

# ドラムブック

ドラムブック  
ドラムブック  
ドラムブック  
ドラムブック



カホンを習う



# はじめに

## リズムとその効果

### リズムは人生のさまざまな側面に影響を与える:

心臓の鼓動はリズムを刻み、私たちはリズムに合わせて踊り、リズムに合わせて話します。そして一日一日が日々のリズムを刻みます。リズムに身を任せることは、人々、特に子供たちがストレスを避け、方向性とバランスを見つけるのに役立ちます。特にドラムを叩き、一緒に音楽を作ることは特定のリズムに従うことです。これは継続を促し、集中力を必要とします。

ドラミングは遊び感覚で集中力と協調性を高めます。両手を使うことで、脳の両半球を刺激するプロセスを誘発します。方向性を見失い、「リズムが狂っている」と感じている人々は、一緒にドラムを叩くことで、再び失った方向性を見つける一助となります。また、ドラムを叩くことで、鬱積した怒りやフラストレーションを発散することもできます。ドラムを叩くと体幹調整を促し、集中力を高めます。その結果、パフォーマンスが向上し、日常生活におけるストレス管理も改善されます。

ドラムを使用することで、グループダイナミクスを強化しながら、共同体感覚やグループトレーニングを育むことができます。グループ演奏は、自己啓発の機会を提供します。一緒にドラムを叩くことで、持久力がつくだけでなく、コミュニケーション能力も高まります。

ドラムは予備知識を必要としません。  
誰でも試すことができます。

**音楽家でなくても、音符を読めなくても構いません。**

## 幼稚園と学校でのリズム

リズムは今日、幼稚園や学校現場で重要視されています。その目的は、子どもたちの全人的な人格の発達を促進することです。リズムを使った作業は、子どもたちの感覚を刺激し、活性化させ、知覚能力を強化します。歌や言語、リズム、動きを遊び感覚で取り入れ、社会性や集中力、言語、協調性、運動能力、知覚、創造性を養います。

リトミック活動では、感覚的な印象を表現することに重点を置きます。子どもたちは即興を学び、創造的な枠組みの中で自らの表現力を伸ばします。リズムワークで大切なのは、子どもたち一人ひとりが自分の長所を発見し、不安を克服し、自信をつけていくことです。グループダイナミクスの社会的側面も中心的な役割を果たしています。

音楽とリズムを日々の教育実践に取り入れる際、教育者はしばしば障壁にぶつかります。このような障壁は、多くの場合、彼ら自身の音楽的能力や、幼稚園や学校での大人数の集団生活から生じます。音楽とリズムは、家庭内でも教育機関でも過小評価されがちです。**ニノ・カホン・システム**では、幼稚園や学校向けにリズムを使いやすくするための特別なツールを開発しました。

## 教育学的背景

ニノ・カホン・システムを通して、子どもたちは遊びながら、歌や言語、リズム、動き、楽器の基礎を学びます。私たちの目標は、音楽の楽しさを教え、子どもたちの音楽の才能を早い段階で発見することです。現在の研究では、ドラムを使用することで集中力や協調性、創造的知性、社会的行動を持続的に高められることが確認されています。

ドラムの大きな利点は、演奏に予備知識が不要であることです。子どもたちは短期間のうちに最初の成功体験をします。幼い子どもでもすぐにさまざまなリズムを出せるようになります。ここでの基本原則は、「正しい」も「間違っている」もないということです。どの試みも最初は受け入れられ、優しく導かれるのです。例えば、すぐに調子取りできるようになることは重要ではなく、何度か練習しているうちに、子どもたちは自然とリズムを刻み、たくなり、また、刻めるようになります。最初のうちは、新しい楽器とそのさまざまな音の可能性を探ることに重点を置くかもしれません。マリア・モンテッソーリの原則である「Help me to help myself (自助努力を支援する)」の精神に基づき、子どもたちがやがて自分なりのドラムのリズムを身につけ、大きな声で歌い、そして何よりも音楽を作る喜びを経験する様子を観察します。そして、最も重要な原則は、「楽しさ」です。

