

論 文

シニア世代の音楽活動に関する一考察
ーリトミック要素を取り入れた音楽活動を中心にー

古根川 円*1

キーワード：高齢者、リトミック、リズム、音楽教育法、音楽活動

1 はじめに

日本が高齢化社会^{註1}に突入したのは1970年である。高齢化社会とは、人口に占める高齢者の割合が7%を超えている状態のことをいう。高齢化社会からわずか24年で高齢化率は14%を超え高齢社会^{註2}となり、2007年には超高齢社会^{註3}へと変化している。日本の高齢化率は世界でも大変高く、今後もハイスピードで進んでいくと言われている。高齢者とは65歳以上の人を指すが、医療の充実や食生活、健康志向など現代の高齢者は様々な情報を得て活動的で若々しく変化しているのではないだろうか。時代と共に高齢者のイメージと現状は大きく変わりつつあると感じる。厚生労働省のまとめによると、2019年日本人の平均寿命は87.45歳、男性81.41歳となり、女性は7年連続、男性は8年連続で過去最高を更新した。その背景には医療分野で技術革新が進んでいることと、高齢者自身の健康意識の高まりも影響していると考えられる。また、総務省統計局調べの「高齢者の暮らし」では、趣味・娯楽にカラオケやCD・スマートフォンによる音楽鑑賞がランクインしている。公民館活動やカルチャーセンターの講座にも、歌や合唱など音楽講座は常に用意されている。音楽や歌を歌うことが人に与える良い影響は様々な挙げられるが、本研究では高齢者（シニア世代）といわれる方々の趣味としての音楽活動に、スイスの作曲家・音楽教育家であったエミール・ジャック＝ダルクローズ（Emile. Jaques = Dalcroze, 1865-1950）によって提唱された教授法であるリトミックの要素を加味することで、参加者が感じるイメージや音楽に対する意識

の変化をアンケート調査により明かし、シニア世代の音楽活動の課題を探求することを目的とする。

2 高齢者の音楽活動研究について

高齢者の音楽活動に注目した研究について、竹中と小田（2007）は「高齢者を対象とした音楽研究を見れば、音楽療法研究の中で、認知症を患う高齢者に対する音楽の効果や障害を持つ人々に対する音楽の効果、施設（老人ホームや介護施設）の中でのリハビリテーションプログラムの中にかかに音楽を取り入れるか、あるいは取り入れられているかを探る研究が中心であり、地域社会で暮らす一般の高齢者を扱ったものは見られない。」^リと指摘している。

国立情報学研究所の論文情報ナビゲータ（CiNii Articles）で「高齢者」と「音楽活動」をキーワードにして国内の論文検索を行った結果、30件ヒットした内で音楽療法研究25件中、施設で生活する高齢者を対象としたもの22件、地域社会で暮らす一般の高齢者を対象としたもの2件、介護者を対象としたもの1件であった。その他は、子どもと施設高齢者を対象とした音楽教育研究が3件、地域貢献実践研究で一般の高齢者を対象としたもの1件、高齢者が利用する地域交流センターを建築の観点から研究したものが1件であった。竹中・小田の指摘どおり老人ホームや介護施設を利用する高齢者を対象とした音楽療法研究が多いことがわかった。また、30件の文献で多く見られたキーワードは、「認知症」「痴呆」「介護」「アルツハイマー」「自己概念」「コミュニケーション」等で、音楽療法を通じて

*1 至誠館大学 ライフデザイン学部

身体的・心理的にどのような効果があるのかを検証したものが多くといえる。

音楽が身体的・心理的にプラスの影響や効果を与えることが広く知られ、音楽を治療的に活用しているのが音楽療法であるが、地域社会で暮らし音楽に対して能動的に関わろうとする高齢者^{註4}を対象にした研究は多いとはいえない。そこで、本研究では次の2つを主眼として論考していく。一つ目は地域社会で暮らし音楽に対して能動的に関わろうとする高齢者を対象とすること、二つ目は、幼児教育で扱われることが多い教育法のひとつであるリトミックの要素を組み込むことを試みた。

