



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“身体づかい”について の一考察

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2022-12-20 キーワード (Ja): キーワード (En): rhythm-based dance, body movement, university physical education 作成者: 神戸, 周 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2309/00174469

リズム系のダンスにおける“身体づかい”についての一考察

神戸 周*

健康・スポーツ科学講座

(2022年6月6日受理)

KAMBE, C.: A Study on "Body Movement" in Rhythm-Based Dance. Bull. Tokyo Gakugei Univ. Division of Arts and Sports Sciences, 74: 67-73. (2022)

ISSN 2434-9399

Abstract

The purpose of this study was to clarify a part of the mechanism of "body movement" of hip hop dance in order to teach rhythm-based dances in a practical class of university physical education. In this study, we have listed three basic elements that make up the body movement of hip hop dance: "bounce of the body", "footsteps", and "manipulation of the trunk". First, it was mentioned that the most important element in rhythm-based dances, including hip hop, was the bounce of the body, and without this, this kind of dances could not be formed. Based on that, from the author's experience, was pointed out the importance of concentrating on the expansion and contraction movement of epigastrium in order to acquire a sense of the bounce of the body. In this study, it was suggested that if students became proficient in the bounce of the body, they should add to it the practice of footsteps. As the reason, was pointed out the fact that the practice of footsteps was inevitably accompanied by the manipulation of the trunk in terms of human anatomy. As a result, it was mentioned that if these three basic elements could be combined regularly, it could be considered that the basics of hip hop dance had been acquired to some extent.

Keywords: rhythm-based dance, body movement, 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、大学体育の実技授業でリズム系のダンスを指導するにあたり、ヒップホップを事例に、その〈身体づかい〉のメカニズムの一端を明らかにすることであった。本研究では、ヒップホップの身体づかいを構成する基本的な要素として、〈身体の弾み〉〈足運び〉そして〈体幹のさばき〉の三つを列挙した。まず、ヒップホップを含めたリズム系のダンスにおいて最も重要な要素は身体の弾みであり、これが無ければこの種のダンスは成立し得ないことに言及した。そしてそのことを踏まえ、筆者の体験から、身体の弾みを習得するためには鳩尾の伸縮動作に意識を集中することの重要性を併せて指摘した。身体の弾みに習熟してくれば、次いで足運びの練習をそれに付加すべきことを本研究では提言した。その理由として、ここで言う足運びの練習には人体解剖学的にも必然的に体

* 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)

幹のさばきが付随してくるため、足運びと体幹のさばきが同時に学習され得る事実を指摘した。そして、これら三つの要素を規則正しく組み合わせることができれば、ヒップホップというダンスを習得するための基本が一定程度身に着いたと考えられるという見解が示された。

キーワード：リズム系のダンス、身体づかい、大学体育

1. はじめに

筆者はかつて『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』^[1]と題する小論を物したことがある。そこでは、アフリカ系のポピュラーダンス^{注1)}に共通して見られる特徴として〈乗りのリズム〉の存在を指摘するとともに、大学体育におけるリズム系のダンス指導にあつては、学習者にそれをまず習得させることが重要課題である旨を強調した。なぜならば、乗りのリズム無くして、今日わが国のみならず全世界で広く愛好されているアフリカ系のポピュラーダンスはそもそも成立し得ないからである。乗りのリズムこそアフリカ系のポピュラーダンスの核心的要素であると言い換えてもよからう。乗りのリズムの基本構造の考え方については、上記拙論においてヒップホップおよびサルサを事例にその概要を解説したので、この場で改めて説明することは差し控える。

そこで本稿では、上記拙論での検討を踏まえ、乗りのリズムを中核とするアフリカ系のポピュラーダンスの〈身体づかい〉に着目することとした。わが国において知名度の高いアフリカ系のポピュラーダンスと言えば、ヒップホップ、サルサ、サンバなどを挙げることができようが、ここではその中でも特にわが国の大学生に親近性が強いと思われるヒップホップを事例に検討してみたいと考える。実は、上記拙論において筆者は、サルサを事例にこの〈身体づかい〉について若干の説明を試みているのだが、その小論の目的が乗りのリズムの検討であったことから、十分な説明を行うことなくその議論を切り上げてしまったという経緯がある。そのこともあり、今回稿を改め、アフリカ系のポピュラーダンスにおける〈身体づかい〉に焦点を当て、改めて検討することとした。筆者のこれまでの指導経験によれば、サルサの〈身体づかい〉は、ヒップホップのそれに比べるとわが国の大学生には概ね難解なようである（それには多分に、ヒップホップに比してサルサというダンス音楽自体に彼らの馴染みが薄いということに加え、サルサの身体づかいにはより一層繊細な滑らかさを必要とされることが関係しているように思われる）。そのような理由もあり、本稿では、ヒップホップに事例を絞り、アフリカ系のポピュラー

