

琴古流尺八

基礎講座手引



琴古流尺八宗家竹友社

師範 三塚竹幽

受講者のみなさまへ

尺八の世界へようこそお出でくださいました ここから歓迎します

いま、私たちの生活は物質的には確かに豊かになっていますが、これが本当の意味で『豊か』と言えるでしょうか？

近年、『こころの時代』と言われて久しく、高齢化が進み、ますます『こころの豊かさ』が問われるいま、如何にして心豊かに潤いに溢れ、活力に満ちた長寿を健康で生活できるか？

私たち、琴古流尺八宮城竹友会は、こころの豊かさを、千数百年の伝統に培われた「古典尺八」をとおして希求し、豊かな創造性を育み、滑らかな人間関係と活力ある価値観を共有し、併せて、地域社会の文化の向上に少なりとも寄与することを目的に、これまで活動をしてまいりました。

～芸の道 それは『ひろがりゆく 無限の世界』

～ そして いま らんしょう 濫觴 に至る ～

本講座は、日本の宝と言える尺八伝統音楽が、世界各国に広がりを見せているいま、一人でも多くの方々が、その尺八と、そして未知の友人との新たな出会いの場になることを念願して企画いたしました。

ここに集うみなさんには、この機会を有効に活かし、これからの人生に「ゆたかな一面」としてお加えいただければ幸いです。

琴古流尺八宮城竹友会
円心 三塚竹幽

尺八基礎講座内容

I. 講座項目

1. ふれあいひろば (開講式)
2. 尺八の構造と名称
3. 尺八の魅力 と その楽しみ方
4. 尺八と健康
5. 尺八の歴史 と 邦楽の基礎知識
6. 尺八吹奏の基礎
 - (1) 姿勢
 - (2) 呼吸法
 - (3) 吹奏 ①唇の形 ②舌の姿 ③頭の角度
7. 運指 「手孔の約束」
8. あたり
9. 拍子の取り方
10. 音の出し方



II. 時間割

1. 第1日目

- | | |
|----------------|----------------------|
| (1) ふれあいひろば | (4) 運指を覚えましょう 「五つです」 |
| (2) 尺八「構造と名称」 | (5) 姿勢と呼吸法 唇・舌・頭 |
| (3) 尺八の魅力 と 健康 | (6) さあ！音を出してみよう |

2. 第2日目

- | | |
|------------------|----------------------|
| (1) 姿勢と呼吸法 唇・舌・頭 | (4) 音を出してみよう |
| (2) 運指を復習しましょう | (5) 拍子の取り方「基礎と楽譜」 |
| (3) 尺八の歴史 | (6) あたりを覚えましょう「連続音も」 |

3. 第3日目

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) 運指を練習しましょう | (4) 音を出してみよう |
| (2) 新しい運指 「二つ」 | (5) 拍子の取り方を練習しよう「楽譜」 |
| (3) あたりを練習しよう「連続音も」 | (6) 曲を吹いてみよう「日の丸の旗」 |

4. 第4日目

- | | |
|---------------------|-----------------|
| (1) 運指とあたりを練習しよう | (4) 伝承の語らい |
| (2) 拍子の練習しよう「荒城の月も」 | ①竹友社 ②宮城竹友会の組織と |
| (3) 曲を吹いてみよう「荒城の月も」 | 運営 ③今後の稽古について |

尺八の魅力

巷に、「尺八は難しい」という定評があります。実は、単に音を出すだけなら他の笛と全く同じで、基本的なことを教われば簡単に出来ますし、唱歌などすぐに吹けます。

本当に難しいのは、？十年後？の「音楽を創る」時です。しかし、この難関も仲間が、それも大勢の仲間がいると、自分の目指す「音やひびき」が見つかり易くなります。

その魅力は

1. 千数百年の壮大なロマン

わが国に伝来以後、きょう、みなさんの前に現れるまでに、どれほどの多くの人の心から心へ伝えられて来たか。果てしない壮大なロマンを感じます。

2. 尺八とは「不思議」な存在

西洋を含む数多い楽器の中で、その音の持つ「単にいい音」だけではない、深い精神性と高い音楽性が共生していると言われる尺八は、人の心に融合し虜にしてしまう不思議な存在です。音に魅せられ、姿に惹かれて吹くうちに、何故か、日々のいやな事を薄めたり消したり忘れさせてくれます。

3. 吹けば吹くほど深まる

芸術は「広がりゆく無限の世界」です。吹いても吹いても問いかけてくる謎！に答えを探して行くと、やがて山が見え、登るとより崇い山が見えてきて、道、半ばでもそこから見える景色は素晴らしい眺めです。生涯をかけて楽しめる奥が深い尺八です。

