

保育内容「表現」の授業における リトミック実践の試みについて

Attempts to Practice Eurhythmics in the Childcare Content "Expression" Class

山田麻美子
(Mamiko Yamada)

要旨：

保育者養成校において、子どもの表現に寄り添うことのできる保育者を育成するために、保育者自身が豊かな感性や表現力を身に付けることが求められているといえる。そのためには表現を多面的、総合的なものと捉える必要があることから、リトミックがその目的達成への一つの手法として大変有効ではないかという考えに至った。そこで筆者は今年度の保育内容「表現Ⅰ」の授業内でリトミック実践を試みることにした。本稿では、リトミック実践を通して、学生が音楽表現を楽しいものであると感じることが出来たかどうかについて記すとともに、今後の課題についても検討することとした。結果として全員の学生がリトミックは楽しかったと述べており、理論学習等に比較して、幼児でも簡単に取り組めるリトミックは親しみやすいものであることが推察された。また、半数以上の学生から、将来、保育現場においてリトミックを取り入れたいという感想が聞かれた。しかし、一方では、リトミックを現場で行ってみたいが、それに伴うピアノ演奏が難しいのではないかという不安の声が多く聞かれ、今後の大きな課題になるであろうことも推察された。

キーワード：保育者養成・保育内容「表現」・リトミック・即時反応・身体表現

I はじめに

1. リトミックとは

リトミックの概要について、標準音楽辞典（1966）では以下のように定義づけられている。リトミックとは律動法、リズム形成のしかた、およびそれに関する学習をいう。リトミックはスイスの音楽教育家で作曲家でもあったエミール・ジャック・ダルクローズが創案した音楽教育の手法で、精神と身体的一致調和、自発性と反射性、精神の集中力と記憶力、創造力の育成などを目的としている。ダルクローズはリズムのもつ特質をあらゆる面に進展させ、音楽教育のみでなく、これを舞踊、演劇の面にも適用した。

ダルクローズのリトミックの背景として杉山（2018）は次のように述べている。

ダルクローズがリトミック教育を考案したちょうどその頃（19世紀末から20世紀初頭にかけて）、ドイツでは、旧来の学校教育や産業化・合理化の進展による技術偏重主義への批判から、新教育運動が興隆し、人間の本質の問い直しを求める動きが強まっていた。教育改革

を主眼とするその運動は、青年運動、芸術教育運動、労作学校運動、田園教育舎運動など多岐にわたり、これまでの主知主義から離反し、創造的な人間形成を目指すこととした。特に、芸術教育運動は古き教育に対して新たな創造的人格を形成するためには芸術がその最も強力な源泉であるという考えのもと、学校教育における芸術教育の改変が試みられた。そのような時代思潮の中、芸術教育の一貫として、音楽と体操を結びつけた舞蹈教育が重要視される傾向にあったのである。

一方、塩原麻里（2009）はダルクローズのリトミックについて以下のように述べている。

ダルクローズのリトミックは、その教育法の全体をリトミックと考える場合と、リトミック、ソルフェージュ、即興演奏という3つの柱のうちの基礎部分、すなわちリズム運動などと呼ばれている学修をリトミックという場合がある。教師の弾くピアノに合わせて子どもたちが動く体験や、幼児教育における音楽を伴った身体表現活動がリトミックと呼ばれている場合には、後者の使われ方が主流となっているとみていいだろう。後者に関しては、教則本やマニュアル本が多数出版されていることで、よく知られている一般的なリトミックであるが、前者のようにその全体をリトミック教育法と考えると、ジャック・ダルクローズが意図した音楽教育の全貌がよく見えてくる。最初に行われるリズム運動は、筋肉組織と中枢神経の特訓により「身体的なリズム感覚」を養うと同時に、耳の特訓により「聴覚」を養うことを目的としている。そしてリズム運動を1年ほど経験した後に並行して始められるソルフェージュは、音の高さや音同士の相互関係を感覚的に理解することと、それぞれの音色を識別する能力を養うことをねらいとしている。そして、即興演奏はリズム運動とソルフェージュで養われた身体感覚、特に触覚と聴覚を駆使して、ピアノによる音楽的思考の表現を目的としたものである。

