

楽しく！健康和太鼓クラス 講師用

クラス運営するための方針、カリキュラムです。

指導計画・指導方法・目標・内容などを明記しています。

きちんと理解したうえで、受講者の学習段階・能力に応じクラス運営を行ってください

- クラス運営理念
- 講師選定
- 講師研修設定
- クラス運営手法
- 予想される効果
- 実施後の評価

クラス運営理念

- みんなが安心して学ぶ機会を大切にします
- 失敗したとしても応援します
- いじめは絶対に許しません
- 人権感覚を育み、居心地がよいクラスを目指します
- 認め合う人間形成を促します

講師選定

- 指導者としての資質
- 太鼓経験歴・実績
- 人を育てることに情熱がある
- 当社の目指すべき方向を理解している
- 好奇心、探究心を持っている
- 前向きで、明るい人
- 周りから尊敬されている人
- 人を動かす力を持っている
- 学習意欲の高い人

講師研修設定

- 当団体認定講師による研修を実施
- 初回クラス実施時間に、経験者である認定講師を2回程度派遣

クラス運営手法

- 講師と当団体間の情報共有を徹底する
- 会員様ごとの特徴を把握する
- コミュニケーションをこまめにとる ※個人的なつながりは禁止
- 研修で学んだ内容をもとに、クラス運営を行う

予想される効果

- 新たなコミュニティ場所なる
- お友達と一緒に楽しめる
- 楽しく、生涯の趣味となる
- イキイキとした生活のリズム

実施後の評価 ※6か月ごとに行う

- 事業の目的・目標の達成度
- 会員人数の増減
- 安全面 怪我や器物破損
- 実施内容を振り返る
- 評価結果を記録・報告する
- 評価結果に基づいて指導や助言を行う

参考資料①

和太鼓を打つことは、 健康に！頭の活性化にも期待できる

関西学院大学の研究において、和太鼓を打つと脳内の血流が上昇する事が発表されました。おもちゃの太鼓を打つよりも和太鼓を打つ方が、一人で打つより複数人で打つ方が、より前頭前野が活性化する事も分かりました。

又、びわ湖成蹊スポーツ大学の研究によると、太鼓を打つ前と打った後で脳波を測定した結果、 α 波が増加する事が確認されました。

運動が認知症予防に良いことは、数多くの研究により実証されています。さらに単純な運動ではなく、頭を使い考えながら運動するとさらに効果的なことも知られています。

和太鼓演奏は、楽譜を暗記し、全体の流れに沿って打ち、頭を使います。さらに、腕だけで太鼓を打つのではなく、下半身もしっかり使いますので、全身運動といえます。

良い点は、高齢化により腕があまり上がらないといった場合や身体に障害があるという方でも、太鼓は打てば響きます。聴力が落ちていても、太鼓の響きは体で感じることもできます。初心者でも大丈夫！ゆっくり自分のペースで楽しく打ちましょ

認知症予防や体力増進をしつつ、太鼓を新しい趣味として始めてみませんか！

健康に！楽しく！ 和太鼓を打ちましょ！

参考資料②

これから高齢化社会になり、65歳以上の認知症は10年後に5人に1人といわれています。そこで、和太鼓で認知症やボケ防止ができるのか？をまとめた記事を作成させて頂きました。

出典：保健指導リソースガイド

65歳以上の認知症は10年後に730万人に増加 5人に1人が認知症に

<http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2015/004044.php>

目次

1. まず、認知症とはなんなのか？
2. ボケと認知症の違い
 - 2.1. 加齢に伴う物忘れの特徴
 - 2.2. 認知症の症状としての物忘れの特徴
3. 太鼓で脳を活性化させ、認知症・ボケ防止ができるのか？
 - 3.1. まずはじめにボケ予防・認知症予防に音楽療法での効果が期待できるのか？を解説
 - 3.1.1. 音楽療法とは？
 - 3.1.2. 医師たちに信頼を得た療法なのか？
 - 3.1.3. 音楽療法には段階が必要である
 - 3.1.4. 認知症に対して期待できる音楽療法の効果
 - 3.2. では太鼓で認知症予防・ボケ予防はできるのか？
 - 3.2.1. 関西学院大学の実験で効果が期待できると実証
 - 3.2.2. 認知症患者にも効果が期待できるのか？
4. 認知症介護疲れの方も太鼓でストレス発散

