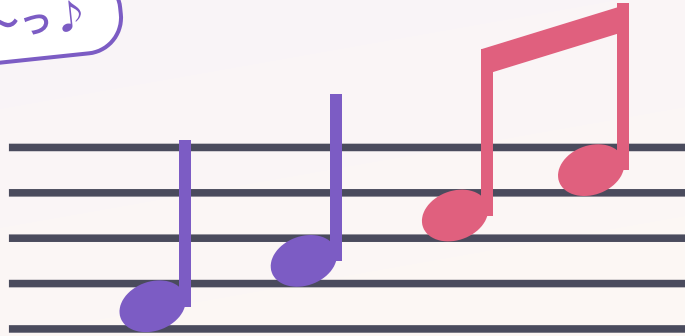


ふわ〜っ ♪



笛の音、心にしみるね

尺八・篠笛

竹の笛が生む、息づかいの音楽



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

尺八を知る	3～7
篠笛を知る	8～12
楽譜と表現	13～16
笛の世界	17～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

尺八ってなに？

尺八は、竹でできた縦笛です。

尺八（しゃくはち）は、竹でできた**縦笛**です。

たてに構えて、上のはしに息を吹きつけて音を出します。息の音がまじった、深みのある音色が特徴です。



尺八が聴こえる場面

お寺の音楽

コンサートホール

映画やドラマのBGM

「春の海」の演奏

静かな瞑想の時間

静かで深みのある音色から、落ち着いた場面でよく使われます。

ポイント

- 尺八は、竹でできた、日本の代表的な縦笛です。
- 昔は、旅をするお坊さん（僧）が、修行として吹いていたといわれています。
- 現在は、演奏会や映画音楽など、幅広い場面で使われています。

やってみよう

1. 尺八の音を聴いたことがあれば、どんな場面だったか書こう。

2. 「尺八」という漢字を、指でなぞって書いてみよう。

ワンポイント 「しゃくはち」と読みます。次のページで、この名前の由来を見ていきましょう。

書いて覚えよう

尺八の名前の由来

尺八の名前は、長さからつけられました。

尺（しゃく）

しゃく

昔の長さの単位。約30.3cm

寸（すん）

すん

尺の10分の1の長さ。約3.03cm

ポイント

- 標準的な尺八の長さは、一尺八寸（約54.5cm）です。
- この長さがそのまま楽器の名前になり、「尺八」とよばれるようになりました。
- 長さがちがう尺八もあり、長いほど低い音が出ます。

やってみよう

- 自分の体の一部（手のひら、足のサイズなど）を定規ではかってみよう。

書いて覚えよう

尺八の構え方

尺八は、たてに構えて吹きます。

ポイント

- 尺八は、楽器をたてに持ち、下に向けて構えます。
- 上のはし（歌口）を下くちびるに軽くあてます。
- 息を吹きつける角度によって、音の出やすさが大きく変わります。

やってみよう

1. ペットボトルの口に息を吹きかけて、音が出る角度を探してみよう。

ワンポイント 最初は音が出にくくても当たり前です。少しずつ角度を調整して感覚をつかみます。

書いて覚えよう

息の吹きこみ方で、音の高さや音色が変わります。

- 尺八は、歌口とよばれるはしの部分に息をあてて音を出します。
- 指で穴をふさぐ数を変えることで、音の高さを変えます。
- 尺八には5つの穴（前に4つ、後ろに1つ）があります。

1. ペットボトルの口を指でふさいだり開けたりして、音の変化を確かめよう。

尺八の音色と息の音

息の音がまじるのが、尺八の魅力です。

ポイント

- 尺八の音には、息づかいの音（サーッという空気の音）が自然にまじります。
- この息の音は、雑音ではなく、尺八らしい味わいとして大切にされています。
- 強く吹けば力強く、弱く吹けば静かで深い音になります。

やってみよう

1. 息の音がまじる音を、他の楽器や日常の音で聴いたことがあれば書こう。

ワンポイント すきま風の音や、遠くの風の音に少し似ていると感じる人もいます。

書いて覚えよう

篠笛ってなに？

篠笛は、竹でできた横笛です。

篠笛（しのぶえ）は、竹でできた横笛です。

祭りのお囃子（はやし）や歌舞伎の音楽でよく使われる、明るくかろやかな音色の楽器です。



ポイント

- 篠笛は、篠竹（しのだけ）という細い竹からつくられます。
- 横に構えて、わきにある穴に息を吹きこんで音を出します。
- 祭りによく耳にする、にぎやかな笛の音の多くは篠笛です。

やってみよう

1. お祭りで聞いた笛の音を思い出せますか。どんな感じでしたか。

書いて覚えよう

篠笛は、横に構えて吹きます。

- 篠笛は、楽器を体の横に構え、わきに開いた歌口に息を吹きこみます。
- リコーダーのように縦に吹く楽器とは、構え方が大きくちがいます。
- 両手の指で、体の前にある穴をふさいで音を変えます。

