

日本伝統音楽の基礎的教授法について

—— 尺八の音楽教育導入への基礎的アプローチ ——

筒石賢昭*

音楽・演劇講座

(2008年6月18日受理)

TAKESHI, K.: A fundamental approach of teaching Japanese traditional music – A case study of basic *shakuhachi* teaching in Music Education –. Bull. Tokyo Gakugei Univ. Arts and Sports Sciences., 60: 11-30. (2008) ISSN 1880-4349

Abstract

The topic of this study deals with the development of a fundamental approach of teaching Japanese traditional music. The *shakuhachi* is a Japanese bamboo flute with 4 finger holes in the front and 1 thumb hole in the back. It is a very simple instrument and is played without a reed. It is originally made with bamboo, but now it is made of vinyl pipe, and easy to carry it. It is a religious or spiritual instrument, and effective breathing is required to play. Various expression of sounds such as *meri* [lower tone] and *kari* [higher tone] is possible to play. I have been teaching several *shakuhachi* courses at Tokyo Gakugei University. The courses open for international class, the graduate class, and citizen's seminar. The other hand I have been doing social activities with professional *koto* and *shamisen* player and students at many schools. I demonstrate a basic *shakuhachi* training method using two to five tones in Japanese traditional children's songs, and Japanese *warabeuta* [traditional children's songs] and *minyo* [folk songs]. Students study how to make sound, then will be to play a simple piece. Also they will be able to study Japanese cultural background through to *shakuhachi*.

Key words: *shakuhachi*, teaching method for *shakuhachi*, Japanese traditional music, breathing

Department of Music & Drama, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan

要旨: この学習は日本伝統音楽の教授法のうち尺八の教授法の基礎的なアプローチを扱っている。尺八は前面に4つの孔後ろに1つの孔がある竹の笛で、リードがない素朴な楽器である。オリジナルは竹で作られているが、現在はビニールパイプのものあり、持ち運びがしやすい。もともとは宗教的で精神的な楽器であり、演奏するためには効果的な呼吸法が必要である。メリヤカリのような多様な表現も可能である。著者は東京学芸大学のいくつかのコースや公開講座で教えている。そのコースにはインターナショナルな学生も含まれている。そのほか箏や三味線の演奏家や学生と組んで学校でいろいろな社会的活動をしている。学生は音作りができると、そこから作品を演奏することができる。また尺八を通して背景にある日本の文化を学ぶことができるだろう。

* 尺八都山流師範 竹号 筒石賢昭山 東京学芸大学音楽・演劇講座

はじめに

平成10(1998)年12月に告示された「学習指導要領」によって学校教育では日本伝統音楽を制度的に取り入れることになった。¹たとえば中学校では、「和楽器の指導については、3学年間を通じて1種類以上の楽器の表現活動を通して、生徒が我が国や郷土の伝統音楽のよさを味わうことができるよう工夫すること。」とされた。これは明治以来の我が国の音楽教育の歴史の中でも極めて画期的なことであり、これまで西洋音楽主体の狭義の音楽から出発してきた音楽教育に大きな楔をうつことになった。

伝統音楽重視の考え方の傾向は平成20(2008)年3月の「新学習指導要領」の公示にも引き継がれている。事項として、「我が国の伝統的な歌唱や和楽器の指導については、言葉と音楽との関係、姿勢や身体の使い方についても配慮すること。」が追加された。

歴史的には、小泉文夫(1978)²、茅原芳男(1979)³、柴田南雄(1994)⁴、小島美子(1997)⁵等によって我が国の音楽教育へ日本音楽の導入が指摘されたり実践されてきた。土田貞夫(1969)⁶が提唱していた日本音楽による音楽教育の主張も、単に欧米文化に対抗するための民族的伝統主義の主張と異なり、もっと根底的な世界認識の基本からでていると思われる。

「学習指導要領」に見られるようにようやく伝統音楽を学校カリキュラムに制度的に導入するという方向性は意義のあるものであるが、しかしながら教育現場の状況や、その指導者たちを養成する教員養成大学においてはその体制が整わないために、模索している段階である。特に音楽教師が殆ど西洋音楽教育で教育されてきたこともあり、いかに大学の教員養成のカリキュラムを構築するかということと教師の邦楽に対する研修にかかっていると看做しても過言ではない。

近年学校教育現場においても山内雅子(2001)⁷や清水宏美(2003)⁸等優れた実践が見られるようになってきているが、平行して理論的な教則体系、技術指導の体系などの実践的研究の蓄積も必要である。中でも尺八に関しては音を出すこと自体が難しく、学校現場での事例は少ないので今後の課題でもある。

尺八に限らず邦楽教育の場合学校教育における限られた時間と設備のもとでは、何はともあれ指導者が日本の伝統的芸道の基本である心・技術・体(身体)のコラボレーションによりその音楽や奏法を理解するあるいは理解しようとするのが何の楽器であれ先決問題である。表現の深さは別として、すぐに音は出るリコーダーでも子どもたちは小学生から何年も学習しているのである。もし理解出ていなければある程度分かるまで稽古(芸に励む)するのが指導者の責任や努めであろう。尺八の世界でいう「首振り三年コロ八年」⁹である。

本研究では、日本伝統音楽楽器の中でも尺八に焦点をあてた教育的アプローチについて論を展開する上でさまざまなレベルでの尺八教授の実践をふまえて、基礎的教授法を提案することを目的とする。尺八についての教材は、教科書レベルでは小学校で「春の海」、中学校では「鹿の遠音」が知られる。しかし両方とも鑑賞教材である。尺八曲は聴いても良いが出きれば表現することによって一層味わいが増してくる。ここでは音作り等を通して、日本の伝統的な精神性、身体性(姿勢・呼吸)を考えるきっかけになることを意図している。

1. 研究の背景と音楽教育への適用

ここで扱う日本の伝統的な楽器尺八については、一尺八寸管を標準管とする。明治4(1871)年に、普化宗や虚無僧の特権が、明治政府によって廃止され、それ以前の法器から一般の人でも自由に吹ける楽器になった。一般的には難しい楽器と思われている面もあるのに、なぜ音楽教育に取り入れる意義があるのか、という問いについて筆者は次のように捉えている。

