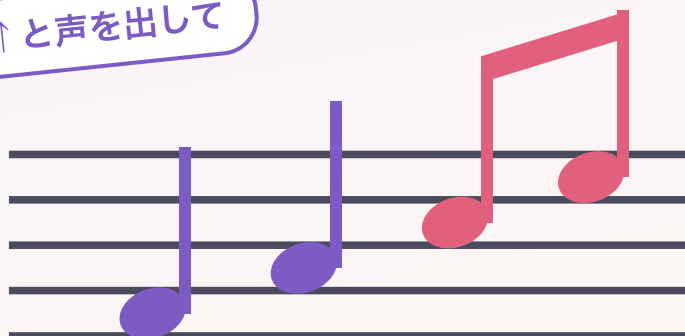


あー↑と声を出して



深呼吸してから

声を出して歌おう

自分の声で、気持ちよく歌ってみよう



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

歌う準備	3～5
声を出す基本	6～8
声の表情	9～12
歌詞と実践	13～16
楽しく続ける	17～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

歌うことは、体全体を使う表現です。

うまい・下手より前に、まず声を出すこと自体が、だれにでもできる立派な音楽表現です。



- 声は、体の中でいちばん身近な楽器です。
- 上手に歌おうとがんばるより、まずは楽しんで声を出すことから始めましょう。

1. 「あー」と好きな高さで、3秒間声を出してみよう。

よい声は、よい姿勢から生まれます。

- 歌う前に、肩や首の力をゆるめておくと、声が出しやすくなります。
- セなかをまっすぐに、足を肩はばに開いて立つと、息がしっかり入ります。
- 前かがみやねこ背では、息が入りにくくなってしまいます。

