

音楽教育に於けるボディパーカッションの活用法

奥 原 光

はじめに

人類は地球上に楽器が出現する以前から、身体のいろいろな部分を叩いたり擦ったりして生まれる音と向き合ってきたと思われる。このような行為は現代にいたるまで引き継がれ、子どもの遊び歌や、わらべ歌にも多く残っており、叩いたり擦ったりして音を楽しむとともに、身体の部位に手を持っていく動作をも楽しんでいる。またこのような行為は民族音楽のなかにもいろいろな形で伝承されている。最近ではパフォーマンスとして、身体のいろいろな部分を使って音を出し、音色やいろいろなリズムを表現して楽しんでいる、個人や少人数、あるいは集団によって、動きとともに音色の多様性を自らも楽しみ、それぞれの空間で個人あるいは集団でパフォーマンスとして演じられている。

現在では教育現場でこのようなパフォーマンスに取り組むところが増えており、ボディパーカッションという言葉で語られることが多くなってきている。この言葉は山田俊之氏が1986年（昭和61年）、小学校の学級活動や授業の中で子どもの自尊感情を高める教材として、リズム身体活動を始め、その際子どもたちが「体が太鼓になってしまうね」と言ったことに始まる。1987年2月に山田氏は「ボディ（body＝体）パーカッション（percussion instrument＝打楽器の総称）教育」と名付けて活動を始め、この言葉は徐々に広まっていった。特別何かを準備することもなし、どこでもできるという気軽さ、また、特別に高度な技術を必要とせず、皆が楽しみを共有できるという利点から、養護学校、聾学校、盲学校などでも取り上げられているという。養護学校には自閉症、ダウン症、脳性まひ、LD（学習障害）、ADHD（注意欠陥／多動性障害）、肢体不自由、重複障害など様々な障害のある児童がおり、これらの障害児のための養護訓練、音楽療法という観点からもボディパーカッションが取り上げられ、一定の成果が得られているということが報告されている。

ボディパーカッションという言葉がいつ頃から今日のように定着し始めたかは判然としない。リトミックなどではボディー・ミュージックという言葉を使っている場合もある。今でもすべての人を納得させるこの言葉の定義はないように思われる。また、この言葉に付随するいろいろな言葉もその時々に応じて使われており、これらの言葉の定義もこれから必要になってくると思われる。しかしここでは身体の一部を打ったり擦ったりして音を出すことをボディパーカッションという言葉で表し、これに付随する言葉もその折々で一般

的と思われる言葉を使用することにする。

ボディパーカッションはリズム教育の面で語られることが多いが、楽器学や音楽史などの面から身体を使って音を出すこと、あるいは現在まで続く世界中の民族音楽の中での活用例などを知ることによって、音楽教育の場での取り組み方が豊富になるのではないかとと思われる。そのような観点からボディパーカッションについて考察する。

1. 人類の進化の中での楽器

我々の祖先はどのような音環境の中で日々の生活を営んでいたのだろうか。現代の我々が日々経験している騒音にまみれた音環境とは違うものの、身の回りには常に何らかの音が存在し、耳に入ってきていたと思われる。我々人間は、耳に入力される音を意識したときにはじめて音を認識し、音が存在するといえる。人間は母親の胎内にいる時からすでに音を感じており、これに体の動きで反応していることはよく知られていることである。人間が誕生し、成長し、知性が発達してくると音は認識されるようになり、認識された音を何らかの目的のために意識して使うという行為が生まれ、この時点から音は媒体としての機能を持つようになり、自ら発する音楽へとつながっていく。これはどのように環境が変わっても同じ構図である。

