

ディアーナ・ティモフェイエワ

小さな宇宙の秘密



DABAS VĚSTNÍČKA

ISBN 978-9934-9341-0-0

© ディアーナ・ティモフェイエワ作、ウギス・ナステビッチ訳

© 『小さな宇宙の秘密 描円』

© 自然大使館

製本 アグリス・ヴェルネルス

小さな宇宙づくりは
魅力的な遊びです
たくさんの時間も場所も投資も要らないわりに
たくさんの喜びと驚きの一時をくれます
これは子ども向けのみならず
一人ひとりの大人も
楽しめます

目次

構造	6
自然	6
人間	8
古今	9
螺旋	11
運動	12
音	18
色	19
経験	23
活用	25

最初の何気ない円型の絵描きから数年かけて
この行為を示すのに最も適切な名前を探していました。
すると、その名前が自ら現れました。

描円

それは、中心点から線の距離を動的に変えながら、
一筆書きで円運動をすること。

手を自由自在に動かすのがポイントです。
描円をするたびに、スキルが鍛えられます。

この本では、少しずつ展開する小さな宇宙を知っていく道が次の七つの点を通ります。

- I. 構造
- II. 螺旋
- III. 運動
- IV. 音
- V. 色
- VI. 経験
- VII. 活用

㊦ 自然や人間での螺旋運動にふれ、歴史の遺産と現代の成功を通じて、このありふれた構造の日常における普遍性に気がつきます。

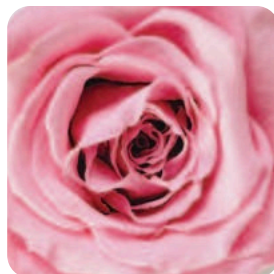
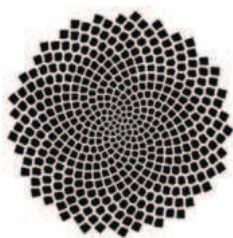
㊦ 描円の動き、原理、必要な材料と活用を学びましょう。

㊦ 子ども、親と先生の描円経験を知りましょう。

㊦ 自分だけの特別な描円カードを作りましょう。

構造 自然

小さな宇宙の構造の秘密は大きかったり小さかったり、様々な自然の物事にこめられています。



花



ロマネスコ



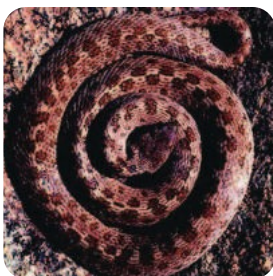
羊歯



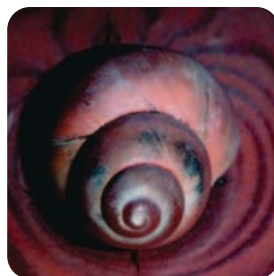
蜘蛛の巣



象の鼻の曲がり



蛇のどくろ



かたつむり



間欠泉



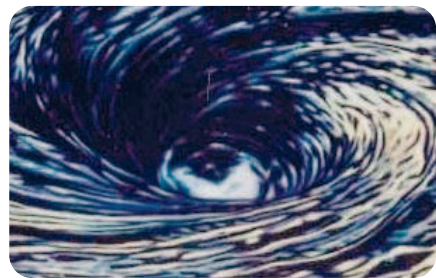
竜巻



低気圧



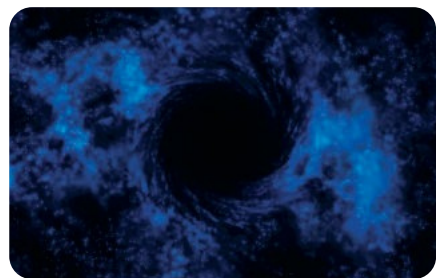
波



渦



宇宙の中の星々の配置



その現象は宇宙の成り立ちや
ブラックホールの時空間の運動に
ついての学説にも見られます

その他の螺旋現象もあるので、自然を見つめましょう！



構造 人間

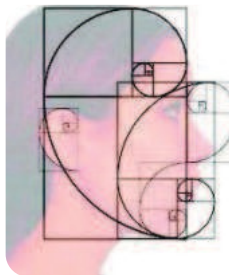
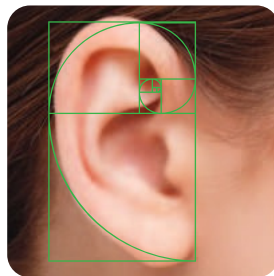
実は人の体にも幾つかの螺旋構造を見つけることができます。



