

# ヨガ、ピラティスおよびバレエ・エクササイズ の実験が短大生の心身の健康に与える効果

## The Effect of Yoga, Pilates and Ballet Exercise Experience on the Mental and Physical Well-Being of Junior College Students

佐藤 節子、佐藤 伊都美  
SATO Setsuko and SATO Itsumi

### Abstract

In order to investigate how the mental and physical well-being of junior college students is affected by undergoing the experiences of yoga, the Pilates fitness system, and ballet exercise, students' written free descriptions of their experience were used as data and analyzed by text mining techniques. The results confirmed that the effects of each form of exercise differ and that mental and physical well-being change along with continued participation in the class. Details are as follows:

What is significant about yoga exercise is that it makes many participants "feel good." In the early stages of the experience, many have ambivalent feelings such as "stiff but soft," and "painful yet pleasant." As the exercise experience proceeds, students become aware of increasing flexibility, while integration of the ambivalent state leads a feeling of accomplishment. If they continue with the exercises, many desire to learn and master more advanced techniques.

Characteristic of Pilates exercise is that many participants feel that it contributes to firming up the body. In addition, many experience some pain yet regard doing Pilates exercises as enjoyable.

The salient feature of Ballet exercise is that many participants feel "happy". The feeling of

increased happiness is thought to result from the synergy between the sense of hearing rhythmic music and the sense of rhythmic body movements.

## 1. はじめに

S 女子短期大学では保健体育関連の選択実習科目として「美容スポーツ実習」を立ち上げ、その内容として 2005 年からヨガ・エクササイズ、2007 年からピラティス・エクササイズ、そして 2008 年からバレエ・エクササイズを取り入れている。導入以来大変な人気科目となっており、受講希望者が定員 40 人を超えるため抽選を行なっている程である。その人気の鍵は心身の健康に及ぼす効果にあると推察される。

この推察の裏付けには、ボディ・ワーク<sup>1</sup>や様々な運動の体験が気分の変化や身体感覚の変化を示す報告がある<sup>2</sup>。また、KJ 法で分析した先行研究では、ヨガ・エクササイズの受講の過程で、実存的・溶解的身体（世界との一体感・溶融、充実感・実存、無 等）や心理的・精神的身体（快感・爽快さ、身体のリラクゼーション、身体の重み・軽み、精神の集中、なにがしかのイメージ等）の記述が増加した（佐藤伊都美, 2009）。

上述の先行研究の成果を踏まえ、本研究では、ヨガ、ピラティスおよびバレエ・エクササイズの体験が短大生の心身の健康に与える効果を探るため、13 回の授業における受講学生による自由記述形式の受講の記録をデータとする。データはテキストマイニングの手法でカテゴリー化し、その中から心身の健康に関するカテゴリーを拾い上げて分析する<sup>3</sup>。

これらのエクササイズを体験することで気分の変化や身体感覚の変化が生じると予測されるが、体験継続の過程でこれらの変化がどのように推移するのかを探ることが本研究の第 1 の目的である。また、エクササイズの種類によって心身の健康へ与える効果がどのように異なるのかについても探る。先行研究では、ヨガは他のエクササイズよりも精神的な面への働きかけが強いことが報告されているが（佐藤伊都美, 2009）、その違いをより明確にとらえることが第 2 の目的である。

## 2. 方法

分析の対象とする授業は、2008 年 4 月 15 日～7 月 22 日に実施した 13 回分である。授業内容

の詳細は資料の通りである。また、ヨガ、ピラティスおよびバレエについての詳細は注釈に記す<sup>4</sup>。授業の受講学生は、商学科及び国際コミュニケーション学科の2年生58名である。

使用データは、毎回授業時の出席確認のために提出させている「受講の記録」の記述語である。学生には、各回の授業終了後「受講の記録」を記すように指示し、授業の内容と、感想（印象に残ったこと、気づいたこと、次回挑戦したいこと）、質問、要望などを記述するよう依頼した。

分析法は、「受講の記録」の記述語をテキストマイニングの手法を用いて集計を取った。使用ソフトはSPSSである。まず、辞書のコンパイル、前処理、抽出を行い、再グループ化を経てインデクセーションを行った。次に出現頻度に基づいてカテゴリを作成した。カテゴリの作成方法はキーワードとし、出現頻度の設定は1回以上とし、カテゴリ名が存在する場合は内容をそのカテゴリに結合し、適用先はすべてのタイプとした。カテゴリの算出後、手作業でさらにカテゴリを結合した<sup>5</sup>。

### 3. 結果

まず、13回の各授業において出現頻度の高いキーワードに着目し、各エクササイズの実験に与える効果を分析するために、表1～13を作成した。

表1～6はヨガ・エクササイズ体験後の記述の内、出現頻度が受講者の1割以上を示したキーワードの一覧である。各回における心身の健康に関連する記述は以下のとおりである。1回目は「気持ち良かった」「体」「初めて」「マッサージ」「伸びる」「痛い」「呼吸」「楽しかった」「かたい」「リラックスできた」「やわらかい」「できる」「ほぐれる」「難しかった」「筋肉」「良い」「血行」。2回目は「ポーズ」「気持ち良かった」「体」「かたい」「きつかった」「効く」「伸びる」「痛い」「できる」「全身」「腹筋」「やわらかい」「呼吸」「筋」。3回目は「体」「気持ち良かった」「寒かった」「伸びる」「ポーズ」「かたい」「やわらかい」「良い」「あたたかくなった」「動く」「全身」「リラックス」「痛い」「できる」「血行」「楽しかった」「ねむい」。4回目は「気持ち良かった」「良い」「できる」「痛い」「血行」「足」「やわらかい」「ねむい」「伸びる」「呼吸」「ハト」「新しい」「かたい」「フネ」「バランス」「体中」。5回目は「気持ち良かった」「できる」「やわらかい」「良い」「痛い」「難しかった」「筋肉」「かたい」「伸びる」「うまい」「もっと」「英雄」「足」。6回目は「寒い」「良い」「あたたまる」「動く」「できる」「ストレッチ」「バランス」「気持ち良かった」「もっと」

「フェイスライン」「新しい」「体調」である。

表 7～10 はピラティスを中心としたエクササイズ体験後の記述の内、出現頻度が受講者の 1 割以上を示したキーワードの一覧である。各回における心身の健康に関連する記述は以下のとおりである。7 回目は「初めて」「楽しい」「筋肉」「良い」「できる」「効く」「新しい」「頑張る」「姿勢」「痛い」「気持ち良かった」「太股」「ポーズ」「引き締まる」「難しい」。8 回目は「効く」「楽しかった」「腹筋」「合う」「できる」「良い」「お腹」「かたい」「がんばる」「体」「きつかった」「痛い」「汗」。9 回目は「体」「できる」「背筋」「腹筋」「がんばる」きつい「気持ち良かった」「楽しかった」「痛い」「良い」「効く」「やわらかい」。10 回目は「ポーズ」「四つんばい」「体」「効く」「新しい」「楽しかった」「良い」「がんばる」「きつかった」「かたい」「難しい」「できる」「バランス」「横向き」「姿勢」「足」「気持ち良かった」「疲れる」「痛い」である。

