

リトミック・オンライン・ジャーナル

『音楽と動き』

第5巻第2号通巻9号

Eurhythmics Online Journal “Music and Movement”

Vol.9

もくじ

【企画】

リトミック・オンライン・ジャーナル編集委員会企画

<座談会> 変わる子ども、変わらぬ音楽 —リトミック教育の現在と未来—

井上 恵理・日比野 弘美・小見 英晴・杉本 明…… 2

【報告】

中国の音楽教師たちとリトミック(3)

—中国・桂林市で催したリトミック講習会の報告—

神原 雅之・正木 一輝……14

リトミック・オンライン・ジャーナル編集委員会企画

<座談会> 変わる子ども、変わらぬ音楽

—リトミック教育の現在と未来—

《趣 旨》

コロナ禍を経て、音楽に親しんでいる子どもたちが減少しているように思われます。リトミック教育も例外ではないと思われます。子どもたちは、社会的な変化に揺さぶられ、その中でも（子どもは自ら）そうした変化に順応していく逞しさをそなえているように思われます。加えて、リトミックの体験を重ねる過程を通して、子どもは大きな成長（変化）を遂げると考えられます。

そこで、ここでは現状の子どもたちが置かれている状況や、幼稚園・保育園・子ども園・音楽教室などの子どもの様子などを踏まえ、今後の（子どもの）リトミック教育の展開や可能性について、先生方の思いを語っていただきました。（編集委員会）

《出席者》（敬称略）

井上 恵理 国立音楽大学教授 ほか

日比野 弘美 百草台幼稚園園長・わんぱくリトミック教室主宰

小見 英晴 リトミック研究センター新潟第一支局支局長 ほか

（司会）杉本 明 リトミック・オンライン・ジャーナル編集委員 ほか

《期 日》 2026年1月4日（オンラインにて実施）



司会（杉本）：本日はお集まりいただき、心より感謝申し上げます。本日の座談会では、テーマを「変わる子ども、変わらぬ音楽—リトミック教育の現在と未来—」としました。趣旨は前述の通りです。コロナ禍を経て、子どもたちの様子やリトミック教育のあり方や音楽教育全般のことなどをお話いただき、「今後、私たちがリトミック教育を通して子どもたちにしていくべきことは、どのようなことなのか」について、お話をお聞かせいただければと思っています。

まず初めに自己紹介をお願いします。

井上：現在は国立音楽大学に勤めています。ちょうど30年経ちました。私はジュネーブ留学を経て1995年に日本に帰ってきました。その後、国立音楽大学、玉川大学、他の学校で仕事をすることになりました。主に大学生を教えています。大学生は、演奏者を目指す人、小学校や中学校・高校の先生を目指す人、保育園や幼稚園の先生を目指す人など、さまざまです。

あとは、今年で25年になりますが、横浜の「リズムの森」という音楽教室でリトミック教室をやっております。ここでは、大人の人たちのクラスと、子どものクラス、親子のクラスがあります。

2年ぐらい前から国立市の保育園に縁があって、2歳児・3歳児・4歳児・5歳児のクラスを学生の実習のためとお引き受けし、月に二回リトミックを教えています。

リトミック研究センターの方には、10周年・20周年などの節目の時に、いつも呼んでいただいています。2017年の神戸で催された『30周年記念フォーラム』にも呼んでいただきました。

あとは、年に一回だけですが、リトミック研究センター教員養成東京校のマスター・コースで教える機会をいただいております。

司会：ありがとうございます。井上先生には、30年以上にわたってリトミック研究センターで多くの機会にご指導を頂いております。

日比野：リトミック研究センターのお仕事に、久しぶりに参加させていただきます。日比野弘美と申します。私は、もともと幼稚園教諭をやっておりまして、在職中にリトミック研究センターのリトミックに興味を持って2年間通いました。リトミック研究センター教員養成東京校の二期生でした。養成校を卒業して数年後に、リトミック研究センターの本部事務局に勤め、教材作りとか、いろいろな支局を回ったりしていました。また自宅の教室も、その時から主宰していて、今も土曜日だけですが、続けております。

出産を機に転職し、幼稚園に戻りました。幼稚園に戻って2年後に園長に就任しました。今も園長として園の子どもたちと一緒に過ごしながら、1歳児の親子リトミック、2歳児のリトミック、そして5歳児のリトミックを担当しています。その中で、子どもたちと一緒にいろんなことを学んでいます。

小見：1995年に国立音楽大学を卒業し、幼稚園に教諭として勤めました。同年にリトミック研究センター東京第一支局の月例研修会「初級」に入会しました。リトミック研究センターに通いながら、勤務先の幼稚園でリトミックを少しずつ教え、月例研修会の特別コースを修了した年に、リトミック研究センター教員養成東京校へ入学しました。養成校を卒業した時に新潟に戻り、リトミック研究センター新潟第一支局長をしながら専門学校で保育士養成に携わりました。専門学校で10年経ったときに学校長職を経験し、その10年後に専門学校を退職しました。

現在は個人事業主として、14の園と子育て

支援センターにて月1回ずつ、0歳児から年長児まで、リトミックを通して楽しい時間を過ごしています。今年度から専門学校での学生へのリトミック指導も再開し、充実した日々を過ごしています。

1. コロナ後の子どもたちとリトミック

司会:ここから本題に入りたいと思います。社会が変化していく中で、リトミックだけでなく、これからの教育のあり方について、忌憚のないご意見をいただければと思います。

小見:ちょうどコロナ禍のときは専門学校にいた時期です。子どもと接する機会がなくなった時期ですね。アフターコロナが2023年だと思えますが、ちょうどその頃に専門学校を退職しました。そこからリトミックの縁が広がっていきました。私自身の観点からなので、ちょっとズれるかもしれませんが。子どもたちの変化について思うことは、保育園の、特に3歳以上のほとんどのクラスで、子どもたちがマスクをしていたことです。先生も、もちろんマスクをしていました。すると、子どもたちの表情が感じ取りにくい状況が2年ぐらい続きましたね。そんな中で過ごした子どもたちだからか、相手の感情を読み取る力が求められ、相手の目のみで感情を判断しなければならない状態でした。

