

■ Article

体験学習法を用いた人間関係トレーニングにおける ハンドベル演奏活動の試み (2)

中尾 陽子
(南山大学経営学部)

1. はじめに

本稿では、大学の授業において、ハンドベルの演奏活動をラボラトリー方式の体験学習（以下、体験学習と略記する）の課題として用いた際の実践報告を行うと共に、そこから生まれた気づきや学びの検討を行う。

ハンドベルとは、イギリスで生まれた楽器の名称である。もともとハンドベルは、教会の塔の鐘を鳴らす練習をするために考案されたものであるが、その後の改良を経て、現在では主に演奏用の楽器として用いられている。ハンドベルは、楽器が誕生してから既に400年以上の歴史があると言われていたが、日本には第二次世界大戦後、宣教師の紹介によって導入された。その後、教会や学校を中心に活動が広がり、現在では、日本ハンドベル連盟に加盟する団体だけでも600を超えるチームが全国で演奏活動を行っている（日本ハンドベル連盟HPより）。

ハンドベルの演奏を概念的に説明すると、一台のピアノを数人で協力しながら演奏するようなものだと言える。ハンドベル1個から出る音は、ピアノの鍵盤一つ分に対応しており、ハンドベルを持ち替えながら演奏しても、一人の演奏者が担当できる音は、鍵盤2個から4個分となる。そのためハンドベルの演奏は、ハンドベルセットのオクターブ数に応じて6人から20人程度でベルを分担し、自分の担当音をタイミングよく振り鳴らすことで行っていく。このような楽器の性質から、ハンドベルは、複数の人が協力しなくては演奏を実現できないという特性を持っている。

筆者は、これまでハンドベル演奏に関わってきた体験から、ハンドベル演奏活動が人と関わる力を育てるために有効な活動であるという実感を持っていた。その後、短期大学の授業の中で実践の機会を与えられ、ハンドベル演奏を課題とした、体験学習による人間関係トレーニングを実施した（この実践につ

いては、中尾（2001）に詳細を報告している）。この実践活動について検討したところ、『グループプロセスに気づき、グループ・他者・自分に意識的に働きかけるスキルを養う』『課題達成できた満足感やチャレンジすることの楽しさを味わう』『一人一人の存在の大切さを知り、共に支え合う関係を作る』『自分の気持ちが伝わったことを実感し、伝えることの重要性を知る』というトレーニング効果が見いだされ、構成的な人間関係トレーニング課題に共通する効果と、ハンドベル演奏特有の効果があるものと考えられた（中尾，2003）。

しかしながら、この試みを多くの現場で実践していくには、いくつかの課題が残されていた。その中の一つが、トレーニングの実施にかかる時間の問題である。中尾（2001）の実践では、90分の授業を2コマ連続で使い、毎週1回180分間、全13回というスケジュールでトレーニングを実施した。そのため、1回のトレーニングに使うことのできる時間が長く、実習課題への取り組みにも、ふりかえりやわかちあいにも十分な時間をとることが出来ていたと言える。しかしながら、このように充実した時間的枠組みの中でトレーニングを実施することは、一般的な学校教育場面においてかなり難しいと考えられる。より汎用性の高いトレーニングプログラムを構築していくためには、大学の授業を想定した場合1コマ90分、小・中・高等学校での実施を想定するならば、更にその半分の45分から50分でのプログラム化を検討する必要がある。

このような問題意識を持ちながら、筆者はその後にもトレーニングプログラムの改変を重ねてきた。本稿では、2013年に実施したトレーニングプログラムの実践内容を報告し、そこで生まれた参加者の気づきや学びと共に、残された今後の課題などについて検討を行っていく。

2. 方法

2-1. ハンドベル演奏活動を用いたトレーニング実践の概要

実施期間：2013年4月から7月の4ヶ月間。毎週固定された曜日時限に開講される、大学の授業の中で実施した。1回の授業は90分間で、授業回数は全15回であった。

参加者：女子大学生1年次生および2年次生、計20名。当該授業は、必修科目ではなく選択科目であったため、参加者達は基本的に自分の関心に基づいてこの授業を選択したのと考えられる。

使用器材：シューマリック社製ハンドベル4オクターブセット、楽譜、譜面台、テーブル用スポンジ、テーブル、手袋。

ねらい：本トレーニングでは、筆者が授業開始前にねらいを作り、初回の授業でそれを参加者へ提示した。ねらいは、『ハンドベルの演奏を通して、グループのメンバー一人一人の存在を大切にしながら関わることと、一人一人の思いを表現することに取り組む。』とした。参加者にねらいを提示する際には、この授業では、上手に楽器演奏することだけを目標にするのではなく、お互いの

思いを伝え合い、よりよい関係づくりを目指していくことを伝えた。また、第13回授業ではミニコンサートを開催予定であると伝え、コンサートで観客の方々へいい演奏を届けるためには、一人一人の思いを音にのせて表現することが大切であり、それを実現できるように全員で協力して練習や準備を進め、ねらいを達成していこうと伝えた。

一方で、参加者自身が授業に対して持つ思いや期待を明確にし、お互いがそれを知り合うため、初回の授業において『ハンドベルについてあなたが知っていることは？持っているイメージは？』と、『この授業にあなたが期待することや、ハンドベル演奏を通して実現したいことは？』の二つの問いを提示して各自の思いを言語化してもらった。また、翌週の授業でその内容を参加者同士わかちあった。

トレーニング全体の流れと進め方：全15回の授業のねらいと各回の概要を表1に示す。

毎回の授業は、体験学習により実施した。授業の始めに、参加者全員で楽器とその他器材の準備をした。その後、筆者が日程表を配布し、その日のねらいと実施内容に関する説明や確認を行った。次に、一般的な体験学習場面では実習の実施にあたる段階で、ハンドベルの演奏活動を行った。

第13回授業内に開催したミニコンサートでは、全部で3曲（以下、コンサート曲①②③と記す）の演奏を行った。参加者はコンサート曲①②のどちらか一方に必ず参加し、コンサート曲③は希望者のみが演奏した。ミニコンサートにおいて、2曲演奏した参加者は14名、1曲のみ演奏した参加者は6名であった。コンサート曲①②は、それぞれ10名で1つのグループを組んで演奏を行った。本トレーニングで意識的に取り組んだことの一つとして、パートナーによるサポート活動があった。参加者は、コンサート曲①②を演奏する2グループのメンバー間でペアを作り、一方のグループが練習をしている間、もう一方のグループの参加者は、自分のパートナーの練習を様々な面からサポートすることに取り組んだ。

