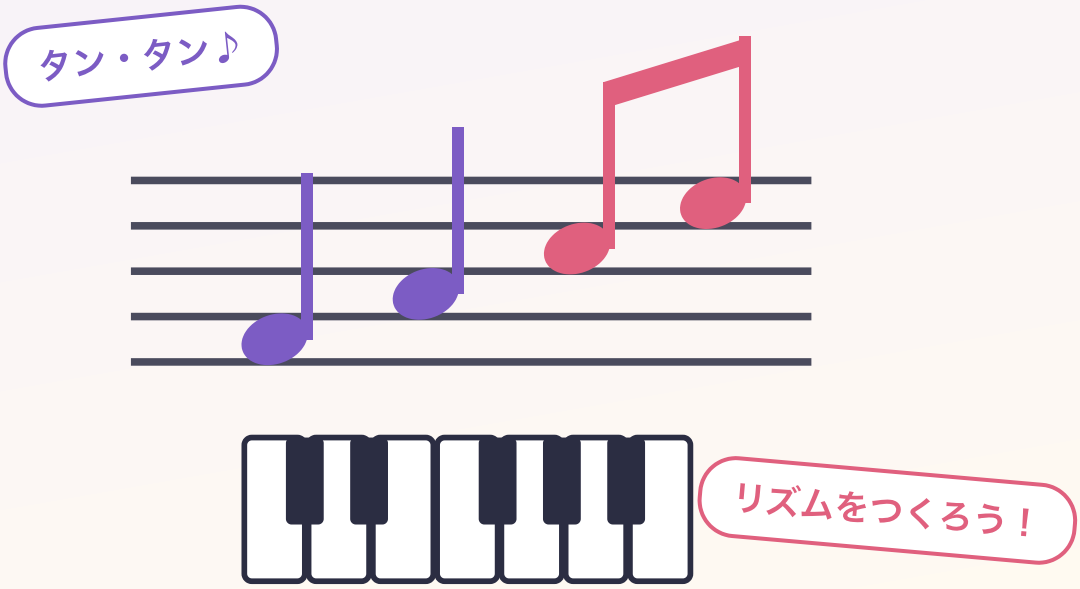
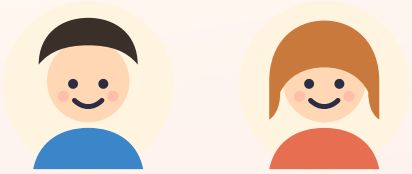


リズムをつくる

拍と休符を組み合わせて、自分のリズムをつくろう



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

リズムの基本 …… 3〜9
リズムをつくる …… 10〜15
作品にする …… 16〜19
練習しよう …… 20〜24
ふり返り …… 25〜30

Lesson 1

リズムづくりの基本

音の長さと休みを組み合わせると、リズムが生まれます。

リズムをつくるとは、**音の長さと休みを組み合わせて**、新しい「間（ま）」の形をつくることです。
楽器がなくても、手拍子や足ぶみだけで、今すぐ始められます。



ポイント

- リズムは、音の長さ（音符）と休みの長さ（休符）でできています。
- 4拍（はく）を感じながら手をたたくと、リズムがつくりやすくなります。
- むずかしく考えず、思いついた音をまねしてみることから始めましょう。

