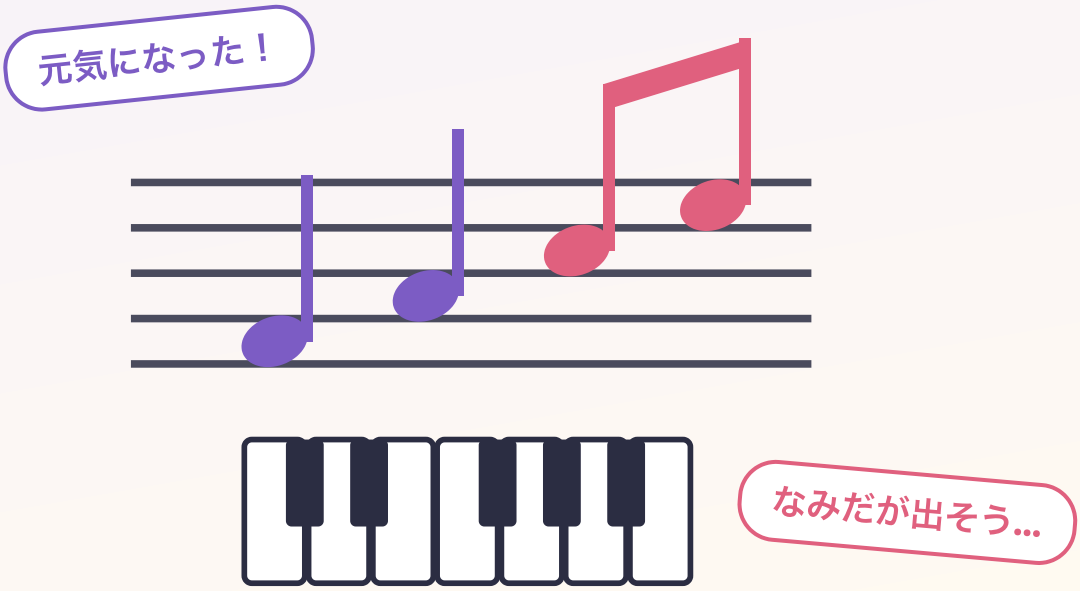
Season 9 | No.83



音楽と気持ち

音楽は、心をどんなふうに動かすだろう

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

音楽と気持ち 3〜8
いろいろな音楽と気持ち 9〜14
気持ちを表す・記録する 15〜19
練習しよう 20〜24
ふり返り 25〜30

Lesson 1

音楽で気持ちが変わる

音楽を聴くと、気持ちが動くことがあります。

音楽を聴いているとき、うれしくなったり、なみだが出そうになったりすることがあります。**音楽には、聴く人の気持ちに働きかける力**があります。
同じ音楽でも、聴くタイミングや気分によって、感じ方は変わります。



ポイント

- 音の高さ・速さ・音色などが組み合わさって、いろいろな気持ちを生み出します。
- 音楽を聴いて気持ちが動くのは、とても自然なことです。
- 感じ方に、正しい・まちがっているはありません。

やってみよう

1. 最近、音楽で気持ちが動いたことはありますか。

2. そのとき、どんな気持ちになりましたか。＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 気持ちが動いた理由を考えると、音楽をより深く味わえるようになります。

書いて覚えよう

Lesson 2

明るい曲・悲しい曲

音の並び方で、曲の明るさ・暗さが変わります。

長調（ちょうちょう）

major／メジャー

明るく感じられやすい音の並び

短調（たんちょう）

minor／マイナー

切なく感じられやすい音の並び

ポイント

- 同じメロディでも、音の並びを変えると、明るさや切なさの感じ方が変わります。
- 明るい曲・悲しい曲のどちらにも、それぞれの良さがあります。

やってみよう

1. 明るいと感じる曲を1つ思い浮かべよう。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 切ないと感じる曲を1つ思い浮かべよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 3

速さと気持ち

曲の速さも、気持ちに大きく関係します。

テンポ

tempo

曲の速さ

BPM

beats per minute

1分間にきざまれる拍の数を表す単位

速さ	感じやすい気持ち
速い	わくわく、元気、あせり
ふつう	落ち着き、安定
ゆっくり	しずけさ、切なさ、安らぎ

やってみよう

1. 今日の気分に合う速さは、速い・ふつう・ゆっくりのどれですか。＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 4

調と気持ち

同じメロディでも、調が変わると印象が変わります。



Emma
同じメロディなのに、調を変えると全然ちがう感じに聞こえるね。



Ken
ほんとだ。明るかった曲が、少し切なく聞こえる。

ポイント

- 調とは、曲全体の音の並びの基準になるものです。
- 調を変えるだけで、同じメロディの印象が大きく変わることがあります。
- 作曲する人は、伝えたい気持ちに合わせて調を選びます。

