

Pour acheter ce document, rendez-vous sur
www.dalcroze.ch/informations-pratiques/centre-documentation/librairie/



「ダルクローズリトミック」 高齢者への効果



目次

7 序文

9 今日のジャック=ダルクローズ音楽院でのリトミック教育

音楽学校で

ジュネーヴ高等音楽院「音楽と動き」課程で

ジャック=ダルクローズ音楽院修士後の課程で

10 高齢者のためのリトミック

11 高齢者に有効なリトミックの活用とチャレンジ

新しい研究の分野

12 シニアリトミックの発展の経緯

15 現状：3つの対照的な状況

① ジャック=ダルクローズ音楽院での週1回のシニアリトミック

16 ② 社会医療施設（介護施設）EMS での週1回のリトミック

18 ③ トロワ=シェンヌ老年医学病院（HUG、ジュネーヴ大学病院）での週2回のリトミック

21 シニアリトミック教育学

ダルクローズリトミックの長所

22 音楽の役割、それ自体が言語である

23 重要な位置を占める即興と「モーツァルト効果」

24 シニアリトミックでの動き

25 身体と心を動かす / 活かす

26 レッスン実践にあたって

28 シニアリトミックの実践

ジュネーヴ大学病院とジャック=ダルクローズ音楽院との

共同研究として行われた、シニアリトミックについて

29 レッスン（第1回）

33 レッスン（第4回）

37 レッスン（第8回）

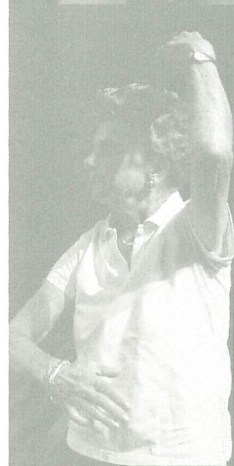
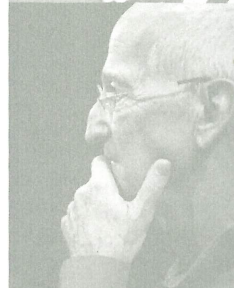
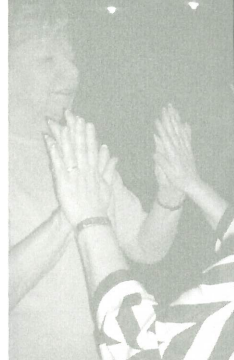
40 レッスン（第12回）

43 レッスン（第16回）

47 レッスン（第19回）

51 レッスン（第24回）

-
- 54 経験による教育的評価
4つの段階から成るシニアリトミック・レッスンの指導計画
-
- 57 補足的なエクササイズ例
ポティーテクニックとフレージング
-
- 58 視覚-運動機能のコーディネーション能力
-
- 59 聴覚、コーディネーション能力、社会性
音の長さの変化
グループワーク
-
- 60 動きの模倣
方向性のある動き
-
- 61 身体的な即興
導く / 導かれる
個人のテンポ、集団のテンポ
-
- 62 聴覚 / 創意
細かい運動技能、コーディネーション能力、社交性、一連の動きの記憶
-
- 63 **シニアリトミックの体験談**
インタビュー、参加者たちの発言とコメント
なぜ今回のシニアリトミック（講座）に参加しようと思いましたか？
-
- 64 リトミックレッスンはあなたに何をもたらしましたか？
-
- 65 その他の体験談
-
- 67 身体の仕草や動きを通して音楽と対話する（リュット・ジアナダ）
-
- 68 動かす、感動する（ガビ・クリスマン）
-
- 69 予防と健康政策（レト・W・クレッシグ 教授）
-
- 71 大きなチャレンジ（アンドレア・トロンベッティ博士）
-
- 73 転倒リスクを減らし、社会的繋がりを再構築する（オリヴィエ・ボシェ教授）
-
- 74 大胆かつ独創的な共同プロジェクト（アンネ・ヴィンケルマン）
-
- 76 **高齢者の歩行、バランス、転倒における、ダルクローズリトミックの効果**
-
- 77 **おわりに**
-
- 78 **謝辞**
参考文献
-
- 79 **あとがき**
-



