

芦屋大学論叢 第83号  
(令和7年3月21日)抜刷

## 舞台出演に伴うダンサーの心理的变化に関する一考察

井 村 薫 子



# 舞台出演に伴うダンサーの心理的变化に関する一考察

井 村 薫 子  
芦屋大学経営教育学部

## 1. はじめに

大正時代に西洋及びロシアからバレエという芸術が日本に伝来し約一世紀が経過した。その間、日本のバレエは独自の発展を遂げ優秀な人材を世界に向けて輩出するまでの水準に到達した。1997年には新国立劇場が開設され、劇場専属のバレエ団とバレエ研究所に於いて、人材の育成とバレエ芸術の普及という文化活動が行われている。日本では海外のようなバレエ専門教育の教育機関が存在せず、日本の伝統的な芸術にみられる習い事・家元の制度がバレエにも色濃く影響しているという事実がある。<sup>1)</sup> この習い事文化が見事な発展を遂げ、日本のバレエ人口は諸外国と比較しても大きいといえる。2011年から小山・海野が調査している、『バレエ教育に関する全国調査』<sup>2)</sup>によると、バレエ人口は減少傾向にあるものの、2021年時点でバレエ教室の総数は4260件、バレエ学習者は25万人を超えており、これは日本の全人口の約2割に相当する。また、バレエ教室は個人経営が圧倒的に多く、全体の7割以上を占めている。また、個人経営やバレエ団附属のバレエ教室問わず、年に1回程度の発表会や公演の場というのが設けられるのが常であり、それらには、いくつかの目的が挙げられる。例えば、技術の披露と評価や芸術の普及と教育、文化の継承と発展、ダンサーのキャリア育成、観客との交流と感動の共有などである。クラシックバレエは総合芸術であり、舞踊・音楽・舞台装置・衣装などの多くの要素が組み合わさり成立する。これらの要素が相互に作用し、一つの作品として完成するが、その発表会や公演の準備期間は3か月～10か月程度を設けるのが通常である。先述した通り、日本では習い事としての文化が根強く、練習に来る頻度や、充てる時間もそれぞれであるため、発表会という目標に向かって長い期間を要する。

黒岩ら<sup>3)</sup>によれば、バレエに取り組むことで目標志向性に基づき心理社会的スキルを獲得するということは明らかにされたが、舞台出演に伴う心理的变化の先行研究は見当らなかった。そこで本研究では舞台出演に伴う心理的变化が、自己のアイデンティティや日常生活にどのように影響するのかを調査し、それらがどのように自己成長に繋がるのかを明らかにすることを目的としている。その際、舞台出演前後の心理的变化を問うだけではなく、公演中の観客との相互作用などにも着目し、調査をする。

## 2. 研究方法

### 2.1 研究概要・対象者

研究対象者は、クラシックバレエの舞台に出演経験のある人とした。多様な回答を得るため、プロのバレエダンサーとして活動している人のみならず、アマチュアのバレエダンサーなど様々な人に回答してもらった。また年齢制限も設けず、経験年数も様々な方からの回答を得ることができた。調査期間は2024年11月下旬から12月中旬とした。調査方法は、Webを利用したアンケート調査とし、選択形式ではなくすべての設問に対し自由記述での回答を求めた。