司会:なるほど。要するに相手の気持ちを言葉ではなくて視覚的に捉える。そういう能力が違って来たということですか？

小見:そうですね。聴覚自体はもちろん、耳を塞ぐわけではありませんので聞こえていますが一。リトミックをやっている、やはり表情は結構大切だと思います。

そこが少し薄れたかな？と一。

日比野:コロナ禍のときも、私は園長をしていました。今、小見先生がおっしゃってましたけれども、やはり、どの子どももマスクをしていました。

3歳児でもマスクが平気で、コロナが収束してもマスクが無いと不安っていう子もいました。親によっては「常にマスクをしなさいね」ということもありました。表情もそうなんですけど「あそこに行っちゃダメよ」「お友だちとは遊べない」「こういうふうにはできない」などの禁止用語と一緒に、コミュニケーションする経験が薄い子どもたちが、多くなっているのになって感じました。

人と関わっていても相手の気持ちが読み取りにくかったり、自分の気持ちをうまく表現できなかったり、そういうことが園生活をしていても感じられるようになりましたね。

コロナ禍のときは禁止が多かったので、指示待ちが多くなり、「これやってもいいの？」「これ触ってもいいの」「消毒しなくてもいいの」など、すごく不安を持って行動をする子が増えたなっていう気がしています。

司会:なるほど。「ノン・バーバル・コミュニケーション」とよく言われますけれど、そういう部分が難しくなっているのかな、と私も感じますね。

日比野:もう一つ、体幹がすごく弱い。他者との接触を避けることを優先してしまうため、どこに行くにも車で移動することで「歩く」「走る」ことが少なくなり、姿勢の保持や動作を安定させることに必要な体幹が弱くなっています。そして、すぐに「疲れた」と言う子どもが増えました。これもコロナ禍が原因ということかなと感じています。

司会：体幹が弱いというのは、具体的にはどういふことがありますか？

日比野：例えば、座ってられない。ビシッと立ってられないとか。そういうことが動きだけではなく、精神的な面にも影響が出ていると思います。

コロナ禍で何が起こったかという、マスクを取れない、人がお互いに触れあうことができない、離れて過ごさなきゃいけない。あと、いわゆる集団の行事がなくなった3年間で幼稚園時代なのか、小学校・中学校・高校時代なのか、この影響は、まだもうちょっとしないとわからないと思います。

井上：アフターコロナの2023年は、子どもも親も先生も、とっても戸惑ってました。マスクがなくなったら、「こんな顔してたの？」みたいなこともあったしー。そこで、私はコロナの時はなるべく手をいっぱい使うようにして、私は身振りが多い方なんですけれど、もっと身振りが増えました。

それから、人と触れ合うことが怖くなっちゃった。コロナ後に、もう大丈夫って言われても、触れ合うこと、ハイタッチとか握手も絶対できなくて。そういうことができなかったことは、コロナ後の今も影響出てるんじゃないかな？

日比野先生がおっしゃったように運動量が減ったじゃないですか。いわゆる運動会とかそういうのもなくなってしまっ。体力も弱くなったんじゃないのかな。

もうひとつ。「しっかりと声を出して歌う」ことが、うまくいかない人が増えました。合唱とか、大人数で歌うことをしなくなったから。今、少しずつ回復してきてますが、しっかりと声を出して歌えなくなりましたね。

司会：そうですね。音楽を聴くことはあっても、

しっかりと声を出して歌えなかったですね。小見先生どうですか？子どもたちの様子から、変わってよかったなっていう点は何かありますか。

小見：ないですね。いい点はゼロに等しい。

日比野：「清潔」ということには意識が高まったかなって思います。咳をするときに手を口に当てるとか、そういうことは自然にできるようになりました。

それから、手の洗い方が上手になりました。指の間まで、爪の中とかも上手に洗います。そういうところはすごいなあって思います。

井上：家にいることが多かったじゃないですか。そうすると、家の中でできること、ちょっとしたものを作るとか、一人で作るものとか、そういうものはみんな上手になったと思うの。

例えば、マスクの柄のバラエティのすごさにびっくりしたことがあります。「細かいことにこだわって楽しむ」っていうことは覚えたんじゃないかな。

あとは、会議だけではなく、オンラインでのレッスンとか、自分の意志で面白いことに取り組む環境にいた人は、子どもも含めて新たな発見があったのではないかなと思います。制限された中でも工夫して(我慢して)、その中から新しい遊びとか、勉強方法を生み出そうとすることを覚えたんじゃないかなって気がしますね。

2. 昨今のリトミック実践の様子

司会：今まで当たり前のようにやっていたことが3年ほど禁止され、その中でポジティブな要因を捜すのは、難しいことかもしれません。

コロナ禍でのさまざまな制限がなくなり、教育現場でのリトミック活動を通して、現在感じ

ておられることをお聞かせいただきたいのですがー。

日比野: リトミックを通して、今まで私たちが子どもの仕草とか表現、表情など、気がつかなかったところがよく見えてきました。子どもたちってこういうふう成長していくんだっていうのを、意識して見られるようになりました。

園でリトミックをしていると、どのクラスにも共通して言えることは、友だちと関わっている時が一番楽しそうだということです。そして、教室では子ども同士はもちろんです、親と触れ合っ、関わりを持っているときに、楽しそうでいい表情をしているなって、すごく感じるんですね。人との関わりを楽しめるようになってきたなって。子どもたちは今まで禁止されてきたことが無くなり、友だちと遠慮なく関われる。そのことから、楽しさを自然に表現できるようになったと思います。

今まで当たり前だったことが当たり前じゃなくなって、また当たり前が戻ってきたら、「当たりの前は実はとても大切なんだ」っていうことを、子どもたちも感じているのだと思います。

小見: 私はそれぞれの園のそれぞれのクラスにいる「気になる子」に対する保育士のかかわりについて、苦慮することがあります。自分の指導方針は、できるできないにかかわらず、一人一人の関わりや方法を差別ではなく区別しながら、その子がその子らしく、身体を動かすことを楽しめるようにすることです。参加せずに走り回ったり、見たりしているだけの子どもがいても、その行動を観察し、適切な時期まで待つようにしています。ただし、保育士さんの中には、無理やりさせようとしていたり、できるように教えたりする先生もいらっしゃいます。それ

で、その子らしく活動できる方法を模索しています。

保育士の先生方には、リトミックの時間だけは子どもに何かをさせようとせず、一緒に楽しんでくださいと話しています。それを察して関わり方が変化する先生もいらっしゃいます。が、全部の先生が変わるわけでもないです。子どもたちに対するリトミックでの関わり方を見ていただき、子どもたちが音楽と共に、友だちと共にそして、先生と共に楽しんで活動できるように今後も努力していきたいと思っています。

