

譜読みが苦手でも 大丈夫！

最初の15分でやること

楽譜を前にして止まってしまう子のための
やさしい「ひとり練習」ガイド

全部できなくて大丈夫。
今日の一步を、小さく見つけよう。

ピアノにも、吹奏楽の楽器にも使えます

「譜読みが苦手」は、才能の問題ではありません

新しい楽譜を開いたとき、音もリズムも指づかいも、全部いっぺんに考えようとしていませんか？
頭の中がいっぱいになって止まってしまうのは、とても自然なことです。

譜読みは、楽譜に書かれた情報を一つずつ見つけて、音にしていく作業です。

最初から上手に通すことではありません。

始める前の3つの約束

1. 最初から最後まで、いきなり通さない
2. 間違えても止めずに頑張る、を目標にしない
3. できない場所を見つけたら、それは失敗ではなく発見

今日は「できなかったところ」ではなく、
「分かったこと」「少しできたこと」を一つ持って終われば十分です。

最初の15分は、この順番で

1

楽譜をながめる 2分

調号、拍子、速さ、くり返し記号を確認します。分からない記号には、小さく丸をつけておきましょう。

2

今日やる場所を決める 1分

2小節から4小節だけ選びます。「ここだけ」と決めることが、いちばん大切です。

3

リズムだけ読む 3分

音程はいったん置いて、手拍子・口唱歌・タンギングなどでリズムだけ確かめます。

4

音だけ確かめる 3分

テンポを気にせず、音名や指づかいをゆっくり確認します。難しい音には印をつけます。

5

ゆっくり音にする 4分

自分が間違えずにできる速さで、選んだ部分だけを弾きます。止まるなら、さらに1小節にします。

6

今日の「できた」を見つける 2分

心の中で確認するだけでも大丈夫。残しておきたい日は、練習シートに一つ書いてみましょう。

15分で全部弾けなくても大成功。

明日始める場所が分かれば、練習は前に進んでいます。

止まったときは、「何が難しい？」を分けてみよう

うまくいかないときは、同じところを何度も最初から繰り返す前に、困っている原因を一つ選びます。

こんなとき	やってみること
音が分からない	音名を書く／一音ずつ指を置く／音だけ声に出す
リズムが分からない	手拍子だけにする／声でリズムを読む／拍を足で感じる
指が動かない	2音だけ往復する／ゆっくりにする／無理のない指づかいを決める
息が続かない	ブレス位置を決める／短く区切る／息だけの練習をする
すぐ止まる	1小節にする／片手だけにする／できる速さまで下げる

合言葉は「もっと小さくできないかな？」
2小節が難しければ1小節。両手が難しければ片手。
音とリズムを分けても大丈夫です。

よかったら使ってね 15分練習シート

毎日書かなくて大丈夫。練習がまとまらない日や、できたことを残しておきたい日に活用してください。

日付 曲名

今日やる場所

小節から 小節まで

始める前に確認

♪ 調号 ♪ 拍子 ♪ 速さ ♪ くり返し記号 ♪ 分からない記号に丸

今日の練習

できたらチェック	気づいたこと・難しかったこと
♪ リズムだけ	
♪ 音だけ	
♪ ゆっくり音にした	
♪ もう一度できた	

今日できたこと

次に始める場所：

保護者の方へ

「練習しなさい」と言いたくなる日もありますよね。けれど、子どもが止まっているときは、さぼっているのではなく、どこから手をつけたらよいか分からなくなっていることがあります。

そんなときは、

「今日は、どこを少しやってみる？」

「昨日より分かったことはあった？」

と声をかけてみてください。

上手にできたかどうかだけでなく、楽譜を開いたこと、難しい場所を見つけたこと、ほんの2小節でも取り組んだこと。その一つひとつが、音楽を続ける力になります。

音楽が、その子の心の居場所になりますように。

はっぴーすまいるみゅーじっく

前田千恵

ピアノ・伴奏・吹奏楽・ひとり練習のサポート

chiezou-music.com