表 11～13 はバレエを中心としたエクササイズ体験後の記述の内、出現頻度が受講者の 1 割以上を示したキーワードの一覧である。各回における心身の健康に関連する記述は以下のとおりである。11 回目は「楽しかった」「難しい」「足」「ポーズ」「初めて」「新しい」「きつい」「筋肉」「頑張る」「バランス」「体」「気持ち良かった」「良い」「痛い」。12 回目は「暑い」「できる」「汗」「動く」「気持ち良かった」「足」「大変」「良い」「頑張る」「ポーズ」「難しい」「体」。13 回目は「楽しかった」「体」「汗」「良い」「暑かった」「ありがとうございました」「できる」「動く」「回る」「難しい」「効く」「気持ち良かった」である。

表 14 は、全 13 回の授業についての 58 人の記述の内、出現頻度数が 60 以上のキーワード<sup>6</sup>の一覧である。これら 22 のキーワードの内、心身の健康に関する 9 つの主要なキーワードは「できる」「楽しかった」「がんばる」「良い」「効く」「痛い」「伸びる」「気持ち良かった」「かたい」である。授業の 1 回目から 13 回目に至る過程で、これら 9 つの主要キーワードの出現頻度の変化を示したのが表 15 と図 1-1～3 である。

図 1-1 は、表 15 の中から特に顕著な傾向を示す主要 3 キーワード「気持ち良かった」「楽しかった」「効く」を選び、その出現頻度推移をグラフ化した。表 15 と図 1-1 より、「気持ち良かった」は 1 回目で最高頻度を示し、その後も 5 回目まで高頻度となった。一方、最低頻度を示したのは 8 回目だった。「楽しかった」は 11 回目で最高頻度を示し、続いて 13 回目、8 回目でも高頻度となった。一方、最低頻度を示したのは 5 回目だった。「効く」は、8 回目で最高頻度を示し、続いて 2、10 回目で高頻度となった。一方、最低頻度を示したのは 11 回目だった。これら主要 3 キーワードは各エクササイズに限定的で高頻度の出現を示すことから、各エクササイズの特徴をとらえたキーワードとなる。すなわちヨガは「気持ち良かった」、ピラティスは「効く」、バレエは「楽

ヨガ、ピラティスおよびバレエ・エクササイズの実験が  
短大生の心身の健康に与える効果

しかった」だと言える。

表15と図1-2より、「伸びる」は3回目で最高頻度を示し、1、2回目も高頻度となった。一方、最低頻度を示したのは8回目だった。「痛い」は2回目で最高頻度を示し、1、4、5、9回目も高頻度となった。一方、最低頻度を示したのは12回目だった。「かたい」は3回目で最高頻度を示し、続いて2回目でも高頻度となった。一方、最低頻度を示したのは11、12回目だった。

表15と図1-3より、「やわらかい」は5回目で最高頻度を示し、続いて3回目でも高頻度となった。一方、最低頻度を示したのは10、12回目だった。「できる」は5回目で最高頻度を示し、続いて8、12回目でも高頻度となった。一方、最低頻度を示したのは11回目だった。「良い」は13回目で最高頻度を示し、続いて4、6回目でも高頻度となった。一方、最低頻度を示したのは2回目だった。

表1 出現頻度5回以上の  
キーワード (1回目 4月15  
日 50人)

キーワード	出現頻 度数
ヨガ	27
気持ち良かった	25
する	18
思う	18
やる	16
なる	15
体	13
初めて	12
マッサージ	11
伸びる	11
痛い	10
呼吸	9
楽しかった	9
かたい	9
リラックスできた	9
やわらかい	8
いく	7
できる	7
使う	7
家	7
普段	7
ほぐれる	6
難しかった	6
ある	5
少し	5
筋肉	5
良い	5
血行	5

表2 出現頻度5回以上のキーワー  
ド (2回目 4月22日 47人)

キーワード	出現頻 度数
する	19
なる	19
ポーズ	19
気持ち良かった	18
体	15
かたい	12
きつかった	11
効く	11
伸びる	11
痛い	11
できる	9
やる	9
ヨガ	9
今日	9
前回	9
気	9
全身	9
思う	8
腹筋	8
やわらかい	8
いる	7
少し	7
でも	5
呼吸	5
ハト	5
筋	5

表3 出現頻度5回以上の  
キーワード (3回目 5月13  
日 49人)

キーワード	出現頻 度数
なる	27
体	23
気持ち良かった	19
寒かった	18
伸びる	17
ポーズ	16
する	14
ヨガ	14
かたい	14
今日	12
でも	10
やわらかい	10
良い	10
やる	9
いる	8
あたたかくなった	8
すごい	7
動く	6
全身	6
リラックス	6
痛い	6
できる	5
久しぶり	5
思う	5
血行	5
楽しかった	5
ねむい	5

表4 出現頻度4回以上の  
キーワード (4回目 5月20  
日 38人)

キーワード	出現頻 度数
ポーズ	29
なる	22
気持ち良かった	14
良い	12
体	11
今日	10
できる	9
痛い	9
する	8
血行	7
思う	6
足	6
やわらかい	6
いる	5
くる	5
少し	5
ねむい	5
伸びる	5
呼吸	5
すごい	4
やる	4
ハト	4
新しい	4
気	4
感じ	4
かたい	4
フネ	4
バランス	4
体中	4

表5 出現頻度5回以上の  
キーワード (5回目 5月27  
日 50人)

キーワード	出現頻 度数
ポーズ	31
なる	23
体	23
気持ち良かった	18
できる	14
やわらかい	13
する	12
今日	12
思う	11
良い	11
痛い	9
ある	7
ヨガ	7
少し	7
わずかしかった	7
筋肉	7
いる	6
気	6
かたい	6
伸びる	6
うまい	6
もつと	5
風	5
英雄	5
足	5

表6 出現頻度5回以上のキーワー  
ド (6回目 6月3日 48人)

キーワード	出現頻 度数
今日	24
ポーズ	23
寒い	22
なる	20
やる	19
体	19
する	12
思う	12
良い	12
ヨガ	11
あたたまる	11
雨	9
動く	9
いる	8
できる	8
少し	7
ストレッチ	6
バランス	6
気持ち良かった	6
とる	5
もつと	5
フェイスライン	5
前	5
新しい	5
体調	5

表7 出現頻度5回以上の  
キーワード (7回目 6月10  
日 47人)

キーワード	出現頻 度数
ピラティス	36
今日	19
やる	16
なる	14
ヨガ	13
初めて	13
思う	12
楽しかった	12
筋肉	11
する	10
良い	10
できる	9
効く	9
新しい	8
体	7
頑張る	7
姿勢	7
痛い	7
気持ち良かった	7
すごい	6
太股	6
ポーズ	6
引き締まる	6
いう	5
いる	5
気	5
難しい	5

表8 出現頻度5回以上の  
キーワード (8回目 6月17  
日 47人)

キーワード	出現頻 度数
ピラティス	31
音楽	30
やる	21
効く	17
楽しかった	17
腹筋	15
合う	15
する	13
思う	13
できる	11
良い	11
いる	9
なる	9
お腹	9
かたい	8
すごい	7
今日	7
がんばる	7
体	6
きつかった	6
痛い	6
ある	5
気	5
汗	5
感じ	5

