



特集 1

# 「演奏のための ソルフェージュ」 実践のヒント

「ソルフェージュ」と言っても、内容は様々。

受験科目のソルフェージュを思い浮かべる人も多いと思いますが、  
そもそも「ソルフェージュ」の定義とは何でしょうか。

この特集では演奏に生かすためのソルフェージュ教育の実践をご紹介します、  
今後のレッスンのあり方を考えるためのヒントを提供します。

取材・構成：佐藤史子、有門真希

## Contents

---

インタビュー：ソルフェージュの歴史と現在・今後のあり方	糀場 富美子先生
ソルフェージュ教育の実践 1：いつでも参加、楽しく深める	小林 洋子先生
ソルフェージュ教育の実践 2：音楽を生かす「リズム」	坂 かず先生
ソルフェージュ教育の実践 3：自立して音楽表現できる子に	町永 知子先生

# ソルフェージュの 歴史と現在・今後のあり方

## 花場富美子先生

（こうじばとみこ）◎東京芸術大学作曲科卒業、同大学院修了。85年（故）ハーンスタイン氏の推薦で、大植英次指揮により初演された「広島レクイエム」は、小澤征爾指揮、ポストン交響楽団の定期演奏会のプログラムにも取り上げられ、現在も世界各国で演奏されている。また、95年米国サンタフェ室内楽祭にレジデンス・コンポーザーとして招待される等、国内外で活動の場を広げている。近作に、「ほるとがるぶみ」（02年林望作詞）、「光る橋」（04年瀬戸フィルハーモニー委嘱）、「Song of Sedona」（05年サンタフェ現代音楽祭）、「未風化のつづの横顔」（06年度別賞賞、芥川作曲賞受賞）、「月を食う空の獅子」（08年サントリー音楽財団委嘱）等がある。現在、東京音楽大学教授、東京芸術大学非常勤講師、日本現代音楽協会理事、日本ソルフェージュ研究協議会理事、他、当協会正会員、評議員、新曲選定委員。

「ソルフェージュ」とは何か。その定義、過去から現在に至る流れ、ピアノのレッスン現場でのアプローチのヒントをお話しいただきました。（取材 編集・佐藤史子）



## ソルフェージュとは何か

「現在日本で『ソルフェージュ』という用語、多くの場合『音楽に必要な基礎能力の習得』を指しているように思えます。さらには、「最終的に自立する——自分で考えて自分で譜面を読み解き、自分で音楽を作っていく——」ための取り組みが音楽を学習する様々な場において行なわれていると思われれます。音楽に必要な基礎

能力とは、リズムが読める、音高がきちんと把握できて歌ったり演奏することができるといったソルフェージュで鍛える基礎能力全般を指し、高度な次元では、アナリーゼや和声分析などが含まれます。たとえば、アゴーギクの解釈をどうするのか、音楽的な溜めを感じるべきなのか、それともさっさと次へ進むべきなのか、そうした解釈には裏づけとなる理論が必要になります。そのためにも、高度な次元でのソルフェージュが必要になってくると思えるのです。フランスでは、30年ほど前から「ソルフェージュ」という言葉は使わず、アナリーゼや和声分析などが含まれる「フォルマシオン・ミュージカル」(※1)に移行しています。

## ソルフェージュの歴史と現在

ソルフェージュを理解するためには、ある程度歴史を知る必要があります。

もともとは修道士によって口伝で伝えられていたグレゴリオ聖歌ですが、正確に伝えるために楽譜に書き表されるようになりました。楽譜が

生まれると、今度はその読み方を知る必要が生じたのです。「譜面が読めて歌えること」「これがソルフェージュの始まりと考えられています。

さらにずっと時代が進むと、イタリアで、(楽典も含む広い意味で)譜面を読み解釈するということが、つまり「読譜」を勉強しなくてはならないという意識が生まれ、教科書ができました。皆さんよくご存知の『コールユーブンゲン』や『ダンノーゼルのソルフェージュ』



うにするための、基礎練習を目的としたソルフェージュの教科書です。

フランスのコンセルヴァトワールの前身では、さらに実情に合ったものを求めて、イタリアの教科書にフランス人の手が加えられていきました。歌うこと、リズムのこと、…徐々にそれぞれの分野ができていきました。

楽器をはじめ前の2年間は楽器を演奏せずにソルフェージュしか学習しなかったという時代がありました。楽器をはじめたときに楽譜が読めないということはありえなかったのです。楽器を演奏する前に譜面を読むようにしようと、フランスでは考えられたようですね。

ソルフェージュの難度はどんどん高くなり、その結果「ソルフェージュ専科」のようなものができてしまつて、「ソルフェージュのためのソルフェージュ」のような様相を呈してきました。「コールユーブンゲン」や「ダンノーゼルのソルフェージュ」にはヘンデルの曲や、当時の歌が載っていたりしますが、そうした実曲ではなく、ソルフェージュのための曲を、ノエル・ギャロン(※2)、マルセル・ピッチ(※3)といった教師が、ソルフェージュのために書き始めたのです。これらの楽曲はとても美しいのですが、しかしほとんどん実曲や演奏から離れていつてしまつたのではないかと、という反省が起りました。

この反省から、1978年に「フォルマシオン・ミュージカル」という言葉ができ、現在のフランスでは「ソル

フェージュ」という言葉は使っていません。総合的に音楽の基礎能力を高め、自分で考えて演奏ができるようにする、という考えのもとに、新たなスタイルの教材が沢山できました。日本でも入手できる『Le Guide de Formation Musicale フォルマシオン・ミュージカルの手引書』の教材は、実曲と結びつけることに留意して編纂されています。また、CDが付属されている教材もあり、そのCDに収録されている実曲を聴きながら音を書き取らせるといったスタイルの教材もできています。

しかし、「基礎能力があまりない子にそれをやっても効果が上がらないのではないかと」「実際に基礎能力のための訓練をかけているのではないかと」「基礎ができていない子には基礎をやらせるべきではないか」という批判的な意見も現状では出ています。

