

リトミックに関する研究 I

—天野式リトミック指導者養成講座内容をふまえて—

中山 寛 子*

A study of eurythmics I.

— based on the leadership training seminar on the Amano method for eurythmics —.

Hiroko NAKAYAMA *

Key words : リトミック Eurythmics
リズム能力 Rhythm ability
指導法 Teaching process

はじめに

幼児期の身体活動や遊びは心身の発達にとって、きわめて重要な意味をもつ。「遊ぶことは子どもに創造の力、内的空間の豊かさをもたらすと同時に、集中力や粘り強さ、最後までやり遂げることの喜びを与える（最新スポーツ科学事典2006.p831）」とされているが、その幼児期は、生涯にわたり多くの運動の基となる多様な動きを幅広く獲得する大切な時期でもある。立つ、寝る、起きる、回る等の「体のバランスをとる動き」歩く、はねる、跳ぶ、這う等の「体を移動する動き」持つ、運ぶ、投げるなど「用具などを操作する動き」があげられる。これらの動きに共通している要素として、リズム感覚をあげることができる。例えば、赤ちゃんが母親の所までハイハイして行く場合も、「いち、にっ、いち、にっ」と動きの中にリズムが含まれている。また、投げる動きの中にも「いち、にの、さあ～ん」とタイミングをとって投げたりする。このように多様な動きを獲得する幼児期において、リズム感覚・リズム能力を養うことは重要であり、その指導方法の一つとして天野式幼児リトミックがあげられる。

本学では、学生のリズム能力を高める一方法と

して天野式幼児リトミックを導入しているが、その効果を学生自らが体験学習することにより、卒業後の現場教育に活かしてほしいという指導者のねらいがある。保育士、幼稚園教諭を目指す児童学科二年次より演習の一部として継続的に取り扱っているが、始めた頃の二年次はリズムを思うように身体に移すことができず、動きのぎこちなさと、戸惑いが見られる学生もいる。しかし、反復練習の成果として三年次頃になると、確実に身体の中にリズムがとけこみ反応も早くなり、動きの巧みさとコントロールする力が可能となってくる。その変化は、洗練された動きへと転化し、滑らかな動きと同時に表現活動にも活かされているように思われる。このような学生の動きの変容は、アシスタントティーチャーとして授業に携わっている立場から見て新鮮かつ衝撃的な印象を受けた。

そこで本稿では、第一報として天野式幼児リトミックとはどのようなものか具体的内容を探ると共に、リズム教育にどのような効果・影響をもたらしているのか考えてみたい。また、「天野式」と称されている天野蝶に関するリトミックの各指導方法の内容を詳細に分析した研究があまりに少ない事からも、その実態を明らかにすることで今後の指導に役立てていきたい。そして、筆者が平

*東北女子大学



エミール・ジャック＝ダルクローズ (1865-1950)



天野 蝶 (1891-1979)

成 23 年 12 月に日本女子体育大学で実施された『天野式リトミック健康体操指導者養成講座』を受講した内容についても一部ふれ報告する。

1 リトミックについて

リトミック (rythmique) はフランス語であり、その語源はラテン語の快いリズム、律動的な運動という意味合いをもつと言われている。リトミックの創始者は、エミール・ジャック＝ダルクローズ (1865-1950 以下ダルクローズと略称) である。ダルクローズは、「音と動きとことばの密接不可分の関連性に着目し、精神の純一な表出としての音楽の受容と創造の原理を明らかにし、リトミックという音楽の学習と訓練の方法を考案した」とされている (河口、2003)。福嶋 (2003) によると、日本人として初めてダルクローズのリトミックを紹介したのは、歌舞伎俳優の二代目市川左団次 (1880-1940) と作曲家山田耕作 (1886-1965) の二人であった。また、日本の幼児教育分

野で初めてリトミックを導入したのは、小林宗作と天野蝶 (以下天野と略称) である。小林はダルクローズのリトミックを総合リズム教育へと発展させ、天野は幼児の体育教育にリトミックを取り入れ、天野式リトミックと称して幼児教育界に普及した。本稿では、天野が考案したリトミックの中でも、天野式幼児リトミックに視点をあて述べることにする。

