こどものたのしい
リズムをもとめて

戸倉ハル

こどものゆうぎを考える時、必らず付随して考えなければならないのは音楽でしょう。音楽は、リズム、メロディー、ハーモニーの三つの要素を持っていますが、メロディーやハーモニーを除いてリズム教育が出来ないと同様に、リズム教育なくして他の二つの教育は考えられません。それほど三要素の中ではリズムが重要な地位を占めているといえます。また音楽では、最近、感覚教育ということが重要視されてきました。これも、一度にまとめずに、ゆっくり教えることが大切です。感覚の種類は五つあります。そして、これらはそれぞれ、さきほどの三つの要素のいずれかにつながっています。その関係を次に示してみましょう。

（感覚）　　（要素）

1 強　弱
2 長　短 ―― リズム
3 速　度
4 高　低 ―― メロディー
5 音　色 ―― ハーモニー

このうち速度は、曲想にも関係が深い。

わたくしたちは、音楽をかりて、この感覚を動作を通して身につけることが出来ます。

これは、あまりにも有名なダルクローズの逸話です。ダルクローズの生徒の中に、なかなかピアノの上手にならないこどもがありました。ところがある日のこと、外出先から帰ってみますと、そのこどもに与えてあった曲が、すばらしくきこえてきました。そっとのぞいてみたところ、そのこどもが身を以て弾いている姿が目に入りました。炯眼のダルクローズは、このこどもの弾き方をみて、曲中のリズムを体得することによって、曲の発想までも理解出来ることを発見し、音楽のリズムをからだの動きに移しかえてみるユーリズミックを創始して、音楽界に、また舞踊界に大きな貢献をしたものです。

このようなことがしばしば等閑に付されているために、最も大切な基礎の教育が出来ずに、迷うことがあると思います。基礎的なものをおもしろく指導出来るようになるためには、先生が内容を豊かに持っていなければなりません。このような観点から、こどもたちにふさわしい、たのしいリズムについて考えてみたいと思います。

こどもたちは、あそびの中にめいめいすきなリズムを持っております。これはいろいろな形であらわれてきますが、毎日の動作の中に最も多くあらわれてくるのは、何といってもあるくことです。そして、ちょっといそげばはしりますし、楽しい時、うれしい時にはとびあがりますね。これらを音であらわしますと、

あるくことは　♩♩♩♩|♩♩♩♩|

はしることは　♪♪♪♪ ♪♪♪♪|♪♪♪♪♪♪♪♪|

とぶことは　♪♪♪♪ ♪♪♪♪|♪♪♪♪|

となります。とぶことには、両足でとぶ方法と、片足でとぶ方法とがありますが、ここでは片足でとぶ方法、つまりスキップをとりあげてみましょう。

また、このリズムをもととして、ことばとメロディーをつけてみますと、ずっとたのしいものになります。

三つのリズムのひとつひとつがよく身につきましたら、あるくことを基準にして他の二つのリズムを組み合わせてみましょう。

あるいてからはしると、こういうリズムが出来ます。

♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|

汽車になって、この音の通りにあるいてからはしってみますと、ちょうど駅を出発した汽車がだんだん早く走って行く様子が感じられます。こうして表現に導いていきますと、非常に興味をそえるものになります。また、あるくことにとぶことを組み合わせますと、

♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|

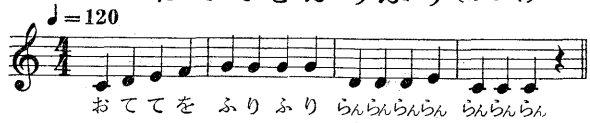
となります。このリズムでおうまに乗らせてみましょう。たづなをひいて元気にスキップすると、自然にバカバカということばも出てくると思います。このほかにも、このリズムを使って、いろいろな表現をしてみましょう。

次に、動作のおやすみについて考えてみましょう。わたしたちがお話をする時でも、ことばとことばの間にちょっと間があるでしょう。一週間のうちに日曜日があるように、ここでおやすみをします。このおやすみは、音楽では休符であらわすことが出来ます。今、七つ拍手して八つ目に一つおやすみを入れるリズムを作ってみます。

