

学生オケのためのコントラバス教本

～2年目の飛躍のために～

柚木 克之

まえがき

1年目はとりあえず譜面の音を出せることを目標に、新しいポジションの習得が上達と同義でした。2年目は自分では上達具合を自覚しにくい「表現力の向上」をテーマとし、「とりあえず弾けるベーシスト」から「うまいベーシスト」への脱皮を目指します。新しいポジションを覚えることは自分の上達具合を知るうえでわかりやすい目安でしたが、表現力というのはなかなか向上を自覚しにくいというに、ある意味終わりのない課題でもあります。

しかし、「とりあえず弾けるベーシスト」から「うまいベーシスト」へ脱皮すれば周囲の合奏仲間はずやあなたに一目置くようになるでしょう。

初心者として楽団に入って2年目というのは乗る曲も増え、なにかと自分のさらい以外のことで忙しくなる時期ですが、この時期に表現力を磨き、ハイポジションを習得してこそその後の上達があるという重要な期間なのです。

表現力をつけたら、コントラバスソロに挑戦しましょう。そのための上のポジションも併せて学びます。

目 次

1	表現力のトレーニング	1
1.1	ヴィブラート (伊: vibrato)	1
1.2	レガート (伊: legato)	1
1.3	アクセント	2
1.4	デタシェ	3
1.5	音量法と弓の使い方	3
2	運動神経のトレーニング	5
2.1	高速系	5
2.2	はね弓 (伊: spiccato、独: Springbogen)	5
2.3	半音階	6
2.4	仕上げ: 芸術系+高速系の名曲	7
3	指づかい	8
3.1	水平運動と垂直運動	8
3.2	高速系と芸術系のフィンガリング演習	8
4	オケ	9
4.1	弓なりのフォーメーション	9
4.2	音を出す前に弓を置くタイミング	9
4.3	音を出す前にヴィブラート	9
4.4	ザッツ	9
4.5	譜面の彩色	9
4.6	楽器選びのベンチマーク	9
5	親指 2nd ポジション	10
5.1	親指 2nd ポジションで取れる音	10
5.2	音階練習	10
5.3	親指 2nd ポジションで弾ける名曲	10
6	親指 4th ポジション	11
6.1	親指 4th ポジションで取れる音	11
6.2	音階練習	11
6.3	親指 4th ポジションで弾ける名曲	12
7	親指 7th ポジション	13
7.1	親指 7th ポジションで取れる音	13
7.2	音階練習	13
8	親指ハーフ・ポジション	14
8.1	親指ハーフ・ポジションで取れる音	14
8.2	音階練習	14
8.3	親指ハーフ・ポジションで弾ける名曲	15
8.4	増4度形	15
8.5	増4度形で弾ける名曲	15

9 親指 1st ポジション	16
9.1 親指 1st ポジションで取れる音	16
9.2 音階練習	16
9.3 親指 1st ポジションで弾ける名曲	17
10 親指 2nd ハイポジション	17
10.1 親指 2nd ハイポジションで取れる音	17
10.2 音階練習	17
10.3 親指 2nd ハイポジションで弾ける名曲	18
11 親指 3rd ポジション	18
11.1 親指 3rd ポジションで取れる音	18
11.2 音階練習	18
11.3 親指 3rd ポジションで弾ける名曲	19
12 親指 3rd ハイポジション	19
12.1 親指 3rd ハイポジションで取れる音	19
12.2 音階練習	19
12.3 親指 3rd ハイポジションで弾ける名曲	19
12.4 Hi Fis	20
13 親指 4th ハイポジション	20
13.1 親指 4th ハイポジションで取れる音	20
13.2 音階練習	20
13.3 親指 4th ハイポジションで弾ける名曲	21
14 親指 5th ポジション	21
14.1 親指 5th ポジションで取れる音	21
14.2 音階練習	21
14.3 Hi A	22
15 親指 6th ポジション	22
15.1 親指 6th ポジションで取れる音	22
15.2 音階練習	22
16 親指 6th ハイポジション	23
16.1 親指 6th ハイポジションで取れる音	23
16.2 音階練習	23
17 続・一生ものの基礎練習	24
17.1 Hi G	29
18 コンチェルトに挑戦	30

