

幼児・児童にもできる簡単ヒップホップダンスに関する実践報告

— IPUわくわくリズムダンスの実践を通して —

A practical Report of Hiphop Dance for preschoolers and children.

— Dancing IPU WAKU-WAKU RHYTHM DANCE —

次世代教育学部こども発達学科

高田 康史

TAKATA, Yasufumi

Department of Child Development

Faculty of Education for Future Generations

キーワード：リズムダンス，ヒップホップ，キッズダンス，幼児，児童期初期

Abstract：本実践報告は，平成25年度に作成，実施した「IPUわくわくリズムダンス」の作成経緯から成果発表までを報告した。

本実践で，使用した5つの技能は，対象年齢である幼児・児童期初期（4歳児～小学校1，2年生）までの発達段階におおむね適したダンスであったといえる。しかしながら，本報告は，あくまで実践報告の域を脱さないため，今後は，この発達段階のダンスに関する科学的な研究の推進が必要であると考えられる。

Keywords：rhythmic dance, hip hop, kids dance

I. はじめに

ヒップホップダンスは，1970年代にアメリカのプロンクスで発生したヒップホップカルチャーの一部として発生し，現在は全世界に波及している。日本においても，平成24の中学校保健体育科のダンス領域男女必修化完全施行などの社会的動向を背景に，社会体育の現場でもダンスレッスン等多種多様にヒップホップダンスに関わる機会が存在しているといえる。このように，ヒップホップダンスは，一部のヒップホップカルチャーの担い手のみではなく，一般市民にもより身近な娯楽であるといえる。しかしながら，この分野に関する学術的な研究や資料は，管見の限り非常に限られており，豊富な状態とは言い難い。

ヒップホップダンスやストリートダンスに関連する先行研究の概観を示す。

清水ら（2011）は，ストリートダンスのなかでもブレイクダンスに着目し，ダンサーのソロダンスの中でも，即興に着目しその生成過程についてバトル形式，ソロダンス形式での違いについて考察している。内山（2007）は，ストリートダンスの技能を使用して大学

生を対象に授業実践を行っている。ここでは，指導方法として振り付けの模倣を中心として授業を進めており，対象学生は爽快感や達成感を感じており，一定の成果を得たとしている。また，田中ら（2012）は，熟練者と初心者の動きの違いを客観的にみるためにモーションキャプチャを使った実験を行っている。また，高田ら（2012）（2013）は，中学校保健体育科における授業実践に基づいてその生徒の学習の成果や，単元前後の運動有能感についての好影響を検証した。

II. 目的

これまでの先行研究を概観すると，いずれの研究においても，その対象年齢は，小学校の中学生以上であり，幼児期や児童期初期を対象としたものではない。社会的動向やダンスの機運の高まる中，幼児期や児童期初期を対象としたヒップホップダンスの実践に関する資料提供を行うことは重要であると考えた。そこで，本報告では，幼児期・児童期初期の発達段階に適したダンス実践の報告を行うことを目的とする。

Ⅲ. 方法

「IPUわくわくリズムダンス」の作成については、本学大学教員（専門領域：身体表現，ダンス）に加えて、こども発達学科学生5名により行った。作成にあたってのロードマップを図1に示した。詳細については以下の通りである。

1. 対象

対象年齢は、幼児期から児童期初期，具体的には4歳児から小学校低学年（1，2年生）程度とした。

2. ダンスの作成の目的及び方法

ダンスの作成にあたって，幼児期・児童期初期の発達段階に応じたダンス技能を選定すること，幼児・児童がダンスの楽しさや運動することの楽しさに触れることができるようにすることを目的とした。

