

日本リズム学会第 36 回大会発表(2018 年 10 月 6 日)

英語リズムムーブメントの概念と実践報告

石川良美（一般社団法人英語リズムムーブメント協会(ERMA) 代表理事）

1. 要旨

多くの日本人が英語学習に多大な時間を費やしているにも関わらず、日本人全体の英語スキルの低さが問題となっている。その大きな要因の一つは日本人の「英語言語リズム」の捉え方にあり、その言語リズムを認識することが言語習得では非常に重要であると考ええる。

各言語には固有のリズムがあり、個々の言語リズムには時間的な要素（タイミング、長さ）だけでなく、空間的な要素（強さ、方向、スピードなど）も含まれており、日本語と英語のリズムはこれらが大きく異なる。そのため、日本語のリズムを感じる身体モードでは英語を聞いたり話したりすることに困難を感じやすい。そこで、まずは英語リズムを感じる身体モードを体得し、その状態で英語を学習することが効果的な英語習得につながると考える。

以上の現状を踏まえ、日本語の言語リズムから離れて英語の言語リズムを体得するための手法として、音楽のリズムと身体の動きを効果的に使用する「英語リズムムーブメント（以下 ERM）」を開発した。ERM は、鷺津名都江の言語リズム素、James Asher の TPR(全身反応教授法)、Petar Guberina の VT 法などの先行研究をもとに、英語のリズムに沿った身体の動きを用いながら英語を口ずさむことで、楽しく効果的に英語を習得できるのではないかという仮説のもと名付けられた。そして第二言語習得論、音楽教育理論、脳科学などの理論を取り入れながら ERM の研究開発を進め、これまで 2000 人を超える親子を対象に Rhymoe（ライモー）プログラムとして実践を重ねてきた。その結果「英語が自然に身体に入ってくる感覚を知る」「英語の聞く力・話す力が向上する」といった効果が見られただけでなく、「親子のふれあいの機会の増加」「音楽・運動・ダンス等の能力の向上」という効果ももたらされた。今学会では ERM の概要及び実践の様子を発表する。

2. 英語リズムムーブメント(ERM)について

(1)定義

ERM とは、音楽のリズムと身体運動を効果的に使用して、英語の言語リズムを体得するための理論および手法を指す。2017 年 11 月“English Rhythm Movement”を商標登録済。

(2) ERM 開発の経緯

2015年9月、当時ダンスフィットネスのインストラクターをしていた石川は英語で子どもにダンスを教えるプログラムの指導を依頼される。そこで英語でダンスを教えるプログラムを考える際、市販されている幼児英語教材を購入して聞いてみたところ、これではダンスを踊ることはできないと感じ、アメリカの英語教材と日本の英語教材との違いに疑問を持つ。

音楽のリズムや英語のリズムに関する書籍を探るうちに、鷺津名都江の言語リズム素の概念に出会い、言語リズムと身体運動との相関性を直感する。そして英語のリズムと英語リズムを伴う身体運動に着目したプログラムコンセプトを考案し、「Rhymoe（ライモー）」と名付けて2015年11月よりワークショップを開始した。

ワークショップ時の参加者の反応や、アンケート結果などをもとにプログラムの改良を重ね、2016年6月より兵庫県神戸市にて、定期クラスを開講。2016年7月に「Rhymoe（ライモー）」ロゴを商標登録。その後兵庫県神戸市および明石市を中心に定期クラスを継続するとともに、様々な場所でRhymoeの体験会やワークショップを開催。

