

## E. J. ダルクローズの音楽リズム論

—ダルクローズ・メソッドにおけるリズムと身体の動き—

名須川 知 子\*

(昭和58年11月15日受理)

### I はじめに

幼児の音楽リズム活動は、音楽的側面と身体的側面の両面を併せもち、それらは“リズム”を媒介として音楽と身体の動きの融合した形であられる。従って、保育内容の音楽リズムは、音楽と身体の動きを分化させることなく、総合的なものとしてとらえることが重要であり、そこでは幼児における音楽と身体の動きの関連を明確にすることが課題となろう。

リズム教育における音楽と身体の動きについて、J. L. マーセルは、「音楽におけるリズムというものは、身体的経験によってもたらされる。」と述べ、子どものリズムを知ることについて、「小節内の数学的な脈の数を知ることによ<sup>(1)</sup>て拍を感ずるのではなく、それらの『ゆれ』を捉えることによってはじめて拍を感じるのである。<sup>(2)</sup>」と指摘し、この「ゆれ」を、身体の動きを通して知ることだと強調している。

同様に、E. フィンドレイも「教師は子どもの動作に本来そなわっているリズムに気づくだけでは不十分で、幼児期の体験が、将来の全リズム学習の根幹 (roots) となる。」<sup>(3)</sup>と述べ、子どもの身体の動きに潜むリズムを指摘すると同時に“リズム体験”の重要性を説いている。このリズム体験とは、「子どもの経験するリズム、生活や活動の中でのリズムと、子ども自身の一一致すること」<sup>(4)</sup>であり、子どもが生活の中で自分の身体を動かして、まわりのリズムカルなもの（例えば、列車が駅に近づくリズム、湯気を出すやかんの様子など）に、その“リズム”を自らが感じることを示している。

このようなリズムと身体の動きの着目は、今から80余年前に、エミール・ジャック・ダルクローズ(Emile Jaques -Dalcroze, 1865~1950)のユーリズムックス論(Dalcroze eurhythmics)にみられ、そこでは、「身体の動きによる音楽的表現の内容と機構を分析する為に、要素とそれに関するものを抽象化し、音楽的理解を助ける方法を発見した」<sup>(5)</sup>ダルクローズ・ユーリズムックス論に基づく、ダルクローズ・メソッドを確立したのである。<sup>(6)</sup>

ダルクローズは、幼児のリズム教育について、「子どもは音楽を感じるように学ぶべきである。音楽を単に耳だけで吸収するのではなく、全身体で感じるようにすることだ。」<sup>(7)</sup>という基本的立場で論述しているが、ダルクローズ・メソッドに相当する方法論は、具体的に展開されていない。<sup>(8)</sup>

しかしながら、幼児の音楽活動として、特に、幼児の音楽的資質を伸ばす、特別なリズム教育方法として、M. グリーンベルグは、「カラボコーン・メソッド (Carabo-Cone method)」「コダーイ・システム (Kodály system)」「オルフ シュールヴェルク (学校作品) (Orff-Schulwerk)」「鈴木才能教育プログラム (Suzuki's Talent Education Program)」

\* 兵庫教育大学第1部(幼児教育講座)

と並列して「ダルクローズ・ユーリズムックス(Dalcroze eurhythmics)」を挙げている。<sup>(9)</sup>

一方、わが国の幼児教育における、音楽リズムの実態を顧みると、身体の動きを伴う音楽リズム活動として、歌遊び、わらべ歌、シンギング・ゲーム、フォークダンス、自由表現等、多種多様なものがみられるが、オルフ、コダーイ・システムに並んで、ダルクローズのユーリズムックスも「リトミック」の名称で、採り入れている幼稚園、保育園もある。<sup>(10)</sup>

本稿では、このような実態をふまえて、現代の音楽リズム教育におけるひとつの視点と幼児の保育内容の指針を探る為に、「リトミック」を離れて、ダルクローズ・ユーリズムックス論及びメソッドにおける「リズムと身体の動き」の関連に焦点をあて、その原理を明確にしたいと考える。

即ち、ダルクローズ・ユーリズムックス論を背景としたダルクローズ・メソッドの音楽と身体の動きについて、特に、リズムと身体の動きの関連において、どのような身体及びその動きでリズムを体感するのか、その特質を明らかにし、ダルクローズのリズム運動の意味について考察する。

ダルクローズ研究は、国内外問わずその数は多いが、ダルクローズ・メソッドのリズム運動について、身体的側面から分析、検討した研究は殆んどない。しかしながら、ダルクローズ・メソッドは、ユーリズムックス論の実現であり、且つ「リトミック」としてわが国の幼児教育で行なわれている現状から鑑み、その論とメソッドの検討は必須のものと思われる。<sup>(11)</sup> 研究方法として、ダルクローズの著書及び論文のうち、メソッドに関する22篇(1900～1940年)を抽出し、入手可能な19篇について分析検討を試みた。<sup>(12)</sup>

本稿では、メソッドの内容の変遷から、40年間を三期に大別し、第一期として、1911年ヘレラウに、はじめてダルクローズ学院が設立された直後執筆された、「Rhythmic Movement, Solfege and Improvisation」<sup>(13)</sup> (1914年)を、第二期として、各地でリトミックが普及された契機となった際、公刊された「The Jaques-Dalcroze Method of Eurhythmics; Rhythmic Movement」<sup>(14)</sup> (1920年)を、及び第三期として、リズム運動をさらに発展させ、新しいテクニックを付加した「The Technique of rhythm」<sup>(15)</sup> (1922年)及び「Physical Technique and Continuous Movement」<sup>(16)</sup> (1930年)を中心に、身体の動きの内容分析を試みた。以下内容変遷に従って、その特質を明らかにする。

## II 筋肉感覚によるリズム教育

ダルクローズは、1914年の論文(前述)の中で、リズム運動(Rhythmic Movement)の練習内容として、「身体的リズムの感覚にめざめる学習」と「リズムの聴覚的理解にめざめる学習」<sup>(17)</sup>を並列して掲げている。

これらは、いずれも「リズムを創る」ことを目的とし、精神的、身体的両面から音楽的ニュアンスの知覚と表現の能力を高めるトレーニングを示している。

その内容は、<表1>に示すように、22項目から成り立っており、内容全体の基底として、身体の筋肉の収縮・弛緩による筋肉感覚の覚醒が認められる。即ち、この「筋肉感覚」に関する記述は、22項目中10項目にみられ、例えば、「全身体の呼吸により、集中し、四肢の収縮・弛緩を自覚する。」(No.1—練習項目No.を示す。以下同様)や、「筋肉感覚によるリズムの把握」(No.5)のように、身体の筋肉感覚、即ち収縮・弛緩によるリズム認識が指摘されている。

〈表1〉 Rhythmic Movement (1914年)

