

続けるって、それだけですごいこと



無理せず、自分のペースで

音楽を続けるコツ

細くても長く、音楽と歩いていく



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

続けることを支えるもの	3～6
練習を続ける工夫	7～11
続けるうえでの壁	12～14
音楽と生きていく	15～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

音楽は、続けること自体に大きな価値があります。

長く続けることで、技術だけでなく、音楽との付き合い方そのものが育っていきます。



- 続けることは、うまくなることよりも難しいと言われることがあります。
- 続けているうちに、以前は気づかなかった音楽の楽しさに出会うこともあります。
- 短い期間で終わってしまっても、それまでの経験はすべて意味があります。

1. これまで音楽を続けてきて、良かったと思うことを書こう。

- 上達を目指すあまり、楽しさを忘れてしまうことがあります。
- ときどき、「なぜ音楽を始めたか」を思い出してみましょう。
- 楽しいと感じる気持ちが、続ける力のいちばんの土台です。

1. 音楽を聴いて、いちばん楽しいと感じる瞬間を書こう。

- 大きな目標だけでなく、小さな目標を積み重ねることが続ける力になります。
- 「今日はこのフレーズを弾けるようにする」など、具体的な目標が効果的です。
- 達成できたら、自分をきちんとほめてあげましょう。

1. 今週達成したい、小さな目標を1つ書こう。

記録は、続けるモチベーションを支える材料になります。

- 練習の記録や録音を見返すと、自分の成長がよくわかります。
- うまくいかなない時期でも、過去の記録が「続けてきた証」になります。
- 記録は、続けるモチベーションを支える大切な材料です。

1. これまでの練習で、いちばん成長を感じた記録を書こう。

ワンポイント 記録は完璧でなくてよく、日付とひとことのメモだけでも十分役立ちます。

好きな曲があると、練習への気持ちが前向きになります。

- 基礎練習だけでなく、好きな曲を演奏する時間も大切にしましょう。
- 好きな曲があると、練習への気持ちが自然に前向きになります。
- 難しい曲でも、好きな気持ちがあれば挑戦しやすくなります。

1. 最近練習したい、好きな曲を1つ書こう。

新しい曲への挑戦は、新しい発見をもたらします。

- 新しい曲への挑戦は、マンネリを防ぎ、新しい発見をもたらします。
- 少し難しいと感じる曲にも、ときどき挑戦してみましょう。
- うまくいかなくても、挑戦したこと自体に価値があります。

1. 次に挑戦してみたい曲のジャンルや種類を書こう。

仲間の存在は、続ける力を大きく支えてくれます。

- 仲間と一緒に続けると、1人よりも励まし合いながら進めます。
- たまに演奏を聴き合うだけでも、続ける刺激になります。
- 仲間の存在は、続ける力をとても大きく支えてくれます。

1. 一緒に音楽を続けたい仲間を1人書こう。

発表の場があると、練習に目的が生まれます。

発表の場があると、練習に目的が生まれます。

ポイント

- 発表の場があると、練習に目的が生まれます。
- 大きな発表会でなくても、家族の前や録画でも十分です。
- 定期的に発表の機会をつくると、続けるリズムができます。

やってみよう

1. 次に発表する場を、1つ考えて書こう。

書いて覚えよう

忙しい時期は、短くしてでも続けることを優先しましょう。

スランプのとき・やめたくなったとき

うまくいかない時期は、だれにでも訪れます。

ポイント

- 練習してもうまくいかない時期は、だれにでも訪れます。
- やめたくなったときは、無理に自分をはげまさず、いったん立ち止まってもかまいません。
- スランプは、続けてきたからこそ出会う壁でもあります。

やってみよう

1. やめたくなったとき、自分にかけたい言葉を書こう。

書いて覚えよう

休んでまた始める

休むことは、やめることとはちがいます。

ポイント

- 少し休むことは、やめることとはちがいます。
- 休んでいた期間があっても、また始めれば「続けている」ことに変わりありません。
- 再開するときは、以前の完璧さを求めず、少しずつ戻していきましょう。

やってみよう

1. もし今休んでいるとしたら、また始めるきっかけを1つ考えよう。

書いて覚えよう

音楽は、生活や年齢に合わせて関わり方を変えられます。

音楽は、年齢を問わず一生楽しめる趣味です。

- 音楽は、年齢を問わず一生楽しめる趣味の1つです。
- 仕事や生活が変わっても、少しずつ関わり続けることができます。
- 一生の趣味として音楽を持つことは、人生を豊かにしてくれます。

1. 将来、どんな形で音楽と関わり続けたいですか。

音楽を通じた出会い

音楽にまつわる場所を訪れる

いろいろな国や時代の音楽を知る

音楽に関わる仕事という選択肢

音楽で人を元気づける活動

自分らしさを表す手段

- 音楽を続けることで、思いがけない世界に出会うことがあります。
- 1つの趣味が、人生のいろいろな場面につながっていきます。

先輩の続け方

長く続けている人の話には、続けるヒントがあります。

Emma

わたしのおばあちゃんは、80歳になった今もピアノを弾いているよ。



Ken

すごいね。ずっと続けてきたから、今も楽しめているんだろうね。

ポイント

- 長く続けている人の話を聞くと、続けるヒントがたくさん見つかります。
- 「無理せず、楽しみながら」という言葉は、多くの先輩に共通しています。

やってみよう

1. 身近に、長く音楽を続けている人がいれば書こう。

書いて覚えよう

100%

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

まとめ

ここまでの内容を、自分の言葉で整理しよう。

まとめ 自分の言葉で書こう

1. 音楽を続けるうえで大切なことは？ _____
2. あなたなりの続け方を1つ書こう。 _____
3. これからも音楽とどう関わっていきたいですか。 _____

