

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Greenhorne 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

とおきのアドバイス!

PART 1 (3回連載)

大学1年のとき、闇雲に練習していたら
本当に吹けなくなっちゃったんです。

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。

撮影：岡崎正人 協力：株式会社グローバル



音が出なくなっただ!

——学生時代にレミントンの分厚い
教本を、最初から最後まで吹き通すよう
な練習をやられていたそうですね。しか
し経験を積むにつれて、そんなに時間を
かけてウォーミングアップする必要はな
いと分かって来たとか。

神田 あの場合は、なぜウォームアップす
るのか、その意味を考えてなかったんで
すよ。それが一番問題でした。

神田 ウォームアップで何が一番大事
か? それは、効率よく使えるように息
を整えることなんです。なのに、何も考
えずに本をさらうことだけをやっていた
どんな教本でも、そこに書かれたことの
裏にどんな目的があるのかを見極めるこ
とが大切です。それを考えず、たださらっ
てばかりいると、悪いクセが知らずに出
て逆効果だったりします。

——そうした経験がありましたか?
のですか?

神田 あります、あります。「1日〇時
間練習するぞ!」と決めて闇雲に練習し
ていたら、私、本当に吹けなくなっちゃっ
たんです。大学(クリープランド音楽院)
1年の頃でした。練習のし過ぎで音が1
個も出なくなっちゃった。

それで、音楽の療法士さんみたいな方
に相談に行っただけです。そうしたら「ま
ずは2ヶ月くらい楽器を吹かない方がい
い。筋肉の問題だったら、2ヶ月休めば



低音域でのバズイングをしてみせる神田さん。マウスピースの中に十分に振動する唇が入っていないといけない。

フラッターでバズイングしてみると ドラマチックに音が変わりますよ！

を吹いてみたら、音が出るようになります。

—— 知らずに息の勢いが弱くなっていた？

神田 そんな息でも、トロンボーンはごまかしが効くんですね。でも、マウスピースだけだとごまかしが効かない。マウスピースでゆっくりの息でバズイングしてみると、芯のない音しか出なくて音も震える。息のスピードを速めると、音は全然変わります。

フラッターでバズイングしてみる

神田 面白いのは、フラッターでバズイングすると、息がさらに速くなるんですよ。フリーバズは苦手な人が結構多いので、その代わりに私が最近よく生徒にやらせるのは、最初にフラッターでマウスピースでバズイングさせ、次に同じ息のスピードで普通にマウスピースでバズイングし、最後にその息でトロンボーンを吹かせてみる。すると、ドラマチックに音が変わります！ モーッとしたような音が、途端に芯のある音になる。フラッターは息の勢いがゆっくりだと出来ません。フラッターをやることで息がフォークスされ、速くなる……息に方向性が生

まれるんですね。

—— 日常のウォームアップでやらせているんですか？

神田 毎日やらせます。音がちよつとでもフォークスされていないと感じた時にやると、効果がありますよ。それとアーティキュレーションもきれいになります。フラッターをすると、舌の先が少し高く持ち上がる。その舌の位置を保って吹くと、重くて鈍かったタンギングが軽くなる。まさに秘密技！（笑）でも、生徒の半分くらいは、練習しないとフラッターが出来ないのが難点なんですけどね。

—— フラッターが最初から出来る人と出来ない人は何が違うんでしょう？

神田 かかりつけの歯科医が詳しいので聞いてみたら、舌がつながる筋肉（編集部注「舌背舌筋」）がタイトになると、フラッターはやりにくいそうです。それと、舌の筋肉が弱くても出来ない。でも、フラッターが出来ない人もトレーニングすれば必ず出来るようになるそうです。

—— 先ほどの、音が出なくなった時は、息を速くしても鳴らなかったのですか？

神田 息と言うより、口の周りの筋肉がヨレヨレになっていて使えなかった。支えられなかったんです。

—— 高校時代にはそんなことはなかった？

神田 ありませんでした。高校時代から練習し過ぎだったんですが、大学に入ってからに加速してしまっただけ。問題の原因は、唇だけに頼って吹いていた、ということです。唇ではなく、その周りの筋肉

に頼って吹かないといけないのに。唇というのは、単に振動するためだけにあるんですよ。

アンブシユアは巾着袋

神田 私がアンブシユアでよく諭えるのは、巾着袋。あのヒモで絞って閉じるやつ。あのヒモが口輪筋に当たります。吹けなくなる前は、これを少し横に引いて吹いていたかも知れない。すると唇が薄くなって、振動できなくなります。下に引く張って顎で結ぶようにすると、唇に厚みができて振動するようになる。

—— 知らずに引いた感じになっていたことに気付かなかったわけですね。

神田 気付かなかったですね。「1日何時間練習するぞ」とか、「レミントンを最後までやるぞ」とかゴールを決めちゃうと、そればかりにフォークスされて、何のための練習なのか、目的は何なのかとは考えなくなる。

