

音楽療法と身体運動の関連と効果に関する研究

A study on the relations and effects of music therapy and physical movements

三小田 美穂子, 松 井 晴 美

Mineko SANKODA and Harumi MATSUI

ABSTRACT

When performing in music therapy, one can see many examples accompanied by physical movements. We researched and compiled a list of the various kinds of music therapy associated with physical movements and compared the way each music therapy was done as well as the aims.

Then we observed one kind of music therapy associated with physical movements and found the following effects of music therapy and physical movements, : 1) Consciousness awaking and activation of the nervous system, resulting in increased awareness of movement, 2) Increasing the ability of neurological concentration, organizing physical harmony, getting rid of the unbalanced state of nerves and muscles, recognizing the relation with the outside world correctly and controlling movements, 3) Sense of unity becomes stronger, the ability of communication is increased, 4) Music and physical movements are closely related, a synergistic effect is seen.

Key words; music therapy, physical movements, awareness of consciousness

I. 研究の目的と方法

音楽活動には身体活動が伴う。歌唱の際は呼吸を調整しなければならないが、これには全身の活動が伴っている。器楽演奏の際には手や指を動かす身体活動を伴っており、これらの動きを調整することが要求される。また、手遊びやダンスや民

謡についた踊りのように、音楽に決められた、または提示された動きを付けたものもあれば、音楽に合った動きを自由に即興的につけるものもある。このような音楽と身体の関係はどのように音楽療法に用いられているのだろうか。まず初めに身体活動を関連付けた音楽療法について取り上げ、その目的と方法から音楽療法における身体活

動の効果についての知見を得る。さらに、身体活動を伴った実践を調査することにより、音楽療法における身体活動はどのように取り入れられ、音楽療法の参加者にどのような効果をもたらすのかを調べる。その上で音楽療法と身体活動の関連と効果を探りたい。

Ⅱ. 音楽療法における身体の関わり

1. 音楽療法における身体の関わり

音楽療法のセッションでは、歌唱・楽器演奏・曲に合わせた身体運動等が行われる。歌うこと自体が身体運動であり、しっかりと声を出すためには全身を使わなければならない。音楽療法では、声を出しながら身体を制御することが重要になる。

楽器を演奏する場合の身体の関わりを考えてみると、例えば打楽器を右手で叩こうとするとき、右手が動くだけでなく、上半身や足の支えが必要になる。強弱やリズムを変えたり、他の楽器の演奏に合わせてたりして叩き方を変えるときは、指先や体全体を調節しなければならない。また、自分の体の一部が楽器という他のものに触れ、その作用で音・音楽が生まれることは外界を認識することにつながる。これが、治療につながるのである。

音楽に合わせて身体運動する場合は、音楽に合わせてることによって動きやすくなること、日常生活ではあまり行うことのない動きができることによって、治療的効果をもたらす。

2. 運動療法を統合した音楽療法 サイコダイナミック・ムーブメント

基本原理

サイコダイナミック・ムーブメントは、イギリスの音楽療法士、プリーストリー（Priestley）が開発した方法で、音楽療法と運動療法を統合したものである。サイコダイナミック・ムーブメントは分析的音楽療法の一方法と考えられる。

この音楽療法は個人または5～8人の集団で行

い、患者の運動即興と治療者の音楽即興よりなる。治療時間は90分ほどで①ウォームアップ、②独自のサイコダイナミック・ムーブメント、③振り返っての話し合い、④終了時の緊張緩和練習の4段階からなる。

即興で演奏される音楽に合わせて、自由なあるいは課題と結びついた動きを表現する。その際、特殊な感情内容の表現よりも、患者がお互いに感じ合いながら表現できるようにすることが重要である。

3. 音楽運動療法

トランポリンを使って行う抗重力姿勢保持と上下動がもたらす脳幹刺激が、意識覚醒を促す。この覚醒状態に音楽、さらにトランポリン上でのボールの受け渡しなどの複数の各感覚刺激を与えることにより、神経系の活性化を促す。この積み重ねにより、残存機能の拡大と、運動および認知機能の向上を図る。

トランポリンの上下運動刺激と抗重力姿勢保持に同期した音楽聴取は、生命維持機能をつかさどる脳幹を刺激し、特に前頭前野を使って行動を企画・調整する能力を高める効果が期待される。

