

循環呼吸のすすめ

The Advice for Circular Breathing

若 林 正 史

1990年、ミュンヘン国際コンクール・フルート部門の課題曲にロバート・ディックの曲がとり上げられました。これは循環呼吸が出来ないと演奏出来ない曲です。これを知った時、近い将来、循環呼吸はフルート奏者の必修条件になる事を実感しました。にもかかわらず、日本には今のところ循環呼吸の方法に関する手引書すらありません。グローバルに観ても、R・ディック著の *Circular Breathing for the Flutist* (Multiple Breath Music Company, 10 Leonard St. New York, 10013, ISBN 0-939407-01-9) を知るのみです（その一部は *Pipers*, No.118, 119に掲載されている）。この呼吸法を習得する方法を並及させる事は急務と思われまふ。なお循環呼吸の実用性以外に、その練習課程そのものが、フルート演奏技術の向上に大変有用である事が解りました。とりわけアンブシャー（作音のため、様々に型造られるくちびる）の開発にきわめて効果があります。何故なら口腔内のわずかな空気（息ではない）で3オクターブにわたる全ての音を発音するにはかなり上等のアンブシャーを必要とするからです。更に口腔内の空気だけで発音した音と肺からの本物の息で発音した音との段差が聞く人に全くわからない程までにするプレスコントロールは高度な呼吸法の訓練になります。

毎日10分の練習で誰にでも出来る循環呼吸

それにしても循環呼吸の出来るフルーティストが殆ど皆無というのは何故でしょう？一つには教本が無いために練習方法がわからず、あたまから恐しく難しい事ときめつけたり、中には、あれは特殊能力を持ったごく稀な人にも出来る魔法のように思っている人もいるようです。又その奏法をマスターするためには、大変な努力と膨大な時間を要すると思ひ込み、普通の演奏では殆ど使う事の無いこの不可思議な呼吸法のために、そんな大変な時間を裂く訳にはいかない、と考えているようです。が事実は全く違ふのです。毎日10

循環呼吸のすすめ

分以上練習する必要はありません。又この練習を毎日の練習のはじめにとり入れる事によって、効率良く反応する楽器のポイントをより早くみつける事が出来、音を安定させる息の支えも、アンブシャーの柔軟性もより短時間で改善されるため練習時間のトータルは短かくてすむのです。つまり、より短時間でフルートを巧く吹けるようになりたいなら・循環呼吸を練習にとり入れるべきだ、という事です。ニコレ教授が彼のクラスの学生全員に循環呼吸の学習を勧めるのも、以上の理由によるものと思われます。

循環呼吸法

循環呼吸法とは、鼻から息を吸っているあいだに口腔内の空気を押し出す事によって発音し絶間なく音を持続させる方法です。

口腔内の空気を押し出す方法は

- ①膨らませた頬をすぼめる。
- ②舌を上を押し上げる。
- ③下にさげた顎を押し上げる。

以上3つの方法があります。

LESSON 1

たて長のガラスコップとストローを用意して下さい。コップに半分位水を入れ、ストローを水面より1センチばかり差し込み指で固定します。ストローを口にくわえ、口腔内の空気を押し出して泡を立てます。出来るだけゆっくり、2秒位かけて。

④息を吐かないで口腔内の空気だけを押し出す、という事がはじめはなかなか理解出来ないかもしれませんが、その時は洗面所で水を口にふくみ、それを出来るだけ細い水流にして、しぼり出して下さい。この際、前記、①～③のいずれかの方法で水を押し出している事が実感出来ます。そして再びストローへもどして下さい。

LESSON 2

ストローを通して空気を押し出し、泡ぶくを立て乍ら、鼻から息を吸って下さい。①～③の方法を総合して行なってもかまいませんが、それぞれの方法を意識して行う方法も有意義です。口腔内の空気を押し出している間は必ず鼻から吸う習慣を、ここで身につけて下さい。

LESSON 3


口腔内の空気が無くなる前に肺から静かに息を送り込んで発泡を続けます。この時肺か

らの息が強過ぎると泡立ちにむらが出来ます。又口腔内の空気が無くなってしまってから息を出したのでは、泡が途切れてしまいます。口腔からしぼり出している空気に肺からの息をミックスさせるような感じて口腔内に送り込んでやると、うまくゆきます。

本当の息で発泡を続け乍ら口腔をふくらませ、再びLESSON 2の動作にもどります。この繰り返しがスムーズに行なえるようになれば、一応・循環呼吸そのものは出来た事になります。一週間もすれば誰でも出来ます。泡ぶくで一度感じをつかんでしまえば・ストローや水なしで、電車の中でも・テレビを見乍らでも練習出来ます。要は考えなくても出来るようになる事です。