表9 出現頻度5回以上のキーワー  
ド (9回目 6月24日 50人)

キーワード	出現頻 度数
ピラティス	24
今日	16
思う	15
なる	13
ヨガ	13
やる	12
する	11
体	17
できる	10
背筋	8
腹筋	9
いる	7
がんばる	7
ポーズ	7
感じ	7
きつい	9
すごく	5
気持ち良かった	11
音楽	17
楽しかった	9
痛い	10
良い	7
効く	9
やわらかい	7

表10 出現頻度5回以上の  
キーワード (10回目 7月1  
日 53人)

キーワード	出現頻 度数
ピラティス	37
やる	21
する	15
なる	13
今日	13
ポーズ	12
四つんばい	12
体	11
効く	11
新しい	10
音楽	10
楽しかった	8
良い	8
がんばる	7
すごい	7
思う	7
きつかった	7
かたい	7
難しい	7
できる	6
バランス	6
横向き	6
気	6
姿勢	6
足	6
いる	5
ヨガ	5
気持ち良かった	5
疲れる	5
痛い	5

表11 出現頻度5回以上の  
キーワード (11回目 7月8  
日 50人)

キーワード	出現頻 度数
バレエ	35
楽しかった	27
やる	20
ピラティス	18
今日	17
難しい	15
なる	11
思う	11
足	10
ポーズ	9
すごい	8
する	8
初めて	8
新しい	8
きつい	8
でも	7
少し	7
曲	7
筋肉	7
ヨガ	6
頑張る	6
バランス	6
体	6
気持ち良かった	6
良い	5
痛い	5

ヨガ、ピラティスおよびバレエ・エクササイズの実験が  
短大生の心身の健康に与える効果

表12 出現頻度5回以上の  
キーワード (12回目 7月15  
日 53人)

キーワード	出現頻 度数
暑い	30
今日	26
バレエ	23
ピラティス	22
なる	14
できる	11
汗	11
やる	11
する	10
楽しかった	10
動く	10
思う	9
気持ち良かった	9
足	8
大変	8
良い	8
少し	7
頑張る	7
ヨガ	7
曲	7
ポーズ	6
難しい	6
ある	5
かく	5
出る	5
体	5

表13 出現頻度5回以上のキーワ  
ード (13回目 7月22日 53人)

キーワード	出現頻 度数
バレエ	29
今日	23
楽しかった	20
体	19
やる	18
汗	18
良い	18
授業	17
なる	16
ピラティス	16
ヨガ	14
最後	14
暑かった	14
ありがとうございました	12
すごい	11
する	11
家	10
思う	9
いく	8
できる	8
動く	8
回る	8
難しい	7
効く	7
かく	6
この	6
これから	6
気持ち良かった	6
感じ	5
春学期	5
音楽	5

表14 出現頻度60回以上の  
キーワード (全体 604人)

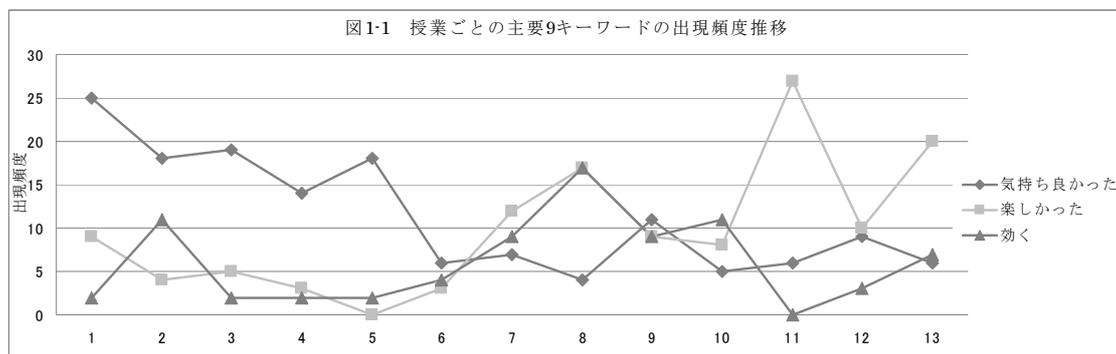
キーワード	出現頻 度数
なる	216
今日	189
やる	177
する	161
ピラティス	158
ポーズ	157
気持ち良かった	146
体	145
思う	136
ヨガ	127
楽しかった	125
できる	109
良い	101
痛い	78
いる	75
すごい	75
伸びる	73
かたい	66
効く	66
暑かった	64
少し	63
やわらかい	60

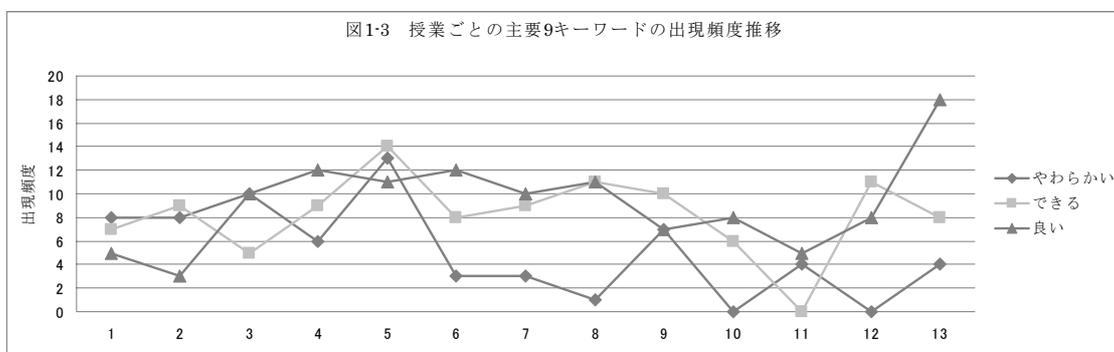
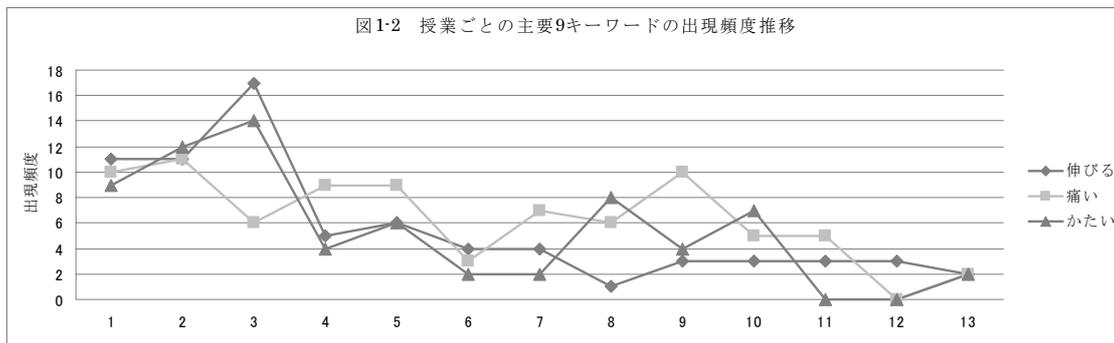
※網かけは主要9キーワード

