

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

ロングトーンの練習で より多くのものを得よう!!

みなさん暑さに負けることなく元気に過ごしていますか? 今月は音を出す第一歩、『ロングトーン』についてです!! ロングトーンといっても、ただ音を長くのばすだけでは意味がありません。せっかく練習をするのですから効率よく、目的を持って取り組んでいきましょう!

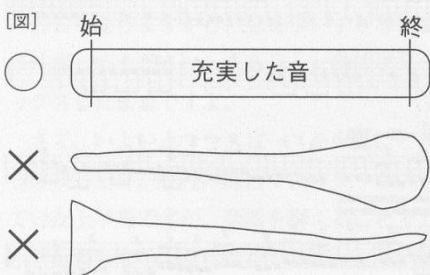
■ロングトーンをする意義

そもそもロングトーンの練習はなぜ必要なのでしょう? ロングトーンの大きな目的としては、まず「音色作り」が挙げられます。最初のワンポイントレッスンのときにお話したように、自分が出したい音、近づきたい音色を心に強くイメージしながら音を出しましょう。他に、「息のスピードをコントロールする」、「呼吸の練習」、「ダイナミクスの幅を広げる」などの練習にもつながります。

■ロングトーン基本編

まずは、自分の一番出しやすい音(中音域)を吹いてみましょう。体をリラックスさせ、その音を *mp*~*mf* くらいの音量でのばしてみてください。息をうまくコントロールして楽器の振動も体感してみましょう。

例えば音の始まりが「ぶっお〜」とか「った〜」となつては、ロングトーン練習の効果は約30%減といったところでしょうか。音の形としては下の【図】が理想です。音の始まりが大きくなって乱暴に聞こえたり、音の始まりが小さすぎて後押しのようにもいけません。音を伸ばしているときは「ただ息が続くように…」とは考えず、**充実した響きのある音を出すように**してください。例



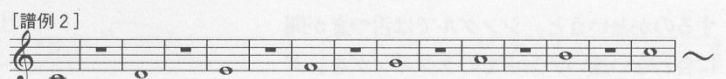
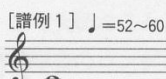
えばイメージとして、真冬の寒い時期に自分の音がふかふかの毛布に包まれて暖かい暖炉の前にいる感じ!? でしょうか? 暑い時期には考えたくないですが、こんなふうなイメージを持つことも大切です!

音の終わりも重要です。音程が上下したり、音量が大きくなったり(意図的にやる場合を除く)するのはよくないです。音の終わりも人と会話をするときと同じように自然でよいのです。会話の語尾が大きくなったら『もしかしてこの人、怒っているのかな?』と思いますよね。

次にメトロノームを使って決められた拍数をのばしてみましょう。例えば【譜例1】のようにテンポを定めて、その拍数をまっすぐのばしましょう。ただ単に「まっすぐ」というのではなく、「音量」、「音程」、「お腹の支え」、「音の密度」を一定にロングトーンしましょう。これができたら、同じ音でクレッシェンド、デクレッシェンドとダイナミクスの幅を広げる練習をしてみましょう。その際には、目標とする音量を決めてうまく息をコントロールしながら、同じペースでクレッシェンド、デクレッシェンドしてください。

■応用編①~音量やテンポを変えて

次はいろいろな音量、テンポでやってみましょう。*mp*はできるだけ繊細に美しく、*ff*は響きの充実した太い音をイメージするといいかもかもしれません。*mp*は単に小さく、*ff*は力任せに音を鳴らせばいいというわけではありません。曲に合ったダイナミクスレンジを考え、楽器自体が鳴っているな〜と感ずることが大事です。また、ダイナミクスレンジを少しでも幅広く使いこなせるように頑張つて練習しましょう。【譜例2】は音階ですが、これを1小節8~16拍と決めて、音が変わるときに4拍休んで次の音に移りましょう。



何の音でも可

休符もただ『休み』と勘定せず、次の音のために音楽的にブレスをしましょう。例えば ♩=60と ♩=120で、同じブレスをしてはいけません。先月号にも音楽的にブレスをすることを書いていたので、復習してくださいね。

■応用編②~タンギングせずに音を出す

音の始まりをアタックと呼びますね。普段は舌を使ってタンギングをして音を出すのですが、ここではこのタンギングをしないで音を出してみましょう。最初は音が無造作に始まってしまうかもしれませんが、コツをつかむと自分でコントロールできますよ。まずはリラックス! 楽器に息を吹き込めば音が出る状態しておきます。そこに少しずつ息の圧力をかけていきます。同時にお腹の支えも重要になります。一定の圧力がかければ音は出ます。これはタンギングに頼らず、息だけで音を出す練習です。

■応用編③~ダイナミクスを変えてみる

次はスラーをかけてみましょう。【譜例3】をまず吹いてみてできたら、2小節目の頭を山場としてクレッシェンド、デクレッシェンドをつけてみましょう。【譜例3-C】は3度で動いていますが、これを4度、5度と増やしていきましょう。練習ノートを作って自分で譜面を書いてみてもいいかもしれませんね!

【譜例3】



ロングトーンは地味な練習かもしれませんが、継続は力なり!! 自分のめざす音に近づけるよう頑張ってください。