**指導者用デジタル教科書（教材）**

**音声テキスト**

本資料は「指導者用デジタル教科書（教材）」に収録されている映像資料の音声をテキストにしたものです。本教材に関連した資料を作成される際の参考として、ご活用ください。なお、音声解説の無い映像資料は、一部割愛しております。

目次

[リコーダー 4](#_Toc76028403)

[P. 16　楽器を知ろう 4](#_Toc76028404)

[P. 18　姿勢と構え方 4](#_Toc76028405)

[P. 23　きれいな音を出す秘訣はありますか？ 4](#_Toc76028406)

[P. 24　低い音は、どうしたらきれいに出せますか？ 5](#_Toc76028407)

[P. 27　高い音は、どうしたらきれいに出せますか？ 5](#_Toc76028408)

[ギター 6](#_Toc76028409)

[P. 35　姿勢と構え方 6](#_Toc76028410)

[箏 7](#_Toc76028411)

[P. 42　姿勢と構え方 7](#_Toc76028412)

[角爪 7](#_Toc76028413)

[丸爪 7](#_Toc76028414)

[P. 43　親指 7](#_Toc76028415)

[角爪 7](#_Toc76028416)

[丸爪 7](#_Toc76028417)

[P. 43　中指・人差し指 7](#_Toc76028418)

[角爪 7](#_Toc76028419)

[丸爪 8](#_Toc76028420)

[P. 44　「虫づくし」 8](#_Toc76028421)

[角爪 8](#_Toc76028422)

[丸爪 8](#_Toc76028423)

[P. 45　「姫松」 8](#_Toc76028424)

[角爪 8](#_Toc76028425)

[丸爪 8](#_Toc76028426)

[P. 46　箏の唱歌 9](#_Toc76028427)

[弾いてみよう 9](#_Toc76028428)

[①の旋律 9](#_Toc76028429)

[②の旋律 9](#_Toc76028430)

[③の旋律 9](#_Toc76028431)

[P. 48　「さくらさくら」 10](#_Toc76028432)

[角爪 10](#_Toc76028433)

[丸爪 10](#_Toc76028434)

[三味線 11](#_Toc76028435)

[P. 52　の扱い方 11](#_Toc76028436)

[P. 52　姿勢と構え方 11](#_Toc76028437)

[P. 53　左手の構え方 11](#_Toc76028438)

[P. 53　基本的な奏法 11](#_Toc76028439)

[P. 54　勘所の押さえ方 12](#_Toc76028440)

[太鼓 13](#_Toc76028441)

[P. 57　姿勢と構え方 13](#_Toc76028442)

[P. 58　の持ち方 13](#_Toc76028443)

[P. 58　長胴太鼓を平置き台に置いた場合の打ち方（正面） 13](#_Toc76028444)

[P. 58　長胴太鼓を平置き台に置いた場合の打ち方（横） 13](#_Toc76028445)

[P. 58　長胴太鼓を櫓台に置いた場合の打ち方 13](#_Toc76028446)

[篠笛 14](#_Toc76028447)

[P. 63　姿勢と構え方 14](#_Toc76028448)

[P. 63　指孔のふさぎ方 14](#_Toc76028449)

[P. 64　「たこ たこ あがれ」（この映像では「七本」の笛を用いています） 14](#_Toc76028450)

[P. 64　「ほたるこい」（この映像では「七本」の笛を用いています） 14](#_Toc76028451)

[P. 64　指打ち（この映像では「七本」の笛を用いています） 15](#_Toc76028452)

[P. 64　篠笛の唱歌（この映像では「七本」の笛を用いています） 15](#_Toc76028453)

[尺八 16](#_Toc76028454)

[P. 67 音色の違いを聴き比べよう 16](#_Toc76028455)

[P. 68 姿勢と音の出し方 16](#_Toc76028456)

[姿勢 16](#_Toc76028457)

[口の形と呼吸 16](#_Toc76028458)

[音の出し方 17](#_Toc76028459)

[P. 68　「夕やけ こやけ」 17](#_Toc76028460)

[P. 68　尺八の唱歌 17](#_Toc76028461)

