

幼少期のリトミック教育の考察

～ピアノレッスンの中での実践形式の模索として～

中村 寛子

Consideration of Eurhythmics for Childhood Education
-Practice Format Groping in the Piano Lessons-
Hiroko Nakamura

Abstract

In piano lessons, students (usually mostly children) stay seated chairs. However in eurhythmics lessons, children run and jump in wide spaces. Because eurhythmics teach music as muscle exercise, children enjoy the lessons and the music. Can piano teacher do eurhythmics in piano lesson? Students in piano lessons have the right to enjoy music and enjoy piano lessons. In this thesis, how piano lessons can include eurhythmics in lessons is considered.

Keywords

Piano-lesson、 Early education、 Eurhythmics

・はじめに

個人的な話になるが、私が28歳の時に本格的に「ピアノの先生」（ピアノを専門に指導、研究していらっしゃる先生）に習った時に、先生が盛んに「音にはエネルギーがあり、音は語っていくものだ。音のエネルギーを感じとり、音楽を自然現象のように表現していかななくてはだめだ」と指導された。常々、良い演奏とそうでない演奏の差は何か、1オクターブの中に12音しかない音の並べ替えでしかない音楽の良し悪しを決めるものは何なのか、そもそも音楽とはなんであるか、答えを見いだせていなかった私には、衝撃のレッスンであった。そのレッスンのお陰で、答えを見出す糸口を頂いた。

後年、まだまだ糸口しか見えていない私はリトミック教育に出会った。音楽の本質を子供に伝えていくのを目の当たりにして、驚愕だった。こんな小さい子供達に、音楽の本質を伝えていくなんで、何と素晴らしい教育であろうか。音の高さと長さだけをピアノから出して

「レッスン」と称して、日々より良いレッスンを探すために悪戦苦闘中のピアノ講師であった私は、常に疑問だらけだった。どうやったら音のエネルギーを子供に伝えていくレッスンができるのか。どうやったら音楽の本質を子供達に伝えていけるのか。何を言ったら細かいニュアンスの違いを子供達に伝えられるのか？答えはこの「リトミック教育」に多く含まれているという結論に至った。

この教育を受けた子供達は、感性豊かになり、表現力、即興力を持てるようになるであろうことは明白である。

しかし、私達ピアノ講師は、ピアノのレッスンの中で教えることを考えなければならない。リトミックだけに従事することはできないのである。

ピアノ学習者は、ピアノ講師になることが多い。中学校や高校の音楽教師や演奏家になる人は、割合からするとかなり少ない。であれば、ピアノ教授法を授業として設けることも必要であるとする。 (なぜか大学には存在しない) その中に、リトミックを取り入れたピアノ教授法を提案することも大切なのではないか、という観点から、今回一考察をしてみることにした。

第1章 リトミック教育概要

リトミックはエミール・ジャック＝ダルクローズによって創始された。リトミックとは良いリズムという意味を持つ。その教育理論は、①動き②即興演奏③ソルフエージュを三本柱にしている。「リズムカルな性質のものである音楽的感覚は、体全体の筋肉と神経の動きにより高まる」(「リズムと音楽と教育」エミール・ジャック＝ダルクローズ著、板野平一監修、山本昌男訳全音楽譜出版社2008年)という理論の元、音楽教育に一石を投じた。教育目標は多岐にわたり、音楽面での要素から動きの要素、人格形成に至るまで、リトミックを通じて成長させることができる、というものである。音楽面での要素は、ダイナミクス、アゴーギグ、ハーモニー、ピッチ、メロディ等であり、このことは他の教育にも共通するものであるが、動きの要素は今までの音楽教育にはなかった。体育の分野であった。しかし、ダンスの曲や遊びのリズムを持つ音楽が多く存在する。その動きを教育に取り入れて音楽と筋肉運動と一緒に教育目標にしていくというのである。また、集団で教育していくことによって、社会性の認識や集中力、記憶力等までが教育目標の中に組み込まれているのである。結果、「音楽や動きを通して全人格を発達させることに力点が置かれる」(「リトミック教育のための原理と指針～ダルクローズのリトミック」エリザベス・パンドウレス著、石丸由理訳、株式会社ドレミ楽譜出版社2012年)この点が素晴らしい。細かい記述は、この文献の11ページから14ページを読んでいただきたい。

このような要素だけでも、改めて音楽教育の中のリトミック教育が目指すものの奥深さを考えさせられる。この熟考された要素を漏れることなくピアノ教育に組み込んでいかなければならない。グループレッスンではないので、社会性の認識等の要素はなかなか組み込むことはできないが、可能な限りの要素を組み込んでいくように考察した。

