

ダンス専門部の安全と健康について

ダンス専門部 津坂美和子（大妻嵐山高等学校）

はじめに

平成12年度より正式に高体連に加盟し16年目に入った。現在登録校は40校、特に現代的なリズムのダンスを主として活動している学校は部員数も年々増えている傾向である。高体連に加盟して以来、5月に学校総合体育大会埼玉県高等学校ダンス発表会・ダンスコンクール兼『全日本高校大学ダンスフェスティバル～神戸～』県予選会、8月に指導者講習会、12月に『新人合同発表会』を実施している。

近年ダンス部は新設されている学校が多いこともあり、活動場所、指導者、活動内容の確立がされていない学校もあると感じている。また、中学校にはダンス部がある学校が少なく、高校より始める生徒が多く、ダンス初心者、運動経験が少ない生徒は特にトレーニング不可欠である。充実した活動させるためにも安全と健康面について考え、指導していかなければならない。

1 ダンスの特性

○機能的な特性

〈創作ダンス〉

- ・多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現するところに、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

〈現代的なリズムダンス〉

- ・リズムの特徴をとらえ、動きに変化をつけて、リズムに乗って全身で自由に弾んで踊ることが楽しい運動である。

○構造的な特性

〈創作ダンス〉

- ・動きをデフォルメしたり、メリハリをつけて即興的に表現するなど、簡単な作品創作を行う運動である。（*動きを大きさに誇張して表現する。）

〈現代的なリズムダンス〉

- ・リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる運動である。

○効果的な特性

〈創作ダンス〉

- ・自分の感じたことを表現したり、リズムに乗って全身で踊ることにより調整力や持久力を高めることのできる運動である。
- ・仲間の良さを認め一緒に踊ることにより、コミュニケーション能力を養うことができる運動である。

〈現代的なリズムダンス〉

- ・仲間と関わりながら全身で踊ることにより、調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力を養うことができる運動である。

※調整力：体力の一要因とされる身体的能力で、身体各部及び感覚、知覚などを合理的に動員して複雑な運動技術を生み出す能力。高度の技術を要するスポーツにはきわめて重要な要素。

2 日頃の練習や活動に潜む危険因子

(1) 日常的な危険因子

- ・全身代謝を高め、その後の適切なストレッチや部位運動が不足すると、足関節を中心とした下肢などに様々な障害を引き起こす危険性が高くなる。
- ・大会や発表会が近くなると、クールダウンや休養の不足から筋疲労が蓄積したり、集中力が欠けてしまうなど、ケガを誘発することがある。
- ・踊りたいという気持ちが先行して、筋力や動きに対する知識、能力が高まっていないと、身体のバランスが大きく崩れ、腰や膝の痛み、疲労骨折やアキレス腱断裂など、様々な傷害につながる可能性がある。
- ・人前で自分を表現するため、痩せ願望を持ち、ダイエットをすることで、栄養のバランスを悪くしたりして、基礎体力の低下、鉄欠乏性貧血、女性においては月経の停止などの重い症状や疾病につながることもある。

(2) ダンスの動きの特性による危険因子

- ・ダンスやバレエの基本姿勢であるターンアウト（股関節最大外旋位）は、初心者や未習得者にとって不自然な動作であり、関節に負担がかかることがある。
- ・ストリートダンスでは、膝や肩で体を支えて旋回するなど、特殊な体の使い方もみられるため、初心者や未習得者は段階的なトレーニングを怠ると、予測できないアクシデントや傷害につながる。
- ・ダンス特有のバランスやターン、様々なフォームのジャンプなどは、アライメントの異常（回内足・回外足等）があると、関節やじん帯に大きな負担となる。
- ・屈伸姿勢の際の膝の向き、ルルベ（爪先立ち）姿勢のときの脊柱の角度などは、体型や筋力による個体差が大きく、正しいトレーニングを実施しないと慢性的なケガにつながりやすくなる。

3 事故防止のための安全対策

(1) 練習・トレーニング

- ・季節や気温、練習内容にあった、ウォーミングアップを正しく取り入れる。
- ・腰痛防止のために体幹（大腰筋、腹筋、背筋）の筋力・体幹トレーニングを行い、ダンスに必要な正しい姿勢が保持できるようにする。
- ・捻挫や靭帯の損傷などを防ぐために、ステップ、バットマン、ターン、ジャンプなどの様々な動きを基本運動として、基礎練習に取り入れる。
- ・肉離れ、腰椎のずれ、ムチウチ症などを防ぐために、ダンスの動きの中に基本の運動要素を取り入れ、実際に踊る場面で筋力を高められるようにする。
- ・初めて経験する動きや、テクニックの高い動き、コンビネーションは、テンポをゆるめたり、動きを分解して練習するなど、少しずつ難度をあげるようにする。
- ・ストリートダンス（ヒップホップ等）は、膝や腰の傷害を防ぐために、必ず専用のシューズを履くようにする。

(2) 大会会場（舞台）・練習場所

○滑らない工夫、滑る工夫

- ・専用シューズ（靴底はゴム、革など）、スキンシューズ、靴下、裸足。
- ・床面。濡れ雑巾を常時準備、リノリュームを敷く（ゴム製）など。



○危険因子となる物の禁止、除去

- ・大会要項などの注意事項で、滑る危険性のあるラメなどの禁止（衣裳をはじめ顔、身体、髪に塗るラメは禁止）。アクセサリ類禁止。
- ・衣裳などを止めるための安全ピンに注意。⇒縫う
- ・練習はじめ、途中、終わりのモップ掛け、雑巾がけ必須。

○その他

- ・小道具、大道具の管理。サイズ、素材申告。
- ・熱中症対策。

まとめ

埼玉県ダンスは、各ジャンルともに全国のトップクラスいるといえる。一見、華やかで、派手な種目に思われるが、男女問わず、様々なジャンルに挑戦し、調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力を必要とし、日々トレーニングを積み重ねなければ納得いく演技ができない。個人の能力（体力、技能、経験）や性別を考慮した練習計画にこころがけ、ケガや慢性疾患を自ら防ぐための自己管理能力を育成させる。「動き」の特性を理解し、有効な練習と効果的なトレーニングを行うことや、定期的なメディカルチェックを行い、埼玉のダンス部員たちが技術力、演技力が向上していくことを願っている。部員数が多いにも関わらず練習場所が狭いことや、新設された部活のため活動場所が教室や外のコンクリート広場、スプリングの無いステージ上など練習場所の良い環境の確保にも課題がある。

参考：部活動における事故防止のガイドライン（神奈川県）