

# 演奏に役立つ One Point Lesson

## トランペット

# Trumpet

## 久良木文 きゅうらぎ・あや



【出身】精華女子高校、尚美学園ティンパロコース  
【所属】シエナ・ウィンド・オーケストラ、ズーラシアンプラス  
【趣味】お裁縫、ワンコと遊ぶ、ヨガ  
【血液型】A型  
【星座】やぎ座  
【読者にひとこと】今日も素敵な一日になりますように♪  
【手紙の送り先】BJ 気付、kyu\_trumpet@yahoo.co.jp

## 姿勢・楽器の構え方・角度を見直してみよう

いよいよ夏まっただ中に突入しましたが、みなさんお元気ですか？ 体育館や屋外での練習は特に水分補給を忘れずに、体調には十分に気をつけて過ごしてくださいね♪

あと、つい忘れがちなのが唇の日焼けです！ 夏休みに入って外に出る機会やバカンスする人も多いと思います。そのとき、顔や体、腕や肩や足など入念に日焼け止めを塗ってカンペキ！と思いきや、翌日楽器を吹いてみたら唇がヒリヒリ……。なんて経験ありませんか？（私は、あります。。（笑））

そう！ 唇も顔や体と同じく日焼けしてしまうんですね～！ なので体などと同様、唇の日焼け対策も万全にして、バカンスにトランペットに、エンジョイしちゃいましょう♪

[写真1]



ちなみに私は、日焼け止めを唇に塗るのがイヤなので（みんなそうですよね？）、日に当たる機会が多いときは、UVカットが入っているリップを

[写真2]



[写真4]



[写真6]



[写真8]



[写真10]



[写真3]



[写真5]



[写真7]



[写真9]



[写真11]



こまめに塗っています♪ 薬局などで簡単に手に入るの、探してみてくださいね！【写真1】

さてさて、みなさんだいぶ楽器にも慣れてきた頃ですよね？ そんなときこそ少し戻ってみて、姿勢・楽器の構え方、そして楽器の角度を見直してみよう！ すぐ簡単ですぐにできることばかりですが、力が抜けて、音がますますよくなりますよ♪

### ■正しい姿勢について

まずは基本的な姿勢です。こんな姿勢【写真2】では胸やお腹に空気が入らなそうだし、逆にこんな姿勢【写真3】では体全体に力が入ってしまってせっかくの息も台なしです。。【写真4】のように天井から自分が糸で吊られているイメージで体をリラックスさせて、そのままの状態です座るのが理想的です【写真5】。

### ■構え方について

次に、リラックスして立つなり座るなりができれば、そこに楽器をもってこようにし

ましょう【写真6】。あくまでも、体に楽器をもってこようにしませうね。【写真7】のようにけっして楽器に体をもっていつはいいけません！

背もたれを使う場合は、足が床に着いていることを前提に使いませう。足が着かない人で背もたれを使いたい人は、台などを利用するとよいでしょう。その場合も、【写真5】の姿勢のまま深く座りませう【写真8】。

### ■楽器の角度

そして楽器の角度です。歯並びによってベルが下がってしまう人がいますが（それがけっして悪いということではないですよ）、そういう人がベルの高さを揃えるために顔を上げすぎると【写真9】のようになってしまいますよね。そうすると、せっかく吸った息も喉が圧迫されてうまく使えません。可能だったら少し態度の悪い感じになってしましますが、椅子に浅めに座って仰け反る感じでもたれにもたれかかりませう【写真10】。

### ■歯並びと楽器の角度

一概には言えませんが、歯並びと楽器の角度には関係があります。歯を噛み合わせて前歯が下の歯より出ていると、楽器は斜め下に下がります。ピッタリと歯が揃っていると真っ直ぐ前向きに。逆に下の歯が前歯よりも出ているとやや上向きになるでしょう。自分の歯並びをチェックして、無理な角度・構えになっていないか確認してみませう♪

ちなみに私は上の歯が出ているので、楽器は斜め下向きです♪【写真11】

[写真12]



### ■今月のワンコ

お家でトランペットを吹いていると、いつの間にかここにやってくるカイくんなのでした♪（特等席！）【写真12】