

# 打楽器学習段階初歩の問題点と身体的構造に基づく 奏法による解決方法: 肩・肘・手首および指の範囲

|       |                                                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| メタデータ | 言語: Japanese<br>出版者:<br>公開日: 2021-02-01<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 山澤, 洋之, Yamazawa, Hiroyuki<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="https://senzoku.repo.nii.ac.jp/records/1940">https://senzoku.repo.nii.ac.jp/records/1940</a>                       |

This work is licensed under a Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0  
International License.



# 打楽器学習段階初歩の問題点と 身体的構造に基づく奏法による解決方法

—肩・肘・手首および指の範囲—

Consideration of percussion playing method based on physical structure.

身体的構造に基づく打楽器奏法

山澤 洋之  
Hiroyuki Yamazawa

## 1 国内における打楽器奏法研究の現状とその問題点

### 1-1 打楽器指導書の現状

現在流通している打楽器指導書・教本の多くは、技術的な向上を目指すトレーニングを目的としたリズムパターン書のようなものが多い。バチの持ち方・動かしか方に言及していないか、言及していたとしても著者が多くの演奏経験から導き出した結論のみが書かれている。それ自体が悪いわけではないが、

**PREFACE**

It seems that there are too many drummers whose work is of a rough-and-ready variety and whose technical proficiency suffers in comparison with that of the players of other instruments.

Of course, technical proficiency can come only through continued, well-directed practice. The more practice one does the more proficiency he acquires.

Many concert pianists practise hours and hours every day. They continue practising after they graduate from the student period and enter into the professional field. Violinists, cornetists and the players of other instruments do likewise. Through regular and systematic practice they "keep in shape."

To the uninitiated, the art of drumming appears easy—so easy in fact that unless the drum student has had the advantage of expert advice, he may fail to realize the importance of the long hours of hard, painstaking practice that must be put in before he is technically prepared to enter the professional field with the confidence that his efforts will measure up to approved musical standards.

However, in defence of the drummer, let it be noted that while the pianist and violinist have access to many hundreds of elementary and advanced text-books, covering every known branch of their art, the drummer's library is limited to a score or so of instruction books, and not all of these containing the specific type, or generous amount of practice material necessary to the development of that high degree of fundamental mechanical dexterity required from the modern drummer.

It is in realization of this need and in answer to requests from drum instructors in all parts of the country that this series of practice-rhythms has been prepared and presented herewith under the title of—

**"STICK CONTROL—For The Snare Drummer"**

"STICK CONTROL" is a highly specialized practice-book, dealing with just one branch of the art of drumming. It is an advanced book, consisting of a progressive, highly concentrated collection of rhythms, arranged in calligraphic form, which, if practised regularly and intelligently, will enable one to acquire control, speed, flexibility, touch, rhythm, lightness, delicacy, power, endurance, preciseness of execution and muscular co-ordination to a degree far in excess of his present ability.

"STICK CONTROL" is intended to develop finger, wrist and arm muscles, which to the rudimental drummer, playing in exhibition or contest, means speed, power and endurance, and to the orchestral drummer, spezialising in lighter types of playing, means clean, crisp execution, precise interpretation and flexibility of control, especially in "pianissimo" rolls and delicate shading.

"STICK CONTROL" contains a wealth of material for the development of the drummer's weak or awkward hand (which to the right handed individual is his left), thereby enabling him to acquire ambidexterity in a sufficient degree for smooth, rhythmic hand-to-hand execution. Its stick-work being entirely mechanical in scope, "STICK CONTROL" does not conflict with any of the known "systems" of drumming, therefore any instructor may assign its pages, at his discretion, concurrently with his regular assignment to the pupil. The expert instructor will find in the rhythms of "STICK CONTROL" an abundance of material designed to make his own daily "work-out" more interesting and productive.

An hour a day with "STICK CONTROL" will work wonders for one, whether he be rudimental exhibitionist or concert drummer, student or expert, jazz drummer or symphonist. The only vital requirement for this book (or, indeed, for any drum instruction book) is regular practice; and, to the student, the author recommends the services of a local expert instructor, whenever such services are available.

**HOW TO PRACTISE "STICK CONTROL"**

It will be noted that the practice-rhythms in "STICK CONTROL" are numbered and are without the customary musical ending. This is so that each rhythm may be practised over and over before proceeding to the next one, which method of practice is the most conducive to quick and satisfactory results.

The author recommends that each rhythm be practised 20 TIMES WITHOUT STOPPING. Then go on to the next one. THIS IS IMPORTANT. "STICK CONTROL" cannot serve its purpose as well in any other way.

