

音楽学習における「体ほぐしの運動」

日 吉 武

(2005年10月18日 受理)

“Physical Release” in Music Learning

HIYOSHI Takeshi

要 約

音楽学習は、体の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なければ成立しない。しかし、学校現場では、まったく歌おうとしないなど取り組みに消極的な子どもが見られる。またピアノなどの個人学習では、練習に苦しんだあげくに音楽する喜びを感じることができないままに取り組みをやめてしまう例も多く見られる。

本研究は、このような問題を踏まえるとともに、いきいきとした音楽活動のあり方を求め、新しい考え方による学習展開の方法を述べるものである。

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。

「体ほぐしの運動」は、体と心を一体のものとして考え、学習活動にスムーズに入っていくための準備を有効に行ったり、よりよい仲間関係を築いたりするための運動の考え方であり、様々な音楽学習の中でとりわけ中学校の歌唱・合唱の学習活動に活用できるものである。

キーワード：体ほぐしの運動 心の健康 体ほぐし・心ほぐし 歌唱・合唱の学習活動

1. はじめに

(1) 音楽教育における学習活動

小中学校の音楽学習は、「表現」と「鑑賞」の二領域によって展開される。特に「表現」領域の学習は、独りで歌うこと、合唱すること、ピアノや管打楽器を演奏すること等、全身を使って表現する活動である。それに対して、「鑑賞」領域の学習は、表面的には静的活動に見えるものの、心の動きが伴う精神的な、しかも最も主体的な活動であるといえよう。また、授業としての音楽の他に合唱や吹奏楽等のクラブ・部活動があり、児童・生徒が主体性を発揮して学習を進める課外活動の場が設けられている。

このように、日々の授業や課外活動において音楽学習が展開されているが、子どもの取り組む態度や教師の指導力の問題等が取り沙汰されている。

(2) 音楽学習における活動の諸問題

活動するという事は、一般的には体が活発に動くことを、まずイメージする。音楽活動の場面でいえば、例えば口を動かして歌う、リズムにのって体を動かす、手足を使って楽器を奏する等である。しかし、もう一つ、心が活発に動くということも音楽における活動では不可欠である。岩波書店の広辞苑第5版によれば、「活動」とは「はたらく動くこと。いきいきと行動すること。」とある。^{*1} この「いきいき」ということが、より楽しく充実した音楽活動につながるのである。そのためには、体とともに心が活発に動いていなければならない。

しかし、音楽活動について学生や児童生徒、教師の体験談を聞いたり、実際の活動を目にしたりすると、決していきいきとした活動ばかりではない。

例えば、昔ピアノを習っていたが、先生がこわくて、いつも楽しく弾けなかった。そのうちやめてしまった。これはよく耳にする話である。先生の前では、体も心も萎縮し、力を発揮できず、また楽しさも感じられなかった例である。

学校現場でも問題は多い。教師の悩みとしては、技能の指導以前の関心・意欲・態度に関する内容が多々みられる。特に歌唱指導については深刻で、授業研究会等では、「まったく声を出さないクラスへの指導法を教えてほしい」「歌にコンプレックスをもった子どもにどう接したらいいのか」などの問題が提起されている。また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。

上述したように、楽しく充実した音楽活動とはほど遠い現状であるが、体と心がいきいきと活発に動く音楽活動を展開するには、どうしたらよいのだろうか。そのヒントになるのが、「体ほぐしの運動」である。

筆者が、前任校、横浜国立大学教育人間科学部附属鎌倉中学校において、保健体育科の研究授業を参観したとき、2年生の女子を対象にしたサッカーの授業の導入部やグループ活動で活かされていたのが、「体ほぐしの運動」であった。この授業では、まず最初に、ボールを使った簡単な運動やペアによる準備運動で、運動するための体の準備とともに、授業にスムーズに入っていくための動機づけ、雰囲気づくりがされていた。また、授業の中心となる活動では、課題解決の場面でグループ活動を行っていたが、そこでも「体ほぐしの運動」の考え方を活かし、仲間と協力していこうという態度面を育てているということであった。生徒たちの様子には、運動を楽しみながら活動に入っていく様子や仲間とともに熱心に活動する様子が、明らかに見て取れたのである。

