

「尺八吹奏法 II」

貴志清一著



「尺八吹奏法 II」

はじめに

1989年に邦楽ジャーナル誌上にて「尺八吹奏の基礎」を發表し、2000年には「尺八吹奏法I」を上梓しました。

この「尺八吹奏法I」は前後合わせて500部印刷いたしました但絶版になり、現在でもこの冊子をご希望される多くの方々にはご迷惑をおかけいたしております。

さて、その「尺八吹奏法I」序文には“メリ音の合理的練習法や玉音の修得法も含めて「尺八吹奏法II」”を出版する旨、記されております。

「尺八吹奏法I」を座右の銘にされているたくさんの方々より「尺八吹奏法II」はまだでしょうかというお便りを頂きながら6年の歳月がたちました。

私としては、尺八吹奏研究会の会報の主要なところを各自でファイルにしていればほとんど「尺八吹奏法II」になるのではないかと考えていましたし、また一個人が千部ほどの冊子を作成する難しさもあり、そのままになっておりました。

しかし、考えてみますとインターネット会報は図版がなく文字だけですし、90名ほどの尺八吹奏研究会会員さんも初めから続けている方は2、30人です。従いまして、やはり今までの研究の成果として「尺八吹奏法II」を残す必要があるのではないかと考えるようになりました。

さらに、近ごろ「歌口のかなり深い」尺八が広まっていますが、このタイプの尺八では故山口五郎師のような滑らかな横ユリができないことを理解していない尺八愛好家が多いことも気になり、そのことも「尺八吹奏法II」で取り上げる必要があると考えました。

尺八の音色や技法は各自の好みですので、「歌口のかなり深い」尺八の行き方もあっていいとは思いますが、伝統的な横ユリを修得したい尺八愛好家が“横ユリのやりにくい竹”を持つ不合理だけはさけたい、それゆえ「横ユリと歌口の深さの関係」を書きとどめておかなければならないと考えたわけです。

第1章は理論編ですが、「尺八吹奏法Ⅰ」が出て6年という長い時間が経ちましたがこの理論以上のものが今のところ見あたりませんので、ほぼ同一内容のままです。ただ腹式呼吸につきまして、より詳しい練習法を書き加えました。

第2章は吹奏上の応用事項として、より高度な演奏を可能にするための諸問題を扱いました。

第3章は実技編です。

「毎日のウォーミングアップ」を再録し、メリ音の練習、玉音、ムラ息、きわめて修得しにくい「なめかな横ユリ技法」も扱っています。この章の最後では「歌口の深い尺八」の欠点も取り上げています。

第4章では、古典本曲のすばらしさを広く知ってもらうために私が作った琴古流本曲抜粋版を5曲掲載しています。

この本の内容で尺八吹奏に関する理論、技法はほぼ示されていると思いますが、音が十分出て高い技術があれば、即ち良い演奏ができるわけではないことを忘れないようにしたいと思います。

「心のこもった音」が出ているでしょうか。「吹き終えた瞬間、奏者も聴衆も一抹のさわやかな風が通りすぎた心地よさ」を感じた演奏だったでしょうか。

蛇足ですが、初学者に注意しておきます。

たとえば「春の海」なら聞く人も奏者自身も“春の海のゆったりとした気分、景色”が自ずと彷彿としてくるという感覚です。尺八奏者が目をつむり“春の海の景色を思い浮かべて”必死に、闇雲に演奏してもだめです。心技一体となって、自ずと感興、感動が生まれるものなのです。

また、第3章を読んで玉音を修得し音も十分出るようになり、滑らかな横ユリもかけられるようになった。そこで「巢鶴鈴慕」を吹く。目をつむって親子の鶴の動きを思い浮かべ、ここは子鶴が飛ぶ練習のところでそれだけ考えて吹く。そうではないですね。それなら絵を習って親子の鶴を描けばよいのです。音楽を通しての感興はまた絵画とは違います。

尺八を聴く人の立場でいいますと、たとえば、巢鶴鈴慕の尺八の音が流れていくうちにいつの間にかそれが鶴の親子の呼び交う鳴き声になり、その声の中に親鶴が子鶴を気遣う心をしみじみと感じ、やがて親子の鶴が遠い虚空へ消え去っていく景色が広がる、ふと目をあげれば眼前に尺八奏者が最後のレローを吹き終えたところである。そこで我に返り、尺八の演奏を聴いていた自分自身を発見する、と。

これもその時々気分によって違いますが、たとえば、演奏する自分自身も含めてそんなことを感じてもらえる心のこもった演奏がしてみたいものですね。

しかし言うは易く行うは難しです。尺八の本当の難しさはこのようなところにあるのではないのでしょうか。

「心のこもった音」、それは私の現在の音からは遙か遠いところにあります。28年間尺八を吹き続けてきましたが未だに、心のこもった音で、音楽的な感興・感動にのる演奏にはなかなか近づくことが出来ません。しかし諦めないで、日々努力してそれに近づくようにしたいと私自身考えています。

今回の「尺八吹奏法Ⅱ」が尺八愛好家、専門家の皆様にとって役立つものとなることを希望いたします。

さいごに、いつもご協力くださっています 神崎憲氏、その他おおくの諸先輩方、長きに亘り理解の遅い私を辛抱強く指導してくださいました 松村蓬盟先生、そのほかお世話になった諸先生方、合奏研究で二十年余もご指導くださいました 菊苑馨師、その他お世話になりました大勢の方々にご心より御礼申し上げます。



2006年8月31日
尺八吹奏研究会 貴志清一

目次

第1章 尺八吹奏の基礎事項

1. 尺八吹奏法の大前提となる「腹式呼吸」について
2. 尺八吹奏の口の形は「口笛」の口が参考になる
3. 唇の赤い部分に力を入れてはいけないこと
4. 口笛練習法について
5. 上唇の丸みと偏心角について
6. 上唇裏の口腔前庭について

第2章 吹奏上の応用事項

1. **A**ローによる息の流れの獲得
2. 甲口は全閉で吹くこと
3. 虚空に消えゆく音の技法
（「舌のせ秘伝」の意味するところ）
4. 尺八の息は「主に鼻から息を吸った方がよい」ということ
5. 喉が鳴る悪い癖の治し方
6. 義歯でも朗々とふけるメディアンスペース

第3章 実技編「毎日の練習～高度な技法まで」

1. 改訂版「尺八ー毎日のウォーミングアップ」
2. メリ音のための一つの練習法
3. ムラ息について
4. 玉音について
5. 横ユリ(ビブラート)について
6. 【注意】歌口のかなり深い尺八は、横ユリがかけられない

第4章「私の演奏会用 琴古流尺八古典本曲集」(譜本)

1. 尺八吹奏法の大前提となる「腹式呼吸」について

腹部に力を込めて、腹の下から吐くように息を出す複式呼吸は尺八を吹く上で、たいへん大切なことです。

腹式呼吸は、吸うこともさることながら吐くときの方が大切なのです。

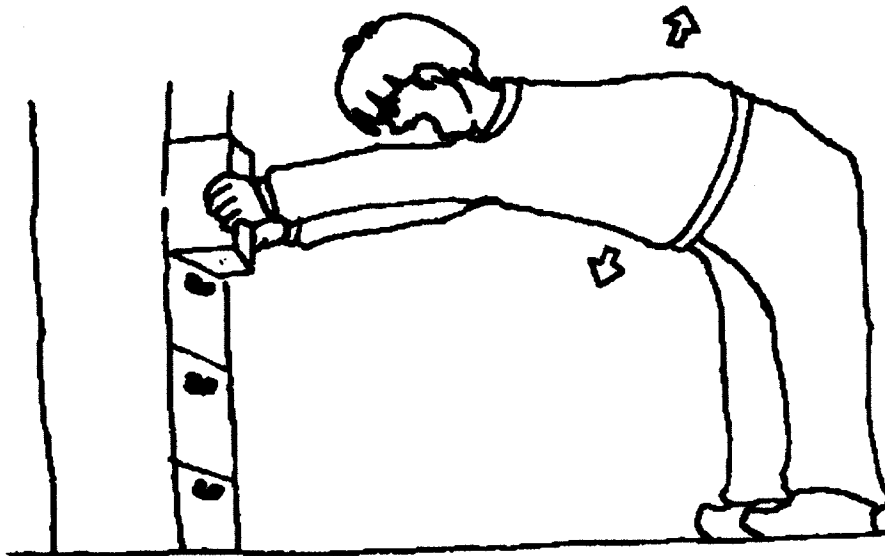
まず、吸う方から説明します。

息を吸うときは、息をおしりの上の方へ入れる気持ちで深く、肩はあげないで吸い入れます。

この感じをつかむために、まず柱等につかまり上体を曲げます。そして息を吐ききりおしりへ空気が入ってくるように息を吸います。こうすると腹部全体が樽のようにふくらむはずですが。

