

音楽の世界で今何が起きている??

阿部 竜之介 『Pepeの視点』

July / 8 / 2022 # 112

---

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

『AETYB 2022 Malaga』

[2] Pepeのひとりごと

『ルーティーンは健康観察』

[3] おすすめ動画

『Peter Steiner Teaches Trombone Warm-up and Practice Tips』

『Vocalise (Sergei Rachmaninov) - Gerbrich Greidanus, euphonium』

[4] 演奏のヒント！

『喉が締まっている?』

[5] 編集後記

---

[1] 旬な話題、気になる話題

『AETYB 2022 Malaga』

スペインのユーフォニアム、チューバ協会が主催する大会（コンGRES）にゲスト奏者の一人として声をかけてもらい、出席するために今、スペインのマラガにいます。

マラガは、スペインの南に位置する街で、観光地です。

しかも季節はもう夏休み。

街中は人でいっぱい、どの時間帯に街を歩いても、みんな美味しいものを

食べたり飲んだりしています。 :D

僕は、昨日ソロのリサイタルが無事に終わり、ホッと一息つけました。

まだ明日にはマスタークラスがあったり、ソロのコンクールの審査も（明日がファイナル・ラウンド）あったりで気は抜けませんが、とりあえずリサイタルが終わって一安心しているところです。

いろいろな人との再会、お互いに知ってはいたけど、今回マラガではじめて実際に会うことができた人、新しく知り合った人などたくさんの人との出会いがあり、さらにそこから広がる新しい知識もたくさん吸収することができています。

この大会は、明後日の日曜日まで。  
今回、この大会を通して手に入れたことを、さらに大きく広げて僕以降の次へつなげていきたいと思っています。

また詳しいことに関しては、ここで伝えていければ、と考えています。 ;)

## [2] Pepeのひとりごと

### 『ルーティーンは健康観察』

みなさんは、日頃の練習に決まったものはありますか？  
僕は、毎日違ったものを練習してはいますが、中には毎回やっているものもあります。

Tromboneではこれ ([https://youtu.be/xHhwxZ73\\_30](https://youtu.be/xHhwxZ73_30)) 。  
そしてEuphonium ではH.Clarkeのエチュードの2つ目のものを循環呼吸を取り入れてやっています。

同じものを吹くだけでも、毎回いろいろなところに注意を向けてやっています。

これは、その日の自分の状態を知ることになるので、とても大切なことだと僕は捉えてやっています。  
毎日の健康観察のようなものですね。 ;)

例えば、スライド（腕）や指の動かし具合。  
これらは日によって微妙に違うので、それを早く見つけて、どこにポイントを置いてやればいつもの状態になるのかをしっかりと見極めてさらっています。

他には、「息」ですね。

息が続きにくい時は、吐けていないのか、吸えていないのか、いつもと比べて吐きすぎているのか、テンポが遅いのか、などなど、原因はその時によっていろいろとあるのですが、それらを早めに見つけて調整をしています。

少しの違いを気にしすぎることも良くないのですが、あまりにもほったらかしにしているもの良くないと思います。

こういうことの「いいバランス」というものは、個人差がとっても出てくると思うのでしっかりと自分に向き合ってやっていってくださいね。 ;)

### [3] おすすめ動画

『Peter Steiner Teaches Trombone Warm-up and Practice Tips』

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=RHgVHgraMy0&list=FLMnqqdLPBhh36yGuKu08PSg&index=7)

[v=RHgVHgraMy0&list=FLMnqqdLPBhh36yGuKu08PSg&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=RHgVHgraMy0&list=FLMnqqdLPBhh36yGuKu08PSg&index=7)

先月に続いて、今月の1つ目の動画は、Trombone奏者のウォームアップの動画を。

今月は、ソリストのPeter (Steiner氏) のものです。

いろいろと、本当に便利になってきましたよねえ。 ;)

興味のある人は、ぜひやってみてくださいね～！ ;)

『Vocalise (Sergei Rachmaninov) - Gerbrich Greidanus, euphonium』

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=63Brb9b9Y00&list=FLMnqqdLPBhh36yGuKu08PSg&index=2)

[v=63Brb9b9Y00&list=FLMnqqdLPBhh36yGuKu08PSg&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=63Brb9b9Y00&list=FLMnqqdLPBhh36yGuKu08PSg&index=2)

