

第1節 体操と音楽

新潟大学教育人間科学部 滝澤かほる

第1項 はじめに

リズム体操は、はずみと振りを中心とした自然で全身的な動きをリズムカルに行うことが特色で、音楽と一体となって、こころから生き生きと楽しく行う全身的な動きを特徴とし、心とからだの解放をねらいとした動きの教育である。具体的に、洗練されたよい動きを身につけ、基礎的なからだをつくることを目的としている¹⁾ p. 21。

リズム体操の授業においては、動きの基本学習、動きの発展、一連の運動(作品)の構成が課題となる。音楽は重要な意味を持ち、音楽によって、動く楽しさが増し、運動回数が得られ、動きが全身的でリズムカルに高められる²⁾ p. 193ほか、自由な動きが引き出される。

本研究では、リズム体操創始者であるルドルフ・ボーデのリズム論、その弟子のメダウの音楽と動きについての論文を調査し、体操における音楽の意味を再認識するための資料を提供することを目的とした。

第2項 動きのリズム

1. リズムとは³⁾ p. 432

リズム体操の奥深さは、リズムという語の意味とも関連がある。ボーデの確立したリズム体操では、ルードウィヒ・クラークスのリズム論が基礎となっている。

「リズム」という語は、ギリシャ語の流れる *rheein* に由来し⁴⁾ p. 28、宇宙や四季の変化のリズム、生理的なリズム、生活のリズム、音楽・色彩・詩のリズム、人や動物の運動リズム等々いろいろな意味で用いられている。ここでは、ある現象が周期的にくり返されていることを示している⁴⁾ p. 133。

ここで「リズム」とよく混同されるのが「拍子(タクト)」である。「リズムの本質」を著したクラークスは、「リズム」と「拍子」との対立を「生命」と「精神」の対立に置き換えて⁴⁾ p. 6、生哲学的に明らかにした。「リズムは分節と持続性を伴う」⁴⁾ p. 28、「拍子は意識的精神作業」⁴⁾ p. 48の所産であるのに対し、リズムは体験的(無意識的)生命現象である⁴⁾ p. 46, p. 135-136)、⁴⁾「運動の持続性がリズムとして体験されるためには拍子が加わる」「リズムと拍子は人間の中で融合しうる」⁴⁾ p. 34-35、また、「拍子が同一者の反復であるのに対して、リズムは類似者の再帰(過ぎ去ったものの更新)であるので「拍子は反復し、リズムは更新する」⁴⁾ p. 57と述べた。

クラークスはまた、このような生命現象としてのリズム体験について、「リズムの中で振動することは、生命の脈動の中で振動することを意味し、したがって、人間にとってはなおそのうえ、精神をして生命の脈動を狭めせしめている抑制から一時的に解放されることを意味する」⁴⁾ p. 103-104とのべた。リズム体験(リズムカルな経験)は、情緒の動きによるものではなく、ある種の精神的抑制からの解放や感動によりひきおこされる。

また、「拍子はその起点において、ほかならぬ生命と対立するゆえに魂のリズム振動を強めうる。」⁴⁾ p. 92「拍子は、表現において生命と精神の幾何学的場を表示しながら、リズムと抗争しつつ、だがリズムと結合しうる。」⁴⁾ p. 95としている。訳者の杉浦は「生命体に抵抗を与えるとかえって生命力を増進させようとすると同じく、リズムに拍子の抵抗を与えると、リズムは屈折し、それによりリズム価を高める」「著者(クラークス)は、一般に精神は生命に抵抗として作用することにより、かえって生命を刺激し、生命のはたらきを活発ならしめることを主張しようとしている」⁴⁾ p. 137とまとめている。

体育で、よく「1分間120のリズムで走る」、「リズムにのって動く」、「音楽をかけながらリズムカルに動く」などという言葉を用いるが、これらは拍子や速さを意味したり、雰囲気づくりと混同されることがある。体操でのリズムは機械的なくり返しではなく、人間の生の根源にかかわる魂の発現の一方法である。リズムという語を用いる場合は、混同をさけるというより、リズムの生命現象としての意味を理解する必要がある。

