

Rec.issue-2

音楽と笑顔で 健康になろう！ 目からウロコの 音楽講座

音楽には時間を飛び越えたり、
記憶をよみがえらせたり、うれしい気持ちや
楽しい気持ちにさせてくれる不思議な力があります。
でもそれを有効に引き出すには、
ちよつとした準備と仕掛けが必要です。
ここでは誰にでもできるメソッドを、
愛媛県レク協会理事・事務局長の松木紀子さんの
実践・事例・解説でお届けします。



歌の意味を知って広がる 音楽の世界

歌の歴史を知って驚き！

まず鳴子が全員に配られ、松木さんがいきなり質問します。あんたがたどこさ？参加者はつられるように「肥後さ」「肥後どこさ？」「熊本さ」「熊本どこさ？」「船場さ」と答えていきます。ここで松木さんは、この歌はもともと女の子の手まり唄だったこと、歌詞は埼玉県川越市にいた九州のお侍に、子どもた



みなさんが手にする鳴子。これはどの場面を使うのでしょうか？

ちがどこからきたのか尋ねる様子が描かれていること、歌詞には2番もあることなどを話すと、皆さん感心しきり。歌うときには「さ」の部分で鳴子を鳴らします。歌の意味に引き込まれたのか、リズムはピッタリです。

ハンドベルの演奏で達成感！

今度はクイズです。「今の時期に鳴く鳥は？」参加者から「うぐいす」という声。曲は「早春賦」です。まずは文語体の歌詞の意味を説明し、ピアノの生演奏を披露したあと、全員で歌ってみます。その後はハンドベルが登場。ハンドベルは音程によって色が違い、掲示された歌詞には鳴らすベルの色が付いているので、そこで自分のベルを鳴らせばいいというわかりやすい仕掛けです。



愛媛県松山市にある「デイサービスセンターこのみ余戸」では、毎日のようにイベントが開催されていて、その中のひとつが「レクを活用した音楽療法」です。この日の参加者は14人。まずはBGMに合わせて体をほぐす軽い体操をしたあと、音楽の時間が始まりました。

最初はバラバラだった音も、だんだんときれいな音色に。松木さんは「自分の番を見失ったらどこで鳴らしてもいいですよ」と笑わせ、緊張をほぐします。最後は見事な音を奏でていました。

「春の小川」はシブヤにあるの？

次の曲は「春の小川」。もちろんおなじみの曲ですが、実は歌詞は3回も変わっているのか。最初の歌詞は文語体で3番まであり、次は口語体で3番がなくなり、私たちがよく知っている歌詞は、その後の昭和22年に作られたとのこと。

ところで、この曲のモデルとなった川はどこにあるか知っていますか？と松木さん。正解は東京の渋谷にある河骨川という説が有力なのだそう。のどかな歌詞のイメージと大都会というギャップも、参加者の想像力を刺激します。

この曲はなじみのない、その分新鮮な一番古い口語体の歌詞で歌い、ハンドベルの演奏も楽しみました。

ストーリーの掛け合いから
ショーが開幕！

「学芸会で何やりましたか？」と松木さんが聞くと、一人が「もう忘れたわ。爆笑の後、二寸法師「花咲じいさん」「浦島太郎」の声があがります。松木さんは「浦島太郎の職業はなんですか？」。次の歌は「浦島太郎」のようですね。「漁師」という答えから、子どもたににじめられていたのは？と連れられていったのは？とストーリーの掛け合いが続きます。ここまでくると、今でいうコール＆レスポンス状態で、松木さんと参加者は一体化。巧みなショーの世界に引き込まれ、最後は「浦島太郎」の歌をみんなで楽しんでいました。

取り上げた曲はたった4曲。それでも、歌あり、ピアノの鑑賞あり、ハンドベルの演奏ありと、盛りだくさんの1時間でした。



「浦島太郎」では、松木さんとみなさんとの掛け合いを楽しみました。



「ちょうちょう」

「ちょうちょう」は、ドイツの古い民謡に日本独自の歌詞をつけた唱歌。誰もが口ずさんだことがあると思いますが、実は2番もあったのです。2番に出てくるのは、蝶々ではなく雀。しかも作詞者は1番とは違う人です。さらに明治期に発行された『新編 教育唱歌集』では蝶々がトンボ、ツバメとなる3・4番も追加されているそうですが、こちらは作詞者不明。おなじみの歌もいろんな歴史の変遷があることがわかります。



「春よ来い」

「春よ来い」は字抜き歌にぴったり。最初は「は」を抜いて、○るよこい、○やくこい…と歌ってみましょう。「は」がうまくできたら、「は」と「い」を抜いてみましょう。

字抜き歌は意外なところが抜けると面白くなります。例えば「あんたがたどこさ」の「さ」、「ごんべさんの赤ちゃん」では「ごんべさん」を抜く。「かかし」では、たくさん出てくる「の」を抜いてみても面白くなります。

