

リズム・プレイヤーのための  
演奏能力開発エクササイズ

解説書

採譜・解説／ジム・オドゥグレン

## 目 次

はじめに .....	4
------------	---

---

### PART 1

#### ブレス／ブロウ・エクササイズ

exercise 1: バランス良く楽器を持つ .....	5
exercise 2: 良い姿勢を保つ .....	5
exercise 3: 音の始まりと終わり .....	6
exercise 4: 一定のトーンを出す .....	6
exercise 5: ダイナミクスを付けたローB $\flat$ .....	7

---

### PART 2

#### トーン／ピッチ・エクササイズ

exercise 6: インターバル・エクササイズ .....	8
a) 5度・6度のインターバル .....	8
b) オクターブ .....	8
c) 3度・6度と2度・7度のインターバル .....	9
d) 3度・4度のインターバル .....	9
e) ジャズ・ワルツ・メロディー .....	9
exercise 7: ダイアトニック・パターンと7音スケール .....	10
exercise 8: ダイアトニック3rdとトライアド .....	11
exercise 9: クロマチック・スケール・エクササイズ .....	12
exercise 10a-g: アルペジオ・エクササイズ .....	12
exercise 11a-c: ピッチ・マッチング・エクササイズ .....	15
exercise 12a-b: テヌート・エクササイズ .....	16
exercise 13: ジャズ・アーティキュレーション・エクササイズ .....	17
exercise 14a-c: ハーモニクス・スケール・エクササイズ .....	18

---

### PART 3

#### テクニック・エクササイズ

exercise 15a-b: ベンド・エクササイズ .....	20
exercise 16: ハーフ・タンギング・エクササイズ .....	21
a) 2分・4分音符 .....	21
b) 8分音符 .....	21
exercise 17a-b: サブ・トーン・エクササイズ .....	22
exercise 18: トリル／トレモロ・エクササイズ .....	23
exercise 19a-b: ターン・エクササイズ .....	24
exercise 20a-c: ビブラート・エクササイズ .....	25

exercise 21: アルティッシモ(超高音)・エクササイズ .....	27
a) ハイE $\sim$ B $\flat$ .....	27
b) ハイA $\sim$ D .....	28
exercise 22: ハード・ロック・ハーモニクス・エクササイズ .....	29

---

### PART 4

#### メロディ／フレージング・エクササイズ

exercise 23: C $\sharp$ のブルース .....	30
a) オリジナル・メロディー .....	30
b) バリエーション1(ダイナミクス、アーティキュレーション、エフェクト) .....	31
c) バリエーション2(シンプル・バージョン1、4分音符) .....	31
d) バリエーション3(シンプル・バージョン2、低音装飾) .....	32
e) バリエーション4(シンプル・バージョン3、アルティッシモ) .....	32
f) バリエーション5(4&8分音符) .....	33
g) バリエーション6(8分音符) .....	33

---

### PART 5

#### フィンガリング・エクササイズ

exercise 24: E $\flat$ (D $\sharp$ )キーのエクササイズ .....	34
exercise 25: G $\sharp$ (A $\flat$ )キーのエクササイズ .....	35
exercise 26a-b: 低音域のキーでのエクササイズ .....	36
exercise 27a-c: 高音域のキーでのエクササイズ .....	37

---

### PART 6

#### イヤー・トレーニング・エクササイズ

exercise 28a-c: コール&レスポンス・エクササイズ .....	39
exercise 29: ピッチ・フォローイング・エクササイズ .....	42
a) Cメジャー .....	42
b) E $\flat$ メジャー .....	43

デモ演奏について .....	45
おわりに .....	46
インフォメーション(CD、本、ウェブサイト、など) .....	46
プロフィール .....	47

## はじめに

このDVDでは、あなたのサックスの演奏能力を向上させるための様々なエクササイズをフィーチャーしました。これらのエクササイズを練習することによって、ポップス、ファンク、ロック、ジャズ、フュージョン、R&B、ブルースなど、様々な音楽スタイルも学ぶことができるはずです。

それぞれのエクササイズは、時間を取ってゆっくりと練習しましょう。このDVDの内容をしっかりとマスターすることによって、サックスの様々な側面を知ることができ、自分のやりたい音楽スタイルを自分の望むサウンドでプレイできるようになるはずです。

## おことわり

本DVDでは、すべてアルト・サックスによって演奏されており、譜面もアルト(またはバリトン)・サックス用(キー=E $\flat$ )のものになっています。今回取り上げたエクササイズの譜面は、テナーやソプラノ・サックス(キー=B $\flat$ )でもそのまま使用できますが、DVDにおけるインストラクターの模範演奏とキーが異なることはご了承ください。

したがって、パート2のexercise 11や、パート6のexercise 28と29など、DVDにおけるインストラクターの演奏と一緒に練習するエクササイズの場合、テナー(またはソプラノ)を使用される場合は、転調が必要になります。またそれに限らず、テナー(またはソプラノ)を使い、インストラクターの演奏に合わせて練習する場合も、転調が必要になります。何卒ご理解ください。

## 譜面に関して

解説書に収録された譜面は、すべてインストラクターが自ら作成したオリジナル・スコアを使用しています。インストラクターの意向により、なるべくシンプルで見やすい形にしてありますが、DVDにおける実際のインストラクターの演奏では、譜面に表しにくい細かなニュアンスやアクセント・装飾、微妙なリズムの揺れ・ズレなどが加えられており、自由な感覚を重視したものになっていますので、その点はご了承ください。

exercise 5、14、21、22、24、25には運指表も付いています。

通常の運指表と同じく、サックスを前から見たキーの図になっています。

## PART1 ブレス／ブロー・エクササイズ

パート1は、良いサウンドを生み出すためのエクササイズです。良いサウンドを得るためには、良いアンブシュア(マウスピースをくわえる口、またはその形)を作ることと、楽器の中にダイレクトに息を吹き込むことが大切です。

### exercise 1

#### バランス良く楽器を持つ

●サックスをバランス良く持つには、ストラップを付ける楽器のフック部分、右手親指部分、左手親指部分、アンブシュア(マウスピースをくわえる口)、という4つのポイントが重要になってきます。

1)まずは、首にかけたストラップの先のフックをサックスに引っ掛け、楽器を支えます。

2)両手の親指を定位置に置き、サックスを正しいポジションに向けてゆっくりと少し前に押し出します。

この時に、右手親指で楽器を持ち上げないように。そして、サックスのフックに引っかける右手親指が深すぎたり、浅すぎたりしないようにしましょう。右手の親指以外は楽にフィンガリングが行えるように、右手親指に必要以上のテンションがかからないように気を付けます。

左手親指も前に押し出しすぎないように。左手親指はオクターブ・キーを操作しますので、プレッシャーをかけすぎではいけません。

3)ゆっくりと楽器を動かしてマウスピースを口に持っていき、マウスピースをくわえます。4つのポイントと言いましたが、アンブシュア(口)で楽器を支えるのではなく、上記の3つのバランス・ポイントで楽器をうまく支えることによって、楽で無理のないアンブシュアが得られ、息を効率よくサックスに送り込むことができるのです。

### exercise 2

#### 良い姿勢を保つ

●話をするのと同じようなポジション、つまりノーマルで自然で、ダイレクトな息の流れに最も適したポジションで立ってプレイします。もしも私の生徒が悪い姿勢でプレイしている場合、まずは私に向かって話をさせ、その姿勢のままサックスをプレイするように教えています。