[打楽器 18](#_Toc76028462)

[P. 70　クラベス 18](#_Toc76028463)

[P. 70　シェーカー 18](#_Toc76028464)

[P. 70　カウベル 18](#_Toc76028465)

[P. 70　アゴゴー 18](#_Toc76028466)

[P. 71　ボンゴ 18](#_Toc76028467)

[P. 71　コンガ 18](#_Toc76028468)

[P. 72　カスタネット 19](#_Toc76028469)

[P. 72　タンブリン 19](#_Toc76028470)

[P. 72　鈴 19](#_Toc76028471)

[P. 72　シンバル 19](#_Toc76028472)

[P. 73　小太鼓（スネア　ドラム） 19](#_Toc76028473)

[P. 73　大太鼓（バス　ドラム） 20](#_Toc76028474)

[P. 74　カホン 20](#_Toc76028475)

[P. 74　ジェンベ（ジャンベ） 20](#_Toc76028476)

[P. 74　ドラムセット 20](#_Toc76028477)

# **リコーダー**

## P. 16　楽器を知ろう

こんにちは。ここにあるのは、全てリコーダーです。これは、アルトリコーダーです。ほうら、こんなに小さなリコーダーもありますよ。昔はこの小さなリコーダーで、小鳥に歌を教えていました。

リコーダーという言葉は、英語なんです。シェイクスピアの「ハムレット」の第3幕の2場に、嘘をつくように「簡単に吹ける笛」として登場するほど、当時はポピュラーな楽器でした。リコーダーという名前は、小鳥に歌を覚えさせたことや、小鳥のように歌うという意味から、生まれた説があります。イタリアでは、甘い音のする音色から「フラウト・ドルチェ」。フランスでは、ここがくちばしの形をしているので、形から「フリュート・アベック」。ドイツでは、ここにブロックをはめて発音する構造になっているので「ブロック・フレーテ」。それぞれのお国柄が出ています。リコーダーは、樹脂や木で作られていますが、18世紀には、王侯貴族の趣味であったので、このような象牙に細かい彫刻のあるリコーダーも、制作されました。リコーダーと同様に、中世やルネサンス時代には、このような角でできた「ゲムスホルン」や、リード楽器の「クルムホルン」、ギリシャ神話に登場する「パンパイプ」もありました。

2005年に、エストニア共和国のタルトゥ遺跡で、14世紀のリコーダーがみつかりました。これが、そのレプリカです。中世では、よく絵に描かれているのは、このような形のリコーダーですね。そして、フェルメールの絵には、この形のリコーダーが、描かれていますよ。バロック時代には、このような形になりましたね。ヘンデルやバッハ、ヴィヴァルディが、この楽器のために、たくさんの作品を残しています。そして、このバロック時代の楽器をもとに作られているのが、現代のこの樹脂製のリコーダーです。

## P. 18　姿勢と構え方

まずは、基本となる姿勢を確認します。背筋を伸ばして、肩や腕の力を抜いて立ち、重心は少し前のほうにかけます。椅子に座った場合も、背筋を伸ばして、肩や腕の力を抜いて、重心を少し前のほうにかけます。呼吸をしやすい姿勢をとることが、大事なポイントです。吹き口を、下唇の上にのせて、包むようにします。唇、左手中指、右手親指の3点で、楽器をバランスよく支えて、指に無駄な力が入らないようにしましょう。

## P. 23　きれいな音を出す秘訣はありますか？

では、音を出してみます。口の中に空間をつくって、その空間に響かせるように、そんなイメージで吹きます。

唇の周りに力が入ると、口の中の空間が狭くなって、きれいな音が出ません。

ハミングで（歌唱～♪）と、柔らかく響かせるようなつもりで、口の中の空間を保って、吹きましょう。

## P. 24　低い音は、どうしたらきれいに出せますか？

低い音を吹くときに（演奏～♪）、このように音がひっくり返る場合があります。息が強くならないように、口の中の空間を広くした「to」や柔らかい「do」のようなタンギングをすると、音が安定します。

