

【論文】

斎藤公子のリズム運動によるリズム教育

——保育におけるリトミックとの比較調査から——

門脇早聴子・鷺見三千代

はじめに

本研究は、斎藤公子（1920～2009）によって考案されたリズム運動によるリズム教育について、保育におけるリトミックとの比較から保育のねらいや活動の効果を明らかにすることである。また、保育実践としてリズム運動を行っている兵庫県内 A 保育園の実践から、子どもの活動に合わせた活動構成や保育者によるピアノ伴奏の工夫にも着目する。

平成 29 年告示の幼稚園教育要領、保育所保育指針、認定こども園教育・保育要領における領域「表現」では、内容（8）において「自分のイメージを動きや言葉などで表現したり、演じて遊んだりする楽しさを味わう」とある。保育における表現活動は、歌やリズム遊び、絵などさまざまな方法があり、これらは「心の動き」を相手に伝達する手段となる。その中でも身体活動は、言語による表現が上手くできない幼児にも感情を表現する上で有効な手段である。アノロフは音楽と身体表現について「認識力を高め、主体的にかかわらせ、そしてそこにともなう情緒も養うゆえに、音楽的身体活動が幼児知能、情緒の相互発達に貢献するものは大きい」（アノロフ 1990:20）と述べている。言語だけでなく、身体を通した音楽経験は知覚や認識力を高め、様々なことを学び吸収することができるのである。

今回取り上げるリズム運動は、音楽を用いた身体活動の一つで、今から約 60 年前に斎藤自身によって考案され保育園の中で行われてきた。斎藤によると、脳中枢は 6 歳頃までに大人のほぼ 90% に達するとし、触覚、視覚等の感覚神経と、手や足等の動かす各運動神経を発達させることで、就学可能にする知的な脳の発達を促す土台となると述べられている（斎藤公子記念館 2011:20）。そこで、音楽を聴きリズムに合わせて身体を動かす遊びによって、これらの機能を発達させながら豊かな心を育む目的でリズム運動が作られたのである。リズム運動における先行研究として高橋（2015）は、保育における実践観察からリズム運動の創造的な身体表現活動としての可能性について示唆した。中村（2015）は、斎藤とも親しかった作曲者である丸山亜季のリズム表現を取り上げ、リズム運動との比較を行っている。リトミックでは、村山（1966）が幼児の音楽教育に対するリトミックの果たす役割、意義についての理論研究を行っている。しかし、同じ身体活動としてのリズム運動とリトミックのリズム教育についての比較研究は行われていな

い。そこで、阪神間の保育所、幼稚園、認定こども園の保育者にリズム運動とリトミックに関するアンケートを行い、活動のねらいやその実態を把握する。また A 保育園での実践観察から、子どもがピアノ伴奏をよく聴き音楽に合わせてリズム運動を行う過程について言及する。

1. リズム運動

さくらさくらんぼのリズム運動を考案した斎藤公子は 1920（大正 9）年に島根に生まれ、1929（昭和 4）年に東京女子高等師範学校保育実習科を卒業後、埼玉県内の幼稚園にて教諭として従事、1956（昭和 31）年に「さくら幼稚園」を創設した。その後、1962（昭和 37）年に「社会福祉法人さくら保育園」、1967（昭和 42）年には埼玉県深谷の自宅を開放し「季節保育所」を作り、後に場所を移転して 1973（昭和 48）年に「さくらんぼ保育園」となった。斎藤は、さくらんぼ保育園において大自然と共に子ども達が成長できるよう、次のような条件で保育を実現しようとした。

水やどろと遊び、虫をつかまえ、動物を世話し、野の花をつんで感動し、青空の高さを知り、雲の動きを見て空想し、友だちとけんかをし、伸直りをし、テレビからではなく、先生からいろいろな生の話をきいて育つこと、はだしでふむ、やわらかい土の感触を知る。

（斎藤 1987：15-16）

さくらんぼ保育園にはこのように戸外に出て自然の中で遊ぶことを大事にする他に、次の 4 つの特色がある。それは、絵による表現活動、裸足で行うリズム運動、すぐれた文化財に触れ子どもものものに、個の確立とともに集団づくりをすすめるのである。その中でも今回取り上げるリズム運動は、1956（昭和 31）年より埼玉県の「さくら保育園」で音楽を有効に活用した身体活動として斎藤により始められた。これは、子どもの身体の成長を手助けするだけでなく、感覚神経系統の発達を促すうえで重要な活動として取り組まれている。斎藤は、速いテンポで激しい全身運動をするリズム運動は、子どもが意欲的に行うことに加え健康な身体をつくりや身のこなしを美しくするとした（斎藤 1977：17）。また人間としての発達を促すために必要な動きを取り入れ、発達に即して体系化された内容である。

リズム運動を行うにあたり斎藤は、律動、自由表現・新遊戯、リトミックの三つの原型を基に創ったとしている。一つ目の律動は、1989（明治 31）年に彰栄保育専門学校（東京）を創立した石原キク（1884～1967）がアメリカのコロンビア大学で学び、日本に持ち帰った身体表現である。音楽のリズムに合わせ、子どもたちが親しみのある動物や自然現象を身体で表現することで、自身の骨・筋肉・関節・神経系の発達を促すことを目的とした。

二つ目の自由表現・新遊戯は、幼児教育や女子体育の分野で活躍した戸倉ハル（1896～1968）が考案した方法である。戸倉はそれまで行われていた「おゆうぎ」は、子どもの創造性を阻害す

るものと考えていた。そこで倉橋惣三の考え「自由遊び」「自発性の尊重」を音楽と身体表現によって具体化した。自由表現の即興的な音楽に合わせ動物を模した活動は、独創的な身体の動きを求めたものであった。この独創的というのは、活動が進むにつれ最後には周りの人の真似をせずに表現することが求められた。

三つ目のリトミックは、『窓ぎわのトットちゃん』でも有名な幼児教育家の小林宗作がスイスから日本の教育にと持ち帰った、ジャック＝ダルクローズ考案の方法である。彼の考えるリトミックとは、リズムによる精神と肉体との調和と発達を目指したもので、意識的に聴いた音楽を身体運動として定着させたものである。想像力（イマジネーション）をさまし、創造力（クリエイティブ）を発達させるものでもあった。

律動、自由表現・新遊戯、リトミック共に、音楽に合わせて身体を動かすものであるが、音楽をよく聴きその音楽の持つリズムに合わせて動くという特徴を持つ。ただ斎藤は、これらの理論をそのまま活用したのではなく、子どもたちの年齢、身体の発達に合わせて必要な要素を取り入れながら進化・発展させている。斎藤はリズムについて、音楽だけでなく身体のリズムについても指摘している。