1-1 無意識の音・意識して出す音

人間が発する音には、本能に基づいて無意識に出る音と、ある意図をもって意識して出す音とがある。「無意識の音」とはクルト・ザックス（近代楽器学の創始者の一人）のいう「筋肉や喉を使って精神的な緊張を律動的な動きや音にするという人間の野生的な衝動」であり、激しい恐怖、怒り、歓喜、驚きなどによって打ち振られる痙攣的な手の動きや、地団駄を踏む足の動き、瞬間的に発せられる叫び声、また、生まれて間もない子どもの手に握られたガラガラの音に現れている律動的な動きなどである。これに対して、意識された音は意味を持ち、人間の感情や意思を伝える媒体となっている音のことである。

音楽の具体的表現方法には「歌唱」と「器楽」があり、「歌唱」はみずからの声で音楽を表現するものであるが、「器楽」は楽器という道具を使って音楽を表現する。その楽器を人類はいつ手に入れたのかは定かではないが、ホモ・サピエンスが地球上に出現し、進化の過程で音とどう関わってきたのかはまだまだ調査・研究が必要である。

1-2 楽器の出現

現在世界最古の楽器としてよく紹介されるものとして、1995年スロベニア人古生物学者によってスロベニアの洞窟で発見された「ネアンデルタール人の笛」と称されている4万3000年前のものがあり、これは子どものアナグマの大腿骨にいくつかの穴を開けたものである。これが純粋な楽器なのかそれとも肉食動物が噛んでできた単なる骨なのか議論が続いている。確実に最古の笛と考えられているのは、ドイツのウルム近郊の洞窟から出土し

た骨の笛で約3万6000年前のものであり、これはホモ・サピエンスが使用したと考えられている。

楽器をどう定義するかによって違って来るが、ここでいう楽器とは、ある種の音程を持ち、我々現代人からすると稚拙なものであっても抑揚のある音を出していたものであり、前述した笛などは朽ちることなく現在まで地層の中で残ったものである。その地層の年代測定によって楽器の年代を判別しており、この先もっと発掘が進めばまだまだ古いものが出土する可能性がある。人類の長い歩みのなかで、ここでいう楽器を手に入れたのは前述の出土の例などからもわかるとおり、人類の歩みの中ではごく最近になってからのことである。

2. 人体を発音源とする音

人類の進化の過程で音を意識し、自ら音を発しようとし始めたのは身体からではないかと思われる。4万3000年前の笛として出土したものよりはるか以前から、人類が身体を使って音を出していたことは確かである。その身体を楽器と呼ぶのかどうかは議論の分かれるところであるが、その身体から発せられる音には「声」「喉鳴らし」「口笛・指笛」「体打ち」などがある。

2-1 声

人類は進化の過程でどのような体格でどのような声を発していたかはわからないが、最近では、我々ホモ・サピエンスより以前に地球上に出現し、ヨーロッパを中心にホモ・サピエンスと共存していたネアンデルタール人も歌を歌っていただろうとする説が有力になってきている。それがどのようなものであったかは想像を逞しくしなければならない。人類が単に音声を発していたのが言葉や歌へと進化するのに、どれくらいの時間を要したかもわからない。しかし叫び声やある種の祈りの言葉などを強調するために、それらに部分的な抑揚をつけたり、強さや速さを変えたりすることと歌謡とは深い関わりがあるのではないかと考えられている。

2-2 喉鳴らし

北方諸民族（シベリア、樺太アイヌ、イヌイット）の間には、喉声といわれる特殊な発声法がある。喉の奥から絞り出すようにして発声し、それを手で囲んだり、太鼓の皮に響かせたりしながら変化させていくものであり、呪術的な行為であったと考えられており、北方の気候風土と大きく関わっているだろうと思われる。

