

コンテンポラリーダンサーの ウォーミングアップ時の選曲に関する研究

—音楽がコンテンポラリーダンサーの動きに与える影響についての考察—

藤井 菜摘

(本講座大学院博士課程前期在学)

A Study of the Music Selected by Contemporary Dancers Warm Up: How Music Affects Contemporary Dancers' Physical Movement

Natsumi FUJII

Abstract

Individuals commonly move their bodies freely while listening to music. In recent years, many researchers have investigated the relationship between music and physical movements. Contemporary dancers move freely during improvised performances. Contemporary dancers move based on their own physical intuition. The dancer's physical intuition is influenced by the surrounding environment including music. In this study, we conducted observation and interviews focusing on the selection of music during a warm-up period among contemporary dancers. The music selected by contemporary dancers during warm-up was divided into two functional roles. First, some dancers preferred music that enabled the dancer to concentrate on their own physical movement. In mental training for athletes, concentrating on music is commonly practiced to increase general concentration. Second, some dancers preferred music that directly affected physical movement. In this case, the dancer perceived and was sensitive to the music, and reflected it in their physical movement. The ability to perceive and sense music is considered to constitute musical literacy. In addition, musical literacy also includes the sense of pitch, sense of tone, adjustment, rhythm, and listening ability, forming the basis of various types of music-related activities. Dancers acquire musical literacy through dance.

1 研究の背景と目的

音楽を聴取して身体が動くというのは人間にとって自然な行為であり、多くの人が無意識的に行っているものである。幼児は動きの手本を示されたり、指示されたりしていないにも関わらず身体を動かす。身体の動きは広義での舞踊と捉えることができる(小沼, 2004)が、舞踊の中でもとりわけ無意識的に動くことを目指しているものとして、コンテンポラリーダンスにおける即興の動きがある。コンテンポラリーダンスとは、20世紀新たに誕生した舞踊のジャンルである。伝統的な舞踊とは異なり、地域や作家ごとに多様な表現手段、演出、技法、美意識が存在する(鈴木, 2012)。例えばクラシックバレエにおいて目指されるのは、観客とダンサーが共有している特定のイメージを、クラシックバレエにおける美徳の範囲の中で模範的に再現することである。しかしながら、コンテンポラリーダンスにおいてはそのような揺るぎない美徳というものが存在しない。さらに、観客と何かを共有することも、必ずしも必要とされていない(レヴィン, 1988)。ダンサー自身の動きや身体そのものに意識が向いているのである。

藤井 (2018) において、コンテンポラリーダンサーは即興で動く際に「音楽を感じたままに動く」こと、すなわち音楽が身体の動きに影響を与えることが明らかになった。どのような音楽のときにどのような動きをしたくなるのか。この問いを、コンテンポラリーダンサーを対象とした文脈に落とし込み、ダンサーはどのような動きをしたいときにどのような音楽を選択するのか、という問いに置き換えることで、その一側面を明らかにできると考える。そこで本研究では、コンテンポラリーダンサーのウォーミングアップの観察とそれに関するインタビューを行い、ウォーミングアップ時に使用した楽曲の選曲の意図を明らかにすることを目的とする。

コンテンポラリーダンサーの動きの中でも、とりわけウォーミングアップ時に着目した理由は、ウォーミングアップ時の方が、作品として動く際よりも純粋な音楽と身体の動きとの関係を考察できると考えたためである。コンテンポラリーダンサーは即興で動く際に、観客や空間や共演者などといった様々な要素に影響される (中野・岡田, 2011)。藤井 (2018) の研究¹において、作品をつくと捉えたダンサーは、観客を想定した動きや、空間をどのように使うかといった要素を考慮した動きをした。そのため純粋な音楽要素と動きとの関わりを考察したいという目的に関しては弊害となった。ダンサーが音楽以外の要素を強く意識したために、音楽要素に対する意識が拡散してしまったのである。また、提示した曲に歌詞がついていたため、ダンサーの動きが音楽に影響されたものなのか、音楽を排除したテキスト情報に影響されたものなのかが曖昧になってしまった。歌詞も音楽の一要素であることは確かだが、テキスト情報は音楽に対して具体的な概念であるため、ダンサーは音楽よりもテキスト情報から影響を強く受けて、動きに影響されたことが考えられる。ウォーミングアップとは広辞苑によると「本格的な運動競技の前の準備運動」とされている。運動生理学や運動解剖学の視点から、身体的に効果があることはもちろん、メンタルトレーニングの分野から、精神的にも身体の準備を整える効果があるとされている。舞踊においてウォーミングアップは、身体を起こす作業とされており、ダンサーの意識は観客ではなく、ダンサー自身の身体へ向けられると考えられている。その際に音楽がどのように扱われているのか、以下のとおり調査を行った。