## P. 27　高い音は、どうしたらきれいに出せますか？

高い音を出すときには、サミングの隙間に注意しましょう。隙間が空きすぎると（演奏～♪）、このように、別の音が出てしまうこともあります。唇、左手中指、右手親指の3点支持を思い出しながら、楽器をバランスよく支えて、親指の力を抜き、隙間をうまく調整できるようにしましょう。

# **ギター**

## P. 35　姿勢と構え方

まずは、正しい姿勢で、ギターを持ってみましょう。背筋を伸ばして、肩の力を抜き、ヘッドは目の高さに構えます。これがヘッドです。そして足台を使うと、安定しやすくなります。そして、左手は指先でフレット、これ、それぞれ入ってますけれども、フレットのすぐ近くを、押さえます。押さえるときに、こうやって指が反らないように、指の先で押さえましょう。先っぽのほうです。

そして、押さえる位置や、押さえ方によっても音程が変わります。（演奏～♪）、引っ張ると、こういう音がします。押さえすぎると（演奏～♪）、こうやって音程が変わってしまうので、音をよく聴きながら練習します。右手は、テニスボールが手の中に入っているような状態で、力を入れずに、指先を下向きにして、弦の上にそのまま置きます。構え方は、肩に力が入ってこわばらないように注意して、前腕でギターを体に押し付けないようにして、構えます。だから、ふわっとした感じで、手を放してもギターが落ちないようにします。

# **箏**

## P. 42　姿勢と構え方

### 角爪

生田流では、楽器に対して、斜めに座ります。糸を弾くときは、爪の角を使います。爪の角が、糸にあたるように、肘を自然に張って構えましょう。楽器との距離や角度については、自分の体格に合わせて、調整してください。

### 丸爪

山田流では、体を正面に向けて、両膝が磯にあたるようにして座ります。そして、背筋を伸ばし、両手を箏の上にのせます。左手は、肘を閉じないように、気を付けましょう。また、糸を覗き込んで、頭が下がらないように、視線は箏の向こう側を見ると、よいでしょう。

## P. 43　親指

### 角爪

このように3、4本程度、奥の糸に、向こう指を置きます。そして、向こう指を支えにして弾き、次の糸にあてて止めます。

手がつぶれると弾きづらいので、手の中に卵が入っているようなイメージで、構えましょう。また、このように（演奏～♪）、跳ね上げてしまうと、しっかりとした音が出ないので、注意しましょう。

### 丸爪

薬指は、竜角の上に置き、人さし指と中指は、糸の上に置いて、爪で撫でるように弾きましょう。爪を糸の下から跳ね上げたり（演奏～♪）、爪の先だけで（演奏～♪）、引っ掻いたりしないように、気を付けます。

箏では、音を出したあとの余韻を、とても大切にします。テーンと唱歌を歌い、音のイメージを掴むとよいでしょう。また、同じ糸を連続して弾くときには、このように（演奏～♪）、爪をすぐに糸にあてると、余韻が消えてしまいます。糸から少し離した状態で待ち、余韻を消さないようにしましょう。

## P. 43　中指・人差し指

### 角爪

奥から手前に、引っ張てくるようなイメージで弾きます。中指で弾く場合は、中指に、薬指と小指を添えます。そして、親指で弾くときよりも、手首を低くして、腕全体で弾くと、音が安定します。

### 丸爪

第１関節を伸ばし、第２関節を曲げて、爪で撫でるように弾きます。中指や人さし指だけで弾くときには、薬指を竜角から離します。

## P. 44　「虫づくし」

### 角爪

巾から一に向かって弾くときは親指で、一から巾に向かって弾くときは中指で弾きます。どの糸も同じ強さや音色で弾けるように、楽器の傾斜に合わせて、糸にあたる爪の角度を調整しながら弾きましょう。巾から一に向かって弾くときは、向こう指を移動させながら弾くのが、ポイントです。松虫の部分は、九の糸に。鈴虫の部分は、五の糸に。くつわ虫の部分は、一の糸に。それぞれ、向こう指をおいて弾くと、よいでしょう。また、指の力だけではなく、体全体で弾くようにすると、楽器がよく響きます。