No.	練習内容	全身					身体部位					呼吸				
		頭	胸	腕	手	足	頭	胸	腕	手	足					
1	筋肉の弛緩と呼吸の練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>四肢の筋肉活動を最小限に収縮する訓練</li> <li>仰向けで全身を休めて呼吸に集中する及び四肢の収縮と弛緩</li> <li>拍に合わせて行進する。</li> </ul>														
2	拍節の分割とアクセントづけ												最初の拍で踏み込む身振り ステップ			
3	拍節の記憶	<ul style="list-style-type: none"> <li>合図(ホップ)によってちがった動きを出す。次に、表現した順に動きを思い出す。</li> </ul>														
4	目と耳による拍子の迅速な認識	<ul style="list-style-type: none"> <li>合図で、動きを変える。次に合図(耳や目の受けた感動)なしで変える。</li> </ul>														
5	筋肉感覚によるリズムの把握	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋力の緊張度は、時間の長さ、空間の振幅による。</li> <li>空間の振幅は、筋肉抵抗の大小によってさまさま。</li> <li>長、短の音符に対する筋肉の適応の適度</li> <li>四肢の開閉による筋肉の緊張、弛緩の感覚の長さ</li> <li>身体の強さのちがいの調整</li> <li>長さ×筋肉緊張度×空間</li> </ul>														
6	自発的な意志と制御機能の啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>「動きと動きの抑制から成るリズム」</li> <li>指示(突然、段階的、前方、後方、側方、その逆)の変化に対応できるジャンプ(テンポをくずさず)</li> </ul>														
7	集中力の練習 リズムの心的聴取力の創造	<ul style="list-style-type: none"> <li>「身体的な動きの習慣は、心の中に想像を自覚めさせる」</li> <li>筋力の感覚が正確で強いほど、思考の自動性の正確さと想像的機能の規則的発達がある。</li> </ul>											ステップの抑制(休止、フレーズの学習)			
8	身体の均衡と動きの持続性をつくる練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>「動きの落着きは、均衡によって得られる」</li> <li>持続性と筋肉エネルギーの操作、その継続と中断の概念</li> <li>リズムの均衡の概念、対立と対照と関連する。</li> </ul>														
9	多数の自動性の問題についての練習と、意志作用による行動を用いた、それらの結合と変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>反射作用、四肢の自動性の養成とテンポのニュアンス</li> <li>(話しや歌の結合)</li> <li>「筋肉活動は、たゆまずくり返された後で、頭脳の制御以上に通用する」</li> </ul>														
10	音符の時価の実現													ステップ膝をまげる(2倍) (時間を示す動きで長い音符を分ける)		
11	拍の分割	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1/2拍) 拍の半分のステップ+膝を曲げる</li> <li>(1/4拍) 身体のパランス 体首移動 空間と時間</li> <li>(シンコペーション) 先取り、遅延</li> </ul>														細かいステップに分割 膝をまげる
12	音楽リズムの即時的身体表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>「筋肉や呼吸作用における音楽の時価の強さ……」</li> <li>音のリズムを造型的リズムにおきかえる。</li> <li>身体の自動性と精神的集中力の発達次第である。</li> <li>頭脳と概念化できないリズムを、それ以前に身体は(リズムを)表現する。</li> <li>集中力の訓練(きいたリズムを表現している間に第2のリズムをさき集中力)</li> </ul>														
13	拍子とリズムに対する感覚の発達	<ul style="list-style-type: none"> <li>強弱変化の遂行のための準備練習</li> <li>筋力の神経の対立するニュアンス 集中力の養成</li> </ul>														ピアノ(P) フォルテ(F) 腕の収縮 足による均等の動き、腕による拍子
14	運動の中断と制止	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体的会話のフレーズ</li> <li>正反対と対照—アナクルーシスの学習</li> <li>ステップと身振りの抑制と制止……</li> </ul>														呼吸のさまさまな方法 ステップ
15	2倍とか3倍に、速いとか遅い動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>《拡大》と《縮小》</li> <li>リズムの発展の新しい要素としての二進のリズムの速さを3倍に拡大、縮小することによって構成される。</li> </ul>														
16	造形的対位法と複リズム	<ul style="list-style-type: none"> <li>対立法の想像(身体による置きかえ)</li> <li>複リズム……自動性の開発によって習得される。</li> </ul>														腕は頭脳が他の四肢で第2リズム調整中に自動的にリズムを表現する
17	《情緒的》アクセントづけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>音楽に合わせて身体をゆれさせる。</li> <li>動作の振幅の度合い 神経組織の&lt;&gt;(クレッシェンド、フォルティッシモ)</li> <li>すくく他のニュアンスに移る身体の教化</li> <li>聴覚と運動神経の迅速な連絡の確立</li> <li>外的音楽—内的音楽、リズムの《こだま》</li> </ul>														
18	ダイナミクスとアゴギーク・ニュアンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズム記憶の練習</li> <li>聴いたリズム、表現されたものを見たリズムを記録する訓練</li> </ul>														
19	即興表現の練習(想像力の養成)	<ul style="list-style-type: none"> <li>2拍子、3・4・5・6拍子で何小節か即興する。</li> <li>アナクルーシス、情緒的アクセント、休符、シンコペーション</li> <li>フレーズ、楽句としてのリズムの工夫(即ち、リズムの結合)</li> </ul>														
20	リズムの指揮(他人への迅速な伝達)	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムを暗記して、アゴギーク、ダイナミクスのニュアンスを印象的な身振りで示し、そのリズムの進行を指揮する。</li> </ul>														
21	生徒のいくつかのグループによるリズム表現(音楽フレーズへの導入)	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレーズのリズムのグループ表現</li> <li>グループのアンサンブルによる句切り</li> </ul>														
22	生徒のいくつかのグループによるリズム表現(音楽フレーズへの導入)															

註1) 表は、1914年のRhythmic Movementの練習項目順に内容を、全身の動きと身体部位の動きに分類して示したものである。

註2) \*印及び点線は、全身と身体部位が組み合わせて行なわれるものである。

(“Rhythm, music and Education”(p.115~p.145)

(リズムと音楽と教育(飯野 平・訳)(P.69~75)より作成)

さらに「合図で動きを変化していく」(No.4)や、「身体でのバランス」(No.11)、「テンポ等  
にすぐ反応する四肢の独自性」(No.9, 12)など、身体でデザインする「動き」の探究や、  
身体そのものをトレーニングする内容がみられる。

また、練習内容の音楽的側面もあわせて考察すると、「身体的会話でフレーズを体験  
する」(No.14)や、「音楽にあわせて身体をゆらす」(No.18)、「リズム印象を身体の動きで表現  
する」(No.21)のように、音楽的要素の身体の動きによる具現化と、音楽から得た法則や、  
印象を即興的に身体の動きで表現する内容もみられる。

身体の動きに関連した、精神作用についての指摘もみられ、例えば、「筋肉感覚が正確で  
強いほど、思考の自動性の正確さと、想像的機能の規則的発達がある。<sup>(18)</sup>」や、「《情緒的》  
アクセントづけ」(No.18)の練習は、「学生の気質(temperament)を呼びさまし、音楽に結び  
ついて学生の身体の中にゆれ(vibrate)を起こさせる。<sup>(19)</sup>」のように、身体的側面に付加する  
形で、精神面のトレーニングが見い出せる。