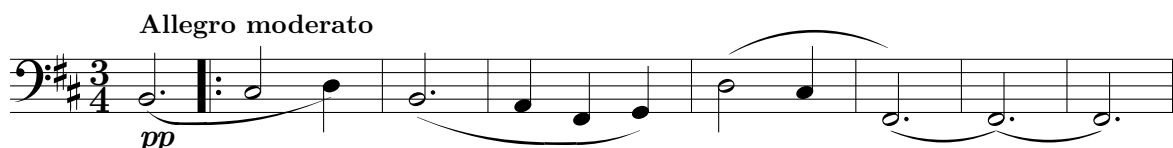
1 表現力のトレーニング

1 年目用の教材ではそれぞれの音がどの位置にあるのかを学びました。2 年目は単に音を出すのではなく、美しい音で歌うためのテクニックを習得します。

1.1 ヴィブラート (伊: vibrato)

音の低い方へ向かって指・手首を揺らす。pizz. の音には必ずヴィブラートをかけて響きを増幅する。

シューベルト: 交響曲第 8 番 短調「未完成」 第 1 楽章 冒頭



1.2 レガート (伊: legato)

音の変わり目を切らずにつなぐこと。移弦のときには移る先の音を押さえておく。音を出す前にヴィブラート。ブラ 2 の 2 楽章 8 2、を移弦の練習に

シベリウス: 交響曲第 2 番 第 4 楽章より

ベートーヴェン: 交響曲第 5 番 短調 第 3 楽章より

Allegro (♩ = 96)

pp

a tempo

poco rit.

sfp

ベートーヴェン: 交響曲第 9 番 短調「合唱付き」 第 4 楽章より

Allegro assai (♩ = 80)

p

102

107

112

ブラームス：交響曲第 2 番 ニ長調 第 4 楽章より L

ブラームス：交響曲第 2 番 ニ長調 第 1 楽章より

(Allegro non troppo)

282

1.3 アクセント

マーラー：交響曲第 2 番 ハ短調 「復活」 第 1 楽章冒頭

Allegro maestoso. Mit durchaus ernstem und feierlichem Ausdruck.

1

5

8

10

12

15

1.4 デタシェ

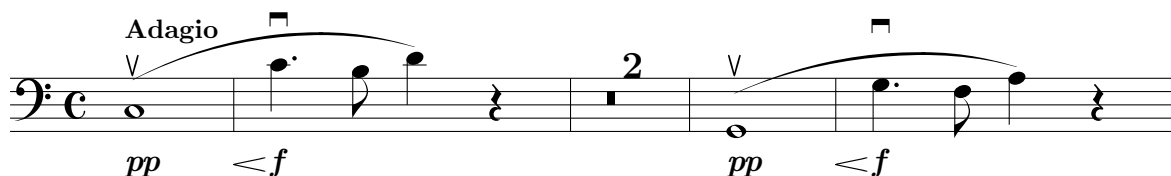
1.5 音量法と弓の使い方

開放弦の練習がここで役立つ

弓先、弓元の使い分けと音量記号

駒からの距離

ウェーバー：歌劇「魔弾の射手」序曲 冒頭



ブラームス：交響曲第1番 ハ短調 第1楽章より

リスト：交響詩「前奏曲」より

各フレーズのトップノートを少し強め、vib. 多めにする。

Andante

1 *pizz.* *arco* *p* *poco riten.* 1 3

7 *pizz.* *arco* *p*

12 *poco riten.* 1 4 *p*

18

22 *poco a poco crescendo* *più crescendo*

26

29 *f* *ff* *>*

Andante maestoso

2 運動神経のトレーニング

2.1 高速系

速いパッセージ: シュマ4 フィナーレ チャイ4 ブル4 ベト3 メンデルスゾーン ウェーバー系

2.2 はね弓 (伊: spiccato、独: Springbogen)

弓の重心を探す (写真)

重心だけで着地→離陸

ブラ2、シベコン

モーツァルト: 歌劇「魔笛」序曲より

33 (Allegro)