## 求められる能力とその獲得のためのヒント

進度によって、やるべきことは当然変わってきます。

対象が幼い子どもであれば、簡単にリズム打ちなどが挙げられると思

います。たとえばリトミック。リズムを身体で感じることには、非常に大切です。3拍子のメヌエットを踊ること、2拍子のマーチを歩くことで演奏表現をたすけるなど、そういうことをひつくるめて音楽の基礎能力の養成だと思えます。

ソルフェージュ(これはもともと「視唱」という意味ですから)は、歌うことによつて、フレーズを把握する力を養成します。高くなっていくところの緊張感はどうなのか、収まるところの緊張感はどうなのか、収まるところはどうか歌うのか、終止をどうやって歌うのかなどを考えると、よくピアノの先生は「うたつて」とおっしゃいます。「歌うこと」つまりソルフェージュすることによつて、音楽的に理解し、音楽的に表現することになるのです。

これは一例ですが、ピアノ科の子にドビュッシーの曲を見てほしいと頼まれたことがあります。全音符でメロディーが始まっている曲だったので、その次のメロディーが動き出したところから彼女の音楽は始まっています。「ちよつと待つて、ここからメロディーだと思つて弾いてみて」と言つたら、「あー」て。あ

程度の進んだ段階では、楽曲分析ができなくては困るのです。ソル

フェージュといったも、進度によって与える材料が変わってくるのではないかな、と思います。

アプローチの方向は様々ですが、例として、「視唱」「リズム」「初見」「和声」について詳しく見たいと思います。

## 「1」視唱「アプローチ」

視唱は、「ソルフェージュ」の始まりであり、基本でもあります。聴音を重視して訓練するケースは多いですが、歌わせることよりも聴音を、というのは違うと思っています。聴音は聴こえたものを譜面に表し、歌は譜面を声に出す、ということですが、聴音ができないところを歌わせると、絶対に歌えないんですよ。小さい頃から歌うことに慣れさせて、まず歌ったものを書き取るようにすると良いのではないかと思います。聴音が苦手な生徒がいましたが、視唱8割・聴音2割の割合で訓練したら、聴音もできるようになりました。

## 「2」リズム「アプローチ」

20世紀以降になると、非常にリズムが複雑になってきます。たとえばムソルグスキの「展覧会の絵」の「プロムナード」では、5拍子・6拍子、と変拍子で始まっていますし、ストラヴィンスキーの「春の祭典」や現代のブレーズ（※4）の曲、と数えたらきりがありません。中には1小節ごとに拍子が変わる曲もあります。拍の伸縮の感覚を捉えなくてはなりません。

ではブレーズの曲を演奏するために何が必要か？となるわけですが、しかし結局、全部の拍子は2と3の組み合わせで作ることができます。基本がきちんとできていれば、メシアンの「付加音価リズム」であろうと、なんだろうと徐々に理解できていくのです。突然そういう高度な段階にはたどり着けませんが、進度に応じて学習していくことで到達できるのです。前述の『フォルマシオン・ミュージカルの手引書』は全部で9巻ありますが、最後にはブレーズも題材にしています。

つまり、どんな曲にでも苦なく取

り組めるようにするためには、導入期から「リズム」に取り組んでいくことだと思っています。

## 「3」初見「アプローチ」

初見というのは、自分の頭の中で鳴らして、把握して、フレーズを全部読み取って弾くということなんです。

フランスのコンセルヴァトワールに留学した人から聞いた話ですが、留學して1年間、週に1度、2人で3時間の初見のレッスンがあったそうです。バッハから現代に至るまで、様々なスタイルの曲を弾かされる。初見のクラスで何を学ぶかということ、まず基本的に、拍子をどう表現するか。いわゆる単純拍子のもので、複合拍子のもので、3拍子なら3拍子の曲をどう弾くか、フレージングをどうとるか、といったことです。そして、ぱっと見て、どの時代のどの作曲家の曲なのかわかること、スタイルを把握するということだと思っんです。

たとえばフォーレ。あ、この和声ならフォーレだね、という感覚ですね。それがわかると、自然に指がそこに行くでしょう。だから、フォー

レの和声を知っていることが求められる。フランクならこうするだろうな、バッハだったらこう、ベートーヴェンならこう、といった具合です。「作曲家のスタイルの捉え方」を持っている必要があると思います。

数多くのスタイルを感覚として知るためにも、様々な曲を遊び弾きする体験は有意義だと思います。

例えば、初めてラヴェルを弾きます、というときは短くても易くてもよいから少なくとも3曲弾いてみてはどうかと思います。そうすると音の並びとか、次こういくな、といった感覚でラヴェルを捉えることができるようになってきます。小さいときからモーツアルトのソナタを弾き、クレーウを弾き、とやっていると、思春期にロマン派の曲が魅力的に映ることであると思いませんか？そういう時に、先生に習う曲とは別に、間違えながらもとにかく弾いてみる。憧れのピアノコンチェルトがあったら、一部分だけでも弾いてみる。その作曲家の音に早く慣れていくことになってほしいです。

いろいろな譜面に慣れることによっ

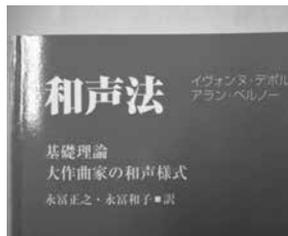
て、譜読みは確実に速くなり、間違  
いも少なくなります。

#### 「4」和声」アプローチ

初見のところで和声の話が出まし  
たが、日本の大学で学ぶ和声は、実  
施することに偏りすぎている現状が  
あると思います。連続5度・連続8  
度などの禁則を叩き込むより、ソル  
フェージュと連動した、演奏に役立  
つ和声というのが現場には必要だと  
思っています。演奏者に役立つ和声  
をもうちょっと考えないと、という  
危機感を持っています。

大事なことは、まず終止を捉える  
ことです。終止を捉えることによっ  
てフレーズがわかるようになりま  
す。「V度でとまっている」「V度か  
らI度に行って終わっている」って  
いう、そこをまずつかむことだと思  
うんですね。「ドミソが支配していま  
すね」「ソシレが支配していますね」  
「ここが半分終わったかんじでこれが  
半終止って言います」「それだけでい  
いと思うんです。バイエルでは「ドミ  
ナント」ニック(V度—I度)の終  
止感を学ぼう、ソナチネに入ったと  
きにはサブドミナントの色合いがわ

