

# 新しい女性の体操

安 藤 幸

## 序 文

筆者は、1973年6月より8月まで3か月間、私学研修福祉会より在外研修員として、海外出張する機会を与えられ、さらに、1975年には、ヨーロッパにおける女子体育の実態を2か月間におたつて視察研究する機会を得た。この海外研修のなかで、広く体育の実態を視察研究を行なったが、とくに、最近ヨーロッパで顕著な発展をみせている女性のための体操に焦点をしばった。この新しい動向をできるだけ具体的にとらえるために実際に、いろいろな女性のための体操の練習を現地の人々といっしょに行なったり、討論した。その結果を報告したい。

## 第1章 モダン・ジムナスティックスについて。

ヨーロッパ各国で行なわれている体操は、ほとんどがモダン・ジムナスティックスである。ヨーロッパではことさらにモダンという形容詞をつけないが、行なっている内容を見ると、われわれ通常モダンと呼んでいるそのものである。つまり、わが国で体操といった場合、ラジオ体操のような形式体操をさすのが常識となっているが、それとは明らかに区別されるタイプのものである。

モダン・ジムナスティックスは、ドイツのルドルフ・ボーテ (Rudolf Bode) が1923年に「表現体操」(Ausdrucksgymnastik) を発表して以来、ヨーロッパの各国で新体操 (Neue Gymnastik) について考える体操家があらわれ、今日のような形にまで確立されたのである。そのねらいとするところは、第1に、それまで行なわれていた形式体操を否定することが共通の理念となっている。ここから出発した新体操の主な共通点は、(1)人間の自然性を尊重する、(2)児童・生徒の心理に則して行なう、(3)運動を自由に行なわせ、(4)運動は部分的なものを避け総合的なものを選ぶ、(5)人間を部分的に見ず、人格統一体として眺め、これを自己表現できるよう、または自己創造的に指導する、(6)リズムを重んじ、音楽を活用する、(7)緊張と弛緩の交互性を重視する、などの項目があげられているが、結局「人間の自然性」を重視しているということになる。(写真1)

さらにボーテは、1957年に出版した「リズム体操 (Rhythmische Gymnastik) のなかで、とくに、「はずむ運動」(Federn) について、「はずみ」は、人間の運動の基礎ともいえるべき重要な運動であるとし、解緊状態によるはずむ運動を体操の基礎として徹底的に行なうことを主張している。彼はこれを音楽と運動を結びつけた形で発展させたのであるが、理論の基盤は(1)動きの全体性 (Totalität)、(2)動きの経済性 (Ökonomie)、(3)律動性 (Rhythmus) であり、これがモダン・

シムナスティックスの基盤ともなっている。

新しい体操は、ヨーロッパ各地のすぐれた指導者の実践的研究の積み重ねによって、すばらしい発展をとげ、全ての人々のための体操として驚異的な普及をみている。

新しい体操の発展に貢献した人々はヨーロッパ各地に多数存在しているが、ボーテと並んで忘れことのできない指導者はメタウ夫妻の存在である。メタウ夫妻による体操は、とくに女子体育のための新しい方法論による体操である。これは、ボーテの理論にさらに流動性（Fluss）を加え、有機的運動（Organische Bewegung）で全身の機能を高めることを目的としている。

また、モダン・ダンス（現代舞踊）ののろしをあげたダンカン姉妹（Isadora Duncan, Elisabeth Duncan）や、ルドルフ・フォン・ラバン（Rudolf von Laban）、マリー・ウィグマン（Mary Wigman）などの舞踊家、それに音楽教育家のシャック・タルクロズ（Jacques Dalcroze）など美的体操（Künstlerische Gymnastik）という立場で貢献した人も忘れることができない。これらの人々はすでに過去の人となってはいるが、これらの人々の貢献が現代にひきつがれ、発展させられてきているのである。

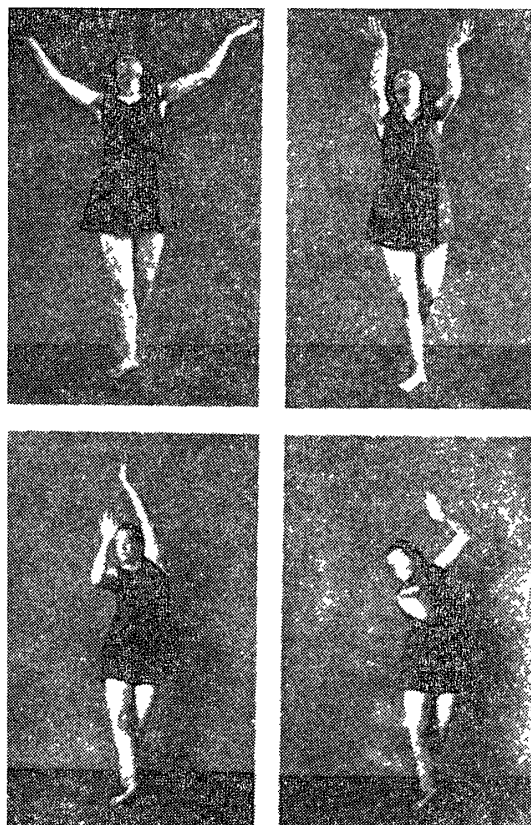


写真1

## 第2章 ヨーロッパにおける新体操

### 1 西ドイツの体操祭（Deutsches Turnfest Stuttgart 1973）

西ドイツの体操祭というのは、5年ごとに行なわれる日本の国民体育大会のようなものであり、国家的行事となっている。名称は体操祭だが、必ずしも体操だけを行なうものではなく、陸上競技、水泳、バレーボール、バスケットボールなどのオリンピック種目のほか、トランポリンとか西ドイツ独得の簡易スポーツまで含まれた多面的なものである。

この大会は、各地にある体育クラブが参加単位となっており、13歳から家庭の主婦や老人まで、国民各層から大変な数の参加者である。1973年の体操はスタートカルトで開催されたが（6月11日～16日）、町はまさにお祭りのようににぎわっていた。

この大会のひとつのテーマとして、体操指導者の指導法の発表（Lehrvorführungen）会場があり、そこでは西ドイツ各地の代表的体操指導者の指導を見ることができた。ここで発表される内容は、単なる体操技術の研究発表ではなく、対象に応じて、新しい体操をとどのように指導すべきかを指導者ひとりひとりが実践的に研究し、その裏づけとなった理論を説明しながら実演する方

式がとられている。

新しい体操には一定のパターン（形式）があるわけではなく、むしろ、指導者のユニークなアイデアが体操の魅力をひきだすことになるので期待する観点になる。そういう観点から実施された指導のなかで、とくに興味のあったものについてとりあげたい。

キーダイシュ女史（Mathik Kiedaisch）の「とびなわによる体操の導入」(Einführung in die Bewegungsschulung mit dem Sprungseil) の演技では、はじめに、一般に遊ばれる なわ と ひ遊びが紹介され、それらの運動内容がどのように新しい体操として運動にとり入れられ、変化、発展させ得るかについての説明と実演が行なわれた。それは、運動の拡大、速度の変化、リズム（拍子）の変化、からだの向きの変化、空間移動方向の変化など、個々の動きに加えて集団性を生かし、さらに、なわ以外の手具との組合せの方法など多岐にわたっている。

