

Rhythmic Exercises for teachers

**教室で活用するための
リズムエクササイズマニュアル**

石川華代 著



e-waldorf

copyright reserved © e-waldorf Kayo Ishikawa 2017

この文書の著作権は、著者・発行者のe-waldorf石川華代にあります。この文書の一部分、全体を無断配布することは、著作憲法上禁止されています。ご利用は、ご購入くださったご本人様のみ限定であること、厳守してください。引用等のご利用ご希望の場合は、発行者に使用許諾を得た上でご利用ください。

This booklet is first published by e-waldorf Hildesheim, GERMANY in 2017.

PUBLISHER: e-waldorf Kayo Ishikawa
Brabeckstrasse 29, D-31137, Hildesheim GERMANY

<https://e-waldorf.net>
info@e-waldorf.com

もくじ

| | |
|----------------|----|
| 効果的な活用方法 | 4 |
| エクササイズのリデオレッスン | 5 |
| 数列のアレンジ | 52 |
| グループ活動 | 54 |
| あとがき | 56 |
| INDEX | 57 |

Rhythmic Exercises for teachers

効果的な活用方法

エクササイズのリテオレッスンをご視聴ください。そして、先生が間違えずにすんなりできるよう、練習をしてください。授業中には、先生が子どもたちの前でお手本を示すことが一番効果的です。上手にエクササイズをデモンストレーションできるようになるまで練習しましょう。

ビデオレッスンにあるのは、一人や、二人ペアでできるエクササイズです。お手玉は一人2個あると良いでしょう。お手玉を用意しておき、休み時間にも自分で練習できるようにしましょう。

エクササイズ1、2、3と少しずつステップアップできるように構成してあります。毎日5分x一週間やったら次のエクササイズへ進むと着実に定着していくでしょう。エクササイズ1から順々にやっていくのが好ましいですが、クラス、グループの様子を見ながら、エクササイズの順番や難易度を適宜アレンジするとより効果的です。

個人での場合、どんどん進める子もいれば、習得するのに時間がかかる子もいます。時間がかかる子には、焦らせずゆっくりやらせてあげてください。全然できなかった子どもが、突然できるようになって目を輝かせるようになります。

ビデオレッスンでは、小学校1～3年生程度のエクササイズをまとめています。アレンジ次第で4～6年生でも活用できます。いままでこのようなエクササイズをしたことがない児童でしたら、このままのエクササイズをやってみても良いでしょう。また、4～6年生の学年にあわせて、小数や分数で数えてみることもできます。エクササイズにある投げ方、動きをそのまま利用し、数を変えるだけで高学年にも使えます。(数列のアレンジのページをご参照ください)

エクササイズのリテオレスン

exercise 1

<https://youtu.be/4uJ5wwewnI4>

まずは、お手玉をうまく投げたり受け止めたりする練習をしてみましょう。ひとつめのエクササイズは、投げて受け取るだけの簡単なムーブメントです。習慣化させるよう、コツコツとやってみてください。

1回めのエクササイズは、ただ投げて受け止めるというだけの簡単なものです。簡単なことですが、目と手がうまく共同作業をしていないと、うまくできません。体がリズムカルに動かないこともあります。うまくできないときには、次のことに注意して観察してみましょう。

- ★目がお手玉をちゃんとみているか。
- ★お手玉をただまっすぐ上にあげることができるか。
- ★落ちてくるタイミングに体が反応しているか。

また、こんなの簡単！簡単！ というお子さんには、できるだけたくさん数えられるように、挑戦させてあげてくださいね。

効果的な取り入れ方

- 授業の初めのウォーミングアップに。体を動かすことで、休み時間から学習への移行がスムーズになります。
- 気分転換が必要なとき。同じ作業を長時間していると集中力が切れてきます。気分転換に3分だけでも取り入れてみましょう。
- 問題演習など、集中して机に向かう、思考中心の活動の前に。頭を使う前に体を動かすことで、心と体のバランスを保つことができます。より、集中してノート学習や問題演習に取り組むことができます。

続けるコツ

どんな簡単なことでも、毎日続けるというのは、結構難しいものです。

そこで、ひとつ、コツをお教えしますね。

それは、とにかく、何がなんでも3週間は続ける!!!と心に決めて、実行すること。3週間毎日続けると、体にその習慣が馴染んでいきます。習慣になったことは、「やらないと気持ち悪い」と思うくらいになります。その習慣づけに必要なのが「3週間」という期間なのだそうです。

学校で、先生の指導のもとにするリズムエクササイズは、先生が主導すれば良いので続けやすいと思います。1、2、3週間と続けていくと、一人一人の児童それぞれに、目に見える進歩が現れます。その進歩に目を向けると、先生方も続けやすいと思います。

exercise 2

<https://youtu.be/-2BBgakz83o>

これらのエクササイズは、「頭で考えなくてもスラスラとできるようになるまで練習する」というのがポイントです。

数を1、2、3・・・と数えるときに、「次はなんだっけ？」と数えている大人の人はいないでしょう。**頭を使っていないけれど、自然に数が口から出てきて数えられる。**・・・そんな状態までしてください。

1、2、3・・・がスラスラと自然に出てくるようになったら、逆順の10、9、8、7、・・・も、「考えずにできるくらい」まで、練習してみてくださいね。

シュタイナー学校でのリズムミックエクササイズ

シュタイナー学校では、朝一番にリズムミックエクササイズをします。エポック授業という、朝90分～120分間の授業があるのですが、その最初が20～30分のリズムミックエクササイズです。

朝、学校にきたとき、まだ眠くて、頭も体も眠っています。そこでクラス全員で輪になって、歌ったり、詩を唱えたり、体を動かしたりする活動をするのです。朝一番に「意志」の力を使います。

エポック授業は小学校1年生から90～120分という長い授業です。その間に「休憩時間」はありません。

でも、体を動かすリズムの時間から始まり、頭を働かせて新しいことを学ぶ時間があり、エポックノートを作る時間があり、そして全神経を研ぎ澄ませてお話を聞く時間があります。

そうやって、頭、心、体にうまくバランス良く働きかけるので、120分の時間、うまく、ゆるめたり、しめたりして、無理に疲れさせるような授業をしません。

一般の学校の授業は40～50分がコマですが、その間にリズムエクササイズなどの「体を使う活動」をうまく入れることでメリハリができ、そのあとの「頭を使う活動」に集中できるようになります。

exercise 3

<https://youtu.be/W5LJxT1Q58c>

リズムエクササイズ講座は、最初にご家庭でやっていただけるような形でスタートしました。お子さんのためのエクササイズですが、お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、ご家族で楽しんでくださっています。

ひとりでやっているより、一緒にやるほうが断然楽しく、意外に、お姉さんより妹や弟のほうが上手なこともあります。また、お子さんにとっては、お母さんが一緒にやってくれるのはとても嬉しいことです。一緒に何かをする時間をつくることは、良い親子関係をつくるにも大事なことですよね。

ですから、興味のあるような児童には、家でもやるよう勧めてみてください。

ゲームなどとは違い、バランス感覚を養いながら数の規則性を身につける、良いエクササイズになりますよ。

exercise 4

<https://youtu.be/Ysl94wFZuWc>

リズムエクササイズ、最初の2回とリズムが変わっています。**タンターン タンターン**のリズムで投げっていきます。

算数の数字の列は規則性に満ちています。規則をつきつめていくと、それはとても美しいリズムになっていることに気づきます。たとえば、今回やっている、

タンターン タンターン

で

1、2――、3、4――

と数えていくエクササイズをしていくと、2、4、6・・・という「偶数」が現れてきます。2の段の九九にもなっています。

こんな簡単な数字の規則を、最初に体で覚え込んでしまってから、九九を勉強することで、九九がすんなりと身につくようになります。これも、どうか、スラスラと、考えずにできるようになるまで練習してくださいね。

1日目うまくできなくても、2日目、3日目には、だいぶできるようになっているのに気づくと思います。

概念のまえに実体験を

シュタイナー学校でやっているアクティビティには、リズムエクササイズのほかにも、フォルメンや手仕事、クラフト、音楽など、たくさんの「体験」があります。小学校レベルの内容を習得するためには、「体験」をした後に「概念」を習うことが大事です。

割り算を習う前に、お菓子をみんなで分ける工夫をしたことがある。

分数を習うまえに、半分に分けたり、4つに分けたりする経験がある。

比を習うまえに、長さを全部2倍すれば同じ形になることを体験で知っている。

そんな、「体験」がはじめにあって、その後で「概念」を習います。

割り算って何か、

分数の意味は？

比とは何か？

先に体験があって、その後で概念学んだ場合、その後の計算練習や応用や文章題になったときに、**具体的な考えと結びつけることができる。自分で考えることができる。**

これは、将来へつながる大きな力になります。

学校やお家で、手仕事や工作など、いろいろな実体験をやらせてあげてくださいね。

exercise 5

<https://youtu.be/xe89CLLizfM>

今日は、お手玉エクササイズに加えて、クラッピング（手を叩く）エクササイズです。そして、二人でペアになってします。一人でやっているときにリズムがとりにくい子は、二人で

やると、いつもより上手にできることもあります。一緒にやっているペアの相手のリズムが助けになります。

逆に一人では簡単にできるのに、二人になるとうまくできない子もいます。二人になると共同作業なので、相手の動きを敏感に感じ取る必要があるのですが、それが難しい場合もあるんですね。

その場合、相手のことを見る、聞くことができていない場合があります。それが「自分のやっていることでいっぱいいっぱい」の場合もあるし、もともと「周りの傾向を感じ取るのが苦手」な場合もあります。

お手玉をやらせてみると、体、目、手足、注意力、集中力、バランス感覚など、普段の学習活動では目立たずに見落としていた傾向が浮き彫りになってきます。子どもがお手玉を投げている間、さりげなく子どもたちの様子を観察してみてください。

