

ルドルフ・ボーデの  
リズム体操のためのピアノ音楽に関する研究

A study on the Piano music  
for Rhythmical Gymnastics by Rudolf Bode

田 中 幸 治・滝 澤 かほる  
Koji TANAKA & Kaoru TAKIZAWA

## I はじめに

本研究は、リズム体操創始者であるルドルフ・ボーデのリズム体操のためのピアノ音楽について、主に音楽的側面から考察し、音楽と動きの関係を明らかにしたものである。

リズム体操は、はずみと振りを中心とした自然で全身的な動きをリズムカルに行うことが特色で、音楽と一体となって、ここから生き生きと楽しく行う全身的な動きを特徴とし、心とからだの解放をねらいとした動きの教育である。具体的に、洗練されたよい動きを身につけ、基礎的なからだをつくることを目的としている<sup>1)</sup>。では、リズム体操の実践の場では、音楽と動きについてどのように捉えているのであろうか。

リズム体操の指導の現場では、音楽と一体となるために、音楽に動きを合わせるのか、動きに音楽を合わせるのか、この二つの相反する観点から選曲に悩むことが多いという声をよく聞く。音楽を優先させると動きの要素が限定されたり、目標とする動きを構成に組み込むことが困難になったり、逆に動きに音楽を合わせるには、その動きに合った新しい曲を作るしかないといった難しさに直面するようである。ボーデ自身はこの点について次のように述べている。「音楽は動きの伴奏であり、音楽に合わせて動けばいいというものではなく、むしろ、内にある感覚を呼び起こし、刺激し、解放することであり、このために身体的な表出が現われ、完全で、全体的で、リズムカルになる。」<sup>2)</sup>つまり「内にある感覚」は音楽と動きを結びつけるものであり、そこに焦点を当てていけば、音楽と動きが主従関係に陥ることなく、協調して高め合う関係になるということであろう。実際に「リズムカル・ムーブメントにおける音楽と動きの研究～音楽構成の理解と動きの変容との関係性～」<sup>3)</sup>の中で、音楽を理解することで動きそのものや動いたときの感覚に変化を感じたということが報告されている。

本研究では、ルドルフ・ボーデ作曲<リズム体操のためのピアノ音楽 Klaviermusik zur Rhythmischen Gymnastik><sup>4)</sup>を取り上げ分析を行い、ピアノ演奏の立場から音楽自体が要求する内容を深く探ることによって、音楽と動きと「内にある感覚」がどのように関係しあっているのかという点を明らかにしたい。

## II ボーデのピアノ音楽

ルドルフ・ボーデ作曲の<リズム体操のためのピアノ音楽>は全17冊あり、1冊に数曲ずつが収められて

いる。1曲ずつ動きに関するタイトルがついており、「歩く」「走る」「左右振」「はずむ」「揺れ動くようなリズム（ワルツ）」など様々だが、動きの課題がはっきりし、音楽を聞くと容易にそのタイトルの動きが目には浮かぶようなものばかりである。そして音楽自体の構成もわかりやすくはっきりしている為、全体を把握し理解することも特別難しいことではない。また、80歳の誕生日を記念して出版された4枚の小型版レコード<sup>5)</sup>では、＜リズム体操のためのピアノ音楽＞からの選曲で、ボーデ自身のピアノ演奏を聞く事ができる。内容は次の通りである。

#### 1. EP60021

- |    |            |                    |
|----|------------|--------------------|
| 1) | 歩く（整列して行進） | 音楽：Heft 7, Nr.1    |
| 2) | 走る・軽くとぶ    | 音楽：Heft 7, Nr.3    |
| 3) | はずむ        | 音楽：Heft 8, Seite 2 |
| 4) | マーチ（行進）    | 音楽：Heft 1, Nr.2    |
| 5) | 輪踊り（走る）    | 音楽：Heft 1, Nr.3    |
| 6) | 元気に振る      | 音楽：Heft 4, Nr.2    |