なわとびといえば、ごく普通には両足とびまたは片足とびなどで、前まわし、後まわし、交差とび、二重まわし、三重まわしなどのやや高度の技術もあるが、せいぜいこの程度の遊びに終るのが普通である。キーダイシュは、このような技術をもとにして、なわをまわす腕の運動を全身でなわの動きを起すように運動させ、2拍子または3拍子で跳ぶ運動に変化させると同時に、からだの向きを変化させたり、高さの変化も加えることを試みる。そして、移動空間を正方形または8の字に移動することによって、新しいなわの動きが生まれてくることを示す。このほか、なわのもつ特性を生かして、無限に広がる動きの変化を示している。なかでも、跳んだなわを相手に投げ、相手はそれを受けて続けて跳ぶ運動を行なうものは、なわの動きの性質をうまく利用したおもしろい運動である。また、長なわを2、3本縦に配置して、一定のリズムでまわされたなわの下をくぐったり、跳んだりして端から端まで移動していくというようなもの。このほか、なわを跳びながら相手が投げ上げたボールを足や頭で突き返したり、実に楽しく、しかし、むつかしい運動内容を次から次へと展開していた。

キーダイシュの体操の特徴は、なわの特性を生かしながら、遊びの要因を加えて、困難な技術への挑戦をしているようであった。

同じように、遊び（またはスポーツ）の内容からとらえた体操を発表したエラーマン氏（Reinhard Ellermann）の「ファウストボールの基本」(Grundformen des Faustballspiels)<sup>7)</sup>がある。これは男子（小学生）の演技であるが2人組で行なう運動などでは、かなり高度の運動内容が含まれていた。ファウストボールは、こぶしで打ち合うゲームでバレーボールの動きと共通する面が多い。回転レシーブやフラインク・レシーブなどもみられたが、男の子供たちにはこのくらい動きのスリルが必要なのかもしれないと思われた。

また、ジャズ体操（Jazz Gymnastik）が目立って多いのも特徴であった。ほとんどが若い女性の演技であったが、中学生の男女、中年男女の体操としても行なわれていて、いずれもジャズ音楽のリズムにのって、実に楽しげに運動しているのである。

ジャズは元来アメリカ黒人の音楽であり、伝統的に縁のなさそうな西ドイツの体操界でもこの

ように盛んになっているということに驚ろきを感じた。ジャズ体操に関しては、体操指導者の間で賛否両論があり、必ずしも体操界での正統派とはいえないものかもしれないが、ジャズ音楽そのものは、世界中の若者たちの間で盛んに演奏され楽しまれているものであることを考えると、その直接的、間接的影響を否定するわけにはいかない。ジャズ音楽そのものが、自然に動きだしたくなるようなリズムをもっていることも事実で、ジャズ体操そのものを否定している指導者でも、伴奏用の音楽にはジャズ音楽を用いることもあり、時代の流れのなかで変らざるを得ないものかもしれない。

ジャズ体操のチームはユニフォームを見ただけでもはっきり区別できる。彼等はきまってパンタロン（またはシーパン）かシャンプスーツ、しかも色彩豊かな配色、強烈な色彩を好んで使用しているようである。

ジャズ体操の動きはチームによって異なるが、共通している点は、ジャズ音楽のテンポによって速い動きが多いこと、アウフタクトのアクセントによるパンチのきいた運動になっていることなどである。それが腰の動きを強調することによって、いままでの体操には見られなかった新しい動きを導入しているように思われる。

このように若いエネルギーが発散するような体操がある一方、静的なリズムによって行なわれる体操もある。それは、メダウ体操学校（Medau Schule）のホラー女史（Jutta Holler）の指導による「器官体操の方法」（Methodik der Organgymnastik）に代表されている。メダウ体操学校というのは、モダン・シムナスティックスの創始者ともいえるメダウ夫妻の設立した体操学校である。ホラーの発表した体操は、インドのヨガのように座位でゆっくり、いろいろな変った姿勢をとったり、2人組で体重を利用して変化させたり、チューフを使ってからだをいろいろな方向に伸展させたり、引き合ったりする、ちょっと奇妙なものである。

そのほか20チームの発表があった。

## 2 第6回体操供覧会（6 Gymnaestrada Berlin 1975）

シムナエストラダは4年ごとに開かれる国際的な体操祭ともいえる大規模な催である。歴史的にみると、第1回は1953年オランダのロッテルダムで開催され、第2回ユーゴスラビア（1957年）、第3回西ドイツ（1961年）、第4回（1965年）と第5回（1969年）はオーストリアで開催された。

第6回は西ドイツ（西ベルリン）で1975年7月10日～5日まで、出演者2万人を集めて盛大に行なわれた。

シムナエストラダの目的は「体育の中であらゆる面から体操の価値を認識せしめ、そして体操の世界的な普及を進めることと同時に、同じ志をいたく世界各国からの体操家が一同に会することにある」と国際体操協会のシムナエストラダ規約のなかに規定されている。

ここで行なわれる演技は、採点したり、順位を決めたりすることを目的とするものではなく、体操指導者の実践的研究の成果を発表する場なのである。

シムナエストラダ開催に先だって、体操の科学会議が3日間開かれた。今回のテーマ“人間の動き”(Human Movement)について、各国の研究者によるレクチュアや映画による発表があり、研究討議が行なわれた。発表テーマは次のようなものである。

- ▷運動とは何か、そしてその意味するものは何か (Prof. Dr. Ommo Grupe)
- ▷運動・遊び・創造性 (Prof. Dr. Brian Sutton Smith)
- ▷学習初期段階における運動と訓練 (Prof. Liselott Diem)
- ▷交通事故による運動障害者 (Ernst J. Kiphard)
- ▷自己経験としての運動経験 (Dr. med Helmuth Stolze)
- ▷運動と認識 (Karlheinz Scherler)
- ▷身体障害者の運動 (Dr. P.H. Wiegersma)
- ▷ダンスと美的訓練 (Prof. Barbara Haselbach)
- ▷人間の運動の研究と体育との関連 (Ph. Dr. Harld Thomas Anthony Whiting, M. A.)
- ▷スポーツの高記録達成における人間の運動 (Prof. Dr. Hermann Rieder)
- ▷子どもと青年のための心理的訓練 (Prof. Robert Decker)
- ▷老年期の運動 (Dr. med. Peter Beckmann)
- ▷運動と言語 (Dr. Eberhard Hildenbrandt)

科学会議の発表テーマにもみられるように、シムエストラダの演技も“全ての人々の体操”が網羅されており、車椅子による歩行者 (Rollstuhlfahrer) の体操も発表された。

世界各国から参加した158のチームは、野外の会場 (オリンピック・スタディオンなど) を含めて20会場に分れて、4日間に2回 (30分の演技) 発表するようになっているのであるが、全ての演技を見ることは不可能なため、筆者は女性のための体操に焦点をしばって参観した。それらの演技を通して、世界の体操の新しい傾向をさぐってみよう。