分析対象者は25名であり、バレエ経験年数は図1のとおりである。

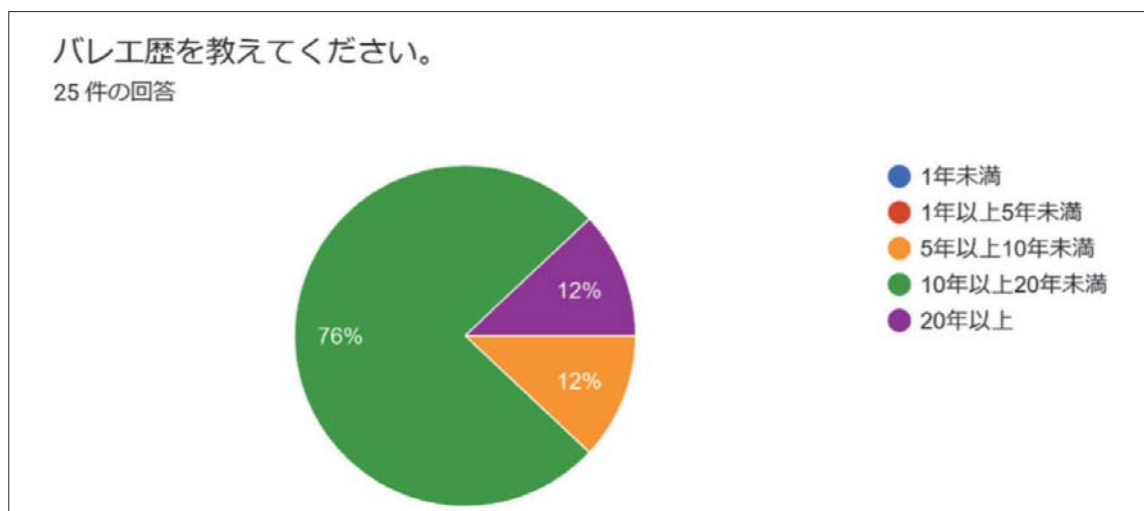


図1：バレエ歴の分析結果

## 2.2 分析方法

先述したアンケート回答の結果を基に、ユーザーローカルテキストマイニングを用いて分析を行う。本アンケート結果をワードクラウドにて単語の出現頻度を可視化し、併せて KH Coder の共起ネットワークを用いて、単語やフレーズとの共起関係を明らかにする。

質問は大きく3分類し、A. 舞台出演前、B. 舞台上にて公演中、C. 公演終了後の心理的变化等について聞き、自由記述にて回答してもらった。詳細は下記のとおりである。

A-1. 舞台に立つ前の心境について

B-1. 舞台上でのパフォーマンス中どのような感覚を感じるか

B-2. 観客の反応をどのように感じ、それは自身のパフォーマンスにどのように影響するか

C-1. 舞台から降りた後、どのような感情や思考が残るか

C-2. バレエの舞台経験を通じて、自己理解や自己表現にどのような影響を受けたか

C-3. 舞台での経験が、個人的な生活や他の活動にどのように影響しているか

## 3. 結果

### 3.1 舞台出演前の心境について

アンケート結果から、舞台出演前のダンサーたちは様々な感情を抱えていることが明らかとなった。A-1の設問については、ワードクラウド(図2)から、舞台出演前のダンサーたちは「緊張」といった名詞が最も多く見られた。次いで、「不安」「気持ち」という名詞が頻出している。動詞では「踊る」「楽しむ」という語が同位で、次いで「思う」という語が見られた。そして、形容詞では「上手い」「強い」「早い」などが見られた。共起キーワード(図3)からは、各感情や気持ちの関係性が読み取れる。円の大きさは頻度を示しており、「緊張」「不安」「ワクワク」が比較的頻繁に出現している。「緊張」「不安」は中心に位置し、多くのノードと接続しており、他の多くの感情や行動と関連していることを示しているといえよう。「思う」と「踊る」は「注意」「楽しい」と強く関連しており、ポジティブな行動や感情が相互に影響しあっている

ことが分かる。「感情」と「ワクワク」は「失敗」とも関連しており、期待と不安が交錯している状況を反映している。そして、「練習」と「今」は現在の行動に焦点を当てており、努力と現在の状況が密接に関連していることを示している。