3 リトミック要素の必要性

3.1 リトミックとは

リトミックとは、スイスの作曲家・音楽教育家であったエミール・ジャック=ダルクローズ (Emile. Jaques =Dalcroze, 1865-1950) によって提唱された音楽教育法である。板野 (2014) の研究では、日本への導入は、1903年 (明治36年) である。²⁾日本へ導入された初期の頃日本にリトミックを紹介したのは、リトミックの身体運動の方法に着目した演劇人、歌舞伎役者、舞踊者らによるものであった。彼らはヨーロッパでリトミックを体験し日本に紹介したが、当時の日本では音楽を学ぶために身体を動かすことに抵抗を感じる音楽家が多く、広く普及することはなかった。³⁾リトミックが音楽教育の教授法として本格的に我が国に導入されたのは、小林宗作 (1893-1963) ^{註5} により幼稚園、小学校における活動が試みられたことによる。

日本での幼児対象の実践は、リズム運動を中心に進められていった。昨今、様々な実践書や幼児のリトミックを扱った動画を見ることができるが、一見すると歩行やスウィング、かけ足などを遊びの要素の中で行っているように感じる人もいるであろう。こうした動きは音楽を構成する要素の概念化を促すものであるといえるが、神原 (2014) は「筋肉運動感覚によって呼

び起こされる発見のセンスに目を向けることが (この教育を理解するための) ポイントとなる。例えば、(リトミックでは) 時間の流れを予感するセンス、旋律や和音の行方をイメージするセンス、音楽と何かを関連付けるセンスなど、学習者のからだの中で呼び醒まされる内的活動を誘発するような指導が求められているのである」⁴⁾と非認知能力の芽生えを期待している。時間の流れや次に起こることを予測、想像する能力は音楽だけに必要な力ではなく、やり抜く力、目標に向かって頑張る力、自制・自律性、自己肯定感、他者理解、コミュニケーション能力、論理的な思考力などに言い換えられる、学力テストや偏差値では測れないが子どもの将来や人生を豊かにする力だといえる。子どものリトミック実践研究を行った善本 (2009) も「子どものリトミックレッスンは現代の子どもたちが音楽に出会い、そのよさを知り、表現することの楽しさを味わい、生涯の心の支えとして、共に歩むことができるようにするためのスタートである。(略) 音楽的な力だけでなく、社会で生きていくための能力をも身につけている」⁵⁾とし、仲間と共に学び、喜びを共感することができるリトミックは、全人教育とうたわれることに繋がるとしている。

このように音楽教育法であるリトミックは今日、幼児教育法のひとつとして保育現場、音楽教室、小学校、特別支援学校などで注目されるようになった。

3.2 リトミックと高齢者

先に示したように、音楽は高齢者施設で音楽療法として多く取り入れられている。リトミックと高齢者に焦点を当てた研究として、既に高齢者におけるリトミックの研究が進んでいるジュネーブ、Institut Jaques-Dalcroze (ダルクローズ音楽院) の取り組みでは、2010年にリトミックは高齢者の転倒予防に効果があると発表をしている。それによると、「65歳以上の人口の3分の1は少なくとも1年に1回は転倒し、そのうち半数はまた転倒を繰り返す。高齢者の怪我によ

る入院、事故による死亡の主要な原因は転倒によるものである⁹⁾と報告されている。リトミックが高齢者の転倒予防に有効なのではないかと注目された要因の1つに複数の情報処理をレッスン内で行っていることが挙げられている。リトミックの特徴は、身体の動きと音楽の流れを強く関連付けながら活動を行う。例えば、音楽のリズムを足（歩行）で刻みながら、手で拍子をとるなど、複数の動きを同時に行うことで、身体の平衡機能や歩行機能に働きかけることができ、注意力、記憶力、さらに前頭葉の平衡機能と呼び覚ますとされている。つまり、「リトミックでの訓練は、自立、生活の質が保持される、いわゆる《最適な》老齢化に貢献していることが明らかである。ゲーム性があり、和気あいあいと社会的な環境で行われるリトミックは、身体訓練の展開や訓練に対して興味を持続し続けるのに適しており、高齢者（の身体機能維持）に対する訓練に非常に有効である⁷⁾」としている。

ダルクローズ音楽院のこの研究は、音楽教育法のひとつであるリトミックの特徴を用い、高齢者を対象に医者、生体機能学者、神経心理学者、栄養士などからなる医療チームと連携し実験的なデータから身体機能改善に有効であることを明らかにしたもので、リトミックの効果を科学的に証明した先行研究として興味深い。中明（2020）は日本でのリトミックについて、「リトミック＝幼児教育（幼稚な活動）のイメージが根強く定着しており、高齢者に「ダルクローズリトミック」^{註6}の効果を理解してもらうのが大変困難である⁸⁾」と指摘し、今後の課題としている。

