

長倉 穰司の「トランペット・ゼロスタート」  
楽譜(中級編)

# 1. 呼吸の練習 (1)

○ ♩ = 60 メトロノーム使用。

○ 自然の状態から吸う。○ 息のスピードは一定になるように量をコントロールする。

○ 息を止めない。弦楽器のボーイングの動きをイメージして。

♩ = 60

3 ~ 5 回繰り返す

吸う (2拍) → 吐く (2拍) →

3 ~ 5 回繰り返す

吸う (4拍) → 吐く (4拍) →

3 ~ 5 回繰り返す

吸う (6拍) → 吐く (6拍) →

3 ~ 5 回繰り返す

吸う (8拍) → 吐く (8拍) →

3 ~ 5 回繰り返す

吸う (10拍) → 吐く (10拍) →

## 2. 呼吸の練習 (2)

- メトロノームを使用 ○エアバッグを使用(右の写真参照)
- 始めはエアバッグ無しで外の空気を4拍吸ってから始める。 ○自然の状態から吸う。
- 息のスピードが一定になるように量をコントロールする。
- 息を止めない。弦楽器のポウイングの動きをイメージすること。



エアバッグの製品例

♩ = 60

…エアバッグを使用しない小節
  …エアバッグを使用する小節

[3~5回繰り返す]

吸う(4拍) → 吐く(4拍) → 吸う(4拍) → 吐く(4拍) →  
 [外部の空気]                      [エアバッグの中へ]

[3~5回繰り返す]

吸う(4拍) → 吐く(4拍) → 吸う(1拍) → 吐く(4拍) →  
 [外部の空気]                      [エアバッグの中へ]

[3~5回繰り返す]

吸う(4拍) → 吐く(4拍) → 吸う(4拍) → 吐く(1拍) →  
 [外部の空気]                      [エアバッグの中へ]

[3~5回繰り返す]

吸う(4拍) → 吐く(4拍) → 吸う(1拍) → 吐く(1拍) →  
 [外部の空気]                      [エアバッグの中へ]

## 3. バズィングの練習 (1)

- 練習用のマウスピース(リムのみのもので下の画像を参照)を使い、息をまっすぐ吹く。
- 自然の状態から吸う。 ○息のスピードは一定になるように量をコントロールする。
- 舌の位置が下がらないように。
- 譜面は実音Dの音になっているが、音程を気にする必要は無い。力まずに唇が振動する音程で吹くこと。
- 唇に力を入れない。自然に音が鳴ればよい。

♩ = 60



練習用マウスピースの製品例

## 4. マウスパイプでの練習

- トランペットの抜差管を外し、マウスパイプにマウスピースを装着した状態で練習する。
- 基本とバリエーション、どれを練習するかはレッスンで先生に指示を仰ぐこと。
- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 息を出しすぎない。音量はmp ~ mf.よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。
- 実音Dで吹く。(タンギングが細かくなっても、音程や音色はブレないように注意する。)
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。