#### 2. EP60022

- |    |             |                     |
|----|-------------|---------------------|
| 1) | 左右振         | 音楽：Heft 9, Seite 5  |
| 2) | 前後振         | 音楽：Heft 9, Seite 3  |
| 3) | 水平振         | 音楽：Heft 9, Seite 6  |
| 4) | タンバリンダンス I  | 音楽：Heft 12, Seite 2 |
| 5) | タンバリンダンス II | 音楽：Heft 12, Seite 5 |

#### 3. EP60023

- |    |                 |                                    |
|----|-----------------|------------------------------------|
| 1) | 揺れ動くようなリズム（ワルツ） | 音楽：Heft 3, Nr.2                    |
| 2) | 流れるようなリズム       | 音楽：Heft 3, Nr.3                    |
| 3) | 突進するようなリズム      | 音楽：Heft 3, Nr.4                    |
| 4) | ハンガリー風ダンス       | 音楽：Heft 5, Nr.2 + Heft 17, Seite 3 |
| 5) | 棒を使った男子のためのダンス  | 音楽：Heft 15, Seite 5                |

#### 4. EP60024

- |    |                               |      |
|----|-------------------------------|------|
| 1) | ボールを使った体操（5つのワルツ小曲）音楽：Heft 13 |      |
| ①  | ワルツ小曲 1                       | Nr.2 |
| ②  | ワルツ小曲 2                       | Nr.4 |
| ③  | ワルツ小曲 3                       | Nr.1 |
| ④  | ワルツ小曲 4                       | Nr.3 |
| ⑤  | ワルツ小曲 5                       | Nr.5 |
| 2) | 棒を使った体操（6つのマーチ）音楽：Heft 11     |      |
| ①  | ハンブルグのマーチ                     | Nr.1 |
| ②  | キールのマーチ                       | Nr.2 |
| ③  | ブレーメンのマーチ                     | Nr.3 |
| ④  | マールガートのマーチ                    | Nr.4 |
| ⑤  | シュトゥットガルトのマーチ                 | Nr.5 |
| ⑥  | マインツのマーチ                      | Nr.6 |

ドイツで指揮者としても活動していたことがあるボーデのピアノ演奏は、ひとことで言うと、独特の味わいのある演奏という印象を受ける。華やかさや効果ばかりを狙ったのではなく、動きを感じさせ、音楽の持つ躍動感や構成によって「内にある感覚」に直接働きかけるようなものであると言えるだろう。これらのレコードにはボーデの考えた動きの構成も付けられており、そこには「ここにあげた動きの構成は、いろいろな行ない方の一例を示したものである。他の構成でも構わない。大切な事は、音楽と動きが緊密に関連つけ

られていることである。」<sup>5)</sup>と述べられている。

### III 音楽と動き

今回は、＜リズム体操のためのピアノ音楽＞第7冊より、第1曲く歩く（整列して行進）Gehen (Aufmarsch)＞について分析を行なう。この曲の楽譜を見ると「マーチのテンポで Im Marschtempo」と標記があり、音楽のテンポは題名のとおりに、歩くために丁度良いテンポを要求されている。拍子は4分の4拍子で、行進曲でよく使用される2拍子ではない。これは単なる行進の伴奏ではなくリズム体操のためのピアノ音楽であることと、わざわざ曲頭にテンポの標示もあることから、特別なこととは感じられない。

