

# ダンカン・ダンスの運動特性（その5）

— 「ジムナスティックス」と「バー・ワーク」を中心に —

森田 玲子（川村学園女子大学／早稲田大学スポーツ科学研究センター・招聘研究員）

## Movement Characteristics of Duncan Dance (Part5)

—The Ggymnastics and Barre Works in Duncan Dance—

Reiko MORITA (Kawamuragakuen Woman's University/

Adjunct researcher, Waseda Institute for Sport Sciences)

### Abstract

1. This research is to clarify the method and characteristics of “Gymnastics” and “Barre works” with standing position and without moving to another position in the physical preparation of Isadora Duncan Dance (DD). The research materials are Text 1, “The Technique of Isadora Duncan” by Irma Duncan (1937), Text 2, “Duncan Dance : A guide For Young people Ages Six to Sixteen” by Julia Levien (1994), and the author’s lesson experiences of DD same as previous reports.
2. The “Gymnastics” of DD, enhance the mobility of the upper body and especially include the training, which enhances the backward tilt of the spine. This shows that the “Gymnastics” have the intention to be aware of solar plexus of the body and enhance the dance expression of upward intentionality with the spine and head.
3. The “Barre works” of DD are to do grand plie of lower limb and battement to frontward, sideward, and backward. That shows that the “Barre works” are the basic body training to enhance the muscular substance, mobility and safeness of lower body more than the expressivity.
4. This research especially focuses that Isadora Duncan, who is regarded as anti-ballet, used barre for basic training and discusses the different between the training of DD and the training of ballet. Then it concludes that the training of DD is the expression, which affirms the existence of the earth while indwelling heavens intentionality, and the training method based on the ambiguous notion of the dance while ballet aims for the verticality and heavenly intentionality of the body trunk and the notion of ballet is unambiguous.

キーワード：ダンカン・ダンス、ジムナスティックス、バー・ワーク

## 1. はじめに

筆者はこれまでに、「ダンカン・ダンス（以後、DDと記述）の基本stepについて」、第一報（森田, 2008）<sup>1)</sup>では、walking、running、jumping (leaping)、第二報（森田, 2009）<sup>2)</sup>では、skipping、swing step、

waltz step、twirlingを報告した。また、第三報（森田, 2010）<sup>3)</sup>では、上肢運動のarm movementsと姿勢変容のlying down and risingを中心に、第四報（森田, 2012）<sup>4)</sup>では、ダンカン・テクニク（以後、DTと記述）の内、ポーズづくりや表現性が課題となる、いわゆるタナグラ・フィギュア（Tanagra Figure）について、その特性および演じ方や表現性について明らかにしてきた。

本研究は、DTの内、「ジムナスティックス」（gymnastics）」と「バー・ワーク」（barre work）」についてその特徴を述べる。まず、「ジムナスティックス」は、「体操（gymnastics）、運動（exercise）、体育（physical education）」を意味し、イルマ・ダンカン（Irma Duncan:1897-1977:以後イルマと記述）のテキスト1“The Technique of Isadora Duncan”（1937）では、これまでに報告したDTと並ぶ基礎的テクニクとし、その内容は、①バー・エクササイズ。②ボディ・エクササイズ。③足首のエクササイズからなる<sup>5)</sup>。

一方、ジュリア・リヴィン（Julia Levien:1911-2006:以後リヴィンと記述）のテキスト2“Duncan Dance: A guide For Young people Ages Six to Sixteen”（1994）では、「ジムナスティックス」の項目はないが、リヴィンは「バー・ワーク」をDTに組み込んでいる<sup>6)</sup>。両者のテクニクの名称は異なるが、バー（bar）を用いた訓練を体づくりの基礎として位置づけている点が共通している。しかしながら、ダンカンはクラシック・バレエ（以後、バレエと記述）の訓練は、自然な体の発育を妨げ、美しい健康な身体は育たないことを主張し、アンチ・バレエ派として知られている<sup>7)</sup>。本論は、何故、ダンカンは「バー・ワーク」をテクニクに採り入れたのか、その意図を探り、DDの舞踊的な体づくりの内、立位で移動を伴わない「ジムナスティックス」と「バー・ワーク」について、その実践方法と特徴を明らかにしようとするものである。

方法と資料（これまでの報告と同様）<sup>1) 2) 3) 4)</sup>

今回は、『クラシック・バレエ 基本技法と用語』: Lincoln Kirestein/ Muriel Stuart/ Carlus Dyer (1952) “The Classic Ballet” University Press of Florida<sup>8)</sup>を参考資料とした。さらに、筆者のダンカン・ダンスの参加体験時のホーテンス・クローリス（Hortense Kooluris: 1914-2007:以後クローリスと記述）の指導言語と聞き取りを加えた。

## 結果

### 1. イルマによる「ジムナスティックス」: Gymnastics by Irma<sup>5)</sup>

イルマによれば、DDを学ぼうとする人は、少なくとも毎日、何らかの「ジムナスティックス」を行うことが必要であると述べている<sup>5)</sup>。イルマのテキスト1では、広い場所で行うものもあるが、狭い場所で簡単にできる「ジムナスティックス」として、「①バー・エクササイズ。②ボディ・エクササイズ。③足首のエクササイズ」<sup>5)</sup>を例示している。次に、①バー・エクササイズについて述べる。