1) 文献研究およびインターネットでの動画検索による情報収集

まず，ダンスの作成にあたりヒップホップダンスや

そのステップに関わる文献を収集した。対象とした文献は「これからチャレンジする超初心者のためのHIP HOPステップ集」（前田，2010），「はじめてでもすぐ踊れる！ヒップホップダンスfor kids」，（SAYAKA，2011）「みるみる上達する！ストリートダンストレーニング」（ダンスインストラクター協会，2012），「たのしいHIP-HOPダンス入門」（井上，2012），「オールカラー版DVD付き中学校ダンス指導のコツ」（菊池，2012）である。また，同時に，インターネットを利用して，「ヒップホップ」，「ダンスステップ」，「幼児ダンス」，「児童ダンス」などの検索ワードをもとに動画の検索を行い視聴した。主に，参考にした動画として，「保健体育科 現代的なリズムのダンス HIPHOP ステップ集」，「ETV×EXILE DANCE ACADEMY SEASON2」，「RISINGDanceSchoolCH You Tube」などがあげられる。

2) ダンス技能（ステップ・ムーブ）の習得

上記で検討したダンス技能（ステップ・ムーブ）について，上記の学生5名が習得を行った。習得については，本学，芸術棟ダンス室を使用し，上記担当教員

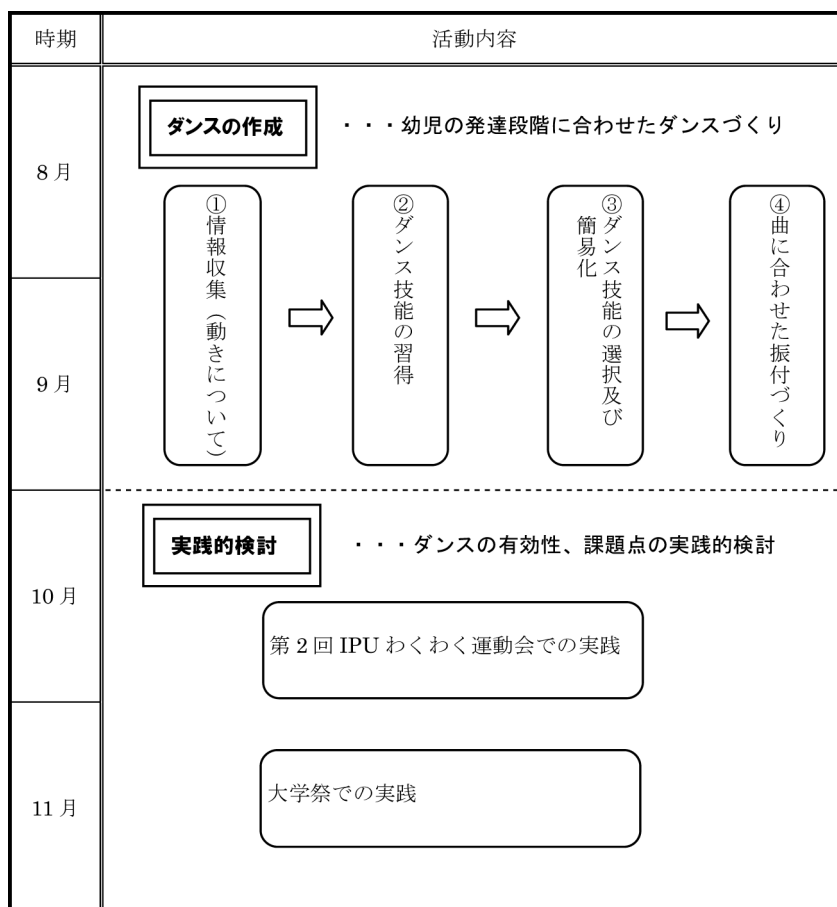


図1 「IPUわくわくリズムダンス」の実践 ロードマップ

の指導により、不定期的に3回（各回30～60分程度）行った。習得活動の中で、「ダンス技能の習得度合い」を選定した。選定の結果を、表1に示す。

3) ダンス技能の選択及び簡易化

習得したダンス技能をもとに、表1において、「◎」の判定であったステップについて、幼児期・児童期初期の発達段階でも行える技能の選定や、ステップをどう工夫すれば幼児レベルまで簡単になるかを検討した。

ダンス技能は、①そのままでも幼児が習得可能であるもの、②対象年齢の発達段階には困難と考えられる動きがあるもの、の大きく2つに分けられると考えられた。(表2) ②と判断した技能のうち、対象年齢の発達段階では動作の習得が難しいと考えられた「ブルックリン」は、動作を倍速に遅くすれば習得可能であると判断し、動きを簡易化することとした。