シュタイナー学校のフォルメン

シュタイナー学校でやっている活動の中で、「フォルメン」というものがあります。フォルメンは、「形」を紙に描く活動です。最初は、直線と曲線というように、とてもシンプルな形を描きます。直線と曲線は、すべての形の基本であり、すべての形は、直線か曲線、または両方でできているからです。

学校へいくと文字を習いますね。幼稚園で習っているところも多いでしょう。シュタイナー学校では、文字を習う前に、フォルメンをやり、きちんと直線と曲線がかけるように練習します。

まっすぐな線がかけなかったら、数字の1もきれいにかけないでしょう？ 曲線がかけなかったら、「あ」という字も上手に書けないでしょう？

だから、まずは形の基本を体に染み込ませることで、小学校生活をスタートするのです。

フォルメンについては、「フォルメンレッスン1～小学1・2年生」石川華代著（e-waldorf 発行）に、たくさんのレッスンを掲載してあります。よかったらご利用ください。e-waldorf <https://e-waldorf.net/>

成長を意識的に振り返る

エクササイズを始めたときのことを振り返ってみてください。簡単な、投げて受け取るだけのエクササイズが、何回も落としたりしていた人も、何十回と続けてできるようになったのではないのでしょうか。

数をスラスラ数えたり、逆順に言えるようになったり・・・そんな「目に見える成長」があると思います。

そして、大事なことは、「目に見えない成長」も確実にあるということです。「目に見えない」ので、気づかないし、何も変わっていないと思うかもしれません。でも、これは「種まき」と同じなのです。種を蒔いて、芽が出てくるまで、ちゃんと育てているのに、芽に見えません。それと同じ。

もうひとつ。「土づくり」とも似ています。栄養のない土に、植物を植えてもうまく育ちませんよね。健やかにすくすく育つように、土を耕し、栄養を与える「土づくり」が必要です。

今、お子さんの「地盤」ともいうべき部分に、栄養を与えて、土＝基盤を育てています。土に栄養を与えても、土そのものにはっきりとした変化は見えません。でも、絶対に土そのものが変化していて、これからの成長に大きく貢献する「地盤」を作り上げているのです。

リズムエクササイズは、算数の基盤をつくります。これがないと、この先の算数力がうまく育たない・・・という、大事な大事な基盤です。どうか、これからも続けていってください。

exercise 6

<https://youtu.be/1-RAzckGh5Y>

今までやってきたリズムは次の3つです。

タンタンタンタン

タンターン タンターン タンターン

タンタンターーン タンタンターーン タンタンターーン

ターンのところを、強調しすぎるくらいにして、このリズムを身につけてください。

お外遊びするときにも、このリズムを使っています。タンターンのリズムは、

ケンパッ ケンパッ (片足、両足)

タンタンターーンのリズムは、

ケンケンパッ ケンケンパッ (片足片足両足)

です。最近はこの遊びはしないのかもしれませんが、お父さん、お母さんは馴染みがありますよね。昔懐かしい遊びをみんなで試してみたいはいかがでしょうか？

体を使うということは、もちろん手先でお手玉をしているだけではなく、全身を使うのがもっといいのです。手も、足（脚）も使って練習したら、効果は倍増です。お子さんの健やかな成長のために、ぜひ。

反復と継続は力になります

今もういちど、今までやってきたお手玉の投げ方を復習してみましょう。

vol.1でやった投げ方をしばらくやっていなかったひとも、前にスラスラとできるようになったところは、体が覚えていて自然にできると思います。スラスラできる投げ方で、今度は、数え方を変えてみます。

いろいろな数の列が出てきますが、順番に言えたからといって、逆順もスラスラ言えるとは限りません。2、4、6、8・・・は考えずに言えますよね。でも、10、8、6、4・・・というときには、頭が「考えている」段階だと思います。これが「考えずにできる」ところまで、練習してみてくださいね。

なかなかできない子どもに

このリズムエクササイズ講座は、小学校1年～3年生程度を対象にしています。この年齢で3学年の差は大きいのですが、今までリズムエクササイズをやったことがないお子さんの場合は、3年生でも最初の簡単な動きも難しい場合もあります。ですから始めのエクササイズからやるのが大切です。

また、3年生であれば、数を数えることはもちろん、九九も言えると思うのですが、それをもう一度体を使って、動きに合わせてやってみることは、算数を深く染み込ませるのに役立ちます。

逆に1年生ですと、動きができない場合もあるでしょう。数もうまく言えない場合もあるでしょう。できないと言って、「この子は発達が遅れているんじゃないか」と心配することはありません。

まずは、**具体的に何ができないのかということ**を、先生がよく見て、無理してビデオの通りにやろうとせず、**10までビデオでやっているところを5までにしてみたり、片手のところを両手にしてみたり、簡単な投げ方でやってみたり、ゆっくりのスピードでやってみたり・・・と、「楽しめる範囲内」**でやらせてみてください。

自分が今できることよりもちょっとだけ難しいことに挑戦して、「できた！」という喜びを感じられるように指導しましょう。

exercise 7

<https://youtu.be/Ywep-6LKuyE>

今回はクラッピング（手を叩く）エクササイズです。二人でペアになって手を叩きます。

二人それぞれの叩き方があるのですが、まずは、お子さんが簡単なほう、1,2,3,4,5,6,7,8...を。それから、役割を交代してみてください。

難しいようだったら、1..2..4..6..8を、二人一緒にやってみる練習もしてみてください。これは、簡単そうでいて、結構難しいと思います。ですので、最初は10までで構いません。

スムーズにできるようになってから、もっと大きな数までやってみてくださいね。

飽きた時のちょっとしたアレンジ

リズムックエクササイズは、同じリズムを練習するにも、いろいろなバリエーションを考えることができます。手を叩くのに飽きてきたら、ちょっとアレンジするだけで、また違ったエクササイズになり、面白くなります。

たとえば、vol.7のクラッピングですが、手を叩く代わりに、ジャンプする。とアレンジすることもできます。二人で数えながらジャンプ。その様子を想像しただけで、自然に笑みがこぼれてきませんか？お子さんも、楽しめますよ。同じことの練習に疲れてしまったとき、少しだけアレンジしてみてください。

シュタイナー学校のエポック授業

シュタイナー学校の低学年で、算数の授業は、「エポック授業」だけです。エポック授業というのは、シュタイナー学校の核ともなる授業で、毎朝90分～120分の授業です。小学校1年生でも120分、休憩時間なしで授業をします。

エポック授業で小学生が休憩時間なく120分の授業を受けられるって、すごいと思いませんか？

小学校1年生で、たいてい集中できる時間は15分とされています。テレビやゲームの影響で、現代の小学生の集中力はさらに低下しています。シュタイナー学校の子供達は、メディアにさらされていない子が多いので、集中力は高い子どもが多いです。

また、刺激的な動画がなくても、お話を聞いているだけでもそこに入り込む集中力と想像力が、うまく育っています。

それでも120分というのは、長いですよ。120分を集中し続けられるのは、

サークルタイム（リズムエクササイズ）で体を動かし、頭と体を目覚めさせ、

新しいことを学んで、頭を使い、

工作やアクティビティ、エポックノートを作って、手を使う活動をし、

じっと座ってお話に耳を傾ける。

というように、体と心と頭の活動のバランスがとれるように授業が構成されているからです。

上の流れを、別の視点でみると、

リズムエクササイズ：発散

新しいことを学ぶ時間：収縮

アクティビティ：発散

お話を聞く：収縮

という、開いて縮んで開いて縮んでが繰り返すようになっています。わーーーーっと発散した後は、机に戻ってきて落ち着いた時間に向やすいものです。それをしばらくすると、また落ち着かなくなってくるので、発散させる活動をする。そして、授業の最後は静かにじっとお話を聞く。終わったあとは、外へ出て思いっきり発散。

15分しか集中できないのが自然な子どもに、「集中して話を聞きなさい」「おしゃべりしちゃだめ」って言ったって聞きません。発散、収縮のリズムは、人間の生理的なリズムに合わせて無理がないのです。

exercise 8

<https://youtu.be/dpvu4W0QE4o>

前回のビデオvol7は少しずつできるようになってきたでしょうか。今までのことも復習しながら続けて行って欲しいので、今回の新しいエクササイズは1つだけです。

同じような手をたたくクラッピングエクササイズですが、今回は、相手の動きと音をよく聞き、その「間」を感じ取るということをしています。自分だけで完結するリズムではなく、二人でうまく呼吸があったときに、ひとつのリズムに聞こえてきます。算数だけではなく、また音を聞き取る聴覚を育てるだけでなく、「間」を感じ取る練習になっています。

日本人は、和が自然に身についている民族で、「間」や、「なにもない空間」「無いもの」「見えないもの」を、敏感に感じ取る能力に優れています。そんな、日本人の得意分野である素晴らしい能力を、さらにエクササイズで伸ばしてあげてくださいね。

番外編「お手玉の達人になろう！」

<https://youtu.be/TSZB6dB0phg>

このビデオのお手玉は必須エクササイズではありません。いつかできるようになるといいですね。

お手玉は、もともとは日本伝統の「遊び」です。たかが「遊び」ですが、集中力も養われるし、バランスも磨かれます。瞬発力もついてきますし、目と手がうまく協応する訓練になります。

わたしは、小学校3年生のときに転校したのですが、お別れのプレゼントでたくさんの「お手玉」をもらいました。多分、担任の先生が、「お手玉なんてどう？」って、提案したんでしょうね。クラスの何人もの友達がお手玉を作ってくれて、山のような（本当に50個くらいありました！）お手玉が集まりました。それで、練習したんですよ。だから、3つで両手で投げる方法の1つめまで、できるようになりました。

体で覚えたことは、忘れません。お手玉なんて、その後ぜんぜんやらなかったのに、今でもできるんです。

イギリスのシュタイナー学校で高校生クラスをおしえていたとき、生徒たちが3つでジャグリングしてたんですね。（両手で3つで投げる方法（2））でも、わたしのやりかたと違っていました。だから、「見てみてー、わたしはこんなやり方でできるのよー」と言って生徒と競争しあったのでした。（笑）生徒のやっていたやり方を、わたしはできなかったので、家に帰って練習しました。

