

## 身体表現を用いた音楽の授業の試み

### Attempt at music lesson using physical expression

三小田 美穂子

Mineko SANKODA

#### ABSTRACT

Music and physical performance are related closely. There are two ways that incorporate them. One is creating music and another is making good use of body expression to acquire and enhance musical ability. This paper focuses on the research of each method to obtain the knowledge of how physical performance enhances musical ability. In this paper I look at body percussion, Orff schulweg, and eurhythmics as related to music and body expression.

Body percussion can feel music closely by considering the body to be a music instrument. Furthermore it can enhance the ability of music with joy by repeating rich rhythm experiences until they can be perceived sensuously. In Orff schulweg it is important to perceive music by expressing music with movements. We can find a lot of movement lectures in the music field in Orff institutions. There are a lot of types, from motion like movement, trading places, and progression, to dance and exercise. In eurhythmics movements are utilized to acquire rhythm awareness. We can form muscle memory and be conscious explicitly by repeating experiences which combine music and movements every day. In the end the memory of sound is formed and the ability of judgement is improved.

In this study I can obtain knowledge which relates to music and movement. These findings suggest that it is very important to utilize movement to enhance musical ability.

*Key words; physical expression, body percussion, Orff schulweg, eurhythmics*

#### I. 研究の目的と方法

音楽と身体表現は密接な関わりがある。体操や

フィギュアスケートなどの競技は音楽を伴っており、アスリートが集中力を高めたりリラックスするために音楽を利用する例も多くある。音楽教

育での関わりとしては、身体を表現の一つの手段とする場合と音楽の能力を身に付け、高めるために身体表現を活用する場合とがある。本研究ではその両方の方法と留意点について検討し、音楽と身体表現の関わりについて考察し、音楽の能力を高めるための身体表現の活用方法についての知見を得るものである。

