

個々のレベルに対応する選択可能なリズムダンスプログラムの開発

納富 里美 (佐賀大学)

1. 目的

本研究の目的は、自分の技能や体力のレベルに合わせ、自由に運動メニューを選択することができるようなリズムダンスのプログラムを開発することである。本プログラムでは、ステップや運動時間、運動強度をパソコンで操作して、誰もが気軽に取組むことができる。

2. リズムダンスプログラムの開発方法

本研究で開発するプログラム「Free Dance System」(以下 FDS と呼ぶ) の基本設計は Excel を使用した。パソコン上で下半身の動きと上半身の動きを組み合わせることで選択し、一連のダンスを作り上げ、自分で選択したメニューに合わせて踊るというプログラムである。図 1 に示すように、歩行やサイドステップなどの下半身の動き 12 種類と、グーパーやワイパーなどの上半身 24 種類を組み合わせ、合計 140 種類程度の動きを撮影した。

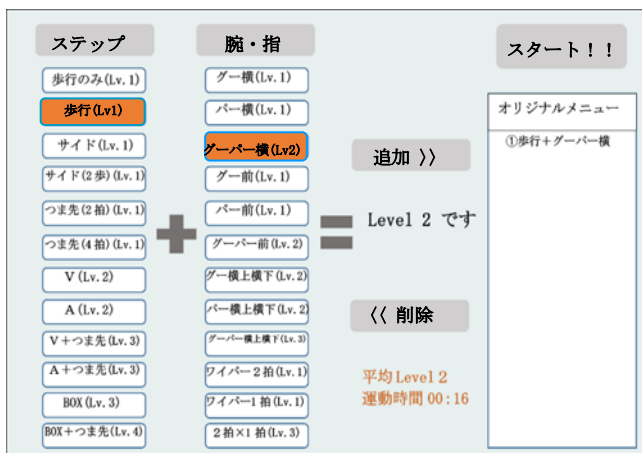


図 1.FDS の画面

(動きを組み合わせることでメニューを作成)

3. 結果

1) FDS の構成

プログラムを起動すると図 1 のような画面が表示される。下半身の動きである「ステップ」の項目と、上半身の動きである

「腕・指」の項目からメニューをそれぞれ選択し、オリジナルのプログラムを作成する。図 1 のように、中央に平均運動負荷レベルと再生時間、右に選択したメニューが表示される。「追加ボタン」を押すことでダンスメニューを続けて追加することができ、「スタート」ボタンを押すと作成したメニューの映像が流れる。

2) FDS の活用方法と有利性

FDS はインストラクターがいなくてもパターン、難易度、運動時間を自由に組み立てられるリズムダンス支援プログラムである。このプログラムには様々な活用方法がある。

健康増進を目的としたリズムダンスでは、自宅でも行うことが可能となり、自分の体力に応じた強度の設定ができる。また、一般的なダンスは大人数での一斉指導がほとんどだが、FDS を活用すると少人数や個別でもできるため、他者と比べたり、周りを気にしたり、運動についていけないというようなダンス嫌いの要因も解決できると期待される。

子どもにとっては、個々の体力や能力に合わせて運動時間、運動強度を設定することができる他、学校でダンスが必修化となり、ダンスを教えることができる専門の教師が少ないという学校現場の問題も FDS を教材の一部として使用することで解決できる。FDS を教材として使用することで子どもも仲間と対話しながらステップを選択し、自分たちで主体的にダンスの授業に取り組むことにより、より深い学びにつながれる。