4 高齢者の音楽活動実践から

4.1 調査の目的

「高齢者」と「音楽活動」のキーワードで該当した研究は、認知症や身体障害、精神疾患を抱える高齢者に対する音楽による回復、効果を検証したものが大多数であった。しかし、地域社会で暮らす一般の高齢者は公民館活動やカルチャーセンターなどに自ら出向き、

音楽を扱った講座に積極的に参加しているという現状がある。筆者が所属している大学でも地域公開講座や出前講義を設定しているが、音楽の講座は毎回需要が高い。音楽講座では誰でもすぐに取り組めるように、唱歌や童謡を中心に歌を歌う活動を軸にしている。

先に述べたようにリトミックは、音楽の諸要素を自然と理解できるという音楽教育のための側面と、想像力やコミュニケーション能力、創造性など内面に作用する側面がある。

そこで、地域の中で自立して生活し、音楽の講座に能動的に参加することのできる高齢者を対象に、音楽活動にリトミック要素を加味することで生きがいや生活の潤いが増すのではと考えた。歌を歌うことが健康増進に繋がっていることは広く知られていることであるが、リトミック要素を取り入れることで参加者の意識に変化が生じるかをアンケート方式で調査を行った。

4.2 調査方法

筆者が担当する地域公開講座、出前講義参加者に向け、歌う活動に2つのリトミック要素を加味したプログラムを準備した。

講座テーマ「美しい日本の歌を歌いましょう」

時間：90分間（途中10分間休憩を取る）

季節の唱歌を中心に5曲程度のプログラム

そのうち2曲にリトミック要素を加味する

- ① リズム（拍子）を意識し、手を動かしながら歌う
- ② 歌詞をイメージしスカーフを使った自由な身体活動

調査期間：2019年4月18日（参加者74名）

2019年12月3日（参加者36名）

2020年8月20日（参加者15名）

2020年8月7日（参加者4名）

計4回の講座

参加人数：のべ129名（男性3名、女性126名）

質問項目

参加者の性別、世代、音楽に対する嗜好、音楽（歌）と身体活動の有無、本活動から身体、リズム、楽想、歌詞、聴覚について変化の有無を問う設問等を A4 用紙 1 枚で提示

毎回、90 分講座の最後 5 分間で回答

4.3 調査結果と考察

アンケートの質問事項に沿って結果及び考察を示す。

①参加者の性別

参加者: 129 名の内訳は、男性 3 名、女性 126 名

② 参加者の世代別人数

60 歳代 56 名
70 歳代 59 名
80 歳代 13 名
90 歳代 1 名

③ 歌を歌うことは好きですか。

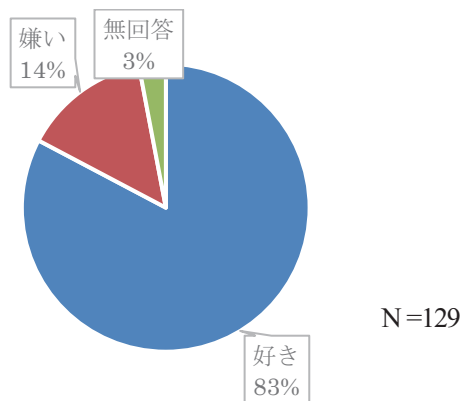


図1 歌うことへの意識 (%)

自由参加型の講座であるが、歌うことが「嫌い」としている参加者が 14.4%いた。地域のコミュニティなど人付き合い上の参加も含まれると推測する。

④ 音楽（歌）に合わせて体を動かす活動を行ったことがありますか。

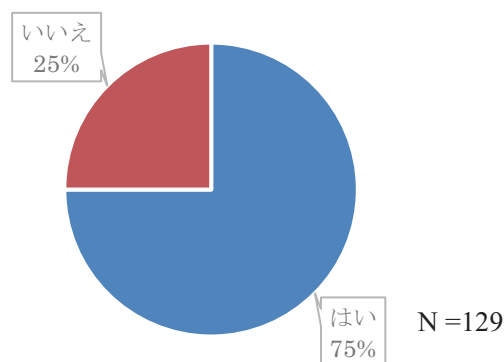


図2 音楽（歌）と体の動きの経験 (%)

