

## 第2節 リズミカル・ムーブメント教育としてのリズム体操の成立と展開

新潟大学教育人間科学部 滝沢 かほる

### 第1項 はじめに

20世紀の初めヨーロッパの機械化された社会で、知的教育が重視され、人間の心や自然な運動が著しく抑圧されていたので、「体操」によって、人間本来の姿を取り戻し、自然な動きを呼び戻そうという運動が起きた。それまで、スウェーデン式体操やシュピーアのドイツ式体操による、人為的・形式的な運動が行われていたのに対して、「ここらからだの解放」のための全身的・自然的な動きの必要性が唱えられたのである。

また当時、リズム教育の必要性がデルサルト、メンゼンディーク、カルマイエル、ドメニー、ダルクローズ、ボーデ、ラバン、ウィグマン等によって音楽、舞踊、体操それぞれの立場から唱えられ研究が進められた<sup>1)</sup>。

中でもドイツのボーデは、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。今日の運動学の基礎を築いたのである。更に、生活やこころのひずみは、運動経験を阻害し潜在的な能力をも抑圧する。このひずみを解消するのが、生の哲学に基づいたリズミカルな動きだとしたのである<sup>2) 3)</sup>。ボーデはクラゲスとの討論を経て、このような理論を深め、リズミカルな自然な動きの教育としての体操を確立した。メダウをはじめとする後継者達によって更に発展し、成果をあげ今日に至っている。

本研究では、リズム体操の創始者であるルドルフ・ボーデのリズム体操の成立と展開を文献により調査し、資料を提供すると共に、リズミカルな動きの教育としてのリズム体操の成立とその価値を明らかにすることをねらいとした。

### 第2項 ボーデのリズム体操

ボーデは「表出体操 Ausdrucks-gymnastik」<sup>4)</sup> 「リズム体操 Rhythmische Gymnastik」<sup>5)</sup> の他にも膨大な著書・論文、体操のためのピアノ曲集17巻、リズムと弾奏法といった指導書も発表した。ミュンヘンにボーデ体操学校を開き、同時に各地でも精力的に指導をした。彼の理論と実践は、世界中から感動を持って受け入れられ、広まっていった。ボーデの業績は偉大で、彼の理論は今もなお体操のみならず運動学の基礎をなしている。

次の資料<sup>6)</sup> は、ボーデ夫妻没後の1986年に、ボーデ・シュレー創立75周年の記念出版に掲載されたボーデ夫妻の偉業である。

#### 1. ボーデ・シュレーの創立者

ルドルフ・ボーデは、哲学と自然科学を学び、音楽学院にも通い、1904年に作曲の試験をもって音楽研究を終了し190

#### ボーデ夫妻

ルドルフ・ボーデ博士 Dr. Rudolf Bode : 1881年2月3日キール生まれ、1970年10月7日ミュンヘンにて没す。

エリー・ボーデ Elly Bode : 旧姓 Drenkmann、1886年1月26日ブラウンシュヴェーク生まれ、1983年1月1日ミュンヘンにて没す。

6年に博士号を取得した。その後、劇場の指揮者として活躍した。1909年エリ・ドゥレンクマンと結婚した。彼女はライプツヒ音楽院で学び、歌手として活躍していた。

二人は、1910と1911年に、スイスの音楽教育家エミール・ジャック＝ダルクローズの第1回養成コースに参加し、リズミカルな身体運動に基づく音楽学の基礎を学んだ。

1911年、ミュンヘンに、「ジャック＝ダルクローズ方式による」という副題を付けた「音楽とリズム研究所」を開設した。しかし間もなく、彼独自の道を探求すべきことに気がついた。その一つの鍵は、音楽院時代の教師であった大指揮者アルトゥール・ニキッシュとの出会いにあったことは疑いもない。指揮をする時の、高度に洗練されたニキッシュの動きは、ジブシーのように生れつきの天才的音楽家の動きと似ていた。ボーデは、新しい身体教育の方法を確立しなければならないと考えた。それを通して、ニキッシュなどの芸術家や手工芸や子供や動物に観察される運動能力を保持し、全身の反応能力と表現能

