

## スクールバンドにおける基礎合奏に関する一考察 — 中・高校バンドを中心として —

### The Program of Warm-up for the Wind Ensemble as an After School Activity in Japan — In the Situation of Middle & High School Band —

河内 勇\*  
KAWACHI Isami

There are a lot of ways how to start your band rehearsals for warm-up. Most of the band directors are trying to use their own warm-up practice sheets, and the beginning of rehearsal is going on same way everyday. This is a very good idea to ignite student's mind into the playing mode, and to keep the motivation of the playing instrument for them. However, this process usually is just like a "routine job", and students are playing their Warm-up Practice because just they have to play. Sometimes, the band directors, themselves, do not understand why they are doing this, or what should be the Warm-up. Even the band director who already has a good warm-up method tends to play these excerpts just for the band, but not for the each student. This is obvious that students, themselves, need their own warm-up before playing with other people. But, it is difficult to have enough private practice time during the rehearsal, and to take care of all students by the director.

In this article, I am going to show the one of ideas for the Warm-up Rehearsal Program in early period of the rehearsal as a whole band. This program includes player's warm-up, too. Although, there are many reasons why the band director cannot give enough own-practice time for the students, they should not cut the practice method for both students and the band. Using this program solves these problems immediately. The band director should guide and watch the students in early period of the semester, but the leaders of the students could take care of the band later. This program takes about a half hour so that the band director could use this not only in the beginning of the after school practice, but also, in the early morning warm-up, or the lunch time extra practice.

キーワード：吹奏楽、学校吹奏楽、基礎合奏、ロングトーン、ブレスコントロール

Key words : Wind Ensemble, School-Band, Basic Band Training, Long Tone, Breath Control

#### はじめに

吹奏楽を指導していく上ではじめに考えなければならぬことは、個人練習、合奏練習を問わず、いかにして生徒たちの練習をスタートさせるかということである。楽器を吹く場合、それがその生徒たちにとって楽しいものであればあるほど、彼らは興味を抱きつつより早く、より高く、より高度な部分へ進もうとしていく。そのモチベーションは技術の向上のためには非常に大切なものである。そしてなにより我われ指導者にとって、これほど指導上の武器となるものはない。しかし、管楽器の演奏はあくまでも筋肉運動であり、スポーツにおいてウォーム・アップが必要なように、楽器演奏においてもそのウォーム・アップと練習内容の組み立ては重要である。つまり、“一番初めに何をするのか”を正しく理解していないと、当然のことながら良い結果は得られないのである。

我が国の吹奏楽におけるほとんどの指導者はそのことは理解していると思われる。昨今、基礎合奏のための

DVD や、教則本などは数多く存在している。ただし、その内容は合奏練習に入るための導入、ハーモニーの訓練、各楽器間の音量・音質のバランス調整、そして、あるパッセージを利用したリズム練習などが中心のものがほとんどである。それらは“バンドのための”基礎練習、あるいはバンド全体を“ひとつの楽器”とした基礎練習ではあっても、バンドを構成している生徒一人ひとりのためのウォーム・アップや基礎練習に、必ずしも繋がっているとは言えない内容のものであるといえる。バンドのための基礎合奏が、同時にそのメンバー一人ひとりのための基礎練習にもなっているべきである。少なくとも、各生徒のブレスコントロールやアンブッシュャーが、ある一定の長さや音域をカバーできる状態になる前に、ハーモニーの練習や、タンギングを使用したリズム練習を行うことは、むしろ生徒のためには悪い練習といわねばなるまい。

もちろん、合奏練習と個人で行う基礎練習とは別のも

\*兵庫教育大学体育・芸術教育学系

平成22年10月21日受理

のであって、『合奏練習に参加する前に、各個人が責任を持って自分のウォーム・アップを行う』というのが理想であり、たとえばプロフェッショナルの演奏家であれば、そのことは当然のこととされている。ただし、学校教育の一環としての部活動の場でそれを完全に求めるのは難しい。主な理由として3つ挙げられる。

第1は、練習時間に制約があるということである。生徒たちは学校活動のなかの与えられた時間内に、より効率的に練習せねばならない。結果として、生徒たちはまず現在練習している曲中の、自分として必要な部分に練習の重点をおく傾向がある。

次に、指導者には生徒たち以上に時間的な制約があるということである。現場教員の忙しさは、今さらこの場で取り上げる必要もないことであるが、活動中に始めから終わりまで100%生徒を指導できることは稀である。必然的に合奏練習以外の、個人練習的な部分の指導に目が届かなくなりがちである。

最後に、生徒たちが本当の意味での“基礎練習の重要性”を理解しているのか、または理解していても、その具体的な方法が身についているのか、ということである。個人で行う基礎練習が、ややもすると“退屈な”、または“面倒くさい”ものになっていたり、あるいはとりあえずやっておくだけの“お飾り”になってしまっているのが現状ではないか、と考えている。一部の良く訓練されたバンドにおいて、生徒たちが内容的にも申し分ない基礎練習を自発的に、個人、合奏両方で行っているのが紹介されたりもしている。ところが、そこにいたるまでの、指導者の熱い指導や努力、さらに必要とされた長い年月が語られることはあまりない。

本小論ではバンドの基礎合奏でありながら、メンバーである生徒、一人ひとりのウォーム・アップに繋がる合奏練習を提言してみたい。本来ならば、生徒たちが個人的にたとえ数分でもウォーム・アップをしてくれているのが理想である。しかし、それがかなわない場合も含めた、いわゆる“普通の”学校バンドにおいても、十分に使用価値のある基礎合奏でありたいと考えてみた。時間的には、きっちり30分で終わるプログラムにされている。放課後の始めに行うためだけではなく、早朝練習や、昼休み、または“定期考査前の特別30分自主練習”などでも行うことができるからである。当然のことながら、指導者からの指導は必要なのであるが、最終的には指導者がその場において不在であっても生徒たちの中でそのリーダーと共に続けていけるようなものを目指している。そのためにも、30分という時間は、生徒たちが集中力とモチベーションを維持し続けるうえで、ちょうど良い時間配分であると考えている。