#### 【資料】<sup>6)</sup>

### Gehen(Aufmarsch)

Im Marschtempo

Rudolf Bode

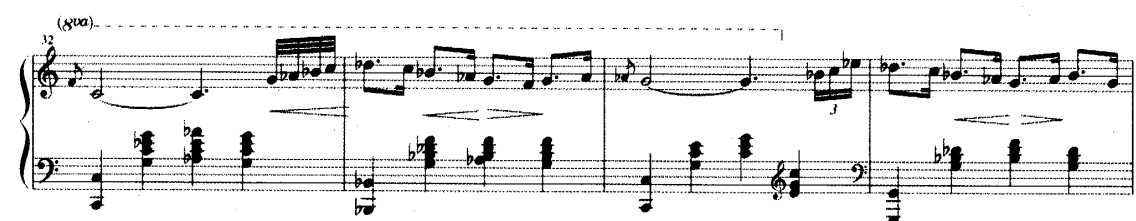
【第1部】 〈1A〉

The musical score for 'Gehen (Aufmarsch)' by Rudolf Bode is presented in three systems. The first system, labeled '【第1部】 〈1A〉', begins with a piano (p) dynamic and a crescendo marking. The second system continues the piece with a forte (f) dynamic. The third system, starting at measure 15, also features a forte (f) dynamic and a crescendo marking. The score is written for piano and includes various musical notations such as notes, rests, and dynamic markings.

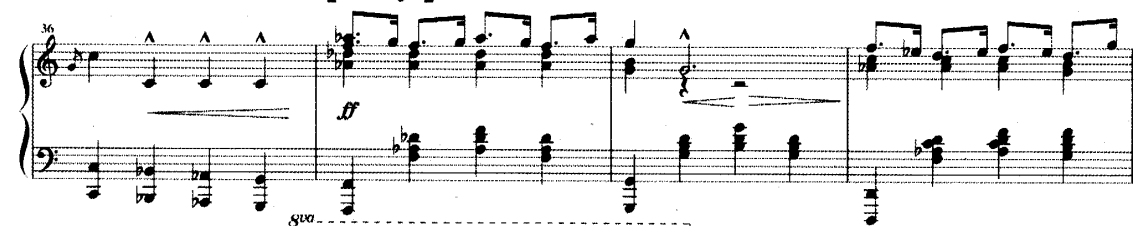
## 【第2部】 〈2A〉



## 〈2B〉



## 【コード】



## 1. 音楽の構成と動きの構成

曲は43小節から出来ており、大きく3つに分かれている。1～18小節（第1部）と19～36小節（第2部）、そして37～43小節（コーダ）の曲の締めくくりと言ってよい部分である。第1部と第2部はほとんど同じ形であるが音域が少し高くなっている。第1部と第2部は、さらにそれぞれ2つの部分に分けられる。1つ目の部分は、4分音符で拍子をきざみクレッシェンドしていく1～10小節（1A）、19～28小節（2A）で、2つめの部分は、はずむような符点のリズムで2小節ずつ受け答えをしながら動きのある11～18小節（1B）、29～36小節（2B）である。コーダの部分は、符点のリズムの音型で、曲の中で一番強くなるフォルティッシモによって締めくくりに導いている。これらの曲の構成は演奏を聞いても楽譜を見ても、容易に理解できるシンプルなものである。ボーデの提案している動きの構成<sup>7)</sup>も、次のとおり、音楽に即したわかり易いものである。

隊形 整列して中央で2組に分かれる。

前奏 2小節（楽譜には書かれていない）

1～10小節 外側にいる人の指揮のもと、各組揃って横方向に分列行進する。

終わりに、前のほうに伸びた列をなおす。

11～12小節 前方に軽くとぶ。

13～14小節 後方に軽くとぶ。

15～18小節 11～14小節と同じ。

19～36小節 1～18小節と同じ。

37～43小節 退場する、またははじめの隊形にもどる。

## 2. 音楽とリズム体操をつなぐもの～内にある感覚～

音楽から考えた構成と、ボーデの提案する動きの構成は当然一致している。それは音楽とともにリズム体操を熟知したボーデが作曲し提案したものであるから何の不思議もない。ここで確認しておきたいことは、構成を頭で理解しているからといって、ボーデのいう「内にある感覚」を会得したことにはならないということである。

