

T R U M P E T

SMPH
原版引进
original edition
introduced

小号

每日基本功训练30'

日本全音乐谱出版社提供版权

藤井 完 著 张 轶 译



 **SMPH**

上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

R U M P E T

小号

每日基本功训练30'

日本全音乐谱出版社提供版权

藤井 完 著 张 轶 译

上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小号每日基本功训练 30' / 藤井完著; 张轶译 - 上海:
上海音乐出版社, 2012.4

ISBN 978-7-80751-987-4

I. 小… II. ①藤… ②张… III. 小号 - 吹奏法 IV.
J621.66

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 064155 号

Copyright © 1995 by Zen-On Music Co., Ltd.

Chinese translation copyright

© 2012 by Shanghai Music Publishing House Co., Ltd.

All rights reserved.

书 名: 小号每日基本功训练 30'

著 者: 藤井完

译 者: 张 轶

出 品 人: 费维耀

项目负责: 王 琳

责任编辑: 陶 天 王晟波 (见习编辑)

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 7 号 邮编: 200020

上海文艺出版 (集团) 有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社论坛: BBS.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn

印刷: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 889×1194 1/16 印张: 2.75 谱、文: 44 面

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 - 3,000 册

ISBN 978-7-80751-987-4/J · 905

定价: 18.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

前 言

亲爱的演奏者，你是否每天都在开心地练习？相信演奏者中肯定有人正在为了提高自己的演奏技巧而勤奋苦练。

如今，无论是学校乐团还是市区乐团都备受瞩目。每年，全国各地都有不同规模的乐团在表演，我们可以欣赏到各种不同形式的演出。为了解决在演出时节奏、音准、音乐表现、声音的平衡以及合奏中的配合等等问题，如何加强乐团中每个人的基本功就成为关键的议题。然而，实际情况是，我们经常会发现许多训练教程中的内容并不适合自己，也找不到自己想要的训练方法。

为此，我们邀请了 10 位富有经验的演奏者和专家，按照学校乐团每天早晨平均训练 30 分钟的内容含量，编写了这套针对各种乐器（小号、长笛、单簧管、长号、萨克斯管、圆号、大号、打击乐、大管、双簧管）演奏基本功训练的教程。一开始，可能有些学习者无法在 30 分钟内完成所有的练习，但是如果集中精力，每天坚持，总有一天能够做到。希望每位学习者都能将在本教程中所掌握的技巧用到实际演奏中去，创造出美妙的音乐，让听众获得美的享受。

此外，各位教师通过研习这一系列教程，能够理解乐器之间的共同之处，这对有效地组织起乐队排练将大有裨益。

“每日基本功训练 30'”系列编者

大滝雄久 小泉浩 鈴木良昭 中村均 藤井完

松倉利之 山本真 山本安洋 渡辺功 和田美亀雄

目 录

呼吸法以及与此相关的运唇法	06
1. 呼吸法的觉醒	08
2. 长音和吐音	10
3. 音阶	15
4. 低音	20
5. 唇连音与字母音节是不一样的!!	24
6. 唇振	30
7. 断音	35
8. 强化嘴唇的灵敏度和吹奏的耐力!!	41

呼吸法以及与此相关的运唇法

(练习前)

有一套很好的管乐学习丛书，名为《献给铜管乐器的学习者》(The Art of Brass Playing)。著名圆号吹奏家菲利普·弗卡斯在此书中一边展示了芝加哥交响乐团大师们的演奏共同点，一边解说和分析了铜管乐器。此书如今已经成为管乐队必读的书籍之一。作为一本分析类的书籍，它虽然很有参考价值，但相关乐器吹奏方法的概要精髓并没有具体地在书内体现。

根据多次接触日本吹奏小号的中学生与高中生的经验，我们感到在有限的练习时间内，完成基础的、具体的练习课题与提高练习效率是很必要的。到现在为止，我们将受指导老师委托所写的，以及为自己学生所写的内容归纳分类，请二十多个学校的学生进行了使用。在此将练习的基本思考与大家分享。

I “打开口腔、向后发声”的大致感觉以及“气息的支撑”

掌握正确的吹奏方法正确的呼吸方法是不可或缺的。

小号的发音体面向前方，学生们自然而然也会向前吹，向前发声，这种本能意识貌似很强烈，结果就是对上半身、喉咙、嘴唇施加压力而使之变得僵硬。而好的吹奏者，声音不是向前传出，而是从口中向头部传。因此类似打哈欠时的那种放松状态下的喉咙（打开口腔）和腹部的支撑实为关键。气息的流动在连音、断音吹奏的环节中尤为重要，自我吹奏意识的方向性也同样关键。气息通过打开的口腔凝聚成一股气，再由腹部支撑。还有音阶也不是向前的，重要的是去想象它的走向是从口中向内侧，再从头部向后走。