練習内容における身体の動きの特質について、さらに精緻に考察する為、各項目につい  
て、全身を使う動きと身体部位の動きに分類した。(表1参照)

その結果、全身を使う動きは、全練習項目22のうち16項目にみられ、そのほとんどが、  
全身体による動きであり、その内容は、「呼吸運動」(No.1)、「行進」(歩行運動) (No.2)、「身  
体のバランス、重心移動」(No.11)、「全身体の自動性」,「運動の抑制と制止」(No.14)等、身  
体コントロールに関する運動がみられる。その他、「身体的会話によるフレーズ化」(No.14) ,  
「対位法による身体の置き換え」(No.16)、「リズムのアゴギーク、ダイナミックスのニュアンス  
の印象の身体での表現」(No.21)等、音楽的表現としての身体の動きに関するものがみられる。

一方、身体部位の動きは、9項目にみられ、その内容は、「腕で拍子を刻む」(No.13)や、「脚  
で最初の拍を踏み込む。」(No.2)、「脚のステップによる拍節の分割」(No.11)、「長い音符の時価  
をあらわす膝まげ」(No.10)など音楽的要素である拍子や音符の長さに直結した、身体の動  
きによる表現がみられる。

この他、「指示の変化(急激的に、漸次的に、前方に、後方に、側方に、反対側に)に対  
応してジャンプをする練習」(No.6)や、「空間内での四肢の開閉による筋肉の緊張と弛緩の  
感覚に従って長さを概観する」(No.5)など、空間の認識についても、音楽的要素の身体で  
の感知と同時に、練習内容に包含されている。

以上、この時期の練習内容における身体の動きの特質を、筋肉感覚を基底とし、時空間  
における身体の動きのデザインを探究し、さらに、音楽的表現を身体で実現するものとし  
て認めることができた。また、主に、身体そのものを、素材としてトレーニングするも  
のは、全身的動きとしてみられる一方、音楽的要素に対応するものは、身体部位の動きと  
してみられる傾向が認められよう。これらの特質は、後のリズム運動の礎として、脈々  
と受け継がれていくのである。

### Ⅲ 拍節の運動によるリズム教育

1920年には、ダルクローズ・メソッドの練習内容及びリズム運動の細分化と同時に系統  
性を有する“The Jaques = Dalcroze Method of Eurhythmics : Rhythmic Movement”の  
2巻が公刊される。

この著書の中で、ダルクローズは、「筋肉をリズムカルに緊張したり(contract), 弛緩し  
たり(relax)できるようにする訓練システムで、拍子感やリズム感(metric and rhythmic  
instincts)を養うことができる…(中略)…その練習課題で、子どもたちをリズムカルにさ

せられると確信していたのである。しかし、今、私は困難を感じ始めたのである。<sup>(20)</sup>と述べ、それまで主張していた筋肉感覚によるリズム把握に加えて、リズムの知的理解と、身体間の伝達経路(communication)の確立を新たに強調し始めるのである。

その練習内容について<表2>に示してあるが、ここでは、2拍子から9拍子に示されている練習内容を、項目別に整理し、そこで用いられている身体の動きを、手・腕に関する動き、足・脚に関する動き、胴・全身に関する動きの3分類にして表わしたものである。

練習項目の最初に掲げられている「歩行練習」は「わたしたちの教育方法は歩くことを基礎としているので、脚の筋肉は可能な限り自由に命令に従えなければならない。」<sup>(21)</sup>と述べられているように、ダルクローズ・メソッドの基礎として明確に位置づけられている。また「移動性筋肉は随意筋であり、意志による完全な制御に属している。それ故、我々は子どものリズムの手引きに関する自然な出発点を歩行の中に見い出した。<sup>(22)</sup>」のように、リズム教育の最初の段階として「歩行練習」を示している。具体的に、その練習内容を検討すると、第一段階として「拍子をとらない歩行練習」があり、その際「上体と支えの脚は垂直になる。…(中略)…あごは適度に引き、肩はおろし、背中は腰の線を誇張せずくぼませ、腕は自然に下げる。…」<sup>(23)</sup>の記述が「予備の姿勢」として示され、身体各部位にわたる姿勢の点検がみられる。第二段階として、「拍子を取りながらの歩行練習」があげられ、歩行運動は四分音符(♪)を刻みながら、腕は2～9拍子の各拍子を1フレーズとした動きを繰り返している。従って、身体の動きによるリズム体験として、脚で拍を正確にとりながら、腕でカウントして拍子を刻む、この歩行練習は、筋肉の緊張・弛緩を内包しながら、明白な動きの「型」(パターン)をつくり上げたといえよう。

<表2>における、以下の練習内容も、例えば、「フレーズと休符」「音符の長さの分析」「抑制」など、腕で拍子を取りながら脚でステップする運動が中心となって展開しているのが認められる。また、これらの練習内容は、四肢による拍にあわせた動き、即ち拍節的な運動であり、同時に、胴体を直立の状態、手足の動きが中心であることを示している。例えば、9拍子の「身振り」(gesture)の例示にも、様々な身振り表現としながらも、手の動きで終始しているのが認められよう。(図1参照)

#### A NEW SERIES OF GESTURES.

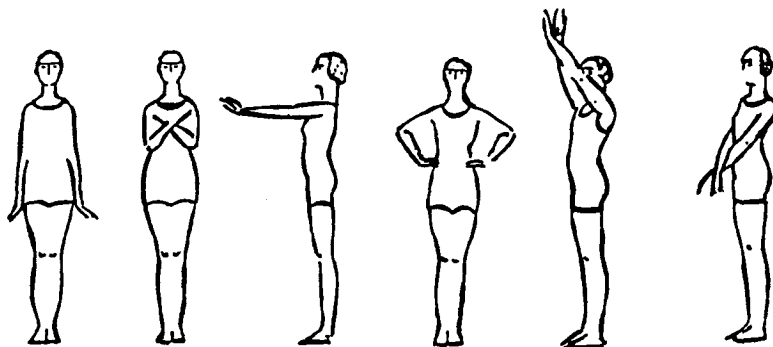
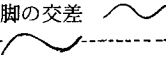
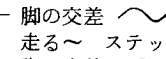
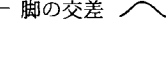
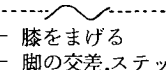


