

尺八入門

五十四首練習曲《簡譜對照》輔助教材

周文壕老師製譜

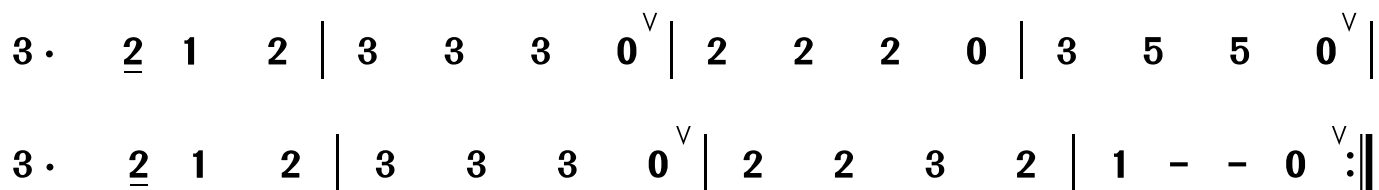
【公益推廣版】



瑪麗有隻小綿羊

01. メリーさんの羊

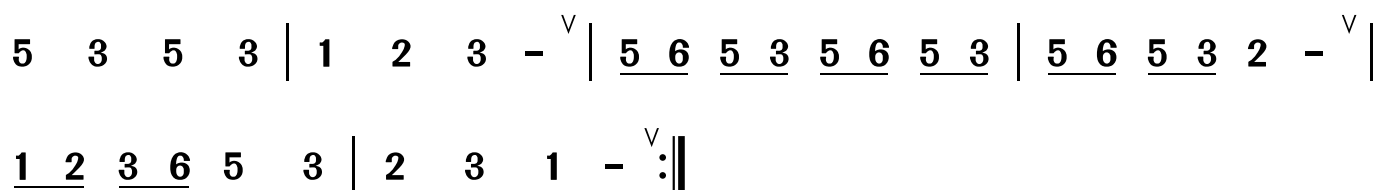
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

月

02. 月

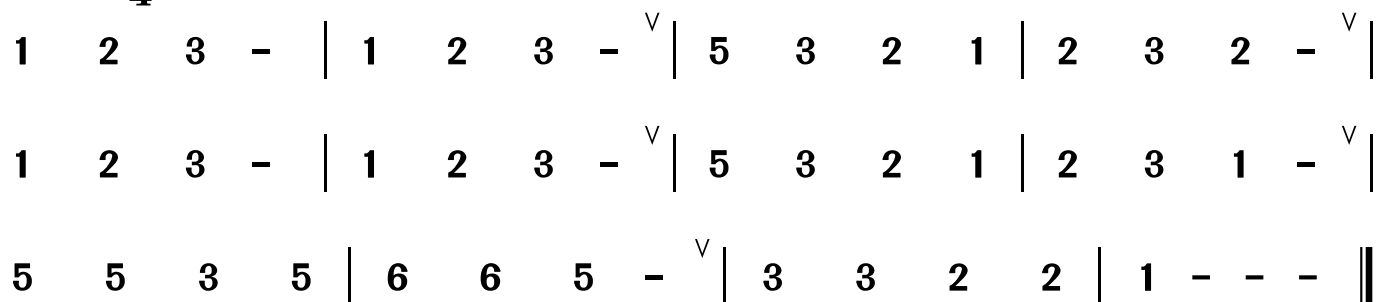
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

鬱金香

03. チューリップ

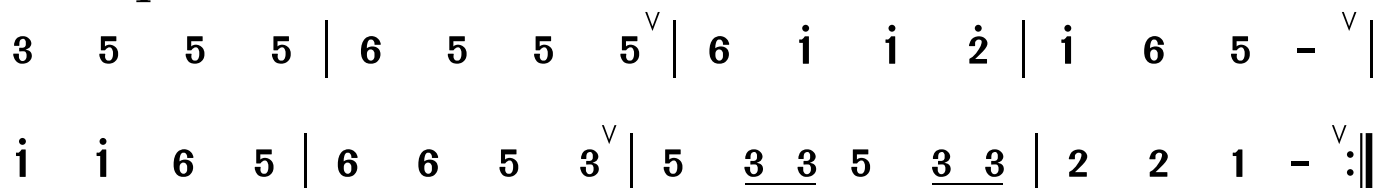
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

馬

04. おうま

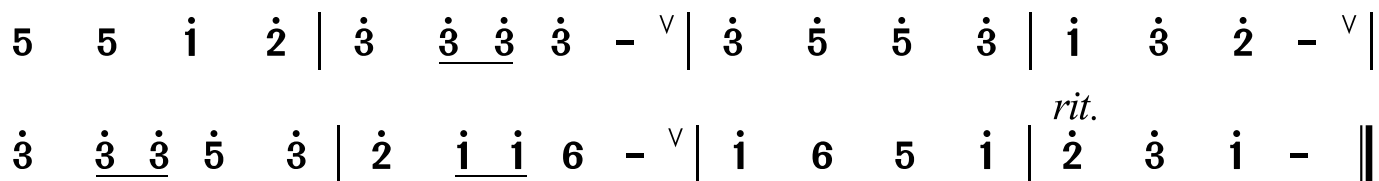
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

七夕

05.七夕樣

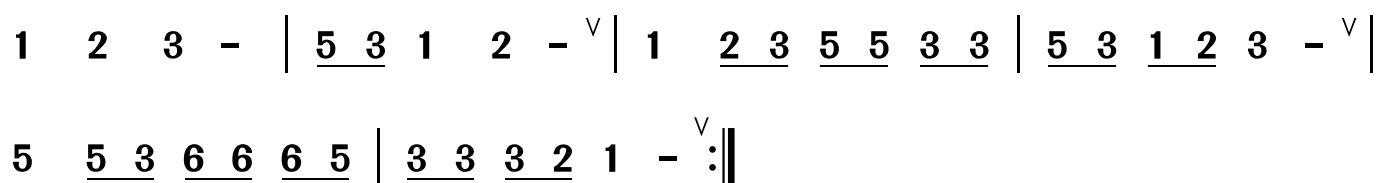
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

鴿子

06.鳩

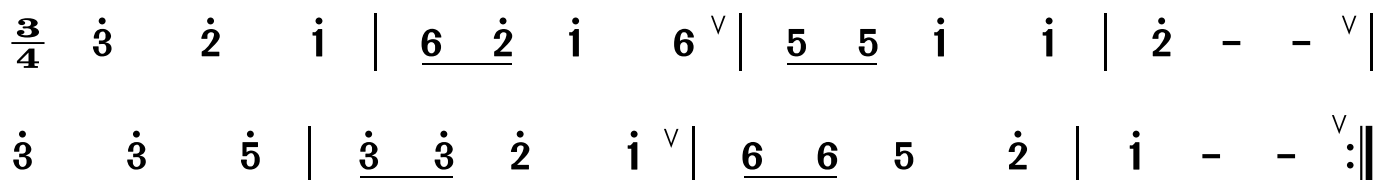
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

大海

07.海

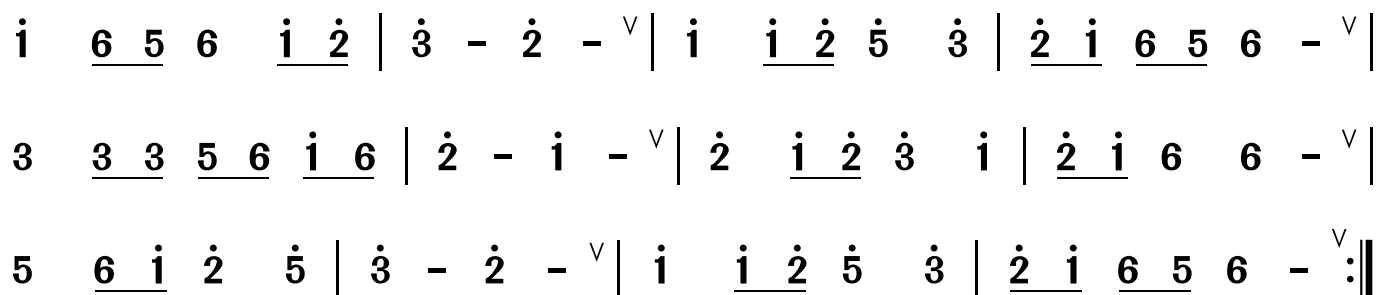
筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$ 

沙丘

08.砂山

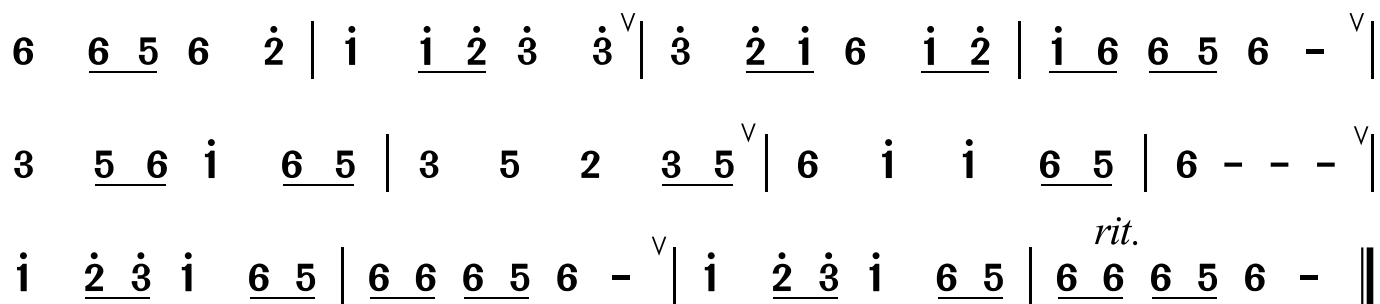
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

豐收謠

09.こきりこ節

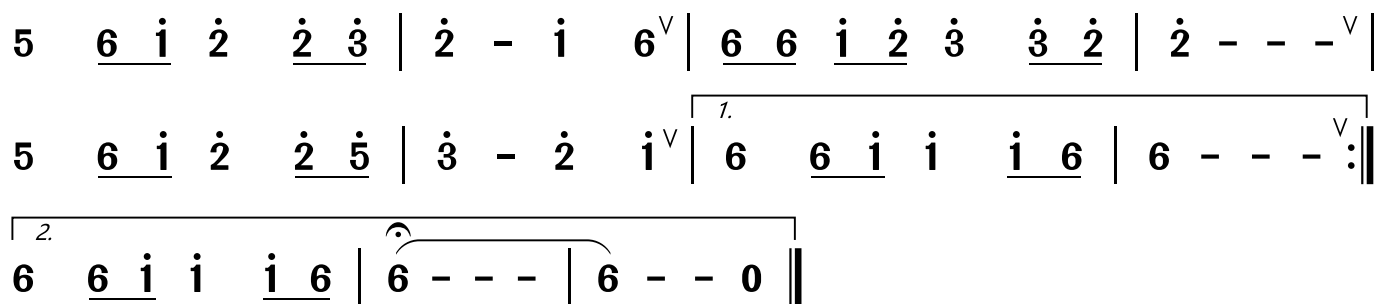
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

祈禱

10.竹田の子守歌

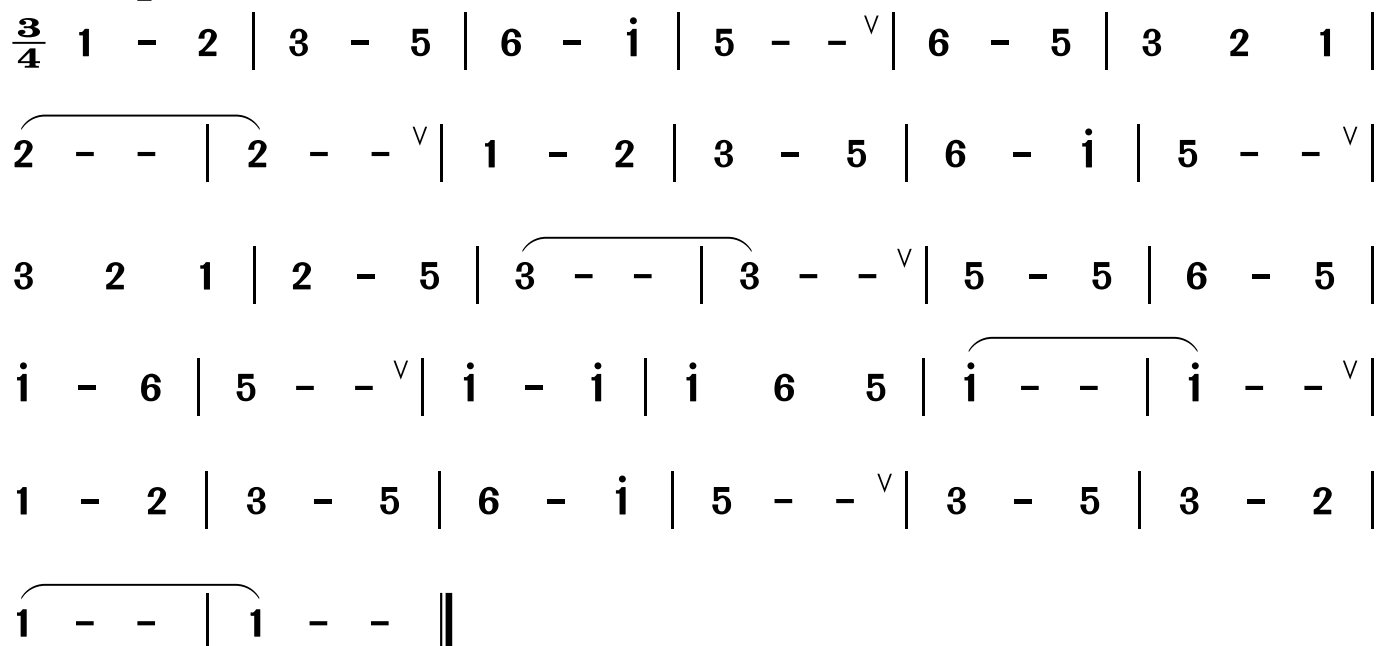
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

浜千鳥

11.浜千鳥

筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$ 

梅達卡學校

12.メダカの学校

筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$

1 2 3. 3 | 2 2 1 2 -[∨] | 3 5 6. 6 | 5 - - -[∨] | 6. 6 6 1̇ 6 5 |
6 5 3 3 3. 0[∨] | 6. 6 6 1̇ 6 5 | 6 5 3 3 3. 0[∨] | 2 2 1 2 5 3 2 |
1 1 1 1 1 - ||

鯉魚旗

13.こいのぼり

筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$

$\frac{3}{4}$ 3 2 1 2 | 3 6 5[∨] | 3 3 3 2 1 | 2 - -[∨] |
1 2 3 5 | 6 6 5 3[∨] | 5 5 3 2 | 1 - -[∨] |
 1̇ 1̇ 6 | 5 5 5 3[∨] | 2 2 2 1 3 | 5 - -[∨] |
1 2 3 5 | 1̇ 6 5[∨] | 3 3 ^{rit.} 2 3 | 1̇ - - ||

元旦新年

14.お正月

筒音作6

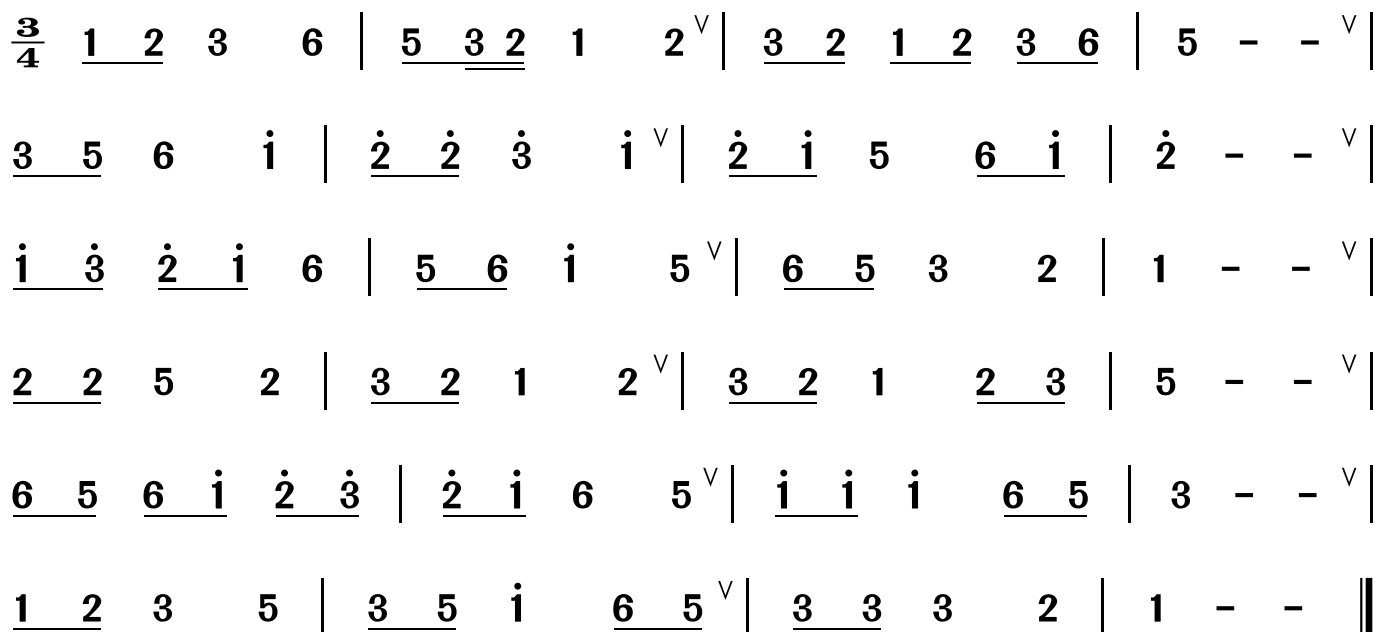
1 = F $\frac{4}{4}$

1̇ - 2̇ 1̇ 2̇ | 3̇ 5̇ 3̇ -[∨] | 2̇ 2̇ 1̇ 2̇ | 3̇ - - -[∨] |
1̇ 1̇ 6 6 5 5 5 | 1̇ 1̇ 2̇ 2̇ 3̇ -[∨] | 3̇ 2̇ 2̇ 1̇ 1̇ 1̇ | 2̇ 2̇ 3̇ 3̇ 5̇ -[∨] |
 1̇ - 2̇ 1̇ 2̇ | 3̇ 5̇ 3̇ 3̇[∨] | 2̇ 2̇ 3̇ 2̇ | 1̇ - - - ||

雨中的月

15.雨降りお月

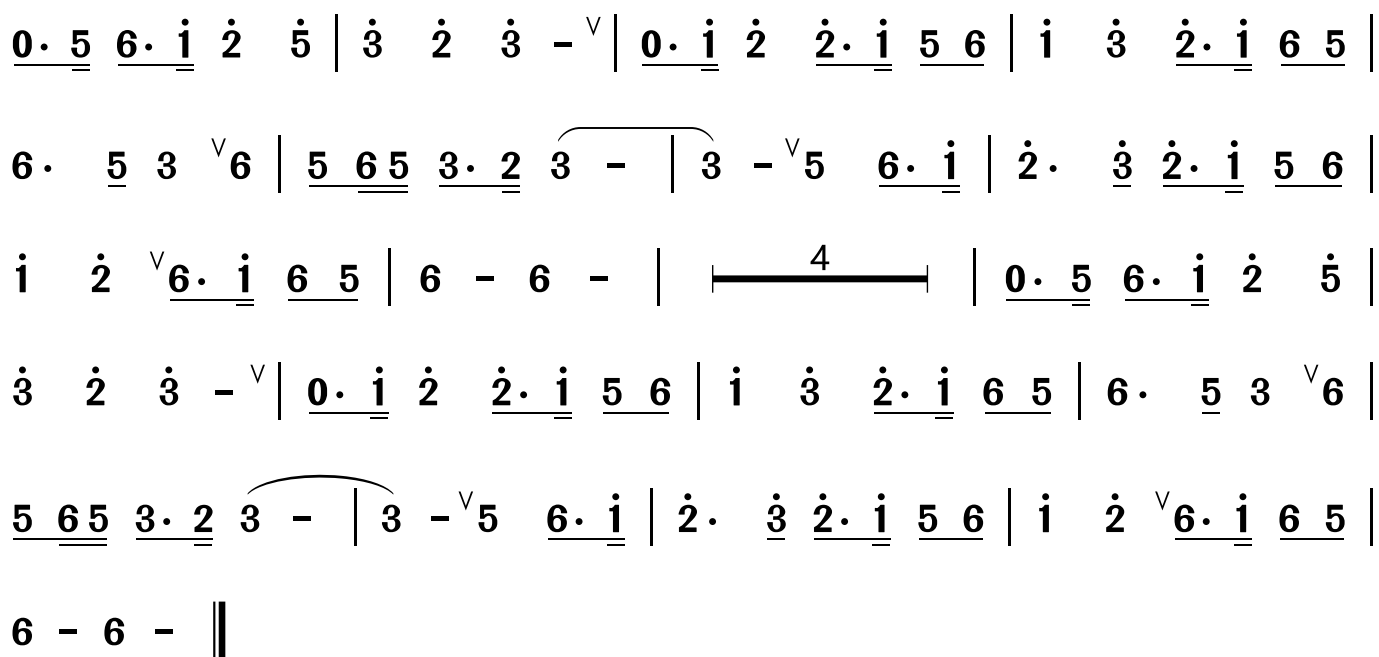
筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$ 

花笠音頭

16.花笠音頭

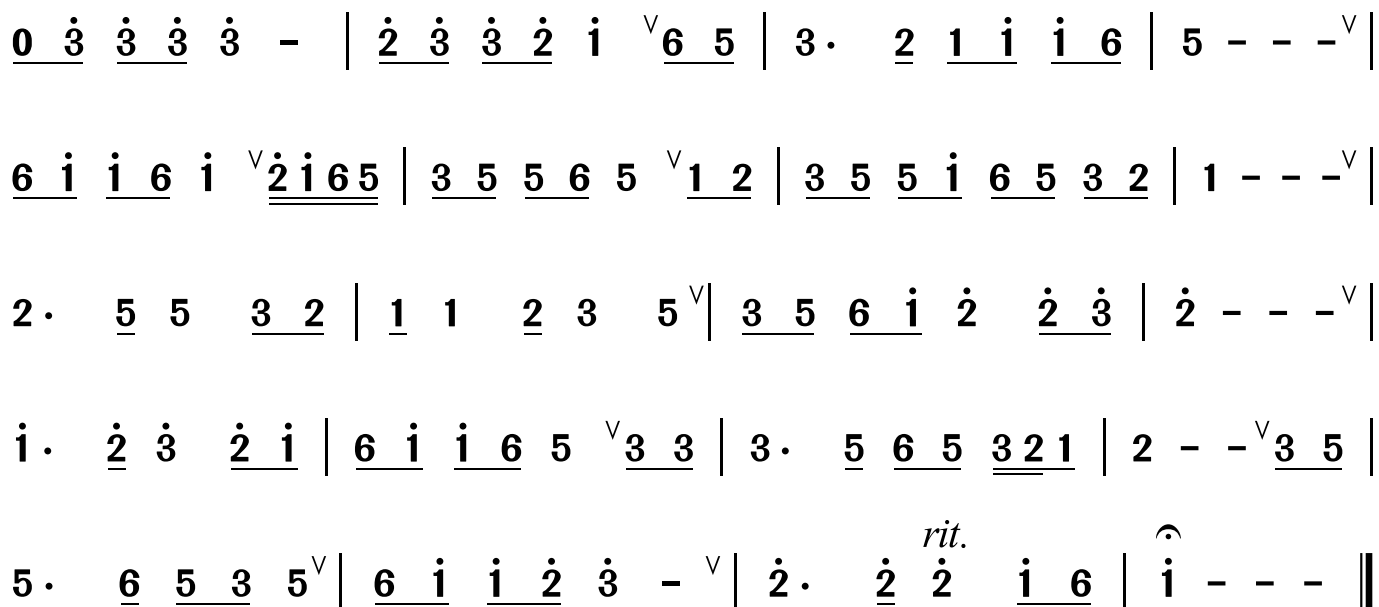
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

北國之春

17.北国の春
此曲又名「榕樹下」

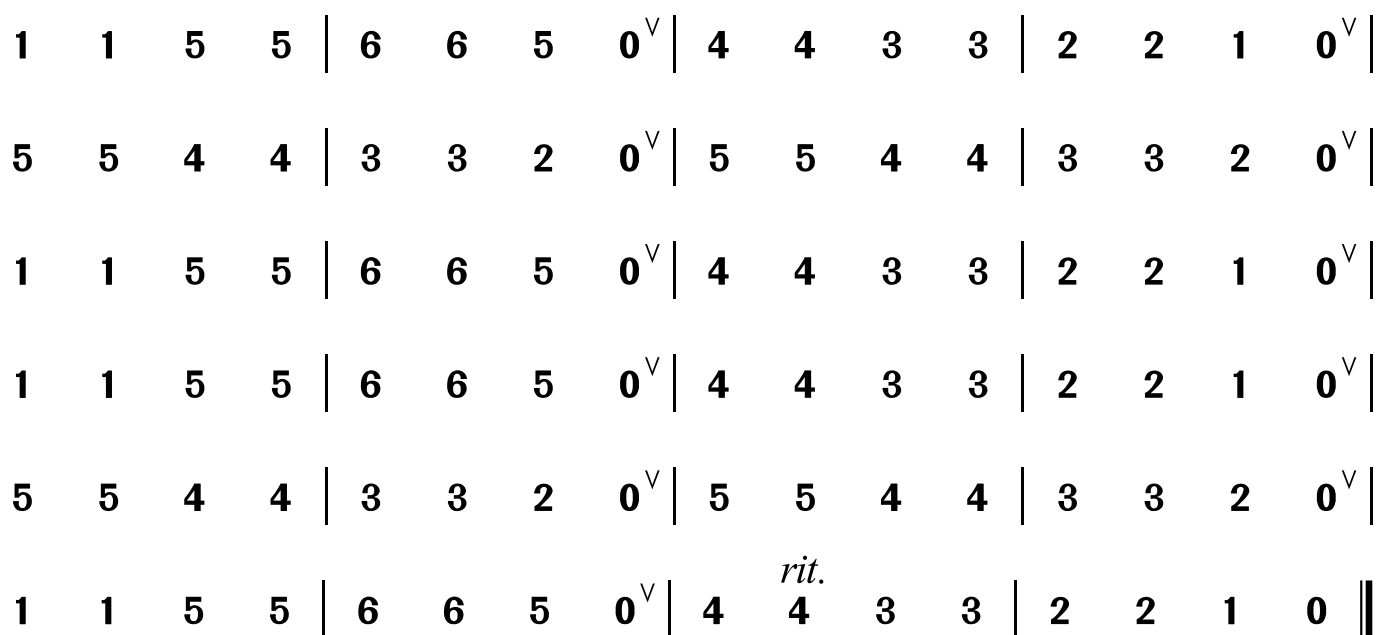
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

小星星

18.きらきら星

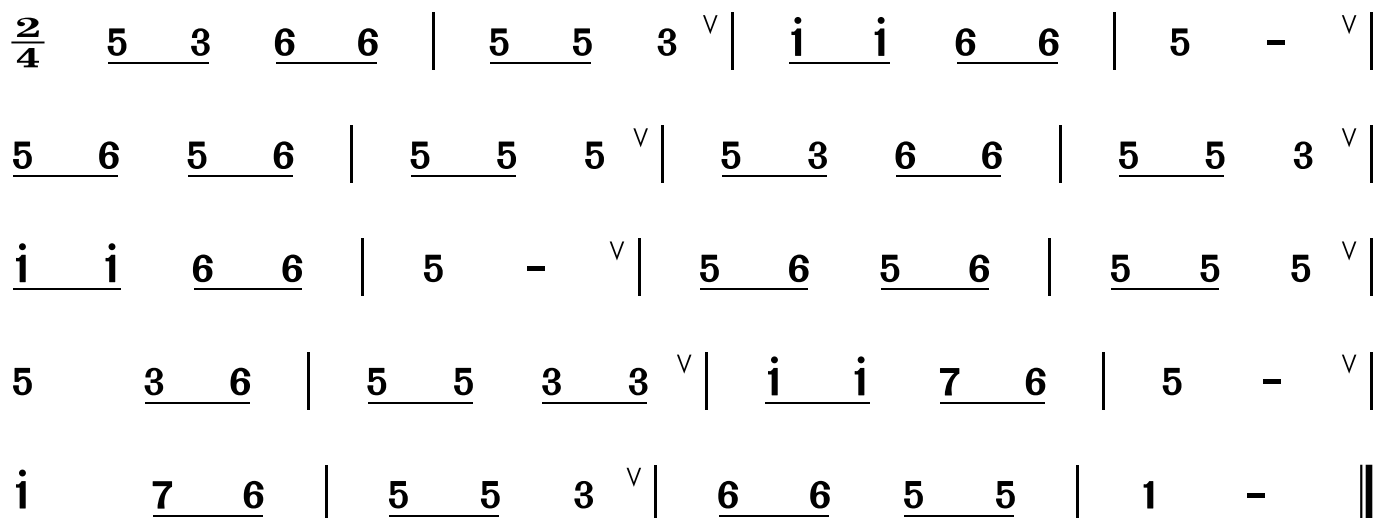
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

