リトミックの指導法に関する一考察

乳幼児と母親たちのリトミックグループの分析

二見　美千代

A study about teaching methods on eurhythmic
The analysis of eurhythmic groups for infants and their mothers

Michiyo FUTAMI

キーワード：乳幼児の音楽表現力、3 歳未満児のリトミック、母子協働

1. はじめに

現在、私たちが生活する中で音や音楽に触れる機会はあふれている。それは乳幼児を取り巻く環境においても例外ではない。楽曲を聴くだけでなく生活のなかにも様々なリズムや音があり、それらの音はおそらく乳幼児にとって興味深いものであろう。聞こえた音からイメージを持ってその音に意味付けする、または自らのイメージに基づいて音を作り出すといった行為は音楽表現力を育む上で大きく影響すると考えられる。

音楽を表現するために身体を使った方法を基盤に置いた音楽教育法がエミール・ジャック＝ダルクローズ（以下、ダルクローズと表記する）が考案したリトミックである。ダルクローズは、幼少の頃から身体を使った音楽教育を推奨しているが、0 歳児から 3 歳未満児については言及していない。しかし、現在の日本における幼児教育においてリトミックの普及は目覚ましく、乳幼児からの早期教育の中でリトミックを行っていることも珍しくない。懸念されていることは、この普及しつつある乳幼児におけるリトミック教育が、ダルクローズが考案したリトミック教育とはかけ離れた内容のものが多く見受けられることである。

2. 目的

本稿では、乳幼児に対しどのようにリトミックを指導していくか筆者の実践を通して考察する。

リトミックレッスンを 0 歳児から 4 歳児に向けて実施し、乳幼児の年齢別に「何に興味を持つのか」「指導者側の意図を伝えるためには具体的にどのようなアプローチをするとよいのか」を分析する。

3. 方法

1）実施期間

2017 年 4 月から 9 月まで、レッスンは月に 2 回実施した。1 回のレッスン時間は乳幼児の集中力の維持とレッスン内容を考慮し、40 分以内とした。

2）対象者

対象は［生後 8 か月から満 1 歳未満児］［1 歳児］［2 歳児］［3 歳児］［4 歳児］の 5 つのグループである。

対象者は計 44 名で内訳を下記に示す。

a.［生後 8 か月から満 1 歳未満児］6 名（男児 3 名、女児 3 名）
b.［1 歳児］8 名（男児 4 名、女児 4 名）
c.［2 歳児］10 名（男児 4 名、女児 6 名）
d.［3 歳児］10 名（男児 5 名、女児 5 名）
e.［4 歳児］10 名（男児 4 名、女児 6 名）

1 グループにおける男児と女児の割合は 1:1 もしくは女児が少し多い程度におさめた。これは一般的な男児と女児の発達上の特性の違い（言葉の理解度、行動能力、集中力の持続性など）を考慮し、対象者の性による偏りが出ないように男女の数をほぼ同様にした。

3）保護者の補助

［生後8か月から満1歳未満児］［1歳児］［2歳児］までの３つのグループは、言語発達が未成熟であるため言語的コミュニケーションが難しく、また母子の分離も難しいため、保護者（主に母親であるが父親の場合もある）の補助を受けてレッスンを行った。また［3歳児］［4歳児］においては、保護者の見守りの中で幼児のみでレッスンを行った。

4）レッスン環境

乳幼児が動くための十分なスペース、ピアノ、リトミックレッスンに必要な道具（タンバリン、スズ、太鼓、ボール（大・小）、フープ（大・中・小）、スカーフ、カスタネット、トライアングル、お手玉、カラーボード、スティック、各レッスン内容に応じた絵本や絵、音符カード、ホワイトボードなどを用意し、乳幼児の気が散る物はできるだけ排除し集中してレッスンを行うことができるようにした。また、乳幼児が転んでもケガをしないようにクッション性のあるマットを使用した。

また、乳幼児は大人が聴き取ることができない周波数帯域の音が聴こえる事や、微細な音の強さの変化などは乳幼児がより敏感である可能性が高いことを考慮し、聴力の発達が著しい乳幼児には聴力の損失を招くような「大音量」を聴取させる活動がないように注意を払うこととした。

4. 実施内容

レッスンの内容はダルクローズが考案したリトミックの三大要素に準じ、音楽の身体表現の分野・ソルフェージュの分野・即興演奏の分野の３つに分け、乳幼児の年齢に応じてアプローチの方法を工夫した。またレッスンの進行は、指導目的に応じたピアノによる即興奏または声による即興唱を軸とした。さらに童謡などの歌唱も使用し、乳幼児があるルールの中で楽しみながら音楽表現を行えるように配慮した。

リトミックレッスンの大きなポイントは「音を聴く」ことである。しかし、一日のうち多くの時間を家庭の中で過ごしている乳幼児にとって、場所や周りの人などの環境の変化に即座に対応し、自ら落ち着いて音を聴く状態にコントロールするのは難しいと考えられた。そこで、まず乳幼児が安心し自ら保護者から離れることができるように配慮した。例えば［生後８か月から満１歳未満児］［1歳児］［2歳児］のグループでは、保護者による抱っこや保護者の膝の上などで、指導者が演奏するピアノ音楽の速さに合わせて乳幼児を軽くジャンプさせることや左右にゆっくり揺らすことから始めた。

