

みんなでステップアップ

吹奏楽楽器別教本 ホルン

CONTENTS

第1章

楽器を演奏する前に

- ❶ マウスピースの選択 2
- ❷ 呼吸（すい方、はき方） 3
- ❸ 姿勢とホルンの構え方 4
- ❹ 右手の場所と使い方の練習 6
- ❺ 舌の使い方 6
- ❻ 楽器のメンテナンス 7

第2章

ウォーミングアップ・基礎練習

- ウォーミングアップ 10
- 基礎練習 12

第3章

練習曲

- ❶ 単旋律 21
- ❷ 二重奏 24
- ❸ 四重奏 27

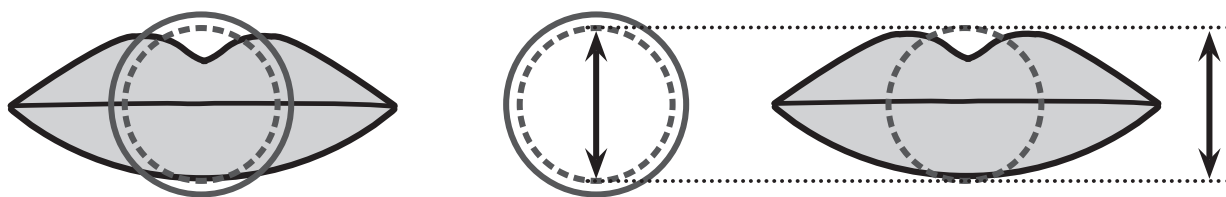
1 マウスピースの選択

マウスピースの選択はとても重要です。数え切れないほどの種類がありますし、唇の形や歯並びによってそれぞれ千差万別です。できれば楽器店に行って試すことをおすすめします。

選択のポイントは、唇に直接触れる「リム」の内径のサイズと「カップ」の深さです。

● リムのサイズ

リムの内径は唇のサイズに応じたものを選んでください。唇が厚めの人にはリムの内径が大きめなもの、唇が薄めの人にはリムの内径が小さなものを選びましょう。



マウスピースの内径と上唇のくぼみの関係

● リム内径 (マウスピース・メーカー例)

- 17.0ミリ JK3DM
- ◎ 17.5ミリ JK2DM, Schmidt 8
- 18.0ミリ JK1DM, Schmidt 11

この大きさを中心に、合うものを選びましょう

※JK=ジェイケイ(ヨーゼフ・クリアー社) Schmidt=シュミット(エンゲルベルト・シュミット社)

まずは、内径が17.5ミリのマウスピースから試してみましょう。17.5を目安に、小さく感じたら18.0、大きく感じたら17.0の間で試します。

リムの形状は多種多様でさまざまな楽器メーカーがありますから、自分に合うものをじっくり選ぶことが大切です。

● カップの深さ

カップは深さによって次のような特徴があります。

深いカップ→太い音色・低音域が出やすくなる

浅いカップ→鋭い音色・高音域が出やすくなる

初めはリムの内径とカップの深さが中ぐらいのサイズ(JK2DM・JK2DK、Schmidt 8など)をおすすめします。例えばJKの場合、Aが一番深いサイズです。A>B>C>D>Eの順に浅くなっています。

高い音が出やすいからといって、小さいものやカップが浅い物を使うのはおすすめしません。息が出にくくなり、ホルンらしい音が出にくくなる場合があります。

2 呼吸(すい方、はき方)

呼吸には腹式呼吸、胸式呼吸の二つの方法があります。呼吸パターンには性差があり、男性は腹式呼吸優位、女性は胸式呼吸優位といわれていますが、呼吸法は意識的にコントロールができるものです。テンポに合わせて、ハウ (How) ですって、トゥ (to) ではくと覚えるとわかりやすいです。



※ハウとトゥの間では息を止めないように。

最初は口に入ってくる息を感じながら量は少なめから始め、徐々に深くすうように練習しましょう。ペットボトルでお水を飲む時の感覚もイメージ作りの助けになります。

次のような練習を実際にやってみましょう。

♩=60のテンポで

a. 1拍すって7拍はく×4回

b. 1拍すって3拍はく×4回

c. 4拍すって4拍はく×4回(他にもさまざまな拍数で)

息をすってはくまで流れを止めないようにしましょう。はく息の太さスピードは最後まで均等になるようにしましょう。はくときは、すべての息をはききるようにします。

3 姿勢とホルンの構え方

● 立奏の場合

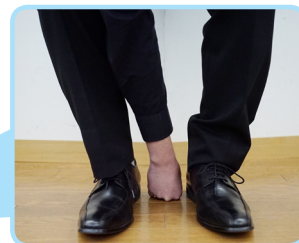
足を腰幅くらいに広げ、足の裏全体を感じて両膝を軽く屈伸してください。そのあとに両膝をすっと伸ばし楽に立ちましょう。膝を伸ばしすぎると身体が固くなってしまいますので注意してください。