この授業において示された「体ほぐしの運動」の考え方、ねらいが、音楽学習における体や心のあり方、特に学習活動の開始時における雰囲気づくりに有効ではないかと考えたのである。そこで本研究では、「体ほぐしの運動」について、その意味と内容を明らかにするとともに、音楽学習の

場面でそれを活かした実践を試みることにした。

2. 「体ほぐしの運動」と音楽学習

(1) 「体ほぐしの運動」と「心の健康」

「体ほぐしの運動」については、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改善点として、平成10年7月の教育課程審議会では、次のように答申している。^{*2}

○小学校

児童生徒の体力等の現状を踏まえ、心と体をより一体としてとらえる観点から、新たに自分の体に気付き、体の調子を整えるなどの「体ほぐし」（仮称）にかかわる内容を示す。

また、「体ほぐし」（仮称）の内容を現行の「体操」領域に示すことから、「体操」領域の名称を変更する。

○中学校

児童生徒の体力等の現状を踏まえ、心と体を一体としてとらえる観点から、新たに自分の体に気付き、体の調子を整えるなどの「体ほぐし」（仮称）にかかわる内容を示す。この新たな内容は現行の「体操」領域に示すとともに、その他の運動領域等の活動や保健における心の健康に関する学習などとしても、取り入れられるようにする。これに伴い「体操」領域の名称を変更する。

上記の記述から、「体ほぐし」に関わる改善点は次のように整理できる。

- 心と体を一体としてとらえる観定の導入。
- 「体操」領域への「体ほぐし」の内容の導入。
- 「体ほぐし」の内容を、その他の運動領域等の活動や保健における心の健康に関する学習などとしても、取り入れていく。
- 「体操」領域の名称の変更。

つまり「体ほぐし」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なのである。

この「体ほぐし」を考えていく上で不可欠な、「心と体を一体としてとらえ」ていくことについては、小学校の体育科及び中学校保健体育科の教科「目標」にもうたわれている。中学校の指導要領解説の目標に関する部分には、次のように述べられている。^{*3}

「心と体を一体としてとらえ」については、生徒の心身ともに健全な発達を促すためには心と体を一体としてとらえた指導が重要であることから、今回特に強調したものである。すなわち、心と体の発達の状態を踏まえて、運動による心と体への効果や健康、特に心の健康が運動と密接に関連していることなどを理解することの大切さを示したものである。そのためには、「体ほぐしの運動」など具体的な活動を通して心と体が深くかかわっていることを体得するよう指導することが必要である。

つまり、「体ほぐしの運動」とは、心と体が深く関わっていることを体得させ、心の健康と運動の密接なかわりを理解させる運動であるということである。ここで重要なのは「心の健康」ということに言及されている点であり、「体ほぐし」は、学校教育の場における心の健康への重要なアプローチとしても考えられているということである。

心と体ほぐしの関係については、小学校の学習指導要領解説にも見られる。^{*4}

「体ほぐしの運動」を取り上げた背景としては、日常生活において、運動遊びなどの体を動かす体験の減少、精神的なストレスの増大等、児童の生育環境が変化することによって、体力・運動能力の低下傾向や活発に運動をする者とそうでない者に二極化している状況をあげることができる。このような状況を踏まえると、生涯にわたり積極的に運動に親しんでいく一つの基盤として、すべての児童が体を動かす楽しさや心地よさを体験する機会をもつことが大切になる。そのためにも体と心をほぐし、リラックスできるような運動を体験する必要がある。

