

## リズム体操授業における音楽学習の方法論 I

Methodology of music study in the rhythmical movement  
lessons at school I

森下修次\*・榎本暢子\*\*・滝澤かほる\*

## I はじめに

今日、世界的には「音楽と調和したリズムカルな動きを中心とするリズム体操」が、生涯体育・スポーツとして定着し、心身の健康とともにさまざまな喜びを生み出している。

リズム体操の目的は、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にある<sup>1)</sup>。リズム体操は、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<sup>2)</sup>。

リズム体操の授業においては、音楽を使って、空間的、時間的、力動的变化を伴ったいろいろな全身的運動が展開される。それらの運動は、グループで行われたり、手具が用いられたり、多様な広がりを持って指導される。音楽によって、動く楽しさが増し、運動回数が得られ、動きが全身的でリズムカルに高められるとともに自由な動きが引き出される。これは、ルドルフ・ボーデが、音楽と動きが一体となって結びつくことにより「内にある感覚を呼び起こし、刺激し、解放する」<sup>3)</sup>としているように、リズム体操の音楽には重要な意味がある。ここからからだの一致により発現されるリズムカルな全身運動が可能になり、それによって「表出の可能性を引き出し、創造性を発達させることができる」<sup>4)</sup>からなのである。

体操における音楽は、動きのために行う「伴奏」ではない。また逆に、動きを音楽に合わせることもない。音楽と動きが一体となると言うのは、音楽のもつ形成力と動きの潜在的な可能性が作用しあい、ここからからだの調和した全体的な動きに高められることである。

体操の課題としては、動きの基本形の学習、動きの工夫、一連の運動の構成があげられる。それぞれに、音楽の選択が問題になる。運動にあった音楽をつけるのが理想的であるが、多くの場合条件が整わず、このような方法を取るのはごく少数に限られている。一般的には、音楽を聴いてひらめいたイメージから運動を構成する方法や、運動のテーマにあった既製の音楽を探す方法がとられている。この場合、音楽によって運動が制約される短所がある反面、より創造的な構成が引き出される長所もある。また、音楽による興味付けが優先され、流行している音楽が多く用いられるので偏った運動が構成される傾向も見られる。今後、音楽と動きとの調和に関する基礎的研究と共に具体的な指導実践研究を進める必要があると考えられる。

## II 研究目的

本研究は本学紀要第7巻第1号に掲載された「リズムカル・ムーブメントにおける音楽の動きを研究～音楽構成の理解と動きの変容と関係性～」<sup>1)</sup>を踏まえて行つてものである。

