

# 大学生を対象としたダンス授業における気分の変化に関する研究 —ダンスの好き嫌いに焦点を当てて—

檜皮 貴子<sup>1)</sup>・加藤 玲<sup>2)</sup>・井上 咲子<sup>3)</sup>

A study of mood changes in dance classes with university students  
: Focusing on likes and dislikes of dance

Takako Hiwa<sup>1)</sup>, Rei Kato<sup>2)</sup>, Shoko Inoue<sup>3)</sup>

## 1. 研究背景

### 1. 中学校体育におけるダンスの変遷と必修化

片岡 (1991) によれば、明治以来、舞踊教育は、教科としての「体育」に位置づけられ、体育の教育目標の変遷に応じて、その存続の危機に瀕しながらも、継続、発展されてきたと述べられている。平成元年に告示された学習指導要領（文部科学省, online）におけるダンス領域では、「創作ダンス」と「フォークダンス」で「技能を身に付け、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする」ことや「グループで役割を分担し、互いに協力して計画的に練習や発表ができるようにする」ことが内容として定められた。その後、平成10年に告示された学習指導要領（文部科学省, online）では、それまでに実施されてきた「創作ダンス」と「フォークダンス」に加えて「現代的なリズムのダンス」が取り入れられた。さらに、平成20年に告示された中学校学習指導要領（文部科学省, 2007）では、中学校保健体育科において第1学年または第2学年のいずれかでダンス領域を必ず指導することが明文化された。つまり、中学校においてダンス領域が初めて必修化されることになっ

た。平成29年告示の現行学習指導要領（文部科学省, 2017）においても3つのダンスが内容として示されており、中学校で必修領域となっている。

現行の学習指導要領においてダンスは、「創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンスで構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通して交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることを楽しさや喜びを味わうことのできる運動」（文部科学省, 2017）と示され、学校現場ではこの指針に基づきダンス教育がなされている。

### 2. ダンス教育に関する課題と先行研究

村田 (1991) は「ダンスで、解放、自由、個性がことさらに強調されるのは、それらがダンス本来のもつ根源的な行為（踊る、自己表現する）の楽しさと深く関わって成立しているからにほかならない」と述べている。しかし、ダンスの経験が少ない児童や生徒、学生にとっては、ダンス特有の「解放」や「自由」に戸惑いを感じ、ダンスに好印象を持っていない者も少なくない。岡・杉山 (2024) は女子大学生951名を対象に中学期・高校期のダンス授業の印象を調査した結果、中学期

1) 新潟大学  
2) 東京藝術大学  
3) 新潟大学大学院

1) Niigata University  
2) Tokyo University of the Arts  
3) Graduate School of Modern Society and Culture, Niigata University

で好意的印象（「好き」「まあ好き」）が53.2%で、非好意的印象（「あまり好きではない」「嫌い」）が31.5%、高校期で好意的印象が61.0%で非好意的印象が24.0%であったことを報告している。さらにその印象は、その後のダンスへの認識に影響を与える可能性も示唆されている。加えて、林田ら（2019）は、大学生（男性30名、女性8名）を対象に、中学校・高等学校でのダンス経験と大学でのダンス学習意欲との関係について調査した結果、創作ダンス経験者16名中11名（68.8%）、非経験者23名中7名（30.4%）が創作ダンスを「とても好き」「好き」と選択し、創作ダンス経験者16名中1名（6.3%）、非経験者23名中4名（17.4%）が創作ダンスを「嫌い」「とても嫌い」と回答した。これらの報告より、大学生においてもダンスやダンス授業を肯定的に捉えていない者もいる可能性が示された。

大学ではダンス経験やダンスへの嗜好が異なる学生を対象にダンス授業を実施するため、授業改善の指標として、実施者の気分や心理状態に着目した研究がなされてきた。梶ら（2014）は、ダンスの「発表」が気分・感情に及ぼす影響について質問紙調査を行い、創作ダンスの「発表」体験は「緊張感」や「恥ずかしさ」については緩和されないが、ダンスに対する「楽しさ」や「生き生きする」といったイメージがよりいっそう増すことを示した。加えて、ダンスの授業経験がある男子においては、ネガティブな感情が軽減し、ポジティブな感情が増加する可能性も明らかにしている。さらに、林田ら（2019）は、中学校・高等学校のダンス経験が大学のダンス授業時における気分の変化に及ぼす影響について二次元気分尺度（坂入ら、2003）を用いて検討した。その結果、ダンスの経験に関係なく、現代的なリズムのダンスにおいて活気にあふれたイキイキした状態へ気分が改善し、程よく緊張した活動に適した状態に気分が変化したことを示した。加えて、檜皮ら（2017）は、大学生を対象にダンス授業の導入に用いる教材について、一時的気分尺度（徳田、2011）を用いて検討した結果、二人組のリズムダンスを授業の初回や早い段階で用いることで、ダンスを不得意と感じる学生における心理的負担が

少なくなることを報告している。

これまでに、学生を対象にダンス教育が抱える諸課題について、授業を通じた感情や気分の変化に関する検討が紙面調査でなされてきた。しかしながら、現行学習指導要領に示される創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンスの3つの異なるダンスの授業前後における気分の変化やダンスの嗜好に分けた気分の変化を比較した研究は実施されておらず、大学におけるダンス授業を改善するためには検討を進める必要があると考えた。その際に用いる尺度として本研究では、二次元気分尺度を用いる。その理由として、質問項目が8項目と少なく複数回測定する際に対象者の負担が少ないことや大学生を対象とした運動介入研究（鞠子ら、2013；林田ら、2019；井上ら、2024）で用いられてきたことがあげられる。

