一日3分でできる
プログラムを
年齢別に紹介

幼稚園
入園まで
待てない

おうちで英才トレーニング大図鑑

音楽、運動、英語……。
専門教室の先生が本誌読者のために
家庭でできるトレーニング方法を
考案してくれました！
才能が伸びて、
子どもが喜ぶ、一石二鳥のものばかり。
今日から家遊びに取り入れてください！

上島寿子＝文　遠藤素子＝撮影

リズム感

子どもの好きな音楽に振り付けを加えてみよう

曲に合わせて走る

1人でやるよりもみんなでやるほうが表現の幅が広がる。
手をつないでみんなで走ろう。曲のテンポに合わせてスピードを調整。

人前で歌を歌ったり、楽器の演奏をしたりするとき、緊張してテンポが狂ってしまったという経験を持つ人は多いだろう。それは〝拍感〟が身についていないことが原因だ。

「拍感とは、曲にふさわしい一定のテンポがどんなときでも刻める能力のこと。音楽に携わる人にとっては、一生、追求するべき能力です」

こう語るのは、リトミックをベースにした「一音会ミュージックスクール」の講師、鈴木ますみ先生だ。

拍感を身につけるベースになるのが、教室で行っているリズムトレーニングだ。曲の拍やリズムに合わせて、体を動かすのが基本。レッスンでは、先生が弾くピアノに合わせて、親子が歩いたり、踊ったり。このとき、必ず〝小道具〟を手にしている。タンバリンや水とビーズを入れたペットボトルのマラカス、長いゴム、スカーフが使われることも。

「リズムトレーニングに大事なのは音楽をよく聞いて、体で感じること。それを助けるのが小道具です」

たとえば、ペットボトルのマラカスやタンバリンは音楽に合わせて振って楽しみ、ゴムはお母さんと一緒に伸ばしたり縮めたり。流れるような曲には、スカーフをヒラヒラと舞わせると、確かにぴったりと音と動きが重なり合う。音の出ないものでリズムを刻むというのが面白い。

「子どもは楽しそうな物を手にすると、それを使って表現しようとする気持ちをかき立てられます。ただ耳で聞くだけでなく、体で表現しようとするのです」

家庭で行う場合にも、小道具を用意して音楽をかける。音楽は生演奏である必要はなく、CDなどでいい。曲はクラシックから、ディズニーの音楽や童謡など、子どもが好むものならなんでもOKだ。

このトレーニングを繰り返すと、二分音符、四分音符、八分音符の区別がつき、三拍子、四拍子などの拍子の違いも聞き分けられるようになる。強い拍のときに筋肉を緊張させ、次の拍までは緊張をほぐすことを意識させるとなおいい。この筋肉の緊張と弛緩をコントロールできるようになれば、スポーツにも役立つのではないか、と鈴木先生は言う。

また音楽を感じたままに体を動かすというのは、自己表現そのもの。

教える人
鈴木ますみ先生
東京・椎名町「一音会ミュージックスクール」講師。教室では、絶対音感習得を含む指導法「江口メソード」で、これまで1万8000人に絶対音感をつけた。コースはリトミック、ピアノ、声楽など多岐にわたり、8カ月の子どもから大人までを指導している。

絶対音感をほぼ身につけた2歳11カ月の女の子。お母さんによれば「家の中でも近所を走る電車の音に気が付いて耳を澄ませたり、音に敏感になった」とのこと。すでにピアノを両手で弾ける。お母さんと「手をたたきましょう」を連弾中。

タンバリン合奏

タンバリンを片手に持ちながら、リズムに乗ってジャンプ！
手に持つのはトライアングルでもカスタネットでもいい。

音楽を体で感じられるようになり、表現力が上がります

○歳のうちは、腕や頭をバタバタ動かしたり、お座りの状態でお尻でリズムをとったり。一歳を過ぎて歩けるようになれば歩いたり止まったり、二歳くらいになればジャンプしたりケンケンしたり。体の成長とともに表現の幅はどんどん広がる。

「○歳の子でも楽しい曲だと嬉しそうに笑って、暗い曲では泣いたりします。小さいうちからトレーニングを始めたほうがより深く学べて、表現力もより豊かに身についていくと感じます。子どもたちを見ていると、経験の量が音を追求する気持ちに自分の内側からわき出るものを表現する楽しさを知った子は、絵画や作文などの音楽以外の分野でも、感じたことを表現できるようになることが多いそうだ。

「子どもは成長するに連れて、『こんな動きをしたら恥ずかしい』とか、いろいろな抑圧が生じるものですが、小さいうちは本当に自由。教室では『そんな表現もあるんだ』と、こちらがハッとすることの連続です。家庭でも『その動き、面白いね〜』と、なるべくお母さんが拾い上げていくといいと思います」

奏したりできるほか、音の記憶が正確なので楽譜なしでの演奏にも有利。また変調や無調の曲の聞き取りにも対応できる。音に対する興味にも大きな違いが生じ、将来、音楽の道に進むには圧倒的に有利だといわれている。しかも、音を正確に聞き取れる能力は、英語などの語学を学ぶのにも役立つ。

音楽家にさせるかどうかはともかく、六歳までしか身につかない期間限定の能力という点から、子どもにトレーニングさせる家庭も少なくないそうだ。

影響していると思いますね」

リズムトレーニングで育まれた音に対する興味は、絶対音感のトレーニングにつなげていくこともできる。絶対音感とは、音を聞いて他の音と比較せずにその音の音名を言い当てられる能力だ（六七ページコラム参照）。実は一音会はすべての子どもに絶対音感を習得させることで有名。従来は特殊な才能だと思われていたが、一つの技能として、誰でも習得できるのだという。

絶対音感を身につけると、聞いただけの音楽を楽譜に起こしたり演

四分音符と二分音符の
リズムを刻もう

0歳

いないいないばぁ!