## I 呼吸とロングトーン的重要性

### 1 呼吸について

実践的な基礎合奏に入る前に、管楽器の演奏に際して何よりも基本中の基本となるのは、呼吸（ブレス）とロングトーンであることを指摘しておきたい。日本語をみる限りにおいては、どうしても“くだ”（管）の楽器というイメージを持ってしまいがちである。しかし、英語においては wind instrument すなわち“風、息”の楽器であることからブレスがいかに大切なものかわかる。管楽器の場合、音を出すためには必ず息を使い続けることが必要であり、これは音の大きさや、長さといった、音楽を作るための物理的な要素に直接関係してくるのである。ブレスをコントロールできるということは、管楽器演奏が上達するための最大の近道でありうるのである。

ただし、ここで少し気をつけなければならないのは、呼吸練習または、ブレスコントロールなどと呼ぶと、初心者、またはそれに近い奏者であればあるほど、“強く”、“大きく”、そして“長く”という方向にばかり目が向きがちになるということである。もちろん演奏上は“早く”、“圧力のある”息を吐き続けることが大切である。しかし、ある一定の“強さ”や“早さ”で安定した呼吸を保ったり、意のままに変化させたりすることのほうがよほど大切なのである。まさしく呼吸の“コントロール”であって、呼吸練習とは“息の長さ”などという結果を求めるものではなくて、その“過程”を大切にしたいものでなくてはならない。

そういう意味においては、初心者も熟練者も同じ土台の上で訓練できるわけであり、肺活量や楽器の違いなどというものに関係なく、皆で一斉に同じ時間を使用して始められるのである。たとえば、ここに15秒間息の持つ生徒と、30秒間息の持つ生徒がいるとする。彼らのその“15秒目”と“30秒目”に注目すれば、そこからさらに数秒長く息を保つためにならなければならない、実はこれはほとんど同じ訓練になるはずである。また、息を吹き始めるその瞬間の体の状態はどうであろうか？上体のリラクセーション度は？吹いている途中の安定感は？…。 “皆で一斉に同じ時間を使用して”というのは、同じ練習パターンを吹きながら、皆が同じことを“考えている”のではない。個々がそれぞれ自分に必要なことを“見つめている”状態なのである。

ただし、個々の生徒におけるそれぞれの段階と目標は違っていても、実のところ、初心者も熟練者も程度の差こそあれ、その方向性は同じなのである。したがって、指導者自身もそのことをよく意識していなければならない。さもないとただ単に“時を過ごす”だけの時間になってしまうからである。そしてこのことは、呼吸練習だけに限らず、次に述べるロングトーンにも、いや基礎練習や基礎合奏全般に通じるものであると言える。

具体的な呼吸練習についてはここでは触れないが、基礎合奏を行うにあたって大切にしたいことが3つある。まず第1に、話しているときと同じように自然な呼吸を心がけることである。人間が普通に話しているときには呼吸のことなど意識していないものである。ところが、ほとんどの生徒達はなぜか楽器を手にしたとたん、呼吸に意識が集中してしまう。何か体外の異物を口にして、息を“吹き込んで”いるように見える。楽器は身体の一部、口の延長と感ぜられるような息づかいを心がけたい。そして第2に、体は常にリラックスしていることである。だいたい体に力が入ってしまっていると十分な吸気を得ることが出来ない。さらに余分な“力み”は、弱奏時や息がなくなってきたときに“音色の震え”を生む。身体は、管楽器を演奏するために必要な最低限の力、アンブシュア回りや楽器を支えるための力以外は極力リラックスされているべきである。最後に、呼吸に柔軟性を持つということである。体のリラックスや、安定した呼吸を土台としながら、その使用される呼吸は、時に強く、柔らかく、また鋭くなければならない。吸気に関しても同様である。ただし“柔軟性”を強調するあまり安定性を欠くことになれば本末転倒である。

## 2 ロングトーンについて

管楽器奏者にとってロングトーンという言葉は基礎練習の代名詞である。プロのような熟練者になればなるほどこれを大切に扱っているあたり、スポーツにおけるランニングに相当する。集団で行われる基礎合奏においても、特に本小論では“個人のウォーム・アップに繋がる基礎合奏”がテーマであるので、ロングトーンをいかに行うかが重要になってくると考えている。ロングトーンとは文字通り、“音を長くのばす”ということであるが、前項で触れた呼吸練習と密接に関係しており、ロングトーン練習はイコール呼吸練習の一部と言えるのである。したがってロングトーンもただ単に“長さや強さを競う”ものではなくて、その安定性や柔軟性に注目すべきであり、個人、集団にかかわらず、指導者は細心の注意を払いながら指導していかねばならない。

ロングトーンの重要性については、十分に語られてきたし、生徒、指導者共によく認識しているはずである。しかしながら、現状においては、これほど指導者におろそかにされやすい練習はないのではないかと考えている。まずロングトーンをする場合、個人、集団にかかわらず生徒に“丸投げ”されている場合が多い。たいていの場合、メトロノームをセットして何拍吹いて順次音を変えて…と練習しているがこれがもう完全に儀式化しているのである。呼吸練習中における、息や口の安定性と柔軟性にさらにプラスして、楽器を吹くための物理的な筋肉運動を加えるわけであるから、よほどの集中力を持つ