第2章 ピアノレッスンの中でのリトミックの実践

ピアノレッスンの形態は、先生と生徒が隣り合ってすわり、ピアノに向かっている、というのがほとんどである。レッスンは、1レッスンが30分、子供が練習してきたピアノ曲の演奏を先生が添削して、次の週の宿題を伝えて終わり、という形式が多い。ピアノレッスンは、時として、音を読むこと、弾くことに集中してしまい、じっとピアノに向き合ってしまうがちである。子供がピアノから出す音楽も、子供が弾けるテンポでの音楽のみとなってしまう、どの曲も似たり寄つたりのテンポ、エネルギー、強弱となりがちである。(それではいけないということで、ピアノ教育にも革命が起こった。少し前までは、片手でゆっくり弾き、ゆっくり両手、そしてできればテンポを上げて弾いていく、というものがほとんどであったものを、最初に、作曲者が望むような音楽となる曲想、テンポで片手演奏し、その後両手演奏も、ゆっくりではなく、区切って理想のテンポ、曲想を再現するような演奏をする、という方法に変わっている。)

リトミックは筋肉運動に音のエネルギーを覚えさせるため、殆どが広い空間を使って、動き回ったりジャンプしたりする。子供達は遊びのような動きの中で、楽しくエネルギーを感じ取るのである。この二つを同じレッスンの中に組み込むのはなかなか難しい。アン・ファーバーは、「ピアノのレッスンにダルクローズのリトミックを取り入れるには？」という論文の中で、「1週間に1回のピアノレッスンの他に、リトミックレッスンの場を設ける必要がある」(「リトミック教育のための原理と指針〜ダルクローズのリトミック」エリザベス・バンドゥレス著、石丸由理訳、株式会社ドレミ楽譜出版社2012年)と書いている。しかし、アン・ファーバーが言う様なレッスンは、現代の忙しい親子にとって、合理的、現実的ではない。少なくとも月4回のピアノレッスン+リトミックレッスンに通ってほしい、というのである。そのためには、親子にそれ相当の時間的、経済的負担を負ってもらわなくてはならない。現代の忙しい親子に適合するだろうか？厚生労働省の統計では、就業している母親は、51.9%、習い事をしている子供は56.6%であった。(厚生労働省発表「第6回21世紀数出生時縦断調査結果の概況」)子供達も学習塾やスポーツ教室にも通い、親は仕事で、忙しい。であれば、毎週のピアノレッスンに、少しづつリトミックレッスンを加えていく方が、現代社会の親子に適合しているであろう、と考えた。そして、ピアノのレッスンを10分延長して、ピアノ曲にあったリトミックレッスンを加えていく。ピアノ曲の導入として、また定着として、しっかり組織立てていくことで、ピアノに良い影響をもたらすのではないか、という考察である。空間に関してはかなり厳しいものがあるので、走り回ることにはできないが、ジャンプするくらい空間確保を条件として、考察する。大切なことは、ピアノ講師がリトミック要素を熟知し、しっかり計画立ててピアノ曲に組み込んでいくこと、である。子供達は修行のようなピアノレッスンを刺激的に、変化に富んだものとして、楽しんで受講してくれるはずである。何より、じっと座っていなくてよいのである。子供達は動きたいものである。

以下に「なかよしピアノ1, 2」（ヤマハ出版）に掲載されている曲をあげ、そのレッスンで考えられるリトミック要素をレッスンの中で実施しやすい形で列挙してみた。また、リトミック要素は導入で使用するのか、定着で使用するのかの区別も考察した。

準備物①「なかよしピアノ1, 2」（ヤマハ出版）

- ②スカーフ（やわらかい布であればよい。風が吹いて頬を撫でていたり、花が咲いたり、に使う）
- ③タンバリンか太鼓
- ④リトミックフープ（小さい円のフープ）

導入準備①歩く音楽（4分音符で「歩くよ」といって毎回歩いてもらう。～音が止まったら止まる、ということを経験させる。）

②太鼓やタンバリンを講師と生徒が一つずつ持ち、リズム真似っこ遊びをする。講師がたたいたリズムを生徒が真似をする。強弱や、アクセント、テンポ変化を加えて遊ぶとそのことだけでも様々な音符や音楽要素の導入になる。また、「ハイ」という合図で相手に音楽を渡す、というルールを理解していく。音楽の中には常に出てくる当たり前のルールであるが、これは後に目だけで合図する、呼吸だけで合図する⇒合図の仕方でもテンポや曲想、強弱まで感じられるようになる、重要なコミュニケーションツールである。社会性の認識として是非習得させたい。

