

吹奏楽の基礎(生徒用)

＜練習形態について＞

- ①合奏形態による基礎・ロングトーンの練習
- ②合奏による演奏曲の練習
- ③個人練習
- ④パート練習
- ⑤学年別練習（分奏）
- ⑥木、金、打楽器別練習
- ⑦セクション練習

＜練習の内容の参考例＞

- 姿勢やアンブッシュを確認する練習（鏡やチューナーを用いて）
- ◎ ロナらし（マウスピースなどのみと楽器本体と）
- ◎ ロングトーン（8拍、12拍、16拍、32拍、）（B♭、C、F、E♭各音階、半音階）
- リズム感をつける練習（メトロノームの使用、エレクトーンなどのオートリズムの利用等）
- 吹き方を統一する練習（アクセント、スタカート、テヌート、スラー、クレッシェンド、デクレッシェンド、フレーズどり等）、何か全パート統一の基礎の練習曲集などがあれば有効、ひとつの単純な音階練習でも様々な練習が可能。
- 跳躍の練習 ド～ド♯ ド～レ ド～… タンキングとリップスラー(テンポ遅く～速く)
- ダイナミクスとバランスの練習（f f、f、mf、mp、p、ppはバンドの力量で基準を一定練習しておくとい）（各パートの人数、生徒の力量により常に注意を払う練習をすることも必要）
- ◎ 音程を合わせる練習
 - ・ ピッチはチューニングの時ハミングして自分で合わせ、その後メーターで確認するののひとつの方法（B♭ばかりのチューニングでは良くない）
 - ・ チューナーを持って、ロングトーン、練習曲で意識して練習
- 音感を身につける練習
 - ・ 基音から跳躍練習（ド～ド♯、ド～レ、ド～レ♯…、ド～シ、ド～シ♭…）
 - ・ ハーモニーの練習曲による
- 演奏技術を磨く練習（主に個人練習、そのときメトロノームが必要）木簡は特に指がまわることも大切。（かえ指も含めて）
- 演奏曲の個人・パート等の練習（日頃から基礎の練習を積んでおれば演奏曲の練習は非常に効率良くできる。）
- 演奏曲の合奏練習（基礎技術等、表現も含めて、指揮者・生徒の日頃の努力と音楽性が大切）
〔 ◎はどのような練習形態でも余程のことがない限り必要な練習 〕

＜現実的な学校での練習のメニュー＞

- 楽器準備、音出し…手際よく、毎日10～15分で行う
- ロングトーン…最低毎日20～30（音質を上げたい場合はさらに長く、立奏での練習も効果的）
- 基礎練習（合奏形態、分奏、パート練習）…20分
- その時期、その日の目的によつての練習…50～120分
 - ・ 合奏、個人、分奏、パートそれぞれ
（音づくり、基礎練習、曲の感じを捕える、リズムを正確に合わせる練習等）
（正確な譜読み、個人演奏技術の向上）

(各パート・セッションでリズムを合わせ、吹き方の統一、音色を揃える、表現を合わせ等)

演奏に向けての心構え

- 演奏曲で練習しない。大切なのは日頃からの音づくり」「基礎技術」「吹き方の統一」「音感」が重要。それができているならば、演奏曲の練習は、「譜読み」と「曲づくり（表現）」のみでよい。
- 日程的に余裕がある時は、個人練習やパート練習を重視する。
＜曲づくりのイロハ＞
- 曲づくりのおおまかな流れ
 - ① 楽譜の配布と同時に、CDなどを聴く
 - ② 個人の譜読み練習
 - ③ パート練習（メトロノーム等を使用）
 - ④ 木・金・打別分奏
 - ⑤ 合奏（段階1）…縦の線を合わせ。曲の流れをつかむ
 - ⑥ ②～④
 - ⑦ 合奏（段階2）…吹き方の統一、ダイナミクスの意識化、音程の調節
 - ⑧ ②～④
 - ⑨ 合奏（段階3）…表現（リズム、音質、体の動き）、心の持ち方、曲想
- ＜その他の留意事項＞
- 合奏では必ず鉛筆を用意する。
- 場所的なこともあるが、一週間前ぐらいにはステージの体型（生徒の間隔も含めて）で練習することを勧める（当日の雰囲気になじめさせることと、聞こえてくる音が当日のものに近付けること、団体によっては会館等のホールを借切って練習するところもある）
- 立つ間隔、譜面台の高さなどを合わせ練習も必要

