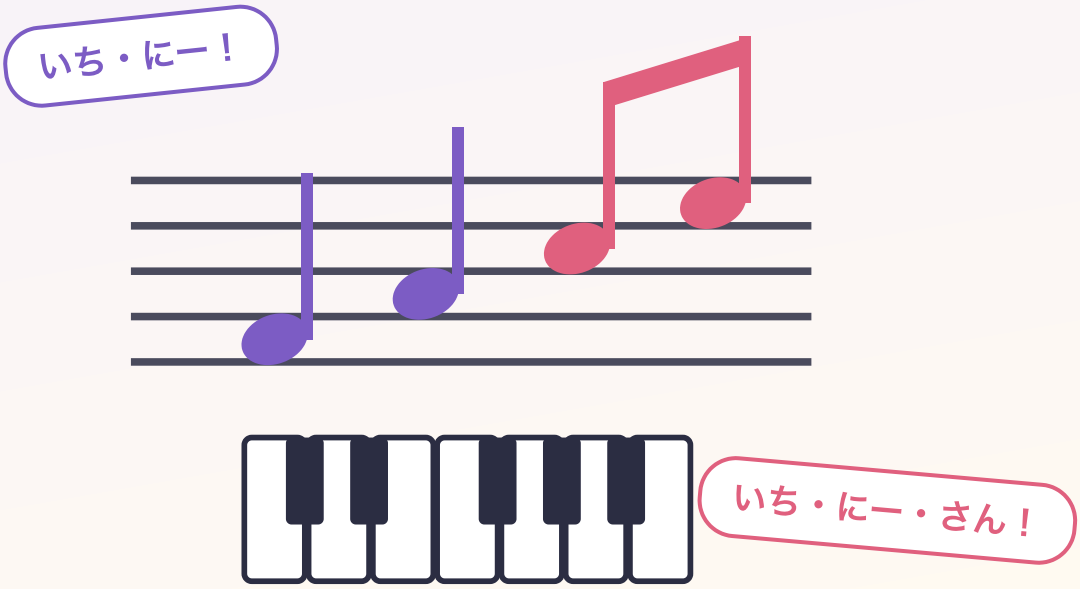
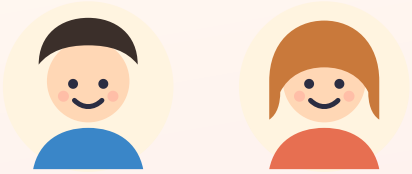
Season 1 | No.4



拍子を知ろう

1・2・3、1・2・3、拍のまとまりを感じよう



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

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

拍ってなに 3〜5
拍子の種類 6〜8
指揮と身近な拍子 9〜12
拍子と体 13〜16
拍子を使う 17〜19
練習しよう 20〜24
ふり返り 25〜30

Lesson 1

拍（はく）ってなに？

拍は、音楽の時間をきざむ目もりです。

拍（はく）とは、音楽の中で一定にくり返される時間の目もりです。
時計の秒針のように、一定の間かくできざまれます。手拍子や足ぶみで、すぐに感じることができます。



ポイント

- 曲に合わせて自然に体がゆれるとき、拍を感じています。
- 拍がそろうと、みんなで合わせて演奏しやすくなります。

やってみよう

1. 好きな曲を聴きながら、一定の間かくで手をたたいてみよう。
2. その手拍子の速さは、速い・ふつう・ゆっくりのどれでしたか。＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 2

拍をそろえて手をたたく

みんなで拍をそろえてみよう。



Ken
曲に合わせて手をたたいたら、みんなとそろったよ。

Emma
拍を感じられると、合奏がぐっと合わせやすくなるよ。



ポイント

- 拍をそろえるには、まず自分の中で一定の速さを感じることが大切です。
- だれか1人の拍に合わせると、グループ全体がそろいやすくなります。

やってみよう

1. 家族や友だちと「せーの」で同じ速さの手拍子を続けてみよう。
2. 10回続けて、途中でずれなかったかたしかめよう。＿＿＿＿＿

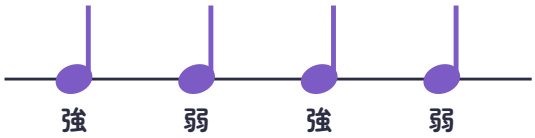
書いて覚えよう

Lesson 3

強い拍と弱い拍

拍には、強弱のちがいがあります。

強い拍・弱い拍



1拍目を強く、2拍目を弱くたたくと、拍のまとまりが感じられます。

ポイント

- 拍には、強く感じる拍と弱く感じる拍があります。
- 強い拍から始まるまとまりが、くり返されることで拍子が生まれます。

やってみよう

1. 「つよ・よわ・つよ・よわ」と声に出しながら手をたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 4

