

# ウォーミングアップ

## 毎日の基礎練習

### 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。弦楽器のボ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・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。
- 下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

トランペットの拔差管を外し、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。

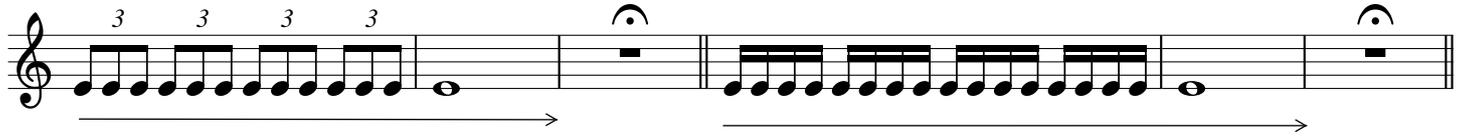
マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。

♩ = 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。

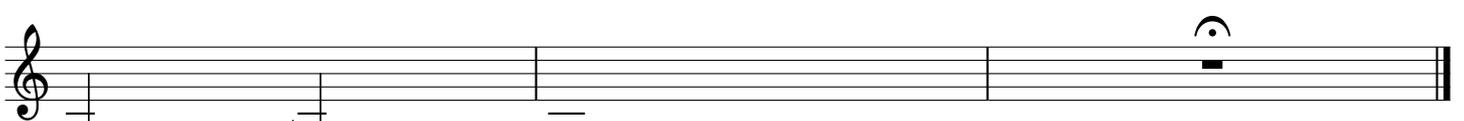
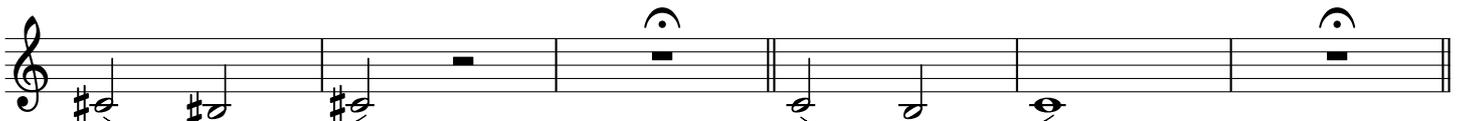
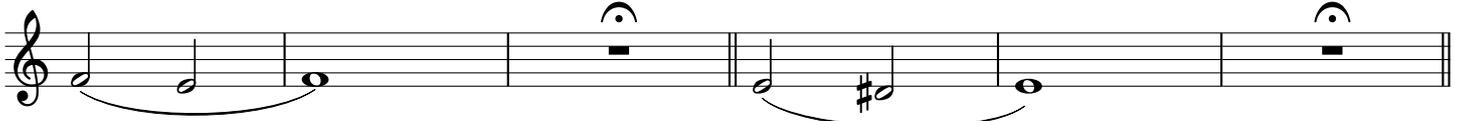
可能であれば、下の写真のような「バズィング・アダプター」を用い、演奏時の姿勢でバズィングを行う。



