

## リトミック活動における幼児の表現についての一考察

### A Study on Infant Expression in Rhythmic Activities

石 田 敏 明*	武 井 歌 織**
ISHIDA Toshiaki	TAKEI Kaori
清 水 桂 子*	橋 本 卓 三*
SHIMIZU Katsurako	HASHIMOTO Takuzo

### I は じ め に

子どもの表現力の源は生活や遊びの中にある。五感を働かせ、身近な環境にある音や色、感触などに気づく。そして、その美しさや楽しさ、不思議さに気づき、心を動かし遊びの面白さにふれながら成長していく。できなかったことができるようになったり、他者の表現にふれたりして喜びを感じながら、豊かな感性と表現力を身につけていく。

幼児期における教育の一つに、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リトミックがある。ダルクローズは、音楽教育は人間の心とからだの発達段階を考慮しておこなうべきだと提唱し、リズム運動を取り入れた。聴く、歌う、演奏する、作る、といった音楽教育で学ぶべきことを、からだを動かす経験をとおして感じ取っていくのがリトミックの教育法である。

リトミックの実践では、タイム、スペース、エネルギーの概念が必須とされる。つまり、動きの速さ、大きさ、強さの三要素が相互関係をもって身体活動に生かされることが大切である。リズム運動をおこなう際に、三要素の組み合わせ方によって、鼓動が高まりわくわくするような楽しい気分、平常心を保った理性的な気分、穏やかでくつろいだ気分など、さまざまな気持ちを表現することが可能である。そのような活動を繰り返すことにより、集中力や記憶力を身につけたり、想像力や思考力、表現力や創造力が豊かになったり、他者の表現を認め合いながら協調性や社会性を養ったりすることができる。そして、自由に表現活動をおこないながら、音楽の要素を感覚から身につけていくことができる。

ここでは、子どもの表現について、領域「表現」を参考としたい。例えば、幼稚園教育要領や保育所保育指針においては、「感性と表現に関する領域『表現』」に、「感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする。」と示されている<sup>1)2)</sup>。内容の取扱においては、子どもの心が動かされるような環境との出会いの場面を作り、子どもなりの表現を受けとめて支えることや、他者の表現を共有できるよ

うにかかわることが重要であると示されている<sup>3)4)</sup>。

リトミックは子どもたちの身近な題材をもちいて活動することが多く、表現する楽しさを味わいながら個々のイメージを広げ、さまざまな力を身につけることが期待されるため、保育活動に取り入れている幼稚園や保育所もある。

本研究は、リトミック教室における3～5歳児のリトミック活動の実践をとおり、どのような表現の可能性がみられるのかを考察したものである。日常の生活に根ざしたテーマをもちいた年齢別のクラスによる活動を展開し、リトミックの効果と幼児の表現力を高めるために必要な要素は何かを明らかにすることを目的とする。

## II 実践と考察

### 2-1 実践の方法

本研究にかかる実践は、以下のように実施した。

記録と撮影については、主旨を説明した上で、関係者の同意を得ている。

(1)実施施設：札幌市内Aリトミック教室

(2)実施年月：2022年1月

(3)指導者：武井歌織，石田敏明（補助）

(4)対象年齢，クラス，人数（リトミック経験年数）：

3歳児 aクラス 1名（約3年間）

bクラス 2名（1名約3年間，1名約9ヶ月間）

3歳児クラスは、保護者と一緒に活動をおこなう。

4歳児 cクラス 5名（2名約4年間，2名約3年間，1名約1年間）

5歳児 dクラス 2名（2名約5年間）

eクラス 2名（1名約2年間，1名約1年間）

(5)活動のテーマ：「拍子感とリズム感を身につけよう」（各クラス60分）

季節にちなんだ2つの題材

A. 十二支に親しもう

B. おもちつき

(6)各年齢のねらいと活動内容：

#### 【3歳児】

ねらい	拍子とリズムを真似して表現してみよう。
A. 十二支に親しもう	<p>○十二支の動物の形をしたお手玉を，ねずみ，うし，とら…と順番に並べる。 順番がわからない場合は指導者が教えながら完成させる。</p> <p>○並べたお手玉を一定のリズムとテンポで干支の順番に指差ししながら，「ね，うし，とら，う，たつ，み，うま，ひつじ，さる，とり，いぬ，い」と指導者のあとについて言う。</p>