司会: 難しい問題ですね。日比野先生がおっしゃった「楽しさを共有できるようになったけど、子どもたちを引っ張ってってしまう先生もいらっしゃる」ということですね。

井上: いやまあ、小見先生は14の違う園に行っておられるということですか？私本当にもう尊敬申し上げるといふか驚きです。それぞれの園は、二週間に一度って感じですか？

小見: 月に一回です。年に12回。

井上: それで14の園ってことなのですね。クラスは、年少・年中・年長を教えてらっしゃるのですか？

小見: 園によっては、0歳から5歳までです。

井上: 月に一回だったら、本当に小見先生が来られるのを楽しみに待っている子どもたちが、たくさんいると思います。「今日はリトミックの小見先生が来る日だ」って感じで。要は、担任の先生の問題ですよ。担任の先生と一緒にリトミック楽しんでくださる先生だったら、子どもたちの様子も違うでしょう。その状況になってしまうのは、大人の責任だと思います。

日比野先生は園長先生だし、リトミックはやりやすいんじゃないかなと思いますが、先生への説明って大切ですよ。

日比野：そうですね。

井上：私はリトミックで、保育園に行かせてもらっているのは、月に二回なんです。

保育園では、学生のアシスタントもいます。クラスの中に入れられない子ども、例えば、隅っこに行っちゃったりした子は、学生に任せられるので、私はすごく動きやすいんです。園の先生も、園長先生も好意的な先生で、「今日はリトミックの日です」と書いておいてくださいます。だから子どもたちは「外から来る楽しいお姉さんと、おばちゃん来る日だ」って思っているみたいです。ただ、その前後に何をやってたかとか、今週は何をやっているかとか、園が取り組んでいることで子どもたちの感じが変わるので、私は園に行ったら、一週間の行事でどんなことをやっているかとか、どんな歌をやっているのか、それをパッとチェックして、それに絡めてできることをやりたいなと思ってやっています。

基本的に、月に二回 30分ずつリトミックをやっている子たちなので、園の先生たちの日々の関わり方で子どもたちが自然に育つのだろうなって思っています。なので私は、そのお手伝いをしてあげられたらいいなと思っています。

そして、さきほども話したように、歌をしつかりと歌えなくなった子たちがいるので、わらべ歌も含めて、いろいろな歌を取り入れてます。若い先生が多いので、わらべ歌を取り入れるようにすると一緒に覚えてくださるので。

3. 今後のリトミックの展開で大切だと思うこと

司会：井上先生のお話から、先生が子どもたちとやり取りしながら、いろんな歌を使ってリトミックをなさっている様子がよくわかりました。

小見先生、子どもたちが喜んだ。またはコミュニケーションを取れていなかった子が取れるようになった。などの事例がありましたら教えていただけますか？

小見：子どもがもっとも喜ぶのは走ることです。走る活動を少し後のほうにすると、「今日は走らないの?」「今日も走りたい」という言葉が聞かれます。ただし、リトミックの「ティティ」をステップするという意味の走りではなく、ただただ走る。子どもによってはもう本当に全速力で走る子もいるので、危険のないようにしなければいけないところはありますけど。

その背景を考えると、時間・空間そして仲間の「三つの間」の減少が大きいかなって感じています。リトミックは時間がまずあり、大きな空間があり、何よりもそこに仲間がいるということ。そうしたところをリトミックの中で補っていきたいなと思い、必ず「走る」ことを取り入れています。もちろん、ただ走るだけではなくて、運動感覚と平行感覚が育つような走り方を心がけています。「ティティティティ」と力を抑制して足を動かすことは、5歳児程度にならないと難しい。そこで最近、リトミックと運動の融合体験を試みています。平成24年(2012年)に文部科学省から出ている『幼児期運動指針』の中に5つの意義が書かれています。

- ①体力、運動能力の向上
- ②健康的な体の育成
- ③意欲的な心の育成

④社会的能力の発達

⑤認知的能力の発達

この5つの意義と5領域(健康・人間関係・環境・言葉・表現)そして、リトミックを組み合わせ合わせた活動を行っています。小さいうちから怪我にも注意できるようにしたいので1歳や0歳から走らせませす。

例えば、安全に配慮しながらゴー&ストップの「ストップ」のときに、ただ止まるだけではなくて手をついて止まる。または、手をついて転ぶという経験をさせています。それができるようになったら、ピアノが止まったら手からついてスーパーマンみたいに、手を前に伸ばして転ぶというようなゲームをします。

ほかには、リズムフレーズやリズムパターンとジャンプを組み合わせ「ターターターアン」の「ターター」でジャンプして、最後の「ターアン」の時にジャンプしながら45度方向に回転する。さらに、5歳になったらそのリズムをクラップしながらジャンプする。ジャンプした後に、相手と手合わせするというような感じで行ってます。

運動能力向上の活動とリトミックを合体したような内容にすることで、子どもたちは結構楽しんでやっていますね。

日比野:とても大事なところを押さえてお話しいただきました。運動能力、運動間隔、空間概念などが身についていくに従って、どういうふうにそれを育成したらいいのかという、具体的な活動例が聞けました。小見先生の問題定義は、本当に素晴らしいと思います。

なかなか難しいですね。幼稚園によっていろんな背景があって。先生によっては、子どもの発想や行動を抑えてしまう。そうではなくて、子どもの気持ちを汲み取って、一緒にやってもらえる先生が必要です。

子どもが感じて自分から動いてほしいなど

思っています。園の先生にはできるだけ口数は少なくして、体を動かして、一緒にやって楽しんでほしいんです。まず先生が楽しまないと、子どもは楽しくないから。

よそに行っちゃっている子たちも、多分絶対に小見先生の素敵な音楽とか、いろんな楽しいこと、笑い声とか聞いていると思うので、少しでもその子がパッとこっちを振り向いたら、「今日、あの子振り向いていましたよね。リトミックを感じていますね」っていうふうにー。

「先生の関わり方がいいんですよ」って先生を褒めてあげて「これからもそうやって、少しずつ伸びていくのを見守りましょうね」っていう感じでおっしゃると、先生も感じられるのかなって思います。

園の先生の立場としては、「リトミックの先生がいらっしゃっているから、リトミックさせなくちゃ」「先生には迷惑かけられないから」って、子どもを無理に入れようとしてしまうところもあるので、「もう十分大丈夫だと思いますよ」って先生に言ってあげると、少し違うのかなって思います。すみません。少し話が逸れてしまいました。

