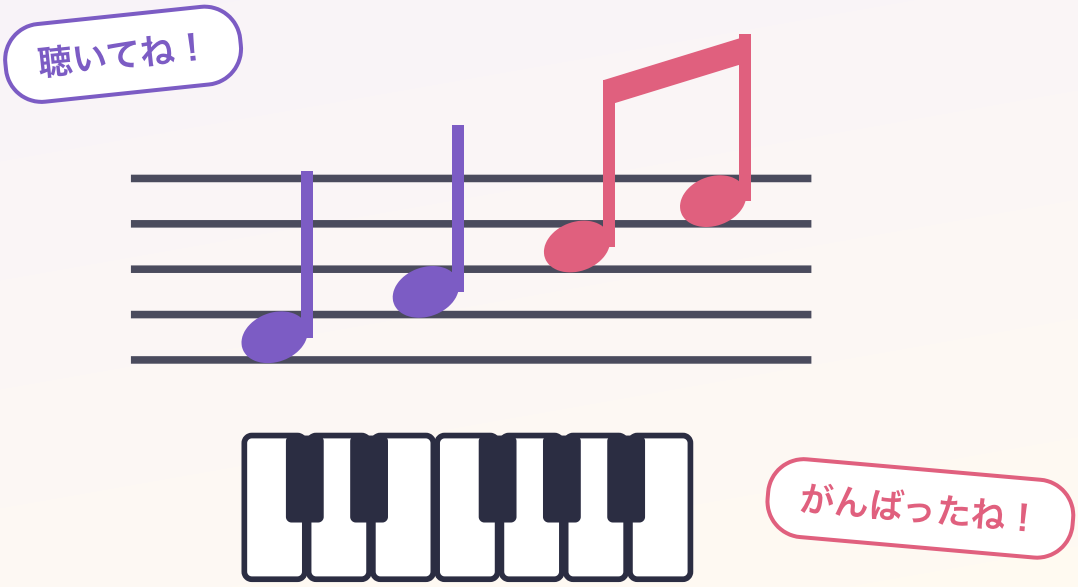
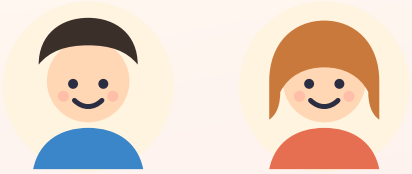
Season 10 | No.93



人前で演奏する

小さな一歩が、大きな経験になる



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

人前で演奏する準備 3〜6
本番の形を整える 7〜10
お客さんとの本番 11〜14
本番のあとで 15〜19
練習しよう 20〜24
ふり返り 25〜30

Lesson 1

人前で演奏する意味

人前で演奏することには、練習だけでは得られない意味があります。

練習室での演奏と、人前での演奏は、似ているようで大きくちがいます。
だれかに聴いてもらうことで、演奏はもっと深い経験になります。



ポイント

- 人前で演奏すると、練習では気づかなかった課題が見えてきます。
- 聴いてくれる人がいることで、演奏に「伝える」という目的が生まれます。
- うまくいってもいかなくても、人前で演奏した経験は残ります。

やってみよう

1. これまでに人前で演奏したことを思い出して書こう。

2. 人前で演奏することに、どんなイメージを持っていますか。

ワンポイント はじめは小さな場でかまいません。「聴いてもらった」という経験を積み重ねることが大切です。

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 2

演奏する場所

演奏する場所によって、準備することが変わります。

教室
身近でいちばん始めやすい場所

体育館・ホール
広くて音が響きやすい場所

発表会
目的をもって集まった人が聴く場

屋外
風や周りの音に注意が必要

家庭
家族の前で気軽にできる場所

オンライン
画面越しに遠くへ届けられる場所

ポイント

- 場所によって、音の響き方や聞こえ方が変わります。
- 広い場所では、ふだんより少し大きめの音を意識しましょう。

やってみよう

1. これまで演奏したことのある場所を書こう。

書いて覚えよう

Lesson 3

曲えらび

本番の曲は、目的と自分の力に合わせてえらびましょう。

ポイント

- 最後まで自信を持って演奏できる曲をえらぶことが、いちばん大切です。
- 場の雰囲気や聴く人に合わせて曲をえらぶと、より伝わりやすくなります。
- 難しい曲に挑戦したいときは、本番までの練習時間も考えましょう。

