

# Megumi Kanda

ミルウォーキー交響楽団  
首席トロンボーン奏者  
神田めぐみ

1975年名古屋生まれ。6歳からピアノを始める。10歳で小学校のブラスバンド部に入部。13歳からトロンボーンを三輪純生氏に師事。1991年桐朋女子高校音楽科に入学。93年第1回日本トロンボーン・コンペティション1位。アジア・ユース・オーケストラに参加。94年桐朋女子高校を首席で卒業し米国に留学。クリーブランド音楽院でジェームス・デサーノ氏に師事。97年同院を首席で卒業。アルバーニー交響楽団首席を経て2000年にロチェスター・フィルに移籍。イーストマン音楽学校で指導にも当たる。2002年ミルウォーキー交響楽団首席に就任。リサイタル、コンチェルトなどのソロ活動、マスタークラスも活発に行い、国際トロンボーンフェスティバルにも定期的にゲスト出演。ビクター・エンタテインメントからソロアルバムを3枚リリース。著書にトロンボーン教本「Trombone Unlimited」、オーケストラスタディ教本「The One Hundred」などがある。3男と3匹の猫の母。夫はミルウォーキー響ホルン奏者。趣味は庭仕事。使用楽器はGreenhoo GC4-1R。





# 神田めぐみさんに聞く 「頑張りすぎない」 練習法

効率良く  
練習するための

とっておきの アドバイス!



神田さんのオーケストラスタディが今では全米で使われるほどに、その指導法にも注目が集まる存在。学生時代に「頑張りすぎて」吹けなくなるスランプに陥り、そこから立ち直った経験が氏のユニークな指導法を築き上げた。

前号に続く連載第2回。

撮影：岡崎正人 協力：株式会社グローバル

息を吸うときに意識するのはお腹40%、背中40%：残り20%は自然に胸に入ってくる。



息を吸う練習で生徒に  
やらせていること

——呼吸法についてもお聞きします。特に低音金管楽器では、リラックスして大量に息をとる練習をすすめる人が多いようです。

神田 私の場合はシンプル。私も呼吸法では「リラックスして吸う」と教えます。自分の最高のキャパシティを活かせるようにするには、少しでも力が入っていて



アパチュアは「O」の形

——トロンボーンを吹くときの唇のアパチュアはどのように教えていらつしゃいますか。

神田 アルファベットの「O」の形が大事だと教えます。一番やっていけないのは、口を横に引つ張ること。それだとアパチュアがべちゃんこになって、薄く潰れたような音しか出ない。また、唇の振動する部分が分かれて、ダブルバズにもなりかねない。常にどの音域でも、高い音でも低い音でも、アパチュアは「O」の形にすることが大事です。

——日本語の「お」の形でいいですか？  
神田 「OH」のように「H」が付く感じですね。パリエーションはあっていいと思います。私は「OH」か「HO」のように「H」と組み合わせるのが好きです。





ビニールのチューブを使って息を吸った時の、深くオープンな感覚で楽器を持った時でも吸えるようにする。

は駄目。そのために、こんなものを使います。

(プラスチックの筒を取り出す)

プレスチューブと言います。これを口に入れて息を吸う(写真右)。

そのときの音を聞いてみてください。先ほど言った「H O」みたいに、すごくオープンでしょ？ 楽器を持って息を吸うときも、これと同じオープンな息の音になれば、喉はとりあえず開いた状態なのでOKということです。喉にテンションが入っていると、こんな音になります。

(摩擦音の大きい息の音になる)

——とても分かりやすいですね。

神田 トロンボーン奏者は何でもシンブルだから(笑)。これを生徒たちに毎日やらせます。もう一つ大事なことは、息を取るときに重心を決して上げないこと。上半身に力が入ると、どんなに体格の良い人でも十分な息は取れません。

息を吸うときに私が意識するのは、お腹に40%、背中にも40%くらい息を入れるように吸うと、残りの20%は何も考えなくても胸に入ってくる感じになります。生徒には「お腹40、背中40」とだけいっ

