「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」に基づいた

短時間で効率の上がる

吹奏楽指導法

∼システム化した無駄を省いた練習~

石田修一

はじめに

「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が平成30年12月に文化庁から示された。このガイドラインは全国の中学校,高校の文化部活動に対して,週当たり平日1日,土日1日の2日以上の休養日を設け,活動時間は平日2時間程度,土日3時間程度とした。

私の知る範囲では休養日について平均的な学校においては概ね現行と変わらないと思っている。しかし、活動時間の「平日2時間程度」は夏冬で活動時間が大きく変動している現状を考えたとき、年間を通して平均2時間程度と解釈すべきである。「土日3時間程度」は大会や音楽会の多い時期とそうではない時期で活動時間の調整を行うことも必要である。

吹奏楽部活動が学校で行われているから、子どもたちは家庭の経済状況にかかわらず、管打楽器の音楽文化に直接触れることができている。管打楽器は楽器を持ったその日から合奏の喜びを味わうことはできない。楽音が出るまで地道な努力が必要である。すなわち、時間が必要である。その時間を捻出するためにも無駄を省いた効率的な活動を心がけなければならない。

もし,一部で提案されている,地域で吹奏楽活動を行った場合,保護者が送迎したり,子どもだけで公共交通機関を使用したとしても,自分の学校で活動を行うより,子どもや保護者の負担は大きくなり,時間も余分にかかる。より多くの子どもたちに質の高い音楽文化を享受してもらい,生涯にわたり吹奏楽を愛好してもらうためにも学校での活動が大切である。

今回,示された「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」は大変よく出来ており,工夫次第でスクールバンドを活性化させる,素晴らしいものである。

そのガイドラインに基づいて活動を行い、その活動時間内で子どもたちが成長して、「吹奏楽をやって良かった」と思えるための方法を以下列挙する。

なお,本指導法については JBC バンドスタディーを参考にしており,テキスト作成にあたり,神奈川大学吹奏楽部音楽監督,日本管打吹奏楽学会理事長,日本バンドクリニック委員会代表小澤俊朗氏のご指導をいただいたことに心から感謝申し上げる。

1,無駄を見つけて改善する

楽器の音を出すまでに無駄がないか?

「楽器を持って音楽室に集合!!」 合奏が始まるまでには、いろいろと準備が大変。楽器、楽譜、譜面台、楽器スタンド、ハーモニーディレクター等、準備が大変である。

大会等に参加する場合,トラックに楽器を積み込んでの移動はとても 大変。でも,普段から「安全第一」「無駄をなくして迅速行動」する習慣が 身についていれば大丈夫。

練習効率を上げるために、最初は楽器を保管してある場所の見直し改善から始める。

①楽器保管庫の見直し改善

子どもたちが楽器保管庫から楽器を出して音楽室に持っていき,自分の席につくまで(打楽器等のセッティングするまで)の様子を観察,安全第一に考えて時間短縮できるところ発見し,改善する。

なんとなく子どもたちを見ているのではなく, 細部を観察して, 「気づき」 をメモすることが重要である。

棚の工夫や楽器を置く位置,順番を変えるだけで準備のための時間を短縮できる。1回の準備,片付けで5分短縮できれば,年間,35週で875分,約15時間を楽器練習に充てることができる。

②合奏室(音楽室)までのルート確認

楽器保管庫が狭い場合や合奏場所に行くまでに危険な場所, 子どもたちが渋滞する場所等を観察,確認して,一方通行にするなどして,安全確保,準備時間の短縮を目指す。

ケースから楽器を出して合奏室に持って行くのか?その場合,空のケースはどこへ置くのか?

楽器をケースに入れたまま合奏室に行った場合,空のケースはどこへ置くのか?

とにかく,時間短縮のためにできることをいろいろ試してみることが大切であり,子どもたちにそのことを考えさせることが成長につながる。同時に楽器が自分の大切な家族であり,思いを奏でてくれる分身でもあるという考え方を子どもたちに日々,話すことが重要である。「楽器は高価だから大切にする」のではなく,自分の思いを人々に伝えてくれる大切な家族,いや,「分身」であるから大切にあつかうということである。寒さや暑さ,汚れ,当然,破損から楽器を守ることを第一に考えて時間短縮に取り組む。

③ミーティングのチェック, 見直し

ミーティングがただの連絡会や反省会になり、マンネリ化していないか常にチェックし、無駄をなくす。

そもそも, なんのために部活動を行うのか?

ミーティングの一番の目的は、そのことを子どもたちに考えさせ、話し合わせることにある。

何がいけないのか?ダメなのか?子ども自ら問題点を見つけ出し、解決する力を身に着けるためにミーティングを行う。

以前,市立柏高校吹奏楽部員にアンケート調査したときには音楽が好きで,楽器を演奏することも好きだからという理由で部活動に参加している子どもたちが多数であった。友達と一緒に活動することが好き。あるいは金賞をとりたい,全国大会に出場したいなどという理由もあった。

子どもたち一人ひとりの吹奏楽部活動に参加する目的はいろいろであっても,指導者としては確固とした目的を持つべきである。

私の場合,「吹奏楽のすばらしさを子どもたちに伝え,生涯にわたって音楽,吹奏楽を愛好できるお手伝いをする」「社会人として幸せな人生を歩んでいける人づくりをする」このふたつが吹奏楽部活動の目的であり,それを実現させるために,ミーティングを行っている。日々の忙しい生活に追われて,つい,自分が行っている部活動の意味,目的を忘れてしまうことがある。