(1) 日本の芸道に関する精神性関連から

我が国における伝統的芸道論として著名な宮本武蔵(1585～1645)の『五輪の書』¹⁰のなかで、技術の鍛錬ということについて、「千日の行を鍛とし、万日の稽古を錬とす。」という箇所がある。これは主に剣道の世界で使われているものであるが、尺八にも当てはまる。芸道も稽古という用語を使ってきたのである。江戸時代には、虚無僧が尺八を吹いて修行した。尺八は読経の代わりに吹く法器(仏具)であったのである。尺八には、「一音成仏(いちおんじょうぶつ)」¹¹という言葉がある。尺八は、音楽という意識はなく修行の一種であったかもしれない。禅宗の言葉「吹禅(すいぜん)」¹²がこれを言い表している。普化尺八においては乙音の口音である最も重要な音である壺越(いちこつ)の一音を出すのに生涯をかけるといったものが確かにあろう。この場合精神性というものが見て取れるのである。しかも作音楽器である尺八に

おいてこの音は吹けば自然と出る音ではない。無から探り当てなければ鳴らない音なのである。従って音を体験的に知ると言うことが極めて重要になってくるのである。

明治に入って尺八の流派の一つ都山流の流祖である中尾都山¹³は、尺八の吹奏にあたって必要なこととして、「精神を高潔にし、心を落ち着け、虚心平気にして吹奏曲に対することである」としている。

尺八を一気に世界に広めたとされる武満徹（1967）「ノベンバーステップス」のニューヨークでの初演の時に尺八を吹いた尺八演奏家横山勝也は、「尺八の道は武士道に通じる。覚悟と勝負の道である。強くなりたい。うまくないたいことはむろんのことだが、それにも増して強い精神力を獲得したいと思った。自分の限界を超える努力を怠らぬことである。一生修行の心構えを海童先生から教えられた」¹⁴と述べている。

(2) 身体性の観点から

身体性と言う語は、音楽美学者土田貞夫¹⁵も重視しており、「演奏技術が成り立つに必要な、そしてそれなしには演奏も演唱もあり得ないところの身体性を考えることは、やがて演奏そのものに直接に関連していることになるからである」¹⁶と述べる。「新学習指導要領」でも身体や姿勢について述べられているのは大いに評価される。

① 姿勢

中尾都山（1908）¹⁷は、姿勢について次のように述べている。（アンダーラインは筆者）

・・・先ず第一に聴く者の目に映るのは奏者の姿勢であります。それ故にいかなる名手といえども見苦しい姿勢は聴く人をして不快感を与え、如何に見事な演奏であっても、その名演技は半減するものである。従って尺八を吹奏するものは第一に姿勢に注意しなければなりません。

立奏の場合は適当の位置に譜面台を置き、その前に直立し、左足で体重を支え、右足を少し右斜に開き下腹に力を込める。

座奏に於いても身体を曲げず、両膝を適当に開き、背筋を真直伸ばし、胸を張って正座し、下腹に力を込める。

腰掛けの場合はなるべく浅く腰を掛け、下腹部に力が入りやすいようにすること。両足は自然のままに開くこと。いずれも、身体を振って表紙をとったり、或いは無意味に振り動かしてはならない。甚だ見苦しいので堅くつつしんで欲しい。・・・

これに見られるように、下半身の安定を強調している。このことは日本の他の芸能の姿勢にも通じることで、齊藤（2003）は、「腰が定まっていなくて、上半身で姿勢を支えなければならないので、肩や背中に余分な力がかかり、集中力も続きません」と教室での授業の開始の際にも有意義であるとしている。齊藤は同書で息の道を作るのは、精神にも非常によいとしている。¹⁸このことから日本の芸能表現に見られる身体性は、下半身特に足腰をしっかり鍛え、ぶれのないどっしりとした姿勢を理想としていることが言える。

② 呼吸の観点から

呼吸法は腹式呼吸が大原則である。特に日本独特の丹田呼吸法（正しくは臍下丹田呼吸法）と呼ばれるものである。齊藤（2003）によれば、腹の丹田といわれる箇所を軸にして、息をゆるく吐く。腹力を鍛えるのに適した呼吸法とされている。¹⁹横山勝也（1994）は、尺八の呼吸法を次のように述べている。

・・・可能な限り鼻から吸う。何故ならば口で呼吸する為には、更に大きく口を開けなければ据えない。吸った後また吹く口形に戻す。この戻す時間が微妙な間のずれとなって曲調をそこなう。更に口中が渇く。・・・鼻から吸えば口は、吹く口形ないしは閉じたところから直に吸うことが出来る。口形を整える必要必要がなく、間もくずれない。音出しもより安定するし、口中も渇かない。・・・²⁰

尺八を演奏するのにこの深い呼吸法のマスターは大切である。筆者の体験から尺八の初心者は例外なく、息を早く使い果たしてしまう。これは楽器が鳴らないために焦って大量の息を歌口に向かって強く吹きかけることから起こる現象である。基本的に声乐と同じで、如何に長くコントロールして吐くと言うことが課題になる。脳生理学の立場から吐く息を長くしていくと集中力が増し、脳の動きが活性化するという説もある。²¹一方で初心者は尺八の音を出そうとして必死に息を吹き込んでいると酸欠（実際は「過呼吸状態」）になることもある。これは短時間に何度も呼吸を繰り返すことによって、血中酸素量が増えずに起こる症状である。オーボエとは逆に管楽器の中でも特に息が音に変換される効率が低い尺八は息のコントロールが難しい楽器である。尺八の演奏家である菅原（2000）は、「音を鳴らすのに必要な要素は息の流量とスピードです。しかし一度に出せる息は肺活量という限られた量の中でしか出せません。そこで頼らなければならないのがスピードです。少ない息でスピードを出すには唇の穴を小さくしなければなりません。そこを高速で通過する息を

得るためには息圧が必要です。この息圧のバランスを取るのが『息を留める』意識と『腹圧を上げる』意識です²²と述べている。この呼吸法は、斉藤の『呼吸入門』の「吸って、留めて、吐く」の3つのアプローチを尺八の演奏法にも活用できることでもある。従っていかにして呼吸法をマスターするかが極めて肝要になってくる。尺八は斉藤の言う日本人の「息の文化」²³の結晶でもある。

