

上手く吹ける姿勢編

まずは見た目から？

•Answer•
岡村考二



岡村考二 Koji Okamura

1974年3月国立音楽大学器楽学科フルート専攻卒業。NHK・FM「夕べのリサイタル」「午後のリサイタル」「フレッシュコンサート」等に数多く出演、放送される。1976年ロサンゼルス日系交響楽団国際音楽コンクール入選。東京バロックアンサンブル代表を務め、独奏、室内楽奏者として活躍している。2003年より大阪国際音楽コンクールの審査委員を務める。2005年第6回大阪国際音楽コンクールにおいて「最優秀指導者賞」を受賞。フルートレッスン小曲集、フルートクラシック名曲アルバム等数多くの出版物がある。プロ、アマチュアを問わず数多くの生徒を育て、多数のコンクール入賞者も輩出している。公益財団法人 三井住友海上文化財団理事。文京学院大学生涯学習センター講師。

Q 右手が下がる

楽器を吹いていると右手が知らず知らずのうちに下がってしまいます。「肘を上げて!」とレッスンでよく言われますが、どんなふうにイメージして練習するといのでしょうか? (長崎県フルート歴2年 りょうこさん)

A 腹式呼吸のために少し上げよう

特に初心者、肘が下がっていると呼吸を取る時に肺に負担がかかり、十分な腹式呼吸ができません。呼吸をしっかりと取るためにも肘は少し上げた状態が良いでしょう(写真1)。

両手をだらりと下ろし、そのまま両手を前に水平に上げて円を描くようなイメージで、フルートを構える位置まで持っていく。この時あまり肘を上げすぎると肩に力が入り、逆効果になるので注意してください。肘を上げるのは、呼吸を正しく取るためということを常に意識しましょう。

腹式呼吸がよくわからないという質問を受けることがあります。両脇腹を手で押さえ、前かがみにお辞儀して、鼻から呼吸してみてください(写真2・写真3)。両脇腹に息が入るのかわかるとおもいます。そのまま息を止めて、起き上がって口から息を出します。今度は起き上がった状態で、同じ位置に息を入れられるようにイメージして呼吸を試みましょう。これを何度か繰り返して、腹式呼吸のコツをつかんでください。

写真1



写真2

写真3

Q 肩こりがひどい

フルートを吹いていると肩こりがひどくて悩んでいます。力が入りすぎているのだと思いますが、どうすればいいのでしょうか? (埼玉県 フルート歴3年 きょうこさん)

A 三悪を克服しよう

フルートに限らず、楽器を演奏することは日常生活とは違う行動をしているわけですから、身体に負担がかかっています。力が入りすぎていると身体の負担もその分増えるわけですから、負担を少なくするためにも良い姿勢、良い呼吸で演奏することです。「姿勢が悪い」、「楽器の支えが悪い」、「呼吸が悪い」、いずれも力が入ってしまう原因となります。「おーい」とか「ヤ

ッホー」など大きな声を出す時は、背筋が伸び、喉も力が入らずに開き、フルートを吹く時の理想的な姿勢です。

フルートは、左手人差し指付け根、右手親指、唇の三点で支えられています。右手小指は楽器を支えようという意識で構えないでください。あくまでも補助的な役目をしていると捉えてください。

まずは「姿勢が悪い」、「楽器の支えが悪い」、「呼吸が悪い」の三悪を克服して身体の負担を少なくしてください。

Q

楽器がクルクル回る

フルートを吹いていると、特にドの指をしたときに楽器がクルクル回ってしまいます。

(東京都 フルーツ歴3ヶ月 ケツメイシさん)

A

理想の指の形から

フルートは左手人差し指付け根、右手親指、唇の三点で支えられています。この支えが悪いと、中音域C(ド)、C#(ド#)の時のように、指を押さえていない音で楽器がぐるりと回ってしまいます。逆に言うと、この状態で吹いている時は、指に負担がかかっていることとなります。

両手の力を抜き、だらりと下ろした指の形を見てください。理想的な指の形になっていると思います。そのまま両手を前に水平に上げて、円を描くようなイメージでフルートを構える姿勢にしてみてください。そのまま右手親指でフルートを支え、左手人差し指付け根に楽器を置き軽く唇に押し当てます。

この時、楽器と左手の支えが直角(90度)に近くなっていると良いでしょう(写真)。左手人差し指付け根に楽器をうまくのせていないと、唇への押し当てがうまくできず、ぐるりと回ってしまいます。



右手小指は楽器を支えようという意識で構えないでください。あくまでも補助的な役目をしていると捉えましょう。

Q

一定の高さに保てない

楽器をずっと同じ高さで維持して吹くことができません。プロの人の演奏を見ると、みなさん一定の高さで吹いているように見えます。どうすればいいのでしょうか？(千葉県 フルーツ歴1年 A.Tさん)

A

基礎を嫌がらず積み重ねよう

楽器を演奏すること自体が普段の生活とは違い、体に負担がかかっています。スポーツ選手でも良いフォームを保つために、常に基礎のトレーニングに時間を費やし、同じことを毎日毎日、時間をかけて行っています。これは楽器を演奏する時も同じことです。基礎練習をしっかりと積み上げてこそ、演奏時の良いフォームが保たれると思います。

ロングトーン、スケール等、色々な基礎練習があると思いますが、嫌がらずに毎日積み重ねてください。嫌なものほどよく身に付くと思います！ いつの間にか、長時間良い姿勢で演奏できるようになります。

Q

人差し指が痛い！

左手の人差し指の付け根がとても痛いです。たこのようなものもできています。プロのみなさんはどのように克服されているのでしょうか？(静岡県 フルーツ歴2年 藍さん)

A

クッションを貼ってみれば？

私の生徒さんからも、「左手の人差し指の付け根に、たこのようなものもできています」と見せてもらったことがあります。人によっては右手親指にできている方もあります。

「ペンだこ」と同じで、体質的にできやすい方と、そうでない方があるようです。幸い私はできないタイプみたいですが……。ちなみに「ペンだこ」もあまりできませんでした。

あまり痛みがあるようでしたら、クッション代わりに付箋を楽器に貼ってみるのも一つの方法かもしれません。プロの方でも薄いコルクを切って貼っている方を見たことがあります。

ただし、たこができてきている原因が力の入れ過ぎとかであれば、前述のように、楽器の構え方の基本をマスターすることです。

Q

猫背のデメリットは？

自分ではあまり気にならないのですが、私は猫背なので姿勢が悪いとよく言われます。フルートを吹くときに姿勢が悪いとどんなデメリットがありますか？(広島県 フルーツ歴半年 笛吹きさん)

A

姿勢は建物基礎と同じ

私も普段の生活では多少猫背ですが、フルートを吹く時はあまり関係ないと思います。猫背のままフルートを吹くことはできず、吹いている時は背筋が伸びています。フルートを吹く時の姿勢は前述のように、「おーい」とか「ヤッホー」など大きな声を出す時の姿勢をイメージしてください。背筋も伸び、喉

もよく開き理想的な姿勢です。

姿勢が悪いデメリットとしては、肺が萎縮し深い呼吸がうまく取れない、余分な所に力が入り長時間演奏できない、指がうまく動かない等、考えられます。

姿勢は、建物に例えると基礎の部分にあたります。基礎がしっかりしていないと良い建物は建ちません。フルートも姿勢が悪いと良い演奏ができません！