

# コミュニケーションスキルとしてのリトミック

馬 杉 知 佐

比治山大学短期大学部紀要 第51号 抜刷

REPRINTED FROM BULLETIN OF HIJIYAMA JUNIOR COLLEGE

No. 51, 2016

## コミュニケーションスキルとしてのリトミック

馬 杉 知 佐\*

### 1. はじめに

近年日本において、リトミックが療育の一環として、放課後等児童デイサービスや療育センター等で多く用いられているが、ヨーロッパでは早くも20世紀初頭にその実践が見られた。「1917年、A. ポルタ (A. Porta) は知的障がい児に対する治療としてジュネーブで教室を初めて開き、1924年にはパリのジュドン (Judon) 博士がダルクローズ・リトミックを知的障がい児教育へ導入した。また、1930年、ポーランドのボロツアフではルイス・フォン・オーロック (Luis von Aurochs) が精神病理学の療養所で教室を開き、精神分裂症、精神病、鬱病、躁病、癩癩症、精神薄弱などの患者」に対してリトミックを行ったのであった。<sup>1)</sup>

リトミックの創始者であるエミール・ジャック＝ダルクローズ (Emille Jaques-Dalcroze) は、和声理論の教授ポストを得たジュネーブ音楽院 (Conservatoire de Genève) にて、音楽の学習と聴音教育に全力を捧げた結果、リトミックという効率的な学習方法を考案した。当初リトミックは音楽院の学生に対する教育手段であり、一般教養的な教育ですらなく、ましてや障がい者に対する治療や療育への応用などは考えてもいなかった。しかしながら、彼の探究心はとどまる所を知らず、心理学者や哲学者、医者等、様々な職種の人々と幅広く交友関係を持ち、常に議論や情報交換を行っていた。そこで音楽教育だけにとどまらないリトミックの多様性を見出した。1907年に公刊した『リズムへの手引き』の中では、リトミックの多様性を以下の8点にまとめている。

- 1) リズムとは動きである。
- 2) 動きは、本来身体的なものである。
- 3) 全て動きは、空間と時間を要する。

- 4) 身体的経験が音楽的意識を要する。
- 5) 身体的媒体が完成に達すると、知覚が鮮明になるという結果が生じる。
- 6) 時間の中で動きが完成に達すると、音楽のリズムについての意識が確立する。
- 7) 空間の中で動きが完成に達すると、身体造形的 (plastique) リズムについての意識が確立する。
- 8) 時間と空間の中で動きが完成に達するのは、リトミックと呼ぶ身体運動訓練によってのみ可能である。<sup>2)</sup>

この概要説明には、音楽的専門用語は多く使われていない。なぜならばジャック＝ダルクローズが、リトミックは音楽や動きを通して人間が持っている全ての能力を発展させる学習方法である、と確信していたからであろう。

ジャック＝ダルクローズ音楽院の前院長であり、精神運動療法士でもあったマリー＝ロー・バックマン (Marie-Laure Bachmann) によれば、リトミックの領域は教育からセラピーまで広範囲に及ぶ。また精神・運動障がいを持つ子どもや大人のために、リトミックは重要な自己開発の手段を提供しており、特に注意力、運動能力、空間の構造的把握力などの面において大きな成果を上げている、としている。音楽は人体に直接的な効果を持つため、身体活動の調整者としての役割が大きい。音楽はジェスチャーを呼び起こし、行動をダイナミックにしたり、そのエネルギーを分化させたり、行動の継続時間を測ったりする働きがある。また、音楽は動きに〈音によるイメージ〉を付与することで、その動きの本質を明示する働きを持つ。ジャック＝ダルクローズが提唱したこの教育原理は、勇気のある彼の後継者達により目や耳や口の不自由な人々、心身に障がいのある人々の教育に応用されて行

\*比治山大学短期大学部幼児教育科

ったのであり、ジャック＝ダルクローズ自身がこれに常に多大な関心をよせていたことは言うまでもない。今日の多くの教育方法論の中には、それとは知らずにジャック＝ダルクローズとその後継者の努力をその起源としているものが少なくない。<sup>3)</sup>

