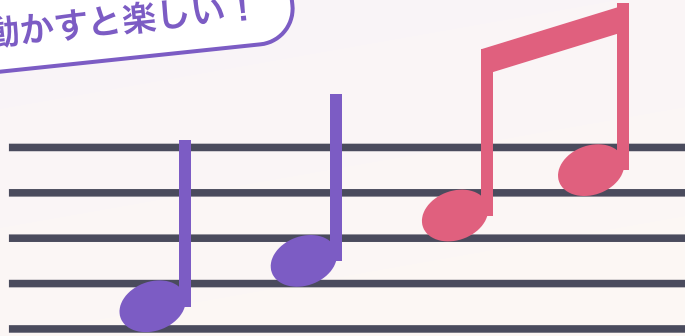


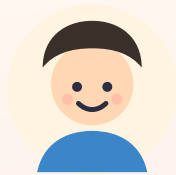
体を動かすと楽しい！



耳も大切にしなくちゃ

音楽と体・健康

音楽と、体を大切にする付き合い方を知ろう



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

音楽と体	3～8
音楽と心の健康	9～11
安全に楽しむために	12～17
毎日の元気	18～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

音楽のリズムに合わせて体を動かすこと

一定にきざまれる時間の目もり

- 手拍子・足踏み・体をゆらすことも、立派なリズム運動です。
- リズムに合わせて動くと、拍を体で感じる力が育ちます。
- 赤ちゃんが音楽に合わせて体をゆらすのも、自然な反応のひとつです。

1. 好きな曲に合わせて、足ぶみを10回してみよう。
2. 手拍子とはちがう体の動かし方を、1つ考えてみよう。

ダンスと音楽

ダンスは、音楽と体をつなぐ表現のひとつです。

リズムダンス

拍に合わせて自由に体を動かす

ペアダンス

2人で息を合わせておどる

伝統的な踊り

地域や国に伝わる決まった動き

ストリートダンス

自由な動きを組み合わせる

体操×音楽

音楽に合わせて体を伸ばす

ふりつけ

曲に合わせて動きを組み立てる

ポイント

- ダンスは、音楽を目で見える形にする表現です。
- 上手さよりも、音楽を感じて楽しむことが大切です。

やってみよう

1. 好きな曲に、かんたんなふりを3つ考えてみよう。

書いて覚えよう

歌ったり演奏したりするとき、呼吸はとても大切です。

おなかを使って深く息をすう呼吸

歌や演奏の合間にとる息つき

- おなかを使って深く息をすうと、声を長く安定させやすくなります。
- ブレスの場所を決めておくと、歌や演奏がスムーズになります。

1. おなかに手をあてて、ゆっくり深呼吸を3回してみよう。

歌うことと健康

歌うことは、気分にもよい働きかけになるといわれています。

ポイント

- 大きく息をすって歌うと、気分がすっきりすると感じる人が多いです。
- 声を出すことは、ストレスの発散になると感じる人もいます。
- みんなで声を合わせて歌うと、一体感を感じやすくなります。



Ken

合唱のあと、なんだかすっきりした気分になるんだ。

Emma

大きく息を使うし、みんなで声を合わせるからかもね。



やってみよう

1. 歌った後に、気分が変わったと感じたことはありますか。

書いて覚えよう

楽器の演奏は、体のいろいろな部分を同時に使います。

- 楽器を演奏するときは、楽譜を読む目、音を聴く耳、指を動かす手を同時に使います。
- 両手でちがう動きをする楽器では、左右をべつべつに動かす練習が必要です。
- くり返し練習することで、少しずつ動きがなめらかになっていきます。

1. 両手で、右手はグー、左手はパーを同時に作れますか。ためしてみよう。

ワンポイント はじめはうまくいかなくて当たり前です。少しずつくり返すことが上達への近道です。

音楽は、心を落ち着かせる助けになることがあります。

- ゆっくりしたテンポの音楽は、気持ちを落ち着かせやすいと感じる人が多いです。
- 好きな音楽を聴くだけでも、リラックスにつながることがあります。
- 深呼吸と一緒に音楽を聴くと、より落ち着きやすくなります。

1. リラックスしたいとき、あなたはどんな音楽を選びますか。

- 静かで音量の変化が少ない音楽は、ねむりの準備に選ばれることが多いです。
- ねむる直前の強い光や大きな音は、目をさましてしまう原因になります。
- 毎晩同じ音楽を聴くと、ねむる合図として体が覚えていくこともあります。

ワンポイント 音量を上げすぎたまま眠ると、耳に負担がかかります。自動で音が切れる機能を使うと安心です。

音楽を使って心や体の調子を整える取り組みがあります。

music therapy

音楽を使って、心や体の調子を整える取り組み

music therapist

専門の知識をもって音楽療法を行う人

- 病院や福祉の施設などで、専門の知識をもつ人によって行われています。
- 歌う・楽器を鳴らす・音楽を聴くなど、いろいろな方法があります。
- 音楽を通して、気持ちを表したり、人とかがわったりする助けになるといわれています。