一人ひとり、
指紋に無二の
絵があります



耳の中と外での螺旋



体の細胞はこの構
造と運動の秩序に
慣れています



人の遺伝子のDNA二重螺旋



赤ちゃんの
生まれ方も
この動きに
なります

その他の構造にも気がつくので、自分を知みましょう！



文化、美術や建築の歴史的な遺産を知れば
知るほど、この簡単でありながら素晴らしい
構造は、人類の初期から認められ、
使われていることが分かります。

構造 古今



古代の部族の絵描き



石器時代の装飾



青銅器時代の装飾

構造 今日



春



ニューヨークのグッゲンハイム美術館



フンデルトヴァッサー



ガウディの階段



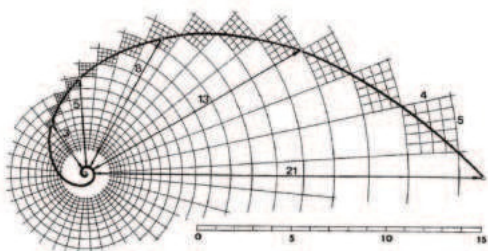
ベルリンのライヒスターク



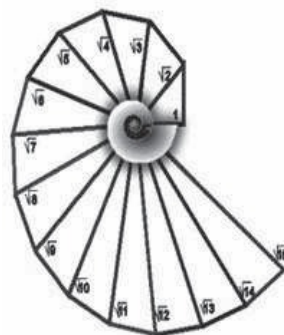
中国太倉市の仏寺

螺旋運動の規則性は、数千年前から認められ、古代の科学にも役に立つ機械にも、有用性が確かめられています。

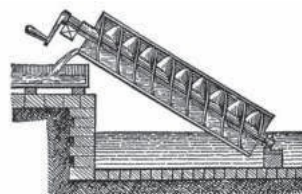
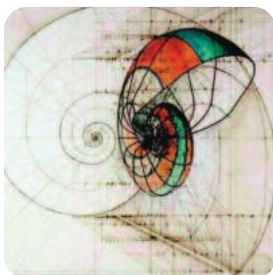
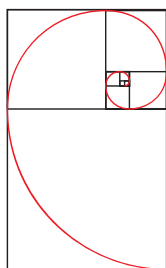
螺旋



フィボナッチ数による螺旋の成り立ち
(L・フィボナッチ 1170年～1250年)



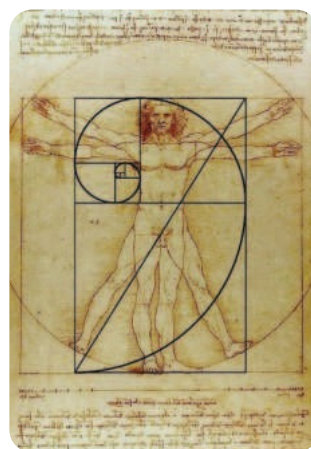
ピタゴラスの螺旋



アルキメデスのスクリュウポンプ

螺旋構造の神秘である黄金比を広めるのに特別な役割を果たしたのは芸術家で学者のレオナルド・ダ・ヴィンチ(1452年～1519年)。

芸術家は螺旋構造に人間の
本質を表す。後にそれを立証
したのは哲学者ベーコンの
言葉「人間かける自然は芸
芸術になる」
(F・ベーコン 1561年～1626年)



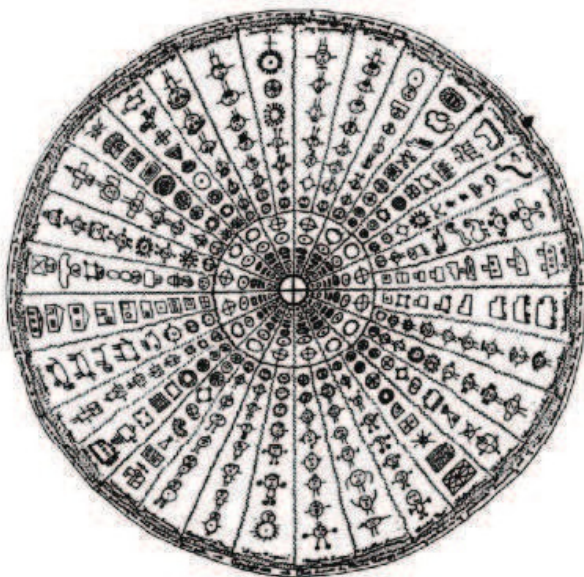
運動

子ども誰もが最初に描く線は円、卵、格子や、前に述べたような螺旋の絵に似ています。



円を描く運動は全世界の子どもに共通している特徴です。

そういった結論に至ったのは米国の学者 R・ケロググさん (R. Kellogg 1969年) です。研究では世界の様々な国の子どもの絵が調べられました。



世界での居場所、社会的構造、経済状況、文化や教育の水準に関わらず、子どもの最初に描いた円は皆、同じようなものになるのです。

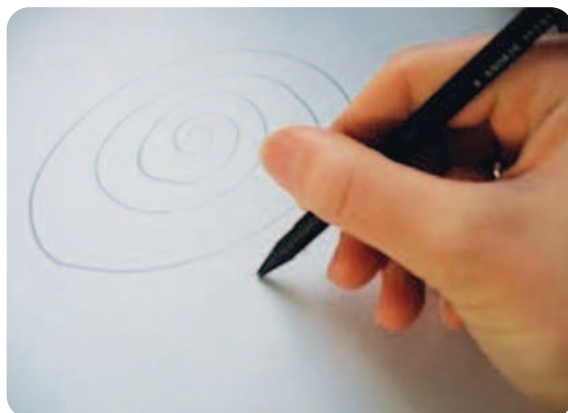
小さな子どもが何気なく回転したり、
転がったりすることがあるのに気づいていますか。



