

演奏に役立つ One Point Lesson

HORN

ホルン

管楽器を演奏するうえで最も大切なもの
……それは「息」

福川伸陽 ふくかわのぶあき



◆出身 明治大学附属明治高校、武蔵野音楽大学(出ていません!!)
◆所属 日本フィルハーモニー交響楽団首席奏者 つの笛集団
◆趣味 映画大好きです。
◆血液型 調べてません!
◆星座 しし座
◆読者にひとこと 読んだだけでは上手くなりません! 実践しましょう!
◆手紙の送り先 BJ 気付

みなさんこんにちは! 先月号のイノキから早くも1か月が経ちました。楽器の調子はどうですか? そろそろ夏のコンクールに向けて、練習が激しくなっている学校も多いと思います。梅雨の時期でもありますので、体調には充分注意して、今月も張り切ってくださいませ!

金管楽器を演奏することにおいて、一番大切なのはなんでしょうか? 口の周りの筋肉? マウスピース? 楽器? ……いいえ、「呼吸」です。ホルンを上手に吹くためには、この呼吸という要素が約82% (当社比) を占めているといっても過言ではありません。残りの2割は、努力と友情、愛と勇気、夢と希望とか、まあそんな感じです。

長い前置きでしたが、今月はこの「呼吸」について勉強しましょう。なかなか奥が深いですよ!

■正しい姿勢で息をたっぷり吸う!!

みなさんは、いったい最大何秒くらい息を止められるでしょうか? プールやお風呂などで水の中に潜った経験もあるかと思いますが、限界まで息を止めてみましょう (窒息しないように!!)。

さあ、息を吸って〜…はい止めて! ……はい、どうもありがとう。「限界まで」と言っておいてなんですが、大切なのは止められた時間ではなく、吸った息の量です。みなさんは楽器を演奏するとき、いつも今のように息を吸っていましたか? たくさん息を吸わないと、いい音、大きい音は出ません。空気はタダです! たくさん吸って、たくさん吐きましょう。CO₂削減? ……なんですかそれ?

「息を吸う」ことに関して、僕のイギリス人の先生が面白いことを言っていました。「ノブアキ、足の裏から息を吸ってごらん!」と。もちろん、この言葉はモノの例えなのですが、**体の底まで息を満たす**というイメージの1つです。ゆっくり深く息を吸ってみましょう。

体の隅々まで空気が染み渡っていくように。「楽器を演奏するときには肩を上げて息を吸ってはいけない」という人もいますが、まだ空気が入る場所があるならば、肩だろうが背中だろうが膨らませましょう。

空気をたくさん体に入れるには、姿勢も重要です。【写真1】(前かがみ)や、【写真2】(のけ反りすぎ)みたいに構えていては、ちゃんと息も吸えないどころか、コンサートを聴きに來てくれた家族や友達が悲しみますよ!

■感情のこもった息を吐く!!

次に、息の吐き方。ただ吐き出せばよいわけではありません。悲しいときには溜息のように、むせび泣くように、震えるように……、逆に楽しいときには口笛を吹くように、歓喜を叫ぶように、喜びに打ち震えるように……、もっともっとたくさんありますが、音楽を表現するにあたって弦楽器や鍵盤楽器にはできないこと、それが「息を吐く」ということなんです。

このように、音楽表現上は数多くの息の使い方がありますが、基礎的な息の吐き方も学んでおきましょう。ベルトの位置、おへその下あたりを前に押し出すようにして息を吐いてください。ここで重要なのは、お腹(腹筋

【写真1】



【写真2】



ではありません! 注意!) 以外には絶対に力を入れないこと! うまくできれば、とてもリラックスした息が出てくるはずですよ。

■ちょっと気をつけてほしいこと

息を吸うときには、必ず喉を開けて吸うようにしましょう。そうする理由は2つあります。まず1つは、急いでプレスをしなればいけないときに、素早くたくさん量の息が吸えるから。そしてもう1つ、こっちのほうが重要なのですが、豊かな音を出すためには、喉を大きく開けた暖かい息が必要だからです。そのためには、息を吸う段階から喉をオペラ歌手のように開けておきましょう!

もう1つ、注意してほしいこととして、息の吐き方のところで「お腹に力をいれる」と書きましたが、音楽表現上、お腹の支えを必要としない息の使い方も数多くあります。上級者になってきたら、そんなことも考えながら演奏してみましょう!

今月のおすすめ演奏会

加瀬孝宏オーボエリサイタル

6月28日(火) 19:00開演(18:30開場)

アーティストサロン「Dolce」(ドルチェ楽器・管楽器アヴェニュー東京内) 一般3000円、学生2500円
ライネック作曲の、オーボエ、ホルン、ピアノの為にトリオを演奏します。

素晴らしい三重奏曲です。ぜひ聴きに來てくださいね!

ドルチェ楽器 03-5909-1771