

# バンドピープル誌上セミナー

著者 バストロンボーン奏者 沼田 司

## もくじ

1 演奏前の基礎知識（構え方、呼吸、他）	1
2 ロングトーン	3
3 タンニング	5
4 スケール	7
5 スラー	9
6 音域拡大	11
7 ダイナミックス	13
8 音程	15
9 音色	17
10 アンサンブル	19
11 歌い方と曲　まとめ	21

## Q & A

息が長続きしません	23
音が小刻みに揺れる	25
肺を鍛える方法を	26
コントラバストロンボーンについて	27

バンドピープル（八重洲出版）

1998年5月号～1999年3月号より転載

バストロンボーン奏者

沼田司プロフィール

1963 年茨城県日立市生まれ。洗足学園大学音楽学部卒業、同専攻科修了。1987 年茨城県新人演奏会に出演。

1991 年デンマークのヌウェストヴェト国際音楽祭で招待演奏をする。1998 年ジョイントリサイタルを三鷹市芸術文化センターで開催。1998 年吹奏楽誌バンドピープルにて誌上セミナーを一年間執筆する。2003 年ヴィヴィッドブラストーキョー定期演奏会（指揮：ヤン・ヴァンデルロースト）で、ラングフォード作曲プロクラメーションのソリストをつとめる。

現在 フリーランスのバストロンボーン奏者、又日本人では数少ないコントラバストロンボーン奏者として日本国内各地のオーケストラ、スタジオ録音、室内楽、吹奏楽団、ビッグバンド、独奏、クリニック、コンクールの審査員、アレンジ、楽譜出版など、ジャンルを問わず幅広く活動をする。また、全国各地（札幌、東京、神奈川、大阪、和歌山、新潟、大分、他）でマスタークラス・公開クリニックを開催する。その受講者は、音大生はもとよりプロ奏者も受講し希望を与え続けている。

前出のハイパートロンボーンズでは 2006 年からハイパーコレクションと銘打った自作のアレンジ楽譜の出版、2008 年には CD を発売し、それぞれそのジャンルとしては爆発的なセールスを記録する。

参加CDは「ライオン／池辺晋一郎室内楽作品集」(カメラータトウキヨウ) ゴジラサウンドトラック(東宝映画・東芝 EMI ) ヴィヴィッド！(佼成出版社) Equus(東吹・ベーシックビデオアーツ) さだまさしシンフォニック・コンサート(フォアレコード) 100人のトロンボーンコンサート 1997&2001(日本コンピア) ゲーム音楽、商業音楽など数十枚になる。

ポップスではサラ・ライトマン、さだまさし、谷村しんじ、小田和正、イルカ、サーダス、チェリッシュ、水森亜土、リチャード・カーペンター、らとも、共演する。又、クラシックの分野のみならずジャズプレイヤーとしても活動し、都内有名ライブハウス、ディナーショーに出演する。

東京吹奏楽団、ヴィヴィッド・プラス・トーキョウ、ハイパートロンボーンズ、ドリーム・ジャズ・オーケストラ、ムジカムンダーナ・トロンボーン・アンサンブル、各メンバー。東京ニューフィルハーモニー管弦楽団、東京室内管弦楽団、トウキヨウ・モーツアルト・プレイヤーズレギュラーメンバー。

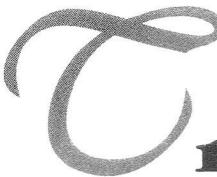
日本トロンボーン協会常任理事。

公式ウェブサイト <http://www.tsukasanumata.com/> (ウェブレッスン無料配信中)

メールアドレス info@tsukasanumata.com

# 1. 演奏前の基礎知識（構え方、呼吸、他）

## ●BPセミナー●



自分の出したい音を  
イメージしながら演奏しよう！  
**Crombone**

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

## イメージがなければ上達しない！

サッカーや野球をする人たちは名選手のファイン・プレーを見て、それに憧れ、それに近いプレイをしようとイメージを持って練習します。

音楽でも同じことがいえます。プロ奏者を1人も知らないということは、憧れの演奏や音のイメージが頭にないということです。

練習する時は必ず『どんな音を出したいのかをイメージする』のが大切です。言い換えれば、イメージがなければいくら練習しても上達しないということです。

では、イメージをつけるにはどうすればいいのでしょうか。それは演奏会に出かけて音を生で聴くことです。だけど、そんなに頻繁には行けませんよね。そこで役に立つのがCDやLD、ビデオなどです。でも、それらもそんなにたくさんは買えませんよね。そんな時はFM放送のエア・チェックが一番です。ジャンルは問わないけれど、トロンボーンは毎日聴きましょう。

ほかにオーケストラやオペラ、室内楽、吹奏楽、ジャズ、ポップス、歌謡曲、演歌など何でもかまいません。それらがすべてあなたの音楽になるのです（来月からお薦めのCDを毎回紹介します）。しかし、やはりライブにかなうものはありません。また、絵を観たり本を読んだりして感性を磨くのもとても大切です。

## 効率良く練習するため

ひと口に練習といっても色々なものがあります。効率良く練習するために私は下記のように分けて考えています。

1. ウォームアップ…眠っている体（筋肉）と感覚を起こし、練習できる状態にする。

2. 基礎練習…ディリー・エクササイズも含まれます。楽器をコントロールする能力を身につける。

3. 合奏のための練習…基礎練習で身につけ

た能力を使い、楽譜に描かれている音符を正確に演奏する。

4. 合奏練習…正確に演奏できたメッセージを駆使し、セクションや他の楽器とのバランス、ブレンド感、音楽の流れを考える。

5. 本番…今までの練習の集大成。練習で得たことをすべて把握し、細心の注意をはらいながらも大胆に音楽に身をゆだねて全身で喜びを感じる。

6. 本番のあとは…当然、仲間たちと一緒にビールを飲んで騒ぎ、語り合う（実は結構大切だったりする）。

以上のことを考えながら効率の良い練習をしましょう。具体的な方法は次回から紹介していきます。

## 持ち方や姿勢で音が良くなる！

持ち方や姿勢で音が良くなる？ そんなことで良い音がするなら練習しなくともいいじゃないかと思うでしょう。しかし、効率の良い練習のためには必要なことです。

楽器は左手だけでしっかり持ちましょう。何度も言われたことです。しかし、果たして実際そのとおりに持っているでしょうか。実験してみましょう。

まず、スライドのストッパーを掛けます（必ず掛けること）。次に、いつも演奏するように構えます（音は出した方が分かりやすい）。そして右手を降ろし、そのまま30秒くらいジッとします。どうでしょうか。最初の姿勢のまま動かないでいるらされたでしょうか。左手や肩、降ろしている右手に必要以上に力が入っていませんか。

再び楽器を構えましょう。今度はスライドを1~6ポジションまで何度も速く動かしてみてください。Fローター付きの楽器を使っている人は親指、2ローターの楽器は中指を速く動かしてください。その状態を鏡で見ると楽器が上下左右に動いていませんか。

余分に力が入ったり、動いたりしなければ合格です。効率の良い練習ができます。

## 音楽が好きですか 憧れのプレイヤーは誰？

初めてレッスンする生徒に、私はこの質問を必ずします。すると全員が「音楽が好き」と答えます。当たり前ですね。ここで嫌いという人は帰ってもらうしかありません。

では、憧れのプレイヤーは？と聞くと、かなり色々な反応があります。知っているプロ奏者を知っている限りあげる人、逆に1人も知らない人、こういう人が結構多いのです。

考えてみてください。例えば、野球部の人でプロ野球選手を1人も知らない人がいるでしょうか。サッカー部の人でプロのサッカー選手を1人も知らない人がいるでしょうか。

⑥の写真では手の平が自分の方を向いているが、手の平が下を向いている方がスライドを動かしやすい。  
理由・・・人間の腕の2本の骨、筋肉の付き方が自然とそうさせる。  
実験・・・1、楽器無しで空中で、手の平を自分の方に向けて前後させる。  
2、今度は手の平を下向きで前後させる。  
両者を比べると2の方がスムーズに腕を動かし易い事に気付くと思う。

では、なぜ余分に力が入ったり動いたりするのかいけないのでしょうか。

体の筋肉はすべてつながっています。腕や肩に余分な力が入ってしまうと、唇まで力が入ってしまい、硬い音色になります。また、スライドやレバーを動かした時に楽器が動いてしまうと、何がのメッセージを吹いた時にマウスピースがぶれてしまい、唇の震動が楽器にうまく伝わりません。

## オーケストラや吹奏楽におけるトロンボーンの役割

オーケストラや吹奏楽では旋律のほとんどを弦楽器か木管楽器が担当しています。その合間にトロンボーンが色々な形で登場します。主にハーモニーの充実、フォルテの補強などが大きな役割です。そのためトロンボーンはほとんどの曲で3本(テナー2、バス1)で書かれ、チューバを加えて4本でセクションを組みます。

ハーモニーを作るのはトロンボーンの醍醐味です。ブームスの交響曲1番の4楽章の冒頭に最高に美しいコラールがあります。

フォルテの爽快感もトロンボーンならではのものがあるけれど、自分だけが気持ち良くても何の意味もありません。トロンボーンは大きな音が出やすい楽器です。音色に細心の注意をはらうべきです。フォルテこそ美しく演奏しましょう。

旋律もあります。トロンボーン奏者にとって最も緊張する曲の1つにラヴェル作曲の「ボレロ」があります。これらの曲を知らない人は先生に聞いてみましょう。

## バス・トロンボーンの特殊な存在

私の自己紹介を読んだ読者はアレッ?と思ったでしょう。私はバス・トロンボーン奏者なのです。ならば、なぜこのセミナーを執筆できるのか。基本的なところはテナーもバスも同じだからです。しかし、決定的に異なる部分もあります。音色や音域、合奏時の役割です。

見た目の違いはテナーより管が太く、ベルが大きくてF管のロータリーが最低1つ付いています。2つ目のロータリーはG管、Ges管、並列(Out Line)、直列(In Line)など器種によって違い、どの器種を使うかは好みですが、ロータリーが2つの方がよりバス・

トロンボーンらしいでしょう(私は直列2ロータリーGes管を使用)。

オーケストラや吹奏楽でのバス・トロンボーンの存在は特殊です。まず1人です。使われ方はトロンボーン・セクションの外声、トロンボーン&チューバ・セクションの内声、チューバと2本での動き、他の金管楽器や木管楽器、弦楽器、打楽器とのハーモニーなど様々です。

セクションを作る時はテナー2本にバス1本で作ります(まれにアルト・トロンボーン、コントラバス・トロンボーンがあります)。

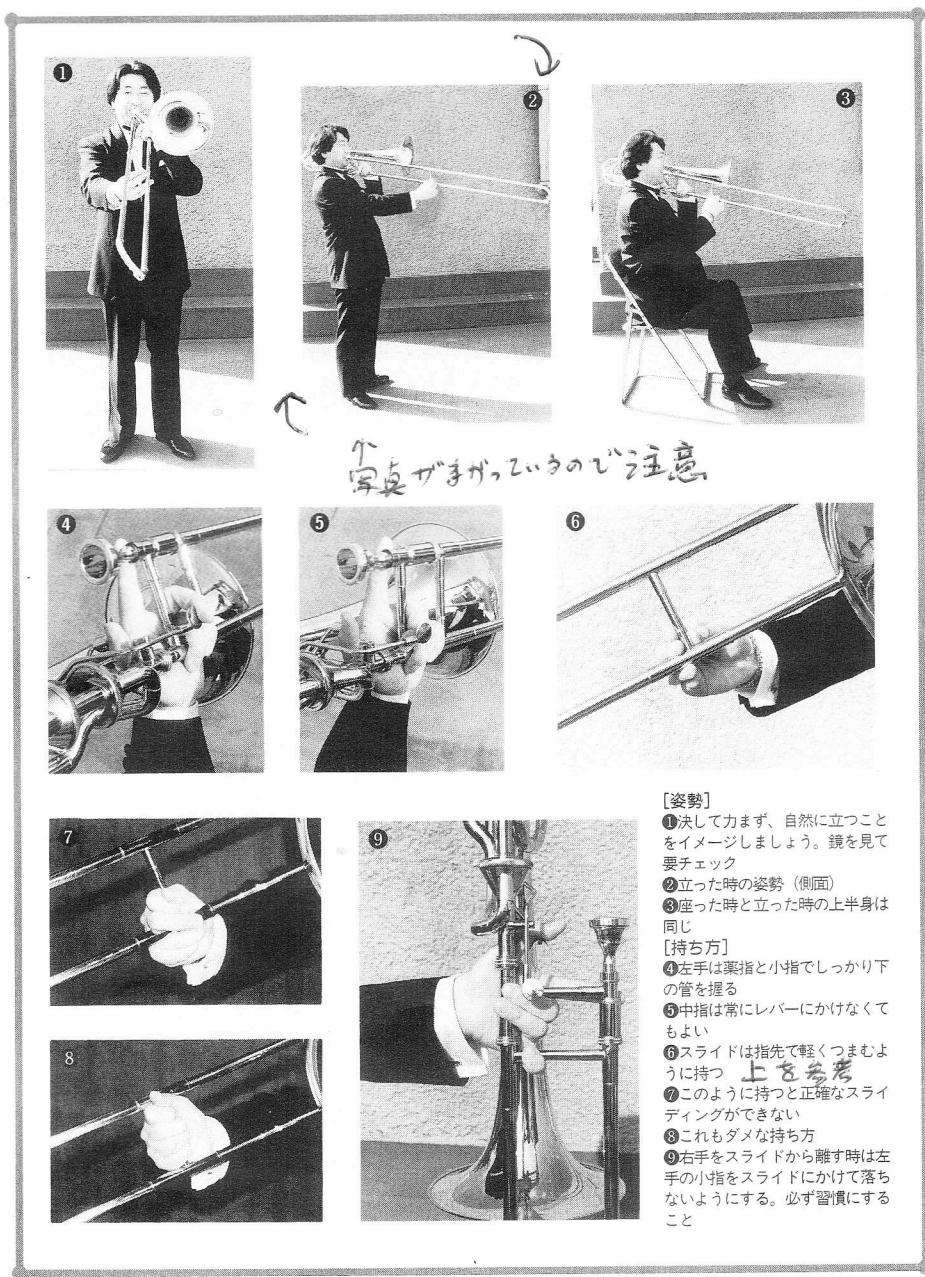
テナー3本のセクションはあくまでもバス・トロンボーンの代用だと思ってください。

バストロンボーンが加わると響きは格段に広がり、安定感が大きく増します。

これからのセミナーの中でもバス・トロンボーンのための練習法も紹介していきます。

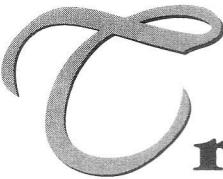
※

来月からは具体的な練習法に入ります。今すぐ練習したい人はマウスピースだけでピアノなどで音をとりながら吹いておいてください(私は毎日30分以上練習しています)。その理由は来月。



