

必ず役立つ
吹奏楽
ハンドブック

からだメンテナンス編

監修 丸谷明夫 大阪府立淀川工科高等学校吹奏楽部顧問

必ず役立つ 吹奏楽ハンドブック からだメンテナンス編

CONTENTS

はじめに [丸谷明夫] 4

序 章 マンガ『からだメンテナンスしてますか?』 6

第 1 章 楽器奏者にとっての身体の重要性 15

身体を守らなければ楽器は演奏できない! 16

管楽器奏者にはどんなトラブルが多いか? 19

身体のメンテナンスには何をしたらよい? 24

第 2 章 よい姿勢を考える 27

基本となるよい姿勢を確認しよう 28

楽器演奏の姿勢を分析する 31

第 3 章 演奏前後のトレーニングとストレッチ 37

楽器奏者にも重要なウォーミングアップとクールダウン 38

ウォーミングアップに最適なトレーニングの実践 40

クールダウンに最適なストレッチの実践 47

第4章 楽器奏者のための簡単マッサージ 57

筋肉や関節の疲労はマッサージで解消！ 58

誰でもできる簡単マッサージの実践 60

第5章 管楽器奏者にとっての歯の重要性 73

管楽器奏者は歯が命 74

管楽器奏者のための歯並び調整 76

歯科医の上手な利用法 78

第6章 プロ奏者に聞く身体のメンテナンス法 81

クラリネット奏者 関根悠乎さんの場合 82

サクソフォン奏者 雲井雅人さんの場合 85

トロンボーン奏者 郡 恭一郎さんの場合 88

ホルン奏者 林 育宏さんの場合 90

第7章 楽器奏者の身体の悩み Q&A 93

はじめに

みなさんは、楽器がうまくなりたいと願って、毎日毎日、練習に励まれていることと思います。ご存じの通り、吹奏楽で使われている管楽器は息を使って音を出します。「音を出す」ということに直接つながる呼吸法については、私たちは非常に関心を持ちますが、呼吸法以外の身体の問題については、あまり関心がないのが実情ではないでしょうか。

それは、楽器の演奏がスポーツなどとは違い、激しい身体の消耗を強いられないように見えるということが、関心がないおもな理由としてあるでしょう。しかし一見、身体の消耗がなさそうな楽器演奏も、実は思わぬところで身体への負担がかかっています。たとえば楽器を演奏するためには楽器を構える必要がありますが、その「楽器を構える」こと自体も、通常の状態に比べて身体に負担がかかっているはずです。また、楽器の中には重量が重たいものや大きなものもあり、演奏だけでなく、その持ち運びだけでも身体に負担がかかります。それらの身体へ

の負担が、毎日の練習で積み重なってくると、あらゆる面で思わぬ不調を招くこともあります。

本書は、楽器を演奏する身体そのものを見直し、楽器演奏による身体への負担を取り除くための必要なケアの方法などをまとめたもので、「みなさんが毎日楽しく楽器演奏を続けていけるように」という願いを込めて書かれました。

まずは日本の音楽家医学の先駆者で、管楽器奏者のさまざまな身体の障害について研究・治療を行っている防衛医科大学の根本孝一先生にお話を伺い、音楽においても身体をケアすることが大切だというアドバイスをいただきました。スポーツトレーナーの荻山悟史先生と整体師・ボディトレーナーの有馬百合子先生には、楽器を演奏する身体をつくるトレーニングと身体のケアについての具体的な方法などについて書いていただきました。また、管楽器を演奏するのに、歯の問題はいちばん気になるのではないでしょ



うか？ みなさんにとって関心が高いと思われる歯の問題について、ご自身もトロンボーンを演奏なさるといふ歯科医の根本秀樹先生に詳しく教えていただきました。さらに、4人のプロ演奏家の先生方に、実際どのような身体のケアを実践しているのかお聞きしました。