表1. 全授業のねらいと概要

回	ねらい	内容
1	この授業のねらいと概要を知り、自分自身の思いを明確にする。	筆者より、授業のねらいを提示しながら、そのねらいを実現していくための具体的な取り組みについて説明した。また、ハンドベルがどのようなものかを見ると共に、音を出す体験をした。その後、参加者自身の状況を明確にするために、『ハンドベルについてあなたが知っていることは？持っているイメージは？』『この授業にあなたが期待することや、ハンドベル演奏を通して実現したいことは？』という2つの問いに対して、自分の思いなどを記述するよう求めた。
2	クラスのメンバーに自分の思いを伝え、お互いに知り合う。	前回記述した2つの問いに関する記述をもとに、小グループでわかちあいをした。メンバーを替えて2回わかちあいをした後、『この授業を通して実現していきたいこと』を白紙に記入していった。記入の際には、色・形・線・絵などの言葉ではない形で思いを表現することを求めた。この用紙を見せながら、クラス全員で自己紹介をすると共に、各自のもつ思いをわかちあった。

3	ハンドベルの基本的な鳴らし方を知り、演奏の中でその動きを実現してみる。	ハンドベルの準備の仕方と基本的な鳴らし方を説明し、参加者全員で基礎練習を行った。また、基礎練習用の楽譜を用い、楽譜に沿って演奏する体験をした。基礎練習と演奏体験の際には、参加者同士でペアを作り、お互いの鳴らし方を見て、よりよい鳴らし方ができるようサポートし合った。また、今週から各自で自宅練習に取り組むことを伝え、その際の練習ポイントを確認した。
4	自主練習の成果を確認し、今後の取り組み方を考える① ペアのメンバーと支え合いながら成長するために、必要な関わりを考える。	先回の体験を踏まえて、参加者達が演奏前の準備を自主的に行った。演奏では、先回と同じペアで基礎練習および基礎練習用の曲に取り組んだ後、練習の中で起こっていたプロセスをふりかえり、パートナーとわかちあった。また、わかちあいの後、一人になって自分の気づきを整理し、ジャーナルに記述した。なおこの回から、ふりかえり・わかちあい・ジャーナルの記述を毎回実施した。
5	自主練習の成果を確認し、今後の取り組み方を考える② 新しいペアのメンバーと出会い、お互いの成長を支え合う関係をつくる。	座っている席順に番号をかけ、先回とは異なる参加者とペアを作り、これ以降は、このパートナーと練習などをサポートし合うこととした。新しいパートナーと共に基礎練習と基礎練習用の曲に取り組んだ後、コンサート曲①の練習を開始した。パートナーがベルを使って練習している間、もう一方の参加者には、パートナーにとって必要なサポートを考え、パートナーと相談しながら関わっていくよう伝えた (ex. 楽譜を指でさし示して今どこを演奏しているのか教える、ベルの鳴らし方やタイミングがおかしい所を指摘する など。)
6	先回の体験をふりかえり、練習やペアとの関わりの中で課題に取り組む。 ペアのメンバーと、お互いの成長を支え合うための関わりに取り組む。	先回の授業での体験とわかちあいの内容を踏まえ、ペアでコンサート曲①の練習に取り組んだ。まだ、自分の担当音をタイミングよく鳴らすことに必死である参加者が多く、お互いにリズムや動作を確認し合うペアの姿が多く見られた。 授業終了時には、コンサート曲②の楽譜を配付し、次回までに予習してこようとした。
7	ペアのメンバーと、お互いの成長を支え合うための関わりに取り組む。 自分の担当曲を決め、曲への理解を深めながら音楽と向き合う準備をする。	コンサート曲①と②の2曲を、ペアで交替しながら練習した。前回楽譜を配付したコンサート曲②は、予習してこようように伝えてあったが、ほとんどの参加者が全くできていない状況であった。 その後、各ペアでコンサート曲①と②のどちらを担当するかについて話し合い、演奏曲を選択してもらった。①は比較的ゆっくりとした重厚な曲、②はテンポが早い元気な曲であるため、音楽や楽器の演奏に苦手意識をもつ参加者が①の曲を演奏したいと伝え、苦手意識の薄い参加者がそれに応じて①の担当を譲るようなやりとりが見られた。
8	ペアのメンバーと、お互いの成長を支え合うための関わりに取り組む。 自分の担当曲に対して責任をもち、チームとしてのまとまりを創りあげていく。	他のハンドベルチームが演奏する様子を知るために、皆で演奏映像の鑑賞をした。自分達と年の変わらない高校生や大学生が表情豊かに美しい演奏をする様子は、参加者達に様々な影響を与えたようだった。 その後、先週決めた自分の担当曲を練習し、パートナーはそれをサポートした。 練習後、コンサート曲③としてどのような曲を演奏してみたいか、プログラム全体としてはどのような曲がいいと思うかについて、参加者達の意見を収集した。
9	同上	自分の担当曲に関する理解を深めながら演奏することを目的として、この回までに、曲の背景や作曲者についてまとめた中間レポートの提出を求めた。 曲の練習では、タイミングよく自分の音を鳴らすというこれまでの段階から、指揮を見ながらの演奏や、音の強弱やつながりを意識した練習に入った。このような練習を始めたことは、まだ自分の担当音をタイミングよく鳴らすことで必死になっている参加者達にとって焦りを感じる体験につながったようであり、パートナー同士で励まし合う姿が多く見られた。 わかちあいの後、参加者全員に、コンサート曲③の演奏への参加の意思を確認した。参加を希望したメンバーには楽譜を配付し、次回までに予習してこようとした。
10	同上 本番の状況をイメージしながら演奏に取り組む。	先回同様、全員でコンサート曲①②を音楽的な要素を取り入れながら練習した後、コンサート曲③の練習を開始した。この曲の演奏に参加しないメンバーは、サポートを必要とするメンバーに求められて、それぞれに必要なサポートを行っていた。練習の最後には、本番に近い状況を体験するために、コンサートで演奏する順番で3曲通し演奏を行った。参加者にとっては、本番の状況をイメージすることに役立つ取り組みだった様子で、かなり緊張した面持ちでの通し演奏となった。