3歳児は走ることが大好きなので、もうピアノ無視で走っています。でも止まることが出来るんですよ。ピアノが止まると、子どもたちもワッと止まって、それも楽しめる。まずは動きながらストップができるっていうことを楽しむと、だんだんと音楽を聴けるようになってくる。そういう風になるまで、時間をかけるんです。止まって待つことや、ゆっくり動くっていうことが最初はできなかったのが、徐々にできるようになると、ティティっていう音楽にも合ってきます。ときには、~~一~~極端にゆっくりと動いてみたりー。ゆっくり動くことも楽しいという経験をたくさんさせています。

司会:日比野先生は園長先生として子どもたち

と過ごしていらっしゃると思いますが、先生たちも子どもと一緒に楽しんでもらいたいというのは、大事なことです。子どもって走るのが好きだから、どうしても走ることが中心になってしまいがちです。「ゆっくり動く」こともきっと楽しいですよ。新たな視点だと思います。

井上:私の行っている園は、少し広めの多目的室でリトミックを行っています。普段はそれより狭い部屋で園の活動をしているわけです。だからやっぱり絶対走りたい。大人は走りたくないのー。

小見先生が話されたことは、本当によく分かりました。子どもはストップ&ゴーが、本当に大好きですよ。止まって、それだけじゃなくてポーズ。好きなポーズをする。そして「なんとかちゃん」って私が名前を呼ぶと、その子が真似っ子をするわけだけれども、「選ばれた」「真似してくれる」って、それは大好きですね。

先ほどの小見先生のお話の中で「転ばないために手をつく」っていうのは面白いなと思いました。同じように私が考えたのは、小さな子とはかく走る代わりにジャンプをさせるということです。音楽に合わせてジャンプ。ジャンプして、音楽が止まったらすぐに止まる。これはどんな狭いところでもできるので、走るんじゃなくてジャンプさせます。

そしてスキップも。私、最初にリトミックを始めた頃に、スキップをさせる意味っていうのがよくわからなかったんですが、ギャロップやスキップをしていると、自然に自分の動きをコントロールできるようになることが、だんだんわかってきました。年少さんはできる子が少ないのですが、年中さんから徐々にできるようになり、年長さんは全員できるようになってほしいと思っています。

私は、リトミックの中で必ずスキップをします。スキップをすると怪我が起こりません。つ

まり、体の動きを上手にコントロールできるようになるから。スキップができるようになったら、もっとチャレンジをして、手拍子をしながらかスキップをする。足はスキップで手はビート打つことができるようになる。これが年長さんの目標です。

あとは、ストップ&ゴーや、二人組になって活動する課題の時に、長い時間同じ相手と活動しないで、どんどん変えちゃう。これはリトミックだからこそできることだなあと考えています。お友だちをいっぱい作ることもつながりますよね。リトミックだから自然にできること、必ずやるべきことなのかなって思っています。

司会:日比野先生は、リトミック研究センター草創期の教材とカリキュラムを、岩崎先生・箭川先生と一緒に作りになりましたけれど、現在の指導書にも、そのころの内容の一部が残っています。ところが最近の4歳児や5歳児は、10年ぐらい前の子どもだったら簡単に動くことができていたことができない。というお話をお聞きすることがあります。例えば、ケンケンパーができない。5歳になってもできない。そのことを思い出しました。

今の井上先生のお話から、今後のリトミックの展開で大切だなと思うことはどんなことなのか？という、今回の座談会のまとめのところに繋がっているような気がします。

日比野:私が大事にしているのは「ダメとか違うよ」っていう禁止用語をなるべく使わないようにしてリトミックをする、ということです。なかなか難しいことなんですけれど。子どもに対して、つい「そこは違うよ」と言ってしまうがちですが、「子どもたちが違う」のではなく、「私のやってほしいことが子どもに伝わってないんじゃないかな」って思うんです。「子

どもがわかりやすいように指導するには、どうしたらいいのかな?」「ダメダメ、それ違う。って言わなくてもいいように指導するには、どういう風にしたらいいかな」って考えながらやっています。子どもにとっては、自分を否定されるよりも「それ、いいじゃない」のように、肯定感を持たせてもらえることって、これから成長していく上で一番大事なことだと思うのです。

子どもがやったことに対して、否定じゃなくて「そういうのもあるよね」という感じで、活動を進めていく。そこがリトミックのいいところ。こうじゃなきゃいけないっていうのではなく、「すごいね。先生には思いつかなかった。分かんなかったよ」っていう風に。違うことをやっている子に注目して「みんな見て見て、面白いよね」って言うと、表現とかもすごく広がっていきます。そういう肯定感を大切にしていきたいなって思っています。

先ほども出ましたけれど、自分の思っていることや、考えていることが表現できる。そして、友だちが何を考えているのかを分かってあげられるっていうことも大事にしたいです。例えば5歳児の二人組の活動のときに「どちらかがボールを1つ取りに来て」って言うんです。そういう時に、よく、じゃんけんをしちゃいますけど、5歳児には「じゃんけんしないで、決めて」って言うんです。すると二人で「どっちにする? 僕行く。じゃあ今度は○○ちゃんね。僕さっき行ったから」など、そういう思いやりの心もすごく育ってくるので、「リトミックでは、じゃんけんで決め事をするのはなしにしようね」って言っています。決まるまでに本当に時間がかかりますけど。一人だけ取りに来るのに、二人とも来てしまったりとか、いろんなことが起こるんですけど、そうやって関わる中で「いろんなことを感じてほしいな」と思っています。

司会：じゃんけんなしのリトミック、なかなかいいアイデアですね。

井上：そうやって思いやりを育てるっていうことが、リトミックの中でできることのひとつだなと思います。「いろんな友だちがいて、いろんなことをしている子どもたちがいて、だけどもみんないいんだよ」っていうのを先生が示してあげられる。「ポーズ、かっこいいよね」「すごいよ、楽しいね」ってことを言ってあげることによって、「自分はやっていいんだ。認めてもらえているんだ」っていうのは育つかな。「認めてもらえている」っていうのも、大きくなってくると、友だちに認められたいという欲求も出てきますから大切です。

私はしょっちゅう替える二人組の中で、どちらかがリーダーになって、もう一人がそのまねっこをする。次は役割をチェンジして、すぐにするっていうことができたらいいなあと思っています。

そして(私は)クリエイトすることが好きな子どもを育てたい。何でも楽しいなって思える子ども。友だちと上手に関われるということ。そして、リトミックの中で「いいなあ」と思うような歌を自然に覚えてもらって「幼稚園の時、なんか歌ったなあ」とか「幼稚園の時にいっぱいこんなの聴いたなあ」とか、そういう音楽の引き出しをいっぱい作ってあげたい。育てたいなと思っていることが、たくさんあります。それができるのがリトミックかなと思っています。