第3項 ボーデの体操と音楽

1. リズム体操と音楽

ボーデの思想は生の哲学に基づいており、クラークスと同じにリズムとタクトの対立の中に、心身の感情的な要素と精神の判断力という人間の両極を認めた⁵⁾ p. 28。

音楽の上拍を身体の用意の動作に対応させ、次のようなリズムカルな運動経過の3局面を考えた⁶⁾ p. 23。

- (1)用意の動作 *Ausholbewegung* = 上拍(アウフタクト) *Auftakt*
- (2)主動作 *Entladung* = アクセント(ベトヌンク) *Betonnung*
- (3)納めの動作 *Auslaufbewegung* = 下拍(アフトタクト) *Abtakt*

この音楽と動きのリズムとの関係を、板垣は次のように述べている⁷⁾ p. 53。「音楽におけるアウフタクトと、動きのアウフタクトは、厳密に言えば一致するとは限らない。音楽では、音を出すという主要アクセントが現れるまでの準備運動全体を含んでいるが、運動においては、主動作と反対の方向へ動いて、一旦止まるまでの動き

を指しているので、その最終点に達するまでの間をアウフタクト（用意の動作）と言うのである。例えば、下へ向かうあらゆる運動は、上へ向かうアウフタクトを必要とし、上に向かうあらゆる運動は、上及び下に向かう二重のアウフタクトを必要とするのである。」「正しい用意の動作をすることは、運動が有機的に経過するのに最も重要なことであり、主動作を効果的に行うために最も良い準備動作である。」

上述のように、ボーデは、音楽の上拍 *Auftaktigkeit* を運動の用意の動作に対応させ、リズムカルな運動経過の三局面を示した。音楽は時間的な構造と無限の自由性を持ち、生命の敵である過去と環境といった全ての過剰な附加物から、内的外的に人間を解放するという教育的な意図において特に優れているとし、ボーデは、動きのために行う「伴奏」にではなく、音楽の形成能力と身体と魂に生じる潜在的な力との再結合を上位に置いた⁸⁾ p. 3。具体的には「“伴奏”音楽が単に拍節をきるだけでなく、リズムカルな原動力を与えるならば、音楽は、純粹に技術的なものを越えて、“精神の地帯”の脈搏に働きかけ、それば体操の授業を本質的に深めることになる」と述べている⁹⁾ p. 30。

2. ボーデの体操音楽

体操とグループリミックスのためのピアノ曲を17冊出版した。ボーデは天分に恵まれたピアニストであった。1933年に「自然な動きの基礎の指導書」として「リズムと演奏法」というタイトルの著書を出版した。4枚の小型版レコード¹⁰⁾が80才の誕生日を記念して出版され、ボーデの演奏法や楽節のダイナミックさ、演奏の豊かな音の響きと造形によって感動を与えた。彼の体操授業では、音楽によって、単一な運動課題を、内的外的にリズムの本質である振る動き *Schwingungen* として、置き換える体験へと導いた。

ボーデの出版した4枚のレコード¹⁰⁾は、いずれも、ボーデが作曲演奏したピアノ曲であり、比較的簡単な動きの繰り返し用の音楽と、一連の運動の構成のための音楽、民族音楽を中心としたフォークダンス用の曲が収録されている。シンプルな曲の中にやさしさと奥深さが感じられ、音楽の中で次の動きへの移行が促され、気持が高められていくのが特徴である。多くは楽譜¹¹⁾にも載っている。内容は次の通りである。

1. EP60021

- 1) 歩く（整列して行進） 音楽：Heft 7, Nr. 1
- 2) 走る・軽くとぶ 音楽：Heft 7, Nr. 3
- 3) はずむ 音楽：Heft 8, Seite
- 4) マーチ（行進） 音楽：Heft 1, Nr. 2
- 5) 輪踊り（走る） 音楽：Heft 1, Nr. 3
- 6) 元気に振る 音楽：Heft 4, Nr. 2

