

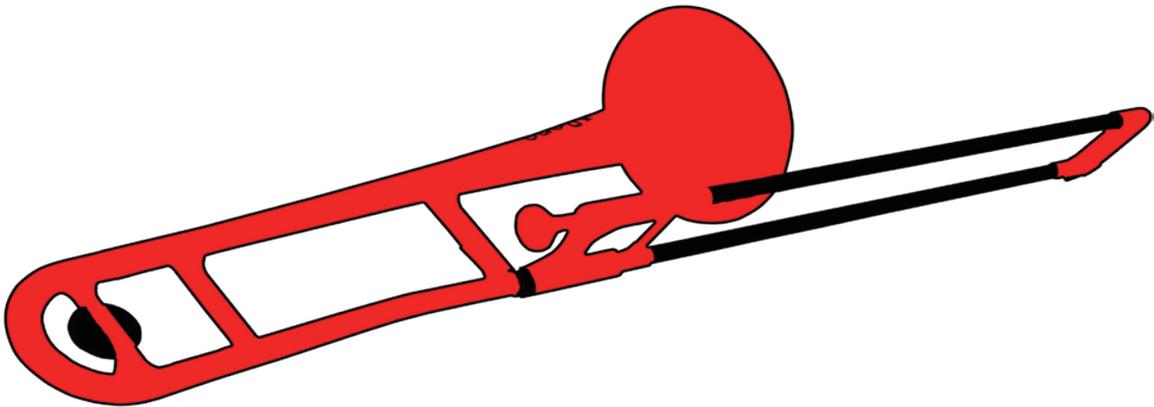
A close-up, diagonal shot of a bright red fishing rod. The rod's surface is glossy and reflects light. The word "pBone" is printed in large, bold, black letters along the length of the rod. To the left of the "p", the word "Jiggs" is written in a smaller, black, sans-serif font, oriented vertically.

Jiggs
pBone®

pBone
ビギナーズガイド

pBone

ビギナーズガイド



著者
Chris Fower

Contents

はじめに	5
トロンボーンについて	6
セット内容	7
pBone の仕様について	8
構え方	9
pBone の持ち方	10
呼吸と吹き方	11
バズィングの方法	12
最初の音	13
演奏してみよう！	14

はじめに

pBone は、トロンボーンを始めるための最適な楽器として設計されています。
pBone は、プラスチック製で一般的な B♭ テナー トロンボーンです。

このテキストでは、最初の発音方法や、pBone をどのように演奏するかを説明します。課題曲や動画がありますので、各ページの QR コードからご覧ください。このテキスト (PDF) をWEBサイトからダウンロードした場合、パソコンからリンクをクリックの上、アクセスしてください。スマートフォンの場合は、QR コードをスキャンしてアクセスできます。動画は YouTube にリンクしていますので、日本語字幕を設定の上、ご視聴ください。

一番重要なことは、pBone を楽しく演奏することです。

トロンボーンに挑戦してみよう！



楽器の演奏は、人間にとって最もやりがいのあることのひとつです。
音楽は世界共通言語であり、人間が自分たちのために自分たちで作り出した文化でもあり、サブカルチャーでもあります。
楽器を演奏することは、単に音楽に触れるだけでなく、様々なスキルを向上させ、子供たちに良い影響を与えるということも、これまでに何度も証明されています。

金管楽器はいろいろな意味で面白いです。
管楽器に馴染みのない方には、専門的で演奏するのが難しいように思われるかも知れませんが、慣れてしまえばお年寄りから子供まで誰でも楽しむことができます。

このテキストでは、なるべく簡単でシンプルに、そして自然に演奏できるように解説します。

管楽器の発音の仕組み

すべての音は空気中を伝わる振動です。振動が耳に届くと、脳はこの感覚を私たちが聞く音に魔法のように変換します。金管楽器奏者は唇を一緒に振動させ、これにより楽器内部で振動が共鳴し、金管楽器の素晴らしいノイズが発生します。このノイズが、まさに金管奏者になるための核心です。

これから学ぶことになりましたが、唇から楽器に空気を吹き込まなければ振動は発生しません。したがって、吹くことと振動の2つの要素がトロンボーン演奏の核心となります。これら2つのシンプルなスキルを身につければ、素晴らしいトロンボーンの旅を生涯続けることができます。トロンボーンが参加する音楽の種類やジャンルは多岐にわたります。

