

# 楽弓

その歴史、製作と用法

## THE BOW,

ITS HISTORY, MANUFACTURE AND USE

BY

HENRY SAINT-GEORGE

THIRD EDITION

London:

HORACE MARSHALL & SON, 46, Farringdon Street, E.C.4.

New York:

CHARLES SCRIBNER'S SONS, 597-599, Fifth Avenue.

1922.

## 第三部 ボウイングの芸術

### 内容

楽弓.....	1
その歴史、製作と用法.....	1
第三部 ボウイングの芸術.....	2 THE ART OF BOWING.
.....	2
第14章 ボウイング技術の未確定な観点.....	2
手の解剖学的理解の重要性、親指の働き、技術における個人差 .....	2
第15章 歴史的に見た弓使い、最古のイギリス式バイオリンメソッド、シンプソンの弓使い、メース (1676)の弓使い、近代の名手たちの弓使い.....	7
第16章 右手の指、それに関する異論、ソティエ（跳弓）、手首の脱力 .....	10
第17章 ゆっくり弾くことの重要性、早い全弓、スタッカート、運弓の訓練とソロ、結論.....	13

## 第三部 ボウイングの芸術

### THE ART OF BOWING.

#### 第14章 ボウイング技術の未確定な観点

#### 手の解剖学的理解の重要性、親指の働き、技術における個人差

## CHAPTER XIV.

### THE UNDECIDED ASPECT OF TECHNIQUE—IMPORTANCE OF A KNOWLEDGE OF THE ANATOMY OF THE HAND—THE FUNCTION OF THE THUMB—INDIVIDUALITY IN TECHNIQUE.

弓の機能について、多岐にわたって論争の種をつきないテーマを扱うについては運弓の「技術」という、岩礁や浅瀬や底流や渦など二つとして同じ海図のない荒海に乗り出すよりはむしろ抽象的に取り扱う方を選びましょう。

結果として、船乗りが船を乗り出すとき彼自身や乗客にはかなりの危険をとまいません。

さまざまな奏法に必要な筋骨のほとんど知覚できない程度の動きの違いを単純な英語で説明するのは非常に難しいので、それを紙面で解説しようとする人は誤解される深刻な危険を冒し、また学ぶほうもそれ以上に誤解してしまう危険を冒してしまうのです。

私の海事用語でのたとえに戻ると、その危険は舵取りが暗礁に乗り上げてしまったときに乗客とわかちあう危険のようなものです。ですから、私は全体の観点を（海上ではなく）陸上の見晴らしのよい足場に立って検分しようと思うので、私の所見は読者の皆様にとってなにがしかのお役に立つものと思います。

この著述をボウイングテクニックのハンドブックにする意図は全くないと明言してあるので、私の所見が生徒に対してよりもむしろ教師に向けられたものであると付け加えるのは蛇足でしょう。

これらの言葉を、二つの別々のクラスを区別するために一般的、かつ独断的な意味で使っていますもちろん高次の観点で見れば良い教師というのは常に学び手でもあります。そうでなければ以下の頁に書かれたことは無駄になるでしょう。

数年前にある高名なお医者様が、同じようによく知られた歌の先生と喉の働きについて共同研究をしました。音楽界は何ヶ月も声帯と軟口蓋のことばかり議論していました。音楽関係の出版物はこういう研究についての賛否両論で沸き返り、賛否それぞれの論者が喉に関するこういう知識は、手の知識がバイオリニストにとって有用であるのと同じように声楽家にとっても有用であろうとの見解をのべていました。

こういう見方は一見正しいように見えますが、よく考えてみるとこれらの筆者が思うような類推はなりたたないのです。まず、歌うときには出す音のことだけを考えます。歌を学ぶのはものまねを練習することです。音を出す前に声帯の位置を特定することはできません。我々の意識は結果のほうから始めて、発声しようとする理想的な声を思い描きます。実際に考えたような声が出れば声帯の動きは正しかったということです。バイオリンでは意識は手段から始まります。手を訓練して、指はここに、親指は

こう、というふうに教えます。それで練習を重ねて動作が完璧になれば音も完璧でしょう。

簡単に言うと、唄う場合はまず音をきめて、それから行動がついてきます。バイオリンの場合はまず行動が先にあって、その結果として音が出てきます。

斯くして、手の構造を知ることはバイオリニスト、なかでも特に指導者にとっては紛れもなく価値があります。一方で喉の解剖学を知るとは歌い手にとって興味本位以上のものではありません。