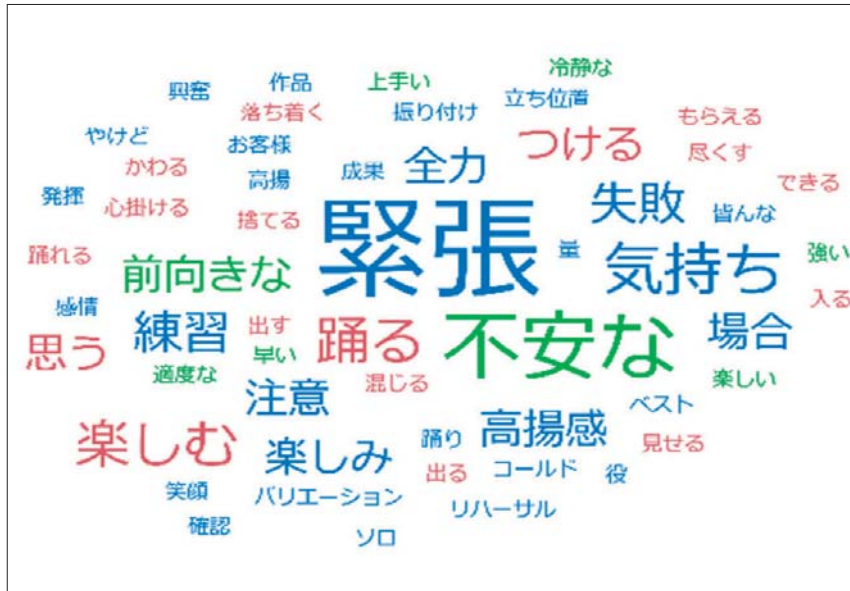


図2：A-1 のワードクラウド

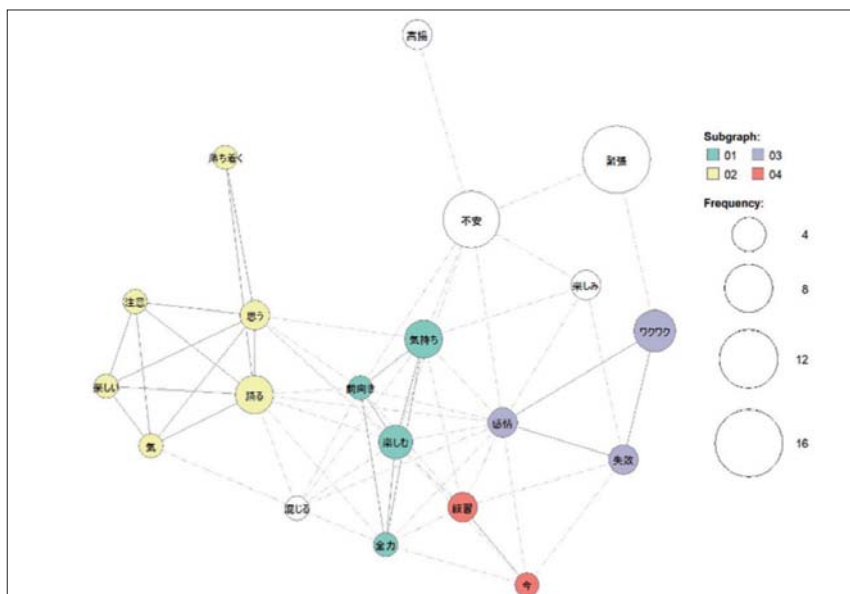


図3：A-1 の共起キーワード

上記の結果を踏まえて、以下にアンケートの回答を4つの系統に分類した心境をまとめる。

**緊張と不安**：うまく踊れるかどうか、失敗しないかという不安や緊張を感じている。特に、コールド（群舞）を踊る場合は、他のダンサーとの調和に対する緊張感が強く見られる。

**高揚感とワクワク感**：舞台に立つことへの高揚感や楽しみな気持ちを持っている。特にソロ（個人）パフォーマンスの際は、興奮や期待感が高まっている。

**前向きな意気込み**：これまでの練習の成果を発揮し、観客に楽しんでもらいたいという前向きな思いを抱えている。また、自分自身が楽しむこと、笑顔で踊ることに意識を向けている。

**冷静さと集中**：冷静さを保ち、振付や注意点を再確認しながらベストを尽くそうとする姿勢が見られる。



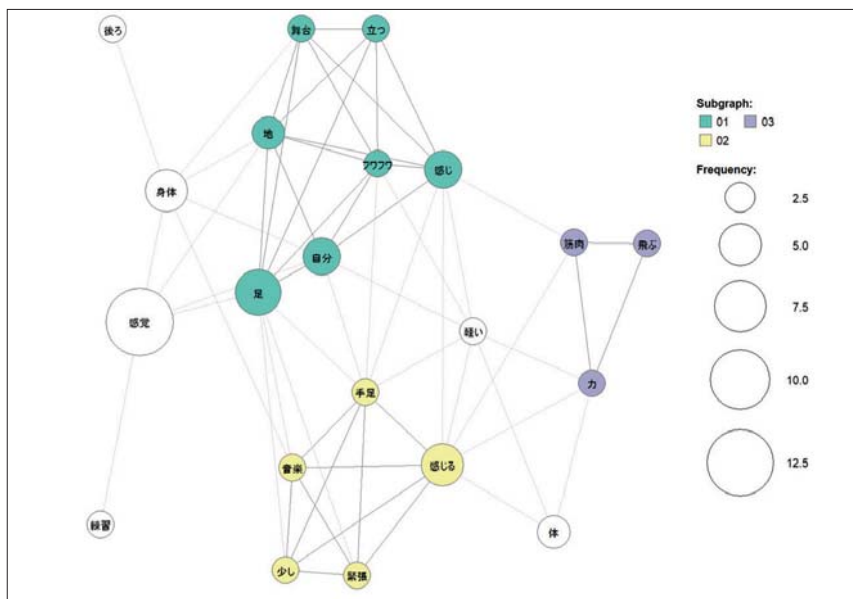


図5：B-1 の共起キーワード

続いて B-2 の設問については、以下のような結果となった。ワードクラウド (図 6) から、特に「拍手」「感じる」「嬉しい」という語が頻出していることがわかる。またバレエ特有の「フェット」 という具体的な技の名前も見られた。また形容詞では「嬉しい」「大きい」「楽しい」といったポジティブな意見が多くみられた。