

# 黒坂先生へのメッセージ

3年 バートトランペット 名前

先日は、本当にありがとうございました。

2時間が終わってしまったとは思えないほど、密度の濃い時間でした。

私は、普段からやっているブレストレーニングでは、肺活量は、ある程度なのですが、いざ楽器を吹くとなると、息が全然足りなくなってしまう。

ですが、今回教えて下さったことのおかげで、しぜいの悪さ(とても猫背で、肩が肉がわに入りかじっていました)に気がつくことができ、うけに楽器を吹くことができました！

自分でもびっくりするほどかわりました。音域も1音広がりました。

今までは、「アブリュアか〜」、「口の形か〜」、「アハハア〜」とかとにかく言われていたので、息の大切さには気が付きませんでした。なのでこれからは、息づかいや、ブレスコントロールに重点をおき頑張ります。本当にありがとうございました。

# 黒坂先生へのメッセージ

3 年 パート Perc 名前 \_\_\_\_\_

今日は本当にありがとうございました。呼吸法がそんなに変わるのかなと思っていましたが自分でも分かるくらい姿勢がよくなっていてびっくりしました。僕は、フッシュスイムがなまらかにいそなくてとても悔しかったです。毎日家で練習しようと思います。キリンと人間のくわいの関節の数が一緒と知ってなつくなくうれしかったです。

0~10, 10~20, 20~30, 30~40, 40~50, 50~60, 60~70, 70~80, 80~90, 90~100  
のやつはすごく苦しかったです。でもすごいおなかに交わっている感じがしました。  
-10~0, 100~110 は本当に苦しかったです。

息止め競走の1回目はF1の人とやっや、はかり普段から楽器を吹いているので負けてしまいました。その分、2回目の方はPercは普段顔が空いているので変身で勝つことができました。

今回のドレスエケルサイズはとっても苦しかったですかとても楽しかったことができてよかったです。お忙しい中、本当にありがとうございました。

## 黒坂先生へのメッセージ

2年 バート バストパート 名前

おいそかしくいたが、わざわざ大船中のバスバが都  
に来て下さり、ありがとうございます。黒坂先生の授業は  
とても分かりやすく、とてもおもしろかったです。ニッシェル君  
を使って人の体のくみと呼吸がここからなっているなど  
実さい見せてみて分かりました。黒坂先生に一番おしえて下さ  
ったのが、肩こりなおしの方法です。私はキューバで  
吹いているのですが、毎回毎回肩こりに悩まされていま  
した。でも今日教えて下さり、家でもやってみたら、少し肩こり  
がなおってきました。これで集中して吹くことかできらのでき  
てくたすかりました。本生においてかしくいながらいらして下さり  
ありがとうございます(た。5/20に教わったことは今後  
生かしていきたいと思ひます。

## 黒坂先生へのメッセージ

2年 パートホルンパート 名前

この前は面白い呼吸法を教えてください、ありがとうございました。  
黒坂先生の授業は面白く、そして楽しく、授業(約2時間の  
授業)はあっという間に終わってしまったので、最後、もう  
少し授業を受けたかった。という気持ちがありました。  
黒坂先生に教わった呼吸法は楽器を吹くのに使うのは、  
もちろんの手、普段の勉強や学校の授業中などにも意識して  
やってみようと思いました。黒坂先生 本当にありがとうございました。  
また教えてもらえる機会があったら教えてもらえるのを嬉しいです。

# 黒坂先生へのメッセージ

3 年 パート ホルン 名前

5月20日はいろいろな事を教えていただいたりたくさん事を学ばせていただきありがとうございました。すごく勉強になり全てがわかりやすくてよかったです。そして2時間がとてもはやく感じました。

