

《資 料》

## *Let's play the Danso* タンソを吹こう

パク・ヒドゥク 著 阪井 恵 訳

本稿は、2010年8月16日から20日にソウル市で行われた、小学生のための「タンソと英語のキャンプ」のために書かれたテキスト（原文は韓国語と英語）の日本語訳で、原著は、小学生が理解できるようにまとめられた小冊子（本文28ページ）である。著者のパク・ヒドゥク（朴喜徳）氏は、ソウル大学で韓国伝統音楽（専門はテグム）を修めた専門家だが、現在は国立国際教育院に勤務しており、同時に幅広く多彩な社会貢献活動を展開している。アマチュアの人々へのタンソ指導は、同氏が特に熱心に行っている活動の1つである。

教育熱の高い韓国では、英語学習と組み合わせて行う各種教育プログラムが、盛んに開催されている。「タンソと英語のキャンプ」もそのような企画の1つとして開催された。

翻訳者（阪井恵）は、2010年1月、ソウルで開催された第2回韓日音楽教育合同ゼミナールにおいて、パク・ヒドゥク氏よりタンソ（短簫）の手ほどきを受けた。この時に、タンソは日本ではあまり知られていないが、韓国音楽へのアプローチとしても、また同族楽器である日本の尺八へのアプローチとしても、大いに有効であることを認識した。パク氏からさらなる指導を受けてまとめたものが、「研究ノート 韓国の伝統楽器タンソ（短簫）の基礎奏法と指導法」(明星大学教育学部紀要 創刊号 2011年)である。

2012年8月には、東京の明治学院大学において第3回の合同ゼミナールが開催される。この機会をとらえ、パク氏が日本でタンソのワークショップを行う予定である。本テキストはその際、日本語で読める易しいタンソ教則本として役に立つことと思う。

尚、翻訳に当たっては、パク氏と相談の上、多少の日本語を補った部分がある。また歌には、意識による日本語歌詞を付けた。

### はじめに

タンソを学びたい人に、大切な秘訣を伝えておきましょう。

第一に、よい成果は他の人からはもらえません。

あなた自身がよい状態をつくれれば、しかるべき時に成果が現れます。

第二に、練習を続けてください。

突然上手になることはありません。授業が終わってからも、たえず練習をしてください。

第三に、しっかりした積み重ねが大切です。

はじめはタンソを吹くのはむずかしいと感じるでしょうが、しっかりと積み重ねて練習すれば吹けるようになります。

第四に、粘り強く。

3ヶ月の間は、「吹ける」とか「吹けない」とか言わないこと。続けていくにつれて、だんだん楽になってきます。

第五に、タンソは誰にでも吹けるものです。

やってみます？ では始めましょう。

### タンソの優れたところ

1. タンソは韓国で一番古い楽器の1つです。タンソの音はとても自然で、誰もが好みます。
2. タンソは小型で持ち運びに適しています。40cmしかありませんから、どこへでももって行くことができます。
3. タンソからは、韓国の伝統音楽の情感を知ることができます。シギムセ（装飾的な表現）は、韓国音楽の味わいを伝えます。
4. タンソはよい友だちになります。
5. タンソは、コミュニケーションの手段として、とても役に立ちます。
6. タンソを吹くのは、健康に大変よいことです。腹式呼吸が身につきますし、指先に刺激を与えることは、認知症の予防にも有効です。
7. タンソは、余暇活動として吹くのに適しています。
8. 親から子どもに、タンソを教えるといいですね。ファミリーコンサートができるでしょう。
9. タンソを吹くことをとおして、清々しい気持ちを持てるでしょう。
10. 韓国の文化を理解できるでしょう。

#### タンソ教育の鳥瞰図（呼・体・運指・奏・楽）

Room 2（体） タンソ屈伸運動	Room 3（運指） タンソの運指法	Room 4（奏） 音のだししかた
Room 1（呼） 呼吸のしかた	<b>タンソとのよい出会い</b>	Room 5（楽） 韓国の伝統的な楽譜 （井間譜）の読みかた

## I. 呼吸のしかた

### 1) 呼吸の種類

- (1) 肩呼吸
- (2) 胸呼吸
- (3) 腹呼吸

### 2) 腹式呼吸をしてみましょう

- (1) 左手の親指をおへそに当てて、下腹を手のひらで覆ってみましょう
- (2) 右手を左手の上に置いてみましょう
- (3) 鼻から5秒かけて息を吸い込み、下腹をふくらませてみましょう。これが、おへその少し下のところに中心をもってくる丹田呼吸<sup>たんてん</sup>というものです。



写真1 手の位置

### ステップ I 重要な複式呼吸「丹田呼吸」のための練習

#### (1) 姿勢

いすの上に背筋をのばして座りましょう

左手の親指をおへそに当て、下腹を手のひらで覆いましょう。

右手を左手の上に重ねましょう。

#### (2) 呼吸

鼻から5秒間息を吸い込み、下腹をふくらませましょう。

口から6~7秒間息を吐き出し、おなかをそっとへこませていきましょう。

何回も繰り返してごらんください。

### ステップ II さらに進んだ「丹田呼吸」

#### (1) 姿勢

いすの上に背筋をのばして座りましょう

目を閉じて、身体をリラックスさせましょう

左手の親指をおへそに当て、下腹を手のひらで覆いましょう。

右手を左手の上に重ねましょう。

(2) 呼吸

鼻から10秒間息を吸い込み、下腹をふくらませましょう。  
口から10～11秒間息を吐き出し、おなかをそっとへこませていきましょう。  
何回も繰り返してごらんください。

