

## <Vol.2> リズム&音感・トレーニング編

### Round 1 “音楽的”体をつくるトレーニング

<1-1>自分の体に音楽を入れる

- 音楽を体と心で感じる
- ことばとイメージーション
- 音声で表現する
- 心と体の準備をする
- 体の動きから心に感じる
- 自分の体を知りましょう
- まねする人がいてスタイルとなっていく
- 音楽をくせにするヴォイス・シャワー、ヴォーカル・シャワー
- 聴音の力を鍛える

<1-2>音楽を成り立たせる要素

- 音楽の3要素
- 音の4要素
- リトミック（リズムに基礎をおく音楽教育法）的にやり始める

<1-3>音色とリズム

- 音色とリズム
- 音色（timber、tone color）
- 音色とオリジナルの声

<1-4>声域と音色

- 声域と音色
- 音色を統一するのは使い分けるため
- 半オクターヴで歌う

<1-5>音で学ぶヴォーカリストのための楽典

楽譜は、音程中心主義の産物

譜面を読む

- 五線
- 加線

<1-6>共鳴の基礎知識

- 純正音程
- 純正律
- 十二平均律と純正律

### Round 2 リズムの基礎

<2-1>リズム

- リズム（rhythm）とは何か
- リズムの定義

- フレーズより、音色とリズムが原点
- リズムは最後に発展した
- リズム感
- 日本人のリズム感
- <2-2>リズムに慣れる
- リズムを感じてみましょう
- 日常の音にリズムを感じる
- ことばでのリズム・トレーニング
- ポリリズム (複合リズム)
- リズム (音符) の読み方
- カウベルとスティックを使ってリズムを打つ
- 英語でリズムを感じるトレーニング
- メトロノームでのトレーニング
- <2-3>テンポとタイム感
- テンポ
- タイム感と息
- テンポとリズム
- ルバート
- パルス (pulse) とウエーヴ (wave)
- カウントする
- リズムとパルス
- <2-4>拍と拍子
- リズムと拍
- 強拍、弱拍と単純拍子と複合拍子
- 拍 (beat) と拍子 (metre、metter)
- 拍子とポピュラーリズムの発生
- リズムと拍子のトレーニング
- 4分の3拍子と8分の6拍子
- 拍子と拍をとるトレーニング
- <2-5>強拍と弱拍
- <2-6>表拍と裏拍
- 裏拍
- 拍のトレーニングの一般的注意
- <2-7>ビート
- 跳躍リズムを捉える
- ビート
- ビートとサブディビジョン
- ビートのしなやかさ
- ビートとリズムとグルーヴ
- 各ビートで成り立つ曲やジャンル

- フォービート
- シンプルフレーズのトレーニング
- <2-8>グルーヴとウエーヴ
- グルーヴについて
- グルーヴの感じをつかむトレーニング
- アップビートのトレーニング
- 伴奏をきくトレーニング
- 中抜きリズムのトレーニング
- ウエーヴ (wave) の感覚をつかむ
- グルーヴ感にもいろいろとあります
- <2-9>強起と弱起 (アウフタクト)
- 強起と弱起
- アウフタクト
- アップビートとアウフタクト
- 日本人の感覚は、ダウンビート
- <2-10>シンコペーション
- シンコペーション
- 4拍子が強・弱・中・弱となるのは
- タイや休符でシンコペーションになる理由
- タイ
- タイのシンコペーションのトレーニング
- 休符のシンコペーションのトレーニング

### Round 3 リズムを身につける

- <3-1>アフタービートのバリエーション
- 拍子記号について
- ビートのトレーニング
- <3-2>ポピュラーの基本リズム 8ビート、4ビート
- 8ビートで歌うトレーニング
- 8ビートにのって歌うトレーニング
- <3-3>その他、ロックのリズム・トレーニング
- リズムを感じるトレーニング
- 音符にリズムをつけるときの注意
- <3-4>いろいろなリズム・トレーニング
- <3-5>複合リズムのトレーニング
- 複合拍子のトレーニング
- 複合拍子のトレーニング
- 拍子の変更
- <3-6>3拍子のトレーニング
- 3拍子のトレーニング