みなさんが楽器の演奏を末永く続けていくためには、楽器のメンテナンスだけではなく、演奏する私たち自身のメンテナンスも忘れてはなりません。本書が、みなさんの身体をメンテナンスする際に何らかのヒントになればと願っています。

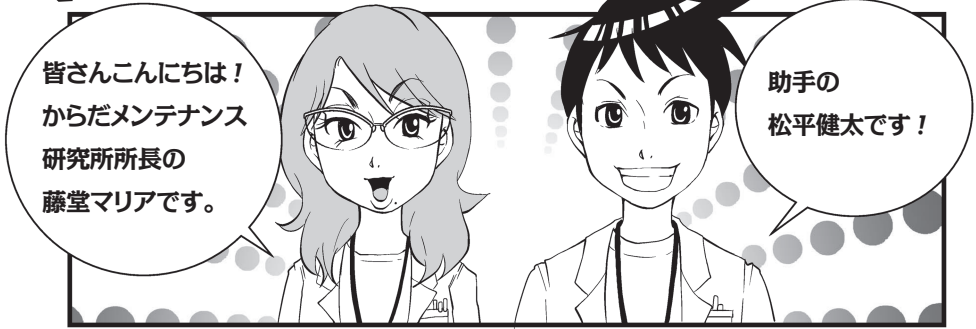
最後になりましたが、本書を作るにあたり、前述の根本孝一先生、荻山悟史先生、有馬百合子先生、根本秀樹先生、そしてクラリネット奏者の関根悠乎先生、サクソフォン奏者の雲井雅人先生、トロンボーン奏者の郡恭一郎先生、ホルン奏者の林育宏先生に深くお礼を申し上げます。

2013年12月

監修 丸谷明夫

大阪府立淀川工科高等学校吹奏楽部顧問

「からだメンテナンスしてますか？」



音を出しているのは
楽器ですが
それを操作している
のは人間の身体です。

ならば、
身体も楽器同様
メンテナンスが必要
です。

メンテナンスを
おこたると
さまざまな負担が
発生して

指が
動かない...

上がらない...

演奏活動を
続けることが
困難になって
しまいます。

実際にけんしやうえん腱鞘炎で
苦しむ演奏家は
本当に多いです。

あー、
ボクも
なりました！

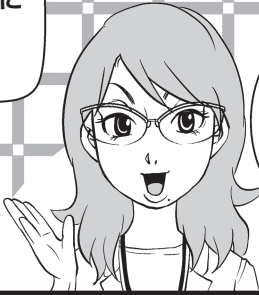
この状態から
指が動かないん
ですよ。

それ、明らか
にゲームのコン
トローラー持つ
てるだろ！

ゲームを動かしているの
はコントローラーだけど
それを操作しているのは
ボクの身体だったん
ですね...

はいそれでは
具体的な内容に
いってしましょー

まずは準備運動についてです。



はいっ!



松平君は演奏の前に準備運動はしていますか?

「してる」と言ったらここで話が終わりますけどいいですか?



じゃあ“してない”ってことで…



大人な気づかいありがとうございます…



えー、楽器を演奏するにあたって



身体の準備はとても大事です。

アスリートが準備運動なく競技にのぞめばケガをしてしまうように



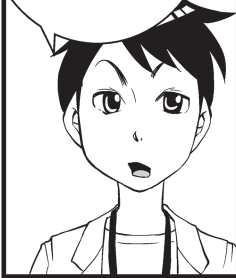
演奏家も準備運動をせずに楽器演奏を行うと、身体に過度の負担がかかることがあります。