2 調査概要

対象者

コンテンポラリーダンサー (以下 A 氏)

A 氏は 22 歳女性である。2 歳よりクラシックバレエのレッスンを、14 歳よりコンテンポラリーダンスのレッスンをそれぞれ受けている。その他にもジャズやヒップホップの経験もあり、現在はクラシックバレエとコンテンポラリーダンスの講師をする傍ら、自身も現役のダンサーとして活動している。

場所

佐賀市内のバレエスタジオ

手続き

A 氏にウォーミングアップを行ってもらおう。選曲や実施時間を含め、こちらからは何も指定せず、「ウォーミングアップが十分にできた」という状態で声をかけてもらう。インタビューは、ウォーミングアップを観察した際のフィールドノートに基づき半構造化型で行う。時間はインタビューを含め約 80 分であった。

3 結果と考察

3-1 A 氏の動き

A 氏ははじめ、無音の状態ですら柔軟等のストレッチをしていたが、途中からスタジオにあった CD を流しながらウォーミングアップをはじめた。

A 氏が選択した CD は、『Studio Series Intuition Vol.5』であった。これは、ロイヤル・アカデミー・オブ・ダンスのレッスン CD であり、多くのバレエスタジオのレッスンで用いられている。バレエ音楽をはじめ、

シャンソンやミュージカル，民族舞踏などの多岐に渡るジャンルのダンサーや教師の意見をもとに選曲されている。演奏形態はいずれもピアノで，イングリッシュ・ナショナル・バレエやベルリン国立バレエ団などでバレエピアニストをつとめた経験を持つジョナサン・スティルによるものである。『Studio Series Intuition Vol.5』のCDの収録曲は表1のとおりで，バレエの基礎練習²に即してトラックが組まれている。

表1 Studio Series Intuition Vol.5 収録曲

パー		センター			
1	ウォーム・アップ1	この素晴らしき世界	31	ポール・ドゥ・ブラ	ナンナの歌
2	ウォーム・アップ2	テンダリー	32	タンデュ	優しきフランス
3	プリエ1	「禁じられた遊び」より ロマンズ	33	ピルエット1	「ハレルキナーダ」より ポロネーズ
4	プリエ2	バット・ノット・フォー・ミー	34	ピルエット2	「ドリアド」より マズルカ
5	バットマン・タンデュ(slow)	7月9日(タンゴ)	35	ピルエット3	あなたが欲しい
6	バットマン・タンデュ(slow)	マリオネットの葬送行進曲	36	ピルエット4	ゆかいに歩けば
7	バットマン・タンデュ(medium)	「三文オペラ」より マック・ザ・ナイフ	37	アダージュ	「ラ・ポエーム」より ムゼッタのワルツ
8	バットマン・タンデュ(medium)	「オクラホマ！」より 美しい朝	38	アダージュ	ハイランド・カテドラル
9	バットマン・タンデュ(fast)	太陽が帽子をかぶってる			
10	バットマン・タンデュ(fast)	キープ・ヤング・アンド・ビューティフル			
11	バットマン・グリッセ	アイ・ケイム・アイ・ソウ・アイ・コンガ	39	ブティ・アレグロ	ファティニッツァ(スッペのオペラより)
12	バットマン・ジュテ	ジングルベル	40	ブティ・アレグロ	ゲット・ハッピー
13	バットマン・ジュテ	自由の鐘	41	ミディアム・アレグロ	ティコ・ティコ
14	ロン・ドゥ・ジャンプ・ア・テール	ホワトル・アイ・ドゥ	42	ミディアム・アレグロ	「眠れる森の美女」より サファイアの精
15	ロン・ドゥ・ジャンプ・ア・テール	「雨に唄えば」より ウッド・ユー	43	ミディアム・アレグロ	「ハレルキナーダ」より ワルツ
16	バットマン・フォンデュ	「8つの異国風舞曲」より バイヨン	44	ミディアム・アレグロ	「ジゼル」ペザント・パ・ド・ドゥ より 男性のソロ
17	バットマン・フォンデュ	サンタ・ルチア	45	グラン・アレグロ	「眠れる森の美女」より 青い鳥の男性のソロ
18	バットマン・フラッペ	「オリバー！」より すばらしい食べ物	46	グラン・アレグロ	「ディアナとアクテオン」より コーダ
19	バットマン・フラッペ	「シンデレラ」より アーギュメントのシーン			
20	ロン・ドゥ・ジャンプ・ア・テール	踊る仔猫			
21	ロン・ドゥ・ジャンプ・ア・テール	バダン・バダン	47	ボワント・ワーク	「10のエチュード」より ラグタイムのベース
22	ブティ・バットマン	「メリー・ポピンズ」より お砂糖ひとさじで	48	ボワント・ワーク	「眠れる森の美女」より 青い鳥の女性ヴァリエーション
23	ブティ・バットマン	パーディ・ソング	49	ボワント・ワーク	「ハレルキナーダ」より ポルカ
24	アダージュ	すべての山に登れ	50	ボワント・ワーク	「パキータ」より 女性のソロ
25	アダージュ	悲しきワルツ	51	フィナーレ	「白鳥の湖」より コーダ
26	グラン・バットマン	ブーム・ア・デイジー	52	クール・ダウン	虹の彼方に
27	グラン・バットマン	「メリー・ウィドウ」より ポロネーズ	53	-	ハッピーバースデー
28	グラン・バットマン	幸せなら手をたたこう			
29	グラン・バットマン・オン・クロッシュ	「キス・ミー・ケイト」より ヴンダバー			
30	レレヴェ	ピチカート・波尔カ			