リズムはかならず強、弱があります。それも、弱、弱、弱と同じ状態ではない。強、弱そしてもっとも弱というゆるやかさがあります。脱力があるんです。だから、ピアノもポンとたたいたら、次はもう脱力で弾くから何回弾いても疲れません。一日弾いても疲れません。このリズム、パッと力を出した後は、スーッと力を抜く、これは一種の呼吸だと思います。

（斎藤 1987：15-16）

斎藤は、リズムは一定の強さが続くのではなく、必ず強の後に弱といったように交互に表れるとしている。このリズムに関する考え方は、クーパーとマイヤーのリズム論¹⁾と共通する部分である。クーパーとマイヤーが考えるリズムは、パルス、拍、拍子によって成り立っている。パルスは、時計の秒針の音のような規則正しい時間の刻みのことを言い、連続した刺激が等間隔で生じる特徴を持つ。そこにアクセントや音の強弱は存在せず、このパルスが拍子やリズムの基底となる。拍は、パルスがアクセント（●）と非アクセント（○）によって成立する。彼らのいうアクセントとは、強い音という意味の「ストレス」ではなく、意図的に目立たされた刺激を指す。アクセントは音量や音の高低に影響されるものではなく、音楽的脈略の中で心理的に強いものを意味する。次に、拍子は、アクセント（●）と非アクセント（○）が周期的にあらわれ、3拍子の場合、例としてアクセント1つに非アクセント2つ（●○○）という形が繰り返される。そしてリズムは、アクセント（●）と非アクセント（○）の組み合わせが、グルーピングされることによって成立する。クーパーとマイヤーによるとグルーピングという用語は、音色や音量が類似しているものや時間や音高が近接しているもの同士が、人間の諸感覚によってリズムにパターン化されることで生まれるとしている。つまり、グルーピング化することによってリズムが作られると

いう考えに基づいて用いられる。斎藤がいう強弱は音の強弱、力を入れる入れない、といったストレスの意味と理解するが、リズムはアクセント（強）と非アクセント（弱）によってグルーピングされることで出来るという部分で共通するため用いた。クーパーとマイヤーのリズム論は音楽におけるリズム論であるが、斎藤は身体を動かす場合においても、強弱というものがセットになるという点を指摘している。また斎藤は、リズム運動の際にも、身体を素早く動かす動きの後には緩やかな運動を取り入れ、緩急を感じることを大事にしていた。この緊張を解くことにより感じる心地よさが、子どもにとっても心地よいのである。

2. リズム運動により身体活動で培われるもの

斎藤は、先人達の示した身体活動を元に、子どもの年齢やそれぞれの子ども達の発達に応じ必要な要素を取り入れた動きが多く取り入れられている。

表1は、楽譜化されている書籍である『改訂版さくら・さくらんぼのリズムとうたヒトの子を人間に育てる保育の実践』と『斎藤公子のリズムとうた楽譜集 映像で見る 子どもたちは未来第3期』から抽出し、リズム運動で使用される曲を分類したものである。

本研究では曲の題名や歌詞の内容をもとに、①動物・虫、②自然物・現象、③動く物、④遊び、⑤身体の動き、⑥踊り、⑦その他、の7種類に分類を行った。表1を見ると、〈こうま〉〈あひる〉〈とんぼのめがね〉等の①動物・虫を題材にした曲が24曲と圧倒的に多く、次に〈ギャロップ〉〈ポルカ〉といった⑤身体の動きに注目した曲が10曲と続く。他にも〈どんぐり〉や〈ゆき〉等の②自然物・現象を取り入れ、日本の四季の移り変わりを身体で表現する曲、〈三輪車〉

表1 リズム運動で使用される曲の分類

	種類	曲数	曲名
①	動物・虫	24	赤いかにこがに、あひる、うさぎ、うさぎとかめ、うま、かえる、かめ、かもしか、兄弟すずめ、金魚のひるね、鯉の滝登り、こうま、小鳥のお話、すずめ、ちょうちょう、ちょうを舞う、津軽の荒馬、つばめ①、つばめ②、とんび、とんぼのめがね、ひらひらちょうちょう、めだか、両生類のようなハイハイ
②	自然物・現象	6	木の葉、こなゆきこんこ、ジングルベル、どんぐり、どんぐりころころ、ゆき
③	動く物	5	糸ぐるま、お舟、汽車、三輪車、時計
④	遊び	7	かげ踏み、氷すべり、こま、なわとび、ぶらんこ、まりつき、雪あそび
⑤	身体の動き	10	ギャロップ、スキップ、スキップキップ、側転（ポルスカの曲にて）、側転（風三郎滝三郎）、とびはねろ、フォローステップ、ホップステップジャンプ君、ポルカ、ラン・アンド・ストップ
⑥	踊り	3	トロイカ、カリнка、ベトナムの竹踊り
⑦	その他	5	唄（花と子供と蝶）、海辺で戯れる子どもたち、五色の玉、ごもんのまへの、兄さん太郎は

（斎藤 1994, 斎藤公子記念館 2011）

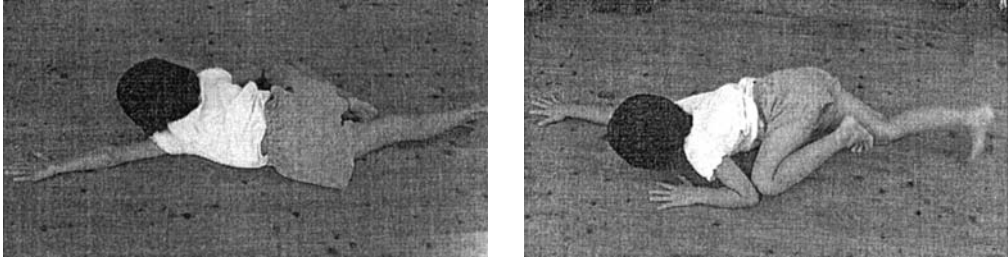


図1 〈両生類のようなハイハイ〉
(斎藤 2007: 115)

や〈時計〉等の子どもにとって身近な③動く物の曲も取り入れられている。また、⑤身体の動きと⑥踊り以外は、童謡をリズム運動の曲として多く使用していることがわかる。

次に、子どもたちの体幹を鍛える動きの一例として〈両生類のようなハイハイ〉を紹介する。

〈両生類のようなハイハイ〉は、ワニを連想させる動きで、生後7、8ヶ月頃から可能としている。身体の動かし方は、5本の手の指を床についておさえ、身体を左右にくねらせながら足の親指でしっかり床を後ろに蹴り前に向かって這う動きである。あくまでも足の親指の蹴りによって前方へ進むため、前に出す手は添える程度である。この動きは、手と足の動かし方が左右異なるため、最初習得することが難しい。その際2、3人の介助者が必要で、子どもはうつぶせになり、足の先の親指が必ず床についていることを確認する。介助の方法は次の通りである。

