

# FAGOTTO

ファゴット

## 腹式呼吸をマスターしよう

佐藤由起 さとう・ゆき



- ◆出身 桐朋女子中学高校、桐朋学園大学、シドニー大学大学院
- ◆所属 NHK 交響楽団
- ◆趣味 読書、料理
- ◆血液型 A型
- ◆星座 てんびん座
- ◆読者にひとこと 目標があれば何でもできる!
- ◆手紙の送り先 BJ 気付

7月に入り、もうすぐ夏休みが始まりますが、みなさん元気に過ごしていますか？ 私は親しらずを抜き、しばらく楽器が吹けない状態が続いていました……。

### ■胸式呼吸と腹式呼吸

今回は呼吸についてお話していきますよ！ ファゴットは管が長い分、必要とされる息の量もたくさんです。前にも述べたように、まっすぐな1本の管に伸ばしてみると、2m60cmほどになります。そこに息を吹き込むわけですから、想像してみるだけでたいへんそうですね。演奏するとき、いかに効率よく吹くか、私なりの方法を少しお教えします。

呼吸には**胸式呼吸**と**腹式呼吸**があります。立っている状態で呼吸をすると、肋骨のあたりが動いて胸に息が入りますよね。これが胸式呼吸。では、身体を横にして寝た状態で呼吸をしてみてください。おなかを上下しますね。おなかを出したり引っ込めたりすることで、肺と胃腸の境界部あたりにある**横隔膜**という膜が上下することにより呼吸をすること、これを腹式呼吸といいます。吐くときにおなかをへこませ、吸うときにおなかをふくらませる。これが腹式呼吸のやり方です。

管楽器奏者にとって、呼吸は楽器を吹く上で最も大切です。音は息によって作り出されるので、呼吸自体が音と密接に関わっていることは言うまでもありません。そのために、腹式呼吸をいち早くマスターしましょうね！

### ■では実践してみよう

寝た状態で息を全部吐きます。そしてゆっくりおなかに手をあて、息が入っていくのを実感しながら呼吸をしてみてください。おなかをふくらめてきましたか？

息が入りきったら、同じ速度で息を吐いていきます。吸うときと同じように、吐くときもおなかを少しずつ引っ込めるように、ゆっくりゆっくりです。少し慣れたら秒数を決めて、だんだん秒数が増えていくように訓練し

てください。

寝た状態で腹式呼吸に慣れたら、立って同じことをしてみます。おなかを、呼吸を貯めておくタンクです。そのタンクに息を入れることを意識して呼吸してくださいね。

ゆっくりの腹式呼吸に慣れたら、瞬時に入ってみる練習をします。演奏しているときは、なかなかゆっくり息を吸い込むことはできません。いかに効率よくタンクに貯められるかが勝負ですからね！ ここで大事なことは、**姿勢を正しく、身体のどこにも力を入れずにリラックスした状態で吸い込む**ことです。そして寝ているときと少し感覚が違うのは、上下におなかを出したり引っ込めたりするだけではなく、**横腹にも息を入れるのを意識**することです。おなかを前に突き出すように呼吸をしようとする、どうしてもすぐに限界がきてしまいます。そこで、先ほどから言っている、「おなかをタンクとして使う」イメージを持つことが大切なのです。

### ■秘訣は「ひんぱんに吸わない」こと

それでは楽器を持って実践です。できるだけ息を長く保つポイントとしては、「苦しい」と思ってもあまりひんぱんに息を吸わないことです。

呼吸は、まだおなかに息があるにも関わら

[譜例] ♩=40~50



ず、さらに吸ってしまおうと、もっと苦しくなる傾向にあります。試しにすべて息を吐いてから楽器を吹いてみてください。実はけっこう長い時間吹けるのです。これは留学中に先生に教えていただいた方法なのですが、すぐに息が足りなくなっていた私にとって、びっくりするものでした。「息が足りなくなるかもしれない」「息苦しくなるかもしれない」という先入観を持つことで、本当に息が足りなくなっていたのですが、この訓練をしてから、「息がそんなに余ってなくても、まだ吹ける！」という安心を得られるようになり、前よりももっともっと長い息を保つことができました。やはりイメージは大事ですよ！

オススメの曲として、バッハの《無伴奏チェロ組曲》第5番の〈サラバンド〉(【譜例】)を実践してみると役立つと思います。少しの息でも長く保つことを心がけてみてください。

息を吸って吐く、というのはいつもしていることですから、簡単そうに思えますが、曲や強弱に合わせた吸い方が求められますし、最も難しいことなのかもしれません。逆に言うと、呼吸法を早く取得できれば、その先も上達していきやすいと思います。がんばってくださいね。それではまた次回！