ダンスの〈身体づかい〉のメカニズムの一端を明らかにすることを研究の目的とした。

発生運動学の泰斗である金子明友^[2]は、その著書の冒頭で「今ここに息づいて動きつつ感じ、感じつつ動ける身体」を〈生命的身体〉と称し、そのような「身体のもつ運動能力を〈身体知〉ないし〈動感身体知〉」と呼んでいるが、学習者のこの運動能力に指導者が寄り添ってそれを引き出すのはそれほど容易なことではない。ましてや、一人の教員が数十人の学生を対象に指導を行う大学体育の現場であつてみれば尚更であろう。個々の受講学生のダンス経験等により個人差は当然存在するわけであるが、十数回に過ぎない大学体育の授業の中で、金子の言う身体知らないし動感身体知を洗練化するところまでは到底至るべくもないというのが筆者の偽らざる心境である。そこで筆者の大学体育の授業においては、この身体知らないし動感身体知の将来的な発現あるいは洗練に向けた大よその方向付けができないかと日々試行錯誤している。そして更に付け加えれば、その方向付けのポイントは、その内容を十分に精査した上、単に手本を提示して学習者の視覚に訴えるだけでなく、指導者から学習者に対して的確な言葉で説明される必要があるのではないかと考えている。筆者の指摘するポイントを自らの身体で実践しようとする学習者にしっかりと認識してもらいたいため、本稿ではアフリカ系のポピュラーダンスの経験に乏しい学習者にとって能動的な意識性を必要とする〈身体づかい〉という言葉を取って使用することとした。

2. 本論

2.1 身体づかいということ

本稿において〈身体づかい〉という場合、筆者はそれを構成すると思われる三つの要素を想定している。すなわち〈身体の弾み〉〈足運び〉そして〈体幹のさばき〉である。拙稿『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』は、特にここで言うところの身体の弾み^{注2)}に焦点を合わせた研究であったが、その際に提示した乗りのリズムの習得法に見られるように、正面を向き、それだけに集中して練習を繰り返す

ということであれば、足運びや体幹のさばきといった他の要素を殊更に意識する必要はないのである。先ほども述べたように、アフリカ系のポピュラーダンスを成立させる第一要件は身体の弾み、すなわち乗りのリズムに他ならないからである。しかしながら、改めて指摘するまでもなく、両足の裏に均等に体重を掛けたままの状態であフリカ系のポピュラーダンスが踊り続けられることはない。ほとんどの場合、一方の足裏から他方の足裏への体重移動を伴う。この体重移動に焦点を合わせる場合、本研究で言うところの足運び^{注3)}が学習者の意識すべき問題として浮上する。そして最後に体幹のさばきであるが、これには基本的に足運び（あるいは体重移動）を伴うと考えられる。これは、足運び（あるいは体重移動）に連動して体幹のさばきが自ずと行われるということであり、言い換えれば、足運びによってその時々体幹の構えが決まるということである。結論を先取りすれば、アフリカ系のポピュラーダンスにおいては、いわゆる〈ナンバ〉の体勢を取ることが基本になると筆者は考えている。ここで言うナンバとは、両肩と骨盤の左右をつないでできる四角形を想定し、右肩と右腰をつないだ辺、そして左肩と左腰をつないだ辺を、背骨を中心にして互い違いに前後に動かすということである。なぜ背骨を中心にするかと言えば、背骨の上に載っている頭部の位置をできるだけ動かさないようにするためである。頭部の不規則な揺れを抑えることにより、一連の身体動作は安定するとともに円滑になる。結果として、その一連の身体動作を通じて、体幹がその時々でどちらの方向を向いているのかということがここで言う体幹のさばきの問題となる。