33 *p* *f* *p* *f* *p* *sf*

36 *p* *sf* *p* *f* *sf*

41

43 *sf* *sf* *sf*

47

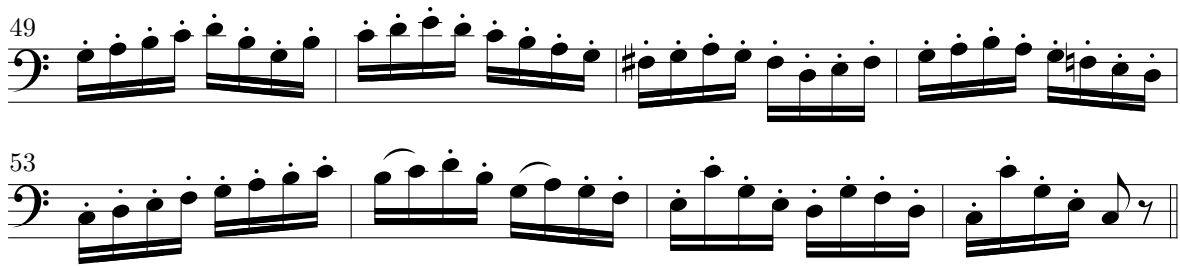
49 *sf* *sf*

53

ロッシーニ: 弦楽のためのソナタ第3番 第3楽章より

41 *mf*

45



マーラー: 交響曲第4番 ト長調 第1楽章より

Bedächtig, nicht eilen



2.3 半音階

レブレ、メンデルスゾーン 3,4

2.4 仕上げ: 芸術系+高速系の名曲

ベートーヴェン: 交響曲第9番ニ短調「合唱付き」 第4楽章よりレチタチーヴォ+歓喜主題

ヴェルディ: 歌劇「オテロ」第4幕より¹

Contrabassi soli con sordina, I soli contrabassi a 4 corde

Poco più mosso (♩ = 80)



¹ ヴェネツィア海軍の将軍オテロが妻デズデモーナを殺害するために部屋に入って来る場面。

un po' marc.

dim. *p* *stacc.* *cresc.*

f *ff*

The image shows a musical score for two staves in bass clef. The top staff contains a melodic line with various dynamics: *dim.* (diminuendo), *p* (piano), *stacc.* (staccato), and *cresc.* (crescendo). The bottom staff contains a bass line with dynamics *f* (forte) and *ff* (fortissimo). The score includes various musical notations such as slurs, ties, and accents.

3 指づかい

3.1 水平運動と垂直運動

最適の指づかいはポジション移動 (の頻度と距離) と移弦回数とのバランスで決まります。

水平運動 移弦回数を多くする代わりにポジション移動の距離を短くする。速いパッセージに適している。

垂直運動 ポジション運動の頻度を多く、距離を長くする代わりに移弦回数を最小限に抑える。ゆったりと歌う場合に適している。

3.2 高速系と芸術系のフィンガリング演習

まっさらな譜面に運指記号を付ける

4 オケ

4.1 弓なりのフォーメーション

4.2 音を出す前に弓を置くタイミング

4.3 音を出す前にヴィブラート

4.4 ザッツ

拍通りに出るとき

準備拍で息を吸う。pizz. なら腕を振り上げる。顎が上がり身体が後方へ反る。後方へ行った身体が戻って来たら音を出す。

裏拍で出るとき

準備拍で弓を弦に置く。pizz. なら指を置く。置く前に他のベーシストに見えるようにすこし振り上げる感じ。顎が下がり身体はやや猫背になる。その姿勢のままで音を出す。

4.5 譜面の彩色

譜面の彩色法

用意するもの： 赤鉛筆・青（紫）鉛筆

赤で強調するもの：

a) 陽性の記号

音量増を要求する記号 (mf のときの f、pp のときの p etc.) sf、rf cresc. j
アクセント スタッカート

b.) 奏法の変更点

pizz. acro. con sord. senza sord.

c) 曲調の転換点

転調 拍子の変更

青で強調するもの=陰性の記号

音量減を要求する記号 (p のときの pp、ff のときの f etc.) dim.、decresc. j

4.6 楽器選びのベンチマーク

マラ 2 の冒頭が明確に発音する。ブラ 2 のスピッカートが粒立つ。デタシェの音の飛び (シヨス 5、1812)。E 線の音の立ち上がり (アルペン)。移弦の激しいアルペジオの発音 (ブル 8) フラット系の調の太い弦が鳴らしやすいかどうか (魔弾の射手)

