

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては幸多き新年をお迎えのことと存じます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、今年も 3 月のフェスティバルに向けて本格的に練習が始まります。今年は記念すべき第 30 回の演奏会です。まだ「参加」の葉書を出されていない方！ まだ受け付けております。ご指導くださる先生方から多くの事を学べるチャンスですね！ 体調管理をしっかりと皆様一緒にステージで盛り上げましょう!! まだまだたくさんのご参加お待ちしております♪

★第 30 回岡山フルートの会演奏会 (アヴァンテのオーディション)

今年のアヴァンテは、ビゼー作曲の「アルルの女」を演奏します。この曲でもっとも有名な“メヌエット”を吹くソリストを、アヴァンテ参加者の中からオーディションで決めることになりました。詳細は同封の「演奏会便り」をご覧ください。

★星っさんコーナー (その 38)

「良い姿勢・良い呼吸」

星島明郎

「良い音は、良い姿勢・良い呼吸でつくられる」という題名の本を読みました (株式会社 共同音楽出版社)。昨年 (2008 年) 初版が発行されたばかりのホヤホヤの本です。――腹式呼吸は間違っている。悪い姿勢が病気をつくっていく。疲れない練習方法は――という副題がついています。良い姿勢は、病気の治療や予防にも役立ち、フルートをはじめ、全ての管楽器奏者の音が良くなるだけでなく、声楽家の声や、ピアニスト、ヴァイオリニスト、打楽器奏者たちの音色や疲れの改善にも役立つというのです。この本の著者は気功家の眞々田昭司氏、監修者はNHK 交響楽団にファゴット奏者として 31 年間在籍され、愛知県立芸術大学教授や東京音楽大学講師を務められ、現在、日本ファゴット協会会長の菅原眸氏 (奥様はフルート奏者) です。この本のフルートの項では、名古屋フィルハーモニーの村田四郎先生 (愛知県立芸術大学) がモデルとして登場し、写真解説にも載っています。

私も、管楽器奏者のステージでの演奏姿勢については、これまでもいろいろと注意して見ていました。特に中学生や高校生吹奏楽奏者のコンクールでの「気になる姿勢」については、今年の 10 月号会報の星っさんコーナー (その 35) で書いたばかりだったので、大変興味を持ってこの本を読みました。この本に書かれている事が全てだとは思いませんが、大変参考になりました。内容の一部を紹介しましょう。

* 良い構え、良い姿勢にすると音は格段に良くなり、運指も楽に出来るようになります。

* 病気をつくらない方法は (1) 良い呼吸をすること (2) 良い姿勢を確保していくこと (3) 常に筋肉を柔らかくしていくこと (4) 良い食事をする。

* 「腹式呼吸」と言うのは、お腹の固まってしまった人が、自分を基準に考えたものでしょう。

とんでもない間違った呼吸法です。

＊真々田式呼吸法は (1) 腹筋を柔らかくする。 (2) 大胸筋を柔らかくする (3) 肋間筋を柔らかくする (4) 首筋のコリをとる。

＊管楽器を吹く際は、鼻から息を吸い、口から息を出すことに務めてください。

＊フルートは肘を下げ、楽器を立てて胸を抱え込むようにすると呼吸が楽になり、音が良い。……等々。——（「札幌交響楽団の森圭吾君が、まさに楽器を立てて、斜めに構えて吹いている意味がよく分かりました。」…これは私のひとり言です）

そして著者は、理想的なフルートの構え方は、「ジャン＝ピエール・ランパル」と断言しています。次にその文面を載せて、今回の星っさんコーナーを終わりたいと思います。

「亡くなられたフルートのランパル氏などは、かなり楽器を立てて吹いていました。そして何より素晴らしい音が出ていました。撫で肩の肩の線に沿って楽器が構えられ、左手首の角度は無理がなく、指はカーブを作り当てられ、アンブシュアは軽く唇に添えられています。この写真からは無理なものを見つけることが出来ません。見本にしたいような構えです。」

皆さんも、一度ランパルの楽器の持ち方、構え方、演奏のスタイルを写真やビデオでご覧になってください。惚れ惚れしますよ。

★ 演奏会情報

♪ 岡山フルートカルテット演奏会 Vol.1

・日時:2009 年 1 月 18 日(日) 15:00 開演 (14:30 開場)

・会場:就実高校なでしこホール

・入場料:1,000 円

・曲目:歌劇「ナブッコ」序曲／ヴェルディ、四季のぼぷり～春～／中山育美

組曲「天空の城ラピュタ」／久石 譲 ほか

・出演:fl／安達雅彦さん、熊瀬 好さん、野崎めぐみさん、原田浩征さん、Pf／中島尚子さん

・お問い合わせ:安達さん 090-8993-8543, 熊瀬 さん 090-8608-6280

♪ アマービレコンチェルト～愛らしい唄たち～

・日時:2009 年 2 月 1 日(日) 14:30 開演

・会場:ルネスホール

・入場料:大人 2,000 円／中学生以下 1,500 円

・曲目:フルート・カルテット D・dur／モーツァルト ほか

フルートと弦楽器によるカルテットの伴奏で、お馴染みの日本の曲やモーツァルトの歌曲など、声楽曲が中心の演奏会です。

・出演:fl／堺 由美さん

♪ 演奏会情報は熊瀬さんに連絡してください ♪ kumakuma-family@nifty.com

【会報の封筒詰めのお知らせ】

2 月号の会報の封筒詰めを、2 月 3 日 (火) 午後 7 時から長谷川楽器店 3 階ホールで行います。会員の皆さまには、是非、封筒詰めのお手伝いをお願いします。