- ①まず右足を曲げて足の親指の先が伸ばした左足の膝のそばにつくようにする。その時に右腕は曲げ、右肘と右膝が付くようにする。
- ②右足の親指で蹴るようにして前に伸びると同時に右手を伸ばし、反対に左肘と左膝がつくようにする。この時に介助者は蹴り出す右足が滑らないように支える。手には力を入れず、自然に前に伸びるようにもう一人の介助者が手を子どもの掌の下に入れて、やさしく手を伸ばすようにする。

斎藤は、乳児の頃にハイハイを日頃から十分行う事が出来てなければ、成長後も手先が開かずに足の親指で踏ん張ることができず、膝で這おうとしてしまうと指摘する(斎藤 1994: 34)。ハイハイの経験不足は、少しのことでも手が出ず頭からこけてしまう等、脳から身体へ神経を通じて十分に伝達できない要因となる。そのことから〈両生類のようなハイハイ〉は、実際のハイハイと手足の動かし方は異なるが、足の親指を踏ん張り押し出す力と、それと同時に手を前に伸ばすという2つの動きを同時にする複雑な活動であり、脳と身体を繋ぐ神経に大きな成長をもたらすといえる。

斎藤は、「子どもたちの全身がリズムに溶け込んで伸び伸びと躍動する手足の筋肉。その筋肉から脳に伝えられる微妙で強力な刺激。人間らしい喜びと誇りに輝く子どもの表情」(斎藤 1994: 10)を大事にしていた。つまり、身体を動かすことだけが大切なだけでなく、リズム、身体、刺激、感情の相互作用により、子どもたちが生き生きとした表現となると考えていた。

また、保育者は表1にある曲目からその日に行うリズム運動を構成していくのであるが、その

方法について斎藤は「ピアノが上手に弾けないからといって、担任でもないピアノ上手な人が主たる保育者に代ってリズムあそびを主導し、その種類や長さ、順序を決めてやっているところが少なくないようであるが、それは好ましいことではない。」(斎藤 1994:11)と述べている。斎藤は、日頃から子どもたちと接しているクラス担任を中心とした保育者が、子どもたちに今必要なリズム運動を選び、どのような順序でどのぐらいの長さを行うのかを考えて構成する必要があると考えていた。そのため、ピアノ伴奏を行う人に全体の進行を任せ、子どもの状態を無視した状態で行うリズム運動では子ども自身が楽しめず、さらに子どもがリズム運動の動きがわからないために多くの介助が必要になる可能性がある。つまり、子どもの成長を熟知した保育者が選曲、構成を行うことが必要なのである。

3. リトミックとは

斎藤がリズム運動を考案する際に基にした三つの原型のうちの 하나가リトミックである。リトミックとは、作曲家、音楽教育家であるエミール・ジャック＝ダルクローズ (Dalcroze, Emile Jaques 1865～1950) によって考案された、身体表現を伴った音楽教育法である。彼は、音楽的な家庭環境に恵まれた幼少期を過ごし、スイス、フランスで勉学の後、ウィーンの音楽学校を卒業、1892年にはジュネーブ音楽学校の和声学の教授に任命される。ダルクローズは、和声学の授業を通して学生たちが音楽をイメージすることなく、規則に従って音をただ並べているだけであることに気付き、もっと内的に音を感じ、その感じを音楽として自由に表現できる能力を身に付けさせる必要があるという考えのもと、そのための訓練方法について研究を始めた。そして試行錯誤するなかで、聴く力は伸びるのに対し、拍子やリズムの変化を正確に判断できない学生がいることに気づいた。そこで、聴覚にたよるのではなく、心と体をうまく調和させる方法としてリトミックを創り上げた。全ての子どもの音楽的才能を身体の筋肉の動きを通して発達させ、音楽的な表現を豊かにしていこうとしたのである。

(1) リトミックにおける教育理念

リトミックの呼名は、*eurhythmia* (古代ギリシア) に由来する。“eu”は、ギリシア語で“良い”という意味の接頭語で、“*eurhythmia*”は律動的調和を意味する。この言葉は、英語のユーリズムック (*eurhythmics*)、フランス語のリトミック (*rythmique*) に相当する。日本では、大正、昭和初期に「律動的」あるいは「韻律的」と訳され、「律動教育」あるいは「韻律体操」と呼ぶ場合もあった。

リトミックの最も重要な目的は、「心身の調和を通した人間教育」とされている。つまり、自分が感じていることを、自分の身体をコントロールし自由に表現できるようになること、神経組織や筋肉組織を訓練することを目的としている。その為にレッスンでは、音楽によって感性を磨き、音楽活動を通して脳に刺激を与え成長を促し活性化させる、といった効果が得られると

している。自分で音や音楽を聴き、感じて考えて反応する経験を繰り返しながら、身体の中に音楽のイメージをたくさん蓄えることによって、音楽をより豊かに表現できるようになることを目指すのである。

(2) 「ダルクローズ・メソッド」教育の特徴

ダルクローズが考案したリトミックは、「リズム運動」「ソルフェージュ」「即興」の3つの分野で構成されている。これらは、体験する、経験するというを全ての根本におく音楽の教育方法論である。3分野については、次のように解説している。

①リズム運動

音楽にあわせて歩いたり、走ったり、ジャンプしたり、スキップしたり、踊ったりすることによって音楽を体験する。また、音を長さで考えるだけでなく、音楽を空間の中で捉えるという特徴を持つ。どの位の速さ（時間）で、どの位の強さ（エネルギー）で、どのような感じで（空間）に広がっていくのかを、身体で動いて体験し表現していく。

②ソルフェージュ

まず、歌うことを重視する。音階、音程、和音などを歌うことで、響きや音の役割、音の表情の違いを感じる練習を繰り返し行う。

③即興

楽曲の構造や音楽上の知識、音の使い方などに気を配り、自らのアイデアを音楽として創出する経験をし、創る喜びを味わうとともに、より深い音楽理解へと繋げていく。リトミックによる活動はピアノを用いることが多いが、声や打楽器、体の動きでも即興表現はできるという考え方に基づいている。

これら3つの分野は、それぞれが独立して行われるものではなく、音楽的な側面と身体的運動が互いに関連しあいながら実践され、指導されるものとしている。リトミックは、音楽に主体的・自主的にかかわり、音楽と一体になる訓練を重ねることで、音楽的な感情や知識、イメージを身体による表現として伝える力を育成する教育方法なのである。

(3) 保育における活動

現在、リトミックは日本の幼児教育の現場でも広く普及している。大正の初期に作曲家の山田耕作によって日本に紹介され、その後、ダルクローズ音楽学院で直接ダルクローズに学んだ小林宗作（1893～1963）によって主に幼児や児童を対象としたものとして広く知られることとなる。また小中高の子どもを対象に体育の中のリズム運動の基本教材として「天野式リトミック」を考案した天野蝶（1891～1979）、国立音楽大学でリトミック教育発展のために尽力した板野平（1928～2009）によって全国的に広まった。

