



東京学芸大学リポジトリ

Tokyo Gakugei University Repository

リズム系のダンスにおける“乗りのリズム”に関する一考察

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2022-01-21 キーワード (Ja): キーワード (En): rhythm-based dance, rhythm of bounce, university physical education 作成者: 神戸,周 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2309/00173502

リズム系のダンスにおける“乗りのリズム”に関する一考察

神戸 周*

健康・スポーツ科学講座

(2021年8月30日受理)

KAMBE C.: A Study on “Rhythm of Bounce” in Rhythm-Based Dance. Bull. Tokyo Gakugei Univ. Division of Arts and Sports Sciences., 73: 251-260. (2021)

ISSN 2434-9399

Abstract

The purpose of this study was to re-examine the meaning of moving in rhythm by self-analyzing the author's teaching experience in dance classes at university physical education and to present one direction for teaching 'rhythm-based dance'. In this study, we defined that a body that danced rhythm-based dance was a body that could regularly combine multiple rhythm patterns at the same time. In addition, we pointed out that, among these multiple rhythm patterns, what was called the 'rhythm of bounce' formed the basis of rhythm-based dance and other rhythm patterns should be built on the rhythm of bounce. Considering the importance of the role played by the rhythm of bounce, some of the methods that were repeatedly practiced in order to acquire the rhythm of bounce in the author's dance classes at university physical education were illustrated. At that time, what the author especially emphasized was to concentrate the practitioners' consciousness on the vertical expansion-contraction movement of the epigastrium. This meant that the starting point of the rhythm of bounce was sought in the epigastrium and the movement was transmitted like a wave from there to head and feet.

Keywords: rhythm-based dance, rhythm of bounce, university physical education

Department of Health and Sports Sciences, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan

要 旨

本研究の目的は、大学体育でのダンス授業における筆者の指導体験を自己分析することにより、リズムに乗って動くことの意味を再検討するとともに、「リズム系のダンス」の指導に向けた一つの方向性を提示することであった。本研究では、リズム系のダンスを踊る身体とは、複数のリズムパターンを規則正しく組み合わせることのできる身体であると規定した。更に、それら複数のリズムパターンの中でも、「乗りのリズム」と呼ばれるものがそのダンスの根幹を構成しており、他のリズムパターンは乗りのリズムを土台として構築されるべきことを指摘した。そして、乗りのリズムの果たす役割の重要性に鑑み、大学体育での筆者のダンス授業において乗りのリズムを身に着けるために繰り返し実践されている方法の一部が例示された。その際、特に筆者が重要視したのは、鳩尾の上下方向

* 東京学芸大学 健康・スポーツ科学講座 体育学分野 (184-8501 東京都小金井市貫北町4-1-1)

の伸縮運動に実践者の意識を集中させることであった。これはすなわち、乗りのリズムの起点を鳩尾に求め、そこから頭部および足部へ向かって運動が波のように伝わってゆくことを意味していた。

キーワード：リズム系のダンス、乗りのリズム、大学体育

1. はじめに

筆者が初めてダンスに興味を抱いたのは大学1年生の時であり、その契機はその当時（1970年代末）広く社会で流行していたディスコダンスに触れたことであった。ディスコダンスとは、文字通り、その当時の若者たちの夜の社交場の一つであったディスコテックで踊られるダンスの総称である。1970年代末のわが国のディスコダンスのあり様についてこの場で検討するだけの余裕はないが、指摘すべきは、筆者が興味を抱いたのがアフリカ系アメリカ人に由来するダンスであったということである。振り返ってそのダンスをもう少し具体的に説明するならば、「今日ストリートダンスの世界で“ロッキング (Locking)”と呼ばれているダンス様式を日本人風アレンジしたもの」と表現するのが最も適当であるように思われる。そしてその当時の筆者のダンスは、音楽のリズムに乗って動くということよりも、主として四肢を強調した身体動作の断片をいかに効果的に見えるように組み合わせるかということに重きが置かれていたように思う。

1980年代後半に大学での職を得て以来、筆者はこれまで30年以上に渡り、大学体育において体育実技（全学生必修のいわゆる一般体育）の授業を担当してきた。授業科目名は一貫して「ダンス」であった。上述のように、筆者のダンス歴の主体はディスコダンスであったので、体育実技の授業においても筆者が実践したのはいわゆる“リズム系のダンス”であった。大学でのダンス指導を通じ、やがて筆者は“リズムに乗って動くこと”の重要性に改めて気づかされることとなった。“リズム系のダンス”であれば、そのようなことは当然の前提ではないのかと思われるかもしれないが、自らのダンス経験にのみ基づいて指導を行っていた筆者にはその重要性が十分には認識できていなかったのである。教師の考えた身体動作の断片の組み合わせをいくら熱心に指導してみたところで、学生たちがそこから更に進んで自らの動きへと発展させることは容易なことではないという現実と直面したことがその気づきへと至らしめた主因であったと思われる。その際に筆者の脳裏に浮かんだのは、“リズムに乗って動くこと”と“身体動作の断片を組み合わせること”は横並びにして二者択一の関係ではなく、上下関係として理解さ