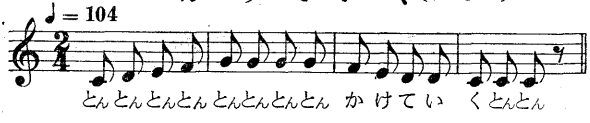
♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|♪♪♪♪|

このリズムに合ったことばはいろいろ考えられますが、すずめのことばとメ

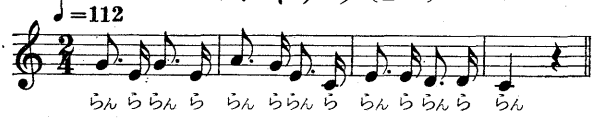
おててをふりふり（あるく）



かけていく（はしる）



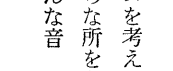
スキップ（とぶ）



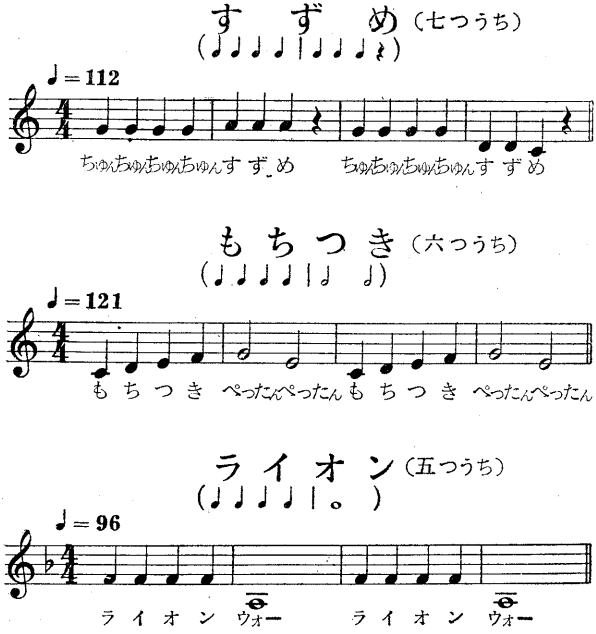
ロディーをつけてみましょう。（左上）

小さなすずめになって、あるいたり、お話しては、八つ目におやすみをすることが出来ます。

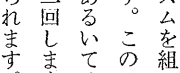
今度は、ゆっくりあるくリズムを考えてみましょう。疲れてきた時や山道、階段をのぼる時は、平らな所をあるく時よりゆっくりした動作になりますね。それは、こんな音



であらわされると思います。

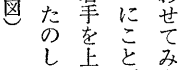


ちょうど、あるくリズムを倍にしたことになります。これを、おそ足のリズムと名づけることにしましょう。普通にあるくリズムとおそ足のリズムを組み合わせてみますと、



となります。このリズムにことばをつけて、おもちつきをしましょう。四つあるいては、右手を上から大きくまわして左手に打ちおろす動作を二回しますと、たのしいおもちつきのリズムが、こどもたちに感じられます。（上図）

もう一つは、四つあるく時間に一つあるくリズムです。



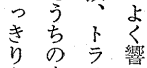
四つのばすところでウォーッと吠えてみましょう。こわそうな低い声で吠えると、ライオンのようですね。（上図）

こんなことばをつけて、四つあるいては両手を口元に当てて一回吠えましょう。こどもたちは、ライオンのおもしろいなき声をまねすることと思います。

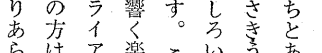
このようにして、こどもたちの生活の中から、こどもたちのたのしいリズムをさがし出し、しかも、親しみのある動作や自然物に関係のあることばをつけて、身につけさせることも、一つの自然な方法です。

次にこどもの生活の中のリズムを、拍子を中心として考えてみましょう。特に幼児の生活の中には、二拍子のリズムが最も多く含まれています。手をたたいても、ぴょんぴょんとんでみても、自然に二拍子になっています。二拍子の基本的なリズムは次のようにして

