

## 大学ダンス授業における学習者の視線と動作習得の関係

菅家 沙由梨<sup>1)</sup>、河野 由<sup>2)</sup>、浅井 泰詞<sup>3)</sup>

(<sup>1)</sup> 短期大学部歯科衛生学科、<sup>2)</sup> 国立スポーツ科学センター、<sup>3)</sup> 高千穂大学人間科学部)

### Relationship Between Learner's Line of Sight and Movement Acquisition in University Dance Class

Sayuri KANKE<sup>1)</sup>, Yui KAWANO<sup>2)</sup>, Taishi ASAI<sup>3)</sup>

(<sup>1)</sup> Department of Dental Hygiene, Mejiro University College,

<sup>2)</sup> Japan Institute of Sports Sciences,

<sup>3)</sup> Faculty of Human Sciences, Takachiho University)

This study aimed to examine how the sight line of students would affect the learning of dance motion, with a focus on aerobic dance lessons in physical education classes in universities. The subjects were 86 university students who received dance lessons in general physical education classes. We administered a questionnaire survey to allow the students to self-assess their aerobic dance motion. They were asked to respond to the questions by selecting one of four options, "I think so," "I think so modestly," "I do not quite think so," and "I do not think so." For the analysis, the subjects were divided into three groups, ① those who looked at the back of the instructor, ② those who looked at the instructor in the mirror, and ③ those who looked at themselves in the mirror, during dance lessons. For the groups, one-way analysis of variance and multiple comparisons were performed to compare the responses. As a result, the self-assessment on dance motion learning was higher in the groups of those who looked at the instructor or themselves in the mirror compared with the group who learned aerobic dance by looking at the back of the instructor. This suggested that the use of a mirror in dance lessons in physical education classes at universities might be effective in the learning of dance motion.

キーワード：大学体育、ダンス、エアロビクスダンス、鏡、動作習得、自己評価

#### はじめに

平成 20 年度の中学校学習指導要領の改定により、中学校の保健体育の授業時間数が 90 単位時間から 105 単位時間に増加するとともに、中学 1・2 学年において全ての領域を履修することが義務付けられ、「ダンス」も必修領域となった（文部科学省，2008）。学習指導要領ではダンスの目標を「感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その

運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすること。」と定めており（文部科学省，2018）、この教育目標を達成していくためには、ダンス授業の教育実践内容の明確化や、授業環境の整備、また授業担当教員の知識および指導力の向上など、ダンス授業における質的向上が求められる。しかし、保健体育の教員は、ダンス未経験であっても教育現場では指導をしていかなければならない。そのため、指導研修や教材研究を重ね、教員のダンス指導力向上が

求められると言える。

そのような中で、教員養成校におけるダンス教育が、教育現場のダンス指導力向上において重要な位置づけとなってくる。実際の教育現場におけるダンス指導においては、まず指導者自身が自己を解放できる単純な動きや、すぐ真似ることの出来る動きを習得することで、ダンスに対する抵抗感を取り除き、自信や向上意欲を持つことが重要であると報告されている(和光ら, 2018)。また、川瀬(2018)によると基礎的なダンスの技術を習得することにより、ダンスを楽しいと意識することができ、その後のダンスに対する関心・意欲の向上に繋がると述べられている。このことから、まずは指導者自身がダンスの基礎的な動きの習得が必要であり、より正しく動作を習得していくための指導方法の確立が重要であると言える。その中で菅家ら(2020)は、動作習得には鏡を利用することが有効であると報告している。このことから動作習得を目的とする授業内容の際には、鏡を有効活用することで学生が示範者と自分の動きの違いに気付き、自身の動きの修正をすることができる可能性が考えられる。ステップなどの技能の習得学習においては、技術の構造などの知識を理解させることが重要である(高田, 2015)と言われていることから、ダンス授業において鏡を利用することで、自身と示範者の動きを比較することができることにより、動きの構造を理解することや自身の動きに対する意識を高める効果が期待できると言える。

ダンススタジオでのレッスンなどにおいても、示範者の動きと鏡に映った自分の動きを、交互に比較・確認しながら、動作を模倣していくのが一般的であり(長澤ら, 2016)、ダンスなどの課題動作習得時には、学習者が示範者の動作を見ながら行なうのが通例となっている。先行研究においても、ダンスの指導場面において、鏡を利用することは、前後左右の基準ができ、動作の理解を早めることに有効であり(長澤, 2016)、ダンス実施時の「動きやすさ」および「振りの真似のしやすさ」についても、鏡ありの方が良いという意見が多くなっている(菅家ら, 2020)。その一方、鏡の利用がバレエダンサーの技能習得に悪影響を及ぼす可能性があるという報告もあり(Radell Sally A et al., 2002; Radell

