

尺八のお稽古チェック表

尺八広場がいや

尺八練習の達成度を自己診断してみましょう。

各項目毎に、自分に当てはまると思うレベル数字に○をつけて見ましょう。

◎音程

1 甲音と乙音の吹き分けができる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

2 望ましい音程で口、ツ、レ、チ、リ の甲音、乙音が出せる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

3 メリ (ツ^メ、レ^メ、チ^メ、ヒ^メ、ウ) の音程が正確

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

4 メリの後はカリ戻しを実践している。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

5 中メリ (ツ^中、レ^中、リ^中、ヒ^中、イ^中) の音程が正確。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

6 メリの指使いは、丸太を転がすようにしている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

7 ハ、ハの三、ハの五、ウの音程が正確。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

8 ハ、ハの三、ハの五、ウへの指の運びがスムーズにできる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

9 押し指ができる。(下行の時や、次がメリ音の時)

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

10 吹奏時、上唇が前に出ているので、メリのときに、それが歌口に深くかぶさるようになる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

◎発音

1 乙の口を6～8秒続けられる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

2 甲のハを30～40秒続けられる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

3 乙の口をロングトーンで16秒出せる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

4 ロングトーンで、音の立ち上がりと消えるときもほぼ同じ音程である。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

5 音を前に出すように努めている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

6 お腹でしっかりと支えて音を出している。(お腹を使っている。)

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

7 巾のある音、伸びやかな音であると思う。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

8 吹くとき、口腔内は広がっている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

9 唇に力が入っていない。(唇を横に結んで、両端からやや下がったところにポイントあり)

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

10 吹くときに、口腔前庭(上唇裏と上歯茎との間に空間があること)が形作られている。

(これは上唇が前に出ているからできる)

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

11 指が動きやすい尺八の持ち方をしている。(手ぬぐいを絞るように)

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

12 指先が孔から2割ほど上がっている。(孔にかぶさって、メリ気味になっていない。)

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

13 自分の音は濁った音ではないと思う。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

◎リズム／間を取る

1 吹きながら、足や膝などで間を取ることができる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

2 唱歌(しょうが)しながら、手で拍子を打つことができる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

3 間がしっかりしていると自分で思える。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

4 大間拍子、小間拍子の違いを理解している。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

5 裏間をしっかりと取れるので、間がくずれない。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

6 たとえば1拍の裏間が連続する時、しっかりと間を取ることができる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

7 1拍半の間をしっかりと取れる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

8 裏間に△、表間に○が記されていても、間拍子は正確に取れる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

9 4／4拍子、6／8拍子、2／2拍子などのリズムを理解して、拍子をとることができる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

10 拍子の違いによる強弱を理解して、意識して演奏している。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

11 メトロノームに合わせて、間をしっかりと取りながら演奏できる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

◎メロディー／歌う

1 「尺八で歌う」ことを意識している。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

2 休止符を意識して演奏している。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

3 譜面に書いてある音符を、ただ追っているだけではないと思う。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

4 音譜記号のつながりを、適切なフレーズとしてつかむようにすれば、音楽的になることを意識して実践している。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

5 2～3拍など、延ばした音で終わるフレーズの最後を吹き切ったりしないで、卵形に丸く終わるようにしている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

6 2～4拍などの延ばす音を膨らますように吹いている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

7 「息があるだけ吹いて、無くなればどこでも息継ぎをする」ということはしない。(息継ぎは次のフレーズのためにするものです。)

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

◎ハーモニー

1 演奏中、隣で吹く人の音が耳に入ってくる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

2 箏や尺八との合奏の時、お相手の音や動きがつかめている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

3 ド、レ、ミ、ファ、ソ、ラ、シ、ドを尺八で吹くことができる。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

4 演奏前に尺八の音を出すようにしている。(ウオーミングアップ)

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

5 尺八が冷たいとき、息を入れたり、抱いたりして、音が低くならないように心がけている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

6 他の人の音程が合っているかどうか、注意力が働いている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

◎勉強

1 尺八で演奏してみたい曲を自分なりに持っている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

2 気づいたことや留意点をなるべくメモ書きして、練習や演奏に役立てている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

3 「一曲、聴かせて」と言われたら、何でも良いから吹ける曲を持っている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

4 「六段の調」を一人で、お箏となんとか合奏できると思う。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

5 「千鳥の曲」を一人で、お箏となんとか合奏できると思う。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

6 「すばる」を一人で、お箏となんとか合奏できると思う。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

7 童謡唱歌を人に聴かせてあげる自信がある。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------

8 ラジオ、CD、演奏会、PC動画などで、他の人の演奏を聴くようにしている。

1 (これから)	2 (少しできる)	3 (まあまあ)	4 (もう少しで)	5 (O. K.)
----------	-----------	----------	-----------	-----------