



管楽器演奏を快適にする  
ブレスの仕組み

執筆：有吉尚子

聴く耳育成メソッド主宰講師/クラリネット奏者

# 管楽器の呼吸法

お腹を使って！  
息の支え！  
腹筋を鍛えなさい！  
たくさん吸って！  
吸うときに肩は上がらないように！  
胸を張って！



呼吸に関しては実にたくさんの指導法・トレーニング法があります。  
色々な意見を耳にして、一体何を信じたらいいのかわからなくなってしまいうことも  
少なくないでしょう。

そんな時、考え方の軸として知っておくべき**一番大切にしたいこと**があるのです。

# 一番大切なこと

私たち環楽器奏者が呼吸について考えるのは良い音楽のため。  
上手に呼吸がしたいわけではなく、  
呼吸法は望む通りの演奏をするための手段でしかありません。

そしてどんな呼吸法にも一長一短あるものです。

どんな呼吸法を採用するにしても一番に優先したいこと、  
それは音楽を奏でたいと思うあなた自身の心と身体の健康です。

音楽は聴く人、作品、それに演奏する人がいなくては成り立ちません。  
演奏者の心と身体が健康であってこそ、良い音楽を生み出すことができるのです。

まずはそれを頭の片隅に置いておきましょう。



# 心と身体のしくみに沿った演奏

心と身体が健康であるためには、  
無理な負荷をかけず本来の構造に沿った使い方をする必要があります。

そのためには漠然としたイメージではなく現実的に  
人間の心や身体の正しい構造と働き方を知っていることが役に立ちます。

「そうは言っても解剖学や心理学の難しいことはちょっと・・・」と思うのもよくわかります。



この冊子ではクラリネット奏者である有吉尚子が  
実際の演奏やレッスンで役立ててきた  
**本当に使えることだけをピックアップして**  
わかりやすくお伝えしていきますのでご安心ください。



