呼吸とヨガのワークショップ

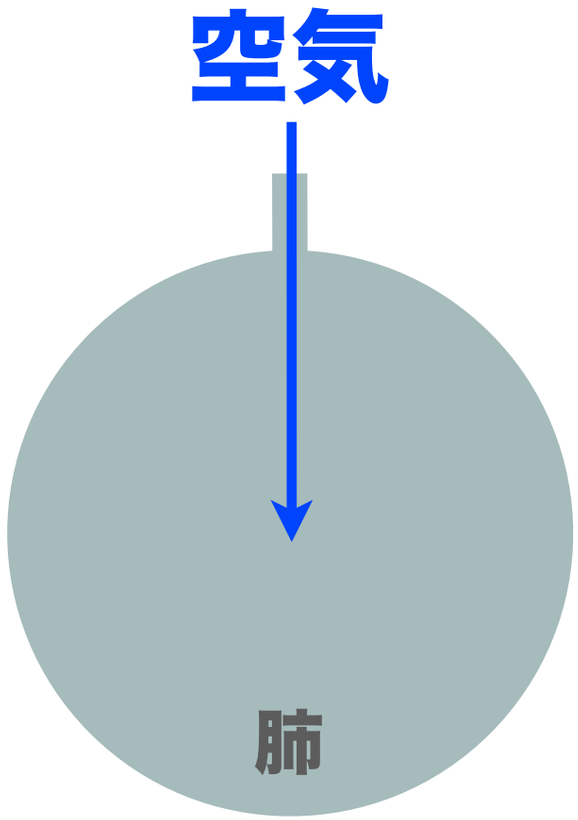
第４回　演奏家と呼吸の具体的な話

そもそも呼吸とは何か①

➤ 呼吸とは、**「筋肉の動作」**により、酸素が交換されること

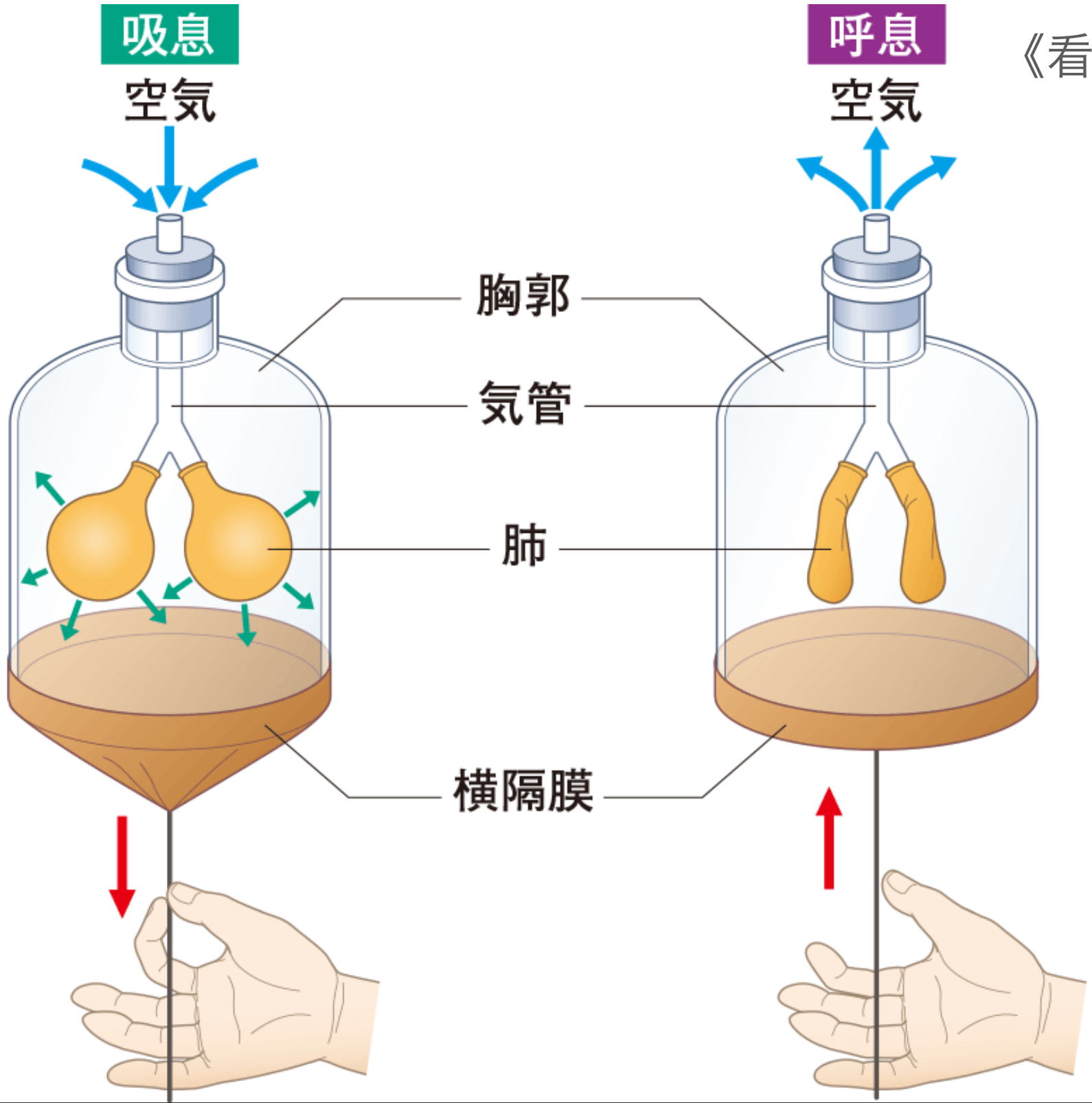
実際は…

肺が広がろうとすることによって…



空気が入る!!

そもそも呼吸とは何か②



《看護roo - 呼吸の仕組み》より