	題名	調	拍子	要素
なかよしピアノ1				
1	ゆめのくに	ハ長調	4/4	ドの音、音楽の雰囲気
	リトミック要素	「ハイ」の合図で反応する練習、（聴くことの練習、即時反応）、音価（全音符導入）、ピアノの音、余韻		
	実施	導入～鑑賞 、イメージを持った音楽を感じる、イメージに合った音を出す。ペダルを使った音を聴く。ドの音を弾いて、余韻を感じたり、ピアノのドの音を探してペダルを踏んだり、鍵盤を弾いたりする。ピアノとお友達になる。 導入～定着～ 歩く音楽で歩き、音楽を止めることで動きを止める、という即時反応を経験させる。集中力や、筋肉の反応力を向上させる。		
2	ゆびのたいそう	ハ長調	2/4	指の番号、
	リトミック要素	即時反応、テンポ感、強弱、音価（四分音符）		
	実施	導入～ すべての導入として、リズム真似遊びを開始する（先生と生		

		徒で太鼓を持つ。先生が先行で四分音符や八分音符の音価をたたき(組み合わせる)生徒が真似をして叩く(「ハイ」の合図のルール、即時反応のルール、先生が p でたたくと生徒も p で真似をする、というルール等の学習⇒指番号の学習、定着) 数えなくても生徒と先生が同じテンポを共有する。休符も体験する		
3	ぺんぎんのおやこ	ハ長調	4/4	ドの音、リズム (JJJ)
	リトミック要素	等速感、指番号の定着、音価(四分音符)、イメージ、		
	実施	導入～定着～ペンギンのぬいぐるみと一緒に歩く。絵本「ペンギン体操」の読み聞かせと、体操の音楽に合わせた動き、ペンギンの歩き方(四分音符3つの音の持つエネルギーを感じるように歩く)の習得、音の高低(子どものペンギン、お父さんのペンギン等)、テンポ感(走る、歩く等)小さいジャンプ、大きなジャンプ(毎回のレッスンの開始時に行うと、効果的)		
4	ロックン・ロール	ハ長調	4/4	ドの音、リズム (JJ二分音符)
	リトミック要素	イメージ(ロックの雰囲気)、テンポ感、音価(二分音符)、始まりと終わり		
	実施	導入～ギターがあったら、ロックバンドのギタリストのようにかき鳴らすポーズをして、4分音符と2分音符でかき鳴らし方が違うのを感じる(2分音符の方が大きさに腕をあげる)(音価によるエネルギーの違いを筋肉で感じる)最後の音のかき鳴らしから、終わりのポーズを感じる。		
5	ラップとたっこ	ハ長調	4/4	ドの音、リズム、行進の雰囲気
	リトミック要素	リズム(Jと休符の組み合わせ) 休符の意識		
	実施	導入～音価からリズムへ。休符の意識。行進の足の動き。普通に歩く足取りと行進の足取りのエネルギーの違いを体感させる。2小節のフレーズを感じる力、遠くから近づいてきて、また遠のいていくような遠近感を強弱で感じる。1拍目のアクセントも表現できる様に。		
6	こぶねにのって	ハ長調	4/4	レの音、スラー(二音間) 優しい曲想
	リトミック要素	イメージ(小舟が揺れる)、スラーのエネルギー、強弱		
	実施	導入～幼少期の子供達は、スラーの表現が苦手である(指の発達により)イメージだけはしっかり習得させる。導入時期にスカーフを		

		揺らしてみる。音の切れ方の余韻をスカーフの柔らかさで表現してみる。しなやかな動きと音の柔らかさを体感表現できるように。		
7	さんびきのいたずらねずみ	ハ長調	6/8	ミの音、二拍子、元気な雰囲気、初めての曲
	リトミック要素	音価（四分音符）、遊びのリズム感、歯切れ良さ		
	実施	導入～手遊び 「三匹の野ネズミ」で遊びのリズムを体感する。手遊びもやってみよう（音楽をよく感じながら）速度の変化も手遊びで楽しむ。		
8	いちばんぼしみつけた	ニ短調	4/4	ドレミの曲、寂しい雰囲気、6小節を一人で弾く。デクレッシェンド、リタルダンド
	リトミック要素	イメージ（夜、空、星）強弱、集中力、		
	実施	導入～定着～ 絵本の読み聞かせ等で夜、星等のイメージを膨らませる。夜のイメージも湧きにくいいため、絵本を使う。良い絵本との出会いも大切。絵本に音楽をつけて読み聞かせると効果的。スラーを使ったメロディーは小さい子にとって弾きにくいいため、雰囲気を沢山味わうことが大切。曲の最後にデクレッシェンド、リタルダンド等をつけて、イメージを膨らませる。		
9	つきのひかりに	ハ長調	4/4	ドレミの曲、優しい雰囲気、4小節のメロディー
	リトミック要素	イメージ（夜）強弱、		
	実施	導入～定着～ 引き続き夜の曲なので、絵本を何度も使っても有効。リピート、クレッシェンド、リタルダンド等の音楽的要素の学習も必要。イメージを沢山膨らませられるような雰囲気作りが大切。リトミックフープを使ってソルフェージュを勉強する。（順次進行は優しく、跳躍進行は沢山のエネルギーを使って、ということを感じさせる。具体的にはド～レよりもド～ミの方が遠いので、よりエネルギーを使うことを教える）弾く時にも同じ支持を与えてみる。		
10	シャマイカン・ラブソデイ	ニ短調	4/4	ファの音、リズムカルな曲、全音符
	リトミック要素	休符、ビート、全音符		
	実施	導入～定着～ 二つの太鼓を使って、8ビートを感じてみる。リズムに乗って即興で動いてみる。関節で拍を感じる。リズムを感じながら4拍を感じながら音を伸ばす、という筋肉運動を体験する。子		