## 2. ロングトーン

●BPセミナー●



自分の音をよく聴きながら美しい音で吹こう！

**Crombone**

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

ここにちは、あなたが出したいトロンボーンの音のイメージを見つけられましたか。できるだけ具体的にイメージしてください。私のイメージは「柔らかい、豊かな響き、輝かしい、暖かい、遠鳴りする、スムーズ、クリア」などです（音を言葉で表現するのはとても難しい）。

このイメージが具体的になればなるほど、早く上達します。逆にいえば、イメージがなければいくら練習しても上達しません。

今月のテーマは「ロングトーン」です。でも、ロングトーンの前にしなければならないことがあります。

### 演奏前に必ずウォームアップを！

眠っている体（筋肉）と感覚を起こし、練習できる状態にするのをウォームアップといいます。楽器を吹く時はふだんの生活と違う筋肉を使います。まず、その筋肉を目覚めさせましょう。

1. 体全体を目覚めさせる……起きてから3時間経っていれば大丈夫ですが、簡単な柔軟体操やストレッチをすればより効果的です。

2. 肺を目覚めせる……ふだんの生活では肺の20~40%くらいしか使っていません。100%近く肺を使えれば、楽器のコントロールがしやすくなります。

まず、リラックスして自然に立ちます。そして息をたっぷり吸い（鼻から吸う<sup>注1)</sup>）、そのまま1度息を止めてもう1度吸います。そして、もう1度息を止め、また吸います。普通は3回は吸い直せます。この時点ではだいぶ苦しいはずです。

今度は反対に、息をゆっくり全部吐き出します。さっきのようにそのまま1度息を止め、もう1度吐き出し、3回は吐きます。これを最低3セットります。

次に、再び息をたっぷり限界まで吸って1度息を止めます（今度は口からホーッと吸

う）。そのまま両腕を上げて手を組みます。息を止めたまま上半身を前後左右に動かし、手を下ろしながらゆっくり息を吐き出します。これも3セットします（これを肺の浄化と呼び、肺の中の空気を入れ替え、新鮮な息で吹く<sup>注2)</sup>）。

誰でも頭がクラクラするはずです。何ともない人はよほど強靭な肉体を持つ人か、息を吸う量が少ない人です。

これでだいぶ肺が目覚めたはずです。

この段階では腹式呼吸など考えずに息をたくさん吸う（吐く）ことを考えます。

3. 唇を目覚めさせる……まず、マウスピースを使ってバズィングをします。自分が一番出しやすい音を中心に、だんだん音域を広げます。1つの音だけに片寄ると唇の周りの筋肉が堅く緊張してしまいます。

唇がある程度ほぐれたらピアノのような正確な音程の出る楽器で音をとりながらマウスピースでバズィングを続けます。そのパターンは自分で一番吹きやすいパターンを見つけてましょう（譜例①）。くどいようですが、1つの音だけに片寄らないでください。

ここまで私は最低15分はかけます。もちろん、人によって多い少ないはありますが、この時間をおろそかにすると良いコンディションをつくりにくくなります。

4. 楽器を吹く……いよいよ楽器を吹きます。この時点で体の筋肉と感覚は目覚めているはずです。ですから、ウォームアップをしながら先月書いた持ち方も鏡を見ながらチェックしましょう（譜例②）。

### バズィングは効果的な練習法

バズィングとは唇を震動させて音を出すことです、国によって少し違います。主にヨーロッパでは唇だけで音を出すことを指し、アメリカではマウスピースを使って音を出すことを指すようです。私は混乱を避けるために毎回書き分けるようにします。

マウスピースを使ったバズィングは非常に

有効、効果的な練習です。

試しにチューニング・ライドを抜いて音を出してください。バズィングの音がそのまま増幅して聴こえます。トロンボーンの音色の大部分はベルで造られています。ということは、バズィングで良い音で正確に吹ければトロンボーンでも良い音で正確に吹けます。

マウスピースを使ったバズィングは楽器を吹く時より抵抗が少なく、響きも少ないので手を軽く握って持つと吹きやすいです（写真①）。楽器が吹けない時は22cmくらいのビニール・パイプ（金物屋で1m200円前後で売っています<sup>注3)</sup>）を使って練習します（写真②）。

### ロングトーンは基礎中の基礎

ロングトーンは金管楽器にとって基礎中の基礎です。自分の音をよく聴いて次のことに注意して練習しましょう（譜例③）。

1. 呼吸（プレス）……息は絶対に止めない。ウォームアップでは止めていたが、楽器を吹く時は、吸ったらすぐ吐く。円の動きをイメージする（図①）。

2. 発音（アタック）……音の出だしは明確であること。「スパー」「パフー」「タッパー」「タワー」のようにならない（図②）。舌の動きに頼らずクリアに発音する。ノーアタックの練習も効果大。

3. 音色……美しい音でなければ意味がない。自分の出したい音のイメージと自分の音の違いを具体的に認識する。豊かな息づかい、息を50m、100m先に届かせるイメージ（速い息という意味ではない）や目線を遠く（10m先）に置くのも必要です。

4. 音の流れ……音が出てから消えるまで音量や音程、音質が寸分変わらないようまっすぐのばす。口の中やノド、唇が動かないようにする。しかし、ムリやりまっすぐのばしてもダメ。あくまでも自然に。だから息が少しでも足りなくなったら、そこで吹き終わる。

5. 音の処理……音の最後は自然な余韻

J.アレッシー／ニューヨークの伝説 (CALA CACD0508)：ニューヨーク・フィルの首席トロンボーン奏者。コンピューターのような正確なリズムと音程で表情豊かな演奏を聴かせてくれる。トロンボーンの演奏スタイルは現在いくつかあるが、近い将来、彼のスタイルが主流になるだろう。後半では私の尊敬するバス・トロンボーン奏者のD.ティラーも参加し、歯切れのいいリズム、音色が聴ける。トロンボーン吹きのお手本の1枚。

がつくように(図③-1)。この余韻はつけようとしてつくるものではなく、良い奏法をした結果、自然についてくるもの。特に音を舌で止めたりノドを締めるのは厳禁(図③-2)。口の中の容積を変えたり、舌やノドを一切動かさないのがポイント。

以上、考えることはたくさんありますが、萎縮しないようにしましょう。リラックスしながら集中するのが重要です。

## 練習は量より質

練習できる時間は限られています。だらだら1時間練習するより、集中してする10分の練習の方がよほど効果的です。何のための練習か、どこに注意するのかをよく考えて練習しましょう。

練習場所も重要です。演奏する空間を含めて楽器です。周りの空気をすべて響かせるイメージで音を出します。静かな広い場所(ホールが最高だが、体育館や屋外でも可)で自分の音をよく聴きながら練習しましょう。特に遠くで鳴っている音を聴くようにします。

## 指導者、先生にひと言

今月号のテーマに直接関係ありませんが、どうしても書きたいことがあります。

数年前にある学校に教えに行った時、その学校の先生が質問してきました。さぞかし専門的なことと思い、よく聞くと「cresc.ってなんですか?」「?????...」

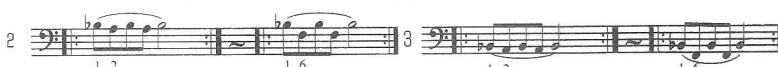
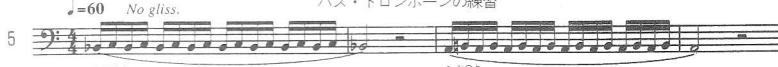
読者の皆さんも「え?」てなりますよね。学校の音楽の先生がです。もう本当に驚きました(実話です)。

かと思えば、金管や木管、打楽器をほとんど自分で持って、生徒に指導するために各楽器の演奏者に個人レッスンを受けている先生もいます。

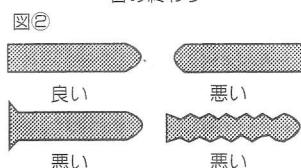
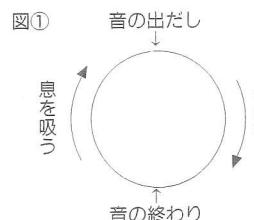
どちらかがプロフェッショナルな先生かは一目瞭然ですね。

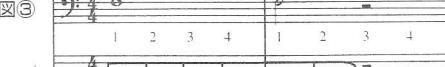
「私は楽器のことが分からなくて…」という先生、この言葉はプロの教師として大恥です。分からなければ勉強しましょう。今は情報過多の時代です。情報を知らないのは先生の怠慢です。いまだに変な練習をしている学校がかなりたくさんあります。生徒たちかわいそうです。ご意見、反論待ってます。

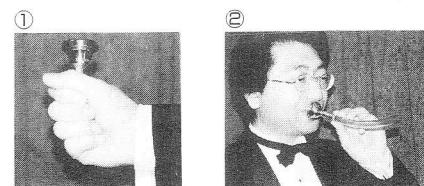
譜例① マウスピースで  
1   $\text{B}_{\flat}\text{Dur}$   
2   $\text{B}_{\flat}\text{Dur}$   
3 バズィング  ピアノ  $\text{B}_{\flat}\text{Dur}$

譜例②  $\text{J}=60$  3回繰り返す すべてgliss.で  
1  ポジション 1 2 1 3 1 4  
2  1 2 1 6 3 1 2 1 6  
4  1 2 1 6 \*テナー・トロンボーンは1と2を1オクターブ上で。  
バス・トロンボーンは1, 3, 4を1オクターブ下で練習  
5  1 2 1 6  
3  3 1 2 1 6  
4  1 2 1 6  
5  1 2 1 6  
注(1) 気温と肺の中の温度差を鼻を通すことにより少なく、肺へのダメージをやわらげるため  
肺の净化はウォームアップに限らず練習の合間に行なうと効果大  
注(2) 肺の净化はどの楽器にも付いているリードバイブの標準の長さ

譜例③  $\text{J}=60$   すべての音で

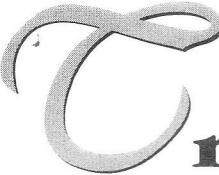


図① 音の出だし  
図③ 



### 3. タンギング

●BPセミナー●



唇の震動を意識し、発音の瞬間をつかまえよう

crombone

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

こんにちは、良い音でロングトーンしていますか。ところで、あなたはロングトーンのような基礎練習は好きですか。正直言って、私はあまり好きではありません。

では、なぜ好きになれない基礎練習をするのでしょうか。それは自分の思いどおりに音楽を表現するためです。スポーツ選手に置き換えると理解しやすいでしょう。

試合するだけのスポーツ選手はいません。試合に勝つために毎日トレーニングをするのです。音楽も同じで、より良い音楽表現をするために毎日つらい単調な基礎練習をするのです。ちなみに、私は1日最低1時間、時間のとれる時は6~7時間基礎練習をしています。

今月のテーマは「タンギング」です。それについての考え方と練習法を解説します。

#### 唇の震動を意識しよう

音を出す時は、明瞭な「音の出だし」をまず考えます。不明瞭な出だしをしてしまうと、自分では正確なリズムで演奏しているつもりでも、他人にはリズムが遅れて聴こえてしまいます。そのためには息を出した瞬間に唇が震動しなければなりません。

例えば、電車の汽笛で「バーン」と大きな音を出した時を思い出してください。音の出だしは明確です。汽笛を鳴らす装置は弁に空気を送るだけで、人間の舌に相当する部分はありません。空気が送り出された瞬間に弁が震動し、音が出るのでです。

譜例Ⓐは唇の震動を感じるための練習です。まず、一番出しやすい音をmfからppまでデクレッシェンドし、3小節目はノーアタックで吹きます。初めは難しいと思いますが、意識を唇の震動に集中させると、その部分の筋肉が発達します（注1）。注意する点は口の中の容積を変えたり、アンプシュアを一切動かさないことです。

注1) 筋肉に一定以上の負担をかける時、意識を集中させると大脳の運動中枢が刺激され、その結果、その筋肉に指令が出て筋力が高まる

注2) シングル・タンギングの限界は16分音符でM.M.120くらいといわれる。特に日本語を話す民族は他の外国語よりタンギングのスピードは速いが、発音が不明瞭になりやすい

#### 発音の瞬間を感じとれ！

発音の瞬間こそがタンギングの極意です。まず、その瞬間を感じとりましょう。

マウスピースを当てずにアンプシュアを作ります（写真①）。そして、息をゆっくり吸い、ppで吹くくらいの息の量とスピードで吐きます。その時、唇の中心に息の通る穴ができます（写真②）。この穴ができる瞬間に「ブッ」と小さな音がします。唇を少し湿らせて出やすいでしよう。

この時、舌は動かさないようにします。人によっては「パラッ」と2、3回音がしてしまいますが、これは唇の両端が緩んでしまっているからです。口笛を吹くように唇の両端を締めましょう。

この「ブッ」という音が発音の瞬間です。とてもデリケートですが、これは誰にでもすぐできるものです。

この「ブッ」ができたら、そのイメージを持ってもう一度譜例Ⓐを練習するとノーアタックの時に音が出しやすくなります。

#### 舌の動きはタンギングの補助

ここまで読んだ皆さんには今月のテーマは「タンギング」なのに、なぜ舌の動きの解説がないのかと疑問に思うことでしょう。舌の動きはタンギングの補助なのです。タンギングは日本語で舌突きと訳されますが、舌を突くと考えるより舌を離すと考えてください。

舌の動きは最小限にします。動きにムダが大きいと明確なタンギングができなくなるばかりでなく、音色までがダメになってしまします。

舌の動きを把握するには、ささやくように小さな声で「トゥー」と言います。その時の舌の動きが最小限なのです。また、舌のどこが前歯の裏のどこに当たっているのかを確認します。舌の先が上の前歯のつけ根から先端の間のどこかに当たっているはずです（図①）。