て行ってほしい。誤った道を選べば道はさらに遠くなるわけで、真面目に練習すればするほど下手になっていく、というのは何とか避けたいものである。

ロングトーンをやる場合は、特にウォーム・アップをかねている場合には、どの音から始めるのか、どれくらい伸ばすのか、前後の呼吸はどうするかということに注目すべきである。まず始めの音であるが、その楽器の音域で、低めのレジスターの中から鳴らしやすい音を選ぶのがベストである。一日の練習の始めは、口の筋肉が楽器を吹く状態になっていないのであるから、鳴らしやすい音のほうがよい。さらに管楽器は、低い音になるほど管体が長くなり、口にかかる抵抗も大きくなっていく。つまり口の筋肉のトレーニングに最適なわけで、その辺りの何音かのうち、鳴らしやすい音から徐々に慣らしていくことが重要である。鳴らしにくい、又は難しい音から始めてしまうと、筋肉に余分な負担がかかるだけでなく、かえって悪い癖をつけてしまいがちである。

伸ばす長さに関しては、もちろん個人差があるが、筆者は“伸ばせるだけ伸ばす”というのを基本におく。吹き始める前のブレスの時点でロングトーンは始まっているのであり、そのブレスからロングトーンを経て次のブレスまで移る、この一連の動きを1つのフレーズとして考えたいからである。そのフレーズのつながりが最終的には曲になっていく。たとえば、ロングトーンを5分間かけて行うならば、1回ごとの呼吸（ロングトーン）のつながりが最終的に5分間の物語になるようにイメージするのである。部活動において、有無をいわずに“ドの音から8拍吹いて2拍休んで半音階でオクターブ往復”というような練習を見かけることがある。残念ながら、それでは個々のロングトーンがバラバラに積み重なっているだけで、筋肉のウォーム・アップを兼ねた音楽的物語性や必然性はあまり感じられないのである。

実のところロングトーンの練習においては、その長さはあまり重要ではない。むしろその音色、音質の均一性や、アンブシュアの固定、さらには呼吸のスピードや圧力などが、リラックスされた状態で保たれているのかが問題なのである。これらが安定した状態であれば、初めて次の段階としてその長さを求めていくことができるのである。

## II 基礎合奏の実践

ここに個人のウォーム・アップもかねた基礎合奏の一例を提言したいと思う。前にも述べたとおり放課後の始めや、朝一番の練習に使えるように軽いメニューから行い、約30分で終われるようになっている。

注意点として

1. 全員が合奏体系に座っていること。

2. 指揮者の位置にはできるだけ大きなメトロノームを置き、皆がそれを見つめながら、いっせいに同じパターンを続けること。指導者、または指揮者の生徒は、そばにいたのであるが、すべてはメトロノームと共に動き、指示を出すようにする。
3. このメトロノームはできるだけ止めずに、待ったなしの状態、次々とエクササイズを進め耐久力をつけるようにする。
4. このプログラム中は、前に立てているメトロノームの動きを、指揮者の指揮棒のように感じて吹くようにする。打楽器群を聞きながらとらえるテンポ感だけでなく、ビジュアル的にとらえるテンポ感も養いたいからである。
5. インターバルの間も音楽の一部という感覚を養う。30分の始めから終わりまで一つの楽曲という意識で練習できるように指導する。
6. ハーモニー・ディレクターを指導者の横に準備しておく。
7. 打楽器の生徒はバスドラムを一人、ティンパニを一人、それ以外はできるだけすべてスネアドラムを担当する（練習台や机の使用可）。
8. 必ず一人のスネアドラム奏者が前に出て、メトロノームの横でたたく。
9. 練習の開始前から、生徒達は個々に簡単な音でロングトーンを使った“音出し”をしてもよい。ただし開始数分前からメトロノームのテンポ60と、ハーモニー・ディレクターによる442Hzでの実音B $\flat$ を鳴らして集中力を高めていく。
10. 開始1分前になると、生徒達は音出しをやめて姿勢を正し、ゆっくりと深呼吸を始める。その際、呼吸は吸気の倍以上（4拍吸えば、8拍吐くというように）使い、すべての空気を出した後、数秒間のインターバルを置き次のプレスを始める。

### 1 長いプレスと、diminuendo を使った音階的ロングトーン練習（約8分）

この練習は基礎練習の根幹ともいえるべき、プレスコントロールとロングトーンに主眼をおいている。したがってこの30分のセットの中でも、この練習に最も重きをおくべきであり、これを抜きにしてその日の練習を始めてはならないと考えている。テンポは1分間に4分音符を60で行う。バスドラム及びティンパニは4分音符で、スネアドラムは8分音符で叩き続ける。

#### 1) 実践

実音B $\flat$ の音（低めの音域）から順にB *dur*を平均律で1オクターブ8音の上下を行う。パターンは予備2

小節（8拍）、ロングトーン5小節（20拍）のセット（28秒）の繰り返しになる（譜例①）。吹き始めの音はフォルテで、そして20拍使ってなめらかな *diminuendo* をかけていく。これには打楽器も含まれる。ハーモニー・ディレクターの音は消さなければならない。全体で一つのB $\flat$ の音を *diminuendo* している、という意識を持たせたいからである。音階の上行中に、楽に鳴らせる低いレジスター（音域）が出てきた場合は、そこから低い音に移るのが望ましい。できるだけ長い管体にかかる圧力をコントロールできるようにする。この8分間は、インターバルの2小節間を含めて楽器を口から離したり、使っていない腕をぶらぶらさせたりしないように心がける。前に立っている指導者もできる限り模範的に演奏すべきである。その上で、時間がたつにつれて楽器を持った姿勢や、上体に力みの出てきた生徒には“目配せ”などで知らせる。

