

連動性を伴うムーブメントによるボディ・イメージ およびセルフ・エフィカシーの変化

The Changes of Body Image and Self-efficacy through Sequential Body Movement

清水 知 恵

橋 本 公 雄

Chie SHIMIZU
福岡教育大学

Kimio HASHIMOTO
熊本学園大学

(平成29年10月2日受理)

Abstract

The present study investigated the effect of body image change on self-efficacy for college students using the sequential body movement program in general physical education courses.

The physical education programs were taught to a total of 220 (123 female and 97 male) students as a part of general courses, 90 minutes per week for 14 weeks. Forty college students were taught the sequential body movement program by a dance specialist as an experimental group, and 85 students in the softball courses and 95 students in general activity courses were used as a control. The sequential body movement program was created by simplifying and modifying dance movements so that novice participants could easily practice.

The main findings were as follows:

First, the sequential body movement program significantly improved or enhanced the body image of participants as compared to the ones in the other programs. Second, the sequential body movement program helped the participants change their body image and self-efficacy more positively than the participants in the other programs.

This investigation focused on sequential body movements which have not been studied previously. However, the following things should be taken into consideration in future investigations. It might be better to use solo dance programs of sequential body movements without body contact in any future study. Furthermore, in the present study, a general self-efficacy scale was applied to measure the self-efficacy of the subjects, but a self-efficacy scale specific to dance may be better for the measurement.

<Keywords> Sequential body movement (連動性のある身体の動き), Body Image (ボディ・イメージ), Self-efficacy (セルフ・エフィカシー).

はじめに

本研究では、舞踊に類する滑らかな連動性を伴うムーブメントに着目し、その身体の動かし方の経験が、演技者の心理的側面、特に自己概念の一部であるボディ・イメージやセルフ・エフィカシーに影響を与える可能性があるかについて注目した。

多くの舞台芸術同様に、舞踊の舞台においても、観客をいかに観客自身の深い意識へ導くことができるかが、舞台が盛会となる条件の一つとなることが多い。そして、観客がそのような深い意識へ辿り着くプロセスにおいては、舞台での演技者の存在とその身体の動かし方の質がその重要な一要因を担っている場合が多い (Laban, 1980, 清水 2003)。

そこで本研究では、関節から隣接する関節への全身の連動性を伴う動きが重要であることに着目し研究をすすめることとした。この身体の動かし方が大切であることに気づいた根拠は、幼少時より継続して舞踊による活動を行なっている、本研究者のうち一名が、実技継続上必要な体験として以下2件の一連の実践アプローチを経験したことによるものである。これらのアプローチは、現場で実証されてきているものであり、共に30年以上試みられている実践成果を伴ったものである。

1つ目のアプローチは、自然界の法則に基づいた身体調整法で、故・橋本敬三 (橋本, 1978a, 1978b, 1987) が、自然界の動物の動きと生命現象とそれに付随する要因に関する法則を発見してから今日まで、半世紀以上、積み重ねられてきた操体法と命名されている方法である。

中でも動 (動き) のアプローチには独自性があり、橋本は、連動性に着目し身体の歪みを素早く取る方法を長期にわたり探求し続けた。歪みがとれる際に身体の骨や関節の並び方が整い、心身の同時相関相補性の作用により心理的にも心地よさを取り戻すことができる、という仕組みを持ったアプローチ法である。この方法は自然界の法則を基盤としたもので、全身の骨格における、関節から関節への連動性を伴う動きを行うことにより、筋膜や骨格のアラインメント (Alignment) を整序することができる。連動性を伴ったムーブメントは身体表現としての動的美しさを生み出すだけでなく、歪みの少ない身体を取り戻すことができ、結果として、心の健康を取り戻せることにも繋がっている、ということを示す実践的アプローチ法である。

また2つ目は、身体の治し方に着目した方法ではなく、身体を現象の一つのプロセスと考えるコンセプトをもつ方法であり、池上六朗 (池上, 1987, 2003, 2008a, 2008b) が、自然界の法則そのものが生命現象に影響を及ぼしているということを発見してから、30年以上、国内外の身体操法に関わる現場において、有用なアプローチとして実績が積み重ねられてきている三軸修正法と命名されている方法である。

池上は、「宇宙のどこにあっても、質量を有するすべての物体の回転運動に伴うプレセッション (Precession) という原理が、私たちの身体を構成している非常に小さな粒子の、ある部分にも起こり」 (池上, 1987) えること、そしてそのことが身体全体へ影響を及ぼす、ということを指摘している。また、一身体が存在は、「宇宙のなかで、時間と空間との都合によって、相互に作用しながら関係しあっている一部分の相である」 (池上, 2008a) とも述べている。具体的には、身体にわずかな回転運動を与えることにより、「その回転ベクトルの合成により身体運動に必要な、身体各部位の粒子に軸旋回 (Precession) を起こさせる」 (池上, 1987)。この原理により身体に変化がもたらされる。これにより、身体内部から無理なく変化が生じ、結果として心身の健康も取り戻すことができるという実践的アプローチ法である。