また一般的に乳幼児の心拍数は大人より速いことやレッスン時の乳幼児の様子を考慮し、ほぼ全グループにおいて速いテンポのものから始めて徐々に穏やかなテンポに移行し、乳幼児が音を聴くことに集中しやすい環境作りからレッスンを開始した。

1）［生後８か月から満１歳未満児のグループ］

お座りやハイハイをする時期であるため、リトミック実施の上で保護者の補助が不可欠であり、保護者の膝の上や床に寝転んでできる事、また保護者が抱っこした状態で保護者が音楽に反応して動く、歌うなど、全てのプログラムを保護者と一緒に行う母子協働プログラムをレッスンの軸にした。下記にレッスンの一例を示す。

①　ママのお膝でピョンピョン

保護者が座り、ピアノのテンポ（速い）に合わせて乳児を軽くジャンプさせる。

目的は、速いテンポを感じること。

②　ママのお膝でゆらゆら

保護者が座り、ピアノのテンポ（遅い）に合わせて乳児を左右に揺らす。

目的は、遅いテンポを感じること。

③　①と②を交互に行う。

目的は、速いテンポと遅いテンポの違いを感じること。

④　ママの抱っこでお散歩

保護者が乳児を抱っこしてピアノのテンポに合わせて歩く。ピアノの音が止まったら保護者

は足を止めて「はっ！」と言う。
目的は、普通の速さのテンポを感じ、音楽が流れている・止まっていることを感じること。「はっ！」は止まることの意識付けとして行う。

⑤　行き止まり
④と同様に歩き、ピアノの高い音が聞こえたら、保護者は向きを変える。
目的は、一定のテンポを感じながら高い音に即時的に反応すること。(資料 1)

⑥　自転車のベルの音
保護者が乳児を抱っこしてピアノのテンポに合わせて小走りし、ピアノの合図（リズム）が聞こえたら、保護者は同じリズムを「リンリン…」と言いながらその場で同じリズムで軽く屈伸する。
目的は、速いテンポを感じ、リズムの模倣をすること。

⑦　かくれんぼ
ピアノに合わせて保護者が「かくれんぼ」(作曲：中田喜直）の歌を歌いながらリトミックスカーフを乳児の顔にかけ、「もういいよ」でリトミックスカーフを取る。
目的は、楽曲の終止を感じること。

⑧　ママのお膝ですべり台
保護者が足を延ばして座り、その膝の上に乳児を乗せ、ピアノの音の高低に合わせて保護者の膝の高さを変える。
目的は、次第に音が高くなる・低くなるということを感じること。

2）[1 歳児のグループ]
一人歩きが始まり、目の前にある全ての事に興味を示し、自ら関わろうとする気持ちがより高くなる。指示に従うなどの自己コントロール力はまだ未成熟であり、自らの興味が最優先される時期でもある。このため指導者の指示が伝わりにくく、自由奔放に動き回ることが考えられる。そのため大人数でのレッスンが困難であり、少人数（各グループ男児 2 名、女児 2 名の計 4 名）に分け、母子協働プログラムをレッスンの中心とした。そしてレッスンに集中させるため、各プログラムの時間を短くし、プログラム数を増やした。下記にレッスンの一例を示す。

①　ジャンプとゴロゴロ
保護者が座り、ピアノのテンポ（速い）に合わせて幼児を軽くジャンプさせ、ピアノの高い音が聞こえたら保護者は幼児を高く上げ、低い音が聞こえたら床に寝かせてゴロゴロさせる。
目的は、速いテンポの中で高い音と低い音に即時的に反応すること。

②　お散歩
ピアノのテンポに合わせて保護者と一緒に歩く。もしくは保護者が幼児を抱っこして歩く。指導者が「あたま」と言ったら保護者は幼児の頭を触る。同様に「おなか」「おしり」など身体の名前で行う。
目的は、2 分割のビートで一定のテンポ（普通の速さ)の中で言葉に即時的に反応し、「動く」「止まる」を感じること。

③　電車
駅から出発し目的地まで走り、次の駅に到着することを想定する。幼児は一人ずつ電車に見立てたフープに入り、その保護者がフープを持ち、ピアノのテンポに合わせて速く走ったりゆっくり走ったりする。
目的は、変化する速度（次第に速く、次第に遅く）を感じること。

④　ブランコ
保護者と両手をつなぎ、ピアノに合わせて左右に揺れる。または、リトミックスカーフを持ち左右に揺らす。
目的は、3 分割のビートを感じる。

⑤　動物になろう
ピアノの音に合わせて大きなぞうや小さなうさぎのように動く。
目的は、想像力を高め、強弱やテンポ感、聞こえてくる曲のニュアンスを感じること。

⑥　花火を打ち上げる

幼児がしゃがんで準備し、ピアノの音に合わせて「は、な、び、ドカーン」と言いながらジャンプする。

目的は、イメージ動作をしながら「は、な、び、ドカーン」のリズムを感じること。(資料2)

⑦　色を歌う

色カード（赤、青、黄、緑など）を見て、色の名前に音をつけ、指導者が歌ったものを模唱する。声の高さに応じて、両手を上下させる。

目的は、自ら発した声の高さと手の高さを一致させることで、音の高さを感じ取ること。また言葉に声（音）を付けることで即興唱の基盤を作ること。(資料3)

3）［2歳児のグループ］

言語理解力が育ち、保護者とのコミュニケーションが比較的スムーズに行える年齢である。保護者と共に楽しめる母子協働プログラムと、自立を促すため幼児が一人でできるプログラムも加えた。下記にレッスンの一例を示す。