II 口形（上唇的放松和下唇的运用）

首先振动的主体是上唇，将柔软的嘴唇和柔软的口形混淆的学习者有很多。

控制住口腔周围及脸颊的肌肉，使上唇变得柔软。有些学习者想柔和地使用柔和的口形，于是集中了精力，结果反而渐渐僵硬起来。平时用唇振锻炼口腔周围肌肉很重要。

还有一点就是许多学习者习惯“在吹低音时嘴唇过于放松，吹高音时上唇收紧”。

在低音区的风口（上下唇的空隙）过大，在低音区唇部收紧，会导致声音堵塞发不出。这时，从小号演奏者自身的感受来说，就是在低音区收紧，在低音区放松。

为了在低音区仍旧保持上唇的放松状态，口形的调节是由下唇来操作的。这样做的话，作为振动主体的上唇就不会变得僵硬了。

练习分为 A 组和 B 组，当能够熟练掌握练习 A 后可以尝试练习 B，以达到更好的效果。

本书所使用的一些名词的含义

起吹 = 与声乐中所表示的状态相同，气息通过嘴唇流至乐器中某个发音点而发出响声。

风口 = 上下嘴唇张开时，上下唇间的空隙部分。

向后发声 = 在吹奏音阶时，与通常情况下声音往前上方走不同，而是往演奏者的后脑勺方向进行发声。

灌入 = 不断向前方送入气息。

压出 = 和“送出”一个意思。

口腔打开 = 打哈欠时喉咙的状态，此时的喉咙是打开的。

支撑 = 想象吸入的空气是具有一定重量的，由丹田（肚脐以下）支撑。丹田处感觉到有一股与气息运动方向相反的压力。

唇振 = 只使用号嘴进行发音。具体又分为号嘴唇振与单唇振，本书所涉及相关内容只与号嘴唇振有关。

送出 = 与起吹不同，乐音由前部发出，音色的做作感很强。

流畅 = 指声音保持连续（想象气息与丹田是一体的）。

不吐音 = 不吐音却仍能准确发音。

爆破音 = 没有气息支持的发音，破音。

打开 = 嘴唇松缓微卷，唇红部分为运动主体的动作，周围的肌肉不运动。

卷入 = 把上唇的大部分包入号嘴中的动作。

飞出 = 想象声音如飞翔般发出的状态。

辅助 = 虽然上唇是振动的主体，但是由于音域的不同，上唇保持相对固定的情况也很多见，所以为了帮助下唇保持放松，下唇的辅助也很重要，这一动作就称为辅助。

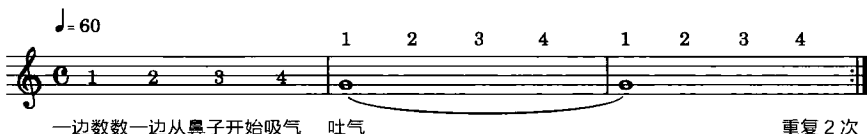
1. 呼吸法的觉醒

(拿起乐器之前)

- 设定节拍器，平稳心态，让身体放松。
- 不要耸肩。口腔喉咙尽量打开。嘴唇合拢，像忍住哈欠的感觉，吸气吐气。
大家都知道“气息支撑”的说法，支撑是因为有什么重物支撑着，把吸进的气息想成像氢气球一样的轻物体的话，起不到支撑效果。到肚脐眼为止膨胀的腹部，可以想成“柔软且有重量的”大年糕或冰袋。通过运动腹斜肌肉和臀部肌肉，牢牢支撑并向上推。接下来我们试着想象吐出的气息是“有重量的”。这样做的话，肩膀会松弛，演奏姿势也会变得自然。

练习1

- 一边数数一边从鼻子开始吸气。(为了理解深呼吸的意义)
- 从口中吐出。口形尽量闭合，不需要做唇振。



练习2

- 用右手大拇指按住右边的鼻孔1小节，接着用食指按左边的鼻孔，按住时嘴巴轻轻张开吸气1小节，从嘴里吐出。这个时候口腔会自然打开（打哈欠时喉咙的放松状态）。
- 一开始虽然有很多人只能坚持4小节，但放松身体，坚持继续练习到8小节。
- 吸气时就从肚子到后背、腰部，再向胸部依次深吸，仿佛重重的空气逐渐下落的感觉。由肚脐下方作为支撑。须注意的是吸气的感觉（想象成柔软且有重量的年糕），肩膀要放松。



练习3

- 慢慢将身体放松。让我们继续练习至 12 小节。
- 理解由肚脐下方往上推重物的感觉。



练习4

- 试着由鼻子和嘴同时吸气。须注意在吸气时，保持喉咙的放松状态（听不见从喉咙发出的声音）。
- 检查腹部、后背、两侧腹部的隆起部分、肚脐以下的支撑力、臀部肌肉及其他身体各部分的肌肉都在积极地工作吗？姿势正确吗？