この感じが息を吸うときの基本になります。

さて、吸った息は腹の力を抜かないでしっかり腹筋で支えて徐々に吐きます。すなわち「臍下丹田」(臍の下の腹のふくらみ)に力を込めながら、腹部がへこまない気持ちで息を吐くと尺八吹奏のもっとも基本となる腹式呼吸ができています。



○より深い腹式呼吸の理解（「イス坐奏」の場合を例にして）

立奏の場合や正座のとき、わりあい複式呼吸が上手くいくことが多いのですが、イスに座ったときが一番複式呼吸がむつかしいのです。

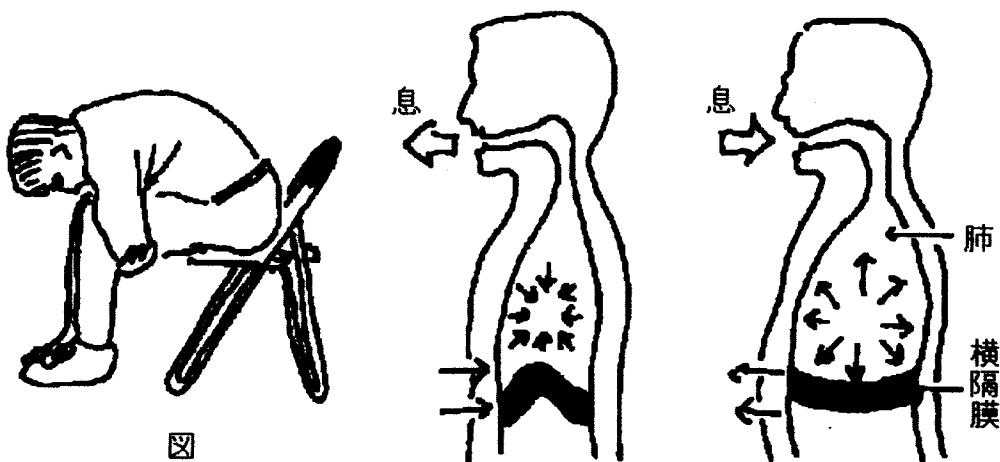
ここではイス坐奏において、腹の底に息が入る感覚を学びます。

図のようにイスに腰掛けてかがみ込み、両手を足の下で組むようにして胸を足に押しつけてください。そして、大きく息を吸い込んでみてください。おなかがプーとふくらむでしょう。腹の筋肉が自分の吸った空気によって押し出されるのがわかると思います。

これはまず、胸を足に押しつけることによって、吸い込んだ空気が今まで使われていなかった胸の下の部分に入り込むのです。そして、その空気が肺の下にある横隔膜を下げ、腹筋を押し出したというわけです。

この腹筋を使って空気を押し出すような呼吸をするように心がければ、尺八を吹くときに絶対必要な、腹式呼吸が出来るのです。肺の全体を使って、腹筋で空気を強く押し出す感覚を出来るだけ早くつかんでください。尺八の上級者でもなかなかこの腹式呼吸が出来ていないことが多いのでこの機会に練習してください。

それでは練習です。



①図と同じ姿勢をとり、ゆっくりと大きく息を吸います。そして、いったん息を止めて少しずつはいていきます。その際腹筋を使って、空気を押し出す感覚をつかみます。

②つぎに、すばやく息を吸って、力強く吐き出します。腹筋で空気を押し出す感じで繰り返します。

このとき、息を吸ったときに肩があがったり、首や全身に力が入ったりしないようにします。息は鼻と口両方から自然に入るようにします。

サキソフーンやクラリネットなどの口腔内がきわめて高い圧力になる楽器では決して鼻からは息を吸ってはいけないのですが、尺八は鼻からも息を取り入れます。これは健康にも大変良いことです。

③感じがつかめたら、今度はイスから立ち上がって、大きく息を吸ってみます。今度はうまく腹式で吸えていない感じの人も多いと思います。今までたくさん入っていた空気が、少ししか入っていないと感じた人はまだまだ腹式呼吸が体得できていないのです。

それは、立ち上がって体を起こしたことにより、体のどこかによけいな力が入ってしまったからなのです。体のどこかに余分な力が入ると横隔膜が緊張してしまい、思うように動かなくなるのです。

この段階では立っているだけの状態ですが、尺八を持って指を動かしたりすると、ますます思うような深い呼吸ができなくなってきました。これはひとえに体のどこかによけいな力が入っているためです。

①②③を何百、何千回と繰り返し、力まない感覚を覚えましょう。

2. 尺八吹奏の口の形は「口笛」の口が参考になる

良い尺八吹奏のためには自分の噛み合わせの位置から下顎を無理なく落とし、下歯の先端が息の流れを阻害しないようにするのがよいのです。これは個人差も有り、また乙音・甲音で変わります。この下顎を落とす感覚は「口笛」を吹いていることのように感じに近いのです。

原則は何よりも“下歯が息の流れの邪魔にならないような形に保つと”言うことです。そのためには昔のように口を真一文字に横に引っ張ってはいけません。

3. 唇の赤い部分に力を入れてはいけないこと

尺八を吹くときには唇の赤い部分に力を入れず、唇が外へ押し出される感じで息を入れてみて下さい。

唇の赤いところには絶対力を入れてはいけません。しかし、唇を取り巻く筋肉群はしっかりと支えなければいけません。これは矛盾なのですが、その矛盾を解決するヒントも口笛を吹くことなのです。

例えば、口笛を鳴らしているとき、ほんの少し唇の赤いところへ力を入れようと、途端に鳴らなくなります。

尺八の発音も同じだと考えてください。その意味では、口笛というのは尺八吹奏にとってきわめて得るところの多いものです。

4. 口笛練習法について

尺八を吹くときには、

①「唇はしっかり支えるのだが、唇の赤い部分には力を入れないこと」

②「下歯が息の流れを絶対阻害しないようにする」、

この①②が大切です。この2つは難しいのですが習得することです。

そして、この①②を体得するきわめて効果的な方法が「口笛を吹いて息の流れを感じる」ことなのです。

これはすばらしい方法で、フルートの神様といわれたM. モイーズも

述べているやり方です。

一日に1回は注意深く口笛を吹いてみて下さい。きっと良い感覚が尺八を吹いているときにも感じられることと思います。

唇の赤いところに力を入れると尺八の音が悪くなりコントロールも効かなくなります。それを口笛練習によって「唇の赤いところに力を入れ無い」感じを体得するのです。

また、口笛練習は②の「下歯が息の流れを絶対阻害しないようにする」感じを体得する最良の方法です。口笛を吹いているときは、ある程度下顎が下がりますが不自然には感じないはずです。尺八でも口笛と同じ下顎の位置で吹きましょう。上唇の丸みさえあればビュウビュウ尺八が鳴るはずです。

音が貧弱な場合、下歯が息の流れを阻害していないかどうかということが問題になります。私は下歯による気流の阻害を避けるために口笛をヒントにして解決しています。

ややもすると下歯が息の流れを阻害するものなのです。尺八を吹いている口のままだ、息の出口から爪楊枝をそっと差し入れて下さい。もしそれが下歯に当たるようでしたら明らかに「下歯が息の流れを阻害して」いるのです。



つぎに、口笛を吹いて下さい。口笛を吹いている時にやはり同じく爪楊枝を挿入しますと下歯には当たらないはずですが。この感覚が大切なのです。私自身も長らく口笛の感覚により、この「下歯による息の流れの阻害」を克服してきました。

