



令和3年度

# 体力づくり運動指導者研修会

「フリクタ」の

活用

## スポーツにおけるリズムの役割と リズムトレーニングの効果

R3.07.04

Sakuraのリズム畑 代表

**Sakura** 氏

リズムの使い方を理解し、100回やって、100回同じことができる技術と経験を身につける。



## ○リズムトレーニングを行う意義

日本の子どもは3歳をむかえるまでに「ダメ」「やめなさい」という言葉を30,000回浴びせられる。その結果、潜在的に「どうせできない」という意識が刷り込まれ、本能に蓋をしまう。リズムを身につけることで蓋をされた本能を解き放ち「どうせできない」をなくすことができる。

また、リズムを理解することで再現性が身につく。リズムの使い方を理解すると100回の試行で100回同じ結果が得られる。何度やっても狙った結果を出すことができる。

## ○リズムとは

リズムとは時間の定規である。時間は見ることも聞くこともないが、「リズム」があることで時間の流れを感じたり、周期性を捉えたりすることで、いつ、何が起こるのか予想することができる。

リズム現象は1つの要素だけでは決まらない。「基準」をもとに2つ以上の要素を組み合わせることでリズムとなる。



## ○Sakura氏考案「プリクタ理論」

- 1・・・**プ**ット (構え)
- 2・・・**リ**リース (離れる)
- 3・・・**ク**ロース (近づく)
- 4・・・**タ**ッチ (到着)

これら4つの頭文字をとって「プリクタ」という。プ・リ・ク・タ、それぞれのシーンの長さが変わることで動作の強さや速さが変わる。プリクタの型紙を活用しプリクタを理解する。型紙とはいつ、どこで、誰が試行しても同じことができるための道具である。

「プリクタ分析」をすることで動作のリズムを可視化、可聴化することができる。

例：野球のスイング

「プ」で構える。「リ」でバットを引き、溜めを作る。「ク」でスイングを始動する。

「タ」でボールをミートする。

このプ・リ・ク・タの長さ、タイミングを変えることでスイングを改善することができる。



## ○リズム感が良くなることの4つのメリット

- 1,フォームが整う
- 2,エネルギーの使い方に無理と無駄がなくなる
- 3,快感が伴い、楽しいと感じる
- 4,何度やっても狙った結果が出せる

## ○リズムトレーニングの実践と習得方法

★ビートに合わせて歩く

エネルギーのピークを感じとれるものをビート(拍)と呼ぶ。

○「せーの」の合図で手足を同時に開く。

○「アプン、タプン、タポン」のリズムに合わせて行進する。

○「後ろに引いた腕が前に向かって振り下ろされる途中、手の中指が太ももの中心を通過するタイミング」を「かかどが地面に着地するタイミング」が適切な関係になるように心がける。

→この2つのタイミングがお互い適切な関係になると、姿勢が自然と良くなる、歩幅が広がる、前方向への推進力が大きくなる、歩く速度が上がる。



リズムトレーニングを通して、「意識してもできない」から「意識しなくてもできる」を目指す。

パーカッショニスト、リズム研究家、Sakuraのリズム畑代表

Sakura氏

心地よいリズムにはココロとカラダをゆるめる力があります。ゆるんだココロには他者を認める優しさ、自分を受け入れる「ゆとり」が生まれます。その「ゆとり」がもたらすものは柔軟な発想や自分の本音であったりします。ゆるんだカラダは個々の持っている力を発揮できる状態にあるといわれています。より大きな開放感を身にまとうことは個性を伸ばし、なりたい自分への第一歩なのです。私たちは、人々の心に響くリズムを創り出していくことを使命として活動しています。

(Sakuraのリズム畑公式サイト Sakuraのリズム畑理念から引用)



---

# 体力づくり運動指導者研修会

---

## 1 目的

県民の体力づくりを推進するために、科学的特性に基づいた運動プログラム及び指導法についての研修会を実施し、体力づくり運動に精通した指導者の養成を図る。

## 2 主催

福岡県教育委員会 公益財団法人福岡県スポーツ振興センター

## 4 期日

令和3年7月4日（日）

## 5 会場

福岡県スポーツ科学情報センター 多目的アリーナ

## 6 対象

- (1) 未就学児の運動指導に携わる者
- (2) 小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の運動指導に携わる者
- (3) 総合型地域スポーツクラブ関係者
- (4) スポーツ指導者を目指す者
- (5) スポーツ推進委員
- (6) アクシオンスクール講師

## 7 参加人数

81名

## 8 内容

テーマ 「スポーツにおけるリズムの役割とリズムトレーニングの効果」

講義・演習 動きの再現性とリズムの関係（プリクタの活用）～子どもから大人まで～

実技 予備動作のリズムを感じよう

講師 Sakura のリズム畑 代表 Sakura 氏



【講師 Sakura 氏】

### (1) リズムトレーニングを行う意義

#### ①リズムは「本能」を解き放つ。

ア 日本の子どもは3歳をむかえるまでに「ダメ」「やめなさい」という言葉を30,000回浴びせられる。その結果、潜在的に「どうせできない」という意識が刷り込まれ、本能に蓋をする。

イ 本能が開いていると、才能を伸ばす情報を敏感にキャッチすることができる。自分に必要な人や環境を追い求め、必要なタイミングで行動を起こすことができる。リズムを活用すれば「どうせできない」をなくすことができる。