♩ = 60

【基本】

息の流れをまっすぐに



♩ = 60 【バリエーション1】



息の流れをまっすぐに



## 5. バズィングの練習 (2)

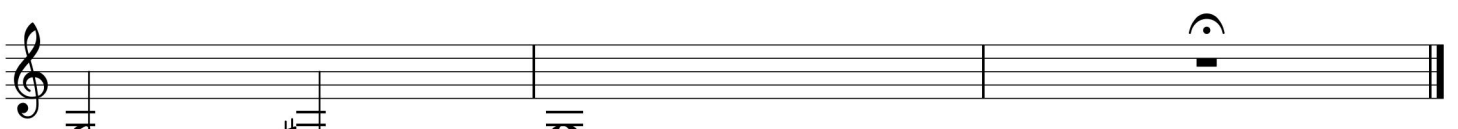
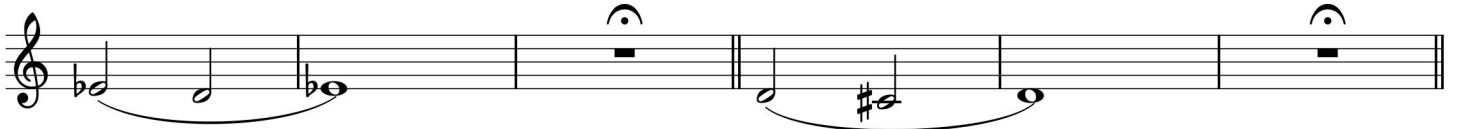
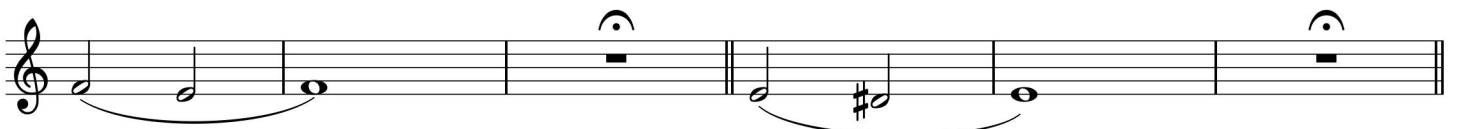
- マウスピースのみで練習する。
- 基本とバリエーション、どれを練習するかはレッスンで先生に指示を仰ぐこと。
- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 音の移行時にグリッサンドを用いてもよい。
- 息を出しすぎない。音量はmp ~ mf。音の高低で音量・音色が変化しないよう注意。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。
- 可能であれば、下の写真のような「バズィング・アダプター」を用い、演奏時の姿勢でバズィングを行う。



♩ = 60 【基本】



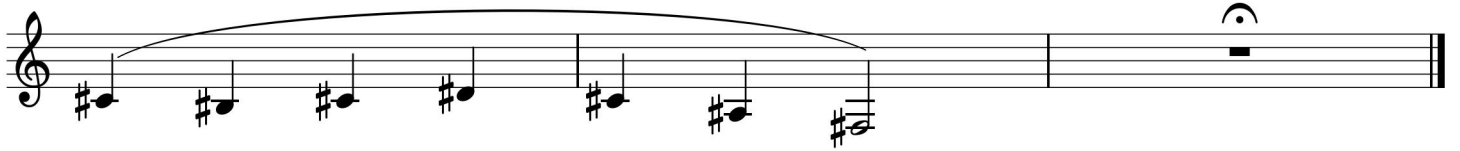
※必ず運指も行うこと



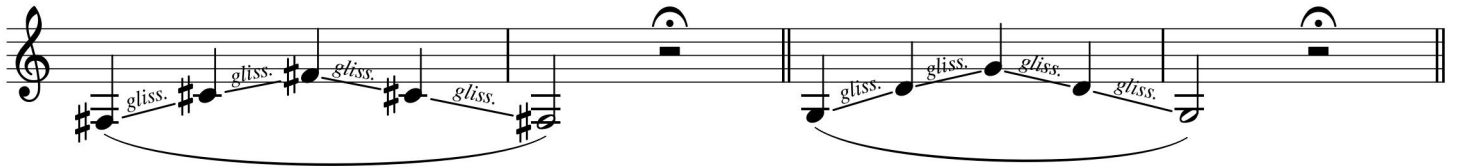
♩ = 80 【バリエーション1】



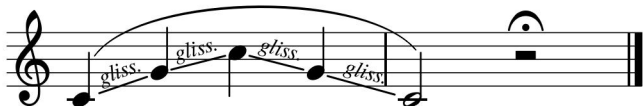
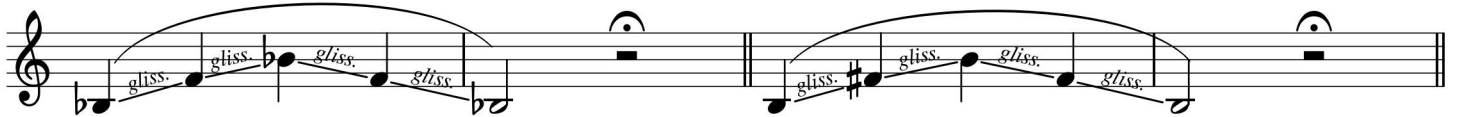
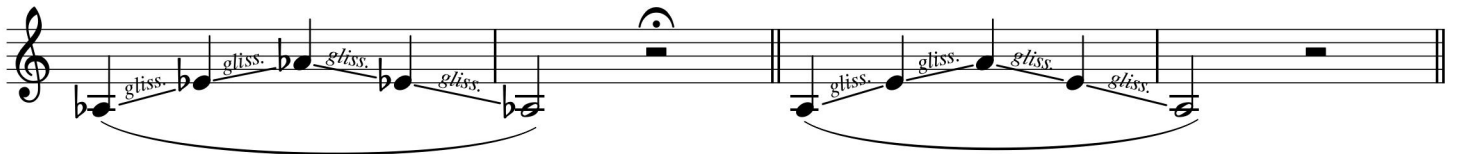
※必ず運指も行うこと