#### ①イルマによるバー・エクササイズ: Barre Exercises<sup>5)</sup>

- ・目的としては、脚をリラックスさせ、柔軟にするためのエクササイズである。
- ・方法としては、A. 下肢の屈伸・プリエ（plié）とB. レッグ・キック（kick）の訓練を行う。

#### A. 下肢の屈伸・プリエ（plié）について<sup>5)</sup>

イルマはバレエのプリエという用語は使わず、下肢の屈伸（膝曲げ）とし、両踵を合わせ、その上に座る位まで、膝を曲げていく（the bending of your knees far outwards until you sit on your joined heels.）<sup>5)</sup>と述べている。これはバレエのグラン・プリエ（grand plié）にあたる。また、イルマの下肢の屈伸をバレエと比べると、バレエではドゥミ・プリエの後に、グラン・プリエがなされるが<sup>9)</sup>、DDの場合は、ドゥミ・プリエはなく、グラン・プリエと同様の下肢の屈伸を行う。

なお、膝を曲げる動きは外足の開きと弾力性を発達させる訓練となるとしている<sup>9)</sup>。

次に、イルマのレッグ・キックについて述べる。

## B. レッグ・キック (Legs Kick)<sup>5)</sup>

イルマは、脚の柔軟性を養う訓練として、バレエのバットマン (battement) に対応する動きを、レッグ・キックとし、脚を頭の高さより高く、前・横・後ろへキックする。その際、膝は股関節からターンアウトして、まっすぐに伸ばし、つま先きは伸ばしてキックすると述べている<sup>5)</sup>。筆者は、脚の振り上げについて、第二報のswing stepの箇所で報告したが<sup>2)</sup>、swing stepの脚の振り上げとここでのキックは、股関節から脚・膝をターンアウトして、リラックスさせて振り上げる点は共通している。また、キックの際、下肢は股関節から脚・膝・足のターンアウトはバレエと共通しているが、DDでは、バレエのように脚の筋肉を緊張させず、過度のターンアウトを要求しない<sup>10)</sup>。また、バレエのキックは、足をキープして行う点がDDとの違いである。なお、筆者の体験から、レッグ・キックの訓練では、頭の高さより高く上げるが、DDの作品では足を頭の高さに上げる振り付けは極めて少ない。

次に、イルマのボディ・エクササイズについて述べる。

## ② ボディ・エクササイズ: Body Exercises<sup>5)</sup>

- ・目的としては、上半身をリラックスさせ、上体の柔軟性を養うエクササイズである。
- ・方法としては、前屈・後反り、左・右、側方への回旋からなる、準備・エクササイズを行う。
- ・進め方としては、以下の動作を行う。

《動作1》：両腕は上方から前方に下ろす。その際、上体は股関節 (hips) から前に曲げ、上体は脱力する。その間、両脚の膝は伸ばしたままで行う。続いて、上体を起こして最初の姿勢に戻る。この動作を数回行う<sup>5)</sup>。

《動作2》：両手を腰に当て頭を後ろに反らせる。(後屈の運動) を数回、繰り返す<sup>7)</sup>。

《動作3》：上体をリラックスさせ、両腕で円を描くようにゆっくりと大きく上体の回旋をする。続いて、左右交互に繰り返す<sup>11)</sup>。

《動作4》：両脚を開いて直立し、両手は肩に当て、腰だけを右・後ろ・左・前へ動く。その際、肩を動かさないように注意する。この動作を数回、繰り返す<sup>11)</sup>。

《動作5》：腰をゆっくり左右に回す。この動作を数回、繰り返す<sup>11)</sup>。

上記、解説の《動作2》では、両手を腰に当てて行っているが、図1では、両腕はたらしのまま後ろ反りを行っている。《動作4》では、両腕は肩において行うとあるが、図2では、腰に当てて行っている。この様にいろんなバリエーションがあるが、ダンカンの生徒たちは「ジムナスティックス」により、柔軟な上体の訓練が特に徹底されていることがみてとれる。また、DDのsolar plexus (太陽神経叢) の意識や天上志向は、このようなエクササイズを通して、自然に身につくと考えられる。

なお、1910年11月、ミュヘンでの、エリザベス・ダンカン (Elizabeth Duncan:1871-1948)<sup>(註1)</sup> の生徒のパフォーマンス・プログラムに、幼児の「ジムナスティックス」が掲載されている<sup>12)</sup>。

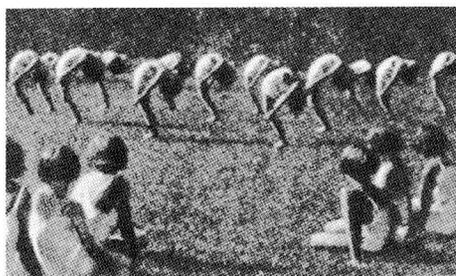


図1. pupils of the Duncan school (1923)

