

舞踊 運動에 있어서의 Kinetic melody에 關한 研究

裴 英 浩

A study on Kinetic Melody of Dancing Movement

Bai, Young Ho

Summary

Guiding a creative dance is one of the most important parts in the dance education at an angle of essential and educational meaning of art. Accordingly, it should be practiced by concrete methods, presenting the possibility of dance to the first learners.

This study deals with the above problems, aiming at the presentation of proper methods for guiding a creative dance.

Dance is an art which explains beauty through the motion of the body. It emphasizes the skill of manipulating the action of the body. Therefore, dance should be taught following the developing system of the learning material and the hierarchical system of guidance. Both of the teacher and students, however, should find problems and solve them during the learning process, and at the same time the teacher must consider the intellectual, physical and emotional condition at the learners.

To accomplish the above principle thesis discusses;

- 1) reorganize the elements of dance learning by checking out the factors consisting dance,
- 2) systematize the learning material according to the school years,
- 3) set a model plan through the experimental study as a suggestion of the effective method of teaching, and
- 4) show the results of teaching used the model plan. Above all, the creative dance can be available when the students simultaneously participate in it, and understand it. That will make it easier to reach the right performance.

I. 序 論

人體로 運動을 하면서 아름다움을 나타낼수 있는 運動이 곧 舞踊이다. 그러나 個個의 分節된 運動만으로는 舞踊이라는 意味가 成立될 수 없다. 分節된 個個의 運動이 舞踊이 되려면 一定한 法則과 리듬에 맞춰 連結되지 않으면 안된다. Kinetic melody의 리듬은 dynamic인 까닭에 運動과는 不可分離의 關係를 가지고 있다. 따라서 舞踊의 生命은 Kinetic melody에 있는 것이다. 그리고 우리의 日常生活中에도 리드미컬한 動作들이 매우 많다. 四季의 變化라든가 或은 生死의 流轉等の 自然現象들 까지도 리듬의 法則에 따라

榮枯盛衰를 거듭한다. 그러나 一般的으로 우리는 日常生活이라도 좁은 生活圈內에서 이를 恒時 意識하고 있지는 않다. 다만 無意識의으로 生活의 틀에서 生을 營爲하고 있지만 이 亦是 리듬의 範疇內에서의 일이다. 그러므로 누구나가 차지하고 있는 生活의 리듬은 그것이 깨어질 때에야 비로소 리듬속의 生活이 어떠한 것이며 그것이 人間에게 얼마나 重要的 것인가 하는 것을 知覺하게 된다. 그러기 때문에 本研究는 舞踊時에 있어서의 筋의 spatialdistribution과 그것의 出現 및 消失, 即 Kinetic melody에 對하여 調査하고 舞踊 運動의 動作 패턴을 解明하여 그 指導力案을 探索하려는 意義를 찾고자 한다.

I. 調查對象 및 方法

1. 對 象

本研究의 對象은 濟州大學 體育教育科 學生(舞踊鍛鍊者)20名과 一般系列學生(非鍛鍊者)20名을 選定하여 實驗 實施하였다.

2. 檢査期間

1978年 3月부터 10月末까지

3. 研究方法

(1) 鍛鍊者와 非鍛鍊者로 하여금 아래와 같은 基本 패턴의 內容을 여러 種類의 運動으로서 리듬에 맞추어 實施하였다. 먼저 metronome으로 拍子(2拍子, 3拍子 4拍子)를 定하고 錄音되어 있는 카세트틀 틀어 秒時計와 信號에 依하여 始作과 反復, 終結을 맞게 하고 測定하였다. 動作과 step을 4回씩 反復實施하므로써 보다 正確한 測定을 얻을수 있었다. 다음은 實驗指導 內容과 實際過程을 밝힌 것이다.

(2) 對象動作 및 step의 規定運動

Plié, Relevé, Aterre, Limbering, etc, Temp-levé, Sissonne, Arabesque, Penché, Contraction, Release, Walking, Jumping, Skipping, Sliding, Leaping, Hopping, Galloping, Pulling, Carrying, Climbing, Crawling, 緊張, 脫力, 肩, 骨盤, 臀部, 足關節等나 特異的인 動作의 使用力法和 正常的인 使用力法

(3) Kineic melody에 對한 理解

身體運動의 要因을 Laban의 分析形態에 따라 空間 時間 흐름으로 分類하고 各 要因들을 構成하고 있는 要素들을 調査하였다.

