演奏は呼吸で決まる！

腹式呼吸を身につけよう（管楽器）

１．呼吸の仕組み

　　　空気（息）が入るのは、「肺」　（口から気管を通って肺へ）

　　　呼吸は、肺に空気を入れたり（ブレス）出したり（演奏）すること。

　　　肺は筋肉ではない！　肺を動かすのは周りの筋肉と横隔膜。

　　　肺に空気を入れる方法は、おもに２つ

　　　　①　肋骨（あばら骨）の広げる。→胸式呼吸

　　　　②　横隔膜を下げる。 →腹式呼吸

　　　骨を横に動かすより、横隔膜を下に下げる方が速く動く。

　　　肋骨を広げておいて、横隔膜の上下で呼吸するのが理想的！

　　　　↑ ↑

　　　背筋を伸ばす お腹を出して吸い、徐々に胸を上げていきながらはく

　　※余分な力を入れず、リラックスして行うことがよい。

２．呼吸練習

　(1) 腹式呼吸の確認

　　・脇腹を両手で押さえ、お辞儀をした格好で、吸ったら膨らむことを確認

　　・徐々に体を起こし、膨らむことを堪忍

・みぞおちとへそとの中間あたりが膨らむように、リラックスして吸う。

　(2) 呼吸練習　※はくときは、クレッシェンドを意識して　口はアンブシュアの形で

　　基本

　　　・４拍子６０のテンポで

　　　①　１、２拍…リラックス

　　　②　３、４拍…ゆっくり吸う。

　　　③　次４拍間…吸った流れを止めずに、ゆったりはく。　(1)～(3)を繰り返す

　　　　※はくときに、アンブッシャをつくる（吸っている４拍目に形をつくる）

応用（基本をいかして行う）

①　３、４拍目から２拍吸う→８拍はく→２拍リラックス　繰り返し

　　　②　４拍目から１拍吸う→６拍はく→１拍リラックス　繰り返し

　　　③　４拍目から１拍吸う→２拍はく→１拍リラックス　繰り返し

　　　　※はくときは、その拍間ですべてはくことに心がける。

　　発展　　はく　吸う　はく　吸う　はく

①　　４拍→４拍→４拍→４拍→４拍　　※はく、吸う、それぞれで

②　　４拍→８拍→８拍→８拍→８拍 肺の中の空気を

③　　４拍→８拍→１拍→１拍→８拍 すべて使おう！

④　　４拍→１拍→８拍→１拍→８拍

⑤　　４拍→１拍→８拍→８拍→１拍