

**音感よくするヒント**

**サンプル版**

## はじめに

この度は「音感よくするヒント」をあなたの音楽教材としてご選択いただき、誠にありがとうございます。

この教材では、音感を磨いていくためにヒントやポイントになることをまとめて読みやすくしたものです。

音感とは、音楽をやっていくうえで重要な要素で、この能力が磨かれると、ソルフェージュ(楽譜の読み書き、聴き取りの学習)に強くなり、演奏表現や作曲、編曲など音楽全般にかかわってきます。

しかしながら、音感とはなかなか鍛えていくことが難しい要素でもあり、多くの方がつまづいている部分でもあります。

ですので、この教材では、ポイントとなる部分をなるべくわかりやすい言葉で端的にいうことを重視しました。

**パラパラといった感じで読み進めていただいてもよいですし、日々の練習などで行き詰ったとき、何気に開いていただだけでもよいです。きっとそのとき必要な言葉が目につくと思います。**

**なお、この教材では、知識編、テクニック編、マインド編と3部に分けてお伝えしています。**

**知識編では音感を磨いていく上で役立つような知識を、テクニック編では実際の練習やトレーニングでコツやポイントとなる部分を、マインド編では、どのように考えれば挫折することなく継続できるのか、など、長年にわたって培われた知恵や知識を厳選してまとめています。**

**正しい方法で努力すれば、かならず結果はついてきます。この書籍があなたの音楽ライフに貢献できればうれしく思います。ぜひ活用ください。**

**緒方晶圭**

# - 目次 -

<b>【著作権について】</b>	<b>1</b>
<b>【はじめに】</b>	<b>2</b>
<b>【目次】</b>	<b>4</b>
<b>【知識編】</b>	<b>12</b>
<b>音楽は1つの外国語</b>	<b>13</b>
<b>まずはハ長調</b>	<b>14</b>
<b>メロディ2つの要素</b>	<b>15</b>
<b>和音の響きも利用する</b>	<b>16</b>
<b>ある程度たまると</b>	<b>17</b>
<b>半音2つ半音1つ</b>	<b>18</b>
<b>音のパターンをつかむ</b>	<b>19</b>
<b>タイミングと音の高さ</b>	<b>20</b>
<b>4次元の芸術</b>	<b>21</b>

<b>Cメジャー以外は…</b> ……	<b>22</b>
<b>ミとラとシ</b> ……	<b>23</b>
<b>一度では難しいけれど</b> ……	<b>24</b>
<b>色をおぼえる感覚</b> ……	<b>25</b>
<b>音の3大要素</b> ……	<b>26</b>
<b>音の主人公</b> ……	<b>27</b>
<b>半音の積み上げ</b> ……	<b>28</b>
<b>ピラミッドでいえば</b> ……	<b>29</b>
<b>絶対音感、相対音感、その違い</b> ……	<b>30</b>
<b>数字の楽譜</b> ……	<b>31</b>
<b>正確なドレミファソラシド</b> ……	<b>32</b>
<b>ジャンルによって違う</b> ……	<b>33</b>
<b>効果的な3ステップ</b> ……	<b>34</b>
<b>特有の音階</b> ……	<b>35</b>
<b>音色を区別する</b> ……	<b>36</b>
<b>テストとトレーニング</b> ……	<b>37</b>
<b>これを意識するのとしないのでは</b> ……	<b>38</b>
<b>どちらの音階？</b> ……	<b>39</b>

長音階に慣れたら	40
太陽のような音	41
音感あれば楽譜は要らない?	42
自然にできるように	43
1フレーズを着実に	44
微妙に音程が違ふ	45
あなたのフレーズ集	46
知識が助ける	47
知識と実践で効果が倍	48
相対音感2種類の方法	49
正反対の性質の音	50
物語でたとえると	51
上下にシフト	52
「書く」という習慣も	53

## **【テクニック編】** …… 54

ドレミに置き換える	55
ドとしよしも	56

フレーズをドレミで .....	57
ドレミでひとごと .....	58
チャルメラ屋台 .....	59
ハ長調の次は .....	60
音感初期の段階では .....	61
「ソ」のイメージ .....	62
メロディ最後の音 .....	63
ドレミのうたの秘密 .....	64
半音いくつ分なのか .....	65
ドから数えて○番目 .....	66
ドーラーレーソ .....	67
音の響きで聴き取る .....	68
和音のパターン .....	69
真ん中の「ミ」の音 .....	70
コード進行のパターン .....	71
ランダムに並び替え .....	72
主音に引っぱられる .....	73
「シ」の性質 .....	74

