

特集！ 毎日の練習を濃いものに！！

憧れの演奏に 近づくためのアドバイス

～フルート編～



「ある程度楽器を吹きこなせるようになったけど、もっと上手になりたい……！」「年末年始は忙しくて楽器吹けなかったから、その分頑張って練習しなくては……！」そんな向上心溢れるみなさんのために、プロとして活躍する奏者の方々からのアドバイスを紹介します！ 新年新しい気持ちで日々の練習をグレードアップしてみませんか？

Contents

フィンガリング P.6

(アドバイザー：萩原貴子さん／江戸聖一郎さん)

アンブシュア P.9

(アドバイザー：谷風佳孝さん／小山真之輔さん)

ヴィブラート P.11

(アドバイザー：中田裕文さん)

フィンガリング

アドバイザー：萩原貴子



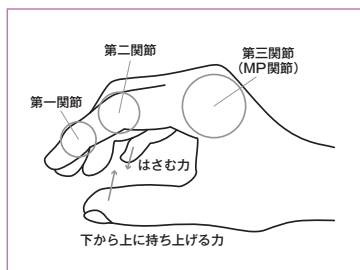
Profile：東京藝術大学音楽学部附属音楽高校、東京藝術大学を経て同大学院修士課程修了。ミュンヘン国立音楽大学に留学。21歳で第61回日本音楽コンクール優勝。加藤賞受賞。東京交響楽団、東京フィルハーモニー管弦楽団を始め主要オーケストラのソリストとして共演。海外の演奏家との共演も多い。新ブタベスト弦楽四重奏団、ザルツブルク・モーツァルテウム弦楽四重奏団、ヴィアノヴァ弦楽四重奏団などと共演、グローバルな演奏活動を行なっている。国際交流基金の派遣で、アフリカ(ザンビア、エジプト) オーストラリア、ニュージーランド、フィリピンでコンサート及び小中学校でワークショップも行なう。2004年には愛知万博(地球博)、2010年には上海万博に演奏者として参加。コロムビアレコードよりCDをリリース(「美空ひばり on フルート」、「カルメンファンタジー」、「モーツァルトフルート四重奏曲集〜トルコ行進曲 with ザルツブルク・モーツァルテウム弦楽四重奏団」)。現在、洗足学園音楽大学、東京藝術大学非常勤講師。

楽器の持ち方

正しいフルートの持ち方をしていれば指は自然に動きます！

右手：自然に下から腕を上げてできた形が一番自然な手の形です。親指は下から上に持ち上げる力で(重要なことは、自然にしている状態での向きを変えないこと)これに対して小指はバランスを取り楽器を挟む力。

左手：人差し指第三関節(MP関節)の上の部分で体の方向に引き寄せる力をかける。



この状態ができれば、最後に楽器を口に持ってきます。下唇のすぐ下のくぼみの部分が顎です。下唇の厚みは個人差ありますが、できれば自然に顎にひっかかっている感覚が最も効率が良いです。この体勢が整って初めて指が自由になります。第三関節(MP関節)を支点として動かすことが最も効率よく力をキィに伝えます。指は丸めてしまうと握る力がかかり、指先は自由に動きません。

キィを押す、キィを離す

この2つが脳からの指令でうまく同じように動いてない場合、滑らかに指が動いてないように感じます。できない指使いのひっかかるところを観察してみましょう。



(ライヒャルト『7つの日課練習』)

- ①うまく吹けないところにマークを付けてみてください。
- ②どの指に関係しているかチェックしてみてください。
- ③チェックした指を意識して動かしてください。

この順番で自分を観察します。動きが悪いのは指を上げるところなのか、押すところなのか自覚し、その音をつかむように意識するとよいです。

高音の速いパッセージで指が速く動くコツ？

指が動いていないのではなく、息のスピードがキープされていないため、下の倍音が出てしまっているのを、指のせいにしてしまうことがよくあります。息が指を連れていくようにしましょう！

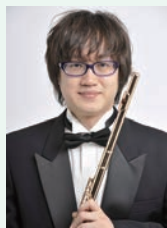


同じ息のスピード(高音のE がでるスピード)をキープして吹いてみてください。リムスキー=コルサコフ『熊蜂の飛行』の私の演奏最短記録は1分2秒です(カットなし)!! さあ! 皆さんも、やってみましょう。

(THE FLUTE vol.134より)

