

# トランペット 長谷川智之さんの アンブシュア

## ごく自然な状態で、やりたいこと 求められることがすべて可能に なる奏法を身につけよう!!

Trumpet

第75回日本音楽コンクール第1位を受賞し、現在東京フィルハーモニー交響楽団副首席奏者のほか多方面で活躍されているトランペットの長谷川智之さん。落ち着いた口調で、考え抜かれた話を聞かせてくれました。



### ●よいアンブシュアとは

よいアンブシュアとは、簡単にいうと、やりたいことが全部できるものだと思います。自分のやりたい音楽ができて、求められるものに答えられる……技術的にいうと、大きい音、小さい音、高い音、低い音、いろいろな音が出せるアンブシュアですね。

### ●少ない息で振動する スポットを探す

今回一番伝えたいのは、どんなに大きい音が出せる息の量、高い音が出せる息の圧力を持ち合わせていたとしても、唇が振動しなければ全く意味がないということです。ですから、「音を出す」ではなく、まずは「振動するポイントを探す」練習をしてみましよう。少量の息でも、唇が振動する場所が見つかるまで少し待つような感覚で、時間をかけて練習してほしいです。

トランペットを吹くときには、スポーツ選手のように力を鍛えて、思いつき息を吹き込まなければいけないと思っている人もいますが、実際そんなに大量の息は使わないと思います。逆に少ない息の量で唇を振動させ

られれば、そこから息を増やしたり圧力を増したりすることが自由自在になるのです。

### ●アンブシュアは 口だけではない

そもそも私は、アンブシュアとは口の部分だけではないと考えています。楽器を吹くという行為は複合的な動作で、人間の動作は、いろいろな部分の細やかな筋肉が絶妙にバランスよく働いてひとつのものになっているので、口だけを鍛えたり、口だけに意識をもちていきすぎるのはよくないと思います。

付け加えておきたいのは、よく「音域や音量によってアンブシュアを変えるな」といわれますが、確かに口周りが動かないにこしたことはないのですが、うまい演奏家の吹き方を見ていると、外見上は何も動いていないように見えても、それぞれの音によって最良のバランスをとるように口の中ではしているのが、アンブシュアがまったたく変わらないわけではありません。よく誤解して、口の内側もガチガチに固めてしまっている人がいますが、それはとても危険で、**内側は常に柔軟であるべき**です。

やはり、まず息ありきです。息に同調して唇や口の内側が楽器を吹く状態になります。

あとは、マウスピースの当て方さえきちんとしていれば、他に何も考えなくてもいけます。

### ●マウスピースを当てる位置

当てる場所は、口が痛くならない範囲で上下・左右真ん中が基本です。もしそれで違和感がある場合は、そこから最小限（ほんの少しだけの感覚）、上下・左右にずらしてみます。僕は小学校の3年生のときに金管バンドで楽器を始めたのですが、最初の先生がとてもいい方で、小学生相手なのでとてもわかりやすく「口を閉じて、唇をマウスピースのリムの中にに入れて、下あごの口角の両端を固定して吹きなさい」と要点だけを教えてくれました。とくに難しいことは言っていないんですが、必要なのは的確に押さえている言葉だと思います。これを最初に教えていただいたので、専門的にレッスンを受けるようになってからの先生にも、アンブシュアについて問題を指摘されたことはありませんでした。

### ●よくないアンブシュア

生徒を教えていると、上唇の赤い部分がカップの中に収まっていない子どもを多く見

かけます。トランペットは上唇が振動源なので、リムに唇の赤い部分が当たっていると振動を止めてしまうことになり、奏法上さまざまな問題が生じます。それに、唇の赤い部分は粘膜なので、そこに硬い金属が当たっていると痛いですよね。

上唇がみ出してしまう原因として考えられるのは、マウスピースの当て方が下にずれずぎていること他に、マウスピースのカップが小さすぎることの可能性としては考えられます。小さすぎると、どうしてもカップの中に唇を収めることが困難なので、息を出しても結局唇が振動せず、振動するところを探して唇の内側がだんだん開いてきてしまします。そういう人の場合は、マウスピースを大きくしてみることで、唇が振動する場所を考えてほしいです。

