



能

面と謡がつくる、静けさの美しさ



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

能の世界	3～5
舞台と人	6～7
面と衣装	8～9
音と動き	10～12
演目と物語	13～16
見て味わう	17～19
深めよう	20～22
おさらい	23～26
ふり返り	27～30

能ってなに？

能がどんな舞台芸術か、まず全体像をつかもう。

能（のう）は、面（おもて）や美しい衣装を身につけた演者が、謡（うたい）と囃子（はやし）に合わせてゆっくりと舞う、日本を代表する伝統芸能です。せりふの多くは古い言葉で歌うように語られ、一つひとつの動きに意味がこめられています。



能の3つの柱

謡

囃子

舞

この3つが組み合わさって、能の舞台ができています。

ポイント

- 室町時代に大きく発展し、600年以上受けつがれてきました。
- 2008年に、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

やってみよう

1. 「能」という言葉を聞いて、どんなイメージがありますか。
.....
2. 家族に、能を見たことがあるか聞いてみよう。

書いて覚えよう

能の歴史

能がどのように生まれ、育ってきたのかを知ろう。

能のもとになったのは、奈良時代に大陸から伝わった散楽（さんがく）から発展した、猿楽（さるがく）という芸能だといわれています。

猿楽は、こっけいな芸から歌や舞を中心にした芸能へと少しずつ形を変えていきました。



奈良時代

なら

大陸から散楽が伝わる

はじまり



室町時代

むろまち

猿楽が能として大成する

発展



現代

げんだい

今も舞台上で上演される

継承

ポイント

- 猿楽から能への変化には、多くの芸能者たちの工夫が積み重ねられました。
- 室町幕府の将軍・足利義満の保護を受けて、能は大きく発展しました。

やってみよう

1. 能が育った時代について、家の人や先生に聞いてみよう。
2. 「猿楽」という言葉を辞書で調べてみよう。

書いて覚えよう

観阿弥と世阿弥

能を大成させた、親子の芸術家について知ろう。

観阿弥

かんあみ / Kan'ami

能のもとを大成させた芸能者

世阿弥の父

世阿弥

ぜあみ / Zeami

能を芸術として完成させた人物

「風姿花伝」を書いた

世阿弥の教え

世阿弥は、能についての考えを「風姿花伝（ふうしかでん）」という書物にまとめました。
そこには「初心わするべからず」など、今も語り継がれる言葉が残されています。

ポイント

- ・ 観阿弥・世阿弥の親子は、将軍・足利義満の保護のもとで能を大成させました。
- ・ 世阿弥の子孫や弟子たちが、能の流派の基礎を築きました。

やってみよう

1. 「初心わするべからず」ということばの意味を考えてみよう。

書いて覚えよう

能ならではの舞台のつくりを見てみよう。

演者が舞う正方形の舞台

楽屋から舞台へ続く通路。登場や退場
に使う

舞台のうしろにえがかれた松の絵

舞台の周りにしかれた白い石

嚙子方がすわる場所

屋内の劇場でも舞台に屋根がある

- 能舞台には、屋外の神社の舞台をもとにした独特の形が残っています。
- 橋掛りは、あの世とこの世をつなぐ道としての意味もあるといわれています。

1. 能舞台の絵や写真を見て、橋掛りがどこにあるかさがしてみよう。

シテとワキ

能の登場人物の役割を知ろう。