2. EP60022

- 1) 左右振 音楽：Heft 9, Seite 5
- 2) 前後振 音楽：Heft 9, Seite 3
- 3) 水平振 音楽：Heft 9, Seite 6
- 4) タンバリンダンス I 音楽：Heft 12, Seite 2
- 5) タンバリンダンス II 音楽：Heft 12, Seite 5

3. EP60023

- 1) 揺れ動くようなリズム（ワルツ） 音楽：Heft 3
- 2) 流れるようなリズム 音楽：Heft 3
- 3) 突進するようなリズム 音楽：Heft 3
- 4) ハンガリー風ダンス 音楽：Heft 4
- 5) 棒を使った男子のためのダンス

4. EP60024

- 1) ボールを使った体操（5つのワルツ小曲） 音楽：Heft 13

- ① ワルツ小曲 1
- ② ワルツ小曲 2
- ③ ワルツ小曲 3
- ④ ワルツ小曲 4
- ⑤ ワルツ小曲 5

- 2) 棒を使った体操（6つのマーチ） 音楽：Heft 11

- ① ハンブルグのマーチ
- ② キールのマーチ
- ③ プレーメンのマーチ
- ④ マーブルガーのマーチ
- ⑤ シェトゥットガルトのマーチ
- ⑥ マインツのマーチ

第4項 メダウのリズミカルな音楽体操

1. メダウの教授法

ボーデ弟子のメダウは、ボーデの体操と区別するために、教授法に「リズミカルな芸術体操」と名づけた。これは体操の解釈の違いではなく、芸術的などいうことを特徴として強調するためであった⁸⁾ p. 5。

メダウの教授法においては、体操の課題として

(1) からだづくり

オーガン・ギムナスティーク (器官体操)

姿勢教育

(2) 動きづくり

動きの基本形

動きの発展

リズミカルな教育

手具を使った動き

音楽を使った動き

(3) 動きの構成 *Bewegungsgestaltung*

一連の運動をつくり、時間的・空間的に有機的に行う。

(4) 動きの技能

技能は目的ではなく、練習の結果である。

があげられている⁸⁾ p. 3。

ローテンベルクは、メダウの教授法を特徴付けるのは、このうちの音楽を使った動きと動きの構成 *Bewegungsgestaltung* の領域である⁸⁾ p. 5としている。

2. 動きづくり (動きの発展) ³⁾ p. 434-435

動きの発展は動きづくりの中に位置付けられ、動きの基本形の組み合わせ、リズム、動きの方向・高さ・大きさ・などの空間構成、動きの特徴、テンポ、様式、フォーム、手具、声・合図・拍手・楽器・音楽などの動きの補助、軽くとぶ・ターンする・打つ・押す・支えるなどの動きに多様性、力、新鮮さ、正確さをもたせるものである。

方法として 動きの結合、動きの向上、動きの空間的・時間的秩序付けがある。

○動きの結合：動きをいろいろに組み合わせることによって、練習の内容を豊かにし、個々の動きの能力や運動感覚を洗練する。

○動きの向上：動きの基本形を変化させることによって動きの能力を向上し運動感覚を鋭くし洗練する。

○動きの空間的・時間的秩序付け：空間的には、動きの方向や高さ・大きさなどを支配することで、いろいろな可能性を見だし、良い空間形成をする。時間的には、リズミカルな動きを身につける。流れのある、とぎれのない、絶えず更新される、調和のとれた動きを身につける。リズム感とともに動きの質に関する運動感覚を発展させ洗練する。

3. 一連の運動の構成 *Bewegungsgestaltung* ³⁾ p. 434-435

Bewegungsgestaltung とは、一連の運動を示範と同じように行うこと、および、それを新しく自分で作っていくことである。構成された動きは、与えられた観念または形態を動きとして表そうとしたものである。運動を構成することは「全体的な動きの経過の体験と知識を、動きの空間・時間的秩序や方向や特性 (はずんで、生き生きと、誘導するように等) について、局面構造との関連において、個々が、ダイナミックに形成した動きを表すこと。」なのである。

動きを機械的にくり返すのではなく、テーマや動きのモチーフ等を発展させ、個々の創造性や表現を生かし、全体を一つのまとまりとした作品を構成し、動きの質や技能を高めていくとよい。その際には、空間構成や時間構成、音楽や色彩、流れなど全体の構成を考える。

