

演奏に
役立つ

One Point Lesson

山下浩生 やました・ひろお

TROMBONE

トロンボーン



- ◆出身 香川県立坂出高校、大阪教育大学・同専攻科
- ◆所属 宝塚歌劇オーケストラ、ジャパンプラスコレクション、アポロトロンボーンカルテット、大阪音楽大学、他
- ◆趣味 数独（ナンバープレース）、運転、種類
- ◆血液型 O型
- ◆星座 おひつじ座
- ◆読者にひとこと 自分の音と向き合う時間を持ちましょう。
- ◆手紙の送り先 hirooyama shitabj@me.com

タンギングをせず、息だけで音を出す練習をしてみよう！

みなさんこんにちは。夏真っ盛り、夏バテしていませんか？ 中・高生時代、期末試験がやっと終わり、本格的にパート練習や合奏が続き、毎日汗をかいたあの夏。当時は日々迫ってくる本番を目標に宿題そっこのけで毎日過ごし、とても充実した「長い」夏だったと記憶しています。今振り返ると、あの充実感は暑かった記憶と共に思い出されるのですが、その日数を数えると…あれ？ こんなに短かったんだ…と後悔してしまいます。毎日が本当に充実していたからこそ、長く感じていたのですね。みなさんも毎日の練習を無駄なく充実したものにするために、練習計画やペース配分をよく考えて課題に取り組んでください。

さて今月は、息をゆっくり吸って、ゆっくり吐くことのレッスンです。まず、メトロノームを♩=60以下に設定し、「1拍で吸う・1拍で吐く」を繰り返し行なってみましょう。このときマウスピースは口に当てますが、息の出し入れだけで、バズィングはしません。コツは、

- ①肩や胸、背中（肩甲骨の辺り）の力を抜く。
- ②「吸う・吐く」を一連の動作として息を止めないこと。ゆっくりした往復運動をイメージ。
- ③お腹いっぱい吸わない、全部吐き出さない。
- ④30秒くらい繰り返しても、息が上がって苦しくならなければ合格。

次は、同じ呼吸の練習を、バズィングをしながら行なってみましょう。コツは先程と同じですが、唇の抵抗が増す分だけ息を出すのが苦しくなりますから、息を吸いすぎないように注意してください。もちろん、身体はリラックスしたままですよ。

さて、いよいよマウスピースを楽器にとりつけましょう。先程の練習で、リラックスしていた上半身ですが、楽器を構えることで力んでしまわないように気をつけましょう。そ

して【譜例1】を吹いてみましょう。4拍かけてゆっくり息を吸い、同じく4拍かけて音を伸ばします。この練習で、タンギングをせずにロングトーンができるようになります。「発音=タンギングする」と固定して考えてしまっている生徒さんをよく見かけるのですが、発音は息が出て、唇が振動することで始まるものです。ですから、タンギングはなくても音は出るはずですよ。最初難しくてもじきにできるようになりますから、ふわっと音が出て構わないので怖がらずに練習してくださいね。何度か繰り返しをしながら、肩・腹筋・背中に力が入りすぎているか注意してください。寒い冬、冷えた指先を暖めるような息をかけるようなイメージで吹くといいでしょう。

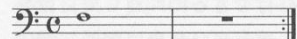
次はスケールでのロングトーンです【譜例2】。この練習も音の最初はタンギングなしで吹き始めます。息を入れると同時に音が鳴らなくても慌てずに、唇をうまくコントロールしてみてください。コツをつかめば、タンギングなしで必ず音は出ます。もちろん、スラーでつながった次の音に移るときもタンギングなしで吹きましょう。全休符の小節では、4拍かけてゆっくり息を吸います。4拍目一杯まで息をとり、そのまま息を止めずに次の音を吹きましょう（ただし、体が硬くなるまで息を一杯に吸うわけではありません）。ここで大切なことは、上の単音のロングトーン

と同じように、暖かい息を音符の最初から最後まで入れ続けることです。スラーでつながった次の音に移っても、同じ音色で吹けるように練習しましょう。

【譜例3】もスケールです。タンギングをしないことなどの約束はここでも同じです。上行・下行の順番が【譜例2】と逆になっているのは、【譜例2】のスケールでつかんだ離れた音の間を、息を止めずに上がるイメージをそのまま応用して、B-durのスケールも練習してほしいからです。楽譜どおりに行ないましょう。

今月はここまでです。上半身をリラックスさせたままでも、音が出ることを身体に覚えさせましょう。

【譜例1】
ゆっくり



mp~mfの間で吹きやすい大きさで

