

# 合唱活動における「体ほぐしの運動」の一試案

日 吉 武

(2006年10月18日 受理)

## A Plan for “Physical Release” in Chorus Activities

HIYOSHI Takeshi

### 要 約

合唱活動は、体をいっぱいを使ってひびきのある豊かな声を出すという、身体的動きを伴う精神的な活動であり、楽しくかつ充実感に浸ることができるような展開であることが望ましい。しかし、学校現場では、身体的なほぐしもなしで歌う活動に入り、その結果、声あまり出ず、子どもが取り組みに消極的になってしまう様子も見られる。

本研究は、このような問題を踏まえるとともに、いきいきとした合唱活動のあり方を求め、合唱活動の展開に新しい考え方による方法の導入を試みたものである。この方法とは、小中学校の体育・保健体育科の現行学習指導要領に提示されている「体ほぐしの運動」の内容を参考にしたものである。

今回の研究では、「体ほぐしの運動」のねらいの中の、仲間との交流という考え方に焦点をあて、とりわけ中学校の合唱活動に活用できるものを試行した。

**キーワード**：合唱活動 体ほぐし・心ほぐし 仲間との交流 コミュニケーション力

### 1. はじめに

「体ほぐしの運動」は、平成10年7月の教育課程審議会で示された学習指導要領の改訂における小学校体育科・中学校保健体育科の重要な改善点の一つである。その改善の具現化として、小学校体育科・中学校保健体育科の学習指導要領では、「体操」領域の名称が「体づくり運動」と改称され、その中で「体ほぐしの運動」が扱われている。

「体ほぐしの運動」は、心と体を一体としてとらえる考え方から生まれた、他の運動領域や心の健康にも関わる運動である。そのねらいは、①体への気付き、②体の調整、③仲間との交流、の三つである。これらのねらいが音楽の学習活動を展開する上でも注目すべき事項であることは、拙論

「音楽学習における『体ほぐしの運動』」において述べた。そして、この運動の考え方を取り入れた歌唱・合唱活動にかかわる実践について研究を行った。<sup>\*1</sup>

拙論「音楽学習における『体ほぐしの運動』」において研究した実践は、歌唱学習の初期段階における発声練習の導入の場で行ったものと、合唱活動の開始時に活動の準備として行ったものであった。その内容は、集団による一斉活動の中での、一人ずつの単位で行う発声練習や、一人やペアで取り組むストレッチング、姿勢のチェックなどの運動であり、3人以上の集団で協力し合って取り組む活動についての研究にはまだ取り組んでいない。

そこで本研究では、「体ほぐしの運動」のねらいの中の第三点目「仲間との交流」に焦点をあて、合唱活動における「体ほぐしの運動」の意義について明らかにするとともに、合唱活動の展開期間の途中でそれを活かした実践を試みた。

## 2. 合唱活動と「体ほぐしの運動」

### (1) 「体ほぐしの運動」と合唱活動の特徴

「体ほぐしの運動」のねらいには、自分の状態に気付き体の調子を整えるということとともに、仲間と楽しく関わることで仲間の体や心の状態に気付き、仲間同士でよさを認め合うということも含まれている。この点について村田芳子は、「体ほぐし運動」の特徴として次の二点を挙げる。<sup>\*2</sup>

- ① 「体ほぐし」は「心ほぐし」であり、「人之間（人間関係）ほぐし」でもある。気軽に、自然に、いつのまにか「運動へのスイッチ・オン」の状態をつくるのが「体ほぐしの運動」です。
- ② 「体ほぐしの運動」の活動は、友達との触れ合いやかかわり合いといった交流の形態で進められるのが特徴です。そこに、自分の体や他者の体への気付きが生まれます。

