

# リトミックのリズム運動に関する一考察

## — 『*La Rythmique*』の分析を通して—

佐々木 由喜子

### A study of rhythmic movement in Dalcroze Eurhythmics

#### Yukiko SASAKI

キーワード：音楽的聴覚 リズム運動 即興演奏

#### はじめに

リトミックは、スイスの作曲家で音楽教育家のエミール・ジャック＝ダルクローズ（*Jaques - Dalcroze, Emile, 1865-1950*、以下 J＝ダルクローズと記す）が創案した、身体運動を伴うリズムによる音楽教育法である。19 世紀まで、音楽の専門教育においては演奏技術のみが最優先されていたが、20 世紀初頭、J＝ダルクローズは音楽と身体の動きを一致させ「身体を楽器にする」という革新的な試みとしてリトミックを創案した。

100 年以上前から編み上げられたリトミックの理論や方法は、今日では世界に普及し欧米では創始者の名前から「ダルクローズ」「ダルクローズアプローチ」と呼ばれることも多い。現在、音楽教育のみならず、音楽療法、演劇教育、舞踊教育、体操などの幅広い分野に応用されている。日本においては、その導入の経緯より特に幼児教育や子どもの音楽教室などで一般的に普及しているほか、老人の健康促進や発達支援のプログラムにも導入されるなど、認知機能の維持や回復、伸展に良い影響を与えるものとして注目が集まっている。

#### 1. リトミックの概要

J＝ダルクローズは、1892 年にジュネーヴ音楽院のソルフェージュと和声学の教授に就任したが、当時の音楽教育の、演奏技術偏重主義に疑問を持った。周囲の否定的な意見や抵抗にも負けず、幼児や学生への教育法の実験を繰り返し、リトミックを練り上げていった。

リトミックでは、音楽の演奏技術の習得以前に聴覚の発達を優先することを重視している。

J＝ダルクローズは「内的な音楽的聴覚を生み出し、特別な訓練を施して、彼らの旋律感覚、調性感覚、和声感覚を伸ばして」<sup>1</sup>いくことが、音楽教育の最初に行われるべきだと考えたのである。まずは音楽を聴くことを通して、音楽の様々なニュアンスを心の内に感受してこそ、豊かな情感を外に表現することができると考えた。更に、師と仰いだマティス・リュシイ（*Lussy, Mathis, 1828-1910*）の影響から、リズムとは運動そのものであり、リズムや音楽のニュアンスの獲得の為には、筋肉の運動感覚に訴える身体の動きを伴った音楽の体験が最重要であると考えた。「耳、声、筋肉組織の同時的な共働を要求」<sup>2</sup>するものとして、身体全身の動きの反復経験によって、音やリズムの意識を培う音楽教育へと変容していった。

リトミックは、その教育内容として「リズム運動」「ソルフェージュ」「即興演奏」の 3 領域が融合しながら、スパイラル状に経験を積み上げていくように構成されているとされる。

中でも重要な要素が、「リズム運動」である。即時的な反応や、音楽の持つ様々な要素に身体の動きを一致させながら、音楽の緒要素を感じ取り、身体の動きとして表現する。反復練習により経験されていく感覚の獲得が、神経組織と筋肉組織とのより良い連携を整え、心身の調和をはかるという特色を成している。視覚や触覚と同様に「知覚し分析する頭脳と演じる身体との間の情報伝達を確立」<sup>3</sup>するための神経組織の働きが重要視され、反復経験によってのみ習得される「筋肉の運動感覚」を重視したという特性を持っている。

次に「ソルフェージュ」である。楽譜の読み書きの学習以前に、身体の動きや歌唱を伴って〈音楽を聴く〉ことを体験させ、身体で感じ取った感覚を音楽理論として知的に整理して学ぶ。J=ダルクローズは、〈音楽を聴く〉という学習の大切さを指摘<sup>4</sup>している。特に「楽器の助けなしに、思考・記譜・読譜などによって、音楽の感動や印象を呼び起こす能力」<sup>5</sup>である内的聴取力（inner ear）の発達是非常に重要で、音楽の芸術的な表現には欠かせないものとした。リズム運動との関連性を伴った〈ダルクローズ・ソルフェージュ〉と呼ばれる個性的なものである。

更に「即興演奏」である。「リズム運動」や「ソルフェージュ」の中で培った感覚を、歌唱や楽器、身体の動きなどで即興表現する。リトミックにおける即興とは、身体の動きを通して感受したリズムやニュアンス等を音楽に再現する、あるいは逆に、音楽を聴くことによって感受したものを身体的に表現するという非常に特異なものである。

