

# 管楽器奏者のための ブレステクニック

思うように演奏するための  
3つのヒント

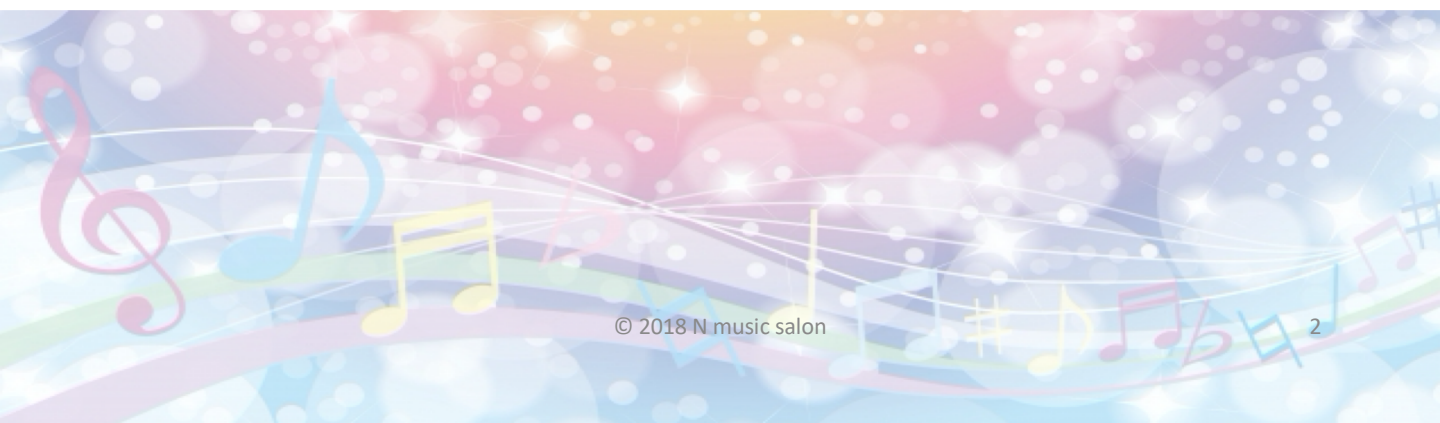


執筆：有吉尚子  
音楽センス引き出しレッスン講師/クラリネット奏者

# ● 目次



- ・はじめに：  
自分にぴったりの奏法を見つける！ /p.3~4
- ・自己紹介/p.5~6
- ・響かせるための呼吸法とは /p.7~9
- ・ヒント1：良い姿勢ほど吹きにくい？ /p.10~12
- ・ヒント2：運指のために息を使う/p.13~14
- ・ヒント3：きれいなタンギングのコツ/p.15~16
- ・知った知識を実際使えるスキルに/p.17~18
- ・実際に体験したい方へ/p.19~



# ～はじめに～ 自分にぴったりの奏法を見つける！

管楽器を演奏していて  
**音色をもっと良くしたい！**  
**もっとこんな音で演奏したい！**  
なんて思うことは自然なことですよ。



そんな時「良い音にする特效薬はこれ！」なんてアイデアに出会ったことはあるでしょうか。

実のところ、誰にでもどんな場面でも必ず有効な方法なんて無いんです。



あえて言うなら**一人一人違った骨格構造であることを知って、自分に・その人に合うやり方を探す**のが一番有効です。

個人個人で骨格も筋力も性格も考え方も思考習慣も全く違うのに必ず当てはまる方法なんてものは存在しませんし、

「有名な奏者がやってたから」  
「偉い先生にすすめられたから」

なんて理由で自分に合わない方法で演奏し続けていれば長年続けるうちに身体にも心にも**歪み**や**痛み**が出てきたりしてしまいます。



若いうちは気合いと筋力で押し切って  
なんとかこなっていたとしても、  
本来の構造に反した身体の使い方は  
負担がかかりますね。



それに目を瞑っていけば体力が衰え始めると  
**演奏は続けられない状態**になってしまうかもしれませんよ。

**それに自分にぴったりのオリジナルの奏法は偉い先生ではなく  
あなた自身が一番興味を持って探ることができるはず。**

奏法を自分で検証するための軸となる知識を得られたら、  
無駄な力みで殺されていた倍音が豊かに鳴り出して  
思った通りの音色で思った通りの表情の音を出すための  
色んなコントロールの仕方を自分で探せるようになります。

とはいえ詳しく知りたくても解剖学や生理学、  
音響学やアレクサンダーテクニーク、  
そんな色々の事を全部知るのは  
忙しい生活を送っている私たちには  
ちょっと大変ですよ。