11	同上	<p>先回へ続き、音楽的な要素を取り入れながらの練習を行った。コンサート曲①②に関しては、パートナーが楽譜を指で追うようなサポートを必要としない状態になってきたため、パートナーには、少し離れた場所から演奏の様子全体を観察し、気づいたことをフィードバックしてもらった。この際、「演奏の際に楽譜ばかりみていることが気になる」「音があまり聞こえない」などのフィードバックがなされた。参加者は、これまで自分のパートナーだけに向けていた意識をグループに広げて、演奏全体の様子を見た結果、このままの状態ではコンサートを開催するのは恥ずかしい、という思いを持った者も多かった様子だった。その後、パートナー同士でサポートし合いながら各曲の練習を行った。コンサート曲③の練習の際には、並行して、演奏しない参加者達に掲示物の作成をしてもらった。</p> <p>授業終了時には、参加者全員が今の自分の思いを明確にし、コンサートを通してそれを伝えられるよう、「私がこのコンサートで伝えたいこと」を言葉にして所定の用紙に記入し、次回の授業に持参するよう伝えた。</p>
12	同上	<p>ミニコンサート前の最終練習日となるため、始めに本番と同様の3曲通し演奏を行った。本番を意識し過ぎて緊張してしまった参加者が多く、楽譜にかじりつきながら演奏する姿が目立つと共に、音の間違ひも多く、悲惨な通し演奏となった。またこの日、一人の参加者が体調不良で欠席したため、もし本番に欠席者が出ると大変なことになるという実感が広がり、万が一のためにパートナーの担当曲も演奏できるようにしておく必要がある、という意識も生まれた。この後参加者は、時間を惜しむように練習に取り組んでいた。一方のグループが練習をしていてベルを使えない時間帯に、もう一方のグループが集まって輪になり、曲を歌いながら動きを合わせるなど、これまでには見られなかった動きが見られた。このため、パートナーへのサポート行動は起こりにくかったが、これまで希薄だったグループとしてのまとまりが生まれるきっかけとなった。</p>
13	<p>これまでのさまざまな体験を活かし、メンバー同士支え合いながら、コンサートでの演奏にとりくむ。</p>	<p>ミニコンサートの当日となった。最初に、教室でリハーサルを行った後、時間の許す限り、各曲の練習を行った。参加者の言動からは、先回の悲惨な演奏体験を忘れず各自で自主練習をし、授業に参加している様子が伺われた。また、筆者が指示をする前に、参加者同士で声をかけ合って集まり、少しでも練習しようとする様子が見受けられた。この後、会場へ器材を移動して会場設営を行い、ミニコンサートの時間を迎えた。わざわざ演奏を聞きに来てくれた同級生や教員に加え、授業を終えて通りかかった学生達も足を止めて聞いてくれたため、100名程の聴衆に囲まれての演奏となった。非常に緊張している参加者もいたが、多くは最後の演奏を楽しんでいる様子であり、演奏終了後には達成感を感じている様子が見られた。また、聞きに来てくれた観客やメンバーと共に、ハンドベルを背景に記念撮影をする姿が多く見られた。</p> <p>ミニコンサート終了後、教室に戻って全員でハンドベルを磨き、ジャーナルの記入後、次回の予定を確認して解散した。</p>
14	<p>これまでの取り組み全体をふりかえり、自分の気づきや学びと今後の課題を明確にする。</p>	<p>ミニコンサートの様子を撮影した映像を全員で鑑賞した。参加者にとって、自分自身が演奏する姿を見るのは初めてであるため、興奮した様子の参加者が多く見られた。</p> <p>観賞後、記入用紙を用いて、この授業を通して気づいたこと・感じたこと・学んだことを、「自分について」と「他者・グループについて」の2項目に分け、ふりかえった。その際、これまで記入したふりかえり用紙の内容を参考にしよう伝えた。授業の最後には、最終レポート課題を伝え、次回までに記述するよう求めた。</p>
15	<p>ペアのメンバーとの関わりをふりかえり、パートナーの今後の成長に役立つようなフィードバックを授受しあう。</p>	<p>授業全体のふりかえりと最終レポートに記述した内容をふまえないが、パートナーとのプレゼント交換を行った。プレゼント交換は、パートナーが今後より一層成長していく上で役立つと思うものと、それを選んだ理由を記したカードを作成し、それをお互い読み上げながら交換するという方法を用いた。参加者の中には、パートナーへのプレゼントがなかなか思い浮かばず、思い悩む姿も見られた。全員がプレゼントを作り終えたところでプレゼント交換を実施したところ、どのペアも嬉しそうな様子で行う姿が見られた。</p>

体験のふりかえりと次に向けての仮説化に関する取り組み：今回のトレーニングの中で、もう一点特に意識したことは、毎回のトレーニングにおける、ふりかえりとわかちあいの時間の確保であった。先にも記したように、中尾（2001）の実践では、180分の授業時間を用いてトレーニングを実施したため、ふりかえりとわかちあいにも十分な時間を設けることができた。しかしその後、より汎用性の高いトレーニングプログラムを目指して90分の授業時間内での活動を試みてみると、実習の実施にあたるハンドベルの演奏活動と、ふりかえり・わかちあいにかかる時間のバランスが上手くとれないという事態に悩まされた。ハンドベルの演奏課題は、もともと参加者の意識が演奏の出来に向きがちな活動であると考えられるため（中尾，2003）、そのことも相まって、体験学習のサイクル（星野，2005）の『体験』にあたる段階を終えた後のステップがおろそかになるという問題が起こっていた。しかしながら、体験学習においては、参加者が体験の中で起こっていたプロセスに目を向け、そこから気づきや学びを深めていくことが非常に大切である（星野，2005；津村，2012 など）。そのため、今回の試みでは、参加者達ができるだけ短時間で実習のプロセスをふりかえり、それを伝え合えるような場面づくりを意識しながら、ふりかえりとわかちあいの実施を試みた。

資料1に、今回のトレーニングで用いたふりかえり用紙を示す。本トレーニングでは、ふりかえり用紙の配布時間を節約すること、また、実習中に起こるプロセスに意識を向けやすくすることを目指して、日程表の中にふりかえり用紙とジャーナルの記入欄を組み込んだ印刷物を作成し、授業の冒頭に配布した。このことによって、ふりかえりのポイントが実習前からわかり、プロセスを思い出しやすく、記入しやすい状況を作った。ふりかえりの項目は、

