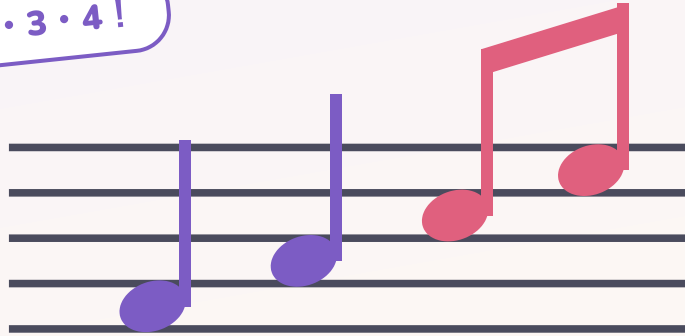


1・2・3・4!



ぴったり同じ速さ!

テンポを合わせる

同じ速さで感じると、心もそろう



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

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

テンポってなに	3～6
テンポを感じる	7～10
テンポの変化に対応する	11～13
テンポを保つ	14～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

テンポが合うとは

テンポがそろうことの意味を知ろう。

テンポとは、**音楽の速さ**のことです。テンポが合うとは、演奏する人みんなが同じ速さで音を感じられている状態を指します。

テンポがそろうと、音がぴたりと重なり、安心して演奏に集中できます。



テンポ

tempo

音楽の速さ

拍（はく）

beat

一定にきざまれる時間の目もり

ポイント

- テンポは曲によって決まっていますが、感じ方には個人差があります。
- 一人で練習しているときのテンポと、みんなで合わせるときのテンポは、ずれやすいものです。

やってみよう

1. 好きな曲を1曲、頭の中で流して、手拍子でテンポをとってみよう。
2. 友だちと同じ曲を別々に手拍子し、速さが同じか確かめよう。

ワンポイント テンポが合うことは、アンサンブルの土台です。難しく感じても、練習で必ず育つ力です。

書いて覚えよう

- 緊張したり、難しい部分にさしかかったりすると、無意識にテンポが変わりやすくなります。
- 一人だけがずれても、全体のテンポが引っぱられてしまうことがあります。



