



# With コロナでのダンス指導

公益社団法人 日本女子体育連盟

# With コロナだからこそ気づける

- 声に頼らない、体を目一杯遣う表現に結びつけよう！
- 挨拶や返事などは身振り手振りを大きくして、相手に伝わるように！
- 自分と人と空間への認識を一層深めることができる！
- 距離の条件は、創造性へのきっかけ！
- 離れて行う「ともに行うダンス」、パートナーを一層感じ取ろうとする  
自分に気づく！
- 呼吸法や自分の体への気づき！
- いつも気づかないことに気づけるチャンス！
- 交流を中心に異なる魅力を伝えるチャンス！
- 教材や指導のあり方を見直すチャンス！

# ダンスの素晴らしさに気づく

- それでも踊りたい！という学生の熱意や強い気持ちに出会える
- 「やっぱりダンスっていいね～。ダンス大好き！」
- 会えない時間が愛を育てる
- せめて親子でしっかりスキンシップ。
- 音楽をかけて体を動かすことが、自分の体のバロメーター！
- 今できることを精一杯みんなで楽しもう！
- 画面共有で踊れば、心は繋がる。離れていても一人じゃないよ！
- 仲間と同じ空間で踊れることを喜び合い、いくつになっても動ける幸せを感じられる時間！



# オンラインでのダンス指導

# オンラインでもできること①

- ブレイクアウトルームを多用してコミュニケーションを図る。
- 学生同士が見合うという時間を設ける。
- 小さな画面でも、学生がお互いの動きを見合えたことで、対面の授業同様、学生自身の振り返りにもつながる。
- 足音を立てない自宅でできるダンスエクササイズ。
- 1時間のエクササイズは気分転換と運動不足解消に！

# オンラインでもできること②

保育者養成では…。



- 幼児体操やその場で動ける身体運動遊び。
- 指導者が行う簡単な上半身の幼児向けリズムダンスの模倣。
- リズムダンスの振付をブレイクアウトルームを利用して少人数で考え、全体で発表。
- 少人数でのグループ活動「あなたのお名前は？」でワンポーズ（簡単な動き）を順々に行い、グループメンバーが模倣。  
全員が終わったら、グループメンバーの動きを足し算。  
自己紹介ダンスをグループ発表。

# オンラインでもできること③

保育者養成では…。



- You Tubeも多用して、世界各地のダンスを紹介。
- ダンスの表現世界の広さ、深さを味わった。
- ダンス専攻ではない学生にとって、多様なダンスを観ることは新鮮な体験。

# オンラインでもできること④

ダンスを専門に学ぶ大学生へ



- ボディワークの動画や骨格図の塗り絵などを使いながら、骨格の名称や重さの伝わり方、微細な動きの変化などを学ぶ良い機会。
- 小グループのセッションで、鏡では確認することができない動き（例えばロールダウンやスイングなど）を観察したり、自分の動きを録画したり、セルフレポートを作成。
- 学年を超えた貴重な交流。



# オンラインでもできること⑤

## 映像作品の創作



- 映像で何ができるか、視覚的なインパクトとは何かを学ぶ機会。
- 学生と共に積極的に映像作品を創ることに取り組む。  
コロナ前には発見できない映像作品の持つ面白さに気づいた。  
学生は編集技術が向上した。

# オンラインだからできること①

受講者にとって



- 見られていない安心感から、「やってみた!」「案外できた!」「何やってもいいんだよ」。自分らしく表現OK!
- 他人との違いや自分の見え方から解放、自分の身体感覚に集中!
- 自分の内側や重さの感覚に気づく!

# オンラインだからできること②

ダンス専攻学生へ



- 作品の質が、数回のオンラインだけのリハーサルで、かなり向上↑
- 対面授業を録画した動画をオンデマンド教材として提供。  
その後、学期末に、自らの動きを録画し、教員に送付する  
対面で参加している学生と同様に（人によってはそれ以上に）、  
技術向上の成果が得られる。

# オンラインだからできること③

指導者にとって



- 1人1人のことを、近い距離でじっくり見ることができる！
- 受講者一人一人の理解を促す！
- 小さな画面でも指先、視線、笑顔は良く見える！
- 骨格レベルでの指示や、学生が自分で手で触れて体の動きを理解する指導への転換

# オンラインでの指導上の留意点①

映像配信は…



- 全身を写そうとすると画角が難しい。手先や足先の動きの見本を見せる時、学生からは小さくて見えづらくなってしまいがち。
  - そこで
- カメラの場所を意識して、カメラに向けて、足だけや手だけで動きを見せると、学生の理解度UP↑
- 師範する教員が鏡と正対し、ウェブカメラは教員の後ろから撮影すると、教員の後ろ姿と鏡に映った正面の姿の両方が配信可能。
- 説明のみ、音楽+説明、音楽のみの3種類の動画を作成し、配信。
  
