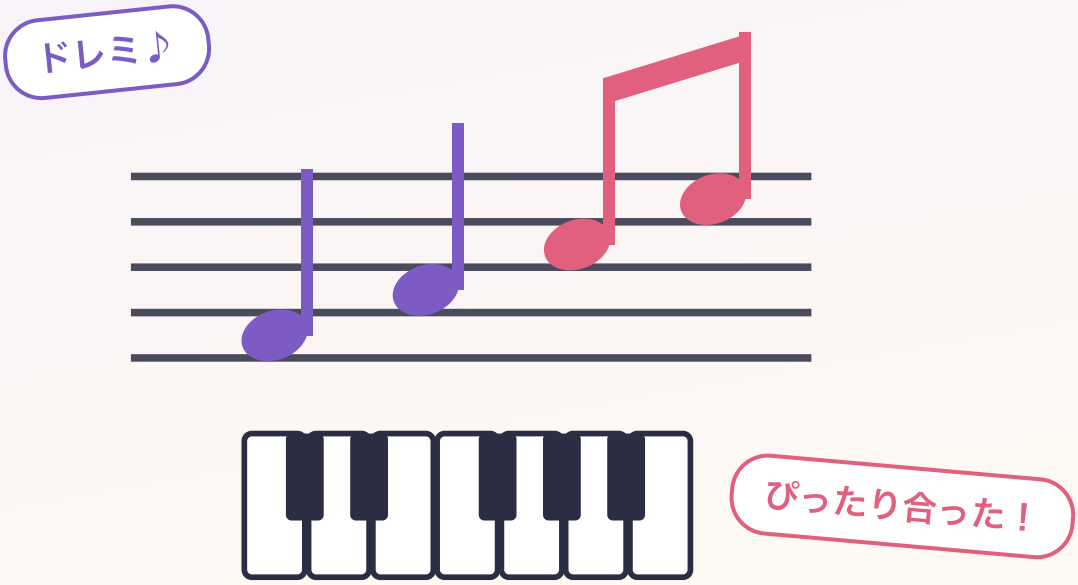
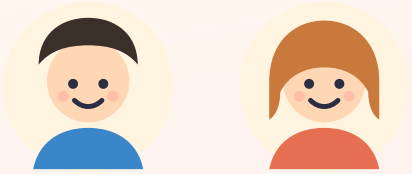
Season 3 | No.23




# 音程をとる

正しい高さで歌う耳と声を育てよう



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


音程のきほん 3〜5
音程を練習する 6〜9
耳と声を育てる 10〜14
毎日の音程トレーニング 15〜19
練習しよう 20〜24
ふり返り 25〜30

Lesson 1

# 音程ってなに？

音の高さの関係を知ろう。

**音程（おんてい）**

pitch／interval

**音の高さ、または2つの音の高さの関係**

**ピッチ**

pitch

**音の高さそのもの**

音程とは、**音の高さ**のことです。歌うときに音程が合っているとは、決まった高さの音を正しく出せていることを指します。
音程は、練習を重ねることで少しずつ安定していきます。



**ポイント**

- 音程は、耳で聴いた高さと、自分の声の高さを合わせる力です。
- 最初から完ぺきでなくても大丈夫。少しずつ整えていきます。

**やってみよう**

1. ピアノや鍵盤のアプリで1つ音を鳴らし、同じ高さで声を出してみよう。

**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 2

# 正しい音程で歌う大切さ

音程が合うと、歌はぐっと伝わりやすくなります。



Ken
音程がずれてても、元気よく歌えばいいんじゃない？

Emma
元気も大事だけど、音程が合うと、メロディがきれいに聞こえるよ。



**ポイント**

- 音程が合うと、メロディの形がはっきり伝わります。
- みんなで歌うときは、音程がそろうと響きが美しくなります。
- 音程は生まれつきではなく、練習で育てられる力です。

