

中学体育ダンスにおける体の部位を意識する授業内容の検討

—そのために教師に課せられる情報の収集と学習—

教育学研究科 教育実践創成専攻 教科領域実践開発コース 中等教科教育分野 高野太陽

1. 本稿の課題と方法

中学校学習指導要領「保健体育編」（文部科学省，2008）の改訂により、中学1・2年の保健体育で、「ダンス」領域が必修に組み込まれ、2012（平成24）年度からは全ての中学校で完全実施されている。単元「ダンス」の内容の取扱いとしては、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の3種目から選択して履修できるようにしている（p.131）。現在の学校現場におけるダンスの採択状況について、鹿屋体育大学の梅ちか子研究室がスポーツ庁委託事業として行った、ダンス授業の全国実施状況に関するアンケート調査の結果（2020）より、いずれの学年においても、「現代的なリズムのダンス」が最も多く、全体として50%以上が採択している（pp.14-15）。

他方、同じ調査内で教師を対象としたダンス授業の指導に対する不安の項目について、約8割以上が不安と回答して、「ダンス経験や指導経験不足」、「示範技能」「ダンスの知識不足」「生徒の動機づけ」など多岐の理由で不安を感じている現状である（p.13）。しかし、不安を感じていながらも、ダンスの教材研究7割以上が十分に行えていない状況であった（p.17）。

そこで私は、中学校のダンス授業の実施に際し、未だ現職教員の不安が大きく、教材研究なども十分に行われていないと思われるダンスが、「考える」を含まない体育（機械的な学習）になっているのではないかと課題意識の下、次の課題に取り組んだ。ダンスが単なる体の運動にならないために、骨盤等の体の部位を意識しつつダンスに取り組むには、どうすればいいのか。そのためには教師側にどのような学

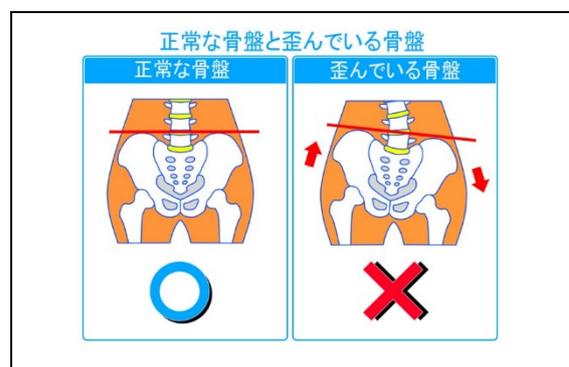
習が必要となるのか。この課題に取り組み、その学習を授業内容（発問・教材）にどう結実させるのか最後に一考している。

2. 骨盤矯正と骨盤シェイクダンス

体の部位を意識するダンスについて考えていくために、本章では、ダンスと骨盤矯正との関係について考察する。私は、県内のF中学校の「現代的なリズムのダンス」の授業（2年生）を参観して（2023年10月）、その中で、骨盤の用語が出てきたため、ダンス自体に骨盤を意識した動作が含まれ、それにより（合わせて）骨盤の歪みを矯正することも含まれているのではないかと考えた。