		どもに即興的に動いてもらおうと面白い発見ができそうな曲。(リトミックの3本柱の一つである、即興演奏)		
11	きらきらぼし	ハ長調	2/4	ソファミレドの音楽、8小節のメロディー
	リトミック要素	歌唱力、音程（ソルフエージュ）		
	実施	導入～定着～良く知っている曲、殆どの子供が歌えるので、歌の練習としても使う。音程も注意しながら。イメージというよりは、楽しく歌って弾く曲。テキスト中弾くのはド～ソだが、ラも教えて弾かせてみよう。リトミックフープを使い、ドレミファソラに見立てたフープを床に置き、歌に合わせてフープをゲームのように使う（2度、3度、5度等の音程を筋肉で覚える）		
12	あおいとり	ハ長調	4/4	ドレミファの曲、スラー、8小節のメロディ
	リトミック要素	音価、ド～ファの学習、		
	実施	定着～やさしく美しい曲。絵本等を通して、青い鳥のイメージを育てる。優しく美しいスラーの練習（子供達はスラーを弾くのが難しい。イメージだけはしっかり持たせる。また、スラーを弾く時の指の準備を筋肉の運動として教える。特に「レ～ド」の演奏時の1の指のアナクルーシス		
13	みんなでいっしょに1, 2, 3	ハ長調	4/4	ド～ソの曲、両手ユニゾン、8小節のメロディ
	リトミック要素	リズム感、リズム、拍子感		
	実施	導入～導入としてリトミックフープを使って、同音連打にアクセントをつける練習を施す。スタッカートやアクセントを筋肉の運動として記憶させておくことは非常に重要。そのことがスタッカートやアクセントのイメージにもつながる。ゆっくりではなくテンポよく。左手も弾いてみる。		
14	ちょうちょう	ハ長調	4/4	ド～ソの曲、両手ユニゾン、16小節の曲
	リトミック要素	ハーモニー感、拍子感、ソルフエージュ		
	実施	導入～定着～良く知っている曲なので、ドレミで沢山歌おう。16番から左右の手の独立が始まる。また、へ音記号の読譜も始まるので、この曲で左手への意識を高めておく。この曲をへ音記号に写譜する練習等も有効。曲自体は風に揺れているような曲想、優しい花びらが揺れている感じ、蝶々が戯れている雰囲気等を感じてもら		