ではいよいよフルートを使ってやってみましょう。

LESSON 4

の音を口腔内の空気だけで鳴らして下さい。その際、前述①~④のうち④はフルートの場合殆ど使用出来ません(リコーダーで行なう場合、大変有効です)。結局①と④を総合した方法で空気を押し出します。この際タンギングはしません。タンギングと同時に口腔内の空気を押し出す事は不可能なのです。とにかく音が出たら、出来るだけゆっくり押し出して、出来るだけ音を長く伸ばして下さい。と言っても2秒も鳴らせれば立派なものです。このHの音でうまくゆかない場合は他の音ではじめてもかまいません。要するに、楽にそして少量の空気で鳴る音から始めれば良いわけです。

LESSON 5

音を出し乍ら息を吸って下さい。決してフルートを吹こうと思ってはいけません。舌を押し上げ、頬をすぼめればフルートは鳴ります。むしろ息を吸うほうに神経を集中して下さい。

全ての音で試して下さい。うまくゆかない音はそのまゝにして次の練習に進んで下さい。

LESSON 6

口腔内の空気が無くなる前に、息を静かに送り込んで音を続けて下さい。息を送り込み乍ら口腔を除々に広げて空気を貯め、再びそれをしぼり出し乍ら息を吸う。この連続です。



四分音符で鼻から息を吸い乍ら音を出し、符点2分音符で前の音より大きくならないように息を送り込み乍ら除々に口腔を広げます。e印を仮に、鼻から息を吸い乍ら音を出す印としましょう。テンポは♩=120位から始め除々に遅くしてゆきます。

循環呼吸のすすめ

はじめのうちは誰でも一瞬音が途切れたり、段差がついたりしますが、こゝで落胆して投げ出さないで下さい。とにかく毎日10分の練習を続けて下さい。そして出来なくても先へ進んで下さい。人間の身体は除々に開発されるものです。2年後にはスムーズなロングトーンが出来るようになります。

次は少し高い音でやってみましょう。



高音域ほど息圧が強いため口腔が楽に脹らみます。又高い音ほど段差によるダメージが軽減されます。この段階で頬を脹らます事が全く出来ない人は唇の両端をしめ過ぎているのが原因で、これを改善する特別の練習は後述しますので、しばらくは舌の押し上げだけで行なって下さい。



Cのロングトーンで何回か練習した後、これにトリルをつけてみて下さい。音の段差がかなりカバーされるはずです。



四拍中の最後の八分音符を使って循環呼吸をして半音上の音へ移って下さい。音の途切れやすいところで音が変わるので、長大なロングトーンよりはかなりやさしくなります。

実はロングトーンで循環呼吸をするのは最も難しいテクニックなのです。最終的には、音は動く程易しくなります。トリル内で循環呼吸をするのは最も易しい方法です。

次は半音の下行です。



音が低くなる程むづかしくなります。低音は息圧が弱いためほとんど頬を脹らませる事が出来ないので、息を押し出すのはほとんど舌の押し上げによります。



eの場所を色々変えて練習して下さい。

このあたりまでやってくると練習が面白くて面白くて10分位ではやめられなくなります。次の練習は深夜でも出来る練習です。



これをピアノシモから除々にクレッシェンドして、又ゆっくりディミヌエンドすれば急救車のサイレンで、まさかフルートを練習しているとは誰も思わないでしょう。



音符の動きが早くなると循環呼吸で2音乃至3音鳴らします。

タファネルとゴーベールの日課練習の殆んどの課題を使って練習する事が出来ます。スケールに較べてアルペジオはかなり難しいと思います。いづれも、やさしい音域、音形から始めて下さい。

息は頻繁に吸って、たえず肺の中に十分な息がある状態を保ち続けて下さい。

頬を最大限膨らませて吹く練習

3オクターブ目のFの音をフォルテで思いっきり頬をふくらませて吹いて下さい。唇の両端をしめつけていると出来ません。両端の緊張をゆるめ、そのかわり唇の中央の筋肉を働かせて息の流れをまとめます。

次はFの音を伸ばし乍ら除々に頬をすぼめそして又除々に膨らませて、その間、音色や音程が変わらないように出来るまで練習して下さい。3オクターブめの全ての音で練習して下さい。この練習によってより沢山の空気を口腔内へ貯める事が出来るようになり、循環呼吸がより余裕を持って出来るようになります。この練習は循環呼吸を完成させる為には大変重要な練習で、R・ディックの教本では冒頭からこの練習で始まります。