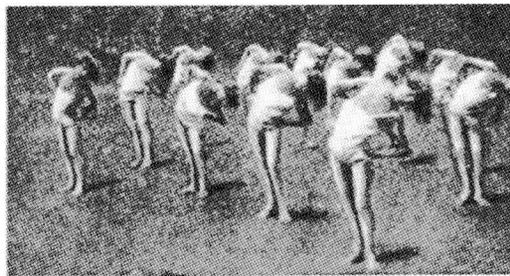


図2. pupils of the Duncan school (1923)

### ③足首のエクササイズ: Angle Exercises<sup>5)</sup>

- ・目的としては、足首の柔軟性・弾力性を養うエクササイズである。
  - ・方法としては、イルマは、足首の柔軟性・弾力性を養うには、ワルツのエクササイズ1の訓練が望ましいと述べている<sup>5)</sup>。
  - ・進め方として、ワルツ・エクササイズ1は、両踵を合わせて立ち、1拍で、まっすぐに両踵を上げ、2拍目で重心をボウル (balls: 拇指球) に移し、つま先で立つ。3拍目は、ゆっくりと両踵を床に下ろす。その間、膝はまっすぐに保っている。この動きを数回、繰り返す<sup>13)</sup>。
- なお、この動作はバレエのルルヴェ (relevés) にあてはまる。DDでは、踵を上げてボウルで立つが、バレエでは、ポアントで立つ所までをいう。なお、イルマは、足首の柔軟性・弾力性を養うための訓練として、ワルツのレッスンは効果的であることを指摘し、ダンサーにとって完璧に踊れるようにするためには、特に、足首のバネ・弾力性・柔軟性を養う訓練は重要であるという<sup>5)</sup>。

なお、リヴィンはテキスト2 “Slow Movements”の中で、イルマの「ジムナスティックス」と同様のエクササイズを準備エクササイズ (preparatory exercises) として行っている<sup>14)</sup>。

次に、リヴィンの「バー・ワーク」について述べる。

## 2. リヴィンによる「バー・ワーク」: Barre Work by Levien<sup>6)</sup>

リヴィンは、「バー・ワーク」をテクニックとしている<sup>6)</sup>。ここでは、リヴィンのテキスト2の解説を基に、A. 膝を深く曲げる (deep knee bends) グラン・プリエ (grand plié) とB. 足の振り上げをレッグ・リフト (leg lifts) としている。ここでは、A. とB. を中心にみる。

### A. リヴィンによるグラン・プリエ (Grand Plié by Levien)<sup>11)</sup>

「スタートはnatural positionで構え、左手で軽くバーをつかむ。

《テンポ》: 3/4 拍子。最初のビートにアクセントつけ、2小節 (6呼間) で1動作をする。また、2小節毎にイメージを変えて行う。

《動作》: 立位姿勢から、まっすぐに腰を下げて、両膝は外側に開き、ゆっくりと下方に膝を曲げていく。続いて下方から上昇し、元の姿勢に戻る。その際、背骨はまっすぐに保ち、下肢は股、膝、脚を伸ばしながら上がる。

《動きとタイミング》: 4小節 (12呼間) で、膝を下まで曲げていく。続いて、4小節 (12呼間) で下から上昇し、元の姿勢に戻る。

- ・1 - 2小節: 図4-aのように、まっすぐ前を見たまま、胸を引き上げて、大きく息を吸いながら上方に伸びる。その際、踵から重心をつま先に移し、軽く上方に伸びる。
- ・2 - 4小節: 図4-bのように、背骨はまっすぐに保ったまま、ゆっくりと膝は外側に開きながら、半ばまで腰を下ろしていく、その際、両踵は合わせて、床につけたままで行うが、最も深く腰を下ろすと同時に、重心をつま先に移し、ルルヴェを保つ。なお、腕の動きは、脚の下降に合わせて、右手は横からゆっくり前に下ろし、肘を軽く曲げたまま下げていく。頭部や視線も腕の動きに合わせて、下方の足元を見る。
- ・5 - 6小節: 図4-bは、上体をわずかに前方に傾けている。この状態から続けて、図4-cのように、右肘のリードによってゆっくりと右手が胸に触れるまで上げ、続いて上方へ腕を上げていく。腕の動きに合わせて頭部を徐々に上げていく。その際、上体を引き上げたまま、立位姿勢に戻る。
- ・7 - 8小節: 図4-dのように胸部を引き上げ、脊柱をまっすぐに伸ばして立ち上がり、右手は頭上に伸ばす。その際、頭部は少し後に反る。続いて、右手は上方から横側へ下ろし、元の姿勢に戻る。

以上の動きを繰り返し行う。次いで、反対向きになって同様に行う。』<sup>11)</sup>

上記のリヴィンのグラン・プリエでは、図3-b、図3-cで示すように上体は前傾し、臀部、腹部の緊張はゆるやかである<sup>11)</sup>。また、バレエでは、図4で示すように、下降・上昇の際も、常に上体は垂直に保っている。なお、図4のバレエのグラン・プリエでは、「両足に平均に重心をおく、上半身と頭部をまっすぐに保ち両膝と大腿部を外側に開く。上方から下降する際、両膝を曲げるにつれ、大腿部、腹部、臀部の筋肉はわずかに逆に引っぱられる。続いて下方から上昇する際、踵を床に押し付ける時、臀部と腹部の緊張はやや増大する<sup>9)</sup>。また、バーを用いることによって垂直な上下への重心移動を行うが、体のバランスや動きをコントロールすることが重視される点は共通していると考える。

