



Title	フルート奏法の基本とその指導法 : 日本で出版されている教則本に基づいて
Author(s)	阿部, 博光
Citation	年報いわみざわ : 初等教育・教師教育研究, 22: 81-92
Issue Date	2001-03
URL	http://s-ir.sap.hokkyodai.ac.jp/dspace/handle/123456789/8738
Rights	本文ファイルはNIIから提供されたものである。

フルート奏法の基本とその指導法

～日本で出版されている教則本に基づいて～

阿部 博光

はじめに

フルートの講習会を開くと、決まって受講生の中から出てくる質問が幾つかある。「正しい楽器の持ち方は？」とか、「正しい唇の形とは？」とか、「正しい息のだし方は？」とか、不思議なことに「正しい……」という形での質問が圧倒的に多い。講師の私から見ればすでに、「正しい」奏法を身につけ、十分にフルートを吹けるようになっているにもかかわらずである。

話を聞いてみるとそのような人たちは、概ね2つのパターンが有ることが解ってきた。まず1つは、フルートに対する向上心が強く、より良い音色と技術を身に付けたいと考えている人たちで、いろいろな教則本、或はたくさんのフルーティストの講習会等を受けたりして様々な情報を集め、その結果、自分の奏法に自信を持ってないパターン。もう1つは、情報を集めたくてもそのような環境がない為、限られた知識の中でフルートを吹いている人たちで、自分の奏法に自信が持てないパターン。そして、いずれのパターンの人たちも今現在の自分の奏法に対して、自信を持ってないため少なからず欲求不満になっている人が多い。さて、それでは一体「正しい奏法」とは、どのような奏法を指すのであろうか。また、どのようにしたら習得することができるのだろうか。そして、このような悩みを持っている人たちに対して、どのような指導、アドバイスを言ったら良いのだろうか。

現在、日本語で出版されているフルートの教則本は相当数に昇っている。(教則本83冊、練習曲51曲、村松フルートカタログより 2000年5月現在) この中にはガリボルディ、アルテスなどベーム式フルートが生まれた19世紀半ば頃に、この楽器を想定して書かれたものや、現代のフルート奏者によって書かれたものまで含まれている。それらは、当然様々な考えに基づいて書かれている。そのため、いろいろな理論、解説が展開され、中には誤解されたり、疑問視されるような部分も少なくない。

そのような点から、本文では、フルートを始めるに当たり、まず最初に解決、理解しておかなければならない基礎の部分が、それらの教則本の中でどのように述べられ、説明されているかを整理し、あらためてフルート奏法の基本とその指導法を考察するものである。

I 日本のフルート界の現状

日本人は、昔から笛の大好きな民族で、代表的なところでは尺八、雅楽の竜笛、能に使われる能管、民族芸能用だった篠笛など多くの特色のある笛が残っている。そして、そのなごりか現在も、日本は世界で最もフルートが盛んな国の一つという事ができる。なぜなら、フルートを生産するメーカーが15社もあり、しかも、そのどのメーカーも世界的なレベルの品質と技術を持っている事。また、海外でのフルートコンクールでは若い演奏家が常に上位入賞するなど、その演奏レベルの高いことも世界中から認められているからである。

それでは、なぜこのような状況が生み出せたのかと考えてみると、まずあげられるのは学校教育の中での吹奏楽が盛んになったことだろう。昨年の吹奏楽コンクールに参加した団体数が九千七百

校におよび、それだけでも四万人くらいの小・中・高生がフルートを吹いているのだから大変なことである。また、楽器が小さく気軽に家で練習できることから社会に出てからもフルートを楽しむ人が増え、自然な形で生涯教育の対象として広がってきている。その結果、全国各地でアマチュアのフルート・オーケストラ活動が活発になり、子どもから高齢者まで一緒に演奏する団体が日本中に生まれ、音楽が人と人との結びつきを強める大きな役割を果たす良い例ともなっている。

このように、フルート愛好家が増えていくなか、その演奏技術の進歩を支えてくれているのは、先に述べたように素晴らしい楽器が、身近で手に入るという事。そして、もう一つは、日本語訳された数々のフルート教則本の存在であろう。フルートを気軽に始めるきっかけになったり、フルートの奏法を簡単に理解できるような教則本を、原語で書かれた教則本に求めるのは、無理があるだろう。何故なら、日本語に翻訳されていても、なお、解説されている事を十分に理解し、実践することはそう簡単な事ではないからである。そのような中、最も大きな手助けとなったのが、経験豊かな日本人フルーティストによって出版された数多くのフルートの教則本の存在だろう。写真をたくさん使い、理解しやすく工夫しているものや、ポピュラーな曲のメロディーを使うことにより、気軽に音楽を楽しんでみたいと思っていた人たちに、きっかけを作ってくれるような教則本がたくさん出版されたからだ。このようにして、ハードとソフトの両面のバランスがとれたことによって、現在の日本のフルートを取り巻く環境ができあがったと言ってよいだろう。

