

★★classiに5/11（月）16：00ごろ音声ファイルをアップする予定です。課題2・3実施の際、聴いてください★★

1. 声と体のエクササイズ……………音楽の課題に取り組むときは、必ずやってみてください。

外出も思うようにできず、身体も固くなっていませんか？

少しだけ身体と、息と、喉とを柔らかくしてみたいと思います。

時計を用意しましょう。使うのは、「秒針」（秒を表せるものなら何でもOK）です。

メトロノームを持っている人がいたら、60に合わせて下さい。

60に合わせると「1秒に1回鳴る」ということになります。

メトロノームがなくても、時計の使用で全く問題ありません。

＜息を吸う 1＞ ＝ 床か、イスに座ってください。可能なら、ソファではないほうがよいです。

- ① 床に足を前に出して座ります。膝は曲げておいてOK。もし、床がダメならイスに座ってもOKです。
- ② 両手を組んで後頭部につけます。
- ③ 両足を上げます（曲げたままでOK）。
- ③ 2秒かけて目一杯息を吸い、8秒かけてすべて吐き切ってください。

※ 8秒より前に吐き切らない／8秒よりあとに息を残さないようにします。これを8セット以上。

＜声を出す 1＞ ＝ 立ってください。

- ① 立ったまま、左足を、膝を曲げた状態で体の前に上げ、両手を組んで支えます。
- ② そのまま「さーつーまーいーもー」と歌ってみます。

音程は何でもOKですが、ド～レ～ミ～レ～ドのような感じだと理想です。どんどん音程を上げましょう。

速さは、1秒に1音節（「さ」が1音節、「つ」が1音節…）とします。

- ③ 立ったまま、左足を体の後ろに曲げながら上げ、左手で支えます。
- ④ そのまま「さーつーまーいーもー」と歌ってみます（音程等については②の2行目に同じ）

あとは③に同じ。

- ⑤ ①②を右足でやってみてください。
- ⑥ ③④を右足でやってみてください。

捻挫したり、ひっくり返ったりしないように気をつけましょう。

なるべくぐらつかないように。一種の体幹トレーニングでもあります。

2. 「夏は来ぬ」(教科書 p.25) ……b: ②までを1週目に、b: ③とc: を2・3週目にやってみてください。

a: 前はソプラノ(主旋律) 1・2番を課題に出しましたが、歌えるようになりましたか？

b: 今回は、アルトを歌えるようにしたいと思います。パートに関わらず、全員対象です。

今回は、まず1番だけをやってみましょう。

以下、classiの「音楽Ⅱ」の中の「夏は来ぬ」ファイルを使います。

① 「アルト ピアノ音取り+歌」というファイルで、音を取ってください。

2小節分、前奏をつけています。

② ①がある程度できたら、「ピアノ伴奏+アルト(歌)」というファイルで歌ってみてください。

2小節分、前奏をつけています。

③ ②がある程度できたら、「ソプラノ(ピアノのみ)+アルト(歌)」というファイルで歌ってみてください。2小節分、前奏をつけています。

※ a(前回の課題)にちょっと自信のない人、この「ソプラノ(ピアノのみ)+アルト(歌)」にソプラノの音が入っています(ピアノの音だけですが)。これでやってみてください。

