

これ、初めて見る曲だ！



落ち着いて読めば歌えるよ

楽譜を読んで歌う

楽譜から、声で音を鳴らしてみよう



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

視唱のきほん	3～5
音を読む	6～10
仕上げる	11～19
練習しよう	20～24
ふり返し	25～30

楽譜を見て歌う（視唱）とは

楽譜を見て、その場で歌う力を視唱（しちょう）といいます。

視唱（しちょう）とは、楽譜を見て、まだ聴いたことのない曲でも、その場で声に出して歌うことです。

むずかしそうに聞こえますが、拍子・調・音の上がり下がり順番を確認していけば、少しずつできるようになります。



視唱（しちょう）

sight-singing

楽譜を見て、はじめての曲もその場で歌うこと

ポイント

- ・ 視唱は、楽器がなくても、楽譜さえあればどこでも練習できます。
- ・ うまく歌えなくても、少しずつ音を確かめる練習として役立ちます。

やってみよう

1. 知っている歌の楽譜を1つ用意し、音を出さずに目で追ってみよう。
2. その楽譜を見て、どんな印象を受けたか書こう。

ワンポイント はじめは全部正しく歌えなくても大丈夫。少しずつ音が取れるようになれば、十分な上達です。

書いて覚えよう

歌い出す前に、楽譜全体をざっと確認しましょう。

音の高さを気にせず、まずリズムだけを声に出してみましょう。

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 above it, labeled 'ウン' (un).

5

ドレミで読む

音の高さを、ドレミの名前で声に出してみましょう。

階名（かいめい）

ドレミ

音の高さを、ドレミの名前で読むこと

ドレミで読むメロディ



音符の高さを目で追いながら、ドレミの名前で声に出してみましょう。

ポイント

- 音の高さがわからないときは、前の音との上がり下がりだけでも確認しましょう。
- 階名で読めるようになると、初めての曲でも音の見当が付きやすくなります。

やってみよう

1. 上の楽譜を、階名（ドレミ）で声に出して読んでみよう。

書いて覚えよう

音の上がり下がりを見る

音符の高さの変化を、目で先に読み取りましょう。

下がっていくメロディ



音符が右へ行くほど下にさがっています。声を出す前に、上がる・下がるを目で確認しましょう。

ポイント

- 歌い出す前に、音が上がるか下がるかを目で追っておくと、声を外しにくくなります。
- 同じ高さが続く部分も、あらかじめ確認しておくと安心です。

やってみよう

1. 上の楽譜は、上がっている・下がっている、どちらですか。 _____
2. 声に出して歌ってみよう。

書いて覚えよう

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

音がとなり同士でなく、はなれて動くときのコツを知ろう。

ド ソ

8

最初の音をとる

歌い出す前に、最初の音を正しく取る方法を知ろう。

ポイント

- ピアノなど音の出る道具があれば、最初の音を鳴らしてから歌い出すと安心です。
- 道具がないときは、知っている曲の最初の音を思い出して、そこから探る方法もあります。
- 最初の音がずれると、その後の音もずれやすくなるので、ていねいに確認しましょう。