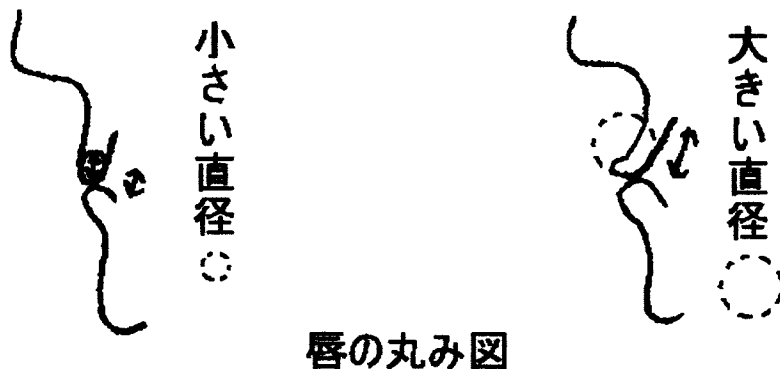
5. 上唇の丸みと偏心角について

○唇の丸み

尺八を吹くときの大切な点は、「唇の内側の柔らかい粘膜質のところ
で吹く」ということです。これがよい音を出す秘訣なのです。この「唇
の内側の柔らかい粘膜質のところ
で吹く」ということを別の言葉で言い
かえますと、「つねに上下唇に適度な丸みを持たせる」ということになり
ます。実は、この唇の適度な丸みこそが、いい音作りのための本質的
な要素なのです。この丸みは人の顔を横から見たときの唇の丸みですの
でご注意ください。

さて、唇の内側の柔らかいところで尺八を吹くためには唇を、少し外
側へせり出さなくてはなりません。外側へせり出すことによって下唇は
尺八の歌口の“ふた”の役目もできますし、上下唇は丸みを増しますの
です。

図を見て下さい。唇の断面直径の違いがよく分かります。



この唇、特に上唇の丸みが少ないとほんの少し尺八のエッジ（切り口）
に当たるポイントがずれても、もう音は鳴らなくなります。言いかえる
と、唇の丸みが少ないとそれだけ音の鳴る効率が悪くなり、音はうすっ

べらくなり自由自在に吹けなくなるということです。

反対に、この唇の丸みが大きいと、少しぐらい尺八のエッジから息がそれでも音は鳴り、それだけ音は豊かにろうろうと鳴るのです。その上、鳴るポイントが大きい分だけ音のコントロールも効き、自分の思い通りの演奏ができるのです。

【秘訣】

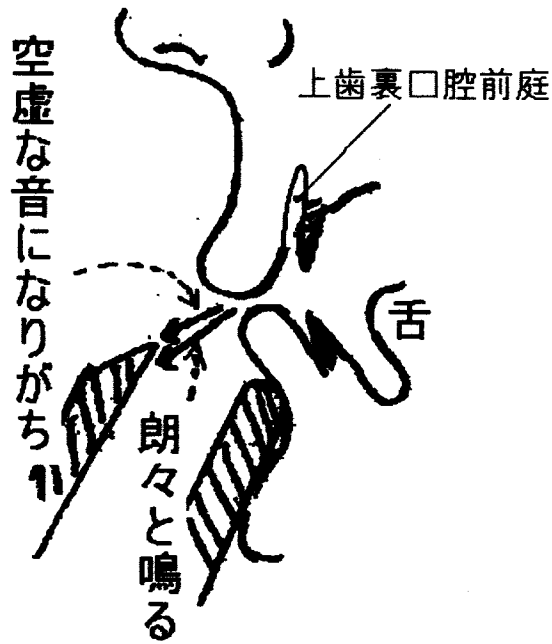
「唇の丸みが大きいと、少しぐらい尺八のエッジから息がそれでも音は鳴る。」と言いましたが、実は低音の音を朗々と鳴らす秘訣は「出す息を1~2mmほど内側へ当てる」ことなのです。この当てる角度をcmで表したものが偏心角といいます。

この秘訣を言いかえますと、息を筒の中に吹き込むような感じで吹くのです。勿論唇がもぐってしまう“刈吹き”ではありません。低音域を十分に鳴らすためにはこのことが絶対必要なのです。

(秘訣)と書きましたが、このことは低音を朗々と鳴らすことのできる演奏者ならみんな実行していることです。唇を十分丸くして息を吹く込むようにすると、低音は朗々と鳴ることは実験でも確かめることができます。少しコツが要りますが、子どもの水泳に使う浮き袋用エヤーポンプのノズルの先を親指の先の膨らみを上手く使って、孔を塞いだ尺八に当てれば乙口でさえ鳴らすことができます。おもちゃのようなエヤーポンプでさえ乙口を鳴らせるのですから、人間の口が鳴らせないわけはありません。乙口をビュービュー鳴らすことに関しては秘密も何もありません。

尺八ではなく、同じ発音構造のフルートで実験した人がいます。材料がフルートですが、尺八演奏者にとっても必読の内容だと思いますので紹介しておきます。

「楽器の音色を探る」安藤由典著・中公新書 (p.126~図⑤参照)



さて、歌口の「少し内側へ息を吹き込む」ためには、唇は絶対丸くなくてはなりません。唇の丸みがあるために少し尺八のエッジから息がそれても音が鳴るのです。唇の丸みもなしに内側へ息を吹き込んでも音はでません。古曲などでは、始め大緩のゆっくりしたテンポで始まりますので息を静かに吹き込んでいる間に自然と唇の丸みを作れますが、新曲・現代曲ではそうも行かず、勢い最後まで調子が出ずに終わることもあります。

本当にこの唇の丸みを習得していなければ良い演奏は望めないものです。

6. 上唇裏の口腔前庭について

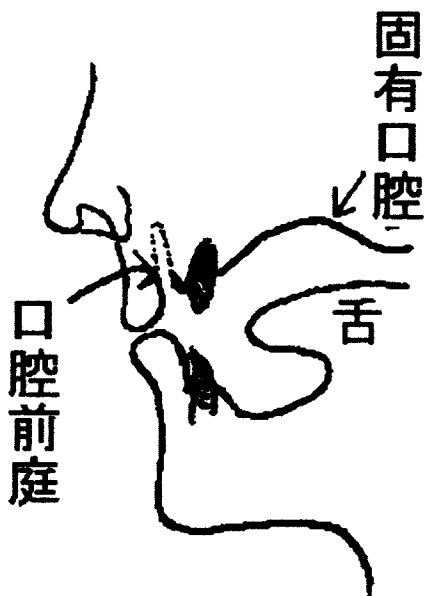
(下唇裏の口腔前庭は作らない方がよい結果が得られる。)

この口腔前庭は、尺八吹奏にとってひとつの“コツ”に当たります。口腔前庭というのは息を出す時にできる、上唇裏のごく小さな空気部屋のことです。

下唇の裏にもこの口腔前庭はできるのですが、その場合ややもすれば下歯による気流の障害と言う問題がでてきますので、吹奏時には下唇裏の口腔前庭は不要だと思います。

前にも述べたように、下歯による気流の障害がない状態を体感するには口笛を吹くのが一番良い方法です。

さて、口腔前庭という言葉をはじめて聞いた人もいるかも知れません。図を見て下さい。



分かりやすくするために口を閉じて息をためて下さい。上唇を軽く押

さえますとそこに小さな空気の部屋ができていることが分かるでしょう。この部屋のことを口腔前庭と言うのです。

実際の演奏ではこの口腔前庭はそんなに大きな空間ではありません。ほんの少しの意識しなければあるかないか分からないほどの隙間です。

この口腔前庭は、吹くことによって形成されるもので吹いていないときはできません。音に応じてこの口腔前庭に少し空気がたまりますと音のコントロールが良くなります。

ただし、口腔前庭に空気をためることを目的にしてはいけません。そうしたときには、一番肝心の「唇の丸み」が阻害され、ややもすると下歯が気流を阻害するのです。気をつけて下さい。

腹式呼吸のための肺はいわば大きな“空気のタンク”です。それは大きな空気の柱をコントロールしています。しかし、これは送電線の何万ボルトと言う高圧電流のようなもので、そのまま使えば一般家庭の電気製品が壊れてしまうのと同じで、尺八の音のコントロールはできません。

最近尺八演奏家の中で、「声帯」を締めることでコントロールを使用という人もいますが、現象だけ見れば正しいかも知れませんが、結果として喉に力を入れすぎて音が悪くなる危険性もあります。

