

# おいでませ！山口国体・山口大会の イメージソングダンスについて（1） —制作過程を中心として—

櫛田 芳美

人間科学部 スポーツ健康学科  
Kushi443@toua-u.ac.jp

## はじめに

### —イメージソングダンス制作の経緯—

1963年の山口県での国体開催から2巡目となる2011年10月1日、第66回国民体育大会「おいでませ！山口国体」が、10月22日には第11回全国障害者スポーツ大会「おいでませ！山口大会」が東日本大震災復興を支援する大会として開催された。遡れば1999年の山口県開催の内々定から、10年以上の歳月を経てようやく大会本番を迎えたのである。

当初設立された山口県国体準備委員会専門委員会（2008年、実行委員会設立）は、総務、施設、競技、式典など7つの業務に分かれていた。

式典専門委員会の部会は、運営、音楽、演技、大会旗・炬火リレーの4部会から構成され、筆者は2005年度に式典専門委員会式典演技部会の部長を委嘱された。


国体・大会の開会式における演技（ダンス）には、太極拳や地域の伝統的な民踊、ヨサコイ・ソーラン、健康体操等の様々な団体が演舞するオープニングイベントと、天皇・皇后両陛下のご臨席後に開始される約30分間の開会式式典前演技がある。

演技部会では、2007年度に策定された「式典基本計画」に基づき、主に開会式オープニングイベント及び開会式式典前演技の展開構想、出演団体選定・編成、指導・練習計画、服飾・用具関係等について協議を重ねた。

他方、県民に国体開催を広く認知してもらうた

めの広報や県民運動の基本方針も打ち出された。広報活動としては、印刷物やマスコミ、記念品、愛称・スローガンによる活動がある。本国体では、2006年に愛称が「おいでませ！山口国体」に、スローガンは「君の一生けんめいに会いたい」に決定し、愛称・スローガンをういた広報活動の一つとして2009年3月、イメージソング「君の一生けんめいに会いたい」が発表された〔資料1〕。

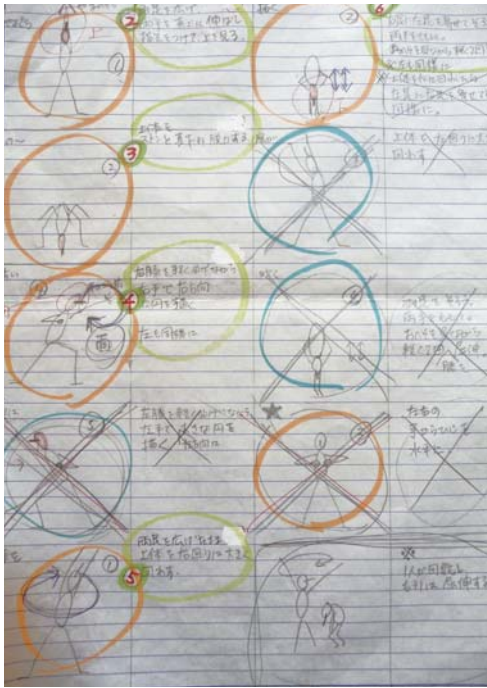
君の一生けんめいに会いたい	
作詞/神馬 せつを 作曲/名和田 俊二	
1 やまぐちの 青い空に 未来を拓く 風が吹く やまぐちの きらめく海に 世界を駆ける 風が舞う ふるさとを思う 夢がある ふるさとに寄せる 愛がある 君の一生けんめいに 会いたくて 熱い気持ち が 湧いてくる	2 やまぐちの 青い空に 仲間を招く 風が吹く やまぐちの 山ふところに 心をつなぐ 友がいる ふるさとを思う 明日がある ふるさとに寄せる 想いがある 君の一生けんめいに 会いたくて 熱い鼓動が 響いてくる
※さあ 走りはじめよう いつまでも どこまでも さあ 走りはじめよう いつまでも どこまでも	※3回くりかえし



