

発達支援としてのリトミックの効果と実態に関する一考察

神村学園専修学校
こども学科 2年
2247020
薬師寺 きらり

発達支援としてのリトミックの効果と実態に関する一考察

薬師寺 きらり

(指導教員 柏木祐香)

はじめに

筆者は、これまで経験した保育実習や教育実習で、保育者がさまざまな場面で音楽を使用し、子どもたちがそれを楽しんでいる姿を目にしてきた。筆者自身も、楽器を演奏したり音楽を聴いたりすることを通して自身の生活が豊かになっているように感じている。そこで、幼稚期に音楽に多く触ることは子ども達の心身にどのような影響があるのか気になった。卒業研究のテーマを見つける際に調べてみると、音楽で健康の維持、心身の障害の機能回復、生活の質の向上ができるなどの効果があると分かり、そのひとつに「音楽による発達支援」というワードが出てきた。発達障害を持つ子に対しての支援に、音楽を使う方法があることを初めて知り、驚くと同時にとても興味が湧き、「音楽を使用した療育」について研究を進めたいと考えた。床並ら(2022)は、昨年度の卒業研究で「発達障害児に対してのリトミック」に着目し、先行研究の検討や発達支援事業所の見学を行っていた。実際に「発達障害 リトミック」と検索すると多くの先行研究ができた。そこで、本研究では「音楽を使用した療育」としてリトミックに着目し、療育プログラムのひとつにリトミックを取り入れている現場を実際に見学することで、その効果や子どもの様子について考察していく。

I リトミックの効果

1 リトミックとは

リトミックとは、19世紀にスイスの作曲家であるエミール・ジャック＝ダルクローズ(1865 - 1950)が発案した音楽療法のひとつである。リトミックでは、①音楽に合わせて身体を充分に動かしながら反応して聴き分けていき、時には楽器を使い表現する「リズム運動」、②音程を確認したり歌を歌ったり声を出して行き、また身体も使いながら歌い全身で音を感じる「ソルフェージュ」、③声や楽器の演奏など身体を使って自由に行ったり、ある一定の約束事を決めて行ったりする「即興演奏」の3本柱が重要である。これらの活動を通してリズム感や音感だけでなく注意力や集中力、積極性や意欲、判断力や創造性、協調性やコミュニケーション能力も育つと言われている。

2 リトミックで期待される効果

リトミックによる効果は、ダルクローズのメソッドをベースにして、さまざまな団体や書籍によって独自に考えられているものが多い。本節では、書籍、特定非営利法人団体、鹿児島県の一般社団法人が唱えている効果について、以下にまとめた。

(1) 津村一美(2010)『乳幼児のリトミックあそびはじめの一歩』

リトミックによる効果は、「緊張と弛緩」「集中力」「社会性」「想像力」「創造力」と言われている。

「緊張と弛緩」 音楽の速さや音の大きさを変えて演奏し、それを敏感に感じて動くことに

より、筋肉の緊張(ひっぱる力)と弛緩(ゆるめる力)の感覚を知り、自然に筋肉をコントロールできるようになり、より自由に、豊かに表現できるようになる。

「集中力」

リトミック教育の方法の中に「即時反応」がある。何かの合図があつたとき、即興的に反応(動き)をしていくことで、例えばピアノの音楽とともに歩き、ピアノが止まつたら歩みを止めるようなことである。簡単なあそびの繰り返しのなかで、音を聴こうとする力が育っていく。

「社会性」

グループで活動することは、他人の表現を目のあたりにすることができ、その中で、まねをしてみることで、自分の表現を高め、確実なものにしていくことができる。その経験から、自分自身を認めるだけでなく他人との相違を感じ、協調していく楽しさも芽生えていく。

「想像力」

何かを想像することは、考える力が育ち、本質を見極める手がかりになる。音や音楽に助けられることで、よりイメージが明確になり、動きが広がり、さらに気持ちも動き、他人の動きを見ることにより、より豊かな表現になっていく。