4. 魅力を深めるには

- (1) 唯心所現 念じれば通ず(仏教語) 前に進む意思があれば前進する
- (2) 恥ずかしい 習い事の障害 今出会ったばかり。出来なくてあたりまえ
- (3) 素直な心 習ったことは先ず受け入れる 取捨選択は後でもできる
- (4) 難しい？ 人間の所作は繰り返して体で覚える =練習・稽古=これが楽しい！
- (5) 無理だ！ 何事も基本 多くない基本をしっかり習得 一気上達はない だからいい！

伝統尺八の楽しみ方

何が楽しい？

- * 尺八の哀愁を含んだ音そのものがいい
- * 曲をとおして500年1000年、それ以上も昔の人のところに触れあえる
- * 人の悲しみ・苦しみや詩歌(和歌・短歌など)や自然を織り込んだ音楽に出逢える
- * 江戸時代など日本の昔の叙情や教養に出逢える
- * 壮大なロマンを感じる「誰からだれへ！そして私からみなさんへ」と！
- * 毎日向かうべき目標があり毎日が楽しい
- * 一つ、また一つと自分が高まっていく喜びがある
- * 仲間と「時間・価値観」を共有できる喜びがある
- * 初めて出会った人(外国人でも)でもすぐに友達になれる
- * 老若男女、世代を越えて交流ができる
- * いろいろな職業の人々に出会えこころの交流ができる
- * 時に「聴いてもらえる」喜びに出逢える
- * 尺八はだれにでも簡単に作ることができる
- * 大勢の仲間と音楽することができる
- * 数人の仲間と音楽することができる
- * 一人静かに音楽することができる
- * 西洋楽器と音楽(アンサンブル)することができる
- * いやなことを忘れさせてくれる
- * とにかく、楽しい
- * まだまだ、たくさんの楽しみや喜びがある



どんな時に吹いたの？

★むかし

- * 神に祈るとき
- * 死者の霊を弔うとき ～ 冥福を祈って～
- * 自分の「精神修養」のために

★いま

- * 神に祈るとき
- * 死者の霊を弔うとき ～ 冥福を祈って～
- * 自分の「精神修養」のために
- * 楽しいとき
- * 苦しいとき
- * 悲しいとき
- * 腹がたつとき
- * きょう1日の始まりに そして終わりに
- * その他 もろもろ



尺八と健康 その効用

古来、尺八は健康によいと言われてきました。近年、医学的・科学的に研究が進み、人体に対する様々な効用が明らかになってきました。

尺八を吹くことにより、精神的肉体的に健康の維持や増進に大きな効果が期待されています。

高齢社会の領域に入った私たちは、長寿を如何にして心身ともに健康で人生を全うするか。大きな課題です。

1. 精神的効用

- (1) 腹式呼吸による副交感神経の刺激によって、精神的安定が得られます。
- (2) 禅(吹禅)の境地の「調身・調息＝調心」から、ストレスの発散と情緒的安定に効果があります。
- (3) 正しい姿勢を保つことにより、全身機能に活力が生まれ、精神的にも澁刺として能動的・積極的生活が保てる効果があります。
- (4) 熱中することにより、心の安らぎと時間(人生)の有効活用ができます。

2. 肉体的効用

(1) 腹式呼吸

- | | |
|----------|--------------------------|
| ①心肺機能の強化 | 肺が鍛えられ、同時に心臓機能も強化 |
| ②効率的ガス交換 | 肺胞の末端まで新鮮な空気が届き、ガス鬱堆が解消 |
| ③腰痛の予防 | 腹筋・背筋が鍛えられ、腰痛の予防に効果 |
| ④血圧管理効果 | 腹式による深呼吸及び副交感神経刺激等から血圧下降 |

(2) 脳の活性化 [ボケ防止効果]

- | | |
|--------|---------------------------------|
| ①脳の血流量 | 両手指の運動により、脳への血流量が約10%増加 |
| ②脳障害予防 | 楽器を扱うことで、痴呆等の進行鈍化の効果(H9.5.19読売) |

(3) 内分泌系

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| ①ホルモンの活性化 | 腹式呼吸による副交感神経の刺激から全身のホルモンバランスが改善 |
| ②免疫力の強化 | 「楽しさ実践・ストレス発散」により免疫力が強化 |