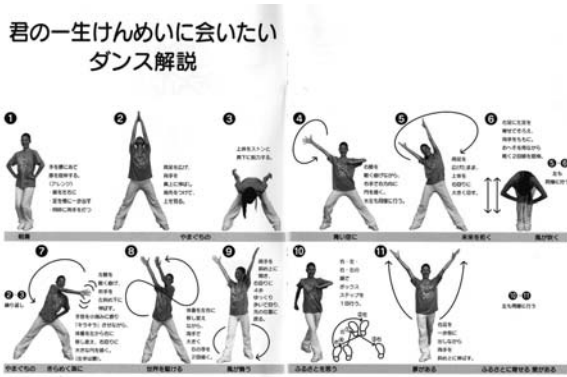
資料1：山口国体・大会イメージソングの歌詞

その後イメージソングダンスを制作する運びとなり、式典演技部会の小委員会で検討された結果、山口県ジャズダンス振興会会長監修のもと、筆者が中心となって振付を担当することになった。

2009年8月、ダンスDVD制作のため山口きら博記念公園多目的ドームにおいて県内のダンサー男性3名、女性4名計7名による撮影が行われた。筆者はダンス解説書作成のための動きのラフスケッチを行った。



資料 2-1：動きのラフスケッチの一部



資料 2-2：ラフスケッチをもとに作成されたDVDのダンス解説書

このイメージソングダンスは県民に国体開催を広く認知してもらい、積極的な参加を呼びかける目的で制作されている。2010年には県内の西部・東部・中央部の3地区の予選を行い、各地区で選ばれた優秀2団体が決戦に出場するという形式でのイメージソングダンスコンテストも開催された。

国体開催後は、イメージソングダンスが健康・体力づくり、仲間づくりの一助となるよう学校体育の教材等としても活用できるように工夫している。本稿では、「おいでませ！山口国体・山口大会イメージソングダンス」の制作過程について次の3点からまとめる。

1. 多様な動きの素材集
2. 歌詞からイメージ想起した動き
3. 交流・コミュニケーション機能

なお、ダンスコンテストにおける実演や学校体育の授業における実践については稿を改めて報告したい。

### 1. 多様な動きの素材集

他県の国体・大会イメージソングダンスは、リズムカルな曲に合わせて子どもたちやダンサー、マスコットが踊って見せるパフォーマンス仕立てのものが多くみられる。

そこで山口県では、年齢、性別、ダンス経験を問わず誰もが取り組み、かつ健康・体力づくり、仲間づくりにも役立つような実用的なダンス制作を試みた。ラジオ体操を参考にした健康体操的な運動、エアロビック、ジャズダンスの動きを取り入れ、多様な動きで構成した。

多様な動きの中から目的や体力・技能レベルに応じて使いたい動きを取り出したり、それを自由に組み合わせたりすることができるよう「動きの素材集」として柔軟性をもたせている。

例えば、曲の1番と2番の動きは敢えて異なるものになっているが、1番と2番を全く同じように踊ってもよい。2番の最後の「さあ 走りをはじめよう いつまでも どこまでも」というフレーズが数回繰り返される場所は、振付では1フレーズずつ異なる動きにしているが、ある1フレーズの動きだけを繰り返してもよいし、自分の好きな動きを入れてもよいのである。

健康・体力づくりを目的とする場合は、運動量や運動強度を体力レベルに合わせて調節するとよい。曲の1番が1分52秒、2番が2分47秒で間奏を含む1曲全体は4分56秒である。まずは曲の1番だけ、2番だけ、あるいはもっと短くある一部分だけを抽出して踊ることから始めるとよいのではないだろうか。

次に1番と2番を通して1曲を踊りきる。さらに休憩をとりながら1曲を数回行うというように漸進的に運動量を増やすことができる。具体的な回数や頻度などは心拍数や疲労感をめやすに調整し、決して無理をせずマイペースで楽しみながら

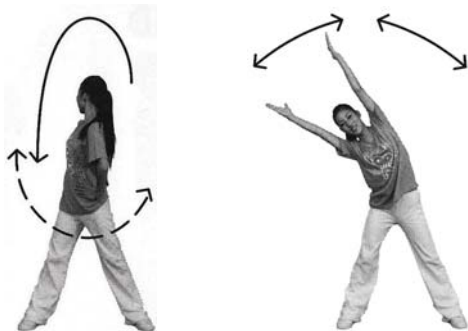
取り組むことが大切である。

以上のように活用する側のアレンジ次第で内容や運動量を変えることができるのである。

### 1-1. 健康体操的な動き

1951年に制定されたラジオ体操第一は「体をねじる」、「体を横に曲げる」、「体を回す」といった13の動きから構成されている。イメージソングダンスの前半部分もこれらと同様の動きが中心となり、全身をバランスよく動かすような構成にしている。