2 天野式幼児リトミックについて

前述したように、天野式幼児リトミックは、天野蝶 (1891-1979) によって創案された。ここでは、天野の略歴を簡単に紹介する。天野は明治 43 年 (1910) 東京師範学校卒業後、大正 9 年 (1920) 旧制文部省教員検定試験体育科に合格し、体育教師として勤めながら音楽について学び始める。その後、昭和 6 年 (1931) パリのダルクローズ学校に 1 年間留学し、リトミックを学び帰国後、日本のリトミック受容に関わり、普及を果

たした人物の一人である。

帰国後の天野は、天野式リトミックを創案した。創案理由として、「身体的反応能力はダルクローズのリトミック又は音楽等で充分養われるが、表現能力はその基礎を体育及び舞踊等の教育によらねばならぬ。そこで私はこの両者を同時に習得するために、ダルクローズのリトミックを基準として種々研究工夫して新しいリトミック、天野式リトミックを考案した(天野、1966)」と述べている。また、指導・普及を期待する中で天野は、「リトミックをピアノ即興法で指導することは現在の小・中・高校の指導者には望めない(天野、1966)」としている。これについて板野(2012)は、天野が教育対象とした学生は体育教師を目指し、音楽教育法であるリトミックをそのまま授業に活用することが困難であったことや、ピアノ即興法を取り入れなかった理由については、ピアノ即興法があることによって、体育教育の中でリトミックが実践されないままになることを避けるためであったのではないかと推察している。現に、天野は体育活動の中のリズム運動の基本教材として、ピアノに代わる『天野式リズム太鼓』をあみ出していることから裏付けすることができる。

そこで、天野蝶の愛弟子であり学生時代(日本女子体育専門学校)から試作のリトミック指導を直接受け、継承に力を注いだ故本学教授藤田きょう氏(1920-2009)の助手を長年努め、現在もなお養成校において指導を伝承している本学教授河内見地子氏に話を聴くことができた。「天野蝶先生が普及に燃え、講習会等を実践していた昭和30年頃、その当時は日本の国は戦争に負けてわずか10年。教育も生活も向上に向かってはいるものの、伴奏音としてのピアノは高価なものであり、現在のように全ての学校、体育館(体操場)に置かれているわけではなかった。リトミックを学校現場に活かしてほしいと願いつつ、指導に力を注いだ体育教師や学生もまた、技術的困難性の問題から普及に支障をきたすと考えた天野先生は、ピアノに代わる伴奏法として、体育教師でも

気軽に扱うことができる、動きの中に取り入れやすい教具としてリズム太鼓の考案やカスタネット・タンブリン等の打楽器を用いて指導に生彩を放っていた」という。これは、天野式リズム太鼓の開発がリトミックの普及に多いに役立ったことの証だと思われる。戦後教育の振興と幼児のリズム教育に対する要望に刺激された天野は昭和24年頃(1949)から大人のリトミックにとらわれず幼児リトミックにも研究を深め「16年間の教育効果のすばらしさに驚嘆しよるこびに奮起した(天野、1966)」と述べているようにそこから考案されたのが天野式幼児リトミックなのである。

天野式幼児リトミック-指導目標と指導効果

天野は、天野式幼児リトミックを指導する際の指導目標として3つ掲げている。

(以下幼児リトミック《天野式》1966から抜粋及び加筆した)

1 運動感覚の発達(器用性の発達)

脳と身体が速く正しく密接に連結され、感じたこと考えたことが適切に表現出来る反応訓練(刺激に即応)を第一の目標にあげている。この反応過程には、受動的反応と能動的反応がある。受動的反応とは「日常生活に於いても時間的にその表現に余裕がある場合は別として反射的に表現しなければならない場合がある。つまり速く正しく刺激に即応する身体が望ましい(天野、1966)」とし、受動的反応の過程について刺激-感覚-脳-運動神経-身体表現の順序であるが、速さと正確さがこの訓練の大切なポイントとしている。能動的反応とは、脳が思考判断し、その後運動神経を通して身体表現になるものであり、幼児年齢を基準とするならば、4歳児頃は受動的反応、5歳児頃から受動的反応から能動的反応に移行するとしている。

2 表現の自由と統御力の養成

リトミックは組織的で最も変化にとむ音楽のリズムを、反応的に表現する訓練で脳と身体を有機的にコントロールすることにより、リズムカルな身体の動きが養われる。この能力は、日常生活の