かるようにしよう、ドッベルドミナ  
ントというのがわかるようにしよう、  
といった目的意識で取り組んでいっ  
たらよいのではないかと思います。



参考図書：「和声法」  
イヴォンヌ・デボルト／アラン・ベルノー  
共著 永富正之・永富和子共訳  
(ビュッフェ・クラボン株式会社)  
1990年

#### 指針

20世紀は、フランスでソルフェエ  
ージュが高度に極められた結果、ソル  
フェージュ専科ができ、その反動で  
改革が起こった時代でした。「和声  
もわかった、フレージングもわかっ  
た。こういうふうには弾きたい。」とい  
う段階に至っても、最終的にはそれ  
を表現するための技術力がなければ  
だめだと思えます。基礎的な知識も  
必要だし、演奏のテクニクも必要。  
どちらかだけでは成り立たないので  
す。「ソルフェージュ名人」と「ピアノ  
の名人——素晴らしいピアノ演奏家」  
とは必ずしも一致しないんです。

作曲家の例からひとつ。モーリス・  
ラヴェルは、「オーケストラレシジョン  
の天才」「管弦楽の魔術師」と言われ  
た人で、4種類以上あるムソルグス  
キーの「展覧会の絵」の編曲作品の中  
でも、ラヴェルの編曲版は卓越して  
います。ラヴェルは「ローマ大賞」と  
いう当時権威の高かった作曲賞に5  
回挑戦しましたが、大賞受賞はな  
りませんでした。作曲家として素晴  
らしい彼ですが、ローマ賞に出した  
「フーガ」を見たら、下手なんです  
（もちろん達人ではない、という意味  
合いですけど）。フーガができたから  
和声ができただけから作曲ができるとは  
限らないということです。和声の大  
家・ギャロンやビッチ、フォーシエ(※  
5)の曲って、あまり聴いたことがな  
いでしょう。

ソルフェージュにしろ、和声や対  
位法の勉強にしろ、何のためにやっ  
たか、ということをお忘れしようと  
大変なことになるな、と思えます。

ソルフェージュにおいて、はじめの  
大切な目標は、譜面を速く読めるよ  
うになること。読譜をするための基  
礎能力、つまり、譜面を見て、フレ  
ージング、音高、リズム、そういった

ことを把握できることが目標になる  
でしょう。ピアノでつまずく一つの理  
由として、「譜読みに労力がかかる」  
ことが挙げられると思います。譜面  
がばらばら読めるようになれば楽し  
いし、色々な曲を弾いてみたくなる  
でしょう。基本を忘れてばかり  
よく基礎力を積み上げていき、その  
基礎力の上に、先に述べた高度な読  
譜力を培って欲しいと思います。

#### 【注釈】

- ※1: フォルマシオン・ミュージカル (Formation Musical) 「音楽の形成」を意味するフランス語。
- ※2: ノエル・ギャロン (Noel Gallon) 1891～1966。フランスの作曲家、音楽理論家。1910年ローマ大賞を獲得。1920年よりパリ音楽院でソルフェージュの、1926年より対位法とフーガの教授を務める。主要な門人に、モーリス・デュリュフレ、オリヴィエ・メシアン、ポール・モーリス、アンリ・デュティユー、ゲルト・ボーダー、トニー・オーパンらがいる。
- ※3: マルセル・ビッチ (Marcel Bitsch) 1921～。フランスの作曲家。1943年ローマ大賞を獲得 (1945年2位)。日本では特にギャロンとの共著『対位法』(訳: 矢代秋雄) が知られている。
- ※4: ピエール・ブーレーズ (Pierre Boulez) 1925～。フランスの作曲家、指揮者。第2次大戦後の前衛音楽の旗手の一人。フランス国立音響音楽研究所 IRCAM の創立者で初代所長 (現在は名誉総裁)。
- ※5: ポール・フォーシエ (Paul Robert Marcel Fauchet) 1881～1937。フランスの作曲家、オルガニスト。フォーシエが著した和声法の課題集『Cinquante Lecons d'Harmonie』『Quarante Lecons d'Harmonie』は日本でもよく使われた。

# いつでもでも参加、楽しく深める

小林洋子 先生

（こぼやしよつこ）◎上野学園大学音楽学部音楽学科卒業。全日本ピアノ指導者協会会員、日本ピアノ教育連盟会員、江戸川区音楽協議会加盟団体、日本タルクコース音楽教育学会正会員、日本ジャックルタルクコース協会正会員、ヒティナ江戸川flowerステーション代表、小林ピアノ教室主宰。

小林先生は、学生時代に「小林ピアノ教室」を開設。今では、ピアノのレッスンに加えて、ソルフェージュ、作曲、幼児リトミック、絶対音感などのコースを開設し、専門の講師の先生方と指導にあたられています。教室の特徴は、「ピアノとソルフェージュが一体になったレッスン」。小林先生が目指していること、レッスンの手法をお伺いしました。

（取材・編集：佐藤史子）

## 現在のレッスン体制

これまで感じてきたピアノレッスンの課題を改めて見直した時、ソルフェージュを学ぶことで音楽がもっと楽しくなって、その結果ピアノももっと上達するのでは…そのようにソルフェージュの可能性に注目するようになって、本格的にソルフェージュレッスンに取り組み始めました。最初の数年間は、ピアノもソルフェージュも私一人で指導していました。その間、徐々にソルフェージュ指導の構

想や実際のレッスン手法が確立していくに従って、ピアノ講師、作曲講師、リトミック講師といったように、様々な専門分野の講師を迎え、徐々に体制を整えてきました。ソルフェージュは現在、幼児は私とリトミック講師、小学生は私ともう1名のピアノ専門の講師が、中高生、大学生、大人は作曲の講師が見ています。

## ソルフェージュは誰にでも必要

ソルフェージュのレッスン日を別に

んどんチャレンジできること・曲を深く理解する喜びを持つことで、譜読みのストレスも軽減し、ピアノを楽しむことができると思います。ソルフェージュは決して音楽の専門家を目指す人だけのためのものではなく、音楽を学ぶ人すべてに必要なものなのです。

