

「音楽表現」におけるリトミックの実践 ～身体を楽器にした音楽表現を中心に～

岡部 裕美

千葉大学・教育学部

Practice of Rhythmic on “Musical Expression” ～From body percussion～

OKABE Hiromi

Fsculty of Education, Chiba University

日本では音楽教育、特にピアノなどの習い事は早ければ早いほうがよい、と言われた時期があったが、音楽教育イコール楽器の演奏教育ではない。ピアノを習ったからといって情操が身につくわけではなく、ピアノが上手く弾けるからといって感受性が豊かになり表現が上手になるわけではない。音楽的基礎能力を育てながら、集中力や反射反応力、直感力、記憶力を養い、音楽の楽しさ美しさを心で、身体で感じることができるようになるために、幼児が母親以外で最初に出会う先生（保育者）の役割は重要である。この論文は幼児が遊びの中で楽しく音にふれ音楽にふれ、想像力や表現力を高めながら音楽の基礎能力も身体で感じ取れるように、リトミックを取り入れた遊びの実践である。

キーワード：E. ジャック＝ダルクローズ (E. Jaques-DALCROZE) リトミック (Rythmic)
即時反応 (Immediate reaction) 即興演奏 (Improvisation) ソルフージュ (Solfege)

はじめに

音楽大学などで音楽を専門に勉強した者ではない人たちは、「音楽表現」という言葉から、どのようなことを思い浮かべるだろうか。幼児期に幼稚園や保育園で歌った歌、小学校で歌った歌や合唱・合奏体験などを挙げる人も多いだろう。音楽の学習は、「歌う」、「楽器を弾く」、「曲を創作する」などの表現と、「聴く」の鑑賞から構成される。幼児は歌を歌ったり、音楽に合わせて身体を動かすことが大好きなのだが、こうした子どもたちの表現活動をのばしていくために、指導者がピアノなどの鍵盤楽器を使用して指導するとき、既成楽譜を弾くだけでなく、即興演奏が必要となってくる。あるときは子どもの動きに合わせて、またあるときは感情表現の手助けとして、即興演奏が必要となることがしばしばあるのだ。

残念なことに、実際に幼児の指導に当たっている現場の指導者たちが、自由に即興演奏する能力を身につけているかという点、「否」である。子どもの成長過程において、幼児期に体験する様々な事象は、その心身の成長や発達に多大な影響を及ぼす。音楽も、ただ歌って楽しいだけで終わらせるのではなく、そこで体験する音楽の質が問われてくる。我々大人が日々の生活の中で、より音楽的に楽しみ、美しさに感動したりと自己研鑽する姿は、子どもたちにすばらしい環境になるであろうし、子どもたちに初期の段階で、質の高い、感動に満ちた音楽体験をしてもらいたいと願うものだ。

生まれた子どもが成長していった、言葉話しはじめ、おしゃべりをしたり歌を口ずさんだりする行為は、まわりの人々、とりわけ親から話しかけられたり、歌いかけられたりすることで、獲得されていく。

子どもの音楽能力の発達に影響を及ぼしている要因について、マクドナルドとサイモンズは、「聴き取る力」「身体的な調整能力」「知能」「経験」の相互作用の結果であるとし、音楽的発達は、子どもたちが大人と一緒に楽しい音楽的経験に参加する多くの機会を与えられて高められる、と指摘している。(マクドナルド&サイモンズ共著「音楽的成長と発達」) 溪水社1999)

とりわけ、音楽的スキル（聴く、歌う、動く、創る）の発達は、「身体的な発達（年齢）」と「身体調整力（経験）」に依存していて、これらのスキルの高まりに際しても、大人の存在は見過ごされないのだ。

今日、家庭の中ではテレビ、ステレオ、ゲーム機などから、さらに携帯ミュージックプレーヤーを持ち運び、車にはカーステレオ、レストランへいってもBGM、というように、私たちの周りにはあらゆる場所で音楽があふれている。日本の文化にまでなったカラオケに行って歌を歌い、コンサートにも足を運ぶ。この身近になった音楽をどのくらい人々は「聴いている」いるのだろうか。あまりにも氾濫している音楽を、聞き流すことに慣れてしまっていないだろうか。

