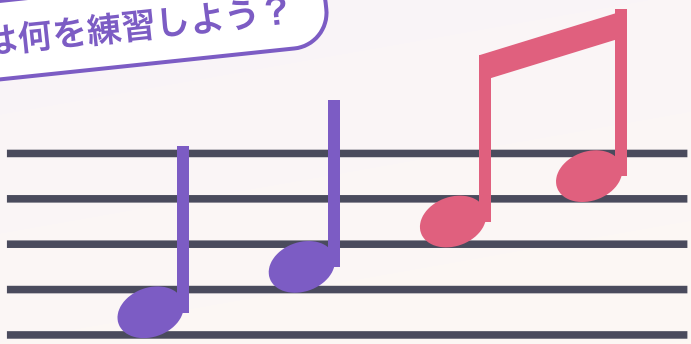
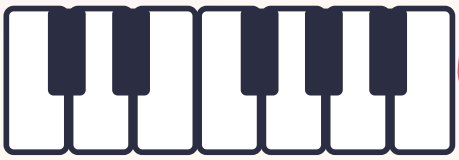
Season 10 | No.91

今日は何を練習しよう？

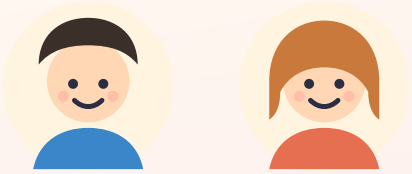




計画通りにできた！

練習の計画

続けられる練習には、計画がある



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

練習を計画する 3〜10
練習を続ける工夫 11〜14
うまくいかないとき 15〜17
計画をまとめる 18〜19
練習しよう 20〜24
ふり返り 25〜30

 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 1

練習計画の大切さ

上達には、なんとなくではなく、計画のある練習が役立ちます。

「たくさん練習すれば、必ずうまくなる」というわけではありません。**何を、どれくらい、どんな順番で練習するか**によって、上達のスピードは変わってきます。
この教材では、自分に合った練習の計画の立て方を学んでいきます。



ポイント

- 計画があると、その日に何をすればよいかが明確になります。
- 計画は、一度立てたら終わりではなく、見直しながら育てていくものです。
- 計画的な練習は、限られた時間を有効に使うことにもつながります。

やってみよう

1. 今までの練習は、計画的でしたか。それとも、そのときの気分でしたか。＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 完璧な計画である必要はありません。まずは自分に合った形を見つけていきましょう。

書いて覚えよう

Lesson
2-3

目標を決める・長期目標と短期目標

目標があると、練習の方向が定まります。

長期目標

long-term goal

半年〜1年など、先の大きな目標

短期目標

short-term goal

1週間〜1か月など、近い目標

ポイント

- 長期目標は、大きな方向を示してくれる道しるべになります。
- 短期目標は、日々の練習をがんばる支えになります。
- 長期目標から逆算して、短期目標を決めると計画が立てやすくなります。

やってみよう

1. 半年後の長期目標を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. そのための、今週の短期目標を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

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 4

今の実力を知る

計画を立てる前に、今の自分を知ることが大切です。

ポイント

- できていること・できていないことを、正直に見つめることが第一歩です。
- 録音や先生の意見など、自分以外の視点を借りるのも有効です。
- 実力を知ることは、恥ずかしいことではなく、上達の出発点です。

やってみよう

1. 今、自分ができていると思うことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. これから伸ばしたいところを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 5

練習メニューをつくる

目標に合わせて、練習の中身を組み立てましょう。

時間の目安	内容
5分	ウォーミングアップ
10分	基礎練習（音階・リズムなど）
15分	苦手なところの練習
10分	曲を通して演奏する

ポイント

- 基礎・苦手克服・曲の練習など、バランスよく組み合わせることが大切です。
- 自分の持ち時間に合わせて、配分を調整しましょう。

やってみよう

1. 自分の練習時間に合わせて、メニューを考えてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 6

時間の使い方

限られた時間を、上手に使う工夫があります。

ポイント

- 長い時間より、短くても集中した練習の方が効果的なことがあります。
- すきま時間を使って、少しずつ練習を積み重ねる方法もあります。
- スケジュール帳やアプリで、練習の予定を管理するのもよい方法です。