**やってみよう**

1. 音程が合っていると感じた歌を、思い出して書こう。

**ワンポイント** 音程は「才能」ではなく「聴く習慣」で育ちます。あせらず練習しましょう。

**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 3

# ピアノの音に合わせる

基準になる音を使って練習しよう。

**ポイント**

- ピアノや鍵盤の音は、高さが変わらない安定した基準になります。
- 1つの音を鳴らし、その高さに自分の声を合わせる練習から始めましょう。
- 合っているかどうかは、音を出した後に自分の耳で確かめます。

**やってみよう**

1. 鍵盤アプリなどで真ん中あたりの音を鳴らし、「あー」で合わせてみよう。
2. 合わせた声とピアノの音を交互に聴きくらべよう。

**ワンポイント** 楽器がなければ、家族や友だちの声、動画の音などを基準にしてもかまいません。

**書いて覚えよう**

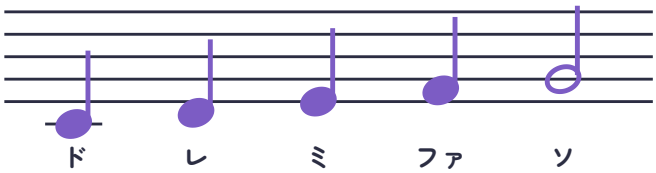
 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止） 

Lesson 4

# ドレミで音程練習

階段のように音を上がってみよう。

## ドレミファソ




1つずつ音が上がっていきます。となりの音への動きを、耳と声で確かめましょう。

## ポイント

- ドレミファソのように音階を順番に歌うと、音の上がり下がりを体で覚えられます。
- ゆっくり、1音ずつていねいに声を出すのがコツです。

## やってみよう

1. 上の楽譜を、ゆっくり声に出して歌おう。
2. 反対に、ソファミレドと下がりながら歌おう。

## 書いて覚えよう

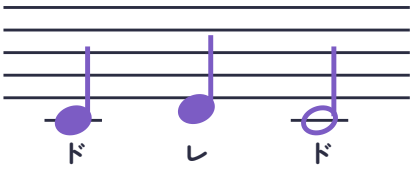
 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止） 

Lesson 5

# となりの音への動き

1つ上・1つ下の音を正確にとらえよう。

**ド→レ→ド**




となりの音への小さな動きも、ゆっくり練習すると正確になります。

**ポイント**

- となりの音への動きは、音程練習の基本です。
- 上がるときと下がるときで、声の出し方を意識してみましょう。

**やってみよう**

1. 「ド→レ→ド」をゆっくり3回歌おう。
2. 「ミ→ファ→ミ」も同じように歌おう。

**書いて覚えよう**

Lesson 6

# とぶ音程の練習

はなれた音への動きに挑戦しよう。

### ド→ソ→ド




音が大きくとぶときは、頭の中で音の高さをイメージしてから声を出すと合わせやすくなります。

### ポイント

- となりの音より、はなれた音のほうがとらえにくく感じます。
- とぶ前に、頭の中で目的の音を思い浮かべておくとうまくいきやすいです。

### やってみよう

1. 「ド→ソ→ド」をゆっくり3回歌おう。
2. うまくいかないときは、間に「ド→ミ→ソ」を入れて練習しよう。

### 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 7

# 音程がずれる原因

ずれる理由を知ると、直しやすくなります。

### 聴けていない

基準の音をよく聴かずに声を出している

### のどに力が入る

力みで声の高さがコントロールしにくい

### 息が足りない

息が続かず、音が下がってしまう

### 緊張

人前で声がふるえ、音程が不安定になる

### 声域外

自分の声の範囲をこえた高さ・低さ

### 慣れていない曲

メロディをまだ覚えきれていない

**ポイント**

- 原因がわかると、対策を選びやすくなります。
- 多くの場合、原因は「聴く」か「力み」のどちらかにあります。

**やってみよう**

1. 最近音程がずれたと感じたことがあれば、原因を考えて書こう。

**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
8-9

# 耳で聴いて合わせる・自分の声を聴く

聴く力は、音程を合わせる土台です。

Emma
音程がずれてるとき、自分では気づきにくいんだよね。



Ken
自分の声をよく聴く練習をすればいいのかな？

Emma
そう。基準の音と自分の声、両方をよく聴くことが大事だよ。



**ポイント**

- 基準の音をしっかり聴いてから声を出すと、合わせやすくなります。
- 自分の声を、歌いながら同時に聴く意識をもちましょう。
- 録音して聴くと、歌っている最中には気づけないずれに気づけます。