Sally A et al., 2003)、必ずしも鏡を利用することが動作習得に有効であるとは限らない。そのような中で、動作習得を目的とするダンス授業において、鏡をどのように利用し活用することが動作習得に繋がるのかを明らかにすることで、さらにダンス授業の質的向上を目指すことができる可能性がある。以前、菅家ら(2020)は動作習得には鏡を利用することが有効であると報告しているが、調査対象者数が少なく、対象者数を増やした検討が課題としてあげられた。また、その内容は鏡の有無に焦点を当てた報告となっていたため、それに加え学習者の視線について検討していくことで、鏡を活用した指導方法の確立に繋がる可能性があると言える。そのため、ダンス授業を実施する教場に鏡がある環境において、学生自身が動作習得をする際の視線の違いによって動作習得に関する自己評価に差があるのかを検討することにより、さらなる鏡の有効性を導き出すことができると考えられる。

そこで本研究では、大学ダンス授業において、ダンスの中でも基本ステップ動作の習得をメインとしているエアロビクスダンスを実施した学生を対象に、自身の動作習得に関するアンケート調査を行い、鏡がある環境での学習時の視線がダンス動作習得にどのような影響を及ぼすのかを検討し、ダンス授業における鏡活用の有効性について探求すること、また今後の教育現場におけるダンス指導力向上の一助となることを目的とした。

## 1. 方法

### (1) 調査対象および調査期間

東京都内私立大学に所属する一般教養体育のダンス授業を受講している学生で、研究の同意が得られた86名を対象としてアンケート調査を行った。調査用紙の回収数は86部(回収率100%)、そのうち有効回答数は72部(83.7%)であった。対象者の年齢は、 $19.26 \pm 0.96$ 歳であり、男性が19名(26.4%)、女性が53名(73.6%)であった。また、ダンス経験ありが19名(26.4%)、なしが53名(73.6%)であり、ダンス経験がある学生のダンス歴は、 $5.11 \pm 3.80$ 年であった。調査は2018年5月から2018年12月にかけて複数クラスに対して実施し、全15回授業のうち3回目の授業にて調査した。また、調査実施

回までの授業および調査時において鏡の利用法や活用法についての指導はしていない。なお、各クラスの授業内容は統一した。

## (2) 調査内容・分析方法

ダンス授業を実施する体育館に鏡が設置されている環境でのエアロビクスダンス実施時における自身の動作習得に関する自己評価を、独自に作成した自己記入式質問紙を用いて調査した。

エアロビクスダンス実施時、指導者（示範者）は学生に背を向け、学生と同じ方向を見て示範した。また、ビデオカメラで学生の動きを後方から撮影し、後から自身の動きと指導者（示範者）の動きを比較・確認できるようにした。自己評価については、ビデオで自身の動きを見る前「自身の動きの感覚」の自己評価と、ビデオで自身の動きを見た後「指導者（示範者）との比較」の自己評価の回答を得た。

質問内容は、「腕の高さや脚の出す方向が合っているか」や「リズムに合わせて動いているか」など動きの正確性に関する質問や、「楽しく動くことができたか」や「体を大きく動かすことができたか」など学生自身の満足度に関する内容を質問項目として作成し、回答は「そう思う」「まあまあ思う」「あまり思わない」「まったく思わない」の4件法にて評価してもらった。また、「全ての振りを通して動いたとき、鏡を使用する場合はどこを見ていましたか」の質問に対し、①示範者の後ろ姿、②鏡越しの示範者の姿、③鏡越しの自分の姿、④その他から選択してもらった。さらに、ダンス授業で鏡を利用した場合のメリット・デメリットについて自由記述にて回答を得た。

分析方法は、「全ての振りを通して動いたとき、鏡を使用する場合はどこを見ていましたか」の質問項目の回答から①示範者の後ろ姿を見ている32名（DT群）、②鏡越しの示範者の姿を見ている11名（MT群）、③鏡越しの自分の姿を見ている29名（MS群）の3群に分け、④その他の3名は統計を施すことができる人数には満たないため、分析からは除外した。なお、本調査の参加者にはダンス経験のない者が多く含まれていたことから、指示通りに視線の位置を操作することは困難であると考え、調査の信憑性を高めるために、群分けを環境の統制で

はなく自己評価によって行った。しかし、本調査では、自己評価の妥当性および信頼性が確認できておらず、DT群とされている群の中にも、若干鏡を見ていた層などがある可能性を捨てきれないため、結果の解釈に当たっては留意が必要である。3群間の自己評価の差の検討には、アンケートの回答を「そう思う」4点、「まあまあ思う」3点、「あまり思わない」2点、「まったく思わない」1点と点数化し、Kruskal-Wallis検定により有意性を確認したのち、Ryan法を用いて多重比較を行った。統計学的有意水準は5%未満とした。なお、各群の学習時の視線について図1に示した。