まず、認知症とはなんなのか？

認知症とは、色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。

様々な種類の症状がありますので、主なもの4つを簡単に説明します。

アルツハイマー型認知症

認知症の中で一番多いとされ、女性に多くみられる症状といわれています。

レビー小体型認知症

アルツハイマー型認知症に次いで多い認知症で、男性の方が多く、女性の約2倍といわれています。

脳血管性認知症

こちらもアルツハイマー型認知症に次いで多い認知症。脳の血管障害により起こります。

前頭側頭型認知症(FTD)

若年性認知症など若い人でも発症する認知症。万引きなどの非社会的行為が見られることが特徴です。

このうち約 60%はアルツハイマー型認知症が原因で、
約 20%が脳血管型認知症によるものとされているようです。

ボケと認知症の違い

多くの人は 60 歳頃になると記憶力、判断力、適応力などに衰えがみられるようになり、
知能の老化が始まります。それに伴い物忘れなどが多くなってくるのもこの時期です。
しかし、この物忘れは加齢に伴う自然なもので、認知症の症状ではないようです。

加齢に伴う物忘れの特徴

加齢に伴う物忘れは、「うっかり人との約束の時間を忘れてしまった。」
「物をどこにしまったか忘れてしまったので探している。」などです。

健康な人の物忘れの場合、「約束をしたこと」、「物をしまったこと」自体は覚えています。つまり
「自分が忘れている」こと自体は覚えています。

認知症の症状としての物忘れの特徴

認知症による物忘れは、約束したこと自体忘れてたり、物をしまったこと自体忘れてたりすること
です。体験自体を忘れてしまっているため、認知症患者は理由が分からず、「約束なんかしていな
い」とか「物が無い！きっと盗まれたんだ！」と怒ることがあるそうです。

太鼓で脳を活性化させ、認知症・ボケ防止ができるのか？

では、認知症を予防するにはどうしたらいいのか？と気になると思います。
そこで、太鼓を通して予防できるのかを書いていきたいとします。

まずはじめにボケ予防・認知症予防に音楽療法での効果が期待できるのか？を解説

音楽療法とは？

音楽療法とは、精神および身体の健康の回復・維持・改善という治療目的を達成するうえで音楽を適用することです。

医師たちに信頼を得た療法なのか？

実際に療法を行った音楽療法士や、関わった医師は効果を実感しているようなのですが、医学会全体でみるとそうではないようです。

なぜ、このような信頼度の差があるのか？

医学的基準を満たした良質な研究・報告がある一方、「音楽を用いて何かすればすべて音楽療法」といったレクリエーションのような報告もあるため、その報告を目にした人が音楽療法そのものについて疑念を感じてしまったのかもしれませんが。

音楽療法には段階が必要である

治療を始める時点での患者の症状に合わせた曲から入り、次第に目的とする状態に近づけるように楽曲を変えていくそうです。例えば、うつの治療患者に音楽療法を用いるとき、いきなり元気で明るい楽曲を用いるのではなく、まずは落ち着いた静かな曲から導入し、患者の様子をみながら次第に明るさ・活発さを増していきます。

身体リハビリで患者の回復に合わせて加える負荷を替えていくのと同じです。

認知症に対して期待できる音楽療法の効果

もの忘れに関しては、音楽聴取によりアルツハイマー病患者のエピソード記憶が改善したとの報告があるようです。

また、音楽は感情に直接はたらきかけることから周辺症状(BPSD)に対する効果も期待されています。最近の複数のシステムティック・レビューでもその有効性が確認されているようです。

音楽療法にかかる経費は、認知症患者の一日のケア費用の70分の1で費用対効果が大きいとの報告もあり、周辺症状の改善は音楽療法の効果がもつとも期待できる領域なんだそうです。