♩ = 60 【基本】



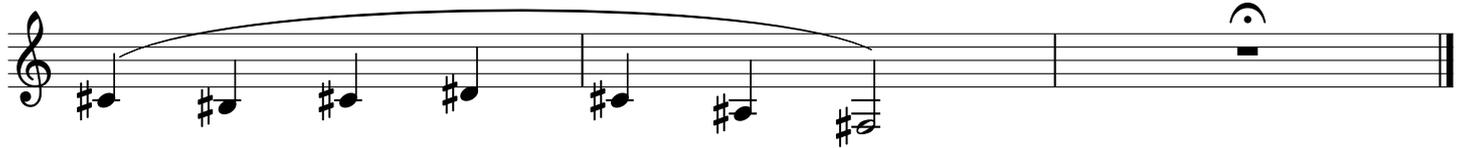
※必ず運指も行うこと



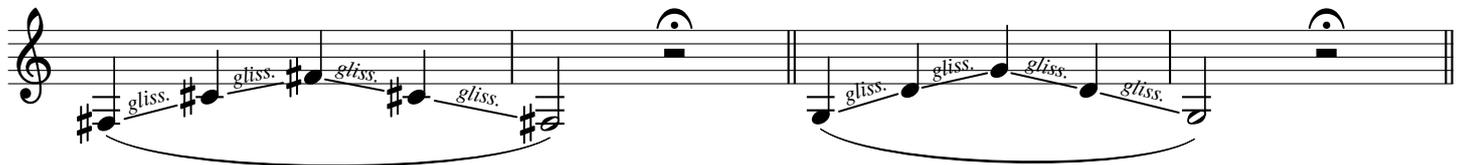
♩ = 80 【バリエーション1】



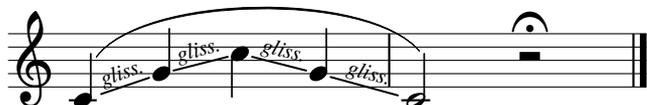
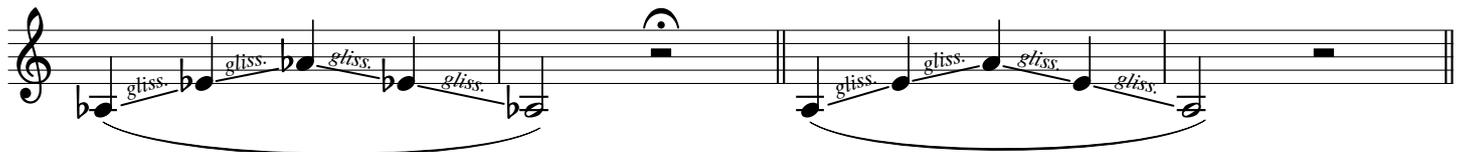
※必ず運指も行うこと



♩ = 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】

The musical score consists of seven staves of music in treble clef with a common time signature (C). The first staff includes a dynamic marking 'mp'. The music is composed of long notes with slurs and accents, demonstrating various fingerings and articulations. The notes are as follows:

- Staff 1: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. Accents are placed on G4 and C5.
- Staff 2: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. Accents are placed on G4 and C5.
- Staff 3: B3, C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4. Accents are placed on G4 and B4.
- Staff 4: B3, C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4. Accents are placed on G4 and B4.
- Staff 5: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. Accents are placed on G4 and C5.
- Staff 6: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. Accents are placed on G4 and C5.
- Staff 7: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. Accents are placed on G4 and C5.

♩ = 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* (mezzo-piano). A crescendo hairpin is drawn under the notes, leading to a dynamic marking of *f* (forte) in parentheses. This is followed by a decrescendo hairpin that leads to a dynamic marking of *pp* (pianissimo). The second measure of each staff begins with a dynamic marking of *mp*, followed by a crescendo hairpin to a dynamic marking of *f* in parentheses, and then a decrescendo hairpin to *pp*. The notes are half notes, and the key signature changes from C major to B-flat major across the staves. The first staff has a C major key signature. The second staff has a B-flat major key signature. The third staff has a B-flat major key signature. The fourth staff has a B-flat major key signature. The fifth staff has a B-flat major key signature. The sixth staff has a B-flat major key signature. The seventh staff has a B-flat major key signature. The notes are: Staff 1: C4, D4, E4, F4; Staff 2: C4, D4, E4, F4; Staff 3: B3, C4, D4, E4; Staff 4: B3, C4, D4, E4; Staff 5: C4, D4, E4, F4; Staff 6: C4, D4, E4, F4; Staff 7: C4, D4, E4, F4. The notes are connected by a slur, and there are fermatas over the final notes of each measure.

♩=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 phrase. Each variation is presented on a single staff with a treble clef and a 6/8 time signature. The tempo is marked as ♩=60. The score is organized into two columns of six variations each. Each variation includes a melodic line with a slur and a dynamic marking: *mp* (mezzo-piano), *f* (forte), and *pp* (pianissimo). The melodic lines are connected by a slur, and the dynamics are indicated by a wedge-shaped crescendo/decrescendo symbol. Below each staff, a horizontal line indicates the fretting hand, with circled numbers (0, 1, 2, 3) representing the fret numbers for each note. The variations differ in their starting frets and the specific notes used, but all maintain the same melodic contour and dynamic structure. The first variation starts on fret 0, the second on fret 1, the third on fret 2, the fourth on fret 1, the fifth on fret 2, and the sixth on fret 1. The seventh variation starts on fret 2, the eighth on fret 1, the ninth on fret 1, the tenth on fret 2, the eleventh on fret 2, and the twelfth on fret 1. The final variation ends with a double bar line.