ミーティングのチェック,見直しを常に行うようにしなければ,部活動は時間とともに目的意識のうすいただの集団になってしまう。ミーティングは車でいえばエンジンのようなものである。

2,練習をカスタマイズ・吹奏楽のレシピ

自分の学校の現状にあわせてルーティンをカスタマイズ

基礎練習レシピ(サウンドトレーニング)

①笑う練習【1分】

1分間,全員で大きな声,変顔で笑いつづける。練習時間があまりないときは30秒に短縮する。この練習の効果は子どもたちが本気で取り組めばそのときすぐにバンドのサウンドが変化する。全員が羞恥心をすてることが大切である。









②あいうべ体操【1分】

「あいうべ~」と大きな声で叫ぶ。「べ~」は舌を自分の顎にくっつけるくらい出す。

③「ピアノを聴いて歌いましょう!」【30秒】

譜例1(P.9)を鍵盤で演奏して、それを聴いてから歌う。声の大きさ、音程、リズムを正確に暗記する。なお、時間がある場合は聴音スピードアップトレーニング (P.10)を行う。

④足上げ呼吸【1分】

J=60 4拍 吸う。2拍 止 める。8拍 かけて息を吐く。息を吐いているときに体を後ろに倒して足を上げる。

⑤楽器に息入れ【10秒×7×2回】

楽器からマウスピースをはずして管体を直接くわえる。

J=60 4拍吸う。2拍止める。4拍で管体に息を入れる。金管楽器はトロンボーン第1ポジションから第7ポジションまで順番に管長を長くする。長くなってもベルから出る音の勢いや音量が小さくならないように練習する。ピストンの場合は全くピストンを押さないところからスタートしてすべてピストンを押すところまで、音量等が小さくならないことを目標にして練習する。木管楽器は管のキーをすべて開けているところから、7回ですべて管体のキーをすべて塞ぐパターンを自分で決めて、金管楽器といっしょに練習する。

譜例2(P.11)参照。

⑥アンブシュアチェック【6秒×16楽器=96秒】

譜例3(P.11)を楽器ごとに、ハーモニーディレクターの音に合わせて、J=60、4拍音を伸ばし、2拍あけて、次の楽器グループに移っていく。初心者は必ず、別に時間をつくって1人ずつレッスンする。一つの楽器で6秒。16楽器すべてチェックすると96秒かかる。

⑦ウォーミングアップ【1分】

譜 例 4(P.19, P.20) 最 初 は出 来るテンポで、慣 れたらJ=172のテンポで練習 する。

- ⑧チューニング【1人20秒×人数】譜例5(P.21~P.22)
- ⑨倍音練習 ユニゾンはスープ 素材の原型をとどめない【9分30秒】 譜例6(P.23~P.28)
- ⑩スケール(声, 吸う, マウスピース4拍あけて音を出す)【9分30秒】 譜例7(P.29)
- ①通常のスケール(その日に練習する楽曲の調)【1分30秒】 譜例8(P.30~P.33)
- ⑩バトンスケール(半音階)【8分30秒】 譜例9(P.34~P.36)
- ③コラール練習(毎年同じ曲)歌,マウスピース,ハンドサイン【6分40秒】 指揮無しでアイコンタクトやブレスによって,アインザッツを揃える。

ルーティンのカスタマイズ

①から⑬までをすべて55名で行うと、約60分かかる。しかし、練習を毎日繰り返し行っていると、各練習にかかっている時間は少しずつ短縮されてくる。 この練習で楽器以外に用意するものは・・・・・

キッチンタイマー・ストップウォッチ・スマートフォン

子どもたちの中から、キッチンタイマー、ストップウォッチ、スマートフォンの係り を決めて毎回計時を行い全員に知らせ、時間短縮を目指すよう励ます。

「①から⑫までの練習のなかで、どれが一番、演奏のコンディションを高めたか?」子どもたちに質問する。指導者も⑬のコラールを聴いて常にサウンドの確認を行い、自分の学校に一番あっているルーティンをさがす。

スマートフォンで練習を録音・録画し、問題点を指導者と子どもで共有。さらに目標を設定し、達成までの方法を共有する。

楽曲練習レシピ

- ①小節番号を入れる
- ②楽曲の音数を数える
- ③数えた音すべて」=60のテンポでロングトーン(個人練習)
- ④同一音のグループでロングトーン(グループ練習)
- ⑤同一フレーズのパーツ練習 アーティキュレーションの統一 同一表現
- ⑥全体ハーモニー練習 バランス調整
- ⑦強弱,アゴーギクをつける 指揮練習(ペア鏡練習) 指揮者とは楽曲の音楽的表情を体の動きに変換すること
- ⑧ 別 練 習 をしていた打 楽 器 を加 える(打 楽 器 はアンサンブルとして別 練 習)
- ⑨全体組み合わせ表作成(P.45, P.46) 打楽器のバランス調整 打楽器演奏時の雑音チェックを必ず行う
- ⑩指定のテンポより三分の二遅くしたテンポで通し練習
- ⑪リズムのころび、ハーモニー、ブレンドチェック
- ⑫指定のテンポで通し練習 録音をとってチェック
- ③子どもたちから離れた場所で聴いてバランスのチェック バランスとはブレンドした部分と単色で鮮やかに聴こえる部分の調和

- ⑭楽器の配置確認 特に打楽器バスドラムは打面の角度で聴こえ方が違う
- ⑤楽曲全体のクライマックス,テンポを再確認子どもたちに物語を考えさせクライマックスを決定する
- ⑩楽器配置再確認 楽器の構え方確認
- の本番のとおり入退場練習
- ⑱楽しい本番(本番前に笑う練習を忘れずに行う)息だけ合奏