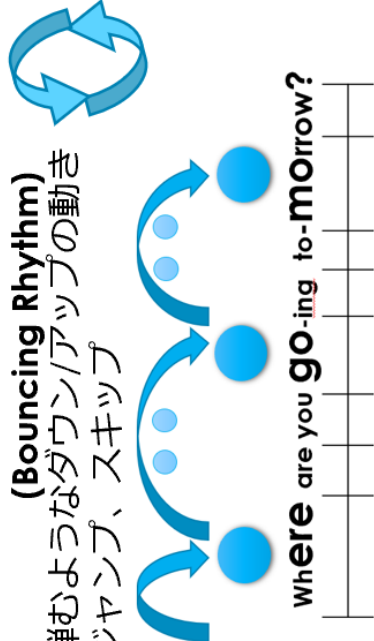
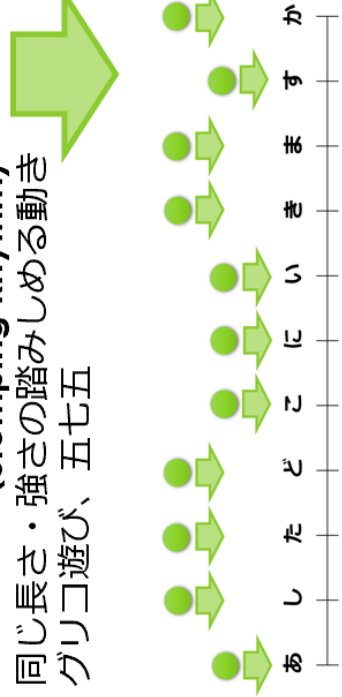
2017年2月に、ERMの啓蒙普及および研究開発のため、一般社団法人英語リズムムーブメント協会(ERMA)を設立。2018年5月より東京都渋谷区共育プラザ&ラボ“すぽっと”の共育プログラムにRhymoeが採用される。延べ2800人以上（2018年10月現在）の人々にRhymoeプログラムを実施。

(3) ERM の基本概念

● 英語のリズムと日本語のリズム（図1）

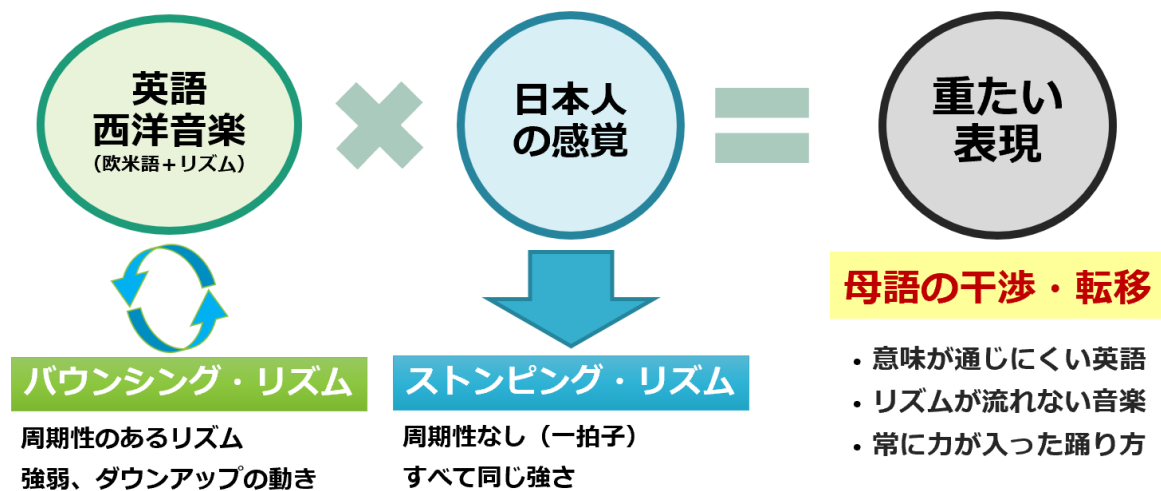
- 言語においてリズムとイントネーションは言語構造の基本であり、個々の言語は個々のリズムとイントネーションによって特徴づけられる。幼児はリズムとイントネーションの認識と再生から言語の習得を始める。
- 英語には周期的な強弱のリズムが備わっており、強いリズムの部分に内容を伴う言葉が現れるよう、弱い音の部分を省略や短縮処理を伴って調節を行う（リンキング）。そのため、英語の強弱のリズムを感知・再現することが英語の聞き取りや発話のために重要な能力となる。
- 言語リズムを認識する場合、リズムの時間的要素（音の長さ、高さ、強さ）だけでなく、音が持つエネルギーの空間的要素（方向、スピード）をも捉えることが重要である。両方の要素を身体全体で感知するとともに再現できるようになる、すなわち「英語リズムの身体モード」を体得することが、言語習得の特に初期段階において、プロソディ（言語のリズム、イントネーション、強勢、間など）を習得する際に必要なことである（グベリナ「外国語学習における身体の役割」1985）。

図 1

	英語	日本語
アクセント(強勢)	強・弱	高・低
リズム・イントネーション	強いアクセントが等間隔 強い音は高く、長い 弱い音を省略・短縮	一つ一つの音が同じ長さ・強さ 音の高低によるイントネーション 規則的なリズムがない(一拍子)
リズムのイメージ (長さ、強さ、 音の高低)	波のようなリズム  Where are you going tomorrow?	機関銃のようなリズム  あしたどこにいきますか?
言語リズム素 (鷲津名都江)	バウンシング・リズム (Bouncing Rhythm) 弾むようなダウン/アップの動き ジャンプ、スキップ  Where are you go-ing to-mor-row?	ストンピング・リズム (Stomping Rhythm) 同じ長さ・強さの踏みしめる動き グリコ遊び、五七五  あしたどこにいきますか?