## II. 研究目的

そこで本研究は、大学生を対象に、「創作ダンス」と「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」の3つのダンス授業前後に二次元気分尺度を実施し、ダンスの嗜好別に3種類のダンス授業における気分の変化について明らかにすることを目的とした。

## III. 研究方法

### 1. 対象者

対象者は、N大学教育学部に所属する「小学校体育・ダンス」の受講生50名とした。本授業は、小学校教員養成課程における教科専門科目に該当した。対象者となる学生には調査前に研究内容を口頭で十分に説明し、研究へ参加しなくても不利益を受けないことを授業担当者から伝えた。研究へ参加したくない学生は、調査用紙を提出しなくてもよいこととした。対象者50名のうち、全3回の授業で1回以上欠席した13名とアンケートに不備があった2名の計15名を本研究の対象から除外し、最終的な対象者は35名となった。本研究は、新潟大学教育学部教育学分野における研究倫理審査委員会の承認（2019-3-020）を得て実施したものである。

## 2. 実施場所及び手順

調査は、N大学第3体育館において、令和元年12月24日、令和2年1月7日、1月14日の3日間、実施した。

## 3. 授業内容

まず、「小学校体育・ダンス」におけるシラバスに示した授業の概要等は表1の通りであった。

ダンス授業の1回目にフォークダンス、2回目は現代的なリズムのダンス、3回目は創作ダンスを指導し、各授業は90分であった。全ての授業は授業担当の大学教員（指導歴13年の女性教員）が指導した。

1回目のフォークダンスの授業では、ジェンカ、マイムマイム、オクラホマ・ミクサー、コロ

表1 本授業におけるシラバスに示した授業の概要等

授業の概要	表現リズム遊び・表現運動における領域としての意義を考え、小学校体育におけるその必要性和役割について実技を通して、確認していく。 表現運動では、「表現」「リズムダンス」「フォークダンス」それぞれの特徴を捉えながら動く。そのうえで、表現したい内容について感じを込めながら動くことを実践していく。
科目のねらい	表現運動の実技内容を理解し、基本的な動きを身に付ける。
学習の到達目標	表現リズム遊び・表現運動における学校体育での意義を理解し、実技内容に親しむ。

ブチカの4つのダンスを指導した（図1）。

2回目の現代的なリズムのダンスでは2つの曲を用いて指導した。1つ目は、ペアで実施するリズムダンスで、リズムのとり方や動きの強弱を学習するために実施した（図2）。使用曲は星野源の「SUN」（BPM=108）であった。2つ目は、ロックとサンバのリズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせて全身で踊ることができるように構成したダンスを実施した（図3）。使用曲は嵐の「ワイルドアットハート」（BPM=124）であった。

3回目の創作ダンスの授業では2つのダンス教材を指導した。まず、新聞紙を使った即興の表現を実施した（図4）。その後、公益財団法人日本教材文化研究財団（2018）が作成した「あるあるダンスシリーズ ウォームアップシリーズ」の「あるある教室」の歌詞に合わせて、学校生活での日常をダンスとして表現させた。

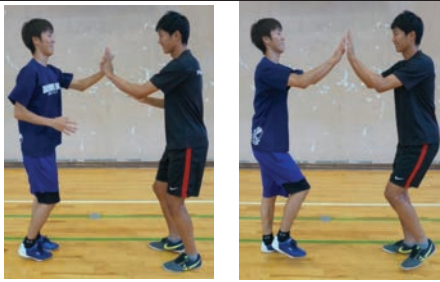
## 4. 調査方法

12月24日の初回の授業時にダンスの嗜好とその理由を問う自記式質問紙調査を実施した。さらに、全3回のダンス授業前後に毎回二次元気分尺度を対象者に記入させた。なお、受講者は授業ガイダンスにおいて、全3回の授業内容の説明を受けるとともに授業に用いる資料も配布されていたため、全3回のダンス授業の内容については事前



図1 フォークダンスで実施した内容

## 1. スキップしながら相手と手合わせ



## 2. 前後移動（ドーシードー）



## 3. 伸びと足踏み



## 4. ペアをチェンジするために移動する。 1~4を繰り返す。

図2 ペアで実施したリズム系のダンス

1. choo choo train	2. スキップ・手拍子	3. 左右移動・上パンチ	4. downのリズム
5. パーゲーパー・手拍子	6. 上下をつけた前後移動	7. サンバステップ	

図3 ロックとサンバのリズムを強調したリズム系のダンス



図4 新聞紙を使った表現の様子

に知らされている状態であった。

調査内容の詳細を以下に示す。

1) アンケートの内容

アンケートは自記式記述法で、以下の2点について回答を求めた。

- ・ダンスが好きですか（「はい」または「いいえ」の2件法）
- ・理由は何ですか（自由記述）

2) 二次元気分尺度の項目

二次元気分尺度の内容は以下の8項目で、「落ち着いた」「イライラした」「無気力な」「活気にあふれた」「リラックスした」「ピリピリした」「だらけた」「イキイキした」であった。回答形式は「全くそうでない・少しはそう・ややそう・あ