第１回《呼吸の効能・重要性》のまとめ

➤ 呼吸が音楽にどのように役に立つのか

- 平常心で演奏できる(心の安定)
- 滞りなく演奏できる(体の安定)
- 脱力を助ける(呼吸筋のストレッチなどによって)
- 歌手にとってはエネルギーそのものを支配できる

➤ 呼吸とは筋肉の動作である

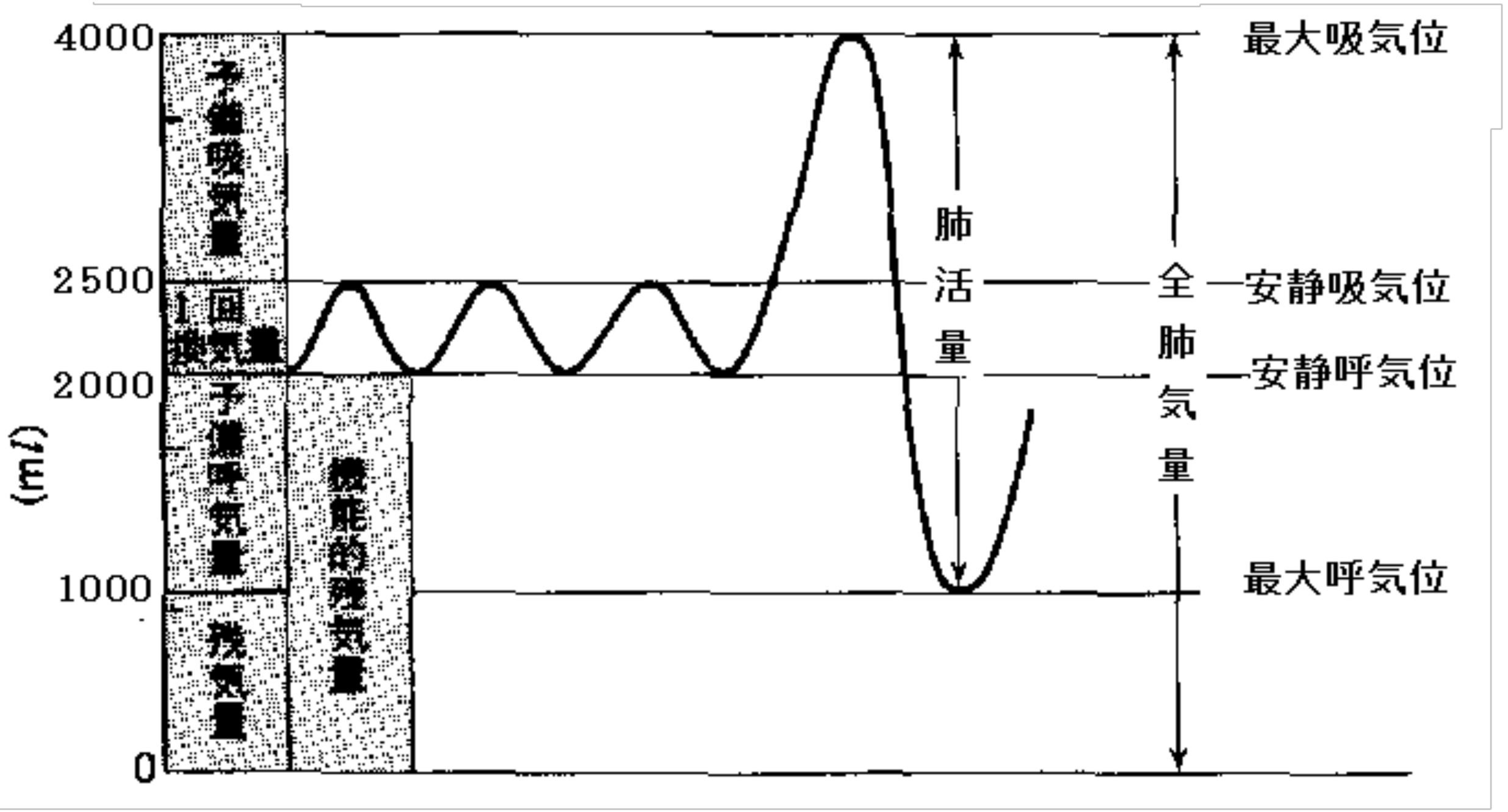
- 知識を得ることで各部位に意識を向けることができる
- ヨガを通して全身、そして、内面を知ることができる