学習過程では、年齢や経験に即した内容で、音楽と身体の動きの一致と融合を反復して体験した後知的な整理を行う。「理論の勉強は実践のあとにおかれるべきである（中略）子どもにまず最初に教えるべきことは、子どものもつ能力のすべてを使わせること、（中略）子どもに他人の考え方や結論を知らせるのは、そのあとでよい」<sup>6</sup>という一貫した経験主義の思想に立っている。これは、J=ダルクローズの母親がペスタロッチ主義の音楽教育者であったことにも依拠<sup>7</sup>していると考えられる。また、ジュネーヴ大学に籍をおく<sup>8</sup>経験を持つJ=ダルクローズが、ペスタロッチ（Pestalozzi, Johann Heinrich, 1746-1827）の教育理論の中で学んだことで、直感教授や段階教授といった手法を受け継いだと考えられている。

## 2. 研究の目的と方法

今日、歴史的研究や教育学的な論考、年齢や領域に応じた指導法の研究も多く、実践書も多数出版されているが、身体の動きを伴った音楽活動のみで、リトミックと冠する教育実践が数多く見受けられるようになった。リトミックの教育の幅が広がり、発展した結果としての現象と推測されるが、神原（2008）は、音楽の導入教育（基礎教育）としての役割を担ってきたリトミックが、知識獲得に追い込むような実践に陥っていないか<sup>9</sup>、問い直す必要があると指摘する。

リトミックは「音楽を聴くこと」を何より重視し「身体造形と音楽リズムの統合」<sup>10</sup>を目指しているとされるが、本質的にはどのようなものなのか。今一度、J=ダルクローズの理念と方法論に立ち返り、本質的な内容を確認し今後の教育実践にいかしていきたいと考える。

本研究では、1916年に執筆された教則本『LA RYTHIQUE』<sup>11</sup>（日本語訳本『リズム運動』<sup>12</sup>）の内容をもとに分析を行う。同本は、J=ダルクローズが具体的に示したリトミックの練習内容であり、その基本的な方法が確認できる。ジェル（1978）<sup>13</sup>やミード（2006）<sup>14</sup>に代表されるような同本を基にした指導書は多数見られるが、研究の対象として同本を取り上げたものは見あたらない。

今回は「序文」及び「序章 解説と一般的法則」における「身体運動」に関する記述内容を中心に上げるとともに、全体的な練習法を俯瞰し考察する。J=ダルクローズの主著である

『*Le rythme, la musique et l'éducation*』<sup>15</sup>（日本語訳本『リズムと音楽と教育』<sup>16</sup>）は、理論と考察の積み重ねが経年的にまとめられ、理論の変容も明らかになっている<sup>17</sup>為、本研究での解釈を補完するものとする。リトミックの特徴である身体表現に関連する記述内容を抽出し、その方法論を考察することで、リトミックの本質に迫るとともに、今日的な意義も考察していきたい。

空間と時間の芸術である音楽や身体表現について検討するにあたり、紙面だけでは理解できない内容や深さに対して、考察の限界があることは否めない。その短所を充分考慮に入れたうえで、J=ダルクローズの記述内容に基づいた基本的な練習法の考察を行う。

### 3. 『LA RYTHIQUE』（日本語訳本『リズム運動』）の概要と序文より

#### 1) 全体の構成

1916年にまとめられた『LA RYTHIQUE』の目次は次の通りである。

- ・序文
- ・序章 解説と一般的法則
- ・第1章 2拍子
- ・第2章 3拍子
- ・第3章 4拍子
- ・第4章 5拍子
- ・第5章 6拍子
- ・第6章 7拍子
- ・第7章 8拍子
- ・第8章 9拍子
- ・参考 ピアノテクニックに応用されたリズム運動
- ・補充1 不等拍子での不等小節
- ・補充2 身体で指揮や表現されるメロディ

#### 2) 序文における特徴的な内容をまとめる。

##### ・序文

リトミックの基本的な理念が述べられている。特に「聴感覚」の訓練が理論に先行することの大切さが繰り返し述べられ、理論的に分析できる頭脳と実行できる身体との密接な連絡が確立される<sup>18</sup>こと、神経系統の機能の関連に言及している。

私たちの教育法は歩くことを基礎としている（中略）練習のねらいは2つある。その1つは、数多くの自動的活動を行って、自動性を養い、筋肉組織の効果的な反応を確実にすることであり、2つめは、精神と身体の調和・一致を養うことである。<sup>19</sup>

訓練の全内容は音楽に基づいている。（中略）音楽は他の全ての芸術よりも、感覚のさまざまなニュアンスを表すことができる。<sup>20</sup>

教育目標は、意識と潜在意識の関係を密にし、感情や感覚を刺激し、組織化することにある。そして、教育というものは、個性を開発するものである。<sup>21</sup>

##### ・読者への重要な注意

この教育法を指導する立場にある人の資格について述べられている。要約すると、十分にリトミックを経験し、リズムの練習課題と音楽の練習課題、時間と空間の結びつきを体得し、

ピアノの即興演奏の能力を持っている人である。この本には、そうした内容や即興演奏の能力を養うためのメソッドについては書かれていない<sup>22</sup>。十分に訓練の経験をもつ指導者のもとで訓練をしていない読者は、この教育方法を教えることはできないと言及している。