2-1. 骨盤の歪みとその原因

まず、骨盤が歪んでいる状態とはどのような状態のことか、確認してみよう。WEB情報の中に次の図1（WEB情報①）があった。

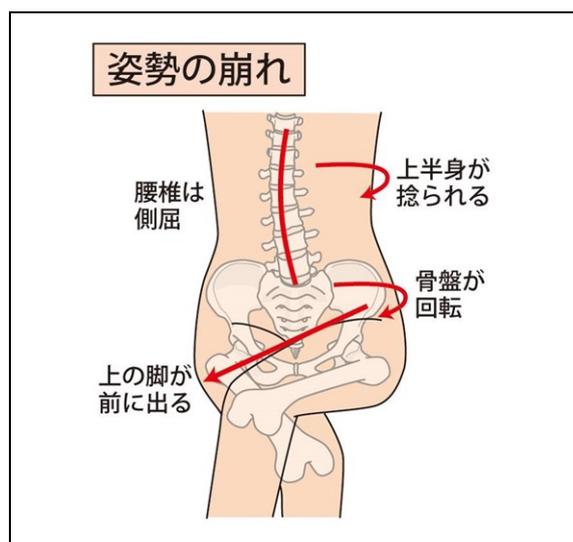


<図1：カイロプラクティックサロン nico>

この歪みは何が原因で起こるのだろうか。この点について私は次のように考えた。同じ姿勢

(バランスの悪い姿勢)を長期に渡って取ることによって骨盤が歪む。足を組んで座っていた場合、何となく骨盤が歪むとか、姿勢が悪くなるとか、腰痛の原因になるなど、体に良くないというイメージがあると思われる。その一方で、どうしても楽だから足を組むことを止められないという人や、癖になってしまっているから足を組まないで座る方が疲れるという人もいるはずである。それはすでに、体の歪みがクセになってしまっているため、バランスを補うために、足を組んでしまっていると考えられる。

このように考えた後、私は関連情報をWEB上に探してみた。図2 (WEB情報②:足を組んだ姿勢)とその説明の中でも特に、足を組んだ際の具体的な骨や筋肉の動きについて見てみよう。実際に「左足を上に乗せた状態で足を組んでみると図2をイメージしやすくなる。



<図2: ヨガジャーナルオンライン>

このWEB情報②は、骨盤が歪む理由を以下のように説明している(下線と括弧内は引用者、以下同)。なお足を組んだ際の具体的な骨や筋肉がどのように歪むのか、下線を引いて引用して、さらに筆者が関係していると考えた筋肉を括弧で挿入している。

- (1) 骨盤の向き: 片方の足をもう片方の足の上に乗せるという動作で、骨盤は斜め上に持ち上

げられ、さらに上に乗せている方(左足)の骨盤は、少し前に押し出される。これにより、上下と左右、どちらにもねじれが起こる。

- (2) 背骨の動き: 足を組んで、上に乗せている方の足の方(左足)の骨盤が少し上に持ち上がっているため、体は本当であれば斜めに傾いてしまうはずであるが、頭をまっすぐに保つため、背骨は右側に「側屈」し、カーブを描きながら頭の位置をまっすぐに保とうとされる。
- (3) お腹まわりの筋肉の動き: 足を組んで、上に乗せている方の足の方(左足)の骨盤が少し上に持ち上がり、少し前に押し出されているため、左側のウェスト周りの筋肉〔腹直筋、腹斜筋、腹横筋、腸腰筋〕は、前にねじれながら縮こまっている状態になる。
- (4) 肩回りの筋肉の動き: 上記の2と3の説明の通り、背骨が側屈し、右側のウェスト〔腹直筋、腹斜筋、腹横筋、腸腰筋〕が縮こまっている状態のため、右側の肩が少し下がる方向に引っ張られる。
- (5) 首回りの筋肉の動き: 骨盤が斜めになっているところから、背骨が側屈して姿勢をまっすぐに保とうとする「うねり」のような動きは、最終的に首回りの筋肉によって調整され、目線は常に平行になり、頭の重心が崩れない位置に保たれる。上に組んでいる方の足(左足)の骨盤が少し前にすることで、上半身全体が前に倒れやすくなるため、それを支えるために首の後ろ〔の筋肉〕が縮こまったり、顎を出した状態の姿勢になりやすくなる。

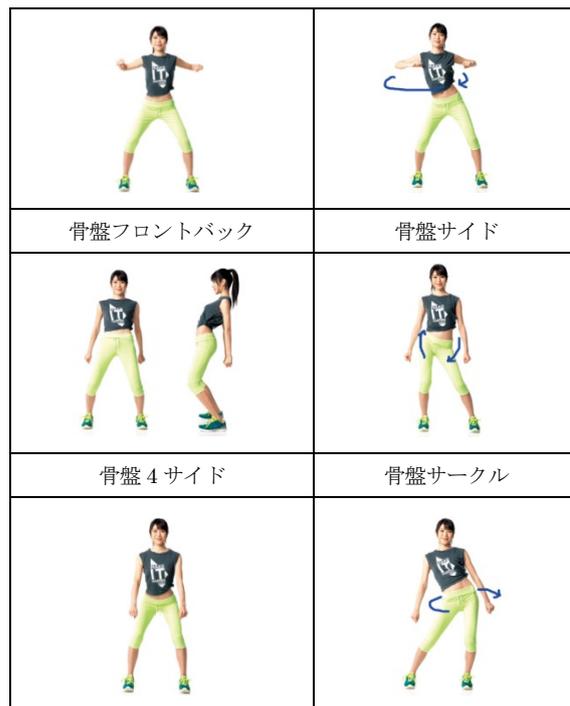
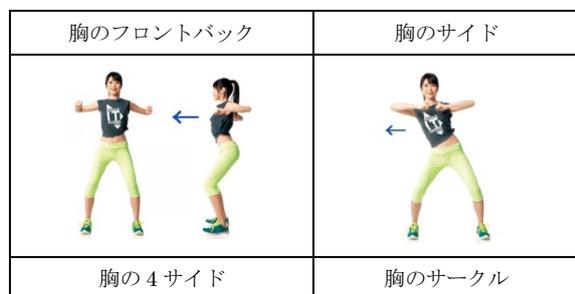
以上のように足を組むことで骨盤は上下・左右にねじれ、それに伴いウェスト周りの筋肉にも(前に)ねじれや収縮が生じる。また、人の体は頭の位置を真っすぐ保とうとするため、骨盤のねじれによる姿勢の崩れは、腰椎の側屈や首周りの筋肉によって調整されるが、その際作用する筋肉が前後・左右でバランスの偏りがあるため、全身の歪みとなる。