♩ = 80



※必ず運指も行うこと  
※グリッサンドはすべてオプション



## 6. ロングトーン

- 基本とバリエーション、どれを練習するかはレッスンで先生に指示を仰ぐこと。
- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 【バリエーション2】の指を変えずに音程を変える「ベンディング」は音程に注意すること。
- 息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- 低音でもアンブシュアを変えないこと。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。
- フィンガリングは素早く、力まずに。

♩=60 【基本】

mp

♩ = 60

【バリエーション1】

※クレッシェンド後のfは一例、mfでも良い。

The musical score consists of seven staves, each containing two measures of music. The first measure of each staff begins with a dynamic marking of *mp*. The notes are connected by a slur, and a crescendo hairpin leads to a dynamic marking of *f*. A second slur follows, leading to a dynamic marking of *pp*. The second measure of each staff also begins with *mp*, followed by a slur and a crescendo to *f*, and then a slur to *pp*. The notes and accidentals vary across the staves, including chromatic and diatonic sequences. The final note of each staff is marked with a fermata.

♩=60 【バリエーション2】 ※音の変化は運指では無くベンディングで行う。クレッシェンド後のfは一例、mfでも良い。

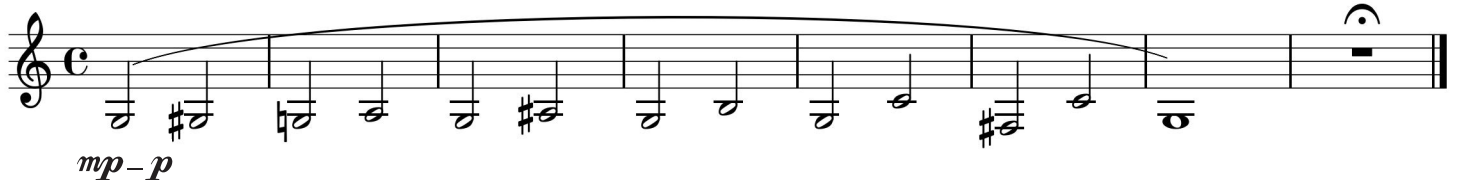
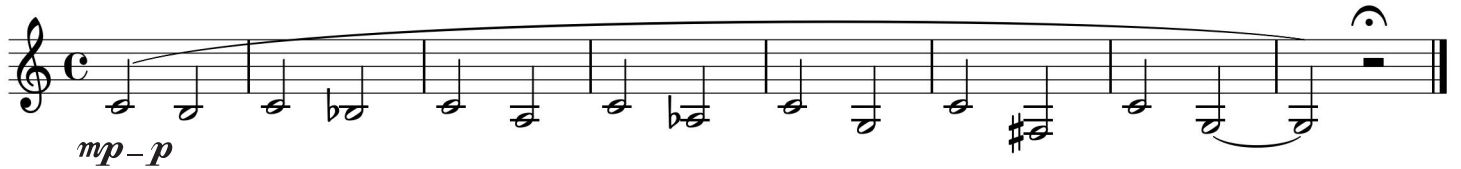
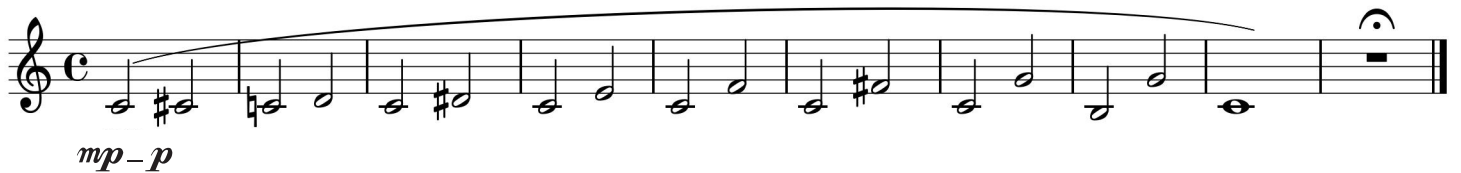
The image displays a musical score for guitar, consisting of 12 variations of a melodic line. Each variation is presented on a single staff in treble clef, with a tempo of ♩=60. The music is written in a key with one sharp (F#) and a time signature of 4/4. The melodic line consists of four quarter notes per measure, with a dynamic range from *mp* (mezzo-piano) to *pp* (pianissimo) and a crescendo to *f* (forte). The variations differ in their fingering patterns, indicated by circled numbers (0, 1, 2, 3) below the staff. The first variation uses fingering 0, the second 1, the third 2 and 3, the fourth 1, 2, and 3, the fifth 2, the sixth 1, the seventh 1 and 2, the eighth 2 and 3, and the ninth 1 and 3. The final variation ends with a double bar line. The dynamics are marked as *mp*, *(f)*, and *pp* with a crescendo hairpin leading to the *(f)* dynamic.