### みんなで楽しむ体操

わが国では体操はスポーツの種目とは違って、ひとりでできる種目 (個人種目) に分類されることが普通であるが、はたして単純に個人種目と分類してしまってよいのだろうかという疑問を、これらの演技をみながら筆者は感じた。それは、ひとり単位で行なう運動ばかりでなく、2人組、または3人～6人、そして、それ以上の集団から成り立っている演技が多く、また、小集団と小集団の動きの組み合わせで行なう形をとっているものが多いためである。

このように集団技術を用いるようになった背景には、手具を用いた体操の技術が発展したと同時に、キーダイシュのように、遊び (Spiel) 的要素を取り入れたことにもよると思われる。さらに、個人と個人、集団と集団のかけ合い的運動構成をもたせた体操、模倣表現的な体操、フォークダンスの技術を取り入れた体操、カール・オルフのリトミック (リズム教育法) (注1) の打楽器合奏と結びついた体操などは、集団技術が自然に導入されてきているのである。

このような技術的必然性を別としても、体操はみんなで行なうほど楽しいということは再認識

させられる。各国の演技のなかでも、みんなが楽しく行なえるよう配慮されていることが、とくに印象的であった。極めて感覚的なとらえ方ではあるが、人間の運動欲求を満すということは、ただ単に身体のためになる運動をすればよいというものではなく、楽しかったという喜びを伴わなければならないことからすれば、集団化の動きには必然的なものということができるのであろう。運動の楽しさは、運動の内容、伴奏、手具の扱い、クループの動きなど様々な要素によって構成されると思われる。この点に関して、今回の発表のなかでとくに印象に残る演技は、ミュンヘン工科大学スポーノ・センターの発表した、ダンス（Tanz—Freizeitsport für alle）である。指導者はクロンフホルツ女史（Gertrude Krombholz）であり、これには、8～11歳までの児童32名、学生60名、老人20名、車椅子歩行者16名が出演した。クロンフホルツは、ダンスの動きの中から、全ての人々のために、生活のよろこびとしての運動を導き出し、それがレクリエーションとして、また運動療法として貢献するように努力していると主張している。このため、ロックの音楽や電子音楽も用いて、その年齢や男女の特異性をふまえ、また、人と人との交流と創造性を生かした運動を展開する。このようにして、子どもも若者も、老人、椅子歩行者も一緒に楽しむ場をつくろうとしているのである。

このように、いろいろな人が一緒に体操する楽しさをもつことを提案しているのは、西ドイツの“第二の道”（注2）のプログラムである。たとえば「親子体操」「彼と彼女のための体操」とか「中年男女の体操」などの運動の場を考案し、実践していることにもうかがうことができる。

シムナムストラダの演技は6人以上で行なうという規定になっているが、家庭の主婦たちのチームでは、100名程度はごく普通で、400名以上の人数で演技を行なっているチームが10チー

（注1） カール・オルフのリトミック

カール・オルフ（1895～ ）は、音楽教育家としてオルフメソッドをあみ出した。その内容は1）音楽を即興的に演奏する能力。2）豊かな音楽の感覚能力。3）身体による表現能力を育成することであり、特にオルフの教育楽器は単純で扱いやすいものであり、踊ったり、うたったりしながらも演奏できるものである。

（注2） “第二の道”

西ドイツの国家的な体育計画として1960年に、誰でも気軽に利用できるスポーノ施設をつくる黄金計画（コールテン・プラン）と、老いも若きも全ての国民がスポーツを楽しむ「第二の道」（選手による競技スポーツを「第一の道」と呼んでいる）がスタートした。その計画は着々と進んでおり、町の中心部をスポーノ・エリアとし、住宅地のすぐ近くに、スポーツ施設をつくるのである。1960年から1967年までの前期にスポーツ施設建設のために使った資金は2,000億円である。「第二の道」では、子どもから老人までスポーノは「より早く」「より長く」「より多く」をめざして働きかけ、とくに女性のスポーツ活動に力を入れている。その結果、女性のスポーツ人口（新しい体操も含む）が54万人に増え男女の比率は4対1になっている。

ムもあった。また、デンマークやスウェーデン、オランダなどは近い方で、南アフリカなどからも大挙してやって来ているという壮観さであった。

大集団の体操 (Großgruppen Bodenübungen) ネル女史 (J. Nel), 同じく、大集団の体操 (Großgruppen-Übungen) カーク女史ほか (S. Kirk ほか) など集団によるデモンストレーションは、世界に体操愛好者がいかに多いかを具体的に示しており、目をみはるはかりであった。そして、その演技者たちは若い女性をはじめとして、中年、老年の婦人たちもみんな生き生きと体操を楽しんでいる様子があふれていることにさらに驚ろきを感じた。

### リズムと体操

プログラムに示されているタイトルは、それぞれの体操の目的、あるいは種類、対象によって違い差があるものの、体操とリズムの関係が密接に結びついていることがうかがわれる。たとえば、「リズムと運動」(Rhythmus und Bewegung), 「手具を使ったリズム体操」(Rhythmus mit Geräten), 「タンフリングとリズム」(Tumbling und Rhythmus), 「リズム的な跳躍と体操」(Springen und Turnen in rhythm), 「主婦のリズム体操」(Rhythmische Gymnastik Hausfrauen) といくらでもあげることができる。また、タイトルにリズムという言葉が入っていなくとも、実際は非常にリズムを重視したものである場合もあり、新しい体操は、ほとんどがリズムの要因を重視していることがわかる。なかでもボーテ体操学校 (Bode Schule) の「体操とりトミック」(Gymnastik und Rhythmik) や「オルフ・システムの打楽器による新しいリズム体操」(Rhythmische moderne Gymnastik mit Orff'schen Instrumenten) では、カール・オルフ (Dr. h.c. Carl Orff) のリズム教育のシステム (リトミック) の打楽器を用いたり、手拍子、足拍子などを使って運動する。新しい体操の父といわれたボーテナギアとも、やはり音楽との結びつきをもった体操への発展に焦点を合わせている姿をうかがうことができる。また、ハネブート氏 (Prof. Dr. Otto Hanebuth) の今回の発表は、「リズム的な跳躍と体操」(Springen und Turnen in rhythmisch, methodischen Reihen an 4×4 Kastenbahnen) というテーマであった。彼は運動とリズムの関係を重視する立場を一貫してとり続けており、1973年の体操祭 (Stuttgart '73) には「器具の方法的・リズム的配列」(Methodisch und rhythmische Reihen an Gerätebahnen) を発表した。今回は、4m 間隔に縦に4台、横に4台合計16台の跳箱を並べて、4人が一斉にスタートし、台の上にとび乗ったり、とび降りたりするような簡単な運動を次から次へと展開するというものであった。この演技には一般の観衆の参加を求め、ハネフートの教えている学生の間で12名程の初心者が演技を行なったが、はじめてにもかかわらず、なんとかついていくことができ、次第にリズムによくのることができるようになると、その運動が次第に上達していく様子がよくわかって、実に興味のある試みに思われた。彼は伴奏音楽を用いず、運動そのものの持つリズムを尊重している。

