

## Margaret H'Doubler (1889-1982) が提示した "*Exercises for Fundamental Motor Control*" (1921) についての考察

A Study on "*Exercises for Fundamental Motor Control*" Presented by  
Margaret H'Doubler (1889-1982) in 1921

廣 兼 志 保 : Shiho HIROKANE

島根大学教育学部 : Faculty of Education, Shimane University,  
1060, Nishikawatsu-cho, Matsue, Shimane, 690-8504

### Abstract

The purpose of this study was to investigate Margaret H'Doubler's philosophy of dance education, teaching materials and teaching method by focusing on "*Exercises for Fundamental Motor Control*" as presented in 1921. The results of my investigation are as follows:

H'Doubler tried to build dance education as self-expression in order to foster the creativity of learners. She used the method which developed learners' bodies as the medium of expression. This method was "*Exercises for Fundamental Motor Control*". H'Doubler pointed out that the individual who could control fundamentals, could express freely. The fundamentals were from the movements of structures that were given naturally in human bodies. These movements could be experienced through kinesthetic sense and anatomical knowledge. Learners were expected to understand the structures of fundamental movements and control the structures of fundamental movements. They alternated between practice and theory, and subjective cognition and objective analysis. Through these processes they studied how to understand the structures of fundamental movements and control the structures of fundamental movements. "*Exercises for Fundamental Motor Control*" were arranged from specific parts of the body toward all parts of the body. The characteristics of "*Exercises for Fundamental Motor Control*" were pointed out. Those characteristics included movements and range of joints, reaction, locomotion, leap, roll and the arrangement of body positions from a lying position toward a standing position.

H'Doubler hoped that learners would become to be able to express themselves by their own easy, natural and reasonable movements, and not by copying someone else's movements nor non-natural movements as a result of her dance education philosophy.

### 1. 研究の動機

我が国の学校体育においては、明治期以来、欧米から教材が紹介され、それらの教材を用いた教育活動が実践されてきた。ダンス領域においても、

同様に、欧米から教材が紹介されてきた。体育指導者達は、外国のダンス教材を受容するにあたり、我が国の国情に合わせて内容を取捨選択してきた(廣兼, 2014, pp.86-87)。

教材の受容過程における教育理論や運動理論の欠落や教材に含まれる運動の改変の様相に関する研究としては、ダンス領域を対象とした体育科教育史研究において、村山が、ギルバート (Melvin Ballou Gilbert, 1847-1910) が創作したダンス教材「ファウスト」を井口阿くり (1870-1931) が日本に紹介した際に踊り方に欠落が見られることを指摘している (村山, 2000, p.131)。しかし、この指摘は個別の事例報告にとどまっており、その欠落が教材の受容から普及に至る過程でどんな意味を示しているかについては語られていない。ダンス教材の受容過程における理論の欠落や運動の改変の史実を明らかにし、その史実が何を意味しているかを考察の主眼とした研究は、まだ事例が少ない。したがって、さらに研究事例を積み上げ、欧米からのダンス教材の紹介にあたってどんな内容が取捨選択されたかという史実を解明し、その取捨選択が我が国のダンス教育をどのように方向づけたかを考察する余地が残されている。

大正後期から昭和初期の体操科では、人間の本能に立脚したより自然で自由を尊重する内容構成への改革が試みられていた。それを具体化する教材の例として、荒木直範 (1894-1927) が紹介した各種の「體育ダンス<sup>注1)</sup>」がある。

荒木は1923年から1925年まで欧米に留学し、様々な種目のダンス教材を我が国に紹介した。彼が紹介したダンス教材の中にナチュラルダンスという種目がある。彼は「欧米最近に於ける體育ダンスの新傾向」(荒木, 1926b, p.1)の一つとして、「各自の個性を成長させ、自然のリズムに合體させて、高尚優美な姿勢と體格を作る運動」(荒木, 1926 b, p.11)を目的としたナチュラルダンス教材を1926年に我が国へ紹介した。

ナチュラルダンスとは、「体育と芸術の2つの領域で用いられた用語」(片岡, 1984, p.142)である。「体育界では、新体育の要求を満たす舞踊教育内容の改変によって誕生したG.K. コルビー (Gertrude Kleine Colby) らのダンスをさし示す用語であり」(片岡, 1984, p.142) Rhythmic Dance, Interpretative Dance, Greek Danceなどを包括する、自然な動きに基づいた自己表現をめざす舞踊を総称する用語である (片岡, 1984, pp.145-146)。

20世紀初頭のアメリカ合衆国 (以下、アメリ

カと省略する)において片岡のいう広義のナチュラルダンスを推進した代表的なダンス教育者としては一般に Gertrude Colby, Bird Larson, Margaret H'Doubler の3名の名前があげられる (片岡, 1983, p.89; Kraus, 1991, pp.299-300; Ross, 2000, pp.116-118)。なかでも、H'Doubler は、1921年にアメリカの大学で初めてウィスコンシン大学にダンス専攻のコースを、1927年にはアメリカの大学で初めて同大学にダンス専攻の修士課程を設置し、多くのダンス教育の指導者や研究者を世に送り出した人物として知られている (松本, 1974, pp.212-213; ヴァンダーレン・ベネット, 1976, p.421; Pillinger, 1980, p.35)。

荒木はこれら3名のうちウィスコンシン大学のH'Doubler (1889-1982)によるダンス教育の実践を視察した (荒木, 1927, p.70)。彼は、H'Doublerの実践に触発されて自ら創作したナチュラルダンス教材を発表し (荒木, 1927, p.70)、体操学校で指導した他、指導書の出版や教員向け講習会を通してそれらのダンス教材を全国に普及させようとした。

荒木は、ナチュラルダンスは「従来の體育ダンスたる狭義のヂムナスティックダンスや、フォークダンス及アスレティックダンス等に比ぶれば、姿型、表情、動作、歩法、等の基礎要素も、可なり複雑であり、且つ高級である。猶ダンスの根本組織の原理が聊か新しい説の下に立てられて居る」(荒木, 1926 b, pp.2-3)と指摘している。しかし、彼はその基礎要素や原理とは何であるかを詳細に紹介することができないまま、翌1927年に病没した。

1930年代になると、ナチュラルダンスは、アメリカにおいては Creative Dance や Modern Danceへと発展解消した (片岡, 1983, pp.92-93; ヴァンダーレン・ベネット, 1976, p.421)。ナチュラルダンスの推移からは、以下の2つの間が見出せる。まず第1に、現代のアメリカにおけるダンス教育のナショナルスタンダードに示されている身体 (body) の項目には、解剖学や運動学の観点からの身体運動の理解が学習内容に盛り込まれている (大西・岡出, 2013, p.3) が、これらの項目に示された学習内容の一部は、H'Doublerが1920年代のナチュラルダンスの指導において提示した学