今日の体験をふりかえって…

- 1) 嬉しかったこと、楽しかったこと、ありがたかったこと、今後も続けたいこと…などは？
- 2) 苦しかったこと、困ったこと、嫌だったこと、今後変えていきたいこと…などは？

の2項目とした。これまでの筆者の体験から、このような問いかけは、曖昧なふりかえりの記述につながる可能性もあると考えられたが、その一方で、体験学習を初めて体験する参加者にとって、自分の中で生まれた気持ちを手がかりにしたプロセスのふりかえりは取り組みやすいものであるとも考えられたため、本トレーニングでは、この2項目を用いてふりかえりを行った。

実習終了後、参加者は5分ほどかけてふりかえり用紙の記入を行い、その後、パートナーと二人で記述した内容をわかちあった。全ペアのわかちあいが終わったところで、その日のまとめと次回に向けての確認を行い、最後に参加者

は、改めてその日の体験全体をふりかえりながら、ジャーナルにあたる『授業を全て終えてみて、私が気づいたこと、感じたこと、考えたことなどは…』欄の記入を行った。記入用紙は毎回筆者へ提出してもらい、筆者が読んだ後、コメントを記して次回授業の開始時に返却した。

2-2. 本トレーニングから生まれた参加者の気づきや学びと今後の課題の検討方法

今回のトレーニングでは、ミニコンサート終了後の第14回授業において、参加者各自で、この授業を通して気づいたこと・感じたこと・学んだことを『自分について』と『他者・グループについて』の2項目に分けてふりかえり、全体ふりかえり用紙に記入した(資料2参照)。また、この内容を参考にしながら、最終レポートの作成を求めた。最終レポート課題は、以下の内容であった。

レポート課題：

1. 全体ふりかえり用紙3枚を充分記述する。
2. 全体ふりかえり用紙の記述を読み返した上で、以下の点についてレポートしてください。
 - ① ハンドベルの演奏への取り組みを通して、あなたが気づいたこと、感じたこと、学んだことを記述してください。記述は、【演奏に関すること】と、【自分と他のメンバー、グループ、クラスの中で起こっていた関わりに関すること】それぞれについて記述してください。
 - ② ①の内容も踏まえながら、あなたは授業のねらいをどのくらい達成できたと感じていますか？このように感じるのとはどのような理由からですか？
 - ③ ①②を踏まえて、自分の今後の課題と具体的な行動目標は？
3. この授業について、スタッフに伝えたいことをフィードバックしてください。(授業の内容・進め方・スタッフの関わり方などについて、気づいたことや感じたことを率直かつ具体的にフィードバックしてください。)

本トレーニングを通して生まれた気づきや学びの様相と今後の課題についての検討は、参加者によって記述された最終レポートの文章をデータとして用い、その内容に基づいて行った。始めに、主にレポート課題2に対して参加者が記述した文章から、トレーニングを通して生まれた気づきや学びに該当すると考えられる記述を抜き出し、その内容を分類し分析した。次に、主にレポート課題2の③および課題3に対して参加者が記述した文章から、今後、本トレーニングを実践していく上で残されている課題について、同様の方法を用いて検討した。検討対象とした文章の抽出に際しては、前後の文章との関連にも注意しながら、文意を損なわないよう留意した。

なお、この検討は、最終授業において全参加者に対して本研究への協力を依

頼し、同意を得られた10名分のレポートを対象に行った。

3. 結果と考察

3-1. 参加者の気づきや学びについて

参加者に提示したレポート課題に従い、参加者の気づきや学びを【演奏に関すること】と、【自分と他のメンバー、グループ、クラスの中で起こっていた関わりに関すること】の二つの観点から検討した。その結果、【演奏に関すること】には、1) ハンドベルの演奏体験から生まれた気づきや学び、2) 新しいことへのチャレンジから生まれた気づきや学び、3) 中間レポートの作成から生まれた気づきや学び、4) 毎回のふりかえりの記録から生まれた気づきや学び という、4種類の気づきや学びが含まれると考えられた。

また、【自分と他のメンバー、グループ、クラスの中で起こっていた関わりに関すること】には、1) メンバーとの関わりから生まれた気づきや学び、2) パートナーとの関わりから生まれた気づきや学び、3) 『この授業を通して実現していきたいこと』のわかちあいから生まれた気づきや学び という、3種類の気づきや学びが含まれると考えられた。

以下に、参加者が記述したレポート文章を「 」で引用し、本トレーニングによって生まれた気づきや学びについて考察していく。

3-1-1. 演奏に関する気づきや学び

1) ハンドベルの演奏体験から生まれた気づきや学び

参加者の記述より、ハンドベル演奏の2つの側面から気づきが生まれていると考えられた。一つは、練習の過程を通して生まれたもの、もう一つは、他の楽器とは異なるハンドベル特有の演奏体験から生まれたものである。どちらの気づきも、これまでに他の楽器の演奏を体験してきた参加者によるものであったことから、自分自身もつこれまでの音楽体験と重ね、比較することで生まれてきた気づきである可能性が示唆された。

1) a. 練習の過程から

「一つのことを考えながら演奏すると別のことが出来なくなったり、あることが出来るようになってもまた新たな課題が見つかったりと、決して、簡単に思うようにいくわけではなかった。けれどもそれが成長への道なのだと、この授業を通して学ぶことが出来た。確かに演奏をする上で課題は毎回増えていたが、同時に少しずつ自分に身についていったことも沢山あった。」

「初めて演奏するハンドベルは、嬉しさや新鮮さが感じられたが、やはり難しさも感じられた。ハンドベルの嬉しさは、最後まで響くきれいな音が出る時である。同時に気持ち良さも感じられた。ハンドベルの難しいところは、タイミングを合わせて音を出すことである。これが出来るようになると、細かい演奏の表現も求められるので、ますます演奏が難しくなる。しかし、これらの難

しいところができるようになれば、難しいから楽しいに変わる。このような様々な気持ちを味わいながら、演奏に取り組むことができた。また、演奏する前以上にハンドベルに興味を持てるようになった。」

