

## リトミックを取り入れた模倣遊びの実践とその意義

The practice and its meaning of imitation play using Rythmique

橋 本 卓 三\* 菜 原 桂 子\*\*  
Takuzo HASHIMOTO Keiko NAHARA

### I はじめに

子どもは表現活動が大好きである。なかでも、いろいろな役になりきったり、物や人をさまざまなものに見立ててごっこ遊びを楽しんだり、まわりのものから刺激を受けてイメージを働かせ、自分の思うままに身体を動かして表現する模倣遊びが日々の活動の中でよく見られる。そして、子どもたちはそのような模倣遊びをしながら、さまざまなことを覚え、豊かな経験を積んでいく。保育現場においても、模倣遊びはよく取り入れられており、保育者が「ウサギさんになりましょう」「カエルさんになってみましよう」などと言葉をかけると、子どもたちはウサギの時は両手をウサギの耳に見立て頭の上に伸ばしてジャンプしたり、カエルの時は膝を屈伸させながら飛び跳ねるなど、これまで見たり聞いたりして覚えてきたものをイメージしながら表現して遊ぶ。また、模倣遊びをおこなう際、音楽を用いることも多く、その場合、聴覚からも刺激され、模倣するもののイメージをより豊かに膨らませることができる。そして、同時に音楽の拍子・テンポ・強弱などを体感することができ、表現の幅を広げることができる。このような音楽と結び付けながら展開していく方法の一つに、リトミックを取り入れた模倣遊びがある。リトミックは、スイスの作曲家で音楽教育家であるエミール・ジャック＝ダルクローズ (Émile Jaques-Dalcroze, 1865-1950) によって考案された音楽教育法である。リズムや音楽を身体で表現し、想像力や表現力を養い、心と身体の調和を作り出す教育法で、基本的な音楽の知識から創造する力や人間力まで育むことができる総合教育とされている。リトミックによる模倣遊びは、動物・植物・自然・遊び・生活など子どもたちの身近なテーマを用いることが多く、音楽を通すことにより、感受性を豊かにし、個々のイメージを広げて表現していくことが期待される。そのため、保育活動の中に取り入れている保育所や幼稚園もある。しかし、リトミックを指導するには、リトミックの理論や音楽の知識はもちろんのこと、子どもたちのイメージを広げることができるピアノの演奏技術や即興演奏の技術が必要となる。そのため、ピアノがあまり得意ではない保育者は、現場で取り入れることが難しく、敬遠してしまう傾向があり、保育者養成校を巣立っていった卒業生からも相談されることが多い。そこで、リトミックを取り入れた模倣遊びを身近にとらえて展開してもらうことを願い、契機のひとつとして、

ピアノ初心者が教材として使用することが多いバイエル教則本の中級程度の技術で演奏できる音楽教材を筆者が作成し、保育現場で保育士のピアノと筆者の指導で子どもたちに実践した。実践で見られた子どもたちの様子と保育士の声をもとに、リトミックを取り入れた模倣遊びの意義について考察する。

## Ⅱ リトミックの目的と効果

幼児教育としておこなうリトミックの目的は、音楽を聴いて心や身体で感じたものを身体で表現することにより、心身の調和を作り出し、感性を磨く心や感動する心が形成され、人間がより人間らしい生き方をできるようにすることである。ダルクローズは、人間の持つ五感（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）に加え、筋肉的な感覚を第六感と考えた。体操やダンスでは、みんなで決まった振り付けを同じようにできるように練習するが、リトミックはリズムや音楽を聴いて、自分が感じたように自由に身体全体で表現していく。音楽を耳だけで聴くのではなく、音楽とともに筋肉を通じて動きながら身体全体で感じることで、音楽をより豊かに表現することができるようになっていく。音楽の中に存在する速度や強弱などのエネルギーや表情を身体全体で反応しながら表現することにより、感覚機能を鋭くし、個々の表現力を高めていくことが期待できる。また、幼児の表現について、リトミック研究センター本部研究室は、「幼児は身体全体、頭のとっぺんから足の先まですべてが頭脳です。その幼児にとっては、見るもの聴くもの触れるもの、考えていることを心身全体を使って表現することが大切なのです。身体を使ってはじめて感じる心を育てることができるのです。これらの行動は、幼児のイメージ能力を大きく成長させ、心に浮かんだことを完全に表現する力を育てていきます。特に、3歳までの幼児は模倣期に有り、何でも真似をして育ちます。」<sup>1)</sup>と述べているように、個性や能力の大半が形成される幼児期にリトミックにふれることは、大変意義深いことであると考えられる。幼児教育におけるリトミックの効果としては、①音楽を聴くことにより集中力や記憶力を身につける、②音楽からイメージする想像力や思考力が豊かになる、③イメージしたものを身体で表す創造力や表現力を培う、④グループでおこなうことで他人との同調を覚え、他人の表現を認め合う協調性や社会性を養う、などが期待できる。そして、自由に表現活動を行いながら、⑤リズム・拍子・テンポ・音の強弱・音の高低・緊張と弛緩などの専門的な音楽の要素を感覚から身につけていくことができる。

