

ジェームス・トンプソン

JAMES THOMPSON

## トランペットと金管楽器のための バズィング・ブック

The Buzzing Book

日本語訳=石井 真 (Japanese translation by Makoto Ishii)

p.2

### まえがき

優れた金管プレイヤーは、ジャンルを越えて尊敬されています。そして、クラシック、ジャズ、スタジオなどの各音楽分野でそれぞれスタンダードを確立しています。このように物理的な困難を超越して音楽の核心に迫る数少ない素晴らしい音楽家たちを、私たち金管楽器を学ぶ者は、生徒のような気持ちで、尊敬と畏怖の入り混じった思いで聴いています（この意味で我々はみな生涯生徒です）。このような演奏家は私たちにインスピレーションを与えてくれます。なぜならば、音色の美しさや音域の広さ、耐久力、ダイナミクスやテクニックなど、その領域を楽々とこなしているように感じられるからです。その並外れた能力は、生まれつきの才能と片付けてしまうことも多いようです。

しかしながら、ほんとうは彼らもまた知的研究と努力を決然と実行したのであり、演奏が自然に感じられることは、その賜物なのです。この場合、習った先生のメソッドや、その演奏家自身が取り入れた奏法についてよく語られます。このような奏法は、考案者の名前と呼ばれたり、肉体的あるいは精神的な特徴と呼ばれたりもします。またよくあることは、教師によってまちまちメソッドや考え方を、弟子同士が互いに批判したり、ときには、間違っているだけではなく害があるとまで決めつけることもあります。これは、一人の教師の下で真剣に学び、高い能力を習得すると他のメソッドとは噛み合わない部分必ず出てくるからだと私は確信しています。優れた演奏家は完成されています。音楽に教養深く、矛盾がなく、アンブシュア、呼吸法、テクニック、表現力のそれぞれにおいて能力が高いのです。

私がここで言いたいことは、以上の要素

に気をつけながら、この本のエクササイズを練習して頂きたいということです。エクササイズの大半は、練習の際に自分の心と体の状態を十分観察できるように、時間的な余裕をもって書かれています。しかし、自己観察そのものに過大な時間をかけるべきではありません。それぞれのエクササイズを、人前で演奏するのと同じ気持ちで、音楽的なこととテクニックの双方に注意し、自分の練習していることが何なのかを思い出しながら練習してください。以上の点に注意すれば、このエクササイズが効果的に身につけていくはずで

す。このエクササイズの練習には、たいへんな時間を要します。なぜならば解決すべき問題点や癖は、自分の奥深くに巧妙に隠れているからです。

この道に終わりはありません。肩の力を抜いて、この長い道のりを楽しんでいきましょう。

ジェームス・トンプソン

### p.3 序章

マウスピースでのバズィングは、注意深く観察しながら計画的に行えば、多くの効果があります。マウスピースのみの場合、楽器よりも抵抗が少ないために、エアをより多く使うことに慣れることが出来ます。より多いエアの流れは、唇をリラックスさせ、より自由な振動をおこし、倍音がより多くなります。また歌手の場合と同じで、耳をよく使うのでピッチも向上します。さらに、マウスピースを当てる場所についても、最も効果的で安定した場所をさがすのに役立ちます。最後に、一番重要なことですが、マウスピースでのバズィングによって、新しい良いくせを口の周りや体に身につけることが

出来ます。

### バズィングの為の道具

マウスピースを楽器に取り付けてバズィングを練習するための道具として、「BERP」(www.berp.com)や「The Brass Buzzer」(www.brassbuzzer.com)を薦めます。マウスピースを手で持って練習すると、首や肩などの周りに力が入ってしまうことがあります。さらに、手で持てたことが、楽器につけたときにできるとは限りません。道具を使うことでバズィングと楽器の両方に同じ感覚を持つことができます。(図参照)

### くせ

身体的能力を向上させることに関して一番重要なことは、良いくせをつけることでしょう。とくに演奏家というものは常に自分のくせを出していくもので、演奏中には様々なことをきっかけに自分のくせを引き出しています。つまりトランペットを吹くということは、自分のくせを吹くということなのです。何年も乗っていないならば、自転車に乗ることができないのと同じです。

良いくせの働きは、飛行機の自動操縦に似ています。もし楽器の演奏が自動的にできるようになれば、その分他のことに集中できるのです。たとえばイントネーションを聴き取ることや、正確に演奏しながらアンサンブルのテンポの変化についていくことなどです。もし正確に演奏するくせがついていれば、もっと他のことに集中できるようになります。さらに自分の演奏に対する要求を増やして、批判的な目で見ると、自分の持っているくせのなかには、必ずしもよい結果を生まないものもあることに気が付くでしょう。こういう場合には、新たによいくせをつける必要があるのです。