運動とリズムが密接な関係をもっているということは、体操の場合に限らず、むしろ、各種スポーツのトレーニングを考える人ならば誰もが関心をもつことである。これからの体操の内容と

して、音楽的リズムの追究ばかりでなく、人間の動き全ての領域におけるリズムが問題になるだろうと思われる。

### ダンスと体操

ヨーロッパに発生した新しい体操のながれは、とかくヨーロッパ的な伝統的体操にこだわがちだったが、今回のシムナエストラダでは、次の発展段階へのきさしを感じられた。つまり、各国チームの演技は、その国の民族的特性を生かして、手具の種類や動きの質も、音楽も種々雑多で体操の内容が多様化の傾向にあることがうかがわれる。とくに、今回のひとつとして、ダンスの要因が多くとり入れられた発表が目立っていたように思う。テーマも、「ダンスと運動」(Tanz und Bewegung)、「ジャズ・ダンス」(Jazz-Dance)、「ダンス」(Tanz-Freizeitsport für alle Elementare Tanzformen)、「モダン・ダンス」(Moderne Tänze)、「ジャズ・民間伝承体操」(Jazz und Folklore Gymnastik) など様々である。

ダンスといっても種類はいろいろあるが、フォーク・ダンスの技術を部分的にとり入れている演技が多くみうけられる。南アフリカの「シャンクル・ダンス—体操」(Buschtanz-Gymnastik) やスペインの「新しい体操と子どもたちの体操」(Moderne Gymnastik und Kindergymnastik) ベネズエラの「体操とフォーク・ダンス」(Gymnastik und Folklore) など。南アフリカの「シャンクル・ダンス」は原住民の踊りそのものの発表で体操としてアレンジされたものではないが、観客は非常に関心を示し見入っていた。また、モダン・ダンスという名称でイギリスのテラー女史(R. Taylor) 西ドイツのミュンスターマン女史(U. Fisher-Munstermann) が発表していた。このようにモダン・ダンスやフォーク・ダンスが体操の領域に入り込んできており、これを新しい体操としてどう解釈したらよいのか戸迷った。

さらに、ジャズ・ダンスやジャズ体操が演技の中の一部に構成されている場合も含めると、相当多くのチームがとり入れていることになる。

このように、新しい体操のなかにフォーク・ダンスやモダン・ダンス、ジャズ・ダンスなどが多くとり入れられるようになったのはなぜなのだろうかという疑問が残る。単純に解釈すれば、新しい体操を行なっている人の大部分が女性であり、こういった種類のダンスの動きが女性向きであり、それが感覚的にマッチするものであったからではなかろうか。そして、動きをより生き生きとさせるリズムがその中に発見できたからではないかと思うのである。そして、新しい体操は今後さらに新しい動きの発見のために、世界中の人間の動きの追究が続けられることだろうと思われる。

世界の体操の動きを眺めていると、現在、日本人の考えている体操のイメージからは、かなりかけ離れたものであることをいや応なしに知らされる。少なくとも、今日のヨーロッパの女子体操に関する限り、形式体操を行なっている国はなく、スケーテン、テンマークのような形式体操を日本に伝授した国々でさえも、いまはジャズ体操が盛んに行なわれているのである。



### 3. リズ・バーメスターのシャズ体操

北欧、とくにデンマークとスウェーデンはシャズ体操が盛んに行なわれている国である。そのなかでも、バーメスター女史は「デンマークのバーメスター (Liss Burmester)、スウェーデンのベックマン (Monica Beckman)」と並び称せられるシャズ体操指導者の第一人者である。

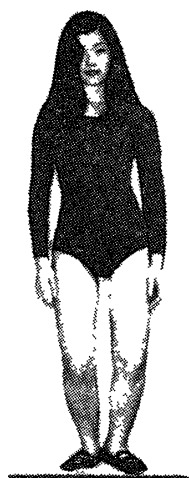
筆者は、1973年6月26日から7月1日までバーメスターの講習会に参加することができた。彼女は毎年、北欧（特にデンマーク、ノルウェー）各地で、夏期コースを開いているのであるが、筆者が参加したのは、デンマーク会場（コペンハーゲンから列車で35分、フムレベック (Humleebæk) という避暑地の高校 (Køogerup Højskole) である。シャズ体操と並行してウォルフガング女史 (Grete Wolfgang) のリラクセーション (Afspænding) の講習も行なわれていた。受講者は初心者コース、中級コースとも60名ぐらいで女性ばかり、それも若い人は少なく、中年の女性が多く感じられた。(実際は30歳未満なのかもしれない)。

バーメスターのシャズ体操の基本は、全身のリラックスから始まる。それは、踵をつけ、つま先を握りこぶしぐらい開けるようにし膝をゆるめ握りこぶしぐらい開き、肩、腕、首の力を抜くようにする。(写真2)

さらに、上体を前に下げ(写真3)、この状態からゆっくり伸び上がる。その時、踵はつけたままで、つま先で立ち、首は後に落して、全身のバランスをとる。(写真4)

次に、「写真3」の状態から直角に上体を起し、背の緊張によって背を伸ばす。その時、つま先立ちになってバランスをとる。(写真5)。「写真3」と「写真5」を交互にゆっくりくり返す。この時、はずみをつけないで行なう。次に、テンポを変化させる。

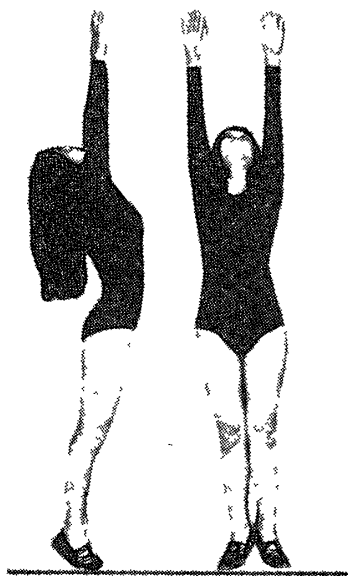
また、「写真6」のように壁を両手で押すようにして、全身を横に屈げる。そして、そのまま



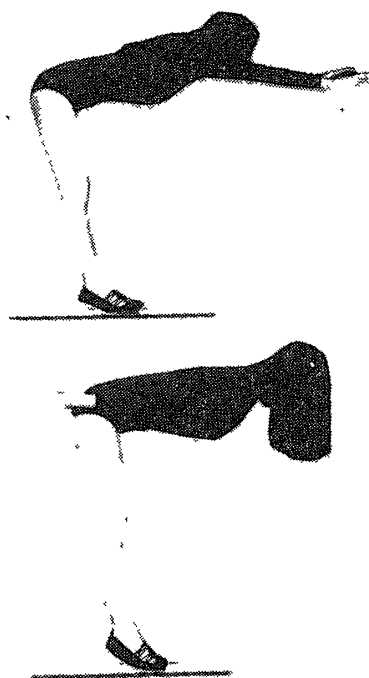
(写真2)