やってみよう

1. 4拍を手拍子でとりながら、好きなタイミングで手をたたいてみよう。
2. 自分でつくった手拍子を3回くり返してみよう。

ワンポイント うまくそろわなくても大丈夫。何度もくり返すうちに、体がリズムを覚えていきます。

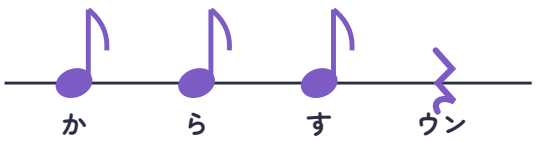
書いて覚えよう

Lesson 2

言葉のリズム

ことばには、もともとリズムがかくれています。

「からす」のことばリズム



言葉の一音ずつが、そのまま音の長さになります。音の数が多い言葉ほど、細かいリズムになります。

ポイント

- 名前やあいさつも、手拍子でリズムに変えられます。
- 音の数（拍の数）が同じ言葉は、似たリズムになります。

やってみよう

1. 自分の名前を、1文字ずつ手をたたいて言ってみよう。
2. 「おはよう」と「こんにちは」のリズムをくらべてみよう。

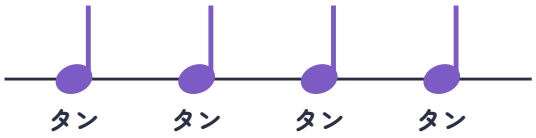
書いて覚えよう

Lesson 3-4

同じリズムのくり返し・変化をつける

くり返しと変化で、リズムに表情がつきます。

くり返しの例



同じ長さの音をくり返すと、安定した土台になります。これを「オスティナート」ともよびます。



Ken
ずっと同じリズムだと、少しあきちゃうな。

Emma
最後の1回だけ、音を短く切ってみたらどうかな？



ポイント

- 同じ形をくり返すと、聴き手は次を予想しやすくなります。
- 一部だけ変えると、そこに注目が集まります。

やってみよう

1. 「タン・タン・タン・タン」を手拍子で4回くり返そう。
2. 最後の1回だけ、たたき方を変えてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 5

休符を生かす

音を出さない時間も、リズムの大切な一部です。

休符（きゅうふ）

rest

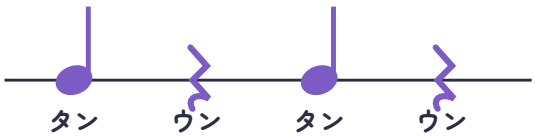
音を出さずに休む長さを表す記号

4分休符

quarter rest

4分音符と同じ長さだけ休む記号

休みを感じよう



「ウン」のところで手を止めると、次の音がより際立って聞こえます。

ポイント

- 休符は「何もない」のではなく、「静かに数える時間」です。
- 休みを入れると、リズムに間（ま）が生まれます。

やってみよう

1. 上のリズムを手拍子でたたき、休みでは心の中で数えよう。

書いて覚えよう

Lesson 6

シンコペーションを入れる

拍の裏を強めると、リズムがはずみます。

シンコペーション

syncopation

拍の表と裏を入れかえて、リズムにはずみをつける技法

裏拍（うらはく）

off-beat

拍と拍の間、拍の裏側にあたる部分

ポイント

- ふつうは拍の表を強く感じますが、裏を強めると意外性が生まれます。
- ポップスやダンス音楽で、よく使われる技法です。

やってみよう

1. 「タン・タタン・タン」のように、途中の音を少し前にずらしてたたいてみよう。

ワンポイント 最初はゆっくり、拍を数えながら練習すると、ずれの感覚がつかみやすくなります。

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 7

速さを決める

テンポによって、同じリズムの印象が変わります。

速さ	呼び方の例	印象
ゆっくり	レント	落ち着いた、しずかな感じ
ふつう	モデラート	歩く速さに近い、自然な感じ
速い	アレグロ	元気な、はずんだ感じ

ポイント

- テンポとは、拍がきざまれる速さのことです。
- 同じリズムでも、速さを変えるだけで印象が大きく変わります。

やってみよう

1. さっきつくったリズムを、ゆっくり・ふつう・速い、の3つの速さでたたきくらべよう。

書いて覚えよう

Lesson 8

拍子を決める

拍のまとまり方で、リズムの表情が決まります。

拍子（ひょうし）

time signature

拍がいくつでひとまとまりになるかを表す決まり

4分の4拍子

4/4

1小節に4分音符が4つ入る、もっとも多く使われる拍子

拍子	1小節の拍数	感じ
4分の4拍子	4拍	もっとも自然で安定した感じ
4分の3拍子	3拍	ワルツのような、ゆれる感じ
8分の6拍子	6拍	はずむような、ゆれる感じ