4. メダウの音楽を使った動き

メダウは指導法においてはピアノによる動きの伴奏を取り上げた。動きの音楽は、簡単な和音や民俗音楽から取った特有のメロディや主題を使ってつくられた。音楽はそのアクセントのつけ方において、できるだけ端的に動きを補助する場合においてのみ体操の練習に適するものである⁸⁾ p. 5。

メダウは「音楽と動きは、ぴったりと調和しなければならない。音楽と動きが溶け合い、その結果として両者のうちのどちらが先かという区別が出来なくなることである。音楽についてはそれ自体の心の感動が聞こえるように、動きについてはそれが認められるようにしなければならない。音楽と動きは互いに関連しあい、互いに強められ、互いに形成しあわねばならない。」¹²⁾ p. 40-41としている。

体操におけるリズムカルという概念は、動きについての概念であり、ただ音楽を使えばよいということではない¹³⁾ p. 24。動きの発展においては、後に行う運動構成に備えて、リズムカルな流れを誘発するように、音楽の代わりに、長短やアクセントをつけてことば、声、手たたき、足踏み、打楽器などを用いることができる¹³⁾ p. 24。動きの構成における課題は、動きの優美さ、新鮮さ、正確さ、多様性、調和におかれる、その際、音楽は、クラスを芸術的な感動で包み、音楽の繊細さに引き込むはたらきをするものである¹⁴⁾ p. 25としている。

第5項 体操と音楽

リズム体操の授業においては、音楽を使って、空間的、時間的、力動的变化を伴ったいろいろな全身的運動が展開される。それらの運動は、グループで行われたり、手具を用いたり多様である。音楽と動きが一体となって結びつくことにより、ルドルフ・ボーデが、「内にある感覚を呼び起こし、刺激し、解放することである」⁷⁾ p. 22⁸⁾としているように、こころとからだが一致して発現されるリズムカルな全身運動が可能になるのである。そのようにして「表出の可能性を引き出し、創造性を発達させることができる」¹⁴⁾ p. 5のである。

体操においては、音楽は動きのために行う「伴奏」ではない、また逆に動きを音楽に合わせることもない。音楽と動きが一体となるとは、音楽のもつ形成力と動きの潜在的な可能性が作用しあい、こころとからだの調和した全体的な動きに高められることを言う。

レーティヒ Röhlig は、体操におけるリズムの意義について3点の観点を挙げている。1つ目は自然や生物内での器官の経過に関する内在的特性、2つ目は「運動リズム」としてマイネルに定義されているように、緊張と解緊の動的・時間的構造である。3つ目は、「主観的リズム」といわれ、運動のリズム化（リズムカルに動くこと）で、計り知れないほどの余地と形式の豊かさを生む。これは、体操の運動教育に最も意義あるとしている。つまり、重要な志向性、事前の見通し、イメージをありありと思ひ浮かべること、音楽の質と運動経過があつてのことなどに関連付けられる¹⁵⁾ p. 43-44。

マイネルは、新しい運動の習得は、一般に、3つの特徴的な位相、あるいは発展段階を通過するものであり、それらは位相の主な内容に従って、次のように表されるとしている¹⁶⁾ p. 375。

- 位相 A : 粗形態における基礎経過の獲得：運動の粗協調
- 位相 B : 修正、洗練、分化：運動の精協調
- 位相 C : 定着と変化条件への適応：運動の安定化

体操の課題として、動きの基本形の学習、動きの工夫、一連の運動の構成があげられる¹⁾ p. 16。それぞれに、音楽の選択が問題になる。

初歩的な基本的な動きの練習では、動的・時間的構造を明確にする運動の粗形態の習得という意味で、リズムの意義についての2つ目の「運動リズム」としてのとらえ方が有効と考える。より創造的な動きの工夫や一連の運動の構成においては、「主観的リズム」としてのとらえ方が必要と考える。基本的な動きの練習では、動きの特徴にあった比較的単調な繰り返しのある音楽が使われ、空間的、時間的、力動的变化を伴ったいろいろな全身的運動が発展される。

