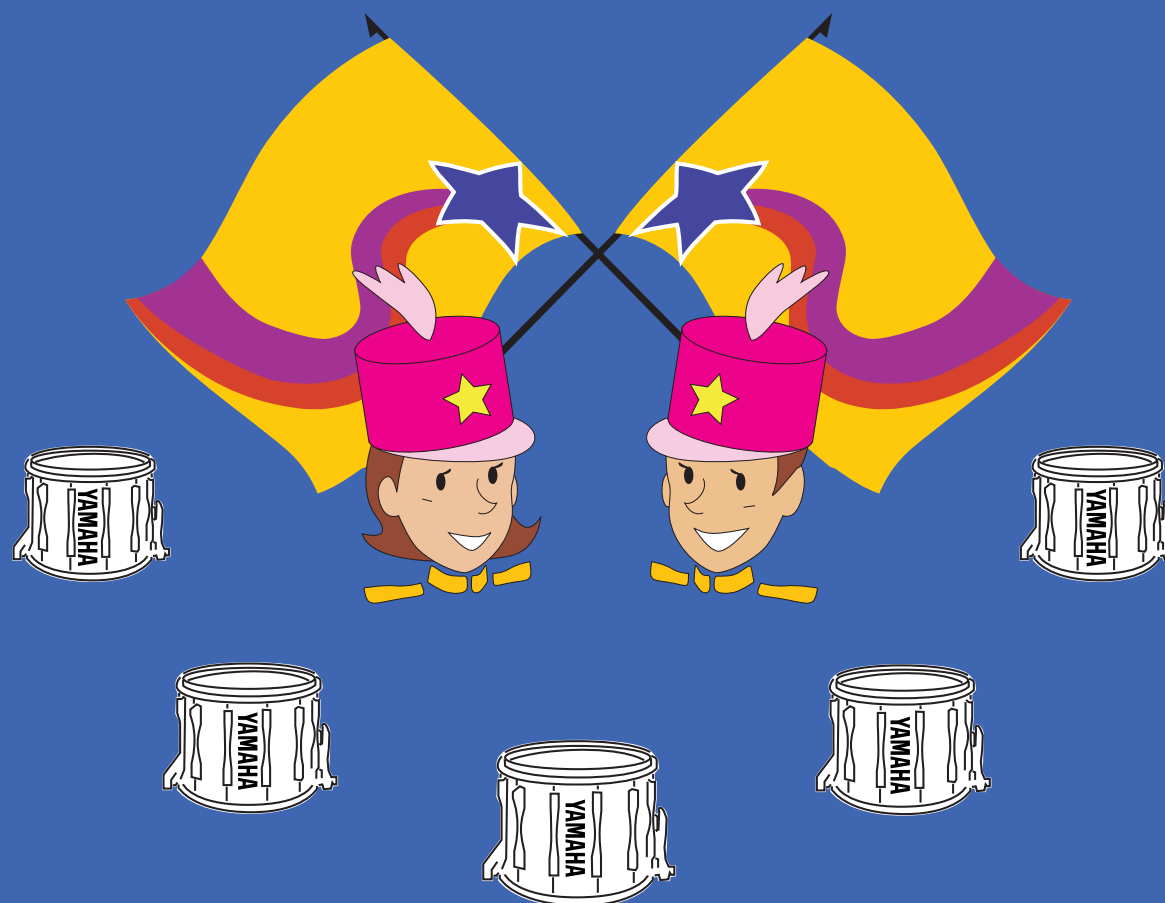


# 10日でマーチング！

一夜づけマーチング基本の基本 ～指導者とパートリーダーのために～



# みなさん、マーチングワールドへようこそ！！

楽しいマーチング！！

明るいマーチング！！

美しいマーチング！！

マーチングによってバンドの活動を変えてみましょう。

しかし、「どうやるの？大変じゃないの？難しいのでは？……」という質問が聞こえそうです。

この資料は、これからマーチングをはじめる人達の為に写真や図面を多く取り入れ簡単でわかり易く作ってあります。

簡単な基本動作から毎日のデイリートレーニングまでメンバー（子供たち）だけでの練習方法を掲載してあります。

個人の練習



グループの練習



バンドでの練習

また、マーチングならではの「ドラムメジャー」「カラーガード」「マーチングパーカッション」のテクニックも収録してあります。  
管楽器の活動の中に動きのあるマーチングを取り入れることにより、どのような効果が望めるのでしょうか？

楽しいマーチング！！



楽しいバンド

明るいマーチング！！



明るいバンド

美しいマーチング！！



美しいバンド

が、期待できるはずです。

さあ！！みなさんも「10日でマーチング」でレッツ・トライ・マーチング！！！！

# CONTENTS

## 1.これを最初に覚えよう（基本動作）

（1）気をつけ （2）休め	1
（3）楽器構え （4）足ふみ	2
（5）前進 （6）方向転換	3

## 2.4人の仲間！？

（1）ポイントって何？（2）4人チームで並びます	5
（3）チームで動こう （4）トレーニングパターン	6

## 3.ドリルに挑戦

（1）運動会で使える64拍パターン集	7
（2）ドリル作成手順&ワンポイントアドバイス	8

## 4.マーチングパーカッションって？

（1）役割 （2）気をつけ （3）休め	10
（4）セットアップ（5）スティック・マレットの持ち方、構え方	11
（6）叩いてみよう	13

## 5.笑顔でカラーガード

カラーガードって？・準備するもの・名称	14
気をつけ・下の構え方・休め・上の構え方	15
傾けてみよう・旗を落とそう	16
ドロップパターン	17
コンビネーション	18
参考	19

## 6.かっこいいぞドラムメジャー

ドラムメジャーって？・姿勢	21
いろいろなサイン	22
パレードの時の位置は？	24
さあ、パレードのスタートだ！！	25
トワリング	26
敬礼	28
ドリルの時の位置は？	29

## 付録

ディリートレーニング	30
------------	----

## 「この本の使い方」

見ただけで、ため息が出るようなマーチング指導書はもういない！

初めて指導される方でも、1カ月後に運動会が迫っていても、この本さえあればもう大丈夫。  
「どうしたらいいの?」「わからな〜い」「時間ないし」そんな指導者の声にお答えすべく「10日で  
マーチング／一夜づけマーチング基本の基本」が作られました。

それでは、この本の内容を覗いてみましょう。

### これを最初に憶えよう【基本操作】

ここでは、個人の動作について基本中の基本を学びます。歩く、向きを変えろと言ったマーチングをするために必要な、最低限の動作を写真入りで解説してあります。練習は音楽室でOK！  
1日10分。合奏練習の合間に、気分転換代わりに、ゲーム感覚で楽しく取り組みましょう。(体を動かすのは子供達の得意技！)

### <4人の仲間!?>

個人の動作が出来たら次は4人のチームでの動きです。これはドリルを作成するときの基本パターンになりますから、この動きが出来る様になればドリルは半分出来たも同然です。(急がば回れですね!) 練習にはある程度広い場所が必要です。予め体育館や校庭に5m間隔のポイントを設置しておきましょう。4人チームのパターンは他にも幾つかありますが、本書ではピンフィールパターンのみを取り上げました。余裕のあるバンドは、他のパターンも取り入れドリルの幅を更に広げていきましょう。

\*ここまでは、曲の練習と平行して短時間で効率よく進めましょう。

\*マーチングの練習を通して集中力や協調性等、子供達に必要な力を養うことが出来ます。

### <ドリルに挑戦>

子供達が、基本動作や曲の練習をしている間に、指導者はドリルの作成にかかります。曲の区切りは32拍や64拍単位が多く、ドリルも曲の拍数に合わせて考えます。「64拍パターン集」を使えば、曲の各部分に動きを当てはめてゆくことができ、簡単にドリルが組めます。(ええ〜ホントですか?) 各4人チームの位置や向きを変えてゆくことで、組み合わせのパターンはもっと広がります。(発想の転換ですね!)"ワンポイントアドバイス"には、マーチングに仕上げるためのヒントがいっぱいです。(ちょっとした工夫で子供達も大満足!きゃーステキ〜?指導者の腕の見せ所です)

### <マーチングパーカッションって?>

吹奏楽、金管バンドにはない楽器なのでちょっと気にして下さいね。

### <笑顔でカラーガード>

パターンを知ってしまえばもうできる。あとは子どものパズル感覚で組み合わせ!

### <かっこいいぞ ドラムメジャー>

これらの項目では、少しだけ専門技術と知識が必要です。でもカッコイイ技術を身に付けることは、きっと子供達のヤル気に火を付けてくれます。(さあ、君も今日からヒーローだ!) 基本的な技術でも知っているのと知らない、出来ると出来ないでは大違い、「これさえ出来ればカッコになる!」の全てと「こんな工夫でこんなに変わる」のヒントが満載です。

### <デイリートレーニング>

短時間で効率の良い練習をするためには、しっかりとプログラムされたメニューを繰り返し練習することです。このデイリートレーニングは、管楽器、マーチングパーカッション、カラーガードの各セクションが、同時に練習することが出来る様に考えられた基礎練習メニューです。小学生の初心者が無理なく取り組める内容でありながら、管楽器パートをロングトーンからスケール、タンギングへステップアップさせたり、足踏、前進等の基本動作を組み合わせることで練習のバリエーションを広げてゆくことも可能です。

指導者の皆さん、親切丁寧、超簡単の本書を手にした日から、もうマーチングど素人は返上です。やる気が有っても無くても、子供達が出来ても出来なくても本番の日は必ずやって来るのですから。晴れの舞台上で子供達の自身に満ちたマーチングと、充実感にあふれた笑顔に出会えることが私たち指導者の願いです。さあ、後は最初の一步を踏み出す勇気が有ればOKデス!「頑張ってみるか!」と思ったあなた次のページをめくって下さいね。