リトミックの実践方法は、歩く、走る、スキップ、跳ぶ、ゆれるなどを通して運動の緊張と弛緩を経験すること、リズム・パターン、アクセントと拍子、フレーズとリズムの組み合わせを感

じながら身体的に表現するなど、実際の活動を通して行われる。また、歌や遊びを通して物語のように展開することもあり、太鼓や打楽器を加えることもある。

実際の方法の一例として〈きらきらぼし〉を挙げる。

【〈きらきらぼし〉の曲に合わせて】

2分音符（♪）と付点（♪・）のリズムの違いを聴き分け、リズムに反応して動く方法である。

♪と♪・の大きめのリズムカードを用意し、部屋の両端に貼っておく。

①ピアノで〈きらきらぼし〉を2分音符のアレンジで弾き、子どもたちはそれに合わせて手を打つ。その時に両手で大きく円を描くようにする。

②同じ曲調の音楽に合わせて今度は歩く。

③次に付点のアレンジで弾き、音楽に合わせてスキップをする。

④途中で2分音符のアレンジに戻し、ゆっくり歩く。2分音符と付点を交互に弾き、それに合わせて子どもは反応して動く。

⑤ある程度慣れたら、2分音符と付点のカードを見て流れている音楽のリズムの方へ、そのリズムステップで移動する。2分音符と付点の音楽の間隔を短くしたりして、注意深くリズムを聴き取るように促す。

4. 音楽に合わせた身体表現活動についてのアンケート

今回、リズム運動を取り扱うにあたり、実際の保育ではどのような音楽に合わせた身体表現活動が行われているのかをアンケート調査した。音楽に合わせた身体表現活動といっても多岐にわたるため、「A リズム運動（さくらさくらんぼ）、B リトミック（リズム遊びを含む）、C わらべうた遊び、D 手合わせ遊び、E 振り付けつきのダンス（例 エビカニクス）、F 保育者振り付けのダンス、G 体操（例 アンパンマン体操）、H 遊戯、I 祭りの踊り、J 自由表現、K その他、L 特になし」の12項目を設定した。その詳細が次の通りである。

【アンケート調査】

実施時期：2018年8月上旬

対象園：阪神間の保育園（所）81園・幼稚園53園・認定こども園17園

有効回答数：106園（151園中）

まず、園で取り組んでいる音楽に合わせた身体表現活動について前述した12項目から選択してもらったところ「L 特になし」と回答された園はなかった。リズム運動を行っていたのは29園であった。そのうち21園が保育園であったことから、保育園を中心に研修会等を通して広がっていることがわかる。リズム運動よりも多くの園で取り組んでいた活動としてリトミックがあり、全部で52園であった。なお、リズム運動とリトミックの両方取り組んでいた園は6園である。そこで、リズム運動とリトミックとでそれぞれの取り組みについて質問をしたところ、次のような回答があった。なお、選択形式のものは、複数回答可能としている。

問1 活動に取り組む頻度

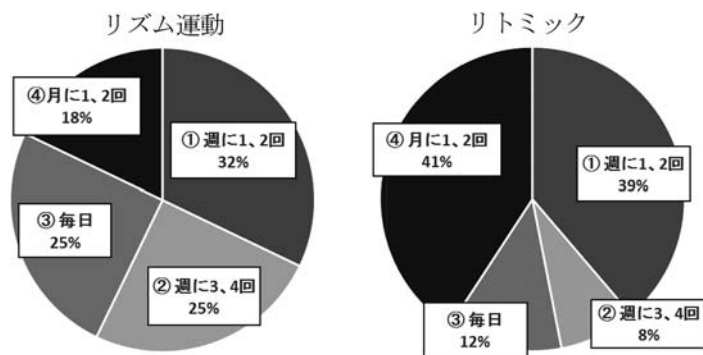


図2 活動に取り組む頻度

活動に取り組む頻度を比べると、リズム運動は毎日と週に3、4回が半分を占め比較的コンスタントに行っているのに対し、リトミックは月に1、2回が40%となっている。これは、リトミックを行うにあたり外部講師により実施している園があることに依拠するといえる。

問2 1回に行う時間

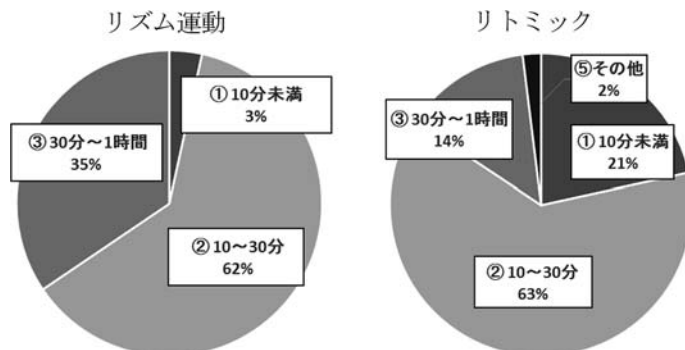


図3 1回に行う時間

1回に行う時間はどちらも10~30分が60%を占めているが、リズム運動の方が30分~1時間の時間が35%と多い。その理由に、異年齢で行う場合、他の年齢の子どもによる活動を見る時間や歌う時間も含まれるからであると観察から推測される。

問3 活動を取り入れている理由

この問いでは予め活動理由をその他も含めて次の7点を挙げ、選択できるようにした。また、自由記述欄も設けた。

- ①子どもが楽しんでいる
- ②子どもの表現活動として適している
- ③身体の成長を手助けする
- ④感覚神経の発達を促す
- ⑤集団活動として適している

⑥集中力を高める ⑦その他

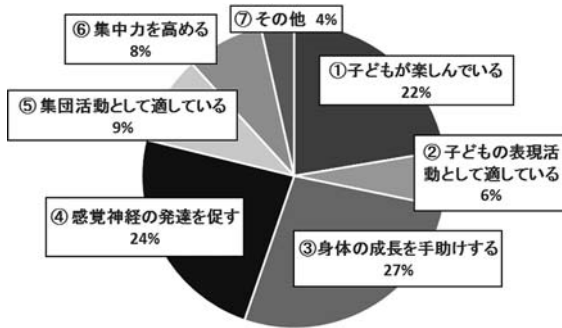


図4 活動を取り入れている理由（リズム運動）

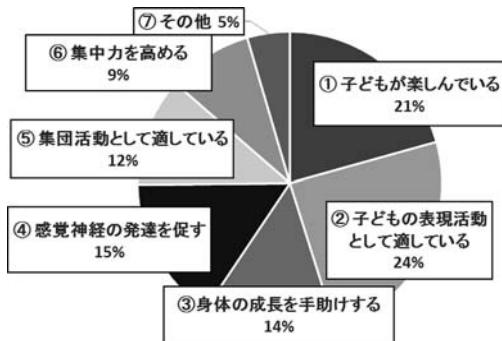


図5 活動を取り入れている理由（リトミック）

リズム運動の結果は、③身体の成長を手助けする27%、④感覚神経の発達を促す24%と順に多い。斎藤は、リズム運動を行うことで脳と身体を繋ぐ神経に大きな成長をもたらすと考えていたことから、身体や感覚器官の成長を目的に取り入れている園が多いと考えられる。その他には、お互いを認め合える、精神面の発達といった回答が見受けられた。