合理化と美化に役立つ原動力となり、心身の表現能力のコントロールに関係をもたらすとしている。

3 集中力とその持続性の養成

天野は、ドイツの教育学者ヘルバルト (Johann Friedrich Herbart 1776-1841) の「教育の基礎は注意集中にあり」という言葉を引用し、「よくみる」「よくきく」「よく考える」そして注意集中力が持続する時に教育の効果があるとし、3つの指導目標の中で、最も大切な目標としている。

指導の効果としては、天野がこれまで多年にわたりリトミック指導を行ってきた実践経験から、注意力・集中力の増大、リズム能力の増大をあげている。具体的な事例として、「ほんやりしなくなり、顔が生き生きとしてくる、けがが少なくなる。動作が円滑になり、言葉がはきはきしてくる。団体行動に順応することが早くなった。協力的になり喧嘩が少なくなった。」等をあげている。これは、数少ない先行研究 (横井 2008、岡本ら 2009) から読み取ることができる。また、横井 (2008) によれば、天野式幼児リトミックは、天野蝶が亡くなり 35 年が経とうとしている現在においても、幼児教育の現場において根付き導入されていると述べている。

また、本学においても幼児教育の養成校であることから、天野蝶に直接指導を受け、その指導内容に共感し、「幼児教育者育成におけるリズム感覚を育てるには絶対欠かすことができない重要な教材である」という故藤田きょう氏からの強い思いを継承し、現在に至るまで児童学科生に天野式幼児リトミックを取り入れた演習をおこなっている。これらのことを踏まえ、天野式幼児リトミックについて知見を深め体得する必要性を感じ、天野式リトミック準拠健康体操指導者育成認定講座に参加した。次に認定講座内容について一部抜粋し解説を加えながら方法等について述べることにする。

3 天野式リトミック準拠健康体操指導者

育成認定講座内容について

天野は教員時代、天野式リトミックを日本女子

体育短期大学 (現:日本女子体育大学) の学生に指導していた。学生達は 2 年間の短い期間の中で、リトミックを習得し、その後「40 年、50 年経た今でも自然と身体が反応していくことで当時の学習を誇らしく感じている (2011 講座資料より)」と述べている。そこで、天野の教え子達が、現代の高齢化社会の中でこの天野式リトミックが健康体操としての効果もあるのではないかと、いう仮説を立て健康体操としての応用・普及を試みている。また、「保育園・幼稚園・学校教育においても、失い始めていたリズム教育の大切さを求める動きができてはじめています。集中力の低下、情操面の欠如、根気のなさなど失っているものが多くなっている現代社会の中で、リトミックが効果を発揮するのではないかと (2011 講座資料より)」という思いのもと講座が設けられた経緯がある。

講座名：第 6 回天野式リトミック準拠

「リトミック健康体操」指導者養成認定講座

目的：この講座は、日本女子体育大学卒業生が大学の伝統であった天野式リトミックを準拠リトミック健康体操として制作し、全国に普及するために、指導者を養成することを目的としている。この体操は、体力・集中力・脳の活性化を高め、幼児から高齢者までの幅広い人たちに楽しんでもらえるようにつくられた体操である。

日時：平成 23 年 12 月 21 日 (水)～23 日 (金)
午前 9:00～午後 20:00 頃まで

内容：天野式リトミック準拠健康体操
(理論・実技)

- ①基本リトミック、基本テクニック、
幼児リトミック
- ②リトミック健康体操
(幼児・学生・一般・高齢者向き)
- ③リトミックに関する講義

主催：松徳会

(日本女子体育大学・大学院同窓会)

(講座実施要項資料より一部抜粋)

* 講座満期終了には、習熟度確認の上、認定審査が行われ、その後合否が発表され認定者としての資格が与えられる。

講座は、三日間にわたり実施され、一日約12時間、リトミック実技中心の内容であった。初日から、全てのリトミック健康体操についてふれ、まず始めに基本リトミック I、テクニック I を中

種 目	動 作
[1] 音符表現	(手)
	(足)
	(手) と (足) の総合
	a (手)
	(足)
[2] HOP の合図で動作を替える	b (手)
	(足)
	c (手)
	(足)
	d 連続交替 (手)
(足)	
[3] 拍子表現	a
	b
	① 手と足の動作を替える
	② 二重円で動作を替える (外円 内円)
	③ 体操列で動作を替える (奇数列 偶数列)
④ 発令に合わせて手と足の連続交替を行なう	
[3] 拍子表現	・二拍子 ・三拍子 ・四拍子 ・六拍子