（譜例①）



#### 2) 技術的な注意点

- ・予備の8拍については2拍（吐ききる）+5拍（深く吸う）+1拍（上体のリラックス）とし、吹き終わりと吸い終わりの際の上体のリラックス（特に肩）に集中する。
- ・20拍伸ばせない生徒は、吹き終わった後に静かに呼吸を整えておく。反対に息の余る生徒は、フォルテの拍数を長めにし、きっちり20拍ですべての息を使い切りつつ、なめらかな *dim.* を作れるようにする。
- ・回を重ねるごとに始めのフォルテの音が弱くなっていく傾向がある。吸気後のリラックスはあくまでも上体のリラックスであって、呼吸の狭間の緊張感を失ってはいけない。生徒には、出だしの音の勢いを常に意識させておく。
- ・最後にB $\flat$ に戻ってきたときは、5小節（20拍）ではなく、伸ばすことのできる生徒がいる限り30拍、40拍と伸ばし続ける。全員で最後のかすかな音まで集中して聞くようにする。

#### 3) 目標とするポイント

最大の目標となるのは、20拍の中で自分にとって最高の *diminuendo* をいかにコントロールするかである。そのコントロールには呼吸、口の筋肉、姿勢、リラックス、音質、音程などあらゆる要素が含まれている。誰でも息が苦しいと感じたり、口が疲れてくれば音の震えや、線の細い音質となって現れて来やすい。そういうことに関係なく、なめらかに吹き続ける訓練なのである。テンポ60での20拍は20秒であり、生徒達（特に大きな楽器の担



当者)には簡単に吹き続ける長さではない。しかし問題は“長さ”ではなくその“質”なのであり、“自分にとって最後の4拍間のppがホントにきれいだった”のほうが目標とされるべきことなのである。もし息が足りなくて時間が余っても、静かに他の演奏者の音や、打楽器の音を聞きながら深く呼吸を続けていけばよい。数ヶ月後に、そのロングトーンが2拍でも3拍でも長くなればそれでいいのである。

## 2 低音から順に重ねていくロングトーンのバランス練習(約1分)

この練習もロングトーンの一環として行うのであるが、バンドを各楽器の音域の高低に合わせて4つのグループに分け、低音群から順番に重ねていくものである。テンポは8分音符で1分間に50～54で行う。打楽器はテンポの違い以外は前回と同じように叩く。今回は4分の4拍子の8分音符を1拍として数える。

### 1) 実践

まず4つに分けるグループであるが、低音楽器のチューバ、コントラバス、バスーン、バス・クラリネット、バリトン・サクソフォーンをAグループとする。次に、ユーフォニアム、トロンボーン、ホルン、テナー・サクソフォーンをBグループ。トランペット、アルト・サクソフォーン、2nd & 3rd クラリネット、オーボエをCグループ。そして1st クラリネット、E♭クラリネット、フルート、ピッコロをDグループとする。

1小節間(8分音符で8拍)のインターバルを、はじめの準備のために持ち、Aグループが十分に息を保てるようにする。チューニングの実音B♭を使用し、まずAグループがフォルテでロングトーンを開始し、2拍遅れてBグループが重なって入る。Aグループは音を止めないで吹き続ける。さらに2拍遅れてCグループが入り、その後、Dグループが2拍吹き、合計8拍になるようにする。そのままインターバルを置かずに、一つ下の実音Aの音を同じ8拍で平均律的に演奏し、続いて実音G、Fと下降してから最後にもう一度B♭にもどり1小節間伸ばす(譜例②)。

(譜例②)

The musical score consists of four staves, each representing a different instrument group. The top staff (A group) starts with a quarter note G4 (B-flat) and continues with quarter notes F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, and F3. The second staff (B group) starts with a quarter note F4 and continues with quarter notes E4, D4, C4, B3, A3, G3, F3, and E3. The third staff (C group) starts with a quarter note E4 and continues with quarter notes D4, C4, B3, A3, G3, F3, E3, and D3. The bottom staff (D group) starts with a quarter note D4 and continues with quarter notes C4, B3, A3, G3, F3, E3, D3, and C3. The tempo is marked as 54 (quarter notes per minute).

### 2) 技術的な注意点

- ・この練習は、始めから終わりまでフォルテで演奏する。グループごとに参加してくるのであるが、後から入ってきたグループが、前のグループのサウンドにうまくブレンドさせられるように意識させる。各グループが入る際に、音が飛び出したり、どこかだけが弱かったりなどとならぬよう気をつける。低音(Aグループ)から、きれいなピラミッド型のバランスを作ることが理想である。
- ・Aグループは8拍吹き続けることになるのであるが、今回は *diminuendo* をせずに、ずっと強いままのばすようにする。その後、次の音へ移る前のプレスは極力短く、深く取り音質や音量が変わらないようにすべきである。
- ・高音のグループになるほど吹く長さが短くなっていく。しかしプレスは、その分だけ長くなるインターバルを使い前項(Ⅱ-1)で行ったように時間をかけて取るようにする。

### 3) 目標とするポイント

8拍×5小節で40拍間の安定したサウンドが求められるロングトーン練習である。個人としての安定感のみならず、バンド全体がひとつの楽器となるようなブレンド感とバランスを目標としたい。この練習でのフォルテとは“個人、個人のフォルテの集まり”ではなく、“バンドをひとつの楽器として奏でたフォルテ”であるべきである。したがって、楽器間、グループ間の音量や音質のバランスによって、バンドとして持つサウンドが変わってくる。この練習により、指導者の求めるサウンドを生徒たちの意識の中に充分反映させることが大切である。もうひとつ考えたいのは、B♭のロングトーン中に、その倍音であるF、ならびにDを聞く訓練をするということである。これは次の練習から導入する純正律にたいする訓練にも繋がる。各生徒が、いつも倍音を聞きながら吹いている、という状態を目指すべきである。