間違いなく、音楽を作ることは生活の質を向上させ、喜びを増幅させます。

ニノ・カホン・システムは、子どもたちの次のような分野を育成します。

## 社会的能力

一緒に音楽を演奏することは、挑戦であると同時に共同作業を促すものでもあります。子どもたちは互いに学び合い、互いに耳を傾け、互いに支え合います。音楽は間違いなく、あらゆる芸術の中で最も社会的なものであり、卓越したコミュニケーションの媒体です。ニーチェは「音楽がなければ、人生は間違いである」と言いました。

## 集中

最近、子どもたちの集中力はますます低下してきています。ドラムをたたくことは、子供たちが遊び感覚で集中力を高めるのに役立ちます。

## 知性の強化

ドラムを叩くとき、子どもたちはさまざまな情報を素早く同時に処理し、判断しなければなりません。楽器を学び、演奏するには、多くの努力と集中力が必要です。微細運動と粗大運動の両方、そして他の感覚も関わっています。加えて、正確な手の連携も要求されます。

## 運動能力の発達

両手を使ってドラムを叩くことは、子どもたちの細かい運動能力と粗大運動能力を大きく向上させます。子どもたちは、音楽に合わせて動いたり、音楽ゲームに参加したりと、多くの場合、運動を通して音楽の世界を体験します。同時に、言語中枢は運動中枢と密接に結びついているため、運動能力の発達は言語の発達もサポートします。

## 言語発達

リズムック・ドラミングは、童謡や対話型の物語、音楽的な韻を踏むことで、子どもたちの言葉の発達を促します。言語のリズム構造は、音節のドラムによって強化されます。

## 人格の発達

音楽は、子どもたちが自分の感情を自由に表現できるようにします。自分自身の感情を認識し、表現することは、個人的な成長にとって極めて重要であり、子どもたちの個性を強化します。音楽は子どもたちに信じられないほど良い影響を与え、幸福ホルモンを分泌させます。全身で音楽を体感し、感情を深く揺さぶられるのです。

## 音楽性

子どもたちはもともと、音楽に合わせて歌ったり踊ったり動いたりするのが大好きです。彼らは生来の音楽的能力があり、歌い、音楽を聴き、音を作りたいという強い欲求を持っています。幼少期に絶対音感を身につける子どももいますが、定期的な音楽練習がなければ、その音感は衰えてしまいます。早期音楽教育は、こうした能力を育むだけでなく、そのさらなる発達をサポートします。

## 知覚の発達

早期音楽教育は、遊びの中で子どもの知覚を高めます。五感を使って音楽を体験し、音、リズム、メロディーの理解を深めます。

## 創造性の発達

早期音楽教育は、創造性の発達を自動的に促進します。子どもたちは、太鼓や歌でリズムを伴奏し、音楽を試し、創造力を発揮します。

## ニノ・カホン 準備

ニノ・カホンで演奏を始める前に、以下の手順に従ってください。

- 1 ニノ・カホンに付属している粘着シールを譜面台に貼ってください。右の図では、各記号をカホンのどの位置に置くと、最適な音色が得られるかを示しています。
- 2 役立つリズムバーがすでに内側に印刷してあります。印をつけた線に沿ってリズムバーを切り取り、目の前の床に置いて、よく見えるようにしてください。
- 3 ドラム演奏を容易にするために、私たちは5つの音楽記号からなる独自の記譜法を開発しました。内側にこれらのマークもあります。マークを切り抜いて、すぐに演奏を始めましょう。
- 4 ステップ1~3が終わったら、最初のリズム練習です。

5

ドラム演奏をたっぷり楽しんでください!

## 独自の記譜法

演奏前に、演奏用椅子にハンドステッカーを貼ってください。右の図は、各音を最適に鳴らすためにドラム上のどの位置に記号が配置されているかを示しています。演奏を容易にするために、私たちはさまざまな音を表す5つの基本記号からなる独自の記譜法を開発しました。



