

児童のためのリズム運動訓練

——とくにピアノ学習者のために——

長 尾 洋 子

緒 言

近時、幼児、児童のピアノ学習者の数は増加の傾向にあるが、その多くは、あまりにもピアノを弾くこと（たたくこと）のみに注意を払いすぎてはいないだろうか。正しいタッチでピアノを弾くことは勿論必要欠くべからざることではあるが、そのみに重点をおき過ぎた結果は、音楽と共に楽しまない、心を持たない音のつらなりに終始した音楽を生んではいないだろうか。およそ音楽においてリズム感覚の乏しいことほど音楽性を失うものはない。リズムはあらゆる芸術の生命であり、それは単に機械的に反復するものではなく、また頭の中のみで理解されるものでもなく、身体全体を通して言葉のごとく表現されるべきものである。理屈で、頭で理解する音楽ではなく、身体で感じ、身体で理解したものでなければ、真に豊かな音楽を表現することはできない。特に、リズム感覚というものは、一朝一夕に身につくものではなく、長期間に渡る音楽的感覚の刺激によって育つものであるから、より早い時期（幼少）からリズム感覚の育成に力を入れなければならない。また、リズム訓練を行なうためには、極度の集中力が必要となってくる。少しの注意の散漫も音楽との不一致を招いてしまう。ピアノ学習者にとって最大の進歩をもたらすものは、この完全なる集中力である。集中度の低い練習をだらだらと何時間も続けることは、時間の浪費と疲労を招くのみで、進歩は望めない。それに反し、集中度の高い練習は、短時間に音楽を楽しみつつ成果を上げることができる。特に低年齢に向う程注意が散漫で集中力に欠けるため、集中力養成の意味からも、リズム感覚育成のための訓練は必要である。ピアノ演奏とは、ピアノの鍵盤の上をただ機械的に指を走らす自動ピアノ的のピアノ演奏ではなく、音楽と共に楽しみつつ、言葉のごとく身体を通して音楽を表現することであるから、幼児より、理屈でない身体で消化された音楽性を養うことは是非とも必要なことなのである。よって、リズム運動訓練により、精神の集中力を養い、リズムに対する感受性を増し、表現力を発達させ、自主性を培い、豊かな音楽性の育成に大きな成果を上げ得ると信ずるものである。過去の年間、本学学生を対象としたリズム運動訓練を行なった結果、より低学年においてこそ必要であり、またより大きな成果が得られることを痛感し、ここに、幼児、児童のためのリズム運動訓練をまとめた。

リズ ム 運 動 訓 練

リズム運動の第一段階は、児童の運動感覚と音楽とを結びつけ、バランスを得させることにある。すなわち動きながら音楽を聞き、それを即時に理解し即時に体で表現することである。そのためには単なる訓練ではなく、常に新しい刺激を与えることにより、興味を増し楽しみながらリズム感を体得さす様に心掛けなければならない。

1. 自然運動

(1) 歩行（ウォーキング）

準備として、まず歩き方を注意しておかなければならない。すなわち踵から先につける歩き方でなく、つま先から先につけ、体重を前にかけること。踵が先についた歩行は、重たく静的であり発展性がない。踵よりほんの少し前につま先をつけ、腰の柔らかい屈伸を用いて歩かせなければならない。これを体得きすためには、体重をだんだん前にかけていき自然片方の足が前に出、その時、つま先は踵より先についていることになる。以上の予備練習の後、

① 各自のテンポで自由に歩き、ピアノは児童のテンポに合わせてやる。

② 教師の示したテンポで歩く。

①②の場合、ただ歩くだけでは興味も失なわれ惰性に陥るため次の様なセッションを与えるといよい。

（「春の野原を歩いています」「だんだん疲れてきました」「もうすぐお弁当です元気よく歩きましょう」「牛の様にー」「馬の様にー」「猫の様にー」）

③ 1曲の中で色々となんかテンポを変える。これにはなかなか順応できず、いつまでも前のテンポを続けたり、自分のテンポに変えて歩くのでよく注意すること。また楽しい音楽、悲しい音楽、暗い音楽と雰囲気を変えて伴奏すると興味を増すことができる。