くせは正直です。そのくせがついた通りに再現されます。それ以上でもなく、それ以下でもありません。

くせは不変です。それ自身進行したり、良くなったりはしません。

くせは無くなりません。より良いくせを身につけたいのなら、新しいくせを身につけるしかありません。ただ意識を変えたからといっても効果はないのです。そして新しいくせは反復練習によって身につけるしか方法がないので、このエクササイズを毎回、初めて練習するような気持ちで練習する必要があります（「今この時」参照）。迷いは古いくせの呼び水になりますが、新しいくせをこつこつ使っていくと、古いくせを徐々に弱め、無視できるまでになります。時間のかかる作業だということを忘れずに、辛抱強く！

p.4

#### 今この時

練習や演奏のなかでとても重要なことは、「今この時」という考え方です。これは自分の意識をいま、そして自分のいる場所に持ってくることです。私たちは、いま起きていることしかコントロールできないのです。

先にある音を考えて不安に陥ることは、私たちが「来る時」に持って行ってしまいます。というのは、自分の意識を（意識的にも無意識的にも）演奏に反映できるように練習するので、先のことを考えると、今自分が演奏していることよりも、これからくる音のことに意識が持っていかれてしまいます。これはゆったりとしたテンポの曲でも、16分音符の速いパッセージの中でも起こりうることです。

たとえ演奏の最中でも、ミスをしたときに「過ぎし時」に戻ってしまうことがよくあります。そのときは自分のミスにとらわれ、いま演奏している音にさえ集中できません。こうなってしまうと、ミスが新たなミスを生む、失敗の連続です。最悪の場合、大惨事を招きます。これとは全く逆に、パッセージをうまく演奏すれば、よい結果を連続して生むきっかけにもなります。また、自分の良かった部分に固執して、いま演奏しているものに集中しない人も「過ぎし時」に陥ります。その証拠に、私はこれまでに、パッセージの中で（それが一番大事と考えている

のか）一番高い音を間違えた人は聞いたことがありません。ミスがあるとしたら、いつもその一番高い音の少し後の方で起こるのです。ここで一番重要なことは、「今この時」にいない人は、自分のくせもそこにはないということなのです。新しいくせを身につけるためには、フレーズやエクササイズを「今この時」の中でくりかえし練習しなければいけません。常に初めて演奏する気持ちで演奏しなければいけません。これは古いくせを克服するのに大きく役立ちます。でなければ、古いくせはそのままになってしまいます。

p.5

#### トーン (tone) と サウンド (sound)

このエクササイズの目標達成のために、トーン (tone) とサウンド (sound) を区別しておくといいでしょう。「トーン (tone)」は基本的な概念で、音の周波数 (ピッチ) や倍音のことです。「サウンド (sound)」は、これにアタック、音の強さ (ボリュームやヴィブラート)、音の長さ、などのいくつかの概念を付け加えたものです。このサウンドの概念が人それぞれ違うために、演奏家によって「サウンド」があるのです。たとえば、ブライトやダーク、フレンチ、ジャーマン、アメリカンスタイル、コルネット、ポップ、ジャズなど。このエクササイズでは、このようなスタイルはそれぞれある程度取り入れています、主に取り上げることはトーンのことです。なぜならば、エクササイズを正しく効果的に行なっているかを判断するのは、このトーンだからです。

マウスピースでも楽器でも、求めるべきものは倍音の多い豊かなトーンです。この倍音が多いということ、明るすぎるとマイナスイメージでとらえる人もいます。しかしながら音を出しやすくするのは倍音です。ボリュームではありません。また倍音を少なくすることで「ダーク」にしようとする、力まかせになり、結果として耐久力もなくなって耳障りな音になります。

このエクササイズを練習する際は、注意深く倍音を聴くべきです。倍音が聴きやす

く、安定しているときに、正しく演奏しているといえます。音が無くならないように、また音の密度も変わらず均等になるように気をつけましょう。これはとくにグリッサンドのときに。はじめは違いを聴き分けることが難しいかもしれませんが、耳が慣れてくれば聴きやすくなります。

バランスよく鳴っていれば、低い音は高い音よりも倍音を多く含み、大きな音は小さな音よりも倍音を多く含みます。

#### エア/唇のバランス

適切なサポートとバランスがとれていれば、十分に響く音が得られます。ここで「バランス」とは、エアの流れと唇のアクションとのバランスのことです。唇の抵抗と適切なエアの流れの比率は、音域やダイナミクスで異なります。一番いいのは、どの音域、どのダイナミクスでも、バランスよくキープすることです。このバランスを定めてさらによくする方法を学び、その良いくせをつけることが、この本のエクササイズの目標です。唇を通ったエアの流れは、風船ガムを膨らませている時を想像すればわかるように、あらゆる方向に圧力を生み出しています。圧力のかかったエアは、何もしなければ球形に広がっていきます。この外向きに押し出す力を、アンブシュアの筋肉で抑えなければいけません。一定のダイナミクスの音を例にとると、バランスの取れたエアの圧力と筋肉の収縮により、エアの流れを円柱状にするのです。

