

**すべてのポイントは腹式呼吸法に!**

●富田さんによる出張指導・葛飾中吹奏楽部!

昨7日午後2時55分からは声楽家・富田千種さんによる「出張指導」、春日部市立葛飾中学校の吹奏楽部の皆さん24人への指導をお願いします。



〔葛飾中学校吹奏楽部での富田様〕



〔各自の腹式呼吸を確認する富田さん〕



〔緊張していた1人を除き全員にOKが出されました〕

ありますが、まずは横隔膜を使ってお腹を凹ませて息を吐き、お腹を膨らませて息を吸いましょう。」と否定するのでは無く、肯定しながらも今の課題に対するやり方を優しく指導してくれます。全員がパスすると次には…。

◆第2段階は早く息を吸って吐くこと

富田さん「基本の第1段階ができたところで、今度は息を早く吐いて早く吸ってみましょう。長い演奏の時に上手に息継ぎをするために必要となります。」

◆第3段階は強く吐き、続いて長く弱く吐くこと

富田さん「第3段階は、レガートとスタカトです。息を強く吐いて、続いて長く弱く吐いてみましょう。強く吐くときは横隔膜を強く引き締めて、長く弱く吐くときは横隔膜を緩めながら吐きます。」

富田さんは、全員の口元やお腹を確認しながら腹式呼吸法を伝授していきます。

\* \*  
◆基礎の第1は腹式呼吸

富田さん「皆さん、こんにちは。皆さんは吹奏楽部ですね、楽器に息を吐くことで音を奏でるのですね。その息を吐くためには息を吸い、さまざまな形で吐かなくてはなりません。第1段階は、息を吸うときにお腹を膨らませて、吐くときには横隔膜を使ってお腹を凹ませることで。全員、やってみましょう。」

富田さんが一人ひとりに確認すると、緊張していたのか1人だけ逆に、すると…。「あなたの呼吸方法も使う時が

\* \*  
◆第4段階は配筋を使った呼吸

富田さん「横隔膜と腹筋だけの呼吸では無く、背筋も使うとさらに大きな呼吸が可能になります。ただ、皆さんはまだその段階ではないので、今は第3段階までの横隔膜を使った呼吸法をマスターしてください。」

私も生徒たちと一緒に腹式呼吸法を練習していました。

\* \*  
◆音の強弱、パートの強弱

最後に皆さんに楽器を持って課題曲の「ふるさと」を演奏してもらいました。

富田さん「全体の調和が足りません。サクソスは音が大きいのもう少しピアノシモで、マリンバはもう少し盛り上げて存在感を出して、主旋律のトランペットは大きく…。腹式呼吸を忘れずにここではスタカトを入れて…。」と細かく注意をすると、個々の音色が変わり全体のハーモニーが生まれてきます。「この感覚を忘れずに練習してください。」と、予定をオーバーして指導を終えました。

声楽も吹奏楽も基本は腹式呼吸法で、腹筋と背筋、そして横隔膜の使い方がポイントですね。



〔約20分間徹底して腹式呼吸法を〕



〔さらに高度な背筋を使った呼吸まで〕



〔富田さんの背筋の動きを感じて〕



〔楽器を持って「ふるさと」を演奏〕



〔個々の楽器演奏も姿勢と呼吸を注意〕