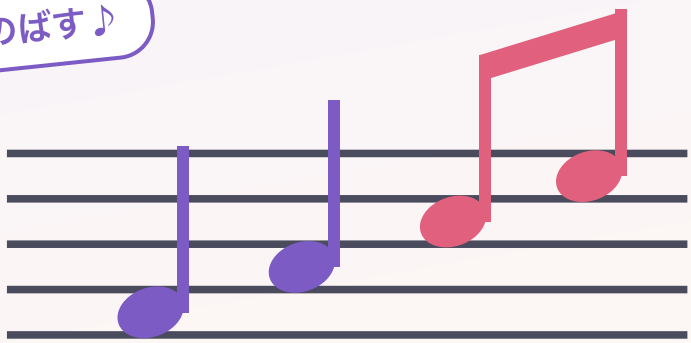
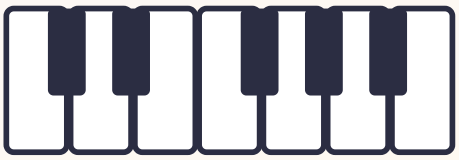
Season 1 | No.7

タンのばす♪

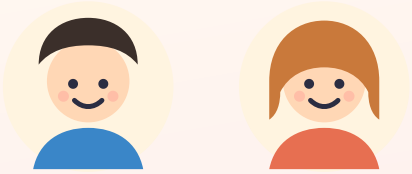




ウンとお休み

音符と休符

音の長さと、休む長さを覚えよう



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

音符の基本 …… 3〜5
細かい音符 …… 6〜8
休符の種類 …… 9〜11
体で感じる …… 12〜15
使いこなす …… 16〜19
練習しよう …… 20〜24
ふり返り …… 25〜30

Lesson 1

音符ってなに？

音符は、音の長さを表す記号です。

音符とは、音の**長さ**を形で表す記号です。
音符の形がちがうと、音をのばす長さもちがいます。形を覚えると、リズムを正確に読めるようになります。



ポイント

- 音符は、頭（丸い部分）・棒・旗の組み合わせでできています。
- 頭が白いか黒いか、棒や旗があるかないかで、長さが変わります。

やってみよう

1. 身近な楽譜を1つ見つけて、音符の形をよく見てみよう。

書いて覚えよう

Lesson
2-3

全音符・2分音符

長くのばす音符から覚えよう。

全音符と2分音符



全音符（4拍）　2分音符（2拍）

全音符は頭が白く棒がない、いちばん長い音符。2分音符は頭が白く棒がついています。

ポイント

- 全音符は、4拍分のばす音符です。頭は白く、棒がありません。
- 2分音符は、全音符の半分、2拍分のばす音符です。頭は白く、棒がついています。

やってみよう

1. 全音符を、4拍かけて「タ〜〜〜〜」とのばしてみよう。
2. 2分音符を、2拍かけて「タ〜〜」とのばしてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 4

4分音符

いちばん基本になる音符を覚えよう。

4分音符



タン（1拍）タン（1拍）

頭が黒く、棒がついています。1拍分の長さで、いちばん基本の音符です。

ポイント

- 4分音符は、多くの曲で「1拍」の基準になる音符です。
- 「タン」と手拍子でたたく長さが、4分音符1つ分の目安になります。

やってみよう

1. 4分音符を4つ、「タン・タン・タン・タン」と手拍子でたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 5

8分音符

4分音符より短い音符を覚えよう。

8分音符



頭が黒く、棒に旗（または連桁）がついています。4分音符の半分の長さです。

ポイント

- 8分音符は、4分音符の半分、つまり1拍を2つに分けた長さです。
- 「タタ」と2回、4分音符と同じ時間の中でたたきます。

やってみよう

1. 「タタ・タン」を、手拍子で3回くり返してたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 6

音符の長さをくらべる

4つの音符の長さを、並べてくらべよう。

音符	長さ（拍）	手拍子の言い方
全音符	4拍	タ〜〜〜〜
2分音符	2拍	タ〜〜
4分音符	1拍	タン
8分音符	0.5拍	タ

ポイント

- 表の上から下へ行くほど、音符の長さは半分ずつ短くなっていきます。
- 長さの関係を覚えておくと、リズムの計算がしやすくなります。

やってみよう

1. 全音符は、4分音符いくつ分の長さ？ ＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 7

休符ってなに？

休符は、音を出さない長さを表す記号です。

休符（きゅうふ）

rest

音を出さずに休む長さを表す記号

ポイント

- 休符にも、音符と同じように長さの種類があります。
- 音を出さない時間も、リズムの大切な一部です。

やってみよう

1. 1拍分、音を出さずに心の中で「ウン」と数えてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 8

全休符と2分休符

長く休む休符を覚えよう。

全休符と2分休符



全休符（4拍）　2分休符（1拍）

全休符は5線からぶら下がる四角、2分休符は5線にのる四角で表されます。

ポイント

- 全休符は、4拍分休む記号です。
- 2分休符は、その半分、2拍分休む記号です。

やってみよう

1. 4分音符を1回たたき、そのあと3拍しずかに休んでみよう。

書いて覚えよう

Lesson 9

4分休符と8分休符

短く休む休符を覚えよう。

4分休符と8分休符



4分休符は1拍、8分休符はその半分の長さ休みます。

ポイント

- 4分休符は、4分音符と同じ1拍分休む記号です。
- 休符の形も、音符と同じように長さごとに決まっています。

やってみよう

1. 「タン・ウン・タン・ウン」を、手拍子と休みでたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 10