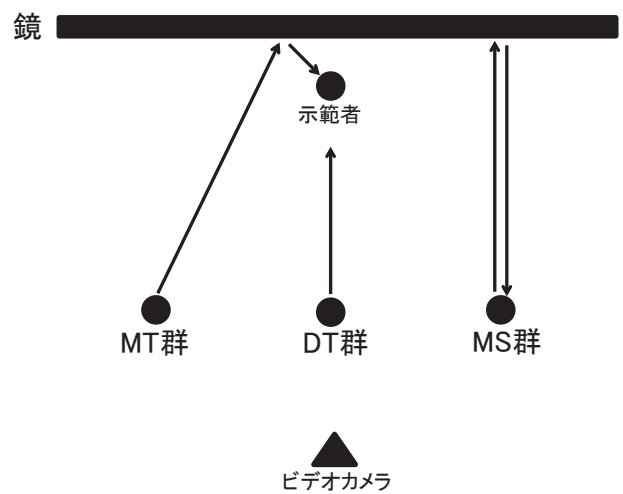


図1 各群の学習時の視線

## (3) 倫理的配慮

調査は無記名で行い、調査実施時に、調査目的、利用方法、回答は強制でないことを学生に説明し、参加・不参加は自由であることを、不参加であっても成績などへの影響はないことを説明した。なお、研究代表者がアンケート調査を行い、成績評価を行う科目担当者はアンケートの実施、分析には関与していないため、学生の成績評価への影響はない。また、得られたデータは個人が特定できないように処理され、公表する際にも個人が特定されないことも併せて説明した。その後、質問紙を配布し、研究に同意した者のみ、授業後、教室外に設置した回収箱に提出してもらった。

## 2. 結果

### (1) 自身の動きの感覚についての自己評価

エアロビクスダンス実施後に行った自身の動作習

得に関する自己評価を、3群間で質問項目ごとに比較した。その結果、自身の動きの感覚（ビデオを見る前）についての自己評価では、「2. 先生と同じステップの踏み方（脚の動かし方）ができていたと思いますか」（ $\chi^2 = 7.3085$ ,  $df = 2$ ,  $p = 0.02588$ ）、「5. 楽しく動くことができましたか」（ $\chi^2 = 6.5574$ ,  $df = 2$ ,  $p = 0.03768$ ）、「6. 先生の動きにより近づく意識を持って動きましたか」（ $\chi^2 = 8.5548$ ,  $df = 2$ ,  $p = 0.01388$ ）の質問項目において、DT群と比べMT群の自己評価が有意に高い（ $p < 0.01$ ）結果を示した。また、「4. 大きく体を動かせましたか」（ $\chi^2 = 15.112$ ,  $df = 2$ ,  $p = 0.0005228$ ）の質問項目においては、DT群と比べMT群およびMS群がそれぞれ有意に高い（ $p < 0.01$ ）結果を示した（図2）。

#### (2) 示範者と自身の動きの比較についての自己評価

エアロビクスダンス実施後、示範者と自身の動きを録画した映像を確認した後（ビデオを見た後）の自己評価を、3群間で質問項目ごとに比較した。その結果、「2. 腕の高さが合っていましたか」（ $\chi^2 = 7.8304$ ,  $df = 2$ ,  $p = 0.01994$ ）の質問項目において、DT群と比べMT群の自己評価が有意に高い（ $p < 0.01$ ）結果を示した。また、「6. 体を大きく動かすことは出来ていましたか」（ $\chi^2 = 7.7286$ ,  $df = 2$ ,  $p = 0.02098$ ）の質問項目においては、DT群と比べMT群およびMS群がそれぞれ有意に高い（ $p < 0.05$ ）結果を示した（図3）。

#### (3) 鏡利用のメリットについて

エアロビクスダンス授業時に鏡を利用するメリットについて自由記述の回答を表1に示した。内容は、「自分の動きを確認できる」、「先生と自身の踊りを比較できるため修正できる」、「周りの人の動きを見ることができる」、「自分の立ち位置がつかみやすいので大きく動ける」、「手の高さなど細かな部分分かる」、「振りが見やすい」などの意見があげられた。

#### (4) 鏡利用のデメリットについて

エアロビクスダンス授業時に鏡を利用するデメリットについて自由記述の回答を表1に示した。内容は、「特になし」の意見が多くなっていたが、その他に「恥ずかしい」、「見る所が増えて気が散る（集

中できない）」、「人の目が気になる（視線を感じる）」、「先生の動き以外も見えてしまいわかりづらい」、「左右が分からなくなる時がある」、「他の人と比べてしまう」などの意見があげられた。

### 3. 考察

#### (1) 鏡の活用が動作習得に与える影響

エアロビクスダンス実施後に行った自身の動作習得に関する自己評価を、3群間で質問項目ごとに比較した結果、動きの正確性および学生自身の満足度に関するいくつかの質問項目において、DT群と比べMT群の自己評価が有意に高い結果を示した。また、「体を大きく動かすことはできましたか」の質問項目においては、ビデオで自身の動きを見る前の「自身の動きの感覚」およびビデオを見た後の「示範者と自身の動きの比較」に関する自己評価においても、DT群と比べMT群およびMS群がそれぞれ有意に高い結果を示した。いずれの結果も、動作習得時に鏡を活用した群の自己評価が高くなっており、菅家ら（2020）の報告を支持する結果となった。