音楽療法により様々な障害から解放される過程は、脳の最も古い部分から新しい部分への系統発生過程をたどっているとみなすことができる。障害に対処しなければならない環境や状況を作り出し、まず生存に関わる脳幹部を活性化し、経験・学習を重ねて高度な判断をつかさどる大脳の活性化を図る。

4. リトミック・セラピー

リトミックは音楽療法とは多くの共通点が見られ、特に、自己表現・コミュニケーション・即興性の点では密接に関係があると言える。リトミック・セラピーの目的は、神経的集中力を増大させ身体的調和を組織化し、人格を高めていくことであり、神経や筋肉のアンバランスな状態を取り除き、外界との関係を正しく計り、行動の統制を身

に付けていくことにあるとされている。リトミックでは、すべての人がもっている潜在的聴取力を「内的聴取力」と呼ぶ。どんな人にも音楽に感応する部分があり、そこが音楽によって開花され新しい自己に育っていく根幹となるのである。

リトミックは、五感、知能運動能力、感情の動きなどに訴える活動を重視しているが、それは次の6つの要素に分かれている。

- ① 注意力・集中力・自分自身の統一感、記憶のための活動
- ② 空間・身体認知、身体行動で推測し測定できる比例関係の認知のための活動
例えば狭い視野に限られた範囲から動き回る範囲への拡大。そして三次元へ組織された動きへの拡大。
- ③ 他人との接触、責任感、社会的統合のための活動
- ④ 均衡、運動整合、自律した身振りのための活動
- ⑤ 創造、感受性、音楽性、個性、ニュアンスの感覚、創造性のための活動。
対象者が自分自身で感じ、考え、修正し、変形させ、一人で探究し続けられるように助ける
- ⑥ 筋肉の緊張緩和と呼吸のための活動

5. クラシック音楽による運動療法

クラシック音楽による運動療法は音楽と運動表現と運動遂行との間の原初的な関連と結びついており、これらの関連を表現即興及び運動即興として利用する。身体は感情的表現の媒体であるという一面があるが、この面ではあまり鍛錬されていないともいえる。

自由な即興的表現を行う。音楽はクラシック音楽から選択するが、明確に構造化された、開かれた構造をもつものがよい。活動後に言語によるフィードバックを行い、グループ内に非言語的に表れた感情的、社会的、コミュニケーションのプロセスを言語的に明確化する。

6. ボディ・ソニック

糸川の「音楽の中で聴く人に真の恍惚感を与えるのはボーンコンダクションである。」(1996 P 155) との提言より、ボーンコンダクションをエレクトロニクスとテクノロジーで再現させたのが、体感音響装置である。

音楽の知覚は耳だけではなく、身体全体で感じ取っている。特に低音域では周波数が低くなるほど、耳で聴くよりも身体で感じ取っている比率が高くなる。体感を伴うことによって人間の根源的なものに訴えることができる。体感音響装置で音楽を聴くことによって、音楽の重低音感やリズム感が強調され、ボーンコンダクションによって音楽の持つ感動や陶酔感、恍惚感を一層深める。

療法の段階は①治療環境の設定、②インタビューと感覚刺激、③体験的生活適応の3段階である。老人痴呆に対する効果の実験では、感情易変、興奮、地誌の見当識が著名に改善された例、心因性の症状と考えられた緊張、興奮、いらだち、自発性の減退を改善した例などがあげられる。ボディ・ソニックによる方法は薬物療法が無効で、他の音楽療法も効果が期待できなかった症例に効果があった。

Ⅲ. 音楽療法における身体活動の方法と意義

1. 調査

調査日時：2014年11月23日 午後1時30分から
2時30分

場 所：埼玉県日高市ケアホームかわせみ
音楽療法セッション
指導者を含め全員が円になり、座る。
(ソファ・椅子を使用)

参加者：成人(知的・発達障害を含む)18名
指導者：白石優子先生(埼玉県立日高特別支援学校教諭)

使用楽器：ギター、CDデッキ(CD)、お手玉、
どんぐりマラカス(350mlペットボトル)

