

リトミックは「心」と「体」のバランスのとれた発達を促し、お子さんの潜在的基礎能力を最大限に引き出します。

## 集中力、自己肯定感、社会性・協調性（コミュニケーション能力）、即時反応力、表現力、達成感

---

「子どもに豊かで可能性にあふれる幸せな人生を送ってほしい」。これは世界共通の親の願いでしょう。私たち『英語でリトミック』教室は、子どもたち一人ひとりの**潜在的能力**をバランスよく最大限に引き出すお手伝いをします。幼児期は、モンテッソーリ博士が“敏感期”とよぶ大切な発達時期です。『英語でリトミック』教室では、**音楽プラス英語**という**最適で最強のツール**（手段）で**レッスン**します。発達心理学に基づいた年間カリキュラムで、**確かな英語力や音楽力**を育てます。

### リトミックってなあに？

リトミックレッスンで育つ能力の多さから、ひとことで説明するのが難しいリトミック。

「音楽と身体を使った“子どもの能力開発”」、「潜在的な基礎能力」の発達を促す教育、「人間教育」とも言えます。見て、聴いて、感じたことを、考えて表現します。幼児の感覚、頭脳、身体をひとつにする教育ですから、言葉や数（知育）、音やリズム（音感）、自立心（情操）もしっかりと育まれます。自己をしっかり持って、自分をしっかり表現できることは海外との交流が日常的なこれからの子どもたちにとっても大切なことだと思います。

## 「音楽を手段として、個々の知的能力と肉体的能力の調和をはかる」

(リトミック創案者エミール・ジャック＝ダルクローズ)

☆リトミックはお遊戯や体操などとは違って、「五感で感じたこと」を「頭でよく考えて」、「体全体で表現する」心身一体の教育です。とくに「**思考する**」要素が、ゲーム感覚で盛り込まれており、**筋肉作用だけでなく、脳作用も活発**に行なわれています。音楽を**注意深く聴いて身体表現**をしたり**即時反応**をしたりするのが基本ですが、子どもは今備えているスキルを生かし、自分のできることで表現するだけで良いのです。「**心**」と「**体**」を**調和**させた子どもの表現は**全てが“正解”**。自己肯定感を育てます。

☆音楽の聴き方、感じ方、表現方法は人それぞれです。共感したり、尊敬したり、発見したり、チャレンジしたり。**協調性や社会性**につながり、**コミュニケーション能力**の基礎を育てます。

☆リトミック実践による身体表現で、“音楽がみえるように”なります。音楽の“うねり”にのり、音楽と体の動きが一致・調和した時の快感は、**達成感**といえるでしょう。

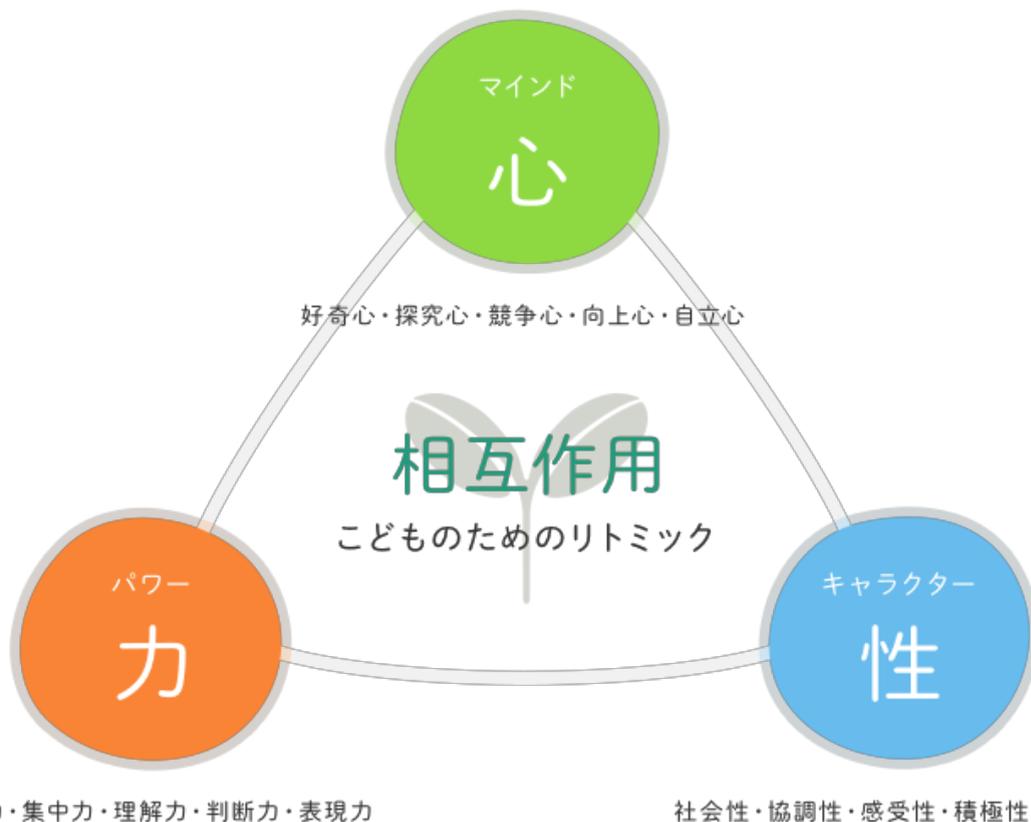
☆リトミックで引き出された能力は様々な**スポーツにも生かされる**ことでしょう。例えば、**リズム感**が必要な陸上や水泳などでもその効果が表れると言われています。

☆**集中力**には「内的集中力」「外的集中力」などいくつか種類があります。リトミックでは、音楽を聴いたりイメージしたりすることで内的集中力を、視覚・聴覚・触覚・味覚・臭覚の五感をフル活用することで外的集中力を発達させることができます。集中力を一朝一夕に鍛えることは難しいですが、幼児期からのリトミックレッスンを通して両方の集中力を長期にわたって鍛えることが可能です。

☆リトミックで引き出された「**注意力**」「**集中力**」「**理解力**」「**創造力**」などは、より**豊かで可能性あふれる人格形成**につながると言われています。

## ☆☆人格を形成する3要素☆☆

人格を形成する3要素は  
心（マインド）、カ（パワー）、性（キャラクター）



これらは食事の栄養バランスと同じで、お互いに補い合い成長していくもの。どれを欠いてもいけませんし、どれかを特別に伸ばすのも無理があります。

例えば競争心ばかり煽ると攻撃的な人に、記憶力ばかりだと頭でっかちな人になるかもしれません。感受性、創造性に至ってはそれのみを取り上げて伸ばせるものではないでしょう。大切なのはバランスです。リトミックは人間にとって最も自然な表現である音楽を手段として、乳児・幼児に優しく深く働きかけます。

その結果はまず音楽能力の飛躍的向上という形になって表れますが、こどものためのリトミックの本来の目的は豊かで可能性あふれる人格形成。大切な幼児期の数年間をじっくりと見守ってあげましょう。（リトミック研究センター本部 HP より引用）