この冊子を読んでも方だけに特別に、  
忙しい中でも情熱を持って音楽をする方のためにわたしが  
**実際に演奏や指導現場で役立てられた事だけを抽出して**  
お伝えします。

ぜひこれからの演奏やレッスンに役立ててください！



# ●自己紹介

私がアレクサンダーテクニークと出会ったのは音大を終え大学院を出て4年目、演奏やレッスン・講習会などをすでに行っている時でした。



ホルン奏者でアレクサンダーテクニーク教師のバジル クリツツァーさんのツイッターの投稿がきっかけで何やら面白そうだからちょっと覗いてみよう！と思いボディチャンススタジオに言ってみたのがきっかけです。

それまでは別段普段の仕事では演奏や身体や思考のことで特別困っていたことは無いと思っていました。

ところがなんとなく受け始めたレッスンで

- ・ 思ってもみなかった奏法のクセを発見したり
- ・ 身体の動かないと思いついでいた部分が動かせるとわかったことで呼吸法が変わったり
- ・ 「痩せてるから鳴らないんだ！」なんて過去にどこかで聞いたことをそのまま信じていたけれど、振動と身体の関係について知って鳴らし方の仕組みが理解できたり

面白いことがたくさんでつい夢中になってるうちに教師資格を取ってしまいました。



私自身は実際に学んでみてこんなことが役立ちました。

- ・ 今までに受けたレッスンの先生が伝えたかったことの真意が推測できるようになったこと
- ・ 自分が体験したことのない悩みを相談されても解剖学面から客観的に予測してレッスンができるようになったこと
- ・ 調子が良い悪いの波をコントロールできるようになったこと

なんとなく調子が悪いけど原因が皆目見当もつかない、  
なんてことが無くなったのは演奏活動をする上でも  
とても助かっています。

今の日本ではまだまだ限定的にしか  
知られていないアレクサンダーテクニック。

ぜひこの面白さと有用性をたくさんの方にシェア  
できたらと思ってこの冊子を書いています。



【著者プロフィール】有吉尚子 クラリネット奏者/音楽センス引き出しレッスン講師  
洗足学園音楽大学卒業、同大学院修了。

クラリネットを大浦綾子、高橋知己、千葉直師の各氏に、  
室内楽を平澤匡朗、板倉康明、岡田伸夫の各氏に師事。

受講料全額助成を受けロシア国立モスクワ音楽院マスタークラスを修了。

及川音楽事務所第21回新人オーディション合格。

2010年より親子で聴けるコンサート「CLARINET CLASSICS」～クラシック音楽の聴き方～  
をシリーズで行う。2015年、東京にてソロ・リサイタルを開催。

オーケストラやアンサンブルまたソロで演奏活動を、またソルフェージュや音楽理論、  
アレクサンダーテクニックなどのレッスンや執筆、コンクール審査などの活動も行っている。

# ●響かせるための呼吸法とは

響き方や音質は吹き方が問題だと思われることが多いですが、どんなに吹き込み方やアンブシュア などを変えてもなかなか好きな音にならない、なんてことがありますよね。

**それは実はブレスの吸い方と大きく関係してるんです。**



ブレスというと  
どれだけたくさんの空気を  
短時間で吸えるか、なんてことばかり話題になります。

**でも実際、人間の呼吸機能は管楽器演奏のためでなく酸素を身体に取り込む生命維持のためのシステムです。**

どう空気が入るかということなしに吐くことだけを考えても足りない部分があるんですね。

どういうことかというと、息を吹き込む時に  
お腹周りで空気を外に送り出すために働いた筋肉は  
吸うことは助けられないから、というのが一つです。

**吸う時にも吐く時の筋肉が働いたままになっていては、吸うことを邪魔してしまうんです。**

**空気が満足に肺に入ってこない原因になってしまいます。**

空気が足りなければ当然いい音は出ませんが  
それだけでなく生命維持のための空気が入ってくる動きを  
邪魔してしまつては呼吸が上手く機能しなくなつて  
**お腹や腕や脚や指先など**  
**身体のおちこちが固まったり**  
**苦しくなつたりしてしまいます。**