この解説をみると、「精神的なストレスの増大」を原因の一つに挙げ、「体を動かす楽しさや心地よさ」「体と心をほぐし、リラックス」という心と体のよりよいあり方を求めていくということがはっきりとうたわれており、「体ほぐしの運動」が心の健康づくりを目指したものであることが理解できる。

体をほぐすことによって心のよりよいあり方を求めようという方向性は、実は「体ほぐし」というものが考え出される出発点なのである。教育課程審議会の答申が出される前に行われた中学校教育課程分科審議会（第7回）議事録に、それに関する具体的な発言の記述がある。^{*5}

- 小学校では、不安や悩みへの対処とか人とのかかわり方などということ、それをより実践的に理解できるようにしたい。それで、「体ほぐし」などと連携して指導を進めたいと考えております。それから、中学校では、「思春期における自分らしさの形成やストレスへの対処」ということがあります。これは全く「心ほぐし」といいたいでしょうか、それは、体をほぐすことによって心を解放するということもあわせて考えていきたいと思います。～（後略）
- 今までのような体育、保健体育ではなかなかこの問題をとらえきれない。したがって基本的に見直していこうというのが出発点でございます。例えば、心と体の健康というのをより一体的にとらえていこうということでございます。～（中略）～「体ほぐし」と言っていますけれども、ここは、いわば心と体をいかにほぐしていくか、いかに解放していくかという中身でございます。

この発言内容からも、「体ほぐしの運動」が、体とともに心をほぐし、解放していこうということとをねらったものであることがわかる。「体ほぐし」は心の健康をも目指したものであり、それは運動による「心ほぐし」とも言える考え方の提示なのである。

これまでみてきたような考え方を指導要領で具体化したのが、「体操」領域の名称を変更して生まれた「体づくり運動」であり、「体ほぐしの運動」は、現行の新領域で扱われている。

（2）体ほぐしと音楽の学習活動との関連

「体ほぐしの運動」の内容は、小学校体育科〔第5学年及び第6学年〕、及び中学校保健体育科指導要領の内容に次のようにあげられている。^{*6}

A 体づくり運動

（1）自己の体に関心を持ち、※自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動

（ア）自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするためのいろいろな手軽な運動や律動的な運動

※下線部は、小学校では「ねらいをもって」となっている。

この「体ほぐしの運動」は、小学校体育科、そして中学校保健体育科の指導要領解説をまとめると、次のようなねらいをもっているという。^{*7}

①体への気付き

運動を通して、自分や仲間の体や心の状態に気付くことができるようにする。

②体の調整

運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えることができるようにする。また、精神的なストレスの解消に役立てることができるようにする。

③仲間との交流

運動を通して、仲間と豊かに関わることの楽しさを体験し、さらには仲間のよさを互いに認め合うことができるようにする。

このねらいは、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。

まず「体への気付き」の部分に関してであるが、音楽活動の中でも、自分や仲間の体や心の状態に気付いていくことは、とても大切なことである。自分の体の状態を把握しできるだけ力を出しきって活動することや、仲間の体の状態に配慮しながら活動していくことは、音楽活動の楽しさや充実にとって大変有効であるといえよう。

「体の調整」の部分も音楽活動には必要不可欠な考え方である。日々、体や心の調子を整えておかなければ、よりよい活動はのぞめず、また音楽的にもよりよい結果は得られない。歌うときや楽器を奏するときなどは、体の使い方はとても重要な要素となる。

「仲間との交流」は、音楽活動にとっても不可欠な要素である。音楽活動には合唱や合奏などの集団で活動する場が多い。また、アンサンブル活動においても仲間とよりよく関わっていくことは、音楽活動の楽しさや心の充実にとって欠かすことができない。互いによさを認め合うことは、音楽をよりよい方向に導くとともに、活動が楽しいものになるためにも必要なことである。

この運動については、中学校保健体育科の指導要領解説に、「行い方の例」として次のように述べられている。^{*8}

- ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う
- ・リズムに乗った体操など心が弾むような動作で運動を行う
- ・互いの体に気付き合うようペアでのストレッチングを行う
- ・いろいろな動作などでウォーキングやジョギングを行う