1. リコーダーを知っていたら、構え方のちがいを比べて書こう。

篠笛の音の出し方

息を横から吹きこんで、音を出します。

ポイント

- 篠笛は、歌口の穴のふちに向かって、息を横から吹きつけます。
- 息の角度や強さによって、音の高さや大きさが変わります。
- 強く速い息ほど、高く鋭い音になりやすいです。

やってみよう

1. 空きびんの口に、横から息を吹きかけて音が出るか試してみよう。

書いて覚えよう

指の押さえ方

指で穴をふさぐと、音の高さが変わります。

ポイント

- ・ 篠笛には、指でふさぐための穴がいくつも開いています。
- ・ 穴をしっかりふさぐと低い音、開ける穴を増やすと高い音になります。
- ・ 穴を半分だけふさぐと、音の高さを少しだけ変えることもできます。

やってみよう

1. 穴をふさぐ数と音の高さの関係を、自分の言葉で説明してみよう。

書いて覚えよう

祭りと篠笛

篠笛は、祭りの音楽で活やくします。



Ken

お祭りのお囃子って、笛と太鼓と鉦（かね）と一緒に鳴っているよね。



Emma

篠笛の音が、なんだか気持ちを盛り上げてくれる気がする。

ポイント

- 篠笛は、太鼓や鉦（かね）とともに、祭り囃子（まつりばやし）を演奏します。
- 地域によって、囃子の曲やリズムにちがひがあります。
- 祭りの雰囲気を盛り上げる、なくてはならない楽器です。

やってみよう

1. 自分の地域の祭りで、どんな楽器が使われているか調べてみよう。

書いて覚えよう

尺八の楽譜・篠笛の楽譜

どちらも、独自の楽譜の書き方があります。

笛の楽譜の特徴

尺八の伝統的な楽譜は、「ロ・ツ・レ・チ・リ」など、カタカナで指使いを表します。

篠笛の楽譜も、流派によってカタカナや数字が使われます。

どちらも、五線譜とはちがう、日本独自の書き方です。

ポイント

- 尺八・篠笛の楽譜は、音の高さそのものより、指使いを表すことが多いです。
- カタカナや数字を、実際の音と結びつけて覚えていきます。

やってみよう

1. 「**ロ・ツ・レ・チ**」と声に出して読んでみよう。

書いて覚えよう

息づかいの表現

息の強さや速さが、そのまま表現になります。

ポイント

- 尺八・篠笛は、息の強さや速さがそのまま音の表情になります。
- ゆっくり深い息は、落ち着いた雰囲気を生みます。
- 速く強い息は、はりつめた、盛り上がる雰囲気を生みます。

やってみよう

1. ゆっくりした息と、速い息を、実際に吐いてちがいを感じてみよう。

ワンポイント のどや口を痛めないよう、無理に強く吹きすぎないようにしましょう。

書いて覚えよう

ゆらす音（メリ・カリ）

尺八には、音をゆらす特別な技法があります。

メリ

めり

楽器を下に向けて、音を少し低くする技法

カリ

かり

楽器を上に向けて、音を少し高くする技法

ポイント

- メリ・カリは、尺八を上下にかたむけて、音の高さを微妙に変える技法です。
- この技法によって、尺八ならではの、ゆれるような表現が生まれます。
- 同じ指使いでも、かたむけ方で少しちがう音になります。

やってみよう

1. 首を少し下げたり上げたりして声を出すと、声の高さはどう変わりますか。

書いて覚えよう

尺八の名曲・篠笛の名曲

それぞれの笛には、伝統的な名曲があります。

春の海

箏と尺八のための名曲。お正月によく
流れる

鹿の遠音

2本の尺八で、鹿の鳴き声を表す尺八の
伝統曲

祭り囃子の曲

篠笛が主役となる、各地の祭りに伝わる曲

ポイント

- 尺八には、修行のために吹かれてきた伝統的な独奏曲（本曲）があります。
- 篠笛は、祭りや歌舞伎の音楽で、今も多くの曲が演奏され続けています。

やってみよう

1. 上の曲の中で、聴いてみたいと思ったのはどれですか。

書いて覚えよう

笛の手入れ

竹の楽器は、湿気に気をつけて手入れします。

ポイント

- 竹でできた尺八・篠笛は、吹いたあとの水分（息の湿気）が中に残ります。
- 演奏後は、専用の布などで内側の水分をふき取ります。
- 急な乾燥や湿気で、竹にひびが入ることがあるため、保管場所に気をつけます。