れるべきものではないかということであった。すなわち、“リズムに乗って動くこと”が安定した下部構造を形成することを前提として、その上に“身体動作の断片を組み合わせること”が構築されるべきではないかと考えたのである。更に敷衍すれば、“リズムに乗って動くこと”を無意識下で実践できるようになれば、その下部構造に立脚して意識的に四肢などの身体部位を動かすことでそこに自ずとダンスは成立する（外部からでも下部構造としてのリズムを感じ取れば、他者はその行為をダンスと見て取る）と考えたのである。以来、筆者の担当する授業では、この下部構造にあたる“リズムに乗って動くこと”を繰り返す行うことでその技能の無意識化を図ることが最大の課題となった。

そこで、これまでの経験を踏まえ、本稿では、大学体育でのダンス授業における筆者の指導体験を自己分析することにより、“リズムに乗って動くこと”の意味を再検討するとともに、“リズム系のダンス”の指導に向けた一つの方向性を提示することを目的とする。なお本稿においては、“リズム系のダンス”という言葉を「アフリカ系の人々に由来するダンス」という意味で用いるものである。

2. 本 論

2. 1 民族音楽学の知見からの気づき

民族音楽学者の塚田健一¹⁾は、アフリカ音楽のリズム構造について、その道の門外漢にも理解可能な簡易な言葉で説明している。塚田の指摘が筆者に与えた気づきのポイントは、「正確にずらす美学」および「総和としてのリズム型」という見出しを付された一連のページに要約されている。前者の項目において、彼は以下のように指摘する、すなわち「アフリカ音楽の場合、いかに錯綜したリズムであろうと、一つひとつその縫いをほぐしていくと、結局個々のリズムは2拍とか3拍というきわめて単純な構造をもっている」、そして更に以下のように続ける、「アフリカン・リズムの『複雑さ』のミソは、どうもそれら単純なリズムをあえてずらして組み合わせるところにある」²⁾。塚田はここで複数の打楽器奏者による合奏を想定しており、それぞれの奏者は比較的単純なリズムパターンをその打ち

奏者	リズムパターン								
A	a	a	a	a	a	a	a	a	a
B		b	b	b	b	b	b	b	b
C		c	c	c	c	c	c	c	c

図1 3人の奏者による打楽器合奏のモデル

出しをずらしながら極めて正確に反復するという指摘を行っているのである。かなり雑駁だが、それを図式化すれば、図1のようになろう。すなわち奏者Aはaというリズムパターンを、奏者Bはbというリズムパターンを、そして奏者Cはcというリズムパターンを、その打ち出しをずらしながら寸分の狂いもなく延々と反復し続けるのである。

次に、後者の項目に関わって、塚田は以下のように記す、すなわち、「彼ら〔打楽器奏者たち〕が意識して聴いているのは絡み合う個々のリズムではなく、それらが絡み合うことによってできる『総和』としてのリズム型なのである」、そして更に以下のように続ける、「彼らは、ひたすらこの『総和』としてのリズム型がどのように形成されているかを聴くことによって、そのリズム合奏がうまく行っているかどうかを判断する」³⁾。彼のこの指摘についても、具体例を挙げて筆者なりの解釈を試みてみよう。図2は、今日世界規模の人気を博する“サルサ (Salsa)”というポピュラー音楽およびそれに合わせて踊られる同名のダンスに関わる三つの基本的なリズムパターンを示している。“サルサ”にもアフリカ的な要素がふんだんに取り込まれていることは周知の事実である。この場合、“サルサ”における“総和としてのリズム型”は8分音符8個分にちりばめられた都合15個の●▲■によって構成されることができると考えることができる(図2ではそれを二つ連結してある)。そしてここには三つのリズムパターンが組み合わされている(個々のリズムパターンについては、後ほど説明することにする)。

筆者がここで注目したいのは、アフリカの打楽器合奏の場合、それに参加する奏者たちは、比較的単純なリズムパターンをそれぞれ別々に反復演奏することになるのだが、アフリカ系のダンスにおいては、一人の

踊り手の身体に比較的単純な複数のリズムパターンが有機的に組み込まれるという事実である。ジャズ〔アフリカ系アメリカ人のダンス〕を体現している身体がポリセントリック (polycentric: 多中心的) にしてポリメトリック (polymetric: 多拍子的) であると譲原晶子⁴⁾が指摘するのも、このことを指していると考えられる。何らかのアフリカ系のダンスをある程度実践したことのある者であれば、敢えて指摘されるまでもなく、このことを身体感覚として体験していると思われる。とは言え、わずかに十数回に過ぎない大学体育の授業の中で、初心者が少なくない受講生にこの技能を身に付けてもらうには、繰り返しの運動実践のみならず、言葉を用いてそのメカニズムを知識としても理解してもらう必要があると筆者は考えている。

