

「DVD・無理のない長管練習法」

(握り持ち奏法による)

尺八吹奏研究会 貴志清一

2012年7月

D V D : 無理のない長管練習法 (握り持ち奏法による)

はじめに

二十数年前に地塗りの長管(二尺四寸)を入手し何度も吹きこなすべく挑戦し、そのたび毎に挫折し悔しい思いをしてきました。今ではそのことが嘘のように毎日二尺四寸の吹奏を楽しんでいます。

今吹いているのは地無し延管の二尺四寸ですが、これで琴古流本曲を吹いたときの良さは格別で長管歴6ヶ月にも関わらず「研究資料・長管で吹く琴古流本曲」というCDを作り尺八吹奏研究会の会員さんを中心に聴いてもらっています。

その折のいただいた感想の中に「数年前に二尺三寸管を入手しましたが、取っつきが悪くそのまま放って置きましたが、今回のCDをきっかけに、再度始めてみようと思っています。」というお手紙がありました。しかもこのような内容のお便りは何通もあり、再度始められて、もしくは新しく始められてまた挫折されずとせつかくの長管が無駄になります。

そこで、私が今回の長管再開に使った「握り持ち奏法」を紹介させていただき共に長管を吹く楽しさを分かち合いたいとの思いで自分の未熟をも顧みず研究資料として「D V D 無理のない長管練習法」を作成したわけです。

今回は微妙な手の移動が本質的な内容になるために素人の撮影ですがD V Dに記録し、広く長管に悩んでいらつしやる尺八愛好家のみなさんに視聴していただければと思っています。

解説

○この説明では、左手を上、右手を下に持つ持ち方で話を進めています。右手を上にして持つ方は左右を逆にしてお読み下さい。

○「にぎり持ち」とは？

にぎり持ちというのは右手を尺八の後ろから手のひらで握るようにつかむ持ち方です。(映像参照)

○にぎり持ちの利点

①長管の導入期に左手から完全に力を抜いた状態で五・四・三孔を塞ぐ習慣をつけることができる。

②「にぎり持ち」から通常の持ち方への音を出しながら移行できれば、左手の脱力の感覚を使って右手も脱力することができ、全体として両手から不必要な力を抜くことができる。

○右手の二孔は人差し指のどこで塞ぐかが問題となるが、この映像では、二孔を歌口の縦線に合わせているので、第二関節と第三関節(指の付け根)の間の腹で塞いでいる。これは個人によって自分の一番いい塞ぎ方をすればよいです。

○□の中の番号は、映像別に振り分けた番号です。

○録画場所は自宅の稽古場ですので、多少生活雑音が入っています。ご容赦下さい

1 にぎり持ちにて

*
リ——。チ——。リ——チ——。

*²リ(薬指)ハ(都山)

2 リ——チ——。リ——。チ——リ——。

リ——チ——リ——。

3 にぎり持ちの応用 (右手の親指で二孔を塞ぎツ音を出す)

○これは、通常の持ち方で右手の二孔を人差し指で、そして薬指で一孔を充分押さえられない数ヶ月の間、長管に慣れるための有効な方法です。

にぎり持ちにて

²リ——。リ——。ツ——。

リ——ツ——。

²リ——チ——リ——ツ——。

4

○にぎり持ちにて長管に慣れるための練習曲例

- ① 浜千鳥
- ② 荒城の月
- ③ 琴古流本曲「山谷菅垣」(抜粋)

琴古(都山)

10に所収(楽譜省略)

匠(ヒ)、リ(ハ)、友(チ)
 匠(ヒ)、リ(ハ)

「浜千鳥」

乙	ツ	レ	チ	リ	匠	ツ	リ	匠	リ	チ	レ	ツ	レ	レ	。
乙	ツ	レ	チ	リ	匠	ツ	リ	匠	リ	チ	レ	ツ	レ	レ	。
	リ	リ	匠	リ	匠	ツ	リ	匠	リ	匠	ツ	匠	リ	匠	。
乙	ツ	レ	チ	リ	匠	ツ	リ	匠	リ	チ	レ	ツ	レ	レ	。

