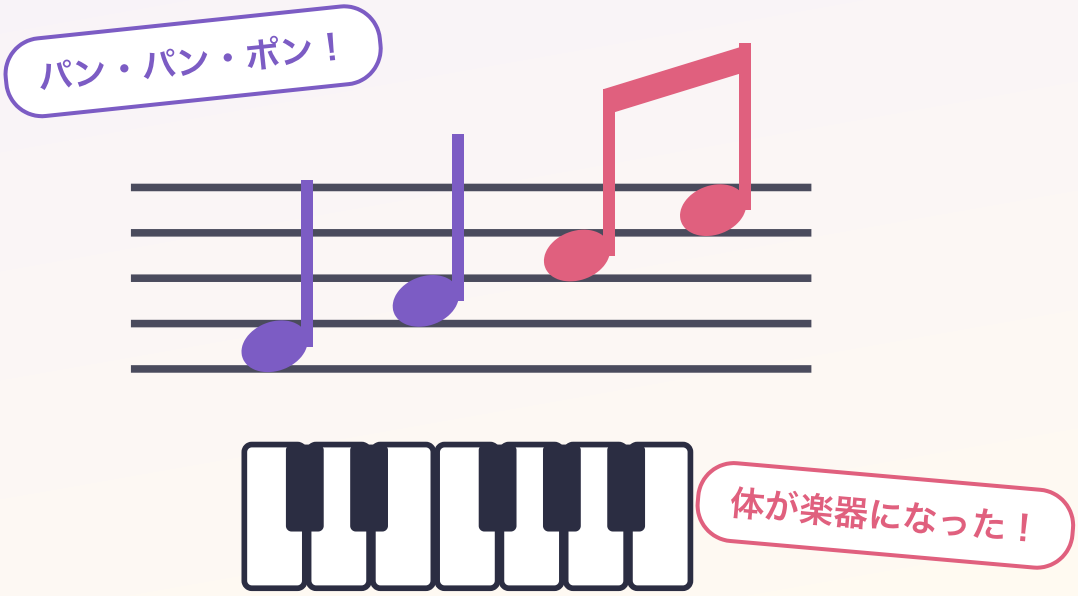
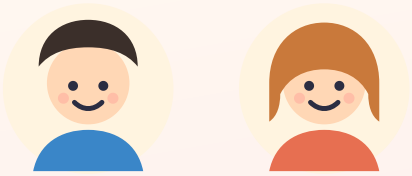
Season 5 | No.46



ボディパーカッション

体ひとつで、リズムは鳴らせる



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

ボディパーカッションの基本 3〜6
体の音を組み合わせる 7〜10
仲間と重ねる 11〜13
表現をふくらませる 14〜19
練習しよう 20〜24
ふり返り 25〜30

Lesson 1

ボディパーカッションってなに？

体を楽器として使う楽しさを知ろう。

ボディパーカッションとは、**手拍子や足ぶみなど、体を使ってリズムを打ち鳴らすこと**です。楽器がなくても、すぐに音楽を楽しめます。
手・足・声など、体のいろいろな部分がそれぞれちがう音色を持っています。



ボディパーカッション

body percussion

体を使ってリズムを打ち鳴らすこと

パーカッション

percussion

たたいて音を出す打楽器

ポイント

- 世界中に、体を使ったリズム表現の文化があります。
- 道具がいらないので、いつでもどこでも始められます。

やってみよう

1. 今すぐできるボディパーカッションを1つやってみよう。手拍子でも足ぶみでもOK。
2. 体のどの部分でリズムを出せそうか、3つ書いてみよう。

ワンポイント ボディパーカッションは、リズム感を育てるいちばん身近な方法のひとつです。

書いて覚えよう

Lesson 2

手拍子のバリエーション

手拍子だけでもいろいろな音が出せることを知ろう。

3種類の手拍子



手のひらの合わせ方を変えると、音の高さや響きが変わります。

ポイント

- 手のひら全体を合わせる、指先だけ合わせるなど、たたき方で音色が変わります。
- 強さを変えるだけでも、印象がかなり変わります。

やってみよう

1. 3種類の手拍子をやってみて、いちばん好きな音を選ぼう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
3-4

ももをたたく音・胸をたたく音

体の他の部分でも音を出してみよう。

もも

低くドスンとした音が出る

胸

こもったような、太い音が出る

組み合わせ

もも→胸→手拍子と順にたたくと、音の高さの変化が楽しめる

ポイント

- 体の部分によって、出せる音の高さや質感がちがいます。
- 低い音・高い音を組み合わせると、まるで複数の楽器があるように聞こえます。

やってみよう

1. もも→胸→手拍子の順に1回ずつたたいてみよう。音の変化を感じよう。

書いて覚えよう

Lesson
5-6

足ぶみとステップ・指パッチン

足や指も使ってみよう。

足ぶみ

床を踏んでリズムをつくる。低く重い音

ステップ

足を動かしながらリズムをつくる。体全体が動く

指パッチン

高く鋭い音。細かいリズムに向いている

ポイント

- 足の音は低く、指パッチンの音は高く、対照的な音色です。
- 慣れないうちは指パッチンだけ苦手になりやすいので、ゆっくり練習しましょう。

やってみよう

1. 足ぶみと指パッチンを交互にやってみよう。

書いて覚えよう

Lesson 7

声のパーカッション

声でリズムを表現してみよう。

ボイスパーカッション

vocal percussion

口や声でリズム楽器の音をまねること

ポイント

- 「ツ」「ツク」「ドゥン」など、口で出す音もリズム表現の仲間です。
- 声を使うと、手や足では出せない細かいリズムも表現できます。

やってみよう

1. 「ツ・ツク・ツ・ツク」を、リズムに乗せて声に出してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 8

