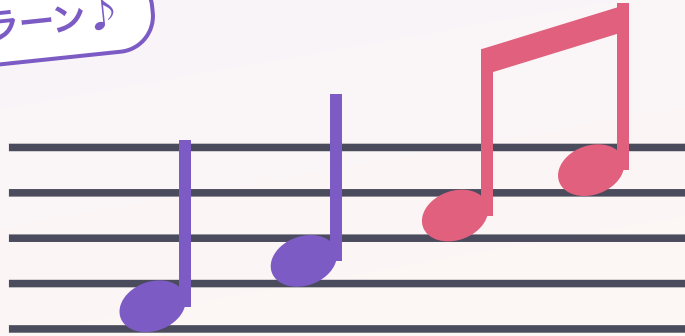


ジャラーン♪



コードがおさえられた！

ギター

6本の弦で、はじめての1曲を



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ょ

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

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

ギターを知ろう	3～10
コードを覚えよう	11～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

ギターの種類

ギターには、音の出し方がちがう仲間がいます。

ギターは、**弦をはじいたり鳴らしたりして音を出す弦楽器**です。1本の弦を指やピックではじくと、その振動が音になって響きます。

大きく分けて、生の音で鳴らすアコースティックギターと、アンプにつないで音を出すエレキギターがあります。



フォークギター

金属の弦。はっきりした明るい音

クラシックギター

ナイロンの弦。やわらかい音

エレキギター

アンプにつないで音を出す

エレアコ

生でもアンプでも鳴らせる

ベースギター

低い音を受け持つ、太い弦の仲間

ウクレレ

小さくて4本弦の仲間の楽器

ポイント

- 弦の素材や大きさによって、音の明るさや響き方が変わります。
- はじめての1本には、弦がやわらかいクラシックギターやエレアコが選ばれることもあります。

やってみよう

- まわりにあるギターは、どの種類ですか。 _____
- 写真や動画で、いろいろな種類のギターを見くらべてみよう。

書いて覚えよう

各部の名前

ギターの各部分には、それぞれ名前があります。

部分	はたらき
ヘッド	弦を巻いて張る、いちばん上の部分
ペグ	弦の張り具合（音の高さ）を調整するつまみ
ネック	左手で弦を押さえる、細長い部分
フレット	ネックにある金属の仕切り
ボディ	音を響かせる、いちばん大きな部分

ポイント

- フレットとフレットの間を指で押さえることで、音の高さが変わります。
- ボディの中は空洞になっていて、弦の振動を増幅して響かせます。

やってみよう

1. 自分のギター、または写真の中で、ヘッド・ネック・ボディを指でさしてみよう。

書いて覚えよう

持ち方

楽な姿勢で持つと、長く練習を続けられます。

持ち方のポイント

ボディを体に密着

ネックはやや上向き

左手はネックを軽くそえる

いすにすわり、ボディを体の正面かひざの上で安定させます。

ポイント

- ネックを強くにぎりしめると、左手が動かしにくくなります。
- 肩に力が入っていないか、ときどき確認する習慣をつけましょう。

やってみよう

1. いすにすわって、ギターを体に安定させてみよう。
2. 左手をネックに軽くそえて、力の入り具合を確認しよう。

書いて覚えよう

演奏の前に、弦の音の高さを合わせよう。

tuning (チューニング)

弦の音の高さを、正しい高さに合わせることを

ポイント

- 弦は、少しずつゆるんでいくので、演奏の前に毎回合わせます。
- チューナー（音の高さを表示する道具）を使うと、正確に合わせやすくなります。
- ペグは少しずつ回し、一気に強く回さないようにします。

やってみよう

1. チューナーを使って、6本の弦を順番に合わせてみよう。
2. 1本の弦を、ペグを回して音の高さが変わる感覚をつかもう。

書いて覚えよう

弦の名前

6本の弦には、それぞれ音の名前があります。

弦	音の高さ
6弦（いちばん太い）	低いミ
5弦	ラ
4弦	レ
3弦	ソ
2弦	シ
1弦（いちばん細い）	高いミ

ポイント

- いちばん太い6弦がいちばん低い音、いちばん細い1弦がいちばん高い音です。
- この6本の音の高さの組み合わせが、標準のチューニングです。

やってみよう

1. 6弦から1弦まで、順番に指ではじいて音を聴きくらべよう。

書いて覚えよう

指やピックで、弦をはじいてみよう。

picking (ピッキング)

指やピックで弦をはじいて音を出すこと

- ピックは、弦に対して少しななめに当てると、なめらかな音が出ます。
- 指ではじくときは、爪の先か指の腹を使います。
- 力を入れすぎず、弦が自然に振動するはじき方を心がけます。

