

# 舞踊における“感情昇華”の機能に関する考察

— 質問紙調査による量的検討の試み —

原 田 純 子

## Sublimation of Body and Mind in Creative Dance

— Quantitative Research by Using a Questionnaire —

Junko Harada

### 抄 録

本研究では、“感情のはけ口”としての舞踊の機能を『感情昇華』と定義し、先行する事例研究（原田2006）に基づき質問紙を作成して、この機能についての量的検討を試みた。

その結果、学習者は学習の早い段階で恥ずかしさや緊張を克服し、身体を動かすことの楽しさや動きで表現することの気持ち良さを体験しており、それを下敷きとして学習を積み重ねることにより、他者とのコミュニケーションや他者への意識を築いていることが確認された。

キーワード：舞踊、創造的身体表現、感情昇華

(2006年9月29日 受理)

### Abstract

This paper continues from the previous study on “sublimation of body and mind”. The idea of “sublimation of body and mind” is defined as the setting free of an individual’s inner being through creative body movements. This idea was verified in the previous paper, which was the study of a single student over a 13 week period (Harada, 2006). The purpose of this study was to consider this idea quantitatively by using a questionnaire given to 17 students at the start and end of a 13 week dance course.

During this research, the following was found:

- 1) During the early weeks of the course, the students learned to experience the feeling of tension and embarrassment leaving their bodies and minds.
- 2) As they accumulated movement experience, they progressed to the next stage of sublimation where they developed their consciousness, and began to communicate with others in the class.
- 3) As these two stages developed over the 13 weeks, their creativity was stimulated and the group started to interact harmoniously.

**Key words:** dance, creative body movement, sublimation, body and mind

(Received September 29, 2006)

## 1. はじめに

### 1.1 舞踊と内的感情の昇華

原始の時代から、人間は「自分の感情や望みや欲求を動きや音に投影して、自分の日常生活や神に対する信仰を表現していた」(ドゥブラー1977: 8)といわれている。自分が感じたものを表現したいという人間の生得的な衝動は、虚構(模倣や「ごっこ」遊び)を好む人間の性質と相まって、舞踊、音楽、歌、詩、演劇等の独立した表現芸術として発達した(ドゥブラー1977: 7-8)。とくに舞踊の場合は自身の身体そのものが素材であることと、当時の人々は「自身の身体の運動よりほかには、自分の閉じ込められた感情のはけ口を持たなかった」(ドゥブラー1977: 8)という点が、その発達を一層促したと考えられる。

筆者はこの「感情のはけ口」としての舞踊の機能に注目し、先行研究(原田2006)において具体的な事例を挙げ、その意義に根ざす舞踊の価値を論じた。その際、「感情のはけ口」としての機能を、舞踊の「内的感情の昇華」と呼び、「自己の内側に生じた様々な感情を、自己の外に創造的な形として出す(表現すること)」と定義した。さらに、自己の身体にミズカラはたらきかけ、内的感情を昇華させて変化していく身心を「外に向けて拓かれていく身体と心」とし、実際の舞踊学習の中で授業受講者の身心が拓かれてゆく経緯を捉えながら、創造的身体表現活動=舞踊<sup>注1)</sup>の今日的価値について考察した。

本研究は、先の事例研究を踏まえ、舞踊のもつ内的感情の昇華機能が、学習者の舞踊学習においてどのように作用しているかを明らかにしようとするものである。その方法として今回は、内的感情の昇華機能を捉えるための質問紙の作成を試みた。

