



## 前田綾子 講習会テキスト

基本について = 常に意識すること

- 姿勢と構え
- リッププレートへの唇の当て方
- アンブシュアの作り方
- 頭部管のみの音だし
- 組み立てる際の注意
- 頭部管の角度について

基礎練習について = 何の目的で練習しているかを考えること

- エア アタック
- ロングトーン
- ソナリテ
- スケール(音階練習)
  - 調性音階
  - 半音階(クロマティック)
  - 分散和音(アルペジオ)
- タンギング(発音)
- オクターヴ練習(跳躍)

# メモ

エア・アタック

↓  
アレンジ

ロングトーン

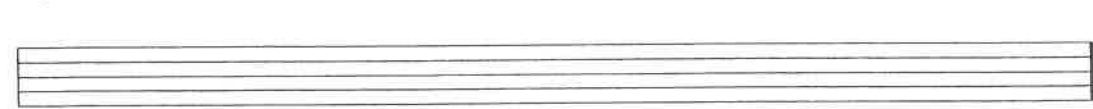
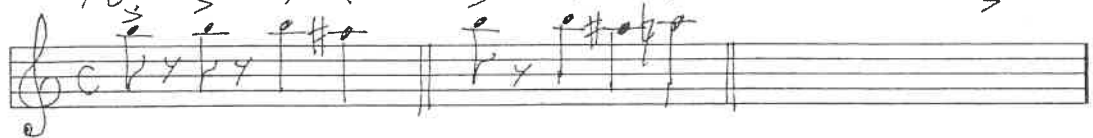
注意 →

ソノリテ

スケール

オクターヴ

クロマティック



## 日々のトレーニング

何のためにその基礎練習をしていますか？  
何を上達させるために、身体のどこをどんな風に意識していますか♪  
チューナーではなく、自分の出す音を見つめましょう♪

### ・頭部管のみでの音出し

★注意=アンブシュアとリッププレートの関係性に慣れるためだけのもの。  
頭部管だけを鳴らしている息のパワーや圧力の強さは、本体を鳴らす息の種類とは全く別物です。息の作り方を吹きわけましょう。

### ・エアアタック(ノータンギング練習)

★目的=アンブシュア、口の中の形、腹筋での息の支えを育てる。舌の発音に頼らずに、息の発進から音をタイミングよく支えられるようになる。

### ・ロングトーン

★ポイント=音の持続以外に、ブレスから音のスタート、丁寧なリリースも意識すると音楽的な演奏につながる。

### ・ソノリテ

★目的=隣り合う音を、キィの動作でつなげるのではなく、その音に相応しい息使いで繋げ響かせる。また、アウトタクトから始まるフレーズであることも意識。

### ・スケール(音階練習) ~調性音階・半音階・分散和音など

★注意=遅いテンポばかりで練習していても、本当に難しい運指部分には気付けない。少しずつ、または劇的にテンポアップして、うまくいかない部分を2音取り出しスラーで練習すると効率が良い。

★ポイント=ppの濃い音で行うと息の吐き方が効率よくなる。

### ・スタッカート・タンギング(発音練習) ~シングル ダブル トリプル

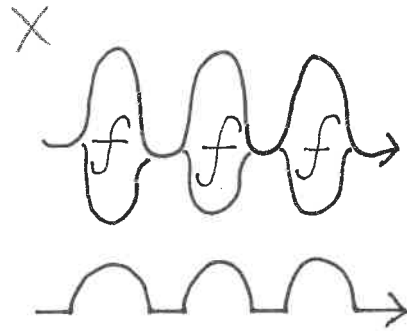
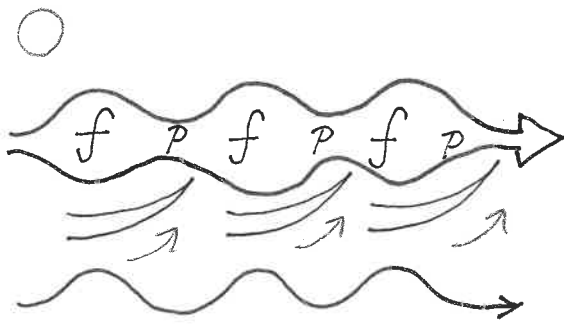
★ポイント= TU? RU? DU? また、舌つきだけでなく、息の密度にも注目。