も言っています。

——「重心を上げない」というのは、そのことです。胸や上半身まで無理矢理息を入れようとすると、力が入って逆に十分に吸えなくなると。

神田 その通りです。若い頃からこうした息の吸い方ができるというのですが、プロの中にも胸にばかり息を入れてしまつて効率の悪い人をけっこう目にしますから。

——見て分かりますか。

神田 すぐに分かりますよ。息を吸ったときに胸が動くから。効率よく吸えば、胸は動かないはず。

——「チェスト・アップ(胸を上げろ)」と教える人もいますよね。

神田 文字通りにとるとしたら、それは駄目だと思う。息を吸うときに胸が動くのは胸に息が入りすぎた状態で、効率よく吸えていない証拠。もったいないですよ。

「お腹40、背中40、残り20」の吸い方を掴むには、立った状態だとそれほど簡単じゃないんです。そこで私が生徒にやらせるのは、まずは身体を90度曲げて吸ってみること(写真下)。そのとき、手をお腹と背中に当てて吸ってみると、どちらもすごく膨らむのがよく分かります。胸が膨らまないのも分かるはず。

これでコツを掴んだら、今度は身体を45度にして吸ってみる。前よりは感覚が掴みにくいかも知れ

## 女性でも男性でも体格の小さな人ほど効率よく息を吸えなければいけない。

ませんが、くり返しやってみる。そして今度は立つてやってみる。少し練習すれば、みんな出来るようになります。



肺活量は問題じゃない

神田 日本人は概して西洋人よりも身体が大きくありません。向こうで働いていると、自分は165センチなのに隣の人が2メートルくらいあったりする。そんな人たちは所詮、肺活量が違うわけです。それでどうやって対等に吹けるのかと言えば、「無駄な力を一切入れないこと」に尽きるんです。

——男性と女性の間でも言えること

ですね。

神田 そうですね。女性でも男性でも、体格の小さな人ほど効率よく吸えなければいけないということ。ご存知でしょうけど、アーノルド・ジェイコブスさんは片肺を切除して、肺が一つでした。だからこそ、いろいろ考えられて氏の指導法が生まれたのだと思います。たつた一つの肺だけでジェイコブスさんのように吹けるのなら、身体 of 小さな人でも肺活量は全然大丈夫ということですよ。要は、リラックスして自分のキャパシティを最高に活かせるかということです。

——ジェイコブス氏は呼吸の訓練でい

身体を90度傾けて息を吸ってみると、お腹と背中に息が入る感じがよく掴める。感じを掴んだら、次に45度、そして立った状態で息が入る感じを掴む。





どんなに遠いポジションでも、音が変わるまでスライドを動かしてはいけない。音が変わるまで待つ気持ちで……

ボン玉を浮かせる器具など。

神田 それは使いませんが、肺活量が測れるメーターが付いた器具はたまに使ったりします。リラクセスして吸えているかどうかのバロメーターになって、結構楽しい。

——「息の支え」についてはいかがでしょう。かつてのドイツ系のトロンボーン奏者たちなどは、下腹や腰回りをガッチリ固めるように教える人が多かったものですが。

神田 「固める」とまでは考えませんが、支えを下に持つていくことは意識しますね。とにかく重心が上になってこないように、上半身がリラクセスしていられる状態を保つのが大事です。横隔膜がどうのこうのと考えるだけでも、力が入っちゃうことがある。常に上半身をリラクセスすること、上半身に力が入らないことにフォーカスすべきですね。



### カラオケトロンボーン のすすめ

——トロンボーンではスライド・テクニクも重要な問題になりますね。

神田 ええ。スライド・テクニクで問題になりやすいのは、本来、1ポジションでも6ポジションでも同じように吹かないといけないのに、ポジションが遠くなると、ポルタメントがかかったようにスライドを動かしてしまうこと。

じつはこれは、ポジションが遠くなると、タイミングが間に合わないと思つて、

スライドを早めに動かし始めるからなんです。そうではなく、生徒によく言うのは、「音が変わるまでスライドを動かしてはいけない」ということ。音が変わるまで待たないといけない。

——気持ちと現実が逆になってるんですね。

神田 そうです。我慢して待ち、次の音になったら動かす、くらいがちょうどよい。怖いんですけどね。でもそうすると、

音の変わり目は非常に洗練された感じになります。

その練習法として勧めるのが「カラオケトロンボーン」。実際に吹くのではなく、歌いながら声とスライドを同期させる練習です。歌いながら、自分の声が変わった瞬間にスライドを動かす。次に、同じことを実際に吹いてやってみる。

