

リトミックの特徴とその理念についての一考察

—リズム・ソルフェージュ・即興—

二見 美千代

A study on the characteristics of the Dalcroze-Eurhythmics with its an idea

—Rhythm・Solfege・Improvisation—

Michiyo FUTAMI

1. はじめに

今日、リトミックは幼児教育、学校教育、障害児教育、高齢者老化予防など様々な分野で導入され、日本のみならず世界各国で広く普及している。そして「リトミック」という言葉は多くの人々の耳に馴染んでいる。しかし、残念ながらリトミック本来の理念について十分に検討されずにリトミック教育を実践されていることも多く、本来の教育目的とは別の活動が行われていることも少なくない。音楽教育以外の場でもリトミックという名称がしばしば使用されることがあり、ジャック＝ダルクローズの目指したリトミックに対する理念が正しく理解されているかどうか疑問である。そこで本稿では改めてリトミックとは何か、その特徴と理念について考察する。

2. ダルクローズとリトミック

リトミック教育の創始者であるスイスの作曲家、エミール・ジャック＝ダルクローズ（以下、ダルクローズと略称）は1865年にオーストリアに生まれ1950年に没するまで、音楽、

舞踏、演劇など芸術の多分野にわたり、天才的でエネルギッシュな業績を残した人物である。ダルクローズは幼少の頃より音楽に触れる機会が多く、10代より作曲、演技、劇作活動を行い数多くの作品を残している。劇場オーケストラの副指揮者としてアルジェリアに滞在中、アラビア音楽との出会いにより、リズム表現の多様さ、その独創的な読譜や記譜、演奏スタイルに大きな影響を受けた。また、パリにてマティス・リュシーにより、リズムにおける音楽表現の方法の原点を見出すこととなる。このことは、マティス・リュシーについて「表現とリズムの法則の研究に打ち込んだ最初の人」¹⁾とし、また「彼の助言は、わたしのリトミックに関する研究と出版の道において、わたしを照らしてくれた。・・・」¹⁾と、ダルクローズによって語られている。

その後、ダルクローズは音と動きの関連性に着目し、音楽の様々な要素を動きによって表現、創造するという音楽教育法を考案した。これは音楽に合わせて歩いたり止まったりすることで、身体で音楽のリズムを表現すると

いうものだ。リトミック (Eurhythmics) の始まりである。ダルクローズ論文集の序の部分では、常に音楽的な聴覚を育てることを中心に置きながら、身体全体の神経を鍛えることによって音楽的感覚を研ぎ澄ましていくことが、リトミックの基本であると述べている。

その後、ダルクローズはドイツの「ヘレラウ・リトミック学院」を始め、ロンドン、ジュネーヴなどに学校を設立し、国際的評価を得ることになる。ダルクローズが生涯にわたって追及を怠らなかったこの教育法は心理学的、生理学的、また芸術的観点に於いての教育として、現在もその教育理念や方法は世界的に認知され、国際ダルクローズ教育者連盟 (Federation Internationale des Enseignants de Rhythmique) の活動は依然として盛んである。

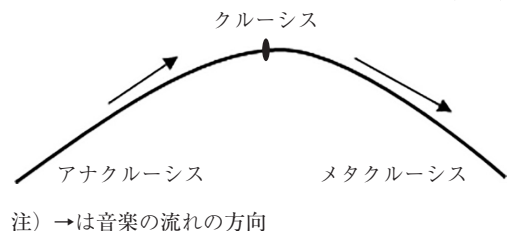
日本への導入は、教育界に先がけて舞踏や演劇界ですでに明治の末から始まっている。歌舞伎の二代目、市川左団次に次いで、作曲家の山田耕作、演劇家の小山内薫、舞踏家の伊藤道郎、岩村和雄、石井漠などが明治の末から大正にかけてダルクローズのリトミックを学び各々が大きな影響を受けている。また教育界に於いては、小林宗作と天野蝶がリトミックを導入し草分けとなった人物である。小林宗作は大正14年に日本で初めて幼稚園及び小学校にて実際にリトミックを教えた。²⁾