①　ママのお膝でトントントン

保育者が座り、ピアノのリズムに合わせて幼児の身体を触る。同様のリズムでピアノに合わせて保護者と幼児が手を合わせる。更に同様のリズムでピアノに合わせて幼児が鈴を鳴らす。

目的は、「トントントン」のリズムを感じること。(資料4)

②　車を運転

幼児がタンバリンを車のハンドルに見立てて持ち、ピアノのテンポに合わせて走る。クラクションのリズム音が聞こえたら、同様のリズムでタンバリンをたたく。

目的は、速いテンポを感じ、提示されたリズムを感じること。

③　海の中を探検

ピアノのテンポに合わせて（海の中を）ゆっくり歩く。ピアノの高い音が聞こえたら（水の上に）ジャンプし、ピアノの低い音が聞こえたら（海の底にもぐる）しゃがむ。

目的は、遅いテンポを感じ、高い音と低い音に即時的に聴き分けること。

④　イルカとシャチ

幼児がリトミックスカーフを持ち、ピアノの音に合わせて「イルカ」と言いながらリトミックスカーフを左右に揺らす。またピアノの音に合わせて「シャチ」と言いながらママと両手をつなぎ、屈伸するように膝を曲げる。

目的は、2分割ビートと3分割ビートのニュアンスの違いを感じること。

⑤　貝は何個？

指導者が貝の絵カードを一つずつ斜めに並べ、幼児が数えながら音階を歌う。（数字唱）

目的は、音階は音の高さが段階的に変化していることを感じること。また数字唱をすることで、後に音階のしくみ（全音と半音の組み合わせ方）を理解することに繋げる基盤を作ること。(資料5)

⑥　晴れと雨

ピアノの音を聴いて、晴れの音楽（長調）は元気よく歩き、雨の音楽（短調）はリトミックスカーフを頭に被って歩く。

目的は、音楽の長調と短調の聴き分けをすること。

4）［3歳児のグループ］

幼稚園などでの集団生活を体験しているため、保護者から離れることも比較的問題ない。周りの子供達とのコミュニケーションを図り協調性を育みながらできるプログラムを行った。下記にレッスンの一例を示す。

①　始まりの歌

毎レッスンで歌うため、覚えやすく明るく軽快な歌（既製の曲ではない）を歌う。曲中の各フレーズの終わりにある休符の所で手をたたく。又はお友達と手を合わせる。

目的は、毎回同じ歌を歌うことにより、レッスンが始まる雰囲気を作る。各フレーズの終わ

りに休符を付けることで音楽のまとまりを感じやすく、休符で手をたたくことで音が無いことを意識的に感じる。(資料 6)

② 歩く

ピアノのテンポに合わせて歩き、ピアノの音が止まったら足を止め、「止まれの信号の色」の「あか！」と言って手を上げる。 また、ピアノの高音の合図が聞こえたら、向きを変えて歩く。

目的は、四分音符で一定のテンポ（普通の速さ）を保って歩くことと、音楽が流れている・止まっていることを感じ取ると同時に、高音を聴き取り即時的に反応すること。

③ 動物を見つけた

「ド」の音が聞こえたら、「見つけた」と歌い手をたたく。「ド」以外の音が聞こえたら、「違う」と歌い手を横に振る。

目的は、「ド」（一点ハ音）とその他の音を聴き分けることで、「ド」の音を覚えること。後にこの「ド」を基準に相対音感を身につける基盤を作ること。

④ 熊のように歩く

ピアノのテンポや雰囲気を感じ、ゆっくり力強く歩く。ピアノの音が止まったら、「ガオー」と言う。

目的は、二分音符で一定のテンポ（遅いテンポ）を保って歩くことと、音楽が流れている・止まっていることを感じ取ること。

⑤ 小鳥のように飛ぶ（走る）

ピアノのテンポや雰囲気を感じ、軽快に走る。ピアノの音が止まったら、「ピピピ…」と言う。

目的は、八分音符で一定のテンポ（速いテンポ）を保って走ることと、音楽が流れている・止まっていることを感じ取ること。

⑥ 馬のようにスキップする

ピアノのテンポや雰囲気を感じ、スキップもしくはギャロップをする。ピアノの音が止まったら、「ヒヒーン」と言う。

目的は、付点のリズム（付点八分音符と十六分音符の組み合わせ）で一定のテンポを保ってスキップ（ギャロップ）することと、音楽が流れている・止まっていることを感じ取ること。

⑦ ②④⑤⑥をランダムに繰り返す。

ピアノの音を聴き、「普通の速さで歩く」「遅い速さで歩く」、「速い速さで走る」、「スキップ（ギャロップ）をする」のいずれかが分かったら前に指示されたように動く。

目的は、②④⑤⑥を聴き分けて動くことができるようにすること。これらは後に音符（②は四分音符、④は二分音符、⑤は八分音符、⑥は付点のリズム）の聴き分けをする基盤を作ること。