確かに寝起きでいきなりトランペットを吹こうとしたら酸欠になったことがありますねー

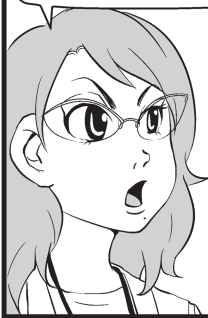


なんで寝起きでトランペット吹いたのかのほうに気になるわ…

でも準備運動って
具体的に何すれば
いいんですか？

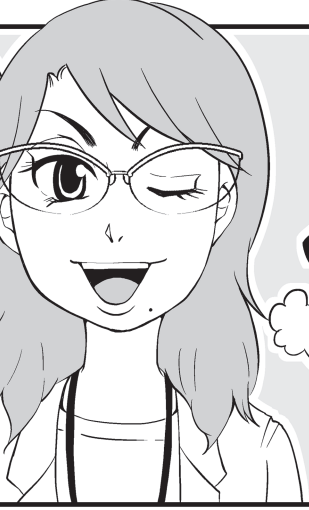


それは正直言って
“人それぞれ”ですね。



ラジオ体操をする
人もいれば
軽いストレッチや
軽いウォーキングを
する人もいます。

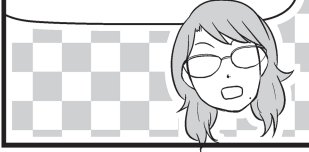
大事な^{エンジン}のは身体を
しっかりと温めて
から



楽器演奏にのぞむ
ことです。



ちなみに松平君はどんな
準備運動をしているん
ですか…？



地獄のラジオ
体操です。



え…
何ソレ…

ラジオ体操を
8倍速で
やるんです。



ああ…
それは
キツイ
ですね…

続いては練習時間
についてですが…

長時間の練習は身体
への負担も大きくな
ります。

フムフム



単純に重量の
ある楽器が
身体への負担が
大きいのは当然
ですが

重い

ズッシ

軽量の楽器でも
長時間同じポーズ
をとってれば

首や肩などに
大きな負担が
かかってきます

わかるな…
ボクも高校時代
練習しすぎて
身体を壊した
経験があります
からねー

どれぐらい
練習して
いたんです
か？

そうです
ね…

What?!

1日
28時間?

4時間
多いだろ!
時空の壁を
越えちゃっ
てるよ!!



