

# 音楽の基礎

## ～「リズム感」についての一考察～

### The Basic of Music : The Sense of Rhythm

(2015年3月31日受理)

大 山 佐知子

Sachiko Oyama

Key words : リズム

The basic of music begins by feeling the rhythm. All sounds are influenced by the sense of rhythm.  
What is the most important thing in feeling music is constantly feeling the rhythm.

音楽の基礎は、リズムを感じることから始まる。すべての音は、リズム感に影響される。  
音楽で最も大切なことは、常にリズムを感じる事なのである。

#### はじめに

音楽は、メロディーと、リズム、ハーモニーで出来ている。どれも欠かすことの出来ない要素である。

メロディーの重要さは言うまでもない。人を惹きつけるメロディーは、世代を超えて共感できる良さがある。

ハーモニーは、メロディーのイメージを決定づける上で、使い方により効果の幅を広げられる。単純にも複雑にも自在に変化させることが可能である。

リズムは、メロディーだけにあるのではなく、ハーモニーの中にも現れる。メロディーのリズムとハーモニーのリズムの絡み方で、複雑な変化が生まれる。音のない休符の部分も、リズムは存在している。音楽の中にはそもそも、その音楽の適するテンポがある。この適するテンポの中に、リズムは本来潜んでいるのである。

リズムほど、簡単に複雑なものはないかもしれない。音楽すべてに関わっているリズムをどのように意識すれば、音楽を自然に感じる事が出来るのか、音楽の中のリズムの感じ方、リズム感について考察する。

#### 〈リズムはいつ意識するのか〉

鼓動。

私たちは、命の始まった時から、リズムを取り始めている。15～20億回の鼓動を打つと寿命が終わると言われている。眠っている時も、無意識に私たちの体はリズムを打ち続けている。無意識にリズムは始まっているのだ。

人は、胎児の時、既に自分のリズムを感じ始め、同時に、自分を取り巻くリズムも感じ始める。母親の鼓動、周囲の人の声、散歩の時の足音、お腹をぼんぼんと優しく叩く音など、十分に音の世界は始まっている。

クラシック音楽、特に古典的な音楽が、胎教に良いと言われるのは常識的になっている。これは、古典的な音楽の規則正しいリズムが良い影響を与えていると考えられる。

鼓動があるとは考えられない植物の生育にも、音楽は、影響を及ぼし、モーツァルトを聴かせて育てる栽培が良く育つなどという説を聞く。古典的な規則正しい分かりやすいリズムに、パターンの繰り返しが多いメロディー、つまり同じメロディーの形と分かりやすいリズムパターンの繰り返し、生命力を応援する、共鳴させる効果が

あり、規則正しく届く音による空気の振動が、成長に影響を及ぼすのではないかと想像できる。

元を正せば、クラシック音楽は、まずは自然からインスピレーションを得て、人間の考え出した音楽という法則に置き換えているものなので、昔の古典的な曲ほど自然界にも還元されやすいのではと思う。人間らしい感情を複雑に音楽に表現し始めたロマン的な曲よりは、自然なリズムで構成されている方がリズムは感じやすいと言える。人間の感情を表すリズムは想像を超えて創り出され、人工的な要素が多くなり、すぐには分からない複雑な構成になり得る。複雑であること事態を不快に感じてしまう危険もある。

自然な物にも、人工的な物にも、つまり、リズムは全てのものに存在し、様々な形に置き換えられると言えると思う。だからこそ、音楽は、世界の共通語であり、世界の共感を生む力があるのだと考える。

現代において、リズムを意識することは、あまりにも周囲に混在しすぎているので、とても難しい時代になっていると思われる。あまりにも複雑なリズムがありすぎるため、単純なリズムを見失っている場合が多いのではないかと懸念する。