これらの方法は、以下のような共通点を持つ。一身体がある空間に存在し、その身体のアラインメント (Alignment) が整い身体に調和が生じると、その瞬間に一身体が空間に対し調和を起こしうる物体として存在するようになる。そして、調和を得た空間がまた身体の側へ相互相関の影響を及ぼす。こうした調和的關係が生み出す連続した時空間エネルギーは、人や物を含むあらゆるものに影響を及ぼす。すなわち、ある身体が自然で心地よく、微細で静かな動きを連続して発信しつづける時、その調和的身体によって生み出される時空間への影響は、より広い範囲の時空間へ調和のあるエネルギーを伴って広がることになる。これらの方法は、実践場面における実績として積み上げられてきている。本研究では、これらの研究に基づいて、関節から隣接する関節への全身の連動性を伴う動きの重要性を踏まえ、研究を進めることとした。

一方、身体を用いて表現を行う際の、演技者に関わる心理的側面に関し、以下の点について検討を行った。小澤 (2005) は、運動一般の身体の動きの制御には、身体と環境および課題といった構

成因子が関与しており、それらの相互関係の中でボディ・イメージが機能すると述べている。このボディ・イメージとは、心の中で作り上げる自己の身体の像を捉える概念であり（ゴーマン, 1981; 村山, 1995）、知覚、認知、感情、および行動の4つの側面で定義され多次元構造として捉えられている（Lox et al., 2003; 橋本・内田・船橋, 2005）。また、ボディ・イメージ研究の初期に研究の礎を築いた Schilder (1950) によれば、自己の身体を内側から認識する身体感と外側から客観的に認識する際の自己の把握に関与しているものであり、「個々人が各々について持っている身体の空間像」（Schilder, 1950）と定義されている。さらには、ボディ・イメージの形成や変容の際には、感覚入力が重要な一翼を担い、能動的な運動と感覚経験を通してイメージとして成立することも指摘されている（小澤, 2005）。

ムーブメントの体験は、能動的な運動であることから、心理的には肯定的変容をもたらす可能性があるかもしれない。先行研究では、身体接触や床との接触を時々伴うことも条件に含まれてはいるが、容易なフレーズで構成された舞踊に類する滑らかな動きの体験が、ボディ・イメージの変容に影響を及ぼすかについて検討を行っている研究は、これまでのところ清水 (1998a, 1998b) を除いて見当たらない。これらの研究では、ボディ・イメージの変化について以下のことが検討されている。まず、コンタクト・ワークという他者との接触を伴いながら関節から関節への滑らかな全身の動かし方を練習するワークのプログラムが用意され、このワークの受講群と他のスポーツ種目受講者の群とで比較がなされている。この結果として、ワーク受講群のボディ・イメージには顕著な肯定的変化が認められていた。また、運動という意味では同様に身体活動の体験であっても、卓球やバスケットのスポーツ種目ではボディ・イメージにはほとんど変化がみられていなかった。このことから、身体接触や床との接触を時として伴うワークをベースとした研究結果ではあるが、滑らかで連動性のある動きの体験には、自己のボディ・イメージに対する認知を改善あるいは向上させる効果があるのではないと思われる。

ところで、身体の動きと心理的側面との関係においては、これまでも運動とボディ・イメージやエフィカシーとの関係に関しては、セルフ・エフィカシーが媒介する可能性を含め、運動がボディ・イメージを向上させるという仮説モデルが提示されている（Lox et al., 2003; Martin and

Lichtenberger, 2002）。このモデルは、滑らかな連動性を伴うムーブメントの体験においても、適用できるかもしれない。セルフ・エフィカシーは社会的認知理論の中核をなす概念の1つであり、個人がある課題をどれだけ成功裡に行うことができるかという確信の認知である（Bandura, 1977, 1995; 祐宗ら, 1985）。また、個人の感情状態や行動の遂行に影響を及ぼすと考えられ、このレベルの変化が個人の行動変容を予測し、不適応の生じている情動反応や行動を変化させるとされている（坂野・東條, 1986; 坂野, 1989）。

運動・スポーツ一般と同様、舞踊に類する滑らかな連動性を伴うムーブメントの体験においても、滑らかに身体を動かすことに対する自信の度合いや、与えられたムーブメントを克服しようとする意欲の強さ、さらに、どの程度ムーブメントの実践に長く挑戦し続けられるか、といった自己遂行可能感の高さが演技者個々の行う動きの質や、場合によっては個々人の表現内容にも影響を与える可能性がある。このことは、滑らかに身体を動かす身体操法におけるセルフ・エフィカシーの程度に関与する点である。よって、こういった連動性を伴う動きをコントロールする身体操法の領域においても、ある課題の遂行可能感をみることは重要なことであると考えられる。

目 的

本研究ではボディ・イメージの変容に関する基礎研究としての資料を得るために、舞踊に類する滑らかな動きと一般的なスポーツ種目との比較を行う。仮説として、身体の関節から隣接する関節へと、全身を繋げて動かす連動性のある動きの体験が、演技者の自己概念に関与する心理的側面に肯定的変化をもたらす可能性が考えられる。具体的には、個々人が身体を動かす操法として、滑らかに身体を貫く、身体の関節から隣接する関節への全身を繋げて動かす連動性のある動きの体験が、スムーズにできるように構成されたムーブメント（以下「連動性ムーブメント」と略す）を用いて、そのプログラムが演技者である受講生のボディ・イメージ変化とセルフ・エフィカシー向上に有効に働くかどうか、に着目した。

