

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 13 日現在

機関番号：13201

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2012～2015

課題番号：24650421

研究課題名(和文) サスティナブルヘルスプロモーションとして伝統的民謡が持つ力の科学的根拠の解明

研究課題名(英文) Investigation into the Scientific Bases for Traditional Folklore and Dances

研究代表者

澤 聡美 (SATOMI, SAWA)

富山大学・人間発達科学部・講師

研究者番号：80369488

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：1. 富山県民謡の踊りの体験が気分の変容に及ぼす影響。富山県民謡のテンポは日常の身体活動に近く、人の副交感神経に作用し、緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱というネガティブな気分改善に効果がある。
2. コミュニケーション能力を向上させるため、著者らは創作ダンスの授業をW型累積KJ法に従って設計し、ラベル・コミュニケーションという概念を取り入れた学びあいとして実践した。授業前と創作ダンス発表会後の受講者の行動特性の変化を調べるためにEQI調査を行った。その結果、「人間関係度」が有意に高まった。また同僚から高い評価を得られたグループほど「人間関係度」と「情緒的感受性」が顕著に高くなった。

研究成果の概要(英文)：1. The Effects of Toyama Folklores and Dances on Changes in Moods. All in all, it is thought that experiencing folklore and dances, in this case, the Toyama folklore and dances, have proved positive for the participants because it has led them to be relaxed mood.
2. With the aim of improving the communication skills of students, the authors designed creative dance class based on the W-type accumulative KJ method, and implemented it as a course for mutual learning that had adopted the concept of label communication. EQI tests involving students was conducted prior to the implementation of the class and following the creative dance to examine changes in their behavioral characteristics. According to the results of the test, there was a significant increase in the relationship skills. Significantly higher scores for "relationship skills" and "emotional sensitivity" were achieved by students of groups that had been positively evaluated by other students.

研究分野：体育教育学

キーワード：民謡 気分 ラベルコミュニケーション 関わり

1. 研究開始当初の背景

伝承遊びや民謡の踊りには、誰にでもできる動きで心の安らぎを感じるテンポやリズムがある。この動きは、唄や踊りが伝統文化として継承されるだけでなく、行う人と観る人の双方の心身の健康に寄与しているのではないかと。伝統的な民謡や伝承遊びは文化の継承のみならず心身の健康の維持向上に寄与するのではないかと。この仮説を検証し、得られた知見を教育に活かすことによってサスティナブルヘルスプロモーションとなるのではないかと。

2. 研究の目的

(1) (2) (3) 伝承遊びや民謡の踊りの魅力を心身の健康面から解明すべく第1歩として、本研究では、富山県民謡を踊ることによって、「気分」にどのような効果を及ぼすかについて知見を得ることを目的とした。

(4) サスティナブルヘルスプロモーションとしての研究の構築とその効果の検証

3. 研究の方法

(1) 本研究で対象とした民謡は、富山県の3大民謡のうち、テンポがゆっくりで初心者にも踊りやすい「越中おわら節」の豊年踊り(BPM=76)と「こきりこ節」(BPM=88)である。どちらの踊りも郷土の美しい自然や情景、五穀豊穡の願いを取り入れた動きが中心となっている。近年「越中おわら節」のお祭りの時期には、県内外から20万人を超える人々が訪れる。本研究の実験は、筆者が学生を対象に企画している富山県民謡を体験する会で行った。演奏及び指導者は、富山県の民謡団体「神通友の会」11名であり、年齢26歳~71歳の男性7名、女性4名であった。体験者は富山大学人間発達科学部の授業である「ダンス」と「身体表現」を受講した39名であり、年齢18歳~20歳の男性14名、女性25名であった。調査用紙は感情や気分

を測定する Profile of Mood States 短縮版 (以下 POMS と示す) を使用した。実験前後の比較は、対応のある2標本の平均値間の差を用いた。なお、統計処理は統計ソフト SPSS19.0J を用いて行い、有意水準はいずれの場合も危険率5%未満とした。

(2) 人々が「心地よい」と感じるリズムと動きを抽出することを目的とした。行った調査は3つあり、富山民謡(おわら)、沖縄民謡(カチャーシー)、パプアニューギニア(国のフェスティバルにおける各地域の民族舞踊)である。各踊りのテンポをメトロノームで記録し、踊りの前後の気分の変化を、POMS を用いて調査した。

(3) 音楽のテンポに着目し、2歳児を対象とした身体表現において、テンポが変化する曲と動きを設定し、どのような環境構成が整うと子どもたちの動きが活発になるのかを調査した。

(4) これまでの研究によりサスティナブルプロモーションとして、快いリズムの反復の中で唄と動きを一体化して行われる伝承遊びや伝統的な民謡が持つ不易な力の仕組みを整理し、これまでの筆者が行ってきた関わり合い(交流)をねらいとした授業においてその仕組みを特徴づけて取り入れその効果を、EQ を用いて検証した。

4. 研究成果

(1) 被験者の富山民謡の体験前後の気分の変化では、緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱というネガティブな気分が有意に下がり、活気というポジティブな気分が有意に向上した。また、体験者の内63.2%が民謡を初めて体験しており、これまでに民謡を体験したことのある人に比べて、事前検査では抑うつ、怒り、疲労が高く、活気が有意に低かったが、事後検査では体験者の88%が「楽しかった」と回答した。民謡体験のあるなしでは差がなくなり、初めて民謡を体験した被験者におい