力を高め、当時の身体教育や機械化がもたらす労働社会の抑圧を取り除くことができると考えた。

1913年に学校は最初の体操演技発表を行い社会に公開した。同じ年に基礎的な第一歩として「リズム体操の課題と目的」を著した。「唯一中心的な魂の衝動による全身運動の有機的な形成」という根本思想を核とした。音楽(楽器による演奏、歌)、上演(演劇芸術、ダンス芸術)、職人の技術であろうと、全ての動きは「身体的な動きは、中心から末梢部に至るまでの流れが根本である」と考えたのである。そして、「魂のこもった熟達した動き」を体操の最終目的に据えた。さらに、「意識的な生命と魂のある生命とを融合させること」、「これらは魂の力を抑圧せずに意志の力を高め、しかしまた意志の力を弱めることなく、魂の力を発達させるような条件下に身体を置くこと」、「身体は単に意志の器ではなく、魂の表出器官であること」に重きを置いた。

ボーデは、運動学の課題として次を挙げた。

1. 伝導性の原理を伴う全体性の原則
2. 緊張と解緊のリズミカルな交替の原則と運動経過の三相性の把握
3. 経済性の原則とリズムの恒常性の理論
4. 表出原理を伴った身体と魂の相互作用の原則

文明が与える人間への痛手は、リズミカルであることの体験能力を破壊または埋没または低下させることである。このことは、外面的には運動経験の妨害、内面的には本来的な形成力の妨害を意味すると、ボーデは述べている。音楽は時間的な構造と無限の自由性を持ち、生命の敵である過去と環境といった全ての過剰な附加物から、内外的に人間を解放するという教育的な意図において特に優れているのである(1930)。音楽の上拍 *Auftaktigkeit* を運動の用意の動作に対応させたことは、偉大な功績である。ボーデは、動きのために行う「伴奏」にはではなく、音楽の形成能力と身体と魂に生じる潜在的な力との再結合を上位に置いた。

ルドルフ・ボーデの広範囲にわたる運動論を、短期間に明示するのは不可能である。彼は膨大な著書を出した。また、科学的に正確な確信に足る論議をもっていた。彼の解釈は広い専門分野からなされており、幾十年間の厳しい論議を繰り返しつつ考案された教材も提供している。

理論的な知識に基づき、単一な、簡単に学習できる練習運動を発展させた。その運動というのは、無限の発展と変化の可能性をもつものである。中核となる振り *Schwung* の練習によって「全身が全体的なものになり、同時に魂の振れるリズムに満たされる。」

彼の理論を実践に移すにあたっては、夫人のエリ・ボーデ *Elly Bode* の貢献は偉大であった。夫人は彼と共同で、練習運動を発展させ、組み立て、指導した。また例えば、腰関節の強調や上への運動 *Hochbewegung* や姿勢練習を強調した。エリ・ボーデがダンス的様式を発展させ、後に、ルドルフとエリ・ボーデの音楽による華麗な演技を生み出した。そしてこれは後にボーデ・シューレが人気を集めるもとにもなった。

第1次世界大戦の後、ボーデ論は基礎的にも裏付けられ、広められていった。ボーデ博士は、天才的な個性によって感動を与え、輝きを持って指導した。そして、誰もが知らず知らずのうちに熱狂し感動した。専門家の一部による批判もあったが、一部は有機的なリズミカルな学問の理論を学んで感動した。一般向けのコースでは圧倒的に男性、女性、子供の心をつかんだ。

1922年にイェナ大学で企画された課程に、ドイツ、チェコスロバキア、スイス、スウェーデン各国から指導者が参加し、自発的に参加者連合を結成した。これが「ボーデ連盟」の誕生である。その機関誌「リズム *Rhythmus*」は、数十年に亘ってボーデ体操の指導者と愛好者とを結ぶ活気にあふれたパイプ役を務めた。

ベルリンやシュパンダウの体育大学の入門課程において、400人以上の指導者がボーデから実技を習った。大きな誇りを持つ「ボーデ体操指導者」の数も急速に増加し、彼らはさらに指導者拡大につとめた。

ボーデの重要な功績の多いの代表的協力者は次の通りである。マリア・フェルスト *Maria Först* : ボーデの第1回学生で学校領域の研究を主張した一人である。彼女は器具を使った体操を発展させた。また *Dr. ハンス・フルフト Hans Frucht* : 生涯を、無私の理念を持ってボーデの研究に捧げた。数十年間ボーデ体操学校やボーデ連盟において、機関誌の編集者、体操教師、音楽教師として、万事を扱った。