アドバイザー:江戸聖一郎

Profile: 京都市立芸術大学音楽学部管打楽専攻卒業。卒業時に優秀な成績を修め卒業演奏会に出演。その後渡仏し、フランス国立オールネイ・スー・ボワ音楽学校(Ecole Nationale de Musique d'Aulnay-sous-bois)において、世界的フルート奏者であるパトリック・ガロワ氏に師事する。同校を審査員満場一致の一等賞を得て卒業する。帰国後、京都市立芸術大学大学院音楽研究科修士課程に入学し18世紀の奏法研究に取り組む。現在は同大学院音楽研究科博士後期課程に在籍中。これまでに、フルートを赤穂由美子、待永望、大嶋義実、瀬尾和紀、パトリック・ガロワの各氏に、リコーダーを秋山滋氏に師事。2007年にメガネ男性フルート奏者4名による演奏グループ、アンサンブル・リュネットを結成し、その自由な芸風が注目を集めている。



脱力のススメ

指を速く動かすためには、不要な力を抜いて指が自由になっていることが絶対的に必要です。キィを押さえつけるようにして楽器を持っていたり、左手の人差し指付け根の支点がぐらついていると、いくらがんばってもスムーズな動きにはならないでしょう。どんな調のスケールや

アルペジオを吹いても、楽器そのものが安定していることを意識するようにしましょう。けっしてテンポを上げて速く練習する必要はありません。むしろゆっくりと丁寧に体の使い方を意識しながら音を出しましょう。

薬指・小指のトレーニングはどうすれば良い？

私も、高校生くらいの頃は薬指・小指がうまく動かなくて、「どうやったら鍛えられるんだろう?」と思っていました。薬指・小指の動きに限ったことではありませんが、「鍛えるぞ!」と力んだまま根性論をもって長時間練習すると

手を壊します。指を動かしながら以下のよう
なことに気をつけてみてください。

- ①まずはゆっくりと練習しましょう。まだ速く動かせないうちから無理に動かすと、力が入って手を痛める原因になります。つねに音に気を配りながら練習しなければいけません。美しい音を出すように心がけましょう。
- ②指の動きを徹底的に観察しましょう。吹いている時に手は見えないので、自分の指に意識を集中し、どのように動いているかを感じ取ってください。もちろん、鏡を見て視覚的に観察することも効果的です。

調性感を意識する

もうひとつフィンガリングの基礎練習をする際に意識すべきことは、けっして機械的にただ速く指を動かすことを目指すのではなく、調性や音楽の流れを意識しながら指を動かすことです。たとえば、タファネル=ゴーベールの『17のメカニズム日課大練習』のNo.1を練習する時、1段目はD-dur(二長調)で始まり、2段目はEs-dur(変ホ長調)のV度(属和音)に変わり、3段目のEs-durのI度(主和音)へとハーモニーが

変化します。こうして書くとちょっと難しい説明になってしまいましたが、2段目から3段目、3段目から4段目、5段目から……と調性の受け渡しを感じながら、音をよく聴いて指を動かしましょう。演奏をする時、指は「ただ速く動けば良い」のではなく、音楽の流れや響きの移り変わりと一体になった時に初めてスムーズに動くようになります。

D-dur I度(主和音)



Es-dur V度(属和音)



Es-dur I度(主和音)



(タファネル=ゴーベール『17のメカニズム日課大練習』No.1)

(THE FLUTE vol.134より)



アンブシュア



アドバイザー：谷風佳孝

Profile：京都市立芸術大学をフルートで卒業後、ウィーンに渡り声楽を学ぶ。帰国後、桐朋オーケストラアカデミー研修課程を修了。第5回KOBE国際学生音楽コンクール管楽器部門を鍵盤ハーモニカで審査員長賞。同コンクールを室内楽で奨励賞。日本フルートコンベンション・コンクール・ソロ部門第3位（第10回）アンサンブル部門第1位（第16回）。第8回びわ湖国際フルートコンクール入選。ミュージカル「星の王子さま」にて「うぬぼれや」役を熱演。バレエ「ジゼル」に貴族役として出演。フルート四重奏団「アンサンブル・リュネット」のメンバー。現在、フルートと鍵盤ハーモニカを中心に多種多様な演奏活動を行なっている。天理楽器フルート講師。

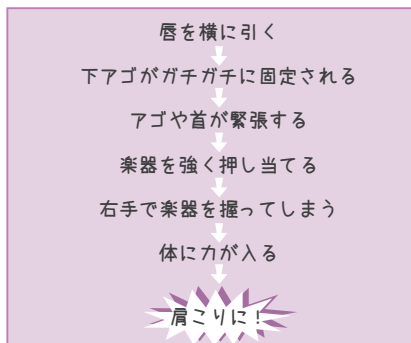


唇を横に引くのは危険！

フルートのアンブシュアという、唇を「イー」と横に引くイメージがありますが、これを私はとても危険な慣習だと考えます。唇を強く横に引くと、下アゴがガチガチに固定されます。それによりアゴや首が緊張しやすく、口の中も狭くなる傾向があります。また、フルートを吹く時は、歌口の1/4～1/3ほどを下唇で塞ぎますが、唇を強く引くと下唇で上手く歌口を塞げないため、つよく楽器を下顎に押し当てることになり、楽器も内側に転がりやすくなります。