理屈を分かっている人は良いのですが、文字だけで理解する人は”喉に過度の力を入れる”危険性があるのです。

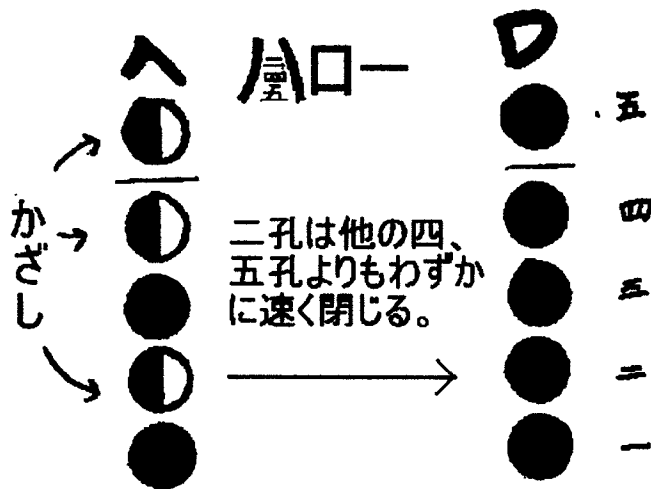
私の吹奏理論も文面では誤解の恐れもなきにしもあらずです。しかし、一昔前の「口を真一文字に横に引っ張って」という明らかに不合理な吹き方がまかり通っていることへの警鐘になることを考えますと、プラスマイナスでプラスになるのではと思います。

余談はこれくらいにしまして、このほんの少しの上唇裏の口腔前庭で甲音から乙音まで音を自由にコントロールしてください。

第2章 吹奏上の応用事項

1. ハローによる息の流れの獲得

琴古流の手の「ハロー」による音出しで、息の流れがつかめます。甲口はあくまでも五孔はもちろん、四孔もすかさず閉じることが大切で、これが良い息の流れの獲得に効果があります。裏孔を少しでも明けるとそれは「四五のハ」になり、もっとも尺八らしい甲口の響きが出ません。十分注意して下さい。さて「ハロー」は琴古流の方は自明の手なのですが、他流の方のために運指を示します。



さて、有り難いことに琴古流では甲口の前に「二四五のハ」をつけて、コロッという響きを入れて吹きます。いわゆる「ハロー」です。

このハから甲口に移る一瞬の「コロッ」という音が、良い甲口の音につながり、息道の体得にもつながります。この練習をすると尺八でもっとも音が出しにくい「口」の“息の通り道”が見えてくるはずです。

尺八らしい良い響きのために、毎日「ハロー」の練習をすることをおすすめします。因みに、今から300年ほど前の普化尺八の入門書『三節切初心書』では「タフー」と表しています。

第3章では、このハローから始める「毎日のウォーミングアップ」を取り上げています。

2. 甲口は全閉で吹くこと

裏穴の五孔をほんの少し開けて甲口を出す人がいますが、それは尺八の本当の音ではありません。第一音が不安定になりますので必ず甲口は全閉の口を吹きましょう。吹きにくい時には「▲ロー」で練習してください。必ずいつかしっかりした甲口が出てくると思います。

ところで、五孔は当然閉じているのですが、表の四孔を少し開ける演奏者もいます。結論から言いますと、やはり甲口はすべての孔を閉じた全閉の甲口が良い響きがします。

尺八吹奏研究会のホームページ2005年11月号に「全閉甲口から尺八を鳴り響かせましょう」という記事を書かせていただきました。

この記事は大きな反響を呼び、お便りもたくさんいただきました。

その反響というのは賛否両論ありまして、「全閉甲口」も四孔を少し開けた甲口も同じだ、というご意見もありました。

また、「四孔を少し開けた甲口を使う奏者の方が多い」というご意見もいただきました。

ここで、四孔を少し開けた甲口は間違いだというつもりは毛頭ありません。奏法というのはいつの時代でも結論のでない論争になりがちですから。ただ、私の感覚からいいますと、やはり四孔を少し開けた甲口は音の魅力に欠けるように思います。

「全閉甲口」は確かに最初は出しにくいものです。しかし、私が練習を重ねてきていえることは、「全閉甲口」は良い息の流れがあれば出すのに苦労はしないということです。むしろこの「全閉甲口」を出そうとすることは「良い息の流れ」を作る手助けになるようです。

「全閉甲口」は当然、尺八の内部全部を振動させる音です。注意深く吹くとどこかに良く鳴り響く一点があるはずで、その一点を大事にしながらか練習していきまると、いわゆる「鳴りに鳴った」音が出るはずで

そして、よく響く「全閉甲口」を体得できれば地歌で多用する甲口の連続音（押し指）もきわめてはっきり、なめらかに出るようになります。

是非、尺八演奏者は「全閉甲口」を目指すようにしたいと思います。

3. 虚空に消えゆく音の技法(「舌のせ秘伝」の意味するところ)

尺八の音の末尾は虚空に消えるごとく減衰しなければいけません。しかし、それは大変難しいことです。

その困難を克服する私の技法を参考まで紹介します。

それは難しくなく、音の末尾に近づいたとき、舌先を下唇の裏に触れさせ口腔前庭を小さくしながら音を消していくのです。この技法を使えば本当に極限までの小さい音が高さを保ちながら出ます。

そして、この舌先を下唇の裏に触れさすこと自体下歯は舌の下にある状態ですので、下歯が息を乱すことはありません。この「音の末尾に近づいたとき、舌先を下唇の裏に触れさす」技法は音を虚空に消えるようにすることができますし、下歯による息の乱れを避け良い息の流れを作ることにもできる、一石二鳥の技法です。

ところでこれは、一時期、有り難いことに尺八吹奏研究会に入会されておりました岡本竹外師のご論説よりヒントを得たものです。『一音成仏』(虚無僧研究会会誌)より

「・・・即ち、吹禅の技法は、下唇の内側に舌頭を押し当て成るべく歌口の内側に横長に押し当てて(歌口の幅を一杯に活用)氣息は柔らかく吹き込む。・・・」

私は、最初から“下唇の内側に舌頭を押し当て”ていますと、アンブシュアの自由が利きませんので、最後の音の末尾のみこの技法を使っております。

ところで、有名な家元の方が弟子に「秘伝中の秘伝」として伝えているらしい「舌のせ秘伝」(舌を下歯の上に置いて吹く)というのはこの「舌先を下唇に触れさせている状態」のことを言っているのではないのでしょうか。

今、「秘伝中の秘伝=舌を下歯の上に置いて吹く」について教えていただいた私宛のお手紙を支障のない範囲で紹介します。

「————古来、下歯の上に舌を載せて吹奏すると1.5倍の音

が出るそうです。私の友人で有名なK氏の高弟がおりますが、『下歯の上に舌を載せて練習するように』K先生から直接伝授されたそうです。もちろん自分の弟子には舌を載せて練習させているそうです。

私は六十才からこの友人に勧められて始めましたが当時（今まで）半信半疑でした。何か理論的には合理性があるが、やりにくいので重視していませんでした。

その後ある程度尺八も鳴るようになり、有名なY氏の高弟のM先生に一年ばかり教えていただいた機に、

『〇さん、特別に熱心だから教えるが、下歯の上に舌を載せて吹くようにすれば1.5倍は鳴る』と言われ、先のK先生のことと、いいプロの世界では門外不出として伝えられてきていることを知り驚いた次第です。

今回の研究（尺八吹奏研究会・会報104号）を知り、先生の情熱が各流派の名人・上手が門外不出として伝えてきたところまで到達されたことに感心し、驚いた次第です。」（引用終わり）

私の個人的な尺八吹奏の工夫をここまでほめていただけるのは大変光栄ですが、問題はこの門外不出の『舌を下歯の上に載せる』という秘伝が万人に当てはまるすばらしい技術かどうかは、また考えていかなければいけません。

私が思うのですが、極めて微妙なコントロールの必要な尺八で、ある一定の唇と舌の位置だけでは良い演奏は望めません。おそらくその家元の方は、自分では自由にコントロールしているのでしょうけれど、言われた弟子はややもすると四六時中「舌を下歯の上に置いて吹く」吹き方で自由な演奏ができないということになりがちです。その方は、せっかく教えてもらった秘伝だけれど、それは実行していないとおっしゃっています。