やってみよう

1. 1日のうち、練習に使えそうな時間帯を書き出してみよう。

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 7

毎日の練習の流れ

毎日の練習に、決まった流れを作ってみましょう。

始める前
楽器や場所の準備をする

ウォーミングアップ
体と指、声をほぐす

基礎練習
音階やリズムを確認する

課題の練習
苦手なところに取り組む

曲の練習
通して演奏してみる

ふり返り
できたこと・課題を記録する

ポイント

- 流れが決まっていると、迷う時間が減り、練習に集中しやすくなります。
- 自分に合う順番を、少しずつ見つけていきましょう。

やってみよう

1. 自分なりの練習の流れを、順番に書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 8

ウォーミングアップ

練習の前の準備運動は、とても大切です。

ポイント

- いきなり難しい部分から始めると、体や声に負担がかかりやすくなります。
- 軽い音階練習や発声練習で、少しずつ体を慣らしていきましょう。
- ウォーミングアップは、けがや負担を防ぐことにもつながります。

やってみよう

1. 自分に合ったウォーミングアップを、1つ考えてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

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
9-10

苦手の練習・得意をのばす練習

苦手を克服する練習と、得意を伸ばす練習、両方が大切です。

苦手の練習

できないことに向き合う

短く区切って練習
できる部分から少しずつ広げる

ゆっくりのテンポで
正確さを優先する

得意をのばす練習

強みをさらに磨く

自信のある曲を演奏
楽しさを味わう

新しい表現に挑戦
得意を土台に幅を広げる

ポイント

- 苦手ばかりに時間を使うと、練習がつらく感じやすくなります。
- 得意なことに取り組む時間も、意識してつくるとよいでしょう。

やってみよう

1. 今、苦手だと感じていることを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 11

曲の練習の進め方

曲を仕上げるには、段階を踏んだ進め方があります。

①	曲全体をゆっくり聴く・見る	全体のイメージをつかむ
②	部分ごとに区切って練習	難しいところを見つける
③	ゆっくりのテンポで通す	正確さを確認する
④	少しずつ速さを戻す	本来のテンポに近づける
⑤	通して演奏する	全体の流れを確認する

ポイント

- いきなり通して練習するより、段階を踏んだ方が効率的なことが多いです。
- 難しい部分ほど、ゆっくり丁寧に練習することが大切です。

やってみよう

1. 今取り組んでいる曲は、①〜⑤のどの段階にいますか。＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 12

記録をつける

練習の記録をつけると、成長が見えやすくなります。

日づけ	
練習した内容	
練習時間	
できたこと	
次の課題	

Ken の例

日づけ 5月3日／練習した内容 曲の後半／練習時間 20分／できたこと テンポを保てた／次の課題 強弱の変化をつける

ポイント

- 記録を続けると、自分の成長を客観的にふり返ることができます。

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 13

録音でふり返る

自分の演奏を録音して聴くと、新しい発見があります。

ポイント

- 演奏しているときは気づきにくい課題も、録音を聴くと見つかることがあります。
- 録音を続けて聴きくらべると、上達の様子がよくわかります。
- はじめは自分の声や演奏に慣れなくても、少しずつ気にならなくなります。

やってみよう

1. 次の練習で、1回だけ録音して聴き返してみよう。

書いて覚えよう

Lesson
14

先生や仲間に聞く

自分1人では気づけないことも、人に聞くと見えてきます。



Emma
先生に聴いてもらったら、自分では気づかなかったくせを教えてもらえたよ。



Ken
そういうの、自分だけだと気づきにくいもんね。

ポイント

- 先生や仲間の感想は、自分の演奏を客観的に知る手がかりになります。
- アドバイスは、素直に受け止めて、次の練習に活かしましょう。

やってみよう

1. 最近、だれかに演奏を聴いてもらいましたか。＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 15