足は腰幅くらいに広げる



足の間にこぶしひとつ分に少し余裕があるくらいの間隔で立つと、ちょうど腰幅くらいになります



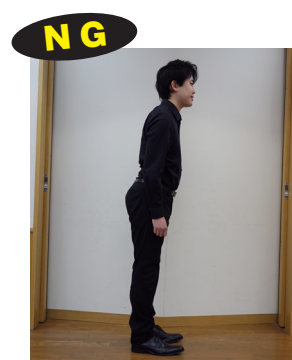
膝を軽く屈伸します



楽に立っている状態



楽に立っている状態（側面）



膝を伸ばしすぎている状態

次に楽器を持って立ってみましょう。

身体の軸が感じられ、立つポイントが決まったら楽器を自分のほうに持ってくるように構えましょう。そうすると、自然と右足が軽く後ろに引いた状態となるでしょう。



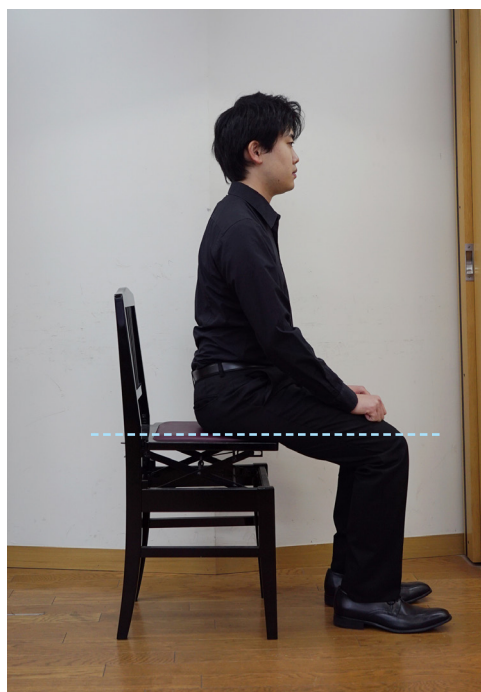
● 座奏の場合

足の裏が床について、身体と太ももの角度（股関節）が90度、太ももとふくらはぎ（膝）の角度が90度になるような、身体と椅子の関係が理想的です。^{でんぶ}臀部とふくらはぎ後面で、座面の圧を感じましょう。

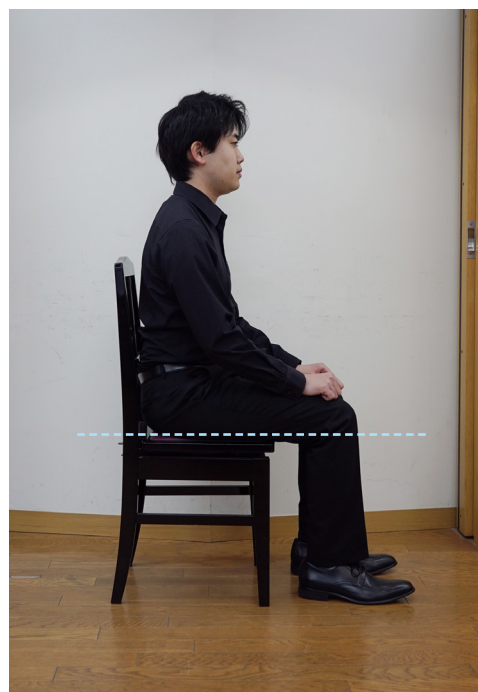


理想的な身体と椅子の関係

身体と椅子の高さが合わない場合は、浅く腰掛けたり深く腰掛けたりして、調整しましょう。適切な座る位置は、椅子の高さと身長によってそれぞれ異なります。座奏においても、楽器を構えると自然に右足が軽く後ろに引いた状態になるでしょう。



椅子が高いので浅めに座ったところ



椅子が低いので深めに座ったところ

4 右手の場所と使い方の練習

ホルンの演奏に際し、右手の位置はとても重要です。それによって呼吸のしやすさにも関わってきますので、よく確認しましょう(※例:右手が低すぎると左肩が上がって体がねじれてしまい、呼吸が妨げられる)。

その昔、ナチュラルホルンが使われていた時代(モーツァルトやベートーヴェンの時代)には、ハンドストップ奏法を用いて演奏していました。これはベルに差し込んだ右手を“塞ぐ—開く”方法で音程を操作する奏法で、現代のホルンにもその形は受け継がれています。

右手はゲシュトップ (gestopft) から、すぐにオープンにできるポジションが理想的です。手の形は、水をすくう時の「ひしゃく」のような状態が望ましいです。「+」の印の音でゲシュトップをします。

in F
♩ = 60 ~ 72

F0 F2 F1
F12 F23 F13
F123

in F、E、Es、D、Des、C、H この譜面を左の各調の読み方で移調して練習しましょう。

運指は次のとおりです。

F0 (in F)、F2 (in E)、F1 (in Es)、F12 (in D)、F23 (in Des)、F13 (in C)、F123 (in H)