図1 身振り  
(“Rhythmic Movement” vol. II p.59) より引用

<表2> “Rhythmic Movement”にみられる練習内容（2～9拍子）1920年

練習項目	練習内容	身体の動き		
		手・腕に関する動き	足・脚に関する動き	胴・全身に関する動き
歩行練習	拍子をとらない歩行練習		歩く	
	拍子をとる歩行練習	腕で拍子をとる	歩く	
フレーズと休符	腕によるフレージング	腕で拍子をとる	走る, ステップ	
	脚によるフレージング 腕と脚によるフレージング	手拍子 腕で拍子をとる		
音符の長さの分析	音符の長さ 弱起の型 三連符, スタカート シンコペーション	腕で拍子をとる	脚の交差	スプリング, スキップ
		腕で拍子をとる	脚の交差, ステップ	
		腕で拍子をとる	膝を曲げる	
プレス(呼吸)	プレスの方法	腕を上げる	ひざまづく～膝を曲げる	～回転する一呼吸しながら 一呼吸しながら
動作の独立	カノン 同方向に 対照的な力 大きさの変化	手拍子	脚の交差 	スプリング スプリング 胴体を曲げる
		腕による上下, 円運動 腕で拍子をとる		
抑 制	合図による変化 組み合わせ アクセント 両腕の動作	腕で拍子をとる	脚の交差 	スプリング スプリング スキップ
		腕で拍子をとる 円運動	走る～ ステップ 脚の交差 	
聴音練習	反復 強弱 音程と和音 速度変化 対位リズム	腕を上げる	ステップ	身振り 身振り
			ステップ ステップ ステップ ステップ	
自由練習	シンコペーション リズム・フレーズ 空間認識 音符の長さ	手拍子	ステップ	胴体を曲げる
		腕を上げる	足踏み～ステップ 膝つき～ステップ 腕を曲げるステップ 脚の交差	
即 興	テーマの即興 シンコペーション 休符 フレージングとダイナミクス	腕を上げる	ステップ	胴体を曲げる
		腕で拍子をとる	ステップ 足踏み, ステップ	
指 揮	不等拍子 フレーズの指揮 アクセント 速度変化	腕で拍子をとる		身振り スプリング呼吸 胴体を曲げる スプリング
		腕を上げる		
		腕で拍子をとる		
		腕で拍子をとる		

註) 1. 練習内容は2～9拍子ごとに示されているものを、項目別に整理した。

2. ——は、同時に2つの動きの種類を、組み合わせて同時に行なうものであり～は、動きの連続を示す。

(“Rhythmic Movement” vol. I pp. 23～64, vol. II pp. 1～64より作成)

一方、練習内容における音楽的側面についてみると、拍子、フレージング、音符の長さ（弱起、三連符、スタカート、シンコペーション）、カノン、アクセント、反復、強弱、音程、和音、速度変化、対立リズムの主な音楽的要素が掲げられ、この要素を柱として、練習内容が構成されている。即ち、横軸に拍子系（2～9拍子）を、縦軸として音楽的要素が配列され、両者を掛け合せたところに、拍子、音楽的要素に対応した身体の動きが組み込まれている。このような観点から再度、メソッドの中の身体の動きに焦点をあててみよう。

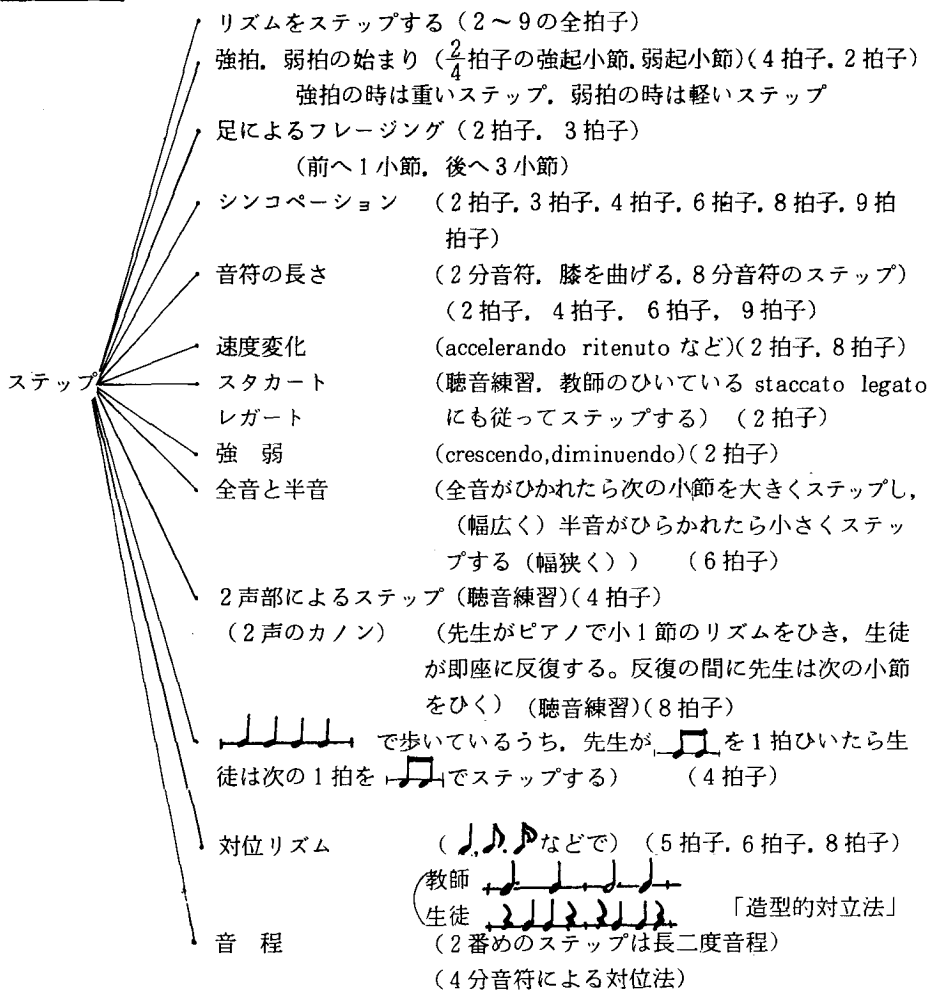
<表2>より、手・腕に関する動きとして「腕で拍子をとる」や「手拍子」「腕を上げる」などがみられ、足・脚に関する動きとして「歩く」「走る」「ステップ」「脚の交差」などがみられ、胴・全身に関する動きとして「スプリング」（跳躍）「スキップ」「身振り」等が主にみられる。また、表の直線は2種類の動きを同時に各身体部位で行ない、波線は、2種類以上の動きをつづけて行なうことを示している。従って最初の練習項目である「歩行練習」は「歩く」だけのものと「腕で拍子を取りながら歩く」の2つの練習内容から構成されていることがわかる。動きの組み合わせをみると、全内容35のうち8内容に、動きの組み合わせがみられ、例えば「ひざつき～ひざをまげる～回転する」というように次々に動きを継続している内容となっている。