疲れてたなあ…
あのころは…

うん。
別の意味で
疲れてたみたい
ですね…



今は逆に
短時間集中型に変えた
ので、身体がとても
楽になりましたけどね

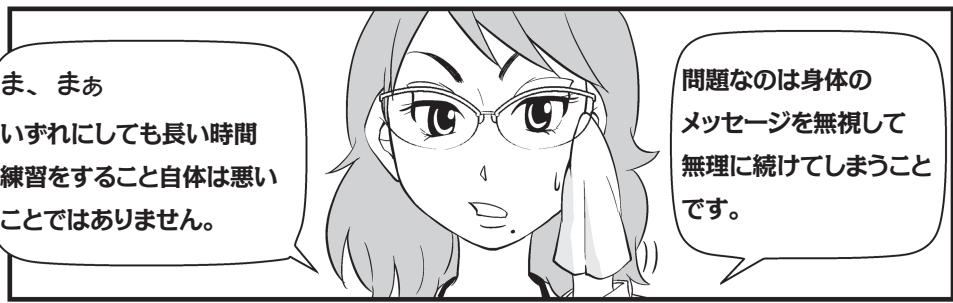
へえ、
どれぐらい
にしたん
ですか？



1日
10分

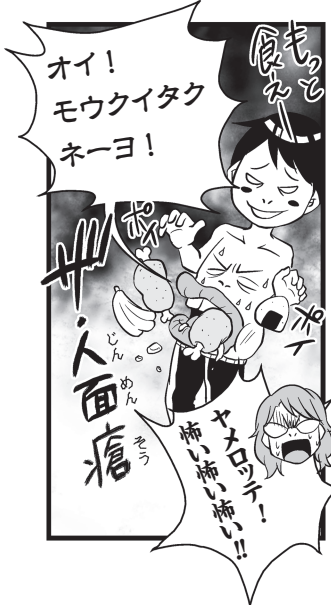
短すぎるだろー！

楽器を組み立て
たら終わっちゃう
日はザラですね。



ま、まあ
いずれにしても長い時間
練習をすること自体は悪い
ことではありません。

問題なのは身体の
メッセージを無視して
無理に続けてしまうこと
です。



オイ！
モウクイタク
ネーヨ！

人面瘡
じんめんそう
オメロシ！
オメロシ！
オメロシ！



とにかく、
長時間の練習の際は
身体のメッセージに
しっかり耳を傾け

適度に休みを
挟みながら
無理せずに
演奏することを
心がけてください

最後は練習後の
アフターケアに
ついてです。

アフターケアって
大事ですよー
ボクもよくされたなー

お父さん
しっかりされたの
おこづかいば
ん？何？
ん？何？

いやいや違うから！
フーか金でケアするかな親父!!
お前ももううな！

松平家のアフターケア

えーたとえば
野球選手のこういう姿は
見たことがありますか？

何となく…

これはアイシング
と呼ばれるもので

投球などで酷使
して熱を持った
肩を冷やすアフ
ターケアの一種
です。

なんだ。ちょっと
肩幅の広い人な
だけかと思って
ましたよー

広すぎん
だろ…

スポーツ選手が
身体をこのよう
にいたわるのと
同じく

演奏家も身体
をいたわる
必要があり
ます。



その日の疲れや
不調はなるべく
その日のうちに
取り除いて、

肩が、たから
お風呂に
つかろう

そうすることで翌日も
万全の体調で演奏に
向かえるハズです！

ケア
適した処置を行う！

クビビルが
あれたから
アームを
ぬろう♡



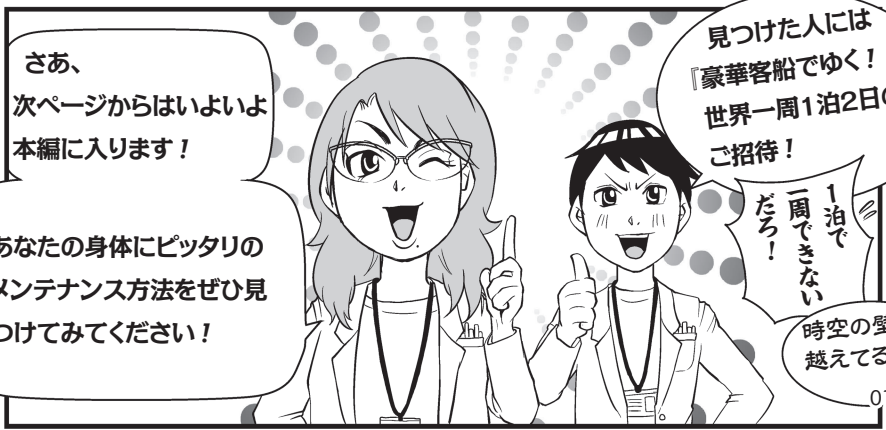
身体は使ったら
使った分だけ
まもう
磨耗します。

しっかりとした
アフターケアで
少しでも磨耗を
減らしていきま
しょう！



なるほど…
つまりボクのお父さんの
頭が最近磨耗している
のはアフターケアが
足りないって
コトですね

最近
何かが
うん
知らないよ！



さあ、