# 吸う動作と吐く動作



はじめに息を吸うための動作と吐くための動作、これはそれぞれ全く別の動きです。

どう吸ってどう吐くかを考える前に、**吐きながら吸う**という矛盾したことを行っていないかどうかを振り返ってみましょう。

「そんなバカなことするわけじゃないじゃない！何を言ってるの。」 そう思うかもしれませんね。

でも実は、ブレスに問題を抱える多くのプレイヤーが**息を吸うと同時に吐く動作も行っているために上手くいかなくなっています。**

それってどういうことなのでしょう。 ©2023 聴く耳育成協会

# 腹筋にできること・できないこと

「腹筋をちゃんと使って！」など、よく言われてきたでしょう。  
実際、お腹周りにある腹筋は息を吐くときにとても強力に働けます。

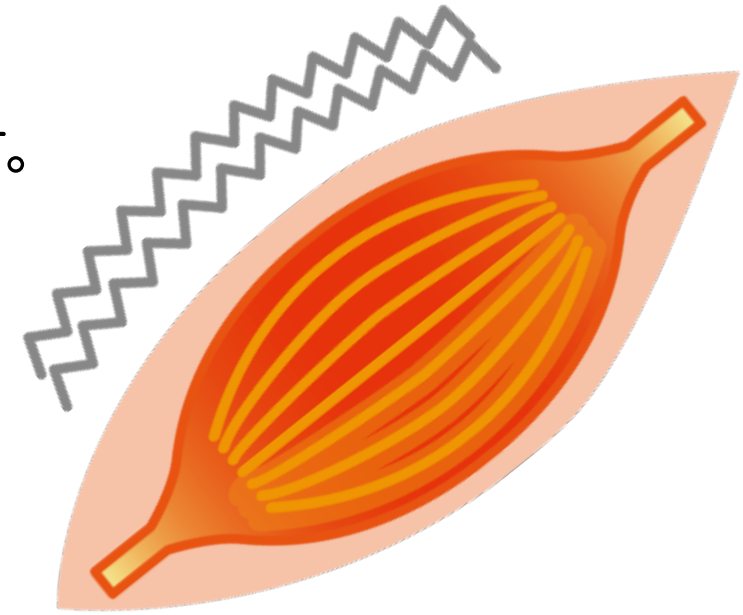
しかし、**息を吸うときには腹筋は何の働きもできません。**

なぜかというと、筋肉はゴムと一緒に自力では伸びられず、  
働くときにできるのは縮むことだけだから。

腹筋には、お腹回りを内側に向かって絞り込む機能しかないのです。

反対に息を吸うときには、自然に起こっている動きを邪魔しないように  
腹筋は働くのをお休みする必要があります。

**それなのに腹筋が働きっぱなしでは、せっかくのブレスを妨げてしまいます。**



# 吸うときに考えたい2つのこと

そもそも呼吸というのは人体にとって生命維持のために酸素を取り込む動きです。  
わたしたちは生命維持の仕組みを楽器演奏に利用しているだけ。

生命維持の自然なリズムを無視して無理矢理に吸おうとすると身体に**無駄な力み**が生まれます。  
無駄に力んでしまうと必要な動きができなくなり、結果息をたくさん吸うことは出来なくなります。



そしてあまり吸えていないと苦しいからなおさら吸い込もうと力む、  
という悪循環につながることも。

- 1、吸う時には吐くための筋肉をお休みさせること
- 2、自然に起こる呼吸のリズムを妨げないこと

大切なのは、この二つです。

# お腹には息を吸えない

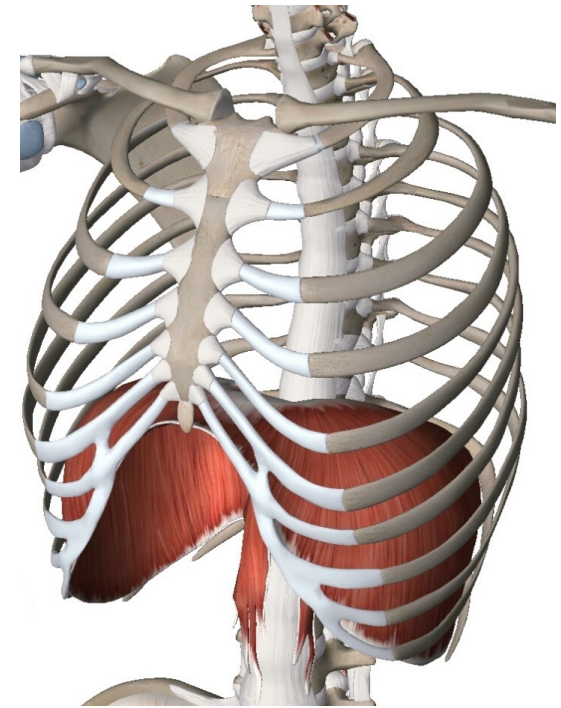
当たり前のことですが空気は肺に入ります。お腹には入りません。  
(お腹に入った空気はゲップやおならとして排出され、演奏には使えません)