もろびとこぞりての秘蜜 ……	75
音でいろいろと遊ぶ ……	76
ひとつ前の音も忘れずに ……	77
チャルメラ、Gでは？ ……	78
ドレミのどの音？ ……	79
まずはひとつのパート ……	80
好きな歌もドレミで ……	81
幼い頃におぼえた歌 ……	82
楽譜を目で追う ……	83
主音を知る ……	84
書き写す ……	85
いろいろな角度から ……	86
組み合わせ足し算 ……	87
リズムが苦手なら ……	88
リズムを鼓動のように ……	89
アカペラでも歌える ……	90
はっきりとイメージ ……	91
掴みどころのないもの ……	92



**時間をかけても耳コピ …… 93**

**紙に書く …… 94**

**【マインド編】 …… 95**

**少し簡単、でも難しい …… 96**

**自転車に乗る練習と …… 97**

**簡単なことから …… 98**

**音楽の世界へ …… 99**

**リズムからでも OK …… 100**

**隠してしまうと …… 101**

**1日のはじめに …… 102**

**世界のどこにいても …… 103**

**想像できないもの …… 104**

**仲間がいれば …… 105**

**フン♪フン♪フン♪ …… 106**

**すでに音感はある …… 107**

**楽器が近くにあるなら …… 108**

**当てずっぽうで …… 109**

音楽に何度もふれあう ……	110
声に出すのは… ……	111
歌詞でできるなら ……	112
トレーニングに行き詰ったら ……	113
しばらく経つと ……	114
夢で見るほど ……	115
絵本を読むように ……	116
「慣れる」ということ ……	117
練習して損はない ……	118
繰り返し思い出すもの ……	119
無限にあると思うと ……	120
思い込みが阻む ……	121
邪魔な要因になるもの ……	122
昨日はできたのに ……	123
一昔前のロボット ……	124
音楽の時間 ……	125
練習でもフォロー ……	126
表現するためのツール ……	127

天才といわれている人 ………	128
音楽家のキャンバスと絵の具 ………	129
自分のレベルに合っていないと ………	130
幼い頃のほうが ………	131
ガラスの割れる音 ………	132
コツコツでもいい ………	133