Practise with the metronome is also recommended, and at several different speeds, varying from extremely slow to extremely fast; and again without the metronome, in the open and closed style, i. e., starting very slowly, gradually accelerating to top speed, then slowing down again, finally ending at the original tempo.

Practise at all times with relaxed muscles, stopping at the slightest feeling of tension. Remember, the rhythms in "STICK CONTROL" are "conditioners." They are designed to give control. Control begins in muscularly relaxed action.

**A WORD TO THE ORCHESTRAL DRUMMER:**—Do not let the word "rudimental" frighten you nor prevent you from putting in a normal amount of practice on power, high-hand practice and the open roll. This will not spoil the light touch, delicate shading or fine-grained effects demanded of you in modern musical interpretation. To the contrary, by giving you a better control of the sticks, it will enable you to produce even finer and more delicate effects than heretofore.

**LIKEWISE, A WORD TO THE RUDIMENTAL DRUMMER:**—Do not hesitate to devote a portion of your practice period to lightness and touch, and especially to the playing of the closed roll, for if your practice is confined entirely to power and endurance your execution will become "one-sided," heavy and clumsy. Strange to say, practice in lighter execution will, by giving you a fuller control of the sticks, help your power, endurance and speed.

The "open roll" referred to throughout the book (and beginning on page 11), is the rudimental roll of two beats (no more) of each stick, in rhythmic alternation.

The "closed roll," noted on page 12 and thereafter, is the one commonly used in light orchestral playing. It has several rebounds to each stick movement, instead of just one; this being produced by a slight additional pressure, applied to the sticks as the roll is executed. This closed roll is not to be confused with that exaggerated type of roll known as the "scratch roll" produced by digging the sticks down into the drumhead with muscles tense, at a ridiculously high rate of speed, for which neither the author, nor indeed any musician, has any use.

Practise each rhythm 20 TIMES WITHOUT STOPPING. Then go on to the next one.

Figure 1 George Lawrence Stone 1935 『Stick Control for the Snare Drummer』  
George B. Stone & Son, Inc. P3-4

ピアノやヴァイオリンといった演奏に関する身体のメカニズムが解明され、それに言及された指導書・教本が多く出版されている状況に比べると、身体を多く使う楽器である打楽器は、そこへ言及したものが少ない。

図1は多くの打楽器奏者に使われている、George Lawrence Stone 著 Stick Control という教本の冒頭に記載されている序文および練習の仕方のページである。序文では、『技術的な習熟度は継続的で方向性のある実践によってのみ得られる。練習することにより習熟度が高くなる。(略) ピアニストやヴァイオリニストは彼らの芸術のすべての既知の分野をカバーする何百もの初歩的および高度な教本を使うことができる。(略)』などこの教本の作成に至る経緯と目的が書かれている。次段では、『「Stick Control」は太鼓の芸術のたった一つの技の非常に専門的な練習本である。(略) 指、手首、腕の筋肉を開発することを目的としている。(略)』など、教本がどのような位置づけであるかの記載がある。次ページでは練習方法として、20 回繰り返すこと、メトロノームを使うこと、11 ページ以降の練習方法、ロール奏法の解説が記されている。このように、文章で教本の内容を伝えている。つまり、この教本では学習段階初歩の者にとって必要となるバチの持ち方や、動かし方といったことに関しては言及がなく、すでにそれらができているという前提での訓練を中心として教本となっている。