リトミックはその発展において、教育や療育、医療だけでなく、ダンス、演劇、哲学、心理学に至るまで様々な領域に影響を及ぼしていると言っても過言ではないであろう。

本稿では、まず、ジャック＝ダルクローズが創設したリトミック教育についてその概要を論理的に整理していきたい。その上で、コミュニケーションをめぐるリトミック教育に関して、筆者が取り組んでいる事例を具体的に紹介していく。

## 2. リトミック教育の概要

ジャック＝ダルクローズは子ども達がレッスンの中でリトミック教育の諸要素を学んでいくプロセスを、以下のように述べている。すなわち、「全てのエクササイズは目的を持ち、それは肉体的な集中力の増加であり、肉体構造の明確な組織化である。さらに神経組織の段階的教育のおかげで、感覚能力の発達につながる。反対に過敏で不規則な動きにより、神経反応の安定化につながる」<sup>4)</sup>とされる。このジャック＝ダルクローズの言葉をより具体的に捉えるために、本章では、リトミック教育の諸要素を具体的に示した上で、リトミック講座の概要を紹介したい。

### 2-1 リトミック教育の諸要素

リトミック教育の諸要素については、ジャック＝ダルクローズの弟子でロンドン王立音楽院にてリトミック教育・音楽教育に従事した、エリザベス・バンドゥレスパー (Elizabeth Vanderspar) が具体的に取りまとめている。

#### 全般的な要素

- ・ 聴くこと
- ・ 各感覚器官を通して音楽を理解すること
- ・ 運動器官(動き)と音楽的能力の向上
- ・ 緊張を緩和する力
- ・ リラックスできる力
- ・ 社会性の認識(グループにおいて、個人として)
- ・ 長期記憶と短期記憶
- ・ 集中力
- ・ 反応や適応力(即時的、または考察後)

- ・ 学習に必要な注意力、自覚
- ・ 分析力と統合力
- ・ 習得した知識を他の場面に転用できる力
- ・ 他人のアイデアに順応できる力
- ・ 他人のアイデアから新しいアイデアを想像できる力
- ・ 個性を育て、自己を抑制したり、決断を促す力
- ・ 自分の考えを明確に表現できる力
- ・ 内的聴取の発達

#### 音楽的な要素

- ・ アナクルーシス、クルーシス、メタクルーシス
- ・ ダイナミックスとアゴーギク(ニュアンス)
- ・ ハーモニー、ポリリズム、対位法
- ・ ピッチ、メロディー
- ・ リズム感(リズムカルな感覚、活発な動き)
- ・ 拍、拍子
- ・ 音の長さ、パターン
- ・ 機械的なリズム
- ・ 自然なリズム
- ・ 遊びのリズム
- ・ 話のリズム
- ・ 仕事のリズム
- ・ 時間、タイミング、速度
- ・ 構成と密度
- ・ 音色
- ・ サイレンス
- ・ 記憶(もし必要であれば)
- ・ フレーズと形式
- ・ レパートリー

#### 動きの要素

- ①空間を移動する動き(動き回る動作)
  - ・ 始まりと終わり
  - ・ 時間、空間、エネルギー
  - ・ 前に流れるようなリズムカルな動き
  - ・ 様々なタッチで床に足をつく方法
  - ・ 歩く、走る、スキップ、片足飛び、飛躍、ジャンプ、ギャロップなど様々な動きや速さを組み合わせたもの
  - ・ 身体にそなわった関節のクッション
  - ・ 足首、ひざ、足、腰などの使い方
  - ・ 様々な種類のバランスの練習
- ②空間の中での動き(1カ所での動作)
  - ・ そよぐ、揺れる、ひねる、伸びる、丸まるなどの動き<sup>5)</sup>

ここで音楽的要素よりも前に全般的な教育の目的・目標をあげている事は、音楽教育であるよりも前に、総合的な教育であるという事に重きを置いている表れであろう。

## 2-2 リトミック講座のプロセスと内容

現在、イギリス・ダルクローズ協会教務部長の要職にありダルクローズ・リトミック国際試験委員会共同ディレクターを兼務しているキャリン・グリーンヘッド (Karin Greenhead) は、リトミック講座のプロセスとリトミックのあるべき講座内容を以下のように捉えている。

### プロセス

- ・運動感覚を含んでいる様々な感覚を通して、音楽的意識の発達心身を狙った音楽と動きが組合わさったエクササイズ。
- ・色々な運動神経の発達や運動組織覚醒の為のエクササイズ (レッスンの始めにやるウォーミングアップとして)
- ・社会性や協調性, グループ, また個人の成長を伸ばすためのエクササイズ。
- ・順応性に豊み, 機転が利いた即時反応のエクササイズ。
- ・記憶や自発的な動きのエクササイズ。