舌の先は点で当たるようにイメージしま

す。広い面や舌の上で当ててしまうと繊細な発音ができません。上の前歯の裏は音域によって舌が当たる所が違います。高音は歯のつけ根、低音は歯の先端や上下の歯の間です。口の中の上や、下の前歯の裏に舌が当たるとベタベタした発音になってしまいます。

#### 音の処理と混同しない

タンギングを音の処理と混同される時がしばしばありますが、区別して考えて練習しましょう。音の処理は大きく分けて「テヌート」「ノーマル」「マルカート」「スタッカート」に分けられます。

テヌートは音を保って吹くことですが、音を膨らますと勘違いしている人もいるので注意しましょう。

ノーマル、マルカート、スタッカートと音の処理はだんだん短くなっています（図②）。ノーマル、マルカートの音の処理は微妙なところですが、曲の雰囲気によってそれぞれ変わります。

スタッカートで注意する点は、音を短くしようとするとあまり息を舌で止めることです。すると、響きがなくなってしまい、音楽とかけ離れてしまいます。スタッカートは音を短くするより、次の音と分けると考えます。

音の処理は息の量でします。前述したように口の中の容積を変えたり、アンプシュアを一切動かさないようにしましょう。

譜例Ⓑは発音と音の処理に充分注意し、色々なバリエーションで遅いテンポから練習し、正確にできたら少しづつ(M.M.2~4)テンポを上げます。

発音や音の処理のイメージも大切です。私は発音やマルカートはティンパニーのような音の立ちあがりと余韻を、スタッカートは弦楽器のピチカート、テヌートはバイオルガンをイメージして練習しています。

日々、タンギングは速い方が勝ち！と考えている人がいます。もちろん、早くできた方が望ましいのですが、速さより明確な発音と

正確な音の処理をめざしましょう。それができれば自然に速くできます(注2)。

## バス・トロンボーンのロータリーとポジション

2ローターのバス・トロンボーンを使っている人は、楽器のロータリーが並列か直列、G管かG♭管かを把握しましょう(現在売られている楽器のほとんどは直列G♭管です)。

並列ロータリー(Out LineかOff Set)はレバーを何も引かない時に息が1つのロータ

リーパーを通るシステムで、親指で2つのレバーを操作するか、中指のレバーが付いていても親指のレバーを引かなければ息が流れない構造になっています。2つのレバーを同時に引くとE♭管(F/E♭)になります。

直列ロータリー(In Line)はレバーを何も引かない時に息が2つのロータリーを通るシステムで、中指のレバーを単独で使うことができます。この中指のレバーは楽器によりG管(F/G/E♭)、G♭管(F/G♭/D)に分かれます。

G管、G♭管を単独で使えるように練習すると、バルブ楽器のようなスラーがかけられます(譜例①)。今回のセミナーでは次のようにレバーを引いたポジションを表わします(図③)。

F管やG♭管を引いた時のポジションは通常の1~7ポジションと変わります(表①)。楽器によってポジションは微妙に違うのでチューナーやピアノ、耳を使って正確なポジションを見つめましょう。最低でも太枠のポジションは使えるようにしましょう。

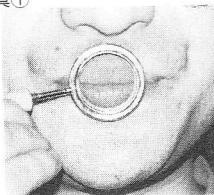
譜例①



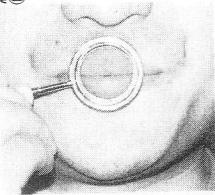
図①



写真①



写真②



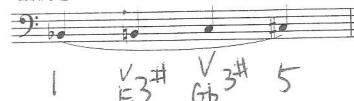
譜例②

$\text{♩} = 60 \sim 120$

① ② ③  
④ ⑤ ⑥  
⑦ ⑧ ⑨  
⑩ ⑪

すべての音、テヌート、マルカート、スタッカート、p.fで

譜例③



図③



FとG♭バルブを引いた3ポジション高め

表①

	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	-	-	-	-	-
オープン	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	-	-	-	-	-
F管	6♭	3♯	4	5♯	6♭	1♭	3♯	4	5♯	6♭	7♭	-	1	3♯	4	5♯	6♭	7.5♭	-
G♭管	3♯	4	5♯	6♭	1♭	3♯	4♯	5♯	6♭	7.5♭	-	1	3.5	4	5♯	6♭	7.5♯	-	-
F+G♭管	3♯	4♭	6♯	1♭	3♯	4	6♯	7.5♭	1♭	3♯	4	6♯	7.5♭	-	-	1♭	3♯	4	6♯
F+E♭管	5♯	6	1♭	3♯	5♯	6	7♭	1♭	3♯	5♯	6	7♭	-	-	1♭	3♯	5♯	6	7

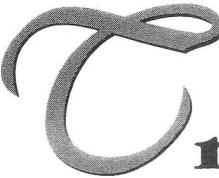
C.リンドベルグ ヴィルトゾ・トロンボーン他 輸入元:キングレコード BIS CD-258. 他 録音し、そのどれもが音楽や技術がすばらしく、トロンボーンの表現力の幅を広くした。トロンボーンに携わっている人は最低1枚持っていてほしい。

●今月のおすすめCD

P.カザルス バッハ/無伴奏チェロ組曲全曲 東芝EMI CE30-5213~4 ▶スペインの今世紀最大の偉大なチェリスト。1930年代の録音なので録音状態は良くないが、それを全く気にさせないほど密度が濃く、みずみずしい音楽がほとばしっている。音楽とは何かと語りかけてくる名演奏。

## 4.スケール

●BPセミナー●



正確なスライディングを身につけ  
体でスケールを覚え込もう

**Crombone**

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

こんにちは。唇の震動を意識して練習していますか。

皆さんは楽譜を読む時、どこを読んでいますか。私は、楽譜とは作曲家がメッセージを五線上に音符や記号で伝える暗号であると考えます。しかし、見てすぐ分かるようなルールに基づいて書かれています。そのルール・ブックが楽典です。

例えば、ファミコンなどのゲームをする時は公式ガイドブックを読みながらゲームをすると思います。楽譜を読む時も同じで、公式ガイドブックに相当するものが楽曲です。楽器店で1千円くらいで売っているので、各パートで1冊は持ちはましょう。

**楽典に書いてあることは必ず覚え、それに則って演奏しましょう。**特に楽譜に書いてある楽語(ほとんどがイタリア語)は全部理解していないわけなりません。楽譜には音符のほかにスラーやテヌートなど色々な記号が書かれているので、その指示どおりに演奏します。

しかし、音符の処理やルバートの加減までは書かれていません。これを見抜くにはある程度の知識や経験が必要です。そのためにも5月号に書いたように色々な音楽を聴きましょう。

### スケールを練習する意義

スケール(音階)は主に長調で12、短調はそれぞれ自然短音階、和声短音階、旋律短音階の、合わせて36種類があります。この48調(注1)を全部覚えなければなりません。

なぜこんな面倒なことをしなければならないのでしょうか。

そんなことをするより、目の前にある曲を練習した方がずっと良いと皆さんは思うかもしれません。しかし、スケールを練習していないと音程感は良くなりません。また、この練習は金管楽器の苦手な部分である音を均一に並べるのもとても有効なのです。

これは体で覚え込むしかありません。ゆっくりなテンポから根気よく毎日練習し、いつでもすぐ暗譜で吹けるようにしましょう。

### スケールの練習

スケールは前述したように48種類覚えなければなりません。しかし、それを全部書き出すと誌面が足りないので、この譜例AとBを参考に自分で楽譜を全調書き出しましょう。それを見て練習してください。

練習では必ずメトロノームを使い遅いテンポ(M.M.60)から始めます。各バリエーション(譜例C)、音量(f~p)、音の処理(スタッカート、マルカート、テヌート、スラー)など、これら全部を組み合わせて練習します。

スケールと併せて半音階、3度、4度、5度音程の練習も同じようにします(譜例D)。

音階や半音階をグリッサンドで、タンギングを全くつかずに練習するのも、息とポジションのバランスをとったり、スラーの予備練習として良い方法です。

音域はテナーとバスそれぞれに譜例Eを参考に練習してください。

### スライディングは正確に

スケールの練習はトロンボーンのスライディングにも大きな効果を發揮します。最初はゆっくりからスケールを練習し、1~7ポジションの場所をしっかりと把握して、いつもその場所で止まるように繰り返し練習します。速さより正確さを求めましょう。

手前から遠くに動かす時は親指でスライドを勢いよく投げ飛ばし、人差し指と中指でしっかり受け止めます。右腕の動きは飛んできたスライドがそのポジションに到着するより速く、そこに到着させます。遠くから近くの移動も同じです。

スライドは指先で軽く支柱をつかみ、手首は動かしたスライドの衝撃を和らげるよう柔らかくします。

楽器は左手だけでしっかりと持ち、スライド

を動かした時に上下左右に動かないように鏡を見てチェックします(5月号参照)。

特にバス・トロンボーンは楽器が重いうえに中指をレバーにかけるので、薬指と小指でしっかり管を握って持ちます。

また、受け持つ音域の倍音が離れているので、スライドを移動させる距離がテナー・トロンボーンより大きくなるため、よりすばやく正確なスライディングが要求されます。

### スライドのメンテナンス

正確なスライディングをするにはスライドが良好な状態になければなりません。

スライドに埃や歪みはありませんか。スライドを動かした時、どこにも引っかかるずにスムーズに動いたり、外管を抜いて再び内管に差し込む時に少しの狂いもなく入りませんか。

このような問題があれば、すぐ楽器店で修理しましょう。そのまま使用してしまうと、加速度的に楽器が痛んでしまい、演奏不能になってしまいます。

スライド・クリームの塗り方も、音大生でも上手に塗れていない人もいます。クリームを塗る時は、まず外管を抜き取り、内管の汚れや古いクリームを柔らかい布やティッシュできれいに拭き取ります。そして、スライド・クリームを米粒2つ分くらいの量をストッキング(スライドの先端10cmくらいの少し太くなっている部分)に薄く塗り込みます。付けすぎに注意しましょう。最後にスプレーで水を根元までたっぷり吹きつけます。

演奏中に少しでもスライドの動きが悪くなったらスプレーします。最近はスライド・オーミックス(¥2000)やヘットマンのハイドロスライド(¥1600スプレー・ボトル付き)など優秀な製品も販売されています。

ここまでしてまだ動きが悪い時は、外管の内側に古いクリームの汚れがこびりついていることが考えられます。食器洗い用の洗剤とトロンボーン用のクリーニング・ロッドで掃

注1) ほかに教会施法(ドリア、フリギア、リディア、ミクソリディア、エオリア、イオニア)、全音音階、5音音階(日本の雅楽、俗楽の音階、スコットランドの音階)、ジブシの音階などがある。

除してください。ライターのジッポのオイルをガーゼ（市販のもので充分）に染み込ませて掃除しても効果があがります。

これで完璧です。しかし、楽器をケースから出し入れする時にスライドの真ん中を持つたりしてしまうとすぐ歪んでしまいます。支柱以外は持たないよう習慣づけましょう。

また、楽器を左手だけでしっかりと持たず、スライドを動かした時、上下左右に動いてしまっても歪んでしまいます。スライドは非常にデリケートなのです。

## 筋肉のメカニズム

金管楽器は体全体を駆使して演奏します。

特にふだんの生活であまり使わない口の周りの筋肉を多く使うため、ロングトーンやタンギングなどの基礎練習でその筋肉を鍛えるのです。効率の良い練習のために筋肉のメカニズムを理解しましょう。

筋力の向上にはトレーニングによる筋肉の増大と神経系トレーニングが効果があります。ただし、トレーニングによる筋肉の増大は疲労と休養がポイントです。

疲労によって筋肉組織が1度破壊され、休養によってトレーニング前よりも大きく再生されます。これを超回復と呼びます。休養時に良質のタンパク質を摂取すると一層効果的です（豆、肉、鮭、鰯など）。

超回復に必要な時間は48~72時間といわれています。つまり毎日何時間も同じ練習をするより、2~3日を1サイクルで日替わりで違うメニューの練習をする方が効果的ということです。しかし、1日1時間くらいの練習量の人はあまり参考にしないでどんどん練習しましょう。

神経系トレーニング効果とは先月号にも書きましたが、筋肉に一定以上の負荷をかける時、そこに意識を集中させると大脳の運動中枢が刺激され、大脳から指令が出され、その結果筋力が高まります。練習する時、どこの筋肉を鍛えるのか目的意識を持ってすることが大切です。

### 譜例Ⓐ B dur



g moll 自然短音階



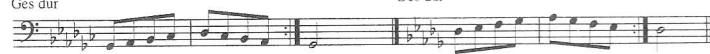
g moll 和声短音階



g moll 旋律短音階



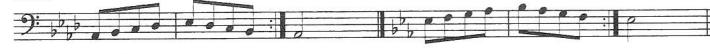
### 譜例Ⓑ Ges dur



Ges dur

Des dur

As dur



Es dur

B dur



F dur

C dur



G dur

D dur



A dur

E dur

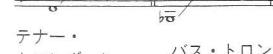


H dur

Fis dur



### 譜例Ⓔ

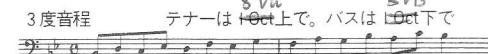
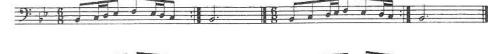


テナー・  
トロンボーン

初心者は可能な範囲で努力してみましょう

バス・トロン  
ボーン

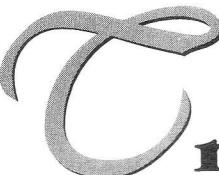
### 譜例Ⓓ



すべての調で

# 5.スラー

●BPセミナー●



豊かな音楽表現のためにスラーを覚えよう

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

スケールは長調、短調覚えられましたか。スライドはきちんと各ポジションで正確に止められますか。最初は難しいので、速さより正確さを追及して根気よく練習しましょう。

## スラーを練習する意義

トロンボーンにおけるスラーはスライドがあるため、他の管楽器より難しいといわれます。しかし、それができるようになると一番自然で美しく柔らかい音楽的なスラーになります。

音楽の中でスラーを使う時は色々な状況が考えられますが、特にバラードのような曲を演奏する時に大きな効果を発揮します。

今回は誰でも知っているディズニーの名曲「星に願いを」を題材にしてスラーの練習法を解説します（譜例A）。この曲はシンプルな音使いながらとても美しく、深い音楽性を湛えていてイメージが膨らみやすいので、スラーを理解するのに最適です。