以下，観察に基づいたA氏の動きを時系列に沿って記述する。尚，見出しは使用楽曲を示している。

ウォーム・アップ1『この素晴らしき世界』（トラック1）

ウォーム・アップ2『テンダリー』（トラック2）

床に仰向けに寝て，ゆっくりと深い深呼吸をする。その後，足を数センチ床から離して一定時間キープする。深呼吸のタイミングや足の動きに関するタイミングと，曲の拍感とが一致している訳ではない。ただし，次の体勢に移る際は，4小節か8小節ごとの曲の区切れ目であった。尚，トラック1とトラック2の間の無音の時間も同様の活動を続けた。

プリエ1『「禁じられた遊び」よりロマンズ』（トラック3）

図1のとおり，2小節，2小節，2小節，2小節，8小節の間隔でプリエ³を行う。2小節かけてドゥミ・プリエを4回，8小節かけてグラン・プリエを1回行う。尚，2小節間の前奏は動かずにメロディが始まるのを待っている。

バットマン・タンデュ (fast) 『太陽が帽子をかぶって る』 (トラック 9)

タンデュ⁴を行う。図2の矢印で示したところで各方向に足を滑らせ出す。8小節をひとまとまりとし、まとまりごとに足を出す方向を変える。曲が終わってからも、次のトラックの曲が始まるまで、無音の状態で『太陽が帽子をかぶって』のテンポのままタンデュを続ける。

収録曲が書いてあるCDの裏面を見ながら、トラック24とトラック25の冒頭を聴き比べる。トラック25『悲しきワルツ』を選択し、バーに捕まり足のポジションを定める。その後、リモコン操作で冒頭から流しアダージュ⁵の動きを開始する。

アダージュ『悲しきワルツ』 (トラック 25)

アダージュを行う。最初は片足を高く上げてバランスをとり、その後、4小節か8小節ごとの音楽のまとまりに合わせて次のポーズに移っている。

3-2 インタビュー結果

選曲に関するインタビュー結果を以下に記述する。

まず、そもそもなぜウォーミングアップにおいて音楽を流す必要があるのかどうかについて尋ねた。A氏はウォーミングアップの過程で、最初は無音の状態で柔軟を行ったのち、筆者に「曲流している？」と尋ねている。これはA氏がウォーミングアップに音楽が必要だと考えていることを裏付けている。A氏は、音楽を流す理由として、集中できるためだと述べている。以下A氏の発言である。