## 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。

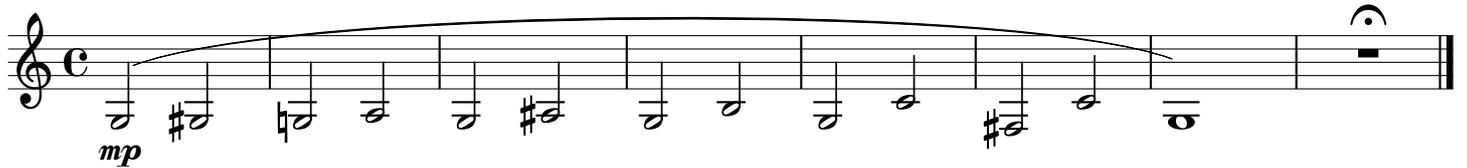
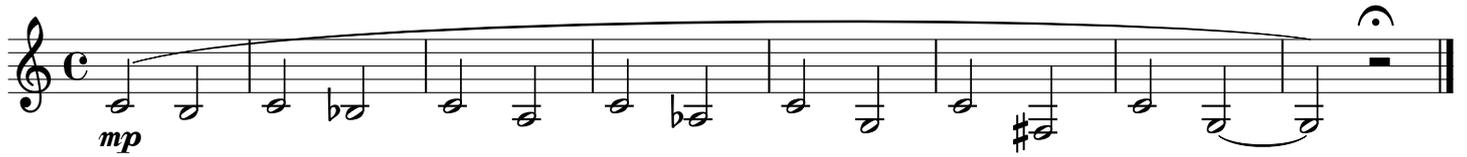
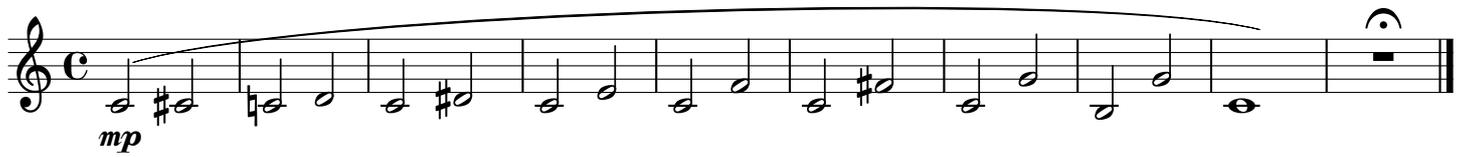
音の移行時にアンブシュアを変えないこと。低音でも上の音のアンブシュアを終始維持する。

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。

♩ = 80 【基本】



【バリエーション1】

♩ = 80

Musical staff 1: Treble clef, common time (C). The staff contains a melodic line with a slur over the entire phrase. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F#3, E3, D3, C3. The dynamic marking *mp* is placed below the staff.

Musical staff 2: Treble clef, common time (C). The staff contains a melodic line with a slur over the entire phrase. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F#3, E3, D3, C3. The phrase ends with a fermata over the final note C3.

Musical staff 3: Treble clef, common time (C). The staff contains a melodic line with a slur over the entire phrase. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F#3, E3, D3, C3. The dynamic marking *mp* is placed below the staff.

Musical staff 4: Treble clef, common time (C). The staff contains a melodic line with a slur over the entire phrase. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F#3, E3, D3, C3. The phrase ends with a fermata over the final note C3.

# 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

① ————— ② —————

① ————— ① ② —————

② ③ ————— ① ③ —————

① ② ③ —————



## 9. シングルタンギング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。

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



*mf* T ————— K ————— *simile*



# 10. シングルタンギング2

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。プレスは鼻から。  
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

The musical score consists of five staves of music, each with a treble clef and a 4/4 time signature. The first staff includes articulation markings 'T' and 'K' with horizontal lines underneath, and the word 'simile' below the second measure. The second staff has a key signature change to one flat. The third staff has a key signature change to two flats. The fourth staff has a key signature change to one sharp. The fifth staff has a key signature change to two sharps. Each staff contains rhythmic patterns of eighth notes and rests, with some measures containing whole rests.