その証拠に、カラオケでは、流行のリズムの複雑な歌が歌えても、その歌の中で単純な拍子を数えることは出来ない人が多い。難しいことが出来るのに簡単な事の方が出来ない。不思議である。結果から学ぶことが多く、段階を経た実際の経験なしに、架空の世界で成長することができているような錯覚を持ってしまう世の中の便利さに、感覚が麻痺していないかと少々恐ろしさを感じる。無意識に単純なリズムを閉じ込めているように思えるのだ。複雑なリズムに翻弄されると、快感はエスカレートすることにしか向かない。ゲームでも、熱中して複雑なレベルをクリアすることに執着し、到達した快感は、更なる複雑を求める。

このような日常だからこそ、幼少期に十分に本物の自然に触れ、本物の自然のリズムを体感して欲しい。五感を持ってリズムの感じを実感して欲しい。鼓動が感情と共に速くなったり、遅くなったりすることを体感して欲しい。自分の感情が高鳴るから、鼓動が速くなることを感じてほしい。優しい、落ち着いた気持ちになるから、鼓動が遅くなり、肩の力も抜けることを感じてほしい。

ふと我に返った時、静かな自分の中のリズムに気づき、浸ることができるだろうか。感情に左右されやすく、気づきにくいものである。

しかし、本来私たちは無意識の中にリズムを持っているはずなのである。これをいつから意識するかは、自分次第である。

### 〈リズムを感じることの必要性〉

様々なイメージと共にリズムを感じるには、イメージだけでなく、実際の体験の中で無意識にリズムを感じる事が過去になればいけない。リズム感はそのイメージと一体化した体験からしか生まれない。無意識に体験できているから、意識して呼び起こせるのである。その体験がなければ、その感覚は呼び起こすにもないのである。

たとえば、川を飛び越える挑戦を、小学生がするのと、幼児がするのでは、身体能力に大きく差がある。しかし、幼児ほど、不可能という文字を知らないものである。幼児にとって、初めて階段を一段飛ばして飛び降りることも、相当な勇気を要すると思うが、自分は出来るかもしれないという身体の中の声の方が成長期は強いものである。大人が見守らないと、壮大な夢を見る幼児期の未発達な判断ミスで、大怪我になることは日常しばしばあり得ることである。しかし、身体の中に動きと共に潜在的に残っているこの体験が五感を育てるためにとても重要であると考えます。

細胞の中が動く。これが一番小さなリズム。生物が動く。目に見える中で、これが一番大きなリズム。自然が動く。これが私たちの知る世界で、一番大きなリズム。

環境はリズムで囲まれていると思っていた。ところが、現代は、目に見えないインターネットの電波が動く。“リズムは全てのものに存在する”と先ほど述べたが、ここにリズムを感じる人がいるだろうか。いつの間にか手元に届くメールや広告の数々。便利ではあるが、音もなく目の前に来るこのイメージは、リズムのないものであると感じる。強いて言うなら、人為的に作られた波数をリズムとも言えるが、感じるための領域を超えていて、感じることは不可能であろう。音も、気配もなく、背後や、目の前に人が居て驚く感覚である。気をつけないとパソ

コン画面のカメラを遠隔操作される危険もある。自分の気配を知られずに、操作する中にリズムは存在できない。

この現代において、リズムを感じるものとはなんだろう。部屋に籠もり、頭で考えることでは、始まらないはずである。あまりにも人工的な物が多い。

現代だからこそ、幼少期の自然と触れあう体験は感受性を身につける上で本当に大切だと言われるのは、誰もが感じている、欲していることだと思われる。

成長と共にする体験で、自然なリズムが体に満たされた後には、泉のごとく体から生まれるリズム感が出来、そこから感情も共に生まれ、後に意識化されると考える。自然から隔離されつつある現代だからこそ、リズム感の伸びる時期はとても大切だと考える。これが、体と心のバランスを取るのに重要だと考える。

この様な理由から、私は、リズム感の形成される時期を研究していきたいと考える。勿論、この時期については実際の子どもの幼少期を観察しながら考える必要がある。しかし、実際に子どもに対する前に、今回は“リズム”そのものの考え方、リズムを意識するとはどういう状態かを、明確にしておく必要がある。