この見解を見ると、活動が他者との触れ合い、関わり合いの中で進められる「体ほぐしの運動」は、人間関係づくりにも活かせるものであることがわかる。「体ほぐし」は「心ほぐし」であり「人之間（人間関係）ほぐし」でもある、ということは、コミュニケーションの第一歩に必要な心のあり方、人間関係のあり方を表しているとも言えよう。その意味で「体ほぐしの運動」は、コミュニケーション力を培う運動であり、人と人のコミュニケーションが必要なあらゆる活動に活かすことも可能である。

では一方、集団で取り組む音楽活動である合唱活動には、どのような特徴があるだろうか。それを整理すると次のようになる。

#### ■合唱活動の特徴

- 多数の人が集まって行われる集団的な歌唱活動であり、集団で課題解決を目指す活動である。

- パートという一つのまとまりを形成するグループでの歌唱が集まって構成される。従って、「合わせる」ということを行う集団が、同時に複数存在する。
- 運動とは違い、歌うという行為自体には、あまり活発な体の動きは伴わない。しかし、よりよい演奏のためには活発な心の動きが必要になる。
- 集団活動ではあるが、仲間同士の体の接触は、あえて行わない限り起こらない。
- 集団活動ではあるが、一人一人が歌えば合唱という状態は成立する。つまりコミュニケーションが希薄でも状態としては成立するということである。
- パートや全員で一つの旋律、楽曲（作品）を演奏する。従って呼吸や気持ちを合わせることが求められる。またよりよい演奏のためには、合わせることの向上が追究される。
- 普通、屋内で行われる。

上記したように、合唱活動は集団で歌うという行為をし、その行為の質を向上させることを目指す活動である。コミュニケーションが希薄でも合唱という状態は成立するが、それではよりよい合唱活動にはならない。よって「仲間との交流」、人間関係づくりは不可欠であり、コミュニケーションが大切になる。また、一つの集団の中にコミュニケーションの向上を目指すグループが複数存在し、そしてその複数のグループは独立しているのではなく、全体としても一つのコミュニケーションの向上を目指すということも合唱の大きな特徴である。即ち合唱活動の向上には、集団構成員一人一人の中でいくつものコミュニケーションの質の向上が同時に必要であるということである。

このような合唱活動の特徴は、「体ほぐしの運動」の持つコミュニケーション力を培うという特徴と合致する。換言すれば、合唱団のメンバー全員で「体ほぐしの運動」を行うことによって、合唱活動の特徴をよりよく伸ばすことができ、活動の充実を図ることができるということである。合唱団で「体ほぐしの運動」に取り組めば、体ほぐしから心ほぐしにつながり、人間関係がほぐされ、仲間との交流が図られ、コミュニケーション力が向上することが大いに期待できる。それは合唱の演奏の質の向上に現れるとともに、最終的にはメンバー一人一人の心のあり方を高めることにつながっていく。このことは、ただ歌うことに取り組むだけでは、なかなか気付き、高められないものであろう。

一人一人の心のあり方への「体ほぐしの運動」の効果について、村田は「学習の発展があるとすれば、それは『行い方』と『気付き』の深まり（主体化）にあると考えられます」<sup>\*3</sup>と述べているが、この効果は合唱活動にも十分活かされるべきものである。「行い方」と「気付き」の深まりが、歌うことを行う体と心に向けば、それは即歌声の向上、演奏の質の向上に現れるからである。その意味でも、合唱活動の充実にとって「体ほぐしの運動」が有効であることがわかる。

では次に、人間関係をほぐし、コミュニケーション力を向上させ、合唱活動の特徴を伸ばすことができる「体ほぐしの運動」について考えてみる。

## (2) 「仲間との交流」に重点を置いた「体ほぐしの運動」と合唱活動

村田は、「体ほぐしの運動」について、次のA～Kの11の運動群を提案している。<sup>\*4</sup>

- A. みんなで円形コミュニケーション
- B. 2人でなかよくリズムカルに（やや活動的）
- C. 2人でゆったりリラクゼーション（やや静的）
- D. ペアールで行うストレッチング（静的）
- E. リズムにのって弾んで全開（動的）
- F. 2人やグループで行うゲーム的でスリリングな活動
- G. いろいろな用具や器械・器具を使った運動
- H. いろいろな歩く・走るを使ったゲームや遊び
- I. 集団で行う運動遊び（伝承遊びも含めて）
- J. 自然の中での運動遊びのいろいろ（水遊びも含めて）
- K. デリケートに感じ合って動く気付きの活動