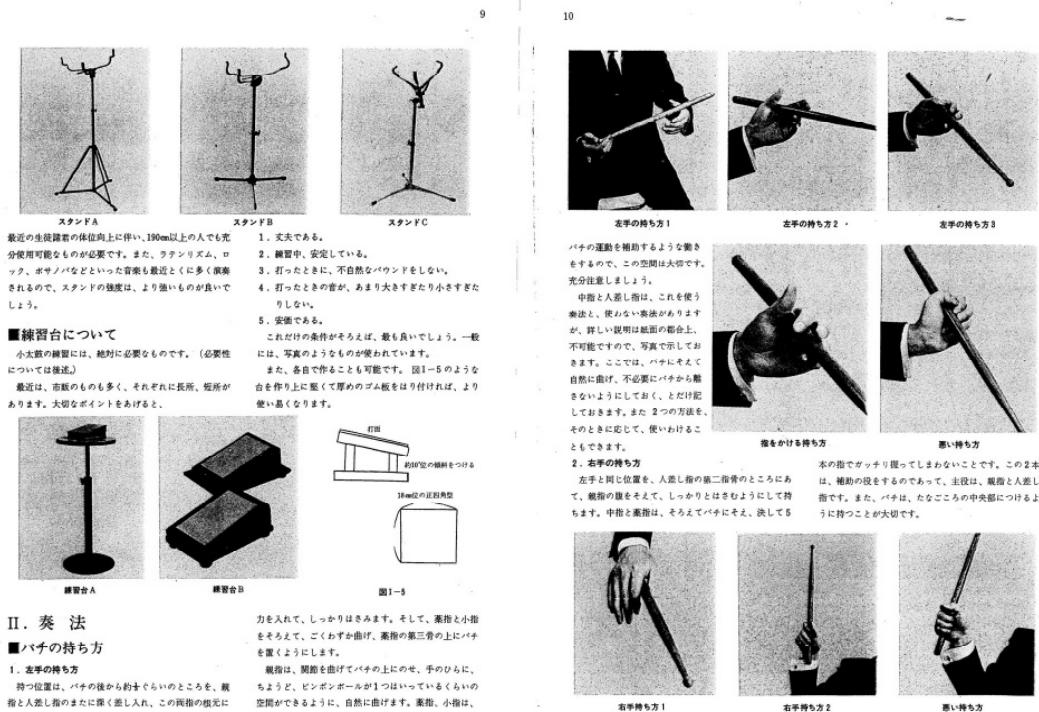


Figure 2 今村征男 1988『打楽器教則本 小太鼓・太鼓編』全音楽譜出版社 p9-10

図2は、国内で古くから使われている打楽器教本の一つである今村征男著の打楽器教則本小太鼓・太鼓編での導入部における、バチの持ち方の解説のページである。この教本では、著者自身の経験から導き出された持ち方を写真と文章で解説している。バチの持ち方を左手・右手とそれぞれ良い例・悪い

例と言及している。持ち方を演奏者の経験則から一つずつ解説しているが、良い例・悪い例ともに何故その持ち方になるのか、なっていないのかという解説は無い。また教本において奏法（持ち方）に言及しているのはこの2ページのみであり、やはり学習段階初歩のものにとっては不足であるといえる。

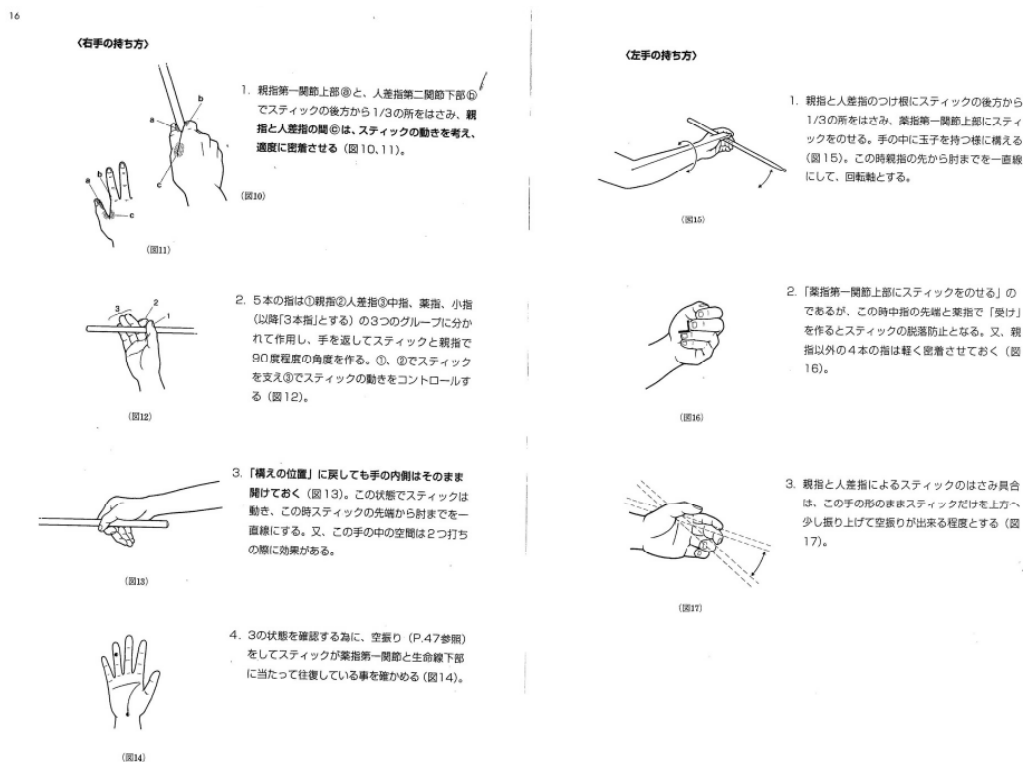


Figure 3 奥田昌史 2006 パーフェクト・スネア・ドラム・メソッド ドレミ楽譜出版社 P16-17

近年になり、より詳細な教則本も出版されている。図3は奥田昌史著のパーフェクトスネアドラムメソッドでの持ち方に言及したページである。これまでの教本に比べ、指や手の形に詳細な図を使い詳細な解説がされている。具体的な部位や動作が明確に記されているので学習段階初歩のものでも理解がしやすい。しかしながら、こちらはどういった理由でその持ち方になっているのか、あるいは禁止行為を決めているのかの解説は無い。

