

海外研修報告

動きのリズムと音楽との関連を求めて

—— 国際音楽教育学会とアメリカ旅行を通して ——

布 上 恭 子

I は じ め に

音刺激や言葉による動きの誘発、つまり聴覚を通して動きをひき出すことは度々行われていることである。身近かな例でいえば、ピストルの音で出発する陸上競技のスタートダッシュにおいて、ピストルの音と手拍子やかけ声で行った場合とでは力の入り方に相違があり、スタートダッシュの練習は、ピストルの音のように瞬間的に大きな音の方が爆発的な力が出ることは衆知のとおりである。握力の測定の際にピストル音を聞くと数値が上るという実験報告があった。また走幅跳において、踏切地点の3歩でスピードがおちないようにするために、「後半はサーッと階段をかけ上るようにとぶ。」ということ言葉を伝えておき、走って来ている選手に対し「そのまま／」と大声で後半にアクセントのある声をかけることで、助走のスピードが落ちずに跳躍に入ることができる。また走高跳において、グッと踏み切ったらウーンとのびするようにして間をもたせて上昇するように伝え、自分で口ずさみながら跳躍させる。その時単なるグッウーンでは運動が弱いので、「最強・強・中強」のアクセントを入れるようにリズムづくりをして跳躍にめりはりをしっかりつけさせる。このようにして跳躍をすると、その感じをよくつかんだ跳躍をするようになることから、その動作にふさわしい表現ことばを与えてやることでよい流れの運動を表出することがわかる。円盤投げにおいてもターンのリズムをつかめずにいる選手に対し、サイドより声をかけてリズムをつくって与えておき、タンタンタンタン、タンターンタタンと強弱の入った声をかけてやり、その声に合わせてターンさせることで投げの技を獲得していくことができる。歌や音楽に合わせて動く（踊る）ことと同じである。このようなリズムを動きのリズムとっている。またハードル競技において、外国選手や日本のトップクラスの選手は、一台目までの歩数が7歩であるが、多くの選手は8歩であるため1歩目の足にアクセントをおくと踏み切り時のアクセントが弱くなる。そこで、1歩目の足をそっとおいて次の足にアクセントをおいて**タンタンタンタンタンタッタ**、**タンタンタッタ**、**タンタンタッタ**という流れをつくり、アクセントをはっきりさせた動きをさせるとハードルを流れるようにとんでいくようになる。また走幅跳の助走においても、一つのメロディーをつくり、4呼吸刻みで走らせるととても走りやすいという。つまり4呼吸×4、そして更に4呼吸、早い3歩で踏み切り着地へつなぐ4呼吸を組み合わせ8呼吸となる。8呼吸のリズムパターンが3回くりかえされることになる。1歩目は踏み切り足よりアクセントをつけて踏み出し、4呼吸づつ区切りを入れる気持でメロディーをつけて走り、最後の7歩はハードルの1台目に向う時と

同じように走る。世界のトップクラスの選手の助走が23歩であるということのある講習会で講師が話題にしていた。23歩の流れがよいということである。

以上のことから、動きのリズムと音のリズム、そして音楽のリズムとの関連や動きによる流れと音楽のメロディーとの関連を研究したいと考えた。また更に、創作舞踊における作品の動きの流れと音楽の流れとの関連についても併せて研究したいと考え、そのきっかけをつかむべく国際音楽教育学会に出席した。ここでは前回、参加国の特徴ある踊りが30曲位あったと報告されていたので、それぞれの国の土着のリズムと踊りを見学したいというのが主たる目的であった。しかし、先回は音楽の歴史、今回は21世紀の音楽というテーマの相違から、踊りの参加はアパラチャダンス以外は一つも見ることができなかった。そこで学会のプログラムの中から動きと音楽の関係についての発表を探し、いくらかでも筆者の研究にプラスになることを発見することにした。そしてアメリカ人と日本人のリズム感の相違点を日常生活の中から見出すこととブロードウェイの舞台の中から問題意識を生み出し、今後の研究課題をより明確にしたいと考えた。今回の報告は昭和59年7月7日より31日までのアメリカ研修旅行を、日を追って述べてその体験の中から自分の研究に意義あるものを見つけ出し第一報としたい。