## II. 身体表現と音楽のかかわり

音楽に身体表現が伴っている活動の例として、ボディパーカッション、オルフ・シュールバルクとリトミックを取り上げる。

### 2.1 ボディパーカッション

#### 2.1.1 方法

演奏の1例を挙げて、その完成までの練習方法を検証することにより、ボディパーカッションの特徴と音楽と身体の間を考察したい。

##### 1) 3つのグループに分ける

\*グループの人数に制限はない

##### 2) 前半の練習

リズムを何度も口で言って、リズムのかたまり

として感覚的に覚える

⇒言葉でスムーズに言えるようになったら、手拍子で打てるように練習する

⇒リズムを打てるようになったら、2回繰り返す練習をする

⇒4回繰り返す練習をする⇒3つのパートを組み合わせたアンサンブルを行う

\*1パートがリズムを4回繰り返した後に2パートが入り、4回繰り返した後に3パートが入る

⇒全員で同じリズムをおなかと膝で打つ練習をする

##### 3) 後半の練習

演奏を始める順番を変える。

\*3パートが4回演奏したら、2パートが入り、2パートが4回演奏したら1パートが入る

⇒全員でリズムを打つ

⇒前半の部分から後半の部分まで合わせて練習する

⇒エンディング・ポーズを練習する

\*最後のポーズを決めるとしっかりした演奏に見えるので、大きな動きになるように練習す

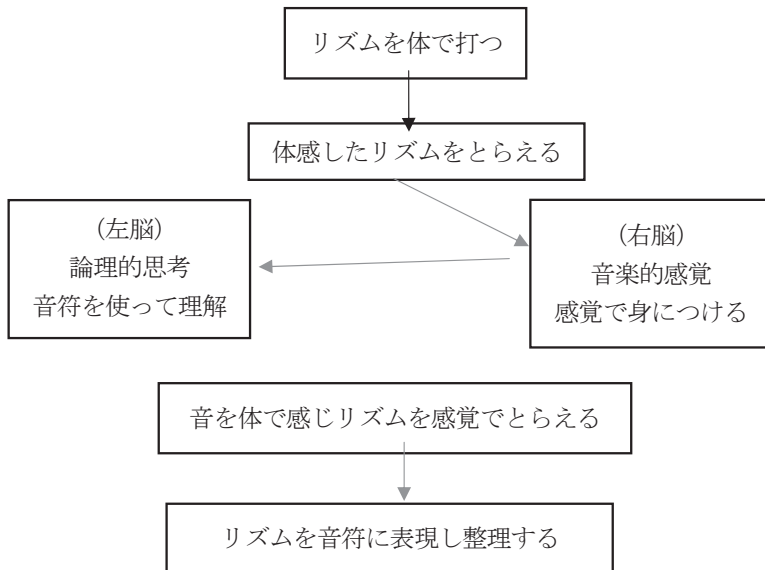


図1 具体的な図式

る

4) アドリブを入れる

各グループや個人が考えたアドリブを入れる

ボディパーカッションの方法は、リズムを何度も口で言って感覚的に覚えた後、手拍子で打つ練習をする。手拍子で打てるようになったら、他の部位を使って打つ練習をする。これらを何度も繰り返して、音楽を構成していくものである。十分に慣れた後にアドリブを入れるが、感覚的にリズムを打つことができるようになっていけば、アドリブを入れることは容易である。

2.1.2 留意点

ボディパーカッションを行う際の留意点は以下の3点である。

- ①身体的にも感覚的にも急速に発展する幼児期や小学校低学年の時期において、発達に応じた豊かなリズム経験を持たせること
- ②メトロノームを使ったり、指導者が打楽器を叩いたりなどしてテンポを一定にすること
- ③自分のパートのリズムやほかのグループのリズムを良く聴きながら、繰り返す感覚を身体で感じ取ること

ボディパーカッションは自分の体を楽器にすることによって、音楽を身近に感じることができ、また、感覚的にとらえることができるようになる

まで、繰り返して豊かなリズム体験を持たせることにより、音楽的な能力を楽しみながら高めることができる。

2.2 オルフ・シュールベルク

2.2.1 方法

学校放送に見られる動きを伴った音楽指導と、研究所で開設されている動きに関する講座から、オルフ・シュールベルクにおける音楽と身体表現の関連を検証する。

(1) 学校放送第1回 第1時限目

先生：最後に音楽に合わせて手拍子を打ちながら歩きましょう。

生徒：はじめは全員が1拍ずつの手拍子を打ちながら歩いている

先生：皆さんの、手拍子と足拍子が同じテンポで打っているでしょう。次には、強拍のみ手拍子、足拍子は1拍ずつのテンポでできますか。

生徒：最初は数名ができない様子、しかし次第に全員そろってくる

(2) 研究所開校講座

オルフ・シュールベルクにおける音楽と身体表現との関係は次の3観点で説明することができる。

①音楽と動きの2点を軸にして開設されており、

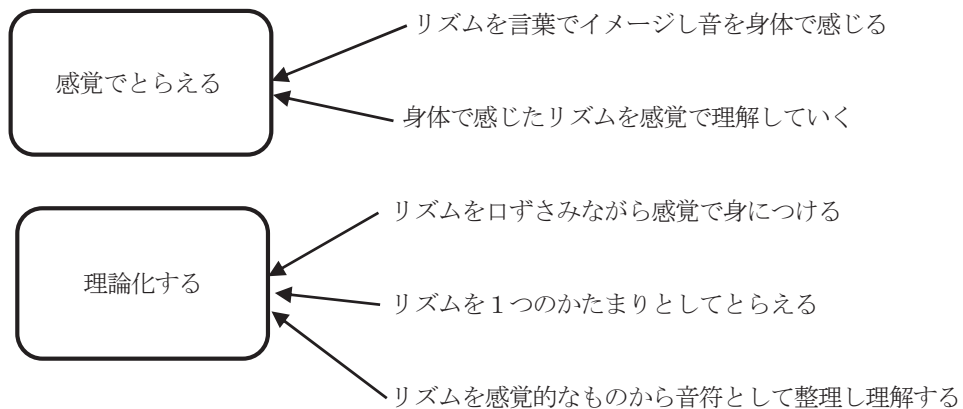


図2 リズム学習プリント 学習の流れ

表1 オルフ・シュールベルク研究所開設講座

動きを主とした講座	舞踊の教授法と方法論	舞踊の原理研究	舞踊の即興とその構成法
動きに合わせた伴奏法の研究	舞踊の指導法	踊りを主とした研究	民族舞踊、(フォークダンス)
動きによる表現(動きの造形)	舞踊の専門教授法	特別な舞踊の技術研究	
動きの即興	音楽と動きの教育史	舞踊研究	
動きの技術	歴史的な舞踊の研究	舞踊史	