4) 曲に合わせた振付づくり

(1) 曲の選定について

「IPUわくわくりズムダンス」において、使用する曲については、以下の観点から、候補曲を選定した。
①ビート（スネア音やベース音）が聞き取りやすく、リズムがとりやすいもの②歌詞が、幼児期・児童期初期に相応しく、前向きな内容のもの、が観点である。
③ヒップホップダンスの技能に合うと考えられる曲調。これらの観点より、「WAになって踊ろう/V6」を採用することとした。

(2) 振付の作成

上記の方法で選定した曲に合わせて振付を作成した。振付に使用した技能は表3に示した通りである。これらの5つの技能を組み合わせ、1曲の流れを行った。また、本報告で行った「IPUわくわくりズムダンス」は、幼児・児童期初期の発達段階の子ども

表1 ダンス技能の習得度合い（大学生）

技 能	習得度合い	技 能	習得度合い
アップ	◎	ロジャーラビット	○
ダウン	◎	チャールストン	△
ダウンの横ステップ	◎	ポップコーン	△
ボールチェンジ	◎	ランニングマン	△
ボックス	◎	クラブ	△
スマーフ	◎	ハンドウェーブ	△
スライド	◎	ボディウェーブ	×
ブルックリン	◎	アイソレーション胸	×
サイドステップ	◎	アイソレーション首	×
ジャンプ	◎	アイソレーション腰	×
ニュージャックスウィング	◎	サイドウォーク	×
ラコステ	○	ムーンウォーク	×

*◎・・・1回目の練習で全員習得可能、○・・・3回目まで全員習得可能、△・・・3回目までに1～4名習得可能
×・・・3回目までに習得不可能

表2 幼児・児童期初期の発達段階に習得可能なダンス技能

技 能	習 得	所見・理由
アップ	○	そのまま習得可能
ダウン	○	そのまま習得可能
ダウンの横ステップ	○	そのまま習得可能
ボールチェンジ	×	足の踏み替えが困難である可能性
ボックス	×	足の運び（特に1～2カウント目のクロス）が困難である可能性
スマーフ	○	そのまま使用可能
スライド	×	奇数カウントの、足のけりが難しい可能性
ブルックリン	△	そのままでは不可、ただし倍速に（遅く）すれば使用可能
サイドステップ	×	足の踏み替えが、困難である可能性
ジャンプ	○	そのまま使用可能
ニュージャックスウィング	×	足と手の技能の一致が困難な可能性

が、本学の行事等でその場で覚えてすぐ踊れるように、ベーシックな動きの繰り返しを中心として振付の作成を行った。

振付の際、手の動きのみしか決まっていなかったダンス技能に関しては、ヒップホップのリズム取りである「ダウン」の動作をしながら行うこととした。ダウンは、ヒップホップダンスの基本となる音どりであると考えられる、中学校学習指導料（文部科学省，2008）においても、「たてのり」のリズムとして例示されている。

5) 成果の検証について

本報告での実践による成果の検証はVTRにて行うこととした。行事ごとの記録用VTRから本実践で作成した「IPUわくわくリズムダンス」が幼児・児童にとって適切なダンスであったかの検討を行う。VTRからの成果の検討については、大学教員（ダンス経験10年）、大学生ダンスサークル部員（ダンス経験7年）、大学生ダンスサークル部員（ダンス経験4年）が行った。

IV. 「IPUわくわくリズムダンス」の実践的検討について

「IPUわくわくリズムダンス」は、本学で開催した2回のイベントの中で実践を行った。実践の様子や幼児の様子について以下に詳細を示す。

1) 実施の流れ

実施の流れについては、2回の行事ともに以下の手順で行った。

- ①学生によるデモンストレーション（1～2分）
- ②5つの動きの習得（各2～3分，10～15分程度）
- ③練習・リハーサル（2，3回程度）
- ④本番

2) 実施上の注意点及び詳細

(1) 学生によるデモンストレーション時

デモンストレーションは、元気よく、はっきり大きい動きで声を出して行う。

(2) 5つの動きの習得

選定した5つの動きに関しては、以下の流れで習得活動を行った。①お手本を見せる。②動きを分解し、課題をスモールステップ化して習得する。（手のみ習得→足を習得→全身で練習）③適宜、音楽に合わせて少しだけ踊る（不必要であれば、次の動きへ移行する）。

