

ダンス技能とリトミックの関係について

(第1報)

— リズム感覚の分析 —

西谷 怜子 ・ 長尾 洋子

まえがき

ダンスは、思想や感情を律動的な動作で表現する芸術であり、ゆたかな、そして自由なうごきの詩なのである。その表現は、器用さ、リズム感覚、創作力、空間形成などの要素からなり、それらのうち、どの能力が劣っていても美しく踊れないし、思うままに表現することができないが、特に重要なものはリズム感覚であると思われる。それは「ダンスの生命はリズムにある」、とさえいわれるほど大切な要素であり、快感なリズムの波にのったうごきこそ、自然な美しいうごきなのである。一般に、ダンスはリズムなしには成り立たない、とか、音楽や、絵、詩等すべてリズムを持ってはいるが、全身でリズムを体得するのがダンスなのである。身体を通してリズム教育をするのである。等となえられてはいるが、ダンス指導にあたって、リズム感覚の段階的な、そして計画的な指導は案外なされていないことは遺憾なことである。そこで我々は、ダルクローズの、リズムを心身全体で聞き、表現する、という基盤の上に考案されたリトミックにより、リズム感覚を分析し、正しいリズム感覚を体得することによって、ダンスの技能が向上する、ということを実証し、学生のダンス技能の向上に役立たせようとするものである。

1. 目 的

ダンスの学習においてリズム感覚がにぶいもの、即ち、リズムカルなうごきのできないもののうごきを観察してみると、次のように分類できる。

- (1) 時間的な正確さをもつてうごけない。
- (2) 一定した速さを保つてうごけない。
- (3) うごきからうごきへのつながりが、うまくできない。
- (4) うごきははじめや、終りが早すぎたり、おそすぎたりする。この原因は、次の二項目によるものと思われる。
 - a. 運動のリズムが、はっきりつかめないために、表現できない。
 - b. 運動のリズムの理解ができて、それを即時に表現する身体的反応能力、および感覚が欠けている。

これについて、いろいろなリズム、パターンのうち、どのようなものが反応困難であり、これを解決するためには、どのような反応訓練を行うことがよいか、また、リズム反応感覚とダンス技能との関係を明らかにし、今後のダンス教育の資料としようとするものである。

2. 方 法

- (1) 期間、昭和36年9月12日～37年2月8日
- (2) 対象、岡山県立短期大学体育科学生46名のうち、ダンスの評価の上位のもの6名(第2表、A～F)、中位のもの7名(G～M)下位のもの7名(N～T)計20名をえらんだ。

- ② 床の上を, $ff > pp < ff$ に分け, この上を ↓ のリズムでその変化をむらのないよう
に(早く pp になりすぎたり, ff になりすぎたりしないように)表現する, ただし, ff は
手を上にひろげ, つまき立ち, pp は手を下に, 小さくかがむ.

(4) テストの方法

a. リズム反応テスト

各種リズムパターンを, 次の三つの条件によってあたえ, その反応の様相を, 被験者以外の学生, および, 教官2名により, 観察, 記録した.

- ① 同質のリズムパターンは, 同一時間内に行う.
- ② すべてのリズムパターンを, 期間をにおいて2回行う.
- ③ リズムは, ピアノによってあたえるが, 1小節きき, ただちに, リトミックの方法により, 反応をおこす. そして, リズム, および, 反応とも, 3回までつづける.

指導過程時間割

テスト回数	練習内容
0	a①, b①, c①③
1	a①, b①②, cの①②③(イ, ロ)
2	a②, b②, c①③④(イ, ロ, ハ)
3	a①②, b②, c①②③④, (イ, ロ, ハ, ニ, ホ)
4	c①③⑤⑨(イ, ロ, ハ, ニ, ホ, ヘ, ト)
5	c①③⑥⑦, d(ロ, ニ, ホ, ヘ, チ)
6	a①, b①②, c①②③⑦, (ロ, ハ, チ, リ)
7	c①③④⑤, d(ロ, ハ, リ, ヌ)
8	c①③④⑤⑦, (イ, ニ, ホ, リ, ヌ, ル)
9	c①③⑧⑨, d(ロ, ホ, ヘ, ト, リ, オ)
10	c①③⑤, e①②(リ, ヌ, オ, ワ)
11	c①③⑤, e①②(ホ, ヘ, リ, ヌ, ワ, カ)
12	c①③⑤, c⑩(ニ, ホ, ヘ, カ, ヨ)
13	c③⑧⑩, d(イロホリ)
14	c②③⑨, a①(ホ, ヘ, ル, ハ, ニ)
15	b①②, c①③④⑤(ホ, ヘ, リ, ル)
16	c①③⑤, d(ヌ, リ, ト)
17	c①③⑤⑦⑨(ロ, ホ, ヘ, チ)
18	c①③⑤⑨(オ, ワ, ル, リ)
19	c①③⑤⑧(オ, ワ, ル, ヌ)
20	a②, b①, c③⑩d
21	a①②, b①②, c③⑧⑩, d
22	a①②, b②, c⑩, e①②
23	a①②, b①②, c⑩, e①②
24	c①③⑤, (リ, カ, ル)
25	c①③⑤ (カ, ヨ, ル, オ)
26	c①③⑤ (ロ, カ, ワ)
27	a①②, b②, c⑩d
28	b①②, c⑩, d, l①② (カ)
29	c②⑧⑩ (イ, ロ, ニ, ヨ)
30	c⑩