共起キーワード (図 7) から「拍手」「嬉しい」「大きい」といったノードが頻度の高い単語として目立っており、特に「拍手」「嬉しい」はほかの単語と多く関連していることが見られる。「拍手」を中心としたサブグラフは「大きい」「影響」「踊り」と関連性があり、拍手が感情や反応と深く結びついていることを示している。また、「感じる」を中心としたサブグラフは「舞台」「踊る」などと関連しており、パフォーマンス中の感覚や観客の反応に焦点を当てている。「上がる」を中心としたサブグラフでは「自分」「テンション」「気持ち」と関連しており、自己の感情やテンションの変化に焦点を当てている。観客からの反応に対する回答は大きく 4 つの系統に分類される。まず、ポジティブな影響を感じるという回答、次いで無関心、または集中していて感じられない、そしてネガティブな影響を感じる、最後に自己評価や改善につなげるといった回答が見受けられた。この分析結果からわかるのは、観客の反応がパフォーマンスに与える影響は、人それぞれであり、ポジティブな影響を感じる人もいれば、集中して感じない人、逆にプレッシャーを感じる人もいる。また、観客の反応を自己評価や自己改善に繋げる姿勢を持つ人もいるということである。



図 8 : C-1 のワードクラウド

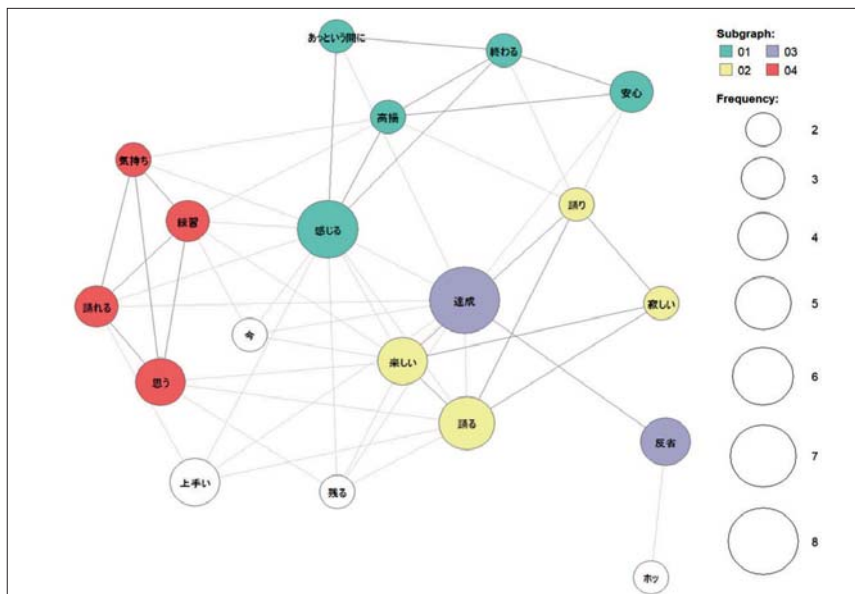


図9：C-1の共起キーワード

図 11 によれば、「経験」「自己」「出来る」といったキーワードの頻出度が高く、他のキーワードとのつながりも強いことから、成長や自己改善に関する記述が中心となっていることがわかる。また、「バレー」