### 講座内容

- ・リトミックの講座は、音楽と動きの間、また個人的スキルと社会的スキルのあいだにおける顕在的 (また潜在的) 関係に訴える様々なメソッドや技術を用いた総合的なエクササイズの実践に基づいて展開される。
- ・レッスンやエクササイズの中で組合わさったそれらの相互作用は、同時にそれぞれの発達を助長する。<sup>6)</sup>

教育には教科の習得だけでなく、副次的な作用が多く含まれているが、リトミックほど多岐に渡るケースは珍しいと言えよう。

全ての要素やエクササイズは、リトミック (音楽) を通して子ども達が自発的に学ぶものである。教壇の前に立ち、子ども達に上記に挙げた要素を言葉によって説明し、理解させるのは到底無理であろう。しかし、リトミックは音楽が語り、音楽に誘導され、音楽で学んでいくメソッドなので、子ども達は楽しく音楽と遊びながら各要素を自然と身につけていくのである。

## 3 レッスンにおけるコミュニケーションスキル

一般に、コミュニケーションとは社会生活を営む人間の間で行われる知覚・感情・思考の伝達であり、言語・文字その他視覚・聴覚に訴える各種のものを媒介としている。この言葉は、意思の疎通、心の通い合いという意味でもしばしば使われている。リトミックレッスンにおいても、「言語・文字その他視覚・聴覚に訴える各種のものを媒介」としながら「知覚・感情・思考の伝達」をすることが常におこなわれている。バンドウレスパーもレッスンの基本的原理の中でコミュニケーションについて次のように述べている。

- ・聴覚によって理解される、言葉によるコミュニケーション
- ・聴覚によって理解される、音楽によるコミュニケーション
- ・視覚によって理解される、顔の表情のコミュニケーション
- ・視覚によって理解される、身体表現によるコミュニケーション
- ・文脈の中で視覚によって理解される、記号によるコミュニケーション
- ・触覚によって理解される、接触によるコミュニケーション<sup>7)</sup>

現在筆者が実践しているレッスンでは、小学生という対象の括り以外は特に規制を設けてはいない。ダウン症、重度自閉症、ADHDなど様々な障がいの児童と一緒にレッスンを受けている。それぞれの障がいの特性に合わせた支援も、あえてほとんど行っていない。唯一、特に気を付けている点は、児童とのコミュニケーションである。我々の社会では言葉によるコミュニケーションが主たる手段なので、発語がない、または気持ちや思いを表出できない児童にとっては人と関わる事が難しい。そこで音楽や接触、身体表現といった言葉以外の媒体を主に用い、レッスンを進めるようにしている。小学生クラス8名 (1年生2名, 2年生1名, 3年生2名, 4年生1名, 5年生1名, 6年生1名), 障がいの種類も様々だが、基本的に年齢や障がいに関わらず、同じ内容で毎週金曜日17時から1時間行っている。レッスン時にはサポートに2名の支援者がいる。

ここでは、女子児童2名の事例をあげ、コミュニケーションの向上という観点から考察していきたい。

## 3-1

Hちゃん 11歳 (小学校5年生)

歌舞伎メーキャップ症候群

2013年 11月 (リトミック開始 9歳)

肢体に関する障がいはない。こちらの問いかけに対して、YESの時は首を縦に、NOの時には横に振る、泣く、笑う、立ちすくむ、その場から動かない等の身体を使った意思表示をする事ができる。基本的に発語はなく、泣き声にも抑揚がなく、「あ」に近い発音を継続させるのみである。もしくは肯定時の「ん」、否定時の「んんん」(口は閉じたまま)が彼女から発せられる音である。音楽が好きで、楽しそうな音楽が聞こえてくると教室中を走りだす。気持ちが高揚すると手を叩く、ジャンプする、走るといった行動が見受けられる。

通常リトミックレッスンは母子分離で行なっているが、開始時は母親が隣にいないと、教室がある建物にすら入れない。玄関の前で泣いたり、手を繋ごうとすると足をつっぱって抵抗する等の行為が激しかった為、母親と一緒に参加する事を認める。