むずかしいところにくると、いつも速くなっちゃうんだ。



緊張すると、みんなそうなりやすいよ。

1. 自分がテンポをずらしやすいのはどんなときですか。

一般社団法人文化芸術支援協会 | テンポを合わせる 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）

走る・もたる

2つのずれ方を知ろう。

走る

rush

テンポが少しずつ速くなること

もたる

drag

テンポが少しずつ遅くなること

ポイント

- 「走る」と「もたる」は、テンポのずれの代表的な2つのパターンです。
- むずかしい部分では走りやすく、休符や間の多い部分ではもたれやすい傾向があります。

やってみよう

1. 自分は「走る」タイプ、「もたる」タイプ、どちらに近いと思いますか。

書いて覚えよう

機械の力を借りてテンポを整えよう。

metronome

一定のテンポを音やランプで示す道具

ポイント

- メトロノームに合わせて練習すると、自分のテンポのくせに気づきやすくなります。
- 最初はゆっくりのテンポから始め、慣れたら少しずつ速くしていきましょう。

やってみよう

1. メトロノームに合わせて手拍子をし、ずれずにできる速さを見つけよう。

書いて覚えよう

声でテンポを共有しよう。

- 演奏を始める前に「1・2・3・4」と声に出すと、全員が同じテンポで始められます。
- カウントの速さそのものが、そのあとの曲のテンポになります。

1. 友だちと2人で「1・2・3・4」とカウントし、その速さのまま手拍子を始めてみよう。

体を使ってテンポをつかもう。

- 足踏みや体の揺れで拍を感じると、演奏中もテンポを保ちやすくなります。
- 頭の中だけで数えるより、体を動かした方がテンポは安定しやすいものです。

1. 好きな曲を聴きながら、足で拍を踏んでみよう。ずれずに踏み続けられたか確かめよう。

指揮者がテンポを示すしくみを知ろう。

- 指揮者は、手の動きでテンポや拍の位置をみんなに示します。
- 合奏の人数が多いほど、指揮者の合図がテンポを合わせる助けになります。

1. 手を上下に振って、一定のテンポを刻んでみよう。

少人数でのリーダーの役割を知ろう。

- 指揮者がいない少人数の合奏では、誰か一人がリーダーとなってテンポを示します。
- うなずきや小さな体の動きだけでも、立派な合図になります。

1. 友だちと2人組になり、片方がリーダーになってテンポの合図を出す練習をしよう。

速い曲で合わせる・ゆっくりな曲で合わせる

速さによる合わせ方のちがいを知ろう。

速い曲

合わせにくい理由

音が短くつまる

走りやすい

息が続きにくい

焦りやすい

ゆっくりな曲

合わせにくい理由

音がのびる

もたつきやすい

間が長い

気持ちが切れやすい

ポイント

- 速い曲もゆっくりな曲も、それぞれちがう難しさがあります。
- どちらも、体で一定の拍を感じ続けることが対策になります。

やってみよう

1. 速い曲とゆっくりな曲、それぞれ1曲ずつ思い浮かべて、合わせにくさを比べてみよう。

書いて覚えよう

曲の中でテンポが変化する部分に気づこう。

- 多くの曲には、盛り上がる場面や静かな場面でテンポが変わる部分があります。
- テンポが変わる場所は、楽譜に特別な記号や言葉で示されていることが多いです。

やってみよう

1. 好きな曲を聴いて、テンポが変わったと感じる場所があれば書こう。

書いて覚えよう

リタルダンドを合わせる・アツチェレランドを合わせる

テンポが変化する場所を仲間と合わせよう。

リタルダンド

ritardando / rit.

だんだん遅くすること

アツチェレランド

accelerando / accel.

だんだん速くすること

ポイント

- テンポがだんだん変わる部分は、指揮者や仲間の様子をよく見て合わせます。
- 一人だけ急に変わるのではなく、全員で少しずつ近づけていく意識が大切です。

やってみよう

1. だんだん遅くなる手拍子と、だんだん速くなる手拍子を、それぞれやってみよう。

書いて覚えよう

最後まで集中を切らさないコツを知ろう。

- 長い曲では、後半になるほど集中力が切れてテンポが乱れやすくなります。
- こまめに一定のテンポを意識し直すことで、集中を保ちやすくなります。

やってみよう

1. 長めの曲を1曲聴きながら手拍子を続け、最後までテンポが変わらなかったか確かめよう。

書いて覚えよう

録音を使って客観的にテンポを確かめよう。

録音を使って客観的にテンポを確かめよう。

ポイント

- 演奏しているときは気づかなくても、録音を聴くとテンポのずれに気づきやすくなります。
- メトロノームと一緒に録音を聴きくらべると、ずれた場所がよく分かります。

やってみよう

1. 自分の手拍子を録音し、メトロノームと聴きくらべてみよう。気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

テンポのゲーム

楽しみながらテンポ感を鍛えよう。

ゲーム名

ルール

やってみた感想

Emmaの例

ゲーム名 テンポキープリレー／ルール 一定の速さで手拍子をつなげていく／感想 途中でつい速くなってしまった

ポイント

- 「テンポキープリレー」のように、遊びながらテンポ感を育てるゲームもあります。

書いて覚えよう

一定の速さで歩き、拍を感じる

一定のリズムで体を動かす

手拍子でテンポをとる

- 特別な練習でなくても、日常の動きの中でテンポ感を育てられます。

- テンポがそろった演奏は、聴く人にも安心感や心地よさを伝えます。
- 発表の場は、練習してきたテンポ感を確かめる良い機会です。

1. 友だちや家族の前で、テンポを意識した短い演奏を発表してみよう。

- 練習のあとに、走ったか、もったかをふり返ると、次の練習に生かせます。
- うまうましかった原因を考えると、上達への近道です。

1. 今日の練習で、テンポについて気づいたことを1つ書こう。

聴いてくらべよう

テンポが合っている演奏とずれている演奏をくらべよう。

くらべるところ	テンポが合っている演奏	テンポがずれている演奏
音の重なり方	ぴったり重なる	ばらける
聴いた印象	安心して聴ける	落ち着かない
体の動き	_____	_____