2005.11.30 受理

\*新潟大学教育人間科学部、\*\*リズム体操研究家（新発田市在住）

表1 リズム体操の構成

構成	図1番号	拍数	動き
前奏	①	8×2	音楽を聴きながら心の中で動く準備。
A	②	8×2	右足から前へ4歩走って右足ホップ, 左足ホップする(1~8)。繰り返す。
		8×2	右足より4歩後ろ走りで下がり右足ホップ, 左足ホップする(1~8)。繰り返す。
	③	8×2	右足から横へ大きく踏み出し, 胸を開くように両腕を横へ広げ(1, 2)胸を閉じるように両腕を閉じる(3, 4)。繰り返す。 腿を手でリズム打ち3回(1, 2)拍手2回する(3, 4)。繰り返す。
		8×2	左側へ同様に繰り返す。
	④	8×2	右へ踏み出しながら右腕を横へ伸ばし(1, 2)左腕を上へ伸ばしながら左足を右足に揃え(3, 4), 左上を下ろしながら右腕を上へ伸ばす(5, 6)。そして垂直180°回転ジャンプで後ろを向き, もう一度その場で軽くジャンプする(7, 8)。繰り返す。
		8×2	正面に戻ってくるので, 今度は左方向に左足から踏み出し同様に繰り返す。 (※方向が逆になるので腕も右方向への動きの時と逆になる。)
	⑤	8×2	右へ大きく右足で踏み込んで(1, 2)右上斜め天井へ右手を高く突き上げる(3, 4)。左足に体重を移し(5, 6)左上斜め天井へ右手を高く突き上げる(7, 8)。繰り返す。
	⑥	8×2	右方向から大きく円を描くようにダイナミックに走る。
B	⑦	3×4	左で上体を準備し右振り(1, 2, 3)左振り(2, 2, 3)大きく准へ左宥回旋(3, 2, 3-4, 2, 3)。
		3×4	左振りから同様に繰り返す(回旋は左へ)。
		3×4	右振りから同様に繰り返す(回旋は右へ)。
		3×4	左振りから同様に繰り返す(回旋は左へ)。
	⑧	3×4	右方向へ深くゆっくり振りながら180°向きを変え, 上へ伸びる(1, 2, 3-2, 2, 3)。 さらに正面に戻るように180°向きを変えながら右へ振る(3, 2, 3-4, 2, 3)。
		3×4	左方向へ同様に繰り返す。最後にそのまま左を向く。
	⑨	3×4	上に伸びて準備し, 右腕は後ろから前へ, 左腕は前から後へ交互前後振りを行い(1, 2, 3-2, 2, 3), 前後交互回旋する(3, 2, 3-4, 2, 3)。
		3×4	左腕を前に振り同様に繰り返す。
3×4		右腕を後に振り同様に繰り返す。	
3×4		左腕を前に振り同様に繰り返す。	
間奏	⑩	8×1	左足を前に踏み出ししながら上に伸び(1, 2)右脚を上げていきバランス立ち(3, 4, 5, 6)。 脚を下ろして右方向へ向きを変える(7, 8)。
		8×1	右足を前に踏み出ししながら上に伸び(1, 2)左脚を上げていきバランス立ち(3, 4, 5, 6)。 脚を下ろして(7)の正面を向く(8)。
A'	⑪	8×4	②と同様に動く。
	⑫	8×4	③と同様に動く。
	⑬	8×4	④と同様に動く。
	⑭	8×2	⑤と同様に動く。
	⑮	8×2	⑥と同様に動く。戻ってきたら足を大きく左右に開く。
終結部	⑯	8×2	膝を曲げて深く両腕を前で交差させ大きく円を描くごとく外へ向かって回し(1~4), 右手で右腿, 左手で左腿をリズム打ち2回(5, 6)両腕を上へ伸ばす(7, 8)。 繰り返す(1~6)。軽くジャンプし両手を寄せ上体も小さくし(7), パッと全身を伸ばすように, 足は左右に両手は斜め上に高く伸ばしポーズ(8)。

(注) ・①~⑯は下記の図1の①~⑯に対応している(一部省略)。

- ・8×2は, ♪を1拍として1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8とカウントと2回行う。ただしBの部分は♪を1拍として1, 2, 3, 2, 2, 3と3拍を1まとめとしてカウントして, 指定回数繰り返す。
- ・⑩は6/8であるが♪を1拍としてカウントしている。楽譜では7, 8に相当する部分はないが, 6に相当するところをゆっくり奏でる(rit.)ことで対処している。
- ・(1, 2)等の数字はカウントを表し, イラスト下の数字(カウント=1, 2, ...)に対応している。



その研究では、既成の音楽に動きをつける従来のメソッドに用いて模擬授業を行った。授業では音楽とのつながりを重視し、音楽に関するレクチャーを行い、そのことによりどう授業が変わっていくのかを考察した。なお、被授業者はリズム体操指導者12名で本研究グループの音楽科教員（伊野、田中、森下）がレクチャー講師を担当した。そのことからプログラム開発上の課題として以下のような優位点、問題点が見えてきた。

- ・音楽やリズム体操への積極的な気持ちが増す。
- ・音楽の動きに対するより細かい豊かなイメージを形成する。
- ・音楽の変化を意識した動きをしようとする。
- ・音楽との関係において作品の問題点や課題が見えてきた。
- ・音楽構造の理解や感受を、作品の構成や動きに生かす。

上記の問題点のうち、音楽と動きの関係をどのように改善するかを検討してきた。

先ほどのリズム体操はじめ、音楽を使用する運動では音楽が先に選ばれ、その音楽に合わせて動きが作られることが多い。しかしながら、この方法では多少とも音楽に動きが規制されてしまうおそれがある。リズム体操においてもそれぞれの動きに意図があり、音楽を吟味したとしても、リズム体操の意図が発揮できる作品に仕上げることは難しい。ならば先にリズム体操の動きを作り、体操の動きに合わせて作曲する方法でリズム体操作品を作るという試みを行った。なお、試作された作品は「リズム体操授業における音楽学習の方法論Ⅱ」<sup>2)</sup>で実際の教育現場での活用法を提示している。