### 1.2 「舞踊/創作ダンス」=“創造的身体表現”活動であることの意味

「自己表現性は生きつづけようとする生きものの根源的な欲求の表現」(清水1996: 30)であるといわれるように、我々には、自己を外へ表現しようとする性質が備わっている。「創作ダンス」の学習は、この人間の表現欲求を、身体による表現という形で満足させるものであるが、それと共にここで強調すべきは、それが“創造的”な学習であるという点である。つまり、教師から与えられたダンスの振り(学習者にとっては既成の振り)を練習して踊るのではなく、学習者ミズカラが自己と向き合って考え、そこから生まれてきた動きによって、表現を行なう活動であるということだ。この“創造的”な表現行為は人間にとって、よりよい人格を形成すると考えられる点において有意義であるといえる。“よりよい人格の形成”、すなわち「よりよく生きてゆく」ための行為を司る大脳の前頭連合野は、人間において最も発達している部分であり、この部分の発達こそが、人間が「人格者」として生きてゆくことの証とされる。そしてこの部分の発達のためには、ここを刺激する“創造的”な活動に取り組まなければならない、その活動によってより豊かに発達したこの脳の部分が、「人格的存在者」<sup>注2)</sup>としての我々の在り方を保証するのである(時実1970)。

さらに、自身の“身体”を素材として、その運動により自己の感情や、自己を取り巻く様々な事物・事象を表現する舞踊／創作ダンスにおいては、「身心一如」という言葉が示すごとく、身体の変化とともに心の変化が期待される。すなわち、筋緊張によって硬くなった身体と内に抑えられた感情は、身体を動かすことで一緒に解きほぐすことが可能であると考えられるのである。

### 1.3 内的感情の昇華

我々は、日々の生活において様々な感情を体験する。そして、それらを表現という形で自己の外に出している。先にも述べたように、自分が感じたことや考えたことを表現するのは、我々人間にとって生得的な欲求である。とくに現代においては、コミュニケーションツールが発達し、インターネット上で顔の見えない相手に対して自己をアピールしたり、言葉のやり取りをしたりすることも珍しいことではなくなった。しかしながら、その一方で、面と向かうと自分の意思がうまく伝えられず、対人関係を築くことができないという現象もみられ、大きな社会問題となっていることも事実である。自分の感情をうまく表現できない、つまり自分の内に感情を抑制するということは、身体的にも様々な病気を誘引することが知られている（マテ2005）。たとえ病気にならずとも、言いたいことが言えない時の身体は、硬く、浅い呼吸しかできない。息が詰まって苦しい状態である。このような身体は、身体自身が息苦しさを解消しようとして、息を下ろすための行為を欲する。すなわち“息抜き”と言われるものである。息を抜く方法は、友人とおしゃべりをしたり、歌を歌ったり、スポーツで汗を流したりと、人それぞれである。しかし時としてそれは、他者に危害を加えたり、大声で騒いだりする迷惑行為として表に表れることがある。息抜きのための負の代償行為である。近年、青少年が「ムシャクシャしたからやった」<sup>(註3)</sup>と動機を述べる痛ましい凶行の数々は、自分をうまく表現できない、息苦しい身体が起こす最悪の息抜きと言えそうだ。

舞踊／創作ダンスの体験は、このような身体が、負の代償行為ではなく創造的な方法によって感情を昇華させるひとつの方法となりうる。それはすでに述べた通り、舞踊が外に向けて身体を拓き、心を拓く活動と考えられるからである。

それでは、舞踊の学習において、感情の昇華はどのように起こり、学習者の学習にどのような影響を及ぼしているであろうか。本研究では、舞踊における感情昇華に関する質問紙を作成し、その機能の量的な解明を試みた。

## 2. 研究方法

### 2.1 質問紙の作成

質問紙の調査項目の設定に際しては、先行研究（原田2006）において分析した創作ダンスの授業受講者の内省録の記述により導かれた9カテゴリー（1. 不安・緊張、2. 願望、3. 楽しさ、4. 身心の内感、5. 困難、6. 自己の力、7. 創作、8. 他者、9. 挑戦）を基盤に、さらに、塚本（2005）が示したダンス学習者の学習過程、すなわち、恥ずかし