Ⅱ 旅 程

7月7日：千歳発午後2時35分発の飛行機がなかなかとび立たない。赤ちゃんのひきつけで救急車を待ち運んでいった。かなり遅れて出発したため成田でのツアーの集合時間ははるかに過ぎていた。成田から9時間、サンフランシスコに着いた。7日の夜日本を出た私達は、7日の夕方にアメリカに着いたわけである。こんなにも時が過ぎたのにまだ7月7日であることは実に嬉しいことだ。夢のようで体が浮いている。(実は時差だけである。)その時間差をひきずった重苦しい体で、とにかく目に入るものは全て頭の中に入れておこうと思った。外人ぎらいの私もツアーの人以外はほとんど外人となればあきらめるしかない。サンフランシスコよりユージンへ向う飛行機も私達の飛行機が遅れて40分も待たせてしまった。しかもそれをのんびり待っている。係の人も「まーだかー？」という感じで少しも慌てない。乗りこんだ飛行機の中でも乗客はたいした待ちくたびれた様子もない。アメリカに永くいると日本のめまぐるしさについていけないという知人の言葉を思い出した。ゆったりゆったり歩くアメリカ人に力強さを覚える。この踏み込みにアクセントのある歩き方、つまり大地を踏みしめるような歩き方に大きな特徴をみた。これが大きな力を生み出すことにつながるのだ。日頃より選手達に歩き方の大切さとリズム、アクセントの入れ方を指導しているが、この踏み込み動作のアクセントがなかなかできない。短距離で日本の選手が活躍できないのはこの動きのリズムも関連があると考えている。よいリズムを獲得するためには、アクセントのはっきりした動作をゆっくり行うことで身につけていくが、ゆったり踏み込んで歩く歩き方はアメリカ人の生活の中から生まれたリズムであると思う。つまり人種の差なのかもしれない。雪のないところで生まれ育った人は、長い間雪国にいても雪道でよくころぶ。南部忠平氏は札幌の生まれであるが大阪に住んで久し

い。しかし夏靴でも雪や氷の上を歩くことができる。従って歩くリズムは親からの遺伝を含んだ、いわゆる生まれつきのものであり、幼児期の体にしみこんだリズムであると思われる。アメリカ西部ののんびりムードは特徴的に思えた。夕方食事に出かける途中の川で子ども達がカヌー遊びをしていた。児童期から日常の遊びにカヌーがあるとは羨ましい。日本の子ども達の運動経験は種目が片寄っていて少ないと思った。

7月8日：充分ねむれぬまゝに朝が来た。宿舎はモーテルのため遠くまで朝食に出かける。車で10分位かかった。セルフサービスで好みの品を階下より40^m位離れた2階の部屋まで運んで食べる。人々が行き交う廊下を食物をのせたお皿を持って歩くのはなんとも妙な感じであるが、アメリカ人はちっとも気にしていない。宿舎より3キロ程離れたヒルトンホテルで学会の受付がはじまり、プログラムが渡された。会場は、となりの音楽堂とこのヒルトンホテルと3キロ離れたオレゴン大学の音楽堂が使われる。既にコンサートが始まっており、日本から参加の城北大 Glee Club の合唱をきく。大きなホールでやや迫力に欠けた。指揮者の動きを興味をもって見ていたが、外国の指揮者は上に上にと上向きのリズムの動きであり、日本の指揮者は下に一度押えたような感じから上に向かって動くことがわかった。このことは歌のリズムによるわけであり、日本の歌は下にふんばるような、重心が下にさがつたようなアクセントであるから指揮者の動きがちがうのであろう。これが日本のリズムなのである。帰りのバスに、車椅子の男の人が乗って来た。入口の階段をボタン操作で車椅子がのれるようにするのである。車内で方向転換、シルバーシートを3脚たたんで、柱にヒモでくくりつけ動かないようにする。誰の助けも借りず一人で街を歩けるほど身体障害者に対する配慮があり、あちこちで障害者の姿を見た。障害者をのせた後、他の乗客を乗せるためまた階段を元にもどす操作がとても時間がかかる。乗客はそれをじっと待っている。日本であればイライラした乗客の目が耐えられなくなり、障害者が外出できなくなるのではないかと思った。障害者が堂々として見えた。

7月9日：Opening Ceremony に参加したが言葉がよくわからず、ファンファーレの音に興奮したものの開会の感動を肌に感ずることはできなかった。コンサートで学生の演奏を聞き、日本から参加の山口夫妻の琴と尺八を聞いたが、アメリカで聞く日本の音楽が誠に静寂であり心の奥深く日本の音色がしみこんでいった。バスでオレゴン大学の音楽堂へ。城北 Glee Club の合唱を再び聞く。昨日と違って、感動の歌声に涙した。会場がせまいように思ったが昨日と違って迫力ある歌声で、指揮者の動きも大きく、めりはりがあった。アンコールが何度もかかり、指揮者はじめ学生達も充分に実力を発揮した満足感いっぱいに見えた。アンコールの時の独唱の学生の声が裏声になり、一瞬ドキッとしたが、ゆうべ猛練習をしたということで疲れていたのだらうと思うと、その苦勞に絶大なる拍手があり感動した。舞台の上で学生はこぶして涙をぬぐっていた。夜のコンサートはカナダの女の子達のエンジェルボイスにききほれる。あんなにも美しい声を出させるためには日常からの心配りが大変なのだらうと思う。その後はオレゴン大学の学生のミュージカルを観たが、照明等の設備はなかったが、プロ並みの実力である。やはりアメリカの芝居という感じである。歌は上手であつたが踊りの方がやや力不足で、