そうなると呼吸のついでに行つてる  
楽器演奏も上手くいくわけはありませんよね。

- ・ **まずは生きるための呼吸の動きを邪魔しないこと**
- ・ **よりたくさん呼吸のシステムを働かせたければ  
身体の仕組みに沿つてやること**

具体的に言うと長いフレーズの前のブレスなんかは  
一度吐いてから改めて吸うようにするなど、  
そもそもの人体の呼吸の仕組みを活かしましょうつてことです。

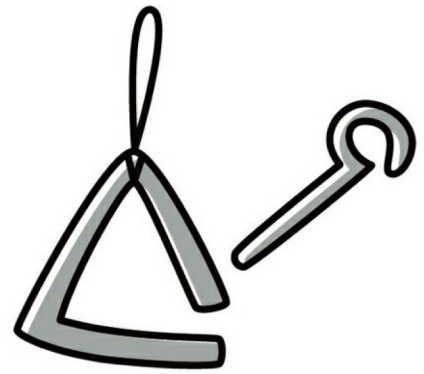
吐いて→吸つて→吐いて→吸つて  
という自然のリズムを邪魔して、ちつとも吐かないのに  
**「とにかく吸う！」**  
なんてことをしようとしても上手くはいきません。

**身体がそもそも持つてる仕組みを邪魔せず活用すること、**  
まず最初にこれを頭に置いておきましょう。



**ブレスが音に影響するもう一つの理由は  
筋肉が無駄に力んでいると楽器から身体に  
伝わってくる振動を止めてしまうからです。**

ブルブル震えてるものを手でギュッと  
握ったら、ブルブルの動きは止まったり  
弱くなったりしますね。



**音質は振動がどういう風に身体に共鳴するかで影響されるので、  
振動しにくい状態になっていけば鳴らなくなってしまう。**

吐く時の筋肉を解除しないまま空気を吸い込もうとして  
さらにまた吹き込むために力む、というのを繰り返せば  
どんどん音は硬く響きにくくなっていってしまうんです。

**ではどう吸うのが豊かな響きを作るのに役立つのでしょうか。**

**それは吸うためには働けないお腹周りの筋肉ではなく、  
呼吸に関わる身体のシステムや肺の中と外の気圧の差  
などを理解して利用することが役立ちます。**

呼吸の仕組みと音のコントロール、  
それにすごく関係が深いのがこの冊子のテーマ  
であるアレクサンダーテクニーク。



身体の仕組みと動き、それを引き起こす思考との関連から  
快適に呼吸して響きを助けるために使えるアイデアが  
たくさん見つかるので、その一部をこれからご紹介します。

# ● ヒント1：良い姿勢ほど吹きにくい？

演奏のために都合の良い姿勢ってどんな姿勢のことでしょう。

学校吹奏楽の現場ではまだ見られますが、  
実は「気をつけ！」的な背筋まっすぐな姿勢がいいと思って

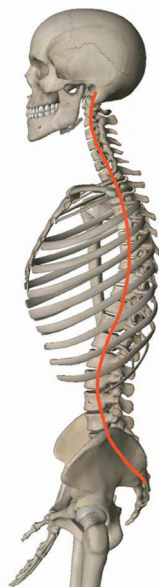
- ・ 胸を張る
- ・ 背筋をまっすぐ

何てことをしてしまうと**ブレスの邪魔をする**  
ってこと、知っていましたか？



一体どういうことなんでしょうか。

胸を張る時って肩甲骨など腕構造を後ろに引っ張りがちです。  
背中をまっすぐに！と思うとムダに腰や背中を反らしがち。



本当は腕は食べ物を口に入れるため  
後ろではなく前側で動くような構造だし、  
背骨はカーブしているのが  
正常な状態なんです。

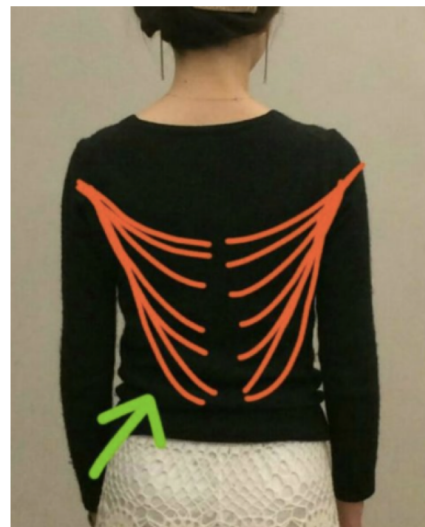
この例に挙げた腕を後ろに引っ張ったり  
腰を反らしたりというのは  
人体の構造に反っていて身体に無理が  
かかるというだけでなく、**ブレスを妨げる動作**でもあるんです。