- 並べたお手玉を指差ししながら，指導者のあとについて「十二支のうた」（楽譜1）を歌う。  
4拍子の拍子感を保ってゆっくり歌う。

### 楽譜 1

#### 十二支のうた (ぐーちよきばーのうたの替え歌)

ね う し と ら (ね う し と ら) う た つ み (う た つ み)  
う ま ひ つ じ さ る (う ま ひ つ じ さ る) と り い む い (と り い む い)

- 両手にリズムスティックを持ち，指導者と向かい合っ立ち，「十二支のうた」に合わせて指導者の打つ4拍子の簡単なリズムを真似して打つ（まねっこリズム）。  
指導者は打つ場所を上，下，横，斜め上，斜め下などに変えたり，声に強弱をつけたりして歌う。

### B. おもちつき

- 2拍子の「おもちつき」（楽譜2）の歌を歌う。曲のおしまいの拍は自由なポーズをきめる。

### 楽譜 2

#### おもちつき (2拍子)

ベッ たん ベッ たん お も ち つ き  
ベッ たん ベッ たん お も ち つ き  
ベッ たん ベッ たん お も ち つ き  
ベッ たん ベッ たん で き あ が り (2拍目ポーズ)

- 歌に合わせて，床に置いた白いボードをスティックで拍子に合わせて打つ。  
白いボードはおもち，スティックは杵に見立て，おもちつきをするように，1拍目で打ち，2拍目で上げて2拍子を体感する。



○3拍子の「おもちつき」(楽譜3)の歌を歌う。曲のおしまいの拍は自由なポーズをきめる。

### 楽譜3

#### おもちつき (3拍子)

○歌に合わせて、床に置いた白いボードをスティックで拍子に合わせて打つ。1拍目で打ち、2拍目で上げ、3拍目は上げた状態を保ち、3拍子を体感する。

○おもちがのびるよ (空間分割)

おもちに見立てた白いボードを床に置き、しゃがんで保護者と一緒に両手で持ち、おもちがのびるように立ち上がって頭上まで持ち上げる。

ボードが移動する距離(空間)を指示した回数で分割しながら持ち上げ、数量間隔と空間把握能力を高める。空間分割は、音の高低や音符の長さ、拍子をからだで表現する活動で、全身を使って音楽の基本的要素を身につけると同時に、思考力や判断力、表現力なども身につけることができる。



### 【4歳児】

ねらい	拍子とリズムをからだで感じて、表現してみよう。
<p>A. 十二支に親しもう</p> <p>○十二支の動物の形をしたお手玉を、ねずみ、うし、とら…と順番に並べる。 順番がわからない場合は指導者が教えながら完成させる。</p> <p>○並べたお手玉を一定のリズムとテンポで干支の順番に指差ししながら、「ね、うし、とら、う、たつ、み、うま、ひつじ、さる、とり、いぬ、い」と指導者のあとについて言う。</p> <p>○並べたお手玉を指差ししながら、指導者のあとについて「十二支のうた」(楽譜1)を歌う。 4拍子の拍子感を保ってゆっくり歌う。</p> <p>○1人ひとつ好きなお手玉を手に持ち、円になって座り、「はいどうぞ」の4拍子の拍(ビート)(楽譜4)に合わせて、隣の人に渡していく。</p>	

## 楽譜 4



1 拍目の「はい」で左手に置いたお手玉を右手でつかみ、2 拍目の「どうぞ」で渡す準備、3 拍目の「ぞ」で隣の人の左手に渡し、4 拍目の休符でまた次の準備をする、という一連の流れをくり返し、ビート感（拍を均等に体で感じることを体感していく。慣れてきたら、速度を上げたり遅くしたりして、速度の違いを体感する。



