

子どもたちとパパママたちのためのちょっとイイ話

おとのにじ通信

心に太陽を くちびるに歌を♪

アーカイブ版

初版 2017. 1. 7(土)発行

音育ひろば♪うぱぱ

有田 和代

『リズム表現運動』って

実はすごいんです!(^^)! その1



あけましておめでとうございます\(^o^)/

今年もみんなで音にまみれて体の内側から音符が跳び出すくらいたくさんあそびましょうね♪

さて いつもセッションでやっている『リズム表現運動(以下、「リズム」と表す)』について。

ピアノの音を聴きながら風のように走ったり 動物になってみたり みんなでつながってみたり…子どもたちとリズムをやるようになってかれこれ 30 年余りになります(歳がばれちゃう^^;) どの時代も子どもたちはリズムが大好きだなあとしみじみ思います。

生きとし生けるもの全てに生まれながらにして固有のリズムがあって 人間も然り。それぞれの年齢に寄り添って奏でる音が内側にある喜びを引き出してくる…そんな気がします。 まずは理屈抜き楽しさがそこにあるってことです(^^)♪

嬉しさや楽しさを感じる活動は子どもの発達を促す必須条件ですから、それだけでも十分価値あるものなんです(^^) このメソッドはそこで終わらない!



♪ 足の第1趾の蹴りの力が人生を支える!

ハイハイを満足にせず早く歩き始める子どもたちが増えていますよね。実は寝返りもハイハイも正しい歩行のための大事な準備段階なのですが、そこを十分に経験していないと、動きがぎこちなくなったり、足腰や関節が故障しやすくなったり、疲労しやすかったり、加齢とともに自分の体重を支えながら自由に動くことが難しくなってくる可能性が高いです。

リズムの中にはこの足の第1趾の蹴りや腕手指の力を楽しみながらしっかりつけていくメニューがたくさんあります。あくまでも楽しみながら遊びの中でというのがミソです!

決して訓練ではなく、楽しいからやる。だから効果がより大きいのです。

第1趾で地を蹴る力がしっかり備わるとやがて土踏まずが形成され(概ね3歳ころ)、足を衝撃から守るクッションの役目を果たしてくれます。

実は私…何を隠そう ハイハイせず 11 か月で歩いたそうで…当然のことながら偏平足で足や関節の故障が多い(^_^;) 乳児期の発達プロセスがいかに大切か身を以て学びつつ このリズムに出会って救われたなあつくづく感じています。 つづく