音楽的要素と身体の動きの関連についてみると、各拍子を通じて最も多くみられる「ステップ」では、事例1のように、ステップでリズムを表現することの他、強拍、弱拍の始まり、足によるフレージング、シンコペーション、音符の長さ等、14種類の動きが示されている。従って“ステップ”一種類の動きで多くの種類の音楽的要素の表現がなされている。同様に「スキップ」（事例2）や、「腕の動き」（事例3）も、リズムにあわせたスキップや、アクセント、カノンという音楽的要素をスキップや腕の動きで具現化するのがみられる。このような音楽要素を身体の動き、即ち自らの筋肉感覚で体験し、正確に身体の動きで示すことができることを主眼としたトレーニングにつづいて、さらに感情を含めた練習内容へと移行する。例えば8拍子の「指揮」では、指揮する者が、グループの者をリズム変化、強弱をつけて動かしていく内容であるが「感情的アクセントを含めて指揮をする」内容で、単に音にあわせるだけではなく、感情の含まれるものが見い出せる。

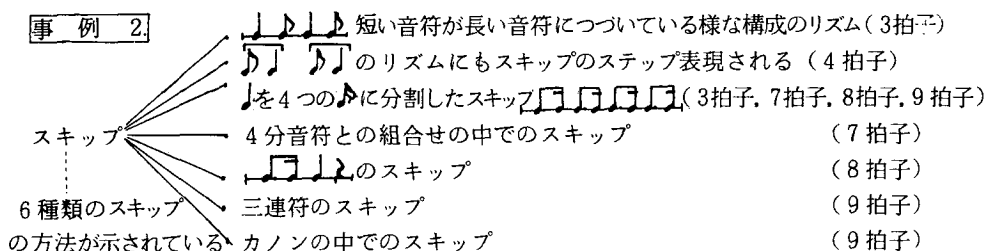
以上、ダルクローズ・メソッドとして確立されたリズム運動の特質として次の点をあげることができよう。まず第1に「歩行練習」を基礎として、拍子に則して各音楽的要素に対応した身体の動きが配列され、第2に、腕・脚の四肢の動きを中心とした軀幹を動かさない運動であり、第3に、拍子を基底として発展した音楽的要素と身体の動きによる拍節的な運動であり、第4に、それらの動きは、単一で行なわれるか、あるいは動きをつなぎあわせた連鎖型であり、第5に基本的な数種類の動きで多様な音楽的要素を体現していることがいえよう。

このような特質を有するリズム運動は、1914年代の筋肉感覚の緊張・弛緩のトレーニング・システムにくらべて、より詳細な、また具体的な動きを示したリズム・トレーニングとして、分析的な音楽的要素を体感する内容であり、リズムの獲得をより可能にする体系的な練習方法を確立したといえるが、同時に拍節的な動きの「型」を基礎として位置づけたことは、後に「リトミック」の印象として「パターン化された四肢の動き」を方向づけることになるのである。<sup>(24)</sup>

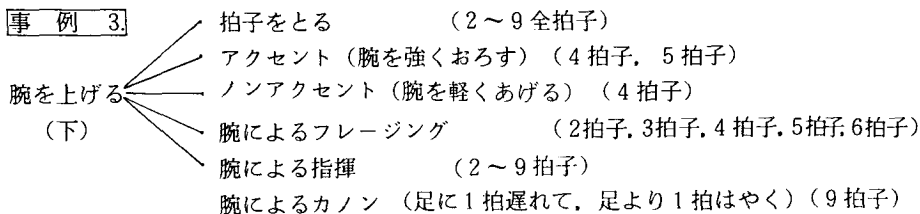
**事例 1.** (ステップを用いた音楽的表現)



**事例 2.**



**事例 3.**





#### IV 運動の流れによるリズム教育

ダルクローズのリズム運動は、1920年にメソッドの主要な練習段階の形を整えるが、Rhythmic Movement (リズム運動) を土台として、Moving Plastic (動的造型)<sup>(25)</sup>へと継承発展していく。<sup>(26)</sup>

リズム運動とMoving Plasticの関連について、ダルクローズは「身体を通じた音楽的感情の追求は、Moving Plasticとして音楽に類似した芸術として認められる。」<sup>(27)</sup>と述べ、音楽的要素を身体の動きで置き換える段階を経て、音楽的感情をさらに追求する時、身体の動きはメソッドの一部としてだけでなく、Moving Plasticとして一芸術分野に相当するものになると定義づけている。<sup>(28)</sup>さらに「ユーリズミックスの表現媒体をより調和を持った装飾的なものにしたもの」<sup>(29)</sup>と述べ「表現媒体」である身体や身体の動きを開発、探究すること、即ちリズム運動における身体の動きの洗練化、究極化したものが、Moving Plasticにおける身体の動きであるとしている。

以上のようなMoving PlasticとRhythmic Movementの関連をふまえて、Moving Plasticにおける身体の動きをリズム運動と比較して、その特質を明らかにすることにより、ダルクローズ・ユーリズミックスにおけるリズムの意味を考える手がかりを得たいと思う。

Moving Plasticの練習内容は、1930年に出版された“Eurhythmics, Art and Education”所収の“The Technique of Moving Plastic”(1922年)、“Physical Technique and Continuous movement”(1930年)の2論文に記載されている。

<表3>は、この2論文からMoving Plasticの練習内容における身体の動きを、①全身で行なう練習、②主にその場で、身体部位で行なう練習、③吸吸運動、に関するものに、3分類し、Moving Plasticと先のリズム運動の練習内容上の共通の項目を右欄に記載し、作成したものである。

その内容についてみると、リズム運動から発展、展開したMoving Plasticの練習内容には、リズム運動と共通の内容がみられる。<表3>から、両者に共通のものは、○印で示しているように、「呼吸の練習」(No.2)、「歩行動作」(No.5)、「ステップによる時価の実現」(No.7)、「動きの中断」(No.9)、「重心移動」(No.10)、「手足の動きとエネルギーの関連」(No.15)の17項目中6項目にみられる。

各項目の内容を検討すると、呼吸の練習では、リズム運動の中では、仰向けでの呼吸や、呼吸しながら、ももや両腕を上げる内容であるが、Moving Plasticでは、音声と手足の拡張、収縮の関連を、ダイナミックス(強弱)と空間の両面から構成している。また、「手足の動きとエネルギーと間と強弱の協応」(No.15)にもみられるように、単なる呼吸機能の練習だけではなく、時空間への拡がりが見い出せる。この呼吸については「呼吸のリズムは、呼くことと吸うことによって成立し…(中略)…この基本的なリズムは、様々な種類の教育に施すことができる。」<sup>(30)</sup>と、人間のもつ基本的なリズムとして、歩行運動と同様に捉えられている。

この「歩行動作の練習」(No.5)は、前述したように、リズム運動の基礎として、拍子にあわせて行進する等間隔のリズムの実現が認められたが、Moving Plasticでは、拍子についてふれられず“重心移動”として、空間における重心のポイントの移動の方法が示されている。そして、その移動は、連続した、中断されないものであると明記されている。また、脚によるステップに関して「ステップ2」(No.7)では、ステップの長さや音符の長さの関連や、ダイナミックス(強弱)との関係の練習内容となっている。この音符の長さについては「音楽的なリズム運動は(音符の)長さに関連して構成されている。」<sup>(32)</sup>という記

