

# 新しい打楽器練習法

— 教育現場における練習の効率化 —

The new practicing method of a percussion instrument

— Increasing in efficiency of the practice in schools —

奈良学園大学人間教育学部

大西 雅博

ONISHI Masahiro

Nara-Gakuen University

Faculty of Education for Human Growth

キーワード：打楽器，パーカッション，ドラム，基本練習

Abstract : In order to express at a percussion instrument and a word, a too much huge number of musical instruments exist all over the world. In Europe, the method of the division a "wind instrument", a "stringed instrument", and a "percussion instrument" will become general in the 16th century, and the method of a classification called a percussion instrument has continued up to now. I would like to make it develop from the conventional training method, and to aim at acquisition of performing technique in this paper, using a more efficient method. I would like to put the practical use especially in schools into a view, and to be able to utilize practically.

Keyword : Percussion instrument, percussion, drum, basic exercise

## 1. 本能を刺激する打楽器

人類が初めて音楽を奏でたのは肉声であると言われているが、その次の楽器はおそらく打楽器であろう。

手を叩く、足を鳴らす、腹を叩く、というようにまずは自らの身体からリズムを発したのではなかろうか。そして、それがやがて身近な木を叩くようになり、叩くための道具を持つようになる。そのうち、大きな音や響く音を求めるようになり、木をくり抜き共鳴させる。やがては、その木に動物の皮を張って本体の木を叩かず、皮を叩いて音を出すようになったのではないかと推測される。

打楽器は、心臓の鼓動に関連して、特に人間の本能を刺激する効果があると考えられ、古来より宗教的な意味合いで使用したり、戦いの場面での士気高揚のために導入されてきた経緯がある。

打楽器と一言で表現するには、あまりにも膨大な数の楽器が、世界中に存在する。打楽器という分類の方法は、16世紀にヨーロッパにおいて「管楽器」「弦楽器」「打楽器」という分け方が一般的となり、現在に至っている。しかし、「管」と「弦」は楽器本体の形状に対し、「打」は奏法であるため、分類の方法にやや矛盾が生じる。そこで現在、楽器分類学上は「体鳴楽器」と「膜鳴楽器」として分けられているが、本稿ではこの2種

類を総じて「打楽器」と称し、演奏法についての考察を深めていきたい。また、ボディパーカッション、ボイスパーカッション等、道具としての楽器を使用しないジャンルも、この打楽器の奏法を研究することにより、より一層音楽の表現力が高まるに違いない。

本稿では、従来のトレーニング法から発展させ、より効率的な方法を用いて、演奏技術の習得を目指したい。特に教育現場における指導を視野に入れ、実践的に活用できるものとしてほしい。

## 2. 劣悪な環境からの脱皮

スティックを持って練習を開始する前に、まずは練習の環境を整えることが不可欠である。しかしながら、教育現場においては、ここが最も疎かになっているケースが多く見受けられる。

昔のように、音楽室の机の上に雑巾や漫画本を置いて基礎練習をしている学校は、減ってきたようであるが、それに近い状況は、現在も存在するのではないか。

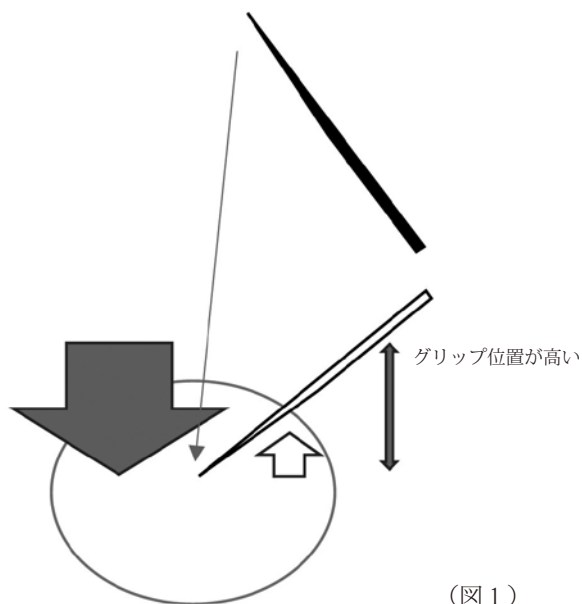
最近は練習用のパッドが充実してきており、以前の『練習台』から発展し、携帯に便利で安価なものも多数販売され、現場でも活用されている。しかし、問題はその利用の仕方にある。身長が170cmの生徒と140cmの生徒が、同じ高さの机にパッドを置いて練習しているのは、非常に理不尽である。性能の良いパッドを使っても、正しく使用しなければ効果が得られない。