さて、ここまでこの稿を読み乍ら実践するのに幾日もかゝらなかったと思いますが、その段階では、まだ殆んど何も出来ないと思います。

でも諦めないで繰り返し、毎日10分の練習を続けて下さい。2年後には必ず出来るよう

循環呼吸のすすめ

になります。又その時には循環呼吸以外の思わぬ収穫にも気づかれるでしょう。

以下、循環呼吸が効果的に使えるパーセージの譜例をいくつか挙げますが、始めて一・二ヶ月ではとうてい歯がたゝないと思います。これらのパーセージに挑戦する前に少なくとも半年以上の地道な練習が必要でしょう。

鼻で息を吸う場所は、人、さまざまですから適当に変えてかまいません。

レッスン6以降全ての譜例は私自身の演奏によるデモンストレーションCDがあります。又譜例には挙げていませんが、ラベルのダフニスとクロエの有名なソロ、ドビュシーの牧神、バッハのソナタ C-Dur, BWV, 1033からアンダンテ、同じくバッハのパーティータからアルマンとサラバンド、P・O・Ferroudの3つの小品から Bergère Captive 等を試みに収録してみました。バッハのアルマンは我乍ら聞いた事もないアルマンになりましたが、低旋律となる重要な音を敢て口腔内の空気だけで鳴らす事によってポーカーフェイスにし、その結果却って浮き上がって来る、という効果を狙ってみました。アーティキュレーションもバロックの様式では考えられないかけ方ですが、バッハの友人のマッテゾンが彼の音楽辞典で曰く、「安らぎと秩序を楽しむ平和でみちたりた心像の映像」の世界にかなり近いような気もするのですが如何でしょうか。これらの演奏は1990年8月から毎日10分の練習を始め、2年後の1992年8月に録音したもので、私自身を使った実験と実証もあります。私はあと数日で51才になります。年令的にはもう若いとは言えません。もっと若いフルーティストが更に年月をかけてとり組めば一層アーティスティックに循環呼吸を駆使出来るようになる事は疑う余地がありません。どうか頑張ってください。

あとがき

殆んどのフルーティストは今のところ循環呼吸には見向きもしません。「あんな不自然なもの必要ないよ」というのが一様の見解のようです。しかし何をもって、自然・不自然と言うのでしょうか？ 吹きガラス職人にとって循環呼吸は大昔から当然の技術でした。彼等はその技術によって息つぎのためにくびれる事なく、より大きな作品を製作する事が出来ました。フルートの循環呼吸も音楽をより大きく発展させるために必要なのです。御健闘を祈ります。

最後になりましたが、私が循環呼吸を始めるにあたって、そのきっかけと多くの示唆を与えて下さった私の恩師曾根亮一先生と私の尊敬する友人野田燎氏、そして、遠路はるばる奈良は生駒の拙宅までお越し下さり直接御教示下されたロバート、ディック氏に、深甚の謝意を表します。

1992年8月

(尚デモンストレーションCDを御希望の方は相愛大学管弦打研究室・竹内晴子助手までお問合せ下さい。)

若林正史

DUO pour Flûte et Alto

Edison DENISOV

Tranquillo Poco animato

Flûte

Alto

17 *pp dolce* *poco esp.* *5:4* *tr.* *5:4*

21 *tr.* *5:4* *tr.* *5:4* *tr.* *5:4* *tr.* *5:4*

24 *tr.* *5:4* *tr.* *5:4* *tr.* *5:4* *tr.* *5:4*

27 *tr.* *5:4* *tr.* *5:4* *tr.* *5:4* *tr.* *5:4*

30 *tr.* *5:4* *tr.* *5:4* *tr.* *5:4* *tr.* *5:4*

33 *tr.* *5:4* *tr.* *5:4* *tr.* *5:4*

etc

©1989 by A. LEDUC

J. SIBELIUS SYMPHONIE NR.1 2楽章より

Musical score for the second movement of Sibelius's Symphony No. 1. It consists of four staves. The first staff is for the Flute (Fl.), the second for the Clarinet (Cl.), the third for the Bassoon (Fg.), and the fourth for the strings. The score includes various musical notations such as dynamics (f, dim., cresc.), articulation (acc.), and phrasing slurs. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 3/4.

Andante espressivo (♩ = 42)

オラトリオ キリストの幼時 より トリオ H. BERLIOZ

Musical score for the Trio section of Berlioz's Oratorio 'The Childhood of Christ'. It features a Harp (Hp.) and strings. The score includes dynamics (p) and phrasing slurs. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 3/4.

FRANCOISE DE RIMINI FANTAISIE

P. TAFFANEL

Musical score for the Fantasia for Flute by P. Taffanel. It consists of seven staves, all for the Flute (Fl.). The score is highly technical, featuring complex rhythmic patterns, trills, and rapid passages. It includes dynamics (p) and phrasing slurs. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 3/4.