#### ②再現性が身につく

ア リズムの使い方を理解すると100回の試行で100回同じ結果が得られる。何度やっても狙った結果を出すことができる。

### (2) リズムの基礎概念を理解する

#### ①「動き」を作る要素

ア 「動き」＝空間×時間（例：どこを通るのか×いつ通るのか）

## ②リズムとは

ア リズムとは時間の定規

イ 時間は見ることも聞くこともないが、「リズム」があることで時間の流れを感じたり、周期性を捉えたりすることで、いつ、何が起こるのか予想することができる。

例：日の出、日の入りの時間 潮の満ち引き 出社、退社 起床、就寝

ウ リズム現象は1つの要素だけでは決まらない。「基準」をもとに2つ以上の要素を組み合わせることでリズムとなる。

## ③Sakura 氏考案「プリクタ理論」

ア 動作は4つのシーンからできている。

- a. プット（構え）
- b. リリース（離れる）
- c. クローズ（近づく）
- d. タッチ（到着）

これら4つの頭文字をとって「プリクタ」という。プ・リ・ク・タ、それぞれのシーンの長さを変えることで動作の強さや速さが変わる

例：野球のスイング 「プ」で構える。「リ」でバットを引き、溜めを作る。「ク」でスイングを始動する。「タ」でボールをミートする。

このプ・リ・ク・タの長さ、タイミングを変えることでスイングを改善することができる。(図1)

イ 「プリクタ分析」をすることで動作のリズムを可視化、可聴化することができる。



【「拍手」をしながらプリクタを理解する様子】



図1:スイング動作のリズムを可視化したもの(プリクタ分析)

## ④ビート（拍）とは

ア エネルギーのピークを感じとれるものをビート（拍）と呼ぶ。(図2)

## ⑤拍子とは

ア ビート（拍）が何個でグループになっているかを示したもの。

イ ビート（拍）が規則性をもつと拍子、リズムとなる。

例1：雷はリズムではない。規則性をもっていない。

例2：日本人に馴染みのある「3・3・7拍子」実はこの「3・3・7拍子」のリズムは4拍子でサイクルを作っている。音がないところにも拍は存在する。

## ⑥テンポとは

ア 拍と拍の間隔がどのくらい開いているか表したもの。

イ テンポは「ゆっくり」や「早く」という感覚を具体的に表現した数字で表すことができる。

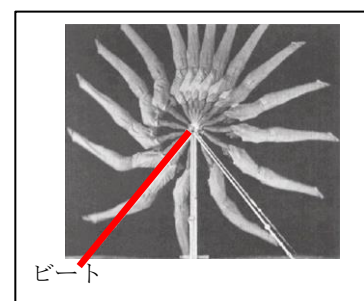


図2:円運動のイメージ

## (3) ビハインド・ザ・ビート (BTB) の概念を理解する

### ①ビハインド・ザ・ビート (BTB) とは

ア 拍の中が何等分にされているかを表したもの。→拍子と BTB は違う。

### ②リズムを確定させる4つの要素

- I テンポ
- II 拍

### Ⅲ ビハインド・ザ・ビート (BTB)

### Ⅳ プリクタのリズムタイプ

プリクタの型紙 (図3) を活用する。型紙とはいっ、どこで、誰が試行しても同じことができるための道具。

#### ③リズム感が良くなることの4つのメリット

- I フォームが整う
- II エネルギーの使い方に無理と無駄がなくなる
- III 快感が伴い、楽しいと感じる
- IV 何度やっても狙った結果が出せる

#### ④「歩き」から見るビハインド・ザ・ビート

ア 「歩くリズム」は、歩く一連の動作が複数のタイミングの集合体で成り立っている

a. 後ろに引いた腕が前に向かって振り下ろされる途中、手の中指が太ももの中心を通過するタイミング

b. かかとが地面に着地するタイミング

→この2つのタイミングがお互い適切な関係になると、姿勢が自然と良くなり、歩幅が広がり、前方向への推進力が大きくなり、歩く速度が上がる。

プリクタの動きは全18種  
この18種類しか存在しない

図3:プリクタの動きの型紙

#### (4) リズムトレーニングの実践と習得方法を身につける

##### ①ビートに合わせて歩く

ア 「せーの」の合図で手足を同時に開く。

イ 「アプン・タプン・タポン」のリズムに合わせて行進する。

ウ (3) ④の2つのタイミングが適切な関係になるように心がける。

##### ②ビートに合わせてジャンプ

ア 「プリクタ」のリズムに合わせてジャンプ

→「プリクタ」の「タ」で着地できるように「プリク」の長さを調整。足が地面から離れるタイミング、滞空時間を考える。

イ 音源に合わせてジャンプ

→音源の「BTB」の中でプリクタのタイミングを変えながらジャンプ・ステップをする。

##### ③ビートに合わせてボールを投げる

##### ④ビートを人から貰う、人に渡す

ア 7～8人のグループで円を作りバスケットボールを使用しパス回しをする。

イ 「プリクタ」に合わせてパスを出す。

ウ 「プ」で構え、「リ」でボールを放し、「ク」でバウンドさせ、「タ」でボールを相手にパスする。

エ ボールの受け手は「プ」でキャッチしそのまま構える。その後上記の流れを繰り返す。投げ手の「タ」と受け手の「プ」が重なる。

##### ⑤リズムトレーニングの最終目標

ア 「意識してもできない」から「意識しなくてもできる」を目指す。



【①ビートに合わせて歩く】



【②ビートに合わせてジャンプ】



【③ビートに合わせてボールを投げる】

【④ビートを人から貰う、人に渡す】