ブレスはつまりは呼吸の動きの一部なので自然なことですね。

具体的にどう呼吸を邪魔するのか、詳しく見てみましょう。

### まず腕について。

この腕を後ろに引っ張る筋肉は背中に広くついているので、**腕を引っ張るために力んでいると息を吸い込むときに動きたい肋骨や胴体の脹らみを制限してしまいます。**

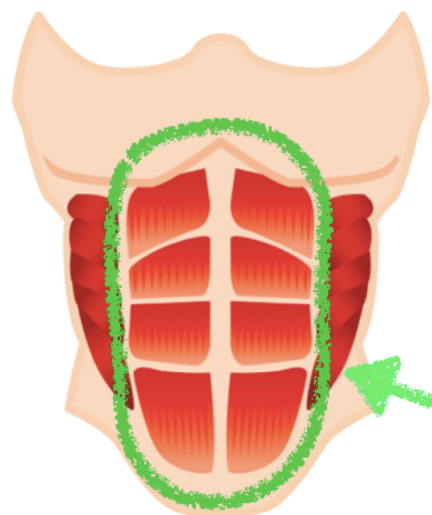


もうひとつ、**腰を必要以上に反らすのが**どうしてブレスの邪魔をするのでしょうか。

腰を反るということは上体が後ろへ重心を傾けるということです。そのままだと後ろへひっくり返ってしまいます。

ひっくり返らないようにするには、どこかの筋肉が頑張って胴体を引っ張り戻さなければなりません。

このときに胴体を引っ張り戻すのが主にお腹の側についてる筋肉。



**これ、息を吸うときにお腹周りのふくらみを邪魔しないように柔らかくゆるんでいた筋肉です。**

**ゆるんでいたときに上体を引っ張り戻すというお仕事をすでにしている縮んでこわばって邪魔になります。**

そして息を吐くときは  
胴体回りの筋肉が柔軟に働いて  
息を外へ送りたいのに、  
その胴体回りのお腹の筋肉は  
**すでに上体のバランスを引き戻す**  
**ということをして頑張ってるわけですから**  
**息を吐くために充分作用することができません。**



という仕組みで  
腰を必要以上に反ると吹きにくいし吸いにくい、  
ということが起こるのです。

**気をつけの姿勢と呼吸なんて一見関係なさそうな動作が  
お互いに関連しているというのは人体の不思議ですね！**

試しに意図的にムダに反って吹いたりそれをやめたり、  
腕を極端に後ろに引っ張って胸を張ったり戻したりして  
音の違いや吹奏感の違いを比べてみると  
おもしろいですよ！