と関連するキーワードは比較的少ないが、「意識」や「楽しい」といったポジティブな要素が関連している。これらの記述を以下のようにまとめる。

1. **自己理解と自己成長**：舞台経験を通じて、自分の限界や可能性を知り、自己理解が深まる。努力を続けることで自信がつく。真摯な努力の大切さを学び、バランスを取る方法も身につける。
2. **健康管理**：自分の身体に向き合う時間が増え、体調や体型の管理がしやすくなり、健康的な生活を送るようになる。
3. **モチベーションと目標設定**：次回の舞台に立つことを目標に、日々の生活においてモチベーションが向上する。新たな挑戦への意欲が高まる。
4. **社会性と人間関係**：舞台表現を通じて社会性が向上し、友達が増える。仲間と注意し合い、切磋琢磨する経験によって共に成長することで人間関係が深まる。
5. **バランスと切り替え**：仕事とプライベートの切り替えができるようになり、両方を大切にする生活スタイルが確立される。
6. **自己表現と感受性**：感受性が豊かになる。容姿や見た目を意識するようになり、人前での自信が増す。
7. **感謝と意識**：舞台の裏方のスタッフや観客に対する感謝の気持ちが生まれ、人前に立つことへの意識が変わる。

これらの観点を通じて、舞台経験は個々の生活に多大な影響を与え、自己理解・健康管理・社会性の向上など、さまざまな面での良い影響があることがうかがえる。

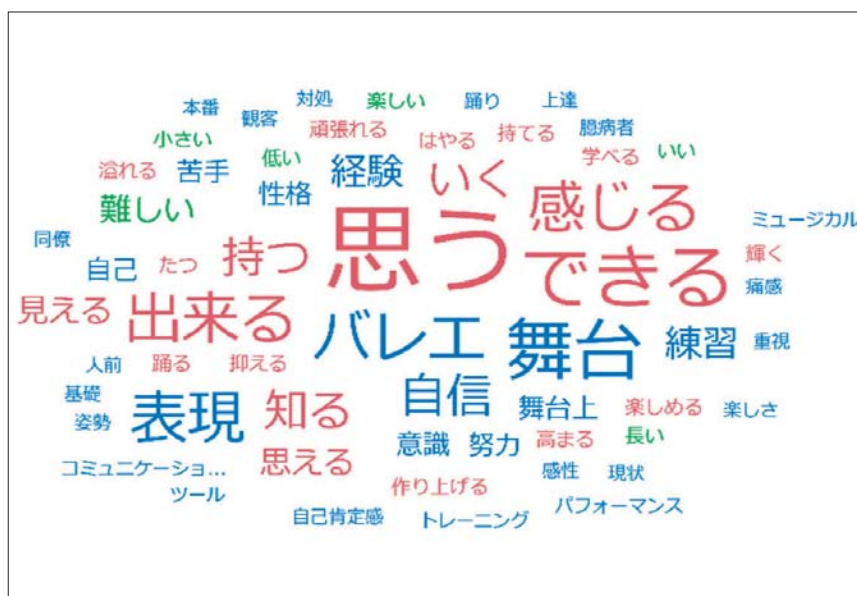


図 10：C-2 のワードクラウド

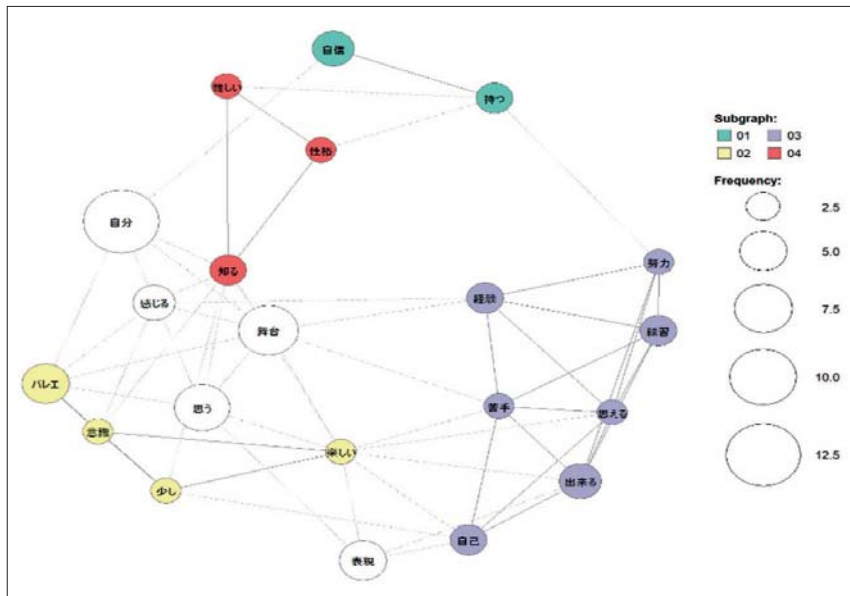


図 11：C-2 の共起キーワード

最後に C-3 に対する回答の分析結果として、図 12 から「舞台」「思う」「できる」などの言葉が大きく表示されており、舞台に関する考えや自信、達成感が重要であることが読み取れる。他には「生活」「仕事」などの言葉が含まれており、舞台の経験が日常生活や仕事においても影響を与えることが考えられる。併せて、「友達」「社会性」「社交」などの言葉から、バレエの舞台活動を通して人間関係や社会的なスキルが培われることが示唆されている。

また図 13 からは図 12 と同様に中心的な概念としては「舞台」「思う」「経験」など舞台に立つことに対する考えや経験が重要視されていることがわかる。一方でサブグラフはほかの設問より細かに分類された。その内訳としては、バレエやそのための努力に関連するもの、日常生活や仕事における努力や管理に関連するもの、感情や反省に関連するもの、外部からの影響を受けた感情に関するもの、そして他社との交流やコミュニケーションに関連するもの、自己成長や挑戦に対する態度などが示されているものに分類された。