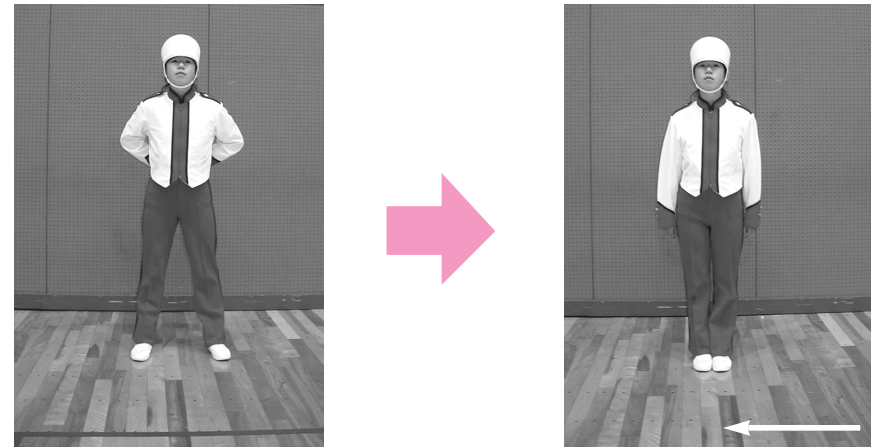


# 1.これを最初に覚えよう [基本動作]

マーチングで一番大事なものは姿勢だよ。  
まずこの練習で、良い姿勢を身につけよう。

## (1) 気をつけ (テーン・ハット)

- ・つま先をそろえる・かかとをそろえる
- ・両ひざをくっつける
- ・胸を張る (背筋を伸ばす)
- ・顔を上げる (ななめ上を見る)



号令

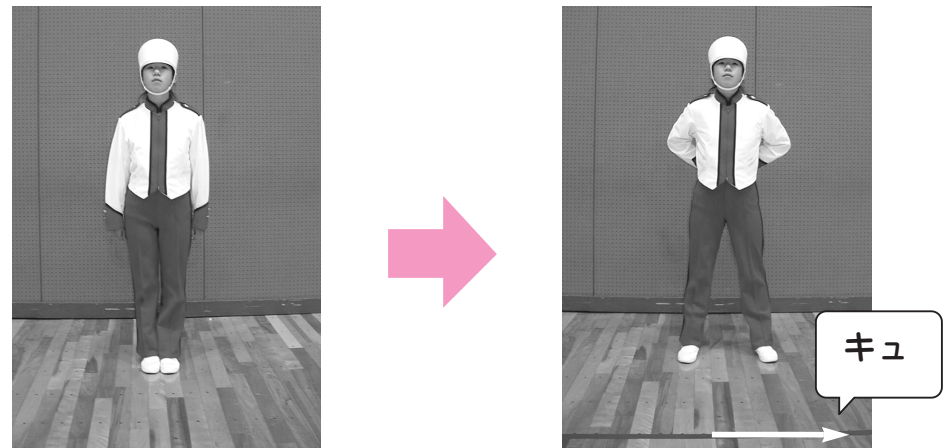
テーン

・ ハット

動作

## (2) 休め (パレード・レスト)

- “気をつけから動く”
- ・上半身は気をつけのままで
  - ・左足をかたはばに開く
  - ・両足は平行に
  - ・体重を両足に乗せる



号令

パレード

・ レスト

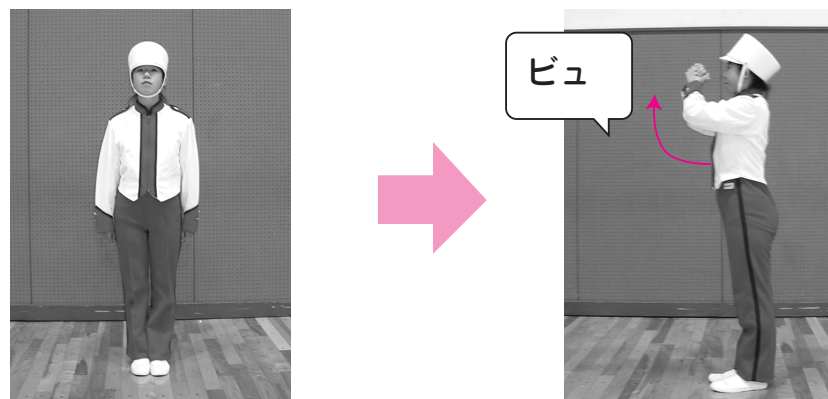
動作

## 1.これを最初に覚えよう【基本動作】

### (3) 楽器構え（セット・アップ）

“気をつけから動く”

- ・ 気をつけから手の動きだけで楽器をかまえる
- ・ スピードを早く
- ・ 他の人とタイミングを合わせる
- ・ キュッと止める



号令 セット アップ 動作

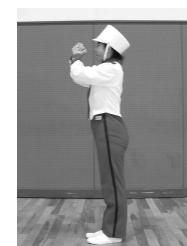


### (4) 足ふみ（マーク・タイム／MT）

“楽器をかまえて動く”

- ・ 左足から上げる（元気良く）
- ・ 上げている足のくるぶしを、下ろしている足のひざの高さまで
- ・ つま先を下に向ける（足音をさせない）

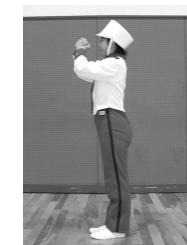
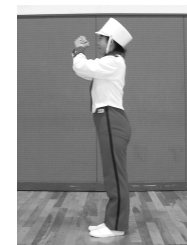
高い足踏み



足を上げたときに裏拍を感じる

足を上げたときに裏拍を感じる

低い足踏み



高・低は曲想で使い分けると表現力が増すよ。

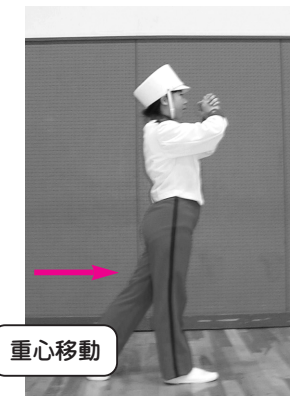
号令 マークタイム・マーチ 準備



## (5) 前進（フォワード・マーチ／FM）

“楽器をかまえて動く”

- ・左足から出る
- ・姿勢をくずさずに
- ・下を向かない
- ・足はかかとから地面につけ、つま先へ重心移動する
- ・体をゆらさない



重心移動

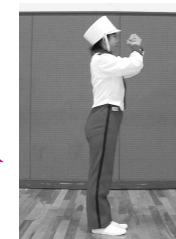
## (6) 方向転換《回れ右／AF（アバウトフェイス）》

回転を素早く出来ればカッコいいぞ

4拍目：足踏みを続けるとき



4拍目：他の動きに変わるとき  
又は終わるとき



1拍目：左足を右足の半歩前に



2拍目：両足のつま先で  
右回り180°



2拍目の裏拍で  
右ひざに引きつけ



3拍目：左足の足踏み

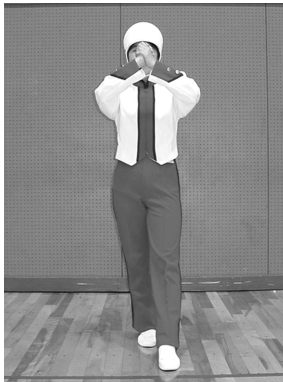


## 1.これを最初に覚えよう [基本動作]

### 《右向け右／RF（ライトフェイス）》

回る距離が短いからって油断してはだめ

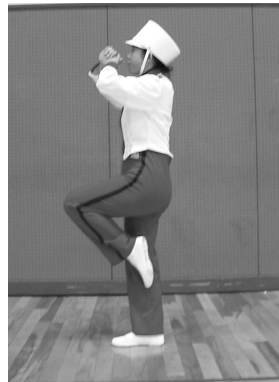
1拍目：左足を半歩前に



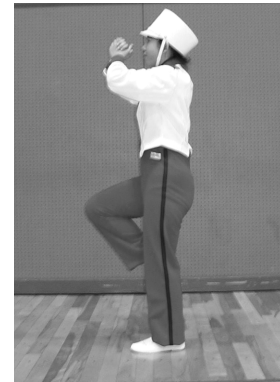
2拍目：両足のつま先で  
右回り90°



2拍目の裏拍で  
右ひざに引きつけ



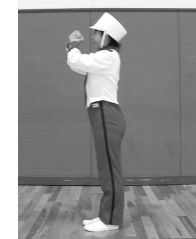
3拍目：左足の足踏み



4拍目：足踏みを続けるとき



4拍目：他の動きに変わるとき  
又は終わる時



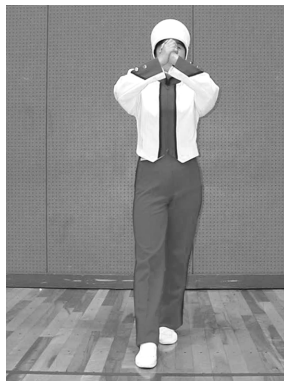
### 《左向け左／LF（レフトフェイス）》

回るタイミングが今までと違うぞ

1拍目：左足の足踏み



2拍目：右足を半歩前に



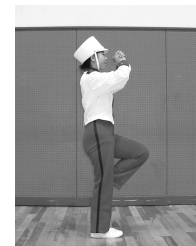
3拍目：両足のつま先で  
左回り90°



3拍目の裏拍で左ひざに引きつけ



4拍目：足踏みを続けるとき



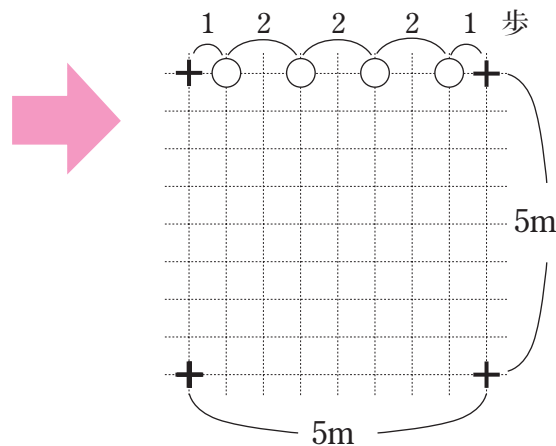
4拍目：他の動きに変わるとき  
又は終わる時





### (1) ポイントって何？

- ・ポイントとは並び方や動き方の基準になる目印
- ・ポイントからポイントまでの距離は5メートル
- ・ポイント間を8歩で歩くのが基本（1歩＝62.5cm）



☆なるほどネ

演技スペースに5m間隔のポイント  
がいくつ出来ますか  
30m×30m 40m×30m etc.