次ページからはいよいよ
本編に入ります！

あなたの身体にピッタリの
メンテナンス方法をぜひ見
つけてみてください！

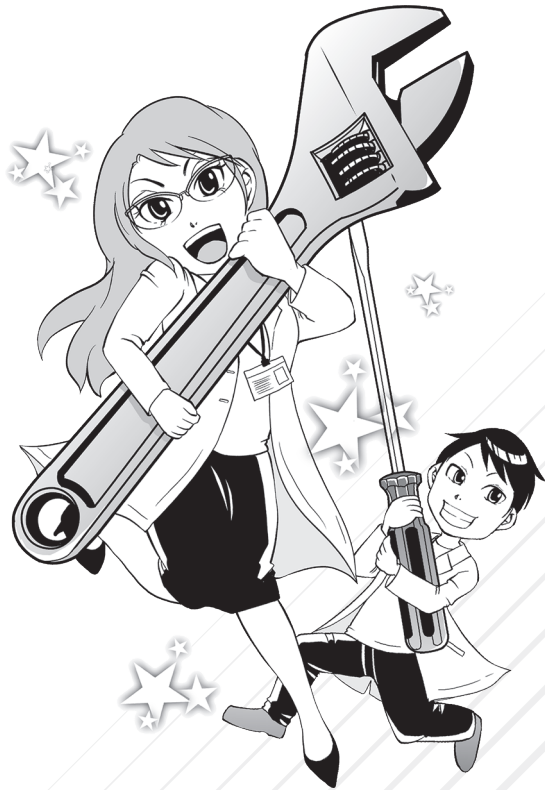
見つけた人には
『豪華客船でゆく！
世界一周1泊2日の旅』
ご招待！

1泊で
一周で
できない
だろ！

時空の壁を
越えるので。

第1章

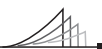
楽器奏者にとっての身体の重要性



根本 孝一

取材・文 高橋 博志

身体を守らなければ楽器は演奏できない!



ヨーロッパやアメリカでは、音楽家医学という分野が確立していて、さまざまな障害から演奏家を守る研究が進んでいます。けれどもこの分野は、日本ではあまり進んでいないのが実情です。そこでまず、日本における音楽家医学の権威であり、とりわけ管楽器奏者の事情に詳しい根本孝一先生に、音楽家の健康管理の重要性について語っていただきました。

楽器演奏は身体健康があつてこそ

演奏技術はどのようにして上達するのか。たいていの場合、音楽的な表現の面だけでなく、技術を身につけることに関しても、精神の問題と決めつけられがちです。厳しい練習に耐えたり、長時間の練習を毎日くり返したりという努力が、「根性論」的に語られることも多いのです。

その反面、大切な身体健康のことは意外におろそかにされています。ちょっと考えてみれば、精神だけでなく身体が健康でなければ演奏技術の習得や上達が難しくなることに気づくはず。身体そのものが楽器になる声楽は言うまでもなく、ほとんどの楽器の演奏では、手の指をすばやく巧みに動かす必要がありますし、健康でなければ日々の練習にもなかなか耐えられません。中でも管楽器は、自分自身

の呼吸を使って演奏するのですから、身体全体の健康が求められる楽器と言えるでしょう。

ところが、音楽の内容のことや演奏技術を高めることに気持ちが集中してしまうのか、身体のケアを忘れて人が多いのです。プロの演奏家でも、きちんとメンテナンスしている人は意外に少なく、結果的に身体を痛めてしまうケースがたいへん多く見受けられます。痛みが重症化して、しびれや運動障害が出てしまえば、プロの場合は演奏家生命にかかわる大問題になりますし、アマチュアでも、大好きな音楽や楽器演奏から一歩退かなければならないという、非常に残念な結果につながりかねません。そういった事態は、何としても避けたいでしょう。