やってみよう

1. 4分の4拍子で、「1・2・3・4」と数えながら手をたたこう。
2. 4分の3拍子で、「1・2・3」と数えながら手をたたこう。

書いて覚えよう

Lesson 9

打楽器でつくる

身近な打楽器で、音の種類を増やしてみましょう。

カスタネット
乾いた高い音。強い拍によく合う

タンバリン
シャラシャラという響きが加わる

すず
小さくやわらかい高音

小だいこ
はっきりした低めの音

木のブロック
コンコンという乾いた音

手や足
楽器がなくてもリズムがつくれる

ポイント

- 楽器によって、音の高さ・長さ・響き方がちがいます。
- ちがう音色を組み合わせると、リズムに立体感が出ます。

やってみよう

1. 身近な物（なべ・机・ペン立てなど）を3つ探して、たたいてみよう。
2. それぞれの音の高さや響きをくらべてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 10

ボディパーカッションでつくる

体そのものが、りっぱな打楽器になります。

体の部分	出る音
手拍子	パン、と乾いた高い音
ひざをたたく	ボン、と低めの音
足ぶみ	ドン、とにぶい低音
指を鳴らす	パチ、と小さく鋭い音



Emma
手拍子・ひざ・足ぶみを組み合わせると、ドラムセットみたいだね。



Ken
楽器がなくても、これだけでリズムアンサンブルができそう！

やってみよう

1. 「手拍子・ひざ・足ぶみ・手拍子」の順で4拍をたたいてみよう。
2. 自分だけのボディパーカッションのパターンを1つ考えよう。

書いて覚えよう

Lesson 11

リズムを重ねる

ちがうリズムを重ねると、音が立体的になります。

リズムアンサンブル

rhythm ensemble

ちがうリズムを同時に演奏して重ねること

ポリリズム

polyrhythm

周期がちがうリズムを同時に重ねること

ポイント

- 1人が基本の拍をきざみ、もう1人が別のリズムを重ねると、音が厚くなります。
- 全員が同じリズムをそろえるのも、あえてずらすのも、どちらも音楽になります。

やってみよう

1. 2人組になり、1人が「タン・タン・タン・タン」、もう1人が「タタ・タタ・タタ・タタ」を同時にたたいてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 12