打楽器を叩くという動作は、振り下ろすイメージが強いが、その前に振り上げておかなければ、振り下ろせない。このスムーズな流れを作るために、振り上げるための自然な動作をサポートできる環境が重要となってくる。

つまり、リバウンドしやすい硬さや質のものを選択し、弾みやすい高さにセットすることから始まる。一見当然で、簡単な作業ではあるが、現実には留意されていないことが多い。この環境を準備するだけで、大変効率の良い練習が実現する。

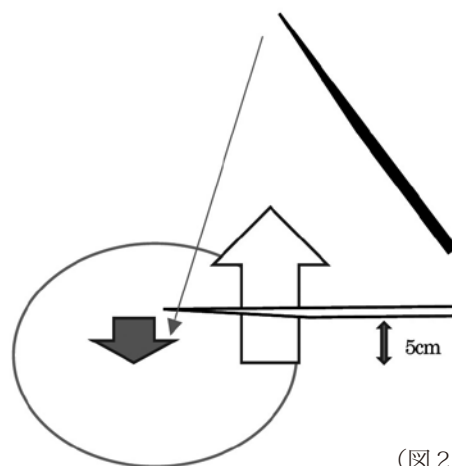
### 【練習台の高さと角度】

・練習台が低い場合＝グリップが高くなり、スティックの先端に重力が集中するため、跳ね返りが少ない。



(図1)

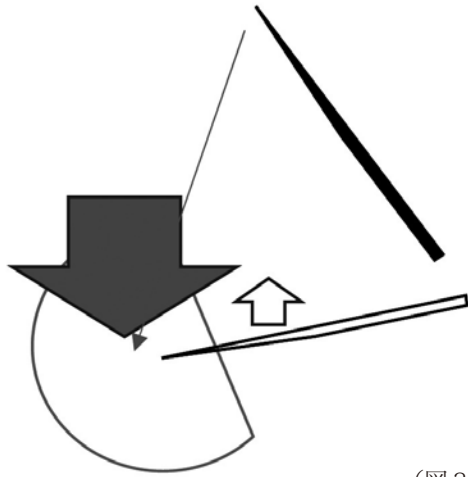
・適切な高さの場合＝手首の力を抜くと、パッドの反発により自然なリバウンドが得られる。



(図2)

また、グリップの位置もリバウンドに大きく影響する。スティックの長さによって多少変動するが、およそエンドから三分の一あたりを握ると、バランスよく跳ね返ることが多い。握り方の詳細については、近年さほど拘らない傾向にあるが、リバウンドを妨げず、尚且つ、安定したストロークを引き出せるグリップが望ましい。後述の「基本ストローク」でもう少し詳しく触れてみたい。

・手前を低くセットした場合=高さは適切であっても、スティックとの角度が大きくなり、練習台が低い場合と同じ現象となる。



(図3)

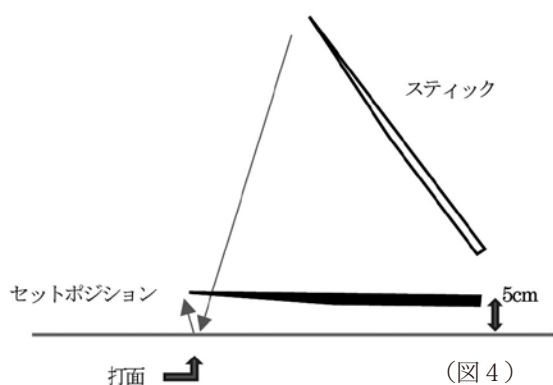
### 【基本ストローク】

- ①ダウンストローク ②タップ ③アップストローク ④フルストローク

ストローク（叩き方）は、大きく上記の四種類に分類することができる。

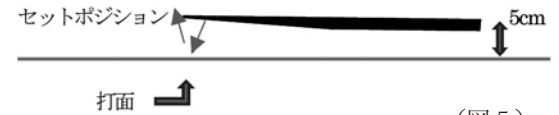
原則として、肘からスティックの先までを一体化させ、手首や指に不自然な力を加えない。グリップは、基本的に親指と人差し指で支え、残りの3本は軽くスティックを包むように握る。手の平を自分に向けて、親指はスティックに沿って、人差し指はそれに対しT字になるよう握ると自然なグリップになる。

