

身体と音 -ボディパーカッションを用いた授業運用について-

久保田 翠

1. 概要

2017年7月22日、筆者は聖学院大学上尾キャンパスにて「ボディパーカッションで遊ぼう!」というタイトルの模擬授業を行った。以下にその授業内容を報告し、参加者の反応等を顧みつつ、子どもにボディパーカッションを行うことの意義について改めて考えてみたい。

言うまでもなく「ボディ」とは身体、「パーカッション」とは打楽器のことである。そもそも打楽器の発音は物質を「打つ」ことによりなされるが、「ボディパーカッション」とは自らの身体を打楽器にするべく、身体の部分同士を接触させることで発音することを指す。近年ではボディパーカッションは教育現場でも積極的に取り上げられており、有効なカリキュラムとして広く認知されている。

7月22日に行われた「ボディパーカッションで遊ぼう!」は、このボディパーカッションの初歩を知るためのものとして、同日のオープンキャンパスに合わせて開催された。講師は筆者が勤め、学生スタッフも多数参加してくれた。

事前の参加予約（親子13組32名）に加え、高校

生を含む当日参加者が予想以上に多くなったため、当日急遽会場が音楽室からチャペルへと変更となった。後に述べるが、このことはむしろ参加者にとって、また授業内容にとってよい効果をもたらした。次の節ではその授業内容について述べたい。

2. 模擬授業の内容

授業の最初に「ボディパーカッション」の意味について説明した後、参加者全員でまず行ったのは、チャペル空間の響きを感じとることだった。全員で一斉に手を叩く。または全員で一斉にジャンプをする。その時に発される、豊かな音の広がりや残響は、チャペルならではの音である。湧き上がる響きの大きさと深さに、参加者からも歓声が上がった。当日急遽ではあったものの、会場変更が逆に良い結果となったであろう。模擬授業後にも「チャペルの音の響きがよかった」という声があった。

その後、全員で一定のテンポで揃えて拍手することを試みた。中庸のテンポに始まり遅いテンポ、速いテンポと様々に変化を加えていく中、子どもも大人もその変化に柔軟に対応した。

実はこの「一定のテンポで音を叩く」というのは、音楽実践における重要な基礎となる。一定のテンポによる拍のカウントは時に「パルス」とも呼ばれるが¹⁾、この「パルス」を2つ・3つ・4つとまとめてゆくのが「拍子」の考え方である。この「拍子」を背景として、様々な音価が組み合わせられて音楽的なものへと仕立て上げられたのが「リズム」である。学校教育で学ぶほとんどの音楽はこの「拍子」の上に現象する「リズム」を持っている。従って、「リズム」を学ぶためにまず基礎となる「拍子」を学ぶことは、非常に肝要なことであると言える。

授業内容に戻ろう。メインは歌に合わせて叩くボディパーカッションである。この日は《手をたたきましょう》と《きらきらぼし》の二曲を題材



写真1 当日会場となった聖学院大学チャペルの様子。元々備え付けられているベンチを寄せて、ボディパーカッション用にスペースが作られている。

として用いた。

まず両曲とも、旋律を歌ってみるところから始めた。有名な曲ではあるものの、念のため旋律を確認しておく必要はあり、また歌うことで音楽の雰囲気慣れさせるという目的もある。多くの参加者が両曲とも知っているようで、このプロセスはスムーズに終わった。伴奏に使用したピアノの

音もまた講堂に綺麗に響き、音楽室で行うよりもより良い楽音を聴いてもらうことができたと思われる。

歌を歌った後、いよいよボディーパーカッションを導入する。最初は歌いながら簡単なリズムを叩く（図1下線部参照）。

て	を	た	た		き	ま	しょう		手	手	手		手	手	手								
あ	し	ぶ	み		し	ま	しょう		足	足	足	足		足	足	足							
わ	らい	ま	しょう		あ	っ	は	っ	は	っ		わ	らい	ま	しょう		あ	っ	は	っ	は	っ	
あ	っ	は	っ	は	っ		あ	っ	は	っ	は	っ		あ	あ	お	も		し	ろ	い		

図1

歌詞の上に表示される体の部位は、ボディーパーカッションを行う箇所である。「手」は拍手のタイミングを、「足」は足踏みのタイミングを示す。楽譜三段目・四段目の「手」では、拍手だけではなくお腹を手のひらで叩いて音を出す参加者も多く

見られたが、筆者は特にその箇所を一つの行為に限定することなく、最初のうちは参加者の意向に任せた。

叩くリズムは段階的に難しくしてゆく。新たに叩く部分を追加する（図2下線部参照）。

右腰	左腰	右腰	左腰	右腰	左腰	右腰	左腰	手	手	手		手	手	手									
て	を	た	た		き	ま	しょう		たん	たん	たん		たん	たん	たん								
左足	右足	左足	右足	左足	右足	左足	右足	足	足	足	足		足	足	足								
あ	し	ぶ	み		し	ま	しょう		たん	たん	たん	たん		たん	たん	たん							
尻		尻		腹	腹	腹	尻		尻		腹	腹	腹										
わ	らい	ま	しょう		あ	っ	は	っ	は	っ		わ	らい	ま	しょう		あ	っ	は	っ	は	っ	
腹	腹	腹		腹	腹	腹	尻		尻		手	手	手										
あ	っ	は	っ	は	っ		あ	っ	は	っ	は	っ		あ	あ	お	も		し	ろ	い		

