

# 「リトミック」の研究

## —リトミックって何をするの—

井上裕子

### はじめに

私達の日々の生活の中で、「リトミック」という言葉を耳にすることがあるだろうか。最近、この言葉を、至る所で目にしたり耳にしたりすることが、徐々にではあるが増えてきたように思われる。

では、改めて、“リトミックとは何を学ぶために、どのようなことをするのかご存知ですか。”と訊かれたら、どのように答えるのであろうか。“リトミックって、音楽を使って動いたり、ウサギとかタヌキとか動物の真似をさせるものでしょう。”と、なんとなく知っているようで知らないような、何か漠然とした答えしか思い浮かばないのではないだろうか。

筆者自身も「リトミック」に関して、この程度の認識しかなかったのである。昨今、どうして「リトミック」が、子どもたちに必要と思われ、注目されるようになったのかを、本論では探っていきたい。

### I 「リトミック」の語源

「リトミック」とは、スイスの作曲家 エミール・ジャック = ダルクローズ (Émile・Jaques-Dalcroze 1865-1950) が考えた音楽による一教育法である。彼がフランス語圏だったために、La Rythmiqueと名前が付いた。この音楽教育法は1910年以降、子どもたちの心身の調和を目的とした教育として広まり、今日では、「リトミック」と言えば、世界中で通じるまでになった。

英語では、Eurhythmicsユーリズムックスと言われたりしているが、これは、Euという古代ギリシャ語の接頭語「良い」を付けて「良いリズム」と表している。

### II 作曲家・即興演奏家 ダルクローズ

ダルクローズは、リトミックの創始者として有名であるが、元来、彼は作曲家であり作品を残している。また即興演奏家としての能力も秀でていた。

ダルクローズの略歴を以下に述べる。

1865年 : 7月6日 エミール・ジャック (Émile・Jaques) は、時計商人の父とペスタロッチの教育思想や方法を学んだ音楽教師であった母の長男として、ウィーンで生まれた。

エミールと5歳下の妹ヘレン(1870年生れ)は、母のお陰で早くから音楽に興味をもち、

このウィーンというオペラ、コンサート、演劇、バレードなど、陽気な賑わいの好きな土地で幸せな幼年期を送った。

オーストリアのユダヤ系作家・評論家であったシュテファン・ツヴァイク (Stefan Zweig 1881-1942) は、ウィーンについて“葬儀まで熱狂的な大群衆のさなかで取り行われた。正真正銘のあるウィーン人のごときは、同市民のためを思って自分の死までも見世物にしたほどである。・・・中略・・・ウィーンに住んでいる人々はそのこの空気と一緒にリズムの感覚を呼吸していた。ウィーンの真髄は、まさに音楽にあり、常にそれ自体で、人類学上、言語学上のあらゆる対象物を調和していることにあった。ここに住み、働いている人々は、自分があらゆる偏狭さとあらゆる偏見とから解放されていると感じていた。”<sup>(1)</sup>と述べている。