・さし絵について

動きを連想させるさし絵を求めていたJ=ダルクローズは、実際にリトミックを学んでいた画家の手によって、動きの真髄として要求される喜びと自発性を表し<sup>23</sup>たものとなったと紹介している。(図1・2・3・4)

4. 『LA RYTHIQUE』序章及び第1章以降の概要

1) 序章 解説と一般的法則 より身体表現に言及された部分を中心に抽出する。

・即興演奏

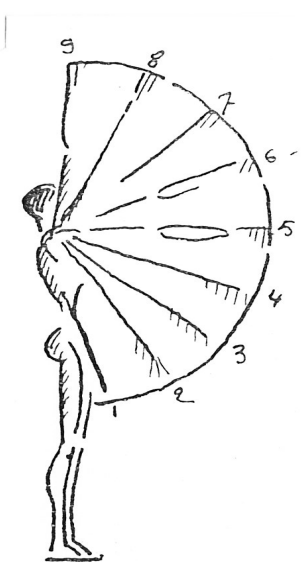
リトミック教育には不可欠なピアノでの即興演奏という勉強をしなければならない<sup>24</sup>。

・身体のテクニック

生徒は体操と遊びで合理的な訓練を受けることが重要<sup>25</sup>である。それは柔軟で強い身体を作るだけでなく、筋肉の抵抗と身体のメカニズムを支配する法則を、生徒に十分自覚させることが目的と示した。腕・脚・胴体の柔軟性や調整的運動における力を増進させたり、(中略)機敏性を養う訓練をさせて、生徒が理解できる範囲内で説明する<sup>26</sup>義務がある。

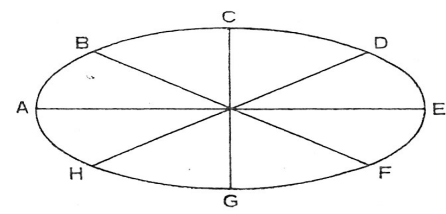
・動きの線

音の長さは、1の時点から2の時点まで継続している<sup>27</sup>。また、次の4つの図は空間の分割や身振りについて示されたさし絵である。図1と2に見られる空間の分割は、身体を中心にした円形の空間を示し、簡単なステップ・腕の動き・跳躍・突き出す動き(図4)などに代表される様々な動きに適應される<sup>28</sup>。図3に示された音符の長さの身振りは、上段一番左を1拍めとし下段一番右を最終拍とする動きを示している。



Les 9 degrés d'orientation d'espace, dans le sens vertical, pour les mouvements du bras et de la main.

図1) 腕と手の動きのための垂直方向における空間の方向の9つの度合い<sup>29</sup>



Les 3 segments horizontaux formant la surface circulaire au milieu de laquelle est érigé le corps humain.

図2) 3つの断片は円形の面を形成しその中心に、人の身体が立つ。<sup>30</sup>

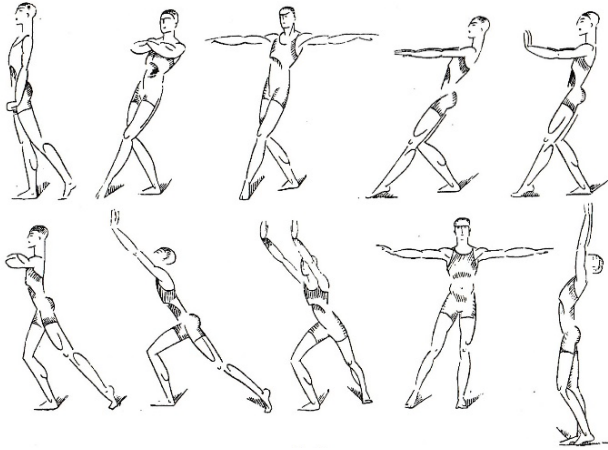
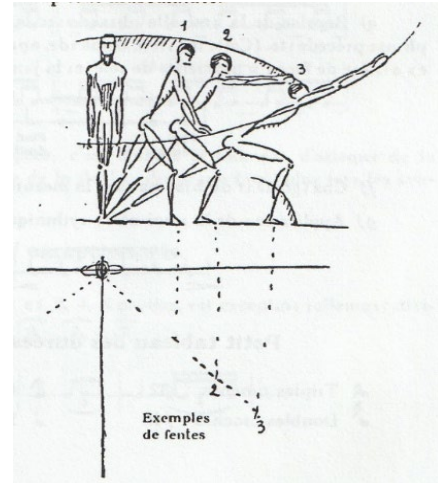


図3) 2拍子から9拍子の音符の長さ 31



(図4) 突き出しの例 32

### ・表現法

私たちの動きを決めるのは、音楽の性格である。そして出発と到達の停止時点や、その時点をつなぐ動きの線が動きを決めるとき、もっとも重要になってくる。(中略) **Tempo** (テンポ) は、アツチェランド 33することまたはリタルダンド 34することなど、いろいろな速度変化であり、同時に表現の構成要素である 35。

