

地域貢献のためのビューティー（エステ）ダンスの構築とその検討 Construction of a beauty (aesthetic) dance for contribution to the community and its study

グループ名：Yamatan-Belle-Rose ダンスチーム
石栗侑衣 福崎麗奈 住吉美咲 本橋実桜 山本芽生 大橋知佳 野口さらら
指導教員 富田知子 大西典子 及川麻衣子 阿部高広 峯脇真弓

山野美容芸術短期大学 美容総合学科

近年、ダンスは幅広い年代に支持されている。今年度は、ローズプロジェクトの一環として、山野美容芸術短期大学の特色である美容の観点から、オリジナルビューティー（エステ）ダンスを制作し地域貢献を目指した。ここでは、制作したダンスの効果と地域貢献の可能性についての検討について報告する。

キーワード：ローズガーデン, 美容, ダンス, エステ, 地域貢献

1. はじめに

私たち Yamatan-Belle-Rose は、山野美容芸術短期大学にある地域の方々に支えられているローズガーデンを出発点とし、2022年よりローズを介した地域貢献を目指して活動を始めた。今年度は、ローズを通してつながりを広め、さらに地域交流の機会を深めるための運動について検討した。様々な運動をもたらす心身への良い影響についてはすでに明らかにされている。¹⁾そこで、本学の特色である美容とローズをテーマに、エステ×ダンス×音楽によるなじみやすく継続しやすい運動を考案した。様々な運動についての研究はあるが、このエステティックの要素を取り入れたダンスによる身体面及び精神面への影響については少ない。またその効果が地域交流の一因となることで、地域に貢献できるのではないかと考えた。

2. 楽曲及びエステダンス作成の経緯と成果

近年、誰でも踊れるダンスが SNS で流行している。そこで、山野美容芸術短期大学の特徴を生かし、エステ効果を得られるダンスと、プロジェクトのテーマであるローズガーデンというキーワードをいれたオリジナル楽曲を制作することにした。まず、楽曲については佐山弘太氏に依頼し、近年注目を浴びている K-pop を意識した構成とした。耳に残りやすいキャッチーなフレーズと、ダンス楽曲として踊りやすいリズム感を目指した。また、歌

詞については山野美容芸術短期大学の学生が担当した。学生をはじめとする八王子市に住む人々の背中を押すような歌詞にすることで、八王子市を活気づけようとする狙いがある。楽曲完成後はオリジナルダンスの振付制作を行った。エステの要素を追加するために、本学教員の研究や資生堂による表在性筋膜の研究結果²⁾を元に、しわやたるみの予防、改善に効果的な動作を取り入れている。また、全身運動には健康体操としてよく活用されているタオル（タスキや手ぬぐい）を用いた振付も作成した。振付完成後には YouTube 用の動画を撮影し、現在では山野美容芸術短期大学公式 YouTube チャンネルに MV とダンス解説動画の 2本がアップロードされている。現在の活動成果としては、動画 2本の完成に加え、地域での周知のため、NPO フェスティバルでのダンス発表を行った。このイベントの際、ダンスに使用するツールとして八王子型染技法によってバラの型染めの手ぬぐいを制作するワークショップも行い周知に努めた。（いちよう祭りでも発表予定）

このダンスによる心身への効果や継続性の検討については、本学教員が行っている地域コミュニティサロンでの「美容講座」にて DVD を教材として実施された。

3. エステダンス効果測定の方法

地域サロンでの実施にあたり、先に記したよう

に近年流行しているリズムのダンスのため、シニアも抵抗なく行えるように、特徴的な動作をゆっくりかつ単純に組み合わせたものを使用した。通常は約3分30秒に作成したが、シニア用に1クルルの1分30秒にまとめ、それを2回繰り返すこととした。エステダンスを実施と継続することによって得られる効果測定は、下記方法でおこなった。

倫理的配慮については、実施前に対象者に対し研究内容及び目的を口頭で説明し、自由意思による参加同意を得たうえで実施した。

対象:杉並区の住民主体サロンNに参加した50歳代～80歳代の9名(女性)

測定日:2024年10月と11月の2回

測定項目:

- ①アンケート:基本事項、DVDの分かりやすさ5段階評価(とても分かりやすい～とても分かりにくい)
- ②気分の変化:フェイススケール(0～5の6段階)
- ③体温の変化:実施前後鼓膜温
- ④握力の変化:握力計(両手)
- ⑤継続率:カレンダーを配布し、実施日に印(10月～11月まで)

4. 結果

ここでは、フェイススケールによる気分の変化と、DVD教材の分かりやすさについて報告する。

1)フェイススケールでは平均2.4気分が上昇し、マイナスは無かった。

2)DVD教材のわかりやすさは、「とても分かりやすい」「わかりやすい」の回答が78%となった。

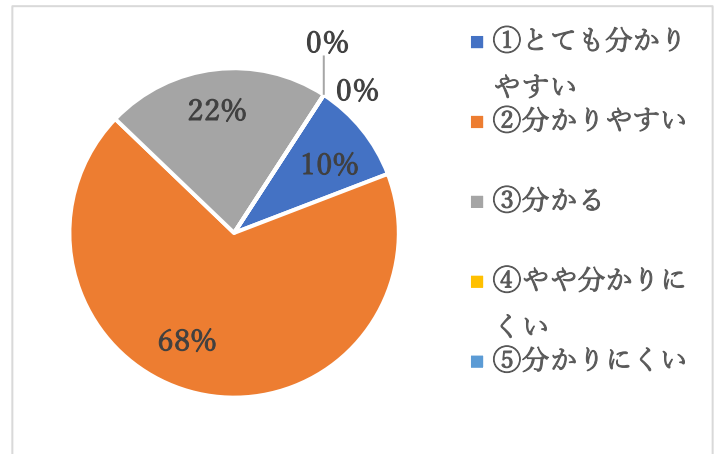
(図1)

以上の結果からは、考案したオリジナルエステダンスには気分の上昇や、DVD教材によるダンスの理解し易さに概ね良好な結果が示された。

5. 今後の課題

今後の課題として挙げられるのは、エステダンスの普及についてだ。SNSを用いての周知は行っているが、高齢者のSNS普及率を鑑みるとSNS

での周知のみでは不十分であると考えられる。具体的にはDVDなどの教材を活用し、地域の集まりなどで紹介するなどの積極的な普及方法を考える必要がある。



(図1) DVD教材でのダンスの分かりやすさ

6. 謝辞

このプロジェクトを進めるにあたり、このような機会とご意見を頂きました大学コンソーシアム八王子に関係される先生および職員の方々、作曲の佐山弘太先生、ダンスの監修の早坂菜摘先生、アンケート等にご協力頂きました地域の方々に、心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 永松俊哉「ポジティブ脳に切り替えるストレッチ うつ不安に克つテクニック」メディカルトリビューン 2014
- 2) 「資生堂、世界で初めて表在性筋膜の加齢変化を定量化」2022年6月17日、株式会社資生堂
<https://corp.shiseido.com/jp/news/detail?n=00000市00003422> 2024年9月13日閲覧