

ウォーミングアップ

毎日の基礎練習

1. 呼吸の練習 1

- J=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

吸う	吐く
2拍	2拍
4拍	4拍
6拍	6拍
8拍	8拍
10拍	10拍

2. 呼吸の練習 2

- J=60 メトロノーム使用 ○エアバック使用
- 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

吐く	吸う
4拍	4拍
4拍	1拍
1拍	4拍
1拍	1拍

3. バズィングの練習

- 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。

J = 60



4. マウスパイプ

○拔差管を外し、マウスパイプで練習

○実音 D で吹く ○メトロノーム、チューナー使用 ○アンブッシュアを変えない ○テンポでブレスする

○舌の位置が下がらないように、息の通り道が適度に狭くなるように

○よく響く音で。アパチュアを小さく。息のスピードとアパチュアの関係。

A musical score for a mouthpiece exercise in 4/4 time, marked with a tempo of 40. The score consists of seven staves of music. The first staff begins with a box labeled 'A' and a tempo marking '♩=40~' and 'mp'. The music features various rhythmic patterns and fingerings (3, 5, 6, 7, 9) for the right hand. The piece concludes with a double bar line.

5. マウスピースの練習

- マウスピースで練習 ○メトロノーム、チューナー使用 ○アンブッシュアを変えない ○テンポでプレスする
- 舌の位置が下がらないように、息の通り道が適度に狭くなるように ○フィンガリングは速く
- よく響く音で。アパチュアを小さく。息のスピードとアパチュアの関係。

Musical score for exercise 5, measures 1-34. The score is written in treble clef with a tempo marking of ♩ = 60. It consists of four staves of music. The first staff is marked with a box containing the letter 'B' and a tempo marking of ♩ = 60~. The music features a series of notes with slurs and accents, starting with a dynamic marking of *mp*. The second staff is marked with the number 13. The third staff is marked with a box containing the letter 'C' and the number 22. The fourth staff is marked with the number 34. The notes are primarily quarter and eighth notes, often beamed together and accented.

6. ロングトーン

- 楽器にマウスピースをつけて練習 ○メトロノーム、チューナー使用 ○アンブッシュアを変えない ○テンポでプレスする
- 音を小さくすることとは違う。楽器が良く響く音を最小限の力で吹くという目標。
- 舌の位置が下がらないように、息の通り道が適度に狭くなるように ○フィンガリングは速く
- よく響く音で。アパチュアを小さく。息のスピードとアパチュアの関係。

Musical score for exercise 6, measures 1-56. The score is written in treble clef with a tempo marking of ♩ = 60. It consists of six staves of music. The first staff is marked with a box containing the letter 'D' and a tempo marking of ♩ = 60. The music features a series of notes with slurs and accents, starting with a dynamic marking of *mp*. The second staff is marked with the number 11. The third staff is marked with the number 21. The fourth staff is marked with the number 31. The fifth staff is marked with a box containing the letter 'E' and the number 36. The sixth staff is marked with the number 46. The notes are primarily quarter and eighth notes, often beamed together and accented.

9. タンギング 1

- メトロノーム、チューナー使用 ○アンブッシュアを変えない
- 小さいアパチュアを維持するため、ブレスは鼻から行う。○テンポでブレスする。
- 舌の位置が下がらないように。舌は力が入っていない自然な状態で口の中いっぱい風船のように膨らんでいる。

L ♩=100

mf Ti ————— Ki —————

10. タンギング 2

- メトロノーム、チューナー使用 ○アンブッシュアを変えない
- 小さいアパチュアを維持するため、ブレスは鼻から行う。○テンポでブレスする。
- 舌の位置が下がらないように。舌は力が入っていない自然な状態で口の中いっぱい風船のように膨らんでいる。

M ♩=80

mf Ti ——— Ki ——— Ti ——— Ki ———

11. リップスラー2

- メトロノーム、チューナー使用 ○アンブッシュアを変えない ○テンポでプレスする。
- 舌の位置が下がらないように、息の通り道が適度に狭くなるように
- タンギングで舌の位置を確認。リップスラーでも舌の位置が変わらないように
- 舌は力が入っていない自然な状態で口の中いっぱい風船のように膨らんでいる。