動きの工夫は、メダウの言う動きの発展にかかわる、動きの結合・動きの向上・動きの空間的・時間的秩序付けが当てはまる。動きに動きに多様性、力、新鮮さ、正確さをもたせるものである。ここでは、表現豊かで心のこもった動き、喜びにあふれた力の発揮、動きの流れと調和、緊張と解緊を伴うリズムカルな動きの工夫が求められる¹⁾ p. 16。

一連の運動の構成は、動きを機械的につないで繰り返すことではない。テーマやその中の動きを進展させ、一つ一つの動きの解釈を深め、皆で協力して全体を一つのまとまりのある作品としてつくりあげていくものである。一連の運動を作品として作ったり、練習したりしていく中で、リズムカルでダイナミックな生き生きとした全体的な動きを身につけていくのである。

そのため、動きの工夫、一連の運動には、より表出的で創造性豊かな動きが引き出される音楽が用いられる。

このとき、運動にあった音楽の選曲においては、作曲するのが理想的であるが、多くの場合条件が整わず、一般的には既成の音楽を用いている。音楽を聴いてひらめいたイメージから運動を構成する方法や運動のテーマにあった既製の音楽を探す方法がとられている。この場合、音楽によって運動が制約される短所がある反面、より創造的な構成が引き出される場合もある。また、音楽による興味付けが優先され、流行している音楽が多く用いられるので偏った運動が構成されるという傾向も見られる。今後、音楽と動きとの調和に関する基礎的研究と共に具体的な指導実践研究を進める必要がある。

(引用文献)

- 1) 滝沢かほる編著 体操の学習指導 不昧堂出版 1997
- 2) 森下修次 榎本暢子 滝沢かほる リズム体操授業における音楽学習の方法論 1 新潟大学教育人間科学部紀要 第8巻第2号 2006年2月 pp.193-204

- 3) 滝澤かほる リズム体操の学習指導 新潟大学教育人間科学部紀要 第4巻第2号 2002
- 4) クラーゲス L. 杉浦実訳 リズムの本質 みすず書房 1973
- 5) Erbguth, H. u. Medau, H. J., Porträt einer Gymnastiksschule, Verlag Hofman, 1991
- 6) Bode, Rudolf, Rhythmische Gymnastik, Wilhelm Limpert-Verlag, 1957
- 7) 板垣了平 体操論 アイオーエム 1990
- 8) Rothenberg, Gertraud., "Hinrich Medau zum 75. Geburtstag Die Lehrweise Medau in der Forschungsarbeit der modernen Gymnastik ", Leibesübungen, 5 : 1965
- 9) ルドルフ・ボーデ 訳 : 万沢遼 リズム体操 ベースボール・マガジン社 昭和37年
- 10) Bode, Rudolf, Rhythmische Gymnastik und Tanz, Schallplatten verlag Walter Kögler Stuttgart, 1961
- 11) Bode, Rudolf, Klaviermusik für Rhythmische Gymnastik und Tanze, Bode-Shule
- 12) Medau, H. u. Roedenbeck, E., Rhythmisch-musische Gymnastik, Limpert-Verlag, 1957
- 13) Medau, H. Die Bewegungsentwicklung in der modernen Gymnastik, Leibesübungen, 5 : 1962
- 14) Bode, Wolfgang , Gymnastiklehrer/Gymnastiklerherin, Deutschen Gymnastikbund e.V. usw., W. Bertelsmann Verlag Bielefeld, 7. Auflage, 1998
- 15) Röthig, Peter, "Bewegung-Rhythmus-Gestaltung: Zu Problemen gymnastischer Kategorien", Gymnastik, Verlag Hofmann Schorndorf, 1988
- 16) マイネル, K 訳 : 金子明友 スポーツ運動学 大修館 1981
- 17) 滝澤かほる編著 体操の学習指導 不味堂出版 1997

本研究の一部は、リズム体操の学習指導 新潟大学教育人間科学部紀要 第4巻第2号 平成14年2月に掲載した。