リトミックは、②子どもの表現活動として適している24%、①子どもが楽しんでいる21%の順に多い。リズム運動では身体や感覚の成長が半分を占めていたのに対し、子どもの思いを大事にしたり、表現活動の一つとして行っていることがわかる。その他の意見として、感性や感覚を磨く、リズム感を養う、子どもの動きたい欲求を教育的に満足させるのに適している等が挙げられた。

問4 活動を行う上で留意している点、または工夫している点

問3と同じく、予め活動理由をその他にも含めて次の6点を挙げ選択形式にし、さらに具体的な内容を記述式とした。

- ①参加しない子どもがいてもよい ②ある程度到達点を決めている
- ③声のかけ方を工夫する ④保育者が実際に動いてみせる ⑤子どもの自主性に任せる
- ⑥同じ内容でも繰り返し行う

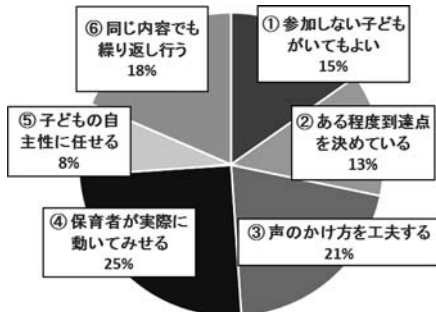


図6 活動の留意点、工夫点（リズム運動）

まずリズム運動の方の「①参加しない子どもがいてもよい」は、実際 A 保育園でも3歳児に何名か参加せずに見ている子どもがいたが、自分ができる、楽しいと思った場合は参加する子どももいる。アンケートでも、「参加しないで見ているだけの子ども、回を重ねると少しずつ参加できるようになってくるので無理強いはしない」や、「見ることも参加となる」という意

見が複数見られた。「②ある程度到達点を決めている」に関しては、年齢に応じた活動という点からも、「年齢ごとに少しずつねらいは変化していく」と留意点を示している。声かけについては、「今まで出来なかった動きが、出来るようになった子は、みんなの前でしっかりほめる」や「素敵な動きをしている子に『わー腕がピンってなってる』など具体的な部位を示す」とあり、保育者が一人一人の子どもをしっかり見ていることを伝え、それぞれの子どもが自信を持って参加できるような援助がなされている。

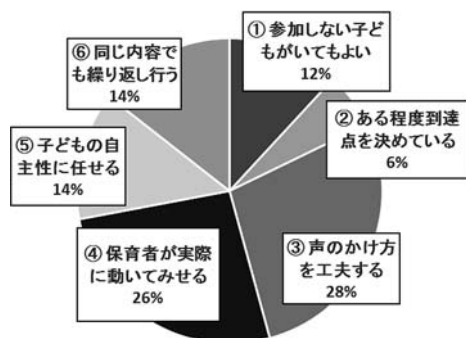


図7 活動の留意点、工夫点（リトミック）

リトミックをみると、「②ある程度到達点を決めている」以外はリズム運動と大きな差はみられない。しかし自由記述では、「表現がバラバラでも、自分の思いや動きを表現することを大切にする」や、「自由に表現できるような言葉がけをしたり、同じ動きの場合はみんなで見せ合うことでお互いを認め合う」など、子ども自身の発想を重んじる部分についての記述が多くみられた。リトミックの活動によっては、同じテーマの表現であ

っても一人一人の感性で異なる身体表現をすることを大事にする部分もある。さらに、何かに見立てた身体表現をする場合、『次は何になる？』などと子どもたちからの発信を入れていく」といったように、子どもの主体性や創意工夫する過程を大事にしようとする面が多数みられた。そのため、活動時は保育者も一緒になって動くが、指導しすぎないという点も必要になる。

問5 活動から見られる子どもの成長

この項目は、自由記述のみである。今回、記述された内容から子どもの成長として、①音楽的側面、②身体的側面、③精神的側面、④他者との関わり、⑤その他の5項目に分け整理した。リズム運動とリトミックの結果は表2、3の通りである。

①音楽的側面をみると、リズム運動がその曲自体の前奏等を聴くことでどのような動きをすれば良いのかを聴き分けることや、リズム感がついてきたという点が挙げられる。リトミックは、リズムに合わせて動くことは勿論、途中でリズムが不定期に変わるためそれを聴き分ける力や、身体を即時反応させる力が備わっているとされている。音楽的な部分ではリトミックの方が聴き取る音楽的要素が多いことから、記述の多さに繋がった結果となったと考えられる。

②身体的側面は、リズム運動の方が体幹を鍛えられるというものに加え、柔軟性や脱力する力がつくという回答が複数あった。確かに〈両生類のようなハイハイ〉にもいえるように、身体全体の筋肉を使い、動かすポイントを押さえなければ前に進むことができない。普段の生活で思いっきり身体を動かすことが難しくなっている昨今では、定期的に行う活動として筋力や体幹を鍛えることが出来るといえる。一方リトミックは、バランス感覚が養われることや、曲に合わせた

表2 リズム運動により見られる子どもの成長

①音楽的側面	③精神的側面
<ul style="list-style-type: none"> ・音を聴き分けて体を動かす ・音楽を聴き分け動作をつけていくことが楽しいと感じる ・ピアノに合わせて体を動かすので、リズム感がついてきている 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な心が育まれている ・集中力、忍耐力の向上 ・出来たときに内なる自信を感じられる ・少しずつ意識して動くことができるようになる ・朝の活動に意欲的に取り組める
②身体的側面	④他者との関わり
<ul style="list-style-type: none"> ・体幹を鍛え体の使い方を知る ・脱力する力や姿勢を保持する力 ・身体能力の向上 ・体のバランス感覚 ・しなやかさ、柔軟性 ・手足の協応動作やスピード感が育つ ・受診する怪我が少なく、大きな怪我がほとんどない ・身のこなしが軽く、即時反応が出来るようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ・人とタイミングを合わせていく力 ・ルールを知る ・友だちと一緒にするのがたのしい ・友だち関係づくり
	⑤その他
	<ul style="list-style-type: none"> ・リズム運動によってとは言いきれないが、総合的取り組みの中で子どもが発達している ・軽い自閉症の子どもも毎日同じ動きを繰り返すことで音楽を聞いて自然と体が動くようになった