最初、月1回のソルフェージュレッスン（グループ）を始めたところ、それまでなかなかレベルが上がらなかった生徒さんが、グループレッスンという相乗効果もあって急にぐっと伸びました。効果を実感しましたが、月1回でも足りず、現在は基本的に月3回としていきます。ただ、生徒さんの都合も様々なので、月1回コースも残り、月1回コースと月3回コースを希望により選んでもらうようにしています。

## ソルフェージュ導入にあたっての苦労と工夫

ソルフェージュは継続的な訓練が必要になりますので、実力をつけるためには、月3回程程度のレッスンは必要だと考えたのですが、それでも月1回コースを残したのには理由があり



左) 東原明日香先生 右) 小林洋子先生

ます。当初、ソルフェージュグループレッスンを生徒さんや保護者の方に受け入れてもらうこと自体、難しいことでした。まずは、月1回でも実際にソルフェージュレッスンを受けてもらって、ソルフェージュレッスンの効

### 今後の目標

月1回コースも選んでいただけるようにした、ということなのです。  
今後目指しているのは、「公文式のよ

果を実感していた  
だくことを目標に  
したので。

ソルフェージュ  
レッスンを導入にあ  
たって、説明資料  
を作成して配布し  
たり、保護者会を  
開催しました。ソ  
ルフェージュを知  
らない方が多く、  
どういふものなの  
か、何故必要なの  
か、ということを一  
からご説明し、  
必要性を訴えまし  
た。忙しい子ども  
達は週に2回(ピ  
アノとソルフェー  
ジュ)予定を確保  
することが難しい  
ということもあり、

ケジュールに合わせて参加でき、音

います。

楽を多角的に学べ、年齢も関係なく  
やる気があればどんどん伸びるとい  
うスタイルです。「やらせる」には  
限界があり、自分で「やりたい」とい  
う気持ちを育てなければ、本当の意  
味での成長はないと思つたのです。

ピアノとソルフェージュ、合わせ  
て週2日のスケジュール確保が難し  
い子には、ピアノとソルフェージュ  
のレッスンを1日で受講できるよう  
にもしています。モチベーションを  
常に保つのは難しいですが、音楽を  
より身近に感じてもらう、ピアノ演  
奏に役立つための楽しいソルフェー  
ジュレッスンを今後も展開していき  
たいと思います。

4月からは、16時から20時という  
長い時間の中で、導入と受験生まで  
対応できる様々な要素を盛り込み、  
どんどん難易度を上げていくスパイ  
ラルな進行を試みてみようと思つて

たいと思います。

### ①目的

●音楽的で表現豊かな演奏のための基礎づくり。(読譜力の向上・作曲家や作品の時代背景・形式・リズム・和声など、音楽的演奏に不可欠な要素を正しく読み解釈すること)

### ②手法

- ピアノのレッスンと月3回のソルフェージュレッスンをセットにする。  
(希望によりソルフェージュ月1回コースも選べる)
- 生徒5～8人に対して講師2名。  
(小学生)
- 1回45分、視唱・聴音・リズム・楽典・伴奏付け・コード・初見視奏・アンサンブルなどテンポよく進める。

### ③効果

- 今まで以上に音楽に興味をもてるようになった。
- 友達と一緒に楽しく音楽の勉強に取り組める。
- モチベーションが上がった。
- 譜読みが速くなった。
- 歌が上手になった。
- 楽譜に対する意識が高まり、演奏が音楽的になった。

## ◆ソルフェージュ総合Bクラス(小学校低学年)◆

**I-V-I** カードを出す。  
「これを「カデンツ」といいます。ハ長調でよいので弾いてみて。」  
全員がピアノで基本形を弾いてみる。  
次に、転回形を弾く。  
「ソーシーレだと少し遠いよね。第1転回形のソーレーソで弾いてみましょう。」  
「形が変わってもGなんだよね。」  
「じゃあ、今度は二長調でI-VIを弾いてみましょう。」  
全員で弾いてみる。(基本形でも転回形でもよい)

**ポイント：声かけ**  
「みんな心の中で歌ってみてください。」  
(⇒待っている子ども暇にさせない)  
「音楽は、こういうカデンツが連なってできています。」  
「曲の最後はこの形になっていることが多いので、思い出しながら弾いてみてください。パターンがいくつかあるけれど、今日は I-VI のパターンを初めてやってみました。」  
(⇒曲へのつながりを意識させる)

### 4. 楽典



**教材：手作りのプリント**  
「ハ長調のIの和音は、何の音から重ねるんだっけ？」  
「そう、ド。」  
「ハ長調の音階をみんなで歌ってみたいと思います。」  
「そう。では、次に二長調を歌ってみましょう。」  
「これを書いてみましょう。」

### 1. リズム打ち



**使用教材：リズムカード**  
先生が提示したリズムを手で打つ。

### 2. 視唱

**使用教材：「子どものためのソルフェージュ」**  
手で拍を刻みながら歌う。



**ポイント：音楽的な演奏のための声かけ。**「お休みのところがあったよね。何休符ですか？そう、八分休符だね。」  
「お休みのところも音楽は進んでいることを忘れずに、もう1回歌ってみよう。」  
(⇒休符に対する意識を高める)

**宿題：**「おうちで歌っておいてください。」

### 3. コード・和声進行



ピアノのまわりに集まる。  
「これ何の和音？ そう、Cの和音だね。」  
「これは？そう、G。5番目の和音です。」

## ◆ソルフェージュ総合Cクラス◆ (小学校高学年)

### 1. スケール

スケール・カデンツを一人ずつ弾く。

(1) Adur (2) Gdur (3) Ddur



ポイント：見ているみんなで指使いをチェック。声かけ「速さは競ってないからね。」「正しくチェックしてあげて。」「指は大丈夫だったと思うけど、落ち着いて弾けるとよかったね。」

### 2. コード・和声進行

カードを出す。  
調の指示に従ってカデンツを弾く。  
(B-dur、d-moll、e-moll、)

ポイント：声かけ「慣れるまで Dur でやってみたらよさそうだね。」「とりあえず C-Dur で覚えて、移調できるようにしてみましょう。」

### 3. 即興



「C-dur の I 度の和音の中で歌ってみよう。」

「C-dur の I 度の音は何だった？」  
「V 度は？」(⇒和音を書く)