3. リズム

ダルクローズのリズム学習の目的は、「身体的なリズム感覚は、筋肉組織と中枢神経の特訓により、リズムカルな動きの分析に際しての集中力やそれを実演する際の自発性を

発達させる。(リズム)の聴覚は耳の特訓により、音響の強さとニュアンスの受容力と表現力——音の即時的ならびに記憶的鑑定——音響の分析と声による表現における集中力と自発性を発達させる。これらの学習は、リズムを読み、書き、創る(内的にも外的にも)ことを学ばせる。」³⁾とある。これは、音楽の様々な要素を動きによって感じる事、表現すること、創造することを意味する。すなわち、音楽の速さ、長さ、アクセント、その他の音楽的要素を、即興的な動きや姿勢で身体全体を使って表現する。例えば、音の高さやメロディーラインの変化を表現するためには、高い、中程、低い、の空間的な高さで表現することができる。また音楽の速さは、歩く速さ(歩く、走る、ゆっくり歩く、だんだん速く歩く、だんだん遅く歩くなど)で表現することができる。これは身体そのもの(身体全体あるいは一部分)の動かす速さを変えることで表現することもできる。また、身体だけでなく声も使うことにより、身体全体でオーケストラのように表現することも可能である。さらに、音楽におけるアナクルーシス⁴⁾(準備)、クルーシス(到達点)、メタクルーシス(結果)という流れ(図1)に対して体重移動も利用して表現できる。

アナクルーシス・クルーシス・メタクルーシスの関係 (図1)



またイメージ活動として大自然の風・雨・海・宇宙・季節などを音楽に結び付けて動き、生活や動植物などの動きもこのイメージ活動を通して身体表現する。身近な物事の方がイメージすることが容易であるため、子どものレッスンではよく行われている。これらの活動は非常に楽しく行うことができる。そしてこのような活動をする時、教える側は基本的に即興で演奏する。なぜなら一つ一つの課題について明確な目的があるため、その目的だけを表現している既製の楽曲が存在しない、もしくは探すことが困難であるため、その目的に沿った音楽を即興的に作るの方がはるかに楽であるためである。また教わる側の動きの反応に応じて、即時反動的に合図を加えることや演奏しながら細かいレスンプランを変更し、効率よくレッスンを行うことも可能になるためである。但しレッスンの内容により、既製の楽曲またはその一部分を教材として利用することは可能であり、レッスンのまとめとして一つの楽曲を身体表現するという利用法も行われている。

4. ソルフェージュ

ダルクローズの求めるソルフェージュ能力とは、「音の高さの段階と相互関係（調性）の感覚とそれぞれの音色を識別する能力」⁵⁾である。ここでは音階・旋法・音程・旋律・和声・転調・対位法などを歌唱により即興的におこなう。全ての調で音階やメロディーを歌い、様々なハーモニーとその組み合わせを聴いて頭の中で思い浮かべ声に出して歌う。つまり「歌う」ことにより音楽の様々な要素を養うの

だ。例えば楽譜上のメロディーを指揮したり歌ったりする時、表記されていなくともメロディーの方向性からクレッシェンドやディミヌエンドを感じ、フレージングやニュアンスなどの要素も表現する。また音階を歌う時、主音から主音へ歌うことだけでなく、ダルクローズスケール（ハからハまでの音階の中で全調をはめ込む）を歌うことで各調固有の引力とその解決の感覚（ V_7-I ）を養うことができる。すなわち全ての調を歌いやすい音域（ハからハ）に収めることで、それらを歌うことが容易になるのだ。また音階をいくつかの音のグループ（2音列、3音列、4音列、5音列）に分けて聴いたり歌ったりすることで、その音階中の音がどのように組み合わせられているのかを理解することができる。これらはダルクローズ・ソルフェージュのサブジェクトの一例であるが、どのサブジェクトも音楽的な耳を養うための体験をする。つまり、音楽理論や和声などの多くの音楽的要素を、歌いながら、動きながら、自然に学ぶことができる。このような練習を重ねていくことで、音楽理論的には難しいと感じる事でもいつの間にか歌うことができるようになるのだ。ダルクローズ・ソルフェージュでは、聴いた和音や音を記譜する以前に、自分の内面でその響きを感じる大切になってくる。

ここで実際に行っているダルクローズ・ソルフェージュのレッスンの一例を紹介する。

- ① ハ長調の音階をドレミ…と歌いながら身体の低い位置から高い位置までをそれぞれタップする。上行・下行・部分的な音

でも行う。

- ② ①のように音名と予め一致させた身体の位置をタップしながら、簡単な楽曲を歌う。
- ③ ②を行いながら、指定された音だけ反応しない

上記の①では、音階を歌いながらタップする部分を、低い位置から高い位置へ（または高い位置から低い位置へ）移動させることにより、音階とは音が次第に高く（または低く）段階的に組み合わさった仕組みであることを体験する。部分的にタップするのは、音名と身体の位置の一致の確認として行う。但し音階における全音・半音の組み合わせについては、別の段階で行うこととする。