		う為、スカーフを使ったり、蝶々や花の絵を書いてもらったり、スカーフを蝶々に見立てて揺らしてみたり、芸術的に広がりを持つ曲。子供にもわかりやすい。			
15	ゆめみるこ ねこのおは なし	ハ長調	2/2	四分音符と二分音符の組み合わせ、長いスラー、両手ユニゾン	
		リトミック要素	イメージ、スラー、音価、		
		実施	フレーズが長く、スラーも要求される、難易度の高い曲。曲としてはきれいだが、演奏となるとスラー、フレーズ共に難しい。デクレッシェンドをつけて、柔らかく音をまとめるように指導する。イメージを膨らませるような、ぬいぐるみや絵本を使っても良い。筋肉の運動とするよりは、イメージの表現を目指したい曲。		
16	つなひきぞ うさん	ハ長調	4/4	ヘ音記号、左右別々の曲	
		リトミック要素	初めてのヘ音記号、音の高低、イメージ（力強さ⇒テンポ感）		
		実施	導入～定着～ ぞうや綱引きのイメージ（筋肉の運動としての重たい4分音符の表現や、綱引きの力強いイメージの表現を行ってから、この曲に取り組みたい）フープを使って実際に子どもと綱引きしてみよう。その時の力強さを筋肉に教え込む。テンポや四分音符の弾き方に注意を払う。初めてのヘ音記号の左手なので、音の高さのイメージもしっかり膨らませる。		
17	ジャンケン ボン	ハ長調	4/4	スタッカートとスラー、左右別々の曲、高低さによる	
		リトミック要素	音の高低、テンポ感、音色、スラー、スタッカート		
		実施	導入～ 少し軽くて明るい曲想に対するテンポ感。スタッカートとスラー、音の高低等、音楽的要素をしっかり膨らませて表現。ト音記号はかわいい動物、ヘ音記号は大きい動物のようにイメージをつける、引き分けることは重要。同音連打の部分でジャンケンボンをする。実際に歌いながら子供と遊ぶ。リトミックフープを使ってスタッカートとスラーを歩き分ける練習も加えられる		
18	てんしのう た	ハ長調	4/4	スタッカートとスラー、左右別々⇒ユニゾン	
		リトミック要素	イメージ、スラーとスタッカート		
		実施	導入～ 天使のイメージ（絵本、スカーフを使っても良い）楽譜より高いところで弾かせてみよう。天のイメージ、キラキラのイメージを1オクターブ（又は2オクターブ）高いところで表現させてみ		

		よう。		
19	やまへいこう	ハ長調	4/4	左右の手のカノン、3音のスラー
	リトミック要素	ゼクエンツ、カノン、		
	実施	導入として、山に登るリトミックを実施。ドレミ、レミファ、ミファソ、とゼクエンツが上行形を取っているのをエネルギーとして感じさせる。音楽的にも大変重要な要素となるので、丁寧にリトミックしてピアノの演奏につなげたい		
20	のりもの	ハ長調	4/4	両手奏、スラーとスタッカート
	リトミック要素	両手奏の充実、テンポ感、イメージ		
	実施	導入～定着～とてもイメージがつかみやすい曲。テンポを替えて表現させたい。(1番はゆっくりの汽車。2番は早い新幹線、のように) 最初に先生の模範奏を聞かせる時に、「今度は何の乗り物?」と言って問いかけをして弾いてみるのも良い。子どもの想像力に任せて、テンポを替えても面白い。その模範奏に合わせて「ぼぼぼ」のところを、楽器をたたいてもらう。		
21	たのしいよる	ハ長調	4/4	両手奏、優しい雰囲気、リピート記号、付点二分音符
	リトミック要素	スラー、		
	実施	リトミック要素として、よりも、ピアノ演奏の要素としての意味の多い曲。スラーの長いフレーズ、両手奏の充実等。左手の「ソ～ド」はカデンツの入り口として意味が多いので、5線ノートに「みんなで一緒に1. 2. 3」や「ゆめみるこねこのおはなし」の1フレーズと左手ソ～ドを書いて弾く練習をしてみる。		
22	かざぐるま	ハ長調	4/4	滑らかに速い曲、デクレッシェンド
	リトミック要素	前に流れる様なリズムカルな動き、デクレッシェンド		
	実施	導入～イメージ(かざぐるま)のためにかざぐるまを作って動かしてみる(少しくるくる早歩きで動いてみる)滑らかな足取りと、くるくる回る動きをイメージする。演奏に生かされるように速いテンポで弾けるようにする。左手ソ～ドのカデンツを意識する。		
なかよしピアノ2				
1	よるのおはなし	ハ長調	2/4	両手奏の充実、スラー、滑らかな曲
	リトミック要素	夜のイメージ、歌詞唱、ソルフエージュ、		
	実施	導入～夜のイメージ(絵本等を使う、決して暗いのではない。月が		

