

TUBA

チューバ

柳生和大 やぎゅう・かずひろ



- ◆出身 秋田県立秋田高校・秋田大学・東京藝術大学大学院
- ◆所属 日本フィルハーモニー交響楽団
- ◆趣味 整体通い、温泉
- ◆血液型 ?型
- ◆星座 しし座
- ◆読者にひとこと 自分の音を聴いてくれるもう一人の自分をつくらう!
- ◆手紙の送り先 BJ 氣付 gyutuba2011@yahoo.co.jp

たっぷり吸って、一定に吐くための ブレスのコツ

みなさんこんにちは！ 新年度も1か月が過ぎ、そろそろ新年度の生活には慣れましたか？ そして理想のチューバの音はイメージできてきましたか？ なかなかはっきりとイメージするのは難しいと思うけど、よい音を聴いて理想の音を持つようにしましょうね。

さて、今月はブレス（呼吸）について勉強しましょう。まずブレスをする前に、みなさんは肺の位置がわかりますか？ 胸の上部の左右についていますね。この肺のすぐ下にあるドーム型の横隔膜が下がったり、肋骨が広がり胸腔（胸の空間）が広がることで肺に空気が入ってきます。また肺の中は風船に似ています。風船は少ししか息が入っていなければ少ししか空気が出ませんし、とても頼りなく勢いよく飛びません。しかしパンパンに空気が入っていれば、勢いよく空気が出て勝手に飛んでいってしまいますよね。

実はその勝手に出ていく空気の勢いが、唇を振動させ楽器がしっかり鳴るポイントなんです。少ししか息を吸っていないと、たっぷり音を出そうとしても体が力み、音も硬くて細くなる原因になりますので、肺を空気いっぱい満たしてから吹くことが大事です。今回はそのコツを伝えます。

■腹式呼吸と胸式呼吸

みなさん「腹式呼吸」や「胸式呼吸」という名前を聞いたことはありますか？ 普段どちらを使っているかわかりますか？ 実は日ごろから生活の中ではどちらも使っているんです。例えば寝ているときに、横隔膜が下がりお腹が膨らむのは腹式呼吸ですが、100m走など全力で走った後に胸の上部が広がるのは胸式呼吸だったりします。またラジオ体操などで手を広げながら深呼吸をするのは、実は両方を使っています。このようにゆっくりたくさん息を取り込もうとするときには、無意識のうちに両方を使っています。とくにチューバは多くのブレスを必要とするので、腹

式呼吸を基本として胸式呼吸も使います。ただ誤解してほしくないのは、本来の胸式呼吸は肩がグッと上がるのではなく胸腔が広がるということです。胸腔が広がるのに従って肩が少し盛り上がるくらい感覚です。ですから肩は自然と上がるものなので、よい姿勢で力まずにリラックスしましょう。ただそれは、腹式呼吸がしっかりとできている前提のもので、まずはしっかり腹式呼吸の感覚をマスターしましょうね。

■まずはゆっくりたっぷり慌てずに吸う

いっぱい空気を取り込もうとして、いきなり早く息を吸おうとして慌てしまうと、上体（とくに喉や胸）が力んでしまい少ししか吸えなくなります。♪＝60で4拍間で吸い4拍間で吐く、それができたら5拍、6拍と増やしていくなど、まずは一定の速度でゆっくりたっぷり吸い、風船のように徐々にお腹が膨らんでいくように意識しましょう。しっかり膨らんできたら、肋骨の辺りもだんだん広がって肺の上部が開いてきます。ちょうどコップに水が注がれていくように、下から段々空気が溜まっていくようなイメージです。

また体の前面だけを意識するのではなく、背中（肋骨とお腹の境目）も膨らむので、体の後ろを意識することによってより横隔膜がしっかり下がります。うつ伏せに寝ながらやってみるとわかりやすいですよ。

息を吸ってもお腹が膨らまなかったり、肩がグッと上がってしまう場合は、リラックスして両手で鼻と口を覆って抵抗をつけ、4拍かけて少し勢いをつけ何度かたっぷり息を吸ってみてください。その後手を離して同じことをしてみてください。さっきより呼吸がスムーズに感じられ、腹式呼吸の感覚がつかみやすいと思います【写真1】。また、大きくあくびをして息を吸ってみてください。自然に喉やお腹や胸が一体となって広がる感じがしませんか？ このようにリラックスした

状態では、無意識に深い呼吸ができるので、ぜひこの感覚を覚えましょう。また、口の中が“ヒーハー”と鳴ってしまう場合は、喉や唇の間隔が狭くなったり、舌が上がってしまい空気の通り道が塞がってしまっている状態ですので、リラックスして口の中を「ho(ホ)」の形にするとよいと思います。

いろいろコツを書きましたが、たっぷり息を吸えましたか？ 試しに吸った状態からパクパクと息を飲むように吸ってみてください。これで息が入ってきたらまだ吸う余裕があるので、たっぷり吸った状態を覚えて、次はそこまで吸えるように練習してみましょう。

■一定のスピードで吐く

次に息を吐くことに関してですが、まっすぐロングトーンのような息になっているか確認するために、紙に息を当て一定になびくか確かめたり、またエアバッグを用いて練習するのもよいです【写真2】。これはなくても、ポリ袋などに太めのストローをくっつけたら簡単に作れます。ポイントとしては自分の吐いた息をすべて吸い取りまた吐く、一定のスピードで呼吸をすることを忘れずに。最初は4拍くらいでよいので、だんだん拍数を短くして息のスピードを速くしてみましょう。

あくびの所でも書きましたが、無意識に体が反応するというのが大事なことです。演奏する際にあれこれと気にしすぎると、力んだりして演奏できなくなってしまいます。練習によって身につけてきたら、ブレスの理屈は忘れてたっぷり深く吸い、よい音をイメージして息を楽器に送り込みましょう。

【写真1】



【写真2】

