

# 全ては音楽の為に

バストロンボーン奏者  
沼田司

# 全ては音楽の為に

バストロンボーン奏者  
沼田司

はじめに

この小冊子は、沼田がこれまで約 30 年の演奏経験と、アレクサンダーテクニク<sup>1</sup>で学んでいる事から、楽しく音楽を表現するためにを考えて、執筆したものです。

音楽は一生勉強してもまだまだ奥深いものです。その入り口及び途中に立った皆さんはとてもラッキーな事です。

だってこんなに素晴らしい事を見つけれられたのですから！！

音楽は一生追求しても奥深いのですが、その初歩と応用を書き出しました。これらの事は沼田自身も常に考え実践している事です。一緒に音楽を楽しみましょう！！

この冊子はおそらく増え続け、改定され続ける事でしょう。ホームページと連携し、動画も見られるように計画中です。ある程度の分量、内容になったら出版かな？皆さんは出版のプロトタイプを読む珍しいチャンスがあるのですね。

内容もかなり考えて執筆しました。必ず為になる事ですので、よく読んでみて理解して、行動してくださいね。文章に日本語としておかしいところもたくさんありますが、徐々に直していきますね。詳しくはホームページにアップしていきますのでそちらと照らし合わせながら、読むと効果的です。僕の経験と研究が少しでも皆さんお役に立てられれば幸いです。

音楽を楽しんでください！！

---

1 アレクサンダーテクニクとは、解剖学、脳科学、行動学、心理学等を総合し「自分がしたい事を楽にできるようにする」学問です。世界の大学ランキングトップ 10 の大学では必ず入るカリキュラムで、ノーベル賞受賞者もこれを習得している方が多いです。2013 年から沼田はこの教師になる勉強をしています。

# 考え方編

この章では音楽と練習についての考え方を書きます

## はじめに

**沼田はレッスンでは絶対に怒りません。**

安心してどんどん間違えてください！！！！

いろんな要求はしますが、すぐに出来なくて当然なのですから。出来たらプロです（笑）出来ない事をできるようにするのが指導者の仕事ですから、いろいろな事にチャレンジして行ってください。

すぐにできなくても気にしないでください。練習の仕方をお伝えします。

それと、私「～～からやります」生徒「はい！！」

これもなくて構いません。返事をするのはとても良い事ですが、「～～からやります」と話している時は僕の頭の中は次からの音楽でいっぱいです。皆さんも次からの音楽で頭の中をいっぱいにすると、「はい！！」と返事している暇はないはずですし、「はい！！」で集中力が分散してしまいます。

ただ、「はい！！」と返事をして欲しい場面もあります。皆さんに問いかけたりした時などですね。

音楽はコミュニケーション能力がとても大切です。ややこしいかと思いますが、気に留めておいてください。学校の先生が生活指導の時の「はい！！」は大歓迎です！！

## その1

部員の皆さんの目的は

**「仲間たちと楽しく良い音楽を奏でたい」**

ですね。

これはとても素敵な希望ですね。

そして、曲を練習するに当たって、基礎練習などをいろいろな練習をします。その段階で「基礎練習しなければいけない」に変化する場合があります。基礎合奏も同じです。

目的は「良い音楽をしたい」のに「基礎合奏をしなければならない」に転化してしまっています。

目標が一緒なのに、「～～したい」と「～～しなければならない」が混同していますね。これでは脳みそが混乱し、能率が悪くなります。

**単純にすべて「～～したい」にすると劇的に変わります。**

**「仲間たちと楽しく良い音楽を奏でたい」だから「練習をしたい」**

すごくスムーズな発想ですね。脳や身体も受け入れるので能率的になります。

## その2

### 「良い音楽」ってなんでしょう？

この定義は沢山あります。皆さんの心の中に答えはあります。皆さんがその時満足すればそれも「良い音楽」です。

でも、基本的に西洋音楽をやっているのでそこに焦点を合わせます。

《音楽の三要素》

**メロディー、ハーモニー、リズム**

**これがバランス良く響けば良いです。**

これも「バランス良く響かさなければならぬ」ではなく「バランス良く響かせたい」ですね。

### その3

#### 自分のやりたい事を、明確にする

その1で、

「仲間たちと楽しく良い音楽を奏でたい」

と、大きな設定をしましたが、それを実現する為に何をすべきか？を考えます。

まず、音楽から考えましょう。

演奏する曲のオリジナルを、いくつもの種類の演奏を聴きます。

**プロのオーケストラのオリジナルをたくさん聴きましょう。**

有名な学校の演奏は参考程度で構いません。上手いと思ってもアマチュアですからね。正直下手に聴こえるプロの演奏もありますが、やはりプロは違います。次は各楽器の事を考えましょう。