Ⅱ 日本語で出版されているフルート教則本

現在、日本の出版社から相当数のフルート教則本が日本語で出版されているが、その中から、私自身が学び私のフルート奏法の基礎となった教則本。あるいは、愛好家、指導者を問わずに一度は取り組むべき重要な教則本をここで取り上げ、その内容、特色とともにそれらの教則本が日本のフルート教育の中、どのような役割を果たしてきたのかを出版年代順に考察してみる。

1) 吉田雅夫著「フルート教則本」

(1956年、全音楽譜出版社)

日本のフルート界の草分け的存在で、現在は東京芸術大学名誉教授の吉田雅夫氏(元NHK交響楽団の首席フルート奏者で長らく東京芸術大学教授を務めた。)が、1956年に出版した「フルート教則本」は、日本人の手による初の教則本。フルートの歴史から奏法まで解説されているが、当時はフルート教師がほとんどいなかったので、独学できるように構成されている。また、この教則本の最後に掲載されているJ. S. バッハ作曲「無伴奏フルートのためのパルティータ」の楽譜には、同氏が1955年にヨーロッパ留学中、スイスでアンドレ・ジョネ先生と共に研究した、いろいろな示唆に富んだ解釈が記されており、とても重要。

2) 比田井 洵編著「アルテ・フルート教則本、全三巻」(1960~66年、日本フルートクラブ版)

日本で最初にフルートを制作した村松孝一氏の励ましにより、フルート奏者で日本フルートクラブを主宰していた比田井 洵氏により翻訳・出版された「アルテ・フルート教則本、全三巻」は、1880年に出版され世界中で使われていたフランス人ヘンリ・アルテス著の「フルート教則本」の日本語訳で、この教則本の出版により、日本のフルート界は大きく飛躍する切っ掛けとなった。第一巻は入門編となるが、ガリボルディの練習曲 op.131全曲を付録として掲載するなど、原書にはない工夫がされている。第二巻ではパロック時代からの装飾法を実例譜で学ぶことで身につけることができるようになっている。また、音楽表現のための替え指の解説にもかなりのスペースが割かれている。第三巻では、アルテスが書いた時代には必要のなかった第4オクターブの“F”までの指使い、トリルの練習などが加えられ高度な、充実した内容となっている。

3) マルセル・モイーズ著、吉田雅夫訳「ソノリテについて～方法と技術」

(1968年、ピュッフエ・クランポン社)

“フルートの神様”と称されたマルセル・モイーズは、数多くの練習曲を残しているが、中でも全ての管楽器に対して影響力が強かったのが、1934年にフランスで出版された、この「ソノリテについて～方法と技術」だった。その教則本に書かれている、隣接する音どうしの、音質の均一性を求める考えとその方法は、フルートのみならず多くの管楽器に取り入れられた。日本語版では、マルセル・モイーズに信頼を寄せられていた吉田雅夫氏が翻訳し、1968年に出版された。

4) エドウジン・プトニック著、森安建雄訳「フルート演奏技法」 (1970年、全音楽譜出版社)

アリゾナ州立大学フルート科教授のエドウィン・プトニックが1970年に著した「フルート演奏技法」は第1部が基本と指導、第2部を芸術的演奏という内容で全体的には生徒のためというよりは、指導者のための指導書といった視点で書かれている。特に第1部での基本に関しては、いかにもアメリカ的な合理的な考え方から、フルート奏法の原理を追求し、そこから様々なテクニックを考察しており、読み返すたびに新しい発見がある興味ぶかい教則本である。フルート指導者にとっては必須の教則本の一冊と言えるだろう。

5) E.C.ムーア著、佐々木 真訳「フルートを吹く人のために」(1973年、パイパーズ・グループ)