以上より、本研究では、連動性ムーブメントを用いた授業種目が大学体育授業における一般的なスポーツ種目と比較して、演技者である受講者のボディ・イメージに、より肯定的な影響を及ぼすかどうかについて検討する。さらに、ボディ・イ

メージ変化はセルフ・エフィカシーを介して生じている可能性も考えられることから (Lox et al., 2003; Martin and Lichtenberger, 2002), ボディ・イメージとセルフ・エフィカシーの向上を同時に調べ, 両者の関係についても検討することを目的とする。

方法

対象

対象者は, 舞踊に類する連動性のある動きを体験したダンス授業の受講者 40 名 (女性 40 名, 平均年齢 18.35 ± 0.48 歳), ソフトボール授業の受講者 85 名 (女性 24 名, 男性 61 名, 平均年齢 18.13 ± 1.84 歳), 総合種目授業の受講者 95 名 (女性 59 名, 男性 36 名, 平均年齢 18.61 ± 0.73 歳) の 3 クラス合計 220 名 (女性 123 名, 男性 97 名, 平均年齢 18.38 ± 1.27 歳) であった。

実施手続き

体育実技の授業は, 週 1 回行われる 90 分の授業で 14 週間にわたって行われた。舞踊に類する動きの指導は, ダンス授業担当の舞踊専門家により, 全身の連動性を伴うムーブメントを体験するプログラムとして実施された。なお, この授業では, 滑らかな全身の動きを楽しみながら体験することを通し, 身体の歪みをとり心地よい心身を取り戻し, 受講者と教員および受講者同士の相互交流を行いながら, 自己の効力感を高め心身を活性化させる体験となることを到達目標としている。一方, ソフトボールの指導は, 球技を専門とする体育専門家によりトーナメント形式でゲームを行う試合が行われ, 総合種目の指導については, 球

技および野外活動を専門とする体育実技専門家により, 卓球, バドミントンおよび山登りを含む活動が行われた。2 クラスの授業では, 受講者と教員および受講者同士の相互交流や, 学習者が身体活動を楽しむこと, また自己の効力感を高め心身を活性化させ, 生涯にわたり積極的に身体活動を行う心身の基礎を作ることが目標として共有されている。

なお, 指導者各自の力量および, 学習者各自の運動の嗜好性については, データ公開に対する全員の了承が取れなかったことから, 本研究においては本研究内で実施された公開可能な調査内容による分析にとどめた。

「連動性ムーブメント」のプログラムの構成

「連動性ムーブメント」のプログラムを表 1 に示した。このプログラムでは, 空間の移動や空間内での集中を途切らせることなく身体表現を保ちながら動き続けられるようにするために, 即興的な動きの方法を動きの背景として使用した。プログラムの背景に用いたこのスタイルは, 空間内での滑らかな身体操法が必要とされるダンスの即興形式の一つとされている Contact Improvisation (Luger, 1978; Paxton, 1975, 1996; Wilson, 1985; Novack, 1990; 清水, 1997; Kaltunbrunner, 2003; Pallant, 2006) の中から, 初心者でも空間移動を容易にするために使用できる内容を選び, 時空間内での表現の流れを断ち切らないようにするために使用した。そして, ときに 2 人でバランスなどをとるときも, 表現しながら休息の要素として取り込めるようにする程度の最も容易なプログラムにとどめた。そのため, 本来, 激しい身体接触を伴う滑らかな動きの大技や空中で接触しながら

表 1. 連動性ムーブメントのプログラム

第 1 週 : シェイキングを中心とした動き	(セッション2)
第 2 週 : 肩を中心とした動き	(セッション3)
第 3-6週 : 背中を中心とした動き	(セッション4-7)
第 7 週 : 手を中心とした動き	(セッション8)
第 8-9週 : カウンターバランスを中心とした動き	(セッション9-12)
第 10 週 : ローリングを中心とした動き	(セッション13-14)
第 11 週 : ポジション変化を中心とした動き	(セッション15-16)
第 12 週 : 平行ウォーキングを中心とした動き	(セッション17)
第13-14週 : コンビネーションの動き	(セッション18)

バランスをとるダイナミックな技などは Contact Improvisation の醍醐味とも言えるものであるが、本研究では Contact Improvisation を行うことが目的ではないことと、また授業内で実施するため危険を防止する必要があることから、難易度の高い技や複雑な身体接触や空間構成に繋がる要素は極力排除して、ごく平易なプログラムを組むこととした。

このプログラムは先行研究（清水, 1998a, 1998b）で作成された Contact Improvisation を使用したプログラムと流れは同様であるが、構成内容を再検討し、動きも先行研究よりもごく平易なものとし、初心者でも対応可能なものに限定した。具体的には、身体接触を伴う非常に微細な、あるいはまた時にダイナミックな、より複雑な重心の共有方法が要求されるような動きやバランスは極力行わず、誰でもごく簡単にできる要素のみを使用するにとどめた。