### 〈意識しやすいリズム〉

“音楽”は、聴くと同時に、リズムは感じているものである。では、どのようなリズムは感じやすい、意識しやすいのだろうか？

まっすぐで、規則正しいリズムは伝わりやすいし、感じやすいと言える。

周囲の環境から見ていくと時計の秒を刻む音は、まっすぐで規則正しい。人間の成人の鼓動も一分に60回程度なので秒針が60秒打つ音は、自分の持つリズムと似ており、自然に真似しやすい、リズムをとりやすい方と言える。

不規則でもパターンとしての規則があり、長い時間繰り返すものもリズムとして感じられやすい。電車のゴトンゴトンという一定のスピードで出る音などがそれである。

CMなどで15秒位の間に出来るメロディーのリズムも意識しやすい。特徴のあるリズムが一カ所あるぐらいで、覚えやすいものになっている。

音楽でなくても、語りかけにリズムを強調するような手法もある。日本昔ばなしの最初の語りかけなどは、真似しやすい。語り手のリズムがある話し方は、それだけで記憶に残るのだ。

今、例を挙げたものは、日常の音の中にあるリズムから、音楽の短いメロディーである。

この段階で、実は誰の耳にもリズムは潜在意識に入っていると考える。

意識化されるには、心地よく感じるかどうか、単純に感じるかどうか、規則正しく感じるかどうか、繰り返して感じるかどうかにかかっていると思う。

不快に感じた途端、リズムは、意識から排除され、それと同時に感情も排除される。こうなると、人間はまるでコンピューターが固まって応答しなくなったような反応をしている。

このことについて次に述べる。

### 〈意識しにくいリズム〉

“音楽”として考える。

音が出た時点で、音楽は始まる。

不規則で、複雑なリズムは当然意識しにくい。

どのような状態であろう。

音が出ている。しかし、複雑そうでパターンが分からない。自分の体験したことがないリズムと気づく。解らないと思った一瞬で、感情が離れ、刻々と無感情の状態が広がる。これが、理解できないと考え始めたため何も感じない、つまり意識しにくいリズムを聞いた時の状態である。要するに不快なのである。

例えば、紅白歌合戦の歌手の歌も、世代によっては、理解できる、理解できないということが、そのまま面白みを感じる、面白みを感じないに分かれてしまう。

演歌歌手の好きな世代と、ポピュラー歌手の好きな世代では、リズムを感じる感じ方が大きく違うのだ。演歌よりはポピュラーの歌の方が、リズムを圧倒的に強調している。演歌では歌のメロディー重視なので隠していた拍子にあたるリズムは、ポピュラーでは前面に押し出され効果的に鳴らすことが必要である。演歌ではあり得ないと思える、騒音かと思うほどに聞こえるバランスで、リズムを鳴らし、拍子を取るのがポピュラーである。更

にポピュラーでは、メロディーを多彩なリズムが形作る。これは、一度聴いただけでは、普通意識しにくいはずである。

では、なぜ、不快なはずの複雑なメロディーがよいのであろう。ポピュラー世代にとってこの難易度の高いメロディーのリズムは、無意識の中で聴き流していると考ええる。なぜなら、リズムとして意識しているのは、強烈な4つ打ちリズムのみであるからだ。単調な拍子を打つこのバスドラムのリズムがストレートな快感を生み、不可解な、不規則きわまりないメロディーのリズムをも、無意識に快感の中で聴かせてしまう。しかし、本当は意識しにくいメロディーのはずなのである。快感4つ打ちリズムの不思議な力である。

クラシックの世界では、ロマン派以降の音楽が比較的リズム感を前面に出しにくいものが多い。ロマン派の音楽は人の感情を表現している事が多く、意図的なリズムの操作が必要である。近現代に作曲された音楽は、更にリズムの役割も多様になり、ポピュラーの4つ打ちのような神隠しも望めないのが、複雑な印象があり、演奏側は理解しているつもりでも、快感として伝える事は本当に困難な楽曲が多い。しかし本当は、指揮者が快感リズムラインを指揮している。但し不規則なので、万人向けではない。