蟲鳴之聲

19. 虫の声

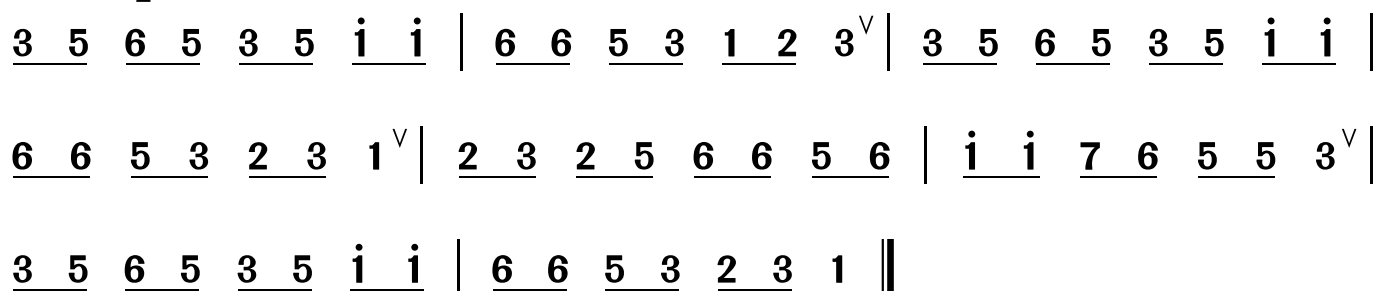
筒音作6

1 = F $\frac{2}{4}$ 

春天的小溪

20. 春の小川

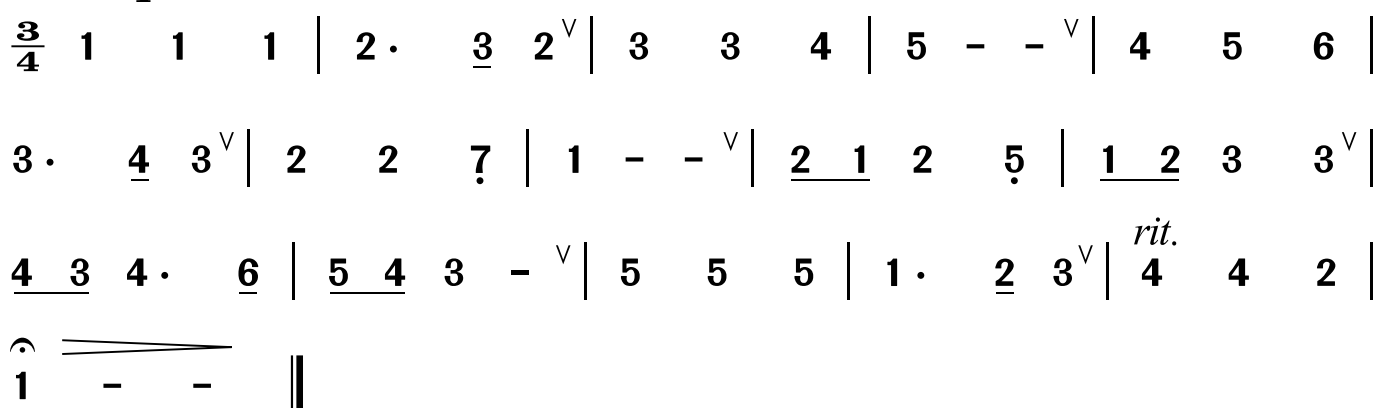
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

故郷

21. 故郷

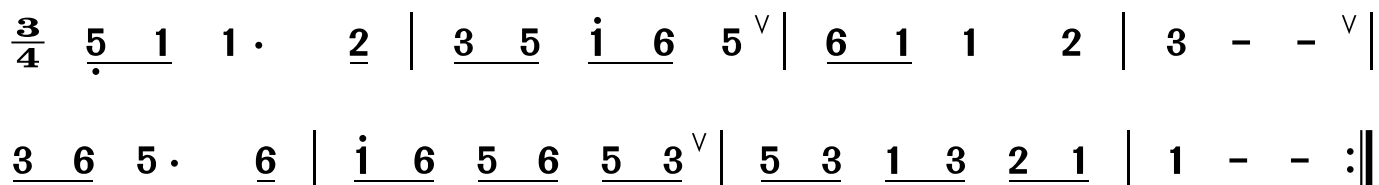
筒音作2

1 = C $\frac{3}{4}$ 

紅蜻蜓

22.赤とんぼ

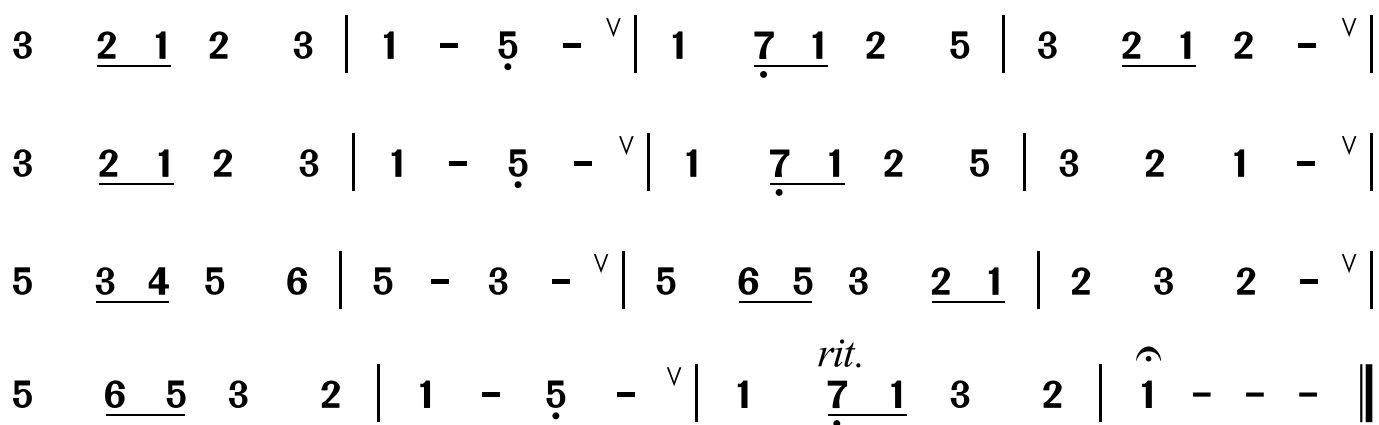
筒音作2

1 = C $\frac{3}{4}$ 

紅葉

23.紅葉

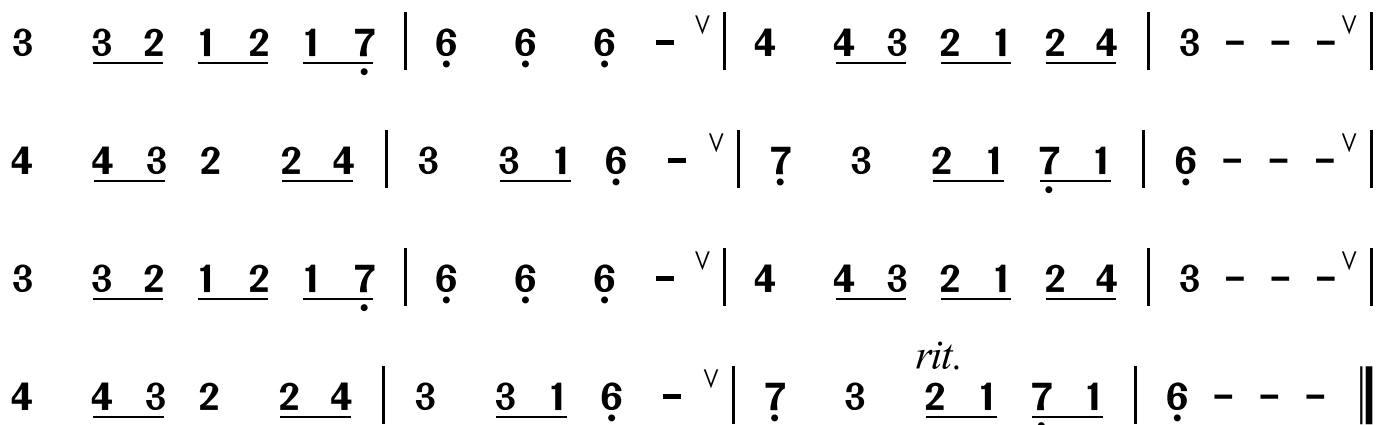
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

四季之歌

24.四季の歌

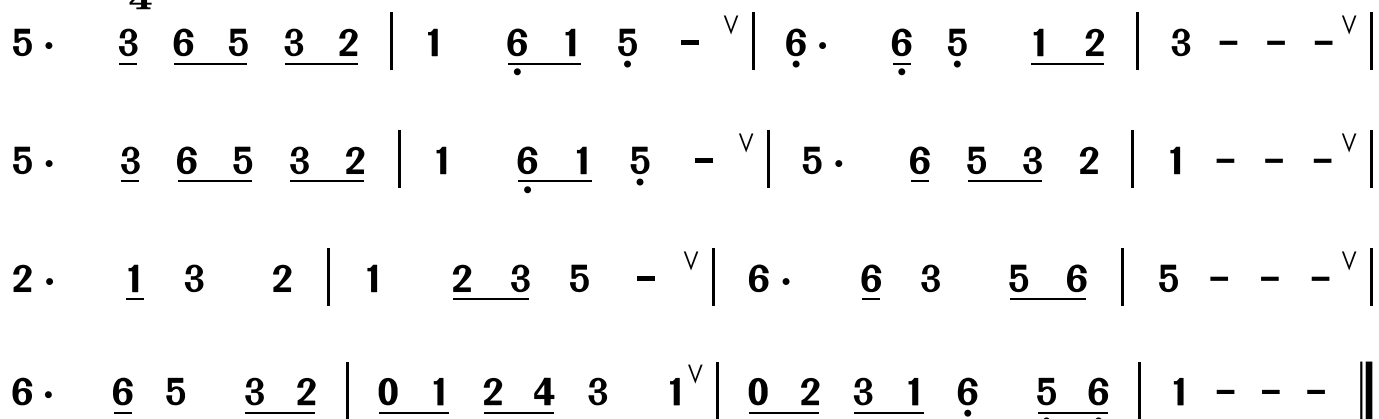
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

又見炊煙

25. 里の秋

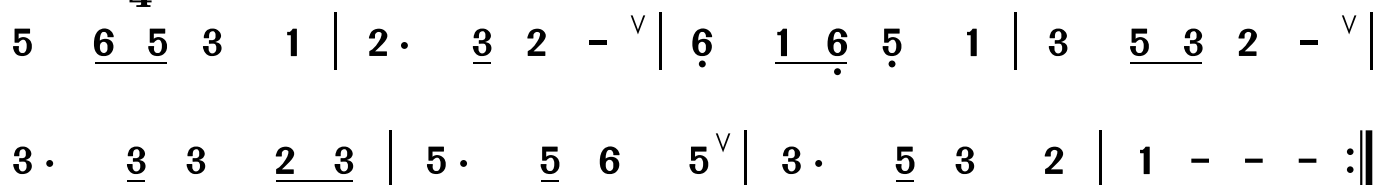
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

搖籃之歌

26. ゆりかごの歌

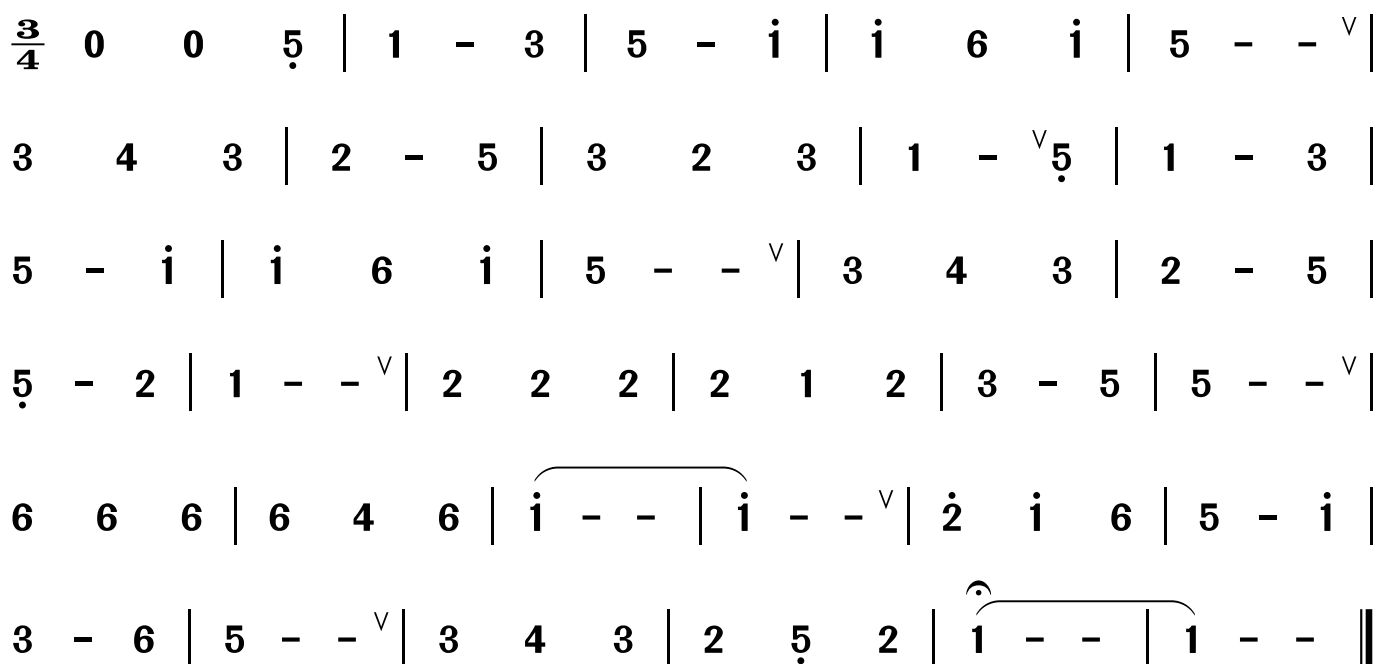
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

知床旅情

27. 知床旅情

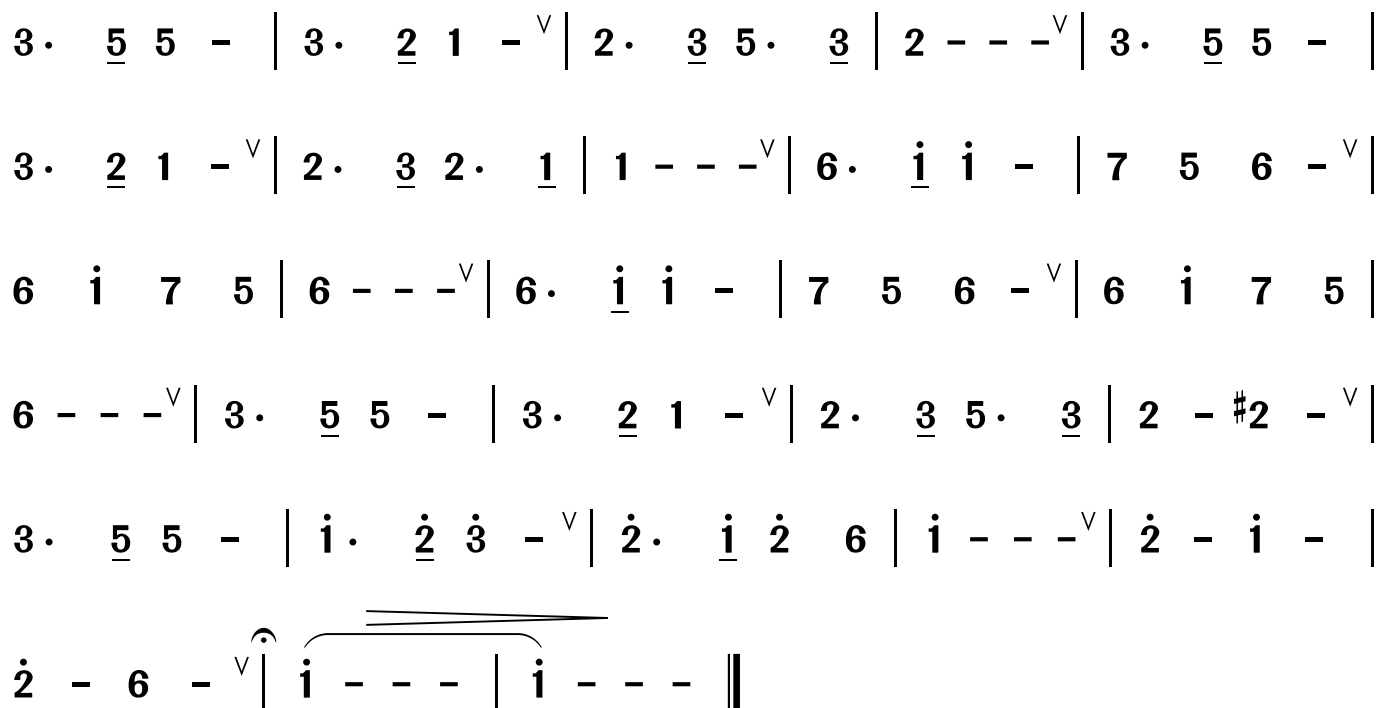
筒音作2

1 = C $\frac{3}{4}$ 

念故鄉

28.家路

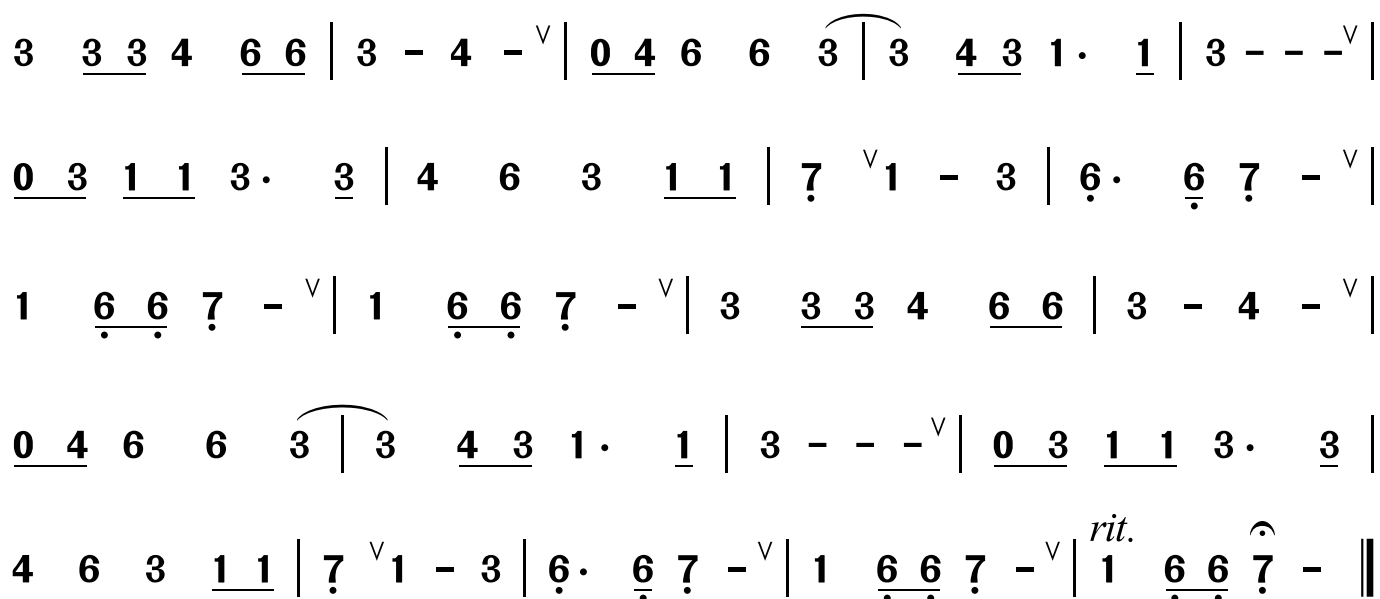
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