音楽を動きで表現することにより、身体で音楽を感じることができ、ダンスを通して音楽の諸要素を体得することができる。

- ②自分のパートのリズムやほかのグループのリズムを良く聴きながら、繰り返す感覚を身体で感じ取る。
- ③音楽指導の特徴を表す言葉は「動き」であり、狭義には運動、移動、進行など動作そのものを表すが、広義にはダンスや体操などを意味する。

オルフ・シュールベルクでは、音楽を動きで表現することにより、体で音楽を感じ取ることを重要視している。学校放送では、身体の基本動作を通して、感覚的に表現できるようになることで、テンポと拍の感覚を身に付けることを目指している。研究所の講座では音楽指導には「動き」に関するものが多く含まれており、その種類は運動、移動、進行など動作そのものから舞踊や体操まで幅広い。

## 2.3 リトミック

### 2.3.1 方法

リトミックの練習方法と流れについて、ダルクローズは次のように説明している。

#### 1) 筋肉弛緩と呼吸の練習

仰向けに寝て、身体全体を弛緩させ、呼吸行為にだけ神経を集中させる。つぎに手足の一方所を緊張させることにできるようになったら、二か所あるいはそれ以上を同時に緊張させるように指導したり、一か所の緊張と他の箇所を弛緩とを対比

させたりする。これらは、ゲーム感覚で行われることによって、不必要な力を取り除く。呼吸の練習は神経作用の練習ともむすびつくよう、様々な姿勢で行う。

#### 2) メトリックの区分とアクセント

拍に合わせて歩き、拍子の各1拍目は強いステップで強調し、いろいろな拍子を聞き分けることを学ぶ。腕の動きもステップに合わせ、1拍目は筋肉を完全に緊張させることで強くアクセントをつける。弱拍の時にはできるだけ弛緩できるようにする。

#### 3) メトリックの記憶

合図によって固有の動きが行えるようになったら、それぞれの動きと順序を覚える。その結果、無意識な動きを分析し、意識的に推理して応用できるようにする。

#### 4) 視聴覚による拍子の素早い把握

覚えた順序で動きを行うことができるようになり、合図で動きを変えられるようになったら、特別な指示がなくてもできるようにする。この時特別な指示は聴覚イメージや視覚イメージのような、感覚の表象イメージに置き換えられる。

#### 5) 身体感覚によるリズム把握

身体のさまざまな力の関係を意識し、長さや緊張の強度をコントロールできるようにする。教師は動きを整理することで、動きの自発性と自然さが損なわれていないかを絶えず見守らなければならない

#### 6) 自発的意志と機能停止能力の発達

急に止まったり、ゆっくり止まったりすること

表2 リトミックの練習の流れ

1) 筋肉弛緩と呼吸の練習	1 2) 音楽リズムの素早い身体表現
2) メトリックの区分とアクセント	1 3) 動きを分離する練習
3) メトリックの記憶	1 4) 動きの中断と停止の練習
4) 視聴覚による拍子の素早い把握	1 5) 動きを二倍、三倍に速めたり、遅くしたりすること
5) 身体感覚によるリズム把握	1 6) 造形的対位法
6) 自発的意志と機能停止能力の発達	1 7) ポリリズム
7) 集中力の訓練。リズム内的聴取の開発。	1 8) 強い感動的なアクセントーデュナーミクとア ゴーギグのニュアンス
8) 身体バランスの練習と運動継続確保の練習	1 9) リズム記憶の練習
9) 多くのオートマティズムを獲得し、結合し、自発的意志による行為で変化させる練習	2 0) 即興練習 (想像力の育成)
1 0) 音楽的持続の表現	2 1) リズムの方向
1 1) メトリック持続の分割	2 2) 複数のグループによるリズム表現

や、前方への歩みを後方あるいは横の歩みに変えたり、拍子を保ち続けながら指示に合わせて飛んでみたり、無駄な緊張を伴わずに非常に素早く地面に横になってみたり、起きてみたりすることを学ぶ。

7) 集中力の訓練。リズム内的聴取の開発。

イメージはより鮮明で正確になるよう、筋肉感覚に集中する。筋肉のオートマチックな動きが正確になり、そのダイナミズムをよく調整できるようになれば、思考のオートマチックな動きも正確になり、想像力の発達も保証される。

8) 身体バランスの練習と運動継続確保の練習

休止符によって区切る楽節を練習することで、生徒は音楽フレーズの法則を学ぶ。動きの継続はあらゆる筋肉エネルギーのニュアンスにおいて行わなければならないし、指示を受けたら簡単に中断できなければならない。

