

# 日本民踊における

## 基本運動の研究

(第 1 報)

安藤 幸

### I 研究目的

とかく日本人は、日本人でありながら、日本の文化を尊重しない傾向がある。そればかりか、むしろ軽視して生活からしめ出してしまうとさえ思われる。それにはいろいろの理由があり、外国文化が便利で合理的なものであることもその理由のひとつであろう。

日本における舞踊の実態をみても全く同じことがいえるのである。例えば、学校でも一般社会の集会などでも、みんなで楽しく踊って楽しむということになれば、必ずといってよいほど、外国のフォーク・ダンスが踊られる。また、現代舞踊（モダン・ダンス）の公演で発表される作品も、外国の一流舞踊家の作風を再現しているようなものが多く、観衆もまた、それらの作品に絶大なる拍手をおくり、批評家たちも、その舞踊家の外国で学んで来た経歴を、その作品の評価にしてしまうほど、外国の力は強いのである。

しかし、日本人の間にも、日本の文化を大事にしようとする動きがないわけではない。日本舞踊（歌舞伎舞踊など）や能、日本民踊や民俗芸能などが、保存会や愛好会のメンバーによって保存され、研究されている。

もともと、民衆が踊って楽しんでいた民踊までが、保存会の手によって保存され、観光用になってしまったり、舞台で見せるための舞踊になってしまっているのが現実である。

しかも、これらの活動はある一部の人たちの活動であって、日本人全般の関心事ではない。先日、本短大の学生に日本民踊についてアンケートを行なった時の答えに「たしかに日本の民踊は素晴らしいと思う。しかし、自分自身がそれを踊って楽しむ気にはなれない。だれかが、それを踊り伝えてくれるだろう」と。

彼女たちはどんな動きに楽しみを感じているのであろうか。それは、マンボであり、ツイストでありゴーゴーなのである。これは、日本だけの傾向ではなく、世界的な傾向なのであるから、そう日本的なものに固執することもないのかもしれないが、日本人の生み出した日本の文化も大事にしたいと思うのである。

文部省、指導要領の体育の中に舞踊（ダンス）の領域があり、そこでは、創作舞踊とフォーク・ダンス（日本民踊も含む）が内容として示されている。ここで日本民踊が指導されるわけであるが、その指導は、「佐渡おけさ」や「そうらん節」の型を教え込むだけの指導である。こうした指導によって、現代の若者たちが日本民踊を踊ることに愛着を感じてくれるだろうか。答えは前に述べた通りである。

研究のはじめとして、日本民踊の中で特に青年男女の踊る、テンポの速い、ダイナミックな全身運動による踊り、「じゃんがら念仏踊り」と「阿波踊り」の二つの踊りを選び出した。そして、その踊りの運動分析を行ない、その分析に基づいて、新しい日本民踊を創作するため基本の型を導き出すことから始めることにした。

## II 実験方法

### 1. 日本民踊における運動の分析

民踊「じゃんがら念仏踊り」(註1)と「阿波踊り」(註2)を16ミリ撮影機を使用して撮影し、その運動経過を分析する。

使用カメラ：ボレックス16ミリカメラ，コマ数：24コマ/sec・シャッタースピード： $1/1000$  sec

分析方法：

- 1) フィルムの拡大映写により，運動を選び出す。
- 2) 選び出した運動の連続写真を作成する。
- 3) 選び出した運動の時間的ならびに空間的变化をひとつの図にあらわす。

2. 新しい日本民踊創作のための基本運動を分析した結果に基づいて作り出す。

#### (註1)

「じゃんがら念仏踊り」は福島県の石城地方にだけ見られる郷土色ゆたかな行事で，これは磐城国大浦村出身の名僧祐天上人(江戸時代)が創始者といわれている。石城地方の人々の宗教心に乏しく，経文を唱えるのさえいやがる地方民のために，南無阿弥陀仏の六文字唱名を「ナーハーハー，モーホーホ，メーヘーヘー，ヨーホーホ」というような歌にかえて，節おもしろく唄い踊らせ，荒んだ衆生の心を自安我楽(自ら安んじ，我を楽しむ)の境地にみちびいたといわれる。