5 舌の使い方

ホルンを演奏する上で、舌の動きはとても大切です。タンギング (tonguing) のタンは牛タンの「タン」と同じで、単なる舌のことです。

演奏している時の舌の動かし方は、ふだん話している時の状態に近いです。Tokyo、Tea... など発音する時に、舌は上下運動していませんか？ 舌の先端は上の歯と歯茎の付け根に触れて、上下に動いていると思います。ホルンの演奏時も同じように発音しましょう。

高音域は「thi~ tea~」中音域は「tha~ tu~」低音域は「to~」という発音が目安になると思います。その音域を歌うときと近いサイズになりますので、歌って確認しましょう。

6 楽器のメンテナンス

楽器はネジ1本に至るまですべて共鳴しています。汚れやゴミが付くと振動が止まり吹きにくくなる原因となりますので、メンテナンスはとても大切です。

- ・特にマウスパイプの中は、スワブを通してきれいにしましょう。
- ・チューニングスライドは動きが悪くなったら一度拭き取って油分を取り、薄く塗りなおしましょう。
- ・本体の表面もきれいにすることが大事です。ウォーターキーの周辺が水垢で汚れていませんか？
- ・本体とベルの接続部分（リング）も汚れていませんか？ 汚れは、ベンジン（身近なものとしてはジッポーオイル）を含んだ布を使って拭くとよく取れます。

● チューニングスライドのお手入れ

棒に柔らかい布（ガーゼ等）を巻き付けます
巻き付けたガーゼの先端にベンジン（ジッポー
オイルなど）を少量しみこませてください



チューニングスライドを抜き、本体側を
拭きます



チューニングスライドに残っている油分を
ベンジン（ジッポーオイルなど）を含ませた布で
拭き取ります



スライドグリスをごく少量塗布します



チューニングスライドを差し込んで全体にまんべんなくグリスがいきわたるように回転させます
その後本体に戻します



凹みは音響学的にもよくないので、なるべく凹みがない状態を保ち、凹んだら早めに修理に出しましょう。

ロータリーには、キャップを外したセンター部分と、裏側の軸の部分にオイルをさしましょう。

● ロータリーのお手入れ

裏側の軸の部分



キャップを外したセンター部分



第2章

ウォーミングアップ・基礎練習

楽器を吹く前のウォーミングアップは、身体のウォーミングアップと演奏のウォーミングアップがあります。

身体ウォーミングアップ^o (映像を見ながら一緒にやってみましょう！)

～理学療法士・東京藝術大学非常勤講師 中村純子先生の準備体操～

- ・立ち姿勢
- ・深呼吸
- ・肩甲骨周囲のストレッチ
- ・体幹の柔軟性を高める
- ・頸部(くび)のストレッチ
- ・腰部のストレッチ

楽器ウォーミングアップ^o (次の点を守りましょう)

- ・演奏に際し必ずテンポを設定し、ブレスはそのテンポに合わせてすう(とる)こと。
- ・ブレスをとって音を出すまで、息を止めないようにしましょう。出だしの音はクリアにタンギングしましょう(息と唇の振動とタンギングのタイミングをそろえる)。
- ・演奏とブレスが一体化し循環するようなイメージを持ちましょう。音楽の流れにそってブレスがとれるように心がけましょう。
- ・音の処理を大切に。ブツツと終わらないように演奏しましょう。音終わりは教会の鐘・打楽器の鐘やグロッケンなどの余韻と同じように考えましょう。
- ・ミスした場合、前後の音のつながりがどうだったか確認しましょう。
- ・音の形が必ず楽譜通りに聴こえるように、リズムが詰まったり走ったりしないことが大切です。録音して聴いてみると自分の癖がわかりやすいので、よく聴いて修正できるような習慣をつけましょう。

ウォーミングアップ1

たっぷり、ふくよかに演奏しましょう。2分音符ではベルの響きを感じてください。

音と音のつながりで凸凹しないように。

The musical score for 'ウォーミングアップ1' (Warm-up 1) is presented in six staves. The first five staves are in treble clef, and the sixth staff is in bass clef. The time signature is 4/4. The music is a warm-up exercise featuring a sequence of eighth notes followed by a half note, with a fermata over the half note. The sequence is repeated twice on each staff. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4 (treble) and F3, E3, D3, C3, B2, A2, G2 (bass).

ウォーミングアップ2

たっぷり、ふくよかに演奏しましょう。2分音符ではベルの響きを感じてください。

音と音のつながりで凸凹しないように。

The musical score is composed of seven staves. The first six staves are in treble clef, and the seventh is in bass clef. The time signature is 3/4. The music is written in a key with one flat (B-flat). The first six staves each contain two measures of music, with a repeat sign at the end of each measure. The seventh staff contains one measure of music, also with a repeat sign at the end. The music is written in a style that emphasizes a smooth, flowing connection between notes, with a focus on the 2-measure note value.

