

第6章 動きのコミュニケーション

(1) 一つの提案

運動教育の立場から、体育の実態を眺めてみると、さまざまな問題が浮びあがってくるのであるが、ここで、一つの運動をとらえるための視点を提案してみたいと思う。

それは、人間の運動をとらえる視点を人間の身体表現（行動）におくことである。つまり、人間の行動はすべてコミュニケーション活動であること、そして、それが人間の自然な運動展開の条件であることに注目すれば、人間に共通の行動としてみられる、伝達・表現の要素を運動の要因として重視しなければならないと思うからである。

「動きのコミュニケーション」という言葉（用語）をはじめて用いることになるが、元来人間の動きは何らかのコミュニケーションとしての運動である。ことさらにそれを強調して、新しい用語を作らねばならないものでもないが、その視点を明確にするために、あえて用いたいと思う。

動きのコミュニケーションの内容は、第3章「人間の行動と伝達」のなかで既に述べた内容と関連している。つまり、第3章で、人間の行動を表現・伝達の視点からとらえて、次のように分類している。

- 1) 基本的な情動表現
- 2) 対人相互間の情動表現
- 3) 遊戯的・仮想的な情動表現

以上の3つの分類をもとにして、具体的な実践プログラムを試作してみたい。

1) の基本的な情動表現を、**基本的・個人型**とし、その内容は、自分自身のからだの意識、その感覚、印象を受容し、反応する動きとした。

2) の対人相互間の情動表現を、**対人相互型**とし、2人以上の対人関係、または集団（不特定集団も含む）のなかに表われる情報を受容し、反応する動きとした。

3) の遊戯的・仮想的な情動表現は、**遊戯・仮想型**とし、1)と2)の動きを原型として、再創造・構成した動きで、遊ぶ動きとした。

また、人間の行動を表現・伝達の視点から運動形態としてとらえ、分類してみると、次のような3つの型に分けることができる。

分類基準は、行動単位（個人・集団）、運動の種類——基本エフォート・アクション——（同質の動き・異質の動き）、運動集団の広がり（分散・接近・接触・密集）、運動支配（支配・被支配）などの項目をもとにしている。

A型（孤立・並列型）

個人——身辺の状況や情景に関わりをもたず、対照的な動き、

集団——その集団が一つの方向性をもたず、個人単位で分散的に空間配置され、またその移動

も伴う。動きの質は、同質の場合もあるが、一般に個人個人が異なる質の動き。

または、集団が密集または接近・接触しているが、個人の意識は孤立している動き。

B型（対応・関連型）

個人——自分自身のからだ・感覚に反応する動き、または、空想やイメージを浮かべて行動する動き。

集団——相手の動きと関連して、分散方向、距離を置いて動く動き。または、相手の動きと関連して、密集方向、身体接近状態の動き、そして、相手の動きと関連して、同方向へと動く動き、または相手の動きと関連して、反対方向への動き。

これらの状態においては、いずれも、同質の動き、異質の動きがとられる。

C型（事物・仮想型）

個人または集団——物を手や身体で支配する、物（大きな物・乗り物や風などの自然現象など）に支配される動き。そして、ある物やある環境をどう感じ、どう仮想するかによって生れる動き。想像と体験した場面を再創造する動き。

このように、人間の行動を分析してみると、実に多様な環境のなかで、実に多様な運動を展開していることがわかる。それは、人間の行動すべてがコミュニケーションの運動であることを示している。

人間の行動に結びつく運動内容は、ラバンの8つの基本エフォート（第7図参照）でもわかるように、つねに力・空間・時間の3要素が関連し、作用し合って、それぞれの行動に結びつく特徴ある動き（個性的な明瞭度の高い）が生まれるのである。

自分自身のからだを意識し、自分のからだの体重を移動させる感覚、空間のどこに自分のからだがあるのかを知ること、運動経過時間のなかで、自分自身のエネルギーの活用割合を定めることなど、運動を経済的に、しかも効果的に実現するための条件である。このことは、対人、対物の関係においても同様に、自分と相手、自分と物との関係においても意識しなければならないのである。

（2）動きのコミュニケーション

実践プログラム

人間は、機械文明の進歩とともに、機械に支配され、人間らしい動きを失いかけている。その上、体育の運動までが、機械的（抽象的）な運動を押しつけられるままに、無意識的にそれを取りかえしているという現実がある。