9) 多くのオートマティズムを獲得し、それらを結合し、自発的意志による行為で変化させる練習

オートマチックな動きを中断させ、他のオート

マチックな動きにすぐに移る。身体の異なる部位のオートマチックな動きを組み合わせ、調和させる。また手足のオートマチックな動きと言葉や歌とを組み合わせることも学ぶ。

10) 音楽的持続の表現

長い音符をその場の動きで分割する。いろいろな分割に慣れることによって、自由に分割できるようにする。

11) メトリック持続の分割

音符のより短い分割ができるようにする。身体のバランスと重量の移動を意識し、その際に拮抗する筋肉を弛緩すること、または空間と音の持続の関係を知覚することが重要である。

12) 音楽リズムの素早い身体表現

リズムを造形的に表現するときに伴って起こる筋肉と呼吸の働きによって、音楽の持続とダイナミズムを自発的に表現する。表現が正確でリズムの変化に素早く反応できるようにするには、習得された身体のオートマチックな動きを活用し、精神の集中力を発達させる必要がある。音楽リズムの身体表現が相対的に簡単になったら、聴いたり

ズムを生徒が表現している間に、他のリズムを聴かせることで集中力を発達させる。

### 13) 動きを分離する練習

筋肉をコントロールする神経が、一方の腕は筋肉を緊張させながら、他方の腕の同じ筋肉は弛緩したままにする、または手足のある箇所と他の箇所の時間の分割を変える、などの異なるニュアンスを表現できるようにする。この練習は思考作用の集中力を発達させるのに役立つ。

### 14) 動きの中断と停止の練習

フレーズの法則に基づくバランスと区切り。対比とコントラスト。アナクルーズの練習。様々な呼吸方法。歩行や身振りのいろいろな停止方法と中断方法。

### 15) 動きを二倍、三倍に速めたり、遅くしたりすること

この練習は拡大と縮小という、主題を展開する音楽の方式に沿って身体表現できるようにする。

### 16) 造形的対位法と

### 17) ポリリズム

異なる印象を感じ取り、身体で体験できるようにする。

### 18) 強い感動的なアクセント—デュナーミクとアゴーギグのニュアンス

神経のコントロールによるクレッシェンドやデクレッシェンドなど、動きの幅のいろいろな度合いを表現ができるようにする。。いろいろな音楽に目覚めさせ、必要な時には素早く震えたり、落ち着いたりなど、身体が表現豊かにあるニュアンスから別のニュアンスへ素早く映ることができるようになり、訓練された神経システムを完全にコントロールし、聴覚器官と運動器官の間に素早い伝達網を築くようにする。

### 19) リズム記憶の練習

聴いたリズムや、目の前で演奏されるリズムを素早く記譜することを学ぶ。

### 20) 即興練習（想像力の育成）

教師の指示によって、さまざまな拍に合わせて即興で動きをつくる。またアナクルーズ、アクセ

ントや休止やシンコペーション、さらに楽節やフレーズといった、与えられた要素を活用して、リズムとリズムの組合せをも考案できるようにする。

### 21) リズムの方向

個人的な印象や感情を他人へ素早く伝達することができるようにする。一人の生徒が表情豊かな身振りでアゴーギグやデュナーミクのニュアンス伴いながら、暗譜しているリズムを表して、クラス全員に示すことができるようにする。

### 22) 複数のグループによるリズム表現

リズムフレーズの各楽節を各グループによって表現させる。グループのアンサンブルは音楽ディスクールのさまざまなエピソードを分割して行うことができるようにする

リトミックの練習方法は、リラックスした姿勢で呼吸を意識することから始まり、筋肉の緊張と弛緩に意識を集中させることに移る。呼吸の練習は神経作用の練習と結びつくからである。

拍の1拍目を強いステップで強調することによって、拍の感覚を学ぶ。緊張と弛緩、速く止まるとゆっくり止まる、動きを速くすると動きを遅くするなどの相反する動きを繰り返すことによって、無意識な動きが意識的になる。これは、習得された身体のアートマチックな動きの活用、精神の集中力の発達を促進する。筋肉のアートマチックな動きが正確になり、ダイナミズムがよく調整されると、思考のアートマチックな動きも正確になり、イメージはより鮮明で正確になり、リズム感覚を正常に発達させることができるのである。

## 2.3.2 留意点

リトミックを実践する際の留意点は以下の4つである。

- ①リズム意識は筋肉の収縮と弛緩を繰り返し経験することで、あらゆる度合いのエネルギーと速さに対応できるように形成される。そして毎日繰り返し経験することで、音の記憶が形成され、