④ ①②③の方法で同時に手拍子を打ちながら歩く。手拍子は平手で大きくたたかせないで、一拍目をやや大きく、あとは小さく指先で打たせ、右側左側と1小節づつたたく位置を変えさす。決して音楽より手拍子が大きくなってはいけない。

⑤ 曲が止まったらその場にただちに停止、再び始まったらその早さで歩く。停止した時に両足は決して揃ってはいない、足は前後に開かれていなければならない。また、児童が音楽がとまったその瞬間に正しく停止したかどうか、1、2歩出てから止まっていけないか、あらかじめ止まる頃を予測して早く止まっていけないか、よく見る必要がある。

⑥ ④の方法で停止し、再び歩く時に方向を変えて歩く。

⑦ ④の方法で停止し、その場で同じリズムで手拍子を打ち、再び曲が始まったら手拍子をやめて歩く。

⑧ ⑦の方法で手拍子の時、横の人と肩をたたく等相手と組んだ動作をする。

⑨ ④何々⑩何々とあらかじめ変化さす内容動作を決めておき、曲の途中で④と合図があればただちに決められた④の動作に変える（たとえば④歩行をやめて横の人と手拍子を打つ。⑩前の人と手を組んで歩く。⑪誰とでもよいから手拍子を打つ。一度に3つから4つの動作を決めておくと記憶力の練習にもなる）





(2) かけ足（ランニング）

予備練習として、児童はよくドスンと足全体を床につけて走るの、足の先を使って膝を柔らかくして走る様に注意しなければならない。


（たとえば「カンガルー（うさぎ）がとぶように軽く走ってごらん」「リスがチョコチョコでできましたよ、小さく走ってごらん」「木の葉が風でころがっていきました」「羽の様に軽く、雲の上をふわふわと飛んでいます」「なわとびをしているように高くとんでごらん」）

それぞれの駆足ができるようになったら歩行の①から⑨の練習方法で歩行駆足に変えて行こう。

(3) スキップ

児童が幼少から半ば気どってする得意のステップであるが、正しいスキップはなかなかできていない。両方共ホップホップ、あるいはステップホップであってもステップの距離が短かく  に近いリズムになる児童が多いので、  のリズム通り前半のステップを長く、後のホップを短かく飛ぶ様に指導しなければならない。また正しくステップホップになってはいるが、自分のテンポでなければスキップのできない児童も多いので、早いスキップもゆっくりしたスキップも共にできるように部分的指導をしてから音楽に合わせるとよい。スキップのリズムでまぎらわしいのは  と  とであって、ダンス的な見地からは後者でもよいが、音楽上では必ず前者になるよう、3対1の割合のステップホップであるように注意しなければならない。スキップの準備練習には、以上のことを注意しながら、ただしあまり理屈っぽくならず、

「小馬が走っていますよ」「バネじかけの虫がとんでいきました」「カンガルーがびょーん、びょーんと——」

等のセッションを与えて行なうとよい。練習方法は、歩行の①から⑨をステップに変えて行なうが、手拍子を打つ場合、手拍子のみ取り出して  の正しいリズムを打つようによく練習さしておかなければならない。

(4) ジャンプ

自分の好きなテンポで不規則なジャンプをすることは容易であるが、与えられたテンポで行なうことは、児童にとって非常に困難である

「うさぎのようにピョンピョンとびましょ」「ロケットが発射されました、発射！」
といったように小ジャンプと大ジャンプを休めさし歩行の①から⑨の方法でジャンプに変えて行なう。またテンポは同じであるが、強弱をつけて演奏し、それに合わせて小、大のジャンプをさせる。