5 親指 2nd ポジション

本書において各親指ポジションの名称はシュトライヒャーのものに従うこととします。左手を親指基本ポジションの短3度形の位置に合わせてください。このときに3の指が押さえている位置を親指で押さえるのが親指 2nd ポジションです。長3度形の3の指がフラジオレット(弦長 $\frac{1}{3}$ 地点)になります。

5.1 親指 2nd ポジションで取れる音

<p>G 線 (短3度形)</p>	<p>D 線 (短3度形)</p>
<p>G 線 (長3度形)</p>	<p>D 線 (長3度形)</p>
<p>G 線 (完全4度形)</p>	<p>D 線 (完全4度形)</p>

5.2 音階練習

変ホ長調 (Es-dur) 音階

5.3 親指 2nd ポジションで弾ける名曲

プロコフィエフ: 組曲「キージェ中尉」より「ロマンス」

Andante (♩ = 68)

con sord.

6 親指 4th ポジション

親指 2nd ポジション長3度形の3の指の位置がフラジオレットだったことを思い出して下さい。このフラジオレットの位置に親指を置くのが親指 4th ポジションです。また、親指 4th ポジション完全4度

形の3の指もフラジオレット(弦長 $\frac{1}{4}$ 地点)となります。この2つのフラジオレットは左手位置の良い目印として利用価値が大きいので、身体感覚としてしっかり身に付けましょう。

6.1 親指 4th ポジションで取れる音

G線(短3度形)		D線(短3度形)	
G線(長3度形)		D線(長3度形)	
G線(完全4度形)		D線(完全4度形)	

6.2 音階練習

ト長調(G-dur) 音階

変ト長調(Ges-dur) 音階

6.3 親指 4th ポジションで弾ける名曲

アマチュアが手掛ける機会がある曲の中では、下に紹介したショスタコーヴィチの交響曲第5番からの例が最も高い音域を要求するものでしょう。

ショスタコーヴィチ: 交響曲第5番 ニ短調 第1楽章より

(Allegro non troppo)

24

mp

II D

25

26

II D G D IVA G

7 親指 7th ポジション

親指 4th ポジション完全 4 度形の 3 はフラジオレットになっています (弦長 $\frac{1}{4}$ 地点)。この位置に親指を置くのが親指 7th ポジションです。指板の長さにもよりますが、親指 7th ポジションの完全 4 度形の 3 の指で出すことができる記譜上の 3 点ハ音がコントラバスの最高音です²。

7.1 親指 7th ポジションで取れる音

G 線 (短 3 度形) D 線 (短 3 度形)

G 線 (長 3 度) D 線 (長 3 度)

G 線 (完全 4 度形) D 線 (完全 4 度形)

The image shows three rows of musical notation on a single staff, each with two systems of notes. The first row is labeled 'G 線 (短 3 度形)' and 'D 線 (短 3 度形)'. The second row is labeled 'G 線 (長 3 度)' and 'D 線 (長 3 度)'. The third row is labeled 'G 線 (完全 4 度形)' and 'D 線 (完全 4 度形)'. Each system shows a sequence of notes with fingerings (1, 2, 3) and a female symbol (♀) indicating the thumb position.

7.2 音階練習

ハ長調 (C-dur) 音階

ニ長調 (D-dur) 音階

The image shows two rows of musical notation for scale exercises. The first row is for C major (ハ長調) and the second row is for D major (ニ長調). Each row contains four systems of notes with fingerings (1, 2, 3, 4) and a female symbol (♀) indicating the thumb position.

8 親指ハーフ・ポジション

親指基本ポジションでは、6th ポジションの 3 の指にあたる位置に親指を置きました。親指ハーフ・ポジションはその半音上 (6th-7th 中間ポジションの 3 の位置) に親指を置きます。

² 人工フラジオレットを使わない場合。

8.1 親指ハーフ・ポジションで取れる音

<p>G 線 (短 3 度形)</p>	<p>D 線 (短 3 度形)</p>
<p>G 線 (長 3 度形)</p>	<p>D 線 (長 3 度形)</p>
<p>G 線 (完全 4 度形)</p>	<p>D 線 (完全 4 度形)</p>