<3-7>連符のトレーニング

●連符のトレーニング

●2拍3連符のトレーニング

<3-8>日本人のリズム感とその克服法

○欧米人のリズム感との違い

○日本語をリズムに合わせてつけかえる

●ラップのトレーニング

**Round 4 リズムパターンを身につける (ポップスの歴史とジャンル)**

<4-1>ロックで使われる8ビートとロック・バラード

<4-2>16ビート、シャッフル、ブギウギ

<4-3>ジャズとブルース、ゴスペル

○ジャズは、4ビートから極める

○シャッフルのリズム感覚も学びましょう

<4-4>サンバ、ボサノヴァ、バイヨンなど

<4-5>ラテン音楽 (タンゴ、ルンバ、ボレロ、マンボ、ビギン)

<4-6>3拍子系と2拍子系 (ワルツ、マーチ)

<4-7>日本のリズム

○日本のリズム

○日本のロックの歴史

**Round 5 “音楽的”耳をつくるトレーニング (聴音基礎トレーニング)**

<5-1>音を感じるー音感

○民族や地域によって異なる音の感覚

○伴奏の味つけを聞き取り、歌う世界を広げよう

○フィル・イン、オカズに学ぶ

○ベース、カウンター・ラインを尾てい骨に感じる

○ペダル・ポイントを感じる

○和音 (コード) について

<5-2>コードを知る

○コード (chord) を学ぶ必要性

●カラオケで即興を楽しもう

○コードネーム (chord name) について

○コードのつくり方

<5-3>いろんなコード

○コードは、トライアド (三和音) が基本

○セブンス (7th chord) でマイルドにする

○サス・フォー (Sus4)

○ジャズ的なシックス・コード

○トライアドの変形、ディミニッシュ (dim) とオーグメント (aug)

<5-4>コードの性質と性格

○コードの性質

<5-5>コード進行に合わせるトレーニング

○コード進行（循環コード）

●コードを感じる

○バックキング

○パワー・コード

●転回形

○伴奏はコードで捉える

●ベースの感覚を身につけるトレーニング

<5-6>メジャー・コードによるトレーニング

○キー・スケール

●メジャー・コードのトレーニング

●三和音のコード

<5-7>マイナー・コードによるトレーニング

●メジャー・コードとマイナー・コードを聴き比べるトレーニング

●マイナー・コードのトレーニング

**Round 6 音感を磨き、安定させる（音階スケール・トレーニング）**

<6-1>音階と音名

○音名と階名

○音階

○幹音と派生音

○シャープとフラット

●音名から歌を知る

○五線譜と音名

○固定 Do より、移動ドを使う

○音名 B と h について

<6-2>半音と全音のトレーニング

●半音を同じにそろえるトレーニング

●全音、半音のトレーニング

<6-3>メジャー・スケールを歌うトレーニング

●メジャー・スケール

●メジャー・スケールを歌うトレーニング

<6-4>マイナー・スケールを歌うトレーニング

●マイナー・スケールの3パターン

<6-5>ブルーノート・スケールを歌うトレーニング

●ブルーノート・スケール (bluenote scale)

<6-6>民族音階トレーニング

<6-7>アルペジオ・スケール

- アルペジオ
- 装飾的アルペジオと分散和音型アルペジオ
- <6-8>音階・音程の基礎知識
- ピアノや他の楽器で勉強しよう
- 長音程（メジャー・インターバル）
- 転回
- 主音・属音・下屬音
- 主和音（トニック）、属和音（ドミナント）、下屬和音（サブドミナント）
- 平行調
- 移調
- キー
- オクターヴ
- 楽譜と鍵盤のイメージから離れよう
- 音符と休符の長さ
- 音符各部分の名称

### Round 7 音程をよくするトレーニング

- <7-1> 1度、8度の音程のトレーニング
- 音程1度、8度のトレーニング
- 1度から8度まで
- 1度・8度の音程のトレーニング
- <7-2> 2度の音程のトレーニング
- 2度の音程のトレーニング
- <7-3> 3度の音程のトレーニング
- 3度音程のトレーニング
- <7-4> 4度の音程のトレーニング
- 4度の音程トレーニング
- 2分の2拍子でのトレーニング
- <7-5> 5度の音程のトレーニング
- 5度の音程トレーニング
- <7-6> 6、7度、その他の跳躍進行（音程）のトレーニング
- <7-7> 半音のトレーニング
- 連続3つの半音トレーニング
- 連続4つの半音トレーニング
- <7-8> 転調のトレーニング
- 変化（臨時）記号のついた音程のトレーニング
- 臨時記号のルール