#### (註2)

「阿波踊り」は天正13年蜂須賀家政公が入国し，徳島城に鷺の飼養所として，「鷺の門」を建築し，城を大きく改修した。その落成が天正15年7月の盆にあたり，住民は百姓，町人，武士に到るまで踊りくるって城主の威徳をたたえたことから始まった。年々お盆3日間は無礼講を許され，形こそ変れ，連綿として続き，三百余年の長い間続いて今日に到っている。阿波踊りは常に新鮮味を失なうことなく，各時代の人々の共鳴を得て今日まで続いている。現代ではマンボやツイスト，ゴーゴーなどと相通ずる世界性を持っているといわれている。

## III 実験結果と考察

### 《じゃんがら念仏踊り》

#### 1. 運動の分析

##### (運動1)

左足をわずかに前に開いて立ち，右膝を左膝の方向に押しつけるようにして，上体を左の方へひねりながら，しずみこむ。(第1図)(第2図)

##### (運動2)

右足に体重をかけ，左足を後にけり上げてから，左側方に振り出し，腰から押し出すようにして，左足に体重を移す。(第3図)

##### (運動3)

両足を前後に開いて，後足に体重をかけ，左手を上伸ばした姿勢から，左手を右前方から下に大きくまわしてしずみこみ，腰から押し上げるように，左上方に伸び上がる。(第4図)

##### (運動4)

右足を前に踏み出して，その足に体重を移しながらしずみこみ，右に $\frac{1}{4}$ 転向する。右足に完全に体重をかけ，左足を後に軽く上げて伸び上がりながら，更に右に $\frac{1}{4}$ 転向する。

##### (運動5)

足を大きく前後に開いて立ち，前足に体重を移動して上体を倒す。続けて体重を後足に移動して上体をもとにもどす。体重の移動は腰から押し出すようにする。(第5図)

(運動6)

左足に体重をかけ、右足を軽く後にけり上げて、支持足ははずませて、上がっている足を後に接地し、その足に体重を移動して、前の足を後にけり上げてははずむ。以上をなめらかにくりかえして後退する。(第6図)(第7図)

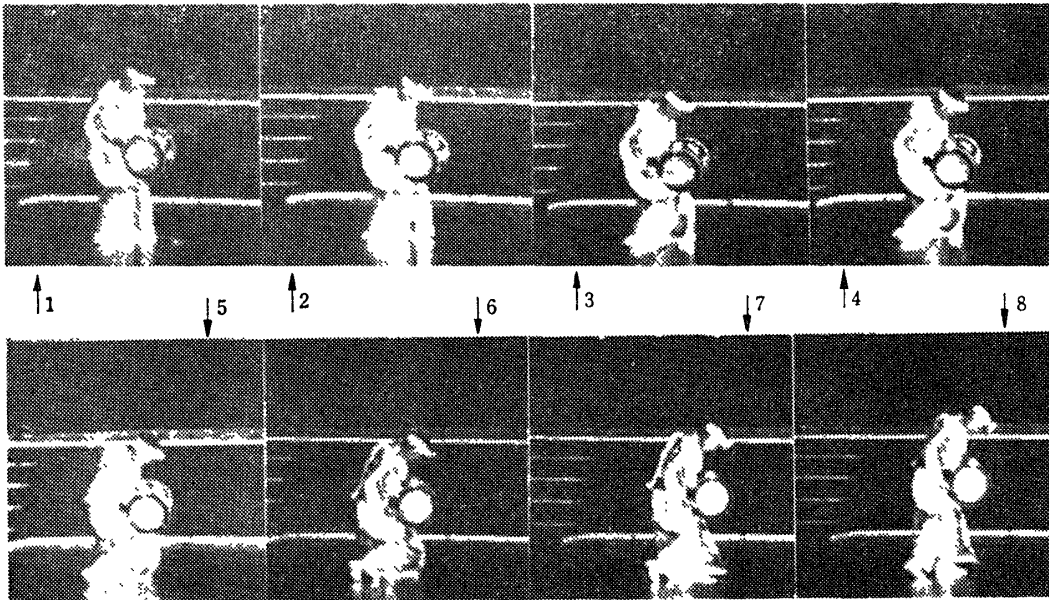
以上の運動分析の結果、この民謡に含まれる基本的運動は、「しづみこむ運動」と「移動運動」である。その基本的条件は次のようにまとめられる。