(3) 楽器の持つ特性から

① 尺八の素材

「尺八」という用語は、唐の標準管の長さ一尺八寸に由来するもので、正倉院に756年に最初に宝物が献納された際の目録にも、「尺八」と記されている。

尺八の素材についてももとは天然の真竹であり、極めてシンプルな構造である。竹筒に息を吹き込むだけの極めて単純な楽器である。竹の根元から一尺八寸の先端に切り込みを作って歌口とし、前面に4つ裏面に1つ計5つの穴を開けただけの素朴な楽器である。息の流れをそのまま吹き込み、奏されてきた極めて日本的な楽器である。このシンプルな構造こそが音作りの際に奏者の技術が反映されることになり重要であると考えられる。西洋楽器のフルート（バーム式²⁴）やクラリネット（バーム式²⁵、エーラー式²⁶等）のように途中楽器の改良もせず、楽器の素材形状も昔のままである。そのことは逆に正しい構え、息の使い方等を行わなければ音が発せられないことでもある。吹き口（歌口）に向けて、息の強さ、楽器の吹奏時の角度等を基本に忠実に何回も反復してやっと鳴る楽器でもある。この最初の段階を慎重に行うことが重要である。このことを指導者や教師が分かっていないために、音を出す事がなかなか難しい→とっつきにくいというように悪循環を繰り返していくことが多かったのである。それは尺八が非常に難しいのではなく、一般的な指導法、特に学校教育に置ける指導法が確立していなかったというのが原因である。今回の研究で少しでも尺八音楽の素晴らしさに出会ってもらいたいというのがささやかな出発点なのである。

土田は尺八のメリ、カリの技法に見られる現象など、その音の豊かさにはかつて来日したヒンデミットなども驚嘆したことから、尺八の雑音と楽音との無差別的親密性は、音楽における音が無限に豊かであるべきことを示しており、限定され、類型化された音による音楽の不自由さを改めて西欧の人々に意識させた。と述べている。²⁷

現在では尺八は天然の素材の他、合竹、木製、プラスチック製のものなどさまざまに製品化されている。特に尺八を市販の塩化ビニールパイプ等で児童・生徒に自作させることもでき、また持ち運びが容易であるという点もあり体験学習レベルで試行しているところが増えてきた。また専門の尺八団体も学校教育用に尺八の教則本を刊行したりワークショップを開いているところも多くなっている。²⁸海外では日本を表す特徴的な音として人気が高い。

② 音の発声（音）原理

尺八の音の出る原理は、リコーダーと同じである。しかしリコーダーのマウスピースに吹き込まれた息は、自動的にエッジに当たりエッジの外側と内側に息が分離して鳴るのに対して、尺八の場合はリコーダーのエッジの部分に当たる所に息を当てなければならない。リコーダーのような息の流れを作れば必ず鳴るようになるのである。

また良く鳴らない学習者については口の形が悪い場合も考えられるので、空き瓶を口に当てて「ポー」と鳴らすことも良い方法である。それでも鳴らない場合は、当てる位置や角度を慎重に微調整をしながらすすめていくと必ず鳴る場所が見つかるのでその位置を見て信頼のおける専門家に見てもらおうと良い。尺八はリコーダー、三弦、バイオリンと同じように作音楽器であるので、その音を出すという行為（精神性、息づかい、指使い）が強く要求される。音程（音律）を自らの息を使って、微妙に変化させ、しかも微音程をすり上げ、すり下げ（ポルタメント）や強い息（ムラ息）で出すことも出来る。指使い（フィンガリング）においてもリコーダーのように全部閉じるか半分開けるレベルよりもっと細かく、四分の三程度開けたり、指の位置を空中においてすかしたり、更に同じ高さの音でも指使いを替えて（ハとヒ）音色に変化を持たせ、更に顎の角度（メリ、カリ）により微妙な音程を生み出していくという、楽器の持つ素朴さと演奏技法の奥深さが、西洋楽器と比べてみても大きな特徴であり魅力であると言える。

楽器に関して、半音の音を正確に出すということで7孔尺八も使われることがあり、歌口にマウスピースを使う試みもなされている。しかしリコーダー風のマウスピースをつけることには筆者は反対である。『五輪の書』の『地之巻』を参考にすれば「諸道具につけても、うり物にこしらゆる心、花実の二つにして、花よりもみのすくなき所なり。」と述べている。これらの道具を尺八の歌口につけることによって簡単に音が出るが、本来の尺八の持っているメリ、カリ音が出せないからである。要するに楽器が鳴る発音源をリコーダーの様なものにしていただけである。このような形であれば、アルトリコーダーを尺八の様な感覚で吹いた方がまだましである。

本物 (authentic) の発声原理にこだわることは尺八の王道であり、結果的に尺八を理解することの早道である。7孔尺八についてはプロの演奏家でも使っている人がいるが、あくまで5孔尺八をマスターするのが先決であると筆者は考える。

(4) 日本音楽の特徴から

尺八音楽に限らず日本音楽には西洋音楽とは異なった「間」や「ノリ」の意識がある。「間」とは、茅原 (1994) に依れば、「字義的には、『音と音との間隔』『ある時点とある時点との間隔』『休符』などを意味するが、主にリズムや拍子さらに拍説・速度・タイミングなどに関わる用語としても用いられており、特に邦楽の特徴として重視している」²⁹「リズムでもあり、テンポでもあり、タイミングでもあるという日本独特の時間的概念である。」³⁰ 特に尺八は音が発せられるまでに少し時間がかかるために、西洋音楽のような定期的に拍を刻む音楽とは別の次元の音楽である。仏教における声明のような悠然としたメロディの進行が見られる。もともと宗教音楽である尺八の古典本曲の旋律は、声明に通ずるものがあるのでこれらの関連は明らかである。また合わせのように例えば『鹿の遠音』のように呼吸を整える。「ノリ」は、音楽に乗ってくるという意味である。掛け合いの妙である。

このことはインド音楽とも共通するもので、インドのシタール奏者、ラビ・シャンカールは「日本の音楽には『静寂』、つまり音の隙間がある。インド音楽との共通点です」³¹と述べている。

曲の進行についても同様である。尺八の本曲は一定の拍やリズムで進行しない音楽である。スローテンポで開始する曲が多いが、途中で様々に変化が見られる。日本の芸で言う「序」「破」「急」である。

