

スクエアダンス愛好者の高齢化対応マニュアル
(70歳代から始めた愛好者のフォロー)

2020年4月

日本スクエアダンス協会

地域普及小委員会

目 次

1 . はじめに	1
2 . 愛好者の高齢化への対応調査結果	1
3 . 10年後の日本のスクエアダンス事情	1
4 . 70歳以上から始めた愛好者の組織的な支援	2
5 . 70歳以上から始めた愛好者の指導に対する配慮	3
6 . 統括支部で今後考えて欲しい課題	6
7 . おわりに	6

1.はじめに

スクエアダンスは、年齢にはあまりこだわることなく、本人が元気であれば幾つになっても楽しめるレクリエーションですので、今までは「高齢化」という言葉はなじみの薄い言葉でした。何故ならば今までは40歳代、50歳代からスクエアダンスを始めて、30年近く経験を積んで現在70歳代、80歳代になっても、健康であればなんら年齢に拘った対応は必要が無かったからです。しかし、昨今は初心者講習会の受講者の年齢が年々高齢化してきており、スクエアダンスを70代、80代から始められる愛好者が急激に増えてきたため、70歳代から始めた愛好者のフォローの為のマニュアルが必要になってきました。

2. 愛好者の高齢化への対応調査結果

2017年7月に日本スクエアダンス協会で開催した愛好者の高齢化への対応調査の集計結果は、2017年のS協機関紙9月号で会員の皆様にお知らせをしております。その概要は下記の通りです。

10年前の愛好者の大多数の年齢構成はほぼ50歳代、60歳代でした。60歳以上が45%で、内6%が70歳以上でした。それから10年が経過し、現在は大多数の愛好者の年齢構成はほぼ60歳代、70歳代となっております。70歳以上が49%で内6%が80歳以上となっております。時間と共に確実に愛好者の年齢構成は高齢化に推移しています。この年齢構成の推移から10年後の愛好者年齢構成を予測すると確実に愛好者の大多数は70歳代、80歳代になり、このまま何も手を打たなければ、おそらくこの時期から愛好者の激減期に突入することが容易に予測されます。

現在の愛好者の半数が70歳代以上であっても彼らの大多数は50歳代60歳代からの10年以上のキャリアがある愛好者であり、何の問題もなくPLUS以上を踊って楽しんでいます。したがって多くのクラブでは、とくに高齢化に配慮したプログラムは必要なく、また今回の調査に対しても「どうしてS協は70歳代を高齢者扱いとする必要があるのか」との意見が多くみられます。最大の問題は、10年後に確実に来るであろう厳しい現実（愛好者の大多数が70歳代、80歳代になること）に対して、問題意識が極めて薄いということです。

この素晴らしいスクエアダンスを次世代に繋げていくために、私達に残された最後の時間はこれからの10年間と言っても過言ではありません。また、この重大事をS協組織だけにお任せするのではなく、各クラブ単位で真剣に考え行動を起こさなければなりません。

また、アンケートの記述に「初心者講習会は年齢制限をすべきである」とか「自分の年齢を考えるとスクエアダンスを楽しめる時間を初心者講習会に奪われたくない」との意見を平然と書かれていることには、全く驚かされます。

3. 10年後の日本のスクエアダンス事情

日本スクエアダンス協会の設立された1980年の加盟団体数は103団体、会員数は2195名（女性1110名、男性1085名）でした。当時の大多数の愛好者の年齢構成は20歳代、30歳代の若者でした。それから40年近くが経過し、2017(平成29)年度末現在、加盟団体

は 534 団体、会員数は 14,498 名（女性 12,216 名、男性 2,282 名）となっています。現在の愛好者の年齢構成は 60 歳代、70 歳代となっています。

日本は今まさに、「この素晴らしいスクエアダンスというレクリエーションが、急速な高齢化の波に飲み込まれてしまいそうな存亡の危機に差し掛かっている」といってよい状況です。本場、アメリカではスクエアダンス人口はピーク時には 35 万人いたといわれていますが、現在はその 1/5 ~ 1/7 程度まで減少しその年齢構成は老人ばかりとなってしまいました。最近 30 年くらいでこのようになってしまったのです。他山の石をする必要があります。

このまま日本のスクエアダンス界も何もしなければ、確実にアメリカと同様の衰退した状態になるでしょう。現在の愛好者の年齢構成を 10 年後にシフトすると、愛好者の大多数は 70 歳代、80 歳代となります。現在すでに踊っている 70 歳代の方は健康であれば 10 年後に 80 歳代になっても継続は可能かもしれませんが、それ以上の継続はないでしょう。このままでは確実に日本のスクエアダンス界は衰退の道を辿る運命なのです。