「ピアノで豊かな表現を」<sup>8)</sup>の中で、「ピアノは鍵盤を押さえれば簡単に音が出せてしまうため、学生によっては音楽と技術が分離してしまう場合がある。音だけを正確に鳴らして、音楽をしていると勘違いをしてしまうのだ。しかし、本人が『表現』したい内容に気づき、それを音にするというアプローチをし始めると、驚くほどピアノが表情豊かに語り始める。」という事が述べられているが、「表現」したい内容に気づき、それを音にするというアプローチをし始めるときの原動力が、すなわちボーデの言うところの「内にある感覚」なのではないかと考える。つまり単なる「音の羅列」が「内にある感覚」によって真の「音楽」になるということである。

「音の羅列」のみのピアノ演奏をリズム体操に置き換えて考えると、それは決められた振り付けに従って、ただ身体を動かすということであろう。そして真の「音楽」とは何かということをリズム体操になぞらえて考えると、「内にある感覚」を呼び起こされた結果、または「内にある感覚」によって、表出される身体の、完全で、全体的でリズムカルな動きということであろう。

では、このボーデの＜歩く（整列して行進）＞というピアノ曲では、何に注目して演奏したり、聴いたり、動いたりすればよいのであろうか？ピアノ演奏の立場から分析してみたい。

## IV 分析

### 1. 第1部の分析

第1部の1～10小節（1A）では両手で4分音符の和音を1小節に4つずつ弾いているだけであるが、変化していることは和音と、メゾ・フォルテからフォルテまでのクレッシェンドという強弱である。右手の和音は単音の「ド」にだんだんと高い方へ音が加わって変化しながら「ド、ミ♭、ラ」という和音（10小節目）

にまで達する。左手は「ド」のオクターヴから始まり、だんだんと低いほうへ下がっていき「ファ」(10小節目)まで達する。両手同時に考えると、半音階の動きを含みながら1小節ずつ和音に変化し、クレッシェンドという強弱の変化と共に、緊張感を高めながら拡がっていくという動きであることがわかる。これらの変化はすべて第1部の後半11～18小節(1B)のはじめのフォルテという頂点へ向かっている。最終的には10小節目の最後に右手に現われる32分音符の速い「ランドレ」という動きと、左手の一步步踏みしめて行くような下行の動きの末に、1Bの始まりで、両手とも「ミ」という音を頂点にして爆発しているかのようである。4分音符だけの単調なリズムの1Aから、1Bの符点のリズムを含んだ動きへの変化は、10小節を費やして準備しなければならないくらい劇的なものであったと言えよう。1Aは頂点への期待、緊張感、広がり、接近など、心臓がドキドキと脈打つような演奏が望まれると考える。

第1部後半の1Bでは、符点のリズムが中心となり動きが出てくるが、2小節ずつが問と答えのような対になり、それまでの興奮がだんだんと収まるように音の下がってくる。左手のリズムはそれまでと変わらない4分音符のリズムであるが、1拍目のバスの音と、跳躍して高い部分で動く2～4拍目の厚い和音が、強弱も含めて大きく揺れるようになっている。つまり各小節を支える1拍目のバスの動きは「ミーミ」「ミーラ」「ソーラ」「ミーラ」(11～18小節)という2小節ずつの揺れる動きとなり、それに続く和音も第11小節では「ミ、ラ、ド、ミ」「ファ、ラ、ド、ファ」「ミ、ラ、ド、ミ」というふうに、続く小節でも行ったり戻ったりするような強弱を伴った和音の動きになっている。右手の符点、左手の跳躍と和音の動きが2小節ずつの対で揺れながら、次の第2部へと向かっていくのである。