これらの運動群の中で、集団でのコミュニケーションの向上、室内で行われる等の合唱活動の特徴に適するものは、「A. みんなで円形コミュニケーション」「F. 2人やグループで行うゲーム的でスリリングな活動」「G. いろいろな用具や器械・器具を使った運動」「K. デリケートに感じ合って動く気付きの活動」の四つである。

「E. リズムにのって弾んで全開（動的）」「H. いろいろな歩く・走るを使ったゲームや遊び」「I. 集団で行う運動遊び（伝承遊びも含めて）」も集団の雰囲気をも高めるには有効であるが、合唱活動が最終的には静的で動きの少ない場面が主であることを考え合わせると、じっくりと自分と仲間の状態に心を向けることができる運動がふさわしいと考えられる。

「体ほぐしの運動」のねらいには、①体への気付き、②体の調整、③仲間との交流、があり、この運動はそれを行うことで、この三つのねらいの同時達成を目指しているわけであるが、運動の種類によって重点を置くねらいが異なってくる。合唱活動の特徴に特に活かせる「仲間との交流」に重点が置かれる運動には、どのような種類があるのだろうか。

松本富子は仲間との関わりを大切にする運動のカテゴリーとして、次の五つを提案している。<sup>\*5</sup>

## ①コンタクト（身体的コミュニケーション）

二人あるいは集団で直接間接に体と心をふれあい、ある運動課題と一緒に取り組み、コミュニケーションする。

## ②アチービング（技能的課題の協同的達成）

やさしい技術的課題をもった運動を仲間と行い、課題の達成をともに味わう。

**③プロブレム・ソルビング（行動的課題の問題解決）**

やさしい行動的課題に取り組み、みんなで創意工夫して解決する過程を楽しむ。

**④ゲーム（勝ち負けを競う運動遊び）**

一定のルールを持つ、競争的な運動や伝承的な運動遊びの中で、勝ち負けを競うスリルや夢中になる体験を味わう。

**⑤シンギングゲーム&ダンス（リズムカルな遊戯）**

音楽や歌にあわせてみんなで集団的な動作やダンスを行い、リズムカルな動きや表現的動作を楽しむ。

これら五つのカテゴリーのうち、「ゲーム」と「シンギングゲーム&ダンス」については、先に述べたように、合唱活動が最終的には静的で動きの少ない場面が主であることを考え合わせ、本研究では取り扱わないこととする。

「コンタクト」については、合唱活動が基本的には体の触れ合いを必要としないものであることを考えると、一見取りあげる必要がないように見えるが、体への気付きから心の気付きにつなげていくという「体ほぐしの運動」の趣旨を考えれば、十分効果が期待できるカテゴリーであると言える。また、「アチービング」と「プロブレム・ソルビング」については、その目的である集団で課題達成を味わうということや、集団で創意工夫して課題解決を楽しむということが、合唱活動の特徴と合致するものであり、合唱活動を高める上で大変ふさわしいカテゴリーである。

本研究では、上述の研究を活かし、村田の提案した運動群のうち、「A. みんなで円形コミュニケーション」「F. 2人やグループで行うゲーム的でスリリングな活動」「G. いろいろな用具や器械・器具を使った運動」「K. デリケートに感じ合って動く気付きの活動」の四つと、松本の提案したカテゴリーのうち、「①コンタクト（身体的コミュニケーション）」「②アチービング（技能的課題の協同的達成）」「プロブレム・ソルビング（行動的課題の問題解決）」の三つを活かして、合唱活動における運動実践を行った。