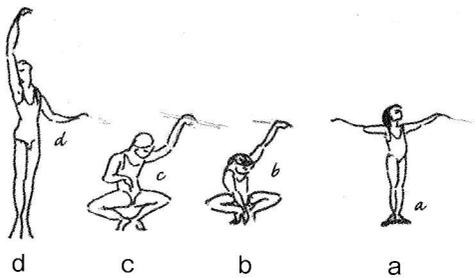


図3. ダンカンのグラン・プリエ

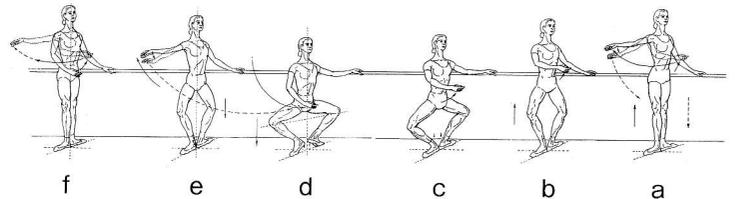


図4. バレエのグラン・プリエ

次に、リヴィンはレッグ・リフトという用語を用いている。つまり、脚の振り上げについて述べる。

#### B. リヴィンによるレッグ・リフト (Leg Lifts by Livien)<sup>15)</sup>

イルマのレッグ・キックをリヴィンはレッグ・リフトとしている<sup>15)</sup>。これは、バレエのバットマン (battement) にあたる。リヴィンの解説では、レッグ・リフトをする際、脚は股関節から脚・膝・つま先までまっすぐに伸ばして、スイングさせ脚を頭の上方面まで力強く振り上げる<sup>15)</sup>。次いで、ゆっくりとその脚を床に下ろし、元の姿勢に戻る<sup>15)</sup>。下肢のリフトは、前述のイルマと共通している。また、リヴィンは、バレエのバットマンと比べ、DDでは脚はリラックスした状態で振り上げるが、膝・甲・つま先の筋肉の張りは強くしないと述べている<sup>15)</sup>。

#### 2-1. 前方・側方・後方へのレッグ・リフト : Leg Lifts : forward · side · back<sup>15)</sup>

##### 《動作とタイミング》

- ・ 1小節：(1-3呼間)：図5-aの構えから、図5-bのように右足を支持脚とし、次いで、左足は一步前に踏み込み支持脚となり、図5-cで示すように、右足は前方へ振り、頭上までつま先を伸ばしてリフトする<sup>15)</sup>。
- ・ 2小節：(4-6呼間)：続いて、前にリフトした右足をゆっくりと下ろし、図5-aの構えに戻る。この動作を行う際、支持脚は力を入れ過ぎず自然な状態で行う。上体は胸部から引き上げ、両膝はまっすぐに保つ。図5-cのように右足は前へなるべく高くリフトする。この動作を繰り返し、6回行う。続いて、左へ半回転し、右手でバーを持ち、反対向きになって同様に行う<sup>15)</sup>。

次に、図6に示すように、右横。続いて左横、後ろへレッグ・リフトを行う<sup>15)</sup>。

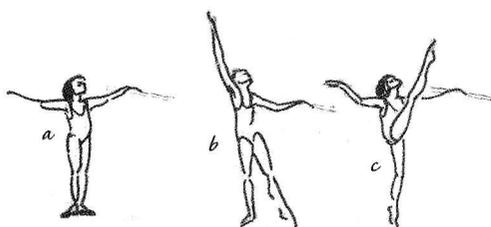


図5. 前方へのレッグ・リフト

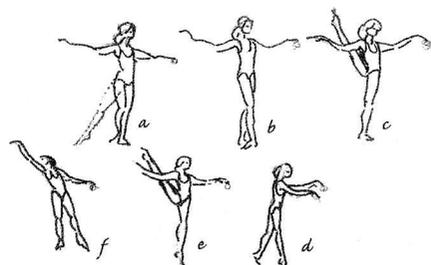


図6. 横側へのレッグ・リフト

## 2-2. 上体のアーチを随伴するレッグ・スイング：Leg swing with Arch<sup>16)</sup>

・ natural position で構え、両手でバーをつかむ。

《動作》：図7-aのように左足を支持脚とし、一方の右足は膝を前に曲げて、同時に頭部や胴体は前方にカーブさせた状態から、右足は床を滑らせ、後ろに反動をつけて勢いよくスイングする。その際、図7-bで示すように頭部や上体は胸から後方にアーチ（反り）し、スイングした足が頭に触れるようにする。その間、支持脚はつま先立ちを保っている（ルルヴェ）<sup>16)</sup>。この動作を何回も練習する。その後、反対側の脚を同様に行う<sup>16)</sup>。