### (2) 4人チームで並びます

- ・4人の関係は2歩間隔
- ・外側の2人がポイントの1歩内側

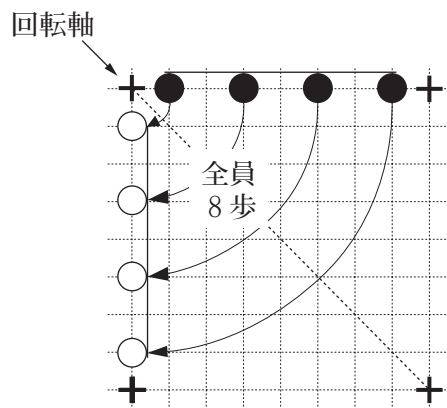


☆バッチリ

こうして並ぶと複数のチームが横にいくつ  
に並んでも、みんな2歩間隔になれるヨ！

## 2. 4人の仲間！？

### (3) チームで動こう（ピンフィール）



#### RP8（ライトピンフィール8拍）

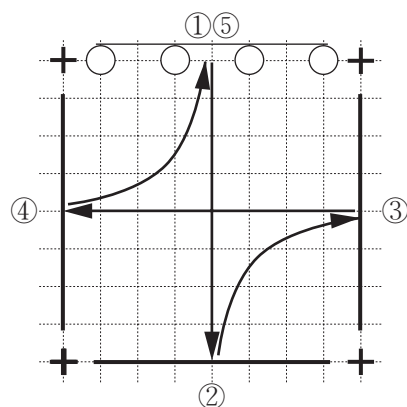
- ・ 右側のポイントを回転軸にして、4人が時計の針の様に右へ回転
- ・ 全員で8歩移動（各自の歩幅に注意）
- ・ とらりとの間隔は常に2歩（どちらかに片寄らない様に）
- ・ 左側に軸回転することをLP（レフトピンフィール）と言います



#### ☆あれあれ

- ・ 内側の人は先に行っちゃダメ！
- ・ 外側の人が遅れてないかな？
- ・ 4歩目は対角線上だよ
- ・ 自分の通るコースと歩幅が大切

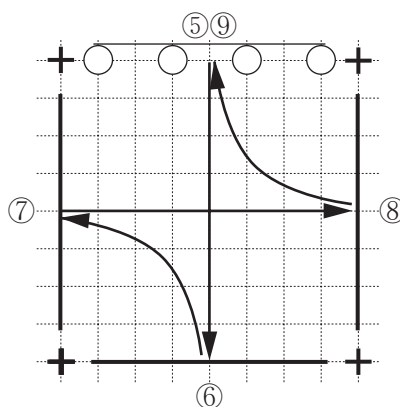
### (4) トレーニングパターン



#### さあ行ってみよう！

MT8 (①の位置)  
FM8. MT4. AF4 (②へ)  
RP8. MT4. AF4 (③へ)  
FM8. MT4. AF4 (④へ)  
LP8. MT4. AF4 (⑤へ)  
(①と同じ位置に戻ってきたぞ)  
次に進む→

※4人そろって最後まで行けるかな？



#### 逆パターンだよ！

FM8. MT4. AF4 (⑥へ)  
LP8. MT4. AF4 (⑦へ)  
FM8. MT4. AF4 (⑧へ)  
RP8. MT4. AF4 (⑨へ)  
MT16 (①と同じ位置)

⑧(Bell up on 1)← ⑨は停止（止まっている）の意味だぞ

※最後はカッコ良くベルアップだい！！

#### ☆ゴーゴー

- ・ みんなで声を出して数えよう
- ・ 新しい位置では間隔チェック！
- ・ 列や動きのタイミングをそろえよう
- ・ 動きがでたら音もつけてネ

(P.30 デイリートレーニング譜例参照)

このパターン以外の組み合わせも考えてみよう！

### 3. ドリルに挑戦

(1) 運動会で使える64拍パターン集 短い時間でリズムを感じて無理なく覚えやすく自信たっぷりに！

①	 FM8 MT4 AF 4	 RP 8 MT4 AF 4	 FM8 MT4 AF 4	 LP 8 MT4 AF 4
②	 FM8 MT4 AF 4	 LP 8 MT4 AF 4	 FM8 MT4 AF 4	 RP 8 MT4 AF 4
③	 RP 8 MT4 AF 4	 FM8 MT4 AF 4	 LP 8 MT4 AF 4	 FM8 MT4 AF 4
④	 FM8 MT4 AF 4	 FM8 MT4 AF 4	 RP 8 MT4 AF 4	 LP 8 MT4 AF 4
④	 RP 8 MT4 AF 4	 LP 8 MT4 AF 4	 FM8 MT4 AF 4	 FM8 MT4 AF 4

これは  
デイリートレー  
ニングと同じだね！

①と比べると  
ピンフィールが逆だよ

柔らかい曲や静かな感  
じのところで使ってみ  
よう

左右対称でやって  
もおもしろいヨ！

最後に使うときは、  
36拍以降はFM24.MT8  
がいいかもね

### 3. ドリルに挑戦

#### (2) ドリル作成手順&ワンポイントアドバイス

##### まず

曲のまとまり64拍（4/4で16小節）を探し出そう！

##### これ大切！

前奏は止まって演奏  
動く前にMT8を入れると  
揃いやすいヨ！

##### 困ったとき

64拍以上のフレーズはどこかにMTを加えよう。  
でもフレーズのまとまりを考えてね  
72拍なら→32拍 8拍（MT） 32拍とか

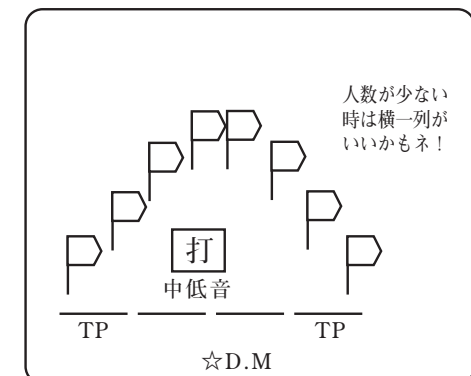
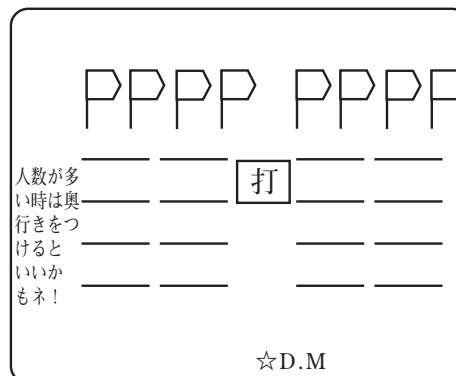
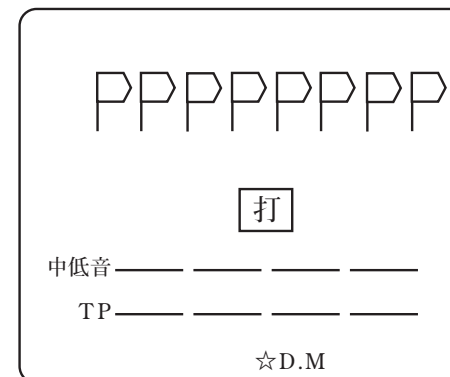
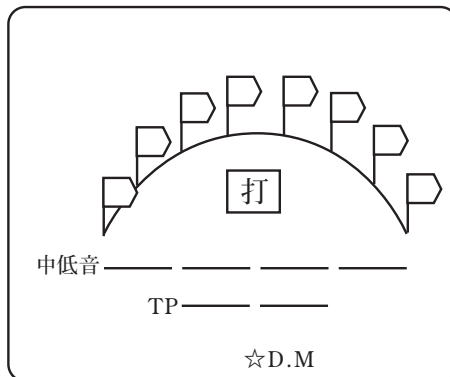
##### やった！

MT8 パターン①→パターン②→間奏（停止）  
MT8→パターン③→パターン④  
みたいな組み合わせで1曲出来上がりー！

##### きれいに見えるヨ！

4人組は同じ楽器でそろえてね  
Bassは重くて動けなかったらPerc.といっしょでもいいよ！

#### 並び方の例

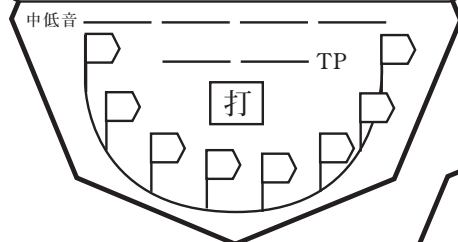




### 変化をつける

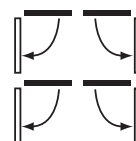
3曲やる時は2曲目にBandを後ろにC.GやPercを前に出すといい

**3曲目は1曲目の形がラクだよ！**



### 美しく

まん中で割って左右対称に動く！  
列はトレーニングパターンで



☆D.M

### 欲張り

もっと変化がほしい時は  
他の本を参考に！！

**参考書&VTR**  
マーチングクッキング  
VTR1・2各¥3,000  
参考書¥1,000

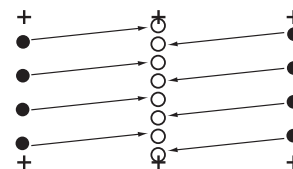
### 最後は？

16～24歩前進して終ると  
迫力がでるぞー！  
ポーズの工夫や前列が座  
ったりしてもカッコイイ！



### ピンチ！

まん中で重なったら前の人の  
左側に入ろう（楽器注意！）



最後のポーズかっこよくきめよう！



## 4.マーチングパーカッションって？

### (1) 役割

マーチングパーカッションは野外での演奏を目的として発展してきました。その為、スティックは太めのものを使用し、楽器も野外での演奏に耐えられるよう改良されています。また複数で演奏することによって音量を増しています。普段は伴奏に徹しているあまり目立たない存在の打楽器ですが、マーチングの時は視覚的にも音楽的にも全体を引き立てる役割を持っています。

☆背すじをのばしてかっこよく！

### (2) 気をつけ

- ◎ スネアドラム、クオードは打面が地面と平行になるように
- ◎ バスドラムはロゴが地面と平行になるように
- ◎ 背中を反ったり前かがみになっていると腰を痛めるよ！
- ◎ 楽器を担いだらもう一度背伸び