2-3 口笛・指笛

口に指を入れて特殊な息の流れを作りながら音を出す。

2-4 体打ち

人類は進化していくうちに感情表現も豊かになり、今日的な意味での楽器という道具

を生み出していったのだらうと思われる。スリランカのマータレー県のベツダ族が腹を、オーストラリアと古代ギリシアの踊り手達が尻を、ポリネシアのヌク・ヒバ島の人々が強く曲げた肘の間を、バイエルンの人々は今日でも靴底を叩きながら踊る。このようにいろいろな民族がボディパーカッションを伝承している。世界中で手が打ち合わされ足が踏み鳴らされているのは、筋肉の規則的な動きによってリズムカルな音を感じ、素朴な衝動を満足させるためであらうと思われる。伝承されているいろいろな身体各部を打って音を出すものの中でも足拍子、手拍子は最も多く使われるものであり、『高等学校鑑賞 DVD ～民族編～』などを参考にして少し細かく見てみることにする。

3. 足拍子・手拍子

3-1 足拍子

足拍子は裸足で音を出すか、靴を履いて出すかによって大きく分けることができる。裸足で音を出す方が古い形だらうと思われるが、足首に鈴をつけて踊りながら音を出すものもある。

北インドの古典舞踊「カタック」は長い伝統があり、以前は、太鼓類（タブラー・バーヤ、バックワージ）で伴奏されていたが、現在は、擦弦楽器のサーランギーや小型オルガンのハルモニウムなども取り入れて伴奏され、足首につけたグングルーと呼ばれる鈴の響きとともに独特な効果をあげている。

足だけによる音楽表現は少ないだらうと思われるが、舞踊の要素として足を踏み鳴らす音が重要視されている例は多いように思われる。また、手拍子と連動して用いられることが多いようである。

3-2 手拍子

手拍子は足拍子以上に、音楽のみならず日常生活にも大きく関わっており、その分布や使われ方はバラエティに富んでいる。人間以外の霊長類であるチンパンジーなども手を打ち合わせたり、地面を打ったりするような行為はするが、音は出るもの人間と手の構造が違い、それは音を出すというより、ある種の感情を表現しているものである。ある程度の音量を得るためには手首、肘、肩などうまく連動させる柔軟性が必要である。

手のひらの大きさ、当たる面積、当たっている時間、手のひらの形状で音色や音量が違い、意識的に音色や音量を求めて音を出す場合もあれば、無意識的にそのような打ち方になったという場合もある。手拍子にもいろいろな方法があり、民族や地域によって好みが違うようである。

例えば、古代エジプトの壁画とか彫刻には、中指の先から手首までを、左右ピタリと合わせる打ち方が描かれており、現在でもナイル川の上流地域の村人たちが伝統的な踊りを踊るときはそのような打ち方をするといわれている。また、ナイル川をさかのぼってエチ

オピアやスーダンでもこのような手拍子が代表的な形になっている。

これに対して、片方の手は手のひらだけで、片方の手は指だけという打ち方もあり、手拍子とはいっても多種多様であり、手拍子の音だけが音楽に使用される場合もあれば、舞踊の中で効果的に使われ、足拍子と連動して行われる場合もある。

4. 民族音楽のなかのボディパーカッション

手拍子や足拍子などボディパーカッションを巧みに音楽や舞踊に取り入れている例を挙げる。ひとつはスペインのフラメンコであり、もうひとつはメラネシアのパヌアツ共和国の「平和の踊り」と「ピルピル」である。それぞれについて詳しくみることにする。

4-1 スペイン（フラメンコ）

スペインの音楽を代表するフラメンコは、アンダルシア地方の伝統的な音楽や舞踊に、アラビアやインドの音楽の影響を受けたロマ（Roma）の持っていた要素が融合、発展したものである。

・手拍子（パルマ palmas）

パルマには2種類ある。

・バホ（bajo）：低くこもった音

手のひらを丸めておにぎりを握るような形で手のひらの中に空間を作ってポッポッと低い音を出す。

・セコ（seco）：甲高い音

手のひらを少しすぼめて、もう一方の手の上半分くらいで打ち、パンパンと高い音を出す。

・足拍子（サパテアード zapateado）

フラメンコはフラメンコ・シューズと呼ばれるかかととつま先部分に釘が打ってある靴を履いて、膝を自然にゆるめた状態で、振り子の原理で足を素早く振り下ろし踊られる。サパテアードは、腰を安定させて、頭の高さを一定にして足を打ち、タップダンスとは違って、同じ足を続けて使うことも多いようである。