## ● ヒント2：運指のために息を使う

指を少なく押さえる運指からたくさん押さえる運指に行く時、指はうまく動いてるのに発音がうまくいかない、なんて経験はあるでしょうか。

初めて運指を覚えていく頃に結構ありがちですが、なぜそんなことが起きるのでしょうか。

実は楽器を持って日が浅い場合や複雑なパッセージを吹く時、やりたいことにつながる必要なことが上手く整理されていないなんてことがよくあるんです。

**「次の音は一気にたくさん指を押さえないきゃならないから  
気合いを入れて・・・えい！」**

なんていう風にやっていることも少なくありませんね。

この場合にありがちな原因のひとつとして、

「えい！」の時に指を動かすだけでなく、**全身に力を入れて動きにくく固めてしまってる、**なんてパターンがあります。



**全身を固めると息をコントロールしにくくなって  
しっかり吹き込めなくなってしまいますね。**

指を少ししか押さえなくていい運指から  
あちこち押さえなければならない運指に移るときは、  
**管の長さが変わるので息の抵抗感も変わってきます。**

前の音に比べてより吹き込む必要があるのに  
より吹き込みにくい動作をしてしまったら、  
指だけ「えい！」とやってうまくいっても  
音はうまく出ませんね。

それは押さえにくいキーを押さえたり  
音域が遠くに離れるようなときも  
同じことが言えるんです。



そういうときは、  
**前の音から次の音に行く時に  
やる必要なことは何なのかを  
ゆっくり確認しながらやってみると  
上手く行ったりします。**



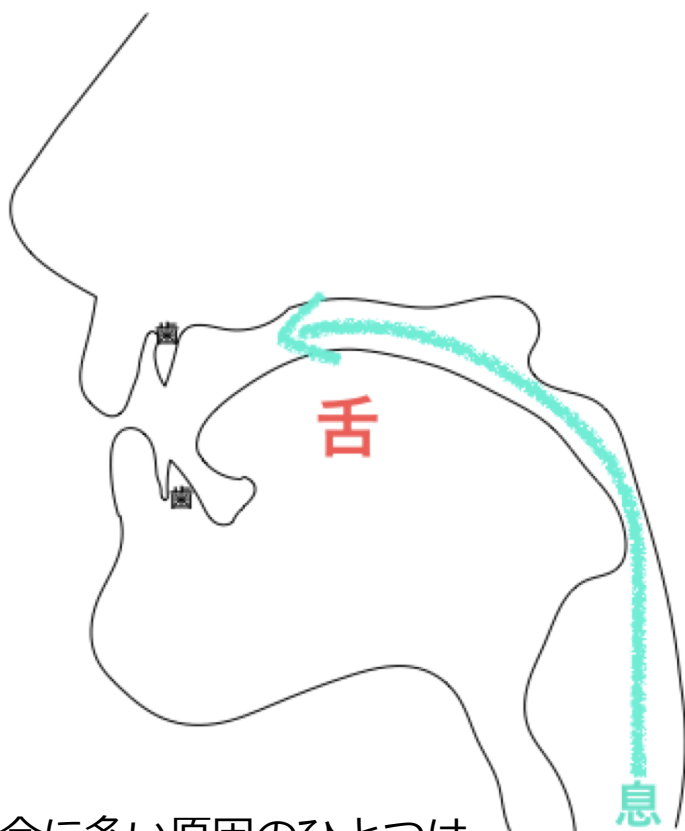
必要なことを整理するのを面倒がって  
「とにかく気合いを入れる！」  
なんてことをしてみたって  
発音に邪魔になることが  
セットで起きてしまっていたら**逆効果**ですから、  
何をしたいくて何がそれに必要か  
一度立ち止まって確認するのは  
**指回りのための近道**になるものですよ！

## ● ヒント3 : きれいなタンギングのコツ

タンギングは流れてる息と振動を舌で止めて、  
また息の圧力で振動を再開させる動作です。

当たり前のことですが、  
舌がどんなに速く動いても  
息が流れていなければ  
タンギングをした音は  
出せませんよね。

「ゆっくりならできるけど  
テンポが速くなると  
舌が追いつかなくて  
もつれてきてしまう」



という場合に多い原因のひとつは  
**舌を動かすということに気を取られすぎて  
息の流れがおろそかになる**  
というケースがあります。

**舌のことに同時に息のことも  
注意してみましょう。**

それに息の流れる圧力が高ければ、  
舌の筋肉を使ってリードから離すだけでなく、  
**息の流れ自体も舌を離す動きを  
サポートすることができるのです。**

舌を引っ張ったり押し出したりを繰り返せば  
それぞれの動きがすこしずつ重なりあって  
いつしかそれが同時に起き始めて  
「引っ張りながら押し出す」  
なんていう**矛盾した動作**になったりします。



**そうすると疲れるし、もつれてくるんですね。**

でも息の圧力で舌がリードや上顎から離れるなら  
二つの動作が拮抗してしまうことが起きにくくなるので、  
もつれにくくなります。

たまにテンポが速いフレーズの方がゆっくりなフレーズよりも  
タンギングがしやすいことがあるのもそれが原因で、  
**速いテンポだと勢いに乗って息を流し続けていられるけれど、  
テンポがゆっくりになると息のスピードも一緒に落ちてしまう  
ということが起きがちなんです。**

**ここぞという時にはビビって息の圧力を弱めるのではなく  
思い切ってたくさん吹き込んでみるというのも  
一つのワザですね。**



# ●知った知識を実際使えるスキルに

より良く演奏するためのブレスのことを色々見てみましたね。

でも。  
こんな風に知識を得ただけでは、  
実はあんまり意味がありません。

**次の段階では、  
もう知っているその知識を  
演奏に活かしてみましよう！**



そのためにはひとつ、大切なポイントがあります。

**それは人間の身体のシステムが上手く働くように  
要らない邪魔をしないこと。**

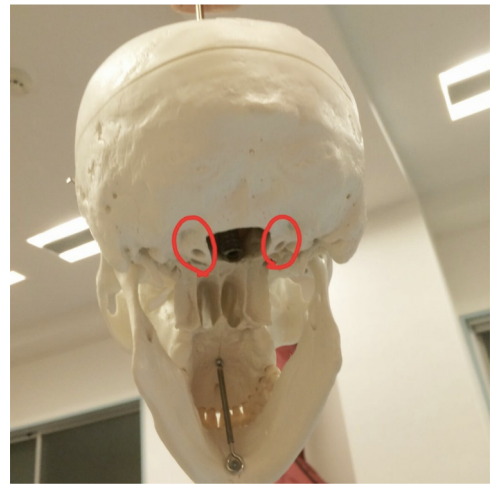
わたしたちは日常で身につけた色々なクセや習慣で  
ついついやりたいことにつながる動作だけでなく  
**やりたいことを制限するような動作**もしてしまっていることが  
多いんです。