「しづみこむ運動」

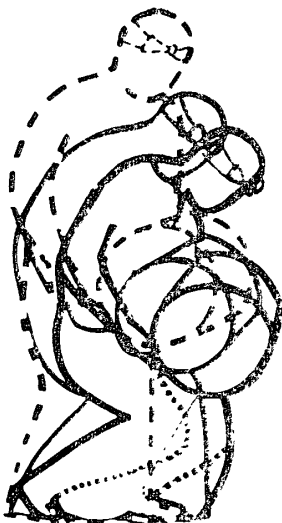
- 1) 前後あるいは左右に足を開いた姿勢。
- 2) 少し前方に傾いた姿勢
- 3) 膝を内側につきあわせるようにする。
- 4) 腰から引っぱりように上体をしづませる。

「移動運動」

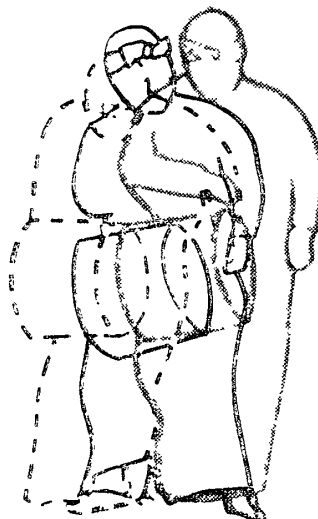
- 1) 腰の位置を上下に移動させない。
- 2) 片足に体重をかけたまま、もう一方の足に体重を移動しきるまで上体はそのままにしておく。



