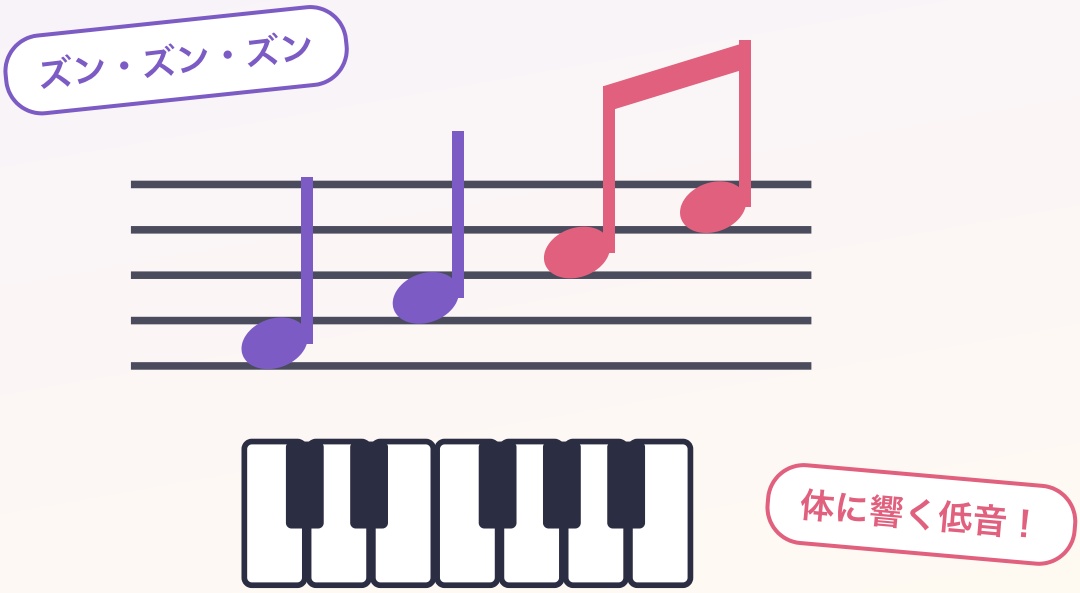
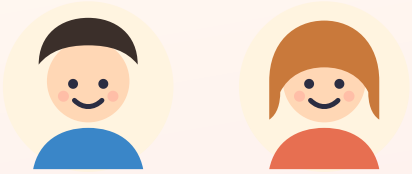


ベースとリズム

低い音が、曲の土台をつくる



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

ベースを知る …… 3〜5
リズムを支える …… 6〜10
音楽をつくる力 …… 11〜15
広がるベース …… 16〜19
練習しよう …… 20〜24
ふり返り …… 25〜30

Lesson 1

ベースってなに？

低音を担当する楽器の役割を知ろう。

ベースとは、**楽器や声の中でいちばん低い音を担当するパート**のことです。
低い音は、体に響くような安定感を生み、音楽全体を下から支えます。



ベース
bass
低い音を担当するパートや楽器

低音
low tone
音の高さが低い音

ポイント

- 「ベース」は楽器の名前としても、役割の名前としても使われます。
- ベースの音が安定していると、他の楽器やメロディも安心して演奏できます。

やってみよう

1. 好きな曲を聴いて、低い音がどこから聞こえるか意識してみよう。
2. 「低い音」と聞いて思い浮かべる楽器を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント ベースの音は、体で「ズン」と感じることが多い音です。