- 日本人（日本語を母語とする人）の身体には、「ストンピング・リズム」が潜在的に備わっており、身体的基本的動作の傾向もストンピング・リズムの影響を多大に受けている。身体に潜在的に備わっている「ストンピング・リズム」の影響を十分に認識しないまま英語に触れた場合、バウンシング・リズムの空間的要素を誤って認識し、ストンピング・リズムの動きを助長する傾向が強い（母語の干渉・転移）。その結果バウンシング・リズムが感知・再現できず、英語の聞きとりや発話に強い困難を感じるようになる。

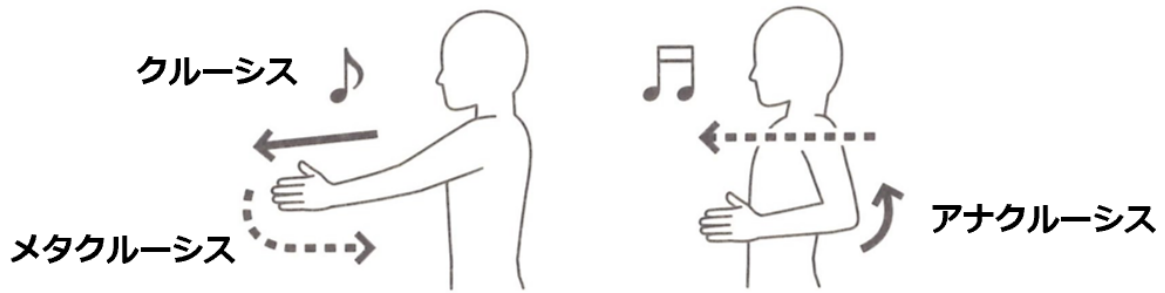
図 2



● 言語・音楽・動きとの関わり

- 音楽や歌の旋律、リズムは、言語の抑揚、アクセント、リズムからの影響を強く受けている。すなわち西洋音楽は英語など欧米言語の影響を強く受けている。
- フランスの音楽教育家ダル＝クロースは、リトミックにおいてアナクルーシス（準備、音楽の高まり）とクルーシス（到達点）、メタクルーシス（結果、弛緩）を重視している。
- 英語のリズムを音楽の譜面に置き換えた場合、英語の強いアクセントはダウンビート、弱い音はアップビートに置き換えられる。
- 往々にして、英語および西洋音楽はアップビートからフレーズが始まる。これはアップビートが、ダウンビートに向かうための予動として働くためである。すなわちアップビートはアナクルーシスであり、ダウンビートはクルーシスであるといえる(図 3)。

図 3



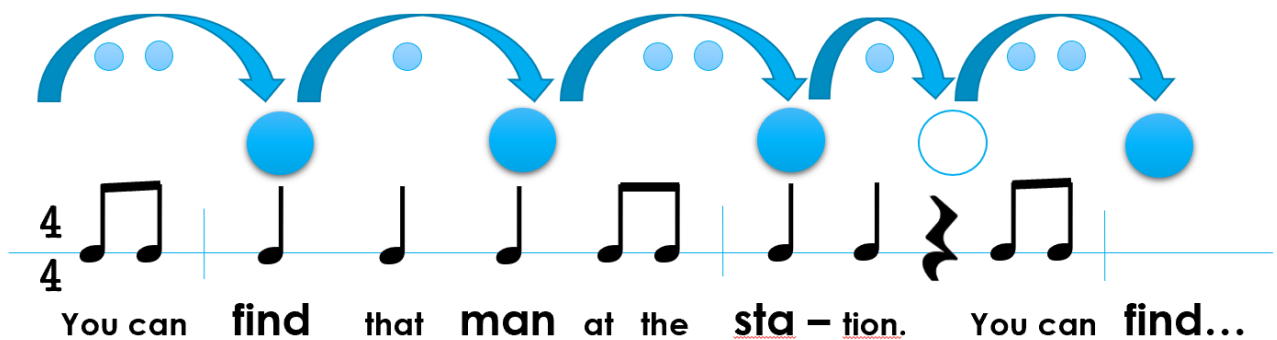
「続・リズムに強くなるための全ノウハウ」（中央アート出版社、市川宇一郎）より
「アナクルーシス」「クルーシス」「メタクルーシス」は石川による追記