なお、動きが難しそうな幼児・児童には、学生が1人付き添い、共に練習して対応した。

(3) 練習・リハーサル

練習・リハーサルでは、動きの順序を意識させ、インストラクション系の学生は、次の動きへ移行する数カウント前に、「次はボルトだよー」と伝え、順序を忘れた子どももスムーズに動きへ移行しやすい配慮をした。

また、練習・リハーサル時には、「最後の本番は、お兄さんお姉さんや、お母さん、お父さんに見てもらおうね」などと声をかけ、直後の発表を意識させるよう促した。

(4) 本番

本番直前に、インストラクション系の学生が「本番は、動きを間違ってもいいから、大きく元気に、音楽に乗って踊ろうね」と、声をかけて実施をした。また、練習・リハーサル時に不安のある幼児・児童には、学生と一緒に踊って対応することとした。

3) VTRによる成果の検討

本実践で、採用した5つの技能、「ボルト」、「おさる」、「クラップ」、「スイング」、「スマーフ」は、2～3分の練習及び、数回のリハーサルの中で、こども

表3 ダンスの振付に使用した技能の名称及び説明

	名 称	説 明
1	ボルト	ブルックリンを倍速に遅くした動き。2カウントに1回足をサイドに出し、膝を曲げる。反対の足は膝伸ばす。手は、足と同様に、足を曲げた側の手は曲げ、伸ばした側の手は伸ばす。陸上選手のボルトのポーズに似ている事から「ボルト」という名称を付けた。
2	おさる	ジャンプの時に使用する手の動きをダウンに合わせて行う。手の動きが、おさるの動きに似ている事から「おさる」という名称を付ける。
3	スイング(手)	コンサートのように、手を大きく左右に動かす。ダウンの動きに合わせて行う。
4	クラップ	手を横から頭の上に大きく叩く動作。ダウンの動きに合わせて行う。また、ジャンプ（2拍毎）にも合わせて行った。
5	スマーフ	スマーフのステップ。4歩目は、ジャンプする。

は、大まかな動きを捉えておおむね習得できていたといえる。そのため、いずれのステップにおいても、対象年齢の発達段階に適した運動内容であったと考えられる。

しかしながら、それぞれの、技能の中で、多くの子どもがつまづいていたと考えられる部分も同時に存在した。それらのつまづきについて、収録したVTRから検討した結果を表4に示した。

表4より、倍速で行った「ボルト」を除くと、技能によって人数の多寡はあれど、習得した技能を音にあわせる事ができない、もしくは、音からずれてしまう子どもの存在が確認できた。また、手の動きを中心とした技能に関しては、手のみは音楽に合わせてできるが、下半身の動き（ダウン、ジャンプ）と一緒にすることができないこどもの姿も、多少ではあるが確認ができた。

V. 総合考察

本実践報告では、幼児期及び児童期初期の発達段階に適したダンスを作成し、実践を行った。本実践では、ヒップホップダンスやそのステップについて、幼児・児童でも踊ることができるよう、動作を分解するなどの工夫を行った。VTRの検討の結果から、幼児・児童の多くが、ダンスの動きを習得することができたと考えられる。このことから、既存のダンスやステップについて、幼児・児童が行うには難易度が高いと考えられるものであっても、本実践の手順のように難易度を下げる工夫を行えば、上記の発達段階でも、十分にその動きを習得することができると考えられる。