尺八の音律は、他の日本音楽の楽器と同様平均律には依っていないので、調を替える場合は違う管の尺八を使用する。基本的に移調楽器である。特に民謡の演奏を行うときは歌う人の声に合わせて、尺八を変えて吹くことになる。民謡尺八の演奏者は何本も尺八を持っているのは常識である。また途中で転調する場合などは持ち替えて吹くのが一般的である。

(5) 現代音楽・国際性の観点から

現在海外における尺八演奏家や愛好者が増えている。筆者の東京学芸大学における講座も、半数は外国人である。楽譜も尺八譜 (ロツレチ楽譜) に加えて国際的には五線譜も使うことが多い。現代作曲家の五線譜で書かれた作品も多くなっている。尺八のホームページも英語で書かれたものも増えている。このように日本の風土で生まれた尺八であるが、今や世界に広まっており、ジャズとのセッションも増えている。筆者もこれまでの経験からそのことを実感している。様々な作曲家が音の素材として尺八を使う例も増えてきている。

(6) 教授・学習論から

指導者論から言えば、日本の伝統的芸道は、良い師匠 (教師) と学習者 (弟子) の関係を重視する。師匠 (師範) は誰でもなれるものではない。資格・実力の伴った人が担当する厳しい社会である。従って師匠は学習者のモデルになろうとする恒常的な意欲をもって芸に励まねばならない。

2. 伝統的な音楽理論と教材曲の学習

(1) 音楽理論

都山流の創始者中尾都山は『都山流尺八楽の楽理の手引』(1949) の中で次のように述べている。³²

・・・近時邦楽が、其音楽理論の合理的研究を、演奏の実際に応用する様になって、益々普及進行しつつある事は誠に喜ぶべき事である。門人故竹琳軒楽士藤井隆山君は夙に此の点に思を致し、邦楽楽典殊に尺八楽典の典拠として著述の未だ見るべきものがなかった時代に、既に本書を著し都山流尺八楽理の手引と題し、斯道研究者の為に裨益した事は周知の如くである。・・・

その中で扱われている内容は、以下のようになっている。

第一編 準備知識

緒論

第一章 音律

第二章 尺八音符

第三章 三弦の調子

第四章 箏の調子

第二編 旋律編

概要

第一章 三分損益

(イ) 協和音

(ロ) 三分損一 (順八)

(ハ) 三分益一 (逆六)

第二章 俗楽の五声

(イ) 上原六四郎の俗楽旋法

(ロ) 陰旋法音階の組織

第三章 旋律

(イ) 基本旋律

(ロ) 転調および移調

(ハ) 統一された旋律論

(ニ) 箏曲の旋律

(ホ) その他の旋律

第三編 楽理問題の解き方

第一章 計算問題

第二章 暗算法

第三章 作譜問題

第四章 作曲

(イ) 作曲の基本

(ロ) 表情について

(ハ) 箏曲と地唄について

(ニ) 本曲について

(ホ) 和声について

第一編では、尺八の準備知識である。第1章では、12律の音律を楽典の基礎としている。第二章は音律の表し方をカタカナ譜(ロチレチハ)で表す事を説明している。第三章では三弦(三曲界では三味線のことを三弦と呼ぶ。これに対し尺八は竹という。)の本調子、二上り、三下り等を述べている。第四章は、箏の調子と尺八の対応を説明している。都山流では三弦、箏との合奏も多く、これらの調弦と律への基本的理解も要求されるのである。

第二編では、日本音楽の特徴について、中国音楽との比較から述べてある。第一章では、東洋の音階の基礎となる和音の考え方について、三分損一(順八)と三分益一(逆六)について説明している。第二章では、上原六四郎の俗楽旋法で田舎節、都節、さらに都節である陰旋法を詳しく説明している。第三章では、基本旋律について尺八の吹奏と作曲において極めて重要なものでよく理解し記憶が望まれるとした。転調と移調について箏の転調、三弦の転調、箏曲の旋律に触れている。

第三編の第一章では、具体的な問題例と、回答例をだして説明している。第二章では両手から即座に答える方法を教えている。第三章の作譜問題では、旋法や転調と絡めて実際の作曲法の背景について説明している。第四章では、拍子、旋律、曲節、曲想の観点から具体的に作曲の方法について説明している。続いて箏曲と地歌について前歌、手事、後歌に例をとって述べている。また本曲について、和声の関点から邦楽の可能性について述べてあるのは興味深い。

(2) 尺八の曲の分類

一般的に都山流では、「本曲」「古曲」「新曲」の区分を用いる。

「本曲」とは、伝統的に尺八の独奏、または尺八二重奏曲である。「古典本曲」とも呼ぶ。

琴古流では、中世～近代（明治以前）に作られた曲で、初代黒沢琴古（1710～1771）が日本各地の虚無僧寺に伝わる楽曲をまとめたもの。

例 「巢鶴鈴慕」、「鹿の遠音」、「一二三鉢返」など。

都山流では、中尾都山らが作曲した曲、尺八独奏曲または尺八二重奏曲をさす。

例 「木枯」、「岩清水」、「寒月」

「古曲」とは、中世～近代（明治以前）の箏曲や地唄用の楽曲を、尺八向けに編曲したもの。本来尺八のために書かれた曲でないで、本曲に対して外曲（がいきょく）とも言われる。箏曲の箏（箏、琴）や地唄の三弦との合奏曲が多く、三曲合奏で用いられる曲。

例 「千鳥の曲」、「六段」、「笹の露」

「新曲」とは、明治時代以降、西洋音楽の要素を取り入れて作曲されたもの。

従って「春の海」（宮城道雄作曲）も分類では新曲である。ただし、宮城道雄の楽曲はすでに“宮城曲”として古典スタンダードとして扱われることも多い。

例 「飛躍」、「秋の調」、「初鶯」

(3) 指導者の技能レベルと職格

都山流では、演奏と指導者のレベルとして、初伝、中伝、奥伝、皆伝、准師範、師範、大師範、竹琳軒という職格になっている。専門的に教えられる指南の資質としては、准師範以上の資格が必要である。准師範と師範の職格の為には理論と実技試験がある。准師範試験では学科と吹奏実技を要求し、師範試験は演奏実技だけである。准師範と師範の間には満三年の期間を置いている。もちろん競争試験ではなく一定のレベルに到達しているかどうかをみる資格試験である。