基礎練習 1

スラーまたは(レガート)の後にタンギングで行います。この練習での運指は次の通りです。

最初F管1番から

F2→F0→B $\flat$ 23→B $\flat$ 12→B $\flat$ 1→B $\flat$ 2→B $\flat$ 0

この後(P13、4段目から)は、音によって吹きやすい運指でも構いません。

もちろん

F123→F13→F23→F12→F1→F2→F0でも練習してみましょう

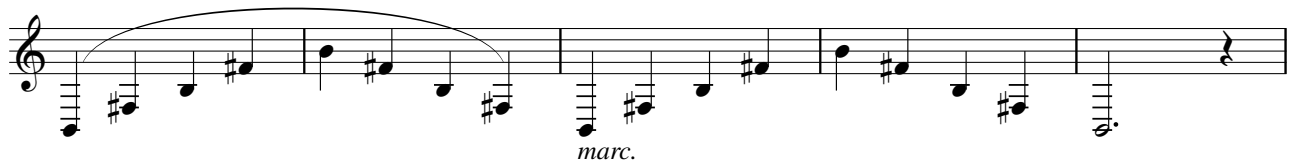
最高音に向かってピッチや音の響きが高くなり過ぎないように。

F1

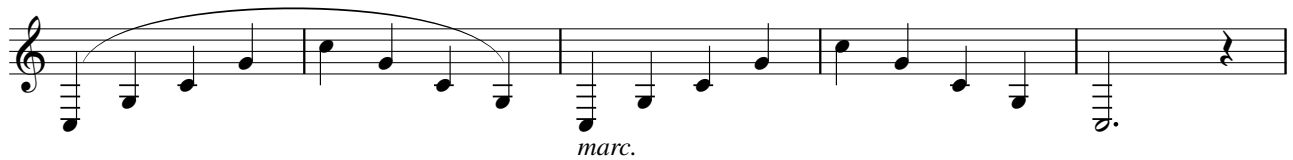
$\text{♩}=104$



F2



F0



B $\flat$ 23



B $\flat$ 12



B^b 1B^b 2B^b 0

※これより先は、音によって吹きやすい運指でも構いません。

F123



F13



F23



F12



F1



F2



FO



基礎練習 2

分散和音（リップスラー）の練習です。

運指は基本的に出だしの音の指（管）のみを使います。

F123（H管）より上の音域は同じ指で分散和音を吹くことができますが、運指が低い音域のF0（F管）からB0（B $\flat$ 管）（1段目から6段目）までは各調の一番下のミの音が出ないので、その音のみ他の指（管）を使います。

例えば最初の調（実音のF dur）ですと、

F0 -B $\flat$ 2- F0- B $\flat$ 2 -F0- B $\flat$ 2- F0-0-0-B $\flat$ 2 -F0
F0 -B $\flat$ 2- F0- B $\flat$ 2 -F0- B $\flat$ 2- F0-0-0-0-0- B $\flat$ 2 -F0
F0 -B $\flat$ 2- F0- B $\flat$ 2 -F0- B $\flat$ 2- F0-0-0-0-0-0-0-B $\flat$ 2 -F0

という運指になります。

＊ホルンでは、音と音の間隔がピアノの鍵盤のように均等ではありません。

ド→ミ→ソ→ド→ミ→ソと高くなると各音の間隔が狭くなりますので、この練習でその間隔（感覚）をつかみましょう。

F0

B^b23

B^b12

B^b1

B^b2

B^b0

すべてF123

F13

F23

F12

F1

F2

F0

基礎練習 2'

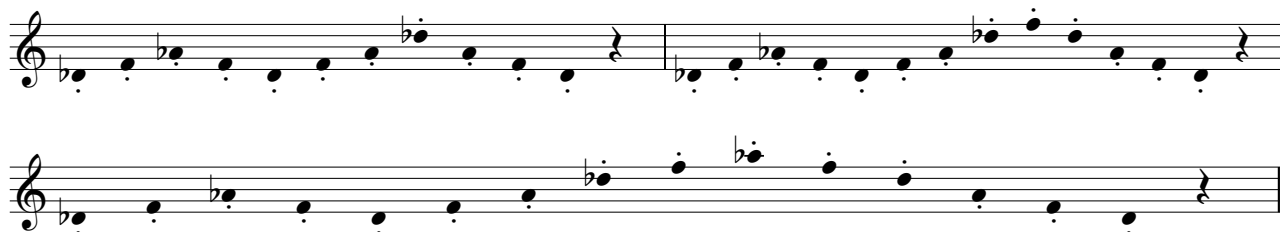
基礎練習 2'から音域が上がるので、譜例のように3つに分けます。

運指はB $\flat$ 23 $\rightarrow$ B $\flat$ 12 $\rightarrow$ B $\flat$ 1 $\rightarrow$ B $\flat$ 2 $\rightarrow$ B $\flat$ 0の順です。

