

平成26年度2月号

スポ振通信

今月のテーマは…

リズム感



○リズム感とは

よく、「あの人はリズム感がある」とか、「この曲はリズム感がよい」とか言いますが、そもそもリズム感とは何でしょうか？文字だけを見ると、リズムを感じ取る能力、ともとらえる事ができます。では、そのリズムとは何なのか…。

リズムとは日本語で「律動」と言い、簡単に言うと、「一定の時間の流れの中で規則的に繰り返される運動の事です。」リズムは、音楽の基本的な物の1つで、音が繰り返される時間的なパターンの事をいいます。この音は楽曲にそって規則的に繰り返される事が多く、そこに変化(強弱や長短等)を加えたもの、という事になります。

このリズムに乗って体を動かしたり、音楽を演奏したりする能力、つまりリズムを感じる事が「**リズム感**」という事です。

○リズム感を養うメリットとは

歌が上手くなる

運動全般
飲み込みが早く
反応が早い

楽器演奏も
上手

英語をリズムで
覚えられる

一度身に付いたら
一生もの

まず、歌が圧倒的にうまく聞こえる事だと思います。

多少音程がズレていたり声が小さかったとしても、リズム感がしっかりとしていて、曲にのれているとうまく聞こえるものです。

反対に、音程が合ってもリズム感がなかったり、曲とズレていたりすると、決してうまくは聞こえません。

ですので、リズム感で歌の上手い、下手の差が出てくるのです。歌を歌う事においてリズム感が重要なポイントになってくるでしょう。



リズム感を養うと、今まで苦手だったスポーツが「**得意**」になる可能性もあるわけです！



○リズム感の練習法

1.メトロノーム

メトロノームが刻む一定の速さのリズムに合わせ、拍手などでタイミングを取るという練習方法で、リズム感の基礎を身につける事ができます。合わせるタイミングも「表拍」と「裏拍」があり、よりリズム感アップを目指すことができます。

〈1〉基本のリズム拍を感じる

メトロノームなどを使いながら、まずは「4拍を一まとまり」として考えます。

- ① メトロノームのリズムに合わせて『ワン ツー スリー フォー』と声に出してカウントしてみましょう。
- ② 先程と同じリズムで手拍子をしてみます。
- ③ これに慣れてきたら、今度は ワン と スリー のタイミングの時だけ手拍子をしてみましょう。最初は遅いスピードで結構です。慣れてきたら少しずつ速くしてみてください。

〈2〉裏拍子を感じる

- ① 〈1〉に慣れてきたら、今度は裏拍子を意識してみましょう。
- ② 裏拍子とは、「ワン と スリー」の裏ですから「ツー と フォー」の部分です。これも〈1〉と同じ方法で練習して下さい。

2. なんでもリズムにする

私達の日々の生活1つ1つを思い出してみると、実はリズムにたくさん囲まれています。そう、私たちの日常生活はリズムに溢れていると言っても過言ではありません。

例えば、歩いている時。

足が右、左と地面に着く瞬間を「トン、トン、トン、トン、」というリズムで感じてみます。普通に歩いていれば感覚は均等でしょう。走ると当然速いリズムになりますね。

このように、どんな時でもいいのです。1つ1つ行動をする際にリズムを意識してみましょう。気付かないうちにリズム感を鍛える事ができ、無意識にリズムがとれるようになってくると思いますよ。



公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団の『とよピヨ』です。

僕と一緒に、スポーツをもっと身近にもっと気軽に感じていただくためにオリジナルの「とよピヨ体操」を創りました。

ホームページにも動画を載せていますのでやってみてください！

参考文献:リズム感の鍛え方

<http://rizm.kusakage.com/yashinau.html>



公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団

<http://www.spotoyo.com/>