指導者が手の各部の構造と働きを理解することで、生徒たちの多くの失望と落胆を和らげてくれるでしょう。生徒の心理特性を考えることが大事であるのと同様にその生徒の身体的な特徴を検討することも価値があります。いったい何人のバイオリン教師が、人の手は一つとして同じものはない、親指はみな違う長さで他の指に対しての角度もさまざまであるということに気づいて指導に役立てているのでしょうか。たいがいの教師はこんな重要と思えない事柄には注目せず、親指が長くても短くてもどの生徒にも同じような弓の持ち方を教えています。

生徒のなかに指の極端な先で弓を持つように教えられたある若い女性が居ました。当然うまくいかず、16分音符を引こうとするたびに弓は部屋の向こう端まで飛んでしまって先生の目をつぶしそうになるのです。この極端な事例の原因を推測して私の想像があたっていることを後で確認できました。この生徒にこんな不自由で無益な持ち方をするように注意深く指導した先生のほうは、異常に長い親指に恵まれていたのです。一方、生徒の親指は短かった。

ある人にとって自然なことも他の人にとっては無理なこともあります。

親指の機能は支点、旋回軸です。弓はそこに乗っているレバーで、弦への圧力は一方で人差し指と中指で、他方で薬指と小指で調節します。ですから、親指のベストポジションは正確に中指と薬指の間であるように思えます。しかし、全ての人の親指が**自然に**その位置にくるわけではないのです。

ここにボウイングの要点がある事に留意しましょう。

親指は誰でも、人差し指のところかも知れないし中指かもしれないが、ある特定の場所に自然に閉じるようになっていきます。もしあなたが前者である場合、親指を自然な場所ではないところに置こうとした時にたいした努力なしに薬指や小指と合わせることもできるが、よく確かめるとほんのわずかながら緊張していることがわかります。

ですから、親指を置く位置の最適ポジションは手と親指をよく観察して決めることができ、個々の奏者によって少しずつ違うのです。

非常に卓越した名声をもった指導者でさえも、時により、自身の悪癖をさも完璧で最善の技術と思い込んで一生懸命おしつけようとするのは不思議なことです。

偉大な演奏家や指導者が「悪癖」を持っているという言い方はいかにも異端のように聞こえるかもしれませんが、言い方はちょっときつすぎるかもしれませんが、私が言いたいのは「個人差」のことなのです。

こういう演奏家たちは指を開いたり、特定のフレーズで小指を立てたり、ある人は肘で変な動きをしたりなどなどの癖があります。堅苦しく術学的なテクニックから逸脱するこういった癖の全ては彼らの肉体的な相違の結果です。

こういう人達が偉大な演奏家として名声を博したり、指導者として高い教職についたりすると奏法についてのアドバイスを求められるようになります。伝えるべきご神託を作ろうと、彼らは自分自身を鏡で見て自分の動作を分析します。指を離しておく人はそれを指は離すべきだという法則として下に伝え、肘でおかしな動きをする人は彼の生徒が全員そういう極端な動きをしないと安心しないのです。

数年前に実際に見たもう一つの例をお伝えしましょう。それは左手にかかわることなのですが、本質をよく伝えていると思うのでここで関連してお話してもよいと思います。

彼の兄弟のバイオリニストの言い方ではまるで「針のような」指をしたやせて繊細な少年が、まるで食卓ナイフの柄のような指をしたドイツ人の先生のところへ習いにいきました。その先生は優秀なバイオリニスト、ドイツ人言うところのガイガー Geiger でしたが、指先が太かったのでサードポジションでの半音階は低い方を押さえている指を離してから高い音を押しさえないと弾くことができませんでした。もしA弦の第三ポジションのE音に中指を置いた状態で薬指でFナチュラルを押しさえようとするとシャープ気味になってしまいます。

これは彼にとっては変えようが無い自然な法則に思えたので、その生徒は必要なら1全音の4分の1でさえ押しさえることができたにもか

かわらず、先生と同様に指を離すように指導されました。もしこのバイオリニストがたとえ表面的だけであっても手の構造の違いを考えてくれたら、冒涇的なことをせずに済んだでしょうし、彼の生徒も多大な心痛と落胆をせずに済んだことでしょう。

人に教えるということには2段階があります。直接的な教えとそこからの育成があります。種が蒔かれて、土に水をやって特定の植物の育成に最適なやり方で世話をします。庭師はバラをじめじめした暗い場所には植えないし、シダを砂地には植えません。

指導者は庭師のような判断を必要とされます。生徒を先生自身の不完全なコピーとして見ることをやめて、兵士に軍服を着せるようにできあいのテクニックを押しつけることをしてはなりません。

演奏技術は特定の個人にあわせてあるべきものです。あわない演奏技術をもったバイオリニストは、背の低い男が背の高い人用に仕立てられた服を着るようなものです。よくない、またはあわないテクニックの多くは、生徒に「合った」奏法という認識の欠如した指導者の責任です。