次に、図8で示す、アラベスク（arabesque）を伴う足のリフトを行う。この動きは上記と同様に、後方にスイングした足を後ろに伸ばしてリフトする<sup>19)</sup>。ここでは、アラベスクと記述されている。

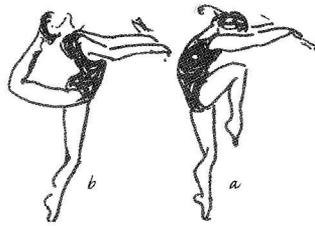


図7. レッグ・リフト：バック・アーチ

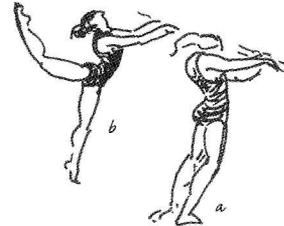


図8. レッグ・リフト：アラベスク

## 2-3. 上級生のための膝曲のリフト：Bent Knee Lift for Older Students<sup>18)</sup>

・ スタートは前述と同様である。

《動作とタイミング》

- ・ 1小節：左足はまっすぐに伸ばし、つま先はボールで立つ。上体を前方へウエストから曲げ、腹部の筋肉を収縮させて胴体部を曲げる。頭部は前下を見る。右腕は下から頭部の前に上げ、肩から前に伸ばし、手首は軽く曲げ指先の力はぬく。同時期に、右足は膝を曲げて前方に、腰の高さにリフトする<sup>18)</sup>。
- ・ 2小節：最初のポジションに戻り、力を抜いてまっすぐに立つ。
- ・ 3小節：左足はまっすぐに伸ばし、つま先はボール（half toe）で立つ。右足は膝を曲げて右横に、腰の高さに上げる。同時に右腕は肩の高さで横に伸ばす。
- ・ 4小節：最初のポジションに戻り、力を抜いてまっすぐに立つ。
- ・ 5小節：左足はまっすぐに伸ばし、つま先はボールで立つ。右腕は頭の上まであげる。視線は上方をみる。右足をしっかり後方へ伸ばして振り上げる。その際、膝は軽くターンアウトがバレエのアチチュード（attitude）のように、筋肉を強く引き締めないように行う<sup>18)</sup>。
- ・ 6小節：最初のポジションに戻り、力を抜いて、まっすぐに立つ。続いて、反対側の脚を同様に行う<sup>18)</sup>。

以上の訓練をしてから、図9に示すa, b, cを1連の動作として動く。進め方は、1拍で左足の支持脚は軽く膝を曲げ、踵を上げてつま先（ボール）で立つ。その際、右膝を前に曲げて上げ、頭部、胴体も同時に前に曲げる（図9-a参照）。次の2拍目は、右足は膝を曲げたまま右横へ上げ、この動きに付随して頭部、胴体も下から上げる（図9-b参照）。この際、股関節を開くようにする。続いて3拍目は、右横に曲げた足は、後ろへスイングし、その足はまっすぐに伸ばして上げる。その際は、背骨を起こし上体は少し後ろに反る（図9-c参照）<sup>18)</sup>。

なお、クローリスによれば、「脚を振り上げる時は、上体の力を抜き足はリラックスさせて、おもいきり蹴るように、勢いよく投げつけるように行いなさい。」と述べている（筆者の参加体験より）。クローリスの指示に従い、繰り返して練習するとだんだんと足が高く上がるようになり、心身が自然と開放されたことを体験した。

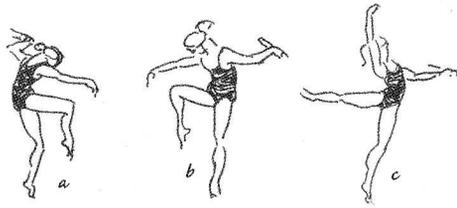


図9. 膝曲リフト

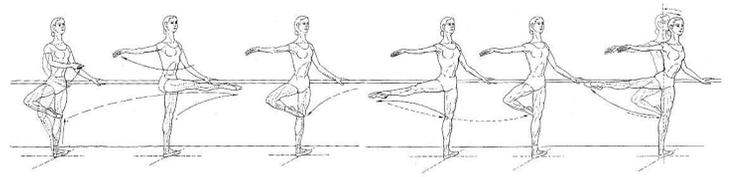


図10. グラン・バットマン・デヴェロペ

以上が、リヴィンの主な「バー・ワーク」である。つまり、バーの採用は、姿勢を正して、まっすぐに立つことを認識する。プリエでは、姿勢の変容がスムーズに行われ、体のバランスや動きのコントロールがバーの補助により安全に動くことができる。また、レッグ・リフトでは、方向性を確認することができ、脚の筋肉を柔らかく、強い筋力を養うことができる。このような点から「バー・ワーク」はDDの体づくりのために有効な訓練である。

## 考察

本稿は、DDの第一継承者である、イルマの「ジムナスティックス」とその弟子のリヴィンの「バー・ワーク」を中心に、(1) その運動特性を明らかにすること。(2) DDの意図するものは何かを考察しようとした。その結果、以下の事柄を見出すことができた。