自分の楽器のプロ奏者の演奏を知って、聴き倒してください。世界レベルの演奏を何人も知り、何度も何度も聴いてください。沼田はプロ奏者ですが、ご存知の通り残念ながら世界的プレイヤーではありません（笑）

たくさん聴けば聴くほど自然に聴き取る耳が出来上がり、

**「あんな素晴らしい演奏をしたい」となります**

そしたら、1ステップアップです!!

頭の中でその音が鳴るようになったら、2ステップアップですね!!

そうしたら、その音色で、

**どんな音楽(基礎練習もです)を演奏したいのかを想像してから、楽器を演奏します。**

## その4

**楽器を吹くときは目的を持ちましょう。**

ウォームアップ、楽器コントロール、音楽表現、などなど同じ楽譜でも目的によって変わってきます。

**ウォームアップは身体が楽器に慣れる為にする行動です。**

だから、アップ中は身体の準備中です。  
そこで、難しい練習をしても悪い癖がつくだけです。

アップ中で音が外れようが、変な音色がしようが、関係ありません。

だって準備中ですから（笑）

ここに結果を求めても意味が無いのですね。

その代わりに、いざ練習になったら、その3で書いた

**「頭の中の世界レベルの音」で「何をやりたいのか？」**

**一つ一つ音を出す前に考えてから、楽器を構えます。**

最初から出来たら貴方は世界的奏者です。できないのが当たり前です。

だから凹む必要は全くありません。

**だから、時間をかけて、集中し考えながら練習を重ねて行くのです。**

注意点はその練習を始めた時から止める時まで、何らかの気づきや上達感を持ってください。明らかに上手になったではなく、そんな気がするで、充分です。

毎回繰り返せば1週間後には何らかの効果があるでしょう。

**間違っても、失敗しても良いのです。練習の質が大切なんですね。**

僕が現在教えていただいているバジル先生の言葉です。

もし、間違えないようにしなきゃ、ちゃんとやらなきゃ、失敗してはいけないんだ…、というような気持ちで練習している結果、上達や演奏の質が妨げられているのだとしたら。**それは、どんなに真面目に頑張っているつもりでも実際には『サボリ』なんです。**

逆に、全部間違えてもいいから思い切りやりたいように演ろう、と思ってやった結果、改善や上達が起き、演奏の質が高まるならば、そうやって考えるように自分自身を訓練していく努力をこそしなければならないのです。

**それが真の意味での『頑張る、努力する、全力を尽くす』なのです**



## その5

### 友人から得る情報

僕たちプロ奏者はほぼ一日中音楽の事を考え、音を出してます。勿論、お笑い番組をみたり、友人達とバカな話をしてる時間もあります(\*^\_^\*)

でも友人達と音楽の話しをするのも圧倒的に多いのです。勿論個人差はかなりあります。

その友人達と、音楽の話しを真剣にした時に、様々なヒントを得て僕の音楽的素養が蓄積されてるのは間違いありません。

先生や僕のレッスンを受けたら、**各パートリーダーで確認し合しましょう。**彼らが何を言いたかったのか、実は人によって捉え方が違う場合があります。

結構、熱く語っていたのが伝わっていなかったり、普通に語ったのが熱く捉えたり、十人十色です。完璧に一致させなくても、**方向性を確認し合うと効率が良いです。**

学生には勉強があるのでそう簡単にはいかないと思います。

でも部活がある時や本番が近づいた時など、出来るだけ音楽の話しをしてみましょう。思いがけない発見があると思いますよ。勿論、楽しい話で盛り上がってコミュニケーションを取るのもとても良いですね。