教師って、大変。というか、単なる負けず嫌いな性格。（笑）でも、こういう遊びって、癖になるし、もっとやりたくなるし、負けず嫌いな気持ちもムクムクと湧いてきます。相手を

打ち負かしたい！！という「競争」は好ましくなくても、「もっとできるようになりたい！」という気持ちは、うまく教育に利用しつつ、いい方向へ育ててあげたいですね。

exercise 9

<https://youtu.be/nLiKeV230No>

今回は、ちょっと難しいかもしれません。最初、混乱するんですね。でも、ビデオの中で説明しているように、まず、自分のやっていることに集中し、他のことは無視すること。そう意識を変えて、まわりに惑わされないようにすると、できるようになります。

惑わされずに、成功すると、もう、ペアの人がやっていることを、見聞きしていても、できるようになります。そして、ペアの人の行動もはっきり見聞きできるように、意識が敏感になってきて、協調性が生まれてきます。これも、何回も繰り返してみてくださいね。

3の倍数をすることは、2の倍数よりも難しいですが、2の倍数が成功したあとは、どうやったら成功するかということも、成功できるのだということも、お子さんはわかっています。

メッセージをビデオにしてみました。

付録一子どもの遊び心を生かすこと

<https://youtu.be/dHIHMNXIvMg>

とっても短いビデオです。よかったらご覧くださいね。

exercise 10

<https://youtu.be/MiwlVzGXtPo>

このエクササイズは、新しいタイプのエクササイズです。指で足し算をしていくのですが、足して5になるものと、足して10になるものを練習していきます。足して5になるものと10になるものは、足し算の基本です。これが機械的に、考えることなく答えがわかるようになると、計算が速くなります。

逆にいうと、たして10になるものを考えないと答えが出せないのであれば、これからの計算ではつまづくことが増えていきます。

機械的に答えが出せる状態にするには、リズムに合わせて、どんどんスピードアップしていく練習が良く効きます。

考えなくてもできる！！・・・そこまでいくための、効果的なエクササイズですので、暇をみつけては、お子さんとやってみてくださいね。どっちのほうがスピードが速くできるか、競争になるかもしれませんね。

大人である先生にとっては、お子さんよりも難しいかもしれません。お子さんに負けないよう、先生も頑張ってくださいね。

算数と記憶

今回のエクササイズもそうですが、リズムックエクササイズは、「記憶」に働きかけるエクササイズです。シュタイナー学校の小学校低学年では、記憶に働きかける活動をたくさんします。記憶に働きかけることは、子どもの生きる力（生命力）を力強く育てていく意味があるからです。

算数と記憶というと、ちょっと違和感があるかもしれません。確かに、算数は「記憶」や「暗記」する教科ではありません。

ただ、一桁＋一桁の足し算や九九など、「考えなくても答えがパッと出てくる」ようにしておくことはとても大切です。

でも、頭で $2 + 3 = 5$ と記憶しているのと、指や体が、 $2 + 3 = 5$ を覚えているのでは、意味が全く違ってきます。**頭に働きかけず、体に働きかけて暗記する。**

体で覚えたことは、一生残り、一生生きて使えるもの。そして、子どもの**生命力**を強める活動です。

また、算数ではなく「数学」の話をちょっとだけします。数学は「暗記科目」ではありません。でも、「公式とかたくさん覚えることがある！」と思うひと人もいるかもしれませんね。

確かに、日本で受験勉強、試験勉強をしてきた大人のわたしたちは、公式を覚えていないと、計算を素早くできない。つまり、試験時間内に問題が解けず、いい点がとれない・・・ということを、いやというほど経験してきました。そのために、一生懸命公式を覚えてきたのです。

でも、わたしは、公式はほとんど意識して覚えたことはありません。

公式の意味を理解したら、公式なんて自分で作ることができるからです。試験時間がたっぷりあったら、その度に公式をつくれば間に合うのです。でも、試験時間には限りがあるので、公式を使いました。

公式は、公式の意味を理解して、問題演習をやっている間に、自然に覚えていたから、テストのときに公式を作る必要もなかったのです。

数学は、「**どれだけのことを知っているか**」が目的ではなくて、「**どれだけのことを考えられるか**」という思考力を鍛える教科です。

「試験対策用」の勉強ばかりしていると、目的がわからなくなってしまって、本来の数学を学ぶ意味から離れてしまうのが、とても残念なところです。

小学校では、まだまだ、思考力に直接働きかけることはしません。記憶に働きかけるのも、全身の活動を使っていきます。その活動が、将来、数学を学ぶ年齢で、しっかりとした思考力が育っているために、とても大切なのです。

exercise 11

<https://youtu.be/BYRnOVYhVHA>

今回は久しぶりにお手玉エクササイズです。この講座の初めのころに、たくさんのお手玉練習をしたので、すこし時間をおいても、体がしっかり覚えていて、難なくお手玉ができると思います。

すこし時間を置くことにより、ブランクでできなくなるのではなく、逆に、ブランクがうまく作用して、突然上手にできることがあります。

学んだことを「寝かせる」と、忘れてしまうといけないから、学ばせ続けられないといけない。忘れないように、毎日やり続けられないといけない。・・・そう思うひとも多いかもしれません。でも、学んだことを、一度、意識の外においやって、他のことをやってみる。そうすると、無意識のうちに、自分の中で育って、後日そこに戻ってきた時に、ぐんっと上達していたりするのです。

よく、お子さんを観察していると、そういう場面が、見受けられることに気づくと思いますよ。

シュタイナー学校のエポック授業～ブランクの効果 (1)

シュタイナー学校では、「エポック授業」というものがあり、3、4週間ひとつの教科について集中して学習します。そのエポックが終わったら、また別の教科を3、4週間学習します。つまり、前やっていた教科は、まったくやらず、次の教科へ進む。

シュタイナー学校でない学校では、たいてい、週に何回かの授業を1年間ずっと続けます。ブランクで忘れてしまうのを防ぐためです。

でも、シュタイナー学校では、あえて、忘却の期間になるブランクを入れるのです。一度深く学んだことは、意識の外へ追いやってしまいブランクを入れる。すると、ブランクの間、無意識の中で、学んだことは育つのです。そして、次にその内容に関係することに触れた時、むくむくと記憶が湧き上がってくる。記憶・・・つまり、学んだことだけでなく、それが、育っている。

育つというのは、他のことと自然に関連づいて、学びが膨らんでいたり、自分の考えが、無意識なのに、まとまっていたり、つかえつかえしかできなかったことが、スラスラできるようになっていたり・・・いろんな形があります。

うまく、ブランクを生かして、子供を飛躍させることを、シュタイナー教育では意識的にしているのです。

exercise 12

https://youtu.be/wRTU7K7K_g4

今回は同じ投げ方ですが、数の数え方を変えてみましょう。

10、20、30、40・・・という10の倍数。

5、10、15、20、・・・という5の倍数。

ビデオではやっていませんが、

10、20、・・・、90、100、90、80、・・・、20、10

というように、戻ってきてもいいです。

今までいろいろなパターンの数え方をやってきました。一緒にやっているうちに、お子さんの得意、不得意も、よくわかってきていると思います。

お子さんの様子を見ながら、今までやったことを取り入れて、自由にアレンジしてみてくださいね。

シュタイナー学校のエポック授業～ブランクの効果 (2)

ブランクやエポック授業についてお話ししました。「それなら、忘れてしまってもいいんだ！」・・・と安易に安心された方もいる・・・かもしれない(?)ので、もう少し書いておきます。**少しだけ学んだことは、忘れたら、そのまま忘れます。**定着せずに、話を右耳から左耳へ素通りさせるのと大して変わりません。

エポック授業では、4週間、毎日毎日90分～2時間、ひとつの教科を学び続けます。その学びは、頭だけではなく、体験し、心で感じ、感覚を使って全身で感じ取り、実際に行動を

通して学んだことです。これだけの深さがあるから、その後忘れてしまっても、ブランクを経て育って芽吹くのです。

「ブランク」には、もっと小さなスパンがあります。学校で勉強をしたことを、家に帰って、一旦手放します。そして、眠りにつきます。「眠り」というブランクによって、学んだことが、子どもの中に浸透して、翌日目が覚めたときには、命が吹き込まれているようになります。

その繰り返しを平日5日間続ける。

シュタイナー教育では、このブランクを、意図的に作り出して、子どもの学びを深めようとしているのですが、家に帰って、テレビを見てしまったりすると、せっかく受け取ってきた「学び」が壊れてしまい、夜のブランクの間に、育たなくなってしまう。

変なこと言ってるな?・・・と思いますか?