このイラストには、円柱状のエアと広がる圧力を表示してあります。エアは前に向かってだけでなく、外側にも広がっていることに注意してください。

「プレスのささえ」と「エアを使う」という言葉は同じ意味で使うのですが、その意味している内容は間違っていることが多いのです。もしパッセージの中で「ささえ」を使うようにと言われたら、音色に気を遣いながらそれぞれの音のバランスをとるというよりは、全体を大きく吹いてしまうのがほとんどです。これは横隔膜を張ることだと思っただけです。ある程度ならそれで構いません。しかしながら、これでは唇の筋肉

を締めすぎてしまうことにつながり、結果として苦しい音になり、音も大きくはなりません。

マウスピースを口に押し付けて離すと、腕の筋肉が張り、同時に顎の筋肉も締まっていることに気がつくでしょう。横隔膜を張ることを意識したときに同じことが起こります。つまり、同時に唇にも力が入りすぎなのです。この入りすぎた力がバランスを崩し、唇の自由な振動を奪います。音の倍音は減り、結果として、もっと力を入れるようになります。そこでもっといい方法があります！ ささえというものを肉体的に考える代わりに、もっと音を聴いて、音のことを考えるように集中しましょう。こうすることで、不必要な筋肉の張りを避けることができます。音が開放的でよく響いているときに、エア/唇のバランスが正しく取れていると考えてください。

p.7

#### センターを見つける

エアの流れと唇のテンションのバランスが適切ならば、倍音が多くよく響く音になります。これがいわゆる音が「センター」にあるという状態です。唇のテンションが強すぎると倍音が少なくなり、ピッチも上がります。音は薄くなり、鼻をつまんだような無味乾燥な音になります。テンションが少なすぎても、倍音が少なくなります。ピッチはぶら下がり、音も力がなくなります。この本は、このセンターを見つけて、いつもそこで吹くために書かれました。

以下のエクササイズは、このバランスをつかむためのものです。

(譜例の文)

ゆっくりとセンターから上下に大きなヴィブラートで。

最後に音が最も豊かなところで安定させる。

次のイラストのように、クレッシェンドのときにエアの力を上げるとアパチュアがひろがります。ダイナミクスが大きくなったときは、エアの圧力を抑えるためにアンブシュアはより強くしなければいけません。

p.8

#### バランスの乱れ

音を変える（上げるときも下げるときも）、あるいはダイナミクスを変えるときに、エア/唇のバランスのコントロールがきかなくなることがよくあります。

音を上げるときに、あるいはクレッシェンドするとき、エアの圧力を上げる前に唇（アパチュア）を開けてしまうことがよくあります。こうなるとピッチはセンターよりも上になってしまい、音は鼻をつまんだようになってしまいます。

音を下げるときは、下がったときの音のピッチが低くなり、センターよりも下になってしまうことがよくあります。こうなると音はぶら下がり、力がなくなります。アタックもすくい上げるようなアタックになってしまいます。ディミヌエンドでは、アパチュアが急に早くしぼんでしまうことになり、バランスを失い、倍音もなくなってしまいます。

クレッシェンドとディミヌエンドの際は、常に倍音が一定であることに注意しながら演奏することが重要です。このときに、使う力を滑らかに流れるように変化させることに気をつけてください。決して急激に変化させてはいけません。

常にバランスよく！

#### ひとつのアンブシュア

トランペットを吹く際のレンジは、3つの部分に分けられます。このレンジの違いは、わずかですがアンブシュアのセッティングに関係します。初心者によくあるのが、低い音ではアンブシュアを開き、高い音ではマウスピースの中で唇を詰めるというもので、このくせはなかなか直すことができません。

一般的に言われている正しいアンブシュアのセッティングは、中音域のアンブシュアのセッティングです。このエクササイズの目標の一つは、この中音域のセッティング（いかなればミドルアンブシュア）を、上下の音域にできる限り広げていくことです。

なかには、ピヴォットシステムやマウスピースにあてる唇の割合のことも含めて、レンジを変えるときにアンブシュアを急激に変える人もいます。非常に優れたプレイヤーはアンブシュアも操作でき

るものですが、たいがいの場合、それはごくわずかな操作です。しかし、そのほんのわずかなアンブシュアの操作でも、レンジの違いで音色に影響があります。このときに、やっかいな「ブレイク（レンジの途切れ）」が起きるのです。