このような現実のなかで、人間の運動の本質に根ざした、より人間らしい運動の展開が必要になる。そのことは、身体の機能を高め、運動技術の向上にも役立つことに注目しなければならない

い。

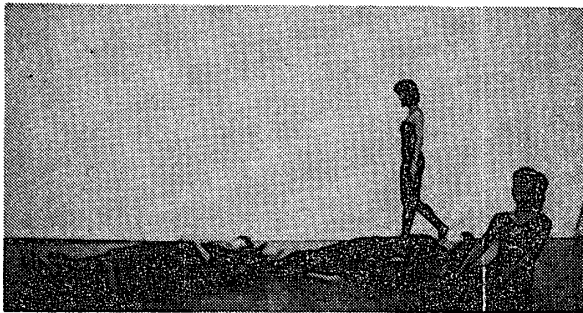
つまり、無意識にくりかえされる運動は、技術を高めるための運動方法としては無意味である。なぜならば、技術というものは、一つのわざが習慣化することを、むしろ避けなければならないと思うからである。

運動学習は、技術の要因を含む、運動のリズム、速さ、方向、連続性、力の配分などの条件を変えながら、つねに新しいプログラムによって、意識的な練習をくりかえさなければならない。

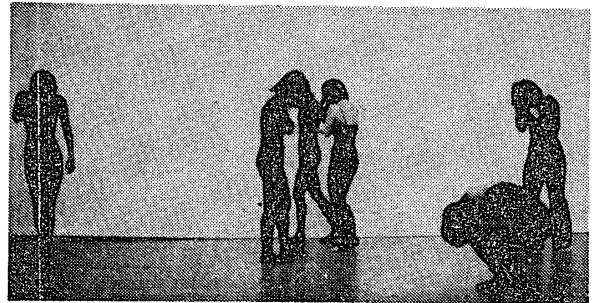
運動の一つの技術型を押しつけるのではなく、問題意識（課題内容）を明確にし、技術をよび起し、生じさせるようにすることが、大事な指導のコツである。

これまで述べてきたように、人間の運動は、その目的に必要な、多様な動きをもっていること、そして、人間の運動は、こころ（意志・感情）の伝達であり、表現であることなど「動きのコミュニケーション」の重要性を述べてきたが、次に具体的な「動きのコミュニケーション」によるプログラム（練習内容）例を展開してみたいと思う。

1 ー 1分間の感覚ー



a) 寝て・歩いて



b) 泣いて

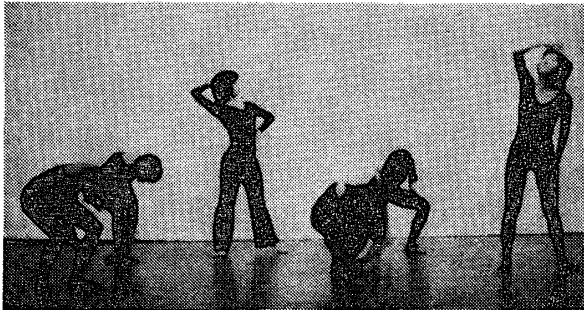
からだで感じる「1分間」の時間感覚は、一人一人が違い、同じ1分間を、短かくとらえる人、長く感じとらえる人など、さまざまである。さらに、動きの種類によってもその違いが生じる。音楽の一定のテンポに合わせて動くだけでなく、運動と絶対時間との関係を、自分自身の感覚でとらえてみよう。

○ 次の動き（寝て・歩いて・泣いて・笑って・握手しながらなど）を、それぞれ「1分間」ずつ続ける。

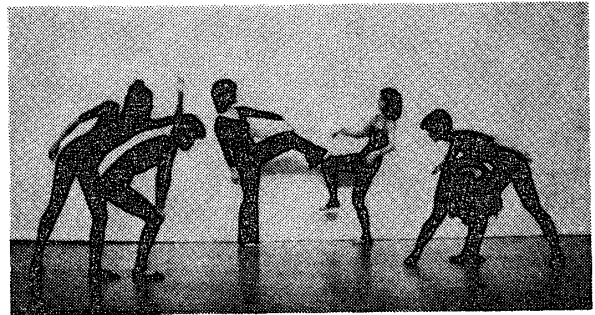
- それぞれの動きに、各人がそれぞれの状況（情景）をつくって、実感のこもった泣き声や笑い声、しぐさによって動く。
- この練習は、あくまでも個人の動きの感覚を確認しながら行うもので、他人の動きにまどわされないように注意しなければならない。
- はじめに、一つの動きについて、1分間の個人感覚の傾向を計測して、それを一つの基準として練習する。