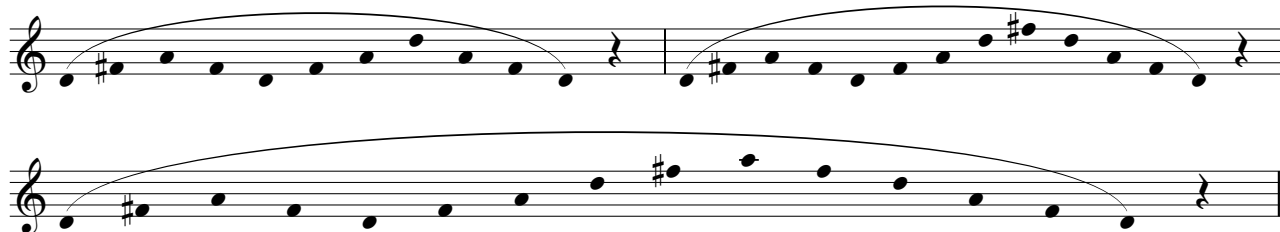
今回はタンギング $\rightarrow$ スラーの順で記載されていますが、日によってスラー $\rightarrow$ タンギングの順と変えて練習しましょう。

● 高音域

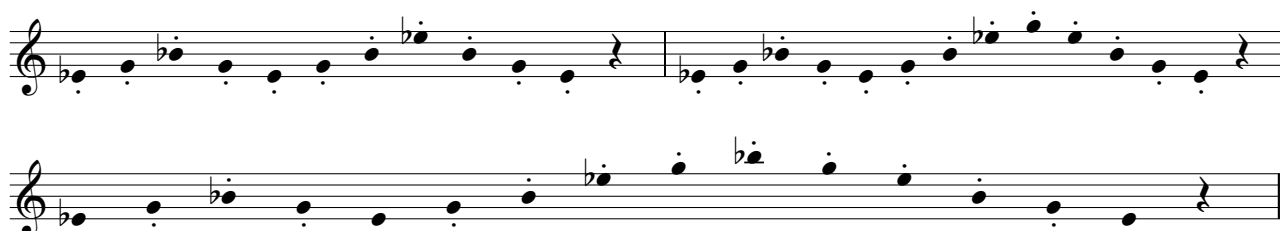
B $\flat$ 23



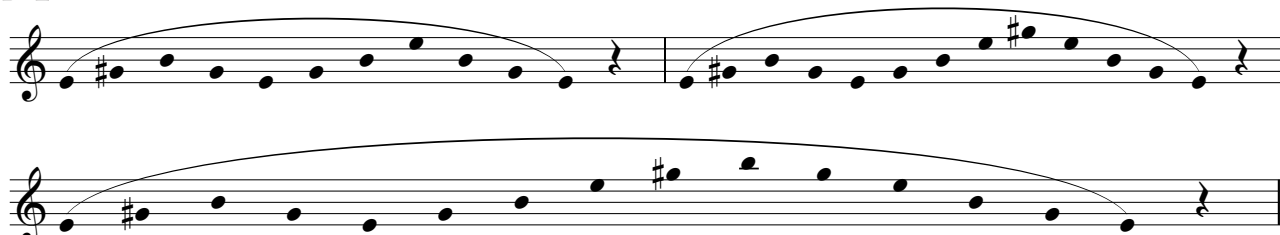
B $\flat$ 12



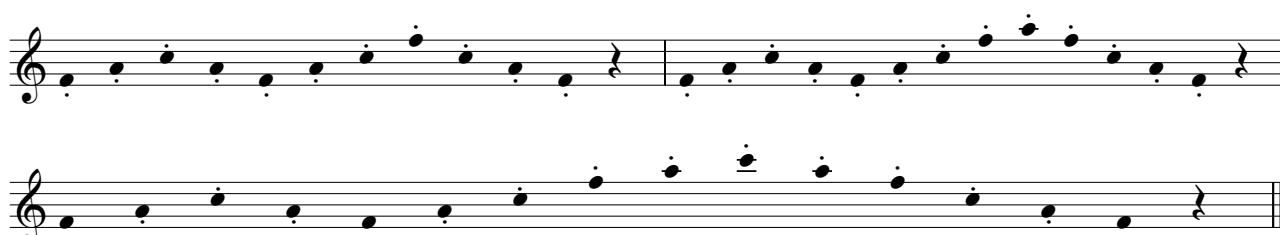
B $\flat$ 1



B $\flat$ 2



B $\flat$ 0



基礎練習3

音階の練習です。リズムが詰まらないようにゆっくりから練習しましょう。

※ 調名は実音で表記しています。

ヘ長調 / F dur

♩ = 72 ~ 120



変ト長調 / Ges dur



ト長調 / G dur



変イ長調 / As dur



イ長調 / A dur



変ロ長調 / B dur



ロ長調 / H dur



ハ長調 / C dur



変ニ長調 / Des dur



ニ長調 / D dur



変ホ長調 / Es dur



ホ長調 / E dur



ヘ長調 / F dur



基礎練習 4

B $\flat$ 管を中心としたリップスラーの練習です。自然倍音を用い、譜例より半音ずつ下がります。運指は

B $\flat$ 0 $\rightarrow$ B $\flat$ 2 $\rightarrow$ B $\flat$ 1 $\rightarrow$ B $\flat$ 12 $\rightarrow$ B $\flat$ 23 $\rightarrow$ B $\flat$ 13 $\rightarrow$ B $\flat$ 123