このような危機的な状況が 10 年後に迫っているにもかかわらず、現在の 60 歳代や 70 歳代の多くは 10 年以上のキャリアが大多数で、ダンスプログラムも PLUS 以上を踊りパーティーにも参加してスクエアダンスを何の問題もなく満喫している状況であることから、各クラブにおいても特に会員の高齢化に配慮した対応を考えていないのです。各クラブのリーダーは「何も問題なく楽しんでいるのに何故愛好者の年齢を問題視するのか分からない」とまで言い切っている方がいるのです。

4. 70 歳以上から始めた愛好者の組織的な支援

今回の調査で、70 歳以上の愛好者が急速に増加しており、それに対する特別の配慮が少ない実態が明らかとなりました。この結果から導き出される高齢化対応の重点課題は、高齢の愛好者（体力的、時間的にハンディを持つ者）がスクエアダンスを継続して楽しめる環境を整えること、及び高齢者が初心者として楽しくスクエアダンスを踊り始めることができる場を準備することが大切になってきます。愛好者を確保することが、普及を安定的・継続的に実施する組織の運営に不可欠と言えます。

前述のとおり、現在は 70 歳代の愛好者の大多数はキャリア 10 年以上のベテランが多く、また、その 70% 以上の方がダンスプログラムも PLUS 以上の技量を持ち、クラブとしても特別な配慮がされていない実情となっていますが、一方ではキャリアが 5 年未満の 70 歳以上の愛好者が 18% で、その 37% の方はパーティーに全く参加していない状況にあります。

これら方々への支援を各クラブにお任せすること難しいと考えられますので、日本スクエアダンス協会の事業として施策を考え、各統括支部（または県連）が支援していくことが適当と考えられます。また、アメリカでも、やっと Basic の大切さに気付いたようですが、日本においても、Basic を十分に楽しむことができる環境を創りたいものです。

愛好者の高齢化対応に即効薬はありません。着実に上記に掲げた策に取り組んだとしても、その成果が出始めるのは早くても 5 年後、10 年後です。これらの課題に対処するには、これからの 10 年は支部組織や県連組織との連携を強化し着実に施策を実施していくことが不可欠となります。現状の支部や県連組織は毎年、定例行事をこなしている状態であり、これだけでは 10 年後の危機を回避することはできません。

5.70歳以上から始めた愛好者の指導に対する配慮

既に10年・20年とスクエアダンスを踊ってこられた方が、70歳・80歳となってもお元気であれば年齢に拘ることなく、スクエアダンスをいつまでも楽しむことができます。しかし、昨今の初心者の半数が60歳代、半数が70歳代です。80歳代から始められる方も見受けられます。このような初心者の高齢化に対しては、特別な配慮が必要となります。

ここに書かれている内容は、コーラーが70歳以上の未経験者にスクエアダンスを指導するときの留意点をまとめているだけではなく、コーラーでないダンサーがTAIKENプログラムを使って普及サポーターとして、ご高齢の未経験者にスクエアダンスを指導するときには配慮すべきことも合わせてまとめています。なお、ここに記述されている内容は、筆者が2年に亘り全員が70歳代～80歳代の未経験者3セットに、TAIKENプログラムのカリキュラムに沿ってスクエアダンスを教えた体験に基づいて取りまとめたものです。

なお、70歳以上の高齢者は、これまで多くの経験をされており、社会で活躍された方が沢山いらっしゃることを認識しておくことが大切です。それぞれに自負の気持ちをお持ちですから、失礼のないよう立ち居振る舞いや言葉遣いは丁寧にするよう心がけて下さい。もちろん、堅苦しくなることはなく、高齢者と一緒になって楽しい雰囲気生まれるよう工夫してみましょう。様子を見てちょっとした役割をお願いすると、やる気を喚起できるかもしれません。

今までの指導との差異

スクエアダンスを紹介するツールとして動画を見せることは有効ですが、現役バリバリの方の動画を見せるのは好ましくありません。とくに高齢女性の方々はスカートではなくズボンを着用している方も多いので、日ごろ見慣れないコスチューム姿を見せることはマイナス効果しかありません。

男性役と女性役は初めにきちんと説明し、本人納得の上で役割を決めて下さい。

簡単な動作でも、英語での指示(コール)は直ぐには理解できません。理解して動き始めるまでに数秒がかかります。

パートナー/コーナー、ライト/レフトの説明は、しつこい位何度でも根気よく繰り返して行って下さい。

初めは指示通り動くことが出来ずセットが壊れますが、何度も同じことを繰り返していると簡単な動作は動けるようになってきます。

笑顔とアイコンタクト、声出しも毎回繰り返し教えて下さい。

個々の動作は理解できても、その動作を連続して動くことになると極端に動けなくなります。

とにかくゆっくりと根気よく、何度でも同じ連続動作の繰り返しでトレーニングを繰り返えします。

スクエアダンスの本来の楽しみはコール(動作の指示)の変化と意外性ですが、これは高齢者には厳禁です。とにかくヘッドもサイドも、ワンパターンで何度も何度も同じ動作の繰り返しで動かし、それが出来るようになるまでは、決して新しい動作の講習はしないで下さい。ただし、本来のスクエアダンスの楽しみ方を口頭で説明しておくことは必要です。