## B. おもちつき

○2 拍子の「おもちつき」（楽譜 2）の歌を歌う。曲のおしまいの拍は自由なポーズをきめる。

○床に置いたフープを白に見立て、歌に合わせて、おもちつきの動作をする。

1 拍目で杵でおもちをつく動作、2 拍目で杵を持ち上げる動作をして、2 拍子を体感する。



○歌に合わせて、指導者の手やサウンドシェイプドラムを打って拍子表現する。

- ・ 2 拍子 1 拍目で打ち、2 拍目は休符を感じる動作をする。
- ・ 3 拍子 1 拍目で打ち、2 拍目と 3 拍目は休符を感じる動作をする。



○歌に合わせて、手と足で拍子を表現する。

- ・ 2 拍子 1 拍目で 1 歩前進し、2 拍目は手を打つ。
- ・ 3 拍子 1 拍目で 1 歩前進し、2 拍目と 3 拍目は手を打つ。

○おもちがのびるよ（空間分割）

おもちに見立てた白いサウンドシェイプドラムを床に置き、おもちがのびるように頭上まで持ち上げる。

はじめは指導者の指示する回数で分割するが、慣れてきたら子どもに何回でゴールにたどり着きたいか数を答えるよう働きかける。

## 【5歳児】

ねらい 拍子とリズムをからだで感じ、理解しながら表現してみよう。

## A. 十二支に親しもう

- 十二支の動物の形をしたお手玉を、ねずみ、うし、とら…と順番に並べる。  
順番がわからない場合は指導者が教えながら完成させる。

- 並べたお手玉を一定のリズムとテンポで干支の順番に指差ししながら、「ね、うし、とら、う、たつ、み、うま、ひつじ、さる、とり、いぬ、い」と指導者のあとについて言う。

- 十二支の教え方をウッドブロックをもちいてリズムで表現する。  
1つの干支を4分音符1つ分とし、一文字の干支は4分音符、二文字の干支は8分音符、三文字の干支は3連符で表現する(譜例5)。  
慣れてきたら、4分音符はター、8分音符はティ、3連符はラタタと言い換えて、リズム唱をする。

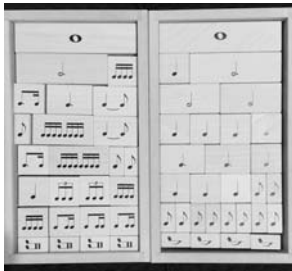


## 楽譜 5

2  
4

ね う し と ら う た つ み う ま ひ つ じ さ る と り い ぬ い  
ター ティ ティ ティ ティ ター ティ ティ ター ティ ティ ラ タ タ ティ ティ ティ ティ ティ ティ ター

- リズムに合わせて、リズム積み木を並べ、音符とリズムの関係を理解する。  
リズム積み木を見ながら、ウッドブロックでリズムを打つ。  
リズムを覚えたら、後ろを向き、積み木を見ないでリズム打ちをする。



- 覚えた十二支のリズムの音価を感じてリズムステップする。



- 1人ひとつ好きなお手玉を手に持ち、円になって座り、「はいどうぞ」のリズム（楽譜6）に合わせて、隣の人に渡していく。

#### 楽譜 6

2/4    
 どう も どう も

3/4    
 はい どう も はい どう も はい

4/4    
 さん はい どう も さん はい どう も さん はい

- ・2拍子 「どうぞ」の「どう」（1拍目）で隣の人にお手玉を渡す。
- ・3拍子 「はいどうぞ」に言葉を変え、2拍子と同じように「どう」（1拍目）で隣の人に渡す。  
1拍目に向かう準備（アナクルーシス）を感じて、1拍目（クルーシス）を意識する。
- ・4拍子 「さんはいどうぞ」に言葉を変え、2拍子、3拍子と同じように「どう」（1拍目）で隣の人に渡す。3拍子同様、アナクルーシスを感じて、1拍目（クルーシス）を意識する。

一連の流れをくり返しビート感を体感していく。

慣れてきたら、速度を上げたり遅くしたり、指導者の合図で逆回りにしたりするなど、即時反応の能力を高める。

#### B. おもちつき

- 2拍子の「おもちつき」（楽譜2）の歌を歌う。曲のおしまいの拍は自由なポーズをきめる。

- 歌に合わせて、指導者が持つタンブリンを打って拍子を表現する。

- ・2拍子 1拍目は指導者、2拍目は子どもが打つ。
- ・3拍子 1拍目は指導者、2拍目と3拍目は子どもが打つ。
- ・4拍子 1拍目は指導者、2拍目、3拍目、4拍目は子どもが打つ。
- ・慣れてきたら、3種類の拍子をランダムに繰り返す。