### III 「動き」の作成

榎本は下記のようなフォーメーションを考案した。全体の構成は次の通りである。

- ・前奏
- ・A（活動的な動き，M.M. ♩ = 140 程度の速さ）
- ・B（比較的ゆっくりと大きな動き，1拍はM.M. ♩ = 60 程度の速さ）
- ・間奏（BからAに戻るブリッジの部分）
- ・A'（Aの再現部）
- ・終結部（Aと同じ速度，調子）

詳細を表1と図1に示す。

### IV 作成方法

榎本の考案した動きに合わせて、森下が音楽を作成した。

作成は次の方法で行った。

- ・最初に全体のイメージを話し合うため、榎本、森下を含む今回の研究に関わった数名が集まり、ミーティングで構成を話し合い、最初の試案を作成した。作成中の写真を図2に示す。
- ・その後改良を加え、リズム体操の動きを記録したビデオを作成した。拍を数えながら榎本自身が演じた。その映像を見ながら森下が音楽を作成した。
- ・楽器はピアノを使用した。西洋音楽ではリズム、旋律、和音を表現するのに便利であり、打楽器や管弦楽器を用いて編曲することも容易だからである。
- ・MIDI（コンピュータ音楽）を用いて作業を行った。これは作成後の変更が容易であり、演奏CD作成と楽譜作成がコンピュータのみで作成できるからである。また、作成途上の作品を実際の音で確認できる等のメリットもある。
- ・ビデオを参照し、動きに合わせながらMIDIピアノ（自動演奏装置が組み込まれたグランドピアノ）で即興的に演奏を行った。演奏情報はMIDIで記録され、MIDIデータを元にして音楽を構築していった。音楽の作成に当たっては次の点に留意した。
- ・調は全体をホ長調、中間部を変ニ長調とした。これは読譜が難しくなる反面、ある程度のスキルをもった演奏者には演奏が容易で、演奏は体操を見ながらリアルタイムで演奏されることを考慮にいたったからであ

る。ある程度黒鍵が混ざっている方が、鍵盤を見なくても手の感触で確実に音の同定が可能だと思われるからである。

- ・ [A]の部分は動きが軽いので、そのためにリズム上の工夫をした。6小節目のように一部強拍の音をあえて外すこと、すなわちシンコペーション的リズムとスタッカートを用いることにより軽さを演出した。図3の⇩で示す。また、↓で示したように、和声は先取的に始めることによりポップス音楽的な「軽さ」を演出した。



図3 強拍をあえて外して作成した部分(⇩)と和音を先取的に使用した(↓)の楽譜

- ・ 13小節目から16小節目は13、14小節が両手の伸長をイメージした曲の動きで、15、16小節の右手は実際に膝や手をたたいて鳴らす動きに合わせた(図4の⇩)。同左手は動きの感じを持続させるために13、14小節の四分音符を八分音符とした(同↓)。17~20小節は繰り返してである。同様に22小節目等の左手のアクセントも体の動きに合わせたものである(図5の⇩)。