表15 授業ごとの主要9キーワードの出現頻度推移

授業回・日	1 (4/15)	2 (4/22)	3 (5/13)	4 (5/20)	5 (5/27)	6 (6/3)	7 (6/10)	8 (6/17)	9 (6/24)	10 (7/1)	11 (7/8)	12 (7/15)	13 (7/22)
キーワード													
気持ち良かった	25	18	19	14	18	6	7	4	11	5	6	9	6
楽しかった	9	4	5	3	0	3	12	17	9	8	27	10	20
効く	2	11	2	2	2	4	9	17	9	11	0	3	7
伸びる	11	11	17	5	6	4	4	1	3	3	3	3	2
痛い	10	11	6	9	9	3	7	6	10	5	5	0	2
かたい	9	12	14	4	6	2	2	8	4	7	0	0	2
やわらかい	8	8	10	6	13	3	3	1	7	0	4	0	4
できる	7	9	5	9	14	8	9	11	10	6	0	11	8
良い	5	3	10	12	11	12	10	11	7	8	5	8	18
授業内容	ヨガ・エクササイズ					ピラティス・エクササイズ				バレエ・エクササイズ			

図1-1 授業ごとの主要9キーワードの出現頻度推移





## 5. 考察

表 1～6、表 15、および図 1 より、ヨガ・エクササイズ授業の 1 回目で「気持ち良かった」記述が最高頻度となり、5 回目までその高頻度出現が持続し、しかも他のエクササイズの体験ではこの記述は減少している。このことから、ヨガ・エクササイズを体験することで得られる心身の健康の効果を示すキーワードは「気持ちよかった」だと言える。これは、ヨガで得られる副交感神経優位の状態がもたらす快感を表す言葉であろう。このことの裏付けとして、表 3、4 では「ねむい」記述が出現しており、リラックス効果があらわれていると推察できる<sup>7</sup>。一方で、ヨガ・エクササイズで得られた「気持ちよかった」という感覚は、きつい運動の後に得られる快感情だとも推察される<sup>8</sup>。

また、授業 1～2 回目までは「伸びる」「痛い」「かたい」記述が同様の頻度で出現している。これは全身を伸ばすことで生じる気持ち良い快感と、かたくて痛い不快感が同居するアンビバレントな状態であると言える。3 回目では「伸びる」「かたい」記述が最高となるが「痛い」記述は減少し、4 回目以降は「伸びる」「かたい」記述が減少する。5 回目には「やわらかい」「できる」

記述が増加することより、アンビバレントな状態が統合されて有能感を感じる者が増加したと考えられる。さらに6回目になると、上述の「伸びる」「痛い」「かたい」「やわらかい」「気持ちよかった」記述は減少する。表1～4では出現しない表5, 6に特徴的な記述を拾うと「もっと」があることより、5, 6回目ではより高度な技術の習得への意欲が高まると推察できる。

表7～10、表15、および図1より、授業7回目から10回目までのピラティス・エクササイズ体験時では「効く」記述が一貫して高頻度で出現し、しかも他のエクササイズの実験ではこの記述は減少している。このことから、ピラティス・エクササイズを体験することで得られる心身の健康の効果を示すキーワードは「効く」だと言える。「効く」というキーワードには、ピラティス・エクササイズで実践する筋力トレーニングによる筋肉への刺激や、筋力増強、およびシェイプアップ効果の実感があると言える。このほかにピラティス・エクササイズ体験では、「楽しかった」「痛い」記述も高頻度で出現した。「楽しかった」は、ピラティス・エクササイズで得られる交感神経優位の状態を表す言葉と考えられる (Bussell, D. 2005)。「楽しかった」要因には、音楽に合わせて実施した点もあると推察される。また、「痛い」はヨガ・エクササイズでも高頻度を示し、その要因は筋肉を伸ばすことによって生じる痛みであるのに対して、ピラティス・エクササイズにおいては筋収縮によって生じる筋肉痛だと言えよう。

さらに、「できる」は7～9回目と比較すると10回目に低頻度を示したが、これはより難易度の高いエクササイズが増加したことが要因と考えられる。このことは、表10で「難しい」の出現頻度が表7～9よりも高いことから推察される。また、「良い」は3回目から8回目にかけて比較的高頻度を示しているが、このことから、ヨガ・エクササイズでは経験を重ねてから良さを実感するのにに対して、ピラティス・エクササイズでは初回から良さを実感していると考えられる。

表11～13、表15、および図1より、授業11回目から13回目までのバレエ・エクササイズ体験時では「楽しかった」記述が一貫して高頻度で、しかも他のエクササイズよりも突出している。このことから、バレエ・エクササイズを体験することで得られる心身の健康の効果を示すキーワードは「楽しかった」だと言える。「楽しかった」はピラティス・エクササイズでも出現頻度が高かったが、いずれもリズムカルな音楽に合わせた運動が中心の内容である。ヨガでは副交感神経優位の「気持ち良かった」という快感が得られたのに対して、バレエやピラティスではリズムカルな音楽の聴取と律動的な身体運動感覚の相乗効果による交感神経優位の「楽しかった」という快感がより高まると考えられる。

また、「できる」という有能感を表す言葉の出現頻度が11回目に低下した要因は、初めて体験したバレエ・エクササイズに対して難しさを感じた為だと考えられる。このことは、表11で「難

しい」の出現頻度が表 12、13 よりも高いことから推察される。さらに「良い」という評価を示す語の出現頻度は 13 回目に最高となったが、13 回の授業の締めくくりとして、全体を通して肯定的に振り返る記述が多く現れたためと考えられる。

以上、身体心理学的観点からとらえる「ボディ・ワーク」の範疇に含まれるヨガ（河野，2007）と、範疇外のピラティスやバレエ・エクササイズ、女子短大生の心身の健康に与える効果の違いを分析することが出来た。本研究の対象者は女子短大生であるが、この年代の女性に良く見られる身体意識には、成熟に伴う身体の変化への直面、他者からの評価を気にする傾向、現代社会の女性に対する「痩せ賛美」の風潮による影響で、自らの身体を否定的にとらえるようである（田所，2009）。このような身体意識を持つ者には、より肯定的な身体感覚を持たせて自己肯定感を高めさせることが求められよう。「美容スポーツ実習」がその一助を担えれば幸いである。

## 6. 今後の課題

研究法の問題点としては、受講者の記述を記名式で行った点がある。指導者の意図に応える内容を記述する傾向が高まる可能性は否定できない。今後は無記名式で自由記述のデータを収集する工夫が必要だろう。また、妥当性の高い一般に用いられている心理テスト（POMS や DTMS）<sup>9</sup> を用いて、授業前後の心理状態（気分）の変化や各回の心理状態（気分）の推移を分析することで、他の研究結果との比較が可能になる。独自の尺度が作成できればなお良いが、そのためには、本研究結果を一般化させる必要があり、データを増やす必要がある。さらに、身体意識や自己肯定感の変容へのこれらの種目の関与についての調査も望まれる。