やる気が出ないとき

やる気が出ない日があるのは、自然なことです。

ポイント

- 毎日同じ気持ちで練習できるとは限りません。それは自然なことです。
- 短い時間だけでもやってみると、少しずつ気持ちが乗ってくることがあります。
- 気分転換かんに、好きな曲を聴くことから始めるのもよい方法です。

やってみよう

1. やる気が出ないとき、あなたはどうしていますか。

ワンポイント　「今日は5分だけ」と決めると、始めるハードルが下がります。

書いて覚えよう

Lesson 16

休む日の大切さ

休むことも、練習計画の大切な一部です。

ポイント

- 毎日休まず練習し続けると、体も心も疲れてしまうことがあります。
- 計画的に休む日をつくることで、次の練習に向かう力が保てます。
- 休むことは、さぼることとはちがいます。

やってみよう

1. 1週間の中で、休む日をどこに置きたいですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 17

計画の見直し

計画は、うまくいかなければ見直してよいものです。

ポイント

- 立てた計画が、実際の生活に合わないこともよくあります。
- うまくいかないときは、計画を責めずに、内容や時間を調整しましょう。
- 見直しをくり返すことで、自分に合った計画に近づいていきます。

やってみよう

1. これまでの練習で、見直したいと思う部分はありますか。

書いて覚えよう

Lesson 18

1か月の計画表

1か月分の練習計画を、まとめて考えてみましょう。

今月の目標	
週ごとの重点	
練習する時間帯	
休む日	
ふり返りの日	

Emma の例

今月の目標 発表会の曲を仕上げる／週ごとの重点 前半は部分練習、後半は通し練習／練習する時間帯 学校の後の30分／休む日 週に1日／ふり返りの日 月末の日曜日

ポイント

- 1か月単位で考えると、無理のない計画が立てやすくなります。

書いて覚えよう

Lesson 19

まとめ

練習の計画について学んだことを、ふり返りましょう。

ポイント

- 練習は、計画を立てることで、より効果的なものになります。
- 目標・記録・見直しをくり返すことが、上達への近道です。
- 休むことや、うまくいかない日があることも、計画の一部です。

目標

長期目標と短期目標を決める

実行

メニューと流れを決めて練習する

見直す

記録し、必要なら計画を調整する

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

自分の過去の演奏と、今の演奏をくらべてみましょう。

くらべるところ	以前の演奏	今の演奏
テンポの安定		
音の正確さ		
表現の豊かさ		
自分の感想		

ポイント

- 録音が残っていれば、過去の自分の演奏と聴きくらべてみましょう。
- 成長した部分に気づくことが、次への自信につながります。

やってみよう

1. 以前の録音があれば、今の演奏と聴きくらべてみよう。

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

練習計画を、友だちや家族と話し合ってみましょう。

A （今週の目標を伝える）

B （応援の言葉を返す）＿＿＿＿＿＿＿＿

A （練習でうまくいかないことを話す）

B （アドバイスや励ましを伝える）＿＿＿＿＿＿＿＿

A （来週の計画を話す）

B （感想を伝える）

ポイント

- 計画を人に話すと、自分の考えが整理されやすくなります。
- 応援してくれる人がいると、続ける力になります。

ワンポイント だれかに宣言することで、やる気が続きやすくなることがあります。

書いて覚えよう

Lesson
23-24

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきは、上達のサインです。

つまずき

よくあること

計画を立てても続かない
無理な計画になっている

記録するのが面倒になる
手間がかかりすぎる

コツ

こうしてみよう

小さな目標から始める
達成しやすい量にする

記録を短くする
1行だけでもOKにする

ポイント

- 続けやすさを優先して、無理のない計画に調整しましょう。
- 完ぺきを目指さず、少しずつ続けることを大切にしましょう。

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

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。

目標の言葉

- ☐ **長期目標**
  先の大きな目標
- ☐ **短期目標**
  近い目標
- ☐ **練習メニュー**
  練習内容の組み合わせ

練習の言葉

- ☐ **ウォーミングアップ**
  練習前の準備運動
- ☐ **基礎練習**
  音階やリズムの練習
- ☐ **部分練習**
  難しい部分を区切って練習すること