判断力が磨かれ、同時の判断力が訓練される。

- ②リズム意識は随意筋すべてが協働することを必要とし、その結果リズム感覚を生み出すために、体全体を動かすように教育しなければならない。
- ③音は特殊な筋肉の働き、つまり呼吸に依存しているの、リズムを呼吸によって感じ取り生み出すことができるかどうか限定して要求することである。
- ④身体経験は音楽意識を形成することができるので、知覚を明確化できるように身体の改善に努めなければならない。

リトミックにおいては、リズム意識を持つために動きを活用する。音は呼吸に依存しているの、リズムを呼吸によって感じ取り生み出すことができるようにしなければならない。つまり、筋肉器官はリズムを知覚する。そこで、毎日音楽と動きとを組み合わせる経験を繰り返すことで、筋肉の記憶が形成され、リズムをはっきりと意識することができる。そして毎日繰り返し経験することで、音の記憶が形成され、判断力が磨かれるのである。

### Ⅲ. 考 察

ボディパーカッション、オルフ・シュールベルク、リトミックの実践方法と留意点の検証を通して、音楽と身体表現の関係をまとめると次のようになる。

- ①ボディパーカッションでは体を楽器にすることによって、音楽を身近に感じることができる
- ②音は呼吸に依存しているの、リズムは呼吸によって感じ取ることができるようになる。
- ③音楽と動きとを組み合わせる経験を繰り返すことで、筋肉の記憶が形成され、リズムをはっきりと意識することができる。さらに音の記憶が形成され、判断力が磨かれる。
- ④身体を通して感覚的にとらえることができるようになるまで、繰り返して豊かなリズム体験を

持たせることにより、音楽的な能力を楽しみながら高めることができる。

- ⑤音楽指導で用いる身体表現は、運動、移動、進行など動作そのものから、ダンスや体操まで幅広い。

各プログラムでは、動きを通して、呼吸や筋肉に意識を集中させることによって、リズム感覚などの音楽の各要素を感覚的に記憶し・理解することができるようになることを目指している。ボディパーカッションは演奏そのものを目的としているが、身体を用いることによって、やはり音楽の要素を理解することにつながっている。

このように身体表現は音楽能力の発達に大きくかかわっている。音楽の授業でボディパーカッション、オルフ・シュールベルクやリトミックを取り入れることは大変有効である。しかし、通常の音楽の授業でも歌唱や鑑賞の場面に身体表現を取り入れることによって、音楽の要素や仕組みを体感しながら感じ取り、音楽能力を高めることができると考えられる。そのような実践を取り入れていくことが重要である。その際の身体表現は体の各部分を意識する動きからダンスや体操まで幅広く、さまざまな音楽的要素に合わせて表現を選択できるのである。

このように音楽と身体表現とは密接にかかわっており、それぞれの能力を高め合うものだということが分かった。これらを実践し、効果を高めるための留意点は次のようにまとめられる。

- ①発達に応じた豊かなリズム経験を持たせること
- ②感覚的にとらえることができるようになるまで、楽しみながら繰り返すこと
- ③リズム意識を育てるためにあらゆる度合いのエネルギーと速さに対応できるよう、筋肉の収縮と弛緩を繰り返し経験すること
- ④リズム意識は随意筋すべてが協働することを必要とするので、体全体を動かすように教育すること
- ④身体表現は音楽意識を形成することができるので、知覚を明確化できるように身体の改善に努

めなければならない。

音楽の授業に身体表現を取り入れる際には、感覚的にとらえることができるようになるまで、繰り返し行うこと、そして、体の改善に努めることが重要である。そこで、音楽の授業のさまざまな活動において系統的にそして継続的に取り入れていかなければならない。また、体の改善に努める必要があることから、呼吸や筋肉の緊張や弛緩に集中するなどの身体反応に意識を向けるが大切である。

この研究により、音楽教育において身体表現を取り入れた実践を提唱していく必要があり、身体表現は音楽教育を改善する視点の一つになると考えに至った。

#### 参考文献

- エミール・ジャック・ダルクローズ 河口道朗編 河口真朱美訳 2009 リズム・音楽・教育 開成出版  
宮崎幸次 1997 オルフの音楽教育 レッソンの友社  
山田俊之 2000 ボディパーカッション入門 音楽之友社