- この練習をクラス（集団）で行った動きは、まさに偶然に形成される、集団の美そのものである。

2 —からだに触れる—



a) からだの部分に触れる



b) 相手のからだに触れる

自分のからだは、どんな動き（からだの部分、方向、位置、高さなど）をしていて、どんな動きができるのか、いろいろな角度からためしてみる。

- 片手または両手で、自分のからだのいろいろな部分に触れる。
 - 予め触れる部分をいくつかきめておき、一定のテンポで続ける。
 - どんなふうに触れるか
 - そーっとやさしく、すばやく、音をたてて、
 - 両手の場合の触れ方

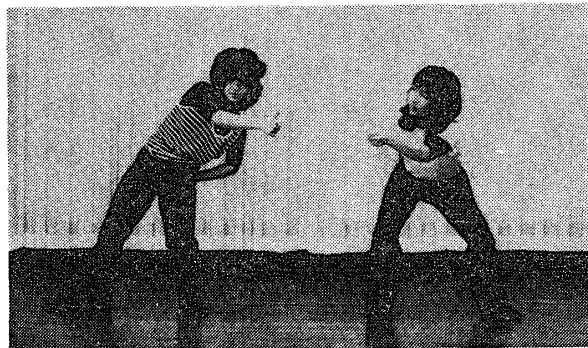
両手同じ部分、左右異なる部分（両手同時に、左右の時差で）

そのほかにも、自分のからだはどう動いているかをためしてみる。たとえば、自分自身の身長のおよそ半までからだを縮める、50センチの歩幅で歩いてみる、ある一定の距離をきめられた歩数で歩くなど、いろいろな角度から、自分の動きを知る。

3 —ジェスチュアを加えて—



a) 原型



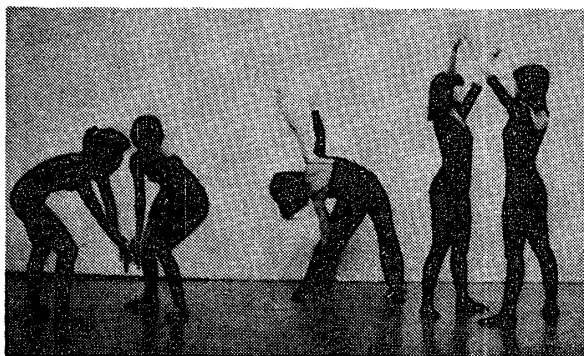
b) ジェスチュアを加えて

単純な運動でも、運動の要素（身体・空間・時間・力）の条件を変えることによって、たちまちその動きは、新しい（異質の）動きに変身する。たとえば、ジェスチュアを加えれば、音楽

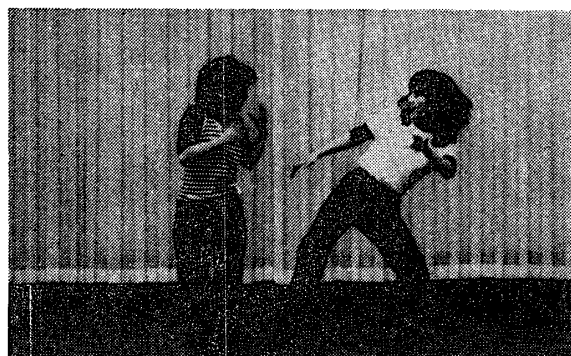
のムードを変えたりとか、平面を段差のある空間にするなど。

- 原型の動きにジェスチュアを加えて、新しいムードのある動きに変える。
 - ・原型となる動きは、はじめはごく単純な動きをとりあげる。たとえば、立ったり・すわったり、身体を左右に振る、身体を前後にまげるなど。
 - ・つけ加えるジェスチュアは、たとえば胸に手をあてる、脈をとる、指さす、親指を立てる、乾杯！、鼻を上に向ける、うなだれる、ウィンクする、じたんだをふむ、手を口もとへ、両手で顔をかくす、無気力、ほほをよせる、においをかぐなどのジェスチュアが加わると原型の動きが自然に変化する。
 - ・原型になる動きは、個人の動きでも、相手を感じながら行くと、さらに楽しいものが生まれる。