8.2 音階練習

<p>ロ長調 (H-dur) 音階</p>
<p>ロ短調 (h-moll) 音階</p>
<p>ハ短調 (c-moll) 音階</p>
<p>変ニ長調 (Des-dur) 音階</p>

8.3 親指ハーフ・ポジションで弾ける名曲

フランク：交響曲 ニ短調 第 1 楽章より

Allegro non troppo

77

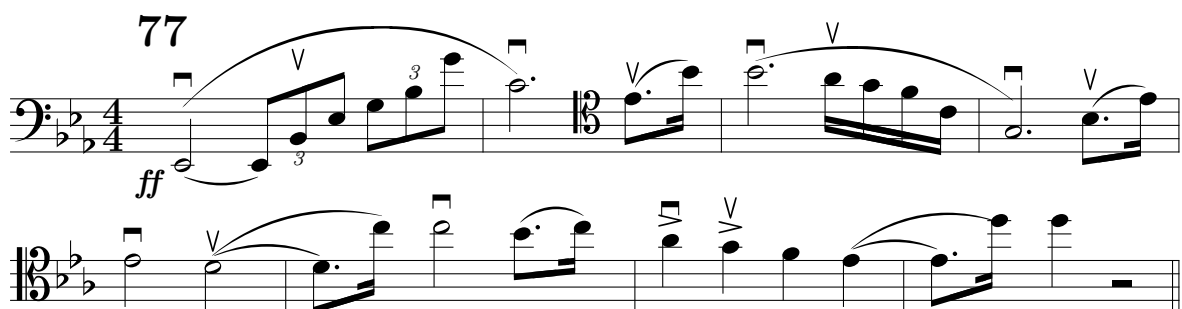


8.4 増4度形

8.5 増4度形で弾ける名曲

R. シュトラウス: 交響詩「英雄の生涯」より

(Lebhaft bewegt)



9 親指 1st ポジション

親指基本ポジションでは6thポジションの3の指にあたる位置に親指を置きました。親指1stポジションは7thポジションの3の位置に親指を置きます。4度形の3の指がフラジオレット(弦長 $\frac{1}{3}$ 地点)になります。

9.1 親指 1st ポジションで取れる音



9.2 音階練習

ニ長調 (D-dur) 音階

嬰ハ短調 (cis-moll) 音階

9.3 親指 1st ポジションで弾ける名曲

マーラー: 交響曲第6番 イ短調 「悲劇的」 第4楽章より

172

176

10 親指 2ndハイポジション

10.1 親指 2nd ハイポジションで取れる音

G線 (短3度形)

D線 (短3度形)

G線 (長3度形)

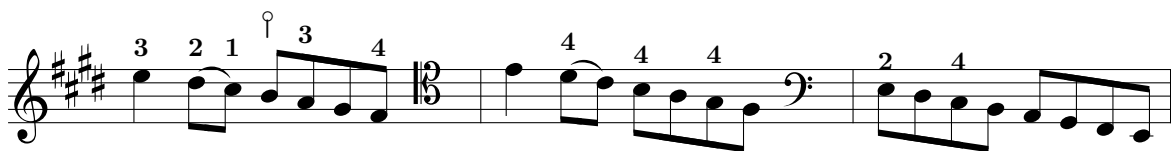
D線 (長3度形)

G線 (完全4度形)

D線 (完全4度形)