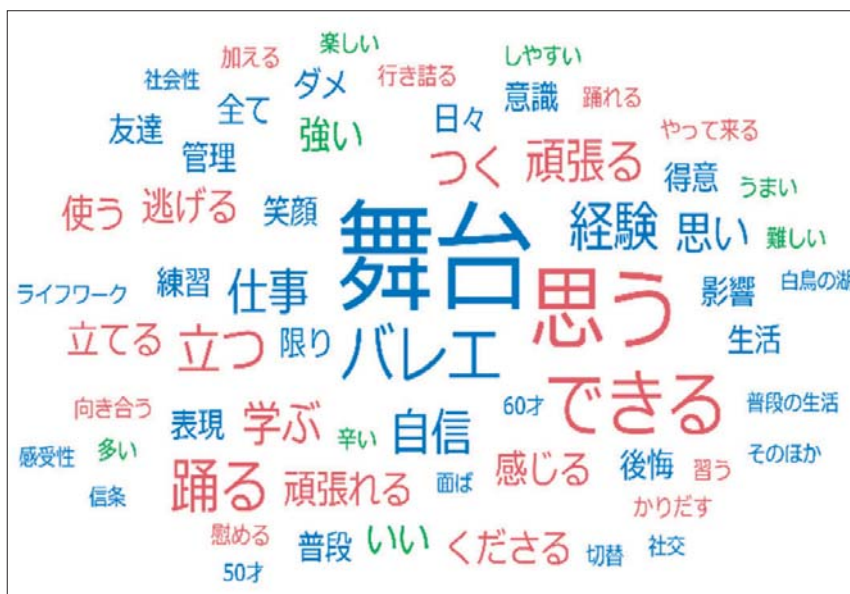


図 12：C-3 のワードクラウド

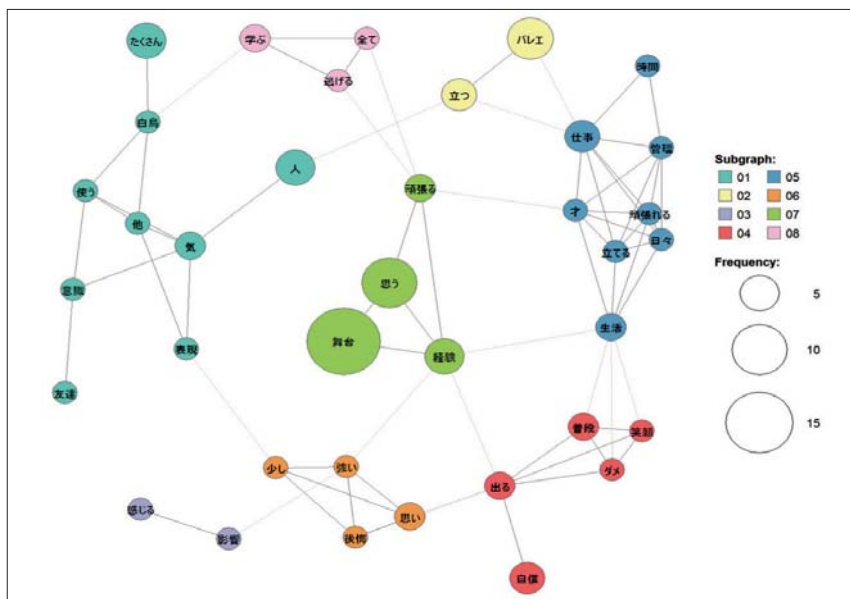


図 13：C-3 の共起キーワード

#### 4. 考 察

筆者は、これまでも芦屋大学バレエコースの卒業公演のみならず舞台の運営・指導、振付に携わってきた。他にも、自身が演者として舞台に上がることも経験してきたが、本研究では、ダンサーたちが舞台に上がる際にどのような感情を抱いているのか、観客とパフォーマンスを作り上げることに対して、どのように感じているのかなど、3つの側面からアンケートを実施した。本研究では舞台出演に伴う心理的变化によって、自己のアイデンティティや日常生活にどのような影響を及ぼすのかを調査し、それらがどのように自己成長に繋がるのかを明らかにすることを目的とした。今回のアンケート回答者は、図らずも7割以上の方がバレエ歴10年以上20年未満という経験豊富な方々の回答を得ることができた。

舞台出演前には様々な感情を抱いており、多くのダンサーは緊張感と期待感が入り混じり、パフォーマンスに対するプレッシャーを感じている。また、自分の努力と訓練の成果を披露する喜びや興奮も大きい。一方で、舞台での成功を願いながらミスを恐れる気持ちや不安もある。その上で、舞台に立つ瞬間の特別な感覚や達成感を楽しみにしているということが明らかとなった。緊張、不安、高揚感、楽しみが入り混じった複雑な感情を抱えているダンサーも多いが、これらの感情が彼らのパフォーマンスに対する情熱と期待を、反映しているといえる。

次いで、舞台上でのパフォーマンス中の感覚は非常に人それぞれであり、精神状態や環境要因に大きく左右されることがわかった。個々のパフォーマーが自分の心理変化を理解し、コントロールすることがパフォーマンスの質を向上させるうえで重要であると考えられる。全体としては、観客の反応に対してポジティブな感情を持つ回答が多いことが挙げられる。これにより、観客の拍手や歓声がパフォーマーにとって大きな励みとなり、パフォーマンス向上に繋がるといえるだろう。