表3 リトミックにより見られる子どもの成長

①音楽的側面	③精神的側面
<ul style="list-style-type: none"> ・ピアノの音をよく聞けるようになる ・リズムに合わせて動くことができる ・リズム感がよくなる ・音の違いを意識する ・自己表現力、想像力の成長 ・個々の表現を充分に行うことが出来る ・音楽やリズムを感じ、いろいろな身体の動かし方を知り、表現することを楽しむ ・音が鳴ると自然と体を動かしたり、ストップ＆ゴーができるようになる ・即時反応できる ・身のこなしや音の雰囲気や想像する力が身に付いてくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・集中力の向上 ・表現することが楽しくなっている ・自信を持って活動ができ、楽しんでいる ・広いホールで行う活動に生き生きとした表情が見られる ・始めは出来なかった子どもも少しずつ出来るようになった ・毎朝のリトミック後の活動に集中し、落ち着いて取り組むことが出来る ・集団の中で話しを聞く力
②身体的側面	④他者との関わり
<ul style="list-style-type: none"> ・自分なりに考えたり友達の姿を見て、体の動かし方を変えたり意識して動かす ・足・腰が強くなる ・体幹が鍛えられている。 ・体がほぐれている ・バランス感覚が養われている ・朝、活動することにより、1日の保育にメリハリが出て子どもが活発になった 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で考えて友達と一緒にやろうとする ・普段関わらない子どもとも関わる ・友達同士でも、互いを認め合う姿が見られる ・子ども同士の繋がり、協力してからの達成感を共に味わう ・友だち同士で自然と手を繋いだり、列になれるようになった ・協調性、社交性が育まれる
	⑤その他
	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールのあるゲームを楽しむ ・リトミック活動後、保育内でも自主的に取り組む様子が見られた ・様々な表現の世界に入り込める。

決まった動きがないため、周りを模倣したり自分なりに考えて動くことが特徴となっている。

③精神的側面では、集中力が向上し、それまで出来なかったことが出来るようになるという成功体験を経験することができるという共通点が両者にみえる。また活動を行うことで、その他の活動や生活においても意欲が増すというように、生活のメリハリが出ているようである。

④他者との関わりは、リズム運動とリトミック共に、友達と一緒に活動をすることの楽しさや、新たな友達作りのきっかけとなっている様子が見える。また2人、4人と集団活動も行うため協調性が養われ、普段の生活においてルールを守ることに繋がっていることが明らかになった。

5. 曲の特徴を生かした実践

次に、リズム運動で使用されている曲の特徴について述べ、今回取り上げる A 保育園での実践方法と伴奏例について言及する。

(1) 曲の特徴

リズム運動で使用されている曲を小節数で分類すると、表4の通りである。

表4 リズム運動で使用される曲の小節数

小節数	6	8	12	14	16	20	24	その他	合計
歌詞あり	1	18	9	1	4	1	2	4	40
歌詞無し	2	3	2	2	1	1	1	8	20
合計	3	21	11	3	5	2	3	12	60

(斎藤 1994, 斎藤公子記念館 2011)

曲の分類方法としては、活動する子どもの周りの子ども達が歌うことができる歌詞のある曲と、歌詞のない活動に特化した曲に大きく分け、それぞれ小節数ごとに表している。歌詞のある曲は、童謡や斎藤が作曲を依頼した丸山亜季 (1923~2014)²⁾の歌等、40曲と6割を占める。斎藤はリズム運動を行う際、選曲によっては「日本語のリズムに合った音楽」(斎藤 1976:30)を選んでいることから、子どものために作られた童謡を多く扱ったと考えられる。また小節数をみると、16小節以内の短い曲が歌詞のあるなし合わせて43曲で、その中でも8小節で構成されている曲が全部で21曲と多くを占める。これは、子どもが覚えて歌いやすい短い曲が選曲されているという特徴がある。リズム運動では、運動単体で行うだけでなく、歌う活動も重視されている。そのことから、リズム運動の順番を待ち見ている子ども達も歌うことで活動に参加しやすいよう、配慮されていたことが伺える。

小節数以外の曲の特徴は、次の通りである。

①ドレミソラ等のヨナ抜き音階 (五音音階) の曲が多い。

②曲の中で多く使用されているリズムの特徴は付点 (♪♪ ♪♪) と8分音符の連続 (♪♪♪♪♪♪♪♪)

である。

③付点の弾むリズムに加え、テンポの速い曲が多い。

④旋律の終止には、下降形が多くみられる。

⑤楽曲の形式は1部形式が6割を占め、3部形式の曲は主に外国曲である。

今回挙げた曲集には、伴奏がついているものとついていないものがある。斎藤は、ピアノ伴奏は伴奏者の技術に合ったもので、子どもの様子を見ながら弾けるものが良いとしていたことから、あえて既製の伴奏を付けずメロディーの記載に留めた曲もあると考えられる。また、リズム運動は子ども主体の活動であるとしている。斎藤はピアノ伴奏について、「ピアノはあくまでも大勢の子どもたちを動かす時の便宜的な道具であって、主役は保育者が歌いながら動かすとよい。」(斎藤 1994: 11) と述べている。歌詞のある曲は歌で、歌詞のない曲は鼻歌を口ずさむように歌う方法で、ピアノのない部屋や戸外で行うことができる。しかし、ピアノが便宜的な道具と言い切っているところは注目点である。また斎藤は、伴奏としてCD等を使用することは好ましくないとしている。CD等に頼らない理由の一つに、決まった順番、決まった長さ・速さになってしまい、子どもたちも自分の耳で聴き、自分の頭で判断するのではなく、記憶によって機械的に無自覚に動くようになってしまう恐れがあるからとしている(斎藤公子記念館 2011: 21)。リズム運動は、身体の感覚神経と運動神経を発達させることが目的ではあるが、そこには生の音楽があり、それにより子どもにとって心地良い活動となるのである。

(2) A 保育園での実践方法

今回示す A 保育園での実践例は、実際に子どもたちが行うリズム運動を2017年4月から12月まで継続的に観察及び活動に参加した中の1日である。図8にあるように、異年齢の3歳から5歳の子どもが大きな一つの部屋に集合し、コの字に並んだ状態で待機している。5歳児は正座、3、4歳児は椅子に座っている。

初めは全員立ち、ピアノ伴奏により4曲歌を歌う。その後、5歳児、4歳児、3歳児の順に、部屋の中央で同じリズム運動の活動を行っていく。5歳児が行っている間、3、4歳児は活動を見たり

童謡の曲であれば歌ったりして待機する。次に4歳児の活動時、3、5歳児も同様である。そして約45分のリズム運動の後、前半に歌った曲以外に4曲を歌い活動を終える。

【活動日時・対象者】

日時：2017年7月某日 9:30~10:30

対象者：51名(5歳児19名、4歳児17名、3歳児15名)

