

2021 年度 授業計画(シラバス)

学 科	看護学科	科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名	音楽とリラクゼーション	必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	2学年	学期及び曜時限	後期	教室名	
担 当 教 員	谷 理香	実務経験とその関連資格	大阪保健福祉専門専門学校非常勤講師、環太平洋大学で教育経営学科音楽科講師として勤務していた。		

《授業科目における学習内容》

看護師として活躍するために、日々自分の体調や気持ちをコントロールすることがとても重要と思います。意識的な腹式呼吸を習得し、呼吸によるセルフコンディショニングを体得できるようになります。正しい発声を学びます。そして音楽を理解し、聴き、歌うことは、自身の気持ちの安定にもつながります。幅広い年代、ジャンルの音楽に親しみ、歌うことにより、幼児から高齢者までの患者様とのコミュニケーションの大切な一つにもなります。

《成績評価の方法と基準》

ペーパーテスト70% 実技テスト30%

《使用教材(教科書)及び参考図書》

女子音楽カンターレ 女子高校・短大・大学・看護・福祉学校副教材集(教科書) 日本童謡選集 みんなの歌ベストテン 歌謡曲のすべて上下巻

《授業外における学習方法》

毎回の授業で学んだストレッチや音楽を復習するようにしましょう。

《履修に当たっての留意点》

姿勢を正しく、毎日深い呼吸を心がけることが望ましいです。合唱に挑戦することで、チームワークや一体感を体験しましょう。色々なジャンル、時代の音楽に親しむ好奇心を持つよう心がけましょう。

授業の方法	内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	授業を通じての到達目標	呼吸の仕組みを理解する。いかに呼吸が大切かを学ぶ。呼吸を深めることができるようになる。正しい姿勢で自然な発声を理解し、実践できるようにする。日本の歌曲を学ぶ。	女子音楽カンターレ他配布プリント	教科書を前もって、読んでおく。
	各コマにおける授業予定	身体をほぐすストレッチ、ゆっくりと深い呼吸を意識的に実践。発声練習。基礎音楽理論を学ぶ。教科書の日本の歌などを歌う。		
第2回	授業を通じての到達目標	胸式呼吸と腹式呼吸の理解と実践。使い分けができるようにしていく。声の幅を広げることができるようになる。日本の歌曲を学ぶ。	女子音楽カンターレ他配布プリント	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸を実践しておく。
	各コマにおける授業予定	身体をほぐすストレッチ、ゆっくりと深い呼吸を意識的に実践。胸式呼吸と腹式呼吸の実践。腹式呼吸による発声練習。基礎音楽理論を学ぶ。教科書の日本の歌などを歌う。		
第3回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸のメリットを理解できるようになる。無理なく自然に腹式呼吸ができるようにつなげていく。声が安定して出るようになる。日本の歌曲を学ぶ。	女子音楽カンターレ他配布プリント	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸を実践しておく。
	各コマにおける授業予定	身体をほぐすストレッチ、ゆっくりと深い腹式呼吸を意識的に実践。腹式呼吸による発声練習。ロングトーン練習。基礎音楽理論を学ぶ。教科書の日本の歌などを歌う。		
第4回	授業を通じての到達目標	胸式呼吸のメリットを理解できるようになる。ストレッチをすることで自分の身体のゆがみや詰まりを知ることができるようになる。腹式呼吸声が安定して出るようになる。世界の歌曲を学ぶ。	女子音楽カンターレ他配布プリント	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸及びストレッチを実践しておく。
	各コマにおける授業予定	身体をほぐすストレッチ。胸式呼吸を意識的に行う。腹式呼吸による発声練習。ロングトーン練習。基礎音楽理論を学ぶ。教科書の世界の歌などを歌う。		
第5回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸をしながら、運動させストレッチをすることができるようになる。よりストレッチ効果を出せるようになる。腹式呼吸声が安定して出るようになる。世界の歌曲を学ぶ。	女子音楽カンターレ他配布プリント	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸及びストレッチを実践しておく。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。基礎音楽理論を学ぶ。教科書の世界の歌などを歌う。		

