



**コーヒーグルメ?**

漫画: 東園子



アレクサンダー・テクニークにもとづく  
**緊張解消! ワンポイントレッスン**

アレクサンダー・テクニークは、欧米のジュリアード音楽院など有名な音楽学校で必ず教えられているメソッドで、「心と身体の緊張」を改善するのに大変効果的です!

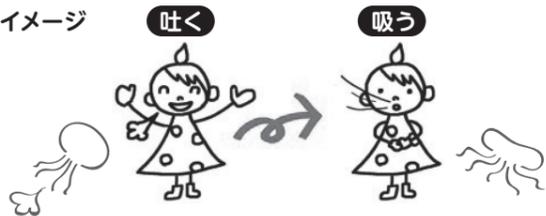
**その3 緊張解消のための「逆・深呼吸」エクササイズ**

今回は「深呼吸」のお話をしたいと思います。ボーカルや管楽器など、息を吸ったり吐いたりして演奏をする方にはピッタリの「息を吐く」ことに注目したエクササイズを紹介します。呼吸に集中することで、緊張から逃れることができますよ。Let's Try!

●「深呼吸」と「逆・深呼吸」のちがい

よく見かける「深呼吸」は「吸う→吐く」。手を広げて上を向いて息を吸って、下を向いて吐きます。ここで紹介する「逆・深呼吸」は「吐く→吸う」。①手を広げてから②上に向かって息を吐いて、③その姿勢のまま吸うことです。よくある深呼吸とは逆の動作になります。

逆・深呼吸のイメージ



●呼吸をする時の身体の仕組みを知ろう

<横隔膜の動きに注目>

横隔膜は、胸と腹の間にある筋肉の膜です。呼吸運動を助ける働きがあります。「吐く」時にお腹の圧が高まって横隔膜を下から押し上げ、息を「吸う」時に横隔膜は下がります。クラゲが泳いでいるところを想像してみましょう。息を吐くと横隔膜が上がる＝クラゲが上に向かい、息を吸うと横隔膜が下がる＝クラゲがひらべたくなります。

<骨盤底筋群の動きにも注目>

骨盤の底には「骨盤底筋群」と呼ばれる筋肉の集団があります。恥骨側と尾骨側の両端、つまり身体の前から後ろにかけて、ハンモックのようにかかっています。息を「吐く」時には、骨盤底筋群と腹筋が収縮し、内臓などが押し上げられます。そして「吸う」時は、横隔膜が下がり内臓などが押されるので、骨盤底筋群は伸びて広がります。ハンモックに人が乗り降りする様子をイメージするとよいでしょう。

普段の深呼吸だと、吐く時は身体を下に向かわせたり、丸めたりしがちです。「逆・深呼吸」は身体の仕組みに合わせて行いますので、このポイントを意識すると、楽に息を吐くことができるはず。前々回の「スマイル深呼吸」とあわせて取り入れてみてくださいね!

山口裕介 USK  
 ドラム奏者、アレクサンダー・テクニーク教師。「緊張を味方につけるセミナー」をメインにセミナーを全国展開。またオフィスワーク・日常の動作・コミュニケーション力を磨くアイデアなど、幅広いレッスンをを行う。大手メジャーミュージシャンのパフォーマンスコーチも担当。「緊張を味方につける」身体バランスLab: <http://www.usk-drum.info/>

**チャレンジ!**

【16分音符と16分休符】  
 拍子記号を見て縦線を書きましょう。



難易度  
 「おうちでもできる! おんがくワークブック④」程度

**Gakken**

株式会社学研プラス 音楽・キャラクター事業室  
 〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8 TEL: 03-6431-1220  
 学研 おんがく.net <http://www.gakken.jp/ongaku/>  
 電子書籍モール Beyond Publishing <http://bpub.jp/>  
 twitter @gakken\_music Facebook gakken.music



秋になったな……と思うとやってくるあのイベント。今月の特集はハロウィンを彩る音楽についてです。みなさんはハロウィンと聞くとどんな曲を思い出しますか?私はお店でアップテンポの音楽を聴くと、おばけ雑貨やカラフルなお菓子をうっかり買ってしまいます。今年は仮装して楽しみたいと思います! 🎃 Trick or treat! 🎃 (お)

2018年  
 9月25日



つい最近まで暑くてたまらなかったのに、もう10月! 10月といえば運動会、「長崎くんち」などの秋祭り、学園祭、プロ野球の日本シリーズ…といったイベントがありますが、やっぱりみんなで盛り上がるのは「ハロウィン」!

