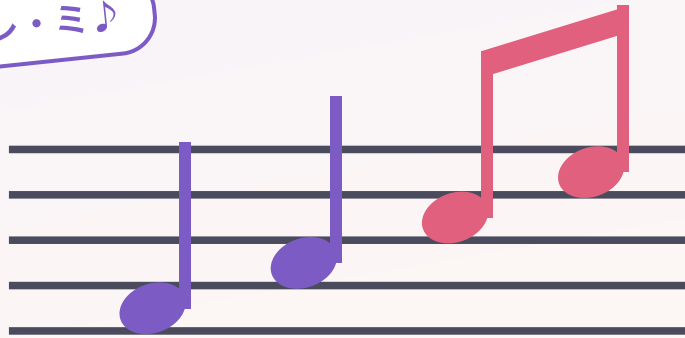


ド・レ・ミ♪



ふいてみよう！

リコーダー

たてぶえで、はじめてのメロディを



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よう。

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

リコーダーを知ろう	3～6
音を出してみよう	7～12
じょうずに演奏しよう	13～17
曲にちょうせん	18～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

リコーダーの種類

リコーダーには、大きさのちがう仲間がいます。

リコーダー（たてぶえ）は、**息を吹き入れるだけで音が出る木管楽器**です。特別な練習をしなくても、すぐに音を出せる、はじめての楽器としてぴったりです。小学校では主にソプラノリコーダー、中学校ではアルトリコーダーを使うことが多い楽器です。



ソプラニーノ

家族の中でいちばん高い音

ソプラノ

学校でよく使われる、身近な大きさ

アルト

ソプラノよりひとまわり大きく、低い音

テナー

アルトよりさらに大きく低い音

バス

低くて太い、支える音

コントラバス

家族の中でいちばん大きく低い

ポイント

- 大きさがちがうと、出る音の高さもちがいます。
- 同じ指づかいでも、楽器の大きさによって出る音の高さは変わります。

やってみよう

1. 自分が使うリコーダーは、どの種類ですか。 _____
2. 楽器の全体の長さをものさしではかってみよう。
.....

書いて覚えよう

組み立て方と持ち方

3つのパーツを、やさしくつなげよう。

リコーダーの3つのパーツ

頭部管（とうぶかん）

胴部管（どうぶかん）

足部管（そくぶかん）

吹き口がある方から、頭部管・胴部管・足部管の順につながっています。



Ken

つなぎ目がかたくて、まわらないよ。

Emma

力まかせに引っばらないで、少しずつ**ねじりながら**動かしてみて。



ポイント

- つなぎ目のリング（グリス）を長い年月使うと、少しゆるむことがあります。
- 無理に引っばると、つなぎ目をいためることがあるので注意しましょう。

やってみよう

1. 3つのパーツを、ねじりながら組み立ててみよう。
2. 左手が上、右手が下にくるように持ってみよう。

書いて覚えよう

breath (ブレス)

楽器に入れる息のこと

long tone (ロングトーン)

1つの音をできるだけ長くのばす練習

- 強く吹きすぎると、音がわれたり、うらがえったりします。
- 「フー」ではなく、**あたたかい息をやさしく入れる**イメージが目安です。
- おなかから息を送ると、音が安定しやすくなります。

1. 頭部管だけをくわえて、やさしく息を入れてみよう。
2. 1つの音を、できるだけ長く、同じ強さでのばしてみよう。

ワンポイント 強く吹きたくなったときほど、いったん力をぬいて、やさしい息にもどしましょう。のどに力を入れすぎないことも大切です。

タンギング

舌をつかって、音の始まりをはっきりさせよう。

タンギング

tonguing (タンギング)

舌の先で息の出だしを区切る奏法。「トゥ」と発音するように吹く

「トゥ」でリズムをふいてみよう



同じ長さで、はっきりと4回。舌の動きが、音の始まりをきれいにそろえます。

ポイント

- タンギングをしないと、音のつながりがぼやけてしまいます。
- 「トゥ・トゥ・トゥ」と声に出してから、楽器で試すと感覚をつかみやすくなります。

やってみよう

1. 「トゥ・トゥ・トゥ・トゥ」と声に出して4回言ってみよう。
2. 同じリズムを、頭部管だけで吹いてみよう。

書いて覚えよう

シの音

最初に覚える音は「シ」です。

シの音



シ

多くの教則本で、いちばんはじめに練習する音です。

ポイント

- シの音は、**左手だけ**で出すことができます。
- 親指で裏の穴、人差し指で表の一番上の穴をふさぎます。
- 指のはらで、穴をしっかりとふさぐことがポイントです。