※システムティックレビュー

この治療法は、本当に効果があるのか？この薬を飲むことに意味があるのか？など具体的な疑問に対して、論文をくまなく調査し、分析すること。

※周辺症状

周囲の人との関わりのなかで起きてくる症状を「周辺症状」といいます。幻覚を見たり、暴力をふるったり、徘徊したりといった行為はいずれも「周辺症状」の一つです。

※エピソード記憶

イベント(事象)の記憶である。エピソード記憶には、時間や場所、そのときの感情が含まれます。

出典: 医学書院

https://www.igaku-shoin.co.jp/paperDetail.do?id=PA03033_04

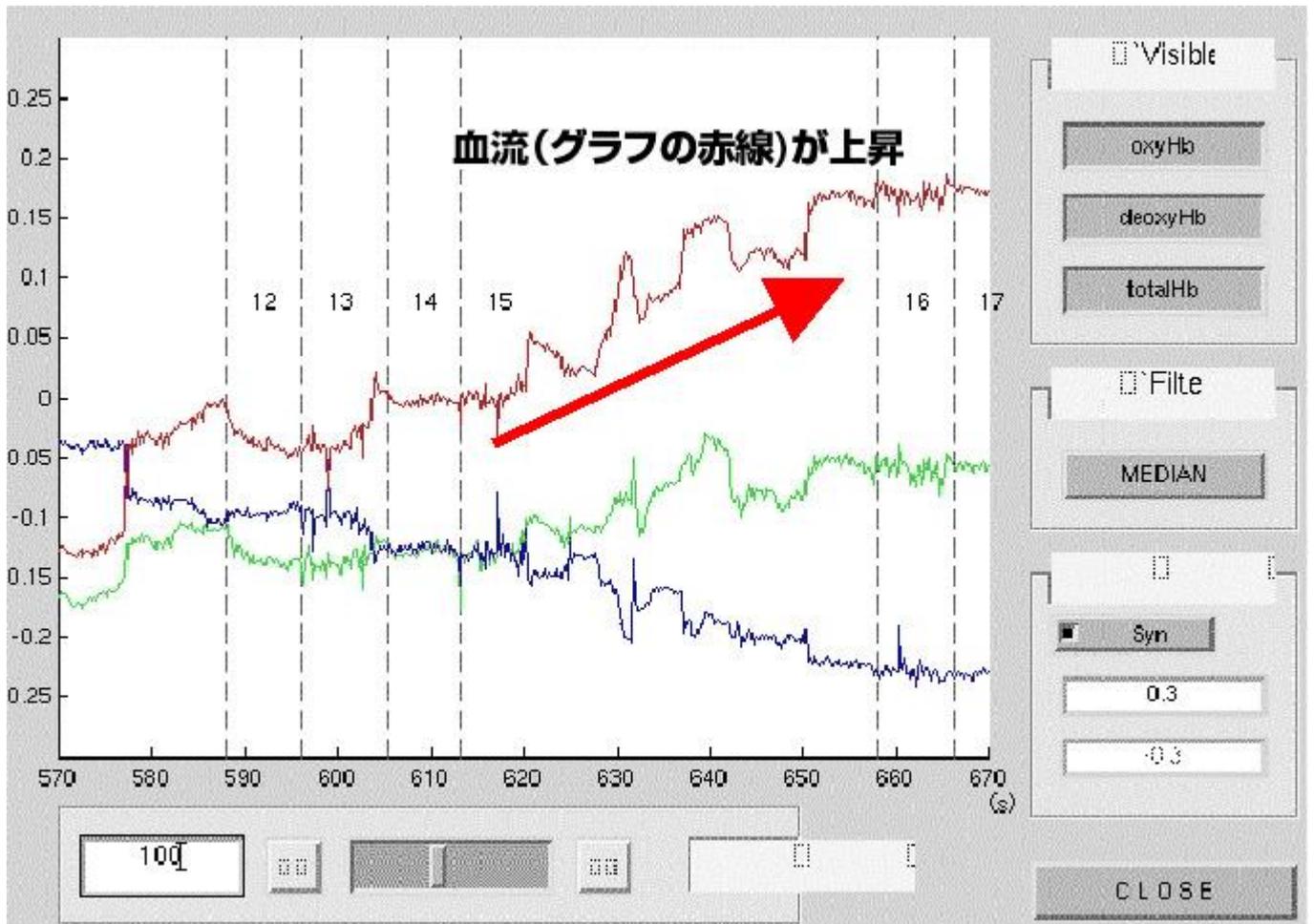
では太鼓で認知症予防・ボケ予防はできるのか？

音楽療法が、認知症改善に効果ができることが分かったところで、いよいよ太鼓は認知症予防に効果が期待できるのかを書いていきたいと思います。

関西学院大学の実験で効果が期待できると実証

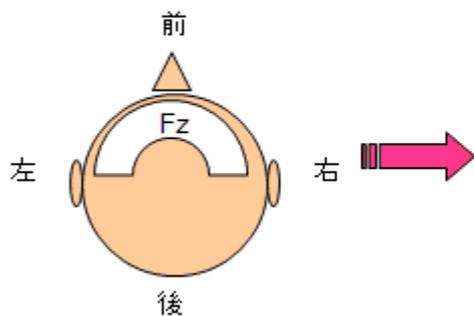
関西学院大学は情報処理学会で「和太鼓の効用に関する脳活動計測」とし、これまで音楽療法で定評のあった太鼓の効果をはじめてデータで明らかにしました。