中國搖籃曲

29.中国地方の子守歌

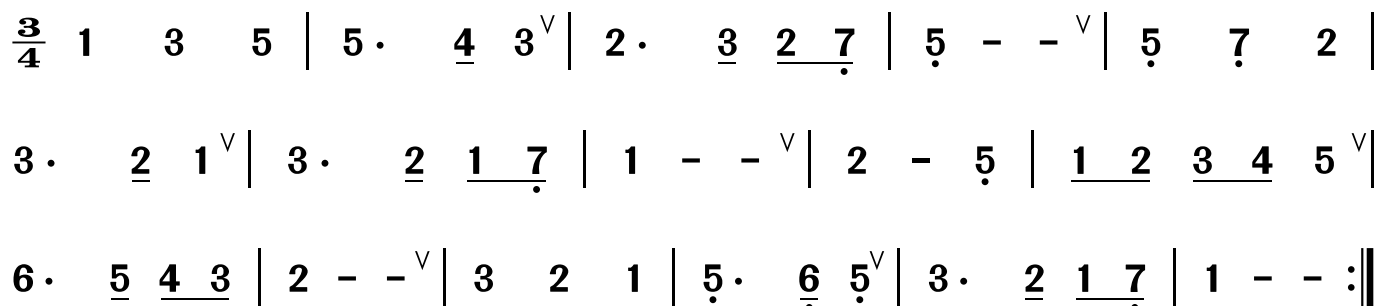
筒音作#4

1 = $\flat$ A $\frac{4}{4}$ 

冬天的景色

30.冬景色

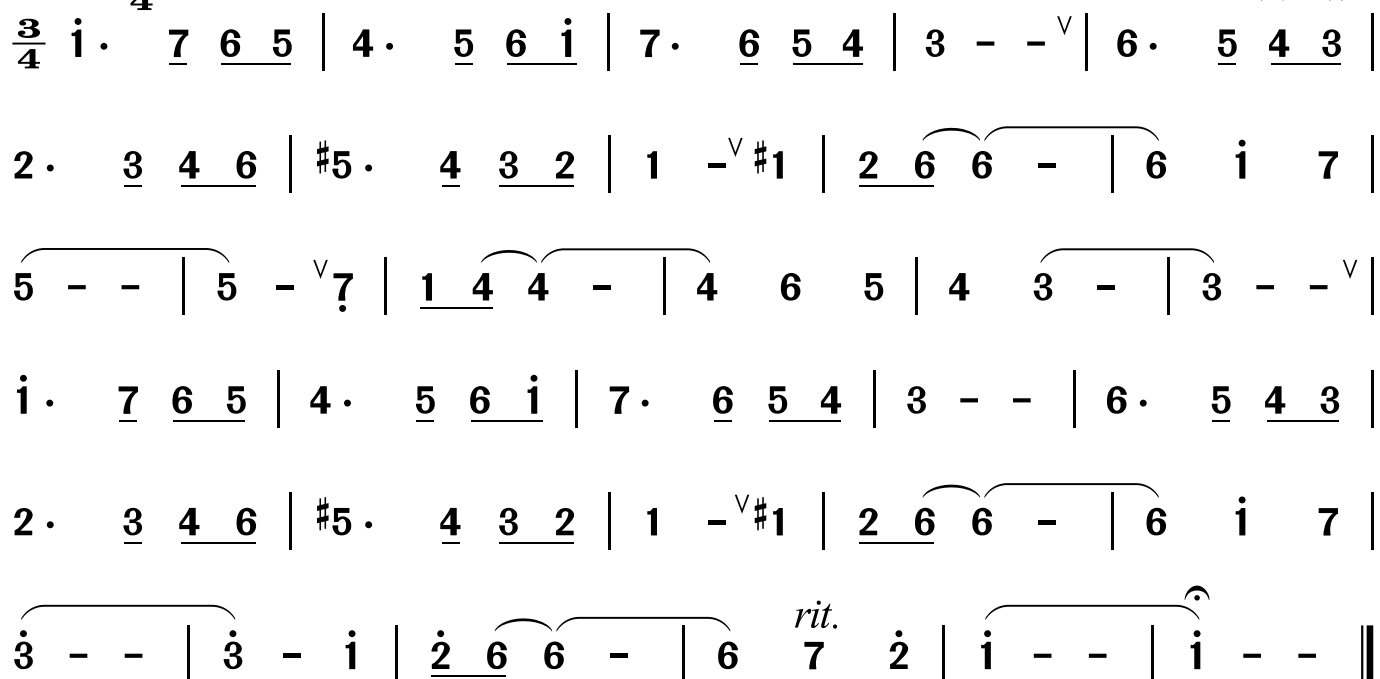
筒音作5

1 = G $\frac{3}{4}$ 

帶我飛向月球

31.フライ・ミー・トゥ・ザ・ムーン

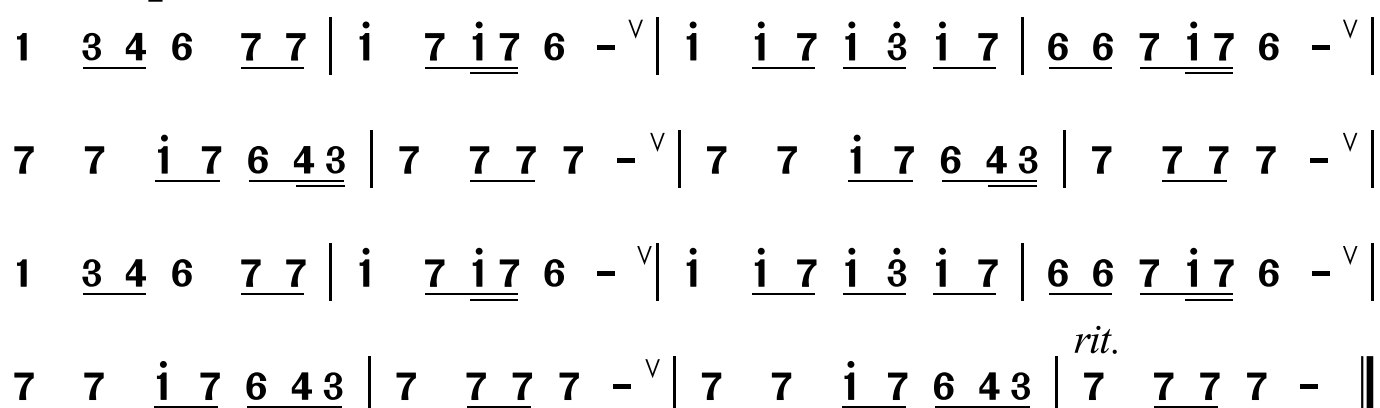
筒音作2

1 = C $\frac{3}{4}$ 

津輕搖籃曲

32.津輕地方の子守歌

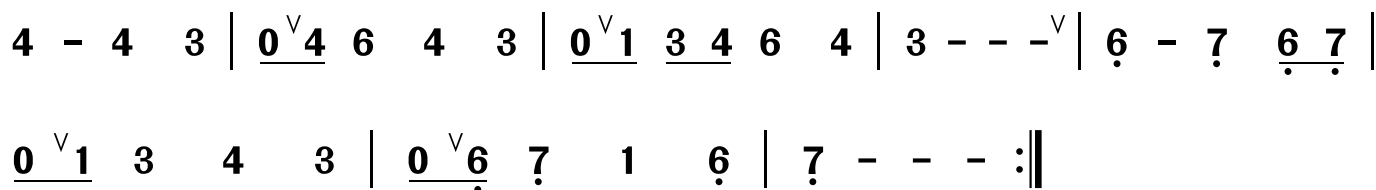
筒音作#4

1 = $\flat$ A $\frac{4}{4}$ 

江戸搖籃曲

33.江戸子守歌

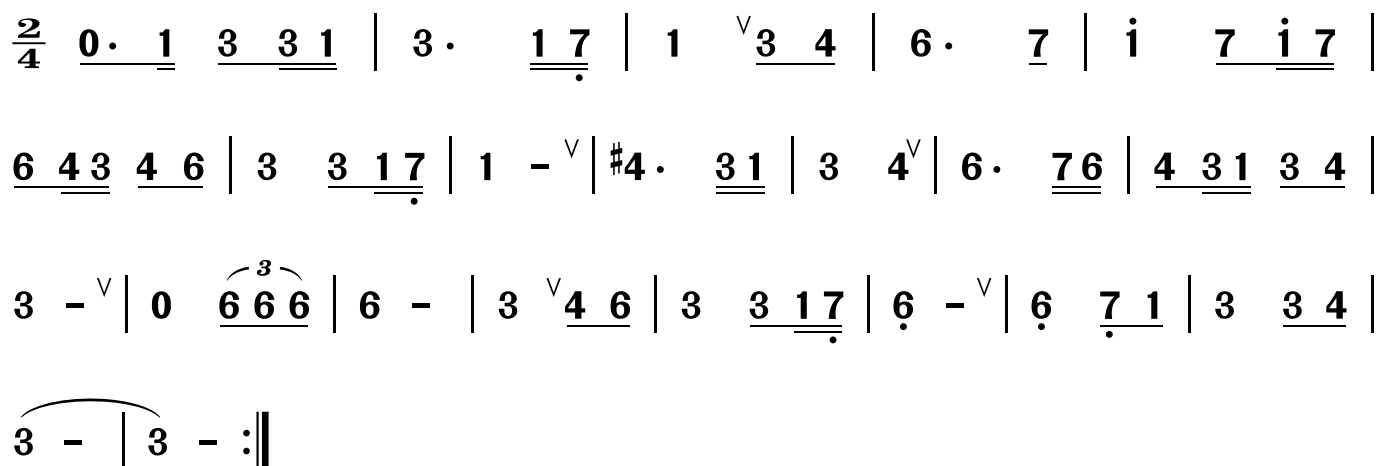
筒音作#4

1 = $\flat A$ $\frac{4}{4}$ 

齊太郎節

34.齊太郎節

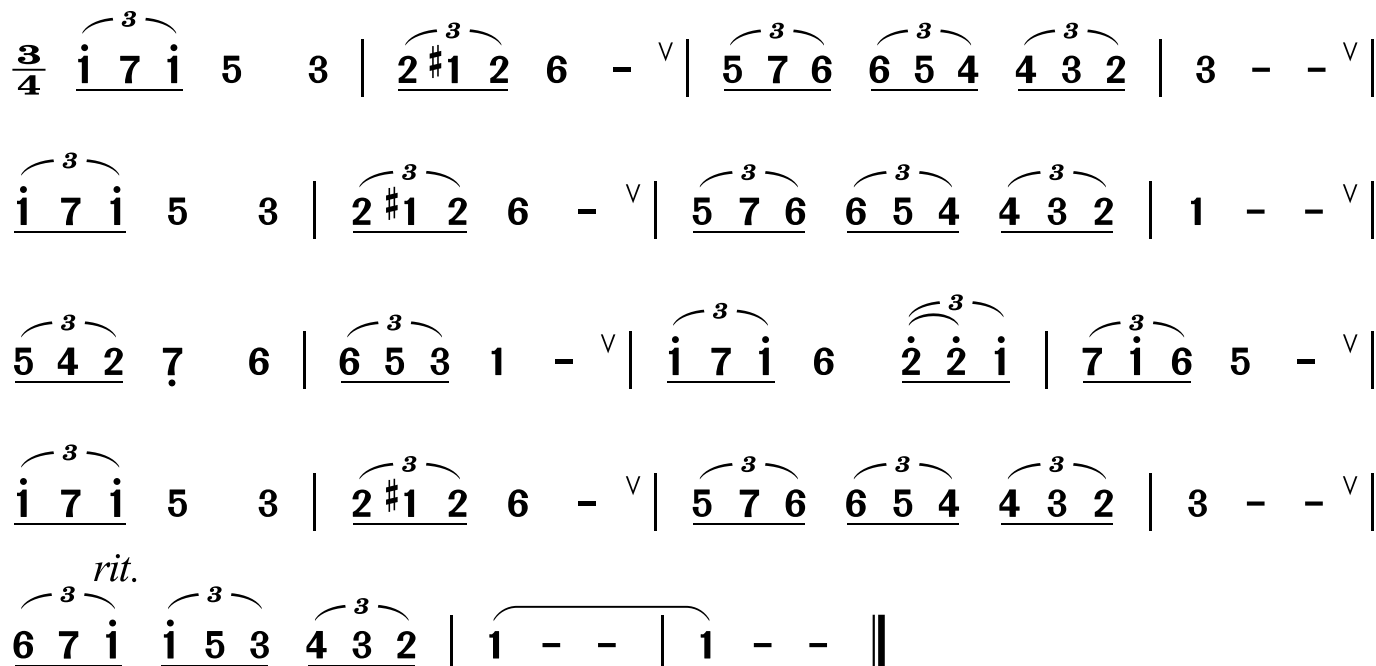
筒音作#4

1 = $\flat A$ $\frac{2}{4}$ 

來自美夢

35.夢路より

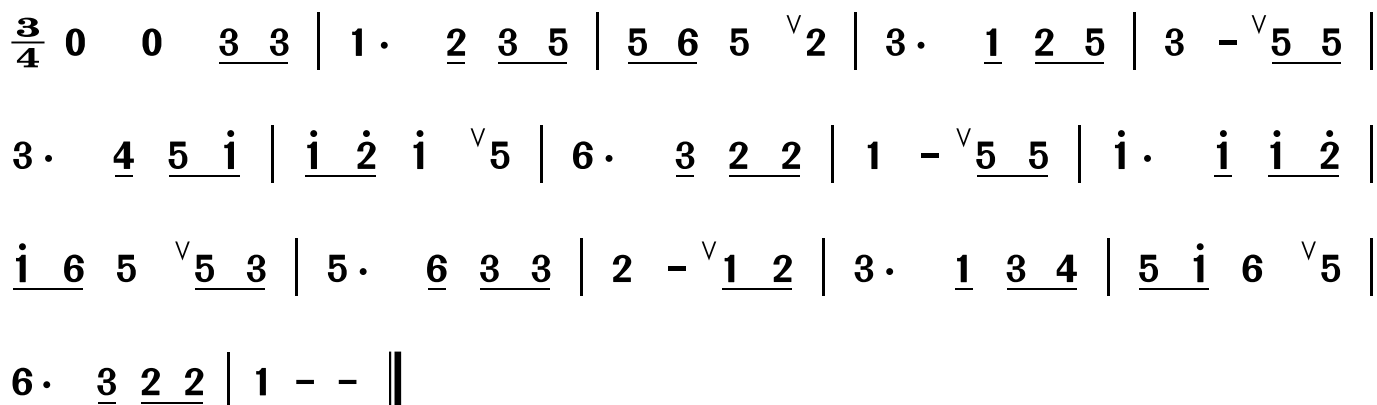
筒音作2

1 = C $\frac{3}{4}$ 

月光下的夜晚

36. おぼろ月夜

筒音作6

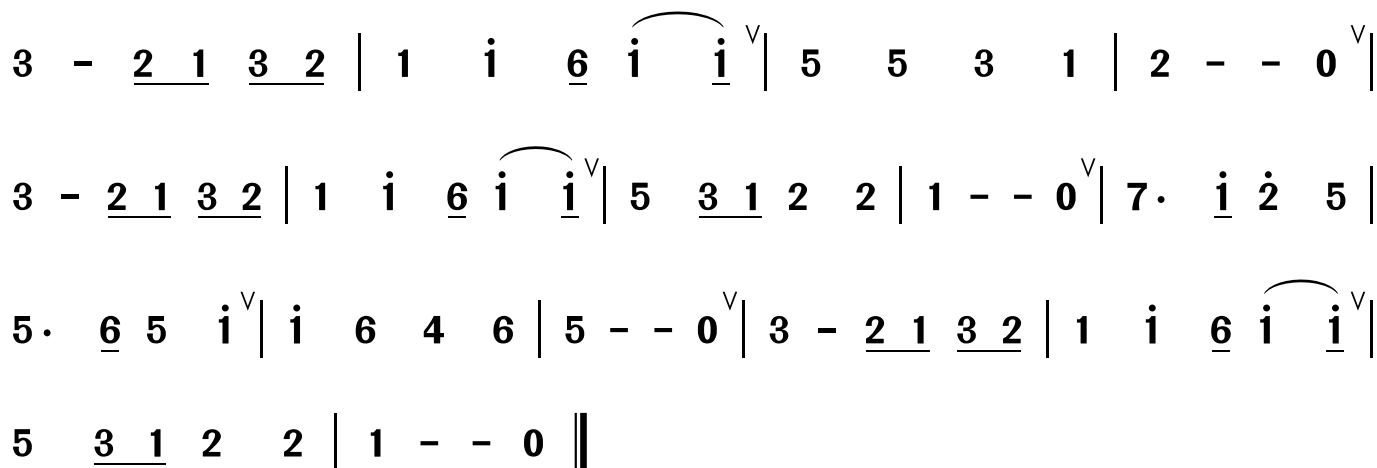
1 = F $\frac{3}{4}$ 

故鄉人

37. 故郷の人々

此曲又名「可貴的友情」

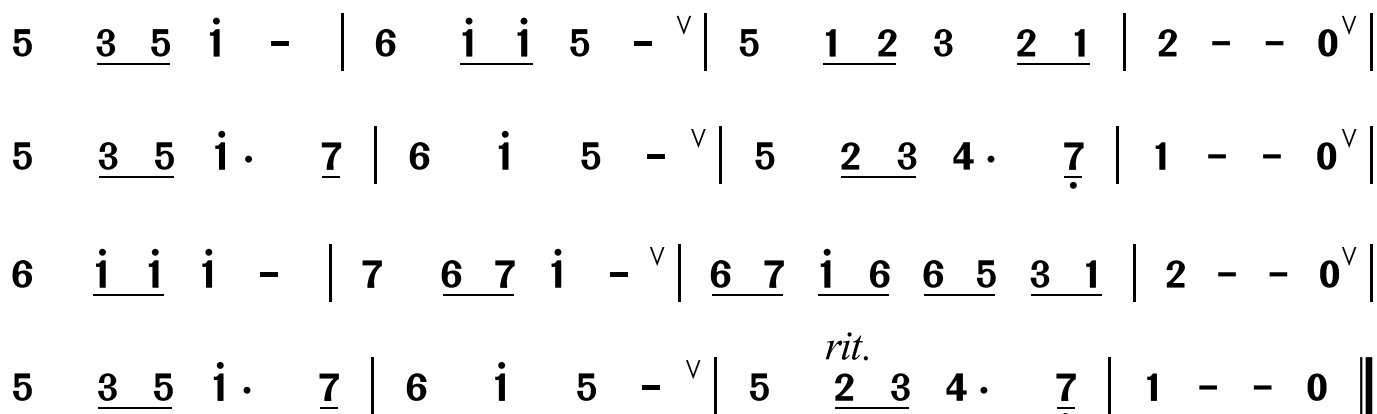
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

送別

38. 旅愁

筒音作6

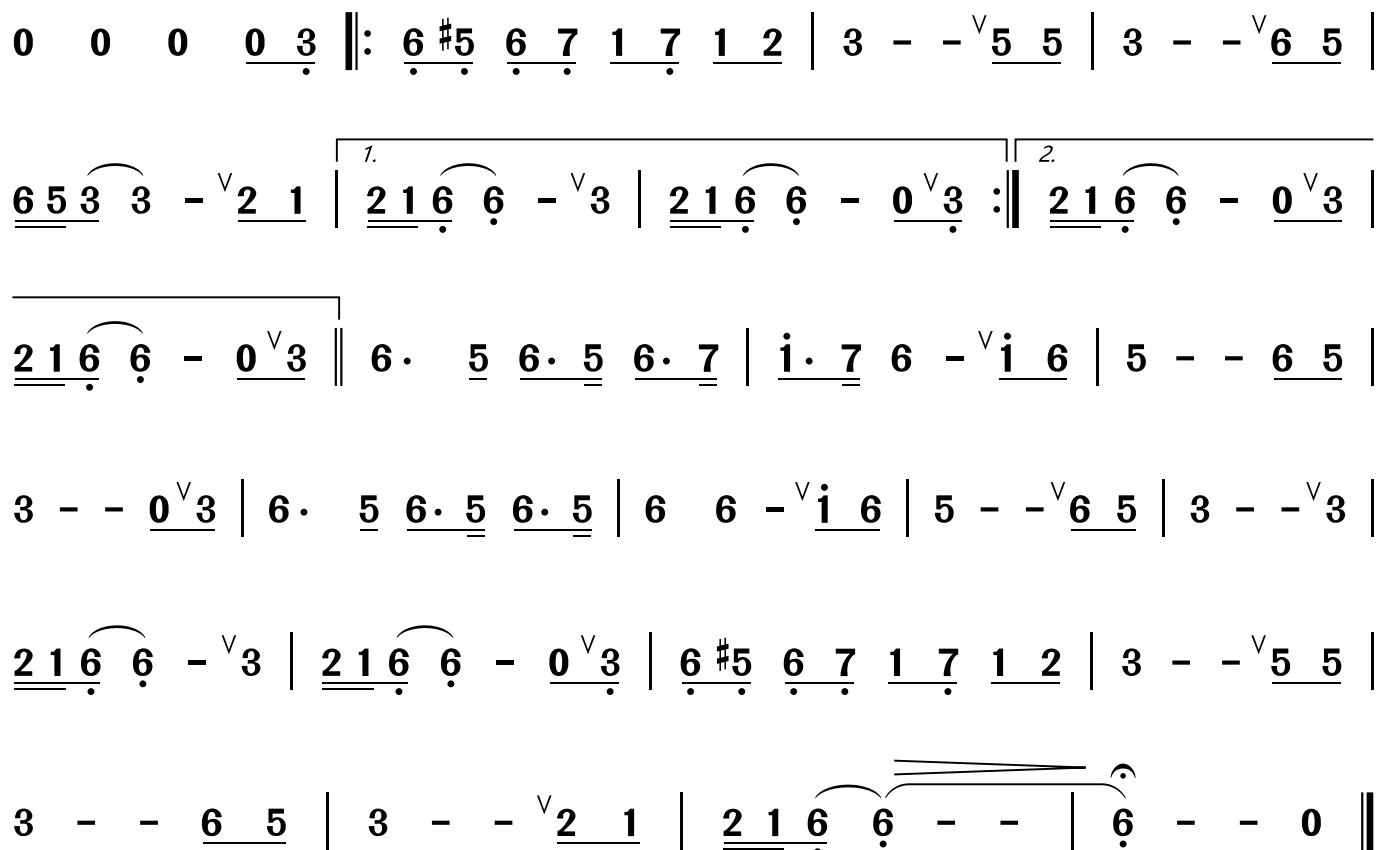
1 = F $\frac{4}{4}$ 

老鷹之歌

39.コンドルは飛んで行く

1 = $\flat B$ $\frac{4}{4}$

筒音作3

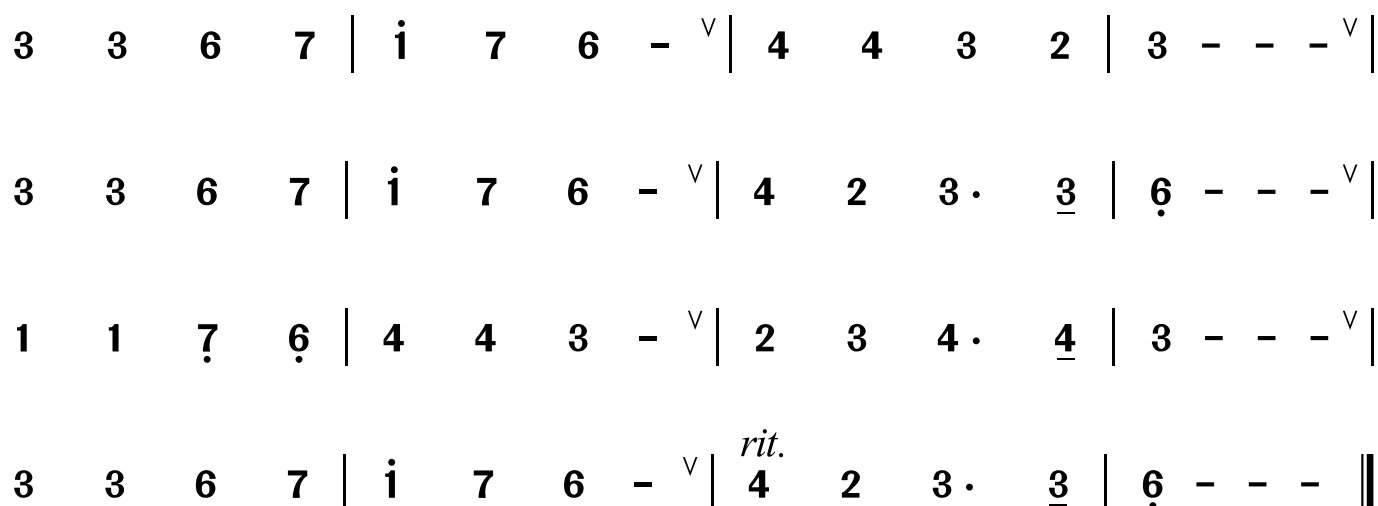


荒城之月

40.荒城の月

1 = $\flat B$ $\frac{4}{4}$

筒音作3

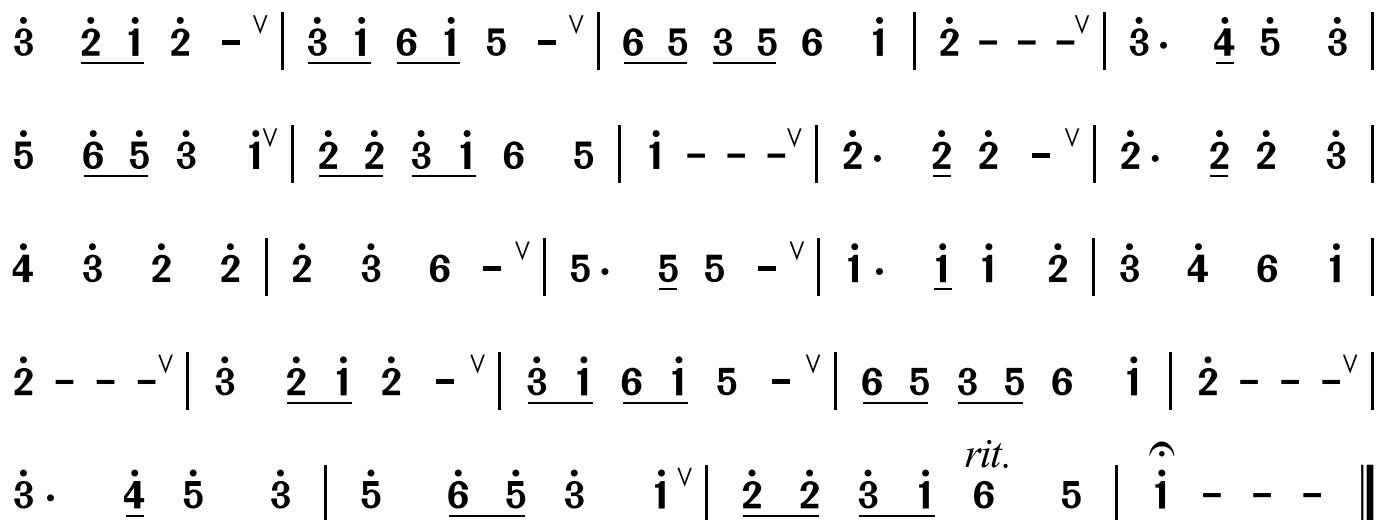


七歲孩子

41. 七つの子

1 = F $\frac{4}{4}$

筒音作6

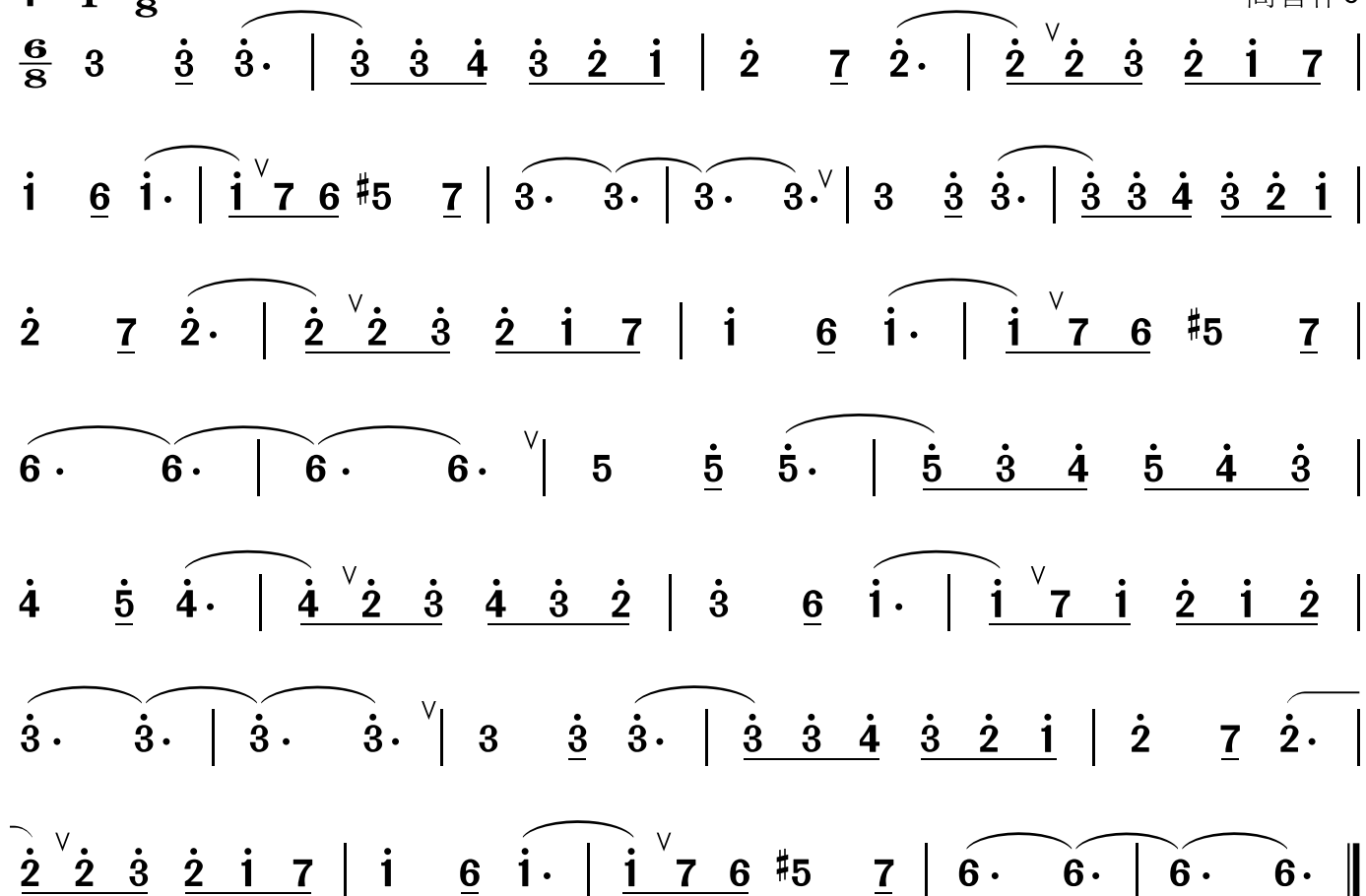


小樹上的堅果

42. 小さな木の実

1 = F $\frac{6}{8}$

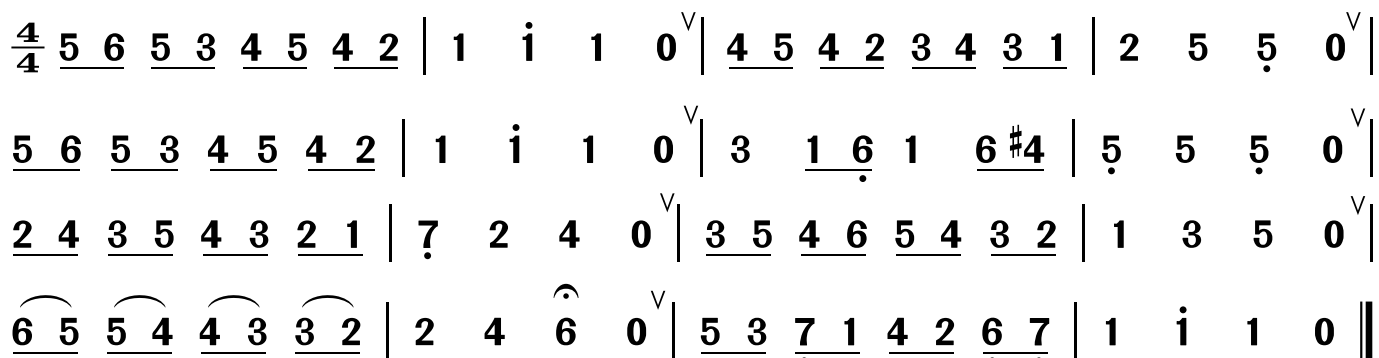
筒音作6



加沃特舞曲

43.ガボット

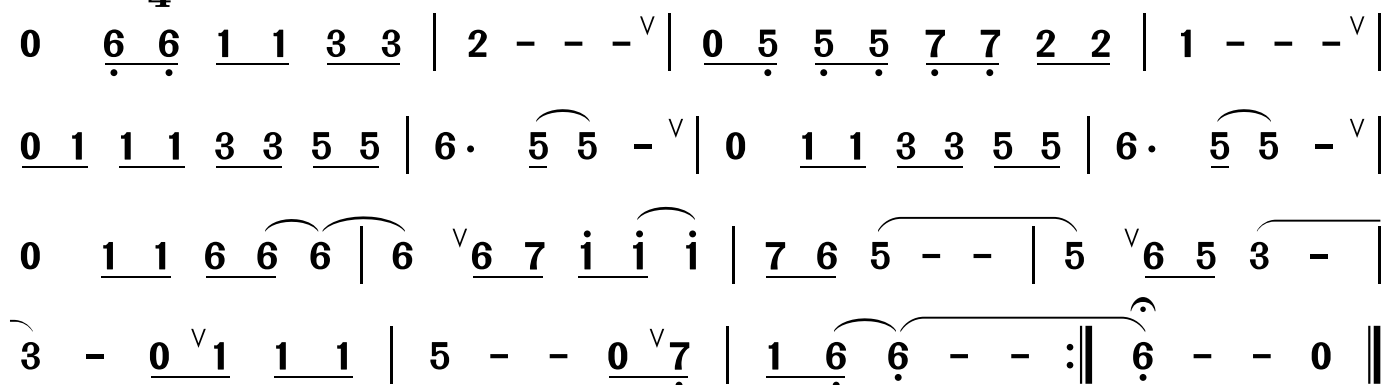
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