ビデオで自身の動きを見る前の「自身の動きの感覚」の自己評価においては、「2. 先生と同じステップの踏み方（脚の動かし方）ができていたと思いますか」、「5. 楽しく動くことができましたか」、「6. 先生の動きにより近づく意識を持って動きましたか」の質問項目においてDT群と比べMT群の自己評価が有意に高い結果を示した。それに加え、鏡利用のメリットとして、「自分の動きを確認できる」、「先生と自身の踊りを比較できるため修正できる」などの意見が多くあげられていた。これらのことから、鏡を通して示範者の動きを見ることにより、学生自身が示範者と自分の動きの違いに気付き、自身の動きの修正をすることができたと推察される。よって、正しい動きに近づく意識を持つことができたことが考えられ、鏡の活用は自身の動きに対する意識を高める効果があると言える。長澤ら（2016）の報告において、鏡を見ながらダンスを行うことは動きのエラーに早く気づき、動作習得をスムーズに行い、バランスのとれた動きでリズムをとるために非常に有効であると報告されていることから、鏡を活用することは正しい動作を習得することに有効であると言える。また、ビデオを見た後の「示範者

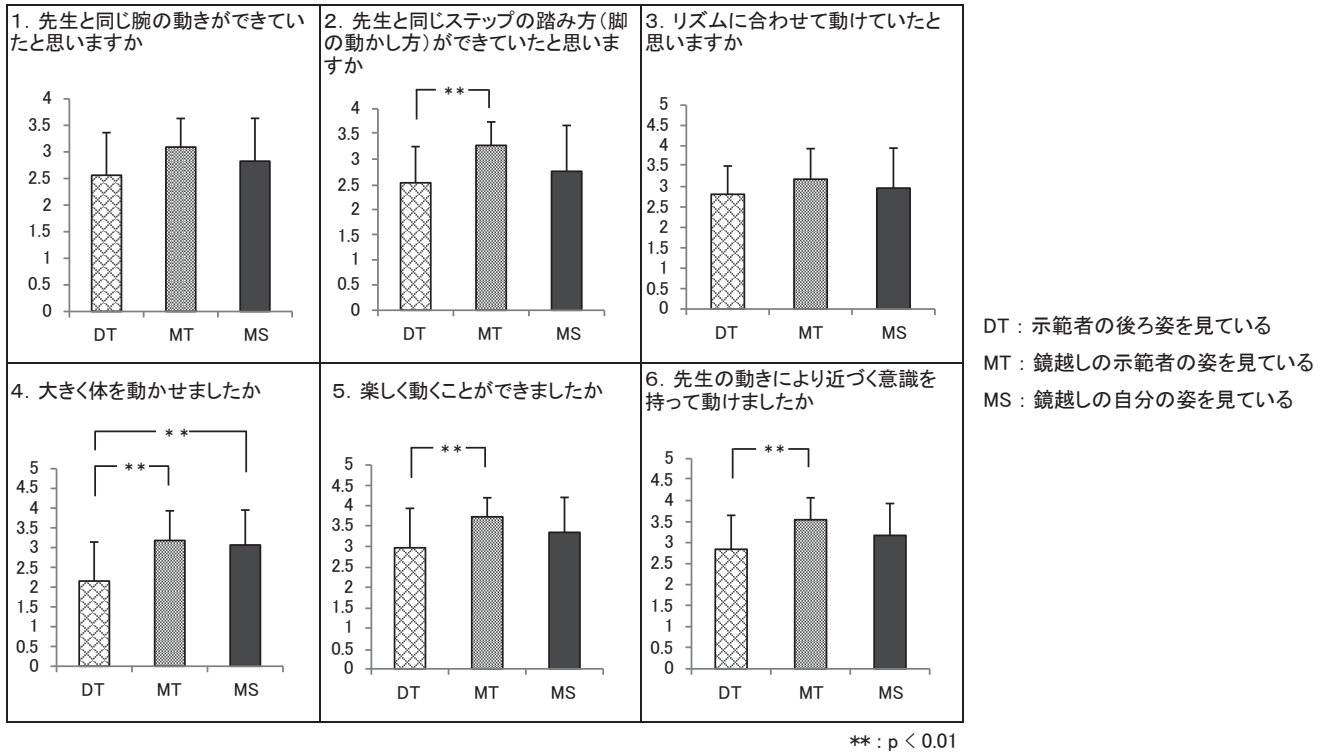


図2 自身の動きの感覚の比較

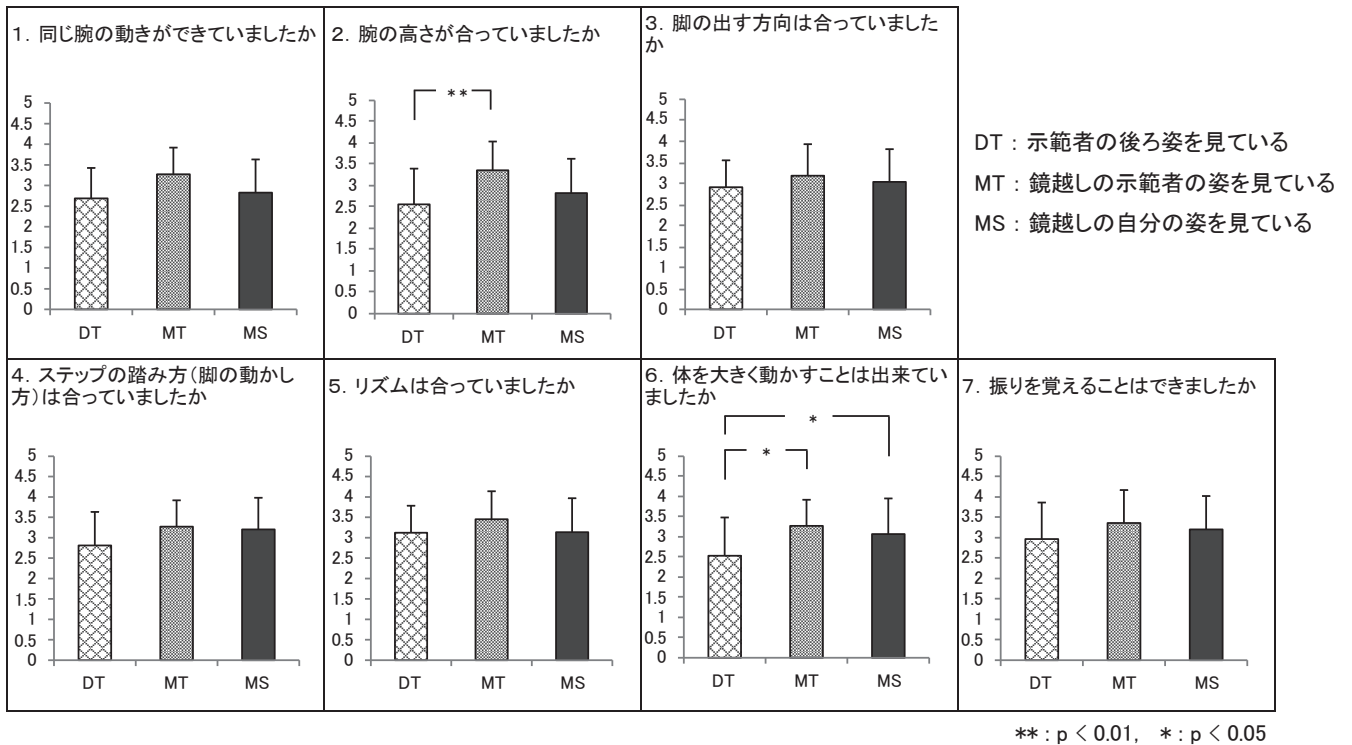


図3 示範者と自身の動きの比較

と自身の動きの比較」に関する自己評価においては、「2. 腕の高さが合っていましたか」の質問項目においてDT群と比べMT群の自己評価が有意に高い結果であった。これは、自身の動きと示範者の動き

の比較について、映像を用いて確認した場合においても自己評価が高い結果となっており、鏡の有効性を後押しする結果と言える。さらに、鏡を利用することのデメリットの自由記述の中で、「特になし」