### 丸爪

巾から一に向かって弾くときは、竜角にのせた薬指を、移動させながら弾くのがポイントです。最初に、十の糸の上にのせ、親指で2、3本弾くごとに、向こうにずらしていきます。一から巾に向かって弾くときは、他の指に力を入れないようにしましょう。

## P. 45　「姫松」

### 角爪

同じ音を続けて弾くときは、振動している糸に爪が触れて、（演奏～♪）、このようなビリッとした音が入らないように、気を付けましょう。また、（演奏～♪）、このように音が順番に下がるときには、そのつど、指を離さずに、続けて弾きましょう。

### 丸爪

どの音も同じ強さ、同じ音色で、しっかりと弾けるように、糸の弾き方や、向こう指の位置に気を付けて弾きましょう。

## P. 46　箏の唱歌

まず、歌うときの姿勢です。正座で歌う場合は、このように背筋を伸ばし、肩の力を抜き、上半身を楽にして座ります。このように猫背になったり、反対に背筋を反りすぎたりすると、声が出しにくくなりますので、気を付けましょう。椅子に座って歌う場合は、少し浅めに腰掛けて、姿勢を正すようにしましょう。次に、歌い方のポイントです。箏の唱歌は、「シャンテンシャンテン」というように、口をしっかりと動かして、子音をはっきりと、言葉を喋るように歌います。楽譜には、このように「シャ」、「ン」、「テ」、「ン」、「シャ」、「ン」、「テ」、「ン」と、分けて書いてありますが、実際には「シャン」や「テン」で一つの音を表しています。「シャン」、「テン」というように、歌いましょう。

## 弾いてみよう

### ①の旋律

①の旋律、「シャンテン」を弾いてみます。

「シャン」は中指だけでなく、薬指と一緒に弾くイメージで、腕の重みを使って弾きましょう。弾き終わりは、三の糸でしっかり止めることが大切です。

そして、「シャン」を弾いて、三の糸で止めたあと、薬指を支えにして、「テン」を弾いてください。

### ②の旋律

②の旋律、「ツンテンコーロリン」を弾いてみます。この部分を弾くときは、薬指を三の糸に置き、支えにして弾くとよいでしょう。

「コーロリン」の「ロ」にあたる七の音が転ばないように、唱歌を歌いながら弾くとよいでしょう。

### ③の旋律

③の旋律、「シャンツーウン」を弾いてみます。

「ツーウン」を弾くときには、下腹にしっかりと力を入れて、軽く肘を曲げ、人さし指と中指で糸を押します。その際、左肩が上がらないように、気を付けましょう。そして、このようにしっかりと糸を押して、音が上がるようにします。唱歌で歌ったリズムで弾けるように、糸を離すタイミングにも、気を付けてください。

## P. 48　「さくらさくら」

### 角爪

9小節目の3拍目は、左手を使って、音の高さを上げる「押し手」で演奏します。押し手には、音を全音上げる「強押し」と、半音上げる「弱押し」があり、この部分は、弱押しで演奏します。

押し手は、糸を弾くのと同時に行います。音をよく聴いて、糸を離すタイミングにも気を付けましょう。17小節目には「かき爪」を使った、「シャンテン」という旋律が出てきます。

かき爪で演奏する2本の糸が、バランスよく鳴るように弾きましょう。18小節目には「割り爪」を使った、「シャシャコロリンツン」という旋律が出てきます。

割り爪も、かき爪と同じように、2本の糸が、バランスよく鳴るようにすると、よいでしょう。20小節目に出てくる「合せ爪」は、2本の糸を、親指と中指で弾く奏法です。

2本の糸を弾けているかどうか、自分の音をよく聴いて、確かめましょう。

### 丸爪

9小節目の3拍目は、左手を使って、音の高さを上げる「押し手」で演奏します。押し手には、音を全音上げる「強押し」と、半音上げる「弱押し」があり、この部分は、弱押しで演奏します。

押し手は、左手の人さし指と中指で行います。左手で押したり、離したりするタイミングと、右手で弾くタイミングが同じになるように、気を付けましょう。17小節目には「かき爪」を使った、「シャンテン」という旋律が出てきます。