トロンボーンを構えると力が入ってしまつて、スライドをリラクセスして動か

すことが出来ないのに、歌うとできる、という場合が多いんです。つまり、歌って練習することが、スライドを正しいタイミングで動かす練習の架け橋になるわけです。カラオケトロンボーンは、だからとても効果的です。

——トロンボーンでは、スライドの悪い動きがそのまま音に出てしまう怖さがありますね。

神田 そう。だから「隣の部屋で聴いて、悪い意味でトロンボーン奏者が吹いてると分かったら駄目なんだよ」って(笑)。ユーフォニアムやトランペットのように、音がきれいに変わらないといけない。そのためにも、歌つて、それと手がびつた





り合うように練習し、それをトロンボーンに移していくと洗練された感じになります。

——前におっしゃった(前号)息の支えのないゆっくりした息で「ブアー」と吹きながら、スライドのタイミングの遅れも重なってしまうと、悲惨なことになりますね(笑)。

神田 メチャクチャなことになります(笑)。スライドのタイミングでもう一つ注意しないといけないのは、細かな音がいっぱいあるパッセージで16分音符を見たりすると「速い!」と思ってしまう、もっと速くスライドを動かしてしまうことです。それだと、スライドが自分より速く行ってしまうのでアーティキュレーションがメチャクチャになってしまう。

だから、16分音符を見た時は、逆に「思ったより速くない、スライドはゆっくり動かす」という風に意識すると、アーティキュレーションがきれいに決まったりする。速いと思って速く手を動かし、自分で自分の首を締めてしまうパターンは結構多いと思います。

——スライドの持ち方で注意することはありませんか。

神田 私は指3本だけで持ちます(写真下)。とても速いフリースの時など、握ってすらいらない。でないと速いフリースはこなせません。いずれにしても、スライドはしっかり持たない方がいいですね。落とさない程度にブラブラと持つのがいい。手首も固くするとダメで、ぐにゃぐにゃと完全にリラックスさせる。

——7ポジションに届かせるために、



神田さんのスライドに持ち方。指3本だけで軽く持つ。「落とさない程度にぶらぶらと持つくらいがいい」

指にヒモを付けて吹く人もいますが。神田 あれは日本独特です。私、あれをアメリカに紹介してるんですよ。向こうには6ポジや7ポジに届かない人はほとんどいませんが、たまに背が低くて届かない人がいるんです。このテクニクは日本では確立されていますけど、アメリカでは誰も知らない。日本特有の素晴らしいテクニクだと思いますね。

## 16分音符を見て「速い!」と思ってしまい、スライドを速く動かし過ぎるとアーティキュレーションがめっちゃめっちゃになる。

### フラッターの練習は良い低音を出すにも効果的

——練習法や奏法については大体お聞きしたように思います。

神田 読者の方々が使える情報が結構あったんじゃないでしょうか。

フラッターの練習(前号参照)で一つ補足させていたけど、フラッターを使った練習は、低い音でブヨブヨな音しか出ない人が正しいアンブシュアを掴むものにも、とても有効です。フラッターが出来ない人には残念ですが、出来る人にはすごく効果的な練習法なんです。

低音の音が悪いというのは、横に振がってしまうような音です。息が絞られていないから、ボワッとした音になってしまう。フラッターをやる

とよく分かるんですが、低い音って、じつは口内が細くて長い状態になるんですよ。決して振がったような口ではない。低い音での口の中の容積は、高い音よりは大きくないといけないけれど、横に振けたような口だとボワッとした音になってしまう。そうではなく、口内は「細くて長い」という風に考えればいいです。その口の形をフラッターの練習で掴めるんです。

習で掴めるんです。

——今までお話し頂いたことは、神田さんの教本に全部触れられていますか?

神田 ほとんど全部書かれています。でも、本で読むのと実際とではやはり違いますから、できれば対面でレッスンした方がいいんですけどね。

### 古いジャルディネリを削ってみたら……

——神田さんがお使いの楽器(グリーンホー)とマウスピースにも興味を持つ読者は多いと思います。どちらも、2018年にインタビューさせて頂いた時(446号&447号に掲載)と同じものを今もお使いですか?