以上のようなリトミックの概要に加えて、付記すべきことは以下のようなことであろう。リトミックは具体的には、生理学・芸術・心理学など様々な観点に基づいたものであると考えられるが、それは①ソルフェージュ（音感教育）②リズム運動（身体運動を伴うリズム・表現教育）③即興演奏・即興表現の3つの視点から成っているといえる。そのどれもが音楽に対する即時反応が中心となっており、それにより、心身の諸感覚の機能や芸術的想像力や感性を高めることをねらいとした音楽教育法であるといえる。

日本におけるダルクローズリトミックは板野 平、石井 獏らによって着目され、小林宗作、天野 蝶、板野 平らによって、音楽教育法として再認識され、普及していったと思われる。現在では幼児教育現場等でリトミックを取り入れた音楽教育が行われているようであるが、リトミックの効果として①子どもの感性を養う②集中力や思考力を育む③協調性やコミュニケーション能力を育むという3点であることが考えられる。

2. リトミック実践が子どもに与える影響について

善本（2009）は子どものリトミックレッスンについて次のように述べている。

幼い頃から筆者はピアノを学んだ。読譜や指の練習、繰り返して行う毎日の練習、学習を継続することの忍耐力や、繰り返して練習して曲を仕上げることは学んだが、音楽の楽しさや美しさを実感する前に、技術の未熟さや練習不足を指摘され、挫折しそうになった。しかし、曲を仕上げたときに大きな感動を味わい、かろうじて続けることが出来た。そしてリトミックと出会ったことで、音楽のすばらしさを体験し、現在の自分にはなくてはならないものに

なっている（中略）。もし、子どもたちが音楽を学ぶとき、動きを伴うことによって、音楽に興味を持って取り組むことができれば、より一層音を楽しく受け止め、さらに音を敏感に聴こうとするのではないかと思うようになった。

善本はまた、リトミックを学習・実践している学生及び教師180名へ調査を行い、以下のことが示されたと述べている。

多くの保育者・音楽指導者が、さまざまな形でリトミックを実践し、子どもたちとかわる時間を持っていることがわかった。彼らの多くは、自身がリトミックを楽しみながら、意欲的に学んでいるようであった。また、子どもたちがレッスンを通して、リズム感をはじめ、表現力や音を聴き分ける力や拍子感など、音楽を学ぶ上で必要なセンスを身につけていると感じていることもわかった。そしてリトミックの大きな特徴である音楽表現における時間・空間・エネルギー・ダイナミックスの関係性についても、子どもたちは動きで表現したり、演奏したりして学んでいることがわかった。

神原（2013）は幼児教育でリトミックを実践しようとする際の重要なポイントとして次の2点を挙げている。

第1は、つねに音楽的、創造的でありたいということである。身の回りにあるさまざまな事象を音楽の特性と重ね合わせ、音楽と動きの一致調和のおもしろさに気付くことである。第2に、幼児がいまもてる能力を最大限に生かすということである。自分のできることで音楽に参加し、音楽の楽しさを味わうこと（＝体験すること）が、音楽学習の大切な「はじめの一步」なのである。そこで私たちは幼児のいまの姿を寛容的に受け止めることが大切になる。大人はつい、思いどおりにならない幼児の姿を見て「〇〇が出来ない」「〇〇がわかっていない」などと深刻になりがちである。しかし、それは禁物で、なぜなら、幼児は周囲の大人の姿や価値観に大きな影響を受けやすいからである。幼児は1人の音楽的な人として生まれる。私たち大人は、その音楽的な人と「共に育つ」者としてかかわることが大切である。

3. 保育内容「表現Ⅰ」におけるリトミック実践の試み

保育者養成校においては、子どもの表現に寄り添うことのできる保育者を育成するために、表現を多面的、総合的なものと捉えていくことが必要であると考えられ、保育者を目指す学生にとって、豊かな感性や表現力を身に付けることは欠かせないものであると考えられている。保育者養成校である本学では1年前期に造形表現と音楽表現という分野が協同し合って総合的な表現を目指す保育内容「表現Ⅰ」の授業を行っており、その授業には学生の主体的かつ対話的な学びにつながる工夫が求められている。

筆者は、リトミックが音楽表現の学びにおける有効な手法の一つになるのではないかと考え、今年度は授業内でリトミック実践を試みることにした。実践したリトミックの具体的な内容は後述するが、音楽に合わせて歩く・小走りする・動物の曲に合わせて動物の真似をする・音の高低や速度に合わせて表現を楽しむ・曲調（長調や短調）によって表現を変える・じゃんけん列車をして遊ぶなどであった。

