

第 3 回 子どもと音楽 1 ～音楽って何？ 表現って何？～



講師 静岡福祉大学子ども学科 准教授 二木 秀幸 氏

はじめに

皆さん、遊んでいますか。子どもたちと一緒にあって「本気で」遊んでいますか。今日は皆さんに「勉強」というよりはむしろ、「感じて」いただきたいと思います。音楽表現、表現活動と聞くと、何となく難しい、と思ってしまうかもしれません。でも決して大それたことではありません。夢中になって色々表現し、沢山遊んでみることを通して、「感じて」いただきたいと思います。本やインターネット等を使って勉強することは簡単です。でも、「感じる」ことは、なかなかできないことです。今日はぜひ、一人で感じる、二人で感じる、仲間と感じることを大切にしたいと思えます。

1 まずは遊びま Show !

～ココロとカラダの準備運動

手遊びにしても、皆さんは本当に遊んでいますか。本気で遊んでいますか。児童劇をやっていた私の経験上、子どもたちは真剣にやっている大人を必ずリスペクトします。ぜひ真剣に、真面目に遊んでください。

さて、手遊びですが、皆さんは手遊びをやっているとき、どこを見ていますか。このときの保育者の顔や視線、手の動かし方を工夫することで、子どもたちを保育者に注目させることができますし、手遊びを一層楽しいものにすることもできます。手遊びでは、音楽に合わせてリズムをとりながら身体を動かすことは大いに結構ですが、首を動かすことは子どもが振りだと思って同じように真似をしてしまうため、お勧めしません。

ところで、手遊びの中で一番簡単な遊びは何だと思えますか。それは、じゃんけんです。じゃんけんは工夫次第で、十分に遊びを楽しむことができます。例えば、①じゃんけんをして相手の出したもの（グー、チョキ、パーのどれか）を先に言葉で表現した人を勝ちとする ②全身を使ってじゃんけんをする ③あいこが出たら、相手と気持ちがつながり幸せになる、と解釈してあいこの回数を競う「じゃんけん占い」などがあります。こうしたじゃんけんをしているだけで、その場は大いに盛り上がります。

つまり、工夫次第で遊びはいくらでも広がっていくのです。ぜひ、保育者の皆さんもチャレンジしながら、本気で子どもたちと遊んでください。

2 音楽ってなに?!

ある演奏会で、ピアノを開け、何の演奏もせずに、再びピアノを閉めて退場した作曲家がいた、というエピソードがあります。この作曲家は「ノイズも含めて全て音楽だ。」と言ったそうです。改めて皆さんに伺います。音楽って何だと思えますか。ブリタニカ国際百科辞典には音楽を学問として捉えた解釈が書かれています。しかし、簡単な言葉でいえば、「音による芸術」でしょう。「音」には高さ、大きさ（強さ）、音色という「音の3要素」があります。この音を組み合わせつつっていくものが「音楽」です。さらに、音楽には、メロディ（旋律＝音の高さが時間と共に様々に変化し続けることで作られていくもの）、ハーモニー（和音＝音程をもつ複数の音が重なり合って時間と共に様々に変化することで表現されるもの）、リズム（メロディ、ハーモニ

一を構成する音の高さ、加えて音の強弱、音質などが一定の規則性をもちつつ時間と共に変化を続けるもの) という3つの要素があります。メロディ、ハーモニー、リズムの3つの要素が合わさってできているものが「音楽」なのです。

では、「アンサンブル」という言葉を聞いたことがありますか。これは「2人以上の重唱または重奏のこと」もしくは「合奏や演技の調和の具合のこと」です。実は音楽をやるにあたって、このアンサンブルという考え方はとても大切です。なぜなら、アンサンブルでは、まず、パートAであろうとパートBであろうと、各パートのメンバー各自が自分の役割に責任もち、同じパートの仲間同士で振動し合っ互いをしっかり合わせようとするので、つながります。さらに、対立するパートであってもテンポ、すなわち同じ時間を共有していかないと、ずれが生じてしまい、音楽としてはアウトです。

つまり、自分を信じ仲間同士と一緒に手を組んだ上に、相手のパートともしっかり手を組んで振動していく、これが「アンサンブル」であり、合奏や演技の調和の具合ということになるのです。まさに音楽の神髄とも言えるのではないのでしょうか。この「アンサンブル」を少し意識していただければ、子どもたちと一緒に歌う歌や発表会、合奏会などにもつながるのではないかと思います。また、「演技」と敢えて言わせていただいていますから、お遊戯会やダンス、お芝居ごっこにもつながっていくと思われまます。ですから、この「アンサンブル」という考え方は、ぜひ大切にしていきたいと思えます。

3 表現ってなに?!