歌、踊り、芝居と3拍子そろうことはなかなかむずかしいものであると思った。しかし、今後は総合芸術の発展と共に、それらが要求されるようになるだろう。演者より観客の目の方が肥えていくことが怖い。

7月10日：8時半からはじまる「Music and Movement」の発表を聞くためにホテルより25分歩いて出かける。声を出す時に動きを伴った方がよいということで、モワーッとした声には両手でモワーッとした動きをつけたり、大きくのばした腕に合わせて声を出し、その手の指が耳の中に入ると声が止まり、頭の中を通っている間は声を出さず、反対の耳より反対の指で引き出すようにして小さな声から始まり、腕が大きく伸びたら声も大きくする等、主として首を含めた上体の動きを声の質に合せて行っていた。これは指揮者の動きによって演奏が変わることからしてごく当然の初歩的段階であり、リトミック的なものを感じた。その他、リズム運動やフォークダンス風な全身運動をもってリズム感を養成することが行われていた。音楽と体育の結びつきの一端が見受けられた。次に更に25分歩いてオレゴン大学に移り同じような発表を聞いた。妊娠8ヶ月位の大きなお腹の人が、素足になって実技を通しての発表で感動した。ここでは全身による表現運動と空間移動を組み合わせたもので、全身で歌をうたうという感じで、やはりリズム感の養成のようであった。夜アメリカのオーケストラに感動した。アメリカのダンスがあるというので喜んで夜中まで観たがインディアンの単調な踊りを延々観せられ具合が悪くなった。アイヌの踊りに似た単調なリズムの繰り返しで、声と小さなタイコの伴奏であり長く観ていると暗く苦しい祈りに似たものを感じ、疲れと共にせつないものを感じた。アメリカにおけるインディアンの生活もそんなに明るいものではないのだろう。

7月11日：オレゴン大学でアパラチャダンスがあるということで出かけてみると、昨夜のインディアンの踊りであったのがっかりした。まっ白や赤系統の化粧をしたインディアンの子どもを真近かに見て無気味であったが、昨夜の単調な足踏みのリズムを踏んでみせるとゲラゲラ笑い出し、引率の怖いインディアンの先生に静かにしなさいと叱られ、あわてて逃げて来た。午後には発表を2つ聞いたがあまりよくわからなかったが、早期に声を出しすぎてはいけないということと変声期の扱いについての話であった。体育における実技指導と同様、あまりに早期に専門的な指導をしてはいけないということと成長期のトレーニングに関する問題等があるが、音楽教育も同様であると思った。またもう一つは、テレビ等の交換によるアメリカの音楽教育についての報告があったが、狭ま日本と違ってそのような方法で情報交換しなければなかなか情報がつかめないのであろう。夕方より催物会場へ行き、資料館を見て長いこと待たされやっと食事になった。大きな体育館のようなところで、食べ放題の品も少なく、日本のパーティなどと比較すると本当に質素で地味なものである。激しいタップダンスのような男女の踊りが30分位演奏と共に行われ、次に何が始まるかと期待をしたがそれで終りであった。次はカウボーイのショーを見たが、砂ばかりと人で具合が悪くなり途中で会場を出た。このショーの前に会場の人々が全員起立国歌を歌い、皆で頭を垂れて祈る姿におどろいた。隣の汚い体育館会場では、お年寄りのスクエアダンスが行われていた。大きなペチコートのはりのあるスカー

トをはいたおばあさんが、正装したおじいさんと愉快そうに踊っている。くると廻るとスカートの中まで見える姿がなんとも健康的に見えた。これだけの催物のために、わざわざ遠くまでバスで移動して来たわけだが、アメリカ人はこの程度のたのしみしかないのかと少々がっかりした。バスの運転手が日本人は金持だとしきりに云っていたが、アメリカ人は本当に質素であると思った。