### ・跳躍(オクターヴ練習)

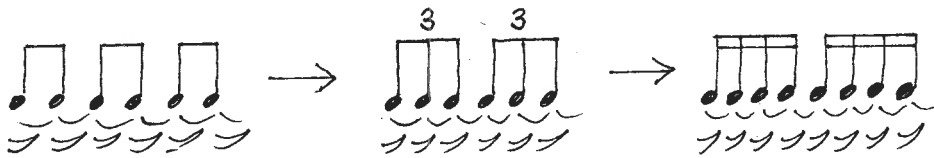
★ポイント=いかに次の音に向かって丁寧な息の準備が出来るか。

※ ヴィブラート 1.

2.



3.



※ リリース 1.

オ → ウ

口内の広さ

構えの向き

支えの強さ 強 + + + + 増

2.

*mf* *pp* *mf* *pp* *mf* *pp* *mf* *pp* *mf* *pp* *mf* *pp*

## フルートを吹くための基本

### ☆姿勢

- ・ 上半身が沈まないように→息が緩んで音が沈むのを防ぐ。
- ・ 頭が胴体より前に出ないように→音が暗くなるのを防ぐ。僧帽筋に負担がかかるのを防ぐ。
- ・ 肋骨を広げる→腹式呼吸しやすく、お腹の支えも持続しやすい。音の響きが倍増する。
- ・ 力の使い方＝腹筋以外は全て外向きに広げるように。
- ・ 下半身は、座奏ではお尻と太ももで上半身を支えるように。立奏では足の裏に体重を感じて踏ん張るように。

### ☆構え方

- ・ 身体の大きさや身長の高さ（腕の長さ）により、吹きやすいフォームは異なる。  
※背が高い＝腕を下ろしたほうが手元の操作がしやすい場合が多い。  
※背が低い＝腕（特に左腕）を持ち上げて広げたほうが手元の操作がしやすい場合が多く、音色や音程も良い。また、手首に負担がかかりにくい。
- ・ 猫背にならないように→肩を広げることでプレスしやすくなる。身体が響きやすくなる。
- ・ 顔を下げないように→喉が圧迫されて息のスピードが緩むのを防ぐ。

### 6.構えの違い



## ☆息の作り方について

- ・口腔（口の中）で音程・音色・音圧をコントロールする

フルートの場合、フォルテは『オ』、ピアノは『ウ』の発音が基本。

他の母音では、アパッチュアの幅が唄口の幅より広過ぎてしまい、息漏れの原因になりやすい。

演奏中、音程を上げたい時＝『ウ』に寄せる。

音程を下げたい時＝『オ』に寄せる。

- ・口蓋垂（こうがいすい）を持ち上げるようにして息の圧力・息の量をコントロールする。

あくびをしながら息を吐くイメージ。

逆に、喉の奥を下げるように広げてしまうと、口内が緩み、息の無駄遣いになり、音色も暗くなりやすい。

### ※10.口蓋垂

- ・横隔膜・腹筋で音量・音圧・響きをコントロールする。

◎体重をかける・重心を下げる

◎リッププレートに息を集めず、エッジを通過して遠くへ当てるように

◎腹筋で息のスピードを速く動かす

～お腹の支えのイメージ～

重いものを持ち上げる時の腰回りやお尻。

ボディブローを受けても硬いお腹。（イメージです。しないでください。）

6パックがなくてもムキッとさせるつもりのお腹。

地球の重力に頼らないで踏ん張る体幹。

乗り物が激しく揺れてもグニャグニャしない体幹。