わらべうたって面白い！ すぐに使える事例集

「春の小川」

実践でもあったように、歌詞が3回も変わったこと、この曲のモデルとなった川が東京にあることは意外と知られていません。

歌の歴史や由来を知るとは好奇心を刺激し、歌に対する愛着も深めてくれます。今ではインターネットで簡単に調べることができます。



「はないちもんめ」

2組に分かれて、歌を歌いながら歩き、メンバーのやりとりをする子ども遊び。この歌の特徴は、地方色が豊かなこと。日本全国の県や地域で違いがあります。宮城県、岐阜県、高知県など全国各地でかなりのバージョンがあります。知らない地域の歌詞を知れば、わらべうたがそれぞれの地域独特の文化の中で歌い継がれてきたことがわかります。





「あんたがたどこさ」

誰もが子どもの頃から親しんでいる問答歌。幕末に薩長軍が倒幕のため川越の仙波山に駐屯し、付近の子どもたちが兵士にどこからきたのか尋ねる様子が歌われています。

ちなみに2番もあることはほとんど知られていません。2番の後半は「船場川にはえびさがあってさ それを漁師が網さで捕ってさ 煮てさ 焼いてさ 食ってさ」。



「めだかの学校」

まず「めだかの学校」の歌い出しを歌ってもらい、「じゃあ、すずめの学校は？」と聞くと、まず間違いなく同じメロディーで歌い始めます。こうした思い違いはほかにもあり、「たき火」は「たき火だ たき火だ」と歌い始めることが多いといえます。歌詞を間違っ覚えていたものもあり（ゆきやこんこ、どんぐりころころ どんぶりこ、など）、そうした間違いを教えると、みなさん「え〜!？」と、驚きと発見が生まれます。

わらべうたって面白い！ すぐに使える事例集

「浦島太郎」

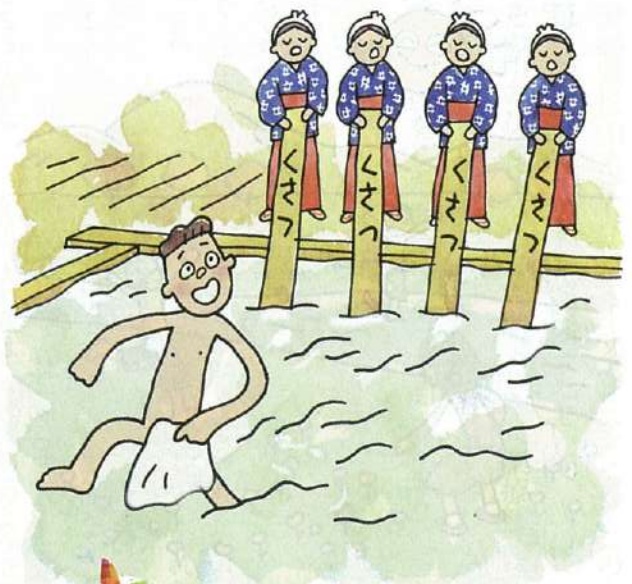
こちらも実践であったように、ストーリーを指導者と参加者が掛け合いで進めます。ここではみんなが役者になれ、場面場面では主役にもなれます。こうした仕掛けはみんなが参加した実感を得られ、満足感にもつながります。

エンディングに全員で歌えば、ショーは完結です。



「草津節」

群馬県草津温泉の民謡「草津節」は替え歌の宝庫。実にいろんなバリエーションがあるようです。なかでも「70 80は花ならつぼみ」「90 100才 コーリャ 花ざかりよ」といった歌詞は「まだまだつぼみなんですってよ」などと年配の方を元気づける言葉がけにぴったり。コミュニケーションのきっかけにも使えそうです。



時代や思い出を共有できるのが「わらべうたや唱歌」

わらべうたや唱歌のいいところは歌詞がきれいで情景が思い浮かぶこと。そこに色がつき、メロディーが乗る。あとは幼児体験と重なっていることですね。みなさん、最近のことは忘れても、古いことはよく覚えていて(笑)。わらべうたは、そのときの体験を歌に重ね、共有することが出来ます。だからしみじみ歌っている人もいれば、しみじみ聴いている人もいます。歌わなくても、そこにいてくれるだけでもいい。

あと、わらべうたは時代や地域によっても違いますから「私が知っているのと違ふ」というのも大事。それが脳の刺激にもなるかなと思います。そういう意味では、十年後に団塊の世代が対象になった時は、フォークソングなどでもいいと思いますよ。