### (3) 休め

- ◎ 背筋や顔の位置は「気をつけ」と一緒だよ
- ◎ 楽器を揺らさないように素早く足を肩幅と同じくらい開く

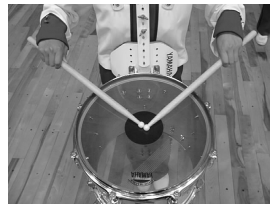


☆みんなで確認しよう！！

## (4) セットアップ



- ◎ スティックは地面と平行に
- ◎ ひじ、手首の位置は変わらないで



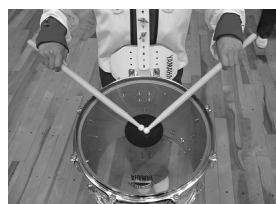
☆こんな技もあるよ！



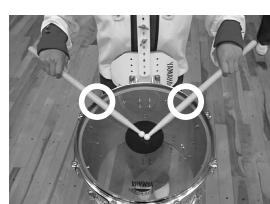
- ◎ 管楽器のベルアップにあわせて！！



## (5) スティック・マレットの持ち方、構え方



- ◎ 持つ場所は下から1/3のところ
- ◎ 親指と人差し指で強くはさむ
- ◎ 手の甲はうえ！
- ◎ わきを開きひじを45度に見よう



- ◎ 曲の始めや終わりにポーズ！！

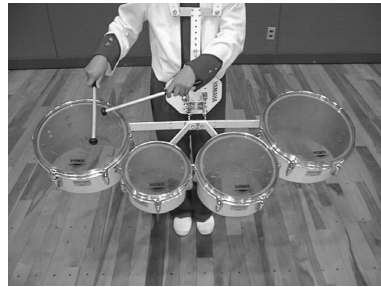


- ◎ スティックは90度になるようにしよう
- ◎ スティックのうしろが手首にかくれないようにしよう
- ◎ 小指がスティックからはなれないようにしよう

☆楽器に90度のめじるしをつけると確認しやすいよ

#### 4.マーチングパーカッションって？

##### ☆ クォード・ドラム



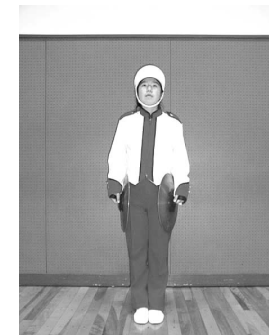
- ◎ まん中を叩くと変な音がするぞ！！まん中よりも自分に近いところを叩こう！
- ◎ 両側のタイコを叩く時は親指が上にならないように気をつけよう  
手の甲を上にしてワイパーのように動かすと叩きやすいよ！

##### ☆ バスドラム



- ◎ バスドラムはまん中を叩くといい音がするぞ！！

##### ☆ シンバル



- ◎ シンバルはなるべく顔の前で叩こう
- ◎ 演奏していない時は下におろそう！  
だらしなくならないようにひじを後ろに軽く引いて！！

## (6) 叩いてみよう

さあ、基礎練習です。まず最初はパートに関係なく同じスティックで、机か練習台を使用して練習しましょう。

- ◎ コンサート用の細いスティックではなく、マーチング用の太めのスティックを使用しましょう。（2 S～3 S程度）
- ◎ 背筋を伸ばして（一度背伸びをすると姿勢が綺麗になります）
- ◎ 手の甲が上に向くように構え、肘をしっかり張ります。
- ◎ 上から見てスティックが90度になるように
- ◎ スティックの高さをそろえましょう
- ◎ 叩いていないほうの手がどうなっているか注意してみましょう

No.1



No.2

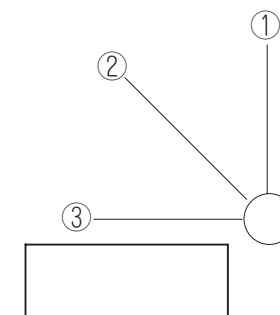


No.3



## ☆ スティックの高さは3種類

- ① 90度（f f、アクセント）
- ② 45度（m f）
- ③ 3cm（p、アクセント以外の音）





## 5.笑顔でカラーガード

### カラーガードって？

マーチングバンドには大きく分けて3つのパートがあります。  
1つ目が管楽器、2つ目が打楽器、そして3つ目がカラーガードです。

カラーガードの役割とは何でしょう。

楽器群が演奏している楽曲を視覚的に表現することが役割の一つですが、では「表現」とは一体具体的にはどのようなことを指すのでしょうか。

思い出してみてください。人間誰でも嬉しいときや楽しいときにはジャンプして身体を上へと向かわせます。万歳、胴上げ等いろいろと無意識に行っています。

### 準備するもの

表現内容によって様々な手具を使用できるのがカラーガードなので、決まったサイズはありません。しかし、この資料の内容で演技を行う場合は下記のサイズが一番演技を行いやすいでしょう。

- ・ ポール 長 さ 160cm～165cm  
直 径 2.3cm～2.5cm  
材 質 グラスファイバー、アルミ
- ・ フラッグ  
縦 70cm～75cm  
横 90cm～95cm  
材 質 ナイロンタフタ等

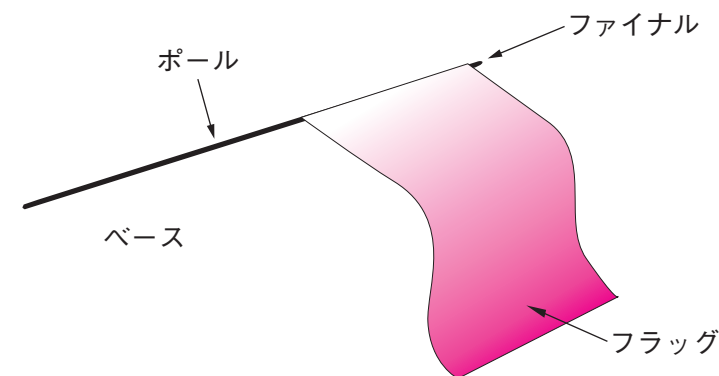
低学年の児童がカラーガードを担当する場合は上記よりも小ぶりの方が演技を行いやすいですが、余り小さすぎるとこじんまりとした演技になってしまうので注意しましょう。

また逆に寂しいとき、悲しいときには身体を下へと向かわせます。「落ち込む」と言う言葉が全てを表しています。

この様に人間は普段の生活の中で無意識のうちに表現を行っていますが、カラーガードにおける表現も全く同様です。曲を聴くといろいろな表情の曲があることが分かりますが、その曲想に合わせてフラッグ、身体、表情などで表現出来るのがカラーガードです。

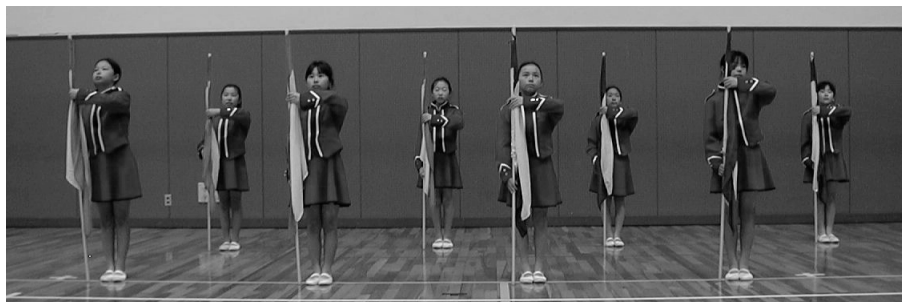
集団で統一した演技を行うために約束も多いですが、基本的な考え方は私たちが普段から行っている表現です。是非気楽にチャレンジしてみませんか。

### 名 称



## 気をつけ

カラーガードの一番基本になる姿勢だよ。  
胸を張って、首を伸ばして頭の位置をなるべく高くしよう。

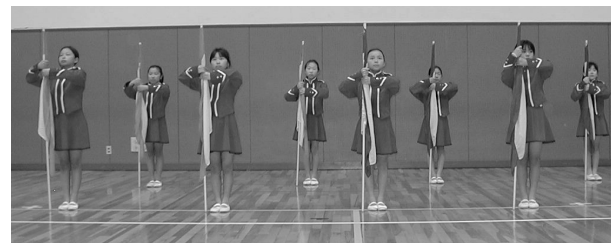


- ・ポールを左手で肩の高さでしっかり握ろう
- ・左手のひじが下がるとカッコわるいぞ！（お盆を乗せられるかな？）
- ・右手はまっすぐに伸ばして親指と人差し指の間でポールを挟もう。
- ・ポールは前から見ても横から見てもまっすぐに

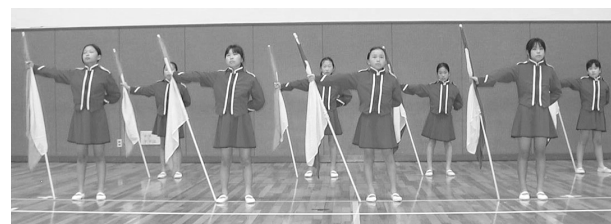
## 休め

演技としてはあんまり使わないけれども、みんなの呼吸を合わせたり、素早い動作を身につけるためにも是非練習しよう。

## 1拍目



## 2拍目



## 1拍目

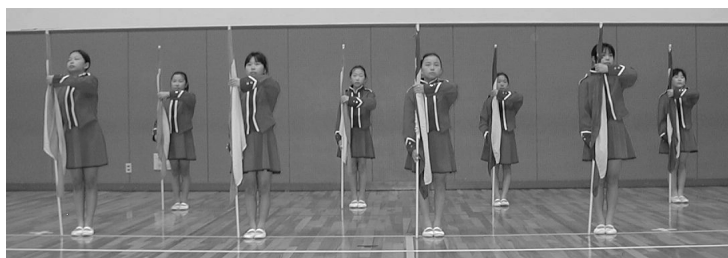
右手で左手の上  
を素早く握ろう  
（握る音が出ると  
早い証拠!）

## 2拍目

右手を横に伸ばし、  
左手は腰へ  
左足を肩幅に開く

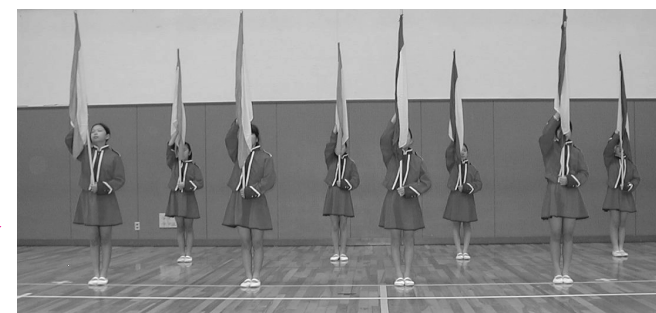
## 下の構え方

気をつけた姿勢から右手もげんこつにしてポールを  
持とう。するとポールが地面から少し持ち上がるね。  
ポールを下で構えたときは必ず浮かせよう！  
じゃないと降ろす度に床を打ってうるさいよ。