このようなウィーンでの幼年時代が、エミール・ジャックの音楽の原動力となっている。

- 1875年 (10歳) : 一家は、ウィーンからジュネーブに引っ越す。  
(1873年ウィーン万国博覧会、岩倉使節団もこの博覧会を見学。開幕直後ウィーン証券取引所の暴落により大不況とコレラが流行)
- 1877～ : ジュネーブ音楽院で学ぶ。  
1883年 (18歳)
- 1884～ : パリで作曲家のレオ・ドリーブ (Léo Delibes 1836-1891) やガブリエル・フォーレ (Gabriel Fauré 1845-1924) に音楽を学ぶかたわら、コメディエール・フランセーズ (1680年に結成されたフランスを代表する国立の劇団) の俳優ダルボーについて演劇を学んだ。  
1886年21歳の時、エミール・ジャックは、シャンソンの出版にあたり、ボルドー人の作曲家のジャックと間違えられないように、名前をエミール・ジャック＝ダルクローズ Émile・Jaques-Dalcroze に替えた。
- 1887～ : ウィーンにてアントン・ブルックナー (Anton Bruckner 1824-1896) に作曲を学ぶ。  
1889年 (24歳)
- 1889年 : 再びパリにもどり、彼に影響を与えた作曲家マティス・リュシー (Mathis Lussy 1828-1896) にリズムと音楽表現の新しい理論 (拍は、各々性格をもっている。すなわち、拍子の1拍目に向かってエネルギーがたまっていく＝アナクルーシスなど) を学ぶ。
- 1892年 (27歳) : ジュネーブ音楽院にて和声とソルフェージュの教授に任命。  
ダルクローズは、この音楽院で教える中で、大きな問題を感じるようになる。それは音楽院ですばらしい演奏家を育ててはいるが、彼らが真の音楽家ではないということであった。学生達は和声の問題を機械的に解くことはできても、音楽家として感じることにはできない。彼らがリズム感にとほしく、聞き取る力に欠けていることを目の当たりにしたことは、ダルクローズが音楽教育者として、「リトミック」を考え出すきっかけ

かけとなった。

1899年 : 結婚。

1905年 : ジュネーブのサン＝ピエール劇場で、リズム体操の授業を開く。

1909年 : 一人息子ガブリエル＝エミール誕生。

1911年 : ドイツドレスデン近郊のヘレラウに、音楽・舞踊・演劇を融合した総合芸術を生みだすダルクローズ研究所を設立。しかし、1914年第1次世界大戦勃発のため閉鎖。  
(46歳)

1915年 : 1914年にジュネーブに戻り、エミール・ジャック＝ダルクローズ学院を創設。  
(50歳)  
スイスの作曲家フランク・マルタン (Frank Martin 1890-1974) が、即興演奏やリズム理論を担当する。

1919年 : パリのグランド＝オペラ (19世紀前半、パリのオペラ座を中心に流行った様式で、管弦楽を用いた豪華な舞台のこと) にリトミックの教育を導入。

1926年 : ジュネーブで第一回国際リトミック協会のリズム会議が開催。  
(61歳)  
33の協議会から約250人の委員が出席。  
参加した国は、ドイツ、イギリス、ベルギー、スペイン、アメリカ、フランス、ハンガリー、イタリア、オランダ、ポーランド、スウェーデン、チェコスロバキア

1930年 : 日本ダルクローズ協会設立。  
(65歳)

1950年 : 7月1日ジュネーブにて没。  
(85歳)  
ジュネーブ州議会は、ダルクローズを州議員として葬儀を執り行った。

1958年 : 州議会は、町の大通りの一つを「ジャック＝ダルクローズ通り」と命名。

ダルクローズの略歴を振り返りながら、リトミックが創造された経過の一端を垣間見ることができたと言える。

### Ⅲ 日本に「リトミック」が入ってきた経緯

日本に初めて「リトミック」が導入されたのは、1909 (明治42) 年、二代目市川左團次と小山内薫によって創立された〈自由劇場 ― 新劇運動の先駆け、イプセン、ゴーリキ、チェーホフや日本の新進の戯曲家の作品を上演〉の俳優たちの養成に「リトミック」を取り入れたのが、始まりである。二代目市川左團次は1906年、ロンドンの俳優学校で聴講生として3週間学び、その時、ダルクローズのレッスンを受けている。

その後、山田耕筰 (1886-1965作曲家・指揮者) は1910年から3年間留学していた時期に、また、小山内薫 (1881-1928劇作家・演出家・批評家) は1913年に、それぞれがドイツのヘレラウを訪れ見学している。翌年1914年に伊藤道郎 (1893-1961舞踊家・振付師) が、初めてヘレラウで「リトミック」を学ぶこととなる。また石井獏 (1886-1962舞踊家) は、山田耕筰から影響を受け「リトミッ

ク」を研究し、その後、彼が宝塚少女歌劇団で舞踊教師となり、「リトミック」やバレエを教えた。以上のように「リトミック」が初めて日本に入ってきたのは、舞踊や演劇界からであった。