⑤ 「はい」(経験あり)の方、それはいつごろですか

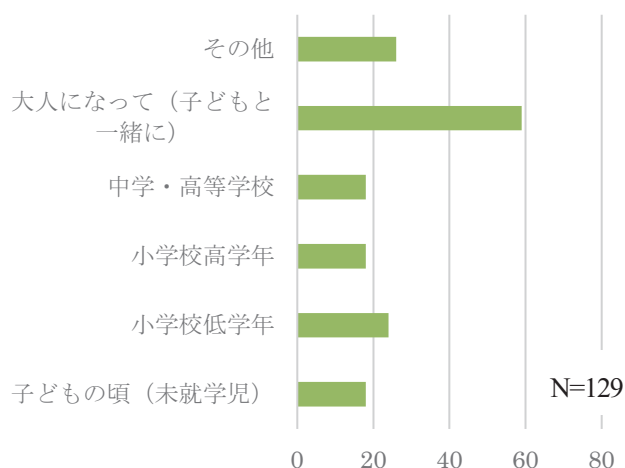


図3 経験ありの内訳 (複数回答)

質問④⑤については、④で音楽（歌）に合わせて体を動かす活動経験ありと答えた 75%の人に、⑤でいつ頃体験したかを複数回答で尋ねた。60 歳代以上の世代だと、時代背景として現在のように幼児教育にリトミックが全国的に教育に取り入れられたとは考えにくい。回答で目立ったのは、大人になって子どもや孫と一緒に体験したという人が多かった。またその他では、ダンスや日本舞踊、体操経験から「ある」と回答したと考えられる。

⑥ 体を動かしながら歌うことに抵抗がありますか。

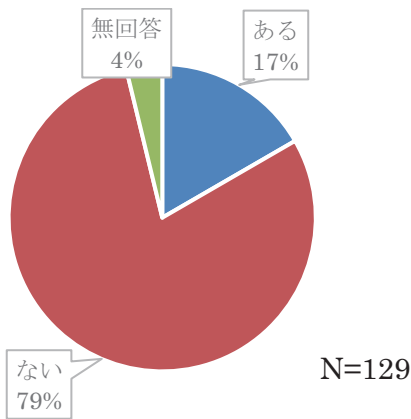


図4 抵抗感の有無 (%)

抵抗が「ない」と回答したのは79%であり、④の音楽（歌）に合わせて体を動かす活動を行ったことがあると回答した75%が、抵抗を感じないと回答したと考えられる。65歳以上の高齢者世代が幼児期、児童期には、リトミックやダンスが学校教育で必修化されていなかったにもかかわらず、約8割が抵抗を感じていなかった。これは⑤で示された、「大人になって（子どもと一緒に）」行った活動が経験則になっている可能性が考えられる。

⑦ 歌だけ歌う活動と、歌いながら体を動かした後で違いはありますか。

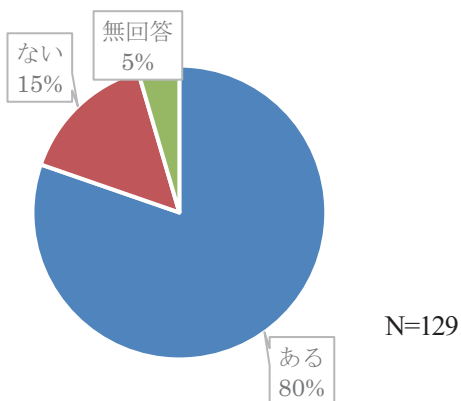


図5 リトミック要素の有無に対する感じ方 (%)

この質問は従来の歌うことだけに特化した活動と、今回実践した、リズム（拍）を意識し手を動かしながら

ら歌うや、歌詞をイメージしスカーフを使った自由な身体表現活動を行って歌う活動とを比較し、参加者自身の感じ方に変化があるかを問う設問である。調査対象者が講座参加者という性質上、実験群と統制群とした実験は行えず、あくまで個人の感覚の範囲内であるが、80%の人が変化を感じていた。