## 7. まとめ

本研究では、ヨガ、ピラティスおよびバレエ・エクササイズの体験が短大生の心身の健康に与える効果を探るために、受講学生による自由記述形式の受講の記録をデータとして用い、テキストマイニングの手法で分析した。その結果、各エクササイズが心身の健康に与える効果には違いがあることと、授業の回を重ねるたびに心身の健康感は推移することが確認できた。詳細は以下に記す。

ヨガ・エクササイズの特徴は「気持ちよかった」と感じる者が多くいる点である。また、体験の初期段階では、かたいけれどもやわらかい、痛いけれども気持ち良い、といったアンビバレントな状態が多くの人に生じる。体験を継続すると体の柔らかさが増し、アンビバレントな状態が統合されて有能感を多く感じる。さらに継続すると、より高度な技術の習得への意欲が高くなる。ピラティス・エクササイズの特徴は体の引き締め「効く」と感じる者が多い点である。また、エクササイズによって生じる筋肉痛を感じる者や「楽しかった」と感じる者も多い。バレエ・エクササイズの特徴は「楽しかった」と感じる者が多い点である。楽しさはリズムカルな音楽の聴取と律動的な身体運動感覚の相乗効果によって高まると考えられる。

## 注釈

1 田所 (2009) は、身体内部から感じられる身体感覚を手がかりとして心にアプローチを行う動作療法フォーカシング、斬新療法など、身体に働きかける心理療法をまとめて「ボディ・ワーク」と表記し、これらが一定の効果を示す研究があることを報告している。春木 (1998) は、これからのボディ・ワークは身体を動かすことで一元的に心と体をつなげ、心に影響を与えようとするパラダイムを用いることが重要であると示唆している。しかしながら全ての身体運動がボディ・ワークというわけではなく、河野 (2004) は、エアロビクスダンス、ジョギング、ウォーキング、水泳などは、生活習慣病やストレスを軽減させる効果があり、精神衛生的な効果があるが、身体心理学的観点では、ボディ・ワークには含めないとす。すなわち、ボディ・ワークの目標は、身体と心の調和、さまざまな気づき、自己コントロール感、リラックス感、充実感などを得ることであり、体力や筋力強化を目的とした運動やスポーツとは異なるものだとしている。そして、ボディ・ワークの定義は、心身医学の見地と東洋医学の見地にに基づき、生体の全体的な反応を観察し、それに基づいて部分の状態をみてゆくというホリスティックなものであるとしている。また、ボディ・ワークの特徴は、①身体の動きや姿勢の調整の重視、②息の使い方の意識化、③ゆっくりとした動作速度、④心の調節だとしている。

2 有酸素運動が心身の健康に及ぼす効果の報告例として、Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (2008) がある。

3 テキストマイニングについては、宮本 (2007) のダンス鑑賞の感想の自由記述を分析した研究を参考にし、手法は林 (2002)、藤井 (2005) の文献を参考にした。

## 4 《ヨガ》

ヨガとは古代インド発祥の修行法である。アーサナ (姿勢) や、プラーナーヤマ (呼吸法) を重視する健康ヨガや、瞑想による精神統一を重視するものなど様々な形で人々の生活に取り入れられている。狭義には、六派哲学のヨガ学派から始まった解脱、すなわち個体魂の神への結合を実現するための実践体系を指すと言われている。

明確な起源は定かではないが、紀元前 2500 年～1800 年のインダス文明にその起源をもつ可能性が指摘されている。同文明の都市遺跡のモヘンジョ・ダロからは、坐法を組み瞑想する神像や、様々なポーズをとる陶器製の小さな像などが見つかっている。また、ヨガという語が見出される最も古い書物は、紀元前 800 年～紀元前 500 年の「古ウパニシャッド初期」に成立した『タイッティリーヤ・ウパニシャッド』である。さらに紀元前 350 年～紀元前 300 年頃に成立したとされる『カタ・ウパニシ

ャッド』は、ヨガに関する説明が記されている最古のものである。「感覚の確かな制御がヨガである」カタ・ウパニシャッドより）2世紀～4世紀ごろ、サーンキヤ学派の形而上学を理論的な基礎として、その実践方法がパタンジャリによって『ヨガ・スートラ』としてまとめられ、解脱への実践方法として体系づけられた。内容としては主に観想法によるヨガ、静的なヨガであり、それゆえ「ラージャ・ヨガ」(=王ヨガ)と呼ばれている。その方法がアシュタンガ・ヨーガ(八階梯のヨガ)と言われる八つの段階で、ヤマ(禁戒)、ニヤマ(勸戒)、アーサナ(座法)、プラーナーヤーマ(呼吸法)、プラチャハーラ(一心集中)、ダラナ(凝念)、ディヤーナ(静慮)、サマーディ(三昧)である。また同書を根本教典として「ヨガ学派」が成立した。同派は、ダルシャナ(インド哲学)のうちシャド・ダルシャナ(六派哲学)の1つに位置づけられている。12世紀～13世紀には、タントラ的な身体観を基礎として、動的なヨガが出現した。これはハタ・ヨガ(力ヨガ)と呼ばれている。現在世界中に普及しているヨガはこのハタ・ヨガの方法である。内容としては難しい坐法(アーサナ)や呼吸法(プラーナーヤーマ)を重視し、超能力や三昧を追求する傾向もある。また、ヨガはバラモン教、仏教、ジャイナ教の修行法でもあった。また、ハタ・ヨガの経典の中にハタ・ヨガ・プラディピカー、ゲーランダ・サンヒター、シヴァ・サンヒターもある。

著者が授業で採り入れたのはハタ・ヨガであるが、ハタ・ヨガの、「ハ」は太陽、「タ」は月をそれぞれ意味し、「ハタ」で「力の」という意味があるとされる。アーサナ(姿勢)、プラーナーヤーマ(呼吸法)、ムドラー(印・手印や象徴的な体位のこと)、クリヤー(浄化法)、バンダ(制御・締め付け)などの肉体的操作により、深い瞑想の条件となる強健で清浄な心身を作り出すヨガである。起源は紀元後10世紀～13世紀頃で、開祖であるゴラクシャ・ナータが『ハタ・ヨガ』と『ゴラクシャ・シャタカ』という教典を書き残したと言われているが、現存していない。インドに於いて社会が荒廃していた時期に密教化した集団がハタ・ヨガの起源と言われ、肉体的操作ばかりに重きをおかれることから、低俗なものとの見方もある。しかしながら、悟りに至るための補助的技法として靈性修行に取り入れるならば、非常に有効なものであるという見方が主流である。なお、スポーツのストレッチなどはこのハタ・ヨガのアーサナ(姿勢)に由来しているものが多い。

ハタ・ヨガの他にも、アシュタンガ・ヨガ(Ashtanga yoga)、ラージャ・ヨガ(Raja yoga)、カルマ・ヨガ(Karma yoga)、バクティ・ヨガ(Bhakti yoga)、ギヤーナ・ヨガ(Jnana yoga)、マントラ・ヨガ(Mantra yoga)、ジャパ・ヨガ(Japa yoga)、クンダリニー・ヨガ(Kundalini yoga)、クリヤー・ヨガ(Kriya yoga)など様々な流派がある。