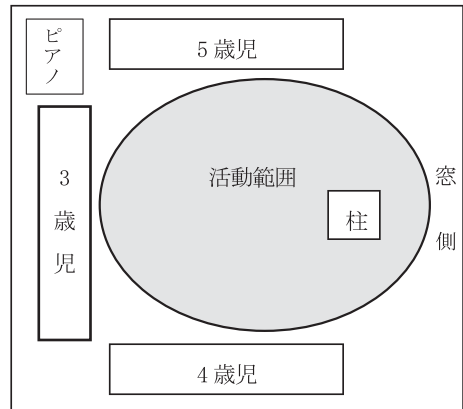


図8 リズム運動を行う隊形

【リズム運動の順序】（曲名を記す）

⑥うさぎ ②時計 ③ごもんのまへの ④かめ ⑤風車（スカイツリー）

⑥（おうま） ⑦こうま ⑧うま ⑨とんぼのめがね

〔集団による活動〕⑩めだか ⑪お舟 ⑫かえる ⑬五色の玉

（ ）内はリズム運動曲として書籍に掲載のされていないもの

この日の活動の中で注目した部分は次の3カ所である。そこで、子どもの活動に加え、保育者の弾くピアノ伴奏はどのような工夫がなされていたのかを関連づけて述べる。

【保育者の伴奏方法と子どもたちの様子】

③ごもんのまへの（歌詞あり）

この曲は4分の3拍子で、♪♪♪のリズムを中心としたリズムオスティナート³⁾による旋律が特徴である。倉橋惣三作詞、平井康三郎作曲で、前奏、後奏を除くと8小節という短さである。

動きは3拍子の曲に合わせて円になって歩くが、1拍目を深く歩幅を取るようにする。伴奏は3拍子のリズムを感じられるよう1拍目をたっぷりと弾く。5歳児は歩幅だけでなく身体も3拍子を感じながら表現する。

子どもたちはあまり3拍子の曲に合わせた経験をしていないため拍を取ることが難しく最初は曲に合わせて歩くことも困難であった。特に、アクセント1つに非アクセント2つ（●○○）というリズムの繰り返しにより、1拍目の足が右、左と変わることで、歩き方がぎこちなくなりやすいのである。しかし、何度か行う中で5歳児は1拍目を大きくとることができるようになり、中には1拍目で左右に身体を深く取る子どもも見受けられた。一方3、4歳児は、歩幅が変わることはなく、3拍子の音楽に合わせて歩くことに留まった。

⑥おうま（歌詞あり）～⑦こうま（歌詞あり）～⑧うま（歌詞なし）

ここでは、馬にちなんだ曲が3曲続けて行われていた。まず、〈⑥おうま〉は、「おうまのおやこはなかよしこよし」という歌詞で始まる童謡で、林 柳波作詞、松島つね作曲の曲である。伴奏の4分音符に合わせてハイハイを行う。

2つ目の文部省唱歌でもある〈⑦こうま〉は、膝をつかずに高足ハイハイを行う。このA保育園では、その後1オクターブ上でピアノを弾くと、子どもたちは高足ハイハイのまま後ろ歩きに動き始めた。音楽の奏でられる高さを聴きとり判断をして次の動きへと移っている。

その後〈⑧うま〉では、手を馬の手綱を引くように回し、縦のギャロップを行いながら走る。ピアノもこれまでの歩く速さから走る速さに変えタ・タンというギャロップのリズムを意識し弾くことで、子どもも一段と高揚感を得ていた。保育者の「はいよー」という掛け声に応えるように子どもたちも「はいよー」と楽しそうに声を出し、普段活動に参加せず見ている子どもも参加したいという気持ちが高まっているのを見ることができた。

⑨とんぼのめがね（歌詞あり）

この曲は、子どもたちも歌い慣れている額賀誠志作詞、平井康三郎作曲の童謡である。最初に

両手を水平にとんぼが羽を広げたように立ち、前奏の4小節の間に竹トンを手で回すように腰から身体を2回ずつひねる。最後の1オクターブ高くなったCの音と同時にその場でジャンプし、歌部分では全速力でとんぼが飛ぶように走り出す。

保育者は、前奏最後のC音で子どもたちが軽く跳べるよう音をよく聴くように促し、ジャンプのタイミングに合わせてピアノを弾けるよう子どもの動きを見ている。その後、開放されたように一定方向に走り出す子どもに合わせて速く弾いていた。曲の最後の小節は少々リタルダンド(伊: ritardando)⁴⁾をかけ、最後のC音で片足を後ろに上げ水平になるようにし、とんぼが竿の先に止まった様子を表現する。この時の注意点としては、上半身が前に倒れないよう胸を弓なりに反らし、顔を上げることである。

子どもたちはこの曲を大変好み、顔が生き生きとしていた。ただ、速く走りたいという思いが先走り、前奏部分の動きがおざなりになってしまうことがあるため、保育者もよく音楽を聴くよう促していた。

斎藤は、子どもは速いテンポでリズムカルなものを好むとしている。これは、子どもの心拍数が一般的に1分間あたり110~140回で成人よりも速いことに起因する。しかし、高揚感を感じるものだけを取り入れるのではなく、速い動きとゆったりとした動きを相互に行うことで、速さの変化を楽しめるようにすることが必要なのである。その点で、A保育園ではテンポやリズムの変化に気が付くような構成であることがわかる。また、保育者は子どもたちにあまり教え込みすぎないようにし、周りの動きを見ながら自分の動きが異なることに気づくことも大事にしていた。活動後の歌の時間は、体温が上がり血流が良くなっているためか、子どもたちの身体の力が抜け、高音に向かってはより伸びやかな響きで音楽を心で感じとって歌っている印象を受けた。

ピアノ伴奏の工夫としては、次の5点を挙げるができる。①拍子を感じた動き時は拍子の1拍目をたっぷり弾き、アクセントと非アクセントを感じやすいようにする、②音の高低を利用し次の動作へ移りやすいよう変化させる、③ステップを踏む場合は、ギャロップを例にとると力強く大きな歩幅で一歩が踏み出せるよう1拍目を強く弾く等する、④ジャンプを行う場合は、子どもが膝の屈伸を使ってたっぷり跳べるようタイミングを見計らいながらキーワードとなる音を弾く、⑤走る・だんだんスピードを緩める・止まるといった動きが徐々に変化するのに合わせて、伴奏も疾走感・だんだんリタルダンド・休符を聴かせるといった弾き方へと変える。どの弾き方にしても、子どもの動きを予想しながらタイミングを合わせ、また子どもが音の違いに気づけるような工夫が見られた。これは既成の伴奏だけでは不可能であり、リトミックの音楽演奏とも共通しているといえる。一方で、前述したように斎藤は、ピアノ伴奏は伴奏者の技術に合ったもので子どもの様子を見ながら弾けるものが良いとしながらも、ある程度決まった伴奏であり、リトミックで用いられるような即興演奏は行われたい。いずれにしても子どもの活動を見ながら行うということは、ある程度余裕を持って弾けるよう練習が必要である。

