

女性ジャズダンサーの体力特性についての研究

The study of physical characteristics in women's jazz dancer

1K06A241-3 茂木翔太郎

指導教員 主査 岡田純一先生 副査 杉山千鶴先生

I. 緒言

ジャズダンスとは、20世紀初頭、アメリカで当時流行したジャズミュージックに乗せて、自然発生的に生まれたダンスと言われている。その過程で、アフリカを起源とする黒人のリズムに乗る自由なダンスと、白人の古典的なバレエが大衆化されたものが混じりあったとされている。現在では、当時のジャズミュージックに捉われず様々な音楽に合わせて踊るようになり、当時の基本的な動きを残しつつも常に新しい動きを取り入れ、今なお進化し続けているダンスである。

ジャズダンスは体幹のコントロールを重要とする動作が多く取り入れられている為、身体の軸を作る練習が行われている。さらに、音楽やリズム、人間の感情や内面など様々なことを表現する表現力が重要となる。

この様に、ジャズダンサーには、柔軟性や軸をずらさない為のバランス能力など、特徴的な能力が必要と考えられる。しかしながら、現役ジャズダンサーの体力や運動能力、特に柔軟性およびバランス能力を評価する研究はほとんど見当たらない。

そこで、本研究では現役ジャズダンサーの体力測定を通して、ジャズダンサーの柔軟性およびバランス能力等の体力特性を明らかにすることを目的とした。

II. 方法

被験者は、現在週3回、5年以上ジャズダンスを行っている8名の女性ジャズダンサー（J群）と、ジャズダンスの経験がなく、定期的に運動習慣がない10名の女性（C群）とし、各群に体力測定を実施した。

測定項目は、身長、身体組成、伏臥上体反らし、長座体前屈、ファンクショナルリーチテスト、閉眼片足立ち、垂直跳び、反復横跳び、握力、背筋力、および上体起こしの11項目とした。

III. 結果

身体組成、反復横跳び、握力、および背筋力では、両群間に統計的有意差は得られなかった。伏臥上体反らし、長座体前屈、ファンクショナルリーチテスト、閉眼片足立ち、垂直跳び、および上体起こしに関しては、各々J群はC群よりも統計的に有意な高値を示した。各測定項目の結果はTable.1に記す。

IV. 考察

伏臥上体反らし、及び長座体前屈において、J群はC群と比較してともに統計的に有意な高値であり、体幹の柔軟性に優れていた。これは、主に柔軟性向上の為、J群

は日頃からスタティックストレッチを練習中に行っているからだと考えられる。また、J群は皆5年以上のジャズダンス経験者であり、筋および関節の柔軟性を獲得していたからだと推察される。ファンクショナルリーチテスト、及び閉眼片足立ちに関して、J群はC群と比較してともに統計的に有意な高値であり、バランス能力に優れていた。これは主に、フラットバックとよばれるファンクショナルリーチテストと似た動作や、ターンの為に片足でバランスを保つ練習を、J群は日頃から訓練しているからだと考えられる。垂直跳びでは、J群はC群と比較して統計的に有意な高値であり、瞬発力に優れていた。J群は、ジャズダンスにおけるジャンプテクニックの為、跳躍高を向上させる練習を取り入れているからだと推察される。上体起こしにおいては、J群はC群と比較して統計的に有意な高値を示し、体幹の筋持久力に優れていた。ジャズダンスでは、体幹のコントロールを重要とする動作が多く、その為J群は日頃の練習で腹筋運動を行っているからだと考えられる。

今回の研究では、現役ジャズダンサーの体幹の柔軟性、バランス能力、瞬発力、および筋持久力が、一般の女性と比較して優れていることが明らかになった。J群のジャズダンサーは通常平均週5.3回、1日平均3.2時間のジャズダンスのレッスンをしており、その中で、各々の能力と関連性の深い練習を反復して取り入れている。その結果、これらの能力が向上したものと考えられるが、原因となる運動の詳細な実態調査は行われておらず、今後の課題となろう。

V. 結論

現役の女性ジャズダンサーは、定期的な運動習慣がない一般の女性と比較して、柔軟性、バランス能力、瞬発力、および筋持久力に優れている。中でも、柔軟性（体前屈）、静的バランス能力、および瞬発力が特に顕著であった。

Table1 テスト結果

測定項目	J群	C群
身長(cm)	161.5 ± 2.4	160.5 ± 4.4
体脂肪率(%)	23.4 ± 2.3	23.8 ± 3.5
伏臥上体反らし(cm)	57.0 ± 7.4 *	45.6 ± 11.8
長座体前屈(cm)	58.4 ± 5.6 **	44.9 ± 9.3
ファンクショナルリーチテスト(cm)	50.7 ± 5.1 *	44.3 ± 5.4
閉眼片足立ち(sec)	106.3 ± 47 **	29.0 ± 13.0
垂直跳び(cm)	44.1 ± 4.7 **	37.2 ± 4.0
反復横跳び(回/20sec)	47.3 ± 3.4	43.6 ± 5.1
握力(kg)	27.8 ± 4.8	28.2 ± 4.1
背筋力(kg)	69.8 ± 14	67.1 ± 12.8
上体起こし(回/30sec)	25.3 ± 4.4 **	19.8 ± 6.3

* $p<0.05$, ** $p<0.01$