

## 教材・教具の紹介

リズム運動のための組曲  
「おさんぽランラン」

齋藤 一 雄\*

知的障害児がイメージしやすいリズムや動きは、歩く・走る・跳ねるリズム、動物や乗り物の動き、行事などと結びつけた活動である(齋藤・齋藤, 1997)。また、長谷川(2008)は、知的障害児を対象にしたリズム運動で使用する音楽と動きは、動きを引き出しやすいリズムやテンポ、動きのイメージと音楽のイメージが結びつきやすいことなどを考慮点としてあげている。そこで、リズム運動のための組曲として、みんなでお散歩に行きながら、見たり、乗ったり、動物になってみたりする「おさんぽランラン」を構成した。内容は、「おさんぽランラン」(歩行)、「何かな?」(ぬき足さし足)、「子犬のさんぽ」(歩く・吠える)、「ツバメ」(走)、「シマウマ」(ギャロップ)などである。そして、表情豊かにリズムにのって動くこと、テンポ、リズム、拍の長さ、強弱、休止などを聞き取って動作化すること、いろいろな動きをイメージして動作することを目標とした。

## 1 知的障害児のリズム運動

リトミックは、Dalcroze (1921) が創始した音楽教育の方法として体系化したものだが、その中核的なものにリズム運動がある。リズム運動は、即興的な音楽に運動を合わせる活動であるが、幼児や知的障害児においては即興的に変化する音楽を聴きとり、その音楽に合わせて運動することはむずかしいことが多い。さらには、聴きとった音楽の理解や動きのイメージを具体化することも困難な状況がみられる。

そこで、できるだけわかりやすい音楽を提示し、その音楽に合ったイメージがもてるように、ことばでの説明や場面をイメージできる絵画、日常的で具体的なストーリーを用意するなどの工夫が必要となる。

望月・山浦・齋藤・土野(1982)は、「山のほりにいこう」「そうじをしよう」「おつかいに出かけよう」「ごはんを作ろう」など、身近なテーマを取り上げ、ストーリーにそって音楽と動きを合わせた教材を紹介した。齋藤・齋藤(1997)は、知的障害児がイメージしやすいリズムや動きは、歩く・走る・跳ねるリズム、動物や乗り物の動き、毎年繰り返される学校行事などと結びつけた活動であるとし、「雨と雷と虹」「動物村の運動会」「林間学校へ行こう」「宇宙へ行こう」などの教材を紹介している。

長谷川(2008)は、知的障害児を対象にしたリズム運動で使用する音楽と動きは、①生徒の実態に合った難しすぎない動きや音楽、②動きを引き出しやすいリズムやテンポ、③動きのイメージと音楽のイメージが結びつきやすいこと、④生徒が知っている音楽と知らない音楽の組み合わせ、⑤生活年齢と発達年齢のバランスを考えることを留意点としてあげている。

そこで、齋藤(2014)は「水族館へいこう」というテーマで「みんなでいこう水族館」(歩)、「大波小波」(数人で手をつなぎ波のように前進後退する)、「さかなになって泳ぐ」(走)、「ペンギンの行進」(かかと歩き)を紹介した。

さらに、齋藤(2015)は始まりと終わり、楽曲と楽曲との間

にナレーションを入れ、リズム運動の組曲として「動物園へ行こう」を開発した。動きとしては、スキップ、つま先歩き、両足跳び、ゆっくり歩行、ゴリラの動きを組み合わせた。音楽はモーツァルト作曲「春へのあこがれ」、シューマン作曲「子どものためのアルバム」から数曲などを使用した。

これらを参考にしながら、小学部の知的障害児を対象に、自作の音楽やNHK「みんなのうた」で紹介された音楽などを組み合わせ、リズム運動「おさんぽランラン」を構成した。

## 2 リズム運動「おさんぽランラン」の概要

みんなでお散歩に行きながら、見たり、乗ったり、何かに気づいたり、動物になってみたりする。表情豊かに楽しそうにリズムにのって動くこと、テンポ、リズム、拍の長さ、強弱、休止などを聞き取って動作化すること、さんぽ、ツバメ、何かな?、イヌ、シマウマなどの動きをイメージして動作することを目標とする。

そして、ナレーション(※)を加え、具体的な場面や活動について、イメージがわくようにした。

## (1) 「おさんぽランラン」(歩行) (楽譜1)

※「胸をはって、両手を振って、笑顔で、元気よく歩きます。

途中、「オーッ」と右腕を高く突き上げます」

## (2) 「何かな?」(ぬき足さし足のび足) (楽譜2)

※「おや、何かな?」(抜き足、差し足、忍び足)「なーんだ犬か」

## (3) 子犬のさんぽ(四つばい、鳴く) (楽譜3)

※「みんなも子犬になってお散歩しよう」両手と膝をつき、歩く。途中、「ワン」と鳴く。

## (4) 「おさんぽランラン」(歩行) (楽譜1)

※「胸をはって、両手を振って、笑顔で、元気よく歩きます。

途中、「オーッ」と右腕を高く突き上げます」

## (5) ツバメ(走)「走れ並木を」(楽譜4)

※「あつ、ツバメが飛んでる。速いね。さあ、みんなもツバメのように飛ぶぞ」(両手をうしろにひき、胸を突き出して走る) (止まる)

\* 聖学院大学

(6)「おさんぽランラン」(歩行)(楽譜1)

※「胸をはって、両手を振って、笑顔で、元気よく歩きます。  
途中、“オーッ”と右腕を高く突き上げます」

(7)シマウマ(ギャロップ)「みどりいろの翼」(楽譜5)

※「公園に着いたよ。動物の乗り物があるね。よし、シマウマ  
さんに乗ってかけまわろう」(両腕を前にまっすぐ出して、  
右足を前に出して、ギャロップする)

(8)「おさんぽランラン」(歩行)(楽譜1)

※「そろそろ帰りましょう。胸をはって、両手を振って、元気  
よく歩いて帰りましょう」

望月勝久・山浦達雄・齋藤一雄・土野研治(1982)イラストで  
わかる障害児のリトミック指導. 黎明書房.

