

脳の可塑性につながる“リズム感覚”

赤ちゃんが、リズム感覚をもとにして様々なことを学んでいき、「ぎこちない動き」が、後に重要となるというのが前回の話でした。このことは何を意味しているのか…。これが今回のテーマとなります。

赤ちゃんから幼児へと成長すると、見た目は機敏で巧みな動きをする子もいれば、そうでない子もいます。親からしてみれば、機敏な子の方が嬉しいと思うし、将来的にも期待が持てると思うことでしょう。しかし、この時期では、必ずしも将来を予見することはできません。もっと大切なことがあるはずです。それは何かというと、表面的な動きではなく、「内に秘めた感覚」のことです。

前回述べたように、赤ちゃんはリズム感覚の発達を土台にして、音楽的な歌や楽器に興味をもち、会話や運動の発達へとつなげていきます。つまり、リズム感覚が多くのことを学ぶきっかけとなるわけです。ポイントとなるのは、決してこれらの学習が完全に達成させるといった方向に向かわないということです。リズム感覚は、確立されたリズムではなく、ある種の基本リズムを短くしたり、長くしたりと変化させていくといった状態で、それぞれを学習することになるわけです。そのため、「ぎこちない動き」が保たれています。それは、「内に秘めた感覚」ともいうべきもので、後の応用力の原点となるものです。

基本リズムというのは、それぞれの赤ちゃんや幼児によって、まったく異なるのかというと、そうではなく、かなり共通性の高い、同じようなリズムともいえるものです。コーディネーション理論では、このリズムを「固有周期」と呼ぶことにしています。

嘉麻市でのいろいろな研修会に参加された方の中には、実習で経験し聞き覚えのある方もいらっしゃるのではないかと思います。要するに、「固有周期」を基本にした弾力的な学習こそが本来の学習であって、運動にしても、音楽にしても、集団的行動やコミュニケーションにおいても、後々に重要な意味合いを持つこととなります。

この固定化されていないリズム感覚による行動の学習こそが、後に「何かに合わせる能力」を得ることとなり、最も重要な脳の可塑性、つまり弾力的でいろいろな状況に適應する能力へとつながっていくことになるわけです。高いレベルに達した段階では「ぎこちない動き」は見られないでしょう。しかし、それは目立たないだけで必ずといっていいほど残っています。意外に思うかもしれませんが、トップアスリートも例外ではありません。つまり、「ぎこちない動き」とは、正確な動きから一定程度の「ずれ」を、あえて保っている状態であって、「ずれ」を打ち消す仕方とともに、ずらし方も学習として考えて下さい。

幼児や児童に対する運動指導で、「正確な動き」を強いると、動物のような動きを覚えることがあります。実は、こうした指導上の問題には、多くの要素が含まれていますが、その一つに、本来は楽しく快適さを感じるはずのリズム感覚からの逸脱が含まれます。

私は、スポーツにしろ、音楽にしろ、さらには勉強全般においても、このリズム感覚の問題が土台にあることに注意すべきだと考えています。脳と神経の発達は、時間的な変化を調整するということから始まります。人間の行動に見られる学習は、このことと関係しているのかもしれませんが。