アメリカの公立学校でオーケストラ、バンド、コーラスの創設、育成を中心に活動し、ルバンク社の教育部長として学校音楽に貢献したE.C.ムーアは、フルート以外にもクラリネットやサクソなど管楽器指導法の分野での著書が多い。1962年に著され、1973年に東京交響楽団のフルート奏者、佐々木真氏によって翻訳され日本に紹介されたのが、この「フルートを吹く人のために」で、その内容は簡潔明瞭、長年の教育現場での経験を感じさせる説得力の有るもので、指導者にとっても生徒にとっても取り組みやすくできている。

6) ヨハン・ヨアヒム・クヴァンツ著、石原利矩・井本响二 共訳

「フルート奏法試論＝バロック音楽演奏の原理＝」 (1976年、シンフォニア)

プロイセンのフリードリッヒ大王の先生であったクヴァンツが、1752年に書いたこの「フルート奏法試論」は、フルート・トラヴェルソウのために書かれたものであり、現代のフルート奏法との結びつきを求めることは、当然無理があるといえる。また、18章あるなかでクヴァンツは、18世紀の音楽習慣や音楽観について多く触れており、その意味でも現在のフルート愛好家にとって、どうしても遠い存在として認識されやすい。しかし、この本の価値はその全く逆で、彼が触れている18世紀の演奏習慣や演奏美学、あるいは音楽的な耳がいかにか重要かということを説いているが、これらの事は、現代の音楽家にとっても最も重要な事であり、改めて読むと、まさに今、我々が一番研究しなければならない課題がこの本の中に集約されていると言っても過言ではない。このように音楽史的にも大きな価値のあるこの本を、翻訳・出版した国立音楽大学講師の石原利矩氏と横浜国立大学教授の井本响二氏には、深い敬意を表したい。

7) オーレル・ニコレ編著、植村泰一・斎藤賀雄・野口 龍 共訳

「フルート奏法～現代音楽のために～」 (1977年、シンフォニア)

バロック音楽から現代音楽まで幅広いレパートリーをもつ名手オーレル・ニコレが、1973年に“フルート奏者に新しい演奏の方法を理解させるだけではなく、同時に記譜の方法とその可能性を示すことによって、現代音楽に対する偏見をも取り除くこと”を目的に著されたこの「フルート奏法～現代音楽のために～」は、新しいフルート技法の研究の最初の著書である。この本の翻訳は、ニコレ門下で東京音楽大学教授の植村泰一氏、読売日本交響楽団のフルート奏者斎藤賀雄氏、日本の現

代音楽演奏の第一人者野口 龍氏の共訳によるが、この本が日本語で出版されたことで、多くのフルーティストが新しい技術を知る切っ掛けになっただけでなく、日本の作曲界にも大きな影響を与えた。

8) ハンス=ペーター・シュミッツ著、金 昌国訳「フルート教本1、2」

(1978~79年、音楽之友社)

巨匠フルトヴェングラーのもとベルリン・フィルでソロフルートを務め1950年からデトモルト北西音楽院で教鞭を執り1971年からベルリン音楽大学の正教授だったハンス=ペーター・シュミッツは、バロック音楽の研究者として知られている。1958年にはその代表的著書「演奏の原理」を著しているが、その3年前の1955年にこの「フルート教則本」を出版している。そして、その23年後の1978年にシュミッツの高弟で旧西ドイツのハノーバー国立歌劇場管弦楽団のソロフルート奏者を務めていた金 昌国氏（現東京芸術大学教授）によって翻訳され日本に紹介された。シュミッツ氏はフルート以外にも音楽学、芸術学、哲学を学び、特に哲学は博士の称号を得ている程で、この教則本の内容も科学的側面からのアプローチと、演奏家としての経験を土台とした音楽の様式、表現にまで及んでいる。

9) トレバー・ワイ著、井上昭史訳「フルート教則本1、2、3、4、5、6」

(1986~88年、音楽之友社)

イギリス人で現在マンチェスター王立音楽大学のフルート科主任教授のトレバー・ワイ氏が著した全六巻「音づくり」「テクニク」「アーティキュレーション」「音程」「呼吸法とスケール」「応用編」からなる「フルート教本1、2、3、4、5、6」が、1986年から88年にかけて出版された。一巻につき1つのテーマを解説、展開しているため相当な分量になっているが、それぞれの項目に対し非常に緻密に、しかもそのカリキュラムの構成も見事で、どんどん引き込まれていく教則本である。それらの内容は理論的、且つ科学的で、また精神的な部分にまで及ぶ解説は、それまでに類を見ないものだった。

10) ペーター=ルーカス・グラーフ著、笠井 潔訳

「フルートテクニクの総点検〜フルーティストのための20の基礎練習」

(1993年、シンフォニア)