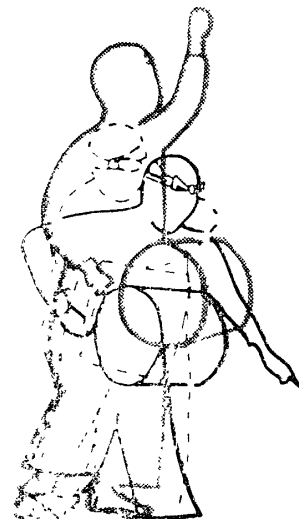
第1図



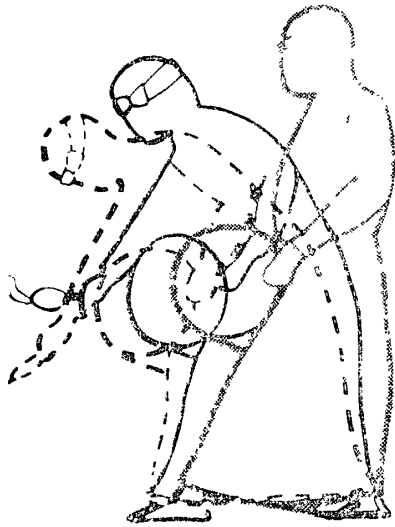
第2図



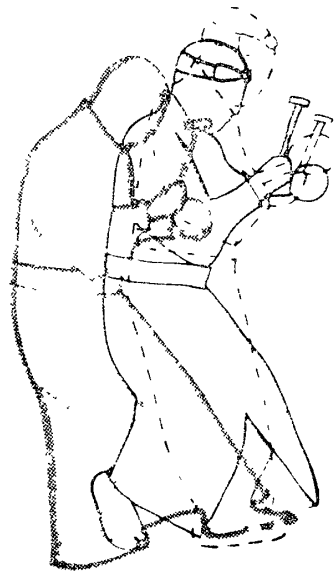
第3図



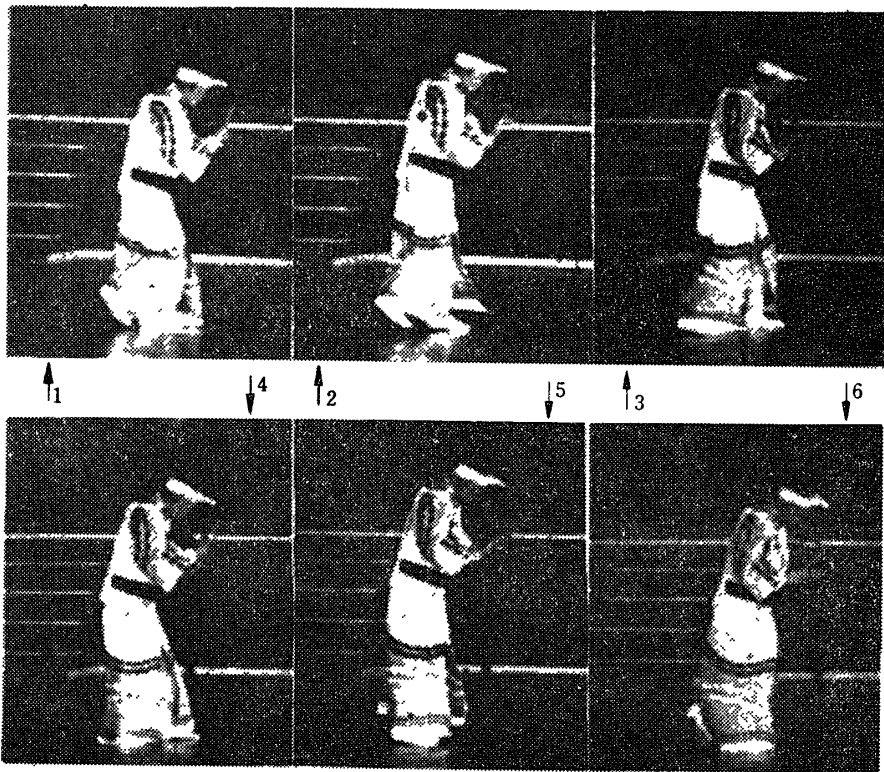
第4図



第5図



第7図



第6図

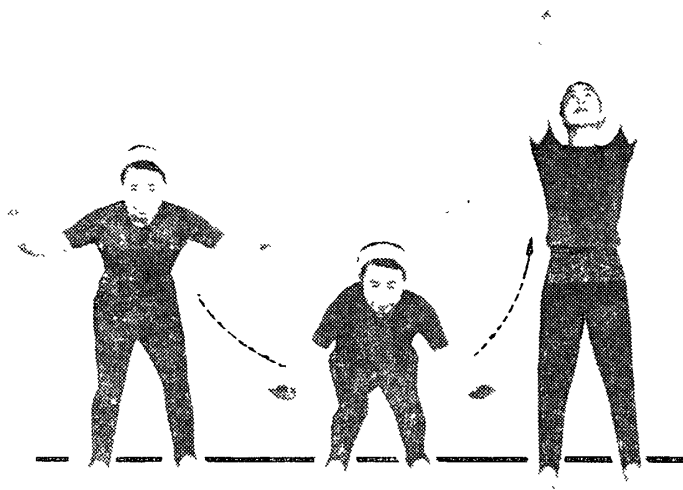
## 2. 基本運動づくり

じゃんがら念仏踊りの分析の結果得た基本的条件をもとにして、新しい日本民踊の創作に必要な基本運動を作り出した。

### 1. しずみこむ運動（沈み）

足を左右に開いて立ち、膝を内側につきあわせるようにしずみこむ。腕を横に開いて構え、両側からおさえこむようにする。次いで腕を押し上げるようにして伸び上がる。

以上をなめらかに、リズムカルにくりかえす。(第8図)



第8図

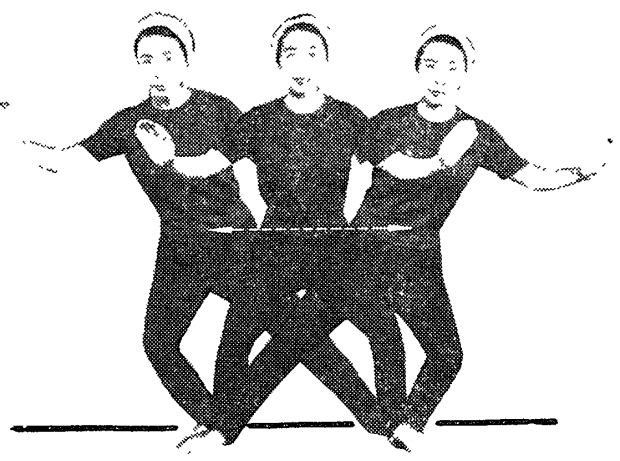
## 2. 移動運動（移し）

足を前後に大きく開いて立ち、腰の位置を上下に移動させないで体重を前後に移動する。腰を前方に押し出すように、また腰から後に引くように移動する。

両足を左右に大きく開いて立ち、前後移動と同様に左右にも行なう。  
(第9図)