「シャンテン」を弾くときには、右手を縦に開き、親指が左側や向こう指側に行かないように、気を付けましょう。18小節目には「割り爪」を使った、「シャシャコロリンツン」という旋律が出てきます。山田流の唱歌では、「シャシャチテツンテン」ともいいます。

割り爪を弾くときには、指を水平に伸ばしてから、指を握るように、曲げるとよいでしょう。20小節目に出てくる「合せ爪」は、親指と中指で、2本の糸を同時に弾く奏法です。山田流の唱歌では、「チャン」といいます。

自分の音をよく聴いて、2本の糸を同時に弾けているかどうか、確かめましょう。

# **三味線**

## P. 52　の扱い方

三味線は、このようなを使って演奏します。この部分を「開き」、この部分を「柄」といいます。を持つときには、まず、開きの部分を、左手でしっかりと持ちます。そして、右手での真ん中辺りを、上から優しく掴むような感じで持ちます。小指は、このように反対側に持っていき、の柄を挟み込みます。また、親指は開きの中心よりも、少し手前に置きます。このとき、親指と人さし指の間に、トンネルを作るようなイメージで、手のひらとの間にも、丸い空間が出来るように、ふわっと持ちましょう。が持てたら、手首をぐっと下に曲げてください。手首と肘の真ん中辺りを、左手で掴んで支えます。そして、右手の手首を曲げたまま、手のひらを左側に向け、ストンと下に下ろします。扇子であおぐときのようなイメージで、手首を振り子のように動かしてみましょう。これが、三味線を弾くときの、の動かし方です。三味線を構えたときには、今、左手で支えている部分で、胴を支えます。腕全体が動いてしまうと、三味線が安定しませんので、手首だけを動かすこの動きを、よく覚えておきましょう。

## P. 52　姿勢と構え方

では、三味線を構えてみましょう。膝頭をこぶし１つ分開けて座り、膝ゴムは右足の膝と付け根の真ん中辺りに置きます。三味線を両手で持って、右足から胴が手のひら１つ分くらい外に出る位置で、膝ゴムの上に置きます。上にある二の糸巻きが、大体、自分の耳の下辺りに来るようにします。三味線の角度は、少し手前に寝かせる感じです。右手でこの角を押さえ、下のこの角が右足にあたるようにして、対角線上に力が加わるようにすると、安定します。

## P. 53　左手の構え方

左手は、手のひらを上に向けて、棹をのせないように。手のひらは、常に右を向いていて、指かけのみが棹にあたる状態で、動かします。

## P. 53　基本的な奏法

では、を持って、開放弦を弾いてみましょう。手首の角度は、小指が軽く皮に触れる程度が目安です。先程の振り子のような動きを思い出しながら振り上げ、そのまま、打ち下ろすように弾きます。打ち下ろすときには、この、皮の部分をめがけて、打ち下ろしましょう。最初は、糸の響きをよく聴きながら、ゆっくりとした速度で、3本の糸を一緒に弾いてみましょう。

次は、少し速度を上げて、リズミカルに弾いてみましょう。

音を出すことに慣れたら、一、三、二の糸を、それぞれ別々に弾いてみましょう。

## P. 54　勘所の押さえ方

勘所を押さえるときには、指をこのように鉤型にしっかり曲げて、指の腹ではなく、指先でしっかり押さえます。勘所の位置を確認しましょう。文化譜の「0」は開放弦。開放弦の半音上が「1」、全音上が「2」、2を押さえて薬指を出すと「3」、三味線の継ぎ手の辺りが「4」、4を押さえて中指を出すと「5」、薬指を出すと「6」、6を押さえて中指を出すと「7」、になります。

# **太鼓**

## P. 57　姿勢と構え方

まず、両足を肩幅より広めに開いて、右足は後ろに、左足は前にずらし、足の裏でしっかりと床を掴むような感覚で、立ちます。おへその下に力を入れて、下半身を安定させ、上半身はリラックスした状態で、姿勢よく立ちます。そして、打面の中心に、カタカナの「ハ」の字になるように、を構えます。