「リトミック」が教育法として入ってきたのは大正末期からで、主な教育者に小林宗作、天野蝶、板野平の三人が挙げられる。

### 1. 小林宗作 (1893-1963)

小林宗作は、群馬県の貧しい農家の出で、小学校高等科卒業後代用教員をしながら検定試験で1911年教員免許を取得したが、音楽教師になるのが夢だったため、1917年に東京音楽学校（現：東京藝術大学）に入学した。卒業後、成蹊小学校の音楽教師になったが、幼児期（幼稚園）にこそ音楽の始まりがあるという思いから、先進国では子どもたちにどのような教育が行われているかを視察するために、欧州に向かう。

その視察途中、ジュネーブで新渡戸稲造に会い、ダルクローズの「リトミック」の話を聞き、勧められる。そして小林はパリの「リトミック」の学校に正式に入学し、一年間ダルクローズの指導を受けることとなる。帰国後、成城小学校と幼稚園で「リトミック」を教えることになるが、実際に教えてみて思うところがあり、1930（昭和5）年再びダルクローズのもとで勉強し、一年後に帰国する。その後、ダルクローズの快諾を受け、日本リトミック協会を設立する。

1937（昭和12）年「窓ぎわのトットちゃん」黒柳徹子著でお馴染みのトモエ幼稚園とトモエ学園を創立し、「リトミック」を普及させていく。

### 2. 天野蝶 (1891-1979)

天野蝶は、「おべんとおべんとうれしいな～」で、よく知られている〈おべんとう〉の歌の作詞家で、「天野式リトミック — 体育と音楽の融合」を創った人物である。

彼女には、音楽教育家になりたいという夢があり、京都府立女子師範学校を卒業後、体育教師をしながら音楽を学び、文部省の検定試験で体育教師の資格を得る。ところが音楽の検定試験は体育の検定試験のように旨くはいかず、オルガンを16歳から、ピアノを26歳から始めた彼女にはかなり難しい試験で、勤めていた京都府立第一高等女子学校を退職し、東京で音楽の勉強に専念する。

しかし、音楽の基本的な勉強を小さい頃より積み重ねていない彼女には、特にピアノが困難であった。結局、成功せずに焦心していた彼女は、詩人の友達から「リトミック」を勧められ、パリに行くことを決意する。

1931（昭和6）年、40歳になってからパリのダルクローズの学校で「リトミック」を彼の教え子に習ったが、それだけでは身体の修行には足らないと、あらゆる舞踊公演を見てまわる。翌年帰国した彼女は、自分自身がピアノの訓練が遅かったため苦労したこともあり、「リトミック」を指導する際のピアノ伴奏に代わるもの、つまり気軽に扱える楽器は何かないかと考え、太鼓を取り入れることを思い付き、それが天野式リトミックの特徴となる。

### 3. 板野平 (1928-2009)

板野平は、日本人として初めて、リトミック国際ライセンスを取得した人物である。旧制広島高

等学校卒業後、広島中学校の教師をしていた。当時は、戦後間もない時期で、アメリカが敗戦国日本からの奨学生受け入れを募っていた。留学先はダルクローズの学校で、その話が広島師範学校にも伝わり、英語が堪能だった彼が推挙され、アメリカニューヨークにあるダルクローズの学校に5年間、留学することとなった。帰国後は国立音楽大学で教鞭をとり、「リトミック」を広めていった。

#### IV 「リトミック」のメソッド

ダルクローズの「リトミック」が目指すものは、心で感じたことを身体を使って表現・行動すること、すなわち「心と身体的一致・調和」である。

例えば、“一昨日何を食べましたか。”と聞かれても、なかなか答えられないかもしれないが、“初めて海に泳ぎに行ったのはいつですか。”と聞かれれば、おそらく多くの方が答えられるのではないだろうか。つまり泳ぐというのは、身体を使った動作であるため、昔の事でもしっかりと記憶に残っているのである。