5

「荒城の月」

ウ	ウ	ツ	匠	匠	リ	匠	リ	匠	リ	匠	リ	匠	リ	匠	。
ウ	ウ	ツ	匠	匠	リ	匠	リ	匠	リ	匠	リ	匠	リ	匠	。

(次のページへ山谷菅垣の楽譜を掲載) ↑この文、印刷時、抹消

6 にぎり持ちより通常を持ち方への移行に慣れる

○つかんでいる手を広げ、人差し指で支え、次に親指を下へ回し通常を持ち方にする。

(にぎり持ち)^ㇿりーチー└──┘。戻す (通常)^ㇿ└──┘。ツー。

(通常持ち)^ㇿ└──ツー。ツー。ロ。ツーロ。

(にぎり)^ㇿりーチー└──┘。戻す (通常)^ㇿ└──ツー。ツーロ。

（^甲）└──┘。（^甲）ツー└──┘。（^甲）ツー└──┘。（^甲）ツー└──チー。○

-5-

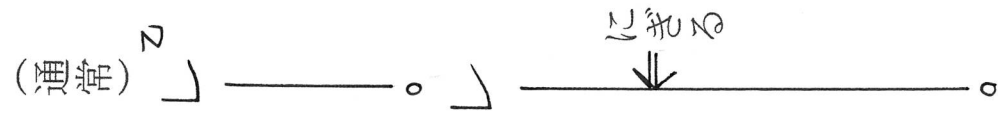
7 (にぎっている状態の) 乙└──┘を吹きながら通常を持ち方への移行する

(にぎり)^ㇿ└──┘。└──┘^{ここで戻す}。 (通常)└──ツー。ツーロ。

※すべての練習は何回も、何日も、何週間も、何ヶ月も、何年も繰り返す。
特にこの「戻し」練習は無意識にできるまで練習する。

8 通常の持ち方から、吹きながらにぎり持ちへ移行する

○通常^るの持ち方より、まず人差し指を下側に回し、そののち尺八を下から握る



○乙口まできちんと塞げるようになれば、各自の流派の曲を吹いて下さい。

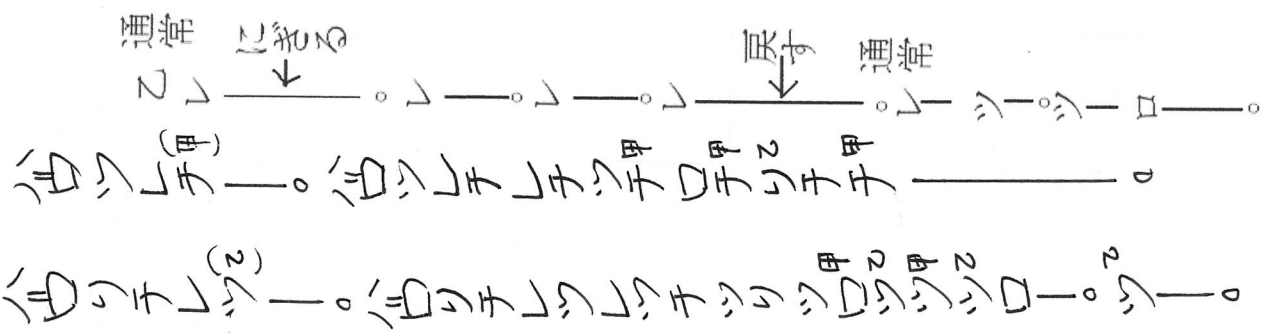
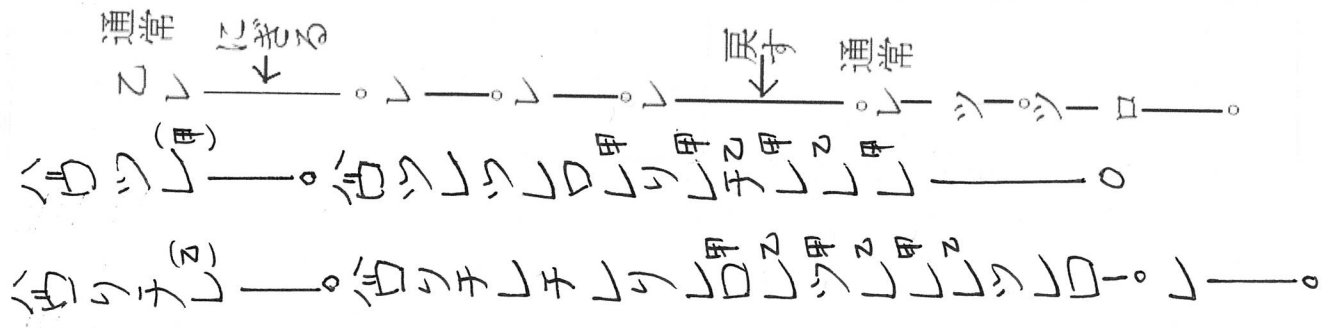
- 9 にぎり持ち、通常持ちを合わせた、余分な力を抜き腱鞘炎等の症状に陥らないための毎日のウォーミングアップ
 ○これは、乙ロの鍛錬も重視しています。

10 通常 乙 → 。。。。 → 戻す 通常
 (この間、両手から余分な力を抜きます) 以下同じ。
 (注: 乙と戻すの間にうねり線が描かれている)

11 甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。
 甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。

通常 乙 → 。。。。 → 戻す 通常
 甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。
 甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。甲 → 。。

12



13

通常 知らぬ
2 ↓
通常
戻す
。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

②
。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

。 。 。 。 。 。

。 。 。 。 。 。

。 。 。 。 。 。

。 。 。 。 。 。

通常 知らぬ
2 ↓
通常
戻す
。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

。 。 。 。 。 。

14 長管におけるツメリの練習

○ツの音を出し、二孔を押しながら歌口だけでツの中メリの高さにし、その後、一孔を少し隙間を明けて塞ぎツメリの高さにする

甲 ツ ———。ツ ——— ^{ニ孔押し} /~~~~~ (ツ中高) ツ ^{一孔をほとんど塞ぐ} ———。

乙 ツ ———。ツ ——— (ツ中高) ツ ^メ ———。

15 実際の琴古流本曲の吹奏例

16 「霧海鏡鈴慕」(抜粋)

17 参考曲「山谷菅垣」この曲は、にぎり持ちで演奏できる曲です。

18 (抜粋)