私の個人的経験である“音の末尾に舌頭を下唇に触れさせる”ことは常に良い状態の息の流れを作る効果がありますので、尺八

の歌口が少々違った形状でもその良い状態の息の流れがあるので吹奏可能です。

尺八を始めてから20余年、一尺八寸管を吹いていると一尺六寸管が全く鳴らない、まして二尺四寸管も同時に吹くのは不可能という悩みを持ってきました。しかし、この“音の末尾に舌頭を下唇に触れさせる”ことに気がついてからは、同日に2種類の竹を吹くことに違和感がなくなりました。

おそらくは、尺八を口に当てたとき唇の周りの筋肉が少し変化します。今までは、その変化にだんだん慣れてある位置で下歯が気流の邪魔をしないポイントを見つけてきたのでしょう。しかし、そのポイントは竹が変われば違ってきます。違う竹を吹くときはまた、その竹にあわせて下歯が気流を乱さないポイントを見つける必要があったのでしょう。しかも、その違う竹に慣れるのに時間がかかりかかったのでしょう。

しかし、今はあらかじめ下歯が気流の邪魔をしない口形になっているので、一尺八寸管を吹いたすぐ後でも一尺六寸管を演奏できます。もちろん絶妙のコントロールは望めませんが、演奏会本番ですら、2管を演奏可能となっています。

さて、ここでくれぐれも注意していただきたいのは、人間ひとり一人顔が違うように尺八を吹くためのアンブシュアも千差万別で“絶対これが正しい”というものは存在しないということです。

良い師匠はその辺を心得て、自分の弟子ひとり一人に吹奏上のアドバイスをしています。私も時々、人に尺八を教えることもありますので的確なアドバイスができるように今後とも自分自身の技術を向上させたいと思っています。

4. 尺八の息は「主に鼻から息を吸った方がよい」ということ

初心者からも上級者からも、息は鼻から吸うのか、口から吸うのか、それとも両方からか、という質問をよく受けます。

結論から言いますと、鼻・口両方からで、主に鼻から吸った方が良いのです。

鼻から吸うと、湿りのある空気が入り、肺・口腔・咽頭の乾燥を防ぎます。その反対に、口からの呼吸は口腔内、咽頭の乾燥をもたらします。口から吸い、口から吹く方がのどの動きが単純ですが、口腔内の乾燥が出やすいのです。

鼻からは湿り気のある空気が入り、従って出る息も湿り気があると考えられます。

精密な機器で計ったことはないのですが、この湿り気のある息で出した尺八の音は、大変心地よいのです。

私は20才過ぎのころ、フルートを吹いていました。なんとか上手になりたいという意志はあったのですが、どんな音を出すかということに悩んでいました。ややもすると尺八のような音が生理的に自分にあって入るようで、そのような音を出していました。

フルートを習った人は分かると思うのですが、息は当然主に口から吸います。ですからややフルートは乾いた音になります。

そのころ、フルートを何とか高い水準で演奏したいという欲求もあり、有名なランパルやその他のレコードを聴きました。しかし、有名な演奏家のレコードや実演を聴く度に“のどの渇き”を覚え、不快感を覚えたのです。このような経験は大変個人的で特殊なものでしょうけれど、実際そうでした。

世界の一流の演奏を聴いて不快感を覚えるのですから、フルートが上達するはずはありません。結局フルートはその後あまり吹かなくなりました。

しかし、穴の開いたものをみれば吹きたくなる自分自身ですので、フルートは横に置いてキーのないポコポコという指の音の出る木製の古いフルートを練習し始めました。おそらく楽音以外の

音を求めていたのでしょう。

そのうち、「尺八はどうか」と思い始めたのでした。

吹くのは難しかったですが、この音が一番自分にあっていると思いました。湿り気があり、山口五郎氏のような上手な人の演奏を聴いても、フルートに比べ息の音が多いはずなのに、喉が乾かないということでとうとう今年で28年目を迎えます。

おそらくフルートは湿り気の少ない息で吹くものでしょう。

しかし、尺八はできるだけ湿り気の多い息で吹くところが命だと思います。

ただし例外もありまして、「春の海」の中間部の速いところは鼻からの息だけでは間に合いませんので、大いに口からの息も使っています。ですから、曲によって柔軟に対応することも大切なのだと思います。



5. 喉が鳴る悪い癖の治し方

喉が鳴るのは明らかに悪いことで、百害あって一利なしです。

自分でもわかっていながら直せない、やっかいな癖でもあります。

「・・さて、音を出そうとして必死になるとき喉が鳴ってしまいます。喉の鳴りを防ぐ方法はあるのでしょうか教えてください」という懇願するようなご質問を念頭に少し解説いたします。

この喉の鳴りは大変悪い癖です。何十年も吹いている、そして演奏会でも単管で出演されるような方でもこの喉を鳴らす人がいます。そばで聞いていましてでも大変耳障りですし、第一音量が出ません。音量を出そうとしましたらそれこそ大きく「ウー、ウー」と動物のような唸り声が出て大変困ったものです。

本人も気にしてはいます、何とか治そうと思っているのですが、うけれども一度ついてしまった癖はなかなか直らないようです。

私の自宅にそのような方がお見えになられたことがありますが、自分の弟子ではありませんでしたので治して差し上げられませんでした。

ですから初心者の方は今の内に喉が鳴る悪い癖を直しましょう。

治し方は至って簡単です。

練習の時に

《喉が鳴ってきたら直ちに吹くのをやめる》

というのが治し方です。

さて、なぜ喉が鳴るのかを考えましょう。

それは、尺八が楽々と音が出ないときにこの喉の鳴りが発生しやすいのです。腹の下から出てきた息はいったん唇の隙間で流れが阻害されますが、口腔前庭に押し出された空気とともにコントロールされた息が尺八の歌口に当たれば、音も楽に出て喉は鳴らないのです。

ところが、そうではなくて下腹の腹筋の支えのないままの息

で、しかも息を上手くコントロールできない場合、微妙なコントロールの必要な尺八ですので喉の筋肉を緊張させて出る息を調整しようとするのです。これが喉が鳴るおもな原因です。

喉の周りの筋肉を緊張させるということは声帯の緊張につながり、当然声帯が緊張すれば息はそこで声になってしまいます。それで吹くときに喉が鳴るのです。

初心者の内は腹式呼吸も未熟で、音が十分でないのは仕方のないことですので、喉が鳴ってくれば吹くのをやめて下さい。ビデオでも示しましたとおり、肩回し・首回し・腕回し運動をしてリラックスして下さい。そして、気分を改めてまた吹いて下さい。5分10分と吹いてまた喉が鳴ってきましたらすぐ吹くのをやめて下さい。これが私の考える最良の解決方法です。

喉の鳴ったまま吹き続けますとそれは《喉を鳴らす練習》になりますので十分気をつけて下さい。



6. 義歯でも朗々と吹けるメディアンスペース

これは根本俊男著『すべての管楽器奏者へ』（音楽之友社）の研究を紹介するものです。

尺八吹奏の基礎を修得し、甲口を全閉で練り、虚空に広がりやがて消えるがごとく音を出しても加齢による歯の老化は忍び寄ってきます。

義歯（入れ歯）になったとたんに調子を崩し尺八を諦めていった愛好家がいままでどれほど多かったことでしょう。

ここでは、前歯の義歯による尺八の調子の悪さはメディアンスペースによって解消した方がいらっしゃるということを知ってもらいたいと思います。

私自身はまだ自分の前歯で吹いていますのでこの項はどうしても間接的な解説になるとは思いますが、その点ご了解ください。

・義歯のメディアンスペース法

メディアンスペース法を一言で言いますと、義歯の上前歯に少し隙間（メディアンスペース）を開ければそれが口腔前庭に息が行きやすくなり、口腔前庭が有効に使えて大変尺八が吹きやすくなる方法です。

注意しておきますが、これは虫歯でも何でもない健康な歯には絶対応用しないでください。数年の内に歯自体がだめになってしまったり取り返しのつかない事態になります。

ここからは根本氏の本文を引用しながら話を進めます。

「大学時代、学生オーケストラでホルンを吹いていた友人から不思議な話を聞きました。“門歯の間をヤスリで削ってラッパを吹くと良く鳴るらしい”。門歯の隙間の話は、かつてユーフォoniumを吹き、歯科医学を志す学生にとってわずかな興味として、今日まで頭の片隅に残っていました。