第9図



第9図

《阿波踊り》 1. 運動の分析 準備の姿勢——両足を横に一歩位開いて、両膝を少し曲げて立つ。腰はわずかに曲げて、上体をやや前方に傾ける。両腕は斜め前に上げ、両肘を軽く曲げ、手の先は目の高さで、肩幅より少し広く開く。

(運動1) ——女踊り——

右(左)足に体重をかけ、左(右)足先で軽く床をけり、かかとを後にはね上げ、左(右)外方に半円周をえがくようにまわして、右(左)足の前方を内輪に接地する。腰は右(左)に回転して、からだを斜め右に向ける。ついで、接地した左(右)足を直ちに上げて、再びやや強く踏みつけて体重をこれに移す。以上の運動をなめらかに、軽く、はずみをつけて反復する。手は足に伴って相関的に動かし、全身の調子を整えるように振る。(第10図)(第11図)

(運動2) ——男踊り——

右(左)足に体重をかけ、左(右)足先で軽く床をけり、かかとを後にはね上げ、右(左足)の前方に外輪に接地する。その足を直ちに上げて、もう一度やや強く踏みつけ、これに体重をかける。以上の動作をなめらかに、軽くはずみをつけてくりかえす。(第13図)(第14図)

以上の運動分析の結果、この民踊の基本的条件は次のようである。

- 1) 前置歩であり、いつも片足が床に着いている。(2回はずみ歩き)
- 2) すべての関節を適当に曲げ、腰で調子を取り、足は軽く踏む。
- 3) 腰の高さは上下に動揺することなく、重心は同一直線上を水平に移動する。

4) 腕は各関節を中心に屈伸して、調子をとり変化をつける。

5) 腕のすべての関節を活用して弾力をきかせ、からだに十分なはずみをつけて踊る。

阿波踊りは以上の基本的条件を守るほかは、最大限の自由が与えられていて、他からの拘束は少しもなく、自由に個性を発揮して踊りを楽しむことができるのである。男踊りは元気に、活発に、全身を大きく動かして踊るが、女踊りは足をあまり高く上げず、歩巾も狭く、手は肘を大きく動かさずに前腕を屈伸、上下して踊る。

阿波踊りの身体運動は物理的に見ると、次の三種に分析される。

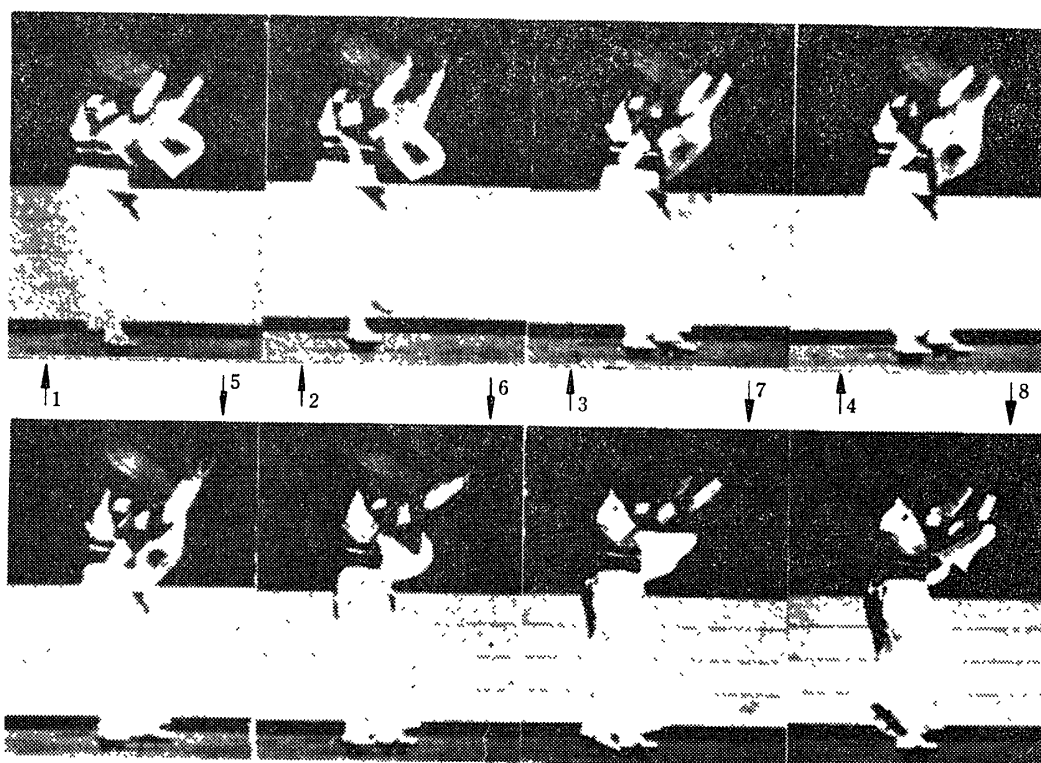
1) 水平面上にあって、進行方向と直角をなす平面内において、左右に振動を継続するもの (rolling)。