これら三つの要素を踏まえ、身体を合理的に連動させる技能の習得を筆者の大学体育の授業では目指している。上記拙論において筆者は「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」^[3]と記したのであるが、本稿に即して言えば、リズムパターンとは乗りのリズム（すなわち身体の弾み）、足運びのリズム、そして体幹のさばきのリズムである。以上の大まかな説明を念頭に置き、以下具体的な身体づかいの検討に移ることとする。

2. 2 身体の弾み

身体の弾みについては、乗りのリズムという表記を用い、拙稿『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』において一通りの検討を済ませているので、本稿ではその要点のみを記すに留め

る。身体の弾みにおいては、ダンス音楽に心身を同調させること（言い換えれば、音のリズムに乗ること）に意を用いることが基本である。そのため余りにテンポの速い音楽は身体の弾みを体得するための実践には適さない。ヒップホップに関して言えば、筆者個人はBPM（Beat per Minute：1分間の拍（ビート）数）が100前後のダンス音楽が適していると考えている。ヒップホップにおける身体の弾みには、頭頂部が最高点に到達する瞬間に拍（ビート）をとらえる上方向への弾みと、頭頂部が最低点に到達する瞬間に拍（ビート）をとらえる下方向への弾みがあることは周知の通りである。長年に渡って学生の実践に注目してきたが、彼らには上方向への弾みより下方向への弾みの方がその感覚をとらえやすいように見受けられる（そこには日本人が長い年月を費やして培ってきた民族的なリズム感^{[4] 注4)}の問題も少なからず影響を及ぼしているように思われる）。そこで以下では、まず下方向への弾みについて簡単な説明をしておく（なお、これについては上記拙論においてかなり詳細に説明を加えているので、必要に応じてそちらをご参照いただきたい）。

両足を肩幅よりやや広めに開いて直立し、体重は両足裏の親指の付け根辺りに均等に掛ける。軽くあごを引いて胸を張る（それにより骨盤はやや後方に引かれ、ひざは伸展する）。これが準備の体勢になり、ここから下方向への弾み動作に入るわけである。音楽は、拍の頭を「1, 2, 3, 4」ととらえる〈4ビート〉ではなく、拍と拍の間も意識して「1と2と3と4と」ととらえる〈8ビート〉を用いる。すなわち、上に記した準備の体勢とは、「と」の瞬間の姿勢に当たる。そこから下方向への身体動作に移行するわけであるが、その際に意識すべき身体部位は鳩尾（みぞおち）である。身体の落下局面においては、脊椎・股関節・膝関節・足関節と縦に並んだすべての関節群がその動作に関与するわけであるが、自らの経験から、筆者はその際には鳩尾の屈曲へと意識を集中させることが重要であると考えている。上下方向への弾み動作を行う際、初心者であればあるほど、意識はひざと足首の屈曲および伸展に向かう傾向が強い。その結果、体幹への意識が欠落することでそこ隙が生じてしまうわけであるが、これではいわゆる〈アフリカ系〉のダンスは踊れない。ヒップホップに限らず、サルサにせよ、サンバにせよ、アフリカ系のポピュラーダンスの乗りのリズムの原点は体幹部（特に鳩尾の屈曲と伸展）にあるというのが、筆者が自らの経験からたどり着いた結論である。そして筆者がここで想定している「BPMが100前後のダンス音楽」にあっては、拍（ビート）

が強拍、拍と拍の間中点（「と」の瞬間）が弱拍に相当する。それ故、上下方向への弾み動作において意識を要するのは強拍へと至る局面（この場合には下降局面）のみである。弱拍への返しの動作（この場合には鳩尾を伸展させる動作）には特段の注意を払わずとも自然に元の位置に戻ってくる。

以上、下方向への弾み動作について略述したが、本稿においては、身体づかいの核心を成す弾みの動作として上方向への弾みを取り上げる。基本的には、下方向への弾み動作の拍（ビート）の位置を反転させることになる。すなわち、上方向への弾み動作を行うにあたっては、下方向への弾み動作を行う際に鳩尾が底を打った瞬間が準備の体勢、すなわち「と」の瞬間になる。そこから拍（ビート）の瞬間に向かって鳩尾を伸展させながら胸部を上方へ引き上げるわけであるが、その局面のみを強く意識する。胸部が最高点に到達するのは正に拍（ビート）の瞬間である。その後、鳩尾は屈曲局面に入り、拍と拍の間中点（「と」の瞬間）に底を打つことになるが、この下降局面において鳩尾の屈曲を特に意識する必要はない。体幹部から力が抜ければ、自ずと準備の体勢へと戻る。鳩尾が伸展し切った体勢と鳩尾が底を打った体勢を図示すれば、その概要は図1のようになる。これら二つの体勢の間を身体は反復運動し、その身体に〈乗りのリズム〉が流れると考えることができる。