楽曲練習レシピで時間短縮に効果があったもの

②楽曲の音数を数え、その音でロングトーンを行ったことが練習時間の短縮に結び付いた。

かつては、ロングトーン練習は別メニュー、主に音階でロングトーン練習をしていた。もちろん、練習時間が十分にあれば音階ロングトーンを行ってから楽曲の音でロングトーン練習を行うことがより、効果的である。

④「同一音のグループでロングトーン」⑤「同一フレーズのパーツ練習」は時間短縮のためにカットしないほうがよい。この練習を きちんと行うことによって音楽全体の美しさが増す。

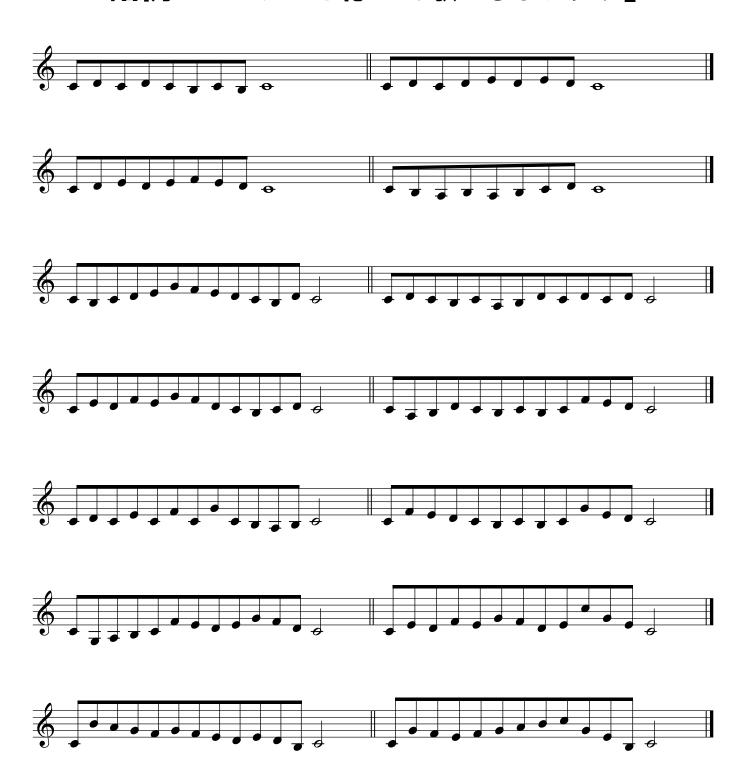
その他の練習は実際の音を聴くだけではなく、録音、録画したものを見たり、聴いたりして、その効果を確認してからルーティンを 決定する。

練習を録音、録画したものは Google Classroom 等を使用して子どもたちと共有し、その演奏について深く考えるように指導することが大切である。

参考文献

- ・ネムバンドメソード
- ・JBCバンドスタディー

譜例1「ピアノを聴いて歌いましょう!」



教員又はリーダーが旋律をピアノで弾き、それに続いて階名で歌う。 最初は2度の進行から、徐々に音程の幅を広げていく。

聴音スピードアップトレーニング!

(鉛筆はB以上のものを使いましょう)

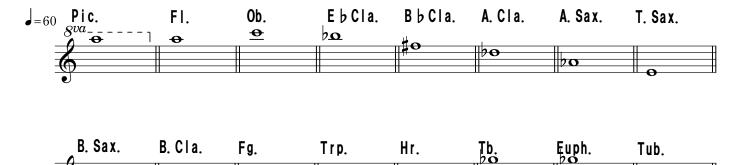
拍子や音価は付けずに聴こえた音を素早く書く

【Cdurから始めてDdur、Edur...と調を変えて練習する】 【音の幅を2度から3度、4度...と広げていく】 (2) (3) 【ランダムに並んだ音を聴きとる】 (2)

譜例2 息入れ練習



譜例3 アンブシュアチェック



奏法のチェックと各楽器のチューニング

20

練習時間が比較的長くとれる時には、奏法のチェックと各楽器のチューニングはJBCバンドスタディー指導書 P. 21~P. 28を練習する。

この練習は子ども一人につき約5分程度の時間がかかるが、譜例3をパートごとに行うより、一人一人ハーモニーディレクターを使用してレッスンを行う方が正しいアンブシュアが定着し、美しい音色で演奏できるようになる。

奏法のチェックを行う時には、子どもを励まし、肯定することを重視しなければならない。

奏法チェックは大切な練習ではあるが、子どもにとってあまり楽しい練習とは感じられない。先輩等の美しい音色を身近に聴かせ、同じような音色を出すためには、奏法を同じにする必要があるということを理解させる。

すなわち、奏法をチェックし、教えることに主眼を置くのではなく、その楽器の音色 を好きにさせることが上達につながる。

金管楽器アンブシュア参考写真

(音が綺麗で、高音域も平均的に出すことの出来る生徒のアンブシュア)