さや緊張・不安を抱えながらも、踊る楽しさや爽快感を味わい、他者の感性や自己の潜在性に気づき、創作の工夫へと段階を踏んで学習していく過程を踏まえて作成した。

まず、舞踊における感情昇華に関わる内容は、大きく3つの側面より捉えることができると考えた。すなわち“自己”に関する内容、“他者とのかかわり”に関する内容および“創造活動”の3側面である。さらに、先の内省録によって導かれたカテゴリーの内容に基づき、3側面の中に以下の8カテゴリーを設定した(表1)。“自己”に関する内容は1. 緊張、2. 身体と動き、3. 動きと表現、4. 感情の昇華、“他者とのかかわり”は5. 場の創生、6. 他者、7. コミュニケーション、“創造活動”は8. 創造である。そして、それぞれのカテゴリーにおいて表1に示す質問項目を作成した。その軸となるのは、まず学習者自身が自己の『緊張』をどのように捉え(Q. 1、7、13)、『身体』(Q. 3、9、19)『動き』『表現』(Q. 2、8、14)を通して、その自己をどのように解放(昇華)している

表1：舞踊の感情昇華に関わるカテゴリーと質問項目

分類	カテゴリー	質問項目
自己	緊張	1 皆が見ている前で動くのは緊張した
		7 身体を大きく動かすのは恥ずかしかった
		13 恥ずかしがらずに気持ち良くてできた
	動き 身体と	3 身体を十分に動かすことができた
		9 身体を動かすことにぎこちなさを感じた
		19 身体を動かすことが楽しいと感じた
	動きと 表現	2 自分の気持ち(考え)を十分に動きで表現できた
		8 自分を思い切り出すことができた
		14 動きで表現することは気持ちよかった
	昇華・浄化	4 日頃のストレスを発散できた
		10 自然と笑顔になっていた
		15 踊り終わったあとは爽快感を感じた
		16 自分の内にたまったものを外に出す(浄化する)ことができた
26 身体で表現することは、リフレッシュするのに有効な方法だと感じた		
他者との かかわり	場の 創生	20 このクラスでは自分の自由な表現を受け容れてもらえる
		23 このクラスでは自由に自分を出すことが保障されている
	他者へ の意識	22 他者の表現の中に生き生きとした躍動感を感じた
		24 他者の動きの中に「その人らしさ」を感じた
		25 他者の動きの中に、その人の「喜び」を感じた
	コミュニ ケーション	5 一緒に動くことで、知らなかった人にも親近感が持てた
		11 一緒に動いた人と、動きを通して気持ちが通じ合ったと思う
17 相手の動きを感じ取ろうとした		
21 自分の身体や動きを通して人に何かを伝えることができると感じた		
創造 活動	創造	6 動きを工夫する楽しさを感じた
		12 他のグループにはないものを創ろうと努力した
		18 自分(達)らしさを表現する楽しさを感じた

か (Q. 4、10、15、16、26) という視点である。さらに、『他者』とのかかわり (Q. 5、11、17、21) において自己および他者をどのように考え (Q. 20、22、23、24、25)、そのなかでダンスという『創造』活動 (Q. 6、12、18) にどのように取り組んだかについての設問を加えた。これは、『他者』とのかかわりや『場の創生』が、動きの表現において自己の感情を昇華させていく際に、非常に重要な要素であることが先の研究 (原田2006) により導かれたためである。

## 2.2 対象および調査内容

調査対象としたのは、2006年4月14日～7月14日に本学「クリエイティブ・ダンス」を受講者した大学2年生17名である。授業内容は表2に示す通りである。調査は第2回目 (2006年4月21日＝調査1) と最終回 (同7月14日＝調査2) の授業終了後に行なった。

