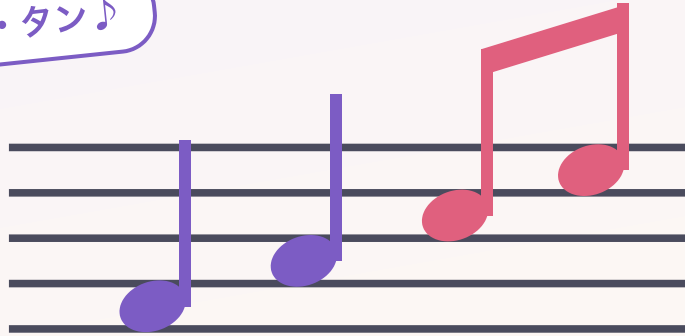


タン・タン♪



ウン（お休み）

リズムを感じよう

タン・タン・ウン、体でリズムを感じよう



この教材の使い方

1

声と体で感じる

音楽は、歌ったり手をたたいたりするほど身につきます。気になったところは、何度でも声に出してみましょう。

2

本物の音を聴く

この教材に出てくる曲や楽器は、音源や動画でも聴いてみましょう。耳で知ると、理解がぐっと深まります。

3

「やってみよう」は手と体で

答えは30ページにあります。正解がひとつではない問題もあります。自分の感じ方を大切にしましょう。



Ken (ケン)

音楽が好きな中学生。ギターを始めたばかり。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。ピアノが得意。

もくじ

リズムの入り口	3～5
リズムをつくる音	6～9
まねっこと速さ	10～12
リズムを広げる	13～16
そろえて感じる	17～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

リズムってなに？

リズムは、音の長さと間（ま）でできています。

リズムとは、音の長さと、音が鳴らない間（休み）を組み合わせたものです。
手拍子でも、足ぶみでも、声でも、リズムはすぐにつくれます。むずかしく考えず、体で感じてみましょう。



かんたんなリズム



「タン」は1つの手拍子、「タタ」は半分の長さを2回、「ウン」は休みです。

ポイント

- リズムは、音楽の中でいちばん先に体で感じられる要素です。
- 同じ長さの音がくり返されると、リズムのまとまりが生まれます。

やってみよう

1. 上のリズムを、手拍子で3回くり返してみよう。
2. 自分で好きな長さの手拍子をつくってみよう。

書いて覚えよう

体の中にも、一定のリズムがあります。

- 心臓は、休みなく一定の間かくで動き続けています。
- 運動したあとは心臓の動きが速くなり、休むとゆっくりにもどります。
- この一定の間かくが、リズムの元になる感覚です。



