

# サクソフォーン 小串俊寿さんの アンブシュア

## 「アンブシュア」と「お腹の支え」 「腹式呼吸」の3本柱がそろって はじめてよい奏法が実現する

Saxophone

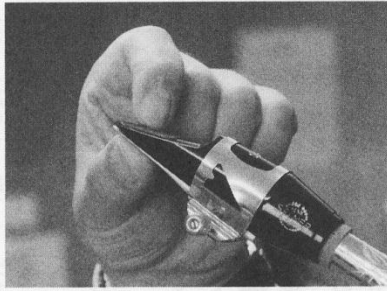


聴く人の気持ちを幸せにする“ハッピー・サクソ奏者”こと小串俊寿さん。現在は、東京シンフォニエッタなどで活動する他、東京音楽大学、昭和音楽大学、尚美学園大学などで講師を務め、後進の指導も積極的に行なっています。

### ●基本的なアンブシュアの 作り方

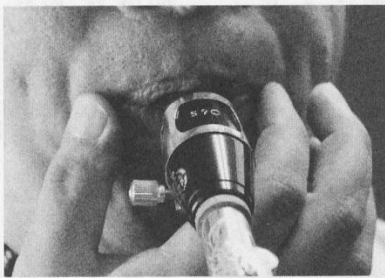
よいアンブシュアとは、リードをいかに一番よい状態で振動させられるか、ということだと思います。人によって歯並びや骨格がちがいますから、見た目で「こうだ」と言い表すのは難しいのですが、まずはリードをどの辺までくわえたいか、という目安からお話ししましょう。

一般的に言われているのが、マウスピースの先端から1cmくらいのところに歯が当たる位置が、おおよそリードのよい振動が得られる場所である、ということですが「写真1」。



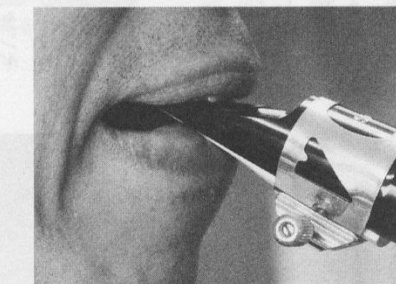
【写真1】 マウスピースの先端から約1cmの位置に歯を当てる

がアンブシュアの支えになります。この両端が緩すぎると、その分、マウスピースを噛みすぎてしまったりするので注意してください。

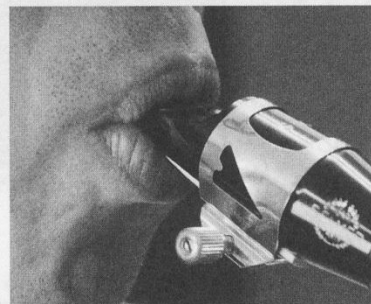


【写真2】 アンブシュアを支える口両端の筋肉

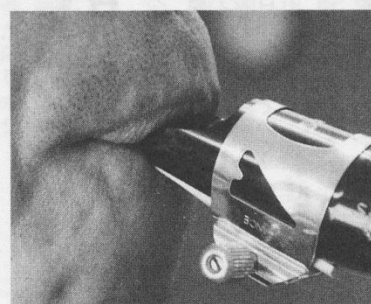
もちろんこの位置にも個人差がありますから、吹いてみてよい音がるポイントを探してみてください。例えば、高音域の音程がぶら下がりがやすかったら少し浅めくわえてみる、音が細くなりチリチリと揺れてしまう場合は少し深めにし、というように、実際に出ている音で判断します。



【写真3】 下唇のスイートスポットにリードを当てる



【写真4】 下唇の巻きが足りない状態



【写真5】 下唇を巻きすぎた状態

い。それと音域によって口の締め具合が変わらないように。よくある誤解は、低音域は緩めて、高音域は締めて、というものです。全ての音域で、アンブシュアの圧力自体は一定に保ちましょう。口の両端から息漏れの音がしてしまうのはいけません。それは、車の燃料タンクに穴が開いた状態で走っているようなものです。口の横の部分はちゃんと閉じて、息は全て「漏れなく」使うようにしましょう。下唇のつくり方ですが、自分の唇のクッションの一番よいところにリードが当たるように巻いてみましょう【写真3】。この下唇の巻きが足りないと「ピキヤ」というひびくり返った音になりやすいです【写真4】。反対に巻きすぎるとキツイ音になってしまいま