(4) その他

正しい姿勢を保つことにより、全身の諸器官の諸機能が健全になり、肉体年齢の進行(老化)を遅らせ、健康維持と増進に効果があります。

尺八の歴史

1. 尺八の起源とその伝来

起源は、インドの仏教で、^{しょうみょう}声明(読経等)の中の^{ほうき}法器である縦笛とされています。その仏教の伝来とともに、中国は唐を経て大和朝廷時代に我が国に伝来しました。その根拠は、奈良東大寺山門にある、時の皇太子「聖徳太子」(574 - 622.2.22)が尺八を吹いている彫像です。

2. 尺八の伝承

わが国の伝承母体は、仏教宗派の一つ「^{ふけしゅう}普化宗」(明治維新に廃宗)でした。全国各地に「虚無僧寺」があり、宮城県には白石・増田・金成にありました。虚無僧の修行主体の一つは尺八を吹くことでした。江戸時代に入って、奏法や製管方法が大きく変化したとされています。

3. 琴古流尺八の起源

江戸時代の中期、九州黒田藩主黒田美濃守の家臣、黒沢琴古(幸八 = 1701-1771)が、その時代の種々雑多な奏法を統一し、現在の尺八奏法の基礎を完成させました。

江戸時代に入ると、武家社会や一部の庶民にも尺八が普及。明治4年、政府から普化尺八は禁止されましたが、その後、音楽尺八として許され今日に至っています。

4. 現代尺八の変遷

明治以後、好事家の嗜好が主流でしたが、近年、外国からの反響にわが国の為政者が気づかされ、最近では学校教育にも採り入れられる等、邦楽が見直されてきました。また、文化庁から「人間国宝」の指定を受けるまでになっています。

その尺八の流れは、大きく二分されています。

(1) 琴古流尺八

江戸の昔から、幾多の名人・上手が輩出し、同時に時代の盛衰に洗われてきましたが、尺八の精神性を中心に据え、自然音楽(鳥の声・虫の音・木の葉散る音・風・流れゆく雲・雪・月・花・水の音・四季・風景等々)や、古典の神髄である古人の心を繙く世界が主体であり、時に現代の趣向も取り入れています。

(2) 都山流尺八

明治29年、琴古流尺八から分派した中尾都山が創始者で、音の目標を「フルート」に置き、現代曲を中心に活動しています。勿論、古典に憧憬を持つ人も多くいます。

5. 流是

(1) 芸の大道 藝の頂点を「真」と観じ、登路を「道」と観じ、突き進む時、之即「大道」なり。

(2) 「真」 百藝百家、ただ靈妙なる「真」一つあるのみ。尊卑優劣あるあらんや。

(3) 「理念」 藝に境界なく、人に上下なし。歩みたる刻あるのみ。形は円盤たらん。尺八を吹く者みな友なり。故に「竹友社」。

邦楽の基礎知識

1. 邦楽のいろいろ

雅楽 能楽(謡曲) 浄瑠璃(義太夫・常磐津・一中節等) 長唄 清元 新内
地唄 箏曲 尺八楽 胡弓 琵琶 小唄 等々

2. 三曲とは

地歌・箏曲・尺八楽(胡弓)の総称(三曲界)と、合奏形態(三曲合奏)との二つの意味があります。

3. 三曲の構成

◎地歌 上方唄とも言い、三絃で作曲された歌もの(浄瑠璃など、物語や朗踊対話性のものの対称)で、地とは関西を指し、江戸時代に生まれた。器楽も声楽も同じ比重で、弾き語りが主体。

◎箏曲 雅楽を構成する楽器の一つである、箏音楽の総称。主として箏で作曲されたもの。地歌同様、器楽も声楽も同じ比重で、弾き語りが主体。地歌に箏の手付け(編曲)や、その逆の手付け曲が多く、現在では地歌との区別が付きにくい。

◎尺八 「本曲」^{ほんきやく} 尺八独自の曲で宗教的色彩(虚無僧)の濃い曲が多い。
「外曲」^{がいきやく} 地歌・箏曲を尺八に編曲したもの。琴古流尺八では三絃の手が基礎。編曲は主に地唄・箏曲者が行ったと言われている。

4. 楽曲の形式

- (1) 古典の基本形 「前弾 前唄 手事(段) チラシ 後唄」等の構成。
- (2) 合奏の形態 三絃・箏・尺八で三曲合奏、或いは単独等構成は様ざま。
- (3) 西洋の影響 明治以降、音階や形式面で大きな影響を受けた。

5. それぞれの歴史

(1) 三絃 源流は古代エジプト。元^{げん}の時代の中国を経て、永禄年間(1558~69)に琉球から大阪(境)に伝来し、関西に定着発展。幾多の変遷分派を経て現在の地歌に至る。