呼吸に関わる仕組みとしてよく耳にする横隔膜は肋骨の下縁についていて、そこよりも上に向かってドーム状になっています。

そのドームが浅くなりながら下に向かって下がり、それによって圧迫された胃や腸など内臓がお腹を前後左右外側に向かって押し出します。

上から下に押されるので、内臓は前側だけでなく脇腹も背中側にも向かって全体が広がります。

息を吸った時にお腹が膨らんで見えるのはこういう仕組みです。





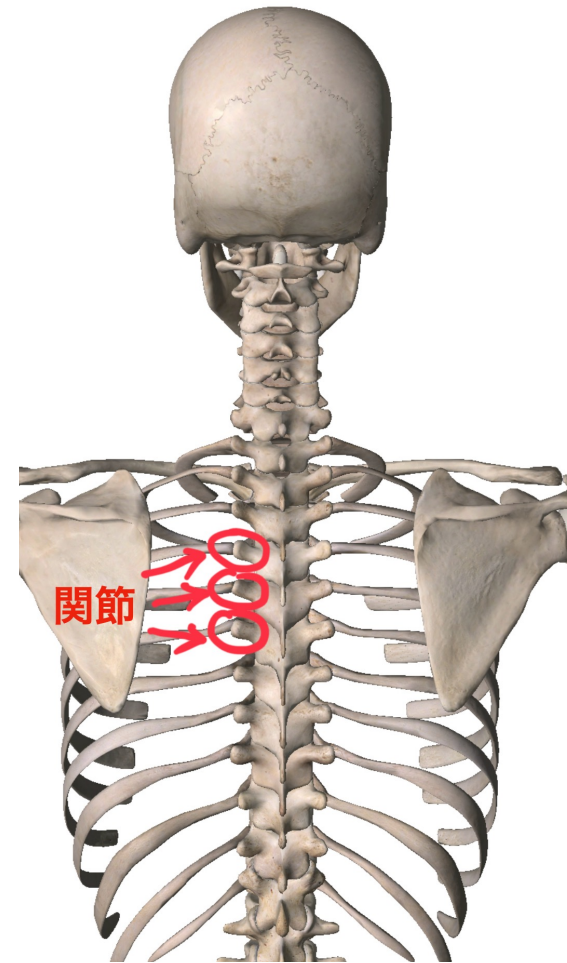
# 自然な呼吸で起こる胸の動き

肺に空気が入ってくるためには横隔膜だけでなく**肋骨**も動きます。

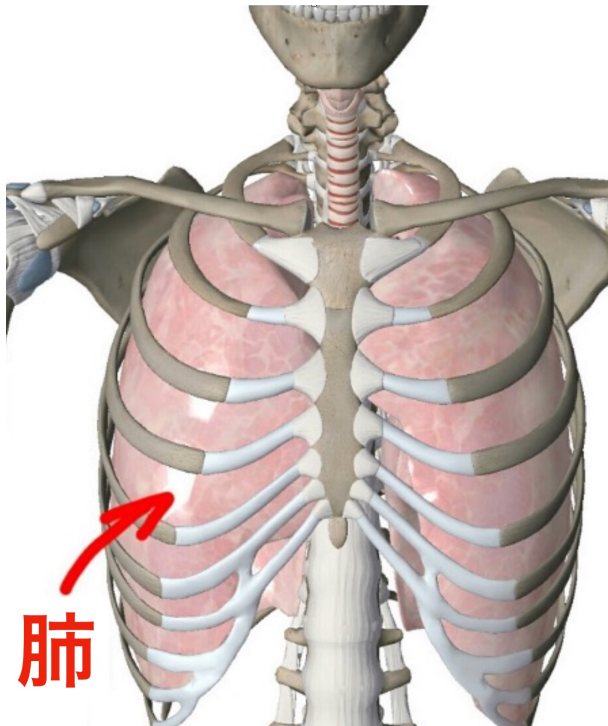
肋骨は背骨に固定されてはおらず、関節があり動けるものです。  
試しに自分の肋骨を手で触りながら呼吸してみましょう。  
広くなったり狭くなったりしているのが感じられると思います。

前後だけでなく左右にも動いているので胸のあたりが膨らんで見えますが、  
いわゆる「胸を張る姿勢」ではありません。

胸を張る姿勢は背中を後ろに反り、軸となる背骨が固定されて肋骨が動きにくくなるため、  
写真撮影には良いかもしれませんが**管楽器演奏中のブレスには邪魔になってしまいます。**