#### 《ピラティス》

ピラティス・メソッド(Pilates method)は、1920年代に、ドイツ人従軍看護師ジョセフ・ピラティスが開発したエクササイズである。もともとは第一次世界大戦の負傷兵のリハビリテーションのためのフィットネスプログラムであった。呼吸法を活用しながら、主に体幹の深層筋(インナーマッスル)をゆるやかに鍛えていく。

ピラティスはストレッチとともに、筋肉(インナーマッスル)を鍛えること、また、骨から矯正して正しく効率的な身体をつくることに重点が置かれている。アウターマッスル(身体の外側にある太く大きい筋肉、瞬発力のある筋肉、怪我をしやすい筋肉)を鍛えるのではなく、身体の内側、特に深層部にあるインナーマッスル(身体の深層部にある細く小さい筋肉、持久力のある筋肉、怪我をしにくい筋肉)に焦点を当てている。このインナーマッスルの大きな特徴は、持久力のある筋肉という点である。普段の日常生活には瞬発力よりも1日中快適に生活できる持久力が大切になってくる。その点でピラティスによって作られるインナーマッスルは日常生活にも役立つ効果があるといえる。ジョセフ・ピラティスの言葉に次のようなものがある。「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で身体のすべてが変わる」この言葉から、ピラティスのエクササイズを通してスポーツパフォーマンスが高まる様なしなやかな筋肉を作り上げることができるだけでなく、精神的な効果も期待できることが伺える。ヨガが副交感神経を活性化させリラックス効果を高める腹式呼吸であるのに対し、ピラティスは交感神経を活性化させると言われる胸式呼吸により動作を行う。ピラティスでは、ヨガの精神的なリラックス効果とはまた違った種類の精神的な開放感が得られる可能性が考えられる。

《バレエ・エクササイズ》

バレエが誕生したのは中世末期と言われている。「農民の踊りを取り込んで楽しんでいた宮廷に踊りの教師が出現し、宮廷舞踊が専門化し始めるとともに舞踊の理論や専門用語が生まれ、その延長線上に生まれたのが、宮廷で芸術化した舞踊、すなわちバレエである。踊り手は常に、前方に座る観客からどのように見えるかに最大の注意を払うようになり、観客に向かい合いながらステージを横切る最良の方法として、アンドゥオール（脚の付け根を外側に開く）の技法が開発され、現実から非現実の世界に飛翔するバレエの本質が規定された。」（舞踊教育研究会,1991,舞踊学講義 pp44）。その、アンドゥオールの訓練のために用いられているのが、バー・レッスンと呼ばれるバー（手すり）につかまっで行う運動である。プリエ（膝を開いて屈伸する）、タンデュ（膝から足の指先まで伸ばす）など、バレエの動作の基本がすべて含まれている。

授業で行っているバレエ・エクササイズは、上述したバレエの基礎であるバー・レッスンの要素を、著者が様々な音楽と組み合わせたオリジナルのエクササイズである。使用している音楽は、ミュージカル ライオン・キングより「王様になるのが待ちきれない」、バレエ 白鳥の湖より「四羽の白鳥の踊り」、バレエ くるみ割り人形より「中国の踊り」である。ポール・ド・ブラ（腕をしなやかに動かす）やプリエ（膝を開いて屈伸する）、タンデュ（膝から足の指先まで伸ばす）、アラバスク（片脚でバランスをとる）などを、バレエが未経験でも実践しやすいようにゆっくりとしたテンポで行う。技術の習得を目的とするのではなく、コミュニケーション能力や、身体を動かし表現することに対する自由で積極的な姿勢を養っていくための手法として採り入れている。

5 例えば、「楽しかった」のカテゴリーには、「楽しい」「たのしかった」「たのしい」などを結合した。

6 出現頻度数 60 以上に設定した理由は、全記述の 1 割以上に出現した記述を受講生に多く見られる記述と判断したからである。表 14 の場合、58 人が 13 回の授業時に記述したすべてのレコード（754）から欠席による無記述の未カテゴリー化（117）を差し引いた分（637）の 1 割に相当する値を 60 とした。表 1~13 も同様に、全記述の 1 割以上に出現した記述を受講生に多く見られる記述と判断した。

7 近藤（2009）はストレッチングワーク時の脳波分析の結果、覚醒度が低下する者と上昇する者がいることを報告している。このことから、ストレッチを伴うヨガ・エクササイズによって副交感神経優位の状態になるとは一概に言えないと推察される。これに関して春木（1998）は「ヨーガは単なる弛緩をうるための方法ではなく、緊張と弛緩のバランスをうるための方法である。緊張感をあじわい、そのあとの弛緩感をあじわうのがヨーガである。」と指摘する。

8 本多（2009）は、運動後 10-30 分間は快適自己ペース条件よりも 70%VO<sub>2</sub>MAX 条件の方が快感が高かったことを報告している。このことから、楽と感じる運動よりもややきついと感じる運動をした後の方がより高い快感を得ることが推察される。

9 森（2009）は TDMS を使用して、フラダンス実施後に気分が有意に改善したことを報告している。福島（2009）は POMS を使用して、瞑想後に緊張—不安、抑うつ—落ち込み、疲労、混乱が有意に緩和されたことを報告している。

引用文献・参考文献

舞踊教育研究会(1991). 舞踊学講義 大修館書店.

Bussell, D. (2005). *Pilates for Life*. Penguin Books, UK. (ダーシー・バッセル著 川越まどか訳(2006).  
ダーシー・バッセルのやさしいピラティス：コアプログラム・レッスン 新書館.)

- Eliade, M. (1954). *Le Yoga : immortalité et libert*. Paris. (ミルチャ・エリアーデ著 立川武蔵訳 (1987). ヨーガ 1、2 せりか書房.)
- 橋村伸也、池田桃子、村上由佑(2007). ヨガが丸ごとわかる本 木世出版.
- 林俊克(2002). Excel で学ぶテキストマイニング入門 オーム社.
- 春木豊(1998). ボディ・ワークからの認識論 体育の科学, 48, (2), 101-104.
- 本多麻子(2009). 運動強度が一過性運動時の感情に及ぼす影響 日本健康心理学会第 22 回大会 発表論文集, 106.
- 藤井美和(2005). 福祉・心理・看護のテキストマイニング入門 中央法規.
- 福島明子(2009). 瞑想が心身に及ぼす効果(1) 日本健康心理学会第 22 回大会 発表論文集, 19.
- 河野梨香(2004). ボディ・ワーク 春木豊(編) 身体心理学 川島書店, 255-283.
- 近藤正子(2009). ストレッチングワークの心理的リラクゼーション反応 日本体育学会第 60 回大会 予稿集, 124.
- 宮本乙女(2007). 映像を活用したダンス授業におけるパフォーマンス評価の研究 お茶の水女子大学 附属中学校紀要, 36, 1-13.
- 森和代(2009). Hula 実施による気分変化の検討 日本健康心理学会第 22 回大会 発表論文集, 108.
- 佐藤伊都美(2008). ボディ・ワークを取り入れた大学体育授業の試み お茶の水女子大学 人間文化 研究科 人文専攻 舞踊・表現行動学コース 修士論文.
- 佐藤節子(2009). ヨガ・エクササイズの体験が短大生の心身の健康に与える効果 日本健康心理学会 第 22 回大会 発表論文集, 103.
- 田所まり子(2009). 身体感覚受容感尺度作成の試み—尺の開発と信頼性・妥当性の検討— 健康心理学研究, 22, (1), 44-51.
- 高田遵湖(2006). ピラティスメソッドとは何か 女子体育, 48-2, 56-59.
- Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (2008). *Exploring Sport and Exercise Psychology*. American Psychological Association, Washington, DC.