かくして本来は大胆で自由な動きをするはずの奏者が細かく小難しいテクニックに拘束されたり、逆に本来手際よく整った性向を持って居るのに男らしくも大まかな「ラージスタイル」で弾こうと奮闘したりするのです。

「紳士」というのは「ふさわしい服装をする人」だという定義を聞いたことがあります。同様に、良いバイオリニストというのは自分にあつた

テクニックを身につけた人だと言ってもよいでしょう。

全ての動きは自然なものであるべきです。それは声や目配りのように奏者の個性なのです。指導者の目標はこういった個性を発達させることでこそあれ、残念ながらしばしばそうであるように、個性を押し殺すものであってはなりません。もちろんこの発達過程では常にしっかりした分別が必要です。さもなければ個性は最悪の類型化におちいってしまいます。

本当の芸術は常にある種の控えめさを伴います。音域の両端での感情の発露は抑制されます。落ち着きは冷淡ではない。情熱も極端に表現すると漫画になってしまいます。

音作りもまた大事です。しかしあまりにもしばしば勘違いされていることですが、努力 exertion が全てではないことも常に意識してください。

一生懸命だが肉体的には強くない奏者がバイオリンから一杯よい音を弾きだそうとしているのを見かけます。こんな努力は、良いバイ

オリンで演奏しているならとりわけ無駄なことです。本当に良い楽器は強引な演奏にはあまりにも繊細な構造体なのです。

教師が生徒に向かって「そこだそこだ」とか「もっともっと」などの無意味な言葉を元気づけの意味で叫んでいることがあります。また、場合によってはそういうはげましの言葉が良い結果を生むこともあります。しかし、一方ではいつでも無理な「努力 efforts」が強制される危険性もあるのです。

芸術には「努力」があってははいけません。「努力」はその結果を損ねます。「努力」は弱くするし、練習は強くします。ですから絶え間ない穏やかな練習によってゆっくりと、自然に強さを育てるべきです。こうして筋肉は強く鍛えられますし、結果はどんな抑揚もつけることができ、不快なきつい音とは無縁の豊かで丸い音を出せるようになります。力は外に出すのではなく内に込められるべきです。そうすれば楽器はあたかも女性が力強い男性の愛撫に応えるように自由に豊かに反応してくれるでしょう。

第15章 歴史的に見た弓使い、最古のイギリス式バイオリンメソッド、シンプソンの弓使い、メース（1676）の弓使い、近代の名手たちの弓使い

CHAPTER XV.

BOWING HISTORICALLY CONSIDERED—THE OLDEST ENGLISH VIOLIN METHOD—SYMPSON'S INSTRUCTIONS IN BOWING—THOSE OF MACE (1676)—THOSE OF VARIOUS MODERN MASTERS.

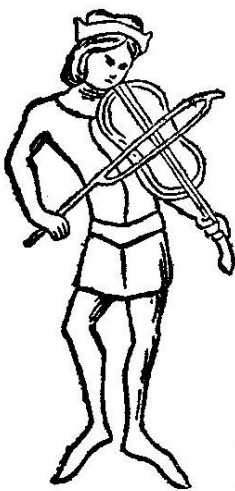


図44

弓の発達史がそれ自体ははっきりしない事が多いならボウイングについても同様にはっきりしないのは当然でしょう。弓がふさわしい伴侶として完成するずっと前にバイオリン本体は完成していたのですから。コレッリ、タルティーニ、バッハなど多くの

昔のバイオリニストやチェリストたちによる左手のテクニクのすばらしい進化を考えると、弓がこんな比較的粗野で原始的な状態で残り、その使い方も確立されていなかったというのは考えられないことです。

弓の持ち方を描いてある絵の中で私が見つけた最良のものは、15世紀の宮廷の宴席を描いた細密画で高音域のヴィオールを弾いているものです。図44に示します。



図45

レベックやヴィオールの創生期のころの絵や彫刻で、弓そのものの描かれかたはあまり信頼できるものではありませんが使われかたのほうはまだまじなほうでした。小振りなヴィオールでは（とても大事な部分である）親指

は当然ながら見えません。その結果、左手は握った拳のようにしか見えません。

縦に保持される低音域のヴィオールの場合は、シンプソンによって1759年に書かれた絵（45図）のように弓は一般に下手から持たれたようです。

しかし 18 図の 3 番目の絵では弓そのものも、その持ち方もとても現代的なものには驚きます。これはこの著述の第一部で説明したスクリューナットや棹の逆反りのある弓でも同様です。