集中できるからかな。落ち着いて、曲に入り込むけん、自分に集中できる。—中略— うーん。なんだろう。音、音聴いているって感じじゃないかもなあ。感覚で聴いている感じだと思う。うん。でもなんかわざわざちゃんと聴いてこの音に合わせようってやってるわけじゃなくて、もう、流れに身を任せて、って感じだと思う。

音楽を流すことで集中できるというものは、フロー状態を目指すメンタルトレーニングの分野でも唱えられている。音楽に意識を集中させることにより、集中力を高める効果があるとされているのである(高妻, 2014)。コンテンポラリーダンサーは自身の身体がリラクセスしている状態を目指しているため、集中するというのは、コンテンポラリーダンスのウォーミングアップにおいて重要な要素である。

次に、使用したCDである『Studio Series Intuition Vol.5』についてである。コンテンポラリーダンスのウォーミングアップにおいて、クラシックバレエの基礎練習を用いなければならないという決まりはない。それにも関わらずなぜこのCDを使用し、且つクラシックバレエの基礎練習の動きを採用したのかをA氏に尋ねると、一緒に活動しているコンテンポラリーダンスのプロジェクトの代表の方の考えに影響を受けたためだと述べた。バレエの動きを「踊れる身体」になるための必要不可欠な要素として捉えており、最近観察した日以外もクラシックバレエの基礎練習を行うことが多いという。また、今回使用したCDは、いつも使っているものではなく、何となく手にとったものとのことである。スタジオにあったCDなので何度か聴いたことはあると思うが、特に曲目を覚えている訳ではないとのことである。それを踏まえたうえで、選曲についてのインタビューを行った。



図1 プリエのタイミング



図2 タンデュのタイミング

まず、最初のウォーム・アップ1『この素晴らしき世界』（トラック1）とウォーム・アップ2『テンダリー』（トラック2）についてである。ロイヤル・アカデミー・オブ・ダンスの『Studio Series Intuition』のレッスンCDのシリーズは、上述したとおりクラシックバレエの基礎練習に即してトラックが組まれており、最初の2曲か3曲は必ずウォーム・アップ用となっている。そのためA氏は、特に曲目を意識することなく最初の2曲を流したとのことである。実際の様子を観察していても、たしかに音楽の拍に同期して動くなどといった、直接的に音楽が身体の動きに影響する動きはしておらず、曲はBGMのように流れているという印象であった。また、トラック1とトラック2の間の無音の時間も同様の活動を続けたことから、音楽の例えばリズムの要素などが直接的に身体の動きに関係していないことは明らかである。あくまでもA氏の「集中するための音楽」という目的のもと流れていた。

2曲分のウォーム・アップの活動が終わると、A氏はまず次に行いたい動きを考え、それに適した音楽はどれか、という視点で選曲したとのことである。クラシックバレエの基礎練習の場合は、特段理由がなければ、受け身的であっても基礎練習は一通り行うものである。それに対してコンテンポラリーダンスの場合は、自分の身体の状態を自覚し、必要な動きを探求することが必要となる。模範となる型が存在しないコンテンポラリーダンスにおいて、拠りどころとなるのは自分自身だからである。

次に、プリエ1『「禁じられた遊び」よりロマンス』（トラック3）についてである。ここで注目したのはA氏が持つ音楽的感覚としてのフレーズ感である。インタビューの際に、プリエ1『「禁じられた遊び」よりロマンス』をもう一度流し、A氏にひとまとまりだと感じるところで「はい」と言って合図をしてもらったところ、図3のような結果となった。単純に拍数だけで考えると4小節ずつの4つのまとまりと捉えるのが自然であるが、A氏は4小節ずつの2つのまとまりと、8小節の1のまとまりと捉えた。これは、クラシックバレエの基礎練習におけるプリエの動き⁶が影響しているのではないかと考えられる。通常プリエは図1で示したとおりのタイミングで行われ、後半の8小節はひとまとまりとして深いグラン・プリエを行う。A氏は幼少期よりクラシックバレエの経験がある。その基礎練習の感覚を身体が覚えているため、A氏は図3のようにフレーズを捉えていることが考えられる。