4 ー動きによる対話ー



a) 鏡のように、影のように



b) 動きの対話

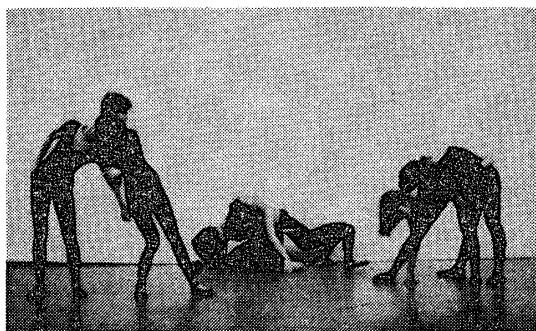
人間の行動のなかには、対人相互の表現行動として、向かい合った状態、連って動く状態、また、一方が話しかけ、一方はそれを聞き、それを交互にくりかえす形態がみられる。

これらの状態は二人の関係から集団にも発展するが、ここでは、はじめに二人の対人関係から練習する。

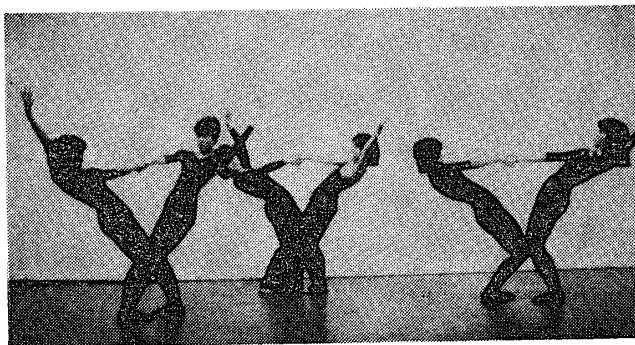
- 鏡のように、影のように動く。
 - ・相手（A）のポーズまたは動きをすばやくとらえ、合わせて動く（B）。
 - ・身体空間、移動空間、速さの変化などを工夫して、同じポーズや動きにならないようにする。
 - ・動きをつくる（A）は、（B）が十分動きをとらえるまで、一つの動きをくりかえす。
 - ・いくつかのポーズや動きを選んで、2人がよく揃って動くことができるよう、くりかえし練習する。
- 動き（音）による対話
 - ・はじめは楽器（打楽器や小さな簡単な楽器）の音による対話から入るとよい。
 - ・よく相手の音を聞き、それに対して、対話するように反応する。

- ・集団の数を増やして、3～5分ほどの即興演奏にも発展させることができ、さらに、一つのイメージをもった曲に仕上げることもできる。
- ・音で練習したように、動きによる対話にも発展させる。
- ・相手の動きをよく観察し、その動きに反応するようにする。

5 一 支えあう動き



a) ひっつき虫



b) 支えあう動き

人間の身体は、個人の身体として動く場合と、複数の人間の身体が、マス（かたまり）として動く場合とでは、同じ人間の身体とは思えないほど、変化に豊んだ、さまざまな形（動き）をつくりだすことができる。

人間の身体のかたまりをつくる場合、互いに力のバランスをとるか、それとも、一方が相手の身体（体重）を受けて支えるか、どちらかの方法をとる。

相手の動きを感じ、その空間・力の関係を知ると同時に、2人の動きの関係において、力関係のバランスをとりながら動く感覚を身につけることが必要である。

○ ひっつき虫

相手の身体に互いにひっつき合う動き

- ・身体の部分、たとえば、頭、肘、^(腰)臀部、掌、肩、膝、背中などのなかから、3つの部分を選ぶ。

例 A： 頭—掌—肘 } 同時に動く
 B： 肩—膝—腰 }

- ・どんな動きで、（たとえば、ゆっくり、すばやく、軽く、強くなど）動くか。
- ・全体のながれをこわさないように、一連の動きになるように動く。

○ 支えあう動き

相手の身体と接触（もたれる）ことによって、一つのかたまりで動く。

- ・2人で引きあい、バランスをとって、伸びあがったり、縮んだり、まわったり、前・後に移動したり、フォームを変えたりする。
- ・2人でもたれ合って動く
 引き合う動きと同じような変化内容。

- ・いろいろなフォームで、相手のからだにもたれる。
- ・もたれる人、支える人の関係を徐々に変えながら、（交互に）動く。

6 —ながれる動き—



a) カードを使って



b) 棒を使って

人間の日常的な行動には、自然なながれがある。ある行動から、次の行動へ必然的な動きの関連性をもって発展・変化し、しかも、その動きはつねにながれている。

動きはポーズ（1単位の運動）とポーズのつなぎ合わせと考えている人が多いが、そのような動きには、運動的にみても、表現的にみても、なにかチグハグな感じになり、説得力のある動きに結びつかない。