また、今回のアンケート回答者たちはバレエの舞台経験を通じて、次のような自己成長に繋がっているということが分かった。それは、舞台に立つという目標に向かって長期間努力することで、自信をつけ、自己表現が苦手だと思っていた人も、舞台に立つ楽しさを知り、自己肯定感が高まったことである。自身の性格

や感性を知り、それを表現するツールを得たということも大きな変化である。舞台での経験は日常生活にも影響を与え、バレエを意識した食事や姿勢に意識が向くようになり、新たな生活習慣が形成されたといえよう。

一方で、自分の臆病さやパフォーマンスの難しさを実感し、自己表現や緊張、不安への対処法を学んだともいえる。舞台経験を通じて、新たな可能性や将来の道が見え、バレエ以外のジャンルにも挑戦したいという意欲が芽生えた人もいた。これらを踏まえると、バレエを通じた舞台経験を通して、自信の向上、自己表現の楽しさの発見、自分の性格や限界の再認識、そして努力の重要性を感じるなど、自己成長に影響していることが明らかとなったといえる。

今後、本研究を継続することにより、バレエを通じた自己理解や自己表現の進化についての研究に発展させていきたいと考える。それらは、ダンサーの個人的な成長やアイデンティティ形成に関する洞察を深めると考えている。そして、バレエ教育やトレーニングプログラムをより効果的に設計する可能性もあると考えており、引き続き研究を深めていきたい。

## 引用文献

- 1) 小山久美, 海野敏(2017): 日本のバレエ教育の実態および課題—第2回『バレエ教育に関する全国調査』に基づく考察—, 舞踊学, 2017(40), 14-25.
- 2) 小山久美, 海野敏(2021): 日本のバレエ教育環境の実態分析, 昭和音楽大学バレエ研究所.
- 3) 黒岩美友, 佐々木万丈(2020): クラシックバレエへの取り組みにより獲得される心理社会的スキルと目標志向性の関係, 体育学研究 65(0), 447-463.