●マウスピースも、自然な形でくわえるようにしましょう。口に対してマウスピースの角度が下がりすぎて、下唇や下歯に負担をかけたり、逆に上がりすぎて上唇や上歯に負担を掛けないようにしましょう。また、口を不必要に締めすぎたり緩めすぎたりしないように注意しましょう。

●エネルギーと集中力は、すべてサックスをプレイすることに向けられるべきです。ので、ぎこちない姿勢や自分にとって楽でない姿勢は、音楽に悪い影響を与えるので絶対に避けるべきです。

●座って吹く場合も、常に楽なポジションでプレイします。

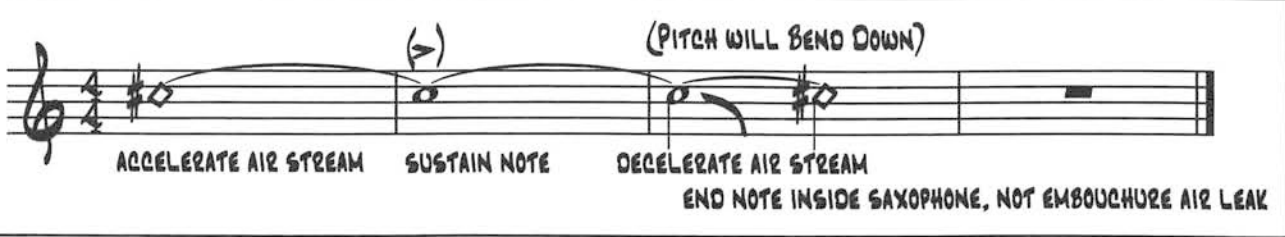
●良い姿勢を保つことにより、横隔膜の動きによって息が押しだされ、口からマ



ウスピースに運ばれてリードを使って音が発せられ、サックスのネック部分を通してサックス全体に音が響き渡る、という息の流れがスムーズに行われます。

### exercise 3

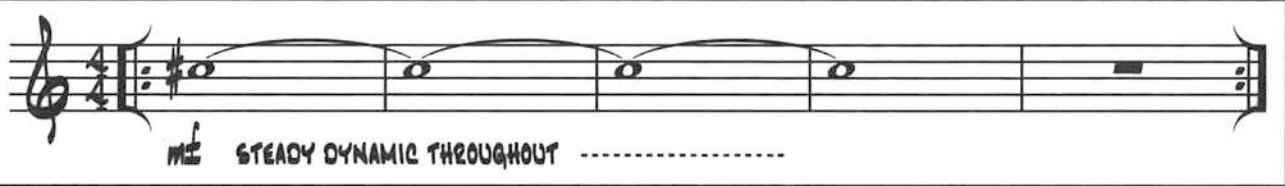
#### 音の始まりと終わり



- すべての息をサックスに吹き込むことを学ぶエクササイズです。このエクササイズによって、一つ一つの音やフレーズの終わりに、アンブシュアの横から息が漏れてしまうという悪い癖を直すことができます。
- 経験の少ないプレイヤーの場合、この息が漏れるヒス音が、常に音の最後に出ていることが多くあります。音の出ている時だけでなく、音の出る前や音の出終わった後も含め、常に息をすべて楽器に送り込むことが大切です。
- 1) キーをまったく押さえないミドルC#の音で練習します。
- 2) アンブシュアを固定し、ゆっくりと息を吹き込んでいきます。最初は息が楽器に流れていくだけで、音はまだ出ません(1小節目)。
- 3) 音が発せられるまで、息のスピードを上げていきます。音が出たら持続させます(2小節目)。
- 4) 音が終わりに近づいたら、音を維持するには不十分くらいまで息のスピードを落としていきます。ピッチは下がっていきませんが、アンブシュアのテンションを高めてピッチを調整しないようにしてください。(3小節目前半)
- 5) 音が消えるまで、ピッチが下がるままに息のスピードを落としていき、ゆっくりとした息を吹き込む音だけが聞こえてきます。(3小節目後半)
- これらの練習によって、適切なアンブシュアのポジションとテンションを覚えることが大切です。それによって、息が漏れることを防ぎ、すべての息を使ってプレイできるようになります。

### exercise 4

#### 一定のトーンを出す



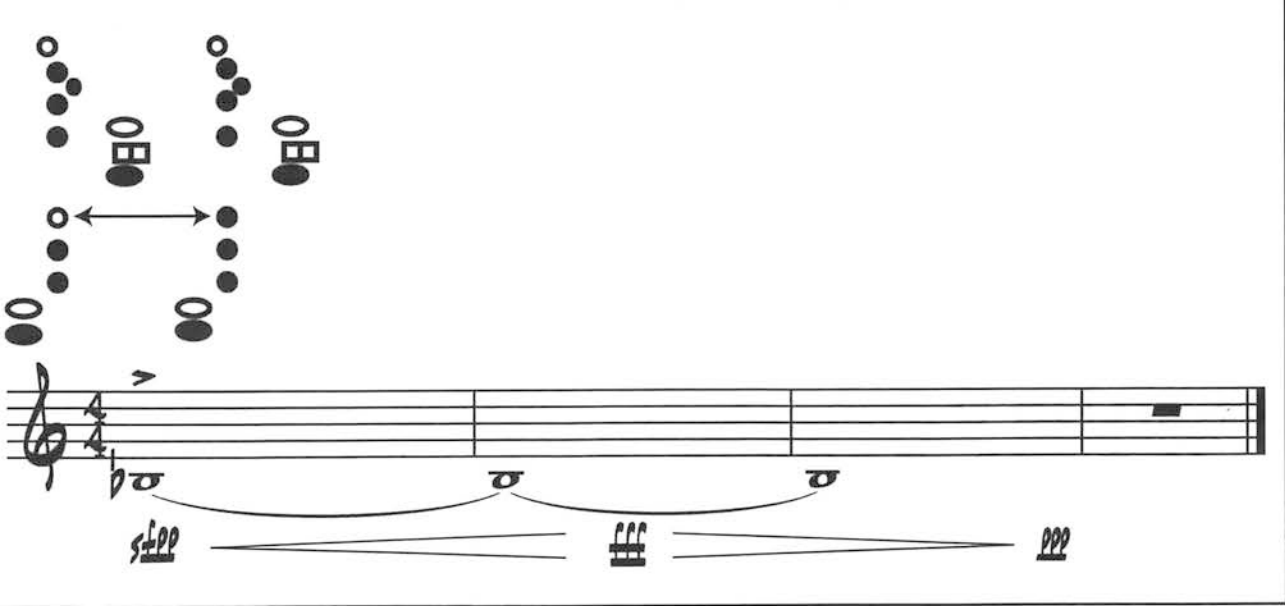
- 非常に長い持続音を、一定のトーンや音量、ピッチによってキープできることは大変重要です。また、メロディーやソロのバックイング、そして長い持続音の中で作り上げたメロディーをプレイする時にも必要なテクニックとなってきます。
- 一旦、息が肺をから出ていくと、体は徐々に着実に、音をしっかりとサポートしていきます。演奏の間は、常に横隔膜に力を入れ、息を吹いた後は体を重力に任せていきます。つまり、頭や肩、胸の重さを、横隔膜に向けて押し下げている

くのです。わかりやすい例で言えば、深く溜息をついたり、深呼吸をする時のような感じです。このような横隔膜を使った呼吸を、腹式呼吸と言います。

- ここでは、キーをまったく押さえないミドルC#の音をメゾ・フォルテくらいの音量で4小節プレイします。テンポは、自分が4小節十分に長く吹き続けられる程度で良いでしょう。4小節吹き終わったら、1小節の休みの間に深呼吸をして、再び一定のトーンを出すべく体制を整え、また4小節吹く、ということを繰り返します。