ルにどんぐりを入れたもの)、もみじ鈴(プラスチック製もみじの葉がついた枝に鈴をつけたもの)紐鈴(一本の長い円にした紐に鈴をつけたもの)ポップドラム

2. 記 録

(1) はじまりの歌を歌った後、一人ずつ立って自己紹介をする。

参加者の動き：職員の手を借りる人もいるが、全員が一人ずつ椅子から立って行く。

(2) からだほぐし

音楽1 「白樺が見た夢」CD 4分の4拍子
」≒80 ゆっくりとしたテンポ

身体を徐々に動かすウォーミングアップ、動作模倣の目的を持つ。

- ・活動：①首回し②肩上げ下げ③手を握りその後脱力④胸を広げて脱力⑤腕を胸に、手をグーに握ってから、手をパーに広げ上に上げる。⑥指折り開き(一本ずつ結んでいきグーに、一本ずつ開いていきパーにする)⑦片手ずつ上げ、手をチョキ・パーの形にする。⑧腕をぶらぶらさせる。
- ・参加者の動き：ほとんどの参加者は指導者を真似てストレッチを行い、身体をほぐす。曲に合わせて指揮をする参加者もあり。

音楽2 「アパットアパット」CD 4分の4拍子
」≒108 やや速め。リズムカルな動き
身体動作の活性化を目的とする。

- ・活動：①足を叩いてタッピング②腕上げ下ろし(腕を前に伸ばしたり降ろしたりする)③腕回し④足踏み(4拍毎のリズムに合わせて、足を交互に上げ下ろしをする)⑤膝に手を交差して添え、開き閉じ運動。⑥膝下に手を通して手拍子
- ・参加者の動き：立てる参加者は立って体操する。①②③までは立てる参加者は動きをこなすこ

とができる。④ではバランスを取ることで、⑤では交差させて手を置くこと、⑥では膝下に手を通すことが難しいように見える。それでも、立てる参加者は模倣しようという意思がみられる。音楽1よりもテンポが上がり、リズムカルな音楽になったことで、それまで参加を拒んでいた参加者も、ポップドラムを持ち曲に合わせて拍を叩き始める。

(3) 歌唱による動作表現運動

音楽 「おいもの名産地」～スイカの名産地替え歌
アカベラによる歌いかけ
4分の4拍子 』≒63

歌と身体運動を組み合わせ、動作表現を行う。

- ・活動：指導者、参加者共にアカベラで歌い、「名産地」の「ち」の部分で音を伸ばし音楽を止め、耳・鼻に触れる。①指導者を模倣。耳・鼻に触れる際、手を交差させる。②参加者がリーダーとなり、リーダーの動きを模倣する。
- ・参加者の動き：手を交差して耳・鼻を触るのは難しいが、交差せずとも指導者やリーダーの動きを真似て耳・鼻を触ることを行う。この日初めてセッションに参加した参加者もこの曲から動きを模倣し手を動かす。②では、参加者のうち二名がリーダーとなるが、二人目のリーダーは前のリーダーと動きを変える工夫を見せる。

(4) お手玉による動作運動

音楽1 「まつぼっくり」 アカベラによる歌いかけ
4分の2拍子 』≒100

お手玉を持ち、リズムに合わせて動かす身体運動。

- ・活動：指導者、参加者共にアカベラで歌いながら、歌詞の中で「さ」が出てきたらお手玉を頭に乗せる。「さ」の部分で止まり、しっかり乗せてから次のフレーズに移る。
- ・参加者の動き：指導者の模倣をしながら、お手玉を頭の上に乗せている。

音楽2 「おさるのかごや」 アカペラ歌いかけ

4分の2拍子 ♩ ≒ 116

- ・活動：拍子に合わせて、お手玉を左右交互に握る。歌詞の中で「さ」が出てくる部分ではお手玉を身体に当てるが、頭→肩→お腹→膝 と場所を変えていく。「さ」の部分ではしっかり止まって、お手玉を動かし体当てる時間を作る。
- ・参加者の動き：「まつぼっくり」に比べてテンポが速めであり、動きが複雑になるので模倣が難しくなる参加者もいるが、「さ」で音楽を止めながら進むため、模倣しようという意思や動きはしっかり続けられている。指導者の「次はどこにあてる？」の問いかけに対し、「お腹！」などと答えられ、動きを記憶していることがわかる。