# 音感よくするヒント

## ・ 知識編 ・

**【ある程度たまと】**

**短いフレーズを少しずつ  
覚えていく  
そして、それらがある程度  
たまったとき  
突然、音がわかってくる**

**音感を鍛えていくことは、英語などひとつの言語を習得することに似ています。**

**英単語をひとつひとつおぼえていくように短いメロディ、フレーズをおぼえていき、それがある程度積み重なったとき、突然、音を言葉のように理解できるようになります。**

**【Cメジャー以外は・・・】**

# **ハ長調(Cメジャー)**

## **以外の調は**

## **移調して考える**

**ト長調(Gメジャー)や変ロ長調(Bbメジャー)などハ長調(Cメジャー)以外の楽曲を練習するときはそれをハ長調に置き換えて(移調して)考えるとわかりやすいです。**

**また、移調して考えることで移動ド唱法の歌い方のスキルを磨くこともできます。**

**その結果、音感を鍛えることにもつながっていきます。**

**【半音の積み上げ】**

# **音階の最小単位は半音 それ以外の音程は半音を 積み上げて 考えることができる**

**細かいことまで言うと半音以外にも音程は無限にあります。**

**ギターのチョーキングでつかわれるクォーター(半音の $1/4$ )などの微分音、半音を $1/100$ 単位の cent(セント)などです。**

**しかし、楽曲で使われる基本的な音程は半音が最小単位ですので、半音の音程をしっかり把握しておけば他の音程は、半音を積み上げることで予測できるようになります。**

**例えばド→ソの場合、ド(→#ド・レ・#レ・ミ・ファ・#ファ→)ソとカッコ内の部分を頭の中で歌い、予測します。**

**【絶対音感、相対音感、その違い】**

## **絶対音感とは 実音でわかる音感**

## **相対音感とは 音程を聞き分ける音感**

**絶対音感とは、その音の実音で何の音(音名)か聞き分ける能力です。**

**例えば、突然ピアノでジャンと弾いて何の音かわかるような音感です。**

**相対音感とは、ある音からある音への距離(音程)を把握できる能力です。**

**相対音感では、ひとつ基準の音を確認してからそれ以外の音を基準の音から測って聞き分けることができます。**



**【効果的な3ステップ】**

## **音感トレーニングの3ステップ**

**1. 聴き流す**

**2. ドレミで歌う**

**3. 書き起こす**

音感トレーニングの効果的なステップは・・・

**ステップ1: ただ聴き流す**

**ステップ2: 音名(ドレミ)で歌ってみる**

**ステップ3: 聴いて、書き取るです。**

ひとによって差があつたり違いがあつたりもしますがこの**3つのステップ**が

**効果的な方法のひとつだといえます。**

**【特有の音階】**

## **ジャンルによって 特有の音階が使われる**

**音楽ジャンルによっては、特有の音階(スケール)がつかわれていきます。**

**例えばラテン・ミュージックでは、**

**「ド・レ $b$ ・ミ $b$ ・ファ $\cdot$ ソ $\cdot$ ラ $b$ ・シ $b$ 」のスパニッシュ・スケールなどです。**

**ですので、好きなジャンルでよく使われるスケールをあらかじめ調べてお**

**けば、楽曲を聴き取る時や演奏するときにとっても役立ちます。**

【テストとトレーニング】

# ある程度トレーニングしたら 音感テストもしてみる そして、練習方法を見直し 再度トレーニングしていく

ただトレーニングしているだけだと自分がどの程度向上しているのかわからないことがあります。

また、自分のレベルが上がると始めた時点では効果のあった練習でも現在のレベルでは効果のない練習になってしまっている場合もあります。

ですので、ある程度トレーニングしたら現在の自分の実力を測るためにも音感テストなどしてみるとよいです。

**1. トレーニングする 2. テストする 3. 1と2を繰り返す**

シンプルですが、この方法が音感をよくする近道です。

**【太陽のような音】**

## **主音は、楽曲のなかで 太陽のような存在**

**楽曲のなかで主音は中心的な役割を担う音です。**

**太陽系にたとえるなら主音は「太陽」のようなものです。**

**そして、それ以外の音は地球、火星、木星など太陽を中心にして回っている惑星のようなものです。**

**※主音：ハ長調でいえばドレミ・・・の「ド」の音です。**

**【相対音感2種類の方法】**

**相対音感で聞き取るには  
2種類の音感が必要  
ひとつは「音程」感  
もうひとつは「調性」感**

**相対音感には2種類あります。**

**ひとつは音と音の距離を聞き分ける音感です。**

**いまの音は前の音に比べて2度(全音)離れている、などです。**

**もうひとつは「ドレミファソラシド」という枠組みの中でどの位置にあるか  
聞き分ける音感です。**

**例えば、メロディの中でどの音が主音か？主音から何番目の音か？など  
感じる音感です。「調性感」とも言われます。**

# 音感よくするヒント

## ・ テクニック編 ・

**【チャルメラ屋台】**

# **チャルメラ屋台のラッパも ドレミで分析する**

パリラ～リラ♪パリラリラリ～♪

チャルメラ屋台のラッパのフレーズの音名はこれです。

ドレミ～レド♪ドレミレドレ～、ミレドレ♪

音をドレミで分析して聴きたい考えたいしているうちにラッパの音もドレミで聞こえてくるようになります。

**【メロディ最後の音】**

# **かんたんなメロディは 主音で始まり 主音で終わることが多い**

**メロディの最後の音もしくは最後の和音の一番低い音は主音で終わることが多いです。※主音は、ハ長調でいえばドレミ・の「ド」**

**特に童謡などのシンプルな楽曲では主音(ド)から始まり主音(ド)で終わることがほとんどです。例えば、輪唱で有名な「カエルのうた」などです。**

**このようにメロディの始まりや終わりで使われている主音の雰囲気や感じを意識しながら聴いていると主音の性質をしだいに理解できるようになってきます。**



**【ドレミのうたの秘密】**

**『ドレミのうた』の  
フレーズの出だし  
「ド」と歌い始めている音は  
実際に「ド」の音**

**本当は秘密でもないのですが・・・ミュージカル『サウンド・オブ・ミュージック』の『ドレミのうた』は、「ド」と歌い始めているフレーズの出だしの音は、実際に「ド」の音ですし「レ」と歌い始めているフレーズの出だしの音も実際に「レ」の音です。**

**※ハ長調で演奏した場合です。**

**【半音いくつ分なのか】**

# **それぞれの音程が 半音いくつ分なのかを 数えておく**

半音の音程をしっかりと把握できるようになったらそれぞれの音程が半音いくつ分なのかを数えておき、それを覚えておきましょう。

例:ド→レ(半音 2つ) ド→ミ(半音 4つ) ド→ファ(半音 5つ)

ド→ソ(半音 7つ) ド→ラ(半音 9つ )ド→シ (半音 11つ)

