

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 毎日笑顔で頑張らしましょう！
- ◆手紙の送り先 BJ 気付

高い音から低い音まで、音域を広げる練習をしよう!!

みなさん、こんにちは。どんどん冬らしくなってきましたね。今年の冬は寒いそうなのでしっかり体調管理してくださいね☆ さて、今月は高音域&低音域についてです。ホルンの音域がとても広いのはみなさんご存じですよ。では早速、高音域からいきましょう!

■高音域のトレーニング

きっとみなさんは「どうやったら高い音が出るのだろう〜?」と思ったこと……ありますよね? 高音域は「ほら! こう吹けば楽に出る!!」というものではないので、地道に練習あるのみです。よくある問題として、無理に高い音を出そうとしていることが挙げられます。そうしているときは、体にすごく余分な力が加わっていると思います。この余分な力が入っているまま高音域の練習(なんの練習でもそうですが)をしていると、悪い癖がついてしまったりするので、余分な力が入らないようにリラックスしましょう。それで自分の吹きやすい中音域を吹いてみます。体がリラックスしている状態をもう一度確認してから、高音域の練習にうつりましょう。

具体的な練習としては、最初にロングトーンで少しずつ上昇していきます【譜例1】。確認をしてもらいたいのは次の3点です。①高い音を出すことに集中して「よい音」を出すことを忘れていないか? ②タンギングや息の流れ、お腹の支えがきちんとできているか? ③音が変わるときに膨らんだり後押ししていないか? ただ単に『高音域の練習』をするのではなく、今までレッスンしたこともしっかりと頭に入れて練習していきましょうね☆

【譜例1】 in F ♩=60

【譜例2】

同様に

F管₂ F管₁ F管₂ F管開放

次は【譜例2】に進みます。これはリップスラーを活用して音域を広げていく練習です。この練習は息の量とスピードがどのように変化しているかを感じつつ、それらを高音域で上手くコントロールできるようにすることを目的としたものです。高音域で注意しなければいけないことは、けっして唇を上下にすぼめるのではなく、イメージとしては口の両側から中心に向かって力が入っている感じです! あと忘れてはいけないのが、下あごは下にキープしましょうね。高い音が出しやすからといって、アンブシュアを極端に変えることは避けた方がいいですよ。

高音域のまとめとして、しっかりと基本のアンブシュアをさらに鍛えて(ロングトーンやリップスラーなどで)、お腹の支えと、息の圧力、息のスピードも上手く使いこなして、「高い音なんて出ない〜。難しい〜」などと思わずに練習しましょうね。

低音域のまとめとして、しっかりと基本のアンブシュアをさらに鍛えて(ロングトーンやリップスラーなどで)、お腹の支えと、息の圧力、息のスピードも上手く使いこなして、「高い音なんて出ない〜。難しい〜」などと思わずに練習しましょうね。

■低音域のトレーニング

では、次は低音域についてです。低音域の問題として、唇やその周辺の筋肉を緩めすぎているため音にハリがなかったり、一定の音色に保つことができない人を多くみかけます。

【図】

【譜例3】 ♩=60

【譜例4】

高音域に比べると、確かに唇やその周辺の筋肉が柔軟になっていないとだめですが、高音域と同じように基本となるアンブシュアを崩さないようにしましょう。あと、低音域を吹く際にはたくさんの息が必要です。高音域をスピード感のある冷たい息で吹くとするならば、低音域には緩やかだけれども流れのきちんとある暖かい息が必要です。低音を吹くコツは下顎にあります! 高音域を吹くときよりも少しだけ下顎を下に持っていきような感じで、前に出すような感じです【図】。下顎が少し前になるようになるので、自然とマウスピースと唇があたっている角度も多少変わってきます。ただし、極端に変えるのは避けましょうね。

練習として、まずは【譜例3】を吹いてみましょう。半音ですがアンブシュアを緩めすぎていないかを鏡などでチェックしながらいきましょう。音色もあたたかく響きのある音をイメージしてください。【譜例4】は少しずつ下に音域を広げていく練習です。下の方に行くにつれて必要となる息の量が増えてくるので、以前レッスンしたように、息をたくさん吸って上手く唇をコントロールしてよい響きのある音を出しましょう。音が下行していくと、どうしても音色が乏しくなりがちなので、お腹の支えをしっかりと保ってくださいね。

低音域のまとめとして一番口をすっぱくして言いたいのは、唇は適度に緊張させつつ、リラックスさせて息をたっぷり楽器に吹きこむということです。これは高音域にも言えることですが、どの高さの音を吹いていても、音の高さにマッチした息の使い方や唇の使い方があるので、練習を繰り返してそれらを身につけましょう。では、また来月〜!