

## 第6分科会 「リトミックで遊ぼう～森脇正恵先生とともに～」

担当：米子みどり幼稚園

講師の森脇正恵先生は、岡山市生まれ鳥取県米子市在住。鳥取県立保育専門学院音楽講師として20年勤務及びヤマハシステム講師として25年務め、学生、児童等の指導を行う。2010年「ピコットミュージックスクール」を開設し、主宰として音楽に関する分野におけるプログラム企画・指導・実践を行っている。リトミック部門においては、障がい児リトミックの実践も行い、自閉症、発達障がい、ダウン症等の子ども達にリトミックを通して、集中力、即時反応力、言語力、協調性を養うべく、「気付き」をテーマにした教育にも力を入れておられる。また、海を渡り、中国へもその活動の幅を広げ、多岐に渡る活躍をされている。

### 1. リトミックで学習するものとは？

身体を動かす経験を通して

- ◎音楽を聴く・・・感受性、即時反応力、集中力、聴取力、判断力、etc
- ◎音楽を歌う・・・言語力、表現力、自発性、集中力、音価や音程、聴取力、、etc
- ◎音楽を演奏する・・・指・腕の訓練、協調性、表現力、感性、聴取力、注意力、etc
- ◎音楽をつくる・・・想像力、創造力、自立性、思考力、協調性、etc

を楽しみながら『自然に』身につけることができる。

### 2. どうやって指導するのか？～指導にあたって3つの留意点～

#### 1) リズム運動

- ・音楽におけるリズム運動は“人間の生命(心臓の鼓動)”と関連する密接な構成要素であるとともに、生活全体に存在(例えば時計の音、水の音、雨・風の自然音)

↓

身体を使って表現して、音楽がどういう風になっているか？を知る。

eg:一定のTempoで歩く。止まる。手を打つ。指で空中に点を書く。揺れる。

#### 2) ソルフェージュ

- ・内的聴力と呼ばれる感覚の獲得を目指す、抽象的に鳴り響く音楽を実際に人の目で見える形で「音楽を見ながら聴き」「聴きながら描く」

↓

聴いたものを、身体を動かしながら「耳の感性を育てる」

eg:ハンドサインで音価を把握する。スカーフでフレーズを感じる。聴こえた音を声で表現する。

#### 3) 即興演奏

- ・指導者は常にレッスンの状況に合わせた音楽を即興で演奏する。

↓

知っている音楽では「次の動き」が分かるので、生徒の動きを見ながら即興で音楽を聴かせる。

eg:象、小鳥、ウサギ等の動きに合う曲や強化したい身体の動きに相応しい曲を弾く。

リズム運動やソルフェージュにおいて、音楽や動きの内面的創造が行われるが、それを筋肉運動感覚に結び付け、外部に表現させる為の1つの方法が即興演奏。

リトミックは大きな3つの柱を主軸としてレッスンが行われるが、リトミックレッスン自体が「創造の場」であり、レッスンの中では常に『新しい動き』や『アイデア』が生まれる。

♪事例1：歩く動作中、股が広がる歩き方により、進み方が遅い子を見つけたら、急遽「ロープの上」での歩きに切り替え、股が広がらない動きになるよう、曲に合わせて歩かせる。

♪事例2：自発性に乏しい子に絵カードのリズム打ちをした後、自分の身体の好きなをとところをたたかせ、【自分でできる喜び】を経験させ、自信をもたせる。

♪事例3：肘がすぐ曲がり、バンザイができない子に、フープを持たせ《空にとどかせるイメージ》で上に高く上げさせて、スイング(揺れる)の曲を弾く。

上記のように、目の前にいる子どもの姿や意欲、様子に合わせて臨機応変に行う。

### 3. リトミックで行う項目

○即時反応：音楽の変化、リズムの変化、言葉を聴き取り即座に動く！

Tempo (速い・遅い)
Duration (長い・短い)
Dynamics (強い・弱い)
Pitch (高い・低い)

○拍と数：リズムや拍子の導入として、数の概念(2・3・4拍子)、小節数や等速感を知る。

一定のTempoで手を叩く。一定のTempoで数える(呼吸)

○動きの基礎練習：自分の身体(頭・肩・腕・足・指etc)を動かし、自分の身体を思い通りに動かす。

○音のコントロールとキャッチ：音の高さや上がり下がり気をつけて歌う。口の開け方に気をつける。特に障がい児は口の筋肉や舌の使い方が思うようにできない子が多いので、細かく指示する。