美術家が、誰かがこのような姿勢でバスヴィオールを弾いているところを実際に見たことはありそうに思われません。これが全くの無知からきたものか、それとも予言者の靈感の賜なのかは読者のご判断にお任せします。

もちろん小型のヴィオールの場合、弓を下手から持つのは極度に不自由かまったく不可能だったでしょうから今日のバイオリンに近いものになったでしょう。

イギリスの知られている中での最初のバイオリンのためのメソッドは 1654 年にジョン・プレイフォード John Playford により出版された「音楽の技術、三部作 An Introduction to the Skill of Musick, in Three Books」の 2 冊目です。

ここではバイオリンは、より重要な「トレブル、テナーそれにバスヴィオール」に対して付録のように寛大にも触れられているだけでした。

そこでは主に正確に 5 度のチューニングを行うためのさまざまな手法を説明してあり、ボーイングについては以下のように包括的に扱われていますー

「弓は右手の親指と 3 本の指先の間で持ちます。親指はナットの毛の上、3 本の指は木の上に置きます。弓をこのように持って、各弦それぞれの上を別々に均一なストロークで、それぞれの弦がクリアでしっかりした音を出すように弾きます。」

p. 8

トレブルヴィオールについてはボーイングについてはほとんど触れていません。その完璧な指導は一段とすぐれたヴィオール族であるヴィオラ・ダ・ガンバに与えられているのですから。

この栄光ある楽器の扱いについては、昔の筆者は指導を完璧なものにするためには筆舌を惜しみませんでした。

シンプソンは 1659 年初版の「ディヴィジョンヴィオール」の中でこうっていますー

「弓はナットの近くで、親指と最初の 2 本の指先の間で持ちなさい。親指と人差し指は軸をしっかり持ち、中指の先は内側に短く、つまり毛にあてて弓のバランスをとり弓の先を保持します。中指が弱い場合は薬指を添えてもよいですが、早いフレーズのディヴィジョンを演奏する場合は親指と 2 本指のほうが適しています。

2, 4, 6, 8 のように偶数拍にあたる四分音符や八分音符の場合は直前の音が押し弓 Bow forward であっても押し弓で始めます。しかし拍数が 3, 5, 7 のように奇数拍の場合（付点音符や奇数休符の場合によくありますが）最初の音は引き弓 Bow backward. で奏します。これが最も適切な弓の動きですが、パッセージが早くて逆になってしまう時など、まったく例外がないわけではありません。また高音から低音にすばやく移る時やそれが続くときは逆の弓使いのほうが良い表現ができます。」

すべて明確で理屈にかなっています。

彼が肘を固めるかゆるめるかの相反する意見のバランスをとるやりかたなど、たいしたものです。以下のように述べています。



「長い音譜を演奏するときには腕をまっすぐに伸ばします。その姿勢では（ロングノートを弾くときに）必然的に肩の関節を動かします。

しかし、早いフレーズをその関節で弾こうとすると身体全体がゆれます。それは（絶対に）避けましょう。他の不適切な動きもです）。したがって、早いフレーズは掌に近いどれかの\*関節を動かして演奏します。一般的には手首という事が多いですが。

\*原注：「どれかの関節」というのはいいですね。それで選択肢をあたえています。

そこで肘関節をどうするかという疑問がでてきます。それについては二つの異論があります。

肘は硬く保持するという人がいます。ある分別あるヴィオリスト violist は「もし奏者が腕はまっすぐ伸ばして肘関節は動かさずに手首を使って8分音符のフレーズを弾けるなら弓を扱う手の動き Bow-hand をマスターしていると言える」と断言していました。

一方、手首の動きは強化して、それに合わせて、または応じて肘関節を動かすことによって助けられると主張するひとたちもいます。彼らの主張を傍証するために、腕をゆるく自由に動かしながらすばらしい運弓の腕を見せる有名な奏者をあげるのです。

私の意見を言わせていただくと、初心者の場合はとくに、腕はまっすぐなほうが良いと思っています。なぜならそのほうが身体がまっすぐ立つよい姿勢になるからです。

また、肘関節を動かさないのも、スムーズで早いディヴィジョンには適していて良いと思

ます。しかしクロスやスキッピングディヴィジョンでは肘関節を手首の動きにあわせないと（私が思うに）あまりうまく弾けません。ここで触れている手首の動き、またはゆるみは主に16分音符のためです。4分音符や8分音符では必要な場合に各音毎に弓を弦につけたり離したりしなければならないので、手首はそれなりに硬くします。」

これはむしろ未完成な段階のスピッカートだったのでしょう。しかし、重たくてしなやかでない弓を下手でもった場合、この効果を出すために弓を自然にはねさせるのはあきらかに不可能です。