ドラムパターンをつくる

太鼓の役割ごとに、リズムを組み立てます。

役割	タイミングの例
バスドラム（低音）	1拍目と3拍目
スネア（中音）	2拍目と4拍目
ハイハット（高音）	8分音符でこまかく

ポイント

- 低い音・中くらいの音・高い音を役割分けすると、パターンが組み立てやすくなります。
- 低音が土台、中音がアクセント、高音が細かい流れをつくります。

やってみよう

1. 机を低い音の場所と高い音の場所でたたき分けてみよう。
2. 上の表を参考に、簡単なパターンを1つつくってみよう。

書いて覚えよう

Lesson 13

リズムを楽譜に書く

つくったリズムは、記号で書き残せます。

リズム譜の書き方



4分音符・8分音符・休符を組み合わせるだけで、思いついたリズムを記録できます。

ポイント

- リズム譜は、五線を使わない1本線でも書けます。
- 書いておくと、忘れずに何度でも演奏できます。

やってみよう

1. 自分の名前のリズムを、上の記号を使って書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 14

アプリでリズムづくり

アプリを使うと、手軽にリズムを試せます。

アプリでできること

- ドラムパターンの入力
- テンポの調整
- 音色の変更
- くり返し再生
- 録音・保存

あらかじめ用意されたリズムパターンから、音を変えて試すこともできます。

ポイント

- 手でたたくのが難しい速さやパターンも、アプリなら簡単に試せます。
- 何度でもやり直せるので、失敗をおそれずに試せます。

やってみよう

1. 家にある音楽アプリやおもちゃで、リズムを鳴らして遊んでみよう。

ワンポイント アプリを使うときは、大人といっしょに使い方や利用時間を確認しましょう。

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
15

リズムの聴き合い

人につくったリズムを聴いてもらうと、発見があります。



Ken
このリズム、自分ではかっこいいと思ってたんだけど…どうかな？

Emma
くり返しがそろっていて聴きやすいよ。最後だけ意外な感じがして好き！



ポイント

- 自分では気づかない良さや、直したいところが見えてきます。
- 聴くときは、まずリズムの良いところを見つけて伝えましょう。

やってみよう

1. 家族や友だちに、つくったリズムを聴いてもらおう。
2. 聴いた感想を、ひとことメモしよう。

書いて覚えよう

Lesson 16

リズムを直す

直すことは、リズムをよりよくする作業です。

直す前

よくあること

すべて同じ長さ
単調に感じる

速さが安定しない
聴きづらい

直したあと

こうしてみよう

1か所だけ変化をつける
印象に残る

拍を数えながら練習する
安定する

ポイント

- 1度で完成させようとせず、少しずつ直していきましょう。
- 変えすぎると元の良さが消えることもあるので、1か所ずつ試すのがコツです。

やってみよう

1. 自分のリズムで、直したいところを1つ見つけて書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

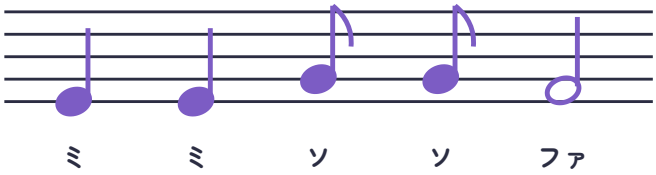
書いて覚えよう

Lesson 17

メロディと組み合わせる

リズムにメロディがのると、曲らしくなります。

リズムにメロディをのせる



同じリズムでも、音の高さをつけると、メロディに変わっていきます。

ポイント

- 先にリズムを決めてから、音の高さをつける作り方もあります。
- メロディがなくても、リズムだけの作品として完成させることもできます。

やってみよう

1. 自分のリズムに、好きな音の高さをのせてロずさんでみよう。

書いて覚えよう

Lesson
18-19

リズム作品の発表・リズム帳をつくる

つくったリズムを発表し、記録に残しましょう。

作品名	
使った楽器・音	
拍子	
工夫したところ	
聴いてほしい人	

Ken の例

作品名 昼休みのタン／使った楽器 手拍子と机／拍子 4分の4拍子／工夫したところ 最後だけ裏拍を強めた／聴いてほしい人 音楽の先生

ポイント

- 発表のあとは、記録として「リズム帳」に書き残しておきましょう。
- 続けて書きためると、自分の成長がよくわかります。

やってみよう

1. きょうつくったリズムを、ノートや紙に記録しよう。

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 20

聴いてくらべよう

2つのリズムをくらべると、ちがいがよくわかります。

くらべるところ	リズムA	リズムB
速さ	速い・ふつう・ゆっくり	速い・ふつう・ゆっくり
拍子	＿＿＿＿＿＿	＿＿＿＿＿＿
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

- 好きな曲のリズムと、自分がつくったリズムをくらべてみましょう。
- 共通点や違いに気づくと、次の工夫につながります。

やってみよう

1. 好きな曲を1曲えらび、表を完成させよう。

書いて覚えよう

Lesson
21-22

やってみよう・みんなで練習

まねっこ遊びで、リズム感を育てましょう。

A （手拍子）タン・タン・タン・ウン

B （まねして）タン・タン・タン・ウン

A （新しいリズム）＿＿＿＿＿＿

B （まねして）＿＿＿＿＿＿

A （拍子を変えて）＿＿＿＿＿＿

B （まねして）＿＿＿＿＿＿

ポイント

- A がリズムを出し、B がまねをする「まねっこ遊び」です。
- 慣れたら、B がアレンジして返す「こたえ遊び」にも挑戦しましょう。

ワンポイント うまくそろわなくても大丈夫。相手の音をよく聴くことが、合わせるいちばんの近道です。

書いて覚えよう

Lesson 23-24

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきは、上達のサインです。

つまずき

よくあること

速さが安定しない
だんだん速くなる・遅くなる

休符で止まれない
つい音を出してしまう

同じパターンしか思いつかない
バリエーションが出ない

コツ

こうしてみよう

足で拍をとる
体で速さを感じる

休みも心の中で数える
「ウン」と唱える

1か所だけ変えてみる
全部変えずに工夫する

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。

やってみよう

1. あなたがリズムでつまずきやすいことは？ _____

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。

リズムの基本

- ☐ **拍（はく）**
  一定にきざむ時間の目もり
- ☐ **拍子**
  拍のまとまり方の決まり
- ☐ **テンポ**
  リズムの速さ

音符と休符

- ☐ **4分音符**
  1拍分の長さの音
- ☐ **8分音符**
  半拍の長さの音
- ☐ **休符**
  音を出さずに休む長さ

リズムの技法

- ☐ **シンコペーション**
  拍の裏を強める技法
- ☐ **オスティナート**
  同じ形をくり返す土台
- ☐ **ポリリズム**
  ちがうリズムを重ねること