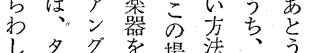
あらわされます。



強い拍手と、弱い拍手で、この感覚を味わってみましょう。また、この基本的なリズムは、いろいろに変化させることが出来ますが、次のようなリズムで拍子感を養うとよいと思います。



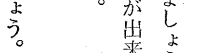
トンと手を打って、パアとその手を開いてみましょう。こうしてトンパア、トンパアというリズムが自然に強弱感を身につけさせ、拍子感をも養うことが出来ます。このリズムは、二拍子のさきうちのリズムといいます。



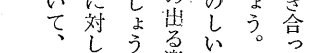
こんどは、あとうちを考えてみましょう。あとうちのリズムは、先にパアと開いてからトンと拍手する、パアトン、パアトンというリズムです。

さきうちとあとうちがよく身につきましたら、二人向き合って、ひとりがさきうち、もうひとりがあとうちをしてみましょう。拍手でもおもしろい方法ですが、リズム楽器を使うと一層たのしいものになります。この場合、さきうちには、特に大きな音の出る楽器か、よく響く楽器を使って、自然にアクセントをつけましょう。大太鼓、トライアングルなどはさきうちに適当です。これに対して、あとうちの方は、タンブリンやカスタネットを軽くたたいて、弱さをはっきりあらわしましょう。

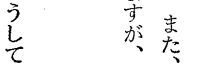
それではここで、二拍子から三拍子に移ってみましょう。わたくしたちの生活では、三拍子のものも経験しております。たとえば、ドアをノックする時、トントンと二つたたいてから、ちょっと休んで相手の返事をきくでしょう。これを楽譜



にかいてみますと、となります。これは三拍子です。また、はなさーん、たろうさーんと呼ぶリズムは、

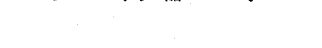


で、やはり三拍子になるでしょう。三拍子のリズムは、



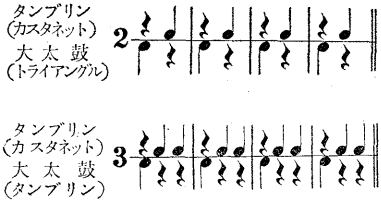
です。強弱弱、強弱弱と拍手したり、足ぶみして、三拍子の感覚を身につけましょう。

三拍子にも、二拍子と同じように、さきうちとあとうちがあります。さきうちは



で、トンパアパア、トンパアパアと動作し、あとうちは

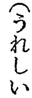
で、パアトントン、パアトントンとなります。二人向き合って拍手やリズム楽器を使ってたのしくあそんでみましょう。四拍子と六拍子は二拍子型に属しますし、九拍子は三拍子型に入りますので、二拍子と三拍子の二つをよく身につけることによって、リズム感覚の基礎は養われるということが、出来ます。今まで日本には三拍子の曲が割合に少なかったのですが、なだらかな曲想は、二拍子ではなかなか味わうことが

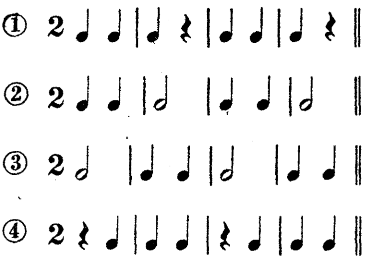


出来ないものですから、二拍子にかたよらず、三拍子も入れていただきたいと思います。

続いて、このほかにこのリズムを発展的に取り扱う方法をつけ加えてみたいと思います。まず二拍子から。

さきほどのさきうちとあとうちは一つうちでしたが、こんどは二つうちでこの練習をしましょう。さきうちは　トントンパアパア、トントンパアパアとなり、あとうちは で、パアパアトントン、パアパアトントンとなります。