お わ り に

本研究は、斎藤のリズム運動をリズム教育という視点から述べてきた。子ども自身の喜びを重視したリズム運動の基盤にある音楽は、躍動的なものであり、子どもが身体を意欲的に動かすために不可欠である。あらかじめ身振りの決まっているリズム運動でも、子どもの気持ちはその活動と一致した時に自己表現の手段となる。リズム運動はまず子どもが音楽を集中して聴くことから始まり、年長児の活発な動きを見ることで、子どもが自発的に身体を動かしたくなる気持ちを誘発する。特にリズムカルな音楽刺激は、子どもが身体を動かすことによる生理的快感、心理的爽快感を与えるのである。保育における幼児リトミックとの比較から、リズム運動は斎藤の重視した身体や感覚器官の成長を目的として取り入れている園が多いのに比べて、リトミックは子どもの感性や感覚を刺激する点で有効であるという違いがみられた。また活動における子どもの成長という点では、音楽に合わせて動くことでリズム感が養われるという共通点がありながらも、リトミックは音楽の要素の違いを感じ取る力や、場面を想像しながら個々の自己表現力の向上等、音楽的感覚の成長についての意見が多くみられた。伴奏について、リズム運動を行っているA 保育園の実践から、子どもの動きを予想しながらタイミングを合わせ、子どもがしっかりと表現されている音の違いに気づけるよう弾き方に変化を出すという工夫が見られ、これはリトミックでのピアノとも共通するといえる。しかし、リトミックのように全て即興的に演奏される曲はない。音楽の流れを感じやすい演奏によって身体表現がより伸びやかなものになり、その後の歌唱活動にも良い影響を及ぼしていた。このように、リズムの緩急を身体表現することは、歌唱を行う際に曲のイメージを掴むのに有効であるといえるだろう。リズム運動、リトミックを行うことで、子どもの聴く力、人と関わる力が育まれ、さらには運動能力と思考能力、反応力が養われていることが明らかである。

注

- 1) リズムの定義には、古代ギリシャ以来、実に様々なものがある。また西洋音楽以外の音楽の時間的側面について論じる際にも、便宜的に「リズム」という用語を用いる傾向が強いため、音楽ジャンルが異なれば、しばしば違った定義が与えられる。本論文で対象とする音楽はごく基本的な西洋音楽の枠組にあるため、このリズム論を適用する。
- 2) 福岡県生まれの児童劇音楽を中心とした作曲家。1950年代から群馬県において保育園の実践に関わり、1970年からは「音楽教育の会」において研究者、指導者として活動。子どもたちのために多数の歌を作曲し、埼玉県、群馬県をはじめ、全国の学校、保育園などで音楽教育の指導を行った。
- 3) ある種の音楽的なパターンを続けて何度も繰り返すことをいう。
- 4) 音楽の速度標語の一つで、速さを次第に落としてゆく表現方法を指す。略称として rit. と示されることもある。

参考文献

阿部明子；岩崎洋子

1989 『現代保育選書 13 幼児の身体活動』東京：文化書房博文社.

天野 蝶

1966 『幼児リトミック《天野式》』東京：共同音楽出版社.

板野 平

1975 『リトミック・プレイルーム 動きのためのピアノ即興演奏法』大阪：ひかりのくに.

板野 平；溝上日出夫；全日本器楽指導連盟

s.d. 『新しい幼児の音楽教育 ダルクローズ教育法による 1』東京：全音楽譜出版社.

s.d. 『新しい幼児の音楽教育 ダルクローズ教育法による 2』東京：全音楽譜出版社.

井戸和秀

1996 『幼児の音楽的表現とその環境』岡山：大学教育出版.

井戸和秀；田中喬子；門松良子

1998 「幼児体操の動きに関する一考察 動きと音楽の関連における幼児の興味・関心について」『研究集録』108；51-56.

エミール・ジャック＝ダルクローズ

1975 『リズムと音楽と教育』板野 平（訳）東京：全音楽譜出版社.

エリザベス・バンドゥレスパー

1996 『ダルクローズのリトミック リトミック教育のための原理と指針』石丸由理（訳）東京：ドレミ楽譜出版社.

柏瀬愛子

1975 「幼児の創造的表現力を育てる音楽教育」『名古屋女子大学紀要』21：157-166.

クーバー, G. W. マイヤー, L. B.

1960 The rhythmic structure of music. Chicago：The University of Chicago Press.

2001 日本語訳『新訳 音楽のリズム構造』徳丸吉彦；北川純子（訳）東京：音楽之友社.

斎藤公子

1976 「乳幼児の感性の発達をめぐって（幼児の感性と知性を育てる）」『教育』26(14)：26-39.

1977 「人間としてのたしかな発達を促す為の乳幼児の運動について」『育つ』6(2)：15-45.

1987 『斎藤公子保育実践全集 3 保育とはなにか-対談』東京：創風社.

1994 『改訂版さくら・さくらんぼのリズムとうた ヒトの子を人間に育てる保育の実践』東京：群羊社.

2007 『生物の進化に学ぶ乳幼児期の子育て』京都：かもがわ出版.

斎藤公子記念館

『斎藤公子のリズムとうた楽譜集 映像で見る 子どもたちは未来 第3期』東京：かもがわ出版.

斎藤公子 文；川島 浩 写真

1976 『あすを拓く子ら：さくら／さくらんぼ保育園の記録』東京：あゆみ出版.

高橋うらら

2015 「幼児の身体表現 子ども一人ひとりの表現を大切に：さくら・さくらんぼの「リズム」をのびのび・生き生きと（ダンスの力をすべての人へ：新たなチャレンジ）——（表現・ダンス授業実践）」『女子体育』57(2・3)：16-21.

中村紗和子

2015 「『音楽教育の会』と丸山亜季の保育実践「リズム表現」の実践を中心に」『音楽学習研究』11：89-98.

中村礼香

- 2018 「表現活動を通して育まれる資質・能力 音楽表現活動に視点をあてて」『鹿児島女子短期大学紀要』54：69-73.
- フランク・マルタン；チボル・デヌス；アルフレッド・ベルヒトルド；アンリ・ガニユバン；ベルナール・レイシエル；クレル＝リズ・デュトワ＝カルリエ；エドモン・スタドレ
- 1977 『作曲家・リトミック創始者 エミール・ジャック＝ダルクローズ』板野 平（訳）東京：全音楽譜出版社.
- F. W. アロノフ
- 1990 『幼児と音楽』畑 玲子（訳）東京：音楽之友社.
- 南 曜子
- 2004 「現場紹介 愛知県額田郡・ももの木保育園 ももの木保育園にみる『斎藤公子のリズムあそび』（特集 今、保育における音楽を考える）」『音楽教育実践ジャーナル』1(2)：22-27.
- 村山 和
- 1966 「幼児の音楽教育、特にリトミックについて」『札幌大谷短期大学紀要』3：95-111.
-

[かどわき さきこ 音楽教育学]
[すみ みちよ 音楽教育学]