# 肺はどこにある？



また、肺は鎖骨よりも上まである大きなものであり、呼吸につれてその全体が膨らんだり萎んだりするので、自然に肩の辺りも持ち上がったたり下がったりして見えるはず。

その時に肩を上げないように意識的に下げしておくというのは、人体の自然な呼吸の動きを邪魔してしまいます。

呼吸のときには肩も肋骨も自由に自然なリズムのままに動くことを許してあげましょう。

# たくさんブレスするためにできること

わたしたちが息を吸うために意図して出来るのは、**自然に起こる動きを妨げないこと**。

人間の身体は生きるために呼吸作業を自動運転で行っています。

一旦空気が出ていったら、余計なことをしなければ今度は勝手に空気は入ってくるように反射システムが設計されています。



長いフレーズの前にたくさん息を吸いたければ、  
力づくで吸い込もうと身体を固めてしまうよりも、

多くの微細な動きが起きて呼吸の量を増やすために  
身体が自由に動けるようにして一度息を吐き、  
自然な呼吸のリズムに乗ることが一番有効です。

# 腹筋の正体

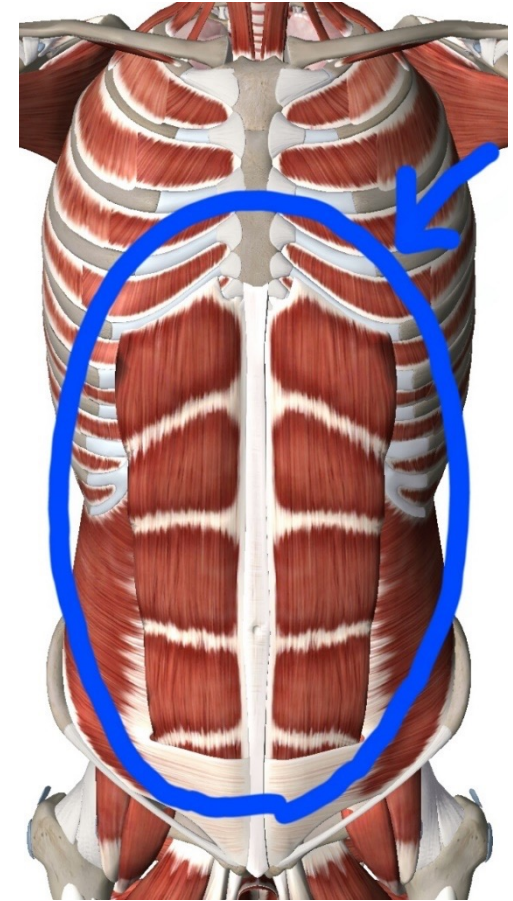
十分に新鮮な空気が肺に入ったら今度は吹き込みについて考えてみましょう。  
吹き込むときには腹筋が活躍してくれます。

一言で腹筋と言いますが、どこにあってどういう風に働くかは  
あまりはっきりとは知らないことが多いもの。

多くの方がイメージする腹筋は鍛えて6つに割れる筋肉、腹直筋でしょう。

でも実はこれよりもずっと強力に吹き込みをサポートしてくれる筋肉がいくつもあります。

それも同じくひとまとめに腹筋と呼ばれることが多いのでややこしいですが、  
腹筋にも何種類かあるのです。



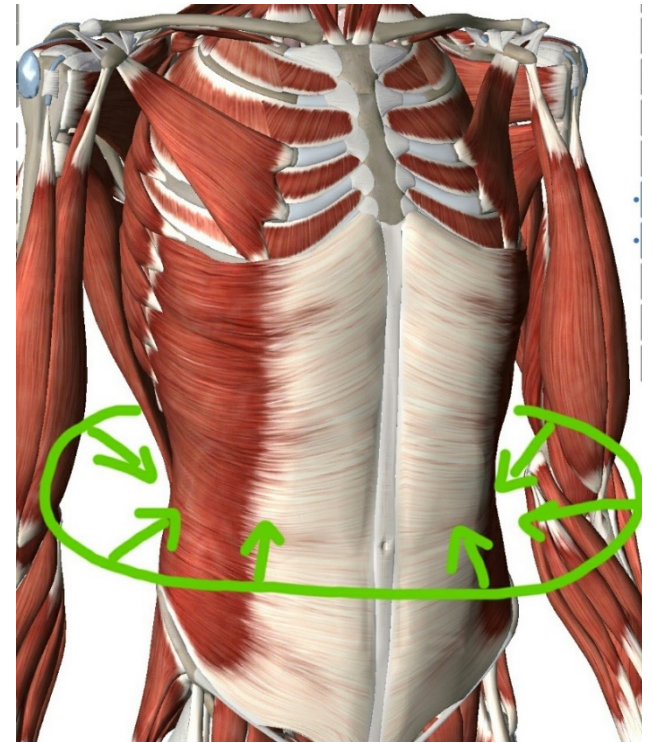
# 吹き込みサポート筋

あまり知られていませんが、  
6つに割れる筋肉（腹直筋）よりさらに内側にぐるりと内臓を取り囲む腹巻きのような筋肉が3層あります。

腹横筋・内腹斜筋・外腹斜筋というこれらも腹筋の仲間ですが、  
ややこしいのでここでは**吹き込みサポート筋群**と呼ぶことにしましょう。

6つに割れる腹直筋はお腹の前側にしかないなのでそこでしか働きませんが、  
それよりも深層にある吹き込みサポート筋群は背中から脇腹を通り胴体をぐるりと包んでいます。  
そしてあらゆる角度から、横隔膜からの圧迫で外に向かった内臓を内側へと押し返します。