転がりは、子どもの螺旋運動での遊びです。

運動は生命の本質と出現なのです。

あなたの小さな宇宙も
手と
鉛筆の
合わせた運動から生まれていきます。



小さな宇宙づくりに必要な材料

- 白い又は明るい紙のページ



A4 版 - 小さな宇宙に
A1 版 - より大きな宇宙に

- 鉛筆

鉛筆で描円すれば、動きは自然の音のようなものが響きます。
ペンを使えば、異なる描円の質と音が出ます。



描円はページの外側、
または



中心点から始めます。



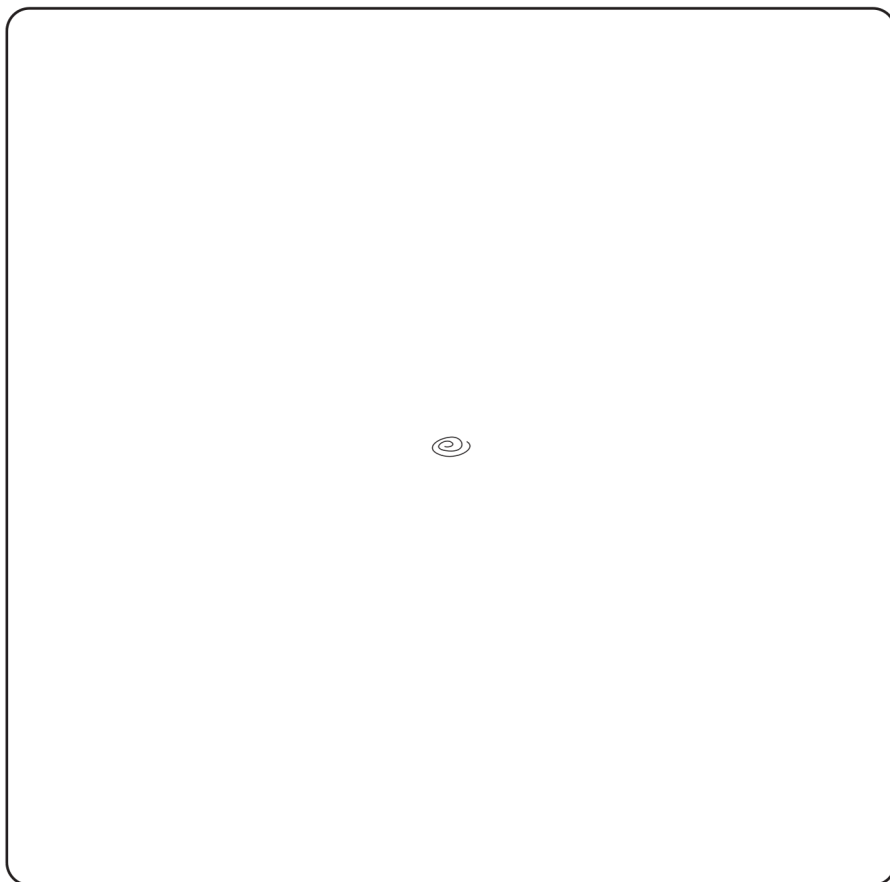
ページの中心点から外側へ
線を引いたり、戻ったり
して数回（3回～7回）
まわれば、円形または
楕円形の螺旋状の絵が
できます。