⑧ 「ド」「レ」「ミ」を歌う

ピアノの音を聴いて、ボディサイン（ド…膝、レ…腰、ミ…おへそ、を手で触る）をしながら音名を歌う。また聴こえたピアノの音が何の音か当てる。

目的は、各音を身体の位置と一致させて音を覚えること。同時に音階は音が次第に高くなっていることも感じ取る。また、音当て（聴音）をすることで、聴覚を養うこと。

共通の認識として、②④⑤⑥⑦において幼児は「音符の長さ」を、「歩く」「ゆっくり歩く」「走る」「スキップする」のように足で表現する。

5）［4 歳児のグループ］

言葉の理解力や身体能力などがより発達し、考えながらレッスンを実施することが可能になることを想定し、幼児の想像力を引き出す言葉がけを行った。また幼児が行う表現方法やその表現の完成度を磨くことも目標にした。下記にレッスンの一例を示す。

① ごあいさつの歌

５つの音（音階）を使い、指導者が歌う「うた」を摸唱する (資料 7-1)。また音階の第 1 音を「1」とし、5 音（音階）を使い、「１２３４３２１」「１３５」「３４３」など歌う (資料 7-2) 声の

高さに応じて両手を上下させる。

目的は、５つの音（音階）を正確に歌えるようにすること。また「しゃべり言葉」に音を付けて即興唱の導入をすること。

②　お空にお手紙を書く

指導者が仮説のお手紙を読み、それに合わせて幼児は手を伸ばしてお空に書くようにする。指導者は句読点の所で読むのを止めて、幼児の伸ばした手の方向を変えさせる。また、ピアノの音楽に合わせて幼児はそれまでと同様にお空にお手紙を書く。ピアノの音楽が止まったら、幼児は向きを変えて同様にお手紙の続きを書く。

目的は、音楽のまとまり（フレーズ）を感じること。

③　リズムに合わせてボールを転がす

幼児は輪になって座る。「ぶんぶんぶん」の歌を歌いながら「ぶんぶんぶん」という歌詞の部分のみリズムを手拍子する。その後一人だけボール（小）を持つ。皆で「ぶんぶんぶん」(資料 8-1) の初めの 1 小節を歌い、ボール（小）を持っている幼児が四分音符の時に自分の前で床に付け、二分音符の時に隣の幼児に向かって転がす。全員がボールを担当するまで続ける。

目的は、決まったリズムパターンの認識をすることと、四分音符と二分音符の長さの違いを感じること。(資料 8-2)

④　お返事

指導者が幼児の名前を「○○ちゃん」と歌で呼ぶ。呼ばれた幼児は指導者と同じ音で「はあい」と歌で答える。指導者は全音（例:ドレド）か半音(例:ドレ♭ド)のいずれかで歌いかける。

目的は、全音と半音の音程の違いを感じること。また音階の仕組み（全音と半音の組み合わせ）を理解しながら正確に歌うことの基盤を作ること。(資料 9-1)

⑤　数字遊び

幼児は二人で向かい合い、ピアノの音を聴いて、強く感じるところで手をたたき、そうでないところをお友達と手を合わせる。慣れたら、手をたたいたところを「１」そうでないところを「２．３・・」と言いながら行う。

目的は、拍子の一拍目をしっかり感じることにより、拍子感を養うこと。

5. 結果

1) [生後８か月から満 1 歳未満児のグループ]

年齢的に母子分離が難しいため、保護者が乳児を抱っこした状態で音楽に反応して動くことで音やリズムを乳児に体感させた。これには、保護者が聞こえたリズムに合わせながら乳児の身体をタップするという動作も含まれる（レッスン例―⑥)。

乳児は保護者とともに身体の上下動作を音楽に合わせて体感することでより積極的に音楽を楽しむことができた（レッスン例―⑧)。

乳児はピアノの音よりも指導者や保護者の声や表情に敏感に反応する傾向があったため、乳児に歌いかける際には指導者が乳児へのアイコンタクトも心がけた。

また既製の曲より音階で表せない音を含んだオノマトペの方がより乳児の反応は良く、指導者の低い音（声）よりも高い音（声）により敏感であった。乳児が発した声に近い音域でオウム返しのように歌いかけると積極的な反応を示したため、保護者にも同様に乳児に歌いかけるよう指導し、親子での即興会話を実施した。その結果、乳児はより強く積極的に反応し、親子間のコミュニケーションが一層スムーズになった。

2) [1 歳児のグループ]

このグループの幼児はじっとしていられないという印象を受けた。これは年齢やその幼児の性格など個人差も大きく影響している可能性があるが､二つのグループ（各グループ男児２名、女児２名の計４名）において共通していた。

速いテンポの動作は比較的集中していた（レッスン例―①③）が、座って行う動作は集中力が継続しなかった（レッスン例―⑦)。

このグループでは幼児の身体的成長は個人差が大きく、お座りの子、ハイハイの子、つたい歩きの子など、興味を示す対象や身体的に可能

な動作も様々であり、受講した幼児全員が同じレッスン内容を行うことは困難であった。そのため各幼児が興味を示し反応のよいプログラムを臨機応変に変更しながらレッスンを行った。幼児の動きに合わせて音楽（ピアノや声）を演奏することにより、幼児はその音楽に興味を示し、より積極的にレッスンに参加することができた。

3)［2 歳児のグループ］

幼児は比較的落ち着いて集中した取り組みができた。

簡単なリズムの聴き取りや模倣は問題なくできた（レッスン例―①③）。テンポの聴き分けもレッスン開始から速い段階でできるようになり、様々な音楽的な即時的合図（レッスン例―②④）を記憶することにも対応できるようになった。