シテ

して

物語の主人公。面をつけることが多い

ワキ

わき

シテの相手役。旅の僧などが多く、面はつけない

Emma

能では、主人公が幽霊や神さまのことも多いんだって？



Ken

うん。ワキが出会う旅人役になって、シテの物語を引き出していくんだよ。

ポイント

- シテ方・ワキ方は、それぞれ専門の流派に分かれています。
- シテの連れを「ツレ」、ワキの連れを「ワキツレ」とよびます。

やってみよう

- シテとワキ、それぞれの役割を自分の言葉で説明してみよう。

書いて覚えよう

能面と能面の表情

能面が、どのように感情を表すのかを知ろう。

能面（のうめん）は、ヒノキの木を彫ってつくられる、能に欠かせない道具です。
女性・老人・鬼・神などの種類があり、役柄によって使い分けられます。



面が生む表情

同じ面でも、顔をわずかに下に向けると影ができて悲しげに見え（くもらす）、少し上に向けると明るく見えます（てらす）。

演者のわずかな動きだけで、面の表情が変わって見えます。

ポイント

- 能面は「無表情」に見えて、角度によって多くの表情を生み出します。
- 代表的な面に、若い女性を表す「小面（こおもて）」などがあります。

やってみよう

1. 手鏡やスマートフォンの画面で、顔の角度を変えて表情がどう見えるか試してみよう。

書いて覚えよう

能装束

能の衣装に込められた美しさを知ろう。

能装束の特徴

唐織

厚板

金襴

絹の織物に金糸・銀糸で模様を織り出した、豪華な衣装が多く使われます。

ポイント

- 衣装の色や模様は、役柄の身分や性格を表すことがあります。
- 一着の装束をつくるのに、長い時間と高い技術が必要です。

やってみよう

1. 能装束の写真を見て、どんな模様が使われているか観察しよう。

ワンポイント 装束は代々受けつがれ、大切に手入れをしながら使われています。

書いて覚えよう

能の音楽を演奏する笛と太鼓の組み合わせ

能で使われる横笛

かけ声とともに打つ2種類の鼓

- 囃子は、笛1つと3つの打楽器（小鼓・大鼓・太鼓）で演奏されます。
- 「よー」「はっ」などのかけ声も、囃子の大切な一部です。

1. 机をたたいて、小鼓のリズムをまねしてみよう。

地謡（じうたい）は、舞台の横にすわり、登場人物の心情や情景を謡でつたえる合唱隊です。

シテが舞に集中している間も、地謡が物語を語り続けます。



ポイント

- 地謡は8人ほどで構成されることが多いです。
- 声をそろえて謡うため、長い訓練が必要です。

やってみよう

1. 地謡の役割を、学芸会の「語り」にたとえて説明してみよう。

書いて覚えよう

能の動き (すり足)

能ならでの、独特な歩き方を知ろう。

すり足とは

すり足は、足の裏を舞台につけたまますべるように歩く、能の基本の動きです。

上半身を動かさず、静かに、しかし力強く進みます。

ポイント

- 重心を低く保つことで、安定した美しい動きが生まれます。
- すり足の稽古は、能の修行の基本として重視されています。

やってみよう

1. はだしで、足の裏を床につけたまま歩いてみよう。ふだんの歩き方とのちがいを感受しよう。

書いて覚えよう

能の演目の種類

能の演目が、どのように分類されるかを知ろう。

種類	主な内容
神	神さまが登場し、平和や繁栄を祝う
男	武将の霊などが登場する
女	気品のある女性が主人公になる
狂	心が乱れた人物などが登場する
鬼	鬼や精霊などが登場し、力強く舞う