F1 $\rightarrow$ F12 $\rightarrow$ F23 $\rightarrow$ F13 $\rightarrow$ F123

息の流れと唇が振動している部分 (バズィング) を感じながら練習しましょう。

B $\flat$ 0

B $\flat$ 2

B $\flat$ 1

B $\flat$ 12

B $\flat$ 23

B $\flat$ 13

B $\flat$ 123

F1

F12

F23

F13

F123

基礎練習 5

基礎練習4と同じく、B $\flat$ 管を中心としたリップスラーの練習です。譜例のように半音ずつ下がります。自然倍音でスラー→タンギングの順で練習しましょう。

運指は $B^b_0 \rightarrow B^b_2 \rightarrow B^b_1 \rightarrow B^b_{12} \rightarrow B^b_{23} \rightarrow B^b_{13} \rightarrow B^b_{123}$

B $\flat$ 0

$\text{♩} = 72$

B $\flat$ 2

B $\flat$ 1

B $\flat$ 12

B $\flat$ 23

B $\flat$ 13もしくはF0 (推奨)

B $\flat$ 123もしくはF2 (推奨)

F1

以下F1→F12→F23→F13→F123 で練習します。

ここまでのメニューを一通り行いましょう。慣れてくると15分ほどで終わります。
とても地道な練習ですが、積み重ねることによって貴重な財産となり、演奏時の助けとなります。

第3章 練習曲

単旋律

この練習曲を演奏（練習）する際にまず曲想をイメージしましょう。どんな流れになっているか、知る（感じる）ことが重要です。

曲の流れをつかんだら、まず、そのテンポ感や出したい音のイメージを持ってブレスを取りましょう。休符のときの息のすい方で次の音が決まってきます。

また、楽譜に書かれた音符のキャラクター通りに演奏できるよう（速くなったり、詰まったりしないよう）周りの人に聴いてもらったり、録音をするなど工夫しましょう。

自分の中で正確なテンポ感・リズム感を養うことが大切になります。

二重奏

● 目的

単旋律でつかんだ正確なテンポ感・リズム感・音色感を持続させながら、今度は二重奏に挑戦しましょう。他のパートも心で歌いながら、自分のパートが演奏できるように心がけましょう。

● 教材の使い方

必ずしも同族楽器で演奏する必要はありません。時には楽器を入れ替えながらアンサンブルを楽しみましょう。さまざまな楽器の組み合わせで演奏すると、他の楽器の特徴もつかむことができ、人数が増えたときに役に立ちます。

下段パートの音が上段パートの音よりも高くない組み合わせになるように、心がけてください。

4分の4拍子、8分の6拍子、4分の3拍子などの拍子感を心に刻むことが大切です。ホルンらしい「狩」の曲も入っていますので、楽器の特徴も覚えましょう。

後半の練習曲は、一部の楽器にとって難易度が高い内容です。無理をせず適切な難易度を選択し、確実な演奏を心がけましょう。

四重奏

● 目的

二重奏で学んだアンサンブルを生かし、ホルンの基本となる四重奏のハーモニー感をつかみましょう。

● 教材の使い方

ゆったりとしたベートーヴェンから、細かい動きのある複雑な曲まで掲載してあります。まずは取り組みやすい曲から練習しましょう。

2本以上でアンサンブルを行う場合、ベースとなるパートが重要になってきます。一番低い音域を受け持つパートが全体を包み込むように心がけましょう。ピアノ *p* であっても（音色はもちろんピアノ *p* ですが）、音量はピアノ *p* よりも少し大きく演奏しましょう。

後半の難易度の高い曲はゆっくりから練習し、リズムを正確に焦らず慌てないよう心がけましょう。

1 単旋律

マキシム・アルフォンス「200の新練習曲」から

●スラーの練習(第1巻 No.51)

Allegretto ♩=104

p *sf* *sf* *f* *mf* *sf* *f* Senza ritardare

●タンギングの練習(第1巻 No.37)

Moderato ♩=69

mf staccato *p* *cres* *Rall.* *Tempo* *p* *f* *f*

cen do

● スタッカート練習 (第1巻 No.3)

Moderato ♩=100

f

mf *f* *p* *cres* - *cen* - *do* *f* *de*

- *cres* - *cen* - *do* *mf*

● シンコペーション練習 (第1巻 No.48)

Allegro moderato ♩=108

mf

p

p *cres* - *cen* - *do* *ff*

Rall. **I° Tempo**

mf

● 跳躍の練習 (第2巻 No.3)

Andante

mf

segue

mf

marcato

f

più sostenuto

segue

Rall.