一般的な教則本はリズムトレーニングや演奏技術の向上といった部分では、十分にその役割を果たしていると考えられる。しかしながら、バチの持ち方や動作が何に由来しどうしてそうなっているかという部分では言及されていないため、学習段階初歩の者が独学で進めたことによって、理解不足や誤解から間違った奏法を行うことにより身体的な不具合を起こす危険性がある。また、そういった状況に陥った際の解決策などに記載が無い。

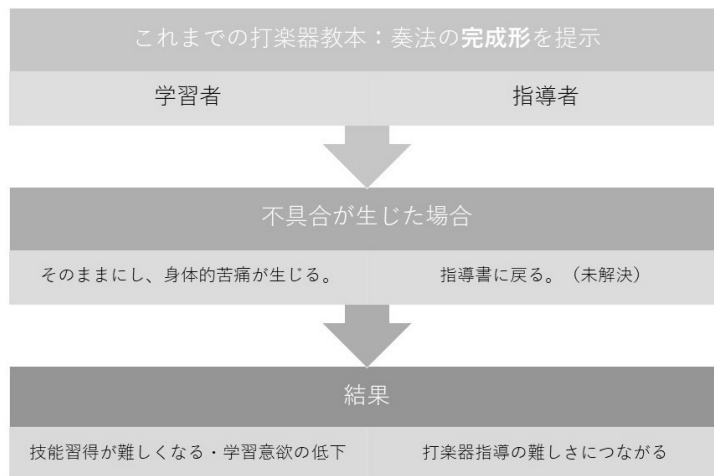
## 1-2 打楽器学習段階初歩の者についての現況

現在、国内における打楽器学習の多くは中高吹奏楽部などにみられる学校内部活動によってスタートする者が多い。そのため、打楽器の専門的な知識を持つ教員ないしは講師にその初歩を教わることはま

れであり、多くの場合、同じ部活動の先輩に手ほどきを受けるか、教本などによる自学習によることになる。その場合、先に挙げたように、解説が無いものや、結論のみが書かれているものにより学習することになる。問題が起きない場合はそれらの利用で良い。しかしながら現実には、吹奏楽コンクールやアンサンブルコンテストで見ると、国内の打楽器演奏の事情は他楽器に比べ非常に厳しく、多くの問題を抱えているといえる。極度に音量を抑えたもの（なで触るように楽器を演奏するもの）や、反対に楽器や肉体の損傷を危惧するような強烈な演奏まで、専門家が想定する打楽器の演奏の域を超えた誤った奏法に出会うことも少なくない。

### 1-3 指導状況の陥りやすい問題点

これまでの打楽器教本では奏法の完成形を提示するため、学習段階初期の者が不具合を生じた場合、その原因や奏法の原理を理解することができずに不具合を解決することができない。さらに、多くの場合でその不具合をもった誤った奏法は身体的苦痛を生じさせる。そのため、技能習得をより難しいものにし、学習意欲の低下を招きかねない。また、打楽器経験のない指導者にとっても、学習者に生じた不具合が、何に起因するのかが理解しにくく、指導書に解決方法を求めるとやはり完成形を提示されてしまう。このことが、打楽器指導の難しさにつながり、部活動現場などでの打楽器指導状況を悪くしている。



## 四 2 身体的構造に基づく打楽器奏法への経緯

### 2-1 誤った奏法がもたらすリスク

誤った奏法がもたらすリスクは主に2つある。

1つは身体へのリスクである。例を挙げると、極端に指、特に親指の力を入れる奏法を続けると、腱鞘炎を発症する可能性がある。2本の腱（短母指屈筋腱と長母指外転筋腱）と、手首の背にある腱鞘の間に摩擦が生じ、炎症が起きることによって発症する。親指を使い過ぎて負荷がかかり、腱鞘が分厚くなって、腱の表面に傷がつくからである。また、手関節部の強い衝撃を伴うような奏法や、手関節への

過剰な負荷の繰り返し・手関節の酷使によって、三角線維軟骨複合体損傷（TFCC 損傷）を発症することもある。このような明確な病名がなくとも、打楽器学習の初期段階では身体的苦痛を伴う状況が少なくない。

もう1つは楽器へのリスクである。物体への過剰な圧力をもたらす奏法は、奏者の身体的苦痛を生じさせるだけでなく、演奏による衝撃が楽器を破損させる可能性がある。特にウッドブロックなどに代表される木質打楽器では楽器破損の可能性が非常に高い。