しかしながら、母親と一緒にいても教室には入ろうはず、入り口で立ち止まって泣いてしまう。だが、レッスンが見えないように教室のドアを閉めると自分からドアを開け、泣きながらでも中の様子を伺っていた。このやり取りを見る限りでは、クラスに興味を持っていると推測される。母親がなんども「行こう」と促し、開始後20分~30分ぐらいたってようやく教室に入れる。多くの場合、ステップのリズム(歩く、ジャンプ、スキップ等)が聞こえてくると、それに合わせて教室に入った。音楽のテンポに合わせて飛ぶ、走るは出来ない。自分が動きたい様にステップし、音楽を気にかけている様子はない。活動中は周りの子と目を合わせる事はなく、曲が止まるとすぐに母親を探す。また、ドアを閉めると不安感が増すのか、ドアの横について離れようとしないので、レッスンの最中は常に入り口ドアを開けっ放しにしている。

2014年 1月

教室の前まではスムーズに来られるが、自分のタイミングで入りたい様子が見受けられ、母親が無理強いをすると泣いてしまう。一旦教室に入ると、終止笑顔で活動に参加でき、レッスン中に再び泣く事はない。ボール(20センチ大のゴムボール)のエクササイズは特に気に入っていて、ボールの上に座ってバランスを取りながらジャンプしたり、座ったまま骨盤を横にスライドさせる事ができ、楽しそうに行っていた。また、ドアの前で入室をためらっていたが、ボールを見

た瞬間に教室に飛び入る事もしばしばあった。他にもスカーフ、テニスボール、パチ等、道具を媒体にする抵抗感なく音に合わせてフレーズやテンポ、リズムを表現できる

次第に「金曜日の放課後は児童デイサービスに通う」「リトミックのレッスンは先生がおこなう」「教室に入って身体を動かす」という事実を受け入れてきたように見受けられるが、母親としか活動ができない。他の児童の近くに寄れない。1つ下の女の子が声をかけても、母親の後ろに隠れて顔を見ようとすらない。しかし、レッスン終了時に「good job」と言いながら親指を立てる活動が、筆者の声のタイミングに合わせてできるようになった。

2014年 3月

以前は道具がないとエクササイズができなかったのが、母親と手を合わせて腕を左右に揺らす、クラップをする、じゃんけんをする等自身の身体のみを使えるようになっただけでなく、動く際にもピアノを聴き、テンポキープしながら活動できるようになった。また同時に母親に促されたり一緒に動く場面が少なくなり、反対に筆者と一緒にやりたがるようになった。レッスン中もしばしば目が合い、「自分を見て欲しい」と言った欲求が見受けられる。レッスンの応用として手押し車をした際、周りの子がやっているのを良く見ていたので「やってみる?」と問かけると「ん」と即答。みんなに混じって手押し車が出来た後、両手を上に上げて飛び上がり喜んでいて。普段は手を叩いて嬉しさを表現するのだが、クラスの子5人全員が成功した際両手をあげて歓喜していたので、彼らを観察して、模倣した為だと思われる。またこの頃から少しずつ母親以外の人の側に近づけるようになり、入室後ドアを閉めても、嫌がらなくなった。

2014年 4月

自分で玄関から教室まで一人で入る事ができる。またレッスン開始には母親も入室はするが付き添っているだけで、Hちゃんと一緒に活動したり、声掛けする事もなくなった。またHちゃんがエクササイズに集中している際に母親が退室しても、気にする様子もない。筆者が促すと、他の子と一緒に活動する事も可能になってきた。男の子と手を繋ぎ、下に置いたループの中に2/4拍子でジャンプで出入り、ループを二人で持ち6/8拍子でバランスまたはツイスト、4/4拍子で電車ごっこ等、ペアワークができるだけでなく、テンポや拍子など動きに拍子感が見られた。1つ1つのエクササイズに対する集中力もあり、音楽(相手)に合わせての活動を楽しみながら取り組んでいる

ように思われる。エクササイズが出来た時は必ず筆者の方を見るようになり、その時「Hちゃん 上手にできてるね～」と言うと「ん」と笑顔で答えてくれる。4週目の親子リトミックでは、もはや母親とやりたくない気持ちの方が強く、「Hちゃん、お母さんと一緒にやろう」といっても「んん」と言っただけで母親に近づこうともせず、その日は終止スタッフとエクササイズをやっていた。

