

音楽学習における体ほぐし・心ほぐしの研究

著者	日吉 武
別言語のタイトル	The Study of Physical and Mental Release in Music Learning
URL	http://hdl.handle.net/10232/14708

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成24年5月30日現在

機関番号：17701
 研究種目：基盤研究(C)
 研究期間：2009 ～ 2011
 課題番号：21530958
 研究課題名（和文）音楽学習における体ほぐし・心ほぐしの研究
 研究課題名（英文）The Study of Physical and Mental Release in Music Learning
 研究代表者
 日吉 武 (HIYOSHI TAKESHI)
 鹿児島大学・教育学部・准教授
 研究者番号：80404466

研究成果の概要（和文）：本研究では、体ほぐし・心ほぐしを音楽学習の中で実践するための指導方法と指導プログラムを開発した。そして小中学校の教育現場で実践を行いその効果の検証に取り組んだ。実践の結果、本研究で開発した指導方法や指導プログラムが、学習者の体や心をほぐし、音楽活動に楽しく取り組める効果を挙げ、さらに呼吸の改善、歌唱における発声の改善、器楽演奏における響きの改善、音楽表現の改善に効果を挙げるという示唆を得ることができた。

研究成果の概要（英文）：In this study, I have developed a teaching method and a program to relax the students' body and soul in their music class. Then, they were applied to the actual teaching in elementary and junior high schools, and their effect was measured. As a result, the adequacy of the method and the program has been verified. Thus, it has become obvious that they are effective to unlock the physical and mental potential of students and to enhance their motivation to study music. Particularly, they are useful for students to improve their breathing, vocalization, performance of musical instruments, and musical expression.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2010年度	100,000	30,000	130,000
2011年度	600,000	180,000	780,000
年度			
年度			
総計	1,700,000	510,000	2,210,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：教育学、教科教育学

キーワード：各教科の教育、音楽学習、体ほぐし・心ほぐし、喩え、アニメキャラクター、簡単な動作、合唱・合奏指導

1. 研究開始当初の背景

今日、音楽活動は各地でさかんに行われている。学校における音楽の授業はもちろんのこと、吹奏楽や合唱などの部活動、公民館等で行われる社会教

育活動としての音楽活動、あるいはお稽古ごととしてピアノや歌を習う等である。

それらは本来好きなこととして取り組まれ、楽しくいきいきした活動であ

るべきだが、音楽活動について学習者である学生や児童生徒、一般合唱団員、教師の体験談を聞いたり、実際の活動を目にしたりとすると、決していきいきとした活動ばかりではない。

特に学校現場では、よく教師からの悩みとして、技能の指導以前に子どもたちの関心・意欲・態度に関するものが非常に多く挙げられる。特に歌唱、合唱指導についてが多く、まったく声を出さないクラスをどうしたらよいか等の問題が消えることはない。実際の授業参観の場においても、子どもたちが楽しそうでない、雰囲気も沈滞しているという状況が多く見られる現状がある。

そこで、このような状況を改善し、体と心がいきいきと活発に動く音楽活動を展開するために、まず体操や身体論の研究を取り入れ、体ほぐし・心ほぐしの方法論を再構築し、次にその方法論を活かして指導方法、指導プログラムを開発することが必要ではないかと考えた。

2. 研究の目的

私は、音楽教育者、指導者が、体ほぐし・心ほぐしの指導法についてノウハウを獲得すれば、学習者が音楽を嫌いになったり、学校で児童・生徒が歌わないという現象を確実に減らすことができると思った。

そのためには次の二点を考える必要がある。

一点目は、音楽学習の開始時や活動途中に効果的な体や心のほぐしを行い、体や心の準備不足を解消するための取り組みを行うということ。

二点目は、活動に障害が生じた場面を、楽しく、積極的に乗りきるための方法論を確立すること。

そこで本研究では、体ほぐし・心ほぐしの研究を通して学習者が楽しく有意義に音楽学習に取り組める指導方法を確立することを狙いとした。そして古武術の身体操法やゆる体操など身体論の研究を取り入れ、音楽教育における体ほぐし・心ほぐしの方法論を再構築することを目指した。