それにより、右手で握るように楽器を持てず、右手親指が楽器より前に出て、右手小指はピンと突っ張ることになります。そして、右

手親指が楽器を持つ支点になってしまうと、唇への圧着のために左手で力強く押し当てることになり、気がつけば、慢性的な肩こりに悩まされます。



息が通るアパチュアの位置は？

アパチュアは横長のベターツとした穴ではなく、小さい丸い穴のほうが良いでしょう。アパチュアは、息の勢いで開けるのではなく、意識的に開いた状態を作ることになります。アパチュアは唇の中央に開くのが理想と考えますが、唇の真ん中が出っ張っていて息が二股に割れてしまう人は、場合によっては横にアパチュアをずらすのもアリだと思います。その場合は、どちらかと言うと左側にアパチュアを開けたほうが、身体には楽かと思います。右側にアパチュアを開けますと、右腕が後ろに下がるため、右肩が凝ってしまいやすいです。

アンブシュアは目に見える唇の形ばかりに意識がいきますが、唇の奥にある歯の場所也非常

に大切です。フルートを吹くアンブシュアを作り、そのアパチュアにフルートの掃除棒を3cmほど息の方向にそってゆっくりと挿しこんでみてください。この時、掃除棒が歯にぶつかってしまう人は要注意！歯が息の通路を邪魔しています。歯が邪魔していると、いくら頑張ってもしっかりした息は出ません。

また、盲点になりやすいのが、楽器を吹いている際の舌の形や置き場所も息の密度感や角度、スピードに大きな影響を及ぼします。口の中がどうなった時に、こういった息の出方になるのか……これは自分で体感するほうが手取り早いと思います。手のひらに息を当て、色々と息の形を変えてみてください。

最後に……

「リラックスした唇で吹きましょう」……言うのは簡単ですが、実際には唇周りの筋肉が発達していないと、息を出した途端にアンブシュアは崩壊してしまいます。脱力をするためには、あらゆる筋肉がしっかりとバランスよく発達し、繊細に使えることが必要不可欠なのです。

唇の末端まで意識を渡らせることは一朝一

夕にはいかず、目標に向かって地道に鍛錬を積むしかありません。結果がすぐ出ないので諦めたり飽きてしまったりしやすいですが、アンブシュアのトレーニングを美顔のエクササイズと思って、ぜひ続けてみてください。

(THE FLUTE vol.133より)

アドバイザー：小山真之輔



Profile:京都市立芸術大学卒業。大学在学中に指揮に興味を持ち指揮活動始める。オーケストラアンサンブル京都、奈良交響楽団、京都フィルハーモニー室内合奏団、オペラプラザ京都を指揮。フルートを山田はじめ、大嶋義実、瀬尾和紀、室内楽を朝比奈千足、渡邊潤也、村上哲の各氏に師事。またジュゼッペ・ノヴァのマスタークラスを受講。全日本学生音楽コンクール高校生の部入選、シュガーホール新人演奏会入選、日本フルートコンヴェンション アンサンブル・アワード部門1位(アンサンブル・リュネット)、ドルチェ音楽教室講師。メガネをかけたフルート男子4名によるパフォーマンス・グループ「アンサンブル・リュネット」のメンバー。現在は指揮者、フルート奏者の両方で活動を行なっている。

一体アンブシュアとは？

アンブシュアを確認する目的はなんでしょう？フルートの音色の安定、改善ですね。理想とする音色、目標とする音色はありますか？理想や目標とする音色をゴールとすると、ゴールを見据えずに練習を開始するということは羅針盤を持たずに航海に出るのと同じで(表現が古かったですね)大海原で迷子になって結局出発地点

に戻ってしまいます。

理想の音(ゴール)があって、現実の音(出発地点)があります。理想と現実のギャップを埋めるために練習していきましょう。そうすれば羅針盤(先生や教則本)が道しるべになってくれるでしょう。

理想のアンブシュアを大研究

いよいよ鏡で自分のアンブシュアを見てみましょう。手本とするアンブシュアと自分のアンブシュアの違いはどこにあるのでしょうか？楽器の角度？息のスピード？唇の引き方？真似をするところから始まります。どんどん真似しましょう。「楽器の角度はこれくらいかな？」さあ同じ角度でやりましょう。「お、唇を横に引いて

いるな」そうそう、同じように引っ張ってください。いいね！いいね！「楽器は〇〇製の楽器を使っているみたいだな」もう楽器も同じものに買い換えちゃいましょう。

「あれ?? 同じ音にならないぞ!」なるわけないやろー!!