## 資料

### 1. 授業計画

S 女子短期大学における 2008 年春学期（4 月～7 月）の授業計画を次に示す。

（※ヨガ・・・ヨガの要素を採り入れたストレッチ、ピラティス・・・ピラティスの要素を採り入れたエクササイズ、  
バレエ・・・バレエの要素を採り入れたエクササイズ）

【科目名】美容スポーツ実習 A

【開講期間】2008 年 4 月～7 月（春学期）、

【単位数】1 単位

【評価方法】出席・授業態度（80%）、実技試験（20%）

【授業の概要】ヨガ、ピラティス、バレエの要素をとり入れた様々なボディ・ワークを行う。楽しみながら身体を動かし、少しずつ自己調整力を高めていき、バランスのとれた心身へと改善していく。

【服装】動きやすい服装

【授業計画】

1. ヨガ①※ ポーズにふれる（マット・ストレッチ～座ポーズ～立ポーズ～寝ポーズ）
2. ヨガ② ポーズに慣れる（マット・ストレッチ～座ポーズ～立ポーズ～寝ポーズ）
3. ヨガ③ 呼吸を意識する（マット・ストレッチ～座ポーズ～立ポーズ～寝ポーズ）
4. ヨガ④ ポーズと呼吸を繋げる（マット・ストレッチ～座ポーズ～立ポーズ～寝ポーズ）
5. ヨガ⑤ 内側に意識を向ける（マット・ストレッチ～座ポーズ～立ポーズ～寝ポーズ）
6. ピラティス①※ ピラティスにふれる（マット・ストレッチ～仰向けの基本姿勢～うつ伏せの基本姿勢～座りの基本姿勢）
7. ピラティス② 姿勢を覚える（マット・ストレッチ～四つんばいの基本姿勢～横向きの基本姿勢～5 つの基本姿勢の復習）
8. ピラティス③ 呼吸と動きをつなげる（マット・ストレッチ～仰向け・うつ伏せ・座りのピラティス～仰向け・四つんばい・横向きのピラティス）
9. ピラティス④ バレエ①※（マット・ストレッチ～仰向け・うつ伏せ・座りのピラティス～仰向け・四つんばい・横向きのピラティス～バレエ・レッスン）
10. ピラティス⑤ バレエ②（マット・ストレッチ～仰向け・うつ伏せ・座りのピラティス～仰向け・四つんばい・横向きのピラティス～バレエ・レッスン）
11. ピラティス⑥ バレエ③（マット・ストレッチ～仰向け・うつ伏せ・座りのピラティス～仰向け・四つんばい・横向きのピラティス～バレエ・レッスン）

12. ピラティス⑦ バレエ④ (マット・ストレッチ～仰向け・うつ伏せ・座りのピラティス～仰向け・四つんばい・横向きのピラティス～バレエ・レッスン)
13. 学期末発表 (グループごとに、バレエ・エクササイズの発表)

## 2. 授業内容の詳細

### ①ストレッチ

- 呼吸①…仰向けに寝て、手は身体の脇に手のひらを上にして置く。ゆっくりと腹式呼吸を行う。
- ・ 呼吸②…額の中心 (知性の中心) に両手を添えて、呼吸をする。
  - ・ 呼吸③…みぞおち (感情の中心) に両手を添えて、呼吸をする。
  - ・ 呼吸④…丹田 (体の中心) に両手を添えて、呼吸をする。
  - ・ 呼吸⑤…そのとき一番自分が触れていたい場所に両手を添えて、呼吸をする。
  - ・ 足首周りのストレッチ…長座になり、片方の足をもう片方の脚の上に乗せ、つま先を手で持って足首を回す。
  - ・ 胡坐で意識の集中…胡坐の形をとり、両手のひらを合わせ、天井に手を伸ばす。
  - ・ 開脚ストレッチ①…膝を伸ばした片方の脚のもの上にもう片方の足首を乗せ、膝を上下にバウンドさせる。
  - ・ 長座での体前屈ストレッチ…片膝を伸ばし、もう片膝を曲げて体幹を前屈する。
  - ・ 長座での体側屈ストレッチ…片膝を伸ばし、もう片膝を曲げて体幹を側屈する。
  - ・ 両肩のストレッチ…片肘を上伸ばし、肘から先を脱力しもう片方の手で肘を持つ。
  - ・ 首後部のストレッチ…頭の後ろで両手を組み、両手のひらで後頭部を押さえてゆっくり首を前に倒す。
  - ・ 左首周りのストレッチ…右手で左のこめかみを軽く押さえ頭を右前方へ倒す。
  - ・ 首前部のストレッチ…首の力を抜き、頭を後ろに倒す
  - ・ 右首周りのストレッチ…左手で右のこめかみを軽く押さえ頭を左前方に倒す。
  - ・ 首周辺のストレッチ…頭頂部で円を描くように頭を回し、首筋を伸ばす。
  - ・ 開脚ストレッチ②…正座の状態から、腰を少し横にずらし、片脚を後ろに伸ばして脚の付け根を伸ばす。

以上のメニューを授業の導入部分と、終わりに実践し、下記の注意を口頭で適宜行った。

- ・ ストレッチは人に見せるものではなく、自分自身のために行う
- ・ 自分の身体の中で伸びているのを感じられれば、見た目がさほど伸びていないように見えてもかまわない

また、初めにやった時と比較して、伸びるようになったところ、窮屈に感じるようになったと

ころなどはあるかというような、自身の身体感覚がどのように変化したかを問う内容の言葉かけも行った。

## ②ヨガの要素を採り入れたストレッチ

- ・ 座ポーズ (穂のポーズ、牛面のポーズ、鳩のポーズ、猫のポーズ、ヨガムドラ、くつろぎのポーズ、犬のポーズ、方叢のポーズ、カラスのポーズ)
- ・ 立ちポーズ (アンテナのポーズ、ススキのポーズ、羽交いのポーズ、立ち木のポーズ、三日月のポーズ、英雄のポーズ、英雄のポーズ2、大回転のポーズ)
- ・ 寝ポーズ (ワニのポーズ、分度器のポーズ、船のポーズ、魚のポーズ、ねじりのポーズ)

著者の経験してきたハタ・ヨガのポーズをストレッチとして採り入れ、少しずつポーズの種類を増やしながら反復を行った。学生たちにも親しみやすい様、ハタ・ヨガにおけるポーズの名前を用い、その名前の由来などを紹介しながら実践した。まず、採り入れたポーズに慣れることから始め、回を重ねるごとに腹式呼吸を合わせてゆき、最終的には自己の内面に意識を十分に注ぎながらポーズをとり、全身をストレッチできるようになることがねらいである。