「今書いた和音をバラバラにして、みんなで1曲作ってみよう。」  
「リズムは指定しちゃおうか。」(⇒小節ごとにリズムカードを置く)

「分担を決めます。Aちゃん、Bちゃん、Cちゃん、先生。」「いいかな？」



ト長調の音階を完成させる。

- ・まず調号なしで弾いてきかせ、「何が変だった？」
- ・「何調かわかった人？そう、ト長調だね。書いておいてください。」

ト長調の音階を完成させる。

ポイント：進行状況を目配り。声もかけて様子を見る。わからない子がいたらフォロー。

### 5. リズム

2小節のリズムに拍子を書き加え、1小節ずつ拍子を数えながらリズム打ち。それぞれの小節ができれば、通してリズム打ちをする。

ポイント：声かけ「身体を固くしないようにね。音楽にのって。ピアノと一緒にです。」

### 6. 聴音

#### (1) 和声聴音

- ・譜面を補う。(ト音記号・ヘ音記号)
- ・和音を聴き取る。
- ・最後に一緒に歌ってハーモニーを感じる。(お互いの音を聴き合う)

#### (2) リズムの聴き取り

(音程だけが記入してある楽譜に、符尾を書き込む)

- ・通して弾くのを拍子を取りながら聴く。
- ・2小節分聴いて書き込む。
- ・残りを聴き取る。
- ・終わったら、リズムを叩いてみる。

ポイント：記譜など含め、よいところを見つけて褒める。「縦のラインが合っていて、とてもよいです。」

号令をかけ、挨拶して終わり。

ポイント：

ひとつ終わるとタイミングよくその次にうつる。あきさせない。  
「難しかった？」生徒さんの感触を確認。

## 6. 聴音

### (1) 和声聴音

#### 3 声の和音聴音。

- ・譜面を補う。(4小節になるように小節線を加える)
- ・和音を聴き書き取る。(まずバス、次にソプラノ、最後にアルト、など順番に各声部に集中して聴き取っていく。)

ポイント: 声かけ

「最初の和音は、C-dur の何度だったかな?」「1度。」

「そう。C-dur の1度の音のどれかが入るんだよ。」

- ・最後にアルトと一緒に歌ってハーモニーを感じる。

ポイント: 声かけ「今日は難しかったかな?」「弾きながら、聴き取りづらかった声部を歌ってみる練習をしましょう。そうするとだんだん聴こえるようになってきます。」

### (2) リズムの聴き取り

#### (音程だけが記入してある楽譜に、符尾を書き込む)

- ・通して弾くのを拍子をとりながら聴く。  
「もう一度通して弾きます。あと2回で取れるようにね」
- ・終わったら、みんなで歌う。

ポイント:

リズムを聴き取るだけでなく、それを書き表すことが難しい。先生がフォローしながら。「拍の指折りがリズムにつられてずれてしまうことがあるね。気をつけてね。」

宿題: コードネームを答える、コードの第1転回形を書き込む問題。

## 7. 弾き歌い(初見)

一人ずつ初見で弾き歌いをする。

次に、左の分散和音をコードにして弾き歌いをする。



ポイント:

「ピアノのときでも、和音で弾いてみてって言われることあるでしょ。これをやることによって、和声の移り変わりを聴けると思います。ドミソシレソに気をとられていると聴けない時ってありますよね。整理して流れを意識できるようにになります。」

♪ A 「ドミソ、ソドミ」⇒ B 「ソソ、シレソ」⇒ C 「ソレシ、ソレシ」⇒ 先生「ドーミソドー」

※ 2回(2パターン)作ってみる。

「じゃあ、今度は、和音を変えてみよう。I-IV-V-I のカデンツをやってみたいと思います。」

「近いIV度は?」「近いV度は?」(⇒自然な転回形のカデンツをつくる)

♪ A 「ドードーミミドー」⇒ B 「ファードファラーファー」⇒ C 「レシソーレシソー」⇒ 先生「ソーミソドー」

「では、リズムもなくします」

♪ A 「ドミソミドーミー」⇒ B 「ララファラドーファー」⇒ C 「ソソレシソソソー」 ⇒ 先生「ミソミソドー」

ポイント: 声かけ

「前の人のつながりも聴きながら次のメロディーを作れるようにしましょう。」

「次回、違う調もできるといいね。」

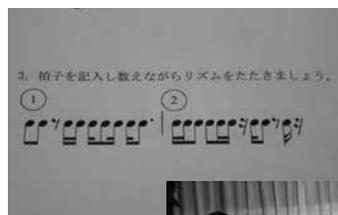
「最後に、まとめのペーパーテストです。」

## 4. 楽典



音階の譜面を完成させる。(調号を補う)

## 5. リズム打ち



拍子を数えながら手でリズムを打つ。



ポイント: 声かけ「シンクペーションが入っていたよね。それがちゃんと出るように。」  
よくできたら褒める。

## ソルフェージュ教育の実践②

# 音楽を生かす「リズムム」

坂かず 先生

（さかかず）◎武蔵野音楽大学ピアノ科卒業、ピアノソロを今川佐和子、イエロスラブ・シエニン、黒田重樹、室内楽を法倉雅紀、ガネフ夫妻、ソルフェージュを飯島栄詞、松代信子の諸氏に師事。ピティナ鹿嶋ブリーチゲルスターション代表、自宅ピアノ教室「ムジカハウスK」を主宰。

坂先生の教室のモットーは、「音楽は耳と心から！」。

普段のピアノの個人レッスンの中にソルフェージュ的な要素を盛り込みながら進めていってほしい。リズムム活動を中心とするグループレッスンを実施。

リズムム活動に特化したグループレッスンの狙いと成果についてお伺いしました。

（取材・編集：佐藤史子）



### レッスン作りの背景にある 経験・考え

母が音楽教室のシステム開発チームの一員で、幼い頃から私にはある意味、実験的な役割を担っていました。徹底的な音感教育を日常的に受け、耳が鍛えられていたということもありソルフェージュは大好き。大学時代は授業だけでは飽き足らず、教授のところにレッスンに通っていただくくらいです。

