

メロディー指笛の吹き方

1. メロディー指笛とは

指笛でメロデーを吹く（奏でる）ことです。基本的な唇の使い方、息継ぎは口笛と同じです。指笛の音に音階をつけることと音を大きくしたり、強くしたり、弱くしたりしてメロディーにし、自分が好きな曲を演奏します。

2. 口笛と指笛のメロディー

○口笛でのメロディー

- ①舌の先を歯ぐきに付ける（空気のポケットを作る）
- ②口をすぼめて吐く息を絞る
- ③舌の中央部分を内側に丸めて上げ下げして曲のメロディーをイメージし、歌うように息継ぎと口の絞りの加減と連携して音階を作っています。

○指笛でのメロディー

指笛の音が大きく鳴るのは息が唇に届く前に舌に乗った指が空気の流れを狭くすることから、早い空気の渦流が出来それが下唇に当たり歯と歯ぐきのポケットで固有の渦流を作り音階を持った音を作り出しているからです。

メロディー指笛の音階

- ①低音よりソ音までは舌先を上げることで音階を上げていきます
- ②ラ音以上シ音までは舌は鉤字の第二関節の近くからくいこむように上げて音階を上げていきます。
- ③ド音以上の高音（高音域）を出すには②の状態から唇の開口部（だいたい長四角）をすぼめる形で2 mm 程ぐらいまでしぼって（小さくして）音階を上げていきます。
- ④音階そのものは口笛のイメージ（息継ぎと口の絞りの加減と連携）で演奏します。
- ⑤実際には目的の歌をうたったり、ハミングする要領（気持ち）で指笛を吹いていくと、自然に舌が上下して、メロディー指笛になります。

3. 低音の練習について

空のコップの上に左右の人指し指を載せ指先を1 cm 開けハの字に開け、あごをコップに入るようにして、下にあるコップに緩く（ゆるく）息を吹き込むと音が出ます。音程はコップに当たる角度で変化します。

※上のド音以上の音出しは相当の唇の堅さが要求され、メロディー指笛を1～2年で上達するには金管楽器を併用しての練習が近道だと考えます。

また、早急なメロディー指笛の出来る人を増やすには小中高のバンドクラブの金管楽器の奏者にメロディー指笛練習を勧めて出来るようになってもらい、バンドクラブの演奏のレパートリーになれば、もっともっと指笛は普及するものと考えます。

美しい声にするために

姿勢

- (1) 背をまっすぐに伸ばした自然な姿勢で、声を出すいろいろの器官が、自由に活動できる姿勢がよい。肩や首に力が入ったり、前かがみになったり、腹のつき出た不自然な姿勢では、きれいな声は出ません。
- (2) 立唱のときは、両手を自然にたらし、両足をやや開き、体重を両足に平均にかける。
- (3) 腰かけて歌うときは、胸はかたくなならないように広げ、背をまっすぐに伸ばし、前かがみになったり、後ろにそったりしないで腰かける。
両手を高く上に伸ばすと、自然に胸が広がるから、胸はそのままの状態、両手を下げるとよい。

息の吸い方、出し方

よい呼吸とは無理のない自然のままの呼吸で、いわゆる腹式呼吸のことである。これを横隔膜呼吸という、肩を上げ下げしてする呼吸は絶対にいけない呼吸法である。

吸い方 肋骨の下部(両方のわき腹)に両手をあてて、深く息を吸い込む。息を吸うにしたがって肋骨の下部が左右に広がるように吸うのが正しい。

出し方 吸った息は横隔膜の力をかりて、できるだけ息を長く保ちつつ、平均した力で静かに吐く。無声音(スー)による練習は、呼気を長く保つための練習であるが、その場合に同じ強さで、ふるえたり、途中で切れたりしないように練習をする。

後ろ髪を上を引っ張られている感じ。

視線は真正面よりやや上向き。

首すじを伸ばす。

肩の力をぬく。

胸を張り、
やや高く
保つ。

背すじを伸ばす

腕は自然に両わきにおろす。

下腹は引く。

おしりは上に上がるように緊張させる。
(肛門を閉じる感じにする)

ひざに力を入れて、こわばらせないように。

いつでも
1歩前に
歩き出せる
状態にする。

重心はやや前方にかける。
(まさに歩き出そうとした時にかかる重心をおぼえる。)

鳩胸、出っ尻が理想

人間は歩いている状態が一番自然な状態である。歌う時も、いつでも歩き出せるような感じで立つとよい。たまには、歩きながら歌うと、体全体の力が抜ける。