メーアの「音楽の金字塔 Musick's Monument」は、ビオール（ビオラ・ダ・ガンバ、つまり彼が呼ぶところの「豊かなヴィオール」）のボーイングについて述べている現存する最も素晴らしい著作の一つです。彼はシンプソンの弓の持ち方の解説を引用し、さらにこう付け加えています――

「しかし、私自身について言えば、弓の長さや重さにあわせてナットから2～3インチ離れたところを持って良い姿勢で持つのは難しい。しかし、彼のように習熟すれば不可能ではないだろう。」

彼はまた肘関節を固めるかゆるめるかについても熟考し、以下のように述べました――

「同様に、求められているように右腕を正確にまっすぐ伸ばしてはうまく弾けません。私の腕は充分まっすぐだと思っただが、多少しなったりちよっと曲がったりはしてしまいます。で、それは普通に自然なことだと思うのです（自然

に逆らったり無理をするような姿勢は受入れません)。」

この最後のセンテンスには実に推奨すべき含蓄があります。掌にも腕にも決して不自然なことをさせるべきではありません。しかしここで、慣れない unfamiliar というのは不自然 unnatural ではないということはしっかり心にとめるべきです。

親指のポジションの話に戻りますと、多くの教師が主張する姿勢は、ほとんど同じものがあります。バイヨー、ローデ、クロイツェルによるバイオリンメソッドでは親指が中指の反対側にあるのが正しいと書かれています。ダヴィッドは彼のバイオリン教本「Violin School」の中で、親指は人差し指の反対側に置くと言っています\*

これは私からすると極端な話で、このような偉大なバイオリニストで指導者である彼がこんな非科学的な方法が正しいと主張するのはありえないように思います。

\* 訳注：これは1863年に出版された Ferdinand David の Violin School のことかと思われます。ネット

上のパブリックドメインにあるファイルで確認したところ、「人差し指と中指の間の反対側 the thumb is placed on the opposite side, between the first and second finger」と書いてあります。原文は英語とドイツ語の併記。セントジョージさんの読み違いでしょうか？

親指をそんなに前のほうに離してつける結果、支点がなくなるので、人差し指と中指で柔軟にコントロールするはずの圧力が、必然的に腕の重さで上下してしまうでしょう。

ベリオ De Beriot が言うには親指は中指と薬指の間、それが自然で一番良い位置だと思いますが、にあるべきと言います。

パピーニは手の解剖学的な差異を考慮して親指は4本の指の中央になるべく近く位置すべきだと言っています。

技術的な質問すべてに対してベストの手順を正確に答えることは可能です。しかし、手が完璧に同一でない限りは、ルールはゆるいものであるべきでしょう。なぜならほんの少し緊張を要するようなポジションは（それが他の人の多少違う構造の手の場合はとても楽だったとしても）有害なものですから。

## 第16章 右手の指、それに関する異論、ソティエ（跳弓）、手首の脱力

### THE FINGERS OF THE RIGHT HAND—DIFFERENCES OF OPINION THEREON—SAUTILLÉ—THE LOOSE WRIST.

右手の指の機能は二つあります。時には互いに連動して働き、他の場合は対抗して働きます。

ある人は外側の二本指が保持する指だといい、他の人は内側の二本指だけがその役割を果たすと言います。私には、この議論は手首と肘に

関する昔のヴィオール奏者の議論と同じように馬鹿げた物に思えます。

実際問題として、どちらも正しいのです。保持するという動作について言えば、外側の指の動作は受動的であり、内側の指は能動的なのです。もっと細かく言うなら、柔らかい旋律において、弓は親指、人差し指、小指の先という3点で支えます。この場合、内側の指はほとんどまたは全く役割をしていません。

この外側の指の役割は受動的で、弓は実際に保持されてはならず単純に親指に乗っていて外側の2本の指でそれが一方に落ちるのを防いでいるだけです。

時によってこの2本の指は表現やフレージングしだいで協働して、または対抗して作用します。大きな音で弾きたいときには、特に早いフォルテのパッセージでは弓はしっかりと保持することが必要になります。この場合、内側の指の作用が必要になり親指に対してしっかりと押さえます。