研究は太鼓を演奏したときの脳活動を分析したもので、太鼓を打つと前頭前野の脳血流に大きな変化がみられることをつきとめました。

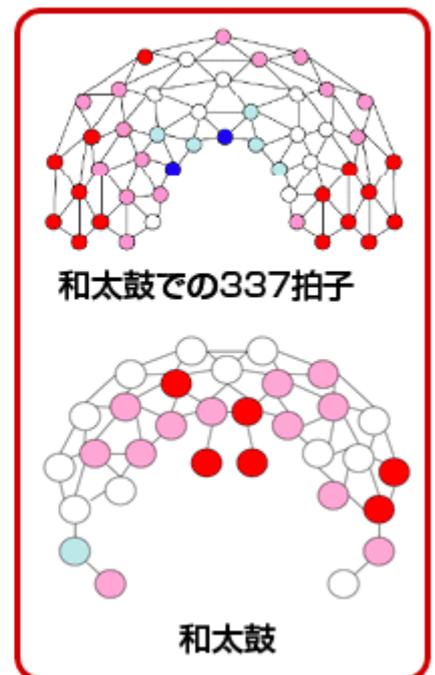
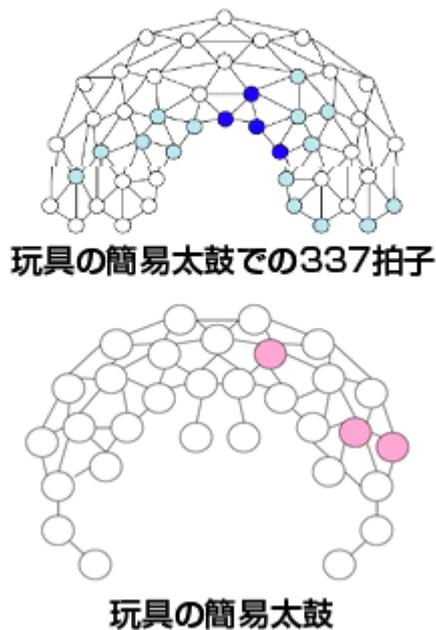


また「簡易太鼓」と「和太鼓」、「一人で打つ」と「複数人で打つ」とでは、いずれも後者に大きな効果があることもわかりました。

玩具の「簡易太鼓」を打つよりも、本物の「和太鼓」を打つ方が、脳(前頭前野)が活性化。



- : 酸素化ヘモグロビンの増加箇所
- : 酸素化ヘモグロビンの減少箇所



この実験の被験者は高齢者4人と20代の学生12人で、太鼓の演奏は単調な音の繰り返しから、337拍子などリズム感のあるものまで、さまざまなパターンで行ったのですが、とくに高齢者ほど脳が活性化する傾向が大きくなりました。

出典:Hの里(萩の里)学会発表(7枚目)

連続和太鼓療法による痴呆患者への効果 玄順烈、原木加奈、亀井正:日本看護学会抄録集 老年看護,巻:34,2003.9

出典:(株)太鼓センターと関西学院大学との共同研究(8,9,10枚目)

文献:腹部への振動刺激呈示による和太鼓音の主観的評価の向上 風井浩志、山岡晶、松井淑恵、片寄晴弘:日本感性工学会 論文誌,9,591-600,2010.9

認知症患者にも効果が期待できるのか?