- カードを使って空間になめらかな線を描きながら動き続ける。
 - ・カードは葉書大のもの、または軽いスカーフや棒を使ってもよい。
 - ・2～3人のグループで、1枚のカードを次々に自然な運動のつながりを受けつぎながら、他のメンバーに渡していく。
 - ・風に吹きとばされた紙のように、カードを高く・低く、急な方向転換などの変化をさせる。
 - ・カードを引きつぐ人は、前の人の動きのながれにそって、無理な形（動きにさからう）にならないように動きつづける。
 - ・スカーフの場合は、一瞬手から離れた状態で引きつぐ。
- カードやスカーフ、棒などを使わずに、相手の動きを感じとり相手の動きのながれを引きついで動く。
 - ・グループのメンバーの動きは、一つのまとまりのある、ながれをもっているように動く。
 - ・カードやスカーフ、棒などを使っていると仮想して動く。

7 —動きのオーケストラ—

「動きによる対話」と同じねらいの内容をもつプログラムである。

「動きのオーケストラ」では、動きを群としてとらえ、その群のもつエネルギーを感じとりな

がら動きのハーモニーを楽しむ。



a) 指揮者に合わせて



b) 動きのオーケストラ

○ 指揮者の指示に従って動く。

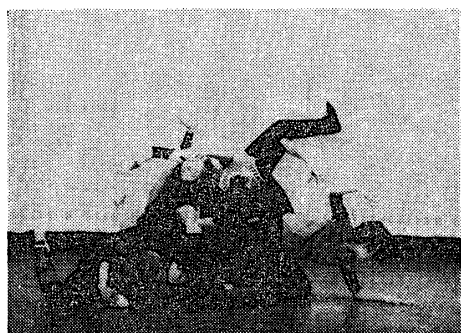
- ・オーケストラの指揮者の役割をする人を、1人選び、集団に対面して立つ。
- ・集団のなかに1人リーダーをきめる。そして指揮者の指示する方向に、リーダーは自分の動きをつくって動き、メンバーはリーダーと同じ動きに従って動く。
- ・集団を2～3の群に分け、それぞれにリーダーをきめて動くこともできる。
- ・指揮者は、動きの方向性、動きの速さの変化、ながれの変化（ながれるように、急激な変化、力強くなど）をからだで明瞭に指示する。
- ・指揮者のサイン（しぐさ）を予め要素内容に合わせて、きめておくのもよい。

○ リーダーの動きに対応して動く。

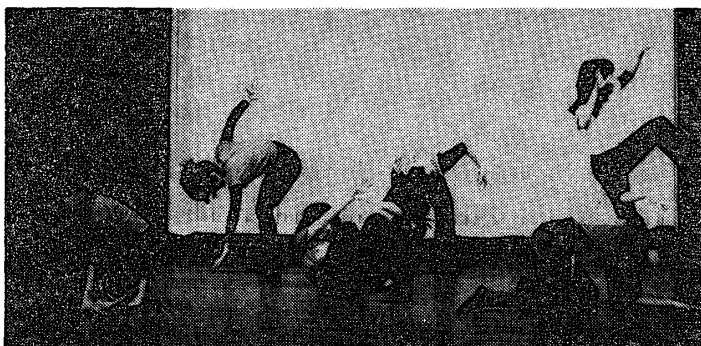
「動きによる対話」と同じように、相手（リーダー）の動きに、すばやく反応し、集団の動きが、よいアンサンブルをつくるようにする。

- ・リーダーと同じ動きで動く。
- ・リーダーと対照的な動きで動く。
- ・リーダーはあまりはやく次の運動に移らないようにしなければならない。

8 ー大きなかたまりー



a) かたまり



b) 拡散

「支えあう動き」と同じ内容をもつプログラムであるが、「大きなかたまり」では、集団の人数を増やし、その大きなかたまりが形成する空間を集団（マス）の形を再現できるように、空間

を意識し、確認しながら動く。

○ グロテスクなかたまり。

グロテスク (grotesque) というのは、怪奇とか、不自然というような意味であるが、動きの練習内容としては、今までに、動いたことのないような、思い切った新しい動きという意味でとらえてよい。