## 3 純正律を使用した音階でのロングトーン練習(1分強)

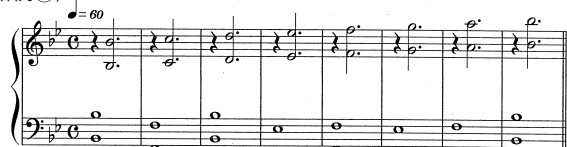
この練習も音階形のロングトーンであるが、少し前回までとは違う点がある。まず、大半の楽器群は音階的に上下していくが、低音群に関しては別の音を奏することにより、バンドとしては和音を構成するという。次に、この音階練習では純正律を使用する、というものがある。生徒たちには、事前に平均率と純正律の違いをはっきりと教えておくべきであり、ここでは頭で理解していることを体に学習させるための第一歩としての役割を持たせてほしい。テンポは一分間に60で行い、打楽器には

再び同じことを繰り返してもらおう。基本的に B dur を使用するが、バンドの力量に応じて順次変えていってもよい。

### 1) 実践

まず低音群であるが、前項Ⅱ-2における A グループにユーフォニアム、トロンボーンを加える。はじめに、2小節（8拍）分の準備のためのインターバルを設ける。低音群は続けて4拍ずつ、B $\flat$ →F→B $\flat$ →E $\flat$ →F→E $\flat$ →F→B $\flat$ と演奏する。F及びE $\flat$ は、B $\flat$ よりも低い音域を使用する。その他の楽器群は、低音群の1拍後から3拍ずつ B dur の上行形を純正律で演奏する（譜例③）。8音×4拍で32拍になるが、その直後に下降形もまったく正反対で同じように行う。ティンパニに関しては、低音群と同じ音でロールを使って奏する手もある。惰性ではなくしっかりと純正律を学ばせるために、ハーモニー・ディレクターを使う。方法としては、①ハーモニー・ディレクターによる純正律の音階を低音群と同時に（音階群の演奏前に）鳴らす。生徒たちに音を与えることにより、次の音に対する安心感を与えることができる。②音階群と同じタイミングで2拍目に鳴らす。生徒たちは同時に鳴る音と同じ音が吹けるか、また瞬時に調整することができるか、自分でテストすることができる。③3拍目（全員の後）に鳴らす。生徒たちは正しい音程で吹いていたか後から確認することができる。

（譜例③）



### 2) 技術的な注意点

- ・低音群は豊かな響きを保って吹き続けるようにする。ブレスのための休符がないのであるが、出来るだけ短い、また鋭いブレスを心がける。そして彼らの E $\flat$ と F も純正律の音程で吹くこと。
- ・音階群に関しては、3拍をしっかりと吹ききることのできる小節の頭まで音の勢いを持続させるように吹く。したがってブレスのタイミングとしては、1拍目の裏を使うことになるはずである。
- ・“純正の3度は低め”などという曖昧な指導ではなく“13.7セント低い”と数字を意識させ、普段の練習の中でチューナーなどを使って純正3度の音程や響きの感覚を確認させておく。

### 3) 目標とするポイント

このエクササイズはロングトーンでもあり、さらに音階練習でもあるのだが、何よりも純正律の持つ音程の流

れや、ハーモニーの感覚を身につけるためのものである。音階の演奏者は、まず平均律の B dur と純正律の B dur の違いを、理論的なことだけでなく、実際の演奏を通して体で表現できるようにならねばならない。上記したように、普段から個人として、またパートとしての訓練が必要であり、このプログラムの中において練習するというより、突然行っても確実に決められることをここで確認する、というレベルに持っていきたい。

また倍音を聞くという観点で言えば、すべての演奏者は低音群の1拍目、まだ音階が鳴っていないうちにその倍音を最低1つ、できれば2つ聞き取ってほしい。音階群の生徒たちには1拍目の裏、ちょうど彼らがブレスを取るタイミングで、低音の音から数えて完全5度上の倍音、さらには純正3度上の倍音を耳でとらえ、それから2拍目の音を吹くよう指示を出す効果的である。最初の8小節のうち1, 4, 5, 8小節目は全員が同じ音、この場合は根音を演奏するため、完全5度上と長3度上の倍音両方を聞きながら吹くようにする。2小節目では低音 F に対して、音階は C であり、F の完全5度上の倍音 C を、吹き始める直前に聞くことができれば、そのまま同じ音を重ねるように吹くだけである。3, 6, 7小節目では、低音 B $\flat$ , E $\flat$ , F に対して音階は D, G, A の純正長3度である。これも音階奏者は上記と同じタイミングで倍音を聞いて、その上にハーモニーとして音を重ねていく訓練をすればよいだけである。後半の下降形も同じアイデアである。

## 4 主音からの半音階的な跳躍練習（約5分半）

この練習は、半音階的にひとつだけ音を跳躍してその後、元に戻りロングトーンというパターンを繰り返すものである。跳躍の幅を半音ずつ上に広げていき、最後には1オクターブの跳躍まで行う。次にそのオクターブ上の B $\flat$  の音から下降形で同じことを行う。テンポは同じく60、打楽器も4分音符と8分音符でたたき、演奏者は全員ユニゾンで行う。