ナチ時代にルドルフ・ボーデは新しい課題を見つけた。それは、ドイツ生産階級の「都市の新しい家庭 *Burg Neuhaus*」のドイツ国民学校において、青年たちが、体操は女子のためのものという偏見を否定して、大きな感激をもって体操を行っており、あなたもできるという大きな可能性を示したことである。

第2次世界大戦の後、全てが廃墟となった中で、この夫妻は、どんなに年をとってもとにかく最後の年齢まで、体操が生きる力を健康に対していかに大きな効力を発揮するかを証明した。

エリ59才とルドルフ・ボーデ64才は、充分な食料を持たずに、彼らの最後の所有物だけを持ってベルリンを脱し、足で歩いて、ミュンヘンまでたどり着いた。二人は強靭さ、巨大な精励、精神の高揚に活気付けられ不屈の情熱をもって、無の前に立ちほだかり、それを砕いて、しかも逆境にもかかわらず学校を再興するための準備を行った。

ボーデは、講習を国の内外で行ない、指導教本を修正し、多数の論文を著し、作曲活動も再開した。大オーケストラのための総譜のほか、優れた詩人の歌詞による130の歌曲を作った。

体操とグループリトミックのためのピアノ曲を17冊出版した。ボーデは天分に恵まれたピアニストであった。1933年に「自然な動きの基礎の指導書」として「リズムと演奏法」というタイトルの著書を出版した。4枚の小型版レコードが80才の誕生日を記念して出版され、ボーデの演奏法や楽節のダイナミックさ、演奏の豊かな音の響きと造形によって感動を与えた。彼の体操授業では、音楽によって、単一の運動課題を、内外的にリズムの本質である振る動き Schwingungen として、置き換える体験へと導いた。

エリ・ボーデは、「ママ・ボーデ」と生徒達から尊敬と親しみをこめて呼ばれ、90才まで授業を行っていた。彼女の驚くべきヴァイタリティーの秘訣について問われると、彼女は「私はいつも沢山働いてきた。」と答えていた。実に、多くの課題——一人の天才の、また浮き沈みのある長い人生を送った困難の多い男の妻および協力者として、3人の子供の母として、学校の代表者および管理者として、教師として、それらに派生する多くの仕事に関わり、彼女は生涯大きな役割を担っていた——を本来持っている作業能力と生命力を惜しみなく注ぐことによってさばってきた。

誇りと喜びを持って、ボーデ夫人は1978年に功労章である連邦十字勲章および帯を受章した。

ボーデ体操学校は、彼女が管理してきた40年間、全てに抜きんできていた。その期間は学校の歴史上の頂点にあつて、彼女は常に新しい次元の経験をしなければならなかった。

「ルドルフ・ボーデの業績は体育界に浸透している。体育は彼の思想と理想なしには今日は存在しえない。」とザールブリュッケン大学体育研究所の科学業績に綴られている。

## 2. リズミカルな動き

ボーデは「文明が与える人間への痛手は、リズミカルであることの体験能力を破壊、埋没することである。外面的には運動経験の妨害、内面的には本来的な形成力の妨害を意味する。」としている<sup>2)</sup>。また、「生命の根源」を根拠に、「人間は、リズミカルな動きによって理性の偏りから解放され得る」と主張した<sup>3)</sup>。つまり人々は人間の生命現象としてのリズム体験に乏しく、リズミカルな能力が埋没している。このことによって、運動経験や内面的形成が妨げられていることを指摘した。そこで、リズミカルな動きを経験することによって、精神的肉体的抑圧から解放され、こころとからだ統合した人間本来の姿を取り戻すことができると唱えたのである。このボーデの思想は生の哲学に基づいており、クラーゲスと同じにリズムとタクトの対立の中に、心身の感情的な要素と精神の判断力という人間の両極を認めた<sup>3)</sup>。ボーデはさらにクラーゲスとの討論を経てこの理論を深め、動きの実践に移した<sup>3)</sup>。

