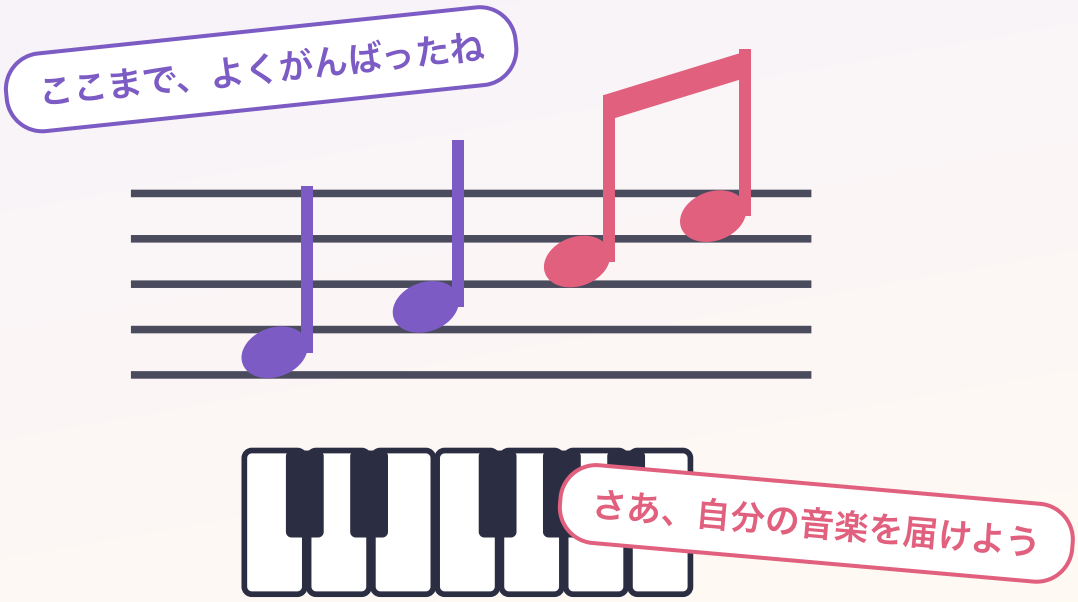
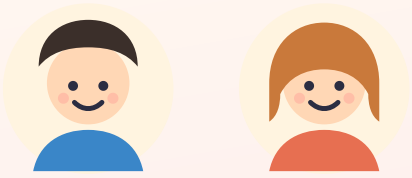
Season 10 ｜ No.100



自分の音楽を表現する（総まとめ）

学んできたすべてを、自分の音楽にする



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

学びをふり返る 3〜8
自分を知る 9〜13
発表にむけて 14〜16
これからの音楽 17〜19
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

これまでの学びをふり返る

ここまでの学びを、まとめてふり返ってみましょう。

この教材は、音楽シリーズ全100タイトルの**総まとめ**です。音楽ってなに？という問いから始まり、音の高さ、楽譜、歌うこと、楽器、リズム、鑑賞、日本の音楽、つくることまで、たくさんのことを学んできました。
最後のこの教材では、学んできたことを土台に、**自分だけの音楽**を仕上げて発表します。



ポイント

- 1つずつの学びは小さく見えても、積み重ねると大きな力になります。
- できなかったことが、今はできるようになっているかもしれません。
- ここからは、学んだことを自分の表現につなげていきます。

やってみよう

1. この教材シリーズで、いちばん印象に残っている学びを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 2

音楽の基礎のおさらい

音楽の3つの要素を、もう一度確かめましょう。



メロディ

melody

音の高さの流れ

歌の部分



リズム

rhythm

音の長さと間

くり返しのもと



ハーモニー

harmony

音の重なり

響きの色

ポイント

- メロディ・リズム・ハーモニーは、音楽の3要素とよばれる基礎でした。
- 音階や拍子、休符なども、この3要素を支えるしくみです。

やってみよう

1. 3つの要素のうち、いちばん得意になったと感じるのはどれですか。＿＿＿＿＿

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 3

歌うことのおさらい

声で表現することについて、ふり返りましょう。

ポイント

- 歌うことは、いちばん身近な音楽の表現方法です。
- 正しい姿勢や呼吸、のどを痛めない歌い方も学んできました。
- 上手・下手より、気持ちをこめて歌うことが大切でした。