これらの例示は、音楽活動の上での示唆としても受け止められよう。特に二番目にあげられているリズムに乗った体操などは、音楽活動そのものと言ってもよい。のびのびとした動作やいろいろな動作でのウォーキング、ペアでのストレッチングなどの活動も、音楽活動に取り入れられていることであり、これまで学校での音楽学習で行われてきた音楽に合わせた身体反応などは、「体ほぐ

しの運動の一つだった」ということができよう。保健体育科の内容例をみても、「体ほぐしの運動」の考え方から、音楽科の活動内容を見直すことは、大変意義のあることである。

以上みてきたように、「体ほぐしの運動」のねらいや内容例を、音楽学習に応用することによって、体ほぐしや心ほぐしに有効に働き、よりよい学習展開につながると考える。

3. 「体ほぐしの運動」を取り入れた実践例と成果

筆者は、前任校の音楽授業において体ほぐしや心ほぐしを取り入れた実践を行った。

ここでは、歌唱・合唱活動にかかわる実践について、その例と成果を述べる。

(1) 歌唱学習の初期段階における体ほぐし・心ほぐしの実践

実践は、中学1年生の4月、歌唱学習の初期段階において、まず発声練習の導入の場で、体を動かしながら発声するということが大切にしたものである。そして、体を動きやすくするために、アニメーションキャラクターのたとえを使ってイメージを与える工夫をした。

この実践のうち、特に効果が高かったのが、アニメーションキャラクター「トトロ」のたとえを使った呼吸練習と、アニメーションキャラクター「ミッキーマウス」の声を真似させた裏声の練習である。

①アニメーションキャラクター「トトロ」のたとえを使った呼吸と発声の練習

この練習は、呼吸というものに意識を向けさせ、体を思い切り使わせて吐く息、吸う息の量を増し、それによって声量をアップさせることをねらいとしている。

「トトロ」は息を吐くときは、すさまじい風が巻き起こるほどの量を吐き、吸うときはお腹が二倍以上にもふくれるような感じで吸う。そこでこの練習では、その様子を思い起こさせ、大きく息を吐かせたあと、両手を大きく広げながら思い切り息を吸わせ、思い切り吐かせながら「バアー」と発声させるのである。(写真1)

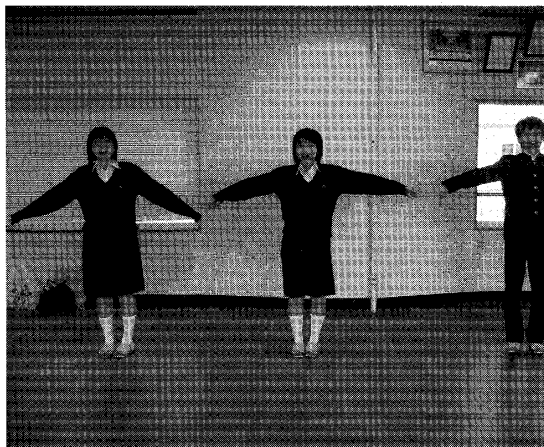


写真1

発声の練習時に、息を吸うときは両手を大きく広げ、吐くときは両手をもどすという体の動きをつけ体をほぐす。また親しみやすいアニメキャラクターをイメージすることで、心をほぐす。この練習によって、声量が増え、声を出すことが楽しい、おもしろいという思いを持たせることができれば、それは「体ほぐしの運動」のねらいである「体への気付き」「体の調整」につながるものであると考える。

この練習の成果としては、生徒たちが楽しく発声練習ができたということがあげられる。生徒か

らはお腹に息を吸うということがイメージしやすくなった、自分がこんなに声が出るなんて思わなかった等の感想が多数得られた。この練習方法は、体ほぐし、心ほぐしにつながり、声を出すことへの抵抗感を薄れさせ、歌うということを楽しいと思わせる効果があった。