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、緊張と解緊張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、生命の敵である過去と環境といった全ての附加物から人間を解放する。」とし、人間教育にふさわしいとした<sup>2)</sup>。そして音楽の上拍を身体の用意の動作に対応させ、次のようなリズミカルな運動経過の3局面を考えた<sup>7)</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(ハットヌク) Betonung
- (3) 納めの動作 Auslaufbewegung = 下拍(アブタクト) 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>8)</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>9)</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>10)</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ため、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。」

このような観点から運動学的な局面構造をリズミカルな動きには、まとめると次のように説明される。

用意の動作（上拍 Auftakt）：ある動きに先立って行われる迎への動作

主動作（アクセント Betonung）：上拍に続いて起こる、もっと強い運動

納めの動作（下拍 Abtakt）：主動作に続いて起こり、運動を終わりに導くもの

リズムカルな動きは、効果的なアウフタクト、アクセントのある主動作、納めの動作が経過し、緊張と解緊の流れのような交替をもつといえる。

### 3. 運動原理

ボーデは体操の最終目的として「魂のこもった熟練した動き」をおいた。「意識的な生命と魂のある生命とを融合させること」、「これらは魂の力を抑圧せずに意志の力を高め、しかしまた意志の力を弱めることなく、魂の力を発達させるような条件下に身体を置く」と述べ、「身体は単に意志の器ではなく、魂の表出器官である。」<sup>11)</sup>とした。さらに「魂の衝動による唯一中心的全身運動の有機的な形成」を根本とした<sup>11)</sup>。それらの理論に基づき「振り Schwung によって、全身が全体的なものとなり、同時に魂に振りのリズムが注がれる。」と述べ、振りとはずみを中核とした運動を組み立てた<sup>11)</sup>。

つまり、クラークス<sup>12)</sup>が「生命」と「精神」の対立が人間形成とどのように結びつくかというテーマを、「リズム」と「拍子」の対立に置き換えて、理論的追求をしたのと同様に、ボーデは「意識的な生命」と「魂のある生命」との融合、「身体」と「こころ（魂）」の統一を、こころのあるがままの全身運動によって形成しようとしたのである。それらは、「動きは中心から生じ末梢に伝わる」という唯一中心的全身運動であり、「はずみ」と「振り」が中心にすえられているのである。

ボーデは、体操の運動課題として、

1. 伝導性の原理を伴う全体性の原則
2. 緊張と解緊のリズムカルな交替の原則と運動経過の三相性の把握
3. 経済性の原則とリズムの恒常性の理論
4. 表出原理を伴った身体と魂の相互作用の原則

をあげた<sup>11) 13)</sup>。

板垣は、ボーデの運動の三大原則として「全体性」「律動性」「経済性」をとりあげ、次のようにまとめている<sup>14) 15)</sup>。

- ① 全体性 運動の現象面と共に心身を一致した発現として、心とからだの統合を意味している。
- ② 律動性 自然でリズムカルな動きが円滑に流れることで、緊張と解緊が交互に繰り返される。
- ③ 経済性 間違った緊張を取り除き、動きの妨げを取り除くことである。運動の質を高めるために、上手に力を配分する。

### 4. ボーデの「表出体操」「リズム体操」

ボーデは、人間の内面的な衝動を、自然的全身運動によって表出しようとして<sup>16)</sup> 1922年「表出体操」<sup>4)</sup>を著し、実践編としてその後1957年に「リズム体操」<sup>5)</sup>を発表した。それぞれ次の運動内容が取り上げられている。

#### (1) 表出体操<sup>16)</sup>

- ① 解緊運動 あやまった運動習慣によって得られた筋肉の緊張を取り去る。
- ② 振動運動 全ての孤立的、部分的運動を取りさり、統一的運動経過を獲得する。
- ③ 緊張運動 正しく調整された緊張の把握であり運動の有機的な経過である。
- ④ 表出運動 衝撃、打撃、押し引き、平均、抵抗のような、生活に必要な全ての基本運動を行う。

ボーデは、表出体操の中心に振る練習を据えた理由を次のように述べている。「リズムという言葉に最もふさわしい言葉はドイツ語は「振り Shwung」である。」<sup>17)</sup>そしてさらにクラークスのリズム論の恒常性と分節<sup>18)</sup>を根拠に「振りは、全てのリズム的なものの二つの本質的な瞬間を内に含んでいる。持続性 Stetigkeit と分節 Gliederung である」<sup>17)</sup>と述べている。

