ビブラートの練習方法

★第１段階

①メトロノームを用意する

②4分音符＝60　で　メトロノームを動かす

③【mp】か、【p】でロングトーンをする

（この時、まだ音は揺らさないように！）

④メトロノームに合わせて、4分音符の間隔で【fp】、もしくは【sfz】を付ける（拍の頭が【f】で、そのあと直ぐに【p】になるように）この時、【f】と【p】の音量の差は出来るだけ大きく！

⑤今度は8分音符の間隔で【fp】を入れる

⑥次は三連符で・・・・。

⑦次に16分音符で・・・・。

⑧以上に慣れてきたら、メトロノームのスピードを少しずつ上げ、③～⑦工程を続ける。

ここまでが、**ビブラートの土台作り**です。この段階できちんと出来ていないと美しいビブラートになりません。時間をかけて確実に！

★第２段階

ここでは**ビブラートの振幅をコントロール**出来るようにしていきます。（振幅とは、波の高さのことです。）今まで【fp】にしていた音量の差を、【mf】と【p】、【mp】と【p】、【ff】と【p】、【ff】と【f】等のように、各バリエーションで第一段階の③～⑦の工程を練習していきます。ここまで出来るようになったら次からは実戦です！

★第３段階

①まずはロングトーン練習の時に用います。**ソノリテについての第一章**でもOK。音量は【pp】からスタート。クレッシェンドしながら、振幅は徐々に大きく、ビブラートの間隔は徐々細かくしていき、ロングトーン中盤で音量、ビブラートのテンションがマックスになるようにします。そこから先はディミヌエンドをしながら徐々にビブラートの間隔を広く、振幅を徐々に小さくしていきます。勿論、音量は最終的に【pp】になっていなければなりません。そして、当然ここまではひと息ですよ！

②次に、今自分の練習している曲の中に、積極的にビブラートを取り込んでいきます。でも、やたらと音を揺らせば良いというものではありません。曲想に合ったビブラートが必要になってきます。第２段階でやってきたことを活かして、どのビブラートがその曲を魅力的にするのか、自分で研究しなければなりません。（自分がその曲をどのように吹きたいか、表現したいのかを知ることが大事です。）

以下を参考にしてみて下さい

◆振幅が大きく、ビブラートの間隔が広い→雄大、壮大な感じ

◆振幅が小さく、ビブラートの間隔が広い→優しい、穏やかな感じ

◆振幅が大きく、ビブラートの間隔が狭い→攻撃的、派手、強い印象

◆振幅が小さく、ビブラートの間隔が狭い→非常に緊張感がある

ビブラートは、曲の魅力を何倍にもするものであり、更に我々奏者の表現力も何倍にもしてくれるものです。曲中では、更にダイナミクスレンジの指定があるので、曲に一層表情が表れます。
勘違いしてはいけないのは『音が揺れればビブラート』ではないということです。曲想に合った振幅、間隔でなければ、それはただの『音揺れ』であり、コントロールが出来なければ『ビブラートが出来る』とは言えません。ただの『音揺れ』で曲を吹くくらいなら、まっすぐな音で吹いた方がずっと美しいです。『音揺れ』から『ビブラート』になるまでには大変時間が掛かります。重要なのは、とにかく**毎日地道にビブラートの訓練を欠かさずする**事。初めはぎこちなくてストレスに感じるかもしれませんが、毎日つづけていれば必ず『ビブラート』になります。
そして、ノドでビブラートをかけるのか？、それともお腹で？についてですがどちらでもないというのが答えです。正確に言うと両方使う・・かな？　お腹だけでビブラートをかけようとすると、振幅、間隔共に全くコントロール出来ません。ノドだけだと、まず、ノドが締まり、音色が悪くなりますよね。ビブラートもあまり振幅を広く取ることができません。自分でビブラートをかけていて、お腹なのか、ノドなのか、どちらでかけてるのか解らない！と、いう感覚になれれば、それが正しいビブラートです。実際のところ、大まかな部分をお腹で、微調整をノドでしています。**初めのうちは、お腹の方を意識してかけた方が無難**です。
最後に、最も重要なことは、いつでもビブラートを止めて音を伸ばせなければいけないと言うことです。よく『音を出すと、どうしてもビブラートがかかってしまう』と言う人がいますが、それはちゃんとしてビブラートが出来ていない（完全にコントロールされたビブラートが出来ていない）からです。曲中で、ビブラートが不必要な場面は沢山あります。全く**揺れのない美しい音色でのロングトーンも、毎日必ず行って**ください。