### 3. 合唱活動における「体ほぐしの運動」の実践例と考察

筆者は、前任校である横浜国立大学教育人間科学部附属鎌倉中学校での合唱指導において「仲間との交流」に重点を置いた実践を行った。

#### (1) 合唱活動における体ほぐし・心ほぐしの実践

前任校の合唱活動は、学級、学年、全校と様々な単位で行われているが、本項では、選択音楽の授業での実践について述べる。

実践は合唱活動の展開期間の途中にまとまった時間をとって行った。この活動を取り入れた目的

は、主に次の三つである。

- 仲間と活動することにより、仲間の体や心の状態をつかむと同時に、自らの状態について振り返ることができるようにする。
- よりよい合唱活動に向け体と心の状態を向上させる。
- 仲間と心を開きあい、コミュニケーションを深め、気持ちをつなげる。

ここで取り入れた運動は、「体ほぐしの運動」の三つのねらい、体への気付き、体の調整、仲間との交流の中で、特に仲間との交流に重点を置いたものである。グループや全員による運動を行うことで、仲間同士の心の結びつきを深め、合唱活動の向上と歌声の向上につなげ、合唱活動がより楽しく充実したものになることを目指すものである。

具体的に取り上げたのは次の10種類の運動である。

- |             |          |           |
|-------------|----------|-----------|
| ○トラスト・フォール  | ○ふわふわ輪っか | ○みんなのっちゃえ |
| ○ヒューマン・チェアー | ○ギッタンバタン | ○輪くぐり     |
| ○円形伝達ゲーム    | ○パートで集まれ | ○パートナー探し  |
|             |          | ○みんなで入ろう  |

### ①トラスト・フォール（写真1）

バック・フォールとも呼ぶ。ゲーム的でスリリングな活動の要素を兼ね備えたコンタクトの一つである。

一人が跳び箱の上に後ろ向きに直立して構え、そのままの姿勢で後方へ倒れる。グループの仲間は全員で倒れてくる仲間を腕の中に安全に受け止める。一人ずつ交代して、全員が倒れることを体験する。

倒れる側の生徒は、仲間が必ず自分のことを安全に受け止めてくれるはずだという「信頼」を持った上で、倒れるという行動を「決断」し、

自分の意志で実行するという過程の中で、「葛藤」を乗り越える体験をする。受け止める側の生徒は、仲間を安全に受け止めねばならないという「責任」を自覚し、どのように準備し、声かけをすれば信頼してくれるだろうかと考え、いろいろな工夫をすることになる。

このように倒れる側も受け止める側も、様々な思いを抱き、それを相手に伝え信頼関係を築けば成功できる、という体験をもつことで、心の結びつきを強めることができるのである。<sup>\*6</sup>



写真1

### ②ふわふわ輪っか（写真2）

用具を活用した集団で行う遊びであり、アチービングの一つである。

数人のグループになり、それぞれが片手の指先を使い、言葉を交わすことなく共同してフラフープを持ち上げたり下げたりすることを体験する。

息を合わせ、お互いそれぞれの動きを常に感じ合いながら動かさないとバランスが崩れてしまう。言葉はなくても心を合わせて共同作業を成功させることで、心の結びつきを強めることができる。



写真2

### ③みんなのつちやえ（写真3）

用具として跳び箱を使用したプロブレム・ソルビングの一つである。

跳び箱の最上段を用意し、そのせまいところにどれだけたくさんの人数が一回で乗れるかという活動である。今回の実践では、合唱のパートごとにグループ（11人～13人）を組ませて行った。

グループ全員がせまい所に乗るという問題解決のために、協力してアイデアを出し合い、解決の方法を生み出し、試してみて、さらに解決方法を考える。その繰り返しの中で、いろいろな体の使い方に挑戦することもできる運動である。