図3

次に、バットマン・タンデュ (fast) 『太陽が帽子をかぶってる』についてである。これは4分の2拍子の軽快な音楽であるが、A氏にこの曲の拍子を尋ねたところ、拍子は分からないとのことであった。たしかに言語的な知識として拍感を把握する必要はないが、何を拠り所にして観察したような動きになっているのだろうか。筆者がピアノで4分の2拍子のもの（図4）と、4分の4拍子に聴こえるように、ベースラインを変えたもの（図5）を弾き、A氏に何が違うと感じるかを尋ねたところ、演奏する際のメロディのテンポは努めて変えていないにも関わらず「速度が倍になった」と答えた。このことから、A氏はピアノのベースの音を知覚し、タンデュを行っているということが考えられる。



図 4



図 5

次に、アダージュ『悲しきワルツ』（トラック 25）についてである。A 氏はこの曲を選ぶにあたって、トラック 24 の『すべての山に登れ』と、トラック 25 『悲しきワルツ』を聴き比べている。どのような基準でトラック 25 『悲しきワルツ』を採用したのであろうか。下記 A 氏の発言である。

いま私が、身体が引き上がるのに、必要なやつは、プリエとかタンデューこう足を前に、床に付けて出すとか、床から離して出すとか、上げるとかーいろいろあるんだけど、いま引き上がるのはどれが必要かを考えて、じゃあこれ（アダージュ）とこれ（バットマン・タンデュ）をしようかなって。じゃあこれとこれをするなら、好きなのは、こっち（『悲しきワルツ』）かな。っていう。これ（『すべての山に登れ』）嫌いだよ、って。いや、うん、好き嫌いあるんよね。ー中略ー（プリエやタンデュなどの動きごとに曲が）いくつかずつあって、さっき一旦流したやつあったじゃん、この曲（『悲しきワルツ』）あったじゃん。この曲と…この曲とね、アダージュっていうんだけど、足を、私の中ではいかにゆっくりあげて、ゆっくり、身体を使いながら足を上げるかっていう意識をしたい曲なわけよ。なのにさ、おんなじアダージュこんな（『すべての山に登れ』）なわけよ。いやなのね。これ大っ嫌いで、あっははははは。

なぜ『すべての山に登れ』の音源が嫌いかを尋ねると、下記のとおり回答した。

入り出しが元気だから。こんなじゃない！って思う。違う嫌だ！って。

上記に対して何が「違う」と思うのかを尋ねると、下記のとおり回答した。

えー。かん…何だろうね。（『悲しきワルツ』を流す）え、どう違うか？曲が？落ち着いて入れる。落ち着いて、一回こう止まって入れる。これ（『すべての山に登れ』を流す）は、ハイ行きます！みたいな。

アダージュの選曲から、A 氏は音楽を音楽的知識からではなく感覚に音楽を知覚・感受して捉えていることが分かる。三村（2009）はこのような、音楽を知覚・感受する能力を音楽リテラシーと呼んでおり、音楽活動の基盤としている。すなわち、音高感、音程感、調整感、リズム感、聴取力等であり、音楽活動をするときに必須となる知識と感覚と能力である。A 氏は楽典的な知識こそないが、これらの音楽的感覚を、踊ることをとおして身体の動きを伴って身に付けていると考えられる。

さらに A 氏の、「いま私が、身体が引き上がるのに、必要なやつは、」や、「いかにゆっくりあげて、ゆっくり、身体を使いながら足を上げるかっていう意識をしたい曲なわけよ。」という発言から、A 氏は

自身の身体の状態を認識し、それに必要なウォーミングアップに即した音楽を選択していることが分かる。このことから A 氏は、単に音楽を受け身的に知覚・感受しているだけではなく、音楽が自身の身体の動きに少なからず影響することを自覚しているといえる。

4 まとめ

コンテンポラリーダンサーはウォーミングアップにおいて、自身の身体の状態を考慮してどの動きをするかを選択する。また、その際に用いる音楽は、単に CD のトラックの順番どおりではなく、ダンサーが意図して選んだものである。

