

FLUTE

フルート

おなかを使う!?(PART 1)

飯島和久 いいじま・かずひさ



◆出身 逗子開成高校、パリ・スコラ・カントルム音楽院、パリ・エコール・ノルマル音楽院
◆所属 上野学園大学短期大学部教授
◆趣味 畑、薪割り、料理
◆血液型 B型
◆星座 かに座
◆読者にひとこと 私にできたのだから皆もできる！
◆手紙の送り先 「飯島和久」で検索（PCのみ）

みなさんは「おなかを使いなさい!」「おなかで支えて!」「おなかを使ってないから」などと言われたことはありませんか? いきなり余談ですが、最初のころ私は、「腹式呼吸」でおなか膨らんでいる人を見て、「胃袋の中に空気を入れるんだ!」とっていました。(^o^) /

■おなかを使う人、使っていない人

さて、今回のレッスンは「おなかを使うとどうなるか?」、そして「おなかを使う」練習法です。

まず、あなたは次のどちらのタイプにあてはまるか考えてみてください。

【おなかを使っていない人】

- 高い音が出ない (出づらい)
- 低い音もしっかり出ていない
- 音に芯がなく響きもない
- ロングトーンは長く音がのびず、フラフラしてしまう
- スタッカートにキレがない
- ヴィヴラートができない

※ スタッカート、ヴィヴラートに関しては別の号で詳しくお話しします

【おなかを使っている人】

- 高い音の響きがあり、のびやか
- 低い音もしっかり安定している
- 音に芯があって筋肉質!
- ロングトーンもブレずに長くまっすぐのびる

【譜例】

♩ = 60

1. 足を上げて吹く
2. 立って吹く

ここで休憩

ここで休憩

おつかれさま

- 響きのあるスタッカートができる
 - ヴィヴラートが自由自在 (「速く」「ゆっくり」「ノンヴィヴラート」など)
- さて、どちらのタイプでしたか? もちろんおなかを使って演奏できた方がいいですね。

■「おなかを使う」とは?

病気をして2、3日吹けなかった人が久しぶりに吹くと、よい音が出なくて、唇もすぐに疲れますね。遅れを取り戻そうと一生懸命になっているみなさんは、鏡で唇を見て「おかしいなあ?」と思っているのではないのでしょうか。原因は唇だと考えていませんか?

そうではありません。実は、休んだことでおなかを支える力が弱くなってしまって、その分、唇に負担がかかっていることが多いのです。おなかと唇の支えの割合は、9対1くらいのイメージを持ってください。おなかで支え、唇はリラックスなのです。調子が悪いときは1対9に逆転してしまい、唇で支えてしまうことが多いですね。

おなかの重要性が、少し分かってきましたか?

■おなかで支える練習方法

おなかで支えるには、おなかを鍛えなければなりません。と言っても腹筋100回とか、寝ころがって足上げ10分をするほど苦しいものでもありません (少しぐらいは苦しいかも……ですが)。

まず椅子に座り、足を上げます。ただし楽

に足が上がるようでしたら、もっと浅く座ってください。少し上半身を後ろにそらすくらいがちょうどよいです (図)。

それから【譜例】のように練習してください。ところで、吹いているときも、息をするときにもおなかに力が入っていますね。実は唇で支えているのではなく、おなかで支えていることに気がつくと思います。唇はただ、穴の形を整えるだけ! これができれば唇はリラックスできます。どうですか? もう既に音が変わった人もいるでしょう。この練習は、最初は30秒でよいです。

足上げをした後に、立って練習します。座って足上げしていたのと同じように、おなかに緊張感を感じながら【譜例】を吹いてください。今までより響きのある音が出ていませんか!? 翌日には足上げを1分、2分とのばしていきましょう。

■実際に演奏するときは

息を吐ききっても、おなかがへこまないように意識することが重要です。男性はズボンのベルトを、女性はスカートを常に意識して、おなかがへこんでゆるまないよう、おなかを突き出していくつもりで吹いてください。

今回は「おなかを使う!」PART2として、「息の使い方」について書きます。特に女性の方は必見です。(^ ^) /

【図】