授業の方法	内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸によるストレッチをすることができるようになる。よりストレッチ効果を出せるようになる。腹式呼吸声が安定して出るようになる。リズムを理解することができるようになる。教科書ミュージカルの歌などを歌	女子音楽カンターレ他配布プリント	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸及びストレッチを実践しておく。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。基礎リズムを理解し、実践する。教科書の世界の歌などを歌う。		
第7回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸によるストレッチでよりストレッチ効果を出せるようになる。自身の身体のくせを知ることができる。腹式呼吸声安定して出るようになる。リズムを理解することができるようになる。教科書ミュージカルの	女子音楽カンターレ他配布プリント	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸及びストレッチを実践しておく。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。2拍子リズムを理解し、実践する。教科書の世界の歌、童謡・唱歌などを歌う。		
第8回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸によるストレッチでよりストレッチ効果を出せるようになる。腹式呼吸声安定して出るようになる。リズムと身体を連動できるようになる。教科書イタリア歌曲、童謡・唱歌などを歌う。	女子音楽カンターレ他配布プリント	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸及びストレッチを実践しておく。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。3拍子リズムを理解し、実践する。教科書のイタリア歌曲、童謡・唱歌などを歌う。		
第9回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸によるストレッチでよりストレッチ効果を出せるようになる。腹式呼吸声安定して出るようになる。リズムと身体を連動できるようになる。教科書ドイツリートなどを歌う。	女子音楽カンターレ他配布プリント	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸及びストレッチを実践しておく。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。4拍子リズムを理解し、実践する。教科書のドイツリート、歌謡曲などを歌う。		
第10回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。簡単な2部合唱ができるようになる。教科書の2部合唱曲、歌謡曲などを歌う。	女子音楽カンターレ他配布プリント	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸及びストレッチを実践しておく。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。教科書の合唱曲で2部合唱の練習をする。その他歌謡曲などを歌う。		
第11回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロング練習。2部合唱を美しく歌えるようになる。教科書の合唱曲、歌謡曲などを歌う。	女子音楽カンターレ他配布プリント 女子音楽カンターレ	毎日どこかで腹式呼吸による深呼吸及びストレッチを実践しておく。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。教科書の合唱曲で2部合唱を仕上げる。その他歌謡曲などを歌う。		
第12回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロング練習。3部合唱を歌えるように練習する。グループごとの合唱テスト課題曲、歌謡曲などを歌う。	女子音楽カンターレ他配布プリント 女子音楽カンターレ	グループごと集まり、練習をしておくことが望ましい。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。課題曲の合唱曲の練習を始める。グループ、パート等を決め、練習に入る。その他歌謡曲などを歌う。		
第13回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロング練習。3部合唱を歌えるように練習する。グループごとの合唱テスト課題曲、歌謡曲などを歌う。	女子音楽カンターレ他配布プリント	グループごと集まり、練習をしておくことが望ましい。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。課題曲の合唱曲のパート練習。全体の合わせ練習。グループでの練習を始める。その他歌謡曲などを歌う。		
第14回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロング練習。3部合唱を歌えるようにグループごと、パート別に練習し、美しいハーモニーができあがってくる。グループ別合唱テスト課題曲、歌謡曲	女子音楽カンターレ他配布プリント	グループごと集まり、練習をしておくことが望ましい。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。グループごとに練習を繰り返す。その他歌謡曲などを歌う。		
第15回	授業を通じての到達目標	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロング練習。グループごと3部合唱が完成に近づいてくる。グループ別合唱テスト課題曲、歌謡曲などを歌う。	女子音楽カンターレ他配布プリント	グループごと集まり、練習をしておくことが望ましい。
	各コマにおける授業予定	腹式呼吸をしながら身体をほぐすストレッチを実践。発声練習。ロングトーン練習。グループごと課題曲の合唱曲の仕上げの練習をする。その他歌謡曲などを歌う。		