種 目	動 作
[4] 拍子表現と音符表現	a (手) 二拍子
	(足)
	b (手) 三拍子
	(足)
	c (手) 四拍子
(足)	
[4] 拍子表現と音符表現	d (手) 六拍子
	(足)
[4] 拍子表現と音符表現	e 連続交替 (手) 二拍子 三拍子 四拍子 六拍子
	(足)

図1 天野式リトミック準拠リトミック健康体操認定講座テキスト p11~12 より抜粋

心に、手足の音符表現の習得に励み、手足の一連の動作を一通り覚え、その後手足の連続交替から合図によって動作を瞬時に変化させ、隊形移動等を入れながら難易度の高いリズム運動へと展開した。その内容は、頭では理解していても身体を思うように動かすことは容易な事ではなく、途中で辞退する者、あるいは三日目の認定審査を受けない受講生もいる程、難しい内容であった。図1は、基本リトミックで実際におこなった内容の一部である。

次に、リトミック健康体操幼児向けに実施した一部を紹介するが、これらは幼児リトミック-音符表現、拍子感等を覚えた上(表1参照)で、実施した内容である。既成の曲「おおきな栗の木の下で」に合わせながら、講座指導者が動作を発令し、その発令に合わせてリズムを表現する体操である。この体操は、注意・集中を導入する訓練として行った。動作の発令の種類として、「おててをたたこ・おむね・おひざ・足ぶみ、キラキラ等」があるが実施する際、発令に合わせて動作をきりかえられるよう、発令に注意・集中しながら意識することが大切である。






[注意・集中—大きな栗の木の下で]

[手足の音符—どんぐりころころ]

図2 天野式リトミック準拠リトミック健康体操認定講座テキスト p23 より抜粋

実際幼児に指導する場合は、「発令の言葉を歯切れ良く、リズムカルにすることで、次はどこか

表1 天野式幼児リトミック手足の音符名称及び音符表現の動作一覧

音符記号	名称	手の名称	足の名称	手 表現動作	足 表現動作
	全音符	まんまるちゃん	だしてよこ ちゃんちゃん	拍手して前から上に両手をあげ左右にひらいて下ろす	片足を一步前に出し、次に逆足を爪先で側方の床を三回ポイント(トントントン)する
	2分音符	にぶちゃん	おじいちゃん	拍手して両手を上にあげ左右にひらいて側にはこぶ	片足を一步前へ踏み出す。出した足に体重をのせ軽く膝をまげる。
	4分音符	しぶちゃん	おとうさん	拍手(手頭を小さく円をかくようにまわして手をたたく)	ウォーキングステップ、まっすぐ前を向いてひざを高くあげないで手をふってさっさと歩く
	8分音符	はっぶちゃん	あかちゃん	一呼間に二つの拍手	軽いランニングステップ
	スキップのリズム	おててのスキップ	スキップ	足のスキップリズムを拍手でうつ	足でスキップリズムをする

(著 天野蝶幼児リトミック《天野式》1966 共同音楽出版社 p52-54 をもとに筆者作成)

な、何をするのかな、など指導者に対して心も体も集中するので効果があらわれる」と講師の先生が話されていた。研修内容の一部について述べたが、三日間の研修で感じたこと、学び得たことを付記する。認定講座を受講したはじめの二日間は、講座指導員の発令に対して、瞬時に身体を反応させ、即時的にリズムに対応することは精神的肉体的にも疲労感が増し、頭では理解していても、中々思うように身体が動かず、受講内容をこなすことで精一杯であった。それは、いつどのタイミングで何をするか、発令に耳を傾け、指導者に注目しながら、集中しなければならなかったからである。三日目に、ようやく発令に応じて身体が反応し、美しい動きを心掛けられるように意識できるまでになった。これは、三日間にわたり集中的に繰り返し繰り返しリトミックの動きを練習し、身体の中へリズムがとけこまれたからである。この現象は、本学学生の動きの変容と同様であったことから、学生のリズム能力を高める方法として有効な手法であり、これから先も絶やしてはならない、リズム教育には必要不可欠な指導方法の一つといえるだろう。

