

視覚障害者のダンス指導に関する研究

—特に、指導法と運動量のかかわりから—

堀 良子*

Dance Instruction for the Visually Handicapped

—The Relationship between Instruction and Amount of Exercise—

Yoshiko HORI*

This paper, based upon data collected over a period of two years while directing a folk dance club for the visually handicapped, reports on the relationship between the instructional methods employed and the amount of exercise received by the participants. Results include the following :

1. The most important point regarding any instruction of this type is the participants' physical safety. This means that it is important for all explanations be given clearly and concretely. Starting with group instruction, followed up by individual help, showed that independent practice with a partner is highly effective.
2. A pedometer was used to measure the degree of exercise received by each participant, but the results were difficult to analyze because of differences in each of the participant's walking patterns. However, based on a count of the steps required by the songs played during the classes, it appears that each individual did receive an ample amount of exercise. Also, from the viewpoint of each individual's daily lifestyle, it appears that the approximate 2,000 or more steps required during each 80-minute period of instruction resulted in a relatively high degree of exercise.

* 帝塚山学院大学 (Tezukayama Gakuin University)

受理：1989年5月10日

I 研究の目的

人間が社会生活を営むために必要な情報収集は、視覚・聴覚・嗅覚などの感覚器官を通してなされる。なかでも「見る」という視覚器官のもつ役割は、全感覚器官の80~90%を占めるといわれるだけに、人間は高度に視覚化された動物であるといえることができる。

身体を素材とし、動きを表現するダンスの指導に関する研究は数多くある。が、しかし、視覚障害者のダンス指導についての研究は、今日まで皆無の状態であると言って良い。

本研究はフォークダンスサークル活動から得られたその指導法について、また、その運動量について検討し、視覚障害者ダンス指導の一助に資するために行なうものである。

II 研究方法

1. 対象者の特性

フォークダンスサークルは、昭和61年10月に誕生し現在に至っている。このサークルは、身体障害者スポーツセンター利用の視覚障害者の、踊ることが好きな有志の呼びかけで自発的に活動をはじめたものである。

メンバー：視覚障害者15名（男子1名、女子14名）、ボランティア2名。

活動日：月2回、第2・4火曜日。

時間：14時30分から16時まで。

場所：大阪市身体障害者スポーツセンター
内体育館

メンバーの年齢構成は60歳代1名、50歳代7名、40歳代6名、30歳代1名の中高年者グループである。障害の程度は全盲10名、弱視5名、うち中途失明は4名である。フォークダンス経験者は9名であるが、いずれも学校在学中の経験者で卒業後は全く踊る機会がなく今日に至っている。

活動の場所となっているスポーツセンターは大阪市内に位置し、JR、地下鉄の各駅から徒歩約5分と恵まれた場所にあるので、メンバーは60分以内に来所することができる。仕事の有無については、「有り」とする者10名（但しパート・タイムを含む）である。また、現在フォークダンス以外に親しんでいる運動種目は、盲人バレーボール、盲人卓球、水泳、ハイキングなどがある。手引きは盲導犬による者2名、家族による者2名、他はスポーツセンター利用者同士が誘いあわせるといった形をとっている。

2. 指導法について

表1は基本的な指導方法を示したものである。

1回の活動時間は75分~80分、指導内容、方法、時間配分については当日の条件（気温、参加人数、理解度など）や、曲目により変更する場合がある。

表1 基本的な指導プログラム

指導の流れ	内容と方法	時間
・ウォーミング・アップ	・音楽に合わせて歩行、一重円で全員連手、円周上を進行方向（L O D）、逆進行方向（逆L O D）、円内、円外にカウントを変えて歩行	15分 ） 20分
・新しい曲目の練習	・ストレッチ体操 ・新しい曲目のステップの練習を中心にして 全体練習 → 個人練習 → パートナーとの自由練習 → 全体練習 → 音楽に合わせて2~3回踊る	30分 ） 35分
・前回までの曲目の復習	・前回またはこれまで練習した曲目の復習	15分 ~20分
・クーリング・ダウン	・ストレッチ体操	5分