グレーの音が「ブレイクノート」です。

(譜例の文/上段左から……)

ローアンブシュア、ミドルアンブシュア、ハイアンブシュア

(譜例の文/下段左から……)

ブレイクノート、ブレイクノート

グレーの音は、アンブシュアが変わる境界線を示しています。その音は、通常の場合、倍音が少ないことと、アンブシュアをそこで変える場合が多い、という音です。

これを以下のようなスケールを使って自分で確認することができます。

グレーの音のあたりで、倍音が少なくなることに気がつくでしょう。

この本のエクササイズの詳細は、このブレイクに（上からのアプローチにも下からのアプローチにも）関係なく、全く同じ音色で、アンブシュアの動きを最小限に抑えて、演奏できるようにすることです。このためには、エクササイズの中に書かれたグリッサンドに十分に気を付けて練習する必要があります。

#### グリッサンド

グリッサンドの練習によって、アンブシュアのセッティングの変化を最小限に抑え、音の移行や、ブレイクの移り変わりをこなせるようにします。エクササイズをマウスピースでバズィングしているときには、書いてあるグリッサンドに従ってください。楽器を使ってのエクササイズの練習でも、指定されたグリッサンドは全部付けて下さい。エクササイズを練習する前にはCDの手本を聴き、それと同じように吹くようにし、グリッサンドはできるだけ滑らかになるようにして、筋肉やエアの流れを変化させるときは絶対に急には変えないようにしてください。ここでのポイントは、唇のテンションとエアの流れとの様々なバランスを見

つけることです。これを見つければ、グリッサンドをしている間でも、倍音は失われることなく一定になるはず。倍音をよく聴いてください。よく聴くことで、正確さが向上し、唇の動きも少なくなります。

### 低い音の練習

このエクササイズを練習する際に、はじめのうちは、これまでの吹き方でいい音や低い音を吹こうとしても、これまでのようにうまくはいかないかもしれません。というのも、このエクササイズでは唇の伸縮性とフレキシビリティがこれまでに比べ、より要求されるからです。このようなフレキシビリティを得るには、時間がかかります（ここで私はリップフレキシビリティを以下のように定義します：アンブシュアの開きが小さい状態から大きい状態に開いていく、そしてアンブシュアを変えたり作り直したりせずにそのまま小さい状態に戻すことができる唇の能力）。とくに低い音では唇がうまく鳴らないことがあると思いますが、アンブシュアを変えようとするくせや欲求を我慢して下さい。そのかわりに、下降形のグリッサンドをゆっくり吹いてください。音は「鳴らす」ことよりも、「鳴る」ことのほうが重要です。よくくせを新しく身に付けるということです。根気よくやってみてください。

### p. 10 ひりひりした感じ

このエクササイズのあとに、唇がひりひりする人もいます。それでパニックになる必要はありません。それどころか、これはとても自然なことで悪い影響もありません。実はよい兆候です。フレキシビリティが向上し、血流が良くなった証拠だと思います。ひりひりした感じもだんだんとなくなっていきます。

### 鼻から息を吸う

エクササイズの中の全体符では、息を吸うのを鼻からだけにすることがとても重要です。この理由は、緊張感を保つということですが、それよりもマウス

ピースのセッティングを変えないということでもあります。全体符でリラックスしても構いませんが、唇は少しも開いてはいけません。こうすることで、アンブシュアの微調整を少しでもしやすくします。どうしても唇を変えてしまうときは、鏡を使って確認してください。音を出すときは、2拍前から息を吸ってください。できないときは3拍前にしてください。

### CDを使う

この本には2枚のCDが付属しています。

- ・Bb管用のCD
- ・C管用のCD

いちばんの特徴は、このエクササイズのための伴奏が収録されていることで、作曲家のタデウス・カサッティによって特別に書かれたものです。

各エクササイズの頭に書かれたトラック番号には二つの種類があります。

1) (黒抜きに白字) = ジェイムズ・トンブソンによるデモ演奏

2) (白抜きに黒字) = エクササイズの伴奏

エクササイズを練習する前にそれぞれのデモ演奏を聴いて、なるべく同じように演奏できるようにすることがとても重要です。

それができるようになったら、デモ演奏は飛ばしても構いません。

CDにあわせてバズィングあるいは楽器で練習することで、イントネーションやリズムに集中することができます。より音楽的に、また「今この時」の演奏を心がけることができます。

### p. 11 基本エクササイズ1~4

まずは最初の4つだけから始める

この4つのエクササイズから十分な効果を得るには、4週間から6週間が必要です。しかし、進度は人それぞれ違います。速くエクササイズが吹けるようになることが目的ではありません。よく鳴る音で、よりフレキシブルな演奏ができるように