今回私は、子どもたちが音楽を身体で感じ心で感動できるために、音楽教育として生まれたリトミックについて実践を通して考察していきたい。

ダルクローズとリトミック

「リトミック」とは何かと問われ、一言で言い表すのはとても難しい。スイスの作曲家・音楽教育家であるエミール・ジャック・ダルクローズ（1865～1950）によって考え出された、音楽教育法である。日本ではリトミッ

クのダルクロワーズとして有名だが、生涯たくさんの曲を残している作曲家である。ウィーンでは作曲家アントン・ブルックナーにも師事している。その後パリに学び、アルジェで副指揮者として仕事を始めたのがきっかけで、アフリカの原住民の強烈なリズムと踊りに魅せられ、リズムの世界へと入っていく。

彼が何故「リトミック」なるものを考え始めたのか。スイスに戻ったダルクロワーズは、1892年若干27歳でジュネーブ音楽学校のソルフェージュと和声楽の教授となる。ここで和声楽を学ぶ多くの学生たちがソルフェージュ能力（和音を聴きとる力）を身につけていないことを知る。これは能や身体が一緒に発達している子どもの時期に、そして常に様々な体験、印象や感情を身体の中に伝えている幼児期の最初の学習段階で和音経験をしないで、成長して結果を紙に書くように要求するようになってやっと経験するという、教育方法が誤りだと指摘する。彼自身「聴音力は、すべての新しい感覚が子どもの心を捉え、喜びに満ちた好奇心が子どもを生き生きさせる時期に極めて迅速に発達するということだけでなく、ひとたび耳が音や和音の自然なつながりについて訓練されると、その子の精神は、読譜、記譜のさまざまな過程に習熟することに何ら困難を感じない」と友人アドルフ・アッピアに書いている。

ところが、聴く能力があるにもかかわらず、音を分割したり、長さの異なるリズムをとれない、正しい音程を表現できない学生がいるということから、聴覚だけではなく別の感覚が必要と考えるようになる。やがて、本来のリズミカルな性質のものである音楽的感覚は、「体全体の筋肉と神経の働きにより高まるものである」（ダルクロワーズ著『リズムと音楽と教育』）という結論に達する。本来リズミカルな性質のものである音楽的感覚は、からだ全体の筋肉と神経の働きによって高まるもの、と考えるようになったダルクロワーズは、学生たちに音楽に合わせて行進と停止をくりかえし練習し、耳で聴く音楽リズムに身体的に反応することに慣れさせていった。

これが「リトミック」のはじまりであり、音楽教育にリズム運動をとり入れて、音楽を聴く、歌う、演奏する、創作するといった音楽教育のすべてを身体を動かす経験を通して感じとっていくのがリトミックの教育法である。

音楽表現とソルフェージュ

毎年、幼稚園課程に入学してくる学生のほとんどは鍵盤楽器の経験者である。中には幼稚園や小学校低学年から習い始め、ピアノが好きで現在までも続けている学生もいるが、ほとんどが2～3年、長くて4～5年で習うのをやめている。これは中学校に入学するとほとんどの生徒は部活動に参加し、学校の授業が終わると最終下校まで目いっぱい部活動をすることになり、物理的に練習する時間がなくなり、やめてしまう生徒が多いようだ。

ここで、大学へ入学してきて久しぶりにピアノを弾くことになるのだが、鍵盤楽器経験者の「ピアノを弾く」「ピアノが弾ける」ということは、単に楽譜に書いてある音符、音価（正しくとは言いがたいが）をピアノの鍵盤を押すということだけ、ピアノの音を出すことに一生