これはとても強くてパワーのある筋肉群です。



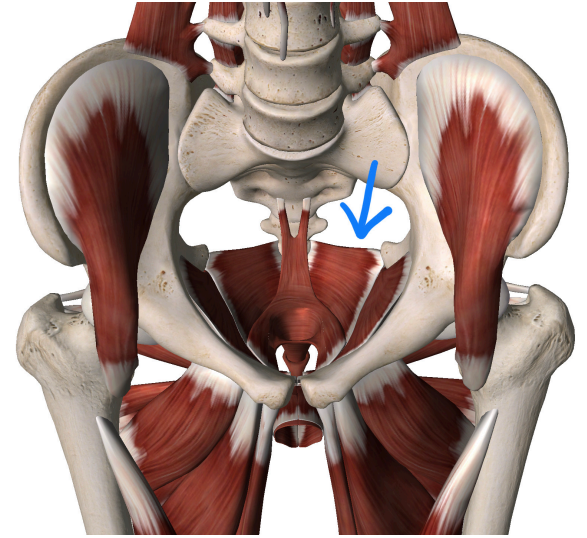
# 下から吹き込みを支える筋肉

そしてその頼りになる吹き込みサポート筋群と一緒に  
吹き込みを助けてくれる大切な筋肉は**骨盤底筋**(こつぱんていきん)です。

この筋肉は胴体の一番下の骨盤の中にあり、  
横隔膜に押された内臓が落ちないように支えています。

下から内臓を押し返す骨盤底筋のパワーは**吹き込みの要**であり、  
吹き込みサポート筋群と共に息を吐く動作を強力に手伝ってくれます。

この骨盤底筋とお腹回りの筋群に押し返された内臓は横隔膜を押し上げ、  
繊細なコントロールを行いつつ肺から空気を出すことが可能になります。



# 必要なことをしなければ？

吹き込みを助ける筋肉たちがサボって働かないでいると、  
ついつい何か足りない不安感から無駄にマウスピースを強く噛んだり、  
指に力を入れたり、腕をこわばらせたり、  
代わりにどこかで頑張ってる感じを作り出してしまう。



でもマウスピースを噛めば息の通り道はなおさら狭くなってタンギングは難しくなるし、  
吹き込むパワーはよりたくさん必要になります。

指に力を入れて強く楽器を握っても、  
細かい指回りが不自由になるだけで息のサポートにはなりません。  
腕をこわばらせて力を入れてみても、骨に響く振動を止めて鳴りが悪くなるだけです。

音を出すためには息が楽器に入っていくことが必要ですが、  
**吹き込みを手伝うお腹回りの筋肉群の代わりは他の部分ではできないのです。**

# 日々の練習では

とは言っても普段使い慣れていないし意識し慣れてもない筋肉をいきなり適切に働かせることは難しいでしょう。



「どういう部分がどういう働きをするか？」 「何を意図して吹きたいか？」

そういうことを考えて動きと目的をはっきりさせながら練習を続けると、少しずつだんだん意図に関係した動きを感じられるようになり、要領がつかめてきます。

結局少し専門的になってしまったこの冊子をここまで読んだ意欲と情熱のあるあなたなら、目先の手軽なアイデアをちょっと試してはしっくり来るまで向き合わずに諦めるのではなく、**根気よくご自身の奏法と向き合っていくことができるでしょう。**



# 自由に思い通りの演奏をするために

- ・息をコントロールすること（肺とお腹）
- ・その時々適切なアンブシュアを作ること（あごや唇）
- ・運指を正確にすること（腕と指）
- ・楽譜からの的確に音楽を読み取ること（脳）



そういった思い通りに演奏するための動作には、適した身体の部位とそうでない部位があります。

「今、必要な動きはなんだろう？」 「このやり方は本当にやりたいことに近づいているだろうか？」  
そういうことを練習するときにはいつも考えながら実験と検証を繰り返せば、  
やみくもに長時間の練習をするよりずっと効率的に上達できるでしょう。

日々の練習でぜひ実験と検証を繰り返してみてくださいね！

最後までお読みいただきありがとうございました。今後のあなたの音楽ライフを応援しております！

# 教室紹介：【聴く耳育成メソッド3つの柱】



ただ音符を並べるだけの無表情でつまらない棒吹きから脱出して  
歌心ある表現をするための楽譜読み解き法「**楽典&アナリーゼ**」

ケガや痛み、過度な緊張やストレスなど心身に無理のない奏法を選び、  
自分に合った奏法を選ぶために心と身体の仕組みとコントロールを学ぶ  
「**アレクサンダーテクニーク**」