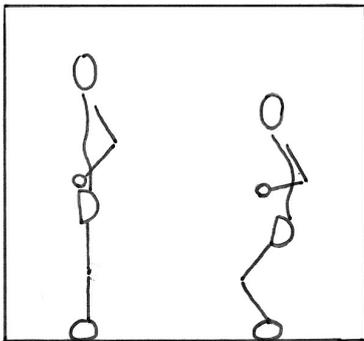


図1 拍の瞬間（左）と「と」の瞬間（右）

2. 3 足運び

アフリカ系のポピュラーダンスに関して言えば、俗に「ステップ」と呼ばれる足運びを特に強調して行う必要はないと筆者は考えている。すなわち、足運びよりも、身体の弾みを重要視すべきであるというのが筆者の基本的な考え方である。とは言え、上述したように、アフリカ系のポピュラーダンスにおいても「一方の足裏から他方の足裏への体重移動を伴う」ことが原則であることは論を俟たない。殊更に大きく足部を移動させず、両足をほぼ揃えた位置に置いておいたとし

ても、頭部もしくは体幹部がわずかに傾いただけで、体重は左右どちらか一方の足に掛かることになる。上体の傾きが規則正しく反復されれば、それに伴って左右の足裏への体重移動も律動的なものになる（この状態はすでにダンスを踊っていると見なされよう）。しかしながら、アフリカ系のポピュラーダンスにおける身体づかいについてヒップホップを事例に検討することが本稿の目的であるので、筆者が考える身体づかいの構成要素としての足運びに関しても、以下具体例を挙げて検討してみたい。

ここでは極めて基本的な足運びを事例として取り上げる。すなわち、一方の足で、その足への体重移動を伴わない〈タッチ〉とその足への体重移動を伴う〈ステップ〉という二つの動作を連続して行い、次いでもう一方の足で同様にタッチおよびステップという一連の動作を行うというものである。この場合のタッチにおいては、つま先（実際には足関節を伸展させることではないので、足裏の指の付け根辺りになる）で床（地面）に触れるのであるが、その位置が身体の前方であっても、後方であっても、あるいは側方であっても構わない。本稿では、大学生にとって最も容易であると筆者が考える側方へのタッチを例に説明を行う。タッチという動作について若干補足すれば、接地する部位は必ずしもつま先であるとは限らないのである（実際に、サルサの場合にはタッチはかかとで行われる）。

アフリカ系のポピュラーダンスにおける足運びについて付言すれば、タッチにせよ、ステップにせよ、足部を動かす際には特にひざを意識することが大切であると筆者は常々考えている。すなわち、基本的に足運びはひざから始動することが重要なのであり、それにはひざの軽い引き上げ動作を伴う。そしてひざから引き上げられた足で床（地面）にタッチする際には、タッチの瞬間にひざからふくらはぎに掛けての部位を意識的に伸展させるようにする。ひざの裏を伸展させることにより、引き続き行われるその足のステップに向け、同様にひざを動作の始点（軽い引き上げ）とすることが可能になる。繰り返しになるが、ステップを踏む際にもまずひざの軽い引上げから動作が始まるのが基本である。ひざを意識して動作の始点とすることでステップは真上から床（地面）を踏みしめることが可能になる。真上から垂直に行われるステップには安定感が生まれる。縦方向への大きな身体の弾みを取り分け重要視するヒップホップのようなダンスにあっては、そのような意味からも、ひざへの意識は重要であると言えよう。