## 上の構え方

カラーガードの演技は、この位置から始まるものがたくさんあるんだよ。  
演技をきれいに见せるためにも、この構え方の時はポールはまっすぐ上！



## 動かしてみよう

ゆっくり動かしたり（4拍）、  
少し早くしたり（2拍）、  
素早く動かすなど拍数を変えて練  
習するとコツがつかみやすいよ！

- ・右手を素早く動かそう（フラッグがポーンと弾むと最高!）
- ・左手はポールが一番下を握れたかな？
- ・どこから見てもポールがまっすぐなのは気をつけと一緒に！  
（前に倒れやすいから注意してね）
- ・両手ともげんこつ、指がゆるむと格好悪いぞ！

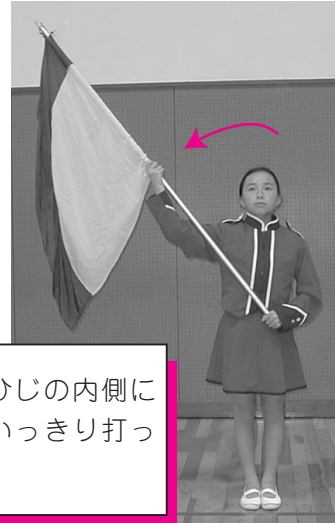
## 5.笑顔でカラーガード

### 傾けてみよう

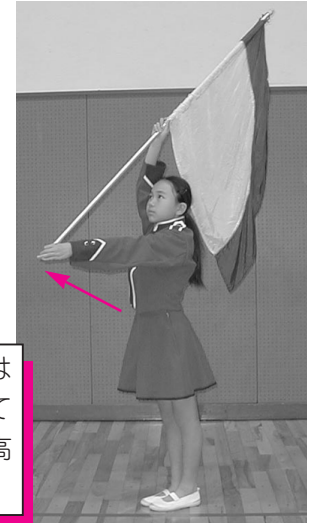
今まではポールがずっとまっすぐだったよね、次はちょっと傾けてみよう。  
上の構え方から動かすけれども、動くのは一方の手だけ！それぞれどっちの手が動くか気を付けて練習しようね。



まずは前。右手を遠くに  
向けて パンチする感じで。  
ギュッとポールをしぼる  
とビシッと決まるよ！



次は横。右ひじの内側に  
ポールを思いっきり打っ  
ちゃおう



最後は後ろ。前の時とは  
逆に左手を遠くに向けて  
パンチしよう。左手が高  
くなりやすいから注意！

### 旗を落とそう

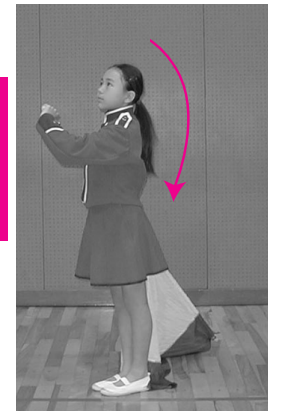
最後は旗を下まで落とそう。旗の「バサッ」て大きくて短い音が出るように  
思いっきり動かそう。でも顔まで動くと変だから、目線は遠くを見たまま！



まずは前。右手を素早く  
落として、左手は肩の上  
にもってこよう。



次は横、間隔を広めにと  
って思いっきり練習しよ  
うね



最後は後ろ。右手の甲を  
腰骨にあてよう。

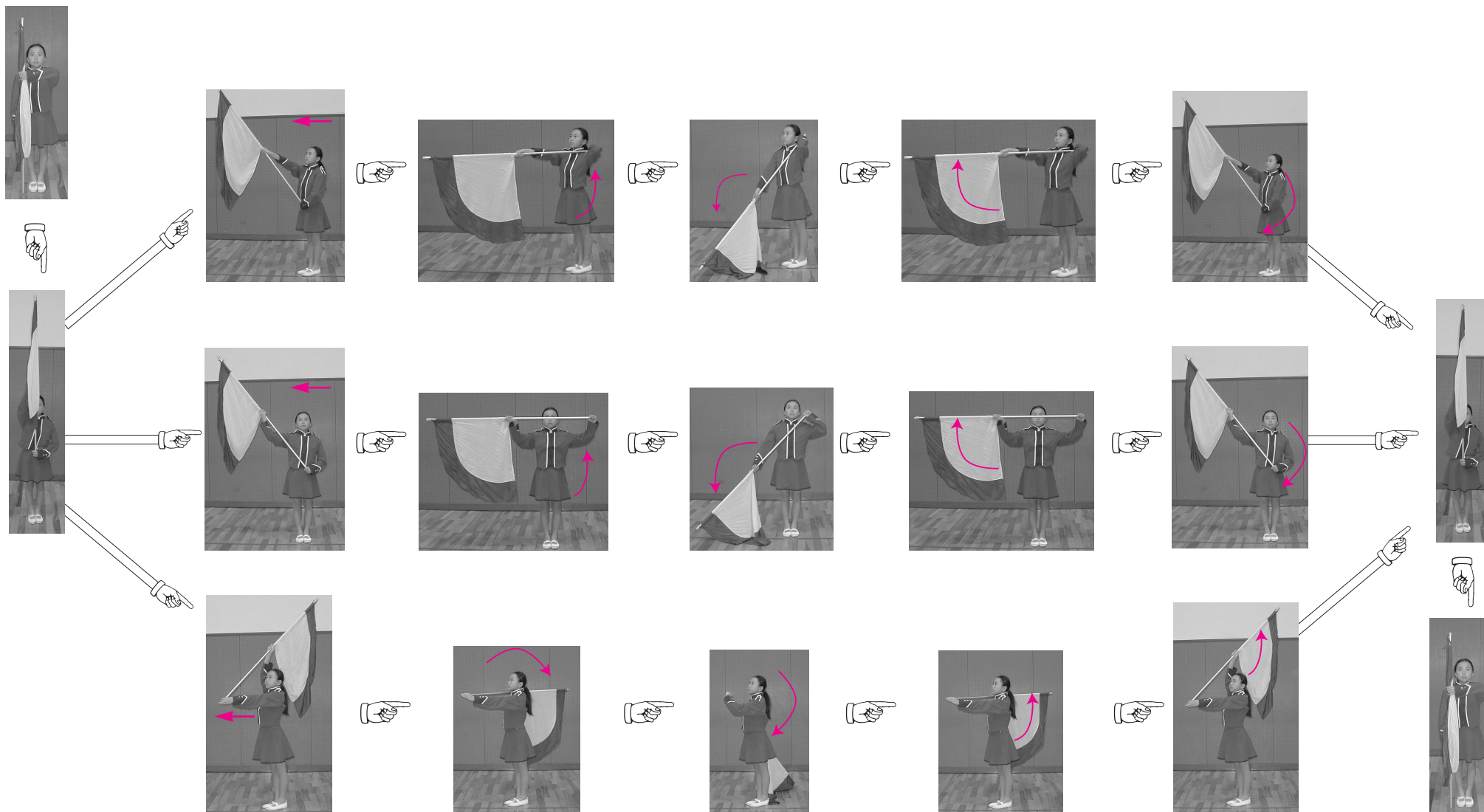


ドロップ  
パターン

今までに練習した形に、新しい形を入れて組み合わせた練習パターンだよ。  
練習パターンとは言っても大抵曲にぴったりと当てはまるから頑張ってトライしてみよう！

(新しい形は傾けると落とすの中間。地面と水平にポールを倒すんだよ)

各写真とも矢印の手だけが動くから注意してね。難しく感じるかもしれないけども実際にやれば簡単、簡単！いつでも素早く、旗が弾むように練習してみよう。



## 5.笑顔でカラーガード

### コンビ ネーション

次は今まで練習した形を組み合わせた簡単な振り付けだよ。

No.1と2は全員で同じ動きをするけども、No.3は一人一人が違う動きも入ってるよ。

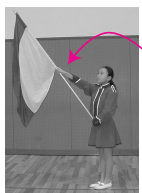
隣の人につられないように目をつぶっても出来るように覚えてしまおうね。

人間の下に書いてある数字の拍で思いっきり動かそう！（2小節 8 カウントでとりましょう）

No.3は一番右側の人が1番で、順に2, 3, 4番と並ぼう。なぜ4番までかというと、曲が「4」のかたまりから出来ていることが多いから、振り付けもやりやすくて覚えやすいんだ！

人数が多い場合は2人ずつ同じ番号を付けたり、1～4番の繰り返しにしたりと工夫してみよう！

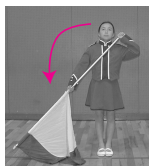
### No.1



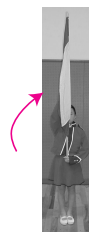
4  
4  
1



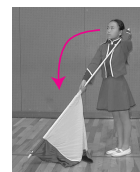
1



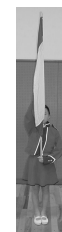
5



1

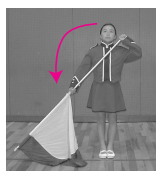


1

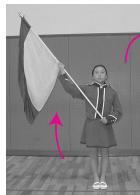


5

### No.2



4  
4  
1



2



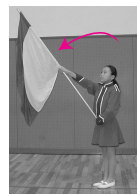
5



1



5



1



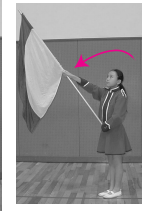
3



5



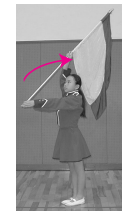
7



1



3

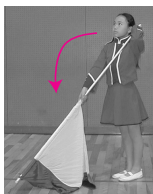


5



7

### No.3



4  
4  
1

1番 2番

3番

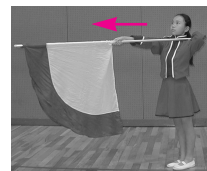
4番



1



5

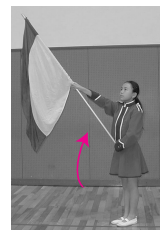


1

2番

3番

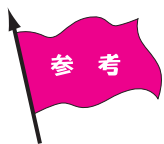
4番



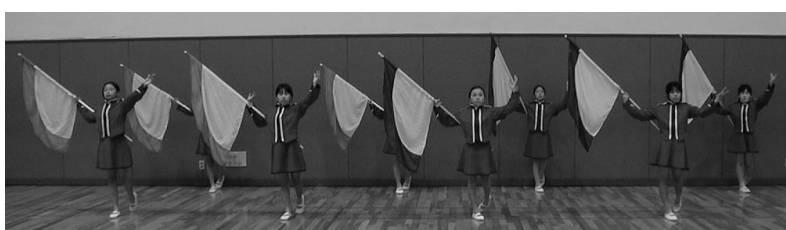
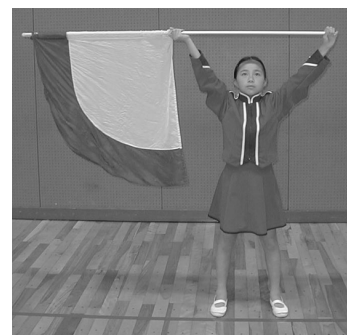
1