**楽しい、能動的と感じられる事をしましょう。**

# 実践編

この章では練習の方法を書きます

## その1

### 音楽の表現と楽器のコントロールは同時進行

練習をする時に楽器のコントロールだけをしようとしてませんか？  
実は僕も気がつくとなんな練習してる時があります（汗）

例えば、良い音を造る為のロングトーンなど、良い音のイメージだけで吹いてる場合などです。

ナチュラルな音色を良くしたいと言うのは分かります。  
しかし、もっと効率良く目的を明確にした練習にしましょう。

音楽によって良い音は違うのです。

同じmfだとしても、モーツァルトとワグナーの音色は違うのです。

ロングトーンをするとき、何かお気に入りの曲のどこかの部分のロングトーンをイメージして、音を鳴らしてみましよう。そこに音楽が産まれてきます。

目的が明確なので効率良く練習できます。

他の様々な練習も同じです。

## その2

### 良い音の定義

#### 「スタート、中身、終わり」

この3つが揃って初めて良い音と言われます。音楽的にこの部分が基礎で曲によって変化をつけていくのですね。

練習の仕方としては、まず頭の中で歌います。次に確認の為に声で歌いましょう。この場合はハミングでなく口を開けて歌います。

この状態で**良い音の3つのポイント**が出来てるかどうか判断します。この判断は誰かに聴いてもらうしかないですね。自分でしっかり歌っているつもりでも、上手く行っていない場合があります。

そして次に楽器で吹きます。  
声と楽器に差が無ければ大丈夫です。  
身体の使い方は同じです。

ポイントはリードや唇が息を入れた時に同時に振動しているかどうかですね。

リードや唇の振動は、楽器と自分の角度は人それぞれですが、何人ものプロ奏者の角度を見て、極端にならないのをお勧めします。

しかし、人によってはいろいろな状態が考えられるので、結果が良ければそれはそれで大丈夫です。

## その 3

### 音程について

その 2 で良い音の定義を書きましたが、合奏においては、それにもう一つ加わります。

音程です。なので良い音の本当の条件は  
「スタート、中身、終わり」 + 「音程」  
です。

考えて見れば当然ですが、2 人以上では音程がズれてしまうと、1 人 1 人が完璧に吹いても聴く側にとっては、良い音には聴こえませんね。

## その4

### 具体的な練習の方法です

私たちは「良い音楽を奏でる」のが目的でしたね。

では良い音楽とはなんのでしょうか？

「考え方編 その2」でも書きましたが、具体的な事を書きます。

まず、

表現出来てるか？

**その音楽のスタイルに合っているか？**

**音程、音色、音量がその音楽に合っているか？**

など、挙げたらきりがありません。

ここでは

**表現と楽器コントロールの融合について書いていきます。**

表現は前にレッスンでやった「おじいさんの古時計」を思い出してください。

シンプルながら大切で基本なので、時々やることをお勧めします。

これは沼田のホームページにアップしてあります。

声（楽器）、指揮の見方、伝わる為の棒の動かし方、音楽の作り方など分かりやすいと思います。

では「おじいさんの古時計」をどのように表現したいかを頭の中でイメージできたら、それに目指して演奏します。

まず、演奏する曲を本番で演るテンポで演奏します。その時に表現、音の長さ、音の処理、アタックの強さ、音色、アーティキュレーションなどできるだけ再現します。

当然、最初からうまくいかないのが、「**ゆっくり練習します**」

ただ単にゆっくりやると無機質になりがちです。

ゆっくり練習する場合はその**音楽をスローモーションのようにゆっくり練習**します。テヌート、マルカート、音の抜き加減、スラー、アクセントなどなど沢山あります。

一番効率のよくないのが、ただ単純に「変化をつけずゆっくり吹くだけです」これは考え方編その4でも書きましたが練習とは言わないのですね。頑張っているようでも『サボリ』と一緒に。

ただし「ゆっくり吹くだけ」でも、気がついた部分があってそれを取り出して、考えながら練習すると効果大ですね。

また一気に数小節行くのではなく、最初に丁寧に練習する場合は、最初の2つの音からゆっくり練習します。ある程度満足できたら数小節まとめて練習します。この部分でメトロノームやチューナーなどを使用し、できるだけ細かく練習します。そして少しずつ完成度をあげ、少しずつ早くするのが練習なのです。要は「**ブロック部分に分けて練習し、最後にそのブロックを繋げる**」というわけです。

正反対に最初から ゆっくり通す練習もあります。これは集中力が必要ですから上級者向けですね。

勘違いしないでいただきたいのは、すべてに例外があるので、すべてを当てはめなくても大丈夫です。でも例外は少ないですよ。

**練習とは、たとえ基礎練習であっても、常に音楽が伴っているのが重要です。**

## その5

### ここでは合奏を音楽的にする方法を書きます

よく見かけるのが、全員が座っている時に一人一人時間をかけてチューニングして、時間をかけて基礎合奏しています。

しかしこの方法には音楽を感じられません。また時間の無駄です。

一人一人時間をかけてチューニングしても、Bb が合ったとしても他の音が合っ  
てなければ意味がありませんし、基礎合奏も第4グループ～第1グループまで  
を時間かけて練習しても、ここにも音楽は感じられなければ時間の無駄です。

