

「腹圧を養うと
身体も心も安定します」



齋藤 充

ユーフォニアム
奏者

D O C T O R
MITSURU SAITO

ユーフォニアム博士、 筋トレに学ぶ!

& MUSCLE BUILDING

小さな筋肉に頼らず、 大きな筋肉を効果的に使え

侍BRASSで長く活躍し、ユーフォニアムで日本人初の博士号(米国ノーステキサス大)を持つ齋藤さんの、いま露わになった肉体美……じゃなかった、演奏家としての心技体。

記事協賛：株式会社 グローバル

定番エチュードになぜこだわるか

——だいたい前になりますが、前回2007年に本誌に登場いただいた時(313号)、齋藤さんはノーステキサス大学に提出する博士論文執筆の真っ最中でした。そのテーマが、「ユーフォニアムのエチュードの現状と今後について」……これは問題提起の意味も含んで選んだテーマだったわけですね。

齋藤 ええ。当時、ユーフォニアムではまだ他の金管楽器のエチュードがそのまま使われることが多く、あの時点でユーフォニアムのためにどんな新しいエチュードが出ているのかをまとめてみようと思ったんです。

ユーフォニアムは金管楽器の中では音域が広い楽器であるにもかかわらず、よく使われるアーバンなどでは上の音も下の音もあまり出てこない。一方、特にフランスなどではすでに新しいエチュード

国立音楽大学卒業、ミシガン大学大学院修士課程、ノーステキサス大学大学院博士課程修了。日本管打楽器コンクール、フィリップ・ジョーンズ国際コンクール、レオナルド・ファルコニ国際コンクールにおいて第1位。国内外で多くのソロリサイタルを開催する他、NHK-FMリサイタル、東京オペラシティ主催のリサイタルシリーズB→C、国際チューバ・ユーフォニアムカンファレンス、米国陸軍バンドチューバ・ユーフォニアムワークショップ等に出演。B-Musicより2枚のエチュードCD、音楽之友社より「もっと音楽が好きになる 上達の基本 ユーフォニアム編」を出版。現在、侍BRASS、ズーラシアンブラズメンバーとしての活動に加え、ソリストとしてオーケストラや吹奏楽に客演、また国立音楽大学、洗足学園音楽大学、東邦音楽大学、昭和音楽大学、尚美ミュージックカレッジ専門学校講師として後進の指導にもあたっている。ミュージックスクールダ・カーポ講師。

ユーフォニアム博士、筋トレに学ぶ!

が出て来ていましたので、そうしたものを紹介しつつ、ほかの国、例えばイギリスではユーフォニアム協奏曲を書いているマーティン・エレビーさんがエチュードを書いたり、アメリカでもTUBA(国際チューバ・ユーフォニアム協会)がエチュードの作曲コンテストを行うなどいろいろ前向きに進んでいた。そうした状況をまとめて紹介しました。

ただ、あれから15年くらい経って、正直、エチュードというものがそこまで増える必要があるのか疑問に思えて来ました。「定番」のエチュードをきちんとやるだけでも時間がかかるのに、それをやらずに新しいものだけ追い求めるのはどうなのかと。実際、大学生がコップラッシュをきちんとやるだけでも、とても4

年間では足りないと感じますからね。

—— 齋藤さんはロッシユとコップラッシュの練習曲をCDにされています。

齋藤 この二つは、やはり避けては通れません。コップラッシュの練習曲にはパロック作品やオーケストラ曲をモチーフにしたものが数多くあり、それを学ぶことでいろんな曲に効果的に取り組んでいきますから。ユーフォニアムはオーケストラ・スタディに乏しいので、金管楽器として本来知っておくべきことを、こうしたスタンダードなエチュードから学んだ方がいいと思います。アンサンブルで

必要とされる確固たる調性感と和声感を

こうした古典的なもので養わないと、ユーフォニアム奏者は世の中で通用しなくなる。それなのに、どうしてもその部分がおざなりになっている印象が最近とくに強いです。

—— 逆に現代の幅広い音域に対応するために、特別なエチュードなどは必要とされませんか?

