

全身で音楽楽しむ ダンス遊び②

〈ダンス〉のプログラムというと、踊ったことがない、はずかしい、できないなど、消極的になってしまうことも多いようです。踊ったことのない子どもでも、〈ダンス〉が楽しめるように、プログラムの進め方などを工夫しています。一度踊ることの楽しさを知ると、子どもたちは元気に、そして自由に踊ります。“音楽”の楽しみ方ひとつ＝踊ることを楽しむようになります。

ステージの上の子どもたちが、少しずつ踊ることに慣れるように、曲順を工夫してプログラムを進めます。

例えば――

最初は、子どもたちがよく知っている曲を選び、歌うことを中心に、大きな“動き”をするよりは歌にあわせて体を揺らしたり手を振ったりという、かんたんな“動き”にします。

“動き”になれてきたら、子どもたちが夢中になって体を動かせるようなノリのよい元気な曲にします。〈ガイド役〉を見ながら、元気いっぱいに踊ります。

元気に踊ったあとは、クールダウン。少し曲調をかえて緩急をつけます。バラードや大人がよく知っている曲を組み込みます。

最後は、大人も子どもも口ずさめて、みんなでもり上がる曲ができる曲にします。ステージと客席が一体となって、フィナーレを迎えます。

段階を追って〈ダンス〉に慣れるような曲順にします。ステージ上の子どもたちの緊張がほぐれたところに、途中から参加したい子どもをつのると、様子を見ていた子どもも参加しやすくなります。

〔こどもの城〕では、見ている大人も参加者です。大人が知っている曲を織り交ぜると、一緒に口ずさんでくれます。大人が歌い、子どもが踊る――会場が一体になって、より楽しい雰囲気です。

□選曲のポイント□

季節の定番曲――たなばた＝『たなばたさま』『きらきら星』『星に願いを』。ひなまつり＝『ひなまつり』、女の子が活躍するアニメの歌、女の子のアイドルグループの歌。ハロウィーン＝『おもちゃのチャチャチャ』の替え歌で『かぼちゃのチャチャチャ』など。季節行事の内容などから、連想を広げて選曲します。

フィナーレは、子どもたちが元気に歌える『さんぽ』、アップテンポの『勇気100%』、みんなが知っていて最後のほうは“ラララ”で歌える『小さな世界』など、元気がでる曲を選びます。

●小さい子どもでもできる振り付け 動かしやすく、かんたんな動き

振り付けは、小さな子どもでもできるものにします。動きやすく、かんたんなものにします。繰り返しの動きも多くします。最初は、うまくできなくても、何回も繰り返しているうちに、まねできるようになります。

【振り付けの例】

両手をパーにして真上にあげ、大きく左右に振る。

その場で走りながら、左右の手を交互に天井に向けてパンチ。

踊っている子どもたちも楽しく 見ている大人も楽しくなる工夫

〈ダンス〉は初めてという子どもたちや、恥ずかしいなどの抵抗感を持っている子どもに、〈ダンス〉に親しんでもらうための工夫だけではなく、見ている大人にも楽しんでもらえるようにしています。

「ダンスって、おもしろそうだな」「踊ってみようかな」と感じてもらえるような選曲、振り付けを考え、子どもたちが安心して踊れるように〈ガイド役〉をおいて、みんなで〈ダンス〉のプログラムを楽しんでいます。

●まずは、歌うことを中心に―― 続けて、元気な曲で体を動かして踊ります。

ステージにあがると、たくさんの人の目がこちらを向いているのに驚かされます。大人でも緊張してしまいます。まずは、緊張をほぐすことから始めます。

最初から、体を大きく動かして元気いっぱい踊る振り付けの曲、子どもたちが知らない曲にすると、なれないステージの上にいる子どもたちは、強く戸惑いを感じてしまいます。緊張感を増し、萎縮させてしまう恐れがあります。



グーにした両手を糸巻きのようにぐるぐる回す。

子どもたちの好きな動きを組み合わせます。覚えやすく、動きやすい振り付けになり、子どもたちの気持ちも高ぶります。

かんたんな動きでも、片手なのか両手なのか、体の上か下かなどで変化がつかます。お尻を振りながら、ジャンプしながら、その場で回りながら、走りながらというように、他の動きと組み合わせることで、バリエーションが増えます。

【振り付けの例】

ジャンプする。走る。ぐるぐる回る。

手のひらを広げてきらきらする。振る。

単調な動きだと、まねをしやすいのですが、飽きてしまいます。かといって、複雑にすればまねできません。振り付けの動きに緩急をつけて、変化させます。歌詞にあわせた振り（当て振り）をつけたり、いくつかの動きを組み合わせた振り付けにして、繰り返すようにします。

テレビに出ているアイドルグループなどの振り付けから、アイデアをもらう方法もあります。似たような動きを、簡単にして使います。子どもたちが踊っているうちに楽しくなり、見ている人からも“かっこよく・かわいく・すてき”に見える振り付けを工夫します。

