「ドレミ・エクササイズ」の実践

－アクティブに楽しく　音楽科の基礎学力をアップ－

緒方　満（比治山大学）　　中峯　悠太（戸坂小学校）

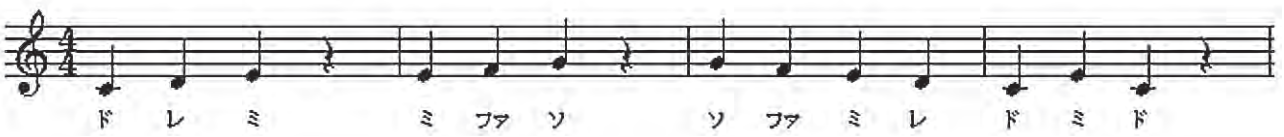
1　音楽科の基礎学力って？

あらためて、音楽科の望ましい理想的な授業場面を想像してみよう。そこでは、クラスの子どもたちが１人残らず、生き生きと歌唱・合唱している。先生も明るく温かい表情で、受容的・応答的な振る舞いで指揮やピアノ伴奏をしている。そして教室には、美しく豊かな子どもたちの歌声が響く。ときには合奏の授業の時もあろうし、音楽鑑賞や創作の授業の時もあろう。いずれにせよ子どもたちは音楽に集中し、音楽活動の喜びを存分に味わっている。このような望ましい授業の実現は、当然、音楽科の重要な到達目標の１つである。そこでみられる子どもたちの姿は、音楽科がめざす望ましい子ども像である。小学校低学年・低学年・高学年さらには中学校・高等学校のすべての段階で発展的恒常的に見られることが理想と言えよう。

このような音楽科授業が実現しているとすれば、それは教師の指導と子どもの学習が円滑に展開され成果をあげたことの証しである。ここで強調しておきたいことは、望ましい音楽科授業の実現には、音楽活動の基礎的な能力、つまり音楽科の基礎学力が子どもたちにしっかり定着していることが不可欠だということである。ところで、音楽科の基礎学力とは、いったいどのようなものであろうか。真っ先に思い浮かぶのは表現や鑑賞に必要な技能、そして音楽活動に誠実に向き合う態度なども含まれよう。そしてもっと掘り下げると、さらに重要な学力が見えてくる。それは、音そのもののもつ４つの属性、すなわち音高、音価、強弱、および音色のそれぞれに関する音楽能力である。例えば、音高に関する音楽能力で言えば、実際の音の高さと楽典的知識との双方を結びつけて、音高を正しく特定・同定・弁別・再生できたりする能力である。分かりやすく言えば、楽譜を見て独力で歌えたり（視唱力）、聞こえてくる旋律を即座に再現して歌えたり（聴唱力）する能力などである。

2　視唱力の重要性

小学校音楽科における視唱力・聴唱力の育成は重要である。2017 年３月に告示の新小学校学習指導要領音楽科第５学年及び第６学年（２内容Ａ表現（1）ア）には「範唱を聴いたり，ハ長調及びイ短調の楽譜を見たりして歌う技能」と示されている。特に本稿では視唱力に着目していきたい。視唱力とは，譜例１に示す簡易な楽譜を見て，無伴奏つまり独力で即座に正しい音高で歌える歌唱力のことである。



（譜例 1）

この視唱力が低い人は，歌を繰り返し聞き覚えて丸暗記で歌うことは可能であるものの，自ら独立して未知の曲を歌ったり，合唱といった高次の歌唱活動は困難になる。また，楽譜に示された音符から音高を解釈する機能が欠けているピアノ初心者は，打鍵時における音高の誤りが改善されないという報告もある。つまり，視唱力とは，他教科の例で言えば国語科のひらがな・かたかな・漢字の読み書き，算数科の九九に匹敵する，音楽科における基礎的な学力とえられる。

さて、残念ながら、調査結果（吉富ら 2008）によれば，一般的な中学１年生，すなわち音楽科授業を唯一の音楽学習機会とする中学１年生の階名で聴唱・視唱できる能力，および歌詞を付けて視唱できる能力が非常に低いことを明らかになっている。さらに、「一般的な中学１年生が小学校学習指導要領に示された水準を悲惨な状況で達成していなかった」と言及している。したがって，視唱力の育成に関するこの問題は，小学校音楽科が抱えた早急に解決されるべき重要な課題であると考えられる。

3 「ドレミ・エクササイズ」実践の開始

視唱力の育成という音楽科の基礎学力に関する問題に取り組むことは、望ましい音楽科授業の実現につながる。さらに、現在、これからの学校教育では「アクティブに楽しく学ぶ」、「主体的・対話的で深い学び」がめざされている。そこで、比治山大学の緒方と広島市立戸坂小学校教諭中峯は、その両方を視野に入れ、研究実践を共同で開始した。その実践プログラムは「ドレミ・エクササイズ」である。