(4) 身 體

身體의 運動部分은 여러가지 力法으로 나눌수 있으나 身體의 内外 構造에 따라 移動을 爲한 것과 均衡을 爲한 것으로 나누고 對象을 다루는 運動은 對象의 힘을 받아 들이는 運動과 對象에게 힘을 주는 運動으로 나눈다. 運動의 柱類와 그 運動의 基本패턴은 다음과 같다.

a. 移動패턴(Locomotor Pattern)

몸에 依해 이루어진 突間을 變化시켜 나가는 運動이다. 따라서 移動 運動의 基本은 Crawling, Walking, Climbing, Rolling Hopping, Skipping, Galloping 등이 있다.

b. 均衡패턴(Balance Pattern)

몸이 아득한 空間을 利用하는 것으로 같은 場所에서 포지션을 維持하는 것이다. 이 基本으로는 Standing, Sitting, Twisting, Stretching, Swing, Rotating, Bending 등이 있다.

c. 推進패턴(Prpulsive Pattern)

對象에다 힘을 주는 움직임을 일컬어 推進運動이라 한다. 이 運動의 基本으로는 Push, Pull, Throwing, Hitting, Kicking, Lifting 등이 있다.

d. 吸收패턴(Absorptivepattern)

對象의 힘을 받는 運動을 말한다. 이 運動의 基本은 Catching과 Carrying이다.

以上과 같이 身體에서 일어나는 모든 運動의 基本을 合하여 보면 두 가지 種類로 나뉜다. 即, 身體를 移動하는 移動패턴과 身體를 操作하는 操作패턴이다. 動身體에서 일어나는 모든 運動은 이 두가지 特徵에 依해 區分될 수 있는 것이다. 基本運動의 패턴을 分類하여 보면 表1과 같다.

Table 1. Classification of movement

A. Loconotor pattern	B. Operation pattern
① Crawling	① Standing
② Walking	② Sitting
③ Running	③ Twisting
④ Climbing	④ Bending
⑤ Jumping	⑤ Stretching
⑥ Rolling	⑥ Swing
⑦ Hopping	⑦ Rotating
⑧ Skipping	⑧ Throwing
⑨ Galloping	⑨ Hitting
⑩ Carrying	⑩ Kicking
⑪ Pulling	⑪ Pushing
	⑫ Lifting

前述한 表1의 移動패턴(Locomotorpattern)과 操作패턴(Operationpattern)에서의 運動의 結果 다음과 같은 結論을 얻을수 있었다.

1) 動作을 빠르게 또는 느리게 하여 보므로써 速度에 依한 움직임의 變化를 느끼고 比較할 수 있었다.

2) 操作形態의 움직임 속에 移動패턴의 빠르고 느린 速度를 섞어 보므로써 速度의 變化에 適應하고 그 느낌을 터득 하였다.

(5) 運動의 基本패턴과 表現指導

舞踊은 身體에 依한 運動이다. 따라서 舞踊의 運動

은 前述한 運動패턴과 同一하다. 基本패턴은 어떠한 形態나 性格이 附與되므로 여러가지 特性을 갖는 運動으로 發展된다. 舞蹈은 이러한 패턴의 發展에 依해 表現으로서의 運動이 可能하게 되는 것이다. 따라서 身體의 運動에는 여러가지 運動法則이 作用한다. 그러므로 舞蹈을 한다는 사람은 舞蹈에 適用되는 運動法則即, 重力의 作用 平衡의 原理 지레作用 힘과 回轉, 反作用의 原理 等の 法則을 理解하지 않으면 안될 줄로 안다.

a. 空間의 區域

空間은 人體에 依해 上, 中, 下의 階層과 前, 後, 左, 右의 4面을 基本的으로 形成한다.

b. 空間의 使用

空間은 몸이 미치지 空間과 몸이 미치지 못하는 空間이 있다. 이들은 Kinesphere와 Generalspace라 불리운다.

c. Kinesphere의 使用

焦點과 形態의 디자인을 通하여 움직일 수 있다.

d. 焦點은 다음과 같은 것이 基本이다.