やってみよう

1. 歌うことについて、いちばん覚えていることを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

演奏することのおさらい

楽器で表現することについて、ふり返りましょう。

ポイント

- 楽器は、種類によって音の出し方や響きがちがいます。
- リコーダーや打楽器など、身近な楽器にふれる学びもありました。
- 楽器がなくても、手拍子や身の回りの物で演奏を楽しめました。

やってみよう

1. 演奏してみて楽しかった楽器や道具を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 5

聴くことのおさらい

耳を育てることについて、ふり返りましょう。

ポイント

- 聴く力は、音楽とのかかわり方の中でいちばんの基本でした。
- 音の高さ・長さ・強さ・音色に注目して聴く練習もしてきました。
- さまざまなジャンルや、日本の音楽・世界の音楽も聴いてきました。

やってみよう

1. 最近、いちばん心に残った音楽は何ですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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 6

つくることのおさらい

自分で音楽をつくることについて、ふり返りましょう。

ポイント

- メロディやリズムをつくる学びを通して、自分の表現方法が広がりました。
- 音符や記号を使って、つくった音楽を記録することもできるようになりました。
- うまくいかなくても、つくり直せることを学んできました。

やってみよう

1. これまでつくった中で、いちばん気に入っている作品は何ですか。

_____

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 7

自分の好きな音楽

自分の「好き」を、あらためて見つめてみましょう。



Emma

このシリーズをやってきて、自分の好きな音楽がはっきりしてきた気がする。



Ken

ぼくも、最初は分からなかったけど、いろいろ聴くうちに好みが見えてきたよ。

ポイント

- 好きなジャンル・好きな楽器・好きな聴き方は、人によってちがいます。
- 好きなものが分かると、これからの音楽との関わり方も見えてきます。

やってみよう

1. 今のあなたがいちばん好きな音楽のジャンルや曲を書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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 8

自分の得意なこと

音楽の中で、自分の得意なことを見つけましょう。

歌うこと
声で気持ちを表すのが得意

演奏すること
楽器を使って表すのが得意

聴くこと
音の違いに気づくのが得意

つくること
新しいメロディやリズムを考えるのが得意

伝えること
感想や思いを言葉にするのが得意

続けること
コツコツ練習を積み重ねるのが得意

やってみよう

1. 上の6つの中から、自分にいちばん近いものを1つえらぼう。＿＿＿＿＿＿

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

自分の音楽のテーマ

発表する作品のテーマを考えましょう。

ポイント

- テーマは、季節や気持ち、思い出など、身近なものでかまいません。
- 「伝えたいこと」を1つに決めると、作品がまとまりやすくなります。
- 好きな音楽や得意なことをヒントにすると、テーマが見つけやすくなります。

やってみよう

1. 自分の作品のテーマを、ひとことで書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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 10

表現の方法をえらぶ

テーマをどう表すか、方法を選びましょう。

声で表す

歌う
メロディに気持ちをのせる

朗読×音
言葉に音を添える

音で表す

演奏する
楽器で表現する

リズムをつくる
打楽器や身近な音で表す

メロディをつくる
自分の旋律で表す

ポイント

- 歌う・演奏する・つくるのどれか1つでも、組み合わせてもかまいません。
- 得意なことや、やってみたいことを基準に選びましょう。

やってみよう

1. 自分がえらんだ表現の方法を書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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 11

作品を仕上げる

テーマと方法をもとに、作品を仕上げましょう。

ポイント

- 最初から完璧を目指さず、まず一度最後まで仕上げてみましょう。
- 仕上げたあとで、少しずつ直していくやり方でかまいません。
- 短い作品でも、自分の気持ちがこもっていれば十分な作品です。

やってみよう

1. 作品づくりの中で、今いちばん力を入れているところを書こう。

ワンポイント 行きづまったら、いったん離れて好きな音楽を聴くと、新しい発想が浮かぶことがあります。

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
12-13

発表の計画・本番の準備

発表の計画を立て、本番の準備をしましょう。

発表する日	
発表する場所	
聴いてもらいたい人	
必要な物（楽器・録音機など）	
練習する回数	

Ken の例

発表する日 今週末／発表する場所 リビング／聴いてもらいたい人 家族／必要な物 リコーダーと録音アプリ／練習する回数 3回

ポイント

- 発表する日と相手を決めると、準備の目標がはっきりします。
- 本番の前に、実際の流れで1回通して練習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
14