## Ⅲ 模倣遊びのための音楽教材

本研究で作成した模倣遊びのための音楽教材の1) 題名、2) あらすじ、3) 使用曲、4) 場面、5) 各場面のねらい、は以下の通りである。

### 1) 題名

水族館へ行こう

## 2) あらすじ

みんなで大好きな水族館に出かけていきます。水族館で最初に見たものは、元気にジャンプするイルカのショーです。次に現れたのは、水の中をニョロニョロと動くタコ。それから、ヨチヨチ歩くペンギンたち。初めて見るお友達もいる大きなエイもいます。その下には小さなカニが歩いています。そして、最後はフワフワ浮かぶクラゲがいます。

## 3) 使用曲

①マーチ「みんなで行こう」(楽譜1)(作詞・作曲：菜原桂子，編曲：橋本卓三)

ハ長調，2/2拍子。どこに行くのかワクワクする期待感を持ちながら，楽しく歌う。この曲は，この活動に取り組む前に練習しておく。また，動物園や遠足など，他のテーマで展開する時にも使用することができよう作曲した。

②イルカのテーマ(楽譜2)(作曲：菜原桂子，編曲：橋本卓三)

左手は2音の分散形を終始演奏し，その伴奏の上でイルカがスイスイと緩やかに泳いでいる様子を表現する。

③イルカのジャンプの効果音(楽譜3)(考案：菜原桂子)

イルカがジャンプする効果音として使用する。1拍目でジャンプの準備をし，2拍目でジャンプをする。より高くジャンプする時は，1オクターブまたは2オクターブ上で演奏する。

④イルカの失敗するジャンプの効果音(楽譜4)(考案：橋本卓三)

ジャンプに失敗した様子を低音域の黒鍵のみの不協和音で表現する。

⑤イルカのお休みの音楽(楽譜5)(作曲：菜原桂子，編曲：橋本卓三)

泳ぎに疲れたイルカが休んでいる様子を②イルカのテーマを変奏して静かに表現する。子どもたちは，ここで小休止する。リトミックでは活動の中で子どもの様子を見ながら休憩を取ることが必要であるが，子どもたちのいる世界の中で身体が休まるように持っていくことが大切である。

⑥イルカが元気になる効果音(楽譜6)(考案：菜原桂子)

少し休んだイルカが元気になっていく様子をグリッサンド(鍵盤を滑らせて弾く奏法)で表現する。

⑦タコのテーマ(楽譜7)(作曲：菜原桂子，編曲：橋本卓三)

タコのニョロニョロ動く足を半音階のユニゾンでグロテスクに表現する。

⑧タコが岩にくっつく時の効果音(楽譜8)(考案：橋本卓三)

タコが岩にくっつく効果音を2度音程が密集した不協和音で表現する。

⑨ペンギンのテーマ(楽譜9)(作曲：菜原桂子，編曲：橋本卓三)

左手は2音の分散形を終始演奏し，その伴奏の上でかわいいペンギンたちが歩いている様子を表現する。途中，2度音程の響きを入れ，ヨチヨチ，ベタベタと可愛らしく滑稽に歩いている様子を表現する。