表2：“クリエイティブ・ダンス”の授業内容

回	テーマ	意図および内容
1	オリエンテーション	「なぜ“クリエイティブ・ダンス”なの？」 “クリエイティブ”であることの意味と意義の説明。ウォーミングアップの練習。
2	移動＋ポーズ1 ★調査1	“走る＋大と小のポーズ”の繰り返しで踊りとしてのひとまとまりを体験する。2人組みの創作。
3	移動＋ポーズ2	“走る＋大と小のポーズ”×3でストーリーを創って表現する。2人組みの創作。
4	流れるような動き	自分の名前をひらがなで、身体全体を使って描く。手だけでなく、身体のいろいろな部位を使って描く。途切れずに、2人でテーマを決めてお互いを感じあいながら動く。
5	新聞紙を使って	“新聞紙を持って動く”、“新聞紙になって動く”を繰り返したあと、ひとまとまりの連続した動きを創作。流れを持って動くことを体験する。
6	「絡まるーほどける」	7～8人のグループで手をつなぎ、絡まったりほどけたりしてできる身体の形、グループとしての形をひとまとまりの動きの中に取り入れる。
7	動きのヴァリエーション	スキップから始めて、様々な移動のしかたを探求する。「風」からのイメージで、3人で創作。
8	鑑賞	これまでに創作したデッサンを鑑賞。他に、昨年のクラスの作品とインクルーシブダンスの作品を鑑賞。最終の作品創作への意欲を高める。
9	「踏むー飛び散る」	課題の動きを中心に声掛通りに動く。イメージを持ちながら即興的に表現をおこなう。5～6人で創作。
10	布を使って	柔らかい布を使って、他者を意識し、その動きを感じながら動く。5～6人で創作。
11	最終作品「夏」	「夏」をテーマに、最終作品の創作に取り組む。グループ分けと各グループのテーマを話し合う。
12	(作品創作)	最終作品の創作と練習。
13	作品発表と鑑賞 ★調査2	各グループの作品発表と鑑賞。

学習者は、先に述べた26の質問項目について、「大変そう思う：5」、「そう思う：4」、「どちらでもない：3」「そう思わない：2」、「全くそう思わない：1」の5段階で評定し、さらに「動いた後の、今の自分の心身の状態」について自由に記述した。

### 2.3 分析方法

調査結果の分析は、調査1と2における5段階の評定尺度の平均値について、カテゴリーごとにその変化を見た。また有意水準5%での両側T検定を行ない、平均値の差異に有意性が認められるかどうかを検証した。なお調査結果の集計と解析は、SPSS Base14.0を用いて行なった。

## 3. 結果と考察

### 3.1 舞踊における“感情昇華”の機能に関する量的検討

図1は、『昇華・浄化』に関する項目の、評定平均値の変化を示したものである。いずれの項目も、有意な差は認められなかったものの、両調査において高い平均値(4.00ポイント以上)を示している。さらに、図2には“自己”に関わる、その他のカテゴリー(『緊張』『身体と動き』『動きと表現』)に属する9項目の評定平均値の変化を示した。これらについても、有意差はないが、「7 恥ずかしかった」(-0.12ポイント)と「9 ぎこちなさを感じた」(-0.36ポイント)は平均値が下降し、逆に、「1 緊張した」(+0.06)は上昇していた。「19 身体を動かす楽しさ」は両調査において高い平均値(4.53→4.47ポイント)を示してはいるが、調査2においてやや下降(-0.06ポイント)を示し、それ以外の5項目(『13 恥ずかしがらずに気持ちよく』(+0.17ポイント)、『3 からだを十分に動かす』(+0.30)、『2 自分の気持ちを表現』(+0.06)、『8 自分を思い切り出す』(+0.52)、『14 動きで表現するのは気持ちが良い』(+0.35))ではいずれも上昇を示していた。