2拍子

強い拍・弱い拍が2つでひとまとまりになる拍子です。

2拍子

two-beat

強い拍・弱い拍の2つでひとまとまり

行進（こうしん）

march

左右の足を交互に出す動き

ポイント

- 2拍子は「1・2、1・2」と数えられる拍子です。
- 足を交互に出す行進とよく合う拍子です。

やってみよう

1. 「いち・に、いち・に」と言いながら、その場で足ぶみしてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 5

3拍子

強い拍・弱い拍・弱い拍が3つでひとまとまりになる拍子です。

3拍子

three-beat

強・弱・弱の3つでひとまとまり

ワルツ

waltz

3拍子でおどるダンス

ポイント

- 3拍子は「1・2・3、1・2・3」と数えられる拍子です。
- 1拍目にゆれの重心が来ると、3拍子らしいゆれが生まれます。

やってみよう

1. 「いち・に・さん」と言いながら、体を左右にゆらしてみよう。

書いて覚えよう

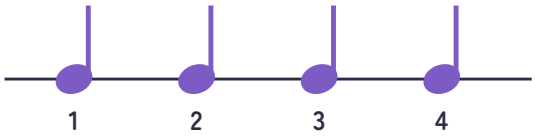
 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 6

4拍子

いちばんよく使われる拍子です。

4拍子のまとまり



4つの拍でひとまとまり。1拍目がいちばん強く感じられます。

ポイント

- 4拍子は「1・2・3・4」の4つでひとまとまりになる拍子です。
- ポップスや童謡など、多くの曲で使われています。

やってみよう

1. 「いち・に・さん・し」と言いながら手拍子してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 7

拍子と指揮の動き

指揮者の手の動きにも、拍子が表れます。

ポイント

- 指揮者は、手を動かして拍子とテンポをみんなに伝えます。
- 拍子によって、手の動く形が変わります。
- 2拍子はたてよこ、3拍子は三角形に近い動きになることが多いです。

やってみよう

1. 4拍子に合わせて、手を「下・左・右・上」と動かしてみよう。
2. 動かしながら「1・2・3・4」と声を出してみよう。

書いて覚えよう

Lesson
8-9

行進曲の2拍子・ワルツの3拍子

拍子は、曲の性格をつくります。

行進曲

2拍子が多い

きびきびした感じ
足をそろえて歩ける

強・弱がはっきり
元気が出る

ワルツ

3拍子が多い

ゆれるような感じ
おどるように動ける

1拍目に重心
優雅な印象

ポイント

- 行進曲は、足並みをそろえやすい2拍子でつくられることが多いです。
- ワルツは、体がゆれるような3拍子の代表的なダンス音楽です。

やってみよう

1. 2拍子のつもりで、その場で行進してみよう。
2. 3拍子のつもりで、体をゆらしてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 10

ポップスの4拍子

身近な曲の多くは、4拍子でできています。

ポイント

- ポップスや童謡の多くは、4拍子でつくられています。
- 4拍子は数えやすく、手拍子も合わせやすい拍子です。

やってみよう

1. 知っている曲を1曲思いうかべ、4拍子っぽいか考えてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. その曲に合わせて「1・2・3・4」と手拍子してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 11

拍子を聴き分ける

耳で、拍子のちがいを聴き分けよう。

ポイント

- 強い拍がどのくらいの間かくでくり返されるかに注目すると、拍子がわかります。
- 「1・2」と感じたら2拍子、「1・2・3」と感じたら3拍子です。

やってみよう

1. 好きな曲を聴きながら、強い拍がどこにあるか数えてみよう。
2. 何拍でひとまとまりに感じましたか。＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 12

拍子とダンス

拍子は、体の動きとも結びついています。

2拍子
左右に体重を移動する動き

3拍子
円をえがくようにゆれる動き

4拍子
自由にリズムに乗る動き

ポイント

- 拍子によって、自然に体が動くパターンが変わります。
- おどりの多くは、その拍子に合った動きでつくられています。

やってみよう

1. 3拍子の曲に合わせて、体をゆらしておどってみよう。

書いて覚えよう

Lesson 13

拍子記号の読み方

拍子は、記号で楽譜に書かれています。

拍子記号

time signature

五線の最初に書かれる、拍子を表す数字

4分の4拍子（4/4）

four-four time

4分音符が1拍で、1小節に4拍ある

ポイント

- 上の数字は「1小節に入る拍の数」、下の数字は「何分音符を1拍とするか」を表します。
- 4分の3拍子（3/4）なら、4分音符3つ分でひとまとまりです。

やってみよう

1. 4分の2拍子は、1小節に何拍ありますか。＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 14

小節ってなに？

拍のまとまりを区切ったものが小節です。

ポイント

- **小節（しょうせつ）**とは、拍子で決まった数の拍を、ひとまとまりにした単位です。
- 4拍子なら、1小節に4拍が入ります。
- 小節ごとに区切ることで、楽譜が読みやすくなります。