でも、こんなに盛り上がるようになったのは本当にここ何年かの事だねえ…などと言いつつ、ハロウィンにかこつけ調子にのってお菓子を食べまくる担当(か)。Trick or treat? ナニソレ。そもそも、ハロウィンってナニ!? こうしてよくわからずにハロウィンに乗っかっているのは私だけではないはず!…そこで、今回改めて「ハロウィン」というイベントと、ハロウィンにピッタリのクラシック音楽を少しご紹介しようと思います。

ところで読者の皆様は、ハロウィンに何をなさいますか? 仮装行列、カボチャ=ジャック・オー・ランタンを飾る、といったような事でしょうか。そんな「ハロウィン」、古代ケルト民族の風習に由来するお祭りだそうです。古代ケルトの10月31日は、秋の収穫を祝うのと同時に1年の終わりの日で、さらに死後の世界とつながる日でもあり…と「盆と正月(=大みそか)と一緒に来た」のに加え「秋祭り」も同時開催! というような日なのだそうです。ですから、つながった死後の世界から来る悪霊や魔物から身を守るため、仮装(=悪魔を真似る)をしたりジャック・オー・ランタン(=魔よけ。もともとはカボチャではなくてカブだそう)を飾ったりしていたのだとか。

そんなハロウィンを彩るクラシック音楽は、やはり魔法、悪魔に直結しそうな不思議、不気味系の音楽でしょうか?(か)の個人的オススメは不思議系でサン=サーンスの《動物の謝肉祭》から〈水族館〉、不気味系でグリーグの《ペール・ギュント》から〈山の魔王の宮殿にて〉。プロコフィエフの《ロメオとジュリエット》第2組曲〈モンタギュー家とキャピュレット家〉もカッコイイ! ピアノ曲から挙げるならやはりリストの《メフィスト・ワルツ》〈村の居酒屋での踊り〉。仮装つながりで、メモリアル・イヤーのドビュッシー〈仮面(マスク)〉もアリ。小さなお子さんと楽しむなら、轟千尋〈おばけだぞ!〉。『ちいさなおんがく』の第2巻に収録されています。可愛いハロウィンにピッタリ。お試しください♪ (か)



(Gakken の)  
**楽譜 こぼれ話**

大変お待たせいたしました! 「びあのどリーむ」シリーズから久々の新刊、「びあのどリーむ 7」(テキスト)が発売となりました。いま、中級へさしかろうという生徒さんたちのために編まれた、田丸信明先生のオリジナル・メソッド。“ピアノを弾く生徒さんはもちろん、周囲のみなさんにも笑顔をお届けしたい”という先生の温かい想いがこめられています。(か)



■ 楽譜 56頁 / 4C / 本体価格 1,400円 (税別)

# にじいろ コラム

Part 5



みなさんがいつもレッスンで使っている楽譜。いったいどんな人がどのように作っているのか、想像してみたことはありませんか？

ひとつの楽譜を出版するまでにたくさんの方の力をお借りしていることは、本コーナー2月号でもご紹介いたしました。中でも、楽譜を作るという点でとても大切な役割を担うのが“楽譜浄書”という作業です。

楽譜浄書は、楽譜をきれいに清書する作業です。細かい音符や記号が複雑に組み合わさっている楽譜は、たった1ミリ動かすだけでもぐっと印象が変わってしまいます。まさに、ミリ単位以下の世界で美しい楽譜を追及していきます。例えば、『にじいろのおくりもの』では、斜めの連符はあまり急な角度にするとキツイ印象に見えてしまうため、ひとつずつ緩やかな角度になるよう、オペレーターさんに微調整してもらっています。世の中の楽譜には、このような浄書のこだわりがたくさん詰まっています。

五線の幅、スタッカートなどの点の大きさ、クレシェンドの松葉の長さ。ひとつひとつ、たくさんの方が込められていると思うと、よりいっそう楽譜への愛着がわきませんか？ぜひ、みなさんもお使いの楽譜をじっくり眺めてみてください。

### \*今月のセミナースケジュール\*

10/10 (水) : [埼玉県/さいたま] ニココ堂大宮本店  
楽しくおぼえる『おんぶ』と『けんぼん』のレッスン

今日は  
何の日？

10月25日は  
**ジョルジュ・ビゼー**  
(1838-1875)  
の誕生日



ビゼーは1838年、フランス・パリで生まれました。音楽教師の父と、ピアニストの母のもと、幼い頃から英才教育を受け、実質9歳でパリ音楽院に入学。アレヴィやグノーに師事し作曲を学びました。ソルフェージュやピアノ、オルガンなどのクラスで優秀な成績を修め、早くからその才能が見込まれていたとおり、1857年、ローマ大賞を獲得し、ローマへ留学。帰国後はピアノ講師や編曲、校正、他の作曲家のオペラのオーケストレーションなどを地道にこなしながら、自身のオペラ制作を続けました。1872年、ドーデの戯曲《アルルの女》の付随音楽27曲を書きますが、音楽の好評判とは裏腹に演出のクオリティが低く、初演は失敗。その後《アルルの女》を組曲に編曲し、大成功を収めます。そして1874年、オペラ《カルメン》が完成。当初は、その過激な内容から“野蛮なオペラ”として聴衆や批評家たちに敬遠され、オペラ・コミック座での初演は大失敗。《カルメン》の初演からわずか3か月後、持病が悪化し、36年の短い生涯を終えました。