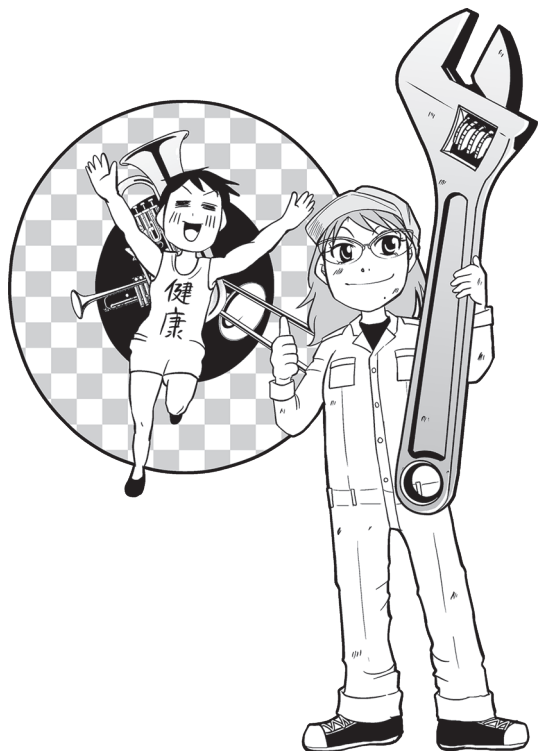
楽器演奏家の身体は守られなければならない

演奏技術で身体を痛めるのは、多くの場合、無理な練習のくり返しが原因です。特に自己流の間違った構え方や奏法で練習を行えば、身体を痛める危険性も高くなります。

誤った練習方法に原因があるならば、知識と経験の豊富な指導者にしたがって改善すれば、ほぼ解決できるでしょう。しかし、正しい奏法を身につけた奏者でも、身体の痛みや故障に苦しむケースがあるのです。詳しいことは

後述しますが、専門的な教育を受け、優れた技術を身につけたプロの演奏家でも、身体的なさまざまな症状に悩まされているのです。

このようなケースでは、多くの場合、整形外科医の診察を受け、治療を受けます。ところが、そこにもひとつ問題があります。日本にはまだ、楽器演奏家の身体のトラブルという問題に対応できる専門の医師が少ないため、適切な治療を受けにくいのです。





日本の音楽家医学は、まだ始まったばかり

ヨーロッパやアメリカでは、音楽家の身体を守る環境は日本とはかなり違っています。音楽家医学というジャンルが確立していて、専門知識を身につけた医師も増えているのです。

欧米では1980年代から、整形外科、神経内科、リハビリテーション医学をはじめとする関係分野の研究者が集まって、学会が設立されました。そうした場で、多くの研究論文が発表されたり、数種類の専門著が発刊されたりしてきたのです。

しかし日本では立ち上がりから遅れをとりました。たとえば英語では“Musician's Medicine”、ドイツ語では“Musikermedizin”という用語が定着していましたが、日本では、その概念がなかったので、当然のことながら、当てはまる言葉もありませんでした。そこで私たち日本の研究者グループは、2002年に、「音楽家医学」と呼ぶことを提案しました。

その後、2004年に日本演奏家医学シンポ

ジウム「演奏家の健康をめぐって」が開催されたほか、2006年の日本手の外科学会や2010年の東日本手の外科研究会で、音楽家の手の障害を論じるシンポジウムが行われました。また、日本演奏家医学シンポジウムはその後発展解消して日本音楽家医学研究会となり、2013年に第3回の研究会が開催されました。

このように、日本における音楽家医学は、まだ始まったばかりなのです。この分野の専門書もきわめて少ない状況です^(*)。

* 『音楽家の手 臨床ガイド』 Winspur I, Wynn-Parry ChB 編集、酒井直隆・根本孝一監訳、協同医書出版社、2006年。

『音楽家と医師のための 音楽家医学入門』根本孝一・酒井直隆編著、協同医書出版社、2013年

取材・執筆協力



おぎやま さとし
荻山 悟史

スポーツトレーナー。独自性と想像力にあふれたトレーニング方式は、運動が苦手な方からプロアスリート、音楽家や芸術家にも高い評価と支持を受けている。BodyTect スタジオ 目白とBodyTect スタジオ 軽井沢で活動中。
<http://ameblo.jp/ogissite>

取材協力

ねもと こういち
根本 孝一

防衛医科大学校整形外科学教授。医学博士。慶應義塾大学医学部卒業。専門は整形外科、手の外科、末梢神経外科。音楽家医学に造詣が深く豊富な臨床経験を持つ。自衛隊音楽隊隊員のよき相談相手である。



ありま ゆりこ
有馬 百合子

舞踊家、整体師、カイロプラクター、ボディトレーナー。筑波大学体育専門学類卒業。舞踊活動の傍ら舞踊家指導、育成を手がける。独自のボディトレーニング術は舞踊家、音楽家をはじめ、多ジャンルの専門家に好評を得ている。有馬身体塾主宰。

