

2016 年度

大阪女子体育連盟
ムーブメントプラザ2016
OAPEW 指導者セミナー
【報告書】



ムーブメントプラザ2016 OAPEW 指導者セミナー

日時 2016年12月11日(日) 13:00-15:30
場所 関西大学堺キャンパス 多目的室B
受講費 会員 無料 ・非会員 700円
講師 原田奈名子先生(京都女子大学教授)

参加者: OAPEW 会員 5名
原田 安田 光安 白井 伊藤(美)
外部 5名(うち2名学生)

大阪女子体育連盟 授業研究会主催 研究会
テーマ: からだが活きづくような手入れをしよう
からだあそびからダンスが生まれる
身体は動きを知っている

講師
原田奈名子先生
(京都女子大学教授)
専門: 身体教育学
発達段階にあわせた
からだの使い方、身
体技法の研究や、ダ
ンス教育学に関する
著書も多い。

対象 身体教育に興味がある方
体育指導者・教員
ダンス指導者

日程 2016年12月11日
13:00~15:30

会場 関西大学
堺キャンパス
多目的室

参加費 会員無料
非会員 700円

2016

予約受付期間 2016年12月9日(金)迄

大阪女子体育連盟事務局
お申込み・お問い合わせ先
danceedu.osaka@osapew.com
http://osapew.com/

ご参加お待ちしております。
ダンス指導初心者の方
からOAPEWの先生まで
是非ご参加ください。
皆様と一緒に勉強しましょう。
場所は、大阪、堺です。

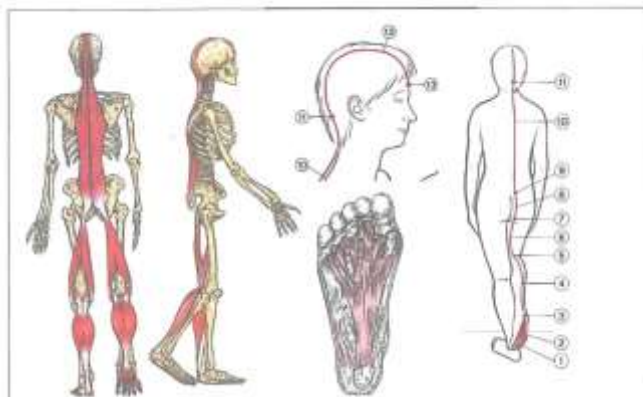


ムーブメントプラザ2016 OAPEW 指導者セミナー
 「身体は動きを知っている」原田奈名子先生（京都女子大学教授）

◆Anatomy train(筋膜のつながり)

のアイデアに想を得て動く

- ・おでこ⑬を縦につまんで放す…
1-2回くらい
- ・足の指の付け根を爪でひっかく
感じ。足の裏全体へ①…どこが
痛いかは人による
→脚が長くなる



※筋膜を刺激して縮んでいた筋
膜を伸ばす。①～⑬はひとつな
がりなので、絡まった糸がほどける感じで伸びる。筋膜が伸びるように刺激する→縮
めると伸びる

筋膜に刺激を与えて、自然に伸びるのを待つ。→前屈すると柔らかくなっている
ストレッチではなく、パンディキュレーション（=身体の様々な筋肉を縮める）

★足の裏にオイルを塗ろう！
アーユルヴェーダの考え方

全身にオイルを塗って皮膚から吸い込ませ、身体の中のなかなか溶けない要ら
ないものを溶かす。太白胡麻油（白い胡麻油）の煮きったものを毎朝塗る。

ワーク 1 2人組で、1人がうつ伏せてひとりが脚の筋肉を縦につまんで放す
脊柱起立筋も

ワーク 2 膝や太腿に隙間を作る
長座で片脚の膝を持ち上げて落とす→毬つきみたいに上下

ワーク 3 足首に隙間を創る
①片足立てで座る
②後ろに体重をかける 脛骨と腓骨が内側に入る
③前に体重をかける 脛骨と腓骨が外側に開く感じ

★和式トイレ座りできるようになったかな？

ワーク 4 両足を伸ばして座り、足指を 1 本ずつ自分の方に引っ張る。足指は先に延ばすように抵抗する。虫様筋を伸ばす。

骨と骨の間に隙間を創るイメージ

27 個の骨を洗ってゴミを出す感じで、膝を抱えて足首を持ち、布巾をゆすぐように動かす

足の甲とかかとをもって足をねじる（絞る感じ） →足のアーチを取り戻す

立って、足の裏と裏を併せて前屈 →脚の外側が伸びる

逆に足の内側で立ち、X 脚で前屈 →脚の内側が伸びる

再び、★和式トイレ座りできるようになったかな？

一つの動きができるようになる＝脳から命令が出ている。

脳から命令が出るかどうか

○ハンナ・ソマティクス…トーマス・ハンナ (Tomas Hanna) が提唱した概念で動く。

肩こりや腰痛などの身体の症状の原因は、ストレスなどによって意図しない筋肉の収縮が習慣的に起こり、それが無意識化してしまった状態で、意識的に感じることも緩めることも出来ないのが理由と考える理論。それを、