2. 4 体幹のさばき

ここで言う体幹のさばきにあっては、骨盤の方向転換に注目する必要がある。骨盤の左右方向へのスイング動作と言い換えてもよからう。具体例を挙げて説明しよう。左足に体重を乗せた状態で、右足を右側方にタッチする。その際、後述するように、タッチする足のつま先は内輪に取るようにする（その結果、親指の付け根辺りが床（地面）との接点になる）。すると、左右真横の位置関係にあった骨盤の右側がいく分前に出る（右前方への骨盤のスイング）ことになり、それに伴い、右肩もいく分前に出る。次いでその右足を、その時に体重を支えている左足に揃えるようにステップする（骨盤は右後方にスイングし、ステップの瞬間にはちょうど左右真横の位置関係に戻る）。ここにおいて左足から右足への体重移動が行われるわけである。更に続けて、左足を左側方にタッチするのであるが、この時には先ほどとは逆に骨盤の左側がいく分前に出る（左前方への骨盤のスイング）ことになり、それに伴い、左肩もいく分前に出る。次いで、その左足を、その時に体重を支えている右足に揃えるようにステップする（骨盤は左後方にスイングし、ステップの瞬間にはちょうど左右真横の位置関係に戻る）。今回取り上げる足運びはこれだけである。この足運びを実践するにあたり注意すべきポイントの一つ挙げるとすれば、それは頭部の位置であろう。勿論、身体の弾みに連動するため、頭部が軽い上下動を繰り返すことは論を俟たないのであるが、できるだけ頭部の左右への移動は避けることが大切であるというのが筆者は考えである。すなわち、骨盤より下の身体部位は左右に移動しても、頭部はその位置を維持することにより、頭部から体重を支えている足裏までがほぼ垂直となるため、体幹の構えは安定するのである。今回の側方へのタッチを伴う足運びに際しては、頭部を頂点とし、タッチが行われる左右の足部の接地点を結んだ線分を底辺とする二等辺三角形をイメージしながら運動を実践するよう、筆者は学生たちにアドバイスしている。

なおこの足運びを行う際、両肩を結ぶ仮想線は、骨盤の左右を結ぶ仮想線と常に平行状態を維持するのであるが、これにより体幹部の〈ナンバ〉の体勢も維持されることになる。このナンバの体勢こそ、ヒップホップ、サルサ、サンバなどのアフリカ系のポピュラーダンスに筆者が共通して見られると考える極めて重要な特徴に他ならない。筆者は自らの経験から、このような体幹のスイング動作を誘発する重要なポイントが、かかとの向きにあると考えるに至った。すなわちここでは、つま先を内輪に取り、かかとを軽く外側へ

押し出すようにしてタッチを行うのである。実際に動いてみれば、すぐにわかることであるが、このタッチする足のつま先の向きと体幹の正面方向は、人体解剖学的に考えても必ず一致するのである（図2を参照）。かかとを外側へ押し出せば押し出すほど、つま先の向きは反対側の横方向に近づくため、骨盤のスイングの角度も大きくなる。

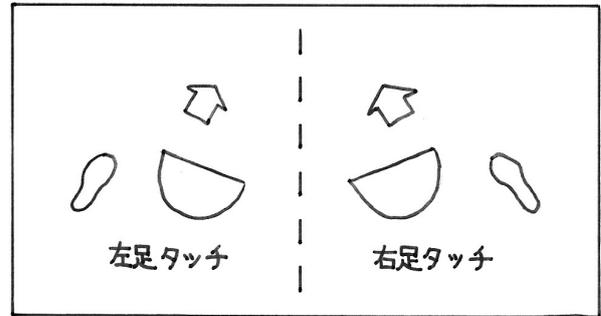


図2 つま先と骨盤の向き

ここで一つ注意を要する点がある。それは足運びのタイミングである。前々項で述べたように、今回の身体づかいには上方向への弾み動作を伴う。そのため、1拍目にタッチを行うということになると、その半拍前（すなわち直前の「と」の瞬間）にはタッチする側のひざが動き出していなければならないのである。そして、1拍目と2拍目の中間の「と」の瞬間にそのタッチした足はひざから動き出し、ちょうど2拍目に体重の載っているもう一方の足に揃えられるのであるが、その瞬間にはまだタッチをして戻した足への体重移動は行わないようにする。なぜならば、拍（ビート）の瞬間は最も高い位置に体幹が引き上げられている（すなわち体重の掛かっている側のひざが伸展している）ため、もう一方のタッチから戻された足で力強くステップを踏み込むことが難しいからである。そのため、タッチした足への体重移動は、2拍目直後の「と」の瞬間に行うようにする。要するに、身体が最低点に到達する瞬間に体重移動を行うよう心掛けることにより、より一層安定したステップが可能となるのである。