2014年 6月

情緒が安定せず、学校でも教室に入れない日が続く。リトミックでもドアの前で声をあげて泣いてしまうか、教室に入ったもののすぐに立ちすくみ、そのまま泣いてしまう状態が続いた。しかし、泣きながらも目は教室の中を見渡しており、筆者に背中を向けたり顔を下に向ける等の拒否行動はみられない。ある程度泣いてしまうと次はじっとレッスン風景を眺め、Hちゃんの好きなステップの曲が聴こえると、満面の笑みで突然参加するパターンが毎回であった。リトミックを始めた当初は一旦嫌になったり、途中で泣いてしまうと、そのまま最後まで参加できないケースが多くあったが、この頃になると気持ちの切り替えがレッスンの時間内で行えるようになり、毎回必ず1～3種類のエクササイズが友達と出来るようになった。また、その日にどれだけ泣いていようとも、レッスン終了時の挨拶はいつも一番前で満面の笑みで行っていた。

6月は鈴の演奏をレッスンに組み込んでいた。楽器は持ち方や演奏の仕方がある程度決まっているので、達成感も得やすいが「やらされている感」が強調されやすい活動でもある。Hちゃんにとっても例外なく楽器は嫌いな道具で、今まで一度も手にした事がなかった。しかし、教室に一人で入るやいなや、みんなが持っているすずを指を指して欲しがり、「鈴をやってみない？」と言おうと、「ん、ん、ん」と何度もうなずき手を出して来た。右手にすずを持ち、①左手をグーにして右手手首を軽く叩く ②左手をパーにして右手で持ったすずを叩くという2種類の異なった演奏法を音楽に合わせて叩く事ができるようになった。

3週目には完全に母子分離ができた。母親が「今日はお母さん教室に入らないけどいい？」と聞くと「ん」と言うので、玄関から帰ってもらった。初めは教室の入り口でもじもじしていたが、レッスン開始10分前後でスムーズに入室でき、その後も母親を探す仕草は見られなかった。この頃になると筆者の模倣だけではなく、周りの友達を見ながら活動できるようになった。ステップのエクササイズは前方にしか進めなかったが、この日はみんなと同じ方向で、後ろ向きにも

歩く事ができた。

2014年 12月

音楽に合わせてステップする時、テンポキープだけでなく「静かでゆったり」「低音でダイナミック」といった音楽のニュアンスも表現できるようになった。つま先または踵歩き、音を立てずに歩く、大股で力いっぱい歩く等、身体の一部を意識的に使いつつ、周りと協調しながら活動しているが、友達とぶつかったり、嫌な事があると相手を睨む姿も見られるようになった。しかし、ぶつかった相手が「Hちゃん、ごめんね」と謝ると「うん」と言っただけで許し、すぐに気持ちを切り替えてレッスンに集中していた。発語に対しての変化も現れ、「あ」の母音が強く、やの音は一瞬聴こえる程度ではあるが、嫌な時の「や」、欲しい物ややりたい事があった時の「お」、肯定の「ん」が口元を開いた「うん」になっていった。やりたくない時は「グイー」と言っただけで、言葉で拒否する事もできるようになった。

慎重さも同時期に現れ、新しいエクササイズのいくつかにはすぐに飛びつかず、じっくり観察する姿が見られた。長い時は3週間ぐらいこの状態が続き、このエクササイズはやりたくないのだなとこちらが判断していると、4週目に突然参加するケースもあった。また、一人でやりたがらない活動でも友達となら一緒にできるようになり、一緒にやる友達も選ぶようになった。常に同じ友達を選ぶわけではなく、毎回違う友達を指名するのだが、こちら側が「Wちゃんと一緒にしたい?」「それともK君?」といったように、児童一人一人の名前を言っていけないといけないので、彼女が望む友達の名前を呼ぶまでに時間がかかる事もしばしばあった。それでも癇癪を起こさず、自分のお気に入り相手の名前が呼ばれるまで根気よくやり取りを続けていた。