ポイント

- 続けることに、正しいやり方は1つではありません。
- 自分のペースで、楽しみながら音楽と付き合っていきましょう。

書いて覚えよう

聴いてくらべよう

続け始めたところと今の演奏を聴きくらべてみよう。

くらべるところ	続け始めたころ	続けてきた今
演奏の安定感	不安定なことが多い	落ち着いてきた
曲の幅	少ない	広がってきた
音楽への気持ち	新鮮な気持ち	深まった気持ち

ポイント

- 昔の録音と今の演奏を聴きくらべると、続けてきた成果がよくわかります。

やってみよう

- 昔と今の演奏を聴きくらべて、変わったところを書こう。

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

続けることについての相談を、実際に練習してみよう。

A (誘って) 最近、練習が続かなくて...

B (励まして) 少しずつでいいと思うよ

A (提案する) じゃあ、週1回だけでも一緒にやらない？

B (同意する)

ポイント

- 続けることに悩んだときの相談を、実際の会話で練習してみましょう。
- 仲間に相談するだけでも、気持ちが軽くなることがあります。

やってみよう

1. ペアで、続けることについて相談する会話をしてみよう。

書いて覚えよう

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきを知ると、対策が立てやすくなります。

つまずき

よくあること

完璧を求めすぎる

できないと落ち込む

忙しさを練習をやめてしまう

時間がないと感じる

1人で抱え込む

相談できずにやめてしまう

コツ

こうしてみよう

小さくてもよいと考える

できたことに目を向ける

短時間でも続ける

5分でも意味がある

だれかに相談する

仲間や先生に話す

ポイント

- 続けるためのコツは、完璧を求めないことに尽きます。
- うまくいかないときこそ、仲間や先生に頼ってみましょう。

やってみよう

1. あなたが続けるうえで、いちばん気をつけたいことは？

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。

続ける支え

☐ 小さな目標

達成しやすい具体的な目標

☐ 記録

練習や成長を残したもの

練習の工夫

☐ 好きな曲で練習

気持ちを前向きにする練習

☐ 発表の場

練習の目的をつくる機会

壁を乗り越える

☐ スランプ

うまくいかない時期

☐ 休んでまた始める

休止しても再開すること

これからの音楽

☐ 一生の趣味

年齢を問わず楽しめる趣味

☐ 自分の続け方

自分に合った続け方

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、続け方を人にも説明しやすくなります。

書いて覚えよう

● オ. 休止しても再開すること

3. 休んだあとは → (もう続けられない / また始めればよい)

家でできる練習

続けやすい小さな習慣づくりが大切です。

朝

好きな曲を少し弾いてから1日を始める

忙しい日

5分だけ楽器に触れる

週1回

仲間と少し演奏する

月1回

これまでの記録を見返す

節目ごと

小さな目標を立て直す

休んだあと

無理のない範囲から再開する

ポイント

- 特別な工夫より、続けやすい小さな習慣づくりが大切です。

書いて覚えよう

発表してみよう・感想を書こう

これまで続けてきたことを、発表してふり返ろう。

続けてきた期間

今の目標

続けるための工夫

これからの気持ち

Emma の例

続けてきた期間 3年／今の目標 新しい曲に挑戦する／続けるための工夫 週1回仲間と演奏する／
これからの気持ち これからも楽しみながら続けたい

感想を3文で書こう

① わたしは、～年（～期間）音楽を続けてきました。② 続けられた理由は、～です。③ これからも、～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

音楽との関わりは、これからも続いていきます。

もっと知りたい人へ

先輩に

長く続けるコツを聞く

地域の団体を

生涯楽しめる場として調べる

本や動画で

続けている人の話を知る

次のステップ

自分の音楽を表現する

これまでの集大成へ

音楽仲間をつくる

続ける仲間を広げる

教える・伝える

続けながら人に伝える

ポイント

- この教材の次は、このシリーズの総まとめ「自分の音楽を表現する」です。

書いて覚えよう

音楽を続けるコツチャレンジ

教室の外でも、続けるための小さな工夫はすぐに始められます。

決めよう

今週の**小さな目標**を1つ決める

続けよう

5分だけでも**毎日**楽器にふれる

見返そう

これまでの**記録**を1つ見返す

こたえ

L19 (例) 楽しさを忘れず、無理せず自分のペースで続けること。

L26 小さな目標→ウ 記録→ア スランプ→イ 休んでまた始める→オ 一生の趣味→エ 2. 短くても続ける / 立ち止まってもよい / また始めればよい

L33 (例) 楽しさを忘れず、無理せず小さく続けること。

書いて覚えよう

音楽を続けるコツ (Season 10 | No.99)

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。