

リ ト ミ ッ ク

吉 原 節 子

近年、音楽、体育の基礎指導に、或いは幼児の感覚教育に、リトミックが盛んにつかわれて来ている。しかしこの内容についてはほとんどの人が完全に理解しているとはいえない状態である。

白梅短大の保育科では、開校初期からリトミックを行っており、学生自身のために、又、幼児を教育する者にとって必要な技術として課せられている、そこで紀要の一部に、今後ますます発展して行くであろうリトミックについて解説しておきたい。

◎リトミックの起りと変遷

リトミックは、ジュネーブの音楽院で長いこと教授をしていた、エミール・ジャック・ダルクローズ (1865～1950) によって創案された身体経験を通して感覚的に諸々の音楽的問題を理解するための音楽基礎教育法なのである。この教育法は音楽のみならず、すべての教育の原理につながっている。即ち、その根底にあるものが、心と体の調和をはかる人づくりにあるということである。

ダルクローズは、或る時、ピアノをひいているこどもと、音楽を聴いているこどもをみたという。前者は、自ら演奏する曲を体全体で表現していた。首をふったり、足で拍子をとったりする動作は音楽のリズムにのっていて快良く感じたが、後者は、きいている音楽のリズムにのっていないのである。耳で聞いた音楽リズムを再現しようとしてもそれは全く違ったリズムとなって快良く表現出来ないのである。彼はこの二つの例をみて、身体はリズムに対して無意識のうちにそれを表現しようとする神経が働くのに、心身のアンバランスは人間を苦しませ、不幸にすること更に、音楽的感觉はリズム的なもので音を耳できくだけのものではないことに気付いたのである。

ダルクローズは、音楽教育法の理論の中で次のようにのべている。（板野平訳）

『人間は生命をうけた時よりその体の中にリズムがある。そのリズムには、無意識と、意識した音のイメージとがある。音楽リズムに必要なものは、ただ単に知能的な事柄だけではなく、体こそがその本体である。音楽におけるすべての問題は根本的な生理学上の法測と関係づけられる。優れた音楽家であるためにはただ音の高低のニュアンスを感知することが出来るばかりでなく、ダイナミックのエネルギーとムーヴメントとの変転の度合とについて経験し、体得することが必要である。これらのニュアンスは耳を通してきくだけでなく、筋肉感によって体得されなければならない。われわれの音楽感の正確性は、われわれの身体的感覚の正確性によるものである。』

リトミックが日本に紹介されたのは、1925年、故小林宗作氏による。彼は直接ダルクローズに学び、その時代においては改革的な音楽教育法をもち帰った。彼はこの教育法を特に人間の基礎づくりの時代である幼児期にとり入れ総合リズム教育としてリトミックを普及させたのである。その後、山田耕作氏により音楽の中に、石井漢氏により舞踏の中に、天野蝶女史によって体育の中に、と各分野において発展し日本でのリトミックは今日に至っている。

◎リトミックの組織と内容

リトミックは世界にその教育的価値をみとめられ、それぞれの国の民族、風土などの環境に即した方法で、形態は変っているが基本となるべきもの、目的とするべきものは全く同じものとして繁栄している。

リトミックは音楽の基礎教育法として次の三つの部門に分けられ指導されるのである。

- I リズム運動
- II ソルフェージュ
- III ピアノ即興

I のリズム運動によってリズムに対する感受性を増し、表現力を発達させ、

表現するときの自発性が知的にも身体的にも抵抗なくスムーズにリズム創作へと発展できるように訓練し、Ⅱのソルフェージュに進む。ソルフェージュの訓練は、音の高低、音階、音程、音質、などを識別する能力を養い、音を聴くこと、いろいろの調子でメロディーを即興的にうたったり、それを知的に再現したりすることを可能にし、さらにあらゆる和音とその連結を聴く耳をもち、理解して、読譜、記譜の能力と、自ら音楽の創作する能力を身につけ、最後にピアノ即興の部門に進むよう組織立てられている。ピアノ即興演奏の練習はピアノにおけるキーのタッチを学ぶとともに、Ⅰ、Ⅱの課程の総合した音楽的思考（リズム、メロディー、ハーモニー等）をピアノで演奏するのである。

以上、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲの部門のうち、Ⅱのソルフェージュは、一般につかわれている音楽教育であるが、Ⅰのリズム運動、Ⅲのピアノ即興の部門は音楽教育として考える人がすへない。リトミックが創案された当時は全く縁のないものとされていたのである。しかし、ダルクローズの音楽教育論をみると、技術以前に技術向上のための基礎指導が、又、音を聴く以前に音を正しく聴ける耳（身体）の指導が是非必要になってくる。

