

吹奏楽部

流北部中 【 月】までの目標達成シート ()→①②など記入

吹奏楽部 目標達成シート					
氏名		月	日	目標（演奏会名）	
目 標	最高の目標				
	中間の目標				
	<u>絶対達成できる目標</u> ここが大切				
成功した場合			失敗した場合		
心			心		
体			体		
技			技		
	予想される問題			解決策	
メンタル					
技術					
体力（健康）					
生活					
その他					
<u>上記目標達成のための具体的な行動</u> （できやすいものから）					
①		/	⑧		/
②		/	⑨		/
③		/	⑩		/
④		/	⑪		/
⑤		/	⑫		/
⑥		/	⑬		/
⑦		/	⑭		/
あなたは、目標達成のために、部活にどのように貢献しますか（具体的な仕事など）					
決意表明					
向上ルティーン（回数・秒数も）			失敗切り捨てルティーン		

仲間にかけてもらいたい言葉（やる気向上の）	仲間にとってほしくない言葉（やる気が沈む）

長い長い春休み？ピンチはチャンス！！

思わぬ休みこの期間、コンサート中止に落胆し、3月中に再会できれば一緒に吹きたいと3年生。きっと皆さんも同じ気持ちでこの3月を過ごしていることでしょう。本当に辛いですね。しかし、いつまでも落胆している訳にはいかないです。どんな条件であってもじっと我慢しつつも次の手だてを工夫し、見方を変え、過ごし方を考えねばなりません。あなた達の顔を思い浮かべながら、たくさんの方のことを考えました。つれづれなるままに書いてみます。あっという間に新3年生の最後の夏がやってくるのです。レギュラーは新2年生の君たちにもチャンスはまわってくるのです。1日たりとも無駄にせず、1時間たりとも無駄にせず、1分たりとも無駄にせず、1秒とも無駄にせず、そ

こは、この休みであっても代わらないということを認識・自覚してほしいです。**今**に『最善を尽くす』事が大切だと思います。最善以上はない。そして、『最善』は常に進歩していることを。

◎スコアを持っていますか???改めて必要性を認識しましょう！

スコアって、自分が吹いている旋律に対し、他のパートがどういう動きをしているかが、みてわかる楽譜で、指揮者は常に持っています。自分のパートの動きに対し、周りがどんな旋律を重ねていて、どんなハーモニーになっているのか、パーカッションはどんな風に色をつけてくれているのか、自分との関係がすべてわかるのです。自分の役割もわかります。演劇をする人で、自分の台詞だけ持っていて台本を持たない人はいないと思います。台本がなければ、物語の内容すらわかりませんから。みなさんは、自分の台詞しか持たなくてよいですか???

◎ 自分自身をチェックしてみましょう。（A～Eで評価しましょう）これは今だけではなく常にやる

①他の人の音、話を聞く耳を持っているかどうか。

②あなた自身が、素早く（敏感に）そして生き生きと演奏しているかどうか。

③自分から良い音を（ユーチューブやCDを含め）聴いているかどうか。

④自分の楽器の機能や取り扱いが、説明できるかどうか。

⑤音楽の訓練で、何が最も大切なのかを知っているかどうか。

⑥繰り返して練習することの大切さを知っているかどうか。

⑦良い姿勢についての理論を知っているかどうか。

⑧呼吸法について正しい理論を知っているかどうか。

⑨アンブシュアの正しい形を知っているかどうか。

⑩フレージングを正しく理解しているかどうか。

⑪正しい楽器の持ち方を知っているかどうか。

⑫良く鳴り響く f f を持っているかどうか。

⑬美しい p p を持っているかどうか。

⑭アタックや発音法を正しく知っているかどうか。

⑮読譜力（音符だけではなく、どこにある様々な情報を正しく理解する力）があるかどうか。

⑯初見力があるかどうか。

⑰あなたが、楽器を通して歌っているかどうか。

⑱アーティキュレーションについて理解しているかどうか。

⑲楽器の状態をいつも観察しているかどうか。

⑳よい音やよい発音（イントネーション）を自分自身で感じているか。

㉑よい口形で、響きのあるのよい発声で歌う事ができているか。

セクションリーダーとパートリーダーの皆さんへ イメージのチャンス

♪このフレーズをどう練習すれば、吹けるようになるか。こんな練習をしてみます。

〇〇の場合→この練習。など、たくさんのパターンを考え、まとめる。何の曲を例に上げてよい。提出のこと。（新曲にも応用できること）

♪新譜の色分け べたっと塗るのではなく、色別に〇 『水夫と鯨』で作業を終了しておく。

楽譜が配られたらやることを全員がわかっていて、徹底できるよう指示を。

♪さて、どんな練習から始めようか、練習の流れを顧問からの指示を待つのではなく、リーダーが率先してできること。

上記の他に必ずやること！

- ♪新譜の譜読み。リズムと指は必ずやっておく。すぐに、合奏できるくらいの気持ちで！！
- ♪表現力を付けるために→YouTube で、『メロディカメン』を検索し、音楽と共に身体が動くとはどんなことなのか、一緒に動いてみるなどして研究する。何度も観て研究。
- ♪紙ブレス→テストします。90度で、何秒保てるか。ふっ、ふっ〜、とブレスアタックを○分やる。
- ♪音が出せるのであれば、B ロングトーン、ピッチ合わせ（アンプシャーチェックも含む）。日々。
- ♪目標シートの記入
- ♪ 身体トレーニング ワン、ツー、スリー、フォー〜
 - フェイストレーニング 目トレ、ペタトレ、びるトレ
 - ブレストレーニング 腕を組んで、おなかを押しながら

先日、部員に『メロディカメン』を観たかどうか聞きましたが、観ていないということでした。とても楽しく、面白く、表現力最高です。ぜひ、一緒に表現し、動いてみてください。音楽の表現力が付いてくること間違い無しです！！ シートも4月、5月と、こまめに書いてみましょう。表は、リサイクル紙などの裏紙を利用し、表も写して書きましょう。

吹奏楽部を希望している1年生は、読んでみてわかることをやってみてください。