3. 研究の方法

本研究の方法の中心は、実地調査と指導方法の開発、そして実践による効

果の検証である。

(1) 研究の主な流れ 研究は3年計画で行った。

平成21年度：身体論、身体操法、合唱指導法について文献調査・実地調査・体験調査を行った。また学校現場を訪問し、音楽授業やクラブ・部活動指導の観察調査を行った。

平成22年度：学校現場の現状調査の分析と、体操、身体論についての調査の成果をもとに、体ほぐし・心ほぐしの指導方法、指導プログラムの開発に取り組んだ。

平成23年度：開発した指導方法、指導プログラムについて実践を行い効果を検証した。実践は、合唱指導については横浜市の公立小学校、神奈川県横須賀市、鎌倉市、相模原市、大和市、寒川町、大分県大分市の公立中学校において、吹奏楽指導については鎌倉市の公立中学校において行った。

(2) 小中学校の現場で実施した調査について

①体ほぐし・心ほぐしに関する現状調査は、観察とビデオ記録により行った。調査対象は、Y大学附属K中学校の3年選択音楽の指導場面、K市立T中学校の音楽授業（3年生）と吹奏楽部の指導場面、Y市立O小学校の音楽授業（4, 5, 6年生）、Y市立T中学校の選択授業生徒の指導場面、O市立M中学校の音楽授業（3年）であった。

②開発した指導方法や指導プログラムの実践調査については質問紙による調査、聴き取りによる調査を行い、またビデオ記録も行った。実践に協力いただいたのは、Y市立O小学校（合唱クラブと5年生の音楽授業）、K市立T中学校（吹奏楽部と1年生の合唱指導）、Y市立T中学校（2年生の合唱指導）、O市立M中学校（3年生の合唱指導）、Y市立K中学校（2年生の合唱指導）、S町立A中学校（1年生と2年生の合唱指導）、K県立S中等教育学校（1, 2, 3年生の合唱指導）であった。

(3) 身体論、身体操法、合唱指導法について実地調査・体験調査について

次の5つの研究・実践について調査を実施した。

①ナンバ身体論 心身技術研究所が主催する講座に参加し調査。

- ②古武術の身体操法：人間考学研究所が主催する講座に参加し調査。
- ③ゆる体操：運動科学総合研究所が主催する講座に参加し調査。
- ④アレクサンダー・テクニーク：アレクサンダー・テクニーク・アソシエイツが主催する講座や宮崎アレクサンダー・テクニーク講座に参加し調査。
- ⑤合唱指導における取り組み：合唱指揮者・鈴木成夫氏の実際の指導場면을参観し観察調査。

4. 研究成果

(1) 体ほぐし・心ほぐしの現状調査について 実際に小中学校の現場を訪問し音楽授業や部活指導を観察したが、各校の指導者は児童・生徒とのやりとりを大事にしており、また授業構成にも随所に工夫を見ることができた。しかし、効果的に体を動かしほぐしたり、活動に臨む児童・生徒の心をほぐしたりという場面は少なかった。

(2) 体操や身体論の調査について 体操や身体論についての調査では、音楽学習における体の使い方、体や心のほぐしに有効な点を複数発見することができた。特に体験調査では、研究者本人の歌声が明らかに改善したりピアノの音色が変化したりという体験が得られた。体験調査の結果として、身体への意識の向け方の改善（アレクサンダー・テクニーク）、擬態語の使用による心ほぐしの効果（ゆる体操）、楽器の構え方、演奏の仕方における身体操作の工夫（古武術の身体操法）等、貴重な示唆を得ることができた。

一方、鈴木成夫氏の合唱指導では、入念なストレッチや体を動かしての発声練習が特徴的であった。その結果として大変積極的な活動の様子が引き出されており、また合唱の響きが柔らかくなる等の効果が観察された。

これらの調査、研究から得られた示唆をまとめると次のようになる。

- ①体をパーツで考え、それを総合させていく。
- ②言葉（ワード）を有効に利用する。明るく楽しい雰囲気を作り出す。
- ③体を動かしながら音楽活動をする。その際、動かし方の向き等を考える。