2-2. 骨盤矯正とダンス

以上のように足を組む日常の何気ない動作は骨盤に歪みを生じさせる。その他、吉岡（WEB情報③）によれば、「骨盤の歪みやズレを生じやすい日常生活での動き」として、腰を反った姿勢での長時間の起立動作、屈み姿勢の維持、片側に体重をかけた状態、横座り等があげられている。こうした動きによって私たちの骨盤は日々歪んでいると考えられる。こうした骨盤の歪みを矯正することがダンスには含まれているとすれば、ダンスのどの動きが特にそうなのであろうか。

この点を考える手掛かりとして、私は骨盤シェイクダンス（以下、骨盤SD）に着目した。それは、数々の人気アーティストを手がける振り付け師で、加圧スペシャリトレーナーとしても活躍するWARNER（2016）が創り出したダンスエクササイズである。その動きが、ダンスの一連の動きの一部に含まれているので、そこを掘り下げることに、骨盤SDの考察はつながる。したがって骨盤SDを授業で取り上げるといふ意図よりも、骨盤SDの考察によって、私たち教師がダンスの動きの意味を知ることができると考えた（この点の説明が研究発表（2024年2月10日）ではできなかった）。

骨盤SDは初級・中級・上級で構成されており、私は、特に初級に含まれる8つの動きに着目した。これらは骨盤SDの前段階の基本の動きとされており、胸を使ったエクササイズと骨盤エクササイズである（WARNER, 2016）。具体的な動きについては下図（WEB情報④）に示す。



<図3：骨盤シェイクダンス（8760 by postseven）>

この「骨盤SD」が骨盤矯正にとって効果的な理由について考える前に、ウォーキングと骨盤矯正との関係を、TOKYO STEPSARTS（WEB情報⑤）に見てみよう。

骨盤を矯正・鍛えるには、日頃のウォーキングの中で行っていくのが良い。(1) 歩く際に背筋を伸ばして、少し顎を引き、かつ後ろ足の膝をしっかり伸ばすようにする。(2) この時、ヒップを意識し、お尻に緊張感を持たせるようにする。ヒップを意識しながら歩くと身体が前に進み、歩幅が大きくなるのが感じられるとよい。また、(3) ウォーキングからダンスへつなげていくために、膝を伸ばした後ろ脚の足首にも注意し、ダンスのフットワークの上で非常に大切な足首と膝の連携を意識していく（番号の挿入は引用者）。

以上三点を踏まえて、ウォーキングの動きと骨盤SDの動きを比較しながら、類似性（共通点）について次に考えてみよう。その考察結果を整理すれば以下ようになる。

- (1) 「**顎を引き、かつ後ろの膝をしっかりと伸ばす動作**」：まず、「アゴを引くと、で重い頭が胴体の真上に位置して、脊柱が最も安定した形（ニュートラルポジション）になり、上半身の重さを「骨」で支えられるようになる」（伊藤，2013，pp.32-33）。これは、いわゆる「骨盤を立てる」ということと読むことができる。それにより、身体（関節、筋肉、靭帯）への負担が最小限になり、「全身の運動効率が高まるため、最小の力で最大の力を発揮できるようになるのである」（p.33）。

