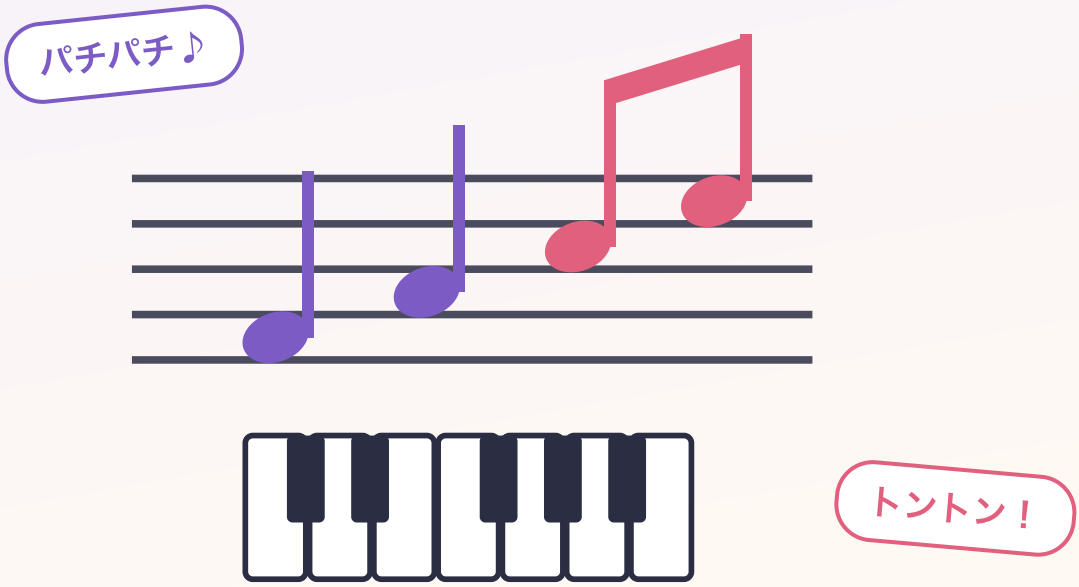
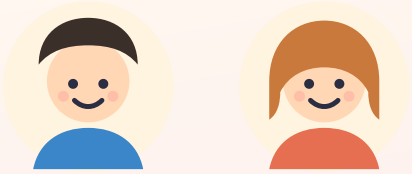
Season 1 | No.9



手拍子と体でリズム

パン・パン、体全体が楽器になる



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

体は楽器 3〜5
いろんな音 6〜8
まねっこと動き 9〜12
変化をつける 13〜16
そろえて発表 17〜19
練習しよう 20〜24
ふり返り 25〜30

Lesson 1

体は楽器になる

体は、いちばん身近な楽器です。

手をたたく、足をふみならす、ひざをたたく。**体は、どこでも持ち運べる楽器**です。
道具がなくても、体さえあればすぐにリズムを楽しむことができます。



体でできる音の例

手拍子　足ぶみ　ひざたたき　指ならし　胸たたき　口でのリズム

体のいろいろな部分が、それぞれちがう音色を出します。

やってみよう

1. 体を使って、好きな音を3つ出してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 2

手拍子の基本

いちばん基本の手拍子から始めよう。

基本の手拍子



一定の速さで、4回続けて手をたたきます。

ポイント

- 手のひら全体を合わせると、大きくはっきりした音になります。
- 手のひらの向きや角度によって、音色が少し変わります。

やってみよう

1. 上のリズムを、一定の速さで4回くり返してたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 3

ひざをたたく

ひざをたたくと、手拍子とちがう音が出ます。

ポイント

- ひざを手のひらでたたくと、手拍子より少し低くやわらかい音になります。
- 座っているときでも、ひざなら気軽にリズムを刻めます。

やってみよう

1. 両手で、両ひざを4回たたいてみよう。
2. 手拍子とひざたたきを交互にやってみよう。「手・ひざ・手・ひざ」。

書いて覚えよう

Lesson 4

足ぶみのリズム

足でも、リズムがつくれます。

ポイント

- 足ぶみは、手拍子より低く、どっしりした音になります。
- 行進のように、左右交互にふむと自然なリズムがつくれます。

やってみよう

1. その場で「左・右・左・右」と4回足ぶみしてみよう。
2. 足ぶみに合わせて、手拍子も重ねてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 5