そう思った人は、覚悟をきめて数週間テレビをやめてみてください。そして、リズムミックエクササイズなどの学びを、コツコツしてみてください。

どんな変化が見えるか、あなたご自身の目で確認してくださいね。

継続と相乗効果

継続は力なり。学校ってすごいですよね。毎日いく。それだけすごいです継続です。たいていは12年間続けるわけですから。ホームスクーリングはもっとすごいですよね。家で何年もお母さんが毎日教えるわけですから。どちらにせよ、継続は力になります。

そして、もうひとつ大事なこと。**相乗効果を意識**してほしいということです。**たとえば算数をするにも、リズムもいけれど、アートの活動もする。お話も聞く。手作りもする。そのようにして、いろいろな角度から、バラエティに飛んだ活動を取りいれると、その効果は、「相乗効果」になります。**

5つの活動を取り入れたとして、その効果は、 $2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 10$ ではなくて、 $2 \times 2 \times 2 \times 2 = 32$ なわけです。(あくまで、「2」というのは勝手にたとえに出した数字ですが。)

人間の活動はかけざんが多いです。たしざん式に少しずつ増えていくのではなくて、かけ算式にすごい勢いで増えていくことが多いのです。たとえば、人類の人口増加もかけ算で増えていきます。だから、お子さんに、いろいろな活動をさせてほしい。ひとつだけ頑張るのも

すごいことだけど、バランスよく、いろいろなことを取り入れることを心がけると、もっともっと力が伸びてきます。

exercise 13

<https://youtu.be/rLsjqSzCiF0>

今回は記憶のゲームをご紹介します。小学校1、2年生のうちは、意識的にこどもの記憶に働きかけ、記憶力を育てます。記憶力というのは、「エーテル体」に強く結びついている力です。エーテル体というのは「生命体」とも呼ばれています。つまり、人間の命。

命がなくなったとき、私たちは記憶を手放すことを考えると、記憶とエーテル体の結びつきが強いということが、なんとなくわかると思います。

小学校1、2年生のころは、記憶力に働きかけて生命力を強めることで、子どもの魂ををより健やかに育てることができます。ですから、記憶のゲームをいろいろ取り入れると良いのです。

今回は1つの記憶のゲームをご紹介しましたが、トランプの神経衰弱など一般に知られている記憶力のゲームはたくさんありますので、お子さんと楽しみながらやってみてはいかがでしょうか。

記憶力のエクササイズ

記憶というと、「暗記」を連想して、あまり良いイメージがないかもしれません。「算数」は暗記教科ではないですしね。でも、はっきり区別しておいてください。よくある**暗記学習的に「暗記」をさせることと、「記憶」に働きかけることは違います。**

よくあるフラッシュカードなどで、瞬時に答えを出せる練習をして暗記させるのと、体の動きをして、体が覚えていくのでは、全く意味が違ってきます。

そして、もうひとつ、はっきり区別してわかっておいてもらいたいこと。それは、算数は暗記科目ではないとしても、算数でも記憶していることが必要だということ。全部暗記しなさいなんていいません。断固として、算数、数学のほとんどのことは「暗記するな」と言いません。（笑）でも、算数で記憶にしっかり入れておいて欲しいことは確かにあるのです。

たとえば、 $3 + 6 = 9$ のような、1桁+1桁のたしざんなど。九九もしかり。これを「考えずに答えがわかる」レベルまで記憶に刻みつけておくことは、とても大切です。

断じて・・・「 $3 + 6 = 9$ 」ってブツブツ唱えて暗記しなさいなんていいません。（このやりかたは、頭に記憶させる方法です）お手玉を投げたり、指でエクササイズをしているうちに、記憶に刻み込まれる・・・（これは体が記憶しています）この2つは全く別の活動なのです。

そして、**体に覚えこませたことは、頭で覚えたことよりも、ずっとずっと深い・・・**ということも知っておくと良いですね。

バランスの良い算数の学び

バランス良い算数の学び、できているでしょうか。学校の勉強はどうしても、頭に働きかける活動が多いですね。それだけでは、片手落ちになってしまうので、リズムミックエクササイズがまず取り入れやすい効果的な活動です。

シュタイナー学校の算数の授業では、フォルメンも描きます。（形を描く活動）工作をしたり絵を描くこともします。その子の特性に合わせて活動を決めるのが一番ですが、

学校＝**頭に働きかける活動**中心

リズムミックエクササイズ＝**体、四肢に働きかける活動**

と考えると、もうひとつ、**感情に働きかける活動**があると、もっとバランスがとれます。
(シュタイナー教育では、思考、心、手足の活動を、その年齢に応じてバランスよく取り入れます。)

おすすめはフォルメンです。特に道具もいらず、紙とクレヨンがあればできるところも取り入れやすいです。

もしよかったら、こちらを参考にしてみてください。

書籍

「フォルメンレッスン1～小学1、2年生」

「フォルメンレッスン2～小学3、4年生」

<https://e-waldorf.net>

exercise 14

<https://youtu.be/LwUbOmFKJDY>

九九をしながらお手玉を投げてみましょう。1年生はまだ九九を学校で習っていないので、お子さんは言わずに、先生が言うのに合わせて、それを聞きながらお手玉を投げるだけでもいいです。聞いているだけでも、耳になじんできます。

そして、今は聞いているだけですが、後でちゃんと九九を習ったときに、このエクササイズが蘇ってきます。ににんがしーー と、ただブツブツ唱えて覚えるより楽しいです。何より、九九学習がもっと効果的になります。

間を感じ取る～人間の感覚

二人で投げるお手玉は楽しいですね。二人でいっしょに、お互いの動きを感じ取りながら、同時に投げていくというのは、簡単なようでいて、目、耳でみたり聞いたりするだけでなく、見えないし聞こえない「間」も感じ取っています。

和を尊ぶ日本人は、この「間」を感じ取ることが得意で、みんなと呼吸を合わせてすることが西洋人より上手です。

ところが、最近の小学生を見ると、この「呼吸を合わせる」とか「間を感じる」ことが、ずいぶん苦手な子が増えてきたように感じます。一緒に楽器で合奏したりしても、間を感じ取れないので、どうも合わない。一緒に動いてみても、なんだかバラバラ……。そんな子供たちが増えてきたようです。

それが、シュタイナー学校の生徒は結構得意なんですね。西洋人は一般に、一緒に何かをすることが苦手なのですが、西洋でも、シュタイナー学校生はまわりの雰囲気や動きを読み取ることが上手なんです。

それは、学校でみんな音楽をすることが多いというのも一つの理由ですし、オイリュトミーのようにみんなで動くことも、その感覚を磨いています。（オイリュトミー：シュタイナー学校の教科のひとつ。体の動きで音階や言葉の音を表現する身体芸術。）

実は、シュタイナー学校の中高生って、けっこうバスケットボールが強いチームが多いんですよ。まわりを感じ取ることができるからです。チームメートの動きをみながら、それに連動してとっさに動いたりする、その感覚がすぐれています。間の感覚もそうですし、位置関係を把握する力も、オイリュトミーで培っています。

イギリスのあるシュタイナー学校の卒業生が、8年生を終えてから、はじめてサッカーをやり始めました。普通でいったら8年生から始めるのは、遅いほうですね。サッカー少年は幼稚園からチームに入っていたりしますものね。

彼は、9年生からサッカーをはじめてから、あっという間に上達して、イギリスのプロチームに入り活躍しています。

彼は、「こんなに早く上達したのは、オイリュトミーをやっていたおかげだ」とインタビューに答えています。

exercise 15

<https://youtu.be/19H6kWKQ6vl>

これまでのエクササイズの繰り返しと、九九の2の段の練習を組み合わせたエクササイズです。

九九を言うことは、1年生でしたらまだ学校でやっていないですし、言い慣れていないと思います。でも、「ちゃんと学校で習ってから!」とか、「九九の意味をちゃんと説明してから!」と思わずに、機械的でもいいので、口で言いながら、少しずつ覚えていくようにしましょう。

今まで積み重ねてきたお手玉エクササイズなどで、「九九」という言葉も、かけざんの仕組みなども、全く説明はしていませんが、九九の2の段の練習を繰り返してきていますので、頭で考える前に、その仕組みが体に入っています。

大人の抽象的な理解で「説明」してしまうと、余計混乱してしまいます。この年代の子どもは、大人とはまったく違う「理解」「頭の働き」をしていますから。あえて説明しない・・・ということ意識しながらエクササイズを繰り返し練習していきましょう。

exercise 16

<https://youtu.be/Lxq0bn3Nnw0>

このエクササイズは九九の練習です。同じ九九を練習するのでも、お手玉の投げ方が違ったりまた別の体験になります。九九はしっかり覚えているはずだったはずだったのに、動きが違ったりできなかつたりすることもあります。同じ九九でも動きを変えて、なんども練習をすることで、繰り返し練習が、さらに定着することになります。

また、逆順で言ってみるといことで、より頭を使います。これも、こつこつ、なんども繰り返してみ、逆順も自然に言えるようになるまで練習してみましょう。

1年生で、小さいほうから順にいうのもまだまだ難しいという場合は、今はやらなくてもいいです。それか、先生が言うのを聞きながら動くだけでもいいです。簡単すぎない、でも、難しすぎない・・・というレベルを調節しながらやってみましょう。

シュタイナー学校のサークルタイムの例

シュタイナー小学校のリズミックエクササイズ（サークルタイム）では、算数のエクササイズだけでなく、音楽、詩など、バラエティに飛んだエクササイズをします。

リズミックエクササイズ講座では、「算数」に焦点をあててやっていますが、たまに、詩などをリズムに合わせていってみるのもいいでしょう。

例えばタンタンターのリズムで、

あおい そーらの
 しろい くもー——
 とりが す———と
 とんで いく——

のように、タンタンターのリズムに合うような詩を作って言ってみるのもいいですね。

人の名前などを言ってみるのも良いです。

いしかわ か———よ
 やまだ は———なこ
 しらい ゆ———り

など、お手玉を投げたり手拍子をしたりしてリズムに合わせて、名前や言葉を言ってみましょう。

逆順でやることの意味

今回のエクササイズの新しいポイントは、「逆の順」でやるということです。逆の順でやるということで、なんのメリットがあると思いますか？

日本の学校の算数の授業で、「逆からやってみましょう」ということは、あまりしていないように思います。

でも、シュタイナー学校では、九九を逆から言ってみたり、はたまた、単語のスペルを逆から言ってみたりします。dog をディー、オー、ジー（正順）で言うのにたいして、ジー、オー、ディー（逆順）で言ったりするのです。

これにはなんの意味があるのでしょうか？

逆順に言うと、意識が目覚めます。はっきり、クリアな意識で、その単語や九九に対面することができます。

ぼーっとしながらでも言えることは大事です。でも、明確な意識に、意図的に働きかけることで、「目覚めさせる」ということができるわけです。先生方もご自身でやってみて、正順と逆順でどんな違いがあるか感じ取ってみましょう。

exercise 17

<https://youtu.be/swT-XAgfSbw>

今回のエクササイズは、「足でステップを踏む」「ステッピング」のエクササイズです。

よく外でケンケンしますよね。今時の子はやらないのかもしれませんが。欧米ではまったく、ケンケンとかケンパとか、見かけませんでした。今までにやったおなじみのタンターーンのリズムです。