## P. 58　の持ち方

の先端から3分の2くらいの位置に、親指と人さし指を持ってきます。他の3本は、軽く触ってください。演奏中は、全ての指がから離れないように、気を付けてください。

## P. 58　長胴太鼓を平置き台に置いた場合の打ち方（正面）

長胴太鼓の場合は、打面の中心を打ちます。締太鼓は、中心が響きづらいので、少し外して打ちましょう。中心です。

少し外します。

それから、を打面に押さえつけると、響きが止まります。悪い例。

打面の自然な跳ね返りを利用して、こんな感じです。

よく響かせて打ちましょう。

## P. 58　長胴太鼓を平置き台に置いた場合の打ち方（横）

まず、肘、手首、そして、の順番に振り下ろしているのが、分かりますか。

この動きは、締太鼓を打つ場合も、同じです。

## P. 58　長胴太鼓を櫓台に置いた場合の打ち方

櫓台に置いた場合は、まず立ち位置を決めます。両足にしっかり体重をかけるんですが、左足をほんの少し曲げます。重心は真下にし、上半身はまっすぐ、そして、力強く打ちます。を大きく振るので、飛んでいかないように、5本の指でしっかり握りましょう。

# **篠笛**

## P. 63　姿勢と構え方

まず、姿勢と構え方について、説明します。正面を向いて、このまま構えてしまいますと、少し左側に向いてしまうことになります。ですから、いちばん始めから、少し体を右側に向けて、そして上半身だけ左に向けて構えると、丁度、正面を向かって演奏できるようになります。

## P. 63　指孔のふさぎ方

それでは、次は、指のふさぎ方を説明します。吹口（歌口）は、皆さんに向かって左側です。そして、指孔のいちばん右のあなに、右手の小指をあてます。そして、指は伸ばしたまま、このように、パタパタパタとふさいでいきます。指を伸ばしたままふさぐというのが、リコーダーや他の西洋の管楽器と、少し違っています。このように、篠笛を挟むような形で構えると、指孔がふさぎやすい、ということになります。左手ですが、歌口の下に左手をあてて、それで、歌口の手前の角が、唇の真ん中にあたるように、左手で、このように持ってきます。「あ、あたったな」、というような感覚が必要です。そして、次は、左手をずらしていきます。左手の親指を内側にすると、笛が安定しやすく、比較的、手の小さな人も、構えやすくなります。人さし指の付け根の辺りに、しっかりと楽器をあてて支えます。

## P. 64　「たこ たこ あがれ」（この映像では「七本」の笛を用いています）

この曲は、2小節を一息で、唱歌の雰囲気を生かして、優しい感じで吹きましょう。

## P. 64　「ほたるこい」（この映像では「七本」の笛を用いています）

この曲は、息を強めに吹き入れて、少しぶっきらぼうに、お祭りの笛のようなイメージで、吹いてみましょう。楽譜につけた囲みを参考にして、息継ぎをするとよいでしょう。また、楽器の構え方や、持ち方がしっかりしていないと、七の音を吹くときに、笛が不安定になりがちです。挟む持ち方をする場合は、指先でつまむように持たずに、このように、指の根元から持ちましょう。左手の親指を、左側に出す持ち方をする場合は、親指で、楽器を下からしっかり支えて持ちましょう。

## P. 64　指打ち（この映像では「七本」の笛を用いています）

篠笛では、このように同じ音が続く場合、息やタンギングではなく、「指打ち」という方法で音を切ります。息やタンギングで音を切った演奏と、指打ちで音を切った演奏を聴き比べて、違いを感じ取りましょう。

「六」の音を切るときは、左の人さし指を、「五」の音を切るときは、左の中指を素早く上げて、戻します。

## P. 64　篠笛の唱歌（この映像では「七本」の笛を用いています）

これは、篠笛の唱歌です。本来、篠笛の唱歌は、祭り囃子や歌舞伎の音楽などで用いられるものですが、教科書では、わらべ歌に唱歌をつけて、歌っています。篠笛の練習をするときは、まず唱歌を歌って、旋律や音色の特徴を感じ取り、それから、唱歌の音を楽器で表現します。実際に楽器を構えて、指を動かしながら歌ってみましょう。