가깝게 멀리

e. 形態는 다음과 같은 것이 可能하다.

크고, 작은

호죽하거나 둥근

넓거나 긴

똑바르거나 굽인

f. General space의 使用

Patch는 即 움직여 가는 길은 다음과 같을 수 있다.

곧게, 둥글게, 角지게, 굽이게

g. Direction

運動의 方向은 平面과 斜線方向이 있다. 平面方向 (Dimensional direction)

前, 後, 左, 右의 面 그리고 이들 面과 面의 사이에 依해 8個의 方向이 이루어 진다. 이를 圖表化하면 表2 圖1과 같다.

Table 2. Dimensional direction

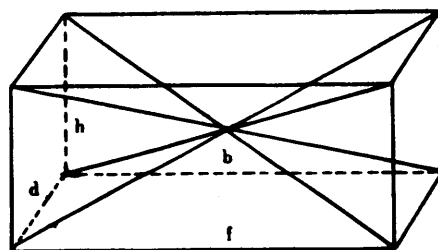
left forward		right forward
left	forward	right
	backward	
left backward		right backward

以上으로 空間을 이루는 要素를 整理하면 表3과 같다.

Table 3. The elements of spaa

Domain	an element
level	top, middle, bottom
direction	dimensional direction diagonal direction
Place	on the spot through space
shape	big, small angul angulate round wide or long straight or twist
focus	far, near
path	straight, round, ang- ulan, twist

斜線力向(Diagonal direction)



h.....high l.....left r.....right
f.....forward b.....backward d.....deep

Fig 1. oblique direction

위 表2와 그림 1. 表3의 경우에서 얻어진 結果를 밝혀보면 다음과 같다.

- 1) level과 tempo 익히기 에서는 上, 中, 下의 높고 낮음과 빠르고 느린 速度感을 익힐수 있었다.
- 2) 높임에 있어서는 몸을 크고, 넓고, 호죽하게 또는 시선을 연장 하므로써 높은 形態를 나타낼수 있었다.
- 3) 몸통을 숙이거나 무릎을 굽히므로 또는 몸을 앞 뒤, 양옆으로 늘리므로써 중간 높이를 나타낼수 있었다.
- 4) 몸을 굽히고, 펼치고 비틀고 짓힘의 여러가지 形

態로 낮은 形態를 나타낼수 있었다.

5) 한 空間의 焦點에서 위의 모든 內容을 섞은 運動을 始作과 끝의 形態를 分明히 하도록 하고 계속 이어 나가기도 했다. 이때의 길이는 約 30秒程度였었다.

(6) 運動의 要素

a. 힘.

運動이란 힘을 많이 使用하거나 적게 使用하므로써 그 運動의 特徵이 지어 진다. 힘을 많이 使用하는 運動과 힘을 적게 使用하는 運動의 特性을 살펴 보면 다음과 같다.

Table 4. The elements of force

domain	an element
firm	strong, bursting, powerful
fine—touch	delicate, languid, weak

表4의 힘의 要素를 살펴 볼때 強한 억센, 팽팽한 등의 表現이 되는 움직임 即 firm movement에서는 運動의 活動이 크고, 弱한 섬세한 느슨한 등으로 表現되는 움직임 即 fine—touch movement에서는 運動의 活動이 작고 유연함을 알수 있다.

c. 時 間

Table 5. Construction of teaching in grade

grade	The principle concept	Learning Elements
I	SpSpace	direct, flexible
	Force	firm, fine-touch
	Time	sudden, sustaind
	Flow	bound, free
II	Space-time	direct-sudden, flexible-sudden direct-sustained, flexible-sustained
	Space-force	direct-firm, flexible-firm direct-fine touch, flexible-fine-touch
	Space-flow	direct-bound, flexible-free direct-flee-flexible-bound
	Time-force	sudden-firm, sustained-fine touch sudden-fine touch, sustained-firm