以上個々の自然運動ができるようになったら、歩行、かけ足、ジャンプ、スキップを組み合わせ、音楽あるいは合図によって与えられた運動が即時にできるように訓練する。

(5) 複合リズム

① 合図によって歩行から駆足、スキップ、ジャンプとステップを変化させる。この時伴奏も変化したステップと同じリズムを用いる。

② 音楽はいつも歩行のリズムで、合図によりステップだけを変えていく。

③ 合図によって歩行を中止し、かけ足、スキップ、ジャンプのいずれかのリズムを手拍子で打ち、次の合図によってまた歩行に戻る、これを繰り返す。

④ ①②③の方法で、合図ごとに方向を変えてステップまたは手拍子を打つ。

⑤ ①②③④の方法で合図を声のみでなく、拍手、和音、装飾音等に変える。この場合それぞれの合図と動作をはっきり記憶させてから行なわなければならない。

⑥ 歩行の手拍子と駆足、駆足の手拍子とスキップというふうに、同時に二種類のリズム動作をする。最初は手と足にそれぞれ1つずつ異なったリズムを与えて「変えて！」の合図で手足のリズムを入れ換える。

⑦ ⑥の方法で、ピアノの高音(右手)を手、低音(左手)を足のリズムと決めて、それぞれのリズムを音楽から聞き分けて手と足でリズムをとる。

2. 強弱と速さ

音楽の強弱と速さは密接な関係にあるため、この二つの組合せ方によって音楽的ニュアンスが左右されてくる。強弱と速さの変化は次の二通りに大別される。1. 急激に変化するもの (*p*, *mp*, *mf*, *f*等強弱記号によるもの, *Andante*, *Moderato* 等速度記号によるもの) 2. 漸次的変化をするもの (*crescend*, *decrescend*, *Accelelando*, *Ritardand* 等) 児童の反応状態において、急激に変化するものはさほど困難を示さないが、漸次的に変化するものは、その空間の使い方に問題がある。早く使い果してしまう者、あるいは使いきれない者等身体運動における正しい時間的配分ができないものが多い。音楽演奏とは、身体全部を使ってなされるものであり、指、手、腕、足、腰、胴体、頭等の身体各部が、それぞれ必要時に応ずる能力を持っていなければならない。その意味においても、正しく適応するためには、身体経験を通じた訓練をする必要がある。すなわち、弛緩と緊張の理解と空間の使い方である。緊張の連続した身体からは音楽的ニュアンスを期待することはできない。また、反対に弛緩のみにおいても同じことがいえる。弛緩と緊張との組合せられた変化により音楽的ニュアンスが形成されるのであって、児童にはまず、この弛緩状態を理解させることが大切なことである。

(1) 弛緩と緊張

① 床の上に全身脱力して寝かせる。この場合「力を抜いて寝なさい」では児童は弛緩状態を表現し難い。

「ふわふわした雲の上に乗って寝て見ましょう」「水の上に浮かびました、ゆらゆら揺れていますよ」「こたつの上に眠った猫になりましょう」「さあ、目を閉じて、だんだん眠たくなってきました」等のセッションを与え、伴奏も子守歌的静かな音楽を弾かなければならない。友達同志で身体部分を持ち上げ脱力状態を理解させるのもよい。

② 緊張して起立し両手を高く指先まで伸ばして上げる。指だけ脱力、次に手首、肘、肩、首、腰、膝の順に脱力し最後は①の状態になる。

「強い鬼になって立ちましょう」「ウルトラマンが立ち上がりました」「ロボットの指が折れてしまいました、手首が肘が首が折れてしまいました。アノ腰をドカンとやられました、足に玉が命申しましたノ」音楽も一つ一つの脱力状態をはっきり表わし最後に崩れる。

③ ②の指先から膝までの脱力を一瞬の中に行なう。

「あノウルトラマンがやられましたノ」「デデーノノあノやられた」「風船がパーンノこわれてしまいました」

(2) *crescendo*, *decrescendo*

① 5, 6回にくぎっていっぱい息を吸い、また5, 6回にわけて息をはく。

② 床の上に寝た状態から合図によらず音楽の *cresc.* にしたがって膝、腰、首、肩と起き上り、腕もだんだんと上げていき、手を上げて起立した状態から(1)の②の運動を行なう。(マッラの点火、風船のふくらみ等を例にとる)

