

ジェームス・スタンプ

トランペットとその他の金管楽器のための
ウォーム・アップ+練習曲

付録：伴奏用 MP3 (C 管用・B♭ 管用)

音楽：トーマス・スティーヴンス
電子音作成・録音：トム・ダンブリー

目次

- 2 オリジナルウォームアップ&練習曲
- 3 伴奏用 CD
- 4 呼吸
- 5 ウォーム・アップの前に
- 7 基礎的なウォーム・アップ
- 12 ウォーム・アップ (3a) 一選択 I
- 14 ウォーム・アップ (3b) 一選択 II
- 20 ウォーム・アップ III 一筋力をつける練習
- 21 スラーの練習
- 22 トリルの練習
- 23 ベンディングの練習
- 24 補足的な練習曲
- 25 オクターヴの練習
- 26 スピードのある演奏のための音階練習
- 29 集中力を養うための練習
- 30 素速く息を吸う練習
- 31 スタッカート・コントロール
- 32 トーマス・スティーヴンス作曲
スタンプのための三つの練習曲

BIM TP2 第9版 (2005年) - 編集：トーマス・スティーヴンス
2000/2004年 校正・改訂 ジャン・クリストフ・ヴィーナー

Editions  Bim



P.O. BOX - CH-1674 VUARMARENS (SWITZERLAND)
☎ ++41- (0)21 - 909 10 00 — Fax: +41- (0)21 - 909 10 09
email: order@editions-bim.com - <http://www.editions-bim.com>

未出版を含めて、ジェームス・スタンプの楽譜・文書の全ての著作権を Bim が所有しています。
Bim の許可なく公的な場でこれらを使用することは禁じられています。



© World copyright 1978+1981+1998+2005 by EDITIONS BIM (Jean-Pierre Mathez), CH-1674 Vuarmarens/Switzerland
出版社の許可なくコピー、転用することは禁じられています。

オリジナル ウォームアップ&練習曲

1976年から1979年の間毎年スイスのムードンで(1980年はブッレで)、ヨーロッパの優秀な奏者を招いて行われた金管奏者のための特別講座に於いて、ジェームス・スタンプと私は講師を務めました。1977年からマテ氏と私は、親愛なる友であり仲間である"ジミー"、ジェームス・スタンプの「ウォームアップ+練習曲」の出版に多くの時間を費やしました。そしてその教本は1978年に出版されたのです。

その打ち合わせの時、ジミーから強い希望と指示がありました。彼の最初の主張は、“彼の個人レッスンやマスタークラスで実際に生徒に対して使われた基本的な教材だけを教本に載せること”でした。この要求はスタンプにとって特に重要でした。なぜなら彼のレッスンでは生徒それぞれの必要に応じて彼のエクササイズを変更するからです。彼がそのポイントにこだわるわけは、彼の先生の一人である伝説的人物、マックス・シュロスバーグの数十年前の経験から来ています。シュロスバーグの生徒達は自分に対して行われた個人的な修正・アドバイスをもちと根本的な変更と勘違いしてしまい、自分たちの生徒に伝えてしまったのです。そしてその結果後の教え方に多くの混乱を生んでしまいました。スタンプは同じ経験をしたくなかったのです。その結果、教本出版に際して全てのエクササイズに説明を付けることになりました。

お互いの協力の結果決まったことは、“ジェームス・スタンプによって書かれ、出版される全ての文章はスタンプ自身により監修されること”。そして実際に彼が個人的に教本の監修をしたのはこの教本だけなのです。

結果として、BIM出版の【ウォームアップ+練習曲】(1978年初版、以降の改訂版を含む)がジェームス・スタンプの唯一の出版物となったのです。

トーマス・スティーヴンス
(ロサンゼルス交響楽団首席トランペット奏者 1972年-1999年)