歌が生きるような仕掛けとは

例えば「二月一日」では尋常小学校の風景を語ります。門から入る時礼をしましたよね。と話す「そうやった」と、もうその時の自分がある。そこからそれぞれの思い出を話し始める。その後、歌うと、ただ歌うのとは違ふ「意味」が生まれますよね。また、わらべうたが持つ歴史的な背景や地域性をひもといってお話すると、歌詞の意味を考えて歌ってくれる。これだけでも一曲の重みが違ってきます。

レクの強みを生かした「メリハリ」が大事

レク指導者の強みは、クイズ、お話、楽器、振り付け、合の手など、楽しさをアピールできる要素を持っていることです。それを活用して、導入と展開をしつかりと構成し、メリハリをつけるに飽きないです。疲れません。歌うだけが音楽じゃないですからね。

楽器はできるほうがいいですね。伴奏つけるのと曲が華やいできます。できなければ太鼓、カ

スタネット、鳴子など打楽器がおすすです。

私はハンドベルを使っていますが、ハンドベルはするものではなく聴くものというイメージがありますよね。それだけに演奏できるとみなさんの満足感が非常に高いです。一曲を分担してできあがったときに生まれる一体感や達成感はハンドベルならではのものだと思います。

サロンを成功させるコツは「恥をかかせない」

カラオケが嫌い、という理由は下手だったり間違えるといやだから。それにマイクを持つから一人しか歌えませんが、でもみんなが歌うと間違ってもわからない。歌わなくてもわからない、なおかつ自分の知らないところは、あ、そうなんだと聴ける。それがメリットですね。

サロンで成功するコツは恥をかかせないこと。ごまかせるようにすれば恥もかきません。指導者にとっても、あの人楽しそうだった、やつてよかったという満足感を得るには、その人が喜ぶものを提供してお互いに楽しい時間を共有する、それが大事です。歌いたい、演奏したい、ここにいたい、次も来たい。あの人に来たんなら面白くないことが起こる。そういう気持ちにさせたいですからね。

日・英・中国語で1から10を数える!

体操のなかの指おりで「イチ、二、サン…」と10まで数えます。と、ここまでは普通でしたが、「では英語で、ワン、ツー、スリー…」、次はなんと「じゃあ中国語いきましょ、イー、アー、サン、スー…」と中国語まで。参加者の一人は「みんなと一緒にだから最後まで言えた」と喜んでいました。松木さんは「英語になるとトーンが高くなりますね。おしゃべりな響きなのかな。中国語は、あるおばあちゃんが子どもの頃に中国にいたというので取り入れてみました。それから中国語になると張り切るんですね」と笑います。外国の言葉は、いくつになっても好奇心を刺激するのでしょう。

おもしろあそび探検隊 vol.1



こんにちは、ヤッシーです。レクリエーション・コーディネーターの資格を大学時に取得しました。現在は、高齢者の介護予防や子どもたちへのレクリエーションなどを不定期に行っています。今月からヤッシーオススメのレクリエーションを紹介。皆さんも是非チャレンジしてみてください。

☆サイコロのよさ・現場での様子

サイコロは手軽に楽しめ、大きな数字がでると、気持ちが高揚しやすい(テンションが上がりやすい)素材です。現場で実施したときの話ですが、普段あまり表情を表に出さない参加者が、大きな数字を出したときに笑顔をみせてくれました。その後、グループでの実施でしたので、他の参加者から称賛をうけ、恥ずかしがりながらも満面の笑みを浮かべていました。みんなから称賛を受けやすい環境をつくる意味で、グループでの実施をおすすめします。今回は、こんな体験をすることができるサイコロを使ったレク活動を2種類紹介します。

その1

どのチームが高得点を取れるか!!

「倍バイサイコロゲーム」

○ルール

4つのサイコロを使います。

4つのサイコロを振り、合計を競うゲームですが、同じ数字が2つ出た場合は×2倍 3つ出た場合は×3倍!! になるというゲームです。

例えば

1・3・6・6が出た場合は

(6+6)×2=24 あと1と3が出てるので合計28!

○参考動画 https://youtu.be/MZw0115pK_o



その2

どのチームが早く全ての数字をとれるか

「ゲット・ザ・ナンバー」

○ルール

2つのサイコロと1~12の番号を書いた紙を使います。

※1~12の番号の紙は机の上に並べておきます。

2つのサイコロをころがし、出た目で番号の紙を裏返しにします。その際、出た目の2つの数字をそれぞれとるか、合計の数字をとるか選ぶことができます。

グループ対戦で行い、どこか早く全ての数字を取れるかに挑戦するゲームです。

○参考動画 <https://youtu.be/oUVcp9kCe4k>



もっと活動を知りたい方は、福祉レクカフェに登録ください。
公認指導者の皆さんはID番号と氏名でログインできます!!
「福祉レクリエーション・カフェ」

<http://recreation.or.jp/rec-cafe/>

