

指笛の練習方法

この指笛の練習方法は、指笛楽友会（田村大三先生の門下生で構成・東京在）が「指笛の吹き方」について一般向けに出しているパンフレット、インターネットでも公開されているものも取り入れて、「指笛王国おきなわ」で作成したものです。

1、呼吸法の説明（指笛王国おきなわ・音楽大臣 山田 健 先生）

腹式呼吸法等の実地指導

2、普段の心がけ

- 練習を始める前に手を石鹸できれいに洗いましょう（消毒より有効）
- 普段よりおしぼりを持ち歩くとか、ハチミツなどを食し口内炎予防に気をつけましょう。また、口内炎にはビタミンB₂が良いようです。
- 唇体操を行い口の周りの筋肉をほぐしましょう

3、指笛の練習

- ①唇は歯のないオジー、オーバーのように口をすぼめて、下唇は下の歯に1cm程かぶせます。
- ②舌は下の歯ぐきのところまで降ろしそこに付ける。下の歯と舌の間は人指し指が入る程度に開けます。
- ③7の字の指を下唇にのせ指は舌に対し水平に押す感じで乗せ、指下からの空気を止め、口をすぼめ左右からの空気の漏れを止めます。また、音は指上からのほく息を下唇に当てて音を出すことから下あごはほんの少し前方に出すようにしてかまえ、腕は水平にします。
- ④指笛は7の字の内側の空間が大切で、内側をきれいな富士山の形にし、口に入れた時に、7の字の内側に小指が入るほどの空洞を作ります。
- ⑥はく息は口をすぼめて勢いよく強く吹く。
- ⑦指笛練習の時はスマイルして口をすぼめ下唇をぴんと張りましょう。

※指笛の音は指上からのほく息を下唇に当てて歯裏と舌との空洞に渦を発生させ音を出します。そのため音となる渦を発生させるためには、はく息が下唇に対し25～30度の角度で当てる必要があります。

※鳴らない時の改善方法

鳴らないのは下唇に対しはく息が25～30度の角度になっていないためです。7の字の指を下唇を支点として、上げたり下げたりして鳴る角度を探るようにしてください。かなりの根気が必要となります。

※音を出す難しさは、はく息の角度が自分に見えないこと、また、指の太さ、細さ、指を入れての奥行き等により下唇にあたる、はく息の角度が違ふことにあります。そのことから鏡を見ながら、指を入れての奥行き、下唇を支点として指先を上下してのはく息の角度を根気よくためして、音が出る位置を探してください。また、音が出たときの条件を鏡で覚えるのも大切なこととなります。

「指笛王国おきなわ」 インターネット <http://yubibueoukoku.ti-da.net/>

※ 連絡先	国 王	垣 花 讓 二	TEL	090-9783-9066
	内務大臣	波 部 彰 宣	TEL	090-7586-2070
	教育大臣	浦 崎 幸 夫	TEL/FAX	098-944-5025

練習日 毎月 第1、第3土曜日 14:00～16:00 西原町中央公民館

指笛の吹き方

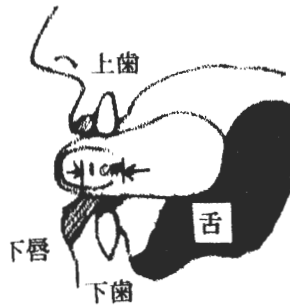
1. 舌の位置

舌は下の歯ぐきの根っこにつけ、歯ぐきと舌との間に人差し指が入るくらい開ける



2. 下唇の位置

図のように下唇を下歯の上に1 cm程かぶせ、そして下唇に力を入れてぴんと張ります。(ハーモニーのおじい、おばーの口まね)



3. 指の挿入

人差し指を7の字に曲げます。指は水平に、そして舌を押すようにして乗せ3 cmぐらい奥まで入れ、指の内側を小指が入るくらいに開けます。そして唇は、はく息が指の左右から漏れないように口をすぼめる。

腕は水平にします



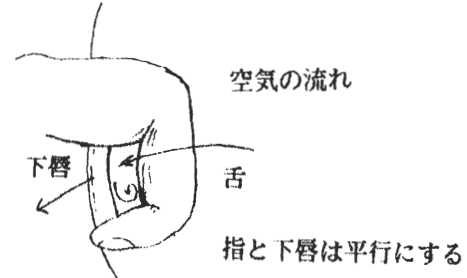
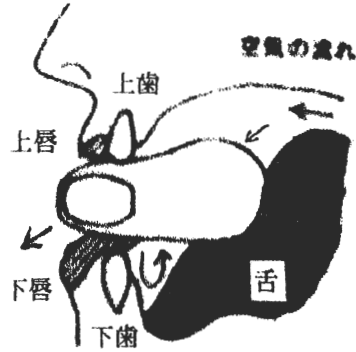
指の内側はきれいな富士山にする

4. 息の出し方

はく息は口をすぼめた状態で、離れた位置からローソクを消す感じで勢い良く強く吹く

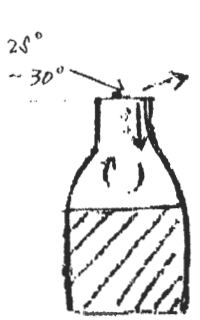
図のように息は唇の左右から漏らさぬように、指と上唇の間から出します。

空気を指の上から下唇に
25~30度の角度にあてる

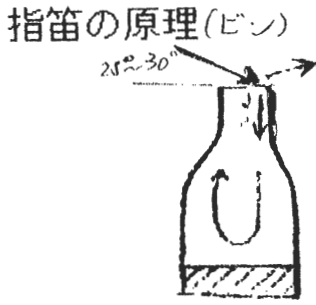


5. 音の出し方

指笛は、はく息を下唇に25~30度の角度で強く当てることにより 歯の裏と舌との空洞に渦を発生させ音を出すことから下あごをほんの少し前に出します。



浅い→高い



深い→低い

指笛の原理(ビン)



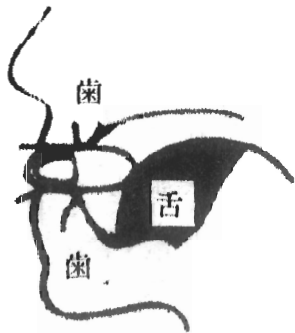
6. 音階の出し方

図のように口の中は歯ぐきと舌で囲まれた空洞が出来ていること

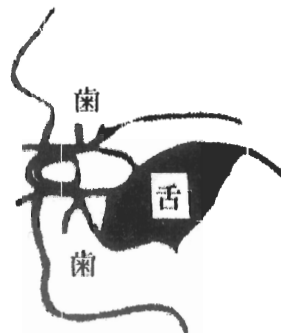
- 舌先を下げて空洞を大きくすると低い音が出ます
- 舌先を上げて空洞を小さくすると高い音が出ます

低い音

高い音



空洞(大)



空洞(小)