書いて覚えよう

Lesson 2

エレキベースとウッドベース

代表的な2つのベース楽器を知ろう。

エレキベース

electric bass。弦をはじいて演奏する電気楽器

ウッドベース

upright bass。大きな木の胴を持つ弦楽器

共通点

どちらも低い音を担当し、リズムを支える

ポイント

- エレキベースはロックやポップスで、ウッドベースはジャズやクラシックでよく使われます。
- 形はちがっても、低音を支える役割は共通しています。

やってみよう

1. 2つのベースの音の映像や音源を、機会があれば聴きくらべてみよう。

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 3-4

ベースの役割・低音の支え

ベースが果たす2つの大切な役割を知ろう。

リズムの役割

土台をつくる

ドラムと合わせてリズムを支える

音の役割

低音の支え

和音の下から響きを支える

つなぎ役

メロディと低音をつなぐ

ポイント

- ベースは目立たないようで、なくなると曲全体が不安定に聞こえるほど重要な存在です。

やってみよう

1. ベースの音がない曲を想像して、どう感じるか書こう。

書いて覚えよう

Lesson 5

ルート音

和音の土台となる音を知ろう。

ルート音

root note

和音のいちばん下にある基本の音

ポイント

- ベースは多くの場合、そのときの和音の「ルート音」を弾きます。
- ルート音を弾くことで、和音の土台がはっきりと聞こえます。

やってみよう

1. 「ド・ミ・ソ」の和音のルート音はどれですか。＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 6

ドラムとベースの関係

リズム隊としての結びつきを知ろう。

ポイント

- ドラムとベースは、合わせて「リズム隊」と呼ばれることがあります。
- バスドラムのタイミングとベースの音を合わせると、リズムがより強く安定します。



Ken
ドラムとベースがぴったり合うと、曲がぐっと締まるね。

Emma
そう、リズム隊は音楽の心臓みたいな存在なの。



やってみよう

1. 好きな曲を聴いて、ドラムとベースが合っていると感じる部分を書こう。

書いて覚えよう

Lesson 7

ベースのリズム

ベースが刻むリズムのパターンを知ろう。

シンプルな4拍



シンプルに4拍を刻むだけでも、しっかりとした土台になります。

ポイント

- シンプルなリズムでも、正確に刻み続けることが、良いベースラインの基本です。

やってみよう

1. 机を4拍、一定のリズムで低くたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 8

ルート弾き

基本の弾き方を知ろう。

ポイント

- 和音が変わるたびに、その和音のルート音を弾く方法を「ルート弾き」といいます。
- シンプルながら、多くの曲で使われる基本の弾き方です。

やってみよう

1. 「ルート弾き」という言葉を、自分の言葉で説明してみよう。

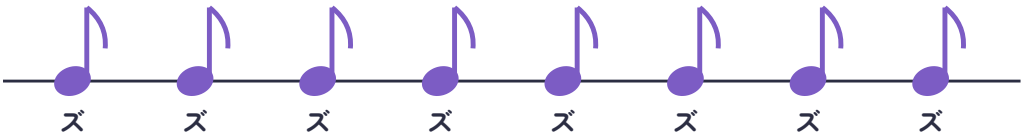
書いて覚えよう

Lesson 9

8分音符で刻む

細かく刻むリズムを知ろう。

8分音符で刻む



8分音符で均等に刻むと、前に進むような推進力が生まれます。

ポイント

- 細かく刻むリズムは、ロックやポップスでよく使われます。

やってみよう

1. 机を8分音符のリズムで刻んでみよう。均等な速さを保てるか確かめよう。

書いて覚えよう

Lesson 10

コードとベース

和音とベースのつながりを知ろう。

コード

chord

複数の音を同時に鳴らした和音

ポイント

- コードが変わるたびに、ベースの音も変化することが多いです。
- コードの流れを知っていると、ベースラインをつくりやすくなります。

やってみよう

1. 好きな曲のコードが変わる場所を、聴いて感じてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 11

ベースラインの動き

音の動き方の工夫を知ろう。

ポイント

- ルート音だけでなく、音を上下に動かすことで、より表情豊かなベースラインになります。
- 動きの多いベースラインは、聴く人の耳を引きつける効果もあります。

やってみよう

1. ルート音だけの場合と、音を動かす場合のちがいを想像して書こう。

書いて覚えよう

Lesson 12

ベースを聴き取る練習

耳でベースの音を探す練習をしよう。

ポイント

- 低い音は聞き取りにくいこともありますが、意識して聴くと少しずつ耳が慣れてきます。
- イヤホンで聴くと、低い音がより聞き取りやすくなることがあります。

やってみよう

1. 好きな曲を聴き、ベースの音だけに集中して聴いてみよう。気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