本稿では、保育内容「表現Ⅰ」の授業を通して、特に音楽表現において、「リトミック」実践により、学生が表現を楽しめるものであると感じると共に、子どもたちとの関わりの中で一緒に楽しむことのできるリトミック実践例について記し、実践が有効なものであったかについて振り返ることとしたい。

Ⅱ. 研究の方法

前述したように2024年度保育内容「表現Ⅰ」の授業内で受講学生（1年生）に対しリトミック実践を行った。その実践記録及び授業内で聴き取った学生の感想から、リトミック実践結果の考察と今後の課題の参考にすることとした。

Ⅲ. 結果と考察

1. 2024年度保育内容「表現Ⅰ」授業におけるリトミック実践記録からの考察

2024年度保育内容「表現Ⅰ」授業概要を以下に記す。

表1 保育内容「表現Ⅰ」授業概要

回数	授業の内容
第1回	ガイダンス 領域「表現」と保育内容との関連について
第2回	子どもの発達と表現活動の特性をとらえる
第3回	保育現場における素材の特性を生かした造形表現と教材研究1（紙類を用いた造形表現活動実践例から指導場面を考える）
第4回	保育現場における素材の特性を生かした造形表現と教材研究2（自然素材等を用いた造形表現活動実践例から指導場面を考える）
第5回	音を素材とした教材研究1 身近な素材による活動の特徴、楽しさ、指導上の留意点などを考える
第6回	音を素材とした教材研究2 オノマトペによる活動の特徴、楽しさ、指導上の留意点などを考える
第7回	表現活動における子どもに対する具体的な言葉がけや遊び方の援助と子どもの評価
第8回	リズム遊び・音楽遊びについての教材研究を行い、子どもの表現が広がる指導法を考える
第9回	身近な道具などを使った制作指導
第11回	子どもの日常的な表現やその環境構成について考える
第12回	造形表現と音楽表現の総合的な表現活動を通して、指導上の留意点を考える・ <u>リトミックについての概要説明</u>
第13回	模擬保育準備と <u>リトミック実践</u>
第14回	模擬保育実践
第15回	模擬保育の実践 模擬保育の省察とふりかえり <u>リトミック実践の振り返り（感想の聞き取り）</u>

保育内容「表現Ⅰ」の授業内容は、音楽表現と造形表現活動をそれぞれオムニバス形式で学び、その後学生一人ずつがテーマを決定し模擬保育（指導案作成を含む）を実施し振り返りを行うというものである。

リトミック実践については11回目の授業でリトミックの概要を説明し、12回目実践を行い、15回目の授業で学生から口頭による感想の聞き取りを行った。

以下にリトミック実践の概要を記す。

表2 リトミック実践の具体的内容

	内 容
①	音楽（ピアノ演奏）を聴きながら感じたままに身体を動かして遊んでみる。 音楽に合わせて歩いてみる・ピアノの速さに合わせて歩くなど 「あくしゅでこんにちは」の歌に合わせて振りをする。
②	0歳児や1歳児の赤ちゃんについては、抱っこして身体を揺らしながら音楽を聴く楽しさを味あわせる姿を想像しながら行う。
③	動物などの身近な生き物を真似したり、何かになりきったりして表現を楽しむ。色々な動物の出る曲を使った。 使用した曲：「アイアイ」「おつかいありさん」「かえるのうた」「かたつむり」「ぞうさん」「ちょうちょう」「とんぼのめがね」「メリーさんのひつじ」「小鳥の歌」「やぎさんゆうびん」「山の音楽家」など。
④	音を聴いて表現する。 高い音が鳴ったら手を上に挙げてキラキラさせる・低い音が鳴ったらしゃがむなど。
⑤	音楽の調子（長調・短調）によって表現を変える。 長調では楽しさを感じてスキップする・短調ではゆっくり動くなど。
⑥	音楽に合わせて楽器を鳴らす。 鈴・タンバリン・カステネット・マラカスなど。
⑦	電車ごっこをする。 じゃんけん列車など。