自分が大学で学んだことを、相手

が子どもだからということでは音楽的な質を下げずに子ども達に伝える方法づくりは、試行錯誤の連続です。時には外部にネタ作りの刺激を求めます。2年前はリトミック研究センターに通いました。そこで学んだリトミックは「音楽を使った幼児教育」の性格が大きく、立場の違いを実感しましたが、学んだことは数多く、これは良いと感じたネタは専門的にアレンジして使っています。リズムムに身近な言葉を当てはめるというアイデアも、レッスンに取り入れたことのひとつです。

### 現在のレッスン体制

ピアノのレッスンの中だけでは時間が足りず、もっと踏み込んだレッスンをしたいと思い、5年前から月に一度のグループレッスンを始めました。

最初は月4回のレッスンのうち3回をピアノ、1回をソルフェージュのレッスンに充てていたのですが、教える側も親御さんも「ソルフェージュレッスンは楽しいけれど、特に本番前などはピアノのレッスン時間が足りない」というストレスを感じる結

果となりました。

そんなわけで、間もなく、ピアノ3回＋ソルフェージュ1回、またはピアノ4回＋ソルフェージュ1回、のいずれでも選べる現在のルールになりました。ソルフェージュは月曜日と水曜日の2日程設定し、どちらか都合のよいほうに参加できるようにしています。現在ほぼ全員がピアノ4回とソルフェージュを受講しています。

グループレッスンを始める際、親御さんへソルフェージュとは具体的に何、というのを伝えることが難しく戸惑った記憶があります。音

### ①目的

- ◎身体で感じて音楽的に表現できる。
- ◎リズム感を育てる。
- ◎意識の通った演奏。

### ②手法

- ◎リズム活動を中心に行なうグループレッスンを月に1度実施。  
(1回2時間、未就学児～小学校4年生まで、約20名の生徒、講師2名)
- ◎個人レッスンの中での読譜への取り組み。

### ③効果

- ◎リズムが読めるようになって読譜みが楽になった。
- ◎リズム感がよくなった。
- ◎リズムに対する反応がよくなった。
- ◎意識的な演奏ができるようになった。

楽において「耳を育てる(ソルフェ

ージュ)ことの大切さを「ムジカ通信」という教室のお便りで普段からお伝えしていたこと、教育意識の高い親御さんが多いこと、先生のお勧めながらやってみようかな、などと自然な流れで今の形ができました。成果を上げるとい責任の下、やりがいと試行錯誤の楽しさを感じながら取り組んでいます。

## グループレッスンでのリズム教育

グループではリズム活動を中心に

特化しているのかというと、音楽においてリズムはとても大切であり、ふと「リズム感が足りない」と気付いたときはもう遅い…ならば早いうちから楽しく教育しておきたい、と思うからです。

- ・初期の頃から反復して身体で覚えさせる
- ・音楽の中で時間の進む感覚を持たせる

という意図でレッスンを進めています。

子ども達の中には当然リズム感のある子とそうでない子がいるわけですが、一緒にやっているとリズム感のない子もある子に引張られていきます。リズムを追いかけているうちはかみ合いません。自らリズムをコントロールし、お友達とリズムの会話ができるように訓練します。そこがグループで行うことの意義ですね。個人では味わうことのできないアンサンブル的な要素を取り入れることにより個々のリズムが合ったときの喜びを知ることや、なにより仲間と一緒に音楽を作り上げ

る喜びを感じることができます。

## 個人レッスンでの取り組み

個人レッスンの中では、ソルフェージュの時間を特別に設けてはいませんが、ソルフェージュ的なアプローチは多く取り入れています。導入期のうちから、メロディーを歌いながら伴奏を弾いたり、左手を弾きながら右手のリズムを叩いたり、和声を感じる訓練をしたり、ということを行なっています。つまり色々なことを同時にやり、脳が指揮者になれるような訓練ですね。『プレイ





ンベンション』に入る頃からは、毎週  
そういった耳の訓練を宿題として与  
えます。全部の曲でやると大変なの  
で、「この曲」と決めたり、「この部分」  
と決めたりする場合があります。  
子どものときからバランスよく導  
かないと、指揮者不在のオーケスト  
ラのようになってしまいうケースが見  
受けられます。せっかくなよい耳を身

### 子ども達に 習得させたいこと

考えます。そうやって楽譜と向き合  
うことにより、楽譜が何を語ってい  
るのかを想像し、演奏することに楽  
しみを見出してほしいと思います。  
ソルフェージュ音楽全般の基礎  
能力と考えています。しかしソル

につけても、それを  
音楽作りに使うこと  
のできなければ本末  
転倒です。これには  
細心の注意を払って  
います。「譜面を読む  
込む」ことを徹底して  
取り組んでいるのも  
その一つです。音が  
上がっていけば緊張  
感が増す、音の跳躍  
に対しての感覚、和  
声進行に対しての知  
識、それぞれのアー  
ティキュレーションを  
どう表現していくか、  
全体の音楽構成など  
を子どもと私でディ  
スカッション(?)して

フェーじユは大学に入るための一教  
科で、「聴き取り」「書き取り」ができ  
たらOKと思っている人も多いので  
はないでしょうか。

書き取りはソルフェージュ教育の  
結果の一つであり、書き取りができ  
ることを目的に訓練するというのは  
間違いだと思っています。私は子ど  
も達にはあまり書かせていません。  
その時期にそんなことをするよりは、  
音を感じるとか、リズムに乗る気持  
ちよさを知るといったことのほうが

### ◆個人レッスンでの読譜指導◆

例) 左手で一つ一つの音を意識して弾きながら、右手  
パートを音程も表情もつけずに唱えさせる。音程・  
表情はつけず、リズムとアーティキュレーションは  
しっかり唱えさせます。

(⇒両手で正確に弾ける。特に「プレ・インベンシ  
ョン」などポリフォニー教材に効果的。)

「意識してスタッカートしているのか、結果的にス  
タックートになっているのか、といったことは、指・腕・  
目線などを見ているとわかります。着地しようと思って  
着地した子と、なんとなく上行ったから下、という子  
は違うものです。子ども達は自覚できていないと思う  
のですが、先生がダメと言ったとき、OKを出したとき、  
実際にどう弾いていたかを結びつけることでわかって  
きているんだと思うんですね。」