図 4



図 4 のようなリズムの譜面があった場合、日本人は 1 拍目からリズムをフレーズとして捉えるのに対し、欧米人はアップビートからダウンビート、すなわち 4 拍目からフレーズを捉える傾向が強い。

図 5



英語のチャンツの一例。2 小節目 3 拍目は休符となっているが、その前拍である 2 拍目は弱音（アップビート）が来るため「空打ち」のダウンビートとなり、その後に繰り返しのフレーズである“You Can”のアップビートにつながる。

● 日本における英語教育の問題点

- 英語のリズムを習得する重要性が認識されていない（発音や文法を重視する傾向）
- 日本人に潜在的に備わっているストンピング・リズムへの認識が極めて低い。そのため英語リズムを習得するために作成された教材、および実践されている活動に、往々にしてストンピング・リズムを増長する内容が含まれており、英語のバウンシング・リズム習得の妨げとなっている。
- ✧ 日本人が作成した教材用のフレーズがバウンシング・リズムとなっておらず、本来のバウンシング・リズムからかけ離れている。そのようなフレーズを使ったチャンツは、アメリカ人が作成したチャンツと比べて、聞いたときに身体(耳)に入ってくる感覚がなく、また意味の理解にも時間がかかる。
- ✧ ネイティブスピーカーの監修・実演による朗読、チャンツ、歌の音源であっても、バックに使用している音楽がストンピング・リズムになっており、バウンシング・リズムを消してしまう
- ✧ ネイティブスピーカーの監修・実演による朗読、チャンツ、歌の音源であっても、それを使って指導する人の動きがストンピング・リズムになっており、音源の持つバウンシング・リズムとずれを起こしてストンピング・リズムの動きを助長してしまう

「母語のリズムを習得するのと同じ方法で、私たちは身体運動のリズム（歩行のリズムも含めて）を習得するので、学習したい外国語の身体リズム運動（目に見えるものも見えないもの）が母語のものと違っていると、その外国語のリズム（とイントネーション）を取り入れることは難しい」

ーグベリナ「外国語教育における身体役割」1984

「日本でイギリスとは違った遊び方があっても私はちっともかまわないと思っています。ただし、英語教育の中でその遊びを使うときには、同じ弾みでも日本の『わらべうた』のように重くて力の抜けないストンピング・リズムの動作や身ぶりをバウンシング・リズムのナーサリー・ライムにつけてしまつては逆効果になる」