小見：「じゃんけんなし」のことに加えて言うと、2人組になった時に「AとBをそれぞれ一人ずつ決めて」とやっていたんですが、年齢が上になればなるほど「自分はAをやるから、あなたはBやって」と押しつけるような子も出てきました。そこで、私とその子どもと2人組

になり、「先生 A やるから何々ちゃん B ね」と言い「この決め方どう思う？」とみんなに問いかけます。大人が教えないとわからないこともあると思うし、逆にそんな大人が周りにいなかったら、その子は分からないまま大人になる可能性だってあります。やはり教えるべきところは教えないといけないと思っていましたので。

本題に入ります。心がけていることと言うと、自分のリトミック指導は 30 年前に幼稚園教諭として始まったので、必然的に 5 領域を考えながら指導を組み立てるようにしているということ。

保育士・幼稚園教諭になった人は全員、5 領域について知っているとはいえ、園の先生方にも理解していただくために、少しずつ「これはこういう意味があります」と話しながら進めています。例えば、今年は丙午という意味から、太陽・明るさ・生命のエネルギーエネルギーに満ちた活動的で勢いのある年にしようと思い、「健康」の分野は、子どもたちの太陽のような明るい生命力を有意義に生かす。

「人間関係」は、相手の気持ちに寄り添って助けてくれるような存在になる。

「環境」は、自主的にかかわることで学びを深める。

「言葉」は、自分なりの言葉で表現しつつも、相手の話を聞く態度も育む。

「表現」は、感じたことを感覚や言語手段を使ってひょうげんするだけでなく、非言語(ノンバーバル・コミュニケーション)での表現も育む。このように、5 領域に関連したリトミックを心がけています。

さらに、動くことだけではなく、「静」の活動も取り入れています。例えば、モンテッソーリ教育の「線上歩行」。線の上を静かに歩くとか、「リトミックが終わったら、先生とお部屋まではゆっくり、静かに歩いていきましょう」などをするので、落ち着いて行動することが

できる力を身につけさせたいと、思っています。

司会：それは、とても大切ですね。落ち着いてしっかりと取り組む時と、自分を思いっきり出して動く時と、大人に言われてから行動するのではなくて、メリハリを自分でつけられるようになるといいですね。

4. 私たち大人の役割は

司会：子どもたちにとって、私たち大人はどういう存在なのか。私たちが、これから子どもたちにとってどういう存在になっていけばよいのでしょうか。このあたりをお聞かせいただければと思うのですがー。

日比野：一番難しい問題ですね。大人といると安心だとか、大人といると楽しいとか。その中で音楽っていいよね、心地よくなって。「私、ここにいてよかったな」というようなー。子ども一人ひとりが、自分の存在をしっかりと認められるように、私たち大人がその環境を作っていきたい。

私がリトミックを学んでいる時によく言われたのが「周りの大人、先生たちが幸せじゃないと幸せな子にはならない」でした。この言葉は、今でも忘れられないんです。それが一番心に残る言葉なんです。「常に自分が幸せを感じ、楽しく動いて子どもたちと接するっていうことが、子どもたちにとっても良い影響を与えるのかな」っていうふうに思っています。

うちの園は、卒園してから同窓会を小学校六年生までするんです。その時によく「リトミックって楽しかった」って言われるんですよ。週に一回のことなんですけれども「すっごく楽しかったよ」って。「卒園してからも合唱団に入って、この子は音楽の活動を続けてます」っていう保護者からの声もよく聞きます。そのたび

に「リトミックってすごいな。幼稚園の時にやったことが、後々つながっていくんだ」って、感じる人が多いんですね。なので、もっともっと子どもに近づきながら、子どもたちに幸せ感を感じながら、接していくっていうことがとても大事なんだって思っています。

司会：そうですね。楽しいことの積み重ねが幸せにつながっていくので、リトミックをする先生には絶対必要な態度だと思います。

小見：日比野先生のおっしゃった「自己肯定感を高める」ことは、私もリトミックの中でやっています。最近「自己肯定感」と共に「自己効力感」も、私の中でキーワードになっています。「自己肯定感」は、自分自身を認めること。「自己効力感」は、ある課題をやり抜く力、やり遂げると思える力です。最近の子どもは、「できない」「難しい」と、簡単に言うことが多いと感じます。それは、自分の能力に自信がないからで、「自己効力感」が低いのが原因だと思います。親から「あなたはできない」と言われている子も、「自己効力感」が弱いのではないかと思います。そのような子どもたちに、リトミックの中で成功体験を積み重ねてもらうことが大切だと思っています。

もう一つ大切なことは、手を出しすぎずに見守ることです。手を出しすぎることによって自律心を阻害したり、自分で解決する力を削いでしまったりするリスクがあります。集中して取り組んでいる子に、なんだかんだ言ってしまうと集中力の妨げになったり、自己表現の自由が奪われたりします。これは「何もしない」のではなく、自ら解決策を見つけられるように導いたり、自発的に行動して、新しいことに挑戦するよう促したりすることを心がけてくことだと思っています。大人が子どもの力を信じることで、このようなことができるのだらうと思

ます。

司会：成長を信じるって難しいですが、大切なことですね。

井上：いやー、日比野先生と小見先生のおっしゃることを、もう「その通り」と思って頷きつつ拝聴しておりました。私も、その子の持っている能力とか、子どもの持っている力っていうのは、本当にすごいと思うので、それを潰さないようにするとか、引き出してあげられる大人でなければいけないと思います。私は、「子どもに教えてもらう」という気持ちでいる時にすごい発見をすることがあって「こんなことを見ているんだ」「こんなことまで気がつくんだ」というときのワクワク感が大好きです。一緒に楽しむことや、今一緒に発見できる大人になるということが一つ。

でも、それだけだと子どもと一緒にになってしまうので、大人はその一歩先を観て、その子どもが1年後にどうなっているか、5年後にどうなってるかなど、そういうことを想定したうえで、「今はどうしたらいいのかな」というのを考える力も必要じゃないかと思っています。

小林宗作先生は「20年先のことを考えろ」と言っておられました。その子どもが20年先にどうなっているかということを考えて教育をする。「20年くらい先のことを思っていた方が、子どもに寄り添ってあげられる大人になれる」ということだと思います。そのための環境づくりを、大人が責任を持ってしなければいけないこともあるだろうなと思っています。