(3) 体ほぐし・心ほぐしのための指導

方法、指導プログラム開発のポイント調査、研究から得られた示唆を活かし、指導方法、指導プログラム開発のポイントとして次の5点を設定した。

- ①体をパーツで考える。パーツの使い方具体的を指示する。
- ②児童・生徒が親しみやおもしろさを感じるキャラクター、タレント、動作等を“喩え”“おもしろワード”として使った指導をする。
- ③児童・生徒が親しみやおもしろさを感じるキャラクターやタレントの動作や言葉を、簡単な動作や簡単な言葉で用意し、それを真似て実行させ、イメージを体で体感させる。
- ④簡単な動作で体を少し動かし、ほぐす。
- ⑤「笑い」「笑顔」が出る指導をする。

(4) 体ほぐし・心ほぐしの指導方法案 以下30点の指導方法を開発した。

- ①呼吸に関する指導方法
 - アニメーションキャラクター [トトロ] をイメージさせる指導方法
 - [前屈の姿勢] をとらせて行う指導方法
 - [脇腹を伸ばして] 行う指導方法
 - [息で体が大きくなった] イメージを持たせる指導方法
 - [ペットボトル（大ジョッキ）を一気飲み] するイメージを持たせる指導方法
 - ②姿勢に関する指導方法
 - お笑いコンビ [オードリーの春日] をイメージさせる指導方法
 - [身長計測] をイメージさせる指導方法
 - 両手を使ったり具体的な指示をしたりして姿勢をとらせる指導方法
 - ③口の中を広げることに関する指導方法
 - アニメーションキャラクター [おじやる丸] をイメージさせる指導方法
 - 歌手 [浜崎あゆみ] をイメージさせる指導方法
 - タレント [はるな愛] をイメージさせる指導方法
 - [ハロウィンのかぼちゃ] をイメージさせる指導方法
 - 軟口蓋をあげることの指導方法
- 方法として、指導言を工夫する。「のど

〇〇〇（まるまるまる）をあげましよう」と言ったり、「のど“ピー”をあげましよう」と言う。

○舌の位置についての指導方法

「舌ペロはスプーンのように」と指示する。

○[うがいの時の喉]をイメージさせる指導方法

④体を楽器にすることに関する指導方法

○アニメーションキャラクター[アンパンマン]をイメージさせる指導方法

○[喉だけメタボ]になってしまったような姿をイメージさせる指導方法

○アニメーションキャラクター[トトロ]をイメージさせる指導方法

⑤歌声や響きの方向性に関する指導方法

○アニメーションキャラクター[ミッキーマウス]をイメージさせる指導方法

○[前屈の姿勢]で発声させる指導方法

○[温泉の湯気]をイメージさせる指導方法

○[サッカーのロングスロー]をイメージさせる指導方法

○[バスケットボールの3ポイントシュート]をイメージさせる指導方法

○[手をあわせて祈るポーズ]をさせる指導方法

○[ウルトラマンのスペシウム光線]をイメージさせる指導方法

⑥息の使い方に関する指導方法

○[注射]をイメージさせる指導方法

○[しゃぼん玉]をイメージさせる指導方法

○[リコーダー]を利用する指導方法

⑦その他の指導方法

○[上唇裏美人]

上唇をめくるようにして発声すると地声を改善することができる。

○お笑いコンビ[アンガールズ]をイメージさせて行う指導方法

(5) 体ほぐし・心ほぐしの指導プログラム案

開発した指導方法を組み合わせて指導することで、体や心の準備不足を解消することができたり、あるいは学習活動に障害が生じた場面を楽しく、積極的に乗りきることができると考えている。この指導方法の組み合わせをプ

ログラムと呼ぶこととする。

学習場面の状況に応じて次のようなプログラム案が考えられる。

①発声練習の導入時や年度当初の歌唱指導等

[トトロ] + [ミッキーマウス] +

[オードリー春日が身長計測]

②雰囲気停滞し活発さが欠けてきたとき

[かんぱーい] + [おじゃる丸] +

[アンガールズ]

③吹奏楽で音が荒れてきたとき

[前屈の姿勢]で発声 + [しゃぼん玉] + [手をあわせて祈るポーズ]

④歌唱で怒鳴り気味のとき

[温泉の湯気] + [リコーダー]

⑤音にボリューム感や広がりをつけたとき

[トトロ] + [アンパンマン] + [サッカーのロングスロー]