サパテアードには次のような種類がある。

・タコン（tacon）：2種類ある。

つま先が床についた状態でかかとを真下に落とす。

つま先が床についていなくて後ろから直接かかとを振り下ろす。

・ゴルペ（golpe）：打つ足を引き上げて、足の裏全体で床を打つ。

・プランタ（planta）：足裏の前半分を指の付け根で床を押さえるように打つ。

・ プンタ (punta) : 足のつま先で立ち位置より少し後ろの床を叩き打つ。

・ 指鳴らし (pito)

フラメンコのピトは、2本の指だけではなく、左右の手の指全てを使い、カスタネットと同じように使うときもある。

フラメンコでの手拍子、足拍子、指鳴らしなどのボディパーカッションは、楽器と同程度に発達し、貧しかったロマが、楽器がなくても歌や踊りができるように工夫された優れた音楽伴奏であり、フラメンコには欠かすことができない重要な要素になっている。

4-2 バヌアツ共和国 タンナ島

・ 「平和の踊り」

バヌアツ共和国は83の島からなり、そのなかのタンナ島の「平和の踊り」は密林の中の広場で、歌詞の伴わない母音で歌い始められ、村人全員が声を出しながら手拍子や足踏みで輪を描きながら走ったり、歩いたり、独特なステップを踏んだりしながら一糸乱れず踊るものである。その様子は周囲の密林に響く音響的效果と相まって、楽器のような音量と、楽器では表現できない音色による独特な響きと迫力がある。手拍子の音は手のひらをいっばいに使った甲高い音であり、足拍子は裸足のまま、大地を足の裏で叩きつけるようなステップで音量的にも豊富である。声と足拍子、手拍子の音色が混じり合って独特の音響効果があり、闘いの後ご馳走を食べ、平和になったことへの喜びを表現する「平和の踊り」は、村人たちの連帯を確認するものである。以前は部族間の抗争が絶えなかったこの地では、闘いの際には村人全員の協力が必要であり、この踊りは重要な意味を持っていた。抗争のなくなった現代でもこの伝統を守り、娯楽的要素も加えて踊られている。

バヌアツ共和国 エファテ島

・ 「ピルピル」

ピルピルは魚を獲る喜びを表現したものとされており、果実の殻で作ったガラガラを足首に巻いて、小さなスリットドラムのリズムに合わせて踊るものだが、手には簡単な漁の道具を持っているので、音は足拍子によるものだけである。足首に巻かれたガラガラの音色は踊りのステップによって変わり、単純ではあるがこの地の自然と調和し独特な雰囲気が醸し出される。

「フラメンコ」と「平和の踊り」、「ピルピル」を紹介したが、フラメンコは一人ないし二人でのボディパーカッションであるのに対し、バヌアツ共和国の二つの踊りは集団で行われている。いずれもその地の気候風土に適應し、楽器はあまり発達しなかったものの、ポ

ディパーカッションを駆使し音楽を表現している点では見事であり、いろいろな民族音楽を観察することによって、ボディパーカッションに対するイメージが拡大すると思われる。

5. 我が国のボディパーカッション

日本でも手を打ち合わせ、足を踏み鳴らすという行為はいろいろなところで行われており、代表的なものとして盆踊りや地域でのお祭りなどがある。音を出すことが目的ではないにしろ、副次的に音が出て、それが集団で行われる踊りの中で大きな役割を果たしていることが多く見られる。また、相撲の土俵入りに見られるように、両手を打ち、土俵を踏みしめる行為は、周囲の邪気を祓うためのものであり、手を打ち、足を踏み鳴らすことにある種の霊的な意味を持たせているのは日本に固有なものと思われる。同じように意味を持っている「拍手（かしわで）」、「手締め」について見てみることにする。現在のボディパーカッションというイメージとは違うかもしれないが、身体の一部である「手」を巧みに使っている点で特異なものであるように思われる。