ポイント

- この5つの種類を、演目の組み立て方として「五番立て」とよびます。
- 1つの公演で、神・男・女・狂・鬼の順に上演することもあります。

やってみよう

1. 5つの種類のうち、いちばん見てみたいのはどれですか。 _____

書いて覚えよう

能に特徴的な「夢幻能」の構成を知ろう。

夢幻能（むげんのう）は、旅の僧（ワキ）が出会った人物（シテ）が、実は神や幽霊の化身だったと明らかになる構成の能です。

前半は普通の人姿で現れ、後半に本当の姿を見せて舞います。



ポイント

- 夢か現実かあいまいな世界観が、夢幻能の大きな魅力です。
- 現実の出来事をそのままえがく能は「現在能（げんざいのう）」とよばれます。

やってみよう

1. 夢の中に、実は特別な存在が現れる物語を、ほかに知っていますか。

書いて覚えよう

代表的な能の演目にふれてみよう。

羽衣

天女が羽衣を取り返し、舞をまう物語

高砂

夫婦愛と長寿を祝う、おめでたい演目

道成寺

娘の情念が鐘に宿る、劇的な演目

隅田川

わが子を探す母の悲しみをえがく

敦盛

若くして命を落とした武将の霊が登場する

井筒

幼なじみへの想いを謡う女性の物語

ポイント

- 同じ演目でも、流派によって演出が少しずつちがいます。
- 古典文学を題材にした演目も多くあります。

やってみよう

1. この中で、あらすじを読みたい演目を1つえらぼう。

書いて覚えよう

能の物語

能の物語には、どんな主題が多いのかわ知ろう。

よくある主題

別れと再会

恋人や親子の物語

戦いの記憶

武将の霊が過去を語る

自然への祈り

神や精霊への祈り

物語の題材

古典文学

源氏物語や伊勢物語など

伝説

各地に伝わる言い伝え

実在の出来事

歴史上の合戦など

ポイント

- 能は、悲しみやはかなさを美しく表現する物語が多いのも特徴です。
- 結末がはっきりしない、余韻を残す終わり方も少なくありません。

やってみよう

1. 「はかなさ」という気持ちを、自分の言葉で説明してみよう。

書いて覚えよう

能を見るときのポイントと、見に行ける場所を知ろう。

- はじめは、あらすじを予習してから見ると分かりやすくなります。
- 謡の言葉が難しいときは、字幕やイヤホンガイドを利用できる劇場もあります。
- 静かにじっくり味わうことも、能ならではの楽しみ方です。

神社の能舞台

東京の国立能楽堂をはじめ、全国に能を見られる場所があります。

1. 近くに能楽堂や、能が上演される神社があるか調べてみよう。

能のことば

能でよく使われる言葉を知ろう。

幽玄

ゆうげん

言葉にしにくい、奥深く上品な美しさ

型

かた

能で決められた動きの形

謡本

うたいぼん

謡の文句が書かれた本

ポイント

- 「幽玄」は、能の美しさを語るときによく使われる言葉です。
- 動きの「型」を守ることが、能の基本とされています。

やってみよう

1. 「幽玄」という言葉を使って、短い文を作ってみよう。

書いて覚えよう

ゆっくりとした所作の一つひとつに、演者の長い修行の積み重ねが表れています。



- 「動かないこと」も、能の大切な表現の一つです。
- 見る人の想像力によって、物語がさらに豊かに感じられます。

やってみよう

1. 「静けさの美しさ」を感じた経験があれば、書いてみよう。

書いて覚えよう

1. 能面や能装束の写真を、図書館の本やインターネットでさがしてみよう。
2. 能舞台の写真を見て、橋掛りと本舞台の位置を確認しよう。
3. できれば、能楽堂や博物館で本物の能面を見てみよう。

- 実物を見ると、写真だけでは分からない大きさや質感に気づきます。
- 博物館や資料館では、能装束や面が展示されていることがあります。

ワンポイント 地域の伝統芸能館や神社の宝物殿にも、能に関する資料が残っていることがあります。

能を体で感じ、これまでの由来を振り返ろう。

1. すり足を、はだして5歩やってみよう。
2. 手で顔をおおい、角度を変えて表情の見え方を確かめよう。
3. 謡のリズムに合わせて、ゆっくり手を動かしてみよう。