**音程などの楽器コントロールの練習は個人で事前にやっているべきです  
し、合奏で決められていった音楽の方向を個人的に、セクションで練習す  
れば、次の合奏では明らかに進歩しています。**

前述しましたが、例えば**モーツァルトとワグナーの音色は違う**のです。です  
から基礎合奏の時は、この曲のどこの部分と実際に場所を指定し、奏者のイメ  
ージを統一してから音を出すと、音が合いやすくなりますし、音楽的です。  
勿論、個人練習の時も同じです。

基礎合奏で1種類のことを延々と繰り返すのはあまり得策とは思えません。  
バンドのサウンドの1つを造るのにはとても良いと思いますが、一種類のサウ  
ンド造りになってしまうかと思います。

よく聞く言葉として、「〇〇校サウンド」とありますが、僕は例えば「ホルスト  
サウンド」「リードサウンド」が優先されて、その次に「〇〇校サウンド」とあ  
ったほうが音楽的かと思います。

また、ピラミッドサウンドと言いますが、全てが同じピラミッドでないと思  
います。細長いピラミッド、幅広いピラミッド、円柱に近いピラミッド、など無  
数にあると思います。例えばヴェルディの椿姫の1幕への前奏曲をお聴きくだ  
さい。どう聴いてもピラミッドサウンドにはなっていません。吹奏楽でも同じ

ことができるはずです。

テンポ感やタンギング、スラーなども楽曲のどこの部分か音楽的にイメージを統一すれば、自然に合っていきます。

**合奏の時間は、曲のスタイルを統一する為の時間なのです。**

最初からできる人はいません。ですから、できなくても凹む事はありません。ゆっくり音楽を感じながらスローモーションのように練習するのです。

合奏または個人練習する時は、1回の練習で1回はインテンポで練習しましょう。ニュアンスが分からなくなったら、インテンポで雰囲気を出し直しましょう。

ひたすら音楽表現のことを考えて、たとえ間違っても指がもつれても良いから、音楽のことだけを考え演奏します。

自分だけではなく、指揮者の動きは？、他のパートは？、いろいろなところを聴いて見ましょう。

**このどんどん変化して、進歩するのが練習なのです。**

例えばヤマハから出版されている「3D」の場合、一番よく演ると思われる6ページの1番は、様々な音楽の場面に出てきますし、5小節目からのコード進行は、基本中の基本です。ハーモニーの中にいる自分を感じバンド全体で、様々なサウンド感を目指してください。

是非、音楽を感じて、良い音、良い音程で演奏できるように丁寧に練習してください。

余談ですが、1970年代までのヨーロッパの名門オーケストラ(ベルリンフィル、ウィーンフィルなど)は、意外に音程など合ってません。しかし演奏者全員が同じ方向の音楽を表現しようとしているので、名演がたくさん残っているのです。



## 沼田 司 プロフィール

1963年日立市生まれ。ゆなご保育園、諏訪小学校、大久保中学校、茨城県立多賀高等学校を経て洗足学園大学入学。1988年洗足学園大学音楽学部専攻科修了。1987年茨城県新人演奏会に出演。

1987年コンボスタイルのスウィングジャズバンド ブルートロンボーンズに在籍しベニーグッドマンオーケストラ、トミードーシーオーケストラで活躍した D ライリー、Z ピーターソン達とディナショー、ライヴハウスを中心に活動する。しかし、当時はクラシックとジャズの両立する余裕もなく1年間で脱退するが、退団してからも時々参加している。

1988、1991年デンマークのヌウエストヴェト国際音楽祭で招待演奏をする。1989、1990年 ホフプロイブラスカペレ Japan でドイツのバイエルン州のミュンヘンから招待され演奏する。又世界最大のビール祭りのオクトーヴァーフェストのオープニングではバイエルン民族以外からの参加が初めて許され演奏する。1989~2000年 草津国際音楽祭にゲストアーティストとして招待される。

1988年アークトロンボーン四重奏団を結成し、1988、1991、1993年とリサイタルを開催し好評を博す。1991年クラシックからコンピュータ音楽、現代曲、前衛音楽やジャズのアドリヴまでこなすトロンボーン三重奏団、ハイパートロンボーンズを結成し、1994、1996年とリサイタルを開催し好評を博す。