習内容と共通点があるように思われる。1つ目の問いは、H'Doubler が提示した運動技能に関わる知識・理解の学習内容は後代に継承されたのであろうか、ということである。

第2に、我が国においては、ナチュラルダンスは唱歌遊戯と行進遊戯の統合(名須川, 2004, p.189)のなかに発展解消し、1936(昭和11)年に改正された学校体操教授要目には、「唱歌遊戯及行進遊戯」の「教材配当表」に「基本練習」という項目が新設された。それはエセティックダンスの姿勢や歩法を示したものであった(廣兼, 2014, pp.78-80)。結果として、我が国では解剖学や運動学の観点からの運動技能に関わる知識・理解の学習内容が記載されないまま、学校体操教授要目を通して既成の姿勢や歩法やダンス教材が普及していったように思われる。2つ目の問いは、移入元のアメリカとは異なり、解剖学や運動学の観点からの運動技能に関わる知識・理解の学習内容が欠落したことは、その後の我が国のダンス領域の教育をどのように方向づけたのであろうか、ということである。

本研究の動機の背景には、上記の2つの問いがある。2つの問いは、解剖学や運動学の観点から身体運動の仕組みを理解することを基盤とし、ダンス領域の学習内容へ技能に関わる知識・理解の学習を導入したか否か、という点で表裏をなしている。これらの問いを考察することで、両国の教育者が、ダンスという素材をどのような視点から分析して学習内容を抽出し教材化したかが明らかにされよう。その考察は、ダンスという身体運動の構造からどのような学習内容が抽出されるのか、またそれらが現代のダンス教育にも通じる普遍性を持ち得るのかを解明する手がかりとなる。これをもとに、現代のダンス教育における学習内容の抽出と教材化の検討に活かすことができれば、ダンス教育の発展に資する知見を得ることができる。

このような主題について検証したり考察したりするに至るには、多様な視点から、いくつもの段階を設けて研究課題を設定する必要があるであろう。そこで、本研究は、まず、以下の課題に取り組もうと考えた。

それは、1920年代後半から1930年代にかけて

の我が国におけるナチュラルダンス教材の受容と普及の過程で、教育理論や運動理論の何がどのように取捨選択されあるいは教材がどのように改変されたのかを明らかにすることである。このことは、我が国のダンス領域の教育における学習内容が、移入元のアメリカのそれとは異なる方向へ展開していったことの原点を探るための課題となると考える。本研究は、この課題の出発点に位置づけられ、課題の考察に必要な基礎資料を提示するものである。

## 2. 研究の目的

本研究では、荒木が我が国に紹介できなかったナチュラルダンスの「基礎要素」(荒木, 1926 b, p.3)や「根本組織の原理」(荒木, 1926 b, p.3)とは何かを明らかにしたい。そして、これらの要素や原理から、技能に関わる知識・理解の学習内容や、それらを設定する際の根拠となる指導観や教材観を明らかにする。

そのため、本研究は、荒木が視察したであろう1920年から1926年までのH'Doublerのダンス教育実践のうち、動きの基礎要素を学ぶための教材である“Exercises for Fundamental Motor Control”<sup>注2)</sup>(「基本的な運動筋肉の制御のための練習」—筆者による訳出)に焦点をあて、彼女が提示した教材観、指導観、及び教材の実際を明らかにし、学習内容、指導方法、めざす学習者像の特徴を考察することを目的とする。

## 3. 研究の方法

### 3.1 研究の対象

本研究では、H'Doublerが1921年に出版したダンス指導書である“*A Manual of Dancing: Suggestions and Bibliography for the Teacher of Dancing*”(『ダンスの手引き—ダンス教師のための提案と参考文献目録』—筆者による訳出)を資料とする。Hagood(2000-2001)は「H'Doublerの初期の指導において何が行われていたかの確かな記録はないが、1921年に出版された指導書“*A Manual of Dancing*”はこの初期の(指導の一筆者による補足)覚書の形式で書かれており、彼女のオリジナルなメソッドを理解するための重要な参考文献となる<sup>注3)</sup>」と指摘している(Hagood, 2000-2001,

p.6)。荒木が留学中に視察した教育実践は、同書に書かれている教材や指導方法が反映されていたと推察できる。

同書はダンスを指導する教員に向けて書かれたものであり、その中で紹介されている指導計画例には“COLLEGE AGE” (H'Doubler, 1921, p.65)と記されている。したがって、同書で紹介されている指導計画と教材は、高等教育レベルの内容であると推察される。

同書の構成は、SECTION I “Teaching Interpretative Dancing as An Educational Activity” (「教育活動としてのインタープリテイティブダンシングの指導」—筆者による訳出) で教育観と教材観を提示した後、SECTION II “Exercises for Fundamental Motor Control” で基礎的な身体訓練のための教材を紹介し、次いで SECTION III “Realization and Appreciation of Music through Movement” (「運動を通じた音楽の認識と理解」—筆者による訳出) で音楽と動きを調和させるための教材を紹介した後に、SECTION IV “A Suggested Plan of Twenty-Four Lessons for Beginners (COLLEGE AGE)” (「初心者(大学生)のための24のレッスンの提案的計画」—筆者による訳出) で SECTION II と SECTION III で紹介した教材を用いた指導計画を提案するという展開となっている。

本研究は、このうち、SECTION I “Teaching Interpretative Dancing as an Educational Activity” と SECTION II “Exercises for Fundamental Motor Control” を対象とした。

### 3.2 研究の手順

本研究では、SECTION I を講読し H'Doubler の指導観と教材観を明らかにした後、SECTION II に記されたエクササイズを分析し、H'Doubler の教材観と指導観を具体化した教材の実際を明らかにした。そして、その結果と先行研究とを照合しながら、“Exercises for Fundamental Motor Control” の学習内容、指導方法、めざす学習者像について考察した。

なお、エクササイズの分析にあたっては、以下のような手順をとった。まず、SECTION II “Exercises for Fundamental Motor Control” に記載されている、異なる姿勢でのヴァリエーションを含めた全172個のエクササイズの説明文の読解を通して “Exercises for Fundamental Motor Control” の