「本番が設定されていて、みんなで一つの目標に向かっていったことは、まとまりがでるためとてもいいと思った。」

1) b. ハンドベルという楽器の特徴から

「ハンドベルは、一人で演奏するものでなく、全員で一つの曲を演奏することが特徴である。そのため、自分だけでなく周りの音を聞かなければならない。はじめは自分のことだけで精一杯だったが、練習を重ねるにつれ、自分の音を聞いているだけでは上達しない上に、全員でいい演奏ができないと分かった。周りを考えることは、団体を行動することにおいても大変重要なことである。」

「私は今まで、ピアノとトランペットとトロンボーンを演奏してきたが、それらは一人でもメロディを奏でられる。だから、私はハンドベルは知っているも、実際一人で一・二音だけを扱うのはどのようなものか全くわからなかった。実際演奏してみると、同じタイミングのはずなのにバラバラで音を出したり、音量もバラバラで、これを一つの曲にまとめるのはとても難しいと感じた。しかし、先生に手の動かし方やベルの向き、タイミングの合わせ方を教わってから演奏してみると全く違う曲に聞こえるほどまとまりが出た。私は、はじめハンドベルは誰が鳴らしても同じようになるのかと思っていたが、ほんの少しの違いで全く違う音が出ることを知った。」

2) 新しいことへのチャレンジから生まれた気づきや学び

「演奏経験のないハンドベルに挑戦し、曲を演奏できた事に喜びを感じた。演奏できるか不安な気持ちもあったが、練習するたびに上達していったのでとてもよい経験が出来たと感じた。」

「ハンドルの技術は全く未経験の所から、様々な演奏法を学び、曲の理解を深め、1曲をメンバーと作り上げたことから、新しいものへのチャレンジ、新しい自分を見つけるための活動として、自ら評価できる面もある。」

3) 中間レポートの作成から生まれた気づきや学び

「初めは、ただ楽譜にそって演奏しているだけだったが、作曲者や、どんな気持ちで作曲したかを調べ、理解することで、より気持ちを込めて演奏することができた。楽曲を演奏する時には、より深いところまで調べ、理解することが大切だと学びました。そして、そのことを理解した上で演奏することで、聴き手により気持ちが伝わるのではないかと思った。」

「担当曲を決め、自身で曲を調べたことによって、曲への知識が深まり、どのように演奏すればよりよくなるのかと考えることができた。」

4) 毎回のふりかえりの記録から生まれた気づきや学び

「はじめの頃、毎回授業の終わりにふりかえりの記録をして、パートナーと

分かち合いをするのは面倒なことだと思っていた。しかし今、授業を全て終え、今まで書いた全ての記録を振り返ってみると、自分がどれほど成長できたのか、あのころにはどう思っていたのかということのを思い返すことが出来るということに気づき、毎回書いてきた記録が有意義なものであったと感じた。」

「授業の最後に振り返りをしてから分かち合いをすることも、その授業での成長を感じやすくなり、後で見返せるため最初からの成長を感じられる。さらに、振り返りシートに先生のコメントがあったのも、ちゃんと見てくれている実感が得られ、やる気がでた。」

参加者によるこれらの記述からは、演奏体験そのものからの気づきや学びだけでなく、ハンドベル演奏という“初めての試み”から、また、演奏をよりよいものにするための取り組みから生まれた気づきや学びがあったものと考えられた。

この中で、1) ハンドベルの演奏体験から生まれた気づきや学び と、2) 新しいことへのチャレンジから生まれた気づきや学び に関して参加者が記述した内容は、中尾(2003)において見いだされた『課題達成できた満足感やチャレンジすることの楽しさを味わう』という、ハンドベル演奏活動特有の効果に関連するものと考えられた。

一方、3) 中間レポートの作成から生まれた気づきや学び に関しては、本トレーニングプログラムの中で初めて実施した、演奏曲に関する理解をより深めるための取り組みから生まれた気づきであった。この課題を提示した際、参加者達は決して前向きな反応を示してはいなかった。そのため、参加者達は“仕方なく”といった気持ちも持ちつつ取り組んだことの中から、意味ある気づきを得ていった可能性も高いと思われる。よほど音楽に関心が深い参加者でもない限り、なかなか主体的に演奏曲の背景まで調べようとしなのが実態であるため、本トレーニングで行ったように、課題の一環として曲に関する理解を深めてもらうことは、トレーニングのねらいの一部でもあった『一人一人の思いを表現することに取り組む』を達成するために、有効な取り組みであると考えられた。

4) 毎回のふりかえりの記録から生まれた気づきや学び については、本トレーニングにおいて特に意識して行った、ふりかえりとわかちあいの時間を確保する試みが有効であった可能性を示唆している。参加者達の記述からは、限られた時間の中で毎回書き残してきたふりかえりの記録が、結果として、自分の変化・成長を捉え、実感するために有効なデータとなっていたことを伺わせる。トレーニングの過程では、参加者から、「ふりかえりとわかちあいのより、もっと練習に時間を使いたい。」と訴えられることが何度もあった。演奏をよりよいものにしたい、という強い思いをもつ参加者が、そのように感じてしまうことも理解できるため、特に、短い時間の中でトレーニングを実施する場合には、時間配分に悩むところである。しかしながら、ふりかえりとわかちあいは、

体験学習において、参加者が体験を通して学びを深めていくために欠かすことのできない重要なポイントであり、今回、参加者の自己成長の実感に有効である可能性が示唆されたことから、やはりハンドベル演奏活動においても、毎回のトレーニングにおいて、気づきを言語化して書き残すという過程をプログラムに必ず盛り込んでいくべきであると考えられる。

3-1-2. 自分と他のメンバー、グループ、クラスの中で起こっていた関わりに関する気づきや学び

1) メンバーとの関わりから生まれた気づきや学び

「はじめ顔も名前も知らなかったが、一緒に授業の準備や片付け、練習を進めていくことで、その人はどのような人なのか、何が得意で何が苦手なのか、ということが分かるようになっていった。」

「ハンドベル演奏を通じ、意見を交換し、互いについて考えることによって、メンバー達との絆が深まった。」

「ハンドベルの演奏は、一人ではなく複数で行われるので、演奏するメンバーの気持ちを一つにすることが最も重要であると考えて、演奏に取り組んできた。さまざまなメンバーを通して共通して学んだことは、協力すること、相手を見ることである。また、さまざまな人と関わることで、社交性や協調性も前より増したように感じられる。」