やってみよう

1. シの音を、ロングトーンでのばしてみよう。
2. 「トゥ・トゥ・トゥ・トゥ」とタンギングしながらシをふいてみよう。

ワンポイント 穴がふさげているか不安なときは、指をそっと持ち上げて、穴のあとがついているか確かめてみましょう。

書いて覚えよう

ラとソの音

指を1本ずつ増やして、音を下げてみよう。

シ・ラ・ソと下がるメロディ



指を1本ずつ増やすごとに、音が下がっていきます。

ポイント

- ラは、シの指に人差し指の下の穴を加えます。
- ソは、さらに中指の穴を加えます。
- 指を増やすほど、音が低くなるのが基本の仕組みです。

やってみよう

1. シ→ラ→ソの順に、ゆっくり音を下げてみよう。
2. ソ→ラ→シの順に、音を上げてもととしてみよう。

書いて覚えよう

左手だけで出せる音を、まとめて確認しよう。

9

右手の音

右手を加えると、さらに低い音まで出せます。

ソより低いメロディ



右手の指を加えるほど、より低い音まで出せるようになります。

ポイント

- ファ・ミ・レなどの音は、左手に右手の指を加えて出します。
- 右手の指も、はらでしっかり穴をふさぎましょう。
- 手首を曲げすぎると指が動かしにくくなるので、自然な角度を保ちます。

やってみよう

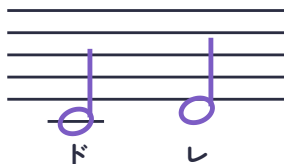
1. ソ→ファ→ミ→レと、ゆっくり音を下げてみよう。
2. うまく音が出ない指があれば、その指だけくり返し練習しよう。

書いて覚えよう

低いドとレ

いちばん低い音にも挑戦してみよう。

低いドとレ



ドは、表の穴をすべてふさいだときに出る、いちばん低い音です。

ポイント

- ドは、両手の指すべてで、表の穴をすべてふさいで出す音です。
- 低い音は、息を強くしすぎるとかすれやすいので、やさしい息を心がけます。

やってみよう

1. すべての指で穴をふさぎ、低いドを出してみよう。
2. ドとレを、ゆっくり交互にふいてみよう。

ワンポイント 低い音がうまく出ないときは、指の間から息がもれていないか、鏡で指の並びを確かめてみましょう。

書いて覚えよう

高い音（サミング）

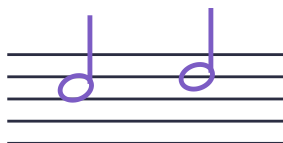
親指のすき間で、1オクターブ高い音が出せます。

サミング

thumbing（サミング）

裏の親指の穴を少しだけ開けて、高い音を出す奏法

高いドと高いレ



高いド 高いレ

同じ指づかいでも、親指のすき間の開け方で、1オクターブ高い音に変わります。

ポイント

- 親指のつめの先を、ほんの少しだけずらしてすき間を作ります。
- すき間が大きすぎると、音がひっくり返ったり、かすれたりします。

やってみよう

1. 低いレを出しながら、親指のすき間を少しずつ広げてみよう。
2. 高い音が出せたら、もとの低い音にもどしてみよう。

書いて覚えよう

きれいな音のコツ・音がかすれるとき

音がかすれる原因を知って、きれいな音を目指そう。

きれいな音

こうするとうまくいく

指で穴をしっかりふさぐ

すき間から息がもれない

やさしい息を一定に保つ

音がふるえにくい

かすれる音

こんな原因が多い

指のはらが穴からずれている

すき間から息がもれる

息が強すぎる、または弱すぎる

音がわれる・消える

ポイント

- かすれたときは、まず指の位置を確認しましょう。
- 楽器の中に水滴がたまって、音がかすれることがあります。

やってみよう

1. シの音をふいて、かすれないか確認しよう。
2. かすれたら、指の位置と息の強さを1つずつ見直そう。

書いて覚えよう

覚えた音をつなげて、短い旋律をふいてみよう。

スラーとタンギング

音のつなげ方には、2つの種類があります。

スラー

slur (スラー)

音と音の間に舌を入れず、なめらかにつなげる奏法

タンギング

tonguing (タンギング)

音の始まりに舌を使い、音を区切る奏法

ポイント

- スラーは、最初の音だけタンギングして、あとは息を止めずにつなげます。
- 曲の表情に合わせて、スラーとタンギングを使い分けます。

やってみよう

1. ソ・ラ・シを、タンギングだけで区切ってふいてみよう。
2. 同じソ・ラ・シを、スラーでなめらかにつなげてふいてみよう。

書いて覚えよう

合奏でのリコーダー

リコーダーには、合奏の中での役割があります。

高いパート

ソプラノ

メロディを受け持つことが多い

アルト

メロディや、間をうめる旋律

低いパート

テナー

メロディを支える中低音

バス

全体を支える低音

ポイント

- パートが分かれると、1つの音だけでは出せない厚みのある響きになります。
- 自分のパートだけでなく、他のパートの音も聴くことが大切です。

やってみよう

1. 合奏の音源を聴いて、どのパートの音が聴き分けてみよう。
2. 自分は今、どのパートを練習していますか。

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.