このテキストは、pBone を使用してトロンボーンの世界への最初の一步を踏み出すのに役立ちます…
トロンボーンの旅を始める、最も簡単な方法です。



トロンボーンについて

トロンボーンとは？

トロンボーンは金管楽器であり、基本的には奏者が唇を振動させて管の中の空気を振動させて音を出します。多くの金管楽器と同様、トロンボーンの場合は、管の一部を出し入れすることで管の長さを変えることができます。トロンボーンはもともとトランペットから発展しました。中世にはすでに一般的で、実際トロンボーンは1439年にはイタリアの歴史的な都市：フェラーラの法廷記録に記録されています。

ブルゴーニュ公の結婚式にはトロンボーン奏者が出席していたため、1468年にはすでにトロンボーン奏者が演奏会を行っていました。ルネッサンスとバロック時代には、トロンボーンは「シャクブッセ」または「サックバット」と呼ばれていました。

トロンボーン雑学

「トロンボーン」の語源は、イタリア語で「トランペット」を意味する「tromba」と「大きい」という意味の「one」を組み合わせたものです。「大きなトランペット」を意味する「トロンボーン」という言葉が生まれました。

ほとんどの金管楽器はバルブを利用してさまざまな長さの管で構成されていますが、トロンボーンはスライドで構成されています。スライドは、他の金管楽器のバルブにあたります。

偉大な作曲家：ベートーベン是有名な「交響曲第5番」の最終楽章に、交響曲として初めてトロンボーンパートを組み入れました。トロンボーンは、モーツァルトの「ドン・ジョバンニ」などのオペラで暗い瞬間を表現したり、「ティル・オイレンシュピーゲル」（リヒャルト・シュトラウス作曲）、あるいはモーツァルトのレクイエムのような合唱曲で合唱団をサポートする楽器として知られています。

左利きのトロンボーン奏者は、楽器のデザイン上、右手で演奏しなければなりません。有名なトロンボーン奏者の中には左利きの人もいました。トロンボーンは多用途な楽器であり、一般的にはジャズバンド、マーチングバンド、オーケストラなどをはじめ、ブラス合唱団、ブラスバンド、軍楽隊、スウィング、サルサ、R&B、メレンゲでも見られます。

トロンボーンにはさまざまな種類があり、楽器の一つのグループです。バストロンボーン、テナートロンボーン（pBone）、コントラバストロンボーン、ソプラノトロンボーン、そしてアルトトロンボーン（pBone mini）があります。

有名なトロンボーン奏者として、グレン・ミラー、ポール・ニューマン、ネリー・ファータド、トミー・ドーシー、スライド・ハンプトン、トロンボーン・ショーティー、ジョナサン・フレイクス（ビル・ライカーまたは「新スタートレック」のナンバー1）といった方々がいます。また、漫画のキャラクター、ホーマー・シンプソン（シンプソンズ）やピーター・グリフィン（ファミリーガイ）もトロンボーンを演奏します。

pBone セット内容

pBone パーツ



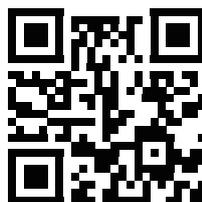
pBone の組み立て方

pBone の組み立て方は、とても簡単です。

マウスピース

マウスピースをレシーバー（マウスピースの受け口）の小さな穴に差し込むだけです（レシーバーには場所を示す小さなマウスピースのアイコンがあります）。

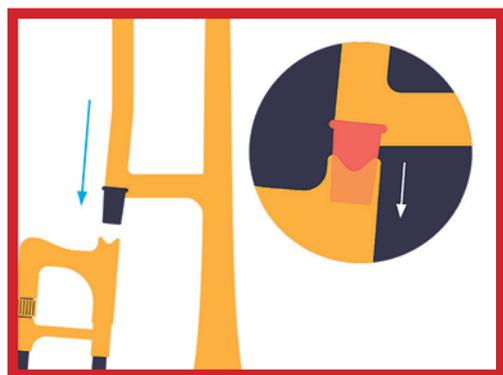
外れなくなるため、マウスピースを手で無理に押し込まないでください。マウスピースを出し入れする際に、軽くひねるだけで大丈夫です。