ところがなにの因果か、私が管楽器奏者の歯科治療を始めた当初からこの問題が復活したのです。前歯の隣接面に小さな隙間を

作ると、楽にしかも正確に音が出せるらしい……。外国の著名な奏者の中には、実際に自分で隙間を作っている人が幾人もいるというのです。いや外人ばかりではなく、日本の有名な奏者の中にもいたのです。

彼らは、先人から言われるままに、小さな金やすりやサンドペーパーを歯の間にはさみ、根気よく擦って隙間を作ったのだそうです。当然のことながら、この隙間づくりの依頼は私のところにもきたのです。現在日本で活躍しているトッププレイヤーの幾人かは、私の作った隙間で吹いています。

多くの奏者に、この隙間のこと聞いてみました。しかし、誰に聞いても、いったい何故に前歯に隙間を作ると音が出しやすいのか、これを理論的に解明した人は誰一人としていないというのです。こうなると、ますます私の興味をそそります。学生時代のかすかな記憶が、今現実の課題となって私に問いかけてきたのです。

そこで、私はこれを「正中線の隙間」の意味で「メディアンスペース」と命名しました。

さて、「継続歯」をあるプロのトランペット奏者に作った時のことです。テックと呼ぶ仮の歯で補う間、前歯に約3分の1ミリの隙間を刻み、説明抜きで吹いてもらったところ、彼の反応に驚きました。

「以前の自分の歯より、ずっと楽に音が出せます。」これが何か当惑したような彼の第一声でした。私はここで始めて彼の了解を得て、この隙間の幅や、長さについて、2, 3の実験を行いました。結果は、先端から歯冠の2分の3の部位まで空けるのがもっとも適していることを突き止めました。

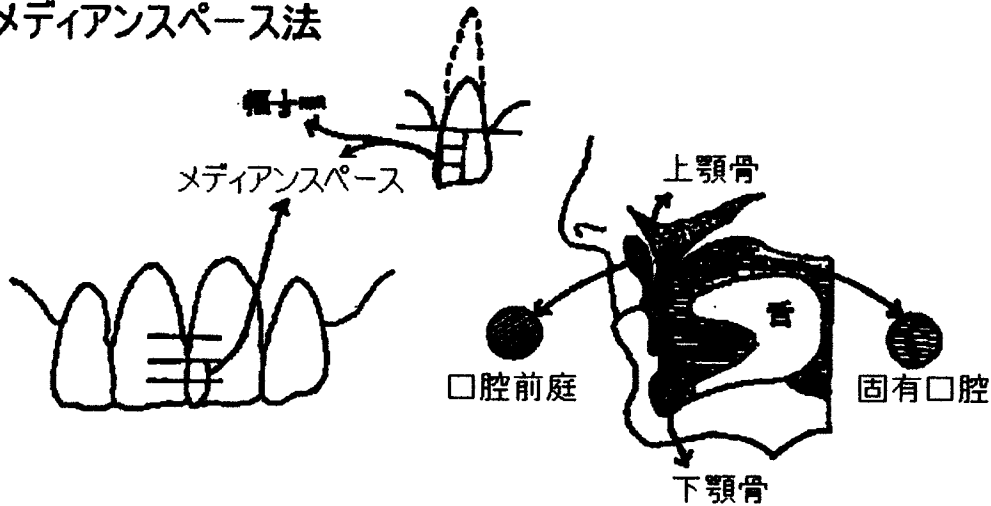
そして、数日後、完成し装着した彼の継続歯にももちろん奏者の希望によりメディアンスペースがつけられました。

以上で引用を終わりますが、尺八の場合もおそらく口腔前庭に息が行きやすくなり、義歯にメディアンスペースを施すと演奏し

やすくなるのではないのでしょうか。

本会会員でも何人か義歯にこの方法施してもらった方がいますが、結果は良好だとのこと。 (M氏)

メディアンスペース法



・健康な歯にメディアンスペースを施すのは厳禁

メディアンスペースが天然の健康な歯に施された場合の危険性はきわめて大きいのです。それは、前歯を削ることにより、エナメル質はもちろん象牙質の一部が露出されることも考えられ、この隙間が食べかすのたまり場となって虫歯の原因につながる事です。また、隙間のあるために常時清潔を保つことが困難であるという理由から、根本氏は「健康な歯に施すことはいっさいお断りしている」とのことです。

ですから、金管楽器奏者ほどの効果があるとは言いきれない、尺八奏者の健康な歯には絶対に施さないようにしましょう。

ただ、義歯にして調子が悪くなった尺八愛好家は、一度試してみることも価値があるかもしれません。

第3章：実技編

毎日の練習～高度な技法まで

1. 改訂版「尺八ー毎日のウォーミングアップ」

尺八で高度な技術を獲得するためには、まず音を磨く必要があります。朗々とした響きの音づくりのためのウォーミングアップを紹介します。

陸上競技の選手で、練習始めいきなり100mを全力疾走するランナーはいないと思います。そんなことをしたら大きな事故につながりますし、記録の向上など、とても望めません。やはり始めは柔軟運動、そして軽くジョギング程度で体を慣らしていき、それから本格的なトレーニングに入ると思います。

ところが尺八の練習ではいきなり100mを全力で走るといようなことをしている奏者が多いのです。100m全力疾走は尺八で言えば「巢鶴鈴慕」や「七小町」などの曲に当たります。

十分に尺八を吹く為のウォーミングアップをしないでいきなり難しい曲を吹くので唇や体が曲についていけずにかえって悪い癖がつき、いつまで経っても上達しないということになります。10年20年吹いても簡単な童謡すらスムーズに吹けないということになります。

上達の早い人は何らかの自分で考えたウォーミングアップの方法を持っているのだと思います。ただ、尺八界ではウォーミングアップを研究して一人でも多く尺八を上手になってもらおうという雰囲気は今まで少なかったようです。

このウォーミングアップは、私自身の経験から作られました。かつて、何を思ったか、ウォーミングアップなしに「巢鶴鈴慕」を吹くことを日課にしました。しかしそれは今から考えますと、唇にとってはたいへん良くなかったのだと思います。

まるで生き物のように言うことのきかない微妙な唇のことですから、いきなりウォーミングアップなしで甲音のみの難しい曲を吹きますと、唇は硬くなってしまい、良い音色は出にくくなります。

実は、いい響きの音と唇の自由さを得るために、かつて「毎日の日課」を著した私なのですが何を勘違いしたのか、全く間違った方法で練習していた時期がありました。一度硬くなってしまった唇は、後でいくら練習をしてもなかなかもと通りには戻りません。おかげでくる日もくる日も、どうももう一つ調子が出ないで困っておりました。

ある時、私の尊敬するフルートの巨匠のモイーズという人の伝記を読みまして、はたと気がついたのです。(フルートも尺八も、そしてノズルがなければリコーダーも発音原理は全く同じです。)

「朝のウォーミングアップは、かたつむりの角(つの)といった方が良いかな。あまりにも難しいことから始めてごらん、かたつむりの角が引っ込んでしまって——おしまい！唇だって同じことさ。」

「わしは、絶対に(始めは)高音域は練習しない。唇が緊張してしまうからね。だからわしは、低音域だけ練習することになっているんだ。時間が経つとそのうち、高音も無理なく出せるようになっていくんだ。」

『マルセル・モイーズ』P. 194、トレバー・ワイ著、音楽の友社

この文を読んで、いかに最初に難しい曲をウォーミングアップなしに吹くことが愚かなことかが分かりました。

ですから、もしも私のように甲音の難しい音から始めたり、また、比較的出しにくい乙口から始めたりしている方がおられましたら、騙されたと思って一度この「尺八—毎日のウォーミングアップ」を30分間試して下さい。

- ・各音は本当にゆっくり吹いて下さい。速さは遅ければ遅いほど効果があります。
- ・繰り返しの後は少しだけ早めに吹いて下さい。指がなめらかになり、曲を吹くときの助けになります。
- ・乙の口など、出ない音があれば本当に小さい音でそっと吹いて下さい。一年ほど経つとだんだん出てきます。その出てきた時に始めてしっかり吹けばいいのです。いずれにしましても、この「尺八—毎日のウォーミングアップ」でますます上達されますことを希望いたします。

楽譜は五線譜、琴古譜、都山譜を用意いたしました。

改訂版 尺八毎日のウォーミングアップ

【五線譜】

- 各課題は極めてゆっくりと演奏すべきである。
- 課題は各自の演奏能力により、取捨選択すること
- 良い響きを得られるまで吹くべきである。

- ・各課題は何度も繰り返して良い。
- ・伸ばす音は、自由な長さに伸ばしても良い。

1. $\text{A} \text{D} -$

2.