Sound of silence

44.サント・オブ・サイレンス

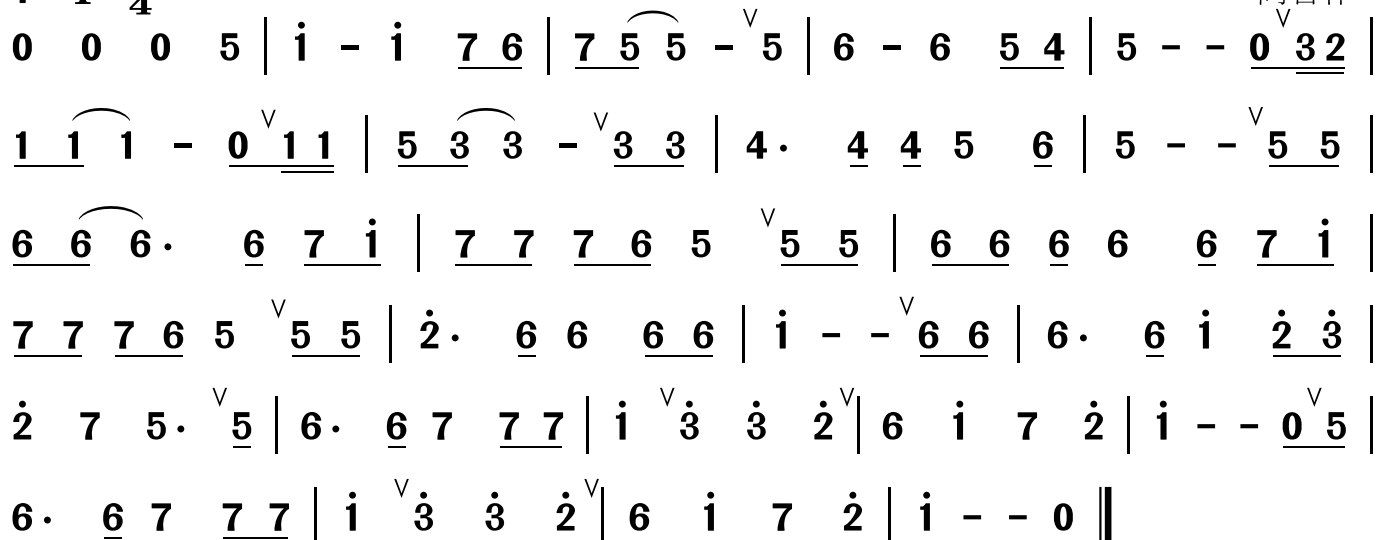
筒音作3

1 = $\flat$ B $\frac{4}{4}$ 

美好愛情再重來

45.あの素晴らしい愛をもう一度

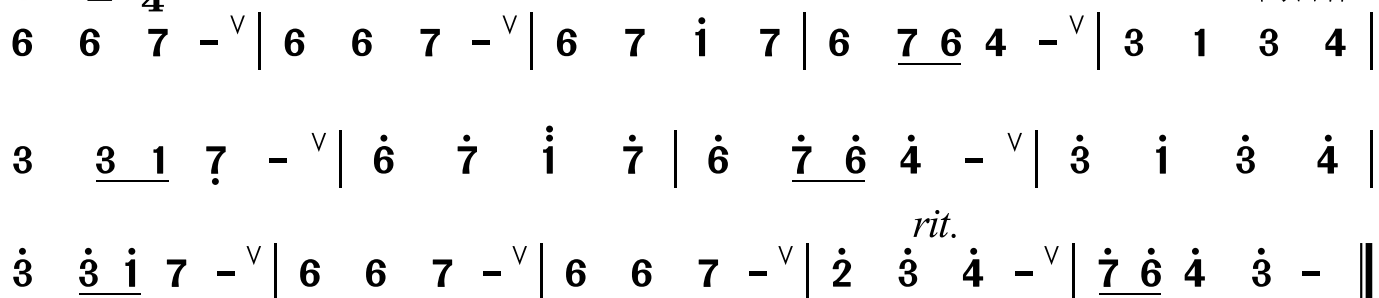
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

櫻花

46. さくらさくら

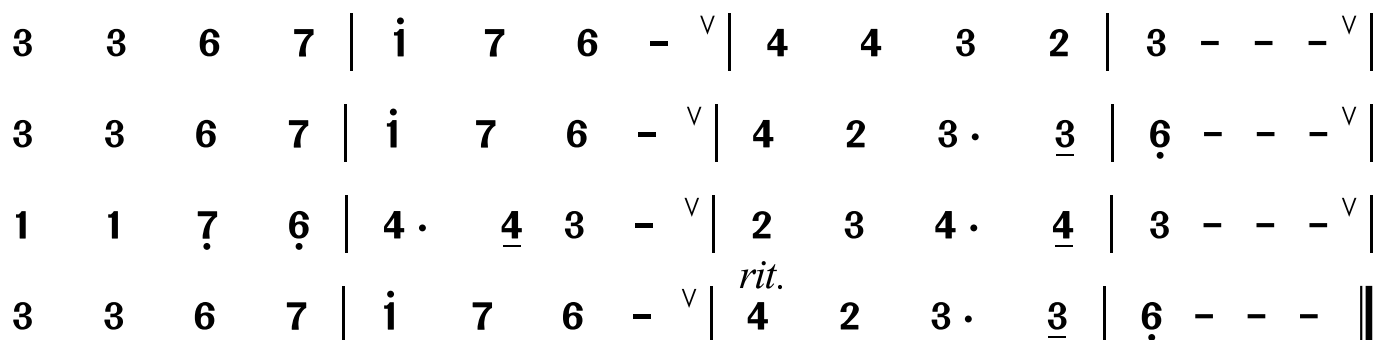
筒音作7

1 = $\flat E \frac{4}{4}$ 

荒城之月

47. 荒城の月

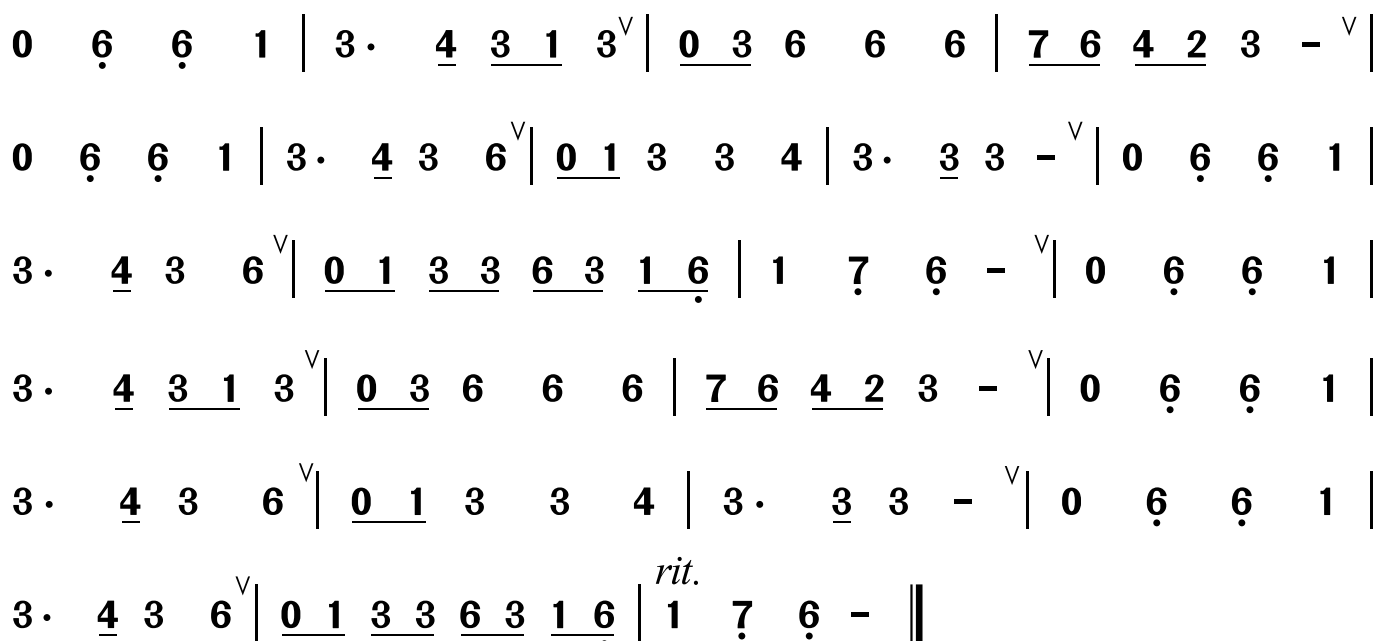
筒音作7

1 = $\flat E \frac{4}{4}$ 

砂山

48. 砂山

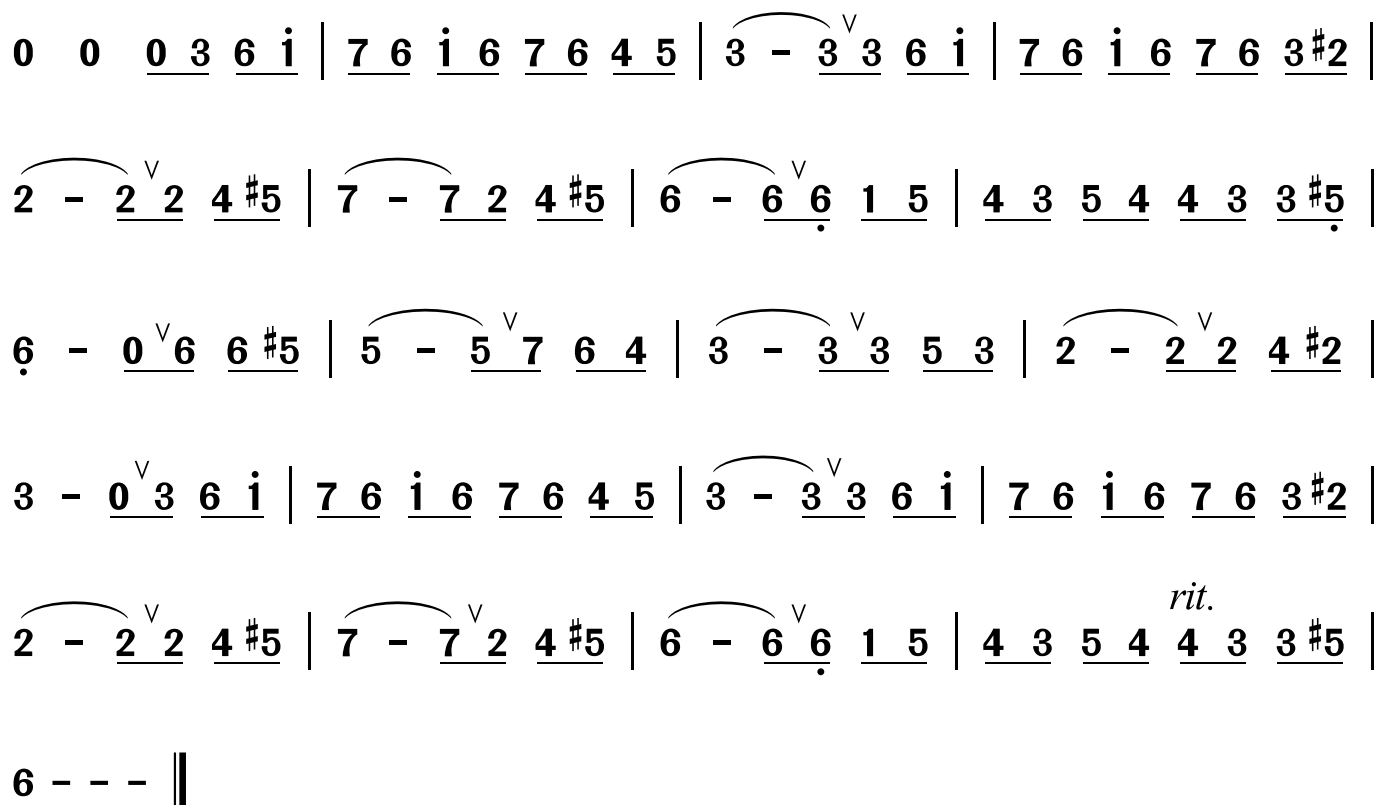
筒音作3

1 = $\flat B \frac{4}{4}$ 

Speak Softly Love 柔聲傾訴

1 = F $\frac{4}{4}$ 49. ゴッドファーザー愛のテーマ
電影-教父-主題曲

筒音作6

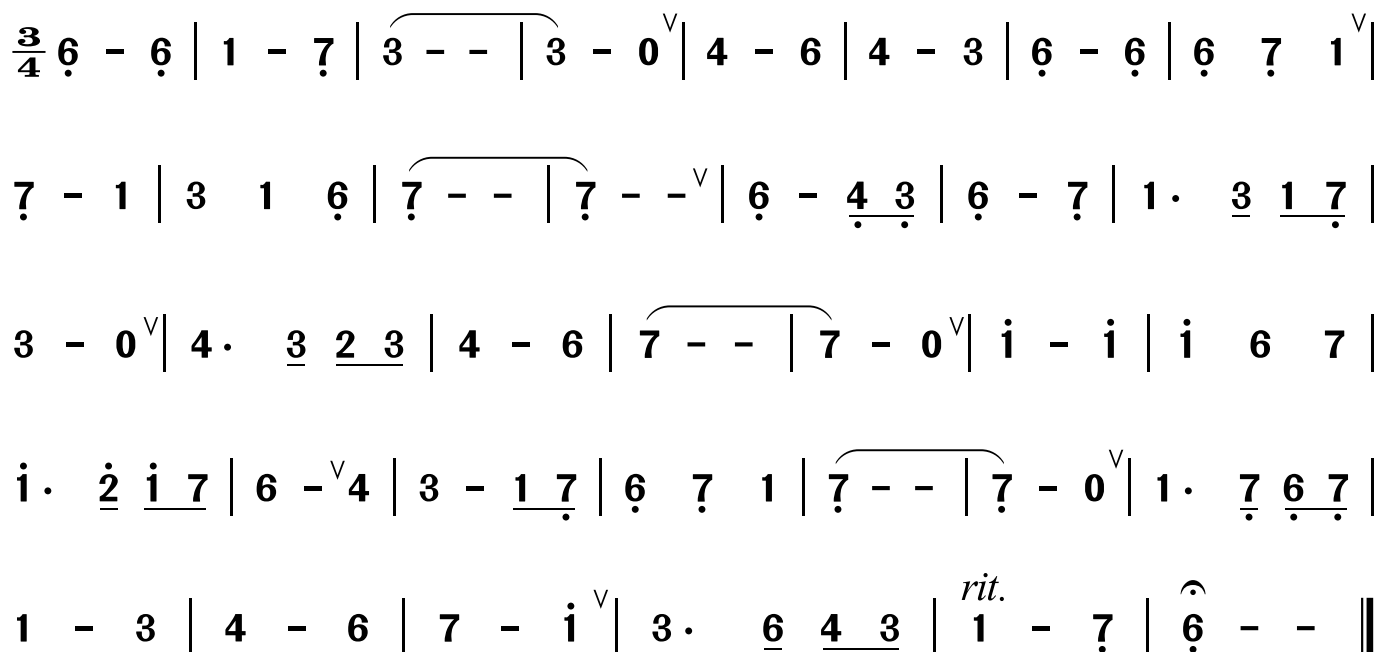


仰慕你的身影

1 = $\flat$ B $\frac{3}{4}$

50. 影を慕いて

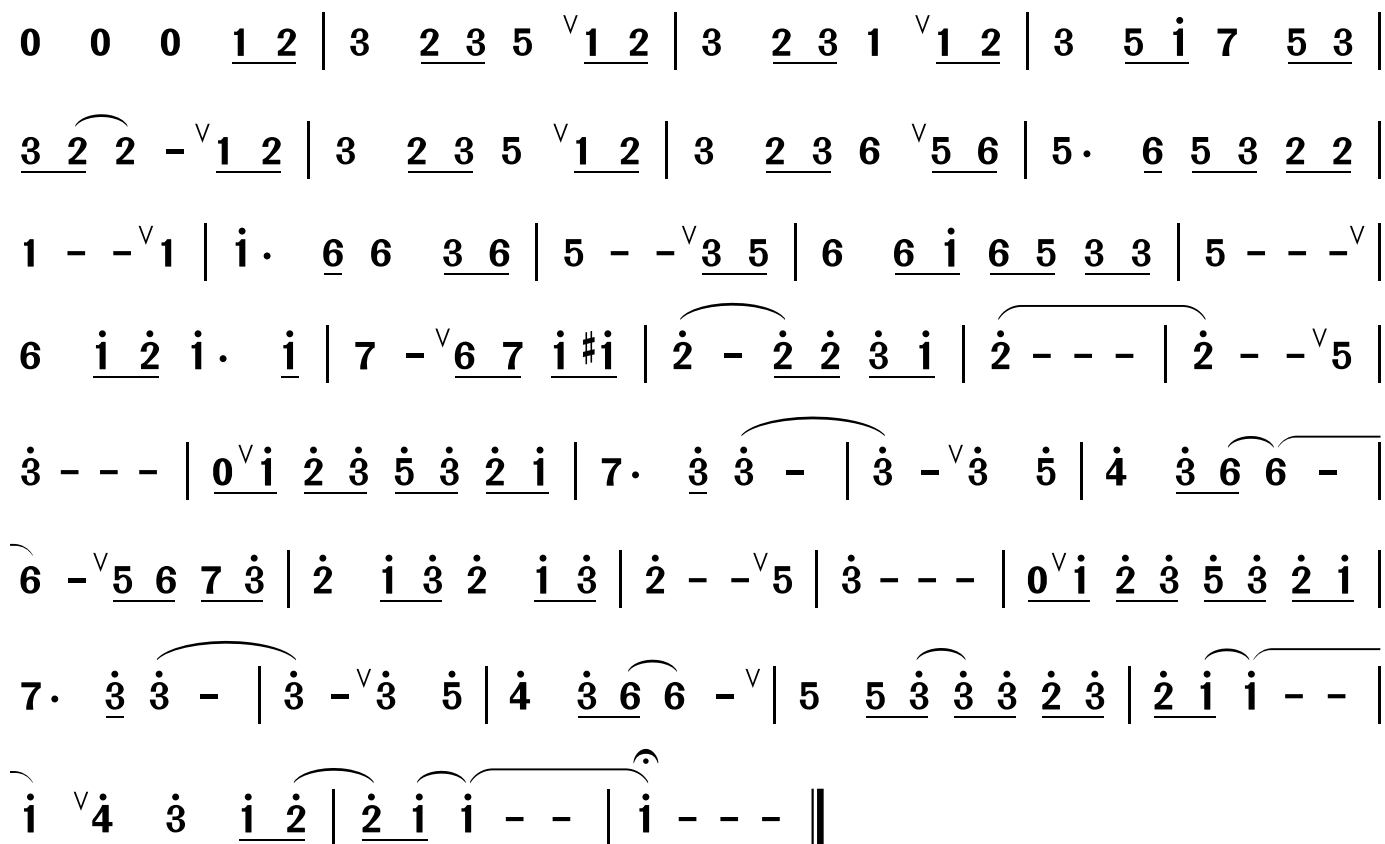
筒音作3



川流不息

51. 川の流れのように

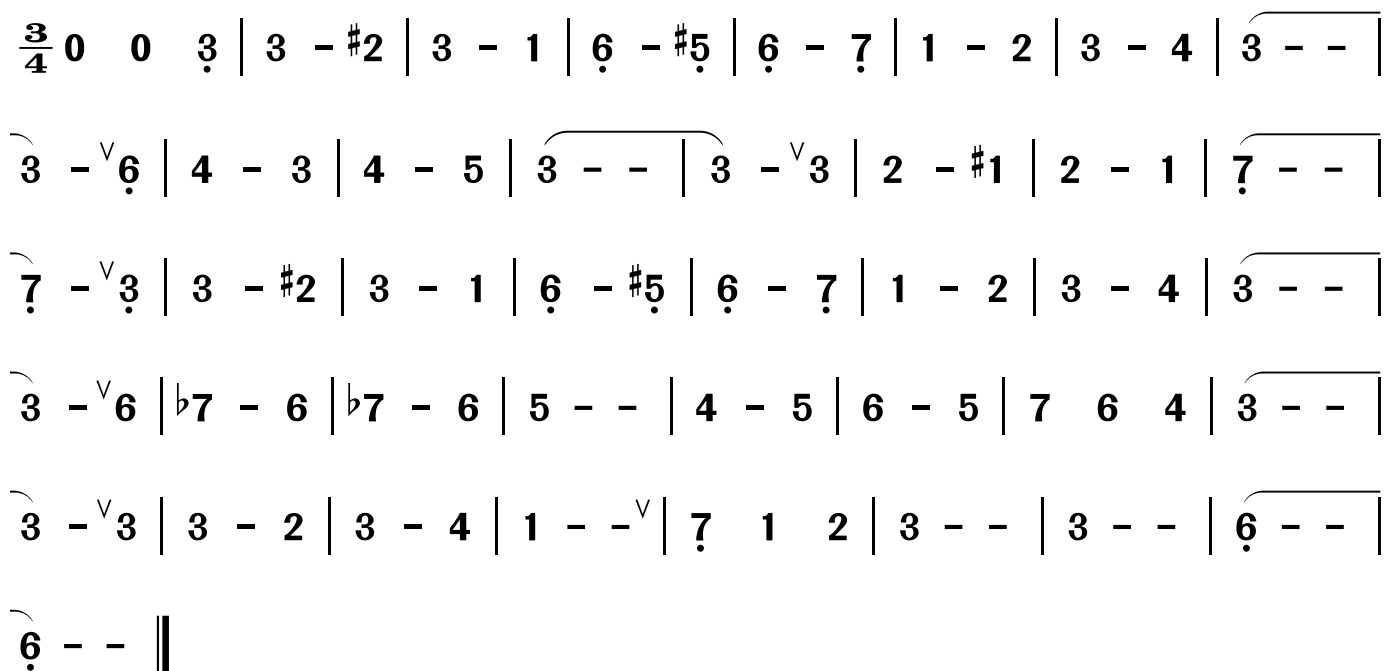
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

陽光普照

52. 太陽がいつばい

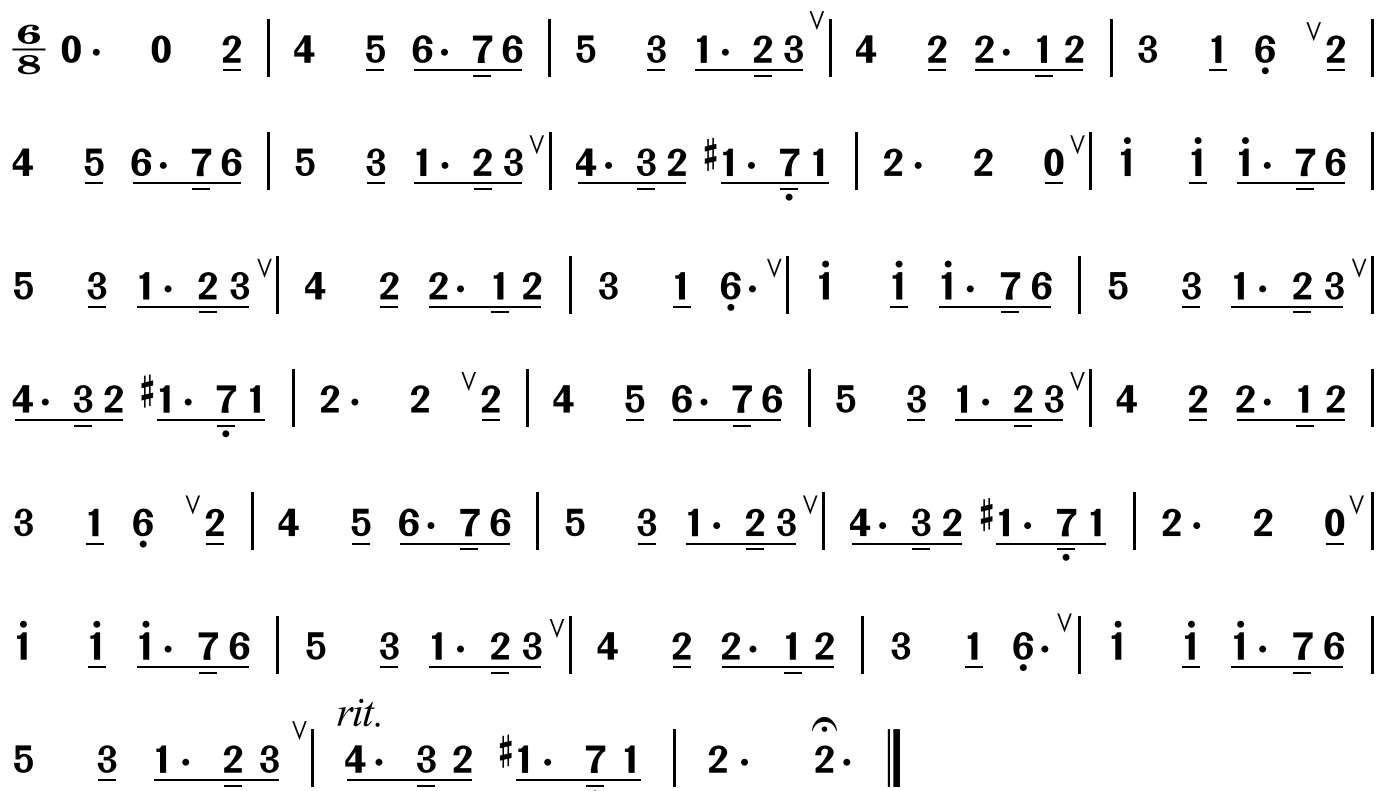
筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$ 

綠袖子

53. グリーンスリーブス

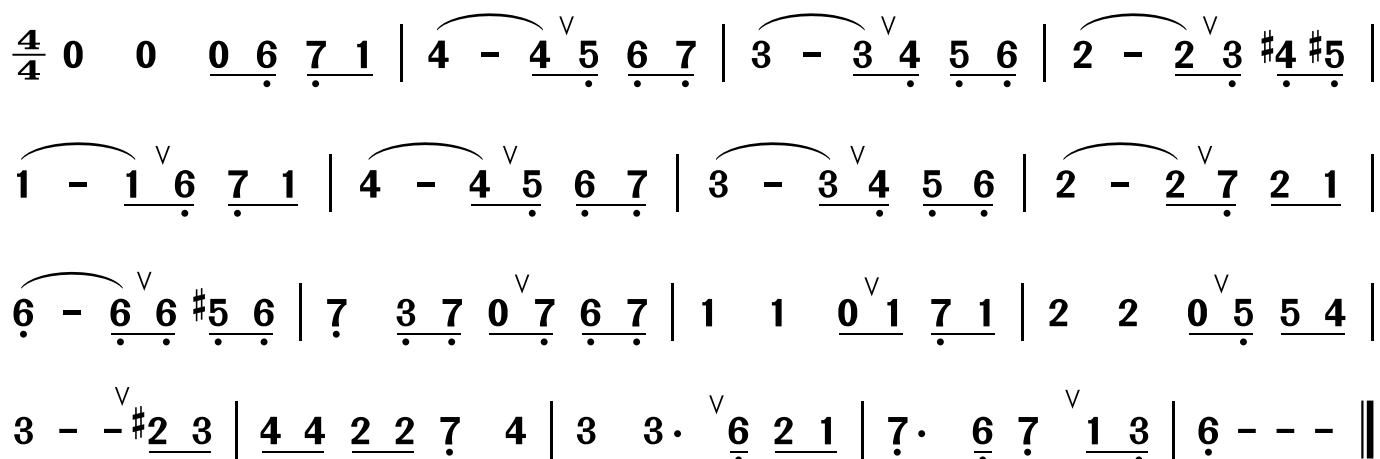
筒音作3

1 = $\flat B \frac{6}{8}$ 

枯葉

54. 枯葉

筒音作3

1 = $\flat B \frac{4}{4}$ 

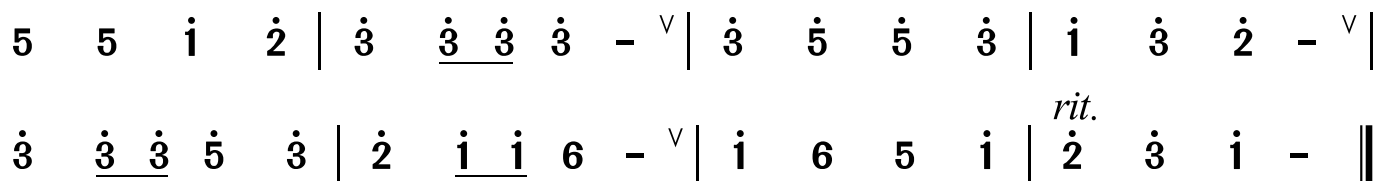
※假名譜在學習尺八的過程中，常常是初學者視譜或識譜的最大障礙，能夠將尺八入門教材中的54首練習曲，作成一般流行的簡譜來對照練習，相信尺八的學習不再存有屏障。