#### (2) リズム体操<sup>19)</sup>

- A はずみ運動
- B 平均運動
- C 胴体の運動
- D 足にはずみを持たせる運動
- E 腕にはずみを持たせる運動
- F 手具を用いての運動

ボーデは、リズム体操の課題を、「からだの部分と全体が、統一がとれて無理のない関連をし合うという点から見て、また、運動像を想像して運動を形成するという点から見て、人間活動の運動を全領域にわたって完成させること」<sup>20)</sup>において。

運動教程では、はずむ運動の目的を「あらゆる“はずむ運動”を練習する目的は、はずむ体重に応じてからだを自然に振り動かす力を発展させる」<sup>21)</sup> ことにあるとしている。平均運動では「正しく平均のとれた姿勢を見出すこと」<sup>21)</sup>、胴体の運動振動では、「下や上にはずむ運動の振動力を胴体や脊柱に伝えること、振動力をさらに脊柱に伝えた前後や左右の波動運動をおこなうこと」<sup>23)</sup>、脚にはずみを持たせる運動では「はずむ運動によって生じた振動力を、振動脚や両脚に伝え、歩く・走る・とぶ・ホップ・回旋・振る」<sup>24)</sup>、腕にはずみを持たせる運動では「腕に伝えて、打つ・振る・投げる・突く・押す・引く」<sup>25)</sup>、手具を用いての運動では「手具は運動を補助するものである。表面的な巧みさを教え込むのではなく、運動の基礎となる運動感覚を強化することによって、自然な運動を再現すること。」<sup>26)</sup> が目的とされている。

このように練習課題としてはずみによって生じる振動力を全身に伝えることがあげられ、運動感覚の強化、自然な運動が重視されている。

リズム体操では、「振動運動 Schwingbewegungen」について、「この運動の課題は、まず何よりも、運動中に“緊張”が正しく行われることであり、解緊運動との違いは、落ちた部分が自然に触れるだけの解緊運動に対して、振る運動では、振ると言う意識を持って初めに緊張が起こることである。」<sup>27)</sup> 「あらゆる振る運動においては、胴体の運動が振りを導くので、上拍の性質を帯びなければならない。」<sup>28)</sup> と、運動の緊張と解緊、意思をもった運動であること、リズムカルな運動の局面構造の観点から説明している。また、Schwung(振り)という語そのものについても、「“Schwung”は“腰の運動”を“ung”は“腕の運動”を言語に表したものと「有機的に経過する運動の体験から生じた」<sup>29)</sup> と、「動きは中心から生じ末梢に伝わる」という唯一中心的全身運動であり、更に伝導性の原理を伴う全体性の原則に則ることを述べている。

ルドルフ・ボーデは、哲学、自然科学、音楽と体操を学び、こころとからだの解放のための、全身的、自然で心のこもったリズムカルな動きの経験の必要性をうたい、リズム体操を体系化した。

### 第3項 メダウの全体的な体操

ヒンリッヒ・メダウ(1890-1974)はボーデに師事し、ドイツ国内外で有機的な動きの教育の普及につとめた。また音楽やリズム、手具を使った運動を開発した。身体の発達と動きの技能を高めることの二つの柱を立て、しかも、現象面だけでなく、内面的なものとの関係を重視し、心身両面からの指導が人間性の発展に是非必要であると力説した<sup>30)</sup>。

#### 1. メダウの略歴<sup>31)</sup>

##### 1.1 ヒンリッヒ・メダウ Hinrich Medau

1890年北ドイツ Schleswig-Holstein 生れ。音楽を中心に体操やスポーツを学んだ。次第に動きの研究に興味を持つようになり、Dalcroze や Dr. R. Bode に師事した。ボーデから得た影響は、ダルクローズのリズムに関する理念の限界と思えるところを解決し、動きの研究をより明確にするものであった。1929年ベルリンにメダウ・シューレを設立。また、1954年現在のコーブルクに学校を移転させた。

