

2009年尺八吹奏研究会
研究資料

尺八吹奏法 (運指編)



貴志清一著

はじめに

2006年8月に「尺八吹奏法Ⅱ」を発刊してから3年が経ちます。幸い邦楽ジャーナルでも取り扱っていただき、かなり「口腔前庭理論」などが尺八の世界に定着してきているようです。

この「尺八吹奏法Ⅱ」が出てすぐ「運指を扱った本もお願いします」とのお便りが全国よりたくさん寄せられました。運指のことは近々冊子にしてまとめますとお返事申し上げたのですが、纏められないまま3年が過ぎました。

ありがたいことに学生時代から決めていた仕事に30年ほど携わることができましたが、仕事が当然生活の中心になりますので、「三度の食事よりも好き」な尺八は常に二の次にしてきました。従いまして、少ない練習時間でいかに上達するかということがいつも頭にありました。

その効率的な運指練習は尺八愛好家の参考になるのではないかといつも思っていました。

私事に亘りますが、ある程度の若さが要求される仕事についていたもので、もう潮時かなと考え今年の4月に退職しました。従いまして時間が十分できましたので、今回やっと「尺八吹奏法（運指編）」を作成させていただいた次第です。

「尺八の持ち方」から始まり「押し指」、そして具体的な練習法として「千鳥の曲」「春の海」「雨の水前寺」を取り上げています。

最後は「コロ」の練習法を扱っています。

内容的には尺八中級者～専門家を対象にしています。

この著作が尺八愛好家の技量向上のお役に立てれば幸いです。

2009年7月 貴志清一

尺八吹奏研究会 (ホームページ)

<http://www.bmbnt.com/shaku8/>

目次

	ページ
【1】 運指の基礎としての、尺八の持ち方	1
【2】 押し指の練習	3
【3】 千鳥の曲の難所の克服	11
【4】 こうすれば「春の海」は、いつかは吹ける . . .	17
【5】 吹奏の大前提と「雨の水前寺」の速い中間部の練習 .	27
【6】 実際の「雨の水前寺」の速い中間部の練習 . .	31
【7】 コロの練習法	38

【1】運指の基礎としての、尺八の持ち方

尺八は原則として、指には余分な力を絶対に入れてはなりません。

力を入れすぎて練習していますと腱鞘炎等になりがちです。実際に腱鞘炎で悩んでいる方も、もしかすると多いかも知れません。

尺八を力一杯握るのではなく、両方の親指で尺八の重さを支える感じで、少し管尻を上げて持つと良いかと思えます。

私は 乙ハ（琴古:り）を吹きながら、右手、左手の指を、親指を残してすべて離して、しかも音を出し続けることによって「余分な力が入っていないか」を確認します。

おそらく信じてもらえないかもしれませんが、実際にできるのです。それくらい指から余分な力を抜くのです。

練習法

1. 乙ハをロングトーンで延ばす。
2. 音が出ている時に左手の中指をそっと離す
3. 音が出ているときに続けて右手の親指以外を全て離す

多分、こうすると、大抵の方は尺八が落ちてしまうと思えます。落ちてしまわない持ち方が、指に力の入っていない理想の持ち方なのです。歌口で安定させ、左手・右手の親指に尺八の重さを支える感じです。

実際の写真を見てください。

左側が（り）音（都山乙ハ）を吹いている状態です。

右側が最終的に親指だけ残して音を出している状態です。

（写真を参考にしてください）

さて、これができている状態では、指に力を入れようがありません。すなわち余分な力が入っていないのです。もちろん親指にも余分な力が入っていません。この状態でどんな速い音型を練習しても腱鞘炎になることはありません。

はっきりと明言しておきますが、ピアノやヴァイオリンと違い、尺八では腱鞘炎になりようがないのです。なりたくてもなれないのです。何故なら、高々300g程度の重さの竹を口に軽く立てかけて両方の親指で支えるのですから、力の入れようがありません。

それでは、何故力が入るのでしょうか。答えは簡単です。持ち方が悪

いからです。特に垂直に近い持ち方をするとその危険性が高まります。いくら軽いものでも、垂直に落ちようとするものを横から止めるのは、常にかかなりの力を入れなければ安定しないのは当然です。両手の親指で支えられるほど、管尻を上げるようにしましょう。また、実際の演奏はそれよりも若干管尻を下げてても可能です。



乙ハ（琴古り）音 → 一二三四孔開け
両手中指離し

【2】押し指の練習

さて、指が自由に動く持ち方になったと仮定しましょう。

尺八の初歩の段階から地歌「七小町」の手事を見事に吹きこなす名人まで、常に訓練しなければいけないのが「押し指」です。

押し指に関して、“何となく古曲を数吹けば上手くなる”という幻想を持っていませんか？

古曲を数吹けば押し指は必ず上手くなるとは限りません。第一、1日の限られた時間の中で「千鳥の曲」ならその手事の所を何回吹けるでしょうか。しかも、所定のテンポで吹き始め、難しい・いつも間違ふところを今日も間違ふ、それでもどんどん先を吹いていく。その内、間違ふところも忘れてしまって、「ああ、今日は3回通したなあ・・・」と自己満足に陥ってしまう。