大切だと思っているからです。  
音楽専門に行きたいと思つて、だ  
からソルフェージュを習いに行く、  
というのではなく、専門に進みたい  
と思つたときに、基礎力が自然に備  
わっている、というのが理想です。  
基礎力があれば自信をもつて音楽を  
作り楽しむことができます。上を綺  
麗にぬるのではなく、時間がかかっ  
ても一つ一ついいねに積み上げてい  
きたいものです。

## ◆グループレッスン◆

(2) グループごとに4回ずつ。

ポイント：声かけ

「ソース」のソとスはどっちが軽い？」  
正しく生き生きとしたリズムで叩いてね。

先生より：「長いものより短いものが軽い、といったようなことはピアノのレッスンの中でやってるんですよ。でも叩くと別物になってしまって。ああ、完璧じゃないんだなあ、と思います。」

## 2. リズム記憶ゲーム

各グループにリズムカードを4枚ずつ渡す。

(1) 4小節のリズムを作る。

グループごとに4枚のリズムカードを並べる。



ポイント：

音楽的なリズム配列になるように、先生がアドバイスする。「最後になりそうなのはどのリズムかな？3番目に難しいリズムが来ることが多いよね。」

教室の生徒数は45人で、根本理美先生と2名で指導。ソルフェージュの1回あたりの参加人数は20名程度です。ここ数ヶ月は「4/4拍子・十六分音符を含む4小節のリズムを暗記し発表する」ことに取り組んできて、今回はそのまとめのレッスンの様子です。

講師：坂かず先生、根本理美先生

生徒：幼稚園・保育園～小学校4年生まで、この日は計17名。

幅広い年齢層の生徒さんを年齢が偏らないようにグループ分け。それぞれの生徒さんの性格などを考慮して、先生がバランスを調整します。



## 1. リズム打ち (4～5人で1グループ)

先生が出すリズムカードに従ってリズム打ち。

「先生が今から出すリズムを3回ずつ叩きます。必ず手と口を一緒に動かしてね。」

しいたけ	
バナナ	
おにぎり	
ケチャップ	
ソース	

(1) まず全員で3回ずつ。

ポイント：声かけ

「今ナナちゃんがとてもよかったです。ナナちゃんは先生が言ってることをよく守ってやっていました。ナナちゃんお手本を見せてくれる？」

(⇒上手にできている子は積極的に褒める。よいリズム感の表現を伝える。)

(5) グループごとに発表

良い点をみんなで確認。

(6) リズムを書く

カードを裏返しにして、グループで覚えたリズムを書き、書いたら答え合わせ。

ポイント：声かけ

「4/4 拍子は、上と下どっちから書くんだっけ？そう、下からだね。」

「小節を4つに割りましょう。」

「最後の線はなんていう？」「そう、終止線。」

### 3. リズム打ち耐久レース (2名で組む)

AさんとBさんで交代でリズムを打ちます。4小節ごとに表と裏が入れ替わります。

表 裏 表 裏 表 裏 表 裏…

A⇒B⇒A⇒B | B⇒A⇒B⇒A | A⇒B⇒A⇒B | B⇒A⇒B⇒A | A⇒B⇒A⇒B | ……

おにぎりケチャップおにぎりケチャップ、ケチャップおにぎりケチャップおにぎり、…etc.

### 4. リズム打ち耐久レース(5人組)

5人で輪になって、2人でやった耐久レースと同じようにリズムうちを時計まわりの順番でまわしていく。ちがうリズムで3回戦。

A⇒B⇒C⇒D | E⇒A⇒B⇒C | D⇒E⇒A⇒B | C⇒D⇒E⇒A | ……

バナナソースバナナソース、ソースバナナソースバナナ、バナナソースバナナソース、……

誰が1拍目に来るかわかりづらくなり、まわってくる順番も交互ではなくなるので、俄然難しくなってみんな真剣！



(2) グループごとに練習

リズムを手で打ち、リズムパターンを唱える。覚えたカードは裏返す。

例)

♪   ♪   ♫   ♬		レーぶ、レーぶ レーぶ、レーぶ
♪   ♪		レーぶ、 ふてーんにぶおんぶ
♪♪♪   ♪♪♪   ♫♪♪   ♬♪♪		ケチャップケチャップ バナナレーぶ
○		ゼーんおんぶのーばーそ！

(3) グループごとに発表

覚えたリズムをみんなの前で披露します。



ポイント：声かけ

「よかったね。すごい！」

(4) グループの中で、担当のリズムを分担

小節ごとにリレーでリズムをつなぎます。

ポイント：声かけ

「グループとしてひとつの曲になりましたか？」

「次の人に自分のリズムが伝わらないと、次の人が出られないよ。」

「レイナちゃんがとても上手にやってみました。終わるときに、次のトモくんをちゃんと見てます。トモくんもレイナちゃんの視線を受け取ったね。それが自然にできるのは、コミュニケーションが上手にできているってことだね。」

「音楽にとって、とても重要なことです。」

「1小節目の人は、みんな始められるかなって確認します。それから身体でプレスを感じてはじめてね。4小節目の人は終わったよ、という気持ちで終わらしましょう。」

「視線を送るのは上手でした。今度は、受け取るのを上手にやってみてね。」





とが何よりも大事だと考えています。  
ソルフェージュレッスンを別時間でおこなうようになったのも、ピアノのレッスンの中で演奏に必要なソ

と分からなかったり、ピアノの音になると分からなかったり。そのようなことを解消するために、「読む書く演奏(表現)する」を行き来し、様々なことをミックスしながら繰り返

ルフェージュを取り入れていると、時間が足りなくなってしまうことと、どの子にも同じことを繰り返し伝えているよりは、皆でいっぺんにやったほうが効率的だと思ったからです。せっかくなのでピアノのレッスンの中では、少しでも長い時間グランドピアノに触れ演奏させてあげたいと考えています。  
また、楽典ドリルを宿題に出して自宅で作ってきたも、それだけでは実際の音楽となかなか結びつかないというケースも多くありました。ドリルでやったことでも、実際演奏している楽譜になる