2015年 3月

四つん這いになる、膝を抱えて歩く、腹臥位で身体をねじって進むなど、立位以外のポジションでステップができるようになった。さらに床に寝そべり転がる時に友達とぶつかっても、あまり気にせず、そのまま継続して活動が行えるようになった。以前は友達や壁に手や足が当たると、相手を睨んだり、「ぎいー!」と叫んでみたり、突然すねて教室の端に座り込む姿も見られたが、この頃になるとそういった行動もほとんど見られなくなった。二つ下のWちゃんと仲良くなり、苦手な活動や初めてのエクササイズもWちゃんとならできるようになった。また児童間だけの会話も多くなった。筆者が仲介しなくてもWちゃんが

「Hちゃん、筆者と一緒にやる？」とか「今日の歌楽しかったね」と積極的に話しかけてくれるようになり、それに対して相手の顔を見ながら「うん」と答えたり、笑顔を向けたりしていた。

グループワークも躊躇なくできるようになっただけでなく、「大きな栗の木の下で」をクラップしつつ「あ〜あ〜」と声を出し歌う事もできた。

2015年 6月

ワルツの曲に合わせて、1拍目は床、2、3拍目は両手でクラップする時、音楽の流れにのって3拍子を正確に表現できただけでなく、3拍目でみんなと一緒に「さん！」と、声に出してカウントできた。2拍子、3拍子の正確な聞き分けだけでなく、パーカッションや身体をつかって拍子を表現できる。レッスン中の集中力もほとんど途切れる事がなく、一人、ペア、グループとどの形態をとっても問題なく参加できている。

ボールを使ったエクササイズも相手の距離や場所を正確に把握し、適切な力で転がしたり、投げたりする事ができる。例えば4/4の曲に合わせて、1拍目でボールを投げ、1小節間（4カウント）を使用して相手にパスする事ができる。これはかなり複雑な活動であるが、Hちゃんは連続し、音楽に合わせて行う事ができる。（2/4、3/4の曲についても同様のエクササイズができる）

自分のやりたい人の近くに寄ったり、服を引っ張る等意思表示も活発に行うだけでなく、「最近ではK君とばかりだからA君ともやってみてもらっていいかしら？」と筆者が提案すると、「うん」と妥協してくれる場面も増えた（もちろん断られる事もしばしばある）。

3-2

Nちゃん 13歳（中学1年生） 自閉症

2014年 4月（リトミック開始 11歳）

肢体に関する障がいはない。固有名詞の概念は認識しているものの、形容詞や副詞はほとんど理解できない。また相手がいなくとも、言葉を発している事が多い。会話においても、2つ言葉を並べて「お茶、飲みます」「今日、しません」等は言えるが、一方的に自分の意思を伝えるだけで、相手の意思を受け入れる事はできない。Nちゃんにおいて言語はコミュニケーションツールというよりは、自分の考えや目の前で起きている出来事を出表する道具として使っている傾向にある。こちらの思いや指示も繰り返し伝えたとある程度は理解はできるが、ちょっとでも指示通りではない、または彼女が知らない情報が混じるとパニックに

なるか、腹を立てて以後の活動が継続できなくなってしまう。同級生との関わりはほとんどなく、しばしばクラスを飛び出し、そのまま学外へ走ってしまう事もある。

3月末の体験レッスンの時は視点が定まらず落ち着きがなかった。身体を前後に揺らしながら、言葉にならない声を発していたり、耳を塞いだり、カーテンの後ろに隠れたりしていた。またピアノを弾いている筆者の所に来て、筆者の両手をつかもうとしたり、筆者の顔に自分の顔を近づける態度もとっていた。しかし軽快な音楽が流れたり、筆者が歌を歌うと身体をピアノ側に向け曲を聞いているようなそぶりも見せた。

4月7日 本格的なレッスン開始。すでに一度体験しているのと、母親が事前に「リトミックをするので、6時まで頑張ります」という約束（契約）を繰り返してきていたもので、機嫌を損なう事なくスムーズに入室できた。また教室に入るなりNちゃんに「今日リトミック。6時頑張る」と宣言された。

レッスンが始まると自発的に動いている場面も多く、表情も穏やかでのびのびと活動していた。二人でループを持って行うエクササイズも女性スタッフと一緒にこなした。ただ、周りの児童には一切興味を示さず、目も合わせない状態だった。人差し指を自分の顔の前に立てる行為が好きらしく、レッスンに飽きると、指を顔の前に持っていった。