b. リズム理解テスト

リズムの理解テストを, 次の方法で1回目のリズム反応テストの後, および2回目のリズム反応テストの後に行った.

- ① ピアノにより, 次のリズムをあたえ, これを音符によって書き取らせる.

第1表 テストカード

氏名	年月日	テスト回数					備考
		1	2	3	リ	否	
リズムパターン							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

第3表

1回目、および2回目のリズム反応テスト比較表

リズム略	リズム符号	テスト回数	リズム反応テスト成功率 (%)	1回目、2回目テストの比較
	1	1回目	90	+ 10
	2	2回目	100	
2	1	1回目	75	+ 25
	2	2回目	100	
3	1	1回目	75	+ 25
	2	2回目	100	
4	1	1回目	30	+ 70
	2	2回目	100	
5	1	1回目	20	+ 80
	2	2回目	100	
6	1	1回目	45	+ 55
	2	2回目	100	
7	1	1回目	30	+ 70
	2	2回目	100	
8	1	1回目	35	+ 65
	2	2回目	100	
9	1	1回目	75	+ 25
	2	2回目	100	
10	1	1回目	85	+ 15
	2	2回目	100	
11	1	1回目	65	+ 35
	2	2回目	100	
12	1	1回目	85	+ 15
	2	2回目	100	
13	1	1回目	70	+ 30
	2	2回目	100	
14	1	1回目	40	+ 60
	2	2回目	100	
15	1	1回目	15	+ 75
	2	2回目	90	
16	1	1回目	15	+ 60
	2	2回目	75	
17	1	1回目	15	+ 55
	2	2回目	70	
18	1	1回目	15	+ 85
	2	2回目	100	
19	1	1回目	15	+ 85
	2	2回目	100	
20	1	1回目	15	+ 80
	2	2回目	95	
21	1	1回目	50	+ 50
	2	2回目	100	
22	1	1回目	80	+ 20
	2	2回目	100	
23	1	1回目	70	+ 25
	2	2回目	95	
24	1	1回目	65	+ 30
	2	2回目	95	
25	1	1回目	80	+ 20
	2	2回目	100	

リズム略	リズム符号	テスト回数	リズム反応テスト成功率 (%)	1回目、2回目テストの比較
26	1	1回目	0	+ 80
	2	2回目	80	
27	1	1回目	10	+ 80
	2	2回目	90	
28	1	1回目	15	+ 75
	2	2回目	90	
29	1	1回目	0	+ 90
	2	2回目	90	
30	1	1回目	25	+ 70
	2	2回目	95	
31	1	1回目	40	+ 45
	2	2回目	85	
32	1	1回目	45	+ 45
	2	2回目	90	
33	1	1回目	0	+ 25
	2	2回目	25	
34	1	1回目	0	+ 45
	2	2回目	45	
35	1	1回目	0	+ 45
	2	2回目	45	
36	1	1回目	15	+ 40
	2	2回目	55	
37	1	1回目	70	+ 30
	2	2回目	100	
38	1	1回目	40	+ 55
	2	2回目	95	
39	1	1回目	25	+ 60
	2	2回目	85	
40	1	1回目	5	+ 65
	2	2回目	70	
41	1	1回目	20	+ 60
	2	2回目	80	
42	1	1回目	70	+ 15
	2	2回目	85	
43	1	1回目	50	+ 25
	2	2回目	75	
44	1	1回目	25	+ 40
	2	2回目	65	
45	1	1回目	80	+ 15
	2	2回目	95	
46	1	1回目	90	+ 5
	2	2回目	95	
47	1	1回目	65	+ 20
	2	2回目	85	
48	1	1回目	65	+ 25
	2	2回目	90	
49	1	1回目	20	+ 50
	2	2回目	70	
50	1	1回目	60	+ 25
	2	2回目	85	