ニュアンスや音色の違いなど微細な変化を聴き取り、  
アンサンブルとして反応するための耳のトレーニングである「**ソルフェージュ**」

ストレスフリーで快適な演奏を支える土台であるこの基礎スキル3科目を  
全ての講座やレッスンに取り入れています。

# 提供サービス一覧

## 【聴く耳育成ベーシック講座】（1年コース/オンライン）

カリキュラムの決まった授業形式で進みます。演奏の基礎スキル3科目を一年かけて網羅します。

## 【みんなの演奏研究室】（サブスクリプション制/オンライン）

ワンポイント個人レッスンスタイルで進行するグループレッスンです。内容はその場でリクエスト可能。他の受講者のレッスンを聴講することで客観的に学べ、またクラス後にランチorお茶タイムがあるので受講仲間と情報交換など交流できるのが特徴です。

## 【聴く耳育成メソッド専門家コース】（3年コース/対面）

聴く耳育成メソッドの内容を実践し、また教えられる講師を育成するコースです。演奏・指導の両面からスキルアップし音楽を仕事にできる人材を育成します。

## 【個人レッスン】（対面/オンライン）

完全非公開でのプライベートレッスンです。現在新規受付枠が大変少なくなっております。まずは上記【みんなの演奏研究室】をご検討ください。



聴く耳育成

## ベーシック講座



### 【1年コース/オンライン】

スタンダードコース 571,000円 (税込み)

<https://open-eared.com/basic/>

\*現在新規申し込みは受け付けていません。


・楽譜からストーリーを読み解く譜読み法  
「楽典&アナリーゼ」

・痛みやストレスのない奏法を選び、自分に合った練習をするための心と身体のコントロールを学ぶ  
「アレクサンダー・テクニク」

・ニュアンスなど微細な変化を聴き取り  
反応できるようになるための耳の使い方を知る  
「ソルフェージュ」

演奏の基礎スキルである上記3科目を  
一年かけて体系的に学ぶコースです。

【登壇講師】 有吉尚子/クラリネット 垣内佑規/ホルン  
手塚由美/ホルン 牧野詩織/フルート 村瀬正巳/オーボエ



## みんなの 演奏研究室

【サブスクリプション制/オンライン】  
[https://open-eared.com/subscription\\_lesson/](https://open-eared.com/subscription_lesson/)  
(1回2時間+お茶タイム/年5回以上)

受講料：11,500円（税込み）／年毎

ワンポイント個人レッスンスタイルで進行する  
その場での内容リクエストが可能なグループレッスンです。

毎月全国各地から数名の講師が登場し、  
授業後にはランチタイムやティータイムがあり  
受講者同士の交流も盛んです。

完全オンラインなので全国どこからでも受講でき、  
受講者仲間のレッスンを聴講することで  
指導法なども学べるのが特徴です。

【登壇講師】 有吉尚子/クラリネット 伊藤緑/サクソフォン  
垣内佑規/ホルン 手塚由美/ホルン  
村瀬正巳/オーボエ 牧野詩織/フルート



# 聴く耳育成<sup>®</sup>メソッド

Solfège, Analyze, Rhythmic, musical grammar, Alexander Technique

## 専門家コース

### 【3年コース／対面】

[https://open-eared.com/course/pro\\_course/](https://open-eared.com/course/pro_course/)

費用 415,000円（税込み）／年

年間12回の対面グループレッスン（3年間）

聴く耳育成メソッドで取り扱う各科目をレッスンとして教えられる人材を育成するコースです。

楽典教授法、リトミック、聴音、アナリーゼ、リズム表現、視唱、アレクサンダーテクニークに基づいた心と身体の仕組みに沿った使い方（ボディユース）を学ぶことで演奏スキルをアップさせ、また音楽講師としてレッスンを開講できる指導力を身につけます。

プロとして活動している音大卒業者が対象となっており、専門スキルを深化させるための内容になっています。

【対面レッスン担当講師】有吉尚子/クラリネット



## 個人レッスン

### 【定期/単発/体験】（対面/オンライン）

定期レッスン(60分)/11,460円(税込み)/1回

単発レッスン(90分)/17,200円(税込み)/1回

体験レッスン(30分)/5,800円(税込み)

担当講師：有吉尚子/クラリネット

[https://open-eared.com/private\\_lesson/](https://open-eared.com/private_lesson/)

