

演奏に  
役立つ

# One Point Lesson

# FAGOTTO

ファゴット

山下菜美子 やました・なみこ



- ◆出身 福岡県立筑紫中央高校、京都市立芸術大学
- ◆所属 九州交響楽団首席奏者
- ◆趣味 写真、動物の世話、料理
- ◆血液型 A型
- ◆星座 さそり座
- ◆読者にひとこと 物事をあきらめるのは簡単、ずっと続ける事が大切です
- ◆手紙の送り先 BJ 気付

## 呼吸法とロングトーン

こんにちは。蒸し暑い季節になりましたが、練習に夢中になりすぎて夏バテしていませんか？ 楽器を吹くには体力がいります。ごはんをしっかり食べて、しっかり睡眠をとって、水分補給を怠らないようにしましょう☆

今月は呼吸法やロングトーンについてです。

### ■「腹式呼吸」って？

呼吸法には、肋骨を広げたり閉じたりする「胸式呼吸」と、下腹部を出したり引っこめたりする（横隔膜を上下させる）「腹式呼吸」があります。楽器を吹くときは腹式呼吸を使いますが、「下腹部を出したり引っこめたりする呼吸」といってもピンとこないと思うので、以下を試して体感しましょう！

まずは肺の空気をすべて出しきってみましょう。口を「あ」の形にして、ゆっくり口から空気を出しきります。冬の寒い時期に息を「ハアッ」と出すと、白い息が出ますよね。そのような暖かい息を意識してみましょう。

限界まで出しきったら、鼻からゆっくりと息を吸います。おなかの周りや後ろで吸いこむようにイメージするとやりやすいですよ。ポイントはゆっくりと深く吐いて吸うことです。息を吐くと下腹部はへこみ、吸うとふくらみます。おなかや腰に手を置いて、横隔膜がちゃんと動いているか確認してくださいね。

例題として、メトロノームを60くらいに設定して、1拍間で吐いて1拍間で吸う練習をしましょう。最初は続けていると頭がクラク

【譜例1】 ♩ = 息の続くテンポで

mf ※幅広く豊かなmfで 以下、半音ずつ上がる

【譜例2】 ♩ = 50

豊かな響きで sempre mf

【譜例3】 ♩ = 50

以下、同じように半音ずつ下がる

mp < f > mp mp < f > mp mp < f > mp / mp < f > mp

以下、半音ずつ下がる mp < f > mp

ラすると思うので、適度に休みの拍を入れてください。慣れてきたら4拍、6拍、8拍、12拍……と拍間を長くしていきます。拍間の息の量は常に一定になるように心がけます。

### ■ロングトーンをしてみよう

はじめに、先月号の「発音」をおさらいしてください。ロングトーンをするときは、まず最初の発音が大切です。発音が崩れたままやっても、音がゆれて“ブレブレトーン”になってしまいます。

では、メトロノームを自分の息が続くテンポに設定して【譜例1】をやってみましょう。このとき無造作に音を出すのではなく、曲を吹くときのように、テンポをしっかりと感じるようにします。ブレス（息つき）ですが、腹式呼吸で鼻で吸う練習をしましたが、その要領で口でたっぷりブレスをしてみてください。

次に、「発音がきれいにできているか」「楽器がどのように鳴っているか（よい響きをしているか）」「音の終わりは雑でなく、ていねいに響きを残して切れているか」を確認しましょう。ロングトーンといえば「音がゆれないように真っすぐ!!」と気にしがちですが、始めと終わりがメチャクチャで、間の音だけ真っすぐ伸びていても意味がありません。まずは音の出だし、楽器の鳴りや響き、音の処理はどうなっているかを意識し、そしてなおかつ、音が真っすぐ一定にのばせるように練習すると効率がよいです。

音の出だしは、変にアクセントがついてしまったり、発音がぼやけないように気をつけましょう。音をのばすときは豊かな響きで健康的に、音が細くならないようにたっぷり息を使ってください（腹式呼吸で書いた「暖かい息」をイメージ!）。

音の最後の処理は「ブツッ」と切ってしまうのではなく、音価（ある音、または休符に与えられた楽譜上の

時間の長さ）どおりに、ていねいに。私の場合はコントラバスが弓を弦から離れたときに残る自然な響き（余韻）をイメージして処理をしています。

ロングトーンは音程の練習にもなります。【譜例2】では前述のことはもちろん、音の移り変わりやスラーがスムーズにできているか、頭の中で歌った音程がちゃんと楽器で鳴らしているかも意識しましょう。音程はチューナーで確認するのもよいですが、あくまでも目安です。メーターに視覚的に合わせるだけでは意味がなく、大事なのは、出したい音程が常に頭の中にあるということです。正しい音程がわかったら、チューナーばかりに頼らず、頭の中でしっかり音程を歌って感覚を養いましょう。ピアノなどで音を聴きながら練習することをお勧めします。

次に、クレシェンドとディミヌエンドの練習を【譜例3】でしてみましょう。クレシェンドをするときは、出した音そのまままで太くなるイメージでしてみてください。このとき、口に力が入って音程が上がってしまったり、逆に口と下腹部の支えがゆるんで音がぶらぶら下ってしまわないように。また、音が散ってしまわないように気をつけましょう。下腹部の支えはしっかりと、アンブシュアはゆるんだり締まったりと、吹きはじめと変わらないほうがよいです。

ディミヌエンドするとき、口を締めて音量を下げていくのはあまり好ましくありません。音をまとめていく気持ちで息を減らして、支えはしっかりしたままでディミヌエンドします。音が小さくなると同時に支えが緩むと、音程が不安定になったり、途中で音が切れてしまいます。最後の音の処理まで支えは保ち、ていねいに音を切りましょう。

ロングトーンは、楽器を吹くときのいちばんの基礎です。日課になるくらい、こつこつ練習してくださいね。ではまた来週☆