自分でやってみましょう 面白いですよ

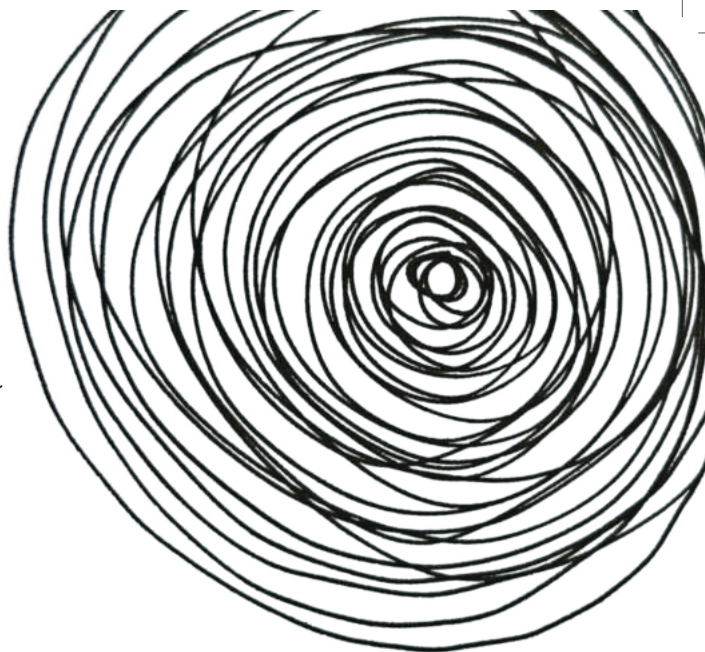
この点から自分の宇宙づくりを始めましょう



映像



描円してできた絵のそれぞれの
区分を塗りましょう



自分の色とりどりの宇宙に
名前を付けましょう

井戸

そうすると、世界はもう一つの小さな宇宙で豊かになります



香る百合

描円に数人が参加する場合、プロセスを進める役を選ぶのがおすすめ。



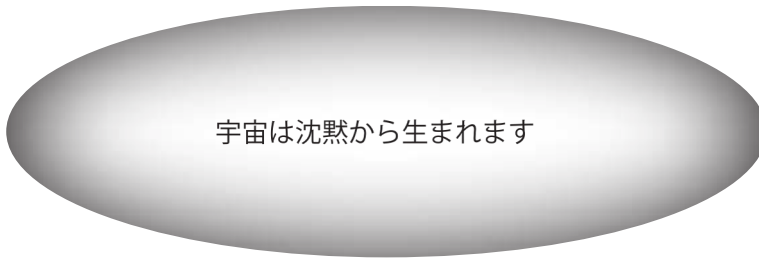
音源

指導は、声に出して運動の向きを「中へ」「外へ」と言ったり、
または一定の時間ごとに手振りで指揮したりします。



音

音の効果が出るように、原理を守りましょう。



描円は

- ◎ 同時に 参加者は皆、ページの中心点から描円を始め、決まった時間を以て振幅を外側まで拡大していきます。
- ◎ 静かに 描円の時はお話を控え、音を出す装置（携帯電話、ゲーム機など）の電源を切ります。
- ◎ 一緒に 描円は集団、学級、職場の集まりで行われます。
- ◎ リズムを合わせて 描円のリズムを同調します。子どもの集まりでそれを助けるのが教員、保育士、または「指揮者」です。