齋藤 それよりも、例えばチェロの作品をそのままやるだけでも、特に上の音域などを磨くには良いと思います。弦楽器の音の跳躍や細かな音の動きなども練習

ただ吹き続けずに、いま吹いた音を
フィードバックして考えることの大切さ

には役立ちますが、それを単に技術だけでなく音楽的に演奏できるレベルまで到達させないといけない。その意味で、僕もリサイタルではほぼ毎回、弦楽器やほかの楽器のための作品に取り組んでいるのですが。

—— 例えば?

齋藤 直近では、2020年1月のリサイタル(スペースD)でリヒャルト・シュトラウスのチェロ・ソナタにチャレンジしました。彼の若い時の作品で、活力に溢れた内容の濃い作品。ちょうど厄年の前の年だったこともあって、少しでもエネルギーをもらおうと(笑)。同じリサイタルではストラヴィンスキーのイタリア組曲から何曲かと、それ以前にはショパンの30分を超えるチェロ・ソナタも演奏しています。

吹き続けるより
立ち止まって考えること

—— 日頃のウォーミングアップなどについてはどうに教えていらつしやいますか。

齋藤 必ずこれをやれ、とは教えないようにしています。合入合わないは人によって違いますし、決まったルーティンが続けるよりは、その時々で必要なものを自分で考え、解釈しながらやった方がいいと。ロングトーンやスケールを闇雲に時間をかけてやっている中高生などを見ると、本当に必要な練習なのかとったりしますね。

ユーフォニアムでは日課練習にレミントンを使う人が多いのですが、あれもそのまま使うのがいいのかは疑問です。と



2022年マッスルゲート千葉ボディビル新人の部で第4位入賞したときの齋藤さん。





2022年12月4日、自身が音楽監督を務める世田谷区民吹奏楽団創立30周年記念演奏会でホロヴィッツのユーフォニアム協奏曲を演奏する齋藤さん。指揮は鈴木睦氏。



2020年1月にダクのスペースDoで行われた「fromD」のリサイタルで。ピアノは佐藤友美さん。

言うのは、昔の楽譜では休符なしに音符が並んで書かれていることが多いですね。あれは思うに、出版が今より大変だった時代に紙面やページ数を節約するためだったんじゃないかと。

だから、自分の本（『上達の基本』音楽之友社）には、わざわざ休符を入れていきます。ずらずらと吹き続けるのではなく、適度に休みを挟み、身体だけじゃなく頭の方でも今吹いた音をフィードバックし

て考えることが大切だと。ルーティンを決めてしまうと、そうしたフィードバックなしに、ただこなすことだけに集中してしまいがちなんです。

若い人たちをレッスンしていると、間

腹圧の使い分けをやっているうちに 低音域がどんどん改善されて行った。

筋トレで腹圧を養う！



——ユーフォニアムでは、上の音だけでなく下の音を克服するのも難しいと聞きますが、低音克服のためのアドバイスなどは？

齋藤 最初に吹いた楽器が（小学生時代）トランペットだったこともあって、僕も低音は苦手な方です（笑）。僕の場合は「腹

違える」とすぐに取り繕ってまた吹き始める人が多い。そんなとき、「なぜ間違えたのか、次にどうしたらいいのかを考えるだけでも違うよ」といつも言っています。もちろん本番ではミスしても吹き進める力が必要ですが、練習で何が何でも吹き進めてばかりいると、良い練習習慣が身につきません。きちんと立ち止まって考えろと。

——ご自身の若い頃は？

齋藤 間違わないようにと、ひたすら練習しました（笑）。それが、アメリカに行ったら、みんな上手に休むんですよ。練習するだけが美ではないと……練習のし過ぎで調子が崩れることを知ってるんですね。

「圧」をコントロールすることかなり改善されました。

——腹圧？

齋藤 じつは、最近の自分の趣味は、筋トレとボディビルディング。いろいろ習いに行ったり、筋肉について話を聞いたり……そうした中で、腹圧をかける、かけないの使い分けをやっているうちに低音域がどんどん改善されて行った。