Tempo

segue

marcato

più sostenuto

dimi

nuen

Rall.

do

2 二重奏

アンリ・クリング「30の二重奏」から

● No.1 March

March

ff

ff

ff

ff

作曲家プロフィール

■ マキシム・アルフォンス *Maxime Alphonse* (1880頃-1930)

パリのコンセルヴァトワールで一等賞を受賞し、モンテ・カルロ、コンセル・パドルー、オペラ・コミックでソロ奏者を務めた、20世紀の重要なホルン奏者。どのような一生を過ごしたのか詳細は残っていないが、彼の書いたホルンのためのエチュードは、現在に至るまでアメリカをはじめとする世界中で広く使われている。

■ アンリ・クリング *Henri Kling* (1842-1918) (米)

パリに生まれるが、ドイツのカールスルーエで成長期を過ごす。ホルンのみならず、作曲や指揮と広く興味を持っていた。音楽家としてジュネーヴ(スイス)を中心に活動し、ジュネーヴ音楽院のホルンとソルフェージュの教授として後進の指導にあたった。ホルンのためのエチュードを多く書いており、初心者から演奏家までのレベルを網羅したものとなっている。

● No.3 LA CHASSE (狩)

Allegro

ff

ff

Musical score for No.3 LA CHASSE (狩) in 6/8 time, marked **Allegro**. The score consists of four systems of two staves each. The first system begins with a forte (**ff**) dynamic. The music features a mix of eighth and sixteenth notes, with some measures containing beamed sixteenth notes. The second system continues the melodic and rhythmic patterns. The third system shows a continuation of the themes. The fourth system concludes the piece with a final cadence.

● No.16 Adagio espressivo

Adagio espressivo

p

p

dolce

cresc.

f

p

f

p

Musical score for No.16 Adagio espressivo in 3/4 time. The score consists of three systems of two staves each. The first system begins with a piano (*p*) dynamic. The music is characterized by long, flowing lines with many slurs. The second system includes a key signature change to two sharps (F# and C#) and a *dolce* marking. The third system features a crescendo (*cresc.*) leading to a forte (*f*) dynamic, followed by a piano (*p*) section. The piece ends with a final cadence.

二重奏 (中村克己)

Moderato

Two staves of music in 3/4 time, key of B-flat major. The first staff starts with a mezzo-piano (*mp*) dynamic and features a melody with eighth and quarter notes. The second staff provides a harmonic accompaniment with eighth and quarter notes. Dynamics shift to mezzo-forte (*mf*) in measures 5 and 7. The piece concludes with a double bar line in measure 8.

Allegro vivace 同じ速さ、同じ長さ

Two staves of music in 2/4 time, key of B-flat major. The tempo is marked 'Allegro vivace' with the instruction '同じ速さ、同じ長さ' (Same speed, same length). The music is characterized by rapid sixteenth-note patterns in both staves, starting with a forte (*f*) dynamic. The piece ends with a double bar line in measure 8.

Tempo de valse 別々の動きは、拍子感を共有することで合わせる

Two staves of music in 3/4 time, key of B-flat major. The tempo is marked 'Tempo de valse' with the instruction '別々の動きは、拍子感を共有することで合わせる' (Different movements, aligning by sharing the sense of the beat). The first staff has a melody with dotted rhythms and slurs, while the second staff has a more active accompaniment. Dynamics include mezzo-piano (*mp*) and mezzo-forte (*mf*). The piece concludes with a double bar line in measure 8.

Allegretto 2拍子に聞こえても3拍子で数えること

Two staves of music in 3/4 time, key of B-flat major. The tempo is marked 'Allegretto' with the instruction '2拍子に聞こえても3拍子で数えること' (Even if it sounds like 2/4, count it as 3/4). The first staff features a melody with eighth-note patterns and slurs, while the second staff has a rhythmic accompaniment. Dynamics include mezzo-forte (*mf*) and forte (*f*). The piece concludes with a double bar line in measure 8.

3 四重奏

自然における神の栄光 (L.v. ベートーヴェン)

♩ = 80

Measures 1-8: Dynamics include *f* (forte) and *p* (piano). Measure 5 has a fermata over the first staff.

Measures 9-12: Measure 9 starts with a fermata. Measure 13 has dynamics *f* and *sf* (sforzando).

Measures 13-17: Measure 17 has dynamics *f* and *sf*. Measure 24 has a fermata over the first staff.

Measures 18-23: Measure 23 has a fermata over the first staff.

Measures 24-33: Measure 24 has a fermata over the first staff. Measure 33 has dynamics *ff* (fortissimo) and *sf*. Measure 33 ends with a double bar line.

四重奏 (中村克己)

Moderato

Musical score for Moderato, measures 1-8. The score is in 4/4 time, key of B-flat major. It features four staves (treble and bass clef). The first staff (treble) starts with a melodic line marked *mp*. The second staff (treble) has a melodic line marked *mp*. The third staff (treble) has a melodic line marked *mp*. The fourth staff (bass) has a melodic line marked *mp*. The music is characterized by long, flowing lines with many ties across measures.