トランペット













ホルン













トロンボーン













ユーフォニアム













チューバ













息のスピードを上級者と同じにする練習

フルート

クラリネット









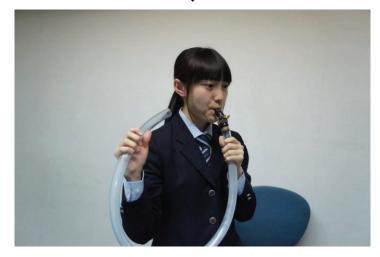












アルトサックス

バリトンサックス









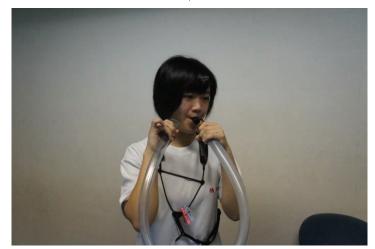




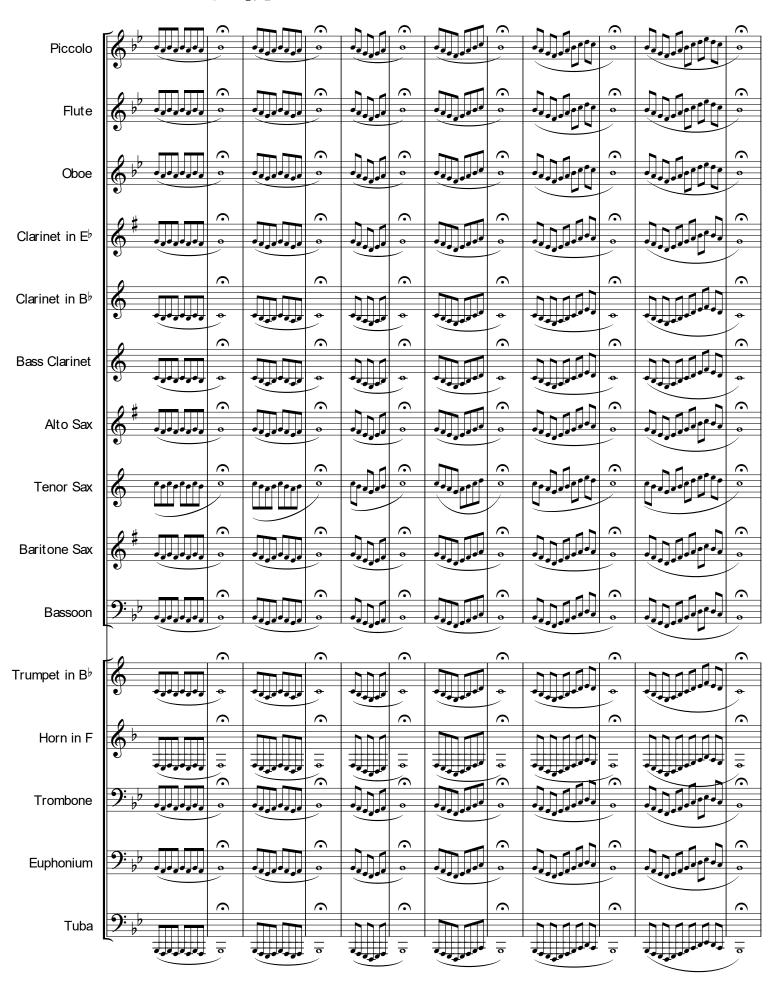




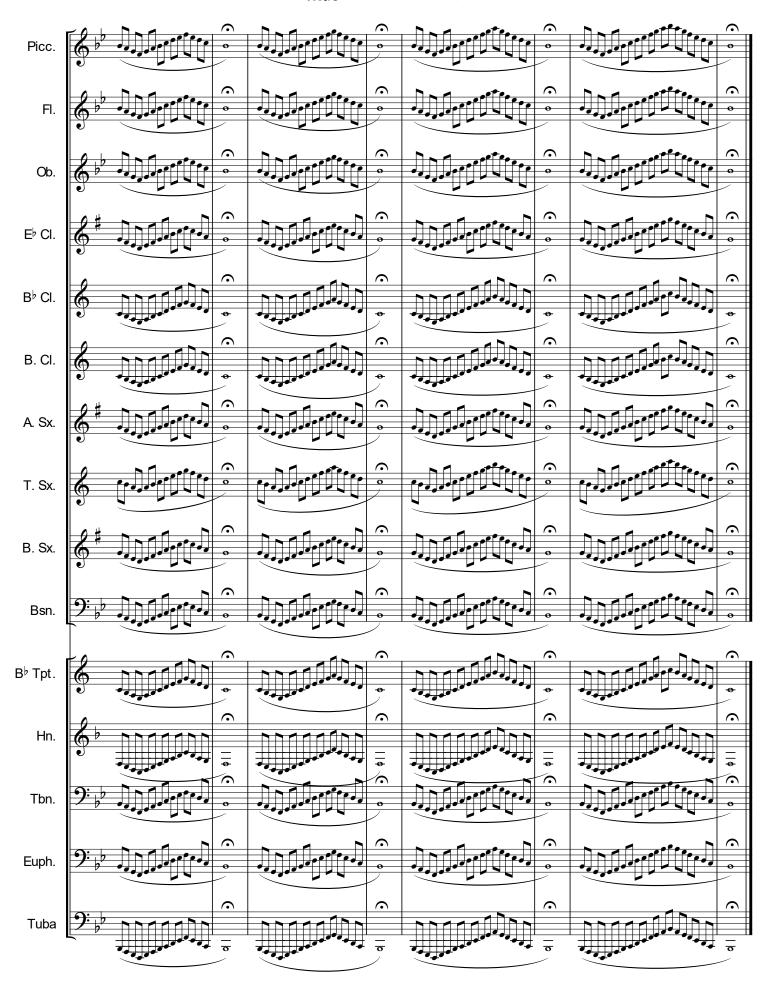




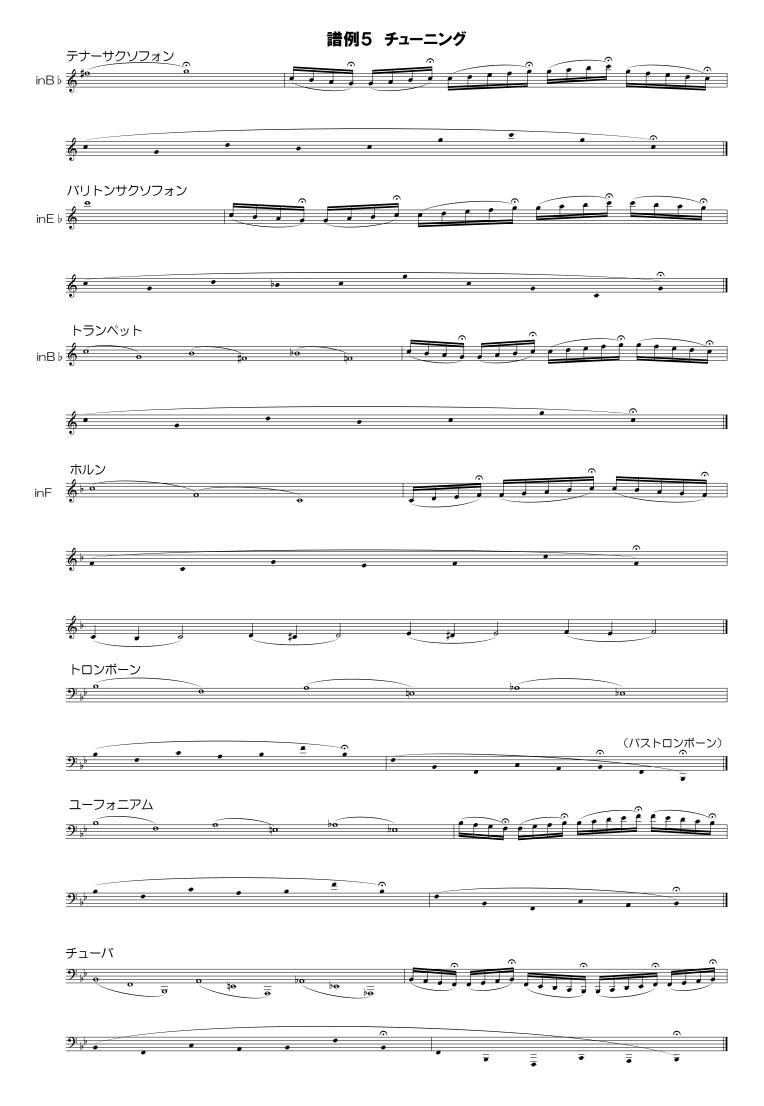
譜例4 ウォーミングアップ



譜例4 ウォーミングアッフ







譜例7 ユニゾンスケール



ハーモニーディレクターの 4拍かけて息を吸う アの発音で歌う 4拍かけて息を吸う アの発音で歌う 1拍で息を吸う 楽器でロングトーン 音を聴く

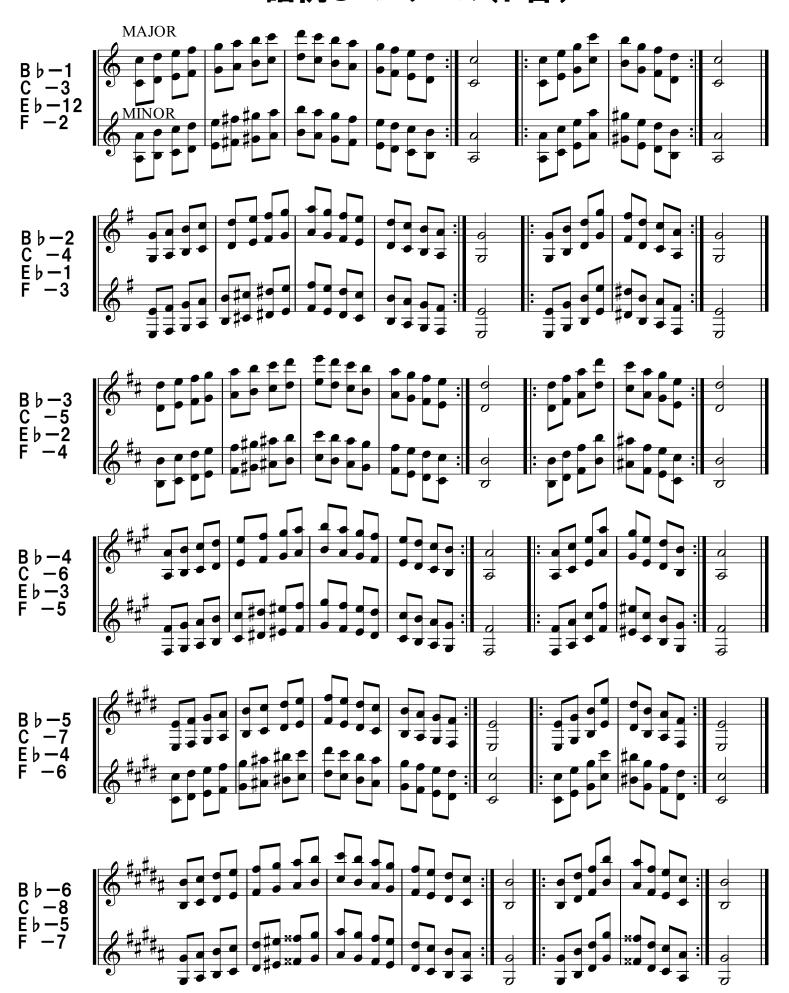