設問⑧では、上記の「ある」と回答した80%の人に対してどのような項目に変化を感じたかを複数回答で選択してもらった。選択肢として次の8つを提示した。

- ア 声が出しやすい
- イ リズムがとりやすい
- ウ メロディーがわかりやすい
- エ 曲の雰囲気わかりやすい
- オ 音楽をよく聞くようになった
- カ 強弱がわかるようになった
- キ 歌詞を意識するようになった
- ク 体を動かすことに抵抗がなくなった
- ケ 歌うことに抵抗がなくなった
- コ 体が軽くなった

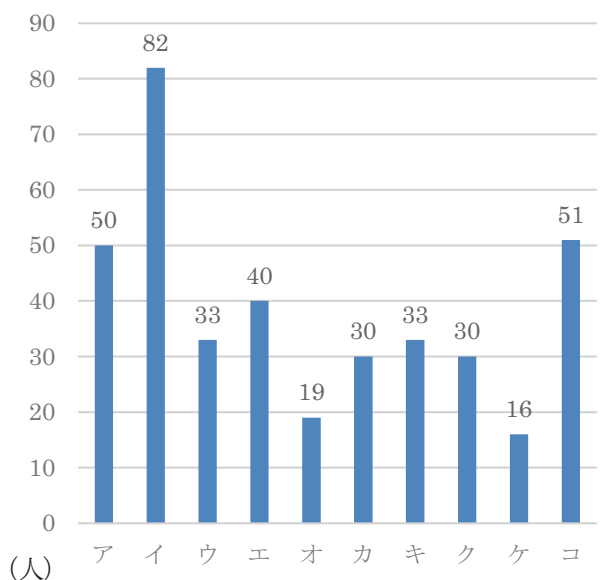


図6 活動により変化を感じた項目（複数回答）

最も多くの参加者が違いを意識したのはイのリズムがとりやすくなったことである。次がアの声の出やすさとコの体が軽くなったことを挙げている。

最も回答が多かった「リズム」はダルクローズのリトミックの3つの重要な科目「リズム」「ソルフェージュ」「即興」のひとつである。また善本(2009)がリトミック指導者に行ったアンケートで、リトミックを通じて子どもたちが獲得していると考えている音楽的な力の上位3項目は「リズム感、表現力、音を聴き分ける力」⁹⁾を挙げており、今回の参加者自身が感じた変化とも合致していると言える。

音楽に合わせて動く活動といえば、例えば体操、ダンス、お遊戯などが挙げられる。しかし、ダルクローズがリトミック教育に「動き」を取り入れた思いを理解できる言葉に、「音楽において、最も強烈に感覚に訴え、生命に最も密接に結びつく要素というのは、リズムであり、動きだからである」¹⁰⁾とある、音楽に動きを加えたことで生命や感覚に訴えかけると表現している。

参加者が感じた変化で2番目に多かったのが、アの声の出しやすさと、コの体が軽くなったである。これは、着席姿勢、又は起立姿勢だけによる歌唱活動とは異なり、手遊び的なリズム活動やスカーフを用いたイメージ活動を行った結果、参加者同士が互いに笑顔で交流し、適度に身体を動かすことによる効果だと考えられる。そして、3番目多かったエの曲の雰囲気わかりやすいは、歌詞をイメージし、スカーフを使った身体活動効果と考えられる。全ての講座で用いている歌唱教材は唱歌、童謡を基本としており、それらの楽曲のテーマは日本古来の美しい風景、季節、自然の風・海・雨などが多い。歌詞をイメージし自由に身体表現することで、改めて音の流れをよく聞き、歌詞を味わい、参加者自身の内側から音楽に親しむことができたのではと考えられる。

アンケートの最後の質問で、「音楽(歌)と身体活動をまたやってみたいと感じますか」と尋ねたところ87%からやってみたいと回答を得た。

5 おわりに

本稿では高齢者の音楽活動にリトミック要素を加味することでもたらされる変化について検証を行った。筆者は、高齢者(シニア世代)の方々と音楽活動を行ってきたが、長寿大国日本の高齢者はとても健康的なお元気であると感じている。誰も年齢を重ねれば足、腰が痛くなったり動きが遅くなったり、目が見えにくくなったりなどの症状が現れる。病院や施設で生活している方々への音楽活動(音楽療法)は大切だが、現在地域社会で暮らす一般の高齢者にとっても、今後も健康な生活を長く続けられるために、家から出て音楽と体操、音楽とゲームなどを行い、人とコミュニケーションをとり笑顔で帰宅できる仕組みを考えていくことが大切だと感じている。既に、地域交流センター、公民館、カルチャーセンターなどでは様々な講座が用意されているが、今までは幼児教育法として定着してきたリトミックを、高齢者にとっても楽しい音楽活動となるよう活用し、身体的、精神的に活力増進に繋がる方法のひとつとして、他分野と協力し検証していくことを今後の課題としたい。