とある施設で下記のような条件で回復の具合を調べました。

認知症患者30人ほど選び、10日の間、毎日1時間太鼓を聴き、打つ。

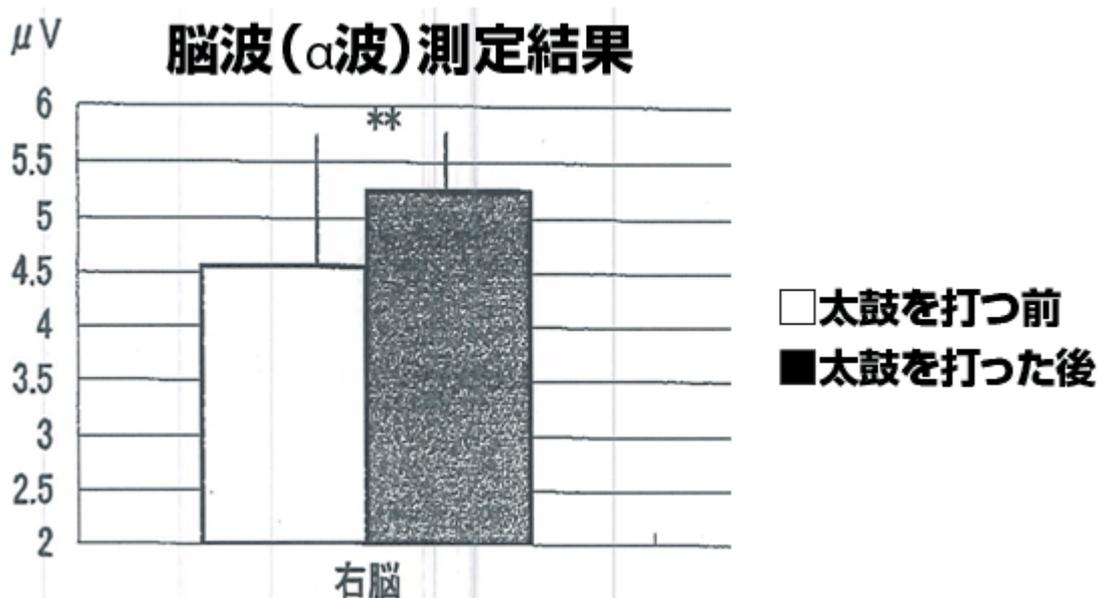
(5分聴き、15分打つを3クール)

認知症の程度を「軽、中、重」の3段階のグループ分ける。その結果、軽度の人ほとんどがめざましい回復で、人によっては全く健常な数値に回復し、中度のひと回復数値は大きかったようです。しかし、重度の人は、全く変化のない方やわずかだけ回復の人がいる、という状況だったようです。

認知症介護疲れの方も太鼓でストレス発散

認知症介護はストレスをうまく発散しなければ続かず、また、長期間になることも多いので、ストレスを上手に解消していかないと、心身ともに参ってしまいます。

太鼓は脳の活性化だけでなくリラクゼーションの効果も期待できますので、介護される方にも太鼓はおすすめです。実際の実験でも、太鼓を打つ前、打ったあとの脳波比較実験では、太鼓を打つとで、右脳でα波が増加する傾向が確認されました。これは、癒し(リラクゼーション)の効果を示しているとのこと。



出典:(株)太鼓センターとびわ湖成蹊スポーツ大学との共同研究(11枚目)

太鼓演奏が及ぼす心理的・生理的影響について 住谷将史、菅井京子、豊田一成
スポーツ開発・支援センター年報 3(1),44-48,2006-00-00 びわ湖成蹊スポーツ大学

参考資料③和太鼓は、胴と皮

和太鼓の種類

長胴太鼓(宮太鼓)、桶胴太鼓、締太鼓など、さまざまな種類があります。胴の長さや材質、面の大きさによって音色や響きが異なります。

長胴太鼓(宮太鼓)

- 口径よりも胴が長く、神社やお祭りなどでよく見られる
- 硬く強度のある木でできており、くり抜いた胴の中で音が共鳴して遠くまで響く
- 江戸時代には時報などにも用いられた

