

演奏に役立つ One Point Lesson

CONTRABASS & ELECTRIC BASS

コントラバス&エレキベース

佐藤洋嗣 さとうようじ



- ◆出身 都立府中東高校、東京音楽大学
- ◆所属 アンサンブル・ノマド、チコス・デ・パンバ
- ◆趣味 イタリア語、ハーブ栽培
- ◆血液型 O型
- ◆星座 さそり座
- ◆読者にひとこと アタマが疲れる練習を!
- ◆手紙の送り先 y-o-z-i@hotmail.co.jp

音を出してみよう~ボウイングの第一歩

梅雨の海 静かに岩を ぬらしけり

(前田普羅)

梅雨です。髪の毛がまとまらなくて気分がどんよりしていませんか?

私たちの髪の毛と同様に、弓の毛も湿度に大きく影響を受けます。演奏中に湿度が高くなると、弓の毛が伸びて毛の張りがゆるくなります。反対に乾燥すると、毛が縮んで張りは強くなります。弾いている間にこの変化に気づいたときは、弓の毛を適正な張りぐあいに戻してください。

そもそも「適正な張りぐあい」とはどの程度でしょうか? 気をつけなければならないのは、毛を強く張りすぎて、その弓が持っている本来の音色を損なってはいけません、ということです(楽器と同じように、弓も固有の音色があります)。

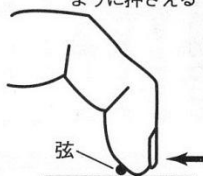
フレンチ弓の場合、目やすは弓の中心の毛を軽く指でつまんで、棹につくぐらいです。しかし、毛の張りぐあいはいつも一定ではありません。少しゆるめに張るとやわらかく、よい音が出ますし、強めに張るとすばやい動きに対応できる操作性を得られます。曲に合わせて、自分がベストだと思う張りぐあいに調整してください。

■弦を押さえるときのポイント

今回は2つの大切なポイントを紹介します。みなさんは弦を押さえるとき、上から押さえつけるようにしていませんか? これがネックを強く握り締めてしまう原因のひとつです。

そこで上から押さえるのではなく、弦を横へ引っばるように押さえてみてください(【図】)。特にA線、E線はこの方法です。横へ引っばるようにはさえられると思います。

もうひとつのポイントは、親指の爪の色です。弦を



【写真1】



腕は脱力して、腕の重みを弦にのせる

手首を少し立てる

弓は弦に対して直角

【写真2】



ひじから先を使って手首を内側へ絞り込む

弦の同じ位置を保って弾く

【写真3】



腕は、しめる

弓先では手首は反り返る

押さえているときに爪が白くなっていたら、親指に力が入りすぎている証拠です。親指の力みはシフト(ポジション移動)やヴィブラートの障害になるので、爪の色を見てムダな力が入ってないかを常に確認してください。

■フレンチスタイルで開放弦を弾いてみよう

ボウイングの練習はとても大切な基礎練習なので、毎日集中して行なってください。

《ボウイング五箇条》

- 毛幅すべてを使う
- 弓の元から弓の先まですべて使う
- 必ず弦に弓を置いてから弾く
- 弦に対して直角に弾く
- 弦の同じ位置を保って弾く

ボウイングの練習時は、上の五箇条を守るために、手や腕、そして肩や背中をどう動かすかがポイントです。曲の雰囲気や奏法によっては当てはまらないこともありますが、まずはこの基本をしっかり身につけてください。

開放弦をダウンで弾く動作を、一つひとつ確認しながら弾きましょう。まず、【写真1】のように、手首を少し立てて弓を弦の上に置きます。これを確認したら、腕を脱力させて腕の重みを弦にのせてください。このときはまだどこにも力が入ってはず、弓を弦の上に置いて腕の重みが弦にかかっている状態です。

このことを確認したら、人差し指と親指にクッと力を入れて弦を押してみてください。うまく重みがかかるようになったら、指に力を入れるときに、ダウンの方向(左から右)

へ弓を動かして弦を発音させます。

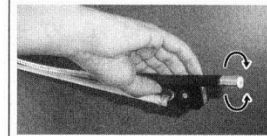
発音させたら弓先まで弾きますが、このときに重要なのが、手首やひじの使い方です。腕は肩を中心に振り子のように動くので、何も考えずに弾くと、弓は斜めに曲がったり弾く位置がずれたりします。これを防ぐために、【写真2、3】の手首、ひじの使い方に注目してください。ダウンで弓元から $\frac{2}{3}$ くらいまで弾いたら(【写真2】のあたり)、その先は腕の動きを止めて、ひじから先を使って手首を内側へ絞り込むように弾きます。腕やひじが上がってしまうと弦にエネルギーが伝わらないので、脇をしめて手首を内側へ絞り込むことで弓に重みを伝え、それによって弓の先でも芯のある太い音を出せるのです。

弓を弦に置くときに立てていた手首は、弾き始めると同時に【写真3】の手首の状態に向って滑らかに反り返っていきます。小指が弓から離れないように注意してください。手の形が崩れないように、目と耳で確認しながらゆっくり練習することが大切です。

発音するときにアクセントや雑音が入らないよう、キレイな発音を心がけましょう!

右手の指を鍛える「エクササイズ」その②

今回はフレンチの持ち方で弓先を回すエクササイズです。自転車を漕ぐ要領で小指を使い、右回り・左回りと繰り返します。小指を特に意識してください。



親指を支点にして、小指と人差し指で弓先を回す感じ。弓のスクリュー部分も円を描くように。

【写真2】は、腕の動きを止めることを分かりやすくするために、あえて左手で右腕を押さえています(実際の演奏時とは違ってはいます)。