「日本人のストンピング・リズムが無意識のうちに顔を出してしまうのですから、自分たちの文化・言語の中で身についたものは本当に根深く、自覚していないと怖いものです」

ー鷺津名都江「増補版 わらべうたとナーサリー・ライム：日本語と英語の比較言語リズム考」1997

3. ERM の手法と効果

(1) ERM の手法

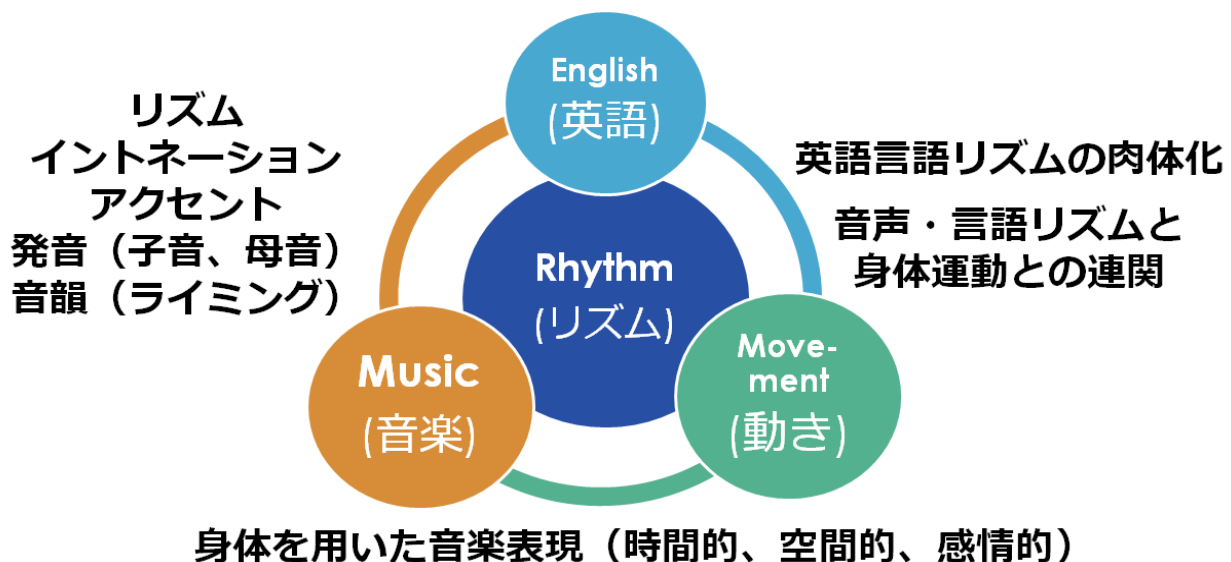
- ①音楽や打楽器を効果的に使って、バウンシング・リズムの身体モードを導く
- ②適切な調音や意味理解を促す身振り、手振りをを用いながら、言語リズムを意識して英語を口ずさむ
- ③ナーサリー・ライムのリズム(Nursery Rhyme Rhythm)を効果的に利用したフレーズを使用して英語のリズムを習得する
- ④音楽の構造や音楽のリズムを効果的に使用して②を繰り返す



(2) ERM によるねらい

- ✧ リズムの視覚化と認知 → 音声・言語リズムと身体運動との連関、ミラーニューロン
- ✧ 運動感覚による記憶 → 多感覚（視覚、聴覚、運動感覚）による学習と記憶
- ✧ 英語の指示を聞いて直接身体で反応させる(TPR; Total Physical Response, 全身反応教授法)
- ✧ ナーサリー・ライム・リズムの使用（VT 論）
- ✧ 発音を補助するための動き（VT 論—マイクロモトシティ、マクロモトシティ）
- ✧ 意味を理解するための身振り(ASL; American Sign Language アメリカ式手話)

図 6



(3) ERM による効果

- ◇ 英語の聞く力、話す力の向上
- ◇ 認知能力、運動能力、情緒、表現力の発達
- ◇ 音楽のリズム感、ダンスのリズム感、スポーツ能力（特に音楽を使用するスポーツ）の向上
- ◇ コミュニケーション能力の発達 → 他言語にも応用可能
- ◇ 情緒の安定、幸福感の増幅 → 音楽のリズムに同調する本能的欲求を満たす

4. ERM の実践

(1) 実践概要

2015 年 11 月～2018 年 10 月で延べ親子 1227 組、総勢 2859 名に対して ERM を実践

- 主に 0-4 歳の乳幼児親子を対象
- 2 週間に 1 回または単発での実施、1 回あたり 30-50 分
- 都度申込制：兵庫県神戸市で 1 年間(終了)、兵庫県明石市で 1 年半(継続中)、東京都渋谷区で半年(継続中)
- 幼稚園年長～小学低学年の児童親子…シンセティック・フォニックスの指導含む（2017 年 10 月より）
- 定期講座：兵庫県明石市（2018 年 4 月より、5 歳以上）、兵庫県西宮市（2018 年 7 月より）
- バイリンガルプリスクール（3-6 歳）での指導（月 1 回 1 時間、2017 年度 1 年間）
- 全ての年齢を対象とした体験型ワークショップの実施（明石国際交流協会さま、3 歳から 80 歳までの 30 名程度のグループ、75 分ワークショップ 3 回）



左：パピオス明石 Rhymoe Kids（定期クラス）、右：リリパットキンダー（バイリンガル幼稚園）



左：明石生涯学習センターRhymoe（5歳以上）、右：アネビートリムパーク神戸・Rhymoe 体験会

(2) アンケート結果

100%の方が「次も受講したい」との回答

➡ どの年齢でも ERM を用いて英語のリズムを楽しく効果的に体得することは可能

（コメント）

- ✧ リズムと英語、一緒にずっと体に入ってくる感じ
- ✧ 分かりやすい動きのダンスと英語が組み合わさって楽しい
- ✧ 英語を話すのは緊張してしまうけど、ライモーなら遊び感覚できた
- ✧ リズムにのると英語が楽しく発音できた
- ✧ 全ての感覚器を使う感覚が大人でも気持ち良く、英語のリズムが腑に落ちた
- ✧ 家ではとても表現できないリズム英語の合わせ技が素晴らしい
- ✧ 歌や絵本で身近に取り入れやすそう