す【写真5】。

### ●ストラップの長さ

サックスではストラップで楽器を支えていますね。このストラップの長さがとても大事です。少し長め【写真6】でも演奏できますし、短め【写真7】でも吹くことはできます。でもよい演奏フォームではありません。ストラップの長さを合わせるときは、まずリラックスして、まっすぐ前を向いて立つ（座っていても同様）ことが基本です。その状態でマウスピースの先端が口のどこに来る位置に長さを調整します。これが適切なストラップの長さになります【写真8】。自分から楽器

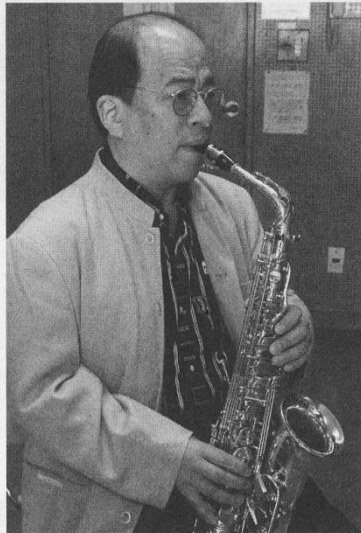
# 特集★アンブシュア大研究!!

～プロ奏者に訊く理想のフォーム

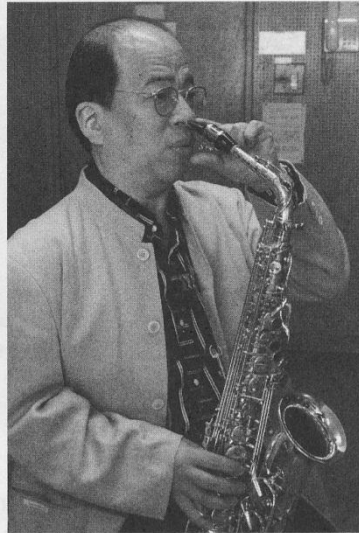
楽器を構えたら、まず上半身の力が抜けているか確認してください。重力に逆らわないイメージです。肩があがっていると胸式呼吸になりやすいし、喉にも力が入ってしまい