プログラムの内容は、例えば、音パターンの階名聴唱・階名視唱を中心とした活動からなる。音パターンの階名聴唱とは、基本的に、３つの連続した四分音符と１つの四分休符で構成された音型を、教師が何らかの演奏によって提示し、児童がその演奏を聴いて一定のテンポで同期し階名唱するものである。音パターンの階名視唱とは、教師が音パターンを構成する３つの四分音符を拡大音階楽譜等を指し示し、児童がそれをとらえて階名唱するものである。プログラムでは、子どもは聴覚的にも視覚的にも常に音高と対峙させられるため、子どもの音高に関する音楽能力の成長を見込むことができる。すなわち、子どもの音高に関する音楽能力を着実に伸長させるには、このプログラムを実践することが有効であると考えた。

4 「ドレミ・エクササイズ」実践の経過

2017 年６月より､戸坂小学校第３学年の児童たちに｢ドレミ･エクササイズ｣を実践した。エクササイズは，45 分授業の指導過程に組み込まれ，授業導入部分の「今月の歌」歌唱に続いて本エクササイズが５～ 10 分間実施された。実践期間は約３箇月間にわたり，音楽科授業において１クラスあたりおよそ 15 回実施された。

第１段階である音パターンの階名聴唱は、「ド・レ・ミ（C4・D4・E4)」の３音による音パターンの階名聴唱をさせる（課題とした３音による音パターン：「ミレド」「ドミレ」「レドミ」「ミドレ」)。教師による音パターンの提示は、正しい音高を子どもが明確に聴き取ることのできる、正確に調律されたピアノ、電子ピアノ等で行う。テンポは、子どもに提示する音高をじっくり聴かせるために、４分音符＝ 60 ぐらいの遅めに設定する。音パターンを１つずつ途切れることなく《提示→全員で聴唱》をくり返していく。慣れてきたら、全員で数回行った後、１人ずつ順番に聴唱させることも取り入れる。このことによって、個々の子どもの習得状況がわかると同時に、子どもの大きな自信につながる。この学習で最も教師が配慮すべきことは、子どもが音パターンを集中して聴き取ることのできる環境を整えることである。つまり、静粛なムードの中で学習を行うことが、着実な成果をあげることにつながる。

３音のすべてが順次進行である場合は、多くの子どもがすぐに正確に聴唱できるようになる。しかし、３度の跳躍が含まれる音パターンは、しばらく不正確な聴唱になることが見受けられる。その場合には、順次進行と跳躍進行の音パターンを適宜織り交ぜるなどの工夫によって、跳躍進行の音パターンも早い時期に克服できるようにするとよい。

第２段階である音パターンの階名視唱は、階名聴唱にある程度慣れてから開始する。階名視唱は、クラス全員の子どもが大きくはっきりと見える拡大音階楽譜（C4 から C5 までの１オクターブの音階が４分音符で示されている）を用意する。最後列の子どもにも十分な大きさで見えるぐらいがよい。その楽譜上の音符を教師が指示棒で指し示し、子どもに階名視唱をさせる。まずは、１オクターブの音階階名唱をゆっくりのテンポで「ドレミファソラシド」と視唱させる。そして、階名聴唱と同じ要領で、３音からなる音パターンを指示棒で示しながら、視唱させる。音高が不安定になったりするようだったら中断し、ピアノで正しい音

高を示し、再確認させてからやり直す。この階名視唱で重要なことは、子どもの視線が常に拡大音階楽譜上から離れないように注意することである。

6月の経過

最初の段階では、ドレミの３音で、聴唱のみでスタート。
慣れた頃に手の上下動を加えさせた。中峯は、手を用いることの効果については聴唱の際に効果を実感できた。子どもたちも、意欲的に興味をもってエクササイズに挑戦していった。

7月の経過

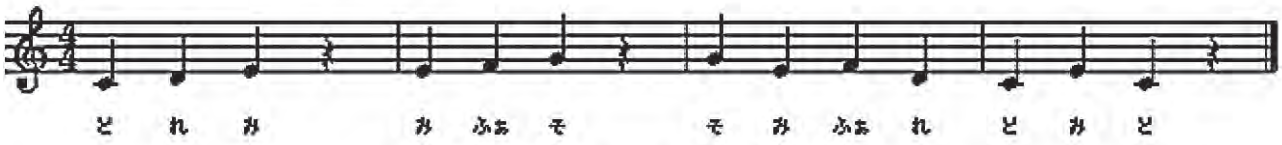
黒板にドレミの楽譜を示し、それを指示棒で音パターンを指し示し視唱させる学習を取り入れた。中峯は、この学習によって、楽譜を見て音がわかる子どもが増えたとことを観察できた。このこと、つまり楽譜が読めるようになることは、今後の音楽科授業をスムーズにするために非常に有意義だと思ったとのことである。