なることです。

思い出すといいこと：これは時間のかかる作業だということ

なかには他よりも難しいものがあるかもしれません。そういうときはCDを止めて、難しいところを何度も繰り返してください。これは意識と体のトレーニングです。

倍音は第一線のEあたりから少なくなっていきます（『ひとつのアンブシュア』の『ブレイク』を参照）。これを解消するためには、クレッシェンドのときにはエアで唇を開けていくことを忘れないようにしてください（『エア/唇のバランス』参照）。

エアで行う

はじめのうち、アタックは難しく感じるかもしれません。より素早く、エアの流れと同時に舌をついてください。伴奏のリズムに正確にあわせてアタックすることを忘れずに。エクササイズの最中にエアが無くなってしまえば、より小さいアパチュアをつくるために小さい音から始める必要があります。もしこのエクササイズが難しすぎるようならば、エクササイズ2aに進んでください。補足として練習しても構いません。

タンギングのことを除いて、音を作り出すための必要なものは、この最初の4つのエクササイズに入っています。

- A) 音を出す
- B) クレッシェンドをする
- C) デイミヌエンドをする
- D) 音から上もしくは下の音に移行する

p. 12

まず楽器でNo. 1を演奏し、次にマウスピースだけで吹く。

### No. 1

- ・全体符ではマウスピースを口に当てたまま、同じセッティングを保つ。
- ・鼻からだけ息を吸う。
- ・全体符のはじめの2拍で残った息を吐き、(ピアノのアルペジオを聴きながら) 残りの

2拍で息を吸う。

・伴奏と一緒に、息と演奏の両方でリズムを正確に守る。

(譜例の文/上から)

グリッサンド できるだけ徐々に

マウスピースを口から離さずに直接次のエクササイズに進む

以下のエクササイズは全部2回ずつ吹く  
まずはマウスピースで、次に楽器で。

## No. 2

・ダイナミクスを注意深くまもる  
・2分音符でクレッシェンドはしない  
・できる限りクレッシェンドする  
・ディミヌエンドでは音程が上ずらないように  
これによりとても小さいアパチュアを鍛えることができます(高い音が必要です)。

(譜例の文)

1-2-3 (=x-123) のフィンガリングの状態ですラ  
イドを伸ばす

p.13

## No. 3

マウスピースだけで

・グリッサンドはできるだけ徐々に  
・クレッシェンド、グリッサンドは同時にできるように  
・エアを増やしていくことと唇の力を入れていくことのバランスを保つように

楽器で

・上がった音は、鳴るにまかせて鳴らす  
・上がった音の音程が上に行き過ぎないように  
・唇ではなくエアで行う

(譜例の文)

注意、「ブレイク」の下で音が痩せないように

## No. 4

マウスピースだけで

・アパチュアが下の音で大きくなるようにクレッシェンドする  
・下降するときもミドルアンブシュアを保つ

楽器で

・実際にグリッサンドする。降りた音の音程をきちんと真ん中に保つ。

(譜例の文)

この二つの音では意識を上の音にもっていく

エクササイズ1から4までがきちんとできるようになったら(唇もひりひりがおさまったら)、次のエクササイズ5から8を、ひとつづつ付け加えていくとよいでしょう。このエクササイズの効果が出るには4週間から6週間かかります。

p.14

## エクササイズ5~8

先の基本のエクササイズ4つが基本的な音づくりに関するすべてを網羅しているのに対して、5から8は、特定の問題を解決し、ブレイクから上を広げていくためのエクササイズです。基本的な方法はこれまでと変わりません。エクササイズを進めると、すでに克服した問題もまた出てくる場合がありますが、それで構いません。がっかりしないで下さい。

### 準備

ミドルアンブシュアのセッティングをつくるために、マウスピースと楽器の両方で、次の例を吹いてください。

(譜例の文)

次のエクササイズに行くまでマウスピースを離さないで下さい。

## No. 5

(譜例の文)

二つめの音が痩せないように

低い音から音を出す練習と、下のブレイクをひろげる練習には、補足のエクササイズ5aと5bを見てください。

p.15

## No. 6

・二つめの音では、アンブシュアのセッティングを変えずに、十分に下がるように。  
・三つめの音の音程は、一つめの音の音程と全く同じになるように  
・四つめと五つめの音の間で、エアのささえに気をつける  
・発展形のエクササイズとして、楽器で練習する際に、指定された場所でグリッサンドをつけてもよい

## No. 7

・音が痩せたりピッチが下がったりしないように、三つめの音をしっかりと鳴らす

・フレーズの最後まで音楽的に考えることができるように、CDの伴奏を利用する。美しく吹くように!