5



エンディングに使いそうなポーズをいくつか紹介します。  
堂々と大きく自分たちをアピール出来たら格好いいね。



振付全般そうだけど、特に「決め」のポーズはフォーメーションでのカラーガーズのポジションを気をつけよう。同じポーズでも並び方によって見え方が全く変わるからいろいろとチャレンジして決めていこうね。

## 6. カッコいいぞ！！ ドラムメジャー







ドラムメジャーは、本番の時には、メンバーにサインを出したり、指揮をしたりするけど、ふだんの練習の時には何をしたらいいの？  
どんなことに気をつけたら良いドラムメジャーになれるの？

### ○練習の時は、進んで先生のお手伝いをしよう！！

- ・練習の時に、パチでカウントをとる
- ・先生の指示をみんなに伝える
- ・先生がいないときは、中心になって練習を進める

先生のする事を手伝って、楽しく練習をしよう。そのためにも、いつでもアンテナをはって自分が出来ることを探すことが必要だよ。

### ○ドラムメジャーはみんなのリーダーだ！！

- ・みんなに”がんばろう”と言える
- ・返事や行動は、いつでも一番
- ・練習の真剣さも一番

など、みんなの先頭に立って練習しよう。そうすれば楽しくマーチングできるぞ。そのためにも、ドラムメジャーには、周りの人に気を使う気持ち、みんなを引っ張っていくリーダーシップ、練習や、マーチングに対しての真剣さが必要だよ。



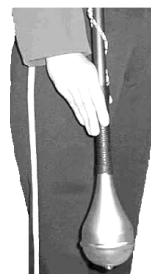
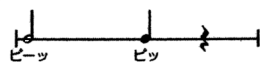
### 友達思いで、責任感があって、がんばりやの君は、もちろんドラムメジャー合格だ！！

気をつけや休めのサインを出すとき、ドラムメジャーはバンドに指示を出すので、3拍目に動作するんだよ。(バンドは4拍目)

#### 気をつけ



- ・常によい姿勢を心掛けよう
- ・左手は体の前で水平にね

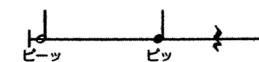


- ・右手は、指をそろえてね
- ・親指と人差し指でしっかり挟もう

#### 休め



- ・バトンの先を右足首に向けよう



## 6. かわいいぞ!! ドラムメジャー



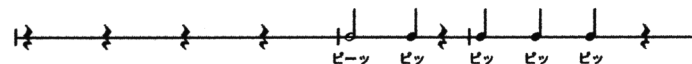
パレードの時などはドラムメジャーの合図で演奏演技を始めるんだよ。きびきびとかわこよくサインを出そう。

基本姿勢2



- ・気をつけからバトンを回転させて脇に挟もう
- ・パレーディングのサインはみんなここから始めるぞ

発進



予動作1拍目

右手を顔の横にもってこよう



予動作2拍目

回転させて左右を入れ替えるぞ



予動作3拍目

右手を突き上げて、さあ笛を吹くぞ

ピーッ ピッ ピッピッ ピッ  
1～6拍目



予動作7拍目

手を額の前にもってこよう



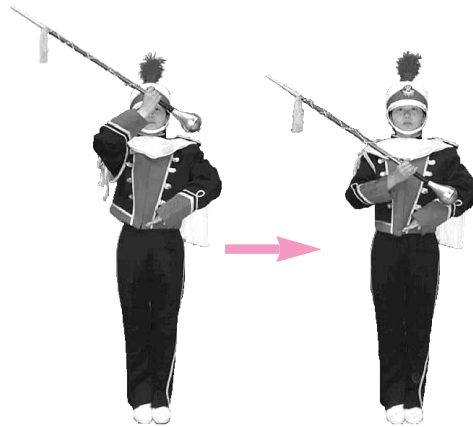
8拍目

手は腹の前まで下げるぞ

### 笛の吹き方

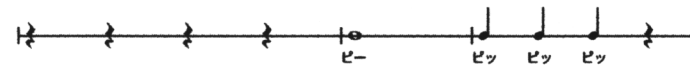
- ・管楽器を吹くようにたくさん息を吸って大きな音を出しましょう。
- ・長い音はより長く、短い音はより短く吹こう。
- ・何度も吹いていると、ツバがたまって音がでにくくなるぞ。そんなときは、音のでる穴に指を入れて勢い良くツバをふきだそう

拍取り

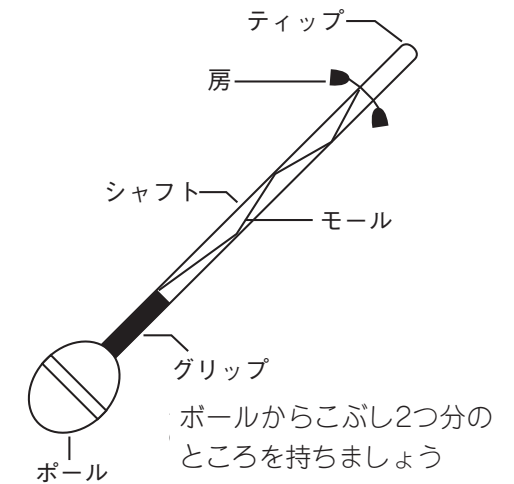


スナップを利かせて房が弾むようにするととても見やすいぞ

停止



ドラムメジャーバトンの各部名称



予動作1拍目

バトンが水平になるように気をつけよう



予動作2拍目

回転させてバトンを入れ替えよう



予動作3拍目

・腕を上高く上げよう  
・指は伸ばしてね



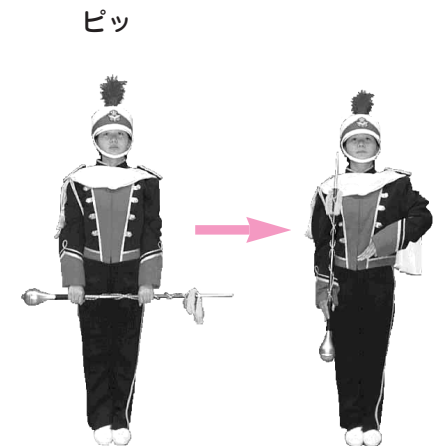
1~4拍目



5拍目

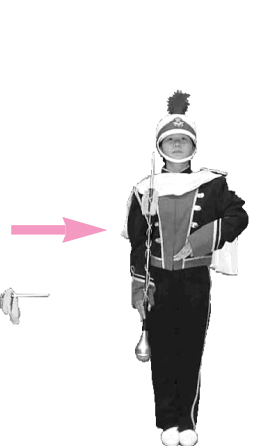


6拍目



7拍目

しっかり下まで降ろそう



8拍目

最後は気をつけに戻るよ

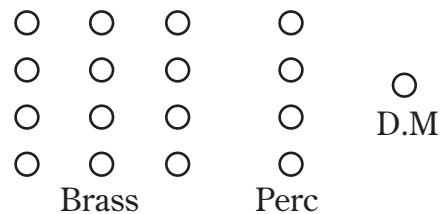
## 6. かわいいぞ！！ ドラムメジャー



パレードの時の位置は？

D.Mの位置は、みんなから見やすい位置に並ぼう。そのためにも、間隔が狭すぎたり  
広すぎたりしないように注意しよう。(だいたい4～8歩分)