### 《カルメン》を通して伝えたかったこと

今日では大人気オペラとして、世界中で上演されている《カルメン》。それなのに、なぜ初演は失敗に終わったのでしょうか？

ビゼーは長年、レチタティーヴォ形式の本格オペラを上演するオペラ座か、歌と台詞で進行する形式の作品を上演するオペラ・コミック座への進出を夢見ていました。《アルルの女》の後、やっとつかんだのはオペラ・コミック座でのチャンス。しかし、そこは観客の大半が家族連れ。そのような状況で、《カルメン》のような過激な内容の作品を上演することは前例がなく、賛否が分かれましました。原作を尊重することと、オペラ・コミック座の客層に合わせること。この2つの狭間でビゼーたち制作陣は大きく葛藤します。

「カルメンとホセの人生に寄り添って一緒に生きたつもりになってほしい」

ビゼーは、観客に対してこのような想いを抱いていました。物語の楽しさや美しさばかりではなく、人間の欲望や醜さなど、ありのままの現実を描いた作品を作ることで、オペラ界やオペラ・コミック界に革命をもたらそうとしたのです。その気になれば、リストのようなピアニストになれるとも言われていたビゼー。ピアニストとしての道を選べば、このような苦勞もなかったでしょう。しかし、ビゼーは劇場で自分の作品を上演するという信念を貫き通しました。《カルメン》の初演こそ失敗しましたが、その後作品の価値は認められ、レチタティーヴォ形式に改められたオペラ版が世界中で上演されています。ビゼーの目指した革命は、間違いなく為されたと言えるでしょう。

### ★おすすめの書籍★

ひのまどか 著『ビゼー—劇場に命をかけた男(作曲家の物語シリーズ)』リブリオ出版



Vol.6

# 教えて!! チェルニーさん

黒田 篤志

## 「テクニックの訓練のための曲集」から「ハウツー本」へ

黒田 (以降(黒)) これまでいただいたお話を図にまとめてみました。

チェルニー (以降(チ)) ありがとう。実によくまとまっているね。「テクニックの訓練のための曲集」から「ハウツー本」へと認識を変えてもらえれば、練習の効率アップは間違いなし。同時に「楽典と様式入門」としても使ってほしい。本番でかっこよく音を聴かせるためのノウハウもたくさん詰まっているから、「演出の手引き」としても利用してもらいたいな。

(黒)「チェルニー練習曲」に対するイメージはかなり変わったと思います。

(チ)そして生徒さんだけでなく、指導者のスキルアップのためにもどんどん活用してほしい。慣れ親しんだ「練習曲」をいろいろな角度から再活用する効果は絶大だよ。あとは好きな曲をどんどんこなしていけばいいのだから。

第6回は最終回です。これまでの連載をまとめながら、チェルニーの本音にせまりたいと思います。6回にわたってお読みいただき、ありがとうございました。



黒田

### 楽典と様式入門書

基本的な楽典をおさらいしながら、バラエティー豊かな様式にも触れることができる。

### 効率的なハウツー本

いろいろな曲を効率よく弾くためのエッセンスが詰まっているので、工夫しながら利用できる。速度表示はあくまで目安。

### 演出の手引き

パフォーマーになったつもりで使えば、「音を演出」する方法を知って、そのワザを身につけることができる。

### 生徒さんへの使い方はゲーム感覚で

- ・生徒さんに合ったものを抜粋する
- ・1段だけ速弾きに挑戦してもらう
- ・4小節だけ4回繰り返す

など



### 指導者がうまくするために

- ・自分に合ったものを抜粋する
- ・基礎の再チェックに使う
- ・慣れ親しんだ曲を何度も使う

など



カール・チェルニー

1791年生まれ。ピアノ指導者。ピアノリズムのバイオニアとして60冊以上の練習曲を作曲。多くの後進を育てる。代表作は『100番練習曲』、『ピアノフォルテ教本』、『30番練習曲』など。1857年没。

## Music Quiz

Q 作曲家オッフェンバックは作曲活動のかたわら何の楽器を演奏していたのでしょうか？

- ① ヴァイオリン
- ② チェロ
- ③ ピアノ

答え：②チェロ

パリ音楽院でチェロを学んだあと、作曲活動をしながチェリストとして各地で演奏活動をしたオッフェンバック。《天国と地獄(地獄のオルフェ)》の序曲第3部は、「カンカン」や「ギャロップ」とも呼ばれ、運動会のBGMの定番ですね。この部分ばかりが有名ですが、序曲のほかの部分もとても素敵で、特に第1部のチェロのゆったりとしたソロは、チェリストが作曲したのも納得の美しさです。機会がありましたらぜひ序曲を最初から聴いてみてください♪

おかげさまで  
びあのどリーむ シリーズは  
発刊 25周年を迎えました!



夢いっぱい、楽しく、親しみやすく

編：田丸信明



### 待望の7巻 ついに登場!

- びあのどリーむ テキスト①~⑦・幼児版
- びあのどリーむ ワークブック①~⑥・幼児版
- びあのどリーむ レパートリー①~⑥