図2

腰や尻・腹など、叩く箇所がさらに増える。また図1の段階では特に指定をしていなかった箇所でも、ボディパーカッションを行うことになる。

記譜すると一見複雑そうに見えるリズムでも、音楽に合わせて体を動かしながら行くと、自然にできるようであった。また《手をたたきましよう》というタイトルがそのまま示す通り、元々歌うと

自然に手を叩きたくくなるような歌詞のため、導入として最適な教材であったと思われる。

続いて二曲目の《きらきらぼし》の際にはエッグシェイカーを導入した。一人一個ずつ片手に持ち、そのままボディパーカッションを行うと、叩く音と同時にシェイカーの音が出る。基本となった楽譜は図3ようになる。

右腰	右腰	左腰	左腰	頭上	→	→	横	右腰	右腰	左腰	左腰	頭上	→	→	横
き	ら	き	ら	ひ	か	る		お	そ	ら	の	ほ	し	よ	
右肩	左肩	右腰	左腰	頭上	→	→	横	右肩	左肩	右肩	左肩	頭上	→	→	横
ま	ば	た	き	し	て	は		み	ん	な	を	み	て	る	
右腰	右腰	左腰	左腰	頭上	→	→	横	右腰	右腰	左腰	左腰	頭上	→	→	横
き	ら	き	ら	ひ	か	る		お	そ	ら	の	ほ	し	よ	

図3

右肩・右腰は右手で、左肩・左腰は左手で叩く。偶数小節で「頭上→→横」とあるのは、両腕を頭の上へ向かって伸ばし1拍ごとにシェイカーを振りながら、各小節の4拍目に向けて体の横で腕を下ろしてゆく動作を示す。

曲を歌い終わった後には、エッグシェイカーのトレモロ（長めの時間シェイクを続けること）を追加し、あたかも星の最後の光が少しずつ消えてゆくかのように、長い時間をかけてシェイカーを振り続けた。「お星さまがばいばーい、と言いながらだんだん消えて行くように、…」という言葉添えながら、楽器の使用方法の見本を見せた。また耳元でエッグシェイカーをトレモロすることで、小さな音量の音の粒まで聴けることを説明した。

実はこの「最後にトレモロを加える」というアイデアは当初から行う予定ではなく、シェイカーを手に生き生きと音を出す子ども達の様子を見て急遽思いついたものだった。エッグシェイカーを渡すと皆目を輝かせて受け取り、自由に振ったり転がしたり、投げたりして音を出していた。楽しそうに音を出している姿を見て、さらに彼らの想

像力を一歩進められるような言葉を、と考えた際に上のような仕方が咄嗟に浮かんだ。

次第に消えてゆく音は、物理的な現象としては「音量が減少してゆく音」ではあるが、聴く者にとっては「次第に消えてゆく星の輝き」であったり、「次第に遠ざかって行く光」でもある。音はそれでもイメージを喚起するものであるが、言葉は他者に向かって、更なる音とイメージの繋がりを喚起することができる。

模擬授業終盤には、エッグシェイカーに加えてトライアングルやタンバリンといった小さな楽器を幾人かの子どもたちに手渡し、別途簡単なリズムパターンを演奏してもらった。最後には全員で演奏を行い、エッグシェイカー、トライアングル、タンバリンといった様々な音が歌とともに溢れた。多くの子どもたちが知っている歌とはいえ、そこに異なる音加わることで、新鮮な印象が生まれる。またエッグシェイカーといった小道具を扱うことで、子どもの身体はさらに広がってゆく。

参加者達は、年齢を問わず楽しげに身体を動かし、また歌っていた。授業終了後に彼らに話を聞

いたところ、以下のような声があった。

- ・子どもたちがおもしろがって足ぶみしたりしていた。ふだん、家ではなかなか思いきって手をたたいたり足ぶみしたりすることがないからでしょうか…
- ・楽しい時間でした。また機会があったら参加したい。
- ・早速、家でも、応用させて楽しんでいます。こんなふうにやってみるとおもしろいのだなと発見しました。ありがとうございます。
- ・チャペルで音が響くのがよかった。
- ・ピアノの伴奏が、とてもきもちよくてよかった。
- ・歌っているとき、いつもよりいい声でうまく歌えているように感じました。
- ・自然にからだが動いてきて、歌ってみて、楽しかった。

興味深いのは、その場の響きや足踏みといった行為を楽しむ声に加えて、「いつもよりいい声で…」 「自然にからだ動いてきて…」といった、身体自体の拡張を示唆するような感想が聞かれたことである。単に歌うだけではなくリズムに乗って身体による発音を行うことで、外界に向けて身体がのびのびと動く。それはボディパーカッションを行うことの醍醐味と言えるであろう。