### 1) 実践

今回は準備に使うのは4拍である。最初の2拍はリラックス、3拍目に体中のすべての息を吐き出し、4拍目ですばやくブレスを取る。その間、全身はリラックスしていなければならない。基本的に B dur で行う。その場合のパターンは4拍（準備）+2拍（B $\flat$ ）+2拍（H）+4拍（B $\flat$ ）の合計12拍である。そして再び4拍の準備からはじめて B $\flat$ →C→B $\flat$ 、B $\flat$ →C $\sharp$ →B $\flat$ 、という風に次々と1オクターブの跳躍まで続けていく（譜例④）。メトロノームは止めない。準備の4拍の間も楽器を口から離したりせず、アンブシュアを崩さない形です

ばやくプレスを取る練習をする。上行形が終わると楽器を離し、姿勢を楽にして少し休憩（30秒程度）する。その後、上のB♭から順に同じパターンで下降する。基本的にすべて平均律を使用して練習する。

（譜例④）



## 2) 技術的な注意点

- ・ 平均律での半音階の音程が、ぶれずに、そしてスムーズに取れるようにする。音は変わっていくのだが、息の勢いや、アンブシュアの安定性については、同じ音のロングトーンとなんら変わることはない、ということを生徒たちに意識させる。
- ・ 跳躍が大きくなればなるほど、音を吹きなおしたり、音質が変わったりしがちである。出来るだけ、なめらかに、レガートで吹くつもりで練習すること。アンブシュア辺りの筋肉への負担は相当なものがある。上行形と下降形の間的小休止は必ず取るようにする。その際もメトロノームだけは止めない。
- ・ 跳躍後の4拍の音が弱くならないように指導する。疲れが出てきた場合、自ずと *diminuendo* をかけてしまいがちであるが、つぎの小節（準備）の頭までしっかり吹ききること。

## 3) 目標とするポイント

一口でいって大切なことは、跳躍の絡んだロングトーンであっても、その音質、音程、音量、息の圧力などが常に一定であることである。これは言うのはやさしいが、行うのは非常に難しい。それに見合ったアンブシュアの筋肉の安定性と柔軟性、それを土台にしたプレスコントロール、そして耐久性と姿勢全体のリラックス度などが、バランスよく保ち続けられる必要があるからである。ただし初心者であっても、怖がらずに続けていくこと。広い跳躍でのレガートが出来なくても、それは現時点での問題点であって、必ず克服するという強い意志を持って望んでほしい。全員で一緒に練習していれば、中には上手く吹ける人もいるはずで、そのサウンドのイメージを常に目標にしていくように指導していきたい。

このエクササイズでは、まず平均律での半音階が確実に吹けるように練習することが目標であるが、次のステップとして純正律の半音階を使用した練習も効果的である。ただし、極端に幅の狭い音程があったりするので、ハーモニー・ディレクターで音を順番に追いながらじっくり練習せねばならない。あまり高音域に負担にならない程度であれば、他の調で練習してみるのもよい。しかしな

がら、ただ種類を多く持つことよりも、確実にB durの平均律を安定したサウンドで吹くことのほうが、よほど効果的であり、本小論の目的に沿っていることを付け加えておく。

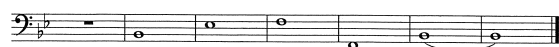
## 5 終止（カデンツ）を使用したロングトーン練習（約3分）

この練習では、カデンツの基本形のひとつであるI→IV→V→V→Iのパターンを使って、ロングトーンを行う。テンポは60を使用し、打楽器以外の全員が各調のI、IV、Vの音をユニゾンで演奏する。2回目のVの音は1オクターブ下の音を吹く。打楽器は前項と同じように演奏する。

### 1) 実践

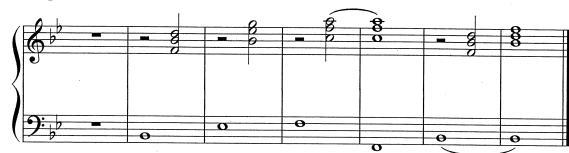
まずは、基本としてB durのカデンツから始める。したがって使用する音はB♭→E♭（完全4度上）→F（完全5度上）→F（オクターブ下）→B♭である。前項と同じく準備のために4拍使用（リラックス2拍+吐き出し1拍+吸い込み1拍）する。その後、各音を4拍ずつ吹き、最後のB♭のみは8拍のロングトーンで締めくくり、合計28拍で一つのパターンとする（譜例⑤）。さらに、続けていくつかの違う調で行うと効果的である。いくつの調を使用するかは、その日の時間配分にもよるが、フラット系の長調を中心に、B dur、Es dur、As dur、Des dur、Ges dur、そしてF durあたりは、いつでも使えるようにしておきたい。どの調の場合でも、低めの音域の主音から始めるようにする（下のVの音域にもよるが）。

（譜例⑤）



ハーモニー・ディレクターを使用した練習も効果的である。生徒たちと同じ音を追って弾いてもいいのであるが、純正律のB♭コード、E♭コード、Fコードをそれぞれの小節の3、4拍目で入れるとよい（譜例⑥）。最初の2拍間、生徒たちはユニゾンで吹いているが、その後純正律の和音が入ってくることで、俗に言うその和音の“はもった”状態の感覚を養うことができるからである。

（譜例⑥）



## 2) 技術的な注意点

- ・この練習においても、各小節がバラバラに発音されるのではなく、28拍分の息の流れが一定であるように指導する。もちろんプレスは取ってもよいのであるが、瞬間的に早く取るプレスを心がけ、吹き終わりと吹き始めの音質に差が出ないようにする。特にV→Vの1オクターブの動きに注意すること。
- ・各調の持つカデンツの感覚、いわゆる調性感を養ってほしい。ただ単にカデンツの音が吹けるというだけでなく、ハーモニーの流れや、終止に向けた音楽の動きなどを、常に感じて演奏することは非常に重要である。
- ・一つのエクササイズは短いのであるが、幾つかの調を次々に演奏することで、柔軟性を養っていく。