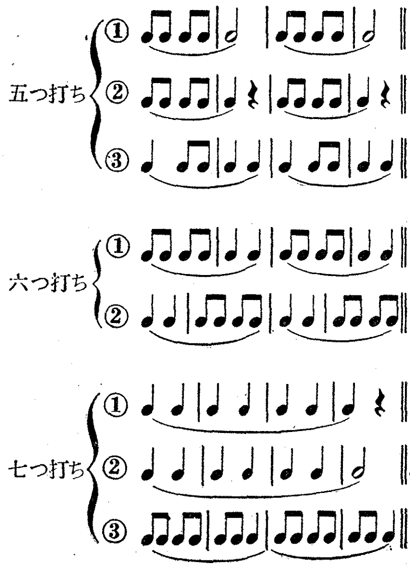
次は三つうちのリズムです。三つうちのリズムは、こどもたちのすきなリズムの一つで、  （うれしいな）と手をたたいて喜ぶような明るいリズムです。やすみを入れたり、のばしたりすることを、さきに入れるか、あとに入れるかによって変ったリズムが生まれますし、それによって表現内容も違ってきます。こどもたちには、下のような形が適当と思います。



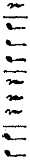
拍手したり、あるいたりして、これらのリズムを身につけましょう。

なお、このほかに、五つうち、六つうち、七つうちのリズムがあります。

三つうち、五つうち、七つうちは、こどもの特にすきなリズムで、七、五、三ということばに寄せてみると、たのしくおぼえられます。



次に三拍子では。二つうちは、さきほどのノックのリズムです。トントンパア、トントンパアと練習しましょう。

三つうちは、 　または、 

四つうちは、

となります。𝅗𝅥.や♩.は、拍手なら打った手を開かずに軽く上下にふり、あるくことならおそ足にしましょう。

これらのリズムから感ずる表現内容に、ことばやメロディーをつけると、更におもしろいものになります。次にその一例をあげてみ

ましょう。

○ことばをつける方法

＜二拍子＞　左の掌を開いて前に出し、右手の人さし指でリズム通りに叩いておやすみは右手を右に開きます。①

右手をあげてリズム通りに手招きをします。②

両手の人さし指の指先を、リズム通りに上下にふれ合わせて、時計の機械が動いている様子をあらわします。③

両手を握ってたぬきになり、リズム通りに軽くおなかを叩きます。④

＜三拍子＞　三回拍手したらおじぎをしてさよならの気持をあらわします。下①

両手を軽く握って三回すり合わせ、おせんたくの様子をします。おやすみの三拍は、右手を軽く左右に動かして、すすぎましょう。②

かけ声をかけながら、階段をのぼる様子をします。③

右手を軽く握り、机や床にリズム通りに打ちつけて、向うにきこえる太鼓の音を再現させてみましょう。④

右手でくちばしを作り、口元に当ててリズム通りに動かします。⑤

○ことばとメロディーをつける方法

ことばのほかにメロディーを加えますと、たのしいものになります。うたいながら、さきほどの動作をしてみましょう。

同じリズムでも、ことばやメロディーが違うと、こんなにも違ったものがあらわれてきます。

汽車になってはしったり、すきな時計になって動いてみましょう。しかし、とけいと汽車では、速度が違いますので、自然に曲想が変ってきています。初めにふれました速度の感覚が、こうして