(2) 箏 ①箏曲の祖

筑紫流々祖、筑紫賢順(1546~1636)は、安芸に生まれ7歳で出家(厳島の役で家主が戦死)。そこで善導寺楽を学び、共に「明」から来朝の鄭家定に七弦琴を学んで、新しい箏楽を樹立。

②現代箏曲の祖

八橋検校(1614=1685.6.12)は、岩城(福島)の生まれ。筑紫流を基礎に独自の工夫を加え現代箏曲の基礎を完成。没年にバッハ(1685~1750)が誕生。〔改名 山住勾当→上永検校城談→八橋検校〕

(3) 胡弓 保年間(1644~8)に開祖品川検校に始まり、その弟子、政島検校により完成し今日に至る。尺八が外曲に採り入れられるまでは三曲を構成したが、現在では尺八に取って代わられた。

琴古流尺八修学序伝

1. 姿勢

(1) 基本姿勢

- ①上半身の力を抜き背筋を伸ばす「自然体」
- ②下腹部を前に押し出す

(2) 演奏姿勢

- ①正座 基本姿勢そのまま
- ②椅子 椅子の前部3分の1に浅く腰掛け膝を少し開く
- ③立奏 足はやや肩幅に開く

2. 呼吸法

『複式呼吸』 鼻から吸いお腹に力を入れ口から静かに吐く

3. 吹奏

- (1)唇の形 唇に力を入れなくて閉じて真ん中から吹き出す
- (2)舌の姿 舌先を下前歯の根本に軽く着ける
- (3)頭の角度 自然体で正面に向ける(上や下を向かない)

4. 運指(手孔=てあな)

基本は五つ 「ロ ツ レ チ リ」

5. あたり(押し)

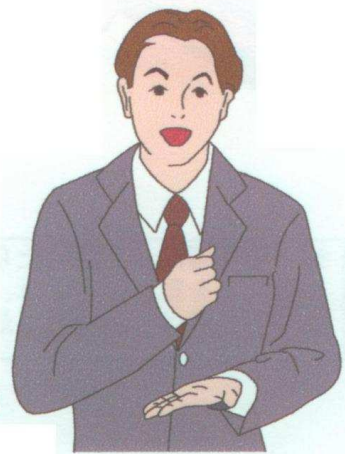
尺八の特徴的な表現方法

6. 拍子の取り方

原理は「時計の振り子」=付点法

7. 音

- (1)音の出し方 発生原理 (歌口に息を吹きかける)
- (2)音量 大きい 小さい
- (3)音程(律) 高い 低い
- (4)音質 音色 輝き(つや) 余韻



8. 音楽

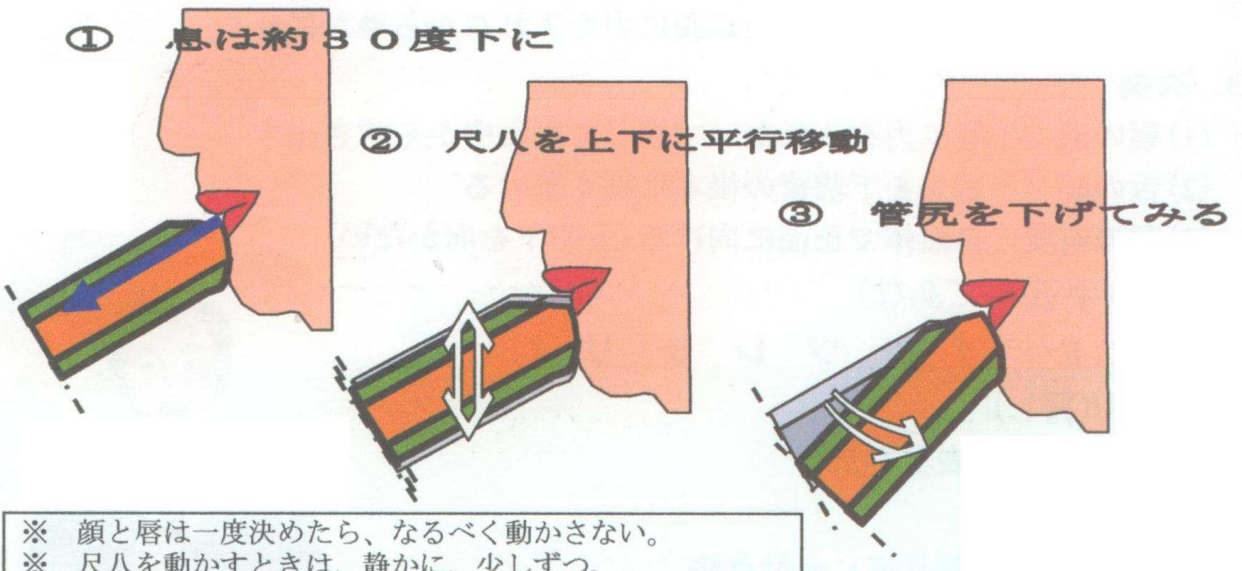
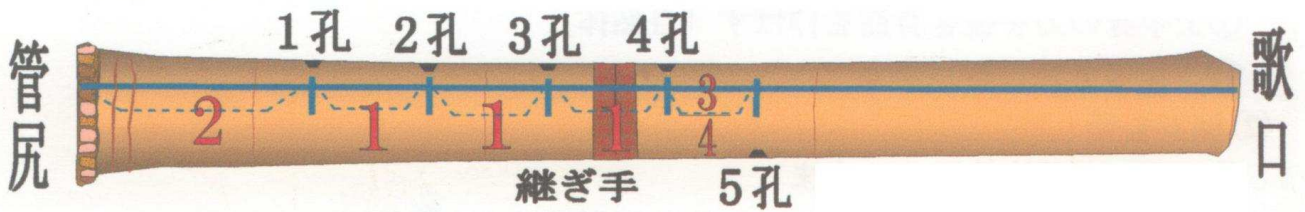
- (1)表現 強弱 抑揚 余韻(音尻) スリ手 引き色・・・
- (2)主観と創造 思いの丈を音に託し・・・・・・・・
- (3)広がりゆく無限の世界