子どもたちが大きければ、その場でアイデアを募集することもできます。

振り付けの例

イラスト：いがき けいこ



○両手を開いて、高くあげて、右→左→右→左と左右に振ります。

○手と足の両方を動かします。片手を軽く握って上に突出し、同時に足をあげます。



○最後は、元気に“決めポーズ”。体を小さく丸めて、リズムを合わせ、両手両足を大きく広げて、ハイ、ポーズ”。



●子どもたちの踊りをリードする 〈ガイド役〉をステージ正面に配置する

『うたっておどってハッピー』シリーズは、子どもたちがステージに上がって、お父さんお母さんたちが見ている前で踊ることが、ひとつのポイントになっています。ステージの存在によって、それぞれが“見ている”こと“見られている”ことを意識します。ふだんとは違う“特別な環境”のなかで踊ることで、子どもたちはさまざまなことを感じとります。

子どもたちが踊りやすいように、〈ガイド役〉を設けています。客席をはさんでステージの向かい側に台を置き、その上で子どもたちの見本になるように、歌い踊ります。

〈ガイド役〉がリードし、子どもたちはそれを見ながら、振り付けをまねします。緊張で戸惑っている子どもや恥ずかしいなどの抵抗感を持っている子どもも、〈ガイド役〉のまねをして、なんとなく歌い始めたり、踊り始めたりします。まわりの子どもたちも引き込まれるように、一緒に踊り始めます。緊張もほぐれ、いつの間にか踊りもそろってきて、一体感が生まれてきます。

見ている大人や子どもたちにも、“ショー(踊り)”を楽しんでもらいたいです。

〈ガイド役〉は、同じ振り付けで踊らせることが目的ではないので、そっくりまねしなくてもかまいません。踊りの参考にしてもらえればよいのです。踊ることが好きな子は、自由に踊ってもかまいません、子どもたちの緊張をほぐすことが、大きな役割です。

〈ガイド役〉の衣装は、緊張している子どもたちの視界に入りやすいように、明るい色や目立つデザインのものにします。

動きも、通常の5倍ぐらいの大きさにして、子どもたちの見

□ 〈ガイド役〉へのアドバイス□

子どもたちの正面に立つ〈ガイド役〉は、動きにも配慮が必要です。鏡を見る形になるので、左右が反対になるからです。

振り付けにしたがって、〈ガイド役〉は“鏡映し”で左右が逆になるように踊ります。右手を前に出すときには、左手を前に出します。右にステップを踏むときは、左にステップを踏みます。

子どもたちが、振りを見てまねするので、少しはやいタイミングで動きます。見て、そしてまねをするので、少し反応時間がかかるからです。早く振りを出しすることで、ちょうどよいタイミングで子どもたちは踊ることができます。

必ずこのようにしなければならぬ、という訳ではありません。余裕ができてきたら、挑戦してみてください。〈ガイド役〉の第一の役割は、あくまでも子どもたちの緊張をやわらげることです。子どもと同じように踊るだけでも十分です。

本になるように大きめに動きます。〈ガイド役〉の大きな動きを見てまねをしていると、自然に子どもたちの動きも大きくなります。動きに集中できるようになると、緊張感や恥ずかしさもほぐれていくようです。

● CD などを使い、音量は大きめに

〔こどもの城〕の『うたっておどってハッピー』シリーズでは、バンドによる生演奏ですが、CDやパソコンの音楽に合わせて踊る形でも十分に楽しめます。

その場合は、音量を大きめにすることがポイントです。うるさいほどになってしまうと、居心地が悪くなってしまいますが、音楽が小さいと音を聞くことに集中して、踊ることに夢中になりにくいからです。ふだん音楽を聴くときよりも、少し大きめの音量にすることで、音に包まれ、音楽によって踊る感覚になります。体が自然に動き出す音量にします。

● 年齢にあわせて構成などを考える

ダンスプログラムを行うときには、会場や子どもの人数・年齢層にあわせて、構成や曲目、振り付けなどを変えることができます。乳幼児が多ければ、童謡やアニメの歌を選び、同じ事を何度も繰り返すような振り付けにします。親子で踊ったり、時には抱っこしたままで踊るものにします。

小学生が多ければ、学校で歌っている歌や人気のあるアーティストの曲を選び、テンポもよく、ポーズに変化をもたせた振り付けにします。参加する子どもにあわせて、みんなが楽しくダンスできるように工夫します。

● 踊ることを楽しんでほしい

より多くの子どもたちが楽しめるプログラムをめざし、参加する子どもたちにあわせて、選曲や振り付け、進行などを変化させます。子どもたちのために、プログラムを変化させ工夫することを楽しんでほしいと思います。プログラムを提供する側の大人が楽しむことで、その楽しさは子どもたちへとより伝わります。

子どもたちが集まる場所で、その場にいる子どもたちが気軽に参加でき、即興的に〈ダンス〉を楽しむプログラムをぜひ試してみてください。新しい“音楽”の楽しみ方が、見つかるかもしれません。