[註]

註1「高齢化社会」とは、人口に占める高齢者の割合が7%を超える状態をいう。「高齢者」とは65歳以上の人を指す。日本が高齢化社会に達したのは1970年であった。

註2「高齢社会」とは、人口に占める高齢者の割合が14%を超える状態を指す。日本は1994年に高齢社会に達した。

註3「超高齢化社会」とは、人口に占める高齢者の割合が21%を超える状態を指す。日本では2007年に超高齢化社会に達した。

註4「地域社会で暮らし音楽に対して能動的に関わろうとする高齢者」とは、高齢者施設に入所しておらず、自宅に居住し、公民館などで開催される音楽講座等に自らの意思で参加する高齢者を指す。

註5 小林宗作（こばやし そうさく：1893-1963）は、日本に初めてリトミックを紹介した人物、リトミック研究家、幼児教育研究家。総合リズム教育を提唱。1937年にリトミックを教育基盤においた幼小一貫校のトモエ学園を設立。

註6 「ダルクロゼリトミック」とは、スイスの作曲家、音楽教育家である Emile Jaques-Dalcroze（エミール・ジャック＝ダルクロゼ：1865-1950）によって考案された音楽教育法である。音楽を学ぶ学生のリズム感を発達させることを目的としていたが、普通の子どもたちのための教育においても急速な心的反応感や自己表現力を高めるため採用されている。集中力・注意力を高め、音楽全体を体の動きで翻訳される。

[引用文献]

- 1) 竹中優子、小田利勝（2007）「音楽と高齢者：音楽老年学の構想」『神戸大学発達科学部研究紀要』14（2），139-146
- 2) 板野晴子（2014）「日本の音楽教育におけるリトミック導入の経緯－小林宗作、天野蝶、板野平の関わりを中心に－」『明星大学博士論文』，1-137
- 3) 善本桂子（2009）「子どものリトミック実践の現状と課題に関する研究」『広島文教教育』24，1-11
- 4) 神原雅之（2014）「幼児と音楽－リトミックに関する研究動向を中心に－」『音楽教育学』44(1)，40-47
- 5) 前掲3)
- 6) 中明佳代（2020）「シニア層におけるダルクロゼリトミックの効果」『国立音楽大学研究紀要』54，217-225
- 7) 前掲6)
- 8) 前掲6)
- 9) 前掲3)
- 10) エミール・ジャック＝ダルクロゼ（2003）『リズムと音楽と教育』全音楽譜出版，73

[参考文献]

- 1) 内閣府（2020）「令和2年版高齢社会白書」
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2020/zenbun/02pdf_index.html（アクセス日 2020.11.4）
- 2) 厚生労働省（2019）「令和元年簡易生命表の概況」
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life19/index.html>（アクセス日 2020.9.28）
- 3) 総務省統計局（2016）「高齢者の暮らし」
<https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1035.html>（アクセス日 2020/10/5）
- 4) 善本桂子（2009）「子どものリトミック実践の現状と課題に関する研究」『広島文教教育』24，1-11
- 5) エミール・ジャック＝ダルクロゼ（2003）『リズムと音楽と教育』全音楽譜出版
- 6) 柴田南雄、遠山一行（1993）『ニューグローヴ世界音楽大辞典』「エミール・ジャック＝ダルクロゼ」講談社

Consideration on Music Activities of Senior Generation -Focusing on Music Activities that Incorporate Rhythmic Elements-

Madoka KONEGAWA

Abstract: This study focuses on the following two points. The first focuses on the elderly who live in the community and are actively involved in music. The second is to incorporate rhythmic, which is one of the educational methods often used in early childhood education. In this study, in order to explore the problems and solutions to the music activities of the modern senior generation, I analyzed the image that the elderly people feel about music and the tendency of changes in their consciousness about music, using a questionnaire survey.