楽譜1 マーチ「みんなで行こう」

マーチ「みんなで行こう」

Alharcia ♩=64

作詞・作曲/菜原 桂子  
編曲/橋本 卓三

いこうよ いこうよ みんなでたのしくいこう  
いこうよ いこうよ みんなでたのしくいこう  
さよわはとんなものがまってるのかな  
わくわくとさきたのしいな

*f* *mf* *mp* *Fine* *D.S.*

楽譜2 イルカのテーマ

♩=144 元気よく

*mf*

楽譜3 イルカのジャンプ

楽譜4 イルカの失敗するジャンプ

楽譜6 イルカが元気になる効果音

楽譜5 イルカのお休みの音楽

♩=84

*p*

楽譜7 タコのテーマ

楽譜8 タコが岩にくっつく効果音

楽譜9 ペンギンのテーマ

楽譜10 エイのテーマ

楽譜11 カニのテーマ

楽譜12 クラゲのテーマ

## ⑩エイのテーマ（楽譜10）（作曲：菜原桂子，編曲：橋本卓三）

右手はエイが悠々と泳ぐ様子，左手はエイの不気味さを表現する。

## ⑪カニのテーマ（楽譜11）（作曲：菜原桂子，編曲：橋本卓三）

カニの歩き方を音階を用いて表現する。

## ⑫クラゲのテーマ（楽譜12）（作曲：橋本卓三）

フワフワ浮かぶ幻想的なクラゲを長三和音，増三和音，短三和音の分散和音で表現する。

## 4) 場面

## 場面1 オープニング「みんなで行こう」

「みなさん，今日は水族館に行きますよ。水族館にはどんなものがあるのか，楽しみですね。それでは，出発進行。」と言い，マーチ「みんなで行こう」（楽譜1）を演奏し，子どもたちは拍子を足踏みしながら歌う。この曲は，振り付けを指導しても良い。

「さあ，水族館に着きました。これから出てくるものに，みなさん変身してみましょう。そして，音楽に合わせて動いてみましょう。」と言う。

## 場面2 イルカショー

「では初めに，イルカのショーを見に行きましょう。かっこいいイルカさんがスイスイ泳いでいます。音楽が始まったら，みんなもイルカになって泳いでみましょう。」と言い，イルカのテーマ（楽譜2）を演奏する。

「今度は，ジャンプします。音が聴こえたら，その場でジャンプしてみましょう。」と言い，イルカのジャンプの効果音（楽譜3）を数回鳴らす。

「また泳ぎ始めます。今度はさっきより早く泳ぎますよ。」と言い，イルカのテーマ（楽譜2）を先ほどより速いテンポで演奏する。

「今度は，さっきよりもっと高くジャンプしますよ。」と言い，イルカのジャンプの効果音（楽譜3）を1オクターブ上で数回鳴らす。

「また泳ぎ始めます。でも，イルカさんは少し疲れたのか，泳ぐ速さがだんだんゆっくりになってきましたよ。」と言い，イルカのテーマ（楽譜2）を *ritardando*（だんだん遅く）しながら演奏する。

「あれあれ，ジャンプを失敗してしまいました。」と言い，イルカの失敗するジャンプの効果音（楽譜4）を数回鳴らす。

「イルカさん，疲れたので少しお休みします。その場に座って，しばらくお休みしましょう。」と言い，イルカのお休みの音楽（楽譜5）を演奏する。

「しばらくお休みすると，また元気を取り戻しましたよ。」と言い，イルカが元気になる効果音（楽譜6）を鳴らし，その場に立つように伝える。

「なんだか，パワーアップして，さっきよりも元気に速く泳ぎだします。」と言い，イルカのテーマ（楽譜2）を *accelerando*（だんだん速く）しながら演奏する。

### 場面3 タコ

「さあ次は、タコさんです。海の底で足をニョロニョロ動かしています。」と言い、タコのテーマ（楽譜7）を演奏する。

「おや、タコさん、今度は岩にくっきました。吸盤をしっかりとくっつけてじっと止まっています。」と言い、タコが岩にくっく時の効果音（楽譜8）を鳴らす。

「岩から離れたタコさんは、もう一度足をニョロニョロと動かしながら動いています。」と言い、タコのテーマ（楽譜7）を演奏する。

### 場面4 ペンギン

「今度は何かな。ペンギンです。ヨチヨチ歩いていますね。かわいいですね。」と言い、ペンギンのテーマ（楽譜9）を演奏する。

### 場面5 エイ

「さあ、今度はあちらの方を見に行ってみましょう。大きな三角のおさかな、エイです。みなさん、エイというおさかなを知っていますか。どんな風に泳ぐのか知っていますか。」と言い、エイのテーマ（楽譜10）を演奏する。エイを知っている子どもが少ない場合は、知っている子どもに表現してもらい、そこからイメージしたり模倣したりして表現しても良い。

### 場面6 カニ

「あ、見て見て、下の方で小さなカニさんが歩いていますよ。」と言い、カニのテーマ（楽譜11）を演奏する。

### 場面7 クラゲ

「あら、何か上の方でフワフワ浮いていますよ。あれは何かな。クラゲです。」と言い、クラゲのテーマ（楽譜12）を演奏する。

### 場面8 フィナーレ「みんなで行こう」

「さあ、水族館の見学もこれでおしまいです。みなさん、楽しかったですか。それでは、『みんなで行こう』を歌って帰りましょう。」と言い、マーチ「みんなで行こう」（楽譜1）を演奏し、子どもたちは拍子を足踏みしながら歌う。