楽器の維持管理について

- 良い演奏にはそれなりの手入れ用具の経費が必要で、演奏姿勢は日頃の手入れに比例する
 - ・ クラリネットのリードは常時各自4～5枚は持ちたい。（ローテーションで使用し、よく鳴るものを本番用に残す）
 - ・ 木管楽器はクリーニングペーパー、キーオイル、コルクグリス、スワブを持つこと（楽器の音質を保つため）
 - ・ 金管楽器は、スライドグリス、ピストンオイル、ポリッシングクロス、ガーゼ（掃除用）は必需品
 - ・ トロンボーンにはその上にスライドクリーム、ウォータースプレー
 - ・ 打楽器にもポリッシングクロス、オイルは必要（金属部を拭くため）

各楽器のアンブッシュャと基本姿勢・手入れのポイント（あまり教則本に書いていない具体的なこと）

《楽器のアンブッシュャと基本姿勢》

＜木管＞

- ① 口や喉の安定、タンキングも舌根を動かさない…安定した音、音色、音程
- ② 好みのアーチストのCD等を繰り返し聴く…音づくりに有効
- ③ 指は若いうちに難度の高い練習曲で練習をする
- ④ かえ指やトリルキーもしっかりマスター、譜面上でやりやすいものを使う
- ⑤ 表現は常に自分で考え、追求める

<フルート>

- ・ 姿勢は体に対して顔は左に、体のねじれが無くなる（Pic は正面で）
- ・ 下唇は引いて固定し、上唇は若干三角形で
- ・ 頭部のみで、右手で管をふさいでA（又はE）の音が出る程度のアンブッシャ
- ・ 腹圧をかけやすいために、姿勢は少し前倒れで
- ・ チューニングは管全体のバランスから考えてBb よりAで
- ・ 足は前後に、右足は後に引く位置で。

<クラリネット>

- ・ リードの高さはマウスピースの黒い部分が毛すじほど見える程度に
- ・ マウスピースの1. 3cmのところを、口に
- ・ 下の歯に下唇をしっかりとあはせる
- ・ 上の歯が下の歯より前に行かないように注意する
- ・ 下顎は左右下に引いてしっかりと固定する
- ・ マウスピースのみでCの音が安定して出るように（タル付きではFis）
- ・ 足は腹に力が入るように、前後に固定することも良い

<サクソ>

- ・ リードの高さはクラリネットと同様
- ・ アルト…マウスピースのみでAb、ネック付きで低いAb
- ・ テナー…マウスピースのみでG、ネック付きでE
- ・ バリトン…マウスピースのみでEb、ネック付きEb
- ・ サクソは鳴りやすい楽器のため音色やビブラート等は特によく研究すること
- ・ 高音域では、ピッチが非常に上がる楽器なので、右手の小指でどこかをふさぐと下がる。演奏する楽器や奏者の特性があるので、チューナー等で、それぞれの音について見つける。できれば四分音符以上はその指使いとしたい。中学生でも速いパッセージは無理としても、全音符等伸ばす音はそれを指使いとする。

<金管>

- ・ マウスピースは、上唇が3/5、下唇が2/5を基準に（ホルンは逆）
- ・ 唇が薄い生徒はTpやHn、厚い生徒は中低音の楽器。TpやHn等は歯並びも考慮されたい
- ・ TpやTb等ストレートな楽器は体に真直ぐ構え、楽器は床に平行より少し下げた位置で（初め慣れるまでは、いつも姿勢に気をつける）
- ・ EupやTubはマウスピースは体に真直ぐで、ベルを体の右の方に位置するよう構える
- ・ ホルンは首を少し左に向け、マウスピースは顔に垂直に、体のねじれが生じないように構える
- ・ ホルンの右手の働きは、①音色の変化②音程の調節（基本的に右手をベルに入れば低くなり、抜けば高くなる。）③ゲストップ音（ホルン独特の金属の音色）の操作④楽器を保つ等があるので平手で持たないように（右手は少し“く”の逆の形をつくり親指を人差し指に自然にあて、ベルの内側の上の方に親指・人差し指をあてる感じ）
- ・ 高い音の時は、息の量を多く、息のスピードを強くする、アパチュア（唇の隙間）を小さくする。低い音は息のスピードをゆっくり、アパチュアを大きめにすること

- ・ タンキングについては、次を参考に

やわらかい発音

高音域…d e e

中音域…d o

低音域…d a a

するどい発音

高音域…t i i

中音域…t w o

低音域…t a a

- ・ チューニングについて

ホルンを除いて実音Bbで良いが、FやC、A等もチューニングする癖をつける。特にチューニングの主管意外の第1～3バルブの調整管も定期的に調整しておくようにする。

ホルンはFやCで、BbやC、G、Eも定期的に第1～3の調整管で調整すること（Wホルンは主管とFのチューニング管、Bbのチューニング管のそれぞれのバランスに気を配る。Bbシングルも基本的にはF管同様、開放管で）