心と体を精一杯使って、助け合いながら課題解決を目指すという活動の中で、まさに心と体の一体感を高めることができる。



写真3

#### ④ヒューマン・チェアー (写真4)

円形コミュニケーションの要素をもったコンタクトの一つである。

大勢で輪をつくり、全員で同じ方向を向く。そして、仲間のももにゆっくりと座り、体重をかけて集団でバランスをとる運動である。

座って体重をかけるタイミングをそろえないとバランスが崩れ失敗してしまうので、心一つにするということを高度に達成することができる活動である。一見支えがないので、不安も生じるが、仲間を信頼し声をかけ合うことでバランスがとれ成功する。その体験が、心の結びつきの実感につながる。



写真4

#### ⑤ギッタンバットン (写真5)

この運動も円形コミュニケーションの要素をもったコンタクトの一つである。

大勢で輪をつくり、手を大きく広げてつなぐ。そしてとなり同士が交互に前後に倒れてバランスをとるという活動である。

この活動は、前に倒れる者も後ろに倒れる者もお互いに「預ける」ということと「支える」ということを同時に行うバランス運動である。そのために、相手への信頼をしっかりと発揮し、また相手に信頼してもらうために力を使うという二方向への心の使い方を体験できる。また、仲間と声をかけあって動きやタイミングを合わせることで、気持ちを一つにするという体験を積むことができる。



写真5

#### ⑥輪くぐり

用具としてフラフープを使用したアチービングの一つである。グループのうち一人がフラフープを胸の高さで持つ。他の仲間は、グループの一人を協力して持ち上げ、フラフープの輪の中を体が輪にふれないように通してあげるといった活動である。



### ⑦パートナー探し

デリケートに感じ合って動く気付きの活動の要素を取り入れたコンタクトの一つである。初めに二人組を作り、お互いの合い言葉を決める。それから体育館（教室でもよい）の端と端にわかれ、目をつぶりながら合い言葉を掛け合い、パートナーをさがすという活動である。二人組ではあるが、集団全体の中でパートナーを探すので、途中で多くの仲間との触れ合いがある。

### ⑧円形伝達ゲーム

円形コミュニケーションとコンタクトの要素をもった運動の一つである。集団で大きな一つの輪を作り、手をつなぐ。そして、手を握ることを情報として伝えていったり、一つの言葉を情報として伝えていく活動である。情報伝達の速さを競わせたり、前よりも速くというように目標を設定したりして行う。

### ⑨パートで集まれ

デリケートに感じ合って動く気付きの活動の要素を取り入れたコンタクトの一つである。「パートナー探し」の3人以上の形態である。合唱活動のパート内で合い言葉を決め、体育館（教室でもよい）の四方に散らばり、目をつぶりながら合い言葉を掛け合ってパートで一つになる、という活動である。

### ⑩みんなで入ろう

用具としてフラフープを使用したプロブレム・ソルビングの一つである。フラフープの輪の中にどれだけたくさんの人数が一回で入れるか、という活動である。「みんなのっちゃえ」と同様の目標設定になっている。

## (2) 実践結果の考察

実践を行った36名の選択音楽受講者（中学3年生）に、一連の合唱活動終了後、「仲間との交流」に重点を置いた「体ほぐしの運動」を取り入れた活動についてアンケート調査を行った。

まず、この活動が役に立ったかどうか尋ねた設問では、全体の75%、27名の生徒が「おおいに役に立った」と回答した。他の回答は、全体の17%、6名の生徒が「どちらかといえば役に立った」、全体の8%、3名の生徒が「どちらとも言えない」であった。

「おおいに役に立った」と「どちらかといえば役に立った」を合わせれば、33名、全体の92%の生徒が「役に立った」とこの活動を評価しており、今回実践した体ほぐし・心ほぐしを目指した運動が、合唱活動の充実に大変有効であったといえることができる。