4 まとめ

本稿では、天野式幼児リトミックに関する具体的内容を探り、リズム教育との関連性について実態を明らかにする目的で取り組んだ今回の研究であるが、先行研究や具体的内容を解説した文献も少なく、ダルクローズのリトミック、天野蝶考案のリトミック教育の重要性を知るにとどまった。しかし、数少ない文献を紐解いていく中で天野は身体的反応能力や表現能力の基礎を体育分野で養う必要性を解き、天野式リトミックや幼児リトミックを創案し、中でも幼児期におけるリズム教育に対して、終生にわたり情熱を傾け、数多くの子どものリズム能力育成に力を注ぎ、教育の輪を拡大していきながら、自らも子ども達に指導を試みる実践的教育者であったことを知ることができた。

また、天野が掲げる三大指導目標の特に重要視していた「集中力とその持続性」については、リズム教育のみならず現代においても一つの目標に向かい努力する姿勢や頑張る姿勢にその効果が表れ、社会で生き抜いていく力と関わりが深いよう

に思う。運動を行う上でも、又学習や仕事をしていく中でもこの集中力や持続性に欠けていたのでは向上心につながらない。天野の具体的効果の事例として述べている、団体行動に順応することが早くなった、協力的になり喧嘩が少なくなった等はまさに幼児リトミックの必要性を解いているものであり、幼児教育者を養成している本学に於いて、例え演習の一部であっても、これからも継続していく方向で取り組んでいかなければならないだろう。また、今回の天野式リトミック、幼児リトミックについて知見を深め、体得を試みるために受講した「指導者養成講座」からも、多くの指導者から一つ一つ丁寧な指導を受けたことで、リズム教育のもつ魅力や楽しさを知り得たことは、筆者の大きな収穫となった。

今後の課題として、本稿で示した内容はあくまでも研究資料の一部にすぎない。その為、より多くの事例報告と共に指導効果を客観的数値によって立証できる実践的研究へと展望していく必要性がある。そして、天野式幼児リトミックの重要性がより明確になることで実践現場における普及に役立つものと考えられる。

謝辞

本稿の遂行にあたり、本学教授河内見地子先生には多くのご指導・ご助言を賜りました。心より感謝申し上げます。また、天野式リトミック準拠健康体操指導者養成講座主催者、松徳会（日本女子体育大学大学院同窓会）の皆様、天野式リトミック研究推進委員の諸先生方にも、講座期間中、丁寧なご指導を頂き無事に認定審査に合格できましたこと深くお礼申し上げます。

文 献

- 天野蝶（1966）幼児リトミック《天野式》、共同音楽出版社。
- 天野蝶（1970）天野式幼児リトミック指導用ピアノ即興奏法（カデンツ応用）、共同音楽出版社。
- E.J.ダルクローズ著、板野平訳（1970）リズム運動、全音楽譜出版社。
- 福岡省吾（2003）日本におけるリトミック教育の歴史の概観、リトミック研究の現在、開成出版：pp.25-39.
- 板野靖子（2012）天野蝶による日本へのリトミック受容に関する一考察-天野の指導内容を視点として-、ダルクローズ音楽教育研究通巻第37号。
- 河口道朗（2003）ダルクローズ音楽教育思想の今日的意義-『リズム・音楽・教育』をめぐって-、リトミック研究の現在、開成出版：pp.2-14.
- 河内見地子（1984）幼児（2歳児）が体育的リトミックを同期していく過程について、東北女子大学・東北女子短期大学紀要No23.
- 文部科学省（2012）幼児期運動指針ガイドブック http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm
- 日本体育学会監（2006）最新スポーツ科学事典、平凡社：幼児期，p831.
- 日本女子体育大学同窓会松徳会（2006）天野式リトミック準拠リトミック健康体操認定講座テキスト。
- 日本女子体育大学大学院同窓会（2011）第6回天野式リトミック準拠リトミック健康体操指導者養成講座資料。
- 岡本昌代、西本夏江（2009）保育学科における「体育」の授業内容の考察～幼児体育と「天野式リトミック」が融合した「リトミック体操」について～、東筑紫短期大学研究紀要40.
- 大串千代美（2010）保育者養成におけるリトミック指導の課題-「音楽表現」受講生の感想から-、九州竜谷短期大学紀要56号。
- 横井志保（2008）保育におけるリトミック導入に関する研究-天野式幼児リトミックを中心として-、一宮女子短期大学紀要第47集。