

## リトミックの方法と理念を利用した音楽の授業の試み

### Attempt of music class using methods and concepts of Eurhythmics

三小田 美 稲 子

Mineko SANKODA

#### 1. 研究の目的と方法

教師が音楽の授業を行う際に必要であるのは、指導するスキルと音楽に関する知識である。音楽に関する知識は基礎音楽の授業で、指導のスキルに関しては教科教育法の授業を通して、養成している。指導のスキルでは、表現の領域である歌唱・器楽・音楽づくりと鑑賞の領域の指導方法とそのポイントを学習した後に、模擬授業を行うことによって身に付けることができている。音楽に関する知識の獲得ためには、音楽理論の説明とそれを実践に結び付けるピアノ演奏を経験させている。しかし、音楽に関する知識については拍とリズムの違いを理解していない、3拍子と4拍子の違いが判らないなど、根本的な理解ができておらず、模擬授業では間違った指導を行っている場合がしばしば見られた。

ここで言及する音楽に関する知識とは学習指導要領における共通事項で定められている、音楽の形づくる要素と仕組みにあたる。音楽を形づくる要素として「音色・リズム・速度、旋律、強弱、音の重なり、和音の響き、音階、調、拍、フレーズなど」仕組みとして「反復・呼びかけとこたえ、変化、音楽の縦と横との関係など」があげられている。これらは音楽の授業を計画する際の題材と

して用いられるが、根本的な理解がなされていないことによって、目標に向けた授業の立案ができない、間違った指導をしてしまうなどの現象が起きている。音楽的な知識の理解は説明し、ピアノの演奏で実践しても身に付いていないのが現状であり、知識を感覚と合わせて体得する方策が必要であると考えられる。そこで有効であるのがリトミックであり、リトミックは体全体と使って、音楽的感覚を研ぎ澄ましていくことを目的とする。そこで、本研究はリトミックを応用した、音楽的知識の獲得方法を検討する。

#### 2. リトミック教育の理論

リトミックでは音楽リズムに身体全体を使って反応することによって、音楽的感覚を研ぎ澄ましていくことを目的としており、常に音楽的な聴覚を育てることを中心に置きながら、身体全体の神経システムを鍛えることによって音楽的感覚を身に付けていくことが基本である。生き生きとした身体によるリズム行為のイメージは音楽とともに動くことで強化され、筋肉感覚とそれをつかさどる神経システムが生み出される

また、リトミックの特徴的な性格として心的イメージを創り出す感覚を呼び起こすことがあげら

れ、身体と精神を知性によってコントロールすることができるようになり、音や音楽の持つ動きを知覚することによって、芸術と生命の中に心の美・造形的美・技巧の美が生まれるとしている。

そのためには全身の機能を使って脳、耳、喉の間に内なる耳と名づけることのできる、音楽的な聴覚を作り上げるのに、必要な回路を作り出すことを目的とした訓練を行わなければならない。筋肉組織はリズムを知覚するため、毎日繰り返される経験のおかげで筋肉の記憶が作り出され、リズムについての鮮明で確実な表象が定まる。リズムの意識は速度や強さのすべての変化の中で、時間の断片のすべての連続や結合を受け取り、この意識が強さや速度のあらゆる度合いでの筋肉の収縮や弛緩によって習得される。

また、耳はリズムを知覚するため、毎日繰り返される経験のおかげで、音の記憶が作り出され、判断はシャープになり、個人としての批判力が養われる。

このように、身体で反応する活動を通して、すべての感覚器官や筋肉感覚で、音楽を特徴づける様々な要素や音楽全体を知覚し、音楽経験として脳に蓄積していくのである。

ダルクローズはリズムの意識について次のようにまとめている。

- ①リズムは動きである。
- ②リズムは、基本的には身体的なものである。
- ③すべての動きは、時間と空間を伴う。
- ④音楽的な意識は、身体的な経験の結果である。
- ⑤身体的な資質の完全さは、知覚の明瞭さに帰結する。
- ⑥時間についての動きの完全さは、音楽的リズムの意識を確実にする。
- ⑦空間についての動きの完全さは、造形的リズムの意識を確実にする。
- ⑧時間と空間についての動きの完全さは、リズム的な動きについての練習によってのみ完成されう