◀ pBone 組み立て方の動画はコチラ
（日本語字幕をオンにしてください）



スライドとベル



スライドとベルの組み立ても簡単で、ベルの黒いジョイント部分をスライドの黒いレシーバーに押し込んでねじるだけです。よく見ると、スライドに小さな切り込みがあり、ベルのブレース（支柱）がここにぴったりとフィットすることで、スライドとベルが完璧な角度となります。

ベルがスライドの奥まで入ってなくても、ぴったりと取り付けられ、ベルが動かなければ問題ありません。pBone をしまう際は、ベルとスライドを手で掴み、ねじって切り離すだけです。

pBone の仕様について

概要

pBone は丈夫で、メンテナンスが簡単です。

スモールシャンクであれば、ほとんどのトロンボーンのマウスピースは pBone に適合します。

クリーニング：pBone は、リサイクル可能で、非常に耐久性があり頑丈なABSプラスチックで作られています。また、菌の増殖を阻止する抗菌技術も採用されています。

外側を掃除する際は、暖かい石鹼水を含ませた柔らかい布を使用してください。その後、糸くずの出ない布で拭いて楽器を乾かします。初めて使用する前に楽器を洗浄することをお勧めします。

下の QR コードから「pBone メンテナンス方法」の動画をご覧いただけます。



◀ pBone メンテナンス方法の動画はコチラ
(日本語字幕をオンにしてください)

スライド

pBone のスライドは、ポジション（ピッチ）を変更して音階を得ます。上部にはロック機能があり、スライドを持っていない際にスライドが落ちるのを防ぎます。スライドに「ロック」と「アンロック」のマークが付いており、スライドロックを回転させるとロックが掛かります。

金属製のトロンボーンとは異なり、スライドにオイルは不要です。使い始めの際は、スライド上に黒いカスが残る場合があり、スライドの動きを低下させます。最初の数週間は、この残留物がなくなるまで、湿らせた布でスライドを定期的に拭いてください。



チューニング管

チューニング管は、他の楽器と演奏する際、ピッチ（音程）を調整するために使用します。初めは必要ありませんが、チューニング管を1センチ程抜く（外側にずらす）ことをお勧めします。

また、時々チューニング管に少量のグリスまたはワセリンを塗ることもお勧めします。これにより、スライドのスムーズな動きを維持し、pBone の気密性が高まり、サウンドが向上します。



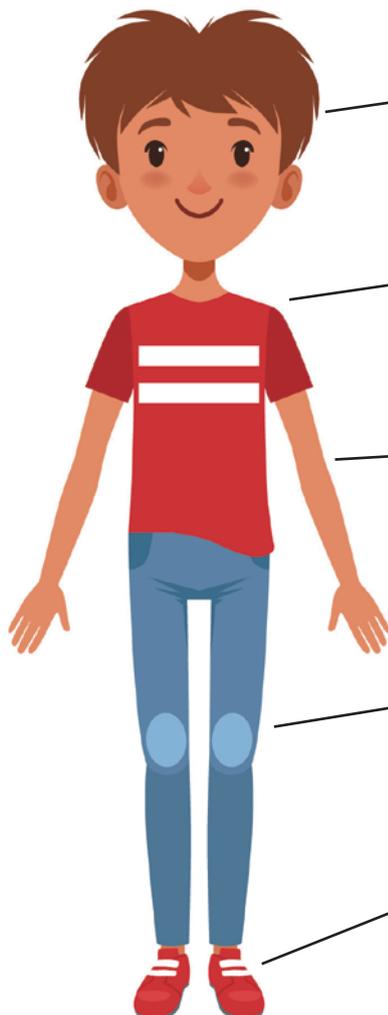
構え方

「金管楽器を演奏するのに構え方は重要です」

そもそも姿勢とは何でしょうか？

基本的に姿勢とは、体をどのように保持するか、体がどのような位置にあるか、体に対してどのように楽器を構えるか、ということです。これにはつま先から頭までのすべてが含まれ、すべての位置が重要です。金管楽器を演奏する時は、吸ったり吐いたりとたくさんの空気を使うので、これをできるだけ楽にすることが非常に重要です。

良い姿勢や呼吸は、私たちの健康にとっても素晴らしいことです。私たちの日常生活で、正しく深く呼吸をコントロールすることがいかに重要であるかを考えてみましょう。呼吸と姿勢をコントロールすることはマインドフルネスにも効果があり、瞑想やヨガでも基本になっています。