胸に手を当てると、トク、トク、って聞こえるね。



それも立派なリズムだよ。走ったあとは速くなるんだよ。

1. 胸に手を当てて、心臓の音を30秒間感じてみよう。
2. その速さに合わせて、机を指でタップしてみよう。

歩くリズム・走るリズム

歩く・走るにも、それぞれリズムがあります。

歩くリズム

ゆったり一定

トン・トン・トン

ふつうの速さ

ゆっくり大また

落ち着いた感じ

走るリズム

速く続く

タタタタタタ

速い足音

息づかいも速い

興奮した感じ

ポイント

- 歩く速さと走る速さでは、リズムの速さがはっきり変わります。
- 行進曲は歩くリズムに、速い曲は走るリズムに近いことがあります。

やってみよう

- その場で歩く足音のリズムを、手拍子でまねしよう。
- その場で走る足音のリズムを、手拍子でまねしよう。

書いて覚えよう

手拍子だけで、いろいろなリズムが作れます。

3回たたいて1回休む、これだけでもリズムのまともになります。

- 手拍子は、道具がなくてもすぐにできるリズム表現です。
- 強くたたく・弱くたたくを組み合わせると、表情が生まれます。

1. 上のパターンを4回くり返してたたいてみよう。
2. 自分で新しい手拍子パターンを1つつくろう。

のばして鳴らす音

すぐに切れる音

はじめの音は2つ分の長さ、あとの2つは半分の長さでたたきます。

1. 「ながーい」を2拍、「みじかい」を1拍ずつ手拍子でたたいてみよう。

7

ことばにも、自然なリズムがあります。

- ことばには、音の数だけリズムがあります。「りんご」なら3つの音です。
- 話すときの間や強さも、リズムの一部です。

1. 「りんご」を手拍子で3回、そのままタン・タン・タンとたたいてみよう。
2. 「すいか」「ぶどう」も同じようにたたいてみよう。ちがいはあった？

名前のリズム打ち

自分の名前で、リズムをつくってみよう。

名前のリズム打ちのやり方

①自分の名前をひらがなに分ける（例：け・ん）。②1文字ずつ手拍子をたたく。③友だちの名前でもやってみる。

ポイント

- 名前の文字数によって、リズムの長さが変わります。
- 同じ人数でも、名前によってリズムはさまざまです。

やってみよう

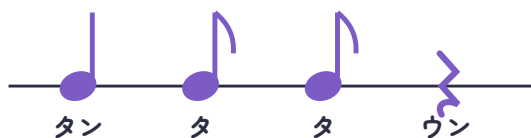
1. 自分の名前を、手拍子でリズム打ちしてみよう。
2. 家族の名前でも、リズム打ちしてみよう。

書いて覚えよう

まねっこリズム

聴いたリズムを、そのまままねしてみよう。

まねしてみよう



このリズムを聴いた（見た）とおりに、手拍子でまねしてみましょう。

ポイント

- まねっこは、耳とリズム感を育てるいちばんの近道です。
- 最初はゆっくりでも、正確にまねすることが大切です。

やってみよう

1. 上のリズムを、3回まねしてたたいてみよう。
2. 友だちにリズムをつくってもらい、まねしてみよう。

書いて覚えよう

同じリズムでも、速さで印象が変わります。

11

書いて覚えよう

短いリズムをつなげて、長いリズムをつくろう。

A musical staff with a single horizontal line. It contains six notes. The first five notes are quarter notes (semibreves) with stems pointing upwards. The first note is labeled 'タン' (tan), the second 'タン' (tan), the third 'タ' (ta), the fourth 'タ' (ta), and the fifth 'タン' (tan). The sixth note is a half note (minim) with a stem pointing upwards and a wavy line at the end, labeled 'ウン' (un).

13

リズムしりとり

リズムでしりとりのように遊んでみよう。

リズムしりとりのやり方

①1人目が短いリズムを手拍子でたたく。②2人目が、そのリズムの最後の部分から新しいリズムをつなげてたたく。③順番に続けていく。

ポイント

- 人数が多いほど、長くつながって楽しめます。
- 前の人のリズムをよく聴くことが、うまくつなげるコツです。

やってみよう

1. 家族や友だちと、リズムしりとりを5回続けてみよう。

書いて覚えよう

体や身近な物も、リズム楽器になります。

手拍子、指を鳴らす

足ぶみ、床をふむ

ひざをたたく

指や手のひらでたたく

ふって音を鳴らす

はしでたたく

- 体のいろいろな部分で、ちがう音色のリズムをつくれます。
- 身近な物も、たたき方によって楽器になります。

1. 体の2か所を使って、リズムを組み合わせてみよう。
2. 身近な物を1つ使って、リズムをたいてみよう。

ウン・タン

これらを紙に書いて並べかえると、いろいろなリズムがつかれます。

- カードを並べかえるだけで、たくさんのリズムが作れます。
- 同じカードでも、並び方によって印象が変わります。

1. 上のカードから3枚えらび、順番を決めて手拍子でたたいてみよう。

みんなでそろえると、リズムはより力強くなります。

- 何人かでリズムをそろえるには、同じ速さを共有することが大切です。
- 1人がリーダーになって合図を出すと、そろいやすくなります。

せーの、で手拍子を合わせてみよう。



うん、目を見て合わせるとそろいやすいね。

1. 家族や友だちと「せーの」で同時に手をたたいてみよう。そろった？

リズムが速くなったり遅くなったりしないコツを知ろう。

- 興奮すると、リズムはつい速くなりがちです。
- 足でそっと拍をふみながらたたくと、リズムが安定しやすくなります。
- むずかしいところほど、あわてずゆっくり確認しましょう。