7月12日：8時半からはじまる「Music and Movement」の発表を聞く。昨日と同様のもので、2回目になるとよくわかった。2人目の人の発表は、昨日同様フォークダンスやリズム運動のようなものに加えて、ララララ——とうたいながら空間移動をして走り出した。移動のエネルギーが声の高さになるということは、動きと音の関係を示すものと考え。歩いてオレゴン大学まで行き、「Early childhood Perceptions of Music through Movement」の発表を聞いた。発表者はゴム草履をはき、普段着姿で出て来て、子どもを連れた親が5組加わり、先生の指示のもとに子ども達の反応を見せてくれた。リズム運動のようなもので、ボールをついたり、足ではさんだりしてピアノの伴奏で声をかけながら反応させる方法や棒を使った方法などを紹介していた。質問があると、親が立って返答したり、怖れず行動している姿を見て、実にのびのび育っていると感じた。司会者は、発表者が発表している間にサンドイッチを食べていた。悪びれず、周囲も気にせず、自分のしたいことをしていて、周囲の人はそれを気にする様子もない。私だけが気にしていたようだ。発表者も司会者も聞く側も、それぞれ自分の成すべきことをすればよいという様子である。アメリカに20年近く住む知人が、アメリカ人の徹底した個人主義に恐怖を感じることがあるといていたことを思い出した。

7月13日：8時半からはじまる「Music and Movement」の発表を聞く。昨日とほとんど変わらない。細かなところが違うのかもしれないが、言葉がよくわからないのでわからない。動きと共に声を出す練習の必要性和リズム運動を通してリズム感を学ぶことについてはよく理解できた。夜、オレゴン大学のシアターへミュージカルを観に行った。始まってみると9日の夜ヒルトンホテルで観たものと同じであった。しかし、劇場で照明もついて、しかも2度目なので少し理解も深まりショーらしいものを観たという感じであった。

7月14日：「Music and Movement」よりも「Orff」がよいということを聞いて、朝早く車をとばしてオレゴン大学へ向う。ところが昨日で終わったとのこと。もっと早くから「Orff」を受けておけばよかった。またセンターにもどり昨日と同じ動きの発表を聞いた。少し空間移動が加わり、ゆっくり歩く、サーッと走るなどの変化があった。その他はフォークダンスの「マイムマイム」と「トロイカ」であったが、受講者は歓声をあげて楽しんでおり、音楽の世界の人にとって素晴らしいことなのだったと思った。私のように他の分野のことに首をつっこんでみるとそこに違った面の共通点やかみ合う部分を見て、初歩段階や導入段階では共通の教材をもって指導できる部分があることを感じた。ダンスの世界ではごく当り前の初歩的なことが、音楽の世界で実施するととても新しいことのように受けとられたりするものがあるようだ。次にベルのコンサートを聞いた。大・中・小様々なベルを台上において7人のメンバーが並んで、次々

とベルを振ったり、もったり、中の棒だけ振ったりして音楽を奏でる。本当に聞きほれてしまった。手の動き、身のこなし、上体の動きなど、音を生み出す前に動きがあり、踊りを観ているような錯覚が起るほどであった。そのあと子どものベルを聞き、歌を聞いた。夜は、すばらしい演奏と合唱を聞き夢み心地だった。やわらかく、優雅な指揮者の動きにすっかり魅了されてしまった。間のとり方、消え入るような音の追い方などその動作を見ていると、指揮者の動きの誘導で魔法のように音が出てくるように感じた。

7月15日：朝5時起床。バンクーバーへ向かった。途中ポートランドに降り、5時間の待ち合せがあり、飛行機で1時間15分位でバンクーバーに到着。その夜はゆっくり休み、ユージンにおける学会参加の成果をまとめる。

7月16日：日本人だらけのバンクーバー。バスに乗り一日中観光。外国ぎらいの私でも、この土地なら住みたいと思った。ここでは日本からの指導者を求めているということであった。夜はホテルにて兵庫女子短大の先生から、動きを伴う音楽の指導と幼児教育における動きと音楽のつながり（音楽リズムとよばれている教科）についての講義を受け、音楽教育学会で学んだこととの結びつきができ、初歩的段階においては相互の関連をもたせる必要があると思った。現代っ子選手が今一番欠ける能力にリズム感をあげたい。リズム感は全ての運動の基本であると考えている筆者は、この能力を早く身につける方法を一つの研究課題としている。リズムから導入すると、傍らについて声かけをしているとできるが、はなれるとできなくなるところから大変手がかかり、他の選手の指導ができなくなる。基本的には歩くリズムが大切であり、原点に戻らなければならないため非常に時間がかかり、選手は苦しいトレーニングとなる。

7月17日：バンクーバーよりシアトルへ向かう。シアトルではワシントン大学を見学した。大学構内はバス停が3つあり、ガソリン節約でバスに乗る人が多いので2台続きのバスがふえている。アメリカでは、バスの運転手やトラックの運転手に女性を多く見かけるが、ワシントン大学の門衛が女性であった。ワシントン大学では、音楽科を中心に見学した。中でも印象にあるのは、各国の楽器を集めた部屋が3つあったが、一番多いのがアジアの楽器であった。東洋の神秘という言葉をよく聞かすが、楽器だけを並べていてもその部屋全体が神秘的に見えるのが不思議だった。図書館を見学したが、各国のレコードが国別、種類別に並べられ、ビデオテープや16ミリフィルム等もあり、視聴覚全体のものが収められていた。夏期休暇中であり、学内は人も少なく静かであったが、落着いて勉強できる伝統ある大学の雰囲気は身のひきしまる感じで、こんなところで頭の中がしびれるほどの勉強をしてみたいと思った。