		見え隠れするイメージ) 左手「ミファソド」のカデンツ。(ソ〜ドのカデンツでもよい) リトミックフープを使って、ドミレファミレドを實踐しても良い(3度の連続)			
2	こもりうたをききながら	ハ長調	3/4	初めての3拍子の曲、レとドだけの曲、右手奏	
		リトミック要素	流れる様な3拍子の曲(1小節1拍で取った方がよい)		
		実施	導入 〜1小節1拍で取る3拍子。体を横に揺らしながら講師の模範奏を聴く。初めてのタイ。スラーを優しくつなげられるように、スカーフなどでイメージをつかむ。		
3	にじ	ハ長調	3/4	初めての3拍子両手奏、左手カデンツ奏	
		リトミック要素	1小節3拍の3拍子、虹のイメージ、		
		実施	導入 〜虹の絵本等あれば見せる。3拍子のリズム練習をするが、太鼓などではなく、是非柔らかいリズムを感じるものでさせたい。従ってスカーフが良いが、スカーフは3拍子の伴奏(先生が演奏)にのって、1小節1回ずつ振りたい。最後の音まで丁寧に感じるようにリトミックも細心の注意を払いたい。		
4	やさしいなつのひ	ハ長調	3/4	少し活発な動きの3拍子、軽やかに、	
		リトミック要素	活発で軽やかな3拍子、強弱、		
		実施	導入 〜歌を歌う時から、軽やかな3拍子のテンポ感、曲想を大切に。導入として、太鼓等で3拍子を体感させておく。クレッシェンド、デクレッシェンドも太鼓で表現しておく(太鼓等をたたく時にディナーミックをつけることはとても重要)		
5	アルプスのやまごや	ハ長調	3/4	ゆったりとした3拍子、3小節のフレーズ、左手ソ〜ドのカデンツ	
		リトミック要素	ゆったりとした3拍子、		
		実施	余韻の多い楽器でゆったりとした3拍子を表現する。あまりアクセントを強くなく1拍目を演奏する。アルプスの雄大なイメージを感じるように、言葉がけをする。左手ドレミが3回出てくることに注目させて弾きやすくする。		
6	ぞうさんのさんぽ	ハ長調	4/4	左手のみの曲、曲想を表現するための曲	
		リトミック要素	どっしりと歩く、そっと歩く、遠くに歩いていく、という表現		
		実施	導入 〜 定着 〜リトミックのための曲。ゾウさんが歩くリトミック、		

		4分音符で、重くしっかりした歩き方。途中でパオーンとなく音楽もあるので、聞こえたらパオーンと言ってみよう。あれ、立ち止まって、水を飲んでるよ（2分音符と休符、p）、また歩き出したよ（4分音符（デクレッシェンド））どんどん遠くに行っちゃうね、、、という言葉と絵を使って、音楽を表現する。		
7	さんぞくのうた	ハ長調	4/4	力強い音、リズム、対比（スラー、p）
	リトミック要素	力強いリズム、テンポ感、		
	実施	導入～4拍子の曲ではあるが、2拍子の力強さを持っているので、2拍子で力強く歩いてみる。中間部は優しい雰囲気を出す（なぜ優しいの？という問いかけをして、考えさせる）床をつく時に「どしん、どしん」と音を立てるようにし、アクセントを力強く感じる。		
8	しろいくも	ト長調	3/4	初めてのト長調、優しい雰囲気、連弾
	リトミック要素	3拍子、長いフレーズ、流れるリズム		
	実施	導入～定着～伴奏のリズム（4分音符と2分音符の3拍子）を感じて前に流れる様な3拍子を表現する（そのリズムで歩く）白い雲をイメージするようなスカーフ等で揺れてみる。最後の音に向かってデクレッシェンドをするように丁寧に歩いたり歌ったりする。		
9	みんなであうたおう	ト長調	4/4	スラーとスタッカート、強弱
	リトミック要素	リズム感、ダイナミクス、前に流れるリズム		
	実施	導入～定着～模唱（ドレミ唱）をし、上行形の持つクレッシェンドを表現する。また軽いスタッカートも丁寧に表現する。テンポを遅くせず、1小節1拍で流れる4拍子を体感するために、歩きながら歌う。p時のスタッカートとf時のスタッカートの表現の違いを丁寧に模唱等で意識してもらう。		
10	おもちゃのへいたい	ト長調	2/2	行進するように。元気よく2音間のスラー
	リトミック要素	2音間のスラーの持つエネルギー、行進のリズム感、アクセント、		
	実施	導入～定着～アクセントを意識して行進する。1拍目のアクセントは重くなく鋭いアクセントであることを意識する。また、2音間のスラーのエネルギーを感じて、丁寧に表現する。できる子は行進しながら、2音間のスラーを表現する。		
11	だいくさん	ハ長調	2/2	トントンのリズム、
	リトミック要素	2拍子、仕事のリズム		
	実施	導入～定着～金づちでトントンというリズムを曲の中に感じて、		