なお、身体の弾みに続き、足運びに先立って体幹のさばきを練習することも当然可能である。この場合、両肩のスイング動作、あるいは骨盤のスイング動作に意識を集中することになるのであるが、筆者の経験では、足運びに先立って体幹のさばきを身に着ける（体幹部を意識的に動かす）ことは初心者にはかなり難度の高い技能であるように思われる。それ故、比較的容易に実践できる足運びに集中して練習を重ねる中で、上述した如く、自ずと体幹のさばきも実践できるようになっているというのが、より合理的な学習の順序で

表1 ヒップホップにおける身体づかいの事例

音楽の流れ (8ビート)	1	と	2	と	3	と	4	と
	強拍	弱拍	強拍	弱拍	強拍	弱拍	強拍	弱拍
身体の弾み (鳩尾の屈曲と伸展)	伸展	屈曲	伸展	屈曲	伸展	屈曲	伸展	屈曲
足運び (動きの強弱)	右足 タッチ (強)	右ひざ 引上げ (弱)	右足 揃える (弱)	右足 踏込み (強)	左足 タッチ (強)	左ひざ 引上げ (弱)	左足 揃える (弱)	左足 踏込み (強)
				左ひざ 引上げ (弱)				右ひざ 引上げ (弱)
体幹のさばき (ナンバが基本)	骨盤	右前	平行		左前		平行	
	肩	右前	平行		左前		平行	

あると筆者は考えている。

以上、これまでに述べた〈身体の弾み〉〈足運び〉そして〈体幹のさばき〉の関係性を時間の流れに沿ってまとめたものが表1になる。

2. 5 三つの要素の融合

リズム系のダンスの場合、音のリズムの重要性については敢えて強調するまでもないであろう。その音をよく聴き、あるいはその音圧を膚で感じながら踊ることが身体づかいの前提になる。その上で、まず確認すべきは、〈身体の弾み〉、すなわち〈乗りのリズム〉である。共にアフリカ系のダンス音楽と言っても、サルサの場合は奇数拍が弱拍で偶数拍が強拍（いわゆるアフタービート）となり、これに合わせた身体の弾みは、強拍（偶数拍）において鳩尾がストンと底を打つことになっている。一方でヒップホップの場合、上述のごとく、上下両方向で拍（ビート）をとらえることが可能である。本稿の事例では上方向で拍（ビート）をとらえることになるので、まずその感覚を体幹部で体得することが第一の課題となる。特に鳩尾に意識を集中するには、両足に体重を均等に掛け、意識を他の身体部位に散らさないことを心掛けるべきであろう。この状態で音のリズムを体感しながら上方向への弾み動作を繰り返す。

身体の弾みに意識を用いる必要がなくなれば、次いでそれに〈足運び〉を連動させることになる。勿論、身体の弾みを伴わずに足運びのみを実践することでその大よその感覚をとらえておくことがあってもよいわけであるが、足運びは身体の弾みに連動することによ

って初めて命を吹き込まれる性質のものであることを十分に自覚すべきである。今回の事例では、側方につま先をタッチするという動作を行うわけであるが、その特徴は、つま先を内輪に取ってかかとを外に押し出すところにある。このような足運びを行えば、体幹部は必然的にその足のつま先の方向に向けられることになるので、タッチした足の側の骨盤と肩が前に出ていわゆる〈ナンバ〉の体勢になる。すなわち、本稿で言うところの〈体幹のさばき〉にあっては、それに特段の意識を用いずとも、足運びに自ずと連動する類のものなのである。以上をもって、これら三つの要素の融合が実現されれば、その次には肩やひじを中心とする上肢の動きを連動させることも当然視野に入ってくるわけであるが、本稿では筆者が〈身体づかい〉の最も基本であると考えられる以上三要素の関係性に検討の範囲を留めておくのが賢明であろう。

3. まとめ

本稿では、大学体育においてリズム系のダンスを指導するにあたり、学習者に注意を促すことが望ましいと筆者が考える三つの要素を〈身体づかい〉という用語にまとめて提示した。ここではヒップホップを例に取り上げたが、その要点をまとめれば以下のようになる。

身体づかいを構成する三つの要素の中でも、リズム系のダンス、取り分けアフリカ系のポピュラーダンスに関しては、〈身体の弾み〉すなわち〈乗りのリズム〉が何を措いても最も重要であることは論を俟たない。

