【音楽Ⅰ】　　5月２５日更新

① 課題の追加はありません。

② 第１回課題、第２回課題の中で、２回とも「リズム」関係の課題を出しています。

その参考になるように、「リズム」「楽譜」に関わる基礎を復習する動画を３本作成しました。

５月２５日以降、classi に順次配信する予定です。

1．「拍」「拍子」って何？　（１５分ぐらい）

2．基本となる音符と休符　（１０分ぐらい）

3．拍子とリズムを「感じる」　（２０分ぐらい）

課題に直接関係するものではなく、あくまで補足資料として作成していますので、見た・見ないが評価に関わることはありません。

ですが、音楽に対する根本的な考え方について述べていますので、環境と時間があれば、見てほしいと思います。

途中で休みながら見ても、全く問題ありません。

〜〜〜

【音楽Ⅰ課題　第２回（5/11〜5/31）】

作成者：音楽科　小中慶子

★★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？

少しだけ身体と、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）。

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？

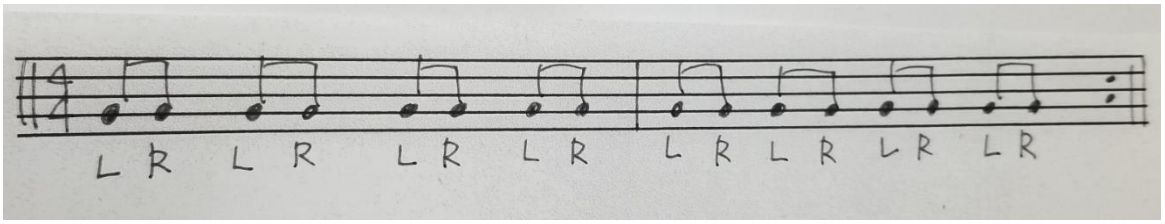
また、時計を使ってパートⅠを（もしできたらパートⅡも）練習する課題はできましたか？

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、下に書いてみました。

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ができたら、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。

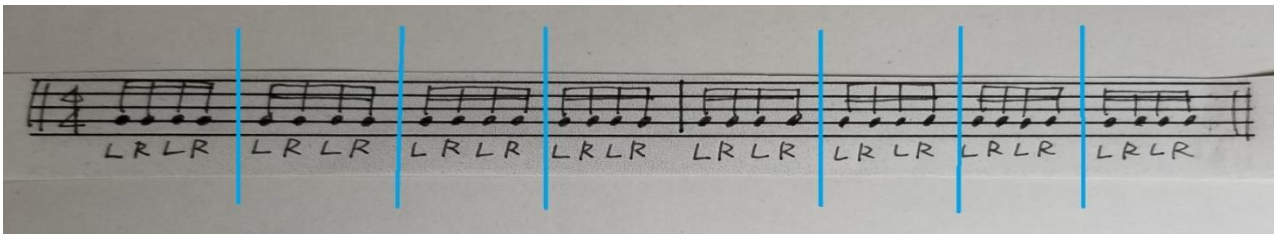
崩れずに、手も口もアクセントを逃さずに（俗な表現で言うと「ノリよく」）、どのぐらい速くできますか？

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 つ分になります。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。

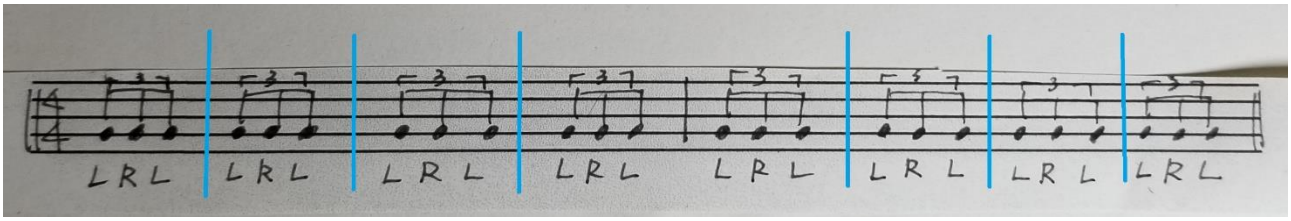
b：これができたら、16 分音符「4 つごとに」「8 つごとに」「16 個ごとに」アクセントをつけてみてください。

③ 以下は、①で出てきた 8 分音符です。でも、①とは何かが違いますね。

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 い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。

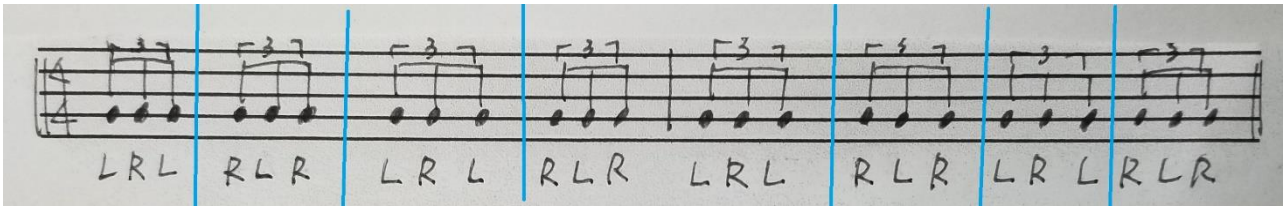


a：青線 1 本分=8 分音符3つ=1 秒として、「均等に」叩く練習をしてください。

　　LとRの位置に注意してください。

b：a ができたら、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、何かが違います。何が違うでしょうか？

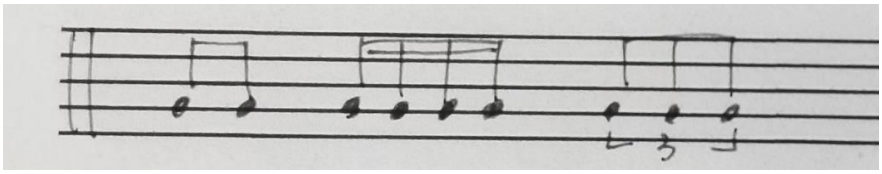


　　気づきましたか？　LとRの位置が違いますね。

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ができたら、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。

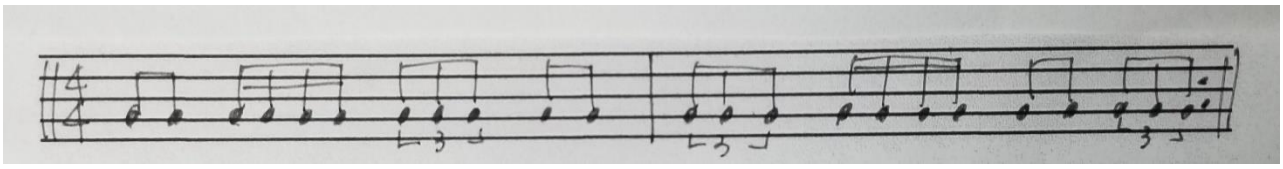
④ ①・②・③では、以下の３種類のリズムを学びました。



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！**