—— 例えば、高い音を練習するとき、高い音が出ないことばかりに執着すると、口が腫れて音が出なくなっちゃいます。逆に、私も経験がありますが、低い音ばかり練習していたら、高い音が出なくなっちゃった。だから何事もバランスが重要です。高い音を吹いた分だけ、低い音も吹く。低い音を吹いたなら、高い音も吹いておく、みたいな。例えば、オーケストラの仕事で2番トロンボーンを吹いている場合は、家では高い音も吹かなきゃ駄目です。1番トロンボーンを吹いているなら、家では低い音を吹かないといけない。そうやるとバランスが整っていきます。

—— トランペットでは、ハイトーン

を出すためにはペダルトーンの練習が効果的だともいわれますが、高音のアンブシユアと低音のアンブシユアには共通するところがあると思いますか？

神田 全く同じじゃありませんが、ある意味では共通している所があると思います。高い音でも低い音でも、やっちゃいけないのは、口のコーナーを横に引っ張ること。高い音を吹こうと口の横を引っ張ると、唇が振動しません。高い音でピュアな音を出すためには、マウスピースの中に唇が入っていないといけない。振動する唇がなきゃいけないんです。突き出すとまでは言わないけれど、唇を少し前に持ってくるのが大事で、これは実は低い音でも同じなんです。ペダルトーンが鳴らないという人には、「もうちょっとマウスピースの中に唇を入れてみなさい」と教えます。高い音でも低い音でも唇がマウスピースの中に入っていないと、いけないという点では共通するんです。

間違った低い音の出し方というのは、唇がただ緩んでしまう？

神田 そう。低い音が出ないという時は唇が緩みすぎているんですね。低い音の練習をするときは、意外に思われるかも知れませんが、書いてある音の1オクターブ上の音を狙うつもりで吹くと出たりします。例えばペダルGとかFの音は、狙いが低すぎると芯のないぶよぶよの音になっちゃう。1オクターブ上のGとかFを狙って吹くと、芯のあるペダルトーンが出るようになります。

—— いろんな楽器に共通する感じがし

ます。

神田 共通点は多いと思いますね。以前、フロリダのニューワールドシンフォニーに教えに行ったとき、フルートの人がレッスンに来て戸惑ったんですが、教えてみたら「同じじゃん！」って(笑)。私もビックリしました。管楽器の練習法というのは、もともとずっと確立していく必要があると思います。

—— 「練習し過ぎない」ということなどは特に。

神田 そう。私の場合も「なぜ誰も止めてくれなかったんだろう？」って。でも、先生も、生徒がどれだけ練習してるかなんて分からないですね。

休まなきゃ 強くなれない！

—— 練習時間については、先生によって2時間でいいという人もいれば、疲ればやめろという人もいて、結構バラバラですね。

神田 一番大切なのは、「休み休みやること」。いっぺんにやると集中力がもたないし、効率が落ちてくる。小分けにして練習するのがいいと思いますよ。

私の場合は45分くらいがちょうどいい。朝45分やり、昼に45分、午後に45分、そのあとまた45分というように。それも毎日同じ時間練習するんじゃなくて、パランスを考える。軽い日もあれば重い日もある、というように。リサイタルをやった翌日は5分でおしまいとか、その日の

身体の調子を計らないといけない。

とにかく、強くなるには休みを取りながらやること。続けてやると、ある程度までは伸びても、そこから先は落ちてしまう。休みをとりながらやると階段を昇るように積み重ねが出来る、耐久力もついてきます。

—— 耐久力というのは口輪筋が鍛えられるということですか？

神田 でしょうね。顔にボディビルのシックスバックができるみたいな(笑)。スポーツなどでは休むことの重要性が理解されていますけど、音楽界はまだまだ甘いんですね。もともと休むことを強調すべきだと思う。ピアノやヴァイオリンじゃないんだから……私たち、こんな小さな筋肉を使うだけなんですから、8時間も練習できるわけがないんです。学生のころ、「休め」という先生はいなかった。

7月に来日し、26日に大阪のザ・フェニックスホール、28日にHakuju Hall、30日に沖縄の読谷村文化センターでリサイタルを行った。プログラムはA. リーブス・ミルズ「ゴールデン」(委嘱作品/日本初演)、B. スターク「日本のスケッチ」(委嘱作品/日本初演)、サン＝サーンス「カヴァーティナ」、バーンスタイン「ミッピーのためのエレジーII」ほか。ピアノは高良仁美さん。

