

# 身体表現 / ダンス・ワークショップ

参加者同士の交流を軸とした身体ほぐしと創作表現を内容とするダンスのワークショップ。高齢者を対象とし、「しなやかな心と身体」の獲得を目指しています。



Performance Theater KAYMO（学生サークル）との活動の様子（堺キャンパス祭にて）

## 活動の概要

目的	身体表現を通じたコミュニケーションと表現力の向上 / その結果としての精神活動の活性化と健康の維持増進
連携メンバー	大阪府堺市 / 関西大学人間健康学部 原田純子ゼミ / Performance Theater KAYMO（学生サークル）
活動地域	関西大学堺キャンパス
活動期間	2011年～（継続中）現在はひと月2回のペースで実施
費用	学内における各種資金

## 連携の経緯

人間健康学部は開設当初より、地域の活性化に貢献するための様々な連携事業を行ってきた。本講座は、その一つとして始まった。堺市の高齢人口の増加はもとより、それまで市がやっていた出張型の健康測定などのプログラムが無くなったこともあり、堺キャンパスが地域の健康管理の拠点になればという思いから企画・運営するに至った。

## 解決すべき課題

- (1) 心身の健康を目指す独自のプログラムの開発
- (2) 異年齢間の交流
- (3) 地域との連携強化



ワークショップの様子①

ワークショップの様子②

## 大学の役割

初年度は全5回の特別講座として、翌年度は月2回の年間活動としてそれぞれワークショップを実施した。2014年度には関西大学の創作ダンス・サークル「KAYMO（カイモ）」との連携活動に発展し、以降、継続的な活動となっている。また、参加者と学生による創作作品の堺キャンパス祭での披露やクリスマス・パフォーマンスもっており、身体表現という「自己開示」のあり方が、心身の健康につながることを実証している。

これらの活動は、参加者同士または参加者と学生の交流の場に加え、学生にとっての、世代の異なる方への接し方や指導方法を学ぶ場を生み出している。さらに、参加者と学生が地域コミュニティを形成したことも重要なポイントである。この活動がお互いの「居場所」を創出したのはもちろんのこと、例えば、学生が参加者から干し柿の作り方や掃除の仕方を学ぶなど、地域に根付く知恵が伝達されていることは非常に意義深い。このようなコミュニティにおける活発な繋がりが、新たな心身の健康を生み出すフィールドとなることが期待される。

## 成果

- (1) 参加者同士のコミュニケーションの活性化
- (2) 心身の健康の維持・増進
- (3) 健康習慣（身体ほぐしなど）の獲得
- (4) 参加者と学生の交流
- (5) 学生の学び

## 今後の展望

- (1) 大学独自のダンス・プログラムを提供する
- (2) 高齢者だけでなくインクルーシブ（包括的）な活動として展開する
- (3) 成果を含めた広報を強化・充実させる
- (4) 学生主体のプログラムとして運営する
- (5) コミュニティを活性化させる

## 現場の声

・参加者（70代女性）

ストレスを一瞬忘れて楽しい気分をもって帰り、また頑張ろうという力になっている。身体ほぐしは家でもやっている。ダンスは気持ちと身体をリフレッシュする大事な時間。

・サポート学生

自分達の祖父母の年齢に近い参加者から学ぶことが多いです。とても積極的に動かれ、創作のヒントをいただくこともあります。

## 研究者の紹介



人間健康学部 教授  
原田 純子  
(はらだ じゅんこ)

専門は舞踊教育学。  
“ダンスはすべての人のために”をモットーに、人間教育としての創作ダンス・身体表現を研究、実践しています。インクルーシブなダンスのワークショップを実現したいと思っています。