このイメージはとても重要です（5月号参照）。まず演奏する前にこの曲を頭の中で何度も歌い込みます。次に声に出てアーティストで歌います。すると自然にスラーで歌っている自分がつくでしょう。そして、その歌のとおりに楽器で演奏できるように練習します。

スラーは「星に願いを」のような曲を美しく演奏し、表現するために練習するのです。また、合奏ではトロンボーンはこのようなメロディーの伴奏が多いのが実情です。しかし伴奏がきれいなスラーで演奏するとメロディーがとても引き立ちます。合奏は全員で1つの音楽を造り出すのです。

スラーの練習で注意すべき点は音が正確に滑らかに移り変わり、音色が変わらないことです。

## 3種類のスラーを覚えよう

トロンボーンのスラーは大きく3種類に分

けられます。譜例Aの1のような同じポジションで倍音を変えるリップ・スラー（ナチュラルスラー）、2のような同じ倍音の中で動くレガート・タンギング・スラー（ポルタート・タンギング・スラー、順行スラー）、3のような音とスライドの動きが反対になる逆行スラーです。

Rはローターを引くことによってかけるスラー（主にバス・トロンボーン）、4は1の変形、Tはタンギング、LTはレガート・タンギングを表わします。これらのスラーを組み合わせて音楽を表現します。

### リップ・スラー

譜例Bのような練習は誰れでもしているはずです。しかし、楽譜を演奏することだけに気をとられていませんか。前述したように美しい音色、滑らかな音の移り変わり、正確な音程、間の音が入らないように充分注意しましょう。タンギングは最初の音だけして、その後は一切しません。

リップ・スラーは根気よく時間をかけて毎日練習しないときれいにできるようになります。私も日々の練習でかなり時間をとっています。しかし、効率の良い練習のためにリップ・スラーの仕組みとコツを理解すべきです。

譜例Bを口笛で吹いてみます。音は出なくともかまいません。その時の口の中の形と容積、舌の位置、息のスピード、下アゴの位置と動きを客観的に観察します。その微妙な動きは楽器で演奏する時と同じ動きなのです。

音を高くしようとすると、口の中の容積は狭く、舌の付け根は上に、息のスピードは速く、下アゴは後ろに動きます。これらの動きはどれも微妙です。その微妙な動きを体で覚え込み、音を変える時は確実にその音が出る口の中、舌の位置、息のスピード、下アゴなどのセッティングをすればやくします。

これらのことと意識すれば効率の良い練習ができます。しかし、毎日の練習の積み重ねが最も重要です。

また、レミントンの「ウォームアップ・エクササイズ」というとても良いエチュードが販売されているので参考にしてください。このエチュードはウォームアップという名前がついていたり、スラーの練習が中心なので、しっかりウォームアップをしてから練習しましょう。

息づかいは図①-aのように音は常に保つように練習します。図①-bのような奏法もありますが、スラーの練習はaの息づかいですると効果があがります。

### レガート・タンギング・スラー

同じ倍音の中で移動するレガート・タンギング（譜例A-2）はスライド・トロンボーン独特のもので、スライドを動かす時に軽く舌を引くようにします。このタンギングを覚えると、スラーのほかにも音楽表現の幅が広がります。

譜例Cはレガート・タンギングの予備練習です。音を出す前に小さな声でルートーと歌います。息は出し続けたままで。その時の舌の動きがレガート・タンギングです。その舌の動きを意識しながら楽器で練習します。

譜例Dはスライドはすばやく正確に移動させます。スライドを動かした瞬間にレガート・タンギングをします。すべて隣りのポジションなので集中して丸一日練習すればかなり上達します。

譜例Eは遠くのポジションに移動させる時も隣りのポジションに移動するスピードをめざして練習します。

### 逆行スラー

音が高くなる時にスライドが遠くに動いたり、倍音を越えて低くなる時にスライドが手前に動くスラーです（譜例A-3）。このスラーはとても美しく、おそらく他のどの金管楽器よりも自然に滑らかにつながります。

譜例Fは逆行スラーの予備練習です。最初の音だけタンギングをして、あとはタンギ

今月のおすすめCD 今月はトロンボーン4重奏団特集。すばらしいトロンボーン4重奏はいくつもある。これらのアンサンブルのどれもが、1人ひとりのテクニックが完成され、そのうえに音楽が形成されており、音楽を表現する1つの手段としてトロンボーンを使用している。なかかつトロンボーンならではのハーモニーの美しさ、音色、響きを充分に堪能できる。毎日聴いてはいい。バリトロンボーン4重奏団（BELLWOOD BW-1005D、他）、ウェイン・トロンボーン4重奏団（CAMERATA 30CM-445）、FOUR OF A KIND（SMITH RECORDS DCD123）、トリトン・トロンボーン4重奏団（KICO167、他）、ジャズのアンサンブルのスーパー・トロンボーン（SWEET BASIL APCZ-8025）も最高。8月27日に北とあさくらホールでFOUR OF A KINDの演奏会があるが、アメリカ本国でも聴けないアンサンブルなので、ぜひ聴いておきたい。

グをせず、グリッサンドで吹きます。高い音に移動する時は、2度音程くらい高い音からグリッサンドで下がるようにアプローチすると、きれいにスラーがかかります。この場合、あえてスライドはゆっくり動かします。するとスラーのかかり具合が分かりやすくなります。音が下がる時はその反対に低い音からグリッサンドします。譜例Fができるようになつたら譜例Gを練習します。

## 総合的なスラーの練習

音階をすると3種類のスラーが総合的に練

習できます（譜例H）。1つ1つどんなスラーナのかを考えながら遅いテンポで練習します（M.M.=60）。

レガート・タンギング・スラーは軽くタンギングをしなければならないので、リップ・スラーや逆行スラーのように滑らかにつながりにくいのですが、全部の音が同じように滑らかにスラーがかかるように細心の注意をはらって練習します。

## バス・トロンボーンのスラー

バス・トロンボーンは譜例AとHの上と下

の音符を両方練習し、同じフレーズ感で演奏できるようにします。

Rはロータリーでかけるスラーを表わします。ロータリーを引くことによってかかるスラーは、他のバルブ楽器のようなスラーがかけられます。F管だけでなく、G♭管、G管を使いこなせるように練習しましょう（譜例のポジションはG♭管）。

譜例Iはレバーをしっかりと最後まで押しきって、親指、中指をスムーズに速く動くように意識して練習します。

譜例A 星に願いを

譜例B ♩=60

譜例C ♩=60

譜例D ♩=60

譜例E ♩=60

譜例F

譜例G ♩=60

譜例H ♩=60

1音ずつ増やす

すべての調子で

譜例I ♩=60

ポジション 1 ♭ 2 ♭ 3 ♭

以下同様に

ポジション 2 ♭ 3 ♭

以下同様に

ポジション 3 ♭ 3 ♭

以下同様に

図①

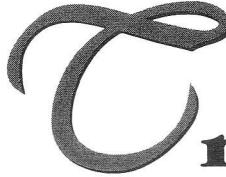
a

b

FGb 3 = FとGbバルブを引いた3ポジション高め

# 6. 音域拡大

●BPセミナー●



## いつも音色のイメージを持って練習しよう！ Crombone

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

こんにちは。3種類のスラーの練習は順調ですか。特にレガート・タンギング・スラーはトロンボーンにとって重要なスラーなので入念に練習しましょう。

### 著作権(知的所有権)を理解しよう

先月号の「星に願いを」の楽譜の下に(C)や日本音楽著作権協会(JASRAC)と書いてあるのを確認してください。これらはすべて著作権についての表示です。また、皆さんが持っている楽譜やCDには、JASRACのロゴ、Copyright、©のどれかが必ず入っていて、著作者の了承を得ていることを表わしています。

著作権とは、ひと言でいうと複製(コピー)させるか、させないかという法律です。

正規のルートで楽譜やCDなどを購入すると、それを造った人間に対して相応の料金が支払われます。しかし、コピーを許してしまうと、その料金は誰にも支払われません。言い替えれば、彼のお金を盗んでしまっているのです。

しかし、現在の日本では残念ながらあまり守られていません。特に学校教育の現場で楽譜のコピーが平然と行なわれてしまっているのが多いようです。もちろん、限られた予算の中でやりくりするのも大変ですが、知らない、お金がない、しかたがないではすまされる問題ではありません。万引きと同じなのです。楽譜は正規のルートで購入してください。

### 音域を広げる

金管楽器は唇の震動で音を造っているのでこのポジションにすると必ずこの音が出るという簡単なものではありません。そこで、自分の音域を広げる練習をしますが、良い音色でなければ意味がありません。

トロンボーンの上の音域にはトランペット

があり、下の音域にはチューバが存在しています。トロンボーンでいくらハイトーンやロウトーンを出しても、トランペットがハイトーンを、チューバがロウドーンを決めれば美味しい所は彼らに持っていくからてしまうのです。トロンボーンでハイトーン、ロウトーンをいくら出しても高が知られています。ですから、音楽(音色、歌いまわし、ブレンド感など)で自分を表現しましょう。

### ハイトーンの魅力

トロンボーンのハイトーン(高音)はとても甘く、美しく魅力があります。1930年代のアメリカのスwing・ビッグバンド全盛時代に大活躍したトニー・ドーセーのハイトーンはとろけるような美しさがあります(注1)。また、ラヴェル作曲のボレロのトロンボーンのソロなどもハイトーンの魅力があります。いつも書いていますが、音のイメージはとても大切です。イメージがなければただ音を出す機械になってしまいます。このフレーズはトニー・ドーセーのような音色、ここは○○管弦楽団のトロンボーン・セクションのように吹きたい…などのイメージを豊富に持つことが大切です。

### ハイトーンの練習法

譜例Aは音域を良い音のまま広げる練習です。まず、自分で出せる最高の音色を一番聞きやすい音域でロングトーンをします。同じ音を替えポジションでロングトーンをしながらグリッサンドでゆっくり音を上げていきます。それを繰り返して音域を広げるのです。

その時、良い音色のままであるのに充分注意します。音を出すのがつらいからといってマウスピースを強く口に押しつけたり、唇を巻き込んだりしてムリヤリ音を出しても逆効果です。そのようにして出した音は音楽表現から程遠い音色になってしまいます。つらい音域になったら、その1つ前の音域のグリッサンドを何度もゆっくり練習してください。

新しい音域を覚えたら、そのアンプシアア筋肉を覚え込むために唇の震動を意識しながらPでロングトーンをします。また、覚えた音域にすぐ移り変わるようにインターバル(跳躍)の練習もします(譜例B)。

1日1回は自分の限界の音域まで挑戦します。注意点は吹きすぎないことです。限界の音域は1日30秒で充分効果が上がります。それ以上すると口の周りの筋肉組織が壊れすぎてしまい、かえって逆効果なので、限界点の一步手前の音域を充分に練習しましょう。

下アゴの位置はハイトーンになると少しづつ前に下がります。したがって、楽器の角度もほんの少し下向きになります(写真①)。写真②は中音域の楽器の角度です。

### ロウトーンの魅力

バス・トロンボーンでのロウトーン(低音)の魅力はffでのロングトーンです。オーケストラや吹奏楽でロングトーンするだけで人に喜ばれ、音楽に華を添えられる楽器はバス・トロンボーンだけです(注2)。バス・トロンボーンは大きな音が出やすく、1人でオーケストラを吹き飛ばしてしまうパワーを持っています。それだけに音色や音程、リズム感が重要です。また、低音の包容力のある甘い音色も魅力です(注3)。前述しましたが、豊富なイメージを持ちましょう。

### ロウトーンの練習法

譜例Cはロウトーンの練習です。ハイトーンの反対でグリッサンドで下がります。注意点も同じです。ロングトーンやインターバル(譜例D)も忘れずにしましょう。

下アゴの位置はロウトーンになると少しづつ前に出ます。したがって楽器の角度もほんの少し上向きになります(写真③)。

低音は唇を緩めすぎたり、ホオを膨らましたり、下アゴを上げる(写真④)と狭い響かない練習場ではきれいに聴こえがちです。しかし、ホールで聴くと芯や音程のない音になっ

\*今月のおすすめCD▶この原稿を書いている時、元フィリップ・ジョンソン・プラス・アンサンブルのバス・トロンボーン奏者のレイモンド・ブレムル氏の訃報が飛び込んできました。私は高校生の時に初めて買ったP.J.B.E.のレコード「アイネ・クライネ・プラス・ムジーク」(LONDON POOL-3576)で初めて彼の演奏を聴いて衝撃を受けた。そこでバス・トロンボーンの存在を知り、その魅力にのめり込んでいった。今、そのレコードを久しぶりに聴きながら書いている。改めて氏の音色やリズム感、音楽に引き込まれ、手が止まってしまう。また、氏は作曲家としてもすばらしく、金管楽器のパートナーを大きく広げた功績は大きい。氏の音楽と音色は心の中でいつまでもや鳴り響いていくであろう。ありがとうございました、レイモンド・ブレムル。

てしまうので、できるだけ中音域と同じアンプシアで出せるように練習します。特に下アゴは常に張るように注意します(写真⑤)。

## テナー・トロンボーンとバス・トロンボーンの違い

毎月バス・トロンボーンの練習法を書いていますが、テナー・トロンボーンとバス・トロンボーンは違う楽器だということを認識しましょう。

プロのオーケストラや吹奏楽団の編成を見ると、必ずバス・トロンボーン奏者が1人い

ます。作曲家もトロンボーンができた頃からこの編成で書いています。楽譜に3rdトロンボーンとあれば、特別な指定がない限りバス・トロンボーンで演奏します。

**バス・トロンボーンがあれば音域の問題は大きく解決します。**テナーが高音域を、バスが低音域と分けて受け持つので、効率良く分業できます。その効果を最大に出すにはテナー・トロンボーンにはテナー用の、バスにはバス用のマウスピースを使用します(注4)。逆に付けてしまうと楽器の性能、音色が半減してしまいます。言い替えれば、トロンボー

