

あきたで長く楽しく 暮らす研究室 ＜第3回＞



目次

午前の部：第3回公開講座

「自分のまちで、地域の人々と音楽を楽しむ」

午後の部：ワークショップ

「自分のまちでみんなと一緒に音楽を楽しむための方法を考える」

- 1、研究室の方針の紹介
- 2、午前中のドラムサークルの感想を話し合おう
- 3、頭の準備体操ゲーム
- 4、自分の持っているものや人を活用してできる音楽活動について考えよう
- 5、みんなで協力しあってできる音楽活動について考えよう



午前の部：ドラムサークル

「いろいろな打楽器を、実際に叩いて楽しもう」

第3回セミナーは、北秋田市から招いたドラムサークルのファシリテーター野宮加代子さんと、アシスタント2人（村岡さん、上杉さん）による「ドラムサークル」を、参加者と一緒に楽しみました。ちなみに北秋田市は、世界一の太鼓を所有しており、太鼓熱が高い地域でした。そこで前市長が「市民みんなが一体になって楽しめるものはないか？」と言い出し、探した結果、ドラムサークルが取り上げられて、市民活動として行われて来たという経緯があります。

「ドラムサークル」は老若男女誰でもが、すぐに楽しめる打楽器の演奏サークル活動。譜面が読めなくても、練習しなくても、また正式な打楽器がなくても、すぐに簡単に楽しめて、一緒に叩く人との一体感や共感が味わえるのが魅力であり、ポイントです。気持ちよく打楽器を打ち鳴らしながら楽しい時間を共有することで、周囲との協調性や和合の重要性が自然と学べることから、昨今では、コミュニケーションを促進することが大事な職場での社員教育や市民活動にも活用されているメソッドです。



ファシリテーターが打つ太鼓のリズムをリードし、「ワン、ツー、お好きにどうぞ」という掛け声を合図に、参加者は自由に自分の打楽器を打ち鳴らします。大きく、小さく、上に伸びて、下に縮んでと、サークルの真ん中で動くファシリテーターの手振りや動きに合わせて、自分の打楽器の音の大きさや速度を調整しながら心地よく叩き、最後は、ファシリテーターの「ワンツースリーフォー、ストップ！」の掛け声で音を止めます。

参加者が指揮をしてみたり、楽器を変えてみたり、サークルを半分に割ってセッションしてみたり、いろいろと変化をつけながら何度かセッションを行ううちに、次第に息が合い、乗りが良くなり、楽しさも満足度も上がってきます。



野宮加代子さんプロフィール

北秋田市ドラムサークルのファシリテーター。最初は和太鼓に挑戦したが、なかなか難しく、練習も大変だったので、「より気軽に楽しめる打楽器やサークルはないだろうか？」と探した結果、ドラムサークルに出会い、現在はファシリテーターとして活躍。

「ドラムサークル」のポイント！

- ①音楽の知識や技術がなくても楽しめる。
- ②年齢や性別に関係なく楽しめる。
- ③他の参加者やファシリテーターと、自然に心地よいコミュニケーションを取り合えるようになる。

第3回公開講座の概要

日時：2016年8月28日（日）

10時～11時半

会場：秋田中央市民サービスセンター
3階多目的ホール

次第：主催者あいさつ

?? 「質疑応答」参加者から野宮さんへ

①ドラムサークルをやっていて印象的なエピソードはありますか？

今日のこの出会いがそうです。皆さん、最初は恐る恐る楽器に触っていて、音もびくびくしていたのが、どんどん楽しそうになり、音も力強くなって、息も合ってきました。これはすごく嬉しくて印象的なことです。

②基本のリズムはありますか？

基本のリズムは心臓のリズムである、2拍子です。この2拍子をもとに、その間を刻んで行って、4拍子、8拍子というふうにバリエーションを付けます。基本のリズムが心臓のリズムだから、打楽器を打つことは誰にとっても気持ちよく、楽しいのです。