## 2. 第2部の分析

第2部は音の動きはほとんど第1部と同じであるが、音の高さが第1部よりも全体的に高くなっている。2Aは1Aより2度高くなり「ド」から「レ」に変化しており、2Bは1Bより3度高くなっている。これは第1部と第2部を全く同じ高さにして繰り返すという方向がはっきりしない並列の関係ではなく、第2部の音を高くすることによって、第1部の上に第2部が積み重ねられて、次の部分に向かっていることがはっきりするような協力関係になっている。2Aの右手の和音が1Aのものより厚みを増していることから、第1部より第2部のほうが緊張感の高まりがあり、2Bの爆発部分もより激しく感じられるようになっている。

コーダはそれまでの発展を受けてフォルティッシモという、曲中で一番強い強さとなり、リズムも符点为中心である。符点のリズムは言うまでもなく、躍動感、心の高まりを表すものである。第41小節には、この曲の中では新しいリズムである三連符が出現し、しかも一気に分散和音でオクターヴ以上も駆け上がって主和音を鳴らすという場面も出てくる。最後は曲の冒頭と同じ「ド」の音のユニゾンを両手で鳴らしているが、同じ音というだけで始まりの期待や緊張感のある音とは全く違い、開放感と自信に満ちたような音へと変化して全曲を締めくくっている。

## 3. まとめと考察

この曲を通して見ると、符点のリズムの1Bと2Bが中心となっており、4分音符の1Aと2Aは、その後続く部分の準備や下地づくりとなっている。従って、ただ4分音符をきぎむのではなく、次に来る部分へ向かって方向をはっきりさせながら進めていかなければいけない。そして最終的にはコーダの部分に全てが向かっているのである。これらのことから、この曲を演奏するときの「内にある感覚」は「前進」「発展」「成長」といったキーワードで表すことが出来るのではないだろうか。

この「歩く(整列して行進)」という曲でリズム体操を実践するとき、ただ拍子に合わせて左右の足を動かすのではなく、どこかに向かっている「歩く」という動きでなければならないし、同じ「歩く」でも曲の始めと終わりでは歩き方が変化しているはずである。これは曲に動きを合わせなければいけないということを行っているのではなく、音楽によって「内にある感覚」が刺激され、その結果の身体の動きであれば、当然変化するであろうということを言っているのである。音楽が爆発に向かって緊張を高めているのに、ただ拍子に合った「歩く」という動きを実践するだけで動きに変化がないということは、「内にある感覚」に裏付けられた全体的でリズムカルな動きが出来ているとはいえないのではないだろうか。音楽に動きを合わせ

るか、動きに音楽を合わせるかが大切なのではなく、ボーデのいう「内にある感覚」に焦点を合わせ、音で表現したり、身体を動かしたりすることが重要なのである。

## V 今後の課題

### 1. ボーデの視点から

ボーデは、運動のリズムを単に時間的な分節の繰り返しではなく、緊張と解緊の流れるような交替に特徴があるとし、その運動過程を研究した。また、音楽は「時間的な構造と無限の自由によって、人間を解放する。」とし、人間教育にふさわしいとした<sup>9)</sup>。そして音楽の上拍を身体の出発の動作に対応させ、次のようなリズムカルな運動経過の3局面を考えた<sup>10)</sup>。

- (1) 用意の動作 Ausholbewegung = 上拍 (アウフタクト) Auftakt
- (2) 主動作 Entladung = アクセント (ベトーンク) Betonung
- (3) 納めの動作 Auslaufbewegung = 下拍 (アプタクト) Abtakt

ボーデは「正しい用意の動作をすることは、運動が有機的に経過するのに最も重要なことであり、主動作を効果的に行うために最も良い準備動作である。」とした<sup>11)</sup>。リズムという言葉が初めて運動に用いられたのは、体操改革運動の文献の中であった<sup>12)</sup>ことを考えると、ボーデが、音楽の上拍を運動の用意の動作に対応させたことは、偉大な業績であったといえる。