次に、後ろ脚の膝をしっかりと伸ばすことで、股関節が伸展され、股関節の伸展に関わる大殿筋（図4）の筋収縮が起きる（筋肉が使われる）。それに伴い、股関節前方に位置する腸腰筋（図4）が伸ばされる（ほぐされる）ため、柔らかくなり、ゆがみが緩和される。したがって、この動作で骨盤が矯正されていくとみることができる。そして、この「**少し顎を引き、かつ後ろの膝をしっかりと伸ばす動作**」は、骨盤シェイクダンス内の骨盤サイドや骨盤サークルの中で、骨盤が下がった方の脚の膝が伸びており、**骨盤矯正のポイントとなる動きが含まれている**。

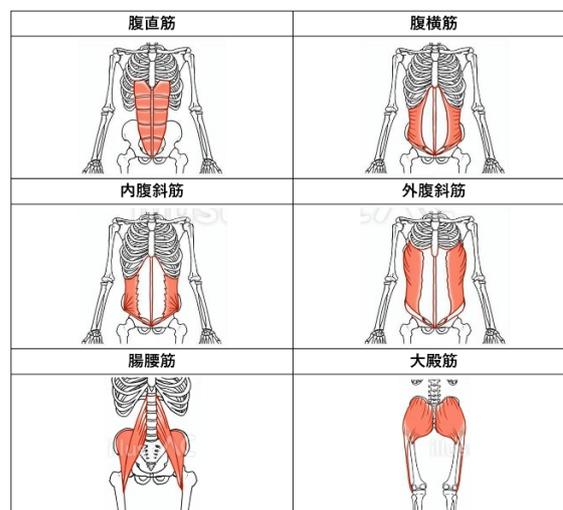
- (2) 「**ヒップを意識し、お尻に緊張感を持たせる**」：この動きは胸のフロントバックや胸のサイドの構え方の中で、行われており、**大殿筋**（図4）意識させる意図があると考えられる。
- (3) 「**足首と膝の連携**」：この動きは8つの骨盤シェイク全般に含まれており、膝を曲げるのに合わせて、足首も曲げて、膝を伸ばすのに合わせて足首も伸ばすことが行われている。

以上のように**骨盤を矯正・鍛える際のポイント**がこの骨盤SDの動きの中に多く含まれているため、骨盤SDは骨盤矯正に有効であると見ることができる。

2-3. 骨盤周辺の筋肉

以上の説明で「骨盤周りの筋肉」出てきたので、さらに、骨盤が歪む理由のひとつとして「左

側のウェスト周りの筋肉は、前にねじれながら縮こまっている状態になる」という情報を上述したので、「骨盤周りの筋肉」のことが書かれている情報を次に探して考えてみた。



<図4：骨盤周辺の筋肉（illust AC）>

図4のように、骨盤に関係する筋肉は多数あり、この関係する筋肉の状態等により、骨盤の歪みやズレが引き起こされる。そのため、これらの筋肉を使ったり鍛えたりすることで、骨盤が矯正されていくと考えられる。

2-4. 骨盤シェイクダンスの効果

以上を考えた後、調べたところ、骨盤SDの効果に関する情報がWEB上にあった。その情報（WEB情報⑥）はその効果を7点挙げている。その中の3つを引いておきたい。

- ・効果①：「**腰を横に振ったり、前後に回転させたりと、わき腹の腹斜筋を刺激する動き**」。
- ・効果②：「**骨盤を前後左右に動かすことで、体幹の深部の筋肉「コアマッスル」を刺激**」。
- ・効果③：「**骨盤を前後左右に均等に動かすことで、周辺の筋肉のつき方のバランスが整う**」などより、骨盤シェイクダンスは**骨盤周りの筋肉を均等に動かしているため**、骨盤を支える周辺の筋肉が鍛えられ（整われ）、骨盤が矯正される。

では、ダンス一般はどのような点で骨盤矯正

に関わるのであろうか。ここで、私が参観した授業におけるダンスに立ち返れば、その中には、骨盤を意識した次の動きがあった。なお下線部の名称は、公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会（WEB 情報⑦）の「学校体育向けリズムダンスの20の技」から引用した。

- (1) 上半身を正面に向けたまま骨盤（腰）の位置を変えずに足をスライドする動作。左足を右足の前にクロスし（骨盤の右回旋）、両足を地面につけたまま左足を軸に右足をスライドさせる動作（骨盤の左回旋）
- (2) 反転ジャンプ（股関節右内旋・左外旋）
- (3) ダウン胸（胸と腰のアイソレーション）
- (4) トゥエル&ロック（骨盤前傾→後傾）。