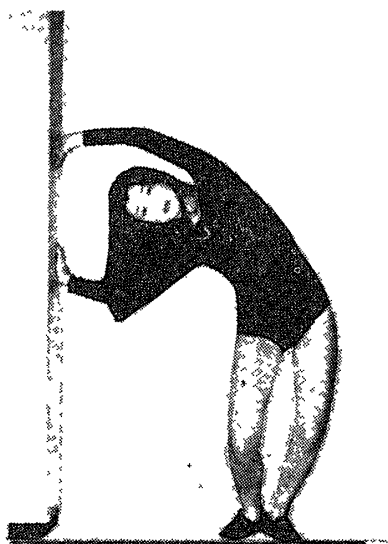
(写真3)



(写真4)



(写真5)



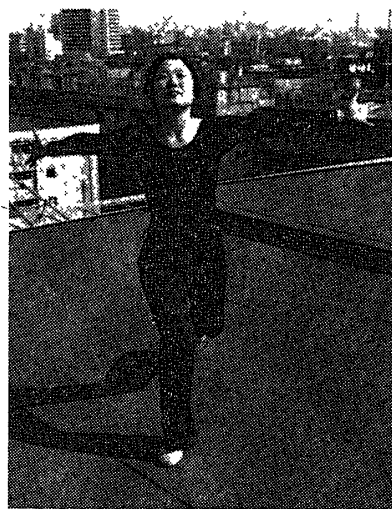
(写真6)



(写真7)



スナップをしながら歩く  
(写真8)



大またで歩く  
(写真9)



伸び上がる  
(写真10)



膝を深く屈げて歩く  
(写真11)

の状態でつま先立ちになる。(写真7) この感覚が身についたら、壁から離れて行なう。このほかに、つま先立ちのままからたを後に倒すなど、バーメスターのシャズ体操の基本は、全て全身のリラックスとつま先立ちによる伸展（緊張）状態を全身のバランスによって行なうことである。

このほかに、走る運動の変化もいろいろ行なう。このような運動はどちらかというと準備運動として行なっているもので、直接シャズ体操の動きと結びつかないものであるが、しかし、伴奏のシャズピアノがすはらしいことから、同じ運動でもこのように快適な気分で動くことができる

のかと感心させられた。

これらの運動を行なった後、一連のジャズ体操(バーメスター女史の作品)を練習する。初心者クラスの初めのジャズ体操は[写真8~13]のようなものである。

彼女の作品の中には、“象”のイメージからとらえた作品や“インティアン”の動き、“東洋の印象”など具体的な動きからヒントを得ているものが多い。これらの原型の動きに、腰の動きを強調したり、リズム(アクセントの巧みな扱い)のくふうがおもしろい。しかも、自然な動きの中に新しさを求めているところが、いわゆるショー・ダンスのジャズ・ダンスとは異なるであろう。

この講習会に参加している 婦人たちは、必ずしも体育の指導者ではなく、趣味としてジャズ体操を楽しんでいる人も多く、かなり高額を受講料を支払って、避暑地での夏の6日間をジャズ体操を楽しみながら過しているというムードであ

る。しかし練習は熱心でバーメスターの動きを全て吸収しようとしていることがよくわかる。

#### 4 スウェーデン体操協会・夏期講習会(ジャズ体操・モーション体操)

Svenska Gymnastikförbund (Jazzgymnastik・Motionsgymnastik)

スウェーデン体操協会では、毎年体操の夏期講習会を行っている。講習会は対象別、種目別にスウェーデン各地(7か所)で行なわれるのであるが、講習会の中心となっている所は、首都ストックホルムからバスで45分離れたリリスベド(Lillisved)というところで、ここでは、6月上旬から8月中旬まで8日間単位で、ほとんど毎日のように講習会が開かれている。1973年に訪れた時は、若者のための体操(Ungdomsgymnastik)を受講したのであるが、今回は、ジャズ体操を受講した。ジャズ体操の会場は、トラレ(Tollare)というところにある高校の施設を使って行なわれている。

スウェーデンでは、各地に増加し、育っている社会体育(クラブ)の指導者の不足が大きな問題となっている。このため、体操協会では体操の指導者を養成する目的で、助成金を出して、各地の指導者やこれから指導者になろうとしている人たちに勉強の機会をつくっている。した



後方にすべるようにしてあお向けにねる  
(写真12)



床から肩・背を浮かせる  
(写真13)

がって、ここに集って来る人たちも体育を専攻した人ではなく、家庭の主婦，OL，高校生などで、社会体育の指導者が多く、それも奉仕的に行なっている人たちなのである。彼女たちはジャズ体操の愛好家ではあるが、体育理論や方法については全く素人であるため、実技の練習，指導法の実習のほかに、理論（特に運動と栄養）も学習しなければならないのである。

わが国の社会体育もようやく活動しはじめた現在ではあるが、一般の家庭の主婦や会社員たちが、さらに勉強して社会奉仕をするというようになるのは、いつのことだろうと感じないわけにはいかなかった。ここに参加している人の中には、意欲的に他の講習会にも参加して研修をつみ重ねている人も多く、テンマークのバーメスター、スウェーデンのベックマンの今年の講習内容などが雑談の際の話題になったりしていた。そして、常にいろいろな人の指導に関心をもっていて積極的に勉強しようとしている前向きの姿勢がにじみでている。しかし、講習会の合宿生活は快適そのもので、練習時間の白夜の夜は、実に楽しい生活がもたれるのである。ジャズ体操の指導者はスベドベルク女史（Anne-Lie Swedberg）で、モーション体操（Motiongymnastik）の指導はエリアソン女史（Agneta Eliasson）。理論は男性の先生であったが、その先生はご自分の講義の時間以外は全日程、受講生といっしょに練習に参加し、指導法の発表もし、創作作品もグループのメンバーと一緒に創作していた。

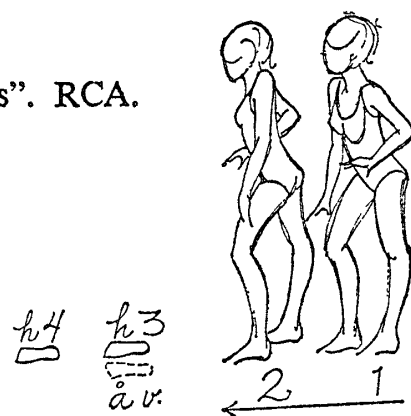
筆者は、ジャズ体操のクラスに入ったのであったが、時々モーション体操のクラスものぞかせてもらった。モーション体操というのは、わが国では用いていない言葉であるが、日常生活の動作をよりよく働かせるための体操といったところである。モーション体操のプログラムはバラエティがあり、重い物を持ち上げる方法やレクリエーションソングのような歌やゼスチュア、ゲーム的な要素の入った体操やフォーク・ダンス（たとえばロシア民踊）の技術を取り入れた体操、ジャズ体操などにも入っていて、実に楽しい雰囲気である。モーション体操はスウェーデンでは広く行なわれており、指導の手引きともいえるべき「Motion Rekreation」Britt Norrman-Gunnarsonが出版されていて、講習会はその本を中心に進められていた。そのプログラムの1つは次のようなものである。