これでは、尺八は永遠に上手くなりません。

しかも、悪いことに大抵の師匠は弟子の間違ふところを指摘しないことが多いのです。いっしょに吹いていって、師匠はできるのだけど、弟子は間違っている。それでもかまわずいっしょに吹き通す。弟子が一人で吹くときも、師匠は唱譜をして、弟子が間違っても自分はどんどん歌っていく。

第一、入門して、全音の音も十分に出ないのに、「千鳥の曲」などを弟子に吹かす師匠が多いというのは何だろう。勿論師匠自身もたいして上手く吹けないのだが。

メリ音が確実にできない内から地歌は練習させてはいけないのでしよう。そんな練習をしているから、尺八愛好家は曲を確実に吹けなくても、吹けないことに慣れてしまうのでしよう。これはもう恐ろしいことです。

たとえば乙のツから始まりメリ音のない歌曲、「浜千鳥」を練習させているとき、もし弟子が甲のツが出にくければ、「この甲のツがしっかり出ればこの曲は音楽になるのです。あなたはまだできていませんが、それがあなたの課題ですので甲口の流れで甲のツを出しましょう」と指導し、決してメリ音の出てくる地歌は、音が満足に出ない内は吹かせないのが良識ある師匠だと思います。

前置きが長くなりましたが、押し指（連続音）も合理的な練習を無理なく重ねれば、上達への情熱がある人なら誰でも上手くなります。

そのための練習法を述べます。

○先ず、自分が確実にできる速さより速くしないということです。これは、すべてのこの本の課題に当てはまります。

そして、特にできない部分は、その部分だけ自分で練習してみることをお勧めします。

○押し指の注意としては、音が分離すれば十分なので、指は上げるというより、小さな隙間を作る気持ちで練習してください。

○この練習曲は、一例ですので、上級者は自分で外の曲で、いろんなパターンを工夫してください。

○特にこの押し指は、古曲の手事の部分に有効です。

○3番目の「琴古り（都山ハ）の押し指練習」は特に動きの鈍い親指のためのものです。裏孔を塞ぎ、しかも尺八の重みも支えなければならぬ為にこの親指の動きは鈍いのが当たり前です。それで、特にこの指を訓練する必要があります。

この琴古り（都山ハ）の押し指の時は「尺八の重みを支える」ことから親指を開放しましょう。すなわちこの時だけは右手で尺八を支えることにします。そのため私は右手（下部管の手）の小指をこの時だけ尺八につけます。そうすれば右手親指、中指、小指と3点で竹を支えることになり、左手（上部管）の親指は自由な動きが可能になります。

この状態で、3番目の練習をゆっくり初めてください。慣れてくればかなり速く吹けるようになります。そうなれば地歌の手事で「り（ハ）」の連続音は苦しくなくなります。焦らずに練習を積み重ねてください。

押し指の練習 ①

初めはきわめてゆっくり吹く
慣れてきたら速い目に吹く (全曲共通)

Flute

9

Musical notation for measures 9-10. The top staff is a treble clef with a key signature of one flat. It contains eighth-note triplets. The middle staff is a guitar-style notation with stems and flags. The bottom staff is a simplified notation with vertical lines and brackets.

11

Musical notation for measures 11-12. Similar to the previous system, it features a treble clef staff with eighth-note triplets, a guitar-style notation staff, and a simplified notation staff.

13

Musical notation for measures 13-14. Similar to the previous systems, it features a treble clef staff with eighth-note triplets, a guitar-style notation staff, and a simplified notation staff.

15

Musical notation for measures 15-16. Similar to the previous systems, it features a treble clef staff with eighth-note triplets, a guitar-style notation staff, and a simplified notation staff.

押し指の練習 ②

Flute

2

3

5

7

(下) 都山流の方は琴古譜を、
 (上) 琴古流の方は都山譜を修正テープで
 消していただければ、見やすくなります。

9

11

13

15

琴古り（都山ハ）の押指練習 ③

〔作曲者〕

この曲に限って右手（下部管の手）の小指を尺八につけます。そうすれば右手親指、中指、小指と3点で竹を支えることになり、左手（上部管）の親指は自由になります。

Flute

3

5

7

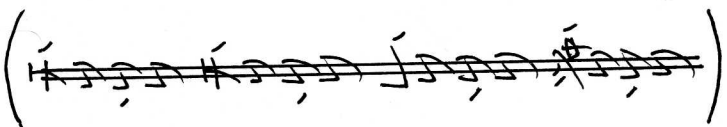
9

11

13

15

※全部分、本来琴古流では右記の表記になりますが、見やすいように一拍ずつ区切っています。



【3】千鳥の曲の難所の克服

押し指の練習を丁寧に練習すれば、徐々にですが地歌の手事のところがなめらかに演奏できてくると思います。

ただし、その手事の部分も闇雲に吹けば上手く吹けるというわけではありません。

地歌一曲を闇雲に100回通し吹きをしても、間違ふところはやはり間違いやすいし、あやふやなところはそのままでしょう。

それよりは、難しい所を取り出して、合理的に反復練習を確実にする方が良いでしょう。

私も含めて、どうしても精神主義になりがちです。それは理にかなったやり方、考え方を排除しがちです。このように書いている私自身、何を間違ったのか尺八を手取るやいなや「巢鶴鈴慕」を吹き初めに練習し、口元（アンブシュア）の柔軟性を一気に無くすような方法をとったこともありました。そういうことをしていれば上手くなるどころか、下手になる一方でしょう。しかし精神主義こそ上達の秘訣と信じて疑いませんでした。吹けば吹くほど下手になっていく、音のコントロールが利かなくなる、音色が悪くなっていく。行くところまで行って悩み抜いた揚げ句、ふと気がついて「毎日のウォーミングアップ」を考え実践して行ったのでした。「尺八吹奏法Ⅱ」に掲載しているのがそれです。