今回私が一番いんしょうに残っているのが「肺と呼吸の関係」というもので呼吸のたんがりがF、M、L、があるのは分かるけどより下のEがある事におどろきました。そしてたんの呼吸は「満息域」と「空息域」と「満息域」を使っているという事をしました。私はたんの生活でとくに集中して呼吸をいしめしたりして考えたりそういう事をしたことがなかったため今回いってよかったです。そして肺と呼吸も私は黒坂先生からお話をきくまではAが正しいと思っていてそれ以上に他のやり方をさがそうとしてきたりして、でも今回のお話をきいてC、D、Fはまま、G、H、I、が正しいという事をしってすごくおどろきました。それでこれからほかのやり方をたいていくいろいろなやり方をさがす事も大切な事だとして改めて思いました。ありがとうございました。

# 黒坂先生へのメッセージ

3年 パート SA\*

名前

先日是我たちに呼吸のこと、姿勢のこと等を教えていただき、  
ありがとうございました。私はいつも部活をしている中で特に姿をつけよう  
と思っていたのが、姿勢や演奏時をきちんと使いこなせるウスの方法で、  
いつもいろんな方からウスの姿をつけようように等注意されてきましたが、  
どれも私にとっては具体的な注意ではなく、抽象的な正直何が良くて  
何が悪いのかよく分かりません。そんな時に黒坂先生の「ブレスエクスサイズ」  
の指導があり、良い意味でとても衝撃的でした。私たちが無意識に行っている  
ブレスってこんなにも深いのか!!とか、腹式呼吸ってこんなに種類があるんだ!!等  
たくさん驚きと発見がありました。中でもやはり気になったのは「カサ」のお話を初  
めても「カサ」とはなんなのか、から始まり、「カサ」をするエクササイズまでとても興味深い  
お話をとても面白かったです。演奏しているときに時々「カサする!!」と言われることがあったので、  
合奏の合間などにできるヨルソングなどをこっそりやってみようかな、と思います。  
「カサ」ができるように落ち着くし、冷静になれるので「カサ」をするというのは良い事  
だなと感じました。ミッシェル君の説明などとても分かりやすく、とても面白かったです。ありがとうございました。

# 黒坂先生へのメッセージ

1 年 パート 未定 *Peru* 名前

黒坂先生へ

私は最初呼吸法を学ぶのに2時間も、とおどろいて  
いました。けれど、色々な話を聞いていくうちに、2時間  
たっていて、あ、という間を感じました。2時間という時間  
は、ゆくりとした時間の流れの中でおちついて呼吸について  
考えるための、時間だったのだと思いました。そして、いつか抜け  
てるのかなと思う私にも、カミがあるのだと感じて、ひたすら、  
カミを抜く授業をやっているうちに、私はねむくなっていました。  
2時間との間、私にもわかりやすく、かつ的確な言葉で呼吸  
やカミ、体のことを教えていただきありがとうございました。

# 黒坂先生へのメッセージ

2 年 パート Perc. 名前

講習 ありがとうございます。

講習の前「Perc. は関係ないかも」と思っていたが、講習を受けているときに、「これは Perc. パートにも関係ある」と思いました。

呼吸をして、指揮と管楽器と合わせる。そして、最高の演奏をする。でも、呼吸は普通に息を吸ってはいく。だけで何も考えなくて、

呼吸は、筋肉やさまざまな部位を使っているということを初めてしっかり意識することが出来ました。

呼吸法をたくさん紹介していただいて、立ち方や、腹式呼吸の種類など、知らないことが多かったです。

そのなかでも、満息域・空息域の関係が一番興味をもちました。

満息域は普段つかわれていて、空息域は普段つかわれていないということを知らなくて、他にも「へー」「そうなんだ」と思うことばかりでした。ここからの練習に生かしていこうと思いました。



# 黒坂先生へのメッセージ

1 年 パート Percy 名前           

このあったは、わざわざおきてくれたこと、ありがとうございます。  
この水から楽器が演奏できると肺活量が必要になってくるので、黒坂先生に教えてもらったことを活かしたいと思います。