- ・ソルフェージュ、アナリーゼ、音楽理論
- ・アレクサンダー・テクニーク
- ・クラリネット奏法レッスン

など内容は組み合わせリクエスト共に可能。

「自分自身の課題に集中したい」

「どうしても対面で受講したい」

という方のための完全プライベートレッスンです。

現在新規受付枠が大変少なくなっております。

まずは前記【みんなの演奏研究室】をご検討ください。

# 受講者さんの声

\*年代肩書き等は受講当時



白黒の世界が一気にカラーになりました！  
楽団で何となく教わっていた(指示されていた)事(クルシスとかドミナントとか)が、なぜそうなるのか詳しくわかって、楽譜を見てぼんやりしていた事が明確に見えてきて、演奏するのが楽しくなりました。金額も決して安くはないですし、なかなか1歩が踏み出せなかったですが、金額以上の事を学べると思います。誰かの後押しが必要な方、迷っているなら飛び込んでみると世界が変わります！

(関東 会社員 クラ吹きさん 40代 楽器：クラリネット 受講クラス：ベーシック講座)

音符をおって楽器で吹くという表面的な事は出来ていたけど、楽譜をもっと深く理解して自分が確信を持って演奏できる自分の内面的な所を教えてもらったと思います。また、自分が思っている事が身体に影響を及ぼしている事、何が自分に起こっているのかを冷静に判断する事、漠然と出来ない、自分は駄目だと思うのではなく、どうしてできないと思うのかを分析していくなど、思考のあり方を教えてもらいました。これは音楽だけでなく、生きていく上でも役に立つ事だと思います。講座を終えて、これからの私の音楽生活はとても充実したものになると思います。講座を受ける前と受けた後の自分の変化を楽しんでください！



(徳島県 みなさん 40代 楽器：クラリネット 受講クラス：ベーシック講座)



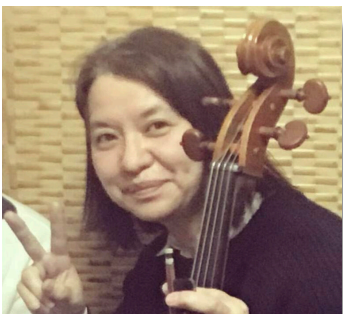


机に座って、ホワイトボードを書き写す講座ではなくて、道具や身体を使って、聴いたり、歌ったり、演奏したり、と楽しく飽きない内容で、それでいて、学んでほしい意図が伝わる内容でした。

(埼玉県 40代 看護師 I.Sさん クラリネット 受講クラス：ベーシック講座)

指揮者が調や和音の構成の話をしてても、そこからどう演奏に繋げるのかがわからなくて、言われた通りにやろうとしても意図や方向性がわからないままなので自分でも違和感のある演奏になり(機械的になってしまったり)、音楽を楽しめなくなっていました。実際に音楽を聴いたりピアノに合わせて歌ったりと言葉だけでなく体感できたのも理解の助けとなりました。印象にも残りやすいです。知れば知るほど、指揮者や周りのうまい人たちは楽譜からこんなにもたくさんの情報を読み取っているのか！と衝撃でした。

(東京 事務職 MMさん 30代 楽器：ホルン 受講クラス：ベーシック講座)



楽典を教えてもらったことで楽譜の意味をよく掴めるようになり、オケの指揮者の先生が仰ることの意味も分かるようになりました。ソルフェージュを体験したことで音への感覚を研ぎ澄ませるようになりました。有吉先生は物腰やわらかで優しく丁寧です。が、中身はガチだし(笑!)内容は厳しさもあります。先生が本気で伝えようとしてくれる講座です。がんばってください!

(日野市 会社員 ゆきえもんさん 50代 楽器：チェロ 受講クラス：ベーシック講座、個人レッスン)

私の求めるレッスン内容を提供くださる先生を探しに探してようやく見つけ出した先生です。その期待を裏切ることは、ありませんでした。メルマガ等を読んで感じるイメージと実際にお会いして感じるイメージのギャップに失望することが時折あるのですが、有吉先生は頂いているメルマガなどでの文章表現から、想像できるとおりの素晴らしい方本物のプロ。やはり良い先生との出会いは大切だと思います。この貴重な出会いを逃す手はないかとおもいます。

(神奈川県 会社員 峰伸さん 50代 楽器：サクソフォーン 受講クラス：個人レッスン)