唇ではなく周りの筋肉に頼って吹かないといけない。
唇は単に振動するためだけにある。



たです。誰かに「もっと休まなきゃ強くなれないよ」と言って欲しかった。短い時間で効率よく、どうすれば強くして行けるのかをみんなでもっと考えない。

——スランプの時の話ばかりに戻って申し訳ありませんが、不調からどのようにリカバーして行ったのですか。

神田 音がまた出始めたと言っても、最初の頃は息がゆっくりになると途端に吹けなくなりました。3分以上は吹けなかった。それで、その3分間だけは本当に集中するようにしながら、朝3分、昼3分、夜3分という練習を2ヶ月くらい続けました。次に、それを各15分ずつに延ばし、さらに30分ずつ、45分ずつと根気よく続けて行ったところ、半年後にはフルリサイタルで9曲を通して吹けるようになったんです。1日たった9分から、6ヶ月かけてフルリサイタルが出来るまでの強さを取り戻すことが出来た。小分けの練習法が効くという証明になると思います。

極限のピアノは 息の支えがあつてこそ

——トランペットで不調に陥った人が、中音域の音をピアノでゆっくりバズィングを繰り返しながら調子を取り戻していった、という話を聞いたことがあります。

神田 それ「ゆっくり」した息ではない

と思います。ピアノでゆっくりした息を出すというのは大きな間違いだと思う。ピアノでしっかりと音を出すためには、ものすごく息の支えが必要じゃない。

——トロンボーンでは、例えばサン＝サーンスの交響曲第3番（第2楽章フィナーレに入る前）、あそこで陥りがちなのは、中音域をピアノで吹くというのでゆっくりな息で吹いてしまうことです。するとブアー、ブアーと音が遅れて出てしまう。極限のピアノというのは、息の支えがあつてこそ自由にできるピアノのことです。

私が喻えるのは「風揚げ」です。風がびゅーっと吹いていけば、何もなくて

1日たった9分から6ヶ月かけて フルリサイタルが出来るまでの強さを 取り戻すことが出来た。

も風は浮かび続けますよね。風が吹いてなかったら、風を持って走り回っても浮かび上がらない。同じように、極限のピアノを吹くためにはものすごく息が出てなきゃいけないんです。

——ピアノでブアーと吹いてしまう人は、特にトロンボーンの学生たちに多い気がします。

神田 すごく多いです。私がよく生徒にやらせるのは、音が消え入る練習。ピアノからクレッシェンドし、そのままデクレッシェンドして、音が消え入ってなくなるまでの練習。音がなくなった後も、息を吹き続けていないと音は消え入ることは出来ない。音と同時に息が止まったら、ブチッと途切れてしまいます。

——管楽器奏者の中にはジストニアで

悩んでいる人も少なくありませんが、ジストニアはこうしたスランプとは異なる問題でしょうか。

神田 ジストニアは本当に難しい病気です。楽器を構えてしまった途端に吹けなくなってしまう……。幾つか出来ることと言

えば、そのモードに入らないように様々な手を使って気をそらすことなどですね。例えば、いきなり吹き始めるのではなく、吹く前に今までは別の動きを採り入れたら、曲を始める前になる種の導入プロセスを採り入れたら、吹き始める前に「1・2・3・4」と数えるところから音楽が動き出すように感じるとか。

マウスピースを口に当てると固まっちゃやうなケースでは、まずストローで息を出し、次に鉄のストローで息を出す。

——鉄のストローだと何が違う？

神田 材質です。鉄だとマウスピースに近くなるでしょ。そこが問題なんですから。

愛器はミルウォーキー響で同僚だったグリーンホーが開発した「Greenhoe GC4-1R」。現在はシルキーで製産されている。楽器とマウスピースについては次回以降の記事でご紹介。

神田さんのサウンドはクリアで温かく、いつまでもその音に浸ってたいくなる。



極限のピアノを吹くためには ものすごく息が出てないといけない。

——息の出し方とかじゃなくて？

神田 感触の問題です。鉄のストローで息が出せたら、今度はマウスピースを逆向きにくわえて息が出せるか、それが出来たらマウスピースを楽器に付けて息を出してみる……というように、だましましやって行くわけです。

——それまでと違う回路を作るわけですね。

神田 そう。私はジストニアになったことはありませんが、とても関心があります。ガムをいつも噛み、楽器を吹くときもガムを頬に入れて気をそらしながら吹くという方もいる。そうやって元に戻って来られる方も多いですから、治せる病気だと思っんですよ。私のようなケースは、筋肉のトラブルとしては一番簡単な

ケースだったかも知れない。筋肉が肉離れを起こしたりすると、これがまた大変なんです……とにかくいろんなケースがあるからやっかいですね。

——ところで、アパチュアなどについては教えますか？

(以下次号)



★神田さんの教本！ ※いずれも「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 for Tenor Trombone

Arthur Pryor
edited by Megumi Kanda

10の芸術的レクリエーション
アーサー・プライアー著
編者：神田めぐみ

『Ten Artistic Recreations』

アーサー・プライアー著／神田めぐみ校訂
プ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、バストロンボーン版、ユーフォニアム版がある。

どんな質問にもたちどころに答えが返ってくる。誰をも魅了するオープンで気さくな人柄。