タンターーンのリズムでも、お手玉のときと、クラッピング（手拍子）のときと、ステッピング（足）のときでは、お子さんによって違いが出てきます。それぞれ、**何が得意か、スムーズに動いているか、リズムがちゃんとタンターーンになっているか、そして、右足でケンケンするのか、左足なのか（利き足確認）**ということに注意を向けて観察してみてくださいね。

お子さんそれぞれに、得手不得手があると思います。そして、好き嫌いもあるでしょう。不得手なところを練習させて伸ばすのも一つの方法ですが、得意なもので楽しく練習するのも

大事なことです。お手玉をしても、足でステップを踏んでも、同じようなリズムで、同じ九九を唱えています。体の隅々に、数の順序、仕組みを染み込ませるのが目的ですが、子どもがより楽しめるものを見つけることも目的になっています。

ステップを踏むのを子どもが嫌がったら、ステップ踏むのを少しだけやって、同じリズム、同じ九九の練習をお手玉でやってもいいんです。

足の動きも大事なので、全く無しではなく、量を減らしたり、簡単にするなどして、少しはやらせてあげてほしいですが、どうしても苦手、どうしても嫌だというエクササイズを、何が何でも無理やりできるようになるまで頑張らせる必要はありません。楽しく続けられるよう、様子を見守りながらサポートしてあげてください。

exercise 18

https://youtu.be/jS1lv2z7_aM

今回は両足でステップを踏んでいきます。数字の列としては、3の倍数に関連するもの、4の倍数に関連するものです。前回のビデオのケンパツは、2の倍数に関連するもの、ケンケンパツは、3の倍数に関連するものでした。

お子さんが二人でやる場合、まず、二人並んで同じステップを踏む。それが簡単にできるようになったら、二人で同時に違うステップを踏んでみるというのも面白いです。例えば、3の倍数のステップと、2の倍数のステップを、隣同士で同時にやってみる。

慣れないうちは、隣のステップが気になって、気が散ってしまうでしょう。でも、自分のステップに集中できるかどうか。できると、うまい具合に6の倍数のところまで、ぴったりと合うのが気持ちよくなってきます。

褒めて育てる落とし穴

教育方法いろいろありますが、「褒めて育てる」ことを絶対的に信奉している人は多いです。でも、褒めて育てることには、落とし穴があります。それも、大きな大きな落とし穴。人間性を変えてしまうくらいの落とし穴です。

褒められると、嬉しいですね。大人でも嬉しいです。褒められることがうれしくて、もっとやろうと思うし、頑張ろうと思う。成果を出そうと思う。

それで、成功しているのは、誰ですか？

やった本人ではなくて、

「褒めて勉強させよう」

「褒めていい成績とらせよう」

「褒めて言うことをきかせよう」

とあって「褒めた人」が成功者です。

だって、相手をコントロールできて、実際に勉強やらせていい成績がとれたんだもの。しかも、やった本人は満足してるし。やった本人は、「できた」と思っているけれど、大きな盲点は、「動機が自分から出ていない」ということです。

人間が力を出せる時って、どういうときですか？人間が本当に成長するときって、どういうときですか？それは、自分が心底「やりたい」と思うとき。まわりの誰かに言われたこととか、先生や上司に褒められるためとか、そんなのは、動機は、自分の外にあります。

自分の中からふつふつと湧き上がってくる、やりたい！知りたい！達成したい！・・・そんな気持ちではなくて、自分以外の誰か、まわりの誰かや環境の「ものさし」で、自分を動かしているということ。

ときには、それも役立ちます。それをうまく利用して、自分を鼓舞することも、自分の意思で活用しているうちはいいです。でも、

ほんとうに自分らしく成長し、自分らしく生きること・・・、

自分のほんとうに願っていること、

理想としていること、

やりたいと思うこと、

正しいと思うこと、

それを、実現していきたいという強い願望！

そのための強い力を発揮したり、継続する力になったりするの、動機が自分の中にあるときです。

やりたい、

たのしい、

しりたい、

もっとできるようになりたい。

「褒める」という行為を繰り返していると、まわりのものさしで行動する・・・だけの人間を、着々と育てていることになります。自分の考えをもち、自由で、強い、人間らしい人間を育てたいと思ったら、褒めてコントロールするのではなく、内側にある動機を刺激してあげてください。とくに、子どもには。子どもを育てる大人は、子どもの生き方に影響を与える存在ですから。

(コントロールするためではない、心からの賞賛の声をかけることはもちろん大事です。)

クラスの中の個人差

当たり前のことですが、クラスの中には個人差がかなりあります。同じエクササイズをやっても、難しすぎる・・・というお子さんもいるでしょうし、簡単すぎる・・・というお子さんもいるでしょう。

また、よくメールをいただくのですが、小学校高学年や、中学生のお兄さん、お姉さんも一緒に兄弟、家族みんなでエクササイズをしているというご家庭もたくさんあります。

一緒にすると楽しいというだけではなくて、「お手本を見ることができる」というのも利点です。お手玉にせよ、ステップにせよ、目の前でやっている人を、真似することはとても大事です。

真似するにしても、向き合いながら真似することと、同じ方向を見て真似することでは、ずいぶん難易度が変わります。向き合って真似すると、鏡のように真似するのが自然です。つまり先生が右足を出したら、向き合っている児童は左足を出す。そうでなくて、同じ方向を向いていると、同じ足で真似することができますね。

同じ方向を向いているのも、横に並んでいるのと、縦に並んでいるのでは、また違います。クラスみんなで縦に並んで、みんなでステップを踏みながら、前進してみてもいいでしょうか？

得意な児童は前にして、ちょっと自信のない子を間にはさむ。そうすると、自意識過剰にもならずすむし、前にいる人を真似すればいいので難易度が少し下がります。

お子さんが、すっかり動きを覚えたなら、先頭になってリーダーになってもらう。校庭のような広々としたところでのびのびとやるのも面白いですね。

exercise 19

<https://youtu.be/cWM4ft7qibQ>

<https://youtu.be/mUCy9ieRKIE>

今回は、お手玉に戻ります。利き手でない手を使う練習です。いつものやり方のお手玉ですが、逆向きで、利き手でないほうで投げます。利き手でないというだけで、まっすぐ投げたり、高く投げたりするのが、難しかったりします。リズムカルに投げるのも、意外と難しく、ぎこちなさがあるかと思います。これも、慣れですので、何回までできるか数えながら、練習してみてくださいね。

リズムックエクササイズ講座では、飽きないようにいろんな投げ方や、手をつかったもの、足をつかったもの、記憶のエクササイズなど、バラエティに飛んだエクササイズをお届けしています。

でも、言う数字、数列、九九を変えるだけで、新しい挑戦になります。たとえば、

九九の2の段を言いながら投げているお手玉を、3の段にしてみる。

ニンガシーと九九を呪文のように言っているところを、ただ、数字だけで、2、4、6と言ってみる。

二人のペアで投げあうもので、

お母さんが ニニンガ と言って、お子さんが シー と言う。

そんなちょっとした「変化」「アレンジ」を加えることで、そこに一つのちょっとした「挑戦」が加わります。ちょっとした「変化」は、意識を目覚めさせます。意識が目覚めると注意力が高まります。

もう、1、2、3、4・・・と数えたり、一番基本のお手玉の投げ方は、考えずにやっているとします。考えずにできる、つまり眠っているように機械的にできることです。それは、とても大事ですが、たまに、「目覚めさせる」こともとても大事です。

アレンジの一例

リズムックエクササイズ講座 vol6 <https://youtu.be/1-RAzckGh5Y>

このビデオでは、投げながら数を言うエクササイズを紹介しています。復習でやってみてくださいね。この基本の投げ方は、もう、体がしっかり覚えていると思います。だから考えずにできますね。こんなふうに、投げ方は身につけているところに、「新しい数え方」を導入する。それだけで、体が素直に動かなくなってしまうこともあります。

だから、アレンジするときには、すこしだけ新しい事を取り入れたアレンジの仕方を工夫してみてください。たとえば、上記のビデオのエクササイズにアレンジを加えて、

「30から5ずつ減らしていく」：

30、25、20、15、10、5

とか、

「30から3ずつ減らしていく」：

30、27、24、21、・・・

など、本当にちょっとしたアレンジをすることが、いい挑戦になります。子どもが飽きてしまったときや、エクササイズが足りない時、また、子どもにとってエクササイズが難しすぎる時なども、「簡単にするアレンジ」を加えてみてくださいね。

exercise 20

<https://youtu.be/8nrFf4oZEpQ>

今回のエクササイズも「目覚める」エクササイズです。いつもやっていることを変えることで意識が目覚めます。それだけでなく、向きを変えることで、意識を目覚める活動を規則的、定期的に促します。

数え方もすこしずつ変えてみます。

1、2、3、4、5、1、2、3、4、5、1、2、3、4、5

だったのを、

1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、・・・

とする。

向きが変わるところで目覚める。その時の数字は、5の倍数、九九の5の段の数になっています。

あえて、「5の倍数だね」と「教え」ないでください。どうしても、大人は教えるのを急ぎたがる傾向があります。子どもが、自分から気づく、その余裕をもたせてあげてください。

1週間やっても気付かなかったら、ちらっと、軽〜く言ってあげてもいいですね。

継続の力

継続は力なり・・・と、慣用句でさらりと言ってはみるけれど、「継続」の力って、本当にすごいと思います。一気ににはできないことも、少しずつ継続しているうちに、気がついたら、びっくりするほどの進歩を遂げていた！・・・ということが多々あります。

