

## リコーダー演奏について ～感染防止のために～

### 【用意する物】

- ①リコーダー
- ②マスク
- ③清潔なガーゼまたは薄いハンカチ(水抜きやお手入れ時に使用します)
- ④ビニール袋(③を使用した後に入れて持ち帰ります)
- ⑤ティッシュ(床などについた水滴を拭きます)  
※リコーダーの手入れ時には使用しないでください。
- ⑥水筒

### 【リコーダーを演奏する前に】

- ・ 手洗い、うがいをし、ソーシャルディスタンスを徹底してください。  
(人と人との距離を1～2m 空けましょう)
- ・ リコーダーを口につけていないときは、マスクを着用しましょう。

### 【リコーダーを演奏する時は】

- ・ こまめに休憩を取り、部屋の換気や水分補給を行ってください。  
※リコーダー内の水滴を乾かすためにも適宜休憩をとりましょう。  
※演奏時は通常より呼気動作が多くなり喉が乾燥しやすいため、休憩時は必ず水分補給をしましょう。

### 【リコーダーの練習方法の手引き】

#### 基本の指導ポイント

- ・ リコーダーを口の中に入れすぎると、口腔内が広がり、リコーダーの中に唾液が流れやすくなるため、口に浅くつけて演奏しましょう。
- ・ リコーダーを演奏する時は、口とリコーダーに隙間ができないように構えます。  
(特に口の両端は隙間ができやすく、飛沫が飛ぶ恐れがあります。)
- ・ リコーダーを振り回したりせず、大切に扱うことを児童・生徒に伝えてください。水滴が周囲に飛ぶのを防ぐと同時に、楽器を長持ちさせることにつながります。

## リコーダーを演奏する前の準備運動（マスクを着用）

リコーダーを演奏する前に、適切な息づかいを身に付けましょう。

### ①タンギング唱

(1)「トゥ、トゥ、トゥ」、「テ、テ、テ」、「ト、ト、ト」など、色々なリズムを練習します。  
ドウ、デ、ドなど、飛沫が飛びにくい音を使うのも良いでしょう。

(2)練習方法は以下の順で行いましょう。

有声音（話し声）

↓

無声音①（ヒソヒソ声）

↓

無声音②（声の聞こえない、息のほとんど出ないヒソヒソ声）

### ②ロングトーン唱

(1)大声ではなく、耳元でささやくような息づかいをイメージします。  
例)そよ風、長く吐き続けられる息、エアコンの“静音”など

(2)練習方法は以下の順で行いましょう。

有声音（①(1)タンギングのいずれかを一回の発音で4拍伸ばす）

例)「トゥ—————」

1 2 3 4

↓

無声音①（ヒソヒソ声）

↓

無声音②（声の聞こえない、息のほとんど出ないヒソヒソ声）

例)4拍、6拍、8拍のように、少しずつ長く伸ばすことに挑戦していく

## 実際にリコーダーを使って演奏

上記①②で実践したことを意識して、リコーダーでタンギングとロングトーンの練習をします。

### 【リコーダー演奏の後は】

- ・ 「リコーダーのお手入れマニュアル」を参考に、お手入れをしてください。
- ・ リコーダー演奏、お手入れの後は、速やかに手を洗いましょう。
- ・ 水滴が床に落ちた場合は、すぐにティッシュで拭きましょう。

### 【その他の留意点】

- ・ 冬季はリコーダーが結露しやすいため、頭部管(口をつける部分とその周辺)を手でにぎるなどして、人肌程度に温めてから演奏します。

以上は、リコーダーを演奏する際の感染防止対策であり、必ずしも新型コロナウイルスなどに感染しないというものではありません。

制作 トヤマ楽器製造株式会社

<http://www.aulos.jp>

監修・お問合せ先 東京リコーダー協会

東日本本部

〒174-0061 東京都板橋区大原町 41

Tel:(03)3960-8303 Email:kikaku@aulos.jp

西日本本部

〒541-0057 大阪府大阪市中央区北久宝寺町 2-1-7 本町和光ビル 802 号

Tel:(06)6264-7192 Email:osaka-kikaku@aulos.jp