## 3) 目標とするポイント

一見したところ、別に難しい課題でもないと感じるのであるが、この場合のような下降形の跳躍に難を持つ生徒は多い。しっかりしたアンブシュアで、“降りて上がる”という動きに安定性を持たせたい。シンプルな構成音であるが、逆に見落とされてしまいやすい練習である。特に、個人的なレッスンで、ピアノなどを習っていない生徒たちにとっては、音楽の骨格にあたる“作り”を体感しながら練習することが大切である。音楽の持つ終止の感覚に、理論的な理解度を加えることで、さらなる発見に結びつけられるよう指導していきたい。

単音での音の動きが、このエクササイズの中身であるが、ハーモニー・ディレクターを使って和音を鳴らすことは、ユニゾンでの横に流れる音楽に、和声の縦のラインが加わることになる。生徒たちにとっては、音楽がいきなり立体的に感じられるはずである。4拍の内の最後の2拍だけに純正律のハーモニーを鳴らすのはこのためである。

## 6 純正律の I, IV, V によるハーモニーを使った練習 (約5分)

これは俗に言う“ハーモニー練習”、“コラール練習”などと呼ばれるものと根本的に同じである。基本的な和音を各パートで作りながら、バンド全体としてのサウンドを構築するものである。メロディや調性にはいろいろなものが使用可能であるが、ここではメロディには固執せず、各音を1小節間(4拍)伸ばす方法を取る。テンポは同じく60で、打楽器も同じたたき方で行うが、ティンパニは低音群と同じ音を使って4拍ずつのロールで行う。

### 1) 実践

B dur で I → IV → V → I のハーモニーを2回くり返す。

準備に2小節(8拍)、そして各ハーモニーは4拍ずつ伸ばし、8拍+4拍×8小節の合計40拍のパターンになる。ここでは、ブレーン社のDVD“上達実感できる基礎合奏”<sup>注1)</sup>のハーモニー練習(2004)を参考にした(譜例⑦)。時間の配分によって、一度だけ演奏するという日もあり得るが、この練習はスタイルを変えて何度もくり返し行うのがよい。

### (譜例⑦)

たとえば、①まず普通のmfで演奏する。②楽器を離し全員(マ)の発音で歌う。③もう一度全員で演奏する。④次にppで演奏する。⑤ffで演奏する。⑥根音→第5音→第3音の順で1拍ごとに入ってくる(4拍目は伸ばす)。⑦Aグループから順にB→C→Dと1拍ごとに入ってくる。

他にもあらゆるパターンが考えられるが、一つのパターンが終わると、メトロノームを止めないままで、指導者は次のパターンの指示を出し7、8回程度演奏するようにする。

## 2) 技術的な注意点

- ・呼吸のコントロールとロングトーンは、どの練習であっても基礎の土台であり、決しておろそかにすることはできないが、このエクササイズでは、やはり何よりも各生徒の音程が非常に重要になってくる。ここでは、確実に純正律の長3和音が取れるように指導する。
- ・どうしても、プレスをとる前の2拍程度が、支えきれずに弱くなっていく傾向にあるので、あくまでも長いフレーズを意識して、プレスの瞬間まできっちり吹ききる、ということを徹底させる。



・ハーモニーの中での、各自の役割をきっちりと理解させる。自分の音がどのパートと同じなのか、第3度音はどう吹くのか、また第5音ならばどうなのかなどを具体的に根気よく指導していかねばならない。その上で、そのバンドにあった独自のサウンドを目指すようにしたい。

### 3) 目標とするポイント

ハーモニーを使った練習や、コラールを使った練習はあらゆるところで紹介されており、その必要性や効果については今さらいうことはない。指導者の立場から言えば、バンド全体をひとつの楽器、ひとつのサウンドに作り上げていくには、このようなエクササイズは最も重要なもののひとつであろう。バンドとしての基礎練習はここから始まる、とも言うことができる。

しかしながら、呼吸とロングトーンが管楽器演奏の基礎練習の2本柱であるということ再度認識してほしい。仮に各生徒個人が、これらを十分に準備できぬ状態で次のステップに進んでしまったとすれば、これはその生徒たち個人の状態が悪くなるだけでなく、バンド全体へ与える影響は、計り知れなく悪い方向へ向かうであろう。そのような理由も考慮して、このエクササイズは30分のプログラムの中の後半、ほぼ20分以上経過してから行うようにした。中身自身はかなり柔軟性を持っており、バンドのニーズに合わせて音色、音質、バランスなどを指導してほしい。

B dur だけでなく、他の調の練習を行うのも効果的ではある。よく訓練されたバンドであれば、毎日違う調で練習することも十分可能であろう。ただし、あまりに目先を変えてしまうと、かえってサウンドが荒れてくる傾向が見られる。たとえ、毎日同じことのくり返しでも、“この調であれば大丈夫”と生徒たちに安心感を与えられる練習のほうが、毎日の基礎合奏としての意味は大きいと考えている。

## 7 音階（スケール）の練習（約3分）

呼吸とロングトーンの重要性についてくどいほど述べてきたが、これは管楽器という“息を使った”作音楽器における顕著な特徴といえる。それに比べてみれば、音階練習はすべての楽器に共通した、基礎練習の代表選手であり、個人としても、当然バンドの合奏としても当然避けて通ることはできない。テンポは少し早めの68~72に設定する。打楽器は、前に立っているスネアドラムを除いて、全員（可能な限り）鍵盤楽器に移り管楽器と同じ練習を行う。