さて、皆さん、表現って何でしょうか。「思いを表すこと」「気持ちや感情を音や動きに表すこと」「気持ちを体で表すこと」・・・様々な解釈がありますね。『子どもの表現活動』(玉川大学 岡田 陽著)によれば、「表に現わすこと」です。文字通り

であることは、皆さんもおわかりでしょう。では、「何を表す」のでしょうか。大事なのはそこです。著者の岡田先生は「イメージしたもの」とおっしゃっています。なるほど、と思いました。私は「感じたこと」だと思っています。例えば、朝起きて庭に花が咲いていた。それを見て「かわいいな。いいなあ。」と思った時、思わず写真を撮ってしまうことがあります。このように、自分の中の気持ちを誰かに伝えたい、外に出したい、自分の感じたものを出したいということ、これが表現です。もっと具体的に言えば、自分の思いを歌で伝えてみようか、音楽にのせてみようか、言葉にのせてみようか、感じたことで詩を書いてみようか、絵を描いてみようか、写真をとってみようか、身体を使ってダンスで表現してみようか、など様々な方法があると思えます。こうした様々な表現方法の中で、何が難しいのでしょうか。恐らく、歌や絵などで表すことでしょうか。これらは、人によって苦手意識に差があり、今の思いを歌で表すとか、絵に描いて、と言われると確かに困難さを感じる人は少なくないでしょう。その点、写真は比較的手軽な表現手段なのかもしれません。インスタグラムがこれほど流行しているのは、写真という手段で多くの人が自分の思いを相手に伝えていることの表れだとも言えます。

さて、子どもたちは日々多くのことを「感じて」います。子どもたちは感じたことをどんどん発信しています。子どもたちがどんなことを感じているのかを探り、受け止めることは難しいことですが、それこそが保育者の皆さんに求められることでしょう。

大人になればなるほど、「感じる」ということが鈍くなってきます。年輪を重ねれば重ねるほど感じ方が鈍くなってきます。音楽をやっている人間でも、音感という点では、高い音が聞こえにくくなってきていることは、事実です。ぜひ皆さん、「感じる」ということを確保してください。

4 テクニックをみがこう！

～ヴォイストレーニングの方法～

今から皆さんに発声の仕方、声を鍛えるトレーニング方法を伝授します。トレーニングにあたり、①姿勢 ②呼吸 ③発声 ④発音 ⑤グルーブ感、この5つの柱に分けてお伝えします。

まず、歌うときのよい姿勢とはどんな姿勢でしょうか。立って歌うときの基本姿勢は、上半身を起こすことです。足の指5本を立ててしっかり床を支えます。足の裏全面で床を包み込むように立ち、足と足の間は肩幅程度開くのがベストだと言われます。そして、頭のとっぺんからきゅっと身体が引っ張られる感じ、もしくは、壁にかかとから頭までぺたっとくっつけて、そのまままっすぐ前に一步出た感じですが、肩に余分な力を入れず、膝は柔らかく、顔はちょっと上向き加減で、目の奥を開けてください。そして何があっても笑顔でいてください。笑顔にすると口角が上がり、声上がるからです。口角が落ちると声も下がってしまいます。

次に口の開け方です。耳の手前がへこむくらい大きく口を開けましょう。歌の先生によっては口を開けなくてよい、という方もいらっしゃいますし、確かに開けなくても歌えます。しかし、子どもたちは保育者の顔を見て歌っているので、ぜひ保育者が見本となってください。口をしっかり開けると、言葉が明瞭になります。言葉が明るくなります。

次に呼吸です。歌の呼吸と言えば腹式呼吸です。腹式呼吸とは、一般的には「横隔膜をしっかりと使った呼吸法」のことです。横隔膜は、肋骨の縁に沿ってどんぶりを伏せた形で内臓の上に乗っているそうです。鼻から息を吸って深いところに入り、横隔膜をぐっと押し返す呼吸法です。鼻から息を吸った時に、肩が上がると胸式呼吸になってしまいます。鼻から吸った息が頭の後ろにポンとぶつかって、頭の奥が涼しくなる、そんな感覚で深く息を吸うことがポイントです。とにかく深く吸う、ということ

す。

今回はお腹を鍛える方法に挑戦します。2人組になってください。1人は4拍かけて鼻から息を吸い、息を止めます。そのとき、もう一人は相手の肩を揺すり、余計な力が入っていないかを確認してください。そして息を吐き、身体を楽にします。お腹はしっかり使いますが、肩や首は楽にします。このように鼻から息を深く吸って、止める、4拍で息を吸っていったん止めて吐く。または10拍かけて吸い続けてから吐く。あるいは1拍で大きく吸って10拍かけて吐き切る、といった腹式呼吸を心掛けると横隔膜が鍛えられます。そうすると肺活量が増え、歌うのに適する身体になり、声が長続きするようになります。大きな声が出やすくなり、声が安定するようになります。のども壊しにくくなります。ぜひ、トレーニングもやっていきたいと思います。