やってみよう

1. ドレミファソラシドを、少し暗い感じに口ずさんでみよう。

書いて覚えよう

Lesson 5

音色と気持ち

楽器の音色も、気持ちに影響します。

音色	感じやすい気持ち
ピアノのやわらかい音	落ち着き、あたたかさ
バイオリンのするどい高音	緊張感、切なさ
太鼓の低く力強い音	力強さ、迫力
フルートのすんだ音	さわやかさ、軽やかさ

ポイント

- 同じメロディでも、演奏する楽器によって伝わる印象が変わります。
- 音色は、声の高さや話し方のちがいのようなものです。

やってみよう

1. あなたが好きな音色は、どんな楽器の音ですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 6

元気が出る音楽

元気を出したいときに合う音楽があります。

速いテンポ
体が自然に動きたくなる

明るい音の並び
前向きな気持ちになる

大きな音
力がわいてくる

リズムがはっきり
行動するきっかけになる

歌える曲
声を出して気分が上がる

なじみのある曲
安心感から元気が出る

やってみよう

1. 元気を出したいとき、どんな音楽を選びますか。

書いて覚えよう

Lesson 7

落ち着く音楽

ほっとしたいときに合う音楽もあります。

ゆっくりしたテンポ
呼吸が落ち着いてくる

やわらかい音色
緊張がほぐれる

音の変化が少ない
安心感がある

自然の音に近い
心が休まる

静かな伴奏
気持ちが整う

聴き慣れた曲
安心できる

やってみよう

1. 落ち着きたいとき、どんな音楽を選びますか。

書いて覚えよう

Lesson 8

集中できる音楽

作業に集中したいときの音楽の選び方があります。

ポイント

- 歌詞のない曲は、勉強や読書のじゃまになりにくいと感じる人が多いです。
- 一定のテンポでくり返しの多い曲は、集中を保ちやすいと感じる人もいます。
- 合う音楽は人によってちがうので、いろいろためしてみるとよいでしょう。

やってみよう

1. 勉強や作業のときに聴きたい音楽の感じを書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 集中したいときこそ、音量は小さめにするのがおすすめです。耳を疲れさせないようにしましょう。

書いて覚えよう

Lesson 9

眠くなる音楽

ねむる前に合う音楽の選び方もあります。

ポイント

- ゆっくりしたテンポで、音の変化が少ない曲は、体をリラックスさせやすいといわれます。
- 大きな音や急に音が変わる曲は、ねむりのじゃまになることがあります。
- 歌詞に気持ちが引っぱられる曲より、静かな伴奏だけの曲を選ぶ人もいます。

ワンポイント イヤホンをつけたままねむると、耳や首に負担がかかります。タイマー機能を使うなど、工夫しましょう。

やってみよう

1. ねむる前に聴きたい音楽の感じを書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
10

思い出と音楽

音楽は、思い出と結びつくことがあります。



Ken
この曲を聴くと、小学校の運動会を思い出すんだ。

Emma
私も、家族で旅行に行ったときの曲があるよ。



ポイント

- ある出来事のときに流れていた音楽は、記憶と一緒に残りやすいです。
- 同じ曲でも、聴くたびにそのときの気持ちがよみがえることがあります。

やってみよう

1. 思い出とつながっている曲はありますか。どんな思い出ですか。

書いて覚えよう

Lesson 11

季節と音楽の気分

季節によって、聴きたくなる音楽が変わることがあります。

春
新しい始まりを感じる、少しくすぐったい気分

梅雨
しっとりと、少し物思いにふける気分

夏
開放的で、エネルギーがあふれる気分

秋
少しさびしく、なつかしい気分

冬
静かで、心があたたまる気分

年末年始
特別で、あらたまった気分

やってみよう

1. 今の季節に、聴きたくなる曲はありますか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
12-13