る程度そう・かなりそう・非常にそう」の中から一つ選択させた。採点方法として、回答に「全くそうではない」に0点、「少しはそう」に1点、「ややそう」に2点、「ある程度そう」に3点、「かなりそう」に4点、「非常にそう」に5点を与えて採点した。得られた点から、坂入ら（2003）が提案した採点方法を用いて活性度、安定度、快適度、覚醒度を計算した。算出された値を二次元グラフ（図5）に示し、調査時の気分を把握した。各ダンスの授業前に研究代表者が対象者に二次元気分尺度の記入用紙を配布し、授業直前と授業直後に一斉に回答させ、各授業後に回収した。

5. 統計処理

3回の授業で得られた各ダンス授業における二

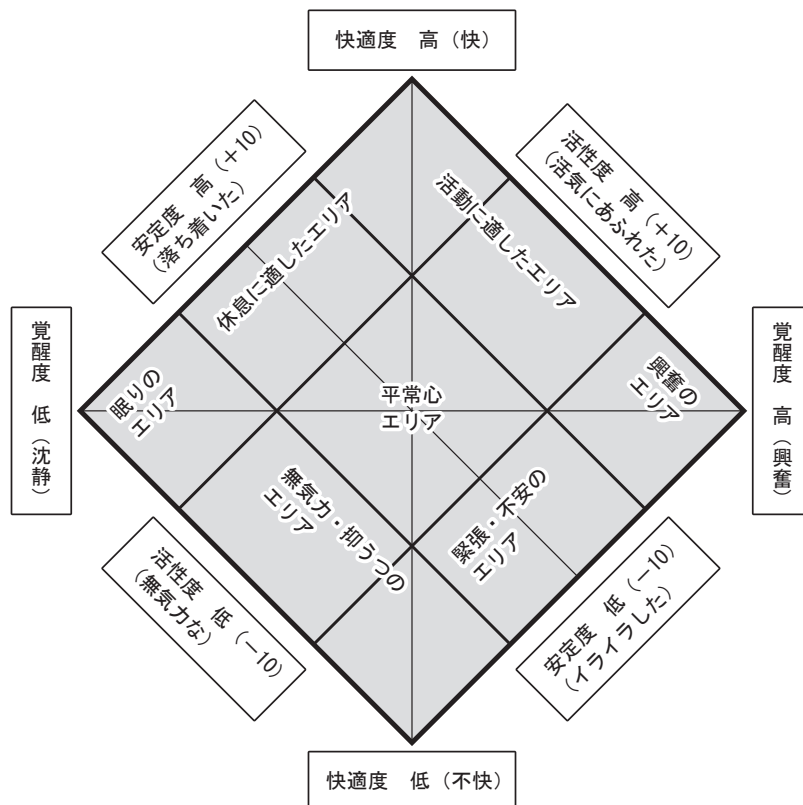


図5 二次元気分尺度の位置が示す意味  
(アイエムエフ株式会社二次元気分尺度記入用紙を参考に筆者が作成)

次元気分尺度の数値について、ダンスの嗜好（好き・嫌い）×時期（授業前・授業後）の二元配置分散分析を実施した。多重比較にはBonferroni法を採用した。全ての統計は、Shapiro-Wilkの正規性の検定後に実施し、二次元気分尺度の全てのデータが正規分布していることを確認した。統計解析ソフトSPSS Statistics 29を用いた。有意水準は5%とした。

#### IV. 結果及び考察

##### 1. 授業前アンケートの結果

###### 1) ダンスの嗜好について

「ダンスが好きですか」という問いに対して、「はい」と回答したのは35名中14名（40.0%）、「いいえ」と回答したのは21名（60.0%）であった。

ダンスが好きなグループを「ダンス好き群」、ダンスが嫌いなグループを「ダンス嫌い群」として、群別にその理由を以下に示す。

###### ①ダンス好き群の回答結果

ダンス好き群14名のダンスが好きな理由について、その自由記述の結果を表2に示す。

ダンスが好きな理由をキーワード毎にまとめると、「楽しいから」が10件（71.4%）と最も多かった。楽しさの具体的な内容は、「音楽・リズムに乗ること」が5件、「体を動かすこと」が5件、「単純な繰り返しがない」が1件となった。その他の好きな理由は、「気分が上がるから」が

表2 ダンス好き群の理由

ダンスが好きな理由 (n = 14)
音楽によって体を動かすことが楽しいから。
楽しく体を動かすことができるから。
楽しいから。
音楽に合わせて体を動かすことが楽しい。
リズムに乗って体を動かすのは楽しいから。
楽しい気持ちになるから。
他の運動より単純な繰り返しがなく楽しいから。
リズムに乗って踊るのが楽しいから。
楽しい、気分が上がる、みんなで踊ると仲良くなれるから。
音楽が好き。楽しいから。
音楽が好きだから。
気分が上がるから。
音楽に合わせて体を動かすのが好き。
中学校からずっとダンスをしているため。

2件（14.3%）、「音楽が好きだから」が2件（14.3%）、「経験を有するため」が1件（7.1%）、「仲良くなれるから」が1件（7.1%）であった（図6）。

ダンス好き群におけるその理由では「楽しいから」が7割以上占め、ダンスを肯定的に捉えることができる経験が授業以前にあったものと推察された。また、音楽に関する回答が7件（50.0%）得られたことから、ダンスが好きな者において音楽は重要な要素であることが確認された。