表1 鏡利用のメリット・デメリットについて自由記述

メリット	%	デメリット	%
自分の動きを確認できる	34.8	特になし	21.6
先生と自身の踊りを比較できるため修正できる	8.7	恥ずかしい	12.2
周りの人の動きを見ることができる	8.7	見るところが増えて気が散る(集中できない)	8.1
自分の立ち位置がつかみやすいので大きく動ける	6.5	人の目が気になる(視線を感じる)	8.1
手の高さなど細かな部分分かる	6.5	先生の動き以外も見えてしまい分かりづらい	6.8
振りが見やすい	5.4	左右が分からなくなる時がある	6.8
動きや向く方向がわかりやすい	4.3	他の人と比べてしまう	4.1
全体が見える	4.3	他の学生の動きが見えて間違える(間違えるとつられてしまう)	4.1
特になし	4.3	見れるという安心感から振りの覚えが甘くなる	4.1
鏡越しで見る先生の動きが分かりやすい	2.2	鏡ばかり見てしまう	4.1
自分の姿が見えるから踊りやすい	2.2	自分の下手さが分かる	2.7
表情がわかる	2.2	先生を見たり鏡を見たり忙しい	2.7
前の人と重なっても先生が見える	2.2	反対の動きなので混乱する	2.7
鏡があると先に空間ができるので開放感がある	1.1	意識が低かった	1.4
緊張感が出る	1.1	他の人も見えてしまう	1.4
姿勢も気にするようになる	1.1	間違えているのが見える	1.4
自分がどれくらい動いているか分かる	1.1	自分の姿を見たくない	1.4
振りが後ろの方にも分かる	1.1	ずれると慌てる	1.4
振りを確認できる	1.1	自分に目がいきがち	1.4
リズムがとりやすい	1.1	自分に集中しすぎて先生を見る余裕がなくなる	1.4
		顔が見えるのが嫌	1.4
		鏡が無くなったとき難しいと感じる、頼りすぎてしまう	1.4