① 2 ♩ ♫ | ♩ 𝄽 | ♩ ♫ | ♩ 𝄽 ‖（四つ打ち）
とっ とのめ とっ とのめ

② 2 ♩ ♫ | 𝅗𝅥 | ♩ ♫ | 𝅗𝅥 ‖（四つ打ち）
は なこ さーん た ろう さーん

③ 2 ♫ ♫ | ♩ ♩ | ♫ ♫ | ♩ ♩ ‖（六つ打ち）
カチカチ カッチン カチカチ カッチン

④ 2 ♫ ♩ | ♫ ♩ | ♫ ♩ | 𝅗𝅥 ‖（六つ打ちと四つ打ち）
ポコポン ポコポン ポコポン ポーン

① 3 ♩ ♩ ♩ | 𝅗𝅥. ‖ ♩ ♩ ♩ | 𝅗𝅥. ‖（四つ打ち）
さよなら さよなら

② 3 ♩ ♩ ♩ | 𝄽 𝄽 𝄽 | ♩ ♩ ♩ | 𝄽 𝄽 𝄽 ‖（三つ打ち）
じゃぶじゃぶじゃぶ

③ 3 𝅗𝅥. | 𝅗𝅥. | 𝅗𝅥. | 𝅗𝅥. ‖（一つ打ち）
ひとつ ふたつ みっつ よっつ

④ 3 ♩ ♫ ♩ | ♩ ♫ ♩ | ♩ ♫ ♩ | 𝅗𝅥. ‖（八つ打ちと五つ打ち）
どんどこどん どんどこどん どんどこどん どーん

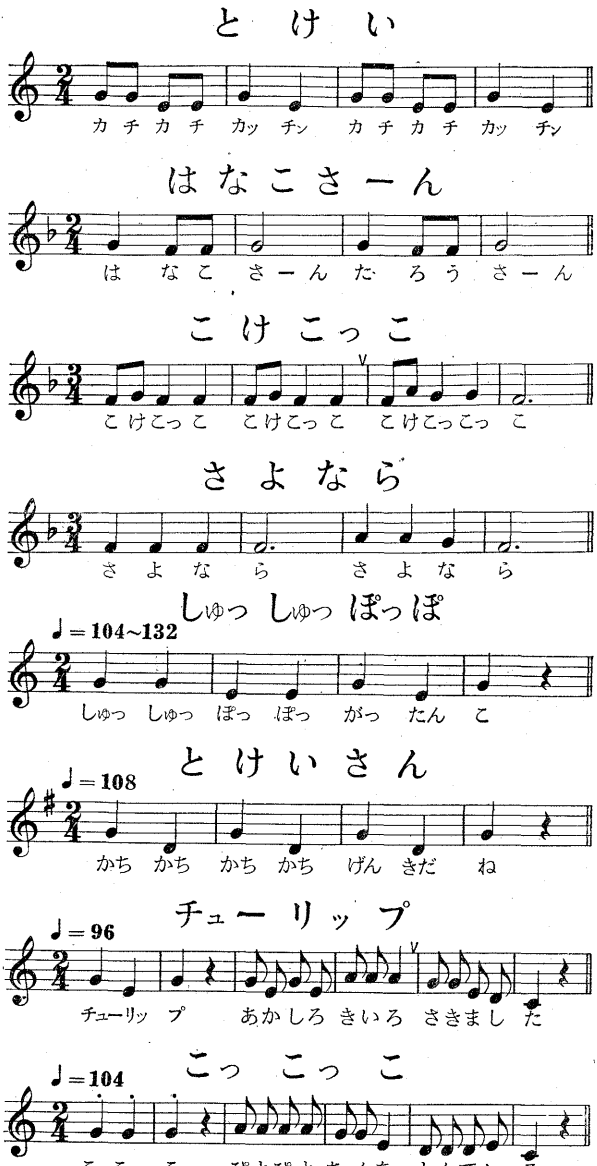
⑤ 3 ♫ ♩ ♩ | ♫ ♩ ♩ | ♫ ♩ ♩ | 𝅗𝅥. ‖（八つ打ちと五つ打ち）
こけこっこ こけこっこ こけこっこっこ こー

養われるのです。

チューリップとこっこっこでも同じことがいえます。

先生が「チューリップ」と三回拍手して呼びかけ、その次にこどもたちがすきなところに両手で花をつくり、軽くゆれます。「こっこっこ」は、おやどりとひよこを別に動作し、出来たところで二人組み、おやどりがひよこを呼んでいる様子をあらわしましょう。

割合に等閑視されている速度が、曲想に及ぼす影響の大きさは、



の曲が生きたり死んだりするわけです。作曲者の心をすっかりこわしてしまうことを思えば無視することの出来ない問題ですね。

このようにして、音楽で培われた感覚的なものは、ゆうぎを通してしっかり身につけることが出来ました。音楽とゆうぎは密接不可分で表裏一体となって成長しなければならないものであることを、ここで強く感じるものであります。

これによってもはっきりわかります。ちょうちょならちょうちょの速度が、汽車なら汽車らしい速度がそれぞれあるのです。そのためその速度をくずして歌ったり弾いたりすることは、その曲の曲想をかえてしまうことになります。速度によって、そ

（お茶の水女子大学）