### exercise 5

#### ダイナミクスを付けたローB♭



- 低いB♭の音を幅広いレベルの音量で吹くことによって、すべての音でダイナミクスを付けてプレイすることができるようになります。
- まずは、ローB♭音のフィンガリングでキーをすべて押してふさぎ、ローF音のキー(右手人差し指)のみ開けます。そして、ローB♭音を出す瞬間に、ローF音のキーを軽く叩くようにして閉じます。この、パーカッションのようなやり方によって、サックスの管を響かせ、音を出しやすくしてくれます。

## PART 2 トーン／ピッチ・エクササイズ

このパートでは、2つのことについて取り上げていきます。まずは、正しいピッチによる音のインターバル(音程)やスケール(音階)のプレイ。もう一つは、リードに対する息のプレッシャー(圧力)をキープすることを学びます。これは、音を出す時だけでなく、音と音の間、つまり音を止めた時にも同様に必要なことです。

exercise 6から10では、様々なインターバルやスケール、そしてアルペジオが出てきますが、一つの音をプレイする時は常に、その後に続いてプレイする音についても考えておく必要があります。例えば、C音に続いてG音をプレイする場合、G音を吹く前の段階、つまりC音を吹いている段階から、G音をイメージしておく必要がある、ということです。

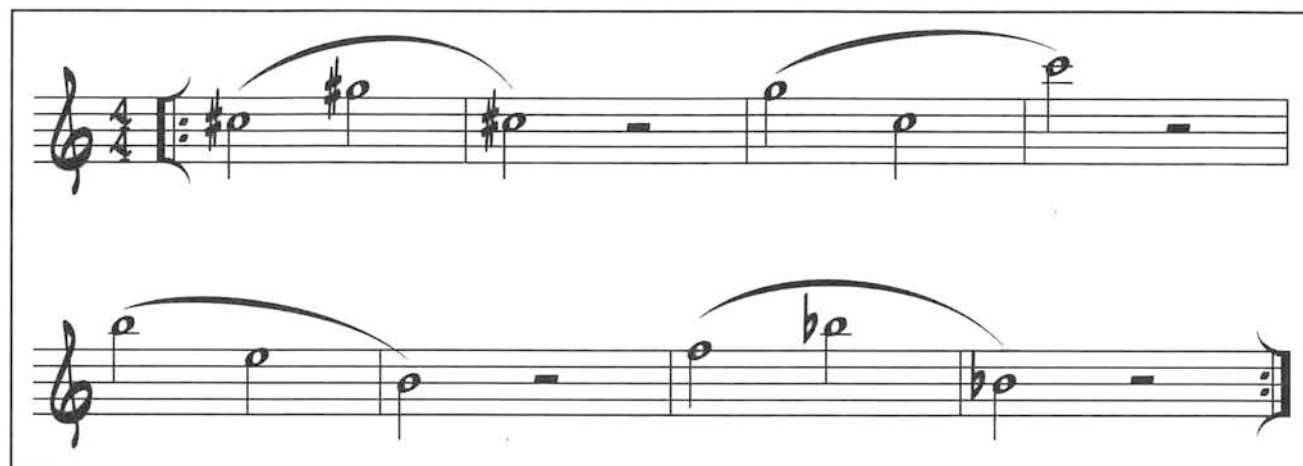
インターバルとは、ある一つの音から次の音までの音楽的な距離のことですが、スケールとは、そうしたインターバル(特に2度・3度といった小さ目のインターバル)の連続と考えることもできます。

これらのエクササイズによって、安定したピッチを維持しながらプレイできるようにしていきましょう。

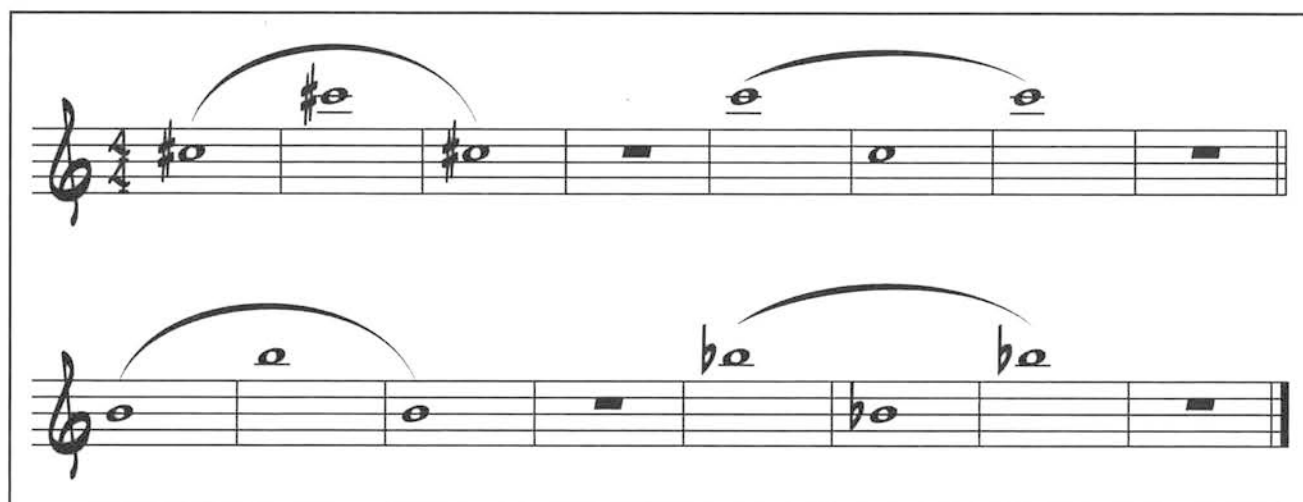
### exercise 6

#### インターバル・エクササイズ

##### a) 5度・6度のインターバル



##### b) オクターブ



- オープンなサウンドのするインターバルです。
- 5度と6度の違いをはっきりと正確にプレイするようにしましょう。

##### c) 3度・6度と2度・7度のインターバル



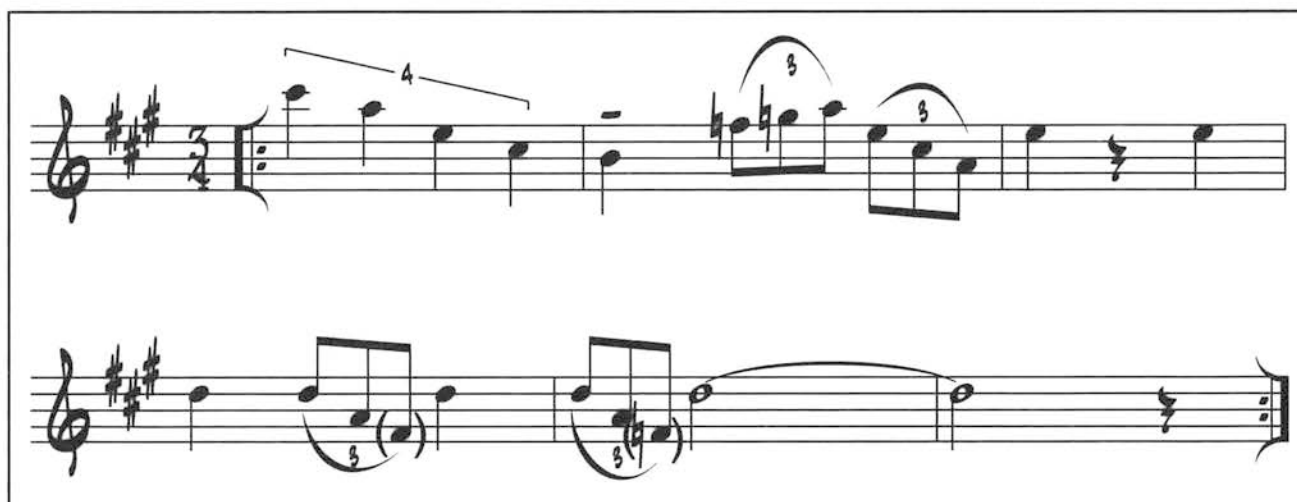
- a)とb)で行った練習法を発展させ、より複雑なインターバルを練習します。

##### d) 3度・4度のインターバル



- メジャー3rd(長3度)、パーフェクト4th(完全4度)といった小さ目のインターバルを使ったエクササイズです。
- 正しいピッチでプレイできるように練習しましょう。