※吹奏尺八的角度要略低於一般的洞簫角度，手放鬆不要抬高，自然下垂讓尺八的角度不要抬太高而影響了音高，許多簫友常常以洞簫的角度來吹尺八，難免音準偏低且音色不像尺八，這點要特別留意。

七夕

05. 七夕樣

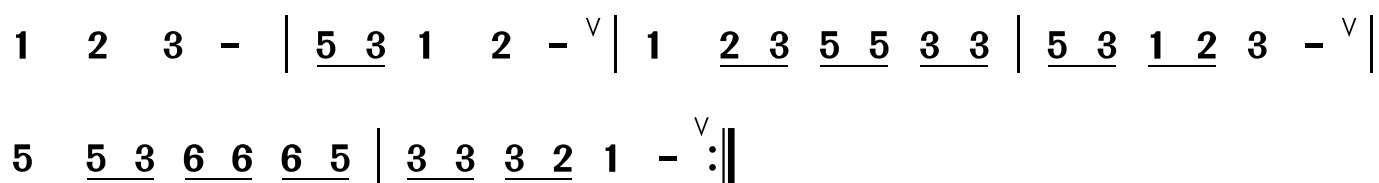
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

鴿子

06. 鳩

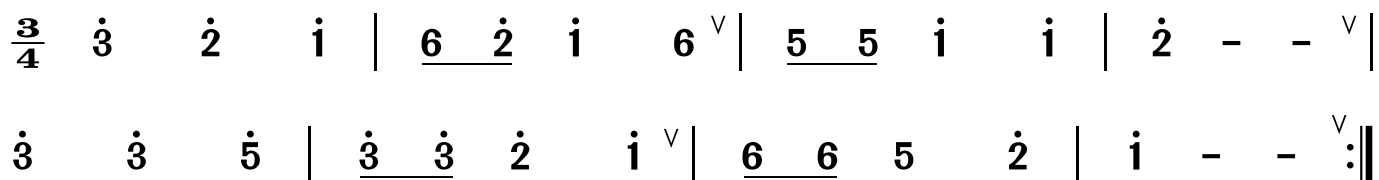
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

大海

07. 海

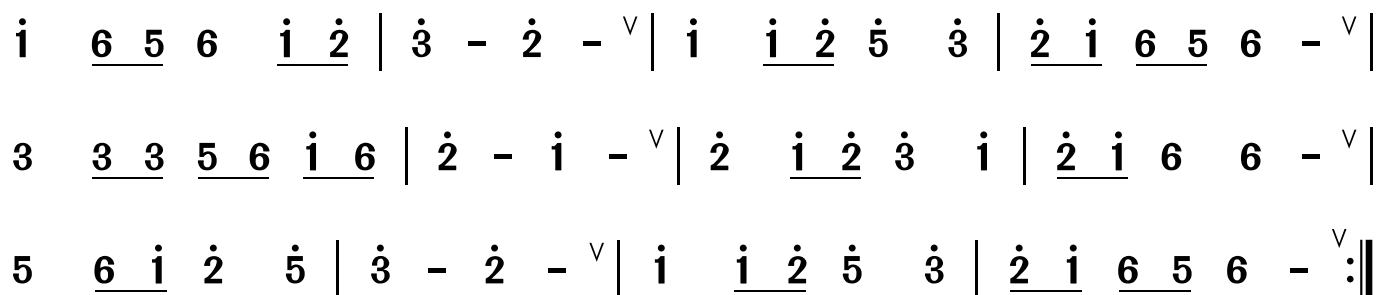
筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$ 

沙丘

08. 砂山

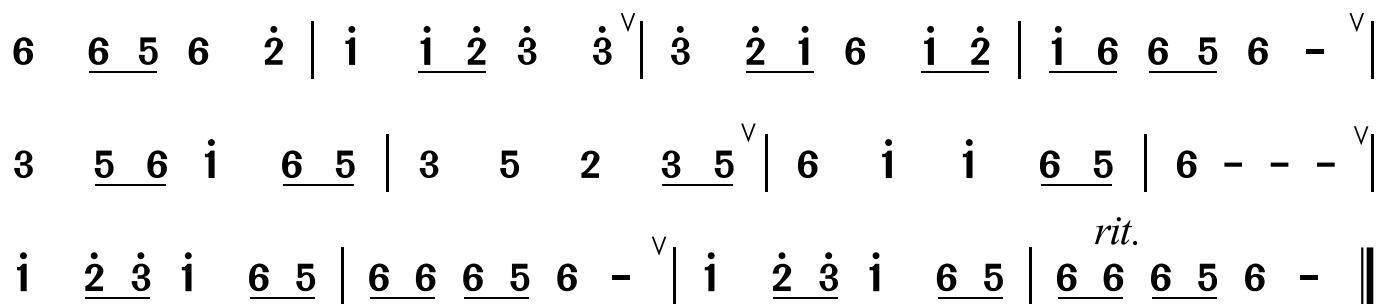
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

豐收謠

09. こきりこ節

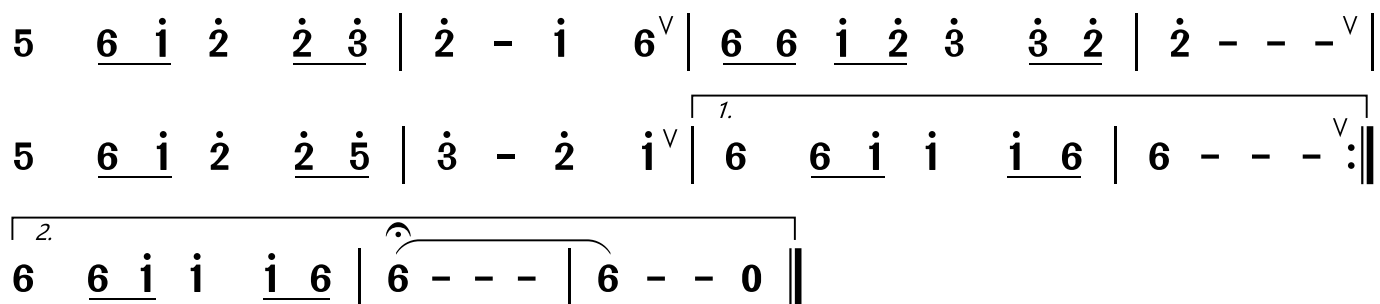
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

祈禱

10. 竹田の子守歌

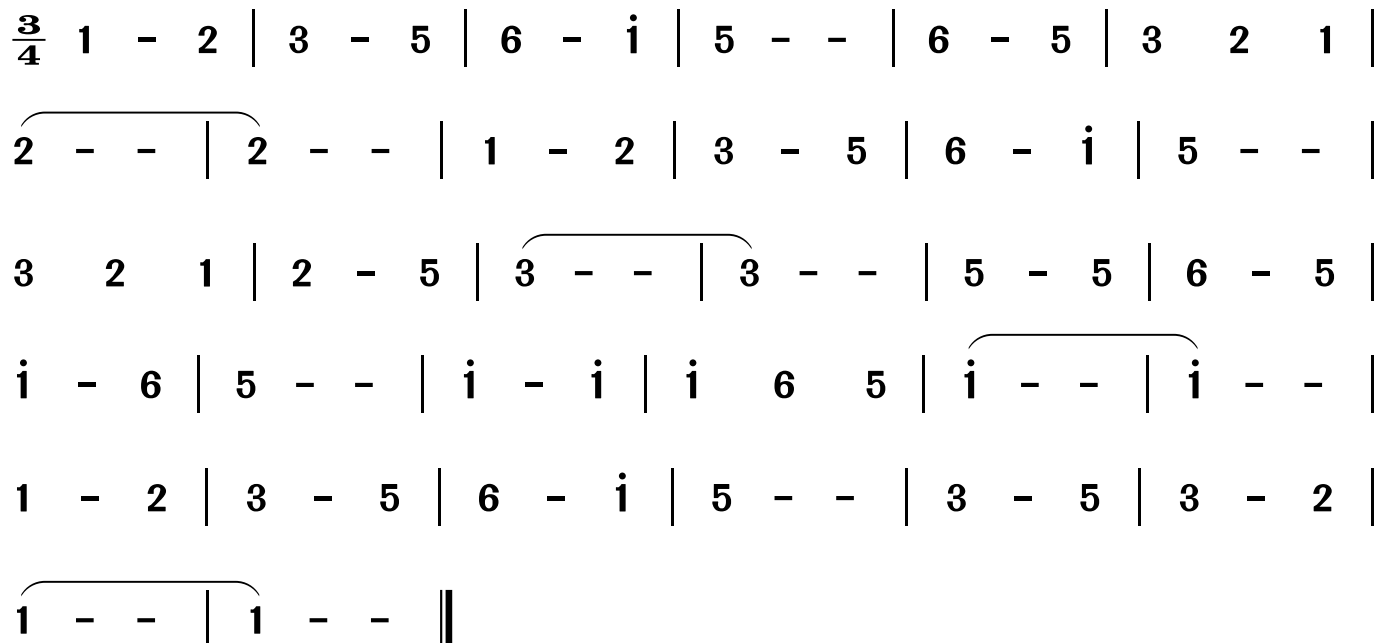
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

浜千鳥

11. 浜千鳥

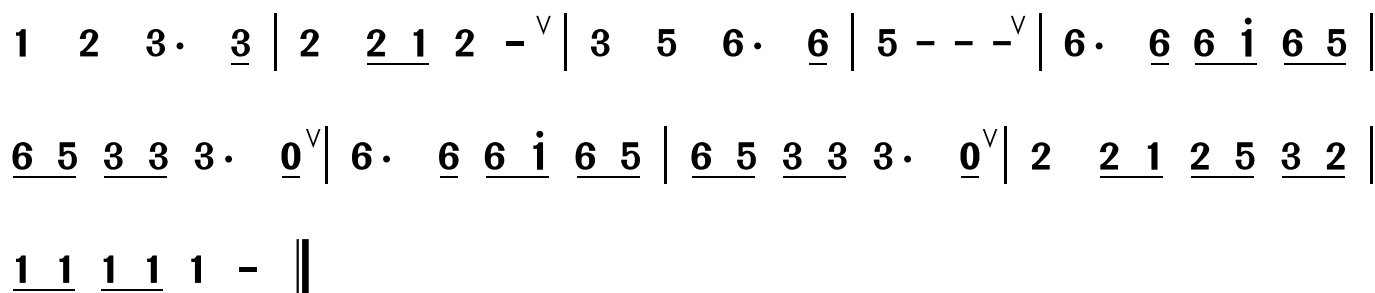
筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$ 

梅達卡學校

12. メダカの学校

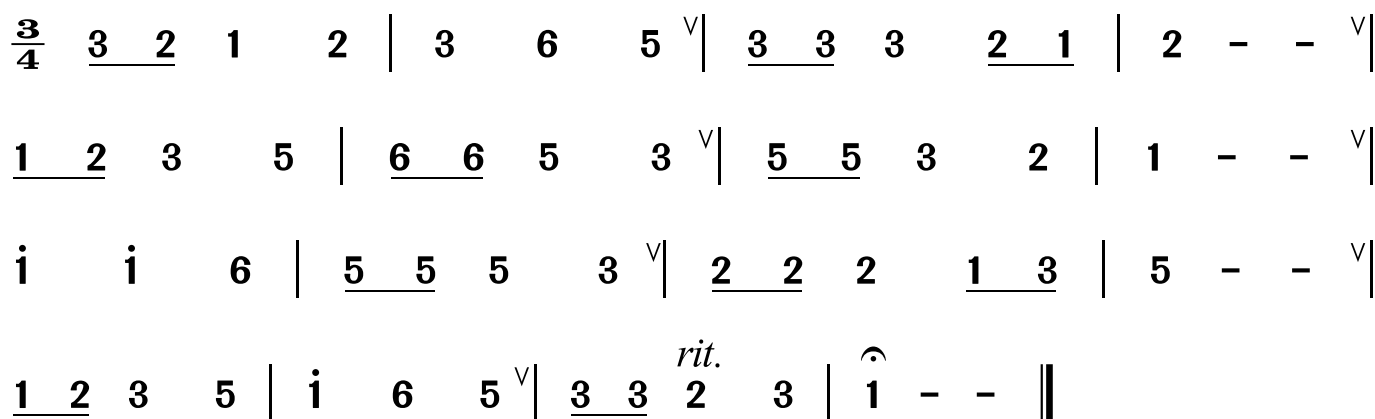
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

鯉魚旗

13. こいのぼり

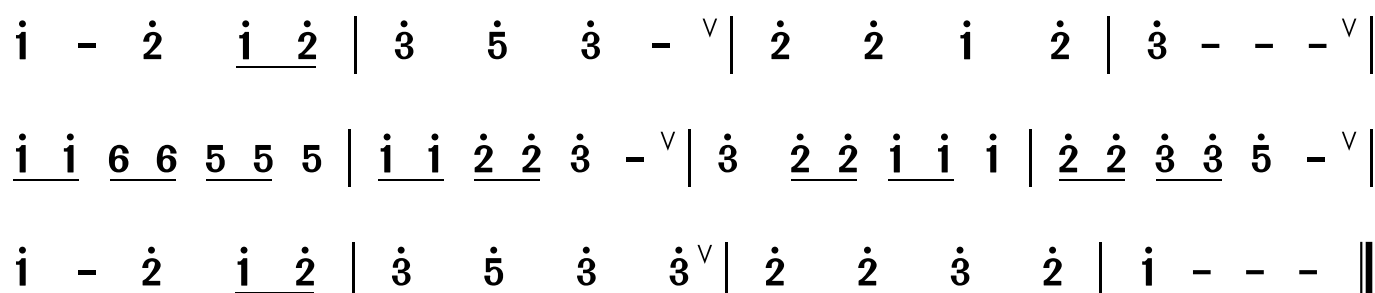
筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$ 

元旦新年

14. お正月

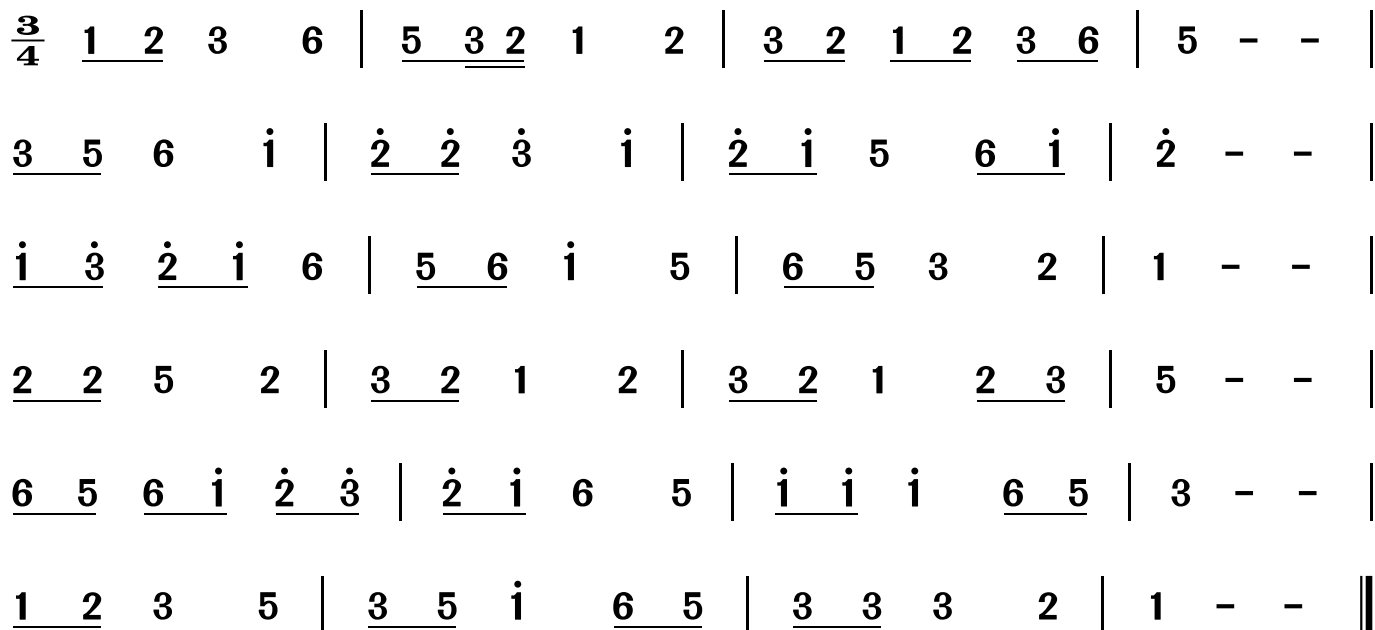
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

雨中的月

15. 雨降りお月

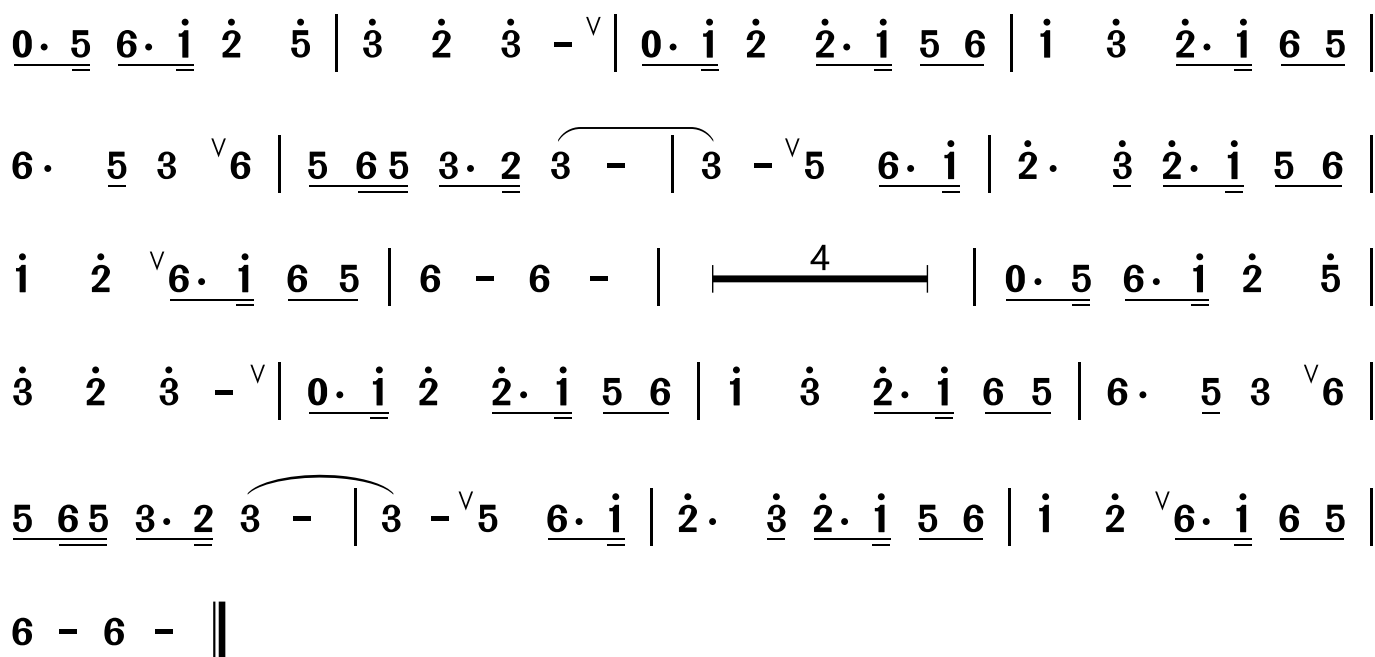
筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$ 

花笠音頭

16. 花笠音頭

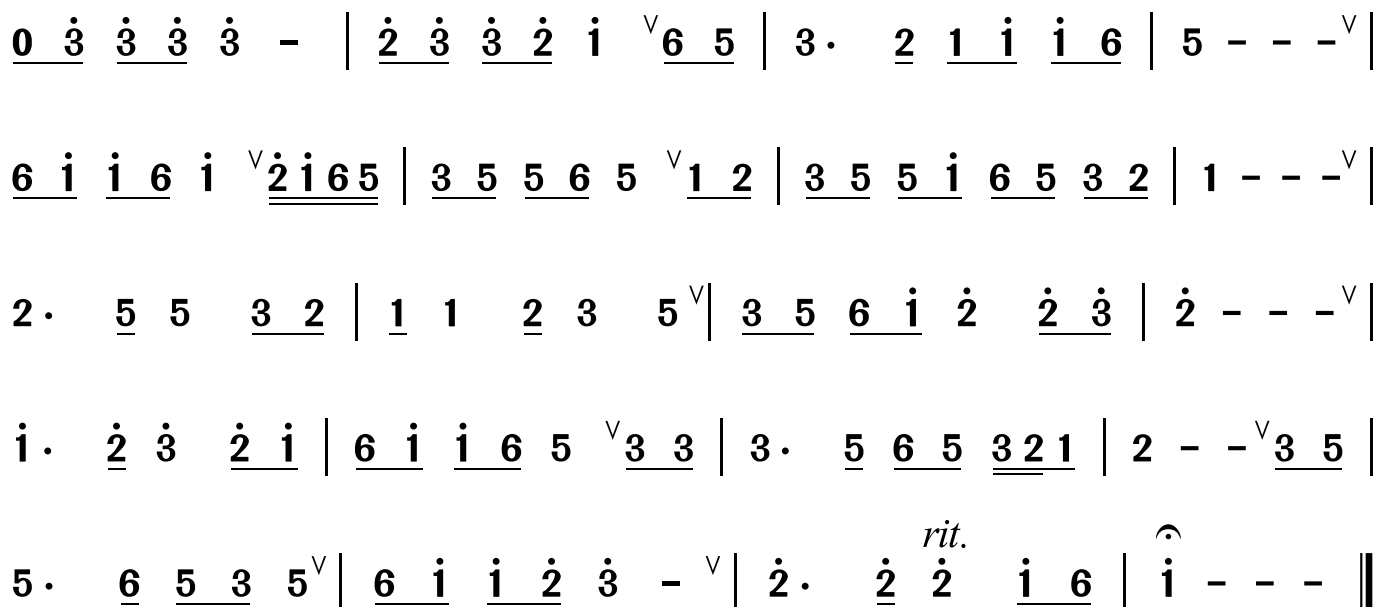
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

北國之春

17. 北国の春
此曲又名「榕樹下」

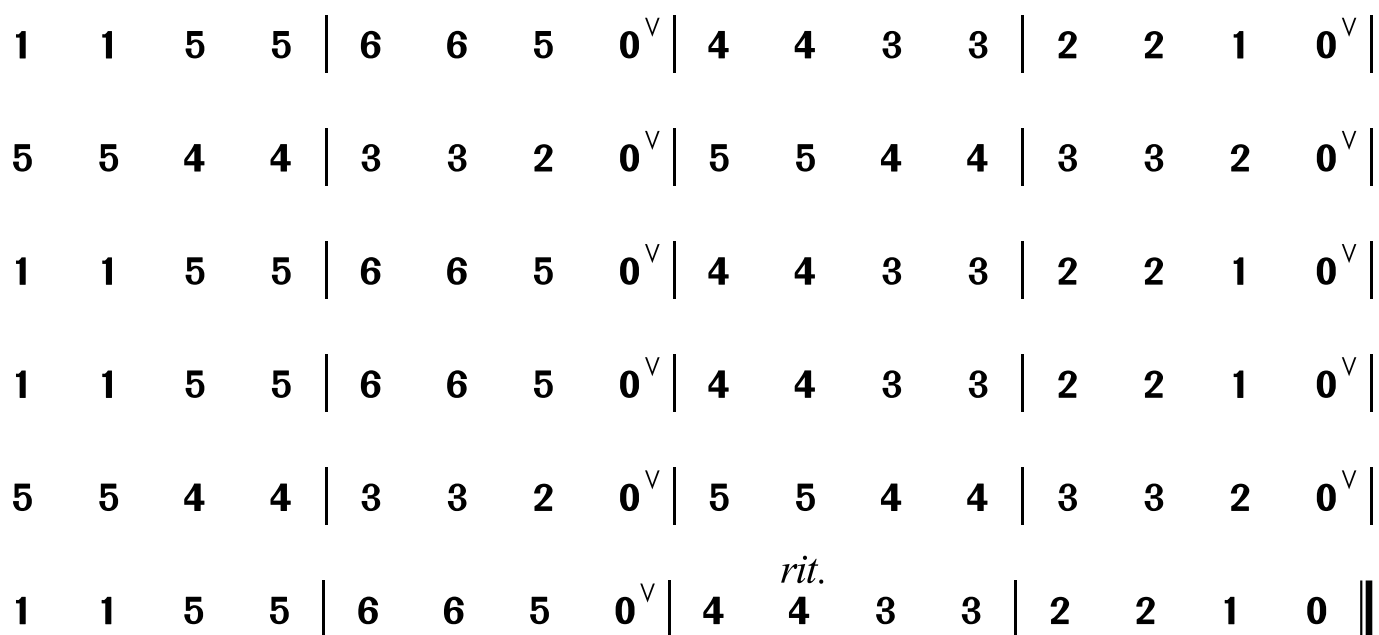
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

小星星

18. きらきら星

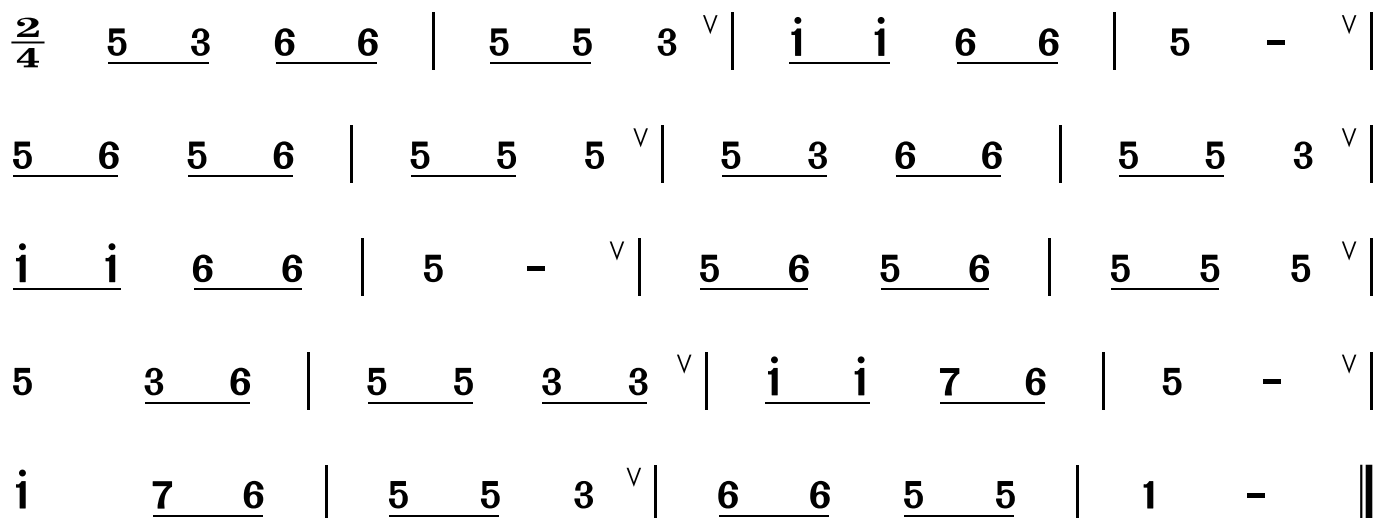
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