第4表

リズムの種類別に見た反応状態(%)

リズム種類		イ	ロ	ハ	ニ	ホ	ヘ	ト	チ	リ	ヌ	ル	オ	ワ	カ	ヨ
正しくできたもの%	1回目	80.0	32.0	75.0	77.5	76.7	15.0	41.3	71.7	11.0	42.5	3.8	55.0	34.2	75.0	42.5
	2回目	100	100	100	100	90.0	87.5	98.8	96.7	89.0	87.5	42.5	97.5	78.3	91.0	77.5

第5表 テストの評価

学生略号	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	平均
1回目のリズム反応テスト評価	74	60	60	44	58	86	82	42	62	58	8	12	18	28	4	0	44	20	32	38	41.5
2回目のリズム反応テスト評価	100	94	100	100	98	100	100	94	98	98	72	84	70	90	58	46	96	74	78	92	88.1
1回目のリズム理解評価	76	76	68	60	76	92	84	72	84	80	52	48	52	56	52	12	72	48	60	68	64.4
2回目のリズム理解評価	84	88	80	84	88	96	92	88	96	92	72	76	76	76	64	40	96	68	80	84	81.0
ダンス評価	88	90	95	85	82	83	80	73	75	78	73	73	70	55	60	50	65	68	68	65	73.8
ピアノ評価	74	84	70	78	74	95	85	82	80	75	62	62	70	78	60	45	70	60	74	78	72.8

註 点数は100点満点の素点

第6表 ダンス能力別各平均値



グループ別	テスト項目	1回目リズム反応テスト	2回目リズム反応テスト	1回目リズム理解	2回目リズム理解	ダンス	ピアノ
ダンス上位のもの	の平均評価	64.7	98.7	74.7	86.7	87.2	79.2
ダンス中位のもの	の平均評価	40.3	89.4	67.4	84.6	74.6	73.7
ダンス下位のもの	の平均評価	27.7	76.3	52.6	72.6	61.6	66.4

第7表 相関係数


1回目のリズム反応テストとダンス	±0.68
2回目のリズム反応テストとダンス	±0.43
1回目のリズム理解テストとダンス	±0.75
2回目のリズム反応テストと2回目のリズム理解テスト	±0.41
2回目のリズム反応テストとピアノ評価	±0.20

第2表、第3表、第4表より、1回目、および2回目の、リズム反応テストの結果を比較してみると、リズムによってはいちぢるしく進歩したものもあり、また、あまり進歩していないものもあるが、全体にはかなり進歩しているといえる。これは、勿論リズム反応感覚の進歩を示しているのであるが、この原因として考えられるものの1つは、毎行行った反応訓練にある。ここで、我々の用いた反応訓練の成果について反省、および考察してみると、(3)のaは、いわゆる自分の持っている(やりやすい)テンポにおち入りやすい欠点に対して、あらゆるテンポの

変化の発見と、即時の反応を養い、bは、音に対する敏速な瞬間的の反応(ただし、音の変化のあることをあらかじめ予測し、反応を前もって待つ者がでてくるので、注意を要する)cの①は、リズムをとる基礎であり、②は、多人数で1リズムを完成するため、非常な緊張と、瞬間的判断を要求するなかなかむつかしい反応であった。③は、テストに用いた方法。④⑤⑥⑦、はリズムではなく、拍子の頭が、はっきり聞こえる(見える)ため、拍子と拍子の間に音符の入ったもの(符点音符、三連符、シンコーペーション等)の練習には、特に効果があり、度々とりあげて行った。中でも、特に⑤が効果があった。⑧⑨は、②と同様に、非常な緊張、集中を要するが、(⑧には記憶力も必要とする)多人数で一緒に音を出すため、実際には理解できていなくも、他人のまねで反応することができる欠点がある。⑩は、多くの種類のリズムをたのしく歌いながら、しかも非常な緊張を要しながら練習できるので、効果があり、度々くりかえして行った。dは、比較的簡単であるが、手で拍子を表現するため、他人の動作の変化で気がつくものがでてくる。eの①は、比較的簡単であり、②は、動作の静止した状態ができ、いっばいに動作を完了することがむつかしかったようである。以上のような反応訓練を、毎回くりかえしながらテストを行ったにもかかわらず、1回目のテストの結果は、4拍子の基礎的なリズムのみが成績がよく、進歩