そうすると外側の2本指は圧力を調整することとしっかりつかんだ時だけなくなりがちなストロークの柔軟性を維持する役割を果たします。

この動作の微妙な違いは、私の意見では、練習で簡単に身につけることはできません。

それは長年にわたる錬磨の賜であり、確立されたときに初めて自然にでき、分析もできるようになります。

弓の修練を積むには、初歩から始めて順番にはしごの最上段まで上り詰める必要があるので

す。アマチュアにはしばしば最上段から始めようとする人がいますね。

初歩から始めて努力する人であっても常に上達が保証されているわけではありません。一方、逆のことをする人には間違いなく、しかも相当下手になります。

一部のアマチュアバイオリニストが、ボーイングのあるスタイルを身につけようとして、その為に必要な動作を頭の中で考えて身につけようとするほど無駄なことはありません。

ソティエはボーイングの最も簡単な方法の一つですが、一番この種の被害を受けています。

アマチュアが一音ごとに弓を弦から離したり戻したりという動作をコツコツと練習しているのを見るのはよくあることです。これを長期間、例えば毎日10分、2週間続ければ彼はこの必須のテクニックを身につけることができると思っているのです。ソティエをこの方法で練習するのは逆効果です。それは腕の完璧なアクションの結果なのです。それが身につけば、ソティエができています。

それから、はじめてちょっとした特別な練習で、動作を完璧にすることができます。

私の弟子で何人かはソティエを自然に身につけていました。彼らは、他の弟子達が身につけようとして苦勞しているのが何故か理解できなかったのです。

完璧な腕の動きの結果としてこれを身につけるには下記を練習するのがいいでしょう



最初にD弦で練習してください。

全音符には全弓を使って、自由にしっかりと。2分音符では少し小振りに、4分音符では真ん中の3分の1ぐらい、8分音符では1~2インチぐらい、さらに細くなればもっと短く。

生徒は弓をジャンプさせようとは考えないように。弦に押しつけようともしてはいけません。

全ての動作は自由に大胆に。また、この練習のためのテンポは ♩=100/m で。最初はまごつかずに全音符を弾くのも難しいでしょう。

均一に弾けなくなった瞬間に弾くのを止めて、少し休んでから全音符を続けます。不安からにしても興奮した為にしても、弓を硬く握りすぎないように気をつけてください。

教師にも生徒にも同様に忍耐が求められます。しかし、突然弓が自然にジャンプしてソーティ工が身についた時には二人とも満足するでしょう。

弓使いに関連して私がいつもイライラする決まり文句があります。「手首の脱力 loose wrist」です。

専門用語としてはもちろん良いのですが、その言葉を文字通り強制しようとして多くのバイオリニストがつまづきました。

よくご婦人がたが私に「私の手首はバイオリンを弾くのに充分脱力していると思われませんか？」と聞きに来ます。質問しながらまるでザリガニにはその爪を思いのままに投げ捨てる能力がある、それを真似しようとしているのかと思えるほど手を猛烈にばたばたさせます。

こういう人たちに鉛筆やペンホルダーを持たせると（とてもこわくて弓は持たせたくないの）、手首は硬く、うごかないのがわかります。筋肉がゆるんでいるときには自由だった手首が、ごく軽い物を持たせようとしたとたんにこちこちになりました。バイオリニストの手首が柔らかく見えるのは、実はふにゃふにゃなのではなくて特定の筋肉が他の筋肉をコントロールしているのです。多くの指導者が親指をしっかりと手首はゆるく、と言います。親指の一番大事な筋肉は手首をまともに通って伸びていることを考えると実にばかげたことです。ですから、技術的に「脱力して」と言われているのは実際には「コントロールして」と理解すべきです。それが文字どおり脱力のことであれば、骨化病に悩んでいる人でなければまったく簡単なはずで、それぞれの筋肉にまったく独立した動きをさせることができるようにするのが単調な練習を長年にわたってしなければならぬ理由なのです。

バイオリニストの腕は、運動家の腕とは真逆の方法で訓練しなければなりません。運動家の場合は「団結は力なり」の好例です。すべての筋肉は同じ目的で完璧に一致して動きます。

一方、バイオリニストの場合は常に相反する力が働いています。大きい筋肉の動きは抑えられ、運動家の腕の場合には使い道がなくなっている小さな筋肉が鍛えられます。

右手の指については、私はそろえるようにお勧めします。ぎゅうぎゅうにではなくて、お互いに軽く触る程度です。

演奏家によっては人差し指を他から離して弓に対して槌子の作用で強く使うようにすすめる人もいます。それは確かにそういう効果を生みますがそれは控えめに、特にフォルティッシモのパッセージの時にだけ使うように私はお勧めします。それはアーティストには認められる事でしょうが、初心者の段階にいる私の生徒達に対してはまったく禁じます。

親指がとても短くて、充分コントロールするだけ手の中心にとどかない場合にだけ許しましょう。もし生徒たちが最初からこの極端な人差し指の使い方を教えられると、むしろ粗い音作りが身についてしまうように思います。

生徒が充分ボーイングに習熟したならば、自身の判断で適宜この奥の手を使えばよいでしょう。

## 第17章 ゆっくり弾くことの重要性、早い全弓、スタッカート、運弓の訓練とソロ、結論

THE IMPORTANCE OF THE SLOW BOW—THE RAPID WHOLE BOW—STACCATO—BOWING STUDIES AND SOLOS—CONCLUSION.