運指の場合も同じことが言えます。決して間違いながら「千鳥の曲500通し！」などしないでください。間違った箇所を合理的に直していきましょう。

さて、手事の例として「千鳥の曲」の手事部分を取り上げましょう。

ただし、ツ（都山ツ）が自由に出ない方は、今一度「尺八吹奏法Ⅱ」の“メリ音の練習”を実践してみてください。

ここでは、ツ（ツ）がしっかり出る尺八奏者を対象にしています。

○それでは、楽譜を見てください。

「千鳥の曲」の手事で難しいところは①、②だとします。

①の解説

音の出やすい、なんでもないようなところですが、手事ゆえ速いので吹きづらいですね。

一般的に難しい場所は、「最後から練習して、だんだんもどる」のが原則です。

[練習法]

Aを吹きます。もちろん、これは弾んで吹きます。

Bを吹きます。全音だけですので難しくはないと思います。

Cは、最初のツ（都山ツ）に気をつけて、始めはゆっくり、そしてだんだん速めていきます。

Dもゆっくり、そしてだんだん速めていきましょう。

A～Dが確実にできたあと、初めて元の楽譜を演奏しましょう。

この本の以下のすべての練習曲は、各課題を同じように練習します。

②のところも、同じようにA, B, C, D, E, Fの順に練習しましょう。

さて、①、②以外に自分が「難しいな」と感じたところは同じように考えて練習課題を作って挑戦してみてください。

その上で、初めて手事の部分を通してみましょう。

これは、人によっては1年、2年かかるかも知れませんが、場合によっては1週間程度でできあがるかも知れません。

できあがりましたら、是非お近くのお琴の上手な方と合奏してみましょう。おそらく今までは聞こえてこなかった琴の音が鮮明に聞こえてくるかも知れません。勿論、ご自分の音もはっきりと聞こえると思います。

その時には、おそらく今までは感じなかった「上達した」という喜びも味わえるかと思います。

千鳥の曲 (手事部分)

速めに

167

176

185

193

千鳥の部

201 a tempo

209

217

224

Musical notation for measures 224-231. The top staff shows a melodic line with eighth and sixteenth notes, and the bottom staff shows a complex rhythmic accompaniment with various note values and rests.

232

Musical notation for measures 232-239. The top staff shows a melodic line with eighth and sixteenth notes, and the bottom staff shows a complex rhythmic accompaniment with various note values and rests.

240

新

Musical notation for measures 240-247. The top staff shows a melodic line with eighth and sixteenth notes, and the bottom staff shows a complex rhythmic accompaniment with various note values and rests.

248

②

Musical notation for measures 248-254. The top staff shows a melodic line with eighth and sixteenth notes, and the bottom staff shows a complex rhythmic accompaniment with various note values and rests.

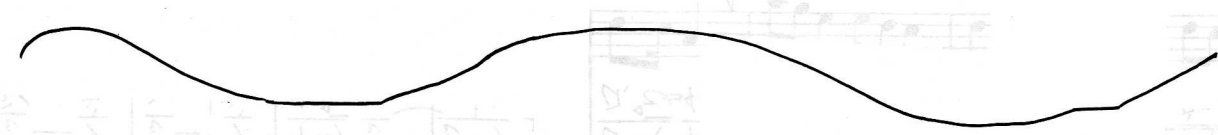
255

Musical notation for measures 255-261. The top staff shows a melodic line with eighth and sixteenth notes, and the bottom staff shows a complex rhythmic accompaniment with various note values and rests.

262

Musical notation for measures 262-269. The top staff shows a melodic line with eighth and sixteenth notes, and the bottom staff shows a complex rhythmic accompaniment with various note values and rests.

得氏



千鳥の曲手事①

吉澤検校

Flute

甲
 千鳥の鳥 千鳥の鳥 千鳥の鳥
 只 只 只 只 只

A

只 只 只 只 只
 只 只 只 只 只

B

只 只 只 只 只
 只 只 只 只 只

C

只 只 只 只 只
 只 只 只 只 只

D

只 只 只 只 只
 只 只 只 只 只

千鳥の曲手事②

Flute

6

8

10

12

14

16

【4】こうすれば「春の海」は、いつかは吹ける

尺八吹奏研究会の会報84号で「春の海」の練習法を取り上げたのは1998年ですから、もう11年前になります。その頃に本会の会員だった方はおそらく覚えていることと思います。そして、その記事を見て「春の海」に挑戦した方も多くいらっしゃるでしょう。その方々はその後「春の海」は自分のレパートリーになったのでしょうか。

さて、ここではその時の会報をそのまま掲載することにします。と言うのも、2年半前に私の所へ初心者状態でお稽古にこられ、それ以後熱心に練習を積み重ねてこられていらっしゃるS氏がこの練習法に取り組んでいまして、徐々にその成果が見えてきているからです。今は来年(2010年)の新年演奏会で「春の海」を吹くことを目標にしています。