9月の経過

「ドレミファソ」の５音からなる音パターンを中心として行うようにしたが、子どもの視唱時の反応が素早くなってきた。現在、階名視唱は、スキャナーで取り込んだ音パターンを大型テレビで示し行っているが、学習効果が顕著に見られる。
この時期になると、子どもたちの応答もとてもスムーズになった。

5 「ドレミ・エクササイズ」実践の検証

戸坂小学校第３学年子ども 146 名の子どもに視唱力の変容がわかる音楽実技調査を３回実施した。第１回は６月５・６・７日、第２回は７月 18・19 日、第３回は９月 25・26・29 日であった。調査は，戸坂小学校の通常の授業時間に，空き教室で個別に１人あたり 30 秒程度で行われた。



（譜例２　視唱課題）

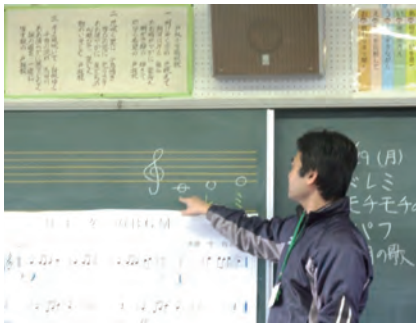
調査は視唱課題（譜例２）を子どもが視唱するものであった。子どもの視唱はすべて CD-2e に録音され，音楽教育講座所属の大学院生５名の評価者がその録音を聴いて５段階で評価した。５名それぞれの評価の平均値を各子どもの視唱力の得点とした。

子どもの得点を調査回別にみると、回を追う毎に学習の成果が明らかであった。特に、習い事未経験者は、大きく得点を向上させており、エクササイズ実践は視唱力の向上に効果があったと考えられる。

また、５クラスの内の１クラスは顕著に得点を向上させた。このクラスは、とても授業規律が整然と確立されておりクラス全体の学習態度が優秀なこと、歌唱の歌声も最も洗練されているという特色があった。調査での好成績はそういった、特徴に起因しているのでは無いかと考えられる。視唱力育成において、授業規律が確立していること、歌唱活動が充実していることは非常に重要なことのように考えられる。

それにしても、戸坂小学校３年生の子どもたちには目を見張るばかりの変容があった。最初の時期はたどたどしい子どももたくさんいたが、徐々に先ずは「リズムにのる」「手を動かせる」からトライして音高を

表現していき、そして秋になると多くの子どもがスムーズに言葉をしゃべるように、ドレミエクササイズを自分のものにしていった。



6 「ドレミ・エクササイズ」実践を振り返って

なお、本「ドレミ・エクササイズ」実践は、リトミック音楽教育法を参考にした。身体反応をさまざまなバリエーションで反復しながら音楽的な感覚を学習者の内面に蓄積していく。やがてその感覚が音楽能力に自然に変換するという考え方である。緒方と中峯は、リトミックを参考にすることで、「ドレミ・エクササイズ」実践がよりアクティブに、「主体的・対話的で深い学び」につながると考えた。

リトミック音楽教育法を参考にした部分は，第１に，階名聴唱や階名視唱で応えると同時に，提示する音パターンの音高の動きを，補助的に片方の腕を連動させて上下動させること。つまり，腕の上下動という動作によって音高の変化に身体反応させ，音高の変化に関するイメージを強く認識させることである。音高に関する音楽能力の成長が促進されると期待した。第２に，「ド（C4)」の音高の記憶強化を徹底することである。リトミックでは，「ド（C4)」の音高の記憶が非常に重視される。音パターンの提示は，常に「ド」を意図的に開始音に多用して行った。このことが，「ド」の音高に関する記憶を強くし，他の音高の認識体制にも効果的に作用すると想定した。

戸坂小の３年生は、歌唱やリコーダー演奏を丸暗記ではなく、音高や楽譜を解釈して知的に音楽活動を行っていくことが十分に期待できる。これからが楽しみである。

以上、本年度実施した「ドレミ・エクササイズ」実践を報告した。多くの小学校現場で、参考にしていただければ幸甚である。

《引用・参考文献》

吉富功修他（2008)「中学校における音楽科の学力を確かなものとする教育プログラムの開発（1）　－中学校入学時の音楽学力の実態を中心として－」『広島大学学部・附属学校共同研究紀要』第 36 号，pp.145-154。

緒方満他（2006)「児童の「音高認識体制」を成長させる音楽科学習指導方法の実証的研究－「2 声　部の歌い分け」をめざしたエクササイズアプローチの検証－」『日本教科教育学会誌』第 29 巻 3 号，pp.19-28。

緒方満（2010)「音高認知機能と音高に関する音楽能力との関連性－大学生に実施したエクササイズ　実践と音楽実技調査をもとに－」『比治山大学現代文化学部紀要』17 号，pp.103-114。

塩原麻里 (2009)「ジャック＝ダルクローズのリトミック―「聴くからだ」と「演奏するからだ」を　つくる音楽教育の基礎として―」『音楽教育実践ジャーナル』vol.6 no.2 日本音楽教育学会 pp.55-62。