		ドレミで歌いながらトントンする。何のための「トントン」なのか子供と考えると、トントンの音質、音量等を決めて丁寧に表現する。しっかり心を込めてトントンする。		
12	あひるのさんぽ	ハ長調	4/4	1オクターブ跳躍するメロディ
	リトミック要素	2音間のスラー、最後のスタッカート、クレッシェンド		
	実施	導入 ～アヒルが歩くリトミック、2音間のスラーの持つエネルギーを丁寧に表現して、歩きながらソルフェージュする。最後のドの連打によるスタッカートでは、pからfまでのクレッシェンドを丁寧に表現する。		
13	ダンス	ト長調	3/4	A-A'の形式の理解、
	リトミック要素	流れる様な前に進むリズム、		
	実施	導入 ～ 定着 ～Aはp、A'はfであることに注目。スカーフを使って、1小節1拍で小さく振る➡大きく振る。スペースがあれば、早歩きしながらスカーフを振る。伴奏付け、伴奏変奏をして、ソシレ～の伴奏をつけ、自分で3拍子を感じるようにする。子供達は3拍子が苦手なので、筋肉の運動として覚え込ませたい。		
14	ちらちらこなゆき	ト長調	4/4	左手メロディ、スタッカート
	リトミック要素	イメージ、軽いスタッカートの表現		
	実施	導入 ～ 定着 ～粉雪の降るイメージを絵本やスカーフで体験する。軽いスタッカート。トライアングルやウィンドウチャイムのような楽器で表現させるとさらに良い。タンバリンのジングル(金属部分)だけを小さくたく、という方法も有効。		
15	おかあさんのおへんじ	ハ長調	4/4	連弾、ト音記号第3巻より上の読譜のための曲
	リトミック要素	ソルフェージュ		
	実施	スラー、強弱等、全くない楽譜なので、先生がアーティキュレーション、強弱等を書き足して、表現しやすくする必要がある。4小節づつのフレーズを表現できるようにブレスの練習をさせたい。ドレミで沢山歌って、ブレスを感じるようにし、演奏につなげる。中間部ゼクエントも、ブレス、強弱を加える。最後の音に向かってデクレッシェンド。丁寧に終わり。		
16	おはなばたけ	ハ長調	3/4	新しい伴奏形、揺れる音楽
	リトミック要素	揺れる音楽、軽やかなリズム、軽やかな3拍子		

	実施	導入～として左手のリズムを打楽器等で体験。動ける場所があれば「左足を踏む⇒右足ケンケン」でこの曲の3拍子のリズムを体験。1拍目のアクセントや重みを筋肉に覚えさせる。3拍子も色々な種類があることも意識する。		
17	まわれまわれ	ハ長調	2/2	連弾、オクターブ記号、上第1線のラ
	リトミック要素	元気な2拍子、リズム感、		
	実施	導入～模範奏を駆け足で聴く。次に1拍目のアクセントを表現して駆け足。全曲通して同じリズムなので、フレーズを感じる模範奏。形式の理解もきちんと。		
18	バイエルより	ト長調	3/4	連弾、形式の理解、オクターブ記号、
	リトミック要素	流れる3拍子、形式、		
	和音で実施	A-B-Aの形式。Aは流れる3拍子、Bはアクセントのしっかりした3拍子であることを生徒が気づくようにする。それぞれの表現方法を子供に考えてもらい表現する。想像力を育成する曲。		
19	かっこう	ト長調	3/4	アクセントのしっかりした3拍子、左右の手の独立
	リトミック要素	軽いアクセントの入った、流れる3拍子		
	実施	導入～定着～山の中で鳴いている鳥のさわやかなイメージを大切に。やまびこ的な表現も実践する。3拍子の伴奏形は演奏しないため、筋肉が記憶している必要がある。導入として、3拍子のリズムを打楽器等でたたき（手拍子でも可）意識づけしてから、曲に入る。5線にメロディを写譜して、左手伴奏変奏。和音による伴奏表現も大切。3拍子の伴奏を沢山体験することが大切。		
20	とけいだい	ハ長調	2/2	連弾、ユニゾン奏、転調（ト長調）、
	リトミック要素	時計のような機械的なリズム（伴奏の先生）、前に流れる音楽		
	実施	導入～時計のリズムを刻んだようにリトミックするか、時計台はみんなをずっと見守っているよ、という意味にするかは先生次第。後者の例として、みんなをずっと見守っている、森の中の大きな木のようなイメージを待って弾かせる（先生の伴奏に長いスラーがあるので）前にながれるようなイメージの音楽をとらえさせる。大きな木をイメージした絵本等を使って「みんなを見守ってくれるよ」と話しながら音楽をきかせ、大きなフレーズで弾かせる。クレッシェンド、デクレッシェンドも大きく流れるように弾かせる。プレスを感じて弾けるようにソルフエージュした後にプレスを入れ		