次に、運動種目について特に印象に残っているものを回答数に制限を設けず自由に挙げてもらっ

たところ、表1のような結果を得た。

この結果をみると、挙げた生徒数が8割以上と、非常に印象に残った上位三つの運動には共通の特徴がある。それは全員ではなくグループで取り組む運動であること、できるかできないかで他のグループと差が生じる運動であること、の二点である。つまり、他のグループと比べて少しでも早く上手にできるか、という競争意識が働く運動ほど印象に残ったということが言える。

また印象に残ったという生徒数が多い、「トラスト・フォール」や「みんなのっちゃえ」

「ヒューマン・チェアー」「ギッタンバタン」は、体をいっぱいに使い、しっかりと力を出し合ったり、相手の体を支えたり、相手に支えられたりという運動であり、全身で仲間同士触れ合い関わら合う活動だと言うことができる。

逆に印象に残ったという生徒数が少なかった「円形伝達ゲーム」や「パートで集まれ」「みんなで入ろう」は、活動量が少なくどちらかと言えばおとなしめの運動ということができる。この結果から考えると、生徒は、活動量が多く、体や言葉でのやりとりが多い運動の方が、仲間を感じ、仲間について気付き、仲間とのコミュニケーションを深めることができた、と捉えていると言えよう。

今回の結果で特筆すべきは、印象に残った運動として全員がトラスト・フォールを挙げていることである。この運動については、次のような感想が出ている。

- 初めは、やはり友達を信頼しきれず（信用はできるが信頼まではできないという状態）、なかなか素直に後ろに倒れることができなかつたけれど、慣れていくうちに自然と後ろに倒れることができるようになり、「信頼はしようと思ってするものではないのだ」ということを感じる事ができた。
- 「自分がどのくらいメンバーを信用しているか」を体によって知ることができました。他の人（メンバー）とも信頼感を持つきっかけとなったのではないかと思います。
- みんな真剣に支えようとしてくれていたのがよくわかり、私も安心して倒れることができました。そのおかげで前よりも仲間一人一人を身近に感じる事ができました。

この運動に取り組むことで、生徒が、人を信用、信頼するということはどういうことなのか、葛藤を乗り越え勇気を持つとはどういうことなのかをあらためてよく考えていること、そして生徒の心の中に信頼感、責任感が育っていることがよくわかる感想である。また仲間同士のつながりも強

表1 それぞれの運動種目を挙げた生徒の延べ数

運動種目名	挙げた生徒数(割合)
①トラスト・フォール	36名(100%)
②ふわふわ輪っか	31名(86%)
③みんなのっちゃえ	29名(81%)
④ヒューマン・チェアー	18名(50%)
⑤ギッタンバタン	17名(47%)
⑥輪くぐり	12名(33%)
⑦パートナー探し	10名(28%)
⑧円形伝達ゲーム	2名(6%)
⑨パートで集まれ	2名(6%)
⑩みんなで入ろう	1名(3%)

められていることもよくわかる。運動の効果が非常に高かったということである。

次に活動全体についてその効果を尋ねた質問、「コミュニケーション力を高める活動を通して、あなたはどのように変わりましたか。またこの活動は効果がありましたか。」に対する記述に書かれた気づきの言葉をまとめて挙げる。

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| ○仲間との結びつきを深めることができた。                      | ○人と協力するということの大切さ。     |
| ○メンバーそれぞれの呼吸の変化。                          | ○集団としての団結力の深まり。       |
| ○日頃、普通に持っていた心ではなく、新たな心（感じ方・考え方）を持つことができた。 |                       |
| ○信頼するということを考え直した。                         | ○絆ということを考え直した。        |
| ○呼吸を合わせ、タイミングを合わせることを学んだ。                 |                       |
| ○仲間と自分の呼吸を合わせようとする中で、集中力を学んだ。             |                       |
| ○相手の行動を「読む」ということを学んだ。                     | ○心の交流ができ、高め合える仲間になった。 |
| ○皆で心をこめて歌う、ということができた。                     | ○歌詞の意味について身をもって知った。   |