ド→ド(半音 12つ)

それぞれの音程が半音いくつ分で構成されているのかを覚えておけば算数の足し算、引き算でそれぞれの音程を計算することができます。

**[ド-ラ-レ-ソ]**

## **よく使われる コード進行やパターンを おぼえておく**

**ド-ラ-レ-ソ♪ド-ラ-レ-ソ♪**

**これは、ポピュラーソングなどで使われることの多いコード進行のベース  
(ルート)の音です。**

**これらよくあるパターンをおぼえておけば、他の楽曲で使われたときに気  
づくことができます。**

**そして、このようなパターンを数多く覚えておくことは音感を鍛えていく  
ことにもつながります。**

【「シ」の性質】

# 「シ」は 上の「ド」に引きつけられる

主音の「ド」から数えて7番目の「シ」の音は「導音(どうおん)」とも呼ばれていてそのひとつ上にある主音の「ド」に引きつけられる性質があります。7番目の音があらわれたら、その上の主音にひきつけられる感覚を意識するととても音程がとれます。

※ハ長調(Cメジャー)の例です。

**【もろびとこぞいての秘蜜】**

# **ドシラソファミレド♪は 「もろびとこぞいて」 のフレーズ**

**ドシラソファミレド♪**

**上のドから下のドまでただひとつずつ下がっていきただけですがドーシ  
ッ・ラソ～、ファミ・レ・ド～♪とリズムをつけて歌ってみるとクリスマスの  
曲「もろびとこぞいて」の出だしのフレーズとなります。**

**クリスマスシーズンに街で流れていたら、音を確認してみましょう。**

【チャルメラ、Gでは？】

**チャルメラのラッパ**  
**ト長調(Key:G)では**  
**ソラシ～、ラソ♪**  
**ソラシラソ、ラ～♪**

ドレミ～、レド♪ドレミレド、レ～♪

まずはじめに上のフレーズをイメージしてみてください。

そして、次に以下のフレーズもイメージしてみてください。

ソラシ～、ラソ♪ソラシラソ、ラ～♪

どちらもチャルメラのラッパのメロディなのですが、はじめがハ長調(Cメジャー)の場合で次がト長調(Gメジャー)の場合です。

**【幼い頃におぼえた歌】**

# **幼い頃におぼえた歌を 思い出す そしてそれを利用する**

**幼い頃におぼえた楽曲は頭の中でしっかりと記憶されている可能性が高いです。**

**それらの楽曲を思い出しながら「ドレミ・・・」の音名で確認してみてください。**

**絶対音感を持っていなくても完全にそのメロディを音の高さまで丸暗記していたらそのフレーズから実際のドレミ・・・の音を探り当てることができます。**

# 音感よくするヒント

## ・ マインド編 ・



**【少し簡単、でも難しい】**

# **難しすぎる トレーニングは逆効果 自分に合ったもの を見つける**

**自分の実力に合っていない難しすぎるトレーニングだと時間や労力の割りに結果が出ないことがあります。**

**また、情報量が多すぎて混乱してしまい逆効果になる場合もあります。**

**しかしながらあまりにも簡単すぎると達成感が得られにくく退屈にいや**

**すいので自分にとって少しカンタン、でもすこし難しい。**

**どちらかというとそのようなトレーニングが効果的です。**

**【自転車に乗る練習と】**

# **自転車に乗る 練習をするように 音感を鍛える**

**自転車に乗る練習と音感を鍛えることはとても似ています。**

**倒れても、間違えても試行錯誤で何度もくりかえすことで身につけていきます。**

**そして、一度身につけば、なかなか忘れることはありません。**

**【世界のどこにいても】**

# **音楽は 世界のなかでも数少ない 共通語のひとつ**

**世界のどこにいても音楽はあります。**

**ですので、音楽ができるようになれば音楽家だけでなく世界中のたくさん  
のひとたちとコミュニケーションをとることができます。**

**そして、そのように考えれば、「ドレミファソラシド」は、世界の共通語のひ  
とつといえるのではないかと思います。**

**【仲間がいれば】**

# **一緒にトレーニング できる仲間がいれば 継続しやすい**

**長い期間、継続して努力することはときに難しいことがあります。**

**はじめのうちはやる気があっても途中でくじけそうになったりやる気が失せてしまうこともあります。**

**特に、自分自身にとって苦手なことであったり、難しいことであればなおさらです。しかし、そんなときでも一緒にがんばる仲間がいれば、その仲間が助けてくれたり仲間意識を持つことでやる気が出たいします。**

**直接的な仲間でなくてもライバル意識が芽生えればトレーニングにも張りが出て継続しやすくなります。**

**【すでに音感はある】**

# **音楽を心地よく聴くことが できるなら必ず音感はある すでに持っている音感を磨いていく という意識がたいせつ**

**音楽を心地よく聴くことができるなら必ずあなたに音感があります。**

**なぜなら、もし音感がまったくないのであれば音と音の距離を把握できず  
ただ同じ音が鳴っているように聞こえ、音楽を楽しむことができません。**