ンにトランペットのマウスピースを付けて吹いているくらい不自然なのです。

**注1:**先頃亡くなったアメリカのエンタティナー、フランク・シナトラはトニー・ドーシーのトロンボーンのように歌いたいと言っていた。

**注2:**ボロディン作曲の「ダッタン人の踊り」の3拍子の部分や、チャイコフスキーの作品に多い。

**注3:**アメリカでMr.ベース・トロンボーンと呼ばれるジョージ・ロバーツは最高。ハリウッドの重要な音楽シーンには必ず関わっている。彼はF.シナトラのバック・バンドを長年務め、シナトラの歌のように演奏したいと語っている。

**注4:**テナー用はヤマハなら48、バックは6 $\frac{1}{2}$ 前後、バス用はヤマハは58、バックは1 $\frac{1}{2}$ G前後が目安。しかし、このメーカーと番号はあくまでも目安なので自分に合ったものを見つけてほしい。

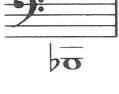
写真①高音域



写真②中音域



写真③低音域



譜例C

$\text{♩} = 60$

譜例D

$\text{♩} = 60 \sim 120$

譜例A

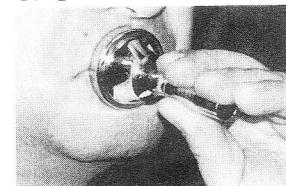
$\text{♩} = 60$

譜例B

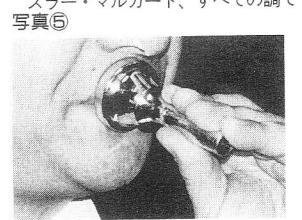
$\text{♩} = 60 \sim 120$

スラー・マルカート、すべての調で

写真④



悪い例

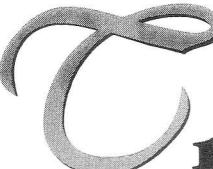


スラー・マルカート、すべての調で  
写真⑤

良い例

# 7. ダイナミックス

●BPセミナー●



フォルテは柔らかく美しく  
ピアノははっきりと明確に演奏しよう  
**rombone**

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

こんにちは。前号の著作権の仕組みは理解できたでしょうか。これから時代はMDやデジタル衛星放送などの普及で著作権を守ることは難しくなってきています。しかし、それが守れなければ困る人間が必ず出ます。そしてゆくゆくは文化の発展を妨げていってしまうのです。もう一度著作権や知的所有権について考えてみてください。

それと、良い音色で音域は拡がりましたか。1日1回は自分の限界の音域まで挑戦しましょう。限界の音域は1日30秒で充分効果があり、それ以上すると口の周りの筋肉組織が壊れすぎてしまい、かえって逆効果なので、限界点の一歩手前の音域を、きれいな音で充分に練習します。1週間で効果が現われます。

## トロンボーンのダイナミックス

トロンボーンはダイナミックスの幅がとても広い楽器です。天使の声と呼ばれるピアニッシモ、ホール中を響かせる輝かしいフォルテッシモなど色々なイメージが拡がります。特にアンサンブル楽器であるトロンボーンは1人で演奏するより2人、3人で演奏すると2倍、3倍ではなく20倍、30倍の響きを造り出し、その可能性は大きく拡がります。オーケストラや吹奏楽ではトロンボーン・セクションならではの響きやダイナミックスの幅を楽しみましょう。

しかし、何もイメージがないと楽しみは半減してしまい、上達もしません。このイメージは毎月書いているので読者の皆さんももう飽き飽きしていると思います。しかし、イメージは一生膨らみ続けるものです。私自身、

毎日色々な演奏(CDや演奏会など)を聴き、常にイメージを高めるようにしています。

今になって思えば、学生の頃はなんと貧弱なイメージを持っていたのかと愕然とします。現在でも新しいイメージを発見し、目からウロコが落ちる思いをしています。

イメージをつけるためには色々な演奏を聞くことが重要です。

今回はオーケストラでのトロンボーンの使われ方を、楽譜を読み、CDなど聴きながらイメージをつけていきましょう。

バンドピープルは吹奏楽の本なのに、なぜオーケストラなの? そんな声が聞こえてきそうですね。それはCDショップに行くと分かります。オーケストラは数多くの演奏団体があり、録音され販売されています。1つの曲だけでも選択の幅がかなりあり、それだけイメージも幅広くなるのです。

ブラームス／交響曲1番4楽章  
Andante

*p dolce*

チャイコフスキイ／交響曲6番(悲愴)4楽章  
♩=80

*p mp p pp*

ワーグナー／ニーベルングの指環、ワルハラのライトモティーフ  
Lento

*ppp*

ドボルザク／交響曲9番「新世界」2楽章  
♩=52

*ppp f*

## ワーグナー／ワルキューレの騎行

Trombone II  
B.Trombone  
Cont. B.Trom. *svabassa*

## フルックナー／交響曲8番4楽章

Trombone II  
B.Trombone  
Cont. B.Trom. *ff*

注1) 当時、オーケストラは世俗的なものであり、今でいうライブ・ハウスのようなものであった

注2) 材質はビニールやプラスチックなど何でもよく、日曜大工センターなどで1mが1000円くらいで販売されている。厚紙でも作って使える。長さは10cmくらい

## ピアノのコラールは天使の声

ピアノで響かせたトロンボーンの音色はとても柔らかく純粋で天使の声といわれます。

実際、オーケストラでトロンボーンを最初に使用したのはベートーヴェンですが、それまではミサ曲など宗教曲で聖神なものとして使用されていました（注1）。ベートーヴェンの交響曲での使われ方でも神の存在を感じられます。

ブラームスの交響曲第1番4楽章冒頭のコラールは天使の声の典型的な例です。セクション3人全員で音色や音程などが決まる最高の響きがします。他の楽譜も参考にしてください。どれもとても有名な曲なので学校の音楽室の資料に必ずあるはずです。一度聴いてイメージをつけてから音を出しましょう。

注意点はピアノだからといって、誰にも聴こえない小さな音だったり、ささやくように「サー」と雑音が入ってしまったり「モー」とこもった音では誰ともブレンドしない音色になり、独りよがりの演奏になってしまいます。キャバシティーが2千人くらいのホールの隅々まで音が静かに浸み込むようなイメージで私は演奏しています。

ピアノで演奏すると「そもそも」して何を演奏しているかが聴きとりにくくなりがちです。アタックをしっかり突いてはつきり明確に演奏するように心がけましょう。

## 輝かしい柔らかいフォルテ

トロンボーンは大きな音が出やすい楽器です。セクション3人だけでオーケストラを簡単に吹き飛ばすだけのパワーを持っています。言い替えれば、最高の効果をもたらすと共に、音楽を壊してしまう両刃の剣なのです。しっかりコントロールして演奏しましょう。

ブラームスの交響曲第2番の最後の部分のD-durの全音符（※）はトロンボーン3本だけのロングトーンで、この曲の一番盛りあがる所です。他の楽譜も参考にしてください。

注意点は大きな音とうるさい音とを混同しないことです。大きな音を出そうとして力強く吹いてしまうと、うるさい非音楽的な雑音になってしまいます。フォルテこそ柔らかく美しく演奏しましょう。ほかの楽器と常に音がブレンドするように意識し、フォルテの時こそ木管楽器を聴きます。

アタックはほとんど突きません。フォルテでアタックをするとアタックの音だけが強調

されてしまい、音の出だしに破裂音が入ってしまいます。

## ダイナミックスの幅をつける練習

ピアニッシモからフォルテッシモまで幅広く音量の差をつけられれば、音楽の表現の幅が拡がります。練習する時に機械的にただ大きな音、小さな音をめざして出していませんか。すると、前述したようなブレンドしない音色になってしまいます。いつも音楽を創造することを考えながら練習しましょう。

どんな大きな音、小さな音を出す時も、柔らかくきれいな音色にするために唇の細かい震動を意識するようにします。譜例①は唇の震動をとらえるための練習です。

譜例②はプレス・コントロールの練習です。腹式呼吸のことはあまり考えず、息を最大限に吸い、吐くことに意識を集中させます。内径2.5cmくらいのチューブ（注2）を口にくわえると息が通りやすくなり、息の通り道を確認しやすくなります。楽器で演奏した時もその状態を意識して練習します。

譜例③はダイナミックスの幅をつける練習です。音程、音色、音の流れに注意しながらイメージを持って練習しましょう。

### ブラームス／交響曲2番4楽章

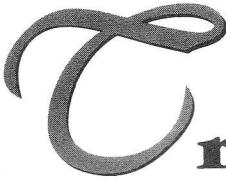
### 譜例①

### 譜例②

### 譜例③

# 8. 音程

●BPセミナー●



良い音程は良い音色から

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

ここにちは。ダイナミックスの幅は少しづつ拡がってますか。何度も書いていますが、常にイメージを持って良い音色で練習しましょう。

## 正しい音程とは?

誰れでも正確な音程で演奏することをめざしています。私自身、音程は大きな悩みであり、一生の課題です。

さて、正しい音程とはいって何でしょうか(ここでは正確な音程とは意味が違います)。色々な答えが予想されます。

常にA=442Hz(日本のほとんどのオーケストラの標準ピッチ)を基準にした音程。アメリカ系のオーケストラが好きなのでA=440Hz、ドイツ系のオーケストラが好きだからA=444Hzと様々な人がいます。

みんな間違いではありません。しかし、2人以上で演奏する時は音程を合わせなければ

なりません。

自分勝手にこの音程でないと良い響きが出せないとか、全体の音程が443Hzと上がっている中でこれが正確な440Hzといって、1人で違う音程で演奏してしまうと1人だけ浮いてしまい、音楽を壊してしまいます。

正しい音程とは、みんなとブレンドする音程です。音楽は全員で造りあげるのです。

この正しい音程で演奏するには色々な課題をクリアしなければなりません。何よりも周りの音程と自分の音程の違いを判断する耳が必要です。

## 耳を鍛える

音程の違いを判断する耳を鍛えるにはある程度トレーニングをし、それを続けなければなりません。2、3才の頃からピアノなどを習っている人には絶対音感が身についている場合が多いのですが、私のような普通の人はトレーニングをします。

次に、私のトレーニング法を紹介します。

ピアノがある静かな部屋で練習します。ピアノはグランドピアノでフタは全開にします。なければアップライトでもかまいませんが、上のフタは開けます。電子ピアノやシンセサイザーなどはこの練習には使えません。必ずアコースティックなものをを使います。

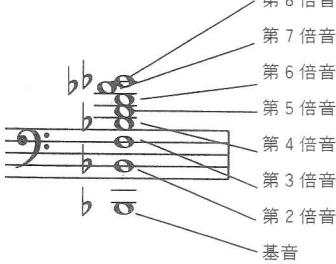
ピアノのペダルを踏みながらトロンボーンで好きな音をロングトーンします。ペダルは踏んだままです。すると同じ音程でピアノが共振します。そこで初めて鍵盤で同じ音を弾きます。

どうです? 同じ音程で響いていますか。この方法は音程の違いを自分の耳で認識するトレーニングなのです。

## 正しい音程は良い音色から

色々な音を聴いて良い音程を感じるのはどのような音でしょうか。汚ない力強く出された音、響きが上ずつたり、ぶら下がつたりした音、芯のないフニャフニヤした音などは、音程を感じたり、聴きとることができません。

譜例①



譜例②

譜例③

THE BEATLES / 1962-1966「赤盤」(東芝EMI TOCP-8010.11)とTHE BEATLES / 1967-1970「青盤」(東芝EMI TOCP-8012.13) 言わずと知れたザ・ビートルズの「赤盤」「青盤」で、解散後の1973年にメンバーのジョージ・ハリスンが選曲したザ・ビートルズの唯一の公式ベスト・アルバムである。ザ・ビートルズは後の世代のミュージシャンのほとんどに大きな影響を与えた。また、彼らの音楽はクラシックの影響を受けているのも事実である。このアルバムは今聴いても新鮮であり、クラシックを専門に演奏する我々にも刺激を与えてくれる。彼らのコーディングではわずか4トラックの機材であった。なのに、このようなサウンドを創った創造力は大きな驚きであり、音楽とは機材でなく創造力であるということをつくづく感じる。

例えチューナー  
までも他の音  
音楽をするため  
良い音程と感  
な音です。その  
程が低いと判断  
一とにらめこ  
りません。むし  
ん中にしようと  
き届かず逆効果

## 金管楽器

前述したピア  
んでトロンボーン  
他の音がピアノ  
たくさんのが  
音です。  
倍音とは簡単  
で増えていく音  
金管楽器の音  
この仕組みを理  
ります。

トロンボーン  
のB♭を基音(1)  
2倍音、第3倍  
ここで注意す  
少しずつ高くな  
例②)。正確な音

譜例④  
平均律

純正律

例えチューナーの針がメーターの真ん中に止ましても他の音とブレンドしません。それは音楽をするための音ではないのです。

**良い音程と感じるのはストレスのない自然な音**です。そのような音を出して、初めて音程が低いと判断できます。ですから、チューナーと一緒にらめっこして練習しても何の意味もありません。むしろ、強引にメーターの針を真ん中にしようとしてしまい、音色に注意が行き届かず逆効果です。

## 金管楽器の倍音の特徴

前述したピアノを使った練習でペダルを踏んでトロンボーンでロングトーンをした時、他の音がピアノで響くはずです。良い音ほどたくさんの音が響きます。この音の正体は倍音です。

倍音とは簡単に説明すると振動数が整数倍で増えていく音程のことといいます。

金管楽器の音は倍音で構成されているのでこの仕組みを理解すると音程をとりやすくなります。

トロンボーンはB♭管なので1ポジションのB♭を基音（第1倍音）とし、その上に第2倍音、第3倍音と続きます（譜例①）。

ここで注意する点は、倍音によって音程が少しずつ高くなったり低くなったりします（譜例②）。正確な音程を得るにはこの音程の高低

を考え、ポジションを微調整しなければなりません。

どの程度変化するかは楽器によって差があるので、自分の楽器の特徴をよく把握してください。そして、この音程のズレは1ポジションだけでなく、他のポジションも同様に微調整しなければなりません（譜例③）。

## 平均律と純正律

平均律と純正律という言葉を1度は聞いたことがあると思います。音階を構成する音程の調律の種類です。トロンボーンはハーモニー楽器で純正律を出しやすい楽器です。これをしっかりと理解すると美しい和音を造りやすくなります。

