

リズムに合わせて足踏みをするための自作曲 「ひだりあしドン」

齋藤 一 雄*

1 自作曲「ひだりあしドン」

障害のある子どもたちの歩行をみると、すり足に近い歩行をしていたり、バタバタ歩きであったり、尖足であったり、歩き方そのものに課題のある子どもたちも多い。音楽のなかには、歩行や行進するための曲が「おもちゃのマーチ」(海野厚作詞、小田島樹人作曲)、「あくしゅでこんにちは」(まど・みちお作詞、渡辺茂作曲)、「マーチングマーチ」(阪田寛夫作詞、服部公一作曲)などと数多くある。

しかし、足踏みでリズムに合わせる活動は、「あしぶみたんたん」(則武昭彦作詞・作曲)などがあるが、少ない。そこで、歩行の動作の改善にもつながるかもしれないと考え、椅子に座って足踏みしたり、その場で立って足踏みしたり、足踏みの手順にそって足踏みができる自作曲の開発を行った。

2 自作曲「ひだりあしドン」の概要

自作曲「ひだりあしドン」は、4/4拍子、ハ長調の8小節の短い曲である。この曲では、前半に足踏みの手順を歌詞「左足あげてドン」「右足あげてドン」と組み込み、後半には「ドンドンドンドンドンドンド」と続けて足踏みし、最後に「ドン♪ドン♪ドン♪-」と1拍の休みをはさんで足踏みを行う構成にした。

足踏みでリズムに同期するタイミングは、足をおろして床に着ける瞬間が一般的でわかりやすい。しかし、タイミングに合わせて足をおろすためには、合わせるタイミングよりも前に足を上げることが重要である。そこで「左足あげて」と左足をあげるようにし、2小節の頭に「ドン」とタイミングをはかって左足をおろす歌詞を入れ、椅子に座って足踏みしたり、その場で立って足踏みしたりして、足踏みの手順にそって足踏みができるようにした。

3 指導上の留意点

○最初は椅子に座って伴奏なしに、「左の膝の下を持ってあげて」「ドンと手を放して左足を床に着けます」と教示し、次に、「右の膝の下を持ってあげて」「ドンと手を放して右足を床に着けます」と教示する。「そうしたら次は、ドンドンドンドンドンドンドと左右左右左右左右と足踏みします」「最後は、左ドン休み右ドン休み左ドン休み休み休みと足踏みします」と教示と示範を行う。これを何回かくり返す。

○次に、教師の歌伴奏と示範に合わせて、♩=60~80ぐらいのゆっくりめのテンポで8小節とおして行ってみる。その際、左の膝の下を持ってあげてドンとおろすようにやってみせる。同

様に、右の膝の下を持ってあげてドンとやってみせる。最後の「ドン♪ドン♪ドン♪-」は、左足をあげておろすときに、右足の膝の上に、教師が手をそっと置いてみるなど具体的な働きかけをすることによって、休符で片方の足を上げることが少なくなる。後半の最初の2小節で、左右の足を交互にあげておろすをくり返していると、3小節目からの休符で休むことがむずかしくなるので、気をつけたい。

○この曲の「ドン」の部分は、足を思い切りおろして床を「ドン」と鳴らしたくなるが、「ドン」よりも「トン」のつもりで、足をおろすようにしたい。教師も見本は子どもたちにわかりやすいように、膝をやや高くあげるようにするが、子どもたちには姿勢が崩れない程度に、床から5cmぐらいあげるようにする。

○椅子に座ってピアノ伴奏・歌伴奏に合わせてできるようになったら、立ってやってみよう。最初は左右にバランスを崩す子どももいるが、足を上げる高さに注意すると同時に、足を上げている時間が長くないようにするとよい。また、大きくバランスを崩さずにできるようになったら、30cm角の四角い板や直径30cmぐらいの円の板の上でやってみるとおもしろい。

4 期待される教育的効果

足踏みの手順や足を上げる高さ、バランスを取ることを指導することができる。また、左と右について言葉と動作を結びつけることもできる。休みの部分では足を上げないようにコントロールすることを学習することができる。

椅子に座って足踏みすることから、立って足踏みする活動へと発展させることができ、左右のバランス感覚を高めることもできる。

リズムについては、「左足あげてドン」と歌詞のタイミングに合わせてことから、「ドンドン」と8拍連続して足踏みを練習することができ、最後に「ドン休みドン休みドン休み休み休み」とあげないなど、休むを含んだリズムに合わせてコントロールすることができるようになる。

5 実践の場面

対象は、特別支援学校(知的障害)小学部高学年の児童5年生3名(男子1・女子2)、6年生2名(男子)の5名で、2名の教員で担当した。5名の児童は、身辺処理は自分ででき、日常の言語指示を理解し、相互に友だちとかかわりをもつことはできるが、細かい部分で大人の援助が必要である。また、ダウン症であったり、自閉的な傾向や肥満があったりと多様であり、一人一人それぞれ興味・関心を向けているものはあるが、集団での取り組みや一人一人の自己表現の幅を広げていくこと

* 上越教育大学学校教育研究科臨床・健康教育学系

ひだりあしドン

齋藤一雄 作詞・作曲
齋藤加代子 編曲

が課題となっている。

音楽への興味・関心はそれぞれもっており、口ずさんだり、楽器をたたいたり、曲に合わせてダンスをしたり、マイクを持つと歌ったりする児童もいる。さらに、様々な楽器の音を聞き取ったり、簡単な鍵盤楽器や打楽器を演奏したり、歌詞のイメージをとらえて歌ったりすることが目標である。

これまで「あたまのうえでパン」（おざわたつゆき作詞・作曲）に合わせて身体表現を行ってきたが、上肢を中心とした動きだけではなく、下半身の動きも取り入れることにした。

最初は椅子に座って伴奏なしに、歌詞を伝えることによって足踏みの手順を教師がやってみせた。その後、子どもたちにも同じ動作をやってもらったが、肥満のあるKさんは手でももを持ち上げることがむずかしかった。しかし、左足が床からわずかに浮いたので、「ドン」とおろすことができた。

次の、左右交互に足踏みする場面では、子どもたちによっては、一定のリズムでできていなかったり、個々によってテンポがバラバラであったりした。

最後の「左ドン休み右ドン休み左ドン休み休み休み」の部分で、足踏みを続けてきただけに急に足踏みを止めることはむず

かしかった。教師が両手を広げて、子どもたちの動きを制するような合図を出すことによって、2名の子どもは止めることができた。

曲の構成については、何回も行っていくうちに、先の見通しができ、自分から足踏みを止めることが可能になってくるのではないかと考える。しかし、休みの部分で自分の動きを止めることがむずかしい子どもたちもいる。手を膝の上に乗せて止めるという働きかけをしながらも、足踏みが続いてしまうことは容認しつつ、8小節目の1拍目では止められるように、くり返し行っていくことが重要だと考える。曲の終止が理解できることにつながっていくことなので、重視していきたい。

椅子に座ってピアノ伴奏・歌伴奏に合わせてできるようになってから、立ってやってみようということで、その場に立ってやってみた。最初は左右にバランスを崩していたが、それがおもしろいとみえて、「ドン」の部分で力いっぱい床を鳴らしてしまう子どもが多かった。足をのろす部分にマットを敷いておくと、そのマットに静かに足をのろす様子もみられた。そして、「おもしろかったね」という満足感も感じられるようになった。