慣れるまでは必ず動作の英語での指示にあとに、必ず日本語で補足を付け加えて下さい。

初めの講習は、S協のTAIKENプログラムの共通コースのハッシュ(パター)コールのうち大川康太郎氏の振付動作を辛抱強く繰り返えします。そして、共通コースが踊れるようになった時点でTAIKENプログラムの次の講習動作に入ります。一般的に実施されているように、4~5ヶ月の期間を決めて初心者講習会で動作の全てを講習する進め方とは大きく異なります。今、講習している動作が出来るようになるまでは、次の講習動作には進みません。

繰り返し動作の説明は良いのですが、同じ動作の繰り返しばかりしていると、目が回るので注意が必要です。限られた動作の中で変化を付ける工夫が必要です。

指導方法としては、あくまでもTAIKENプログラムのカリキュラムに沿って解説書に記載されている各コーラーのコールの振付に従って、動作の説明→ウォークスルーを繰り返し→最後にホーダン(音楽)で踊らせます。

上記を毎回ワンパターンで繰り返し繰り返し指導すると、何とか動けるようになってきます。限られた動作でも、TAIKENプログラムは複数のコーラーのコールが収録されているので、その利用方法を工夫して下さい。

ただし、練習時のホーダン(音楽)は時には代えて、変化を持たせて下さい。ホーダン(音楽)まで同じだと飽きてしまいます。

シンギングは、相当基本動作が完璧に動けるようになるまではやりません。シンギングをやる場合は、TAIKENプログラムにある振付けを使って下さい。壊れたセットの対応として、次のコールまでにセットを作って待っていることを教えます。

1 チップの時間は長くても15分とします。必ず休憩を長めにとる。休憩中は水分補強をアナウンスします。

指導の鉄則は以下の3つ！！

- a 教えずぎない(TAIKENプログラムにある振付以外の動作は絶対に教えない)
- b 完璧を求めない(多少手の取り方やカウントの取り方が曖昧でもよしとする)
- c 楽しさを教える(音楽に乗って身体を動かす楽しさを最優先させる)

教材を配る場合は、TAIKENプログラムにある動作を一度に配らないこと。教える動作だけを分冊にして配ることが必要です。また、通常の初心者講習会のように講習スケジュールを決めないで、出来るまで同じ講習を繰り返し、ほぼ出来るようになった時点で次の講習動作の教材を配布して新しい講習動作に入ります。

仮に新しい動作の講習に入るにしても、前半は必ず復習の時間を十分にとります。

- ②① 講習スケジュールを決めて、そのスケジュール通り講習を進めるのは高齢者には不向きです。TAIKENプログラムのカリキュラムは、まずは共通コースから始めますが、次の講習動作は直ぐに講習するのではなく、それまでの講習動作が動けるようになってから次の講習に入るのが良いでしょう。

コーラーでない普及サポーターが指導する方法

初心者講習は、本来ベテランのコーラーのもとで実施されてきましたが、S協が開発したTAIKENプログラムには音源(コール)が付けられており、この音源を使うことで、コーラーでなくても十分は配慮と準備を行うことにより指導は可能になります。その際の指導方法は下記の通りです。

エンジェルダンサー(先輩ダンサー)がモデルセットとして1セット手配できる時は、まずモデルセットで動作の説明を簡単にした後で、TAIKENプログラムの音源CD(選択したコーラーのコール)で踊って見せます。(エンジェルダンサーが手配できない場合は を省略も止むを得ない。)

次に未経験者を入れたセットで、TAIKENプログラムの音源CD(選択したコーラーのコール)の動作の講習をします。ここでは音源は使いません。ここで一旦セットをブレイクします。

そして新しくセットを作り、選択したコーラーのコールの解説書に書かれているコールを、普及サポーターが音楽なしで口頭により順番に説明(ウォークスルー)してダンサーを動かします。動きが思わしくない場合は、何度でも繰り返して同じ説明をして下さい。1回の説明は必ず15分以内にして、15分をオーバーするようでしたら一度ブレイクして休憩を必ず入れて下さい。