青い手のマークはベースを表します。叩くと低音が出ます。



上端の赤い手のマークを叩くと、スネアと呼ばれる明るくシャープな音が出ます。



このマークはシャウトを表します。ここで、リズムに合わせて「イエー!」と叫ぶのです。「ヘイ」でも「ハイ」でも「オレ」でも構いません。



オレンジの叩いている手のマークは、手をたたくことを示します。



この記号は休止を示します。唇に指を当てて、「シー」と言うと効果的です。

6

# そして、こちらが演奏方法です

カホンにハンド・ステッカーを貼って、リズム・バーと記号を切り抜きましたか？

完璧です!では始めましょう。

ニノ・カホンの記譜法を使ったドラムの叩き方を、例を挙げてご紹介します。切り取った記号をリズムバーに置き、時間通りにカウントするだけです:**1-2-3-4**。各記号を正確に演奏し、このリズムユニットを完璧にマスターするまで繰り返します。

試してください!とても楽しいですよ。

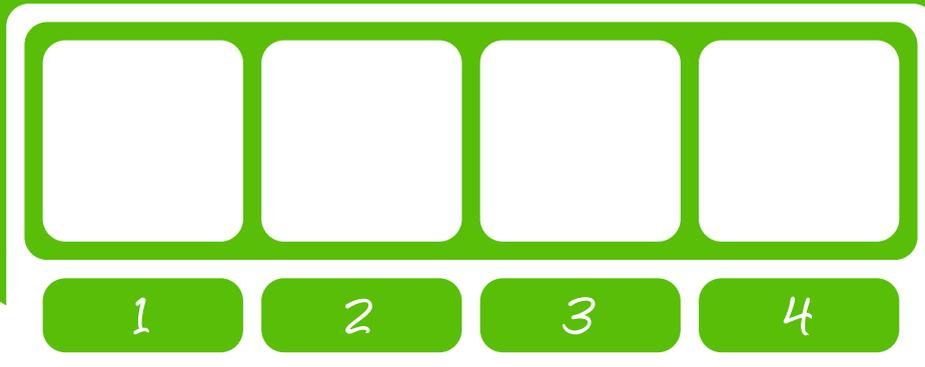
## 正しいカウント法

ドラム合奏と最初のリズム練習を始める前に、適切なカウントないし数え方を簡単に見ておきましょう。

ドラム合奏では、大きな声でしっかりと数を数えることが重要であり、集中的に練習する必要があります。最初は、演奏とカウントの間のこのリズムの独立性を発達させるのは難しいかもしれませんが、しかし、ひとたびカウントの原則が内面化されれば、リズムックなパッセージと一緒に演奏することが容易になります。

**1-2-3-4**のビートを大きな声で数えて掛け声をするので、子どもたちが正しいリズムを刻む助けとなります。声を出してはっきりと数え、グループで演奏し始められるようになります。

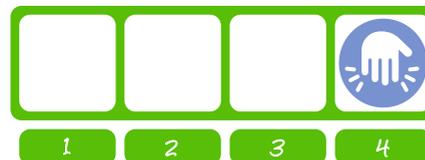
あるいは、**1-2-3-4**という数字の代わりにの代わりに、リズムシーケンスのビートを大声で数え手も構いません。例えば、**ベース-スネア-ベース-ポーズ**というようにして、子どもたちがテンポを保ち、正しい記号を叩けるようになります。最初は、記号ごとに4分音符を弾くことを学びます。グループで演奏するときは、他の人の演奏に耳を傾けることが大切です。また、メトロノームを使って、拍子を取りながら数を数える練習してもいいでしょう。



## 基本ビート:ベース

最初の基本ビートはベースです。重低音は、青い手を打面の中央で打ったときに音が出ます。打撃板が振動し、低音の響きを生み出します。手のひらがリラックスして軽くなっていることを確認してください。少し角度をつけた手で打球面を打ち、すぐに反動をつけます。指の角度を少し変えて、指先だけが表面に触れるようにしてもいいです。

リズム1



リズム2



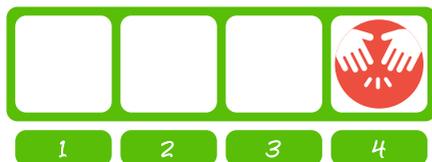
リズム3



## 基本ビート:スネア

2つ目の基本ビートはスネアです。スネアの音は、打面の上端、特に2本の赤い針を叩いたときに出来ます。叩くと内部のスネアワイヤーが振動し、「スネア」と呼ばれる独特のガラガラ音が発生します。「スネア」という言葉は英語に由来し、「ガラガラ」という意味です。スネアは両手を使って演奏します。