“自然”に目を向けるとどうだろう。

自然の中にも意識しにくいリズムはないだろうか？

鳥の声、風の音、雨の音などは、意識しやすい音である。短い時間、ほとんど一息のなかで起こる音は意識しやすく、気がつくと聴き入っている。

では、大地が色づく様子、暖かい日差し、森林の奥の静かな雰囲気、夜の静けさは、リズムを感じないのだろうか。

私は、全ての存在にリズム感はあると考える。

ただ、あまりにも壮大な時間を想像しなければならず、意識しにくいのは確かである。しかし、この世で過ごす時間が刻一刻と刻まれている中で、リズムを感じないものなどないと私は考える。このリズムは無意識に存在し、限りなく細やかなだけである。

## 〈リズムの感じ方による音の変化〉

リズムを感じると音に変化が生じる。

譜読みをしたばかりで、曲の感じを思い切って出せない状態は、リズムも止まりながらしか出来ない。安心してリズムに乗れず、音の勢いも出せないということである。強弱や、表現をしっかりと伝えるためには、まず、自分がそれを感じていないと伝わらない。自分が感じるためには、メロディーやハーモニーを読めた後、リズムに乗ることが大切である。

練習の過程で起こる最初の段階、つまり一小節毎に止まらなると、次の音が出せない様では、メロディーの音の勢いもなく、流れも作れない。音楽が始まらないのである。曲を最後まで、リズムに乗って演奏したり、歌ったりできてメロディーの感じが思い切って出せるようになる。リズムに乗り始めた段階である。更に、リズムに乗っていることを忘れてしまうくらい、この状態に慣れたら、自由に感情が解放され始める。極端な事を言えば、曲とは、関係ないことを考えていても歌うことができる、また演奏出来る状態になった時、曲の感じが伝わり始めるのである。もちろんこの状態で、曲のイメージに没頭している事が理想である。

リズムを感じることが始まらなると音も表情に乏しいのである。

止まらないうで音楽を通せるようになったとする。この音楽のテンポが違うだけでも同じメロディーや演奏が元気に聞こえたり、重く聞こえたりする事がある。これは、リズム感の違いの成せる技である。速くするリズム、遅くするリズムの乗り方、感じ方次第で、音が重く聞こえたり、軽く聞こえたりする。普通は、速いと軽い感じ、遅いと重い感じになりやすい。

では、リズムを無視して音楽ができるだろうか。

メロディーの持っているリズムは、メロディーの特徴であり、リズムを間違えるとメロディーの感じを損ね、正しいリズムと比べると全く別の音楽になってしまう。リズムは言語のアクセントの役割である。アクセントを変えると、言葉の意味が変わるのと同じである。

では、リズムが正しければ感じは出るのだろうか。

明らかに正しく演奏しても、人により元気な音に差があるとか、柔らかい音に差があるというのはどういうこ



とだろう。

この音の差が“リズム感”の差であると考え。

リズムをどのように感じているか、表面的なリズムを追っただけの音であるかで、そのとき出る音は、はっきりと違ってくると考える。

個人の癖も無意識に影響する。人によって、性格によって、体格によって、骨格によって、音は影響を受ける。この事で、同じ規則正しいリズムでも、ゆったりしたリズム、せっかちなリズム、というように音は変わるのがある。

この微妙に変化しやすい音を、同じリズム感を持つことで、反対に、似たような音を真似ることで、一つの音の世界を共有することが出来る。

“音”と“リズム”は、表裏一体の関係にあり、“音”の根底に“リズム感”がある。“リズム感”が“生きた音”、つまり、“感情を持った音”を作ると考える。

この“リズム感”は、常に流れている事を忘れてはいけない。次へ常に進んでいる。イメージも一緒に進んでいる。決して過去を振り返らないことが大前提である。

### 〈身体は“リズム感”によって変化している〉

“音”と“リズム”は、表裏一体の関係にある。

では、なぜ、音が変わるのか。実は、リズムを感じたら体の状態が変わるのである。

天才は、イメージを持ったまま一度で理想の音を出すことができる。この時、身体をどのように使っているのだろう。説明できる天才と、説明できない天才に分かれるところである。

これはつまり、天才と言われる人は、イメージすることにより、身体が適した準備を無意識にしており、音を出すことができるのである。イメージに適した筋肉の状態を準備し、これを出すための自然な動きをして理想の音につなげたのである。自分の状態を希に説明できる天才もいるが、本当のところは、言葉にし尽くせない。

