

★★classiに音声ファイルを5/11（月）16：00ごろアップする予定です。課題2. 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？

少しでも身体と、息と、喉とを柔らかくしてみたいと思います。

前回の課題2 “Plymouth Rock” の②で時計を使って練習しましたが、今回も時計を使います。

もし、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）。
- ④ 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でできるようになるといいですね。

一種の「体幹トレーニング」にもなります。授業再開後もやります。

2. 歌の課題……………校歌—1週目で①・②まで、2週／3週目で③までを目標にしてください。

- ① classiに3種類資料を挙げています。そのうちの「成瀬高校校歌（歌唱版）」を見てください。

この楽譜には、歌と歌詞のみ載っています。ピアノ伴奏譜は、今回は載せていません。

歌詞をよく読んでみましょう。

どんな内容を歌っている曲でしょうか？ 手短かに答えられるようにしてください。

- ② classiに「成瀬高校校歌（生徒演奏）」をアップしてあります。

みなさんの大先輩が歌ったものが録音されています。よく聴いてください。

聴いたら、一緒に歌ってみましょう。歌詞も、メロディも覚えてしまえると理想ですね。

- ③ classiに「成瀬高校校歌（ピアノ伴奏のみ）」をアップしてあります。

①と②の学習を経たら、今度はピアノ伴奏だけで歌ってみましょう。

歌詞や音程を確認しつつ歌ってほしいので、テンポは②よりややゆっくり目に設定しています。

できるできないはあまり気にせず、とにかくトライしてみましょう。

3. リズムエクササイズ……………

1週目で①、2週目で①・②・③、3週目で①・②・③・④のマスターを目標にしてください。

みなさんは、中学校までに『音楽の3要素』について学んだ記憶がありますか？

1. メロディー 2. リズム 3. ハーモニー です。

これは、たいへん大事ことなので覚えておいてくださいね。

前回から課題となっている、“Plymouth Rock”（教科書 p.10）は、このうちの「2. リズム」に注目したものです。

前回の、「教科書の楽譜上に♪（4分音符）1つ分 = ♪（8分音符）2つ分 のところに線を引く」課題はできましたか？

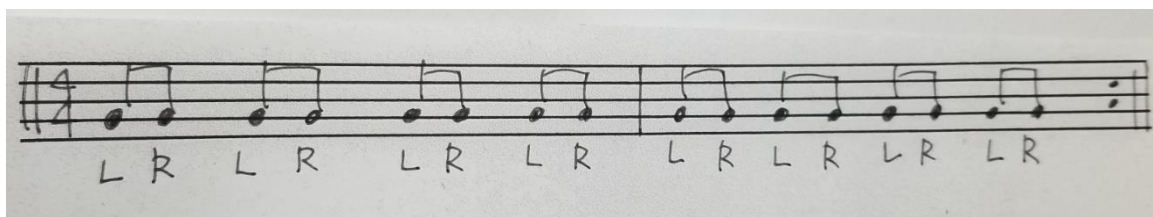
また、時計を使ってパートⅠを（もしできたらパートⅡも）練習する課題はできましたか？

今回は、この“Plymouth Rock”を上手に演奏するために、「リズムの基礎トレーニング」をやってみます。

いずれも、“Plymouth Rock”と合わせ、授業再開後に聴かせてもらいます。

- ① “Plymouth Rock”にも出てきた8分音符、下を書いてみました。

Lは左手、Rは右手です。両手交互に膝の上で叩いてみましょう。



a：また、時計を使って練習します。8分音符2つ＝1秒とします。「均等に」叩いて下さい。

b: aができれば、今度は**2つごとにアクセント**をつけてください。この場合は、左手に必ずつくことになりますね。

c: bをやりつつ、口で「ひの(日野)」としゃべってください。1段で「ひの」と8回しゃべることになります。

d: bをやりつつ、口で「なるせ(成瀬)」としゃべってください。1段だと「なるせ」4回+「な」ですね。

繰り返し記号をつけてあります。何回繰り返すと「せ」で終わりますか？

e: bをやりつつ、口で「ひのなるせひのなるせ…」としゃべってください。

1段だと「ひのなるせ」3回+「ひ」です。何回繰り返すと「せ」で終わりますか？

f: bをやりつつ、口で「ひのひのなるせなるせ…」としゃべってください。

1段だと「ひのひのなるせなるせ」1回+「なる」です。

d～fの演奏で……

→ 左手にアクセントをつけることを忘れていませんか？

→ 「なるせ」のアクセントはもちろん「な」です。「な」にアクセントをつけてしゃべってください。

→ つまり、手のアクセントと口のアクセントの場所が異なります。

➡ これらは、**異なるリズムを同時に、かつ音楽的に表現する練習**です。

g: 今度は、時計をはずしましょう。d～fの課題のそれぞれのテンポを上げていきます。

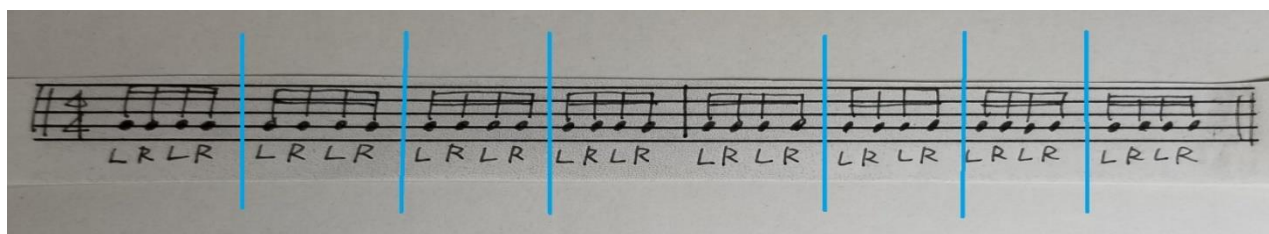
崩れずに、手も口もアクセントを逃さずに（俗な表現で言うと「ノリよく」）、どのぐらい速くできますか？