桶胴太鼓

- 長い木の板を桶のように貼り合わせて作られている
- 木は杉などの素材が使われることが多く、重量が軽いため肩から紐をつけて担いで演奏できる

締太鼓

- 能楽や長唄に使われてきた締太鼓の革を厚くし、張りを強くしたものです
- 甲高い音が鳴るのが特徴で、お祭りのお囃子などで使われる

他には、平太鼓や附締太鼓などもあります。

胴に使われる木材

ケヤキ(欅)、タモ、セン、花梨、榆、樫、ブナなど

ケヤキは硬く木目が美しいことから、古くから和太鼓の素材として使われてきました。また、摩擦や腐食に強く、伸縮や割裂しにくいという特徴もあります。

樺の木を太鼓にするためには、直径が60cm以上必要なので、樹齡(じゅれい)は100年以上の木を使います。ケヤキの原木(げんぼく)は、枝のない部分を必要な長さに切り、このまま半年から1年くらい乾燥(かんそう)させます。

一般的な和太鼓胴には一本の原木からくりぬいて作られるくりぬき胴や、木材を張り合わせて作られる集成胴、合成樹脂を使用した合成胴などがあり、それぞれに使用されている材質によって硬さや音色が異なります。

皮 牛皮、馬皮、合成皮革。

牛皮はコラーゲン繊維構造の密度が高く丈夫なため、和太鼓の皮としてよく使用されています。

和楽器に使われている『皮』まとめ。あんな素材からこんな素材まで！

猫皮：三味線

犬皮：三味線

蛇皮：三線

牛皮：和太鼓

馬皮：和太鼓(担ぎ桶など)

豚：太鼓(パーランクなど)

山羊：三味線

カンガルー皮：三味線

バチ 竹、ホオ(朴)、カエデ(楓)、ヒノキ(檜)など

当団体はヒノキのばちを使っています 桧(ひのき)バチ 能楽や長唄での太鼓演奏にも用いられ、バチとしては最高級の素材です。軽く、手の触感も良いのが特徴で締太鼓用から大太鼓用まで幅広く用いられます。

講師カリキュラム

- 詰め込みすぎないように注意する
- 休憩を取りながら談笑
- 目的に沿った内容になっているか、無理のないボリュームかどうかを適宜振り返る
- 最終ゴールから逸脱していないか確認する

1 か月	太鼓をとにかく打ってみよう！ 太鼓ばちの持ち方 姿勢 簡単なリズム遊び 曲わっしょいの導入
2 か月	太鼓ばちの持ち方 姿勢 簡単なリズム遊び 曲わっしょいの導入
3 か月	太鼓ばちの持ち方 姿勢 簡単なリズム遊び 曲わっしょいの導入
4 か月	太鼓ばちの持ち方 姿勢 簡単なリズム遊び 曲わっしょいの導入
5 か月	太鼓ばちの持ち方 姿勢 簡単なリズム遊び 曲わっしょいの導入
6 か月	簡単なリズム遊び 新曲 ひらり導入 わっしょい復習
7 か月	簡単なリズム遊び 新曲 ひらり導入 わっしょい復習
8 か月	簡単なリズム遊び 新曲 ひらり導入 わっしょい復習
9 か月	簡単なリズム遊び 新曲 ひらり導入 わっしょい復習
1 0 か月	簡単なリズム遊び 新曲 ひらり導入 わっしょい復習
1 1 か月	簡単なリズム遊び 新曲 ひらり導入 わっしょい復習
1 2 か月	簡単なリズム遊び 新曲 ひらり導入 新曲の紹介

★太鼓ばちの持ち方

鍵を開けるように 表彰状を持つように 傘を持ってみよう

★打ち方

とにかく楽に立つ

★打つ場所

大きな音が出る場所を探す

★姿勢

自分の移している写真チェック 鏡でもチェック

★簡単なリズム遊び

オウム返し

童謡に合わせて打ってみよう（カエルの歌が・ドレミの歌など）

★全般的に

笑いながらうちましよう

笑顔で

楽譜は、口唱和 大きな声でゆっくりと

足や腰が痛いときは、椅子に座っても OK

しっかりと締太鼓の音を聞きましょう テンポをあわせる

ちょっとでも上手な人を見つけて真似をする

焦らずゆっくりマイペースで

目標を立てる 例) ○○ステージに出ましよう 万博で打ちましよう など