7月18日：シアトル市内観光。シアトルとは、インディアンが一番強い酋長の名であるという。市バスは無料で、電車は60セント、2時間以内なら同じ切符で何度も乗ることができる。ガソリンスタンドはセルフサービスが多く、少しは安くなるので喜ばれているとのこと。あちこちのテニス場で日中でもテニスをしている人が多かった。そのほとんどは失業保険をもらっている失業者が次の仕事のための体力づくりとしてやっているそうである。失業者が多く、フードバンクといって食べ物を与えるところに長蛇の列をつくっていた。貧富の差の大きさに

おどろいた。景色のよい住宅地には80坪～100坪で三寝室1800万円位、更に景色がよいと3000万円～4000万円位の家が建ち並んでいる。観光バスの通り道となっている家は、市の命令で庭木が送られ、美しく手入れされなければならない。後で精求書も送られてくるとのこと。オープンサインがあればその家の中まで見ることができる。湖に囲まれた美しい街であるが、湖の真中にインディアンの島があり、夏の間は観光用のインディアンの踊りが行われているという。インディアンの居住地が決められ、大きなキャンピングカーのような住居が並んでいた。

7月18日：ツアーから離れてシカゴに向う。ホテルでミスがありチェックインに時間がかかり1時間半も待つ。夜遅く着いたので外出せず、ホテルのサロンで音楽を聞く。かなりレベルの高い演奏で、食事をしながらゆっくり楽しむことができた。日本では音楽を勉強する人は限られているが、音楽人口が多ければ、このように街の芸術家が生まれてくるわけであろう。

7月19日：毎日時間に追われていたが、初めて朝ゆっくりした。9時半美術館に出かける。10時半開館ということで20分位待ったが、たくさんの人が外の階段に腰をおろして待っている。広い美術館の中は分野別になっており、何度も見たいと思う部分は休息しながら見られるように憩いの場所もある。昼食は屋外のレストランで食べたが、傍らでハーブの演奏をしていた。美術館を見て、あのように楽しく音楽を聞きながら食事をするなんて、なんとすばらしいこと。芸術が日常生活と密着していると感じた。シカゴに入り黒人の姿が急に多くなり、街の中を歩いていると半分位黒人がいるような感じがした。世界一高いといわれる103階のシーヤーズタワーにのぼる。山のようにそびえ立つビルの乱立に、スケールの大きさと共に冷めたさを感じた。日本を発って12日、疲れを感じずの間もないほど時間に追われてすごして来たので、シカゴは休息日とした。夜はまたホテルのサロンで音楽をたのしむ。

7月20日：いよいよニューヨーク入り。何度も飛行機に乗るので飛行機ぎらいはせつない。街の真中のヒルトンホテル。夕方着いたが早々ブロードウェイのショーを観るべく券を買いに出かける。夜は「コーラスライン」を観る。どんなにすばらしい劇場かと思って中に入ると、小さな劇場で舞台もそれほど大きくない。二階の座席からでもよく見えた。コーラスラインは既に5年位続いているので、最高の時のスタッフよりかなり人が変って来ている。よく5年も同じことをして人が観に来るものだと感じた。今の「コーラスライン」は日本の方がよいかもしれない。夜道には黒人がたくさんたむろしていて怖かった。

7月21日：12時よりショーの会券が売られるので買いに行く。「42ストリート」を2時より観る。昨夜のホールより少し広い位で、あまり大きな劇場ではない。言葉がわからず、おおよそのストーリーは理解できても細かなところがわからずイライラした。舞台装置の変化が多く、テンポが早い。一般人を対象とし、あきさせないよう配慮されている。夕食は「どさんこ」に入ってみた。ニューヨークには、日本料理の店が200軒あるとのこと。久しぶりのラーメンがおいしかった。夜は一人で「ドリームガール」を観に行く。黒人ばかりの舞台であり、歌声の迫力とエネルギーに圧倒された。ブロードウェイのショーも黒人パワーである。

7月22日：先に踊りの研修に来ていた友人と逢い、5番アヴェニューのビルが美しいという

ことで案内してもらったが、日よう日のため上まであがれなかった。6000人収容の劇場でのショーを観るべく夜の券を買った。その足で、ジャズダンスとバレエとタップダンスのレッスンを見に行く。見学自由で、よければ1レッスン5ドルで受けられる。日本の若い人が数人いたが、まだまだ日本で勉強してから来た方がよりよい技術を身につけることができると思われる人が多かった。憧れてこの街にやって来る若者が多いようである。夜は大劇場のしかけと多人数とショーの大きさにおどろいた。舞台にライオンをはじめとし、動物を連れ出してのショーで、ニューヨークのエネルギーにふれる思いだった。ニューヨークは若者の街だと思った。