技能のレベルについて、都山流技術担当森田耕山によれば、段階別の尺八の履修曲目は以下の通りである。

初伝級

本曲

「音符解説」「やまびこ」「山の朝」「練習曲1・2・3」

古曲

「黒髪」「金剛石」「摘草」「八千代獅子」

新曲

「そよかぜ」「初音」「三段の調べ」

中伝級

本曲

「八千代」「平和の山河」「若葉」「若人の喜び」「和光」「朝緑」「朝の海」「瑞光」「磯の松風」「頌和楽」

古曲

「六段の調べ」「千鳥の曲」「最中の月」「岩上の松」「夕顔」「ままの川」「末の契」「けしの花」「茶の湯音頭」「秋の言の葉」「越後獅子」

新曲

「春興」「遠砧」「千代の寿」「北海民謡調」「春の夜」「編曲八千代獅子」「都踊」

奥伝級

本曲

「潮風」「磯馴松」「湖上の月」「夕月」「紅葉」「青海破」「霜夜」「峰の月」「木枯」「朝風」「秋風吟」「夢路」「秋桜」「十五夜によせて」「ふじ」「さくらさくら」「万華鏡」「花也」「七夕」「芙蓉」

古曲

「みだれ」「磯千鳥」「長等の春」「御山獅子」「今小町」「萩の露」「笹の露」「新浮舟」「船の夢」「尾上の松」「楫枕」「松竹梅」「夜々の星」

新曲

「虫の武蔵野」「高麗の春」「虫の楽」「春の訪れ」「せきれい」「初鶯」「泉」「田園の春」「春の海」「秋の調」「春の恵み」
「複協奏曲」

皆伝級

本曲

「岩清水」「寒月」「懐月調」「鶴の巢籠」「夜の懐」

古曲

「青柳」「七小町」「五段砧」「若菜」「残月」「八重衣」

参考：平成20年新都山流施行の東京師範職格検定試験実科(実技)課題曲

本曲

「岩清水」「寒月」「夜の懐」「青海破」「木枯」「霜夜」「峰の月」

古曲

「残月」(峰崎勾当作曲 本調子 平調子)
「八重衣」(石川勾当作曲 本調子 半雲井調子)
「青柳」(石川勾当作曲 本調子 半雲井調子)
「七小町」(光崎検校作曲 本調子 半雲井調子)
「若菜」(松浦検校作曲 二上り 平調子)

新曲

「複協奏曲」「飛躍」(六寸管 久本玄智作曲)
「秋の調」(六寸管 小林愛雄作歌 宮城道雄作曲)
「花紅葉」(宮城道雄作曲 二上り 平調子)
「鶯鶯」(大和田建樹作歌 宮城道雄作曲 雲井調子)

このように尺八樂に対して、古典から新曲まで幅広い領域の演奏と実力を試される。

3. 尺八の基礎指導法

(1) 段階別指導法—楽器の構え方と呼吸法の指導

本来は座奏であるが、学校の場合は椅子奏、立奏が一般的である。一番多い椅子奏の場合は、椅子にお腹で支えて腰掛けて、背中がもたれないようにする。

以下筆者が感じた、指導上の問題と対処法である。

- ・楽器と口の位置に注意して尺八と口の角度90度からゆっくり下げて楽器がなる場所を探す。(手鏡を使って確認しながら行くと良い)
- ・鳴らない場合はペットボトルやビール瓶を口に当てて鳴るようにする。(その時の感覚を体感する)
- ・学校で習ってきたリコーダーとの比較の中で話をする。(リコーダーは歌口の構造(ブロック)によって初心者でも簡単に音が出せるが、フルートと同じく、奏者が自らの口形(アンブシュア)によって吹き込む空気を調整しなければならない。従って尺八で音を出すには熟練が必要である)
- ・腹式呼吸³³を徹底する。
- ・腹圧を上げる。(腹式呼吸と関連するが、体全体はリラックスするが、腹圧を上げることは声楽と同じで特に、甲音は息のスピードを要求するので体の支えが必要になる)
- ・体や唇に余分な力を入れない。(初心者は楽器が鳴らないと力を入れて吹く傾向があり、息をコントロール出来ないで、唇の筋肉を緩めて吹奏する)
- ・息を出来るだけ静かに、長く続けて吹く。(一度に急激に吹かない)
- ・教則本には呼吸の仕方として鼻で吸うことを薦めているが、初心者の場合は両方で吸うようにする。(口では乾きがあり、鼻の方が安定して呼吸が出来るが、初心者の場合は口でも吸えるようにする)

(2) 初心者の為の楽曲指導法—筒石メソッド

一般的な指導では、本曲、古曲、新曲をバランス良く指導するように意図するが、授業時間や公開講座という限られた時間の場合、楽器の特性や音楽の特性を失わないことをふまえて行う必要がある。

吹くことと同時に尺八では乙音の高い音から低い音を吹奏する。基本的にリコーダーと異なりタンギングをしない。できるだけ唱譜（しょうふ）（譜読み、ソルフェージュ）をする、唱譜は上達への近道である。

ハ→チ→レ→ツ→口の順で吹奏する

特に最も低い音口は重要である。³⁴ この音は筒音（つつね）と呼ばれ、尺八の基本の音である。

乙と甲の音の区別をして吹奏する

乙音（低い音）甲音（高い音）はリコーダーと異なり、同じ指使いである。

甲音は口の隙間を細くして、息のスピードを速くして吹くことが肝要である。

同じ音が続く時、ユルの吹き方に慣れる

同じ音が連続して続く時、決まった指孔を瞬間的に開閉すること。

ロロ 2孔をユル

ツツ 2孔をユル

レレ 3孔をユル

チチ 4孔をユル

ハハ 5孔をユル

基本的な教材一本曲、古曲、新曲の前に *譜例は巻末を使用

No.1 日本のわらべ歌を吹こう

わらべ歌は、日本の伝統音楽の素朴な形が見られる。構成音も5音階で音を徐々に増やして行くので、初歩の教材ではふさわしいものである。またユリも多く出てくるのでその練習にも好都合である。