2) 水平面上にあって、進行方向と平行する平面内において、前後に傾斜を反復するもの (pitching)。

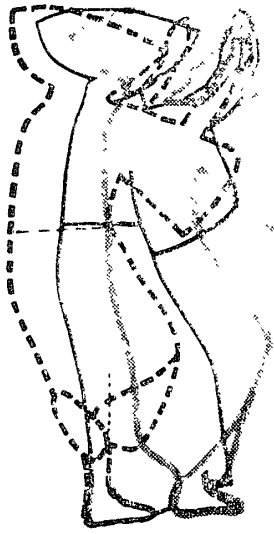
3) 垂直面内において、上下に昇降する運動 (heaving)。

しかし、実際の場面においては、これらの複合が行なわれ、方向も無限であり、かつ直線運動のみならず、曲線運動が加わるから、複雑多様な変化を示す。基本的条件以外に一定の型はなく、無数の型があるということになる。テンポもしいに急調となり、また緩やかになったり、いろいろの力性的変化が生じる。

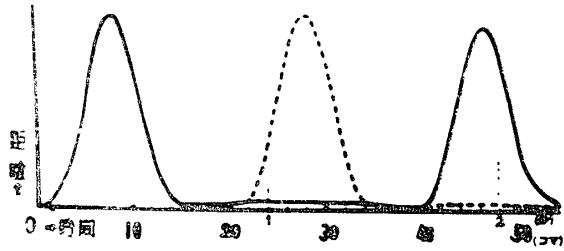
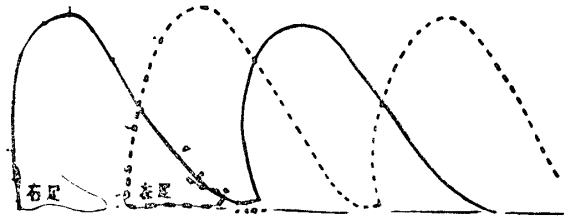
長時間にわたって踊っても、その割合に疲れないのは運動そのものに無理がなく、合理的であるからであろう。片足はいつも床に着いており、腰の高さは上下に動揺することなく、重心は同一直線上を水平に移動する。それであまり疲れないのである。それでいて、この踊りが、非常にはずんで、躍動的なのは、かかとのけり上げによるものとみられる。(第12図)。それに、調子をあわせて、すべての関節を活用して弾力をきかせ、身体に十分なはずみをつけて踊るからであろう。