「SMA センサリー・モーター・アムネジア (感覚運動健忘症 Sensory-Motor Amnesia) = 感覚運動機能が、本来の動かし方・感じ方を忘れてしまったために起こる現象」という。

センサリー・モーターとは、感覚運動システムの機能を指す。五感を通して感じる外からの刺激や体内で感じる感覚情報は、感覚神経を通して脳に送られ、その情報をもとに、脳は運動の指令を、運動神経を通して身体（筋肉）に伝える。この感覚と運動の連携（フィードバックシステム）がセンサリーモーターシステム。

例) 仰向けに寝て

片足をゆっくり、息を吸いながら上げる、吐きながら降ろす 脚が長くなっている！

腕も同様

★腰のあたりを伸ばす（縮めると伸びる）

①骨盤を、息を吸いながら反る、吐いて縮める ー5 回くらい

②腕を頭に添えて、吐くときに頭をあげて身体をカールする

③うつぶせに寝て、対角線上に背中中の筋肉を縮める

④仰向けに寝て、右肘と左膝を近づける。背中・腰の筋肉が伸び縮みするのを感じる。

ゆっくりアーチを創る。

ウエストに集まるたくさんの筋肉のアムネジアを解除する

○身体を元気にするワーク …感覚受容器に働きかけて、感覚を目覚めさせる

〈タッピング〉 片手で、反対の腕から全身を隙間なくタッピング、最後にブラッシング、床に流す

➡タッピングした方の腕を上げて、タッピングした方の足で立って軽くホップを繰り返すと楽にできる。やってない方は身体が重い

〈スキップは魔法のリズム〉 …スキップをするとネガティブな感情が消える

2人組で外側の手と内側の手を繋いでスキップする。時々裏返しになったり、片手だけ繋いで回ったりして遊ぶ

〈ジェンカ〉 3人組で

①前の人の方に両腕をのせてジェンカ

②エアハンドで少し間を空けて

③もっと間を空けて (2メートルくらい)

④三角形で、出して引いて出して引いての時に方向を変える。跳ぶときもいろんな方向へ。出して引いての時に上半身をずらすとダンスっぽくなる。

⑤ジャンプをやめて、足を大きく・大きく踏み出して+小さく3歩で回るに変える。

⑥乗りの良い曲をかけてやってみる (“Too Much” AI Feat.Rain)

⑦2人組になって背中合わせでシェイク+④⑤のジェンカ+2人組で右手と右手を繋いで回る

⑧2人組になって背中合わせでシェイク+④⑤のジェンカ+ポージング4回+2人組で右手と右手を繋いで回る ➡新しい人と回って背中合わせのシェイクからもう一度

〈1・2・3創作 Ver.〉

①2人組で「1・2・3」を数える

②「3」は声を出さずに動く。動いた人が止まったら、また「1」から数える。

他の組の人と関わったり、物と関わったりしてどンドン動く

➡動きの自由度を高める・空間を拡大する

③動きの質を変えるために、

ストレッチ感覚で2人での引っ張り合いをする。相手をどンドン変えてやってみる。

④③の後にもう一度②をやると動きの質が変化する。

※曲が大切かも。(使用曲：青海湖 “代青塔娜”)

身体が動きたい動きを知っている！

〈影遊び〉

2人組

- ①前の人が繰り返す動きを後ろの人が真似をして一緒に動く。前の人が振り返ったら、後ろの人がリード
- ②サンバ Ver.で。（“Maria” Ricky Martin）

4人組

- ③四角形で、場所は動かず、先頭の人動きを真似。
- ④最初のグループ分けの人数をいろいろにして、それぞれの群が先頭の人動きを真似をする。先頭の方は、そこにいる限り同じ動きをする。飽きたら、別の人の後ろに行ったり、別のところに動いたりして違う動きをする。（使用曲：“Samb-Adagio” Safri Duo）