9. 人生観

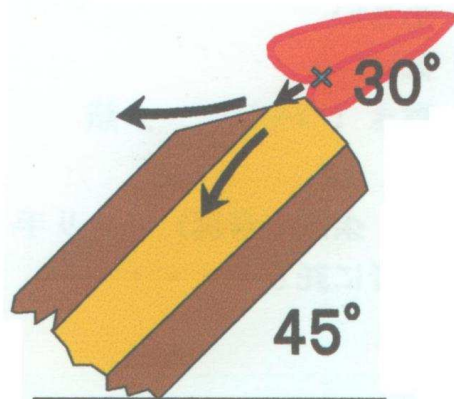
尺八と人生 一音成仏 吹禅一味・・・・・・・・自由そして無限

尺八の名称

名称と寸法

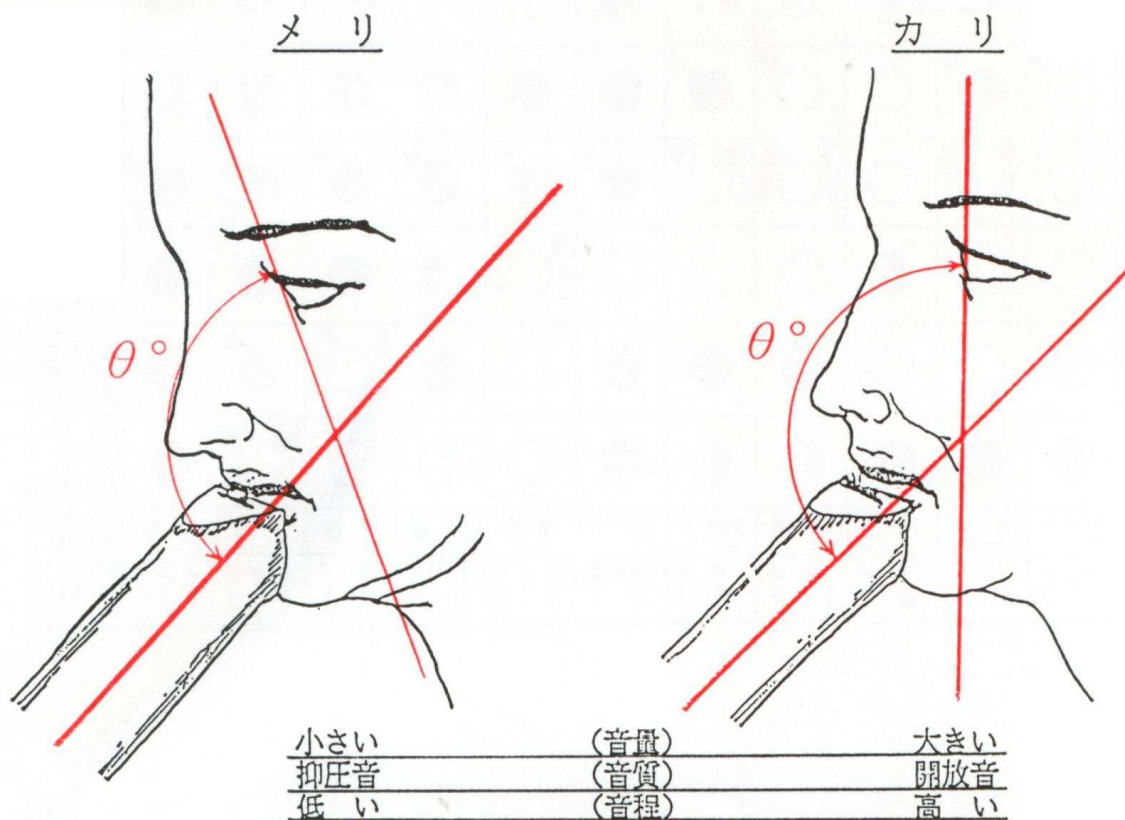


- ※ 顔と唇は一度決めたら、なるべく動かさない。
- ※ 尺八を動かすときは、静かに、少しずつ。
- ※ ②と③は、摩擦音が最も高くなったところが好位置。



息は唇の奥から (×印)

1. 頭の角度 [メリ と カリ]