## ●構え方、腹式呼吸

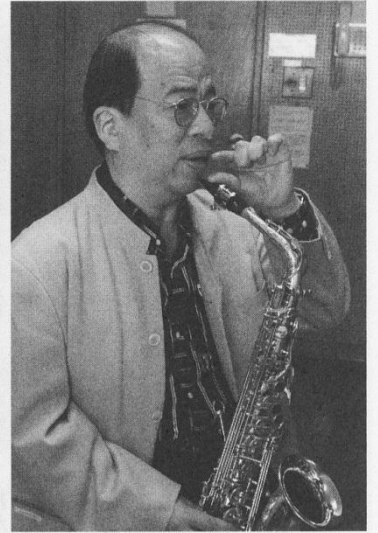
に口を持っていくのではなく、自分の口に楽器を持ってくる感じですよ。



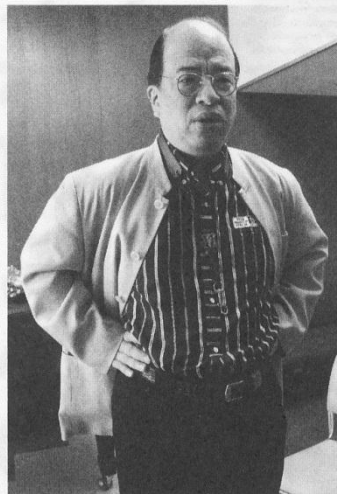
【写真8】 ストラップはこのような適正な長さ



【写真7】 これはストラップが短すぎ



【写真6】 ストラップが長すぎて口に届かない



【写真9】 息が入ることでふくらむ場所を確認

ます。肩を一回あげてみて、それから脱力して肩を落としてみると分かるでしょう。できるだけ重心を下にイメージして、そうすると肺の下から背中にかけてのところに息が入りやすくなります【写真9】。腹式呼吸の感覚がつかみにくいときは、その部分を意識して、鼻からゆっくり吸ってみましょう。そして口からゆっくり吐きだす。10秒くらいかけて静かに深く吸って、また10秒くらいかけてゆっくり吐きます。手を当てているあたりがゆっくり膨らむ感覚があれば、腹式呼吸はOKです。実際の演奏時には口から吸うわけですから、口から吸っても同じところが膨らむようになります。これは楽器を持たなくてもできますし、おすすめの特レーニングです。それと、吸うときに音がしてしまふブレス、これはブレス音でタイミングをとっていることになり、まずから音楽的ではありません。また喉がなつてしまっているのは胸式呼吸の典型です。サクスは胸式呼吸でもなんとなく吹けてしましますが、腹式呼吸ができるようになります。音の深みが一段と増してきます。ブレスは、車のエンジンのようなものです。いくら塗装や外観がいい車でも、エンジン

## ●欧米人はアンブシュアを気にしない?!

欧米のひとはアゴの骨格が発達していますよね。アゴがしっかりとっている……フランス人も、毎日あの硬いフランスパンを食べて、肉も食べてという生活を何世代もしているわけですから当然です。だから、アゴの周辺は完成していて、楽器をくわえてお腹から息を出せば、パツという音を出す事ができてしまふ。

私はデファイエ先生のところに最初にレッスンに行ったとき、「私のアンブシュアはどうですか?」って尋ねてみました。そうしたらひと言「オグシは音がいいから、そのままがいい」と……その言葉はとても嬉しかったですね。私は唇が厚いので、世界の巨匠のようなスキットしたアンブシュアにはどうしてもならなくて、だから先生のひと言で気持ちがとても楽になりました。外国の人は「音本位」で、見た目のアンブシュアについては細かく言わないのです。それよりも息のこと。私も「息の支えが弱い」とさんざん言われました(笑)。とにかくお腹で、息の柱をしっかり作って、それで吹きなさい」と。

## ●アンブシュアを安定させる練習方法

アンブシュアを安定させるためには、やはりロングトーン、そして音階練習でしよう。曲ですと、どうしても指や他のことに気持ちがいかってしまいがちです。他の事に気を取られない練習が大切です。全音符くらいの長さで、一つひとつの音の響きを丁寧に音階を作っていく。サクスの運指はあまり難しくありません。練習すれば指は自然と動くようになりまふ。でも音作りには時間がかかります。

他の人がバラバラさっているのを見ても、自分はじっくりロングトーンの練習をする勇氣を持ってください。そうすれば必ずよい音で吹けるようになります。いずれにしても、ロングトーンは大事です。私も本番の日は、ほとんどロングトーンと音階を中心に練習(余分な力が入っていないか息の流れをチェック)して、コンサートの本番に備えるようにします。

## ●バテやすいとき?

私はどんなに長時間吹いても大丈夫です。もしみなさんのなかで「自分はバテやすい」と感じている人がいたら、アンブシュアを含めた奏法を一度見直すときかもしれません。よく陥りやすいのは、音が粗くならないように気を遣うあまり、かなり硬めのリードをつけてしまっている例。たしかにリードを硬めにすれば、「ビヤール」という音にはならず、どちらかというと「モー」というような音になります。でもこれではリードがきちんと振動していないので、本当の解決にはなりません。また口周辺が力んでしまっているのが悪循環です。硬すぎるリードは、ちよつと吹いた感覚は悪くないのですが、ホールで演奏すると、全然音が遠くまで飛びません。

逆に、少し軟らかめのリードで「ペー」という安っぽい音になってしまうのは、きちんと音を響かせられず、お腹の支えを使って吹けていない場合が多いです。少しくらい軟らかめのリードでも、ふくよかなサウンドになる吹き方だとよいですね。たしかに自分も学生の頃は力んでいた時代もあったかな、と思えますが、だんだんお腹の支えがしっかりできるようになってきて、リラックスして吹けるようになりました。お腹の支えがとてもしっかりだということを忘れないでください。アンブシュアはリードを響かせる大切なポイントですが、口だけではよい音はできません。姿勢や息の使い方なども含め、バランスよくアプローチして、よい音を作りましよう。