先の『7 恥ずかしさ』と『9 ぎこちなさ』の項目は、学習に対して消極的な身体的・心

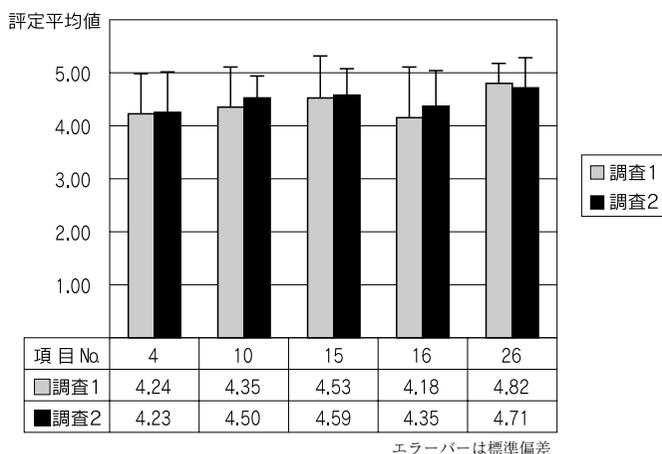


図1：評定平均値の変化—『昇華・浄化』に関わる項目

理的取り組みを示す項目である。調査1の段階から、これらの項目の平均値が低い値を示している点と、『1緊張』『19楽しさ』以外の5項目においては上昇を示しているという点から、感情の昇華および自分自身を外に向けて拓くことは、授業の比較的早い段階から体験されていると察することができる。しかし、『8自分を思い切り出す』(3.24→3.76ポイント)と『13恥ずかしがらずに気持ち良く』(3.71→3.88ポイント)の平均値は調査2においても3点台のままである点より、動きを通して十分に“自己”を表現することの難しさを感じていることも読み取れる。

次に、図3には“他者とのかかわり”の3カテゴリーに属する9項目の評定平均値を示した。さらに表3は調査1, 2の平均値を算出し、T検定による比較分析を示したものである。その結果、質問項目5、17、20、21、22、23において調査1と2の平均値に有意な

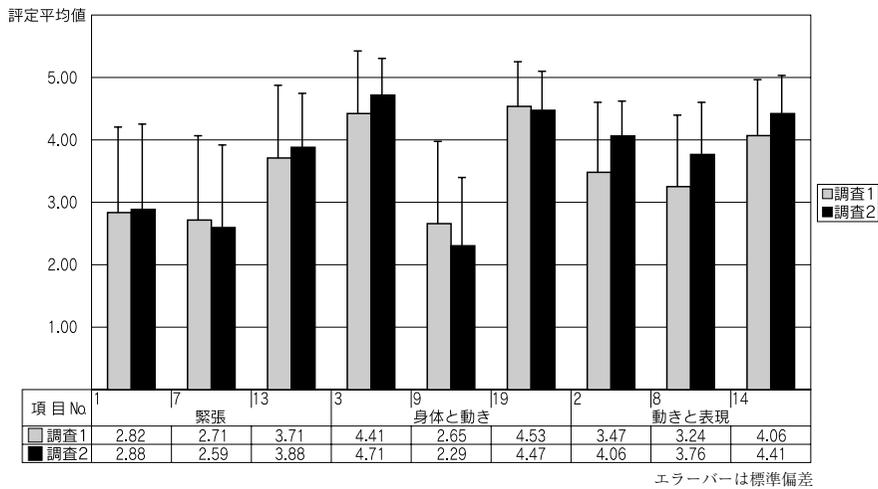


図2：評定平均値の変化—『自己』に関わる項目

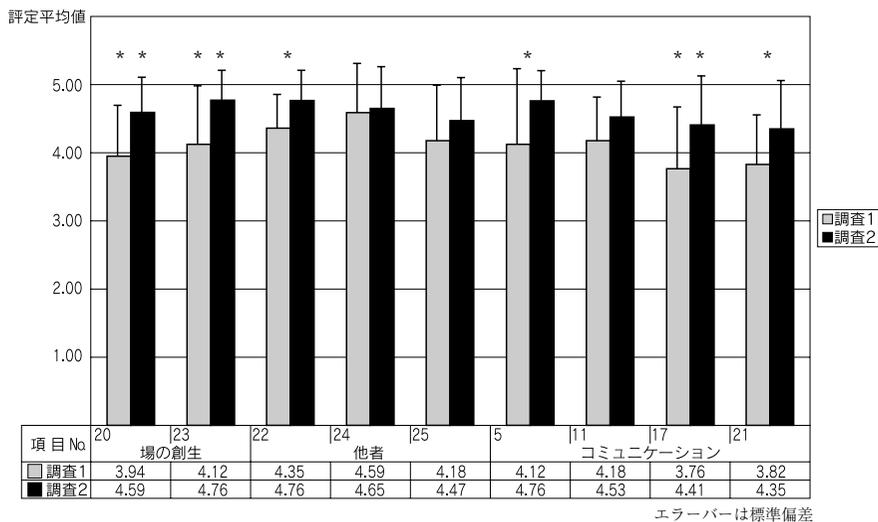


図3：評定平均値の変化—『他者とのかかわり』に関わる項目 (\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ )

表3：舞踊における感情昇華機能の分析のための基本統計（平均値の比較）

(\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ )

質問項目	調査1		調査2		有意確率
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
Q1 皆が見ている前で動くのは緊張した	2.82	1.380	2.88	1.364	
Q2 自分の気持ち（考え）を十分に動きで表現できた	3.47	1.125	4.06	0.556	
Q3 身体を十分に動かすことができた	4.41	1.004	4.71	0.588	
Q4 日頃のストレスを発散できた	4.24	0.752	4.35	0.786	
Q5 一緒に動くことで、知らなかった人にも親近感が持てた	4.12	1.111	4.76	0.437	*
Q6 動きを工夫する楽しさを感じた	3.94	0.748	4.47	0.514	*
Q7 身体を大きく動かすのは恥ずかしかった	2.71	1.359	2.59	1.326	
Q8 自分を思い切り出すことができた	3.24	1.147	3.76	0.831	
Q9 身体を動かすことにぎこちなさを感じた	2.65	1.320	2.29	1.105	
Q10 自然と笑顔になっていた	4.35	0.786	4.71	0.470	
Q11 一緒に動いた人と、動きを通して気持ちが通じ合ったと思う	4.18	0.636	4.53	0.514	
Q12 他のグループにはないものを創ろうと努力した	3.41	0.870	4.47	0.717	**
Q13 恥ずかしがらずに気持ちよくなった	3.71	1.160	3.88	0.857	
Q14 動きで表現することは気持ちよかった	4.06	0.899	4.41	0.618	
Q15 踊り終わったあとは爽快感を感じた	4.53	0.800	4.59	0.507	
Q16 自分の内にたまったものを外に出す（浄化する）心地良さを感じた	4.18	0.951	4.35	0.702	
Q17 相手の動きを感じ取ろうとした	3.76	0.903	4.41	0.712	**
Q18 自分（達）らしさを表現する楽しさを感じた	3.88	0.857	4.35	0.786	
Q19 身体を動かすことが楽しいと感じた	4.53	0.717	4.47	0.624	
Q20 このクラスでは自分の自由な表現を受け容れてもらえる	3.94	0.748	4.59	0.507	**
Q21 自分の身体や動きを通して、人に何かを伝えることができると感じた	3.82	0.728	4.35	0.702	*
Q22 他者の表現の中に生き生きとした躍動感を感じた	4.35	0.493	4.76	0.437	*
Q23 このクラスでは自由に自分を出すことが保障されている	4.12	0.857	4.76	0.437	**
Q24 他者の動きの中に「その人らしさ」を感じた	4.59	0.712	4.65	0.606	
Q25 他者の動きの中に、その人の「喜び」を感じた	4.18	0.809	4.47	0.624	
Q26 身体で表現することは、リフレッシュするのに 有効な方法だと感じた	4.82	0.393	4.71	0.588	

差が認められた ( $p < 0.05$ )。

これらの質問内容をみていくと、「5 一緒に動くことで、知らなかった人にも親近感が持てた」(+0.64ポイント)、「17 相手の動きを感じ取ろうとした」(+0.65)、「21 自分の身体や動きを通して人に何かを伝えることができると感じた」(+0.53)の3つは『コミュニケーション』に、また「22 他者の表現の中に生き生きとした躍動感を感じた」(+0.41)は『他者』に属する項目であった。いずれの項目も調査1より調査2の方が、評定平均値が高くなっていることから、学習を重ねていくうちに、動きを通して『他者』を感じることで、そして他者とかかわりを持つことに意識が向けられたと推察できる。さらに調査2において高い平均値を示したのは、「20 このクラスでは自分の自由な表