最初、幼児は緊張のためか保護者のもとから離れられなかったが、場に慣れてくると他の幼児と一緒に行動することも可能であった。このグループは男児と女児の興味の対象（例：男児は乗り物など、女児はお姫様など）がはっきりと分かれていた。このため、レッスンの題材を男女で偏ることのないように臨機応変に対応できた。

4)［3 歳児のグループ］

指導者による働きかけの言葉にしっかりと理解を示せるようになっているため、レッスン毎に「○○に行こう！」とレッスンのテーマを決めて行った。

聴き取れるリズムの数も増え、幼児が自ら「言葉のリズム」を創作する様子も伺えた。また各テーマの音楽の動作（レッスン例―②④⑤⑥）を覚えさせた上で音楽の聴き分け（レッスン例―⑦）を行ったところ、ほとんどの幼児が問題なく聴き分けることができた。

反応が薄く不安そうにしていた幼児も、周りの幼児の反応を見てそれを真似ることで積極的にレッスンに参加できるようになった。こうした集団の力動でスムーズにレッスンの目的を達成することができた。

ボディサインを使用した音の認識（レッスン例―⑧）は、初めから「ド」「レ」「ミ」の三つの音を聴き分けることは難しかったが、「ド」「レ」の二つの音を聴き分けることから始め、その聞き分けができてから「ミ」を加えた三つの音の聞き分けを行うことで無理なくできた。また単音だけではなく、「ド」「レ」「ミ」の中からランダムに選んだ二つもしくは三つの音の連続の聴き分けも可能であった。

5)［4 歳児のグループ］

５つの音（音階）で歌うプログラム（レッスン例―①）は、始めは音程が定まらない幼児が多かったが、指導者が幼児の手を持ち、幼児と一緒に声を出し、手を音に合わせて上下させる動作を繰り返すことで、次第に音程を正確に取らえられることができるようになった。恥ずかしがるなど歌うことが苦手な幼児には、二つの音で歌うことから開始し、段階を追って音の数を増やすことで、自信を持って歌うことができるようになった。レッスンの回を重ねていくことで、自然に幼児自ら喋り言葉に音を付けて歌いだす様子も見られた。

言葉や音楽のフレーズを感じるプログラム（レッスン例―②）は比較的反応が良かったが、ピアノの音を聴いて反応する時は、男児より女児の方がより積極的であった。

ボールでリズムを表現するプログラム（レッスン例―③）は、「ぶんぶんぶん」の歌 (資料 8-1) を歌いながら指定のリズムの部分 (資料 8-2) で手をたたくプログラム、音楽に合わせて二人組でボールを転がし受け渡しをするプログラムの２つから成り立っている。ボールは力加減により転がるスピードが異なるため音楽とボールの動きを合わせることが幼児にとっては難しかったが、少しタイミングの見本を示すと力の加減を自分なりに調整し音楽に合わせて相手にボールを転がし渡すことができるようになった。またボールを受け取る側の幼児も、自分の位置を移動するなどして音楽のタイミングに合わせてボールを受け取る見本を示すと、速やかに音楽に合わせられるようになった。幼児によっては転がす方、受け取る方の得意不得意

があるようだった。

全音と半音の聞き分け（レッスン例―④）は、「はあい」で答えることはすぐにできるようになった。そこでさらにプログラムの内容をステップアップし、幼児に「全音」「半音」という言葉とその意味を説明した後で、音を聴いたら「はあい、全音です（半音です）」と答えるプログラムに切り替えることができた (資料9-2)。

拍子を感じる動作（レッスン例―⑤）も、指導者が分かりやすくピアノを弾くことでスムーズに行うことができた。

6. 考察

1) ［生後８か月から満１歳未満児のグループ］

乳児の音を聴く力はある程度備わっていることから、指導者や保護者の「声」「うた」のアプローチは効果的であると考えられる。また、それ以外にもアイコンタクトなどアプローチの方法を増やすことでより効果的レッスンができると思われた。

乳児の反応が特に良かったプログラムは、身体を上下させる動き、速いテンポなど即時的なアプローチであり、逆に反応が良くなかったものは、遅いテンポや、同じことを複数回続けるプログラムであったことから、この特徴を踏まえたプログラムを考案することが必要である。

また年齢的に母子協働でレッスンを行うため、保護者がレッスンの意義をよく理解し楽しく積極的に音楽に反応してもらえるようレッスン中に各プログラムの目的を説明することも重要である。

最後に、このクラスでは乳児を扱うことから安全面、衛生面への配慮も忘れてはならず、特に乳児は手に取る物を口に入れて確かめる特性があるので道具を選ぶ際にも慎重を期したい。

2) ［1歳児のグループ］

指導者は事前にプログラムを計画してレッスンに臨むが、重要なのは幼児がその時興味があることを即時的に捉え、その中から音楽的要素につながるアプローチをしていくことでいかに幼児にレッスンに集中させることができるかである。

このグループではレッスン以外の視覚的な刺激に対しても強い興味を示すためレッスンが幼児の意識の中で中断されやすく、指導者や保護者の声に意識を向けさせる工夫が特に必要である。

3) ［2歳児のグループ］

「自分でやりたい」という気持ちが強いことから、幼児が一人で出来る内容を増やすことで充実したレッスンを実施できる。

このグループでは、比較的落ち着きピアノの音や指導者の「声」にも意識を集中でき、また絵本などへの興味を示すことから、絵本の内容に関連した音（音楽）を使用するプログラムなど、様々なレッスン上のアプローチを取り入れることが可能と考えられる。

