

幼児期におけるリトミック活動の身体的影響について

—— 4歳児の活動を中心に ——

高牧 恵里

Musashino University Creating Happiness Incubation 研究員 武蔵野大学 教育学部 講師

松井 いずみ

Musashino University Creating Happiness Incubation 客員研究員 明星大学 教育学部 特任准教授

荒金 幸子

Musashino University Creating Happiness Incubation 客員研究員
東京家政学院大学、上野学園大学等非常勤講師

要約

本研究では、4歳児のリトミック活動を動きの視点から分析した。文部科学省の幼児期運動指針策定委員会(平成24年3月)による「幼児期運動指針」を基にリトミック活動を分析したところ、リトミックは子どもの発達に伴う運動の意義や運動の在り方に合致しているということがわかった。音楽(音)を聴き、想像力を豊かにし、創造力、表現力を高めながら主体的に身体活動を行う「遊び」であるリトミックは、多様な動きを身に付けるだけでなく、動きの可能性を広げ、心と体の発達にも寄与し、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなることが明確になった。

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行は、音楽教育においても極めて甚大な影響を及ぼした。文部科学省からは、手洗いや咳エチケット、換気といった基本的な感染症対策に加え、感染拡大リスクが高い「3つの密」を徹底的に避けるために、身体的距離の確保といった「新しい生活様式」に、学校を含めた社会全体が移行することが不可欠であるとした上で、「音楽科において、狭い空間や密閉状態での歌唱指導や身体の接触を伴う活動について、年間指導計画の中で指導の順序を変更することや、歌う際にはできる限り一人一人の間隔を空け、人がいる方向に口が向かないようすること」¹といった指針が示された。ま

た、「感染症対策を講じてもなお感染のリスクが高い学習活動」として、「室内で児童生徒が近距離で行う合唱及びリコーダーや鍵盤ハーモニカ等の管楽器演奏」²が挙げられた。

現場の保育者らにインタビューをしたところ、コロナ禍での音楽活動として、「触れ合いの少ない遊び歌」や「リトミック」「ダンス」等が挙げられた。今回分析したリトミック活動はコロナ禍以前のものであるが、「なべなべ」や「おふねがぎっちらこ」は子ども同士で手をつなぎ、顔を寄せ合い、時には倒れ込んで笑ったりする遊びであるため、感染症対策下では避けた方が良い活動といえるだろう。その中で「こまんか」や「スカーフを使った即時反応」は触れ合いの少ない活動であるため広い場所にて活動可能かと考えられる。

2. リトミックと身体的活動について

リトミックは、19世紀末から20世紀初頭に、スイスの音楽教育家・作曲家のエミール・ジャック＝ダルクローズ（Émile Jaques＝Dalcrose, 1865- 1950, 以降ジャック＝ダルクローズと表記する）が創案した音楽教育法で、子どもが身体を使って音楽の諸要素を学び、幼児の諸内外的な表現能力を高めるものである。ジャック＝ダルクローズは、『リズムと音楽と教育』の中で、「私たちがリズムを表現したり、知覚したりできるのは、身体全体の動きによってである。リズムの意識とは、時間の断片のすべての連なりとすべての結びつきを、その速さとエネルギーのあらゆるニュアンスにおいて表象する能力のことである。この意識は、筋肉の収縮と弛緩を、あらゆる度合いのエネルギーと速度で繰り返し経験することにより、形成されるのである。」³と述べていることから、リトミックは、幼児期の心と体の発達に影響を与えていると考える。

日本で初めてリトミックが紹介されたのは1903年（明治40年）で、歌舞伎の二代目市川左団次、音楽家の山田耕作などの名が挙げられる。そして、『窓際のトットちゃん』（黒柳徹子著）でも紹介されている小林宗作（1893-1963）、音楽大学にて多くのリトミック教師を育て、リトミックの研究を深めた板野平^{やすし}（1928-2009）、体育の教師であり、「おべんとう」や「おかえりのうた」の遊戯曲を創作した天野蝶（1891-1979）らによって広められた。中でも、体育の教師であった天野蝶がリトミックを学び、日本に普及させたこと