の意見が一番多くなっていることを踏まえると、学生自身も鏡を利用することのメリットを多く実感していると推察される。

その他のデメリットの自由記述には、「人の目が気になる(視線を感じる)」、「他の人と比べてしまう」という意見があった。このことから、学生は「上手くできているのか」という点に目が向けられていることが見て取れる。先行研究において、学習意欲を高めるために、授業初回から数回のうちに基礎的な技術を習得させ、「踊ることができる」ことを受講生に認めさせることや、受講生が描いている「難しいダンス」のイメージを変革させることが必要であること(川瀬, 2018)、また、ダンス指導法について学ばせる前に、ダンスの楽しさを経験させ、ポジティブな認識を持つように仕向けることが、今後のダンス指導に積極的に取り組む姿勢を築くことがで

きる(朴, 2016)と報告されている。これらのことから、鏡の活用により学生自身がダンスの動作習得ができていると実感することで、ダンスに対する意識がプラスに変化していく可能性を考えると、動きの習熟度に合わせながら鏡を活用する意義は大きいと考えられる。

「体を大きく動かすことはできましたか」という学生自身の満足度に関する質問項目においては、DT群と比べMT群およびMS群がそれぞれ有意に高い結果を示した。このことから、鏡を活用することは学生の満足度を上げることに加え、授業効果を上げる一要因になると考えられる。鏡を利用するメリットの自由記述においては、「自分の立ち位置がつかみやすいので大きく動ける」、「全体が見える」との意見があり、先行研究においてもダンスの指導場面において、鏡を利用することは、前後左右の基

準ができ、動作の理解を早めることに有効である(長澤, 2016)と報告されていることから、鏡を活用することは動作の正確性のみならず、学生自身の満足度にも影響していることが示唆された。

DT群の自己評価に着目すると、全ての質問項目においてDT群の自己評価が最も低い結果となっていたことから、動作習得ができていない受講生ほど示範者の背中を見て、すなわち鏡を活用せずに動作習得をしようとする傾向がみられた。このことから、動作習得に対する鏡を活用することの有効性が確認された。動作習得ができていない受講生に対しては、鏡を見ることを促す言葉かけをすることや鏡へのアプローチ方法を提示することなど、鏡を活用することに慣れていくための指導が必要となると考えられる。

本研究は、学生の自己評価から動作習得ができていないかを判断した為、それがダンス動作の本質をとらえた習得に繋がっているかは定かではない。しかし、動作習得時に鏡を通して自身や示範者に視線をおくことにより、学生自身が自分の動きと示範者の動きの違いを意識してエアロビクスダンスを実施することができていることから、ダンス授業において鏡を活用することは、自身の動きに対する意識を高める効果が期待できる。また、菅家ら(2020)の報告よりも調査対象者数を増やして検討した結果においても鏡の有効性が認められた。このことから、ダンス授業においては受講者数に関わらず鏡を活用することで授業効果が上がる可能性が示唆された。

## (2) 視線の違いが動作習得に与える影響

鏡がある環境での学習時の視線がダンス動作習得にどのような影響を及ぼすのかを検討した結果、全ての質問項目においてMT群とMS群の間には有意差が認められなかった。このことから、鏡を活用した方が動作習得に関する自己評価は上がるが、鏡を通して示範者を見るか自分自身を見るかの、視線の違いには影響がないことが明らかとなった。

高野(2013)は、舞踊運動の習得過程での鏡の利用について、「始めは示範や鏡に映る示範の像を漏れなく取り入れながら、徐々に鏡に映る自分の像と示範の像を比較する作業へ移行し、終盤では鏡や示範をわずかに視野に入れながら、自分が主体的に踊

れるようになるべく示範や鏡を見ないというような、段階を踏んだ鏡の利用の姿勢が伺えた」と述べており、本研究対象者である学生も鏡を活用した群は、自身の習得レベルによって鏡の活用方法に違いがみられたのではないかと推察できる。その中で、ダンス経験者は自然に鏡を活用できるが、ダンス未経験の学生にとっては鏡を利用するタイミングや活用方法が分からない可能性があることから、今後は鏡の活用方法についても学生に指導していくことが重要であり、そうすることでより効果的な動作習得に繋がるのではないかと考えられる。