音を組み合わせる

体のいろいろな音を組み合わせよう。

組み合わせの例



体の部分を順番に組み合わせると、1人でも多彩なリズムがつくれます。

ポイント

- 体の部分を組み合わせる順番を変えるだけで、印象の異なるリズムになります。

やってみよう

1. 上のリズムを、実際に体でたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 9

4拍のパターン

短いパターンをつくってみよう。

基本の4拍パターン



4拍で1つのまとまりをつくる、いちばん基本のパターンです。

ポイント

- 4拍のパターンは、多くの曲の基本の単位になっています。
- まずは4拍を正確にくり返せるようになりましょう。

やってみよう

1. 上の4拍パターンを、4回くり返してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 10

8拍のパターン

少し長いパターンに挑戦しよう。

8拍のパターン



8拍分のパターンは、4拍パターンを2つつなげたものと考えると覚えやすくなります。

ポイント

- 長いパターンは、前半・後半に分けて練習すると覚えやすくなります。

やってみよう

1. 上のパターンを、ゆっくりから練習して覚えよう。

書いて覚えよう

Lesson 11

ふたりで組む

2人で息を合わせてみよう。

ポイント

- 2人で同じパターンをそろえると、音の厚みが増します。
- かんたんなパターンから始めて、少しずつ息を合わせていきましょう。

やってみよう

1. 友だちと2人で、9ページの4拍パターンを声をかけながらそろえよう。

書いて覚えよう

Lesson 12

グループで重ねる

複数人で重ねる楽しさを知ろう。

ポイント

- それぞれちがうパターンを同時に演奏すると、リズムに厚みと変化が生まれます。
- 誰か一人が土台となるパターンを続けると、全体がまとまりやすくなります。

やってみよう

1. 3人以上のグループで、それぞれちがう体の音を同時に鳴らしてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 13

輪唱のように重ねる

ずらして重ねる面白さを知ろう。

カノン

canon

同じパターンを少しずつずらして重ねる方法

ポイント

- 同じパターンを少し遅れて始めると、重なり方がどんどん変化していきます。
- 「カエルの歌」の輪唱と同じしくみで、ボディパーカッションでも楽しめます。

やってみよう

1. 友だちと2人で、同じ4拍パターンを1拍ずらして始めてみよう。

書いて覚えよう

Lesson
14

強弱をつける

音の大きさで表情をつけよう。

ポイント

- 同じパターンでも、強くたたく部分と弱くたたく部分をつくると表情が生まれます。
- 強弱をつけることで、単調なリズムにも変化が出ます。

やってみよう

1. 9ページのパターンを、1拍目だけ強くたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 15

速さを変える

テンポの変化で印象を変えよう。

ポイント

- ゆっくり演奏すると落ち着いた印象に、速く演奏すると元気な印象になります。
- 速さを途中で変える工夫も、表現の幅を広げます。

やってみよう

1. 同じパターンを、ゆっくり・ふつう・速いの3つの速さでやってみよう。

書いて覚えよう

Lesson
16

音楽に合わせる

曲に合わせてボディパーカッションをしよう。

ポイント

- 好きな曲に合わせてボディパーカッションをすると、拍を体で感じる練習になります。
- 曲のテンポに合わせて、パターンを選んだり工夫したりしましょう。

やってみよう

1. 好きな曲をかけながら、8拍のパターンを合わせてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 17

オリジナル作品づくり

自分だけのパターンをつくろう。

1拍目	
2拍目	
3拍目	
4拍目	

Emmaの例

1拍目 手拍子／2拍目 もも／3拍目 足ぶみ／4拍目 指パッチン

ポイント

- これまで習った体の音を自由に組み合わせて、オリジナルのパターンをつくってみましょう。

書いて覚えよう

Lesson
18

見せ方の工夫

見た目も工夫して伝えよう。

ポイント

- 体の動きを大きくすると、見ている人にもリズムが伝わりやすくなります。
- 立ち位置や向きをそろえると、グループでの見た目も美しくなります。

やってみよう

1. 自分のパターンを、動きを大きくして演奏してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 19

ボディパーカッション発表

成果を発表してみよう。

ポイント

- 練習してきたパターンを人前で発表すると、達成感が得られます。
- 発表は、うまくやることよりも楽しんで表現することが大切です。

やってみよう

1. 友だちや家族の前で、自分のオリジナルパターンを発表してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 20