###### ②ダンス嫌い群の回答結果

ダンス嫌い群21名のダンスが嫌いな理由について、その自由記述の結果を表3に示す。

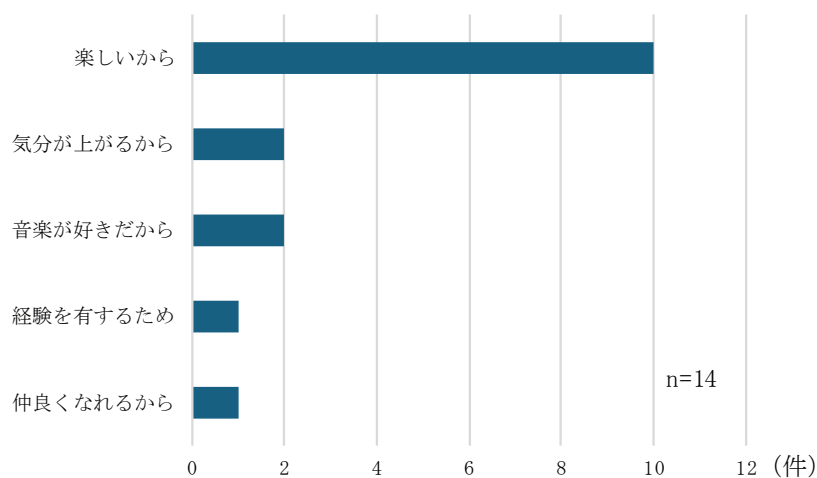


図6 ダンス好き群の理由 (キーワード別)

ダンスが嫌いな理由をキーワード毎にまとめると、「難しい」が9件（42.9%）、「苦手」が4件（19.0%）、「下手だから」が4件（19.0%）、「楽しくない」が2件（9.5%）、「やりたくない」が2件（9.5%）、「過去の経験」が2件（9.5%）、「恥ずかしさ」が2件（9.5%）であった（図7）。

ダンス嫌い群では、ダンスが嫌いな理由に「難しい」という回答が最も多く挙げられた。この結果は、小・中学校教員がダンス指導を苦手とする原因として、「難しさ」より「恥ずかしさ」の方が大きく影響している（和光，2018）という先行研究とは異なる傾向であった。そのため、ダンス

を嫌いや苦手と感じている者の原因は多様であることが推察された。このことから、指導者はダンスが嫌いな学生の理由を把握し、その点に配慮しながら授業を進めていく必要があると考えられる。本研究の対象者では、「苦手」、「下手だから」という回答が「難しい」に続いて多く、ダンスが嫌いな者は、ダンスに対して開放や自由という側面よりも、技能面に着目して自身のダンス技術に対して劣等感を持っている可能性が考えられた。このことから、ダンスが嫌いな学生にダンスを指導する際は、技能を重視する指導ではなく、体全体で踊る楽しい経験を豊富に提供する工夫が必要

表3 ダンス嫌い群の理由

ダンスが嫌いな理由 (n = 21)	
楽しくできない、振り付けを覚えるのに必死。	
動きたくない、楽しくない、ダンスをやる意義を見出せない。	
自分の頭で思ったことを体で表現できないから。	
動きが難しく、単体で出来ても組み合わせるとできなくなるから。	
思った通りにキビキビ動くことができないから。	
リズム音痴でうまくできないから。	
動きがうまくできないから。	
下手だからです。	
踊るのが苦手だから。	
上手に踊ることができないから。	
良さがわからない。踊りが得意ではないから。	
自分で体を動かすのが苦手で、ダンスのうまい人たちと一緒に踊るとみじめな気持ちになるから。	
見るのは好きだが踊るのは嫌い。下手だから。	
ダンスができないから。	
中学のとき、ダンスを作ったが自分を表現することに抵抗がある。	
見るのもやろうとしている時も楽しいし、好きだけど、授業でやったり、できない動き、苦手な動きをやるのは好きではない。	
小学校の時、体を使って表現するという事をあまりやってこなかったのととても難しいと感じたため。	
ダンスの経験が少なく、自信がないから。	
上手に踊れないから。人前で踊るのが恥ずかしいから。	
恥ずかしい。	