### ●マウスピースについて

よいマウスピースは、その人にとって大きすぎず、小さすぎず、浅すぎず、深すぎず、です。ですから人によって違ってきます。

選ぶポイントとしては、まず唇に当たった感じと収まり具合がよく、吹いたときに口が痛くならないもの。あとは息に対して反応がよいものが多いでしょう。

# 特集★アンブシュア大研究!!

～プロ奏者に訊く理想のフォーム

## クローズアップ・アンブシュア ★長谷川さんの場合



高音域をメゾ・フォルテで。口の中の容量が中音域に比べ狭くなり、頬骨の周りが少し張っている



低音域をメゾ・フォルテで。口の中の容量が大きくとられている



中音域をメゾ・フォルテで



中音域をピアノで。少しの息でも唇が反応よく振動するリラックスした状態



高音域をフォルテで。中音域に比べわずかに頬骨の辺りに張りがある



中音域をフォルテで。口のまわりの筋肉に少し張りが見られる

中・高生で、唇が細やかに振動する感覚がつかめないまま、無理やり吹いて音を出している人をよく見かけますが、そういう人は、使っているマウスピースが自分にとって極端に振動しづらいものでないか、確認してみてください。

上級者になるにつれて、音域もダイナミック・レンジも広くなりますが、それに伴って筋力も発達してくるし、呼吸法も変わってきます。そうなるにつれて大きいマウスピースのほうが、よりキャパシティを満たしてくれると思います。大きくしたために、余計に力むようになったとか、極端に耐久力が落ちたということなら、それは大きすぎなのかもしれないませんが、少々吹ける時間が短くなることを恐れずに、チャレンジしてもらいたいです。

### ●少量の息でも唇を振動させる練習

練習としては、真ん中のソや下のドの音を少し伸ばしてみます。楽に唇が振動するように息で無理やり押さずに、できるだけ楽にメゾ・ピアノからメゾ・フォルテくらいの音量で練習しましょう。あまり難しいことは考えず、きちんとリムの中に唇を収めて、楽に吹いて振動させられるようにしてください。

少ない息の量で唇が振動するときは、体にはほとんど力が入ってはいけません。唇を締めたり、口の中をガチガチにして力んで息を送り込む必要はありません。ガチガチのアンブシュアを自転車に例えると、手でブレーキを握ったままこいでいるようなもので、ごく効率の悪い状態です。力を入れなくてもスッと音が出てくる感覚をめざしてください。この練習をするときは、アタック（タンギング）をしないほうがいいと思います。

それともうひとつ、これは中級、上級者の練習にもよいのですが、大きい音と小さい音、高い音と低い音で、アンブシュアが大きく変化してしまうのはよくないので（奏法的にも）、ロングトーンで、クレッシェンドをして

からデイミヌエンドしていく練習をすると、アンブシュアも安定してくると思います。また、ロングトーン、タンギング、リップスラーの3つをバランスよく練習することが、アンブシュアを安定させ、柔軟性を養うことにつながると思います。

### ●休憩＝サボることではない

そして適度に休憩する勇气も必要です。耐久力には個人差がありますし、その日の体調だったり、吹く音域の違いだったり、その日の気持ちでもコンディションは違ってくると思います。周りの人たちが練習をしていると、休憩するのもなかなか気が引けると思いますが、自分が疲れたか否かを感じることは、自分と向き合っていることになるので、自分のコンディションを把握するという意味でもとても大事なことだと思います。

私たちは演奏しているときに、心の中では音楽を歌っています。ベルから実際に出ている音楽と、自分が心の中で思い描いている音楽とのズレが生じてきたり、スラーが滑らかにからなくなったり、アタックが思い通りにできなくなり始めたら、疲れている可能性があると思います。そうした症状が出たら、休憩を取るようにオススメします。

休みなしに練習するのは、かえって効率を下げることにあります。例えば同じだけの時間を、楽器だけで練習するのではなく、休憩をしている間に音楽のことを考えると、音のイメージを考えると、そうやって毎日をすごしたほうが絶対に効率はよいと思います。

高い音や大きい音を出せるようになりたくても、すぐに結果を求めようとせず、あせらずコツコツ練習しましょう。それと、トランペットを吹くことを特別な営みだと思わずに、口の周りの筋肉の使い方や、呼吸のしかたなど、すべての動作を自然な状態で、リラックスしながら演奏を楽しんでほしいと思います。