頭をまっすぐにして、まっすぐ前を向ってください！
最高のサウンドを得るには、pBone をわずかに下に向け、
頭をまっすぐにすることがとても重要です。

肩は力を抜いてリラックスしてください。
肩を上げると呼吸が大きくなると思っている人が多いですが、
そうではありません。肩を落としてリラックスするのが一番です。

腕で pBone を構えることになります。
やはりリラックスするのが一番です…
pBone は非常に軽いので、これは簡単です！

脚はわずかに開き、腰とほぼ同じ広さにします。

足は床と同じように平行にします。

pBone の持ち方

覚えておくべき最も重要なことは、良い姿勢を保つ必要があるということです。前のページで説明したように、pBone を構える際は頭をまっすぐにして前を向き、マウスピースを少しだけ下に向ける姿勢を確認してください。

金管楽器を演奏する時は、できる限りリラックスしていることが非常に重要です。それにより、深く息を吸うこと、強く息を吹き出すこと、演奏中の身体へのストレスや負担を避けることなど、多くのことに役立ちます。

トロンボーンには一般的に左利きも右利きもありませんので、左利きの方でも問題ではありません。右利きでも左利きでも、常に左手で楽器を持ち上げ、右手でスライドを動かします。

まずは左手で正しく持つことから始めましょう。下の写真は、親指をベル側の支柱にかけて、人差し指をマウスピースの近くに置き、他の指でメインスライドブレース（マウスピース側のスライドの支柱）を握った伝統的なグリップです。手が小さすぎてできなかつたり、違和感を覚えても心配しないでください。このグリップに近い形で、自分に合った快適なグリップであれば大丈夫です。

右手の親指と数本の指でハンドスライドブレース（スライドの支柱）を握みます。スライドは常に優しく持ち、強く握らないでください。最後に、手首を曲げずに腕と一直線にまっすぐに保つようにしてください。



pBone を基本の「グリップ」で握ることは少し分りにくいかもしれませんが、とにかく快適なグリップとなることが大切です。



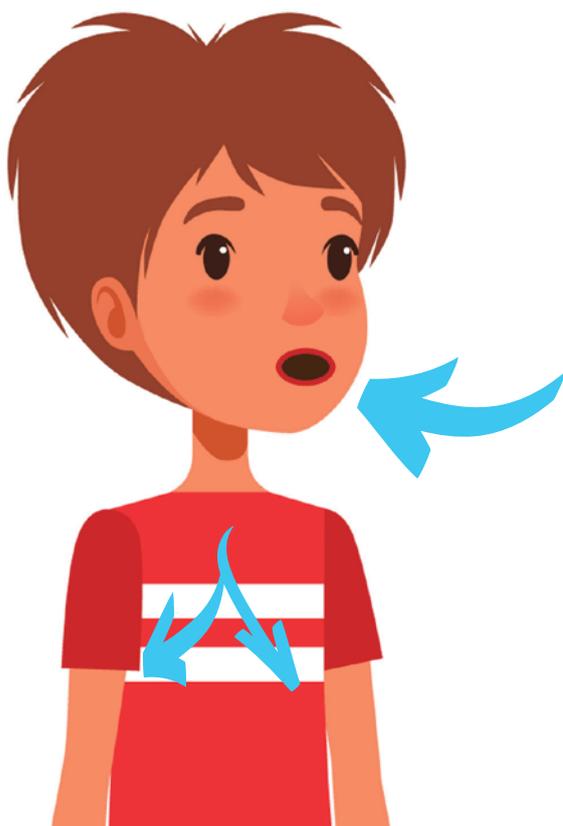
呼吸と吹き方

皆さん、呼吸の仕方は分かりますよね？

pBone を演奏するには、空気を吹き出すことが必要です。
pBone で音を出すには、強く安定した空気の流れが大切です。
素晴らしい呼吸を行うための簡単な手順をいくつかご紹介します。

知っていますか？

平均的な人の呼吸は、1日に約20,000回、1日に8,000リットル以上の空気を吸ったり吐いたりしています。



Step 1

呼吸は鼻からではなく口でします。

Step 2

深くリラックスして吸い込みます。

Step 3

息が体の奥深くまで入っていき、爽やかな気分になることを想像してみてください。

Step 4

肺が空気で満たされていると感じたら、口から空気を吐き出します。ろうそくの火を吹き消す感じですよ。



呼吸のゲーム

チャレンジゲーム1

口の前に紙をぶら下げます。
大きく深くリラックスした呼吸で肺を満たし、紙が波打つように息を吹き込みます。どれだけ長く波打つことができますか？
波打つ速さは変えられますか？