##### e) ジャズ・ワルツ・メロディー



- a) からd)で練習したことを生かして、ジャズ・ワルツのメロディーをプレイするエクササイズです。
- 一つ一つの音のピッチとインターバルを大事にプレイしましょう。

## exercise 7

### ダイアトニック・パターンと7音スケール

C PENTATONIC C IONIAN (MAJOR)

F# PENTATONIC

F# IONIAN (MAJOR)

●メジャー・ペンタトニック・スケール(メジャー・スケール上の1・2・3・5・6度)と、メジャー・スケールの元とも言えるイオニアン・スケールとの音の関係を紹介するエクササイズです。

●このエクササイズのように、インターバルやスケールの練習を組み合わせることによって、一層正確なプレイが可能になります。

## exercise 8

### ダイアトニック3rdとトライアド

●このエクササイズには、実際にバークリーのウッドウインド(木管楽器)科の最終試験で要求される内容が含まれており、さらには、インターバルのプレイの正確さを強化するものや、テクニカルなフィンガリングの熟練を目的としたものも含まれています。

●3度のインターバルをしっかりと意識しながらプレイしましょう。



## exercise 9

### クロマチック・スケール・エクササイズ

●多くのサックス奏者は、クラシックなウォームアップ方法として、クロマティック(半音階)・スケールを(時には部分的に)使用しています。半音で連なったすべての音をプレイすることによって、自分自身のテクニックを目覚めさせるためのウォームアップにもなるのです。

## exercise 10

### アルペジオ・エクササイズ

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)



●このエクササイズは、コード音のアルペジオ(分散和音)を使って様々なインターバルを練習するものです。これらのアルペジオを一定のテンポでプレイすると、リズム的なタイム感を得られると共に、コード進行をも感じ取ることができます。

●まずはゆっくりとした一定のテンポで練習し、徐々にテンポを上げていき、最終的には自分が心地よいと感じる範囲で最速のテンポまで上げていきます。

a) コード・トーン(コードの構成音)だけを使ったアルペジオです。1～4小節は上行、5～8小節は下行します。

b) マイナー7thのコードには、テンション・ノートである9度と11度を足し、メジャー7thとドミナント7thのコードには、9度と13度を足してあります。すべて上行するアルペジオです。

c) b)と同じテンション・ノートですが、こちらは下行するアルペジオです。

d) 半音(短2度)のコード・チェンジの中に、メロディックな動きを取り入れたアルペジオです。前半は上行、後半は下行します。

e) コード・チェンジのポイントとして、一般的な音をフィーチャーしたアルペジオです。前半は上行、後半は下行します。

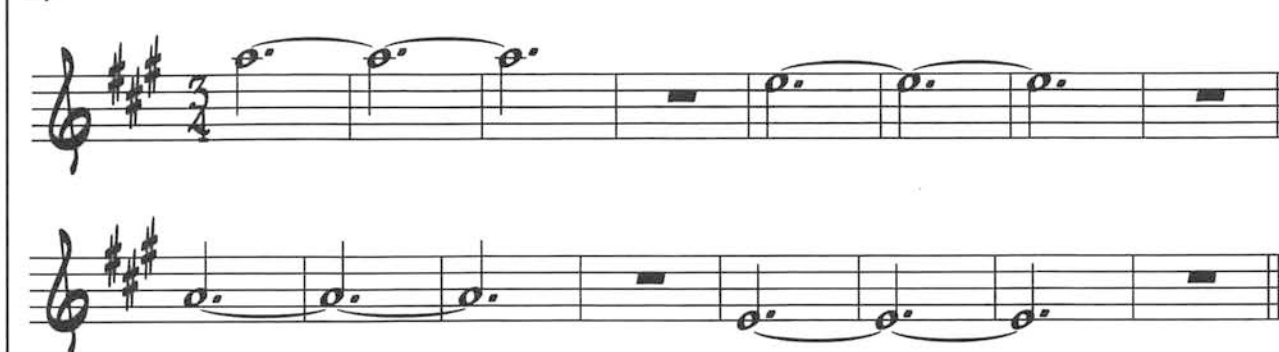
f) コード・トーンだけで作り上げたメロディーによるエクササイズです。

g) コード・トーンとテンション・ノートの両方を含んだメロディーによるエクササイズです。

## exercise 11

### ピッチ・マッチング・エクササイズ

a)



b)



c)



●ピッチを合わせる練習は、ライブ・パフォーマンスなどにおいて常に正確なピッチでプレイするためにも非常に重要です。単に自分が正確なピッチで演奏するだけでなく、他のプレイヤーのピッチがズレていたり、長いロング・トーンのサウンドの間に他のプレイヤー達のピッチが変わってしまった場合に、それらのピッチに合わせていく必要も生じてきます。そうした能力を養うことも、ピッチを合わせる上での重要な要素です。

●このエクササイズは、一緒に演奏するミュージシャンのピッチ(チューニング)に合わせてプレイする際に役立つものとなっています。

a) 私がDVDでプレイしている、譜面と同じ音をプレイしてください。DVDの音にチューニングを合わせて、ピッチのズレによって生じる音の揺らぎが消えるようにしましょう。

b) 音はE音からA音へと移動しますが、みなさんはE音をキープしてプレイしてください。私の音とチューニングを合わせることによって、パーフェクトな完全4度のインターバルを生み出すようにトライしてみましょう。

c) 音はA音からE音へと移動しますが、みなさんはA音をキープしてプレイしてください。私の音とチューニングを合わせることによって、ここでもパーフェクトな完全4度のインターバルを生み出すようにトライしてみましょう。

●もう一つの練習方法として、私がa)をプレイしている時に、b)やc)をプレイしてみましょう。それによって、様々な形の完全4度のインターバルを生み出すことができます。



## exercise 12

### テヌート・エクササイズ

b1)



b2)



●テヌートとは、アーティキュレーション(音に強弱や区切り、長短などの変化をつけた表現)の一つで、その音の長さを十分に保つことです。一口にテヌートと言っても、その表現・解釈には様々なものがあり、例えば、ジャズとクラシックでは記譜法も異なってきます。

a) テヌート無しでプレイしています。譜面は省略しましたが、b2)の譜面からテヌート記号を取ったものになります。

b) テヌートのアーティキュレーションを付けてプレイしています。なお、b1)とb2)の譜面は、同じプレイを異なる解釈で譜面化したものです。

●b1)は、クラシックのサクソ曲に出てくるような記譜法で記したものです。ここではテヌートではなく、スタッカートの記号が付いていますが、スラーが付くことによってテヌートのニュアンスになっています。これはクラシックでよく見られる記譜法で、ジャズやポップスなどでは解釈が異なってきます。