## 7. インターバル

- 基本とバリエーション、どれを練習するかはレッスンで先生に指示を仰ぐこと。
- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。音の高さによって音量・音色を変化させない。常に一定に。
- 体はリラックスした状態で。
- 息が足りなくなったら途中で一旦休止し、その部分からあらためて吹き始めること。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- 音の移行時にアンブシュアを変えないこと。低音でも上の音のアンブシュアを終始維持する。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。
- フィンガリングは素早く、力まずに。

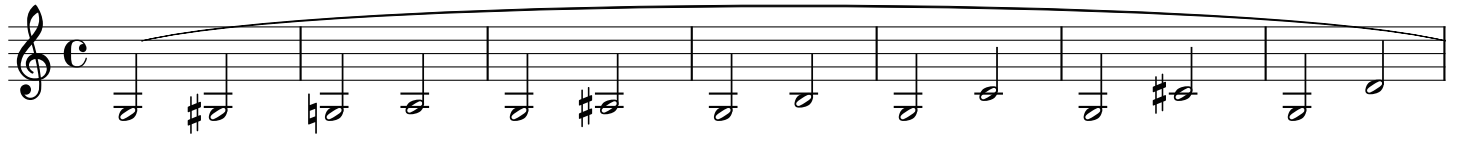
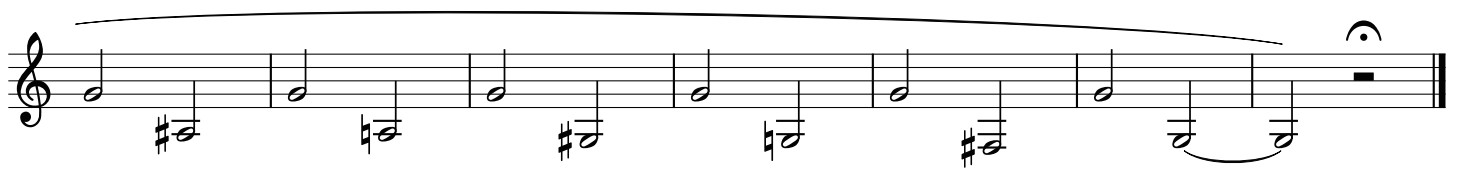
【基本】

♩ = 80 ~ 60



【バリエーション1】

♩ = 80 ~ 60





## 8. リップスラー (1)

- 基本とバリエーション、どれを練習するかはレッスンで先生に指示を仰ぐこと。
- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 【バリエーション 1】の指を変えずに音程を変える「ベンディング」は音程に注意すること。
- 息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- 最初のアンブシュアを(低音でも)変えないこと。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。

### 【基本】

♩ = 80 ~ 60

The musical score consists of four staves of music in 4/4 time, marked *mf-mp*. Each staff begins with a dynamic marking of *mf-mp*. The first staff has a fingering of ①. The second staff has a fingering of ①. The third staff has a fingering of ②③. The fourth staff has a fingering of ①②③. Each staff contains two measures of music, with a double bar line and repeat sign between them. The notes are quarter notes, and the slurs are long, covering the entire duration of the notes. The first staff starts on a middle C (C4) and moves up to a G4. The second staff starts on a B3 and moves up to a D4. The third staff starts on a B3 and moves up to a D4. The fourth staff starts on a G#3 and moves up to a D4. The final measure of the fourth staff is marked with a double bar line and a 3/4 time signature.