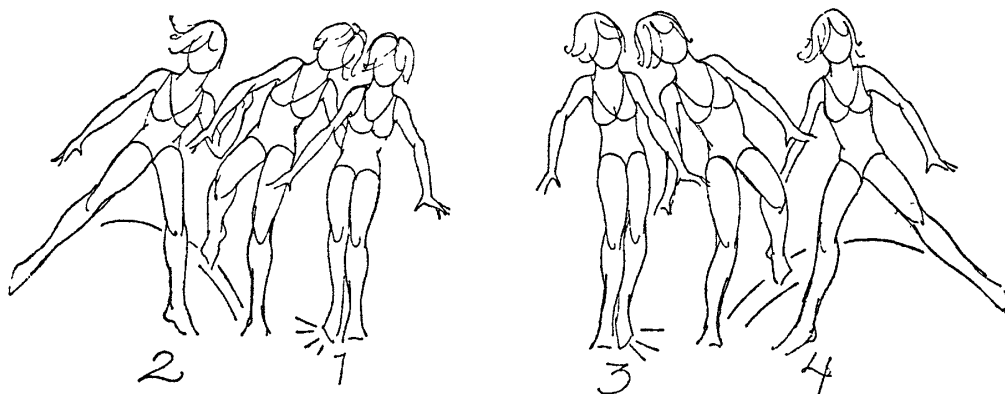
練習風景

# Jazzserie

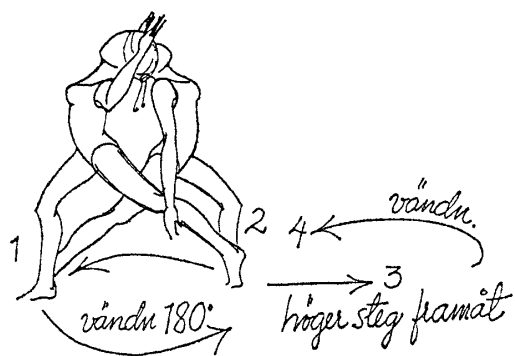
Musik: Mats Olsson, Swedish Brass "Loch Ness". RCA.



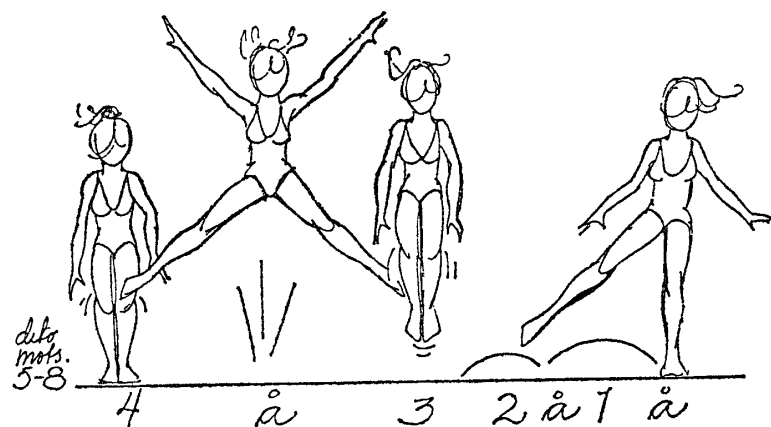
(图 1)



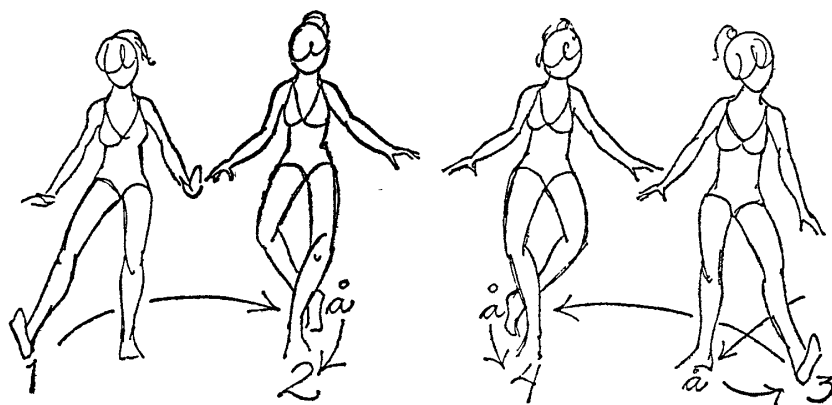
(图 2)



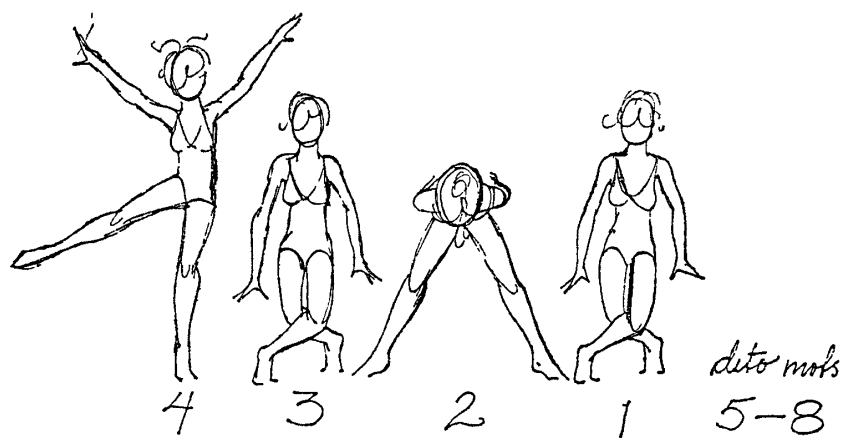
(图 3)



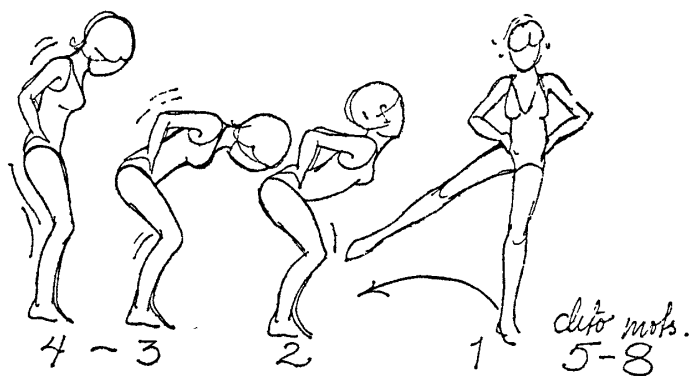
(图 4)



(図5)



(図6)



(図7)

この本のなかに解説されている体操には、レコードがきめられており、体操協会に行けば全ての資料が用意されている。このような資料は指導者が利用しやすいように、具体的なプログラムをわかりやすい図解・解説によって示されている。