●b2)は、ジャズによく出てくる記譜法です。テヌート・マークの部分は、多少アクセントを付けて、ジャズならではのニュアンスでプレイします。

●アーティキュレーションによって分けられた音と音との間においても、リードに対する息のプレッシャーは常に一定にキープしてプレイします。つまり、一定にキープした息のプレッシャーを、舌でリードをタンギングすることによって、テヌートをプレイしているわけです。

## exercise 13

### ジャズ・アーティキュレーション・エクササイズ



●フレーズの音が最も高くなったところにスタッカートが付く、ジャズ・メロディーの典型的なパターンをプレイするエクササイズです。

●スタッカートをプレイする時も、常にリードに対する息のプレッシャーをキープするように練習しましょう。

●横隔膜をリラックスさせて息の流れを止めるのではなく、舌でリードに触れること(タンギング)によって音を止めましょう。

## exercise 14

### ハーモニクス・スケール・エクササイズ

a)

b)

c)

●ハーモニクスは、高調波または倍音とも呼ばれるもので、その音の周波数の整数倍の成分すべてを言います。したがって、一つの音で様々なハーモニクス音を出すことが可能です。

●ローB $\flat$ 、C、D、E $\flat$ のフィンガリングでハーモニクスを出すことは比較的容易ですが、ローFやGのフィンガリングでハーモニクスを出すのは、チャレンジのしがいがあります。

●ハーモニクス音は出たと思っても、すぐ消えてしまいがちです。よって、単音としてハーモニクス音を出すよりも、このエクササイズのようにスケールとして出した方が容易であるとも言えます。

●ハーモニクス音を出す一つのコツとしては、舌の裏側を押し上げるような感じで、口の中を狭めるという方法もありますが、コツをつかむまではなかなか難しいので、焦らずにじっくりと練習してください。

(ハーモニクス音は、「x」マークで記してあります。)

●一つの音を出す時に、いくつかの音がその指使いから聴こえてくるように感じますが、それは普通で自然なことです。ハーモニクスをマスターすることで、トーンの色合いをコントロールし、豊かなトーンにしていけることができ、この後のパート3で紹介するアルティッシモ(極めて高音域の音)の音も正確にプレイできるようになります。

a) b) ローF音のフィンガリングでハーモニクスを出すのは、なかなか難しいと思います。うまく出すコツとしては、スケールを勢い良く速めにプレイすることです。

c) ローF音と同様、ローG音のフィンガリングでハーモニクスを出すのも、なかなか難しいと思います。ここでも、スケールを勢い良く速めにプレイすることによって、ハーモニクスも少し出やすくなるはずです。

## PART 3 テクニック・エクササイズ

このパートでは、パート1と2で取り上げた基礎を生かし、サックス演奏の典型とも言える、エフェクト的なテクニックの数々をプレイしていきます。これによって、サウンドの種類をどのように増やしていくか、アーティキュレーションや装飾法といったテクニック(中には、少々ワイルドなものも含まれています)をどのように身に付けていくかを学んでいきます。そして、それらをパフォーマンスの中で味わい深く、音楽的な方法で取り入れていく方法を学んでいきましょう。

### exercise 15

#### ベンド・エクササイズ

a)



b)



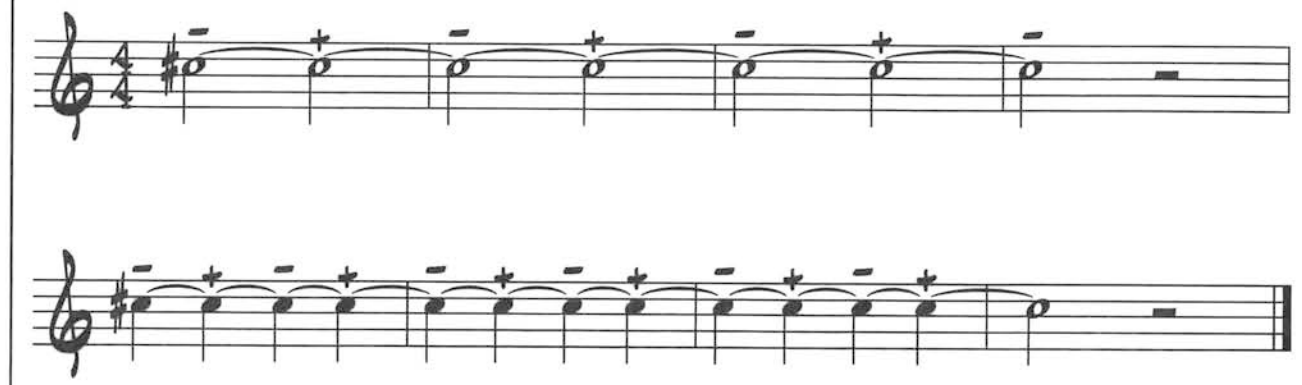
- ベンドとは、プレイの最中に音のピッチを変えるテクニックです。
  - 音の始まりでピッチを一旦下げてから持ち上げたり、音の終わりのピッチを落としたりします。
  - このテクニックは簡単に使うことができ、また使いすぎる傾向にもあるので、どのようにベンドの効果を使うか、常に注意を払うようにしましょう。
- a) アンブシュアのプレッシャー(つまり、マウスピースをくわえた口を緩めたり締めたりする力)をコントロールするだけで、音をベンドさせるエクササイズです。
- b) アンブシュアのプレッシャーと、指を使った装飾的な音(グレイス・ノートとも呼びます)を生かし、音をベンドさせるエクササイズです。

### exercise 16

#### ハーフ・タンギング・エクササイズ

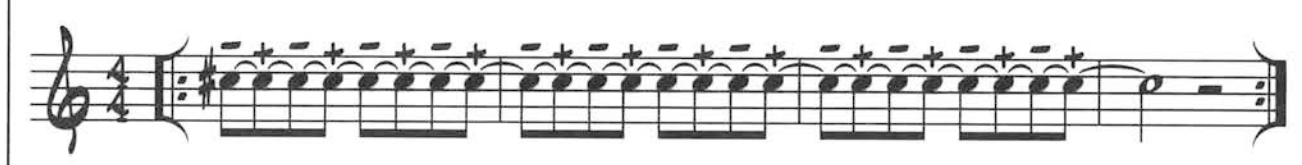
- ハーフ・タンギングとは、ジャズやポップスのサックス・プレイヤーが使う基本的なアーティキュレーションの一つで、ギターミュートのミュートとも比較できるものです。
- パート2のexercise 12bにおけるジャズ・テヌート・テクニックを応用させて、リードに対する息のプレッシャーを常に一定にキープします。具体的には、通常のタンギングのように舌でリードを完全にふさいでしまうのではなく、音を出している最中に舌をリードに軽く触れることによって、ハーフ・タンギング(言葉通り、通常のタンギングの半分ほどの感覚)によるアーティキュレーションが得られます。舌で軽くタンギングしても、吹く息の量やプレッシャーは変わらないことに注意してください。この、舌による“ミュート効果”とも言うべきハーフ・タンギング状態の後、舌を再び離し、舌によってふさがれていた空気をリリースしてあげることによって、アクセントの効いた音を得られます。
- 譜面にある「ー」のマークがタンギング無し(舌がリードから離れている)の状態。「+」のマークがハーフ・タンギング(舌を軽くリードに触れる)の状態です。

