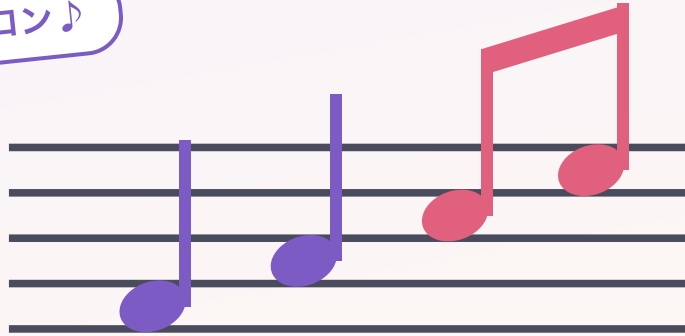


ポロロン ♪



小さいけど元気な音！

ウクレレ

4本の弦で、あかるい音を鳴らそう



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

ウクレレを知ろう	3～7
コードを覚えよう	8～14
ウクレレを楽しもう	15～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

小さな体から、明るい音が生まれます。

体が小さく弦もやわらかいので、はじめて弦楽器にふれる人にも取り組みやすい楽器です。



- 軽くて持ち運びしやすく、いつでも気軽に練習できます。
- 弦が4本と少ないので、コードの形も比かく的覚えやすくなっています。

1. ウクレレの音を、動画や音源で聴いてみよう。
2. どんな場面でウクレレの音を聴いたことがあるか、書いてみよう。

いちばん低い音の仲間

体に軽く固定して、両手を自由に動かそう。

ボディを体とひじではさむように支えると、両手が自由に動かせます。

1. すわった姿勢で、ウクレレを体に軽く固定してみよう。

書いて覚えよう

4本の弦は「ソドミラ」に合わせます。

G · C · E · A

標準的なウクレレのチューニング (4~1弦)

- ウクレレの標準チューニングは、低いほうから4弦・3弦・2弦・1弦の順に「ソ・ド・ミ・ラ」です。
- 4弦（ソ）は、ギターとちがい、いちばん低い音ではなく高めの音になっています。
- チューナーを使うと、正確に合わせやすくなります。

1. チューナーを使って、4本の弦を順番に合わせてみよう。

書いて覚えよう

- ウクレレは、指の腹や爪を使って弾くことが多い楽器です。
- 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。
- 手首を軽く動かすと、なめらかなストロークになります。

1. 1本の弦を、指で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。

コード

指1本で押さえられる、定番のコードです。

Cコードの押さえ方

1弦3フレット=指3のみ

4～1弦のすべてを鳴らします。押さえるのは1弦の3フレットだけです。

ポイント

- 指1本だけで押さえられるので、はじめに覚えるコードに向いています。
- 指先を立てて押さえると、となりの弦にふれにくくなります。

やってみよう

1. Cコードを押さえて、4本の弦を鳴らしてみよう。

書いて覚えよう

Amコード

少しさびしい響きのする、マイナーコードです。

Amコードの押さえ方

4弦2フレット=指2

4〜1弦のすべてを鳴らします。押さえるのは4弦の2フレットだけです。

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コードと同じく、指1本だけで押さえられます。

やってみよう

- Amコードを押さえて、4本の弦を鳴らしてみよう。
- CコードとAmコードを、交互に押さえかえてみよう。

書いて覚えよう

指2本を使う、少しステップアップしたコードです。

4弦2フレット=指2

4～1弦のすべてを鳴らします。

- 指を2本同時に使うので、最初はゆっくり形を作る練習から始めます。
- 1本ずつ弦を鳴らして、きちんと音が出ているか確認しましょう。

1. F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。

指3本を使う、少し複雑なコードです。

1弦2フレット=指3

4～1弦のすべてを鳴らします。

- 指3本を使うコードなので、最初は形を作るだけでも時間がかかって大丈夫です。
- 少しずつ、指の位置に迷わず動かせるように練習していきましょう。

1. G7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。

一般社団法人文化芸術支援協会 | ウクレレ 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）

コードダイアグラムの読み方

図を見れば、どこを押さえるかがわかります。

コードダイアグラムの見方

たて線=4本の弦

横線=フレット

●=押さえる場所

楽譜の上に書かれた図を見れば、どの弦の何フレットを押さえるかが一目でわかります。

ポイント

- 数字は、押さえる指の番号を表していることが多くあります。
- ○がついている弦は、押さえずにそのまま鳴らす「開放弦」です。

やってみよう

1. これまで習ったC・Am・F・G7のダイアグラムを、絵にかいてみよう。

=====

書いて覚えよう

上下のはじき方で、リズムを作ろう。

13

コードを切りかえる動きを練習しよう。

Emma

AmからFに変えるとき、指の形がわからなくなっちゃう。



Ken

音を出さずに、指の形だけ先に作る練習をするといいらしいよ。

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、Am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

ウクレレの背景と、歌との組み合わせを知ろう。

覚えたコードをつなげて、短い伴奏をしてみよう。

小節	コード
1	C
2	Am
3	F
4	G7

ポイント

- $C \rightarrow Am \rightarrow F \rightarrow G7$ は、多くの曲で使われる、よく知られたコード進行の一例です。
- 最初はゆっくり、1つずつコードを切りかえながら練習しましょう。

やってみよう

1. 上のコード進行を、ゆっくりストロークしながら練習してみよう。

書いて覚えよう

アルペジオ

1本ずつ順番にはじく、静かな奏法です。

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

- ストロークより静かで、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、4→3→2→1弦の順にアルペジオで鳴らしてみよう。

書いて覚えよう

楽器を長持ちさせる方法と、合奏の楽しみを知ろう。

弦のさびに気をつける

やわらかい布で、弦とボディの汗や汚れをふき取ります。

書いて覚えよう

ウクレレで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・Am・F・G7／むずかしい部分 FからG7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

ストロークがそろわない
手首が固くなっている

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

手首を軽く動かす
力をぬいてリラックス

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

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

各部の名前

☐ ヘッド

弦を巻く部分

☐ ネック

左手で押さえる部分

☐ ボディ

音を響かせる部分

コードの言葉

☐ C・Am・F・G7

基本の4つのコード

☐ コードダイアグラム

押さえる場所を表す図

弾き方の言葉

☐ 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

調整の言葉

☐ チューニング

音の高さを合わせること

☐ GCEA

標準のチューニング（ソドミラ）

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

● オ.1本ずつ順にはじく

書いて覚えよう

家でできる練習

毎日少しずつ、ウクレレにふれよう。

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。
- 楽器は、使わないときも高温多湿をさけて保管しましょう。

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 FからG7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

ウクレレの世界は、まだまだ広がります。

もっと知りたい人へ

演奏会へ

ウクレレ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

ギター

6本弦での和音の作り方

アンサンブル

何本かで音を重ねる楽しさ

ポイント

- この教材の次は「打楽器」。リズムを刻む力は、ストロークの練習ともつながっています。

書いて覚えよう

ウクレレチャレンジ

教室の外でも、ウクレレはすぐに楽しめます。

音を出そう

C・Am・F・G7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 ストローク→エ アルペジオ→オ チューニング→イ コードダイアグラム→ア コードチェンジ→ウ 2. ソ・ド・ミ・ラ / 3. 指1本

L33 (例) ウクレレは、4本の弦とやさしいコードで、気軽に伴奏を楽しめる楽器。

書いて覚えよう

ウクレレ (Season 4 | No.35)

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。