やってみよう

1. 竹製品を家で見たことがあれば、どんな物だったか書こう。

書いて覚えよう

横笛と縦笛のちがい

同じ笛でも、構え方や音の出し方がちがいます。

尺八（縦笛）

たてに構える

上のはしに息をあてる

歌口に直接吹きつける

深みのある音色

息の音がまじる

篠笛（横笛）

横に構える

わきの穴に息をあてる

リコーダーとはちがう構え

明るくかるやかな音色

祭りでよく使われる

ポイント

- 縦笛と横笛は、息を吹きこむ場所も、構え方もちがいます。
- どちらも竹でできていますが、生まれる音の印象は大きくちがいます。

やってみよう

- リコーダーは縦笛・横笛のどちらのなかまですか。 _____

書いて覚えよう

笛で1曲

もし笛を吹くなら、をイメージしてみよう。

吹いてみたい笛

理由

聴いてみたい曲・
場面

Emma の例

吹いてみたい笛 篠笛／理由 明るい音が好きだから／聴いてみたい場面 お祭り

ポイント

- ここまで学んだことをもとに、もし笛を吹くなら、という想像をふくらませてみましょう。

書いて覚えよう

20

やってみよう・みんなで練習

まねっこ遊びで、息づかいに親しもう。

A (ふーっと長く息を吐く)

B (まねして、同じ長さで) _____

A (短く2回、息を吐く)

B (まねして)

A (新しい息づかいで)

B (まねして) _____

ポイント

- Aが息づかいを出し、Bがまねをする「まねっこ遊び」です。
- 笛がなくても、息の長さや強さの練習はできます。

ワンポイント 深呼吸をしてから行くと、息のコントロールがしやすくなります。

書いて覚えよう

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきは、上達のサインです。

つまずき

よくあること

音がなかなか出ない

息の角度がむずかしい

息が続かない

苦しくなってしまう

メリ・カリが感じにくい

細かい角度の調整

コツ

こうしてみよう

少しずつ角度を試す

焦らず何度も挑戦する

深呼吸から始める

おなかで息を支える

ゆっくり動かして確かめる

小さな変化に注目する

ポイント

- 最初からうまくいかなくて当たり前です。少しずつ慣れていきましょう。

やってみよう

1. あなたがいちばんむずかしそうに感じるのはどれですか。 _____

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。

尺八の言葉

☐ 歌口

息を吹きつけるはしの部分

☐ メリ

音を低くする技法

☐ カリ

音を高くする技法

篠笛の言葉

☐ 篠竹

篠笛の材料になる竹

☐ 歌口

息を吹きこむわきの穴

☐ 祭り囃子

笛・太鼓・鉦の合奏

共通の言葉

☐ 縦笛

尺八のような構え方

☐ 横笛

篠笛のような構え方

☐ 息づかい

息の強さや速さの表現

代表曲

☐ 春の海

箏と尺八の名曲

☐ 鹿の遠音

尺八の伝統的な曲

☐ 祭り囃子の曲

篠笛が主役の曲

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。

書いて覚えよう

尺八・篠笛の曲を1曲探して聴く

写真で楽器の形のちがいを確認する

「ロ・ツ・レ・チ」を声に出す

空きびんの口で音を出してみる

気になる曲を1つ調べる

笛ノートに気づいたことを書く

- 1回5分でも、毎日続けることがいちばんの力になります。

発表してみよう・感想を書こう

気になった笛や曲を、人に伝えてみよう。

気になった笛・曲

音色の感じ

練習してみたいこと

伝えたい人

Ken の例

気になった曲 春の海／音色の感じ おだやかで広がりがある／練習してみたいこと 息づかい／伝えたい人 家族

感想を3文で書こう

① 笛の音は、～な感じがしました。② とくに、～のところが印象に残りました。③ それは、～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

笛の世界は、ここからどんどん広がります。

もっと知りたい人へ

図書館で

笛の本や楽譜を探す

演奏会へ

尺八・篠笛の演奏会に行く

動画で

息の吹きこみ方を見る

次のステップ

和太鼓

笛と合わせる打楽器

雅楽

笛が活やくする合奏音楽

箏

笛と合わせる弦楽器

ポイント

- この教材の次は、笛や弦楽器とも合わせて演奏される和太鼓について学んでいきます。

書いて覚えよう

学んだことをまとめよう

この教材で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ 自分の言葉で書こう

1. 尺八と篠笛は、どちらがいますか。 _____
2. いちばん気になった技法や曲は？ _____
3. これから知りたいことは？ _____

笛ミッションカード

MISSION 1

尺八・篠笛の曲を1曲最後まで聴く

MISSION 2

「**ロ・ツ・レ・チ**」を言えるようにする

MISSION 3

笛ノートを2回書く

MISSION 4

知ったことを家族に紹介する

できたミッションに✓をつけよう： ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

書いて覚えよう

尺八・篠笛チャレンジ

教室の外でも、笛の音にはすぐ出会えます。

見つけよう

尺八や篠笛の音が流れている場所や映像を探す

聴こう

「春の海」か祭り囃子の曲を1曲聴く

言おう

尺八と篠笛のちがいを声に出して説明する

こたえ

L26 尺八→イ 篠笛→ウ メリ→エ 歌ロ→オ 祭り囃子→ア 2. 尺八／篠笛

L33 (例) 尺八は竹の縦笛、篠笛は竹の横笛で、どちらも息づかいが音色を決める。

書いて覚えよう

尺八・篠笛 (Season 7 | No.65)

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。