スイスの名フルーティスト、ペーター=ルーカス・グラーフが豊富な演奏活動とバーゼル音楽院で行なった長年の教育活動の中で培った、フルート技術の訓練法をまとめた「フルートテクニクの総点検〜フルーティストのための20の基礎練習」が1992年に著され、1993年にバーゼル交響楽団ソロ・フルーティストの笠井 潔氏が翻訳し出版された。言葉による解説は敢えて最小限にとどめられている感すらする20の課題は、その一つ一つ実践を重ねていくうちに、どんどん変化していく自分を体感できる。さらには、フルートを吹くということを今までと違う角度から考えさせられるという点で、それまでの教則本とはまったく異なり、特にプロのフルート演奏家に注目されている。

11) 日本吹奏楽学会・編（新妻 寛）「中学生・高校生のための管打楽器入門フルート」

(1996年、音楽之友社)

この管楽器入門シリーズは日本の管打楽器、吹奏楽教育にたずさわる現場の先生たちの手によって編纂されているもので、この「フルート」の巻は、長年にわたり千葉県立習志野高校の吹奏楽部の顧問として輝かしい成績を残し、日本の吹奏楽界のリーダー的存在の新妻 寛先生が担当している。新妻氏は千葉大学でフルートを学んでおり、理論的にしっかりしているのは当然だが、さらに現場での経験を生かして大変解りやすく、しかもフルートの歴史も含めるなど、興味を持つ生徒た

ちにとって広がりのある内容になっている。各項目にチェック欄があり、確実に一步一步進めていける工夫もなされている。また、写真を使つての説明が要所所にあり、とても理解しやすくなっている。

この他にも、読売日本交響楽団の元首席奏者で、東京芸術大学の講師を長年務めた、**小泉 剛氏**が1992年に出版した「フルート奏法の基礎～練習ヒント」（音楽之友社、リラックスしてフルートを吹く方法を解りやすい言葉で解説し、また“練習する”という事がどういうことなのかをアドバイスしてくれる柔軟な姿勢で書かれた教則本）や、現代音楽の第一人者**小泉 浩氏**が1996年に出版した「フルートの現代奏法～演奏家と作曲家のために」（日本ショット社、重音、四分音、ポルタメントなどの特殊奏法のフィンガリングやトレーニング方法を具体的に示された貴重な本）など、フルートに対する真摯な姿勢から生み出された重みのある教則本も出版されている。

Ⅲ フルートの基本奏法の整理と比較

この章では、前章の中で取り上げた教則本の中から、幾つかの教則本を選び、それらの本において、特にフルート奏法の基本的項目で、フルートを吹き始める時に必ずや問題となる「組み立て方」「持ち方」「姿勢」「音のだし方」「アンブシュア」「呼吸法～息づかい」について、どのような解説と指導法が論じられているかを比較・整理し考察してみる。

まず、この章で取り上げる教則本の選考基準を次のように考えた。

- ① 一般的で多くの国、あるいは幅広い層に受け入れられているもの。
- ② いろいろな視点から、多角的に考察されているもの。
- ③ 基本奏法についての解説に、重点を置いているもの。
- ④ 歴史、文化、言語が異なる様々な国の著者によって書かれたもの。

以上のような点から、フランス、ドイツ、アメリカ、日本のものから一編ずつとし、次の4種類の教則本を選んだ。

- 1) 比田井 洵編著「アルテ・フルート教則本 第1巻」（以下、アルテ）
- 2) ハンス＝ペーター・シュミッツ著「フルート教本 1」（以下、シュミッツ）
- 3) エドウィン・プトニック著「フルート演奏技法」（以下、プトニック）
- 4) 日本吹奏楽学会（新妻 寛）編「中学生・高校生のための管楽器入門 フルード」
（以下、吹奏楽学会編）

これらの教則本の特色をまとめてみると以下のようになる。

「アルテ」	フランス人のアルテスによって1880年に書かれ、世界中で最も長く、そして多くの人に使われている。
「シュミッツ」	ドイツ人のシュミッツによって1955年に書かれ、科学的、哲学的、そして心理学的な部分にまで及んでいる。
「プトニック」	1970年にアメリカ人プトニックにより、アメリカ的な合理主義に基づき、明快な理論が展開されている。
「吹奏楽学会編」	日本吹奏楽学会の楽器入門テキスト委員会と新妻 寛によって編纂され、平易な言葉使いと、ポイントをしっかりと把握した写真や解説図が効果的で、アマチュアの人にとって利用価値が高い。