また、ダンスステップは必ずしも完璧に習得した状態でなくとも、学習の中でステップを活用することを通して習得度合いを向上させることができると報告されている(高田, 2015)。このことから、基礎的な部分のみ鏡を活用して動きを習得し、その後は技術的なことだけではなく、自由にのびのびと楽しさや喜びを味わいながら踊っていくことで、ダンス授業のねらいにより近づくことができると考えられる。そのためにも、動きのポイントを指導する際には、学生に鏡を活用して示範者を見ることを促すことが重要であり、それによってポイントを理解した後に鏡を通して自身の動きを見た時にも、そのポイントが実施できているかを学生自身が確認することができる可能性がある。さらに、短時間で効率よくステップの習得の指導を行うためには、指導者は各ステップがどこにつまづきやすいかを理解し指導をする必要がある(高田, 2015)、それらの指導ポイントを踏まえて鏡を活用することにより、動作習得の効果が高まる可能性があると言える。技術面の向上だけに焦点をあてるのではなく、基礎部分を習得した後は、ダンスを楽しみながら習得した動きを繰り返し実施していくことで徐々に技術も身につけていくことができるような指導方法の確立をしていくことが重要である。

鏡利用についての自由記述においては、メリットの意見として、自身の動きの改善点に気付くなど技術的な向上に繋がる内容の意見が多くあげられていた。一方、鏡利用のデメリットについては「恥ずかしい」、「見る所が増えて気が散る(集中できない)」、「人の目が気になる(視線を感じる)」、「他の人と比べてしまう」などの意見があげられており、鏡の利

用が自身の出来栄に左右されてしまうことや、人の目が気になることにより動作習得に集中できないという問題を生じさせる可能性も窺える。このことを考えると、鏡はその授業の目的や学生の習得レベルに応じて使い分けていくことが重要であると考えられる。また、専門的な施設を持たない場所でダンスの動作習得が求められる場合もあるだろう。視線の違いが動作習得に与える影響が低いという本研究結果を踏まえ、鏡がない場合には、動画による自身の動きの確認が有効であると考えられる。近年、学校教育においては動画等を用いた Information and Communication Technology (以下 ICT) の活用が増えてきている。現在では体育授業において、このような ICT の活用が進み、ダンスの授業でも自身が踊っている姿を動画にて確認することで、授業中に動作を確認するための鏡の不備を補うことが報告されている (小島ら, 2017)。また、ICT を活用し動画にて自身の動きを確認することは、鏡利用のデメリットでもあった、人の目を気にしてしまい恥ずかしさを強く感じてしまう場合の対応策と成り得る可能性があるとともに、自身の動きを視覚的に確認することができることから、指導者からの助言も理解していける可能性も考えられる。小島ら (2017) は、体育学習場面において ICT を活用し自己の動きを確認することで、イメージと実際の動作とのズレを瞬時に確認し修正点を容易に把握することができるようになるため、限られた授業時間の中で効率的に練習を行うことができたと報告している。このことから、鏡を活用した動作習得に加え、ある程度動作を習得することができた段階で学生自身の動きを撮影し、それを確認することで、さらに技術向上に繋がる可能性がある。動画は学生自身がいつでも振り返ることができるようにしておくことで、自身の動きの上達過程を視覚的に確認することができる。また、基礎的なダンスの技術を習得することにより、ダンスに対する関心・意欲の向上に繋がることから (川瀬, 2018)、今後は鏡の活用に加え ICT の活用をダンス授業に積極的に取り入れていくことで、ダンスに対する自信の向上や関心・意欲も高まる可能性も考えられる。その点を踏まえながら授業内容および指導方法を検討していくことが今後のダンス授業の課題となってくる。

#### 4. まとめ

大学ダンス授業において、ダンスの中でも基本ステップ動作の習得をメインとしているエアロビクスダンスを実施した学生を対象に、鏡の活用が動作習得に与える影響と、鏡がある環境での学習時の視線がダンス動作習得にどのような影響を及ぼすのかを学生の自己評価から比較検討した。

その結果、直接示範者の姿を見てエアロビクスダンスを実践した群と比べ、鏡を活用して示範者や自分自身の姿を見て実施した群の動作習得に対する自己評価が有意に高い結果を示した。鏡利用のメリットについての自由記述からも「自分の動きを確認できる」、「先生と自身の踊りを比較できるため修正できる」、「周りの人の動きを見ることができる」等の意見が多くあったことから、ダンス授業において鏡を活用することは、ダンスの動作習得に有効であることが示唆された。また、鏡を活用した動作習得時の視線の違いについては、鏡越しの示範者の姿を見ている群と鏡越しの自分の姿を見ている群の間に有意差が認められなかった。よって、鏡を通して示範者を見るか自分自身を見るかの、視線の違いについては動作習得に関する自己評価に影響がないことが明らかとなった。しかし、動きの習得レベルによって鏡の活用方法の違いがみられた可能性が推察されたことから、今後は鏡の活用方法についても学生に指導していくことが重要となってくると考えられる。