この言葉をみると、生徒達は体への気づき以上に、心への気づきを得ていることがわかる。生徒一人一人が、心ほぐしができ、人間関係づくりに必要な心のあり方をつかみ、コミュニケーションについて考え、それらの気づきを合唱活動に換言させていることを感じさせる言葉である。この状態は、まさに村田の言う「行い方」と「気づき」の深まり（主体化）ということができよう。

また、生徒達の記述には「楽しかった」という言葉も大変多く挙がっていた。「体ほぐしの運動」のねらいの三点目、「仲間との交流」には、仲間と豊かに関わることの楽しさを体験するということがあげられているが、その状態が実現されていることになる。それは、合唱活動の楽しさにもつながるものであり、学習意欲を引き出し高めるという点での、この運動の有効性を示す結果である。次に挙げるのは、記述の例である。

○言葉だけで「みんなで合わせないと」と言われても、頭ではわかってても実際に本当に信頼できていたのかというと、そうではなかったというのが現実でした。でも、この活動を通して、恥やお互いの心の壁を取り除いて、素の部分からぶつかり合い、協力しあえるようになりました。この活動がなかったら、技術面では美しい歌はうたえたとしても、その歌に「精神」がのらず『心』のない歌にしかならなかったと思います。簡単にみえる活動でしたが、その影響力の大きさに驚くと共に、本当に良い経験ができた事を感謝しています。

○私自身、コミュニケーションを高める活動によって自分自身が大きくかわったという実感はありません。もちろん、活動には懸命に取り組み、あらゆる感情を持ちました。が、それによって私一人がかわるわけではなく、全体として（合唱団として）かわれたと思います。実際に、活動後にはメンバーの呼吸がかわりましたし、壁に向かって歌う時にも団結が増した感じがありました。

“何が私たちを成長させたのか？”といわれると、ストレートには答えられませんが、答えの一つとして「日頃目を向けなかったり、活動しないことを体験して、心をもった」事があると思います。

活動によって少しでも心を持って“信じられる”と一人一人が思えた事が、仲間との信頼づくりにつながり、合唱の練習にもよく影響したと思います。

こうして仲間全員でそんなコミュニケーション活動ができた事は貴重でしたし、楽しかったです。

○私は友達を「信用」ではなく「信頼」するには、漠然とした「友情」などではなく、はっきりとした「理由」が必要だと思っていた。しかし、活動の中で、私はいつのまにか友達を「信頼」することができるようになっていった。そこで私はいったん、「信頼」のために必要な「理由」は、私たちが今まで培ってきて、知らないうちに揺るぎないものになっていた「絆」ではないかと思った。

だが、さらに活動が進むうち、それもなんだか違うような気がしてきた。というのも、周りにいるのが合唱団のメンバーではなく、まったく初対面の人たちでも、私は同じように「信頼」できていただろうと思ったからだ。そこで初めて私は、「信頼」に「理由」はいらないということを悟った。つまりようやく、「信じることに理由はいらない」という歌詞を自分のものにするのができたのである。

だからこの活動がなければ、私は「信頼」に必要な「理由」をずっと探していただろうし（無いものを探すことほど難しいことはない）、従って課題曲の歌詞も自分のものにできないまま、それこそ漠然と歌ってしまっていただろう。そういう意味もあるし、活動自体、やっていてすごく楽しむことができたので、私にとっては、非常に効果があったといえる。

○活動を通して自分自身が変わったことは、2つあります。

1つは、仲間同士でのタイミングを合わせることです。タイミングを合わせることは、口で言うよりもむずかしいことで、少しでも誰かが気を抜いてしまうと合わせることはできません。初めは声を出しあいながらやっていたけど、だんだんと目と目が合っただけでタイミングが合ったり、ということがありました。自分だけの考えや気持ちではなく、相手（仲間）との呼吸を合わせることに必要な「集中力」を身に付けることができました。