安静時呼吸と努力呼吸①

- **安静時呼吸は不随意運動、横隔膜と外肋間筋の働きにより、およそ５００mlの空気を交換。**

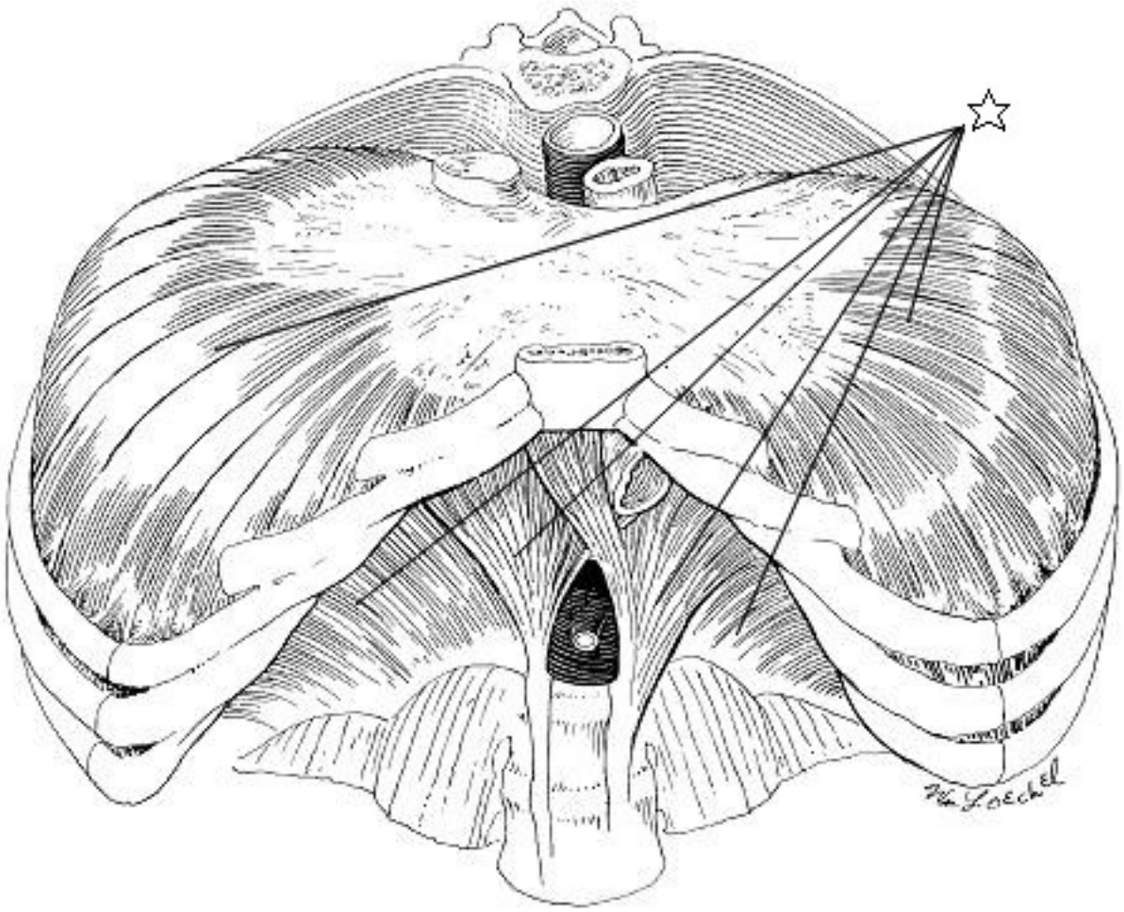
- **努力呼吸は随意運動、腹筋、背筋、胸筋など１０種類以上の筋肉の働きにより、安静時呼吸よりさらに、およそ１０００mlの空気を呼気で、１５００mlの空気を吸気で交換。**