#### a) 2分・4分音符



- 2分音符・4分音符という長めの音で、ハーフ・タンギングをキープし、リリースできるようにするエクササイズです。

#### b) 8分音符



- 8分音符という短めの音で、ハーフ・タンギングのアーティキュレーションを素早くできるようにするエクササイズです。



## exercise 17

### サブ・トーン・エクササイズ

a)

## exercise 19

### ターン・エクササイズ

- ターン(回音)は、上下に隣接する音を経て、記された音に戻るものです。
- ターンという音楽用語は、普通クラシック音楽で使われますが、ジャズやブルース、ポップスなどでも使われることがあります。
- ここで紹介している4小節メロディーは、Aマイナー・ブルース的なアイディアです。

a) 最初の4小節は、ターン無しでプレイします(参考のために、この後にターンを加える音にターンの記号を付けてあります)。次の4小節は、2小節目1拍目のD音にターンを加えた形でプレイし、最後の4小節ではブルース・ノートと言われる $\flat 5$ thの音をターンの中で使っています。

b) 最初の4小節は、ターン無しでプレイします。次の4小節では、1小節目の終わりに、2小節目頭の音のターンを付け加えたアプローチになっています。そして最後の4小節では、さらに2小節目4拍目のD音にもターンを付け、 $\flat 5$ thの音を使ったターンを組み入れたアプローチでプレイします。

## exercise 20

### ビブラート・エクササイズ

- ビブラートとは、ある音が持続している時に、アンブシュアの変化によってその音のピッチをわずかに変化させるものです。これは通常、音を弱めていくときに使われる非常に一般的なエフェクトです。
- 譜面にある「+」のマークが通常の状態。「-」のマークがアンブシュアを変化させ、音のピッチがわずかに下がっている状態です。

a) 2・4・8・16分音符と、ビブラートのスピードを上げていき、それぞれのスピードでビブラートをコントロールするためのエクササイズです。

b) ここではさらに、ビブラートのスピードを加速していきます。新たに2拍3連符や1拍3連符のスピードのビブラートが加わり、様々なスピードのビブラートに対応できるようにするためのエクササイズです。

c) 徐々にスピードが速くなっていくビブラート(並線部分)を、ジャズ・ワルツの解釈の一つとして取り入れたエクササイズです。

## exercise 21

### アルティッシモ(超高音)・エクササイズ

●アルティッシモと呼ばれる極めて高音域の音は、長い間に渡って、サクソ演奏には欠かせない重要なテクニックとされてきました。アルティッシモによるフレーズは、サクソをフィーチャーした多くのコンテンポラリーなポップスやジャズなどのレコーディングにおいて、聴くことができます。

●ここで紹介しているアルティッシモの運指は私が使用しているもので、私にとってはベストなものです。アルティッシモの運指には、他にもいろいろなものがあり、人によっても異なります。また、いくつかのアルティッシモはアルトとテナー共通ですが、テナー固有の運指も数多くあります。アルティッシモに関しては、教則本やウェブサイトなどでも調べることが可能ですし、自分にとってベストな(つまり、最も音の出しやすい)運指を探してください。

●exercise 14や、この後のexercise 22などで紹介するハーモニクスを練習をすることも、この極めて高音域の音を出すのに大変役立ちます。言い換えれば、アルティッシモをうまく出すことは、ハーモニクスをうまく出すことと対応しています。アルティッシモは倍音を利用したものですから、ハーモニクスを練習することによって、アルティッシモを生み出す倍音に狙いを定めることが容易になります。

a) ハイE~B $\flat$



●後半のフレーズ部分は、通常の音域と高音域(アルティッシモ)とのギャップを無くすためのエクササイズです。

●運指表下段の"alternate fingering"は、替え指によるE、F、F#音のフィンガリングです。

#### b) ハイA~D

●さらに高い、Dまでの音をプレーできるようにするエクササイズです。これよりさらに高く行くことも可能ですが、私にはこの音域で十分と思われま。ちなみに、C#とD音は同じフィンガリングで、唇を締めることによって音を持ち上げています。

## exercise 22

### ハード・ロック・ハーモニクス・エクササイズ

●音楽的なフレーズの中にハーモニクスのサウンドを取り入れるエクササイズです。ここでは、ハード・ロックの曲のスタイルで行っています。

●ここでは、代表的な2つのハーモニクス・フィンガリングを紹介します。フィンガリング自体はローC音とローD音ですが、ミドルG音から続けてこのフィンガリングで音を出すことによって、それぞれミドルG音とローC音、ミドルA音とローD音という2つの音が同時に発生するハーモニクス・サウンドが得られます。

●ハーモニクスを加えることによって、トーンのカラー(音色・音質)に変化が生まれ、ギターにおけるディストーションやファズのような音を得られるため、特にこうした曲のスタイルでは大変効果的です。

●最初はハーモニクス無し(つまり、通常のフィンガリングで)で練習してから、次にハーモニクスのフィンガリングを使ったフレーズにトライしてみましょう。

●アルティッシモと同様、ハーモニクスにも様々なフィンガリングがありますので、いろいろと研究し、自分にとってベストなものを見つけてください。

# PART 4    メロディ／フレージング・エクササイズ

このパートでは、ブルースの曲におけるメロディーの装飾の仕方を紹介していきます。パート3でおこなった、いくつかのエクササイズ(ターン、ベンド、トリル、トレモロなど)が、曲のメロディーの解釈において、味わいを持たせることにつながるはずです。ここで紹介するexercise 23のaからgでは、メロディーを崩してベーシックな形にするシンプル化の方法や、その他いろいろな装飾のタイプを紹介していきます。メロディの基本となっている部分を知り、また様々な要素を加えることによって、メロディやフレージングを理解し、発展させることができ、自分自身のインプロヴィゼーションにも役立つようになります。

## exercise 23 C#のブルース

### a) オリジナル・メロディー



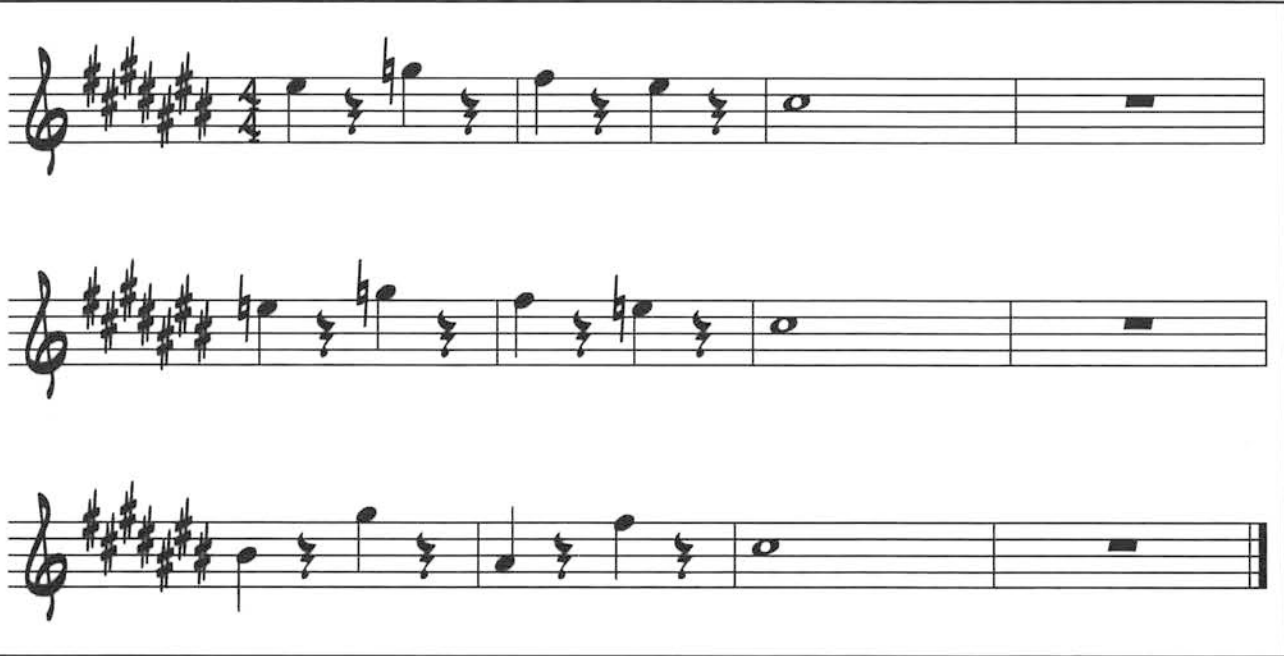
- 最初は、オリジナルとなるメロディーを吹くエクササイズです。
- まずは、譜面に忠実にプレイします。これは、この後の装飾をしっかりと聴き取るためにも重要です。