音を生むのが協調です

色

交差する描円線は区分をなします。



小さな区分はお互いと境目に隔てられます。

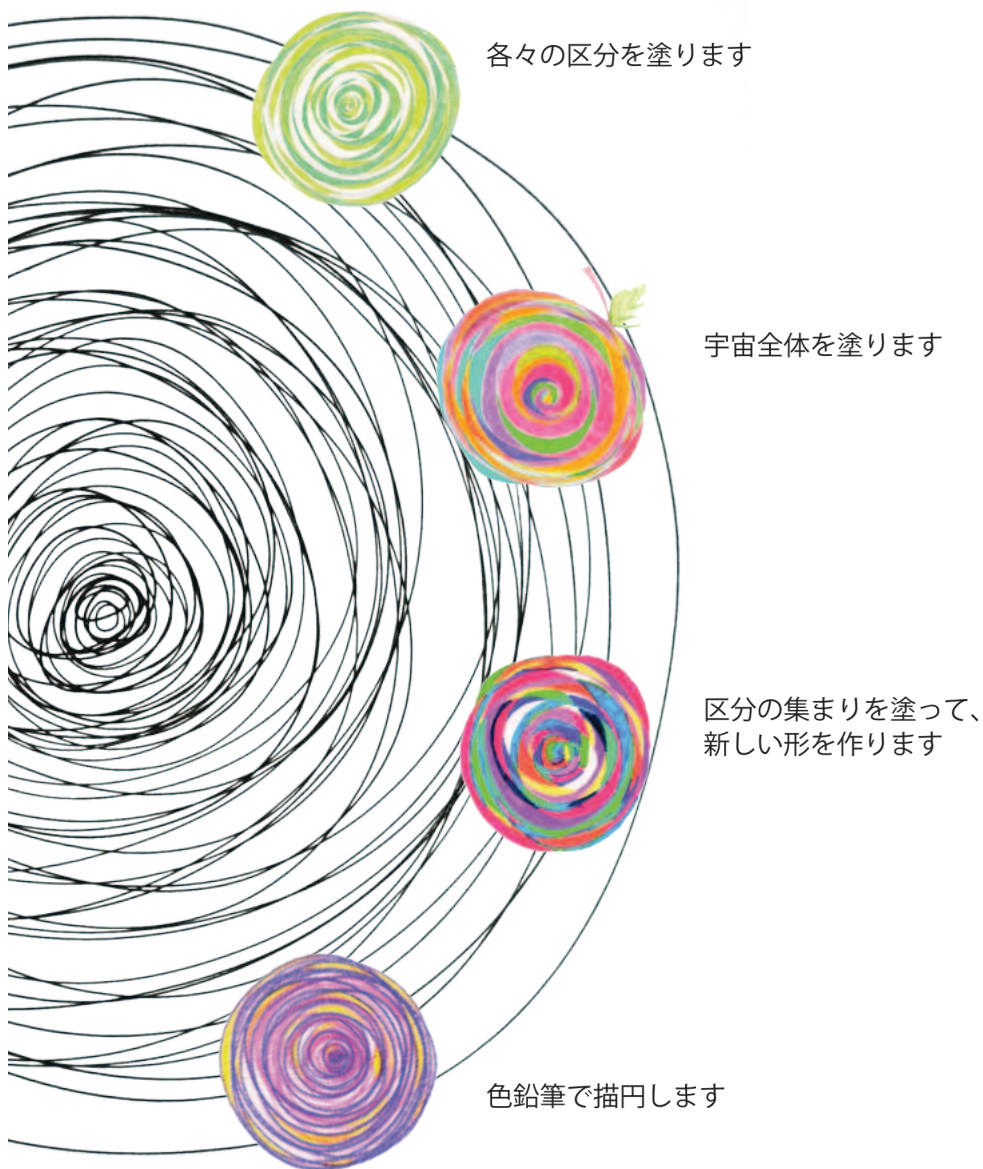
各々の区分またはその集まりを塗ると、
小さな宇宙が色々と出来上がります。



塗るのに使えるのは

- ② 色鉛筆
- ② 色チョーク
- ② 蛍光ペン
- ② 色ペン

色とりどりの小さな宇宙の作り方は様々あります。



小さな宇宙は彩れる自作です。

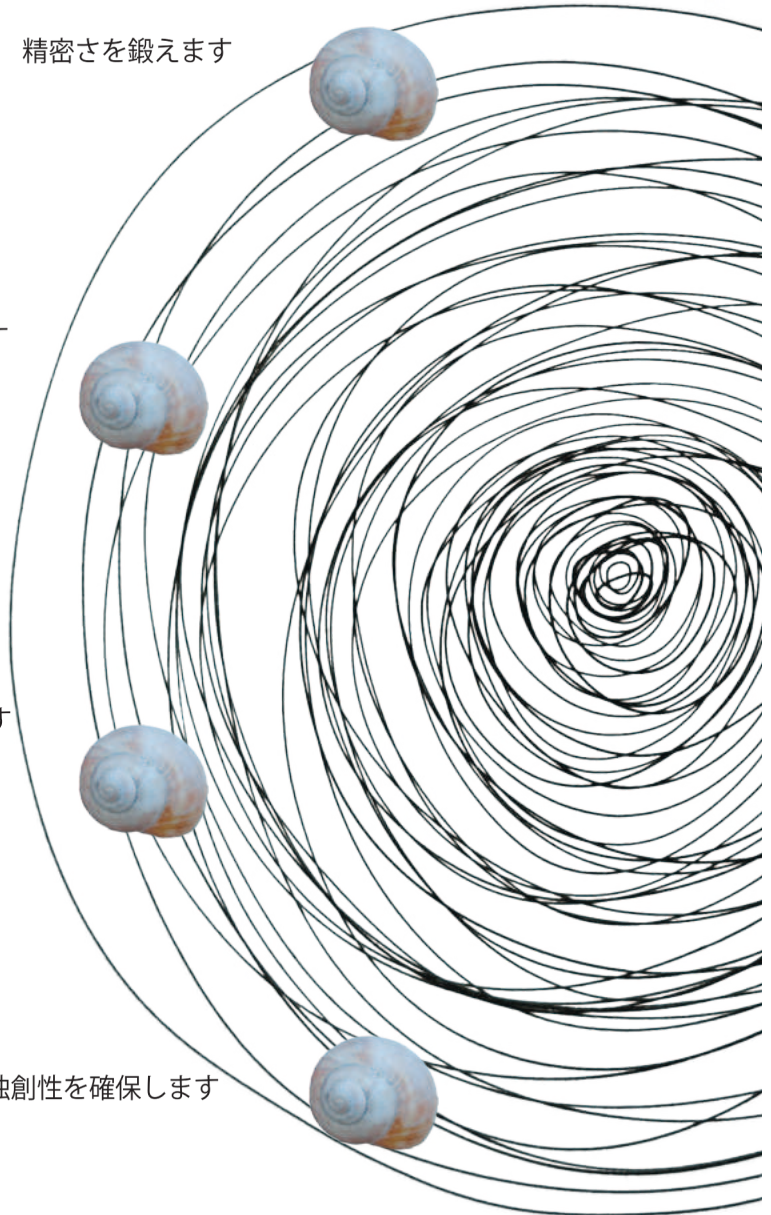
描円と、それを塗り埋めることは

精密さを鍛えます

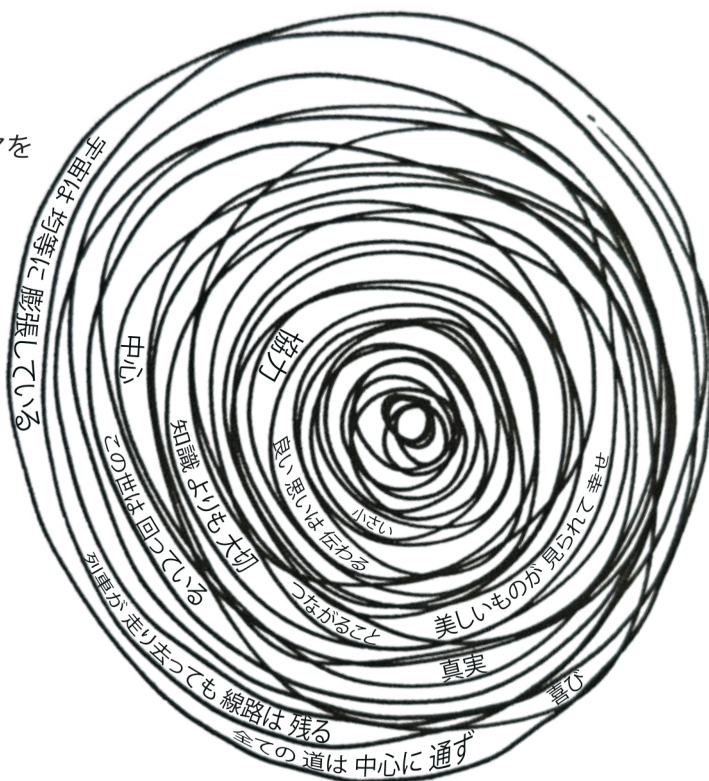
想像力を豊かにします

子どもの頃に戻します

独創性を確保します

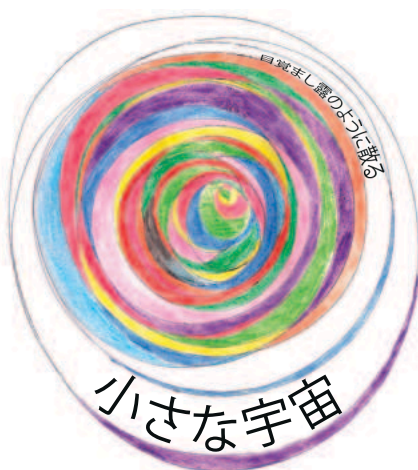


小さな宇宙の区分は
文字でも埋められます。
集中力を促し、とあるテーマを
具体化させたり、さらに
展開させたりします。



こうやって、お祝いカード、
冒険の作文、備忘録を
仕上げることができます。

一枚の描円には、お祝い、願いや処世訓を一人でも、
集まり（学級の職場の同僚など）
でも書き添えられます。



経験

自分の経験で描円の「喜び効果」を確かめた子ども、生徒、その親の感想は次のとおりです。

描円と、それを塗り埋める工程は

- ㊤ 興味をそそり、喜びを生みます
- ㊤ 否定的な感情を克服させます
- ㊤ 「悪」を払い落とさせます
- ㊤ 何気なく気持ちを落ち着かせます
- ㊤ 緊張感を和らげます
- ㊤ なだめて、バランスをもたらします
- ㊤ 発話障害のある子どもの言葉の流れを楽にさせます

活動過多または神経質な子どもと日常的にふれたり働いたりする教員、社会教育家、言語療法士やベビーシッターは、この描円の工程の特別な効果を承認しています。

