

BIRTHの

リズム遊びで、げんき!

動画はこちらから!

<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/aichi-kourei-kenkou.html>

愛知県 高齢者 元気づくり 検索



BIRTH

名古屋音楽大学の卒業生で結成されたマリンバ&パーカッションのアンサンブルを行う5人組。



大人から子どもまで楽しめる音楽づくりを合言葉に、各地でコンサートを開催する。身近なものを使ったリサイクル楽器を考案し、愛知県美術館で演奏を行うなど、リズムで人に環境に貢献するアーティスト。

パーカッションとは?

パーカッションとは日本語では打楽器という意味で、打楽器とは叩いて音を出す楽器全般を指す。最初は落ちていた木片を打ち合わせたり、石を叩いたり身の回りのものを使っていたとされ、楽器の中で最も歴史が古いといわれる。



リズム遊びをやってみると?

~以下のような効果が期待されます~

- 体に刺激を与え、脳が活性化する。
- ストレス発散になり、健康促進に効果をもたらす。

準備するもの

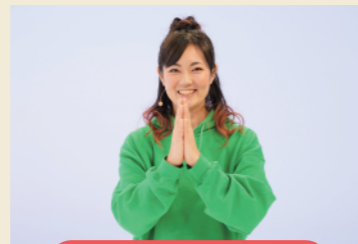
紙コップ

初級編

手拍子でリズム運動をやってみよう!

最も身近な打楽器、手拍子でリズムをとってみましょう。

4つのリズムを練習してみましょう。

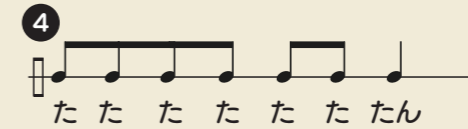
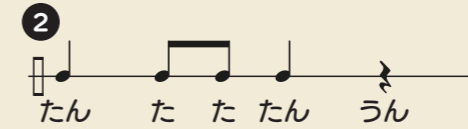
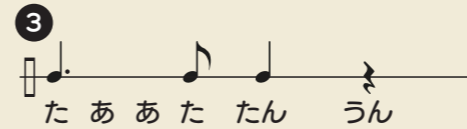
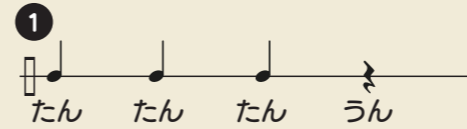


「たん」は手を叩く。



「うん」は一拍おやすみ。

手を叩く「たん」と一拍休む「うん」でリズムを刻む。「たたたた」は連続して手を叩く。



ポイント

- 最初はゆっくり、できるようになったらスピードをあげてやってみる。

Check!

- ただ手を叩くのではなく、リズムに乗ってできましたか?

中級編

全身でリズム運動をやってみよう!

手だけでなく、体全体を使ってリズムを刻んでみましょう。

手、肩、ももなどを叩いてリズムを刻んでみましょう。



手でももを叩くポーズ。



手で肩を叩くポーズ。



手を叩くポーズ。



全身を叩くポーズ。

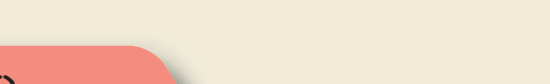
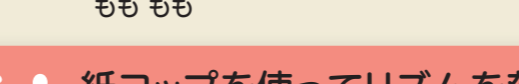
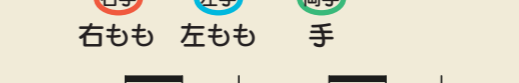
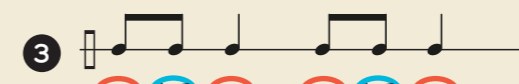
ポイント

- 「もも、もも、手」など叩く場所を声に出しながらやるとやりやすい。

Check!

- ゲーム感覚で楽しくできましたか?

8つのパターンを練習しましょう。①~④はももを叩く



上級編

カップスに挑戦してみよう!

紙コップを使ってリズムを刻む、カップスに挑戦してみましょう。

動画の「ドン」や「パン」などの声に合わせてやってみましょう



「ドン」で机を片手で叩く。



「パン」は手を叩く。



「もつ」は紙コップを手で持つ。



「ドン」は手で机を叩く。



「カップ」は紙コップで机を叩く。



「ドド」は机を左右の手で叩く。



「パ」は手を叩く。



「もつ」は紙コップを手で持つ。



「ドン」は手で机を叩く。



「カップ」は紙コップで机を叩く。

ポイント

- まずは簡単なリズムを動画を見て繰り返し練習する。

Check!

- ゆっくりでいいのでリズムに乗ってできるようになりましたか?

まとめ

最初は難しいと思っても、練習するうちにどんどん上達します。家にあるペットボトルやフライパンなど何でも楽器になるので、身近なものでリズムを刻んでみてください。リズム感がついて、ストレス発散にもなります。