1. 1本の弦を、指かピックで4回はじいてみよう。
2. はじく強さを変えて、音の大きさのちがいを感じてみよう。

書いて覚えよう

左手の押さえ方と、ギター用の楽譜の読み方を知ろう。

- 弦は、フレットのすぐ手前を、指先で垂直に押さえます。
- 指の腹ではなく指先を使うと、となりの弦にふれにくくなります。

0=開放弦（押さえない）

五線譜とはちがい、どの弦の何フレットを押さえるかが、数字でそのままわかる楽譜です。

1. 1弦の1フレットを、左手の指先で押さえてみよう。
2. 押さえたまま右手ではじいて、音が出るか確認しよう。

1本の弦の上でも、メロディが作れます。

開放 1F 3F 開放

ポイント

- やってみよう

1. 1弦を、開放・1フレット・3フレットの順にはじめてみよう。
2. 好きな順番でフレットを押さえて、自由に音を並べてみよう。

書いて覚えよう

コードってなに？

何本かの弦を同時に鳴らすと、コードになります。

コード

chord (コード)

複数の弦を同時に鳴らして作る和音

コードダイアグラム

chord diagram (コードダイアグラム)

どの指でどこを押さえるかを表した図

ポイント

- コードを覚えると、弾き語りや合奏で伴奏ができるようになります。
- 1つのコードを、正確に鳴らせるようになることが最初の目標です。

やってみよう

1. コードダイアグラムを、本や動画で1つ探して見てみよう。

書いて覚えよう

はじめに覚える定番のコードです。

Cコードの押さえ方（指番号の例）

2弦1フレット=指1

4弦2フレット=指2

5弦3フレット=指3

3・2・1弦を、指を押さえたまま上からはじきます（6弦は鳴らしません）。

ポイント

- 1本ずつ弦を鳴らして、どこかミュートされていないか確認しましょう。
- 指がとなりの弦にふれていないかも、あわせて確認します。

やってみよう

1. Cコードを押さえて、1本ずつゆっくり弦を鳴らしてみよう。
2. きれいに鳴らない弦があれば、指の角度を調整しよう。

書いて覚えよう

Cコードの次によく使われるコードです。

Gコードの押さえ方（指番号の例）

6弦3フレット=指2

5弦2フレット=指1

1弦3フレット=指3

6本すべての弦を鳴らします。

ポイント

- Gコードは指を広く開くので、はじめは指が届きにくく感じます。
- 少しずつ指の間隔を広げる練習をすると、押さえやすくなります。

やってみよう

1. Gコードを押さえて、6本の弦を順番に鳴らしてみよう。

書いて覚えよう

Amコード

マイナー（短調）の、少しさびしい響きのコードです。

Amコードの押さえ方（指番号の例）

4弦2フレット=指2

3弦2フレット=指3

2弦1フレット=指1

5～1弦を鳴らします（6弦は鳴らしません）。

ポイント

- 「m」がついたコードは、マイナー（短調）で、少しさびしい響きになります。
- Cコードと形が似ているので、指の動かし方を見くらべてみましょう。

やってみよう

1. Amコードを押さえて、5本の弦を鳴らしてみよう。
2. CコードとAmコードを、交互に押さえてみよう。

書いて覚えよう

押さえる指が少ない、やさしいコードです。

6本すべての弦を鳴らします。指2本だけで押さえられます。

- Emは指2本だけで押さえられるので、コードの中でも覚えやすい形です。
- 力を入れすぎず、弦がしっかり振動する強さで押さえましょう。

1. Emコードを押さえて、6本の弦を鳴らしてみよう。

コードを切りかえる動きを練習しよう。



Ken

CからGに変えるとき、指がまにあわないよ。

Emma

最初はゆっくりでいいから、指の形だけ先に作る練習をしてみてください。



ポイント

- 音を出さずに、指の形だけを切りかえる練習も効果的です。
- 少しずつ切りかえる速さを上げていくと、自然につながっていきます。

やってみよう

1. Cコードの形から、Gコードの形に、音を出さずに切りかえてみよう。
2. 同じ動きを、今度は音を出しながらやってみよう。

書いて覚えよう

ストローク・アルペジオ

コードの鳴らし方には、2つの基本があります。

ストローク

stroke (ストローク)

何本かの弦を、上下にまとめてはじく奏法

アルペジオ

arpeggio (アルペジオ)

コードの音を、1本ずつ順番にはじく奏法

ポイント

- ストロークは、リズムをはっきり感じさせたいときに向いています。
- アルペジオは、静かで落ち着いた雰囲気を出したいときに向いています。
- 同じコードでも、鳴らし方を変えると曲の印象が変わります。