計75~80分

3. 運動量の測定について

指導の流れ、内容は先に述べた通りである。この1回毎の活動時の運動量を歩行歩数計（山佐時計製 AM5）を装着し、歩数を測定した。期間は、

昭和63年4月から7月までの計6回である。対象は出席者全員であるが、遅れて参加した者は除外したので本研究の対象は女子9名である。測定結果は表2に示す通りである。

表2 歩数計による測定値と練習曲目

氏名	年齢 (歳)	障害の程度	FD の 経験	測定した回数と歩数 (単位・歩)					
				1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
A (T・K)	55	弱視	無	2,700	2,300	2,300	2,600	2,600	2,600
B (M・F)	51	全盲	有	2,400	2,200	1,100	1,500	1,450	2,350
C (S・T)	53	全盲	有	2,500	1,300	1,100	1,200	1,900	1,650
D (H・S)	55	全盲	有	/	1,100	1,100	1,000	/	2,050
E (M・K)	49	弱視	有	2,000	1,900	/	1,000	1,200	2,350
F (Y・M)	42	弱視	有	/	2,450	2,200	1,550	2,100	3,000
G (F・Y)	49	全盲	有	1,700	/	2,100	1,250	1,350	1,550
H (K・K)	60	全盲	無	2,500	/	/	1,200	1,650	1,350
I (T・S)	38	弱視	無	2,800	/	/	1,600	2,100	2,650

()内は音楽に合わせて踊った回数

- 練習曲目
- 1回目 テキシター・ランドミクター (2)
 - 2回目 グリーン・グリーン (2)
 - 3回目 グリーン・グリーン (2)
 - 4回目 四季のメロデー (3)
 - 5回目 春 女 苑 (3)
 - 6回目 春 女 苑 (2)
 - 7回目 ライク・ア・バーズ (2)
 - 8回目 マイム・マイム (3)

III 結果と考察

1. 指導法について

基本的な指導プログラムは、表1に示したようにウォーミングアップとして歩行と体操を実施している。これは日頃の運動不足を訴える対象者に、下肢運動（ステップ）が主体であるフォークダンスだけをするのではなく、全身運動をさせたいと考えるからである。1年を経過するころから歩行のリズムも姿勢もよくなってきた。これは全員連手による歩行のくり返しが、歩行のリズム、距離、方向を認知し、安全性の確保が緊張をほぐし、運動をスムーズにさせる上で効果的なものであると考えられる。なかでもストレッチ体操は大変好評である。からだをゆっくり伸展させたり、リラックスさせたりする心地よさを体験するからと思われる。しかし、それぞれの動作の説明には、ダンスのステップ以上の言葉の選択が必要である。これはこれらの運動・動作の経験が視覚的にも体感的にもないことにほかならない。フォークダンスの指導においても、ウォーミングアップによる導入は効果があり、必要と考える。

曲目の指導はフォークダンスの基礎用語（ことば、ステップ名、隊形、組み方など）を使っての説明が大切である。練習の中で用語を理解し、その知識を動作として実践することである。かつ、これらの基礎知識は単にフォークダンスだけのものではなく、ダンス全般に共通するものだからである。

踊る相手は、全盲者と弱視（晴眼）者の組み合わせとし、リード役は弱視（晴眼）者にさせる。

指導上の基本的な留意事項は、第一に安全に留意することである。

全盲の場合、視覚による空間情報の欠如は、空間、方向、距離等が認知されにくい。したがって、施設、設備（どのような場所で何がどこにあるかなど）の説明を充分する必要がある。時には直接解れさせることも大切である。特に、転倒、衝突は絶体に避けなければならない。何故なら、それが引き金となって障害をひどくすることがあるからである。したがって、活動は全盲者と弱視（晴眼）者の組み合わせが基本である。

次に、ことばの説明は具体的、明確にすること

である。運動は視覚的模倣から始まることが多いが、視覚経験がない全盲者には空間理解ができてくれないのである。指導は聴覚によるウエイトが大きくなることから、説明にはことばの使い方が重要となる。

例えば、晴眼者なら「手をあげる」と言えば、指導者の動作を見て説明を確認することができる。つまり、視覚による模倣が容易であり、手の方向、高さ、伸ばし方などが確認できるとともに、自分の動作、表現を確かめることもできる。しかし、視覚障害者には「手」、「腕」の区分、それをどの方向にどのように「あげる」ということが理解できにくいのである。「両腕の肘をのばして耳の横で腕を上へのばしましょう」といったように具体的なことばでの説明が必要である。