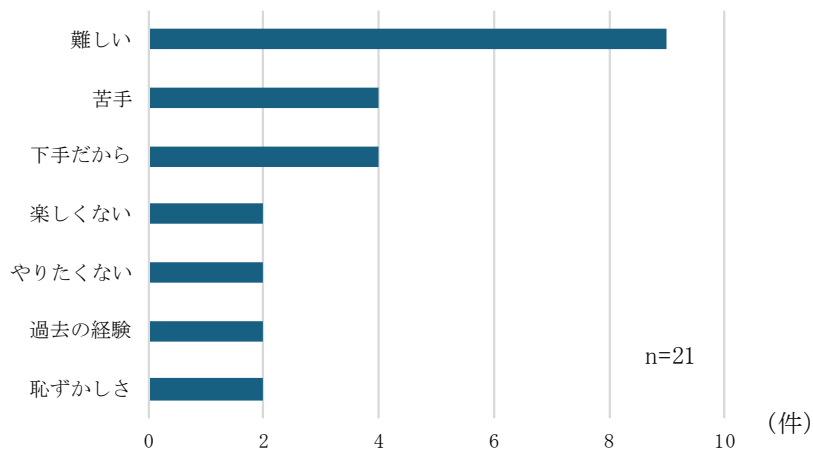


図7 ダンス嫌い群の理由（キーワード別）

と考えられた。

2. 二次元気分尺度の結果

3回の授業毎のダンス好き群と嫌い群の二次元気分尺度の結果及び二元配置分散分析の結果を以下に示す。

1) フォークダンスの結果

フォークダンスの授業前後における各群の活性度, 安定度, 快適度, 覚醒度の4因子の値と, 二元配置分散分析の結果を表4に示す。

活性度, 安定度, 快適度, 覚醒度の4因子において, 交互作用は示されなかった。

全ての因子においてダンス嗜好の主効果は有意

ではなかったが, 活性度と快適度, 覚醒度では時期の主効果が有意となり, ダンス授業前より授業後の値が高くなった。

次に, 各群のフォークダンス授業前後における気分の変化を二次元グラフに示す(図8)。ダンス好き群, 嫌い群ともに休息に適したエリアから活動に適したエリアに気分が変化することが示された。

二元配置分散分析の結果より, ダンスの嗜好に関係なく, フォークダンスを実施した授業後には活性度と快適度, 覚醒度の値が有意に高くなったことに加えて, 二次元グラフでは, 両群共に授業

表4 フォークダンスにおける二次元気分尺度の結果

		活性度	安定度	快適度	覚醒度	
		平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	
ダンス好き群 (n=14)	事前調査	2.29±4.05	5.71±2.81	8.00±5.86	-3.43±3.78	
	事後調査	7.29±2.59	5.36±2.65	12.64±4.58	1.93±2.53	
ダンス嫌い群 (n=21)	事前調査	0.24±3.00	4.29±4.16	4.52±5.94	-4.05±4.17	
	事後調査	6.10±2.49	4.24±1.95	10.33±3.45	1.86±2.83	
交互作用	F値	0.559	0.077	0.454	0.142	
	p値	0.460	0.783	0.505	0.709	
時期	F値	89.628	0.132	36.468	59.891	
	p値	<0.001***	0.719	<0.001***	<0.001***	
各要因の主効果	ダンス嗜好	F値	3.452	2.026	3.718	0.137
		p値	0.072	0.164	0.062	0.714

\*\*\*p<0.001

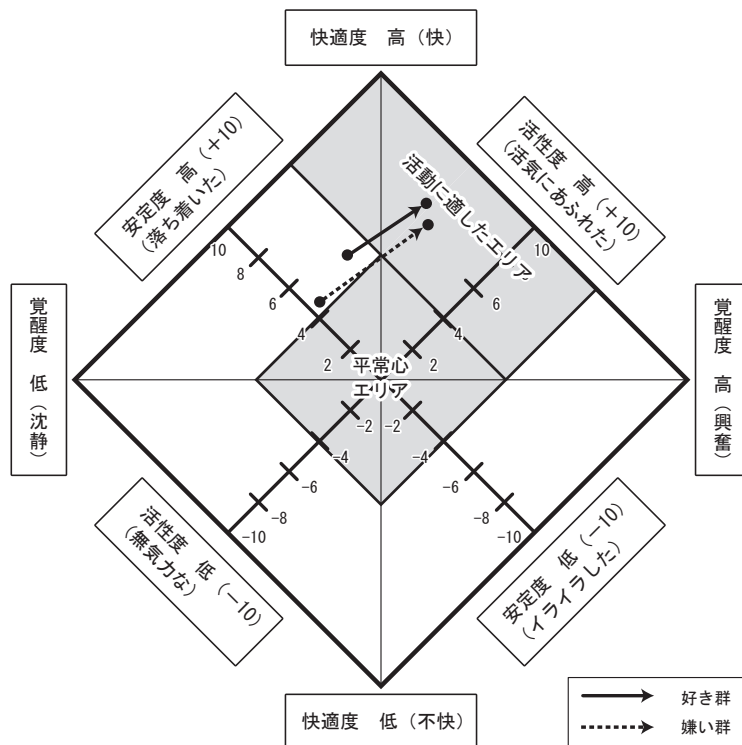


図8 群別におけるフォークダンスの授業前後における気分の変化

後には活動に適したエリアへ気分が変化したことより、フォークダンスの授業を通してイキイキと活気にあふれた気分になったことがわかった。

フォークダンスは定型のステップを繰り返し実施することに加え、対象者の技能に合わせて振りを簡易的に変更することができるダンスである。このような配慮で、ダンスを嫌いと感じている対象者が振りを覚えやすくなり、ダンスに対するネガティブな気持ちを軽減させ、気分が良好な変化へとつながった可能性が推察された。檜皮(2023)が産後5ヶ月の母親を対象にリズム体操と屋内歩行、屋外歩行を実施させ、二次元気分尺度を調査した結果、リズム体操の活性度のみ有意な向上が示され、二次元グラフでは平常心のエリアから活動に適したエリアへと気分が変化した。つまり、音楽リズムに合わせて運動することの効果を示されており、本研究においても同様にフォークダンスの音楽リズムに合わせて踊ることは、ダンスの好き嫌いに関わらず、対象者の気分を活発に変化させたものと考えられた。

## 2) 現代的なリズムのダンスの結果

現代的なリズムのダンスの授業における各群の活性度、安定度、快適度、覚醒度の4因子の値と、二元配置分散分析の結果を表5に示す。

活性度、安定度、快適度、覚醒度の4因子において、交互作用は示されなかった。

活性度、快適度、覚醒度には時期の主効果が有意となり、ダンス授業後に値が高くなった。さらに、安定度においては、ダンスの嗜好の主効果が有意となり、ダンス授業後に嫌い群が好き群より