能は、大陸から伝わった散楽をもとに、室町時代に観阿弥・世阿弥が大成させた芸能です。
600年以上の歴史を経て、今も受けつがれています。

- 体験してみると、能の動きがどれほど体力と集中力を必要とするか分かります。

地域によるちがい・昔と今をくらべよう

能の地域差や、時代による変化を知ろう。

流派によるちがい

シテ方だけでも複数ある

観世流など

動きや謡いまわしに個性がある

各地の能楽堂

地域ごとに活動する団体もある

昔と今

変わったこと・変わらないこと

昔は武家や貴族が鑑賞

今はだれでもチケットで鑑賞できる

型や面の使い方

昔から変わらず受けつがれている

ポイント

- 地域や流派によって、同じ演目でも演出に個性が出ます。
- 形は守りながらも、字幕や解説など見やすくする工夫が今は増えています。

書いて覚えよう



能って、せりふが古い言葉だから難しそうだね。

最初は字幕や解説を頼りにすればいいんだよ。何度か見ると耳が慣れてくるよ。



能面をつけたら、前が見えないんじゃない？



面には小さな穴があいていて、そこからわずかに前を見ているんだって。

- 分からない言葉があっても、動きや音楽から雰囲気を感じ取ることができます。
- 疑問に思ったことを調べると、能への理解がさらに深まります。

マナーと注意点

能を見に行くときのマナーを知ろう。

ポイント

- 上演中は静かに鑑賞し、拍手のタイミングは周りに合わせましょう。
- 写真や動画の撮影は禁止されていることがほとんどです。
- 飲食や私語は控え、携帯電話の電源も切っておきましょう。

ワンポイント 能楽堂によっては子ども向けの解説イベントもあるので、まずは調べてみるとよいでしょう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

舞台の言葉

☐ 本舞台

演者が舞う場所

☐ 橋掛り

楽屋から舞台への通路

☐ 鏡板

松がえがかれた背景

人の言葉

☐ シテ

主人公

☐ ワキ

相手役の旅人など

☐ 地謡

物語を謡う合唱隊

音楽の言葉

☐ 囃子

笛と太鼓の演奏

☐ 能管

能で使う笛

☐ 謡

歌うように語ること

表現の言葉

☐ すり足

足をすべらせる歩き方

☐ 幽玄

奥深い上品な美しさ

☐ 型

決められた動きの形

書いて覚えよう

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

- | | | |
|-----|---|------------------|
| 能面 | ● | ● ア. 笛と太鼓による演奏 |
| 橋掛り | ● | ● イ. 顔につける仮面 |
| 囃子 | ● | ● ウ. 物語を謡う合唱隊 |
| 地謡 | ● | ● エ. 足をすべらせる歩き方 |
| すり足 | ● | ● オ. 楽屋と舞台をつなぐ通路 |

2. 能の主人公と、その相手役の名前を書こう

1. _____
2. _____

3. 足の裏を舞台につけたまま歩く動きを何という？

1. _____

書いて覚えよう

ふり返しチェック・家族や友だちに話してみよう

学んだことを確認し、人に伝えてみよう。

- ☐ 能がどんな芸能か説明できる 3つの柱：謡・囃子・舞
- ☐ シテとワキの役割を言える 主人公と相手役
- ☐ 能面の見え方の工夫を説明できる てらす・くもらす
- ☐ すり足をやってみた 体験する力
- ☐ 能に関する言葉を3つ言える 用語の力

やってみよう

1. 能について、家族や友だちに説明してみよう。うまく伝わったか、感想を書こう。

書いて覚えよう

英語で紹介してみよう・もっと知りたい人へ

能を英語で紹介し、次の学びにつなげよう。

Noh

ノウ

日本の伝統的な仮面舞踊劇

mask

マスク

能で使われる面（おもて）

英語で説明してみよう

Noh is a traditional Japanese masked dance-drama. (能は、日本の伝統的な仮面舞踊劇です。)

もっと知りたい人へ

能楽堂の公演

世阿弥の本

能面の展示

図書館や能楽堂の公演情報から、さらに学びを広げてみましょう。

書いて覚えよう

能チャレンジ

教室の外でも、能の世界にふれてみよう。

見つけよう

近くの能楽堂や神社の能舞台を調べる

聴こう

能の謡や囃子の音源を聴いてみる

伝えよう

能の魅力をだれかに話してみる

こたえ

L28 能面→イ 橋掛り→オ 囃子→ア 地謡→ウ すり足→エ 2. シテ
ノワキ 3. すり足L33 (例) 能は、面や装束を身につけ、謡と囃子に合わせて舞う
伝統芸能。

書いて覚えよう

能 (Season 4 | No.31)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。