4) ［3歳児のグループ］

ピアノの音や指導者の「声」をよく聴くことができるだけでなく、周囲の状況を見て物事を判断できることから、幼児が協力し合う内容を増やすことで音楽性だけでなく協調性も育むことが期待できる。

また歌うことに対しては、広い音域を歌うことより、「ド」（一点ハ音）から「ソ」（一点ト音）までの狭い音域内で音程をしっかり歌えることを心がけることから始めた方が良い。そこから徐々に歌える音域を広げることでより正確な音程で歌えることが期待できる。

5) ［4歳児のグループ］

指導者の声やピアノの音をかなり注意深く聴くことが可能であり、レッスンを繰り返すことにより指導者による言葉の指示を減らしても、ピアノの音を聴くだけで指導者の意図する動き、表現ができるようになる。

更に豊かな音楽的表現力を養うことを目的に、より多くの音楽の要素を取り入れながら指導していくことが可能と考えられる。

6) ［全体を通して］

［1歳児のグループ］［2歳児のグループ］は、幼児の月齢により身体的、精神的に成長の個人差が大きいことから各グループ内で月齢別に

少人数のグループに分けることが望ましい。

またこの年齢児では保護者の補助のもとでレッスンを行っているため、保護者へ向けて一つ一つのプログラムが「何を目的にやっているのか」を説明する配慮も必要である。指導者の意図が伝わることで保護者のレッスンに対する理解が深まり、補助する動きにも理解が得られやすくレッスンがスムーズに進行することが期待できる。

7. まとめ

音楽の中には様々な要素が含まれている。例えば、ビート、リズム、強弱、高低、拍子、アクセント、音程、調性などであるが、それ以外に音楽を聴いて身体で表現する時の身体を動かすための体力的な勢い、つまりは「エネルギー」という要素も含まれる。乳幼児は音楽を表現する時、この「エネルギー」の変化も敏感に感じ取っている。そのためレッスンではこの「エネルギー」の変化にも配慮する必要がある。

今回の研究から、3歳未満児のリトミックレッスンにおいては母子協働がレッスンのポイントとなることが分かった。それは乳幼児の年齢が小さいほど顕著に表れた。乳幼児自らも音楽を聴いて感じ取っていると思われるが、レッスンの補助に当たっている保護者が音楽に敏感に反応し身体表現することにより、抱っこされている乳幼児は自然と音楽と動きの関連性を感じ取ることができると思われる。逆に保護者が音楽に反応できない、或いは反応が思わしくない場合、抱っこされている乳幼児も音楽と動きの関連性は感じ取りにくいように見受けられる。

また乳幼児は低年齢になるほど「音」に対して敏感な傾向が見られる一方、言語的コミュニケーション能力が未発達であり、「音楽で語りかける」ことを意識したレッスンがより重要性を増す。レッスンではこのように音楽の様々な要素を取り入れ、乳幼児の特性を活かした創案と指導が重要である。

更に今回の研究結果から、乳幼児は「声」や「うた」に積極的に耳を傾け、反応することが分かった。この「声」や「うた」を効果的に利用できれば、より一層乳幼児に合ったリトミックのプログラムを創案することができる。今後もこの点を中心に研究を重ねていく必要がある。

8. 今後の課題

3歳未満児のリトミックレッスンにおいては、レッスンの補助に当たっている保護者に対し、前もってどのような指導が必要かを考え調査していく必要がある。

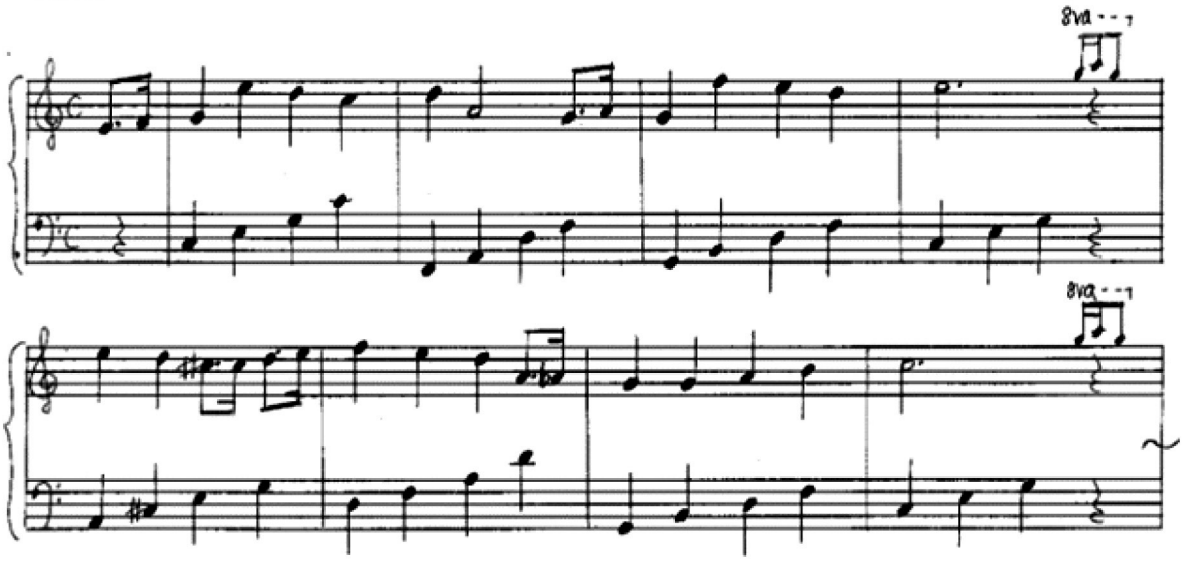
また今回の研究は始まったばかりで、調査期間、対象人数共にデータとしては不十分であり、調査結果も隔たりのある可能性は否めない。今後さらに実践を続け、乳幼児たちがどのように成長するかを見守りつつ、効果的なリトミック教育を行えるよう探求していきたい。