ひと通り普及サポーターの口頭での説明で動けるようになった段階で、初めてTAIKENプログラムの音源CD(選択したコーラーのコール)をCDプレイヤーもしくはPCで再生して音源コールで踊らせます。もし途中でセットが壊れたら、音源を一度止めてセットが整ってから次のコールをスタートさせてください。音源CDで踊らせる時間も15分で一度ブレイクして下さい。

最後の仕上げは、選択したコーラーの音源CDコールを一度も止めないで踊りきった段階で完成です。複数セットの場合には、壊れた時はセットを作って次のコールまで待つことを教えます。

その他 TAIKEN プログラム使用上の留意点

TAIKEN プログラムは、ベーシック動作の内21動作を取り上げています。初回の動作の説明は、TAIKENプログラムの共通コールズの7つの動作から始めます。その後の進め方は、実施する回数や参加者が70歳以上であることを考慮してカリキュラムを決めて下さい。体験教室は動作を教えることが目的ではありません。あくまでも、スクエアダンスの楽しさを知って頂くことが目的です。

動作の説明は、必ずTAIKENプログラムの解説書に書かれている組み立てに沿って進めて下さい。独自の組み立てで説明することは好ましくありません。TAIKENプログラムでは複数のコーラーの振付が収録されています。事前に普及サポーターは動作の組み立てをチェックして下さい。参加者が高齢者であることやその時点時点で達成状況では難しい振付と判断した場合は、その組み立てをしている音源の利用は避けることが必要です。

TAIKENプログラムの音源には、コーラーにより動作の言い回しの微妙な違いがあります。これはコーラーの癖でもありますが、コーラーによっては同じコールの中でも若干異なる言い回しをしています。例えば、共通コールズの金子氏はForward up and Back、Grand Right and Leftで、大川氏はForward and Back、Partner Right Right and Left Grandです。慣れたダンサーは何の問題もなく聞き流しますが、初めての未経験者は普及サポーターが実際に踊る音源と異なる言い回しをすると戸惑います。特

に初めて新しいダンスに取り組む高齢者は混乱する危険があります。これから TAIKEN プログラムを使っているいろいろなコーラーの音源を使ってウオークスルーをして踊らせる場合は、事前に音源を聞いて確認しておかなければなりません。

6. 統括支部で今後考えて欲しい課題

高齢者への対応には、下記のような共通した課題があります。公益性を考えた活動を進めるに当たって、どのように取り組んでいくかを考えていかなければなりません。

この10年で会員の高齢化は間違いなく進み、加齢に伴う退会者が増加していきます。体験者10万人計画と合わせて両輪で進めていかなければならない課題です。この課題はクラブ単独で対応することは困難です。統括支部として課題解決に取り組んで下さい。

課題1 . スクエアダンスを、高齢者が楽しめるレクリエーションにするには、何らかの工夫が必要です。スピード、動作の組み合わせやタイミングなどに配慮し、どのようなスクエアダンスが考えられるでしょうか、ご検討下さい。

課題2 . 高齢者に配慮した(楽しめる)スクエアダンスパーティーは、まだ開かれていません。時間的にも1日のパーティーでは、体力的にみて高齢者の参加は困難です。コミュニティー25程度の動作で、半日のパーティーを開催することを想定して、高齢者に配慮したスクエアダンスを共に楽しむための方法をご検討下さい。

課題4 . クラブ例会で高齢者を受け入れる場合、限られた例会時間の中で双方が満足いく例会を運営することが必要です。それを可能にするためには、どのような工夫が必要かをご検討下さい。

課題5 . 高齢者の状況には、地域によって大きな違いがあります。統括支部内の地域には、どのような課題があるかを把握して下さい。

7. おわりに

日本フォークダンス連盟は1956年(昭和31年)にフォークダンス、日本民踊、ラウンドダンス、レクリエーションダンス、スクエアダンスの5種目の普及発展を目的に設立された組織です。高齢化に対する危機はこれら5種目に共通した問題です。

2019年1月の日連の機関紙(みんなで踊ろう)では日連会員の95%が60歳以上であり、70歳以上が65%、80歳代が15%とスクエアダンス界の高齢化率より高齢化の度合いが進んでいることが報告されています。更に支部の愛好者は、4年間で約1万人(全体の12%)も減少していることも報告されています。今こそ、5種目それぞれの個々組織が日本フォークダンス連盟の存在意義を再認識して、日本フォークダンス連盟と力を合わせて高齢化対応の課題解決に取り組むべき時期であると考えます。

おわりに当たって、「スクエアダンス愛好者の高齢化」対応について厳しい現実を述べてきましたが、一方で、これからの私たちの取り組みは、国の重要施策である健康長寿社会の実現に向けての明らかな貢献です。公益を目的とする日本フォークダンス連盟、日本スクエアダンス協会の一員として、社会的役割を果たす絶好のチャンスであることに言及しておきたいと思えます。