ソティエに話を戻します。バイオリニストの能力のテストは実のところスローボーをどう弾きこなすかにあることを考えると、平均的なバイオリニストが上手にソティエを弾きたいとこだわるのは馬鹿げたことに思えます。

これらの話はチェロについても同様です。生徒の手が弱くない限りは、ボーイング技術を全般に会得するまでは人差し指は控えめに使いましょう。

これらの所見はソリストに向けたものです。オーケストラではこういう力の保持は不要です。

演奏者が最初から手の支点を全て利用して弾こうとする場合は特別な効果を強化するために腕の重さを利用せざるを得ません。

もう一つ指を揃えておく理由は、これも大事なことです。見かけです。

右手の指が鷲の爪のように広げられているのはこれ以上みにくいものはありません。この点について全くシン普森に賛同するものですが、姿勢も動きも醜いものであってはなりません。

持続音のボウイング sustained bowing には注意しすぎることはないのですが、練習にはいろいろなやり方があります。

最初に長く伸ばした全音符があります——大陸の音大の一つでは生徒に2オクターブのスケールを弾かせます。1音ごとに全弓でそれを2分間続けます。それをスケール全体にわたり、上昇し、下降し、全部で1時間続けます！

こういう練習の結果得られる演奏力は計り知れないものがあります。

全音符ばかりで単調にすぎれば、スケールを16分音符で弾いてもよいでしょう。1弓で10～12またはそれ以上のフレーズを2オクターブにわたって弾きます。



もう一つの有用な練習法のバリエーションは、弓が常に移弦しなければならないような、このようなフレーズです。



こういう練習は全弓で何度も繰り返して弾きましょう。

これで、弓のコントロールが非常にうまくなるだけでなく、手首も同時に鍛えられます。

同じことを3弦と4弦でもやりましょう。

(充分知的な生徒であれば) こういった機械的な練習をシリーズで行うと十分に深い興味を持って練習するでしょう。トレーニングをいかに熱心にやっても気持ちがだれてしまったり意識がそれてしまったりは役に立たないので、彼

らが興味を持って練習することがとても大事だと思います。

同じくらい重要なのが早い全弓の練習です。生徒は弓を端から端までできるだけ早くコントロールを失わないように演奏します。更に弓の圧力が均一であるように注意します。

まず弓をヒールのところでしっかりとセットして、そこでたとえば4分音符の長さぐらい音を出してから弓の中から先のところまで素早く弾いて、そこで急に止めます。その間弓圧はいっさい変えないように。

これは簡単なことではありませんが、「忍耐心は全ての難関を克服する」です。

指導者は、生徒が早い押し弓、引き弓を急にしっかり止めて、音も突然切り落とされたようにできるまで満足しては駄目です。

これを練習するときには、弓は各ストロークの間もしっかり弦の上についているように。弓が動いているときも、止まっているときも弦への圧力は変わらないようにします。

スタッカートはとても誤解されていることが多いテクニックです。私が言っているのは分離したスタッカートではなくて、いくつかの音を1弓で演奏し、それでも耳には分離した音として聞こえるスタッカートです。



一つの単語が二つのまったく異なるボーイングの方法に対応するのは残念なことです。

「スタッカート」の弓奏」とそのやり方についてたくさんの異なる説明を読んだり聞いたりしました。もちろん、演奏者によって他の人とは違うやり方に達するのはありそうなことですが、それほどの解剖学的な差異があるようには見えないので、すでに自然に存在するものを機械的に作ろうとするのは無駄なエネルギーのように思えます。

このスタッカートという奏法についての善意ではあるがバラバラな教え方の大半は、指導する側が自分の動作を完全には理解しておらず、または必要な動作のごく一部だけを認識してそこだけを強調するために発生していることに疑いありません。しかしこの事の根源的な理解がなければ完璧なスタッカートは知覚できないでしょう。この一番大事な要素は、常識のある人なら誰でも一目瞭然と思ったのですが、手首以外のなにものでもありません。

一方、ある指導者達は指の動きにだけ注目して、手首はせいぜいそれについてくるにとどまります。弓の上半分だけ使えとか、さらに上げ弓でだけ演奏しろなどという馬鹿げた話を聞くのはこういう指導者達からなのです。。

