

# 音楽の基礎

## ～「リズム感」についての一考察～ その2

### The Basic of Music : The Sense of Rhythm 2

(2016年3月31日受理)

大山 佐知子

Sachiko Oyama

Key words : リズム, テンポ感

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.  
Feeling is not enough, We must learn how to practice tempo just.

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。  
リズムを感じるだけでは不十分で、どうしたら正しいテンポを取れるかを学ぶべきである。

#### はじめに

筆者は、中国学園紀要第14号にて、音楽の基礎～「リズム感」についての一考察～で、「リズム感」は人が作った音楽の中だけでなく、この世のあるものに存在すると述べた。まずは、「リズム感」の存在自体を感じ取ることができるようになることが、最も大切であり、これが音の変化を生むことになり音楽を感じることになる。音楽を感じる中で初めて、他の人が共感する「リズム感」を伝えることができる。そしてこの「リズム感」を身に着けるためには、幼児期に、規則正しいリズム感を体験することが大切であるという方向性の考えを持った。

今回は、「リズム感」を身に着けるために、具体的に最初に学ぶべきことは、まっすぐな規則正しいリズムを取れるようになることだと述べ、それが大切である理由を追求したいと考える。

#### 〈リズムを感じる基〉

やはり鼓動について考え始めなければいけない。

人によって少々の速さの違いがあっても、それぞれ、ほぼまっすぐ規則正しく動いている鼓動は「まっすぐ」を感じる基盤になる。

起きている時、寝ている時、走っている時、早歩きの時、リラックスしている時など、動作が変化すると身体の状態により鼓動は、速くなったり、遅くなったりするが、必要な速さに加速、または減速して移行後、ほぼまっすぐ規則正しく動くことになる。もちろん、機械のように動いていないが、ほぼ安定して動いていることが、健康であれば当たり前であり、普通であろう。

人は、常に自分のこの感覚を基に、速さを感じていることになるので、自分の状態が無意識に変化すると、周囲の状態の把握や、理解をすることにおいて、錯覚を起こすことがある。

例えばメトロノームの同じ速さでも、自分自身がリラックスしている時に聞いて「速い」と思った速度が、

緊張し鼓動が速くなった時に聞くと「普通」か「遅い」と感じることもある。人の感覚は危ういものである。

そういうことがあるので、メトロノームで =120で「まっすぐ」の速さを何年も訓練しても、生演奏では微妙に速めの =124だったり、=116の遅めだったりするものである。それが人の成す結果で、大変興味深いところでもある。

しかし、結果がどうなっても「まっすぐ」の速さは意識しているので、この「まっすぐ」の意識だけは確実に伝えることができる。誰もが自分自身の中に「まっすぐ」は持っており、「まっすぐ」の少し早めか少し遅めということで、一番簡単にわかる速さであり、なんとなく「まっすぐ」だと感じて無意識に微妙に速度を調整して一番共感しやすいリズムだからである。

### 〈リズムの存在意識〉

本来、自然の中に、生活の中に、そして身体の中に、リズムはある。このリズムの存在をもっと感じて意識することが大切である。

自然の中のリズムは、あまりにも広大な幅があるので、ここでは、生活の中や、自分の身体の中を考えてみる。

生活の中で、私達は時間を意識して生活している。

朝、起きて時計を確認し、15分で身支度をし、20分で朝食を食べ、家を出て駅まで10分歩いて行く。

これは、その都度、自分の動作の速度を加減しながら行っている。いつもより早く家を出たら、同じ電車に乗るならゆっくり歩くかもしれない。反対に遅れそうなら走ることになる。

この動作の変化は、時間の感覚を想像し、これまでの経験から間に合うための速度を感覚として導き出せるので、誰でも自然に変更可能なのである。

普通の状態なら、例えば同じ時間に規則正しく準備ができることがわかれば、その間に動作を急に速くしたり遅くしたりしない。駅へ向かって歩く速度は、いつもの時間出発なら、大体いつも歩く速度が一定になる。

この「速度が一定」の感覚を、生活の中に持っていることは、リズム感を意識することにとっても大切になってくると考える。つまり、毎日規則正しく生活することが、誰でも「一定」のリズム感を持てるように訓練できてい

ると考えるのである。

では、このように日々過ごす中で、身体の中のリズム＝鼓動、はどういう状態だろうか。

先ほどの生活の中で、健康で元気であれば、生活のリズムに沿って、必要なときに速くなり、休めば遅くなるはずである。つまり動作と身体の中は、表裏一体である。

しかし表裏一体を裏切ることがある。

それは、病気の時である。病気になると、身体ほど不安定で、手に負えないものはない。自分の意思では理解不能な動悸が起こることもあるし、身体も動かせなくなるかもしれない。リズムの存在が息を潜め、命の声に身を任せる他なくなるのである。

こう考えると、リズムは健康な元気なものから生まれると言えるのではないだろうか。生き生きしているものには、リズムが存在すると言えるのではないだろうか。このリズムの存在を意識することが大切なのである。

### 〈まっすぐなリズムに乗る意識〉

まっすぐなリズムに乗ると背筋が伸びている感じがして、適度な緊張感が生まれ、前向きな気持ちになり、そのままいつまでも続けられるような持続力も出てくる感じがする。縄跳びのできる回数が増えるような感覚である。

