

Q. 今日はちょっとした質問があります。3歳から4歳までのお子様のレッスンにリズムの練習を取り入れたいのですが、ゲームで練習してもいいですか。(中国の体育教師)

A. 動いて行うゲームで、リズムの練習を取り入れるのはとても良い方法です。特に3歳から4歳の子どもにとっては、「楽しい」「あそび」の要素があることで、自然と集中力が高まり、リズム感も身につけやすくなります。

【なぜゲームが効果的か?】

あそび=学びの原点：この年齢の子どもにとって、あそびは最も自然な学びの形です。

音や動きへの反応が育つ：リズムに合わせてからだを動かすことで、聴覚・身体感覚・空間認識が同時に育ちます。

楽しみながら繰り返せる：ルールが簡単で楽しいゲームなら、何度でもやりたくなります。それが練習につながります。

【おすすめのリズムゲーム例】

1. まねっこリズムゲーム

先生が「タン・タン・ウン（手拍子・手拍子・休み）」などの簡単なリズムを叩き、子どもがまねをする。バリエーションとして、身体の部位（足・肩・頭）でもリズムを取ると楽しいです。

2. 音で動物になろう!

太鼓の「トントン」でうさぎのジャンプ、「ドーン」でゾウの足踏み等、音と動きを結びつける。音と動きのつながり、リズムと想像力を育てます。

3. リズムウォーク（歩く・止まる）

音楽やリズムに合わせて歩く。音が止まったら動きを止める。注意力と反応力が養われます。

4. カスタネットやタンバリンを使った「交代リズム」

先生と子どもで「トン・トン・休み・トン」等、交互にリズムを作る。

交代や音のパターン認識を促します。

ポイントとしては、無理に正確さを求めない：この年齢は「合っているかどうか」より「楽しいかどうか」が大切です。

褒めながら進める：ちょっとでも合ったら、「今のいい音だったね!」と言葉をかけましょう。

短時間で切り替えることも大切。集中力が続く時間は短いので、5~10分程度で内容を変えるのがおすすめです。(前橋 明)