やってみよう

1. 4拍子の曲で、8拍手をたたいたら小節はいくつ分ですか。＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 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）

Lesson 15

小節線と終止線

小節の区切りは、線で表されます。

小節線

barline

小節と小節の区切りを表すたて線

終止線

final barline

曲の最後を表す、太い線と細い線の2本線

ポイント

- 小節線は、五線をたてに区切る1本の線です。
- 終止線は、曲の終わりに使われる特別な線です。

やってみよう

1. 楽譜がある曲を1つ見つけて、小節線をゆびでなぞってみよう。

書いて覚えよう

Lesson 16

拍を数えながら聴く

数えながら聴くと、拍子がよくわかります。

ポイント

- 曲を聴きながら「1・2・3・4」と声に出さずに数えてみましょう。
- 強い拍が来るたびに、1に戻って数え直します。

やってみよう

1. 好きな曲を1曲、心の中で拍を数えながら聴いてみよう。
2. 何拍子だと感じましたか。＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 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）

Lesson 17

拍子を変えて手拍子

拍子を変えると、感じ方が変わります。

やってみよう

1. 「1・2、1・2」と2拍子で手拍子してみよう。
2. 同じ速さのまま、「1・2・3、1・2・3」と3拍子にしてみよう。
3. 2拍子と3拍子、体の動きはどうちがいましたか。

ポイント

- 同じ速さでも、拍子が変わるとまとまりの感じ方が変わります。
- 拍子を意識すると、体の動きも自然に変化します。

書いて覚えよう

Lesson
18-19

拍子に合わせて歩く・自分で拍子をつくる

拍子を、体と創作で楽しもう。

自分で拍子をつくってみよう

①好きな拍の数（2・3・4など）を決める。②1拍目を強く手拍子する。③のこりの拍を弱くたたいてくり返す。

ポイント

- 4拍子で歩くと、足ぶみがそろいやすくなります。
- 拍の数を変えるだけで、オリジナルの拍子がつくれます。

やってみよう

1. 4拍子に合わせて、その場で足ぶみしてみよう。
2. 自分だけの拍子をつくって、家族に聴かせてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 20

聴いてくらべよう

2つの曲の拍子をくらべてみよう。

くらべるところ	曲A	曲B
拍子（2・3・4）	＿＿＿＿	＿＿＿＿
速さ	速い・ふつう・ゆっくり	速い・ふつう・ゆっくり
感じ	＿＿＿＿	＿＿＿＿

ポイント

- 行進曲とワルツのように、拍子のちがう曲をえらぶと発見が多くなります。
- 強い拍を数えながら聴くと、拍子を見つけやすくなります。

やってみよう

1. 曲を2曲えらび、表を完成させよう。

書いて覚えよう

 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）

Lesson
21-22

実際にやってみよう・ペアやグループで練習しよう

1人でも、みんなでも拍子を感じよう。

A （2拍子で手拍子）1・2、1・2

B （まねして）1・2、1・2

A （3拍子で手拍子）＿＿＿＿＿＿

B （まねして）＿＿＿＿＿＿

A （拍子を変える）＿＿＿＿＿＿

B （まねして）＿＿＿＿＿＿

ポイント

- A が出した拍子を、B が同じ拍子でまねするゲームです。
- 拍子が変わるタイミングをよく聴くことがポイントです。

ワンポイント うまく合わなくても大丈夫。何拍子かを声に出しながら練習すると合わせやすくなります。

書いて覚えよう

 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）

Lesson
23-24

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

拍子がわからない
強い拍を見失う

途中で拍がずれる
気づかないうちに速くなる

コツ

こうしてみよう

1拍目を強く数える
強弱を意識する

足で拍をふむ
体で速さを保つ

ポイント

- 拍子がわからないときは、1拍目だけに注目して聴いてみましょう。
- 少しずつ慣れると、自然に感じられるようになります。

やってみよう

1. あなたが拍子でつまずきやすいことは？ _____
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