ダルクローズの「リトミック」の三本柱は、①リズム運動（動き）、②ソルフェージュ（ソルフェージュとは、音楽の基礎教育の総称であるが、ダルクローズの中では、歌うことや演奏することによっての聴覚の訓練を意味している）、③即興演奏（ダルクローズの中ではキーボードの演奏をさしている）である。これらのことを使って彼が育てたかったものは、第六の感覚であった。

広辞苑（第六版・2008）によれば、第六感を“五感のほかにあるとされる感覚で、鋭く物事の本質をつかむころのはたらき。”(p.1703)と説明している。このように第六の感覚とは、人間には五つの感覚（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）があるが、この五つの感覚では感じ取れない感覚をダルクローズは第六の感覚、すなわち筋肉が覚えている感覚と考えた。

筋肉が覚えている感覚と表現したダルクローズの考えを幼児期の年齢に応じての変化と、「リトミック」ではどのようなことを行うのかを、簡単にまとめてみる。

##### [1歳]

お母さん無しではいられない時期、お母さんと一緒に活動（遊び）をすることで、お母さん以外の人の存在や、色々な環境に慣れさせていく。

##### [2歳]

- ・ 歩く、走る、跳ぶなどの運動機能や指先を使った細かい動作の機能が発達。
- ・ 語らい数も著しく増え、自分の要求を表現できるようになる。
- ・ ごっこ遊びが楽しめるようになる。
- ・ 自分のことを自分でしようとする意欲が高まる。
- ・ 自己主張が強くなる。

このようなことを踏まえ、まだ親子での活動を中心に、新しい活動をするばかりでは疲れて、集中力がなくなるので、同じ活動を繰り返し、負担をかけない状態で行えるように気をつける。

[3歳]

- ・基本的な運動機能（歩く、走る、跳ぶ、登る、押す、引く、投げる、転がる、ぶら下がる、蹴る）ができるようになるとともに、手の活動が、左右同時に同じ動きしかできなかったのが、「～しながら～する」という左右別々の動きにチャレンジするようになる。
- ・「なぜ」「どうして」と質問が盛んになる。
- ・友達とのごっこ遊びの中に、日常生活で経験したことや大人の行動を取り入れるようになり、社会性が育ってくる。

このようなことを踏まえ、自立していくことが出来るように、少しずつ保護者から離し、友達との活動を入れていく。

[4歳]

- ・全身の動きがしなやかになる。
  - ・目的をもって行動するようになり、自己主張も強いが、他者の意見を受け入れる自制心も育ってくる。
- このようなことを踏まえ、友達との活動を中心に、指示されて動くのではなく自分（自分たち）で考えて行う中で、協調性、社会性、自主性を育てていく。

[5歳]

- ・運動機能が著しく発達し、きびきびと動けるようになる。
- ・生活習慣が身に付く。
- ・自分と他人との区別が、はっきりとできるようになる。
- ・三次元の世界がつくられていく。
- ・体験から予測ができるようになる。

このようなことを踏まえ、指示されたことだけでなく、自分の考えで歌や動きにニュアンスをつけられるような活動を行い、自尊心、自立心、自律心を育てていく。

## V 「リトミック」って何をするの

「リトミック」と「お遊戯」は似ているようで、実は違うものである。

「お遊戯」を初めて子どもの教育に取り入れたのは、世界で最初に幼稚園を創立したフレーベル(1782-1852ドイツの教育学者)である。

「お遊戯」とは、考えられた振付を音楽に合わせて、何度も練習して覚え、間違えないように踊り、

全員が揃ったら完成という活動である。これに対して「リトミック」は、音楽を聴いて感じたニュアンスを各々が自由に表現するものなので、これが正しいという動きは全くない。