現を受け容れてもらえる」(+0.65ポイント)と「23 このクラスでは自由に自分を出すことが保障されている」(+0.64ポイント)の項目であった。以上の6項目は、すべて他者とのかかわりの中で、身体や動きの実体験を通して認識された内容である。

さらに、『創造』の3項目のうち「6 動きを工夫する楽しさ」(+0.53ポイント)と「12 他にないものを創造しようと努力」(+1.06ポイント)の2項目は有意な上昇を示し、「18 自分らしさを表現する楽しさ」(+0.47ポイント)も有意差はないが上昇を示していた(図4)。

以上の結果から明らかなように、先に述べた『昇華・浄化』を始めとする“自己”に関わる項目の多くが、学習の早い段階から高い(項目7と9は低い)平均値を示し、一方、学習を重ねた段階で“他者とのかかわり”に関する項目が有意に上昇傾向を示したということは、“自己”が外に向けて拓かれることが“他者とのかかわり”を促す基盤になっていることを示唆するものと言えよう。

また、項目20と23は学習者が互いを認め合う場として、このクラスを認識していたことを示す内容である。自分が認められている、自分の表現が受け容れられているという安心感は、マズロー(1987)のいう“承認の欲求”を満たすものであり、学習者は互いを認め合うことで、互いが互いの「安心基盤」(ポウルヴィ1981)として存在し、クラス全体として“創造活動”を促進させる方向に働いたと考えることができる。

### 3.2 舞踊における“感情昇華”機能の構造

以上、質問紙による量的な検討から、まず「自己が拓かれる」ことの上に「他者とのかかわり」が成立することが推察される。つまり自分自身への意識、すなわち自分自身の身心を「快」の状態にして活動に取り組むことが、次のステップである「他者とかかわる」ことに駒を進める鍵になっているのであろう。これら2つの関係は「自己」から「他者」への一方向ではなく、両者が双方向に影響を及ぼしあって上昇を示すものであり、自己と他者の双方向の行き来から、互いを認め合うという場が創生され、共に刺激を及ぼしあって創造活動を高めていくという全体構造を仮定することができよう(図5)。

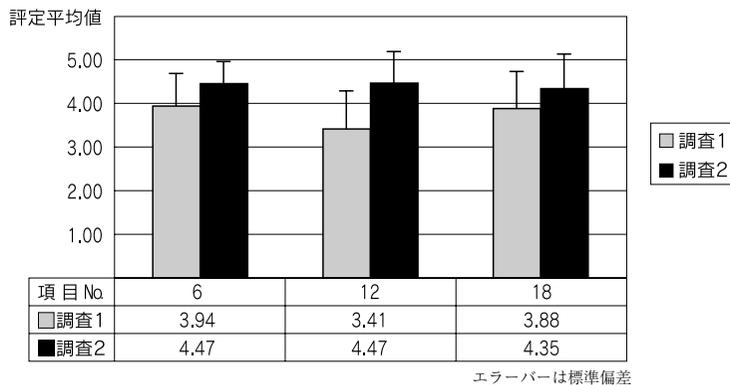


図4：評定平均値の変化—『創造活動』に関わる項目 (\* $p < 0.05$ )

