２０１９年度 中河内地区「夏の公開研修会」報告書

講座番号 （ ① ）	講座名 「What's Dance? ～神経心理学的視点に基づいたダンスのすすめ～」
日時	２０１９年　7月２９日（月）
講師	森ノ宮医療大学　保健医療学部　教授　橋本　弘子　先生

＜講座の様子＞

前半の講義では、ダンスをすることが脳にどのような影響があるのかという視点から脳の機能についての講義をして下さいました。ダンスは、仲間とのコミュニケーションを豊かにし、イメージをとらえて自己を表現したりすることが学習指導要領に記載されており、バレエやモダン、ブレイキング、ジャズ、ヒップホップ、タンゴ、タップなど時代を越えて様々な形態でミュニケーションの要素として、目的をもって生まれたものであるという話もありました。

ダンスの構造には、イメージ⇒模倣⇒実行⇒情動⇒記憶というループが存在し、単純な動きから複雑な動きへ発展させることにより、大脳基底核を意識的にどのように使っていくのか、脳を鍛えるか、という視点が大切だということを学ぶことができました。

ダンスによって刺激される脳の領域には、動きを覚える前頭前野系ループ、動きやステップを発揮する運動系ループ、達成感や喜びを味わう辺縁系ループがあり、快感情につながっていきます。感じたことを形式にとらわれず、その人の身体に表れでた動きを利用し、他者との動きを共有することで快感情や自己効力感が生まれるとのことでした。

後半は、集会室に移動し、前半の理論を踏まえ、実際に体を動かしました。ユニークな先生の言葉（オノマトペ）から自然と体が誘導され、次第に参加者が一体となる体験をさせていただきました。単純な動きも１つひとつ要素を組合わせたり、変えていくことで充実感が増し快の感覚を高めることができました。