③ 自然に垂れた腕を音楽に合わせてだんだん上へ上げ指先まで伸ばし、*decresc.* でだんだん下へ下ろす。(波や花に例をとる)

④ 部屋の真中を *f* に隅を *pp* に決めておいて、両隅から1人ずつ真中の *ff* の所で会う様に②の方法で歩いていく。早く *ff* になりすぎない様に空間の使い方を工夫させる。また *pp*—*ff*—*pp* の歩く線は真直ぐばかりでなく、その間を回線にしたり、ら旋状にしたりして変化を与え、空間の予測をだんだん困難にしていく。

⑤ ③の方法で手拍子を取りながら歩く。その場合手拍子は、*pp*では小さい円を描くつもりで打ち、*ff*になる程大きな円を描くつもりで打たせる。

⑥ ③④の方法で *p—ff—p* の時間を変えて、非常にゆっくりと長いもの、短かくて早いもの等変化を与え *p—ff—p* の予測を体で理解さす。

(3) **Accelerando, Ritardand**

速度の増加と共に1つの運動量が小さくなり、速度の減少と共に大きくなるのが普通であるから、

① 両腕を大きく振り、だんだん小さくしていく。その時、自然テンポの早くなっていくことに気づかせる。(例、象の鼻の振り)

② 体全体で振動運動をさせる。

③ 腕の回旋による速度の加減(例、扇風機)

④ 歩行、かけ足による速度の加減(例、汽車)

3. アクセント

アクセントは、音楽に弛緩と緊張を与え音楽的ニュアンスを作っているが、アクセントの生じるのは、イ. 音の長短の比、ロ. 音の高低の比、ハ. 音の強弱の比、ニ. 転調、ホ. 和音の変化、による場合であるが、児童に練習させる場合、1. 突然緊張状態に入る。2. 違った種類の運動に移る。ことによって理解させなければならない。決して力いっぱい飛び上ったり、手をたたいたりすることだけではないことを注意させなければならない。

① 歩行中、強い音が聞こえたらとび上る。

② ①の方法で飛び上った後、反対の方向に歩く。

③ 低音から高音の旋律に変ったら方向を変えて歩く。

④ ③の方法の手の位置をいろいろに変える。

⑤ アクセント音を聞いたら座る。(動物のまねをする)

⑥ 向い会った2列に並ばせ、どちらか1列が歩行(駆足)他の列は座っている、アクセント音を聞いたら歩行していた列は座り、他の列が歩く。

4. 拍子

アクセントが周期的にきたもの、すなわち弛緩と緊張が周期的にきたものが拍子である。 $\frac{4}{4}$ 拍子であれば強弱弱のリズムで、強の時は緊張、あとの弱弱は弛緩であるが、このあとの弛緩が緊張のためへの準備段階であることも理解させなければならない。

① まず拍子の区別は教えないで、各拍子の曲を弾いてそれに合った動作をさせる。(例、2拍子—薪割り動作、3拍子—ブランコ、4拍子—綱引き等) 労作、スポーツの動作を拍子に合わせてすることにより、自然と各拍子の間を悟らせ、1拍目は強(緊張)であるが2拍目以後は弱でもあり次の運動への弛緩状態であることを理解させる。例えば薪割りでは斧を下ろす前には手を振り上げるという準備運動があり、ブランコを押す運動の前には、体を後に引く運動のあることが自然に児童にわかってくる。

② 各拍子の音楽に合わせて手拍子を打つ。この時1拍目は強く手の平全部で打ち、2拍目以後は指先で打つ。

③ 円になって立ち1人が1音符を受持ち、各拍子によって1拍目の強拍にあたった児童は

円中へとび入り2拍目以後はその円のまま歩く。

④ 和音及び旋律を聞くことによりその拍子をあてる。最初は和音だけで強弱の配置より拍子を判別し、各拍子の判別が容易になってから旋律による判別にうつる。

⑤ 各拍子の数の人数に手をつなぎ(2拍子ならば2人)音楽より判別して歩く。

⑥ 歩きながら手、足で拍子をとる。すなわち足は強拍の時大きく踏み出させ(この時歩巾をあとの弱拍と同じにして床だけを力を入れて踏みならさない様に注意する)後の弱拍は1拍目より小さな歩巾で普通に軽く歩かせる。