リズム4



リズム5



リズム6



## ベースとスネアの組み合わせ

ベースとスネアの音色は、ドラムスツールの基本サウンドを形成します。この2つの音色を多様に組み合わせることで、多面的なリズムを生み出すことができます。次の練習は、これらの音とその組み合わせの可能性に対する感覚を養うことを目的としています。集中力、リズム感、テンポ感、協調性、聴覚トレーニングが中心となっています。

リズム7



リズム8



リズム9



リズム10



## 拍手

ベースとスネアという2つの基本ビートに慣れた後は、拍手から始まる他の音楽記号に目を向けます。ここでも、わかりやすくするために、独自の記号を用意しています。手を叩くオレンジ色の記号です。このマークが表示されたら手を叩きます。教師のための準備練習：記号を教えるために、その記号を掲げて、子どもたちにそれが何を表しているのかを当てさせます。そして、子どもたちと一緒に同じテンポで手拍子をする練習をします。次の段階で、先に覚えたベースとスネアのビートを、新しい記号である拍手と組み合わせます。

### リズム11



### リズム12



### リズム13



## 休止

音楽のもう一つの重要な要素は、次の記号で、「休符」です。休符は、口の上の指の記号でマークされます。指を口に当てて、「シー」と優しく言きましょう。上級者は「シー」を省略してもいいでしょう。

### リズム14



### リズム15



### リズム16



## シャウト

私たちの記譜法の最後の基本記号はシャウトです。「イエー」「ハイ」「ホー」などの表現が使えるので、創造性がここでは鍵となります。シャウトはリズムに合わせて一緒に行うことが重要です。事前に、たった1音節からなる戦いの叫びを考えておきましょう。

### リズム17



### リズム18



### リズム19



## リズムの練習

これまでのセクションでは、いわゆる「単純小節」と呼ばれる、4分の4拍子で4つの連続した拍を繰り返すものを演奏してきました。では、学んだ記号を使ったさまざまなリズム練習を、「二重小節」で探求することに集中しましょう。これには2つの異なるリズムの小節の繰り返しが含まれ、より多様なリズムを生み出します。引き続き4分の4拍子で演奏します。

では、いろいろなリズムの練習をしてみましょう。やりやすくするため、音楽記号はリズムバーの上か床に置いて、記号がはっきり見えるようにしてください。正確なカウントに注意するか、当アプリをスローモードで使用してください。リズムシーケンスを完璧に演奏できるまで繰り返してください。リズムセッションの締めくくりは、ドラムロールで終わるのが定番です。

とても楽しいですよ。

### リズム20



### リズム21



### リズム22



### リズム23



### リズム24



### リズム25



### リズム26



### リズム27



## テンポ変化を伴うリズムの練習

これで基本ビートはすべて学んだので、次はテンポに変化をつけたり、速いビートを取り入れたりしてみましょう。各カウントの間、複数のビートを演奏することもあるでしょう。最初はゆっくりのリズムの練習で始め、徐々にスピードを上げていきます。

例えば、カウント1と2で素早く5拍連続してベースビート(交互の手)を演奏し、カウント3と4で3拍連続してスネアビートを演奏するのもいいかもしれません。

### リズム28

1	+	2	+	3	+	4	+

### リズム29

1	+	2	+	3	+	4	+

### リズム30

1	+	2	+	3	+	4	+



BaffとMEINLのコラボレーションにより、ユニークな積み重ね可能なカホンとそれに付随する音楽システムが、NINO Percussion ブランドで発売されることになりました。NINO Percussionは、Baffとマネージング・ディレクターのPatrick Streseによって作られたスタッキングカホンとミュージックシステムの実証済み機能を基に、独自のデザインで作られています。

ninopercussion.com  
をご覧ください。



# ニ・カホシ



**Roland Meinel Musikinstrumente  
GmbH&Co.KG**

Musik-Meinel-Straße 1  
91468 Gutenstetten  
Germany

電話: +49 (0) 9161 788 0  
Eメール: [info@ninopercussion.com](mailto:info@ninopercussion.com)  
[ninopercussion.com](http://ninopercussion.com)

ライセンス: Patrick Strese - オーナー Baff