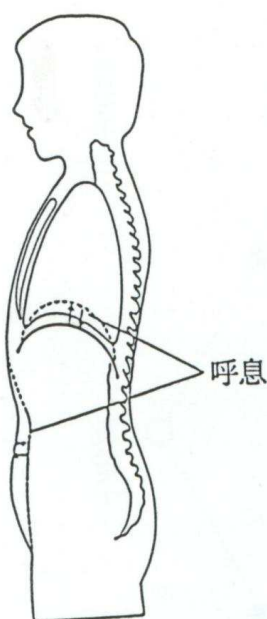


2. 呼吸方の実際

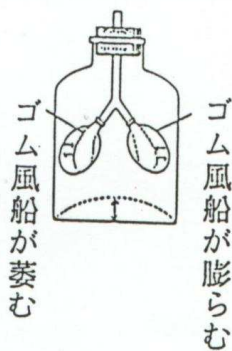
腹式呼吸

呼吸の仕組み

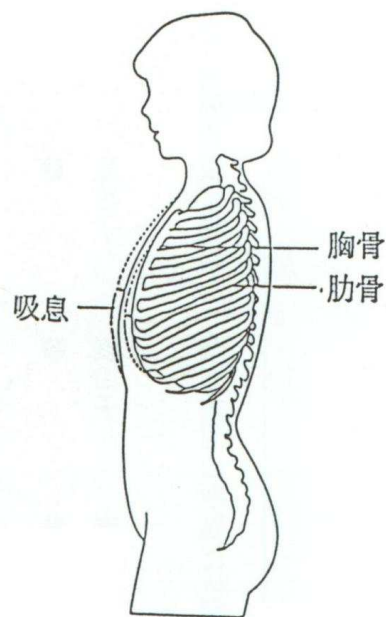
胸式呼吸



ゴム風船を肺に見立てた実験



..... 呼気
 — 吸気

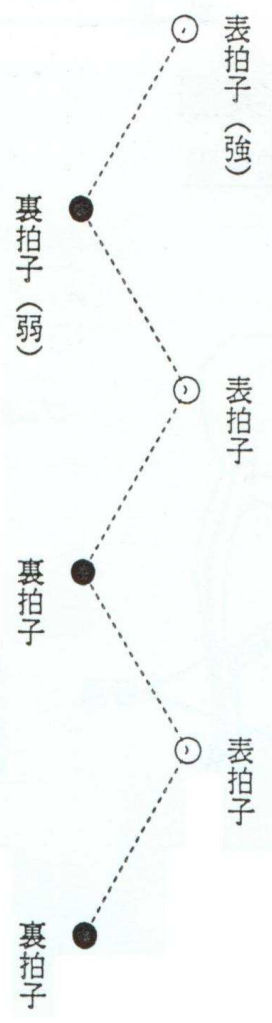


附点法
 (大間拍子) 表拍子 裏拍子
 (小間拍子) 表拍子 裏拍子
 大間、表、裏、中間、裏

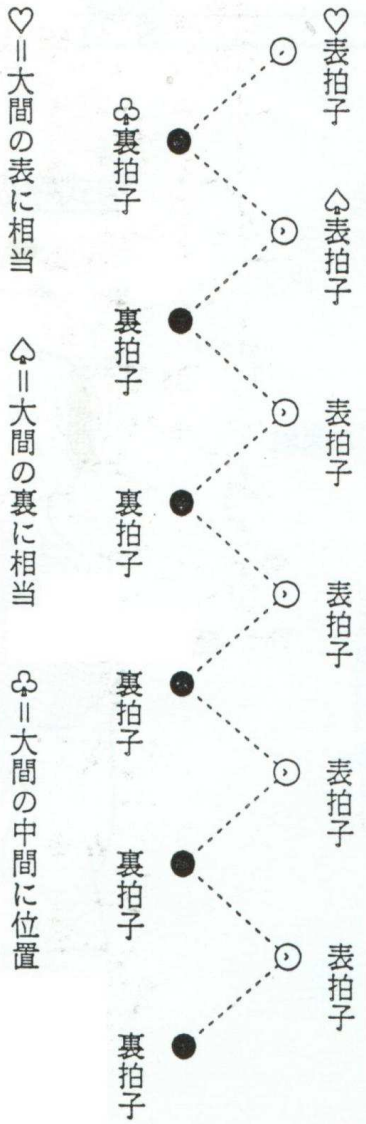
五	七	八	九	り	三	十	ウ	レ	ワ	口	符音
○	●	○	○	●	●	●	●	●	●	●	五孔 ○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	四孔 ●
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	三孔 ○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	二孔 ○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	一孔 ○
限=甲	限=甲	限=呂	限=呂	限=呂	限=甲	甲呂	限=呂	甲呂	甲呂	甲呂	呂
サメ	サメ	限=メ	リメ	サメ	限=カ	大メ	限=メ	サメ	カメ	大メ	メ

拍子のしくみ [附点法]

一、大間拍子



二、小間拍子



白之丸の旗

しるふとまかく日乃すそめあくるつくしやいほん乃女た
つんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん

夕焼小焼

中ふやけ山やけで日かくきてヤす乃お寺乃鐘かた了お手て
ゆんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん

三坪五月

もろころるる乃花ゆえんめかろぎわづきかゆさして千代かきつ
ゆんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん

キくら

ぎくらぶくらやよい乃そらを見る友すかきりかすみかくもか
ゆんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん
ふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふんふん

運指基本練習

その1

〔前段〕

『ロ・ツ・ㇿ・チ・リ、ロ・ツ・ㇿ・チ・リ、ロ・ツ・ㇿ・チ・リ』

(繰り返し)

〔後段〕

『ロ・ツ・ㇿ・チ・リ、ロ・ツ・ㇿ・チ・リ、ロ・ツ・ㇿ・チ・リ』

(繰り返し)

運指基本練習

その2

〔前段〕

『リ・チ・ㇿ・ツ・ロ、リ・チ・ㇿ・ツ・ロ、リ・チ・ㇿ・ツ・ロ』

(繰り返し)