動きの教育(Bewegungserziehung)の新しい理念の普及につとめ、自然な全身運動=有機的な動き(Organische Bewegung)という目的を達成するために、音楽やリズムを動きの伴奏として重視し、手具(ボール・輪・棍棒など)を開発し、指導法の研究を行ない、その教授法を Rhythmisch-musische Gymnastik と名付けた。ドイツ国内のみならず、外国への普及に対する貢献は大きい。

後に、共同研究によって「メダウの体操の基礎」ともいえる Organgymnastik を生み出した。

##### 1.2 センタ・メダウ Senta Medau

1908年ベルリン生れ。スウェーデン人の母を持ち、スウェーデン体操と共に成長して来た。ダルクローズに師事し、リトミックの教育、英語・仏語の教育を受けた。また、ボーデ・シューレに学び、メダウ・シューレの教師となる。夫 Hinrich Medau の良き共同研究者として活躍、Organgymnastik の研究に大きな貢献を果たした。

## 2. メダウの体操の目的と課題

### 2.1 体操のねらい

メダウは体操の目的として

- (1) 健康
- (2) 良いフォームと姿勢
- (3) 目的に適した洗練された動き

の三本柱を立てている<sup>32) 33)</sup>。

「体操は全体的な動きの教育を目指すものであり、人間を全体としてとらえた上で初めて科学的根拠に基づいた教育を行うことができる」とし「“全体” というものの特徴は全ての部分がそれぞれに働きながら互いに関連し合うところにある。」という前提に立っている<sup>34)</sup>。そして、「自然な動きは、心のこもった、目的を持った、全体的な魂のあるものである。」<sup>35)</sup>ととらえた。これを達成するための課題として次をあげた<sup>36)</sup>。

## 2.2 体操の課題

- (1) からだづくり
  - オーガン・ギムナスティック（器官体操）
  - 姿勢教育
- (2) 動きづくり
  - 動きの基本形
  - 動きの発展
  - リズムカルな教育
  - 手具を使った動き
  - 音楽を使った動き
- (3) 動きの構成 *Bewegungsgealtung*
  - 一連の運動をつくり、時間的・空間的に有機的に行う。
- (4) 動きの技能
  - 技能は目的ではなく、練習の結果である。

## 2.3 指導内容

### (1) 指導法の基礎

メダウの指導法は、次のような原則に基づいている<sup>37)</sup>。

1. 有機的な動きの教育は、全人形成への道である。そのような動きの特徴は全体性および流動性にある。
2. リズムは緊張と解緊のダイナミックな流れの分節であり、最も重要な原理である。
3. 健康の向上が第一に必要である。
4. 緊張と解緊の仕方の習得が大切であり、タンバリン、根棒、ボール、輪はその有効な手段である。
5. 音楽を用いることによって、歩く、走る、とぶ、はずむ、振るなどの基本運動に広がりが生まれる。
6. 解放的な自由な動きによりこころの状態が健康となり、グループで動くことにより仲間と豊かに交流することができるようになる。

### (2) 動きづくり

動きづくりの内容については以下の通りまとめられる<sup>38)</sup>。

動きの基本形として、歩く、走る、とぶ、はずむ、振るなどの運動をとりあげる。

動きの発展は、動きづくりの中に位置付けられ、動きの基本形の組み合わせ、リズム、動きの方向・高さ・大きさ・などの空間構成、動きの特徴、テンポ、様式、フォーム、手具、声・合図・拍手・楽器・音楽などの動きの補助、軽くとぶ・ターンする・打つ・押す・支えるなどの動きに多様性、力、新鮮さ、正確さをもたせるものである。

方法として 動きの結合、動きの向上、動きの空間的・時間的秩序付けがある。

○動きの結合 動きをいろいろに組み合わせることによって、練習の内容を豊かにし、個々の動きの能力や運動感覚を洗練する。

○動きの向上 動きの基本形を変化させることによって動きの能力を向上し運動感覚を鋭くし洗練する。

○動きの空間的・時間的秩序付け

空間的には、動きの方向や高さ・大きさなどを支配することで、いろいろな可能性を見だし、良い空間形成

をする。時間的には、リズムカルな動きを身につける。流れのある、とぎれのない、絶えず更新される、調和のとれた動きを身につける。リズム感とともに動きの質に関する運動感覚を發展させ洗練する。