全体像を把握し、“Exercises for Fundamental Motor Control” の構成を明らかにした。エクササイズの読解にあたっては、H'Doubler による説明文を Calais (1993) の “Anatomy of Movement” 及びその訳書である『動きの解剖学』と照合し、説明文に書かれた一つひとつの動きが実際にどのような動きであったのかを確認しながら読み進めた。次いで、先行研究の記述から “Exercises for Fundamental Motor Control” を特徴づけるエクササイズの内容を抽出し、具体例をあげてエクササイズの実際や学習課題を明らかにした。

## 4. 結果と考察

### 4.1 H'Doubler の指導観及び教材観

#### 4.1.1 H'Doubler の指導観

H'Doubler は、教育の目的を個人の発達であると考え、個人の発達に貢献しうるダンスの教育を探究した。そのため、彼女は学習者の創造性を育てることを重視した。この観点から、彼女は旧来のダンス教育を以下のように批判した (H'Doubler, 1921, pp.11-12)。

多くのダンスが教えたことは、教育的な活動としては殆ど完全に失敗しているようにみえる。それはせいぜい模倣的でありいかなる創造的な萌芽の現れも育てることのない類の営みである。(中略)それは(既成のステップやムーブメントの一筆者による補足)機械的な適用であって創造ではない。

1910年代のアメリカのダンス教育において、ナチュラルダンス出現以前の主な題材はフォークダンスやエセティックダンスであった。それらを用いたダンス教育の中心的な活動は、ステップやムーブメントを組み合わせた振付を教師が学習者に伝達し習得させるというものであった (Kraus, Hilsendager and Dixon, 1991, pp.294-302)。しかし、H'Doubler は、そのような活動を「(既成のステップやムーブメントの一筆者による補足)機械的な適用であって創造ではない。」(H'Doubler, 1921, p.11)と評した。彼女は、創造性と自己表現を育てるために、それらの旧来のダンス教育とは異なる内容と方法を提示した。

運動による自己表現としてのダンスの教育を目指すにあたって、H'Doubler が提示したのは、ステップやムーブメントやジェスチャーではなく、各部位の関節の、曲げる・伸ばす、回す、上げる・下げる、といったより基本的な動きであった。これらの基本的な動きは、いわば運動による表現における語彙であり、個々の学習者が自己表現をする際にはそれらが多様に組み合わせられる、と彼女は主張した (H'Doubler, 1921, p.11)。

H'Doubler は、人は自分の考えや感情を最も完全に具体化し表現する動きを自分の運動の語彙から選択すると述べた (H'Doubler, 1921, p.11)。また、彼女は、「身体が我々の観念や思想や感覚を伝えようとするならば、我々の第一の課題は、身体に課せられた要求に敏感になり、よく反応できるようになることである」(H'Doubler, 1921, p.8) と主張した<sup>注4)</sup>。

"A Manual of Dancing" においては、運動の語彙を構築する表現媒体としての身体の育成をめざす教材群が、"Exercises for Fundamental Motor Control" によって具体的に提示されている (H'Doubler, 1921, pp.10-12)。

このような H'Doubler の指導観に対して、Hagood は以下のように評価している (Hagood, 2000-2001, p.37)。

そのような (基本の一筆者による補足) 動きの活動を経験した後、学生達はそれらの動きを運動学的にリズム的に分析する。このような分析のための注意力は意識的な認識への経験をもたらし、知的な理解を促した。

H'Doubler は、高等教育におけるダンス指導の導入段階に、基本的な動きの実践と分析を、課題として設定した。そのことにより、学習者に身体の動きに対する主観的な認知と客観的な分析を経験させ、動きを生み出す構造を知的に理解させようとしたといえる。

#### 4.1.2 H'Doubler の教材観

H'Doubler は「ダンスは、身体運動という媒体を通した自己表現である」(H'Doubler, 1921, p.7) と述べ、前述のように、「身体が我々の観念や思想や感覚を伝えようとするならば、我々の第一の

課題は、身体に課せられた要求に敏感になり、よく反応できるようになることである」(H'Doubler, 1921, p.8) と主張して、ダンスによる自己表現のためには身体をよりよく使えるための訓練が必要であることを主張した。H'Doubler は以下のように続ける (H'Doubler, 1921, p.8)。

このことは、身体の構造が学ばれ、その様々な部位の機能が理解され、そしてそれらの部位の身体全体への関係が正しく理解されなければならないことを意味している。

H'Doubler が目指した身体運動による自己表現は、各部位の構造が理解され全身の動きへと統合された身体によって、実現されることが期待されていた。H'Doubler は、「自由とは、完璧なコントロールの結果として求め得られるものであり、指導もされず放棄された結果得られるものではない」(H'Doubler, 1921, p.9) 「(自分の身体を一筆者による補足) コントロールできる個人こそが自由な個人なのであり、(中略) 表現に対する内的な衝動に自由に反応できる」(H'Doubler, 1921, p.9) と主張した。自由な動きを可能にするためには、身体の構造の理解に基づいて身体をコントロールすることが必要である、と彼女は主張した。

身体の構造の理解に基づいたコントロールを可能にするためには、どのような身体訓練が必要であろうか。H'Doubler は、身体訓練のための教材として "Fundamentals" を提案した (H'Doubler, 1921, p.8)。

私は、基礎的で、この先の全てのダンスの練習に必要なものを意味する "Fundamentals" という言葉を用いる。これらのエクササイズ的第一のねらいは、筋肉の動かし方の習慣を形成することと、学習者が、妨げなく身体の構造を十分に用いることができるように (身体を一筆者による補足) コントロールすることである。

"Fundamentals" は、自由な動きによる自己表現を実現することを目指す、表現媒体としての身体を育成するための教材であったといえる。

4.2 “Exercises for Fundamental Motor Control” の実際

4.2.1 “Exercises for Fundamental Motor Control” の構成

前述のように、H'Doubler は、自己表現を目的としたダンスの指導において、学習者に身体の構造と機能を理解させ、部位の動きを全身の動きへと統合させることの重要性を説いた (H'Doubler, 1921, pp.8-9)。それを実現させるための身体訓

練法として、彼女は、“Exercises for Fundamental Motor Control” を提示した。

“Exercises for Fundamental Motor Control” では、「Ⅰ. 上半身」「Ⅱ. 下半身」「Ⅲ. 全身の部位のコーディネート」の3つの節に分けて、基礎的なエクササイズの実際を解説している。