ポイント

- 聴きくらべることで、テンポが合うことの大切さがよく分かります。

やってみよう

1. 合奏の音源を2つ聴きくらべて、気づいたちがいを書こう。

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

仲間とテンポを合わせる練習をしよう。

- A (カウント) 1・2・3・4
- B (同じ速さで) タン・タン・タン・タン
- A (少し速く) _____
- B (合わせて) _____
- A (役割を交代して) _____
- B (合わせて) _____

ポイント

- Aが出したテンポにBが合わせる練習から始め、慣れたら役割を交代しましょう。

ワンポイント 焦らずゆっくりの速さから始めると、うまく合わせやすくなります。

書いて覚えよう

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきの原因と直し方を知ろう。

つまずき

よくあること

むずかしい部分で走る

焦りが出る

休符でもたる

気が抜ける

まわりに合わせすぎる

自分を見失う

コッ

こうしてみよう

足で拍を刻み続ける

土台をつくる

休符も声で数える

集中を切らさない

自分の拍を持ちつつ聴く

バランスをとる

やってみよう

1. あなたがつまずきやすいのは？

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。

基本の言葉

☐ テンポ

音楽の速さ

☐ 拍

一定にきざまれる時間の目もり

ずれの言葉

☐ 走る

テンポが速くなること

☐ もたる

テンポが遅くなること

変化の言葉

☐ リタルダンド

だんだん遅くすること

☐ アツチェレランド

だんだん速くすること

道具・役割の言葉

☐ メトロノーム

一定のテンポを示す道具

☐ 指揮者

テンポや拍を示す人

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

- | | | |
|----------|---|----------------|
| テンポ | ● | ア. だんだん速くすること |
| メトロノーム | ● | イ. だんだん遅くすること |
| リタルダンド | ● | ウ. テンポや拍を示す人 |
| アッチェレランド | ● | エ. 一定のテンポを示す道具 |
| 指揮者 | ● | オ. 音楽の速さ |

2. テンポがずれる2つのパターンを書こう

1. _____
2. _____

3. だんだん遅くする・速くする言葉をそれぞれ書こう

1. _____
2. _____

書いて覚えよう

書いて覚えよう

家でできる練習

毎日少しずつ、テンポ感を育てよう。

朝

一定の速さで歩き、拍を感じる

移動中

好きな曲で手拍子してテンポをとる

すきま時間

メトロノームに合わせて手をたたく

夕方

家族と「1・2・3・4」のカウントを合わせる

夜

今日気づいたテンポのくせをノートに書く

週末

友だちとテンポキープリレーで遊ぶ

ポイント

- 少しずつでも、続けることでテンポ感が育ちます。

書いて覚えよう

発表してみよう・感想を書こう

テンポを合わせた演奏を人に伝えよう。

組んだ相手

合わせた内容

工夫したこと

聴いてほしい人

Kenの例

組んだ相手 Emma／合わせた内容 手拍子でテンポキープ／工夫したこと 足で拍を刻み続けた／聴いてほしい人 家族

感想を3文で書こう

① テンポを合わせてみて、～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

テンポの世界をさらに広げよう。

もっと知りたい人へ

動画で

指揮者の動きを見る

演奏会へ

生の演奏でテンポの変化を感じる

楽器で

メトロノームに合わせて練習する

次のステップ

強弱

音の大きさを合わせる力

指揮

拍子ごとの指揮の動き

まとめ役

合奏をまとめる力

ポイント

- この教材の次は、体でリズムを表す「ボディパーカッション」です。

書いて覚えよう

テンポを合わせるチャレンジ

教室の外でも、テンポ感を試そう。

感じよう

歩きながら一定の**テンポ**を保つ

合わせよう

友だちと**手拍子**のテンポをそろえる

見つけよう

好きな曲の**テンポが変わる場所**を探す

こたえ

L26 テンポ→オ メトロノーム→エ リタルダンド→イ アッチェレ
ランド→ア 指揮者→ウ 2. 走る / もたる 3. リタルダンド /
アッチェレランド

L33 (例) テンポとは音楽の速さ。走る・もたるに気づき、体で
拍を感じて合わせる。

書いて覚えよう

テンポを合わせる (Season 5 | No.45)

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・印刷ができません。

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。