2. 2 乗りのリズムの重要性

今日“リズム系のダンス”を指導するにあたり、最も重要視すべき要素は“乗りのリズム”，更に言えば，“縦乗りのリズム”と呼ばれるものであろうと筆者は考えている。これは、やや不明確の嫌いを恐れずに言えば、“身体の弾み”と言い換えることができよう。筆者に“乗りのリズム”の重要性を強く再認識させてくれたのは、七類誠一郎⁵⁾の『黒人リズム感の秘密』という著作であった。その中で七類は、「音楽の『ノリ』を感じるために、黒人〔アフリカ系アメリカ人〕たちは体幹を使って踊り、結果として疲れなない動き、無駄のない効率のよい動きを生み出す」⁶⁾と述べている。ここで言う“音楽”とは、BPM (Beat per Minute: 1分間の拍数) が100前後の彼がファンク (Funk) と呼ぶアフリカ系アメリカ人のダンス音楽を指す。BPM100というのは、ダンス音楽としてはかなりゆったりとした部類に属する。そのため、「ビート

リズム	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪
ステップ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
乗り	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
クラーベ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

図2 サルサに関わる基本的なリズムパターン

〔拍〕とビートの間が長く、〔踊り手はその間を〕持て余す。ここに遊びの『間』が生じてくる。この遊びの『間』をうまく生かし体幹で動きのリズムの波を作っていく⁷⁾と、七類はアフリカ系アメリカ人のダンスの特徴について説明する。筆者の拙い経験をもってしても、“拍と拍の間を遊ぶ”というのはかなり高度な技能であり、わずかに十数回の大学体育の授業を通じておいそれと身に付けられるものではない。それ故、その段階に至るための第一歩として、大学体育の授業では“乗りのリズム”を体験できる内容をできる限り単純化した形で提示する必要があると筆者は考える(その一例を後述する)。それを繰り返し実践した結果として、学習者が“乗りのリズム”を体得すること、延いては七類が言うところの「疲れない動き、無駄のない効率のよい動き」への足掛かりを感じ取ることを筆者は目論んでいるのである。繰り返しになるが、“乗りのリズム”が重要であるのは、それが“リズム系のダンス”の基礎部分(土台)を形成しているからである。このことは、筆者が前項で指摘した「アフリカ系のダンスにおいては、一人の踊り手の身体に比較的単純な複数のリズムパターンが有機的に組み込まれる」という事実と密接に関わっている。すなわち、“乗りのリズム”はそれら複数のリズムパターンを束ねる最も根本的な要素であると考えられるのである。これも繰り返しになるが、“乗りのリズム”を無意識下で実践できるだけの技能を身に着けた上でその基礎部分に他のリズムパターンを構築することにより、ダンスという現象が自ずと出現するというのが、“リズム系のダンス”を指導するにあたっての筆者の基本的な考え方である。以下本稿では、世上で“ヒップホップ(Hip-Hop)”および“サルサ”と呼ばれているアフリカ的な要素を少なからず備えたダンス様式を例に、筆者の指導内容を叩き台として提示しながら“乗りのリズム”について考えてみたい。

2. 3 乗りのリズムを身に着けるための実践

筆者は、大学体育の授業において“乗りのリズム”をできるだけ単純にとらえるよう心掛けている。そうすることで、要点を外すことなく、かつ学生への説明も容易になるからに他ならない。筆者は、前項の冒頭で“縦乗りのリズム”という言葉を用いたが、それこそが筆者の“乗りのリズム”指導の根幹に他ならない。すなわち、“身体の弾み”の指導と言い換えることもできよう。このことについて、以下上述した二つのダンス様式を事例に考察を進めていく。

2. 3. 1 ヒップホップを事例に

七類⁸⁾によれば、“ヒップホップ”とは1980年代後半に出現したアフリカ系アメリカ人のダンス様式であるという。その大きな特徴が“縦乗りのリズム”であることはこれまでも広く語られてきたところであろう。筆者の大学体育の授業では、この“縦乗りのリズム”を身に着けてもらうためのルーティンを毎回10分程度行っている。本稿では、その中でも筆者が特に重要視している“バウンス(Bounce)”を取り上げる。なお、ここで言う“バウンス”を、筆者は上下方向への弾み動作の意味で使用している。“ヒップホップ”における“バウンス”には足部から頭部まですべての身体部位が関与するが、ここでは上下方向への弾み動作に焦点を合わせるため、腕部および手部の運動には敢えて言及しない。また、上下方向への弾み動作を行う場合、そこに足関節と膝関節の屈伸運動が関与するのは当然であるが、“ヒップホップ”の“バウンス”においては、むしろ胸部(脊椎)と腰部(骨盤)の運動がその中心になると考えるべきであろう。以下、筆者の授業における“バウンス”の実践法を例に論を展開する。

まず、足は肩幅より広めに開いて直立し、重心は両親指の付け根辺りに均等に体重が掛かる位置を探して安定させる(これが“バウンス”を行うための基本姿勢となる)。次に音楽であるが、BPM100前後のアフリカ系アメリカ人の現代的なダンス音楽であれば基本的に問題はないと考えるが、あらかじめ教師が“バウンス”を実践して自ら乗りのよい音楽を選択することは極めて重要である。そして初心者が“バウンス”を実践するにあたっては、音楽をいわゆる“8ビート”でとらえることが基本となるべきであると筆者は考える。“8ビート”でとらえるとは、簡単に言えば、音楽を「1, 2, 3, 4」とビート(拍)のみで数えるのではなく、「1と2と3と4と」というようにビートとビートの間も意識しながら数えることである。これに身体動作を同調させるわけであるが、ビートは強拍となり、ビートとビートの間は弱拍となるため、これを実践するには、ビートとビートの中間点に至る身体動作ではなく、ビートに同調させるための身体動作を強く意識して行うことが求められる(それによりビートとビートの中間点に至る身体動作への意識は希薄化される)。ヒップホップでの“バウンス”という場合、体幹部を落下させ終えた瞬間にビートをとらえるか、逆に、体幹部を引き上げ切った瞬間にビートをとらえるか、ビートのとらえ方にも上下二つの方向性がある。ここでは、初心者にとってより容易な、体幹部を落下させ終えた瞬間にビートをとらえる“バウンス”を例に考え