(6) 実践の結果と考察

①合唱活動における実践について

合唱については中学校7校、小学校1校の計7校で実践を行うことができた。

その中で事前と事後に質問紙調査を行えたのは中学校6校、小学校1校である。

事前調査では「あなたの音楽授業や音楽活動への興味や関心の高さはどれくらいですか」という質問を4段階で行っている。(4:興味・関心は高い、3:どちらかという高い、2:どちらかという低い、1:興味・関心は低い)

また実践後の調査では「今日の授業(合唱活動)は楽しかったりおもしろかったりしましたか」という質問を4段階で行っている。(4:楽しかった・おもしろかった、3:どちらかという楽しかった・おもしろかった、2:どちらかという楽しくなかった、おもしろくなかった、1:楽しくなかった、おもしろくなかった)

まず中学校6校で二つの質問への回答を比較してみると事前調査(回答数703)のうち、36.6%が4、46.2%が3となっているのに対して、実践後(回答数649)は、56.1%が4、34.7%が3と回答していた。また「興味・関心が低い」「楽しくなかった」という回答2や1の割合も、事前調査で計17.2%だったも

のが実践後では9.3%と減少していた。

回答番号4の割合が19.5ポイントも増えているということ、そして回答番号2と1の減少という結果から見て、体ほぐし・心ほぐしの指導方法によって、生徒の興味・関心が高められ、活動を楽しんでいると感じさせられたということを示していると考えられる。

上記は6校合計の割合であるが、このうち3校（生徒数合計245名）の実践後の調査では、全員が3以上で回答、4の割合も9割近いという結果を得ている。指導方法の効果が大きいであった結果であると捉えられる。

小学校では（5年生2学級の実践ではあるが）、事前調査（回答数49）のうち、44.9%が4、30.6%が3と回答しているのに対して、実践後（回答数53）は、54.7%が4、30.2%が3と回答している。また回答2や1の割合は、事前調査で計24.5%だったものが実践後では15.1%と減少していた。以上のことから小学校でも中学校と同じように、指導方法によって児童の興味・関心を高めることができ活動を楽しんでいると感じさせられたということが言えよう。

楽しかった・おもしろかったという理由には、「喩えがわかりやすかった」「教え方がおもしろかった」「難しい言葉がなかった」「笑いが止まらなかった」等挙げられており、指導方法開発のポイントとして設定した内容が、指導効果につながっていると見えるだろう。また特に楽しい・おもしろいと感じた活動にもミッキーの真似やトトロの動作、誰でもわかる人物（春日）の喩えやのどピー等が挙げられており、“喩え”や“おもしろワード”そして動作を加えた指導が有効であったことを示していよう。

一方、中学生の実践後調査における「あなたの歌声は変わったと思いましたか」には（回答数643）、51.5%が4、42.6%が3と回答しており、合計すると94.1%の生徒が歌声が変わったと捉えたことがわかる。さらに「まわりの仲間の歌声は変わったと思いましたか」には（回答数646）、72.3%が4、23.8%が3、合計96.1%の生徒が仲間の歌声が変わったと回答していた。この結果は多少割合は下がるが、小学校の実践でも同様であった。

このことは体ほぐし・心ほぐしの指

導方法が歌唱技能にも変化をもたらし、合唱活動の向上に有効に働くということを示唆している。

また周りの歌声の変化への気づきにおける回答番号4の割合が高いという結果と、前述した楽しかった・おもしろかったという回答割合の高さを考え合わせると、生徒が自分の歌声の変化には必ずしも自信を持っていなくても、周囲の歌声の変化によって力量の向上に実感を持ち、それによって楽しさや充実感を味わっている、ということも示唆していると考えられる。

また中学生の実践後調査における「体を動かして声を出したことで、普段と違う感じがしたり、歌声の出方に変化がありましたか」には（回答数639）、52.1%が4、37.6%が3と回答しており、合計すると89.7%の生徒が歌声が楽に出るようになった、響きが明るくなった等の変化を捉えていた。この結果も多少割合は下がるが、小学校の実践でも同様であった。体を動かしほぐす活動を取り入れたことが合唱活動に有効であったことを示していると考えられる。