また、幼児・児童のつまづきとして、ダンスの動きを音楽に合わせて踊ることがあげられる。その他に

は、上半身と下半身を同時に動かすことができない子どもの姿も確認された。このことから、幼児・児童は、複数のことを同時に行う、例えば、動くことと音楽に合わせることに、上半身を動かすことと下半身を動かすことが難しいのではないかと考えられる。そのため、指導者は、動きのスマールステップ化などの工夫により全身の動きの習得を促したり、音楽に合わせて踊る時間を確保することが必要であると考えられる。

VI. まとめ

本実践報告は、平成25年度に作成、実施した「IPUわくわくリズムダンス」の作成過程から実践的検討までを報告した。

本実践で、使用した5つの技能は、対象年齢である幼児・児童期初期（4歳児～小学校1,2年生）までの発達段階におおむね適した運動課題であったといえる。しかしながら、本報告は、数的・質的な検証の精度が低く実践報告の域を脱さないため、今後は、この発達段階のダンスに関する科学的な研究の推進が必要であると考えられる。

引用・参考

- ダンスインストラクター協会（2012）みるみる上達する！ストリートダンストレーニング。日東書院：東京
- 井上さくら（2012）たのしいHIP-HOPダンス入門。ベースボールマガジン社：東京
- 菊池由見子（2012）オールカラー版DVD付き中学校ダンス指導のコツ。ナツメ社、東京都
- 前田理子（2010）これからチャレンジする超初心者のためのHIP HOPステップ集。民衆社、東京

表4 ダンス技能のつまづき

	名 称	つまづき
1	ボルト	・足の曲げ、伸ばしが意識できない ・足の曲げ、伸ばしに対応した腕の動作ができない
2	おさる	・手を回すように使えない ・手のみの動作となり、下半身のダウンができていない ・音楽のビートとずれてしまう
3	スイング（手）	・手のみの動作となり、下半身のダウンができていない ・音楽のビートとずれてしまう
4	クラブ	・手のみの動作となり、下半身のダウンができていない ・ダウンでは、全身拍に合わせてできるが、ジャンプと組み合わせると拍がずれる
5	スマーフ	・足運びが、習得できない ・音楽のビートとずれてしまう。

- 文部科学省 (2008b) 中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房, 京都府
- SAYAKA (2011) はじめてでもすぐ踊れる! ヒップホップダンスfor kids. ヤマハミュージックメディア: 東京
- 清水大地 (2011) ストリートダンスにおける即興的創造過程. 認知科学: 19 (2): 240-243
- 杉浦大介 (2011) 小学生のためのカッコカワイイなりきりダンス 〈Vol.2〉 ヒップホップダンス編 - 目標8時間!! . 民衆社: 東京
- 高田康史, 松尾千秋 (2013) 現代的なリズムのダンスの授業の学習内容に関する検討 - 中学生のステップ習得成果に焦点づけて -. 舞踊教育学研究 (日本教育大学協会全国保健体育・保健研究部門舞踊研究会), 15: 13-22
- 高田康史, 松尾千秋 (2012) ステップ習得を含む現代的なリズムのダンスの授業が生徒の運動有能感へ及ぼす影響. 舞踊教育学研究 (日本教育大学協会全国保健体育・保健研究部門舞踊研究会), 14: 3-13
- 田中祐典, 齊藤剛 (2013) モーションキャプチャを用いたダンス上達支援システムの開発. 全国公演論文集 (1): 225-227
- 内山須美子, 松尾健太, 奥山美希 (2013) ダンス学習の動機づけに関するテキストマイニング分析 - 中学生の「現代的なリズムのダンス」の授業を事例として -. 白鷗大学教育学部論集: 7 (1): 71-108
- 内山須美子 (2007) ストリートダンスの授業構成に関する研究. 白鷗大学論集: 21 (2): 265-2

参考web URL

- 保健体育科 現代的なリズムのダンス HIPHOP ステップ集
(<http://blog.livedoor.jp/takatayas/> 2014年8月27日現在)
- ETV×EXILE DANCE ACADEMY SEASON2.
(<http://www.nhk.or.jp/e-dance/> 2014年8月27日現在)
- RISINGDanceSchoolCH You Tube.
(<http://www.youtube.com/user/RISINGDanceSchoolCh/> 2014年8月27日現在)