身体の弾みなくしてアフリカ系のポピュラーダンスは成立し得ないからである。すでに拙稿『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』においても指摘したところであるが、身体の弾み（乗りのリズム）はまず鳩尾の伸縮動作に意識を集中することによって生み出されるべきである。その弾みに首・骨盤・ひざ・足首といった身体部位が連動することによって乗りのリズムは全身を〈流れる〉と解釈するのが適当であろう。身体の弾みが安定して実践できるようになれば、それに新たな身体動作を組み合わせることになるのであるが、本稿ではそれを〈足運び〉に求めた。その理由は、リズム系のダンスにおいては左右の足への交互の律動的な体重移動が極めて頻繁に行われるからに他ならない。そして〈タッチ〉あるいは〈ステップ〉が行われる際、その足のつま先の向きには特段の注意を払う必要がある。と言うのは、その足運びを通じて自ずとその方向に体幹（骨盤の左右両端をつないだ仮想線および両肩をつないだ仮想線）が正対することになるからである。本稿ではこの体幹の動きを〈体幹のさばき〉と呼び、身体づかいを構成する第三の要素としたのであるが、体幹は常に〈ナンバ〉の体勢を取ることに注意を促した。以上の三要素を正確に組み合わせることで反復することにより、ヒップホップというダンスを構成する身体動作の最小単位が成立することになる。この最小単位は、ヒップホップというダンスの習得に向けた反復練習の素材とはなり得るが、飽くまでも素材の一つに留まるものである。そして、このような素材を次々と蓄積する過程で、ヒップホップに固有の身体づかいが身に着いていくのであれば、それには学習方法の一つとしてその有用性がある程度認められるのではあるまいか。

注

注1) ここで言う「アフリカ系のポピュラーダンス」とは、アフリカおよびヨーロッパのダンス文化が米州（北米・中米・南米）で融合することにより誕生した民衆的なダンスを指す。それぞれの土地の歴史的背景により、その内容は多岐に渡る。アメリカ合衆国のヒップホップ、キュー

ーバ由来のサルサ、ブラジルのサンバなどはその代表的な事例と言えよう。

- 注2) 本稿において「身体の弾み」という言葉と「乗りのリズム」という言葉は同じ内容を意図して用いられている。同じ内容を異なる視点からとらえた言葉の使い分けであると考えることができる。すなわち「乗りのリズム」はそれを実践する者が自らの体内に感じ取るものであるのに対し、「身体の弾み」はその現象を外部から観察した際の表現である。
- 注3) 誤解を回避するために付言すれば、本稿で言うところの「足運び」と「体重移動」は同義ではない。なぜならば「足運び」は「体重移動」を伴わないで行われる場合もあるからである。上記注1で「身体の弾み」という言葉について説明したのと同様に、この「足運び」という言葉には外部から観察可能な現象という意味合いが強く包含されている。一方で「体重移動」は実践者が自らの体内に感じ取るものであり、特に両足が揃っている場合など外部からは識別しにくいことも多い。
- 注4) 例えば民族音楽学者の小島美子は、日本人のリズム感を「水田稲作農耕民的なリズム感」「海洋民的漁撈民的なリズム感」「山村畑作民的なリズム感」「牧畜民的なリズム感」の四つに分類し、多くの日本人のリズム感の水田稲作農耕民的である旨を指摘している。そして水田稲作農耕民的なリズム感に関し「水田稲作農耕民的な足の動きは、躍動性を不要なものとしているわけで、まずは強拍と弱拍の区別のない静かな二拍子が、水田稲作農耕民的な基本的なリズム感を形成したと考えられる」と述べている。

引用および参考文献

- [1] 拙著 (2021) 「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」東京学芸大学紀要 芸術・スポーツ科学系, 73 : pp.251-260.
- [2] 金子明友 (2005) 『身体知の形成』(上巻:運動分析論講義・基礎編), 東京: 明和出版, p.2.
- [3] 拙著 (2021) 前掲論文, p.253.
- [4] 小島美子(1990)「リズム感の性格は何によってきまる?」, 藤井知昭 (監修)・櫻井哲男 (責任編集) 『民族音楽叢書 8 - 民族とリズム』東京: 東京書籍, pp.113-141.