司会：20年先の子どもの未来を想像するということは、とても難しいと思いますが、20年後にその子に会うと、「やっぱり想像していた通りになった」ということや「子どもの頃とあ

まり変わっていないけど、自分の気持ちをしっかりと話せるようになった」など、20年経てばみんなしっかり大人になっていくんだなっていうのはよく感じるがあります。

さて、先生方のすばらしいお話を、たくさんお聞きしてきましたが、あと少しだけご自由にお話しただければと思いますが一。

日比野: リトミックをやって良かったことは、素晴らしい先生方と出会えたことです。そしてこんなに、いろんな楽しいお話を窺えたことができて、すごく幸せです。本当にリトミックに感謝だなんて思っています。ありがとうございました。

井上: いろいろな子どもがいるということ言うと、地域的なこともあると思いますが、日本の文化だけを持っている子どもたちだけがいるわけではなくて、いろいろな国から来ている子どもたちの中で、日本の文化・慣習がちゃんとまだ分からない子どももいます。その逆に、色々な文化的背景を持っている子どもたちが集まっている学校も増えています。ある小学校は、四分の一ぐらいが外国のルーツを持つ子どもという地域がるのですね。私が住んでいる横

浜は特に一。ところが、文化や言葉が違って、まったく関係なく一緒にできるのがリトミック教育なのです。

ジュネーブで学んでいた時のことを思い出すと、ジュネーブにはもっといろんな国の人たちがいる社会なんです。その環境下で子どもたちは、自分の思いを言葉ではまだはっきり伝えられなくても、音楽とかリズムと一緒にやれるということを経験すると、みんな自信を持つようになるんですね。

ジュネーブには大変に裕福な方々もおられますが、出稼ぎに来ている人たちもおられます。いろいろなことを抱えている子どもたちもいて一。その中で、自信が持てるとか、誰かと一緒にいろいろなことができるっていうのは、とても素敵なことだと思いました。

司会: 本当にそうですね。音楽が介在すると言葉はいらなくなるわけですから。リトミックは、異文化の社会でも、一番ふさわしい教育のひとつと言えますね。

以上をもちまして、今回の座談会は終了させていただきます。とても有意義な時間を共有させていただき、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

【報告】

中国の音楽教師たちとリトミック(3)

—中国・桂林市で催したリトミック講習会の報告—

神原 雅之¹ ・ 正木 一輝²

Eurhythmics with Chinese Music Teachers (3):

Report on the Eurhythmics Workshop in Guilin, China

KAMBARA Masayuki, MASAKI Kazuki

This paper reports on the implementation and outcomes of a eurhythmic education workshop in China. (1) While interest in eurhythmics education is growing in China, opportunities for hands-on experience remain limited. The authors have visited China several times in the past, working to promote Eurhythmic education. In June 2025, a workshop was held in Guilin City, aiming to enhance music education. (2) The workshop took place over three days, from June 23 to 25, 2025, at the Guilin Lijiang Waterfall Grand Hotel. Participants gathered from across China to learn the fundamental concepts and practical methods of eurhythmics. (3) Participants reported that through physical musical experiences, they moved beyond reliance on sheet music and experienced heightened motivation for self-expression. This confirmed eurhythmics emphasis on interactive elements in music education. (4) Text mining analysis revealed frequent use of verbs like “feel,” “emerge,” and “drive,” indicating the profound impact of the eurhythmics experience. (5) There is a need to increase opportunities for eurhythmics experiences and advance the localization of teaching materials.

Key Word: Chinese, Eurhythmics, Music Teachers, Guilin,

1. はじめに

近年、中華人民共和国（以下、中国と記す）の音楽指導者は、リトミックに大きな関心を注いでいる。その一方で、リトミックを体験する機会が多いとは言えない。筆者らは、これまで数回にわたって中国（無錫、上海、成都）を訪問し、リトミックの啓発と普及に努めてきた（神原・正木 2020, 神原・正木・劉 2025）。コロナ禍で海外の移動が難しい時期には、オンラインによる講習

¹ リトミック研究センター会長、エリザベト音楽大学講師……執筆担当：1～4

² 正木音楽学園校長（江蘇省無錫市）……執筆担当：1, 2, 3-5, 4-1, 5

会を実施した。コロナ禍収束後には、中国の音楽教師の訪日機会を設け、京都市や広島市でワークショップを実施した(神原・正木 2025)。ここで報告するリトミック講習会は、これまで行ってきた活動の延長線上にあり、2025年6月に中国の桂林市で実施したものである。

今回の会場となる桂林市は、中国南部に位置する広西チワン族自治区にあり、広東省の西隣に位置している。桂林市はタワーカルストが林立する様子が街中から見ることができ、絵のように美しい風景に恵まれており、世界遺産にも登録されている(写真1)。その風景は中国紙幣20元札にも描かれている。桂林市の人口は、約493.84万人(2024年調査)である。

この地域は、中国の大都市部と比べて、思想文化や音楽教授法について保守性が強い。リトミックに関する認知度は高いとは言い難い。

本稿では、桂林市で実施したリトミック講習会の概要を報告し、一考察を加える。



写真1：桂林市を象徴する風景

2. リトミック講習会の概要

今回の講習会の指導は、神原と正木が分担して務めた。通訳は正木が担当した。今回の講習会には中国国内各地(上海市、福建省廈門市、山東省青島市、吉林省通化市、広西省南寧市、桂林市、防城港市)から参加があった(参加者は大人10名、子ども5名)。

講習会の期間は、2025年6月23日(月)～6月25日(水)の3日間であった。会場は、桂林漓江滝グランドホテルであった。

3日間の概要は、表1に示した通りである(表1の右欄にあるA～Fは、次項でその概要を記述している)。1日目は、リトミックの応用的な活用を取り上げた。2日目と3日目は、リトミックの基本となる考え方や実践方法を中心に進めた。

表1：桂林市で行った講習会の概要

■ 6月23日(月) 担当：正木

13:30-14:15	自然な動きとビート	
14:30-15:15	絵本とリトミック	A
15:30-16:15	即興創作の導入	
16:30-17:15	リズムゲームのデザイン	B

■ 6月24日(火) 担当：神原、正木

8:45-9:30	ガイダンス、動きと音楽、tempo/dynamics/space 自然運動(揺れる、歩く、走る、跳ぶ)	C
9:45-10:30	Follow と即時反応(quick response)	