・ 2音のわらべ歌（ツ、レ）

「たこたこ」【Kite】

・ 3音のわらべ歌（ツ、レ、チ）

「なべなべ」【Pot】

・ 4音のわらべ歌（ロ、ツ、レ、チ）

「ほたる」【Firefly】

・ 5音のわらべ歌（ロ、ツ、レ、チ、ハ）

「ひらいた、ひらいた」【Bloom a flower】

No.2 日本民謡【Japanese folk songs】

民謡音階はそのまま尺八のロ、ツ、レ、チ、ハ音階を使って吹く。この五つの音はそのまま追分節の調子になるので、この音階を吹きこなすことによって、「こきりこ節」といった曲にも発展できる。また陰旋法（子守唄II）の楽譜をあげる。奏法的にも二つの「子守唄」の楽譜の対比は良い練習にもなる。

「子守唄I」江戸民謡【Edo cradle song I】

「子守唄II」【Edo cradle song II】

「こきりこ節」【Kokiriko folk song, Toyama prefecture】

No. 3 本曲 (authentic tune)

「木枯」【*Kogarashi*, Cold wintry wind】

総合的表現, 初心者では難しい曲であるが, 尺八の表現力の幅を聞かせるのに適した曲。本曲の楽譜を提示する。

No. 4 新曲

「春の海」(宮城道雄作曲)

6寸管で吹く曲。箏とのアンサンブルで日本の名曲を鑑賞する。箏と尺八の楽譜を提示する。

(2) 担当クラス

(A) International Student Exchange Program(ISEP) Spring Semester Course

An Introduction to Japanese Music II: "An Introduction to Japanese Music—*Shakuhachi*" 「日本伝統音楽入門II—尺八」

このコースはもともと日本人以外の留学生を対象としたクラスであるが, 2007年度より, 学芸科目として日本人の学生にも単位認定されている。いままで在籍した学生の国別傾向としては, アジア系(中華人民共和国, 韓国, 台湾, タイ,) 北米系(アメリカ合衆国, カナダ) 中南米系(メキシコ, グアテマラ, ブラジル) 太平洋系(オーストラリア), ヨーロッパ系(ドイツ, イタリア, スウェーデン, ルーマニア, チェコ) と日本人である。

シラバス

Course Title	An Introduction to Japanese Music II: Enjoy Playing <i>Shakuhachi</i>		
Lecturer	TAKESHI, Kensho	Lecturer's Room	Lecture Room 2 Music and Drama, 3 rd floor
Day/ Period	Tuesday 5 th period		
Place	Music Lecture Room , 3rd Floor, Music and Dram BLDG		
Course Overview			
The purpose of this study is to examine and demonstrate the <i>shakuhachi</i> in relation to Japanese music. <i>Shakuhachi</i> has a long history, and is also famous abroad as a representative Japanese traditional instrument. Students study how to make sound, then will be to play a simple piece. Also they study Japanese cultural background through to <i>shakuhachi</i> .			
*We are ready to borrow <i>shakuhachi</i> during the course period.			
Textbooks and Relevant Readings			
(1) Kitahara, I., Matsumoto, M., & Matsuda, A, (1990). The Encyclopedia of Musical Instruments, the <i>Shakuhachi</i> . Tokyo Ongaku no Toko Sha.			
(2) Neptune, J, Kaiazan (1978), <i>Shakuhachi</i> , Self- Published.			
Other handout pieces will be provided as necessary.			
Course Schedule			
Class 1-2	Orientation Explain the history of Japanese traditional music Japanese music		
Class 3-14	How to make a simple tone (to be continued) Demonstrate basic tone Proceeding sound Breathing Lip shape Articulation Tunes; (1) Japanese Play Songs, <i>Warabeuta</i> (2) Japanese Folk Songs, <i>Minyo</i> (3) Japanese Original Tunes, <i>Honkyoku</i> (4) World Music		
Class 15	Class concert		

Method of Determining the Final Grade

The course grade will be based on:

Performance Skill	60%
Concert Demonstration	30%
Attendance and Class Participant	10%

(B) 大学院「尺八音楽の基礎的演奏法と音楽教育への適用」
音楽・音楽教育の専攻の科目、内容は(A)とほぼ同じである。

(C) 公開講座

① 第6回東京学芸大学公開生涯音楽学習講座(2008)

「日本伝統音楽入門～誰もが吹ける尺八～」(初心者・中級者コース)

案内ガイドより

講習内容

本講座では、初めて尺八を学ばれる方と尺八の基礎を徹底的に学びたいための方を対象に日本の伝統的な楽器の中で、多彩な表現力で知られる尺八を楽しく学ぶことを目的とします。

尺八は一般的には難しい楽器とされますが、この講座では一人一人の進度に合わせ、演奏技法の基礎(呼吸、姿勢、音作り)を丁寧に繰り返し学ぶことにより、今までの実績から必ず初心者でも吹けるようになります。

例年10代後半から60歳代までさまざまな方が受講されています。また楽器をお持ちでない方は、大学から練習用の楽器を期間中無料でお貸しすることも可能です。講師は東京学芸大学筒石賢昭が行いますが、特別講師として専門家の都山流竹琳軒大師範の後藤宇山先生を招聘します。きっと尺八の世界に魅了されることでしょう。技を高めると同時に受講生の親睦をはかり、また最終回には稽古の成果として発表会も予定しています。

開催日時

いずれも

18:30～20:30 10回コース(曜日は省略)

受講対象者	現職教員, 一般, 学生	募集期間	4月1日～4月30日
講習料	8,000円	募集人数	60人(各コース30人)
最小実施人数	40人(各コース20人)	実施責任者	筒石賢昭(音楽・演劇講座)

受講生への連絡事項

・申し込み時に、希望するコース(初心者, 中級者のいずれか)及び楽器貸与の有無をお知らせ下さい。

② 第2回教師のための手作り楽器入門

— 授業で使える楽しい塩化ビニール管尺八作り —

案内ガイドより

講習内容

主催者は、尺八公開講座を担当している。ここでは伝統的な教育法で尺八音楽を追究している。ただし学校現場では教育の面で初心者が尺八を学習するための基盤が整っていないことが問題点としてあげられる。そのために手作り楽器として塩ビ管尺八を製作し、実践的な学習を始めている。

この塩ビ管は、身近な素材でありながら、尺八のような深い音色を奏することが出来ることに感銘を覚えている。これを楽器作りも兼ねて現場教師と共に作製したいということが、動機である。