②吹奏楽活動における実践について

吹奏楽については中学校1校（吹奏楽部30名）で実践を行うことができた。吹奏楽の実践では楽器を吹く前に呼吸法や発声法を体ほぐし・心ほぐしの指導方法で教え、そこでつかめた息づかいを楽器演奏に活かすという流れで指導を行った。また打楽器奏者にはそれに加えて無理なくまた力みなく身体を動かす身体操法を指導した。

実践後の調査「今日の活動は楽しかったりおもしろかったりしましたか」には90%が4、10%が3と全員が楽しかったと回答している。理由には「喩えでわかりやすく説明してくれる」「効果が実感できた」「おもしろく教えてくれた」等が挙げられ、楽しかった活動には発声の練習や喩えによるキャラクターのもの真似等が挙げられた。

また「あなたの音は変わったと思いましたか」という質問には63.3%が4、36.7%が3と全員が変化したと回答している。さらに「まわりの仲間の音は変わったと思いましたか」には73.3%が4、23.3%が3と回答し、2と回答した一人を除いて他は皆一緒に活動していた周囲の仲間の音や音色が変わったと

捉えたことがわかる。理由には「音が柔らかくなった」「響きがよくなった」「楽に音が出せた」等が挙げられた。

さらに体を動かしてから楽器を演奏したことで、普段と違う感じがしたり、音の出方に変化がありましたか」という質問には80%が4、20%が3とこれも全員が変化があったと回答している。理由には「体を動かすとリラックスできた」「音が出やすくなった」等が挙げられた。

以上のことから吹奏楽活動においても体ほぐし・心ほぐしの指導方法によって、生徒の興味・関心が高められ、活動が楽しいと感じられる、音が出しやすくなり響きも改善するなど技能が向上する等の効果があることが示唆された。

(7)まとめ

本研究では多くの学校の協力をいただいたが、実践をしてくださったり、ご覧になられた教師の方々からは、指導方法について大いに有効であるという評価をいただくことができています。今回複数の学校で実践を行うことができたが、どこの学校でも指導方法が効果的であるという結果を高い割合で得ることができた。

実践による検証によって、開発した体ほぐし・心ほぐしの指導方法、指導プログラムが以下の点で有効であるという示唆を得ることができた。

①音楽活動に楽しく取り組み、児童・生徒の関心・意欲を高める。

②呼吸の改善、歌唱における発声の改善、器楽演奏における響きの改善に有効であり、音楽表現の向上につながる。

また開発した指導方法は、キャラクターやタレント、動作等を短い指導言と結び付けて設定しているが、それは指導者に、①学習者の印象に残る喩えを短い指導言で設定しておく、指導者は短い言葉を発するだけで指示したり、確認したりすることができる、②喩え、指導言に合わせて簡単な動作をつけておくと、言葉を発しなくても動作だけで指示したり確認したりすることができる、というメリットをもたらす。それによって、学習の流れを円滑にしたり、音楽の流れを切らずに指導できるという点で指導者にとって有効であると考えられる。

今後は、教員研修会等で指導方法の紹介と普及に努めるとともに、指導方法をさらに増やすこと、指導実践を積み重ねより有効な指導方法、指導プログラムに高めることが必要であると考えている。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計1件)

- ① 日吉武、音楽科教育における体ほぐし・心ほぐしについての一考察、鹿児島大学教育学部研究紀要教育科学編、査読無、第63巻、2012、13—28

[学会発表] (計3件)

- ① 日吉武、音楽学習における「ほぐし」についての研究(3) —学校音楽における実践を通して—、日本音楽教育学会第42回大会、2011年10月23日、奈良教育大学(奈良県)
- ② 日吉武、音楽学習における「ほぐし」についての研究(2) —ゆる体操からの示唆—、日本音楽教育学会第41回大会、2010年9月26日、埼玉大学(埼玉県)
- ③ 日吉武、音楽学習における「ほぐし」についての研究(1) —古武術からの示唆—、日本音楽教育学会九州地区例会、2010年2月20日、福岡教育大学(福岡県)

6. 研究組織

(1)研究代表者

日吉 武 (HIYOSHI TAKESHI)
鹿児島大学・教育学部・准教授
研究者番号：80404466