5. 総括

- 日本人には「ストンピング・リズム」が潜在的に備わっていることを認識したうえで、英語のリズム「バウンシング・リズム」を身体を通して習得することが、効果的な英語の習得に欠かせない。
- バウンシング・リズムと音楽を効果的に用いた ERM を英語教育のメソッドとして使用することは、参加者が英語に対する取り組みに積極的になり、英語の聞く力や話す力の向上をもたらすだけでなく、情緒の安定や親子のふれあいの促進も効果として認められた。
- 今後の日本における英語教育において、ERM の概念を適切に理解するための啓蒙活動、および ERM を効果的に用いた教材の開発や教育指導を推進してゆくことが必要と考える。

参考文献

- ✧ 鷲津名都江「増補版 わらべうたとナーサリー・ライム：日本語と英語の比較言語リズム考」1997 晩聲社
- ✧ 傳田文夫「音楽は何語？ 日本人はクラシック音楽をどう把握するか」メトロポリタンプレス 2015
- ✧ クロード・ロベルジュ 「日本語の発音指導 VT法の理論と実際」1990 凡人社
- ✧ ペタル・グベリナ、クロード・ロベルジュ「ことばと人間―聴覚リハビリと外国語教育のための言語理論」2012 ぎょうせい
- ✧ クロード・ロベルジュ監修「ヴェルボトナル法実践シリーズ第1巻 ヴェルボトナル法入門―ことばへのアプローチ」1994 第三書房
- ✧ クロード・ロベルジュ監修、原田英一編「ヴェルボトナル法実践シリーズ第2巻 話しことば指導の技法―リズムと身体の見え方」1995 第三書房
- ✧ クロード・ロベルジュ、霜崎實、許圭南「VT法による英語発音指導教本」研究者出版 1985
- ✧ 市川宇一郎「続・リズムに強くなるための全ノウハウ」中央アート出版社 2012
- ✧ 門田修平「シャドーイング・音読と英語コミュニケーションの科学」コスモピア株式会社 2015
- ✧ 中村明一「『密息』で身体が変わる」新潮選書 2006
- ✧ 中森誉之「言語文化選書 外国語音声の認知メカニズム：聴覚・視覚・触覚からの信号」開拓社 2016
- ✧ 斉藤孝「からだを揺さぶる英語入門 Moving English」角川書店 2003
- ✧ 友寄隆哉「日本人のためのリズム感トレーニング理論」リットーミュージック 2014
- ✧ 松澤喜好、クレア・オコナー、福島英「英語耳ボイトレ」アスキー・メディアワークス 2008
- ✧ NOBU「英語で歌えば上手くなる！ボーカリスト養成プログラム」アルファベータブックス 2017
- ✧ 寺島隆吉「シリーズ英語音声への挑戦2 ロックで学ぶ英語のリズム」あすなろ社 1996
- ✧ 西光義弘編集、窪園晴夫「日英語対象による英語学演習シリーズ1 音声学・音韻論」くろしお出版 1998
- ✧ L.チョクシー他 板野和彦訳「音楽教育メソッドの比較 コダーイ、ダルクローズ、オルフ、C.M」全音楽譜出版社 1994
- ✧ エミール・ジャック＝ダルクローズ著、板野平一監修、山本昌夫訳「リトミック論文集 リズムと音楽と教育」全音楽譜出版社 2003
- ✧ 七類誠一郎「黒人リズムの秘密 改訂版」郁朋社 2010
- ✧ 樋口忠彦、泉恵美子編著「続 小学校英語活動アイディアバンク」教育出版 2011
- ✧ 高橋一幸「新基礎英語1 チャンツでノリノリ英語楽習！」NHK出版 2005
- ✧ Anna Dembska, Joan Harkness “You've Got Rhythm – read music better by feeling the beat” Flying leap music 2002
- ✧ Sherill B. Flora “Sign Language Fun in the Early Childhood Classroom” Key Education Publishing 2007