N ♩ = 92

mf 0 Ti — Ki — 2 Ti — Ki —

1 Ti — Ki —

12 Ti — Ki — 23 Ti —

Ki — 13 Ti — Ki —

123 Ti — Ki —

O ♩ = 60~

mf 0
Ti _____
Ki _____

2
Ti _____
Ki _____

1
Ti _____
Ki _____

12
Ti _____
Ki _____

23
Ti _____
Ki _____

13
Ti _____
Ki _____

123
Ti _____
Ki _____

P ♩ = 60~
mf 123
Ti _____
Ki _____

13
Ti _____
Ki _____

23
Ti _____
Ki _____

12
Ti _____
Ki _____

1
Ti _____
Ki _____

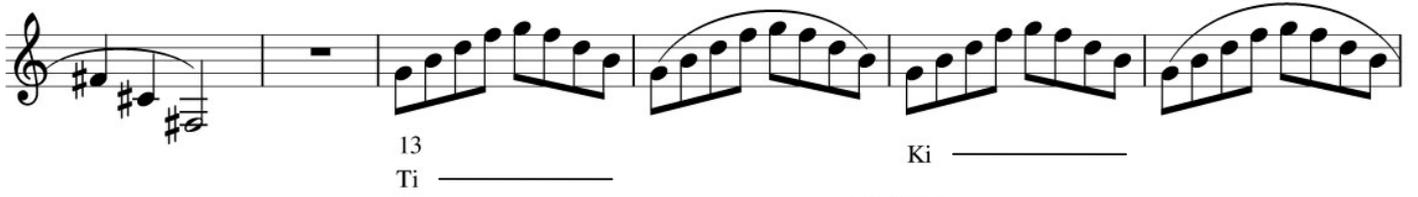
2
Ti _____
Ki _____

0
Ti _____
Ki _____

Q ♩ = 60~



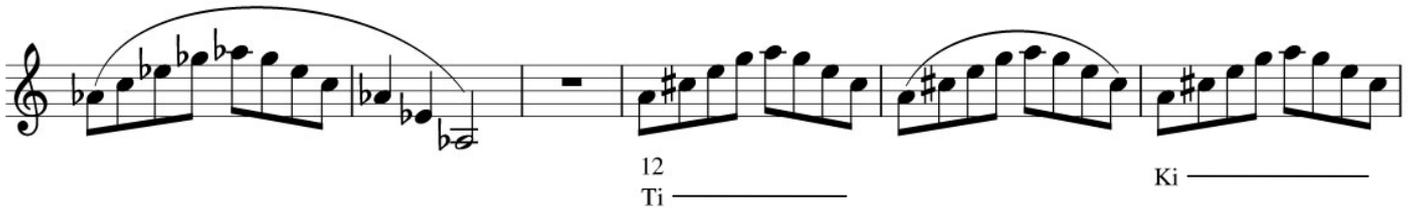
mf
123
Ti _____ Ki _____



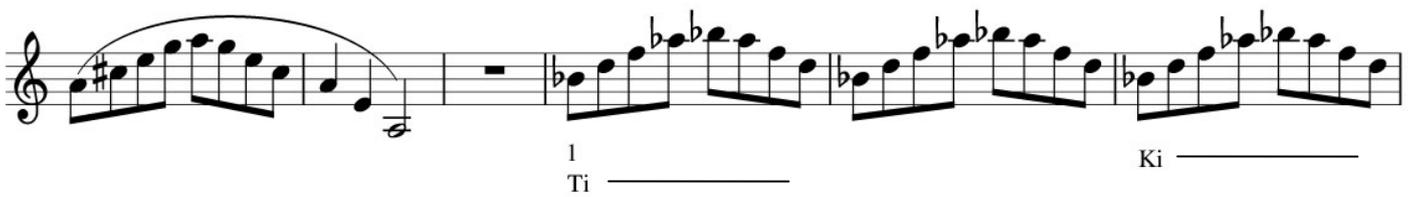
13
Ti _____ Ki _____



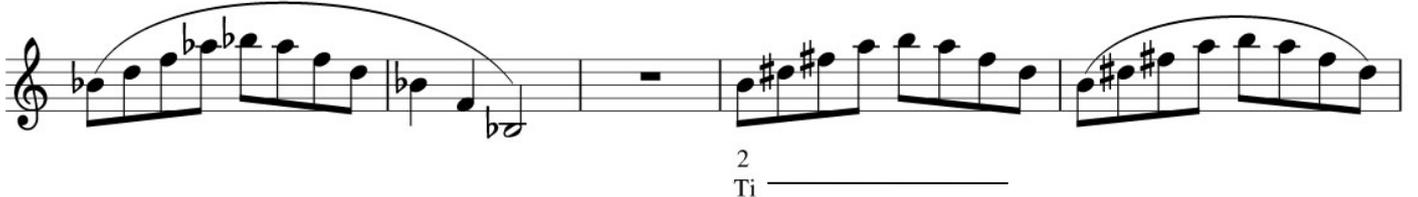
23
Ti _____ Ki _____



12
Ti _____ Ki _____



1
Ti _____ Ki _____



2
Ti _____ Ki _____



Ki _____ 0
Ti _____



Ki _____

12. ウォーミングアップの仕上げ

○速度記号は一例です。メトロノームは使用しないで曲を演奏するように。

R ♩=90

The musical score is written in treble clef with a common time signature (C). It consists of eight staves of music. Each staff begins with a melodic phrase of four measures, followed by a two-measure rest with a fermata, and then another melodic phrase of four measures, also followed by a two-measure rest with a fermata. The key signature has one sharp (F#). The tempo is marked as ♩=90. A box containing the letter 'R' is placed at the beginning of the first staff.

1 3. タンギング 3

- メトロノーム、チューナー使用 ○16分音符のタンギングを1分間続ける。アンブッシュアを変えない
- 途中でプレスする場合は、アンブッシュアは変えず、その都度プレスを取り、改めて吹く。
- 舌の位置が下がらないように、息の通り道が適度に狭くなるように
- 舌は力が入っていない自然な状態で口の中いっぱい風船のように膨らんでいる。

S ♩ = 60~



mf Ti _____

※1分間継続する。

途中でプレスする場合は、アンブッシュアは変えず、その都度プレスを取り、改めて吹く。

1 4. クラークを使った練習

[T]

- H.L. Clarke TECHNICAL STUDIES FOR THE CONET を使用 [Amazonで購入](#)
- 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。

15. タンギング (ダブルタンギング向けの練習)

U

♩ = 60~

mf Ti ————— Ki ————— Ti ————— Ki —————

Ti ————— Ki —————

Ti ————— Ki ————— Ti ————— Ki —————

Ti — Ki — Ti — Ki — Ti — Ki — Ti — Ki —

Ti — Ki — Ti — Ki — Ti — Ki — Ti — Ki — Ti — Ki — Ti — Ki — Ti — Ki —