# 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。プ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

②

K

simile

①

① ②

② ③

① ③

① ② ③

## 12. リップスラー3

メトロノームと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。

### 【基本】

♩ = 60~70

The musical score consists of seven staves of music, each containing eighth-note triplets. The first staff is marked *mf* and includes dynamic markings *T* and *K*. The second staff is marked *simile*. Each staff includes circled numbers (1, 2, 3, 0) indicating fingerings for the notes. The key signature changes from one sharp (F#) to one flat (Bb) across the staves. The tempo is indicated as ♩ = 60~70.

【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。ブ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。

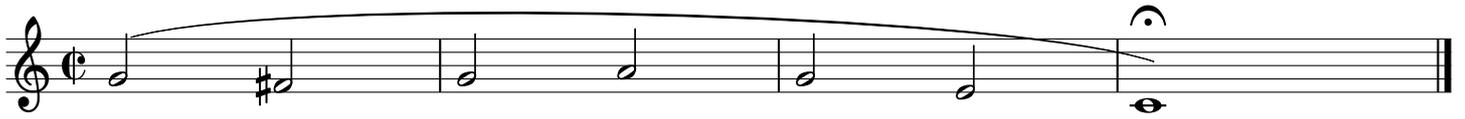
体はリラックスした状態で。

舌の位置が下がらないように注意する。

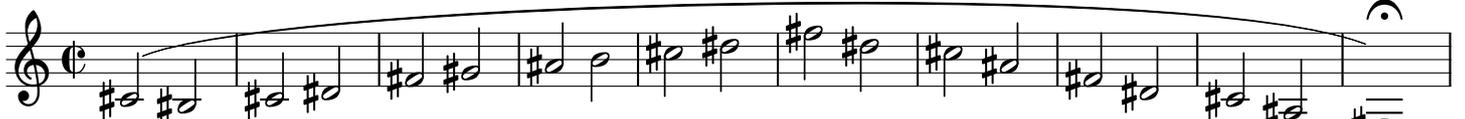
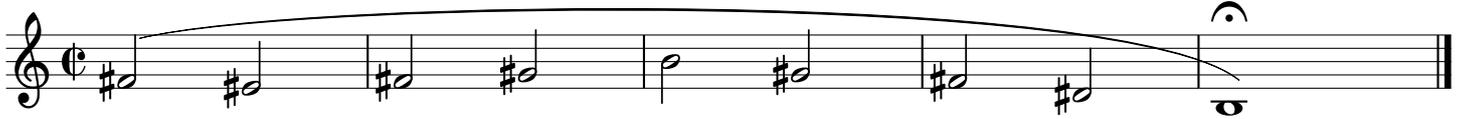
唇の両端をしっかりと固定するようなアンブシュアを常に形成させること。

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。

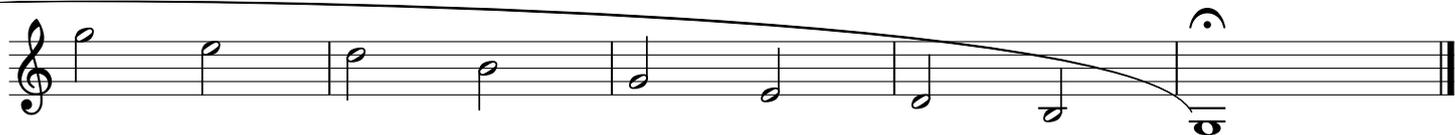
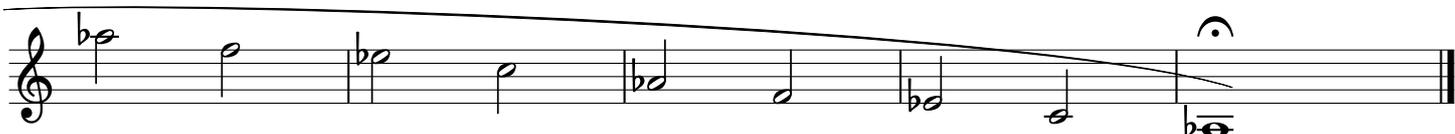
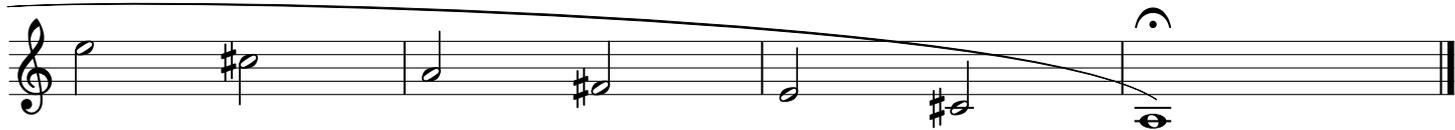
マウスピースを唇に強く当て過ぎないこと。