また、個々人の舞踊に類する滑らかな動きの身体操作については、連動性のある動きの滑らかさが表現する上での動きの質感を良好にする重要な一要因になる場合が多いため（清水, 2003）、ここでは以下のことに注意して動くよう提示した。

まず演技者（ダンス授業受講者）は、足の裏の重心位置から膝関節、股関節、脊柱の椎体一つずつ頭上まで繋がる連動性のある動きを意識する。そしてその繋がりが、立つ、座る、床に倒れる、倒れた状態から立ち上がるなどある動きから動きへ移動する際に、出来る限り生じるように、身体のある関節から隣接する関節への動きの連動性意識して丁寧に動くように教示を行った。

調査項目

1) ボディ・イメージ

ボディ・イメージの測定には、山口（1985）が Anastasi（1968）の身体のイメージ尺度を基に作成した「自己評価（不安度：self-evaluation: state-trait anxiety）」、「動きの満足度（movement satisfaction）」および「身体のイメージ（body image）」のうち、「身体のイメージ（body image）」の尺度を使用した。なおこの尺度は、自己のボディ・イメージを肯定的あるいは否定的に捉えていることが明確に判断でき、身体や身体の動きを伴う実践研究にも適応可能な尺度であると考えられたため使用することとした。

尺度は16項目からなり、信頼性と妥当性は検証されている。なお、先行研究（清水, 1998a, 1998b）での調査の際、回答時に多くの被験者が

ら、「疲れやすい－持久力がある」、「男性的－女性的」と「安全－危険」の項目については、意味不明であり、回答しづらいとの意見があったため、「男性的－女性的」は削除し、「持久力がある－疲れやすい」は「耐久性がある－疲れやすい」に、「安全－危険」は「安心－不安」に変更した。よって、本研究で使用したボディ・イメージ尺度は、「強い－弱い」「太っている－やせている」「優美－格好悪い」「ゆっくり－はやい」「耐久性がある－疲れやすい」「柔軟－かたい」「ひきしまっている－たるんでいる」「がまん強い－軟弱」「健康－病気」「自由－拘束」「力強い－貧弱」「勇気のある－臆病」「安心－不安」「器用－不器用」「適応性がある－適応性がない」の15項目から構成されている。回答カテゴリーは、5件法の選択肢を用いた。

なお、尺度の信頼性係数（ α 係数）を算出したところ、 $\alpha=.67$ を示し、容認しうる信頼性が確認された。

2) 受講種目のセルフ・エフィカシー

身体活動とセルフ・エフィカシー研究に関与する重要な研究をふまえた上で（松尾ほか, 1999; Ryckman et al., 1982; 坂野・東條, 1986; 竹中・上地, 2002; Tate et al., 1995）、全クラスの受講者に3分以下程度の所要時間で回答できるようにするため、セルフ・エフィカシーを調べるための項目は、どの受講者も共通して回答可能な「受講種目を行う自信」「苦手意識の改善」「受講種目を行うことの易しさ」といった、シンプルな3項目に絞った。設問項目としては、「授業の始まった頃に比べ、現在では、あなたが受講した種目を行える自信は高まりましたか。」「授業の始まった頃に比べ、現在では、あなたが受講した種目を行うことに対する苦手意識は改善しましたか。」「授業の始まった頃に比べ、現在では、あなたが受講した種目を行うことを易しいと感じるようになりましたか。」である。回答カテゴリーは、1：全くそんなことはない、2：あまりそんなことはない、3：どちらともいえない、4：ややそうである、5：かなりそうである、の5件法の選択肢であり、3項目の合計得点を算出した。なお、これら3項目による尺度の信頼性係数（ α 係数）を算出したところ、 $\alpha=.72$ であった。

調査の手続き

ボディ・イメージ項目の調査は授業実施前と授業終了時の最終回実施直後の計2回、それぞれの

受講科目担当者による即日回収形式で行った。なお、セルフ・エフィカシーの項目については、授業終了時の最終回実施直後のみに調査を行った。

分析方法

分析にあたっては、SPSS21.0Jを使用した。授業種目別のボディ・イメージの変化に関しては、3(群)×2(時間)の繰り返しのある二要因分散分析を、セルフ・エフィカシーの向上に関しては、セルフ・エフィカシー合計得点および3項目それぞれの得点に対し、授業種目を要因とする一要因分散分析を用いた。また、ボディ・イメージ変化とセルフ・エフィカシーの関係を見るため、セルフ・エフィカシー合計得点を、 $M \pm 0.5SD$ 法により、低群 $<M-0.5SD$ 、 $M-0.5SD \leq$ 中群 $\leq M+0.5SD$ 、 $M+0.5SD <$ 高群の3群に分類し、3(群)×2(時間)の繰り返しのある二要因分散分析を用い、ボディ・イメージ変化との関係を調べた。

結果

運動性ムーブメントに伴うボディ・イメージの変化

舞踊に類する運動性を伴うムーブメントを体験したダンス受講者、ソフトボール受講者、総合種目受講者の14週間の学習における事前事後のボディ・イメージ得点を図1に示した。ボディ・イメージ合計得点に対し、ダンス受講者、ソフトボール受講者、総合種目受講者を要因とす