### ・ステップ

- (a) 各音符は、1ステップの長さを表し、または音の長さを表す。
- (b) 足が地面についている時点が、与えられた音の開始点である。
- (c) もう片方の足が動き始める時点が、与えられた音の終了時点を表している。 36

・**最初のステップ**—先生は、生徒がテンポを感知できるように前もって少なくとも2拍は弾く 37。

・**最後のステップ**—最後の音が鳴った時点で片方の足の動きを止め、音が鳴り響いている間は、もう片方の足は動かしている。響きが聞こえなくなった時点で、支点になっている方の足にそろえる。 38

・**テンポ**—音符は、長さの関係だけを表している。本書の練習課題は、様々なテンポで行われなければならない。中庸なテンポとは違って、はっきりとした対照性を感じられるアツチェランドとかリタルダンドは、本当にいきいきとしてくる。 39

### ・ステップの5つの幅

3番めのステップは中庸のステップ、4番めはそれより広くなり、5番めはさらに広がる。2番めは3番めより狭くなり、1番めは2番めより狭くなる。これらのステップの方法は、テンポが速いか遅いかによる。これらはぜひ守らなければならない。それから、脚の筋肉の抵抗の程度にもよるのである。 40

### ・その場での動作

水平面における8部分を人間の身体を円の中心においた状態で画いた。人間の身体を(中略)速やかに、またはゆっくりと、8方面に差し出すことができる。 41 (図2)

### ・活動力 (ENERGY)

3つの不可欠な要素を除いては、個人個人の意志を想像することができない。(1) 行動の想像的概念 (2) 行動の積極的意志力 (3) 行動の動的認識

意志器官というのは次のことである。(1) 脳細胞 (2) 運動神経組織 (3) 筋肉組織 42

- ・「ハイ」—「ハイ」という命令<sup>43</sup>は、抑制中枢に伝達される。
- ・**運動に対する独立性**は、対比された運動や分離された運動に関して練習することによって、獲得できるのである。<sup>44</sup>
- ・**筋肉エネルギー**とは、あらゆる度合の強さや速さで、単独に収縮したり、集合的に収縮する筋力のおよぼすものである。<sup>45</sup>
- ・**筋肉の柔軟さ**は、あらゆる度合の強さやテンポの中で弛緩する筋肉能力の及ぼすものである。<sup>46</sup>
- ・**最小限の努力**—必要な力を最小限度費やすという方法で行動するという事は、自己を知り、また自分がやりたいと思うことを正確に知ることなのである。
  - (a) ダイナミックは生命力を与え、動きの性格を与える。
  - (b) 協和されたグループ内で、力が増すとアッチェレランドの状態になる。
  - (c) 協和されたグループ内で、力が減少するとリタルダンドの状態になる。
  - (d) 協和と不協和を両方兼ね備えたグループ内では、力が増すとクレッシェンド<sup>47</sup>になり、減少すればディミヌエンド<sup>48</sup>の状態になる。<sup>49</sup>
- ・**ゆっくりした歩行・速い歩行における体重の移動**

ゆっくりした歩行のときは（中略）前部と後部の筋肉が一緒に動く。速い歩行のときは、上体は前か後に傾き、後の筋肉は前に歩くときにより収縮し、腹部の筋肉は後に歩くときにより収縮する。<sup>50</sup>
- ・**突き出す運動**—身体の均衡の法則は、突き出す動作の中に最もよく示される。後部の筋肉が弛緩状態になると、身体は自然に前に倒れる。この弛緩の必然的な結果として、ステップがなされるのである。<sup>51</sup>（図4）
- ・**フレージングのいろいろな方法**<sup>52</sup>
  - (a) 交互に違うグループの生徒たちが入る。
  - (b) 強さを対照的にする。
  - (c) ステップの大きさによる相違
  - (d) 方向の変化

前のフレーズ<sup>53</sup>の最後の音をステップした足で、新しいフレーズを始める。  
（これは、分岐点後の体重を迅速に後方へと転移する必要がある。）

  - (e) 拍子をとる腕の変化
  - (f) リズミカルな呼吸の応用
- ・**ブレスの表示記号**<sup>54</sup>
  1. 急激な腹筋の緊張。急激な腹筋の弛緩。
  2. 急激な肋骨の緊張。急激な肋骨の弛緩。
  3. 急激な腹筋の収縮。
  4. 急激な腹筋の弛緩。
- ・**胸筋を強くする練習**<sup>55</sup>

A—腹式呼吸 B—肋門呼吸 C—上部肋骨呼吸

これらの違った方法は、呼吸を伴う活動（例えば、歌をうたうことや筋肉動作）とか、手足の色々な身振りによる動的造型芸術<sup>56</sup>などの活動に従って、色々に組合すことができる。