不十分であるが私なりの思考回路で説明する。

緊張すると身体は硬くなる。感情の通りの身体の状態になっているのでこのまま音を出せば、緊張感のある音が出る。しかし、人前で緊張したまま演奏するとなると、これでは、全ての音が緊張した音になってしまう。身体

を変化させるのは、気持ちである。緊張で心臓の鼓動も速くなっている中で、理想の音を思い浮かべ、そのリズム感を想像すると速く打つ鼓動とは別の動きを身体に呼び込むことができる。理想の音に裏打ちする“リズム感”に乗って、身体を動かすことで、緊張して硬いはずの身体がほぐれて滑らかな動きを始め、滑らかな音を出すことができる。音楽の“リズム感”を感じることで、身体の状態を変化させるのである。

この時、必ず“リズム感”が先に必要である。メロディーのイメージだけで身体を動かすことは、意外と快感で、いくらでも時間を延ばすことが出来、その結果歌い方が間延びしたり、停滞を起こすことに繋がりやすいこともあるのである。

歌い方が上手くても、“リズム感”のない場合は、共感も得られない。二人以上で音楽を合わせるなら、必ず“リズム感”を合わせる必要があるのである。

### 〈“リズム感”は、共感しやすい〉

“リズム感”は、その人の感じるままで良い。その人の個性が捕らえたリズムである。

同じ流行の歌を聞いて踊っている子どもを見ても、踊り方に違いがある。一人は、とても切れ味良く手を振り、強く足踏みする。もう一人は、フワフワ手を振り、軽く足踏みする。

“リズム感”は、個性である。

音楽に合っていると多くの人が良い評価をすれば、その“リズム感”は良いとされ、多くの人が音楽に合わないと言われれば、“リズム感”は悪いとされる。

しかし、そもそも音楽という芸術は、答えのない分野である。

クラシック音楽の本来のオーケストラの生演奏と、電子楽器、コンピューターを駆使した演奏を、同じ曲で比べて、良し悪しを決めてもあまり意味がない。どちらも、立派な音楽だ。演歌も、ポピュラー音楽も、イメージ音楽も、表現が違うだけで、全て音楽であることに間違いない。

音楽ほど無条件に共感できるものはない。音楽と思った瞬間に、私たちは、耳を澄ませ、共感出来るかどうか判断しようとしている。共感出来るかどうかは、好みも

左右するが、音楽と感ずるかどうかは、その音に自分が共感出来る“リズム感”を持てるかどうかにかかっていると考える。

音楽の規則にある範疇で言えば、人工的な“リズム感”は感じやすい。不規則な自然に近いほど、壮大すぎて、“リズム感”は認識不可能になる。

自然のリズムは、広大で把握不可能とも思えるが、私たちは、自然から生まれたと考えれば、命の中に潜在的に自然のリズムを持っているはずである。感じられると思える時は、無の境地に達する時かもしれない。

とにかく私たちは、音に対して無関心ではいられないのである。

### 〈“リズム感”が悪いとはどういうことか〉

私は、“リズム感”のない人はいないと考えている。しかし、“リズム感”が悪くなる場合がある。それは、音のイメージに乏しく、そのため身体の変化に乏しく、更に“リズム感”も変化することができない時である。全てにおいて変化出来ないということが、“リズム感”が悪いという現象を起こすのだと考える。

豊かな音を出すためには、イメージを豊かに持つこと、身体と心が一致していること、素直な感情を持っていることが大切である。

生きている音を出すには、変化する音を出さなければいけない。生きることは、刻々と変化することだからである。つまり、裏打ちの“リズム感”も刻々と変わるのである。

リズムを音の長さの違いとだけ考えていると、“リズム感”は出て来ない。

“リズム感”が良いというのは、リズムだけでもイメージが浮かぶかどうか、それにより身体が軽くなったり、硬くなったり、スイングしたりなどして、感情を呼び起こし、変化を感じることができるかどうかなのである。