最後になりましたが、今回の研究に協力してくださった保護者の方々と子供達に心より感謝いたします。

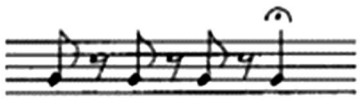
参考文献

1) Elizabeth Vanderspar、石丸由理訳「ダルクローズのリトミック」ドレミ楽譜出版社、2014
2) 小西行郎、志村洋子、今川恭子、坂井康子「乳幼児の音楽表現」日本赤ちゃん学会監修、中央法規、2016
3) 二見美千代「リトミックの特徴とその理念についての一考察」千葉敬愛短期大学紀要第39号（3）、2017

(資料 1)

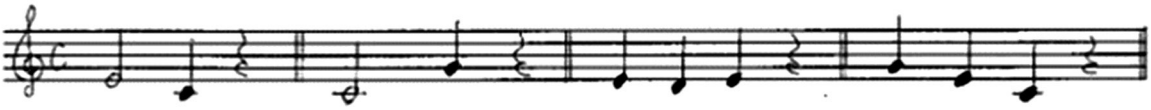


(資料 2)



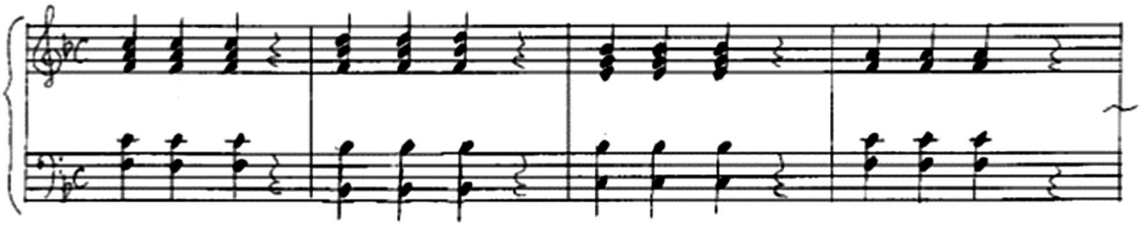
は　な　び　ドカーン！

(資料 3)



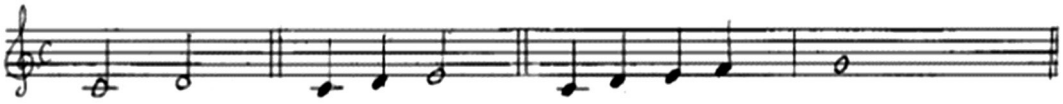
あ　か　　あ　お　　き　い　ろ　　み　ど　り

(資料 4)



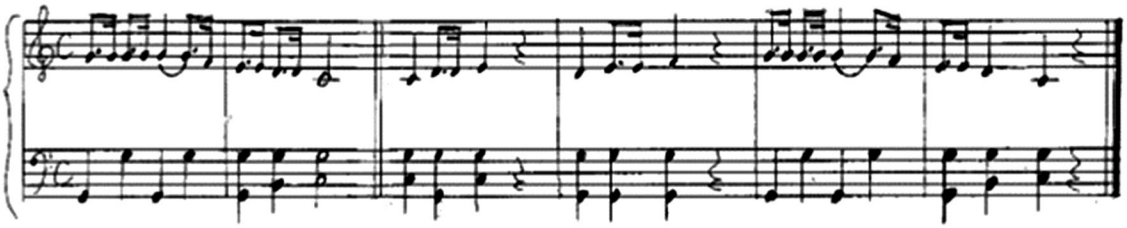
トン　トン　トン　　トン　トン　トン　　トン　トン　トン　　トン　トン　トン

(資料 5)



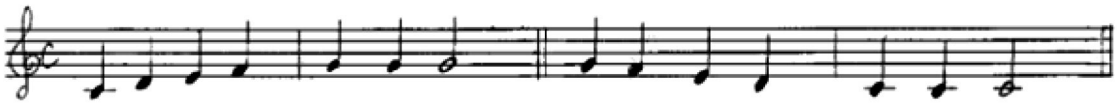
1　2　　1　2　3　　1　2　3　4　　5

(資料 6)



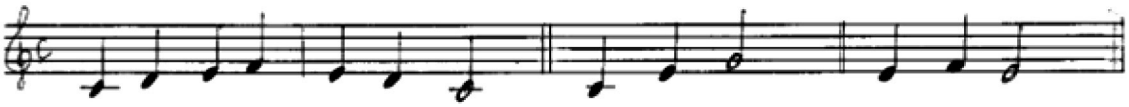
こんにちは　こんにちは　はじめましょう　リトミック

(資料 7-1)