そこで表1に“Exercises for Fundamental Motor Control” の構成をまとめた。

表1 “Exercises for Fundamental Motor Control” の構成

Ⅰ. 上半身	Ⅱ. 下半身	Ⅲ. 全身の部位のコーディネート
1. 背中 A. 骨盤のコントロール a. 腹臥位で b. 横臥位で c. 四つ這い姿勢で d. 両膝を立てた仰臥位で e. 両膝を伸ばした仰臥位で f. 片膝を立てた膝まづき姿勢で g. 両膝をついた膝まづき姿勢で h. 立位で B. 背骨 a. 背骨の屈伸 b. 背骨の側屈 c. 背骨の回旋 d. 四肢の付け根の回旋	1. 脚 A. 臀部の筋群の解緊と収縮 a. 腹臥位で b. 横臥位で c. 長座位で d. 膝まづいて e. 立位で B. 大腿 a. 外側と内側への回転 b. 屈曲 c. 後方へ上げる d. 屈曲と伸展 e. 外転と内転 f. 回旋 g. 伸展 C. 脚の下部 D. 足 a. 長座位で b. チェアに座って c. 立位で	1. 屈曲と伸展 A. フォールディングとアンフォールディング a. 水平面で b. 垂直面で c. 動きの順番と基底部を変えた b. で d. 風船を持って b. で e. スツールの上に立って b. で f. ゆっくりと両膝の上に上背部をおとして B. 腹ばいで C. スツールの端に立って D. スツールの上に片足立ちで E. 床上に片足立ちで F. 片足立ちで移動して G. スツールの上に立って H. パートナーと向かい合って I. 膝でのリーチ a. スツールのまたいで b. スツールなしで
2. 肩甲骨・上体・腕 A. 特定の部位のコントロール a. 肩甲骨 b. 腕 B. 肩甲骨と上背部と腕のコーディネート a. 腹臥位で b. 仰臥位で c. 座位で d. 片膝を立てた膝まづき姿勢で e. 両膝をついた膝まづき姿勢で f. クロール	2. 大腿と下腿と足のコーディネート A. 屈曲と伸展 a. 仰臥位で b. 横臥位で c. 立位で	2. 歩行 A. 片足から他方の足へ B. シャがんだ姿勢で C. 大きな歩行 D. 様々な上半身や腕の姿勢と組み合わせて E. 体重移動と体の屈曲や伸展を組み合わせて F. 踵から爪先への強いグリップで G. 体を上下させて H. 天秤はかりのさおの上で
3. 背中・肩・頭と腕全体のコーディネート A. 屈曲と伸展 a. 床上に座って b. 両膝立ちで c. 片膝立ちで d. チェアに座って e. スツールの端に座って f. 横臥位で g. 立位で	3. 腰背部と脚のコーディネート A. 脚の屈曲及び伸展と腰背部のコントロール B. スツールの上に立って a. 振り子の運動 b. 背下部、腹部、腰部のコントロールと振り子の運動 C. クロールの第1ポジション <sup>†</sup> の脚 D. 仰臥位で E. 頭と肩の上に倒立して a. 両脚の伸展 b. 大腿の屈曲と伸展 c. 膝と足首の屈曲と伸展 d.b. をできるだけ垂直に伸ばして e. 腰を支えずに a.b.c.d. を行う	3. リープ A. スツールを飛び越して B. 連続でスツールを飛び越して C. スツールなしで連続跳びで D. 跳躍的なステップで
B. 側方の屈曲 a. 仰臥位で b.(1) 床上に座って (2) チェアに座って C. (軸にそった) 回転 D. (手足の) 回旋	<sup>†</sup> 片脚を伸ばし、他方の膝を胸につけて曲げた姿勢 (H'Doubler, 1921, p.48)。	4. 側方の動き A. 爪先立ちでの強い伸展 B. 腕との組み合わせ C. フットワーク 5. スパイラル (回転) A. 第1ロール B. 第2ロール C. 第3ロール

"Exercises for Fundamental Motor Control" の構成をみると、Ⅰ. Ⅱ. Ⅲ. といった上位のカテゴリーの下に 1. 2. 3. といった中位のカテゴリーがあり、その下に A. B. C. といった下位のカテゴリーがある。さらにその下は a. b. c. といったカテゴリーに、もっと下は (1) (2) (3) といったカテゴリーに細分化されている。上位のカテゴリーはエクササイズが行われる部位を示しており、中位のカテゴリーはⅠ. Ⅱ. においては対象となる部位を、Ⅲ. においては運動の種類を示している。下位のカテゴリーは対象となる部位を示したり運動の種類を示したりするなど、分類の仕方には整合性はみられない。

H'Doubler によれば、これらのエクササイズは、身体運動のコントロール能力を育成するための一連のレッスンが配列された教材の集合体である。ただし、その配列はレッスンの順番を示しているのではなく、エクササイズのリストを参照する際に使いやすいように分類と配列を示したものであるという (H'Doubler, 1921, p.13)。

教材配列においては、部位の動きの学習を先にし、全身の動きの学習を後にする、という方針 (H'Doubler, 1921, p.13) が示されている。この方針は、「Ⅰ. 上半身」「Ⅱ. 下半身」「Ⅲ. 全身の部位のコーディネート」といった上位のカテゴリーの配列や、Ⅰ. Ⅱ. においては 1. ~ 3. の中位のカテゴリーにおける部位の動きからそれらをコーディネートする動きへの配列に反映されている。

また、下位のカテゴリーにおいては、様々な姿勢が臥位から座位、膝立ち、立位へと配列されているのが特徴である。

さらに、下位のカテゴリーにおいては、屈曲、伸展、回転、回旋といった関節の動きが、部位を変えて配列されているのも特徴である。

#### 4.2.2 "Exercises for Fundamental Motor Control" を特徴づけるエクササイズの例

Hagood は Moore (1975-76), Wilson (1981), Gray と Howe (1985) らの先行研究にふれながら、"A Manual of Dancing" にみられる H'Doubler の初期の授業におけるエクササイズの内容を概説している (Hagood, 2000-2001, p.37)。これら Hagood の記述から、H'Doubler の "Exercises for Fundamental Motor Control" を特徴づけるエクササイズ

の内容として、以下の6つの項目が抽出できた。すなわち、<関節の動きや制限>、<反動の動き>、<移動の動き>、<リープ (跳躍)>、<ロール (回転)>、<臥位から立位への姿勢の転換> である。次に、これらの内容が具体化されたエクササイズと学習の課題の例を明らかにする。