リズム運動において、一般的な芸術的ニュアンスを表現するときは、この完全な呼吸が必要であり、前述した3つの型を組み合わせる。

・疲労 57

呼吸する力が衰えてきた生徒には、この呼吸練習を決して強制してはならない。

2) 第1章以降に示された各章の練習の流れ

どの章にも、概ね次の項目が下記の順番に提示されている。実施内容は巻末にいくほど音楽的に高度な内容へと発展しているほか、各練習においては、音楽に限らず身体表現による即興的な動きも求めているのが確認できる。

次に示すのは主な内容であり、例として第1章2拍子の指示の一部を（ ）の中に記す。

- ・タイトルに添えて「先生はピアノで即興演奏をする」<sup>58</sup>と記載されている。
- ① 「**歩行の練習**（拍子をとらない歩行⇒拍子をとりながらの歩行練習）」  
（自由な脚を前方へ、最初につま先を置き、次にかかとをおく。動きの線を意識し体重の移動に気を付けながら色々なテンポで行うこと。）<sup>59</sup>
- ② 「**フレージングと休止符**（腕によるフレージング⇒足によるフレージング）」（2拍ずつ交互に左腕と右腕を動かす）<sup>60</sup>
- ③ 「**音符の長さの分析**」（2拍子の場合、2倍の長さと1/2の長さの練習）<sup>61</sup>
- ④ 「**プレス**」（2拍子の2小節の長さで、腹筋や胸筋を緊張させ弛緩させる。）<sup>62</sup>
- ⑤ 「**四肢の独立性**」（片方の手足は範囲の狭い運動、もう片方の手足は広い運動。）<sup>63</sup>
- ⑥ 「**統制力と抑制力を伸ばすための練習**」（Jのリズムでは前進し、「ハイ」の合図で後方に歩き、次の「ハイ」の合図で前進する。）<sup>64</sup>
- ⑦ 「**聴音練習**」（先生がピアノの即興で弾くリズムのパターンや速度の変化やニュアンスを聴き、合わせてステップする。身体を動かしてそのリズムを体得する。）<sup>65</sup>
- ⑧ 「**即興**」（歩くこと、プレスするなどを交互に行って連続の動作で即興の動きをつくる。ある一人が即興した後で、クラス全員がそれを反復する。）<sup>66</sup>
- ⑨ 「**指揮の練習**」（一人の生徒が円の中心で拍子を取り、そのニュアンスをもとに他の生徒たちは円になって歩く。音楽に順応できるように時々テンポを変化させなければならない。）<sup>67</sup>

5. 考察

序文から序章、そして全体の構成と内容の中から、特に身体運動の要素を中心に確認した。重要なキーワードに着目し、リトミックの内容を特徴付けている要素を考察していきたい。

・全内容は音楽に基づいている

感覚のさまざまなニュアンスを表すことができる<sup>68</sup>音楽を、聴感覚で受容することで始まる。音や音楽的内容のない活動はリトミックとはいえず、指導する者は、より良い音楽の刺激を提供するために、深い音楽の造詣と音楽性が必要であると読み解ける。

・即興演奏

ピアノの即興演奏の能力を養うためのメソッドについては書かれていない<sup>69</sup>としながら、序章の冒頭では、リトミック教育には不可欠<sup>70</sup>とし、第1章には「先生はピアノで即興演奏をする」<sup>71</sup>と示している。エイブラムソン（2009）は、即興演奏の突然の停止や出発は、レッスンの中で〈効果的な驚き〉の性質を得るために用いられる。この性質は、挑戦的で常に変化する音楽環境の中での活動を推進し、その結果、注意力と創造的な行動を強める<sup>72</sup>と指摘する。学

習する要素を基に即興される音楽は重要であり、その効果の大きさが、神経組織と運動組織の連携、様々な感覚の統合を目指すうえで、欠かせない要素となる。音楽、それも即興演奏で提示される音楽は、学習過程全体の基礎を成すと言えるだろう。よって、動きの要素を反映して弾かれる即興演奏は、聴感覚の洗練を目指すために、鑑賞に堪えうる繊細な質を持つ効果的なものでなければならない。また、学習者にとっても、洗練された即興演奏が求められる。つまり、リトミックにおける即興演奏は、教育全体に影響を及ぼす指導法の重要な要素であり、大きな特徴の一つであると考えられる。

また、音楽に限らず身体表現による即興的な動きを諸所に求めている。自ら考えた動きで「能力や技能も前提条件にしない」<sup>73</sup>という自由で創造的な一面も保有している。大変重要な要素だが、既成の楽曲を演奏するという、当時の画一的な音楽教育に、まぎれもなく一石を投じたものとなっただろう。当時は、産業革命後、身体開放を求めた意識革命の時代でもあった。この社会の流れに乗った即興表現の考え方は、新しい身体表現の分野にも少なからず影響を与えたとされる。動きの方法を示したさし絵（図1・2・3・4）において、空間の分割法について示されている。音楽の即興と同様に、拘束力をもつルールから解放され（中略）動きの即興的表現であり、自発的な感情表現<sup>74</sup>となるための、動きの方法論となっている。つまり、それまでの身体表現の中心にあった古典バレエの概念を打ち砕き、萌芽したモダン・ダンスの誕生と成長に、大きな影響を与えた要素と指針が確認できた。