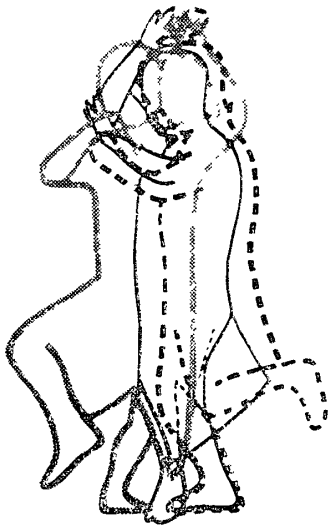
第10図



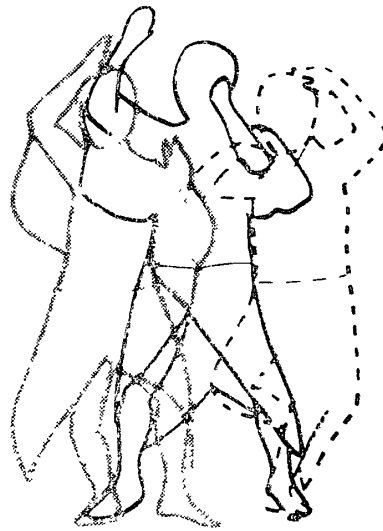
第11図



第12図



第13図



第14図

## II 基本運動づくり

阿波踊りの分析の結果得た基本的条件をもとにして、新しい日本民謡の創作に必要な基本運動を作り出した。

### 1. はずみ振り

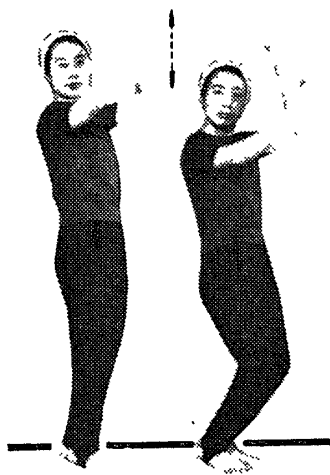
普通に立って、両肘を直角にまげ、肩、肘、手先の力を脱いで、からだの斜め前にあげる。全身を上下にはずませて、その力をかりて腕を上下に振る。その時手のひらの向きを交互に変えながら行なう。

### 2. はずみ歩き

片足に体重をかけて、すべての関節を活用して弾力をつけ、からだを十分にはずませて、もう一方の足を後にけり上げてから、前方に踏み出し、もう一度はずみをつけて、その足に体重をかける。腕は自然に振る。以上をなめらかに、リズムカルにくりかえして前進する。

### 総括

「じゃんがら念仏踊り」の運動を分析した結果から、この民謡の中に含まれる運動をまとめる



第15図



第16図

と、「しずみこむ運動」と「移動運動」をとり出すことができた。その基本的条件は、次のようにまとめられる。

「しずみこむ運動」

- 1) 前後あるいは左右に足を開いた姿勢。
- 2) 少し前方に傾いた姿勢。
- 3) 膝を内側につき合わせるようにする。
- 4) 腰から引っぱるように上体をしずませる。

「移動運動」

- 1) 腰の位置を上下に移動させない。
  - 2) 片足に体重をかけたまま、もう一方の片足に体重をかけるまで、上体をそのままに保つ。
- 以上の条件を基にして、新しい日本民踊創作に必要な基本運動「沈み」と「移し」の運動を作り出した。

「阿波踊り」の運動を分析した結果から、この民踊の中に含まれる運動をまとめると、「2回はずみ歩き」と「全身上下はずみ」である。その基本的条件は次のようである。

「2回はずみ歩き」

- 1) 前置歩であり、いつも片足が床についている。
- 2) すべての関節を適当にまげ、腰で調子を取り、足は軽く踏む。
- 3) 腰の高さは上下に動揺することなく、重心は同一直線上を水平に移動する。
- 4) 腰は各関節を中心に屈伸して、調子を取り変化をつける
- 5) 脚のすべての関節を活用して弾力をきかせ、からだに十分はずみをつけて踊る。

「全身上下はずみ」

- 1) 全身の緊張をとき、らかな姿勢。
- 2) ひじをやや折りまげて上方、斜め前に置く。
- 3) 全身の十分なはずみ、特に腰から始動する力を上下に伝えるようにはずむ。
- 4) やや上方に保った両腕を肩で調子を取り、上体を左右にひねりながら変化をつける。

以上の条件を基にして、新しい日本民踊創作に必要な基本運動「はずみ歩き」と「はずみ振り」の運動を作り出した。本研究にあたって、東京教育大学体育学部、松延教授、徳島大学教育学部助手、川人敏江嬢より御指導ならびに御援助を受けたことを感謝いたします。