ねもと ひでき
根本 秀樹



歯科医師（東京都江戸川区）。中学校よりトロンボーンを学ぶ。江戸川フィルハーモニーオーケストラ、スリッパジョーンズ・プラスアンサンプル所属。江戸川区音楽協議会副会長・理事長、江戸川区吹奏楽連盟副会長。東京都江戸川区歯科医師会理事。

せきね ゆうこ
関根 悠乎（クラリネット）



国立音楽大学卒業。ソロ、室内楽、オーケストラで活躍するほか、2007年よりリサイタルを開催。著書に「吹奏楽ハンドブック」「オーケストラを読む本」（ヤマハミュージックメディア、共著）などがある。CD「関根悠乎クラリネット・ソロ」リリース。

くもい まさと
雲井 雅人（サクソフォン）



国立音楽大学を経てノースウェスタン大学大学院修了。1984年のリサイタル・デビュー以来コンスタントな演奏活動を続けている。尚美学園大学、国立音楽大学各講師。「雲井雅人サクソ四重奏団」主宰。「なにわオーケストラ・ウインズ」メンバー。

こおり きょういちろう
郡 恭一郎（トロンボーン）



桐朋高校音楽科および桐朋学園大学卒業。日本トロンボーン協会常任理事。現在はシエナ・ウインド・オーケストラで活動する一方、昭和音楽大学、国立音楽大学各講師。ソロCD「ブラシリア」をリリース。

はやし いくひろ
林 育宏（ホルン）



武蔵野音楽大学在学中より国内外のオーケストラ、室内楽などで演奏活動を開始。現在はシエナ・ウインド・オーケストラで活動する一方、後進の指導育成にも積極的に取り組んでいる。

監修 丸谷 明夫 (まるたに あきお)

大阪府立淀川工科高等学校名誉教諭・吹奏楽部顧問。大阪音楽大学特任教授。社団法人全日本吹奏楽連盟副理事長。1992年第1回音楽教育振興賞受賞。2005年第54回読売教育賞受賞。2010年第45回大阪市民表彰(文化功労)受彰。



日本の吹奏楽界で人気・知名度ナンバー1の指導者。淀工吹奏楽部を指揮して「全日本吹奏楽コンクール」に特別演奏、特別表彰を含み30回以上出場(金賞受賞・普門館出場数は全国最多)。全国各地への招待演奏旅行も多数行うほか、全日本高校選抜吹奏楽団の指揮者としてアメリカやメキシコ、ヨーロッパ各地へ遠征する。独特の指導と運営により、楽しく活気に満ちた部活動を展開。全国大会の市販ビデオや吹奏楽の専門誌などで全国に多くのファンを持つ。

必ず役立つ 吹奏楽ハンドブック からだメンテナンス編

2014年1月10日 初版発行

監修 丸谷明夫
発行者 谷口恵治
発行所 株式会社ヤマハミュージックメディア
〒171-0033 東京都豊島区高田3-19-10
TEL. 03-6894-0250
インターネットホームページ <http://www.ymm.co.jp>

執筆(第2章・第3章) 荻山悟史
編集・執筆 株式会社トーオン

マンガ・イラスト 田中マコト/第4章イラスト 海谷カヌー
カバーデザイン 安岡志真 [有限会社基]
本文デザイン 上野大祐
写真撮影 今村裕幸

編集担当 國井麻梨(株式会社ヤマハミュージックメディア)
印刷・製本 株式会社トーオン

ISBN 978-4-636-90089-7

©2013 by YAMAHA MUSIC MEDIA CORPORATION

Printed in Japan

造本には十分注意しておりますが、万一落丁・乱丁等の不良品がございましたら、お取り替えいたします。
本書の無断複写(コピー)は著作権法上の例外を除き、禁じられています。
本書の定価はカバーに表示してあります。