値が低くなった ( $p = 0.006$ )。

次に、二次元グラフに表した授業前後の気分の変化を図9に示す。好き群、嫌い群ともに休息に適したエリアから活動に適したエリアに気分が変化したことがわかった。

二元配置分散分析の結果より、ダンスの嗜好に関係なく、現代的なリズムのダンスを実施した授業後には、活性度、快適度、覚醒度の値が高くなった。林田ら(2019)の研究においても、ダンス経験の有無に関わらず、現代的なリズムのダンスの授業後に活性度と覚醒度が有意に改善したことが報告されており、本研究も同様の傾向となった。加えて、二次元グラフからは、ダンスの嗜好に関係なく、両群共に授業前は休息に適したエリアだった気分が、授業後には活動に適したエリアに気分が変化したことが示され、現代的なリズムのダンスの授業を通してイキイキとした活気にあふれた心理状態に変化したことが示された。

他方で、安定度においては、授業後にダンス好き群と嫌い群において有意な差が示され、ダンス嫌い群において有意に低い値となった。このことより、振りを習得することやリズムの特徴を捉えて体幹部を中心に全身で踊る経験は、ダンスが好きな対象者よりもダンスが嫌いな対象者の緊張やイライラする感情を高めた可能性が考えられた。そのため、今回の授業に用いた踊りの内容や指導法はダンスが嫌いな学生にとってはやや難しい内容であったことが推察され、現代的なリズムのダンスにおいてはダンス嫌いな学生への配慮がより必要であることが確認された。

表5 現代的なリズムのダンスにおける二次元気分尺度の結果

		活性度	安定度	快適度	覚醒度
		平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差
ダンス好き群 (n=14)	事前調査	1.43±3.63	5.57±3.72	7.00±6.67	-4.14±3.08
	事後調査	8.29±1.86	5.29±2.05	13.57±2.93	3.00±2.60
ダンス嫌い群 (n=21)	事前調査	0.71±2.99	4.76±2.84	5.48±4.61	-4.05±3.57
	事後調査	6.67±2.80	3.24±2.02	9.90±3.86	3.43±2.99
交互作用					
		<i>F</i> 値	1.007	1.353	0.049
		<i>p</i> 値	0.433	0.253	0.826
時期					
		<i>F</i> 値	126.111	2.15	35.66
		<i>p</i> 値	<0.001***	0.152	<0.001***
各要因の 主効果	ダンス嗜好				
		<i>F</i> 値	2.034	4.240	3.963
		<i>p</i> 値	0.163	0.047*	0.738

\* $p < 0.05$ , \*\*\* $p < 0.001$

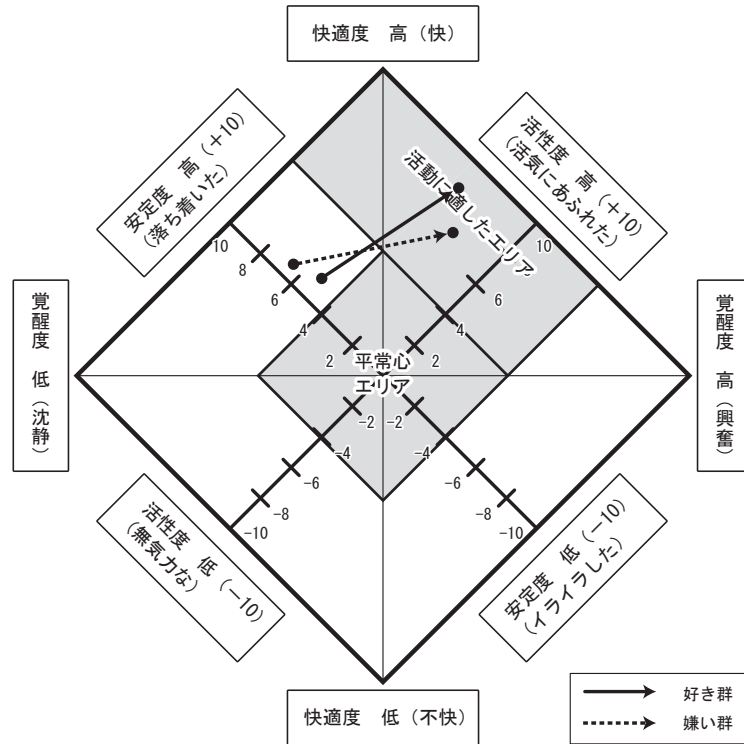


図9 群別における現代的なリズムのダンスの授業前後における気分の変化

3) 創作ダンスの結果

創作ダンスの授業前後における各群の活性度, 安定度, 快適度, 覚醒度の4因子の値と, 二元配置分散分析の結果を表6に示す。

活性度, 安定度, 快適度, 覚醒度の4因子において, 交互作用は示されなかった。

活性度, 快適度, 覚醒度には時期の主効果が認められ, ダンス授業後に有意に値が高くなった。安定度と快適度においては, ダンスの嗜好の主効果が認められた。安定度では, ダンス授業前と授業後に共に群間で有意な差が示され (授業前:  $p$