音符と休符の組み合わせ

音符と休符を組み合わせて、リズムをつくろう。

組み合わせの例



音符と休符を組み合わせると、いろいろな表情のリズムがつくれます。

ポイント

- 音符だけ、休符だけでは生まれない、変化のあるリズムがつくれます。
- 組み合わせ方は自由。決まった正解はありません。

やってみよう

1. 上のリズムを、手拍子と休みでたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 11

音符の長さを手拍子で

手拍子で、長さのちがいを体感しよう。

やってみよう

1. 4分音符を4つ、「タン・タン・タン・タン」とたたこう。
2. 2分音符を2つ、「タ〜ン・タ〜ン」とのばしてたたこう。
3. 全音符を1つ、4拍かけて「タ〜〜〜〜ン」とのばしてたたこう。

ポイント

- 同じ4拍でも、音符の長さによってたたく回数が変わります。
- 手拍子で長さを体で覚えると、楽譜を読むときにも役立ちます。

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 12

休符の長さを感じる

音を出さない時間の長さも、体で感じよう。

ポイント

- 休符の長さは、音を出す音符と同じように、正確に感じることが大切です。
- 心の中で数を数えると、休符の長さがそろいやすくなります。

やってみよう

1. 「タン・ウン・タン・ウン」を、休みでは体も止めてたたいてみよう。

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 13

旗と連桁（れんこう）

8分音符の書き方の秘密を知ろう。

旗（はた）

flag

8分音符の棒についている、小さな旗の形

連桁（れんこう）

beam

8分音符が並ぶとき、旗のかわりにつながる横線

ポイント

- 8分音符が1つだけのときは、棒に旗がつきます。
- 8分音符が2つ以上並ぶときは、旗のかわりに横線（連桁）でつながれることが多いです。

やってみよう

1. 身近な楽譜で、連桁でつながった8分音符をさがしてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 14

音符の数え方

拍を数えながら、音符を読んでみよう。

ポイント

- 4分音符を1拍として、「1・2・3・4」と数えながら読むと、長さがつかみやすくなります。
- 2分音符なら「1・2」、全音符なら「1・2・3・4」と、のばしながら数えます。

やってみよう

1. 4分音符・4分音符・2分音符を、数を数えながらたたいてみよう。

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 15

1小節に入る音符の数

拍子によって、1小節に入る音符の数が決まります。

ポイント

- 4分の4拍子なら、1小節には4分音符4つ分の長さが入ります。
- 4分音符2つと2分音符1つでも、合わせて4拍になれば1小節に収まります。

やってみよう

1. 4分の4拍子の1小節に、4分音符はいくつ入りますか。＿＿＿＿
2. 4分の4拍子の1小節に、8分音符はいくつ入りますか。＿＿＿＿

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 16

音符でリズムを書く

自分で、音符を使ってリズムを書いてみよう。

やってみよう

1. 4分音符・8分音符・4分休符を組み合わせて、1小節分（4拍）のリズムを紙に書いてみよう。

2. 書いたリズムを、手拍子でたたいてみよう。

ポイント

- 合計の拍数が、拍子で決まった数と合っているか確認しましょう。
- 同じ音符を組み合わせでも、順番を変えると印象が変わります。

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
17-18

音符カードで遊ぼう・まちがえやすい音符

遊びと注意点で、理解を深めよう。

音符カードの例

全音符　2分音符　4分音符　8分音符2つ　4分休符　8分休符

カードを並べかえて、いろいろなリズムをつくってみましょう。

まちがえやすい形

見分けのポイント

2分音符と4分音符

頭が白いか黒いかを見る

4分休符と8分休符

形の大きさと向きを見る

コツ

こうして見分ける

頭の色を先に見る

白なら長め、黒なら短め

何度も見比べる

慣れるまでくり返す

やってみよう

1. 音符カードを4枚えらんで並べ、リズムをたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 19

音符と休符の暗記のコツ

音符と休符を、しっかり身につけよう。

ポイント

- 長さの関係（全音符＝2分音符2つ分、など）をセットで覚えると理解が深まります。
- 手拍子でたたきながら覚えると、体の記憶としても残ります。
- 毎日少しずつ、楽譜を読む練習を続けることが近道です。

やってみよう

1. 今日覚えた音符を、1つずつ紙に書いて練習してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 20

聴いてくらべよう

2つのリズムを、音符の視点でくらべよう。

くらべるところ	曲A	曲B
細かい音符の多さ	多い・ふつう・少ない	多い・ふつう・少ない
休符の多さ	多い・ふつう・少ない	多い・ふつう・少ない
感じ	＿＿＿＿＿＿	＿＿＿＿＿＿