(5) 歌唱による口腔ケアと楽器運動

音楽1 「旅愁」 指導者によるギター伴奏

4分の4拍子 ♩ ≒ 96

季節感を味わいながら、歌による口腔ケアを行う。マラカスを動かしながら体ほぐしと拍子に合わせて身体を動かす活動を行う。

- ・活動：①パタカラ唱 口の体操のため、音楽の第1節を「パ」第2節を「タ」第3節を「カ」第4節を「ラ」で歌う。②歌詞で歌う。③どんぐりマラカスで 右肩16拍→左肩16拍 右肩8拍→左肩8拍 右肩4拍→左肩4拍 右肩2拍→左肩2拍 最後にペットボトルをボンと叩く。
- ・参加者の動き：これまで活動の様子を眺めていた参加者も歌い始める。パタカラ唱は常に行っている歌唱法のため、参加者はよく歌うことができる。また、童謡は多くの参加者が好むうえ、この歌は季節に合わせて何回か歌っているため、よく覚えていて積極的に歌うことができる。③の運動では、拍が短くなるにつれ、叩くのは難しいが動かすことや叩くことを行う意欲は持続している。また、多少動きは違っても拍に合わせて肩を叩く運動をしている。叩くことはし

ないが、拍に合わせて首を左右に振りながら歌う参加者もいる。

音楽2 「もみじ」 指導者によるギター伴奏

4分の4拍子 ♩ ≒ 92

参加者の好む歌を歌い、季節感を味わい楽しんで活動する。

- ・活動：もみじ鈴を拍に合わせて振りながら、歌を歌う。
- ・参加者の動き：ここでも、これまで活動を眺めていた参加者が積極的に歌いだし、拍子に合わせてもみじ鈴を動かす。多くの参加者が大変よく歌い、楽しそうに拍子を取る姿が見られる。

(6) レクリエーションダンス

音楽 「大きな古時計」 CD

4分の4拍子 ♩ ≒ 92

身体運動と動作模倣を行う。

- ・活動：指導者の動作を真似ながら、歌い、振り付けをする。

大きなのっぽの古時計

[グー・パーを2拍毎]

おじいさんの時計

[隣と手をつなぐ]

百年いつも動いていた

[グー・パーを2拍毎]

ご自慢の 時計さ

[隣と手をつなぐ]

おじいさんのうまれた朝に

[1拍ずつ手拍子]

買ってきた 時計さ

[同]

いまは もう 動かない

[右手を胸・左手を胸・両手で]

その時計

[隣と手をつなぐ]

百年休まずに

[腕を頭上まで上げ手を合わせる]

チクタクチクタク

[一拍ごとと上げた腕を降ろして合わせる]
おじいさんと一緒に

[腕を頭上まで上げ手を合わせる]
チクタクチクタク

[一拍ごとと上げた腕を降ろして合わせる]
いまは ～以降、同。

- ・参加者の動き：参加者は進んで指導者の動作模倣をする。立って参加できる参加者が動作模倣を主に行っているが、座って参加している参加者も歌はよく歌っている。

チクタク～の部分の動きは、大きな動きであるが、よく腕を伸ばしリズムに合わせて動かしている。手をつなぐ動きも自然に行い、楽しそうに参加している。歌声がよく出てきている。

(7) コミュニケーション

音楽1 「サラスポンダ」 指導者によるギター伴奏 4分の4拍子 ♩≒200

コミュニケーションを取り一体感を味わいながら、歌とリズム活動を行う。

- ・活動：参加者全員で輪になり紐鈴を持って歌う。紐鈴を拍子に合わせて動かし、鈴を鳴らす。
- ・参加者の動き：アップテンポであり、紐を動かすテンポも速い。拍子が崩れる時もあるが、全員が崩れることはなく、最後までテンポに合わせて動かすことができる。リズムにのり、手・体を動かしている。

音楽2 「今日の日はさようなら」 指導者によるギター伴奏 4分の3拍子 ♩≒92

テンポのゆっくりな曲で、一体感と共に活動のクールダウンを行う。

- ・活動：紐鈴を持ち、ゆっくりなテンポに合わせて動かしながら、歌を歌う。
- ・参加者の動き：周りと一緒に動かし、歌うことを意識しながらリラックスして歌を歌い、紐を動かしている。