てみたい。体幹部を引き上げ切った瞬間にビートをとらえる“バウンス”は、以下の記述内容を反転させて適用することで理論的には実践可能であると考えられる。

身体動作の検討に先立ち、上述した“バウンス”を行うための基本姿勢についてもう少し詳しく確認しておきたい。この姿勢にあって頭は直立しているが、できるだけ高い位置に保つことが求められる。このことは、それに伴ってあごが軽く引かれた状態にあることを意味する。そして背筋をしっかりと伸ばしているという感覚が重要なので、結果として胸を軽く張った状態になる。頭部と胸部がこの状態に収まると、必然的に骨盤は後方に引かれた状態（骨盤がやや前傾した状態）になる。そしてそれに伴い、膝関節は完全に伸展される。以上の説明を通じて理解しておくべきは、頭部、胸部、骨盤部の位置関係である。すなわち、頭部がやや後方、胸部がやや前方、そして骨盤部がやや後方と、三つの身体部位が互い違いの位置を占め、これによって姿勢の安定が保たれるということである。

それでは次に、体幹部を落下させ終えた瞬間にビートをとらえる“バウンス”へと考察を進めよう。その要点を先取りして言えば、鳩尾（みぞおち）の力を抜いてストンと下へ落とした瞬間にビートをとらえるということである。すなわち、落下の際に意識を鳩尾に集中することが重要なのである（上下方向への弾み動作を反復するにあたり、鳩尾に意識を集中することの重要性を筆者に強く認識させてくれたのは、わが国では数少ないキューバ舞踊家の一人である塩田佳史氏（以下敬称略）であった（塩田の実践には“サルサ”における上下方向への弾み動作を考察する際、再び言及することになる）。上下方向への弾み動作を実践する場合、初心者であればあるほど、ひざと足首の屈伸動作に意識を集中しがちである（ディスコダンスを踊っていた頃の筆者自身がそうであった）。しかしながら、これにより体幹部への意識は極めて希薄になる。その結果、体幹部での動きに乏しい硬直化したダンスの身体へと帰着することになってしまう。このような理由から、アフリカ系のダンスにおいて上下方向への弾み動作を実践しようとする際、体幹部（特に鳩尾）への意識の欠如は是非とも回避せねばならない事柄であると筆者は確信するに至った。それ故、筆者の大学体育の授業においても、受講生にはこのことを毎回繰り返し強調している。

それでは、この「鳩尾の力を抜いてストンと下へ落とした」瞬間に他の身体部位はどのような状態にあるのだろうか。順を追って確認してみる。頭は垂直に落下しているのだが、それにつながる首から腰に掛けて、

背骨は後方にたわんだ状態（鳩尾の辺りが圧縮された状態）になるので、結果として頭は前方に残ったような位置に置かれる。そして、背骨の後方へのたわみは、それにつながる骨盤の後傾（大臀筋の緊張）状態を引き起こし、それに伴ってひざが前方へと押し出される（すなわち、ここで初めて膝関節と足関節の屈曲が誘発されると考えられる）。この状況における頭部、胸部、骨盤部の位置関係を、“バウンス”を行うための基本姿勢のそれと比較してみよう。上述のごとく、頭部は前方に残り、胸部は後方に突き出され、そして骨盤部は後傾しながら前方に残される。すなわち、“バウンス”を行うための基本姿勢における位置関係が反転した状態に収まるのである。やや雑駁な言い方をすれば、頭部から胸部、骨盤部、膝関節、そして足部までをつなぐラインが、実践者の右横方向から見ておおよそアルファベットの“S”の字を描いているのである。この状態に関して強調すべきことは、頭の位置が前後に動くことなく足裏の上に収まっているということである。言い換えれば、“S”の字の始点である頭と、その終点である足裏は、“バウンス”を行っている間、常に垂直の位置関係を保つのである。もっとも、筆者の経験によれば、重心位置の前後方向への移動が皆無であるということではない。すなわち、“バウンス”を行うための基本姿勢においては、上述したように、親指の付け根辺りに重心を感じることを心掛けるのであるが、「鳩尾の力を抜いてストンと下に落とした」瞬間には、重心は後方（かかと近く）へと移動せざるを得ないのである。