ポイント

- 8分音符が多い曲は、細かく動く印象になりやすいです。
- 休符が多い曲は、すき間のある印象になりやすいです。

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、みんなでも音符とリズムを楽しもう。

A （手拍子）タン・タン・タン・タン

B （まねして）タン・タン・タン・タン

A （新しいリズム）＿＿＿＿＿＿

B （まねして）＿＿＿＿＿＿

A （休符を入れて）＿＿＿＿＿＿

B （まねして）＿＿＿＿＿＿

ポイント

- A がたたいたリズムを、B が正確にまねするゲームです。
- 休符の位置まで正確にまねできると、より上達した証拠です。

ワンポイント むずかしいときは、半分の速さでゆっくり練習してみましょう。

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
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

音符の長さがわからない
似た形で迷う

休符で手が止まらない
うっかりたたいてしまう

コツ

こうしてみよう

表で長さを確認する
6ページの表を見返す

数を数えながらたたく
休みの長さを意識する

ポイント

- わからなくなったら、6ページの表にもどって確認しましょう。
- 少しずつ音符の種類を増やして練習すると、無理なく身につきます。

やってみよう

1. あなたが音符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。

音符の種類

- ☐ **全音符**
  4拍のばす音符
- ☐ **2分音符**
  2拍のばす音符
- ☐ **4分音符**
  1拍の基本の音符

短い音符

- ☐ **8分音符**
  半拍の音符
- ☐ **旗**
  8分音符につく小さな旗
- ☐ **連桁**
  旗のかわりの横線

休符の種類

- ☐ **全休符**
  4拍休む記号
- ☐ **2分休符**
  2拍休む記号
- ☐ **4分休符**
  1拍休む記号

組み立て

- ☐ **小節**
  拍のまとまりの単位
- ☐ **拍子**
  1小節に入る拍の数
- ☐ **組み合わせ**
  音符と休符を並べること

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。長さを知ると、リズムをもっと正確に表せます。

書いて覚えよう

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

全音符	●	● ア. 8分音符をつなぐ横線
2分音符	●	● イ. 4拍のばす音符
8分音符	●	● ウ. 1拍休む記号
4分休符	●	● エ. 2拍のばす音符
連桁	●	● オ. 半拍の音符

2. 1拍の長さで、基本になる音符は？

1. _____

3. 4拍分休む休符を何という？

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。

☐	全音符・2分音符・4分音符・8分音符がわかる	音符の知識
☐	対応する休符がわかる	休符の知識
☐	手拍子で長さを正確にたたける	体で表す力
☐	音符と休符を組み合わせられる	組み立てる力
☐	自分でリズムを書ける	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。
- 音符の長さは、手拍子で何度も練習すると身につきます。

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 28

家でできる練習

毎日少しずつ、音符と休符にふれよう。

朝
4分音符4つを手拍子でたたく

移動中
頭の中でリズムを数える

おふろ
全音符と2分音符をのばして歌う

夕方
休符を入れたリズムをたたく

夜
音符カードで遊ぶ

週末
家族に音符クイズを出す

ポイント

- 1回5分でも、毎日続けることが理解を深めます。
- 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

つくったリズムを、人に伝えてみよう。

つくったリズム	
使った音符	
むずかしかったところ	
聴いてほしい人	

Ken の例

つくったリズム タン・タタ・ウン・タン／使った音符 4分音符・8分音符・4分休符／むずかしかったところ 休符のタイミング／聴いてほしい人 音楽の先生

感想を3文で書こう

① 音符と休符を学んで、〜と感じました。② とくに、〜がむずかしかったです。③ 次は、〜に挑戦してみたいです。

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

音符と休符の世界は、まだまだ広がります。

もっと知りたい人へ

楽譜で
いろいろな音符をさがす

楽器で
音符の長さを実際にひく

次のステップ

歌う
楽譜を見て正しい長さで歌う

楽器
音符の長さを楽器でひく

リズム
もっと複雑なリズムに挑戦

ポイント

- この教材の次は「声を出して歌おう」。学んだ長さを歌に活かします。

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. 音符と休符は、どんなものですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん覚えやすかった音符は？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから挑戦してみたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

音符と休符ミッションカード

MISSION 1
4種類の音符を手拍子でたたく

MISSION 2
4種類の休符を体で表す

MISSION 3
自分でリズムを1つつくる

MISSION 4
つくったリズムを家族に聴かせる

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

音符と休符チャレンジ

教室の外でも、音符と休符はすぐに楽しめます。

たたこう

4分音符だけで4拍手拍子する

感じよう

休符を入れて手拍子する

書こう

紙に**好きな音符**を3つ書いてみる

こたえ

L26 全音符→イ 2分音符→エ 8分音符→オ 4分休符→ウ 連桁→ア
2. 4分音符 ／ 3. 全休符

L33 （例）音符は音の長さ、休符は休む長さを表す記号。形によって長さがちがう。

書いて覚えよう

音符と休符（Season 1 ｜ No.7）
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。