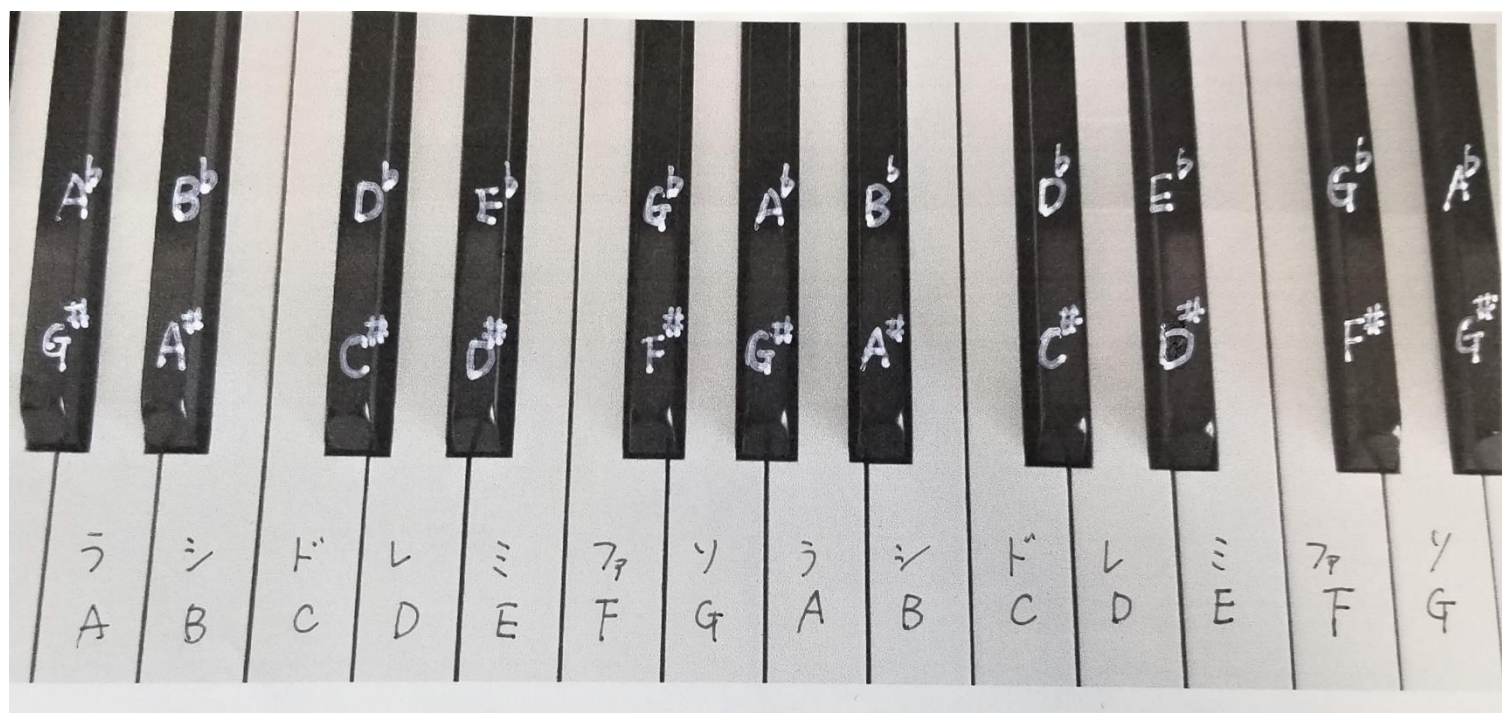
c: キーボードの練習をします。

前は、教科書掲載の鍵盤の絵を使うように指示しましたが、やりにくいかもしれませんので、以下、写真を載せてみます。どちらを使ってもかまいません。

① 前の「ソプラノ(主旋律)のメロディを弾く」課題はできましたか？ もう一度復習しましょう。

② 今回は、アルトのメロディを弾きましょう。まずは、アルトの「音名」を1つずつ確認してください。

③ ②ができれば、キーボードの鍵盤をたどりましょう。ゆっくりでかまいません。



3.「糸」(教科書p18～19) ………a: を1週目に、b: を2・3週目にやってみてください。

a: メロディを歌えるようになりましたか？ 今回は、伴奏をつけて歌ってみましょう。

classiに「糸 ピアノ伴奏のみ」というファイルがあります(この伴奏は、「教科書の楽譜」の伴奏です)。

この曲の歌い出しの音は「ミ (E)」ですが、この音の高さは「**前奏** (2小節分) の**最初の音**」です。

前奏の「**最初の音**」を頭において、練習してみましょう。

音程を確実に取れるように、テンポを少しゆっくり目にしています。

このとき、前回の課題で考えた「ブレスの位置」を明確にして、練習してくださいね。

b: 音名トレーニング

① まずは「ドレミ～」で(英語の音名「CDE～」はあとでやります)、音名をひとつずつわかるようにしておいてください。1音ずつ確認しながらたどる形でけっこうです。

② 歌いながら、「**小節の最初の音**」だけ、教科書の絵でも上記写真でもOKですので、**歌いながら一緒に弾く**練習をしましょう。どこの高さをを使うかは問いません。

例えば1小節目「なぜめぐり～」の「な」は「ミ」、2小節目「のかを～」の「の」は「ソ」、3小節目「たちは～」は「ラ」…という具合です。

→→→ キーボードでコードネームを弾けるようにするための、ウォーミングアップ練習です。

ただし……上記の写真を使って練習する人、左から1/3あたりの高さの「ド」から始めるとすると、いきなり2小節目「のかを～」の「ソ」が足りません。すみません。
不足する鍵盤は、あるものと仮定して練習してください。

めげずに、前向きに、がんばりましょう！