神田 マウスピースは変わったかな?

——4年前は「ギャリ・ラドッキ」を使っていたらしい。

神田 だったら今は違います。今使っているのは、ジャルディネリの「シンフォニーT」というマウスピース。と言っても、元々使っていたマウスピースがこれだったんです。前に使っていたラドッキのマウスピースは、ラドッキさんがこれを元で作った下さったもの。たまたまそのオリジナル(ジャルディネリ)を友達の家に持って行ってちよっと削ってもらったから、突然見違えるように良くなって、「これこれ!」って。

——どこを削ったんですか。



## 私のこのマウスピースを元にシルキーが 今新しいモデルを開発中です！

**神田** 本体のネジ部分。ネジの上部をちよつとだけカットしてもらった。結果的に本体のカップ部分がほんの少し浅めになり、それがすごく良かったんですね。もうこれは手放せません。

このマウスピースは私の先生（クリーブランド響首席ジェームス・デサーノ）から戴いたすごく古い型のジャルディネリですが、シルキーがいま、私のこのマウスピースを元に新しいモデルを開発中なんです。少し前にサンプルが送られて来て、とても良かったんだけど、もう少し改善の余地があるというのでさらに改良を続け、一昨日「2個目のサンプルを送った」とメールが来ました。とっても楽しみ！こんなに良いマウスピースはないと思うから。吹けばみんな「ウ



師匠から譲ってもらった古いジャルディネリ（シンフォニーT）のネジ部分を少し削ったら、途端に神田さんの「一生の宝物」に変身した！

——わりとフラットですね。  
**神田** フラットなのが好きなんです。丸いのは疲れちゃうというか。口径を調べたら3〜4くらいだそうですけど、私にはそんなに大きな感じはなくて、もっと小さめに感じる。とてもコンパクトに吹

く分らない。  
**神田** レクサンという樹脂です。金属アレルギーになってしまつて……。このリムはジャルディネリじゃなくて、私の先生がダグ・エリオットさんに特注して作ってもらったもので、何を元にしたのかよく分からない。

——グリーンホーとの相性も良い？  
**神田** ぴったりです。オーケストラでいう一番トロンボーンの音がする。音がすごく良く通るだけでなく、カラフルで、キャラクターがあつて、ソロでもいけます。——リムはアクリルですか？

「ワッ！」となるはずですが、飛行機で旅するとき、空港で楽器を預けないといけないでしょ？ 私、このマウスピースだけは絶対に手元に置いておく。壊れたりしたら大変！ ご覧のように古いですけど、私にとっては本当のお宝なんです。

けます。

——カップもそれほど深くはない？

**神田** どうだろう？ 詳しい人に聞かないと分からない（笑）。私、全然気にしないタイプなので。良い音が出ればそれでいいと思つてます。

楽器も同じ。後で知ったんですが、グリーンホーにはリードパイプが「1」と「2」の2種類あるんですって。それまで自分がどれを使っているのか知らず、日本に来て先週初めて知ったんですよ。グローバルさん（グリーンホーを製造するシルキーの国内総代理店）に「これ試してみてください」と言われて試したグリーンホーが、私のものとは感じがちよつと違うと思い、そう言ったら「ああ、リードパイプが違うのかも知れませんが、2番をお使いですか？」と聞かれて答えられなかった（笑）。たしかに、2番のリードパイプを付けたら私の楽器と同じでした。

——グリーンホーは今、シルキーで作っているんですね。

（以下次号）



### ★神田さんの教本！

※「風の音ミュージックパブリッシング」で取り扱い。

#### trombone unlimited



#### 『trombone unlimited』

（日本語訳ブックレット付）  
記事で語っているような独自のアイデアが随所に盛り込まれたトロンボーンの包括的な教則本。

#### 『the one hundred』

（日本語訳ブックレット付）  
トロンボーンの新しいオーケストラスタディ教本。今では全米の音楽学校で使われているベストセラー本。



#### 『Ten Artistic Recreations』

アーサー・ブライアー著／神田めぐみ校訂  
ブライアーが遺した自筆のエチュードを半世紀以上の時を経て復刻。テナートロンボーン版、バスートロンボーン版、ユーフォニアム版がある。

