

ホルン 藤田麻理絵さんの アンブシュア

演奏上、何らかの支障がある 場合、アンブシュアを含めた 基礎奏法を再チェック!!

Horn

藤田麻理絵さんは、武蔵野音楽大学卒業と同時に新日本フィルハーモニー交響楽団に入団した新進気鋭のホルン奏者です。また昨年行なわれた日本ホルンコンクールで第2位を受賞しています。



●基本的なことができれば

O.K.

よいアンブシュアとは、低音域から高音域、ピアノからフォルテまで大きく口が変わることなく、その人にとって無理のないリラックスした状態で演奏できる形のもので理想だと思います。息の流れを邪魔することなく唇が振動することができ、基本的な音域・音量・アタックが普通に演奏できていれば、それがその人にとってのよいアンブシュアなのだと考えます。

私はホルンを人に教えるときに、アンブシュアのことには先に説明せず、まずは息のことを言います。アンブシュアのことばかり考えてしまうと視野が狭くなったり、ドツポにはまったりしてしまうので、まずは「とりあえずマウスピースを当てて吹いてもらい」と言って吹いてもらいます。

ただ、アンブシュアが合っていない（アンブシュアに極端な問題がある）と、何かしらず演奏に支障が出てきます。例えば、あまりにも出せる音域や音量が限られていたり、フォルティッシモで息が漏れてしまったり、五線の中のド（E）より上の音が出ないなど、普通に練習を続けていればできるよ

うになることが、なかなかできません。自分の演奏にこうした悩みのある人は、アンブシュアについて考えてみる必要があるかもしれません。

●私のセッティング論

市販の教則本などにも書かれているように、ホルンのマウスピースを当てる唇の割合は、上唇2/3、下唇1/3とよく言われます。ただ、自分がそうでなかったとしても、無理に直すと吹けなくなったりするので、必ずしもそうしなければならないということはないと思います。

私の場合、先生には「マウスピースを当てるときは、下の歯と歯茎の境目にリムを当ててそこを基点にセットするとよい」と言われたのですが、私は下の歯茎にリムを当てると上唇がリムから出てしまったりしてしまいました。ですので、マウスピースを当てる場所を固定する、という点を意識して吹いています。吹いているときにマウスピースが浮いてしまったり、ブレてしまう人なども、当てる場所を固定させる意識を持つとよいでしょう【写真1】。

私の場合、演奏時には、アンブシュアよりアパチュア（唇の息の通る穴）を意識しています。アパチュアの大きさは音域や音量で変



【写真1】 マウスピースのリムを唇の定点に置いて、アンブシュアをセットする

わると思いますが、位置はいつも変わらないようにしています。それとアゴの張りも意識しています。低音域になると張りが緩む人がいるので、中・高音域から同じ形のまま吹くように気をつけるとよいでしょう。

私は大学で阿部雅人先生についたときに初めてアンブシュアの指摘を受けたのですが、私の場合は「上唇を押し出して内側を使う癖があり、それが自分の不得意な部分につながっている」と言われました。確かに、レガートや低音域からのアルペジオでうまく吹けず音をはずすことがあって、大学4年になって言われたのでだいぶ癖になっていて直すのに苦労しました。マウスピースを唇に当てて音を出すときに鏡でよく見るとわかるので、なるべくそうしながら練習しましたが、その点を気をつけると音の出だしもはつきりするよ

●アンブシュアを定着させるために

アンブシュアを定着させる練習としては、リラックスした唇の状態でも長く息を使うロングトーン、リップスラー、アルペジオです。でもアンブシュアが安定していないのに、いきなり広い音域でリップスラーやアルペジオをやってもできないので、なるべく5度やオクターヴの範囲内で練習し、それができるようになったら徐々に音域を広げていくのがよいでしょう。それと鏡を見て自分がどんなアンブシュアをしているのかを確認するのもよいと思います。

参考にするのでしたら、樋口哲生さん著の『うまくなるホルン』（音楽之友社）がおすすめです。あとは師匠である山本真先生の『HORN METHOD』（ドレミ楽譜出版）で、私が教えるときにはこの2冊は必ず紹介しています。どちらもこれからホルンを始めたり、学ぼうという人にお勧めで、分かりやすい言葉で端的に、演奏するための大事なポイントが押さえられています。また、フィリップ・ファーカスの『プロ・プレイヤーの演奏技法』は、文章や内容はやや難しいのですが、バズィングやアンブシュアの写真が多く載っていて参考になると思うので、機会があったら読ん

特集★アンブシュア大研究!!