指を鳴らす

指でも、小さな音が鳴らせます。

ポイント

- 指を鳴らす（スナップ）は、小さくかわいた音が特徴です。
- すぐにできなくても大丈夫。少しずつ練習すれば鳴らせるようになります。

やってみよう

1. 指を鳴らせる人は、4回鳴らしてみよう。
2. むずかしい人は、指で机を4回タップしてみよう。

書いて覚えよう

Lesson
6-7

胸をたたく・体の音を組み合わせる

体のいろいろな部分を、組み合わせてみよう。

組み合わせリズム



手拍子・ひざたたき・胸たたきを順番に組み合わせています。

ポイント

- 胸を手のひらでたたくと、太鼓のような音になります。
- 手・ひざ・胸など、違う部分を組み合わせると、1人でも豊かなリズムがつくれます。

やってみよう

1. 上のリズムを、順番どおりにたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 8

まねっこボディリズム

見たリズムを、そのまままねしてみよう。

まねっこボディリズムのやり方

①1人が手・ひざ・足などを使って短いリズムをつくる。②もう1人が、見た（聴いた）とおりに同じリズムをまねする。③正解ならもう一度、新しいリズムに挑戦する。

ポイント

- 目と耳の両方を使うと、まねしやすくなります。
- 最初はゆっくり、少しずつ速くしていきましょう。

やってみよう

1. 家族や友だちと、まねっこボディリズムを5回やってみよう。

書いて覚えよう

Lesson 9

リズムに合わせて動く

リズムに乗って、体を動かしてみよう。

ポイント

- リズムに合わせて体を動かすと、より強くリズムを感じられます。
- 手拍子だけでなく、首や肩を軽くゆらすのもよい方法です。

やってみよう

1. 好きな曲に合わせて、手拍子をしながら体をゆらしてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 10

ふたり組で手拍子

2人で、手拍子を合わせてみよう。

ふたり組手拍子のやり方

①向かい合って立つ。②「自分・自分・相手と合わせる」の順で手をたたく。③慣れてきたら速さを少しずつ上げていく。

ポイント

- 相手の手の動きをよく見ると、タイミングを合わせやすくなります。
- 最初はゆっくり、失敗してもくり返し練習しましょう。

やってみよう

1. だれかとペアになって、ふたり組手拍子に挑戦してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 11