- ペアになり、歌に合わせて、拍子を感じながら、おもちつきの動作を表現する。

- ・もちつき役は、左手を臼、右手を杵に見立て、1拍目で手を打つ。
- ・合いの手役は、左手に水を持っているように見立て、1拍目で右手に水をつけるように左手を打ち、2拍目以降はおもちを整えるように、もちつき役の左手（臼）を打つ。
- ・慣れてきたら、指導者の「交代」の合図で役割を入れ替える。
- ・3拍子、4拍子も同様におこなう。



- 歌に合わせて、手（サウンドシェイプドラム）と足で拍子表現する。
- ・ 2 拍子 1 拍目で1歩前進し、2 拍目でサウンドシェイプドラムを打つ。
  - ・ 3 拍子 1 拍目で1歩前進し、2 拍目と3 拍目でサウンドシェイプドラムを打つ。
  - ・ 4 拍子 1 拍目で1歩前進し、2 拍目、3 拍目、4 拍目でサウンドシェイプドラムを打つ。



## 2-2 実践における幼児の様子と考察

### ○ 3 歳児

#### A. 十二支に親しもう

干支の順番を知らない子どもたちも、指導者の声に合わせて何度か繰り返すと、一定のリズムとテンポで一緒に言えるようになってきた。「十二支のうた」は、子どもたちもよく知っている「ぐーちょきぱーのうた」の替え歌にし、指導者の真似をして交互に歌う形式としたため、比較的たやすく楽しそうに歌っていた。「十二支のうた」を覚えたあと、リズムスティックをもちいて「まねっこリズム」の活動をおこなった。指導者が次々と打つ場所を変えたり、テンポを速くしたりすると、どの子も声をあげて笑いながら最後まで集中して活動することができていた。さまざまな変化を大いに楽しんでいる様子が見られた。導入に干支の動物のお手玉を使うことで子どもたちは興味を示し、想像力をふくらませて活動できたとうかがえる。また、子どもたちにも親しみやすい替え歌を使うことで日本古来の十二支の言い回しや長いフレーズを覚え、さらには迅速に指導者の動きに反応する即時反応表現もできていた。

#### B. おもちつき

通っている幼稚園で実際におもちつきをしたことを嬉しそうに話す子がいたり、お正月に食べたおもちの話をしたりなど身近に感じている様子で、どの子もおもちつきの動作をやって見せてくれた。臼と杵に見立てたボードとスティックを使い、2拍子の「ぺったん」、3拍子の「ぺったんこ」を声を出しながら打つことで、拍子の違いを表現することができていた。拍子の活動のあとに、おもちに見立てたボードを保護者と一緒に頭上に持ち上げ、おもちがのびる様子を表現する「おもちがのびるよ」（空間分割）の活動をおこなった。はじめに、指導者が示した数で床から頭上まで「1」で一気に大きくなったり、「5」で少しずつ大きくなったりする活動を楽しんだ。まだ子ども一人では空間を均等に分割することは難しいため、保護者と一緒におこなった。覚えたばかりの二桁の数で試した時には、少しずつ刻んで大きくなっていくのが楽しい様子で、何度も繰り返しおこない全身で数と空間の関係を体感していた。



## ○4歳児

### A. 十二支に親しもう

干支の順番をしっかりと覚えている子ども、あまりわからず不安そうにしている子ども、前年の活動で取り入れたことを覚えている子どもなど、最初の反応はさまざまであった。順番がわからずまわりの人の声に合わせてながら覚える子ども、わからなくて戸惑っている人に「次はたつだよ」などと教えてあげる子どもの様子が見られた。3歳児の活動と同じように「十二支のうた」を歌い、指導者の歌を真似しながら何度か繰り返すうちに、全員が歌がなくても順番どおりに言えるようになった。十二支の順番を覚えたあと、みんなで円になって座り、隣の人へお手玉を渡す「はいどうぞ」の活動をおこなった。指導者はリトミック経験の浅い子の隣に座り、いつでも補助できるようにした。はじめは左右の手がどちらかわからなくなり、1人の子どものところにお手玉がたまってしまったり、テンポに乗れず速く回してしまったりしてうまくできなかったが、繰り返すうちに、子どもたちから自然と「はいどうぞ」の声が聞こえるようになり、その声が大きくなっていくほど自信を持って回す様子が見られた。グループで楽しく活動する中で全員が4拍子の拍子（ビート）感を味わい、真剣な表情で取り組み、達成感を感じている姿が見られたことは大変感動的であった。指導者が「少し速くやってみましょうか」と尋ねると、全員が同意し、速いテンポですることに期待している様子であった。次第に速くしていくとうまく回すことができなかったが、失敗してしまうことも楽しみながら活動していた。あまりにも速いテンポでは難しいということを理解したようであった。逆に、ゆっくりしたテンポでは、失敗することはなく、筋肉の緊張と弛緩を上手に使い、拍に合わせて回すことができていた。

