

# EUPHONIUM

## ユーフォニアム

山田伊津美 やまだいづみ



- ◆出身 山口県立熊毛高校 愛知県立芸術大学 バリ国立高等音楽院
- ◆所属 Ensemble Impetu
- ◆趣味 読書 料理 食べる
- ◆血液型 A型
- ◆星座 しし座
- ◆読者にひとこと 失敗は成功のもとです
- ◆手紙の送り先 BJ 気付 yamadaizumi@gmail.com

## よい姿勢とよいブレスは一心同体！

みなさんこんにちは。今回は姿勢とブレスについてお話しします。今月も元気を出していきましょう！

### ■普段の姿勢からまず見直そう！

まず楽器を持たずに座ってみましょう。背もたれにはもたれずに、きちんと足を床につけます。猫背になってないか注意しつつ、頭のてっぺんを糸で吊られているようにイメージをしながら、上半身が腰の上に垂直に乗っかっているのを意識してください。そしてそのまま息をゆっくり自然に吸ってみましょう。息はどこに入りましたか？ お腹が膨らんだ人は腹式呼吸ができています証拠です（実際にはお腹に息が入っているのではなく、肺の下にある横隔膜が肺に押し下げられてお腹が膨らみます）。肩が上がったり、息を吸うにつれて顔が上を向いてしまった人は要注意！ 体に力が入っています。そんな人は、先月お話ししたストレッチで体をほぐし、もう一度試してみてください。自分が風船になったようにイメージしながら、息を吸うのと同時にわざとお腹を膨らませ、吐くときにお腹をへこませてみましょう。

### ■いろんな姿勢でブレスをしてみる

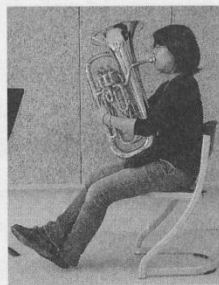
#### 【写真参照】

さっきはよい姿勢でブレスしていましたが、今度は悪い姿勢でのブレスを試してみましょう。まず、猫背で同様に息を吸ってみてください。息が入りにくく感じませんか？ 次は背もたれにもたれて、足を前に投げ出してブレスしてみましょう。これまたブレスが浅くなったように感じると思います。

悪い姿勢 猫背



悪い姿勢 足投げ出し



悪い姿勢 足引っ掛け



そこで一番始めに試したよい姿勢で、もう一度ブレスをしてみましょう。この姿勢のときが一番自然に息が入ってくるのが分かります。次はよい姿勢で、もっと息を

吸ってみましょう。体に余計な力が入らないように気をつけながら、おへその辺り→肋骨→鎖骨の下辺りという順番に膨らんでいくようにやってみましょう。体の下側から息が溜っていくようなイメージです。

### ■楽器を自分の体に合わせよう

それでは楽器を構えてみましょう。大事なポイントは体を楽器に合わせるのではなく、楽器を体に合わせることです。先ほどやった楽器を持たない状態でよい姿勢を保つようにします。無意識のうちに体を楽器の方に合わせてしまい、上半身がねじれている場合などもあるので、人に見てもらったり、鏡の前で「楽器なし」の姿勢と「楽器あり」の姿勢を比べてみましょう。「よい姿勢にするとマウスピースが顎の辺りにきてしまう！」というあなた（私です）、枕を使い高さを調整しましょう（よい姿勢の写真参照）。市販されているものもありますし、自分で「オリジナル枕」を作ってもよいと思います。

### ■足も大事ですよー！

いつも見落とされがちなのが、足の状態。これが以外と重要なんです。練習しているうちに、いつの間にか足を前に投げ出したり、椅子の足に引っ掛けたりしていませんか？ 両足は平行にして、膝はくっつけないようにしましょう。立奏のときも同じです。最初は「いつもより内股で居心地が悪い……」と思うかもしれませんが、そのうち慣れます！

足がしっかり床についていると自然とよい支えができるので、音も安定し、音はずすな

どのミスが減ります。

### ■楽器を使ってブレス練習

さて、よい姿勢で楽器を構えられたら、楽器を使ってブレスの練習をしてみましょう。まずブレスの仕方ですが、マウスピースを口にセットし、マウスピース上部と下部を口にくっつけたまま口を「オ」の形にあげ、マウスピースが口についていないところから息を吸います。息を吸うときに「ヒュー」というような音がする場合は、息の通り道が狭くなっています。舌の奥を下に下げようにして息の通り道を広くしてあげましょう。楽器の中の空気は吸わないようにしましょうね。十分に息が吸えたら、息を止めずにそのまま楽器の中に吹き込みます。「吸う」「吐く」という一連の動きを、時計の振り子の動きをイメージしながら練習するとよいと思います。吹き込むときにお腹がへこむか意識しながらやりましょう。

最後にメトロノームを使ったエクササイズの例を挙げておきますね。①2拍ブレス→4拍吹き込む（ピストン開放→全押しを交互に繰り返す）。②2拍ブレス→8拍吹き込む（8拍間同じ息の量で吹き込めるようにコントロール。すぐにお腹がへこんでしまわないように）。③1拍ブレス→3拍吹き込む（上手くできるようになったら「八分音符ブレス→3拍半吹き込む」にも挑戦。ブレスのときに体に力が入らないように）。では、また来月！

よい姿勢 側面



よい姿勢 正面