## 2-2 身体的構造の理解の必要性

打楽器学習段階の初期において、身体的構造を理解することによって前述の不具合を解決することができる。それは、多くにおいて初期段階の不具合は、身体的構造を理解せず負荷をかけることにより生ずるからである。学習者自らが自身の身体的構造を理解することにより、不具合がどの個所に由来し、また起因することを解明し学習の手助けとなる。また、指導者においても打楽器における専門的知識が無くとも、学習者の不具合の発生している個所の身体的構造から不具合の原因を探り解決することができる。

## 3 身体的構造に基づく打楽器奏法

### 3-1 肩

肩関節は鎖骨、上腕骨、肩甲骨という骨で構成されている。それぞれ、肩甲骨についている僧帽筋と肩甲骨から上腕骨についている三角筋、上腕骨につく広背筋が主に作用する。

人体の中でも肩関節の可動域は広い。それらは、上記の骨と連動する筋肉がそれぞれの可動方向（上向き、下向き、後ろ向き、前向き、および旋回）への限られた動きを組み合わせる事によって得られる。

主な働きとしては、僧帽筋は肩甲骨を動かす重要な筋肉である。三角筋は肩峰や肩甲棘からでた筋肉

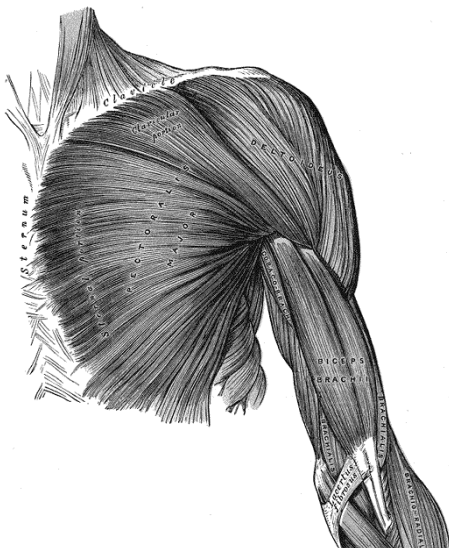


Figure 4 Gray, Henry. 1918『Anatomy of the Human Body』

<http://www.bartleby.com/107/>

7 The Fascia and Muscles of the Upper Extremity

b. The Muscles Connecting the Upper Extremity to the Anterior and Lateral Thoracic Walls

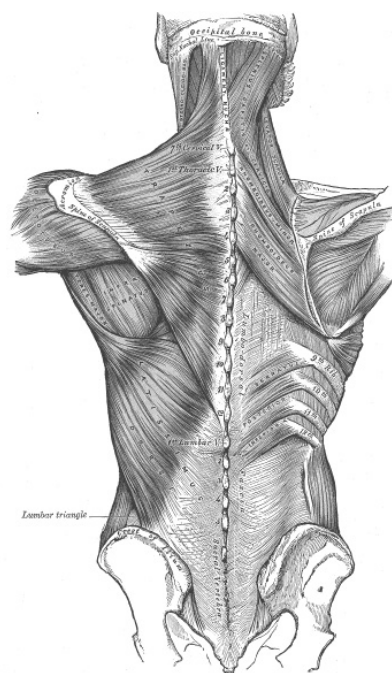


Figure 5 Gray, Henry. 1918 『Anatomy of the Human Body』  
<http://www.bartleby.com/107/>  
 7 The Fascia and Muscles of the Upper Extremity  
 a. The Muscles Connecting the Upper Extremity to  
 the Vertebral Column

が上腕骨につき、上腕骨を前後に動かす。広背筋は、背骨や骨盤の骨からでて上腕骨につく筋肉であり、上腕を挙げ上腕を内に旋回させるために重要な役割をしている。上腕三頭筋は肘をのばすために重要な筋肉で、肩甲骨につく。図4、図5のように肩回りは複雑にいくつもの筋肉が組み合う事で、広い可動域を作りだしている。打楽器の演奏では、上腕を垂直方向へ動かす肩関節の動き（基礎練習を含む打面が水平または水平に近い楽器の演奏における動き）と、上腕を水平方向へ動かす肩関節の動き（バスドラムや銅鑼の奏法の一部）を使用する。その際、それぞれの骨・筋肉の動きを理解し使用することにより最大限の効果が得られる。しかしながら、野球の投球やバレーボールのアタックのような早く強い運動は、肩関節だけの動きではなく、野球の場合、下半身の安定、腰の回旋、胸椎の伸展といった運動を経て肩甲骨を動かすといった、全身を連動することによって強いエネルギーを得ている。そのため、打楽器演奏の場では肩関節だけで強いエネルギーを得る事は出来ない。腕を高く、早く、強く上げ下げまたは左右に動かすことは肩関節に強い負担を強いる事になる。