Andante

Musical score for Andante, measures 1-8. The score is in 3/4 time, key of B-flat major. It features four staves (treble and bass clef). The first staff (treble) starts with a melodic line marked *mp*. The second staff (treble) has a melodic line marked *mp*. The third staff (treble) has a melodic line marked *mp*. The fourth staff (bass) has a melodic line marked *mp*. The music is characterized by long, flowing lines with many ties across measures.

Adagio

Musical score for Adagio, measures 1-8. The score is in 3/4 time, key of B-flat major. It features four staves (treble and bass clef). The first staff (treble) starts with a melodic line marked *p*. The second staff (treble) has a melodic line marked *p*. The third staff (treble) has a melodic line marked *p*. The fourth staff (bass) has a melodic line marked *p*. The music is characterized by long, flowing lines with many ties across measures. There are triplets in measures 3 and 7.

Allegro giusto

Musical score for Allegro giusto, measures 1-8. The score is in 8/8 time, key of B-flat major. It features four staves (treble and bass clef). The first staff (treble) starts with a melodic line marked *f marcato*. The second staff (treble) has a melodic line marked *f marcato*. The third staff (treble) has a melodic line marked *f marcato*. The fourth staff (bass) has a melodic line marked *f marcato*. The music is characterized by short, rhythmic lines with many ties across measures. There are triplets in measures 3 and 7.

Allegro

First system of musical notation, measures 1-4. The score is in 4/4 time and B-flat major. It features four staves. The first staff has dynamics *f* and *mp*. The second staff has *f* and *mp*. The third staff has *f* and *mp*. The fourth staff has *f* and *mp*. The music includes eighth and sixteenth notes, with some measures containing triplets.

Second system of musical notation, measures 5-8. The score continues with four staves. Dynamics include *f*, *mp*, *p*, and *sf*. The music features a variety of note values and rests, with some measures containing triplets.

Third system of musical notation, measures 9-12. The score continues with four staves. Dynamics include *pp*, *p*, and *cresc.*. The music features a variety of note values and rests, with some measures containing triplets.

Fourth system of musical notation, measures 13-16. The score continues with four staves. Dynamics include *f*, *mp*, and *a tempo*. The music features a variety of note values and rests, with some measures containing triplets.

◆著者プロフィール

日高 剛 (ひだか たけし)

宮崎市出身。長崎大学経済学部を卒業後、東京藝術大学にてホルンを学ぶ。1996年よりオランダ・マーストリヒト音楽院に留学。ホルンをE.ペンツェル、W.サンダース、守山光三、山田眞、田原泰徳の各氏に師事。帰国後、2000年広島交響楽団に入団。その後、日本フィルハーモニー交響楽団、読売日本交響楽団を経て、2005年NHK交響楽団入団。2013年まで同団ホルン奏者を務めた。

ホルンアンサンブル「つの笛集団」、The Horn Quartet メンバー。「Variation for Horn」(フォンテック社)、「HORIZON」(カメラータ・トウキョウ/レコード芸術特選盤)「コップラッシュ60の練習曲」「ペロリー8つの練習曲」(ビットマップ社)等、多数のアルバムをリリース。東京藝術大学准教授、洗足学園音楽大学客員教授、国立音楽大学非常勤講師。

ホームページ <http://hidaka.conmoto.jp>

◆協力(体操指導・考案/映像・第1章)

中村純子 (なかむら じゅんこ)

高知リハビリテーション学院(理学療法科)卒業後、東京都養育院付属病院(現健康長寿医療センター)リハビリテーション部を経て、1993年より医療法人 愛誠会・昭南病院リハビリテーションセンター(リハビリテーション部次長)にて急性期から在宅訪問リハビリに関わる。2001年、医療法人 地塩会グループの総合リハビリテーション部長として病院、老人保健施設、特別養護老人施設、ケアハウス、訪問リハビリ、通所リハビリなどに関わる。現在はフリーの理学療法士として、中央大学保健体育研究所、武蔵野ホームケアクリニック(ターミナル在宅訪問リハビリ)での活動、及びアスリートの個別メンテナンス(八王子高校水泳、実業団陸上選手、身障水泳選手など)を行っている。東京藝術大学非常勤講師、高知リハビリテーション学院非常勤講師。

[引用] Maxim Alphons ホルンのための新しい200の練習曲集 第一巻、第二巻 より
Henri Kling 30の二重奏 より
中村克己 二重奏、四重奏 より

映像

演奏 日高 剛、庄司雄大、信末碩才、能瀬愛加、橋本佑香
指導 日高 剛、中村純子
協力 山田 大
撮影・編集 鈴木勝貴、齋藤 峻

みんなでステップアップ～吹奏楽楽器別教本 ホルン

編 著 日高 剛
制作統括 横田揺子
助 成 子どもゆめ基金
制 作 一般社団法人日本クラリネット協会
発 行 一般社団法人日本クラリネット協会
〒164-0013 東京都中野区弥生町4丁目6-13 ヤックビル3F
発 行 2016年1月31日
©2016 Japan Clarinet Association