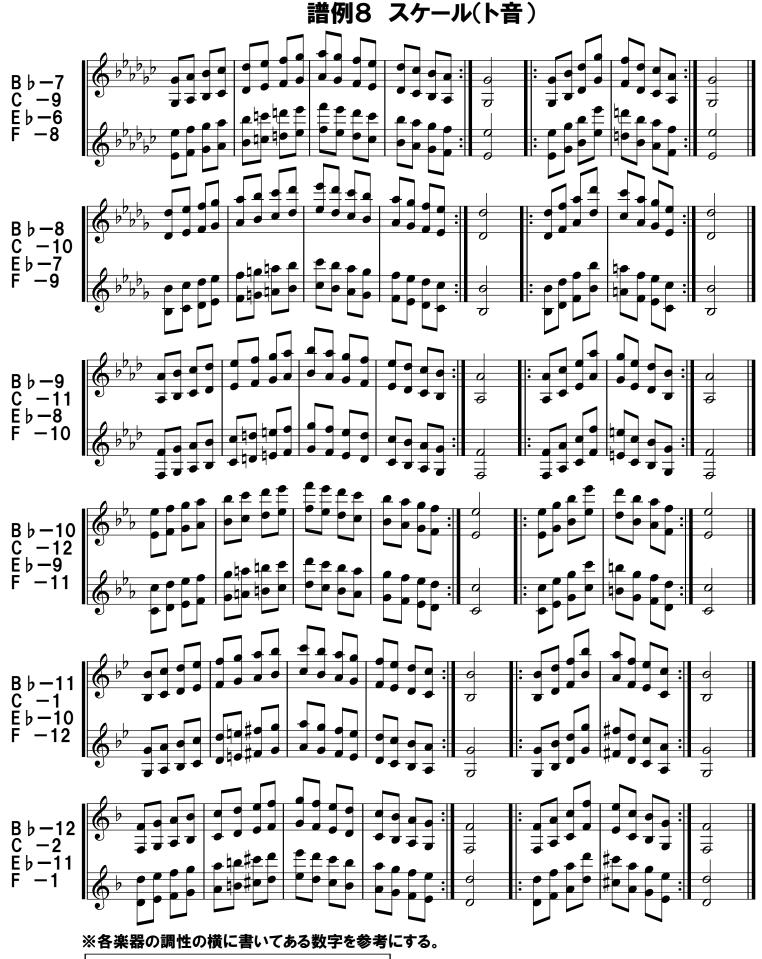
ハーモニーディレクターの 4拍かけて息を吸う アの発音で歌う 4拍かけて息を吸う アの発音で歌う 1拍で息を吸う 楽器でロングトーン 音を聴く

歌うことの重要性

正しい音程で歌えないメロディーは、管楽器でも正しい音程で演奏することはできない。すなわち、歌えないメロディーは、管楽器で演奏することができない。歌う練習を行うことは、練習時間が少ない中、必要ないと思う指導者もいるが、練習を効率的に行うためには歌う練習を取り入れることが大切である。

譜例8 スケール(ト音)