近年、ラジオ体操の健康・美容効果が再び注目されており（中村2012）、イメージソングダンスもラジオ体操と同様に身体部位を意識しながら正しく運動すれば、同様の効果が得られると考える。健康・体力づくりを目的とする場合は、ある一定期間、継続的に取り組むことが望ましい。



資料3-1：体をねじる 資料3-2：体を横に曲げる



資料3-3：体を回す

資料3：健康体操的な動きの例

### 1-2. エアロビックの動き

曲の後半は、曲調が変わりリズム性が加わるのでエアロビックを取り入れ、下肢と上肢の運動を組み合わせたリズムカルな全身運動にしている。

エアロビックのステップは、ジャンプを伴う跳躍系で運動強度が高いハイインパクト群と、ジャンプを伴わない非跳躍系で運動強度が低いローインパクト群から構成される。

ハイインパクト群のステップは脛骨、膝、足部など下肢に負担がかかりやすいので、子どもや中・高年者でも手軽に取り組めるよう、「Vステップ」、「マンボ」、「バックランジ」「グレープバイン」といったローインパクト群の基本ステップを選定している〔資料3〕。

エアロビックは有酸素性運動の一つであるから継続的に行なうことにより、①全身持久力をはじめ様々な体力要素の向上、②脳・神経系の活性化、③生活習慣病の予防・改善、等につながる事が期待されている（健康・体力づくり事業財団2012）。イメージソングダンスも継続して取り組むことにより、同様の効果が得られると考える。



資料4-1：Vステップ



資料4-2：マンボ



資料4-3：バックランジ



資料4-4：グレープバイン

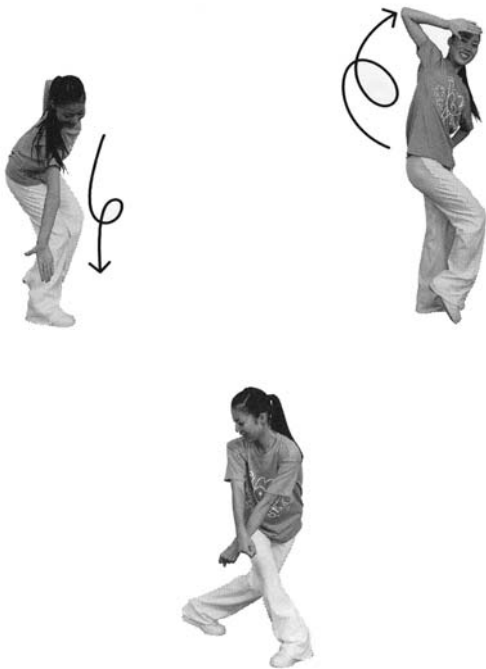
資料4：エアロビックの動きの例

### 1-3. ジャズダンスの動き

曲の1, 2番に共通にある「君の一生けんめいに 会いたくて熱い気持ち（鼓動）が 湧いて（響いて）くる」というパートでは、ジャズダンスの動きが盛り込まれている。

ジャズダンスは、20世紀初頭にアフリカ系アメリカ人がジャズ音楽に合わせて踊ったことから誕生したといわれる。マーシャル（Marshall）、ステイーンズ（Steans）らはこのダンスの要素を「前屈、膝曲げ、足首曲げ」、「動きが腰から出発する」、「リズムはスウィングやシンコペーションの性質をもつ」等と述べており、作曲家のバーンスタイン（Bernstein）はこのダンスの身体使用法を「左右不均等な半脱力」としている（若松1983）。

資料5にもみられるように動きはやや複雑で、展開も速いので中・高年者には難易度が高いと思われるが、動き自体のおもしろさがあり若者や子供たちには比較的好まれる振付である。



