

オガクの実践

手のストレッチ

動画を見ながら一緒に手指をほぐしていきましょう。



エクササイズ

動画にある手遊びを真似ながらやってみましょう。

手遊び①



手遊び②



手遊び③



手遊び④



手話リズム

決められたリズムに合わせて手話単語を表出することを手話リズムといいます。

1-1 下記の動画にある手話リズムを真似てみましょう



「運動会」



「夏」



「冬遊び」



「母の日」

<参照>NPO 法人しゅわえもん Youtube

"♪手話リズム (運動会)♪""♪手話リズム (夏)♪""♪手話リズム (冬遊び)♪""♪手話リズム (母の日)♪"

1-2 手話リズムを自分で作ってみましょう

<基本型のやり方>

(1) 右に1回、左に1回、真ん中で3回叩きます。



右に1回叩く



左に1回叩く



真ん中に3回叩く

(2) (1) のリズムで手話単語を当てはめていきます。



/父/ (一拍)



/母/ (一拍)



/ありがとう/ (三拍)

(3) 最後に (1) を繰り返します。

テーマを決めてから、そのテーマに関連した手話単語をあてていくと作りやすいです。
季節や行事などをヒントに物語をつくってみましょう。

手話リズム (手を叩かないバージョン)

2-1 下記の動画を見て 0~4 までのパターンを覚えましょう



2-2 下記の手話リズムを真似てみましょう

1-2-1-2



3-0-3-0



4-2-3-4-2-3



1-3-2-3-4



2-3 この手話リズムを使って自分の名前を表現してみましょう

普段自分が手話で表している名前に似ている手形や動きを 0~4 から探してそのリズムで表現してみましょう。

<参考動画↓「牧原」「佐々木」をそれぞれ 0~4 の手話リズムを使って表した場合>

牧原▶



佐々木▶



2-4 手を叩かないバージョンの手話リズムを自分で作ってみましょう

0~4 を使って好きなように遊んで作ってみてください。

0~4 以外の手形を作って新しく加えても OK です。

手話遊び

普段使っている手話を使った色々な遊びがあります。

3-1 下記の動画から真似てみましょう その遊びにオンガクのヒントが潜んでいるかもしれません

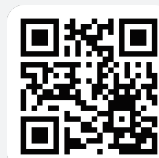
手話遊び①



パターン①



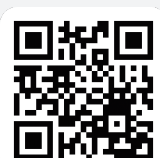
パターン②



手話遊び②



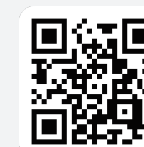
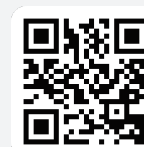
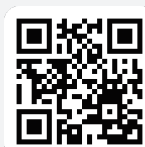
一人バージョン



複数バージョン
(2人以上)



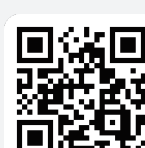
手話遊び③



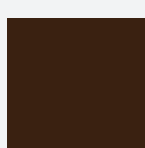
手話遊び③ 人数：2人以上



パターン①



パターン②



3-2 手形を組み合わせて作ってみましょう

- 好きな手形を組み合わせる、似たような手形を組み合わせる、方法は無限にあります。
- スピードも意識してみましょう。同じスピードで表す、途中でわざとゆっくりする、緩急をつける、色々な方法があり、見え方が変わってきます。
- 慣れてきたら複数人にチャレンジしてみましょう。複数人が合う時もあれば一人の方が合う場合もあります。色々試してみましょう。

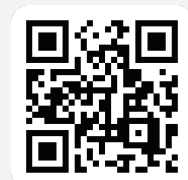
指動(しどう)

指をより細かく動かす(指動)ことで空間と時間を通じてオンガクの機微さを伝えることが可能になります。

4-1 手指のストレッチ

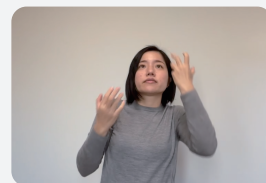
1Pにある「手のストレッチ」を参考に手指の緊張をほぐしましょう。

4-2 手指の動きを鑑賞して、真似てみましょう

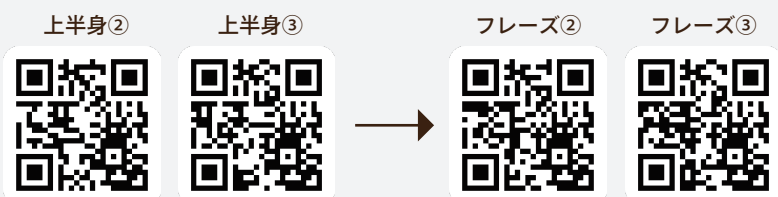


4-3 さまざまな指動のスピードや長さ・間、変化をつけた動き、また他の身体の動きを取り入れるなど、工夫しながら表現してみましょう

まずは4つの動きを練習してみましょう。



次は2つの動きにチャレンジしてみましょう。



色々な動きを
組み合わせて
繰り返して
やってみましょう。