伴奏用 MP3 download at www.editions-bim.com

音楽：トーマス・スティーヴンス
電子音作成・録音：
トム・ダンブリー

基本的コンセプト

スタンプウォームアップは単独でするよりも、スタンプの指導の元で行う方がより効果的だとほとんどのスタンプの生徒は信じています。

スタンプウォームアップは(おそらく他のどの金管教本よりも)演奏技術を上げるためのテクニックと同じくらい音楽的な規則を強調しています。スタンプの一番の名言は『もし音程が正しければあなたが行っていることは正しい。』逆に言えば『もし正しいことを行っていなかったら、正しい音程にはならない。』実際に、スタンプ氏について述べたり書かれたりした時にはこの点が強調されています。この考えを実践するため、生徒がマウスピースや楽器で演奏する時、スタンプは必ず一緒にピアノを弾いていました。この方法は訓練することをより多くし、言葉や理論の必要性をを最小限にします。なぜなら、トレーニングする過程の早い時期に問題が何であるかがわかるからです。

この伴奏は、1981年にスタンプ氏の明確なテンポ指示に従って作られました。スタンプ氏の指導でウォームアップを吹いた生徒の多くは、楽に吹けるテンポよりも少し速いと感じた経験があります。じつはそこが重要なポイントで、スタンプ氏はあえてそのようなテンポに設定したのであり、その有効性は教育学の見地からも証明されています。(もっと専門的な場で説明すべきことですが。)理論はともかく、この伴奏はスタンプ氏の大切にしていた考え方である【動き続ける】ということを実践するために作られたのです。

スタンプの生徒は全てのエクササイズをマウスピースと楽器の両方で演奏しました。そのためこのCDのエクササイズの音型はどちらにでも対応するように作られています。

トーマス・スティーヴンス
米国カリフォルニア (2005年)

呼吸

準備練習は常にゆっくりと数えながら

◆空気をすべて吐き出して→8拍の間息を止める→息を8拍で吸い込み→そのまま8拍の間、息を止めて→次に息を8拍で吐き出さない。→肺を空にしたまま、8拍保って・・・以上を8回繰り返して下さい。

◆空気をすべて吐き出して→8拍の間息を止める→息を8拍で吸い込み→次に1拍で一気に吐き出さない。→肺を空にしたまま8拍保って・・・以上を8拍繰り返して下さい。

◆空気をすべて吐き出して→8拍の間息を止める→息を1拍でひと息に吸い込み→そのまま8拍の間、息を止めて→次に息を8拍で吐き出さない。→肺を空にしたまま、8拍保って・・・以上を8回繰り返して下さい。

慣れてきたら、拍数を増やしてください。

一度に深く息を吸って→次に少量づつ息を吸いたして、息が吸え足せなくなるまで、吸い続けて下さい。


両膝を抱え込むようにして、椅子に座ってください→上半身は可能な限り低く屈めて→次に深く息を吸い込んでください。・・・この練習を何度となく繰り返すと、胸郭の肋間の部分が発達します。


マウスピースを外して、直接マウスパイプに口を付け、大量に空気を吹き込みなさい。この際、眼が回るがありますので、注意して下さい。慣れてきたら、この練習を8~10回繰り返して下さい。

運指法


ペダル音域の音を演奏するときは、1オクターヴ上の音域の指使いで演奏してください。ペダルのCが上手に演奏できないときは、[1-2-3]の運指で試みて下さい。(P 7参照)


記号の説明

 この記号の付いた音を演奏するときは、次の音に影響されことなく演奏すること。次の音が上昇するからといって音程が上ったり、同様に次の音が下降するからといって音程がぶら下がってはいけません。この記号の付いた音をよく聞いて演奏してください。

 この記号の付いた音を演奏するときは、上のほうの音を正確に3拍保ってください。

上昇するときに音程がうわずらないように、或いは下降する時に音程がぶら下がらないようにするために、根本的な規則として、次の点について留意してください。『上昇するときには<下>にとどまり、下降するときには<上>にとどまること』