——腹圧をかけるというのは、よく昔のドイツの金管奏者が教えたように、下腹部や腰まわりをバンと張るような呼吸法？

齋藤 そうした呼吸法ではよく、息を吸った時に「ゴムタイヤが膨らんだような状態」になると言いますね。昔のパワー系のボディビルダーさんの中にもそのような人がいますが、最近はどうも少し細かく点だったり面だったりで筋肉を使い分けるのが主流です。例えばベンチプレスをやるときでも、腕や胸の辺りの筋肉だけでなく、実際は身体のいろんな所が作用するので、特に身体の中心といわれる腹圧をきちんとかけないと効果的に上がらないんです。

これを金管楽器に喩えると、金管楽器ではよくアンブシュアが強調されますが、アンブシュアの筋肉というのは小さな筋肉で、そうした小さな筋肉に頼るよりももっと大きな筋肉に適度に頼って演奏した方がいい、というのと似ています。

腹圧については正直、僕もまだ分からないことが沢山あるのですが、例えば「氣」が抜けた息と「氣」を入れた息とで音を出してみるだけでも、音のまとまり方が違うのが分かります。

——「氣」というのは重心を下に降ろ

ユーフォニアム博士、筋トレに学ぶ!



すということ?

齋藤 そう解釈しています。腹圧をかけない呼吸だと本当に気が抜けたような音になりますから。

——筋トレを始められたきっかけは?

齋藤 ユーフォニアムは楽器を構えるのにとってもバランスの悪い楽器で、留学する前は身体を斜めに傾けて楽器を構えていました。それを少しでも改善したくて、身体の一部を矯正しようと筋トレを始めたんです。若い人たちにそう言うのと、腕だけ鍛えようとしがちなんですが、そうした小さな筋肉ではなく、もっと大きな筋肉に任せられるようになると効率よく身体が使えるようになります。身体が歪んでいると、呼吸がきちんと取れなくなり、高い音も低い音も無理して吹いてしまう。背骨が曲がり、胸が落ちてるとポジティブ・シンキングが出来なくなつて緊張しやすくなりますね。

管楽器は身体の前で構えますから、最



コンプレフロスをたすき掛けにした状態。ゴムバンドを強く巻きつけて軽く運動し、筋肉の筋膜を剥がし(ほぐし)凝りなどの筋肉疲労をとる身体コンディショニング。腕などに巻き付けても行う。

近は胸椎の伸展(伸ばす)のエクササイズもやっています。それともう一つご紹介したいのは、筋膜を剥がすのに効くという「コンプレフロス」を使ったエクササイズ。

——筋膜を剥がす?

齋藤 筋肉の筋膜が癒着すると「凝り」などの筋肉疲労になりやすいのですが、

それを専用のゴムバンドを巻いて筋膜をほぐすやり方(写真上)。身体のコンドーニングの一つとしてスポーツ界でいま注目されています。僕はピアノも弾くのですが、実際にこれをやったら腕や肩の関節などの可動域が拡がり、以前に弾けなかった箇所が弾けるようになりました。

——そう言えば、齋藤さんはお師匠さんのブライアン・ボーマンさんのピアノ伴奏を務められていらっしゃいますね。

齋藤 留学先でピアノ伴奏者がいなかったため、友だちの伴奏を引き受けていた。いろいろな頼まれるようになったんです。

ユーフォニアムの魅力は「潤滑剤」になれること

——侍BRASSでも長く活躍されていますが、他の楽器とのアンサンブルでユーフォニアムが活躍するチャンスは増えていますか?