聴いてくらべよう

2つのパターンをくらべよう。

くらべるところ	パターンA	パターンB
使う体の部分		
速さ		
感じ		

ポイント

- 自分でつくった2つのパターンを聴きくらべると、それぞれの個性に気づけます。

やってみよう

1. 9ページと15ページでつくったパターンをくらべて、ちがいを書こう。

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

仲間とパターンを合わせよう。

A （手拍子）手・もも・手・もも

B （まねして）手・もも・手・もも

A （新しいパターンで）＿＿＿＿＿＿

B （まねして）＿＿＿＿＿＿

A （重ねて）＿＿＿＿＿＿

B （重ねて）＿＿＿＿＿＿

ポイント

- Aが出したパターンをBがまねる練習から、重ねる練習へ発展させましょう。

ワンポイント うまくそろわなくても大丈夫。何度も練習すればそろうようになります。

書いて覚えよう

Lesson 23-24

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきの原因と直し方を知ろう。

つまずき

よくあること

手と足が別々に動かない
慣れていない

途中でパターンを忘れる
覚えきれていない

音が小さい
動きが小さい

コツ

こうしてみよう

1つずつ部分練習する
段階的に慣れる

声に出しながら覚える
記憶を助ける

思い切って大きく動く
音がはっきり出る

やってみよう

1. あなたがつまずきやすいのは？ _____

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。

基本の言葉

- ☐ **ボディパーカッション**
  体を使ってリズムを打ち鳴らすこと
- ☐ **パーカッション**
  たたいて音を出す打楽器

体の音

- ☐ **もも**
  低くドスンとした音
- ☐ **指パッチン**
  高く鋭い音

重ねる言葉

- ☐ **カノン**
  同じパターンを少しずつずらして重ねる方法
- ☐ **強弱**
  音の大きさの変化

表現の言葉

- ☐ **テンポ**
  音楽の速さ
- ☐ **オリジナル**
  自分でつくったもの

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。

書いて覚えよう

一般社団法人文化芸術支援協会｜ボディパーカッション　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

ボディパーカッション	ア. 音楽の速さ
カノン	イ. 口や声でリズム楽器の音をまねること
ボイスパーカッション	ウ. 同じパターンを少しずつずらして重ねる方法
強弱	エ. 体を使ってリズムを打ち鳴らすこと
テンポ	オ. 音の大きさの変化

2. 体の音を出せる部分を2つ書こう

1. _____
2. _____

3. パターンをずらして重ねる方法を何という？

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。

☐	4拍のパターンをたたける	基本の力
☐	体のいろいろな部分で音が出せる	音色の力
☐	友だちとパターンをそろえられる	合わせる力
☐	強弱や速さを変えられる	表現の力
☐	自分のパターンをつくった	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。

書いて覚えよう

Lesson 28

家でできる練習

毎日少しずつ、リズム感を育てよう。

朝

歯みがきしながら4拍パターンをたたく

移動中

頭の中で好きなパターンを思い浮かべる

すきま時間

手拍子だけで8拍パターンをたたく

夕方

家族と手拍子をそろえてみる

夜

今日思いついたパターンをノートに書く

週末

友だちとカノンのように重ねて遊ぶ

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。

書いて覚えよう

Lesson
29-30

発表してみよう・感想を書こう

自分のパターンを人に伝えよう。

つくったパターン	
工夫したところ	
むずかしかったところ	
聴いてほしい人	

Kenの例

つくったパターン 手・もも・足・パチン／工夫したところ 最後だけ強くたたいた／むずかしかったところ 足と手を同時に動かすこと／聴いてほしい人 家族

感想を3文で書こう

① ボディパーカッションをして、〜な感じがしました。② とくに、〜のところが楽しかったです。③ それは、〜だからです。

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

リズムの世界をさらに広げよう。

もっと知りたい人へ

動画で
世界のボディパーカッションを見る

打楽器で
本物の打楽器にも挑戦する

仲間と
もっと大人数で重ねてみる

次のステップ

ドラム
打楽器のリズムを本格的に学ぶ

アンサンブル
仲間と音を合わせる力

発表会
人前で表現する経験

ポイント

- この教材の次は、打楽器の基本を学ぶ「ドラムの基本」です。

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. ボディパーカッションとは、どんなことですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん楽しかったのはどのページ？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから挑戦してみたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

ボディパーカッションミッションカード

MISSION 1
4拍のパターンを1つ覚える

MISSION 2
友だちとパターンをそろえる

MISSION 3
オリジナルのパターンをつくる

MISSION 4
家族の前で発表する

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

ボディパーカッションチャレンジ

教室の外でも、体でリズムを楽しもう。

つくろう
自分だけの**リズムパターン**をつくる

合わせよう
友だちと**手拍子**をそろえる

見せよう
動きを大きくして発表する

こたえ

L26 ボディパーカッション→エ カノン→ウ ボイスパーカッション→イ 強弱→オ テンポ→ア　2. もも ／ 胸 ／ 足ぶみ ／ 指パッチン　3. カノン

L33 （例）ボディパーカッションは、体を使ってリズムを打ち鳴らすこと。道具がなくても楽しめる。

書いて覚えよう

ボディパーカッション（Season 5 ｜ No.46）
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。