やってみよう

1. 今、いちばん人前で演奏したい曲は？ _____
2. その曲をえらんだ理由を書こう。

ワンポイント 新しく覚えたばかりの曲より、練習を重ねて体になじんだ曲のほうが、本番では安心して演奏できます。

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 4

演奏の順番

発表会などでは、演奏する順番にも意味があります。

ポイント

- 順番は、曲の長さやレベル、会場の流れによって決まることが多いです。
- 早い順番は緊張が続く時間が短く、遅い順番は準備の時間が長く取れます。
- 順番が決まったら、その待ち時間の過ごし方も考えておきましょう。

やってみよう

1. 自分なら早い順番と遅い順番、どちらが合っていると思いますか。

_____

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
5-6

立ち位置・おじぎのしかた

立ち位置とおじぎは、演奏の第一印象を決めます。

立ち位置

ステージでの立つ場所や向き

客席から見やすく、演奏しやすい位置

おじぎ

始まりと終わりのあいさつ

背すじを伸ばし、ゆっくり行う礼

ポイント

- 立ち位置は、客席から自分の体や楽器が見えやすいかを確認しましょう。
- おじぎは、深すぎず浅すぎず、ゆっくりと行うと落ち着いて見えます。

やってみよう

1. 鏡の前で、おじぎの練習を3回してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 7

曲紹介

短い曲紹介が、聴く人と演奏をつなぎます。

曲名	
作曲した人・種類	
曲の聴きどころ	
ひとこと	

Ken の例

曲名 森のうた／種類 器楽合奏曲／聴きどころ 後半の盛り上がり／ひとこと 楽しんで聴いてください

ポイント

- 長すぎない紹介のほうが、聴く人にも伝わりやすくなります。
- 曲への思いを短くひとこと添えると、聴く人の興味がわきます。

書いて覚えよう

Lesson
8-9

楽器の準備・音響のチェック

本番前の確認が、安心して演奏する土台になります。

ポイント

- 楽器の調律・調整、必要な部品の確認を、前日までにすませておきましょう。
- 本番の会場でマイクや音の大きさを確認できるときは、必ずチェックしましょう。
- 忘れ物がないよう、持ち物リストを作っておくと安心です。

やってみよう

1. 本番に必要な持ち物をリストにしよう。

ワンポイント 予備の弦やリード、電池など、ないと困るものは多めに用意しておくと安心です。

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 10

演奏中の表情

表情も、音楽を伝える大切な要素です。

ポイント

- こわばった表情より、自然な表情のほうが、聴く人に安心感を与えます。
- 曲の雰囲気に合わせて、表情が自然に動くこともあります。
- 無理に笑顔をつくる必要はなく、演奏に集中した表情でも十分です。

やってみよう

1. 鏡や録画で、自分の演奏中の表情を確認してみよう。

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 11

お客さんとのつながり

客席とのつながりが、演奏をより豊かにします。

ポイント

- 客席全体をゆっくり見わたすと、つながりが生まれます。
- 拍手や反応は、演奏している人への大きな支えになります。
- つながりを意識しすぎず、まずは自分の演奏に集中することも大切です。

やってみよう

1. 演奏を聴いてもらいたい人を1人思い浮かべて書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 12

トラブルへの対応

本番では、思わぬことが起きることがあります。

起こりやすいこと

本番でのトラブル

楽器の音が出にくい
湿度や温度の影響

楽譜のページが見つからない
めくり忘れなど

対応のしかた

落ち着いて

止まらず演奏を続ける
流れを切らない

できる範囲で対応する
無理に完璧を目指さない

ポイント

- トラブルが起きても、多くの場合、聴いている人は気づかないものです。
- 「止まらない」ことを、いちばんの目標にしましょう。

書いて覚えよう

Lesson 13

演奏のマナー

演奏する人としてのマナーも、大切な準備の1つです。

本番前後のマナー

- 時間を守る
- 会場のルールに従う
- 他の出演者を応援する
- 楽屋・控室を整理して使う
- 終わったらお礼を伝える

マナーを守ることも、聴いてくれる人や周りの人への思いやりです。

ポイント

- 時間や会場のルールを守ることは、演奏そのものと同じくらい大切です。
- 一緒に本番をむかえる人たちへの気づかいも、忘れないようにしましょう。

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 14

小さな場所から始める

小さな本番の積み重ねが、大きな自信になります。

ポイント

- いきなり大きな本番に挑戦する必要はありません。
- 家族の前、友だちの前など、身近な場から始めてみましょう。
- 小さな成功体験が、次の本番への自信につながります。