懸命で、その他楽譜に記譜されていることは無視、自分の弾いている音や曲に反応したり、感じたり、自分なりに曲を表現することなど考えていない。楽譜はことばと同じである。幼児は言葉を話せるようになり、読めるようになり、次に書けるようになる。音楽も同じである。きれいなお花をみて、母親が表情豊かに優しい顔で、声で、「わあー きれいだね。」というのを聞いて、まねて体験して本当にきれいと思うようになる。「きれいなはな」「おいしいけーき」と文字をよめても、花の美しさや、ケーキの美味しさ、味を知らなければ意味がないのと同じように、ドと書いてあるからドを、ソと書いてあるからソを押さえればよいのではない。

幼稚園課程ではピアノの専門家を育てるわけではないので、専門家のような高度なテクニックや読譜力が必要なわけではない。しかし相手が幼児だからといって音楽の質が落ちたのではいけない。歌を歌う伴奏でも、楽しい、うれしい、悲しい、苦しいなどの感情や情緒を高めあらわしていく演奏をしてもらいたいと願う。「歌う」という幼児にとって学習初期の体験であればあるほど、質の高い、感動に満ちた音楽体験を味わいたいのだ。

ここで、学生たちのピアノがどうしてこうも音楽的ではないのかという問題に戻るとしよう。

楽譜も読め指もそれなりに動き、メロディーを奏でているのだが、音楽に抑揚、興奮、流れがないのだ。音楽は歌うように流れなくてはならない。文章と同じで、句読点もあれば文節、段落もある。この音楽の文法、抑揚を耳で聴いていない、聴いていないからこの曲をこう弾こうという高揚する気持ちが湧かないのだ。これはソルフェージュが出来ていないことが原因だ。「ソルフェージュ」とは一言で言うと「音楽の基礎学力」だ。

基礎学力が付くと音楽の文法がわかり、どこからどこまでが一つのフレーズかも見えてき、どのように歌いたいかかわってくる。すなわちどのように弾きたいのか、表現したいのかという気持ちがわいてくるのだ。

歌うことの必要性—耳の役割

音楽に話す、読む、書くをあてはめるなら、最初に話すは「歌う」ことになる。ルソーは「子どもの教育は生まれた瞬間から始まる」という。幼児は母親が子守唄を歌うのを聴いたり、テレビなどから流れてくるコマーシャル、幼児番組や童謡の歌を聴いたり歌ったりと、様々な音楽に満ちた環境が音楽の基礎能力を作る。歌うことは、うれしい、楽しい、悲しい、寂しい、などの感情や情緒を高めていくのに必要でたいせつなことだ。

「歌う」とときにはまず音を自分でとらなければいけないのだが、このときに耳は自分の声をよく聴き正しい音程へと導こうとする。このときに聴力の進歩発達を促すのである。声を出すとき、発声器官と聴覚器官とは極めて密接な関係にあり、聴く力の発達には発声の発達と密接に関係している。ピアノを弾く、ピアノの音を出すとき、耳は特別に努力しなくても（聞いていなくても）音は出る。たとえ耳栓をしても視覚や触覚でピアノの曲をほとんど正確に弾く、音を出すことはできる。このとき、耳は「聴く」ことをしない。

また、単に聴いた音を言い当てるだけが「耳がよい」のではなく、音には音程差だけではなく、それ以外にも様々なニュアンスがある。音の強弱、ダイナミズム、緩急、音色など色々な音楽の味付けを聴き取らなければならない。

リトミックの創案者であるJ・ダルクロワは「すぐれた音楽教育法というものはずべて、音を出すことと同じく、音を「聴くこと」の上に築かれねばならない」と言っている。

リトミックの実践

1. 音楽にのるービートにのる

まず、音楽の流れに合わせて手拍子をする。ビートに合わせて手拍子をするだけとはいっても、2歳児や3歳児にとっては難しいし、年齢によって色々なヴァリエーションができるので、ここでは年齢に関係なく、単なる手拍子からどのように発展させていくかを考察してみる。

