

# リトミック

リトミックとは音楽に合わせて体を動かしながら、リズム感や表現力を育てる活動です。後期ではリトミックの基本となるビート(拍)を中心に、リズムムーブメント、楽器遊び、リラクゼーション、オーガンジーの項目に分けて活動を楽しみました。

## 【子どもたちの様子】



クラブ活動では、異年齢のお友だちと一緒にリトミックを楽しんでいます。年上の子がやさしく手をつないだり、「こうするんだよ」と教えてあげたりする姿が見られ、思いやりの気持ちが育っています。また、年下の子は年上の子の動きをよく見て真似をし、「やってみたい!」と意欲的に取り組む様子が見られます。

## リトミックにはこんな効果も・・・

### ●感情が豊かになる

音楽に合わせて自由にからだを動かし楽しさを表情で示していくうちに感受性が豊かになり感情のコントロールもしやすくなります。

### ●集中力を育む

どのように表現するか考えるためには集中して音楽を聞く必要があります。また音楽の停止に合わせて動きにも「静」と「動」が生まれてくるので楽しみながら集中力を高めることができます。

### ●コミュニケーション能力が身につく

他の友だちと一緒に音楽に合わせて動いたり、グループでリズムを合わせたりする活動を通して相手を意識する力が身につき友だちとのコミュニケーションがスムーズになります。