述にみられるように、リズム運動において、重要な構成要因であることがうかがわれる。

また「動きの中断」(No.9)の練習は、リズム運動では「運動の中断」,「ステップと身振りの抑制, 制止」,あるいは「音の長さにあわせてとまる」という内容であり、一方 Moving Plastic では、歩く, 走る, リープする等、動きの連続における中断の方法を練習内容としている。ここで、歩く, 走る, リープする, のような基本的な動きを連続する (successions) 「動きの連続」が新たに指摘できよう。

次に、Moving Plastic 独自の練習内容についてみると、表3の□印にみられるように、「直立に向かって起き上る」(No.1), 「身体部位の筋肉的抵抗」(No.11), 「舞台の物質に対する身体的姿勢」(No.12), 「身振りと声と歩行」(No.13), 「パートナーの関連(個と個)」(No.16), 「個人とグループの関連(個と群)」(No.17)の6項目にみられる。

各項目の内容についてみると、第1に「直立に向かって起き上る」(No.1)では、膝をついた状態から直立姿勢まで一息の流れの中で急激に起き上る、即ち一連の動きの流れとしてのリズムを内包しているのを見ることが出来る。(図2参照) 同様に「身体部位の筋肉



図2 直立にむかって急激に起き上る  
(“Eurhythmics, Art and Education” p.18) より引用

抵抗」(No.11)も、腕の動きに対立した胴体の動き、軀幹の動きが強調され、これらに共通して、手足の四肢の動きのみならず、胴体の動き(Movements of Trunk)即ち、軀幹を動かす、身体を中心からゆり動かす動きを伴っている。ここに“動きの流れ”としてのリズムと軀幹の動きの関連を見出すことができよう。

第2に、舞台上演に関する練習内容が、2項目(No.12, 14)に配列されている。舞台の物質に対する身体的姿勢の練習では、身体の線と各舞台上の装置、具体的には、例えば、ダルクローズ学院の階段状の舞台などにみられるものであり、このことは、Moving Plastic の芸術分野の確立を示すものである。即ち、身体の動きを単にリズム習得の手段として捉えるのではなく、リズムカルな身体の動きによる表現をめざすものと考えられよう。

第3に、パートナーとの関連(No.16), 個人とグループの関連(No.17)では、2人の対応

<表3> Moving PlasticとRhythmic Movement (リズム運動), 内容比較表

		"Eurythmics, Art and Education" (1922-1930年) Moving plastic P.14~P.93			"Rhythm, music and Education" (1914年) (「リズムと音楽と教育」 P.63~P.83) P.115~P.145			"Rhythmic Movement" (1920年) (「リズム運動」 P.15~P.142) vol.1 P.23~P.54 vol.2 P.1~P.44		
No	練習項目	全 身	身 体 部 位	呼 吸	全 身	身 体 部 位	呼 吸	全 身	身 体 部 位	呼 吸
○	1 直立に向かって起き上る	膝つきから直立に急激に起き上る。(筋肉の弛緩)								
○	2 直立における呼吸による効果		手足の拡張と収縮と首声, 呼吸	呼吸の効果 (ダイナミクスと空間)	仰向けで全身体を休めて呼吸		呼吸	呼吸しながら, ももや両腕を上げる		呼吸
	3 直立姿勢のバランス	(筋肉群の弛緩) 右寄りには左の筋肉が弛緩する	手足の間の重力に対比する開始点							
	4 直立姿勢における方向		腕の9段階と水平方向の8区分, 脚の8方向						腕の空間分割と腕と脚の8つの水平方向 (歩行動作の分析)	
○	5 歩く(重心移動)	(筋肉緊張の異なる強さと調整のバランス) 継続した動きである。	足と脚, 身体と足との出会い		拍子に合わせて行進する	最初の拍で踏み込む		拍子に合わせて歩く		
	6 ステップ(1)		継続したいろいろな種類のステップ						足によるフレージング	
○	7 ステップ(2)		ステップの長さや強弱			ステップによる音符の時間の実現			音符の長さシンクベーション	
	8 進行する動き	○走る, とぶ, スキップ, ホップ, のスタカート, レガート等で交代に行なう ○スキップのいろいろな方法 ○リープのいろいろな形式						○テンポに合わせて高く低くとぶ ○いろいろな形のスキップ ○いろいろな形のスプリング		
○	9 進行する動きと停止	歩く, 走る, リープの連続と交代の際の停止のいろいろな方法			運動の中断と制止 ステップと身振りの抑制と制止			音の長さに合わせてストップする		
○	10 身振りの開始点	○全身のバランス転換による身振りの開始 ○体重移動による身振りの差異	身体部位の筋肉的転換による身振りの開始	呼吸の効果による身振りの開始	体重の移動によるステップの分割			○体重の移動によるステップの相違		
	11 身体部位の筋肉的抵抗	身振りの対照	○胸・背の関係における筋肉抵抗 ○脚・膝の対立 ○腕の筋肉抵抗 ○腕と脚の協応							
	12 舞台の物質に対する身体的姿勢	身体の線と仕切りの線, 階段, 柱, 平面のコントラスト								
	13 身振りと歩行	身振りと歩行の対比, 対照, 同位, 対位法について	腕と胴体のRhythmic Movement (その場, 行進)		対立法の身体による置きかえ					
	14 身振りと声と歩行	歩行と身振りを伴った声の関係								
○	15 手足の動きとエネルギー, 間, 強弱		手足を速く, ゆっくり, くり返した際のエネルギーの間と強弱の協応		(筋肉神経の対立するニュアンス)	片方の手でf(フォルテ) もう一方の手でp(ピアノ)			手足の緊張	
	16 パートナーの関連(個と個)	○2人の身振り上の反応(速さ, 強弱) ○2人のゆっくりした動きの連続	手のゆっくりした垂直の動き							
	17 個人とグループの関連(個と群)	○空間分割, 強弱, 間の個人と, グループの関連 ○グループ内の個人間の関係								

注) 1. ○印は共通にみられる練習内容である。  
2. □かこみは "Eurythmics, Art and Education" のみ, みられる練習内容である。

した動き、空間におけるグループと個人の関連では、身体の動きによる自己と他者（パートナー或はグループ）との関連を示しており、主にリズム運動が個人に対するトレーニングであるのに比して、二人、あるいはグループでのトレーニングへと、その練習形態が変化しているのを認めることができる。

以上、リズム運動と Moving Plastic の練習内容を比較検討した結果、両者に共通な練習項目では、①呼吸運動を共通にもちながら、Moving Plastic では、時空間の要素を含めた内容となっている。②歩行運動を共通にもちながら拍子にあわせたステップから、重心移動の連続としての運動へ変化していること、③運動の中断の練習では、単なる動きの抑制ではなく、基本的な動きの連続における制しが内容となっていること、が、同じ練習項目にみられる変化として認めることができた。同様に、Moving Plastic 独自のものとして、動きの流れとしてのリズムとその軀幹の動きによるリズム把握について、及び、舞台上演における空間内での装置に関するものや、人的要因である、個人、パートナー、群、等の構成に関する練習内容が明らかとなった。