#### ・歩くことを基礎にする

J=ダルクローズは「ステップを踏む」、いわゆる歩行の上に基本的な形態を作ったと述べる。何故なのか。晩年の記述にはその根拠となる考えが読み取れる。「肉体の動きの繋がりにおいて、歩行は重要な役割を担っている。それは一訓練で反射神経が変化することによって、そしてまた聴覚と触覚による音楽のアクセントづけという知的な作用によって一意思と行為の間、思考と意思の間、肉体と心と精神の間に関係を確立することであるが、それができるのは神経の動きが抹消から脳の中樞へと伝わることによってである。」<sup>75</sup>

こうした「ステップを踏む」活動に加え、徐々に身体の様々な部位を使った「肉体の連続」的活動へと展開されていくことが次の記述に読み取れる。

「伝統的な体操の数多くの慣用的な動きの硬さに驚き、1903年からはやくも、弦の上の弓の動きや、あるいは管楽器の引き伸ばされる音の動きと類似した肉体の連続する動きを思いついた。その動きの緩慢さは筋肉抵抗の産物である。」<sup>76</sup>

「リズム感覚を生むための教育が動員しなければならないのは、身体全体ということになる」<sup>77</sup>

#### ・空間の認識と音の長さの関係

例えば音の長さの動き方として、継続<sup>78</sup>した動きがポイントとされている。前述したように、弦楽器や管楽器による引き伸ばされる音を動きに表すためであった。そのために、図1及び2に示されるような様々な空間の認識が、手の動きだけではなくステップにも反映される。5つのステップの幅が示されている。すなわち音楽の長さが動きの伸びとして表現される。速さの違いがステップの幅、つまり空間の大きさの違いとして表されることに関連している。

また、さし絵（図1・2・3・4）を観察すると、古典バレエに見られる伝統的な動きの型ではない。この点については、古典バレエとリトミックの教育法の違いの分析<sup>79</sup>がなされている。また、図1に見られる垂直方向の9つの分割については、リトミックの影響を受けながら同時期に新しい身体表現理論を生み出したとされるR.ラバン（Laban,R,von,1879-1958）のラバノ



ーションとの共通点<sup>80</sup>が確認されている。つまり、現代のモダン・ダンスに系譜される新しい身体表現の空間認識に関する重要な示唆が、このさし絵によっても確認できる。

- ・自動性を養い、筋肉組織の効果的な反応を確実にする<sup>81</sup>訓練

自動性とは、車の運転に例えられるだろう。ドライバーは日々の運転動作の中で、意識を伴った場合もあるが、無意識のうちに最短で最善の様々な判断と操作を行う。これはJ=ダルクローズの述べる意識と潜在意識の関係を密にし組織化<sup>82</sup>した内容と言えるだろう。同じように、音楽の身体反応による反復経験は、自動性を培い、神経系統の機能を整え精神と身体の調和・一致を養う<sup>83</sup>という一連の流れを理想としたと考えられる。

体操と遊びでの合理的な訓練<sup>84</sup>を行うという記述もある。例えば、反復練習のなかで、「ハイ」という命令<sup>85</sup>、合図によって動きを変化させる。このような、予測できない刺激には筋肉の抵抗が伴うが、筋肉に抗いながら迅速に運動を調整することによる機敏性を養うことができる。J=ダルクローズが「体操と遊び」としている点が興味深い。しかし、神原(2014)は、幼児の実践書では、動きの模倣や振り付け(Choreography)などで示されるため、傍観者からは遊戯やフォークダンスとの差異に気づき難い<sup>86</sup>と指摘する。他の音楽あそびとの境界が、極めて曖昧である為、リトミックの本質的なものが視覚的には解りにくいものになってしまう。

- ・様々なテンポでの練習

空間の認識は、音の長さのみならず強さや速さにも関連する。様々なテンポで練習することの意義は、空間の認識を、筋肉の抵抗の程度<sup>87</sup>の違いとして経験することに目的があったと考えられる。すなわち、振り付けされた舞踊やダンス、お遊戯などのように、決められたテンポの既成音楽にのみに身体を合わせていくことでは決して体験できない。これもリトミックの大きな特徴であると考えられる。

- ・フレージング

音楽のまとまりを表現する様々な方法が提示されている。音楽は常に流れているものだが、文章のまとまりのようにグルーピングされる。それを、決められた方法に固執せず、様々な方法で試すことの重要性が示されたものと解釈できる。