更にそこから、ビートとビートの間の中間点（「1と2と3と4と」の「と」の部分）をとらえ、“バウンス”する身体は、体幹部を引き上げ切った状態（“バウンス”を行うための基本姿勢）へと立ち戻っていることになる。先ほど述べたように、意識は強拍であるビートへと至る体幹部の落下局面に置かれるので、「と」の瞬間へと至る体幹部の上昇局面にも同様に意識を集中することは、一連の身体動作に強弱の別がなくなり、却って不自然でぎこちないものになってしまう（むしろ落下の反動を利用して自ずと上昇局面に移行すると考える方が自然であろう）。この体幹部の上昇局面においても、運動の始点は鳩尾にあると強く認識しておくことが大切であるところでは特に強調しておきたい。上下方向への弾み動作を実践しようとする場合、初心者ほどその運動の始点を足関節や膝関節に求める傾向が強い。実際のところ、それらの身体部位が上下方向への弾み動作において極めて重要な役割を果たしていることは紛れもない事実である。しかしながら、その

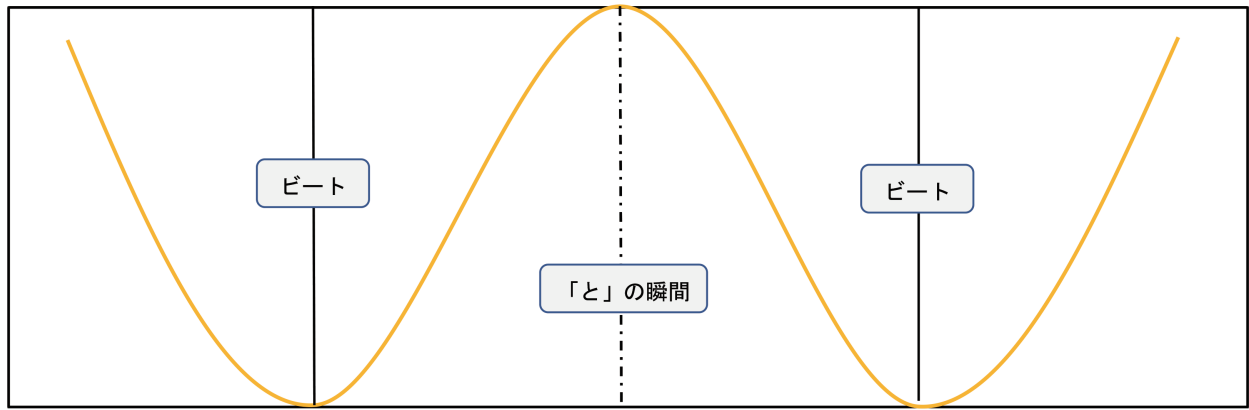


図3 体幹部を落下させ終えた瞬間にビートをとらえる“バウンス”の一連の流れ

ような認識を定着させてしまうと、必然的に体幹部(特に鳩尾)への意識は欠落してしまうこととなり、それではアフリカ系のダンスに特有な“縦乗りのリズム”はうまく体现できない。落下により圧縮された鳩尾を伸ばすところに弾み動作における上昇局面の始点を強く感じるということが、特に大学体育の受講生のような初心者にとって重要ではないかと筆者が考える所以である。

このようにして、体幹部を落下させ終えた瞬間にビートをとらえる“バウンス”の一連の流れを概観したわけであるが、ここまでで明らかになった一つの事実を確認しておきたい。それはすなわち、“バウンス”の下降局面は、ビートとビートの中間点にあたる「と」の直後から始まり、一方でその上昇局面はビートを打って直後から始まるということである。この事実についてもう一点付言すれば、下降局面は、「と」の瞬間における静止状態から徐々に速度を増し、最低点が近づくにつれて徐々に速度を減じながらビートの瞬間に静止状態を迎える、一方で上昇局面もその静止状態から徐々に速度を増し、最高点が近づくにつれて徐々に速度を減じながら「と」の瞬間に静止状態を迎えるということである。これを図で表せば、図3のようになる。黄色の曲線は、横方向に左から右へと時間の経過を表し、縦方向に鳩尾の位置の高低を表している。すなわち、ビートの瞬間に鳩尾は最低点を打ち、ビートとビートの中間点(「と」の瞬間)に最高点に到達するということである。七類⁹⁾はこれを「連続曲線的リズム」と呼び、「波は切れることなく、連続的につながっており、ノリが生まれる」とその重要性を指摘する。一方で譲原¹⁰⁾は、「ジャズにとって『リズム』とは『拍(ビート)』ではなく、まさに『リズム』の語源どおり『流れ』のことなのである。リズムは『拍』という転向点で折り返しながら身体内を流れわたる」と述べているが、これもまた同様の指摘で