チャレンジゲーム2

鉛筆をテーブルの上に置きます（丸い鉛筆にしてください！）。
大きく深くリラックスした呼吸で肺を満たします。鉛筆をどこまで飛ばすことができますか？遠くまで飛ばせるようになったら、床でやってみてください。

バズィングの方法

空気を流してみよう！

姿勢についての説明を覚えていますか？
頭をまっすぐにして、まっすぐ前を見るのが重要です！
まっすぐ前を見て、大きく深呼吸をして、指に空気を吹きます。
指は口よりも少し低めにして、下向きの角度にします。



バズィングに挑戦

ゆっくりと息を吹きながら、上唇と下唇の幅ををどんどん狭めていってください。ある一定のところまで音が鳴るはずですが、空気が流れるための穴が唇の中央にあることを確認してください。これをアパチュアといいます。空気の流れがなければ音は鳴りません。



バズィングが鳴らない場合は、マウスピースを使うと改善することがあります。マウスピースが唇の中央と同じ空気の流れになっていることを確認してください。

マウスピースは、上下左右とも唇の中心にある必要があります。マウスピースと唇の周りがしっかり閉じられていることを確認してください。

最初の音

pBone で最初の音を出してみよう



1. 正しい姿勢から頭を動かさずに pBone を口に近づけます。口から楽器に近づかないよう注意してください。
2. バズィングの時と同じように、唇とマウスピースの間をしっかりと閉じます。
3. 顔と pBone の間の角度をバズィングの時と同じ、少し下にしてください。写真ほど下に向けなくても大丈夫です。
4. 口の横から大きく息を吸います。
5. 次に、pBone に息を吹き込むと素晴らしいサウンドが得られるはずです。
6. 長くリラックスした音を練習します。音が違って問題ありません。同じ音でも大丈夫です！
7. 左の動画のように、素晴らしい音を出すことに集中してください。

pBone の持ち方と最初の音の出し方について、是非こちらの動画をご覧ください。（日本語字幕をオンにしてください）



演奏してみよう！

pBone でいくつかの音を演奏できるようになったら、自分のサウンドを音楽に合わせてみましょう！
「Dancy」と「Funky」は一緒に演奏できるバックトラックです。

演奏してみましょう。スライドが同じポジションであれば、間違った音を演奏することはできません。
もちろん、スライドのポジションをいろいろ試してみてください。
異なるポジションで、どのような音階になるのか確認してみてください。



Dancy



Backing track

Funky



Backing track

「著者や出版社から著作権を盗む人たちは、なぜか万引き犯を悩ませるような罪悪感を感じない。」

© 1981 Elizabeth Smith, Times Newspapers Ltd.
Reproduced by kind permission of Times Supplements Limited

楽譜のコピーとスキャンについて

ワーウィック・ミュージックは設立以来、管楽器練習曲の開発に力を注ぎ、これまでに1,500曲を超える作品を受嘱、出版してきました。違法にコピーされ流布されてしまった楽譜は販売できず、作曲家の減収につながります。
違法コピーを見つけた際は、国内輸入代理店：株式会社キョーリツコーポレーションまでご報告ください。
https://kyoritsu-group.com/support/contact_us/#main

品質管理

ワーウィック・ミュージックは、正確で分かりやすいコンテンツを制作するよう努めています。
本書やその他のコンテンツに誤字・脱字を発見された場合は、ご連絡ください。

国内輸入代理店：株式会社キョーリツコーポレーション
https://kyoritsu-group.com/support/contact_us/#main

WARWICK MUSIC LIMITED
The Hayloft, Rock Farm Business Centre, Hangman's Lane,
Seckington, Tamworth, B79 0LA

Tel: +44 (0)24 7671 2081
Fax: +44 (0)24 7671 2550
sales@warwickmusic.com
www.warwickmusic.com

© Copyright 2020 Warwick Music Limited
All Rights Reserved. Unauthorised Reproduction is Illegal.

Jiggs

BOBONE[®]