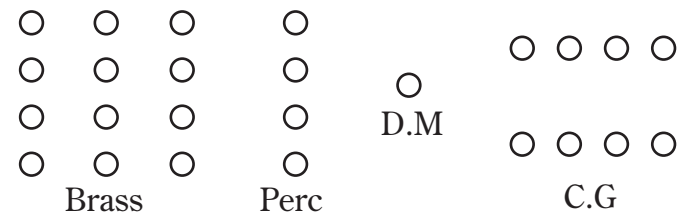
### D.Mが1人の時



#### 例1

バンドの一番先頭

- ・カラーガーズがいてもその前に列ぼう！！
- メンバー全体に指示が出しやすいぞ

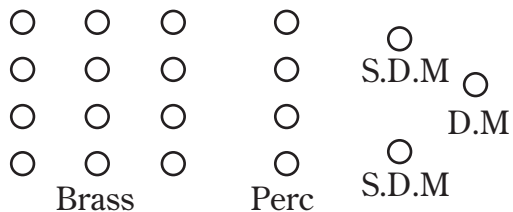


#### 例2

カラーガーズとバンドの間

- ・カラーガーズの演技が見やすいぞ！！
- カラーガーズとの間隔に注意しよう

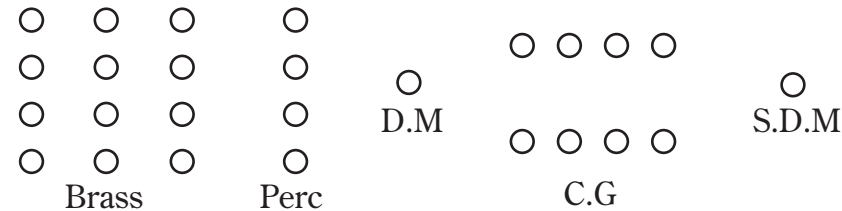
### D.Mが2人以上の時



#### 例3

全員バンドの一番先頭

- ・カラーガーズがいるなら例4の方がいいぞ



#### 例4

カラーガーズの前とバンドの前

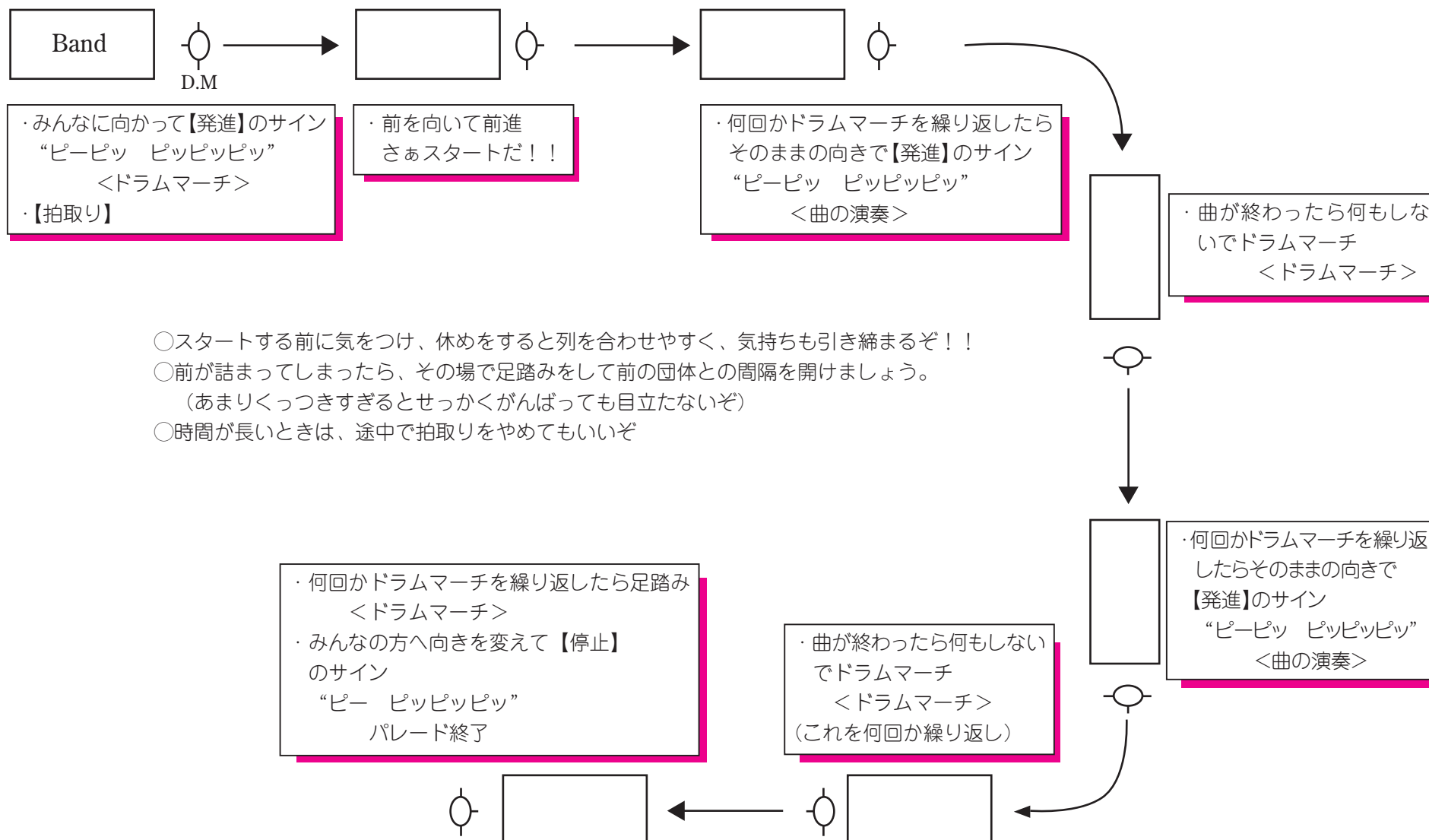
- ・カラーガーズとバンドの両方に指示が出せるぞ





さあ、パレードのスタートだ！！

今まで習ったサインを使ってパレードをはじめよう！！



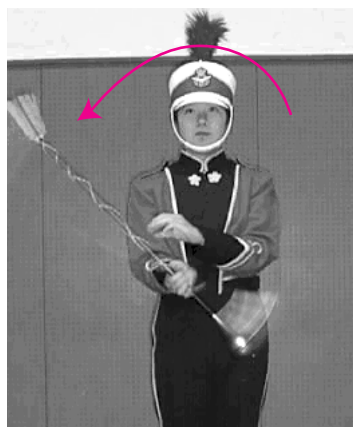
- スタートする前に気をつけ、休めをすると列を合わせやすく、気持ちも引き締まるぞ！！
- 前が詰まってしまったら、その場で足踏みをして前の団体との間隔を開けましょう。  
(あまりくっつきすぎるとせっかくがんばっても目立たないぞ)
- 時間が長いときは、途中で拍取りをやめてもいいぞ

## 6. かわいいぞ!! ドラムメジャー

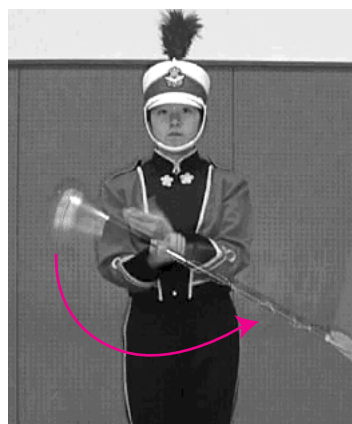


トワリングは、パレードやドリルの中でバトンを使ってカラーガードのように演技することだよ。  
ここでも、はじめはゆっくりと一つずつ確認し、慣れてきたら連続して練習しよう。  
サインの練習もトワリングの練習も、鏡の前などで自分の姿を見ながら練習すると上手になるぞ。

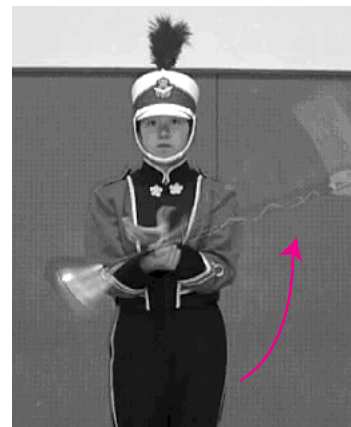
### 前面回し



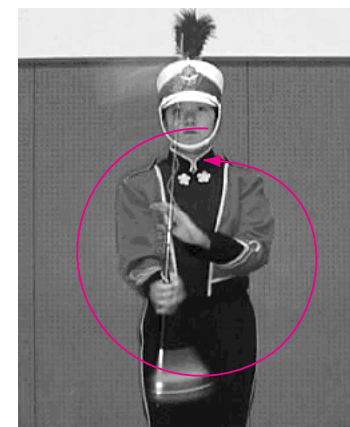
左手をボールの下に添えよう



右手を左手の下へもってこよう。このときバトンは右手の親指でもってね



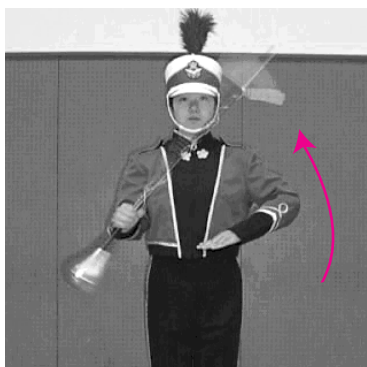
右手から左手の親指の間へバトンを移そう



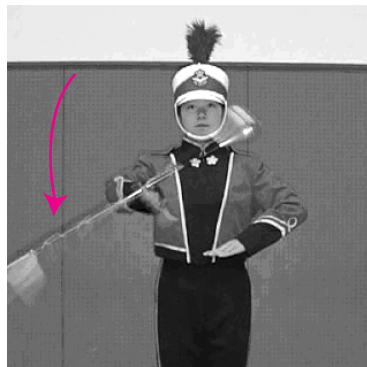
左手で回転させて両手で握って1回終了

## トス

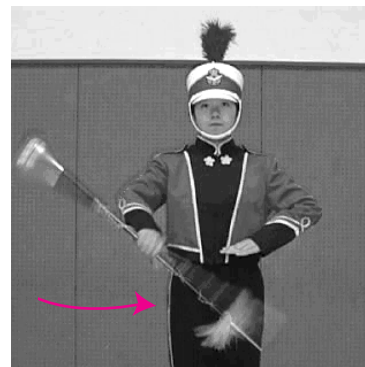
- ・トスの練習をするときは体育用のマットなどを用意しよう。落とすことをこわがらずに練習できるぞ。
- ・練習するときは、周りに人がいないことを確認してから練習しよう。