**やってみよう**

1. 1つ音を聴いてから、目を閉じて同じ高さで歌おう。
2. 歌いながら、自分の声にも耳をすませてみよう。

**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 10

# 録音で確かめる

自分の声を、客観的に聴いてみよう。

**ポイント**

- 歌っている間は、自分の声を正確に聴き取りにくいことがあります。
- 録音を聴くと、音程がずれた場所に気づきやすくなります。
- うまくいかなくても、気にしすぎないことも大切です。

**やってみよう**

1. 好きなフレーズを1つ録音してみよう。
2. 聴き直して、音程が合っていたところ・ずれていたところを書こう。

**ワンポイント** 録音した自分の声は、いつもと違って聞こえることがあります。それは自然なことです。

**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
11-12

# 高い音で音程が下がる・低い音で音程が上がる

よくあるずれ方のクセを知ろう。

## 高い音で下がる

力が入って音が低くなる

**のどをしめてしまう**
無理に声を出そうとして起こる

**息の支えが足りない**
とちゅうで音が下がってくる

## 低い音で上がる

支えが足りず音が高くなる

**力が抜けすぎる**
低い音を出す意識が弱くなる

**息を止めてしまう**
声が浮いて高くなる

**ポイント**

- どちらも、よくあるクセです。自分がどちらのタイプか知ると練習しやすくなります。
- 息の支えを意識すると、両方とも改善しやすくなります。

**やってみよう**

1. あなたは高い音・低い音、どちらのほうがずれやすいですか。＿＿＿＿＿＿

**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 13

# ハモる前の音程練習

1つの音を、ぶれずにキープしよう。

**ポイント**

- ハモるには、まず自分のパートの音を正確に保つ力が必要です。
- 1つの音を長くのばす練習は、音程を安定させる基本になります。
- となりの音につられずキープできると、ハモりの準備が整います。

**やってみよう**

1. 1つの音を5秒間、まっすぐのばして歌おう。
2. その音を、家族に少し高い声・低い声で歌ってもらい、つられずにキープできるか試そう。

**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 14

# 音程の聴き分け

合っているか、ずれているかを聴き分けよう。

**ポイント**

- 2つの音を聴きくらべると、高さのちがいに気づきやすくなります。
- 同じ音か、少し高いか、少し低いかを聴き分ける練習を重ねましょう。

**やってみよう**

1. 同じ音を2回鳴らし（または歌い）、同じ高さかどうかを聴き分けよう。
2. わざと少し音をずらして歌い、どちらが高いか当てっこしよう。

**ワンポイント** 聴き分ける力は、練習すればするほど育っていきます。

**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 15

# 音程をよくする毎日の練習

短くても、毎日続けることが力になります。

| 順番 | 練習 | 目安 |
|---|---|---|
| 1 | 基準の音を聴く | 1分 |
| 2 | 同じ高さで声を出す | 1分 |
| 3 | ドレミの音階練習 | 2分 |
| 4 | 好きなフレーズで確認 | 1分 |

**ポイント**

- 決まった流れがあると、迷わず続けやすくなります。
- 毎日5分でも、続けると耳と声が少しずつ育ちます。

**やってみよう**

1. 上の練習を実際にやってみよう。かかった時間を書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

**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 16

# アプリでチェック

道具を使って、音程を目で確かめよう。

**ポイント**

- 音の高さを表示するアプリを使うと、音程のずれを目で見て確かめられます。
- 耳だけでなく、目でも確認すると気づきが増えます。
- アプリに頼りすぎず、まずは自分の耳で感じることも大切にしましょう。

**やってみよう**

1. 音程を確認できるアプリを知っていれば、名前を書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 使ってみたら、結果を書こう。