### B. おもちつき

はじめに、指導者が床に置いたフープを臼に見立て、1拍目を感じられるように「ぺったん」という掛け声とともに杵でおもちをつく動作の手本を見せた。子どもたちはそれにならい、掛け声とともに重たい杵を持つ動作を全身で一生懸命おこない、一体感も感じられた。拍子の活動で重要とされる1拍目を感じる活動を慣れるまでおこなったのち、2拍子、3拍子をより明確に表現できるようサウンドシェイプドラムを使用した。楽器を使うことにより子どもたちの表情が真剣になり、歌に合わせてしっかり拍子を感じることができていた。楽器を使った時も全身でおもちつきを表現したり、大きな声で「ぺったん」と言いながら活動したり、個々の表現方法で拍子を感じながら楽しんで活動していた。サウンドシェイプドラムを使用した「おもちがのびるよ」（空間分割）の活動では、どの子も大きな動作で、頭上まで楽器を上げ高い位置で音を鳴らしたり、低い位置ではからだをできるだけ小さくしてしゃがんだりするなど、3歳児に比べて表現の幅が広がっていた。4歳児は他者とかかわりながら表現することをおし、グループで活動することの楽しさや難しさも感じながら、即時反応、音楽の遅速の表現、緊張と弛緩などを達成することができたことがうかがえる。

## ○5歳児

### A. 十二支に親しもう

5歳児の活動では、全員が十二支の順番を知っており、また前年の活動もよく覚えていて、お手玉を取り出すと、「知ってるよ」「やったことがある」とすぐさま反応を示した。指導者が教えなくても順番どおりに並べ、「ね、うし、とら、…」と自然と声に出していた。並べ終わったあとに、リズム（楽譜5）に合わせて順番を確認した。次に、リトミック研究センターの教材であるリズム積み木を十二支のリズムに合わせて順番に並べて、リズム唱をおこなった。3歳からリズム積み木やリズムカードを使用し、リズム唱しながらさまざまな活動を積み重ねてきた子どもたちは、たやすく積み木を並べ、一人でも間違えることなくリズム唱をすることができていた。次に、並べた積み木を見て、ウッドブロックでリズムを打ちながらリズム唱をする活動をおこなった。難しい活動ではあるが、教室に通う子どもたちは4歳からおこなっており、ゲームやクイズをしている感覚で、何回目かには「見ないでやってみたい」という声があがった。後ろを向き、積み木を見ずに指導者の手助けも必要とせず、見事にやってみせる様子には指導者も驚いた。子どもの表情は自信に満ち溢れており、次のステップへ進みたいという意欲につながると考えられる。全員が何も見ずにウッドブロックを打ちながらリズム唱をすることができたので、活動内容をリズムステップまで発展することにした。音の長さや重みを感じながらステップができるということは、先に述べたリトミックの大切な概念である、タイム、スペース、エネルギーを感じる感覚が育てられることと考えられる。子どもたちは4分音符と8分音符、3連符の違いを感じながらステップし、特に3連符をステップするのは初めてだったため、「ラタタ」というリズム唱を言いながら何度もくるくると回ったり、腕を振り回したり、思い思いの「ラタタ」をからだを使って表現していた。譜面上の指導では難しい4分音符を3分割するということが身体活動をとおして自然とできていた。次に、お手玉を円になって回す活動では、3拍子のほか、2拍子、4拍子でもおこなった。「はい」で1拍目に入るための準備の動作であるアナクルーシスを感じ、「どうぞ」の「どう」で1拍目を感じて回すという少し難しい活動ではあったが、5歳児クラスでは右手左手の理解もあり、隣の人に回すことは容易にできていたので、回している途中で拍子を変えたり、指導者の「はんたい」の声掛けで逆回りにしたり発展させることで、拍子の理解と即時反応力が高められた。