楽器作りを通して楽器の発音原理を学び、実際の演奏を通していろいろな音色を体験することが目的である。そこで出来たら手作り楽器を使って簡単な曲の演奏を試みる。この講座は東京学芸大学の美術教室（木工）とのジョイントプログラムである。

開催日	8月2日(土) 10:00～16:00	本学美術科木工教室
受講対象者	現職教員, 一般	募集期間 5月1日～7月18日
講習料	3,000円	募集人数 30人
最小実施人数	20人	実施責任者 筒石賢昭(音楽・演劇講座) 太田朋宏(美術講座)

受講生への連絡事項

- ・会場は美術科木工教室。汚れても良い服装で参加すること。
- ・持ち物(はさみ, 風糸, サンドペーパー荒いものと細かいもの, 油性ペン)
- ・講習料のほかに別途傷害保険料(100円程度)がかかります。

(D) 東京学芸大学重点研究費による日本伝統音楽の実践研究

箏曲演奏家山口明子、現場教師の協力により学校へのアウトリーチ活動も続けている。本研究は、学習指導要領でも強調されている、伝統文化の理解と体験の観点に立ち、「日本音楽を教室に」のキャッチフレーズのもと、附属並びに公立学校へ共同研究者の学校を中心に実践した。

その際楽器の紹介(箏, 三味線, 尺八)の説明も合わせて行った。邦楽のすばらしさを演奏やワークショップを通じて子ども達に伝えることが出来た。随時「邦楽演習」の受講生も加わって、学生の為にも意義のあるものであった。

平成19年度連携実践の記録(4学校における連携研究)

平成19年10月5日(金)

都立府中養護(特別支援)学校 武蔵境スウィングホール 「秋の邦楽鑑賞会」

平成19年10月25日(木)

東京学芸大学附属大泉小学校 「秋の邦楽鑑賞教室」

平成20年2月13日(水)

小金井市立本町小学校 「早春邦楽鑑賞会」

平成20年2月20日(水)

八王子市立横山第一小学校 「初春の邦楽鑑賞会とお話」

(E) その他

総合メディア機構による学芸大学E-Learningオリジナルコンテンツ(日本データパシフィック社制作)として、「尺八を吹こうー日本の伝統音楽入門」のプログラムで、その演奏法を実演映像により解説している。(大学のHPから入る。ID, パスワード必要)。

まとめ

尺八音楽（古典では尺八楽）は日本で生まれたものであるが、素晴らしい音楽は国境を越えて行く。日本人だから日本音楽という意味は理解出来るが、日本人でも西洋音楽の達人は小沢征爾をはじめとして、沢山存在するように外国人であってもネプチューン海山のように優れたプレイヤーも以前とは比較にならない程増えている。そこで純粋に尺八音楽の素晴らしさに触れさせたいと思い、いろいろな国の人に尺八を教える試みを、2002年より開始した。国際化とは自国の文化を以て他の国々の人々とも音で交流できることである。自国の文化や音楽を自信を持って発信することである。

邦楽を音楽科教育で取り入れるべきだというべき論はよく聞かれるが、現実的にはその段階は過ぎ去り、具体的な方法論が必要な時である。その前面に立つ教師は伝統的な芸道の教授法をしっかりと振り返るなかで、一般的な教育の方法を確立して行かなければならない。特に子どもの教育をする前に教師教育や教員養成大学の果たす役割は大きいと言わざるを得ない。

教授法は伝統的に多くは口伝のため、模倣から始まるが単なる模倣ではない。唱歌（しょうが）を活用して、声との共同作業によることが以外に早く効果が現れる。まさに一音一音の創造なのである。尺八という楽器の特性や音楽をくずす事なく取り組みたいものである。

邦楽教育を行う責任者として、自国の音楽について理解や技能が乏しいというのは許されなく、そのことから一步を踏み出す努力が重要なのである。今後の課題として、筆者の尺八楽の追求と実践等を積み上げるとともに、他の人の実践も参考にしながら良いものを求めて行きたいと考えている。

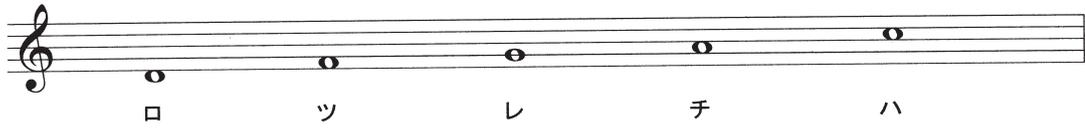
References

- 1 楽器について、小学校では、第5、6学年の内容の取り扱いで「既習の楽器を含めて、電子楽器、我が国や諸外国に伝わる楽器などの中から児童の実態を考慮して選択すること」等が入り、中学校では、「和楽器については3学年を通じて、一種類以上の楽器を用いること」と明記された。高等学校においても、「和楽器を含めて扱うようにする」という内容が含められた。
- 2 小泉文夫(1978).『空想音楽大学』青土社 復刻版が2003年に学習研究社より小泉文夫著作選集4として刊行されている。
- 3 茅原芳男(1979).『日本の音を子どもたちに：あるオンガク教師の手記』紀元社出版
- 4 柴田南雄(1994).『日本の音を聴く』音楽之友社
- 5 小島美子(1997).『音楽から見た日本人』NHKライブラリー 57 NHK出版
- 6 土田貞夫(1969).『非在の響き』カワイ楽譜 p.215
- 7 山内雅子(2001).『日本音楽の授業』音楽之友社
- 8 清水宏美(2003).『和楽器・日本の音楽を楽しもう』音楽之友社
- 9 尺八を吹くのに、首を振って音が出せるようになるのに三年掛かり、ころころと良い音色を出すには八年掛かるということ。コロコロとは元々は尺八のテクニックである。どんな道でも、相応の腕になるには長い修行が必要だということ。
- 10 『五輪の書』は寛永20年から正保2年(1643～1645)にかけて、宮本武蔵が熊本、金峰山の霊巖洞で執筆した兵法書。地の巻、水の巻、火の巻、風の巻、空の五巻から成っている。底本は岩波書店刊『日本思想体系61近世藝道論』（校注：渡辺一郎）を参照
- 11 様々な説があるが、ここでは『伝心法要』にある「直指人心見性成仏（じきしにんしんけんしょうじょうぶつ）」「禪の極地を表す常套語として使われる言葉で、人の心そのものを直指し、自己の心性が仏性にほかならないと自覚することが成仏であるという意」が「一音成仏」に極めて近い内容である。従って、「一音成仏」とは、「尺八を吹く事によって自己の心性が仏性にほかならないと自覚する事、或は尺八の一音に徹底する事によって悟りの極地に至る事（成仏とは悟りの境地の事）」という「音声説経」の大乗の意味と対をなす尺八の小乗的な意義を表現した容易ならざる語句であると理解したい。（引用<http://www2s.biglobe.ne.jp/> 2008.6.10）
- 12 尺八演奏家高岡大祐は次のように述べている。・・・吹禅とは、尺八を演奏することで悟りを開く臨済宗のもので、丹田呼吸という腹式呼吸を基本に、分別妄想心及び日常の一切事を捨て去り、禪の境地に至る（一音成仏）、というものです。
楽器の違いこそあれ、ひとつの管を無心に吹ききり、演奏の高みに上る即興演奏はなにかしら同じようなものを感じます。宗教的なことより、形式にとらわれず無心に音を出す、ということが僕なりの吹禅なのかもしれません。（引用<http://gesyukuya.gozaru.jp/suizen2.html> 2008.6.10）
- 13 中尾都山(1881).『都山流尺八 音符解説』 p.5
- 14 横山勝也(1994).『竹と生きる 勝也尺八修行帖』音楽之友社 p.136