運動은 빠르거나 느린 速度를 갖는데 따라서 運動의 性格이 달라진다. 即 빠른 動作(Suddenmovement)에 있어서는 갑작스런 날카로운 등의 表現運動이 있고 느린 動作(Sustained movement)에서는 느린 스프스한 등의 表現運動이 있다. 이러한 各運動들은 拍子를 갖는데 그것은 脈搏같이 平凡할 수도 있고 accent가 있기도 하다. 그 accent는 처음 중간 끝 어디에나 있을수 있는 것이다. 또 運動은 길게 할수도 있고, 짧게 할수도 있다. 以上の 모든 要素가 調和될 때 運動의 Rhythm pattern은 이루어 진다.

c. 흐 름

運動의 흐름은 節度가 있거나 自由스러울수 있다. 이것을 boundflow, freeflow라 하며 freeflow는 動作을 갑자기 停止할 수 없는 行動이라 한다. 그러므로 boundflow는 조심스러운, 停止된 制限된 등의 表現이 可能하며, freeflow는 유창한, 繼續的, 쏟아져 나오는 등으로 表現될 수 있다.

(7) 指導內容의 發展段階와 構造

다음은 運動의 主概念이 되는 空間 (Space) 時間 (Time) 힘 (Force) 흐름 (flow)을 中心으로한 段階別 學習指導의 內容이며 그 構造로는 아래의 表와 같은 學習要素로서 이루어진다.

	Time-flow	sudden-free, sustained-bound sudden-bound, sustained-free
	Force-flow	firm-free, fine-touch-bound firm-bound, fine-touch-free
III	Space-Time-flow	direct-sudden-free direct-sudden-bound direct-sustained-free direct-sustained-bound flexible-sudden-free flexible-sudden-bound flexible-sustained-free flexible-sustained-bound
	Space-Time-force	direct-sudden-firm direct-sudden-fine-touch direct-sustained-firm direct-sustained-fine-touch flexible-sudden-firm flexible-sudden-fine-touch flexible-sustained-firm flexible-sustained-fine-touch
IV	Space-flow-force	direct-bound-firm direct-bound-fine-touch direct-free-firm direct-free-fine-touch flexible-bound-firm flexible-bound-fine-touch flexible-free-firm flexible-free-fine-touch
	Time-flow-force	sudden-bound-firm sudden-bound-fine-touch sudden-free-firm sudden-free-fine-touch sustained-bound-firm sustained-bound-fine-touch sustained-free-firm sustained-free-fine-touch
	Space-force-time-flow	direct-sudden-firm-free direct-sudden-firm-bound direct-sudden-fine-touch-free direct-sudden-fine-touch-bound direct-sustained-firm-bound direct-sustained-fine-touch-free direct-sustained-fine-touch-bound flexible-sudden-firm-free flexible-sudden-firm-bound

	flexible-sudden-fine-touch-free
	flexible-sudden-fine-touch-bound
	flexible-sustained-firm-free
	flexible-sustained-firm-bound
	flexible-sustained-fine-touch-free
	flexible-sustained-fine-touch-bound

위 表5에서 알 수 있듯이 4段階, 15概念, 80要素로 區分할 수 있는 學習要素의 展開로 表現力 開發을 爲한 test는 鍛鍊者와 非鍛鍊者 間에 甚한 差異를 나타내었다. 以上の 學習要素들은 舞踊에 있어서 重要한 動作特性이 될 수 있을 뿐만 아니라. 이같은 動作特性들을 空間의 中心에서부터 前, 後, 左, 右, 그리고 이들의 사이인 왼쪽 비껴앞 오른쪽 비껴앞, 왼쪽 비껴뒤

오른쪽 비껴뒤의 모두 8개의 平面 力向과 8개의 斜線 力向(圖1參照)으로 展開시키므로서 그 指導法을 摸索할 수 있었다. 이러한 展開는 各個人이 지나는 여러가지 創意的 潛在能力을 開發시킬 수 있는 根源이 될 줄로 믿는다.

(7) 다음 表6은 準備運動 有無에 따른 運動과 에너지 대사의 變化를 表로 說明한 것이다.