*sempre mf*







## 14. アパチュア・アンブシュア・タンギングの調整

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. ダブルタンギングへ向けての練習

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 ~

mf T K

T K

T K

T K T K

T K T K T K T K

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

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

# 17. トリプルタンギングへ向けての練習

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

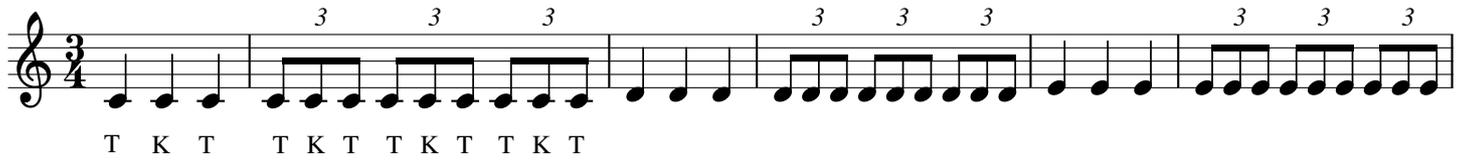
T T K

♩ = 40

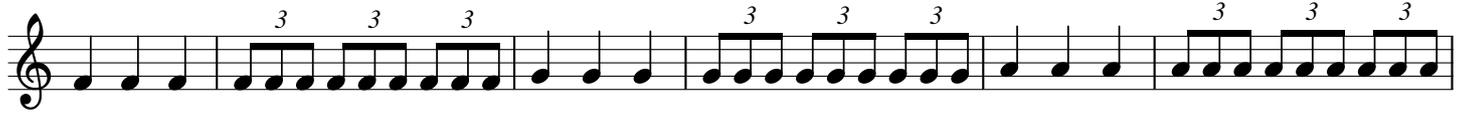
T K T T K T

T T K T T K

♩ = 40



Musical staff 1: Treble clef, 3/4 time signature. The staff contains six measures of music. The first measure has three quarter notes. The second, third, and fourth measures each contain a triplet of eighth notes. The fifth measure has three quarter notes. The sixth measure contains a triplet of eighth notes. Below the staff, the letters 'T K T' are aligned under the first measure, and 'T K T T K T T K T' are aligned under the remaining five measures.



Musical staff 2: Treble clef. The staff contains six measures of music. The first measure has three quarter notes. The second, third, and fourth measures each contain a triplet of eighth notes. The fifth measure has three quarter notes. The sixth measure contains a triplet of eighth notes.



Musical staff 3: Treble clef. The staff contains six measures of music. The first measure has three quarter notes. The second, third, and fourth measures each contain a triplet of eighth notes. The fifth measure has three quarter notes. The sixth measure contains a triplet of eighth notes. Below the staff, the letters 'T T K T T K T T K T T K' are aligned under the six measures.



Musical staff 4: Treble clef. The staff contains six measures of music. The first measure has three quarter notes. The second, third, and fourth measures each contain a triplet of eighth notes. The fifth measure has three quarter notes. The sixth measure contains a triplet of eighth notes.



Musical staff 5: Treble clef. The staff contains six measures of music. The first measure has three quarter notes. The second, third, and fourth measures each contain a triplet of eighth notes. The fifth measure has three quarter notes. The sixth measure contains a triplet of eighth notes.

# 18. ダブルタンギング

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 T K

♩ = 80~

T K 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 T K

# 19. トリプルタンギング

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