- ① ダウンストローク（振り下ろし、セットポジション〈打面から5cm程度〉で止める）



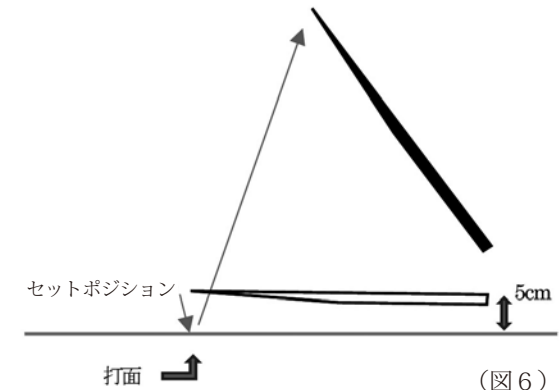
(図4)

- ② タップ（セットポジションから振り下ろし、セットポジションで止める）



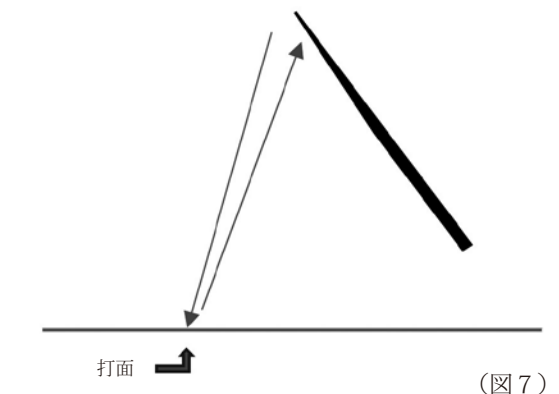
(図5)

- ③ アップストローク（セットポジションから振り下ろし、勢いよく跳ね上げる）



(図6)

- ④ フルストローク（上から振り下ろし、上に戻る）



(図7)

### 3. トレーニング法の進化

日本における打楽器のトレーニングは、従来伝統的なヨーロッパの方法を取り入れたものが多かった。ちなみに筆者も、音楽大学ではそのように学んだ。

しかし、マーチングバンドや多種多様な音楽の発展に伴い、パーカッションは単なる伴奏や効果音ではな

く、自らも音楽を表現する独立したパートへと進化を遂げていった。そこでアメリカを中心として、メカニク的なトレーニング法が開発され、打楽器の技術が飛躍的に向上した。そこで本稿では、ヨーロッパをはじめとする伝統的な練習法と、能率を重視した機械的な練習法を組み合わせ、よりスピーディーに技術の習得が図れるトレーニング法を提案したい。

ここに紹介する楽譜は、筆者が独自に開催した4回連続の打楽器講習会におけるデータをはじめ、中学校・高等学校の吹奏楽部において実施した打楽器レッスンの成果をもとに、より効率的なパターンについて追及したものである。

Drum Training と称する練習法であるが、1～4の四枚の楽譜のみで構成したものである。数ある打楽器のテクニックの中から、使用頻度の高い項目に絞り、毎日同じ楽譜を繰り返し練習できるように作成した。

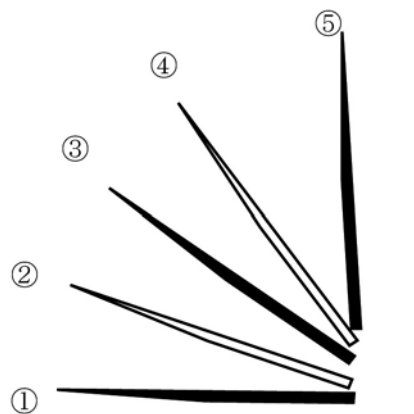
従来の教則本等では、簡単な技術から取り組み、徐々に難しいテクニックへと進めていくことが多かったが、Drum Training においては、演奏が可能なテンポからはじめ、徐々に速さを変化させていく方法をとっている。早期に暗譜できるため、目が楽譜にくぎ付けになることなく、自らのフォームを確認することができる。このトレーニングは、あくまでも練習台を使用した基本練習のパターンであり、鍵盤楽器やティンパニ、またはラテン楽器や小物楽器等の演奏に即座に反映するものではない。当然音楽を表現するには、この基本的な技術を応用し、豊かな感性が育たなければならないが、このトレーニングを習得した中高生は、吹奏楽コンクールやアンサンブルコンテストにおいても、優秀な成果を修めている。

#### 4. 基本練習～デイリートレーニング

##### Drum Training 1

まずは八分音符を使って、片手で連続した音符を叩くことにより、リバウンドを上手く利用する奏法を身につける。前述したように、速く叩くためには、速く振り下ろすのではなく、速く振り上げ、次のストロークの準備を完了することである。