「創造力」

想像力が育つことにより、「自分だったらこうする」という気持ちも芽生え、さらにそれを実際に自分でも表現し、工夫を加えることで、新しいものを生み出す力が育つ。

(2) 「特定非営利活動法人リトミック研究センター」HP より

リトミックの効果は、「生活習慣」「音感教育」「情操教育」と言われている。

「生活習慣」　言語、数、感覚などをテーマに、いろいろな教材を使用して興味付けをし、子どもたちの“自ら発達しようとする力”を援助し、自主性と集中力、自立心と責任感などを育成する。

「音感教育」　音楽に身体全体で反応させることにより、リズム感や音感などを培う。

「情操教育」　音楽を通じて、自然や生活などいろいろなテーマで自己表現することを学び、感受性豊かな情操を育む。

(3) どるちえリトミック®「どるちえ(一般社団法人音楽活用サポート協会)」HP

リトミックによる効果は、「音楽的感覚」「集中力」「想像する力」「心・からだの協調調和」「感じる心」「社会性」が身につくことであると言われている。

リトミックは、発達障害にみられる「集中力が続かない」「落ち着きがない」「コミュニケーション能力が低い」「創造性の欠如」などに効果的である。音やリズムへの即時反応では集中力、観察力、表現力や想像力、創造性、社会性などコミュニケーション能力の育成もできる。音やリズムを用い、タイミングを捉えることで、運動能力向上が可能となるなどの身体的效果もある。音楽に反応した動きで感じる心を育てる。心で感じて身体で表現して心と身体の集中する力を身につける。よく音楽を聴くことで集中する力を身につける。グループで活動することで協調性・社会性・自己表現力が高められると言われている。

II どるちえリトミック®見学

今回、鹿児島県で精力的に活動されている「どるちえ（一般社団法人音楽活用サポート協会）」のご協力をいただき、令和5年11月20日に指宿市にある総合支援センターわかばで行われたどるちえリトミック®を見学することができた。活動対象と時間は以下の通りである。

対象年齢：2～4歳児

参加人数：5人

活動時間：約30分

使用道具（楽器）：キーボード、パネルシアター、まつぼっくり、絵本

1 プログラムの内容と気付き

プログラムの内容とそれに関する筆者の気付きを、時系列でまとめた。（次ページ参照）

2 考察

どるちえリトミック®は、個性や発達状況に合わせた個別のプログラムによる細やかな療育や、感覚統合を重視した五感や感覚の情報を頭の中で上手く整理することで、心と体のバランスと多くの活動の基礎を培う支援を、音楽を媒体として行っているように感じた。

例えば、プログラムの中でまつぼっくりを掴んだり離したりする活動では、手指の発達を促し、身近な言葉にリズムを付けて発音することでスムーズな発語の援助としていた。また音楽に合わせて動いたり止まったりすることで運動機能をコントロールする体験や、指導者の合図で床に倒れることで「脱力」の体験を自然に行うことができており、それが「発達支援としての音楽」の真意であるように筆者は感じた。

また、集団活動の面では、子どもたちが興味を強く示すような道具を使い、楽しみながら集団や社会のルール、人との関わり等を学んでいると感じた。実際に、本物のまつぼっくりを使い子どもの興味を引きつけ、まずはまつぼっくりを感触になれるため指導者が一人ずつ手渡しで渡していた。その際に指導者からもらって「ありがとう」、子どもが指導者に返す時に「どうぞ」と言いながら行うことで他者認識への理解も育めると思った。

今回見学した活動では、初めてリトミックに参加する子どもが数名いたため、初めての子どもは様子を見ながら、保育者の支援のもとリトミックを楽しんでいた。指導者は、一人ひとりの名前を呼び、子どもたちの自己認識を促しながら活動を進めていたように感じた。また、指導者である中村千里先生によると「子どもの様子みて、そのときの子ども達に適した活動に変更したりしている」とのことであり、子どもの実態を把握した臨機応変な支援が必要であることが分かった。