は、今回の研究内容の意義にもつながると言える。

3. これまでの研究

ジャック＝ダルクローズのリトミック活動について、ロジェ・カイヨワ (Roger Caillois, 1913-1978) が唱えた4つの遊びの要素「アゴン (競争)」「アレア (運)」「ミミクリ (模擬)」「イリンクス (眩暈)」をもとに分析を行なった。まず、一般的なリトミック指導書である『リトミック指導2 [4才児]』⁴に示されているリトミック活動について、カイヨワの遊びの分類をもとに分析を行なったところ、リトミック活動には、カイヨワが示した遊びの全ての要素がバランスよく含まれており、幼児の自発的な活動としての遊びを通しての総合的な指導内容に適しているということがわかった。⁵しかし、保育の環境において安全性を重視した上でイリンクスの要素を含む活動を取り入れることは難しく、工夫を必要とする。「イリンクス (眩暈)」は、渦巻きを意味するギリシア語であり、カイヨワは、「急速な回転や落下運動によって、自分の内部に器官の混乱と惑乱の状態を生じさせて遊ぶ。」⁶、「一時的に知覚の安定を破壊し、明晰であるはずの意識をいわば官能的なパニック状態におとしいれようとするもの」⁷と説明し、具体例として「子供のぐるぐるまい」「ワルツ」「スキー」「空中ブランコ」などを挙げている。⁸そこで、更にイリンクスに注目したリトミック活動を計画・実践したところ、音楽やリズムに合わせた身体の動き、すなわちリトミックを併用することで子どもたちは危険を回避し、より楽しみながらイリンクスの要素を経験できることが確認された。指導者が工夫することで、リトミック活動の中にイリンクス (眩暈) の要素をふんだんに取り入れることができれば、リトミック活動は子どもたちの遊びとして、より魅力的なものになるだろう。また、保育における遊びの重要性については、ドイツの教育学者であり、幼稚園の創設に力を注いだフリードリヒ・ヴィルヘルム・アウグスト・フレーベル (Friedrich Wilhelm August Fröbel, 1782-1852) の『人間の教育』⁹をもとに再確認を行った。¹⁰

4. 本研究の目的

リトミックは身体活動を伴うため、子どもたちのリトミック活動の様子を動

きの視点から分析し、幼児期におけるリトミック活動の身体的影響について明らかにする。

5. 研究の方法

2019年6月にA大学附属幼稚園 年中組(33人)が行った、わらべうたを使用したリトミック活動の映像を基に、文部科学省の「幼児期運動指針」と照らし合わせ、リトミック活動が幼児期の身体的発達に及ぼす影響について比較分析し検討する。なお、撮影に関する主旨を説明した上で、園と保護者の同意を得ている。

6. リトミック活動における動きの視点による分析

導入「ごあいさつ」

- ①音の強弱を聞き取り模倣している。
 - ・ふつうの声でごあいさつ(声を合わせて元気よく)
 - ・小さな声でごあいさつ(少し体を丸くして、小声でささやくように)
 - ・とても大きな声でのごあいさつ(大きく息を吸い、体全体を使って)

ウォーミングアップ「なべなべ」

- ① 2人組で向かい合って両手をつないでいる。
- ② 腕を左右に振り、歌を歌いながら、拍を取り始めている。
- ③ 拍の頭を感じて、動きの強弱をつけている。
- ④ フレーズを感じながら体を回転させ、背中合わせの状態になっている。
- ⑤ 背中合わせの状態でも音を聴くことにより、拍の頭を感じて、フレーズに合わせて動きの強弱をつけている。
- ⑥ メロディーが中音域の音楽の場合、左右の足に重心移動をさせながら動いている。
- ⑦ 低音域の伴奏で、ずっしりとした音楽の場合、片足に重心をのせ、足の指を使ってバランスをとりながら、さらに大きく動かしている。
- ⑧ メロディーが高音域で速い音楽の場合、軽やかに腕を振り、体を素早く回転させようとしている。

活動1. 即時反応ステップ(1)「お花畑まで歩いて行きましょう」

- ① 即興演奏に合わせて、歩く(前進、後退)、走る、止まる、の動作をしている。
- ② 音の停止と共に動きをフリーズしている。
- ③ 静止時間の変化に伴い動きの反応をしている。