**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 17

# 音程と姿勢・息の関係

体の使い方が、音程を支えます。

**ポイント**

- 猫背だと、息の通り道がせまくなり、音程が不安定になりやすいです。
- 背すじをのばすと、息がしっかり流れ、音程を保ちやすくなります。
- 座っているときも立っているときも、姿勢を意識しましょう。

**やってみよう**

1. 猫背の姿勢と、背すじをのばした姿勢の両方で1つの音を歌い、ちがいを感じよう。

**ワンポイント** 長い時間の練習で疲れたときは、無理をせず休みましょう。

**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 18

# 音程クイズ

ここまでの内容を、クイズで確認しよう。

## 音程クイズ

1. 「音程がとれている」とは、音が（ 高い ／ 正しい ）ことを指す言葉として近いのはどちらでしょう。
2. 低い音で音程が上がってしまう原因として近いものは？ 息の支えが足りない ／ のどをしめすぎている

## ポイント

- 音程は「高い・低い」ではなく「正しいかどうか」の問題です。

## 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 19

# 音程を安定させるコツ

自分に合った安定のさせ方を見つけよう。

| | |
|---|---|
| 得意な音の高さ | |
| 苦手な音の高さ | |
| よくずれる場面 | |
| 試したいコツ | |

**Ken の例**

得意な音の高さ 真ん中あたり／苦手な音の高さ 高いところ／よくずれる場面 サビの高い部分／試したいコツ 息の支えを意識する

**ポイント**

- 自分のクセを知ると、練習の目標が立てやすくなります。

**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 20

# 聴いてくらべよう

2人の音程をくらべて、ちがいに気づこう。

| くらべるところ | 歌唱A | 歌唱B |
|---|---|---|
| 音程の安定感 | 安定・ふつう・ゆれる | 安定・ふつう・ゆれる |
| 高い音 | 合っている・ずれる | 合っている・ずれる |
| 低い音 | ＿＿＿＿＿＿ | ＿＿＿＿＿＿ |

**ポイント**

- 同じ曲をちがう人が歌うと、音程の安定感のちがいがよくわかります。
- ○をつけるだけでもOK。まずは気づくことが大切です。

**やってみよう**

1. 家族や友だちの歌を2つ聴きくらべて、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・ペアで練習

声を出し合って、音程を合わせよう。

A （声で）ドーー

B （同じ高さで）＿＿＿＿＿＿＿＿

A （声で）ソーー

B （同じ高さで）＿＿＿＿＿＿＿＿

A （ドレミで）ド・レ・ミ

B （まねして）＿＿＿＿＿＿＿＿

**ポイント**

- A が出した音に、B が同じ高さで合わせる練習です。
- 合っているかどうかは、2人でいっしょに確認しましょう。

**ワンポイント** すぐに合わなくても大丈夫。何度もくり返すうちに、耳と声が育っていきます。

**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 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

**音がとぶと合わない**
頭の中でイメージできていない

**高い音で下がる**
のどに力が入っている

**自分では気づけない**
歌いながら聴くのが難しい

## コツ

こうしてみよう

**先に音をイメージする**
頭の中で歌ってから声に出す

**息の支えを意識する**
おなかから声を出す

**録音して確認する**
後から客観的に聴く

**ポイント**

- できないところは、ゆっくり・短く区切って練習しましょう。
- 少しずつ合う音が増えていくのを、記録しておくと励みになります。

**やってみよう**

1. あなたが音程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**

 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 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。

## 音程の言葉

- ☐ **音程**
  音の高さ、または高さの関係
- ☐ **ピッチ**
  音の高さそのもの
- ☐ **音階**
  順番に並んだ音の階段

## 動きの言葉

- ☐ **となりの音**
  1つ上・1つ下の音
- ☐ **とぶ音程**
  はなれた音への動き
- ☐ **聴き分け**
  高さのちがいを聴きとる力

## 練習の言葉

- ☐ **基準の音**
  合わせるもとになる音
- ☐ **録音**
  自分の声を後で確認する方法
- ☐ **声域**
  自分が出せる音の高さの範囲

## 体の言葉

- ☐ **姿勢**
  背すじをのばした状態
- ☐ **息の支え**
  おなかから息を送る感覚
- ☐ **安定**
  音程がぶれない状態

**ワンポイント** 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、練習のポイントも伝わりやすくなります。

## 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

| | |
|---|---|
| 音程 | ア. 出せる音の高さの範囲 |
| 音階 | イ. はなれた音への動き |
| とぶ音程 | ウ. 音の高さ、または高さの関係 |
| 基準の音 | エ. 順番に並んだ音の階段 |
| 声域 | オ. 合わせるもとになる音 |