時間	活動内容	活動の概要	指導者の援助や子どもの行動に関する気づき
11:00	◎いくつ？手をたたこう ・数字カード	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者がピアノで弾いた和音に合わせて子どもたちが手をたたく。 ・数字カードを提示しその数だけ子どもたちが手をたたく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピアノの音に合わせて手をたたくことで聞く力や、集中力が育まれると思った。 ・子どもが自信がつくように一つひとつの行動をよく褒めていた。 ・活動を無理強いせず明るい声掛けで子どもの様子を伺いながら活動に誘っていた。
11:10	◎うた ・「どんぐりころころ」 ・パネルシアター ・「まつぼっくり」	<ul style="list-style-type: none"> ・「どんぐりころころ」をピアノで弾き、みんなで歌う。 ・「どんぐりころころ」に合わせて手をくるくる回す。 ・「ころころ」をどのように表現するか子どもたちに問いかける。 ・どんぐりの木が描かれたパネルを掲示し、葉っぱのカードを配る。子どもたちは一人ずつ前に出てパネルに葉っぱを貼る。 ・『ま・つ・ぼ・(っ)・く・り』のリズムに合わせて手をたたき指導者と同じように手拍子するよう伝える。 ・「まつぼっくり」をピアノで弾き、みんなで一緒に歌う。 ・まつぼっくりを増やして同じように歌いながら次の人へ渡していく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者の動きを模倣することをきっかけとして、表現力が身につくと感じた。 ・子どもたちの表現を褒めることで自己肯定感を高めることができると感じた。 ・前に出てカードを貼るという行動がなかなかできない子もいれば、率先して張りにいく子もいた。 ・一人で行けない子は保育者と一緒に歩いていた。 ・一人ずつ名前を呼んでから貼ってもらうことで全員が出る機会を用意していたり、『待つ』ことの練習の機会になっていると感じた。 ・手をたたく子はいたが一緒に言っている子はいなかった。 ・促音を含んだ単語の発語のリズムがとりやすいよう、手をたたいて援助していた。 ・身近な言葉にリズムを感じながら発音することでスムーズな発語を援助できるのではないかと思った。 ・手と口を同時に動かすのは難易度が高いため普段の生活の中でも反復する必要があると感じた。 ・まつぼっくりが増えることで、次のまつぼっくりを受け取るために「離す」という動きが必要となり、他者認識へと繋がると思った。
11:20	◎リズム運動 ・「さんぽ」	・友達と間隔を空けて広がるよう声を掛け「さんぽ」を弾く。音に合わせて「あるく」「とまる」を繰り返しながら歩くように促す。	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しそうに走り回る子や保育者と一緒に活動を行う子がいた。 ・「歩く」「止まる」を繰り返すことでの運動能力のコントロールができるようになると感じた。

時間	活動内容	活動の概要	指導者の援助や子どもの行動に関する気づき
	<ul style="list-style-type: none"> ・「線路は続くよどこまでも」 	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども同士がぶつかってけがをしないよう注意しながら見守っていた。 ・「線路は続くよどこまでも」を弾き、床においてたまつぼっくりを「グ一」「パー」と手指を動かしながら拾うように促す。 ・「線路は続くよ」に合わせて友達の後ろに繋がって列車のようになり歩く。 ・時々「ガッシャーン」という声とともにピアノを止め、その合図で子どもたちは床に倒れる。ピアノが鳴り始めたら起き上がってまた歩き出す。 ・一人ひとりの名前を呼びながら明るく声を掛ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの友達を見ながら真似をし、一緒に楽しんでいた。 ・ギャロップやスキップができる子どもがいる。 ・手指を動かしながら拾うことで手指の発達を支援していると思った。 ・一人でできない子や活動に入れない子へは、保育者が援助していた。 ・床に倒れることで「脱力」を体験することができる。 ・一人ひとり名前を呼ばれることで自己理解と他者認識へと繋がると思った。
11:30	◎絵本「びっくりまつぼっくり」	<ul style="list-style-type: none"> ・小瓶の中に入ったまつぼっくりを見せ、「どうやって入れたでしょう?」と問いかける。 ・「びっくりまつぼっくり」の読み聞かせをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・小瓶の中に入っているまつぼっくりに興味を示し、さわりたがる子もいた。 ・絵本の中出てくるものを指さししながら絵本を楽しむ。
	◎振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の活動を振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・満足そうな顔をしている子や楽しそうな表情が見えた。