2014年 6月

テンポに合わせてステップを行う事ができる。リズム感も良く音に対する即時反応が早い。リトミックのレッスン内容は事前に一切知らせず、「金曜日5時から6時までリトミック」という大枠を伝えるだけだが、レッスン中に次々と変わるエクササイズに対しても臨機応変に対応し、自分勝手な行動はほとんどない。楽器（カスタネットやすず）の演奏もテンポキープできるだけでなく、休符の入ったリズムを正確に刻む事ができる。周りの児童とはまだ一緒にできないが、女性スタッフとは楽しそうに笑顔でペアワークをしている。レッスン内でのNちゃん的笑容が多く、筆者が提示したエクササイズができると「できてるでしょ？」と言わんばかりの自信満々の表情で筆者を見るようになった。

2014年 9月

静かに歩くまたはクラップする、指先で相手を優しく突つつく等「静かに」「優しく」の表現ができるようになると同時にグループワークができるようになる。今までは手を繋かれる事を極端に嫌っていたが、全員で円を表現する為、Nちゃんに友達と手を繋いで

くれるように促す前に、他の子がしているのを見て自然に近くの子と手を繋ぐ事ができた。また、自分の可動域に合わせてそれに近い動きを自分で考えて行う事ができる。例えば足を高くあげ列になって歩くエクササイズの場合、足の長さも股関節の可動域もそれぞれなので、周りを見るだけでなく、自分の身体もそれに適応させなければ1列になって歩けない。Nちゃんは小学生リトミックの最高学年であり、背丈も体重も一番であるが、それらを考慮しつつ小学1、2年生と一緒に活動する事もできるようになった

2014年 11月

上に投げたボールをキャッチする、前方から迫ってくる縄をタイミングを合わせて飛ぶ等、動いているものに対するアプローチや空間認識が上達している。2/4の曲で1拍目はループを上へ投げ、2拍目でキャッチするといったエクササイズもタイミングよく曲に合わせて連続して行う事ができる。

スカーフを使ったエクササイズでは曲を聞いて自由に動く事が特に好きで、曲のニュアンスを表現するだけでなく、自ら楽しみながら表現する姿が見られた。動きの模倣においては、つま先や踵、膝の使い方まで細部に渡って意識し使い分けができる。

2015年 1月

歌と一緒に歌う事はあまり見られなかったが、フレーズレッスン用に作った曲を大きな声で歌いながら、スカーフとともに表現する事ができた。このエクササイズは動きだけでも何パターンもあり、曲全体の流れやフレーズ、リズムを把握しないと、動きが正確に表現できない。

レッスンに対する集中力はだれよりもあり、基本的には指示通り真面目にレッスンを受けているが、疲れている時は手を抜きながら活動できるようにもなった。上記のエクササイズもきびきびと元気よく表現する時もあれば、手をだらんとさせて、のそのそと歩きながら表現する時もあったが、どちらにおいても、自分の状態にエクササイズを適応させルール通り表現する事ができている。

3月の卒業時においては、言葉による意思疎通も可能になり、「Nちゃん元気？」と聞くと「元気」と言う時もあれば「痛い」「かゆい」「元気ではない」と様々な答えが返ってくる。また「学校は楽しかった？」と聞くと「そうでもなかった」と返答し、母親を含めスタッフ全員が驚いた事もあった。

この教室では中学生の受け入れはなく、1年間という短い期間でのレッスンになってしまったが、Nちゃんの成長は著しく、目を見張るものがあった。

#### 4. まとめ

Hちゃんは、現在ストレッチなどの音楽なしの活動もみんなと一緒にいき、上手にできた時は声をだしてアピールする事ができる。家庭内においてもジェスチャーだけでなく、声（母音）を使った意思表示が多くなり、兄弟喧嘩も声のみで行う事もあるらしい。反対に、「泣く＝声をあげる」といったパターンが崩れ、声を出さずにポロポロと涙をながす事もある。学校生活においては、クラスに入れない、飛び出すといった行動は見受けられず、椅子に座って落ち着いて授業を受ける事ができる。運動会では組み体操をみんなと一緒にいく事ができている。

Nちゃんは特別支援学校の中学部に通っているが、以前に比べて先生や保護者の指示も通りやすくなっただけでなく、Nちゃん本人の表情も穏やかで生活そのものが楽になってきている。学校内でもパニックを起こす事は少なくなり、集団行動だけでなく作業学習など細かい活動も落ち着いて行っている。