## 2. 音の高さにかかわる言葉を3つ書こう

1. _____
2. _____
3. _____

## 3. 正しいほうに○をつけよう

1. 音の高さ、または高さの関係を表す言葉 → （ 音程 ／ リズム ）
2. 自分の声を後から客観的に確認する方法 → （ 録音 ／ 発声 ）

## 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 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。

| | | |
|---|---|---|
| ☐ | 音程の意味を説明できる | 音の高さの関係 |
| ☐ | ドレミの音階を正しく歌える | 音階の練習 |
| ☐ | 1つの音を5秒キープできる | 音程の安定 |
| ☐ | 自分の声を録音して聴いた | 客観的に聴く力 |
| ☐ | 毎日の練習を1回やった | 続ける力 |

**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。
- 全部できなくても大丈夫。少しずつ増やしていけば十分です。

**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

毎日少しずつ、音程を育てよう。

**朝**
鍵盤の音に合わせて1音歌う

**移動中**
頭の中でドレミを思い浮かべる

**おふろ**
好きなフレーズで音程を確認

**夕方**
ドレミファソの音階練習

**夜**
今日の音程の調子をノートに書く

**週末**
家族と音を合わせっこする

**ポイント**

- 1回5分でも、毎日続けることが音程を育てる力になります。

**書いて覚えよう**

Lesson
29-30

# 発表してみよう・感想を書こう

育ててきた音程を、人に聴いてもらおう。

| | |
|---|---|
| 発表した日 | |
| 歌った内容 | |
| 意識したこと | |
| 聴いてくれた人の感想 | |

**Emma の例**

発表した日 6月2日／内容 音階の練習フレーズ／意識したこと 息の支えを保つこと／感想 高い音がぶれずに聞こえたと言われた

## 感想を3文で書こう

① 音程を学ぶ前は、〜でした。② 今は、〜ができるようになりました。③ これからは、〜を練習したいです。

**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
31-32

# もっと知りたい人へ・次のステップ

音程の力は、これからも育っていきます。

## もっと知りたい人へ

**録音で**
自分の歌を定期的に聴く

**合唱で**
みんなと音を合わせる場に参加する

**動画で**
プロの歌の音程の取り方を見る

## 次のステップ

**発音**
ことばをはっきり歌う練習

**ハモリ**
音を重ねて響かせる練習

**表現**
気持ちをのせて歌う練習

## ポイント

- この教材の次は「ことばをはっきり歌う」。音程に、伝わる発音を重ねていきます。

## 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. 音程とは、どんな力ですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん練習したい音の動きは？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから続けたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

## 音程ミッションカード

**MISSION 1**
毎日1回、ドレミの音階を歌う

**MISSION 2**
好きなフレーズを1回録音して聴く

**MISSION 3**
1つの音を5秒キープする

**MISSION 4**
家族と音を合わせっこする

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

# 音程をとるチャレンジ

毎日の中でも、音程はすぐに練習できます。

**聴こう**

1つの音をよく聴いてから声を出す

**合わせよう**

ドレミの音階をゆっくり歌う

**確かめよう**

録音して自分の声を聴く

## こたえ

L18 1. 高い　2. 息の支えが足りない

L26 音程→ウ 音階→エ とぶ音程→イ 基準の音→オ 声域→ア　2. 音程 ／ ピッチ ／ 音階　3. 音程 ／ 録音

L33 （例）音程は、音の高さを正しく合わせる力で、聴く練習で育つもの。

## 書いて覚えよう

**音程をとる**（Season 3 ｜ No.23）
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。