あと、腹式呼吸の中で、私はA、ほかはTなので、Dにするよう意識をしたいと思います。

本当にありがとうございます。

## 黒坂先生へのメッセージ

2 年 パート ホルに 名前

先日はありがとうございました。  
いつもは「たくさんすってたくさんはく」という事と「のどをひらいて腹式で呼吸する」ということなどを意識しているこの前のように体の仕組みや自分の呼吸についてあまり深く考えたことがなかったのが初めて知ったことがとても多かったです。せいの事もおしえて下さってありがとうございました。日々の生活でも意識していいせいが身につくように努力しようと思います。  
教わったことがちゃんてきえるようになるように練習しようと思います。

## 黒坂先生へのメッセージ

1年 パート HR 名前 \_\_\_\_\_

先日は、ありがとうございました。

私は、楽器を吹く時どうしてもかたに力が入って  
しまつて、うまく吹く事ができませんでした。

でも、黒坂先生に教えていただいた、力みを取る  
方法をやっていると、前より楽器がうまく吹けるよつに  
なつた気がします。

これから、力みを取る方法など、教えていただいた事を、  
色々な所で活用していきたいと思つています。

# 黒坂先生へのメッセージ

1 年 パート H

名前

こんにちは。5月20日に呼吸法を教えてください。とても勉強になりました。

私が一番びっくりしたことは、最後にやった「四つの腹式呼吸」です。腹式呼吸というとAのAこつがベストで、楽器を吹く時も、この吹き方が良いと思っていました。でも、先生が「本当は、しかりなんでしょう。」と言って、「そうなの!？」と本当にびっくりしました。

これからは先生に習った、やり方で、上手になれるように、この日の事をいかして、頑張っ、続けたいと思いました。おいそがしい中、来て下さい。本当にありがとうございました。

## 黒坂先生へのメッセージ

3 年 パート Frombone 名前 \_\_\_\_\_

先日はお忙しい中、私達のために大忙までいらして下さり、ありがとうございました。

黒坂先生に教えて頂いたことは、なんとくしか知らなかったようなことや、初めて知るようなことはかりで私達にとってとても興味深い、新鮮なものでした。中でも一番驚いた事が、多くの部員が言うように「腹式呼吸のやり方」についてでした。今までは「へこつぶ」が絶対に正しいものだと思ってやっていたので、今は「まま」な呼吸法に切り替えるのに苦勞をしています。。。実は最近私は、お腹を膨らませた時よりもへこませた時の方が、自分のお腹に沢山息が入っている気がして悩んでいたのですが、「四つの腹式呼吸」の中に「へこ」という選択肢があって少し安心しました！これから「へこま」の呼吸法を意識して私のお腹を吹奏楽向きのお腹にしていきたいです！！

また、ジョルダリングやマジックコイル、ポットミングがとてもわかりやすく、面白く、そして効果を実感できました。（フィッシュスイムも新しい感じで楽しめたのですが、難しく、当日も今もなかなか上手くできた気がしませんが）

しかしなんとかあの2時間で、ちよとですが、本当に力みが出たような気がしました。黒坂先生に教えて頂いたことを、これから練習、また日常生活にとりいれて、どんどんモノにしていきたいです！！ よろしくねば。

また大忙にいらして下さい。私はその時まで「へこま」を習得しておきます。 本当にありがとうございました。♪

## 黒坂先生へのメッセージ

3 年 パート トロンボーン 名前

この前はありがとうございました。私は部活や家で先生の言ってくださった「フィッシュイム」や授業中とかにも「ホトミンゲ」をこっそりやってみたりしています。でもまた「アサコ」「ラカコ」の70%とか20%とかの息の配分に困ります。あと身体の芯が曲がってしまってカカ入ってしまう。姿勢が悪いからなので次は先生に「姿勢正して」と何回も言わせないようにしますのでもっと機会があれば来てほしいです。あと口の「ふくまみ」呼吸を何回も練習して安定感のある演奏ができるように日々努力をしますので応援してください。そしてまたいつか機会があったらまた来て下さい。岩田先生の言っていた汗が出るような呼吸練習というのが非常に興味があります。その時は教えていただきたいです。部員一同待っています。ありがとうございました。