資料5：ジャズダンスの動きの例

曲の後半にはサンバ調の音楽に適したサンバステップも取り入れている。サンバといえば、リオのカーニバルで踊られるラテン系のステップが有名であるが、社交ダンスやジャズダンスなど幅広いジャンルで活用されている。「タンタン・ターン」というリズムで素早く左右の足に体重移動を

しながら4拍で1ステップを踏む。難しいステップではあるがチャレンジ課題として取り入れた。



資料6：サンバステップ

## 2. 歌詞からイメージ想起した動き

歌詞のある曲にダンスの振付をする場合、歌詞とはあまり関連のない動きを用いることもある。しかし、歌詞と関連付けた動きやシンボリックな動きを用いたり、詞の手話をモチーフにして動きづくりをしたりすると、振付は誰もが覚えやすいものとなる。

イメージソングの歌詞〔資料1〕は故郷である山口への郷愁と国体・大会選手たちへのエール、そして未来への希望や躍動感を表していると思われるので、そのようなイメージを大切にしている。

その上で言葉の印象や文字の形象から動きづくりをしている部分もある。

例えば、山口の「山」は両手を真上にあげ指先をつけて「山」型をつくるようにし、山口の「口」は片手で大きく「口」の文字を描くようにする〔資料7-1, 2〕。「きらめく海」では手首を小刻みに振り水面のキラキラとした反射を表し、「心をつなぐ友」の心や友を表すところは胸に手を当てる〔資料7-3, 4〕。「さあ走りはじめよう」の歌詞では走るときの腕ふりをする〔資料7-5〕、というような動きづくりをしている。

動きを習得したら、歌詞の世界観を自分なりに解釈し、表現しながら踊るとダンスがより生き生きとしてくる。イメージソングを歌いながら踊ることもできそうである。





資料7-1：山口の「山」は両手を真上に上げ「山」型をつくる



資料7-5：「さあ 走りはじめよう」では走る時の腕振りをする

資料7：歌詞からイメージ想起した動きの例



資料7-2：山口の「口」は手で大きく「口」の文字を描く



資料7-3：「きらめく海」は手首を小刻みに振り水面のキラキラとした反射を表す



資料7-4：「心をつなぐ友」の心や友は胸に手を当てて表す

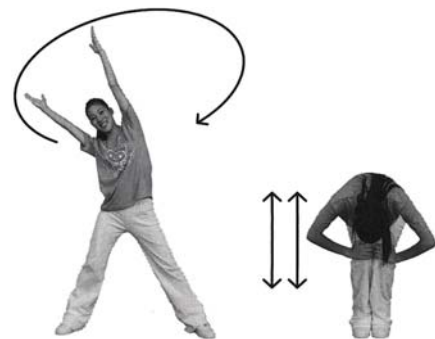
### 3. 交流・コミュニケーション機能

イメージソングダンスは交流しながら踊れるよう意図して制作している。従って大きな特色は、1人で踊ることはもちろんだが、2人で向かい合って踊ることもでき、さらにグループで踊ることもできるという点にある。

2人組の場合、1人の踊りをそのまま向かい合って踊ることもできるし、向かい合ったもう1人が鏡のように真似（左右反転）をして踊ってもおもしろい。

曲の後半に数回繰り返される「さあ 走りはじめよう いつまでも どこまでも」というリズムカルなパートでは、2人で手をつないだり、タッチをしたり交互にステップを踏んだりして楽しく交流しながら踊ることができるような振付にしている。

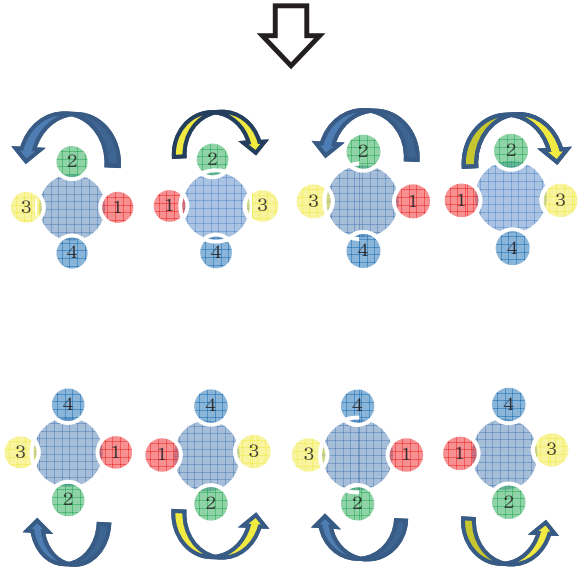
グループの場合は、隊形を工夫して時間差を活かしたり左右交互に動いたりすることができる。また、円隊形になりタイミングを合わせて踊るとグループの一体感が醸成されると思われる。