一般に、動きの練習は、きれいな、直線的な動きに偏る傾向があるので、時には新しい動きの開発も必要である。また、集団で形成する大きなかたまりの空間意識を身につけることも大事な内容である。

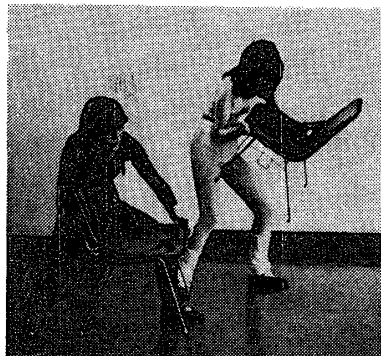
- ・大きなグロテスクなかたまりができたなら、次に、それぞれの形のイメージをこわさずに、放射状に動いて分散してゆく。そして、再び元の大きなグロテスクなかたまり（元と全く同じ形になること）にもどる。その次の瞬間に、その形は消えてなくなる。
- ・3～7人のグループで一つのかたまりをつくる。からだの一部が、必ずメンバーのからだの一部に触れていなければならない。
- ・どんな動きで一ゆっくり、すばやく、広がる、かたまるなど動きの条件（要素）を明確にして動く。

○ ショーウィンドウのマネキン人形

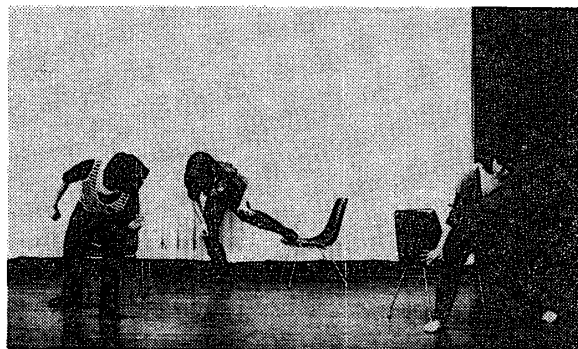
マネキンのポーズ、（一定の空間のなかで、一定の時間経過のなかで）をとる。次に、夜になるとマネキン人形たちは、ディスコ・パーティを始める。朝になると、再びショー・ウィンドウの元のところへもどり、人形の姿にもどる。

- ・はじめの形、空間を記憶していないと再現はむづかしい。
- ・からだは触れていなくともショー・ウィンドウを一つの大きなかたまりとしてとらえる。
- ・お互いに見ることによって、あるいはビデオなどの映像をとおして確認する。

9 一物のイメージから



a) 重そうな椅子



b) 磁石のような椅子

人間は物（道具）を利用することによって、生活を便利にし、豊かなものになっている。体育的な運動の場においても、さまざまな用具によって、運動をより一層楽しいものになっている。

たとえば、各種ボール、バット、ラケット、平均台、マット、とび箱、とび縄、フープなどさまざまな用具が使われている。また、日常生活の道具、椅子や机、梯子、布なども、運動の場に活用することもある。

一つの物、たとえば椅子は、腰をかけてくつろいだり、仕事をしたりするだけの目的で使われるものではなく、台として高さを補うものとして使われたり、物を置くものとして、あるいは、仕切りとして使ったり、いろいろな使われ方をしている。

運動に活用するもう一つの使い方は、その椅子を、どんなイメージでみるかによって、もう一つ別の使い方が考えられる。

○ 重そうな椅子を運ぶ

椅子を使って、重そうに持ちあげ、重そうに運ぶ。

- ・はじめは個人で、重そうな感じをこめて、持ちあげ、ゆっくりおろす。
- ・2～3人のグループで、重そうな感じをこめて、一つの椅子を運ぶ。
- ・実際の椅子を使わず、重そうな感じでグループのメンバーとの関連をもたせて、次々にその動きを引きついでいく。

○ 磁石のような椅子

椅子を磁石のような性質をもつ物としてとらえ、椅子を中心に、吸いつけられる感じ、そこから逃れようとする動きで、その椅子の形態を生かしながら、動きを発展・変化させる。

- ・椅子の特性は、すわる、くぐる、倒す、持ちあげる、ふりまわす、またぐ、立つことなどである。
- ・強くひっぱられる、逃れられない、別の方法で逃れようとする。それをくりかえす。
- ・どんな動きで一力を保持し、ゆっくりいろいろな方向に、急激な変化、重々しい力をこめてなど。