5-1 拍手（かしわで）

神道の祭祀や神社、神棚などで神を拝する際に行う行為である。漢字表記では拍手と書くが、「はくしゅ」と混同するので「カシワデ」とカタカナで表記することにする。

カシワデは両手を合わせ、左右に開いた後に再び合わせる行為であり、両手を合わせたところからスタートするので、普段われわれが行う拍手（はくしゅ）とは出発点が違う。開いた手を再び合わせるときに音が出る。単に音を出すことのみではなく、音とともにその動作にも意味があるとされ、神への感謝を表したり願いを叶えるため、邪気を祓うためにカシワデを打つとされる。同じ行為でも手を合わせるときに音を出さない作法もあり、これは故人の霊を祓ってしまわないためであるとされている。

カシワデは古くから行われていた風習らしく、「魏志倭人伝」の倭人の習俗のところ、現在とは違って貴人に対し、ひざまずいての拝礼に代えて手を打っていたとされている。記述には古代では神・人を問わず貴いものに対してカシワデを打っていたのが、今日では人に行われなくなり神に対するものだけが残ったという。神社によって参拝作法はいろいろあり、それぞれ違う。打ち方も、両手を合わせる際に中指から手首まで合わせる作法と、意図的にずらす作法があり、ずらす作法にも途中からずらす作法と、最初から最後までずらしたままの作法があるようである。ずらす理由としては、音をよく響かせる他に「不浄の手と合わせない」「教派の違い」などがある。カシワデは一見拍手と同じように見える行為であるが、神拝作法であり、神道と深く関わっている日本独自のものである。

5-2 手締め

手打ちともいわれる手締めは、物事が無事に終わったことを祝って、その関係者が掛け声とともに揃えて打つ手拍子である。特に定まった打ち方があるわけではなく、行事を取り仕切った者が、行事が無事終了したことを協力者に感謝をする意味合いがあり、揃えることが大切である。

掛け声と打つ回数、リズムなど、地方によって違い、「江戸締め」「大阪締め」「博多手一本」「伊達家戦勝三本締め」「伊達の一本締め」「名古屋ナモ締め」などがあり、地方によってはもっと細かく分けることができるのかもしれない。

人間が二足歩行をすることによって両手が自由に使えるようになってから、現在に至るまで身体から発する音を生活の一部として利用して、いろいろな言葉でその行為を表現してきた。前述したようにボディパーカッションという言葉は1987年に山田俊之氏によって生み出されたが、それ以前にもボディパーカッションとはいわれてはいなかっただけで、身体の一部を発音体とした作品が作られている。

6. 現代のボディパーカッション

6-1 Clapping Music (二人の奏者のための手拍子音楽) 作曲：スティーヴ・ライヒ

ミニマル・ミュージック（音型を反復させる音楽）の代表的な作曲家であるスティーヴ・ライヒが、1972年に作曲した手拍子のための音楽は二人の奏者で演奏される。曲は12/8拍子で書かれており、1小節目は、第1奏者、第2奏者ともに同じ音型を打ち、第1奏者は同じ音型を繰り返す。第2奏者は、2小節目から8分音符を1拍ずつズラしていき、13小節目では二人とも元の音型に戻るといふ曲である。ミニマル・ミュージックの新鮮さの他に手拍子という音源を用いているところが斬新であり、空間環境によって著しく音響効果が違い、とても新鮮であり、現在でもライヒの他の曲とともによく演奏される。この曲が我が国にもたらした影響は計り知れないほど大きい。