### (3) 一連の運動の構成 *Bewegungsgestaltung*<sup>3) 4)</sup>

*Bewegungsgestaltung* とは、一連の運動を示範と同じように行うこと、および、それを新しく自分で作っていくことである。構成された動きは、与えられた観念または形態を動きとして表そうとしたものである。運動を構成することは「全体的な動きの経過の体験と知識を、動きの空間・時間的秩序や方向や特性（はずんで、生き生きと、誘導するように等）について、局面構造との関連において、個々が、ダイナミックに形成した動きを表すこと。」である。

動きを機械的にくり返すのではなく、テーマや動きのモチーフ等を發展させ、個々の創造性や表現を生かし、全体を一つのまとまりとした作品を構成し、動きの質や技能を高めていくとよい。その際には、空間構成や時間構成、音楽や色彩、流れなど全体の構成を考える。

メダウはからだづくり、動きづくり、一連の運動の構成 *Bewegungsgestaltung*、動きの技能を体操の教育課題としている。指導に際しては「からだづくりも動きづくりも、一連の運動の構成も個々バラバラでなく、お互いに密接に関連し合うものであり、体操全体の中で一貫して行っていく」ことを強調している。

### (4) オーガン・ギムナスティーク（器官体操）*Organgymnastik*<sup>4)</sup>

メダウはオーガン・ギムナスティーク（器官体操）*Organgymnastik* を「器官（骨、筋、内臓、神経等）の働きをより良くするための運動」と定義づけ、「体内の器官は、適当な呼吸活動を通して関係を持ち、影響を受ける」と呼吸と密接な関係にあるとした。そして練習内容としては、「生理学的に必要な負荷を取り入れた、努力を要するゆっくりとした運動姿勢と動き」を選び、全身運動で構成した。これらは、「動きは中心から生じ、そこから上へ、外へ、下へと伝わり、末梢の四肢の動きに伝導する」というボーデによる唯一中心的全身運動である。そして更に、「緊張と解緊、動作と休止、屈曲と伸展、活動と休息をバランス良く交替することが大切であり、これらが精神的および身体的に重要である」ことを強調している。

メダウの共同研究者であるホラー・フォン・デア・トレンクは、練習形態をその特性に従って五つに分類している。

- (1) 休息・解放・静止の練習（自分の動きや姿勢を精神を集中させて感覚としてとらえる）
- (2) 動きの中で行う解緊練習
- (3) 伸展姿勢
- (4) 呼吸姿勢
- (5) 以上を動きの發展へ移行すること。

この様にメダウの体操では、自分のからだを感覚としてとらえる事に主眼がおかれ、全身を弛緩した状態を保ち、あるいは、からだを伸展することによって精神の集中と解放感を味わい、また四肢の重さや、堅い地面の感覚をとらえることなどを試みている。

また呼吸姿勢においては、呼吸作用を効果的にするために、動きを正確に行うことのみならず、これを行うことによって、動きに対する能力を高めることが目指されている。

次に、これを行うときには、動きの構成や、慎重かつ終始感情をこめる事、動きに生命あるいは魂を持たす事が重要であり、この様にして内的な関与と動きの形成に関連が出てくるとしている。

## 2.4 メダウの体操<sup>4)</sup>

メダウは、体操を「全体的な動きの教育」と位置づけ、こころとからだの統合（全体性）を体操の最終目的とした。メダウの提唱したオーガン・ギムナスティークは、こころとからだの統合を根本的な精神とし、人間の全体性の上に立った「自然な有機的な魂のこもった動きの教育」である。唯一中心性の運動原理に基づき、比較的ゆっくりとした運動姿勢と動きを用い、動きの喜びと努力に対する心構えを重視した。

これらは、個々バラバラに行うのではなく総合的に、体操全体の中で練習していくことが必要である。そして、生徒に「動くことの喜びと努力に対するこころ構え」を展開させることを重視している。

メダウの体操の中に流れている根本的精神は、人間の全体性の上に立った「自然な有機的な魂のこもった動きの教育」であり、これは、他の多くの体操家と同様に、Dr. R. Bode の提唱した体操の原理である。メダウはボーデの理論から出発し、それをより具体的に独自の立場で、理論のみならず実践において發展させていった事に価値が認められる。