ダルクローズが用いた動きは、

＜定位置での動き＞ 拍手・スウィング・回転・指揮・曲げる・揺れる・話す・歌う

＜空間での動き＞ 歩行・駆け足・這う・跳ぶ・滑るように進む・ギャロップ・スキップ<sup>(2)</sup>である。

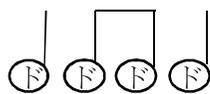
具体的に、極々簡単な「リトミック」を紹介してみる。

### 例1. ボールつき

「ついて・捕る」の簡単な動作ではあるが、始めは音楽なしで、次に動作ができるようになったら、演奏する和音に合わせて行わせる。演奏する和音を全音符、二分音符、四分音符と変化させることで速さが変化する。そのことによって、音に合わせるためには、どれぐらいの強さで、またどれぐらいの力でつけば良いのか、空間の距離を考え、ボールを落とす位置などを無意識のうちに感覚で探していくことになる。このことが大切なのである。

(「ついて・捕る」がまだ難しい場合は、2人組になり、相手に向かってボールを転がす動作でもよい。)

### 例2. 「こんにちは」 のリズムで



こ ん に ち は      さ ん   ハ イ

という合図を、例えば ♩=60 (基準テンポ)、46、96、120、

176 など色々な速さで与え、スピード (速い・遅い) を変化させて、“こんにちは” と言ってもらおう。

「速い・遅い」を決して言わず、「さんハイ」という合図のスピードだけで行うことに意味がある。例えば「ゾウさんのこんにちはってどんなのかなあ」とゾウを想像させ、大きくのっしのっしと歩くイメージを思い浮かべたところで、低いドの音でテンポをかなりゆっくりにして、一度ピアノで弾き、「さんハイ」の合図をピアノ演奏と同じテンポで与える。

これができるようになったら次に、「ド」の音だけではなく、「ミ」や「ソ」など音の高さも変えて行こう。速さだけだったものに高さが加わることで、益々よく聴いて感じなければ反応できなくなるため、集中力が鍛えられる。

### 例3. <メリさんの羊 作詞・作曲 アメリカ民謡> を使って

今回は『メリさんの羊、羊、羊、メリさんの羊、かわいいな』の歌詞を使ってみる。

・ 譜例

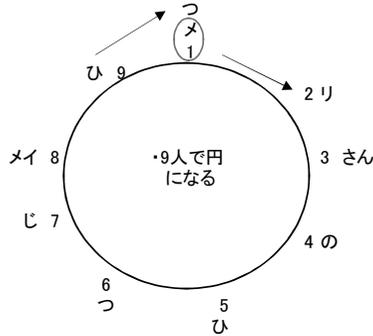
メリーさんの羊

アメリカ民謡

メー リさんの ひ つ じ メイ ひ つ じ メイ ひ つ じ メイ

メー リさんの ひ つ じ メイ か わ いー い な メイメイメイ

例えば9人で行うとする。円になり時計回りに歌い、歌う番の人が同時に手も叩く。休符のところは手を叩かず、言葉だけ鳴き声の「メイ」と入れる。



はじめはアカペラでゆっくり、慣れてきたらピアノ伴奏を入れて導きながら、テンポを1回歌う毎に上げていく。このことにより、歌と同時に手を叩くのでタイミングを計るため、各々が前からの人の歌をよく聴き、集中力が増してくる。始めは自分の番だけを気にしているが、ぴたりと合って歌い終わった時の喜びには、皆で成し遂げたという達成感があり、協調性が育まれる。

この活動を行うことで、子どもたちにベル（ハンドベル）や合奏をさせる時に、合わせやすくなる。

例4. グー・チョキ・パー

左手はグー・パーの動作を繰り返し、右手はグー・チョキ・パーを繰り返す。

【左手】	⇔	【右手】
グー		グー
パー		チョキ
グー		パー
パー		グー
グー		チョキ

パー ⇔ パー と続いていく

動作ができるようになったら3拍子の音楽に合わせて行う。また、左右の動作を逆にする（左手をゲー・チョキ・パー、右手をゲー・パー）。

これは2拍子3拍子を同時にとっているのであるが、つまり強拍の位置が変わってくるのでヘミオラを感じる事となる。

次に、左も今までゲー・パーだけだったものをゲー・チョキ・パーの3つの動作にし、1拍遅れで右手が入る。

【左手】		【右手】	
ゲー			
チョキ	⇔	ゲー	
パー	⇔	チョキ	
ゲー	⇔	パー	
チョキ	⇔	ゲー	
パー	⇔	チョキ	
ゲー	⇔	パー	
チョキ	⇔	ゲー	と続いていく