1998年ジョイントリサイタルを三鷹市芸術文化センターで開催し好評を博す。1998年吹奏楽雑誌「バンドピープル」のトロンボーン誌上セミナーを一年間執筆。

2003年世界的トロンボーン奏者ベン・ヴァン・ダイク氏（ロッテルダムフィル）と東京文化会館でジョイントコンサート開催。また同年トロンボーンソリストの世界的先駆者 B.スローカーとのジョイントコンサートを開催。2004、2007年には世界一のジャズトロンボーン奏者ビル・ワトラスとも共演する。2003年ヴィヴィッド・プラス・トーキョウ第7回定期公演（指揮ヤン・ヴァンデルロースト）で、ラングフォード作曲プロクラメーションのソリストをつとめ好評を博す。2015年、約20年弱在籍した（一般社団法人）東京吹奏楽団をより幅広い音楽活動をする為卒団する。

現在 フリーランスのバストロンボーン奏者、又日本人では数少ないコントラバストロンボーン奏者として日本国内各地のオーケストラ、スタジオ録音、室内楽、吹奏楽団、ビッグバンド、独奏、クリニック、コンクールの審査員、アレンジ、楽譜出版、講演など、ジャンルを問わず幅広く活動をする。また、全国各地（札幌、東京、神奈川、静岡、大阪、和歌山、新潟、茨城、長野、他）でマスタークラス・公開クリニックを開催する。その成果は、音大生はもとよりプロ奏者も受講し希望を与え続けている。最近ではバンド指導にも力を入れ、2009年西関東吹奏楽コンクールで埼玉市民吹奏楽団を指揮し銀賞を受賞する。

2004年から菊池公佑氏（仙台フィル首席トロンボーン）と始めた蔵王における合宿は、毎夏開催しライフワークとなっている。その成果は東京芸術大学を始め各音楽大学に学生を入学させるほか、若手プロ奏者も参加し大きな成果を上げている。その卒業生は2名もがプロのオーケストラに入団する。2013年で10年の区切りをつけ一度終止符を打ったが、受講者達からの強い希望により2015年から再開する。

前出のハイパートロンボーンズでは2006年からハイパーコレクションと銘打った自作のアレンジ楽譜の出版、2008年にはCDを発売し、それぞれそのジャンルとしては爆発的なセールスを記録する。2015年からは iTunes でも配信。

2009年一流のジャズミュージシャンらと Dream Jazz Orchestra を結成し、コンサート、ライブハウス等で演奏活動する。

2013年から BODY CHANCE にも在籍し、アレクサンダーテクニークを楽器演奏、バンド指導に役立て実践、研究、学びを深めている。2015年から同プロコースに編入し一掃の学びを深めている。そのマスタークラスでは参加者には驚きと喜びを与え続けている。日本トロンボーン協会、浜松トロンボーン協会、全日本プラスバンド選手権指導者講習会、ヤマハ主催各地の指導者講習会でも指導を重ねる。

参加CDは「ライオン/池辺晋一郎室内楽作品集」（カメラータトウキョウ）ゴジラサウンドトラック（東宝映画・東芝EMI）ヴィヴィッド！（佼成出版社）Equus（東吹・ベーシックビデオアーツ）さだまさしシンフォニック・コンサート（フォアレコード）100人のトロンボーンコンサート1997&2001（日本コンピア）「温故知新」（東吹、ブレーン）ゲーム音楽、商業音楽など数十枚になる。

ポップスではサラ・ブライトマン、さだまさし、谷村しんじ、小田和正、イルカ、サーカス、チェリッシュ、水森亜土、リチャード・カーペンター、らとも、共演する。又、クラシックの分野のみならずジャズプレイヤーとしても活動し、都内有名ライブハウス、ディナーショーに出演する。

また、ルイヴィトン、シャネル、アウディ、BMW、ベンツ等大企業の発表イベントを、武道館、国技館、代々木体育館等での出演をする。

（一般社団法人）東京室内管弦楽団、ヴィヴィッド・プラス・トーキョウ、ハイパートロンボーンズ、ドリーム・ジャズ・オーケストラ、ムジカムンダーナ・トロンボーンアンサンブル各メンバー。BODY CHANCE でアレクサンダーテクニークを学んでいる。

日本トロンボーン協会 常任理事  
日本音楽家ユニオン会員