## 9. タンギング (1)

- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 休符の間も楽器を降ろさず、アンブシュアはそのままの形で。ブレスは鼻から。
- 息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- 最初のアンブシュアを(低音でも)変えないこと。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。

♩ = 100

The musical score consists of five staves in 4/4 time. The first staff includes dynamic markings: *mf* T, K, and *simile*. The notes are as follows:

- Staff 1: Quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter rest, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter rest.
- Staff 2: Quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter rest, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter rest.
- Staff 3: Quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter rest, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter rest.
- Staff 4: Quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter rest, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter rest.
- Staff 5: Quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter rest, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter rest.

## 9. タンギング (2)

- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 休符の間も楽器を降ろさず、アンブシュアはそのままの形で。ブレスは鼻から。
- 息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- 最初のアンブシュアを(低音でも)変えないこと。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。

♩ = 80 ~ 70

T — K — T — K — simile

※「(別冊)オプション1」を練習する場合は、この後に行う。

# 11. リップスラー (2)

- メトロノームとチューナーを必ず使用する。ブレス無しで一段を吹き切ることができるテンポを選択すること。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 音の高さによって音量・音色・アンブシュアを変化させない。常に一定に。
- 体はリラックスした状態で。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。

♩ = 50~70

mf ①

T K ②

simile ①

① ②

② ③

① ③

① ② ③



【バリエーション】

♩ = 60~70

*mf* ①②③  
T \_\_\_\_\_ K \_\_\_\_\_

①③  
simile

②③

①②

①②③

①

① ③

②

② ③

①

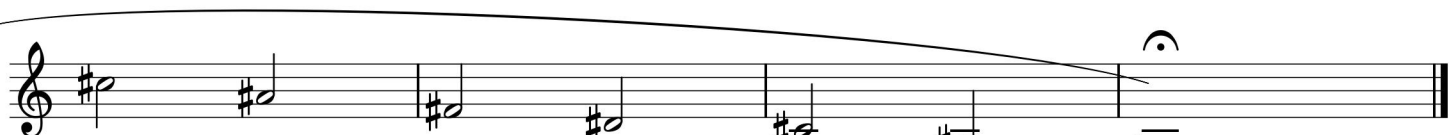
① ②

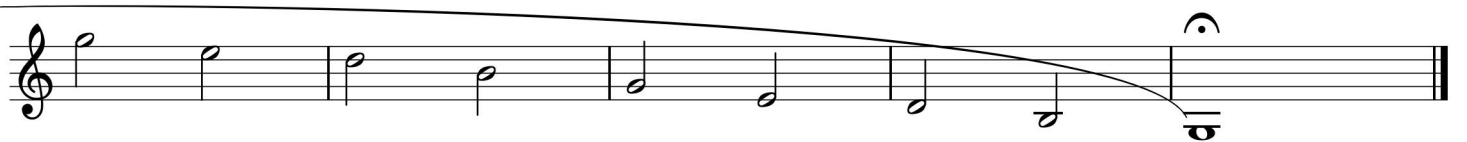
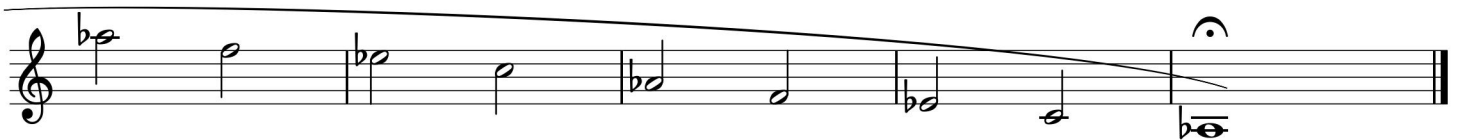
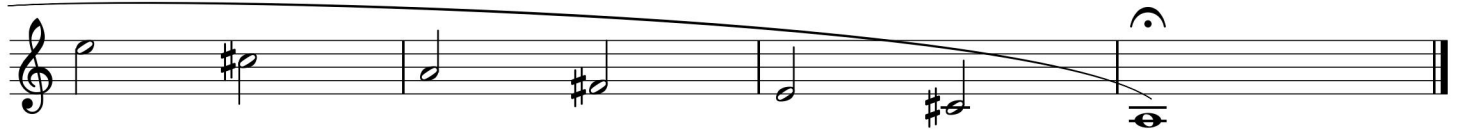