平均律とは1オクターブの振動数を12等分し、それを半音と定めた音階です（譜例④）。

純正律とは純正音程で音階を構成しています。純正音程とは、人間の耳には2つの音の振動数が簡単な比になっているほど協和して聴こえます。

例えば、ドとソは完全5度の音程ですが、振動数が正確な2:3の時に純正な完全5度音程といいます（譜例④）。純正律で和音を組んだ時、純粹に美しい響きがします。しかし、純正律でピアノを調律すると1つの調性だけ純粹な響きがして、他の調性では使いものになりません。

平均律では1オクターブを12等分した半音の7個分が完全5度なので、正確な2:3にはなりません。また、他の音程間でも簡単な比にはなりません。しかし、このズレは微妙なので、ピアノの調律などでは平均律で、どの和音でも平均的に響くのです。

## 純正律の捕まえ方

ピアノの調律は平均律なので、純正律を捕まえるのは慣れない難しいものです。ここでは前述したピアノを使った耳のトレーニングを使います。

静かな部屋でペダルを踏んでB♭音とF音を弾き、その響きに溶け込むようにペダルを踏んだまま、D音をトロンボーンで吹きます。充分溶け込んだ音で出せるようになるまで繰り返し練習し、美しいハーモニーになったら初めてD音をピアノで弾きます。ピアノで響いているD音より明らかに低いことが実感できます（譜例⑤）。

この練習はある程度平均律で演奏できるようになってからにしてください。いきなり練習しても何の効果もありません。いつも良い音色でよく聴きながら練習しましょう。

譜例⑥はセクション練習の一例です。パートを入れ替えたり、違う調、パターンを変えるなど色々工夫して練習すると、すばらしいトロンボーン・セクションに成長します。

譜例④

平均律

( )は隣りの音の振動数の比

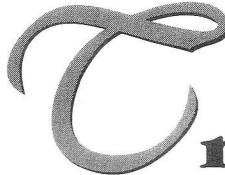
譜例⑤

純正律

譜例⑥

# 9. 音色

## ●BPセミナー●



感動する心が良い音色を作る最大のエネルギー！

## crombone

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

「トロンボーン：低音域は深く神秘的で高音域は輝かしく誇り高い。ピアノは豊潤で時に厳肅だ。フォルテは力強く、そして朗々と響きわたる」…………リムスキイ＝コルサコフ

これはロシアの作曲家のリムスキイ＝コルサコフの言葉です。リムスキイ＝コルサコフは吹奏楽でもよく演奏される「シェエラザード」や「トロンボーン・コンチェルト」などを作曲した偉大な作曲家です。彼のトロンボーンに対する想い、畏敬の念がこの言葉に現われています。このように、作曲家はトロンボーンに限らず各楽器に色々な想いを込めて作曲しています。

今月のテーマは「音色」です。演奏家は良い音色で演奏することを一生追及し、練習します。その考え方と練習法を紹介します。

### トロンボーンの音に感動する

今までトロンボーンの音を聴いて感動したことがありますか。中・高校生にこの質問をすると「トロンボーンの音に感動したことがない」と答える人が大半です。悲しく、さみしくなってしまいます。これでは良い音色は出せません。

1度でも感動すれば、それがイメージとなり、同じ音を出そうと練習します。感想が何度か繰り返すと、より鮮明なイメージとなり、練習は一層効果的になります。

感動する心が最大のエネルギーなのです。このエネルギーがなくては練習の効率も格段に悪くなってしまいます。特に中・高校生の年代は感動や感情を表現するのは照れくさかったり、カッコ悪いと思うからです。

しかし、音楽は感情を表現するものです。感情がなければ機械と一緒に、コンピュータで演奏するようにただの音の羅列になってしまい、音楽とかけ離れてしまいます。

では、いつ、どこに行けばトロンボーンの

音に感動できるのでしょうか。

それは生のコンサートに足しげく通うことです。しかし、なかなか難しいと思います。その時はCDを買ったり、TV（ドラマやCMの音楽も良いものがたくさんある）やFM放送のエア・チェック、学校の音楽室の資料など、いつも情報や音楽に敏感になっていれば身近な所にいくらでもあります。

とはいっても、やはり生演奏にかなうものはありません。オーケストラや吹奏楽、金管バンド、室内楽などジャンルは問いませんがプロの演奏を聴くようにしてください。

### 音楽感と同時に音色も養おう

音楽を造り出す1つの重要な要素として音色があります。例えば、どんなに美しくメロディーを演奏しても音色が良くなれば感動できません。逆に、音色が良くてもメロディーを歌えなければ機械と同じです。音楽感を養うと同時に音色も養いましょう。

音色を良くするにはイメージが最も重要です。イメージは毎月書いていますが、本当に大切なことです。イメージは頭の中にあるので表現するのは難しいのですが、初めはできるだけ言葉で表わすようにします。

「柔らかい、豊かな響き、輝かしい、暖かい、遠鳴りする、スムーズ、クリア、深く神秘的、誇り高い、厳肅、力強い」など言葉で表現すると、どんどん具体的なイメージができるかもしれません。冒頭のリムスキイ＝コルサコフの言葉もそうです。

参考に、日本大学芸術学部教授であり世界中のトロンボーン・コンクールで審査員を務める永濱幸雄氏の言葉を紹介しましょう。

トロンボーンのハイトーンには魔法が隠されている。神が宿っているといった方が正しいかもしれない。そこには人の心を和らげたり、人を諭す作用や、将来を予測する啓示的な響きが潜み隠されていると考えている。

永濱幸雄

### 良い音色を創る

良い音色を出すには、まずロングトーンをします。しかし、ただロングトーンをしても効果はありません。注意すべきポイントをしっかり押さえて効果的な練習をしましょう。

イメージ……前述したとおり重要です。

音を聞く……自分の音を聴いていなければ、もし変な音を出していても気がつきません。気がつかなければ、そこで上達はストップしてしまいます。イメージした音色と自分の音の違いを聴き分けましょう。

練習場所……練習場も楽器の一部です。本当は本番の会場（ホール）で練習できれば最高ですが、プロのオーケストラでも難しいのが現状です。学校ではできるだけ広い静かな場所を見つけてください。体育館が良いでしょう。私は屋外で練習するのも結構好きです（風のない時に限る）。そして、自分の音を聴くには、静かな場所でなければ聴けません。個人練習は1人1部屋がベストです。

唇の震動……7、8月号で書いた神経系トレーニングで、唇の細かい震動や周りの筋肉を意識すれば鍛えられます。唇の震動を意識する練習は譜例①を参考してください。

楽器……「弘法、筆を選ばず」という諺がありますが、楽器では大間違です。楽器は選んでください。「なぜ、こんな楽器で吹けるの」といった物に時々出会います。良くない楽器で練習すると上達のスピードは $\frac{1}{10}$ くらいになってしまい、そのうえ悪いクセがついてしまいます。善し悪しの判断は専門家か、良い悪いをはっきり言える信頼できる楽器店に相談しましょう。本当に良い楽器は音色や奏法、音楽を教えてくれます。

元の楽器がなくても手入れが悪ければダメな楽器と同じです、8月号に書いたスライドのメンテナンスを読み直してください。スライドだけでなくチューニング管やスライドの先のU字管などにヘコミはありませんか。その部分のヘコミは致命的です。この曲がった

部分は音に大きな影響があるので。私は響きを良くするために石突きゴムを取って演奏しています。

また、ロータリーのズレもチェックします。ロータリーのふたを開けて軸と外側の印が一致していますか。してなければゴムやコルクを削ったり、取り替えて調整しましょう。

替えポジション……ロングトーンをする時に正規のポジションで吹いた後、替えポジションで吹くと良い音色になります（譜例②）。常に替えポジションで吹くのではなく、正規のポジションの音色に近づけられるよう

に交互に練習します。

注意点は力強く鳴らさず、楽器が自然に響くようにていねいに練習します。

**集中**……上記の練習はすべて集中します。集中すれば1時間の練習が15分でできるし、集中すれば、それだけ身につきます。

### バス・トロンボーンの音色

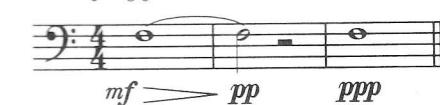
バス・トロンボーンの音色も色々な幅があります。トロンボーン・セクションの1人、チューバとトロンボーン・セクションの中継ぎ、チューバとのユニゾン（チャイコフスキ

ーの「白鳥の湖」の最後など）、木管楽器の支え（シユベルトの「未完成」の2楽章の最後27小節の木管楽器とのコラールなど）、弦楽器の補強（ベートーヴェンの「交響曲第9番」の4楽章のAndante maestosoなど）。

これらの場面に応じて音色、アタック、音のスピード感を変えて演奏します（楽譜は見た目は簡単だが、オーケストラで演奏すると実に難しい）。

上記以外にもまだたくさんあるので、多くの演奏を聴いてイメージを膨らまし、良い音を出しましょう。

譜例① ♩=60

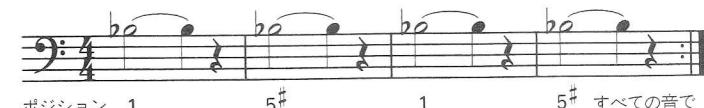


すべての音で

ポジション

1	5	4	3	2	6	1 <sup>#</sup>	4	3	2	5	1 <sup>b</sup>	3	2	5	1 <sup>#</sup>	3 <sup>#</sup>	2 <sup>#</sup>	3	2	1
6					5 <sup>#</sup>	7	6	5	4 <sup>b</sup>	6	7	6	5	4 <sup>#</sup>	5	4	5	5	6	7

譜例② ♩=60



ポジション 1 5# 1 5# すべての音で

表①

	オープン	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	-	-	-	-	-
オーブン	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	-	-	-	-	-	
F管 6 <sup>b</sup>	3 <sup>#</sup>	4	5 <sup>#</sup>	6 <sup>b</sup>	1 <sup>b</sup>	3 <sup>#</sup>	4	5 <sup>#</sup>	6 <sup>b</sup>	7 <sup>b</sup>	-	1	3 <sup>#</sup>	4	5 <sup>#</sup>	6 <sup>b</sup>	7.5 <sup>b</sup>	-	-	
G <sup>#</sup> 管 3 <sup>#</sup>	4	5 <sup>#</sup>	6 <sup>b</sup>	1 <sup>b</sup>	3 <sup>#</sup>	4 <sup>#</sup>	5 <sup>#</sup>	6 <sup>b</sup>	7.5 <sup>b</sup>	-	1	3.5	4	5 <sup>#</sup>	6 <sup>b</sup>	7.5 <sup>#</sup>	-	-		

F+G<sup>#</sup>管 3<sup>#</sup>

Andante

チャイコフスキー／白鳥の湖より



Andante

シューマン／未完成の4楽章



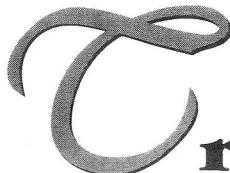
Andante maestoso (♩=72)

ベートーヴェン／交響曲9番の4楽章



# 10.アンサンブル

●BPセミナー●



◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

音をブレンドさせよう  
**Crombone**

ここにちは。音色の具体的なイメージはわいていますか。イメージはいつも新鮮で瑞々しい状態でいましょう。

## トロンボーンのルーツ

今月のテーマは「アンサンブル」です。トロンボーンはアンサンブル楽器といわれ、トロンボーンのソリストは世界的に見てもほんの数人しかいないことでも証明されます。では、いつぐらいからアンサンブルをしていましたのでしょうか。

トロンボーンの原形のサックバットは15世紀に完成され、16世紀初めにはほとんど現在の形となり、教会で賛美歌の伴奏でハーモニーをつけ、神聖な楽器として扱われてきました。

ドイツの古い石造りの教会で演奏すると、帰るべき所に帰ってきたと感じ、その空間は音色を導いてくれます。

トロンボーンは最初からアンサンブルをす

る楽器として発達したのです。

## アンサンブルとは何か

アンサンブルとは2人以上で演奏することで、プラス・アンサンブルのような室内楽はもちろん、吹奏楽やオーケストラも大きなアンサンブルと考えます。慣用語として演奏のバランスや統一性を指します。

では、アンサンブルをするうえでの考え方、注意点を解説しましょう。

## 音をブレンドさせる

「音をブレンドさせる」——良いアンサンブルをするにはこれに尽きます。音をブレンドさせるといっても、ブレンドされた音色のイメージがなければブレンドできません。毎月書いているが、色々なプロの演奏を聴きましょう。

ブレンドされた音色は2人以上で演奏しても新しい1つの楽器として聴こえてきます。トロンボーンで三和音を演奏した時、3つの

音が聴こえるのではなく、1つの音の塊として聴こえます。これはトロンボーン同士だけでなく、他の楽器とでも同じことができます。

## 周りの音を聴く

では、音をブレンドさせるにはどうすればいいのでしょうか。

音をブレンドさせるには周りの音を聴くのが第一歩です。そして、聴いた音に自分の音を合わせます。音量、音程、アタック、音の長さ、余韻、音の形など、すべて同じにします(譜例①)。

基本的に1番トロンボーンに合わせるようにし、1番トロンボーンは1番トランペット、1番トランペットはコンサート・マスターに合わせます。このことから各セクションの1番奏者は音楽の流れ、方向、和音の構成、音の処理(長さ)、ほかのセクションとのバランスなどを考えなくてはなりません。

他の奏者も聴くセクションや考えることがたくさんあります。まず、他のセクションで

譜例①

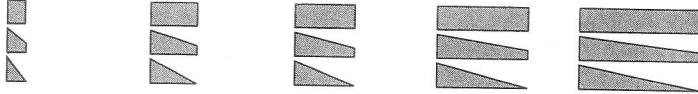
$\text{♩} = 60\sim 80$

バリエーション

Trb. ① ② ③ ④ ⑤

Timp. C.Bass

音の形



左記のバリエーションをすべての組み合わせでpp~ffまで  
ティンパニーや、コントラバスと一緒に練習すると効果大  
ティンパニーと一緒に練習する時は同じ音を何度も繰り返す

同じ音、同じフレーズを見つけるのが最初です。そして、それに合わせるようにします。事前にスコアを見てチェックしておけば最良です。

2番奏者は1番奏者が演奏しよう正在することを瞬時に正確に合わせ、3番奏者に演奏で伝えます。

言葉で書くと簡単ですが、トロンボーン・セクションのサウンドを良くするのも悪くするのも2番奏者の肩にかかっています。オーケストラでは経験を積んだベテランの奏者がこの席に座っています。