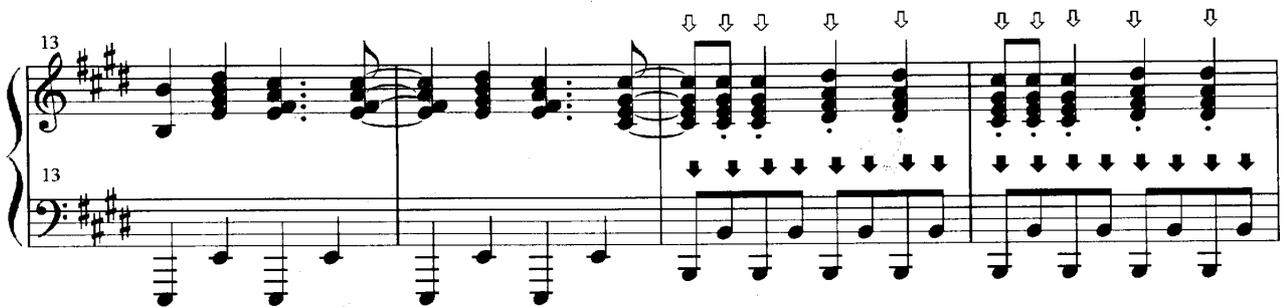


図4 膝や手をたたいて鳴らす動きに合わせた部分(⇩)と動きの感じを持続させるため部分(↓)の楽譜

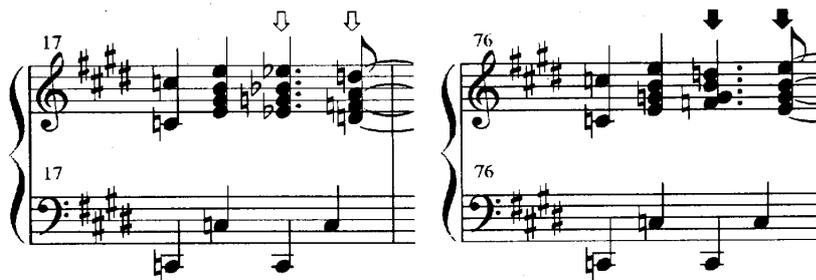


図5 体の動きに合わせた部分(⇩)の楽譜

- **[B]**の部分は元々**[A]**と対比するような動きを目指している。そのためにも拍子も6/8拍子とし、速さはM. M. ♩ = 60程度とした。調もホ長調からは遠隔調となる変ニ長調とした。変ニ長調は全体的に柔らかな雰囲気を持つ曲にも用いられることが多い。ここではメリハリのある動きより、柔らかな連続的な動きを表現するために、アルペジオを主体とした曲想に設定した。

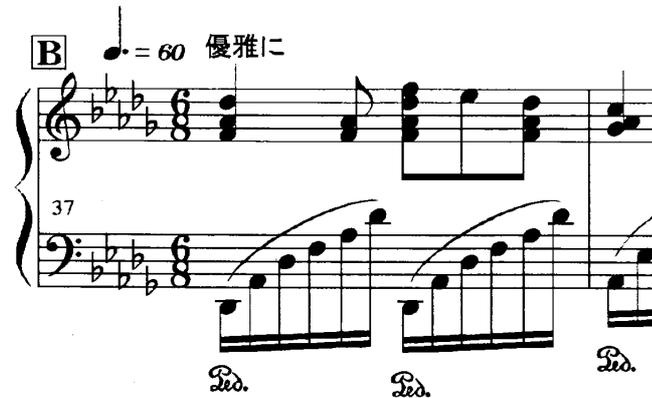


図6 柔らかな体の動きに合わせた**[B]**の冒頭部分の楽譜

- **[間奏]**の部分は一つのポーズを保持する「静かな動き」であり、同時に**[B]**から**[A']**に行くブリッジでもある。曲想は**[B]**の柔らかな雰囲気を保つと同時に、調性を固定しないようにして響きが単調にならないようにした。
- **[A']**は**[A]**とほぼ同じである。動きは全く変わらないが、音楽の方は再現部らしくなるよう、若干変えてある箇所がある。図7では**[A]**17小節目では♯の部分は半音階的進行を用いて調性を不安定にして動きを演出しているが、**[A']**76小節目では↓を一般的な順次進行として、刺激を避けて安定感の方を出すようにしている。



図7 **[A]**と**[A']**の異なった進行を用いた例

- 終結部は、言葉通りこの曲の終結部であり、なるべく華やかにするため、同時に鳴る音の音域を広くとるようにした。



図8 終結部の音域を広く取った部分

## V 評価と今後

実際に現場で使用する前に、今回の研究チームによって検討と評価を行った。前奏部分がわかりにくい部分があり、若干の手直しをした（掲載楽譜は手直したもの）。その他、強拍に音がないことについては評価が分かれたが、これで良いという意見がやや優勢であった。現場での実践は「リズム体操授業における音楽学習の方法論II」に委ねることとする。

今回は試作であり、1つしか作らなかったが、既成曲の使用が多い現状を考えると、もっと多くの作品を、リズム体操を理解した優秀な作曲の専門家が作る必要を感じた。よりよりリズム体操の教育のためにも多くの作品を生み出す努力が必要であると思う。

## 謝辞

本研究は科学研究補助金（代表：滝澤かほる，課題番号：15300211，研究課題名「感性教育のためのリズムミカル・ムーブメント・プログラム開発」）により行われたものである。

また、体操の動きを開発する際、貴重な助言をいただいた齋藤薫教諭（新潟市立葛塚小学校），猪又悦子教諭（栃尾市立秋葉中学校），音楽科メンバーの一人である田中幸治助教授をはじめとした研究メンバー，スタッフの方々に感謝いたします。