# 13. 音域の拡張

- チューナーを必ず使用する。プレス無しで一段を吹き切ることができるテンポで吹く。
- 譜面のテンポで息を吸うこと。
- 息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 音の高さによって音量・音色・アンブシュアを変化させない。常に一定に。
- 高音は力まずに可能な範囲で。無理な場合はそこでこの練習を打ち切ること。
- 体はリラックスした状態で。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。

*sempre mf*





## 14. タングングの調整

- 以下の譜面のリズムで、時計を見ながら1分間、実音Fの音をでタンギングを続ける。
- 途中で息が足りなくなった場合は、小休止を挟んで再開してもよい。
- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 舌がタンギングのために上顎と接する際、できるだけ軽く・速く接するように意識する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。
- 1ヶ月練習したら、テンポを1上げる。

♩ = 60~

*mf* T

## 15. 「Clarke TECHNICAL STUDIES」を用いた練習

- H.L. Clarke TECHNICAL STUDIES FOR THE CONET の27～44を使用
- メトロノーム、チューナー使用
- 譜面通り(すべてスラーに変更) 吹いた後、シングルタンギングで同名の短調に変えて吹く。
- 次の日は短調と長調を入れ替える(スラー→タンギングの順は変えない) この2日間のサイクルを繰り返す。

## 16. ダブルタンギング (1)

- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。
- 息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。
- 舌の位置が下がらないように注意する。
- 音の高低で音量や音色を変化させない。
- 舌がタンギングのために上顎と接する際、できるだけ軽く・速く接するように意識する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。
- 1ヶ月練習したら、テンポを1上げる。

♩ = 60~

*f* ① —————  
T T T T K K K K

*f* ① —————  
T T T T T T T T K K K K K K K K

*f* ① —————  
T T T T T T T T T T T T K K K K K K K K K K K K

①～①②③を、以下の4パターンのタンギングで練習する

**①** TTTT TTTT KKKK KKKK TTTT TTTT KKKK KKKK  
**②** TTTT KKKK TTTT KKKK TTTT KKKK TTTT KKKK  
**③** TTKK TTKK TTKK TTKK TTKK TTKK TTKK TTKK  
**④** TKTK TKTK TKTK TKTK TKTK TKTK TKTK TKTK

その後、**⑤**リップスラーで①～①②③を練習する

♩ = 60 ~ 100 ※息を十分に出すこと。無理なく心地よい音量で吹くこと。

①

②

①

①②

②③

①③

①②③

# 17. トリプルタンギング (1)

- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。 ○息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。 ○舌の位置が下がらないように注意する。○音の高低で音量や音色を変化させない。
- 舌がタンギングのために上顎と接する際、できるだけ軽く・速く接するように意識する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。 ○1ヶ月練習したら、テンポを1上げる。

♩ = 40 ~

*mf*  
T K T

T T K

♩ = 40 ~

T K T T K T

T T K T T K





## 18. ダブルタンギング (2)

- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。 ○息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。 ○舌の位置が下がらないように注意する。○音の高低で音量や音色を変化させない。
- 舌がタンギングのために上顎と接する際、できるだけ軽く・速く接するように意識する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。 ○1ヶ月練習したら、テンポを1上げる。

♩ = 80~

T K T K T K T K T K T K T K

♩ = 80~

T K T K T K T K T K T K T K

♩ = 80~

T K T K T K T K T K T K T K

# 19. トリプルタンギング (2)

- メトロノームとチューナーを必ず使用する。
- メトロノームのテンポで息を吸うこと。 ○息を出しすぎない。よく響き、集中した音色を意識する。
- 体はリラックスした状態で。 ○舌の位置が下がらないように注意する。○音の高低で音量や音色を変化させない。
- 舌がタンギングのために上顎と接する際、できるだけ軽く・速く接するように意識する。
- 唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。
- アパチュアが小さくなるように、小さい穴から細い空気が出るというイメージを心がける。
- マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。 ○1ヶ月練習したら、テンポを1上げる。

♩ = 50~

T T K T T K

T T K T T K

♩ = 50~

T T K T T K

T T K T T K

♩ = 50~

T T K T T K

T T K T T K