②アニメーションキャラクター [ミッキーマウス] の声を真似させた裏声の練習

この練習は、裏声で発声させることで、頭声的響きをつかませることをねらいとしている。

生徒に頭声的響きをつかませるには、裏声を発声させることで、頭の響く部分を意識させていくことが有効である。しかし生徒、特に変声期後の男子生徒は、裏声を発することを恥ずかしがったり、あるいは裏声そのものがよくわからない、またその出し方がよくわからない、という者が多く見られた。そこで裏声の質が豊かな高い声で発声する [ミッキーマウス] を思い起こさせ、そのしゃべり声を真似させることで、裏声の感覚をつかませることとした。



写真2

心ほぐしは、親しみのある [ミッキーマウス] をイメージさせることでねらえるが、それに体の動きを伴わせることを考えた。そこで、頭声的響きに意識を向ける動きとして、頭の上に手をのせ、「ハイ、ほくミッキー」という裏声による発声に合わせて手を軽くあげさせる動作をさせた。(写真2)

この練習では、頭の響く部分に注意をさせ、気付かせるということがポイントである。「体への気付き」については、響く部分のとらえ方に個人差があるが、まずは気付こうとする、という気持ちが大切になる。それを繰り返していくことで、生徒自身が頭声的響きをつかみ、また声質の変化につなげていくことになる。

この練習についても、楽しい、おもしろかったという結果を得ることができ、さらに、苦手としていた裏声への抵抗感を薄れさせ、出すことができたという成就感を持たせることができたということも、大きな成果であった。

二つの実践を通して得られた成果の一つは、親しみやすいアニメキャラクターのたとえを使い、体を動かす運動を取り入れた活動が、楽しい、おもしろい、もっとやってみたい、という関心・意欲・態度の向上につながったということである。それは、音楽活動における「心の健康」であり、心が健康的になると同時に、二つには声量が増す、頭声的響きがつく、歌声の出し方がわかる等の成果も得られた。

(2) 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。

実践は合唱活動の開始時に、一人やペアで取り組む運動として行った。その中には、ストレッチングに類したもの、体のバランス感覚を高めるための運動、また腹筋や背筋などの体力を高めるための運動等がある。それらを取り入れた目的は、主に次の四つである。

- 活動の前に、自分の体と心の状態をつかむ。
- 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準備をする。
- 継続して取り組むことで、体と心の状態をよりよい方向に向上させる。

この運動には、一人による運動とペアによる運動の両方を行うことで、「体ほぐしの運動」の内容である、体への気付き、体の調整、仲間との交流を実現させようというねらいがある。また、この運動で体ほぐし・心ほぐしを行うことで、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のである。

①一人による体ほぐし・心ほぐし

ここでは写真3から5までの三つの運動について述べる。

写真3の運動は、ストレッチングの一つである。座禅の足組をし、上体を前屈させる。それとともに首を起こし、深くゆっくりと呼吸する。

この運動は、静的なものであるが、合唱活動の導入として、体をほぐしていく効果がある。それとともに、静かに自らの呼吸を意識することができるので、気持ちを落ち着かせ、自分の体や心の状態に気付かせることができる。



写真3

写真4の運動も、ストレッチングの一つである。写真からもわかるように、足を広げて座った後、片足を折り曲げ、腕の動きを伴って左右に上体をゆっくりと倒していく。この運動でも、深くゆっくりと呼吸するように意識させる。

この運動も体をほぐしていく効果がある。特に上体の横を伸ばしたり縮めたりするので、深い呼吸をより楽にしやすくする効果がある。

写真5の運動は、体のバランス感覚を高めるための運動である。四つんばいの態勢になった後、右手と左足を伸ばして静止（写真の状態）、20秒後、今度は左手と右足を伸ばして制止するという運動である。