### B. おもちつき

「おもちつき」の歌に合わせて拍子の感覚を身につけるために、タンブリンをもちいて、指導者と子どもが交互に打ったり、子ども同士で打ったりする活動をおこなった。子どもたちは、1拍目を感じて表現することができ、2拍子、3拍子、4拍子の聴き分けも容易にできていた。指導者のピアノに合わせて子どもたちだけでも楽しめるようになったので、サウンドシェイプドラムを使って手と足で拍子を表現することにも挑戦した。1拍目で1歩前進し、その後の拍でサウンドシェイプドラムを打つ活動であったが、正確なリズムを感じつつ後ろ向きで歩く子

どももおり、自由な発想で表現していることが見受けられた。からだ全体を使って大きく動くことでより理解も深まり、音楽において非常に重要な1拍目を感じて拍子を表現することというねらいは達成できた。

5歳児のレッスンでは難しいことを要求しがちだが、子どもたちに難しさを感じさせない指導者の声掛けが必須である。「さあ、今日はゲームをするよ」などという声掛けは子どものやる気を引き出し、ピアノの音や指導者の声掛けを集中して聴くきっかけにつながる。いつ合図が出るかわからないドキドキする即時反応や、テンポが徐々に速くなるわくわくとした高揚感のある活動は、子どもたちが好きな活動である。

### Ⅲ お わ り に

今回の実践では「十二支に親しもう」と「おもちつき」の2つのテーマをもちいて、それぞれの年齢に合わせた活動をおこない、成果を明らかにした。どの年齢のグループでも「見て」「聴いて」「感じて」「からだを動かす」ということを大切にして活動をおこなった。干支のお手玉を出した時の子どもたちの興味・関心や、おもちつきに対するイメージは、年齢により異なるものであったが、指導者の合図を聴いてからだを動かし、楽しみながらさまざまな要素を体感していく様子は、いずれの年齢でも驚くほど表情に富んでいた。子どもの個性、個々の興味や経験などから能力に差異はあるが、グループ活動において理解の早い子どもたちが教え合うような協働する様子も見受けられた。活動のあと、子どもたちは口々に楽しかったと言って帰り、保護者からもとても楽しかったようだったと報告を受けた。

リトミックは、音楽のもつ軽快なリズム、美しいメロディー、ハーモニーの変化などの音楽的要素だけではなく、からだの調和や集中力、即時性、社会性など、人がより豊かに生きるすべを養うことができる教育である。楽しみながら自発的におこなう子どもたちの活動は、情操豊かな成長に繋がっていくだろう。さらに、季節にふさわしい題材をもちいておこなう活動は、文化や習慣などの「環境」に対する理解を深めることであり、「表現」だけではなく他の領域にもかかわりをもつ学びにつながると考えられる。

子どもの集中力を持続させるためには、適切な声かけをしたり、タイミングを見極めて新しい課題を設定したりすることが必要である。活動の合間に指導者がギャロップのリズムをピアノで弾き、音楽に合わせてスキップした後次の課題に進んだり、教材や楽器を片付けるときには決められた効果音を演奏したりすることで、子どもの集中力を高めている。さまざまな引き出しを駆使して子どもたちの即時反応がうながせるよう、指導者は経験と演奏能力も積む必要がある。

今回は年齢別のクラスによる活動をおこない考察したが、異年齢での活動において、どのような反応の違いがあるか検証したい。さまざまな場面において日常の中から子どもの興味が広げられるような題材を選択し、自ら表現することを楽しみ、個々の表現力が成長できるような活動について、引き続き研究していきたい。

### 註・参考文献

- 1) 文部科学省, 幼稚園教育要領解説, フレーベル館, p233, 2018
- 2) 厚生労働省編, 保育所保育指針解説, フレーベル館, p168, p267, 2018
- 3) 文部科学省, 幼稚園教育要領解説, フレーベル館, pp244-247, 2018
- 4) 厚生労働省編, 保育所保育指針解説, フレーベル館, pp278-281, 2018
- 5) リトミック研究センター本部研究室編: 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, 2013
- 6) リトミック研究センター本部研究室編: 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 3), リトミック研究センター, 2013
- 7) 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
- 8) 板野平, 溝上日出夫, 日本器楽指導連盟: ダルクローズ教育法による新しい幼児の音楽教育, 全音楽譜出版社, 1968
- 9) 岩崎光弘, 千葉和恵: こどもがグングン伸びる「音楽あそび」, PHP 研究所, 2002
- 10) 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