楽譜のRLは、左右の手のフルストロークを意味し、rlはタップ奏法を表している。スティックの高さについては、次の数値で表す。



(図8)

##### Drum Training 1-1

Drum 4/4

R R R R R R R R L L L L L L L L  
r r r r r r r r l l l l l l l l

4

r. 4/4  
L L L L L L L L R R R R L L L L  
l l l l l l l l r r r r l l l l

7

r. 4/4  
R R R L L L R R R L L L R R L l  
r r r l l l r r r l l l r r l l

10

r. 4/4  
R L R L R L L R L R L R R L  
r l r l r l l r l r l r r l

(楽譜1)

上記の楽譜では、RLを④、rlを①の高さで叩くと効果が高い。①は前述のセットポジションである。このトレーニングのポイントは、①、④のストロークにおいて、リバウンドを上手く利用し、安定したスピードによる音色の統一を図る。また、④から①へ、①から④への素早いストロークの準備が必要となる。

初心者は④⇒①の繰り返しで、①に留まることが出来ず、②、③まで跳ね返されることが多い。このことが後々音量・音色の変化や裝飾音符の演奏に大きく影響してくることが多いので、Drum Training 1においては、特に遅いテンポでの丁寧な練習が要求される。

## Drum Training 1-2



(楽譜2)

楽譜後半のアクセントについては、前半同様④と①のコンビネーション練習である。この時の④のストロークに力が入り、アクセントの音色が雑になることが多い。③、④、⑤と高さが上がるに連れて、力を抜いてリバウンドを利用し、素早く引き上げることが重要である。そして力を入れて振り下ろすのではなく、スピード感を持って叩くことが、良い響きを作り出すことに繋がるのである。

このようなメカニクなトレーニングにおいては、スティックワークを重視するあまり、音色についての配慮が薄くなりがちである。特にストロークの幅が広がる④、⑤のポジションについては、叩くというイメージより、弾むという感覚で練習することが重要である。

## Drum Training 2

次に、アクセントの奏法を習得する。

従来の練習法では、楽曲の中で奏法を学ぶことが多かったが、ここでは機械的にアクセントを並べ、あらゆる場面において対応が可能となるよう作成している。

教科書や音楽用語辞典では、アクセントという用語を調べると、『その音を特に強く』と記載されていることが多い。

スティックの高さを③に固定して、振り下ろす力で『その音を特に強く』叩いてみると、強弱の差を表すことは出来るが、音楽的なニュアンスは表現しにくい。確かに聞き手にとっては、その音が強く聞こえるが、奏者が強く叩こうとすると打面に対する負荷が大きくなり過ぎ、逆に響きの少ない音色になってしまうのである。

ではどうすればよいのか。前述のスティックの高さを調節することによって、音の強弱を表現するとどうなるのか。アクセントを④の位置で、タップを①で演奏してみると、④の高さから振り下ろされたスティック

は、①よりも速いスピードで打面に到着しなければならない。そのことによって、力ではなく速さによって自然に音量は増し、さらに音楽的にスピード感のあるアクセントが表現できる。つまりアクセントの演奏法は、『その音を特に強く』というイメージよりも、『その音にスピード感を持って』演奏することが必要となる。

## Drum Training 2-1



(楽譜3)

では上記の楽譜において、常にアクセントは④でタップは①なのか。打楽器だけがよく目立ち、他の楽器が奏でる音楽とは無関係に演奏される場面を、小中学生の演奏でよく見かける。それは、フォルテであってもピアノであっても『その音を特に強く』叩いてしまうからである。

『ピアノ』を『弱く』という言葉で表現してしまうのも、音楽的には如何なものかと思うが、弱く演奏されている場面では、当然アクセントの表現方法も変えなければならない。よって Drum Training 2 においては、アクセントのスティックワークを様々な形で練習しなければならない。アクセントの音符を②で演奏するならば、タップは①以下で設定する。また、アクセントが⑤ならば、タップは①から②の間が一般的であるが、楽曲によっては、⑤と①以下の落差が要求されるものも存在する。また②と③で細かいニュアンスを表現しなければならない場面もある。

また後半は、三連符を用いてメカニクなトレーニングをすることにより、両腕のバランスを整えることが出来る。R, L の手順を全く逆にし、全てを左手から始めることも、効果が高い。また、テンポを2倍に設定して、6連符の感覚で練習することも出来る。