あると解することができよう。重要なことは、ビートの瞬間および「と」の瞬間を、鋭角的にではなく、図3に示したように曲線を描きながら通過するということである。

筆者は本稿の冒頭において、“リズム系のダンス”の実践にあたっては“リズムに乗って動くこと”が重要であると指摘した。ここまで長々と考察してきた“バウンス”は、その目標の到達に向けた方策の一つに他ならない。素より“乗りのリズム”の体得が“8ビート”による“バウンス”を反復練習していれば達成されるというほど、この問題は単純ではない。ただここで強調しておきたいのは、“8ビート”による“バウンス”の反復練習が、少なくとも“リズム系のダンス”の初心者にとっては、“リズムに乗って動くこと”の、換言すれば“乗りのリズム”を身に着けるための有効な入口足り得るとする筆者の指導体験に立脚した確信である。まず音楽をよく聴きながら正確にビートをとらえようと意識的に“バウンス”を反復するうちに、やがて取って意識せずともそれが自動化されて行われ得る状態に至ったとき、“リズム系のダンス”を踊るための基礎部分(土台)の一端が身に着いたと考えてよいであろう。そしてもう一步踏み込めば、これまでのところは、“リズム系のダンス”を踊るための準備(基礎形成)段階に過ぎないとも言えるのである。すなわち、“乗りのリズム”という土台の上にもどのような身体動作(運動リズム)を受講者各自で組み合わせるのかということが“リズム系のダンス”の学習における本来の到達点であり、核心部であるということである。実際のところ、大学体育の十数回の授業の中でその地点にまで到達するのは困難であるというのが筆者の偽らざる実感である。とは言え、一言付け加えれば、上記の“体幹部を落下させ終えた瞬間にビートをとらえる”8ビートの“乗りのリズム”に前方への歩行動作を組み合わせることなどは、最も基本的で比較的容易

ビート	1	と	2	と	3	と	4	と
乗りのリズム	下	上	下	上	下	上	下	上
歩行動作	右		左		右		左	

図4 体幹部を落下させ終えた瞬間にビートをとらえる 乗りのリズムと歩行動作の組み合わせ

な運動リズムの組み合わせの事例であろう。それを図示すれば図4のようになる。ここに見られるように、“乗りのリズム”がビートを強拍とする8ビートであるのに対し、歩行動作はビートに合わせた4ビートということになるのである。このように汎用性の高い二つの運動リズムの組み合わせを選別して受講者に提示することも、大学体育の授業における“リズム系のダンス”の習得に向けては有効な手立ての一つであるように思われる。

2. 3. 2 サルサを事例に

Peter Manuel¹¹⁾は、“サルサ”について「1970年代および80年代における最もダイナミックで重要な汎アメリカ〔北米・中米・南米〕的音楽現象の一つ」であると記しているが、一般に“サルサ”がダンス音楽である以上、ダンスとして“サルサ”にも同様のことが言えよう。以来“サルサ”は、その当時とは社会的意味を変容させながらも、今日なお世界的に人気を博するポピュラーダンスであり続けている。改めて説明するまでもなく、“サルサ”は身体接触を伴う男女のペアダンスが基本である。それ故、仮に“ヒップホップ”であれば可能であっても、映像を参考にしながら一人で練習を繰り返すだけでは、その本質は決してつかめない。

2006年から2010年に掛けて、筆者は基本的に週1回、キューバ舞踊家の塩田佳史が指導するダンスクラスに通い、サルサダンスの習得に励んだ。塩田が指導するのは、一般に“キューバン・サルサ (Cuban Salsa)”と呼ばれるキューバ様式のサルサである。キューバ様式のサルサの大きな特徴として、歩くようなゆったりとしたステップワーク (ニューヨークなどの“サルサ”に比べて広い空間を必要とするということである)、そしてはっきりとした“乗りのリズム”を指摘することができよう。ここでもう一度、上述した図2をご覧ください。この図には、8分音符8個分を1単位とする三つのリズムパターンが組み合わせられている。そしてこれが、塚田のいう“総和としてのリズム型”のサルサバージョンであることは、本稿の2-1に記した通りである。それでは個々のリズムパターンについて順を追って確認していこう。まず、「ステップ」

と記されたリズムパターンであるが、これは文字通り足運びのリズムパターンである。男女のペアダンスである“サルサ”において、男性の足運びは基本的に「左・右・左・(静止)・右・左・右・(静止)」であり、女性の足運びはそれを反転させて「右・左・右・(静止)・左・右・左・(静止)」となる。次に、「乗り」と記されたリズムパターンであるが、これがアフリカ系のダンスで重要な役割を果たす“乗りのリズム”を示している。“サルサ”の場合、このリズムパターンは、体幹部を引き上げ切った瞬間が1拍目に相当し、しかもそれは弱拍になる。そして2拍目で体幹部を落下させ終えた瞬間を迎え、これが強拍となる。すなわち、奇数拍が弱拍、偶数拍が強拍といういわゆるアフタービートの形を取る。塩田の指導において特に強調されたのが、鳩尾の部分の圧縮と伸展であった。塩田はこの動作反復を音楽のテンポに合わせることなく、もっと時間を掛けて一回一回じっくりと繰り返させた。残念ながら、筆者には塩田が実践している身体操作を十分に理解して身に着けることはできなかった。しかしながら、前項で指摘したように、塩田の指導を受けることを通じて、“乗りのリズム”を実践する際に鳩尾の部分の圧縮と伸展に意識を集中することの重要性を学び、その経験が、上述の通り、“ヒップホップ”の“縦乗りのリズム”を特に初心者に指導する際に転用されたのであった。最後に、「クラーベ (clave)」と記されたリズムパターンであるが、これは、クラーベス (claves) と呼ばれる長さ約20cm、直径約3cmの円筒形をした2本1組の木片から成る打楽器 (写真1を参照) を打ち