		る。(少し早いテンポで弾くようにする)		
21	ヤッホー	ハ長調	2/2	アルベルティバス、A-A ‘、二分音符 ➡二分休符
	リトミック要素	休符、やまびこ、		
	実施	導入 ～山に登るリトミック(2拍子で)をしながらヤッホーと叫んでみる。やまびこが小さくヤッホーと返してくるのを、遊びの中で取り入れる。導入としてやりたいリトミック。		
22	こねずみ	ト長調	4/4	左右の並行奏のハーモニー、眠る優しい曲想
	リトミック要素	優しい雰囲気、優しい音		
	実施	導入 ～ぬいぐるみを準備して抱っこして模範奏を聴く。ぬいぐるみが眠るように弾くことを体感する。優しい音の出し方を手の動きで覚える。		
23	つきのハー プのこもり うた	ハ長調	3/4	初めての和音奏、優しい雰囲気、
	リトミック要素	やさしくなされるような拍子、優しいイメージ、ハープを弾くようなイメージ		
	実施	導入 ～実際にハープ(撥弦楽器)を弾かせる。優しい音と雰囲気を感じさせる。(ハープがなければ、流れる様な3拍子をスカーフ等で表現。)3拍子を感じるようにするが4分音符3つのアクセントの強い3拍子ではなく1小節1つに感じて、横に揺れる3拍子にする。プレスも自分で決めて書き込ませてみよう。		
24	とべ!うちゅ うせん	ハ長調	4/4	連弾
	リトミック要素	行進のような4拍子の曲、中間部転調(違う雰囲気)、		
	実施	しっかり床を踏み鳴らす行進曲、まずしっかり歩かせる。伴奏に3連符が沢山出るので、歩く時に体験させる。中間部は、前に流れる4分音符なので、子供にどんな動きが合うか、自由に動かしてみよう。最後の沢山のドは、ハーモニー、リズム。強弱をよく聴かせて。最後の音は余韻を楽しませる。先生と一緒に最終音ドを弾いて、終わりのエネルギーを感じさせるのも大切。		
25	インディア ンのたいこ	ハ短調	4/4	初めての短調の曲、bや#、2音間のスラー、へ音記号のメロディ、
	リトミック要素	2音間のスラーのエネルギー、へ音記号のメロディ、		
	実施	導入 ～ 定着 ～リトミックフープを使い、ド～ソソソを表現させよ		

		う。ド～ソのスラーのエネルギーはかなり大切。また、ヘ音記号のメロディは、イメージをつけて（酋長の怖い声等）。右手のスタッカートは子どもの想像力でイメージを考えよう。
--	--	--

上記の表にかいた「導入」はレッスンに入る以前、またはそのレッスン時、曲に入る前に
 行うことを示す。できれば、1 週前のレッスンから始めると効果的である。

第3章終わりに

以上、なかよしピアノⅠ巻、Ⅱ巻、全曲をリトミックのレッスンを加えて考察してみた。考察していくにつれ、つくづくピアノレッスンというのは、大事なものをなくしやすい危険性をはらんでいることに気づかされた。楽譜を読むこと、音やリズムを正しく弾くこと、間違えないことだけでレッスンを進めてしまいそうになる。勿論そのことも大切ではあるが、当然子供達は楽しくないし、音楽性はつかない。重要なのは、正しく弾けたあと、「音楽になること、表現すること」である。訓練だけではいけないのである。教師はいつもこのことを忘れてしまい、正しくできた、間違えなかった、じっと座ってよく弾いた、何曲進んだ、と言いがちである。多くの子供が、ある年齢に達した時にピアノをやめてしまうが、音楽性が育っているであろうか？ピアノのレッスンは楽しかったであろうか？ピアノで弾いた音楽は楽しかったであろうか？彼女、彼らの今後の人生において、役立つものは身についたであろうか？リトミック要素の中には、「社会性の認識」「習得した知識を他の場面にも転用できる力」「個性を育て、自己を抑制したり、決断を下す力」等の目標が組み込まれている。ピアノのレッスンはこのような要素を考えて行われているであろうか？集団レッスンであるから、個人レッスンであるから、という形態だけの問題ではない。私達音楽講師は、是非この点を厳しく追及してレッスンしたいものである。

引用文献

- ・「リズムと音楽と教育」エミール・ジャック＝ダルクローズ著、板野平一監修、山本昌男訳全音楽譜出版社 2008 年)
- ・アン・ファーバー著論文「ピアノのレッスンにダルクローズのリトミックを取り入れるには？」（「リトミック教育のための原理と指針～ダルクローズのリトミック」エリザベス・パンドゥレス著、石丸由理訳、株式会社ドレミ楽譜出版社 2012 年)
- ・「なかよしピアノ 1, 2」（ヤマハ出版）

参考文献

- ・「リズムと音楽と教育」エミール・ジャック＝ダルクローズ著、板野平一監修、山本昌男訳全音楽譜出版社 2008 年)
- ・「リトミック教育のための原理と指針～ダルクローズのリトミック」エリザベス・パンドゥレス著、石丸由理訳、株式会社ドレミ楽譜出版社 2012 年)