る、3(群)×2(時間)の二要因分散分析を行ったところ群と時間の交互作用が有意であった($F(2, 217) = 13.82, p < .01$)。そこで、群ごとに単純主効果の下位検定を行ったところ、舞踊受講者($t(39) = 6.16, p < .01$)とソフトボール受講者($t(84) = 3.42, p < .01$)に有意な得点の増加が認められた。

運動性ムーブメントによるセルフ・エフィカシーの向上

舞踊に類する運動性を伴うムーブメントを体験したダンス受講者、ソフトボール受講者および総合種目受講者別にセルフ・エフィカシーが向上するかどうかを調べた。事後のセルフ・エフィカシー得点の平均値、標準偏差および分散分析結果を表2に示した。

各群における受講者のセルフ・エフィカシー合計得点および3項目それぞれの得点に対し一要因分散分析を行った。その結果、セルフ・エフィカシー合計得点($F(1, 219) = 60.36, p < .01$)および3項目、つまり、「受講した種目を行う自信($F(1, 219) = 13.88, p < .01$)」「苦手意識の改善($F(1, 219) = 21.43, p < .01$)」「受講した種目を行うことの易しさ($F(1, 219) = 58.63, p < .01$)」のすべてにおいて有意差が認められた。多重比較検定を行ったところ、舞踊に類する運動性を伴うムーブメントを体験したダンス受講者は、ソフトボール受講者および総合種目受講者と比較しセルフ・エフィカシー合計得点および3項目すべてにおいて有意に高値を示した。

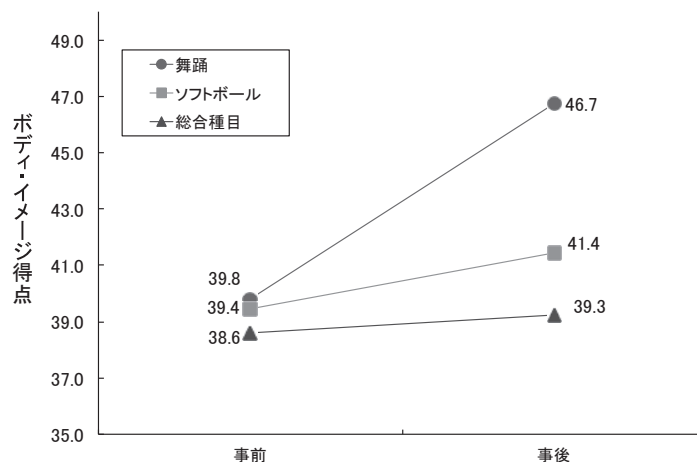


図1 運動性ムーブメントに伴うボディ・イメージ得点の平均値の変化

ボディ・イメージの変化とセルフ・エフィカシーの関係

事前事後のボディ・イメージ変化に受講者のセルフ・エフィカシーが要因となるかどうかについて調べた。セルフ・エフィカシーの得点群（低群、中群、高群）にボディ・イメージ得点の変化を図2に示した。ボディ・イメージ合計得点に対し、セルフ・エフィカシーの得点群（低群、中群、高群）を要因とする、3（群）×2（時間）の繰り返しのある二要因分散分析を行った。その結果10%水準ではあるが、群と時間の交互作用が認められた ($F(2, 217) = 2.60, p = .078$)。そこで、群ごとに単純主効果の下位検定を行ったところ、セルフ・エフィカシー高位群 ($t(89) = 5.42, p < .01$) のみに有意なボディ・イメージ得点の増加が認められた。

考 察

運動性ムーブメントに伴うボディ・イメージの変化

舞踊に類する運動性を伴うムーブメントを体験したダンス受講者のボディ・イメージは先行研究(清水, 1998a, 1998b)における結果に加え、ムーブメントの運動性をより意識し全身を使って滑らかに動くよう指示を出した今回の研究の場合においても同様に、運動性を伴うムーブメントを体験したダンス受講者のほうがソフトボール受講者より顕著な向上が認められた。舞踊に類する運動性を伴うムーブメントの体験は、ダンス受講群の方に、他のスポーツ種目よりもボディ・イメージの変化をより容易にもたらしたと考えられる。

この理由として、1つは運動性ムーブメントによるアプローチは他の一般的なスポーツ種目に比

表 2. 事後のセルフ・エフィカシー得点の平均値, 標準偏差および分散分析結果

	舞踊 (n=40)	ソフトボール (n=85)	総合種目 (n=95)	分散分析 (F値)
セルフ・エフィカシー合計得点	12.9 (1.64)	10.6 (1.70)	10.3 (1.82)	30.95**
セルフ・エフィカシー項目1 「受講種目を遂行することに対するセルフ・エフィカシー」	4.3 (0.72)	3.9 (0.82)	3.7 (0.82)	8.48**
セルフ・エフィカシー項目2 「苦手意識の改善に対するセルフ・エフィカシー」	4.4 (0.70)	3.7 (0.85)	3.6 (0.86)	10.87**
セルフ・エフィカシー項目3 「受講種目遂行を易しいと感じる事に対するセルフ・エフィカシー」	4.2 (0.83)	3.1 (0.84)	3.0 (0.92)	29.21**

Note: nはサンプル数, 上段数値は平均値, ()内はSDを示す.