蟲鳴之聲

19. 虫の声

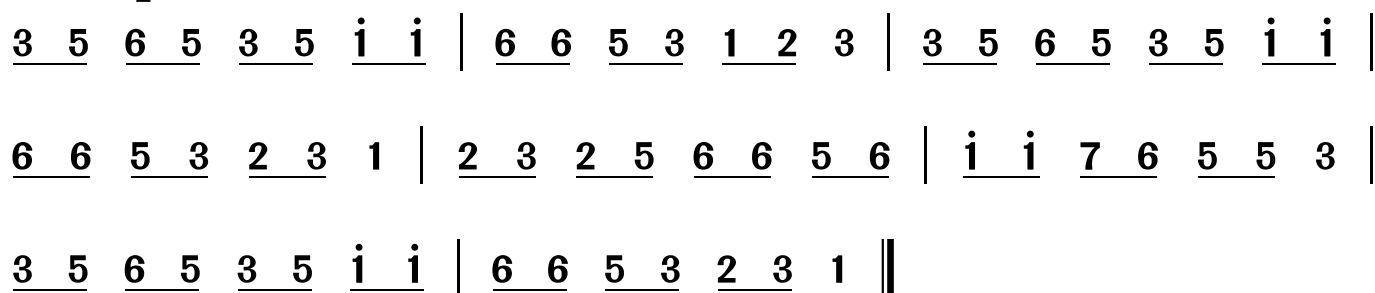
筒音作6

1 = F $\frac{2}{4}$ 

春天的小溪

20. 春の小川

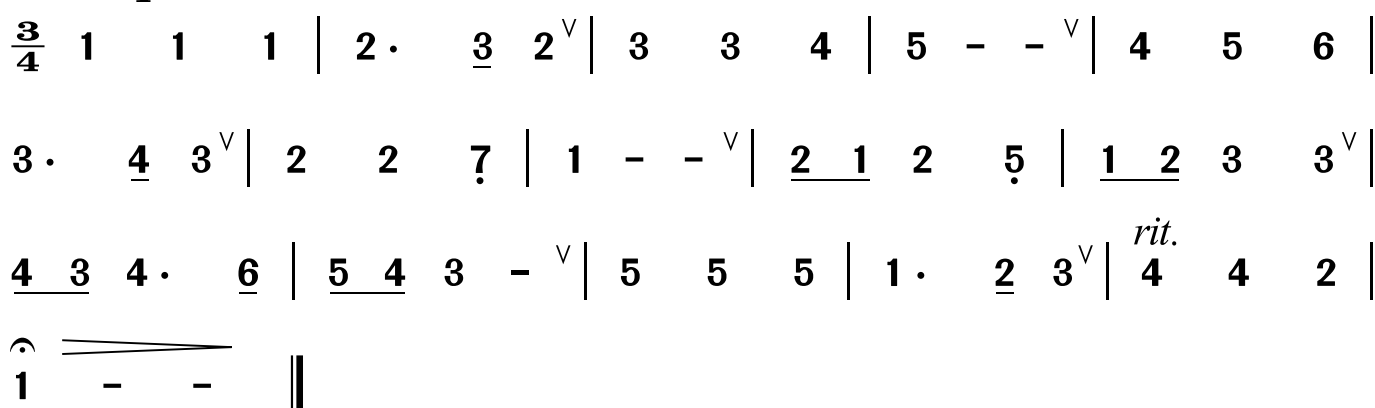
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

故鄉

21. 故郷

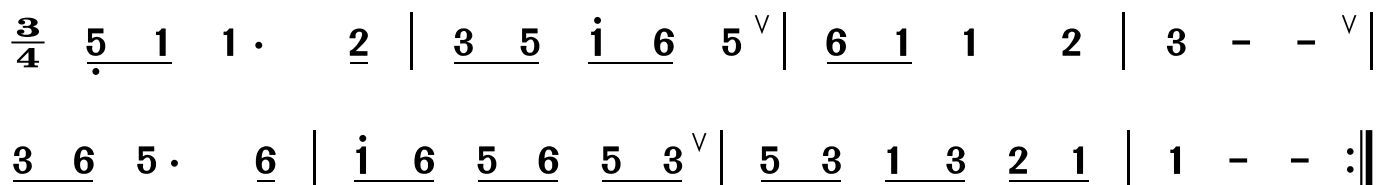
筒音作2

1 = C $\frac{3}{4}$ 

紅蜻蜓

22. 赤とんぼ

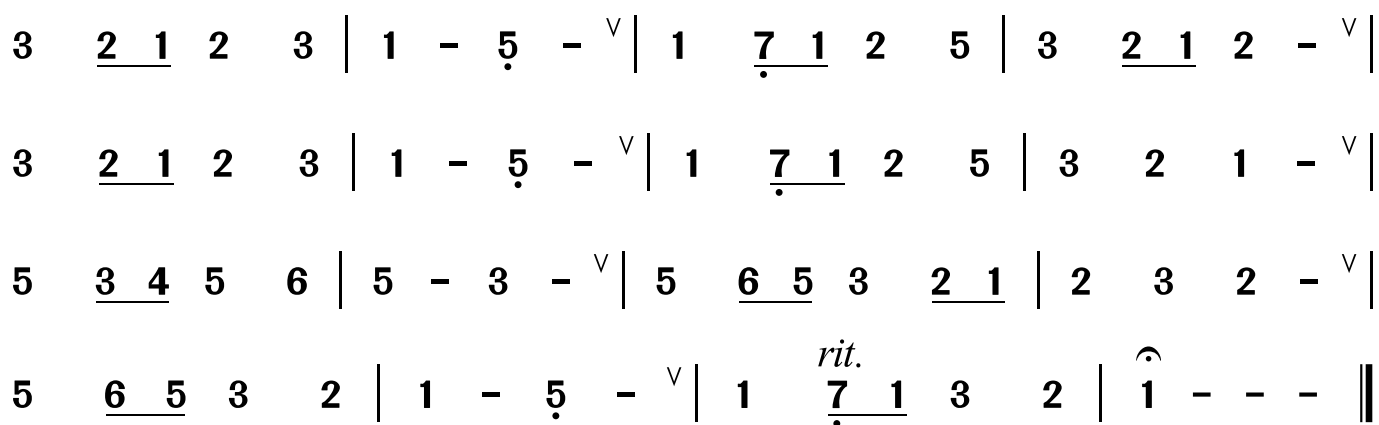
筒音作2

1 = C $\frac{3}{4}$ 

紅葉

23. 紅葉

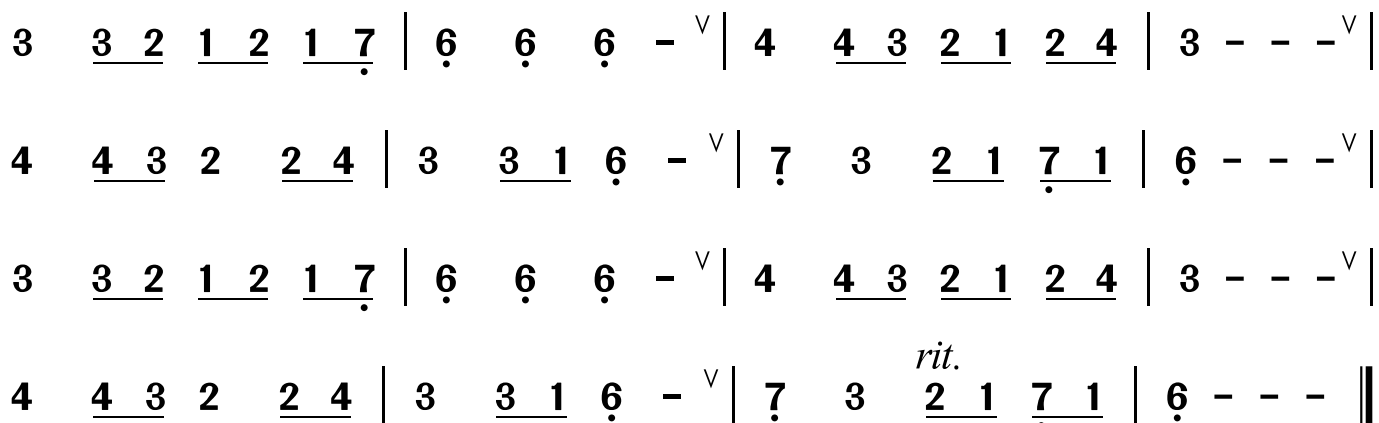
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

四季之歌

24. 四季の歌

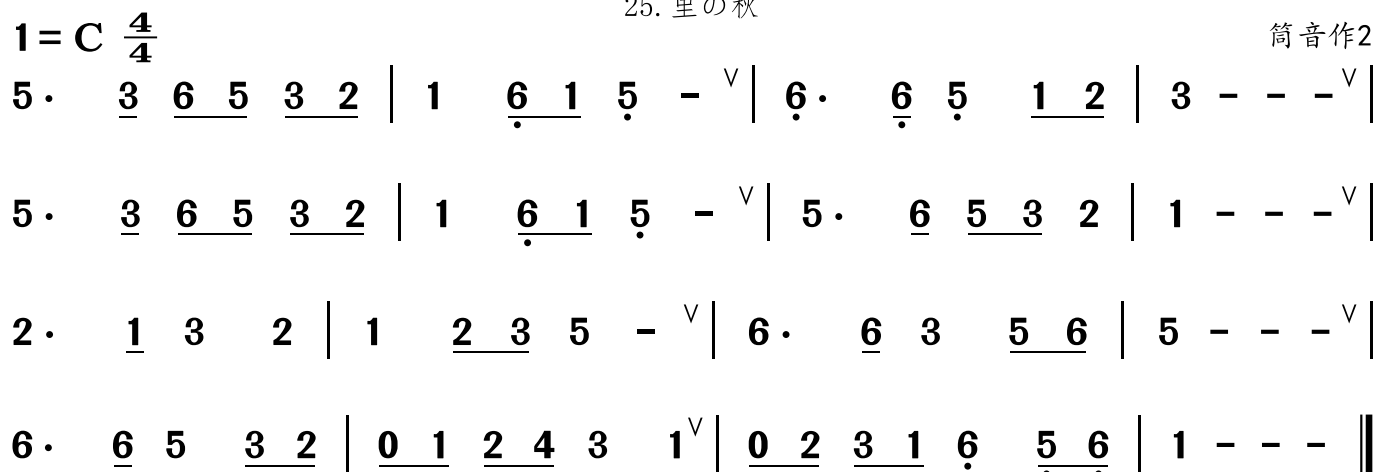
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

又見炊煙

25. 里の秋

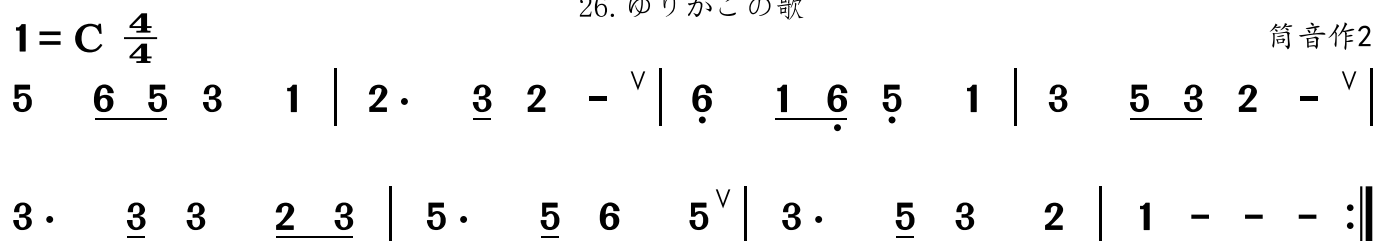
筒音作2



搖籃之歌

26. ゆりかごの歌

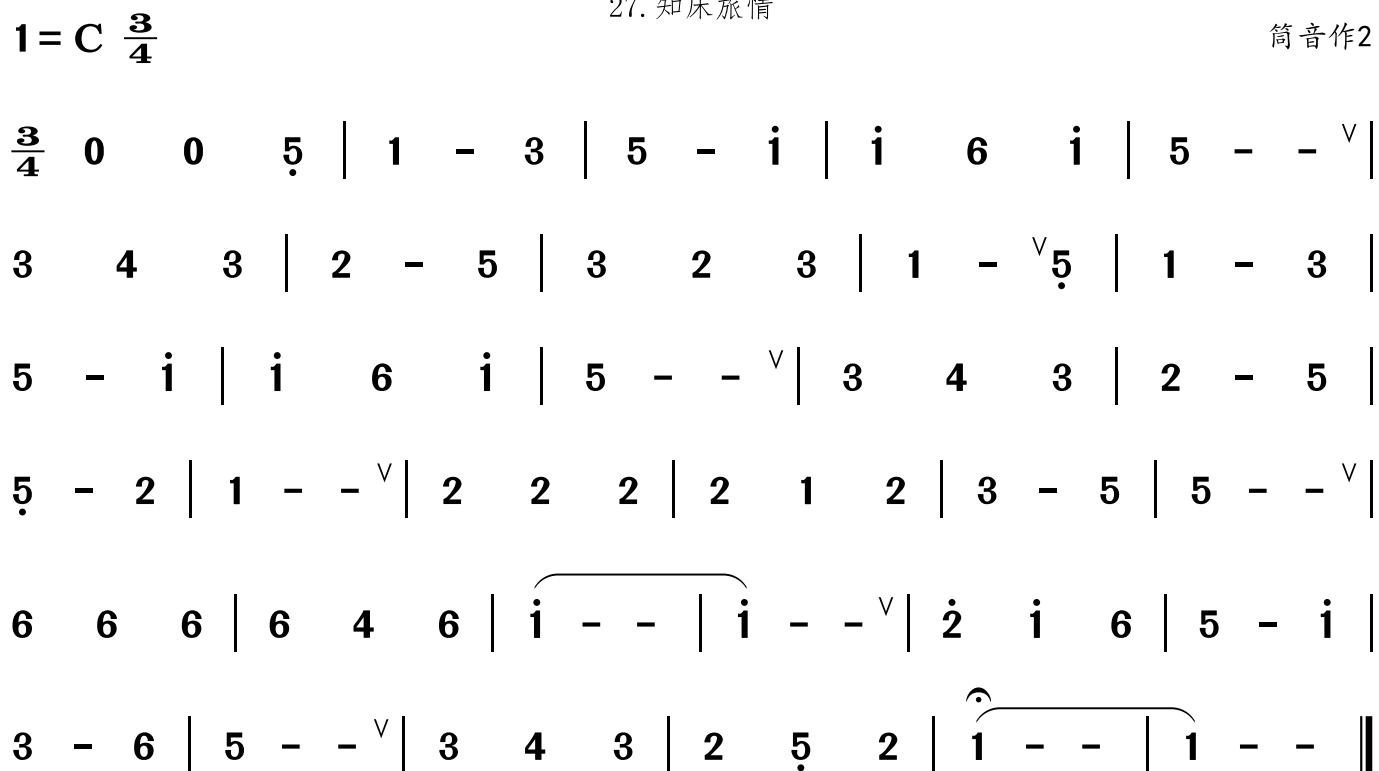
筒音作2



知床旅情

27. 知床旅情

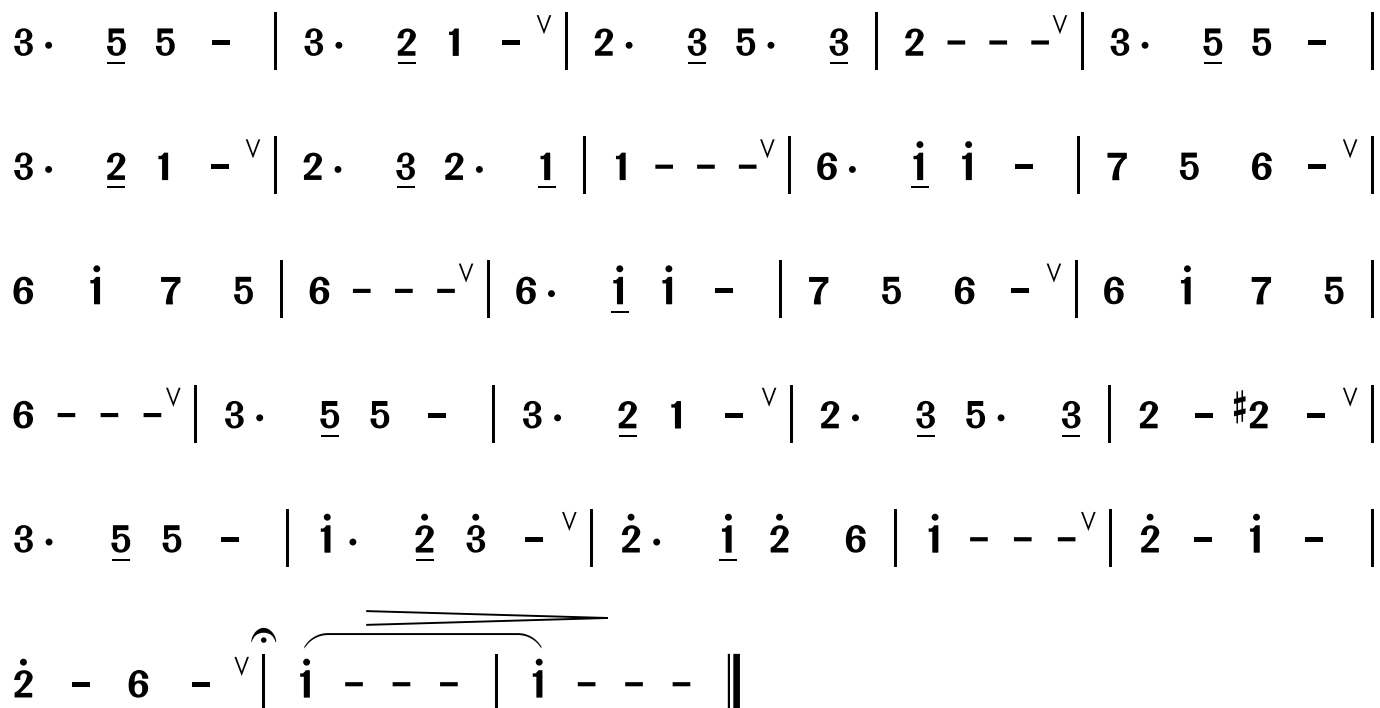
筒音作2



念故鄉

28. 家路

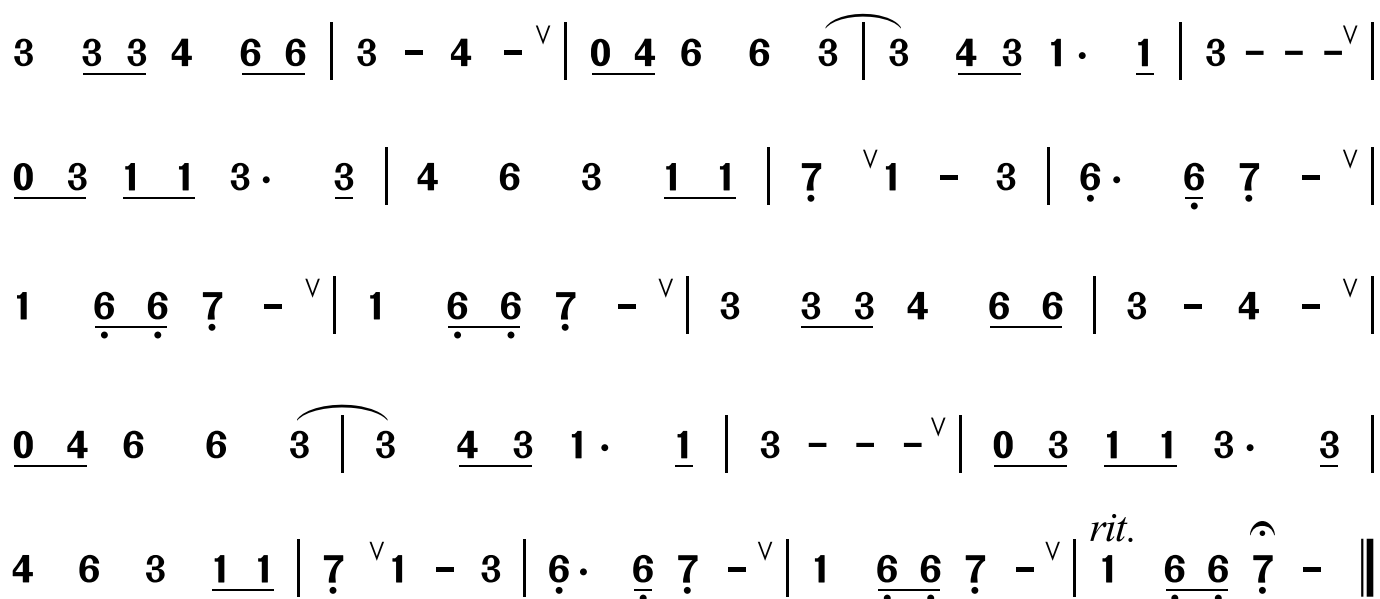
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