やってみよう

1. 次に演奏を聴いてもらいたい、身近な人や場を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント　「人前で演奏した」という経験は、規模の大小にかかわらず、確実に力になります。

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 15

録画してふり返る

録画を見返すと、自分では気づけないことがわかります。

ポイント

- 録画・録音を見返すと、姿勢や表情、音の変化に気づけます。
- 気になった点だけでなく、良かった点も見つけて書きとめましょう。
- くり返し見返すことで、自分の成長も感じられます。

やってみよう

1. 最近の演奏を録画・録音し、良かった点を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 16

感想をもらう

他の人からの感想が、次の演奏へのヒントになります。

ポイント

- 聴いてくれた人の感想は、自分では気づけない視点をくれます。
- 良い感想も、改善のヒントになる感想も、どちらも大切にしましょう。
- 感想をもらったら、素直に「ありがとう」と伝えましょう。

やってみよう

1. 最近演奏を聴いてもらった人に、感想を聞いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 17

次の本番へ

1回の本番の経験を、次の本番にいかしましょう。

今回の本番	
うまくいったこと	
次に直したいこと	
次の本番の目標	

Emma の例

今回の本番 発表会／うまくいったこと 最後まで止まらず弾けた／次に直したいこと もう少し客席を見る／次の本番の目標 笑顔で演奏する

ポイント

- 1回ごとの本番を、次への準備としてふり返りましょう。

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 18

人前で演奏する楽しさ

人前で演奏することには、練習では味わえない楽しさがあります。



Ken
発表会が終わったあと、なんだかすごくすっきりした気分になったよ。

Emma
うん、聴いてくれた人の拍手が、いちばんうれしいよね。



ポイント

- 緊張の先には、演奏をやりとげた達成感が待っています。
- だれかに聴いてもらえることは、音楽を続ける大きな力になります。

やってみよう

1. 人前で演奏して、うれしかったことを書こう。

書いて覚えよう

Lesson 19

まとめ

ここまでの内容を、自分の言葉で整理しよう。

まとめ　自分の言葉で書こう

1. 人前で演奏する意味は何だと学びましたか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 本番前に準備しておきたいことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿
3. 本番でトラブルが起きたら、どうするとよいですか。＿＿＿＿＿＿＿＿

ポイント

- 人前で演奏することは、音楽を人に届ける大切な経験です。
- 小さな本番から、少しずつ積み重ねていきましょう。

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 20

聴いてくらべよう

練習の演奏と、本番の演奏を聴きくらべてみよう。

くらべるところ	練習の演奏	本番の演奏
緊張感	少ない	高まりやすい
集中の仕方	くり返し確認できる	一度きりの集中
伝わり方	自分のための演奏	聴く人に向けた演奏

ポイント

- 本番の録音を練習の録音と聴きくらべると、ちがいがよくわかります。
- 本番ならではの緊張感や集中力も、大切な経験の一部です。

やってみよう

1. 練習と本番、それぞれの録音を聴きくらべて気づいたことを書こう。

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

人前で演奏する練習を、実際に体験してみよう。

A （演奏の前に）今日はこの曲を演奏します

B （拍手して）楽しみにしています

A （演奏後）ありがとうございました

B （感想を伝える）＿＿＿＿＿＿＿＿

ポイント

- 短い曲紹介から演奏、おじぎまでの流れを、通して練習してみましょう。
- おたがいに聴き合うことで、人前で演奏する体験が積めます。

やってみよう

1. ペアやグループで、曲紹介からおじぎまでを通して練習しよう。

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 23-24

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきを知ると、対策が立てやすくなります。

つまずき

よくあること

声や手がふるえる
緊張が体に出る

曲紹介の言葉が飛ぶ
覚えたことを忘れる

おじぎのタイミングがずれる
客席の反応を待てない

コツ

こうしてみよう

何度も人前で練習する
慣れが力になる

紹介はメモを見てもよい
無理に暗記しない

おじぎは自分のタイミングで
相手に合わせすぎない

ポイント

- つまずきは、経験を重ねるごとに少しずつ減っていきます。
- 完璧を目指さず、1つずつ積み重ねましょう。

やってみよう

1. あなたが本番前にいちばん不安なことは？ _____

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。

本番の準備

- ☐ **曲えらび**
  目的と自分の力に合わせて選ぶ
- ☐ **音響のチェック**
  会場での音の確認
- ☐ **持ち物リスト**
  忘れ物を防ぐ準備