1. 足で一定のリズムをふみながら、手拍子を重ねてみよう。
2. むずかしいと感じたリズムを、半分の速さでたいてみよう。

リズムを、もっと身近に楽しもう。



Emma



19

実際にやってみよう・ペアやグループで練習しよう

1人でも、みんなでもリズムを楽しもう。

- A (手拍子) タン・タン・タン・ウン
- B (まねして) タン・タン・タン・ウン
- A (新しいリズム) _____
- B (まねして) _____
- A (速さを変えて) _____
- B (まねして) _____

ポイント

- A がリズムを出し、B がまねをする「まねっこ遊び」です。
- 慣れてきたら、速さや強さも変えてみましょう。

ワンポイント そろわなくても大丈夫。相手のリズムをよく聴くことが、上達への近道です。

書いて覚えよう

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきは、上達のサインです。

つまずき

よくあること

だんだん速くなる

興奮してあせってしまう

休みで止まらない

うっかり手をたたいてしまう

コツ

こうしてみよう

足で拍をとる

体で速さを感じる

心の中で数える

休みの長さを意識する

ポイント

- できないところは、半分の速さで区切って練習しましょう。
- できたことを1つずつ数えると、自信につながります。

やってみよう

1. あなたがリズムでつまずきやすいことは？ _____
2. 上のコツから、1つえらんで試してみよう。

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。

リズムの基本

☐ リズム

音の長さと間の組み合わせ

☐ 拍

一定にきざまれる時間の目もり

☐ テンポ

曲の速さ

長さの言葉

☐ 長い音

のばして鳴らす音

☐ 短い音

すぐに切れる音

☐ 休み

音を出さない時間

遊び方

☐ まねっこ

聴いたリズムをまねする

☐ リズムしりとり

リズムをつなげていく

☐ リズムカード

並べてリズムをつくる

そろえる

☐ セーの

合図で合わせる

☐ 拍をふむ

足で速さを保つ

☐ 質問と答え

リズムで会話する

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、練習のときに説明しやすくなります。

書いて覚えよう

歯みがきのリズムに合わせて体を動かす

足音のリズムに注目する

手や体でリズムをたたく

名前のリズム打ちをする

好きな曲に合わせて手拍子する

家族とリズムしりとりをする

ポイント

- 1回5分でも、毎日続けることがいちばんの力になります。
- 手が痛くなったら、無理せず休みましょう。

書いて覚えよう

発表してみよう・感想を書こう

つくったリズムを、人に伝えてみよう。

つくったリズム

使った体の部分

むずかしかったと
ころ

聴いてほしい人

Emma の例

つくったリズム タン・タタ・タン・ウン／使った体の部分 手とひざ／むずかしかったところ 休み
で止まること／聴いてほしい人 家族

感想を3文で書こう

① リズムをつくってみて、～と感じました。② とくに、～がむずかしかったです。③ 次は、～に
挑戦してみたいです。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・次のステップ

リズムの世界は、まだまだ広がります。

もっと知りたい人へ

打楽器で

太鼓などを実際にたたいてみる

動画で

リズムアンサンブルを見る

次のステップ

拍子

拍のまとまりを感じる

強い拍・弱い拍

拍の中の強弱を知る

ドレミ

音の高さの名前を覚える

ポイント

- この教材の次は「拍子を知ろう」。リズムのまとまり方をくわしく学びます。

書いて覚えよう

1. リズムとは、どんなものですか。 _____
2. いちばん楽しかった遊びは？ _____
3. これから挑戦してみたいことは？ _____

自分でつくったリズムを発表する

できたミッションに✓をつけよう： ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

リズムを感じようチャレンジ

教室の外でも、リズムはすぐに感じられます。

見つけよう

まちの中でくり返す音を探す

感じよう

歩く速さでリズムの変化を感じる

表そう

見つけたリズムを手拍子で表す

こたえ

L26 リズム→エ テンポ→オ 休み→ア まねっこ→ウ 拍→イ 2. テンポ / 3. 拍

L33 (例) リズムは、音の長さと休みの組み合わせでできている。

書いて覚えよう

リズムを感じよう (Season 1 | No.3)

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。