フォークダンスはリズムがよく、民族的な舞踊である。ステップを主体とし動作が比較的やさしく明快で、表現するテクニックをあまり必要とせず老若男女誰にでも楽しめる。「いつ、どこで、誰にも」といった条件を備えたよいレクリエーション種目となる⁵⁾。身体障害者にとっても、もっとも向いているダンスといわれる³⁾が、視覚障害者にも例外ではなかった。

2. 運動量について

フォークダンスは下肢を多く用いるステップを主としたダンスである。前述の如く1回の活動時間は75～80分である。この間のステップを歩数計で測定し、その歩数を運動量と考えた。

結果は表2に示したが、曲目の選択により歩数に差が生じている。また、同じ内容のプログラムであっても、個人差が大きく、全盲者にその値が低くなる傾向がみられた。そこでそれぞれの曲目の実歩数を測定し表3に示した。

表3 曲目の歩数値

曲 目		時 間	歩 数	ス テ ッ プ
・デキシーランドミクサー	4 / 4	2分25秒	262歩	ウォーキング、スイングキック ヒール&トウ、ツーステップ
・グリーン・グリーン	4 / 4	2分15秒	256歩	ウォーキング、ジャンプ、バランス
・四季のメロデー	4 / 4	2分50秒	320歩	ウォーキング、サイドステップ スイング、ショティシュ、ツーステップ
・春 女 苑	4 / 4	4分15秒	336歩	ウォーキング、ツーステップ サイドステップ、グレープバイン
・ライク・ア・バージン	4 / 4	3分45秒	400歩	ツーステップ、サイドステップ グレープバイン、バランス

測定1回目：「デキシーランド・ミクサー」「グリーン・グリーン」の実測値は、262歩、256歩である。それぞれの曲目を2回音楽に合わせて踊っているので約1,000歩となる。しかしこの回の対象者の測定値は2,000歩をこえるものが多い。これは、「グリーン・グリーン」が新しい曲目であり、「ホップ・ステップ」も初めてのステップであったので、自由練習に時間を多くかけたことが数値にあらわれたものと思われる。

測定2回目：「グリーン・グリーン」の復習と新しい曲目「四季のメロデー」である。この2曲で約1,150歩となる。C、D氏は1,300歩、1,100歩と大変低い値である。新しいステップである「ショティシュ・ステップ」が、両氏に理解されにくかったことによるものと思われる。

測定3回目・「四季のメロデー」3回で約1,000歩となる。全盲のB、C、Dの3氏が極端に低い値となっている。G氏の場合、前回休んだため自由練習にかかる時間が多かったことが数値に表われていると思われる。

測定4回目：「春女苑」はスローテンポの美しいダンスで4分15秒と長い曲である。「春女苑」3回は約1,000歩となる。

測定5回目：「ライク・ア・バージン」はパートナー不要のレクリエーションダンスで、対象

者に好まれるダンスの一つである。この回は約1,150歩である。

測定6回目：「マイム・マイム」はA、H氏以外は学校時代に踊った経験を持つことから、大変楽しく踊ることができた。特にD氏は2,050歩とこれまでの測定回数4回のなかで最も高い数値を出している。H氏はフォークダンスの経験がなく、サークル参加も途中からの最年長者で全盲であることから、ステップの理解も時間がかかり、この回のチェーチシア・コンビネーション・ステップに大変苦労したひとりである。「マイム・マイム」3回の練習は約1,000歩である。

それぞれの測定回の曲目の歩数値をみてきた。フォークダンス3～4曲を踊ると10～15分の時間で約1,000歩となった。

1回の活動時間75～80分の中で、ウォーミング・アップ、部分練習、全体練習、自由練習等の歩数を考慮すると、1回の練習での歩数は2,000歩を越えると判断される。しかし、歩数計による測定値が1,200歩と低く、特にその傾向は全盲者にみられた。

全盲者のステップは、つま先で確かめながら着地するというような足の運び方が多い。これは、ことばとして理解されていても、からだの動きとして理解されていないことにあると思われる。こ

のような足の使い方は、腰の上下動が弱くなり、歩く時の振動をカウントする器具である歩数計に対して、十分な振動となり得ていないものと判断される。試みに、新しいステップ（今測定中はジョティシュ・ステップ）やスローテンポの曲目（“四季のメロデー” “春女苑”）を練習した測定回の歩数値が大変低いことから、ステップの仕方が影響していると考えられる。

また、同じ者でもその時どきの気分により動作の捌き方に差異がみられる。例えば、“マイム・マイム”は以前に踊ったことがあるということで、自由練習への取り組みも積極的であって、動作も大きく、歩数計にもカウントされていると判断される。