リトミック経験が初めてだという学生が大半だったが、教員の目から見ても、全員が楽しんでいるように思われた。

音楽に合わせて歩くリズムとして使用したのは、4分音符、2分音符、8分音符であり、リズムの聞き分けはすぐに出来て即時反応で表現することが出来ていた。これは音楽ⅠやピアノⅠなどの授業で音符と拍の関連が理解出来ているからであることが推察された。

「あくしゅでこんにちは」の歌を知っている学生は少なく、歌を練習することから始めた。曲の途中で行う握手やおじぎ、さよならの挨拶等も音楽に合わせて行うよう指示した。おそらく指示がなければ思い思いのテンポで行ってしまうであろうことも学生の様子から想像できた。

動物の真似をするところでは「どんな動物の真似がしやすいかを聞いたところ、うさぎ、ねずみ、ぞう、小鳥など様々な回答があった。それらの中から、実際に動物をテーマにして

いる曲（ぞうさん、小鳥の歌など）を使用し、動物になりきって自由に動作してもらった。中には恥ずかしそうに行っている学生もいたが、全員で行ったので、さほど違和感なく出来たように見受けられた。

音を聴いて表現するところでは、高い音（ジャンプ）、低い音（しゃがむ）、トリル（キラキラする）などで表現を楽しむことが出来たように思われる。また、瞬間的に和音を鳴らし、「アッ、蚊だ!」と言うと、手を伸ばしてパチンと叩くなども行った。

曲の調子（長調・短調）の違いでは、長調になると明るく歩き、短調では悲しそうに歩くなどの表現の変化も楽しむことが出来た。

音楽に合わせて楽器を鳴らすことは、「表現Ⅰ」の授業で行っていたため、リトミックの時間では実践することを省略したが、実際の保育現場などではピアノに合わせて自由に楽器を鳴らし、ピアノが突然止まったら、素早く楽器を鳴らすのをやめるなど、即時反応がしやすい活動であると思われる。

「じゃんけん列車」はおそらく誰もが好んで参加したい遊びだと考えていたが、想像に違わず学生たちも楽しんで行っていた。途中のじゃんけんではピアノのリズムに合わせてじゃんけんするなど、やはり即時反応を求めて行った。また、全員が一つの列車になった時に、通常ならばそこでじゃんけん列車は終了となるところなのだが、今回はさらに続けてピアノを弾きながら、合間に入れる和音の数で、列の後ろの人から離れていくという手法で行った。最後に一人になって終了するのであるが、この方法の方が静かに終われるというメリットがあると思われた。また、和音の数が離れる人の数になるということで、常にピアノの音に耳を傾けていなければならないという緊張感にも繋がると思われた。

①から⑦までの活動を通して、学生たちは常に笑いながら楽しそうに活動を行うことが出来たと思われた。次にどのような音楽に変化するのか、どのような身体表現で行うと良いのかについて考えながら、音をよく聴いて行っていたように見受けられた。全体を2グループに分けて行い、一方のグループの姿をもう片方のグループのメンバーが見ることで、表現が人それぞれの自由なものであり、楽しむものであると感じることが出来たように思われた。短い時間ではあったが、楽しそうな表情を見ることが出来、筆者にとっても有意義な時間となった。

2. 2024年度保育内容「表現Ⅰ」授業におけるリトミック実践に対する学生の感想からの結果と考察

15回目の授業内で次の内容について、学生からの感想を口頭で聞き取った。

聞き取り内容は①リトミックという言葉聞いたことがあるか②リトミックのレッスンなどを受けたことがあるか③今回の授業で受けたリトミック実践についてどう感じたか④乳幼児にリトミックは有意義だと思うか⑤将来、保育・教育現場でリトミックを取り入れたいと思うか⑥思わないと答えた方へ取り入れたくない理由は何か、であった。

①については聞いたことがある学生は全体の半数に満たず三分の一程度であった。このことから幼児教育にリトミックという音楽教育の手法があまり取り入れられていないことが推察された。②については①よりもっと少数の2～3名であり、リトミック実践の経験については少ないようであった。③の今回のリトミック授業については、全員が楽しかったと述べており、やはり音楽教育にとって、理論学習等に比較して、幼児でも簡単に取り組めるリト