人には個人差があり、唇どころか骨格も身長

も体重も練習時間も話す言葉さえも違うのですから、形は同じようにやっても違うのが当たり前なんです。

それでも諦めずに鏡で自分のアンブシュアを見て音を出してみましょう。

「あれ、先生よりも楽器の角度を内に向けたほうが先生みたいな音がするな」そうそう。「あの人は唇を引いているけど、私はあの人も唇を引かないほうが良い音になったな」それも良い発見。そう、これが理想と現実のギャップを埋めていく作業ですね。理想と現実のギャップが埋まるのは（ゴールが見えてくるのは）一週間

後？ 半年後？ 答えは人それぞれです。ゴールにたどり着いてしばらくするとまた自分の音色に悩んで航海に出る時もあるでしょう。それも結構。たどり着いたゴール地点で永住することもあるでしょう。それもまた結構。大事なのは“アンブシュアとは自分で見つけていくもので、先生や教則本は道しるべでしかない”ということ。

ようこそ大海原へ。みなさんのアンブシュア探しの航海が素晴らしい旅になりますように、心から祈っています。

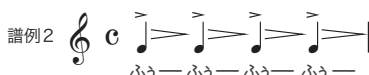
(THE FLUTE vol.133より)

ヴィブラート

フルート吹きには必須でもあるヴィブラート。いざかけようとしても空気が上手くコントロールできない……という人にオススメな練習法をご紹介します。

THE FLUTE が提案！ 豊かな表現のために

- ①フルートの息の使い方は、声楽と似ているところがあるので、まず「う」と声を出して練習します。(譜例1)
- ②声でコツを掴んだら、息だけで同じように練習します。(譜例2)
- ③楽器で音を真っ直ぐ伸ばしてから、強弱をつける。(譜例3)



(THE FLUTE vol.108より)

アドバイザー：中田裕文

Profile：尚美音楽短期大学卒業後、ドイツのハンブルグ・コンセルヴァトリウムにて学ぶ。5度のリサイタルの他、北ドイツ放送交響楽団首席フルート奏者のW. リッター氏と4度のデュオ・リサイタルを開催。フルートアンサンブル「ムジカ・ヨコハマ」メンバー。コンサートシリーズ「音楽の散歩道」を展開中。編曲も多数手掛け、2014年にサーベル社より「2本のフルートとピアノのためのクラシック・ニューレパートリー Vol.1」を出版。日本フルート協会常任理事。ムジークラウム・フルート教室を主宰。



🌀 ヴィブラートをものにしよう～『精霊の踊り』で実践！～

この曲では長く伸ばす音がたくさん出てきますので、これはもう絶対ヴィブラートの練習をして、きれいなヴィブラートをさりげなく、また時に盛り上がり部分では少し意識してはっきりと付けられるようにしましょう。

バロック風に吹きたい！という方も、モダン楽器を使っているのでしたらヴィブラートの練習は必修です。たとえ実際に演奏の際に用いないとしても、ヴィブラートができる状態というのは

息の支えや使い方を考える上でとても大切です。し、ノンヴィブラートの音色も良くなるからです。

ヴィブラートの速さや振幅の幅を変える練習をしましょう。「ゆっくり→速く」、「浅く→深く」を組み合わせて色々なタイプを使い分けられるようにし、最終的には自由にイメージしたヴィブラートが自然に付けられるようにしましょう。ヴィブラートや強弱は練習段階では大げさ過ぎるくらいできるようにしておくとういでしょう。

この音階の初めの部分のようにシだと、旋律的短音階なのでスムーズに上へ昇っていきませんが、フラットを付けてシ♭音にすることによって、昇って行きたいのに障害があって行きにくい、という抵抗感を感じて緊張感が和らぐ響きの変化

(mf) 気持ちは盛り上がっても音は柔らかく

休符で休み過ぎないように

ため息のように

緊張感の高まりを予感させるcresc. ヴィブラートをうまく用いて

ファ♯をしっかり吹き、その上にミ♭が乗ってくるように

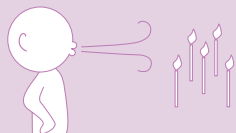
p

二度目のほうをよりダイナミックな表現で

ヴィブラートをうまくかけられない場合は、下記のような練習も行なってみてください。

顔の前10cmくらいのところに小さなローソクが何本かあると想像し、その火を軽い息でフッと消す感じです。それをまずは出しやすい音（例えば低音のシの音など）をロングトーンで吹きながら行ないます。p か mp ぐらいで行なうとよいでしょう。心電図のような波形をイメージします。

アンブシュアやあご、そして身体などは動かさないでください。大切なのは、すぐに元の音量にちゃんと戻すこと。強く息を出すよりは、その後の戻すほうが重要です。この練習をゆっくりからはじめ、少しずつ速めていきます。



(THE FLUTE vol.135より)