〔後段 順不同〕

リ・ロ・リ・ツ・リ・ㇿ・リ・チ・リ・ロ・リ・ツ・リ・ㇿ・リ・チ・ロ

チ・ツ・チ・ㇿ・チ・リ・チ・ロ・チ・ツ・チ・ㇿ・チ・リ・ㇿ・ロ・ㇿ

ツ・ㇿ・チ・ㇿ・リ・ㇿ・ロ・ㇿ・ツ・ㇿ・チ・ㇿ・リ・ツ・ロ・ツ・ㇿ

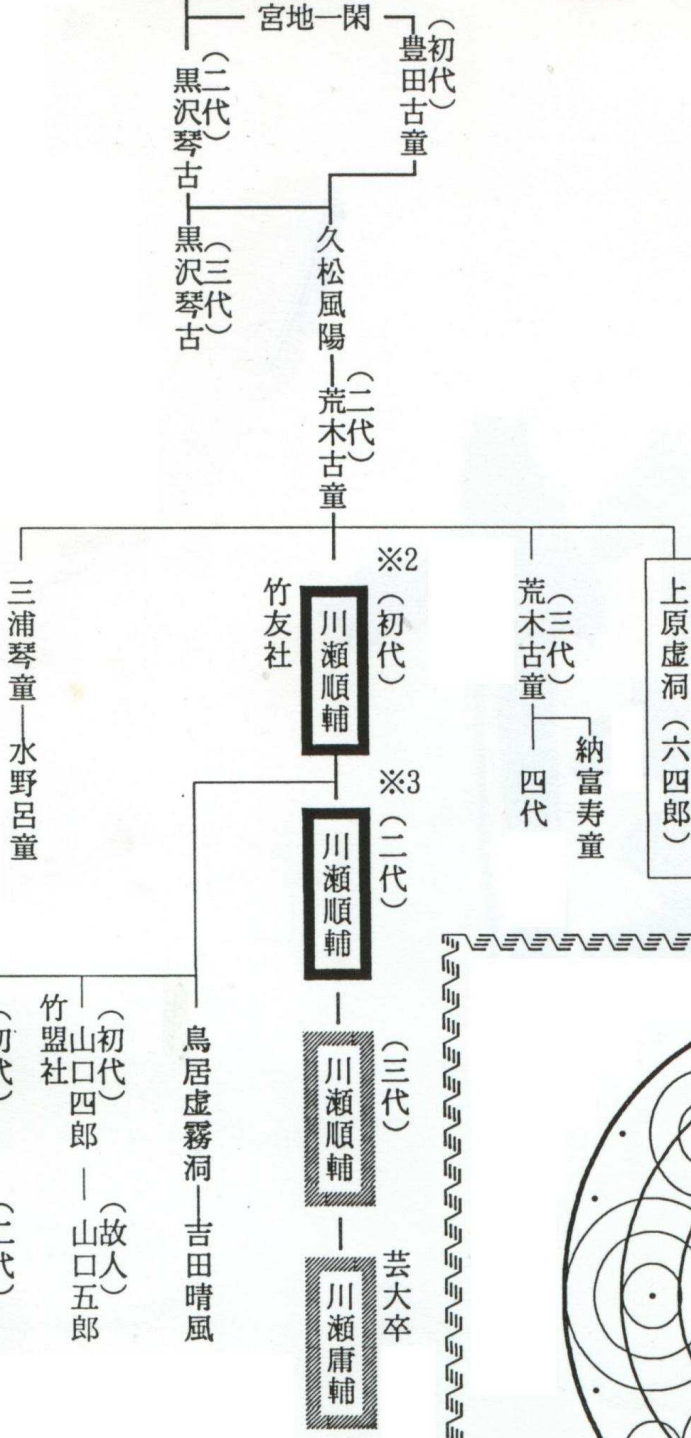
ツ・チ・ツ・リ・ツ・ロ・ツ・ㇿ・ツ・チ・ツ

琴古流尺八宗家竹友社系図・組織概念図