齋藤一雄(2014)思わず体が動き出す!障害のある子のリズム  
表現エクササイズ. 明治図書.

齋藤一雄(2015)リズム運動のための組曲「動物園へ行こう」.  
上越教育大学特別支援教育実践研究センター紀要, 21, 57-  
61.

齋藤一雄・齋藤加代子(1997)障害児のための音楽・リズム.  
明治図書.

### 3 対象とする児童生徒と授業場面

対象とするのは、特別支援学校(知的障害)小学部から中学  
部、小学校特別支援学級(知的障害、自閉症・情緒障害)の児  
童生徒である。幼稚園や小学校低学年の幼児児童も対象とす  
ることができる。

授業場面としては、毎朝行われる運動として取り組むことが  
できる。また、音楽の授業や自立活動の場面でも取り扱うこと  
もできる。

### 4 ねらい

- 散歩や子犬、ツバメ、シマウマなどの動きをイメージする。
- 歩く、ぬき足さし足しのび足、四つばい、吠える、走る、  
ギャロップなどの動作を行う。
- 音楽の速度や強弱、跳ねるリズム、止まるなどの音楽の要素  
や動作を結びつける。

### 5 指導上の留意点

- 元気に両手を振り、胸を張って歩くように声をかけ、教師が  
見本をみせる。
- 何かがいるけどわからない状況、膝をあげ、つま先から音を  
立てないように歩き止まるように働きかける。
- 四つばいで歩くときには、リズムに合わせることもよりも  
手のつき方や姿勢に気をつけるように働きかける。そして、  
「ワン」の鳴き声では顔を上げ、見本をみせる
- ツバメになって走るときには、「ヤー」と声をだし、両手を  
後ろに伸ばし、サーッと飛ぶように走る。終止でピタッと止  
まるよう声をかける。
- ギャロップで跳ねることが苦手な子どもには、片方の脇の下  
を支え、一緒に跳ねる動作をして支援する。
- 散歩で出会う動物や公園のイラストなどを用意して見えるよ  
うにしておく。
- タイミングよく評価し、ほめ、どのような動きをしたらよい  
か、ナレーションを加える。

### 文献

Dalcroze,E.J.(1921)Rhythm,music and education. 板野平  
(訳)(1978)リトミック論文集リズムと音楽と教育. 全音  
楽譜出版社.

長谷川徹(2008)知的障害児教育におけるリトミックに関する  
研究-中学部における音楽の授業を対象とした調査と教材の  
検討-. 上越教育大学修士論文.

楽譜 1 「おさんぽランラン」

おさんぽランラン

齋藤一雄 作曲  
齋藤加代子 編曲

Tempo di Marcia

The musical score consists of five systems of piano accompaniment. Each system has a treble and bass clef staff. The first system starts with a dynamic marking of *f* and includes the syllable 'オー' in the treble staff. The second system starts with a dynamic marking of *mf*. The third system includes the syllable 'オー' in the treble staff. The fourth system ends with the word 'Fine'. The fifth system ends with the marking 'D.S.'. The piece is in 2/4 time and features a steady, rhythmic accompaniment.

Fine

D.S.

楽譜2 「何かな? (ぬき足さし足しのび足)」

何かな? (ぬき足さし足しのび足)

齋藤一雄 作詞作曲  
齋藤加代子・齋藤一雄 編曲

*p*

ぬき足 さし足 しのび足

*mp*

ぬき足 さし足 しのび足

*mf*

ぬき足 さし足 しのび足

*p*

ぬき足 さし足 しのび足

楽譜3 「子犬のさんぽ」

子犬のさんぽ

齋藤加代子作詞・作曲  
齋藤一雄 編曲

*Andante maestoso*  
*mf*

こいぬのさんぽワンワンワン  
四つばいで前に進む

こいぬのさんぽワンワンワン  
四つばいで前に進む 止まる Fine

わんわんわんわん  
顔をあげてほえる

わんわんわんわん  
顔をあげてほえる D.S.

楽譜 4 「走れ並木を」

ツバメ(走れ並木を)

イギリス民謡  
齋藤加代子 編曲  
(右手を上)

*mf* (両手を後ろに伸ばし前を向き、左足を少し前に出す)

*mp* (走り出す)

(止まる)



楽譜5 「みどりいろいろの翼」

みどりいろいろの翼 (ギャロップ・スキップ)

スイス民謡  
斎藤加代子 編曲

(動作の準備をする) V 左足から

The musical score consists of ten systems of piano accompaniment, each with a treble and bass staff. The first system includes the instruction '(止まっている)' and a dynamic marking of *mf*. The second system includes '(動作の準備をする) V 左足から'. The third system includes '(止まっている)'. The fourth system includes '(一時止まる)'. The fifth system includes '(止まっている)'. The sixth system includes a dynamic marking of *f*. The seventh system includes a dynamic marking of *f*. The eighth system includes a dynamic marking of *f*. The ninth system includes a dynamic marking of *f*. The tenth system includes a dynamic marking of *f* and the instruction 'D.S.'. The piece concludes with the word 'Fine'.