# **尺八**

## P. 67 音色の違いを聴き比べよう

尺八は、息の使い方、運指、首の角度の組み合わせで、音をつくっていく楽器です。同じ音の高さで演奏しても、吹き方の違いで、音色や音の強さが変わります。

## P. 68 姿勢と音の出し方

### 姿勢

まず、この尺八を吹くにあたっていちばん大切なこと、これは姿勢です。足を肩幅くらいに広げましょう。それから、胸からおなかにかけて、上半身ですけども、広げてみます。ぐっと広げてみます。そして、ふっと力を抜いてみてください。手を下ろします。それから、今度は、足を曲げてみましょう。軽く曲げてみます。そのときに、おなかがへっこまないように気を付けてください。このように、何度か軽く揺さぶってあげますと、自然と腰が伸びてまいります。このようにですね。こうすることによって、よい姿勢をつくることができます。

### 口の形と呼吸

次は、息を出す練習をしてみましょう。まず、あくびをするときのように、口の中を広げて、ゆっくり息を吸います。続いて、口の中はそのまま、広げたままで、唇を軽く閉じ、息を出していきます。頬や唇に力を入れすぎないように、自然と空気が出るような状態にしていくのがいいです。そのとき唇の形は、口笛を吹くように尖らせたり、唇を左右に強く引きすぎたりしないように、気を付けましょう。次に、口の前に指をかざしてみて、息を吹いてみます。指先の一点に息があたっているような感じがすると、上手くいっている状態です。呼吸の仕方は、歌うときと同じ、腹式呼吸です。下腹の辺りを意識して、息が長く続くようにしてみましょう。

### 音の出し方

呼吸に慣れたところで、音を出してみましょう。今回は、竹製の楽器を使っておりますが、塩化ビニール管、もしくは、プラスチック管のような材質の楽器でも、同じ要領です。ここでポイントになるのは、歌口と唇の位置関係です。まず、右手の中指を、一孔と二孔の間に置きます。そして、その真裏に親指が来るように持ちます。それから、一孔を薬指、二孔を人さし指で押さえます。左手はまだ、そのままにしてください。この歌口の部分、この部分、薄くなっている部分ですけども、この部分を唇で挟んでみます。うまく挟めたら、右腕を下げて、歌口と唇の間が空いているようにします。ここで、さっき練習したように、息を出してみましょう。

ここで注意してほしいのは、息を中に入れるのではなく、まっすぐ出すようにしてみてください。

うまくいかないときは、もう一度、最初からやり直してみましょう。

音がうまく出るようになったら、左手の親指で後ろのあなをふさぎます。それから、中指は、第三孔と第四孔の間に置きます。これが、「ド」の運指です。

　楽器を構えると、指、腕、また、肩に力が入りがちです。そうすると呼吸が浅くなり、音が出にくくなってしまいます。力まず、うまく楽器を支えられるようにしましょう。

## P. 68　「夕やけ こやけ」

尺八は、息のコントロールが難しい楽器です。始めはまず、一つの音を一息で吹いてみましょう。

慣れてきたら、音を少しずつ、つなげて吹いてみましょう。

最後に、２小節を一息で吹いてみます。同じ音が続くときには（演奏～♪）、このように、「指打ち」をして、音を切りましょう。

## P. 68　尺八の唱歌

これは、尺八の唱歌です。尺八では、曲の流れを掴んだり、曲を覚えたりするために、唱歌を歌います。尺八の唱歌は、「ロ」、「ツ」、「レ」、「チ」、「ハ」、「ヒ」といった、運指や首の角度を表した、音の名前を歌います。このように、運指を行いながら唱歌を歌ってみるのも、効果的です。