学校の授業もそうですね。だって、簡単なたしざんも分からないで小学校に入学した子どもが、毎日毎日こつこつと学校の授業や宿題をやっていることで、6年後には、かなりの計算をできるようになっている。かなりの計算どころか、普通の暮らしのなかで必要な計算は、ほぼ全部できるようになっています。

一朝一夕ではできない、大きなことを成し遂げる。毎日少しずつ積み重ねることには、そんなすごい力がありますね。

ただ、**子どもは「今」の時間に生きている**ので、「つみかさねたら1年後にはこれだけできるようになるよ」という言い方もピンとこないし、「1ヶ月前には、このお手玉できなかったのにできるようになってる」というのも、ほとんど意識がありません。

お母さんに、過去のことと今を比べてそう言われたって、ピンとこないのが小学生でしょう。でも、意味がわからなくても、それをやる目的とか、それをやったらどんな効果があるのかとか、・・・そんなことを知らなくても、コツコツ続けられるのが、この年齢の凄さでもあります。よく大人が言う「将来役に立つから」なんて、全然どうでもいいんです。将来のことなんて考えてないから。

今、楽しいこと。それが一番大事なんです。今楽しければ、大人から見て、理解不能な無意味なことでも、延々とやり続けることができる。

それが子どもの喜びを大事にして、成長にむすびつけてあげたいですね。

算数嫌いだった私が数学好きになった理由

ここまで続けてきている方は、きっと、エクササイズの楽しさや、子どもが成長するのを見る喜びを、しっかり感じてくださっている方だと思います。

感想のメールを度々いただくのですが、ご自身が算数好きだったというひとも、実は算数きらいだったんです・・・というひともいて、「算数」への思い、取り組み方が、人それぞれで興味深いです。かくいう私は、算数嫌いでした！！（笑）

ブログ記事で書いたことがあるので、読んだこともあるかと思いますが、算数嫌いだった私、中学生で突然数学に目覚め、それ以来「数学の先生になる！」と一直線。

そのストーリーを記事にまとめてありますので、興味のある方はご覧ください。

お子さんの算数教育、または、教育全般に、ちょっとしたヒントや気づきがあるかもしれません。

算数嫌いだった私が数学好きになった理由

<https://wp.me/p8Hdva-34>

exercise 21

<https://youtu.be/TjcMg5ZDa1A>

くりかえし出てくる、タンタンターンのリズムを、ひとりでやります。ペアでやったり、ひとりでやったり、タンターンのリズムだったり、微妙に違うエクササイズをたくさんやってきました。

タンタンターンのリズム、子どもたちに直接教えてきた経験からすると、意外にできない子が多いです。タンタンターンののはずが、いつのまにか、タンタンタンになってしまったり、最初から、ターーンを強調することができず、タンタンタン、しかも、そのたびに、リズムがバラバラで、タンターantan タンタンタン とかになってしまったり。

いやというほど、3回目のターーンを強調するように、教えてあげてください。

言葉で言うと効き目がないときにも、先生が横で、大げさなくらいにターンを強調しながら、手拍子などをしてあげると、リズムがとれるようになってきます。

また、一人でやっていることも、二人だとやりやすいです。特に先生や上手くできる相手がペアだと、うまくリードしてもらえます。一人になるとリズムを自分でとらなければいけないし、助けてくれる人もいないので、つまってしまったりする場合があります。

二人でやるときには、ちょっと相手任せでも大丈夫〜と気が抜けていた部分も、一人でやることで、自分でやらないといけなくなります。一人が難しすぎたら、また二人でやってみてください。

大人数の教室で教える場合、ペアの決め方にも先生の力量の見せ所です。自信のない子どもと、エクササイズがちょっと苦手な子どもを組み合わせる。ものすごく上手な子同士組あわせ、どんどん進ませる。(クラスの他の子の刺激にもなります。) 人との競争に弱い子どもには、同じくらいのレベルの児童を組み合わせる。うまい組み合わせを、適宜考えてくださいね。

そして、このタンタンのリズムは、九九の練習によく合います。今は、2の段、3の段などの簡単な段をやっていますが、学校や児童の進度に合わせて、他の段にも挑戦してみてください。

このリズムエクササイズ講座は低学年の内容ですが、この講座でやったことを応用して、3年生、4年生・・・中学生まで、いろいろ使えるのです。学校で分数がでてきたら、分数を言ってもいいです。小数でも良いです。リズムや動きが同じでも、数字を変えていうだけで、頭の働きが変わってきます。

exercise 22

<https://youtu.be/JiqL4imauUs>

よく「バランス感覚」について言うのですが、「バランス感覚」＝「平衡感覚」は、算数・数学の力にも大きく影響してきます。バランス感覚が育っていないと、図形のセンスがない・・・というのは、なんとなく想像しやすいと思います。図形だけのことでなく、計算もちぐはぐなことをしてしまいます。

＝(イコール)の右と左が一緒というのは、バランス感覚のたまものなのです。上ざらてんびんで、右と左が釣り合う感覚です。右と左が釣り合う感覚を育てるために、まずは、自分の芯が、真ん中にしっかりまっすぐ育っていることが大事です。今回のエクササイズは、そんな、真ん中の芯をまっすぐ育てるのに役立ちます。

お手玉がまっすぐに落ちる。その感覚が体に染み込むまで、なんどもやってみてください。

算数の授業～リズムと算数

シュタイナー学校の算数授業の特徴として、楽しいアクティビティやリズムのエクササイズのところは特に目立っていると思います。確かに低学年で、ワークやドリルの計算練習は、あまりやりません。反復学習は、算数でもとても大事ですが、味気のないドリルの計算練習よりも、体を動かしたりすることで反復学習をしています。

計算ドリルなどの練習は、「たくさんの計算を短時間でこなす」には、とても効率がいいです。瞬発力もつきますしね。だから、私はドリル学習は否定はしません。

でも、「**ドリル学習だけ**」になることは危険だと思います。

計算の仕方を教わって、その通りにできるようになっても、まったく、実感がない。何やってるのかわからない。ドリル学習だけでは、そんな状態になりかねません。

リズムエクササイズをやってきている人はお気づきでしょう。「体が覚える」という感覚を。まずは、体とリズムと数を結びつける。リズムは呼吸、鼓動です。人間の体の中にリズムがあります。そして数列にもリズムがあります。規則性はリズムの現れです。それを体で体験しながら、体に染み込ませることは、算数を深く理解してほしいと願うなら必須の活動なのです。

そして、そのあとは、ぜひ、体のムーブメントだけでなく、創造的な活動で、心と頭と体をバランスよく結びつけるアクティビティもぜひして欲しいと思います。手を使う作業、芸術的な創造活動、生活に直結するテーマの利用など、先生自身が創造的になって、授業をクリエイティブなものにしてください。

学校の活動の「つながり」

大学時代の友人で、公立学校教員になった人が、「私は、勉強を教える！ 道徳とかしつけとか、勉強以外のことは家庭でやって！」って、叫ぶように熱弁してました。確かに、勉強を教えることで、先生の仕事はかなりいっぱいだと思います。友人にしてみれば、「叫びたい」くらいの状況だということもよくわかります。

でも、先生の仕事がとっても大変だということをよくわかった上であえて言います。

「勉強を教えること」に専念すればするほど、勉強を教えることが結果的に大変になってきます。「学級経営」だけでなく「しつけ」の部分ができていれば、勉強に集中できます。クラスというグループ管理だけのことでなく、一人一人の生活という意味でのしつけです。

いいことと悪いことが、納得できて心にじっくりくるくらいによくわかっていたら、人間関係もうまく育てやすくなります。そして、社会に起こる出来事をみたときに、いろいろ考えることもでき、自分の意見を持つこともできます。

つまり、自分から考えて学びを深めていけるようになります。

算数と道德なんて関係ないと思う人は多いでしょう。でも、数字を扱える、計算ができる、お金の勘定ができて・・・「算数がどうやって世の中の役にたつか」を学ばなければ、算数をいいことに使えず、悪用することだってできるでしょう。

悪用するのは武器や刃物だけじゃない。人間の心が育っていなければ、数学や科学などの学問だって、その学問から道德が切り離されていけば、人を陥れたり傷つける道具にだってなるのです。

「道德」とか「しつけ」とかこころを育てることが、「道德の授業」みたいに他の教科と切り離されたところで行われるのではなく、他の授業のなかに溶け込んでいるということで生きたものになります。

シュタイナー学校の授業では、算数の授業をしていても、算数と人間のつながりとかを切り離して考えません。お金のことを学べば、どうして人間にはお金が必要になって、どうやったらお金を人の役にたつように使えるんだろう、ということを考えたりもします。

学問と人間の暮らし、心、社会を切り離したら、どこかで狂ってきます。

学校の授業だけを考えたって、総合的に算数も道德も国語も芸術もつながりを持たせるから、 $2 + 2 + 2 + 2 = 8$ の学びではなくて $2 \times 2 \times 2 \times 2 = 16$ の学びになるのです。

exercise 23

<https://youtu.be/XP1FzYFSUPg>

前にもやった、ひとりで投げるタンタンのリズムです。ひとりでもいいですし、ペアのほうがよければペアでやってみてください。2、3の段が十分にできて4、5の段へ発展。もし楽々2、3、4、5の段ができるようでしたら、6の段へ進んでみると良いですね。正順から逆順へも、途切れることなく続けてスムーズにやってみてください。

そして、どんどんスピードアップして、どれだけ速くできるか試してみるのも楽しいですよ。

算数と手仕事

シュタイナー学校でするアクティビティのなかで、「算数」に関連したものは、リズムックエクササイズもありますし、「フォルメン」や「手仕事」も算数の学びと繋がっています。

また、1年生では手仕事の時間に棒針編みをします。自分の棒針をまず作ってから、自作の棒針で編み方を覚えていきます。

編み物では目数を数えますね。しかも、間違っていないか、なんどもなんども数えます。表目だけ数えて、2、4、6、8・・・とか。目を落としたりして、目数が変わってしまったら、なんども数えなおしてみたり。