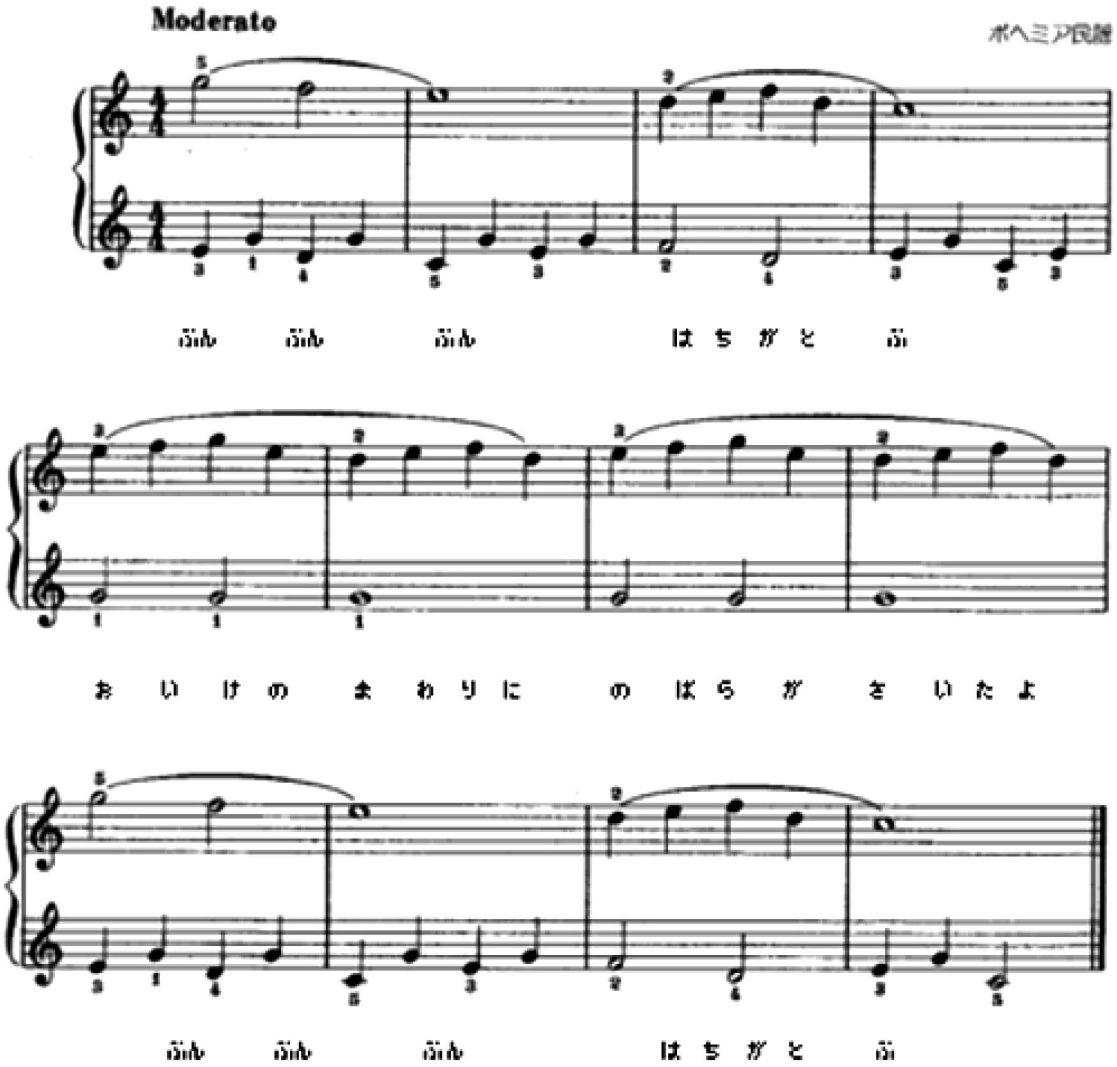
こ　ん　に　ち　は　は　は　ー　た　の　し　く　あ　そ　ぼう

(資料 7-2)

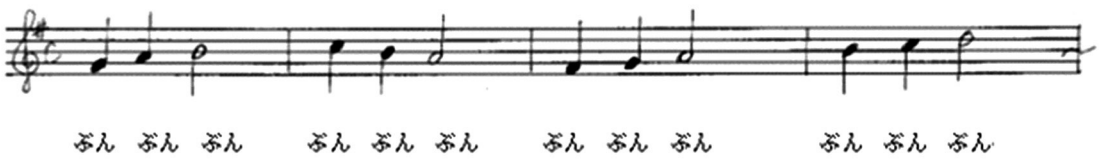


1　2　3　4　3　2　1　　1　3　5　　3　4　3

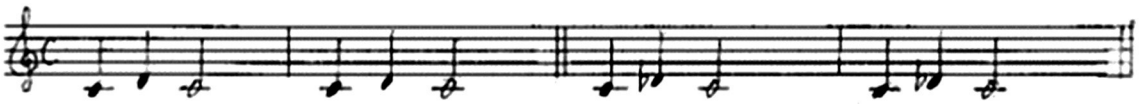
(資料 8-1)


Moderato
ボヘミア民謡
ぶん ぶん ぶん はちがと ぶ
おいけの まわりに のばらが さいたよ
ぶん ぶん ぶん はちがと ぶ

(資料 8-2)


ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん

(資料 9-1)



○　○ちゃん　は　あ　い　　○　○　ちゃん　は　あ　い

(資料 9-2)

○　○　ちゃん　は　あ　い　全　音　です　○　○　ちゃん　は　あ　い　半　音　です