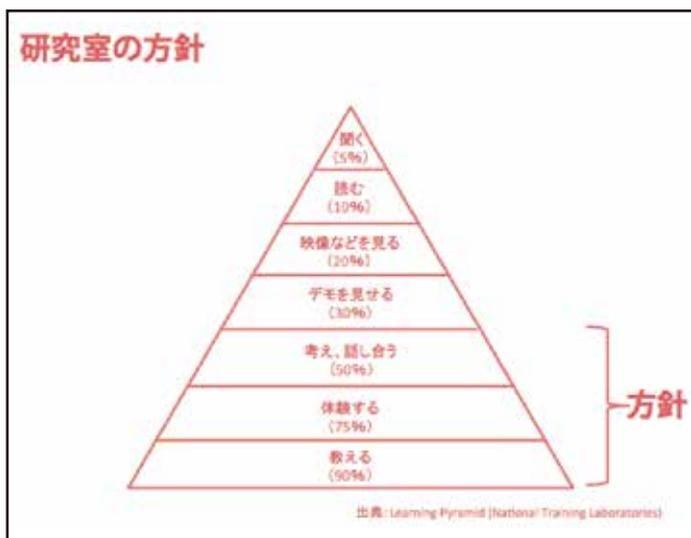
③ドラムサークルをもっとやりたいのですが、どこでできますか？

どこでもできますよ。たとえば宴会の時とかでも。ちょっとお行儀悪いけれど、お箸で茶碗を叩いたり、手で机を叩いたりしてもドラムサークルになります。今日のようにちゃんとした楽器がなくてもできるんです。それがドラムサークルの強み、楽しいところです。



1、研究室の方針の紹介

研究室の方針とワークショップの目標



「秋田で長く楽しく暮らしたための研究室」の方針は、秋田で長く楽しく暮らしたための方法について、「考え、話し合う」「体験する」「教える」ことです。なぜなら、人は、ただ聞いていたり、映像を見ていたりするだけでは、そのことがあまり頭に残らないという研究結果が出ているからです。そこで、ここまで3回、皆さんには午前中に講演を聴いていただき、午後はそれを自分たちで考え、話し合い、体験し、教え合うためのワークショップを開いています。

また、昨年度に行った「秋田市に暮らす人生の先輩たちへのヒアリング」の結果、「なるべく長く元気で自分の家で暮らし続ける」ためには、「年の差友達」をもっていることが大事だという気づきがありました。そこで、秋田市の先輩がたに、「年の差友達」をもってもらうための取り組みをすることを目指して、そのための方法を考えるワークショップを開いています。

具体的には「みんなで食べる」「みんなで運動する」「みんなで楽しむ」の3つを実現するための方法を「考え、話し合う」ためのワークショップです。

2、午前中のドラムサークルの感想を話し合う

午前中に行われたドラムサークルに参加した人の感想をご紹介します。

「障害があり、片手しか動けないのですが、今日はすごく楽しかったので、うちに帰って、さっき言っていたみたいにフライパンでも叩いてみようと思います」(女性)

「こんなもんでできるのかな、やってどうなるもんかなと思ってたんだけど、やってみたらすごく面白かった。簡単に音が出るし、難しくないし、スカッとした。またやりたいな」(男性)

「若い人たちと何かできることはないかと思って探していたら、今日、面白そうな催しを見つけたので来ました。孫ももう遊んでくれなくなって、年下の人と交わる機会が少ないのが寂しいんです。年寄りばかりで集まっても話が一緒だし。それと音楽をしたいなと思って居たけど、楽譜が読めないからダメかなあと・・・でも打楽器なら楽譜が読めなくても鳴らせるもんね。すごく楽しかったから、引き続きどこかでやっていたら参加したいと思ってます」(女性)

3、頭の準備体操「後出しじゃんけん」 席決め「ジャンケン列車」



後だしじゃんけんで 頭の準備体操

ファシリテーターの出したあとだしじゃんけんで

- ①あいこを出す。
- ②勝つ。
- ③負ける。

じゃんけん列車で 席を決める

じゃんけんをして負けた人が勝った人の後につくことを続けていって、最後はひとつに繋がる。繋がったら、前から4人ずつがグループとなり、オレンジ、ぶどう、パイナップル、りんごの4テーブルに分かれて座りました。