① 4分音符のビートで（曲は自由に即興演奏）手拍子

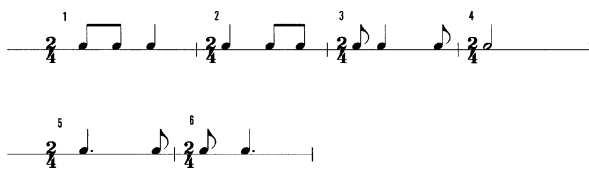


ビートが打てるようになったら、1拍目だけを打つ、2拍目だけ打つ、3拍目だけ打つ、4拍目だけ打つように変化させる。あるいは、1拍目だけを休む、2拍目だけを、3拍目、4拍目と同じように変化させたり、1拍目と3拍目だけとか、2拍目と3拍目のように組み合わせたりして、様々なリズムになれる。手拍子ができるようになったら、ステップ（足踏み）で同じようにする。

② 8分音符のビートで

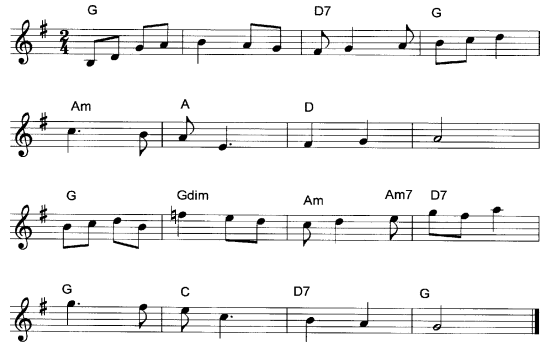


③ 色々なリズム（基礎リズム）で手拍子とステップ



これらのリズムを一つずつ打てるように増やしていき、自由な即興演奏で手拍子やステップは出来るようにする。このとき指導者は同じ強さで演奏しないようにする。時に強く、あるいは弱く演奏することによって、音を「聴く」センスを養う。これは弱い音を「聴く」瞬間に注意力、集中力を育てることにもなる。

④ 前例のリズムをとりいれた即興演奏の例

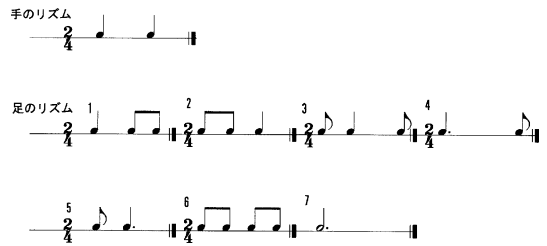


⑤ 複リズム

手と足で異なるリズムをたたく。下記リズムを手は4分音符でリズムを打ち、足は1のリズムでステップする。同様に2、3～7のリズムでもでステップし、手と足を入れ替えて反対に行く。

これらは、手と足だけではなく右手と左手でおこなったり、太鼓などの打楽器を使用して、リズムをたたいてもおもしろい。

さらに、グループAとBにわかれてアンサンブルも楽しめる。Aは2のリズム、Bは3のリズムをたたいて、指導者の合図で入れ替えたり、他の番号と入れ替えたりする。このときに右手と左手、グループAとBではくが合うところ、合わないところを身体で感じるができる。



⑥ 実際の曲で実践（おどろう楽しいポーレチケ）

<踊ろう楽しいポーレチケ>



ポーランド民謡をもとに作曲（シゲチンスキー）された「おどろう楽しいポーレチケ」は、ポーランドのワルツやポルカと同じく舞曲の一つといわれ、3拍子のリズムが特徴的で保育内容の研究・表現（音楽）などの授業用テキスト等に多く記載されている。またピアノの実技練習での弾き歌いの習得にもよく使われる曲である。