Table 6. Changes in exercise and energy metabolism according to being or nothing of warming up.

Influences of warming up on exercise metabolism under full speed training per minute between trained and untrained man.										comparisons of momentum according to being or nothing of warming up		
the— arrested	Respiratory capacity under exercise (ℓ)		O ₂ uptake capacity under exercise(cc)₂		O ₂ requirement capacity under exercise(cc)		O ₂ debt capacity(cc)		momentum(kg)			
	warming up		—		—		—		—			
	nonperforms	performs	nonperforms	performs	nonperforms	performs	nonperforms	performs	nonperforms	performs	difference	
trainer	55.82	61.68	11,829	10,123	2,121	2,940	9,708	7,183	2,834	2,990	+156	
	58.50	63.55	14,493	12,419	1,100	1,850	13,393	10,563	3,120	3,250	+130	
	50.40	59.00	18,124	12,443	1,770	1,918	16,354	10,525	3,224	3,419	+195	
	57.50	73.60	22,667	13,376	1,905	2,150	20,762	11,226	2,964	3,120	+156	
	55.55	64.61	19,140	12,090	1,724	2,216	15,054	9,879				
untrainer	55.82	34.05	14,267	14,401	1,814	1,184	12,453	12,817	2,210	2,223	+13	
	59.10	50.86	15,613	8,085	2,186	1,648	13,427	6,407	2,781	2,678	-104	
	55.50	43.40	13,192	8,466	939	1,098	12,253	7,368	2,457	1,937	-520	
	64.10	42.86	12,613	12,111	2,300	1,142	10,313	10,969	2,522	2,652	+130	
	58.63	42.79	13,921	10,665	1,810	1,272	12,112	9,389				

表6에서 보는 바와 같이 準備運動 後 主運動을 하였던 경우의 鍛鍊者로서는 運動中의 換氣量 및 酸素攝取量은 增加하였으나 反對로 酸素負債量은 현저히 減少하여 運動中 酸素消費量과 酸素負債量의 差로 얻어지는 酸素必要量은 오히려 減少하였다. 그러면서도 單

位時間內的 運動量은 현저한 增加를 보이고 있는데 이와 같은 結果는 準備運動이 身體呼吸 循環機能을 抗進하여 運動中 酸素攝取量을 增加하여 運動의 效率을 높여주고 있음을 意味한다.

I. 結果 및 考察

鍛鍊者의 경우 몇 번이고 같은 動作을 反復시켰으나 거의 一定한 測定値를 나타냈다. 反面 非鍛鍊者의 경우에 있어서는 反復할수록 그의 測定値가 一定하지 않고 빨랐다. 느렸다 길었다 짧았다 높았다 낮았다 등 매우 不安한 狀態로 나타났다.

① Alasecond, En hant Enbas에서 Enhaut로 上肢가 틀릴때 三角筋에 큰 運動이 나타난다. 鍛鍊者의 경우는 肩部에 있어서 筋活動의 分化作用이 되어 있는데 對해 非鍛鍊者에 있어서는 肩部에 全體의인 緊張을 하고 있었다는 것을 알 수 있다. 또 帽筋上部를 弛緩시켜 上肢의 運動을 行한다는 것은 “보이기”와 “에너지”의 效率의 두가지 면에서의 效果를 이루는 것이라고 생각한다.

② Limbering에 있어서는 上體의 最大前屈時에 鍛鍊者의 경우 最長筋의 持續的인 時間을 維持하고 있으나 非鍛鍊者에 있어서는 一時的인 發生으로 그 時間은 아주 짧았다. 이것은 鍛鍊者의 경우 抗重力性의 筋緊張으로 콘트롤하면서 運動을 하는데 反해 非鍛鍊者는 重力에 따라서 運動을 行하기 때문인 것으로 본다

③ 跳躍運動의 Tempslevé Sissonne時에 鍛鍊者는 前脛骨筋의 速度가 非鍛鍊者보다 빠르다. 또 Temps levé에 있어서 鍛鍊者는 身體가 空中으로 높이 될 경우에도 下脛의 拮抗作用을 하고 있는데 反해 非鍛鍊者는 前脛骨筋과 腓腹筋이 同時에 일어나는 現象을 보았다. 이것은 急激한 運動을 行할때 鍛鍊者는 Preparation의 速度가 早期에 나타나고 運動中에도 巧妙하게 末端部位까지의 動作을 콘트롤하고 있는 것을 볼 수 있으나 非鍛鍊者는 全身의인 緊張과 弛緩을 行하는 傾向이 나타났다.

