

音楽の世界で今何が起きている??

阿部 竜之介 『Pepeの視点』

December / 11 / 2015 # 33

Trombone & Euphonium奏者の阿部竜之介(Pepe)です。

このメールマガジンでは、僕から見た今の音楽の世界で起きていること、また演奏に関するヒントなどをお届けしていきます。

またメルマガ内でもいろいろな質問に答えていこうと思っていますので、どんどん質問してきてくださいね！

INDEX

[1] 旬な話題、気になる話題

『チャンスを逃すな！』

[2] Pepeのひとりごと

『一期一会』

[3] おすすめ動画

『Matthias Höfs - Eine Spanische Weihnacht (Wolf Kerschek)』

『Charles Vernon trombone playing Have yourself a Merry little Christmas

1994』

[4] 演奏のヒント！

『ストレッチ Part 2』

[5] 編集後記

[1] 旬な話題、気になる話題

『チャンスを逃すな！』

ここ数週間の中に、（パツと思いつく限りでも）Sergio Carolino、Steve Rosse、Aaron Tindall、Paul Luxenberg、Matyas Veer各氏など、いろいろな国から名プレイヤーたちが日本に来ていましたね。こんなにいろいろな国から名プレイヤーたちが集まる国というのは、他にはないと思います。

人の集まり具合などは知らないのですが、僕はたくさんの人に
こういう人たちと接する機会を少しでも多く経験してもらいたいと
思っています。

レッスンを受けるのが一番いいのですが、他の人のレッスンを
聴講するのも、とってもいい勉強になりますよ（場合によっては、
自分自身がレッスンを受けるよりもいろいろな発見があるときが
ありますよ！・・・自分の余裕がある分こういうことが起こったりも
します）。

地理的な障害などはあると思いますが、ぜひたくさんの人に音楽家の
生の活動（演奏はじめ、レッスンや音楽、演奏に関する考え方など）に
触れてもらいたいと思います。

百聞は一見（一聴）にしかず。

[2] Pepeのひとりごと

『一期一会』

先月号のときもそうだったのですが、今、文化庁の学校公演ツアーで
香川県にいます。

11月、12月はこの公演ツアーで忙しくしています。

毎日違う学校へ行ってその学校の体育館でコンサートをさせて
いただいているのですが、毎回目の前の子供たちの反応を間近に
見ることができ、とても幸せな時間を過ごせています。

よく合唱などで共演をするのですが（校歌など）、一所懸命
歌っている子供たちを演奏の合間に見てしまうと、泣きそうになっ
てしまいます（僕ももうすっかりおじさんですから。笑）。

いやあ、ほんと、音楽って素晴らしいですね！！；)

毎日100人以上の子供たちがコンサートを聴いてくれるのですが、
ほとんどの子たちとはもう一緒に演奏することはないと思います。

まさに一期一会。

もう二度とないだろう経験を連日させていただいています。
こんな体験ができることを、本当に幸せに感じています。；)

この経験を今後の自分の生き方に反映させ、さらに充実した生き方を
していきたいと思います！

[3] おすすめ動画

『Matthias Höfs - Eine Spanische Weihnacht (Wolf Kerschek)』
<https://www.youtube.com/watch?v=PpsxWtx-jHw>

今回は12月ということもあり、クリスマスっぽいものを2つ。
これはクリスマスというかスペインっぽいですが、ステージに
クリスマス・ツリーがあるのでクリスマスくくりで（笑）。

演奏はGerman BrassのMatthias Höfs氏。
生でぜひ聴いてもらいたいですが、すごいことは動画でも十分に
伝わりますね！ :D
このように楽～～に吹きたいですね！ ;)

『Charles Vernon trombone playing Have yourself a Merry little Christmas 1994』
<https://www.youtube.com/watch?v=fJxb6n-hoUQ#t=49>

2つ目は、シカゴ交響楽団のトロンボニスト、Charles Vernon氏の演奏です。
かなり昔のレコーディングですが、いい感じですねえ。 :)

途中、同じくシカゴ交響楽団Tuba奏者のGene Pokorny氏の音も
堪能できますよ！ ;)

[4] 演奏のヒント！

『ストレッチ Part 2』

今回は、前回に続いてストレッチについてです。
今回は少し具体的に僕のやり方を書いてみますね。

まず最初に言っておきたいことがあるのですが、僕は、毎回同じことを
同じ順序でやったりはしません。
その日の身体の様子で、「身体に負担のかかりにくいところ」「ほぐす
必要を他に比べて感じる場所」から伸ばしていきます。

毎日やっているとそういうことがわかってきますが、やったことが
ないとよくわかりませんよね。

今から僕のやり方を書いていきますので、自分で上半身からするか
下半身からするかだけをとりあえず考えてやってみてください（順序は
どちらでもいいと思っています。自分のやりやすい方からやってみて
くださいね）。

まずは上半身から書きますね。

腕を真上に上げて、精いっぱい上に向かって伸ばします（勢いはつけないで、少しずつ伸ばします）。

この時、腕が耳よりも前にある状態なら、耳の位置でやってみてください。両手を合わせる必要はありません。

めいっぱい伸ばすと、その腕をまた少しずつ緩めていき下ろしていきます。僕はバタンツと下ろさないで、少しずつ左右均等になるように気をつけながら下ろしていきます（腕の筋肉を使いながら）。

これを数回繰り返しますが、僕は腕を上げるとき、下ろすときに前からと横からの2通りでやっています。

あとは、肩の高さで腕を前や横に動かして水平移動させたり、水平に横に伸ばして肘を曲げないで少し手（腕ではなく手首の位置を回す感じ）を回します。

これをすると、肩甲骨のあたりが動いて伸びていきますよ。

次に下半身です。

まず、僕は膝の後ろの筋を伸ばします。

足を揃えて前屈するようにするのですが、その時に、片方の膝を曲げて一方ずつ伸ばしていきます。

前屈というと手が地面に着いたほうがいいと思ってしまっただと下の方へ持って行く人が多いのですが、僕はあくまでもストレッチを目的としているので、このときは腰を折るような感覚で、胸を地面に近づけるようにやっています。

こうすると、頭に血が上らないのでいいですよ（笑）。

そのあと両膝を伸ばした状態でもやってみます。

前屈は、痛いと感じるところで10秒止まり、10秒数えたらもう少し下へ伸ばしてまた10秒数えます。

これを数回繰り返します。

あくまでもストレッチをして身体の血流を良くすることが目的なので、勢いをつけてやったりはしないでくださいね。 :)

その他には、足を少し広げて膝を曲げて太ももの内側の筋を伸ばしたりもします。

すべてを細かく書くとすごくスペースを取るなので、説明はこのくらいにしておきますね。

ぜひみなさん、楽器を演奏し始める前にこのようなストレッチをやってみてください。

いい感覚で吹き始めることができますよ～！ :D

編集後記

今回は、最後のストレッチのやり方の説明でスペースをかなり使ってしまいました。

文章での説明ではわかりにくいこともあると思いますが、少しでも僕のやっていることが伝われば、と思っています。

もう今年もあと少しとなりましたねえ。
あっという間に年越しを迎えそうです。

もう次号は2016年です。
みなさん、よいお年を～！！

阿部 竜之介(Pepe) オフィシャルウェブサイト
<http://www.pepeabe.com>
ご意見、感想、質問などはメールでどうぞ！
info@pepeabe.com