$= 0.015$ , 授業後:  $p = 0.024$ ), 嫌い群が好き群より有意に値が低くなった。快適度においては, 授業前において群間で有意な差が認められ ( $p = 0.014$ ), 嫌い群が好き群より値が低くなった。

次に, 二次元グラフに表した授業前後の気分の変化を図10に示す。好き群は休息に適したエリアから活動に適したエリアに, 嫌い群は平常心のエリアから活動に適したエリアへ気分が変化したことがわかった。

この結果より, 活性度, 快適度, 覚醒度はダンスの嗜好に関係なく, 両群共に創作ダンスの授業

表6 創作ダンスにおける二次元気分尺度の結果

		活性度	安定度	快適度	覚醒度	
		平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	
ダンス好き群 (n=14)	事前調査	2.43±3.44	5.00±2.48	7.43±4.26	-2.57±4.22	
	事後調査	6.14±3.06	4.86±2.18	11.00±4.69	1.29±2.49	
ダンス嫌い群 (n=21)	事前調査	0.81±4.40	2.48±3.08	3.29±4.83	-1.67±5.86	
	事後調査	4.86±3.57	2.95±2.42	7.81±5.00	1.90±3.52	
交互作用	F値	0.057	0.351	0.339	0.024	
	p値	0.813	0.558	0.565	0.878	
時期	F値	30.938	0.102	24.46	16.224	
	p値	<0.001***	0.752	<0.001***	<0.001***	
各要因の主効果	ダンス嗜好	F値	1.807	9.170	6.705	0.415
		p値	0.188	0.005**	0.014*	0.524

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

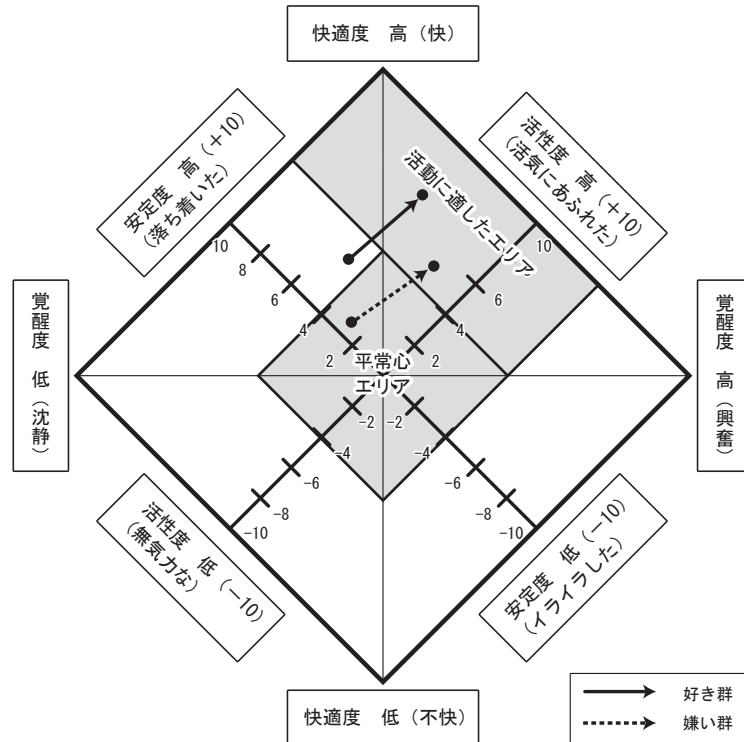


図10 群別における創作ダンス授業前後における気分の変化

後に気分が改善された。この傾向は、フォークダンスと現代的なリズムのダンスと同様であった。二次元グラフからは、ダンスの嗜好に関係なく、両群共に授業後には活動に適したエリアに気分が変化することが示され、授業後にはイキイキした活気にあふれた気分が改善されたことがわかった。

他方で、安定度においては、群間で差が示され、授業前後共にダンス嫌い群の値が低くなり、イライラした気分や緊張した気分がダンス好き群よりも高かったことがわかった。さらに、快適度においても授業前にダンス嫌い群は好き群よりも値が有意に低かったため、創作ダンスの授業では、ダンス嫌い群がより明るく快適な気分が授業に参加できるよう、緊張を与えない授業内容、指導法に改善する必要性が示された。

## V.まとめ

本研究は、大学生を対象にダンスの授業を実施し、授業前後に二次元気分尺度を実施するとともに、ダンスの嗜好別に3種類のダンス授業における気分の変化について明らかにすることを目的とした。

その結果、以下のことが明らかになった。

1. 対象者35名のダンスの嗜好は、ダンスが好きと回答した者は14名(40.0%, ダンス好き群)、嫌いと回答した者は21名(60.0%, ダンス嫌い群)であった。ダンスが好きな理由は、「楽しいから」10件(71.4%), 「気分が上がるから」2件(14.3%), 「音楽が好きだから」2件(14.3%)等であった。ダンスが嫌いと回答した理由は、「難しい」が9件(42.9%), 「苦手」が4件(19.0%), 「下手だから」が4件(19.0%)等であった。
2. フォークダンスでは、ダンスの嗜好に関係なく、活性度と快適度、覚醒度の値が授業後に有意に高くなったことに加えて、二次元グラフでは、両群共に授業前の休息に適したエリアから授業後は活動に適したエリアに気分が変化したが、このことより、フォークダンスの授業を通してイキイキと活気にあふれた気分の状態に変化したことがわかった。
3. 現代的なリズムのダンスでは、ダンスの嗜好に関係なく活性度、快適度、覚醒度が授業後に高くなり、二次元グラフからは、ダンスの嗜好に関係なく、両群共に授業前の休息に適したエリアから授業後には活動に適したエリ

