

# パート練習計画(2022/11/14)

## パート練習 30 分版

2 年 渡辺一稀(Tuba)

## 目次

|                              |   |
|------------------------------|---|
| パート練習計画(2022/11/14) .....    | 1 |
| パート練習 30 分版 .....            | 1 |
| 練習全体についての説明 .....            | 2 |
| 計画について .....                 | 2 |
| 個人練習について .....               | 2 |
| 準備・個人練習についての説明 .....         | 3 |
| 楽器を出した後のマウスピースの予備練習 .....    | 3 |
| 仮チューニング .....                | 3 |
| 音出し(BPM84) .....             | 3 |
| 音階練習(BPM84) .....            | 3 |
| リップスラー(BPM72) .....          | 3 |
| タンギング(BPM72) .....           | 3 |
| ロングトーン(BPM60、M.M.=120) ..... | 3 |
| 曲練習 .....                    | 3 |
| 練習以外での動き .....               | 4 |
| 最後に .....                    | 4 |

## 練習全体についての説明

この練習メニューは、以下の考えのもと作られている。この考えが正解ではないため、随時更新する必要があるが、渡辺の考えがここに示されたつもりで読んでほしい。

### 計画について

このパート練習計画は、「個人とパート、両方の技術を向上させる」ことを目的としている。

「個人」は、奏者一人のことを指す。パートの中の一人、という捉え方は可能だが、ここではそれを外しておく。奏者一人の技術が未熟では、パート全体の技術を平均したとき、その一人によって平均値は下がってしまうのである。それを各自で解決させるのが個人練習の役割だろう。この計画では、それらを意識した練習を組んでいる。

「パート」とは、「個人の集まり」という単位だが、単に個人が集まっただけではないはずである。個人が集まり、その中で様々なものが揃って初めて「パート」という単位を使えるのだと思う。決して、如何なる状態でもパートという単位が使用可能かと言えば、そうではないのだろう。そのため、全員の足並みを揃え、パートという単位を使用可能にするための練習がパートでの合わせ、となる。この計画では、それを意識した練習を組み込んでいる。

個人練習ばかりをしていると、個人の力は身につくが、パート全体では足並みが乱れかねない。反対に、パートで合わせてばかりいると、個人の技術を向上させる暇がなくなってしまう。この計画では、そのバランスを適度にとった練習を意識している。

が、どうしても 30 分では両方をするのは難しい。そのため、30 分の練習では、優先度の高い個人練習に注力したメニューを組んでいる。本当は両方したいのだが、難しいものは難しい。

なお、パート全体の練習については 60 分版に詳細が書かれているため、そちらを参照してほしい。

### 個人練習について

前述の通り、個人練習では「各自の技術不足などの問題を各自で解決させること」を意識した練習を組んでいる。個人が抱える問題というものは、その人によって異なる。そのため、「全体で向上させる個人の技術」を練習メニューに加え、個人の問題を解決するための時間を挿入した。これにより、受動的な練習では手の届かないところまで個人の力で目を行き届かせることが可能となる。

また、問題解決の時間は誰かの指示で練習をするわけではないため、「積極性のある練習」を可能とすることができる。受動的な練習より、積極的な練習の方が、技術を向上させるスピードは速くなるため、積極的な練習をしやすい環境を整えることは、練習内容の向上にもつながると考えられる。

以上を踏まえた練習メニュー、スケジューリングをしている。

## 準備・個人練習についての説明

### 楽器を出した後のマウスピースの予備練習

楽器を出した後、マウスピースを用いた予備練習の時間を設けている。(北原先生のレッスン参照)  
これにより、今まで授業などで使わなかった唇を激しく使う前の「慣らし」をすることができる。

### 仮チューニング

マウスピースでの予備練習をただけでは、楽器も自分の口も準備万端でない状態である。しかし、ある程度正しい音程で音出しを始めた。となった時、前日の記録を参考にして管を抜けば、多少のずれはあっても、大体の音程は合うはずである。

不正確な音程であるため「仮」チューニングだが、音出しに支障はでないはずである。

### 音出し(BPM84)

音出しでは、low B♭からチューニング B♭までを綺麗に出せるようにする。

「振動の始まり」を確かめる練習が有効だろう。また、可能ならば幅広い音域の音を出せると良い。

### 音階練習(BPM84)

この練習では、以下の三つの音階を練習する。

1. 十二長音階
2. 十二自然短音階
3. 半音階

長音階と短音階は、一方を上行時に、他方を下降時にする。半音階は、両方一度にする。

これにより、初見に強くなれる他、自然と音域の拡張にも繋がっている。

### リップスラー(BPM72)

リップスラーは朝練などの教則本を使った練習をする。リップスラーで low E からチューニング B♭を出せるようにするが、音自体も、その間も綺麗にすることが重要である。

また、リップスラーによって出せる音程の多くは長三和音の構成音のため、正しい音程感を得るための練習にもなり得る。その他の音程がないわけではないが、練習中はその音程のみであろう。

### タンギング(BPM72)

タンギングは、朝練にある譜例を用いて、「普通/レガート/アクセント」を練習する。

最低限の三種であるため、本来ならばもっと拡張性のある練習をすべきだが、今回はこれだけ。

### ロングトーン(BPM60、M.M.=120)

8,16 拍のロングトーンをする。モードは日替わりだが、根音は毎日 B♭。

### 曲練習

個人で曲の練習。記譜されたテンポより遅くし、課題は自分で見つける。

## 練習以外での動き

練習時間以外(部活直前等)に、一週間、あるいは一か月の予定について確認する。

進捗状況の確認以外に、計画性のある練習をする環境を作るためでもある。

予定は頭の中ではなく、現実には実物がある状態で作る。そうすると、予定の共有ができ、互いに互いの予定を参考にしながら、新たにより良い予定を組むことが可能となるからである。

## 最後に

以上がパート練習計画の内容だ。アンサンブルの時期でもあり、そこでの兼ね合いは必要だが、基礎が未熟である以上、そこをしっかりとさせないと、曲を完成させることも難しくなってしまうだろう。そう考えると、ある程度パート練習に時間を割くことも無くは無いと思われる。

しかしながら、「パートで合わせた練習」ばかりをしていては、個人練習によって得られるものや、個人の積極性を失いかねない。けれども、個人練習だけではパート内の統一感も失われてしまう。

そのバランスを取った練習をすることが、一番の課題なのだろうが、30分でそんなことは非常に難しい。

いずれにせよ、パート練習に確固たる信頼がない現状を改善しなければならないことは確かである。

何とか改善し、今後の重奏や合奏に繋がられるようにしたい。

2022年12月2日 渡辺一稀

## 更新履歴

2022/12/2 作成