体の筋肉の発達バランスが悪いと、ふらふらと不安定になる。また、体調が悪い場合も安定して支えることが困難になる。

この運動は、体のバランスのチェックや体調のチェックに大変効果的である。自分の体への気付きの運動として、実施しやすいものの一つである。

これら三つの運動は、いずれも足を広げられたり手足を伸ばせたりするスペースがあれば、どこでもいつでも実施できるものである。そして、一人一人が、それぞれ自分の体や心の状態に意識を向け、気付いていくという活動ができる運動である。

この運動で留意しなければいけないのは、決して無理をさせないことである。仲間よりも自分の体が硬い、バランスが悪いからといって、無理矢理柔軟性をつけようとしたり、呼吸を止めてふんばりすぎでは意味がない。自分の体と心のその時の状態に気付き、呼吸練習を兼ねて合唱活動への準備をするための運動であるので、一人一人が自分のペースを守って無理なく行うことが肝要である。

②ペアによる体ほぐし・心ほぐし

ペアによる運動は、体への気付きや体の調整の意味も含まれるが、仲間との交流を重要なねらいとするものである。この運動についても3種類述べることにする。

写真6はペアによるストレッチングである。

一人が両足を開いて座り、もう一人が後ろから押して柔軟性を高める運動である。

この運動での注意点は、押す側の生徒が、相手の状態をしっかりと気遣っていく必要があるということである。相手が痛がっているのに、さらに強く押し続けては、苦痛を与えるだけになり、体ほぐし・心ほぐしの意味がなくなってしまう。

写真7は、体のバランスと姿勢をチェックする活動である。

歌うことにとって姿勢は、最も基本的で重要なものである。しかし、一人でチェックしようとしても難しい。それをペアで行うことにより、姿勢への意識を高め、あわせて仲間通しの高め合いの