＜管楽器の呼吸法とイスの位置＞

- ・ 腹式呼吸が大切といわれる。練習には上向きに寝転んでの呼吸でその感じをつかむ。肩の力を抜き、腹と腰の上部がしっかり膨らむ様にする。良い響きのある音には息の圧力が大切である。
- ・ 日頃の練習では立奏によるロングトーンが有効
- ・ イスに葉1／3ぐらいに軽く座るのが望ましい
- ・ フルートやホルンは体は指揮者の方に向かず座り、首か指揮者の方に向くようにした方が体のねじれが生じなく自然になると考える。イスの向きに対して少し右（奏者として）にずれて座ることを勧める。（奏者が、指揮者から見て、左がわに位置する場合）

＜打楽器について＞

打楽器の質や調整の度合いがストレートに出てくるので注意が必要。つまり全体の中で管楽器とのバランスと曲想にあった演奏方法など常に研究する。

- ・ P e rは一人一パート非常に大切に目立つ
- ・ 奏者に合った楽器の高さ位置に気をつける
- ・ 演奏の姿勢は少し前かがみで、棒立ちは良くない
- ・ 手首、肘、肩のリズミカルな動きとしなやかさが大切
- ・ 同じ楽器、同じマレットでも叩き方で音色に違いが生じる。決して押え付けた叩き方はしないように
- ・ 管楽器とのバランスに常に配慮を考える。（指揮者の指示に細心の注意。演奏を打楽器群がこわしている団体がまだまだ見らる。60人編成でも20人編成でもスネアドラムは一台、T i m pも1セットである）
- ・ 演奏曲の練習よりP e r独自の基礎練習を毎日行う

★ P e rの練習は必ず教則本で（技術指導のビデオなども参考に）

★ P e rにはチューニングが必要。技術や表現がありながら、ロッドの締め方などの調整不備の演奏はよく見かけることは非常に残念である。

- ・ SDの場合、ヘッドはG、Aの音で、裏皮は少し高めにするとクリアーな音を得られ、低くすると深みのある音色となる。
- ・ BDでは、ある音にチューニングするより、好みの音にチューニングする。打面の裏側を低くすれば響きのある音、高くすればマーチ等に適する音となる。裏面を低くしておいて、打面をミュートするなどすることが現実的である。また夏と冬の気温によるヘッドの張り具合の違いにも注意し、定期的に調整する必要がある）

★姿勢や奏法について

- ・ C. C y mには、高音と低音の2枚一組となっており、左手に低音、右手は高音のものを持って演奏する。左手のものの3cmのところに、右手のものの先をあて、瞬時に全体を合わせる。（シンバルは平行に合わせることはない、空気が逃げられない場合、響きの無い音になる）
- ・ X y l oの打点は、左手のマレットの先は真ん中より上の方、右手は下の方を叩く。（右、左がぶつかることをなくすため）演奏時の立ち位置は、X y l oに平行に立つのではなく、少し右回りの方向に立つ。演奏時は、左右の足を、高音を奏する場合は、右足を、低音では左足をずらして身体をスライドさせる。打点は、鍵盤が固定されている場所は叩かないこと、早い演奏では、黒鍵の固定場所より下の方を叩くことも可。（固定場所をはずせば、音色はそれほど変わらない）

- ・ T i m p の打点は、リムから10～15cmのところ。立ち位置は、LとMの2台を正面に、LとLLには、身体を左旋回して、尚打点が合うように、LLの位置をとる。Sについても同様に行います。チューニングはロッドで調整しておき、ゲージのチューニングは、低音から高音へと行います。ロールについては、1拍六連符でなだらかに奏する。ロールの後の決めの四分音符は、ロールの最後の1拍を何打点か決めておき、決めの四分音符が低い場合が多く、ロールを左から入って、決めに左手で打つとよい
- ★ 演奏曲に合った打楽器のサイズ、チューニング、使用するマレットの種類を研究すること（軟らかめか硬めか、X y l oではプラスチックのもの、V i bやM a r m bでは糸巻きのものを使用。金属マレットはG l oのみに使用）叩く場所、叩き方なども曲想に応じて研究すること。指揮者の細かな指示を自分で解釈し、打楽器の様々な表現を研究することが重要である。
- ★ 演奏時は、頭と体でリズムを感じ、手首や肘など全身を使って豊かに表現すること。顔の表情も重要です。（打楽器の表情や表現に乏しい団体が多く残念。）繊細なリズムやダイナミックなリズムは特に気をつけたいもの。

《各楽器の手入れについて》

各部定期的に楽器の掃除の日を設定すること。また、演奏会の終了日の次の日や、テスト前など練習をしなくなる日にも必ず行いたい。個人や生徒任せにすることは、しっかり伝統がある団体以外は手入れをしないことと同じになる。（楽器の手入れが悪い団体・個人は音楽に関しても良くない）但し、演奏会前日のやり過ぎの手入れは、キーなどの調整がくるう場合があるのでおすすめしない。