反対に、まっすぐのリズムに乗れず崩れてしまうと、身体の力も抜け緊張感もなくなり、投げやりな気持ちになり、当然持続力がなくなる感じがする。

この差は、まっすぐなリズムに乗るかどうかであると考え。まっすぐなリズムに乗ろうとする意識の違いである。この差は、挨拶ができるかできないかくらいの差に似ている。一瞬の前向きさがあるかどうかである。

すぐできるのでは？と思うが、その瞬間の次の瞬間のすべきことだけを意識して考えることは、意外と難しいものである。頭に浮かぶことは、もっと先までできた時のことだったり、今とてもいい感じであることに留まっていたりと止め処なく流れ、無意識に私達は翻弄されている。

普通は頭に浮かぶことを意識しない。まして、それが、リズムのどのタイミングで浮かんだかなど気にする必要を感じていない。

しかし、良くも悪くもタイミングを間違えると、リズムに乗ることができなくなる。縄跳びで言えば、100回しようという目標の99回目で「できた」と思った瞬間足に縄が絡まり、悔しい思いをすることである。また、挨拶しようと思った瞬間、「しなくてもいいかな？」と迷うと声をかけづらくなってしまふ。

100回目になるまで「今」続けようと思うことや、挨拶しようとして「今」続けて思うことで、「今」次の動作のことしか考えずにいたら、できるようになる可能性が高くなる。「今」は何をしていて「次」は何をするのか、これだけが考えるタイミングなのである。

できるようになれば簡単な意識のはずである。

「今」人と会って、「次」は挨拶をしようと思ったら、即そのことだけ考える。これが、リズムに乗る意識であり、このリズムに皆が乗れば、皆に共感を生み、皆が元気になっていくと思うのである。

### 〈一定時間まっすぐなリズムに乗る〉

リズムの存在を感じ、更にまっすぐなリズムに乗れるように意識ができてきたら、それが無意識になるまで続けることで、リズム感が身に着くと考える。つまり癖にならなければいけないのである。リズムを常に感じるようこれを習慣化するのである。

生活リズムのように、リズム感が身につくことを意識するには、今度は、一定時間これを気にすることが必要である。

一つの目的の動作をしている自分を観察し、速度を判断する必要がある。

これは、機械に教わるのが効果的である。

音楽の訓練なら、メトロノームが必需品である。常に＝120に合わせていても自分の身体の状態、精神的な状態に左右され、速め、遅め、加速気味になってしまい易い。よほど注意深くいつもリズムに耳を傾けないと、いつも安定してリズムに乗れるようになるには2～3年かかる。

どんな種類のリズムをするにしても、まずは「まっすぐ」が一定時間できることなのである。そして、それを持続できる時間を延ばしていくことが、まず最初に身につけるべきことだと考える。

どんな動作、どんな精神の時でも、「まっすぐ」なリズムを維持できるようになることが大切である。そして、これがいずれ、いろいろな身体のバランスと精神的な強さの鍛錬で弾力のあるリズム感に発展することができる。と考える。

「まっすぐ」のリズムが弾力性を持ってきた時、音楽性の基ができてくると考える。これが重要なのである。

「まっすぐ」なリズムの中の更に細かなリズムには、「まっすぐ」が身について無意識になった頃、初めて、ふと気がついたり、不思議に思ったりして、やっとなリズムの幅の違いに理解が及ぶのである。2～3年は「まっすぐ」なリズムをひたすら体験したいものである。

### 〈まっすぐなリズムとは〉

ここで、「まっすぐ」なリズムを改めて言い直すと、つまりは、時間を同じ幅で区切っているということである。

同じ幅の、その連続である。時間の間隔の意識を持つものなのである。

リズムの幅は最初に1と考えたものを拍子とし、どんなに変化してもこの幅は変わらないというものである。一曲はその時間の中を自由なリズムで区切ったものである。人は「まっすぐ」なリズムに乗ることで、健全な音楽を共有し共感してきた。クラシックの古典派まではまさにそれである。

「まっすぐ」なリズム感は現代のポピュラーにもベースとして受け継がれ、もちろん「まっすぐ」だからこそ、全世界の共感を得る結果になっている。

余談であるが、クラシックのロマン派の曲は、感情の音楽であり、「まっすぐ」のリズムを自在に動かすことで発展した。リズムが揺れ、感情と共に、加速したり、減速したり、ジェットコースターの快感に似た効果を持っている。しかしこれは、「まっすぐ」でないため、一部には難しいと感じさせる要素が多い。「まっすぐ」の受け入れ易さを考えると当然のことである。

## お わ り に

今回、リズム感を身につけるためには、その存在に気付くだけではいけないということを述べてきた。

周囲の中や、自分自身の中のリズム感到に気づき、時間の幅を感じるが必要で、これを具体的に意識化していくことが重要であると考えた。

時間の間隔とは人それぞれでよい。鼓動の速さが最初から違うのでそれぞれの速さを意識することが大切である。自分の好きな、心地よい時間の間隔で「まっすぐ」のリズムを持てば良いのだ。

自分の「まっすぐ」なリズムを意識すれば、リズム感が身につき始め、生活リズムも整い、おのずと元気も出てくる。

自分の心地よいと感じる、この「まっすぐ」なリズム感が、個々のテンポ感を育て、個性となって音楽性につながっていくと考える。

今回の考察で、いかに腰を据えてじっくりと、この「まっすぐ」なリズム感を身につけることに取り組まなければならないかを、改めて痛感した。試行錯誤を行っていきたい。