### 1. DDにおける「ジムナスティックス」と「バー・ワーク」の特徴

ダンカンと言えば、バレエ技法への否定的な側面がとすると強調されがちであるが<sup>15)</sup>、イルマは、DDを学ぶ者は、毎日、「ジムナスティックス」を行う必要があると述べている<sup>5)</sup>。そこでは、柔軟な体づくりや脚の筋肉強化・足首の弾力性を養う訓練に「ジムナスティックス」を重視し、この訓練の中にバーを採り入れている<sup>5)</sup>。一方、リヴィンは「Slow Movements」の中で準備体操 (preparatory exercises) として、イルマと同様の「ジムナスティックス」を行い<sup>14)</sup>、「バー・ワーク」はテクニクとしている<sup>6)</sup>。また、何故、ダンカンがバーを採り入れたのかについて、「バーの補助により、身体のアライメント・安全性・方向性を確認することができる。ダンサーの体づくりにバーレッスンが有効であると考えたからである<sup>6)</sup>」とリヴィンは述べている。しかしながら、ダンカンは自然な身体観に基づいて、独自の発想でバレエとは異なったアプローチをした<sup>6)</sup> という。なお、バレエでは、「自己の姿勢やポーズを確認するために鏡が使われるが、DDでは鏡に映る姿に頼るのではなく、自己像は自己の陶酔 (ナルシズム) の中から自由に自然と感じとることが大切である<sup>6)</sup>」とリヴィンは述べている。ここにもダンカンの特質がみられる。

以上の両者の解説から、DDの「バー・ワーク」の位置づけは、あくまでも体づくりのための準備運動の手段として実施されている。

次に、DDとバレエのバーレッスンとを比較すると、トレーニングの時間・量・質的なウエイトのかけ方や体幹感の養成がDDではかなり少なく限定されている。バーレッスンは筋群の柔軟性と強化のために有効であるという点ではバレエと共通しているが、上半身については、DDでは、常に、solar plexusを意識する、この身体意識はダンカンの特徴でありバレエと異なった点である。

### 2. DD とバレエのめざす身体像の比較

(1) バレエの基本姿勢は、背骨をまっすぐに伸ばし、胸郭は膨らまされて引き上げ、股関節を180°にター

ンアウトさせるとされている<sup>21)</sup>。一方、ダンカンの基本姿勢は、背骨をまっすぐに伸ばす点は共通するが、その際、つま先はバレエのように過度なターンアウトを要求しない<sup>22)</sup>。上腕はバレエではポジションが決められているが、DDでは両腕は体側に自然に下ろして立つ<sup>22)</sup>。

- (2) バレエでは、シューズやトウシューズを履くが、DDでは素足で開放的に踊る点が異なる。
- (3) バレエでは身体の配置と股関節・膝・足のターンアウトなど厳格な規則に従わなければならない<sup>23)</sup>。また、基本の五つのポジションがある（脚・腕：1番から5番）。
- (4) DDではレッグ・キック（リフト）は、脚の筋肉をリラックスした状態で、腰の上部も自然と随伴させて振り上げるが、いわゆるバレエのバットマン（図10.参照）は、「まっすぐに伸ばした支持脚に重心をおき、上体はまっすぐに引き上げ腹部をひき横隔膜を上げる。動く脚は大腿部からつま先まで緊張させ一挙に動かす」<sup>24)</sup>この点が異なる。また、DDでは、レッグ・キック（リフト）をする際、あくまでも上体を上に引き上げながら常に、solar plexusを上方に向ける点が異なる。その結果、上半身は後傾する。

### 3. 頭部と上半身の後ろ反りの強調

「バー・ワーク」にも見られた頭部と上半身の後ろ反りの強調は、舞踊作品「バッカスの舞踊（Bacchus dance：酒宴の踊り）のフィギュアにもとり入れられている。このモチーフは普遍的なディオニュソス（Dionysus：酒・豊饒・演劇の神）的な動きである」<sup>25)</sup>とダンカン述べている。さらに、「熱情を伴う、頭部の後方への回転は、われわれを駆け抜ける歓喜のバッカスの狂乱を、壮烈さを、欲望を放出する。このように、全ての身振りは内的反応をもたらし、同時に、感情や思考の起こり得るあらゆる状態を表現する力を有する<sup>26)</sup>。頭部の後ろ反りの動きは計算された不自然なものではない。これは身体全体に表現されているディオニュソス的エクスタシー（ecstasy：恍惚）が頂点を極めた結果である」<sup>27)</sup>とダンカン述べている。また、ダンカンは、「1910年頃、グルック作曲『オルフェオとエウリディチェ』のオペラ曲に合わせて、ディオニュソス的エクスタシーを表した、『バッカナル（Bacchanal）』という作品を創作している」<sup>23)</sup>。この作品は、「イサドラ・ダンカン生誕100周年記念公演」（1977）のためクローリスにより復元された<sup>28)</sup>。なお、クローリスによる筆者の受講体験では、『バッカナル』の踊りは、ディオニュソスの酒宴における酒女神のダンスで、ワインを飲み放題に飲むというバッカス祭をイメージして振付けられた。この踊りは軽快なスキップからはじまり、途中でレント（Lento：ゆっくり）に曲が変わると、ダンサーは酒に酔った足どりで、両手に羊歯を持って登場し、その表情には陽気さを漂わせ、さらにワインを飲むジェスチャーを演じた後からは、より陽気に・歓喜・陶酔に満ちた表情で踊る。曲の反復に伴い、同じ踊りが繰り返される。その際、だんだんとディオニュソス的エクスタシーの表現をより強く強調し、ラストシーンは、ダンサーは歓喜と陶酔の表現に満ち、羊歯を舞台に撒き散らしながら、連続的なめまいがしそうな旋回を伴い、そして一瞬に床に崩れ落ちる（fall）。また、この踊りの中にも頭部の後ろ反りの強調がみられる。なお、この作品はDDの代表的な作品の1つでソロとトリオ（3人）の2つのバージョンがある<sup>28)</sup>。