安静時呼吸と努力呼吸②



《医学生理学教育シェアリンググループのホームページ》より

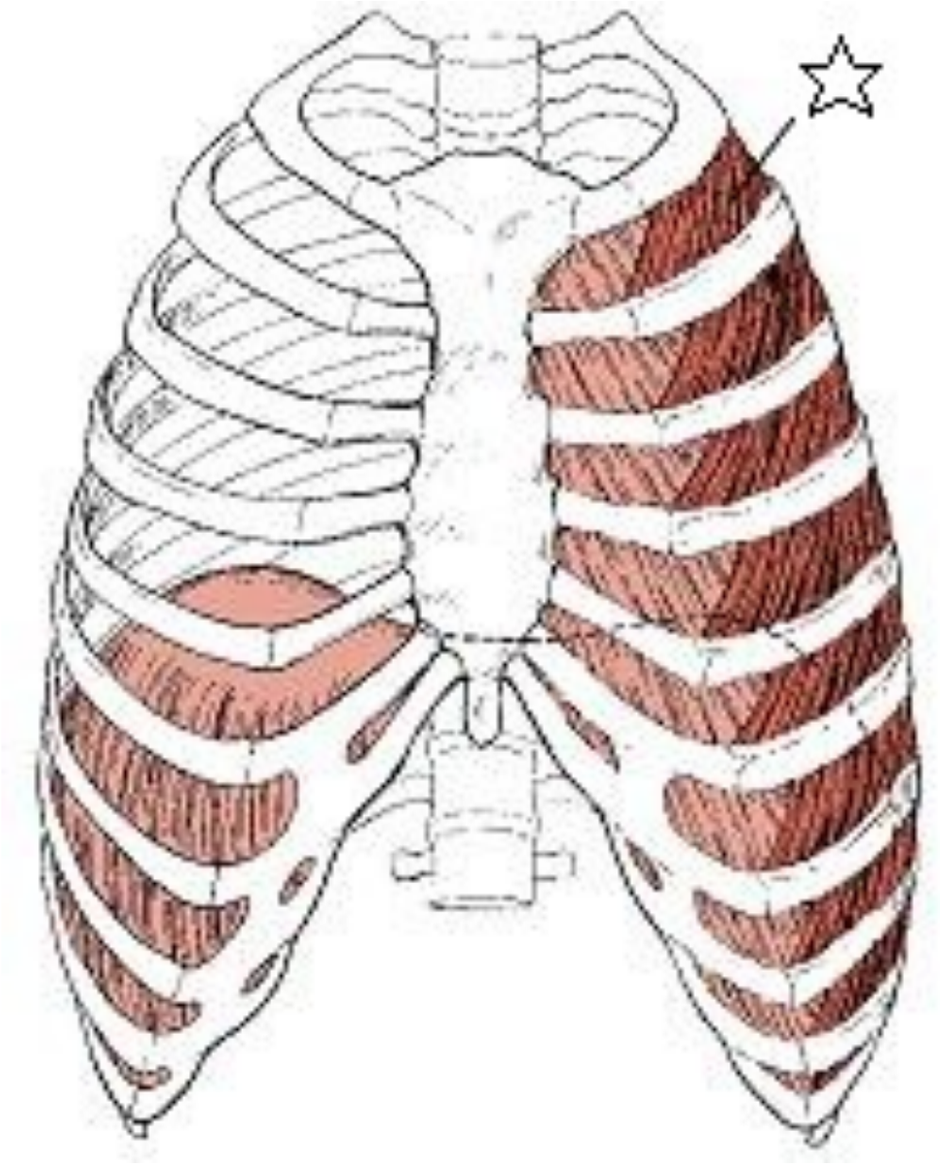
横隔膜の場所・形

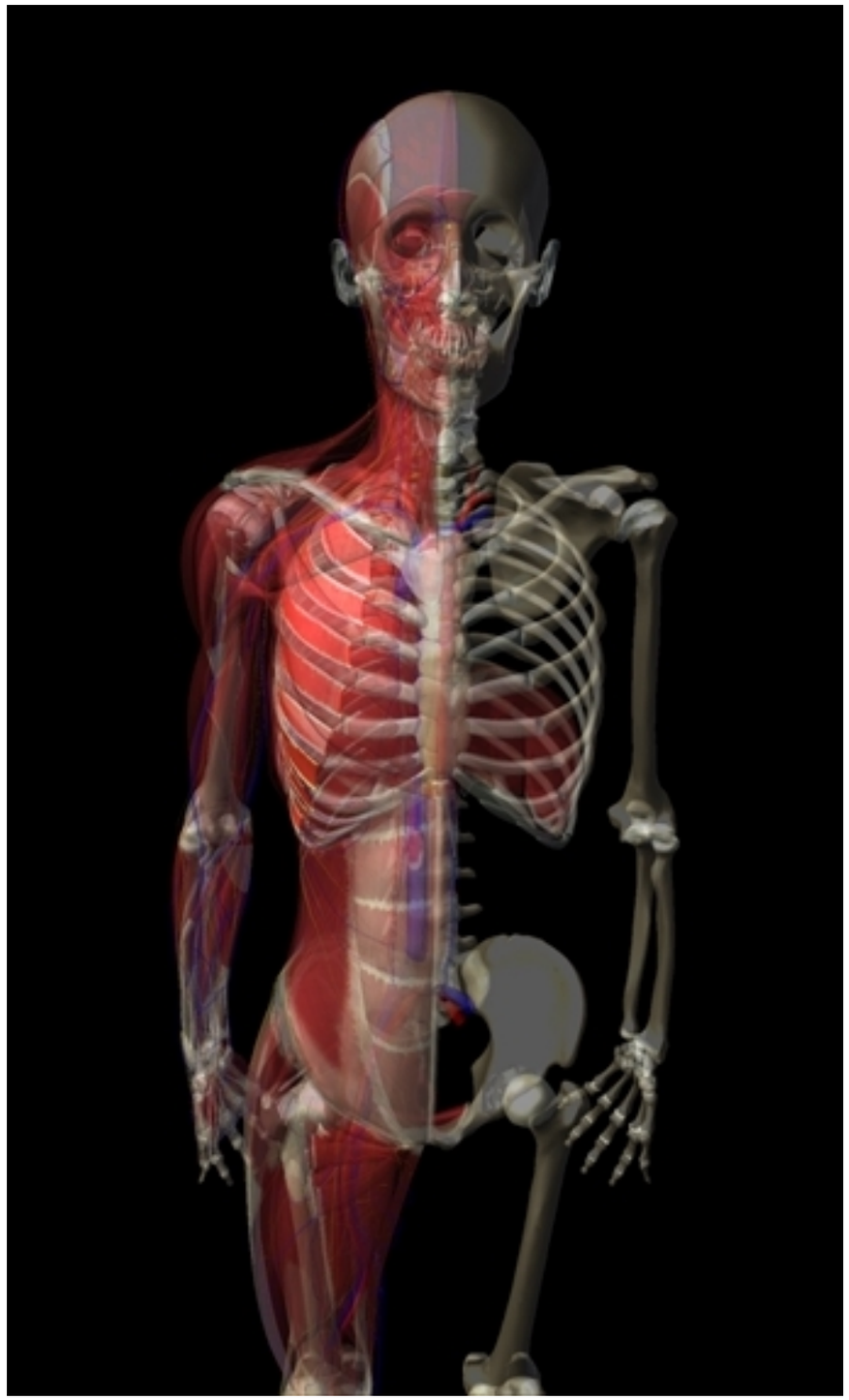


左図《筋肉.guide》より

右図《teamLabBody》より

外肋間筋の場所・形





左図《筋肉.guide》より
右図《teamLabBody》より

第２回より　安静時呼吸のまとめ

- **安静時呼吸で働く筋肉は２種類。安静時呼吸は横隔膜と外肋間筋の不随意運動である。**

- **吸気時　-　横隔膜と外肋間筋が連動して働き、肺の気圧が下がり、空気が入ってくる。**

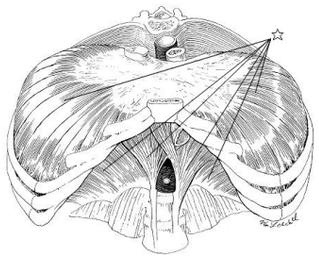
- **呼気時　-　吸気時に働いた筋肉が元の状態に戻ろうとする動き（※筋肉は働かない）により、肺の気圧が上がり、空気が出て行く。**