ふり返りの言葉

- ☐ **練習記録**
  練習内容や成果の記録
- ☐ **録音**
  演奏を記録すること
- ☐ **ふり返り**
  できたことと課題を見つめること

続ける言葉

- ☐ **休む日**
  計画的に休む日
- ☐ **計画の見直し**
  計画を調整すること
- ☐ **1か月の計画表**
  月単位の練習計画

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。自分に合った練習の形が、少しずつ見えてきます。

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 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

長期目標	●	● ア. 練習前の準備運動
短期目標	●	● イ. 練習内容や成果の記録
ウォーミングアップ	●	● ウ. 計画を調整すること
練習記録	●	● エ. 近い目標
計画の見直し	●	● オ. 先の大きな目標

2. よい練習計画に必要なことを3つ書こう

1. _____
2. _____
3. _____

3. 正しいほうに○をつけよう

1. 1週間〜1か月など、近い目標 → （ 短期目標 ／ 長期目標 ）
2. 練習前の準備運動 → （ ウォーミングアップ ／ 部分練習 ）

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。

☐	長期目標と短期目標を決められる	目標を立てる力
☐	自分に合った練習メニューを考えられる	計画する力
☐	練習記録をつけられる	ふり返る力
☐	うまくいかない日の対処法を言える	続ける工夫
☐	1か月の計画表をつくった	実践する力

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

毎日の中で、計画的な練習を続けてみよう。

朝
今日の練習メニューを確認する

練習前
軽くウォーミングアップする

練習後
記録を1行書く

週の初め
今週の目標を決める

週の終わり
1週間をふり返る

月に1度
計画表を見直す

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。
- 習慣にしてしまうと、続けることが楽になっていきます。

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
29-30

発表してみよう・感想を書こう

自分の練習計画を、人に伝えてみよう。

今の目標	
練習メニュー	
工夫していること	
うまくいかないとき	
伝えたい人	

Ken の例

今の目標 コンクールで通したい曲を仕上げる／練習メニュー 基礎10分・部分練習15分・通し10分／工夫していること 練習前に必ず録音する／うまくいかないとき 5分だけでもやる／伝えたい人 一緒に練習する仲間

感想を3文で書こう

① 練習計画を立ててみて、〜だと気づきました。② とくに、〜を大切にしたいと思いました。③ これからは、〜していきたいです。

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

練習の計画の学びは、ここからさらに実践へと広がります。

もっと知りたい人へ

先生に
練習方法について相談する

仲間と
お互いの計画を見せ合う

本で
練習法についての本を読む

次のステップ

目標に向けて
発表の場を見つける

続ける力
長く音楽と付き合っていく

表現する力
自分らしい演奏を磨く

ポイント

- ここまでの教材で学んだことを、これからの練習にどんどん活かしていきましょう。

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. よい練習計画とは、どんなものですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん取り入れたいと思ったことは？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから続けていきたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

練習の計画ミッションカード

MISSION 1
今週の短期目標を1つ決める

MISSION 2
練習記録を3回つける

MISSION 3
1回、演奏を録音して聴き返す

MISSION 4
1か月の計画表をつくる

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

練習の計画チャレンジ

計画を立てて、次の練習に向かおう。

決めよう
今週の**短期目標**を1つ決める

記録しよう
練習のあとに**1行**書く

見直そう
1週間後に**計画**をふり返る

こたえ

L26 長期目標→オ 短期目標→エ ウォーミングアップ→ア 練習記録→イ 計画の見直し→ウ　2. 目標を決める ／ 記録をつける ／ 見直す　3. 短期目標 ／ ウォーミングアップ

L33 （例）練習は、目標を決め、記録し、見直しながら続けることで、より力になる。

書いて覚えよう

練習の計画（Season 10 ｜ No.91）
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。