以上から、ダンカンの後ろ反りは、内面から湧き出る感情が高揚し、ディオニュソス的エクスタシーの感情表現を強調する動きと捉えることができる。例えば、『バッカナル』の復元者のクローリスは、「私は音楽に溶け込んで踊っていると、自分自身がなくなり、そして時間をも超越して踊ることによって、私はメッセージを伝達する器のようになり、そのメッセージや表現は美しいものであるか、醜いものであるか、自分自身にもわからない。このようなメッセージを与える、その意義のために、私はDDを踊っている」と述べている<sup>29)</sup>。

以下の3点の写真は、DDの後ろ反りのポーズの事例である。



図11. イサドラ・ダンカン  
(ディオニソス劇場で踊る)  
©Raymond Duncan, 1903



図12. アンナ・ダンカン  
(ニューヨークで踊る)  
©Nickolas Muray, 1927



図13. ホーテンス・クロリス  
(バックナールを踊る)  
©Jessica Katz, 1987

#### 4. ダンカンは何故バーをテクニックに採り入れたか

リヴィンは、ダンカンは身体のアライメント・安全性・方向性・身体意識化・ダンサーの体づくりに有効であると考え、自然な身体観に基づいた独自の「バー・ワーク」を試みたと述べている<sup>6)</sup>。また、バーバラ・カネ (Barbara Kane)<sup>(註2)</sup>によれば、「ダンカンは1900年頃、バーのメソッドを作成していた。また、ダンカンは脚・腰・腕・足首・指の柔軟性を養い、筋肉の強化と solar plexus の意識を高めるためにバーレッスンを採り入れたと思う。」<sup>20)</sup>と述べている。つまり、ダンカンの「バー・ワーク」は早い時期から身体づくりの準備体操として導入されていたことが推察できる。

なお、筆者はこれまでに、『Walking, Running, Skipping, Swing step, Jumping, Arm Movements, Lying Down and Rising, Tanagra Figures, The Waltz, Twirling』について報告をしてきた。(polka は skipping と共通面が多いため省略した) 今回の「ジムナスティックス」と「バー・ワーク」を含むと、DTの11項目を検討した。この11項目の共通面として、常に、“solar plexus”を中心とした身体意識や特に、“simple・natural”が見られた。また、DDの根底にはダンカンの自然観や彼女の独自の思想があり、その反映としては、『宇宙・大地・仲間・自己』などのユニークなジェスチャーや頭部と上半身の後ろ反りの表現に特質がある。

なお、バレエとDDを対照してみると、バレエではあくまでも、天上志向があるのに対し、DDでは、天向に憧れを持ちつつ、地上的な快樂をも肯定し、謳歌するという両義性があることを明らかにすることができた。

#### まとめ

1. 本論は、DDの舞踏的身体づくりの内、立位で位置移動をともしない「ジムナスティックス」と「バー・ワーク」について、その方法と特徴を明らかにしようとするものである。資料としては、これまでの報告と同様、DDのテキスト1のイルマ・ダンカン著“The Technique of Isadora Duncan” (1937)とテキスト2のジュリアン・リヴィン著“Duncan Dance: A guide For Young people Ages Six to Sixteen” (1991)および参加体験を基にした。
2. 「ジムナスティックス」は上半身の可動性を拡張し、特に脊柱後傾度の増強をはかる訓練が含まれ、これによって、solar plexusへの身体意識化により、脊柱・頭部による天上志向性の舞踏表現を高める意図

があるといえる。

3. 「バー・ワーク」は、下肢の屈伸（グラン・プリエ）と非支持脚の前・横・後への振り上げ（バットマン）を行うもので、表現性より下半身の筋および関節可動域、安全性の増強といった基礎的な身体訓練ととれる。
4. 特に、「バー・ワーク」については、アンチ・バレエ派といわれるダンカンが、バーを基本訓練に適用している点に注目し、バレエのトレーニングとの差を検討した。そこからバレエの目指す体幹の垂直性・天上志向性に対し、DD の訓練は、天上志向を内在させながら、地上的存在を肯定した表現であること、バレエの一義性に対し、両義的な舞踊観に基づく訓練法と結論づけた。