Lesson 13

有名なベースライン

印象的なベースの使い方を知ろう。

印象に残るベースの使い方

ファンク　ジャズのウォーキングベース　レゲエの跳ねるリズム

ジャンルによって、ベースラインの動き方には個性があります。ファンクは細かく刻み、ジャズは1歩ずつ音階を歩くように動きます。

ポイント

- ジャンルごとの特徴を知ると、ベースの聴きどころが分かりやすくなります。

書いて覚えよう

Lesson 14

ベースのない音楽

低音がない音楽の特徴を考えよう。

ポイント

- すべての音楽にベースがあるわけではありません。アカペラや独奏では、低音がない場合もあります。
- 低音がない音楽は、軽やかで透明感のある響きになることが多いです。

やってみよう

1. 低音のない音楽を聴いたことがあれば、その印象を書こう。

書いて覚えよう

Lesson
15-16

ピアノの左手とベース・合唱のバスとベース

楽器や声でもベースの役割があることを知ろう。

ポイント

- ピアノでは、左手が低音を担当し、ベースのような役割を果たします。
- 合唱では、いちばん低いパートを「バス」と呼び、低音を支えます。

やってみよう

1. ピアノを弾く人や合唱をする人に、低音パートの役割を聞いてみよう。

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 17

ベースで伴奏

伴奏としてのベースの働きを体験しよう。

ポイント

- 歌にベースの音を合わせるだけでも、しっかりとした伴奏になります。
- 声で「ズン・ズン」と低音を出すだけでも、ベースの役割を体験できます。

やってみよう

1. 友だちが歌う横で、声で低音の「ズン・ズン」を刻んでみよう。

書いて覚えよう

Lesson
18

ベースラインをつくる

自分だけのベースラインをつくろう。

1拍目

2拍目

3拍目

4拍目

Emmaの例

1拍目 ド（低）／2拍目 ド／3拍目 ソ（低）／4拍目 ド

ポイント

- まずはルート音のくり返しから、少しずつ音を動かして工夫してみましょう。

書いて覚えよう

Lesson 19

ベースの魅力

低音の奥深さを味わおう。

ポイント

- 目立たないようでいて、曲を根本から支えるのがベースの魅力です。
- 低音に注目して音楽を聴くと、これまでとちがう楽しみ方が見つかります。

やってみよう

1. これからベースに注目して聴いてみたい曲を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 20

聴いてくらべよう

ベースがある演奏とない演奏をくらべよう。

くらべるところ	ベースあり	ベースなし
安定感	どっしりしている	軽やか
リズムの感じ	はっきりしている	ふわっとしている
印象	＿＿＿＿＿＿	＿＿＿＿＿＿

ポイント

- 聴きくらべると、ベースが果たす役割がよく分かります。

やってみよう

1. 好きな曲のベースの音に注目して、感想を書こう。

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

仲間とベースとリズムを合わせよう。

A （ベース役）ズン・ズン・ズン・ズン

B （ドラム役で合わせる）タン・タン

A （8分音符で刻んで）＿＿＿＿＿＿

B （合わせて）＿＿＿＿＿＿

A （役割を交代して）＿＿＿＿＿＿

B （合わせて）＿＿＿＿＿＿

ポイント

- ベース役とドラム役に分かれて練習すると、リズム隊の感覚を体験できます。

ワンポイント 低い声を出しながら手拍子すると、ベースの役割を体で感じやすくなります。

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

低い音が聞き取りにくい
耳が慣れていない

リズムがドラムとずれる
合わせる意識が弱い

単調に感じる
動きがない

コツ

こうしてみよう

低音に集中して聴く練習をする
耳を慣らす

ドラムの音をよく聴く
タイミングを合わせる

音を少し動かしてみる
表情をつける

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

- ☐ **ベース**
  低い音を担当するパート
- ☐ **低音**
  音の高さが低い音

楽器の言葉

- ☐ **エレキベース**
  弦をはじいて演奏する電気楽器
- ☐ **ウッドベース**
  大きな木の胴を持つ弦楽器

しくみの言葉

- ☐ **ルート音**
  和音のいちばん下にある基本の音
- ☐ **コード**
  複数の音を同時に鳴らした和音

役割の言葉

- ☐ **リズム隊**