この11年前に書いた「春の海」の練習法がほとんど修正なく使えるという確信を持ってましたので紹介させていただきます。

(1998年9月7日発行・尺八吹奏研究会会報84号より)

「春の海」を演奏会で吹きませんか？

こうすれば「春の海」は、いつかは吹ける

— 中間部の速い部分の合理的練習法 —

よくアドバイスを依頼されるご質問の中で「春の海」を何とか吹きたい、そして演奏会でも吹いてみたい。こういうご希望があります。

しかし、春の海の前半部のゆったりしたところは吹けても中間部の速い部分が吹けない、または箏と合わないということで演奏を諦めることが多いと聞いています。

お正月になると決まって流れてくる「春の海」は学校の鑑賞教材にもなっていますし、箏との二重奏の生演奏は上手く吹けば演奏者も聴衆もゆったりとした気分を味わえる名曲です。

ところが、問題は速い中間部です。

ここでは合理的な練習方法、“こうすればいつかは吹けるようになる”という方法を紹介いたします。

この本の楽譜すべてに言えることですが、ここでも合理的練習方法の一般的注意を述べます。

①必ず自分の確実に吹ける速さから始めること。

②所定の速さ通り吹けない箇所は音型を変えて練習する。

①に関しては、必ず守ってください。少し速く吹けるようになりますと、どうしても確実に吹くことを忘れてしまいがちになります。そうして不確かな所があるのに速い速度で吹いてしまいますと、いつまで経ってもなめらかな演奏ができずじまいになります

②に関しても、必ず実行してください。音型を変えるということは特に、各指を独立させて動かすための良い練習法なのです。またそれは、口のコントロール指の動きを完全に一致させるための絶対必要な練習法なのです。

さて、春の海の実際の楽譜に①～⑧までの練習番号を記しています。そして各々の部分を確実にするための練習譜をゆっくり確実に吹いてください。確実にできたら少し速めて練習します。

この①～⑧までを確実にできるようになりますと、後は同じような音型か、または易しい音型なのです。

音を十分鳴らせる奏者がこの練習を1年間、毎日続ければ、たいていの人は吹けるようになると思います。

※この「春の海」は七孔尺八（一尺六寸）で練習してください。

「春の海」 中間部 (部分)

《琴古譜》

<p>糸糸雷 〜</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>天△天△天△ 〜</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>速 糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>
<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>
<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>天△天△天△ 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>
<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>
<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>天△天△天△ 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>	<p>糸糸糸糸糸糸糸糸 糸糸糸糸糸糸糸糸</p>

都山流の方は琴古譜を、
 琴古流の方は都山譜を修正テープで
 消していただければ、見やすくなります

春の海 ① ②

※ = 息つき無し (全曲共通)

[作曲者]

元譜

①

②

春の海 ③

〔作曲者〕

元譜

③

The score consists of five systems of music. Each system includes a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a grand staff (treble and bass clefs). The key signature is one flat (B-flat major or D minor), and the time signature is 4/4. The systems are numbered 1 through 5 at the beginning of the vocal line. The piano accompaniment includes various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. Handwritten annotations in black ink are present throughout the score, including circled notes, arrows, and other markings. A circled '3' is located at the top left of the first system. The score ends with a double bar line at the end of the fifth system.

20

Handwritten notation below the staff includes rhythmic symbols and fingering numbers (1, 2, 3) for the triplets.

24

Handwritten notation below the staff includes rhythmic symbols and fingering numbers (1, 2, 3) for the triplets.

27

Handwritten notation below the staff includes rhythmic symbols and fingering numbers (1, 2, 3) for the triplet in measure 27.

29

Handwritten notation below the staff includes rhythmic symbols and fingering numbers (1, 2, 3) for the triplets.

春の海 ④ ⑤

元譜

④

元譜

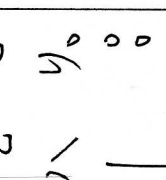
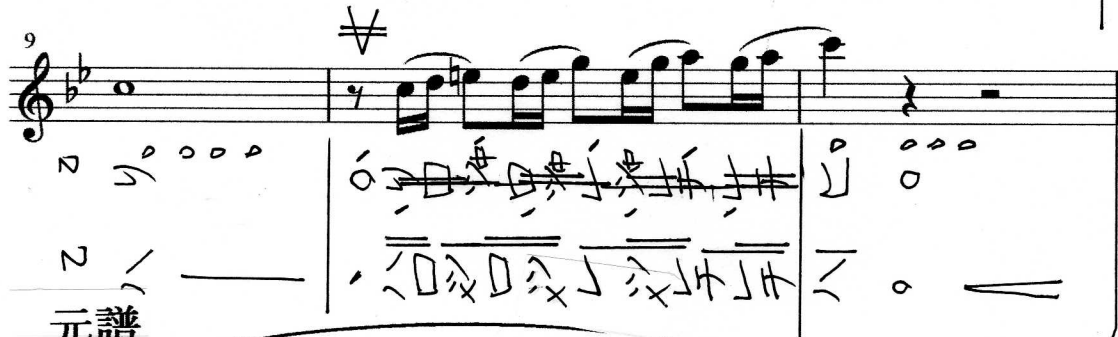
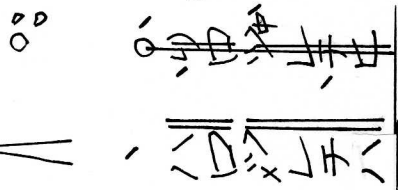
⑤