齋藤 中高生などにユーフォニアムの存在感が高まったのは、間違いなく侍BRASSの影響が大きいですね。メロディを自由に吹けるだけでなく、ほかの楽器との潤滑剤にもなれるというユーフォニアムの魅力が認知され

ユーフォニアムの魅力を説明するとき、僕がよく使うことばは「潤滑剤」。

るようになり、今では他の金管楽器と対等な扱いをされるようになったと感じます。

ユーフォニアムの魅力を説明するとき、僕がよく使うことばは「潤滑剤」なんです。伝統的な金管アンサンブルは、カチツとした響きのまとまりでそれ自体完結していますが、そこにユーフォニアムが入ることで、響きがさらに豊かになると思うんです。そのために、ユーフォニアム奏者には基本的な調性感や和声感を持つことがますます求められるのですが。

もちろん、ルネサンス音楽やフィリッポ・ジョーンズ・スタイルのサウンドコンセプトの中にユーフォニアムが何もう工夫なしに入ると、その響きが邪魔になることはあるかも知れない。先ほど言った、腹圧をかけずに吹いたような音、身体を使わない響きだけの音は使わないように、クラシックの定番レパートリーなどでは特に注意すべきです。

——作曲者に望みたいことは?

齋藤 いえ、むしろ積極的に様々な使い方をしたいだけだからと……それに応えるのが我々の役目ですから。無理と思えるようなことでも、ユーフォニアムにはいろんな可能性があります。トランペットにつけて華やかに吹くこともできるし、ホルンとハモるような柔軟な吹き方もできる。もちろん、ホルンとトロンボーンの間で内声的な役割を持ったり、チューバとオクターブや五度でバッチリはまることもできる。つまりは、響きを七変化



マウスピースのサイズが大きくなると 音が外れにくく安定感が増すけれど……

させられる楽器ですね。何にでもなれる楽器。柔軟性と適応力に富み、潤滑的な役割を持つのがユーフォニアムらしさなのかなと。

——そんな中で「ウィルソン」という楽器を選ばれた理由は？

齋藤 ボーマン先生の所に留学して帰って来られたばかりの渡部謙一先生に習い始め、ユーフォニアムの目指すべきサウンドはこうだと教えて頂いて、自分もウィルソンを使ってみたいと思いました。



都内の移動はもっぱら自転車です。複数の大学をまわると1日100km以上走ることはざらと。ユーフォニアムを漕ぐ齋藤さんの目撃情報が相次いでいるとか。

——当時と同じ楽器を今でも？

齋藤 型番としては同じモデルです。その後、ベルの厚さや金属が変わったり、ピストンを自社で作るようになったりとマイナーチェンジはいろいろありました。とくに耐久性がすごく良くなりましたね。持ちやすくなっている。ベルはより薄く、より響くようになったと思います。ベルを叩く人の技術が上がっていると聞きましたけども。

——インナーゴールドベルのモデルも

ありますが、普通のシルバーのモデルをお使いですね。

齋藤 はい。僕にはシルバーの方がいろんな表現ができる気がするものですから。先ほど言った「七変化」するにはシルバーの方が汎用性が高く、いろんな表情を作れるような気がします。

——マウスピースはJKから齋藤さんのシグネチャーモデルが出ていますね。

齋藤 ボーマン先生がデザインしたマウスピースをベースにして、それと大きく変えてはいないのですが、先生のマウスピースはリムの内側が少し角張っている僕には使いづらかったものですから、角をやや丸くするなとしています。

最近ユーフォニアムもトロンプーンも大きめのサイズを好む人が多くなりましたが、僕はサイズのには変えていません。サイズが大きくなると音が外れにくくなり、安定感が増しますが、そのぶん繊細な表現はしにくくなるように僕には感じます。

——音を外す、外さないは、マウスピースだけでなく、先ほどおっしゃった腹圧にも関係するのでは？

齋藤 おっしゃる通りです。アンブシュアに頼り過ぎると狙い

が細くなり、神経質になりがちで、小さい筋肉（アンブシュア）を繊細に使わないといけなくなるので音を外す確率も高くなってしまいう。もちろんアンブシュアも大切ですが、最近の僕のブームは「大きな筋肉を効率良く使う」という、これに尽きますね。マウスピースに悩むことも少なくなったので、精神的にも以前よりずっと安定しているかも知れません。

■ 侍BRASSはアンサンブルの中でのユーフォニアムの認知度を飛躍的に高めた。今年8月27日に東京オペラシティで演奏会を開催する。(写真提供：スーパーキッズ)