### 1) 実践

まずは B dur で行う。8分音符と16分音符の組み合わせで2オクターブの上行形を4拍、さらに下行形にて4拍使う。次に主音（この場合B b）を3拍伸ばし、次の1拍でプレスをとる。準備に4拍使用し、このパターンの合計は16拍になる。基本的にはすべてスラーで演奏する。楽器の性能または、個人の技量により2オクターブが難しい場合は、1オクターブを2往復させる。これにより、両者が同時に演奏してもその拍数は同じになる（譜例⑧）。続いて B dur の平行調の gmoll を、同じリズムで2オクターブ吹く。この短調に関しては、3つのフォーム、すなわち自然的短音階、和声的短音階、そして旋律的短音階をすべて続けて吹き、最後に3拍の延ばしとプレスを入れる（譜例⑨）。ここまでがワンセットであり、短調の1往復に8拍必要なため、3つのフォームと最後の延ばしを入れて28拍、長調と合わせて44拍のセットとなる。一つだけで終わらずに、最低でも3、4種類の調を毎日演奏する。

（譜例⑧）



（譜例⑨）



### 2) 技術的な注意点

- ・この練習は非常に根気のいるものになる。まず、すべての音階を理論的にも、技術的にも理解することが大事であり、普段の練習から少しずつ練習させておく。このプログラムでは、無理のない調から確認の意味を込めて始めていく。ただし、長調とその平行調の短調とは、必ずセットで学習させる。
- ・最終的には、12種類の長調とその平行調の3種類、計48種類すべてを暗譜することが望ましい。そのための指導は特別に設けるべきであり、指導者が生徒たちに直接アプローチする必要がある。“やっておきなさい”という形で生徒たちに“丸投げ”してはならない。
- ・生徒たちの音楽的レベルの高低にかかわらず、音階の演奏がいかにか音楽的に吹かれているか、を意識させたい。ただ指使いのみを追っているようでは、このエクササイズの意味はない。音楽の流れ、音質の安定感、ブレンドされたサウンド、そのうえで初めてスケール

の技術的訓練が生きてくるのである。

### 3) 目標とするポイント

音階練習を生徒たちに指導する際には、どうしても指先のテクニックや、速さ、またはタンギングなどにはかり目が行きがちである。しかしながら、“音階こそ音楽的に練習する”ことが重要であり、本小論で一貫して述べてきた“基本”の上に立った、まさに基礎練習の集大成であると考ええる。

このプログラム全体を通じて、各エクササイズでは、一つの音から次の音へ移る場合に、生徒たちが十分に時間的余裕を持てるように配慮してきた。呼吸、アンブシュア、姿勢などを意識しながら音を変える余裕を持たせたかったからである。これらの要素を、音が変わるたびに大幅に動かすのではなく、最低限の微妙な変化と指の動きのみで行うことが、安定した音質を作り出す条件なのである。しかし、この音階練習ではテンポは速くなる上に、16分音符を使っているために、実際の指を動かす早さや、音の変わり目の緊張感は数倍以上のものになってしまう。これは、音階練習をはじめたとたんに、音質が荒くなる可能性が高いということである。指導者も、演奏者もこの部分を十分に理解して練習に臨まねばならない。

音階練習は非常に奥の深いものであり、時間と根気の両方が必要である。あせらずに、一つ一つ確実にレパートリーを上げていくことが大切である。速さを変えたり、タンギングを混ぜたり、アルペジオを挟むなど、その応用範囲は広い。ただ、個人とバンドのウォーム・アップという観点から見れば、実力とかけ離れたチャレンジよりも、無理のかからないものを確実にこなすことの方が効果的である。

### おわりに

わが国の吹奏楽の世界において、基礎合奏の重要性や必要性は広く認識されているが、生徒たちを個人単位で見た場合、どうしても集団の意向の中で、個人の基礎的な練習が犠牲になっているのではないかと長い間考えていた。そのきっかけは、やはり筆者が14年間生活したアメリカでの音楽体験にあるといえる。アメリカ人の10代の若い学生たちは、技術的なレベルは非常に未熟であるにもかかわらず、その音質（トーン・クオリティ）においては明らかに高いレベルを保っていた。後になって、これは初期教育の段階において徹底的に基礎を重視させているからである、ということがわかってきたが、筆者がその歳まで受けてきた、技術力をいかに能率的に養うか、という音楽教育との違いをはっきりと見せつけられたような気がした。

今回の研究では、学校教育の中の部活動という範囲の

中で、個人としての基礎練習と、集団としての基礎合奏を融合したプログラムの構築を試みた。このプログラム自身は、筆者が帰国後に常勤講師として勤めた福岡県の県立高校において、2年以上かけて毎朝行ってきたものが母体となっている。長年演奏家として、また教育者として意識してきたアイデアを駆使し、現実の学校現場における具体的な活用に耐えうるものと自負している。そして今後は、個人の練習における基礎練習法の構築についてさらに力を注ぎ、管楽器指導について、個人、集団の両面からアプローチできるように研究していきたい。

### 注

1. 佐藤正人『上達が実感できる基礎合奏』ブレーン株式会社、2004、p.11

### 参考文献

1. スタイン, K. 小畑恵洋 (訳) 『クラリネット演奏技法』全音楽譜出版社、1998 (*Stein, K. The art of clarinet playing*, Summy-Birchard Co., Princeton, N.J., USA, 1958)
2. Galper, *A Clarinet Tone Technique and Staccato* Mharva music, Toronto, 1999
3. Galper, *A Clarinet Scales & Arpeggios* Boosey & Howks, 1978
4. Klug, H *The Clarinet Doctor* Woodwindiana Editions, 1997