今までのどうにも上手くいかなかったことや、失敗した時のことなど、身体の使い方や思考が原因だったのかも!と衝撃の連続でした。思い切って受講して、ほんとうによかったです! 大の苦手だったハイトーンが、今までに出せたことがないような音色で出せたことが印象的でした。自分でも驚きましたし、少し自信が持てました。今までに楽器のレッスンを受けていても、どうも上手くいかず、原因がわかりかねている方、楽器の奏法というよりも身体自体の使い方や思考の面での違和感や限界を感じている方にオススメです。

(東京都 レッスン講師 宮下智美さん 20代 楽器：ホルン 受講クラス：個人レッスン)

スケールやメロディは和声の移り変わりを気にするだけで方向性が明確になり、吹き方も変わることを体感できました。合奏などで指揮者がこの音を大事にしてとか保つてと言う理由が理解できました。スロート付近のアルペジオで、身体の構造を意識した動きを心掛けることで運指が劇的によくなったことが印象的でした。今までの悩みは何だったんだろうという感じでした。

(川崎市 会社員 Y.Aさん 40代 楽器：クラリネット 受講クラス：体験講座)



# 主宰講師／有吉尚子



1982年栃木県日光市（旧今市市）生まれ。小学校吹奏楽部にてクラリネットに出会い、高校卒業後19才までアマチュアとして活動する。20才のときに在学していた東京家政大学を中退し音大受験を決意。2003年洗足学園音楽大学入学。在学中から演奏活動を開始。

オーケストラや吹奏楽の他、CDレコーディング、イベント演奏、テレビドラマBGM、ゲームのサウンドトラック収録など活動の幅を広げ2009年に洗足学園音楽大学大学院を修了。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の他、コンクール・オーディション等受賞歴多数。

NHK「歌謡コンサート」、TBSテレビドラマ「オレンジデイズ」、ゲーム「La Corda d'Oro（金色のコルダ）」ほか出演・収録多数。

これまでに出演は1000件以上、レパートリーは500曲以上にのぼる。

演奏やレッスン活動をするうちに基礎を学んでいないためにコンプレックスを抱え悩んでいる奏者がとても多いことに気付き、プロ志望でなくても本格的に演奏を学べる場所の必要性を痛感。

自身が音楽大学・大学院の修了後に改めてソルフェージュや音楽理論、アレクサンダーテクニークを学び、演奏技術だけでなく作品の解釈や練習の組み立て方、本番に向かうメンタル面のコントロールなど実際の演奏に結びつけながら総合的に身につけることの大切さを実感したことを活かし「聴く耳育成®メソッド」を立ち上げる。

レッスンや講座は【熱意あるアマチュア奏者に専門知識を学ぶ場を提供する！】というコンセプトで行っており、「楽典は読んだことがない」「ソルフェージュって言葉を初めて聞いた」というアマチュア奏者でもゼロから楽しく学べ、確かな耳と演奏力を身につけられると好評を博している。

これまでに延べ1000名以上が受講。発行する楽器練習法メルマガ読者は累計5000名以上。

現在、クラリネット演奏やレッスン活動の他、「ザ・クラリネット」（アルソ出版）、吹奏楽・管打楽器に関するニュース・情報サイト「Wind Band Press」などでの執筆やコンクール審査なども行っている。

BODYCHANCE認定アレクサンダーテクニーク教師。日本ソルフェージュ研究協議会会員。聴く耳育成協会代表理事。音楽教室N music salon 主宰。



# 連絡先／アクセス

聴く耳育成協会（運営:音楽教室N music salon）

【メール】 [info@open-eared.com](mailto:info@open-eared.com)

【電話/FAX】 03-6383-2399

【教室住所】 東京都杉並区高円寺南2-37-14  
クレシェンド高円寺403

JR中央線・総武線、東京メトロ東西線 高円寺駅 南口下車徒歩8分  
東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅 徒歩8分

【ホームページ】 <https://open-eared.com/>



スキマ時間で上達する！  
管楽器プレイヤーのための  
練習テクニック

【無料メール講座好評配信中】

[https://open-eared.com/mail\\_course/](https://open-eared.com/mail_course/)

# 発行元・著作権について

2023年4月25日発行

著者 有吉尚子

発行元 聴く耳育成®協会

<https://open-eared.com/>

本冊子の全部または一部を無断で複製、転載、配信、送信すること、あるいはウェブサイトへの転載等を禁止します。

本冊子の内容を無断で改変、改ざん等を行うことも禁止します。

本冊子を第三者に譲渡すること（プリントアウトしての配布を含む）は有償無償に関わらずできません。