p.16

## No. 8

このエクササイズには通常要求される音域の85%が含まれています。この音域を吹くことがほとんどなはずで。

・これまでにやってきたことと同じように  
・問題のあるインターバルがあったら、前のエクササイズの中で関係のある部分を取り上げて練習する

p.17

## No. 9

ペダルトーン

ハイノートに関連した練習ではペダルトーンが出てくることが多く、これには私も賛成します。しかし、ペダルトーンはミドルアンブシュアで吹かなければいけません!これは容易なことではなく、身に付けるには非常に多くの時間を要します。ローFからペダルCまでの音が使われることはほとんどありませんが、非常に重要だという事を忘れないで下さい。(序章「低い音の練習」を参照)

・もう一度確認しますが、クレッシェンドすることで低い音を出しやすくするようにする  
・アンブシュアを変えずに下降しようとしたときに問題が生じたら、唇がリラックスして(くせが取れて)音が鳴るようになるまで、楽に吹けるところでしばらくとどまる

・ペダルCが難しすぎる場合、ハーマンミュート(ステムを付けた状態で)を付けて吹いてみてください。

(譜例の文)

グリッサンドはゆっくり下がる。変えるのではなく変わるように!

エクササイズ10以降はペダルトーンが正しいセッティングで吹けるようになってから練習したほうがよいでしょう。これはより高度なエクササイズの前に必要な条件ですが、ペダルトーンは継続して練

習し、より良い音になるように、またペダルの音域も広げていってください。

## p.18 上級のエクササイズ

「真っ直ぐに響き渡る音の秘訣は、アンブシュアとエアの流れとのバランスにある」

以下のエクササイズは、誰もが欲するハイノートに関するものです。ここに進む前に、これまでのエクササイズが楽に吹けるようにしてください。

### やりすぎは禁物

これは疲れるエクササイズです。これまでのエクササイズから続けて練習するときなど特にそうでしょう。唇のコンディションや、集中力が欠けていないか、気をつけて下さい。唇の反応が悪い、あるいは音が広がっている場合は、筋肉がエアとのバランスを保てないということです。すぐに中止して休んでください。

リハーサルや本番などでとても忙しい日が続いた時の練習は、エクササイズ1から4までにとどめておくべきです。ルーティンを全部練習する日は、他に吹くものが楽なときにして下さい。上級者でも、エクササイズを通して吹けるようになるには、何ヶ月もかかります。

### 自分のペースで

### ハイノート

トランペットを吹く人は、競って高い音を吹きたがるようです。このエクササイズはハイノートを正しくマスターするために書かれましたが、これには計画的なアプローチが必要です。これはちょうど歌手のヴォイストレーニングに似ています。イントネーションと倍音に十分気をつけて、リリカルに練習しなければいけません。絶対に力を入れずに！

ハイノートは、努力というよりは、コントロールと正確さの賜物です。音は高くなればなるほど音程の間隔が狭くなり、エア/唇のバランスも音ごとに近くなります。ここでコントロールすることに気をつかえず、結果として苦しい音し

か出ず、音域も広がらないのが大半です。

これまでのエクササイズが吹ければ、エア/唇のバランスを自分なりにうまくコントロールできるようになっているでしょう。この結果をこれからのエクササイズ全部に応用するのです。CDのお手本では、ダイナミクスが変わっても、どの音域でも、音色は変わっていません。ダイナミクスは意図的に省略されています。クレッシェンドやディミヌエンドは、主にエアのささえを示すために書かれています。

### p.19

実際のダイナミクスは、音の中の倍音の質と量で決められるべきだと思います。ここからエクササイズは早くなります。マウスピースでの練習の際には、効率よくエアを使うことに気をつけながら、これまでと同じように8分音符でもグリッサンドをつけてください。エア/唇のバランスが崩れている場合は、後のほうの音で鳴らなくなり、耐久力も無くなって、楽に吹けなくなります。

アタックが強すぎる、あるいはスラーで行きすぎた場合、エアよりも唇を使っていることになります。これはアンブシュアだけでなく、頬や舌、首や指までも力が入る原因になります。

ここでのポイントは、一番小さいアパチュアで吹くということで、同時にこれはできるだけリラックスして吹くという意味でもあります。

アパチュアに関して言えば、ハイノートを吹くときと中音域を小さな音で吹くときの違いは、単にエアの圧力の違いだけです。まず中音域を小さく吹くことを身に付けてから、一番高い音まで上げていくのです。アンブシュアの筋肉が小さい開きに対応できるように発達したら、音域は広がり、どの音域でも良い音で大きく吹けるようになるでしょう。

補足の練習として、上のブレイクのための補足練習(32ページのUB1、2、3)があります。あるいはエクササイズ10と11が難しすぎるようならば、これと取り替えてください。これはとくに上のブレイク周辺の音を練習して、正確さを上げるために書かれています。エクササイズ10