活動2-1. 「ひらいたひらいた」〈両手を使って〉

- ① 座った状態でイメージを膨らませ、両手を合わせて花を咲かせている。
- ② 花がつぼむように、両手を閉じている。

活動2-2. 「ひらいたひらいた」〈リトミックスカーフを使って〉

- ① 両手の中にスカーフを丸め、にぎりしめている。
- ② 指を広げ、丸めたスカーフをお花が咲いたように膨らませている。

活動3. 「スカーフを使った即時反応」

- ① リトミックスカーフを、一人、あるいは、友達と一緒に布を広げ顔の上に乗せる、頭の上に被ることで、布の素材感を体で楽しんでいる。
- ② ピアノのトレモロや、アルペジオの音に合わせた動きを工夫している。トレモロが始まると、助走をつけるかのようにエネルギーをため込み、アルペジオの音楽が流れると同時に空中に弧線を描くように力いっぱいスカーフを飛ばしている。
- ③ 布の柔らかい素材を活かし半円を描くような動きは、フレーズとして音楽を聴きとっている。
- ④ 和音をスタカートで弾いている時は、布を上下に細かく拍をはっきり刻むような動きをしている。
- ⑤ 体で拍子を感じてスカーフを動かしている時は、声を出してカウントをしている。
- ⑥ 和音の後のアルペジオの音の表現に合わせて、より高く、大きくジャンプしている。
- ⑦ 投げ上げたスカーフをキャッチできた喜びを声に出している。

- ⑧ 投げ上げたスカーフの落下までの滞空時間を寝転びながら面白がって待っている。
- ⑨ 2人組になって向き合いスカーフを上に出し、交換しキャッチしている。
- ⑩ スカーフをたたむ時に、床にスカーフを置き、腰を下ろして手前から奥にあるスカーフの端を合わせるように体を前に傾けながらたたんでいる。
- ⑪ スカーフをたたみながら、手でスカーフの感触を楽しんでいる姿が見られる。

活動4. 即時反応ステップ(2)「海まで歩いて行きましょう」

- ① 即興演奏に合わせて、歩く(前進、後退)、走る、止まる、の動作をしている。
- ② 音の停止と共に動きをフリーズしている。
- ③ 静止時間の変化に伴い動きの反応をしている。
- ④ 音楽が短調に変わり、動きに変化が表れている。
 - ・ハイハイの姿勢で進む。
 - ・1歩1歩、ゆっくり足を運ぶ動きをする。
 - ・抜き足、差し足、忍び足の様に足の運びが変わる。
 - ・前傾姿勢をとる。屈んだ姿勢をとる。

活動5. 「こまんか」

- ① 歌に合わせて、1本指で細かな波を表現している。
- ② 5本指で、波の大きさの違いを表現している。
- ③ 腕を振り、波をさらに大きく表現している。
- ④ 体のねじりを加え、大波を表現している。
- ⑤ 体のねじりに跳躍を加えて、荒波を表現している。

活動6. 「おおなみこなみ」

- ① 2人組で向かい合って両手をつないでいる。

- ② 腕を左右に振り、拍を取り始めている。
- ③ 歌に合わせて、大きく反動をつけて手を振っている。
- ④ 反動を活かして体を回転させ、背中合わせの状態になっている。

活動7. 「おふねがぎっちらこ」

- ① 2人組で向かい合って座り、両手をつないでいる。
- ② 音楽のダイナミクスの違いに伴い、船の揺れをイメージして動きで表現している。
- ③ 体を前後に動かす動作の中で、動きのコミュニケーションを楽しんでいる。
 - ・力をため込む(相手の体の重みを感じる)
 - ・力を入れる(自分の体の重みを相手に託す)
 - ・相手を引っ張る(自分の力加減を確認する)
 - ・相手に引っ張られる(相手の力加減を知る)
- ④ 音の高低差を聴き取り、リアクションを楽しむ。
- ⑤ 2人組で、反動、反応、力の負荷を自由に体感する。

7. 子どもの身体的発達と運動について

文部科学省は「幼児期運動指針」の「幼児を取り巻く社会の現状と課題」の中で、「現代の社会は、科学技術の飛躍的な発展などにより、生活が便利になっている。生活全体が便利になったことは、歩くことをはじめとした体を動かす機会を減少させるだけでなく、子どもにとっては、家事の手伝いなどの機会を減少させた。」¹¹と示している。また、文部科学省で平成19年度から21年度に実施した「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究(以下、文部科学省調査という。)」¹²において、体を動かす機会が減少する社会の変化は結果的に幼児期からの多様な動きの獲得や体力・運動能力に影響するとして、主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を幼児の生活全体の中に確保していくことを課題としてあげている。

(1) 幼児期における運動の意義

「幼児期における運動の意義」においては、「幼児は心身全体を働かせて様々な活動を行うので、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられていく。このため、幼児期において、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなることから、以下のような様々な効果が期待できる。」¹³とし、次の5つをあげている。