《基本奏法の項目の解説とその比較》

- (1) 『組み立て方』
「アルテ」

- ・足部管のキーの心棒と、胴部管のカップの中心が、歌口の中央と一直線になるのが組み立ての標準だが、指の形等で少しはずらせても良い。
- ・各々の管の角度は、その人の指の長さで変わる。
- ・組み立てる角度が、毎日同じになるように、印を付けると良い。
- ・指の動きが自由になること。

「シュミッツ」

- ・歌口は大きなトーンホールの延長上にできるだけぴったり平行に合った位置に置く。
- ・キーが地面と平行にならない場合のみ、少し内側、外側に回しても良い。
- ・足部管は、小指が楽な位置。

「プトニック」

- ・歌口が胴部管の1番目のキーと一直線になるようにし、印を付けておく。
- ・足部管のキーポストが胴部管のDキーの中心線と一致させる。
- ・いずれも自然にフルートを持ち、指を自由に動かすため。

「吹奏楽学会編」

- ・歌口の穴と胴部管キーの中心線と、足部管のキーポストが一直線になるように合わせる。

【共通点】

- ・足部管のキーの心棒と、胴部管のキーの中心線が、歌口の中央と一直線になるように組み立てる。
- ・個人差で多少、内側・外側に回すこともある。
- ・指の動きが自由になること。
- ・楽器のバランスが悪くならないために、組み立てるとき、キーに負担をかけないように、キーのない部分を持って組み立てるようにする。

(2) 『持ち方』～“楽器の支え方” “指の位置” “指の形”

「アルテ」

- ・左手人差し指根元、右手親指と小指と唇で楽器を支える。
- ・右手親指は、人差し指からDトリルキーの下までに位置する。
- ・マムシ指になったり、指を伸ばし第二関節で押えたりしない。

「シュミッツ」

- ・左人差し指の第1指節の上部で軽く触れてフルートを支える。
- ・右手親指は、ほぼ人差し指の下あたりで支え、右にも左にもずれない。
- ・緊張せず親指の横の狭い部分と腹の部分の半分ずつ使って持つのが良い。
- ・左手首は少し内側に曲げる。右手首は力を抜き、手の平からも力を抜いた状態で楽器を持つ。

「プトニック」

- ・左手人差し指の根本にあて、指先は軽く曲げ、右手親指と小指とで支える。
- ・右手親指は、人差し指と中指の真ん中下ぐらいに位置し、下からフルートを支える。
- ・親指を突き出しすぎると、上の他の指が引きつる。逆に先すぎると支えが足りなくなる。

「吹奏楽学会編」

- ・左手人差指の付け根に楽器を置く。人差指の反り方に注意。
- ・右手親指は、人差指と中指のほぼ中間にくる。

【共通点】

- ・楽器の支えは、唇と左手人差指付け根と右手親指と小指によって行なわれる。
- ・左手人差指は、少し反る。
- ・右手親指は、人差指と中指のほぼ中間に位置する。

(3) 『姿勢』

「アルテ」

- ・体を堅くならないように、真っすぐに立つ。左足を少し前にだし、重心を主に右足にかける。
- ・肘は、呼吸の妨げにならないように、体から離す。
- ・顔は少し左に回し、頭は右側に少し傾け、傾斜しているフルートと平行にする。
- ・譜面台に顔を真正面に向けるために、体はやや右側に向くこと。

「シュミッツ」

- ・頭を高く、肩を低く、視線は水平かやや上へ。
- ・良い呼吸をできる準備の為に、胸を前方に突出し、肩は少し後に引き気味。肋骨がでる程度、下腹部を引き締め再び戻せる状態をつくる。
- ・左肘は胸腔のため体から離し、むしろ高くする。
- ・効き足でない方の足を、少し前方外向き、50cm程開かれ、45度くらいの角度にする。膝は自由になるように。

「プトニック」

- ・フルートを、ほぼ水平に持つようにし、腕と肩を楽にするため、二の腕を体から離す。また、頭を30度ほど左向きにする。

理由 ①二の腕が密着しては、胸が圧迫される。②腕が落ちているとフルートの位置に合わせて唇の位置を変えなければならず、初期のアンブシュールの使い方に混乱を起こし、上達しにくくなる。

「吹奏楽学会編」

- ・背筋を伸ばし、足は少し開き、フルートはやや水平より下向き。
- ・胸は軽く前にそらし、肩を少し後に引き気味にして落とす。
- ・肩や肘が上がりすぎない。
- ・片足に重心がかかりすぎない。
- ・座ったときも、前かがみにならず、むしろ反るようにする。