また、初期段階の学習者に多く見られるのが、腕の動きを作りだしているのが肩関節周りだということに気づかず、腕そのものに不具合の原因を探ろうとしてしまうことがある。その際、2つの図にあるように、肩回りの筋肉が腕の筋肉へと繋がりを持っている事を理解させるために学習者に動きを作り出す骨や筋肉を、動かしている反対の手で触らせながら垂直・水平方向といった動きをスムーズに行うことができる。図4にみられるように、腕を動かすために動作する大胸筋などが集約する胸部を意識させたり、図5のように複雑に集約される肩甲骨周りの筋肉が、打楽器の演奏時に動くことを実際に触りながら意識させたりすることにより、過度な運動の負荷を与えずに腕を動かすことができるようになる。

肩関節が持つ複雑に組み合う筋肉の性質から、主に運動している筋肉でない部分に筋肉の緊張を作用させると、本来運動すべき筋肉が硬くなり運動を妨げる事がある。肩をすくめるような状態のままで肩

関節を動かすことによって腕の動きが動きにくくなることを体験できる。このような身体的構造を理解させる運動をあらかじめ行うことにより、類似の不具合の解消や不具合の発生を未然に防ぐことに役立つ。

### 3-2 肘

肘関節は3つの異なる部分で構成される。尺骨と上腕骨の間の腕尺関節、橈骨と上腕骨の間の腕橈関節、および尺骨と橈骨が作る近位橈尺関節である。腕尺関節は肘の屈折、伸展を行う。腕橈関節は肘の屈伸運動と回旋運動をスムーズに行うための働きをする。近位橈尺関節は、尺骨のまわりを橈骨が回旋することで、前腕の回内・回外の運動を行う。前腕の屈曲と伸展の動きと、手の回内および回外の動きの組み合わせは、2つの関節がそれぞれ行われることによって作用し、手のさまざまな微細な動きを作り出している。

尺骨と上腕骨の間の腕尺関節の部分は単純な蝶番関節であり、屈曲と伸展の動きのみが可能である。また、上腕骨の後面へは骨の構造により動かない。つまり上腕と前腕による肘の可動域はほぼ180度まででありそれを超える動きは不可能である。そのため、可動域以上に負荷を強いる運動は不具合を生じさせる可能性が高い。また、肩関節およびその周囲の筋肉との兼ね合いで肘の位置を上げた状態での屈曲と伸展は、肘が下方にある状態よりも負荷が高い。そのため高負荷のかかる速い動きや力がかかる動きを肘の位置が高い状態で行うことは不具合を生じさせる。打楽器の基礎練習では練習台などを用い左右の動きを学習する。その際の動きにおいて肘関節の役割は大きく、中庸の速度において肘関節の屈曲・伸展を多く行う。その動きに於いて肘の位置を確認し、可動域と可動方向の確認をすることが大切である。

尺骨と橈骨が作る近位橈尺関節は車軸関節であり、尺骨と橈骨が交差するほどに回旋し前腕の回内・回外を行っている。手首が回転をしていると誤った認識をしている学習者も多いが近位橈尺関節の働きである。打楽器ではタンバリンのトレモロや、マリンバのワンハンドロールなどに用いる動きであり、その際の動きを肘関節およびその筋肉による運動と理解することでより適切な運動にできる。しかしながら、近位橈尺関節を用い手首を回内・回外ができる範囲は限られている、親指が真下を向く方向より身体の外側へ旋回させ手のひらが地面と平行となるおおよそ270度の範囲が可動域である。さらに、可動域の中でも両方向ともにその限界に近い部分では身体に負担がかかることになる。範囲内での適切な運動を心がける必要がある。また、これらの運動は指部分に負荷がかかっている状態（力を入れている状態）であるとき、動きが阻害され速く動くことは難しくなる。またその状態は短母指屈筋腱と長母指外転筋腱と腱鞘の摩擦を生み、腱鞘炎の原因となる。そのため回内・回外運動時では指の筋肉との運動にも気を配らなくてはならない。

肘関節より、前腕、手首、そして指へとそれぞれ筋肉・腱が繋がっている。腕尺関節の伸展・屈曲および近位橈尺関節の回内・回外は肘の動きであるが、その影響が相互に作用する範囲が広くなることを打楽器の演奏時に理解することにより特定の部位への負荷を避けることができる。