[狙い] 赤ちゃんをあやすときの「いないいないばぁ」は、四分音符、四分音符、二分音符の構成。このわかりやすいリズムを、楽しく覚えさせ、音の長さの聞き分けができるように導く。

[用意する物] スカーフなど大きめの布（色鮮やかで透けるタイプがよい）、ぬいぐるみ

[手順] ❶お母さんが見本を見せる。自分の顔にスカーフをかけて「いない・いない」、スカーフをパッとはずして「ばぁ！」と子どもに見せる。❷次はぬいぐるみにスカーフをかぶせ、子どもに自分の手で「いない・いない・ばぁ」をするように促す。「ばぁ〜！」のタイミングで、自分でスカーフをはずせるように、お母さんが補助をする。❸子どもの顔にスカーフをかけて「いない・いない・ばぁ」。鏡などの前で子どもの顔を写してやってもいい。

[備考] 「いないいないばぁ」の四分音符、四分音符、二分音符の構成をできるだけ意識してリズミカルに声を出すのがポイント。

音楽に合わせて
手足をストップ

1歳

鈴ボール遊び

[狙い] 音楽を流し、そのリズムを手に持った鈴ボールで表現。手にボールを持って、手足や腕を曲に合わせて動かし、リズムの速さや強弱を体感させる。

[用意する物] 鈴が入ったボール2〜4個（ビーズと少量の水を入れたペットボトルやタンバリンなどでもOK）、音楽はチャイコフスキーの組曲「くるみ割り人形」の「マーチ」などがおすすめ

[手順] ❶鈴ボールを子どもに渡し、お母さんも手に持って音楽スタート。リズムに合わせて、腕を振って鈴ボールを鳴らしながら遊ぶ。音の強いところで「リン」と鳴らしたり、細かく振ったりとお母さんがお手本を示しながら、子どもの興味を引きだす。❷慣れてきたら、全身を使ってリズムを表現する。鈴ボールを鳴らしながら体を左右に振るなど、リズムに合わせて動きにバリエーションをつける。歩ける子は、前進したり、止まったり、途中でポーズを決めたりと、曲に合わせて体を動かす。

音のアクセントを
体で表現

2歳

紙ふぶき

[狙い] 紙ふぶきを曲に合わせて舞い上げながら、全身で音楽を感じ取る。音の強弱やアクセントを全身で表現する。お母さんと一緒に紙を舞い上げるのは面白く、楽しんで音楽を聞ける。

[用意する物] 折り込みチラシなど色のついた紙、音楽はチャイコフスキーの組曲「くるみ割り人形」の「花のワルツ」などがおすすめ

[手順] ❶子どもと一緒にチラシを手で細かくちぎる。❷紙ふぶきがティッシュ箱に山盛りになるぐらいできたら、音楽をかける。音楽に合わせて自由に紙ふぶきを舞わせる。やさしい曲調のときはひらひら〜と繊細に、躍動的で盛り上がる曲調のときは大きく華やかにまくなど、音が目に見えるようにバリエーションをつける。❸紙ふぶきの上に寝そべってゴロゴロしたり、中にもぐったりするのも表現の一つ。散らかることは気にせず、思いきり楽しむのがポイント。

[備考] 大きいレジャーシートを上下に大きく揺らす遊びでも、似た動きができる。

COLUMN

モーツァルトも持っていた能力が誰でも身につく

「絶対音感」のトレーニングとは?

一音会で行っている「江口式絶対音感プログラム」のトレーニングでは14の和音（コード）の響きを覚える。和音1つに2週間ほどかけて、確実に習得させる。レッスンと並行して、家庭で1日4〜5回（1回2〜3分）、和音を覚える練習を繰り返す。このとき使われるのが色。ドミソ＝赤、ドファラ＝黄と、和音と色は対になり、和音を聞き、色で答える。色で答えるのは、単音を意識させる音名を使わないようにするためだ。和音すべてをマスターしたら、和音を1つずつの音に分けて覚える。ピアノの88鍵すべての音を音名で答えられるようになったら合格だ。

習得までの期間は平均2年。不思議なことに「臨界期」を過ぎる6歳前後を境に、いくら訓練しても絶対音感はつかなくなる。この臨界期は、知的レベルと関係があるようで、知的に成熟している子だと臨界期が早く終了してしまう。

「教育に熱心な親御さんほど絶対音感に興味をお持ちになるのですが、皮肉なことに、早期教育などで知的に早熟な子の中には5歳くらいでも絶対音感がつきにくい子もいるんですよ」（榊原彩子講師）

トレーニング開始は話ができるようになった2〜3歳がベストだそうだ。