写真1 クラーベス

合わせることで生み出される。クラベにはいくつかの変種が存在するが、アフリカ系キューバ音楽には欠かすことのできない中核的なリズムパターンである。図2に見られるように、前半部2打と後半部3打で構成されており、後半部は2打目が6拍目と7拍目の丁度中央に打ち込まれることで弾むようなシンコペーションが成立する。ステップや乗りのリズムパターンとは異なり、サルサダンスにおいてクラベのリズムパターンを踊り手が忠実に表現することはない。とは言え、一例として次のような場合は一考に値しよう。すなわち、サルサ音楽の演奏においてクラベ奏者が、クラベのリズムパターンを手にしたクラベ奏者で刻みながら、体幹部を中心に“乗りのリズム”を表現し、更にサルサダンスの基本ステップを踏んでいるという場合である。このときその奏者は、上記三つのリズムパターンを同時に表現していると考えることができる。すなわち、“総和としてのリズム型”が一つの身体の中で規則正しく反復されている状態である。

塩田のダンスクラスにおいては、ステップワーク(足運び)と体幹部(特に肩部と腰部)の動きを有機的に連動させることが常に重点的に繰り返し指導された。本稿では“乗りのリズム”について考えることが主要課題であるため、足運びと体幹部の有機的な連動については後ほど少々触れるに留めるが、いずれにしても、身体接触を伴ったペアダンスを踊る(腕部を用いたペアワークを行う)にあたり、その前提として、個々の踊り手がそれに必要な動きの合理性を体得することを塩田が極めて重要視していたことは間違いない。すなわち、合理的に動ける身体性を身に着けた者同士がペアワークを実践することにより、同様に合理性を備えたペアダンスが成立すると塩田は考えていたように思われる。

塩田の下で指導を受けた体験から、大学体育における2回程度の授業を通じて、“サルサ”というペアダンスを指導する(受講生が“サルサ”というペアダンスを楽しむに至る)ことは不可能に近いということを筆者は十分に承知している。それ故、筆者の授業では、サルサダンスのペアワークを指導することはほとんどない。その代わりに、“サルサ”における“乗りのリズム”の体得、および“乗りのリズム”と足運び(ステップワーク)の合理的な連動の実現を目指している。すなわち、図2に記された「乗り」のリズムパターンの単独練習を行い、次いでそのリズムパターンに「ステップ」のリズムパターンを正確に組み合わせるといった作業である。以下に筆者の授業で用いている具体的な練習方法を記して参考に供する。

両足を揃えた状態で直立する。この状態で縦方向への弾み動作に入るわけであるが、“サルサ”の場合、“ヒップホップ”ほど上下の弾み幅(膝関節と足関節の屈曲の度合い)は大きくない。それ故、“サルサ”の弾み動作に際してはより一層の意識を鳩尾に置くことが重要であると筆者は考えている。筆者はこの弾み動作を行う際、鳩尾を前方へ回転させることにより、その身体部位で縦長の小さな楕円形(卵型)を描くようなイメージを常に思い浮かべるようにしている。そしてこのような意識で鳩尾を伸縮させることができれば、頭部から足部まで他の身体部位は、その運動を起点として自ずと合理的に連動すると考えている。先ほども述べたように、“サルサ”の場合、奇数拍は弱拍で鳩尾が最上点に到達し、偶数拍は強拍で鳩尾が最下点を打つのであるが、“ヒップホップ”以上に“乗りのリズム”は流動的である(上方向と下方向への直線的な反復というよりも、鳩尾で縦長の楕円形(卵型)を描くと形容することでそのニュアンスは伝わりやすくなるのではあるまいか)。これにステップワーク(足運び)を組み合わせるのであるが、筆者は、これまでの指導経験から、学習者にとって横方向へのステップワークを組み合わせるのが最も容易であると考えている。そこでここでは、それを例に挙げよう。まず、両足を揃えて直立する(これが準備姿勢となる)。1拍目:右足を右横に小さく踏み出し、その足に重心を移す(骨盤は右下がりとなり、結果として同側の肩とひざが前に出る)。2拍目:左足に重心を移す(骨盤は左下がりとなり、結果として同側の肩とひざが前に出る)。3拍目:右足を左足に揃え、その足に重心を移す(骨盤は右下がりとなり、結果として同側の肩とひざが前に出る)。4拍目:その姿勢で待機する。5拍目:左足を左横に小さく踏み出し、その足に重心を移す(骨盤は左下がりとなり、結果として同側の肩とひざが前に出る)。6拍目:右足に重心を移す(骨盤は右下がりとなり、結果として同側の肩とひざが前に出る)。7拍目:左足を右足に揃え、その足に重心を移す(骨盤は左下がりとなり、結果として同側の肩とひざが前に出る)。8拍目:その姿勢で待機する。

やや分かりにくい文章表現となったが、以上が横方向へのステップワークの一連の流れであり、これをサルサ音楽に合わせて反復することになる。左右どちらかの足に重心を移動する際にはその足と同側の肩・骨盤・ひざが前に出ることになるが、これはいわゆる“ナンバ”の体勢に他ならない(この体勢でバランスを取るため、前に出た肩と同側のひざが後方へ引かれることになるのだが、本稿の目的に照らし、ここではこれ