<関節の動きや制限> のエクササイズの例としては、関節の回転、屈曲、伸展の動きがあげられる。このエクササイズは、骨盤、背骨、肩甲骨、上肢、下肢を対象に行われる。例えば、骨盤のコントロールのエクササイズにおいて、H'Doubler は、「全ての背中のワークは骨盤内での動きと密接に関わっている。」 (H'Doubler, 1921, p.13) と述べ、下記の a ~ h の姿勢で、それぞれ臀部と腹部と腰部の筋肉を強く収縮させ、そのときの骨盤の傾きと腰椎の変化に気づかせる、という課題を提示している。そして、それらの変化を、骨格模型や骨格の図解を用いて学習者に説明するという活動を展開している (H'Doubler, 1921, pp.13-14)。これは表1の「Ⅰ. 上半身 1. 背中 A. 骨盤のコントロール」にあたる。

- a. 伏臥位で
- b. 横臥位で
- c. 床に両手両足をつけた四つ這いの姿勢で
- d. 足の裏を床につけて両膝を曲げた仰臥位で
- e. 両脚を伸ばした仰臥位で
- f. 片脚を立てて膝まづいた姿勢で
- g. 両脚を床につけて膝まづいた姿勢で
- h. 立位で

回転、屈曲、伸展のエクササイズの例としては、部位のエクササイズに、上腕の動きに意識を集中させて前腕の屈曲、伸展、外転、内転を行うという活動を提示している (H'Doubler, 1921, p.16)。これは表1の「Ⅰ. 上半身 2. 肩甲骨・上体・腕 A. 特定の部位のコントロール b. 腕」にあたる。

H'Doubler は、部位ごとの動きのエクササイズから、部位と部位との動きのコーディネーションへと活動を展開させている。例えば、肩甲骨と上体と上肢をコーディネートするエクササイズでは、下記の a ~ f の姿勢での肩甲骨の内転、外転、引き上げ、引き下げと、上記の上腕のエクササイズを組み合わせて実践させている (H'Doubler, 1921, pp.15-16)。これは表1の「Ⅰ. 上半身 2. 肩

甲骨・上体・腕 A. 特定の部位のコントロール及び B. 肩甲骨と上背部と腕のコーディネート」にあたる。

- a. 伏臥位で
- b. 仰臥位で
- c. 座位で
- d. 片脚を立てて膝まづいた姿勢で
- e. 両脚を床につけて膝まづいた姿勢で
- f. クロール

このエクササイズでは、肩甲骨の仕組みとその中で起こり得る様々な種類の動きを学習者に理解させたり、前腕と手の動きは肩甲骨の中で起こる動きによって影響されることに気づかせ、それにも関わらず前腕と手の動きが肩甲骨の動きとは独立していることの必然性を理解させる、という課題を提示している (H'Doubler, 1921, pp.15-16)。さらにこの課題をふまえて様々な姿勢による様々な平面での屈曲・伸展・外転・内転の動きのヴァリエーションへと課題を展開させている (H'Doubler, 1921, pp.15-17)。

また、全身のコーディネートのエクササイズでは、両膝を胸の下で曲げたくつ伏せの姿勢から、膝、股関節、背骨、肩、肘、手首、指の順に全身を伸展させるアンフォールディングとその逆の動きをするフォールディングの、水平面でのエクササイズや、同じ姿勢から立位で全身を伸展させるアンフォールディングとその逆の動きをするフォールディングの、垂直面でのエクササイズが提示されている (H'Doubler, 1921, pp.26-27)。これは表1の「Ⅲ. 全身の部位のコーディネート 1. 屈曲と伸展 A. フォールディングとアンフォールディング b. 垂直面で」にあたる。これらのエクササイズでは、以下の5項目が課題として提示されている。①部位同士の動きの連動とそのタイミングの理解と習得、②背骨全体を通して動きが継続することの理解と習得、③体重移動のタイミング及び移動の部位の理解と習得、④動きとともにどの筋群が収縮するかの観察、⑤各部位の動きをコントロールする際に骨盤がどのように傾くかの観察、である (H'Doubler, 1921, pp.26-27)。

<反動の動き> のエクササイズの例としては、下肢のコーディネートのエクササイズや全身のエクササイズとして、スツールの上に片足で立

ち、スツールの上の支持足を強く押し離して身体を上へ引き上げるといった例が提示されている (H'Doubler, 1921, p.24, 27)。これは表1の「Ⅱ. 下半身 2. 大腿と下肢と足のコーディネート A. 屈曲と伸展 c. 立位」及び「Ⅲ. 全身の部位のコーディネート 1. 屈曲と伸展 D. スツールの上に片足立ちで」にあたる。

<移動の動き> のエクササイズの例としては、全身のコーディネートのエクササイズとして、下記のa～hの8種類の歩行が提示されている (H'Doubler, 1921, pp.28-29)。これは表1の「Ⅲ. 全身の部位のコーディネート 2. 歩行」にあたる。

- a. 片足から他方の足へ、踵から爪先へのゆっくりと持続的な移動
- b. シャがんだ姿勢での歩行
- c. 両膝をわずかに曲げた大きな歩行
- d. 足の異なる部分を用いたり上半身の異なる姿勢や腕の姿勢と組み合わせた歩行
- e. 体重移動と体の屈曲や伸展を組み合わせた歩行
- f. 踵から爪先への強いグリップを伴う歩行
- g. 体を上下させたステップでの歩行
- h. 天秤はかりの棹の上での歩行

これらのエクササイズでは、上半身から両脚を通して足の中心の内側へと体重移動が行われ、重力の中心の正しいアラインメントが理解され習得されることが課題として提示されている (H'Doubler, 1921, pp.28-29)。

<リープ (跳躍)> のエクササイズの例としては、全身のコーディネートのエクササイズとして、下記のa～dの過程により、単独の跳躍から連続の跳躍へ、そして、跳躍を伴うステップへと展開するエクササイズが提示されている (H'Doubler, 1921, p.29)。これは表1の「Ⅲ. 全身の部位のコーディネート 3. リープ」にあたる。

- a. スツールの上を跳び越えて
- b. いくつかのスツールの上を連続で跳び越えて
- c. スツールなしで連続跳びで
- d. 上半身の姿勢を様々に変化させた跳躍を伴うステップで

これらのエクササイズでは、跳躍の際の、支持足の押し離しと爪先から踵への体重移動の理解と習得が課題として提示されている (H'Doubler,

1921, p.29)。

<ロール (回転)> のエクササイズの例としては、全身のコーディネートのエクササイズとして、下記の図1, 図2, 図3に示す3種類のロールのエクササイズが提示されている (H'Doubler, 1921, p.30)。これは表1の「Ⅲ. 全身の部位のコーディネート 5. スパイラル (回転)」にあたる。