吹き終わったら、ガーゼなどの通し布で、中の水滴をやさしくふき取ります。

- 水滴を残したままにすると、カビやにおいの原因になります。
- つなぎ目のグリスは、つけすぎず、うすくぬるのが基本です。
- 口に入れる楽器なので、清潔に保つことを習慣にしましょう。

1. 今日使ったリコーダーを、通し布でお手入れしてみよう。
2. パーツを外して、風通しのよい場所で少し乾かそう。

一般社団法人文化芸術支援協会 | リコーダー 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）

リコーダーの名曲・練習メニュー

曲に挑戦する前に、練習の進め方を考えよう。

リコーダーでよく演奏される曲の種類

童謡・わらべうた

唱歌

クラシックの一節

合奏用の編曲

親しみやすい旋律から始めると、指づかいと音の流れを一度に練習できます。

練習の順番	内容
①	指づかいだけを声に出して確認する
②	ゆっくりの速さで通してふく
③	つまづく部分だけくり返し練習する
④	少しずつ本来の速さに近づける

やってみよう

1. ①～④の順番で、知っている短い曲を練習してみよう。

書いて覚えよう

リコーダーで1曲

覚えたことを生かして、1曲仕上げてみよう。

曲名

使う音

むずかしい部分

練習した回数

Ken の例

曲名 練習用のかんたんな旋律／使う音 ソ・ラ・シ・ド／むずかしい部分 シからソへの指の動き／
練習した回数 10回

ポイント

- 1曲通してふけるようになるまで、少しずつでOKです。
- できたところを増やしていく感覚を大切にしましょう。

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

ひとりでも、みんなでも練習してみよう。

A (シ・ラ・ソをふく)

B (まねしてふく)

A (少しちがう並びでふく)

B (まねしてふく)

ポイント

- A がふいた音を、B が耳でまねする「まねっこ練習」です。
- ペアで交代しながら練習すると、聴く力もいっしょに育ちます。

ワンポイント うまく合わなくても大丈夫。相手の音をよく聴く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

つまずきには、共通した原因があります。

つまずき

よくあること

指が穴からずれる

音がかすれる

息が強すぎる

音がわれる

タンギングが弱い

音の始まりがぼやける

コツ

こうしてみよう

ゆっくり指の形を確認する

1音ずつ穴の位置をチェック

やさしい息を意識する

「フー」より「フ」の強さ

「トゥ」と声に出してからふく

舌の動きをはっきりさせる

ポイント

- できないところは、速さを落として区切って練習しましょう。
- 1つつ直すと、全体の演奏がまとまってきます。

やってみよう

1. 自分がつまずきやすいことを1つ書こう。 _____
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。

楽器の部分

☐ 頭部管

吹き口がある部分

☐ 胴部管

指で穴をふさぐ部分

☐ 足部管

いちばん下の部分

音を出す言葉

☐ タンギング

舌で音を区切る奏法

☐ スラー

音をなめらかにつなげる奏法

☐ サミング

親指で高い音を出す奏法

練習の言葉

☐ ロングトーン

1音を長くのばす練習

☐ ブレス

楽器に入れる息

合奏の言葉

☐ ソプラノ

高いパート

☐ アルト

中～高のパート

☐ テナー・バス

低いパート

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。用語を知ると、練習のポイントも人に伝えやすくなります。

書いて覚えよう

● オ. 舌で音を区切る奏法

書いて覚えよう

シ・ラ・ソをロングトーンでのばす

指だけで運指を確認する（音を出さず
に）

タンギングの練習を5分

今日練習した曲を通してふく

手入れをして、ケースにしまう

家族に短い旋律を聴いてもらう

- 1回5分でも、毎日続けることが上達の近道です。
- 夜おそい時間に吹くときは、音の大きさに気をつけましょう。

発表してみよう・感想を書こう

練習した曲を、人に聴いてもらおう。

曲名

練習した期間

がんばったところ

聴いてほしい人

Emma の例

曲名 練習用の短い旋律／練習した期間 1週間／がんばったところ シからソへの指の切りかえ／聴いてほしい人 家族

感想を3文で書こう

① この曲を練習して、～な感じがしました。② とくに、～のところをがんばりました。③ 次は、～に挑戦したいです。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・次のステップ

リコーダーの世界は、まだまだ広がります。

もっと知りたい人へ

演奏会へ

リコーダーアンサンブルの演奏を聴きに行く

動画で

プロの指づかいをじっくり見る

楽譜を

図書館で少しむずかしい曲をさがす

次のステップ

アルトリコーダー

ソプラノより低い音の楽器

合奏

パートに分かれてふく楽しさ

鍵盤ハーモニカ

指づかいと両手の使い方を学ぶ

ポイント

- この教材の次は「鍵盤ハーモニカ・ピアノの基本」。指づかいの力を、さらに広げていきます。

書いて覚えよう

シ・ラ・ソの3音でロングトーンをふく

覚えた音を並べて**短い旋律**を作る

作った旋律を家族に聴いてもらう

こたえ

L26 タンギング→オ スラー→エ サミング→ア ロングトーン→イ
ブレス→ウ 2. 親指+人差し指 / 3. トゥ

L33 (例) リコーダーは、指づかいと息づかいで音の高さと表情を変えられる楽器。

書いて覚えよう

リコーダー (Season 4 | No.32)

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。