* $p < .05$ ** $p < .01$

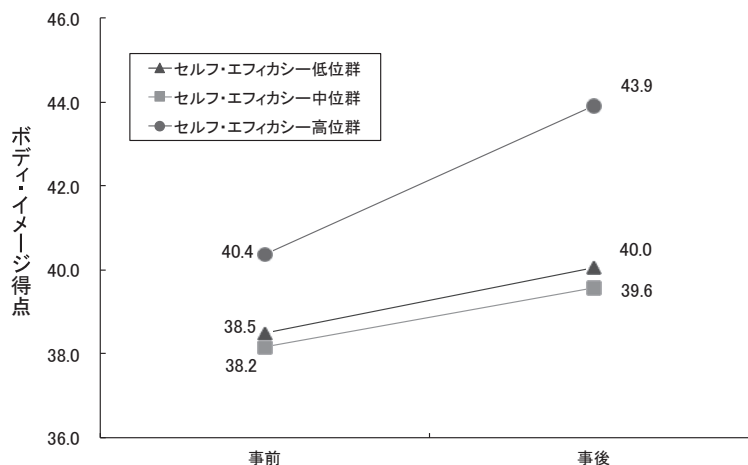


図 2 セルフ・エフィカシー得点群別ボディ・イメージ得点の平均値の変化

べ、他者との接触を伴いながら運動性のある動きを行うことから、身体感覚の変化を把握しやすい点あげられる。

2つ目には、運動性ムーブメントは他のスポーツ種目にはみられない運動性を伴う動きと、時に身体接触を伴う動きによって身体を操作し、自己を相対化する表現活動が含まれていたことから、身体を媒体に表現する際に、自己の運動感覚や内部感覚の変化が起こり、ボディ・イメージという自己概念の認知的側面の変化が生じやすかったのではないかと考えられる。

以上より、舞踊に類する滑らかな運動性を伴うムーブメントを体験した群では、顕著なボディ・イメージの向上がみられたことから、この動きの体験がボディ・イメージ向上に肯定的に作用している可能性が見いだせる。また、身体の関節から隣接する関節への全身を繋げて動かす運動性のある動きは、舞踊や舞踊に類する動きの質感を良好にする上で重要な要素の一つであることから(清水, 2003)、運動性ムーブメントの体験群への指示として、立つ、座る、床に倒れる、倒れた状態から立ち上がるなど技から技へ移動する際、より滑らかに運動性を意識して丁寧に動くようにすることを伝えたことも、他の群と比較して運動性ムーブメント体験群のほうに顕著にボディ・イメージ向上をもたらす結果を導き出せた原因かもしれない。

運動性ムーブメントによるセルフ・エフィカシーの向上

受講者の事後のセルフ・エフィカシー合計得点および「受講した種目を行う自信」「苦手意識の改善」「受講した種目を行うことの易しさ」の3項目すべてにおいて授業種目間に有意差が認められ、舞踊に類する運動性ムーブメントを体験したダンス受講群は、ソフトボールや総合種目の受講群と比較して、セルフ・エフィカシー得点が顕著に高かった。このことから、同じ身体運動を学習するにしても、運動性ムーブメントの体験をしたほうが、よりセルフ・エフィカシーの向上をもたらすことが考えられる。

一方、舞踊に類する運動性を伴うムーブメントの体験は、開始時には経験が乏しく親しみにくい身体活動の種目であったことも推察され、その差が開始時と終了時を比べた際の評価に何らかのプラスの影響を及ぼした可能性も考えられる。

また、セルフ・エフィカシー尺度については、本研究では、ダンス受講群およびスポーツ全般種

目の受講群に3分以下程度で回答可能なセルフ・エフィカシーをみたため、一般的でシンプルな3項目からなる簡易尺度項目を用いたが、セルフ・エフィカシーは本来、特定行動を成功裡に遂行できる確信度で測定するものである。その意味で、一般的なセルフ・エフィカシーより、舞踊に類する運動性のある動きに対応した固有のセルフ・エフィカシー尺度のほうが、より従属変数(ボディ・イメージ)に対する規定力や予測力は高まるものと思われる。以上のことから、今後は、舞踊や舞踊に類する固有の動きに対するセルフ・エフィカシー尺度を用いて、同一条件下における運動性ムーブメントのプログラム適用で受講者のエフィカシーを向上させることができるかについて、検討することも必要であろう。

ボディ・イメージの変化とセルフ・エフィカシーの関係

事前事後のボディ・イメージの変化と受講者のセルフ・エフィカシーとの関係については、10%水準であったが、群と時間の交互作用が認められ、授業体験後、セルフ・エフィカシーが高かった者に顕著なボディ・イメージの向上がみられた。このことは、セルフ・エフィカシーの向上がボディ・イメージの変化に関係していることを意味する。また、Lox et al. (2003) や Martin and Lichtenberger (2002) は、運動に伴いボディ・イメージ変化が生じる際、セルフ・エフィカシーが媒介変数とする仮説モデルを提示していることから、セルフ・エフィカシーが運動とボディ・イメージを繋ぐ媒介変数の役割を果たしている可能性も示唆されると考えられる。