第1ロールは、全身を伸ばして床上に寝た姿勢からの寝返りの動きであり、体幹側面の筋群を十分に収縮させ、なめらかに回転するための、強い腹部と腰部のコントロールの理解と習得が、課題として提示されている (H'Doubler, 1921, p.30)。

第2ロールは、両肘を曲げて前腕と手の動きで体を支え上体を起こした姿勢から、第1ロールと同様に回転する動きであり、第3ロールは、同様に、両肘を伸ばして手の平で体を支え、両足の爪先のみを床につけて体幹と脚をを起こした高這い姿勢から回転する動きである (H'Doubler, 1921, p.30)。これらのロールは、第1ロールにおける臥位から第2ロールにおいて体幹を起こしたり第3ロールにおいて足のみで接地したりと、少しずつ接地面を減少させるように配列されている。こ

のような配列は、後述する <臥位から立位への姿勢の転換> とも共通している。

<臥位から立位への姿勢の転換> の例としては、表1の「Ⅰ. 上半身」「Ⅱ. 下半身」においては、いずれもまず床上に寝た姿勢でのエクササイズから始まり、次いで座位でのエクササイズや立位でのエクササイズへと課題が展開するように配列されている (H'Doubler, 1921, pp.13-25)。このことについて、H'Doubler は以下のように説明する (H'Doubler, 1921, pp.8-9)。

立位の姿勢に含まれた筋肉の動きのため、“Fundamentals”の多くは床の上に寝て、身体が重力に引っ張られるのを軽減して行われる。それゆえ、第一のエクササイズの主要な機能は立位の姿勢に備えることである。床の上での基本的な動きの原理が習得されたら、次の段階は立位の姿勢で我々を支える筋群のコーディネーションを加えて、これらの原理を立位の姿勢へと継承させるのである。ひとたび身体がコーディネートされれば、筋肉の妨げはおこらないであろう。

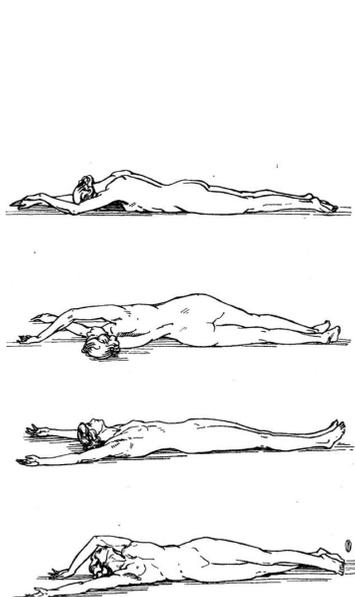


図1 第1ロール  
(H'Doubler, 1921, p.37)

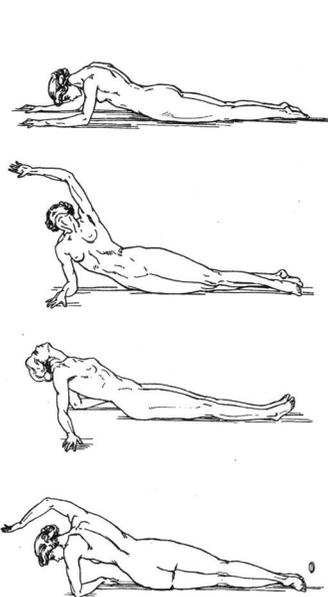


図2 第2ロール  
(H'Doubler, 1921, p.39)

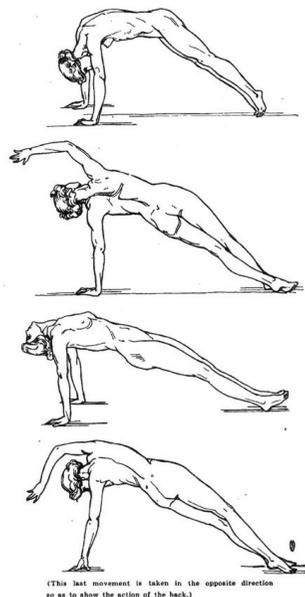


図3 第3ロール  
(H'Doubler, 1921, p.41)

床上に寝て重力の影響から解放された状態からレッスンを始め、それを習得してから坐位や立位の姿勢でのエクササイズへと活動を展開することによって、学ばせたい筋肉や関節の動きに知覚を焦点化し、部分から全体へ、易から難へと、全身のコーディネーションに向けて課題を段階的に展開させていることがわかる。

## 5. “Exercises for Fundamental Motor Control” の学習内容と指導方法

### 5.1 学習内容

ここまで述べてきた例にみられる動きは、直接的にダンスの振付けの構成要素となることを意図したものではない。学習者に身体の構造とそこから生まれる動きを体感し理解させるために選択された動きである。これらの動きからは、様々な姿勢の変化や用いられる関節の変化及び組み合わせる部位の変化によって、膨大なヴァリエーションが生み出される。それらのヴァリエーションは、ダンスの動きへと構成される可能性を潜在的に持っている。その意味で、これら基本の動きは、動きを創造するための動きの語彙を形成するといえる。それらの語彙を自在にコントロールできる身体をつくるのが、自由な表現を実現するための手段として提示されていたといえる。そして、それらの語彙を自在にコントロールできるようになるためには、自然に備わった人体の構造に沿った動きの構造を理解する必要があった。このような動きの構造の理解が、“Exercises for Fundamental Motor Control”における学習内容であったといえる。

### 5.2 指導方法

“Exercises for Fundamental Motor Control”におけるエクササイズは、学習者自身が自分の身体の構造を体感したり、骨格模型や図を用いて関節の構造や筋肉がどのような身体運動を生み出しているかを理解したりする活動へと展開された。H'Doubler は、これらのエクササイズを学習者に経験させた後、解剖学の観点からみた身体の構造や運動学の観点からみた動きの構造を観察させたり、観察結果について話し合わせたりした。

この活動は、実践と理論を往還し、主観的な認知と客観的な分析を往還するという過程をた

どった。それは学習者が指導者の示範を模倣しその動きを覚えて再現するという旧来のダンス学習の指導方法とは異なっていた (Ross, 2000, pp.150-151)。このような学習活動の過程を通して、H'Doubler は、学習者に、ダンスのための基礎的な身体訓練を行わせるとともに、それぞれの動きが関節の可動域や関節の動きの方向、筋肉の連動の仕組みなどによって構成されているということを意識的に認識させ、知的に理解させようとしたといえる。