今後のダンス授業においては、鏡の活用に加え ICT の活用を取り入れていくことで、さらに動作習得の向上が期待できる可能性がある。

#### 5. 今後の課題

本研究では、鏡を利用した指導方法の確立に繋がる知見を得るために、実際のダンス授業中でのデータの取得にこだわり、学生自身による自己評価という主観的な評価をもとに動作習得の可否を分析した。しかしながら、この分析手法では、動作習得の可否に被検者個人の記憶能力や知覚的な差が影響している可能性が十分に考えられる。このことから、今後はこの問題に対して、実際に示範者と学生自身の動きを数値的に比べるといった客観的な指標を用



いた検討が必要となるだろう。また、今回は学生に動きを示範する際、示範者は学生に背を向け、学生と同じ方向を見て示範したが、ダンス指導方法の他のやり方（例えば、学生の方を向いて示範すること）では検討できていない。今後はそれらを踏まえた更なる検討が必要であると考えられる。

### 《参考文献》

- 菅家沙由梨・河野由・金子伊樹・新井淑弘・浅井泰詞（2020）「大学ダンス授業における鏡の利用が動作習得に関する自己評価に及ぼす影響」, 『群馬大学教育実践研究』, Vol. 37, pp. 141-147.
- 川瀬雅（2018）「ダンスの授業に対する印象と学習意欲の変容：I大学の授業を事例にして」, 『環太平洋大学研究紀要』, Vol.13, pp.9-15.
- 小島理永・岩居弘樹（2017）「ダンス創作過程における表現力向上にむけたICT活用の有用性研究」, 『大阪大学高等教育研究』, Vol. 6, pp. 15-25.
- 文部科学省（2008）「中学校学習指導要領解説」  
[https://www.jdac.jp/files/junior\\_high\\_school\\_curriculum\\_guidelines.pdf](https://www.jdac.jp/files/junior_high_school_curriculum_guidelines.pdf) (2020/10/8)
- 文部科学省（2018）「中学校学習指導要領（平成29年告示）解説」, 『株式会社東山書房』, p168.
- 長澤郁子・竹俣壽郎・稲垣治之・梶山廣司（2016）「ダンス授業の指導に関する一考察－動作習得時における鏡の利用と視線について－」, 『人間科学研究』, Vol. 13, pp. 74-85.
- 中村恭子（2009a）「中学校ダンスの男女必修化の課題－中学校教員を対象とした調査にもとづいて－」, 『順天堂スポーツ健康科学研究』, Vol.13, pp.27-39.
- 中村恭子（2009b）「中学校体育の男女必修化に伴うダンス授業の変容－平成19年度, 20年度, 21年度および24年度の年次推移から－」, 『日本女子体育連盟学術研究』, Vol. 26, pp. 1-16.
- 朴京眞（2016）「教員養成課程におけるダンス授業のあり方に関する一考察：T大学の「ダンス実技」の授業を事例に」, 『筑波大学体育系紀要』, Vol.39, pp.61-70.
- Radell Sally A・Adame Daniel D・Cole Steven P（2002）「Effect of teaching with mirrors on body image and locus of control in women college ballet dancers.」, 『Perceptual and motor skills』, Vol. 95, pp. 1239-1247.
- Radell Sally A・Adame Daniel D・Cole Steven P（2003）「Effect of teaching with mirrors on ballet dance performance.」, 『Perceptual and motor skills』, Vol. 97, pp. 960-964.
- 高田康史（2015）「現代的なリズムのダンス授業におけるステップの習得に関する事例研究－ステップの習得とその過程に着目して－」, 『日本教科教育学会誌』, Vol. 38, no.2, pp. 69-80.
- 高野美和子（2013）「経験の違いから捉えた舞踊運動の習得過程に関する研究－舞踊運動習得の初期段階に着目して－」, 『日本女子体育大学紀要』, Vol. 43, pp. 51-58.
- 滝沢洋平・針谷美智子・和田博史・松本健太・伊藤雅広・片桐正広・歌川好夫・白旗和也・近藤智靖（2018）「東京都世田谷区並びに横浜市青葉区の中学校保健体育科の教師の意識に関する調査研究－保健体育科の授業, 部活動, 教育実習, 生徒指導に着目して－」, 『日本体育大学紀要』, Vol.48, pp.45-59.
- 和光理奈・眞峯雅子（2018）「小・中学校教員のダンス授業と苦手意識の考察」, 『中京大学体育研究所紀要』, Vol.32, pp.13-18.
- 山口莉奈・正田悠・鈴木紀子・阪田真己子（2017）「体育科教員のダンス指導不安の探索的研究」, 『日本教育工学会論文誌』, Vol.41-2, pp. 125-135.
- (受付日：2020年11月2日、受理日2021年1月29日)