中國搖籃曲

29. 中国地方の子守歌

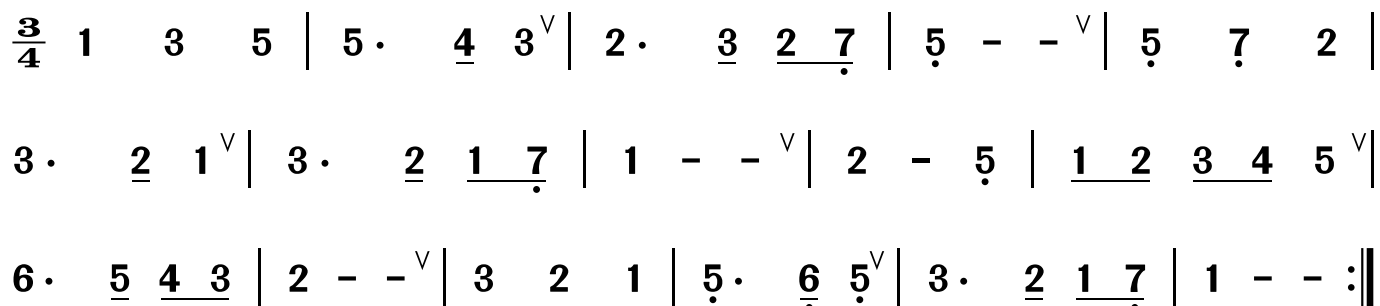
筒音作#4

1 = $\flat$ A $\frac{4}{4}$ 

冬天的景色

30. 冬景色

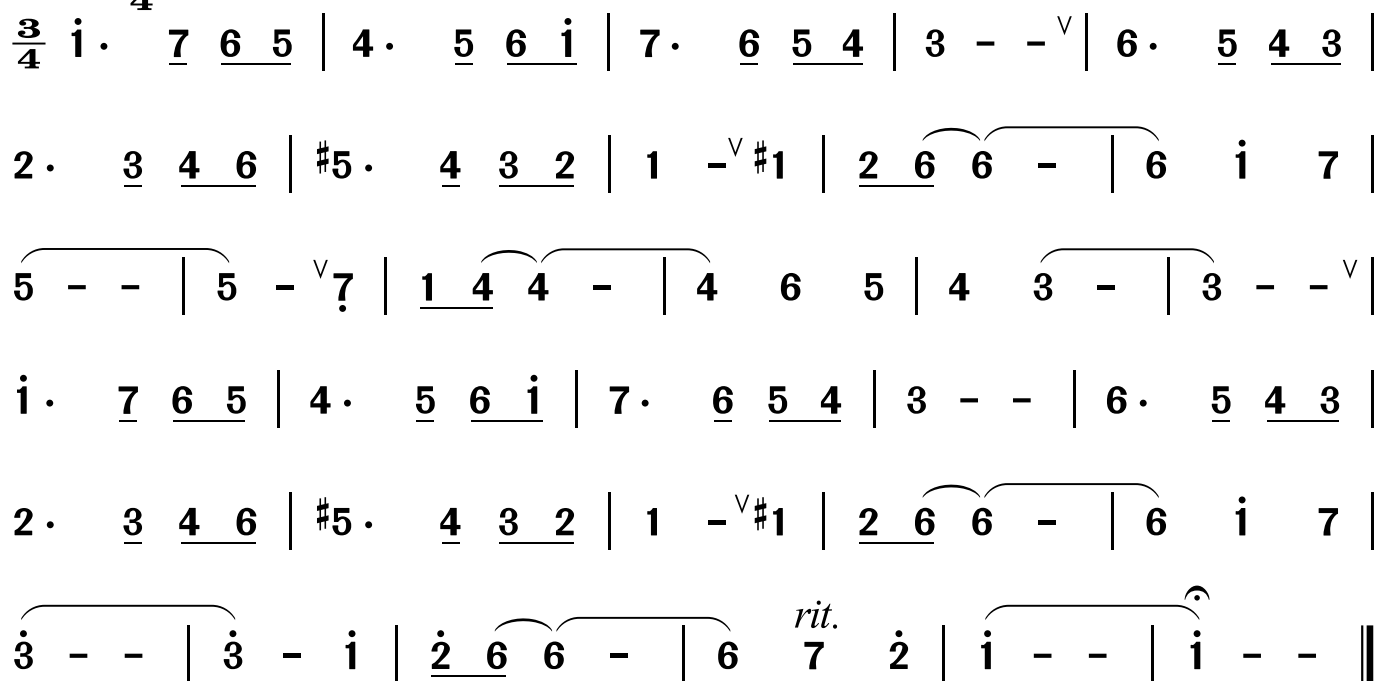
筒音作5

1 = G $\frac{3}{4}$ 

帶我飛向月球

31. フライ・ミー・トゥ・ザ・ムーン

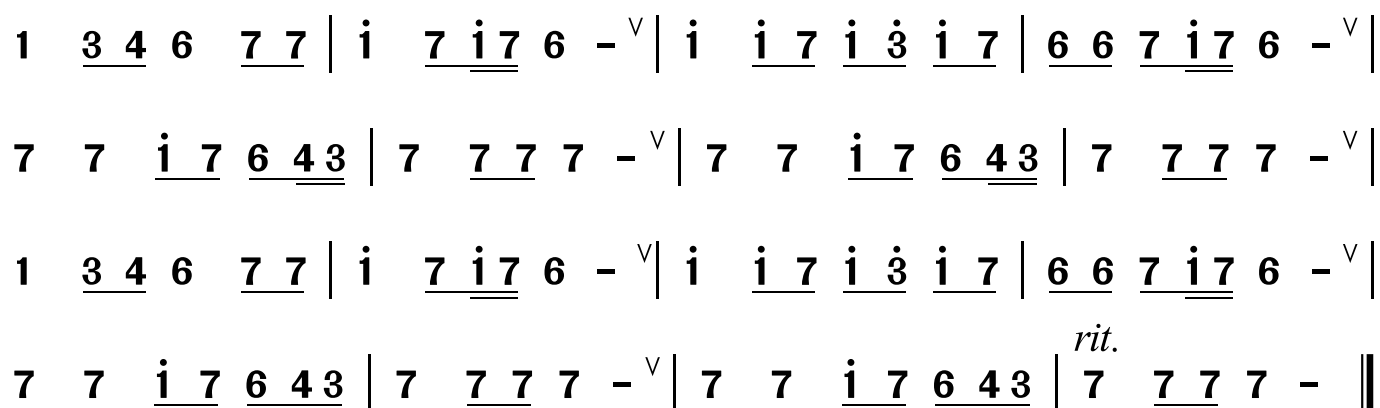
筒音作2

1 = C $\frac{3}{4}$ 

津輕搖籃曲

32. 津輕地方の子守歌

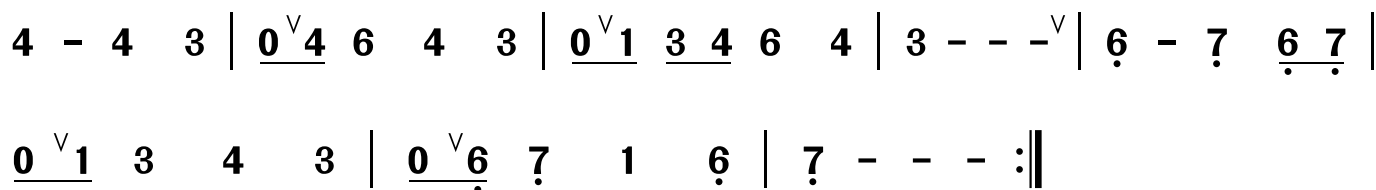
筒音作#4

1 = $\flat A$ $\frac{4}{4}$ 

江戸搖籃曲

33. 江戸子守歌

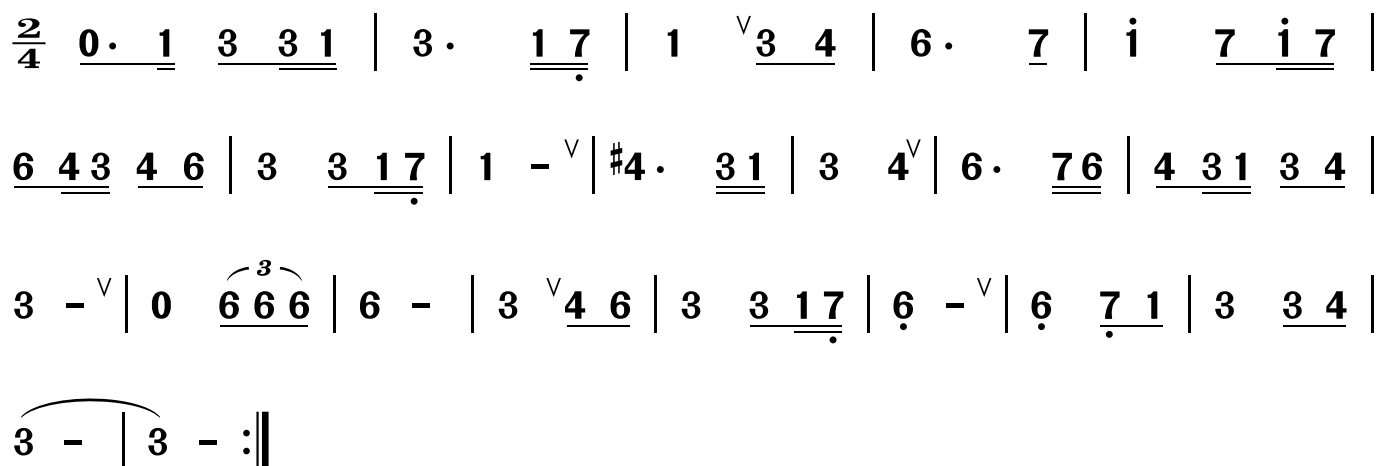
簡音作#4

1 = $\flat A$ $\frac{4}{4}$ 

齊太郎節

34. 齊太郎節

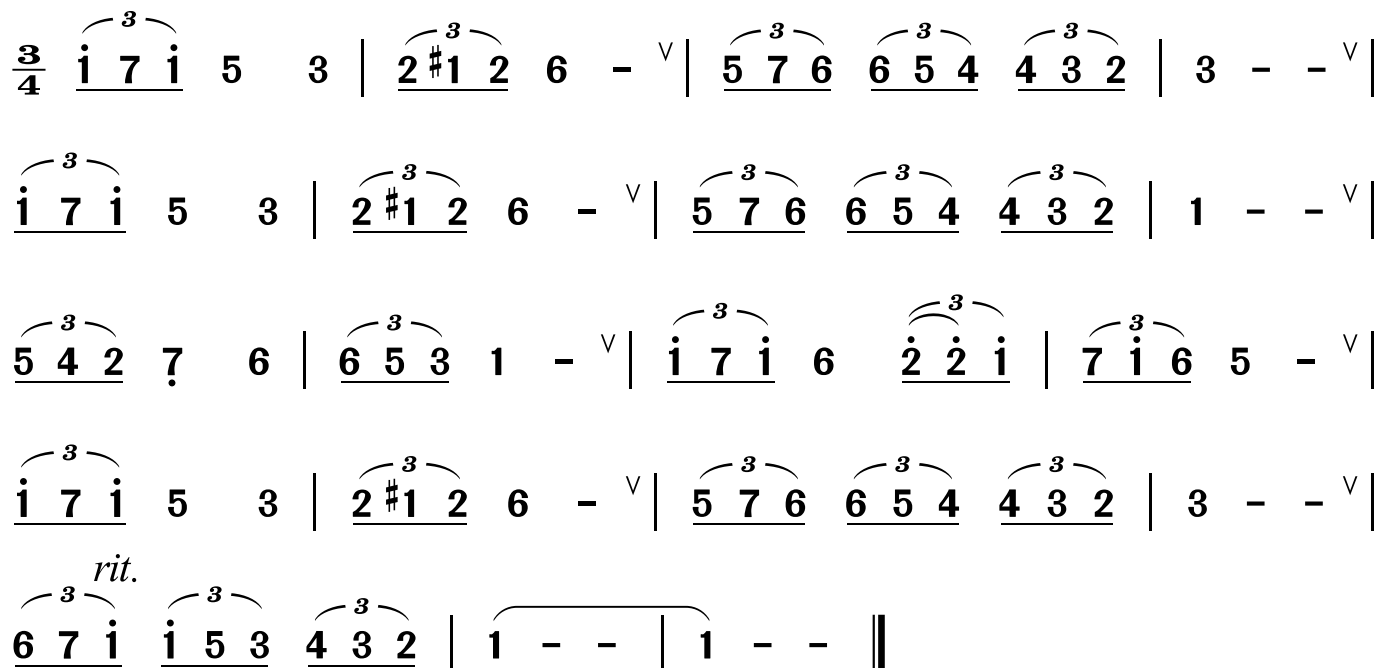
簡音作#4

1 = $\flat A$ $\frac{2}{4}$ 

來自美夢

35. 夢路より

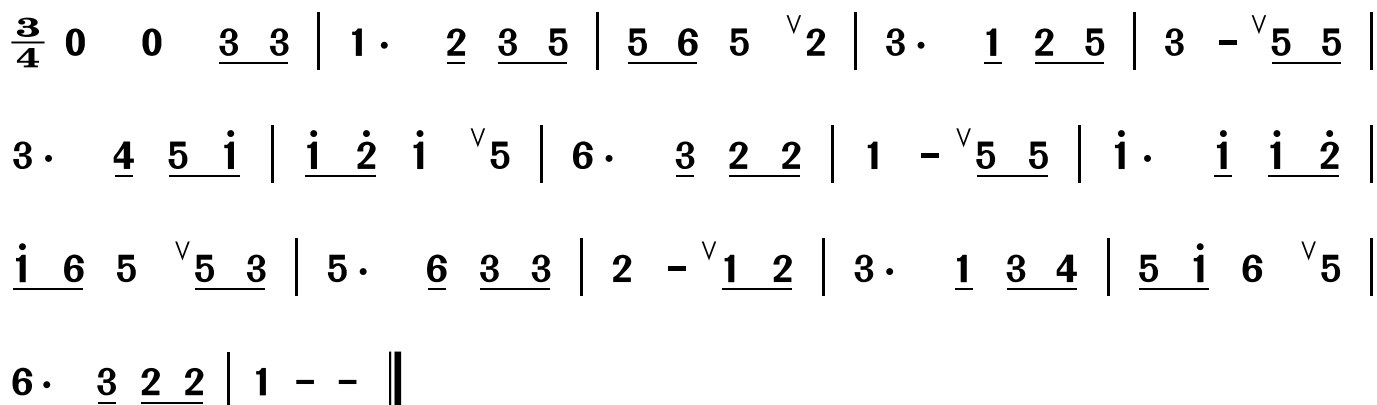
簡音作2

1 = C $\frac{3}{4}$ 

月光下的夜晚

36. おぼろ月夜

筒音作6

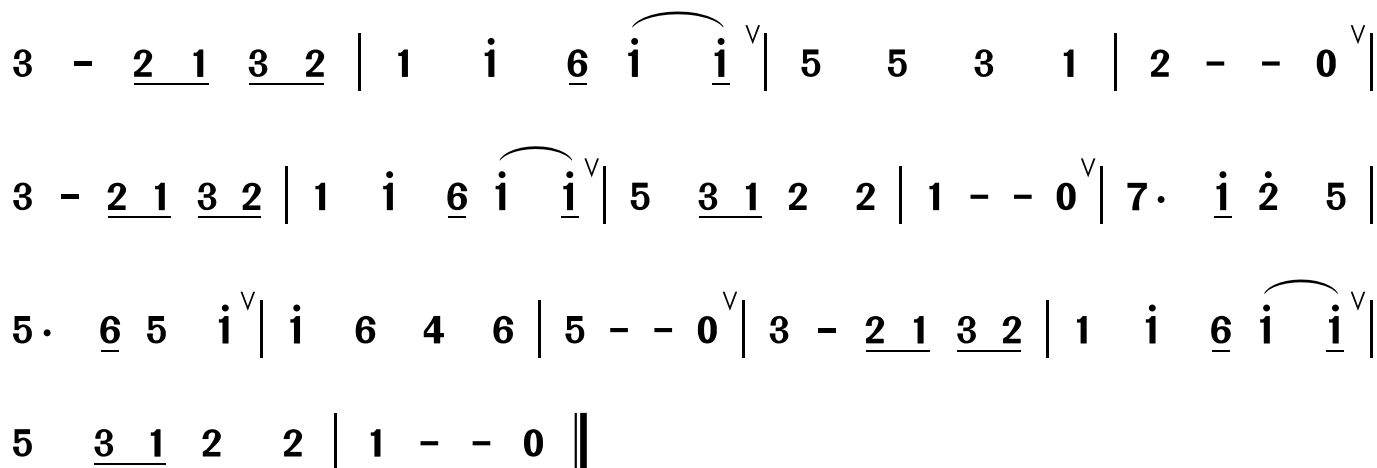
1 = F $\frac{3}{4}$ 

故鄉人

37. 故郷の人々

此曲又名「可貴的友情」

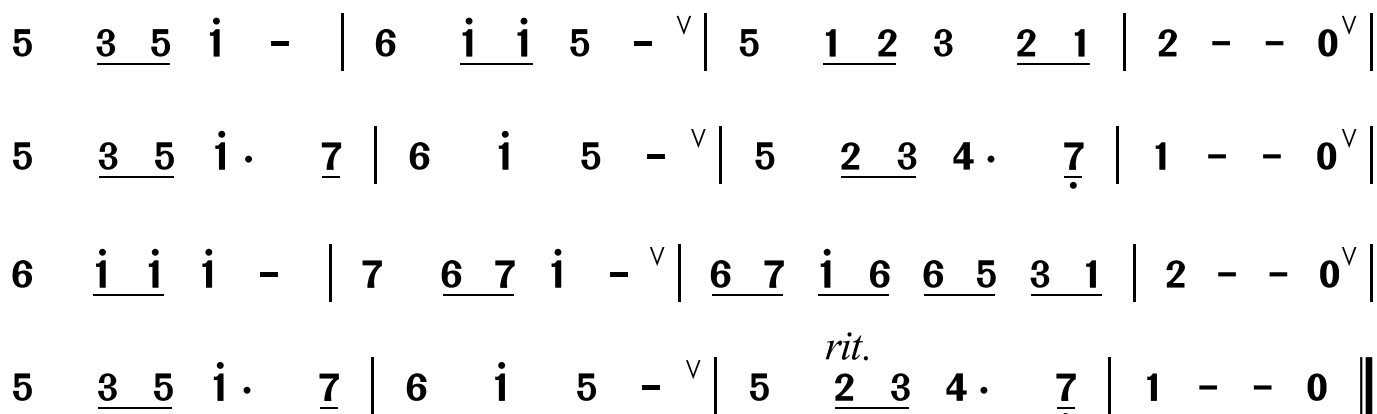
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

送別

38. 旅愁

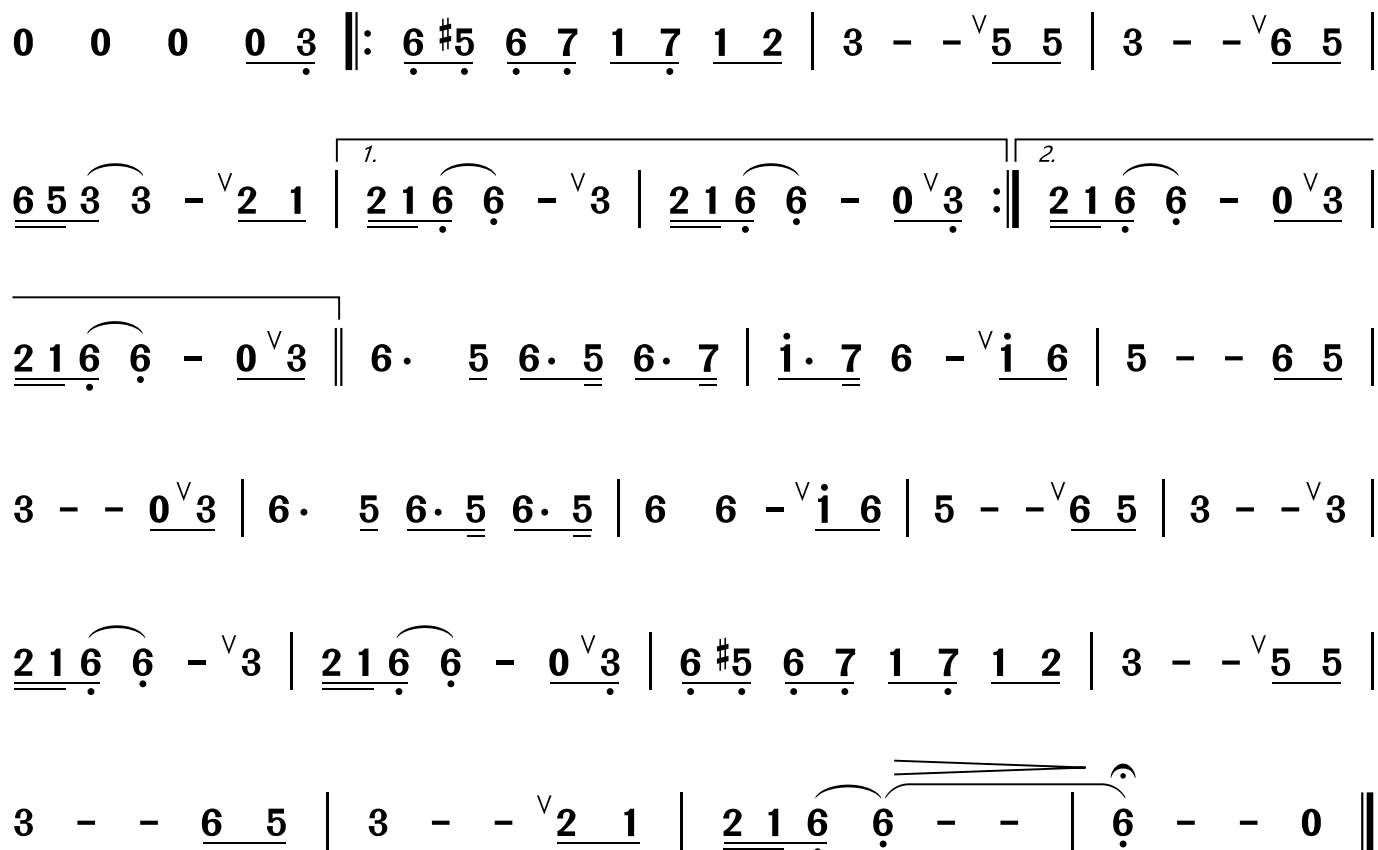
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

老鷹之歌

39. コンドルは飛んで行く

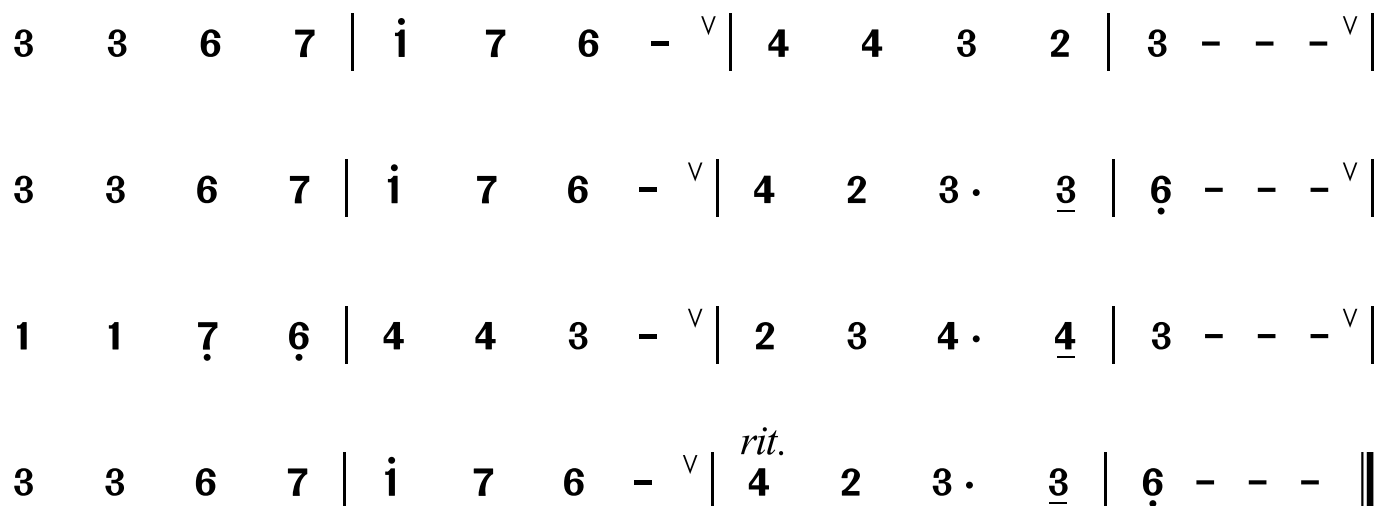
筒音作3

1 = $\flat B$ $\frac{4}{4}$ 

荒城之月

40. 荒城の月

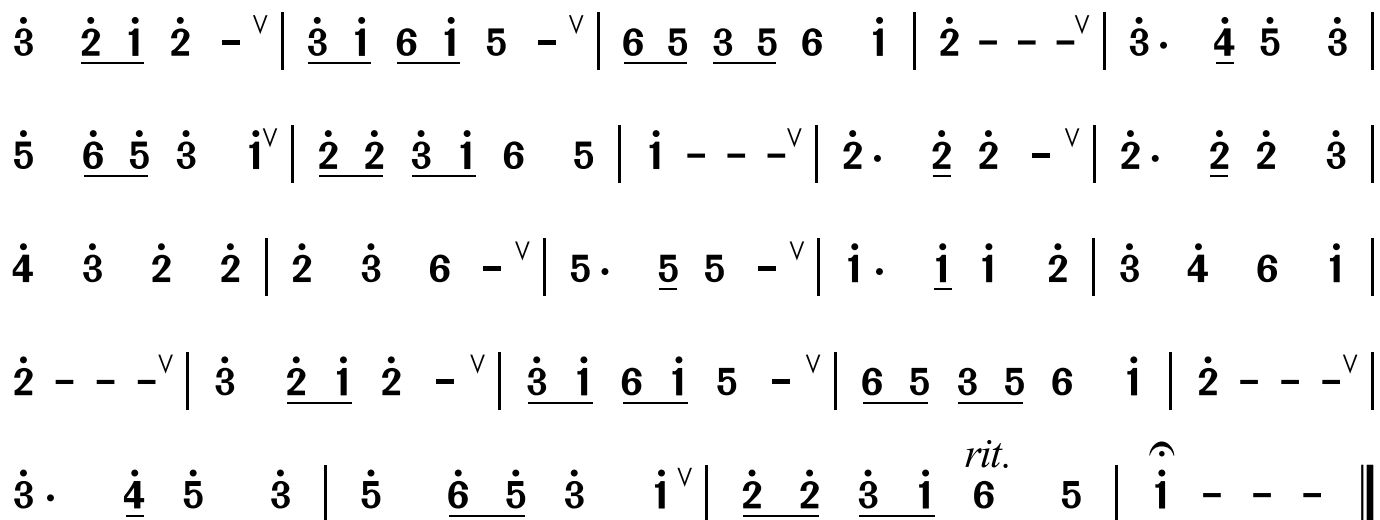
筒音作3

1 = $\flat B$ $\frac{4}{4}$ 

七歲孩子

41. 七つの子

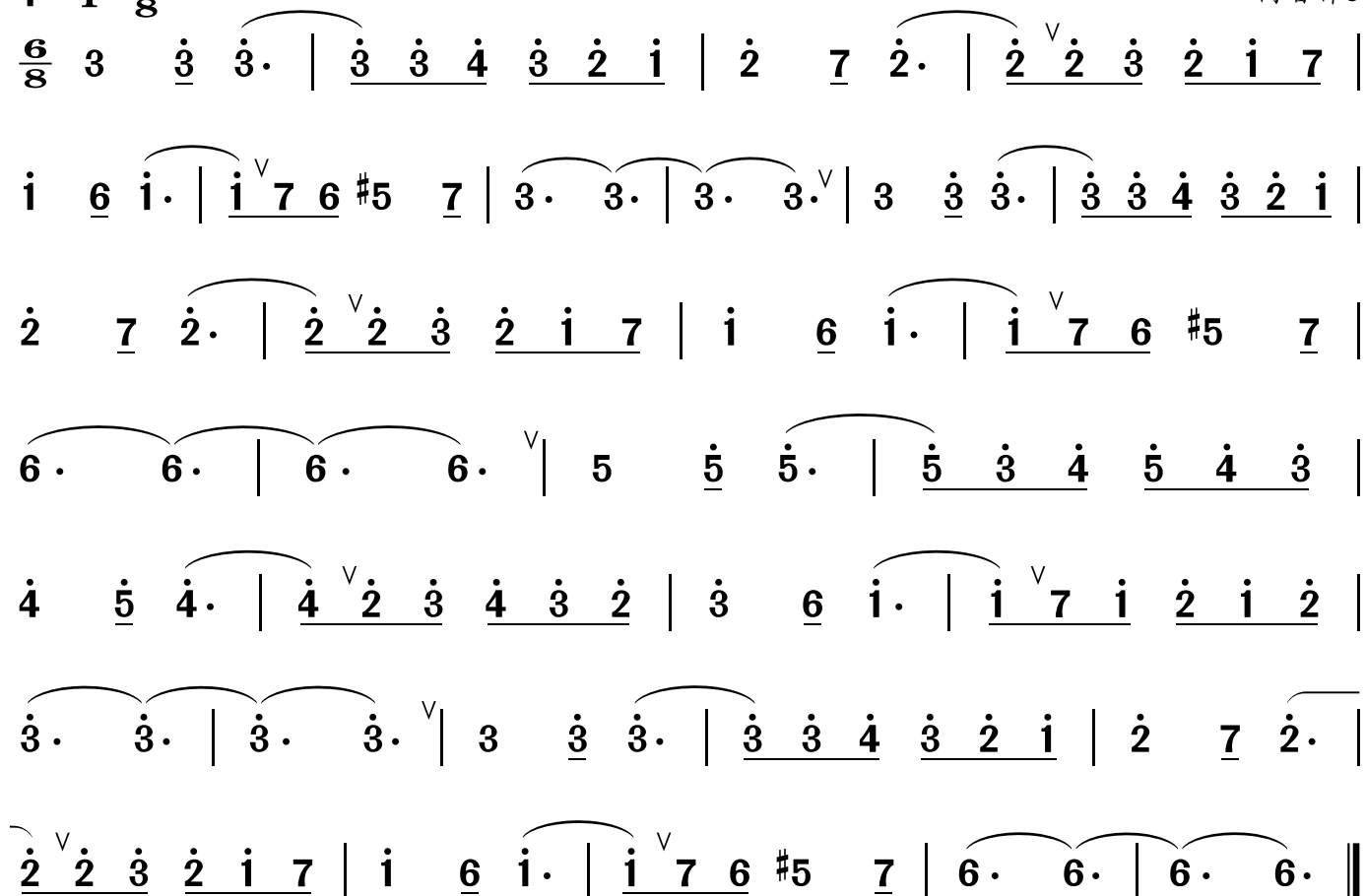
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

小樹上的堅果

42. 小さな木の実

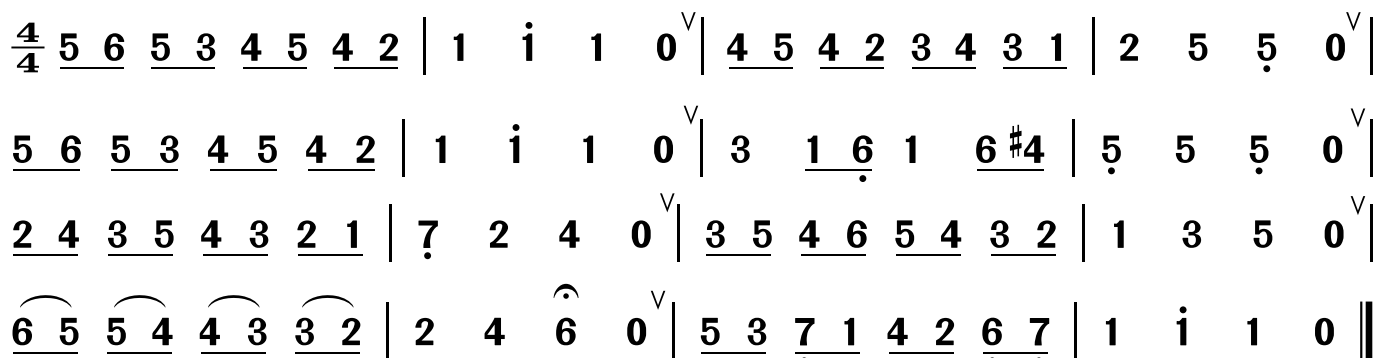
筒音作6

1 = F $\frac{6}{8}$ 

加沃特舞曲

43. ガボット

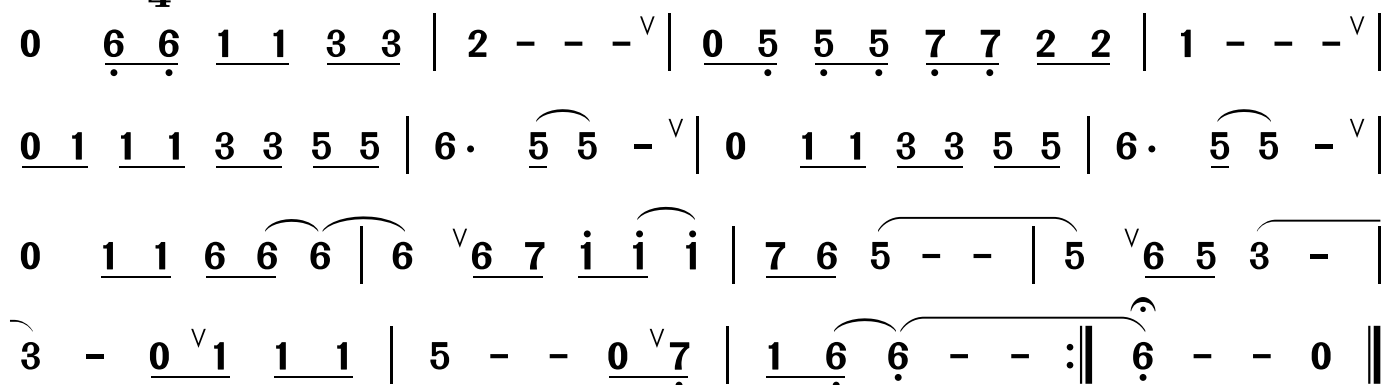
筒音作2

1 = C $\frac{4}{4}$ 

Sound of silence

44. サウンド・オブ・サイレンス

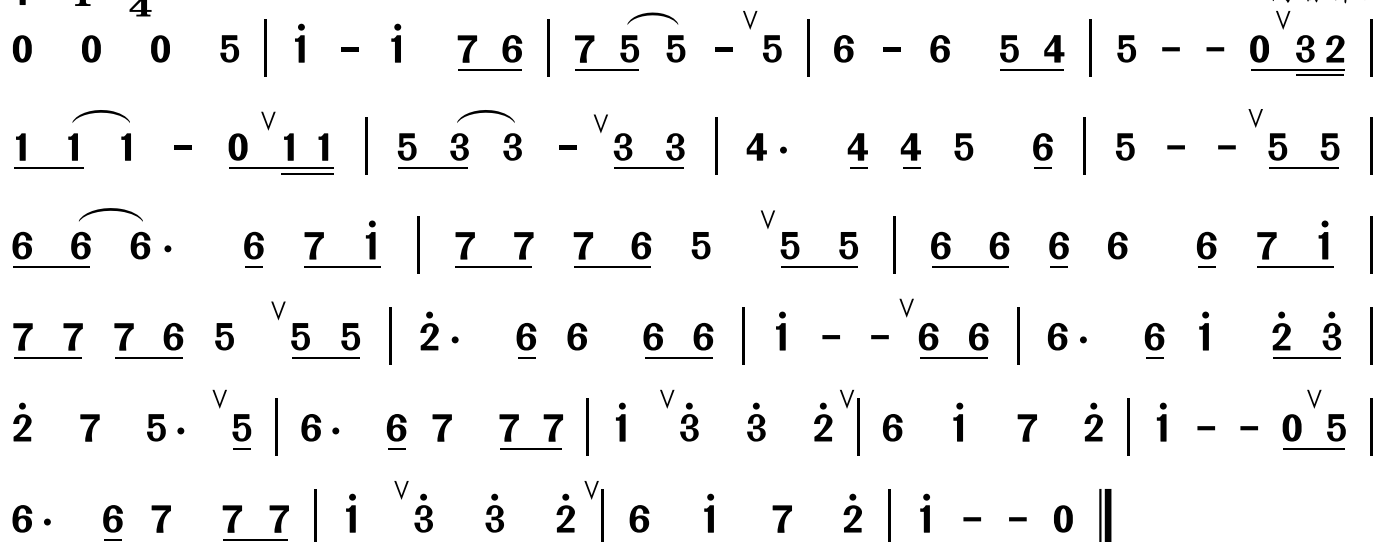
筒音作3

1 = $\flat$ B $\frac{4}{4}$ 

美好愛情再重來

45. あの素晴らしい愛をもう一度

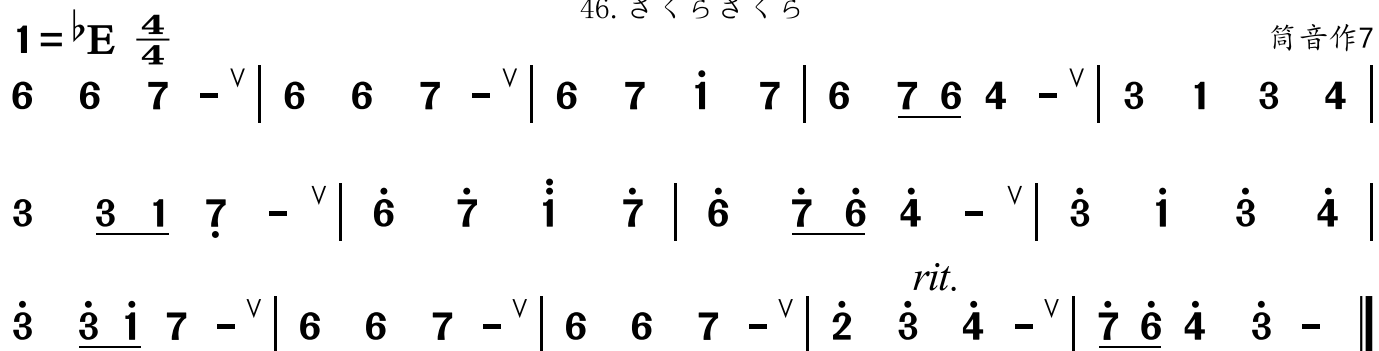
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