毎回高い歩数値を記録したのはA氏である。A氏は現在サークルのリーダーとして、弱視という立場から全盲者の面倒もよくし、ダイナミックな動作でたのしく踊るのである。

歩数からみた運動量は、年齢や体力による違いはあるが、1日1万歩を歩こうといわれている。そのことから1回の活動が75～80分の中での2,000歩を越える歩数は、運動となり得ていると考えられる。

合屋¹⁾の研究によれば、大学生の体育授業時の歩数を算出し、1時間のトレーニングでその結果が認められる範囲に対応する運動強度を示し、その平均歩数を52.4歩/分としている。この値を目安とした場合、一曲を踊るなかでの歩数は1分で100歩をこえるため、これを十分に満たすものである。

サークルの参加者は、フォークダンスは歩くので良い運動だという。彼等は平素、運動らしい運動はほとんどしておらず、仕事も座って行う場合が多く、また、家事は移動が少ないという。そこで全盲の3氏の平均的な一日を選んでその歩数を測定した。その結果、終日在宅のB氏は2,000歩（午前8時から午後8時まで）、C氏は1,750歩（午前9時から午後8時まで）、買物に出かけたF氏は3,500歩（午前10時から午後7時まで）であった。因に、一般主婦（31人）は4,154歩（家事・買物）である²⁾。

このような実態から、フォークダンス時における2,000歩越えるばかりの動きでも、対象者にと

ってはまたとない良い運動と実感され満足感を与えているように思われる。さらに、音楽に合わせて背骨を伸ばして運動ができるという快感も見逃し得ないだろう。何故なら、視覚障害者のスポーツは聴覚に頼らざるを得ないため、静かにプレーしなければならず、姿勢も前かがみとなることが多いからである。

Ⅲ 結 び

視覚障害者のフォークダンスサークルの指導を始めてから2年が過ぎた。この間、毎日が研究であり、安全に指導することが第1の目標であった。

視覚的認知ができない対象者が、リズムにのってステップをするということは容易なことではない。しかし、継続による自信は大きく踊りをたのしむに至っている。

指導にあたっては、

1. フォークダンスであっても、ウォーミング・アップからの導入が望ましい。
2. 説明は具体的に明確なことばで、フォークダンスの用語を使うことが大切である。
3. 全体指導から個人指導とし、パートナーとの自由練習は大変効果的である。

現在、指導の方法として踊り方の解説（筆者の説明）をしたカセットテープを用意している。テープを聞いた後に改めて説明するという方法である。ことばの理解と復習ができることで好評である。

歩数計による運動量の測定を試みたが、歩き方の指導に一考を要する問題があったために十分な分析と検討に至らなかった。しかし、曲目ごとの実歩数から、視覚障害者にとって十分な運動となり得ることが確認できた。

今後さらに指導法について研究し、視覚障害者のフォークダンスサークル参加を広めるとともに、健康づくりの立場から運動量をより正確に測定し検討を試みたいと考えている。

(注1)、歩数計はその仕組みからいえば「振動計」である。ヒトが歩く時の腰の上下動と足を着地させたり、キックしたりする時のショックでおこる振動を歩数としてカウントする器具である²⁾。

また、歩数計器の信頼性については、計器の振動キャッチ可能な最小加速度がどの程度の数値に設定

するかが関係するという。加藤らは歩数計の信頼性で毎分50m以下の歩行では少なめにカウントされる傾向があったと報告している⁴⁾。

参考・引用文献

- 1) 合屋十四秋、天野義裕、米田吉孝、吉田 正、鬼頭伸和、長沢 弘；万歩計による運動の質と量の評価について—大学正課体育実技：ソフトボール、バドミントン、エアロビクスコースの場合—、東海保健体育科学 3、p 53—60, 1981.
- 2) 波多野義郎；ペドメーターによる歩数測定、保健の科学、30：6 p 375—379, 1988.
- 3) ジャネット・ポメロイ著、城戸正明訳；身体障害児とレクリエーション、ダンス、医歯薬出版、p 314, 1974.
- 4) 加藤敏明、大塚貴子；ペドメーターの信頼性とその限界、日本体育学会、第39回大会号 p 427, 1988.
- 5) 日本フォークダンス連盟編、世界と日本のフォークダンス、大修館 p 112—128, 1971.