春の海 ⑥ ⑦

作曲者

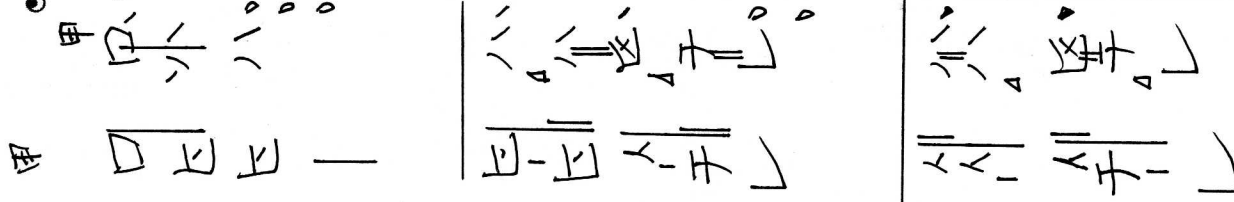
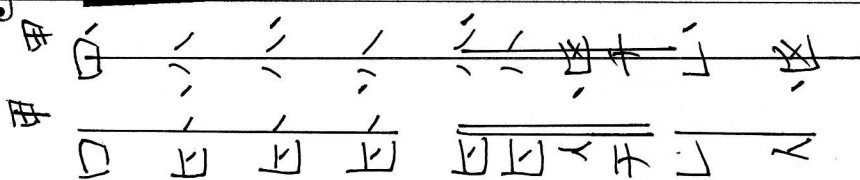
元譜

⑥



元譜

⑦



春の海 ⑧ 都山流の方は琴古譜を、
 琴古流の方は都山譜を修正テープで
 消していただければ、見やすくなります。

元譜

⑧

3

6

12

15

【5】吹奏の大前提と「雨の水前寺」の速い中間部の練習

◎尺八吹奏の大前提

今から述べる尺八吹奏上の大前提を理解し実行していない尺八奏者は、かえって悪い癖がつきますので宮田耕八朗師の「雨の水前寺」を練習しない方が良いと思います。

さてその大前提です。

(尺八吹奏上の大前提)

「大きい響く音は、息の量を増やして実現するのではなく、奏者の口(アブシヤ)と歌口の間の圧力を増すことで実現するべきである。ただし、圧力を増やした結果、息の量は少し増えるのであるが」

ご理解できますでしょうか？

これができていない奏者は、以下の練習課題をすればするほど吹き方が雑になり、音も悪くなるという悪循環に陥ります。

「雨の水前寺」の速い中間部は尺八をフルートのようになっています。このような曲は不必要と思う尺八愛好家も多いでしょう。しかし、ごく少数かも知れませんが「吹きたい。」と思う人がいることも事実です。しかし、「吹きたい。」と思ってもこの速い所は闇雲に練習してもなめらかに所定の速さで演奏することは難しいですね。

この部分は、上記の大前提を踏まえて合理的な指の練習を重ねることで実現できるのです。

よく見かける非合理的な練習は、とにかく速いものだから指が均一に動かさず息をいっぱい出してはあはあ言いながら何回も無茶苦茶吹く・・・というものです。最初から息を尺八にブオーと吹き付けて2小節も行かない内に息切れしてしまう・・・。これでは吹ける訳ありません。

この部分は四分音符＝120（0.5秒）で吹いても4小節ですから8秒で吹いていけばいいのです。ロングトーンで8秒はそう難しくありません。しかし、息を無駄に使うから5秒と持たないのです。

確かにお琴が大きい目の音でリズムカルに弾きますので尺八は

ある程度の音量が要ります。しかし、音量は息の量で増やすのではないのです。そういうことは、師匠が弟子に入門の時からきちんと指導しておくべきことです。また、弟子が中級者になっても師匠は音量を息の量で増やそうとする癖を直していかなければなりません。それをしないのは無責任です。そういう無責任が蔓延し、結果として尺八という全世界に胸を張って誇れる日本の楽器を、日本人自身が駄目にしているのではないのでしょうか。そういうことに気のついている師匠はごく少数なのかも知れません。

大前提にもどります。

「大きい響く音は、息の量を増やして実現するのではなく、奏者の口(アブシュア)と歌口の間を圧力を増すことで実現するべきである。ただし、圧力を増やした結果、息の量は少し増えるのであるが」

この圧力を増すことを体得していない尺八奏者がいましたら、まず、次の「下唇の活用」を復習してください。

「下唇の活用~正しい吹き方の奏者は名人の音に近づける」

この下唇の活用は“尺八を正しい吹き方を身につけている奏者のみ”試してください。正しい吹き方ができていないと返って混乱し、スランプに陥るのが関の山です。

さて、正しい尺八の吹き方はおよそ以下の通りです。

- ・まっすぐな息が出せる。
- ・けっして喉が“うーうー”鳴らない。
- ・音の末尾がきれいに消せる。
- ・上唇裏の口腔前庭が吹くときにできている。※
- ・下歯が息の流れを邪魔していない。

(※口腔前庭については「尺八吹奏法Ⅱ」を参照してください)