アに気分が変化したことが示された。他方で、安定度においては、授業後にダンス好き群と嫌い群において有意な差が示され、嫌い群の値が低かったことより、振りを習得することやリズムの特徴を捉えて体幹部を中心に全身で踊ることは、ダンスが嫌いな対象者の緊張やイライラする感情を高める可能性が示された。

4. 創作ダンスにおいても、フォークダンスと現代的なリズムのダンスと同様に、ダンスの嗜好に関係なく活性度、快適度、覚醒度が授業後に高くなった。二次元グラフからは、ダンスの嗜好に関係なく、両群共に授業後には活動に適したエリアに気分が変化したことが示された。他方で、安定度においては、群間で差が示され、授業前後共にダンス嫌い群の値が低くなり、快適度においても授業前にダンス嫌い群は好き群よりも有意に値が低かった。

以上より、本研究で実施したダンス授業は、ダンスの種類や嗜好に関わらず対象者をイキイキと活気にあふれた気分に変化させたことが明らかになった。その一方で、「難しい」や「苦手」というダンスにネガティブな感情を持っているダンスが嫌いな学生は、現代的なリズムのダンス後に好き群よりもイライラしたり緊張したりする気分が高まる傾向があり、創作ダンスでは授業前から好き群と比較すると明るく快適ではない気分であることが示された。そのため、ダンス嫌い群の学生が現代的なリズムのダンスの時に緊張やイライラした気分を抱きすぎないように、リズムに乗りやすい体の動かし方を対象者の様子を見ながら指導者が臨機応変に提示することが重要と考えられた。さらに、創作ダンスの授業では、不快な気分が授業に入ったダンスが嫌いな対象者には「即興的な表現」よりも日常動作から踊りに導入することや新聞紙などの道具を用いることでネガティブな気分を軽減させるような指導上の配慮の必要性が示された。

## VI. 本研究の限界

本研究は小学校教員養成課程において全3回のダンス授業で完結しなければならない単元であった。そのため、各ダンス授業は1回の実施であり、指導介入の少なさは本研究の限界と言える。さらに、前時のダンス授業が本時の気分のように影響を及ぼしたかは不明な点であるため、授業間での影響は検討できなかった点も本研究の限界と言える。

### 引用文献

- 公益財団法人日本教材文化研究財団(2018)「あるあるダンスシリーズ リズムウォームアップ Tr.1あるある教室」
- 林田はるみ・諏訪部和也・伊藤理香 (2019)「中学校・高等学校でのダンス経験が大学生のダンス学習意欲と気分及ぼす影響」『桐蔭スポーツ科学』第2巻, 15-25ページ。
- 檜皮貴子・小島瑞貴・柊ちか子・若井由梨・堀場みのり (2017)「大学生を対象としたダンス導入に用いる二人組のリズム系ダンスに関する研究：一時的気分尺度と授業レポートより」『新潟大学教育学部研究紀要』第10巻1号, 233-244ページ。
- 檜皮貴子・井上咲子・長谷川聖修 (2023)「運動を用いた乳児の寝かしつけに関する事例研究:リズム体操と屋内外歩きを比較して」『体操研究』第17巻, 14-21ページ。
- 井上咲子・檜皮貴子 (2024)「大学生のロコモティブシンドローム予防を目的とした体操に関する研究：靴下を用いた体操の介入を通して」『体育学研究』第69巻, 601-616ページ。
- 柊ちか子・長野真弓・松崎守利 (2014)「ダンスの「発表」が気分・感情に及ぼす影響：体育専攻学生を対象とした検討」『スポーツパフォーマンス研究』第6巻, 143-160ページ。
- 片岡康子・村田芳子 (1991)『舞踊学講義』, 大修館書店, 14ページ, 119ページ。
- 鞠子佳香・金子嘉徳・長谷川千里 (2013)「大型ボールを使用した運動の心理的効果に関する研究－二次元気分尺度測定による運動前後の気分変化に着目して－」『体操研究』第10巻, 1-8ページ。
- 文部科学省ホームページ, (1988) 中学校学習指導要領 (平成元年3月), 第2章, 第7節, [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/old-cs/1322467.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/old-cs/1322467.htm), (参照 2025.2.19)。
- 文部科学省ホームページ, (1998) 中学校学習指導要領 (平成10年12月), 第2章, 第7節,

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/cs/1320079.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/cs/1320079.htm) ,  
(参照 2025.2.19)。

文部科学省 (2017), 中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説, 保健体育編, 東山書房, 168-188ページ。

岡千春・杉山りん (2024) 「中学・高校で受講したダンス授業の内容・印象とダンスの認識の関連: 女子大学生へのアンケート調査から」『日本体育・スポーツ・健康学会予稿集』第74巻, 581ページ。

坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷木龍男・征矢英昭 (2003) 「心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発」『筑波大学体育科学系紀要』第26巻, 27-36ページ。

徳田完二 (2011) 「一時的気分尺度 (TMS) の妥当性」『立命館人間科学研究』第22号, 1-6ページ。

和光理奈・真崎雅子 (2018) 「小・中学校教員のダンス授業と苦手意識の考察」『中京大学体育研究紀要』第32巻, 13-18ページ。