本番のふるまい

- ☐ **立ち位置**
  客席から見やすい位置
- ☐ **おじぎ**
  始まりと終わりのあいさつ
- ☐ **演奏中の表情**
  自然な表情

本番中の対応

- ☐ **トラブルへの対応**
  止まらず続ける
- ☐ **演奏のマナー**
  時間やルールを守る

本番のあと

- ☐ **録画してふり返る**
  気づきを見つける
- ☐ **感想をもらう**
  次にいかす
- ☐ **次の本番へ**
  目標を立てる

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、本番の準備を人に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

曲えらび	ア. 止まらず演奏を続けること
音響のチェック	イ. 目的と自分の力に合わせて選ぶこと
立ち位置	ウ. 会場での音の確認
トラブルへの対応	エ. 気づきを見つけること
録画してふり返る	オ. 客席から見やすい位置

2. 正しいほうに○をつけよう

1. 本番でトラブルが起きたら →（ 止まる ／ 止まらず続ける ）
2. 曲紹介は →（ 長いほうがよい ／ 短くてもよい ）
3. おじぎは →（ 深すぎず浅すぎず ／ できるだけ深く ）

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。

☐	曲えらびの考え方を説明できる	目的と自分の力
☐	短い曲紹介を作れる	伝える工夫
☐	本番前の持ち物を確認できる	準備の力
☐	トラブルが起きても止まらず続けられる	本番中の対応
☐	本番のあとにふり返りができる	次にいかす力

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。
- 少しずつ増やしていけば十分です。

書いて覚えよう

一般社団法人文化芸術支援協会｜人前で演奏する　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

毎日の練習の中に、本番を意識した時間を作ろう。

朝
今日の練習の目標を1つ決める

練習前
通して演奏する練習をする

家族の前
週に1回、聴いてもらう

録画
演奏を録って見返す

曲紹介
声に出して練習する

寝る前
その日の練習をふり返る

ポイント

- 毎日の練習に、本番を意識した時間を少し取り入れてみましょう。
- 小さな積み重ねが、本番での落ち着きにつながります。

書いて覚えよう

Lesson
29-30

発表してみよう・感想を書こう

学んだことを、実際の本番でためしてみよう。

本番の場面

演奏した曲

工夫したこと

もらった感想

Ken の例

本番の場面 クラス発表／演奏した曲 リコーダー曲／工夫したこと 曲紹介を短くまとめた／もらった感想 落ち着いていたね

感想を3文で書こう

① 本番では、〜を意識しました。② うまくいったのは、〜です。③ 次は、〜に挑戦したいです。

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

人前で演奏する経験は、これからも積み重ねていけます。

もっと知りたい人へ

発表会に
実際に足を運んで見てみる

先輩に
本番のエピソードを聞く

動画で
演奏家の立ち居ふるまいを見る

次のステップ

ソロとアンサンブル
一人と仲間、それぞれの本番へ

音楽で伝える
表現をさらに深める

オリジナル曲の発表
自分の作品を人前で届ける

ポイント

- この教材の次は「ソロとアンサンブル」。一人とみんな、それぞれの本番の形を見ていきます。

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 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. 人前で演奏するために大切なことは？ _____
2. あなたが次に挑戦したい本番は？ _____
3. 本番のあとにすることを1つ書こう。 _____

本番ミッションカード

MISSION 1
身近な人の前で1曲演奏する

MISSION 2
本番の演奏を録画する

MISSION 3
感想を1人からもらう

MISSION 4
次の本番の目標を1つ書く

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

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

人前で演奏するチャレンジ

教室の外でも、人前で演奏する経験はすぐに積み重ねられます。

見つけよう

演奏を聴いてもらえる場を1つ探す

やってみよう

短い曲紹介を考えて1曲演奏する

残そう

本番の感想を1つ記録する

こたえ

L19 （例）音楽を人に届ける経験／持ち物の確認／止まらず演奏を続ける

L26 曲えらび→イ 音響のチェック→ウ 立ち位置→オ トラブルへの対応→ア 録画してふり返る→エ　2. 止まらず続ける ／ 短くてもよい ／ 深すぎず浅すぎず

L33 （例）準備と落ち着き。小さな本番から積み重ねること。

書いて覚えよう

人前で演奏する（Season 10 ｜ No.93）
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。