## 黒坂先生へのメッセージ

3 年 パートトロンボーン 名前

5月20日はありがとうございました！最初、「交響的呼吸法」と聞いた時に全く想像が付きませんでした。その後、少し想像していたのですが、黒坂先生の講習は想像していたのと違っていました。黒坂先生の説明はとても分かりやすく、「そうなんだ。」と理解することができました。時には、みんなが笑顔になる場面があり、とても楽しかったです。私は驚くことばかりだったのですが、一番驚いたのが「楽巻を吹く時はふくまふくまが良し」でした。これから、「ふくまふくま」を実践していこうと思います。アサコ、フカコヤ、フィニッシュスインなどもやっていきます。とてもたくさんの事を教えて頂きありがとうございました！これからも頑張っていきます！！

## 黒坂先生へのメッセージ

2 年 パートロビンボーニート 名前

黒坂先生から教わったことで一番びっくりしたことは、やはり「ハニツツ」より「はくまま」(へ=まま)のほうがいいということでした。私はずっと「ハニツツ」がいいと思っていたんですけど、そうではないといゆゆ家でやってみたら「へ=まま」でした。正直自分でもびっくりしました。今からでも意識してやってみたいと思います。

「アサコ」と「ウカコ」もなるべく2日に1回はやって感覚をつかみたいと思います。

フィッシュスイムは作ったあとおしどかスッキリしたのでとても難しいけれどもこれからもやってみようかなと思います。

今回の授業であたりまえだと思っていたことが、そうではないかたたり初めて知ってダメになったこと、それ以外にもとてもたてさんのことを学ぶことができてとてもうれしかったです。わかりやすく楽しい授業を受けることができて本当に良かったです。

ありがとうございました。



# 黒坂先生へのメッセージ

1 年 パート 7 名前 \_\_\_\_\_

この間は大中来て教えてくれてありがとうございます。  
黒坂先生に教わった事を今後頭に入れて生かしていけたら良い  
と思います。そして、今まで知らなかった事や意識していなかった  
事もたくさんあり、知ったりする事ができてとてもうれしかったです。  
そして、その全てが勉強になりました。  
また、大中来れる日があったらまたいろいろな事を教えて下さい。

# 黒坂先生へのメッセージ

1年 パート 7 名前 \_\_\_\_\_

日曜日の午後のお急がしい時間に、呼吸法のさまざまなことを教えていただき、ありがとうございました。

私が、黒坂先生に教えていただいた、一番印象に残っているのは、本当の楽な立ち方でした。なぜなら、この立ち方をやった時、本当に楽だったからです。少しからゆら動いてしまうのが、少しポーズとして気持ち良かったです。

この立ち方をやると、少しだけ、姿勢が良くなったような気がしました。本当にありがとうございました。

# 黒坂先生へのメッセージ

3年 ハート Bass (Tuba) 名前

先日は、お忙しい中、指導ありがとうございました。今まで知らなかった新しいことも沢山教えて頂き、とても勉強になりました。特におどろいたのは、腹式呼吸を「ふくま」でやることで、今まで正しいと思ってやっていたことが本当は違うことに、とてもおどろきました。これからはこの「ふくま」を意識して呼吸をしようと思います。また、新しくパートに入る1年生にもしかりこの「ふくま」を教えてあげるようにしたいと思います。他にも、フレッシュリズムや4チャイルドアイム、ショルアリにグナなどはじめてやるものが沢山あり、とれもかめをととても簡単は方法だったので、これからの練習に取り入れていきたいと思ひます。貴重なお時間ありがとうございました。

## 黒坂先生へのメッセージ

2年 パート フレイト

名前

呼吸法について教えてくれた事でありがとうございます。

今回 いろいろなことを教えてもらってわからなかったこととか知らなかったことがよくわかりました。

またすばやくわかりやすい説明をしてくださったのですぐに理解できました。

私は呼吸を深くしたかったので今回教えてもらった練習方法を続けていけば呼吸がもっと深くなるんじゃないかと考えていたのでこれから毎日やっていければいいなと思いました。

今回のことを練習でいかして今よりもっといい姿勢や呼吸法をできたらいいと思います。

ほんとうにありがとうございます。