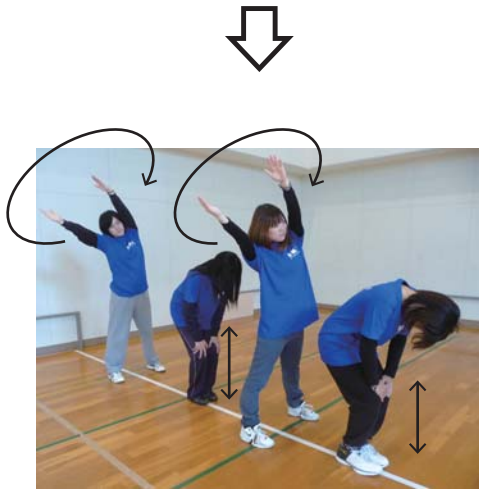
資料8-1：1人の動き



資料 8-2 : 2 人の動き



資料 9-2 : タッチのフォーメーション



資料 8-3 : グループの動き

資料 8 : 動きのアレンジ例



資料 9-3 : 集団で両手をタッチして交流

資料 9 : 交流のアレンジ例

交流の一例として、2人で向かい合って両手をタッチする動きを挙げる。資料9-2のような隊列になり歯車のようなフォーメーションで行うと、前後左右の人とタッチしながら交流できる(端の人は3方向のみ)。このような集団の動きは運



資料 9-1 : 2 人で両手をタッチして交流

交流・コミュニケーション機能を活用することで、家庭や地域、職場、学校でコミュニケーションをはかりながら楽しく健康・体力づくりをすることができるのではないだろうか。職場や学校での新しい仲間づくりの一助にもなるであろう。

### おわりに

東亜大学人間科学部スポーツ健康学科の先生方のご理解とご協力、学生たちの尽力、式典演技部会のダンス関係の先生方、実行委員会の皆様のご教示・ご支援がありイメージソングダンスが形になりました。そして2011年10月の国体・大会開会式における演技も無事に終えることができました。ダンス制作に携わった者の一人としてここに感謝申し上げます。

制作されたダンスがコンテストで実際にどのよ

うに演じられたかという点については、先にも書いたように稿を改めて紹介します。あわせて、学校体育の授業や地域における実践を通して心と体、仲間づくりにどのような影響・効果をもたらすのかも検証していきたいと思います。

#### [参考資料・文献]

- ・おいでませ！山口国体・山口大会「君の一生けんめいに会いたい」Dance Version DVDインストラクションシート（2009）おいでませ！山口国体・山口大会実行委員会
- ・おいでませ！山口国体報告書（2012）おいでませ！山口国体・山口大会実行委員会
- ・おいでませ！山口国体・山口大会県民総参加笑顔の記録集（2012）おいでませ！山口国体県民きらめきセンター
- ・健康運動実践指導者養成用テキスト（2009）健康・体力づくり事業財団，南江堂
- ・エアロビック指導教本（2009）（社）日本エアロビック連盟
- ・現代スポーツコーチ実践講座26ダンス（1983）若松美黄，ぎょうせい
- ・実はスゴイ！大人のラジオ体操（2012）中村格子，秋山エリカ，講談社
- ・準備運動指導のすべてーてんこ盛り事典（2008）根本正雄編，明治図書

注1：資料1，2-2，3，4，5，6，7，8-1，9-1は，「おいでませ！山口国体・山口大会君の一生けんめいに会いたい Dance Version DVDインストラクションシート」より写真を抜粋して使用した。

注2：資料9-3は，イメージソングダンスコンテスト西部地区予選に出場した東亜大学コミュニティークラブ（CCT）有志による作品の写真を使用した。

注3：資料8-2，8-3は，東亜大学人間科学部スポーツ健康学科の学生による演示の写真を使用した。