## 文献

- 1) 滝澤かほる編著「体操の学習指導」不昧堂出版，1997，p.14，p.21
- 2) 滝澤かほる「リズム体操の学習指導」新潟大学教育人間科学部紀要，第4巻第2号，2002，p.431
- 3) 板垣了平「体操論」アイオーエム，1990，p.228
- 4) Bode, Wolfgang, *Gymnastiklehrer / Gymnastiklerherin, Deutschen Gymnastikbund e.V. usw.*, W.Bertelsmann Verlag Bielefeld, 7. Auflage, 1998
- 5) 伊野義博，森下修次，田中孝治，滝澤かほる，坂下玲子，菅家礼子「リズムミカル・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，2004，pp.85-97
- 6) 伊野義博，高山雄一「リズム体操授業における音楽学習の方法論II」新潟大学教育人間科学部紀要，第8巻第2号，2005，pp.205-213

資料 (リズム体操の楽譜全曲)

# リズム体操

①  
前奏 ♩ = 140 軽快に

The introduction consists of two staves of music in 2/4 time, marked with a tempo of 140 beats per minute and the instruction '軽快に' (Allegretto). The key signature has three sharps (F#, C#, G#). The right hand features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a steady accompaniment of eighth notes.

A ②

Section A, measures 5-8. The right hand continues with a rhythmic pattern of eighth notes, and the left hand maintains a consistent accompaniment.

9

Measures 9-12 of section A. The musical texture remains consistent with the previous measures, featuring eighth-note patterns in both hands.

③  
13

Section B, measures 13-16. The right hand introduces a new melodic motif with eighth notes, while the left hand continues with a steady eighth-note accompaniment.

17

Measures 17-20 of section B. The piece concludes with a final chord in the right hand and a sustained eighth-note accompaniment in the left hand.

④

21

21

25

⑤

29

29

30

31

32

33

⑥

34

34

35

36

rit.

⑦

**B** ♩ = 60 優雅に

37

40

40

Musical score system 1, measures 40-42. Treble clef, bass clef, key signature of three flats, 2/4 time signature. Measure 40 starts with a chord in the treble and a descending eighth-note line in the bass. Measure 41 continues the bass line with a slur. Measure 42 features a slur over the bass line and a quarter rest in the treble.

43

43

⑧

Musical score system 2, measures 43-46. Treble clef, bass clef, key signature of three flats, 2/4 time signature. Measure 43 has a slur over the bass line and a '2' above it. Measure 44 continues the bass line. Measure 45 has a slur over the bass line and a circled '8' above it. Measure 46 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble.

47

47

⑨

Musical score system 3, measures 47-50. Treble clef, bass clef, key signature of three flats, 2/4 time signature. Measure 47 has a slur over the bass line and a circled '9' above it. Measure 48 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble. Measure 49 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble. Measure 50 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble.

50

50

Musical score system 4, measures 51-54. Treble clef, bass clef, key signature of three flats, 2/4 time signature. Measure 51 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble. Measure 52 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble. Measure 53 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble. Measure 54 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble.

54

54

Musical score system 5, measures 55-58. Treble clef, bass clef, key signature of three flats, 2/4 time signature. Measure 55 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble. Measure 56 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble. Measure 57 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble. Measure 58 has a slur over the bass line and a quarter rest in the treble.

⑩

間奏

Musical score for exercise 10, measures 57-67. The score is in treble and bass clefs with a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The tempo is marked 'rit.' (ritardando). The piece concludes with a double bar line and a repeat sign.

⑪

A

$\text{♩} = 140$

Musical score for exercise 11, measures 68-71. The score is in treble and bass clefs with a key signature of three sharps. The tempo is marked  $\text{♩} = 140$ . The piece consists of four measures of rhythmic accompaniment.

Musical score for exercise 11, measures 72-75. The score is in treble and bass clefs with a key signature of three sharps. The piece consists of four measures of rhythmic accompaniment.

⑫

Musical score for exercise 12, measures 76-81. The score is in treble and bass clefs with a key signature of three sharps. The piece consists of six measures of rhythmic accompaniment.

Musical score for exercise 12, measures 82-87. The score is in treble and bass clefs with a key signature of three sharps. The piece consists of six measures of rhythmic accompaniment.

80 ⑬

80

84

88 ⑭ ⑮

88

93

96 ⑯

終結部

*ff*

96