### b) バリエーション1(ダイナミクス、アーティキュレーション、エフェクト)



- メロディーに対する理解を高める、ダイナミクスやアーティキュレーション、そしてエフェクト的なものを含んだエクササイズです。

### c) バリエーション2(シンプル・バージョン1、4分音符)



- オリジナル・メロディーをシンプルに崩し、最も重要な音のみにしたエクササイズです。

d) バリエーション3(シンプル・バージョン2、低音装飾)



●これもオリジナル・メロディーをシンプルにしたバリエーションですが、低い音域での装飾を使ったエクササイズです。

e) バリエーション4(シンプル・バージョン3、アルティッシモ)



●効果的でコントラストのある要素を加えるために、アルティッシモを含んだエクササイズです。

f) バリエーション5(4&8分音符)



●オリジナル・メロディーのバリエーションですが、よりアクティブな感じになっているエクササイズです。

g) バリエーション6(8分音符)



●オリジナル・メロディーから少し離れたバリエーションです。  
●a)において私がプレイしているオリジナル・メロディーに合わせ、このg)をプレイして2つのメロディーの関係を聴き取りましょう。



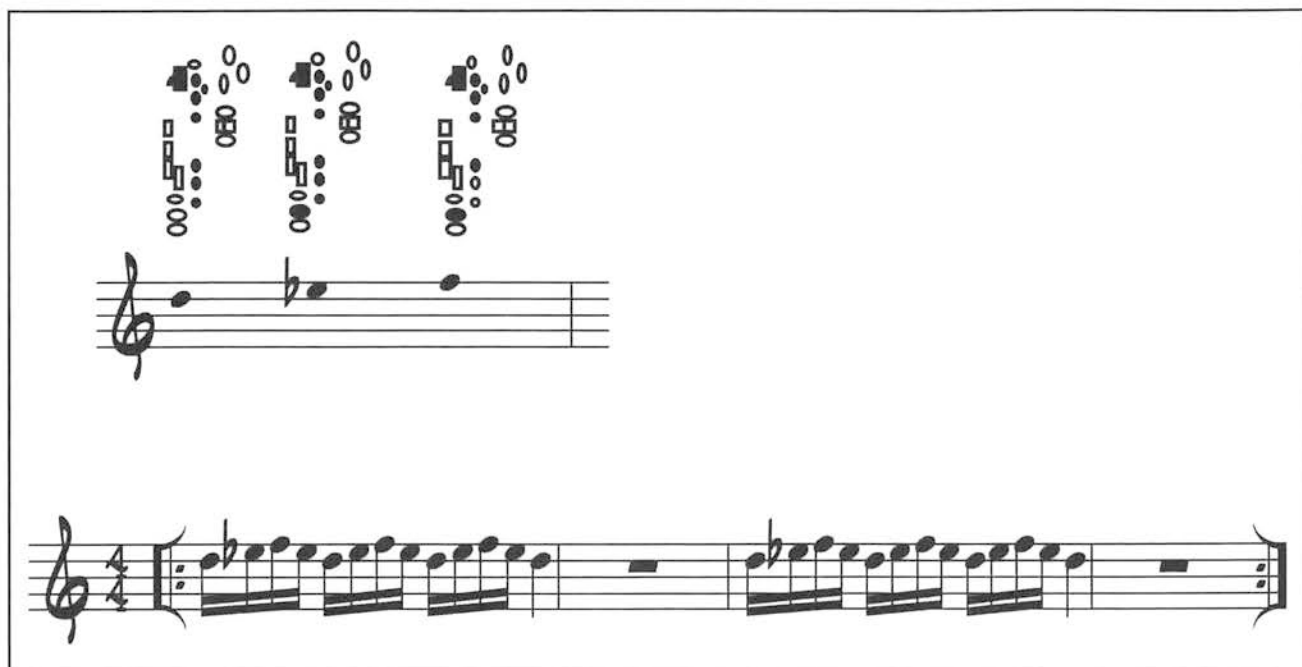
## PART 5 フィンガリング・エクササイズ

E♭メジャーのキーというのは、プレイする上で最もテクニカルなチャレンジを必要とするものの一つです。それは、G♯とE♭のキーの開け閉めを正確なタイミングで行うのが難しいという理由にもよります。exercise 24と25では、右手の小指による低いE♭（またはD♯）のキーと、左手の小指によるG♯（またはA♭）のキーを楽に使えるためのテクニックを紹介します。

また、低いキーと高いキーでのフィンガリングも、難しいもののひとつです。exercise 26と27では、それらを集中して練習します。

### exercise 24

#### E♭(D♯)キーのエクササイズ

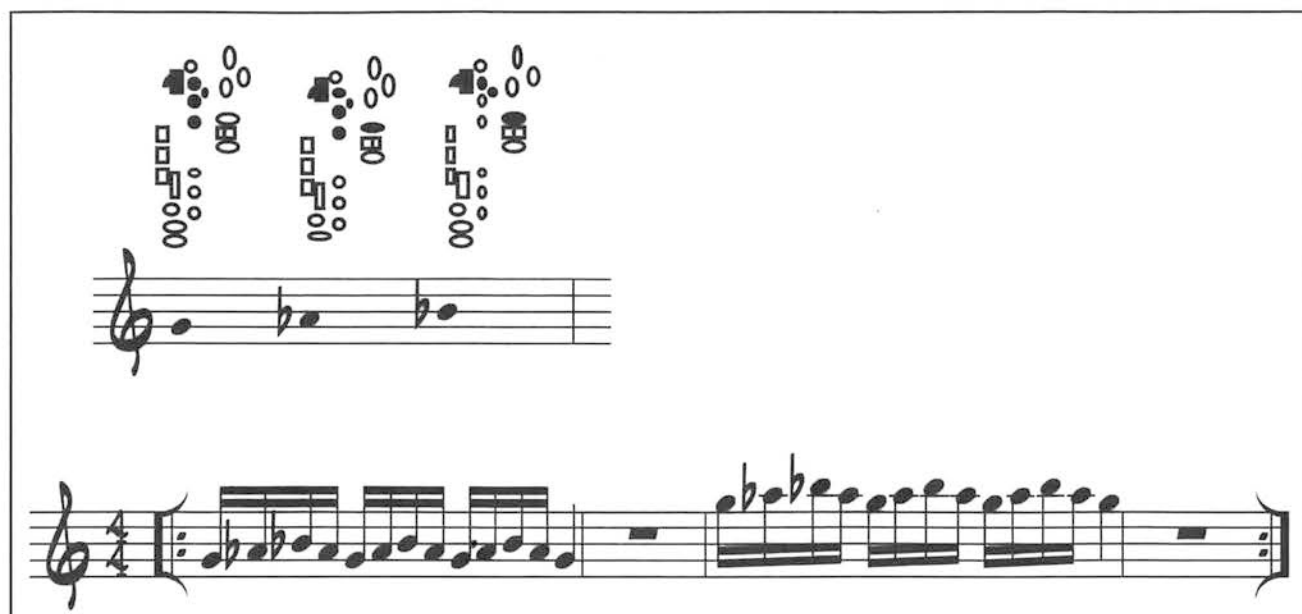


●このエクササイズでは、E♭とFの音をプレイする際に、E♭のキーをどのように使うかを紹介します。

●ここでは、Fの音をプレイする際にも、E♭のキーは開けたまま（つまり、右手小指はE♭のキーは押したまま）にしています。これによって、Fのピッチはわずかに上がりますが、このエクササイズのような速いフレーズでは、ピッチのズレは問題にはなりません。