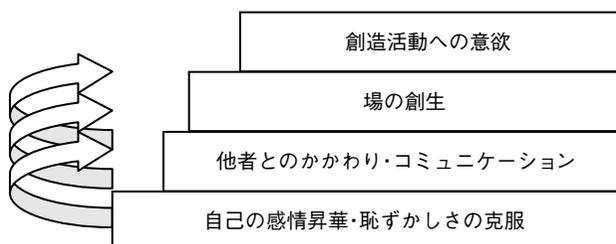


図5：『感情昇華』の構造の仮定モデル

#### 4. まとめと今後の課題

本研究では、「感情のはけ口」としての機能を“内的感情の昇華”と捉え、その具体的な機能を明らかにするための質問紙を作成し、量的な検討を行なった。その結果、「感情のはけ口」としての機能を示すカテゴリー『緊張』『身体と動き』『動きと表現』『昇華・浄化』という“自己”に関わる項目は、調査1の段階から比較的高い評定値を示していた。これはすなわち、創作ダンスにおける“動き”そのものの体験が、身心を外に向けて拓かせる働きを持っていることを示唆するものである。そして、動きが自己の表現となっていく学習の過程を通して、『他者』との『コミュニケーション』やそこから創生される『場』が自己の内的感情の昇華を促進し、より良い『創造』活動を目指す段階へと至ることが確認された。

本研究は、舞踊における“内的感情の昇華”について、質問紙を用いての量的な検討の試みであったが、今後、調査対象者を増やし検証を重ねることで、その構造をより明確に捉えたいと考えている。そして、舞踊における“内的感情の昇華”の方法と共に、その体験を、学習者にとって価値のある自己表現に繋いでいく活動の方法と内容の構築を進めたい。

#### 注

- 1) 舞踊には、バレエ、モダンダンス、民族舞踊、日本舞踊など多くの種類があるが、本研究でいう「舞踊」とは、身体による創造的な表現活動を指すものとする。とくに、今回の調査対象である学習者が体験した舞踊は、学校教育の中で「創作ダンス」と呼ばれるものであり、学習者ミズカラが創り、踊り、そして観るという一連の体験を主たる活動としているものである。
- 2) 脳科学者の時実利彦(1970)は、人間の「生の営み」を、脳幹・脊髄系が司る反射活動や調節作用によって具現される「生きている」という静的な生命現象と、このいのちの保障の上に意識ある状態で具現される「生きてゆく」という動的な生命活動として捉えた。さらに「生きてゆく」姿は、大脳辺縁系による本能行動と情動行動によって「たくましく」生きてゆく『天性的存在者』、新皮質系が司る適応行動によって『うまく』生きてゆく『技術的存在者』、そして創造行為によって「よく」生きてゆこうとする『人格的存在者』の三つの段階が考えられるとした。
- 3) 最近の例では、2006年4月24日和歌山県高野山町で、高校2年の男子生徒が写真店経営の男性を暴行の上殺害した。男子生徒は、その動機として「むしゃくしゃした気を晴らすためにやった。相手は誰でもよかった。」と供述している。(共同通信・2006年4月25日より)

引用・参考文献

- 1) ボウルビー, ジョン 作田 勉監訳 (1981)『ボウルビー母子関係入門』東京 星和書店, pp. 147-177.
- 2) ドウブラー, M・N 松本千代栄訳 (1977)『舞踊学原論』東京 大修館書店, pp. 7-8.
- 3) 原田純子 (2006) “外に向けて拓かれていく身体と心—創造的身体表現活動の価値を考える—”『人体科学』15(2): pp. 25-36
- 4) 春木 豊、本間生夫 (1996)『息のしかた—きもちいい生活のための呼吸法』東京 朝日新聞社。
- 5) マズロー, A. H. 小口忠彦訳 (1987)『改定新版 人間性の心理学』東京 産業能率大学出版部, pp. 70-71.
- 6) マテ, ガボール 伊藤はるみ訳 (2005)『身体がノーと言うとき—抑圧された感情の代価』東京 日本教文社。
- 7) ランゲ, ロテリーク 小倉重夫訳 (1981)『舞踊の世界を探る』東京 音楽之友社,
- 8) 清水 博 (1996)『生命知としての場の論理—柳生新陰流に見る共創の理』東京 中央公論社, p. 30.
- 9) 塚本順子 (2005) “ダンス授業の有効性に関する実証的研究—教師の指導行動に着目して—” 第57回舞踊学会大会 発表抄録集, p. 18.
- 10) 時実利彦 (1970)『人間であること』東京 岩波書店, pp. 28-47.