

SAXOPHONE

サクソフォーン

姿勢をチェックしましょう

大石将紀 おおいし・まさのり



- ◆出身 千葉県立船橋東高校、東京芸術大学、パリ国立高等音楽院
- ◆所属 東邦音楽大学
- ◆趣味 旅
- ◆血液型 B型
- ◆星座 おひつじ座
- ◆読者にひとこと 旅に出よ！
- ◆手紙の送り先 BJ 気付

今回はアンブシュアについてのレッスンでしたが、うまく作れましたか？

下あごの形について「梅干し」の形にならないように」と注意しましたが、前号の隣のページ、ホルンの福川先生のページにいい見本が、アントキの猪木さんのあごの写真！サクソフォーンにとっても理想的な下あごの形です。ホルンは金管楽器なのでアンブシュア全体の作り方は変わってきますが、下あごの形は猪木を参考にしてください。

さて、ネックのみで口の形を整えたら、今度は演奏するために体を整えましょう。

サクソフォーンの短所のひとつに、楽器が重すぎて首から吊らなければいけないことがあります。ストラップをぶら下げている首、上下のあご、右手のフック、この3点で楽器を支えているため、姿勢のバランスをくずしがちです。また、特にバリトンのような重たい楽器は首への負担が大きいです。体を壊さないためにも、正しい姿勢で演奏することはとても大切なのです。

■いろいろなストラップ

首からつるす型のほかにも、ストラップにはいろいろな種類があります。

まずは首のみに負担が集中しないハーネス型（[写真1]、ソプラノには使えません）、またズボンにつけるサスペンダー型（[写真2]）などは、首を圧迫してのどが閉まることもありません。替えるだけで負担がずいぶん軽くなるので、試してみてください。

■顔はまっすぐ前方を向こう

肺から出てくる息は、抵抗なくまっすぐ楽器に入っていく必要があることは、前回の「アンブシュア」のときにも話しましたね。

「イー」と声を出しながら、首を上げ下げしてみてください。声の色合いや明瞭さが大きく変わっていくのがわかると思います。これは、のどにある声を出すために、振動して

いる声帯が引っ張られるからです。声帯がゆがんでしまって、息の通り道に抵抗を作らないように、あごは上がりすぎたり下がりすぎたりせず、まっすぐ前方を向くようにします。

■アルト、テナーサクソフォーンの姿勢 A 立った状態

- ①手を添えず、楽器をストラップで釣っただけの状態にする
- ②足は肩幅に開き、息を吸いながら両肩を上げる
- ③息を吐きながら、肩を一気にストンと降ろす
- ④その姿勢のままキーに正しく指をのせ、楽器を起こす
- ⑤マウスピースが正面からまっすぐ口に入るように、ストラップで高さ、マウスピースで角度を調整（[写真3]）

[注意] あなたの口がマウスピースをくわえに行かないように！マウスピースが自然に口のところに来るように調節します。友だちに正面に立ってもらって自分の体がまっすぐかどうか確認してもらい、そうでない場合はストラップの長さ、マウスピースの角度を調整してもらおうといいでしょう。

B 座った状態

足は肩幅程度に開いたままで座ります。アルトの場合、ある程度体が大きい人は楽器を前に構えましょう（[写真4]）。横に構える場合も、楽器は傾きすぎないように。

■バリトンサクソフォーンの姿勢

とにかく大きくて重いバリトン。

体に力が入りがちですが、まずは誰かに楽器を支えてもらい、アルト、テナーのように肩をストンと落として力を抜きましょう。

バリトンの場合は、ストラップの長さ、マウスピースの角度に加え、さらにネックの角度を変えてマウスピースのポジションを調節します。楽器が重いので両足をしっかり肩幅に開き、下半身に重心を落として、しっかり楽器を支えてください（[写真5]）。

■ソプラノサクソフォーンの姿勢

常に体の前面中央に構えるので、まっすぐな姿勢を保ちやすいと思います。アルトと同じ角度でマウスピースが口の中に入るように、右手の腕の高さとストラップを調整します（[写真2]）。

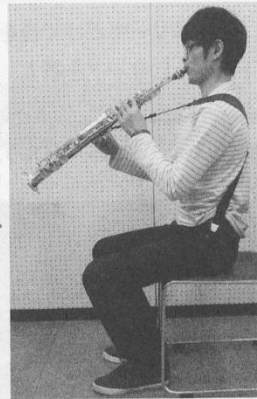
姿勢が整ったら、先月作ったアンブシュアで、さっそく楽器に息を入れてみましょう！

[写真1]



ハーネス型ストラップをつけたテナー

[写真2]



サスペンダー型をつけたソプラノ

[写真3]



立った状態のアルト。体はまっすぐ

[写真4]



アルトを前で構えると、こうなる

[写真5]



バリトン