「風の交響曲」を通じて子どもは、否定的な感情から解放して、学習は円滑に続けられました。交響曲の代償は、ページと鉛筆だけですが、効果は計り知れられません。

イルゼ先生

描円すると、文字が並び、言葉が解放します。

ダツェ先生

あの音は、雨降りに似ているように思いました。外に雨が降っているようだが、不思議なことに自分は濡れていません。

エヴィタ学生

悩みは全て消え去り、この瞬間を楽しんでいます。

エグレ学生

当初、高リスク家庭の中学生たちはやる気が出ませんでしたが、次第に興味
が湧いて、教室は静かになりました。皆が綺麗に塗ろうと頑張っていました。
最後に生徒たちは、この作業が好きだったと言って達成感に溢れました。

ヴィクトリヤ社会教育家

描円...それは素晴らしい解放の時間です。

クリシュヤーニス学生

子どもの頃に戻ったみたい。素敵！時間感覚が
なくなって...もっと、もっと塗りたいです。

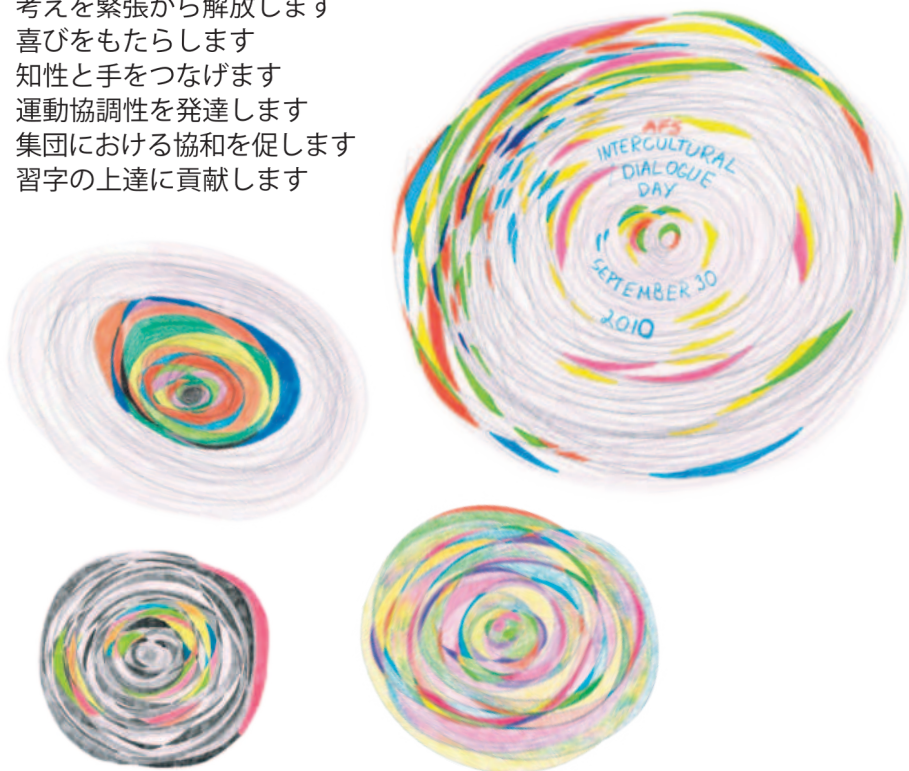
アグネセ学生

描円は熱心をもたらししました。工程は問題を消し去り、
若者たちに蒔いた喜びと抱負の種を残しました。

アイヤ先生

十年以上の経験から言うと、音を伴うこの独創的な工程は

- 考えを緊張から解放します
- 喜びをもたらします
- 知性と手をつなげます
- 運動協調性を発達します
- 集団における協和を促します
- 習字の上達に貢献します



活用

描円による小さな宇宙づくりは、緊張から解放し考えを片付けたり集中したりしたい時は一人です。協調を促したい時は集団です。

大人にとっては瞑想的なお絵描き、子どもにとっては色とりどりの遊びになります。親は、これを通じて、子どもと一緒に楽しい一時を過ごして、子どもの感情（注）を想像力豊かに表現するのを助けます。