不要强迫自己灌入气息，要放松，从口腔打开的状态中，抓住那种（有意识地吸入大量空气的）感觉。

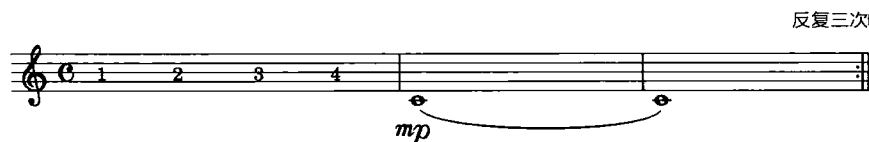
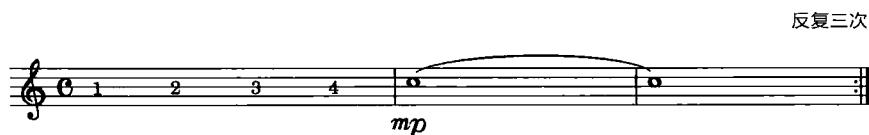
不是用力呼出气息，要放松，保持口腔打开的状态（令气息平稳地流出）。此时，下腹部应有支撑和连动的感觉。

2. 长音和吐音

起吹、流畅！！保持好的乐音！！

- 想象一下“起吹”时的画面。声音“送出”后，即“灌入”长音，或者产生爆破音并渐渐消失。
- 起吹流畅。气息不要压出、灌入。
- 不要用嘴唇粘滞声音。
- 保持口中产生的乐音。这是练习声音向后传的起点（脸颊不鼓起）。

练习1



习惯的人也可以尝试不吐音。应当理解嘴唇的放松及保持周围肌肉力度的关联性。

说到不吐音，声音不是渐渐出来的，而是在气息流动的状态下起吹。

练习2

- 这次我们数 1 2 3, 在 4 的时候吸气到位。可以看到许多人无法对准一开始的 4 个音符, 这点需要特别留意。
- 吐音第一步, 阻止舌尖的气息流出。仔细地观察一下, 这个时候, 牙齿后面, 舌头上的空间里积蓄着的空气让大家有劲用不上, 吹不出。这些空气就是起吹的气息。但是不可发出“爆破音”。这种在舌尖上让大家有劲用不上, 吹不出的空气是与腹部相连的, 再由腹部下方支撑。

请留意这种感觉, 这样做的话能够一定程度上减少号嘴带来的压力。



练习3**●“不要压迫上嘴唇！”**

轻轻使用嘴唇，不要用力，我们发现许多学习者嘴唇外翻，破坏了嘴唇周围的肌肉平衡。

●“平衡”很重要，“下唇要迎合上唇”。

与嘴唇外翻相反，上唇紧绷用力是不正确的。接触号嘴的嘴唇内部会变得僵硬，因此紧绷上唇只会变得痛苦。接触号嘴的嘴唇外侧肌肉运动很关键，下唇要以迎合上唇的姿态来帮助上唇放松和振动。

●号嘴的外缘即使在低音时，也会在上唇之上。上唇就留在号嘴中。这与紧绷上唇不同，是下唇辅助上唇的振动。口腔喉咙都松弛张开，方便发出乐音。**●[起吹]= 平时不理解吐音的正确方法，就打开双唇，致使连音吹奏很困难，乐音也发不出。这不仅要靠毅力，更要靠起吹。**

想象一下你发字母 O 时的嘴唇形状。并且一直关闭嘴唇，表现出忍住打哈欠的状态。

这时候请记住下巴绝对不可拉下。打开口腔和下巴没有关系。

●气息的流动不要以四分音符为单位，呼吸之间应保持连贯流畅，只用舌尖来区分。把四分音符当做长音来吹奏。

练习4

♩ = 60





练习5 起吹、连音、上唇松弛和下唇的作用



3. 音 阶

音阶等于“口腔打开”+“向后发声”！！

- 当声音向下时，如果仅仅放松嘴唇，发出的声音会变得比较浑浊，音准也会变得很差。
- 当声音向上时，如果仅仅将嘴唇收紧，则音色也会变得僵硬，导致音准变差，声音发不出来。
- 当声音向下时，不应单纯放松嘴唇，即使嘴唇放松，**也不应产生“打开”的状态。此时可能会有“附着”的感觉。**因此，应该打开“口腔内部和喉部”进行吹奏。同时还要保持号嘴外侧肌肉运动的平衡，并利用下唇提供辅助（风口的调整由下唇操作）。
- 当声音向上时，同样不应收紧嘴唇，应以喉咙（口腔打开的部分）发音的感觉来指导演奏。上唇不应有闭合的“点”，号嘴中的部位应保持柔软的状态（上唇放松与下唇的作用）。
- 嘴唇的肌肉保持良好的平衡状态。
- 从口形角度考虑，很多人都容易产生气息流动中断的现象。因此要对如何利用气息并保持平衡进行练习。

想到运唇法，我们发现有些学习者已经停止向口腔内送气。笔者认为练习的时候还是一边利用气息的流动，一边保持气息的平衡更为理想。

A

※ 在练习的初级阶段，星号标记的练习可以省略。

♩ = 60

★