- 欠席者へのサービスにもこのような動画が活躍。

# オンラインでの指導上の留意点②

## マイク、ブレイクアウト・セッション



- ヘッドセット型も他者と共用することを避けたいため、上腕にマジックテープで止めるタイプのピンマイクを使用。遠くから全体をとるVTR録画にも、バッチリ指導言語が！
- 小グループに分かれての話し合いにはルールが必要  
(課題を課す。例えば、テーマ、音楽を決める。  
意見が出ない場合は、全員1つずつ案を出す。。。など)



# 具体的な指導事例 — 対面指導実施に向けて —

# 事前に配信

- 1コマ分の対面授業の流れを事前に、オンデマンド動画や資料にして、学生に知らせておく。
- 授業前に学生が、1コマで行う授業内容を把握することで、対面授業での学生の動きを無駄なくすることが出来ると共に、学生自らが密にならないような行動を取るようになった。



# ウォーミングアップ



- 踊ったら前後の仲間と自然にソーシャルディスタンスがとれるダンスを作成し、それをウォームアップにして空間把握に慣れておく。

# 創作ダンスの指導



- グループ創作は2人か3人まで
- 「しんぶんし」の授業で周りを感じながら自由に走り回る練習。  
最初はゆっくりだんだん早く。
- 「自由に歩く」という課題で対人距離への気づきを促す即興ゲーム

# フォークダンスの指導

- 身体間の距離（緊密さ）と心の緊密さは比例関係ではないことも確認。
- 空間を空けてアイコンタクト。パートナーチェンジもしっかり合図しあえばできる。

# 中学校での指導

- パーランクーを用いて沖縄の音楽で踊る。3時間の小単元。
- 周囲にマーカーを設置し、生徒の位置を固定。
- 太鼓を共有するため、使用後の手洗いは徹底。
- 指導にあたってはマイクを使用し、大きな声で生徒に接近しないよう配慮。
- 運動不足・体力低下は著しいので、ウォーミングアップとしてのストレッチや体幹トレーニングなどは積み重ねて行なっている。

# 幼児と保護者を対象とした活動



- 1m四方のマットを2m以上の間隔を取って敷く。
- マットの上で親子活動。
- 親子だけの世界を大切に、スキンシップや簡単な親子体操、身体表現あそび。
- 走り回りたい時は親子一緒に順番で。

# 特別なニーズへの対応①

- 障がい者・高齢者指導法の演習
- 視覚障がいの疑似体験の中でのダンスや車椅子を用いてのダンスを教材とする際には…。
  - 学びの核心について説明した上で、
  - 視覚障がいの場合には身体に触れる必要性や、避けられない不意の接触とこれに対する対処について学び、フェイスシールドと手袋着用で身体接触可とした。
  - また、一つの車椅子を複数人で使用する状況は免れず、除菌シートと手袋の両方を用いて対策した。

# 特別なニーズへの対応②

- ソーシャルディスタンスを保つために床に印（場ミリや枠）を。ただし、障がい特性によって見分けにくい色や形があるので各自の特性をよく観察して印を選ぶ必要有。枠は不向き（線の上に立ってしまう傾向あり。）なので×印などの目印が分かりやすい。



対面でのダンス指導に向けて



# 安心安全な環境づくり

- 授業前の健康チェックシート（検温・自覚症状）確認。
- 出入り口で動線がクロスしないように明示。
- 窓・扉を開放し、換気の徹底。扇風機、ファンの設置。
- 使用トイレは利用者ごとに限定。
- 開始前後に手指のアルコール消毒
- 大きな荷物はビニール袋を配布して対応。
- マイタオル、マイドリンク。
- 指導後は使い捨てシート専用モップで床を消毒。
- 2m置きにペットボトルマークをし、水分補給時の密集回避。

# マスクについて

- 原則マスク着用。気温や運動強度により、マスクを外すことも許可。ただし、一層距離を意識する、大声を出さないなどの注意。
- グループワークの際には必ずマスク着用し、距離を保ちつつ、コミュニケーションは大きな動作で。
- フェイスシールド使用の場合も、近づきすぎないように注意喚起。
- 授業終了後の手指洗浄までの間は、手で顔に触れないよう、毎時間、注意喚起。

# 3密を避ける工夫

- 様子を見ながら声掛けをし、注意喚起を促す。
- フープやロープなどの物を使用してパーソナルスペースを確保。
- エリアを分ける。
- レッスン是完全予約制に。会場の広さに応じて人数に上限を設け、密を回避。（学校以外での場合）
- オンラインとの併用で密を回避。



疑問・質問

# 疑問・質問

- オンライン授業での音響工夫は？
  - 対面ではマスク着用？ 鼻を出して着用？ フェイスシールド？
  - 教員は準備で多忙。研究はいかに？
- 情報を共有し、より良い方法などを考えていきましょう。

□■□ Withコロナに向けたお役立ち情報URLを一部ご紹介します □■□

厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

スポーツ庁「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_ga\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_ga_00001.html)

日本ダンス医科学研究会「Return to Dance Program～ダンスの練習再会に向けた注意事項について～」

<https://www.jadms.org/return-to-dance/>

# 皆様へメッセージ

- With コロナの時代でも  
3密は避け、消毒や感染防止に気をつけながら  
皆様が、ダンスを通じて、  
どんどん元気に  
幸せになれますように♪