- 15 東京学芸大学名誉教授 筆者が大学院時代の音楽学の恩師で、尺八を習うようになったきっかけになった人である。
- 16 土田貞夫 (1965).『演奏の論理』理想社 p.37
- 17 中尾都山 (1908).『都山流尺八 音符解説』 p.3
- 18 齊藤孝 (2003).『呼吸入門』角川書店 p.23
- 19 齊藤孝 (2003).『呼吸入門』角川書店 p.16.
- 20 横山勝也 (1994).『竹と生きる 勝也尺八修行帳』音楽之友社 p.182.
- 21 Ibid., p.133.
- 22 菅原久仁義 (2000).『鳴るほど・ザ・尺八 尺八入門 都山系』 p.22
- 23 齊藤孝 (2003).『呼吸入門』角川書店 p.97
- 24 ドイツのフルート奏者であり、制作者であったベームは1831年にイギリス人のフルート奏者ニコルソンの演奏を聴き、1832年に新モデルを発表した。
- 25 フランス式とも呼ばれる。ベーム式のフルートのキーシステムを応用して1844年に開発された。
- 26 ベーム式クラリネットが発明された約60年後にO.エーラーによって開発された。
- 27 土田貞夫 (1965).『演奏の論理』理想社 p.214
- 28 財団法人都山流尺八楽会出版審議会編 (2002).『尺八を吹こう』財団法人都山流尺八楽会
公開講座としては、
京都市立芸術大学日本伝統音楽研究センターの公開講座 (2004)
「知られざる中尾都山の魅力」
東京芸術大学公開講座 (2007)
プログラム <さくら><春の海>を弾こう
西日本新聞社TNC文化サークル2008年の講座
「健康に良い「尺八」を吹こう」等がある。
- 29 茅原芳男 (1994).『教育流邦楽の指導 箏・太鼓編』
- 30 山本邦山 (2000).『尺八演奏論』出版芸術社 p.45
- 31 Ibid., p.46
- 32 財団法人都山流尺八楽会出版審議会 (2004).『改訂三版 都山流尺八楽理の手引き』財団法人都山流尺八楽会 序文
- 33 齊藤孝 (2003).『呼吸入門』角川書店 p.127.
- 34 上級者用では大メリの口がでるが、初心者の場合は乙音の口を出せるようにする。

尺八譜例集

尺八の基本音階



「たこたこ」(レ、ツ)



「なべなべ」(チ、レ、ツ)



「ほたる」(チ、レ、ツ、ロ)



レ ツ ツ レ レ レ ツ ツ レ
ほ た る こい や ま み ち こい



レ レ レ レ レ チ チ レ レ ロ ツ レ
あ ん ど の ひ か り を ち ょ い と み て こい

「ひらいた ひらいた」(ハ、チ、レ、ツ、ロ)



レ レ ツ レ レ ツ ロ レ ツ ツ レ チ チ レ レ ツ ロ
ひ ら い た ひ ら い た な ん の は な が ひ ら い た



レ レ レ レ チ チ レ レ ツ ロ レ レ レ ツ ツ ツ ツ ツ ツ
れ ん げ の は な が ひ ら い た ひ ら い た と お も っ た ら



チ チ チ ハ チ チ レ チ レ ツ ツ レ
い つ の ま に か つ ほ ん だ

「子守歌Ⅰ」(甲-ツ, 口, ハ, チ, レ, 乙-ツ)

口 口 ハ 口 ツ 口 ハ チ ハ ツ 口 ハ
ねん ねん ころり よ お ころり よ

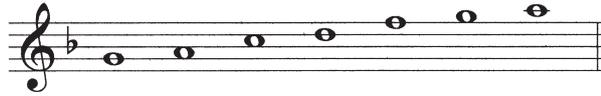
ツ レ ツ レ チ 口 ハ ツ レ チ ツ レ
ぼう や は よい こだ ねん ね し な

「子守唄Ⅱ」(甲-レ, 甲-ツ, 甲-口, 乙-ハ, 乙-チ, 乙-レ)

ツ ツ 口 ツ レ ツ 口 ハ 口 レ ツ 口
ねん ねん ころり よ お ころり よ

レ チ レ チ ハ ツ 口 レ チ ハ レ チ
ぼう や は よい こだ ねん ね し な

「こきりこ節」(甲-チ, 甲-レ, 甲-ツ, 甲-ロ, 乙-ハ, 乙-チ, 乙-レ)



ロロハロレ ツツレチチ チレツロツレ ツロロハロ
こきりこの た けは しち すん ご ぶ じゃ



チハロツロハ チハレチハ ロツツロハロ
なが いは そでの かなかい じゃ



ツレレツロハ ロロロハロ ツレレツロハ ロロロハロ
まどのさんさは でででこでん はれのさんさも でででこでん