2つ目は、次の相手の行動を読むことです。相手の行動を見て、次に自分がどうすれば良いのかを考えさせられました。このことも、決して簡単なことではありません。「コミュニケーション」は、相手がいてこそ成り立つ言葉です。

団体活動を通して、まだまだ私自身、足りないことがたくさんあるな、と実感しました。一人だけで考えるのではなく、大人数で実際に活動してみてどうだったのかを考えることは、必要だと思いました。

この活動を通して、合唱する上でもみんなの呼吸を合わせるというタイミングをつかむことができたし、日常生活でも、人との関わりでタイミングが大切だということを改めて考えさせられました。私は、この活動ができてとても良かったです。

○合唱団のメンバーには、仲の良い友人もいれば、一度も同じクラスになったことのない友人もいました。ですが、合唱するときは息を合わせたり、アドバイスをしあうことが大切なので、今まで交流のほとんど無かった人がいると、どうしても「ズレ」がでてきてしまいます。（練習の取り組みの姿勢など……気持ちのズレ。）

そんな中、このようなコミュニケーション力を高める活動をして、相手（仲間）の考え方や性格を知り合せて「心の交流」をすることができました。そのおかげで、お互いを高め合える仲間（真の仲間）になり、一緒に大変な活動をやることができました。そして、結果が出たとき、それぞれがこの仲間へ感謝し、喜んだり悔しがったりできたのだと思います。

活動は、一言でいうと楽しかったです。コミュニケーションをし、今まであまり話したことの無い人と、

心から笑って話をしたときは、嬉しさもありました。そして、合唱だけでなく、生きること自体にコミュニケーションは必要だと感じました。

#### 4. まとめ

本研究では、小中学校の体育・保健体育科における「体ほぐしの運動」の中で、特に「仲間との交流」に重点を置いた運動について研究し、合唱活動において実践を試みた。その結果から得た成果は次の4点である。

- 「仲間との交流」に重点を置いた「体ほぐしの運動」の特徴は、合唱活動のもつ特徴に合致する。
- 「仲間との交流」に重点を置いた運動は、合唱活動における関心・意欲の向上に有効である。
- 「仲間との交流」に重点を置いた運動は、心ほぐし、人間関係ほぐしにつながり、合唱活動に不可欠なコミュニケーション力の向上に有効である。
- 「仲間との交流」に重点を置いた運動は、心の部分での気付きや調整に有効であり、歌詞の解釈を深めたり演奏を高めたりすることにつながる。

一方、課題としては次の二点があげられる。

- 本研究の実践で取り上げた運動の中には、生徒全員の印象に残った運動があった一方、ほとんど印象に残っていない運動も少なくなかった。合唱活動の中に「仲間との交流」に重点を置いた「体ほぐしの運動」を効率よく取り入れていくために、各種目の有効性についてさらに実践例を集め研究する必要がある。
- 本研究での実践は、「仲間との交流」に重点を置いた「体ほぐしの運動」について、合唱活動の展開期間の中でまとまった時間をとって行った。今後は、一活動時間内の合唱活動の中で、合唱練習の一部として行う実践の研究も必要である。

以上の二点を課題として、合唱活動を含めた音楽学習における体ほぐし・心ほぐしについて、さらに研究を深めたいと考えている。

#### 【注】

- \* 1 日吉 武：「音楽学習における『体ほぐしの運動』」，鹿児島大学教育学部研究紀要教育科学編第57巻，2006年，49-61頁
- \* 2 村田芳子／川口啓／山本俊彦／五十嵐淳子編著：「体ほぐしの運動」活動アイデア集，教育出版，2001年，4頁
- \* 3 同上，7頁
- \* 4 同上，15-17頁
- \* 5 高橋建夫／三木四郎／松本富子／藤井喜一／長谷川聖修編著：「体ほぐしの運動」，『体育科教育』別冊⑱，大修館書店，2000年，147-148頁
- \* 6 同上，40-45頁のアドベンチャーゲームの運動例を参考にした。