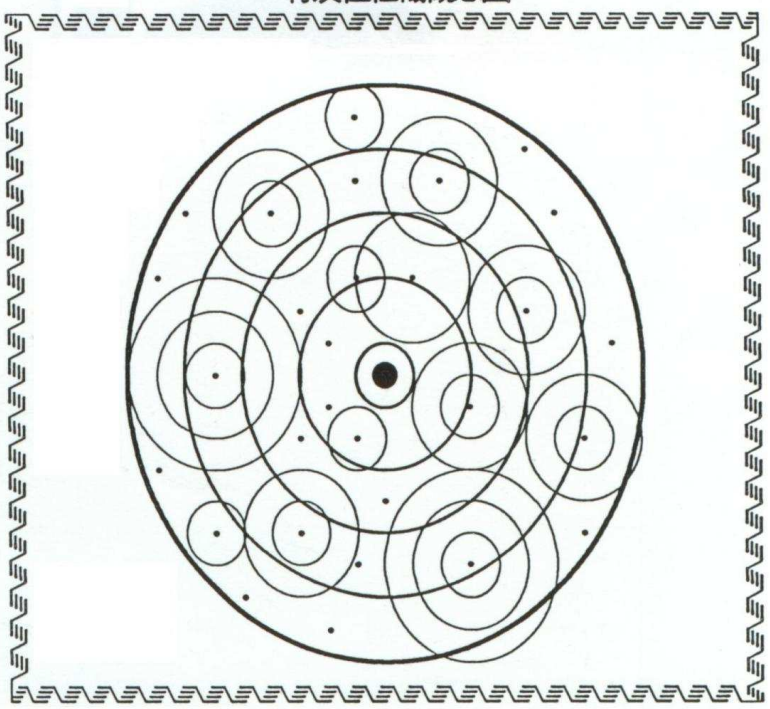
初代黒沢琴古 (幸八)

※1 元禄14年(1701)~明和 8年(1771)
(末期) (4月23日江戸にて70才で没)

生年	没年
※2 明治 3 (1870)	~昭和34.6 (1959) 89才
※3 明治39 (1906)	~昭和52.3 (1977) 71才



竹友社組織概念図



(H11.7)