文部科学省「特別支援学校学習指導要領解説」によれば、「平成8年7月の中央教育審議会答申（「21世紀を展望した我が国の教育の在り方について」）は、変化の激しい社会を担う子どもたちに必要な力は、基礎・基本を確実に身に付け、いかに社会が変化しようと、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力などの「生きる力」であると提言した」<sup>8)</sup>

リトミックにおける教育的要素は、まさにこの「生きる力」であり、子どもの潜在能力を引き出し、伸ばす役割りを担っている。細やかな個別支援を行わずとも、音楽によって子ども達がのびのびと楽しみながら動き、成功体験や自己肯定感を積み上げていく事がある。さらに音楽と同調し適応していく中で、協調性や感じる力を伸ばし、社会生活を送る上で必要不可欠なコミュニケーション能力を伸ばしていくのである。

今後も医療機関や療育センターなどと連携を図り密なる情報交換を行いながらリトミック教育を実践し、その中・長期的な効果を見極めていきたい。

#### 【注】

- 1) フランク・マルタン著、板野平訳『エミール・ジャック＝ダルクローズ』全音楽譜出版社、1998年、pp.377-378。



- 2) エミール・ジャック＝ダルクローズ著, 板野平監修, 山本昌男訳『リズムと音楽と教育』全音楽譜出版社, 2003年, p.47。
- 3) Institut Jaques-Dalcroze, *Emile Jaques-Dalcroze: la musique en mouvement*, 2010, Genève, p.55.
- 4) Karin GREENHEAD(dir.de), *L'identité Dalcrozienne: théorie et pratique de la rythmique Jaques-Dalcroze*, Collège de l'institut Jaques-Dalcroze, 2011, p.9.
- 5) エリザベス・バンドウレスパー著, 石丸由理訳『ダルクローズのリトミック』1996, pp.12-13 (原典は, Elizabeth Vanderspar, *Dalcroze handbook : Principles and guidelines for teaching eurhythmics*, The Dalcroze Society (UK), London, 1984, pp.7-8)。
- 6) K.GREENHEAD, *op.cit.*, p.9.
- 7) E. Vanderspar, *op.cit.*, pp.7-8.
- 8) 文部科学省「特別支援学校学習指導要領解説 総則等編」2009年, p.5。

【参考文献】

- ・ Elizabeth Vanderspar, *Dalcroze handbook : Principles and guidelines for teaching eurhythmics*,

- The Dalcroze Society (UK), London, 1984
- ・ Institut Jaques-Dalcroze, *Emile Jaques-Dalcroze: la musique en mouvement*, 2010, Genève
- ・ Frank Martin, *Ecrire sur la rythmique et pour les rythmiciens, les pedagogues, les musiciens*, Edition PAPILLON, Genève, 1995
- ・ Karin GREENHEAD(dir.de), *L'identité Dalcrozienne: théorie et pratique de la rythmique Jaques-Dalcroze*, Collège de l'institut Jaques-Dalcroze, 2011
- ・ エミール・ジャック＝ダルクローズ著, 板野平監修, 山本昌男訳『リズムと音楽と教育』全音楽譜出版社, 2003年
- ・ ジャック＝ダルクローズ音楽院監修『エミール・ジャック＝ダルクローズと律動する音楽』2010年
- ・ エリザベス・バンドウレスパー著, 石丸由理訳『ダルクローズのリトミック』ドレミ出版社, 2012年
- ・ フランク・マルタン著, 板野平訳『エミール・ジャック＝ダルクローズ』全音楽譜出版社, 1998年
- ・ 文部科学省「特別支援学校学習指導要領解説 総則等編」2009年

(受理 平成27年10月27日)

## **Abstract**

### La rythmique pour établir une communication

Chisa UMASUGI\*

La rythmique est au cœur de l'éducation dalcrozienne et ses principes et technique d'enseignement sont appliquée non seulement au cœur de rythmique lui-même mais à l'enseignement des autres branches de la méthode auxquelles ils confèrent précisément leur dimension dalcrozienne, c'est aussi la spéciale éducation pour les enfants handicapés. La rythmique constitue un entraînement auditif intensif destiné à développer l'audition intérieure et l'écoute active en créant un lien entre expérimentation du mouvement et compréhension de la musique.

(Received October 27, 2015)

---

\*Department of Early Childhood Education