

今こそ、リトミックでクリスマスさんび！

佐佐木 宏子

《リトミック体験》

■「イエスさまのことばが」（日本キリスト教団出版局『こどもさんびか改訂版』6番）

1年間を通して歌える「さんびか」です。本や紙芝居を読む前に歌いましょう。

活動) グー×パー

グー×チョキ

パー×チョキ

年齢や状況によって3パターンを入れていきましょう。

手遊びは楽しみながら、子どもたちの脳を刺激します。

《リトミックとは》

エミール・ジャック・ダルクローズ

スイスの作曲家・音楽教育家が考案した音楽教育法の1つです。

「リズム運動など、身体を使う体験を通して感じ取ることの大切さを養っていきます」

《2つの柱》

① 五感（聴覚・視覚・嗅覚・味覚・触覚）を刺激し、想像力・イメージーションの力を養っていきます

聴覚・・・メロディーを聴く、リズムを聴き取る、音の高低、強さ弱さ

視覚・・・絵本、ペープサート、紙芝居 etc.

嗅覚・・・ホットケーキ（あま〜い） etc.

味覚・・・梅干し（酸っぱい）、苦い etc.

触覚・・・柔らかい、がさがさ、ぬるぬる、冷たい、温かい etc.

} 記憶を刺激する。

② 音楽に合わせることでできる身体を作る

即時反応（※1）

椅子取りゲーム、足踏み、駆け足、ゆっくり歩く、手拍子、ボディーパーカッション

《こどもさんびか》

神様のことば、聖書のお話、感謝の気持ち・・・大切な歌詞がたくさんあります。

まずは、歌詞を子どもたちと一緒に理解しながら歌うことも大切な活動です。

そして、子どもたちの様子をみながら、次の活動(リトミック)を取り入れていきましょう。

■「かいばおけにねむる」（日本キリスト教団出版局『こどもさんびか改訂版』68番）

基本：ペープサート、絵本、紙芝居で子供たちの視覚からイメージができるようにしていきます。
サビ♪「さあ行こうよ～」からはリズムを手で打つ。またはリズムに合わせて歩きましょう。

応用：感じる心を養いましょう。五感を刺激する言葉がけで、イメージ力を広げていきます。

1番：赤ちゃん 「赤ちゃんって抱っこしたことある～？」

サビ：「みんなでプレゼントを持って行こう」「何を持って行こうか？」〈想像・決断〉

2番：星 「暗い所でピカピカと光り輝くよ～！」

3番：天使と歌う 「イエス様が生まれて嬉しい～！ という気持ちで」

●♪・♪・♪

サビの部分を（歩く・走る・ゆっくり）と変化しても楽しいです。

●サビ部分「音楽が終わるまでに元の場所に戻ってきてね」〈空間把握〉（※2）

●ワンポイント間奏法

Ex) Cメジャー・・・ド・シ・ラ・ソ （×何回でも可能です）

ド・ソ・ド （入る合図）

2番に繋ぐ時に、間奏を繰り返し弾きます。

その間に、子どもたちにことば掛けをしたりしながら、音楽を切らずに繋いでいきましょう。

《感じることの大切さ》

音楽を最初に「感じる」ことが大切です。

音楽は正確さを認識するのではなく、人がどう感じ、それをどう表現したいかが大切です。

「感じる」は音楽だけに留まらず、人間の基礎教育だともいえます。人間は物事をどう感じ、どう成し遂げるのか、またそのためにあらゆる方法を考えていきます。

受動的人間ではなく、能動的な人間形成が大切です。

・右脳（おもに感じる）

・左脳（おもに考える）

4歳までに、右脳の発達は80%に至ります。

4歳までの間に、「感じる」経験をたくさんさせてあげることが大切です。

■「きよしこのよる」（日本キリスト教団出版局 『こどもさんびか 改訂版』 74 番）

基本：歌詞を理解しながら、ゆったりとした速さで歌いましょう

応用 1：ボディーパーカッション

※6/8 拍子

- ① 足・足・手/足・足・手
- ② ひざ・ひざ・手/ひざ・ひざ・手
- ③ 足・足・手/ひざ・ひざ・手（①と②を合わせて）

応用 2：くまさんが登場！一緒にリズムを打ちましょう。（大きい・ゆっくり）
りすさんが登場！一緒にリズムを打ちましょう。（小さい・速く）

《毎日できるリトミック》

■「めぐみのかみさま」（日本キリスト教団出版局 『こどもさんびか 改訂版』 136 番）

人間はリズムを身体を中心にまず捉えます。身体で捉えたリズムは次に末端（手・指）で捉えていくことができます。

毎日、楽しく、指を動かす運動を取り入れてみましょう。

《YouTube と Zoom》

●YouTube

- ・音は正確に伝わります。
- ・動画は準備が大切です。画面の向こうの子どもたちに分かりやすい音、画面になっているか確認しましょう。

●Zoom

- ・音のズレが生じますので、音楽指導には向いていないように思います。また、相手の Wi-Fi の環境によっても、画面が固まるといった状況が起きやすいです。
- ・Zoom で、より良い音を作るには、歌・キーボード両方にマイクが必要な場合もあります。音を扱いますので、音の聞こえ具合は慎重に確認する必要があります。

《まとめ》

- ・まずは先生が楽しみながら行うことが大変重要です。
- ・先生の言葉がけによって、いろいろな世界（world）をしっかりと作っていきましょう。
- ・保護者から見ると、見栄えが良い活動（一斉）には見えないかもしれませんが、先生が活動の目的を明確にし、一人一人の感じ方の違いによって、動き方が違うのは大切なことであることを伝えていきましょう。

※振付・リズムをみんなで揃える活動を行う時ももちろんあります。

(※1) 即時反応・音の変化を聴き取り、あらかじめ決められた動作・行動をします。
集中力も磨かれます。

(※2) 空間把握・身体を使って、元に戻るまでの歩数・距離感を感じ取っていきます。
どのあたりで、戻らなければいけないか空間の距離感を感じる遊びです。