

リズム感は「予測」にあり!?

～音に合わせてとき、カラダで起きていること～

「リズム感がなくて」「音楽に合わせて踊れない」

「縄跳びのタイミングが合わない」そう感じたことはありませんか？

でもリズム感とは、生まれつき決まった才能ではありません。

今回はその正体と、おうち・園でできる遊びをお伝えします！



リズム感をつくる4つの力

リズムに乗るとは、音に反応することではなく、「次はこのあたりで来る」と先に予測しておくこと。

見られやすい様子	背景にある力	考えられる理由
ワテンポ遅れる	①予測する力 (小脳)	次の音を「予測する」力がまだ育ち途中
続けると崩れてくる	②自動で刻む力 (基底核)	一定のテンポを自動で刻む力がまだ育ち途中
音楽になると急に苦手	③音を動きに 翻訳する力	聞いた音を動きに変える道すがら育ち途中 手拍子だけならできるのが1つのサイン
長いリズムだと崩れる	④覚えておく力 (ワーキングメモリ)	リズムを覚えておく力が未発達 短ければできるのに長いと崩れるのが1つのサイン



おうちや園でできる！リズム感を育てる遊び

育つ順番：カラダで感じる → 外のテンポに気づく → 合わせる → 自分で刻む → 音楽に合わせる

① ゆーら、ゆーら

▶ カラダで感じる



ひざの上で揺れる、背中をポンポン、ブランコ。カラダ全体でリズムを感じる、いちばんの土台になります。

② セーの、ジャンプ！

▶ 先読みを育てる



手をつないで一緒に跳ぶ、太鼓や空き箱を交互に叩く。外のテンポに合わせる力（先読み）が育ちます。

③ うたって、まねっこ

▶ 音と動きをつなぐ



手遊び歌、大人が叩いたリズムをまねっこ。短いものから始めて、少しずつ長くすると記憶力も育ちます。



今日からできるPOINT

- 大人が先に「セーの」と気持ちよくリズムを出す
- 大人と一緒に揺れる、手を繋いで複数人で揺れる
- ダンスの前に、手を叩く遊びから積み上げる

リズム感とは「ある・なし」ではなく、あとからでも伸びる力です。特に縄跳びは最高のリズム遊びなので小学生はぜひ試してみてください！



ライター

After Reha 田中 宏樹