音楽の要素はリズムであることは誰れもが知っていることだが、リズムは「流れる」という意味を持っているのだということを理解して音楽を学んでいる人はどの位存在するだろうか、宇宙すべてのリズムもやはり同じことである。或るときは強く速く流れ、或るときは弱くゆっくりと流れるであろう。音楽はこうした自然界のリズムから生まれ、メロディー、ハーモニー、が加わり人に快良い感動を与えてくるのである。即ち、リトミックにおけるリズム運動は、音楽の骨格ともいえるリズムを身につけ、理解する課程なのである。

次に、リズム運動の内容と発展について少し触れておこう。

◎リズム運動

リトミックにおけるリズム運動とは、時間、力、空間の諸問題を身体を通して感じ表現する心身の感受性と、表現力の発達のために行われる。

1 自発性と反射性の神経を養うための即時反応訓練。

2 筋肉組織の効果的な働きを促進させる体操.

- 筋肉の緊張，弛緩
- 重心の移動
- 関節の運動
- 歩行

3 自然界のリズムを感知させるため及び，創作のための自然模倣.

以上のような特殊な訓練方法に即して音楽リズムの身体的な理解と表現へと発展させる.

イ，音の速度に関する練習

(*allegro, accelerando, ritardando, etc,*)

ロ．音の強度に関する練習

(*forte, piano, crescendo, diminuendo etc,*)

ハ．音質に関する練習

(*legato, staccato, etc,*)

ニ．音の高低に関する練習

(高音，低音，音階，音程)

ホ．音の切半，延長に関する練習

(音符の時間的变化)

ヘ．アクセント及拍子に関する練習

ト．リズムパターン，リズムフレーズに関する練習

(時間の長さ，張弱によるリズム変化)

◎幼児教育とリトミック

リトミックの訓練を通しての教育効果は，音楽ばかりでなく，前記リズム運動の訓練から考えて次にあげるような人間の心と身体の成長に必要な能力が身についてくるのである.

1．精神と身体の調和

1．精神の集中力と記憶力

1. 自発性と反射性の能力

1. 想像力をめざめさせ、創造力を伸ばす能力

これらの事柄は、感覚的な幼児期に身につけたいものである。例えば、よい音楽にしたしみ、それを愛好し、うたうこと、楽器で演奏すること、簡単なメロディーをつくってうたうことの楽しさ、喜び等を味わうこと、音楽を通して創造的活動のすばらしさを感じることは、音楽の知識、技術だけでは不十分なのである。幼児期において感覚的にとらえ、抵抗なく身につけておくことが将来音楽性を豊かに身につける要因となるであろう。このことは音楽に限られるものではないと思う、生活のすべてに共通する事実ではないだろうか。物事を感ずる心は、聴くこと、視ること、考えることに通じるものであり、さらにそれを自分自身で表現してみようとする意欲をもつ、そうした時、心身のバランスがとれている人に育っていたならば自由に自己の思想表現が出来、幸せな人になるのではないだろうか、幼児のリトミックは、こうした人づくりを意図としたものである。

『動くことを制約された子供に教育は出来ない』とジャネット女史（ダルクローズ国際協会々長）が過日、来日した折に日本の幼稚園を見学した後、言っていたのを覚えている。子供を教育する人自身の動きが、いかに子供に影響するか考えてみよう。リズムカルで、明るく、敏しょうに行動することが最も大切な条件ではないだろうか。ジャネット女史が口に出した言葉は、幼稚園、保育園の教師に対する言葉でもある。椅子に座ったまま話をする時間の多い先生、木蔭で子供をながめている時間の多い先生、会話にリズムのない先生、子供と一緒にリズムカルに馳足や、ジャンプ、スキップ等をするのが重荷に感じる先生、このような先生に指導された子供は全く不幸であると思う。子供は動くことが生活であり、喜びであるのだから教育はそこから始まるのがのぞましい。それには子供と共に活動出来る身体をつくるよう心がけ、先生の動きが中心になってしまっはいけない。

白梅短大保育科におけるリトミックは、故小林宗作氏の総合リズム教育に基

づくもので、の音楽指導，体育指導，絵画製作指導などに直接役立つように、知的な，感覚的なそして想像，創造の能力を持つ心身のバランスのとれた教育者なるため及び幼児の感覚教育に有意義な指導法を身につけるために行われているのである。