櫻花

46. さくらさくら

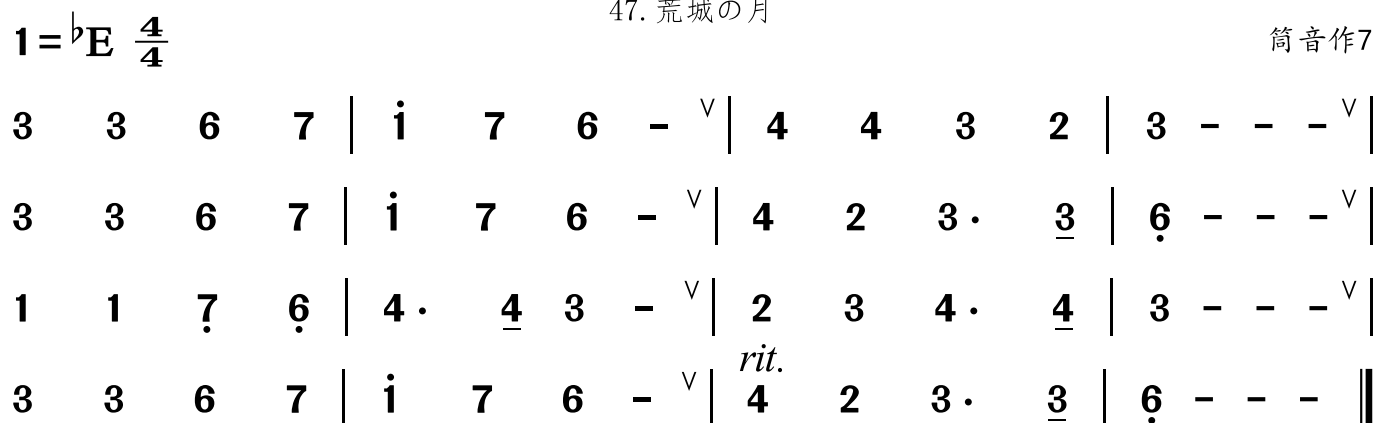
筒音作7



荒城之月

47. 荒城の月

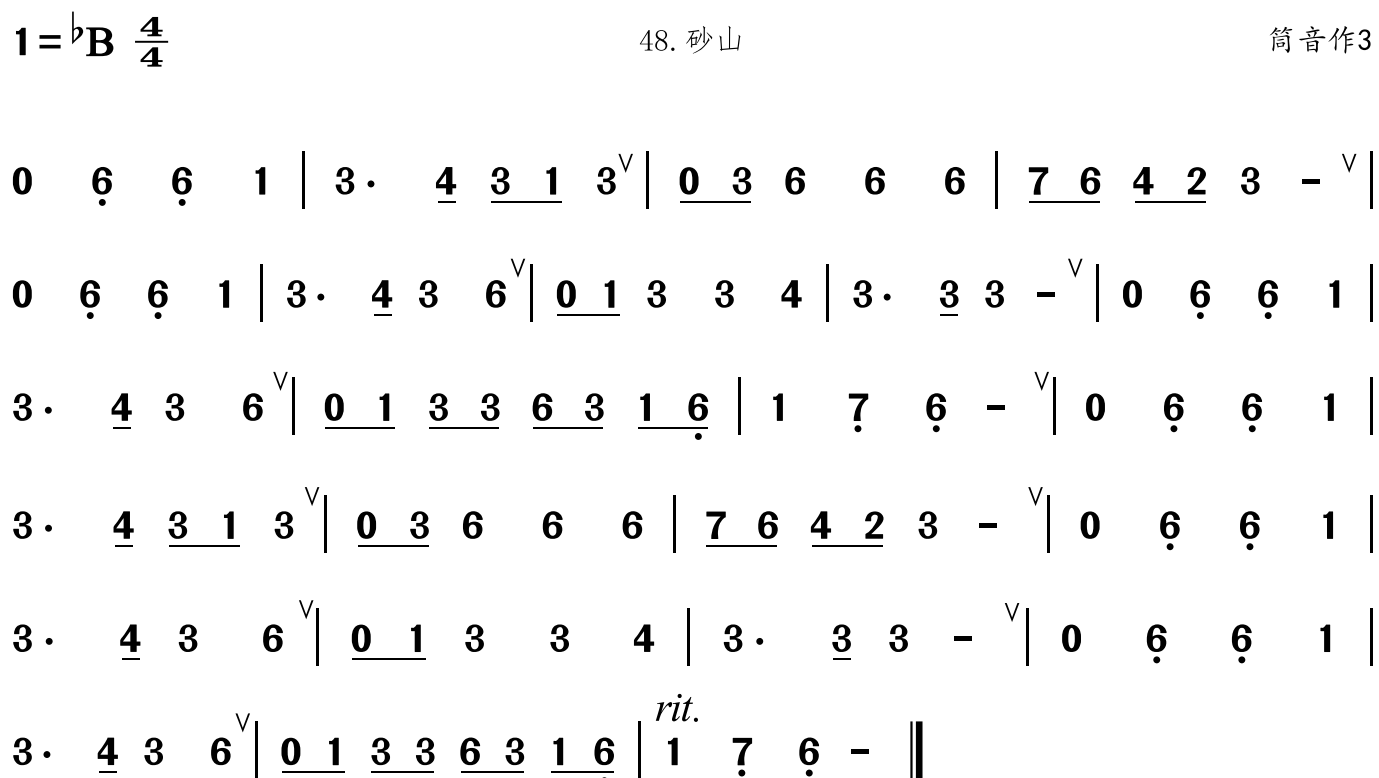
筒音作7



砂山

48. 砂山

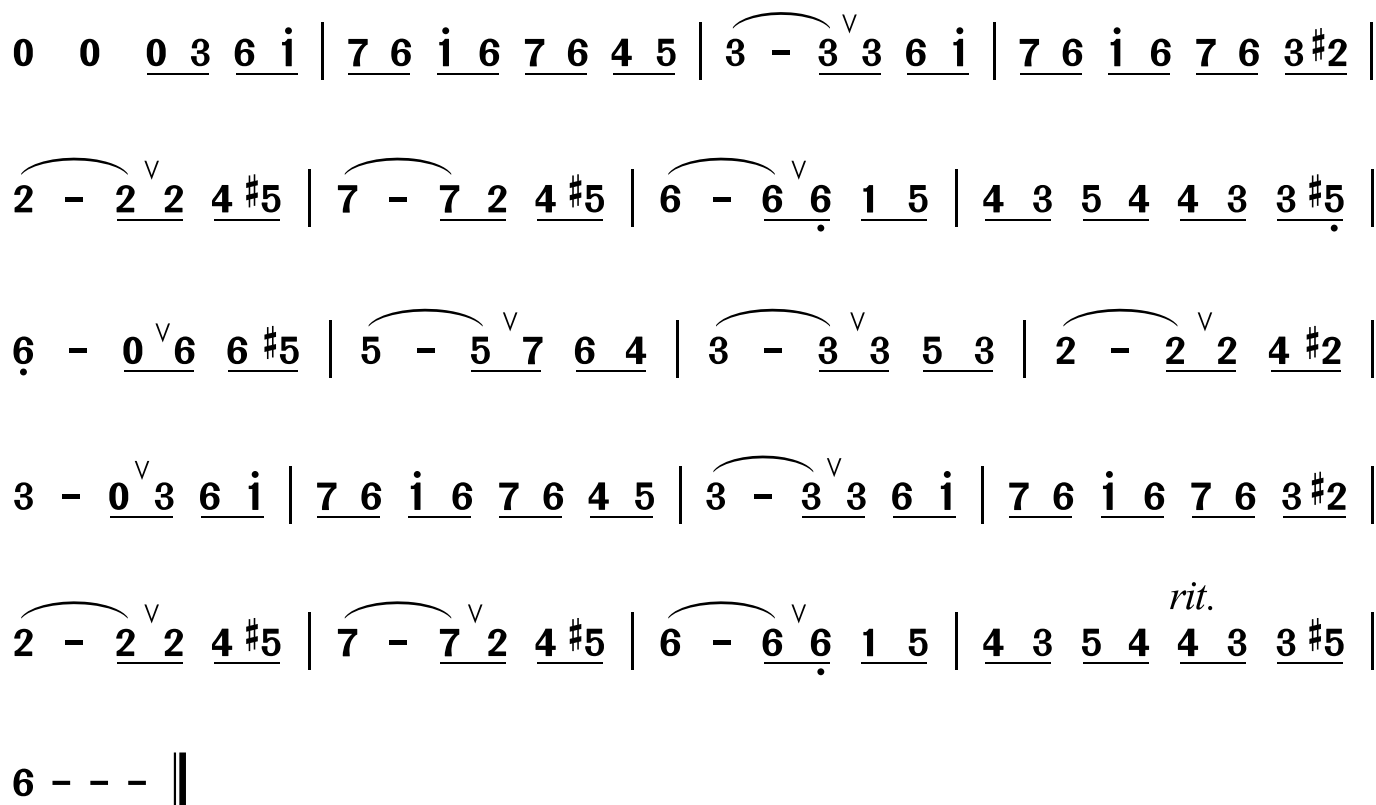
筒音作3



Speak Softly Love 柔聲傾訴

49. ゴッドファーザー愛のテーマ
電影-教父-主題曲

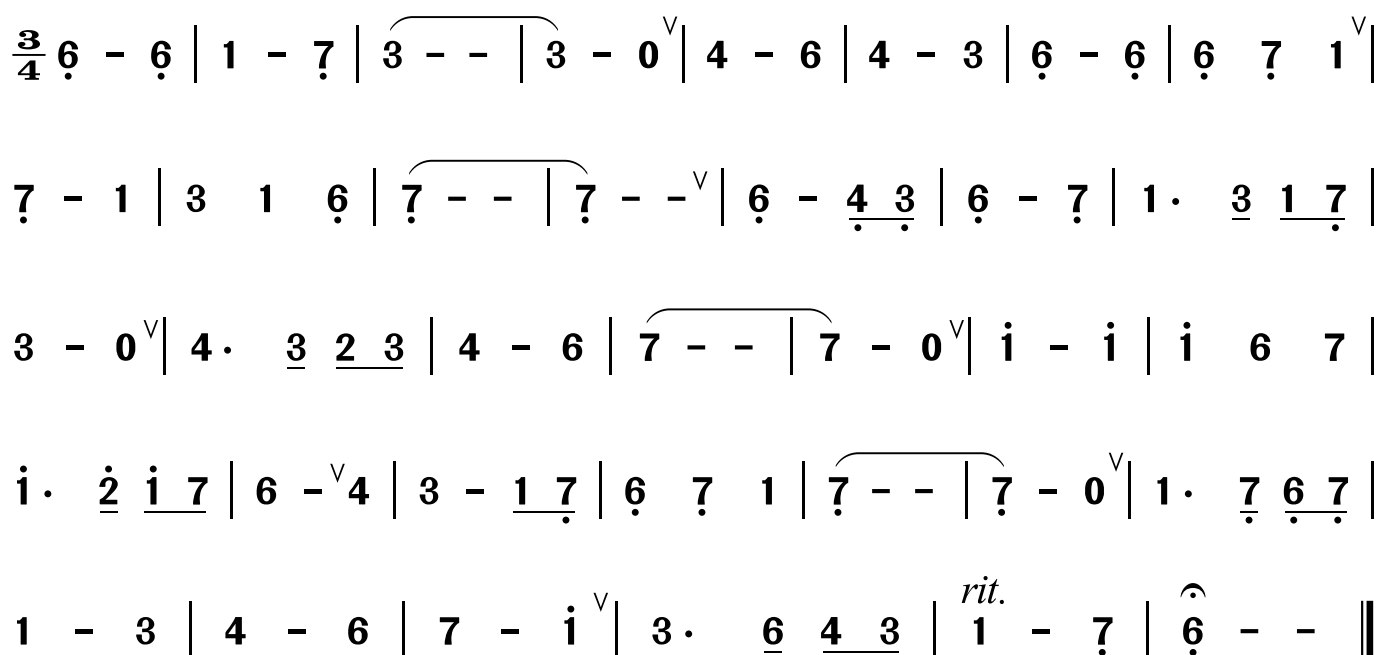
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

仰慕你的身影

50. 影を慕いて

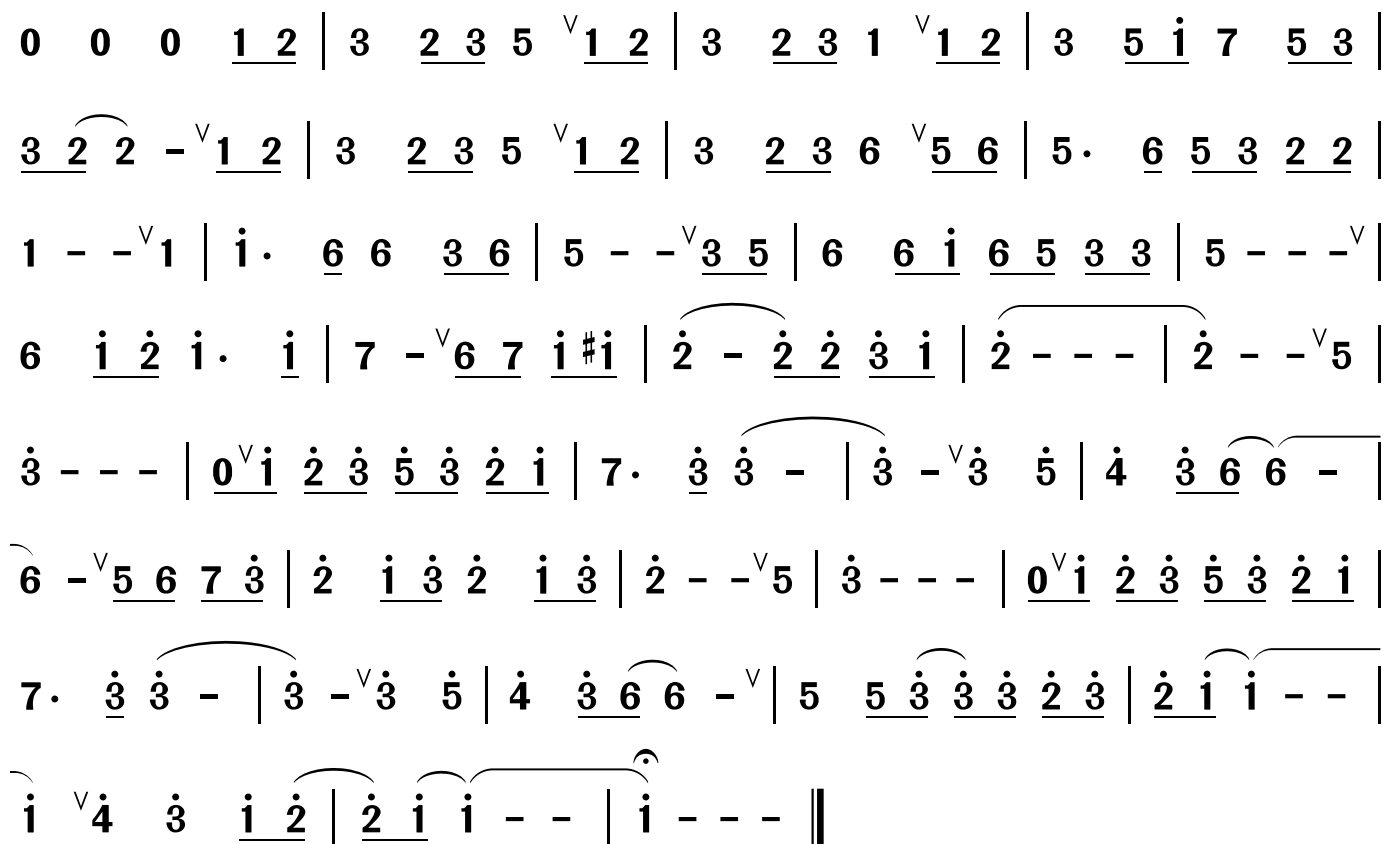
筒音作3

1 = $\flat$ B $\frac{3}{4}$ 

川流不息

51. 川の流れるように

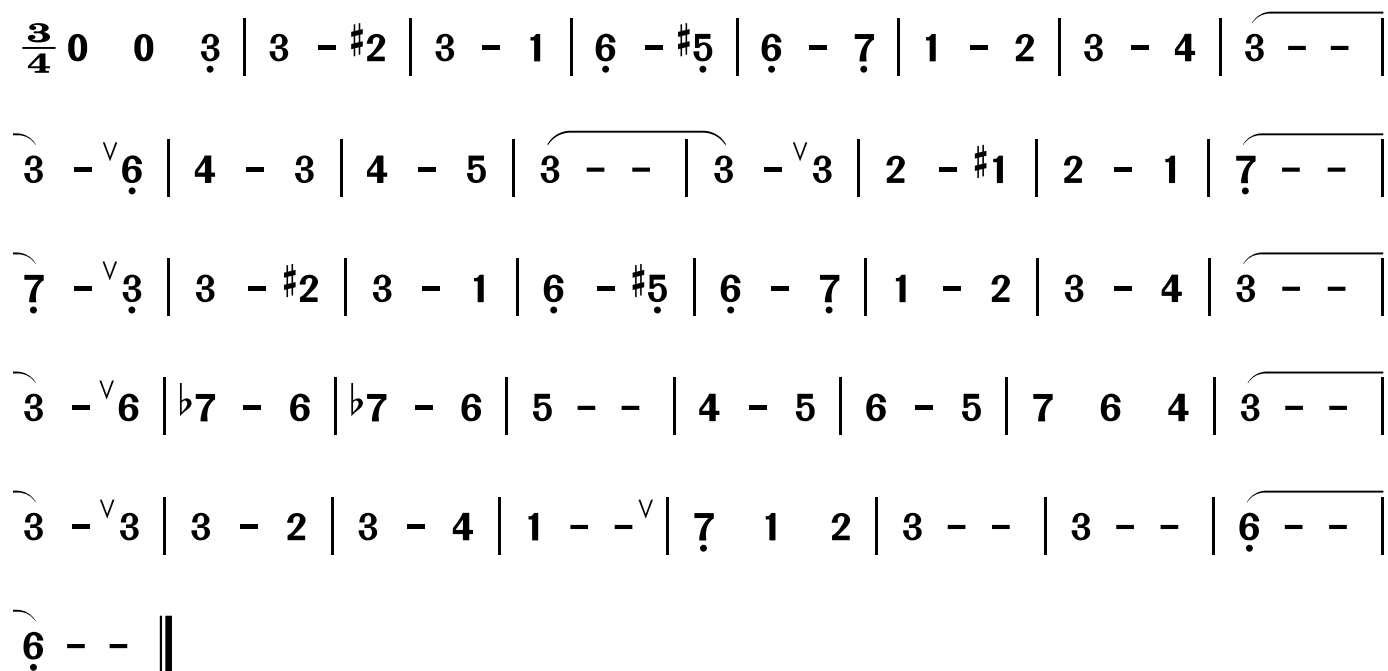
筒音作6

1 = F $\frac{4}{4}$ 

陽光普照

52. 太陽がいっぱい

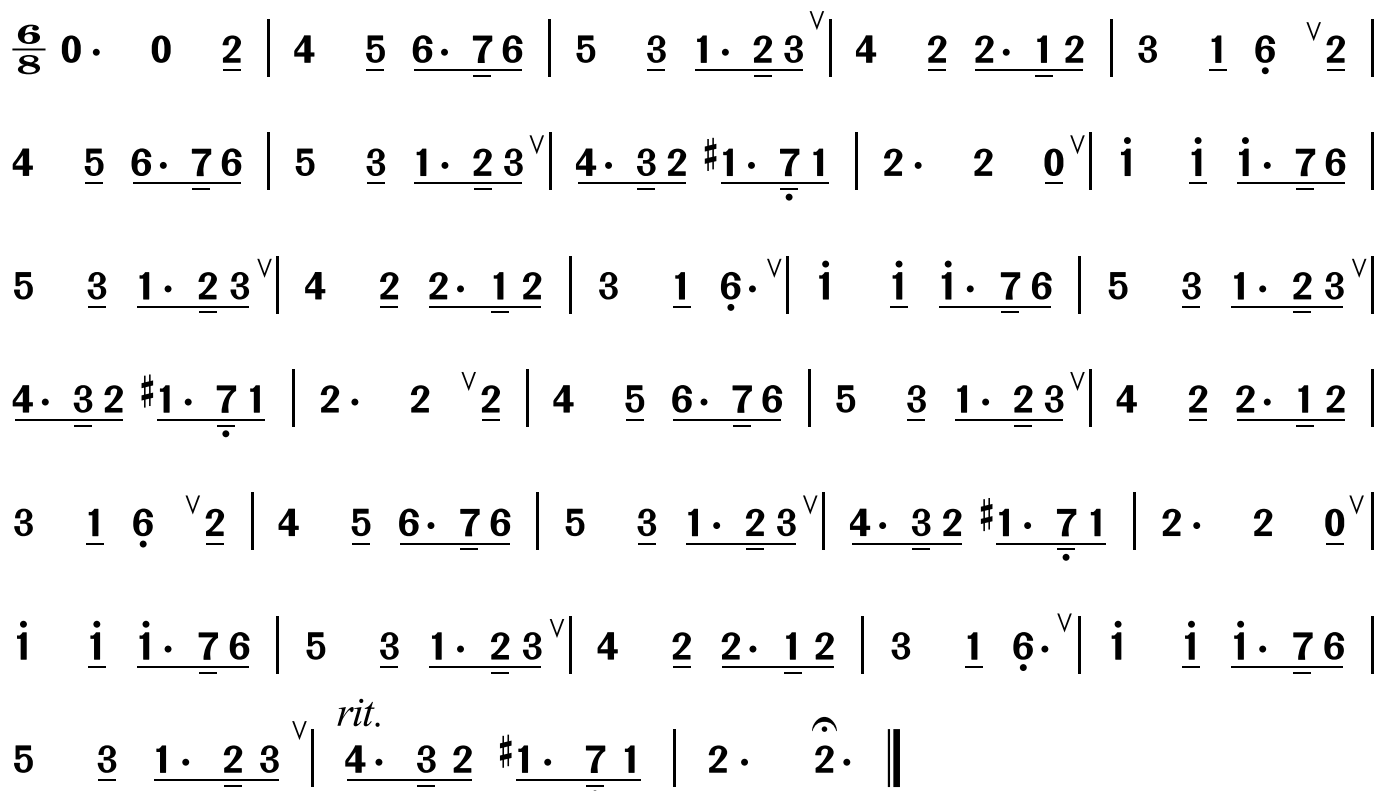
筒音作6

1 = F $\frac{3}{4}$ 

綠袖子

53. グリーンスリーブス

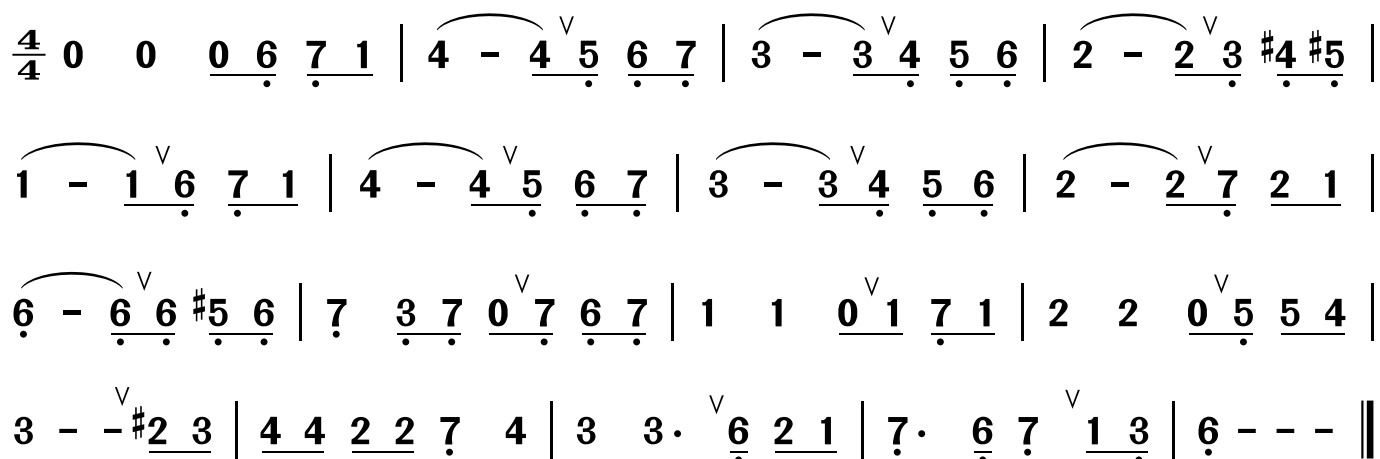
筒音作3

1 = $\flat B \frac{6}{8}$ 

枯葉

54. 枯葉

筒音作3

1 = $\flat B \frac{4}{4}$ 

※假名譜在學習尺八的過程中，常常是初學者視譜或識譜的最大障礙，能夠將尺八入門教材中的54首練習曲，作成一般流行的簡譜來對照練習，相信尺八的學習不再存有屏障。

※吹奏尺八的角度要略低於一般的洞簫角度，手放鬆不要抬高，自然下垂讓尺八的角度不要抬太高而影響了音高，許多簫友常常以洞簫的角度來吹尺八，難免音準偏低且音色不像尺八，這點要特別留意。