～プロ奏者に訊く理想のフォーム

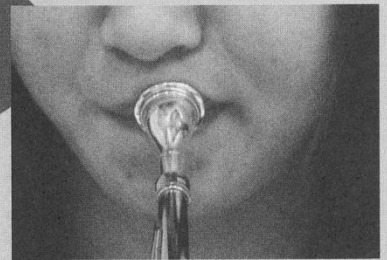
クローズアップ・アンブシュア★藤田さんの場合



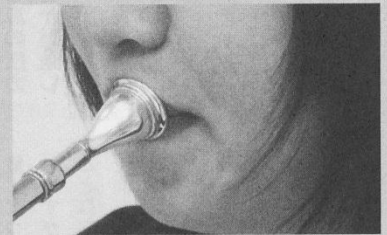
高音域をメゾ・フォルテで。アゴはほんの少し上げる感じだが中音域からほとんど変わっていない



低音域をメゾ・フォルテで。アゴは少し落とす感じだが極端ではない。下がりと高音域が出なくなるので中音域から大きく変わらないように



中音域をメゾ・フォルテで吹く



中音域をフォルテで。口のまわりの筋肉に少し張りが見られる



中音域をピアノで。口のまわりの筋肉がフォルテと比べると緩んでいる

でみるといいと思います。

●耐久力とアンブシュアの関係

また、アンブシュアに問題があると、耐久力にもかなり影響があります。高音域などで上唇ばかり使うとすぐにバテてしまうので、下唇もバランスよく使うように気をつけましょう。そうしているとバテが遅くなったり、ちよつとバテ始めていても、その後も長く吹き続けられたりします。マウスピースの唇へのプレスもなるべく減らすことが大切です。疲れたときほど押し付けてしまうので、プレスより呼吸を深く取るように心がけましょう。

●構え方も再度確認しよう

構えがよくないと、アンブシュアに対してもそうですが、息への悪影響が大きくなってしまいます。中学生や高校生にとって楽器は重たいので、ずつとベルを浮かせて持っているのは難しく、猫背になってしまったりうまく構えられない人をよく見かけます「写真2」。構えが悪いと調子も悪くなります。私もバテたときや体が疲れているときに鏡を見ると、構えがよくなかったりします。音で判



[写真3]よい構え。「私はベルは浮かして構えます。腿に置いても構いませんが姿勢を崩さないように。置くのと楽だからといって、右手が緩んだりするのは避けるように



[写真2]よくない構え。背もたれに背中が付き、猫背になって顔が下を向いている。ベルを腿に置くことで楽器の重さがなくなり、右手が浮いたり、ベルの中に入らなかったりしないように。右手は支えだけではなく音色に関係するので注意!!

●本番に向けての調整

吹奏楽の合奏では、大きな音を要求されることが多いと思います。先生から「鳴らせ鳴らせ!!」と言われて頑張りすぎると、かえって音色が荒れてしまうので、ウォーミングアップや基礎練習の時間を多くとって、なるべくリラックスした状態で練習することを心がけましょう。合奏中でも、フォルティッシモのロングトーンでがむしゃらに吹くよりは、遠鳴りさせるように意識するだけでアンブシュアが疲れにくくなりますし、そのほうが音も通ります。

コンクールや演奏会のシーズンで、本番前日まで長時間の練習があるようなときには、**前日・当日のリハーサルはなるべく長時間**

断して鏡を見て修正しています。鏡を見るとかもう癖になっていきますね。きちんと構えること「写真3」で、吹きやすくなるので試してみてください。

●演奏も考え方も柔軟に

最初にも言いましたが、個々人で口の大きさも唇の形も違うので、アンブシュアも各自違ってくるものだと思います。ただ、その人にとって吹きやすいと思っているアンブシュアでも、演奏に支障が出るような、耐久力がまったくないなどの症状があれば、やはりアンブシュアに何らかの問題がある可能性もゼロではありません。ただ、アンブシュアのことだけを神経質に考えるのもよくありません。呼吸のことなども含めて、トータルで奏法について再確認してみましょう。

間吹かないように工夫してください。せつかく練習して曲が吹けるようになっても、直前の長時間の練習でバテてしまい、本番で音がうまく出なければそれまでの努力が台無しです。それと無駄吹きをしないことです。直前になればなるほど、吹けない箇所が不安になって、長時間練習して疲れてしまう人が多いと思いますが、声で歌ったり、音源を聴きながら指だけ練習したりすることも有効ですので、試してみてください。バテたくないけれど練習したいというときはこうした楽器を吹かない練習もお勧めです。私も、本番直前は吹く時間を抑えて吹きすぎないようにします。前日はとくに早く切り上げるようにします(まったく楽器を吹かないということはしません)。