つくる・記録

- ☐ **ドラムパターン**
  打楽器の役割分担
- ☐ **リズム譜**
  リズムを書き記す楽譜
- ☐ **リズム帳**
  つくった作品を記録するノート

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、リズムの工夫も説明しやすくなります。

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

拍	ア. 同じ形をくり返す土台
休符	イ. リズムの速さ
テンポ	ウ. 拍の裏を強める技法
シンコペーション	エ. 音を出さずに休む長さ
オスティナート	オ. 一定にきざむ時間の目もり

2. 空らんに入る言葉を書こう

1. 拍がいくつでひとまとまりになるかを表す決まりを［　］という。

2. 異なるリズムを同時に重ねることを［　］という。

3. 正しいほうに○をつけよう

1. 音を出さずに休む記号 → （ 休符 ／ 音符 ）
2. 拍の裏を強める技法 → （ シンコペーション ／ オスティナート ）

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拍を手拍子で感じられる	基本のリズム感
☐	休符を使ってリズムをつくれる	休みを生かす力
☐	シンコペーションを1つ説明できる	応用の理解
☐	打楽器やボディパーカッションで演奏できる	表現の幅
☐	自分のリズムをリズム帳に記録した	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

Lesson 28

家でできる練習

毎日少しずつ、リズムにふれよう。

朝

歯みがきしながら、好きなリズムを刻む

移動中

歩く速さでテンポを感じる

家事の合間

なべやテーブルで音を探す

夕方

手拍子でまねっこ遊び

夜

リズム帳に1行書く

週末

家族にリズムを発表する

ポイント

- 1回5分でも、毎日続けることがいちばんの力になります。

書いて覚えよう

Lesson
29-30

発表してみよう・感想を書こう

つくったリズムを、人に伝えてみよう。

作品名	
使った音・楽器	
工夫したところ	
聴いてほしい人	

Emma の例

作品名 雨だれリズム／使った音 机と手拍子／工夫したところ 8分音符で雨の細かさを表現／聴いてほしい人 家族

感想を3文で書こう

① このリズムは、〜な感じがしました。② とくに、〜のところが好きです。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

リズムの世界は、ここからどんどん広がります。

もっと知りたい人へ

動画で
打楽器奏者の演奏を見る

アプリで
いろいろなリズムパターンを試す

図書館で
民族楽器やリズムの本を探す

次のステップ

コード進行
メロディに響きをつける

アレンジ
リズムを別の形に変える

合奏
仲間とリズムを重ねる

ポイント

- この教材の次は「コード進行入門」。つくったリズムに、響きをつける学びが待っています。

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. リズムとは、どんなものですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん気に入った技法は？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから挑戦してみたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

リズムミッションカード

MISSION 1
毎日1分、手拍子でリズムを刻む

MISSION 2
家族とまねっこ遊びをする

MISSION 3
休符を使ったリズムをつくる

MISSION 4
つくったリズムをリズム帳に書く

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

リズムをつくるチャレンジ

教室の外でも、リズムはすぐに楽しめます。

見つけよう
身のまわりで**くり返すリズム**を探す

つくろう
休符を使った**新しいリズム**を1つ考える

伝えよう
つくったリズムを**家族に発表**する

こたえ

L26 拍→オ 休符→エ テンポ→イ シンコペーション→ウ オスティナート→ア　2. 拍子 ／ ポリリズム　3. 休符 ／ シンコペーション

L33 （例）リズムは、音の長さと休みを組み合わせてつくるもの。

書いて覚えよう

リズムをつくる（Season 8 ｜ No.72）
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。