これらのことから、運動性のある舞踊に類する固有の動きに対するセルフ・エフィカシーを測るための尺度の作成を試みた上で、セルフ・エフィカシーの向上がボディ・イメージの変化に及ぼす影響や相互の関係性を検討することは、Lox et al. (2003) や Martin and Lichtenberger (2002) らの仮説モデルを検証し、動きとセルフ・エフィカシー、ボディ・イメージの関係性についてのメカニズムを明らかにしていく上でも必要であろう。

本研究では、運動性ムーブメントをプログラムとして使用したが、ここでは時として身体接触を伴う身体の動きも含まれていた。このことは、舞踊に類する運動性を伴うムーブメントを体験した受講者の身体が、時折、接触していることを意味し、ボディ・イメージの好意的変化には、他者と

の接触という社会的要因も影響していたかもしれない。そのため、連動性のあるムーブメントの動き自体がボディ・イメージに及ぼす影響をみるためには2名以上ではなく、ソロの状態でもムーブメントを用いる必要がある。

また本研究では、動きの質的側面 (Laban, 1980; 清水, 2003) に関してはまったく操作していない。よって、本研究で使用した滑らかで連動性のある動きを生み出すことにつながる、力性、時間、空間、流れといった要素によって規定される動きの質的側面を考慮した上で、基本となるソロの動きに着目し連動性を伴うムーブメントを再構成することも必要であろう。このことから、今後はプログラムの質的側面についても向上させる方法論を検討し、新たなプログラムによりボディ・イメージの変化をみることも必要であろう。

結 論

本研究ではボディ・イメージの変容に関する基礎研究としての資料を得るために、一般的なスポーツ種目の授業受講者と舞踊に類する動きを体験した演技者 (ダンス授業講師) との比較を行った。滑らかで連動性のある動きが、受講者の自己概念に関与する心理的側面に肯定的変化をもたらす可能性が考えられたことから、連動性のあるムーブメント体験のプログラムを作成した。そして、そのプログラムが受講者のボディ・イメージ変化とセルフ・エフィカシー向上に有効に働くかを調べるとともに、両者の関係について検討した。

その結果、以下のことが明らかになった。

1. 滑らかな連動性を伴うムーブメントの体験は、演技者 (ダンス授業受講者) のボディ・イメージに対する認知を改善、あるいは向上させる効果が認められた。
2. 滑らかな連動性を伴うムーブメントを体験した演技者の群 (ダンス授業受講群) には、一般のスポーツ種目 (バスケットボール, 卓球, ソフトボール, 総合種目) の受講群と比較すると、より顕著にボディ・イメージおよびセルフ・エフィカシーの向上が生じることが明らかとなった。

また、上記1および2の結果に付随し、ボディ・イメージ向上の関連要因として、舞踊に類

する滑らかな連動性を伴うムーブメントの体験がボディ・イメージ向上へ影響を及ぼす際、セルフ・エフィカシーの向上も監連があることが明らかとなったこともあげておきたい。このことは、今後、Lox et al. (2003) や Martin and Lichtenberger (2002) らの仮説モデルを検証し、動きとセルフ・エフィカシー、ボディ・イメージの関係性についてのメカニズムを明らかにしていく上でも、一つの資料となりうるものであると考えられる。

本研究で実施した介入研究は、これまでの研究において問われてこなかった連動性のあるムーブメントに着目した点で独自性があった。その意味で、これまでの研究と比較し、動きによるアプローチ研究としては新たな知見を提示したといえる。

しかし、今後の課題として以下のこともあげられる。まず、本研究ではプログラムが舞踊に類する連動性のあるムーブメントのみではなく、プログラムの背景には、時として身体の接触を伴う要素を含んだ動きのプログラムであった。そのため、連動性ムーブメント単独での効果であったとはいいがたい。このことから、今後は身体接触のないソロの舞踊の動きを用いて、ボディ・イメージ変化をより明確に調べられる研究へと発展させる必要がある。

また、舞踊に類する固有の動きに対応したセルフ・エフィカシー尺度を用いて、連動性ムーブメントのプログラムが演技者のエフィカシーを向上させることができるか検討することも必要と考えられる。

さらに、本研究は授業という比較的短期間の枠内での実証的研究であったが、舞踊や舞踊に類する動きを本格的に学ぶ演技者においては、長期間の練習が必要となる。長期間の舞踊の実践は、ボディ・イメージの上位概念である自尊感情にも影響を及ぼす可能性があり、それらの自己概念を含めて研究を発展させる必要があるであろう。

謝 辞

本研究は、科学研究費補助金基盤研究 (C) (課題番号 17500403) の助成を受けたものである。また執筆にあたり、本投稿論文のピア・レビューを含め、多くの貴重なご指摘やご意見を下さいました皆様に感謝いたします。