だいたいこの5つのことが出来ていると確認ができれば以下のことをお試してください。

1. 一音（たとえば甲口）を出します。
2. 音が出たら、ほんの少し下唇を前に出し気味にします。
3. そして、下唇は大体そのままにする気持ちであご（顎）を手前下にゆっくり引いていきます。（実際は下唇も顎に少しついていく）

ちょうど、下唇が上唇をこする感じです。

これだけのことです。しかし、これは言葉では極めて伝えるににくいものなのです。

もし私のするようにこれができれば、あごを手前にゆっくり引いていくと同時に急に艶のある「良く鳴る」音色が出るはずです。ご自分でも驚くほど良く鳴り、まるで名人の音に近づいた感覚が得られるのではないのでしょうか。

良い響きの尺八の専門家の方は、「そんなこと、当たり前。わたしはいつもそのように吹いています。」と思うかも知れませんが、何とかいい音を出したい、しかし出ない尺八愛好家にとってはこの方法は有効ではないかと自負しています。

乙口などでは、同じことを唇をひねるようにして実現している人もいます。またこの方法を 故二代目河野玉水師は「口を絞る」と表現されていました。

唇を「ひねる、絞る」は少し回転運動的な要素が感じられます。わたくしの方法は上下的な感じですが、いずれにしても、していることはほとんど同じで、音に艶が出て良い響きになることは同じです。

この文をお読みになられた方は自分なりの方法でも良いと思います。

物理的には、息がより長く唇の間を通り、その気流をきれいに整流させることでしょう。

以前尺八吹奏研究会のHP 148号の「ゴールウェイの動画がこういう風に参考になります」（2007/12/01）というのは正しくこのことを言っています。

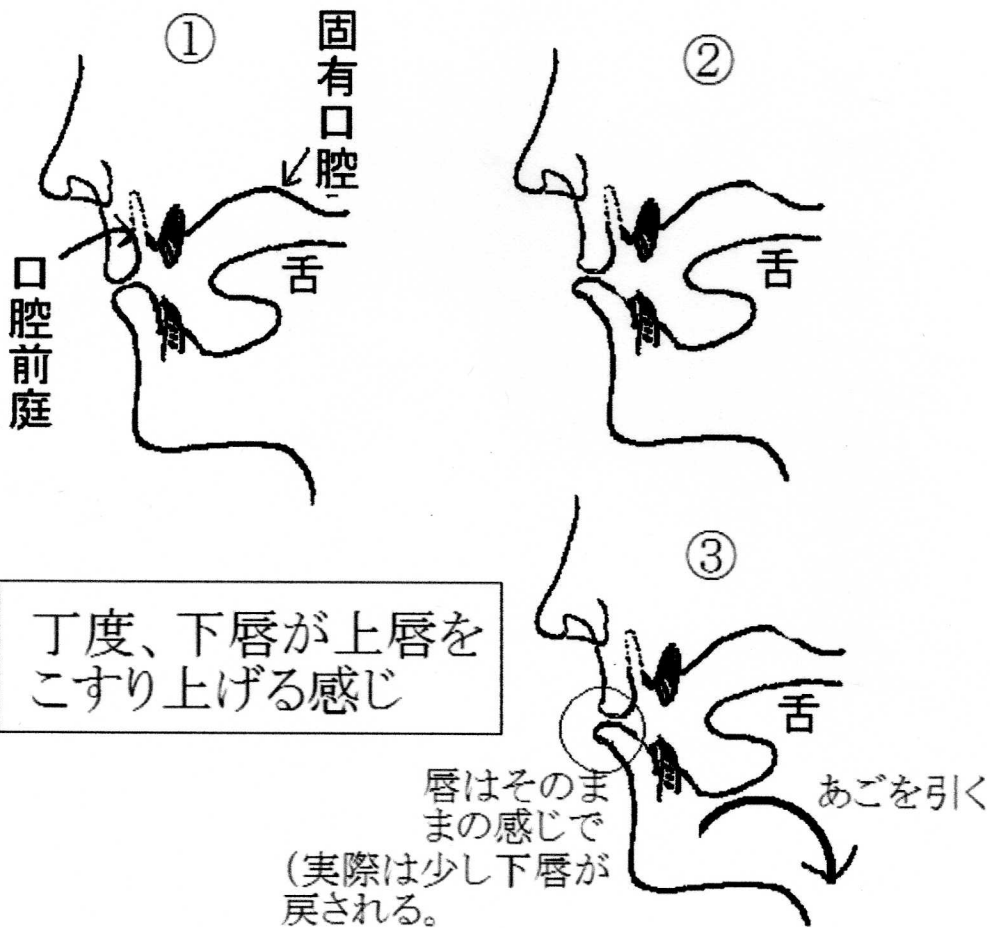
(<http://jp.youtube.com/watch?v=NcXRzZZv1mE>)

(削除されているかもしれません)

ただし、穴の小さな、唇が自由になるフルートではゴールウェイ

この映像のようにできるのですが、尺八はフルートの台座まで自分で作る必要がありますのでそのまま応用するわけにはいきません。

尺八では、始めに述べたように、「音が出たら、ほんの少し下唇を前に出し気味にし、下唇は大体そのままにする気持ちであご（顎）を手前下にゆっくり引いていき、ちょうど、下唇が上唇をこする感じで音をだす」となると思います。