「私が一番心に残ったことは、リハーサルでタイミングが合わなかった時、そのメンバーで手を叩きながらタイミングを合わせる練習をしたり、先生がいなくて個人の練習が一通り終わった時、誰かが『みんなで合わせようよ!』と声掛けをしてみんなで合奏したことだ。始めは自分の友達としか話さないようなまとまりのないクラスだったが、ハンドベルを通して自然とみんながひとつになったことに私は感動をおぼえた。」

「本番では、自然とみんな心をひとつにし、お互い頑張ろう頑張ろうと言い合いながら演奏した。気づけば授業内で一度も話したことのないメンバーと笑い合いながら話していたり、一緒に写真を撮ったり、いつの間にか仲良くなっていた。私は、ハンドベル（音楽）は人と人を繋ぐ力があることを知った。」

「コンサート曲③を最初に演奏した時、楽譜についていくことが出来ず、うまくハンドベルを鳴らすことが出来なかったのととても苦しんだ。このままでは全員に迷惑がかかってしまうと思い、Aさん（筆者注：この曲の演奏に加わっていないメンバー）に片手のパートを手伝ってもらうように依頼した。Aさんはそれを快く受け入れてくれたので、本当に嬉しかった。またAさんは、私がベルを鳴らすタイミングが分かるように、私の楽譜に数字を書き込み、一緒に声をかけて練習してくれた。さらに、隣のBさんやCさんも、分からない部分を一緒になって練習してくれた。このように、支えてくれる仲間がいたおかげで、私は本番で楽しみながら堂々と曲③を演奏することが出来た。私はこの時、

周りの仲間に非常に恵まれていると感じたし、改めて仲間と支え合うことの大切さを学んだ。この授業のメンバーと一緒にハンドベルに取り組むことができ、本当によかった。」

2) パートナーとの関わりから生まれた気づきや学び

「特にペアの人との関わりにおいて、人との関わりの大切さを感じた。『もっと大きな音を出したら良い』『もっと自信を持って演奏したら良い』など、アドバイスをもらうことで、自分の課題がよく分かり、演奏の上達に繋がった。」

「ペアを組んで練習を進めることによって、一対一でしっかりと見てもらって、何が出来ていないか、どうしたらいいのかというアドバイスをもらったりあげたりするだけでなく、ペアの相手の欠点や癖を見つけ、注意していく中で自分の場合はどうかと考えることもできた。この練習方法により、お互いがお互いを高め合うことが可能であった。」

「私はもともと音楽が苦手な楽譜があまり読めなかった。そのため、ハンドベルを鳴らすタイミングを上手く掴むことが出来ず、鳴らすところを間違えてしまい、みんなの足を引っ張ってしまう場面が多くあった。パートナーに楽譜を指で指してもらったおかげで、演奏する時に楽譜を見失うことがなくなり、本当にありがたかった。私もパートナーが分かりやすいようにと思い、楽譜を指で示しながら、相手の演奏を支えることが出来た。」

「演奏をし終わった後に毎回フィードバックをすることで、自分の改善点を把握することができ、パートナーとお互いの成長を確かめ合うことが出来るので、フィードバックはとても大切なことだと感じた。」

「最初のパートナーは、遠慮しているのか良いところは沢山伝えてくれたが、欠点を指摘してくることはあまりなかった。言いやすい雰囲気づくりをし、自分から聞く姿勢も必要だったと感じた。二人目のパートナーとは、それを踏まえて、自分のどこが悪いのか等を積極的に聞いていった。するとパートナーも多くのことを指摘してくれ、また意見を求めてきたので、良い関係を築けたのではないかと思う。」

「この授業では、個人個人で練習を行うのではなく、パートナーを作り、その人と一緒に成長していった。初めはぎこちなかった私たちの関係も友達同士のようになっていった。クラスの雰囲気も、初めは笑いながら演奏していたが、段々真剣にハンドベルと向き合うようになり、全体の雰囲気もよくなった。これは、パートナーを作り、毎回相手を見ながらお互い何か気づいた点を言い合い、更に分かち合いをすることによってお互いの気持ちを知りつつ、ハンドベルの自らの演奏も改善していく結果できたことだと考えられる。」

3) “この授業を通して実現していきたいこと”のわかちあいから生まれた気づきや学び

「イメージの絵を描いたことがメンバーとの距離を縮めるきっかけの一つとなったと思う。私はかなり抽象的で伝わりづらい絵を描いたが、それをきっか

けにどのような絵なのかと話し合い、自分を伝え合ったりした。』

「一番初めの授業で私はこのメンバーと仲良く出来るのかと不安に思っていた。しかし絵を描いて分かち合いをしたことによって、多くの人が私と同じように不安を抱いていながらも、楽しく仲良く授業を進めていきたいと思っていたということがわかった。」

「まだ何も知らないメンバーの個性やこの授業に期待していることがみんなまで共有でき、この授業への期待感が高まった。」

【自分と他のメンバー、グループ、クラスの中で起こっていた関わりに関すること】に分類された文章は、【演奏に関すること】に比べて数が多く、特に、1) メンバーとの関わりから生まれた気づきや学びと、2) パートナーとの関わりから生まれた気づきや学びには、それぞれ6つの文章が含まれる結果となった。

参加者達の記述からは、メンバーと“共に課題に取り組む”中で、一人一人がどのような人であるのかを知ったり、支え合う体験をし、そのような関わりを通してお互い繋がり合っていたことが伺われる。また、自分の演奏グループとは異なるグループのメンバーとペアを作り、練習やふりかえり・わかちあいの時間を共にしてきたことは、お互いの成長を支え合うことに変有効であったと考えられる。参加者の記述からは、単に演奏技術を高め合うという点に留まらず、お互いの成長を願いながら気づきや気持ちを伝え合い、よりよい関係を築いていった様子が伺われる。このような、メンバーとの関わりおよびパートナーとの関わりから生まれた気づきや学びは、中尾（2003）において見いだされた『一人一人の存在の大切さを知り、共に支え合う関係を作る』という、ハンドベル演奏活動特有の効果に関連するものだと考えられる。