Lesson 25

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

拍の基本

- ☐ **拍**
  一定にきざむ時間の目もり
- ☐ **強い拍・弱い拍**
  拍の中の強弱
- ☐ **テンポ**
  曲の速さ

拍子の種類

- ☐ **2拍子**
  強・弱の2つでひとまとまり
- ☐ **3拍子**
  強・弱・弱の3つでひとまとまり
- ☐ **4拍子**
  4つでひとまとまり

楽譜の言葉

- ☐ **拍子記号**
  拍子を表す数字
- ☐ **小節**
  拍のまとまりの単位
- ☐ **小節線**
  小節を区切る線

身近な例

- ☐ **行進曲**
  2拍子が多い
- ☐ **ワルツ**
  3拍子でおどる曲
- ☐ **終止線**
  曲の終わりを表す線

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。拍子がわかると、合奏がもっと合わせやすくなります。

書いて覚えよう

 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）

Lesson 26

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

拍	●	● ア. 拍のまとまりの単位
2拍子	●	● イ. 拍子を表す数字
3拍子	●	● ウ. 一定にきざむ時間の目もり
小節	●	● エ. 強・弱・弱の3つでひとまとまり
拍子記号	●	● オ. 強・弱の2つでひとまとまり

2. ワルツによく使われる拍子は？

1. _____

3. 小節と小節の区切りを表す線を何という？

1. _____

書いて覚えよう

Lesson 27

ふり返りチェック

できるようになったことを確かめよう。

☐	2拍子・3拍子・4拍子のちがいがわかる	拍子の理解
☐	強い拍と弱い拍を感じ分けられる	強弱の感覚
☐	拍子に合わせて体を動かせる	体で感じる力
☐	小節や拍子記号の意味がわかる	楽譜の知識
☐	自分で拍子をつくれる	つくる力

ポイント

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページにもどってみましょう。
- 拍子の感覚は、体を動かしながら育てるのがいちばんです。

書いて覚えよう

 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）

Lesson 28

家でできる練習

毎日の中で、拍子を感じてみよう。

朝
歩く足音の拍子を数える

移動中
電車やバスの音の拍子を感じる

食事中
食器の音でリズム遊び

夕方
好きな曲の拍子を数えてみる

夜
手拍子で2拍子・3拍子を練習

週末
家族と拍子当てゲームをする

ポイント

- 1回5分でも、毎日続けることで拍子の感覚が育ちます。
- 楽しみながら、無理のない範囲で続けましょう。

書いて覚えよう

Lesson
29-30

発表してみよう・感想を書こう

見つけた拍子を、人に伝えてみよう。

調べた曲	
何拍子だった	
気づいたこと	
聴いてほしい人	

Ken の例

調べた曲 好きなアニメの曲／何拍子だった 4拍子／気づいたこと サビで拍がはっきりしていた／聴いてほしい人 クラスの友だち

感想を3文で書こう

① 拍子について、〜と気づきました。② とくに、〜が印象に残りました。③ これから、〜してみたいです。

書いて覚えよう

Lesson
31-32

もっと知りたい人へ・次のステップ

拍子の世界は、まだまだ広がります。

もっと知りたい人へ

動画で
指揮者の手の動きを見る

楽譜で
いろいろな拍子記号をさがす

次のステップ

ドレミ
音の高さの名前を覚える

楽譜
音符の位置を読む

音符と休符
長さの種類をくわしく

ポイント

- この教材の次は「ドレミを覚えよう」。音の高さに名前をつけて学びます。

書いて覚えよう

Lesson 33

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. 拍子とは、どんなものですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん好きな拍子は？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから挑戦してみたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

拍子ミッションカード

MISSION 1
好きな曲の拍子を数えてみる

MISSION 2
2拍子・3拍子・4拍子を手拍子で体験する

MISSION 3
拍子に合わせて歩いてみる

MISSION 4
自分でつくった拍子を家族に聴かせる

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

Lesson 34

拍子を知ろうチャレンジ

教室の外でも、拍子はすぐに見つかります。

聴こう
まちで流れる曲の**拍子**を数える

感じよう
歩く速さで**拍のまとまり**を感じる

表そう
見つけた拍子を**手拍子**で表す

こたえ

L26 拍→ウ 2拍子→オ 3拍子→エ 小節→ア 拍子記号→イ　2. 3拍子 ／ 3. 小節線

L33 （例）拍子は、拍のまとまり方のこと。2拍子・3拍子・4拍子などがある。

書いて覚えよう

拍子を知ろう（Season 1 ｜ No.4）
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。