7月23日：林先生の知人の教会へ、お迎えの車で出かける。1時間位かかり静かな住宅地にある可愛らしい教会に着いた。ご夫妻は親日家で、家の中は日本の道具だらけで、日本の家より日本の物が多い。掛軸が何本も飾られていた。奥様の中古品店で買い物をする。日本人なら捨てるような物ばかりですと云っておられたが、本当にこんな物が売れるのだろうかというものが多かった。アメリカ人の暮らしは実に質素である。夕方帰り、夜の券を買って「ザ・リンク」を観る。ストーリーがよかったので胸に熱いものを感じた。帰ったら、大学に3回講習に来て下さった浅川先生より電話あり、明日の午後お逢いすることになった。

7月24日：9時20分、ジャズダンスのレッスンを受けに行く。黒人のすばらしい動きの先生で、めりはり、柔かさ、鞭のような細いバネにただおどろいた。移動運動も少しやったが、テンポが早くてついてゆけなくなり途中から坐って見ていた。白人も上手なダンサーがいるが、黒人の動きにはかなわない。もともとジャズダンスは黒人のものであり、白人から日本人へと伝わって来ても真似にすぎないものであり、我々はその要素をどのようにとり入れ、何のためにするのかを考えてやらなければいけないとつくづく思った。久しぶりの身体活動で爽快な疲れであった。夜の「タップダンスキッド」の券を買に行く。浅川先生の案内でマーサー・グラームの学校を訪問する。浅川先生はヨーロッパの舞台より帰ったばかりということで、相変らずの活躍で嬉しい。8月12日からまたヨーロッパに出かけるとのこと。伝統のあるグラームの学校での静かなレッスン風景を見て、午前中のジャズダンスと比較すれば、現代社会の片隅に追いやられた芸術家の集まりのように感じたが、精神的な何かを感じさせるグラームの舞台は、大衆受けはしなくても脈々と続けられていくに違いない。そんなことを考えながら、危険だから乗らないようにと云われていた地下鉄に乗ってみることにした。穴蔵に降りていくような地下へ入り、入って来た電車を見てびっくりした。すき間のないほど書かれた落書、車中の壁もびっしり落書が残っている。消しても消しても書くので消さないとのこと。退廃ムードだ。こんな落書を見て心が豊かになるわけもなく、汚い環境では心もすさむに違いない。ニューヨークはだんだんひどい街になるでしょうと浅川先生が淋しそうに云っていた。ポリスも信頼できないとも云っていた。夜の「タップダンスキッド」は軽快で明るく楽しかった。

7月25日：9時40分レッスンを受けに行く。昨日と違って少し慣れて来て、気がついたら1時間半経っていた。しかし、後半の流れにはのれなくて坐って見ていた。「マイワンアンドオンリー」の券を買いに会場までいく。次のレッスンはタップダンスなのでまた見に行く。1時

間半あきずに見ていた。筆者自身もタップダンスを始めて11年目であるが、踏み込みのリズムが逆であるとその時気づいた。筆者が習っているタップダンスは重い感じで脚も疲れるが、ニューヨークの舞台やレッスンは、実に軽やかで、明るいイメージであった。タップダンスといえば、フレッドアステアを思い出すが、年老いても軽やかに踏むタップに憧れていた。これからは軽やかなステップを練習し、健康のための体操教室などにも実施したいと考え、タップダンスを広めることに少し自信と興味がわいてきた。

7月26日：いよいよ最後の目的地サンフランシスコ目ざしニューヨークをあとにする。5時間半の飛行。時差3時間。アメリカは本当に広い。夕方着いて、ホテルの周囲を散歩する。東部とは全く違った雰囲気で、夢ある可愛いらしい街である。中国人の町、日本人の町があり、日本人の姿も目につくが、何よりも黒人の姿がニューヨークのように多くない。魚など久しぶりにおいしいものを食べた。ここに至ってやっと人間らしい生活になった。

7月27日：教会の司祭さんの案内で市内観光。急な坂の多い街で、こんな急な处によく家を建てたなぁと感心することしきり。家と家の間に隙間がなく隣接して同じような作りの家が並んでいる。壁の色に変化工夫され、建物の特徴としては下が車庫で、二階・三階に住居がある。日本でも今このような建て方が多くなっているが、車庫のシャッターがしゃれていて、日本のように倉庫の上に住んでいるようなイメージがない。出窓に特徴があり夢のような雰囲気をかもし出している。ニューヨークと異なり、人々もやさしく親切である。