教員にとっては、生徒の習字を支援するのに、いつもと違う練習の種類になります。

専門家は描円を通じて、様々な年齢層の青少年に喜び、集中力、好奇心と熱心を引き起こすことができます。

注：附録にある見本カードを、子どもの色とりどりの描円を以て、オリジナルな絵に仕上げてください。

描円のアイデアについての詳細情報はホームページにてご確認ください。

ホームページでは、アーダジ自由ヴァルドルフ学校の楽団による描円の音源がアクセスできます。



小さな宇宙の描円の奇跡

午後です。

時計を見たら、三時過ぎです。

三つ編みのアルタちゃんは紙と鉛筆を求めました。今日の宇宙をつくりたいのでしょう。自分の気持ち、経験と驚きをこめて。

静かになり、ガラスの机の上に紙を置いて、鉛筆を手に取り、深く息を吸って、サラサラと、小さな宇宙づくりの旅が始まります。

アルタちゃんは、それが知らない動物の声のように聞こえて、両手を上げて動物をまねます。

描円をしているところ、シュッシュッと、カリカリと音が聞えます。アルタちゃんは、それが知らない動物の声のように聞こえて、両手を上げて動物をまねます。

色で塗る時が来ました。たいへん興味深いところです。アルタちゃんはわたしにも塗らせてくれます。出来上がりました。

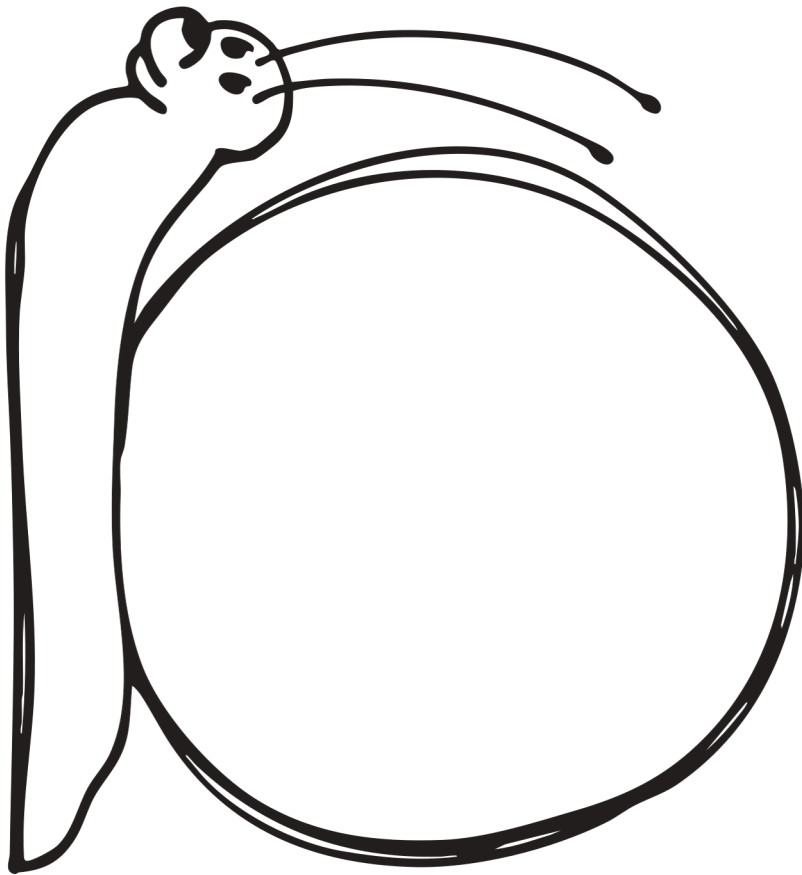
小さな宇宙に名前を付けました。「花」です。宇宙をのぞき込むと、アルタちゃんが兎を見つけました。宇宙は花と兎のものだと合意しました。

アルタちゃんの次の考え込んだ質問に驚きました。「人はどうやってこの世に来ましたか」と。驚きが収まると、わたしは「人を作ったのは、神です。宇宙、星々、太陽、月、花と兎と同じく。」と答えました。六歳のアルタちゃんにとって、これが普通の質問でしょうか。こんな質問を子どもが日常的にするのでしょうか。もしかしたら、小さな宇宙づくりは、物事をより広く見て、より深く考えさせるのかもしれない。