今回は短い時間の中での実施であったが、実際に授業として行うならば、受講する各人が自由に叩き方を工夫するような部分を導入したり、あるいは参加者をグループに分けそれぞれのメンバーでリズムを作ってもらおうといったことも考えられるであろう。また幼い子ども達であっても、きちんと時間をかければ、更に複雑なリズムに挑戦することも十分可能である。より難しい歌やリズムを用いるならば、子どものみならず中学・高校での授業へと発展可能なようにも思われる。

3. ボディパーカッションの意義と今後の展望

最後にここで、やや迂遠にはなるかもしれないが、ボディパーカッションが実現することを別の角度から考えてみたい。

ボディパーカッションのもたらす効果・意義とはどのようなものか。前節で見たように、ボディパーカッションは全身体的な生き生きとした音楽活動を実現することができる。活発に身体を動かすことで子どもに音楽の楽しみを感じさせるということでもあり、また先述したように「身体を楽器にすること」でもある。だがもう少し考察を進めてみよう。

ルートヴィヒ・クラークはその著作『リズムの本質』の中で、リズムと拍子の違いについて以下のように述べている。

「リズムは—生物として、もちろん人間も関与している— 一般的生命現象であり、拍子はそれにたいして人間のなすはたらきである。リズムは、拍子が完全に欠けていても、きわめて完成された形であらわれうるが、拍子はそれにたいしてリズムの共働なくしてあらわれえない。²⁾」

本稿において既に、「様々な音価が組み合わせられて音楽的なものへと仕立て上げられたリズム」と、「均等なタイミングで鳴り続けるパルスをグルーピングした拍子」という説明を行っている。拍子は一定の数を単位として絶え間なく反復されるが、リズムはそうではない。「拍子が同一者の反復だとするならば、リズムは類似者の再帰だといわねばならない³⁾」。リズムは当然その曲の拍子を前提とした上で作られるが、次々と変容することができる。例えばジャズ・ミュージシャンが即興する際、ある旋律やモチーフ（動機）がその瞬間ごとに次々と自由に展開されてゆくが、音楽を貫く拍子は一

定のままだということを思い返すとよい。拍子とリズムは同期する瞬間を有しつつも、あくまで異なる位相において存在する。また、拍子は必ずしもそれとはっきり示されるわけではないが、リズムは明らかに耳に伝達される。

そして歌うことの中にもリズムを捉えることが含まれてはいるが、あくまでも音高や拍子といった他の様々な音楽的要素も含めた一部にすぎない。そこにボディパーカッションを加えることで、別の系列の身体活動が並走することになる。歌、拍子、リズム。まさにボディパーカッションによって、異なる複数の身体活動を同時に行い調停することを、学ぶことができるであろう。一定の速度によるパルスを基盤とし、その上に流れる拍子を内的に捉えながら、自由にリズムを叩く。その都度の状況・環境や自分の技量に合わせて、リズムを変化させる。ボディパーカッションによって、全身体を複雑に用いた音楽活動を行うことが可能になる。そしてそれは、生き生きとした音楽の喜びを与えてくれるのである。

4. 結び

作曲家の芥川也寸志は、一般に向けた音楽入門書として書いた著書『音楽の基礎』において、以下のように述べている。

一般的に音楽を形成する三要素として、リズム、旋律、和声をあげる場合が多い。けれども、旋律をもたない音楽や、和声をもたない音楽は容易に考えうるのに対して、リズムをもたない音楽は考えられないという事実—リズムなしには音楽は生まれないという事実は、運動、秩序、均衡などという言葉を超えて、リズムがより根源的な、生命と直接関わりをもつ力であることを感じさせる⁴⁾。

一流の作曲家としての実感に満ちたこの記述は、リズムの持つ力強さについて改めて考えさせてく

れる。模擬授業で参加者達、特に子ども達が見せてくれた活気に満ちた表情を思い返しつつ、今後もボディパーカッションを通じてリズムの力を伝える授業を行って行きたい。

註

- 1) 例えばソルフエージュの教本として広く用いられている『メトード・ソルフエージュ』（伊藤康英・金丸めぐみ・市川景之共著、音楽之友社、2006年）においても、リズムを扱う第2章の冒頭において「パルス（拍の頭）」の重要性及びパルスから拍子への以降についての記述に2ページほど割かれている。この「演奏者全員のパルスが原則として一致していることがアンサンブルの基本である」（同書、28頁）と述べられているが、五線譜を読解し演奏をすることがすでに当たり前のこととなっている学校教育においても、
- 2) ルートヴィヒ・クラージェス『リズムの本質』杉浦實訳、みすず書房、1971年、21-22頁。
- 3) クラージェス、57頁。
- 4) 芥川也寸志『音楽の基礎』岩波書店、1972年、87-88頁。

参考文献

- 芥川也寸志『音楽の基礎』岩波書店、1972年。
伊藤康英・金丸めぐみ・市川景之『メトード・ソルフエージュ』音楽之友社、2006年。
ルートヴィヒ・クラージェス『リズムの本質』杉浦實訳、みすず書房、1971年。

（くぼた・みどり 聖学院大学人間福祉学部児童学科准教授）