活動終了後、「次はいつですか？」という参加

者からの言葉があり、この活動を待ち望み、楽しみながら身体を動かし歌を歌っていることがわかる。

3. 考 察

本事例では身体運動を伴うことにより、からだほぐし、自分の身体の認識、模倣による注意の集中、口腔ケア、楽器使用による身体調節、他者との交流による身体運動の広がりなどの効果が期待できる。

からだほぐしはまずゆっくりとした曲で上半身をほぐすことから始め、指の折り開きなどの細かい動きへと移っていく。2曲目の速いテンポの曲で下半身に移り、腕を回すなどの大きな動きや、膝の下で手拍子をするなどのバランスをとることが要求される動きも取り入れている。身体を認識する活動が多く、特定の歌詞に合わせて体の各部位を手で触ったり、お手玉で触ったりすることによって、身体感覚を養うことができる。参加者は活動を楽しんでおり、指導者が次々と提案する動きをできるだけ模倣しようと努めている。その過程で無理なく他者に注意を集中することができている。

口腔ケアとして歌詞ではなくフレーズごとに「パ」「タ」「カ」「ラ」で歌うことによって、口の動きを意識させようとするもので、これらの唇や舌を使用することばを用いることによってその効果が期待できる。お手玉、マラカス、鈴などの楽器や器具を使用することによって、細かな動きの調節を行うことができる。

参加者がリーダーとなってリーダーが示す動きを模倣する、レクリエーションダンスの中で隣の人と手をつなぐ、全員で鈴の付いた紐をもち、曲に合わせて紐を振りながら歌うなどの活動を通して、他者とコミュニケーションを取ることができる。歌唱行動と身体行動で他者とのつながりを意識することができ、心身ともに広がりを感じることができる。

この音楽療法の事例は、活動の際に必ず動きを

伴わせるようにし、音楽と身体が密接に関係しているものであった。使用している曲は唱歌や童謡などの皆がよく知っていて、親しみやすいものが選ばれており、調性のある曲であった。動きはすべて指導者が提示し、それを模倣することによってセッションは組み立てられていた。これは動きの模倣をすることで体の全体を動かし、身体認識をするために有効であり、セッションは上半身と下半身、大きな動きと細かな動き、ゆっくりした動きや速い動きなどさまざまに組み合わせられていた。指導者が提示した動きは回を重ねるごとに定着していき、この際に模倣のための注意の集中から記憶を呼び起こすことや体の動きへの意識の集中ができるようになる。

しかし、指導者は提示した動きを強制するわけではなく、自由に音楽に合わせて体を動かすことや楽器を叩くことも重要な活動であるとみなしていることがわかる。参加者にとって自由な体の動きも楽器を叩くという行為も日常の生活では生まれない動きであり、そこには音楽によって活性化されているものがあると考えられる。

動きはからだほぐして全身を使った後、立つことが難しい参加者も多いので、手を使った動きが中心となる。しかし、手を動かすだけでなく、体の部位を触る、道具を使う、道具を使って体の部位を触る、他者と交流するなど、手を用いて行われるさまざまな活動が盛り込まれている。

共に歌うこと共に演奏することによっても、一体感は生まれ、他者とのつながりを感じることができ、身体活動を伴うことにより、これらの感覚はさらに強いものとなる。言葉をうまく操ることのできない参加者や言葉を発することができない参加者には他者とのコミュニケーションを行うことのできる機会となる。

参加者の障害の種類や程度はさまざまであるので、簡単なものから難しいものまで組み合わせてあり、自分の程度に合わせて参加し、楽しめるように工夫されている。

Ⅳ. 音楽療法と身体活動の関係

本研究により、音楽療法と身体運動の関係と身体運動を組み入れることの効果について次のことが見いだされた。

- ① 意識覚醒と神経系の活性化を期待できる。
- ② 神経的集中力を増大させ身体的調和を組織化し、神経や筋肉のアンバランスな状態を取り除き、外界との関係を正しく計り、行動の統制を身に付けていくことが期待できる。
- ③ 共に体を動かしたり、リーダーの模倣などの活動を行ったりすることによって、一体感はより強くなり、コミュニケーションの場にすることができる。
- ④ 音楽と身体活動は非常に密接に関連しており、相乗効果がみられる。