### Drum Training 2-2

(楽譜4)

簡単な音符が並び、メカニク的なトレーニングではあるが、多種多様な音楽に対応し得る音色やスピード感を養うために、運動的な動きの習得とともに、音楽的な感性も高めたい。

### Drum Training 3

次に打楽器の醍醐味である、ダブルストロークである。一般的にドラムロールといわれるものであるが、ダブルストローク=ロールではない。

ロールには大きく分類すると、オープンロールとクローズロールの2種類がある。オープンロールは基本的に音符に対して叩く回数が決まっており、クローズロールは細かい粒の連打で、数は決まっていない。

ここで練習するダブルストロークは、主にオープンロールに役立つものであるが、その応用でクローズロールの音色も変化させることが出来る。

楽譜は、ほぼ Drum Training 2 で使用したアクセントの部分を変えてダブルストロークにしたもので、暗譜する手間を省き練習の効率アップを図っている。

このトレーニングについても、遅いテンポから徐々に速くしていくが、ある一定の速さに来た時に必ず行き詰まる。その時に、連打の2回目を誤魔化さず、しっかり打ち込むことが重要である。ここで、小指をスティックから離してしまい、親指と人差し指の力だけでバウンドさせないように、手指全体で支え、『2回叩く』ようにイメージすることが大切である。

Drum Training 1-1 の1小節目の楽譜で、R R R R R R R R の部分を次のように、

(楽譜5)

3打目4打目、7打目8打目を抜いて叩くと、1打目2打目、5打目6打目の連打の感覚が理解しやすい。

筆者が音楽大学で学んだ頃は、右・右・左・左・と大変遅いテンポから徐々に速くしていく、また逆に速くから遅くしていくロングロールの方法と、5ストロークロール、9ストロークロールのように、短いロールの練習方法を別々に教わった。当時ほとんどの音楽大学の入試に、この課題が実施された。

決して悪くはないが、ダブルストロークそのものを完成させるのに時間を要しただけでなく、その他の奏法に応用する時間も必要であった。

### Drum Training 3-1

(楽譜6)

それに対し、本トレーニングは、完成形の連打が叩けると同時に、その応用であるストロークロールも習得できる。そして三連符を使うことで、より一層左右のバランスを整える働きをしている。

またここでは、従来は使用頻度の低かったトリプルストロークの練習パターンも導入しており、さらなる技術の向上を目指している。

Drum Training 3-2

(楽譜7)

Drum Training 4

最後に最も厄介な装飾音符のトレーニングである。これも Drum Training 2 のアクセントの楽譜に準じて構成した。難しいテクニックだけに、慣れたスティックの流れでトレーニングすることを狙いとしている。

装飾音符を①、装飾が付いた音符を③それ以外を②の高さで演奏すると、楽譜に込められた音楽的なニュアンスを表現することができる。ピアノからメゾフォルテあたりまでは、大まかにこのバランスでクリアできるが、フォルテ以上の演奏においては、装飾音符の高さを上げてしまうと、大変雑な音に聞こえる。よって、④、⑤の高さの演奏の場合も、装飾音符は①あたりのポジションがヒットすることが多い。

Drum Training 4-1

(楽譜8)

ここでも3連符のパターンを取り入れることにより、バランスの取れたスティックワークを習得することが出来る。前述した通り、大変高度な技術を要するため、

リズムパターンを左右の手それぞれに分けてトレーニングすると効率が上がる。

下記の楽譜を練習する場合、まず左手で叩くリズムのみ取り出し(楽譜A)流れを把握する。続いて右手で叩くリズムを取り出し(楽譜B)左手同様練習、そして左右併せて(楽譜C)演奏する。この①、②、③を連続して、同じテンポで繰り返すことにより、左右それぞれの手がスティックワークを記憶し、両手で演奏する際に両手が絡まず、スムーズに演奏できる。

これは、リズムを両手のコンビネーションとしてしか捉えられていなかった運動神経が、片手ずつそれぞれに意識を配れるようになるからである。このテクニックは、ドラムセットの演奏は勿論のこと、吹奏楽やマーチングのパーカッションピット、また打楽器アンサンブルの演奏に大変役立つものである。

特に学校現場においては、吹奏楽部員の減少に伴い、管楽器パートの人数確保のため、打楽器パートの人数を減らさなければならない。そこで、一人で同時に複数の楽器を演奏する機会にも、この技術が役立つはずである。

【 Drum Training 4の練習法 】

A

B

C

(楽譜9)