小林幹治作詞の歌詞は、歌詞の内容がわかりやすく情景もとらえやすく、幼児にも容易に歌える。しかも3拍子の拍にのって身体表現も楽しむことができる。

さあ楽しい ポーレチケ ポーレチケ ポーレチケ
踊りましょう ランララン
歌いましょう ランララン

ポーレチケの リズムに 弾むよ ぼくたちは

展開①

楽しく歌いながら ↓ ↓ ↓ で手を叩く。

歌いながら（聴きながら）1拍目だけ手を叩く。同じように2拍目だけ、3拍目だけ手を叩く。

展開②

楽しく歌いながら ↓ ↓ ↓ でステップする。

1拍目は手拍子、2拍目3拍目をステップ

1拍目はステップ、2拍目3拍目を手拍子

1拍目3拍目はステップ、2拍目を手拍子

展開③

曲を歌いながら（難しいので聴きながらでもよい）

1. 歌詞のリズムで手拍子

2. 歌詞のリズムでステップ

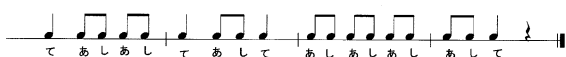
（リズムの種類は次の4通り）



3. 4分音符 ↓ でステップしながら、歌詞リズムを手拍子

4. 4分音符 ↓ で手拍子、歌詞リズムでステップ

5. 4分音符のところは手をたたき、8分音符のところは足でステップする。



〈応用〉

指導者の演奏にあわせて上記3あるいは4を行い、合図（“ハイ”の声等）で手のリズムと足のリズムを入れ替えていく。

①, ②, ③のような活動は、音楽によって拍を感じていなくてはならず、集中力も養われる。

2. 即興演奏

即興演奏 (Improvisation) とは、決められた楽譜に頼らず即席に作曲しながら演奏すること（広辞苑）である。現在ではクラシックの世界よりもポピュラー音楽やジャズの世界で「アドリブ」というと「即興演奏」を意味するくらい、重要とされている。しかし楽譜が重要な役割を占めるクラシック音楽でも通奏低音やレティタティーヴォ、鍵盤楽器のカデンツァのように時代や演奏スタイルによって即興演奏は盛んに行われてきた。特にオルガン奏者にとっては教会の礼拝の前後などにも即興演奏は不可欠であった。

一口に即興演奏といっても、曲全体を創作する、歌の伴奏のようにメロディーが与えられてそれに伴奏をつける、モチーフなどがあって装飾や変奏をおこなって発展させていったりと様々である。いずれにしても創作と演奏を同時に進行させなくてはならず、楽譜をみて弾くのととは違うテクニックや知識、創意が必要である。

保育の現場でも実際に幼児が音楽にあわせて動いたり、リズム遊びをしたりするとき、または子どもの動きにあわせて即興的に音楽をつけたりと、鍵盤楽器における即興演奏は保育者にとって不可欠といえよう。これはリトミックに限らず、保育者が歌の伴奏をするときにも要求される。この際演奏能力（テクニック）のみではなくソルフェージュ能力、音楽的知識、豊富な音楽体験が力を発揮することとなる。童謡の伴奏付けなどメロディーにハーモニーをつける場合は、和声やコード進行を習得していないといけないし、演奏する際にはフレーズ感や曲のイメージなども必要である。

ここでは、伴奏付けではなく、子どもの自由な動きの創作活動、表現活動の手助けとなる即興演奏の例を挙げてみる。以下対象は2～3歳児である。

ボール遊び

・ボールころがし

ボールを使った遊びの中で、テンポ（速度）、ダイナミクス（強弱）、スペース（空間）の関係を感じ取る。

ボールをころがして相手に渡すとき、テンポが速いときはスペースは狭く（相手との距離は近く）勢いも弱くしないと調度よい具合に相手に渡らない。また、テンポがおそいとスペースが広く（相手がとのおく）ダイナミクスも強くなる。これらテンポ・ダイナミクス・スペースの関係性を身体の筋肉が体験し、この動きの中で呼吸を感じ取り、さらに音楽的感覚が体験されていく。

