♪ 吹奏楽部　曲に入る前の必修基礎練習 ♪

～グループサウンドを劇的に変えるために、毎日欠かさずに行おう！～

①**足上げ呼吸【１分】**

　♩＝６０　４拍吸う。２拍止める。８拍かけて息を吐く。**息を吐いているとき**に体を後ろに倒して足を上げる。

②**楽器に息入れ【１０秒×７×２回】**

　　楽器からマウスピースを外して**管体を直接くわえる**。♩＝６０　４拍吸う。２拍止める。４拍で管体に息を入れる。木管楽器は、管のキーを全て開けているところから、７回で管体のキーを全て塞ぐパターンを自分で決めて、練習する。金管のピストン楽器は、全くピストンを押さないところからスタートして、全てピストンを押すところまで、音量が小さくならないことを目標にして練習する。トロンボーンは第１ポジションから第７ポジションまで順番に管を長くする。長くなってもベルから出る音の勢いや音量が小さくならないように練習する。（譜例２参照）

③**アンブシェアチェック**（譜例３参照）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ピッコロ | ラ | フルート | ラ | オーボエ | ド | E♭クラ | シ♭ |
| B♭クラ | ファ# | バスクラ | レ♭ | アルトサックス | ラ♭ | テナーサックス | ミ |
| バリトンサックス | ミ♭ | トランペット | シ♭ | ホルン | シ♭ | トロンボーン | シ♭ |
| ユーフォニアム | シ♭ | テューバ | シ♭ |  |  |  |  |

　　本来はハーモニーディレクターの音に合わせて、♩＝６０、４拍音を伸ばし、２拍空けて、次の楽器グループに移っていくが、お家で練習するときには、チューナーを置いて、自分の楽器の**マウスピースで上記の音が出せるように練習**する。**【１日５回×６秒＝３０秒】**

④**ウォーミングアップ【１分】**

　最初は出来るテンポで、**慣れたら♩＝１７２のテンポ**で練習する。（譜例４参照）

⑤**チューニング【２０秒】**

　**最初は１分**で出来るようにする。**出来るようになったら**徐々に２０秒以内で出来るようにする。（譜例５参照）

⑥**倍音**練習**【３２秒×２回】**

　譜例は全部で６種類あるが、今は譜例６ **倍音練習Ⅲのみ　♩＝６０のテンポで２回**吹くようにする。（譜例６ 倍音練習Ⅲ参照）

⑦**スケール**（声、吸う、マウスピース４拍空けて音を出す）

　チューナーで音を出し、シ♭から１オクターブ上のシ♭まで、声、吸う、マウスピース、楽器につける、楽器の順で**B♭スケールの音を一音ずつ確認**する。**【１音３６秒×８音＝４分４８秒】**（譜例７参照）

⑧**通常スケール**（**その日に練習する楽曲の調**を最低でも３つ）**【３０秒×３つ＝１分３０秒】**（譜例８参照）

　・シー・オブ・ウィズダム　C dur → f moll → A♭ dur → f moll → F dur

 ・トイズ・パレード　　　　F dur → B♭dur （D dur ・Des dur）→ F dur

 ・宝島 　　　　　　　　　 A♭dur → F dur

⑨**半音階【30秒】**（譜例９参照）

　自分の吹ける一番低いシ♭からオクターブ上のシ♭の音まで往復する。学校では、バトンタッチで順々に行う。

⑩**コラール**練習（峠の我が家）**【1分30秒×3回＝4分30秒】**

　歌、マウスピース、楽器の順で練習する。

①から⑩を行っても、17分2秒しかかかりません。**約20分**です。一人ひとりが毎日音磨きを欠かさずに行うことで、**グループサウンドにひずみが生じなくなってきます**。**一人はみんなのために！**日々頑張りましょう♪