このように、リズム運動から Moving Plastic への移行に伴ない、連続体としての動きの中にリズムを見出し、身体を中心である軀幹を動かすリズム把握と同時に、身体の動きの時空間の拡大等、新しい展開を垣間見ることができよう。

このような「新しいテクニックは、次第に古いものに付け加えられる」<sup>(33)</sup>方式で、ダルクローズ・メソッドは、より体系化、細分化していくのだが、視点を変えて、音楽的側面から Moving Plastic をみると、練習項目にはリズム運動でみられた、音楽的要素の表示がない。これは、一見、音楽的要素の減少により、身体の動きが、独立して、音楽を理解する、リズムを把握するものとしての機能から離脱したかと思われる。しかしながら、この練習内容の音楽的要素の減少は、「Moving Plastic が音楽化されたとき、はじめて、音にたよらず装飾的であり、表現的である動きの型をつくり出すのであり、それは、動き自体の音楽という唯一の助けによって探究される。」<sup>(34)</sup>の記述から鑑みると、身体の動きの音楽化こそが、音から独立する、即ち動きをつくり出せることを意味し、その動きそのものが音楽になり得るのである。動きが音楽化されることは、身体の動きと音楽が対立から融合へ推移したことであり、動きそれ自体が、音楽となる、即ち、ここに至って音と動きが非常に接近し、終には、現象的な動きに音楽が内包されることを指しているのだろう。

ここで、リズム運動を、身体の動きを通した音楽的感情の追求により、Moving Plastic へと変化していく時、それは身体の動きとして究められると同時に、その動きは音楽へと近づいていくのである。

従って、Moving Plastic の練習内容における音楽的要素の減少は、身体の動きの音楽化をめざした、音楽と身体の動きの融合した、動きにおける音楽の響をより強く感じるのである。

この Moving Plastic に至って、はじめて、音楽と身体の動きが一元的な繋がりではなく、即ち、音楽を分析した要素に対応する単一な身体の動き、という繋がりから、動きを表現体としてつくり出すこと、それ自体が音楽になる、即ち「動きの音楽化」の指摘により、音楽と身体の動きの緊密な結びつきと、多様な、深い連関を見出すことができよう。

以上、リズム運動のより完璧な身体の動きをめざし、発展してきた Moving Plastic の練習内容には、筋肉の緊張、弛緩による拍節的な拍子を基礎とした、音楽的要素の具現化を礎としながらも、拍子を離れた、連続的なひとまとまりの、流れをもったリズムを、身体を中心をゆり動かして、連続体としての動きの中で、そのリズムとしての“流れ”を体

現しようとする試みが見い出せた。ダルクローズは、この Moving Plastic の動きこそ“音楽化”されたものであると述べ、ここに、リズムが音楽と身体の動きを結束させる機能を有し、「リズムは動きである」という彼の主張を裏づける練習内容をみることができよう。<sup>(36)</sup>

しかしながら、この練習内容は、それまでのリズム運動の次の段階として、究極的なものとして位置づけられ、このような流れとしてのリズムの身体による表現や、音楽との融合は、長い過程を経て到達するものだったのである。

## V おわりに

ダルクローズ・ユーリズムックスは、身体の動きを通したリズム教育として知られており、<sup>(36)</sup>そこにダルクローズ・メソッドのオリジナリティーを認めることができるのである。当時は、多くの非難を受けながらも、音楽家はもちろん、舞踊家等に多大な示唆を与え、ダルクローズの影響は、広範囲に及んでいる。<sup>(37)</sup>

本稿で、ダルクローズ・メソッドの身体的側面から、その動きを分析した結果、1920年に確立されたリズム運動では、拍の上に築き上げられたリズムの様相が色濃くみられ、正確な拍子を、手・足の動きでカウントしていく動きが中心となっていた。当然、身体の高さ（レベル）もほとんど変化なく、直立の歩行運動が基本であり、<sup>(38)</sup>単調で機械的な動きの繰り返しであった。このようなパターン化された動きも、数年後公刊された、Moving Plastic の練習では、姿を消し、それに代わり、身体全体の、軀幹を動かす「ゆれ」としての動きが新たにみられ、時空間の中に流れを感じさせる動きや、基本的な動きのスムーズな連続を見い出すことができた。

ここで、ダルクローズの、リズム運動の究極な形として、四肢の動きから全身の動きへ、流れとしてのリズム把握の変遷が認められ、「リズム」を、身体中心からの「ゆれ」と動きの連続としての「流れ」にあることを読み取ることができるのである。

しかしながら、拍子に対する厳格なリズム運動の「型」も同時に見い出され、その型の習得後、リズムの流れの把握に発展するという階梯を有していることも見逃せない。確かに、拍子に対する正確な知覚と、リズムの創造は、緊密な関連をもつが、幼児の実態の観察を重ね考え併せると、リズム教育の段階として「型」にはめる拍子感の先発よりも、<sup>(39)</sup>より、幼児自らの有する1人1人のリズムを発散させ、自らが「型」をつくり出していくことは、考えられないものだろうか。即ち、従来、よく目にするリズムにあわせて手拍子したり、打楽器でリズム打ちをする前に、全身をつかって個有のリズム表現をし、そこから秩序をもった拍子とリズム創造へ展開する方法である。これは、ダルクローズのメソッドの原理と照らしあわせると視点の逆転ともとれようが、ダルクローズ自身、このメソッドをそのまま幼児に適用しようとしていないことに留意しなければならない。<sup>(40)</sup>それよりむしろ幼児のリズム活動の実践から、その方法を改め、<sup>(41)</sup>試行錯誤をくり返しているのである。このダルクローズ原理の幼児教育の展開について、今後の課題として稿を改めたいが、それと同時に、幼児の“リズム”と、刺激による体現の実証的研究と、生活の中でのリズム体験を観察的研究から得て、さらに、幼児自身における“リズム”の意味と、保育内容としての音楽リズムの考察を深めていきたいと考える。