応援の音楽・祈りの音楽

音楽は、人を応援したり、祈りをささげたりするときにも使われます。

応援の音楽

校歌
学校を代表する気持ちを歌にする

応援歌
力強いリズムで背中をおす

行進曲
みんなの歩調をそろえる

祈りの音楽

神社やお寺の音楽
行事や儀式で演奏される

鎮魂（ちんこん）の音楽
静かに気持ちを寄せる

季節の行事の音楽
実りや平安を願う

ポイント

- 応援の音楽は、力強いリズムやテンポで、勇気や一体感を生みます。
- 祈りの音楽は、ゆっくりと静かなものが多く、気持ちを整える働きがあります。

やってみよう

1. これまでに聴いた応援の音楽を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 14

気持ちを音楽で表す

自分の気持ちを、短い音で表してみましょう。

「うれしい」を音で表す例



ソ　　シ　　高いド

音が高く、軽やかに進むと、明るくうれしい感じになりやすいです。

やってみよう

1. 今の自分の気持ちを、3つの音で表してみよう。

2. その音を、声や手拍子で友だちに聴かせてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 15

音楽日記をつける

音楽と気持ちの記録を、日記につけていきましょう。

日づけ	
聴いた曲	
聴いたきっかけ	
聴く前の気持ち	
聴いた後の気持ち	

Emma の例

日づけ 6月2日／聴いた曲 雨の日の静かなピアノ曲／きっかけ 気持ちが落ち着かなかったから／聴く前の気持ち そわそわ／聴いた後の気持ち 少し落ち着いた

ポイント

- 続けて書くと、自分がどんな音楽で気持ちが変わるのか見えてきます。

書いて覚えよう

Lesson 16

気分に合わせたプレイリスト

気分別に音楽を集めておくと、便利です。

プレイリスト
playlist
曲を集めて並べたリスト

シャッフル
shuffle
曲の順番をランダムに入れかえること

プレイリストのテーマ例

朝のスタート用　勉強に集中したいとき　元気を出したいとき　リラックスタイム
移動中に聴く曲　ねむる前の曲

テーマを決めて曲を集めると、その時々の気分に合わせやすくなります。

やってみよう

1. あなたなら、どんなテーマのプレイリストを作りたいですか。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
17-18

人それぞれの感じ方・音楽で友だちを励ます

同じ音楽でも、感じ方は人それぞれです。

自分

感じたこと

この曲は元気が出る
[[_]]

この曲は少し切ない
[[_]]

友だち

聞いてみよう

同じ曲、どう感じた？
[[_]]

ちがう理由は何だろう？
[[_]]



Ken
元気が出ない友だちに、どんな曲をすすめたらいいかな。

Emma
その子が前に楽しそうに聴いていた曲を、思い出してみるといいよ。



ポイント

- 感じ方のちがいを知ることで、相手の気持ちに気づけることがあります。
- 音楽をすすめることは、気持ちを伝える方法のひとつです。

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

まとめ

音楽と気持ちについて学んだことを、ふり返りましょう。

ポイント

- 音楽は、速さ・音の並び・音色などによって、いろいろな気持ちを生み出します。
- 同じ音楽でも、感じ方は人によってちがいます。
- 気持ちを言葉や音で表すと、音楽をより深く楽しめます。

要素

速さ・調・音色が気持ちを左右する

場面

元気づけ・落ち着き・応援・祈り

ふり返り

音楽日記で気持ちを記録する

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つの曲をくらべると、気持ちへの働きかけがよくわかります。

くらべるところ	曲A	曲B
速さ	速い・ふつう・ゆっくり	速い・ふつう・ゆっくり
明るさ	明るい・ふつう・切ない	明るい・ふつう・切ない
音色	＿＿＿＿＿＿	＿＿＿＿＿＿
わいてきた気持ち	＿＿＿＿＿＿	＿＿＿＿＿＿

ポイント

- ふだん聴く曲と、あまり聴かないジャンルの曲をくらべると発見が多いです。
- 気持ちの変化を言葉にすることが、いちばんの練習になります。

やってみよう

1. 好きな曲と、いつもと違う曲を1つずつえらんで、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・みんなで練習

気持ちを音楽で伝え合う練習をしてみましょう。

A （「うれしい」気持ちを声やリズムで表す）

B （それを聞いて、気持ちを当てる） ＿＿＿＿＿＿＿＿

A （「さびしい」気持ちを声やリズムで表す）

B （それを聞いて、気持ちを当てる） ＿＿＿＿＿＿＿＿

A （自分で気持ちをえらんで表す）

B （気持ちを当てて、こたえ合わせをする）

ポイント

- A が気持ちを音で表し、B がそれを当てる遊びです。
- うまく伝わらなくても、どこがちがったか話し合うと発見があります。

ワンポイント 声の高さや速さを変えるだけでも、伝わる気持ちが大きく変わります。

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 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