 1. B b dur, g moll
 7. F b dur, d b moll

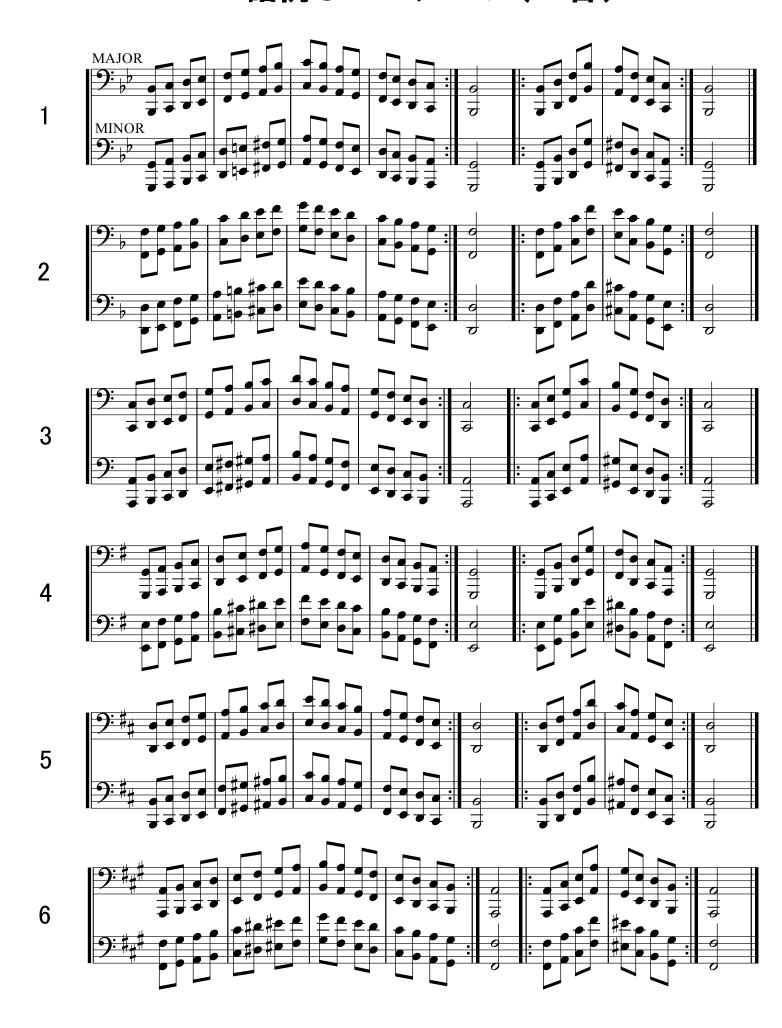
 2. F dur, d moll
 8. C b dur, a b moll

 3. C dur, a moll
 9. G b dur, e b moll

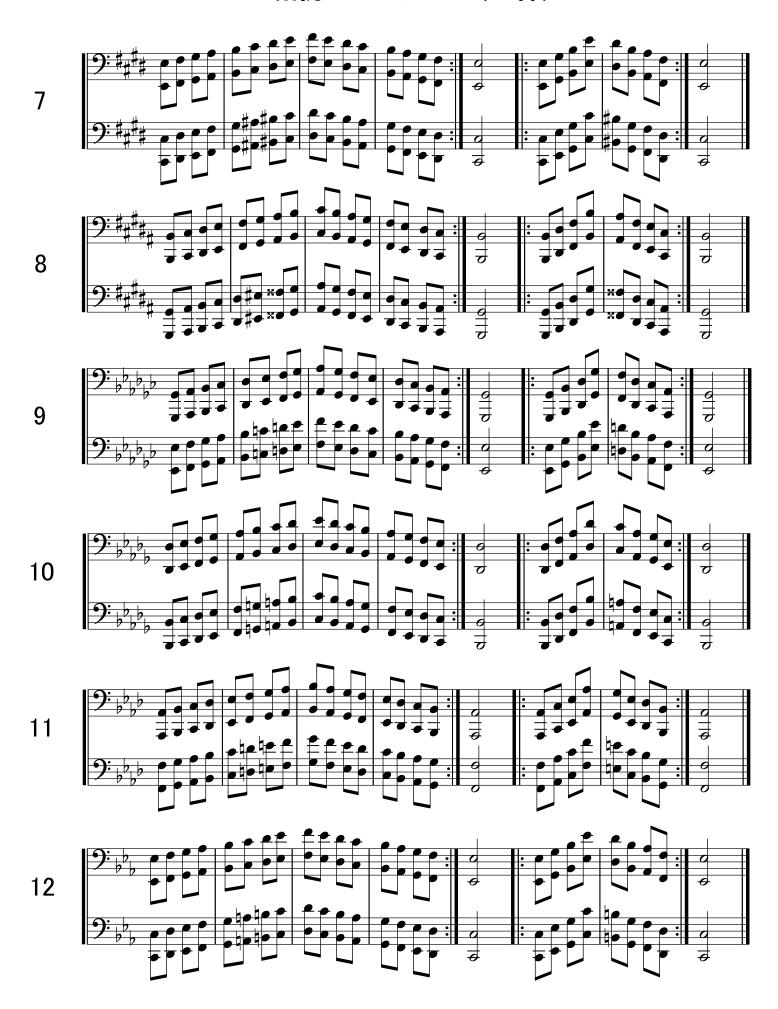
 4. G dur, e moll
 10. D b dur, b b moll

4. G dur, e moll
 5. D dur, h moll
 6. A dur, f# moll
 7. D b dur, b b moll
 11. A b dur, f moll
 12. E b dur, c moll

譜例8 スケール(へ音)



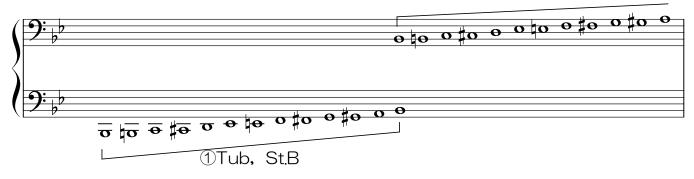
譜例8 スケール(へ音)

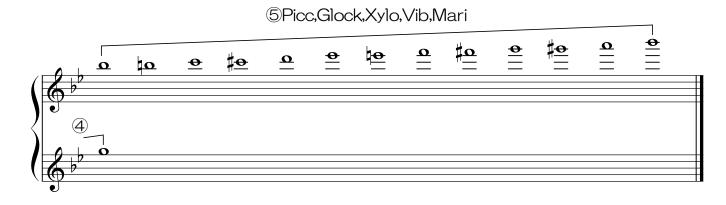


譜例9 バトンスケール(半音階)