7月28日：落ち着いた夢あるこの街を力の限り歩いてみたいと思って出かける。チャイナタウンを歩きまわった。車で通った坂も歩いてみると山登り同様の急坂である。下る時は足の爪が痛くなり、足に力を入れて歩いていないと走り出してしまいそうである。この街の中を走るケーブルカーが面白い。車の周囲に多くの人がぶら下がり乗っている。子どものように髪を風になびかせて、にこにこしながらぶら下がっている姿が、なんとも暢気で陽気である。筆者も自動販売機で恐る恐る切符を買い電車に乗ることにした。100m位前に停車しているがなかなか動こうとしない。やっとガタゴトやって来た。皆車内に入るより周囲にぶら下がり群がっていた。今度はなかなか動かない。やがて動き出すが、ガタゴトとゆっくりで走っても追いつきそう。途中で「乗せてくれー」と声がかかる。「のれないよ。終点で待ってなさい。」と暢気なものだ。電車が止まると道の両側で待っていた人が群がるので車が一時ストップして通れない。誰も何にも云わずにのんびり待っている。電車の中では車掌が「切符を持っていない人はいませんか。」と声をかけて歩くが、止ったらそれぞれとびおりるので、切符がなくても乗れそうである。十字路で反対の電車に乗り換えるために筆者もとび下りた。気長に次の電車を待って乗ってきた。デパートの前では「D'ont Shop」運動をやっていて、デパートに入る人の耳もとで、プラカードを持った人達が「D'ont Shop !!」と呼ぶので怖くてデパートに入れない。夜は友人のお迎えで日没を見ながらの食事に出かける。8時半だった。コロンブスが着いたところに、「Coit Tower」というタワーがあり、Coit という人がつくったというように、アメリカは戦争の時活躍した人の名をとった場所や、一番初めにここに住んだ人の名を地名に

したり英雄をつくるのが好きなようだ。「Polk Street」というホモの町を通った。普通の男同志が連れ立って歩いたり、レストランでも2人が男同志、道端では抱き合っているなど奇妙な風景で、世界でも有名でわざわざ見にくる人もいるとか。男の子は誘拐されたりするそうだ。船の博物館には堀江青年のマーメイド号が飾られているとのこと。山の向うに沈む太陽を見て食事。アメリカでの離婚問題が深刻であると報道されているが、ある日本人の娘さんの学校の友達でいえば10人中8人は親の離婚で複雑な家庭生活を強いられており、家庭らしい家庭に育つ子は10人中2人といっていた。牧師さんの離婚も多く、昔は離婚したら牧師さんをやめなければならなかったが、それでは成り立たないというくらいになったという。

7月29日：9時30分教会へ行く。日本人の司祭さんのところは日本人が多いと思ったが、二世で日本語が通じない人がほとんどである。お年寄りも多く、「日本のことはいつも忘れません。」となつかしそうに話をしていたが、年令をきくと86才とか90才。サンフランシスコは年中気温があまり変わらないので長寿者が多いという。筆者の学生時代の恩師の一人で東北大学名誉教授だった近藤先生が、坂の多い土地に長寿が多いといっておられたのを思い出した。3時に、コロンビア歌手胡美芳さんの歌を教会に聞かしていく。歌を通して伝道することを仕事としているとのこと。雰囲気づくり、歌、お話とも上手で、涙を流して感動した。

7月30日：12時15分サンフランシスコをとり立つ。25日間のアメリカ旅行。長いようで、それぞれのところを夢のようにすごし、早く帰りたいような、もっといたいような奇妙な気持ちで短かくも感ぜず。今日は追い風なので9時間50分で日本へつくとのこと。帰えるとすぐまた忙しくなる。時間よ止まれ。

Ⅲ あ と が き

21世紀の体育・スポーツがどのように変わるかという予想のもとに、せめて筆者の専門とする教材を中心に考えてみなければならないと思い、陸上競技・ダンス・舞踊を通し、そこに共通点を見出したいと考え継続研究してきた。共通点を見出すということは、体育教材としての内容の見直しにもなり、精選され、密度の濃い教材を児童・生徒に与えられることになるだろう。動きはフォームとしてとらえられがちであるが、運動における動きのリズムに着目して指導することの必要性をこれまでの研究課題としてきた。今回は動きのリズムをとらえる時に、その動きのイメージをよく表わすことができる表現言葉を与えることにより、技術的にも早く向上することから、音刺激と動きの関連について研究をしたいと考えた。特に舞踊においては、作品のイメージが決まると同時に音も探し、音と共に動きを生み出していくことが、イメージどおりに動きと音が一体化してくるので、早くよい作品をつくることができるようである。モダンダンスやバレエでは振り付けという言葉があり、音楽にふりをつける方法が多くとられているようであるが、運動は音刺激により誘発することが有効であることは、盲児の運動指導においても経験済みである。陸上競技における技術指導でも、動きのリズム、助走の流れ、運動の組み合わせなどを理解させてから行わせると「やりやすい。」「無理なくとべる。」など、●運動が