④ Arabesque에 있어서는 前脛骨筋에 類도가 매우 不規則的이었다. 特히 非鍛鍊者는 더욱 甚하였다. 이것은 不安定한 한쪽 발에만 體重을 維持시키는 姿勢로 인한 것이며 重心이 前後로 移動하기 때문인 것으로 안다. 最長筋에 있어서는 鍛鍊者가 非鍛鍊者보다 크다 이것은 鍛鍊者의 경우 擧足과 背柱로 이루는 角度가 작기 때문이라고 생각한다. 特異的인 動作으로서 骨盤을 回旋시켜 Endehors를 維持시키면서 Arabesque를 試圖시킨 結果, 正常時 보다도 大臀筋과 大腿二頭筋이 커지고 最長筋과 前脛骨筋이 작아졌다. 이것은 骨盤의 外旋과 體幹의 비틀기에 따라서 均衡을 쉽게 잡을 수 있기 때문인 것으로 생각된다.

⑤ 第二포지션의 high relev'e로 上肢를 비껴 立위로 들어 全身緊張을 시켜 末端部에서 서서히 힘을 빼고 작아진 後에 反對로 中心部에서 緊張시켜 다시 全身緊張에 達했을 때 鍛鍊者는 스프스하게 그 曲線이 이루어지나 非鍛鍊者는 急激한 曲線을 이루게 된다. 이것은 非鍛鍊者가 重力에 依해서 同時에 弛緩과 緊張을 行하게 되는데 鍛鍊者는 콘트롤 하면서 運動을 한다는 것을 알 수 있다.

⑥ Contraction, release 에서는 非鍛鍊者의 경우 下肢筋群의 運動이 鍛鍊者보다 작다. 또 Contraction時 鍛鍊者에 있어서는 臀部에 大臀筋이 強하게 나타나고 있으나 非鍛鍊者에서는 中臀筋이 보다 強하게 나타난다 이것을 鍛鍊者의 경우 臀部를 緊張시켜 Contraction을 行하는데 非鍛鍊者에서는 屈膝動作이 된 것을 알 수 있다.

⑦ 舞踊步行인 Walking step에 있어서는 自然步行보다 下肢筋의 動作이 크다. 이것은 速度를 規定하고 重心의 높이를 一定하게 하고 앞발에 體重을 옮기고 있는 까닭이라고 생각 한다. 이러한 狀態는 骨盤의 흔들림을 적게하고 上體의 表現力을 넓힘과 重心移動의 콘트롤을 하는데 適格이라고 본다.

⑧ 骨盤運動에 따라서 最長筋과 大臀筋의 相關的인 作用을 볼 수 있었다. 即, 上脛骨筋과 大腿骨大轉子와 大腿骨外側上顆로 이루는 角度를 작게 하면 最長筋이 緊張하고 大臀筋이 弛緩하나 그 角度를 크게 하면 이것은 骨盤과 背柱가 不自然한 姿勢를 取하기 때문에 일어나는 現象이나, 背部와 臀部의 筋知覺을 시키는데 適切한 運動이다. 또 Aterre이나 releve의 狀態에서 臀部를 緊張시키거나 弛緩될 때에도 같은 變化를 볼 수 있다. 그러나 骨盤運動과 같이 甚하지는 않다. 이것은 tonic한 緊張과 Phasic한 緊張과의 差異에서 오는 것이라고 생각한다.

⑨ 足關節의 Flex와 Pointe에서는 Endehors보다 內轉位의 때가 下脛의 拮抗作用이 뚜렷하고 Endehors쪽이 大腿直筋의 表現이 크다.