⑦ 腕でリトミックの拍子をとりながら歩く。リトミックの拍子のとり方とは、イ. 両腕を脱力し静かに両脇に垂れ手首のみをおこす。ロ. 手を胸に、肘を床と平行にはる。ハ. 両手を真横に広げる。ニ. 両手を真上にあげる(少し前傾してよい)で、2拍子の場合はいとニ、3拍子はイ、ハ、ニ、4拍子はイ、ロ、ハ、ニを組合せる。

5. 基礎リズム

基礎リズムとしては次の7種類をあげることができる。○, ♩, ♪, ♫, ♬, ♧, ♨
児童にとっては、この音符の名称を記憶することよりも、音符の長さを体で実際に理解することの方が大切である。ただ図、あるいは1ト、2トで表現される長さの分割を理解するのではなく、実際に体を通した音符の分割を理解させなければならない。すなわち ○, ♩
♪は歩行、♫は駆足、♬, ♧はホロー、♨はスキップで表現される。

① それぞれのリズムでステップする。全音符、2分音符は4分音符の歩行よりも膝を深く、足を大きく出してゆっくり体重をかけて歩を進めるよう注意する。

② それぞれのリズムがステップできる様になったら、まず2種類のリズムを組合せ(例、4分音符と8分音符)弾かれたリズムを聞きわけ、ただちにそのリズムに変えてステップする。(8分音符と3連符の組合せは一番困難であるから、それぞれをよく理解させてから練習する)。

③ ①②の方法で足と同じリズムを手拍子で打ちながら反応する。

④ ②の方法でリズムにより1人でステップする時、2人で組んでステップするときを決めておき、ゲーム的に反応する。

⑤ 1人づつ受持ちのリズムを決めておき、そのリズムが聞こえたら同じリズムの人同志手をつなぎステップする。受持ちのリズムのない時は座っている。

⑥ 2人1組となり1人はピアノの高音のリズム、1人は低音のリズムを受持ち、お互のリズムを聞きわけ各拍子の頭をはっきり合わせてステップする。2人共同じリズムの時も作ってやる。また始めは1人を必ず4分音符にする。

⑦ 黒板に基礎リズムを書きそれぞれに符号をつけ呼ばれた符号のリズムをステップする。反応の仕方は①から⑥の方法で視覚に変えて行なう。

⑧ 各自自分でリズムを決めておきステップし、その身体運動から、見たリズムの種類を書く。

⑨ 教師はずっと4分音符のリズムのみをたたき、黒板に書かれたリズムの番号をいい、そのリズムをステップ(手拍子)させる。いつも児童のステップするリズムをたたかないで、こうした訓練を行なうことによってリズムの独立性を養うことも大切である。

⑩ 手拍子と足のリズムを違った2種類のリズムで反応する。例えば足は4分音符、手は8分音符で「変えて！」の合図で手と足のリズムを入れ換える。慣れてきたら ♫ と ♬ 等、4分音符を含め組合せにする。

せるだけに止まるが、反応が容易になればダイナミック、フレーズの変化をつけて反応させることにより、リズム感の相違も把握させる。

- ④ より困難なリズムパターン（休符、シンクローションの入ったもの）にすすむ。
- ⑤ 板書された1つのリズムパターンを1人が1リズム（1小節）づつ数人でたたく。



- ⑥ 一報に示したリズムパターンを聴覚と視覚の両方でステップ（手拍子）する。
- ⑦ ⑥に各拍子の指揮を腕でつける。

以上のリズム運動訓練につづいてソルフェージュとして音程，旋律，和声の聴音，創作を行うが、今回は純リズム訓練のみを取り上げることとしそれ等は後記に回す。