- ・教育内容の構成

リトミックの教育では、リズム運動、ソルフェージュ、即興演奏の3領域が融合し、スパイラル状に経験を積み上げていくような構成とされる。今回の分析では、ソルフェージュの特に歌唱に関わる部分の直接的な確認ができなかったものの、内容の構成を俯瞰する限り、反復練習を繰り返しながら、内容は極めて段階的に、そしてスパイラル状に積み上げられていることが確認できた。

## まとめ

本研究では、リトミックの目指す「音楽を極めて自然に翻訳する」<sup>88</sup>ための練習法の分析により、学習過程の特徴が確認できた。

それは、いうなれば、音楽の持つ要素や情感を身体全体で聴取し、自らの身体をもって、空間のなかに表現していくという内容であった。空間、時間、強弱の関係に基づく、様々な動きが特徴である。即興表現は、そうした身体での様々な動きで行われ、音楽の表現としても歌や楽器の演奏に置き替えられる。指導者の音楽の力も、大変重要な要素であることが確認できた。

リトミックは、音楽による音楽の教育として出発したが、リズムの意識の獲得は、生活上の活動にも影響を与える重要な要素となっていく。あらゆる随意筋を目覚めさせ、身体全体を目覚

めさせ、感覚機能を高めるという考え方は、現代の特別支援教育に通じるものがある。リトミックは、リズムの法則に基づいた身体全体の神経組織と筋肉組織の融合を図る教育として、発展しながら変容していった<sup>89</sup>。〈動き—感覚—知覚〉の連携で諸能力の獲得をより強化し、心身の調整能力・精神的集中力・反応能力・反射性・自動性・直観力・記憶力などの諸感覚機能を磨いていく。

こうした感覚機能を十分に活用した豊かな音楽的経験こそが、リトミックであると考えられる。リトミックは、音楽に基づいた内容により、芸術的な想像力や創造性を高め、広く人間形成に資することを目指したのである。

## おわりに

慣習に囚われず新しい手法を求め続けた J=ダルクローズの教育は、変容し続ける現代においても、その理念が更に輝いて感じられる。また、現代に生きる我々としては、リトミックを今日の意義として捉えなおす必要があるだろう。

まずは、アクティブラーニングによる効果を挙げたい。音楽の受容から表出に至る過程は、形態が個人であれグループであれ、学習者の個人的な感覚と感性に基づく、表現の創出である。まさに、個々の主体的な活動と言える。また、音楽の要素や印象を身体運動として「見える化」することにより、それを表現する人と鑑賞する人、どちらもが相互に刺激を受けあう。複数人で表現しようとするとき、そこにはノンバーバル・コミュニケーションが立ち上がり、言葉でない自分の意志を示し、相手の意志を受容する経験となる。音楽を感じ、ともに表現する相手を感じ、言葉を介せずとも、そこに育つ心の繋がりは、体験なくしては感じるこのできないものである。

最後に、もう一つの視点として、音楽の刺激を運動として経験することにより、神経組織に刺激を与える良い流れをつくることを挙げたい。情動や認知に関わる脳科学の研究は、今日のような機器の開発に伴い、加速度的に発展している。塩原(2008)は、昨今話題になっている身体論や脳科学における知見が、100年以上前の J=ダルクローズの音楽教育論のなかで、すでに予見され、科学的な検証が可能になる以前に応用されていた<sup>90</sup>と驚きを述べている。今後、リトミックの教育理念と方法論の、科学的な検証の蓄積が望まれている。

## 【註及び引用文献】

- 1 E.J=ダルクローズ、『リズムと音楽と教育』、山本昌男訳、全音楽譜出版社、2003、p.2.
- 2 E.J=ダルクローズ、同上書、2003、p.44.
- 3 E.J=ダルクローズ、同上書、2003、p.74.
- 4 E.J=ダルクローズ、同上書、2003、p.2.
- 5 L.チェクシー他共著、『音楽教育メソードの比較』板野和彦訳、全音楽譜出版社、1994、p.57.
- 6 E.J=ダルクローズ、前掲書、2003、pp.76-77.
- 7 L.チェクシー他共著、前掲書、1994、p.53.
- 8 フランク・マルタン他共著、『エミール・ジャック=ダルクローズ』、板野平訳、全音楽譜出版社、1977.p.5.
- 9 神原雅之、「幼児と音楽—リトミックに関する研究動向を中心に—」、日本音楽教育学会『音楽教育学第44号—1』、2014、pp.40-47.
- 10 E.J=ダルクローズ、前掲書、2003、p.166.
- 11 Emile Jaques=Dalcroze, Lausanne Jobin& Cie, ,Editeurs,1917.