以上の（1）は授業者の説明としてあったもので、（2）（3）（4）は筆者が、骨盤を意識した動きとして、見て取ったものである。この授業を参観して、骨盤等の体の部位を意識しつつダンスに取り組むには、教師側にどのような学習が必要となるのか、この学習を以上進めてきた。これは、体の部位を意識しない場合、ダンスが単に体の運動となりかねないという課題意識を裏面としていた。

2-5. 本章のまとめ

ダンスの授業内で、骨盤という用語が出てきたことから、ダンス自体に骨盤を意識した動作が含まれ、合わせて骨盤の歪みを矯正することも含まれている可能性を見出した。それを追究するにあたり、まず骨盤が歪んだ状態や原因を調査し、足を組むことをはじめとした腰を反った姿勢での長時間の起立動作、屈み姿勢の維持、片側に体重をかけた状態、横座り等の日常動作によって私たちの骨盤は日々歪んでいると考えられた。そこから、このような骨盤の歪みの矯正に関わるとされるダンスの動きを探索し、骨盤SDとウォーキング動作の共通性から、正しい姿勢で骨盤周辺の筋肉を意識して動かすことが有効であることを示唆した。最後に、具体的な骨盤周りの筋肉の情報を収集すること

で、体の部位をより意識した動きとなるはずである。

3. 体の部位を意識したダンスの授業内容

以上の学習を授業内容（発問・教材）にどのように結実させるか、一考しておきたい。以上の学習を今少し進めて、その上で、授業内容を検討すべきであったが、以上の学習の範囲で、体の部位を意識したダンスの授業内容について一考しておきたい。その発問・教材をいくつか整理しておきたい。

<図1（教材）を使った発問>

- ・発問 1-1：（自分の体を使う）骨盤はどこにありますか。
- ・発問 1-2：（教材：骨盤の図1の左図）骨盤を赤鉛筆で塗ってみよう。
- ・発問 1-3：（自分の体を使う）足を組んでみて下さい。この状態をしばらく続けると、骨盤はどうなると思いますか（**予想**）。骨盤の図1（左図）を見ながら、考えてみよう。
- ・発問 1-4：（**予想の検証 1**）予想を図1（右図）で確かめてみよう。
- ・発問 1-5：足を組んだ状態を毎日続けて、ある日止めたとする。歪んだ骨盤はどうなると思います（予想される反応：曲ったままとなる、元に戻る）。

<図2（教材）を使った発問>

- ・発問 2-1：足を組んだ姿勢を続けた場合、**骨盤がどのように歪むのか**、図2を見て考えてみよう（自分で足を組んでみる）。
- ・発問 2-2：骨盤の両端に手を当てて、考えてみよう（左側の骨盤が前が出る）。
- ・発問 3-1：他にどこが歪むのか、図2を見て考えてみよう（**背骨**が歪む）。
- ・発問 3-2：他にどこが歪むのか、図2を見て考えてみよう（左肩が上がる。左右のバランスが崩れる）。
- ・発問 3-3：足を組んだ状態を毎日続けて、ある日止めたとする。曲った**背骨**はどうなると思います（予想される反応：曲ったままとなる、元

に戻る)。

この発問3・2では私は教材をまだ探していないので、自分の体を教材として出題する。

<図2・4(教材)を使った発問>

- ・発問4-1:(自分の体を使う)足を組んでみて下さい。(左側の腹斜筋)ここの筋肉はどうなっているか、考えてみよう(縮んでいる)。
- ・発問4-1:(右側の腹斜筋)こっちの筋肉はどうなっているか、考えてみよう(変わらない)。
- ・発問5:(左側の腹斜筋)ここの筋肉の名前を図4で見よう(腹斜筋)。
- ・発問6:足を組んだ状態を続けると、腹斜筋の状態はどうなるだろうか(縮んで固まる)。足を組む姿勢を止めると、元に戻るのだろうか。

以上が、体の部位を意識したダンスの授業内容の現段階のものである。足を組んだときに腹斜筋はどうなるか(発問4)より、足を組んだ時に腸腰筋(図4:腰椎と大腿骨とをつなぐ筋肉)どうなるかは、理解が難しいように思われる。その理解のためには、腸腰筋のより詳しい図が必要であると思われる。その教材を探せば、発問6に続けて発問7を考えるとできると思われる。こうした検討を継続して、授業内容を纏めるのが今後の課題となる。

