

音楽の世界で今何が起きている??

阿部 竜之介 『Pepeの視点』

March / 8 / 2024 # 132

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
『コンディション管理』
 - [2] Pepeのひとりごと
『あれから17年』
 - [3] 演奏のヒント！
『息の吸い方の種類を増やそう』
 - [4] 編集後記
-

[1] 旬な話題、気になる話題

『コンディション管理』

コロナ禍もやっと過去のこととなり、僕たち音楽家の演奏活動もかなり活発になって（戻って?）きました。

嬉しいことではあるのですが、ここ最近はプログラムや移動がいろいろとあって、大変な思いをしています（汗）。

今週に入ってやっと僕は自分の時間が取れるようになってきて、自分の体調やコンディションの調整がやっとできるようになりました。

じっくりと自分の練習に向き合うことって、本当に大切だと思います。

- ・いつものように音が出ているから大丈夫
- ・どのプログラムでもちゃんと吹けているから問題ない
- ・何も不具合を感じていないからこのままでいい

という感覚で過ごしていたのではよくない、と僕は自分が30歳になる頃から考えて過ごしています。

言い換えると、上に書いたようなことに関して違和感などを感じ始めたときには、すでに手遅れかもしれない、という危機感を持って過ごしています。

具体的にどのようにしているのかというと、毎日やっている自分の決めた練習、いわゆるルーティーンをやりながら、ものすごく細かく自分の状態をチェックしています。

チェック項目はこんな感じでしょうか。

「息の吸い方、吐き方のチェック」

しっかりちゃんと吸えているのかどうかの感覚的なものと、それが実際に吸えているのかを、吹きながら息が続くかどうかで確認をしています。

「音量のコントロール」

息が続くのかどうかのチェックのとき、音量のコントロールの確認も同時にやっています。ルーティーンをやるとき、いつも息が足りるところで足りないときは、息がしっかり吸えていないのか、息を使いすぎているのか、の2つの原因が考えられるからです。

オーケストラのコンサートの内容（プログラム）によっては、自分では気づいていないところで自分の「普通」の音量が上がっていることもあったりします。

これ、普段なら特に神経質にならなくてもいいのかもしれませんが、僕はこう見えても（？）意外と慎重なので（笑）、これが原因で調子を崩すこともありうると思っています。

もしそうなってしまってからでは遅いので、今調子の良いときから常に気にかけるようにしています。

「息の流れ」

息の流れが良くないと、レガートのかかり方が変わってきます。あとタンギングも、息の流れがスムーズでないとうまくいきません。このあたりも、かなり気をつけて日常的な練習をしています。

このような感じで、僕は日頃自分のコンディションの管理をしています。ずっとコンサートや移動が続いていてなかなかじっくりと自分に向き合う時間が取れていなかったのですが、今週、やっとそういう時間がちゃんと取れて、とても気分良く過ごせています！！

この調子で、この先も活発に演奏活動をやっていきたいと思っています。 ;)

[2] Pepeのひとりごと

『あれから17年』

約17年前、僕が30歳になるときに、ふと考えたことがありました。

「この30歳から40歳までの10年間は、きっと自分の40歳から50歳までの10年間の根本になっていくんだろなあ」

って。

いつ初めてこう思ったのかはっきりと覚えてはいませんが、きっとサウナのあとの水風呂に入っているときとかでしょうねえ（サウナのあとの水風呂にじっと入っているとき、頭の中がすごくスッキリとっていて、いつもいろいろな考えごとをします）。

そして想像通り、自分が40歳になる頃には、30歳になる頃に思っていたことを思い出して、「さあ、これから40歳代！これからはいい50歳代を過ごすために毎日がんばろう！」と思ってスタートを切りました。

もちろん、それまでの10年間はしっかりと毎日コツコツ努力を続けてきていたので、不安などはありませんでした。

そして、今現在も、「今日の練習は10年後の自分のための練習、トレーニング」と思って過ごしています。

どうしてこのように考え始めたのかというと、（はっきりとした記憶はありませんが）ちょうどそのくらいのときに、いろいろな面で衰えてきている人を見る機会があったのだと思います（実際にも、実際ではなくテレビや動画などを通じて。あ、音楽だけじゃなく、スポーツやタレント業などいろいろです）。