〈手遊びでリズム〉

・ダウンのリズム

3月3日の餅つきはぺったんこ・ぺったんこ・ぺったん・ぺったん・ぺったんこ

・アップのリズム

アルプス一万尺 ジングルベル 赤鼻のトナカイ お正月など、何でもできる

曲でやるとリズムが縛られる。自分自身が持っている内部リズム（筋肉、内臓、神経など）が統合された時に上手く、気持ちよく踊れる。

歌いながら自分のリズムでやるのがいちばん気持ちよく動ける

ダンスは他者とリズムを共有できる。一緒に歌ってやると、だんだんリズムが一致して共有されてくる。いきなり曲でやると、自分が持っているリズムと合わなくてつまずく。乗れずに踊れなくなる。リズムダンスでよくあるのは、指導者が曲を決めて聴いてきて、さあやるよと振りを教えらる指導。これでは、生徒のもっている内部リズムは全く考慮に入られていないので、すぐには乗れない。生徒の内部リズムを引き出し、友達と共有させ、だんだん乗ってきてイケそうだなということになって初めて曲が登場する。曲に合わせて踊るのではなく、身体のリズムが曲に出会って動きが弾むという感じ。「合わせる」のではない。主役は自分自身の「身体」であり「動きのリズム」である。自分がまず自身のリズムと出会い、他者のリズムと出会い、クラス全体と出会い、音楽と出会うという構造。音楽ありきではない。先生だけ振りが頭に入っていて、それを子どもに写そうとすると、子どもは乗れずに置いてきぼりになる。それがよくあるダンスの授業。ダンスの醍醐味は、自分のリズムの発見と他者とのリズムの共有。

生を鼓舞するために踊る。外に合わせるのではなく、気持ちよく身体を動かす

〈動きは身体が知っている〉

- ・手（腕）を挙げる → その後どうしたいか？そのまた後は？？身体が心地よいという動きを繋いでいく

〈最後にメンテナンス系ワーク〉

2人組

- ①一人が仰向けに寝る。もう一人は足元に座り、踵をもって揺すってあげる（金魚みたいに泳がせる）…相手に触られることに慣れる
- ②一人は仰向けに寝て目を閉じる。もう一人は相手の身体のどこかをコショコショする（こそばす）。それに反応して逃げる（目を閉じて、触れられた場所から逃げる）。
- ③超スローモーションで②をやってみる。
- ④四つん這いから同じようにタッチして、もう少し大きく動けるようにする。
- ⑤お尻をついて座り、だんだん立ち上がっていくようにタッチする。

人間は気持ち良いところを探して動くので、動き終わると、身体が整う。

（使用曲：“Love” Mojito Fusion）

操体法 by 橋本敬三

筋骨格系に刺激を与えることで、自ずと身体がゆがみを是正する。人間は心地よい動きが好き。自由に動いている間に自分の身体を調整する力を持っている。

- ・グループで
5人が円の中、5人が外。円の中の人には触られたら触り返すを5人で好きに繰り返す。疲れたら円の外にいる人と交代。スピードを変えながらやってみる（さっと触って、さっと逃げる等）。
- ・振り振りダンス 右と左
2人・3人組で相手の隙間を縫って動く

〈最後に：意見交換〉

- ・いろいろやるには急がせないこと。
- ・声を出したりして、まずは心身をほぐすこと
- ・既成のワークに本質的な学びを組み込むこと
- ・できると信じること。自分のことも相手のことも。
- ・生理的に気持ちよく動ける長さがある。
- ・気持ち良く動けると苦手感や恥ずかしさは消えていく。
- ・生物の内部リズムは外部リズムにそう簡単には適応できない。人間はコントロールできる。

※中井正一「美学入門」

人間のリズムは刻み系ではなくメロディー系と言われる

※クラークス「リズムの本質」

- ・飽きたら変える＝ずっと同じことをしていると変えたくなる　ー生きているということ

氾濫と制御　　リズムレスと拍節的な刻み（規則的なもの）とが常にバランスをとっていくのがリズムの本質

- ・100%相手を信じる

※映画「躍る旅人 能楽師・津村禮次郎の肖像」越境する身体

※砂連尾 理「老人ホームで生まれた〈とつとつダンス〉」

※小関勲・甲野善紀「ヒモトレ革命 繋がるカラダ動けるカラダ」

- ・「任せる、おもねる、ゆだねる、投げ出す、他者に預ける」ことが大切

※野口三千三 信じることは“負けて、参って、任せて、待つ”こと

- ・身体の変化 ➡ 心の変化

ヤムナボール