また、3) “この授業を通して実現していきたいこと”のわかちあいから生まれた気づきや学び に分類された記述より、参加者達は、トレーニングの初期段階で一人一人のもつ思いをわかちあうことの大切さやよさを感じ、本トレーニングに取り組んできたものと考えられる。トレーニングが始まる段階で、参加者達がお互いに対して関心を持ち合えることや、思いを伝えることへの抵抗感を低減できることは、その後の取り組みや学びに大きな影響を与える、極めて重要なポイントであろう。今回の結果は、自分の思いをまず言葉ではない形で表現し、それをういてメンバー全員と伝え合うことが、このようなプロセスにつながる可能性を示すものであると考えられる。

3-2. 今後の課題について

次に、本トレーニングの問題点や今後の課題に関する検討を行う。10名中7名のレポートには、この授業のねらいを75%以上達成できたという内容の参加者の自己評価が記されていたが、残された課題についてもいくつかの記述がなされていた。これらについて、参加者の気づきや学びの検討と同様に、【演奏

に関すること】と、【自分と他のメンバー、グループ、クラスの中で起こっていた関わりに関すること】の二つの観点から検討した結果、トレーニングプログラムそのものに対して改善を加えられる点と、トレーニング担当者が参加者に対して行うファシリテーションの際に留意すべき点の両者が見えてきた。

以下に、参加者が記述したレポート文章を「 」で引用し、本トレーニングの問題点や今後の課題について考察していく。

3-2-1. 演奏に関して

1) トレーニングプログラムにおける課題と改善案

「本番当日にビデオでの撮影をして、そのとき初めて自分達の演奏がどのように聴こえるのか、どのように見えるのかということを知ったため、本番より前の練習の時点で撮影をしていたら更に演奏を改善できていたのではないかと感じた。」

「演奏がまだまだ正確でなかったり、細かい表現にまで気をつけることができなかった。もっと演奏を上達させたかった。」

「演奏において自分のことで精一杯になってしまい、他の人の音を聞き合えなかったことがある。この問題点は、演奏において非常に大きなポイントであり、これがきちんと出来ていたら、よりハンドベルの魅力を理解できたのではないかと感じる。」

これらの記述は、参加者達が、演奏をよりよいものにしたいという思いから感じた内容と考えられる。本トレーニングの過程では、パートナーとの関わりの中で行われるフィードバック授受を重視し、積極的にビデオ映像を用いてはこなかった。しかしながら、ビデオ映像というデータを用いることによって、参加者が自分の演奏や、パートナーのフィードバックをより客観的に捉えることに役立つ可能性も十分にあるだろう。今後は、パートナー間でのフィードバックに加え、ビデオ映像を活用していく可能性も探していきたい。

また、演奏そのものの上達については、参加者が個人練習を増やすことによって解決できる面もあるが、参加者の大半がハンドベル初心者である実態をふまえれば、より難度の低い演奏曲に取り組むという選択肢もあるだろう。演奏の質を高めることに重点を置きたいのか、少し難しい曲の演奏をやり遂げることに達成感を感じるのかについては、参加者によって違いの生まれやすい側面であると思われる。そのため、トレーニング課題に取り組む過程の中で、参加者のニーズを確かめながら選曲を行っていくことが有効だと考えられる。

2) 参加者に対するファシリテーションの際の留意点

「ハンドベルの自主練習の大切さから、コツコツ努力することが今後の課題だと思った。大切だと思いつつも、なかなか実行することが出来ていなかった

たので、今後は何ごとも努力を怠らないようにする。」

「自分のことで精一杯になってしまい、ペアの人の演奏を支えているだけで、自分は同じように演奏できるくらいにする余裕はなかった。これは、ペアの人の演奏はペアの人に任せっきりであったということになるので、反省すべき点だ。」

「演奏中、私は楽譜に忠実に、周りとの調和を保って演奏する、という気持ちのほうが、自分の気持ちの表現よりも優先されてしまった。」

これらの記述のうち、前者二点については、参加者自身が更なる取り組みの必要性を認識しているにも関わらず、実行できなかったと考えられる内容である。体験学習を通して得られた気づきや学びは、トレーニングの中で参加者に強いインパクトを与えたものであっても、それを自分の中で一般化し、日常の中で生かしていくためには、日々の生活の中でかなり意識的な取り組みが必要とされる場合も多い。このような難しさは、トレーニングの中で気づきが生まれた場面と、日常の場面が、参加者の中で一致しにくいために生じているとも考えられる。しかしながら、ハンドベル演奏課題の場合は、参加者達の気づきとして語られている『演奏の練習』というトレーニング時と同じコンテンツに日常の中でも取り組むことによって、トレーニング時の気づきが自分の行動として定着していく可能性があると考えられるだろう。そのため、まずはコンテンツに重点を置きながら体験学習のサイクルを回していくような働きかけをし、そこからプロセスにも目を向けるようファシリテートしていくことは有効かもしれない。三番目の記述にあるような状況も、前者の記述とは少し異なる側面を持っているものの、コンテンツにしっかりと向けられた注意を、“自分自身の気持ち”というプロセスに少しずつ向けるよう働きかけていくことが、参加者の成長にとって有効なファシリテートにつながると考えられる。

3-2-2. 自分と他のメンバー、グループ、クラスの中で起こっていた関わりに関して

1) トレーニングプログラムにおける課題と改善案

「ペアでの練習の導入により、個人やグループで練習することに比べ、上達が早く、効率的に練習できたと思う。しかし、毎回同じペアで行うため、同じ観点でしか見ることができないという問題点があった。時にはペアの相手を変えてみて、新鮮な気持ちで、また違う観点から見てもらうということがあってもよいのではないかと思った。」

これは、参加者同士の関わりに関する記述の中で、唯一、プログラムの内容として変更できると考えられるものであった。毎回同じパートナーとフィードバックを行うことによって、お互いの関係が深まり、より率直なフィードバックが授受し合えるというメリットがある一方で、確かに、新鮮な目で相手の言

動を観られなくなるというデメリットもあるだろう。参加者が、行動の観察とフィードバックという行為に慣れてきた時期に、異なるパートナーとの練習機会をつくることは有効であると考えられるため、試みていきたい。