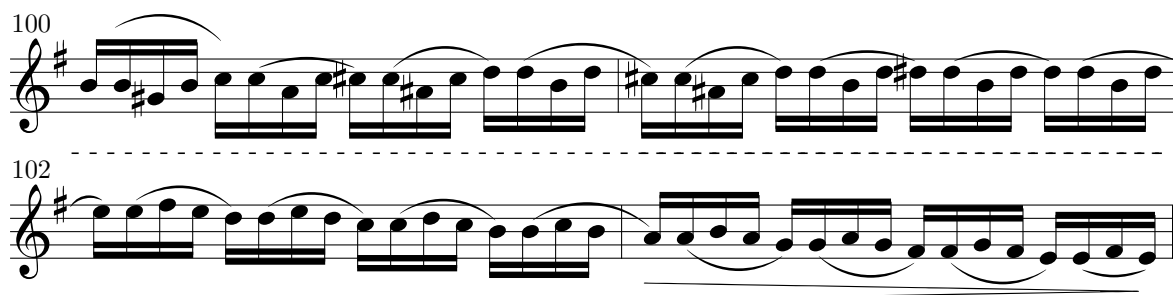
10.2 音階練習

ホ長調 (E-dur) 音階



10.3 親指 2nd ハイポジションで弾ける名曲

クーセヴィツキー：コントラバス協奏曲 嬰へ短調 第3楽章より



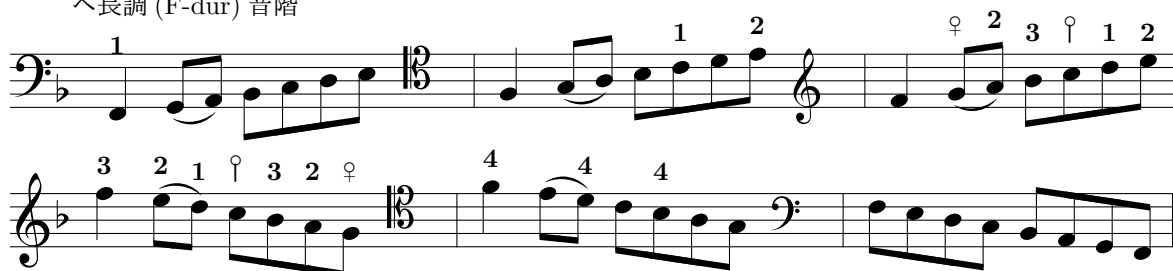
11 親指 3rd ポジション

11.1 親指 3rd ポジションで取れる音



11.2 音階練習

へ長調 (F-dur) 音階



11.3 親指 3rd ポジションで弾ける名曲

フォーレ:「夢の後に」

12 親指 3rd ハイポジション

12.1 親指 3rd ハイポジションで取れる音

Three rows of musical exercises on a grand staff (treble and bass clef). Each row shows four measures of music. The first two measures are on the G string, and the last two are on the D string. Fingerings 1, 2, and 3 are indicated above the notes.

- Row 1: G 線 (短 3 度形) and D 線 (短 3 度形)
- Row 2: G 線 (長 3 度形) and D 線 (長 3 度形)
- Row 3: G 線 (完全 4 度形) and D 線 (完全 4 度形)

12.2 音階練習

A musical exercise for the Fis minor scale (嬰へ短調). The exercise is written on a grand staff. The first staff shows the scale in the bass clef, and the second staff shows it in the treble clef. Fingerings 1, 2, 3, and 4 are indicated above the notes.

嬰へ短調 (fis-moll) 音階

12.3 親指 3rd ハイポジションで弾ける名曲

クーセヴィツキー: コントラバス協奏曲 嬰へ短調 第 3 楽章より

A musical excerpt from Koussevitzky's Cello Concerto,嬰へ短調, 第 3 楽章. The excerpt is written on a grand staff. The first staff shows measures 29-34, and the second staff shows measures 35-40. Dynamics *f* and *ff* are indicated.

12.4 Hi Fis

クーセヴィツキー 1・2・3

ボッテシーニ 1 (カデンツァ以外、記譜上)

夢の後に

13 親指 4th ハイポジション

13.1 親指 4th ハイポジションで取れる音

G 線 (短 3 度形) D 線 (短 3 度形)

1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3

G 線 (長 3 度形) D 線 (長 3 度形)

1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3

G 線 (完全 4 度形) D 線 (完全 4 度形)

1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3

13.2 音階練習

変イ長調 (As-dur) 音階

変ホ長調 (Es-dur) 音階

13.3 親指 4th ハイポジションで弾ける名曲

クーセヴィツキー: コントラバス協奏曲 嬰へ短調 第3楽章より

97

p *mf*



14 親指 5th ポジション

14.1 親指 5th ポジションで取れる音

G 線 (短 3 度形)		D 線 (短 3 度形)	
♩ 1 2 3	♩ 1 2 3	♩ 1 2 3	♩ 1 2 3
G 線 (長 3 度形)		D 線 (長 3 度形)	
♩ 1 2 3	♩ 1 2 3	♩ 1 2 3	♩ 1 2 3
G 線 (完全 4 度形)		D 線 (完全 4 度形)	
♩ 1 2 3	♩ 1 2 3	♩ 1 2 3	♩ 1 2 3