る。(ダルクローズ 1975)

リズムは身体的なものであり、音楽的知覚を身に着けるためには、時間的・空間的に動きが完全になるよう練習を重ねることを提唱している。また、耳の訓練も重要視しており、耳は音の強さ、強弱変化、音の連なりの緩急、音色などの様々な度合い、要するに、音楽の色合いと呼ばれる音の表現的性質を構成するすべての要素の様々な度合いを感得できなければならないとしている。

そこで、音楽を全体にわたって感じ取っていくためには、体のあらゆる感覚を使って音楽を捉えていくことが必要となる。体全体で音楽を感じ取ることを通して、音楽学習の基礎となる想像力が育まれていくのである。音楽との一体感を味わうことができるようにするためには、音楽に合わせて歩いたり、動作したりするなどの体を動かす活動を取り入れることが大切である。

さらに、各題材の導入時におけるリトミックの手法を活用した動きの経験は、共通事項の知覚・感受に非常に有効であると考えられる。このようなリトミックの手法を活用した体を動かす活動による知覚・感受の経験が、音楽学習の中で適切に設定されることによって、聴取したことを音楽経験として自分の内的な世界に蓄積するとともに、それらを外的な世界へ表すことによって、自分の思いや意図を友達と共有し、音楽表現の質を深めることができるのである。

### 3. 実施方法

共通事項である速度・拍・旋律への感覚に関する活動例をあげ、それぞれの活動の流れと使用曲の譜例を示す。

#### (1) 速度を感じる活動

一列に並んで音楽に合わせて歩く、音楽が止まったら止まる。曲の速さに合わせて歩く速さを変える。

STEP1 歩く速さで

STEP2 ゆっくりと

STEP3 速く

(神原 2006 P55~56)

(2) 拍を感じる活動

STEP1 音楽に合わせて1, 2, 3, 4などとカウントする

STEP2 「1」のところで体の一部を動かしてポーズをとる。

STEP3 途中で拍が変わる曲に合わせてカウントし、ポーズをとる。

(神原 2006 P67)

STEP4 1拍目でボールをついて相手に渡す。

(3) 旋律、音高を感じる活動

STEP1 ボールを持ち高い音が聴こえたら、上にあげ、低い音が聴こえたら床につく

STEP2 ボールの動きに合わせて、楽器を演奏する。

ボールを投げあげたらトライアングルをたたき、床についたらタンブリンをたたく等



(神原 2006 P126)

4. 考 察

この研究を通して、リトミックが音楽科の指導に必要な音楽的知識を獲得するために有効であることが分かった。リトミックは体全体を使って反応することによって、リズム行為のイメージを筋肉感覚とそれをつかさどる神経システムに持たせ、全身の機能を使って脳、耳、喉の間に音楽に反応する回路を作り出すことができる。この体験は繰り返されることによって、筋肉の記憶となり、確実に鮮明な表象となる。特に、体育系教員養成では、学生は身体活動に慣れ親しんでいることから、音楽に対する知覚を筋肉感覚で獲得することは大変効果的であると考えられる。

実践方法で示したように、楽しみながら活動することによって、感覚的にそして確実に音楽的感覚を身につけることのできる方法は、小学校の現場でも用いられるべき方法である。さらに、通常の音楽の授業でも取り入れることのできる具体的な指導方法についても研究していきたい。

参考文献

E・J＝ダルクローズ 板野平訳 1975 リズムと音楽と教育 全音楽譜出版社  
 神原雅之 2006 “体を楽器”にした音楽表現 明治図書出版  
 日本ダルクローズ音楽教育学会 2015 リトミック教育研究 開成出版