やってみよう

1. Cコードを、上から下へストロークで鳴らしてみよう。
2. 同じCコードを、6→5→4→3の順にアルペジオで鳴らしてみよう。

書いて覚えよう

指先の痛みとの上手な付き合い方を知ろう。

ポイント

- はじめのうちは、弦を押さえる指先が痛くなることがあります。
- 練習を続けると、指先の皮ふが少しずつ厚くなり、痛みを感じにくくなります。
- 強い痛みや傷があるときは、無理をせず休みましょう。

やってみよう

1. 今日の練習後、指先の様子を鏡で見てみよう。
2. 痛みが強いときは、5分だけ休けいをとってみよう。

ワンポイント 毎日長時間よりも、短い時間をこまめに続けるほうが、指への負担を減らしながら上達しやすくなります。

書いて覚えよう

ギターで1曲

覚えたコードで、1曲伴奏してみよう。

曲名

使ったコード

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伴奏／使ったコード C・G・Am・Em／むずかしい部分 CからGへの切りかえ／練習した回数 10回

ポイント

- 4つのコードだけでも、多くの曲の伴奏ができます。
- できたコードから少しずつ増やしていきましょう。

書いて覚えよう

20

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 (Cコードを鳴らす)

B (まねして鳴らす)

A (別のコードで鳴らす)

B (まねして鳴らす)

ポイント

- A が鳴らしたコードを、B が耳と目でまねする「まねっこ練習」です。
- 交代しながら練習すると、コードを聴き分ける力も育ちます。

ワンポイント うまく合わなくても大丈夫。相手の指の形をよく見ることも、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

音がミュートされる
指がとなりの弦にふれている

コードチェンジがまにあわない
指の形をゼロから作り直している

指先が痛い
皮ふがまだ慣れていない

コツ

こうしてみよう

指先を立てて押さえる
垂直に近い角度を意識

指の形だけ先に練習する
音を出さずに切りかえ練習

短時間をこまめに練習する
指への負担を減らす

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つずつ直すと、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

この教材でてきた言葉を確認しよう。

各部の名前

☐ ヘッド

弦を巻く上の部分

☐ ネック

左手で押さえる部分

☐ ボディ

音を響かせる部分

弾き方の言葉

☐ ピッキング

弦をはじくこと

☐ ストローク

上下にまとめてはじく

☐ アルペジオ

1本ずつ順にはじく

コードの言葉

☐ コード

同時に鳴らす和音

☐ コードチェンジ

コードの切りかえ

楽譜の言葉

☐ タブ譜

弦とフレットを数字で表す楽譜

☐ チューニング

音の高さを合わせること

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

書いて覚えよう

● 才. 同時に鳴らす和音

書いて覚えよう

家でできる練習

毎日少しずつ、ギターにふれよう。

朝

Cコードを鳴らして音を確認する

休み時間

コードの指の形だけ作る練習

帰宅後

コードチェンジを5分練習

夕方

ストロークで1曲通す

夜

アルペジオでゆっくり鳴らす

週末

家族に短い伴奏を聴いてもらう

ポイント

- 1回5分でも、毎日続けることが上達の近道です。
- 指先が痛いときは、無理をせず休みましょう。

書いて覚えよう

発表してみよう・感想を書こう

練習した伴奏を、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 練習用のかんたんな伴奏／練習した期間 2週間／がんばったところ AmからEmへの切りかえ
／聴いてほしい人 家族

感想を3文で書こう

① この伴奏を練習して、～な感じがしました。② とくに、～のところががんばりました。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

ギターの世界は、まだまだ広がります。

もっと知りたい人へ

演奏会へ

ギターの生演奏を聴きに行く

動画で

コードチェンジの指の動きを見る

楽譜を

好きな曲のコード譜をさがす

次のステップ

バレーコード

指1本で複数の弦を押さえるコード

ウクレレ

4本弦で似た考え方を学ぶ

合奏

ほかの楽器と音を合わせる

ポイント

- この教材の次は「ウクレレ」。コードの考え方は、ギターで学んだこととつながっています。

書いて覚えよう

ギターチャレンジ

教室の外でも、ギターはすぐに楽しめます。

音を出そう

C・G・Am・Emを1つずつ鳴らす

曲にしよう

覚えたコードで**短い伴奏**を作る

聴かせよう

作った伴奏を家族に聴いてもらう

こたえ

L26 コード→オ ストローク→エ アルペジオ→ア タブ譜→イ チュ
ーニング→ウ 2. ミ / 3. ピック（または指）

L33（例）ギターは、コードを覚えると、少ない種類でもいろい
ろな曲の伴奏ができる楽器。

書いて覚えよう

ギター（Season 4 | No.34）

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。