返しやることによって、演奏に直結し、理解を深めることができます。  
**自立して譜読み・音楽づくりができる子へ**

りピアノのレッスンを止めてしまった後でも、学校では合唱の伴奏を引き受けたりと、音楽好きでいる限り、末長く音楽を楽しめる子になります。

小学校中高学年になると、インヴェンション程度のものを、一人で譜読みできるようになります。一人で楽譜が正確に読めることによって、興味を持った曲に自分からとりかかることができ、多くの楽曲に触れることができます。そして自らの演奏表現をすることができると、ピアノを弾くことが益々楽しくなります。また、きちんとした基礎能力を身につけることによって、事情によ

今後の自分のレッスンの課題としては、いかにリズム感を養っていくか、ということを重点的に考えていきます。やはり、自由に表現豊かな演奏をしていくには、いかに音楽の躍動感を身体の奥から表現できるか、ということが重要になってくると思います。今後も試行錯誤しながらレッスンを続けていきたいと考えています。

### ①目的

◎自立して読譜・音楽表現豊かな演奏ができる子に。

### ②手法

◎月に2回(土日のうちから、不定期実施)、自由参加のソルフェージュグループレッスン。

◎幼稚園年長～低学年のクラス/中学年～高学年クラス/特別クラス(受験対応等)、の3つのコース。各クラス定員3～5名。

◎1回60分。リズム・合唱・楽典・初見視奏・聴音などテンポよく進める。時には「もう1回やりたい!」の生徒たちの声にも柔軟に対応。

### ③効果

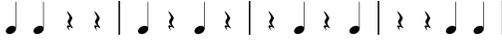
◎友達と一緒に、時には刺激しあいながら、伸びることができる。

◎読譜が速くなった。

◎自立して音楽を楽しめる子になった。

## ◆幼稚園年長～小学校低学年クラス(3名)◆

にはパターンを変えて4小節分にしたリズムを暗記して、皆の前で一人ずつ発表。



### ポイント:

開始から、同じリズムを基本に使用。“叩く”⇔“書く”を、往復することによって、表現・理論を繋げて理解。

## 4. まねっこタン・タン

先生が叩いた2～4小節分のリズムを真似して叩く。リズム聴きとり・暗記・表現を同時におこなう。

### ポイント:声かけ

「どこが拍子のあたまかな？」  
「どこに速いのがきてるかな？」

## 5. 歌唱

今日は「崖の上のポニョ」を振りつきで皆で歌唱。

## 6. 音とりカルタ

「この音なあに?!」の合図に合わせて、先生が鳴らしたピアノの音の書いてあるカルタをとる。



### ポイント:

カードを並べながら目の前のカードはある程度予見をする。年齢に合わせて、取りやすい音を目の前に置き、年上の子の目の前は、逆向きなどに置いて難易度を調整。

## 1. お名前タン・タン

「タン・タン・○○ちゃん」→「はあい」(ミドレ)

リズム打ちをしながら、お友達の名前を呼び、呼ばれた子は「はあい」(ミドレ)で返事をする。

## 2. タン・タンしりとり

「タン・タン・○○○」

お名前タン・タンの延長。起立して、タン・タンのリズム打ちには膝屈伸を加える。リズムに乗れなかったらアウト!



### ポイント:

スピードを速くしたり、文字数の多い難しいリズムの単語(ex. ダンゴムシ)を様子を見ながら加える。

## 3. リズム書き&太鼓

「タン・タン・(ウン)・(ウン)」 ♪ ♪ ♪ ♪

1.2で叩いてきたリズムを、各自音符で書いてみる。書いた後、そのリズムを太鼓で叩く。



### ポイント:声かけ

先生:「はい!良くできました。じゃあ今度は四分音符2つと四分休符2つを使って、他の形に変えてみて。」

A:「分かった!」 ♪ ♪ ♪ ♪ (叩く)

先生:「じゃあ、それはどういう風に書くのかな?」

休符の位置を変えて、リズムヴァリエーションを増やしていく。必ず、“叩く”⇔“書く”を往復する。最後

## ◆小学校中学年クラス(4名)◆

### 4. 楽典



今日は『完全5度』を初めて学習。まず、ドから数えて完全5度をノートに書く。その後、自分で考えながら他の完全5度

も書き出す。以前学習した長3度、短3度もいくつか書きだす。最後は作った各音程の音を、ピアノで弾きながら1人ずつ発表。

### 5. 一人ずつ初見視奏 (音程の書き出しと並行して)

8小節程度の課題を予見ありで視奏する。



#### ポイント:

予見後、「何調?」「拍子は?」「この曲を演奏する時、注意したいところはどこ?」と確認してから、1回目の演奏をする。続けることにより、初見で楽譜の全体像が見られるようになる。

### 6. 音とりカルタ

「この音なあに?!」

3つの音(跳躍進行)を先生がピアノで弾く。見つかった音のカルタから取る。



### 1. 視唱

コールユーブンゲン(ドイツ語&イタリア語)

- 1) 手拍子しながら読みのみ(ドイツ語)
- 2) 音程をつけてイタリア語読みで歌う
- 3) 音程をつけてドイツ語読みで歌う  
2)と3)を交互に両方おこなう。
- 4) アカペラで歌う

宿題: 次のものを予習してくる。



#### ポイント:

「最後の長さは何音符ですか?ちゃんと守ってください。」「この曲は何拍子ですか?最後の音符は何ですか?」「この曲2/2拍子の中で二分音符だから、いくつ延ばすのかな?」歌の姿勢も注意。立って軽く顎をひき、しっかり声を出す。

### 2. ロングトーン

- 1) まずはピアノの音を良く聴いてみる。  
目を閉じ耳に集中して、減衰していくピアノの音の、消える瞬間を見つける。聴こえなくなった瞬間に挙手。
- 2) 自分の声でロングトーン  
何拍延ばせるかな? 8拍、12拍、16拍と区切り、4拍単位で延ばしていく。この日の最長は28拍!

### 3. 合唱「すてきな友達」



先生も入って5人で2部合唱。

#### ポイント: 声かけ

(伴奏の子にむけて)「歌はどうでしたか?」「上下の声部のバランスはどうでしたか?」伴奏をしていた子の「私も歌いたい!」のアンコールもあり、パート・役割を交代しながらもう1回演奏。