1. 音楽療法という言葉、今日はじめて知りましたか。

耳を大切にする

耳は、音楽を楽しむための大切な器官です。

ポイント

- 耳は、一度悪くなると元にもどりにくい、とても大切な器官です。
- 毎日の小さな注意が、耳を長く大切に使うことにつながります。
- 耳が疲れたと感じたら、静かな時間をつくることも大切です。

やってみよう

1. ふだん、耳を休める時間がありますか。

書いて覚えよう

大きな音の注意・イヤホンの使い方

大きな音や長時間のイヤホン使用には、注意が必要です。

- | | | |
|---|---------------|----------------|
| ① | 音量を上げすぎない | 会話ができる大きさが目安 |
| ② | 長時間つけっぱなしにしない | ときどき耳を休める |
| ③ | 耳せんタイプは長時間さける | 耳への負担を減らす |
| ④ | コンサートでは距離をとる | スピーカーの近くをさける |
| ⑤ | 耳鳴りを感じたら音を止める | 耳からのサインを見のがさない |

ポイント

- 大きな音を長時間聴き続けると、耳に負担がかかります。
- イヤホンは便利な道具ですが、使い方に気をつける必要があります。

やってみよう

1. ふだんのイヤホンの音量は、ちょうどよいと思いますか。 _____

書いて覚えよう

正しい練習姿勢

よい姿勢は、演奏のしやすさにも体にもよい影響があります。

ポイント

- 背筋をのばし、肩の力をぬいた姿勢が基本です。
- 楽器や椅子の高さを自分に合わせることも大切です。
- 無理な姿勢を続けると、体に負担がかかりやすくなります。

やってみよう

1. いま、あなたの座り方や立ち方をチェックしてみよう。肩に力が入っていませんか。

書いて覚えよう

手や指のケア・のどのケア

演奏や歌のあとは、体をいたわる時間も大切です。

手や指のケア

練習前

手首や指を軽くほぐす

練習後

手を休ませる時間をとる

痛みがあるとき

無理せず休む

のどのケア

練習前

水分をとっておく

大きな声を出しすぎない

のどに負担をかけない

声がかれたら

無理に歌わず休ませる

ポイント

- 痛みや違和感があるときは、我慢せずに休むことが大切です。
- 水分をとることは、指にものどにも良い習慣です。

やってみよう

1. 練習の前後に、手やのどをいたわる習慣はありますか。

書いて覚えよう

練習と休けい

休けいも、練習の大切な一部です。

ポイント

- 長時間ぶっ通しで練習するより、こまめに休けいをはさむ方が集中しやすくなります。
- 疲れを感じたら、無理せず休むことも上達につながります。
- 休けい中に軽く体を動かすと、気分転換になります。

やってみよう

1. 30分練習したら、どんな休けいをとりたいですか。

書いて覚えよう

音楽とストレッチ

練習の前後に、体をほぐす習慣をつけましょう。

首まわし

ゆっくり大きく回す

肩の上げ下げ

力を入れてストンと落とす

手首まわし

両手首を軽く回す

指のストレッチ

1本ずつ軽く反らす

深呼吸

おなかを使って大きく息をすう

背伸び

腕を上げて体をのばす

やってみよう

1. 練習の前に、上のストレッチを2つ試してみよう。

書いて覚えよう

- 音楽を聴く・歌う・体を動かすことは、毎日の元気につながる習慣になります。
- 無理をしすぎず、自分の体の声を聞きながら楽しむことが大切です。
- 楽しいと感じる気持ちが、いちばんの原動力になります。

1. 音楽と一緒に、今日から始められる元気の習慣を1つ考えよう。

ポイント

- 音楽は、体を動かすことや呼吸とも深くかかわっています。
- 耳・手・のどを大切にすることが、長く音楽を楽しむ秘けつです。
- 無理せず休むことも、練習の大切な一部です。

体と音楽

リズム運動・ダンス・呼吸

心と音楽

リラックス・音楽療法

安全

耳・手・のどのケアと休けい

書いて覚えよう

聴いてくらべよう

体の反応をくらべながら音楽を聴いてみましょう。

くらべるところ	曲A	曲B
体が動きたくなる度合い	動く・ふつう・動かない	動く・ふつう・動かない
呼吸の感じ	速い・ふつう・ゆっくり	速い・ふつう・ゆっくり
肩の力	_____	_____
聴いた後の気分	_____	_____