※全てinCで記譜

②B.C1,T.Sax,B.Sax,Euph,Hr,Trb,Mari





バトンスケール練習のポイント

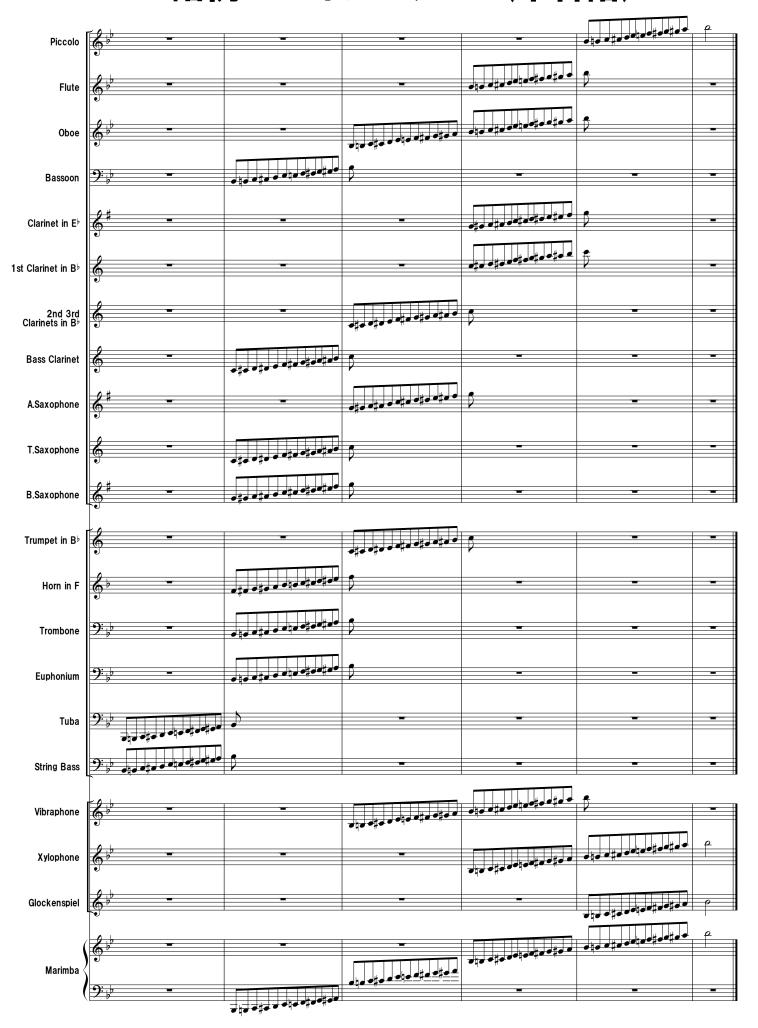
①パートが最低音から1オクターブ上まで順番に演奏した場合、②パートが入ってくる最初の音が、①と②のパートで重なり、その音は同時に演奏することになる。この重なっている音を自然に聴こえるようにするためには、それぞれが息のスピードをコントロールすることが大切である。

②と③、③と④が重なる音も同様である。このことをしっかりと考えてバトンスケールの練習を行う。

全員で力を合わせて、美しいスケールを演奏できるようになった時の喜び、この成功体験はコンクールで金賞を受賞したときの喜びに匹敵する。

金賞よりも大切なことは、日々の練習を自分たちで考え、協力して感動的な美しい音楽を創ることである。

譜例9 バトンスケール(半音階)



譜例9 バトンスケール(音域表)

	当例9 バ		トンスケール						Ī		
	1	l		2		3		4		5	6
開始音Bb	Tub	St.B	B.Cl Hr Trb	Euph T.Sax B.Sax	Tp A.Sax Ob Vib	CI2,3	CI1 Xylo	FI	Picc	Glock	
Н	Tub	St.B	Mari B.Cl Hr Trb Mari	Euph T.Sax B.Sax	Tp A.Sax Ob Vib	CI2,3	CI1 Xylo	FI	Picc	Glock	
С	Tub B.Sax	St.B	B.Cl Hr Trb Vib Mari	Euph T.Sax	Tp Ob Fl A.Sax	CI2,3	CI1 Xylo	*	Picc	Glock	
Dβ	Tub B.Sax	St.B	B.Cl Hr Trb Vib Mari	Euph T.Sax	Tp Ob FI A.Sax	CI2,3	CI1 Xylo		Picc	Glock	
D	Tub B.Sax	St.B	B.Cl Hr Trb Vib Mari	Euph T.Sax Cl3	Tp Ob FI A.Sax	CI2	CI1 Xylo		Picc	Glock	
Еβ	Tub B.Sax	St.B	B.Cl Hr Trb Vib	Euph T.Sax Cl3	Tp Ob FI A.Sax	CI2	CI1 Xylo		Picc	Glock	
E	Tub	St.B	Mari B.Trb	B.Sax	B.CI Tp Ob A.Sax T.Sax Vib	CI3 Trb Hr Euph	CI2 FI	Ob	CI1		Picc Glock
F	Tub	St.B	Mari B.Trb	B.Sax	B.CI Tp Ob A.Sax T.Sax Vib	CI3 Trb Hr Euph	CI2 FI Xylo	Ob	Cl1 Glock		Picc
G b	Tub	St.B	Mari B.Cl Euph Hr	B.Sax Trb	T.Sax Tp	CI2,3 A.Sax	CI1 FI Xylo	Ob	Glock		Picc
G	Tub	St.B	Mari B.Cl Euph Hr Mari	B.Sax Trb	T.Sax Tp Vib	CI2,3 A.Sax	CI1 FI Xylo	Ob	Glock		Picc
АЬ	Tub	St.B	B.CI Euph Hr Mari	B.Sax Trb	T.Sax Tp Vib	CI2,3 A.Sax	CI1 FI Xylo	Ob -	Picc	Glock	
А	Tub	St.B	B.Cl Euph Hr Mari	B.Sax Trb	T.Sax Tp Vib	CI2,3 A.Sax	CI1 FI Xylo	Ob	Picc	Glock	

個人レッスン



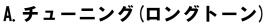


テナーサクソフォーン 個人レッスン A. チューニング(ロングトーン)





トランペット





B. リップスラー







C. 音程の間隔を確認



トロンボーン・ユーフォニアム



B. リップスラー







C. 音程の間隔を確認



チューバ A. チューニング(ロングトーン) B. リップスラー 20 C. 音程の間隔を確認 パーカッション 練習1〈左右均等に叩くために〉 練習2〈正確な分割〉 練習3 足踏み