やってみよう

1. 好きな歌の最初の音を、声だけで出してみよう。その後、楽器で確認しよう。

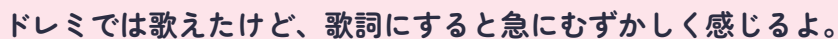
書いて覚えよう

長い楽譜は、短く区切って読むと歌いやすくなります。

- 曲全体をいきなり通すのではなく、1～2小節ずつ区切って読むと、まちがえにくくなります。
- 区切った部分ができたら、次の区切りとつなげて歌ってみましょう。

1. 手元の楽譜を2つの区切りに分け、それぞれ声に出して歌ってみよう。

階名で歌えたら、次は歌詞にのせて歌ってみましょう。



- 音の高さとリズムがつかめていれば、あとは歌詞の発音を意識するだけです。
- 歌詞の区切りと、メロディの区切りが合っているかも確認しましょう。

1. ドレミで歌えた部分に、歌詞をのせて歌ってみよう。

音の高さだけでなく、強弱にも目を向けてみましょう。

音の高さだけでなく、強弱にも目を向けてみましょう。

forte / f

piano / p

12

むずかしい部分は、短く区切って集中的に練習しましょう。

- 曲全体ではなく、うまくいかない1～2小節だけを取り出して練習すると効果的です。
- できるようになったら、前後のフレーズとつなげて確認します。

やってみよう

1. いちばんむずかしいと感じる部分を1つ選び、5回くり返して練習しよう。

書いて覚えよう

初めて見る楽譜にも挑戦してみましょう。

- 知っている曲ばかりでは、視唱の力は伸びにくくなります。
- 聴いたことのない曲に挑戦すると、楽譜だけをたよりに音を取る力がつきます。

やってみよう

1. 教科書の中から、聴いたことのない曲を1つ選んで挑戦してみよう。

書いて覚えよう

ペアで確認し合う

友だちと聴き合うと、まちがいに気づきやすくなります。



Ken

自分では合っていると思っていたのに、友だちに聴いてもらったら音がずれていたよ。

Emma

自分の声だけだと気づきにくいこともあるから、聴き合うのは大事だね。



ポイント

- 自分では気づきにくいずれも、人に聴いてもらうと見つかることがあります。
- 交代で歌い合うと、聴く力の練習にもなります。

やってみよう

1. 友だちや家族に、視唱を聴いてもらおう。感想を書いてもらおう。

書いて覚えよう

録音して聴き直す

自分の声を録音すると、客観的に確認できます。

ポイント

- 自分で歌っているときは気づきにくいずれも、録音を聴き直すと見つかりやすくなります。
- 同じ部分を録音し直して聴きくらべると、上達も実感できます。

やってみよう

1. 短いフレーズを録音し、楽譜を見ながら聴き直そう。気づいたことを書こう。

ワンポイント 録音は自分だけで気軽に見返せる、便利な練習方法です。

書いて覚えよう

書いて覚えよう

1曲通して歌う

はじめから終わりまで、止まらずに歌ってみましょう。

短いメロディを通して歌う



はじめから終わりまで、止まらずに歌ってみましょう。

ポイント

- 通して歌うときは、細かいまちがいよりも、最後まで進むことを優先しましょう。

やってみよう

1. 上のメロディを、階名（ドレミ）で通して歌ってみよう。

書いて覚えよう

聴いてくらべよう

やさしい曲とむずかしい曲をくらべてみよう。

くらべるところ	曲A	曲B
視唱のしやすさ	やさしい・ふつう・むずかしい	やさしい・ふつう・むずかしい
音のとび方	少ない・多い	少ない・多い
歌いやすさ	_____	_____

ポイント

- やさしい曲とむずかしい曲をくらべると、視唱のむずかしさのちがいに気づけます。

やってみよう

1. 2つの楽譜をえらんで、表を完成させよう。

書いて覚えよう

実際にやってみよう・ペアやグループで練習しよう

階名で出し合って、まねっこ練習をしよう。

- A (階名で) ド・レ・ミ
- B (まねして) ド・レ・ミ
- A (新しいメロディ) _____
- B (まねして) _____
- A (歌詞にのせて) _____
- B (つづけて)

ポイント

- Aが出した階名やメロディを、Bがまねして歌う練習です。慣れたら役を交代しましょう。

ワンポイント うまく音が取れなくても大丈夫。くり返すほど、音の高さの感覚がつかめてきます。

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

最初の音がずれる

音の見当がつかない

とぶ音で外れる

となりの音の感覚のまま歌う

途中で止まってしまう

まちがいが気になる

コツ

こうしてみよう

最初の音を確認する

楽器で音を取ってから歌う

和音を思い浮かべる

とぶ前の響きを覚えておく

止まらず先に進む

まちがいは後で直す

ポイント

- つまずきは誰にでもあります。コツを1つずつ試してみましょう。

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。

読む言葉

☐ 視唱

楽譜を見てその場で歌うこと

☐ 階名

音の高さをドレミで読むこと

準備の言葉

☐ 拍子

何拍子かを表す記号

☐ 調

曲の中心となる音の並び

強弱の言葉

☐ フォルテ

強く

☐ ピアノ

弱く

仕上げの言葉

☐ とぶ音

となりではなく、はなれて動く音

☐ 録音

自分の声を記録して聴き直すこと

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。

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

- | | | |
|------|---|--------------------|
| 視唱 | ● | ● ア. はなれて動く音 |
| 階名 | ● | ● イ. 楽譜を見てその場で歌うこと |
| 拍子 | ● | ● ウ. 強く |
| フォルテ | ● | ● エ. 何拍子かを表す記号 |
| とぶ音 | ● | ● オ. 音の高さをドレミで読むこと |

2. 視唱の前に確認することを2つ書こう

1. _____
2. _____

3. 正しいほうに○をつけよう

1. 音の高さをドレミで読むこと → (階名 / 拍子)
2. 強く歌う記号 → (フォルテ / ピアノ)

書いて覚えよう

書いて覚えよう

知っている歌を階名で歌ってみる

楽譜を目で追って音の上がり下がり
を確認する

短いフレーズを声に出して読む

知らない曲に1つ挑戦する

今日読んだ楽譜をノートに記録する

家族に視唱を聴いてもらう

- 1回5分でも、毎日読む練習を続けると、視唱の力が育ちます。

発表してみよう・感想を書こう

練習した視唱を、人に聴いてもらおう。

発表した曲

苦労した部分

工夫したこと

聴いてほしい人

Ken の例

発表した曲 短い童謡の一部／苦労した部分 音がとぶところ／工夫したこと 和音を思い浮かべてとんだ／聴いてほしい人 家族

感想を3文で書こう

① 視唱を練習して、～な発見がありました。② とくに、～のところがむずかしかったです。③ それは、～だからです。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・次のステップ

視唱の世界は、ここからさらに広がります。

もっと知りたい人へ

合唱曲で

初見の楽譜に挑戦する

録音して

自分の視唱を聴き直す

先生に

むずかしい部分を教わる

次のステップ

姿勢と呼吸

歌う土台を整える

発声

声の出し方を深める

表現

強弱や速さを工夫する

ポイント

- この教材の次は「正しい姿勢と呼吸」。歌うための体の使い方を整えていきます。

書いて覚えよう

楽譜を読んで歌うチャレンジ

教室の外でも、視唱の練習はすぐにできます。

読もう

楽譜の**拍子と調**を確認する

歌おう

階名で音を声に出す

挑戦しよう

知らない曲に1つ挑戦する

こたえ

L26 視唱→イ 階名→オ 拍子→エ フォルテ→ウ とぶ音→ア 2. 拍子 / 調 3. 階名 / フォルテ

L33 (例) 視唱とは、楽譜を見て、初めての曲でもその場で歌うこと。

書いて覚えよう

楽譜を読んで歌う (Season 2 | No.20)

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。