14.2 音階練習

イ長調 (A-dur) 音階

イ短調 (a-moll) 音階

14.3 Hi A

ボッテシーニ 1 (カデンツァ、記譜上)、3 (記譜上)

15 親指 6th ポジション

15.1 親指 6th ポジションで取れる音

G 線 (短 3 度形) D 線 (短 3 度形)

1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3

G 線 (長 3 度形) D 線 (長 3 度形)

1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3

G 線 (完全 4 度形) D 線 (完全 4 度形)

1 2 3 1 2 3 1 2 3

15.2 音階練習

変ロ長調 (B-dur) 音階

16 親指 6th ハイポジション

16.1 親指 6th ハイポジションで取れる音

G 線 (短 3 度形) D 線 (短 3 度形)

1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3

G 線 (長 3 度形) D 線 (長 3 度形)

1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3

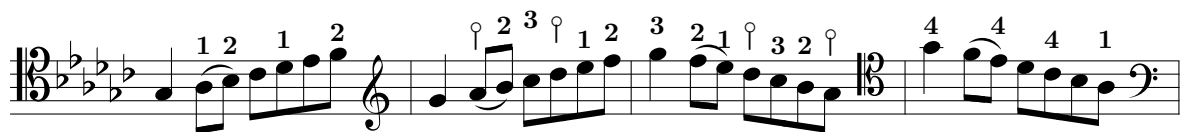
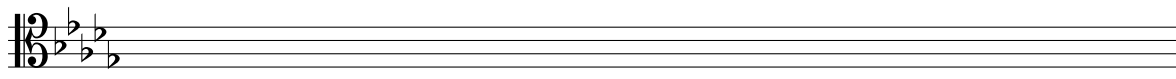
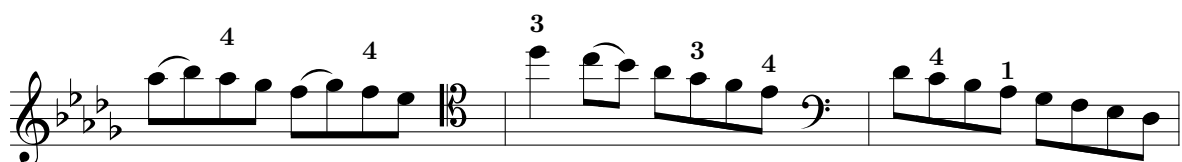
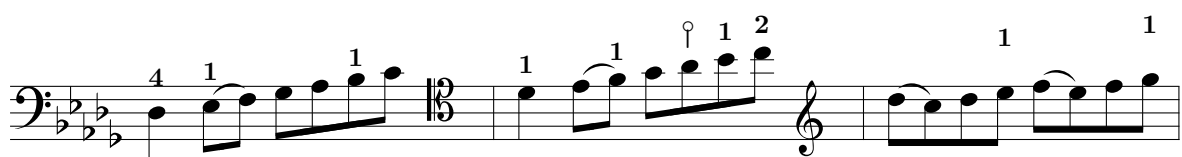
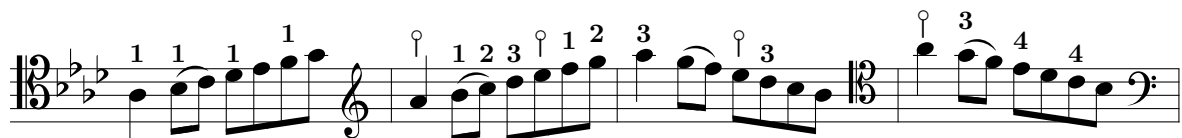
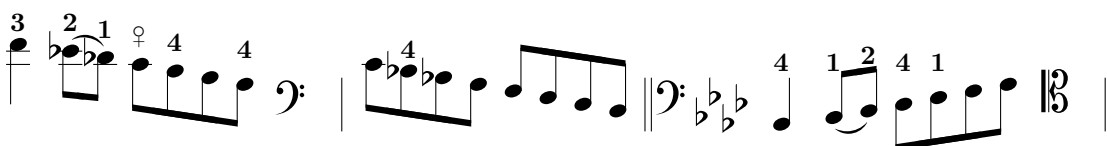
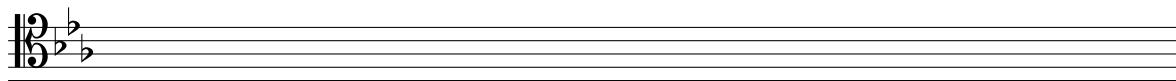
G 線 (完全 4 度形) D 線 (完全 4 度形)