## 5) 各場面のねらい

場面1 拍子の把握, 同調

場面2 自由表現, 即時反応, 音の高低・強弱・遅速の表現, 緊張と弛緩

場面3 自由表現, 緊張と弛緩

場面4 自由表現, 拍子の把握

場面5 自由表現

場面6 自由表現

場面7 自由表現

場面8 拍子の把握, 同調

## IV 実践と考察

### 4-1 実践の方法

本研究で作成した模倣遊びのための音楽教材の実践は、以下のように実施した。

- ①実施園：社会福祉法人 A 保育園（北海道札幌市）
- ②実施年月：2013年11月
- ③実施クラス：5歳児クラス
- ④園児数：16名
- ⑤指導者：菜原桂子，橋本卓三（補助），5歳児クラス担当保育士1名（ピアノ・補助）
- ⑥実践までの準備：保育士は，使用曲すべてのピアノ演奏ができるように練習しておく。保育士は，使用曲①マーチ「みんなで行こう」を園児に指導し，園児は歌詞を覚えて歌えるようにしておく。

### 4-2 実践における園児の様子と考察

場面1では，使用曲①を事前に練習しておいてもらったため，比較的音程も良く，元気に歌っていた。練習では保育士がフレーズごとに範唱し，園児は何度も模唱しながら覚えていったことだったので，正確な音程やリズムを覚えることができたのであろう。また，ほとんどの園児が拍子に合わせて足踏みをしながら歌うことができていたので，拍子の把握ができていたとうかがえる。場面2では，泳ぐイルカを表現した動きは想像以上にさまざまで，手を前と後ろに動かして魚のように泳ぐ子や，両手を前に伸ばしイルカの口先を表現して走る子，床にうつ伏せて泳ぐ子などが見られた。なかには，自分でなかなか動きが浮かばず，友達の動きを見て真似をして動く子もいた。イルカはあまり見る機会がないため，想像して動いた子もいたのではないだろうか。しかし，音楽の印象からか，どの園児もなめらかでスピード感のある動きだった。イルカのジャンプでは，音の高低を聴き分けてジャンプしていた。イルカのジャンプの失敗では，イルカのジャンプよりも喜んで笑いながら表現していた。園児はこのような失敗した動きを表現をすることが楽しいようで，面白い音にも大きく反応していた。イルカのお休みでは，静かでゆったりとした子守唄のような音楽により，園児は床に横になり，じっとしていた。仰向け，うつ伏せ，くの字などさまざまな姿が見られた。イルカが元気になるときに使用したピアノのグリッサンド奏法は子どもたちには人気があるようで，今回も反応が良く，すぐに起き上がり泳いでいた。素早い行動の転換は，今後，即時反応がより身についていくことが期待できる。テンポがだんだん速くなっていくと，動きも活発になりスピードアップしていくことを大変喜んでいた。テンポの変化は子どもにとって，大変楽しい活動であることがうかがえた。以上のことから，場面2のねらいである自由表現，即時反応，音の高低の表現，音の強弱の表現，音楽の遅速の表現，緊張と弛緩は概ね達成できていたようにうかがえる。場面3では，タコはほとんどの園児が手を揺らして表現していた。しかし，動かし方はさまざまで両