手入れ用品や掃除用具は各自きちんと持っていること

< F l >

- ・ 必要用具…ガーゼ（掃除棒用）、掃除棒、ガーゼ（表面掃除用）、キーオイル、ポリッシングクロス
- ・ 練習の終わりはもちろんのこと、合間にも掃除棒とガーゼで管内を拭きとる
- ・ 表面の汚れは、キーに負担をかけないように、ポリッシングクロスで
- ・ 2ヶ月に一度はキーオイルを

< O b >

- ・ 必要用具…大羽根（又はスワブ）、ガーゼ、クリーニングペーパー、ポリッシングクロス、キーオイル
- ・ 演奏の終わりだけでなく合間にも、まめに大羽根を通すこと
- ・ タンボやトーンホールの水分は、クリーニングペーパーで
- ・ 2ヶ月に一度はキーオイルを
- ・ 温度の急変は楽器がわる原因、キーの調整も楽器店で

< C l >

- ・ 必要用具…カーゼ、クリーニングペーパー、スワブ、ポリッシングクロス、キーオイル
- ・ 演奏の終わりや合間にも、スワブを通す
- ・ タンボはクリーニングペーパーで
- ・ ちょっとした汚れはガーゼで、表面はポリッシングペーパーで
- ・ 2ヶ月に一度はキーオイルを

< S x >

- ・ 必要用具…ガーゼ、スワブ、サックスクリーニングスワブ、ポリッシングクロス、キーオイル
- ・ マウスピースやネックはスワブで
- ・ 本体は、サックスクリーニングスワブで
- ・ 表面は、ポリッシングクロスで

- ・ 2ヶ月に一度はキーオイルを射すこと

<T p、E u p、T u b>

- ・ 必要用具…マウスピースブラシ、掃除棒、バルブオイル、スライドグリス、ガーゼ、ポリッシングクロス
- ・ 基本的には練習前にはバルブオイルをまんべんなく塗る
- ・ 練習終了後、表面をしっかりとポリッシングクロスできれいに拭くこと
- ・ ときどきマウスピースをマウスピースブラシで
- ・ 1ヶ月に一度は、調整管等をガーゼ・掃除棒で掃除をし、スライドグリスを塗る。粘りのあり過ぎる管はバルブオイルをつけてガーゼでよく拭きとりスライドグリスを塗るとよい。（グリスがピストン内部に付かないように、ぬり方は考えること）
- ・ 学期に一度は、ピストン部の上下のねじをすべてはずし掃除する。（バネを無くしたり、ねじを痛めることのないように。）
- ・ ねじが堅い場合は、木槌で軽く叩くとよい。

<H n>

- ・ 必要用具…ガーゼ、ポリッシングクロス、マウスピースブラシ、ロータリーオイル、スライドグリス
- ・ 唾は主管を抜いて。また、マウスピースをはずし吹く逆方向に回して唾を捨てる
- ・ 練習後は、管全体をポリッシングクロスでよく拭く（特にベル内側）
- ・ 2日に一回はロータリーオイルをさす。バルブスライドを抜き、ロータリー部を下にし、それぞれ1～2滴下する。ロータリーキャップをはずし接触部や裏側にも行う
- ・ 各スライドはときどき抜いて、ガーゼでよく拭いてからスライドグリスを塗る
- ・ 学期に一度は、掃除棒などで管内全体を掃除する

<T b>

- ・ 必要用具…ガーゼ（短い物と長い物）、ポリッシングクロス、スライドクリーム、スライドグリス、ウォータースプレー、掃除棒
- ・ 練習終了後、唾をよく抜き、管全体をポリッシングクロスでよく拭く
- ・ 月1～2回はスライド部の内管を軟らかいガーゼでよく拭きとり、スライドクリーム（ほんの少量）を塗り、よくのばす。ウォータースプレーで水をかける。外管は掃除棒とガーゼで内側を拭きとる。内管をていねいに外管を入れ、スムーズに動かす。
チューニングスライドは、ときどきよく拭きとって、スライドグリスを塗る。（管の中も月に一度は掃除棒で掃除をする。）

<P e r>

- ・ 必要用具…ガーゼ、ポリッシングクロス、バルブオイル
- ・ 使用後は必ずクロスで拭く。特に金属部はオイルを少し付けたクロス等でていねいに拭く。シンバル類、グロッケン等の錆びは音質に微妙に影響する。
- ・ ヘッドは最低2年ぐらいで取替えること（伸びきったヘッドは響きが無い）使用後のT i m pはペダルを一番ゆるめた状態にしておくこと

<まとめ>

学校吹奏楽部に所属する生徒の皆さん、心から歓べる“部活”をしたいものです。“部活”としての吹奏楽から“音楽”としての吹奏楽をしましょう。