4. 終わりに一小論の総括と今後の課題一

以上、中学体育ダンスにおける体の部位を意識する授業内容の検討を、そのために教師に課せられる情報の収集と学習に焦点を当てて進めてきた。まずその総括をしておきたい。

参観授業の中から、ひとつの場面を取り上げて、教師の発問や生徒の動作、その場面における活動の意味について、指導教官より出された省察課題(観点:何を見て何を書くか)に取り組むことで、授業に対する教師としての課題意識を持つことができた。そこから、課題解決に向けた授業を行うために、どのような学習(思

考)が教師に必要なのか、問題意識を持ちながら、思考の展開を行う経験ができた。教師自身はまず、(骨盤等の体の部位を意識するというような)問題意識を持ち、図書館やインターネット等の情報収集(文献調査)で得た知識のもと、一つ一つ丁寧に思考の展開を行い、理解・学習することが必要だと身をもって知った。このような教師自身の新たな学習(情報の収集・学習・精選)から、授業内容の検討へと繋がる。そして、生徒の思考活動を保障させるためには、まず教師が率先して思考しようとしなければならないことを強く認識することとなった。

次に、前章最後に述べた課題に関わって、今後の課題を述べておきたい。

内川(2019)は、ある発問をするにはどんな教材が必要となるのか(【発問→教材】)、ある教材からどんな発問を考えることができるのか(【教材→発問】)という双方向の思考を展開していたが、この思考を私は経験したことがない。そこで、まずは図書館へ足を運び単元に関するより確かな文献を探して読み込むことから始めたいと考える。そこから、内川のような思考の展開を進めていき、最後には授業内容を作ることを今後の課題としていきたい。

<参考WEB情報>

- ・①カイロプラクティックサロン nico. 『骨盤が歪んでいる』状態とは?』(http://salon-nico.com/column/pelvis/) (2023年10月16日閲覧)
- ・②伊藤香奈(2020). 『足を組むと骨盤がゆがむ』はホント?体の内側で何が起きているのか』ヨガジャーナルオンライン. (yogajournal.jp) (2023年11月1日閲覧)
- ・⑦公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会. 『学校体育向け リズムダンスの20の技の学習用映像』(https://nssa.or.jp/movie/physed/) (2024年2月6日閲覧)
- ・⑤TOKYO STEPS ARTS. 『ダンスは骨盤から』(https://www.t-steps.jp/column/)

(2023年10月3日閲覧)

- ・④WARNER (2016) .「コアマッスルを鍛えて綺麗なくびれを作る！骨盤シェイクダンス【初級編】」
(<https://8760.news-postseven.com/3158>)
(2023年10月10日閲覧)
- ・⑥WARNER (2016) .「体幹を鍛えて痩せ体質へ！『骨盤シェイクダンス』7つの効果と体験者の声をご紹介！」(<https://8760.news-postseven.com/3249>) (2023年10月10日閲覧)
- ・③吉岡宏彰.「骨盤とは？位置や役割—傾き歪みやズレの原因—」久留米スポーツ整骨院 (kurumesei kotuin.com) (2023年11月30日閲覧)

<参考資料>

- ・伊藤和磨 (2013) アゴを引けば身体が変わる 腰痛・肩こり・頭痛が消える大人の体育. 光文社新書, pp.32-33.
- ・文部科学省. 中学校学習指導要領解説保健体育編 第2章 保健体育科の目標及び内容 p. 131 (2024年2月3日閲覧)
- ・スポーツ庁委託事業成果報告 (2020年度) . スポーツ庁委託事業, 梶 ちか子 研究室, 国立大学法人鹿屋体育大学. pp. 13-15,17 (2024年2月5日閲覧)
- ・内川大輔 (2019) 小学校生活科における知識獲得・活用を図る授業内容の開発と実践—「花と実」の写真教材の収集・選択とその発問化— (<https://www.edu.yamanashi.ac.jp/wpcontent/uploads/2019/12/658ead3f557b08c82e17ece75f265a5d.pdf>) (2023年2月12日閲覧) .
- ・WARNER (2016) WARNER 先生の骨盤シェイクダンス. 小学館, pp. 13-19