と11と適宜交換するのもいいでしょう。

エア/唇のためのコーディネーションエクササイズは、エクササイズ11から12以降へ移る間のエクササイズとして最適です。

### P.20

## No. 10

- ・エアのささえと横隔膜の動きに気をつける
- ・どの音でも同じ響きがするように、クレッシェンドとディクレッシェンドはエアの使い方

(譜例の文)

Gに上がるまでは体をリラックスさせて、それから最小限のエア/唇の力でAまで上がる。

エクササイズ10ができるようになったら、エクササイズ10aでエア/唇のコントロールの幅を広げる。(CDの伴奏は10と同じ)

## No. 10a

(譜例の文)

最後の三つの音でグリッサンドをつけて補足の練習とする。

### P.21

## No. 11

- ・高い音で行き過ぎないように
- ・最後の拍までエアを出す
- ・音楽的に！
- ・楽器で練習する際の補足として指定されたところでグリッサンドする

N.B.

もしマウスピースを楽器に付けた状態でのバズィング練習ができないようならば(バズィングのための道具が無ければ)写真のように両手でマウスピースを持って下さい。

写真左=悪い例 右=正しい例

### P.22

## 最後のエクササイズ

11番まですべてのエクササイズを習得したら、一番高い音域へのアプローチをはじめして下さい。

この時点でこれまでのエクササイズは省略しても構いませんが、エクササイズ1から4と9はいつも吹いてください。

これから高い音に重点を置いた練習をします。上行形のスケールやアルペジオ、あるいはインターバルの中での低い音は、次にくる上の音を意識して、唇に力が入りすぎる傾向があります。気をつけてください。

残りのエクササイズ (12から14c) は、一日に一つを取り上げて練習してください。日替わりで練習するのが一番効果的です。うまくいかない日は、このエクササイズは練習しないほうがいいでしょう。高い音を競って吹く必要はなにも無いのですから！

このエクササイズは中音域あるいは低音域からハイノートへアプローチするものです。低い音はこれまでのエクササイズで鍛えた良くせで吹いて下さい。アプローチした高い音でこれまでのエア/唇のバランスが崩れたと感じたら、これまでのエクササイズに戻って修正してください。

高い音域で力をコントロールするのは一番難しいことです。横隔膜に入れた力が顔の筋肉に移ってはいけません。大きく吹きすぎないことが、正しいバランスを保つ秘訣です。

CDを途中で止めて休むことも必要です。いつもエクササイズをすべて吹くことが重要だとは考えないで下さい。

「ヒーロー」にならない。

## P.23 No. 12

マウスピースで

- ・たえずバランスを感じてください

(譜例の文)  
グリッサンドはゆっくり！

高い音への準備はできていますか？  
焦る必要はありません。

技術や、よくせや、正確さは低い音で身に付けるのが一番です。それから高い音にチャレンジしてください。

このエクササイズができるようになるまでは6週間もしくはそれ以上かかります。

## P.24 No. 12

楽器で

- ・音をよく聴いて、6連符をしっかりと鳴らして下さい。

(譜例の文)  
ディミヌエンドが早すぎないように

## P.25 No. 12a

- ・横隔膜のささえを意識して
- ・力が顔にまで上がってこないように

## P.26 No. 12b

これを補足する練習として：エア/唇のコーディネーションエクササイズ

## No. 13

- ・8分音符の下降形のインターバルで、音程が真ん中に戻れるか確認してください
- ・グリッサンドはマウスピースでの練習のときだけつけてください。よく鳴った音で、きれいにグリッサンドできているか確認してください。

楽器で

- ・上昇、下降ともに音を平行に保って
- ・ヴァルブを変えたときとクレッシェンドのタイミングに気をつけて
- ・歌と同じだということを思い出して

P.27  
高い音への準備はできていますか？ 焦る必要はありません。

技術や、よくせや、正確さは低い音で身に付けるのが一番です。それから高い音にチャレンジしてください。

## P.28 No. 14, 14a, 14b

- 1) マウスピースで：滑らかでゆったりとしたグリッサンド
- 2) 楽器で：グリッサンドはつけないが、素早く正確にタイミングよく、唇と横隔膜の力を変化させる

## P.29 メンテナンス

すべてのエクササイズが終わった時には、良くせが新しく身につけていますが、身につけたものをメンテナンスするには、継続して向上するという姿勢が必要です。それぞれのエクササイズから学ぶものはまだまだたくさんあります。ほかにもアイデアや、細かい部分での発見があります。練習に終わりはありません。トランペットの一番高い音は、まだ誰も演奏したことが無いのですから。

しかし、エクササイズ全部を毎日練習する必要はありません。はじめの4つはいつも練習することにして、自分のスケジュールに合わせてバランスよく組み合わせてください。月に2〜3回は全部練習しますが、本番やリハーサルやその他の練習がきつくない日です。文章の部分も繰り返し読んで、新しい練習方法を見つけてください。