# **打楽器**

## P. 70　クラベス

左手で軽く持ったクラベスの中心付近を、右手で持ったクラベスで打ちます。

## P. 70　シェーカー

右手の親指を手前にして、首の高さくらいの位置で軽く持ち、前方に振り出します。手前に引き戻します。

## P. 70　カウベル

カウベルを手前に起こして、で先のほうを打ちます。カウベルを寝かせて、表の面を打ちます。

## P. 70　アゴゴー

小さいベルを上にして軽く握り、で上のベルを打ちます。下のベルを打ちます。

こんな奏法もあります。楽器を持った手を握り、大小２つのベルを打ち合わせます。

## P. 71　ボンゴ

これはボンゴです。楽器の小さいほうを左側に、大きいほうを右側にして構えます。人さし指、または中指の第2関節を、鼓面の縁にあてるように打ちます。

こんな奏法もあります。左手の手首を回転させながら、親指の第１関節のところで、鼓面を打ちます。左手の親指以外の指の先の部分で、鼓面を打ちます。

## P. 71　コンガ

これはコンガです。楽器の小さいほうを左側に、大きいほうを右側にして構えます。人さし指、または中指の第２関節を、鼓面の縁にあてるように打ちます。

こんな奏法もあります。左手の手首を回転させながら、親指の第１関節のところで、鼓面を打ちます。左手の親指以外の指の先の部分で、鼓面を打ちます。

## P. 72　カスタネット

左手の手のひらを上向きにして、カスタネットを安定させ、右手の指先で打ちます。

こんな奏法もあります。左手を起こして、カスタネットを持ち、右手で鍵盤を弾くようなつもりで、指を替えながら打ちます。

## P. 72　タンブリン

枠の丸いあなの空いている部分を左手で持ちます。親指を鼓面の縁に置き、残りの指で枠を握り込むようにして支え、右手の指先で打ちます。

こんな奏法もあります。左手の親指、人さし指、小指の３点で楽器を支え、手首を素早く回転させるようにして振ります。

## P. 72　鈴

手首のスナップを使って振ります。特に歯切れのよい音を出したいときには、楽器を持った左手の手首辺りを、右手で軽く叩きます。

## P. 72　シンバル

手革をしっかりと持ち、右手のシンバルで打ち込み、左手のシンバルで、それを受けるようにして演奏します。右手は力まず、自然に左手のシンバルへ落とすようなつもりで、打ち合わせます。腹や胸などに引き寄せて、残響を止めます。

こんな奏法もあります。細かいリズムを演奏するときには、サスペンデッド シンバルを使います。右手で持ったで打ち、響きを止めて打つ場合は、左手でシンバルを押さえます。

## P. 73　小太鼓（スネア　ドラム）

の全体の長さを３等分して、持つ位置の目安にします。両手とも、を同じように持ちます。両脇の力を抜き、肘を曲げながら、腕を上げて自然に構えます。手首を支点にして、スナップを使って打ちます。手首の力を抜いて、重みでが落ちるようにします。

## P. 73　大太鼓（バス　ドラム）

の全体の長さを３等分して、持つ位置の目安にします。鼓面の中心を、の頭で打てる位置に立ち、自分で打点を確認できるように構えます。残響を止めるときは、左手を使って、鼓面を撫で上げるように押さえます。

こんな奏法もあります。左右同質のを同じように持って、交互に素早く打ちます。

## P. 74　カホン

これはカホンです。楽器の打面を前に向け、その上に跨って構え、手のひらを振り下ろして打ちます。打つ場所と手のあたる部分によって、音色が変わります。

## P. 74　ジェンベ（ジャンベ）

これはジェンベです。椅子に座り、楽器を股に挟んで構え、手のひらを振り下ろして打ちます。打つ場所と手のあたる部分によって、音色が変わります

## P. 74　ドラムセット

これはドラムセットです。基本的なドラムセットは、このような楽器で構成されています。演奏する音楽の種類や、演奏者の好みによって、構成や配置を自由に組み合わせることができます。は、このように持ちます。バスドラムとハイハットシンバルのペダルには、足のつま先をのせて、踏んだり離したりしやすいように構えます。体全体を使って、腕の向きや高さを変えながら、それぞれの楽器を打ちます。

響き方や音の高さの違う打楽器で構成されているので、一人で複雑なリズムを生み出すことができます。