

# 自分のからだを知ることによって演奏が上達！

## パワーアップ吹奏楽！ からだの使い方

### 4月21日発売！

からだのつくりや動く仕組みを知っていると、頭の中にある音のイメージに素直にからだは反応し、良い演奏ができるようになる！無理のない動きを身につけて、上達につなげよう。

大人気の「パワーアップ吹奏楽！」シリーズは、自らをしっかりと管理して個人で吹奏楽を上達させるための知識と方法論が満載。自立の第一歩としてオススメ！

#### 【目次】

第1章 からだと演奏の関係

第2章 演奏に適した姿勢

第3章 自然な呼吸で吹こう

第4章 ウォームアップとクールダウン、ストレッチ

第5章 からだのケア

付録 からだの使い方お悩み相談室／「音楽のイメージ」の持ち方／改善のプロセス

#### 【著者】

高垣 智(たかがき・さとし)

1982年生まれ。フリーランス奏者・ソロ奏者として、オーケストラ、室内楽団、吹奏楽団、ファンファーレ

オーケストラ、ソロ等で幅広く演奏する。同時に、指導活動においては、日本国内の古い指導法・コンセプトによる弊害を踏まえ、伝統的な指導上・奏法上の誤解を解きながら、少しでも多くの奏者を救うことに力を注いでいる。

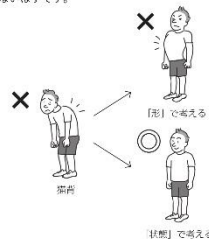


# 1 姿勢を「状態」で考える

演奏するときの「姿勢」というと、からだの「形」を思い浮かべると思いますが、まっすぐに伸びた姿勢、肘や手首の角度……。しかし、本当に大事なのは、からだの自由であること、呼吸が最大に行えるなどの「状態」です。形を整えることばかりに気をとられてしまうと、結局不自由になってしまいます。

## 状態を良くすると形も良くなる

たとえば、いわゆる猫背のように胸部をすぼめると、肋骨が自由に動かないので、呼吸は制限されてしまいます。「形」を整える考えだと胸を張りながら、しかし「状態」で考えれば、呼吸が楽になるような自由な姿勢になるでしょう。そうすると、胸は巻き込みもせず張りすぎもせず、ちょうど良い位置にならざるを得ないはず。



## 安定とはバランスをとること

状態に気を配りながら姿勢が良い方向に変わっていくためには、「からだを固定しない」ことが大事です。形を決めつけたり、筋肉を固めたりして、自らからだを固定してしまっていると、姿勢は変化しません。

バランスをとることによって、「安定」=「固定すること」ではないということがわかってきます。演奏中のからだは常に微妙な体重移動を続けるからです。固定せずに自由な状態でバランスがとれたとき、からだは安定するのです。

## 骨格でバランスをとって筋肉を自由にする

からだは主に骨格と筋肉によって支えられています。骨格がバランスをとり、筋肉をはたらかせることによってからだの倒れないように食い止めています。骨格でバランスをとれていないと、筋肉がそれを補おうとします。これは演奏するにあたっては大きな損失です。筋肉が自由に働かないため、呼吸やそのほかの動きは制限されてしまうのです。一方で、骨格でバランスをとれたときには筋肉は驚くほど自由になるのです。



からだを知ること、理想的な演奏を手に入れることができます。  
本書に書かれていることは、「ひとつの考え方」「ひとつの視点」「ひとつのアプローチ」です。

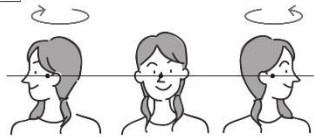
## 頭・首のストレッチ

AO関節の位置を正確に感じることで無理なく首を曲げられるようになります。

### AO関節の位置を確認するストレッチ

AO関節を支点にして頭を左右（水平方向）にリラックスして回します。

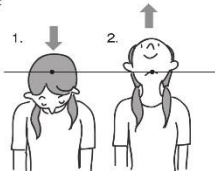
5~10 往復



### 首をAO関節で無理なく曲げるためのストレッチ

AO関節を支点にして頭を前後に傾けます。

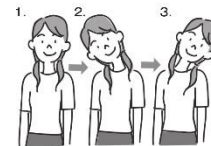
5~10 往復



### 首をほぐすストレッチ

首を左右または前後にゆっくり曲げます。

5~10 往復



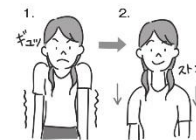
## 肩のストレッチ

肩甲骨が自由に動くようになり、肩こりを防ぎます。

### 肩甲骨を上下にほぐすストレッチ

肩を上げ、ストンと落とします。両肩を同時に動かす方法と、片方を上げて片方を下げる方法の2種類があります。

それぞれ5~10回



からだのケアは、ケガの防止だけでなく調子を維持することになります。  
ストレッチをすることで、からだの可動域を広げて自然な動きができるようにしましょう。

## パワーアップ吹奏楽！ からだの使い方

定価: 1,600 円(本体価格) + 税

仕様: A5 判/104 ページ

発売日: 2019 年 4 月 21 日

ISBN: 978-4-636-96299-4

商品コード: GTB01096299

<https://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01096299>

★ご予約受付中！

<https://www.amazon.co.jp/dp/4636962990/>

お求めは、全国ヤマハ特約楽器店・書店または弊社オンラインショップ< <https://www.ymm.co.jp> >まで。

【本商品に関するお問い合わせ】

(株)ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス 出版部

TEL: 03-6894-0250 <https://www.ymm.co.jp>