

た の

ね

楽

し

い

音

!

今までに経験も想像もしていなかった状況になってしまい、「正しく」「確かな」行動が求められていますね。

私は、全学年の1年間の計画を見直し、再編成をしています。早く授業をしたいなと思っていると、つい授業中に多い声かけを思い出しました。それは「気持ち/心を合わせよう。」です。「気持ちや心は見えないから分からない。」や「どういうこと?」と不思議に思っている子供達の表情に、よく出会います。そして、この期間にゆっくり考え直すと、本来は「息を合わせよう」と伝えることが正しいのだと気付きました。

立川市立大山小学校  
音楽科通信 第3号  
令和2年4月22日  
音楽科 大野 智子



【息】・・・心（心臓）と目（鼻）から成るものを表している漢字です。意味は、呼吸（息継ぎ）・生きること（息吹）・休むこと（休息）・終わること（消息）・こども（息子）・増える（利息）だそうです。確かに【息】のつく言葉は、たくさんありますよね。



息を合わせることは、呼吸を合わせること。だから必然的に『タイミング』が合うのです。音楽の授業では、歌うこと・楽器を演奏することで、息（呼吸）を合わせる事が大切になります。そのため、音楽用語では「息継ぎ」を意味する『ブレス記号（V）』があります。作詞・作曲者の「ここで必ず気持ちを合わせてほしい。」という願いを読み取ることもできます。授業再開の日常に戻ったら、グループ・学級・学年で『息を合わせた音楽』を目指しましょう。

音楽以外でも、息を意識してみると、心と体のバランスを保つことができます。【息】には「休む」という意味もあります。イライラしてしまった時、悩んでいる時、気分が落ち込んでしまった時、ぜひ「深い息」＝「深呼吸」をしてみませんか？

大きな声を出してもいいと思います。しっかり体の中にある空気を、全て口から吐き切りましょう。すると自然に、息を吸おうと体が働きます。この時、鼻からゆっくり息を吸えると、リラックス効果も倍増するみたいです。何も考えずに5～6回繰り返すと、すっきりしますよ。これは、息を休めているのではなく、気持ちを休めているのですね。

大山小学校に通っているみなさんは、いつも全力で頑張っていると思います。疲れた時、少し休みたいと感じた時は、体と心を休めることも必要です。そんな時は、ぜひ【息】を意識してみましょう。

ちなみに私は、1日に何度も「深呼吸」をしています。全力すぎるのか、休みが好きなのか、イライラしすぎるのか・・・それは、みなさんのご想像にお任せします。