自分の音楽を発表する

準備してきた作品を、思い切って届けましょう。

ポイント

- 緊張するのは、それだけ一生懸命に準備してきた証拠です。
- 完璧でなくても、自分の音楽を届けようとする気持ちが伝わります。
- 発表できたこと自体が、大きな一歩です。

やってみよう

1. 自分の作品を、決めた相手の前で発表しよう。

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
15-16

感想を受け取る・これからの目標

感想を受け取り、次の目標につなげましょう。



Emma
聴かせてくれてありがとう。最後の部分、気持ちがこもっていてよかったよ。



Ken
ありがとう！次はもう少し長い作品にも挑戦してみたいな。

ポイント

- 感想は、良いところも直したいところも、成長のヒントになります。
- 受け取った感想をもとに、次にやってみたいことを考えてみましょう。

やってみよう

1. 聴いてもらった感想を、ひとことメモしよう。

2. 次に挑戦してみたい目標を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 17

音楽ポートフォリオ

これまでの記録を、1つにまとめましょう。

音楽ポートフォリオ

music portfolio

これまでの練習・作品・感想などをまとめた記録集

ポイント

- 音楽ノートやリズム帳、メロディ帳などの記録を、1つにまとめておきましょう。
- あとで見返すと、自分の成長をはっきり感じることができます。

やってみよう

1. これまでの記録の中から、いちばん残しておきたいものを1つ選ぼう。

_____

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

音楽とともに生きる

音楽は、これからの人生にもずっと寄りそいます。

日常で
好きな曲を聴いて気分を整える

学びで
新しい楽器やジャンルに挑戦する

仲間と
合唱や合奏で人とつながる

行事で
お祭りや発表会で音楽を楽しむ

ひとりで
自分だけの時間に音楽を味わう

表現で
自分の気持ちを音楽にのせる

ポイント

- 音楽は、年齢や場面が変わっても、ずっと関わり続けられるものです。
- 上手・下手にかかわらず、音楽は誰の人生にもよりそってくれます。

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 19

総まとめ

音楽シリーズ全体を、自分の言葉でまとめましょう。

自分の言葉で書こう

1. このシリーズを通して、音楽はあなたにとってどんなものになりましたか。

_____

ポイント

- 「音楽ってなに？」から始まったこの教材シリーズは、ここで一区切りです。
- しかし、あなたと音楽の関わりは、ここからも続いていきます。

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 20

聴いてくらべよう

自分の作品を、始めたころの録音とくらべてみましょう。

くらべるところ	はじめのころ	今の自分
音の安定感	不安定なことが多かった	
表現の幅	せまかった	
音楽への気持ち	とまどいもあった	

ポイント

- 昔の記録と今を聴きくらべると、続けてきた成果がよくわかります。

やってみよう

1. 表を完成させて、自分の成長を確かめよう。

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
21-22

実際にやってみよう・ペアやグループで練習しよう

作品について話し合う会話を練習しよう。

A （たずねて）どんな作品をつくったの？

B （答えて）～をテーマにした曲だよ

A （感想を伝えて）～のところがすてきだね

B （答えて）＿＿＿＿＿＿＿＿

ポイント

- 自分の作品について紹介する会話を、実際に声に出して練習してみましょう。

やってみよう

1. ペアで、お互いの作品について紹介し合ってみよう。

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 23-24

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきを知ると、次への準備がしやすくなります。

つまずき

よくあること

テーマが決まらない
何を表したいか迷う

発表が緊張する
うまく声が出ない

完成度にこだわりすぎる
なかなか仕上がらない

コツ

こうしてみよう

身近な気持ちから選ぶ
小さなテーマでよい

聴いてくれる人を思いうかべる
1人に届けるつもりで

まず最後まで仕上げる
直すのはそのあとで

ポイント

- 完璧を目指すより、まず届けることを優先しましょう。

やってみよう

1. あなたが発表でいちばん気をつけたいことは？ _____

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

このシリーズで出てきた言葉を、もう一度確認しよう。

音楽の基礎

- ☐ **メロディ**
  音の高さの流れ
- ☐ **リズム**
  音の長さと間

音楽のしくみ

- ☐ **ハーモニー**
  音の重なり
- ☐ **音階**
  音の高さを順に並べたもの

表現する

- ☐ **演奏**
  楽器で表すこと
- ☐ **作曲**
  メロディやリズムをつくること

自分の音楽

- ☐ **音楽ポートフォリオ**
  記録をまとめたもの
- ☐ **発表**
  作品を人に届けること

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。このシリーズで出会った言葉が、あなたの音楽の語彙になりました。