 この記号の付いた音を演奏するときは、ピストンを用いずに、唇のみで半音下げなさい。あたかもピストンを使用するかの如く、正確なリズムで演奏すること。

 この記号の付いた音を演奏するときは、音程がぶら下がらないようにするために、ピストンを使用すること。

P 5

ウォーム・アップの前に

唇で

『バズ』の練習において、多くの人達が高音域を鳴らすことに、難しさを感じます。そのような人は、低いCの音から『バズ』を始めましょう(6~8拍保って)。次にスラーで半音上のC#に上がります。同じように真ん中のGまで上がって行くのです。その段階までできたら、3ページ中段の音階を試みてください。多くの人がこの方法で、高音域まで『バズ』ができるように成るでしょう。どんな事があっても、中音域のCまで、『バズ』で演奏可能になるよう努力して下さい。

大切なこと：

「用意」、「呼吸」、「始め」の号令でテンポを感じて練習しましょう。

"pou"の発音は、唇に無条件で空気の流れを導きます。"tu, ti, ta"の発音も空気の流れを唇に導くための目的で行われます。横隔膜の支えは、休みの際でも緩めないように注意してください。

マウスピースで

『マウスピース』の練習の際、左手の親指と人差し指の二本で持って下さい。その他の指はもちろんリラックスして下さい(不必要な圧力を唇に与えないために)。マウスピースは、楽器を持ってマウスピースのすぐ横に構えてください。こうすることで唇にかかる圧力を減らすことができ、楽器を吹いている時のマウスピースの角度と同じにすることが出来ます。発音に必要な圧力は、息を吸う時にはじめて与えます。楽器で演奏する場合も同じです。この点が、スタンプの教本において一番重要な秘密と言えるでしょう。

演習について

5ページ下段の課題を同じ音型で、可能な限り高音域に向け、上行しましょう。

P 6

次のマウスピースの練習は、P7のNo.3全部を行いP8の4bまでです。(慣れてきたら時間節約のため4bは最後の2段だけ)

この練習は必ずひと息で繰り返すこと。1オクターヴをひと息で吹けるようになるのが目標です。

楽器で

◆練習課題No.3からNo.6まで、楽器で練習してください。

◆練習課題No.6は、長調、短調、全音階、そして3種類のディミニッシュ音階で行うこと。

◆それぞれの課題を始めから行うこと。そしてその日の調性に合わせて、#やbを確認して付け、例えばイ長調の場合は#を3つ付けて、G#の音から開始しましょう。すべての調性を指で体得する上で一番の方法は、調性を毎日変えながら、この練習課題No.6を行うことです。長調からはじめ、短調、全音階等へと進めて下さい。

◆なるべく早く暗譜して練習しましょう。

◆一番重要なのは、1回目は最高音にフェルマータを付け、繰り返したときには付けないことです。

◆楽譜上終わっても、同じパターンでできる限り上行しましょう。

P 7

3 基礎的なウォーム・アップ

選択Iウォーム・アップ3a(P12)、
選択IIウォーム・アップ3b(P14)を参照

P 8

4b

*) 半音ほど唇で下げなさいーベンディング(P23)を参照

練習課題No.3とNo.4bができるように成ったら、『マウスピースの練習』に限り、以下の練習をすると、時間の節約になるでしょう。

P 9

5

基礎練習はここまでです。

基礎的能力の拡充の意味で、次の練習をしましょう。

P 10

6

フェルマータの記号では、8分音符3つ分正確に伸ばすこと。

P 11

できるだけ高音域まで練習しましょう。

P 12

ウォーム・アップ 3aー選択 I

P 14

ウォーム・アップ 3bー選択 II

P 15

この課題はひと息でしましょう。もしひと息で演奏するのが不可能な場合、小さく印刷された部分は省略して構いません。

P 16

高音域で上ったり、低音域でぶら下がったりすることを避けるために、すなわち正しい音程で音の芯を捉えるために、『上昇するときは<下>にとどまり、下降するときには<上>にとどまること』