板垣は、音楽と動きのリズムとの関係を次のように述べている<sup>13)</sup>。「音楽におけるアウフタクトと、動きのアウフタクトは、厳密に言えば一致するとは限らない。音楽では、音を出すという主要アクセントが現れるまでの準備運動全体を含んでいるが、運動においては、主動作と反対の方向へ動いて、一旦止まるまでの動きを指しているの、その最終点に達するまでの間をアウフタクト (用意の動作) と言うのである。例えば、下へ向かうあらゆる運動は、上へ向かうアウフタクトを必要とし、上に向かうあらゆる運動は、上及び下に向かう二重のアウフタクトを必要とするのである。」

今後、音楽と動きの関連をボーデの視点から具体的に見ていくことが大きな課題となる。

### 2. ボーデのピアノ音楽

リズム体操を実践する現場では、「動きに合わない曲が用いられたり、子どもたちに人気のある曲が安易に使われたりすることがある。」<sup>14)</sup>とよく聞く。これは音楽と動きを表面的に結び付けようとしたり、音楽と動きをあまりにもかけ離れたものとして考えてしまったりする結果ではないかと思う。ボーデのピアノ曲は単純で魅力がなく、この曲でリズム体操をしてもあまり面白くないという意見もあるが、果たしてそうだろうか。今回、「内にある感覚」に焦点を当てながらボーデのピアノ曲を分析してみた結果、個々の動きの基礎を確実に理解できる上、アプローチ次第で十分興味深い音楽であることを発見した。今後、音楽家とリズム体操指導者が「内にある感覚」を基軸として、ボーデのリズム体操のためのピアノ音楽を精査することが必要である。それにより、選曲の基準、動きの持つ課題ももっと明らかになるのではないだろうか。

また、音楽家にとっては、リズム体操によって音楽の流れを再認識し、「内にある感覚」を呼び起こされた身体の動きを視覚的に捉えることが、音の羅列ではない真の音楽の追求への一つの足がかりとなるに違いない。今後もボーデのピアノ音楽の分析を続け、音楽と動きの関係について理解を深めていきたい。

## 注

- 1) 滝沢かほる (1997) 体操の学習指導 不昧堂出版 pp.21
- 2) 板垣了平 (1990) 「体操論」アイオーエム pp.228
- 3) 伊野義博・森下修次・田中幸治・滝澤かほる・坂下玲子・菅家礼子 (2004) 「リズムカル・ムーブメントにおける音楽と動きの研究～音楽構成の理解と動きの変容との関係性～」『新潟大学教育人間科学部紀要 第7巻第1号』 pp.85-97
- 4) Rudolf Bode (1956) Klaviermusik zur Rhythmischen Gymnastik. Im Selbstverlag, Bode-Schule

München.

- 5) Rudolf Bode (1961) Choreographien zu EP60021. Schallplattenverlag Walter Kögler, Stuttgart.
- 6) Rudolf Bode (1956) Klaviermusik zur Rhythmischen Gymnastik Heft7 1.Gehen(Aufmarsch). Im Selbstverlag, Bode-Schule München, pp.2-3
- 7) 前掲4) レコード付属資料 訳 滝澤かほる
- 8) 田中幸治 (2003)「ピアノで豊かな表現を」 pp.71 (共著「音楽科教育の実践学～大学の研究と音楽授業をつなぐ～」三恵社 pp.69-87)
- 9) Bode-Bund E.V.(Hrsg.) (1986), 75 Jahre Bode-Schule, Dengler & Rauner München, pp.3
- 10) Rudolf Bode (1957) Rhythmische Gymnastik, Wilhelm Limpert-Verlag, pp.23
- 11) 前掲書 10) のpp.30
- 12) マイネル, K. 訳: 金子明友 スポーツ運動学 大修館 pp.167
- 13) 板垣了平 (1990) 体操論 アイオーエム pp.53
- 14) 前掲書3) pp.91

本研究は、平成15年度～平成17年度科学研究補助金（代表：滝澤かほる、「感性教育のためのリズムカル・ムーブメント・プログラムの開発」）の研究成果報告書をもとに、再構成したものである。