カウント	1	2	3	4	5	6	7	8
乗りのリズム	上	下	上	下	上	下	上	下
足運び	右	左	右	静止	左	右	左	静止

図5 サルサダンスにおける乗りのリズムと足運びの組み合わせ

以上この身体操作の問題には踏み込まないことにする)。ここに述べた左右それぞれの足への重心移動に伴う肩・骨盤・ひざの連動は“サルサ”というダンスを踊る際には必ず身に着けておくべき基本的な身体技法と言え。しかしながら，“リズム系のダンス”の初心者がこの身体技法を身に着けるには相応の時間を必要とする。そこで筆者の担当する大学体育の授業では、専ら学習者の意識を足運びのみに集中させるように意図している。すなわち、「乗り」のリズムと「ステップ」のリズムを規則正しく組み合わせることのみに達成目標を単純化しているのである。それを改めて図示すれば、図5のようになる。筆者の授業の主眼は、サルサダンスを踊れるようになることではなく（勿論それが達成できればそれに越したことはないのであるが），“乗りのリズム”と足運びを有機的に連動させることの習得にあるのである。塩田が極めて重要視した「足運びと体幹部の有機的な連動」は、大学体育の授業において“リズム系のダンス”の初心者に対し限られた時間の中で学習内容として提示するには幾分難度が高いように筆者自身は感じている。

3. まとめ

本稿の目的は、大学体育でのダンス授業における筆者の指導体験を自己分析することにより、“リズムに乗って動くこと”の意味を再検討するとともに、“リズム系のダンス”の指導に向けた一つの方向性を提示することであった。

本稿では、大学体育での筆者の授業実践の一端をたたき台として例示したに留まるが、“リズム系のダンス”の習得に向けて筆者が最も重要であると考えた内容を提示したつもりである。大学体育における“リズム系のダンス”の授業において、いくつかの身体動作を教師が組み合わせたものを受講生に習得してもらうというやり方に筆者は重きを置いていない。なぜならば、提示された一連の身体動作を、多くの場合、受講生は目に見える“形”の連続体として認識してしまうからである。かく言う筆者も、かつてはそのような方法を多用して満足していたのであった。確かに、提示する身体動作が受講生の興味を引き、“形”として視

覚的にとらえやすいものであれば、それを習得しようとして彼らの学習意欲が高まることは確かである。しかしながら、他者が考案した“ダンス”を如何に忠実に模倣できたとしても、その時その場での受講生の満足感やそのような授業自体の内包するメリットまで否定するものではないが、与えられた“形”から脱却して受講生がそれぞれに固有のダンスを創造することには結び付かないように筆者には思われる。

これまで繰り返し述べてきたように、“リズム系のダンス”にとって必要不可欠な根本的要素は“乗りのリズム”であると確信するが故に、大学体育のダンスの授業においても、筆者はその体得を最優先に考えて実践している。本稿では、“乗りのリズム”について、その本質であると筆者が考えるものを可能な限り言語化して伝えることに努めたが、その実態は言語化することも、また視覚的に形としてとらえることも難しく、実際には試行錯誤しながら反復練習することによってしか身に着けることはできないであろう。そうであるが故に、誰でもが取り組みやすいように、その実践内容はできるだけ要点を単純化して提示されるべきではあるまいか。そしてそれと同時に、自らが実践している内容やその目的について言葉で伝え理解してもらう努力も、現代の学生の指導に当たる教師には必要であると筆者は考えている。なぜこのようなことを繰り返し行う必要があるのか、納得ができれば、単純な動作反復の練習にも前向きに取り組めるであろう。本稿では、“ヒップホップ”と“サルサ”を例に、“リズム系のダンス”の“乗りのリズム”について、その一端を考察したに過ぎない。世界には数多くの“リズム系のダンス”が存在し、それらから“乗りのリズム”を抽出して大学体育の授業に生かせないかと考えるのは筆者だけであろうか。自転車に乗るといった技術を身に着ければ、ほぼ生涯に渡ってその運動感覚が失われることはないが、“乗りのリズム”に関しても同様のことが言えよう。すなわち、一旦身に着けた“乗りのリズム”は、その後も身体の記憶として様々な場面で呼び起こされては、その場の身体活動の土台として機能するのである。そしてそこにこそ、目に見える形としてとらえることの難しい基礎構造としての身体技法を身に着ける根本的な意義があるのではなからうか。

引用および参考文献

- 1) 塚田健一 (2000) 『アフリカの音の世界～音楽学者のおもしろフィールドワーク』 東京：新書館.
- 2) 塚田健一 (2000) 同上書, p.60.
- 3) 塚田健一 (2000) 同上書, p.62.
- 4) 譲原晶子 (1994) 「変わりゆくダンスの身体」, 財団法人日本文化財団 (編) (1994) 『アルビン・エイリー・アメリカン・ダンス・シアター日本公演プログラム』, pp.58-59.
- 5) 七類誠一郎 (1999) 『黒人リズム感の秘密』 東京：郁朋社.
- 6) 七類誠一郎 (1999) 同上書, p.49.
- 7) 七類誠一郎 (1999) 同上書, p.48.
- 8) 七類誠一郎 (1999) 同上書, p.30.
- 9) 七類誠一郎 (1999) 同上書, p.47.
- 10) 譲原晶子 (1994) 前掲論文, p.59.
- 11) Manuel, Peter (1988) *Popular Musics of the Non-Western World: An Introductory Survey*, New York: Oxford University Press, p.46.