【共通点】

- ・呼吸の妨げにならないように肘を体から離し、少し高めにする。
- ・顔は、少し左に回し、頭は右に少し傾斜する。
- ・胸を軽く前にそらす。
- ・立つとき片足を少し広げて立つ。膝は楽に自由に。

(4) 『アンブシュア』

「アルテ」

- ・唇の形（息口）の理想は、横幅8mm～12mmで上下の厚さは、紙一枚位の薄い隙間
- ・微笑んだ時の形のイメージで幾分、下気味に思う。
- ・上下の唇とも力を入れず軽く触れ合わす。
- ・唇の中心部にも、上下とも力が入らないこと。
- ・軽く閉じられた上下の唇を、息の圧力で押し広げ、息が漏れだしたような気持ちで吹く。
- ・唇が少し迫り出し、普段より厚く見える。
- ・上下の唇の内側のなめらかな部分を少し迫り出し、なめらかな息をだす。
- ・例えとして、軽く唇を横に引きながら、唇の中心部についたゴミを、吹き飛ばすような感じを想像してみる。

「シュミッツ」

- ・唇の開きを、良い音の構成の為、有利に形成できること。
- ・あごを利用し、音の強弱、音域の必要に応じて、いろいろな開きができること。
- ・唇の隙間の上限の線は平たく、できるだけ平行にし、でこぼこしないようにする。

「プトニック」

- ・唇の両端を軽く横へ引いて、口の開きが横長になるようにする。
- ・フルートを唇にあてるとき、上唇は堅く締め、下唇はいくらかゆるめにして開き加減にける。
- ・音域、音の高低、音の強弱のすべての面にわたって、演奏中にアンブシュールを完全に調整できるのは、下顎を正しく使って空気の流れの方向と、形をかえることで、顎の使い方を習得するしかない。
- ・低音とフォルテでは、顎を手前に引く。音程を高くしたり、弱める時は、顎を前方に押し出す。

「吹奏楽学会編」

- ・空気が上に向きすぎると音が高くなり、下向きにすると低くなる。
- ・共鳴する場所をさがす。
- ・歌口の穴を1/3～1/4ぐらいふさぐ。

【共通点】

- ・息の出口から、歌口のエッジに息をしっかりと当てる。
- ・下唇の歌口の穴を1/3～1/4ぐらいふさぐ。
- ・息の向きを変えることで、音程をコントロールできる。
- ・下唇、あるいは下顎の動きがとても重要。

(5) 『息づかい（呼吸法）』

「アルテ」

- ・口を半分くらい開き、音をさせずに呼吸する。
- ・鼻から息が入っても良い。
- ・肩を上げ胸だけで息をとる事をせず、腹式呼吸をするのがよい。
- ・息は7、8分目までしか使わないようにする。
- ・呼吸の時、口のなかと喉をよく開ける。

「シュミッツ」

- ・横隔膜の重要性
- ・息をすったとき、下腹部が息で満たされ腹壁が若干ふくれて前にでる。
- ・肩は決して上がらない。
- ・横隔膜の練習として、まず、肋骨が目立つくらい腹部を引き締め、一瞬の間に戻す。これを繰り返すことにより、不随筋の横隔膜を使えるようになってくる。

「プトニック」

- ・十分な量の空気を使う。
- ・安定した空気の流れを持続させるため、適切にコントロールされた“ささえ”が必要。
- ・フルートに、強い“ささえ”は必要ないが、調整された安定した“ささえ”が必要。
- ・横隔膜と腹筋を鍛えることが必要。
- ・自分の肺を最大限に活用する。
- ・自分が吹き込んだ量の空気が音に還元される。

「吹奏楽学会編」

- ・いろいろな音色を出すためには、腹筋の力に支えられた様々な息の量、種類が必要。
- ・腹式呼吸は、横隔膜がポンプの役目をし、胸式呼吸より多くの空気を吸うことができ、圧力をかけて楽器におくることができる。

・練習方法

肺を空っぽにします。

■メトロノームで速さと拍数を決めて行なう。（練習方法の例）

- ①ゆっくり吸ってゆっくり吐く→4拍吸って4拍で吐く
- ②ゆっくり吸って、急激にいっぺんに吐き出す→4拍吸って1拍ですべて吐く
- ③急激に吸って、急激に吐き出す→1拍吸って1拍で全部吐く