10 一仮空の世界で—



ミュージカルから

「物のイメージ」と同様、何もない空間を、何かの世界に置きかえることは可能であり、われ

われの生活のなかには、仮空のストーリーのなかで楽しむ世界がある。たとえば、文学、映画、美術、音楽、演劇、舞踊などのほかに、スポーツも仮空の世界の楽しみである。

これらの「遊び」のなかには、豊かな運動プログラムの材料や要素が、いっぱい含まれている。

○ 暗闇のなかのどろぼう

1人のどろぼうが、そーっとドアを開けて侵入する、暗闇のなかで物色する。別の部屋にドアを開けて、ドアを閉めて、出てゆく。1人のどろぼうが出て行くと同時に、別のどろぼうが、ドアを開けて侵入する。次々にどろぼうが入る。

- ・クラス全員が演技者（どろぼう）であり、全員が観衆となる。
- ・見ていて、他人の気がつかないアイデアを思い浮かべ、同じ動きにならないよう工夫する。
- ・どんな動きで、注意深く、手や足を使って、いろいろな空間をさぐる。

そーっとしのび足で歩く。ゆっくり、すばやく、軽く、急激な変化を加えて、物をさがす、物音に神経を使っているしぐさで動く。

○ 太陽と北風

よく知られている物語をとりあげ、そのなかに含まれている動きを発展・変化させる。

太陽（曲線的、やわらかな、軽快な動き）、北風（直線的、かたい、重々しい鋭くさすような動き）

- ・2つの対照的な動きによって、2群の競い（優勢・劣勢）を展開する。
- ・2人あるいは集団で、対照的な2つの動きが明確に区別できるように動き、そのストーリーに従って遊ぶ。

○ ミュージカルの物語や音楽から動きをとらえる。

11 一遊戯の型から一



日本の踊りから

遊戯、とくに動きを伴う遊戯の動きや、遊戯の形態のなかには、優れた質の、多彩な動きのコミュニケーションの形を発見することができる。

それらの動きや型は、そのまま利用（模倣）する価値もあり、世界の運動文化に触れるよろこ

びにもつながる。

ここでとらえる内容は、世界中のあらゆる運動文化の種類（動き）が対象となるが、たとえば、世界の民族舞踊（スパニッシュ・ダンス、フラ・ダンス、バンブー・ダンス、ベリー・ダンス、アフリカのダンス、スーフィーの回転ダンスなど）、もちろん日本の踊りも含め、さまざまな動きの特徴が見出される。また、子どもたちの遊びのなかにみられる、石けり、ゴムとび、馬とび、竹馬、輪ころがし、まりつきなどのほかに、歌を伴う遊び、かごめ・かごめ、あんたがたどこさ、はないちもんめなど。また、さらにスポーツの動きと型も含めて、動きのコミュニケーションのプログラム作成に役立てることができる。

○ 日本民踊の動きから

- ・そーらん節、阿波踊り、佐渡おけさなどから特徴ある動きをとらえる。
- ・太鼓のリズムに合わせて、動きを組合せて続けて動く。
- ・単純な動きに変化をつけて動く。

動きを倍にする、高低の変化をつける、からだの向きを変化させるなど。

○ スポーツの動きから

- ・バスケットボールの動きから、特徴ある動きをとらえる。
- ・2人組で動く動きからたとえば、フェント・モーション、マン・ツー・マンで前進(後退)、急に相手から離れるなど。
- ・集団で動く動きから、たとえば、ゾーン・ディフェンスを組んでいる空間に、相手に触れないで、すばやく入る。触れられないように逃げる。
- ・実際にボールを使って動いてもよい。

（音楽と用具）

音楽：どの課題においても、その課題に適した音楽を用いるようにしたい。一般的にはレコード音楽から選び、それをカセット・テープに録音したものを使うのが便利である。

専門の演奏者がいる場合は、ピアノやシンセサイザー、打楽器（ドラム、ボンゴ、拍子木、ウッド・ブロック、木琴、鉄琴、シンバルなど）を用いて、動きの意図が明確になり、動きのながれが表われるための練習に役立つように演奏する。

用具：体育の用具として、これまでに使われているもの（とび箱、マット、平均台、ボール類、なわ、輪、棒など）のほかに、課題に応じて、日用品（大きな布、長いテープ、ゴム・テープ、紙類、ビニール類、ついたて、椅子、机、ローソクやお面など）も活用するなど、いろいろな場面の設定に役立てたい。