- **肺活量が3000mlとしたら、安静時呼吸での空気の交換量はおよそ500ml。**

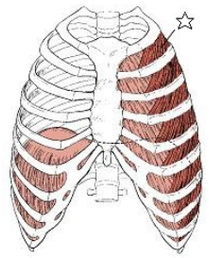
努力呼吸に関わる筋肉②

《筋肉.guide》
《DLmarket》より引用

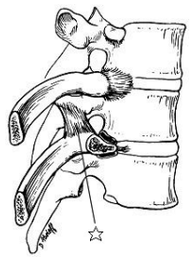
《吸気時》



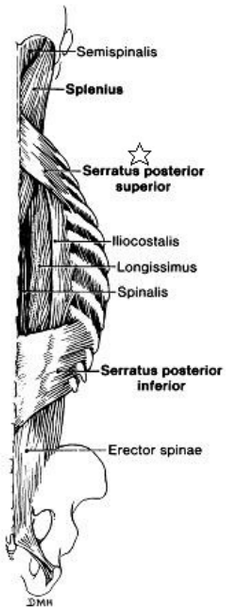
横隔膜

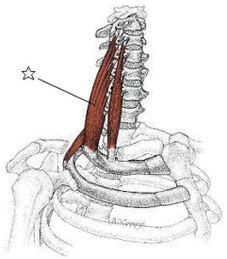


外肋間筋

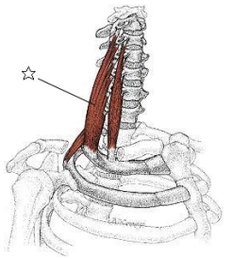


肋骨挙筋

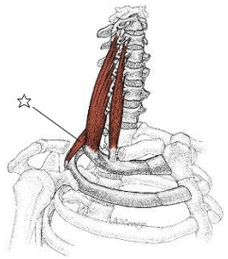




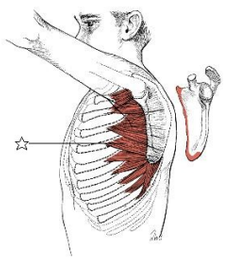
前斜角筋



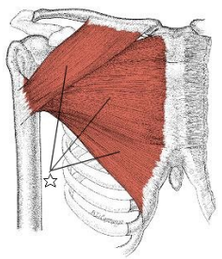
中斜角筋



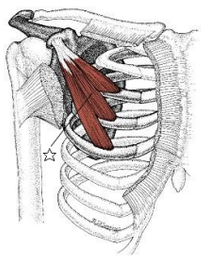
後斜角筋



前鋸筋

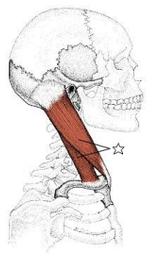


大胸筋

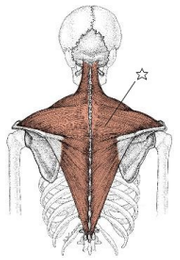


小胸筋

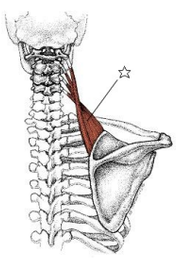
上後鋸筋



胸鎖乳突筋

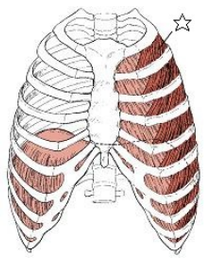


像帽筋

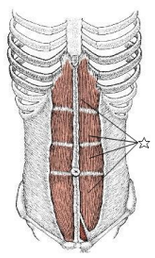


肩甲挙筋

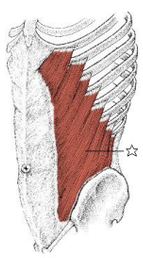
《呼気時》



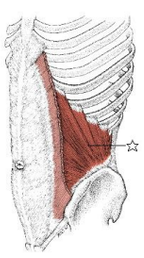
内肋間筋



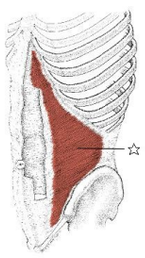
腹直筋



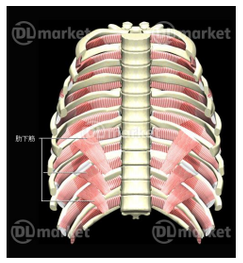
外腹斜筋



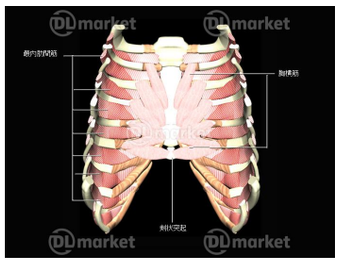
内腹斜筋



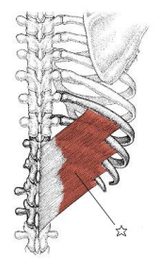
腹横筋



肋下筋



胸横筋



下後鋸筋

第２回より　努力呼吸のまとめ

- **努力呼吸は、吸気時、呼気時、共に数多くの筋肉（呼吸筋）が働く随意運動である。**

- **呼吸筋については、本、インターネットなどで簡単に調べることができる。**