自然に流れていくことを感ずるようである。私達の生活は、自然を含め、全てリズムであるといわれる。音楽におけるリズム、ハーモニー、メロディーと動きの誘導の仕方を是非とも結びつけたいと思い続けてきた。そしてまた、アメリカのトレーニング、ソ連のトレーニングなどが、日本に導入されているが、トレーニングはそれぞれの人種がもつリズムにより異なり、日本人には日本人に合ったリズムトレーニングが考えられねばならないと思う。織田幹雄氏がかねてより、「若い指導者が外国に勉強に行くのはよい。しかし、それをそのまま取り入れるのではなく、日本人に合ったトレーニングを考え出さねばならない。」とよくいわれていた。つまりサッカーの盛んなブラジルにはサンバのリズムがある。ブラジルのサッカー選手が、トレーニングの中にサンバのリズムをとり入れて行うのは当然のことであり、日本のサッカー選手が、あたかもそれがサッカーのトレーニングの一つかのように取り入れるのはそれほどプラスにならないと考える。プロ野球や甲子園の球児にジャズダンスをとり入れている。悪くはないかもしれない。違ったことをすれば、何か刺激になるからである。しかし、トレーニングとして必要なのが何んであるかを明確にとらえて行うべきである。例えば日本のサッカー選手にサンバをやるより、日本の民謡をとり入れた方がリズムとしてはよいと思うのである。あるいは、日本民謡のリズムをとり入れたジャズダンスでもよいのではないかと考えている。ブラジルがサンバサッカーであるとしたら、日本は日本民謡のリズムでトレーニングをする方が効果があるのではないか。以上スポーツについて述べたが今後体育活動においても運動教材を幅広く、更に充実した体育が求められるに違いない。健康で心豊かな生活を送るには、身体活動が多くの効果を奏することは人々に知られるようになった。しかし、健康な時に健康の維持増進にエネルギーを傾けることは非常にむずかしい。社会体育にとりくんで12年、特に婦人層を対象に「自分の健康は自分で守る。」を合言葉に指導を続けて来たが、長く続いてはいるが、それほど実施人口はふえていない。一つの教室に集まる人数は多いようでも、そこに住む人口の割合から見ると健康のためにお金をかけたり、時間をかけたり、まして気力をかける人がいかに少ないかを思い知らされるのである。恐らく病院へ通う人の数の方が多いのではないと思われる。社会体育における婦人層への教材内容は、あきないように、面白味を失わないように、そして僅かでも自分自身の体に進歩を感ずるようにと種々の工夫が施されなければならない。一般的に云えば、自分なりの目標をもって、身体のための工夫や努力をする人々はそれほど多くない。例えば、一人で毎日ジョギングを続ける人々が増加するならば、プログラムの工夫に悩むこともなく、一方的に運動を与えていけばよいわけである。健康な時に健康のための運動を継続し、一人ででも努力できる人は僅少である。ゴールデンプランで有名な西ドイツでさえ、使われていない立派な施設を眺めながら、「そんなにスポーツの好きな人はいませんよ。」と云っていた。それでもやはりジャズダンスとエアロビクスダンスには人々が多く集まるということから、競技スポーツばかりでなく、たのしく身体活動ができるプログラムを考えなければならないし、今後は人々の心をひきつけるような身体活動の指導を工夫し、多くの人々に健康のために必要な運動を自らつくり出していけるような力をつけさせるように配慮する必要がある。音楽が嫌

いという人は少ない。音楽は人々の心を豊かにし、心なごませ、生活をリズムカルにする要素をもっている。筋活動をリズムカルに行うために音楽を使うことによってより心が動かされ、運動をすることが楽しくなり、継続できるようになるのではないかと思う。既に動きのリズムの研究で、陸上競技における動きのリズムについて私見を述べて来たが、創作舞踊においても音を変えると動きまで変わってしまうことから、音の誘導によりいろいろな雰囲気の違いが生み出されることを感じている。今後継続的にこのことについても研究したいと思う。

- (1) 陸上競技における動きのリズムトレーニングによる効果的な練習法を生み出すこと。
- (2) 舞踊指導において、短時間でたのしく作品をつくり上げ、その作品を踊ることで精神的に充実感を得るようにすること。
- (3) リズムカルな運動を通して、精神の健康維持増進を計り、健康でうるおいのある豊かな生活を営めるような指導ができるようにすること。

以上を目標に、アメリカにおける研修を生かし今後研究を続けていきたい。

(1984. 9. 11)