特に注目すべきは、指導法全体が個々ばらばらでなく総合的に体操全体の中で練習してゆくことの必要性であり、取り入れるべき点である。

#### 第4項 リズム体操とは<sup>42)</sup>

リズム体操は、こころとからだが一一致した発現としての全身の運動を中心として行う。これはボーデの築いた理論を基礎として発展させたものである。リズム体操とは、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を目的とする。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ろから生き生きと楽しく行う<sup>43)</sup>。

リズム体操の課題は、動きの基本学習、動きの発展、一連の運動の構成である。一連の運動(作品)は、単に動きを機械的につないで繰り返すことではない。テーマやその中の動きを発展させ、一つ一つの動きの解釈を深め、皆で協力して全体を一つのまとまりのある作品としてつくりあげる。一連の運動を作品として作ったり、練習していく中で、リズムカルでダイナミックな生き生きとした全体的な動きを身につけていくのである。

#### (引用文献)

- 1) 日本リズム運動協会 大谷武一他 運動とリズム 不味堂 昭和27年 p.21-24
- 2) Bode-Bund E.V. (Hrsg.), 75 Jahre Bode-Schule, Dengler & Rauner Munchen, 1986 p.3
- 3) Erbguth, H. u. Medau, H.J., Portrat einer Gymnastiksschule, Verlag Hofman, 1991 p.28
- 4) Bode, Rudolf, Ausdrucksgymnastik, C.H.Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1925
- 5) Bode, Rudolf, Rhythmische Gymnastik, Wilhelm Limpert-Verlag, 1957
- 6) 前掲書 2) のp.2-7
- 7) 前掲書 5) のp.23
- 8) 前掲書 5) のp.30
- 9) マイネル, K. 訳:金子明友 スポーツ運動学 大修館 p.167
- 10) 板垣了平 体操論 アイオーエム 1990 p.53
- 11) 前掲書 2) のp.2
- 12) クラーゲス L. 杉浦実訳 リズムの本質 みすず書房 1973
- 13) Bode, Wolfgang. (Hrsg.), Rudolf Bode - Leben und Werk, Bode-Bundes e.V., 1972, p.15
- 14) 前掲書 10) のp.51
- 15) 板垣了平 体操 ポプラ社 1975 p.23
- 16) 前掲書 15) のp.24
- 17) ルドルフ・ボーデ 訳:万沢遼 リズム体操 ベースボール・マガジン社 昭和37年
- 18) 前掲書 17) のp.7
- 19) 前掲書 17) のp.33
- 20) 前掲書 17) のp.45
- 21) 前掲書 5) のp.43
- 22) 前掲書 5) のp.45
- 23) 前掲書 5) のp.61
- 24) 前掲書 5) のp.81
- 25) Bode, Rudolf, Rötig, P. (Hrsg.), Beiträge zur Theorie und Lehre vom Rhythmus, Vom Wesen der Ausdrucksgymnastik, Verlag Karl Hofmann Schornndorf, 1966, p.106
- 26) 前掲書 12) のp.28、杉浦は持続性と分節と訳している。
- 27) 前掲書 12) のp.68
- 28) 前掲書 5) のp.66
- 29) 前掲書 12) のp.69
- 30) 前掲書 10) のp.64
- 31) 滝沢かほる メダウのOrgangymnastikについて 新潟大学教育学部紀要 第22巻 1980 p.129-130
- 32) Medau, H., Medau, S. und Holler-von der Trenk J., Moderne Gymnastik - Lehrweise Medau, Verlag Pohl-Verlag, 1967, p.112



- 33) Rothenberg, G., "HinrichMedau zum 75 Geburtstag", Leibesübungen, 5:1955, p. 4
- 34) 前掲書 32) のp.138
- 35) Holler-von der Trenk J., "Der Begriff der Naturllichkeit in der moderne Gymnastik", Leibesübungen, 11:1964, p. 11
- 36) 前掲書 33) のp.3
- 37) 前掲書 32) のp.61
- 38) 滝沢かほる 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.434-435
- 39) 滝沢かほる メダウのOrgangymnastikについて 新潟大学教育学部紀要 第22巻 1980. p.179
- 40) 前掲書 38) のp.435
- 41) 前掲書 38) のp.435-436
- 42) 前掲書 38) のp.436

本研究の一部は、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 平成14年2月に掲載した。