

授業・部活動で初めて  
合唱指導をされる方へ

# 初めての混声合唱指導

～合唱指導でよくある課題に対処するためのノウハウを伝授!～

## 基礎から実践まで工夫を凝らした 質の高い練習!

短時間で効果を上げるためには、基本をしっかり押さえることが重要です。今回ご紹介する練習は、姿勢づくりや発声の基礎トレーニング、リズム練習、パート練習、曲作りを通した表現力の習得など、合唱指導に欠かせないものばかりです。工夫された質の高い練習と適切な指導方法によって、着実にレベルアップを図ることが出来るでしょう。

また、一人一人の悩みを解決する個人レッスンや大人数をまとめるための実践アイデアなど、明日からすぐに使えるメソッドも多数紹介。合唱指導初心者の先生方はもちろん、これまでの指導の振り返りとしてお役にください。

DVD No.M31-S / 全2枚 16,800円 / 各枚 8,400円(税込・送料別)



指導・解説：**岩木 和樹**

(学校法人暁学園 暁中学校・暁高等学校合唱部顧問)

実 技：学校法人暁学園 暁高等学校合唱部



解説が丁寧で  
すぐに実践できる!

練習メニューが  
豊富でわかりやすい!

### 主な記録及び活動

- ・全日本合唱コンクール 全国大会 銅賞1回
- ・全日本合唱コンクール 中部支部大会 金賞2回、銀賞4回、銅賞1回
- ・全日本合唱コンクール 三重県コンクール 金賞9回、全日本合唱連盟理事長賞2回
- ・NHK全国学校音楽コンクール東海北陸ブロックコンクール 銅賞2回、奨励賞2回

DVD No. M31-1

合唱の基礎固め (81分)

合唱の基礎となる身体づくり、美しく響きのある声づくりのポイントを紹介。ハーモニートレーニング・リズム練習などを通して全体を揃え、きれいなハーモニーを創りだします。

- イントロダクション
- 身体づくりの基本トレーニング
  - ♪姿勢づくりのための柔軟(肩回し/ハート側筋)
  - ♪姿勢づくりのための筋力(腹筋)
  - ♪腹式呼吸(寝ながらお腹の確認/立ってお腹の確認/背筋の確認)
  - ♪基本トレーニングのポイント
- ブレスコントロールを鍛える練習
  - ♪ブレス練習(3拍吐いて、1拍吸う/4拍増やしていく/先生の指示で)
  - ♪歌い終わりの支えと歌う前の支え(4拍/5拍~8拍へ)
  - ♪フレージングを意識して(重ブレス/指揮者と同じリズム/ろうそく消し/共鳴づくり/姿勢の確認)
  - ♪ブレスコントロール練習のポイント

- 美しい音をつくる発声練習
  - ♪ハミング(響いている場所の確認)
  - ♪美しい母音の作り方(口の形・舌の位置・響きのポイント/イエアウ)
  - ♪重ブレスを意識しての発声(マーママ)
  - ♪発声練習のポイント
- バランスの良いハーモニーをつくるために
  - ♪5度かはもれるように(根音の意識)
  - ♪2度のハーモニー(音程幅の意識)
  - ♪単音磨き(円形で同じ音を出していく)
  - ♪次の音をイメージする(きらきら星)
  - ♪ハーモニートレーニングのポイント
- きれいな演奏を生み出すリズム練習
  - ♪指揮者と同じリズムで
  - ♪拍節間のトレーニング
  - ♪手拍子でリズム練習
  - ♪リズム練習のポイント

基礎練習を曲の中に活かしながら表現力をつけていきます。うねりやスピード感を意識した曲づくりや大人数をまとめるためのアイデア、つまずきやすいポイントに絞った個人レッスンなど、実践的な指導方法を紹介しています。

- 初見アンサンブルの挑戦
  - 使用曲: COSMOS (作詞・作曲: ミマス / 編曲: 富澤裕)
  - ①ブレスと歌の融合
  - ②子音の響きの作り方
  - ③朗読から歌へ
  - ④違う動きをしているパートに着目
  - ⑤小節線をまたぐときのスピード感
  - ⑥「COSMOS」の通し練習
  - ♪初見アンサンブル練習のポイント
- パートの特徴を活かした男女別練習
  - ♪女声(胸声→頭声へのスイッチ/ポイント)
  - ♪テノール(二音二、早口言葉練習/ポイント)
  - ♪バス(ゆっくり、低い声でしゃべる/ポイント)
- 苦手を克服するための個人レッスン
  - ♪音が取れない生徒の場合
  - ♪息漏れが多い生徒の場合
  - ♪低い声が出ない生徒の場合(男子/女子)
  - ♪表情が良くない生徒の場合
  - ♪顎が上がってくる生徒の場合
- インタビュー
  - ♪大人数をまとめていくために(役職の機能のさせ方/顧問の役割分担/ハーモニーを意識した並び方)
  - ♪男女を指導する上で注意すること
  - ♪生徒とのコミュニケーションで気を付けていること
  - ♪指導者の役割(現状認識・改善要求・指導/指導が上手いできないとき/空間で眺める)

DVD No. M31-2

基礎を活かした曲づくり (73分)

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

### お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

- ↓記入例
- DVD No.
  - お名前
  - ご住所/TEL
  - お勤め先/TEL
  - お支払い方法

### お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます(分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

**JLC ジャパンライム株式会社**  
 〒113-0033  
 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F  
**TEL. 03-5840-9980**  
**FAX. 03-3818-6656**