してきた者と、進歩しなかった者との差が非常にはげしかった。この原因は、1回目のテストの後の、リズム理解テストの結果（平均、64.4、最高92、最低12）で判断することができた。即ち、音符を、本当に理解している者が意外に少なく、耳から聞いたリズムを、音符で受けとめず、ただ漠然と、その長短のみを表現していたものが多かったということがいえる。また、練習の体型が、円型であるため、他人のうごきがよく見え、自分で本当に理解できていなくても、模倣で十分表現できたのであろう。そこで、ただちに、音楽の初歩的理論を指導し、2回目のリズム反応テストに移ったが、その結果、特に  のようなかるいシンコーペーションは100%を示すほど、何ら抵抗を感じない、やさしいリズムとなり、1回目に出おくれたためにできなかった3拍子のリズムや、符点を含むリズム  の2拍子のリズム等は、いちぢるしい進歩を見せている。以上のことから、1回目より2回目のテストの進歩をなさしめたものは、毎回の反応訓練と、リズムの正しい理解にあったといえる。ここで、リズムの無理解が、大きな支障となっていたことが、はっきりわかったのである。

次に、1回目、2回のリズム反応テストを通じて、反応困難なリズムの種類を、順にあげると、

- (1) 1拍の中におこるシンコーペーション()
- (2) 3連符と8分音符のとなりあったもの()
- (3) 符点音符の入ったもの()
- (4) 長い(短い)音符の次に、短い(長い)音符の連続したもの()
- (5) スキップのリズムが、強拍に入ったもの()

等であり、(1)については、1回目のテストにおいては、完全にできたものは皆無であり、練習をしたのちの2回目のテストにおいても、いまだにリズムのみしかできないものが多く、また、ほぼそれらしいうごきはできたように見受けられるが、正確に拍子の間にシンコーペートしていない者が多い(特に、拍子の頭にポイントのない者に多い)が、このリズムも、各自ゆっくり考えながら、また、太鼓で拍子をはっきり大きくたたき、リズムを各自口ずさみながら行えばほとんどできるが、やはり即時の反応になれば困難なパターンであったようである。(2)については、4分音符の中に3連符が1つ入ったリズムは容易であるが、この2つがとなりあうと、ほとんど似たリズムはできるが、正確な2等分、3等分ができない。(3)については、1回目のテストにおいて、完全にできたものはほとんどなく、我々も全く驚いてしまったのだが、このパターンの練習をはじめてから、それ以前のパターンの反応状態が、いちぢるしく進歩しはじめた。この原因は、それまでに取り上げていたパターンは、すべて拍子の上に必ずリズムのあるものばかりであったため、手で取る拍子と、足であるくリズムの長短の関係を、はっきりと理解していなくても反応できたが、拍子を越えて、拍子と拍子の間に音符の入る符点のリズムの出現によって、手の拍子と、足のリズムの関係、また、音符をはっきり意識しはじめたためであると思う。その結果、このリズムは、2回目のテストにおいては、ほとんどの者ができる容易なリズムになっている。(4)については、長い音符の間中、正確に持ちこたえることができず、その間に自分のテンポになってしまい、不正確な長さになってしまう者が多い。(5)については、今まで1足1音符であったのに、 のリズムではじめて、片足で2つのリズムをとる反応に出会ったため、また、2拍子の場合、リズムを聞いてすぐ考えるという余裕がなく、ほとんど反射的の反応を要求されるため、1回目のテストにおいては、相当困難であったが、2回目においては、やや進歩している。しかし、 が、強拍に来た場合、手と同時にふみ出し、すぐもう一度とぶことが、反射的に反応できないため、うごきが非常に重く、どうしても幾分遅れるが、このリズムを続けて何度もくり返していると、スキップの軽快さが出てくるので、練習時には、割合できていても、テスト時に即時の反応を要求されると困難なようであった。

効な方法と思う。また、テストの方法も、今回は、読符（視覚）による方法は練習のみで、テストには用いず、聴覚によるリトミックの方法のみで行ったが、多くの問題を残していると思う。今後、今回の問題を参考に、十分熟考して続けて行きたいと思う。

参 考 文 献

- 1) 板野平著 音楽反応の指導法，国立音楽大学出版部
- 2) 岡田純子著 学校舞踊，玉川大学出版部
- 3) 国立音楽大学付属幼稚園著，幼児のためのリトミック，国立音楽大学出版部。
- 4) 小林宗作著，子供のためのリトミック，国立音楽大学出版部
- 5) 岩原信九郎著，推計学による新教育統計法，日本文化科学社