気持ちが言葉にならない
感想がうまく出てこない

いつも同じ曲ばかり選ぶ
選ぶ幅がせまい

コツ

こうしてみよう

色や天気にたとえる
「青い感じ」など別の言葉で表す

ジャンルを1つ増やす
少しずつ聴く幅を広げる

ポイント

- 感想は、正しさより自分らしい言葉で書くことが大切です。
- 少しずつでも聴く幅を広げると、感じ方も豊かになります。

やってみよう

1. あなたが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。

調の言葉

- ☐ **長調**
  明るく感じられやすい音の並び
- ☐ **短調**
  切なく感じられやすい音の並び
- ☐ **調**
  曲全体の音の並びの基準

速さの言葉

- ☐ **テンポ**
  曲の速さ
- ☐ **BPM**
  1分間の拍の数
- ☐ **音色**
  楽器や声の音の特徴

音楽の場面

- ☐ **応援歌**
  力づける音楽
- ☐ **祈りの音楽**
  気持ちを整える音楽
- ☐ **行進曲**
  歩調をそろえる音楽

記録の言葉

- ☐ **音楽日記**
  音楽と気持ちの記録
- ☐ **プレイリスト**
  曲を集めたリスト
- ☐ **シャッフル**
  曲順をランダムにすること

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉にできると、気持ちがより伝わりやすくなります。

書いて覚えよう

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

長調	●	● ア. 切なく感じられやすい音の並び
短調	●	● イ. 曲の速さ
テンポ	●	● ウ. 明るく感じられやすい音の並び
音色	●	● エ. 曲を集めたリスト
プレイリスト	●	● オ. 楽器や声の音の特徴

2. 気持ちに関わる音楽の要素を3つ書こう

1. _____
2. _____
3. _____

3. 正しいほうに○をつけよう

1. 明るく感じられやすい音の並び → （ 長調 ／ 短調 ）
2. 曲を集めて並べたリスト → （ プレイリスト ／ BPM ）

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。

☐	音楽が気持ちに働きかける理由を言える	速さ・調・音色の力
☐	元気が出る音楽と落ち着く音楽のちがいを言える	場面に合う音楽
☐	気持ちを音や声で表せる	表す力
☐	音楽日記を1回書いた	続ける力
☐	感じ方は人それぞれだと理解できる	他者への理解

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、音楽と気持ちに向き合ってみよう。

朝
今日の気分に合う曲を1曲選ぶ

移動中
気持ちが動いた曲があるか意識する

勉強中
集中できる音楽をためしてみる

夕方
1日をふり返る曲を選ぶ

夜
音楽日記に1行書く

週末
家族に今週の気分の曲を紹介する

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。
- 気分が落ち込んでいるときは、無理に明るい曲を選ばなくても大丈夫です。

書いて覚えよう

Lesson
29-30

発表してみよう・感想を書こう

音楽と気持ちについて、人に伝えてみよう。

曲名	
聴くとどんな気持ちになるか	
いちばんの要素	
聴いてほしい人	
すすめたい場面	

Ken の例

曲名 ○○のテーマ／聴くとどんな気持ちになるか 元気が出る／いちばんの要素 速いテンポ／聴いてほしい人 落ち込んでいる友だち／すすめたい場面 朝の準備のとき

感想を3文で書こう

① この曲を聴くと、～な気持ちになります。② とくに、～のところがそう感じさせます。③ だから、～なときに聴きたいです。

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

音楽と気持ちの学びは、ここからどんどん広がります。

もっと知りたい人へ

図書館で
音楽と心についての本を読む

演奏会へ
生の音楽で気持ちの動きを感じる

動画で
いろいろな曲を聴きくらべる

次のステップ

音楽と体・健康
音楽と体の関係を知る

音楽の仕事
気持ちを届ける仕事を知る

音楽の歴史
時代ごとの音楽の気分を知る

ポイント

- この教材の次は「音楽と体・健康」。音楽と体の関係を、さらにくわしく学んでいきます。

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. 音楽は気持ちにどう働きかけますか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. この教材でいちばん印象に残ったことは？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから挑戦してみたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

音楽と気持ちミッションカード

MISSION 1
気分に合う曲を1曲選んで聴く

MISSION 2
音楽日記を3回書く

MISSION 3
友だちに音楽で気持ちを伝えてみる

MISSION 4
ふだん聴かないジャンルを1曲聴く

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

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 34

音楽と気持ちチャレンジ

自分の気持ちと、音楽の関係をあらためて見つめよう。

見つけよう

今の気分にぴったりの曲を1曲探す

聴こう

友だちがすすめてくれた曲を1つ聴く

表そう

今の気持ちを3つの音で表す

こたえ

L26 長調→ウ 短調→ア テンポ→イ 音色→オ プレイリスト→エ
2. 速さ ／ 音の並び（調） ／ 音色　3. 長調 ／ プレイリスト

L33 （例）音楽は、速さ・音の並び・音色によって、聴く人の気持ちに働きかける。

書いて覚えよう

音楽と気持ち（Season 9 ｜ No.83）
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。