てもポジティブな気分に変化した。

本研究の結果から、富山県民謡の踊りは気分をポジティブにする効果があることが分かった。金城は、沖縄の伝統的な民衆舞踊のカチャーシー(BPM=152)を踊ることによって、活気が高まり、怒りや疲労が下がったことを報告している。また、「南国の照りつける太陽の下でエネルギーの爆発的表現である」と表現しているように、カチャーシーのテンポは富山民謡の2倍の速さであり興奮性の音楽と踊りであると言える。一方で富山県民謡のテンポは日常の身体活動に近い。例えば「越中おわら節」は、唄や踊りで風の神様を慰め、豊年を祈願した踊りであり、種まきや稲刈りといった農作業の動きや、風になびく様子などを流れるように表現する。心拍に近いテンポの音楽は副交感神経が優位であり、リラクゼーション効果があったという報告や、民謡の歌い手による不規則な間や声の伸びが気分を穏やかにする効果があるという報告があることから、富山県民謡は人の副交感神経に作用し、緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱というネガティブな気分改善に効果があるのではないかと考えられる。

また、体験者は民謡に親しんでいない世代であったため、実験前はネガティブな気分が高かったと考えられる。感想記述からも、初めて民謡を体験することに最初は戸惑いを感じていたことがうかがえた。しかし、体験後には「良い経験」、「楽しかった」、「日本の伝統もいいなと感じた」等、民謡に対してポジティブな気持ちになったことを記述していた。民謡の唄や踊りが、懐かしい気分や穏やかな気分を導き出したと考えられる。

以上のことから富山県民謡の踊りを体験することは、気分を改善する効果が高いという特徴があることがわかった。

(2) 富山民謡(おわら)、沖縄民謡(カチャーシー)、パプアニューギニア(国のフェ

スティバルにおける各地域の民族舞踊)において音楽のテンポと動作をした時の気分の変化に着目したところ、速いテンポの音楽や動きほど「活気」が高く、平常の心拍数に近いゆっくりテンポほど「抑うつ」や「緊張」、「不安」に効果が認められた。

(3) 静から動に切り替わる所(テンポがゆっくりからいきなり早くなる所)において子どもたちの動きが盛んになることが分かった。テンポの変化が子どもの動きを促していると考えられる。サスティナブルヘルスプロモーションとして、テンポの変化を運動や生活に活かすことは人の気持ちを活性化するのではないかと仮説を立て、そのような仕組みを教育の中に取り入れている事例はないかと文献調査したところ、オランダの教育メソッド、ピラミッドメソッドやイエナプランにおいて、静かに集中して考える、身体を動かす、創造的なことをするという人間の生活リズムに合わせて自然な流れで動的なことを取り入れた学びを行っていることが分かった。

(4) 民謡や幼児の身体表現の調査結果から得られたリズムやテンポのよさ(動 静 動)と役割分担におけるリーダーシップという点を、代表者が担当している座学の授業(インストラクショナルデザイン)と実技の創作ダンスの授業において特徴づけて行うことで、受講者の「情緒的感受性」といった「相手の感情を敏感に察知する力」が高まった。民謡も演奏する人、見る人、踊る人全てに役割分担があり、それぞれの役割に置いて主体的なリーダーシップを発揮することが大切である。教育手法の中にこれまでの研究結果を導入し「ラベルコミュニケーション」と称し日本創造学会で発表したところ、第37回日本創造学会研究大会発表賞を受賞し、学会誌に論文が採録された。

また、平成27年度教員免許更新講習でもラベルコミュニケーションの実践を行い、受

講者から受講後一ヶ月後の現場実践レポートを収集し分析したところ、保育園、認定子ども園、小学校、中学校、高校、特別支援校等、全ての年齢、学校種、多教科の実践事例が報告された。以上のようにサステナブルプロモーションとして構築した教育手法であるラベルコミュニケーションは、講義、実技の両方に置いて実現可能な教育手法であり、これからの日本の新しい教育の創造を現場目線で具現化し、様々な年齢の人の健康とコミュニケーション能力に寄与する方法である。現在、校内研修会及び公開授業のリフレクションとして持続可能な現場に適応した公開授業実践の校内リフレクションとポートフォリオとなるように改良中である。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計1件)

2016年 2月

澤聡美、三浦光司、竹村哲：コミュニケーション能力を向上させるための関わりを重視した創作ダンスのデザインに関する研究、日本創造学会論文誌 vol.19.32-42.

[学会発表](計 件)

2013年 8月

Satomi Sawa, Kazuo Hashizume : The Effects of Toyama Folklores and Dances on Changes in Moods. 第15回日韓健康教育シンポジウム兼第61回日本教育医学会,大会発表抄録集 113-114頁(口頭発表)

2014年 5月

澤 聡美：富山インターネット市民塾講師「富山の環境を活かした健康づくり」

2015年 10月

澤聡美、竹村哲：コミュニケーション能力を向上させるための創作ダンスのデザイン

に関する研究,日本創造学会第37回研究大会論文集,38-41頁

[図書](計0件)

[産業財産権]

出願状況(計0件)

名称:

発明者:

権利者:

種類:

番号:

出願年月日:

国内外の別:

取得状況(計0件)

名称:

発明者:

権利者:

種類:

番号:

取得年月日:

国内外の別:

[その他]

ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究代表者 澤 聡美

(SAWA Satomi)

富山大学人間発達科学部・講師

研究者番号: 80369488

(2)研究分担者 橋爪 和夫

(HASHIZUME Kazuo)

富山大学人間発達科学部・教授

研究者番号: 80189472

(3)研究分担者 バハウ サイモンピーター

(BAHAU Simon Peter)

国際交流センター・教授

研究者番号: 30714357