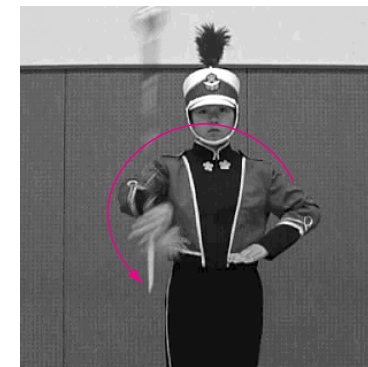
・右手で時計回りに回すぞ



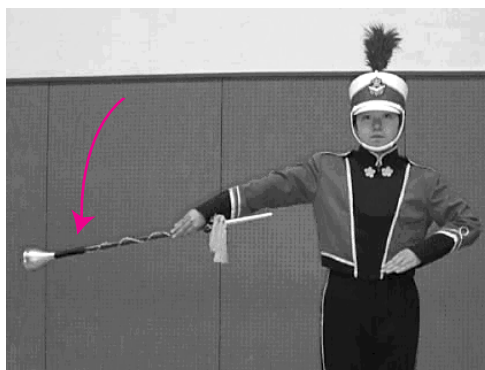
・手の平を下に向け手の甲へのせよう



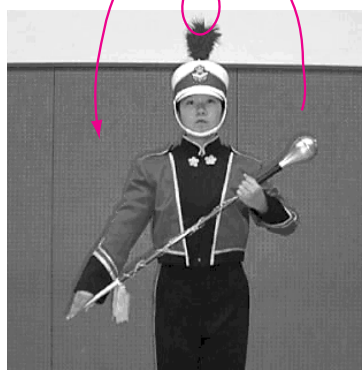
・そのままバトンを回して手のひらを返して握ると1回転だ



・何度か回転を繰り返して持つ場所をティップの方へ移動させるぞ



・振り子のように投げよう  
・腕をしっかり伸ばすと高く真上に飛ぶぞ



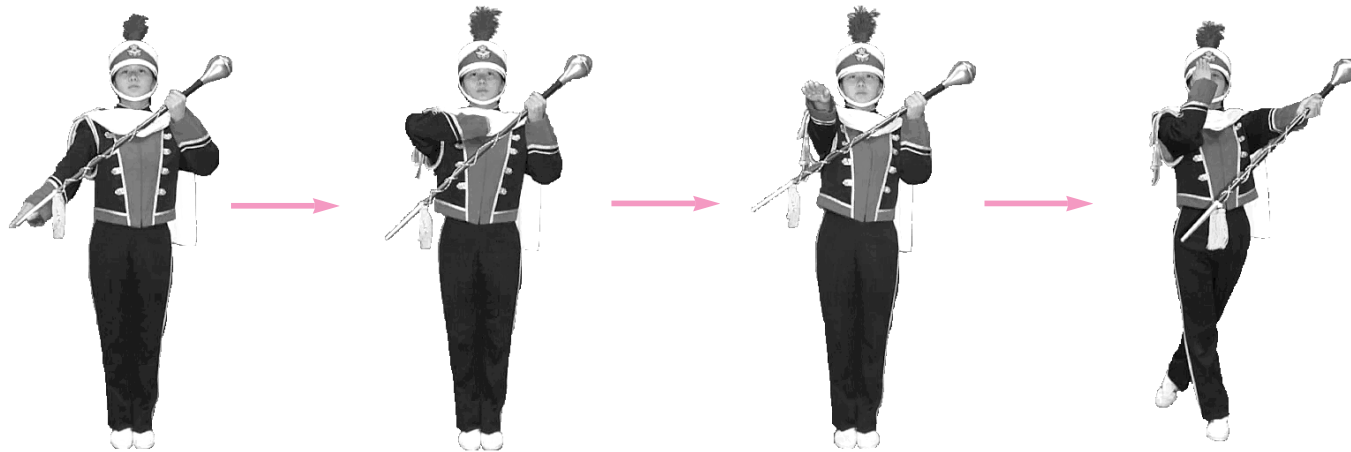
・両手でキャッチ！！

## 6. カッコいいぞ!! ドラムメジャー

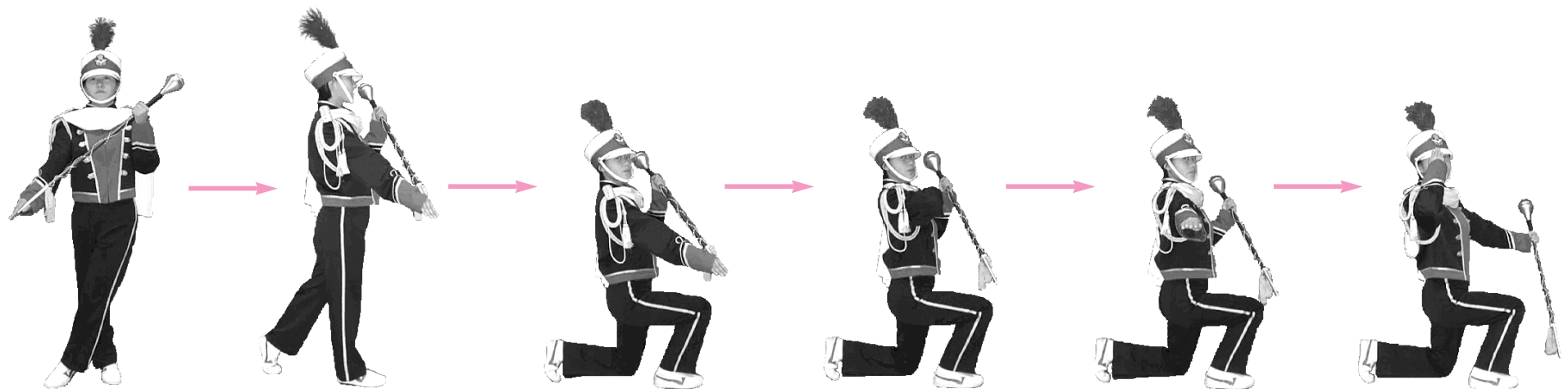


- ・ 敬礼は、演技の始めや終わり、また、トワリングの後などにすると効果的です。
- ・ 片膝を着くなど、予動作や敬礼の後にオリジナルのパフォーマンスを入れると、さらにかっこいいぞ。

例 1



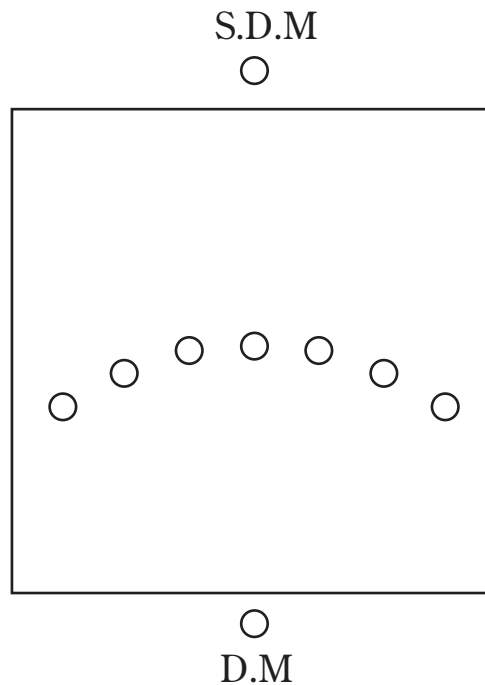
例 2



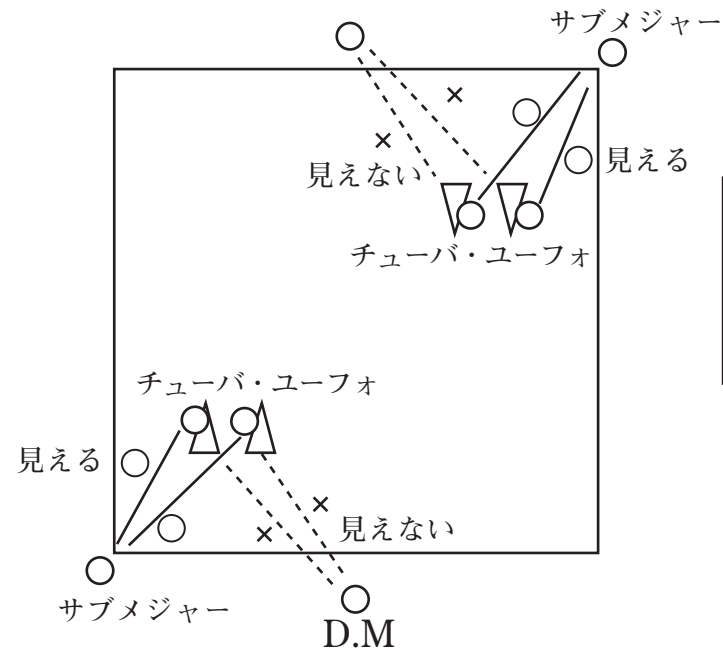


ドリルの時の位置は？

ドラムメジャーの立つ位置は、パレードと同じように一番前の真ん中に立って、指揮台の上ののったりするぞ。  
サブメジャーがいるときは、下の図を参考にして、演技にあった場所へ移動しよう。



みんなが後ろを向いたときにも指揮が見えるようにサブメジャーは後ろの真ん中に立とう。



マーチングチューバやマーチングユーフォニウムは、楽器がじゃまになって左側が見えないので、サブメジャーは、見える位置に移動しよう。

- ・ドリルの時は、メジャーバトンで拍取りをしなくても、バトンをおいて、手で指揮をしてもいいぞ。
- ・ドラムメジャーは、指揮を振っているときは、移動しないけど、サブメジャーは、演技中にみんなが見やすい位置に移動するぞ。移動の時にも、カッコよく歩こう。
- ・演技の途中や最後に、トワリングや敬礼をしてドラムメジャーの見せ場を作ろう。

# デイリートレーニング

1

Trumpet

Alto Horn

1

Trombone

1

Cupb & Bass

Keyboard

1

Snare Drums

1

Quad

1

Bass Drums

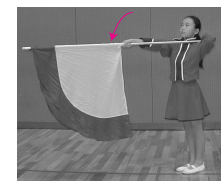
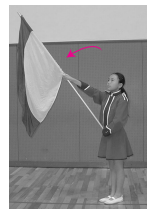
1

Cymbals

休み

4拍 前パターン

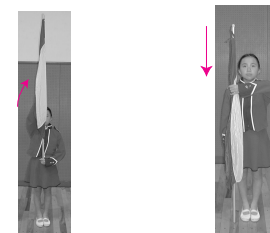
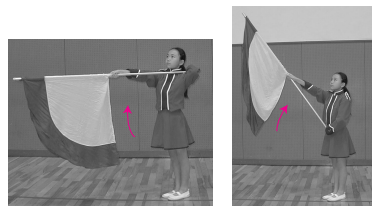
休み





休み

休み



デイリートレーニング

17

Trumpet

17

Alto Horn

17

Trombone

17

Cupb & Bass

17

Keyboard

17

Snare Drums

17

Quad

17

Bass Drums

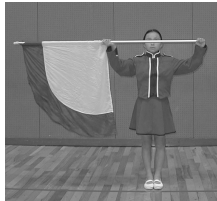
17

Cymbals

休み

4拍 横パターン

休み





25

Trumpet

25

Alto Horn

25

Trombone

25

Cymb & Bass

25

Keyboard

25

Snare Drums

25

Quad

25

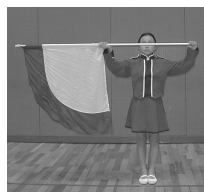
Bass Drums

25

Cymbals

休み

休み



33

Trumpet

33

Alto Horn

33

Trombone

33

Cuph & Bass

33

Keyboard

33

Snare Drums

33

Quad

33

Bass Drums

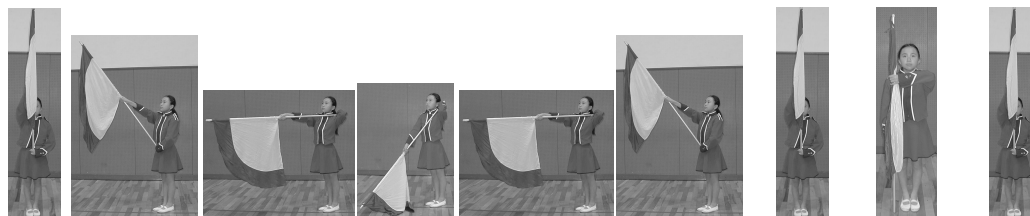
33

Cymbals

休み

2拍 前パターン

ポーズ\*







発行元：株式会社ヤマハミュージックジャパン  
〒108-8568 東京都港区高輪 2-17-11  
TEL.03-5488-6705