ミックは親しみやすいものであることがわかった。④乳幼児に対してリトミックが有意義であるかという質問には全員が有意義だと思うと答えていた。③でリトミックが楽しく親しみやすいと答えたことからリトミックが有意義であるという感想は予想通りであった。⑤の将来の現場で自身もリトミックを取り入れたいと思うかについても、半数以上の学生が取り入れたいと答えていた。⑥については行ってみたいが、リトミックを行うに当たり、ピアノ演奏が難しいかもしれないという感想が非常に多くあった。これについては筆者も同感であった。何故なら即興演奏で弾かなければリトミックの表現を引き出すことは難しいためである。リトミックで取得する能力（即時反応力）の獲得に繋がる指導者のピアノ演奏が難しいことは言うまでもないが、学生たちはリトミックを実践しながら、そのことについては具体的な想像が難しいようにも思われた。このことから、指導の際にピアノ演奏以外の手法を探ることも今後の課題の一つとして捉えていくべきではないかと考えられた。

3. まとめ

保育者養成校学生に対するリトミック実践について述べてきたが、リトミックは幼児のリズム感・音感の発達と感性や表現力の育成に良い影響を及ぼすことは、学生たちに十分に理解されたと考える。今回受講した学生たちもリトミックに対する印象は良かったように感じられた。

しかし、今後の課題として挙げられるのは、指導者側のピアノ演奏技術であろうと考えられた。リトミックは音楽の即時反応を引き出すものであることから、指導者側にも当然高い即興演奏能力が求められるといえる。リトミックに使用する楽器として最も頻度の高いものがピアノである。しかし、ピアノを使ってリトミックを指導するためには、楽譜に頼らず、ほとんど即興で皆の反応を見ながら演奏しなければならない。それには非常に高度なピアノの演奏能力が必要になってくる。ピアノを長年学んできた者であっても、楽譜がないと弾けないという場合には、鍵盤和声（鍵盤上で和音進行を進めていくなど）の問題に直面するであろう。

学生たちは自身も現場でリトミック指導を行ってみたいという感想を述べていたが、保育者養成校で初めてピアノを学ぶ学生にとっては、ピアノ即興演奏能力は、非常に高いハードルになるであろう。かといって、音源の使用が有効かというところではない。相手の即時反応を引き出す演奏能力という点で、音源では可能性が限られてくるであろう。

以上のようなことから、今後の課題として、高度なピアノ演奏能力がなくても実践出来るリトミック、例えば打楽器や様々な音具を使用するなどの工夫が必要であろう。このことについて、今後、学生と共に模索していけばと考えている。同時に、次回のリトミック実践では、より計画的に授業にリトミックの時間を組み込んで実施し、終了後の学生からの感想を文書等で聞き取り、結果を深く掘り下げる必要があると考えている。

V. 引用文献・参考文献

- 堂本真理子（2018）『保育内容 領域 表現』わかば社
- 二見美千代（2017）『リトミックの特徴とその理念についての一考察
-リズム・ソルフェージュ・即興』千葉敬愛短期大学研究紀要第39号pp.441-448
- 標準音楽辞典（1966）音楽之友社
- 石丸由里・吉田紀子・輪嶋直幸（2005）『ステップ・アップ リトミック』ドレミ楽譜出版社

- 伊藤 仁美 (2010)「保育者に求められる音楽表現力の育成に関する一考察」
子ども教育宝仙大学紀要 1 pp.9-15
- 神原雅之 (2013)『1～5歳のかんたんリトミック』ナツメ社
- 厚生労働省 (2017)『保育所保育指針 (2017年告示)』フレーベル社
- 文部科学省 (2016)「中央教育審議会・教育課程部会・第9回幼児教育部会取りまとめ (案)」
- 文部科学省 (2017)『幼稚園教育要領 (2017年告示)』フレーベル社
- 無藤 隆・浜口順子 (2007)『事例で学ぶ保育内容 領域 表現』萌文書林
- 塩原麻里 (2009)『ジャック・ダルクローズのリトミッカー「聴くからだ」と
「演奏するからだ」をつくる音楽教育の基盤として』音楽教育実践ジャーナルVol.6 no.2
- 杉山真佑美 (2018)『エミール・ジャック・ダルクローズのリトミックに関する一考察』
学習院大学ドイツ文学会研究論集 / 学習院大学ドイツ文学会 編 (22) pp.55-72
- 善本桂子 (2009)「子どものリトミック実践の現状と課題に関する研究」
広島文教教育大学紀要論文集 Vol.24 1-11