### 〈音楽を共感するための“リズム感”〉

共鳴という言葉があるが、“リズム感”の共感もあると考える。

発信者の“リズム感”がそれを聞く人の“リズム感”

に共鳴すると、その場に一体感が生まれる。これが自然に行われることが理想である。この時、音楽も同時に共感している状態になり、感動を呼び起こす。

音の共感は難しいが、“リズム感”の共感は容易い。ピアノに触ったことのない人に、ピアノの音色を説明してもらうことは難しいが、リズムは誰でも頭を振って感じることができるものだからである。この事により、新しい音への共感が導かれる。音質を見極めることは難しいが、リズム感の見極めは、分かりやすく快感かどうかの一点で評価でき、誰でもできるのである。

そういうことで、音楽を楽しむには、“リズム感”を共有出来れば、快感につながりやすく、表現される音にも共感を得やすいということになるのである。

リズム感とは単純に規則正しく伝えるほど、ストレートに音は受け入れられ易いものである。あまり難しく考えなくとも無意識に受け入れられる“リズム感”，そしてテンポが規則正しく流れていけば、音楽として無意識に受け入れられやすいということが起こるのである。

更に、理想は、イメージを感じるリズム感が出ることで、これにより感情を表現し、感情の共感を呼ぶことにつながると考える。

## おわりに

音楽の中に存在するリズムについて考えると、このリズムは、自然の中にあるリズムを人が分かりやすく切り取ったものであると言える。人は「音楽」という一つの理論に当てはめ本当に多様なリズムの形を表すことができる。この多様な、複雑なリズムを、誰でも自然に感じるためには、規則正しい脈打つリズムの意識が必要である。

筆者は、脈打つリズムを感じることを“リズム感”を持つことに繋がると考える。

脈打つリズムは、生き物全てが身体にもっている。

“リズム感”を身体から呼び起こすことが出来れば、“リズム感”の悪い人などいないと考えられないだろうか。幼児期の体験がこの感受性の成長に、少なからず影響するのではないかと考える。身体の発達と五感の成長がバランス良く伸びることが理想だが、どんな時にも、心臓の脈は無意識に動いている。この無意識の身体の脈を、

規則的なリズムを打ち、感じることで改めて脈を意識する体験を増やせば、“リズム感”も同時に育つのではないかと考える。

元気の良い速いリズムを打って元気に動けば、汗をかき、身体の脈も速くなる。静かな穏やかなリズムを打って、ゆったりと動けば、身体の脈もゆっくり落ち着いてくる。

この基礎的な“リズム感”を感じる体験を幼児期に多く経験出来れば、“リズム感”が無意識にバランス良く鍛えられ、より複雑なリズムも受け入れ易くなるのではないかと考える。

無意識の環境が理想であるので、極端に言えば、0才児から、この環境が作られているかどうかでその後の発達に影響は出ていると思われる。胎教として、母体が落ち着き、快く感じる音を聴いていることが望ましい。

胎児もこの場合快感のはずである。

筆者の妊娠中の体験でも、ある音楽会で心地よい規則正しいリズムを感じて聴き入っていた時、お腹の我が子が、まるでハムスターが滑車を必死に回すようにトコトコトコトコしきりに速く動き出し驚いたことがあった。母親の快感を受け、興奮状態であった様子である。現在、毎日、歌を口ずさむように成長している。

これと反対に、母体が不快である時には、肉体的に繋がっている胎児にこの状況を理解出来るわけがない。

難しい会議など行っているとき、お腹が硬く感じられた事はしばしばあったが、こちらが心配になるほど胎児も動く気配がなく感情を殺していたのではないかとと思われる。

動き始める事は、リズムが始まることであり、これは、命に繋がっていると思うのである。

今回は、リズムを感じるということは一体どのようなことなのかを考察した。

今後は、豊かな“リズム感”を身につけるには、どのような時期に、どのような体験をすれば良いのかを考えていく必要がある。

まずは、幼児期に規則正しいリズム感の経験することから、実際に子供達を対象に行って、子供の感性を伸ばす機会を持っていければと考える。この方法を今後、模索していきたいと考える。