⑩ 鍛鍊者間에도 個體의 差는 있으며 같은 動作을 시켜도 各個人의 運動表現動作에는 多少의 差異를 볼 수 있다. 本 研究의 被驗者에 있어서는 全身緊張型, 大胸筋緊張型, 大臀筋緊張型, 標準型 등이 있다. 이것은 練習形態에 依한 各個人의 特性과 體型 差에도 關係가 있겠으나 다시 말해서 表現의 幅이 存在한다는 것을 意味한다.

IV. 摘 要

舞蹈運動에 있어서의 kinctie melody를 解明하기 위하여 舞蹈의 鍛鍊者와 非鍛鍊者에게 舞運動을 實施시킨 바 다음과 같은 結論을 얻을 수 있었다.

(1) 舞蹈의 鍛鍊者는 筋活動의 分化가 뛰어나 本研究에 있어서는 肩, 前腕, 下腿의 筋群에 그의 現象이 보였다. 非鍛鍊者는 全身의 緊張을 할 傾向이있으므로 筋의 機能이 未分化된 것을 알 수 있었다.

(2) 鍛鍊者는 自身을 콘트롤 하면서 運動을 할 줄 안다.

(3) 舞蹈運動은 表現이 目的인 故로 「運動期=準備期」의 關係를 保有하지 않으면 안되며 따라서 動作學的으로 보기에는 困難한 姿勢는 올바른 運動形態를 만들어 내어야 한다.

(4) 初心者에게 筋知覺의 트레이닝을 시킬때 Phasic 緊張을 시키면 理解가 빠르게 된다. 即 本研究에서 特徵을 보게 된 鍛鍊者에 있어서의 僧帽筋上部的 弛緩을 非鍛鍊者에게도 볼 수 있다. 이 때에 指導者도 「내릴

때의 氣分으로 가슴을 들도록」 指示하여 初心者로 하여금 意識과 身體運動을 一致시키도록 하여야 한다. 또 最長筋, 大臂筋의 筋知覺에 있어서도 應用이 된다 가령 “차렷” 姿勢나 “한발서기” 姿勢를 取하게 하여 骨盤運動을 시키면 兩筋의 緊張과 弛緩을 自覺시키는 데 效果가 클 줄로 믿는다.

(5) 舞蹈의 練習效果를 數量化하여 客觀視하는 것은 熟練段階를 보는 尺度로서 可能한 줄로 안다.

(6) 鍛鍊者間에도 個體의 差가 생겨 筋緊張의 志向型이 각기 다르나 이것은 練習形態, 體型, 表現形態 등의 差異에 따른 各個人의 個性이라고 본다.

以上, 舞蹈運動에 있어서의 여러가지 kinetic melody를 解明하여 그의 結論을 얻은 結果 앞으로의 課題로서는 첫째로 舞蹈運動의 特性을 明確하게 하여 人間의 動作의 一領域을 차지하고 있는 舞蹈의 價値를 追求할 것과 高度의 테크닉을 完成하는 科學的인 트레이닝法을 探求하고 舞蹈의 키니시얼러지에의 길을 開拓하여 精神과 身體의 反映인 舞蹈을 科學化해 나가자 한다.

引 用 文 獻

- Collingwood, R. G., 1959, The Principles of art, Oxford: clarendon Press p. p. 50~51
- Godfrey. Barlara B. Newell C. Keprart, Movement Pafferns and Motor Education, 1969 New York: Appleton Century Crofts. p. 27
- Horst, Louis & Carroll Russell, 1967, Modern Pance Forms, New-York: Dame Horizons Inc. pp. 56~57
- Joyce, Mary, 1973, First steps in Teaching Creative Dance, Calif: National Press

- books. pp. 51~53
- Laban, Rudolf, 1971 The mastery of movement, Boston: Plays, Inc, p. 27
- 朴喆斌, 申吉洙 共著, 1974, 체력 육성의 과학적 지도 원광대학 교출판부, p. 259
- 阿久津 邦男, 1975, 歩行の科學, 不味堂新書 pp. 51~53
- 尹南植, 1972, 體育測定檢査의 實際, 서울, 大光印刷公社, pp. 9~12
- 李絪世, 1975, 키니시얼러지, 서울, 同和文化社, pp. 50~51