コンテンポラリーダンサーがウォーミングアップ時に選択する音楽は、2つの役割に大別される。1つは自身の身体の動きに集中するための音楽である。メンタルトレーニングの分野では、音楽に意識を集中させることにより、集中力を高める効果があるとされている。A氏は、音楽があることで流れに身を任せる感覚になると考えている。尚、この際は拍と同期するなどの直接的な影響はない。それに対して、もう1つの役割は身体の動きに直接的に影響を与える音楽である。この際ダンサーは流れている音楽を知覚・感受し、自身の身体の動きに反映させる。この音楽を知覚・感受する能力は、音楽リテラシーといわれており、音楽活動の基礎になるものである。ダンサーはこの音楽的感覚としての音高感、音程感、調整感、リズム感、聴取力等を、踊ることをとおして身に付けていると考えられる。

5 おわりに

コンテンポラリーダンサーは踊ることをとおして、音楽的感覚としての音高感、音程感、調整感、リズム感、聴取力等を身に付ける。しかし、あくまで踊ることをとおして身に付けているため、言語化するのは難しい。このような、言語による知ではなく、身体感覚による知として、身体知という概念がある。身体知とは、訓練によって身体が覚えた高度な技のことである（古川他，2005）。ローレンス（2016）によると、幼少期の最も基本的な学習形態は前言語的なものであり、直感的な認識の基盤として、身体感覚があるとされている。つまり、言語化されていなくても、音楽的感覚としての音高感、音程感、調整感、リズム感、聴取力等は確かな知として存在し、ダンサーはそれを有している。その知によって選曲をしているといえるのではないだろうか。

注

- 1 コンテンポラリーダンサーを対象に、即興で動く場合とそうでない場合において、動きに対する意識がどのように異なるかについての研究。楽曲に関する情報を一切与えずに動いてもらったものと、振り付けを考える時間を設けた後に動いたもらったものをそれぞれ録画し、対象のダンサーと共に動画を見返しながら、どのように意識が異なっていたのかについてインタビュー調査を行った。
- 2 バレエの基礎練習は大まかに、プリエとグラン・プリエ、ポー・ド・ブラで始まり、バットマン・タンデュ、バットマン・デガジェ、ロン・デ・ジャンプ・ア・テール、フラッペ、フォンデュ、ロン・デ・ジャンプ・アン・エール、アダージョ、グラン・バットマンという構成である。
- 3 バレエの技法のひとつ。片足を伸ばして元のポジションに戻すもの。バーレッスンは、かかとが床から上がらない程度にひざを曲げるドゥミ・プリエ、かかとをあげて（2番のポジションを除く）太ももが床と平行になるまでひざを曲げるグラン・プリエの組み合わせで行われる。
- 4 バレエ技法のひとつ。両脚にかかっていた体重を軸足だけにシフトすると同時に、もう片足はひざを曲げずに張ったまま、各方向に滑らせるもの。つま先が床から離れないぎりぎりのところまで滑らせる。
- 5 バレエ技法のひとつ。バランス感覚を養成するための動きで、ポーズをとりながらゆるやかに重心移動を移動させるもの。
- 6 2小節かけてドゥミ・プリエを4回行い、8小節かけてグラン・プリエを行うといったもの。

引用・参考文献

- 藤井菜摘 (2018) 「コンテンポラリーダンサーが音楽から受ける影響についての一考察-情報の違いによって舞踊動作がどのように変化するか-」『教育学研究紀要』第 63 巻, 中国四国教育学会, pp.704-709
- 古川康一 他 (2005) 「身体知研究の潮流 -身体知の解明にむけて-」『人工知能学会誌』20 巻 2 号, 人工知能学会, pp.117-128
- 小沼純一 (2004) 「動きを見るか, 音を聴くか-ダンス / 音楽の現在」『21 世紀の音楽入門』第 5 巻, 教育芸術社, pp.12-23
- 高妻容一 (2014) 『新版 今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用』ベースボール・マガジン社
- ローレンス, ランディ・リップソン / 立田慶裕 他訳 (2016) 『身体知 成人教育における身体化された学習』福村出版
- レヴィン, デヴィッド・M. / 尼ヶ崎琳 訳 (1988) 『芸術としての身体 舞踊美学の前線』勁草書房
- 中野優子・岡田猛 (2011) 「コンテンポラリーダンスにおける即興プロセスの解明」『日本認知科学会大会発表論文集』第 28 巻, 立命館大学, pp.1-16
- 鈴木晶 (2012) 『バレエとダンスの歴史 欧米劇場舞踏史』平凡社