ジャズ体操のクラスの練習は、バーを使った運動から始められる。



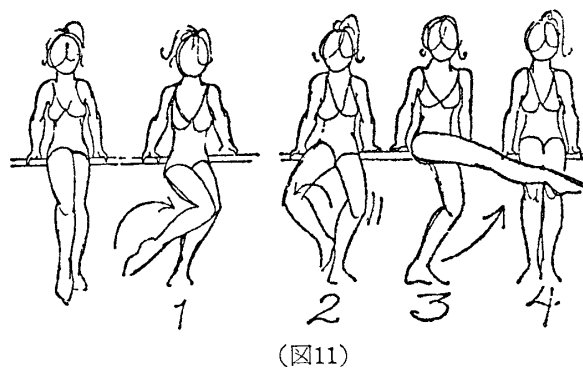
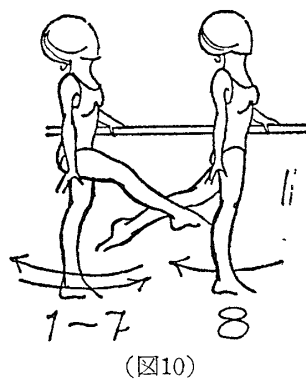
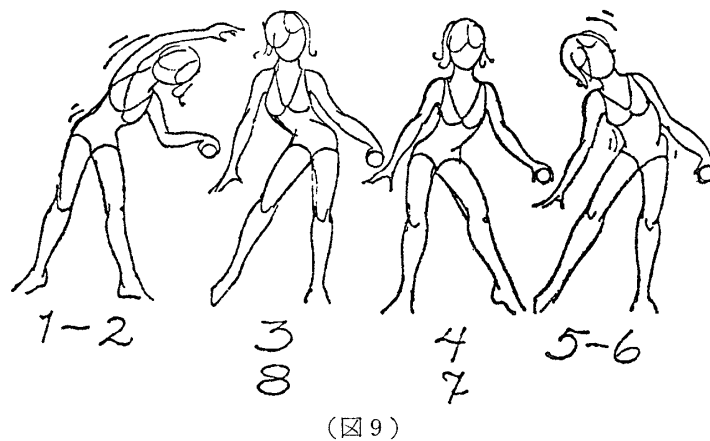
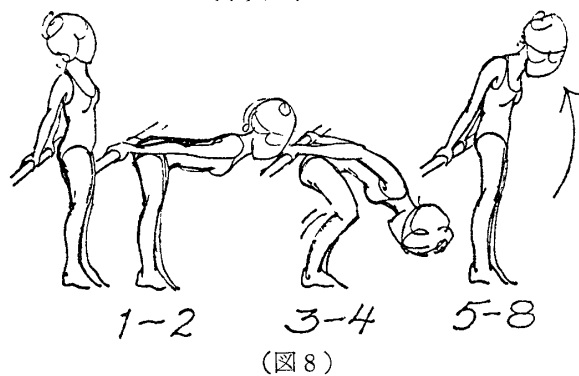
両足を平行に開いて立つ  
(写真14)



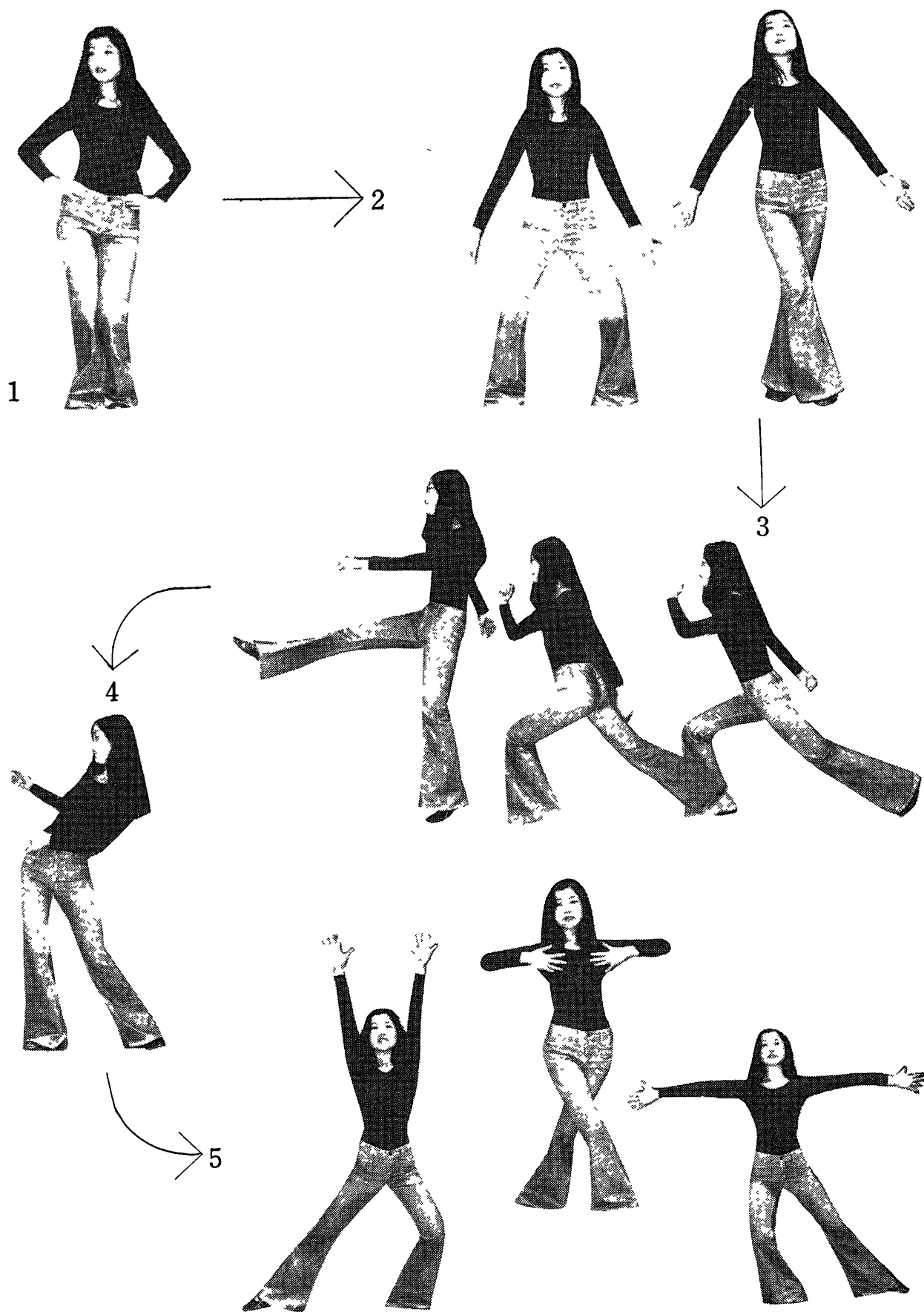
踵をあげずに前に倒す  
(写真15)



背を水平に倒す  
(写真16)







前頁に示した運動は一連のジャズ体操の例である(写真17)