上記の②では、①のように音名と身体のタップする位置が一致したことを踏まえて行う。楽曲を歌いながらその音名に合わせた身体の位置をタップすることで、その楽曲のメロディーライン（音の高低に関して）を明確にすることができると思う。

上記の③では、②で経験した楽曲を動きながら歌う時、指定された音（例一ド）の箇所は歌・動きともに反応しないことにより、心唱をしている状態になる。これは集中力を養い、実際に声に出さないことで改めてその音やそこに含まれている和音の響きを心（脳）に感じることができると思う。

5. 即興

ダルクローズの即興学習では、「リトミックとソルフェージュの概念をその音楽的表出という観点で結び付け、メロディー、ハーモニー、

リズムを備えた音楽的思考を表現すること」⁶⁾を目的としている。リトミックやソルフェージュで経験したこと——つまり、リズム・音高・音階・和声・ニュアンス等をもとに即時的に音楽を創造することにより音楽そのものの理解を深めることができるのである。即興演奏では、動き・声・音・歌・打楽器・ピアノなどを使い、見たもの聴いたものに対して即興的に演奏する。例えば動きを見て即興演奏をする場合、その動きのビート感・ダイナミクス・アーティキュレーション・フレージングなどを、それまで培ってきた経験を活かし表現する。

またピアノなどで即興演奏を行う場合、具体的には各調性だけでなく、黒鍵のみ、教会旋法（イオニア・ドリア・フリギア・リディア・ミクソリディア・エオリア・ロクリアの各旋法）、5音音階、全音音階、12音音階などを駆使し、先にも紹介した大自然や季節、生活や動植物の動きなどのイメージを表現する。

そして、即興演奏中は何があっても演奏し続ける、予期しなかったことを演奏の中に取り込む、計画を柔軟に変更するといったことが養われる。さらに、あるメロディーのフレージングを変える練習や変奏をする練習などを経て、徐々に形式（二部形式・三部形式・ソナタ形式など）のある曲作りへ発展していく。このため、ある程度の楽器演奏テクニックが必要になる。

6. ダルクローズの課題と目的

ダルクローズのリトミックは、互いに強い関係を持つ3つの重要な科目「リズム」「ソルフェージュ」「即興」から成り立っており、その訓練法は基本的に相互関係を確立している。

以下ダルクローズによる、この3科目に共通した訓練法の目録を挙げる。但し、これらはリズムに関する訓練法の名称であり、ソルフェージュ、即興演奏に関する名称は必ずしも一致していない。

1. 筋肉の弛緩と呼吸の訓練
2. 拍節分節とアクセントづけ
3. 拍節の記憶
4. 目と耳による拍子の迅速な理解
5. 筋肉感覚によるリズムの理解
6. 自発的意志力と抑止力の開発
7. 集中力の訓練。リズムの内的聴取の創出
8. 身体の均衡をとり、動きの連続性を確実にするための訓練
9. 数多くの自動的作用の獲得と、自発的意思の働きでもってする動作との結合と交替を目的とした訓練
10. 音楽的時価の表現
11. 拍の分割
12. 音楽リズムの即時身体表現
13. 動きの分離のための訓練
14. 動きの中断と停止の練習
15. 動きの遅速の倍加や3倍加
16. 身体的対位
17. 複リズム
18. 感情によるアクセントづけ——強弱法 (dynamiques) と速度法 (agogiques) のニュアンス (音楽的表現)
19. リズムの記譜の訓練
20. 即興表現の訓練 (想像力の開発)
21. リズムの指揮 (他者——ソリストたちや集団の面々——に自分の個人的感覚・

感情を速やかに伝達すること)

22. いくつもの生徒のグループによるリズムの実演 (音楽的フレージングの手ほどき)⁷⁾

以上22項目にわたる訓練法を行うことで、音楽の様々な要素の相互関係の調和を図ることができるとダルクローズは述べている。そしてこれらは十分時間をかけて学習すれば、音楽的表現能力を習得することができると考えられる。