### exercise 25

#### G♯(A♭)キーのエクササイズ



●このエクササイズでは、A♭とB♭の音をプレイする際に、G♯のキーをどのように使うかを紹介します。

●ここでは、B♭の音をプレイする際にも、G♯のキーは開けたまま（つまり、左手小指はG♯のキーを押したまま）にしています。

●B♭をプレイする際は、Bのキーと隣り合う小さいB♭のキーを、Bと共に人差し指で一度に押したフィンガリングをしています。

## exercise 26

### 低音域のキーでのエクササイズ

●サックスのボディが最も振動して共鳴するのは、最も低い音(B $\flat$ )を出している時です。これはすべてのキーをふさぐ事によって、空気が楽器の中をくまなく通って、ベルから出ていくからです。

この最低音を出した時の響きを、最低音だけでなく、低い音全般に渡って出すことができるように意識しましょう。

a) 常にビッグでオープンなサウンドが得られるようにプレイしましょう。

b) 下行していくスケールを使って、低音のサウンドの響きをしっかりと聴き取りましょう。左手小指の操作が難しいので、スムーズにフィンガリングできるように練習しましょう。

## exercise 27

### 高音域のキーでのエクササイズ

●通常のもっと高い音域(アルティッシモではなく)というのも、サックスにおいてはチャレンジしがいのあるものです。

●左の手の平で操作するキーと、右手のハイEのキーとを同時に上手く使いこなすのが、このエクササイズでの目的です。

注) 私のサックスは、ハイF $\sharp$ のキーが無いいため、通常とは違う指使いでF $\sharp$ をプレイしています(exercise 21 a)の運指表を参照)。

a) B $\flat$ 、B、Aのメジャー・キーを使用したエクササイズです。



b) A $\flat$ メジャーの形から始まり、クロマティックな部分へと進んでいくエクササイズです。



c) 2度と3度の音を取り入れて、クロマティック的に動いていくエクササイズです。

## PART 6 イヤー・トレーニング・エクササイズ

プロのサックス・プレーヤーにとっての基本は、耳に聴こえてる音楽を、即座に正確に、サックスによってプレイできるという能力です。この能力は、ライブ・コンサートやクラブでのギグ、レコーディングなどにおいて非常に重要となります。ここでは、コール&レスポンス、ピッチ・フォローイングといった、私と一緒にプレイするエクササイズを通して、耳のトレーニングをしていきましょう。

DVDを観ながらでなく、聴こえてくる音に合わせて練習するのが効果的です。この解説書に関しても同様ですが、譜面は必要な時だけ見るようにして、なるべく譜面を見ないで、聴こえてくる音を頼りにしてプレイするように心がけてみましょう。それによって、耳を鍛えることができます。

### exercise 28

#### コール&レスポンス・エクササイズ

- これらのエクササイズは、Dマイナーのブルースがトナーリティー（調性）となっています。
- そのトナル・センター（トニックまたは主音＝ここではD）を頼りにして、私の演奏を聴き、そしてプレイしてみましょう。





a) リズムをしっかりと取ることが基本です。それによって、こういったエクササイズを気持ちよくプレイできるようになります。

b) ウラ拍のビートが連続し、音域もさらに広がったエクササイズです。

c) さらに複雑なリズムを含み、音数も多くなったエクササイズです。

## Exercise 29

### ピッチ・フォローイング・エクササイズ

- 聴こえてくる音を追って吹くエクササイズです。
- 私は上段の全音符を吹いていますので、皆さんは下段の音を吹いてください。
- 私のピッチと合うようにトライしてみてください。
- ここでも、リズムはしっかりと取るようにしましょう。

#### a) Cメジャー

ME

YOU

#### b) E♭メジャー

ME

YOU

## デモ演奏について

### Demonstration 1

トモ藤田をゲストに迎えた、2コードによるファンキーなR&Bスタイルの曲です。ここでは、今回のDVDのエクササイズで紹介する様々なテクニックを使ってソロを展開しています。トモのギターが生み出す素晴らしいグルーブに合わせ、リズムとグルーブを生かしたフレーズをプレイしてみました。

### Demonstration 2

もともと、エクササイズのために作ったジャズ・ワルツ曲ですが、演奏としても非常に楽しめるため、今回のDVDのデモ・パフォーマンスとしても収録しました。バックの音楽はコンピュータで作られたものですが、レコーディングの場においては、あらかじめ録音されたトラックと演奏する機会はよくあります。サックス・プレイヤーとしては、こうしたオーバーダビングの状況においても、情緒豊かにプレイできる必要があります。

### Demonstration 3

アドバンス向けの短いファンク・チューンです。音楽は複雑で、プレイするのが難しく聴こえますが、実はサックスにとっては意外と吹きやすいフレーズになっています。ちょっと誇張した感じのアーティキュレーションとアクセントを使い、リズム的な側面を強調しています。

### Demonstration 4

再びトモ藤田をゲストに迎えたハード・ロック・チューンです。トモのハード・ロックっぽいギター・バックに合わせ(トモのプレイは最高です!）、私もアルティッシモやハーモニクスなど、ロックに適した様々なテクニックを使い、ちょっとワイルドにプレイしています。トモと2人で楽しくロックしてみました。

### Demonstration 5

クールで落ち着いた感じのファンク・チューンです。メロディ、ソロ共に、軽快でメロウな感じを出してみました。軽やかでも、十分にグルーブさせることが大切です。簡単なキーを使用していますが、途中のセクションでは、ちょっとおもしろいコードもいくつか使い、最初のテーマ部分とのコントラストを出してみました。

### Demonstration 6

これも練習用に作ったサンバ・ファンク調の曲です。私は常日頃、自分で練習用の曲を作っては、それに合わせて練習しているのですが、この曲はその中でも特にお気に入りの1曲です。バックに流れるサステインの効いたロング・ノートのストリングスと共に、心地よいコード進行を生かしながら、ボサ・ノヴァのタイム感でプレイしています。私自身非常に楽しめた演奏なので、DVDの最後の曲として収録してみました。



**『サックス・プレイヤーのための演奏能力開発エクササイズ』解説書**

●譜面・解説：ジム・オドゥグレン (Jim Odgren)

●監修：トモ藤田 (Tomo Fujita)

●浄書：山岡 博 (Hiroshi Yamaoka)

●翻訳：サム・カワ (Sam Kawa)

●DTP編集：ANTENNA

●企画制作：株式会社リットーミュージック

●無断複製・転載を禁じる

VWD-271