6-2 手拍子のための音楽 Music for Hand Clapping 作曲：小長谷宗一

小長谷氏が1981年に打楽器協会発足演奏会のために作曲したこの曲は、手拍子というタイトルを掲げているが、「フィンガー・スナップ」「手拍子」「膝を叩く」「足踏み」と一人で4つの身体の部分から音を出し、当時はやりのロック、ボサノバ、サンバなどのリズムを使った4重奏曲である。作曲当時に今のようにボディパーカッションという言葉があれば使っていたらと思う。この曲はプロの交響楽団のアンコール曲としても取り上げられ、現在でもプロの打楽器奏者をはじめ打楽器に関わる人がよく演奏する曲である。

その後多くの人たちが同じように身体のいろいろな部分を発音源とした曲を作曲し、現在では内外を問わず多くの作品が発表されている。楽譜も内外を問わずボディパーカッションと表記されて多く出版されており、ボディパーカッションという言葉はそのような状況を見る限り定着しつつあるように思われる。

おわりに

以上ボディパーカッションを概観してきたが、この言葉の定義や用語の統一などが必要である。

この言葉は、現在リズム教育の分野で用いられることが圧倒的に多い。実際に子どもを指導した経験からボディパーカッションは、

- ① 音楽演奏に必要なテンポを保持する能力を培う。
- ② 単に椅子に座って何かをするのではなく、動きを伴うので子どもにとっては飽きがこないし、意欲をもって活動することができる。
- ③ 音楽演奏する際に必要な反復練習を習慣づけることができる。

という点で有効である。

その他にも表現力を身につけたり、自己アピールするために用いるなど、その活用方法はアイデア次第でさらに増すと思われる。教育芸術社の5年生の教科書には、鍵盤ハーモニカと手拍子によるアンサンブル曲「クラッピング ミュージック」が掲載されており、リズム教育では益々活用される機会が多くなると思われる。

一方、現代はパソコンに向かえば世界中の情報が瞬時に入ってくるが、様々な民族の文化の一翼を担う音楽を知る上でも、ボディパーカッションはとても有効な契機になるのではないかと思われる。先に見たようにフラメンコは少人数で、バヌアツの踊りは集団で行われているが、前者は個人の自己表現、後者は集団でのパフォーマンスというボディパーカッションの事例として参考になるのではないかと思われる。また、普段さりげなく意識せずにしていたことに気づくという点でも活用することができる。

手の使い方、足のステップの踏み方、手のひらの面積の大小、スピードなどの違いによる音色の多様性、同じ動作でありながら個々の音色の違いに気づくために、そして生き活きとした音楽活動をするためにも、ボディパーカッションを一面からのみ捉えるのではなく、多角的に研究すると共に積極的に実践することが必要だろうと思われる。

参考文献

- ・ 山田俊之著 (2000 年)
「ボディパーカッション入門 体を使った楽しいリズム表現」 音楽之友社
- ・ クルト・ザックス著 柿木吾郎訳 (1965 年)「楽器の歴史」上・下 全音楽譜出版社
- ・ ハワード・グッドール著 夏目大訳 (2014 年)「音楽の進化史」 河出書房新社
- ・ 郡司すみ著 (2009 年)「楽器概論」 エイデル研究所
- ・ 郡司すみ著 (1989 年)「世界楽器入門 好きな音嫌いな音」 朝日選書
- ・ 小林朋道著 (2010 年)「ヒトはなぜ拍手をするのか 動物行動学からみた人間」 新潮選書
- ・ 小泉文夫著 「打楽器概説」『音楽芸術』1977 年 3 月号 pp.20～26 音楽之友社
- ・ 「高等学校音楽鑑賞 DVD ～民族編～」 教育芸術社
- ・ 島崎篤子・加藤富美子著 (2013 年)
授業のための「日本の音楽・世界の音楽～世界の音楽編」 音楽之友社
- ・ 松尾光著 (2014 年)「現代語訳 魏志倭人伝」 株式会社 KADOKAWA
- ・ 三橋健著 (2013 年)「図説 神道 ～八百万の神々と日本人」 河出書房新社