身体活動を取り入れることによって、身体的にも精神的にも音楽療法の効果を促進するのではないかと考えられる。身体的には意識の覚醒と神経系の活性化を促し、行動の制御を身に付けることが期待でき、精神的には他者を認識し、外界と関係を調整しながら持つことができるようになる。これらのことにより、自分の体も心もバランスのとれた状態を保つことができるようになる。

音楽療法には身体活動が多様な方法で取り入れられており、その関係は密接であり、相乗効果が見られたが、音楽療法の目的により、音楽と身体活動の方法や関連性は変化すると考えられる。

Ⅴ. おわりに

音楽療法においては身体活動は非常に密接な関係を持つものであり、相乗効果を持つものであることがわかった。身体活動を伴うことによって音楽療法も多様な広がりを見せるのではないかと考えられる。しかし、療法の目的により、身体活動と音楽の関係は変わり、身体活動の方法も変えていく必要がある。そこで、今後の研究課題とし

て、音楽療法の目的と音楽と身体活動の関係について探っていききたい。

本研究では埼玉県日高市ケアホームかわせみの参加者、スタッフの方々、白石先生にご協力いただきました。感謝申し上げます。

本研究は、平成26年度国士舘大学体育学部附属体育研究所研究助成により実施された。

参考文献

- 1) 小松明、佐々木久夫 1996 音楽療法最前線 人間と歴史社
- 2) 野田燎 2009 音楽運動療法入門 工作舎
- 3) 田中多聞 1989 第5の医学 音楽療法 人間と歴史社
- 4) ハンス＝ヘルムート・デッカー＝フォイクト他 坂上正巳他訳 1999 音楽療法事典 人間と歴史社

かわせみ ケア・ホームセッション (白石 優子 先生)

日時：2014年11月23日(日) 午後1:30~2:30

- ☆全体の目標
1. ケア・ホームに暮らす人たちが音楽で話題を共有し、なごやかなひとときをもつ。
 2. 身体・認知機能面の活性化、交流

☆参加者 知的および発達障害のある成人(自閉症を含む) 18名

☆楽器 ギター、CD デッキ、お手玉、もみじ鈴、どんぐりマラカス、紐鈴、ポップドラム

プログラム「深まる秋」

時間	内容	曲目・演奏方法	目的	方法	参加者の動き
導入 1:30	挨拶 はじまりの歌 自己紹介	「音楽広場」 ♪ギター	はじまりの意識	「これからかわせみの音楽広場を始めます」	参加者Aによる司会。 参加者B歩いて皆を見ながら指揮を始める。 一人ずつ立って話をする。職員の手を借りる人もいるが、全員立って行う。
1:40	からだほぐし	「白樺が見た夢」 (穴澤雄介 Vn.) ♪CD「あの木に寄りかかって」 4/4 J=80位 C dur	ウォーミングアップ 動作模倣	1.首;右、左、前、後、回す→2.肩;上げ下げ→3.手を握って腕力→4.胸を広げて腕力→5.腕を胸に手を握ってから(グー)上にあげる(パー)→6.指折り開き(一本ずつ結んでいきグー)→7.片手ずつ上げていく。 手をチョキ・パーの形にする。→8.腕をぶらぶらとさせる。	参加者、ゆっくりしたりしたメロディーにあわせて体を動かす。 ほとんどの参加者は指導者を真似てストレッチを行うが、参加者のうち数名は座ったまま動かさず。Bは、曲に合わせて指揮。
展開 1:47		「アバットアバット」 ♪CD「フォークダ	身体動作の活性化	1.足を叩いてタッピング。→2.腕あげおろし(腕を前に伸ばし、降ろす)→3.腕回し→4.足踏み(右・左、交互にリズムに合わせて、上げ下ろし4拍毎)→5.ひざ開き閉じ。膝に手	「立てる人は立って」の掛け声に従い、参加者が立って体操。1.2.3.は、立って参加している参加者はこなし、4.からバランスを取るのが難しく