そして、色を規則的に変えたりすることで、倍数、4倍数などを自然に使うのです。

算数の授業ではない、実際に役立つ作業のなかで、算数を意識せずに算数を使うことがとても大事な体験になります。

小学校2年生では、フルート（縦笛）入れを何色か交えて編んだりします。小学校3年生では、増やし目、減らし目もある、編みぐるみなどを編んだりします。

私はシュタイナー学校では育ちませんでした。小学校2年生から編み物をしました。編み物をして、縫い物をして、洋裁をして・・・そんな手作りの活動が、私の数学力、幾何学力の基礎にあります。

少し取り入れてお子さんが興味を示すようだったらぜひやってみてください。よく「私は手先が器用じゃなくて」という先生もいらっしゃいます。シュタイナー学校では小学校1年生で、棒針編みを全員の子供がします。全員の子ができるようになります。

小学校1年生でできることなら、大人の方はもっと簡単に習得できますよ。児童と一緒に楽しんでいただければ教育効果も倍増です。

フォルメンの活動

1年生でフォルメンの活動をします。形をゆっくりと大きく描く活動です。このフォルメンも、算数の力をつけるのに、大きな役割があります。

いかにも図形につながる！・・・とすぐにわかる幾何図形のフォルメンもあります。直接算数とは関係なさそうに見えて、数を数えながら描くことで、数の不思議にふれているフォルムもあります。また、左右対称図形などを描いて、バランス感覚を育てるものもあります。（バランス感覚は算数にとっても大事です）規則性を類推する練習になるフォルメンもあります。

シュタイナー学校で子どもたちの授業でやるフォルメンで、次のような効果を得ることができます。

形を認識する力を育てる

文字を書く基礎をつくる

バランス感覚を育てる

集中力がつく

距離の感覚を磨く

考える力を育てる

美的センスを育てる

芸術の表現力を学ぶ

色の質を体験する

図形のクオリティを体験する

図形の基礎を学ぶ

規則性や秩序を体験を通して学ぶ

数字と関連させて算数の学びにする

文化的なモチーフで、特定の文化、歴史の体験をする

もっと詳しく知りたい方は、拙書「フォルメンレッスン1」「フォルメンレッスン2」をご参照ください。(<https://e-waldorf.net>)

フォルメンのデモンストレーションビデオもあります。百聞は一見に如かず。よかったらご覧ください。 <https://youtu.be/39-Tz-d0E2U>

exercise 24

<https://youtu.be/7rV1GEjHj2k>

記憶のエクササイズです。低学年の子どもの記憶力に働きかけ、記憶力をつけることはとても大事です。子どもの生命力を強めることになるからです。

記憶にもいろいろあり、場所の記憶、時間的な記憶、ビジュアルの記憶などいろいろあるのですが、今回は、ビジュアルを鍛えつつ、数字をとりいれています。

目で見たと形を、頭で数字に変換して考える。それを記憶する。記憶した数字を、口で言うのがまず初歩。口でいうのが簡単だったら、その数を指で表してみましよう。数字を、また、形に変換する作業を自然としています。

認識の仕方

ものの認識の仕方について意識してみたことはあるでしょうか。たとえば、耳で聞くことを理解するのが楽だという人もいれば、耳で聞いたことはなかなか理解できないという人もいます。聞いてもよくわからないけど、文章を読めばよく理解できるという人もいます。言葉での理解よりも、目で見える図形や絵はすぐに記憶に残るといった人もいます。

人それぞれに認識の得手不得手があります。

学習障害などがある場合、そのどこかが他の人より苦手だったりします。教育心理学専門家によるアセスメントを受けると、そのどこの部分が弱くて、どこが強いのかを細かく調べてもらうことができます。

学習障害と診断される子どもは、欧米でだいたい20%くらいです。その他の学習障害のない子ども、その間くらいのグレーゾーンの子どもの80%。でも、その80%の中にいる子どもたちも、誰でも、認識の仕方に得手不得手があります。

普通に「お勉強」をする「訓練」だけではなく、どのように物事を認識するのが得意か・・・という視点で見えてみてはいかがでしょうか。それが見えてくると、たとえば宿題のサポートの仕方でも、効率よい方法が見つかりやすいです。

exercise 25

<https://youtu.be/vx4glQzW2fo>

一桁の足し算の瞬発力エクササイズです。一桁たす一桁などの計算、九九の計算は、瞬時にできるようになる必要があります。

九九の計算を、 $9 \times 9 = 81$ （くくはちじゅういち）と言うときに、「9が9こあるから・・・」と考えながらやっている人はいないでしょう。九九の「9が9こある」ということの意味を知っていても、いちいちそのたびに考える必要はありません。

九九や簡単な四則演算が、考えるまでもなく、瞬時に答えがわかるようになること。その瞬発力は、もっと大きな数の計算や、分数や小数になったときに力を発揮します。

「算数は暗記科目ではない」という人もいます。

でも、このレベルのことは、暗記する（瞬時にできる）レベルまで、慣れてしまうことがとても大事です。

絵と数の変換

以前、人には認識の仕方に違いがあるというお話をしました。大きく分けると、耳で聞くのが得意な人、目で見ることが得意な人の2通り。耳でお話を聞くのより、自分で読んだほうが理解できるという人は、目での認識力のほうが優れています。そして、それは、目で見たり、耳で聞いたりしたことを、脳がどう認識するか・・・ということも大事な視点です。

指で数を表したとき、指が3本たっているのを見る。（脳がその絵を認識する）、3本だと数で認識する。（脳が数におきかえる）・・・つまり、目を見た「絵」と「数」がつながるわけです。絵から数がわかるし、数から絵がわかる。

算数が苦手な子どもで、絵と数がリンクしていな子どもが多いのを感じます。

計算をしているとき、計算問題は数字で書いてあります。その数字から、「絵」がパッと思い浮かぶと、計算が速くできます。

その絵は、指であったり、サイコロの点だったり、5個ずつ並んだマス目だったり、その子によって違います。

ありがたいことに、私たち人間は10本の指をもっています。10進法をイメージするのに、とても便利な道具を持っているのですね。指を、「数える」ために使う段階を乗り越えて、数字を見て指のイメージがパッと頭に思い浮かぶ段階へ進ませましょう。

今回のエクササイズが難しいというひとは、指をたてて、それを瞬時に数で言う・・・という訓練もしてみてください。

「絵」と「数」の変換がくせになってきたらしめたものです。

exercise 26

exercise 9 より

<https://youtu.be/nLiKeV230No>

エクササイズ9のビデオレッスンをもう一度ご覧ください。二人ペアで向き合ってこれを復習してみましょう。次に、公倍数のところ（二人で同時に手を叩くところ）は、両手で相手の手と合わせてみましょう。

手を叩くにも、自分で手拍子をするところ、ペアの人と手をあわせるところで注意しつつ、公倍数をより意識していくエクササイズです。

2の倍数と3の倍数

3の倍数と4の倍数

2の倍数と4の倍数

などというようにアレンジをしてみましょう。

exercise 27

エクササイズ26に続き、同様のエクササイズをします。今度は3人グループになり、輪になります。2の倍数の人、3の倍数の人、4の倍数の人を決めて、自分の倍数のところを手を叩きます。自分ひとりのときには、ひとりで手拍子。一緒に叩く人がいるときには、その人と手を合わせます。

2の倍数： ・ 2 ・ 4 ・ 6 ・ 8 ・ 10 ・ 12 ・ 14

3の倍数： ・ ・ 3 ・ ・ 6 ・ ・ 9 ・ ・ 12 ・ ・

4の倍数： ・ ・ ・ 4 ・ ・ ・ 8 ・ ・ ・ 12 ・ ・

4のところで、2の倍数の人と4の倍数の人が手を合わせます。

6のところで、2、3の倍数の人が手を合わせます。

8のところで、2、4の倍数の人が手を合わせます。

12のところでは、3人で手を合わせます。

数列のアレンジ

これまでのエクササイズの中でも、子どもの能力に応じてアレンジすることを提案してきました。子どもの能力だけでなく、学年に応じてアレンジすることを覚えれば、リズムックエクササイズは小学校6年生まで、また中学校でもできるアクティビティとして活用できます。その例をここで挙げます。

お手玉の投げ方は同じでも数字の列を変えると新しいエクササイズになります。例をいくつか挙げます。ほかにも、教科書などを見てみると、「児童に練習してほしい数列」がたくさん見つかります。オリジナルのアレンジをすることで、みなさんの担当する子どもたちにピッタリの活動になりますので、ぜひ、自分なりのオリジナルの数列で試してみてください。

いろいろな数列

25の倍数

25, 50, 75, 100, 125, 150, 175, 200, ...

等差数列--5ずつ足す, 5ずつ引く

3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, ...

99, 94, 89, 84, 79, 74, 69, 64, 59, 54, ...

等差数列--3ずつ足す, 3ずつ引く

1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, ...

100, 97, 94, 91, 88, 85, 82, 79, 76, 73, ...