② 以下の音符は「16分音符」といいます。16分音符1つの長さは、上記「8分音符」の1/2です。

前回の課題では「8分音符2つ=4分音符1つ分の長さ」に線を引く練習をしました。

ここから応用すると、16分音符4つ=4分音符1つ分の長さになりますね。

下の青線の間で4分音符1つになります。小節線のところには青線を引いていませんが、同じです。



a: 青線1本分=16分音符4つを1秒として、「均等に」叩く練習をしてください。

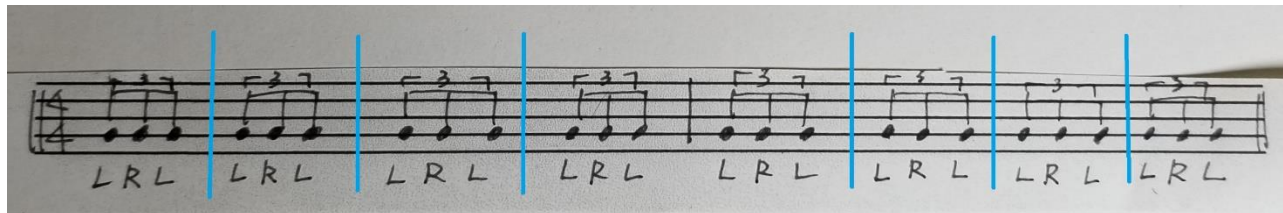
b: これができれば、16分音符「4つごとに」「8つごとに」「16個ごとに」アクセントをつけてみてください。

③ 以下は、①で出てきた8分音符です。でも、①とは何か違いますね。

①で復習した規則では、♪（4分音符）1つにつき2つ入ることになっています。

しかし、人間の身体のリズムはどうしてもそれだけでは飽き足らず、3つ入れることを求めたようです。

それを、楽譜上の決まりとして以下のように書くことになりました。

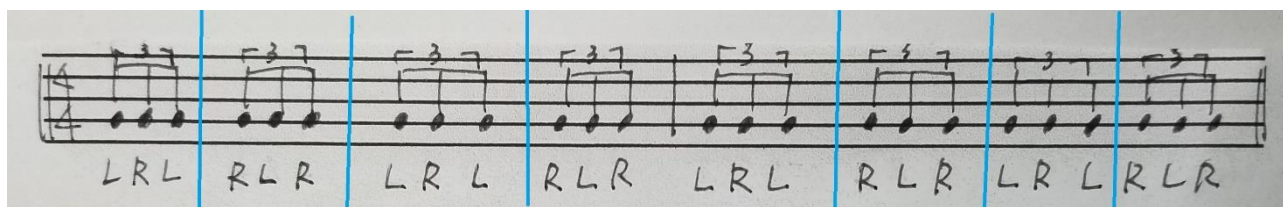


a：青線1本分＝8分音符3つ＝1秒として、「均等に」叩く練習をしてください。

LとRの位置に注意してください。

b：aができれば、青線ごとに（3つごとに）アクセントをつけて叩いてください。でも、「均等に」ですよ。

c：下記の楽譜は、aの楽譜と似ていますが、何か違います。何か違うでしょうか？

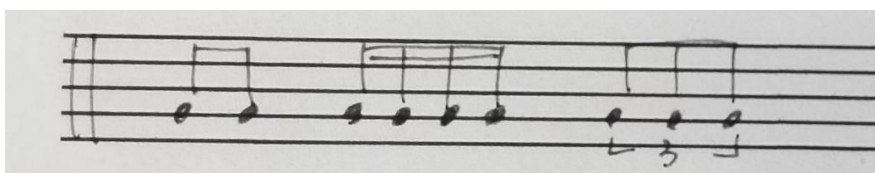


気づきましたか？ LとRの位置が違いますね。

では、こちらも青線1本分＝8分音符3つ＝1秒として、「均等に」叩く練習をしてください。

d：cができれば、bと同じく、3つごとにアクセントをつけて、かつ「均等に」叩いてください。

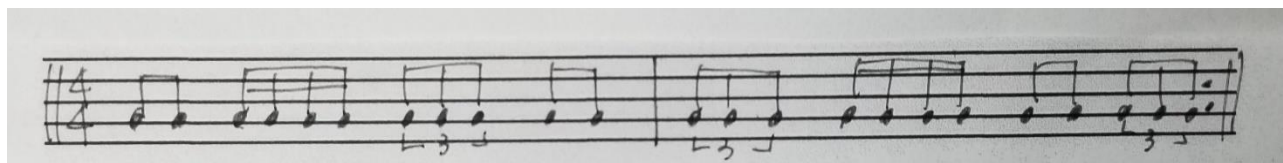
④ ①・②・③では、以下の3種類のリズムを学びました。



では、このリズムを組み合わせて「即興で」2小節分のリズムを自分で作ってみましょう。例えば、こんな感じです。

手は、LRLRLR…のように、「左右交互」を条件とします

(＝③のabでやった、LRL→LRL…のような左手2連続は、なしとしてください)。



何種類もできると思います。「均等に」かつ「アクセントをつけて」叩いてみましょう。

前回の課題と合わせ、今回の課題も授業再開後確認予定です。

めげずに、前向きに、がんばりましょう！