バス・トロンボーン奏者は主にファゴットやコントラバス、バス・クラリネット、バリトン・サックス、チューバなど低音楽器を聞くようにします。特に、ティンパニーをよく聴いて演奏するとバンド全体のサウンドがまとまりやすくなります。

これらの楽器の音色がブレンドすると幸せな気分になります。また、上級者はコントラバス(弦楽器)のボウイングを意識すると音楽の流れが良くなります。

簡単に説明すると、ダウン・ボウははつきり大きめに聴こえ、アップ・ボウは柔らかく小さめに聴こえます。例えば、マーチの頭打ちなどが理解しやすいでしょう(譜例②)。

音程は1番奏者も低音を聴いて合わせます。だから、バス・トロンボーン奏者はいつも正

確な音程で演奏し、**バンド全体の音程**(特に上記の楽器)を**把握する耳と注意力が必要**なのです。

ひと昔前は1番奏者は高めに、3番奏者は低めに音程をとるといわれた時代もあったようだけど、ナンセンスです。

トロンボーンの上にはトランペットが、下にはチューバが存在するので、そうしてしまうと音はブレンドしなくなり、バンドのサウンドが崩壊してしまいます。

### AINZATTの合わせ方

AINZATTとは音の出だし、アタック、縦の線を指します。これがズレてしまうと、どんなに良い音で演奏してもブレンドしません。

逆に、合っていれば何となくブレンドしているように聴こえてきます。mpでティンパニーを叩いた音をイメージすると美しいアタックになります。

AINZATTを合わせるにはブレスを合わせます。「ブレスをする」ことは合図を出し、それに応えるということです。

例えば、ジャンケンをする時は互いに「じゃんけんぽい」と言って同時に手を出します。それと全く同じ理屈です。

日常の生活で息は止まらないように、ブレスは常に自然な状態です。息を吸ったら

止めずにすぐ吐きます(図①)。楽器を演奏する時はその息の量が日常生活より多く、様々なテンポでするというだけです。

音楽の中でブレスをする時は**テンポでブレス**をすると流れにスムーズになります。息は吸ったスピードと同じスピードで吐き出されるのが一番自然です。いつもこれを心がけていれば**ストレスのない音色**で、その場面にふさわしいスピード感の音が出せます。

### 演奏中の信号

演奏中は当然話することはできません。前述したブレスを合わせるのも1つの信号です。音だけでなく微妙な動き、スライドの上下、足踏みなども一種の信号で、合図です。

本人は何気なく動かしたつもりでも、その影響は大きい場合があります。音楽の流れの中で動いた場合は良い方に影響が出ますが、流れに逆らって動いてしまうと流れは乱れてしまい、最後には崩壊します。そのことに気がつくのが第一歩です。

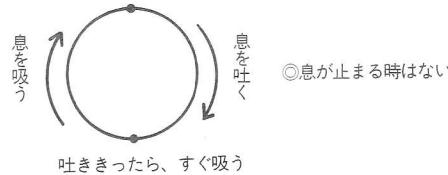
“周りの音を聴く”と書いてきましたが、あなたが演奏した音は、必ず誰かがそれを聴き、その音に合わせようと努力しています。だから、何の考えもなしに演奏すると周りは戸惑ってしまいます。常に全員で音楽を造っていることを考えましょう。

#### 譜例② Allegro giocoso ♩=116

ビゼー：「カルメン」よりトレアドール

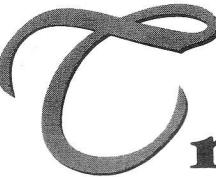
□ = ダウン・ボウ  
▽ = アップ・ボウ

図① 吸いきったら、すぐ吐く



# 11..歌い方と曲まとめ

## ●BPセミナー●



最善を尽くして颯爽たれ

Crombone .....

◆トロンボーン◆ 講師▶沼田 司 (フリーランス)

### ●知識をつける

例えば、あるオーケストラ曲の吹奏楽アレンジ版を演奏するとします。まず、どんな曲かを知り、イメージを高めます。そのためにCDを聴きますが、吹奏楽版はもちろん、原曲のオーケストラ版も最低2種類は聴くべきです。

それは、アレンジャーの考え1つで元のフレーズが違う楽器で演奏されたり、消されたり、新しいフレーズが書き足されたりし、原曲と全く違う曲になっている場合があるからです。CDだけでなくフルスコアも読めば一層効果的です。

アレンジの問題だけでなく弦楽器の音色や弦楽器とブレンドする管、打楽器の音色を聴きとり、イメージを高めるのも必要です。

クラシック音楽の大半の根底には宗教（主にキリスト教）の教えが流れています。特に宗教曲（ミサ曲など）では、その宗教の教えや背景、歴史などを調べていくと、何でもない4分音符などに重要な意味が含まれていることに気がつきます（A.リードの「エルサレム賛歌」の冒頭の部分など）。聖書を読み、その教えを知っておくのも1つの方法です。

我々演奏家は音符を譜面どおりに並べるのは当然で、その曲に潜む作曲家の考え方や想い、魂を理解し、表現しようとめざしています。それには上記の事柄が知識として必要不可欠なのです。そして、それらが重なり合ってイメージが高まっていきます。

### ●テクニックをつける

知識がつき、イメージができあがつたらそのイメージにふさわしい音色、テクニックをつけるために練習します。

効率の良い練習をするためにウォームアップ、練習、トレーニングを分けて考えましょう。5月号にも同じことを書きましたが、大切なでもう1度書きます。

①ウォームアップ………眠っている体の細胞を目覚めさせ、練習できる状態にすることで、7分～10分で体は目覚めます。リップス

ラーやタンギングなどのデイリー・トレーニングと混同しないでください。サッカー選手でいう準備体操、ストレッチです。

②練習………この練習は大きく3つに分けられます。音符を楽譜どおり並べられるようにする練習、本番に向けた練習とイメージ・トレーニングです。

まず、音符を楽譜どおり並べられるようにする練習です。楽譜どおりというのは、音符の長さ（テヌートやスタッカート、余韻など）を統一したりアタックの強さ加減、スラー、強弱、楽語など楽譜に書かれている情報をすべて正確に再現することです。個人、パート、セクションなど、できるまで練習します。サッカー選手でいうとボールを蹴ったりパスしたりすることです。

本番に向けた練習は並べられた音符をいかに音楽的に演奏するか、ペース配分など人前で演奏することを想定した音楽作りをします。サッカー選手でいうと戦術を立てたり実戦の練習です。

イメージ・トレーニングは自分の演奏、音楽の流れなどを頭の中でできるだけ具体的に細かくイメージします。この時は成功することだけを考え、音をはずす、間違えるなどのマイナスのイメージは考えないようにします。メンタル・トレーニングも併せてするとより効果的です。

③トレーニング………上記の練習でできない部分をピントで鍛えることです。皆さんのが何気なく吹いているリップスラーやタンギングなどのデイリー・トレーニングはここに含まれ、このセミナーで練習法を解説してきました。

これは1人でする孤独な作業で、繰り返し練習します。サッカー選手でいう筋肉トレーニングやランニングなどボールを使わない練習です。

以上の練習を毎日積み重ねればすばらしいプレイヤーに成長するでしょう。

自分は毎日一所懸命練習しているが才能が

## 才能とは1%の資質と 音楽に打ち込む99%の熱意だ!

「最善を尽くして颯爽たれ」…この言葉は私の母校、茨城県立多賀高校の校訓です。私が練習する時や本番に臨む時にいつも考えていることで、演奏活動するうえで大きなテーマであり、メンタル・トレーニングに通じる言葉もあります。

本番に向けて「最善を尽くす」のは当然ですが、どこまで練習すれば、調べれば、最善なのか終わりがありません。その終わりのない作業を本番までの限られた時間の中でします。何度も本番を重ねるうちにその知識が教養になり練習が実力になって、音楽を愛する人間として充実していきます。

ないと嘆いている人もいると思います。私もその1人でした。しかし、次の言葉を聞いてからは気持ちが楽になりました。

「才能とは自然に持っている資質1%と音楽に打ち込む熱意99%を兼ねたものである」

## 本番は颯爽と自信と誇りを持って臨もう

限られた時間の中で最善を尽くしたら、もうすることは何もありません。本番では颯爽と、自信と誇りを持って音楽を楽しみながら演奏しましょう。

## 演奏以外での本番の注意点

ステージに立ち、人前で演奏するのですから服装には充分気を使いましょう。目から入る情報も生演奏には重要な要素です。

食事も大切です。おなかがすぐと集中できないし、音もふらついてしまいます。体に栄養がすぐ吸収され、持続しやすい食事をとれば安心です。例えば、パスタやバナナ、チョコレート（吸収の速い糖質は集中力の低下を防ぐ）などです。

そろそろ花粉症の季節ですが（私も苦しんでいます）飲み薬に注意しましょう。薬の中には集中力を妨げたり、唇の粘膜や神経を鈍感にする作用のものがあります。薬剤師に相談してください。私は本番前にはできるだけ薬を飲まないようにしています。

## 指導者へのお願い

中高校生の演奏を聴いていると、音楽を感じていない、指揮法を勉強していない指導者がとても多いのに驚きます。

子どもたちはもともと白紙の状態で、彼らの持っている能力はほぼ同じと考えています。そこで演奏の差が生じるのは指導者の勉強度合の差が原因の1つと考えられます。音楽、自分の心に真摯に向き合いませんか。

我々演奏家も音楽を感じられない指揮者で演奏すると、とても苦痛を感じます。サッカーワークでただ走れ走れと言う監督のチームが勝てないので同じです。

また、楽譜のコピーは犯罪であるという著作権・知的所有権についても、もっと理解し、指導するべきです。

※

このセミナーを読んでくれた読者の皆さ

ん。私は全国各地で演奏しています。私だと気がついた方は気軽に声をかけてください。きっと、それが私のエネルギー、勇気になるでしょう。

最後になりましたが執筆するにあたり協力してくださった友人のトロンボーン奏者の皆さんにこの場を借りて感謝申しあげます。

ありがとうございました。

### ■ホームページアドレス■

東京中心で演奏活動しているトロンボーン奏者たちのホームページです。

●スタジオバスター <http://www02.so-net.ne.jp/~basta/index.html> または TEL 158-0097 東京都世田谷区用賀4-34-12-111 沼田 司 質問、手紙などはこちらまでお願いします。

### ■参考文献■ (1998.5月号～1999.2月号)

- 石橋真礼生ほか「楽典・理論と実習」音楽之友社
- 千野直邦 尾中普子「著作権法の解説」一橋出版
- レオ・コフラー「呼吸の理論と実際」シンフォニア
- デニス・ウイック「トロンボーンのテクニック」音楽之友社
- 門馬直美「西洋音楽史概説」春秋社
- グラウト「西洋音楽史」音楽之友社
- 最相葉月「絶対音感」小学館
- 石井慎二編集「スポーツ科学・読本」宝島社
- 「新音楽辞典」音楽之友社

### ■参考エチュード■ (1998.5月号～1999.2月号)

- ARBAN/Famous Method For Trombone (Carl Fischr)
- C.COPPRASH/60 Selected Studies For Trombone (Robert King Music Company)
- C.VERNON/A Singing Approach to The Trombone (Atlanta Brass Society Press)
- BAMBULA/Die Posaune 1～3 (Hofmeister)
- REMINGTON/Warmups (Accura Music)
- J.DOMS/Tonleiter-und Akkord-Studien fur Bass Posaune (Musikverlag J.Doms)
- Orchestral Excerpts 1～10 (International Music Company)
- ハノン／ハノンピアノ教本 (全音楽譜出版社)

## ■その他のお薦めエチュード・曲集■

### 〈エチュード〉

●BLUME/36 Studies for Trombone 1～3 (International Music Company)

●BLUME/36 Studies for Bass Trombone (International Music Company)

●J.DOMS/Tonleiter-und Akkord-Studien fur Posaune (Musikverlag J.Doms)

### 〈オーケストラの名パッセージ集〉

●J.DOMS/Orchesterstudien fur Posaune (Musikverlag J.Doms)

●J.DOMS/Orchesterstudien fur Bass Posaune (Musikverlag J.Doms)

### 〈メロディーを演奏するためのエチュード〉

●M.BORDOGNI/43 Bel Canto Studies For Tuba or Bass Trombone (Robert King Music Company)

●OSTRANGER/Melodious Etudes for Trombone (Carl Fischr)

●OSTRANGER/Melodious Etudes for Bass Trombone (Carl Fischr)

### 〈曲集〉

●J.S.バッハ／無伴奏チェロ組曲 (全音楽譜出版社)

※楽譜の入手方法は輸入楽譜を扱っている楽器店に相談してください。インターネットでも簡単に入手できます。

## ■お薦めCD■

最後のお薦めCDはバス・トロンボーンのソロ・アルバムです。

●DOUGLAS YEO/PROCLAMATION (DOYEN DOY CD 055)

●BLAIR BOLLINGER/FANCY FREE (d'Note DND1033)

YE0はボストン交響楽団、BOLLINGERはフィラデルフィア管弦楽団のバス・トロンボーン奏者で、この2枚のアルバムは音楽性、テクニック、音色のどれをとってもすばらしい。

バス・トロンボーンのソロを聴くと音色やテクニックに片寄り、歌が感じられにくかつたが、ようやくここまで歌を感じられる演奏が聴けるようになった。このCDを聴いて育った若手プレイヤーたちが近い将来、当たり前にバリトン歌手やチェロのように歌えるようになるだろう。その日がとても楽しみだ。

# Q&A

“聞くは一時のハジ、  
聞くがぬは一生のハジ”

分からることは、人に聞け。  
ハテ？と思ったら、何はさておき、  
パンビに手紙を出そう!!