それに何か意図しなくても呼吸に代表されるように  
生きるために自動で起きている動きもたくさんあるんですね。



身体を思ったように動かすのは  
**「何かをする」**  
という意図だけでなく  
**「余計なことをしない」**  
というのも大きなポイントです。

そして余計なことをしないで  
やりたいことをよりよくやるための  
要になってる身体の部分が  
**頭と首の関節**なんです。



やりたいことがやりたいように  
できるために身体の動きや思考  
についてサポートをすることは  
アレクサンダー・テクニーク教師のお仕事のひとつ。

体験してもらっただけでなく必要な人に届くように  
こうやって情報を公開するのもその一つだと思っています。

**これを読み終わったらまずはやってみてくださいね！**

実際にやってみて、  
音が変わったり吹き心地が快適になったりしたら  
それは**使えるスキル**になります。

使えるスキルになったら周りの音楽仲間にも  
どんどん教えてあげてください！



もしも試してみてもわからないことがあったり  
どう取り入れたらいいか迷ったりしたら、  
**グループレッスン**や**個人レッスン**もやっているので  
ぜひ直接会いに来てくださいな。

**健康で快適に楽しく自分の思った通りの音楽を  
続けられる方が一人でも多くなれば良いなと願っています。**

# ●実際に体験したい方へ

## 【音楽センス引き出し ベーシック講座】



楽譜から音楽を読み取る譜読み法を基礎から学ぶ  
「楽典&アナリーゼ」



楽器演奏をより快適に練習をもっと効率的にするために  
心と身体の仕組みと使い方を知る「アレクサンダーテクニーク」

リズムハーモニーだけでない音楽的な耳の使い方により良い音の  
コミュニケーションを身につける「ソルフェージュ」

音楽の基礎となるこの3つの講座をそれぞれ**6回セット**で、  
集中して学ぶことで**音楽の基礎力をアップデート**出来ちゃいます。

講座に参加されてる方からは

「少しずつ周りの音が聴こえるようになってきました」

「自分にも違いがわかるっていう自信が持てはじめました」

「なぜ楽典が必要なのか理解できました」

「遊び感覚で出来るから難しくなくて助かります」

こんな声を頂いています。

詳細はこちらから



<https://naoko-a.xsrv.jp/wp/basic/>





## 【体験ベーシック講座】

音楽センス引き出しベーシックの  
3つの講座を全部まとめて  
3時間で体験する1dayのクラスです。



「まずは体験してみたい！」という方におすすめです。  
\*この講座は受けなくても本講座へのお申込みは可能です。

詳細はこちらから



<https://naoko-a.xsrv.jp/wp/trial/>



## 【出張講座】



- ・オーケストラのセクションでトレーニングを受けたい
- ・アンサンブルの指導を依頼したい
- ・バンド仲間数人で演奏方法や基礎理論の勉強会を行いたい
- ・アレクサンダー・テクニークやソルフエージュの講座やイベントを開催したい

そんなリクエストを承っております。



詳細はこちらから



<https://naoko-a.xsrv.jp/wp/request/>





# 【個人レッスンコース】

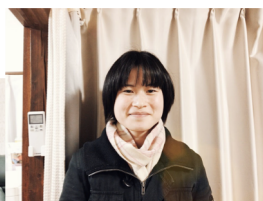


## —定期レッスン—

定期的に通ってきめ細かくしっかり身につけたい方におすすめです。

(月1回よりスケジュール応相談)

どんな内容・頻度で何を目指して学びを進めるか、初回の体験レッスンでご相談ください。



## —単発体験レッスン—



遠方にお住まいで東京にはたまにしか来られない方や夏休みだけ本番前だけ、など一回完結で受講したい方、定期レッスンの相談をしたい方におすすめです。

定期レッスン、単発・体験レッスンどちらも詳細はこちらから

詳細はこちらから (定期・単発体験共通)



<https://naoko-a.xsrv.jp/wp/page-1709/>



音楽センスの土台を学べる音楽教室 **N music salon**

【ホームページ】 <https://naoko-a.xsrv.jp/wp/>