## 謝辞

今回の研究に際し、お茶の水女子大学 森下はるみ名誉教授と早稲田大学 土屋 純教授より、懇切丁寧なアドバイスやご指導をいただきました。紙面をもちまして心より感謝申し上げます。

註1：エリザベス・ダンカン (Elizabeth Duncan: 1871-1948)：イサドラの実姉。ドイツ、アメリカ、スイスでエリザベス・ダンカン・スクールを開設し、イサドラブルズ、Anita Zahn、Erna Lane、Riva Hoffman ら、第2世代のダンカン・ダンサーを指導した。

註2：バーバラ・カネ (Barbara Kane)：米国生まれのダンカン・ダンサー。1970年代にニューヨークでリリアン・ローゼンバーグ (Lillian Rosenberg)、クローリスとリヴィンに師事し、ダンカン・テクニクとレパートリーを学んだ。1985年 Isadora Duncan Dance Group を設立し、リサ・ダンカン、エリザベス・ダンカンの生徒、イサドラの姪などと共に活動している。

## 参考・引用文献

- 1) 森田玲子, 2008, 「ダンカン・ダンスの運動特性 (その1)」, 『比較舞踊学研究』, 13 (1) : 45-59.
- 2) 森田玲子, 2009, 「ダンカン・ダンスの運動特性 (その2)」. 『比較舞踊学研究』, 14-15 : 67-78.
- 3) 森田玲子, 2010, 「ダンカン・ダンスの運動特性 (その3)」, 『比較舞踊学研究』, 16 : 69-79.
- 4) 森田玲子, 2012, 「ダンカン・ダンスの運動特性 (その4)」, 『比較舞踊学研究』, 18 : 49-61.
- 5) Duncan, Irma, 1937, "The Technique of Isadora Duncan", Kamin Publishers, 31.
- 6) Levien . Julia, 1991, "Duncan Dance : A guide For Young people Ages Six to Sixteen", Dance Horizons Book Princeton Book Company Publishers, New Jersey, 13. -14.
- 7) イサドラ・ダンカン, 小倉重雄訳, 1977, 『イサドラ・ダンカン芸術と回想』, 富山房 : 東京, 31.
- 8) Lincoln Kirestein, Muriel Stuart, Carlus Dyer, 1952, "The Classic Ballet" University Press of Florida
- 9) 同上, 36-37.
- 10) Irma, 7.
- 11) Irma, 32.
- 12) Frank-Manuel Peter, 2000, "Isadora Duncan & Elizabeth Duncan in Germany", Deutsches Tanzarchiv Koln, Kamin Publishers, Germany, 100.
- 13) Irma, 22.
- 14) Levien, 2-3.

- 15) 同上, 15-18.
- 16) 同上, 19.
- 17) 同上, 20.
- 18) 同上, 21-22.
- 19) イサドラ・ダンカン, 『芸術と回想』, 33.
- 20) Barbara Kane (2013/10), 聞き取り
- 21) 杉本亮子・森下はるみ, 1997, 「バレエの足のポジションにおけるEMG及び重心動揺の解析」, 『比較舞踊学研究』, 3 (1) : 22.
- 22) Irma, 1.
- 23) ジョーン・マッコーネル, 堀文雄監修, 堀敬枝訳, 1977, 『バレエ表現のテクニック』, 音楽之友社, 57.
- 24) Lincoln Kirestein, Muriel Stuart, Carlus Dyer, 1952, "The Classic Ballet" University Press of Florida, 53.
- 25) イサドラ・ダンカン, 『芸術と回想』, 77.
- 26) 同上, 93.
- 27) 同上, 127.
- 28) Nahumck, Chilkovsky Nadia, 1994, "Isadora Duncan The Dances" The National Museum of Women In The Arts: Washington, D.C : USA, 287.
- 29) 森田玲子, 1995, 『やさしいダンス美学』, タイケン:東京, 19.

図の出典：

- 図1. Duncan. Irma, 1937, "The Technique of Isadora Duncan", 32.
- 図2. 同上, 32.
- 図3. Levien. Julia, 1991, "Duncan Dance : A guide For Young people Ages Six to Sixteen.", Dance Horizons Book  
Princeton Book Company Publishers, USA : New Jersey, 14.
- 図4. Lincoln Kirestein, Muriel Stuart, Carlus Dyer, 1952 "The Classic Ballet" University Press of Florida: 36-37.
- 図5. Levien, 16.
- 図6. Levien, 18.
- 図7. Levien, 19.
- 図8. Levien, 20.
- 図9. Levien, 22.
- 図10. Lincoln Kirestein, 62-63.
- 図11. Dore's Duncan, Carol Pratl, Cynthia Splatt, 1993 "Life Into Art", W.W.W. Norton: N.Y, 56.
- 図12. Kathleen Quinlan, Erik Naslud, Peter Bohlin, Sofi Meil, 1995, "Anna Duncan: In the footsteps of Isadora",  
Dansmuseet och respective, USA: Forfattare, 109.
- 図13. Hortense Kooluris, Jessica Katz , 1987, 森田所蔵.