		<p>ンス」 4/4 J=108 位 C dur</p>	<p>季節・地域の特産物の会話から アカペラで歌う。「名産地」の「ち」の部分で、耳・鼻に触れる。 1. 指導者を模倣 耳・鼻に触れる際、手を交差させる 2. 参加者がリーダーになり、リーダーの模倣をする。 ① 耳と鼻を交差せず、触れる ② 耳と鼻</p>	<p>を添えて→(6.胸そらしと床曲げ)→7.手拍子、ひざ下に通す手拍子</p>	<p>なり。5.では、膝に手を添え交差するのが難しいようである。7.は手を膝下に通すことが難しいが、それでも、立てる参加者は模倣しようという意思が見られる。 それまで隣の部屋にいた参加者Cが、ポップドラマを持って、曲に合わせて拍を叩き始める。体操に関しでは、身体を動かさじつらい(痛い)ため拒否。 C 床に座り、ポップドラマで拍子を叩く。 1.指導者を模倣し耳・鼻を触る動作を真似るが、手を交差して触る動きは難しく、交差させていない参加者が多い。この日初めてセッションに参加したDが模倣を始める。 2.では、参加者同士、リーダーの模倣をしようとする。 C ポップドラマ 拍子をとる。 頭に、お手玉を乗せることができる。 テンポが速めで動きが複雑なため、ついていくのが難しい参加者も多い。「さ」で止まることにより動きが分かり、身体の各部分に当てようとしている。参加者E、指導者の「次はどこにあてる？」の問いかけに対し、「お腹！」と答え、きちんと記憶して動いている。</p>
<p>1:55</p>	<p>(会話) うた遊び</p>	<p>「おいしいもの名産地」～スイカの名産地替え歌 ♪うたいかけ (アカペラ) 4/4 J=63 位 D dur</p>	<p>動作表現</p>	<p>☆いつも配る担当をしている参加者が、全員にお手玉を配る。(さまざまな模様ので作られた手作りお手玉) 歌の中で「さ」が出てくる部分で、お手玉を頭に乗せる。 拍子に合わせて、お手玉を左右交互に握る 「さ」の部分では 頭→肩→お腹→膝 と、身体に当てる部分を変えていく。 「さ」の部分で止まって、しっかり当てる。</p>	<p>C 床に座り、ポップドラマで拍子を叩く。 1.指導者を模倣し耳・鼻を触る動作を真似るが、手を交差して触る動きは難しく、交差させていない参加者が多い。この日初めてセッションに参加したDが模倣を始める。 2.では、参加者同士、リーダーの模倣をしようとする。 C ポップドラマ 拍子をとる。 頭に、お手玉を乗せることができる。 テンポが速めで動きが複雑なため、ついていくのが難しい参加者も多い。「さ」で止まることにより動きが分かり、身体の各部分に当てようとしている。参加者E、指導者の「次はどこにあてる？」の問いかけに対し、「お腹！」と答え、きちんと記憶して動いている。</p>
<p>1:55</p>	<p>お手玉遊び</p>	<p>「まつぼっくり」 ♪うたいかけ (アカペラ) 2/4 J=100 位</p>	<p>リズム感 模倣</p>	<p>「おさるのかごや」 ♪うたいかけ (アカペラ) 2/4 J=116 位</p>	<p>C 床に座り、ポップドラマで拍子を叩く。 1.指導者を模倣し耳・鼻を触る動作を真似るが、手を交差して触る動きは難しく、交差させていない参加者が多い。この日初めてセッションに参加したDが模倣を始める。 2.では、参加者同士、リーダーの模倣をしようとする。 C ポップドラマ 拍子をとる。 頭に、お手玉を乗せることができる。 テンポが速めで動きが複雑なため、ついていくのが難しい参加者も多い。「さ」で止まることにより動きが分かり、身体の各部分に当てようとしている。参加者E、指導者の「次はどこにあてる？」の問いかけに対し、「お腹！」と答え、きちんと記憶して動いている。</p>