4の等差、6の等差・・・などアレンジ

1からどんどん2倍、2倍にしていく

1, 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, 256, 512, 1024, 2048

逆順にして（2048からどんどん半分にしていく）

2048, 1024, 512, 256, 128, 64, 32, 16, 8, 4, 2, 1

分数を習っていたら、これをさらに続けて

2048, 1024, 512, 256, 128, 64, 32, 16, 8, 4, 2, 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{16}$, $\frac{1}{32}$

分数

1/2ずつ増やしていく

$1/2, 2/2, 3/2, 4/2, 5/2, 6/2, 7/2, 8/2, 9/2, \dots$

約分できる数は約分した形にする

$1/2, 1, 3/2, 2, 5/2, 3, 7/2, 4, 9/2, \dots$

1/4ずつ増やしていく

$1/4, 2/4, 3/4, 5/4, 6/4, 7/4, 8/4, 9/4, 10/4, 11/4, 12/4, \dots$

約分できる数は約分した形にする

$1/4, 1/2, 3/4, 5/4, 3/2, 7/4, 2, 4, 9/4, 5/2, 11/4, 3, \dots$

小数

0.1ずつ増やしていく

$0.1, 0.2, 0.3, 0.4, 0.5, 0.6, 0.7, 0.8, 0.9, 1.0, 1.1, 1.2, 1.3, \dots$

0.2ずつ増やしていく

$0.2, 0.4, 0.6, 0.8, 1.0, 1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 2.0, \dots$

2.5ずつ増やしていく

$2.5, 5, 7.5, 10, 12.5, 15, 17.5, 20, \dots$

10で割っていく

$10000, 1000, 100, 10, 1, 0.1, 0.01, 0.001, 0.0001, \dots$

10をかけていく

$0.0005, 0.005, 0.005, 0.05, 0.5, 5, 50, 500, 5000, \dots$

グループ活動

クラスの中で、個別にエクササイズを練習したりペアで練習するのに加え、大人数でのエクササイズもすることができます。

group exercise 1. クラス全体で

机を片付けて輪になる。お手玉を隣の人に投げながら順々に数列を言っていきます。

例： AさんからBさんへ「3」と言ってお手玉を投げる。

BさんからCさんへ「6」と言ってお手玉を投げる。

CさんからDさんへ「9」と言ってお手玉を投げる。

EさんからFさんへ「12」・・・

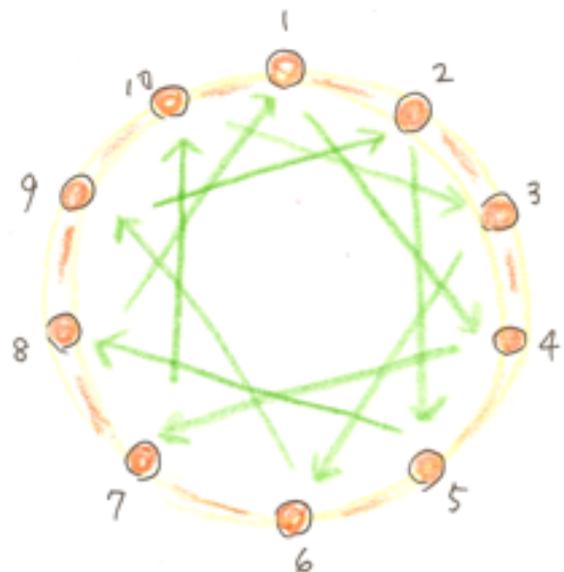
group exercise 2. クラス全体で

順々に1, 2, 3, 4, ... と数を数えて自分の番号を決めます。2, 4, 6, 8, 10, 12 ... というように、偶数の人から偶数の人へお手玉を自分の数を言いながら投げていきましょう。(奇数でも同様にできますね)

group exercise 3.

10人グループで

10人で輪になる。順々に1, 2, 3, 4, ... 10と数を数えて自分の番号を決める。10の人が3の人のところへ直進します。3の人のところに来たときに「3」と言います。(ひとりでもいいし、クラス全員でも) 次に3の人が6の人のところへ直進。6の人のところへ来たときに「6」と言います。



これを繰り返し、3、6、9、12（2の人）、15（5の人）、18（8の人）、21（1の人）、24（4の人）、27（7の人）、30（10の人）までやっておしまい。3の倍数（九九の3の段）ができました。

※九九の他の段でもやってみましょう。

group exercise 4.

5人グループで

5人で輪になり、順々に1,2,3,4,5と数を数えて自分の番号を決める。5人全員が一緒に動きます。

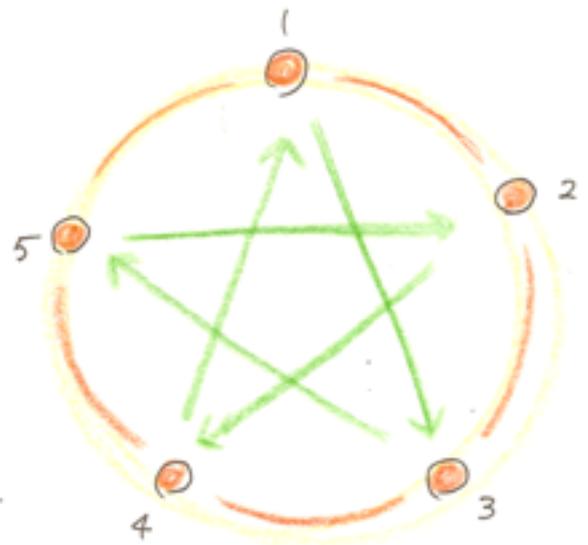
1の人は、3の人のところへ

2の人は、4の人のところへ

3の人は、5の人のところへ

4の人は、1の人のところへ

5の人は、2の人のところへ



五角形の星を5人で動いたことになります。これを繰り返し、各自が五角形を一周するまで動いてみましょう。

全員同時に動くので、中心近くを動くときにぶつかり合わないよう気をつけましょう。

あとかぎ

シュタイナー学校ではない学校の先生たちの研修会で、このリズムエクササイズワークショップを行ったとき、はじめて出会うリズムと数字のエクササイズに、経験豊かな先生方が子どものように歓声をあげて楽しんでおられました。数に気をとられるあまりお手玉をうまく投げられなかったり、先生としたことが（笑）数字を間違えてしまったり。そんなちょっとしたミスさえも、グループの笑いとなって和やかな雰囲気になりました。

ワークショップのあと、多くの先生方が担当のクラスに戻って、このリズムエクササイズを試してくださいました。子どもたちは大喜び。できなかった子も、毎回の授業でやっていたら、できるようになってパツと顔が輝く。教師として、子どもの目が、顔が輝くのを見ることほど嬉しいことはないですね。

子どもたちは「勉強」だとは思っていません。遊びだと思っているけれど、実は算数の練習になっている。履修内容はたくさんあって、5分だって無駄にしたくないでしょうに、そんなアクティビティを躊躇せずに授業に取り入れた先生方の挑戦に、私は心から敬意を表し、精一杯応援したいと思います。

ワークショップのあと、何人もの先生方から「続けていきたいから、リズムエクササイズについてもっと知りたい」「もっといろんなパターンを知りたい」とご要望をいただきました。慣れてくれば自分で考え出せるようになるものですが、慣れるまではアイデア集のようなまとまった資料があると、先生方も活用しやすいですね。そう思い、ここに、「リズムエクササイズ講座」を1冊の電子書籍にまとめました。これが出来上がったのも、教育に熱心で、子どものことを一心に考えている先生方、保護者の方、ほか子どもに関わるみなさん、シュタイナー教育に熱意のあるみなさんのおかげです。

さあ、リズムエクササイズ講座を実践してください。実践なくしては、この冊子はなんの意味もありません。子どもたちのところにこのエクササイズを届けるのはあなたです。そして、実践を通して、子どもたちの目を輝かせるのもあなたです。

感謝の気持ちをこめて

e-waldorf 石川 華代

October 2017

INDEX

| | URL | |
|----|---|------------------|
| 1 | https://youtu.be/4uJ5wwewnI4 | お手玉を投げて受け止める |
| 2 | https://youtu.be/-2BBgakz83o | お手玉で数を数える |
| 3 | https://youtu.be/W5LJxT1Q58c | お手玉で数を数える |
| 4 | https://youtu.be/Ysl94wFZuWc | タンターンのリズム |
| 5 | https://youtu.be/xe89CLLizfM | お手玉とクラッピング |
| 6 | https://youtu.be/1-RAzckGh5Y | リズムを身につける |
| 7 | https://youtu.be/Ywep-6LKuyE | ペアのクラッピング |
| 8 | https://youtu.be/dpvu4W0QE4o | クラッピング 一間を感じる |
| | https://youtu.be/TSZB6dB0phg | 番外編—お手玉の達人になろう |
| 9 | https://youtu.be/nLiKeV230No | ペアのクラッピング 公倍数 |
| | https://youtu.be/dHIHMNXlvMg | 付録—子どもの遊び心を生かすこと |
| 10 | https://youtu.be/MiwIVzGXtPo | 指の足し算 |
| 11 | https://youtu.be/BYRnOVYhVHA | お手玉 |
| 12 | https://youtu.be/wRTU7K7K_g4 | お手玉10、5の倍数 |
| 13 | https://youtu.be/rLsjqSzCiF0 | 記憶のエクササイズ |
| 14 | https://youtu.be/LwUbOmFKJDY | お手玉九九 |
| 15 | https://youtu.be/19H6kWKQ6vl | お手玉九九 |
| 16 | https://youtu.be/Lxq0bn3Nnw0 | お手玉九九 |
| 17 | https://youtu.be/swT-XAgfSbw | ステップング |

| | URL | |
|----|--|--------------------|
| 18 | https://youtu.be/jS1lv2z7_aM | 両足ステップ |
| 19 | https://youtu.be/cWM4ft7qibQ https://youtu.be/mUCy9ieRKIE | 反利き手エクササイズ |
| 20 | https://youtu.be/8nrFf4oZEpQ | 目覚めのエクササイズ |
| 21 | https://youtu.be/TjcMg5ZDa1A | お手玉ひとり九九 |
| 22 | https://youtu.be/JiqL4imauUs | 前後お手玉落とし |
| 23 | https://youtu.be/XP1FzYFSUPg | お手玉ひとり九九 |
| 24 | https://youtu.be/7rV1GEjHj2k | 記憶のエクササイズ |
| 25 | https://youtu.be/vx4glQzW2fo | 1桁足し算瞬発力 |
| 26 | https://youtu.be/nLiKeV230No | ペアのクラッピングー公倍数 |
| 27 | https://youtu.be/nLiKeV230No | 3人でクラッピングー3つの数の公倍数 |