ダルクローズはリトミック教育の目的を次のように述べている。

「学んだあと、生徒たちが、「知っています」ではなく、「やりました」といって——そのあと、自分を表現したいという欲求を自分の内に生み出すようにすることである。なぜなら、強い感動を味わえば、人は、自分なりの仕方、他の人々にそれを伝えたいという欲求を感じるものなのである。」⁸⁾

7. ダルクローズは音楽教育になぜ「動き」を取り入れたのか

ダルクローズ教育法では、3つの重要な科目(リズム・ソルフェージュ・即興)から成り立っていることは先に述べたとおりであるが、その中でも音楽教育に「動き」を取り入れたことが大きな特徴の一つである。ダルクローズは、なぜ音楽教育に「動き」を取り入れたのか。

ダルクローズはジュネーヴ音楽院で和声楽の教鞭をとっていた時、学生達について

「音高・音階・調性・ハーモニーを識別するための眼と耳の訓練だけでは、学生が音楽を深く感じ愛するようになるには不十分である

ということ、彼は至ったのである。そして、感覚に最もはっきりと訴えられる音楽の側面（他の言葉で言えば、それは最もはっきりと学生の生活に結びついたもの）は、リズムと動きであるということ、彼は認識した。さらに、音高とリズムとダイナミックエネルギーという音楽の三要素のうち、後の二つの要素（リズムとダイナミックエネルギー）は全体的に動きに依存しており、これらの最も良いモデルは、筋肉組織の中に見いだされるということ、彼は認識した。」⁹⁾

これは、学生の生活に結びついたもの＝歩くことという自然な動きの中に、音の強弱・テンポ・拍子など、動きのための多くの手段があるということである。また、「テンポの度合い（*allegro*、*andante*、*accelerando*、*ritardando* など）は、すべて身体で経験し、理解し、表現することができる。彼は、音楽的な感覚（*feeling*）の鋭さは身体的な知覚（*sensation*）の鋭さに依存する、と悟ったのだ。集中して音を聴き、身体反応を行うことによって、強い音楽的な力が生まれ、その力は解放されるのだ、と彼は確信した。」⁹⁾とあるように、ダルクローズは音楽の学習において楽を身体表現すること＝「動き」の必要性に気づき、実践し、確立していったのである。つまり、音楽の強さ・速さ・重さ・アクセント・ニュアンス・拍子・フレーズ・方向などの様々な音楽要素を、全身を使って表現するということである。そして聴くこと・声を出すこと・動くことも大切なポイントとなる。また、ダルクローズは「音楽は動きの秩序をはっきりさせる役割を担っていると同時に、インスピ

レーションを与える役割も担っている。」¹⁰⁾とも述べている。音楽が脳に直接的に働きかけることで、私たちの動きのリズムをコントロールしやすくなるのである。ダルクローズは、聴覚に関する訓練は年齢の高い生徒たちより幼い子供たちの方がより効果的であることに気づき、「本来リズムカルな性質のものである音楽的感覚は、からだ全体の筋肉と神経の働きにより高まるものである」¹¹⁾と考えた。こうしてダルクローズは音楽とともに動くことで生き生きとしたリズムのイメージを筋肉感覚的に生み出し、音楽を身体全体で表現することで楽しくかつ合理的な音楽教育法を考え出したのである。

そして、「音楽を味わせ、好きにさせるには、子どものうちに聴く力を育成するだけでは充分ではない。音楽において、最も強烈に感覚に訴え、生命に最も密接に結びつく要素というのは、リズムであり、動きだからである。」¹²⁾とも述べていることから、ダルクローズは動くことでより音楽を身近なものとして受け入れられるとの見解を示していると考えられる。

8. リトミックの理念

リトミックとは、「音楽による音楽のための教育方法である」¹³⁾。

ダルクローズは「音楽家として一人前になるには、子どもは、その本質が身体的なものと精神的なものと両方の原動力と資質、すなわち、一方には耳、声、音の意識を、他方には身体全体（骨格、筋肉、神経）と身体のリズムの意識を併せもたねばならない」¹⁴⁾とし、耳や声などの訓練だけでなく身体でリズムを感じ

る事の重要性を述べている。

そして「リズムとは動き」であり、「身体的経験が音楽的意識を作り」あげ、「時間の中で動きが完成に達すると、音楽的リズムについての意識が確立」「空間の中で動きが完成に達すると、身体造形的 (plastique) リズムについての意識が確立」するとし、「時間と空間の中で動きが完成に達するのは、リトミックと呼ぶ身体運動訓練によってのみ可能である」¹⁵⁾とも述べている。これは音楽教育にはリズムが不可欠であり、リズムは動きであることから、音楽には時間と空間と力の関係が欠かせない要素だということ述べている。