【6】実際の「雨の水前寺」の速い中間部の練習

各課題の始めに長い音符をおいています。それは速いからといって息を無駄に使ってしまわないための準備なのです。したがって、始めの音符の次に息継ぎはしないようにしてください。

音型は各指の独立性を高めるために、3つの形をとっています
始めは（**タタタ**）、
次に（**タツタタ**）、
そして（**タタタ**）です。

始めは2小節毎に息をとってゆっくり練習し、指が慣れてくれば4小節、息を続ける練習をします。

※楽譜はAとBのみの練習を示していますが、すべての部分で練習してください。

※この「雨の水前寺」は初心者、中級者では演奏不可能なので、上級者を対象にし、尺八譜は省略し、五線譜の下に琴古の音符を記しています。

（備考）

都山流の奏者は、以下の音符に
修正テープを貼り、書き換えてください。

リ＝ハ、**り**＝ハ、**ツ**＝ツ、**ヒ**＝ハ、
ヒ＝ハ、**ハ**＝**ヒ**、**タ**＝タ

雨の水前寺 (速い部分)

宮田耕八郎

Flute

ロ チ - レ チ ヒ チ レ ヅ 、 リ ロ ヅ ロ リ ロ チ

レ レ チ ヅ 、 レ チ ヅ レ チ リ ロ ヅ レ チ ヒ ハ

ハ ヒ ハ ヒ チ レ チ ヅ ロ リ ロ

レ チ レ チ 、 レ チ ヅ レ チ リ ロ ヅ レ チ ヒ ハ

ヒ チ レ ヅ 、 リ ロ ヅ ロ チ レ ロ ヅ レ チ リ

A

ロ ヅ チ リ ロ ヅ チ 、 レ チ ヅ レ チ リ ロ ヅ ロ ヅ レ チ レ チ ヒ ハ

ハ ヒ ハ チ ヒ レ チ ヅ ロ リ チ リ リ ロ ヅ ロ リ チ レ ヅ レ チ レ チ ロ

B

ロ ヅ ロ ヅ レ チ レ チ ロ ヅ ロ ヅ レ チ レ チ ロ ヅ レ チ ロ ヅ レ チ ロ ヅ レ チ

ロ ヅ レ チ リ ロ ヅ レ チ レ ヅ ロ リ チ レ ヅ ロ ヅ レ チ リ ロ ヅ レ チ ハ

25 
ヒチレロ ヒチレロ ヒチレロ ヒチレロ ヒチレツ ロ リチレロ ツレチリロ ツレ

27 
チレツロ チレツロ チレツロ チレツロ リロ ツロ リチレロ レチリチレツロ

29 
レチリチレロ レチリチレロ レチリチ レロ レチリチレロ レチヒチレロ レチ

31 
ヒチレロ レチヒチレロ レチヒチレロ レチヒチレツ ロ リチレツ ロ ツレチリ

33 
ツロ リロ ツロ リチレツ レチリロ ツレチヒチレツ レチヒチレツ ロ リチ

35 
リロ ツレツ ロ リチ レチレツ レチリロ ツレチヒチレツ リロ

37 
レチレツ レチレツ レチレツ レチレツ ロ ツレチ リロ ツレチレ ツ

39



ろりちレツろツレチりちレツレチリ ろツレチレツろりちりろ

41



ろツろツレチレチ ろツろツレチレチ ろツレチろツレチろツレチろツレチ

43



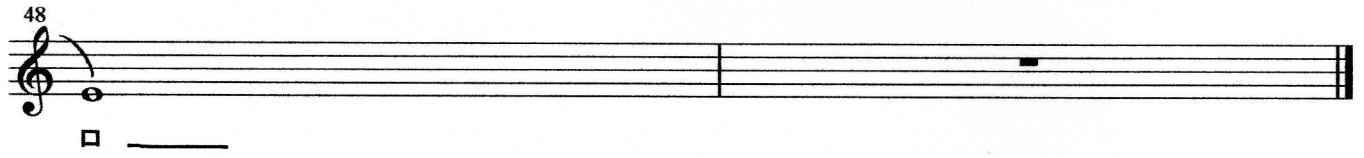
ろツレチりろツレチレツろりちレツ ろツレチりろツレチ ハ

45



ひちレロひち ツろりちツろ りちレロりちレ

48



ろ

都山流の奏者は、以下の音符に
修正テープを貼り、書き換えてください。
ツ=ズ、リ=ハ、レ=ハ、ヒ=ハ、ヒ=ヒ

雨の水前寺 A 部分の練習

都山流の奏者は、以下の音符に
修正テープを貼り、書き換えてください。

ツ=ハ、リ=ハ、ツ=ツ、ヒ=ハ、
ヒ=ハ、ハ=ヒ、嵐=タ

元譜

レ チ ツ レ チ リ ロ ツ ロ ツ レ チ レ チ ヒ ハ

嵐 ハ ヒ ハ チ ヒ レ チ ツ ロ リ チ リ リ ロ ツ ロ リ チ レ ツ レ チ レ チ ロ

ツ ロ ツ レ チ レ チ ヒ ハ 嵐 ハ ヒ ハ チ ヒ レ チ ツ ロ リ チ リ リ ロ ツ ロ リ チ レ ツ レ チ レ チ ロ

ツ ロ ツ レ チ レ チ ヒ ハ 嵐 ハ ヒ ハ チ ヒ レ チ ツ ロ リ チ リ リ ロ ツ ロ リ チ レ ツ レ チ レ チ ロ

ツ ロ ツ レ チ レ チ ヒ ハ 嵐 ハ ヒ ハ チ ヒ レ チ ツ ロ リ チ リ リ ロ ツ ロ リ チ レ ツ レ チ レ チ ロ

雨の水前寺 B 部分の練習 (その1)

