

マスク着用がダンスパフォーマンスに及ぼす影響について

－不安の軽減に寄与するのか－

吉田 夏乃（和歌山大学）

1. 目的

本研究では、体育授業等におけるダンスパフォーマンスの際にマスクを着用することが、「緊張や恐怖、恥ずかしさ」といった不安要因の軽減に寄与するのかを明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

1) 被験者：STAI (State-Trait Anxiety Inventory)

による特性不安測定の結果から、「非常に高い」と「高い」に分類された大学生 17 名 (20.6±0.9 歳、男子 10 名、女子 7 名) を対象とした。

2) 実験手順：被験者がマスクを着用しない状態（マスク無）とマスクを着用した状態（マスク有）で、それぞれダンスパフォーマンスを実施した。被験者は、見本動画を見てダンスの練習をした後、それぞれ本番の演技を行うこととした。なお、STAI の状態不安尺度による測定を、実験直前・マスク無の演技直後・マスク有の演技直後に実施した。

3) 分析方法：マスク無・有で状態不安得点がどのように変化したのか、また本番のパフォーマンスについて、設定した評価基準に基づいて得点化することで、ダンスの出来栄がどのように変化したのか分析を行った。

3. 結果と考察

1) 被験者全体については、マスク無で踊った直後の STAI による状態不安得点の平均値は 38.7 (±7.4) 点で、マスク有で踊った直後の状態不安得点の平均値は 34.3 (±6.2) 点であった。対応のある t 検定を行った結果、図 1 に示したとおりマスク有はマスク無に比べて、有意に状態不安得点が高いことが明らかとなった (p<.01)。

2) ダンスパフォーマンスの出来栄については、マスク有ではマスク無よりも、評価得点の平均点が有意に上がったことが明らかとなった (p<.01)。マスクを着用することで周りからの視線を気にしなくてよくなり、恥ずかしさなどの不安要因が抑

えられたうえ、踊る際に表情を作ることに意識を向けなくてよくなり、心のゆとりができたと思われる。その結果、踊ることに集中することができ、パフォーマンスが向上したと考えられる。

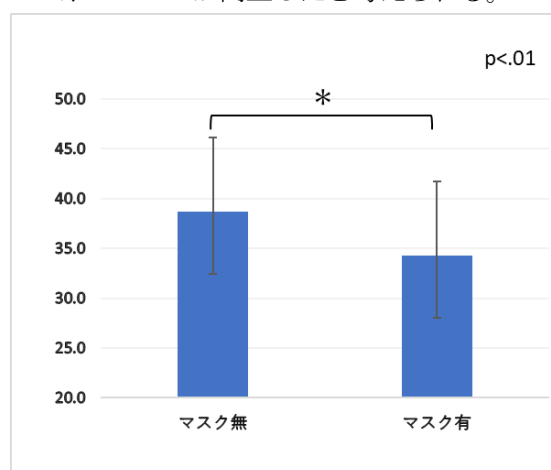


図1 マスクの有無による状態不安得点の変化

4. 結論

本研究では、不安傾向の高い人が「マスクを着用することでダンスパフォーマンス時の不安が軽減するのか」ということを検討した。研究の結果、マスク有で踊る方が不安は軽減することが示唆された。それに加えて、マスク有で踊る方がダンスパフォーマンスも向上することが明らかとなった。従来のダンス授業の課題として、子どもたちが感じる恥ずかしさが授業の阻害要因として指摘されてきた。本研究の結果より、ダンスの授業においてもマスクを上手に取り入れていくことで不安が軽減し、ダンスの授業に取り組みやすくなるための一つのステップやきっかけになるのではないかと考える。また、子どもたちの恥ずかしさや不安を軽減することで、ダンスの楽しさを感じることができると考える。

<主な参考文献>

笠置遊(2017)「マスクの着用は対人不安者のコミュニケーションを促すか」日本心理学会大会発表論文集:p.77