■吸ってから一度止めて吐く練習 「1と2と3と4と」と数えながら（4拍子）

- ④4拍で吸う、2拍止める、（肩の力を抜く）4拍で全ての息を吐く
- ⑤4拍目に吸う（1拍で）吸う、2拍止める、4拍で吐く
- ⑥4拍吸って、2拍止めて、4拍の間に全て吐き切る

息を吐くときは「スー」と摩擦音がするように抵抗感をつける。なるべく、大きな音が一定に出せるように、息の圧力を十分かける。

- ⑦最後に、一度できるだけ素早く、大量の空気を吸い込んで、脇腹がしぼまないように圧力をかけながら、徐々に吐いていく方法を練習する。その時、腹筋にかかる力は、足上げ運動をしている状態と似ている。

【共通点】

- ・腹式呼吸をすることで、安定した息を持続することができる。
- ・ささえを、しっかりすることが、音作りの最も重要な部分である。
- ・肩が、決して上がらないこと。

以上、各項目ごとに共通点を上げたが、それぞれ違う言葉表現となっているが、実際に試してみると、同じ内容のアドバイスで有ることが多い。また、ここに上げられたポイントは、すべて試してみる価値が十分にあり、その中から各自が選択していくことで、機能的な演奏が身につくであろう。

Ⅳ 現代奏法から学べる、アンブシュア作りと音作り

「Ⅱ」で述べた教則本のなかで、最も解説の部分が少なかったのは、ペーター＝ルーカス・グラーフが書いた「フルートテクニックの総点検」だった。しかし、この教則本は、この本の特徴の中でも書いたが、20ある課題をほんの数行のアドバイスに従って実行するだけで、想像以上のことを体の方が感じてしまう不思議なパワーを持っている。

また、現代奏法について書かれたオーレル・ニコレの「現代音楽のためのフルート奏法」、小泉浩の「演奏家と作曲家のためのフルートの現代奏法」も、それまでのフルート奏法の基礎には全く触れられていない部分を取り上げた、かなり個性的なエチュードといえるが、実はこの三冊の教則本の中で幾つか共通した項目があった。それは、「ホイッスル・トーン」「フラッター・タンギング」「声と音」「グリッサンド」の4つの奏法に関してだった。

これらの奏法は、現代の作曲家にとっては、ごくあたりまえの奏法なのだが、フルート奏者の方に、まだ身近に感じていない人が多いかもしれない。ちなみに、第2章で述べた教則本の中で、この4つのテクニックについて触れている本は、この3冊以外には1冊もない。

それでは、この3冊の教則本の中で、これらのテクニックがどのように扱われているのか、調べてみる。

これらのテクニックについて最初に扱ったのが1973年にニコレが書いた「フルート奏法」だが、この教則本には、1971～2年に、この本のため、あるいは既に作曲されていた作品が12曲載っている。そして、それらの作品の中に新しい試みとなる、たくさんの新しい奏法が使われており、その中にこの4つの奏法も含まれている。ニコレは、これらの新しい奏法にたいして「伝統的なテクニックと、モダンと呼ばれるテクニックを区別してはならない。昔の作品と今日の作品を同時に勉強することは、かえって良いことですらある」と述べている。

また、小泉 浩の「フルートの現代奏法」では、フルートで本当にこんなことができるのか、と思うくらい、あらゆる種類の現代奏法が載っている。しかも、その運指法がこれまた見事にそろっている。そういう意味では、ここで取り上げた4つのテクニックは、ほんの一部ということができる。しかし、この教則本のあいさつ文の中で、20世紀の代表的作曲家武満徹は、「現代奏法のなかにもっと自然で多様な音色変化が得られないものだろうか」と考えていたが、その点に関して「このユニークな研究が、かくも自然なものとして活用できるのは、このうえない喜びである」と述べている。現代音楽においても、フルートの音楽表現に対する追求が、このようになされている結果、フルートの可能性も広がり、さらにかげがえのない音楽が生まれてくるのであろう。

そして、最後にグラーフが1992年に書いた「フルートテクニックの総点検」では、その現代奏法をマスターする過程において、フルートという楽器の可能性が広がることを体で感じる事ができ、特に、アンブチャーに関して言えば、いままでの定説を覆してしまうほど、新鮮な発見をすることができるだろう。