手を横にして揺らす子、前から後ろに揺らす子、上下に全身を使う子、足も揺らそうとする子などがいた。岩にくっつくときは床や壁、ドアなどさまざまなところにくっついていて、くっつき方は指先でタコの吸盤を表現する子もいれば、身体全体でくっつく子などさまざまであった。なかには窓ガラスに顔を横にしてぴったりくっつける子がおり、水族館にいるタコをそのまま表現しているようで関心した。場面4では、歩いているペンギンをイメージした音楽だったため、園児たちは本物のペンギンを思わせるように、両手を下ろし、ペタペタと可愛らしく歩いていた。四分音符に合わせた歩調で歩いている子が半数以上おり、ねらいである拍子の把握ができ、自然とリズムを感じていることがうかがえる。中には両手を飛ぶ鳥のように動かす子もいたが、最近ではペンギンが水中で泳ぐ姿を見ることができ動物園が身近にあるため、その印象が強く記憶に残り模倣していたのかもしれない。場面5では、エイという魚を知っている子は5～6人だった。音楽を聴いてもどのように表現してよいのか戸惑っている子、音楽からなんとなくイメージを沸かせて自由に表現する子、自信を持って表現している子の動きを見て真似をする子がいた。見たことのないものを音楽の雰囲気から感じ取り、想像して表現することは子どもにとって大変難しいことである。しかし、知らないものを表現することは、ある意味自由表現としては自由度が増し、他のものよりものびのびと表現している様子だった。場面6では、ほとんどの子が両手をカニのはさみに見立て、チョキにして横歩きをしていた。しかし、中には前後に進む子もおり、もしかすると、ザリガニやエビをイメージして動いたのかもしれない。他の子と動きが違っていても、自分が思う動き、表現したい動きを楽しく表現することを大切にしていきたい。場面7では、クラゲもエイ同様、園児たちにとっては、珍しい生き物である。しかしながら、分散和音で表現した音楽の響きが美しく、クラゲを目の前で見ることが少なくとも、子どもたちにとっては表現しやすかった様子である。両手でクラゲが幻想的に浮かんでいく様子を柔らかく表現していた。指導者が「フワフワ浮いていますよ。」と言ったので、「ふわーふわー」と声を発す子もいた。場面8では、場面1同様、みんな元気に足踏みしながら歌っていた。

全体を通し、園児たちは非常にのびのびと楽しそうに表現活動に取り組んでいた。子どもならではの感性や表現を見ることができ、笑顔で一生懸命取り組む子どもの姿は大変感動的であった。音楽の効果は各場面において顕著に表れ、各場面のねらいは概ね達成できていたようにうかがえる。音楽を聴くことにより、登場する動物のイメージをより膨らませて表現し、音楽の要素であるリズム・拍子・テンポ・音の強弱・音の高低・緊張と弛緩を遊びながら体感していた。音楽を用いた模倣遊びは、子どもの表現活動を豊かに展開できるものであることが確認できた。

## V お わ り に

本研究と一緒に実践した保育士に感想をうかがったところ、「リトミックやリズム遊びは養成校で習ったが、難しく考えていたので、これまであまり取り入れることができなかった。」「ピアノの音を入れることによって、子どもたちの活動の幅が大きくなり、普段より生き生きと楽しそうに遊ぶ姿を見ることができた。」「ピアノの技術はバイエル修了程度だが、難易度が高くない曲でも豊かな表現を引き出すことができることに驚いた。」「これからも自分が演奏できそうなものを探して、積極的に保育の中に取り入れ、子どもたちの集中力や表現力を育てていきたい。」などの声を聞くことができた。保育活動の中に専門講師による本格的なリトミックを取り入れている保育所や幼稚園もあるが、子どもたちの心身の調和のとれた豊かな表現力を育てるためには、現場の保育者が音楽を楽しむ気持ちを持ち、日々のさまざまな活動の中でリトミック的な保育を少しでも取り入れることが大切なのではないだろうか。本研究で作成した音楽や出版されている音楽を数曲取り上げて活動したり、手遊びにリトミックの要素を取り入れるなど、カリキュラムや子どもの様子に合わせて展開し、保育者自身に指導の経験を積んでもらいたいと考える。そのためには、保育者養成においても、リトミックの専門知識やリトミックの要素を取り入れた遊びと展開法を指導・実践し、ピアノの演奏技術や活動を展開していく応用力・発展力に結びつく基礎力を身につけさせることが必要であると考え。学生が保育者として活躍する際に学んだことを工夫しながら実践できるよう、引き続き保育現場と連携したリトミック活動の研究をしていきたい。

### 引用・参考文献

- 1) リトミック研究センター本部研究室編著：こどものためのリトミック～年間カリキュラムとその実践～(Step 4・5), リトミック研究センター, p6, 2013
- 2) エミール・ジャック＝ダルクローズ, 板野平訳：リトミック・芸術と教育, 全音楽譜出版社, 1994
- 3) エミール・ジャック＝ダルクローズ, 山本昌男訳：リズムと音楽と教育, 全音楽譜出版社, 2003
- 4) リトミック研究会著・芸術教育研究所編：幼児のリトミック, 全音楽譜出版社
- 5) 津村一美：乳幼児のリトミックあそび はじめの一步, 芸術教育研究所, 2010
- 6) 岩崎光弘：リトミックってなあに リズムの良い子に育てよう, ドレミ楽譜出版社, 2008