できるようになったら、左手から始めた人は、次は右手から、右手から始めた人は、次は左手から、と反対側から動作を始める。この動作はカノンの練習である。

ゲー・チョキ・パーを使う二つの動きを挙げてみたが、動作自体はどちらも簡単ものなので、すぐにでもできそうに思うのであるが、頭では理解していても実際に動かすとすると意外に難しく、子どもだけではなく、大人の頭の体操にもなる。

どちらの動作も同じことを続けるだけであるが、人によって利き手が違うので、不思議とやり易い方、やり難い方といった感じ方の違いが現れてくる。

以上、4つの例を上げてみたが、これらはほんの触りであり、「リトミック」の一部でしかない。これらの活動は、あくまでもできるかできないかが、問題なのではなく、身体で感じてできるように努力する、という道のりが大切なのである。

指導の中で高い・低い、速い・遅い、強い・弱いなどの違いを身体で捉えさせるにあたり、ピアノの役割は大きい。もちろんCDをかけて動作を行えないこともないが、どの動作も様子を見ながら変化させることより、二つを並べ比べて、初めて感じさせることができるのである。また特にだんだん速く（遅く）や、だんだん強く（弱く）などの変化を伴うものは、ピアノでの演奏の方が効果的である。しかし、くれぐれも間違っほしくないのは、ここでいう生の演奏とは、ミスをしな

いで弾くということではなく、リズムの流れを止めないで弾くということである。

## まとめ

「リトミック」についてみてきたが、筆者自身もリトミックを正式に学び始め、今年でほぼ4年目となる。以前から本を読んだりして勉強はしていたものの、実際に自分の身体を動かし「感じる」ということを経験してみることで多くを学んできた。その結果、今までの勉強が机上の空論であったこと、そして、この音楽教育が与える音楽観に対する広がり大きさを、感じる事ができた。

「リトミック」で行う活動は、一人で行うもの、二人で行うもの、グループで行うものとあり、指導者に「ハイ、じゃあ〇人になって」と言われると、周りの誰かと組み活動する。

友達と組める時もあれば、あまりよく知らない人と組む時もある。しかし、色々な人と組んで一つのグループになり、出された課題を人の意見を聞きまた意見を言い、仲間同士で課題の答えを考えて創っていくことによって、できあがった時の喜び = 達成感 を味わうことができる。

これらの過程について、ダルクローズが、著書『リトミック・芸術と教育』(板野平訳)の中で述べているように、“リズムを教えることは音楽を基盤とすることではあるが、単に音楽学習の準備にとどまらず、むしろそれ以上に一般教養の一体系なのである”<sup>(3)</sup>ということがよく分かる。

コミュニケーション、主体性、積極性、協調性などは、子どもの発達過程で習得していくために必要とされるものであるが、「リトミック」の活動の中では、自然と身に付いていくのである。

残念ながら音楽療法と同じく「リトミック」も、指導方法を学ぶための段階を経なければならないが、学んで習得しても国家資格ではない。しかしながら資格が云々なのではなく、「リトミック」の考え方を身に付けることが大切なのである。「リトミック」の根本の考え方さえ理解できれば、後は指導者自身が、活動を行うための対象者年齢やレベル、人数や場所によって臨機応変に対応して、考えていけるのである。

よく使われる例に、〈おはながわらった〉(作詞：保富庚午、作曲：湯山昭)を子どもたちに歌わせる時、“じゃあお花の形を作って歌ってみましょう。”と言うと、大概の子どもたちが手のひらを丸くして近づけ、両手で花の形を作る。もし我が子が違うことをしていようものなら、「こう、こう」とお母さんが両手で形を作って示している姿が、指導している中ではよく見受けられる。