- 12 E.J=ダルクローズ、『リズム運動』、板野平訳、全音楽譜出版社、1970.
- 13 H.ジェル、『子どものための音楽と動き』、板野平・鈴木敏朗共訳、全音楽譜出版社、1978.
- 14 V.H.ミード、『ダルクローズ・アプローチによる子どものための音楽授業』、神原雅之・板野和彦・山下薫子共訳、ふくろう出版、2006.
- 15 Emile Jaques=Dalcroze, Lausanne Jobin & Cie., Editeurs :Foetisch freres,1965.
- 16 E.J=ダルクローズ、前掲書、全音楽譜出版社、2003.
- 17 佐々木由喜子「J=ダルクローズのリトミック音楽教育における身体表現法〈プラスチック・アニメ〉の研究—概念の成立の過程と変遷を中心に—」、明星大学博士論文、2016.
- 18 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.2.
- 19 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.3.
- 20 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.4.
- 21 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.5.
- 22 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.6.
- 23 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.7.
- 24 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.15.
- 25 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.15.
- 26 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.15.
- 27 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.15.
- 28 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.17.
- 29 Emile Jaques-Dalcroze, *Ibid*, 1916, p.9.
- 30 Emile Jaques-Dalcroze, *Ibid*, 1916, p.10.
- 31 Emile Jaques-Dalcroze, *Ibid*, 1916, p.11.
- 32 Emile Jaques-Dalcroze, *Ibid*, 1917, p.15.
- 33 *accelerando* (アツチェランド)、速度記号、伊語「だんだん速く、そして終わる」の意味.
- 34 *ritardando* (リタルダンド)、速度記号、伊語「だんだん遅く」の意味.
- 35 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.18.
- 36 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、pp.18-19.
- 37 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.19.
- 38 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.19.
- 39 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.19.
- 40 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.19.
- 41 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.21.
- 42 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.21.
- 43 「ハイ」という言葉は、あらかじめ決めておいたものに換えさせる合図として使われる。  
E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.27.
- 44 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.21.
- 45 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.22.
- 46 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.22.
- 47 *crescendo* (クレッシェンド)、強弱記号、伊語「だんだん強く」の意味.
- 48 *diminuendo* (ディミニユエンド)、強弱記号、伊語「だんだん弱く」の意味.
- 49 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.22.
- 50 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.22.
- 51 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.22.
- 52 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、pp.22-23.
- 53 *phrase* (フレーズ)、一連の言語、音楽、あるいは動きを意味のある形に区分すること。J=ダルクローズは、早くからフレージングの技法について学習し研究していた。R.リング他共著、『リトミック事典』、河口道朗他共訳、開成出版、2006、p.213.
- 54 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.26.
- 55 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、pp.26-27.

- 56 *Plasutique Animée* (プラスチック・アニメ) の訳語である。動きの練習と表現に対する典型的なリトミックの概念。20世紀初頭、「プラスチック」という概念は、動きの芸術では珍しいものではなかった。「音楽にも生気を吹き込むのと同じ感情によって靈感をあたえられ、内的なプラスチックを自発的に表現する」ために用いた。R.リング他共著、前掲書、2006、p.216.
- 57 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.27.
- 58 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.28.
- 59 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.28.
- 60 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.29.
- 61 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.30.
- 62 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.32.
- 63 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、pp.32-33.
- 64 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.34.
- 65 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、pp.34-35.
- 66 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.35.
- 67 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.35.
- 68 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.4.
- 69 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.6.
- 70 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.15.
- 71 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.28.
- 72 L.チェクシー他共著、前掲書、2009、p.63.
- 73 R.リング他共著、前掲書、2006、p.126.
- 74 R.リング他共著、前掲書、2006、p.126.
- 75 E.J=ダルクローズ、『音楽と人間』、河口道朗訳、開成出版、2011、pp.130-131.
- 76 E.J=ダルクローズ、同上書、2011、p.141.
- 77 E.J=ダルクローズ、前掲書、2003、p.46.
- 78 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.15.
- 79 佐々木由喜子、「リトミックにおけるプラスチック・アニメに関する研究—音楽と動きの関係に見る古典バレエとの比較を中心に—」、日本ダルクローズ音楽教育学会編、日本ダルクローズ音楽教育学会創立40周年記念論集『リトミック教育研究—理論と実践の調和を目指して—』開成出版、2015年、pp.77-88.
- 80 佐々木由喜子、「ラバンの舞踊の原理とリトミックに関する研究—ラバノーテーションの基本的な考え方とリトミックのリズム運動」、日本ダルクローズ音楽教育学会ダルクローズ音楽教育研究第38号、2013、pp.14-25.
- 81 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.3.
- 82 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.5.
- 83 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、序文 p.3.
- 84 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.15.
- 85 「ハイ」という言葉は、あらかじめ決めておいたものに換えさせる合図として使われる。  
E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.27.
- 86 神原雅之、前掲論文、2014、p.43.
- 87 E.J=ダルクローズ、前掲書、1970、p.19.
- 88 E.J=ダルクローズ、前掲書、2003、p.183.
- 89 板野和彦、「ジャックダルクローズの音楽教育観の変遷に関する研究」、明星大学博士論文、2008.
- 90 塩原麻里、「ジャック=ダルクローズ音楽教育論の心理学的再考：脳神経科学との関連から」東京学芸大学紀要 芸術・スポーツ科学系、2008年、pp.43-49.