臥位からレッスンを始めることや、骨格模型を用いて個々の関節の動きがどのような身体運動を構成するかといった、身体運動の解剖学的観点からみた構造を説明することは、H'Doubler の指導方法の特徴である (Pillinger, 1980, p.34; Ross, 2000, pp.147-150; Hagood, 2000-2001, p.37) といえる。そのような方法は、身体の構造についての知識と身体の構造から成り立つ動きについての知識を、学習者に体感させ理解させるために選択されたものであると考えられる。

### 5.3 めざす学習者像

学習者には、今まで述べてきたような動きの構造を理解するとともにそれらの動きを自分の身体で自在にコントロールできるようになることが求められた。

Ross は、H'Doubler の教え子達へのインタビューから、以下のような考察を導き出している。すなわち、身体と動きの構造を理解することによって、学習者はある動きをするときに骨格と筋肉がどのように働いているか明確にイメージすることができる。そしてそのようにイメージしながら動くことによって、楽に、自然に、理にかなった動きをすることができるようになるのである (Ross, 2000, p.150)。これができるようになることが、H'Doubler のいう、コントロールされた結果得られた自由ということなのではないかと考えられる。

また、指導者の示範の模倣によらず、観察や体験を通して学習者が主体的に基本の動きを理解する、という指導方法によって、学習者はその人自身の動き方を探究することができる。しかも、その動きは「でたらめな動きによらない自己表現」(Ross, 2000, p.151) となるのである。

上記のRossの考察は、1940年代初頭にH'Doublerが実践した授業についての教え子達の証言に基づいたものである。1940年代のH'Doublerの指導方法の詳細は、1920年代の指導方法の詳細とは異なっているかもしれない。しかし、骨格模型を用いて関節の可動域を観察させたり、筋肉の図解を見せてどんな動きをするときにどの骨格とどの筋肉がどんな動きをするか理解させ、それを実際に体験したりする、といった指導方法の基本は1920年代の指導方法と共通である。したがって、上記の2つの考察にみられる学習者の姿は、H'Doublerの"Exercises for Fundamental Motor Control"による学習が基本的なめざす学習者像を体現したものであると推察できる。それは、誰かの動きの模倣ではなくてたらしめな動きでもない、楽で、自然な、理にかなった動きを媒体として自己表現ができるようになることをめざしているといえる。

## 6. 結論

H'Doublerは、個人の発達に貢献しうるダンスの教育を探究し、学習者の創造性を育てるために自己表現としてのダンスの実現をめざした。そのために、表現媒体としてのよりよい身体を育成する方法を"Exercises for Fundamental Motor Control"に具体化した。彼女が提示した"Exercises for Fundamental Motor Control"の背景にある教材観、指導観、及び教材の実際、学習内容、指導方法、めざす学習者像は、以下のようにまとめられる。

H'Doublerは、ダンスを身体運動による創造的な自己表現活動であると捉えた。そして、自由な身体表現は、表現媒体としての身体が、基本的な動きを自在にコントロールできるようになってこそ可能となると主張した。基本的な動きとは、解剖学的に自然に備わっている人体の動きから成り立ち、全てのダンスの練習に必要な基礎要素である、とH'Doublerは考えていた。

H'Doublerは、学習者の創造性を育てるために、他者の動きの模倣でなく、学習者自身の身体感覚の知覚を通して基本の動きを理解し習得させるといった指導をめざした。そのため、解剖学的な観点や運動学的な観点から学習者に動きを理解させようとした。

学習者には、基本的な動きの構造を、観察と体

験により、実践と理論、及び主観的な認知と客観的な分析とを往還する過程を通して、理解しコントロールできるようになることが求められた。

このようなH'Doublerの教材観と指導観を反映する教材及び学習内容と指導方法は、以下のように設定された。

基本的な動きを理解しコントロールできるようになるための教材として、H'Doublerは、"Exercises for Fundamental Motor Control"を提示した。"Exercises for Fundamental Motor Control"は「Ⅰ.上半身」「Ⅱ.下半身」「Ⅲ.全身の部位のコーディネート」から構成されており、その特徴を示す内容は<関節の動きや制限>、<反動の動き>、<移動の動き>、<リープ(跳躍)>、<ロール(回転)>、<臥位から立位への姿勢の転換>の6つにまとめられる。それらの内容は、部位ごと・運動の種類ごとの、臥位・座位・立位における様々な姿勢での身体運動のエクササイズや、部位ごとの動きを全身の動きへとコーディネートするエクササイズによって構成された(H'Doubler, 1921, pp.13-49)。

エクササイズの配列の特徴としては、部位から全身へ、臥位から立位へという方針があることがわかった。

学習内容の例としては、骨盤や肩甲骨といった関節を屈曲、伸展、回転、回旋させるエクササイズを通して体幹の大きな関節と腰椎や前腕や手といった部位との連動が学ばれたり、反動や歩行や跳躍のエクササイズを通して体重移動のタイミングや重力の中心のアラインメントが学ばれたりしていたことが明らかになった。

これらの教材と学習内容は、H'Doublerの「身体の構造が学ばれ、その様々な部位の機能が理解され、そしてそれらの部位の身体全体への関係が正しく理解されなければならない」(H'Doubler, 1921, p.8)という教材観を反映しているといえる。

H'Doublerは、このようなダンス教育実践を通して、学習者が、他人の動きの模倣でもでたらしめな動きでもない、楽で自然な、理にかなった動きによる自己表現ができるようになることをめざしていたといえる。

## 7. 今後の課題

本研究ではH'Doublerが提示した“*Exercises for Fundamental Motor Control*”の講読を通して、H'Doublerがいかにして学習者に身体の基本的な構造の理解に基づく動き方を学ばせようとしていたか、そしてそれはどのような指導観や教材観を背景としていたかについて明らかにすることができた。しかし、まだ“*Realization and Appreciation of Music through Movement*”の講読が残されている。次の課題はこの講読を通して、H'Doublerが音楽の基本的な構造の理解を基に、いかにして学習者に身体運動を通して音楽を認識させようとしていたかを明らかにすることである。本研究により明らかになった課題と“*Realization and Appreciation of Music through Movement*”の講読により明らかになる課題とを併せて考察することで、H'Doublerが1920年代に提示したダンスの指導観、教材観、教材、学習内容、指導方法の全容に迫ることが期待される。