下の楽譜例では1拍目でボールをころがし、三拍目で相手に渡るようにするときの演奏例である。指導者は速度や強弱を変えて演奏する。



・ボールつき

ボールをつくという動きのとき、自分にあった速さでつくのであれば自然につける。はやくボールをつこうと思えば、ボールをつく位置を少し低くして弱い力でつくると速くつくことができる。同様にゆっくりつくにはおきな空間が必要で、少しつよくつかなければならない。このことも、ボールころがしと同様に空間を狭く、エネルギーを弱くすると速度は速く、空間を広く、エネルギーを強くすると速度は遅くなる。リズム運動や音楽表現をおこなうときも、この関係に心と筋肉がむいておるとより自然に表現できるようになる。

以下、ボールをついて相手に渡す遊びの演奏例



身体運動

① お友だちとお散歩

2拍子の音楽に合わせて色々な表現をする。
基本動作—4分音符のビートによって歩く。
8分音符のリズムによって駆け足する。
即時反応—ピアノの合図、または指導者の呼びかけで
方向を変えたり急にとまったりと、即時的反応をする。

② 駆け足

音楽が8音符にかわったら（速くなったら）駆け足する。指導者は子どもたちの動きや様子をみながら、即時的に曲を止めたり、ビートをかえたり、スイングさせたりと自在に即興演奏できるようにする。

③ ドライブ

いろいろなリズムやニュアンスの音楽を聴いて、イメージを広げていきながら動きを楽しむ。
(子どもたちの大好きな車に乗ってドライブ)

どんな車、どんな道があるか想像して模倣創作)
以下自動車の走る様子などの即興演奏例

細い道

「細い道を運転するときは対向車や歩いている人とぶつからないように、慎重に運転しましょう」などと声かけし実際にロープなどで床に道を作っても楽しい。

ぐにやぐにや道 (S字やクランク)

バック

・動物の模倣活動

いろいろな動物をイメージし、表現力や即時反応力を高める。

うさぎ

以下譜例はうさぎになって森へ散歩にでかけるというストーリーを作り（様々な体験をして）音楽をつけたものである。雨ではなく他の動物に出会ったり、色々なことが考えられる。

・また遊びにいきましょう (繰り返し)
・今度はリスさんにならしましょう 等

その他の動物の例

〈4分音符を基本として〉

たぬき

Musical score for 'たぬき' (Raccoon). It consists of two systems of piano accompaniment. Each system has a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in 4/4 time and features a steady rhythm of quarter notes and eighth notes.

いぬ

Musical score for 'いぬ' (Dog). It consists of two systems of piano accompaniment. Each system has a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in 4/4 time and features a steady rhythm of quarter notes and eighth notes.

〈2分音符を基本として〉

象

Musical score for '象' (Elephant). It consists of two systems of piano accompaniment. Each system has a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in 4/4 time and features a steady rhythm of half notes and quarter notes.

ぞうが水を飲みにやってきました

Musical score for 'ぞうが水を飲みにやってきました' (The elephant came to drink water). It is a single staff in treble clef, 4/4 time. The melody consists of quarter notes. Chords C (with arpeggio) and Dm are indicated above the staff.

長いお鼻でお水を飲みます

Musical score for '長いお鼻でお水を飲みます' (I drink water with my long nose). It is a single staff in treble clef, 4/4 time. The melody consists of eighth notes. Chords 8va and 8va are indicated above the staff, with a glissando marking.

ぞうさんシャワー

〈8分音符を基本として〉

リス

リスさんがやってきます

Musical score for 'リスさんがやってきます' (The squirrel comes). It is a single staff in treble clef, 4/4 time. The melody consists of eighth notes. Chords C and G are indicated above the staff.

おや、何か拾っていますよ

カリカリカリカリ どんぐりを食べています

Musical score for 'カリカリカリカリ どんぐりを食べています' (Crunch crunch crunch crunch, eating acorns). It is a single staff in treble clef, 4/4 time. The melody consists of eighth notes. Chords C and G are indicated above the staff.

お腹いっぱいになって森に帰っていきます

Musical score for 'お腹いっぱいになって森に帰っていきます' (Full of food, going back to the forest). It is a single staff in treble clef, 4/4 time. The melody consists of eighth notes. Chords C, G, and G7 are indicated above the staff.