円になって手拍子リレー

みんなで輪になって、リズムをつなげてみよう。

手拍子リレーのやり方

①円になって並ぶ。②1人が手をたたいたら、となりの人がすぐに続けてたたく。③1周まわるまで、リズムが止まらないようにつなげる。

ポイント

- 人数が多いほど、リレーが長く続いて楽しくなります。
- となりの人の音をよく聴くことが、うまくつなげるコツです。

やってみよう

1. 3人以上集まったら、手拍子リレーに挑戦してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 12

速さを変えてみる

同じリズムでも、速さで印象が変わります。

やってみよう

1. 「タン・タン・タン・タン」をゆっくりたたいてみよう。
2. 同じリズムを、こんどは速くたたいてみよう。
3. 速さで、感じ方はどうちがいましたか。

ポイント

- 速さが変わると、同じリズムでもまったく別の印象になります。
- 自分の心ぞうの速さくらいが、ちょうどよい基本の速さの目安になります。

書いて覚えよう

Lesson 13

強さを変えてみる

たたく強さでも、表情が変わります。

ポイント

- 強くたたくと力強い印象、やさしくたたくとおだやかな印象になります。
- 強弱を組み合わせると、単調なリズムに表情が生まれます。

やってみよう

1. 「強・弱・強・弱」の順で、手拍子をたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 14

音楽に合わせて体を動かす

曲に合わせて、体全体でリズムを感じよう。

ポイント

- 曲を聴きながら手拍子・足ぶみ・体のゆれを組み合わせると、より楽しめます。
- テンポが速い曲、ゆっくりな曲で、体の動かし方を変えてみましょう。

やってみよう

1. 好きな曲に合わせて、手拍子と足ぶみを同時にやってみよう。

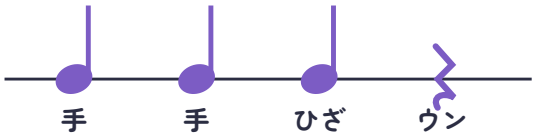
書いて覚えよう

Lesson 15

体でつくる短いリズム曲

体の音だけで、短い曲をつくってみよう。

体でつくる曲の例



手拍子とひざたたきに、休みを組み合わせた短いリズム曲です。

ポイント

- 体の音を4つほど組み合わせると、短い曲のようなまとまりになります。
- 休みを入れると、リズムにメリハリが生まれます。

やってみよう

1. 上のリズム曲を、通してたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 16

みんなでそろえるコツ

みんなで合わせるには、コツがあります。

ポイント

- 1人がリーダーになり、合図を出すとそろいやすくなります。
- たがいの音や動きをよく見て、聴くことが大切です。
- そろわなくても、あわてずもう一度「せーの」からやり直せば大丈夫です。

やってみよう

1. 家族や友だちと「せーの」で同時に手拍子してみよう。

書いて覚えよう

Lesson
17-18

体のリズムを楽譜に書く・体を使ったリズムゲーム

つくったリズムを、書いて残して、遊んでみよう。

1つ目	手
2つ目	
3つ目	
4つ目	

ポイント

- 使った体の部分を、順番に書き出しておくと、あとで同じリズムを再現できます。
- 友だちに書いたリズムを見せて、たたいてもらうゲームもできます。

やってみよう

1. 上の表に、使う体の部分を4つ書いて、リズムをつくろう。
2. 書いたリズムを友だちに見せて、たたいてもらおう。

書いて覚えよう

Lesson 19

体リズムの発表

つくった体リズムを、発表してみよう。

やってみよう

1. これまでつくったリズムの中から、いちばん気に入ったものを1つえらぼう。

   _____

2. 家族や友だちの前で、体だけを使って発表してみよう。

ポイント

- 発表は、上手さより「楽しんで表現できたか」がいちばん大切です。
- 見てもらう相手がいると、練習にも自然と力が入ります。

書いて覚えよう

Lesson 20

聴いてくらべよう

2つの体リズムをくらべてみよう。

くらべるところ	リズムA	リズムB
使った体の部分	＿＿＿＿＿＿	＿＿＿＿＿＿
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

- 使う体の部分を変えるだけで、リズムの印象が大きく変わります。
- 自分と友だちのリズムをくらべると、新しい発見があります。

やってみよう

1. 自分のリズムと、だれかのリズムをくらべて表を完成させよう。

書いて覚えよう

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、みんなでも体リズムを楽しもう。

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 （ひざも使う）＿＿＿＿＿＿

B （まねして）＿＿＿＿＿＿

A （自由に）＿＿＿＿＿＿

B （まねして）＿＿＿＿＿＿

ポイント

- A が出したリズムを、B が体の部分まで正確にまねするゲームです。
- 使う部分が増えるほど、むずかしく、また楽しくなります。

ワンポイント 手が痛くなったら、無理せず休みましょう。ひざや足も使うと負担が分散されます。

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

手と足が同時にできない
頭が混乱してしまう

だんだん速くなる
興奮してあせってしまう

コツ

こうしてみよう

1つずつ分けて練習する
手だけ、足だけで確認する

ゆっくりから始める
慣れたら少しずつ速く

ポイント

- 体を組み合わせる動きは、最初はだれでもむずかしく感じます。
- できる部分から少しずつ増やしていくと、無理なく身につきます。

やってみよう

1. あなたが体リズム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。

体の音

- ☐ **手拍子**
  手のひらを合わせて出す音
- ☐ **足ぶみ**
  足で床をふみならす音
- ☐ **指ならし**
  指ではじいて出す小さな音

遊び方

- ☐ **まねっこ**
  見たリズムをまねする
- ☐ **手拍子リレー**
  順番にリズムをつなげる
- ☐ **ふたり組**
  2人でタイミングを合わせる