### 3-3 手首

手首関節は橈骨手根関節であり、前腕部分の終結する橈骨と尺骨の2つの骨の根元部分とその根元に隣接する8つの小さな手根骨により構成されている。橈骨手根関節の動きは次の2つである。1つに手首の曲げ・伸ばし方向の動き、手首・手の甲を地面と平行にしたときに上下に動く屈曲・伸展の動きである。2つ目が手首・手の甲を地面と平行にしたときの左右それぞれ尺骨橈骨方面への動き、すなわち尺屈・撓屈の動きである。

屈曲・伸展の動きが比較的大きく動くことができるのに対して、尺屈・撓屈はさほど可動域が広くない。それぞれ可動域が手の平を前腕側に寄せる屈曲は約90度、手の甲を前腕側に寄せる伸展が約70度なのに対して小指方向へ傾ける尺屈が約55度、親指方向へ傾ける撓屈はわずか約25度である。

手首関節が自由に円運動を描いているように感じる事もあるが、橈骨手根関節は2種類の役割、すなわち水平方向と垂直方向を複合して円運動を作り出している。そのためもっとも可動域が狭い撓屈方向への過剰な負担は身体的な負担を発生しやすくし、不具合の原因となる。

打楽器において、多くの楽器で演奏に使うのは垂直方向である屈曲・伸展の動きである。そのため、手首の位置を上方向にし、屈曲範囲を狭めた状態での演奏は不具合の原因となるので避けたい。また、先述したように、指への過剰な負担をかけたまま屈曲・伸展をすることにより、腱鞘炎や三角線維軟骨複合体損傷（TFCC 損傷）を起こしやすい。打楽器演奏で最も多く使う関節であるため、2-1で触れたような不具合による身体的リスクが起こる頻度が高い。そのため打楽器演奏時には、可動域の確認と共に、橈骨手根関節を動かす前腕の筋肉、連動する指の動きに過剰な負荷が無いか確認すべきである。また、慢性的な手首への負荷により身体的リスクを考えなければならない。

### 3-4 指

指関節は骨・関節とそれらを取り巻く腱・靱帯が複雑に配置され、それぞれが機能している。図6にあるように指関節には、DIP 関節と呼ばれる第1関節すなわち指先に一番近い関節、PIP 関節と呼ばれる第2関節すなわち指先より2番目に近い関節、MP 関節と呼ばれる第3関節すなわち指の付け根の関節、CM 関節と呼ばれる第4関節すなわち手の甲の中にある関節の4種類がある。

親指にはIP関節がひとつしかないが他の指に比べて運動性が高く、さまざまな方向に動くので精妙な動きができる。親指の運動は屈曲と伸展、内転と外転、対立の3種類に分けることができる。それらの動きを主に作り出すのが母指球筋である。他の4指に比べ可動域が広いため使用頻度が高い親指だが、過剰な負荷は既述したように各関節と連動し、様々な不具合の原因となってしまう。そのため、演奏時に過剰な負荷をかけていないか確認する必要がある。また、それらの動きを作り出す母指球筋は他の4指を動かす筋肉と連動しているため母指球筋が緊張状態にある時他の4指の運動を妨げかねない。他の4指が運動している状態でも過剰な負荷がかかっていないか確認する必要がある。またこの連動により、スティック等を持つ際に親指と人差し指の間を閉じた状態で母指球筋が過剰に働いてしまうこともある。そういった場合、親指と人差し指の間を閉じずに空間を開けてスティックを持ち演奏すればよい。

指のIP関節はかなりの可動域を持っており、PIP関節で約100度、DIP関節で約80度の屈曲方向へ

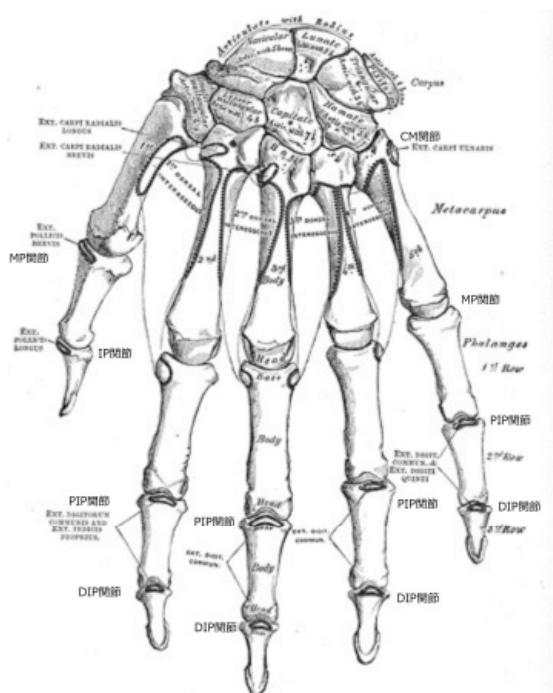


Figure 6 Gray, Henry. 1918 『Anatomy of the Human Body』  
[http://www.bartleby.com/107/](http://www.bartleby.com/107/6.The%20Extremities)  
 6. The Extremities  
 b. The Hand. 1. The Carpus