3. Ksibiter 乙D は出なければ無理に出さず。又、小さい音にすれば出るがある。
以下甲Dは必ずADと吹く可きである

4.

5.

6.

7.

改訂版 尺八毎日のウォーミングアップ

【都山譜】

- 各課題は極めてゆっくりと演奏すべきである。
- 課題は各自の演奏能力により、取捨選択すること
- 良い響きが得られるまで吹くべきである。

「は」は琴今古流のハセのハで



甲口に移る時、
2孔を一瞬早くとして
コックと言う音をきかす。

一	は ^甲 ロ	は ^甲 ロ	は ^甲 ロ	は ^甲 ロ	は ^甲 ロ
二	は ^甲 ロハ	は ^甲 ロハ	は ^甲 ロハ	は ^甲 ロハ	は ^甲 ロハ
三	は ^甲 ロハチ	は ^甲 ロハチ	は ^甲 ロハチ	は ^甲 ロハチ	は ^甲 ロハチ
四	は ^甲 ロハチレ	は ^甲 ロハチレ	は ^甲 ロハチレ	は ^甲 ロハチレ	は ^甲 ロハチレ
五	は ^甲 ロハチレツ	は ^甲 ロハチレツ	は ^甲 ロハチレツ	は ^甲 ロハチレツ	は ^甲 ロハチレツ
六	は ^甲 ロハチレツチ	は ^甲 ロハチレツチ	は ^甲 ロハチレツチ	は ^甲 ロハチレツチ	は ^甲 ロハチレツチ

○各課題は何度も繰り返し返して良い。
○伸ばす音は、自由な長さに伸ばしても良い。

2. メリ音のための一つの練習法

メリ音に関しては種々の教則本、邦楽ジャーナルの記事等に説明がありますので、ここでは私がメリ音を獲得するためにおこなった練習法を紹介します。

まず、メリ音は歌口の面積と、指穴の面積を狭めて音を下げる技術です。息の流速を下げて恐る恐る音を出すやり方は、しっかりしたメリ音にはつながりませんので避けます。

さて、しっかりした音のメリ音を体得するための原理は簡単です。それは「歌口によるメリ音と指によるメリ音に分けて練習する」というものです。

すなわち、はじめに歌口だけでしっかりした音でメリ音にして、その後指を添えて所定の音高にするのです。

何年、何十年も尺八を吹いているのにしっかりした音でメリ音が出ない原因はただ一つ、歌口だけのメリ音が出来ていないからなのです。

それでは、練習方法です。

ツリ（E \flat ）を例にしましょう。

全音のツ（F）をのぼしながら二孔を何回もゆっくり押し、歌口だけでメッていきます。最後の押した音がツ中（E）の高さの音になるようにします。（決して薬指は使わない）

はじめは難しいですが、決して弱い息にせずによりとツ中の高さになるように二孔を押して行きます。

これができれば、ツ→ツ中と歌口だけで音を低めてから、指（薬指）を添えます。そのときだいたい4分の3から5分の4ほど一孔をふさぎます。

これを毎日練習していけば、確実なしっかりしたツリが獲得できます。

りり（B \flat ）も同じ要領で練習します。

そして、中りは指のかざしですので、これは比較的容易に修得できると思います。

3. ムラ息について

「ムラ息」は音楽的に言えばやはり旋律を装飾する一つの技法だといえます。ですから、始めから終わりまで「ムラ息」というのは考えられません。適切な場面で使ってこそ効果があるものです。

さて、太古の昔、まだ呪術的なものが色濃く残っていた時代、神降ろしや異界との交信のために吹いていた石笛や岩笛の響きがこの「ムラ息」の原点だと思います。その音の雰囲気は能管の“ひしぎ”というヒューという音に受け継がれ、やがて尺八のムラ息につながります。

技法的に「ムラ息」を一言で言うと、「通常の吹き方よりはずれた吹き方」なのです。

吹き方は、

1. 高音（たかね：たとえばハ五）を十分のばす。
2. その音を急に音がはずれるようにカリ吹きにする
3. 不安定な音のまま縦ユリをかける（音は乙音になっている）
4. その不安定な音を、再度きれいな高音にもどし消えるように音を消す。

この1～4を一つの動きとして処理する。これが「ムラ息」なのです。

しかし、言うは易く行うは難しで、良い見本を実際目でみて勉強してください。

4. 玉音について

普通の曲を吹いている限りでは全く必要ないのですが、古典本曲の秘曲扱いの曲や現代音楽の尺八パートではよくこの「玉音」が出てきます。私の属する琴古流古典本曲の中では、

「巢鶴鈴慕」の中に出てきます。

この曲はたいへんよくできていて名曲の一つだと思うのですがあまり演奏会では聴きません。おそらくこの「玉音」が難しいのだと思います。

そして、この玉音の合理的練習法、いいかえれば誰にでも時間と努力さえあれば出来るという練習法は、あまり知られていないのではないのでしょうか。

「玉音」を支障なく出すことが出来ればこの「巢鶴鈴慕」ももっとみんなが楽しめると思います。

かつて、とある往年の名人が「玉音は千人に一人しかできない」と豪語したそうです。真偽のほどはわかりませんが割合良く知られた話です。この話を真に受けて玉音を最初から諦めた尺八吹きもたくさんいたそうです。

言葉というものは恐ろしいものですね。私自身も気をつけたいと思っております。

さて、「玉音」は西洋音楽で言う「フラッター・タンギング」に当たります。（フラッターは2種類あり、玉音は喉の奥をふるわす方がよいと思います。）

これは舌を息の流れを少し借りてふるわす奏法です。コツさえつかめれば難しいものではありません。

ただ、このコツをつかむのが、出来ない人にとっては難しいのだと思います。

また、まだ「玉音」を必要でない初心者の方も、今から修得しておくことは望ましいことだと存じます。

（玉音の具体的練習法）

ここで述べる方法は私が「玉音」を修得した経験より述べますので、まだまだよい方法があるかも知れません。

その方法と言うのが「うがい」による方法です。

最初十分な量の水でうがいをします。

そして毎日少しずつ水の量を減らしていくのです。

あわてず、出来なければ出来る量の水でうがいをします。

それを数カ月続けます。

最終的には、全く水無しでうがいの舌の動きを獲得するのです。

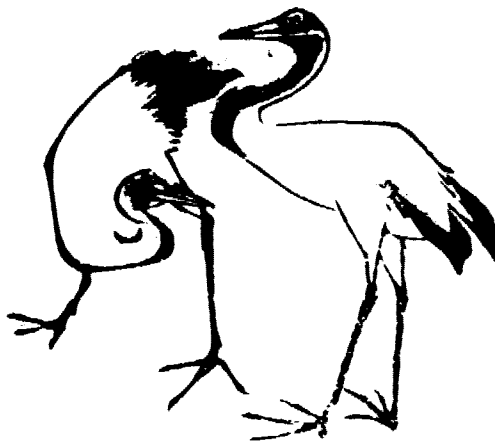
私は2、3カ月毎日毎日うがいを続けました。そして、最後には水無しでうがいの舌の動きが出来るようになりました。

人によっては数週間で出来るでしょうし、また1年ほどかかるかも知れません。いずれにしても必ず出来ることと思います。

この時獲得した「R」の発音は身につけていまして、後からフルートを習っているときにたいへん重宝いたしました。

そして、この「R」の舌の動きが出来ると、その動きを舌の前方へ持っていき、鋭い「玉音」もだせますし、また喉の奥で震わせると猫みみたいな柔らかい「玉音」もでます。(猫の名前に「玉」が多いのはそのせいでしょうか)

いずれにいたしましても、ぜひこの機会に、“うがいによって”、玉音を修得して下さい。



5. 横ユリ(ビブラート)について

まず、尺八吹奏研究会の会員さんの質問を引用させていただきます。

「名手はみんな独特の美しいビブラートを身につけていると、何かの本で読んだことがあります。さてビブラートは、

- ・自然に身につくものなのか。
- ・意図的に身につけるものなのか。
- ・生まれつきのもものなのか（だから美しいビブラートは素質がなければ一生身につかないのか。）

