

演奏に
役立つ

One Point Lesson

HORN

ホルン

野見山和子のみやま・かずこ



- ◆出身 近畿大学附属福岡高校、くらしき作陽大学、桐朋学園大学研究科
- ◆所属 東京都交響楽団、アレキサンダーホルン・アンサンブル・ジャパン
- ◆趣味 おいしいものを食べる、お散歩
- ◆血液型 A型
- ◆星座 天秤座
- ◆読者にひとこと 毎日笑顔で頑張りましょう！
- ◆手紙の送り先 BJ 気付

正しいブレスをマスターしよう!!

みなさん、こんにちは。今月も元気に頑張っていますか～!! そろそろ暑くなってきましたね。今回は呼吸法についてレッスンしてきたいと思います。

楽器で音を出すには息が必要ですね。私たちは楽器を吹くときだけでなく、人とお話するときも、寝ているときも、ずっと呼吸をしています。普段の生活では『呼吸』なんて言葉も浮かばないくらい、無意識に「息を吸って～吐いて～」を繰り返しています。このように普段は、無意識に少しの呼吸で生活しています。

しかし、ホルンを吹くときには、意識して息をたくさん吸わなければなりません。普段の生活の呼吸でも注意してみると、お腹のあたりが微妙にふくれたり、へこんだりしているのが分かると思います。ホルン（他の管楽器も含む）の呼吸は、**普段の呼吸を意識的に大きくしたものである**、と考えると難しくありません。

■呼吸法で大切なこと1「体の力を抜く」

まずは体をリラックスさせます！ 毎回注意していますが、体に余分な力が入っていると、呼吸をするときに、たっぷり吸い・吐くことができません。不必要な力は体に負担をかけるだけなので、力むことなく必要最小限の力だけ使うようにしましょう。

■呼吸法で大切なこと2「吸い方」

呼吸は息を「吸う」ことと「吐く」ことから成り立っています。とりあえず、息を吐こうとする前に、たくさんの息を吸いましょう！ もうこれ以上、体に息が入らないというところまで吸います。イメージとしては**吸った息をお腹の下の方から入れていく**感じですね。体は前述したようにリラックスした状態です。お腹の方が一杯になってきたら、肺にも息を入れるようにイメージしてみましょう。たくさんの息が体に入っていくと思います。

ただ、実際には吸った息は肺にしか入って

いません。お腹が膨らむからといって、お腹にたっぷりの空気を入れられるわけではありません。息を吸った場合に肺が膨らむため、肺の下部にある横隔膜や、腹筋が伸びたり広がったりしています。この横隔膜が下がるためにお腹が膨らんだように感じなのです。

ここで気をつけてもらいたいのは、空気を肺に入れるとき、まずは肺の底の部分から空気を入れていかなければなりません。これが肺の上の部分に入れてしまうと、一般的に管楽器には向かないといわれる「胸式呼吸」（日常生活でしている浅い呼吸）になってしまいます。とにかくイメージとして、まずは息を肺の底の方に入れる→横隔膜を下げる→お腹が膨らむ→お腹が一杯になったら肺の上に入れる、というように体をうまく使い、より多くの息を出し入れできるようにしましょう。

息を吸うときにもう一つ気をつけてもらいたいことは、**音楽的にブレスをとる**ことです。次にどんなフレーズを吹くのか、フレーズの長さはどれくらいだろうか、ダイナミクスは何か、演奏するのはどんな場面なのか、どんな音色で吹きたいのか等々、状況に応じた息の吸い方をマスターしていきましょう。頭も使って練習すると、一層身につくのが早いと思いますよ。

この呼吸法が習慣になるまでは、意識的に肺の下の方から～というイメージを持って練習していきましょう！

■呼吸法で大切なこと3「吐き方」

息の取り方が分かったら、次は「吐く」しかありません。息を吐くときは、どっしりとしたお腹の支えが重要になってきます。息を吸ったときに肺の下の方にある横隔膜が下がりますが、その**横隔膜が下がった状態をなるべくキープして息を吐いてみてください。これがお腹の支え**になってきます。お腹の支えがしっかりしている

と、息を吹き込んでいるときに息の圧力を操ることも可能ですし、コントロールもしやすくなります。

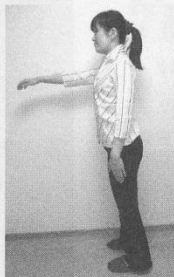
もう一つ、吸った息を実際、音を出すまでためておくのはあまりよいとはいえません。たとえ息を音楽的に吸えたとしても、そこで流れが止まってしまいますよね。円を描くように**途切れなく息を循環させるイメージで吸ったら吐きましょう。**

ここまでのことを習慣にするのには忍耐が必要ですが、正しい呼吸法を身につけると楽器を演奏することがより楽しくなるはずですよ。

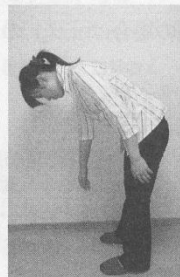
■体を有効に使えるようになる練習法

まず足を肩幅に開いて片手を上げます【写真1】。そして体の余分な力を抜いてリラックスしましょう。息を吐くのと同時に下を向きます【写真2】。息をとにかく全部吐き切ってください。吐き切った状態でそのまま3秒ほどストップしましょう。次に上半身を起こしながら息を吸っていきます【写真3】。もうお腹にも肺にも入らない！ というところからまた最初にやったように息を吐いていきます。上げている手と上半身は息のパロメーターだと思ってください。息がたくさん入っているときは手が上にいき、息がもうないときには下を向いています。上げてない方の手は腰の辺りに添えて、お腹の膨らみをチェックしてもいいですね。この練習を繰り返して行なうと、体に自然とよい呼吸法が身につくと思います。

【写真1】



【写真2】



【写真3】