10:45-11:30	リズム型 (ティティター) 6/8 拍子の基礎リズム 〈グリーン・スリーヴス〉 〈シチリアーナ〉 〈聖夜〉	D
	ランチタイム	
13:00-13:45	拍子 (binary、ternary) と動き 複リズム (ターとティティ、ターアンとターター)	
14:00-14:45	子どものレッスンと指導デザイン 3/8 拍子 〈バイエル 82 番〉、ギロック 3 拍子 〈サラバンド〉	
15:00-15:45	高齢者とリトミック：できることで参加する、動きで健康に寄与 拍、拍子、フレーズ… 〈オーシャンゼリゼ〉 ほか	
	交流晩宴	

■ 6月25日 (水) 担当：神原、正木

8:45-9:30	フレーズと動き…バッハ 〈メヌエット〉、〈虫儿飞〉	E
9:45-10:30	ソルフェージュ…全音と半音、様々なテトラコルド	
10:45-11:30	形式と動き…グリーグ 〈ノルウェー舞曲〉、ギロック 〈タランテラ〉	
	ランチタイム	
13:00-13:50	リズムゲーム (動きと音楽鑑賞) …音楽を特徴づけている要素を聴く モーツァルト 〈トルコ行進曲〉、サンサーンス 〈森の奥のカッコー〉 バッハ 〈主よ、人の望みの喜びよ〉	
14:00-14:50	動きとピアノ即興演奏…do だけの即興、即興リレー	F
15:00-15:50	まとめ (質疑応答)	
16:00～	観光 (陽朔)	

(神原、正木)

3. リトミック実践の詳細

ここでは講習会で行った事例を挙げてみたい。紙面の都合上、以下に実践の一部を掲げる。

A. 絵本とリトミック

①子どもたちに人気のカラフルな絵本『はらぺこあおむし』を取り上げ、みんなで絵本の世界を楽しんだ。この絵本のストーリーを歌った楽曲 (新沢としひこ作曲、正木中文作詞) を歌ったり、リズムを叩いたりして、お話の流れに沿った表現や演技を楽しんだ。

②即興的な演技を通じて、曲の中にあるユニークな旋律の面白さに気付くように促した。ここでは参加者同士が歌唱の中で協力して、即興的な表現を楽しんだ。リトミックの魅力は、単なる音楽的な知識の習得にとどまらず、美的・演劇的な活動とも融合させることにあると思われる。子どもたちは包括的に芸術的体験を行い、美しいものへの感性をはぐくんでいくことができる。

③子どもたちは、シンプルで歌い易い旋律に対して敏感に反応することができる。これは、音楽参加の気持ちをより強化してくれる。特に、歌詞の中にある、“あおむし”が月曜日から金曜日まで食べ物を食べていく部分は、授業が終わった後でも、子どもたちが口ずさんでいるなど、音楽と表現の世界に浸っている様子が見られた。歌を歌いながら、同時に身体の動きを伴いながら表現を行う—このような音楽学習のアイデアは、参加者に強い印象を与えることができる。

B. 子どものレッスンと指導デザイン

①教師は、子どもの年齢や能力にもとづいてレッスンの目標を設定し、授業内容を計画する必要がある。同じ年齢層で構成されたクラスでは、子どもの能力を超えないようにすることが肝心となる。特にレッスンの冒頭では、子どもが実行可能なことから始めることがよい。今回の演習では、正木中文作曲の童謡《私の花園に》と、新型コロナウイルスをテーマにしたオリジナルのゲームを行い、子どもたちの年齢、認知のレベル、心理状態、能力などを考慮するように説いた。また、異年齢クラスでは、子どもたちに対して異なる要求を提示する。例えば、同じゲームの中で、低年齢の子どもには「リズムを感じ取る」ことを求め、歌唱能力のある子どもには「跳ねながら歌う」ことを求める。年齢が高く、音楽的な能力の優れた子どもには「歌唱と表現をすると同時に、音楽的な特徴に合わせて、歩き、走り、跳ねるなどの動きや、腕の即興的な表現を求め」ることについて説いた。

②教師は、レッスンの中で、子どもが段階的に即興的に創作する場面を設けるよう誘導することがよい。まずは、簡単な動きの創作から取り組み、同じ音楽を聴いたときに、それぞれが他の人とは異なる動作を作るとともに、自身が前回作った動作とも違うものを作り上げるように求める。その後、これを音楽の領域に伸ばし、リズム、メロディ、和声に関する創作へと発展させていく。レッスンは「簡単」な事柄から「複雑」な事柄へと徐々に高めていくことがポイントとなる。(正木)

C. 自然運動

揺れる、歩く、走る、跳ぶという基本的な動きを体験し、その動きから生じるリズムの抑揚を感じた。まず、音楽を伴わないで筆者と一緒に左右に揺れる動きから始めた。途中で動きを止め、参加者が筆者の動きの変化に注意を向けるように促した。Tempo-Dynamics-Space の関係を意識しながら動くように告げた。

D. リズム型

リズム型は、音価の異なる拍が組み合わせられ、それが反復されることによって生じる。例えば、ポレロ、ハバネラ、サラバンド、ワルツなどの舞曲で奏でられるリズムは代表的な事例である。ここでは導入的な体験として、初めに「ティティター」のリズム型を取り上げた。ティティは膝を叩き、ターは両手で大きくクラップする。このリズム型を反復しながら、筆者の奏でる音楽を聴く。音楽は刻々と変化する(2拍子、3拍子、6/8などに变化させた)。参加者は音楽の流れから逸脱しないようにティティターを継続して叩き続けるように求めた。

6/8拍子は大きな2つの揺れとして感じる事がポイントである。ここでは「グリーン・スリーヴス」を取り上げた。この曲は「ターティ」と「タッカティ」の2つのリズム型で構成されている。この2つのリズム譜を黒板に描き、参加者はリズム譜を指さしながら歌う。その後、参加者は歌いながらリズムをステップし、リズム型の違いを体感した。