3 感覚統合について

発達支援としてのリトミックにおいて、療育プログラムの一つに手指や身体の感覚をさまざまな方法で体験することで「感覚統合」が大切な要素となっているように筆者は感じた。そこで、感覚統合について調べたことを以下にまとめるとする。

感覚統合とは、複数の感覚を整理したりまとめたりする脳の機能のことである。人間の感覚には、すでによく知られている五感(触覚・視覚・聴覚・味覚・聴覚)に加えて、固有受容覚(手足の状態・筋肉の伸び縮みや関節の動きや傾き、スピードを感じる感覚)といった合計七つの感覚がある。この七つの感覚を整理したり分類したりするのが感覚統合である。この働きによって、その場そのときに応じた感覚の調整や注意の向け方ができるようになり、自分の身体を把握する、道具を使いこなす、人とコミュニケーションをとるというような周囲の状況の把握とそれをふまえた行動ができるようになる。

感覚統合には、以下の3つの大切な原則がある。

❶ 「感覚は脳の栄養素である」

②「感覚入力には交通整理が必要である」

③「感覚統合は積み木を積み上げるように発達する」

「脳」というと難しく聞こえるが、脳が発達する大前提として、子どもも大人も「楽しい活動」「ちょうど良いチャレンジとなる活動」に取り組み「成功したときの達成感」を得られることが重要であると言われている。

III 神村学園附属幼稚園「音楽会」見学

次に、「発達支援のリトミック」と「通常保育でのリトミック」の違いを比較するために、実際に取り組まれている活動の例として神村学園附属幼稚園で実施されているリトミックプログラムを見学した。以下に、その内容と気付きを記す。なお、神村学園附属幼稚園では3～5歳児5歳児を対象に「音楽会」として毎週外部講師による音楽活動が行われているが、本研究ではどるちえりトミックとの比較のため、年少児の内容のみを挙げる。

1 神村学園附属幼稚園リトミックプログラムの内容と気づき

対象児：年少【3歳児】

～活動例～

- | | |
|--------------|--|
| ① ドレミの歌 | →歌詞の音程に合わせて動きを入れながら歌を歌う。 |
| ② あそびましょう | →○○ごっこを音楽を聴き分けながらまねっこをする。
動物その他…「うさぎ・ぞう・へび・かに・かかし・ぺんぎん・うま・かえる・おひるね」 |
| ③ あるぐ | →聴こえてくる音楽の速度・明暗に合わせて歩く。 |
| ④ トントンおはよう | →二人組になり、曲にあわせて動く。手をつないでスキップ。 |
| ⑤ 握手でこんにちは | →二人組になり、曲にあわせて動く。
繰り返し行う中で速度が変化する。 |
| ⑥ どっこいしょスキップ | →二人組で行う。両手を繋いだまま背中合わせになる。
曲にあわせてスキップの動きが入る。 |
| ⑦ 焼芋グー・チー・パー | →全員で輪になって行う。 |
| ⑧ カスタリズム | →「カスタタネットをたたく音」と「歩く」を聴き分けて行動する。
ピアノに合わせて動く場合と、ピアノ範奏の後真似をして動く場合がある。 |

神村学園附属幼稚園での「音楽遊び」の目的や目標について、指導者である柏木先生に聞いたところ「3歳児はまず活動の楽しさを知ることが大切。『あそびましょう』では、動物のイメージに合わせた音楽を聴くことで、速さや高さといった音の要素が感覚として身についていく。3歳児で身についた感覚を4・5歳児で発展させていきます。」と教えていただいた。

神村学園附属幼稚園でのリトミックは、動物によって音程やテンポを変えて子どもの創造性を高めます活動の楽しみながら行えるようにされていた。

2. どるちえリトミック®との違い

どるちえリトミック®と神村学園附属幼稚園でのリトミックを見学させていただいたてそれぞれのリトミックの違いを感じた。

どるちえリトミック®は参加人数が少なく一人ひとりへ個別に言葉掛ける場面が多かった。また、パネルシアターを楽しんだり絵本を読んだりなど、音楽が鳴らない時間も多かった。使用道具もパネルシアター、絵本、まつぼっくりなど様々であり、耳で聴くだけではなく様々な道具に触れる機会があった。これらの活動を通して、個別に課題を持つ子への対応に特化しており、集中力を保つことが難しい子も場面を切り替えることで気持ちをリセットして活動に参加しやすくなると考えられる。