## P.30 補足の練習

### No. 2a

エクササイズNo. 2aが難しい場合

- ・タンギングをしなくてもできるように
- ・楽器で：はじめの音から徐々に音程を下げる (バンドする)

(譜例の文)  
バンドしやすいようにクレッシェンドする

## P.31 No. 5a

(No. 5のための) 下のブレイク周辺の予備練習

### 準備練習

- ・下降形のグリッサンドをして下の音をささえることでミドルアンブシュアを鍛える

(譜例の文)  
フェルマータの後：鼻から息を吸ってアンブシュアのセッティングを整えてからNo.5bをはじめる

## No. 5b

p.32  
上のブレイク (UB) のための  
補足練習

楽器で：

- ・グリッサンドはつけずに、ただし滑らかに、平行に、歌うように！
- ・付点四分音符のところではイントネーションをたしかめる
- ・一番上と一番下の音で体に力が入らないように特に意識する

## UB 1

(譜例の文)

矢印は中心になる音を示しています

## UB 2

p.33

## UB 3

補足練習

CDなしの楽器だけで

- ・エア/唇のコーディネーションエクササイズ

- ・唇の力ではなくエアをつかって音を出す(エクササイズ3参照)
- ・下降形のインターバルではダイナミクスをしっかりとピアノに戻す

- ・アンブシュアの動きを最小限に抑える

例 (譜例)

## No. 3a

- ・グリッサンドを忘れずに
- ・音の大きさはピアノまで抑える
- ・下の音は下がり過ぎないように

p.35

例

二つめと四つめの音は他の音よりも鳴らないことが多いようです。これは次にくる高い音を意識して唇の力が入るためのようです。(No. 3と「エア/唇のバランス」参照)

## No. 3b

上のエクササイズNo. 3bの二小節目で音が落ちてしまう場合、以下のバリエーション1から3を吹くといいでしょう。エア/唇のバランスをよりよくするのに役立ちます。

バリエーション1の譜例の文

クレッシェンドとディミヌエンドをつける

- ・ダイナミクスは意図的に書いてありません
- ・音の大きさはそれぞれの音の音色を聴いて決めてください
- ・指定されたアクセントはすべてつける

## No. 3c No. 3d

p.36

## No. 3e

(譜例の文) ゆっくり！

- ・Aの音(1-2)まで半音ずつ上げていく(Bbから上は変え指を使う)

## No. 3f

- ・必要ならばもっと上の音まで続ける
- ・音域とフレキシビリティをさらにひろげるためには、以下のエクササイズを練習する

p.37

自分なりのバリエーションを作って！

限界は自分で決めているだけだ

p.38

## あとがき

この本には目新しいものや誰かがまだ発見していないようなものは載っていません。だからこそ金管楽器は難しいし、音楽の歴史に残る素晴らしい金管奏者がいるのだと思います。秘訣や秘儀のようなものは何一つありません。そして、この大事な練習をいつも忘れてしまいがちです。だから、我々は自分の能力を磨いていなければいけません。

この本の中で紹介したものの基本となるものは、私がこれまでに教わったこと、自分が苦労したこと、生徒を見ていて気付いたことなど、ここ40年間すべての集大成です。ここにお世話になった方々に感謝の意を表します：ロブ・セイヤー＝生徒であり友人であり、このコンセプトを手伝ってくれました。ロブ・ロイ・マクレガー＝ロサンゼルス・フィルハーモニックのトランペット奏者。そしてマイケル・ムーア＝アトランタ交響楽団のチューバ奏者。

ジェームズ・トンプソン

(裏表紙)

著者略歴

ジェームズ・トンプソン(1949年ドイツ、フランクフルト生まれ)  
アメリカ、フェニックスでリチャード・ロングフィールド、インターローケン・アーツ・アカデミーでレイ・リヒテンウォルター、ニューイングランド・コンサヴァトリーでは1967年から1970年までロジャー・ヴォワザンの各氏に師事。  
モントリオールやアトランタのオーケストラで首席奏者としてめざましい活躍をした後、1979年のモーリス・アンドレ・コンクールの受賞者でもあるジェームズ・トンプソンは、ソリストとしても活躍し、これまでの主要な録音は80以上を数える。  
1998年からはニューヨーク州ロチェスターのイーストマン音楽学校で教鞭をとり、今日の名高いトランペット奏者の一人として高い評価を受けている。  
彼の著作である、すべての金管楽器奏者のためのバズィング教本「The Buzzing Book」と、グループ用の教本「Bandroom Buzzing」の二冊は、正しい演奏法をつくりあげるための教本として、どのレベルの演奏者にも役立つと言われている。