## ③ピラティスの要素を採り入れたエクササイズ

### 仰向け・うつ伏せ・座りのピラティスの要素を採り入れたエクササイズ (波乗りジョニーエクササイズ) ※

- ・ ブリッジ・ニュートラル・ペルヴィス…仰向けの基本姿勢から、骨盤を安定させたまま腰を上げる。(4回)
- ・ サーヴィカル・ノッド、サーヴィカル・カール…仰向けの基本姿勢から、おへそを見るようにして首の骨(頸椎)から背骨を一つひとつ曲げていく。(4回)
- ・ ハンドレッド…仰向けの基本姿勢から、両脚と頭を上げたまま、手を細かく上下させる。(8回×6セット)
- ・ プローン・ヒップ・エクステンション…うつ伏せの基本姿勢から、骨盤を安定させたまま、ハムストリングスを使って左右交互に脚を上げる。(右脚→左脚で1回とし、3回)
- ・ スイミング…うつ伏せの基本姿勢から、泳ぐように両手脚を左右交互に動かす。(交互に上げて1回とし、8回×6セット)
- ・ ツイスト…座りの基本姿勢から、背骨(身体の軸)をひねる。(左右にひねって1回とし、2回)
- ・ ソウ…座りの基本姿勢から、背骨をひねって身体を大きくツイストさせる。(左右にひねって1回とし、4回)

### 仰向け・四つんばい・横向きのピラティスの要素を採り入れたエクササイズ (CATSエクササイズ)

- ・ ショルダードロップス…仰向けの基本姿勢から、両手を天井に向けて上げる。(上げ下げで1回とし、3回)

- ・ レッグ・サークル…仰向けの基本姿勢から、交互に脚を上げて外回し、内回し、と脚全体を大きく動かす。  
(右脚→左脚で1回とし、3回)
- ・ ソレイテス・アンテリア…四つんばいの基本姿勢から、頭は動かさず、肩甲骨をスライドさせるイメージで平行に動かす。(寄せ戻しで1回とし、6回)
- ・ オールフォースアーム・アンド・レッグリフト…四つんばいの基本姿勢から、脚と腕を左右交互に上げバランスをキープする。(交互に上げて1回とし、3回)
- ・ サイド・キック…横向きの基本姿勢から、骨盤を安定させたまま上になっている方の脚を前後にキックする。(前後で1回とし、右脚連続10回、左脚連続10回)

※下線部 ( ) 内は授業内でのエクササイズと呼び名

仰向け、うつ伏せ、座り、四つんばい、仰向けの5つの基本姿勢からのピラティスを参考にし、エクササイズを実施した。使用した楽曲に合わせて、「波乗りジョニーエクササイズ」「CATSエクササイズ」という名前を付け、継続した。2人組で基本姿勢を確認する作業を行いながら、エクササイズを行う際の姿勢を重視して実践した。

#### ④バレエの要素を採り入れたエクササイズ

##### バー・レッスン

- ・ ボールドブラ (腕の動き)      ・ 一番、二番、四番、五番ポジションでのプリエ (膝の屈伸運動)
- ・ タンデュ (足の伸展運動)      ・ バランス (パッセ、アラバスク、アティテュードと呼ばれる片脚支持での下肢挙上)

##### バレエ・エクササイズ (ライオンキング)

- ・ ステップ (出した足にすばやくもう片方の足を引き寄せる。スクエアを描くようにして4歩ステップを踏む)
- ・ ストゥニュー (右方向へ、ゆっくりと2回まわる)      ・ シャッセ (右方向へ3回行なう)
- ・ アラバスクバランス (右脚を軸にして左脚をアラバスクポジションまで上げる)
- ・ 左側からも同様に行う

##### バレエ・エクササイズ (白鳥)

- ・ ボールドブラ (右手、左手、両手の順に羽ばたくように腕を使う)      ・ 手を組む (複数名で手を組む)
- ・ クッペで右に移動 (右足前のクッペ→左足後ろクッペを1セットとして、3セット)
- ・ クッペで左に移動 (左足前のクッペ→右足後ろクッペを1セットとして、3セット)
- ・ クッペで右に移動 (右足前のクッペ→左足後ろクッペを1セットとして、3セット)

ヨガ、ピラティスおよびバレエ・エクササイズの実験が  
短大生の心身の健康に与える効果

- ・ クッペで左に移動（左足前のクッペ→右足後ろクッペを1セットとして、3セット）
- ・ エシャッペ、パッセ（一番ポジションでエシャッペ2回→パッセ左右1回ずつを1セットとして、4セット）
- ・ アラベスク（右足を斜め前に出してアラベスク→左足を斜め前に出してアラベスクを1セットとして、2セット）
- ・ パドゥシャ（右方向に4回）
- ・ ステップ（足を前に4回蹴る→後ろに4回蹴るのを1セットとして、2セット）
- ・ パッセ（左方向にゆっくり2回）
- ・ ステップ（左右交互に前に蹴りながら組んでいる手を離す）
- ・ アラベスク（手は羽のように大きく広げ、右脚軸で左脚を上げる） ・ 最後のポーズ

バレエ・エクササイズ（お茶の精）

- ・ 最初のポーズ（両手の人差し指を立て、一番ポジション）
- ・ アラベスク、パドゥシャ（左脚アラベスクを保ったまま、右脚のプリエを使い、右に4歩進む→1回パドゥシャ 左右交互に、2セット）
- ・ シャンジュマン（一番ポジション、四番ポジション、二番ポジション、一番ポジションの順に5回ずつ）
- ・ アティテュード（左脚アティテュード→右脚アティテュードを1セットとして、2セット）
- ・ 左方向にシャッセ（左脚からシャッセ3回）
- ・ アティテュード（右脚アティテュード→左脚アティテュード 1回ずつ）
- ・ パッセ、エシャッペ（右足から前方向にパッセ3回→エシャッペ1回、左足から前方向にパッセ3回→エシャッペ1回）
- ・ 床に座り、右脚→左脚 の順に脚を回す（脚で半円を描くように）
- ・ ジャンプ（両足で踏み切って軽く上にジャンプ）
- ・ 最後のポーズ（左右の膝をつけたまま、六番ポジションのプリエ）
- ・ ※下線部 ( ) 内は授業内でのエクササイズの呼び名

上に示した、バレエの要素を採り入れたエクササイズを、「ライオンキング」、「白鳥」、「お茶の精」とそれぞれ名づけ、実践した。

この授業では、バレエ・エクササイズをバレエのテクニックを習得することを目的として用いるのではなく、コミュニケーション能力や、表現することに対する自由で積極的な姿勢を養っていくための手法として採り入れている。複数名で手を繋ぎ手と手の間をくぐり抜けたり、手を組んだままステップを踏んだり、体系を工夫し他人との間にある空間を感じながら動いたり、他者

との関わりを感じて動くことでコミュニケーション能力を養い、さらに動きが自由に表れてくる可能性を秘めた身体の状態へと導いていくことをねらいとして行った。著者は、舞踊経験にかかわらず、自己の身体や他者の身体を感じながら動く楽しさ、充実感を得ることの出来るようなエクササイズを目指し、内容の検討を重ねながら実践を行った。

また、他人の目を気にせずのびのびと自己表現を行うことができる身体づくりが為されてきたかどうか確認するというねらいのもと、13週目にバレエ・エクササイズをグループ毎に発表する場を設けた。