作曲者

元譜

Flute

3
ロツロツレチレチロツロツレチレチ ロツレチロツレチロツレチロツレチ

5
ロツレチリロツレチレツロリチレツ ロツレチリロツレチ ハ

8
ロツレチリロツレチレツロリチレツ ロツレチリロツレチ ハ

10
ロツロツレチレチロツロツレチレチ ロツレチロツレチロツレチロツレチ

13
ロツレチリロツレチレツロリチレツ ロツレチリロツレチ ハ

15
ロツロツレチレチロツロツレチレチ ロツレチロツレチロツレチロツレチ

18
ロツレチリロツレチレツロリチレツ ロツレチ リロツレチ ハ

雨の水前寺 B 部分の練習 (その2)

[作曲者]

元譜

ロ ッ ロ ッ レ チ レ チ ロ ッ ロ ッ レ チ レ チ

3

ロ ッ レ チ リ ロ ッ レ チ レ ッ ロ リ チ レ ッ

5

ロ ッ ロ ッ レ チ レ チ ロ ッ ロ ッ レ チ レ チ

8

ロ ッ レ チ リ ロ ッ レ チ レ ッ ロ リ チ レ ッ

10

ロ ッ ロ ッ レ チ レ チ ロ ッ ロ ッ レ チ レ チ

13

ロ ッ レ チ リ ロ ッ レ チ レ ッ ロ リ チ レ ッ

【 7 】 コロの練習法

「コロ」は尺八ならではの奏法です。それは楽音と言うよりは打楽器的な効果音です。

特に琴古流尺八の「巢鶴鈴慕」（鶴の巢籠り）などは親の鶴が雛を慈しみ育てる情景をイメージしていますのでこの「コロ」が鶴の羽ばたき、もしくは鳴き声に聞こえてきて情感をさそいます。

この技法は1664年刊の「糸竹初心集」に「近き此、不人という虚無僧有りて、ごろという事を吹き出し、その外れんぼながし、京れんぼ、さむ也井川、よし田などいふさまさまの手之有り・・・」とあります。

おそらく「ごろ」は曲名ではなく技法だと思われます。そしてこの「ごろ」を効果的に使ってなにがしかの曲（手）にしたのだと思います。

そして虚無僧尺八の最初の教本と思われる「三節切初心書」が1700年前後に京都で出版されています。その本文中に「・・・ごろとハ ヒにして三四所にてこまかにゆびを重るを云也」

（現代文）

「‘ごろ’という技法は、ヒ（一、二、三孔を塞ぎ四と裏孔を開ける）という指にして、今の一・二孔を細かに指を重ねることを云います」

（この時代は、今の一孔を四、今の二孔を三と逆に呼んでいた。）
すなわち、“ごろ”は今の‘コロ’そのものです。

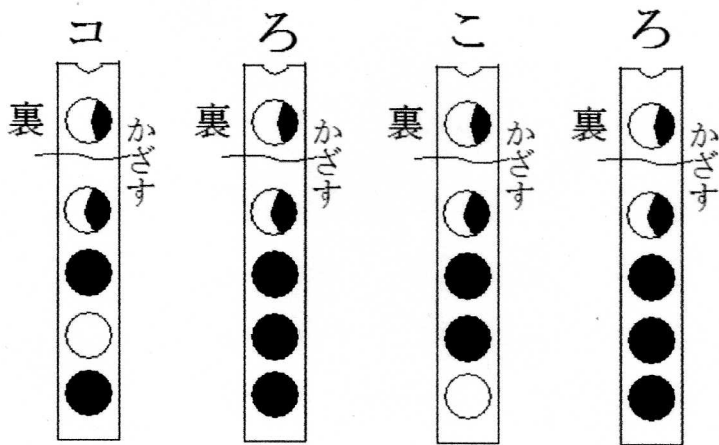
○では、この350年以上にも遡れる「コロ」を上手になりましょう。

そのためには、闇雲に練習するだけでは習得できません。

以下の方法で何年かかるかは分かりませんが、練習していただく。

1. コロは詳しく言えば「コロコロ」なのです。

運指を示しますので確認してください。



2. 練習法

コロの技法は必ず「コロコロ」の“ろ”の音が聞こえないといけません。これが無いと指だけ動いて、延ばす音しか聞こえないことになります。

確実に指をきちんと置いて、ゆっくり練習してください。数ヶ月、数年すれば確実にコロができるようになります。

さて、これを合理的に練習する方法が以下の通りです。“コ”の音だけで1秒かかってもいいのです。確実にしてください。かならず成果はやってきます。逆に不確実に練習していれば一生かかってもコロは上手にはなりません。

①

ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o
ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ

何回もくり返す

②

ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o	ろ ^o
ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ	ろ

何回もくり返す

③

コ~~~~~ (カ〜シ〜からだんだん早める)

コ~~~~~ (※ 確実にろを出す)