またダルクローズは、芸術家・音楽家・教育について次のように述べている。

「芸術家は、自分の思想を表現する、技術的なあらゆる方法を知っておかなければならないが、その創造活動は生理的および心理的な動きの総合であるべきである。・・・最高の技術は、肉体と精神のあらゆる活動の緊密な関係によって、完全に構成されていなければならないのである。」¹⁶⁾

「ほんとうの音楽家とは、単に特殊な技術のおかげで器楽合奏ができる、という存在ではない。音楽家個人のあらゆる感情的な部分において、音がよく響く現象を感じ取る存在であり、神経系と筋肉系を揺り動かすことによって、音楽のバイブレーションの中に緊密な結びつきが存在しているのを感じるのである。」¹⁷⁾

「教育は——音楽の専門的な領域にせよ、感情的な実生活での領域にせよ——人間存在のリズムとかかわり、子どもが筋肉と神経を自在に働かせるように促し、抵抗と抑制に打ち勝

つように子どもを助け、その思考の機能とともに肉体の機能が調和するようにしなければならない。」¹⁸⁾

これらは、ダルクローズが自身の経験から導かれた言葉である。そして次の言葉に、リトミックの理念があるのではないかと考える。

「私たちの個人としての存在の真髄そのものである諸感情を、自由にかつ独自の仕方で解き明かすことができること、私たちの苦しみや喜び、憧憬や願望を、何の遠慮もなく表に表すこと、音楽と詩によって鼓舞された情感を・・・ユーリトミック的に協調させること・・・この喜ばしきは、私たち個人としての存在や進歩の条件を統合し・・・自然に社会性を帯びた生活を築き上げるのに必要な愛他的な性質が開くのを促すのである。」¹⁹⁾

9. おわりに

本稿では、ダルクローズの論文集およびダルクローズに関する諸書籍から引用しつつ、ダルクローズ・リトミックの特徴とその理念について改めて考察した。

今日、我が国におけるリトミック教育の普及率がどれほどのものか確たる数値は調べていないが、この様なダルクローズの特徴や理念を理解し、更にはダルクローズメソッドについて忠実に実践している確率はどれほどのものなのか。音楽CDやその他の音楽に合わせながら、単に手遊びや体を動かすことがリトミックとしているものもあり、ダルクローズへの認識不足や研究不足によものも少なくない。多くの人々が流行に惑わされず、ダルクローズが生涯をかけて研究したこの教育法

の理解を深め享受することを期待したい。

ズ音楽院 2010 年、p25

【引用および参考文献】

- 1) フランク・マルタン、チボル・テヌス、アルフレット・ベルヒトルド、バルナール・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「エミール・ジャック＝ダルクローズ」板野平訳、全音楽譜出版社 1977 年 p.40
- 2) 小林恵子「ダルクローズ・リトミックの日本への導入」日本ジャック＝ダルクローズ協会 p21 参照
- 3) エミール・ジャック＝ダルクローズ「リズムと音楽と教育」山本昌男訳、全音楽譜出版社、2016 年、p78
- 4) エミール・ジャック＝ダルクローズ「リズムと音楽と教育」板野平訳、全音楽譜出版社、1994 年、p90
- 5) 前掲書 3)、p78-79
- 6) 前掲書 3)、p79
- 7) 前掲書 3)、p80-98 参照
- 8) 前掲書 3)、p77
- 9) L. チョクシー /R. エイブラムソン /A. ガレスピー /D. ウッズ「音楽教育メソードの比較」板野和彦訳、全音楽譜出版社、1994 年、p59
- 10) エミール・ジャック＝ダルクローズ「音楽と人間」河口道郎訳、開成出版、2011 年、p110
- 11) 前掲書 3)、p ix
- 12) 前掲書 3)、p73
- 13) 解説書「エミール・ジャック＝ダルクローズと律動する音楽」ジャック＝ダルクロ

- 14) 前掲書 3)、p43
- 15) 前掲書 3)、p47 参照
- 16) 前掲書 10)、p80-81
- 17) 前掲書 10)、p89
- 18) 前掲書 10)、p89-90
- 19) 前掲書 3)、p208