文 献

- Anastasi, A. (1968) The semantic differential. In: Anastasi, A. and Urbina, S. (Eds.) Psychological Testing. Collier Macmillan Canada: Tronto, pp.534-535.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84: 191-215.
- バンデューラ：本明 寛・野口京子監訳 (1997). 激動社会の中の自己効力. 金子書房：東京.
 <Bandura, A. (1995) Self-efficacy in changing societies. Cambridge University Press: Cambridge.>
- ゴーマン：村山久美子訳 (1981) ボディ・イメージ－心のみでみるからだと脳－. 誠信書房：東京. <Gorman, W. (1969) Body image and the image of the brain. Warren H. Green: Saint Louis.>
- 橋本敬三 (1978a) からだの設計にミスはない. 柏樹社：東京.
- 橋本敬三 (1978b) 万病を治せる妙療法－操体法. 農山漁村文化協会：東京.
- 橋本敬三 (1987) 正体の歪を正す－橋本敬三論叢集－. 創元社：東京.
- 池上六朗 (1987) 三軸修正法1－基本編－. (株) グロリア：長野, p.3.
- 池上六朗 (2003) 三軸修正法－自然法則がカラダを変える－. BAB ジャパン出版局：東京.
- 池上六朗 (2008a) 三軸修正法の原理 (上巻)－カラダの常識を変える20のレクチャー－. BAB ジャパン出版局：東京.
- 池上六朗 (2008b) 三軸修正法の原理 (下巻)－カラダの常識を変える20のレクチャー－. BAB ジャパン出版局：東京.
- 橋本公雄・内田若希・船橋孝恵 (2005) ボディイメージ－運動とイメージ－. 理学療法ジャーナル, 39(12)：1059-1064.
- Kaltenbrunner, T. (2003) Contact Improvisation: Moving, Dancing, Interaction. With an Introduction to New Dance. Meyer & Meyer Sport: England, U.K., Pp.192.
- Laban, R. (Revised by Ullmann, L.) (1980) The mastery of movement. orthcote House Publishers Ltd.: Plymouth.
- Lox, C. L., Martin, K. A., and Petruzzello, S. J. (2003) The psychology of exercise: integrating theory and practice. Holcomb Hathaway: Arizona.
- Luger, E.R. (1978) A contact improvisation primer. *Dance Scope* 12(1): 48-56.
- Martin, K. A., and Lichtenberger, C. M. (2002) Fitness enhancement and body image change. In: Cash, T. F. and Pruzinsky, T. (Eds.) Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice. Guilford Press: New York, pp.414-421.
- 松尾直子・竹中晃二・岡 浩一郎 (1999) 身体的セルフ・エフィカシー尺度－尺度の開発と高齢者における身体的セルフ・エフィカシーと運動習慣との関係－. *健康心理学研究*, 12(1)：48-58.
- 村山久美子 (1995) ボディ・イメージ研究－21世紀への展望－. *女子美術大学紀要*, 25：189-206.
- Novack, C. J. (1990) Sharing the dance: Contact Improvisation and American culture. The University of Wisconsin Press: Wisconsin, Pp.280.
- 小澤祐介 (2005) 理学療法とボディ・イメージ. *理学療法ジャーナル*, 39(12)：1037-1042.
- Pallant, C. (2006) Contact Improvisation: An Introduction to a Vitalizing Dance form. McFarland & Company: North Carolina, Pp.207.
- Paxton, S. (1975) Contact Improvisation. *The Drama Review*, 19(1): 40-42.
- Paxton, S. (1996) To touch. *Contact Quarterly*, 21(2): 50-51.
- Ryckman, R. M., Robibins, M. A., Thornton, B., and Cantrell, P. (1982) Development and validation of physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42: 891-900.
- 坂野雄二・東條光彦 (1986) 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み. *行動療法研究*, 12(1)：73-82.
- 坂野雄二 (1989) 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み－妥当性の検討－. *早稲田大学人間科学研究*, 2(1)：91-98.
- Schilder, P. (1950) The image and appearance of the human body. International Universities Press: New York, p.11.
- 清水知恵 (1997) “Contact Improvisation” の成立背景とその動きの要因. *福岡教育大学紀要* 第5分冊, 46：55-64.
- 清水知恵 (1998a) コンタクト・ワーク経験によ

- るボディ・イメージの変化. 福岡教育大学紀要 (第5分冊), 47: 85-98.
- 清水知恵 (1998b) コンタクト・ワーク経験を通じた「自尊感情」と「ボディ・イメージ」の変化とその関係. 舞踊教育学研究, 創刊号: 13-30.
- 清水知恵 (2003) 舞踊における動きの質に関する研究－文献, CD-ROM, ビデオテープ資料, インタビュー調査を中心に－. 福岡教育大学紀要 (第5分冊), 52: 65-73.
- 祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木 豊 (1985) 社会的学習理論の新展開. 金子書房: 東京.
- 竹中晃二・上地広昭 (2002) 身体活動・運動関連研究におけるセルフエフィカシー測定尺度. 体育学研究, 47(3): 209-229.
- Tate, A. W., Petruzzello, S. J., and Lox, C. L. (1995) Examination of the relationship between self-efficacy and affect at varying levels of aerobic exercise intensity. *Journal of Applied Social Psychology* 25: 1922-1936.
- Wilson, T. R. (1985) The effect of creative movement and contact improvisation experience. A dissertation presented to The Faculty of the College of Education. The University of Houston.
- 山口順子 (1985) ボディ・コンセプトの変化を通して見た姿勢認識の発達. 津田塾大学紀要, 17: 133-150.