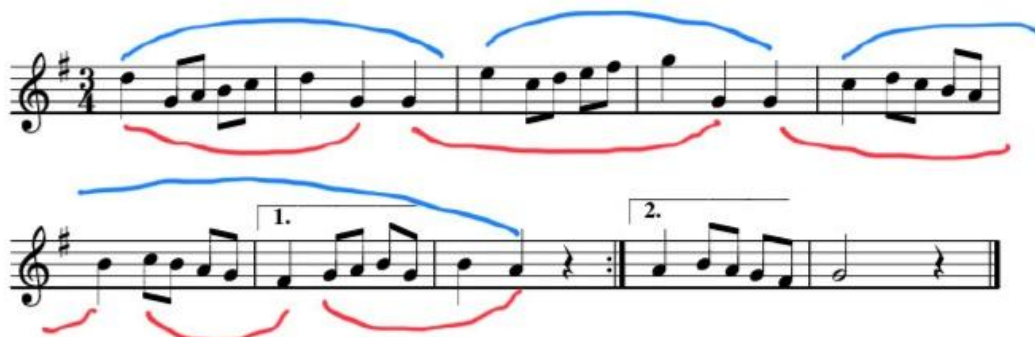
E. フレーズと動き

旋律のまとまりをフレーズという。ここでは既存の楽曲を取り上げ、体験した。

バッハ作曲「メヌエット」は3拍子である(譜1)。3拍子をステップしながら歌う。フレーズの区切りと感じられたところで歩く方向を変える。多くは2小節あるいは4小節のまとまりを感じて方向を変えていた(譜1の青色で示されたフレーズ)。そこで筆者は、小節線をまたぐフレーズを示した(譜1の赤で示したフレーズ)。二人で向き合い手を合わせ、フレーズごとに揺れる方

向を変えるように告げた。

譜1 バッハ〈メヌエット〉



中国映画の挿入歌として広く知られている〈虫儿飞〉を取り上げた。ここでもフレーズの長さの違いを感じ取られるように振り付けをした。参加者はペアになって、歌いながら一緒に動いた。



写真2 フレーズを動いている

F. 即興演奏

ここでは単音（1音）を用いた即興から取り組んだ。参加者には、さまざまな歩行を行うように求め、そこで体験した動きをイメージし、単音（do）で弾くように求めた。参加者の弾く単音（do）を重ねて筆者が即興的に音楽を重ねた。即興演奏に慣れてきたら、徐々にテンポや抑揚を変化させ、参加者と共に音楽の豊かさを楽しんだ。

（神原）

4. 参加者の声

4-1 参加者の気づき

1) 感謝と感動

参加者の記述には、今回の講習会の実施に感謝の気持ちが多く記されていた。特に「カルガモの親子」の姿から親のあるべき姿を感じ取ろうとする比喻は、参加者に印象的に映ったようであ

る。つまり、「大人自身が楽しむことの重要性が強調されていた」、「自分が楽しんでいれば、子どもたちもそれを感じ取り、音楽の世界に引き込まれるでしょう」との意見があった。教師の心の在り方が生徒に影響を与えることが重要であるという認識を確認する機会となったようである。

2) 学びの変化

参加者は、従来の音楽理論の学習が（リトミックの方法を通じて）楽しく簡単に感じられるようになり、即興演奏や合奏が身近なものになったと述べていた。「音楽の理論がこんなに簡単で面白いものになること」との感想があり、リトミックが学びのアプローチを変える力を持つことが示されていた。

3) 身体を使った音楽体験

参加者は、クラップや足踏みなどの動作を通じて音楽を体感し、楽譜への依存から脱却したと述べていた。「身体を使って音楽を考える方法を学びました」との意見があり、音楽教育が対話的であることを認識したことが強調されていた。

4) 自己表現の促進

参加者は、音楽に合わせて自由に動くことができるようになり、表現することへの意欲が高まったと述べていた。「体の動きで表現するのが苦手だったのが、表現したいと思うようになりました」との感想があり、リトミックが自己表現を促進することが示されていた。

5) 未来への期待

参加者は、今回の講習会を通じて得た経験を基に、今後の授業に活かす意欲を示していた。「授業に体のリズム運動の練習コーナーを取り入れる決心と自信がさらに強まりました」との意見があり、次回の再会を楽しみにしていることが述べられていた。参加者たちはリトミック講習会を通じて多くの学びと感動を味わい、今後の教育に対する意欲が高まったと述べていた。

(神原、正木)

4-2. 「参加者の声」の傾向

参加者から寄せられた文章を基に、テキストマイニングによる傾向分析を試みた。その結果を図1及び図2に示した。図1はスコア順³によるものである。単語の色は品詞の種類で異なっている。青色は名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞を示している。

この図に示された動詞に着目してみると、「感じ取る」「浮かび上がる」「駆り立てる」などの語句が大きく示されており、参加者の内なる気づきに寄与していることを窺うことができる。名詞では「リトミック」が突出しており、参加者は音楽を聴きながら動くというリトミックの体験を殊更に印象深く感じ取られたことを窺い知ることができる。

³ スコアは、単語の「重要度」を表す値のこと。スコア値が高い単語は、そのテキストを特徴づけていると見做される。ローカル・テキストマイニングの説明によると「『一般的な文書でよく出る単語は、重要ではないため、重み付けを軽くする』、いっぽう『一般的な文書ではあまり出現しないけれど、調査対象の文書だけによく出現する単語は重視する』仕組みを取り入れています。」と記されている。

https://textmining.userlocal.jp/questions#use_q2 (2025年12月20日閲覧)

神原雅之・正木一輝（2025）中国の音楽教師たちとリトミック、リトミック・オンライン・ジャーナル、Vol.7、pp.23-33

神原雅之・正木一輝・劉念（2025）中国の音楽教師たちとリトミック(2)：成都市で催したリトミック・ワークショップの報告、リトミック・オンライン・ジャーナル、Vol.8、pp.14-25

【執筆者一覧】(掲載順)

- 井上 恵理 国立音楽大学教授 ほか
- 日比野 弘美 百草台幼稚園園長・わんぱくリトミック教室主宰
- 小見 英晴 リトミック研究センター新潟第一支局支局長 ほか
- 杉本 明 リトミック・オンライン・ジャーナル編集員 ほか
- 神原 雅之 エリザベト音楽大学講師、リトミック研究センター会長
- 正木 一輝 正木音楽学園校長 (江蘇省無錫市)

【編集委員一覧】(五十音順)

- 板野 和彦 明星大学教育学部教授、リトミック研究センター特別顧問
- 神原 雅之 エリザベト音楽大学講師、リトミック研究センター会長
- 古賀 弘之 名古屋市立大学大学院教授、リトミック研究センター本部インストラクター
- 杉本 明 リトミック研究センター教務部顧問、リトミック研究センター教員養成東京校校長

リトミック・オンライン・ジャーナル『音楽と動き』 ISSN 2436-7346

第5巻第2号通巻9号

Eurhythmics Online Journal "Music and Movement" Vol.9

発行日 2026年2月18日

編集及び発行 特定非営利活動法人リトミック研究センター

所在地 東京都渋谷区千駄ヶ谷1丁目30番8号ダヴィンチ千駄ヶ谷5F

TEL : 03-5786-0095 FAX : 03-5786-0096