## 註

- (1) J.L. マーセル, M.クレーン, 依田武嘉津(訳):「音楽心理学」  
音楽之友社(1965年) P.165
- (2) 同上 P.159
- (3)(4)E.Findray: "Rhythm and Movement—Applications of Dalcroze Eurhythmics"  
Summy-Birchard Music (1971年) P.3
- (5) F.W.Aronoff: "Music and Young Children" Turning Wheel Press (1979年)P.165
- (6) ダルクローズ・ユーリズミックス論における音楽と身体の動き, 及びダルクローズ・メソッドの概要については, 拙稿「幼児における音楽と身体の動き—ダルクローズ・ユーリズミックスを中心に—」兵庫教育大学紀要第2巻 (1983年)PP.61~83を参照されたい。
- (7) E.J.Dalcroze: "Rhythm, Music and Education"  
(Translated from the French by Horold F. Rubenstein)  
The Institut Jaques-Dalcroze (1973年) P.98
- (8) ダルクローズの作品及び著作は "Pre 1956 The National Union Catalog—Implints" 278巻, PP.106~112(国会図書館蔵)により, 収集整理した結果, 歌曲25作品(集), 器楽曲23, オペラ9作品の他, 音楽理論3, 指導書(ユーリズミックス)5, リズム教育論2, その他随筆4, 及び年代不詳の著作品6を含め, 71著作品であった。しかしながら, 幼児のユーリズミックス論はみられるものの, 練習内容に関するものは, 見い出せなかった。(第12回舞踊学会配布資料参照)
- (9) これらのリズム教育方法は, 幼児から行なうこと及び, 音楽反応の重要な方法として, 身体の動きをとり入れていることを強調している。(M. Greenberg: "Your Children Need Music" Prentice-Hall (1979年) P.278)
- (10) 1973年の村山の調査によると, 保育内容として, リトミックを採り入れている幼稚園は172園中94園で, 54.7%で実施されている。  
(村山貞雄:「保育内容の理論」明治図書(1976年)PP.163-164)
- (11) 入手可能なダルクローズの先行研究は, リトミック専攻者によるものが多く, 例えば「3才児のリトミック指導についての考察(Ⅰ)」(石川方子, 山口芸術短期大学研究紀要 14巻(1981年)PP.14~32)等の実践での展開に関するものが, 12篇, リトミック論に関するものが, 6篇みられるが, ダルクローズ・メソッドに関するものはみられなかった。
- (12) ダルクローズの発表論文は, 1898年~1940年の間に36篇あるが, ダルクローズ・メソッドに関するものは22篇である。これらは2冊の論文集にまとめられている。註(13)(15)参照。
- (13) E.J.Dalcroze: "Rhythm, Music and Education" The Knicker bacher Press(1921年) PP.115~144所収のものである。本稿では, 1973年版(前掲書(7)並びに, 1967年版の英訳より翻訳した「リズムと音楽と教育」(板野平・訳 全音楽譜出版社(1975年))を比較検討しながら用いた。
- (14) E.J.Dalcroze: "The Jaques=Dalcroze Method of Eurhythmics. Rhythmic Movement" vol. 1,2  
Novello and Company, The H.W.Gray Co,(1920年)  
(板野平・訳「リズム運動」全音楽譜出版社(1970年))

- (15/16) E.J.Dalcroze: Eurhythmics, Art and Education (Transtated from French by Frederick Rothwell) Arno Press (1980年) Reprint Edition 所収。  
First published 1930年
- (17) 前掲書(13) P.64  
 (18) 同 上 P.67  
 (19) 同 上 P.71  
 (20) 前掲書(14) 序文P.2  
 (21) 同 上 序文P.3  
 (22) 前掲書(13) P.40  
 (23) 前掲書(14) P.28  
 (24) リトミック批判として、久保田は、「手と足の運動、定められた歩き方、手の動き」を音に合わせて行なうとし、「リトミックがどんな内容で、どんな方法によって子どもの上になされるか、などということは、理解しないで」実施されていると述べている。  
(「こどもとリズム」ーリズム教育の理論と実際 れんが書房 (1973年) P.54,P.57,)  
 (25) B.Landis,P.Carder: "The Eclectic Curriculum in American Music Education: Contributions of Dalcroze,Kodály and Orff" Music Educators National Conference, (1972年) P.8  
 (26) 原語は、Plastique Animéeであるが、本稿では、英訳の Moving Plastic を用いる。  
 (27) 前掲書(13) P.154  
 (28) 拙稿(6) PP.67~69に、Moving Plastic (動的造型)の芸術性について述べている。  
 (29) 前掲書(13) P.154  
 (30) 前掲書(15) P.4  
 (31) 同 上 PP.20~21、この他「重心移動」は、練習項目No.10(表3)にもみられ、リズム運動では重心移動とステップの分割に関する内容であり、Moving Plastic では、重心移動による身振りのバランスや、開始点に関するものとなっている。  
 (32) 前掲書(15) P.12  
 (33) 同 上 P.67  
 (34) 前掲書(13) P.156  
 (35) 同 上 P.40  
 (36) 前掲書(25) P.8  
 (37) ダルクローズと、当時の舞踊家との出会いは、ディアギレフ (Serge Diaghilev 1872-1929) とニジンスキー (Vaslav Nijinsky 1890-1950) が、1911年、ペテルスブルグヘユーリズムックスのデモンストレーションで訪れたダルクローズに会い、そのシステムに興味をもち、再度、ヘレラウのダルクローズの学校へも訪れたという記述にみる事ができる。また、その際、ダルクローズ学校の一人の生徒 (Ramberg) が、ディアギレフバレエ団に請われて契約した。(Richard Buckle: "Nijinsky" Hazell Watson & Viney (1971年) P.188, P.263, PP.317~318)  
 (38) 「西洋音楽におけるリズムの著しく大きな特色は、フレーズリズムが、常に「拍」の上に築かれるという点である。」(前掲書(1) P.153)にも記述されているように、ダルクローズの音楽における拍子の捉え方は、その点に関して妥当であるといえよう。  
 (39) 3歳児を観察していると、1人で様々なリズムで拍手をしたり、3人で手を組んで、即興の歌にあわせて身体を動かし、その中にリズムを感じられることがある。(1983年

5月26日、3歳児の観察より)

- (40) 楽器打ちの前に、身体でリズムを把握するという指摘は、ダルクローズにもみられ、「音に対するかれらの感覚やリズムの動きが発達する前に…(中略)…子どもたちがピアノを教えられているという事実を我々は常に残念に思っている。」や、マーセルによっても述べられている。(前掲書(13) P.58)
- (41) また、ダルクローズは、メソッド上は、リズム把握を階梯づけているが、幼児に対するリズム把握に対しては、「子どもが拍子感であるリズムの重要な要素を生来的に持っている」とし、(1)心臓の鼓動、(2)呼吸作用、(3)規則正しいステップである歩行について、述べている。(前掲書(13) P.39)



THE EURHYTHMICS OF ÉMILE JAQUES-DALCROZE  
——RHYTHM AND MOVEMENT IN DALCROZE-METHOD——

TOMOKO NASUKAWA

This Paper attempts to clarify the relation between rhythm and bodily movement in Dalcroze Method. It aims to research into music and movement activity in early childhood education.

This paper has the following five parts:

- I. Introduction
- II. Rhythmic education by muscular sense
- III. Rhythmic education by movements to the beat
- IV. The Exercise of Moving Plastic— Rhythmic education by succession of movements
- V. Conclusion

This paper is summarized as follows.

Dalcroze Method based on the idea that source of musical rhythm is the natural locomoter rhythms of human body.

In the rhythmic movement exercise, a pupil perceives the musical rhythm through body movement and muscular sense.

By means of a whole series of graduated exercises, they are trained to adapt the movement of limbs to the beat.

In the Moving Plastic exercise, they learn the flow of rhythm by succession of movements.