

リハ進行シート

サウンドチェックの配分・出す順・返し・逆算

使い方：前日に埋めて当日ステージに持ち込む1枚。
提出物ではなく自分たちの手元メモです

バンド名（出演順）	出演日・会場・イベント名	入り時刻／リハ開始	リハ終了予定／出番の時刻
-----------	--------------	-----------	--------------

① 持ち時間の配分（20分枠の目安・終わる時刻を先に書く）

工程	目安(分)	終わる時刻	この時間にやること
セッティング	5		機材を組む・マイク位置を直す。終わったら「セッティングOKです」と声に出す
ラインチェック	2		PAの進行で1回線ずつ音を出す。指示があるまで次を鳴らさない
楽器別のチェック	5		Dr→Ba→Gt→Key→Vo。本番と同じ音量・音色で出す（②の順）
全体で音出し	2		全楽器が鳴るサビをワンコーラス。ここで中音の希望を言う（③）
曲リハ（要所だけ）	4		1曲目のアタマ／不安な繋ぎ／ラストのサビ。事前に決めておく
中音の最終確認・撤収	2		ツマミ位置とモニターを写真に残す。ステージを元に戻す
合計（持ち時間）	20		枠が25～30分ならセッティングと曲リハに足す。短い枠は曲リハから削る

② 楽器別に出す順と、出す内容

順	パート	出す内容（本番と同じ音量・音色で）	済
1	Dr	キック→スネア→タム→ハイハット→シンバルを単体で数発ずつ→最後に8ビート	
2	Ba	低い弦から高い弦まで。本番で使う音色（指／ピック／スラップ）を全部	
3	Gt	クリーンと歪みを必ず両方。エフェクトごとの音量差もここで	
4	Key／同期	使う音色をひと通り。ステレオ／モノラルと音色間の音量差	
5	Vo／Cho	本番と同じ声量でワンコーラス。小声のテストはハウリングの原因	
6	（追加）	持込のワイヤレス・IEM・アコギのDIなど、書き足す欄	

③ 返し（モニター）の要望（「誰の返しに」＋「何を」＋「大きく／小さく」）

誰の返しに	何を・どうしてほしい（大きく／小さく）	補足・優先順位
Vo の返し		
Gt の返し		
Ba の返し		
Dr の返し		
Key／その他の返し		

④ PAへ伝える3項目（これだけ言えば伝わる）

① リハの最初にPAへ言う一言	② 中音（返し）でいちばん大事な希望	③ 本番で不安な点・起こりそうなこと
-----------------	--------------------	--------------------

⑤ 出番から逆算（リハ後にここを埋めて袖で見る）

逆算する項目	時刻	目安・メモ
出番（本番スタート）		タイムテーブルの時刻をそのまま書く
袖でスタンバイ		出番の10分前。ここから先はステージ横で待つ
転換の開始（前の組の撤収後）		転換5～10分の日は、鳴らす順を①②で決めておく
楽屋を出る・チューニング完了		出番の20分前。弦交換・電池交換・物販の切り上げ・声出しもここまで

リハが無い日（ラインチェックだけの日）は、①②を飛ばして③の返しの要望と④のPAへ伝える3項目だけを使ってください。転換中に袖でPAへ見せれば、話す時間がほとんど無くても中音の希望は届きます。
ラインチェックは音を作る時間ではなく、回線が来ているかを確認める時間。セット図と回線表の事前提出が唯一の保険です。

リハ進行シート サウンドチェックの配分・出す順・返し・逆算

記入例：4人編成・対バン25分（リハ枠20分）
14：40リハ開始／19：40本番の日

バンド名（出演順）

セットズカンズ（3
番手）

出演日・会場・イベント名

2026/10/12（日）
〇〇ホール／Sample Night

入り時刻／リハ開始

14：30／14：40

リハ終了予定／出番の時刻

15：00／19：40～
20：05

① 持ち時間の配分（20分枠の目安・終わる時刻を先に書く）

工程	目安(分)	終わる時刻	この時間にやること
セッティング	5	14：45	機材を組む・マイク位置を直す。終わったら「セッティングOKです」と声に出す
ラインチェック	2	14：47	PAの進行で1回線ずつ音を出す。指示があるまで次を鳴らさない
楽器別のチェック	5	14：52	Dr→Ba→Gt→Key→Vo。本番と同じ音量・音色で出す（②の順）
全体で音出し	2	14：54	全楽器が鳴るサビをワンコーラス。ここで中音の希望を言う（③）
曲リハ（要所だけ）	4	14：58	1曲目のアタマ／不安な繋ぎ／ラストのサビ。事前に決めておく
中音の最終確認・撤収	2	15：00	ツマミ位置とモニターを写真に残す。ステージを元に戻す
合計（持ち時間）	20	15：00	枠が25～30分ならセッティングと曲リハに足す。短い枠は曲リハから削る

② 楽器別に出す順と、出す内容

順	パート	出す内容（本番と同じ音量・音色で）	済
1	Dr	キック→スネア→タム→ハイハット→シンバルを単体で数発ずつ→最後に8ビート	✓
2	Ba	低い弦から高い弦まで。本番で使う音色（指／ピック／スラップ）を全部	✓
3	Gt	クリーンと歪みを必ず両方。エフェクトごとの音量差もここで	✓
4	Key／同期	使う音色をひと通り。ステレオ／モノラルと音色間の音量差	✓
5	Vo／Cho	本番と同じ声量でワンコーラス。小声のテストはハウリングの原因	✓
6	（追加）	持込のワイヤレス・IEM・アコギのDIなど、書き足す欄	

③ 返し（モニター）の要望（「誰の返しに」＋「何を」＋「大きく／小さく」）

誰の返しに	何を・どうしてほしい（大きく／小さく）	補足・優先順位
Voの返し	歌を大きく／Gtは少し下げて	ハウったら歌より先にGtを
Gtの返し	歌とDrのキックを少し	Gtの自分の音は足元で足りています
Baの返し	キック寄りで／歌を少し	ベースは自分のアンプで足ります
Drの返し	ベースを大きく／クリック希望	同期なしの日はクリック不要
Key／その他の返し	—	—

④ PAへ伝える3項目（これだけ言えば伝わる）

① リハの最初にPAへ言う一言

セッティングOKです。持込はGtのワイヤレス（B帯）1本、同期なしです。セット図と回線表は入りでお渡ししています。

② 中音（返し）でいちばん大事な希望

Voが歌を聞ければ大丈夫です。ハウったらGtを先に下げてください。

③ 本番で不安な点・起こりそうなこと

3曲目でGtがアコギに持ち替え（30秒）。ラストでVoがフロアに降ります。

⑤ 出番から逆算（リハ後にここを埋めて袖で見る）

逆算する項目	時刻	目安・メモ
出番（本番スタート）	19：40	タイムテーブルの時刻をそのまま書く
袖でスタンバイ	19：30	出番の10分前。ここから先はステージ横で待つ
転換の開始（前の組の撤収後）	19：25	転換5～10分の日は、鳴らす順を①②で決めておく
楽屋を出る・チューニング完了	19：20	出番の20分前。弦交換・電池交換・物販の切り上げ・声出しもここまで

リハが無い日（ラインチェックだけの日）は、①②を飛ばして③の返しの要望と④のPAへ伝える3項目だけを使ってください。転換中に袖でPAへ見せれば、話す時間がほとんど無くても中音の希望は届きます。

ラインチェックは音を作る時間ではなく、回線が来ているかを確認する時間。セット図と回線表の事前提出が唯一の保険です。