音により、心で感じたものを身体を使って「自己表現」する。その体験を通じて、心と身体的一致(調和)、自分にもできる喜びが感じられるようになる。また、「動き」の学習は、身体全体を目覚めさせることにより、活力になる。

スタイルやリズムは違っていてもどこの国にいても、「言葉が通じなくても」共有できる音楽の力を借りて、身体を動かすことにより、本来ならば当たり前前の事を当たり前前に少しでもできるようにする。

### 4. リトミックの効果

音楽は、「はっ！」と気付いて「ほっ！」とする。そう思い実践し、効果があったと感じたことを紹介する。

【効果】 普段にない刺激(リトミック)を与える。

↓

五感の一部(聴覚・視覚・触覚)を駆使する。

↓  
脳に送られ作業指示(潜在能力を引き出す)をする。

↓  
神経組織を通じ筋肉で知覚し動きを伴った自己表現をする。

↓  
脳にフィードバックされ知的・感覚的に認知し、インプットされながら運動を繰り返す。(再生)



## 5. 実践例

### 1) 空間を意識して…



- 参加者が楽しんで参加できる場(空間)を作る。
- 触れ合い(1, 2, 3タッチや1, 2こんにちは)を通して感性を磨く。
- 足の運び方や歩幅(空間)の違いで♪の長さを身体で感じる。

## 2) 動物の鳴き声を使って…



○3人グループで3つの動物（ブタ、ネコ、イヌ）役を決め、鳴き声で仲間を見つける。その後「犬のおまわりさん」の曲に合わせ、指示したチームが鳴き声で歌う。指示を出すタイミングが難しく、流れ・拍を考えてする必要がある。

## 3) 等速感を意識して…



○手で拍を取り、隣に送る、テニスボールを2, 3, 4拍子で床にたたき、隣に送る。拍を空間で感じ、グループ全員が等速感を意識する。集中力も養う。

## 4) スカーフを使って…



○dimコード（減七の和音）の簡単な作り方を学び、アルペジオで弾いて「いないいない〜」とスカーフを頭から被り、黒鍵盤で「ばぁ！」と取ったり、掌の中に入れ、少しずつ緩めて「お花が咲く」様子、他にズボンに挟んで馬の尻尾に見立て、ギャロップをした。それぞれ音の違いを聴き分けることで、聴取力、集中力、即時性等を養える。

## 5) ペアになってリズムを表現する…



○3つのリズム（ ♪♪ / ♪♪ / ♪♪♪ ）と“見えない糸”（空間やしなやかな動きを体感する）の4種類の動きを4人の違うペアを作り、聴き分けながら、ペアを変える。

6) フラフープを使って…



○年少、年中、年長と実際に実践していることを体験した。年少では、弾く調に合わせてフープを縦跳び、横跳び、ひねり跳びする。ペアでフープ列車を楽しむなど。



○年中・年長では、フープ列車は一人になり、合図に合わせてバック、同じ色の別のフープに移動、違う色のフープに移動などを行う。また、フープを使い、腕やお腹に力を入れる感覚を身につける。

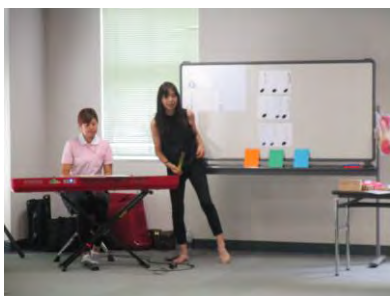
7) ボールを使って…






○ペアで拍子に合わせて、ボールを送り合う。空間を意識する。

また、4人組で4拍子の1・2・3・4にそれぞれ分かれボールをつく。自分の拍を覚えておくこと、曲をしっかりと聴くことが大切。

8) 色カードを使って…



○「黄<sup>き</sup>」「あお」「みどり」「オレンジ」の色をそれぞれの拍子の曲に合わせて歩く。耳で聞き分け、自分で声を出しながら拍をとった。

黄(き) → 青 →   
 緑 →  オレンジ → 

## 6. まとめ

今回参加された方の中には、リトミックを未経験の先生もおられたので、基本的なところから、森脇先生が丁寧に実践を通して教えて下さった。難しい曲を弾くことが苦手な先生も、鍵盤の高低やテンポを変えるだけでも、子どもに音の変化を知らせることもできるとのこと。

また、今回の研修を森脇先生は、参加された先生方がリトミックを十分に楽しみ、自分達の現場に持ち帰ってたくさん実践してほしいという思いで構成して下さっていた。そのため、終始笑顔で参加される方、終わった後に質問を活発にされる方など積極的な姿が見られた。

今回の研修を通して、参加された先生方、また各園の子ども達の成長につながればと願う。