**つまり、音楽として聴くことができればかならず音感を持っているという  
ことなのです。**

**ですので、まったく音感のない状態から身に着けていくというより”すでに  
持っている音感を現在より磨いていく”と考えたほうがトレーニングにやる  
気もおきやすいですし、音感もよくなりやすいです。**

**【歌詞でできるなら】**

**歌を歌詞で覚えることが  
できるなら  
ドレミで覚えること  
もできる**

**歌を歌詞で覚えることができるなら歌を音名(ドレミ..)で覚えることもできるはずです。**

**ドレミで歌うことに慣れないうちはとても難しく感じるかもしれませんが音名(ドレミ..)で歌える曲が多ければ多いほど覚えるスピードも早くなりますし、音感もよくなります。**

**【しばらく経つと】**

**あいまいなことは  
しばらく経つと出来なくなる  
いつでも正確にできるよう  
復習することが大切**

**集中してトレーニングして一度できるようになったことでもまだ少しあいまいな場合はしばらく経つと出来なくなってしまう。**

**ですので、トレーニングしてからある程度たったとき忘れないようにするためにまた、確実にするためにも同じトレーニングを復習することが大切です。**

**【無限にあると思うと】**

**無限にあると思うと  
とても辛い  
まずは7つの音程だけに  
集中する**

音楽でつかわれる基本の音階は「ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ(ド)」7つの音だけです。

音色や微妙な音程などあわせるとほぼ無限にあることにはなりますが、はじめのうちからこれらすべてを聴き取ろうとするととても気が重くないづらくなってしまいます。

ですので、まずはといてあえずこの7つの音だけに集中し、ある程度できるようになってから細かい部分を確認していくとよいです。



**【一昔前のロボット】**

**「話す」ということにも  
音感が必要  
そう考えれば誰にでも  
音感はある**

ただ「話す」ということにも音感が必要です。

もし、まったく同じ音程で「話す」としたら「ワ・タ・シ・ワニ・ン・ゲ・ン・ダ」  
など一昔前のロボットのような口調になってしまいます。

つまり、抑揚(よくよう)をつけたり、イントネーションをつけて話すことが  
できるのであれば音感はあるということが出来るのです。

ですので音感トレーニングは無いものを付け足すのではなく現在、持って  
いるその音感をさらに向上させていく作業ということになります。

**【コツコツでもいい】**

**音感を短期間に  
マスターしなくてもよい  
生涯をかけて  
すこしずつ磨いていってもよい**

音感を身に着けることは音楽をやっていくうえでとても大切なことです。

とはいえ、音感を短期間にマスターしなくてもよいと思います。

ドレミファソラシドこの7つの音程を正しく聞き取るだけでもかない難しいことなのです。また、一度にマスターしようとする自分を責めてしまったら途中で挫折してしまったりします。

10年、20年、生涯をかけて音楽を楽しみながらコツコツとやってもよいと思います。また、そう思えることで心に余裕ができ、効率よく音感を鍛えていくことができたいします。

**『音感よくするヒント(サンプル版)』はいかがでしたか？**

**音感という一見つかみどころのない難しそうなものでも  
ちょっとしたヒントでその壁を打破することができたいする  
ことがあります。**

**ここで取り上げたもの以外にも**

**音感をよくしたり、演奏を磨いていくための**

**数多くのヒントがあります。**

**約 10 年の間、音感に関して相談を受けてきて**

**役立つと思えるものを今回**

**『音感よくするヒント』としてまとめました。**

**詳細については、以下のページから確認できます。**

**<http://eartraining.jp/SHOP/onkanhint01DL.html>**

**音感を身に着けることは**

**音楽をやっていくうえでとても重要なことです。**

**この機会にぜひとも**

**しっかりとした音感を身につけ**

**聴いてくれているひとたちに**

**感動してもらえるような**

**演奏を続けていってください**

**これらの内容が、あなたの音楽生活に**

**少しでも役立つことができれはうれしく思います。**

**音感よくするヒント**

**著者：緒方晶圭**

**Copyright 2016 (C) Akiyoshi Ogata Productions All Rights Reserved.**