ご教授願います。」

○この問題は難しく、上手くお答えできないのですが、尺八を十年、二十年と吹いていても自然できれいなビブラートがかけられない人が圧倒的に多い現実を見ると、大多数の人にとってビブラートは「自然に身につくものではない」と言えます。

私の個人的な体験からいえば、かなり前からビブラートを意図的に練習してきました。その結果、今は何とか人前でも下手に聞こえない程度にはビブラートが身につけているようですので「生まれつきの素質がなければ身につかない」ものでもないと思います。

従いまして、ビブラートは本人がつけたいと望むなら意図的に練習によって身につけるべきものだと言えます。

さてここではヴィブラートについての私個人の練習方法を少し紹介いたします。あくまで個人的なものですので全ての人に当てはまらないかも知れません。ご承知おきください。

まず、原則は次の通りです。

○ヴィブラートは特殊な場合をのぞき首の横の動作でかけること。

○しかも、そのとき息の拍動もわからないように入れて、横ユリを支える。

○ただし、実際の演奏では息の拍動は入れない場合が多いし、感興の

赴くところに任せて自然なユリになるようにする。

(古典本曲は、横ユリのための練習曲では決してない！)

【おおまかな練習法 (言葉では伝わらないかも知れませんが)】

- ・一番だしやすい音を伸ばす (ロングトーン)
- ・その音にフーフーと息を乗せる。
- ・フーフーのあとで横ユリを入れる。

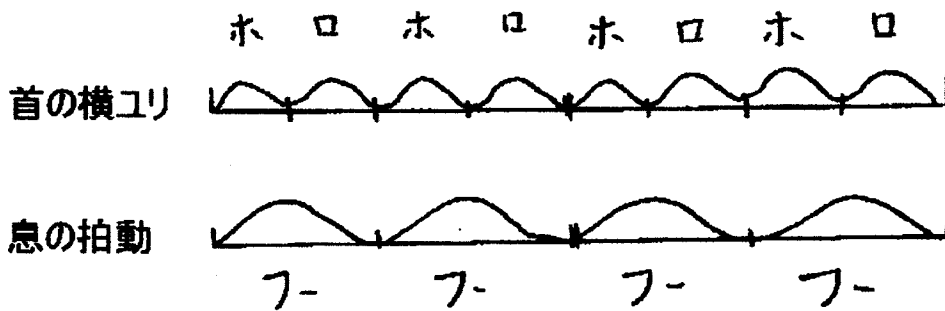
(この時、一回の息毎に2回横ユリ (ヴィブラート) がかかるはずだし、また2回ヴィブラートがかかるように絶対にする。)

・それができれば、最初から息の拍動のもとにきわめてなめらかな横ユリのヴィブラートをかける。

(勿論、息のフーフーが人にわかるようではいけません。)

- ・また、息の拍動のない滑らかな横ユリも練習する。

見本としては、山口五郎師の若いときの演奏CDを何百回と聴くことをお勧めいたします。



横ユリ練習のイメージ

6. 【注意】歌口のかなり深い尺八は、横ユリがかけられない

横ユリの滑らかなビブラートは残念ながら「歌口のかなり深い」尺八では、きわめてかけにくいのです。

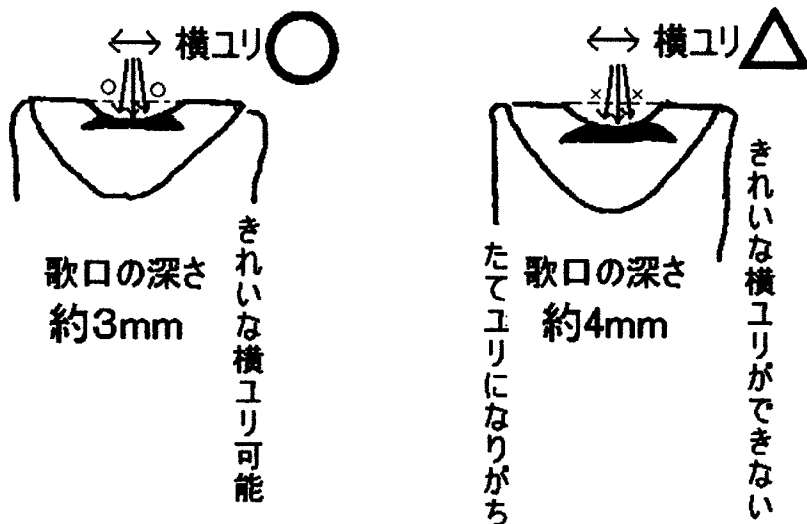
従いまして、「歌口のかなり深い」尺八を使っている方は横ユリの修得が困難だと思います。

歌口の深さが4mmも5mmもある尺八は、フルート奏法が適しています。すなわち、もはや尺八ではないのかもしれませんが。

実際に私はしばらく深い歌口の尺八を吹いてみたのですが、その歌口の深さが4mmある新しい六寸管の基本的な性質がだんだんわかりかけてきました。その性質とは、一言で言えばフルート奏法に適したものと言うことです。

私は琴古流で、手本として故山口五郎師の奏法を追求しておりますし、とくにユリは、きわめて滑らかで柔軟な横ユリを目標としています。

ところが、この歌口の深さが4mmある新しい六寸では、それが殆どできないのです。横ユリは、息がエッジに当たるポイントが微妙に左右にずれることによって発生します。しかし、深さが4mmもあって息の当たるポイントが狭いと横ユリをしても音が出にくくなるだけで横ユリには成りにくいのです。図を見てください。



この図は、イメージ図で実際の息はもっと幅も狭いと思います。

あくまでも、私の感覚的な図とお考えください。

さて、この歌口の深さが4mmある新しい六寸では自分の奏法ができないと思ったのですが、試しにフルート奏法で吹いてみました。

ユリは息の拍動でかける。そうすると、なんとびゅうーびゅうー良く鳴ってきました。しかも良くないことですが、音の出だしに首を縦にちょっと振りますと音の良く鳴るポイントがつかめて、これまた良く鳴ることにつながりました。

しかし、考えてみますと尺八でわざわざフルート奏法をする必要性があるのでしょうか。それは、尺八の伝統を壊すことになるのではないのでしょうか。尺八は、けたたましく大きな音を出さなくてもいいのではないのでしょうか。

そして、歌口の深さが4mmもある鳴りを求めた尺八が現在、現実問題として出回っている時代、一尺八寸管ですら歌口を深くえぐったものが見られる現在、尺八の奏法の伝統は途絶えてしまうのではないかという危惧を持ちます。

もしも、歌口の深さが4mm以上もある尺八で、モイーズやランパル、J. ゴールウェイのような素晴らしい息のヴィブラートをかけられる演奏家が出れば（可能性はきわめて大きい）この奏法がはびこっていくかも知れません。

私は、そういう時代を見たくないと言う気持ちと、「それが時代の流れか」という諦めの気持ちの間をいったりきたりしています。





第4章「私の演奏会用 琴古流尺八古典本曲集」

「三谷菅垣」

「下り葉の曲」

「夕暮の曲」

「巢鶴鈴慕」

「鹿の遠音」

(上記5曲、いずれも5分程度の演奏時間)

琴古流ではすでに故山口五郎氏が琴古流本曲表裏36曲すべて完全録音したCDが流布しております。その他の古典本曲についても多くのCDが発売されております。そのような中、あえて尺八本曲の抜粋版を掲載するのは“演奏会で、音楽として本曲を尺八愛好家でない聴衆に聞いてもらう場合、適度な時間で曲を構成しなければならない”という理由からです。

尺八本曲こそ、尺八の特性を生かした音楽です。

私は今まで15回の小さな演奏会を続けてきましたが、プログラムには必ず1曲以上古典本曲を入れてきました。

しかも、聴いていただく方々を考えて、5分程度で構成される尺八本曲を吹奏してきました。

今回の曲は同じ思いをお持ちの演奏者にとって何かの参考になり、かつ、お役に立つかと思います。



◎この著作の内容の実演映像〈DVD 尺八吹奏法Ⅱ〉(¥2,000)を頒布して
います。ご希望の節は下記宛てにお申し込み下さい。
〒590-0531 大阪府泉南市岡田 2-190-7 尺八吹奏研究会 貴志清一