例えば、「ホイッスル・トーン」では、唇の脱力と緩やかな少ない息のだし方、「フラッター・タンギング」では、舌と喉の脱力。「声と音」声とフルートの音を同時に出すことで声帯・喉を意識でき、また唇に力が入っていないのでリラックスしたアンブチャーになる。「グリスタンド」は、顎の上下運動をして演奏するが、このことにより、顎の、自由な動きと柔軟性を身に付けられる。

以上の点は、私を感じたものだが、これらの練習の中からは一人ひとりいろいろな事を得ることができるだろう。

これらの事からも解るように、この「フルートテクニックの総点検」は、技術向上を求め続ける人には、フルート上達の宝庫といえるだろう。

まとめ

日本にフルートブームを起こし、毎年のように来日しフルート音楽の魅力自らも楽しんでいたシャン・ピエール・ランパル氏が、この論文を書いているさなか、平成12年5月20日に78才で亡くなられた。思うに、ランパル氏は教則本を残していない。しかし、彼は我々にどうしたらあんなに魅力的なフルートが吹けるのか、いつも夢を、目標を与えてくれた。そして、それに一步でも近づきたいと、我々に努力させてくれた。

彼がいなければ、今日の日本フルート界、いや世界のフルート界は存在しなかったであろう。彼の功績に感謝しつつ、これから二十一世紀に向けて、今回調べた教則本の中にもめられた数々のフルーティストたちの想いを大切に、その文化を生きた形で伝え、発展させる使命の重さを一層強く感じている。

参考文献

- ヨハン・ヨアヒム・クヴァンツ（1976、石原利矩・井本响二 共訳）「フルート奏法試論＝バロック音楽演奏の原理」シンフォニア
リーザ・ローマ（1966、鈴木佐太郎訳）「発声科学と技法」音楽之友社
レオ・コフラー（1977、井本道子訳）「呼吸の理論と実際」シンフォニア
吉田雅夫（1997）「フルートの正しい吹き方を考える ザ・フルート吉田塾」アルソ出版

参考楽譜

- 吉田雅夫（1956）「フルート教則本」全音楽譜出版社
比田井 洵（1960～62）「アルテ・フルート教則本 全三巻」日本フルートクラブ版
吉田雅夫（1975）「フルート教本・演奏の原理・練習法・楽曲分析のために」シンフォニア
金 昌国（1991～96）「金昌国フルート教則本1・2」ジュピター出版
小泉 剛（1992）「フルート演奏の基礎 練習のヒント」音楽之友社
小泉 浩（1995）「朝練フルート 毎日の基礎練習30分」全音楽譜出版社
小泉 浩（1996）「演奏家と作曲家のためのフルートの現代奏法」日本ショット社
日本吹奏楽学会（新妻 寛）編（1996）「中学生・高校生のための管打楽器入門～フルート」音楽之友社
藤井 完（1999）「管楽器の呼吸法 呼吸法・喉とアンブシュアの関連性」全音楽譜出版社
マルセル・モイーズ（1968、吉田雅夫訳）「ソノリテについて 方法と技術」ビュフェ・クラリネット
エドウィン・プトニック（1970、森安建雄訳）「フルート演奏技法」全音楽譜出版社
E.C.ムーア（1973、佐々木 真訳）「フルートを吹く人のために」パイパース
カーマイン・コッポラ（1975、奥田恵二訳）「フルートの奏法」全音楽譜出版社
オーレル・ニコレ（1977、植村泰一、他2名共訳）「フルート奏法 現代音楽のための」シンフォニア
ヘンリ・アルテス（1978～80、植村泰一訳）「アルテス・フルート奏法1、2」シンフォニア
ハンス・ペーター・シュミッツ（1978～79、金 昌国訳）「フルート教本1、2」音楽之友社
トレバー・ワイ（1986～88、井上昭史訳）「フルート教本1、2、3、4、5、6」音楽之友社
トレバー・ワイ（1988～89、井上昭史訳）「初級用フルート教本上、下」音楽之友社
トレバー・ワイ（1990、井上昭史訳）「フルート奏法の基礎 トレバー・ワイ フルート教本の手

引き」

ペーター・ルーカス・グラーフ (1993、笠井 潔訳) 「フルートテクニックの総点検 フルーツィ
ストのための20の基礎練習」 シンフォニア

ヴェルナー・リヒター (1996、井上昭史訳) 「フルート・アンブシュアのための日課練習101」 音楽
之友社

ミシェル・デボスト (1997、金井康子訳) 「フルート演奏の秘訣 練習ノート」 音楽之友社

ジュゼッペ・ガリボルディ (1998、山内のり子訳) 「フルート奏法 作品128」 シンフォニア