ジャズ体操で行なわれる運動そのものは、とくに変わった動きではなく、ごく普通の歩行、サイド・ステップ、足を振り上げるなどであるが、これらの運動が、ジャズ音楽によって行なわれると、自然に新しい形が生まれてくるから不思議である。それも、ひとりひとりが微妙に違ったニュアンスをつくり出すなど、運動の自由な楽しさでもある。

## 5 マルメ・フリッコルナの体操

マルメ・フリッコルナ (Malmöflickorna) といえは、日本でもおなじみのチームである。このチームの演技を初めて見たのは、大阪の万博の時である。この演技のすはらしさは忘れることができない。その体操をもう一度見る機会をえたのが、1973年のF I E P. (国際体育連合世界会議) がベルギーのブリュッセル大学で開催された時である。その後スウェーデンのマルメを訪れ、リーターのリースメント女史 (Leida Leesment) に会えたのは幸運であった。自宅に招待され、マルメ・フリッコルナの生いたちや、リースメント自身の体操の歴史や考え方を写真などの記録・資料によって懇切に説明をしてくれた。さった。

マルメ・フリッコルナ (マルメ・少女団) というチームは、マルメの社会体育の体操クラブのチーム名で、いまは世界的に有名になっている。その会員数はマルメ市内だけでも500名以上と聞いている。3人の娘さんたちも各地で活躍し、リースメント女史のよきアシスタントなのである。社会体育のクラブがこれほど有名になった例は少なく、どのような練習をしているのか興味があったが、丁度夏休みで、クラブのメンバーはみんなサマーハウスに散っているということで見ることができなかったことは残念である。しかし、リースメント女史によると、決してきびしいトレーニングをしているわけではなく、ごく簡単な体操を毎日楽しくやっているだけのことである。そして、新体操の競技のことにふれると、「とこかにスタイルのいい子はいないかと探しまわり、その子に特別の訓練するような体操は私は好きではない」と競技を目的とした新体操に強い反発を示していた。

1975年シムナエストラータに、スウェーデン代表で出演していたリースメント女史に再会し、マルメ・フリッコルナの演技を三度び見ることができた。

彼女の体操は、手具なし、ボール、布を用いたものなどである。手具なしの体操はほとんどが集団で動く楽しさをもっており、ダイナミックな動きのなかに、女性的な流動性がみられ、なにげない簡単な動きでありながら、うっとり魅惑させられる何物かをもっている。とくに、シムナエストラータで発表された、回転運動を主とした演技は、音楽伴奏 (ヘートーヘンの「ロマンス」) にマッチしてすはらしいものであった。また、このチームの特徴ともいえる演技は、ホールを使った体操である。ひとりて3個のホールを扱う体操はとこでも見られる技であるが、彼女たちは高度な技術をさりげなくやってのけるのである。しかも、ひとりひとりが自然てのひのひ動いているのである。

スウェーデンでは、このようなマルメ・フリッコルナやイドラ体操団の流れをくむ、美しい流れ

をもつ体操が行なわれている一方で、ジャズ体操を楽しむ人たちも増えている。

×

×

×

以上述べてきたように、ヨーロッパにおける新しい体操 (Modern Gymnastics) は全ての人々のための体操として広く発展している。それは、単に補助的手段としての体操ではなく、あらゆる人間の日常生活に必要な運動を、自然な総合的運動としてとらえ、スポーツと同様に楽しい運動種目として行なっているのである。

新しい体操は、とくに古い形式体操では見ることでできなかった、リズムカルで美的な表現運動を重点的にとり入れられたのが最も大きな特徴である。その結果、体操はきわめて自由で楽しいもの<sup>を</sup>に変わった。それが、対象を従来のような特定の層の人のためのものに限定せず、あらゆるグループに適応した動きが考えられるようになってきている。多くの女性たちの参加をみることができるようになったのも、この発展の方向にそったものと思われる。

最近の傾向として、モダン・ダンスや民族舞踊の技術を導入した体操やジャズ体操が盛んに行なわれるようになってきているのが目立っている。

このように新しい体操の目的や方法は、かなり大きく変化していることがわかる。これは体操自体の内的な発展ばかりではなく、外的な社会的、経済的、環境の変化の要請でもあろう。

わが国においては、こうした新しい体操について一般にはまだ十分理解されているとはいえない。しかし、社会体育が盛んになりつつある現状や、あらゆる人々の参加できる体育活動への要求が次第に高まっていることを考える時、スポーツ種目と同様に新しい体操についての研究が一層必要となるだろう。それは、わが国のように施設が十分に整っていない現実においては、狭い場所で大勢の人が運動できる種目として、新しい体操は現実の条件に合っているからである。そして、女性のための運動 (体力づくり) 種目としても、女性独自のものがなければならないはずであり、この点については、ヨーロッパで行なわれているような新しい体操の適用は大いに参考になると思われる。したがって、これからの女子の体育指導者は、ヨーロッパにおける各地の指導者が行なってきたような実践的研究の積み重ねが必要であろう。

こうしたヨーロッパの体操を参考にしながら、わが国でも各地方の特徴を生かした、みんなが楽しくできる体操が各地に芽ばえて、定着していくことを期待したい。

## 参 考 文 献

- 1) Britt Norrman-Gunnarson Motion Rekreation. Skrivrit-Gärle (1972)
- 2) Willy Eriksson Friskare Liv. vi-kolan (1971)
- 3) Marion North Movement Education. E. P. Dutton & Co., Inc New York (1973)
- 4) Waltraud Meusel-Jurgen Palm Training mit Musik I, II. Deutscher Sportbund (1972)
- 5) Svenska Gymnastikförbundets Gymnastik Trim för ungdom. Flickor/Projkar.
- 6) Monica Beckman Jazzgymnastik I, II K. L. Beckmans Tryckerier A B. Stockholm (1971)

- 7) Monica Beckman Rytms Rik och Rorelse K. L. Beckmans Tryckerier A. B. Stockholm (1970)
- 8) Monica Beckman Fantasi-Improvisation och Rorelse K. L. Beckmans Tryckerier A. B. Stockholm (1970)
- 9) R. Bode Rhythmische Gymnastik W. Limpert-Verlag (1957)  
(万沢訳 リズム体操。ベースボールマカソン社 1962)
- 10) R. Laban Modern Educational Dance (1948)  
(須藤・秋葉訳 現代の教育舞踊 明治図書 1972)
- 11) 松延・安藤 新しい女子の体操。大修館 (1971)
- 12) 松延・石橋 キータイシユの音楽体操。講談社 (1974)
- 13) 二宮・今村・大石 体育の本質と表現体操。目黒書店 (1933)
- 14) カール・ティーム (訳福岡) スポーツの本質と基礎。法政大学出版 (1956)
- 15) 松延 博 ヨーロッパにおける体操の現状。東京教育大学体育学部紀要第6巻 (1967)
- 16) 安藤 幸 タンスと体操。新体育11月号 (1969)
- 17) // ヨーロッパにおける女子教育の施策と方法について 私学研修66号 (1974)
- 18) // 第6回シムナエストラータ報告。学校体育10月号 (1975)
- 19) NHK海外取材班 スポーツと社会。日本放送出版協会 (1970)