2) 参加者に対するファシリテーションの際の留意点

「演奏面だけのチームワークだけではなく、その他のこと（例えば、演奏のための準備や後片付けの協力、注意している人に耳を傾けない人がいたら教えてあげる など）においてのチームワークも大切に作り上げていきたい。今回そのようなことが出来ていなかったのは気づいていても、声をかけることができなったり、声をかけても効果がないときがあったのは問題点だと思う。授業内だけではなく、普段からのクラスのメンバーとの関係づくりが大切なのだと感じた。今までクラスのメンバーとは授業外では話すことがなく、関わりがほとんどなかった。もし今よりもっと仲のよい関係を築くことが出来れば、授業内での環境も変わっていたのかもしれない。」

「自分のこと、パートナーのことはよく考えて行動していたと思うが、全体に対しての思いやりや積極性が足りなかった。より深い視野を持ち、どうすれば全体としてのまとまりができるか、どうすればより良い雰囲気を作ることが出来るかという努力をすることが課題。」

「今回、自分は支えてもらう側が多く、支えてあげる側が少なかったような気がする。だから今後は、例えば誰かが進路のことで悩んでいたり迷っていたりしたら、進んで相談にのり、少しでもその人の支えになってあげられるようにしたい。」

「あまり質問できず、曖昧なままにしていた部分もあったので、これからはためらわず分からないところは積極的に質問していきたい。」

「私は始めの準備の時、『他の人がやってくれるからいいや。』と思い、準備をしなかったことが何回もあり、今思えばやってくれている人のことを全く考えていない身勝手な行動だと思い、とても反省している。この課題を達成するために、私は、みんなが嫌がるような面倒くさいことを自ら進んで行い、それを感謝してもらおうと思わず、当たり前だと思って出来るようにする。」

これらの記述はいずれも、参加者達が、私たちの日常場面にも通じる基本的でありながらも重要な課題に、ハンドベル演奏活動を通して気づいたことを示すと考えられる。このような点から、ハンドベル演奏活動という一般的には珍しい活動の中には、私たちの日常的な人間関係やコミュニケーションに関わる気づきのチャンスも含まれていると言えるだろう。本トレーニングの過程では、最終レポートを通じて参加者からこのような気づきを伝えられたため、参加者達が、この大切な気づきを今後の日常で生かしていってくれることを強く願いながらも、そのための働きかけの機会を得られていないのが現状である。

本トレーニングにおいて、毎回のトレーニング後、参加者が記述したジャーナルの内容は演奏に関する記述が中心であったため、このような気づきは、参加者がトレーニングを終え、全体のプロセスをふりかえる中で得られたものである可能性が高い。そうであるとすれば、筆者から参加者に対して、最終レポートの内容にコメントをつけて返すなどを行い、参加者に対してフィードバックや働きかけを行う仕組みを作っていくことが望ましいだろう。大学の授業では、授業期間が終わると共に、受講生との関わりも途絶えてしまう傾向が見られるが、授業後も学びのサイクルを断ち切らない仕組みと努力をしていくことが重要だと考えられる。

また、中尾（2003）で見いだされたトレーニング効果との関連から検討すると、『グループプロセスに気づき、グループ・他者・自分に意識的に働きかけるスキルを養う』と、『自分の気持ちが他者に伝わったことを実感し、伝えることの重要性を知る』という二つの効果について、本トレーニングでは参加者の明確な記述が認められなかったと言える。とは言え、先に示した記述は、これらと関連する内容であると考えられるため、参加者がそれらに関わる問題意識を感じながらも、そのような力やスキルが身についたと実感するには至らなかったと考えるのが適切であろう。限られた時間の中で、参加者達がこれらのトレーニング効果を得ていく可能性があるのか、それともこの枠組みの中では難しいことなのかについて、引き続き検討していく必要があると考えられる。

4. おわりに

本稿では、ハンドベル演奏活動を課題とした体験学習による人間関係トレーニングの実践内容を報告し、そこで生まれた参加者の気づきや学びと共に、残された今後の課題などについて検討を行ってきた。今回の取り組みを通じて、まだ検討課題は残されているものの、一般的な大学の授業時間の中でも、一定の効果が見られるトレーニングプログラムを提供する可能性が見えてきたのではないかと考えている。今後も、残された課題に取り組みながら、より効果的なトレーニングプログラムを提案していきたい。また、これまでの体験と得られた知見を活用しながら、小・中・高等学校の授業時間内でも実施可能なプログラムの開発にも取り組んでいきたいと考えている。

参考文献

- 星野欣生(2005). 体験から学ぶということ—体験学習の循環過程— 津村俊充・山口真人監修 人間関係トレーニング第2版 ナカニシヤ出版 pp.1-6.
- 中尾陽子(2001). 人間関係トレーニングへのハンドベル演奏活動導入の試み—2000年度「表現する人間」の授業報告— 名古屋聖霊短期大学紀要 22号 pp.35-58.
- 中尾陽子(2003). 体験学習法を用いた人間関係トレーニングにおけるハンド

ベル演奏活動の試みについて 人間性心理学研究 21, 2, pp.9-18.
津村俊充 (2012). プロセス・エデュケーション 学びを支援するファシリテーションの理論と実際 金子書房

日程表 第4回目 (2013年○月○日)

ねらい：自主練習の成果を確認し、今後の取り組み方を考える①

ペアのメンバーと支え合いながら成長するために、必要な関わりを考える。

-15:15	準備・ジャーナル返却
15:15-	授業開始・導入
15:20-	曲の練習
16:25-	ふりかえり用紙記入
16:30-	わかちあい
16:40-	ジャーナル記入

○今日の体験をふりかえて…

♪嬉しかったこと、楽しかったこと、ありがたかったこと、今後も続けていきたいこと…などは？

♪苦しかったこと、困ったこと、嫌だったこと、今後変えていきたいこと…などは？

○授業を全て終えてみて、私が気づいたこと、感じたこと、考えたことなどは…

2013 音楽（ハンドベル）全体ふりかえり

授業のねらい：ハンドベルの演奏を通して、グループのメンバー一人一人の存在を大切にしながら関わり、一人一人の思いを表現することに取り組む

回	内容	気づいたこと・感じたこと・学んだこと	
		自分について	他者・グループについて
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ガイダンス ・ハンドベルを出し、鳴らして見る ・ふりかえり用紙記入 		
2	クラスのメンバーと知り合う （前回記入したふりかえり用紙のわかちあい、なりたい自分のわかちあい）		
3	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドベル演奏の基本的な鳴らし方の練習 ・曲の演奏体験 		