

動き／ダンスの理論と実践

Theory and Practice of Movement / Dance

科目提供大学名	武庫川女子大学
担当教員	村越 直子 (健康・スポーツ科学部 健康・スポーツ科学科教授) 他1名
単位数	2単位
最大授業定員	20名
開講学期	夏季集中 (9月5日・6日・7日・11日・12日) 1時限 (11:00～12:30)、2時限 (13:30～15:00)、 3時限 (15:10～16:40) 1日3講時
成績評価	出席・授業への参加度、レポートで評価する。
テキスト	授業で配布
参考文献	授業で提示
授業以外の学習方法	日常生活において、自分の動作・感覚に気を向けてみる。
その他の特記事項	<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい服装で参加すること。スカート・ジーンズは不可。 ・裸足になれるように、タイツ、ストッキングは避けてソックス着用のこと。 ・9月卒業予定者は履修不可。
講義概要	この授業では、からだを内側から捉え、自分について探求するという、ソマティクス実践を行います。多くのダンサーたちが医療・看護・福祉・教育・心理の専門家と共にこの分野の発展に貢献してきました。授業では意識的に動きながら自分のからだを探求し、世界との関わり方を考えていきます。ラバン・ムーヴメント・アナリシス、バーテニエフ・ファンダメンタルズ、そしてボディマインド・ダンシングの体験を通じてソマティクスの基礎的概念を学んでいきます。
到達目標	動き (ムーヴメント) とダンスに関する理論を実践を通じて理解する。それによって、ソマティクスの考え方を自身の専門領域と関連させることができる。
授業計画・内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーション (村越) 2. ソマティック・ムーヴメント・エデュケーション (村越) 3. ソマティック・ダンス (村越) 4. 触れて動いて学ぶ解剖学 (橋本) 5. 身体つながりと動きのつながり (橋本) 6. ソマティック・ダンス (橋本) 7. 呼吸と動き (村越) 8. 重み・触れる・他者を知る (村越) 9. ソマティック・ダンス (村越) 10. 動きの観察と言語化Ⅰ (村越) 11. 体液の流れとリズム (村越) 12. ソマティック・ダンス (村越) 13. 動きの観察と言語化Ⅱ (橋本) 14. 自分とつながる・他者とつながる (橋本) 15. 振り返りとまとめ (橋本)



【代表】村越 直子（健康・スポーツ科学部 健康・スポーツ科学科 教授）

1. 高校卒業後カナダに留学し、トロント・ダンス・シアターの団員として公演活動をしてきました。その後フリーランスのダンサーとして多種多様なアーティストとのコラボレーションに関わり、今も芸術の奥深さに魅了され続けています。2000年からトロントのヨーク大学芸術学部ダンス学科、その後2006年に帰国して神戸女学院大学舞踊専攻にてモダン・ダンスを指導しました。2011年4月より現職の武庫川女子大学で教えています。2019年から1年間、ニューヨーク大学の客員研究員としてソマティック・エデュケーションについての研究をしてきました。
2. カナダで偶然的・必然的にソマティクスに出会い、それを自己のコンディショニングとパフォーマンスの向上、そしてダンスの指導に役立てています。この講義では、ソマティクスの概念を用いて、私たちの動きやダンスの理論や実践法について理解を深めていきます。ソマティクスは生きて呼吸する人間を研究する領域であり、教育・医療・看護・心理・福祉・芸術などに実践的に取り入れられています。そして、どんな専門領域にも応用できるものです。自分の内側にアウェアネスを向け感覚を磨き、探究していく面白い領域です。
3. 講義は動くこと、言葉にすること、描くことなど、実際に身体を動かしながら、ソマティクスの基礎的な理論や実践方法に触れていきます。実技では、呼吸や小さなジェスチャーなど、普段はあまり気にかけていないことに気を向けていきます。そこから、どのような変化が自分のからだ全体に起こるのか、時間をかけて体験していきましょう。ソマティクスを通して、世界との向き合い方や日常の暮らし方の選択肢が増えるように思います。
4. 「動き／ダンスの理論と実践」の授業では、毎回、気持ちの良いエクササイズを行いますので、動きやすい服装で出席してください。



橋本 有子（お茶の水女子大学 教学 IR・教育開発・学修支援センター 講師）

1. ダンスに打ち込むさなかに腰を痛めたことをきっかけに、大学院でバイオメカニクス、ダンス・エデュケーション、そして運動疫学という異なる角度から、実践と研究を行ってきました。留学先の米国では Geomantics Dance Theatre に所属し、国内外の様々なアーティストと共演してきました。現在、お茶の水女子大学を中心に、学内外でソマティック・ムーヴメント／ダンス・エデュケーションの実践と研究を行っています。
2. 幼少のころから動くことやダンスが大好きで、将来はダンス教育に携わりたいと思っていました。留学先で出会ったラバン／バーテニエフ・ムーヴメント・スタディーズ／システム（LBMS）を活用したソマティック・ムーヴメント／ダンス・エデュケーションは、腰痛の改善やパフォーマンスの向上に加えて、私の身体観をはじめ、ものの見方を大きく変えました。生きているからだを探究するこの分野の魅力は、自身の生活し表現するからだ向き合い続けることで、研究と自分の生活が循環し日々が豊かになることです。
3. 講義／理論と実技／実践を織り交ぜ、自分のからだで考えながら、感じながら学びを進めてゆきます。普段は意識せず生活しているからだやムーヴメントに着目し思慮深く動きながら、からだから発せられる声を聴く練習を重ねます。少しずつの積み重ねがボディマインドのつながりを深め、新しい自分との出会いにつながります。運動経験やダンス経験は問いません。少しでも興味をもったら、ぜひ受講してみてください。
4. 私たちは、このからだ一つで動きながら生活しています。自分のからだやムーヴメントについて学び、動きながら探究をすすめることで得られる小さな気づきの連続が、日常生活はもちろん、その他すべての活動に生きてきます。どんな気づきが生まれるのか、十人十色です。からだの声を聴きながら心地よく動く方法を見つけよう。立ったり座ったり、床に手をつくこともあります。