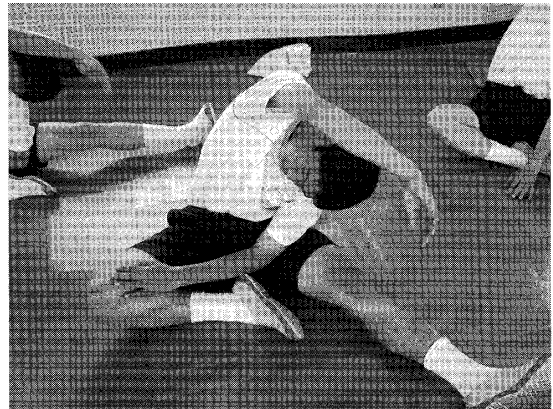


写真4

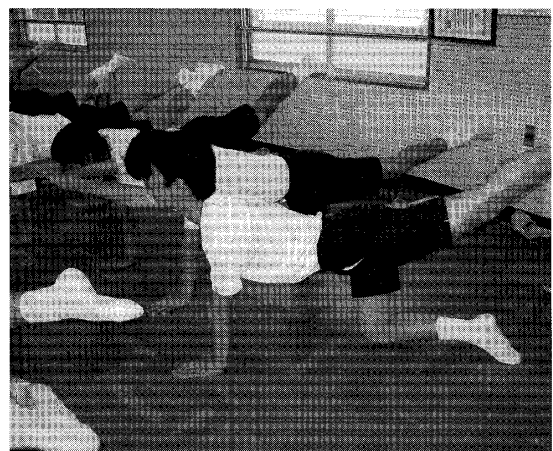


写真5

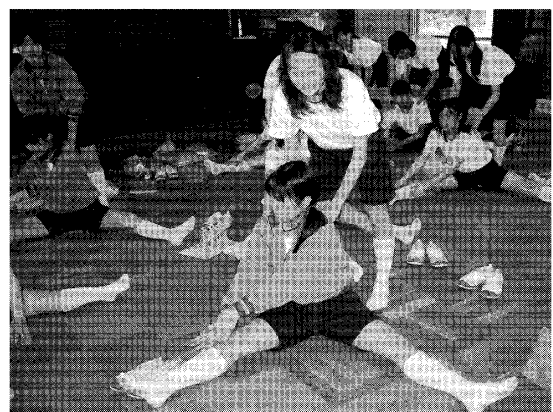


写真6

心も育むことをねらっている。

片手のみ上にあげると、どうしても腕の方に顔を近づけ、首が曲がりやすい。その状態をあらため、背骨から首、頭までが一直線になるようにチェックする。

写真8はペアによるストレッチと姿勢をチェックする運動である。

まず一人が脱力して前屈し、もう一人が背骨の両側を軽くたたいたり、もんだりしてほぐす。その後、前屈している生徒は、静かに上体を起こし、直立姿勢にもっていくのである。

背中の緊張感を一度解いた後に、姿勢のチェックをすることにより、より自然な姿勢が身に付くことをねらいとしている。

脱力した後に、さらに緊張感をほどこいていくという運動は、一人ではなかなか難しい。それをペアで行うことで難しさを解消し、さらに互いの体のチェックを行うことが、体ほぐし・心ほぐしとしてふさわしい運動であると言える。

これら三つの運動は、いずれも仲間とともに取り組み、お互いの体の状態をチェックしあったり、高め合おうと努力する中で、心の部分でも交流が図れ、お互いのよさを認めていけるようになる活動である。この場合のよさとは、体が他人に比べて柔らかいとか、バランスが優れているということが中心ではない。向上心をもって努力していく心の働きのよさがまず重要であり、その心のあり方を認め合うことが音楽活動の充実につながるのである。

この実践は、体や心の気付き合い、互いに体の調整について意見交換をする機会にもなり、大変有意義であった。さらに互いを尊重する気持ちや協力して取り組もうという気持ちも考えさせることができるものであり、仲間関係を高めていく上でも、とても有効な活動であった。

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」の考え方を、学習指導要領やその解説から読み解き、音楽学習へ活かす意味、そして音楽活動としての具体的な運動について、歌唱・合唱活動を中心に考えてきた。その成果は次の4点である。