エヴィタ先生

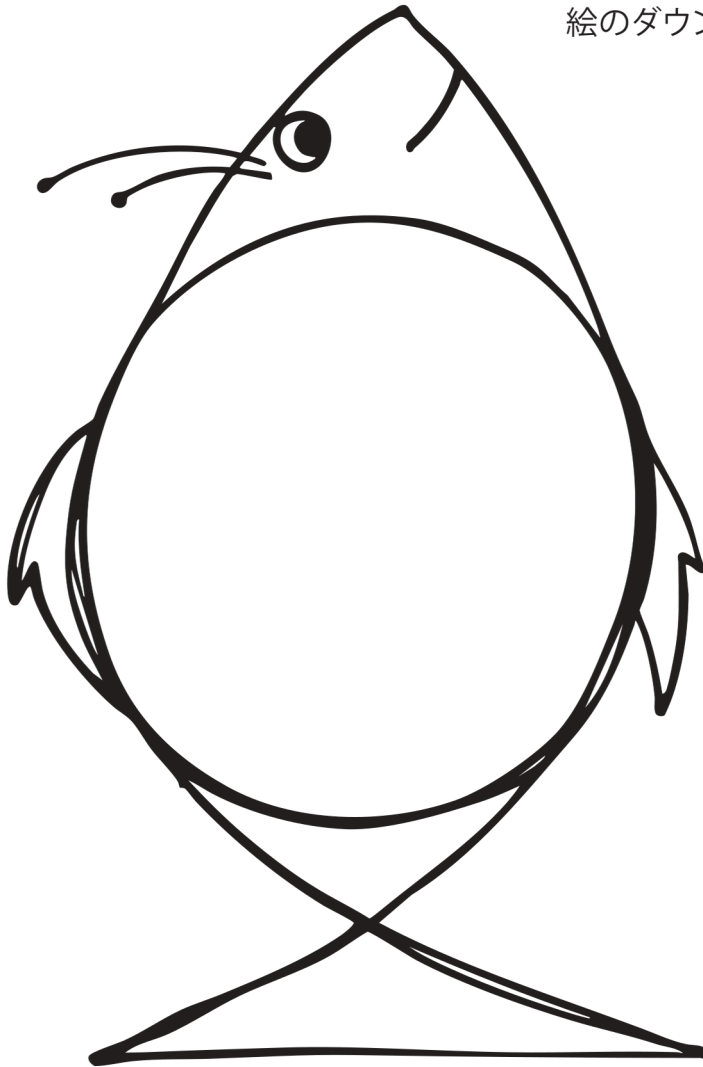


絵のダウンロード



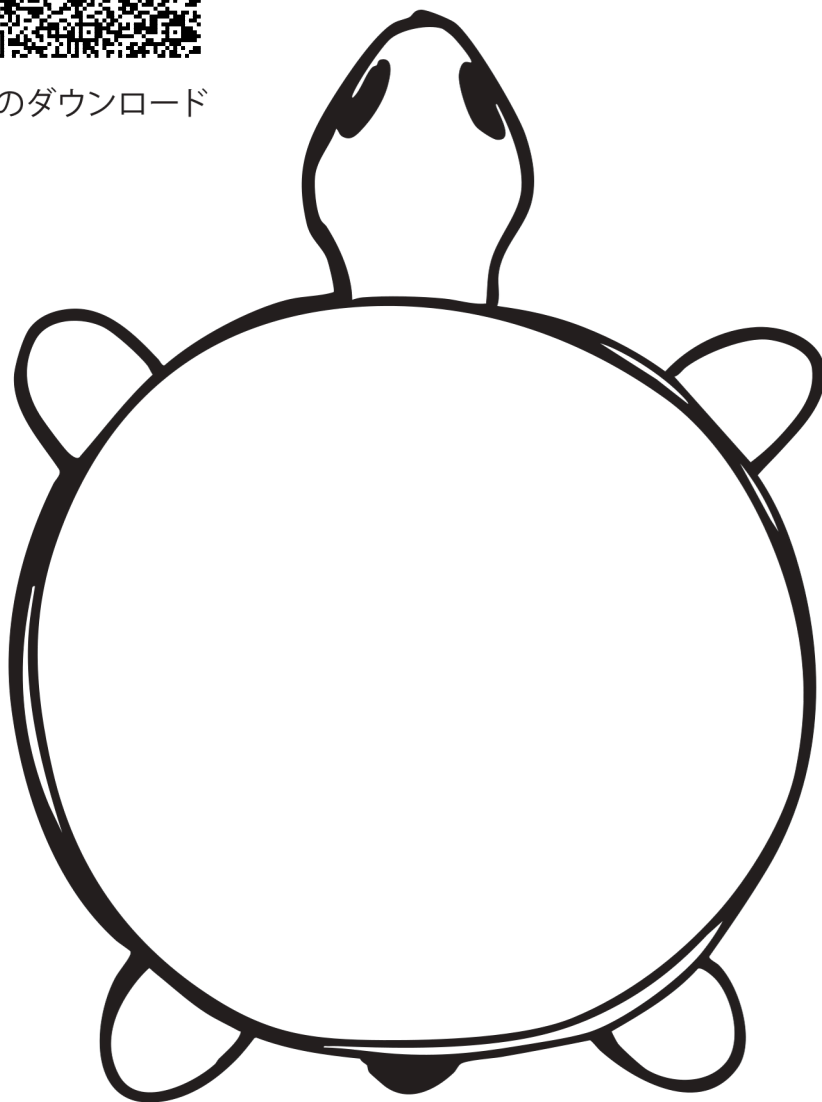


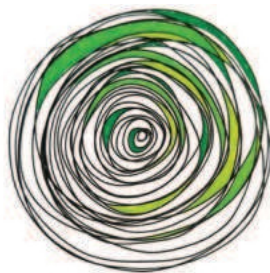
絵のダウンロード





絵のダウンロード





スタジオ „Dabas vēstniecība”（自然大使館）
都市部でのあなたの自然

- 幼児向けの温かい砂レッスン
- 子供向けの独創的で発達的なレッスン
- 生徒向けの教育行事
- 親向けのセミナー
- 教員・専門家向けの基礎教育コースと継続教育コース
- 相談

www.namunivers.com

www.warmsandbox.com

www.dabasvestnieciba.lv



本のダウンロード