高齢者に有効なリトミクの活用とチャレンジ

新しい研究の分野

ジャック=ダルクローズのメソッドは、当初から音楽トレーニングを超えて、子ども、青少年、大人、将来の専門家（演奏家、ダンサー、役者、教育者、セラピストなど）という様々な人々に対し効果が実証されてきた総合的な教育法です。このメソッドは、特に、身体的な律動を通して、音楽の中にあるエネルギー、時間、空間を統合させることを目的としています。ピアノの即興演奏に合わせて行われる様々なエクササイズは、反応の速さや対話を促進していきます。高齢者の定期的な身体活動としてリトミックを使用するという考え方は、ここ最近のことで、科学的にも社会心理学的にも、高齢者のためのリトミックに対する関心は高まっています。

近年、高齢者の不規則な歩行リズムは、転倒のリスクを高める主な危険因子とされています。特に、数を数えながらの歩行など、複数の事柄を処理する状況において、歩行リズムが不規則になり、歩幅がほんの少し変化するだけで、転倒のリスクが倍増するのです。



リトミックは、様々な知的活動、身体活動、感情的活動を促します。ピアノによる即興演奏や、適切な音源による音楽の伴奏を聴くことは、記憶、運動記憶、注意などの認知機能に、永続的な影響を与えるようです。

さらに、音楽は強い感情を目覚めさせます。レッスン中、参加者は音楽に支えられ、提案されるリズムは、参加者の運動行動を構築し、統合力、予知力、集中力という観点において、著しい進歩をもたらします。

リトミックの効果は、社会心理的能力においても顕著に表れています。リトミックは機動性を高め、人生における喜びを取り戻し、エクササイズや言葉によるやり取りを通じて、感情的、社会的な関わりを維持します。グループの中で助け合ったり、刺激し合ったりしながら行う様々な活動は、身体の知覚やコントロールを改善し、自信を高めるのです。

2004年

ルイ=ジャンテ医学財団と、ジャック=ダルクローズ音楽院で共同開催された催しの中で、ダルクローズ教育や、音楽院の歴史、特に医学と音楽の関係についての紹介がなされました。その際、ジュネーヴ大学病院（HUG）の老年医学者、レト・W・クレッシング教授は、音楽院のリトミック指導者によるシニアリトミックに参加し、そこで高齢の参加者の、自然で確信を持った身体の動きを見て感銘を受け、ダルクローズ指導者の活動に興味を示しました。

5月には、トロワ=シェンヌ老人病院（HUG）で、負傷や手術による入院患者、（他の施設への）入所待ちをしている高齢者に対して、リトミックのワークショップが行われました。全員動きが制限されている状態で、一部の参加者は車椅子でした。

このワークショップは、2010年現在も続いています。

並行して、クレッシング教授は、リトミック指導者であるリュット・ジアナダとともに、病院で高齢者の歩行、転倒予防、機動性、そしてバランスについて観察していきたいと考えました。

10月には、HUGとともに、プロジェクトのメンバーである、ジュネーヴ市社会福祉課が募集した24人の高齢者の協力によって、ジャック=ダルクローズ音楽院が主導し、リトミックレッスンの枠組内で、最初の調査が行われました。参加者は、地域在住の自力で音楽院まで来られる高齢者で、音楽家でもリトミック経験者でもありませんでした。幼少期にリトミックの授業を受けたことを覚えている人もいましたが、彼らは「初歩」の段階にあるといえます。

彼らは、クレッシング教授の医学的、科学的見地の下で行われるレッスンに参加し、この実験に非常に興味を示しました。



「ダルクローズリトミック」

高齢者への効果

動きと音楽を通してより長く若さを維持する

この文書は、マリアヌヌ・ワリ=デルボスが
シルヴィア・デル・ピアンコ、リュット・ジアナダ、
ガビ・クリスマンと共同で書いたものである。

ダルクローズリトミックは、一世紀以上も前からスイス、そして四大
陸のおよそ20ヶ国において、子どもから大人までの音楽教育として行
われてきました。高齢者の定期的な身体活動としてダルクローズリトミ
ックを行うようになったのは最近のことで、その有効性においては科学的
にも社会心理学的にも関心が高まっています。

5年間の応用研究の後、我々は高齢者向けのこの革新的な実践の成
果を共有したいと考えました。

シルヴィア・デル・ピアンコ

ジャック=ダルクローズ音楽院学長



定価： 本体 3,500 円+税