4、自分の持っているものや人を活用してできる音楽活動について考えよう

まずは自分（個人）のもっている資源（人、物、ノウハウ、場所）を使って、どんな音楽活動ができるかを考えました。



やりやすいもの順に同心円を描いたシートに、「家族」「友人・知り合い」「企業・団体」「自分の得意なこと」「モノ」「空間（場所）」「情報発信」「その他（お金など）」に分かれたシールを貼っていき、音楽活動に利用できそうな資源を確認します。

- (例)
- ・おばさんの家にある立派なカラオケセットを使ったカラオケ大会
 - ・ペットボトルに、石、小豆、鈴などを入れて作った楽器でドラムサークル
 - ・老人ホームのカラオケサークルと梅若会がコラボして千秋公園で発表会
 - ・マラソンをリレーしながら歌を歌う「リレーマラソン歌合戦」

5、みんなで協力しあってできる音楽活動について考えよう

次は同じテーブルの人と「わたしの資源マップ」を見せ合いながら、お互いの持っている資源を合わせてできる音楽活動について話し合い、それをテーブルごとに実現できそうな企画にまとめて発表しました。

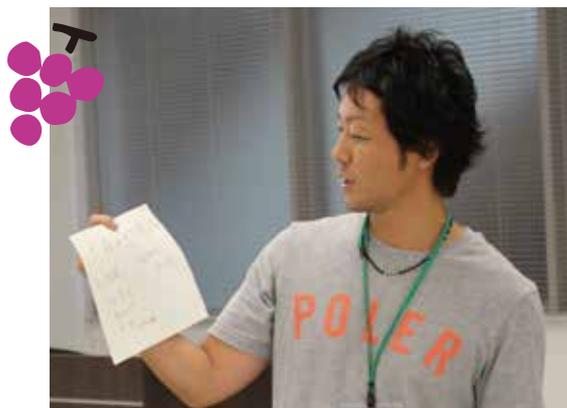
みかんグループ



「秋田のソウルソング 「秋田県民歌」を歌おう！」

町内会、議会、会社、サークル、宴会の後など、いろいろなシーンで最後に必ず県民歌を歌って終わるようにする。県民歌（課題曲）と自分たちの好きな歌（自由曲）を歌う「ソウルソング大会」を実施する。宴会の後で歌ったグループには特典が付く居酒屋を増やす。

ぶどうグループ



「歌ウォーク」

- ①大森山動物園でヤギを見ながらビールを飲んで歌を歌う集いを催す。
- ②海から歌いながらやってくるチームと、山から歌いながらやってくるチームが、まちで集合して大合唱をする「歌ウォーク」を開催する。

パイナップルグループ



「500歳鼻歌応援団」

NHKの朝ドラの曲の鼻歌と、持ち寄り打楽器で、誰か(何か)を応援する応援団を結成する。ただしメンバーの年齢を足して500歳以上でないと駄目。

りんごグループ



「大人の音楽祭」

廃校にマイクロバスで移動して、みんなで一日音楽祭を開く。ドラムサークル、梅若会、バイオリンコンサート、シニアカラオケなど。ランチは、メンバーが勤務するヴィラフローラからケータリング。

宿題

- 1、次回のワークショップに高齢者(先輩)を誘う。
- 2、次回から「食」「運動」「音楽」の3チームに分かれて、11月27日の「発表会」に向けて、企画立案と実現への準備を行うので、各自どのチームに所属して、どんな企画をどのように実現したいかを考えてくる。ワークショップに高齢者(先輩)を誘う。

第4回のお知らせ(9/25 日曜日)

ワークショップ(13:00 - 15:00)

「食」「運動」「音楽」の分野で、年の差フレンズと何かをやるための企画立案と実現の方法を考えよう

新規申し込み方法

参加を希望する方は、名前、電話番号、参加人数を以下の連絡先に連絡ください。

電話: 018-888-5666 FAX: 018-888-5667

メール: ro-wflg@city.akita.akita.jp