展 開	2 : 00	季節の歌と 楽器	「旅愁」 ♪ギター 4/4 J=96位 Cdur	季節感、口腔ケア フレーズ感	1. 「バタカラ」唱 口の体操のため 第1節を「バ」2節「タ」3節「カ」4節「ラ」で歌う。 2. 歌詞で歌う	歌詞カードを貼る担当参加者 E 端に座り様子を眺めていた参加者が歌い始める。 しつかり覚えていて歌うことができる。
	2 : 05	(楽器)	どんぐりマラカス	(リズム感、体ほぐし)	☆どんぐりマラカス (350m 1 ペットボトルにどんぐりを入れたもの) を配る。 「旅愁」の歌に合わせて、マラカスで肩を叩く 右肩 16拍 左肩 16拍 右肩 8拍 左肩 8拍 右肩 4拍 左肩 4拍 右肩 2拍 左肩 2拍 最後にペットボトルをボンと叩く。	拍が短くなるにつれ左右に動かす動きは難しくなるが、動かすことと叩くことを行う意欲は持続している。また、左右は違っても拍に合わせて肩を叩くことはできている。 参加者 B 叩くことはしないが、拍に合わせて首を左右に振る。 C ポップドラムで拍子をとる。一人で「どんぐりころころ」を歌う。
	2 : 15	季節の歌	「もみじ」 ♪ギター 4/4 J=92位 Ddur	季節感	☆もみじ鈴 (もみじの枝に鈴につけたもの) を配る。(担当の参加者) 拍に合わせて枝をふりながら、歌を歌う。	E 歌詞カードを貼る。 参加者 F 大変よく歌い始める。これまで眺めていた参加者も枝を動かしている。D も枝を動かして、参加している。
	2 : 20	レクリエーション ダンス	「大きな古時計」 ♪CD 4/4 J=92位 Gdur	身体運動 動作模倣	指導者の動作を真似ながら、歌い、振り付けをする。 ♪大きなつばの古時計 [ジー・パーを2拍毎] おじいさんの時計 [隣と手をつなぐ] 百年いっつも動いていた [ジー・パーを2拍毎] ご自慢の 時計さ [隣と手をつなぐ] おじいさんのうまれた朝に [1拍ずつ手拍子] 買ってきた 時計さ [同] いまは もう 動かない [右手を胸・左手を胸・両手で]	参加者は進んで指導者の動作模倣をする。 立って参加できる参加者が主に動作運動を行っているが、座って参加している参加者も歌はよく歌っている。

展 開				その時計 百年休まずに チクタクチクタク【一 拍ごとと上げた腕を降ろして合わせる】 おじいさんと一緒に チクタクチクタク【一 拍ごとと上げた腕を降ろして合わせる】 いまは ～以降、同。	チクタク～部分では、よく腕を伸ばしリズムに合わせ大きく身体を動かしている。 手をつなぐ動きも、自然にできている。 歌声がよく出てきている。
ま と め	2 : 25 組鈴	「サラスポング」 ♪ギター 4/4 J=200位	一体感 クールダウン	参加者全員で組鈴（鈴がつけてある組）を持って歌う。 組鈴を拍子に合わせて動かし、鈴を鳴らす。	セッション前半で座ったまま様子を眺めていた参加者 F が、反対側にいる三小田・松井を輪に入れようと手を差し伸べに歩いてくる。そのまま F 自身も輪に入り、紐を持って歌う。 曲のテンポが速く紐を動かす拍子が速くなるため一部動きが崩れる時もあるが、全員崩れることはなく最後まで曲に合わせ動かすことができる。 リズムにのり、手・体を動かしている。
		「今日の日はさようなら」 ♪ギター 3/4 J=92位	一体感 クールダウン	組鈴を持ち、今日の日はさようならを歌う。 終わりの挨拶をする。	楽しそうに歌いながら組鈴を動かしている。 ～参加者の声～ 「次はいつですか？」 「辛いことが多いんですけど、今日は楽しかったです」

参加者 A～F について
 A セッションの司会担当
 B 指揮をすることが気に入ってきた
 C ポップドラムが気に入りに、以来、ポップドラムでは参加しようとする
 D この日が初参加。ずっと座っていたが、歌をロザミ、リズムをとっている。
 E 三小田・松井と積極的に会話しながら、歌詞を貼る担当は行う。
 F 前半はソフアアーに座ったまま、じっと眺めるのみ。体も動かさず。後半の童話から積極的に歌い始める。