- (i) 体力・運動能力の向上
- (ii) 健康的な体の育成
- (iii) 意欲的な心の育成
- (iv) 社会適応力の発達
- (v) 認知的能力の発達

そこで、幼児期における運動の意義とリトミック活動の共通要素について分析、考察していく。

(i) 体力・運動能力の向上

「幼児期は神経機能の発達が著しく、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が顕著に向上する時期である。(抜粋)」¹⁴

分析：「おふねがぎっちらこ」の動きは、相手との力加減を繰り返す動きの中から感じとることにより、タイミングを考えコントロールするなど調整をしながら動く姿が散見される。

(ii) 健康的な体の育成

「幼児期に適切な運動をすると、丈夫でバランスのとれた体を育みやすくなる。(中略) また体調不良を防ぎ、身体的にも精神的にも疲労感を残さない効果があると考えられる。」¹⁵

分析：リトミック活動は強度の強い運動ではなく、楽しみながらできる動きであるため、対象とする幼児の成長段階過程や当日の環境状況に配慮し内容を変えていくことができる適切な身体活動でもあると考える。更に、声量を変えて行うスタート前の挨拶は集中力を高めるだけでなく、「発声」として身体と心肺機能の準備の役目を果たしていると考えられる。

(iii) 意欲的な心の育成

「幼児にとって体を動かす遊びなど、思い切り伸び伸びと動くことは、健やかな心の育ちも促す効果がある。また、遊びから得られる成功体験によって育まれる意欲や有能感は、体を活発に動かす機会を増大させるとともに、何事にも意欲的に取り組む態度を養う。」¹⁶

分析：「ひらいたひらいた」では、スカーフを片方の手で押し込む、おにぎり握るようにスカーフを丸めるなど、自分の小さな手の中に入りきれないスカーフを工夫しながら手の中に収めることができた成功体験と、より綺麗に花を咲かせるためにどのように手を開いていくか友達と一緒に見比べながら、何度も何度も繰り返す意欲的な様子も見られる。

(iv) 社会適応力の発達

「幼児期には、徐々に多くの友達と群れて遊ぶことができるようになっていく。その中でルールを守り、自己を抑制し、コミュニケーションを取り合いながら、協調する社会性を養うことができる。」¹⁷

分析：「こまんか」は自分が想像する波を創りあげながら友達（他者）が表現する波の動きと合わせ、空間を共によりよく使えるよう工夫する姿からコミュニケーション力、協調性が養うことができる場面が自然に発生していると考えられる。

(v) 認知的能力の発達

「運動を行うときは状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用する。すばやい方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・予測などの思考判断を要する全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達促進に有効である

と考えられる。幼児が自分たちの遊びに合わせてルールを変化させたり、新しい遊び方を創り出したりするなど、遊びを質的に変化させていこうとすることは、豊かな創造力も育むことにもつながる。」¹⁸

分析：即興演奏での曲のスタート、ストップ、曲の速さの変化、音の高さによる音色の変化、静止など、指導者が曲の流れに変化を組み入れることにより、子どもたちは自ら、すばやい方向転換、柔軟な身のこなし、状況判断や次の動きの予測などを期待しながら、新たに動きに変化を加えていく繰り返しを楽しむ様子から、創造性を含んだ刺激のある動きは認知的能力の発達に有効的な活動であると考えられる。

(2) 幼児期の運動の在り方

「幼児期の運動の在り方」における「運動の発達の特性と動きの獲得の考え方」の中で、「幼児期は生涯にわたって必要な多くの運動の基となる多様な動きを幅広く獲得する非常に大切な時期である。動きの獲得には、「動きの多様化」と「動きの洗練化」の二つの方向性がある。(抜粋)」¹⁹

「動きの多様化」とは、年齢とともに獲得する動きが増大することであり、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」の三つに分けることができる。

- ① 「体のバランスをとる動き」は立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどである。
- ② 「体を移動する動き」は歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う(は)、よける、すべるなどである。
- ③ 「用具などを操作する動き」は持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどである。

「動きの洗練化」とは、年齢とともに基本的な動きの運動の仕方(動作様式)がうまくなっていくことで、適切な運動経験を積むことにより、年齢とともに無駄な動きや過剰な動きが減少して動きが滑らかになり、目的に合った合理的な動きができるようになることである。

分析：「体のバランスをとる動き」として、リトミックスカーフの特性を活かし、スカーフを頭に乗せ、落ちないようにコントロールしながら balan

スをとる様子や、投げ上げたスカーフの落下する様子を床に寝転んで楽しんで見られた。「なべなべ」、「スカーフを使った即時反応」、「ひらいたひらいた」では、立つ、座る、寝ころぶ、回る、転がる等の動きの要素が含まれている。