ポイント

- テンポのちがう2曲をくらべると、体の反応のちがいがよくわかります。
- 自分の体の変化に気づくことも、大切な練習です。

やってみよう

1. 速い曲とゆっくりな曲を1曲ずつ選んで、表を完成させよう。

書いて覚えよう

実際にやってみよう・みんなで練習

友だちや家族と、体を使った音楽遊びをしてみましょう。

- A**

（好きな曲に合わせて足ぶみする）
- B**

（テンポに合わせてまねする） _____
- A**

（深呼吸を3回リードする）
- B**

（合わせて深呼吸する） _____
- A**

（首や肩のストレッチを見せる）
- B**

（まねしてストレッチする）

ポイント

- A が動きをリードし、B がまねをする遊びです。
- 無理のない範囲で、楽しく体を動かしましょう。

ワンポイント 痛みを感じたら、すぐに止めて休みましょう。

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

練習で肩や手が痛くなる

力が入りすぎている

ねむる前に音楽をやめられない

音量やタイマーの工夫不足

コツ

こうしてみよう

こまめに休けいする

10～15分ごとに手を休ませる

タイマーを使う

自動で音が止まるようにする

ポイント

- 体の痛みや違和感は、我慢せず早めに対応することが大切です。
- 小さな工夫の積み重ねが、長く音楽を楽しむ力になります。

やってみよう

1. あなたが気をつけたいことは？ _____
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。

体の言葉

☐ リズム運動

リズムに合わせて体を動かすこと

☐ 腹式呼吸

おなかを使って深く息をすう呼吸

☐ ブレス

歌や演奏の合間の息つき

心の言葉

☐ リラックス

気持ちが落ち着いた状態

☐ 音楽療法

音楽で心や体を整える取り組み

☐ 音楽療法士

音楽療法を行う専門家

安全の言葉

☐ 耳鳴り

耳の中で音が聞こえる感じ

☐ 練習姿勢

演奏や練習のときの体の形

☐ 休けい

練習の合間に体を休めること

ケアの言葉

☐ ストレッチ

体をゆっくり伸ばす運動

☐ のどのケア

声を出す器官をいたわること

☐ 水分補給

体に水分をとり入れること

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。体を大切にする習慣も、一緒に身につけましょう。

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

- | | | |
|-------|---|----------------------|
| リズム運動 | ● | ● ア. 体をゆっくり伸ばす運動 |
| 腹式呼吸 | ● | ● イ. 歌や演奏の合間の息つき |
| 音楽療法 | ● | ● ウ. おなかを使って深く息をすう呼吸 |
| ブレス | ● | ● エ. リズムに合わせて体を動かすこと |
| ストレッチ | ● | ● オ. 音楽で心や体を整える取り組み |

2. 演奏するときに大切なことを3つ書こう

1. _____
2. _____
3. _____

3. 正しいほうに○をつけよう

1. おなかを使って深く息をすう呼吸 → (腹式呼吸 / ブレス)
2. 音楽で心や体を整える取り組み → (音楽療法 / リズム運動)

書いて覚えよう

書いて覚えよう

家でできる練習

毎日、体を大切にしながら音楽を楽しもう。

朝

深呼吸をしながら好きな曲を聴く

移動中

イヤホンの音量をチェックする

練習前

首や肩をストレッチする

練習中

30分ごとに手を休ませる

夜

ねむる前は静かな音楽にする

週末

家族と音楽に合わせて体を動かす

ポイント

- 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。
- 体の調子が悪いときは、無理せず休みましょう。

書いて覚えよう

発表してみよう・感想を書こう

音楽と体の付き合い方を、人に伝えてみよう。

気をつけていること

好きなリズム運動

練習前後の習慣

気づいたこと

伝えたい人

Emma の例

気をつけていること イヤホンの音量／好きなリズム運動 足ぶみ／練習前後の習慣 手首のストレッチ／気づいたこと 休けいすると集中できる／伝えたい人 一緒に練習する友だち

感想を3文で書こう

① 音楽と体について、～だと気づきました。② とくに、～を大切にしたいと思いました。③ これからは、～していきたいです。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・次のステップ

音楽と体・健康の学びは、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

体と音楽についての本を読む

先生に

正しい姿勢や呼吸を教えてもらう

動画で

ストレッチのやり方を見る

次のステップ

音楽と気持ち

心への働きかけをもっと知る

練習の計画

続けやすい練習の組み立て方

音楽の仕事

体を使う音楽の仕事を知る

ポイント

- この教材の次は「音楽と地域のお祭り」。地域に根づいた音楽と体の動きを学んでいきます。

書いて覚えよう

音楽と体・健康チャレンジ

体を大切にしながら、音楽をもっと楽しもう。

やってみよう

好きな曲で**リズム運動**を3分

見直そう

イヤホンの**音量**をチェックする

いたわろう

練習の前後に**ストレッチ**をする

こたえ

L26 リズム運動→エ 腹式呼吸→ウ 音楽療法→オ プレス→イ ストレッチ→ア 2. 姿勢 / 呼吸 / 休けい 3. 腹式呼吸 / 音楽療法

L33 (例) 音楽は体と深くかかわっていて、耳や手、のどを大切にしながら楽しむものだ。

書いて覚えよう

音楽と体・健康 (Season 9 | No.84)

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。