1. せなかをまっすぐにして立ち、深呼吸を3回しよう。
2. その姿勢のまま「あー」と声を出してみよう。声の出やすさはどうだった？

歌う息は、おなかから吸います。

breathing from the belly

おなかをふくらませるように息を吸う呼吸のしかた

- 息を吸うとき、肩ではなくおなかがふくらむのを意識してみましょう。
- たっぷり息を吸うと、声がより安定して出しやすくなります。

1. おなかに手を当てて、大きく息を吸ってみよう。おなかはふくらんだ？

口を閉じたまま、鼻から声を出してみよう。

humming

口を閉じたまま「んー」と鼻から声を出すこと

- ハミングは、のどに力を入れすぎずに声を出す練習になります。
- 歌う前のウォーミングアップとして、よく使われる方法です。

1. **口を閉じたまま「んー」と5秒間声を出してみよう。**
2. **好きなメロディを、ハミングで歌ってみよう。**

1. 「あ・い・う・え・お」を、1つずつはっきり声に出してみよう。
2. 同じ高さのまま、「あ・い・う・え・お」を続けて言ってみよう。

- 日本語の歌は、母音（あいうえお）をはっきり出すと、聴く人に伝わりやすくなります。
- 口の形を変える練習をしておくと、歌詞もはっきり聞こえるようになります。

9

声の高さでも、表情が変わります。

- 高い声は明るく元気な印象、低い声は落ち着いた印象になりやすいです。
- 無理に高い声・低い声を出しすぎると、のどに負担がかかります。

2. 同じ言葉を、低めの声で言ってみよう。印象はどう変わった？

一般社団法人文化芸術支援協会 | 声を出して歌おう 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

- 声を遠くへ飛ばすときは、大きく出すというより、まっすぐ前へ届けるイメージが役立ちます。
- 口を大きく開け、息をしっかりと吐くと、声が通りやすくなります。

1. 部屋のはしからはしまで、声を届けるつもりで「おい」と言ってみよう。

ワンポイント 声を出しすぎるとのどが疲れます。無理せず、少しずつ練習しましょう。

自分の声だけでなく、まわりの声も聴こう。

自分の声だけでなく、まわりの声も聴こう。



Emma



- 合唱では、自分の声とまわりの声、両方を聴くことが大切です。
- 声の大きさをまわりに合わせると、まとまりのある響きになります。

1. だれかと一緒に、同じ歌を歌ってみよう。相手の声は聞こえた？

歌詞の意味を知ると、歌い方が変わります。

- 歌詞の意味を考えると、どこを強く歌うか、どんな気持ちで歌うかが見えてきます。
- 同じメロディでも、気持ちをこめると伝わり方が変わります。

やってみよう

1. 好きな歌の歌詞を1つ思い出し、どんな気持ちの歌か考えてみよう。

書いて覚えよう

短い歌を歌ってみる

短い歌で、ここまでの練習をためそう。

短いメロディ



ソ ソ ラ ソ

短いメロディです。姿勢・呼吸・口の開け方を意識しながら歌ってみましょう。

やってみよう

1. 上のメロディを、ドレミで歌ってみよう。
2. 好きな短い歌を1曲、はじめてから終わりまで歌ってみよう。

書いて覚えよう

みんなで歌うときは、始まりをそろえよう。

- 歌いだしがそうと、それだけで歌全体がまとまって聞こえます。
- 「せーの」の合図や、指揮の動きに合わせて始めると、そりいやすくなります。

やってみよう

1. だれかと「せーの」で同時に歌いだしてみよう。そろった？

書いて覚えよう

- 歌詞の意味の切れ目で息をつぐと、自然に聞こえます。
- 言葉のとちゅうで急に息をつぐと、意味が伝わりにくくなります。

1. 好きな歌を1つ選び、息をつぐ場所に印をつけてみよう。

無理せず、心と体を大切に歌おう。

1. 好きな歌を1曲えらび、曲名を書こう。 _____
2. 姿勢・呼吸・口の開け方を意識して、その曲を1回通して歌ってみよう。

- 好きな曲だからこそ、続けて練習しやすくなります。
- 次のページから、聴きくらべや発表につなげていきます。

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines or other markings on the page.

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、みんなでも歌うことを楽しもう。

A (歌う) ドーレーミー

B (まねして) ドーレーミー

A (歌う) _____

B (まねして) _____

A (歌詞をつけて) _____

B (まねして) _____

ポイント

- A が歌ったフレーズを、B がまねする練習です。
- 声の大きさや高さまで、できるだけ正確にまねしてみましょう。

ワンポイント うまくまねできなくても大丈夫。何度もくり返すことが上達の近道です。

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

声が小さくなる

はずかしくて縮こまる

息が続かない

息つぎのタイミングが合わない

コツ

こうしてみよう

1人で練習する時間を作る

自信をつけてから人前へ

息つぎの場所を決めておく

歌詞の切れ目で吸う

ポイント

- できないところは、短く区切って練習しましょう。
- 少しずつできることが増えると、自信につながります。

やってみよう

1. あなたが歌うときに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。

歌う準備

☐ 姿勢

背中をまっすぐにして立つ

☐ 腹式呼吸

おなかをふくらませて吸う呼吸

☐ ハミング

口を閉じて鼻から出す声

声の出し方

☐ 母音

あ・い・う・え・お

☐ 大きな声・小さな声

場面で使い分ける声

☐ 高い声・低い声

気持ちを表す声

歌う工夫

☐ 歌詞の意味

気持ちをこめる手がかかり

☐ 歌いだし

みんなでそろえる始まり

☐ 息つき

歌詞の切れ目で吸う

心とのど

☐ はずかしさ

少しずつ乗り越えるもの

☐ のどを大切に

無理せず休ませる

☐ 録音して聴く

自分の声を客観的に聴く方法

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。声を大切にしながら、楽しく歌い続けましょう。

書いて覚えよう

● オ. おなかをふくらませて吸う呼吸

書いて覚えよう

家でできる練習

毎日少しずつ、声を出してみよう。

朝

深呼吸を3回してから声を出す

移動中

小さな声でハミングする

お風呂

声がよく響く場所で歌う

夕方

好きな歌を1曲通して歌う

夜

静かな声で歌詞を口ずさむ

週末

家族に歌を聴いてもらう

ポイント

- 1回5分でも、毎日続けることで声が出しやすくなります。
- のどの調子が悪いときは、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

練習した歌を、人に聴いてもらおう。

歌った曲

意識したこと

むずかしかったところ

聴いてほしい人

Emma の例

歌った曲 好きな童謡／意識したこと おなかから声を出すこと／むずかしかったところ 息つぎのタイミング／聴いてほしい人 家族

感想を3文で書こう

① 歌ってみて、～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

歌の世界は、まだまだ広がります。

もっと知りたい人へ

合唱で

みんなで声を重ねてみる

動画で

好きな歌手の歌い方を見る

次のステップ

手拍子とリズム

体全体でリズムを表す

樂器

声だけでなく楽器でも表現

八一毛二一

声を重ねる楽しさ

ポイント

- この教材の次は「手拍子と体でリズム」。体全体を使う表現を学びます。

書いて覚えよう

1. 歌うとは、どんなことですか。 _____
2. いちばん楽しかった練習は？ _____
3. これから挑戦してみたいことは？ _____

できたミッションに✓をつけよう： ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

29

声を出して歌おうチャレンジ

教室の外でも、歌うことはすぐに楽しめます。

ためそう

よい姿勢で1曲歌ってみる

感じよう

おなかから声を出してみる

伝えよう

好きな歌をだれかに聴かせる

こたえ

L26 姿勢→イ 腹式呼吸→オ ハミング→エ 母音→ア 息つき→ウ
2. 腹式呼吸 / 3. ハミング

L33 (例) 歌うことは、姿勢・呼吸・声の出し方を意識しながら、気持ちを声で表すこと。

書いて覚えよう

声を出して歌おう (Season 1 | No.8)

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。