変化のつけ方

- ☐ **速さ**
  テンポによる印象のちがい
- ☐ **強さ**
  強弱による表情のちがい
- ☐ **組み合わせ**
  体の部分を組み合わせること

まとめる

- ☐ **そろえる**
  みんなで合わせること
- ☐ **リズム曲**
  体の音でつくる短い曲
- ☐ **発表**
  つくったリズムを人に見せること

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。体は、いつでもどこでも使える楽器です。

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 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

手拍子	●	● ア. たたく強さのちがい
足ぶみ	●	● イ. 手のひらを合わせて出す音
まねっこ	●	● ウ. 足で床をふみならす音
手拍子リレー	●	● エ. 見たリズムをまねすること
強弱	●	● オ. 順番にリズムをつなげる遊び

2. 足で床をふみならすリズムを何という？

1. _____

3. 見たリズムをそっくりまねする遊びを何という？

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。

☐	手拍子で一定のリズムをたたける	手拍子の力
☐	体の2つ以上の部分を組み合わせられる	組み合わせる力
☐	友だちとリズムを合わせられる	そろえる力
☐	速さや強さを変えて表現できる	表す力
☐	つくったリズムを発表できた	発表する力

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。
- 体のリズム感は、動かすほど育っていきます。

書いて覚えよう

Lesson 28

家でできる練習

毎日少しずつ、体でリズムを感じよう。

朝
歯みがき中に足でリズムをとる

移動中
頭の中で手拍子のリズムを数える

おふろ
湯船で軽く手拍子する

夕方
家族とふたり組手拍子をする

夜
静かに指ならしを練習する

週末
家族と手拍子リレーをする

ポイント

- 1回5分でも、毎日続けることでリズム感が育ちます。
- 音を出しすぎて近所に迷惑にならないよう気をつけましょう。

書いて覚えよう

Lesson
29-30

発表してみよう・感想を書こう

つくった体リズムを、あらためて人に伝えよう。

発表したリズム	
使った体の部分	
むずかしかったところ	
見てほしい人	

Ken の例

発表したリズム 手・ひざ・手・ウン／使った体の部分 手とひざ／むずかしかったところ 休みで止まること／見てほしい人 部活の仲間

感想を3文で書こう

① 体でリズムをつくってみて、〜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

体のリズムの世界は、まだまだ広がります。

もっと知りたい人へ

動画で
ボディパーカッションを見る

仲間と
みんなで手拍子リレーをする

次のステップ

楽器
身近な楽器にふれてみる

リコーダー
息を使った楽器に挑戦

鍵盤ハーモニカ
手で音の高さを操作

ポイント

- この教材の次は「身近な楽器にふれる」。体の次は、いよいよ楽器に挑戦します。

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. 体でリズムをつくるとは、どんなことですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん楽しかった遊びは？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから挑戦してみたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

体リズムミッションカード

MISSION 1
体の2つ以上の部分でリズムをつくる

MISSION 2
手拍子リレーを家族とする

MISSION 3
自分の体リズムを紙に書く

MISSION 4
つくったリズムを人前で発表する

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

手拍子と体でリズムチャレンジ

教室の外でも、体のリズムはすぐに楽しめます。

たたこう
手拍子だけで4拍のリズムをつくる

組み合わせよう
手と足を使ってリズムをつくる

伝えよう
つくったリズムをだれかに見せる

こたえ

L26 手拍子→イ 足ぶみ→ウ まねっこ→エ 手拍子リレー→オ 強弱→ア　2. 足ぶみ ／ 3. まねっこ

L33 （例）体は楽器になる。手拍子・足ぶみ・ひざたたきなどを組み合わせてリズムをつくれる。

書いて覚えよう

手拍子と体でリズム（Season 1 ｜ No.9）
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。