- **それぞれの呼吸筋の動きを理解するためには、まずは、筋肉の正しい作用を理解することが重要。**

- **ヨガなどの運動により、呼吸筋が働いている時の感覚を日常から確認し、覚えることで、演奏に生かすことができる。**

第３回《良い呼吸》と《悪い呼吸》まとめ

- **呼吸を自在に扱えないということは空間、機能を自在に扱えないということ（ベルヌーイの定理）。**
- **呼吸筋は数多く存在し、状況によって必要な呼吸は異なるが、通常、腹式呼吸と胸式呼吸は同時に起こる。**

- **《悪い呼吸》とは状況に応じた部位が、思い通りに働かない呼吸であり…、**
- **《良い呼吸》とは状況に応じて必要な部位が、思い通りに働く呼吸、「自由な呼吸」である。**
- **「自由な呼吸」を獲得するためには（ヨガなどにより）普段から呼吸筋を意識し、反応しやすい状態にすることが重要。**

演奏家と呼吸の具体的な話（吹奏楽器編）

サクソフォーン奏者

松本理沙さん

神奈川県立横須賀高等学校を経て、玉川大学芸術学部パフォーミング・アーツ学科卒業。卒業時に学部長賞選考演奏会に出演し、学部長賞を受賞する。東京音楽大学大学院修了。

第10回横浜国際音楽コンクール　サクソフォーン部門第2位を始め様々なコンクールで入賞。

地元横須賀を中心に中学・高等学校にてサクソフォーンの講師を務めるとともに、演奏活動を行っている。

演奏家と呼吸の具体的な話（鍵盤楽器編）

ピアニスト

新里恵美さん

東京藝術大学卒業後、イタリア国立ミラノ・ジュゼッペ・ヴェルディ音楽院に留学し、最優秀の成績でディプロマを取得する。

イタリアで数々のコンクールで賞を取るなど活躍されたのち帰国。現在は後進の指導の他、「クラッシック音楽を身近に、多くの人に楽しんで頂きたい」と、全国各地でソロ、器楽、声楽、オペラ伴奏など、コンサートを中心に幅広く音楽活動を行っている。

オススメの本

音楽家なら
だれでも知っておきたい
「呼吸」のこと
豊かに響き合う
歌声のために
バーバラ・コナブル
ジェームズ・ジョーダン
ティム・フェルプス
小野ひとみ

音楽家なら
だれでも知っておきたい
「からだ」のこと
アレクサンダー・テクニークと
ボディ・マッピング
バーバラ・コナブル
ベンジャミン・コナブル

ヨガ講師のご紹介

宮原暁子さん

一般社団法人ヨガセラピスト協会代表。横須賀市内でヨガインストラクターの養成講座・ヨガセラピスト養成講座・マタニティヨガセラピスト養成講座などを開催。

詳しくはヨガセラピスト協会のホームページを参照、または、ご本人からお話をお聞きください。

呼吸とヨガのワークショップ

第４回　演奏家と呼吸の具体的な話