## TROMBONE

### Q 息が長続き しません

私はTrbを始めて6年目になります。しかし、息が8拍しかもちません。やはり、私の体には合っていないのでしょうか。ちなみに身長は150cm弱です。

肺活量を多くするためにジョギングもしてみました。が、息が続かないのです。もし、楽器を変える必要があるのでしたら、どんな楽器がいいのでしょうか。音はいいとほめられます。

(清堂綾音)

### A 深呼吸をするように 意識してみよう

あなたはふだんの生活の中で、言葉を話す時に息が続くでしょうか。チェックしてみましょう。「ア～」と歌ってみてください。どうですか。きっと息は続くと思います。

では、どこに原因があるのでしょうか。それは声を出す声帯にあたる、唇です。息をムダに使ってしまい、効率良く唇が震動していないのです。マウスピースでバズィングした時、息の音がしなくなれば効率良く唇が震動していることになります。

練習方法は自分が一番出しやすい音をmfから始め、その音をppにしてロングトーンをします。その時はノーアタックで吹きます

(譜例①)。そして、唇の震動を感じて、より細かく震動するイメージを持って練習すると、しやすくなります。また、口の中の容積を変えたり、ノドやアンプシュアをいっさい動かさないようにしましょう。

次に考えられる原因は「肺活量」です。肺活量を増やすより、ふだんの生活で20%~40%

譜例① アタックをつかない

譜例② =60 何回も繰り返す

① 吸う 吸う 吸う 吸う 吐く 吐く 吐く 吐く  
ff

② 吸う 吸う 吸う 吐く 吐く 吐く 吐く  
ff

③ 吸う 吸う 吐く 吐く  
ff

④ 吸う 吐く 吸う 吐く  
ff

⑤ 吐く 吐く 吐く 吐く 吐く 吐く 吐く f  
mp

譜例③

=60

① V V V V V V V V V V  
pp p mp mf f ff fff fff fff

V V V V V V V V V V  
ff f mf mp p pp

すべての音で

② V V V V V V V V V V  
p f f p pp pppp

V V V V V V V V V V  
ff ff ff ff ff

すべての音で

必ず美しい音で!

%しか使っていない肺を100%近く使えるようトレーニングします。

ジョギングをしたことはとてもすばらしいことで、何とか上達しようと情熱が伝わってきます。基礎体力がつけば少しあは楽になります(私は水泳をしています)。しかし、残念ながら楽器を演奏するのに必要な筋肉や肺の周

りの筋肉のトレーニングとは多少違います。

まず、今月号のセミナーの「肺のウォームアップ」を読んでください。楽器を持たずにこのトレーニングをします(譜例②)。そして、常に深呼吸をするように意識します。これだけで1、2日で成果が現われます。

また、クレッセンドやデクレッセンド

の練習も効果的です（譜例③）。ただ、息が8拍しかもたないと言っていますが、音量や音域、テンポによって違ってきます。ちなみに私の肺活量は約5000mlで、mf、♩=60で8拍のロングトーンがやっとです。

楽器を演奏するには何が大切なのでしょうか。音を長くのばすことより、良い音で吹くことをいつも心がけていれば、自然に長く吹けるようになります。

また、身長150cm弱とありますが、演奏には大きな影響はありません。そのくらいの身長の女性ですばらしいプレイヤーは何人もいます。

楽器についても、あなたの楽器を見ていないので、変える必要があるかどうかは分かりません。もし変えるのなら、6ポジションも届きにくいので、F管が付いている豊かな響きを出しやすい、太管を薦めます。

また、注意しなければならないのは同じ品番の楽器でも響きが全然違うことです（使い物にならない楽器もある）。こればかりはプロに選定してもらうか、よほど信頼のおける楽器店で購入しましょう。

良い演奏をたくさん聴いて、どんどん上手になります。（沼田 司／バスTrb奏者）

# Trombone

Q 音が小刻みに揺れる

Trbを始めて5年になります。

最近、ロングトーンをしていると、音が小刻みに揺れるようになってしましました。

“よけいな所に力が入ってる”と言われたので、力を抜くようにすると、おなかの支えまで抜けてしまいます。

一体、どこに原因があるのか、また、どのような方法で直せるのか教えてください。

(大阪／こだま132号)

リラックスするのが大切 A

音が小刻みに揺れる原因は、横隔膜や腹筋の震え(痙攣)、またはアンプシュアの乱れが考えられます。もしくは、鏡を見ながらロングトーンをして口の周りが震えていなければ息の震えでしょう。しかし、ほとんどの場合これらが重なり合って音が揺れてしまいます。

この震えは、体のどこかに余分な力が入っているからです。しかし、余分な力が入っている場所が分かったとしても、自分の意志でその震えを止めることはできません。まずはリラックスすることが大切です。

「リラックスしよう」と言わても、どうしてもどこかに力が入ってしまうのが現状です。そこで、リラックスできるための息使いと音の出し方を解説しましょう。

1：まずは声で「アー」と歌ってみましょう。声はまっすぐにのびて震えていないと思います。この時点では声が震える人は誌上でのアドバイスの範囲を超えてるので、実際に音を聴かなければ分かりません。

2：次にイスに座って、膝を抱くように前屈みになり、腰のベルト辺りに体の内側から圧力がかかるように息を吸って、呼吸をします(この圧力は演奏でもいつもかかるようにする)。この時、上半身が自然に上下に動くのを意識します。

3：M.M.=60で8拍、息を最大まで吸い、次の8拍で息を止めて、最後の8拍で息を最大まで吐き出します。これを何度も繰り返します(譜例①)。

4：楽器を持たずにアンプシュアを作つて、ffで息を“フー”と吐きます。片腕を前にまっすぐ伸ばして、手のひらに息がしっかりと当たるのを意識します。

5：楽器を持ってアンプシュアを作り(音を出す感じで)音を出さずに息だけで1ポジションと6ポジション(F管やGes管付きの楽器はそれぞれを引く)を交互に息を吹き込みます。pp～ffまでの息使いでします。

特に、6ポジションでの抵抗を意識して、その抵抗以上の息を入れすぎないようにします。また、常に腰のベルトの辺りに体の内側から圧力がかかるているのを意識します。

息は膨らましたり、減衰したりしないでまっすぐのばして、息がなくなったらムリをしないで止めます(ffでは2、3拍のばせれば充分)。常にアンプシュアを作っているのを忘れずに(譜例②)。

6：譜例③はアンプシュアに余分な力を入れずにリラックスした良い音で楽器を鳴らすための練習です。

音を出す時も1～5までの息使いを意識します。音量はムリしないで自然に鳴らせる大きさ(mpくらい)で練習します。最初は音色だけに注意して、音程やスライディングなどは気にしないでリラックスして“ダラダラ”吹いた方が良い結果が出ます。

できるようになったら(約1週間ができる)音程やスライディングなど1つづつ注意して色々な倍音で(自然に鳴らせる範囲)練習します(譜例④)。

以上の練習を毎日30分づつウォームアップを兼ねてすると音の揺れは直るでしょう。また、何の問題もない人でもこの練習を充分すれば、豊かで自由な音色が得られるでしょう。

ほかにも質問や相談のある人は~~115-24-1101~~に載せた私の連絡先まで手紙をください。

(バスTrb奏者／沼田 司)

譜例①



吸う

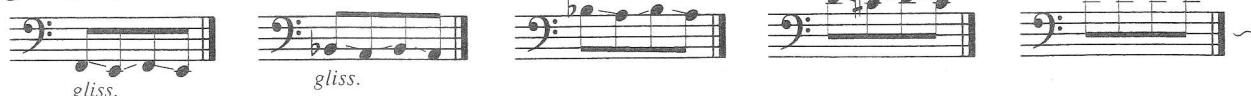
止める

吐く 何度も繰り返す

譜例③



譜例④



譜例②



何度も繰り返す。ppからffまで

(+F管)  
(+G管)

gliss.

# Trombone



肺を鍛える方法を

私はTrbを吹き初めて5年目になる高校3年生です。

今までなんともなかった肺が今年の2月に穴が空き、3週間ほどで治ったのですが、4月の半ばに再発してしまいました。

病院の先生は、Trbだけのせいではないと言っているのですが、本当のところ私にも原因は分かりません。呼吸法も腹式を使っているのですが…。

このままでは同じことを繰り返してしまう気がします。楽器は絶対にやめたくないで肺を鍛える方法や、先生の知っている人で私と同じようになった人がいたら「その人はどうしたか」など教えてください。(愛知/03)

## プレス・コントロールのトレーニングをやってみよう A

肺に穴が空いてしまったそうですが「気胸」のことでしょうか。そのような重要な医学的な相談は病院の先生にしてください。私には原因や治療法を責任を持って答えられません。

また、知り合いで「気胸」になった人はいませんが、何人かに聞くと「気胸」になった人は数人いたそうです。その人たちはしばらく安静にして治った後は元気に演奏活動しています。

あなたのようなトロンボーンに対する情熱を持っている人がいると、とてもうれしくなります。

そこで、肺を鍛える方法と楽器を演奏するために必要なプレス・コントロールのトレーニングをいくつか紹介します。

6月号で書いた「肺のウォームアップ」をもう1度書きます。これはウォームアップとともに、とても良いプレス・コントロールのトレーニングなのです。

まず、リラックスして自然に立ちます。そして息をたっぷり鼻から吸い(気温と肺の中の温度差を鼻を通すことによって少なくし、肺へのダメージを和らげるため)そのまま1度息を止めて、もう1度吸います。そして、もう1度息を止めて、また吸います。普通は3回は吸い直せます。この時点ではいぶ苦しいはずです。

今度は、反対に息をゆっくり全部吐き出します。さっきのようにそのまま息を止めて、3回は吐きます。これを最低3セットします。

1、2分休んでから、再び息をたっぷり限界まで吸って息を止めます(今度は口からホーッと吸う)。そのまま両腕を上にあげて、手を組みます。息を止めたまま上半身を前後左右に動かし、手を降ろしながらゆっくり息を吐き出します。これも3セットします(肺の

中の空気を入れ替え、新鮮な息で吹く)。

誰でも頭がクラクラするはずです。何ともない人はほど強靭な肉体を持つ人か、息を吸う量が少ない人です。

この段階では腹式呼吸のことはあまり考えずに息を最大限に吸い、吐くことに意識を集中させます。譜例を参考してください。注意点はやりすぎないことです。1日10分で充分効果があります。

また、内径2.5cmくらいのチューブを口にくわえると息が通りやすくなり、息の通り道を確認しやすくなります(材質はピニールやプラスチックなど何でも良く、日曜大工センターなどで1m￥1000くらいで売っている厚紙で作っても使える。長さは10cmくらい)。

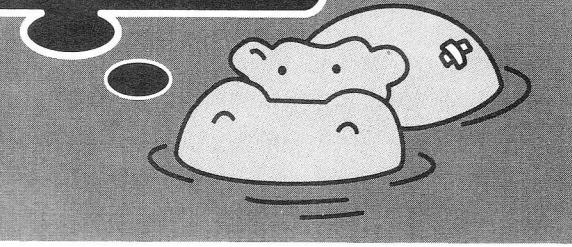
もっと詳しく知りたい人にはシンフォニア刊でレオ・コフラー著「呼吸の理論と実際」を薦めます。この本が書かれたのは100年前なので、一部情報が古い箇所もありますが、基本的な部分はとても参考になります。

(バスTrb奏者/沼田 司)

すべてのテンポは、♩ = 60

# Q & A

“聞くは一時のハジ、聞かぬは一生のハジ”  
分からることは、人に聞け。  
ハテ？と思ったら、何はさておき、  
パンピに手紙を出そう!!



## Trombone

**Q コントラバスTrbについて**

ボクはアマ・オケでバスTrbを吹いています。

最近、コントラバスTrbにとても興味を持っているけど、F管で、C、B管付きということぐらいしか知りません。

どこのメーカーが出しているのか、マウスピースの値段などを教えてください。ちなみ

に、バスTrbはバックのセイヤー・バルブで、マウスピースはシルキー60の組み合わせで吹いています。（島根／セイヤーマスター）

**A コントラバス・トロンボーンはこんな楽器**

コントラバス・トロンボーン（以下：コントラ）はトロンボーンの4度下のF管が主流で、B♭管（トロンボーンの1オクターブ下）もありますが、ほとんど見かけません。

ローターはE♭(or E)、B♭管付きが主流で、D、C管付きの楽器もあります（写真①はD、C管。譜例①）。

日本ではコントラを使用することはあまりありません。ドイツなどはテナー・トロンボーン奏者がアルト・トロンボーンを普通に持ち替えるように、バス・トロンボーン奏者もコントラを持ち替えるような教育を受けます。アメリカはほとんど持ち替えずにバス・トロンボーンで演奏するようです。

しかし、バス・トロンボーンとコントラの音色は明らかに違うので、コントラを使用し

譜例①

譜例②

ワーグナー／ニーベルングの指環「ラインの黄金」より

た方が、断然響きが豊かになります。また、バス・トロンボーン以上に一発の音色だけでも人を感動させたり、説得できる包容力を持っているので、美しいコーラルやここ一発のフォルテシモに向いています。

テクニカルな部分は、楽器が大きいのでポジションとポジションの距離が1.5倍くらいあり、細かいメッセージは苦手です。

例えば、普通のトロンボーンの7ポジションがコントラの5ポジションに相当します。バス・トロンボーンで常にF管を引いて演奏する感覚です。6、7ポジションは手が届かないでスライドの支柱にハンドルと呼ばれる棒が付いています（写真②）。

しかし、6、7ポジションで出す音はロータリーを引いて手前のポジションで出せるので、ふだんはハンドルを取って吹いている人が大半です。

コントラを使う曲はとても少なく、有名なものではワーグナーの「ニーベルングの指環」やR.シュトラウス「アルプス交響曲」などがあります（譜例②）。

ほかにもブラームスの「交響曲第1番の4楽章のコーラル」やドヴォルザークの「交響曲第9番『新世界』の2楽章のコーラル」な

どでコントラに持ち替えて演奏する場合があります。

プラス・アンサンブルなどでは、コントラの指定（楽譜）はほとんどありません。しかし、音域が低い場合などはコントラを使うと良い響きがします。

楽器の入手方法は、すべてメーカーへの注文生産です。メーカーは主にレッチエ、モンケ、タイン、ロメオアダチなどがあって注文してから2~5年かかります。

値段は、時価で約150万~200万円くらいです。中古品が出ることも2、3年に1本あるくらいなので、購入したい時は東京や大阪などの楽器店（ドイツ楽器の輸入販売をしている店）に相談するといいでしょう。

マウスピースは主にJKやティルツ、シュミットが製作しています。1万~2万円くらいだけど、国内の在庫はほとんどないので、ドイツへの注文で1~4ヶ月かかります。

口径は29mm~31mmくらいで、バス・トロンボーン用とF管チューバ用の中間くらいの大きさと思えば分かりやすいでしょう。私はレッチエのチスリック・モデルの楽器に、JKの2Aの組み合わせで使用しています。

（バスTrb奏者／沼田 司）

写真①



写真②