P 20

ウォーム・アップ III 筋力をつける練習

ペダル音域に入ったら、課題の三つの最後の音は、均等なクレッシェンドをすること。

可能な限り上行し、ペダル音域の低音まで下行しなさい。

P 2 1

スラーの練習

- 1) あたかもピストンを押すかのように、明確に音を変えましょう。
- 2) 記譜のようにCの音から始め、次にEから、そしてGからも練習しましょう。

P 2 2

繰り返しの際は、フェルマータを取り除いて下さい。

トリルの練習

リップ・トリル及びピストンを用いたトリル準備のために、半音階的に進行しなからずすべての調性で行うこと。

F-Dur= 13, Fis-Dur= 23, G-Dur= 12, As-Dur= 23, A-Dur= 12, B-Dur= 1, H-Dur= 2, C-Dur= 0

すべての課題は3回繰り返し、2回目の時にはリップ・トリルでしましょう。

P 2 3

ベンディングの練習

唇で音を半音ほど下げなさい。

- 1) 開始する音は、正しい音程で(音の芯を捉えて)。
- 2) 横隔膜で十分に支えなさい。
- 3) テンポを感じ、正確なタイミングで。

楽譜の1段目:唇で音程を変える所と、ピストンで音を変える所が指示されています。

楽譜の4段目:すべての調性で、最高音域に至るまで続けなさい。

楽譜の5段目:このF#より2オクターヴ下へ。繰り返しではフェルマータなしで。

最下段:半音づつ調性を変えて、可能な限り高音域まで上行しましょう。

P 2 4

補足的な練習曲

P 2 5

オクターヴの練習

準備練習

最下段:可能な限り高音域まで上行しましょう。

P 2 7

スピードのある演奏のための音階練習

(この練習はシングル、ダブル・タンギングの為に効果があります。)

A:マルカートで→美しいアタックに必要な空気圧を、唇のところまで持つてくる為に。

B:スラーで→空気の流れが勢いを失わずに、楽器の中を通り抜けるように。

最下段:半音づつ調性を変えて、可能な限り高音域まで上行しましょう。

P 2 8

全音音階

楽譜の2段目:3回目と4回目はダブル・タンギングでしましょう。

最下段:全部の調性で、高音域まで上行しましょう。

P 2 9

集中力を養うための練習

楽譜の1段目:まず準備としての練習

楽譜の2段目:基本的な課題

最下段:全部の調性で、暗譜で演奏できるまで、繰り返し練習しましょう。

P 3 0

素早く息を吸う練習

予備的な練習:

低いCより高い音で練習すること。マウスピース或いは唇だけで、短いスタッカートで練習してください。(息継ぎで音程が変わらないように注意して)

✓=息継ぎ(吸気の最後に"up"と言いなさい。)

中段:繰り返しでは、テンポを変えて、息継ぎではテンポがゆらがないように。

下段:すべての調性で

P 3 1

スタッカート・コントロール

P 3 2

スタンプのための三つの練習曲 トーマス・スティーヴンス作曲

下段:軽く、静かにクレッシェンドをするつもりで。

安定した息で。

タンギングでも演奏しなさい。

フェルマータは8分音符3つの長さで。

ジェームス・スタンプ (1904 - 1985)

ジェームス・スタンプは16才の時、ミネソタ州ロチェスターの有名なメイオウ・クリニック・バンドでプロの音楽家としてデビューした。ミネアポリスの様々な劇場で演奏活動をした後、ミネアポリス交響楽団の首席奏者に就任。在籍した17年間に、ユージン・オーマンディ、ディミトリ・ミトロプーロス等の大指揮者の下で演奏した。1944年にカルフォルニアに活動の場を移し、映画、ラジオ・テレビの番組に出演。

1954年心臓発作の後、教育活動に専念し、トランペット奏法上の難問題を臨機応変に解決できる教師として絶大なる評価を内外から受けている。

1985年12月22日没。

私は、ジェームス・スタンプが世界における最も優れた教師の一人であることを信じるものである。彼の教育方法は、非常に変幻自在であるから、既にプロとして活動しているシンフォニー・オーケストラのプレイヤーにしる、ジャズ奏者やバンドのリード・プレイヤーにしる、12才の生徒にしる、彼に学んだプレイヤーで上達しなかった者はいない。

トーマス・スティーヴンス

(ロサンゼルス交響楽団首席トランペット奏者 1972年-1999年)

翻訳:田宮堅二

2005年改訂:小倉貞行

