

「呼吸」

〈呼吸の種類と支え〉

人の呼吸には、主に胸郭の拡張と収縮による「胸式呼吸」と、吸うときにお腹が膨らむ（横隔膜を下げる）

「腹式呼吸」の2種類があります。吹奏楽の中では腹式呼吸を意識して取り組むことが多いですが、実際は両方の呼吸を上手く使って演奏することになります。（胸腹式呼吸または中間呼吸という）

息を吸うと空気は肺に出入りしていますが、横隔膜の上下によって腹腔の内臓を押し出すため、あたかもお腹に空気が入りしているように見えます。腹式呼吸を単にお腹が膨らむ呼吸と勘違いしている人も多いので注意が必要です。

そしてよく耳にする「息の支え」とは『息を吐くとへこむはずのお腹をへこませないように吐く』

（通常と反対の力）ということです。

「呼吸」をきちんと理解した上で、改めてブレストレーニングや楽器の練習に取り組めば、きっと良い影響が生まれるはずです。

*息を使って音を出す楽器がほとんどの吹奏楽。自分の息を最大限に使い、コントロールすることが実は一番重要で、何より難しいことなのかもしれません。

ブレストレーニングはスポーツで言う筋トレやランニングにあたります。それができるようになっても直接、その競技の技術が高くなる訳ではありません。ただ、そこで培ったものは必ず競技の技術に活きます。もっと言えば、それを無しにして技術の習得は遠回りになります。一流アスリートたちも毎日のトレーニングを欠かしません。それが明日の夢につながると知っているからです。毎日続けよう！

ブレストレーニング①「自分の今の限界を知る」

1. ギリギリまで息を吸う・止める→もうちょっと吸う・止める→さらに吸って止める→一気に吐く
*早く息を吐きたいと思うまで吸う！
2. ギリギリまで息を吐く・止める→もうちょっと吐く・止める→さらに吐いて止める→一気に吸う
*早く息を吸いたいと思うまで吐く！
3. 深呼吸で息を整える。

ブレストレーニング②「コントロールⅠ」

- ①をやり、今度はカウントでコントロール（一定に）する。（8拍で吐き切る、吸いきる）
※吸いきる・吐き切ることが大事。

ブレストレーニング③「呼吸筋を鍛える」

- *吸う・吐くを一回ずつ本気で！本気でやると酸欠になります。無理はしないこと。

表付ける

ブレストレーニング④「コントロールⅡ」

- 8拍吸う→8拍吐く 4拍吸う→8拍吐く 2拍吸う→8拍吐く 1拍吸う→8拍吐く 半拍吸う→8拍吐く
*口の前に手のひらをかざし、一定の息が吐けているか確認する。
手を遠ざけていくことで負荷をかけることもある（クレッションド）その逆デクレッションドもある。

ブレストレーニング⑤「体を使ったブレストレーニング」

- A) 腕を伸ばす（肺を広げるイメージ）8拍吐く→8拍吸う（腕を横または縦に広げながら）→8拍止める
→8拍吐く（腕を元に戻しながら）4拍吸う→4拍吐く（深呼吸）
- B) 膝を曲げる（重心を下げる） 8拍吐く→8拍吸う→8拍止める→8拍吐く（膝を曲げながら）
→4拍吸う→4拍吐く（深呼吸）

ブレストレーニング⑥「道具（牛乳パック）を使って負荷をかける」

- A) 1拍吸う→8拍吐く→1拍インターバル
- B) 2人1組で行う。
8拍吐く→8拍吸う→4拍止める（片方は膝をつき腹筋を支える、片方はそこに寄りかかる）→16拍吐く