

演奏に役立つ One Point Lesson

TROMBONE

トロンボーン

キレイな姿勢から始めよう！

黒金寛行 くらがねひろゆき



- ◆出身 福島県立磐城高等学校 東京藝術大学
- ◆所属 NHK 交響楽団
- ◆趣味 世界の美酒めぐり
- ◆血液型 O型
- ◆星座 おうし座
- ◆読者にひとこと 楽しく、いい音楽しよう
- ◆手紙の送り先 B.J 気付

みなさん初めまして。黒金寛行です。これから1年間、一緒に楽しく、トロンボーンを練習していきましょう！ よろしく！

■トロンボーンとの出会い

これを読んでくれる人は、吹奏楽部に入部している人がほとんどだと思うけど、どういっキッカケでトロンボーンと出会ったのかな？先輩たちが入学式で演奏している姿を見て、伸び縮みのするあの魅力的なカタチに惚れた。輝かしいフォルテにドキッとした。ぶお〜んと、あのあったかい低音に惹かれた。背が高いという理由でまわされた（ホントは身長なんて関係ないんです。だって僕も7ポジションまで手が届かなくて、スライドにヒモつけてるもん。いつになったら身長伸びるのかなあ）。そもそも吹奏楽部に入りたかったワケじゃなかったけど、間違えて入った教室がトロンボーンパートだった……などなど、いろんな出会い方があると思います。

僕の場合は、小学3年生の秋、2人の姉がサクスを吹いていて、その姿を見ていたから何の迷いもなく自然にプラスに入るもんだと思ってたわけ。それに加えて、その学校ではマーチングを盛んにやっていて、パレードのときに列の一番先頭を歩く長い楽器が気になってたんです。入部したときにいろんな楽器を試してみたけど、やっぱり「列の先頭の長い楽器」が一番しっくりきたんだよね。まあ、今の職場（オーケストラ）では「一番うしろ」に座ってますケド。福島は吹奏楽の盛んな地域でもあったから、そのまま小・中・高と吹奏楽にどっぷり浸かり、しまいには演奏を職業にしておうなんてことを考えてしまい、音

思っているし、いい音楽をしたい。少しずつでも、自由に楽器を演奏できるようになると楽しいものです。思い起こせば、楽器を持って間もない頃、新入部員は合奏に入っても何も吹けないし、遅い時間になるから（小学3年生だからね）早く帰されるわけです。でも、僕らはこっそり残って、先輩たちが練習してる曲やテレビで流れてる音楽を見よう見まねで吹く、要するに遊んでいくわけ。それは楽しかったなあ。やっぱり「トロンボーンが、音楽が、大好き」になることが一番大事で、一番の上達の近道なんじゃないかって思います。

■楽器を構えてみよう

話が長くなってしまいました。最後に少しだけ今月のレッスン。初回は、良い姿勢で楽器を構えることに注意してみよう。楽器を持って数日のみんなも、何年か（何十年…？）の先輩たちも、知らず知らずのうちに無理な構えになっていませんか？肩や首に力が入った持ち方だと、息は吸えない、いい音は出ない、上手そうに見えない（？）、そして肩こり、腰痛の原因になります。中・高生には関係ないかな（汗）。

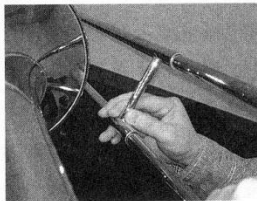
トロンボーンは左手で持つ楽器です。右手はスライドを軽く持つだけ【写真1】。スライドに楽器の重さを預けてしまうと、すぐに曲がっちゃいます。ご注意。そうそう、地方の学校に教えに行くと、へこみや曲がりやガッチガチに固まったスライドを見かけますが、絶対ダメ。そんな養成ギブス楽器を使ったら、大リーグには行けません。自分の学校

にそうした楽器がないか確認してみましょう。手を離せばスルッと落ちるのが、良いスライド。あ、でも落としてへこませることのないように。それから、肩に乗っける楽器だと思われがちけど、それも間違い。完全に乗せてしまうと、大体の場合マウスピースの位置が唇に対して低すぎ、アンブシュアにも悪影響です。首を倒して演奏するのも良くありません。脇は締めすぎず開きすぎず。

楽器を一度前に立ててみて【写真2】、そのまま何も考えずに構えた状態で【写真3】。左手は、支柱を持つと余計な力が入ってしまうので【写真4】、支柱と管の「カド」を握るイメージ【写真5】。背筋はピシッと伸びていた方が良いように思われますけど、腰が反りすぎていると息が入りません。基本はリラックスです。身体を円柱に見立てて、前後左右に丸く膨らむイメージで、息の出し入れができる状態にします【図】。

では、左手で楽器をしっかりと支え、スライドを動かしてみましょう【譜例】。【写真3】のような姿勢を保ちながら、楽器がぶれないように気をつけて、狙ったタイミングで素早く。はじめは音を出さずに。慣れてきたら実際に音を出してみます。左手が少しきついかも知れないけど、徐々に慣れていこう。きれいな構えを作れたら、上手そうに見えるしね！それではまた来月！

【写真1】



【写真2】



【写真3】



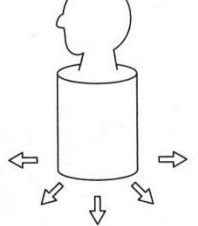
【写真4】



【写真5】



【図】



【譜例】



今でもうまくなりたくい