2つ目の動画は、Euphoniumの動画です（今月も1つずつ、バランよく、ね。笑）。

S.Rachmaninov作曲の「Vocalise」です。

演奏しているのは、僕も全く知らない人なのですが、とてもていねいで好感の持てる演奏だったので、多くの人に知ってもらいたいと思いました。

こうして若くて才能のあるプレイヤーを見つけると、身が引き締まる思いとともに、本当に嬉しくなってきます。

さあ、僕もがんばるぞ～！！

#### [4] 演奏のヒント！

『喉が締まっている？』

今月は、「喉が締まっている？」というタイトルで。

自分自身や友人など周りの人が、トレーナーや先生から「喉が締まっている」や「もっと喉を開けて」と言われている場面に出くわしたことはありませんか？

かなり前からこれについては違和感を覚えていたのですが、最近改めてこのように言われてきた人の中に、本当に喉が締まった状態で吹いている人はほとんどいないのではないかと、思うことがあったので、僕の考えを書いてみようと思います。

こういうアドバイスをいう人は、吹奏楽部の顧問の先生に多いのではないかと感じています。

もっと太い音が欲しい時に「もっと喉を開けて吹くように」と言っているのではないかと思うのですが、ここが、そもそも違うのではないかと僕は考えています。

音が細い人は、やはりいます。そういう人にもっと太い音を要求することはあると思いますが、果たしてそれは、喉が締まっているから音が細いのでしょうか？

僕は、これまでの経験から、そういう可能性はあまり高くないと考えます。

まず、喉が締まっている状態で楽器を吹くと、どのようになるのでしょうか？

みなさん、（わざと）喉を締めて楽器を吹こうとしたことはありますか？

まずは一度、やってみてください。

どうですか？

息、吐けました??

息を吸って喉を締めると、息を止めちゃいませんか？

そこから息を吐こうとしても、口の中にある空気しか吐けないので、すぐに吐く空気がなくなっちゃうと思います。

ということは、「喉が締まっている」と言われてしまう状態のとき、実際には喉が締まっているのではないのだと思うんです。言うとすれば、「喉に力が入っている」という状態ですね。

では、喉に力が入っている時には、どうすればいいのでしょうか？  
そう、力を抜けばいいんですね。

ここで喉を開けようとするれば、喉を開けようとするために喉に力が入ってしまうと思います。  
さらによくはないのは、「喉を開ける＝舌を下げる」ということになると思います（僕は喉を開けようとするすると舌が下がるのですが、みなさんはいかがですか？）。

これがよくない！

僕が考えるに、喉を開けて吹くように注意をされた人は、かなりの確率で舌を下げて吹いています。  
そうすると、音が安定しなかったり音程がぶら下がり気味になったりしますし、何より高い音が出しにくくなります。  
音は、あまり広くないところで聴くと太くなったような気がするかもしれませんが、芯のない、ボヤけた感じの音になってしまうと思います。

舌を下げた状態で吹いていると、高い音域で演奏しているときに、喉に力が入っていくと思います。  
悪循環ですね。

長くなってしまったので、続きは次号にしますね。

まずは、喉を開けて吹こうとしないで、喉に力が入らないように（舌を下げて吹こうとしないように）気をつけて吹いてみてくださいね。  
次号では、さらに何に気をつけて吹けばいいのかを書いていこうと思います。

---

## 編集後記

スペインからこんにちは！（こんばんはだけど・・・）

日本時間の金曜日に今月号を発行することは、残念ながらできませんでした・・・。  
でも、まだここスペインは金曜日です！  
もうすぐ日付が変わるので、急いで書いているところですが・・・（汗）。

今回、約3年ぶりにヨーロッパ（というか海外）に来たのですが、

やっぱりいいですねえ。  
いろいろと充電できている気がします。 :)

英語もフランス語も（カタコトの）スペイン語も約3年ぶりに  
会話で話していますが（スペイン語は話すとは言えない程度  
ですが。笑）、どれもなんとかなっている、というか、以前と  
それまで変わっていないことにちょっと安心したりもしています。

改めて感じているのは、友達って大事！ということ。

今の若い演奏家の人たちには、今のうちにいろいろなところへ行って  
コンクールなどを受けて、たくさんの友達を世界中に作って行って  
もらいたい、と強く思っています。

本当に、友達は「宝」ですよ！

-----  
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](mailto:info@pepeabe.com)  
-----

©阿部竜之介 『Pepeの視点』

のバックナンバー、配信停止はこちら

<http://www.mag2.com/m/0001601194.html>