しかし、「お花の形を作って」と言われているだけで、何の指定もなく、手をパーにして腕を伸ばして大きくゆっくり回しても、お友達と一緒にお花を作っても全く構わない。何を行っても間違いなどは無い。ただ、そういう発想ができるのか。あるいは、できたとしても人と違うことを恥ずかしいと思わずに、躊躇しないで表現できるかどうか、そこが問題なのである。

自分の感じたことを一つの意見として表現することはとても勇気がいることであり、大人になってもなかなか難しいことである。別に、自分の気持ちを表せない子どもがいたとしてもなんら不思議ではない。しかし、十人十色という四字熟語の通り、人によって考え方、感じ方、物の見方は違っ

て当たり前であり、感性の答えは一つではないということを、教える必要はある。

“人と違う発想をしても恥ずかしいことではない。”ということ教えるために、少しずつ心を開くよう導いていく活動が「リトミック」であり、ひいてはそれが子どもたちの自己の確立へと繋がっていくのではないだろうか。

第六の感覚を導かねばならない「リトミック」とは、筋肉が覚えている感覚と表現したダルクローズの言うように、目に見えないものを教えるだけに、まだまだ奥の深い教育法である。

## 引用文献

- (1) フランク・マルタン, チボル・デヌス, アルフレット・ベルヒトルド, アンリ・ガニユパン, ベルナール・レイシエル, クレル＝リズ・デュトワ＝カルリエ, エドモン・スタドレ著. 板野平訳. 作曲家・リトミック創始者エミール・ジャック＝ダルクローズ. 全音楽譜出版, 1977, p.24.
- (2) L・チョクシー, R・エイブラムソン, A・カレスピー, D・ウッズ共著. 板野和彦訳. 音楽教育メソードの比較: コダーイ, ダルクローズ, オルフ, C・M. 全音楽譜出版社, 1994, p.66.
- (3) 岩崎光弘. リトミックってなあに. ドレミ楽譜出版社, 2012, p.87.

## 参考文献

- 阿部直美監修. 保育のピアノ伴奏: 子どもの大好きなうた150曲. 日本文芸社, 2011.
- フランク・マルタン, チボル・デヌス, アルフレット・ベルヒトルド, アンリ・ガニユパン, ベルナール・レイシエル, クレル＝リズ・デュトワ＝カルリエ, エドモン・スタドレ著. 板野平訳. 作曲家・リトミック創始者エミール・ジャック＝ダルクローズ. 全音楽譜出版社, 1977.
- 岩崎光弘. リトミックってなあに. ドレミ楽譜出版社, 2012.
- 岩崎光弘・千葉和恵共著. こどもがグングン伸びる「音楽あそび」. PHP研究所, 2002.
- エミール・ジャック＝ダルクローズ著, 板野平監修・山本昌男訳. リトミック論文集: リズムと音楽と教育. 全音楽譜出版社, 2003.
- エミール・ジャック＝ダルクローズ著, 河口道朗訳. 音楽と人間. 開成出版, 2011.
- エリザベス・パンドウレスパー著, 石丸由理訳. ダルクローズのリトミック. ドレミ楽譜出版社, 2012.
- 河原紀子監修・執筆 港区保育を学ぶ会執筆. 0歳～6歳: 子どもの発達と保育の本. Gakken, 2011.
- 黒柳徹子著. 窓ぎわのトットちゃん. 講談社, 1981.
- L・チョクシー, R・エイブラムソン, A・カレスピー, D・ウッズ共著. 板野和彦訳. 音楽教育メソードの比較: コダーイ, ダルクローズ, オルフ, C・M. 全音楽譜出版社, 1994.
- Rythmique つうしん 第159号 りとみくひろば2015年1・2月号付録. リトミック研究センター発行 りとみくのひろば 2014年9・10月号. リトミック研究センター発行

(いのうえ ひろこ: 非常勤講師)