  ドラムとベースを合わせた呼び方
- ☐ **ルート弾き**
  ルート音を弾く基本の弾き方

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。

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 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

ベース	●	● ア. ドラムとベースを合わせた呼び方
ルート音	●	● イ. ルート音を弾く基本の弾き方
コード	●	● ウ. 和音のいちばん下にある基本の音
リズム隊	●	● エ. 複数の音を同時に鳴らした和音
ルート弾き	●	● オ. 低い音を担当するパート

2. 代表的なベース楽器を2つ書こう

1. _____
2. _____

3. 和音のいちばん下にある基本の音を何という？

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。

☐	ベースの役割を説明できる	知識の力
☐	ルート音の意味が分かる	理解の力
☐	リズムに合わせて低音を刻める	リズムの力
☐	ベースラインをつくった	つくる力
☐	ベースに注目して曲を聴いた	聴く力

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、ベースの感覚を育てよう。

朝

低い声で「ズン・ズン」と刻んでみる

移動中

好きな曲のベースに注目して聴く

すきま時間

机を低い音のイメージでたたく

夕方

家族と一緒にリズム隊ごっこをする

夜

今日気づいたベースの発見をノートに書く

週末

友だちとベースとドラムの役に分かれて演奏する

ポイント

- 少しずつでも、続けることでベースの感覚が育ちます。

書いて覚えよう

Lesson
29-30

発表してみよう・感想を書こう

つくったベースラインを人に伝えよう。

つくったベースライン	
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

つくったベースライン ズン・ズン・ソ・ズン／工夫したところ 3拍目だけ音を動かした／むずかしかったところ 一定のリズムを保つこと／聴いてほしい人 家族

感想を3文で書こう

① ベースに注目してみて、〜な発見がありました。② とくに、〜のところが印象的でした。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

ベースの世界をさらに広げよう。

もっと知りたい人へ

動画で
ベース奏者の演奏を見る

楽器店で
実際のベースにふれる

音源で
好きな曲のベースを聴き込む

次のステップ

まとめ役
合奏をまとめる力

発表会
人前で演奏する経験

鑑賞
音楽をじっくり聴く力

ポイント

- この教材の次は、合奏をまとめる力を学ぶ「合奏のまとめ役」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. ベースとは、どんな役割ですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん練習になったのはどのページ？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから挑戦してみたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

ベースミッションカード

MISSION 1
好きな曲のベースに注目して聴く

MISSION 2
ルート音を弾く（または声で刻む）練習をする

MISSION 3
自分のベースラインをつくる

MISSION 4
家族にベースの役割を説明する

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

ベースとリズムチャレンジ

教室の外でも、低音の世界を楽しもう。

聴こう
好きな曲の**ベース**に耳をすます

刻もう
ルート音でリズムを刻んでみる

伝えよう
ベースの魅力を**家族や友だち**に話す

こたえ

L5 ド

L26 ベース→オ ルート音→ウ コード→エ リズム隊→ア ルート弾き→イ　2. エレキベース ／ ウッドベース　3. ルート音

L33 （例）ベースは、低い音で音楽の土台を支えるパート。ルート音を中心にリズムを刻む。

書いて覚えよう

ベースとリズム（Season 5 ｜ No.48）
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。