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

シリーズ全体の内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

メロディ	ア. メロディやリズムをつくること
リズム	イ. 音の重なり
ハーモニー	ウ. 音の高さの流れ
作曲	エ. 記録をまとめたもの
音楽ポートフォリオ	オ. 音の長さと間

2. 音楽の3つの要素を書こう

1. _____
2. _____
3. _____

3. 空らんに入る言葉を書こう

1. これまでの記録をまとめたものを［　］という。_____
2. 作品を人に届けることを［　］という。_____

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 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。

☐	音楽の3つの要素を説明できる	基礎の理解
☐	自分の好きな音楽と得意なことを言える	自分を知る力
☐	自分の作品を1つ仕上げた	つくる力
☐	作品を人前で発表した	伝える力
☐	音楽ポートフォリオをまとめた	続ける力

ポイント

- ✓がつかなかった項目は、シリーズの中の該当する教材を見返してみましょう。
- 全部できなくても大丈夫。ここまで続けてきたこと自体が、大きな成果です。

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

これからも、音楽を生活の中に取り入れましょう。

朝
好きな曲を聴いて1日を始める

移動中
身のまわりの音に耳をすませる

週に1回
楽器や歌にふれる時間をつくる

月に1回
音楽ポートフォリオを見返す

季節ごと
新しいジャンルの音楽を聴いてみる

年に1回
自分の作品を発表する機会をつくる

ポイント

- 特別な日でなくても、日々の中に音楽を置いておくことが続けるコツです。

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
29-30

発表してみよう・感想を書こう

シリーズを通しての歩みを、あらためて発表しよう。

作品のテーマ	
表現の方法	
いちばん成長したところ	
伝えたい人	

Emma の例

作品のテーマ 季節の変わり目／表現の方法 リコーダーの演奏／いちばん成長したところ 最後まで自分で仕上げられたこと／伝えたい人 いつも応援してくれた家族

感想を3文で書こう

① このシリーズを通して、わたしは～を学びました。② とくに、～が自分の力になりました。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

音楽の学びに、終わりはありません。

もっと知りたい人へ

演奏会へ
生の音楽にふれる

仲間と
合唱や合奏に参加する

図書館で
楽譜や音楽の本を探す

次のステップ

新しい楽器
まだ知らない楽器に挑戦する

新しいジャンル
聴いたことのない音楽を聴く

人に教える
学んだことをだれかに伝える

ポイント

- このシリーズはここで終わりですが、あなたの音楽の旅はこれからも続きます。

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

このシリーズ全体で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ　自分の言葉で書こう

1. あなたにとって音楽とは、どんなものになりましたか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. このシリーズでいちばん成長したことは？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これからの目標を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

音楽人生ミッションカード

MISSION 1
音楽ポートフォリオを大切に保管する

MISSION 2
月に1回、自分の作品を見返す

MISSION 3
年に1回、だれかに音楽を発表する

MISSION 4
新しいジャンルの音楽に挑戦し続ける

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

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

自分の音楽を表現する（総まとめ）チャレンジ

教室の外でも、あなたの音楽はずっと続いていきます。

届けよう

自分の作品を**もう一人の人**に聴いてもらう

残そう

音楽ポートフォリオに**きょうの記録**を1つ足す

続けよう

次の目標を紙に書いて貼っておく

こたえ

L19 （例）音楽は、聴く・歌う・演奏する・つくることを通して、自分の気持ちを表し、人とつながる手段。

L26 メロディ→ウ リズム→オ ハーモニー→イ 作曲→ア 音楽ポートフォリオ→エ　2. メロディ ／ リズム ／ ハーモニー　3. 音楽ポートフォリオ ／ 発表

L33 （例）音楽は、聴く・歌う・演奏する・つくることを通して、自分を表し人とつながるもの。

書いて覚えよう

自分の音楽を表現する（総まとめ）（Season 10 ｜ No.100）
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。