Ti Ki Ti Ki

17. ダブルタンギング

○1ヶ月練習したらテンポを+1して、また1ヶ月練習する。その後も1ヶ月ごとにテンポを1ずつ上げる。

Y ♩ = 80~

Musical notation for exercise Y, first staff. Treble clef, common time (C). The staff contains a sequence of eighth notes with a double-tonguing pattern. Below the staff, the letters 'T K T K T K T K T K T K T K' are written, corresponding to the notes. A horizontal line is drawn below the letters.

Musical notation for exercise Y, second staff. Treble clef, common time (C). The staff contains a sequence of eighth notes with a double-tonguing pattern, continuing from the first staff. The pattern ends with a quarter rest and a double bar line.

Z ♩ = 80~

Musical notation for exercise Z, first staff. Treble clef, common time (C). The staff contains a sequence of eighth notes with a double-tonguing pattern. Below the staff, the letters 'T K T K T K T K T K T K T K' are written, corresponding to the notes. A horizontal line is drawn below the letters.

Musical notation for exercise Z, second staff. Treble clef, common time (C). The staff contains a sequence of eighth notes with a double-tonguing pattern, continuing from the first staff. The pattern ends with a quarter rest and a double bar line.

Aa ♩ = 80~

Musical notation for exercise Aa, first staff. Treble clef, common time (C). The staff contains a sequence of eighth notes with a double-tonguing pattern. Below the staff, the letters 'T K T K T K T K T K T K T K' are written, corresponding to the notes. A horizontal line is drawn below the letters.

Musical notation for exercise Aa, second staff. Treble clef, common time (C). The staff contains a sequence of eighth notes with a double-tonguing pattern, continuing from the first staff. The pattern ends with a quarter rest and a double bar line.

18. トリプルタンギング

○1ヶ月練習したらテンポを+1して、また1ヶ月練習する。その後も1ヶ月ごとにテンポを1ずつ上げる。

Bb ♩ = 50~

T T K T T K

T T K T T K

Cc ♩ = 50~

T T K T T K

T T K T T K

Dd ♩ = 50~

T T K T T K

T T K T T K