16.2 音階練習

口長調 (H-dur) 音階

変ニ長調 (Des-dur) 音階

This image displays a page of musical notation for guitar, consisting of ten systems of staves. Each system typically contains two staves, with the left staff in bass clef and the right staff in treble clef. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and fingerings (indicated by numbers 1-4 and ♀ for natural harmonics). The key signature is B-flat major (two flats), and the time signature is 3/8. The piece concludes with a double bar line and repeat dots. The notation is complex, featuring many slurs, ties, and specific fingering instructions throughout the piece.



4 1 4 1 4 1 1 2 1 2 1 2 1

1 2 4 3 1 1 1 3 1 1 2

2 1 1 1 2 3 1 2 3 2 1

4 4 4 1 1 1 1 2 3 1 2 3 2 1 3 4

1 1 1 1 2 3 1 2 3 2 1 3 4

4 4 4 2 4 2 1 1 4 4

1 2 1 2 1 1 4 4

3 2 1 4 4 4 0 1 1

1 2 1 2 1 2 1 2 4 4 4 4 4 4 4 4

1 4 1 1 2 2 3 1 2

3 2 1 3 2 4 4 4 4 4 4 4 4

0 1 1 1 1 2 1 2 1 1 4 4

3 3 4 4 1 1 1 1 3 4 4 4

1 1 1 3 1 2 3 1 3 4 4 4

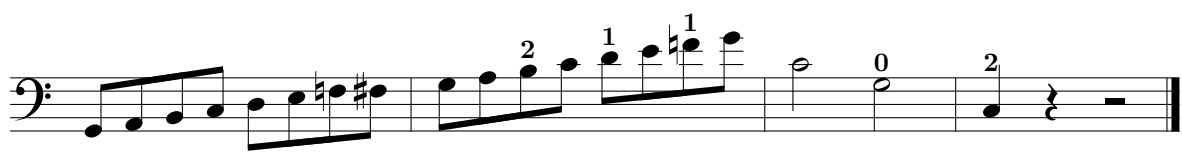
4 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

1 2 3 1 2 3 2 1 3 2 1 4 4 4

1 1 1 1 1 2 3 1 2 3 2 1 3 4

4 4 4 2 4 2 1 2 1 2 1 2 1 2

4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4



17.1 Hi G

モーツァルト Fig. 1

18 コンチェルトに挑戦

ここまで習得したポジションで、クーセヴィツキー作曲のコントラバス協奏曲の第3楽章が弾けます。コンチェルトを1曲弾けるようにしておくとおオーディションを課す楽団に入りたい場合に役立ちますし、自信のレベルも一つ上がります。必ずものにして下さい。

III

The musical score for the third movement of the Double Bass Concerto by Nikolai Kosevich is presented in a single system. The score is written for double bass and includes various musical notations such as clefs, time signatures, key signatures, and dynamic markings.

1 Allegro

The score begins with a bass clef, a key signature of one sharp (F#), and a common time signature (C). The tempo is marked **Allegro**. The first measure is a whole rest, followed by a 3-measure rest, then a 2-measure rest, and a 4-measure rest. The music then continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **f** (forte).

8

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **f** (forte). The key signature changes to two sharps (F# and C#). The tempo is marked **Alla breve**.

15

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **f** (forte). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

19

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **p** (piano). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

25

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **mf** (mezzo-forte). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

31

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **ff** (fortissimo). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

37

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **f** (forte). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

47

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **f** (forte). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

52

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **f** (forte). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

56

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **f** (forte). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

65

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **f** (forte). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

71

The score continues with a series of eighth notes and sixteenth notes, marked **p** (piano). The key signature changes to one sharp (F#). The tempo is marked **Alla breve**.

28

77 *p* *mf*

83 *f* *ff*

89 *f*

93

95

97 *cresc.* - - - -

99

101

103

105 *p* *mf* *f* *ff* *fff* *rit. molto*

108 *a tempo*

113

118 *cresc.* 3