さて、手首が最初によく訓練されていれば、指の協働は自然に起こります。全弓にわたって、上げ下げどちらのストロークでも完璧なスタッカートが演奏できるでしょう。

ゆっくり、しっかりと。最初は一音で一つ一つの音の間でも弓は弦から離さないように。

普通の弓の動きとまったく違いは無いのです。単純に長さ1インチ（約2.5cm）ほどの短くてきばきしたストロークで（弓は弦から離さ

ずに）短い休止をはさんで同じ方向に次のストロークが続きます。これを弓の端まで続けます。

人差し指の役割はある種の「アタック」をそれぞれの音につけることです。指そのもので個別の圧力を加えるのではなく、手首を軽く回して付ける方が良い結果が得られます。

この「アタック」はドイツ人が言うところの「アンザッツ ansatz」で、各音の最初にアルファベットの「K」を強く発音するのに似た音がします。これはとても大事な表現で、あなたの演奏に大いに心地よい表現力をあたえます。しかし、これは腕ではなく手で奏します。腕で行うとざらざらしてきつい音になるでしょう。

スタッカートのボウイング練習では最初は上げ弓に限った方が良いでしょう。弓の下半分では特に各音が同じ長さで大ききであるように特に気をつけてください。弓の真中を過ぎたあたりで奇妙な転換点があります。曲がりきれないカーブのような感じですが、下げ弓でのスタッカートではもっと顕著にあらわれます。この転換点は手首にあります。ストロークのこの部分で関節の位置の最も重要な変化が起きるからです。ですから、筋肉自体の内部的な動きにしばられて弓の振動を十分にコントロールできなくなるのです。

こういう場合、弓の質が悪いと良い弓のように楽にはコントロールできなくなります。手首の筋肉に注意をそがれると質の悪い弓ではどうしようもなくなります。

そういうことなので、まず第一に良いバランスの弓を持っていなければスタッカートを習得しようとするのは無駄な努力です。

下げ弓のスタッカートを弾くときに、弦に圧力をかけすぎて痙攣しているように弓を引きずる傾向があればすぐにやめさせましょう。

弓は軽くナットのヒール部を持って。最初は難しいと感じるかもしれませんが、練習は必ず報いられます。

ここで、主にボウイングの技巧にかかわる練習とソロのリストを上げておきます。もちろん、ボウイングの練習は全てのきちんとした学校や教則本の中にもあります。

CASORTI, "The Technic of the Bow."

DANCLA, "L'Art de l'Archet" (quite easy).

HAAKMAN, "Steadiness and flexibility of the Bow."

MEERTZ, "Twelve Etudes Elementaires" (giving the six fundamental bowings).

PAPINI, "L'Archet" (the most complete work on the subject).

POZNANSKI, "The Violin and Bow" (contains excellent photographs of positions).

ソティエは「モト・ペルペトゥオ (Moto Perpetuo 無窮動)」タイプの曲の練習でも面白く学べます。それらの中でも良いのはパガニーニ、リース、モシュコフスキー、パピーニ、Gセントジョージ、E.ジェルマンらのものが良いでしょう。Paganini, Ries, , Papini, G. Saint-George and E. German

ソロ曲の中で特定のボウイングフォームのために書かれたものは下記です。

DE BERIOT, "Le Tremolo."

KONTSKI, "La Cascade" (tremolo).

PANOFKA, "Le Staccato."

End of the Project Gutenberg EBook of The Bow, Its History, Manufacture and Use, by Henry Saint-George

p. 16

PRUME, "Les Arpèges."

VIEUXTEMPS, "Les Arpèges."

VIEUXTEMPS, 1st Concerto in E (staccato).

BAZZINI, "Ronde de Lutins" (saltando staccato).

この著述の最初のほうで、弓を「舌のように」と例えましたが、それ以上のものです。バイオリンの呼吸でもあります。ボーカリストにとってのブレーシングがバイオリニストにとってのボウイングです。

それはフレージングを支配する、というよりも、フレージングによってまず支配され、それからそれを聴き手に届ける部分をコントロールします。かくして、本物のボウイングの芸術は最も注目すべきものなのです。

アルペジオ、スタッカート、トレモロなどの妙技を軽蔑するものではありませんが、純粋なレガートで歌い上げるパッセージが最高だと思います。真の芸術家が人間の声という至高の楽器の高みにまで自己をもちあげるのは、このような歌いあげるムーブメントによるのです。

純粋な澄んだ音、主張するというよりもほのめかされる抑揚、明確なフレージングそれにあらゆる放縦さの抑制がアーティストの証明であり、華々しい技巧だけが証ではありません。浅薄な華麗さで充分という人にとってはメッキでも純粋な銀でも似たようなものです。しかし洞察力のある批評家（日刊新聞にコンサート評を書いている批評家全員を意味しませんが）はもっと持続的な価値あるものを求めています。