一方で神村学園附属幼稚園は参加人数が約30人と多く、指導者はピアノを弾いている時間がほとんどで言葉掛けをする場面は少なく、発言する際も全体に行なうことがほとんどだった。2人組で行なう活動も多く「友だちとの関わり」を重視しているようであった。使用道具はカスタネットのみとなっている。

これらの違いは活動の目的の差が生むものであり、どるちえリトミック®は発達支援、感覚統合、個別に課題を持つ子への対応を目的としているのに対し、神村学園附属幼稚園では音楽の楽しさの体験や、想像力、音楽的感性の育成であると感じた。またどちらにも共通していた点としては、活動を通して社会性を育む場面があったこと、保育者の補助が必須ということである。

おわりに

本研究では「音楽を使用した療育」に興味を持ち、「発達支援としてのリトミック」として療育プログラムのひとつにリトミックを取り入れている現場を実際に見学することで、その効果や子どもの様子について考察した。

まず、リトミックで期待される効果を調べ、発達障害児にとってリトミックは、感性や運動能力の発達に加え、情緒の安定や、想像力・集中力・思考力の育成が可能であることが分かった。

次に、療育プログラムのひとつにリトミックを取り入れている団体を実際に見学させていただき「発達支援としてのリトミック」がどのように子どもに影響しているのかを分析し、「発達支援としてのリトミック」の意義を考察した。

さらに、神村学園附属幼稚園で実施されている音楽会を見学させていただき、活動の目的が異なる「発達支援としてのリトミック」と「通常保育でのリトミック」を比較することで、幼児へのアプローチの方法の違いについて理解することができた。

今回、「音楽を使用した療育」を調べていたところ、どるちえが鹿児島県で精力的に活動されていることを知り、自ら取材許可を取って、指宿市にある総合支援センターわかばへお伺いさせていただいた。これまで実習や就職などでお世話になっている場所とは違い、初めての場所に自ら取材のアポイントを取ることはとても緊張したが、この経験は社会人になる筆者にとって糧になったと感じている。また、資料だけではなく実際に現場を見学させていただくことで指導者の声掛けを実際に観察したり、筆者自身も実際に活動に参加させていただいたことで子どもたちの立場になって「発達支援としてのリトミック」の意義を学ぶことができた。実際にリトミックを行っている現場を見学させていただいたことは筆者にとって大

きな学びになったと感じる。

この研究で学んだことを活かして、音楽活動以外の日々の保育でも子どもたちの動きを観察し、個別に課題を持つ子に寄り添うことができる保育者になれるよう努力していきたい。

[参考文献]

- ・井口太(2014) 新・幼児の音楽教育 幼児教育・保育士養成のための音楽的表現の指導、朝日出版社。
- ・津村一美(2010)乳幼児のリトミック遊びはじめの一歩、株式会社黎明書房、 pp. 8-10。
- ・高畠脩平、田中佳子、大久保めぐみ(2016)乳幼児期の感覚統合遊び、株式会社クリエイツかもがわ、 pp. 8-9。
- ・床並仁瑛ほか(2023)リトミックの要素を活かした保育活動に関する一考察、令和4年度卒業研究、神村学園専修学校子ども学科第9期生、pp. 18-20
- ・特定非営利活動法人リトミック研究センターHP
<https://www.eurhythmics.or.jp> (2024年1月31日確認)
- ・どるちえ(一般社団法人音楽活用サポート協会)HP
<https://dolcemusic-kagoshima.com>(2024年1月31日確認)

謝辞

本研究を進めるにあたり、リトミック実践の見学をご承諾いただきました「どるちえ(一般社団法人音楽活用サポート協会)」の中村千里先生並びにあすなろ福祉社会の職員の皆様に厚く御礼申し上げます。

また、参考書を貸してくださいました泊明希佳先生並びに、お忙しい中にも関わらず、柏木祐香先生には、指導教員として終始丁寧なご指導をいただきました。心から感謝いたします。