「体を移動する動き」としては、1人、友達と一緒に歩く、走る、はねる、跳ぶ、よける、這(は)う等の動きを使って、空間を移動することの面白さを感じている様子が、「こまんか」、「おおなみこなみ」、「即時反応」で見られる。

「用具を操作する動き」としては、友達と一緒に動く楽しさを見だし、持つ、運ぶ、投げる、捕る、こぐ、押す、引く動きに工夫を凝らしている様子が「おおなみこなみ」、「おふねがぎっちらこ」で見られる。

8. 考察

幼児を取り巻く社会の現状と課題として、生活全体が便利になり、体を動かす機会を減少させている中、体力の向上の基礎を養うための幼児における実践活動の一つとして、リトミックは、主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を確保することにつながると考える。

さらに文部科学省調査で重要とされている「多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること」「楽しく体を動かす時間を確保すること」「発達特性に応じた遊びを提供すること」についても、音楽(音)を聴き、感じたまま自由に体を動かすリトミックで、多様な動きが経験でき、友達とコミュニケーションをとりながら想像力を膨らませ楽しむことができるだろう。また、対象となる子どもたちの発達にも配慮しながら活動内容に変化を加えることも可能である。遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく体の成長にも寄与し、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなる。

リトミックは、運動の基本である「走る」「跳ぶ」「投げる」技能が体験できると考える。それは、「体の回転」「重心移動」「伸びる」「縮む」「振る」「ねじる」「曲げる」等を含め、拍子や強弱などの変化が加わることや、音楽の「間」の取り方次第で、動きの可能性や想像性が広がるからである。そして音

楽のニュアンスにより、素早く、ゆっくり、軽やか、どっしりとした動作の変化だけでなく、体感することにより、表情までも変容することができる。

音楽（音）を聴き、想像力を豊かにし、創造力、表現力を高め、感じたまま自由に体を動かすことは、心を解放に導く。解放された心は、「心身のバランス」を保つことができる。子どもの頃からリトミックに触れ、動きそのものを楽しみながら主体的に動くことによって、動きの可能性を広げ、心身の健康を育むことになるだろう。

9. 終わりに

音楽的要素と運動的要素を含むこのリトミックは、健やかな心身の成長に導く活動であり、子どものしあわせな成長につながると考える。今回は4歳児の活動を中心に分析・考察したが、今後は基本的な動きが未熟な初期の段階から次第に動きが上手にできるようになっていく3歳頃や、更に全身のバランスをとる能力が増し遊びを発展させることのできる5歳頃の活動についても検討することを課題とし、年齢による違いや発達との関連性を追い求めていきたい。

謝辞

本論文は2020年度しあわせ研究費（研究テーマ：リトミックを通しての表現活動に関する研究）の助成を受けたものです。

引用・参考文献

- 1 文部科学省「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開等に関するQ&A（令和2年3月26日時点）」
- 2 文部科学省「新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.12.3 Ver.5)」
- 3 エミール・ジャック＝ダルクローズ著、板野平監修（2003）『リズムと音

- 楽と教育』全音楽譜出版社, p.44
- 4 全国リトミック音楽教育研究会編 (2012) 『リトミック指導 2 [4才児]』
全音楽譜出版社
 - 5 高牧恵里,松井いずみ,荒金幸子 (2019) 「リトミック活動における『遊びの
精神』についての研究」武蔵野大学しあわせ研究所紀要第 2 号,pp52-66
 - 6 ロジェ・カイヨワ著,多田道太郎・塚崎幹夫訳(1990)『遊びと人間』講談社
学術文庫, p.44
 - 7 同上書(1990), p.60
 - 8 同上書(1990), p.81
 - 9 フレーベル著,荒井武訳 (1964)『人間の教育』岩波書店
 - 10 高牧 恵里,松井いずみ (2020) 「遊びとしてのリトミック活動に関する研
究—カイヨワの遊びの要素イリンクスを踏まえて—」武蔵野大学しあわせ
研究所紀要第 3 号, pp.104-116
 - 11 文部科学省 幼児期運動指針 幼児期運動指針策定委員会 (平成 24 年 3
月)
 - 12 同上
 - 13 同上
 - 14 同上
 - 15 同上
 - 16 同上
 - 17 同上
 - 18 同上
 - 19 同上