の可動域を持っている。しかしながら、伸展方向へは可動しない。指の伸展方向への可動はMP関節による約45度の可動（伸展は約90度の可動）である。それぞれの関節部の可動域を組み合わせ、スティック等を握る行為をしている。指関節は腱によって曲げ伸ばしをしており、手を握ったりする強い力を発揮する筋肉は前腕にありその力を腱が伝えている。その通り道で指を曲げる屈筋腱が浮上しないように押さえこむ働きを靭帯性腱鞘がしている。靭帯性腱鞘は指の部分にあり、それが終わる指の付け根付近に過剰な負荷がかかると炎症を生じやすいところがある。その部分の腱や腱鞘が炎症を起こし、腱鞘炎になる。さらに症状が進行すると指が曲がったまま戻らなくなり、強い力で無理に治そうとするとばねのように跳ねて戻るばね指を発症する危険がある。強く握り続ける奏法や、4本マレットの固い保持などによって打楽器演奏でも起こる。

## 4 今後の課題

### 4-1 全身への応用

ここまで各関節を中心とした動きの分析を行い、身体的構造を理解することによって打楽器演奏を行う際の奏法を考えてきたが、各項目でその関節周りで連動する運動に言及してきた。演奏を主に行う腕周りだけではなく、腕を動かす際に連動する全身の構造についても理解する必要がある。それは座奏・立奏問わず演奏の姿勢は、全身の筋肉によりその姿勢を保持しているからであり、それぞれの関節を越えての連動にかかわってくるからである。また、マリンバのように演奏中に移動を伴うものや、ドラムセットのように足を演奏に使用することもあり、それぞれについても身体的構造を理解した上で奏法を考えなくてはならない。

九

## 4-2 特殊条件下への身体的構造による奏法の適用

今回の研究では、主に打楽器の学習初期段階において不具合が出やすい箇所について身体的構造により奏法を考察した。しかし、打楽器が取り扱う種類は多岐にわたり、身体的構造を理解した上で演奏ができないものもある。3-3 で触れた手首の方向では、マルチパーカッションにおける左右への速い動きを伴う場合や、ドラムセットのシンバルへの音色変化のためのアプローチなどにおいて、負荷がかかる奏法を必要とされる事もある。また、楽曲によってはマリimbaなどにみられる演奏しにくい和音構造など、楽曲に由来する特殊条件下でも負荷がかかる奏法を必要とする。こういった条件下で身体的構造による奏法をどのように適用していくか、引き続き研究が必要である。

また、身体的構造に基づく打楽器奏法は具体的な奏法として言及できない。それは身体的構造から奏法を提示する場合、起こっている不具合を解決することは可能であるが、学習者それぞれの身体的条件の違いを踏まえた具体的な奏法を提言することは難しいからである。また、演奏者の中には、明らかに身体的構造上不具合でありながら、熟練によって演奏を可能にしているケースも少なくない。不具合が生じない限り、身体的構造による奏法を適用するか否かは奏者に委ねられる事となる。しかしながら学習者それぞれが自身の身体的構造を理解することにより、不具合の発生を抑え、解消することにより打楽器学習を適切に行うことができる。とくに学習段階初歩の者においては、初めから身体的構造に基づく打楽器奏法にて修練することにより、不具合の発生を最小限にすることができる。また、打楽器を演奏しない指導者にとっても不具合の原因を身体的構造の理解により解消する方法で指導が可能となる。

### 画像引用

George Lawrence Stone 1935 『Stick Control for the Snare Drummer』 George B. Stone & Son, Inc. P3-4  
今村征男 1988 『打楽器教則本 小太鼓・大太鼓編』 全音楽譜出版社 p9-10  
奥田昌史 2006 『パーフェクト・スネア・ドラム・メソッド』 ドレミ楽譜出版社 P16-17

### 参考文献・画像引用

Gray, Henry. 1918 『Anatomy of the Human Body』 <http://www.bartleby.com/107/>  
7 The Fascia and Muscles of the Upper Extremity  
b. The Muscles Connecting the Upper Extremity to the Anterior and Lateral Thoracic Walls  
7 The Fascia and Muscles of the Upper Extremity  
a. The Muscles Connecting the Upper Extremity to the Vertebral Column  
6. The Extremities  
b. The Hand. 1. The Carpus

### 本文引用

George Lawrence Stone 1935 『Stick Control for the Snare Drummer』 George B. Stone & Son, Inc. P3-4

### 参考文献

深町浩司 2019 『新しい打楽器メソッドーストロークをシステム化する』 スタイルノート