今、人生の中で一番脂の乗っている（いや、実際の身体の脂のことは今は置いておいて。笑）時期なので、いろいろと演奏に関してはうまくいっています。

ただ、ここで特別な努力をしなくて、うまくいっている現状に甘えていると、数年後、なにか起こったときに手遅れになりそうで怖いんですよね。

なので、僕は今日も10年後の自分のためのトレーニング（練習）を続けます！ ;)

[3] 演奏のヒント！

『息の吸い方の種類を増やそう』

今回は、息の吸い方の種類について。

「音を出す前にはたっぷりと息を吸いましょう」

というのは、よく耳にするとお思いますし、とても大切なことです。
今回は、そのもう一つ先のことについてになります。

息の吸い方というと「たっぷり、しっかり」という感じだと思えますが、ここでは「どのように」という視点でみていきましょう。

僕は、息の吸い方の正解は決して一つではないと思っています。
その曲、その場面だけのいい吸い方があると思います。

最近、レッスンで息の吸い方を変えてみるようにアドバイスをすることが多かったのですが、そうすると、出てくる音のニュアンスがいい感じに変わって、とっても良くなります。
そう、息の吸い方は、音色にも直結していると僕は考えています。

傾向として多いのは、演奏している曲や場面に比べて速いスピードで息を吸っていることですね。

自分の演奏している曲のテンポや雰囲気をしっかり感じながら演奏していくと、合っていない場合、不自然な感覚がわかってくるとお思います。

音を出す1拍前に息を吸うようにすると、テンポや雰囲気に合っているのかがわかりやすいとお思います。
音を出す1拍前の時間をいっぱい使って息を吸うようにしてみてください（特にゆっくりなテンポのとき）。

息の吸い方の種類を考えると、まずやりやすいのは息を吸う時間の違いですね。

ゆっくり（長い時間かけて）吸うか、速く（短い時間で）吸うか。

そして次に、「どのくらい」吸うか、という「量」の違い。

中には、息はどんなときでも常にたくさん（できる限り多く）吸いなさい、というレッスンをしている人がいるのも知っています。

正しいかどうかではなく、やり方の違いだとは思いますが、僕は常にたくさん息を吸うと、例えばppで吹くときに、身体に力が入ってしまいやすくなります。なので、そういうときは必要な分だけ吸うようにしています。

そのほうが、身体が自然な状態であることができます。

みなさんも、ぜひ一度自分で試してみてくださいね。

短いメロディーや小さめの音量で吹く場合、少なめの息（必要な分だけの息）をテンポで吸って吹いてみましょう。

どうですか、前に比べて曲の雰囲気合った音色で吹けるようになっていませんか？

編集後記

2013年4月に始めたこのメールマガジンも、今月号で丸11年が経ちました。

購読してくださっているみなさま、本当にありがとうございます！

始めたときは、この先がどうなっていくのか全くわからない状況でしたが、毎月こうして外に向けて発信することを作ることで、自分の中の意識を高く持つことができているのかなあ、とも思っています。

もう2024年になって2ヶ月が過ぎていきました・・・。

1年の1/6がもう終わったんですねえ。

のんびりしていると、何もしないまま月日だけが流れていってしまうので、毎日少しでもやりたいことをやっつけていこうと思ってがんばっています（読書とか）。

おかげさまで、毎日の生活はとても充実していると思います。 :D

先月号の編集後記のところで書いたプラス・トリオのことですが、ついに僕たちの初めてのコンサートが決まりました！

残念ながらクローズド（関係者のみ）のコンサートなのですが、これから積極的にコンサートの機会を模索していこうと思っています。

トリオコンサートの依頼など、ぜひ気軽に連絡くださいね～！

よろしく願います！！

<http://www.pepeabe.com>
ご意見、感想、質問などはメールでどうぞ！
info@pepeabe.com

©阿部竜之介 『Pepeの視点』の配信停止はこちらから
<http://www.mag2.com/m/0001601194.html>