もう一つ、発声についてもやってみます。発声と発音という、よく似た2つの言葉があります。発声は、吐いた息を声にすることです。発音は、吐いた息を言葉にすることです。発声の基本はあくびとため息です。ため息をつくときの息の方向性はどのあたりでしょうか。通常、ため息は下向きです。しかし声楽的ため息というのは逆です。上方向につくのです。同時に気持ちも上がります。この上向きのため息とあくびのときののどを使い、息と声の割合に気を付けて出してみましょ。声の割合を多めにし、にこにこしながら出すと明るい声になります。これがクラシックのときの声の出し方で、基本的な方法になります。

今日は基本的な①姿勢 ②呼吸 ③発声をやりましたので、次回はこの続きを伝授します。ぜひ「焼津の保育者の皆さんは声がいいよね。歌がいいよね。」と言われるように鍛えていきましょう。

5 いろんな表現をしてみよう！

『くいしんぼうのラップ』という曲があります。

これはリズムとアンサンブルの両方が網羅できる曲です。ラップはリズム遊び、言葉遊び、音遊びです。普段何となく敬遠しがちかもしれませんが、ラップにもどしどし取り組んでみてください。

まず『森のくまさん』を歌ってみましょう。この曲は輪唱曲ですが、最初皆さんが歌ったときは、追いかけるパートを歌う人はいませんでした。なぜ、誰も歌わなかったのでしょうか。「追いかけてみましょう。」と言われたら、きっとそのパートを歌うのですが、何も言われないと、やってはいけないのかな、と思ったのかもかもしれません。でもそうではありません。「やっちゃったもの勝ち」です。音楽ってこうだよ、この歌はこうだよ、こうしなくてはいけないんだよ、という先入観、暗黙の了解のようなものが皆さんの中にあるのかもかもしれません。でも、音楽は「やったもの勝ち」です。遊びが柔軟にできるほうが、私は素敵だと思います。

次に、皆さんがよくご存じの『思い出のアルバム』を歌ってみましょう。この曲は **Andante** (アンダマンテ) と書かれています。これは、歩くような速さで、という意味です。歩くというのは2拍子です。でもこれは6/8拍子の曲です。6拍子と考えるとおかしい気がします。でも6/8拍子というのは複合拍子といわれ、最初の3拍、あとの3拍を組み合わせると大きな2拍子でとることができるのです。この曲では2拍子を感じて伴奏すると、ずっと素敵な曲になります。大きく2拍子を感じることができれば、散歩ができるのです。音楽のもっている感覚につながっていくのではないかという提案をさせていただきます。

3曲目は『犬のおまわりさん』に挑戦します。歌詞の意味を考えると、この曲はかなりドラマチックな曲だと思います。そう考えると、伴奏も変わってきます。もちろん、普通に歌うこともできます。だからこそ、「やったもの勝ち」で思いっきり遊んでドラマチックに歌ってみませんか。

最後に季節の曲『まっかな秋』を歌ってみましょう。この歌を聴いたり歌ったりするたびに、私はこれが、子どもの歌ではなくラブソングに思えてなりません。もう一度歌詞を読んでみてください。私の解釈が正しいとか間違っているとかではなく、想像しながら歌うことで、新たな楽しみ方が出てくると思います。ですから、この歌はこう歌わなくてはと、歌い方を決めてかかるのはいかがなものでしょうか。それが証拠に子どもたちは、自由に楽に歌えるではありませんか。そのとき、ちょっと声の出し方が危ないなあと思ったり、怒鳴り声になってしまったりしたら、どうぞ皆さん、助けてあげてください。そうでなければ、なぜそんな歌い方をしているのかを考えられるようになっていただきたいと思います。

6 まとめ

今日の研修は、対象が「幼稚園の先生方」「保育所の先生方」という括りではなく、「子ども」を真ん中に据えて、参加して下さった皆さん全員にとって有意義なものに、というものでした。ですから、どんなプログラムが適切なのかずいぶん悩み、考えました。

皆様方にお会いし、手ごたえがつかめましたので、次回はさらに歌ったり活動したりする創作的な活動を取り入れたいと考えています。すぐに実践に繋がるかどうかはわかりませんが、挑戦していきたいと思えます。

第3回 焼津市保育者資質向上研修会
平成30年9月27日(木)
会場：焼津市総合福祉会館ウェルシップ