これらの課題を達成した後は、H'Doublerの論と荒木の論を対照しながら再読し、ナチュラルダンスの受容から紹介に至る過程で、指導観、教材観、教材、学習内容、指導方法などのうち、何が受容されまたは受容されなかったのか、何がどのように紹介されたのかを明らかにする課題に進みたい。

このような基礎資料の積み上げにより史実を明らかにした後は、1920年代から1930年代にかけての我が国とアメリカの文化的背景や社会的背景の違いを考慮しながら、外来の教材の受容過程における理論の紹介の欠落や運動の改変が示す意味の考察へと課題を展開させたい。

### 注

1) 「體育ダンス」とは、体育を目的としたダンスの総称である。その内容には、フォークダンス、ジムナスティックダンス、アスレティックダンス、エセティックダンス、ナチュラルダンス等が含まれる。

荒木は、「體育ダンス」の教育目的を以下のように説明している(荒木, 1926b, p.5)。

かくて休養とか娯楽とかの意味の運動と

しての體育ダンスは、既に其影を止めず、一段と昇つて、審美思想の涵養、韻律觀念の訓練、身體の個性美の發達、音樂の鑑識力の養成などと謂ふ高尚な目的を標準とする様になり、又各國々の特質ある郷土の舞踏を奨励して、各々民族性となりを自覺せしむると謂ふ國民教育の資料にも供せられつゝあるのである。

- 2) この教材名は筋肉と関節の構造に基づく身体各部の基本的な動きを習得するための練習ということを意味している。本研究では“*Exercises for Fundamental Motor Control*”という教材の名称及び節の題をH'Doublerが命名した固有名詞と捉え、以下、原語のままで用いる。また、書名や節の題、“*Fundamentals*”(基礎)などの教材名についても同様に原語のままで用いる。
- 3) 筆者による訳出。以下、英文文献からの引用は、全て筆者による訳出である。
- 4) H'Doublerは、上記の主張がどんな年齢を対象としているかについては言及していない。原文では、学習者を示す語として *student* が使用されており、*children* は使用されていない。そこで、本研究の対象である“*A Manual of Dancing*”が高等教育レベルのダンス指導書であること、また、荒木がナチュラルダンスを紹介し指導した対象が体操学校の学生や現職教員であったことから、本研究では、高等教育におけるダンス指導に対象を絞って考察をすすめる。

### 付記

本研究は、平成26～29年度日本学術振興会科学研究費助成事業(基盤研究(C)課題番号:26350717)の助成をうけて行われた。

### 引用・参考文献

- 荒木直範(1926a) ナチュラルダンスとエッセティックダンス. 審美と體育1(5):2-5.  
 荒木直範(1926b) 體育ダンス教材集第一編. 都村有爲堂:香川, pp.1-5, 9-14.  
 荒木直範(1927) 體育ダンス教材集第二編. 都村

- 有爲堂：香川, pp.1, 63-91.
- 朝輝記多留 (1930) 體育ダンスの父ギルバートに就いて. 體育と競技 9 (5) : 24-27.
- Calais-German, B.: Gary Niemeier 訳 (1993) *Anatomy of Movement*. Eastland Press: Seattle, pp.1-13, 28-29, 100-104, 186-191, 205-207, 231-234, 255-256, 275.
- カレー：仲井光二訳 (2006) 動きの解剖学 I. 科学新聞社：東京, pp.1-13, 28-29, 100-104, 186-191, 205-207, 231-234, 255-256, 275.
- ドゥブラー：松本千代栄訳 (1974) 舞踊学原論 (現代舞踊学双書 1). 大修館書店：東京, pp.212-213.
- Gray, J. and Howe, D. (1985) *Margaret H'Doubler: A Profile of Her Formative Years, 1898-1921*. Research Quarterly for Exercise and Sport (Centennial Issue): 2-10.
- Hagood, T.K. (2000/2001) *Moving in harmony with the body: The teaching legacy of Margaret H'Doubler, 1916-1926*. Dance Research Journal 32(2): 32-51.
- H'Doubler, M.N. (1921) *A Manual of Dancing: Sugestions and the Teacher of Dancing*. Tracy & Kilgore, Printeps: Wisconsin, pp.7-49.
- 廣兼志保 (2014) 大正後期の体操科における「体育ダンス」の研究—フォークダンス教材とナチュラルダンス教材からの考察—. 広島大学大学院教育学研究科博士課程後期学習開発専攻カリキュラム開発分野博士論文：広島
- 女性体育史研究会 (1981) 近代女性体育史—女性体育のバイオニアたち—. 日本体育社：東京, pp.103-126.
- 片岡康子 (1983) アメリカにおける創造的舞踊教育の成立過程—G. コルビーと B. ラーソンを中心として—. お茶の水女子大学人文科学紀要 36 : 89-107.
- 片岡康子 (1984) アメリカにおける創造的舞踊教育の成立過程—ナチュラル・ダンスからのアプローチ—. お茶の水女子大学人文科学紀要 37 : 141-158.
- Kraus, R., Hilsendager, S.C. and Dixon, B. (1991) *History of the Dance in Art and Education*. (3rd. ed.) Prentice Hall: New Jersey, pp.294-302.
- Moore, E.A. (1975-1976) *A Recollection of Margaret H'Doubler's class Procedure: An Environment for the Learning of Dance*. Dance Research Journal 8(1) : 12-17.
- 村山茂代 (2000) 明治期ダンスの史的研究—大正2年学校体操教授要目成立に至るダンスの導入と展開—. 不昧堂：東京, pp.130-133.
- 名須川知子 (2004) 唱歌遊戯作品における身体表現の変遷. 風間書房：東京, p.189.
- 大西裕司・岡出美則 (2013) アメリカにおけるダンス教育の運動技能に関する一考察—「Implementing The National Dance Education Standards」に着目して—. 日本スポーツ教育学会第 33 回大会発表資料：3.
- Pillinger, B.B. (1980) *Margaret H'Doubler :Pioneer of Dance*. "In": Swoboda, M.J. and Roberts, A.J. (Eds.) *University Women a Series of Essays Volume I*. Wisconsin University: Wisconsin, pp.33-36.
- Ross, J. (2000) *Moving Lessons: Margaret H'Doubler and the Beginning of Dance in American Education*. The University of Wisconsin Press: Wisconsin, pp.116-118, 147-151.
- ヴァンダーレン・ベネット：加藤橘夫訳 (1976) 新版体育の世界史. ベースボールマガジン社：東京, p.421.

平成 27 年 5 月 8 日 受付

平成 27 年 10 月 9 日 受理