○「体ほぐしの運動」のねらいと内容は、音楽活動にとって大変示唆に富み、応用が可能である。

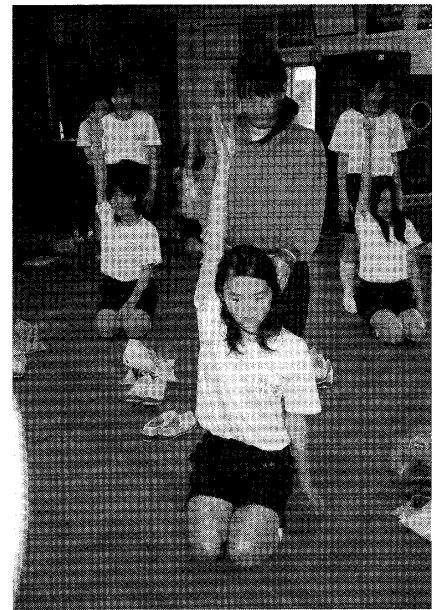


写真7

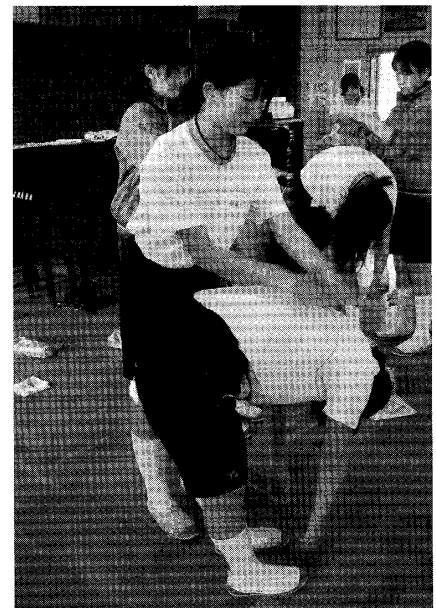


写真8

○「体ほぐしの運動」の考え方を取り入れた活動は、音楽学習における関心・意欲・態度の向上に有効である。

○体ほぐし・心ほぐしの活動は、音楽学習における仲間関係を高める上で有効である。

○体ほぐし・心ほぐしの活動は、歌唱技能の向上、合唱活動の充実に有効である。

一方、課題としては二つあげられる。まず一つは、体ほぐし・心ほぐしを音楽活動全般に対して取り入れていくということである。

本研究の実践の部分は、小中学校の歌唱・合唱活動にしほってみてきたわけであるが、体ほぐし・心ほぐしの活動は、音楽活動全般にわたって活かせるものである。例えば、ピアノを弾く場合も、体をほぐし、動きやすくすることは必要であるし、練習に集中したり、よりよい演奏を目指すためには、体とともに心のほぐしも欠かすことはできない。また声楽の場合でも、自らの喉に対するケアをあまりせずに歌いすぎて、結局、喉がつぶれて歌えなくなってしまうという話も耳にすることがある。そのようなことにならないためにも、体ほぐしは有効であろう。また今回の実践から、技能の向上にも十分に糧する活動であると言える。

もう一つの課題は、体ほぐし・心ほぐしの考え方を、もっと深めなければならないということである。

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」についての考え方を踏まえ、体への気付き、体の調整、仲間との交流という三つのねらいに沿った実践を述べたが、この三つのねらいを一つ一つ切り離して音楽活動を考える材料にしていく傾向にあった。しかし、この点について、村田芳子は次のような指摘をしている。^{*9}

『この三つのねらいの関係については、実践段階で様々な混乱や誤解が出てきているように思います。なかでも、これら一つ一つをバラバラに切り離して、気付きのプログラム、交流のプログラムといったように、それぞれのねらいに対応する内容が用意されるという傾向があるようです。これは大きな問題です。一見スッキリしてわかりやすいのですが、これでは逆に体ほぐしの運動の趣旨から遠ざかってしまいます。(中略) 私はこの点について、「これら三つのねらいは、単独にあるのではなく、相互に関連し合って具体的な内容が導き出される」と考えています。体ほぐしの運動として取り上げられる活動はこれらのねらいを複合的に含んでいます。また、複合的なねらいが実現されるように行われなければ意味がありません。』

音楽学習で体ほぐし・心ほぐしを考えていくときも、この指摘に留意して取り組む必要がある。そうしなければ、「体と心を一体のものとして考え」という体ほぐしの出発点から逸脱することになり、それは音楽においても本来一つのものである体と心を、切り離して考えていくことに陥りかねないからである。

以上の二点を課題として、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 新村出編：「広辞苑第5版」，岩波書店，1998年
- * 2 文部科学省：「小学校学習指導要領解説 体育編」，東山書房，2004年，3頁
文部科学省：「中学校学習指導要領（平成10年12月）解説—保健体育編—」一部補訂，東山書房，2004年，3頁
- * 3 文部科学省：「中学校学習指導要領（平成10年12月）解説—保健体育編—」，16頁
- * 4 文部科学省：「小学校学習指導要領解説 体育編」，21頁
- * 5 中学校教育課程分科審議会（第7回）議事録
- * 6 文部科学省：「小学校学習指導要領（平成10年12月）」改訂版，2004年，85頁
文部科学省：「中学校学習指導要領（平成10年12月）」改訂版，2004年，72頁
- * 7 文部科学省：「小学校学習指導要領解説 体育編」，68頁
文部科学省：「中学校学習指導要領（平成10年12月）解説—保健体育編—」，23頁
- * 8 文部科学省：「中学校学習指導要領（平成10年12月）解説—保健体育編—」，23-24頁
- * 9 村田芳子：「『体ほぐし』が拓く世界 子どもの心と体が変わるとき」，光文書院，2001年，167-168頁