ここでは1小節のみ例を示したが、他の小節もこのようにピックアップし、分解して練習をすると、完成までの時間短縮に役立つ。

ただしこの最終章は、Drum Training 2 のアクセントタップや Drum Training 3 のダブルストロークの応用であるため、ここまでの課題をある程度クリアした後に取り組むことが望ましい。

#### Drum Training 4-2



(楽譜 10)

### 5. 教育現場における活用

2010年に、Drum Training のメソッドを使って4回の打楽器講習会を実施した。その後も、講習会に参加した中学校・高等学校に継続してレッスンをを行い、その成果を検証した。

中学校において、5月より新入部員も含めたメンバーにトレーニングを実施したところ、従来の練習から切り替えた上級生は、1年生よりも早く目標のテンポに達し、6月末から7月にかけて Drum Training 3 まで習得できた。

全てのトレーニングが、遅いテンポから徐々に速いテンポまで到達することを目標としているが、達成目安の速さは、♩ = 100 ~ 120 である。1年生については、やや時間を要したものの、このテンポに達したのは8月末であった。驚異の早さである。

Drum Training を使用する以前は、中学1年生がダブルストロークを習得できるまでには、少なくとも1年以上は必要であった。よって2年生の夏のコンクールには間に合わず『ドラムロール』が出来ないため、スネアドラムを担当できることは無かった。多くのバンドにおいて、3年生にスネアドラムを割り当てなければならない原因はここにある。3年生になってスネアドラムを叩けることが、一種のステータスとなって

しまい、2年生には手が出せない楽器となっていた。

しかし実際には、基本練習がきちんと出来ていると、スネアドラムが最も簡単に演奏できる。響きも形もリバウンドも、他のどの楽器より『練習台』に最も近いのがスネアドラムである。むしろその他の楽器の方が、多彩な音色が求められたり、ニュアンスが繊細であったり、倍音の豊かな響きが必要であったりするため、高い技術や感性が求められる。

この中学校では、2年目より打楽器パートのメンバー全員が、スネアドラムを含む全ての楽器について、演奏が可能になった。この進歩により、3年生の一人がスネアドラムに固定されることがなくなり、打楽器の役割分担のバリエーションが豊かになった。技術的には、一定のレベルをクリア出来ているので、楽曲によって、それぞれの表現力にふさわしい楽器に振り分けることが可能となり、バンド全体の音楽性も飛躍的に高まった。

打楽器パートのメンバー全員が、全ての楽器を演奏できるということは、プロでは当然の流れである。しかし、学校現場において、全員のレベルを揃えることは非常に難しい。『上手くなった頃には卒業していく』という言葉が、現場の先生方からよく伺う。初心者がいかに早く上達して、上級生に近づけるかということが、レベルを揃えるということであろう。最上級生になれば、ほとんどの生徒がそれなりに演奏できる。しかし、下級生の技術が伴わないために、全体としての演奏力が向上しない。

分厚い教則本を数年間かけて練習すれば、誰もがほぼ間違いなく上達するであろう。プロの演奏家を目指すには、網羅された課題を、重箱の隅を楊枝で洗うかのごとく習得する必要がある。しかし、教育現場にはそんな時間の余裕はない。いかに早く、そして確実に技術を習得させるかということも、重要なポイントのひとつとなる。

勿論、芸術の分野において、能率のみを優先させることは肯定しない。しかし、技術が伴わない音楽においては、芸術性を追求できないと考える。まずは、機械的であってもベースとなるテクニックを習得し、その上で感性を磨き、芸術性を高めていきたい。



The use of the classic literature as cultivation in Japanese literature  
— As an example of the “sites of interest” in the *Yamato Meisho Zue* —

AO Asuka  
Nara-Gakuen University  
Faculty of Education for Human Growth

**Abstract :** A sightseeing guidebook of the latter part of Edo Period, *Yamato Meisho Zue*, is a book with inserted pictures edited by Akisato Ritou, and was a best seller at that time. The editor was interested in the ‘sites of interest’ which was defined by waka poetries. It is thought that the book was edited in the concept that the readers would refer to this book when they try to make and recite their waka and haikai poetries at those sites. The readers of the book are supposed to have been literary figures, and it is noted that they were enjoying waka as cultivation. The use of classic literature as cultural education in the literature of Edo Period such as in *Yamato Meisho Zue* is highly suggestive when we discuss about today’s classic literature education and cultivation.

**Keyword :** classic literature, cultivation, *Yamato Meisho Zue*, Akisato Ritou, Waka Poetries