**ステップⅢ 深い呼吸を身につけましょう**

(1) 姿勢

いすの上に背筋をのばして座りましょう  
目を閉じて、身体をリラックスさせましょう  
左手の親指をおへそに当て、下腹を手のひらで覆いましょう。  
右手を左手の上に重ねましょう。

(2) 呼吸

鼻から10秒間息を吸い込み、下腹をふくらませましょう。  
じっとして、それから口から10～11秒間息を吐き出し、おなかをそっとへこませていきましょう。  
もう1度静止し、口から10～11秒間息を吐き出し、おなかをそっとへこませていきましょう。  
3回繰り返し、それから口から息を吐き出しましょう。  
**ステップⅠ** によってリラックスしましょう。

**ステップⅣ 腹式呼吸「丹田呼吸」を使って**

(1) 姿勢

いすの上に背筋をのばして座りましょう  
目を閉じて、身体をリラックスさせましょう  
左手の親指をおへそに当て、下腹を手のひらで覆いましょう。  
右手を左手の上に重ねましょう。

(2) 呼吸

鼻からすばやく息を吸い込み、下腹をふくらませましょう。  
口から息を吐き出し、おなかを長い時間をかけて少しずつへこませていきましょう。

この呼吸を何回も繰り返してごらんください。

**ステップⅤ 高い音のための息づかいのコツ**

(1) 姿勢

いすの上に背筋をのばして座りましょう  
目を閉じて、身体をリラックスさせましょう  
左手の親指をおへそに当て、下腹を手のひらで覆いましょう。  
右手を左手の上に重ねましょう。

(2) 呼吸

叫ぶときのように、速く息を吐く練習をしましょう。

## II. タンソ屈伸運動

### 手の屈伸

片手のひらをもう一方の手でつかみます。つかんだ手の指の間を広げてあげましょう。(写真2参照)

両手の指の先どうしを押しつけ合いましょう。(写真3参照) また、その状態で指に力を入れてみましょう。(写真4参照)



写真 2



写真 3



写真 4

### 楽器をもってやってみましょう

肩を水平に伸ばします。(写真5-1、写真5-2参照)

ぐっと上を向いて、首を後ろに倒し力を抜きます。

ぐっと下を向いて、首を前に倒し力を抜きます。

首を左右に向けて、首の側部の力も抜きます。(写真6参照)

タンソの端を左右の手でもち顔の前に持ってきます。その状態から腰をひねります。

(写真7参照)

タンソを持った両手を上に高く上げ、左右に身体を倒して体側を伸ばします。



写真 5-1

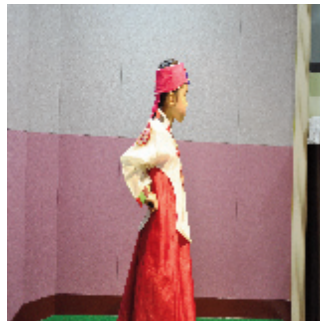


写真 5-2



写真 6

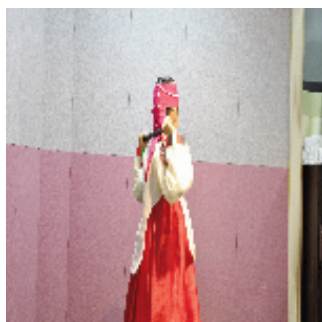


写真7



写真8



写真9

タンソを持って上げた両手を後ろのほうに倒し、胸を広げるように伸ばします。

(写真8参照)

片手でタンソの端を握り、背中を軽くとんとん叩きます。(写真9参照)

かかとも軽くとんとん叩きます。

### Ⅲ タンソのかまえかた

#### 1. 「タンソ」の各部分の名称 5本の指の名称

##### (1) 指の名称

- ① 親指
- ② 人差し指
- ③ 中指
- ④ 薬指
- ⑤ 小指

##### (2) タンソの各部分の名称

- ① 歌口
- ② 1の孔——裏側の孔
- ③ 2の孔——前側の一番上の孔
- ④ 3の孔——前側の二番目の孔
- ⑤ 4の孔——前側の三番目の孔
- ⑥ 5の孔——前側の四番目の孔

#### 2. タンソのかまえかた

##### (1) タンソとリコーダーのかまえかたの違い

- ① 1の孔を左手の親指でふさぎましょう。
- ② 2の孔を左手の人差し指でふさぎましょう。
- ③ 3の孔を左手の中指でふさぎましょう。
- ④ 左手の薬指と小指をタンソの左側のほうに置きましょう。
- ⑤ 右手の親指を裏側に当てましょう。
- ⑥ 4の孔を右手の中指でふさぎましょう。

- ⑦ 右手の人差し指と薬指をタンソの前側に置きましょう。
- ⑧ 右手の小指をタンソの右側のほうに置きましょう。
- ⑨ 5の孔はふさがらないでください。



写真 10 10本の指を、楽器の正しい場所においてみましょう。

(2) タンソを吹くための指使い

- ① 1の孔を左手親指の先でふさぎましょう。
- ② 2の孔を、左手人差し指のふっくらしたところでふさぎましょう。
- ③ 3の孔を、左手中指のふっくらしたところでふさぎましょう。
- ④ 左手の薬指は、楽器の左サイドに当てておきます。そして、左手の小指は、薬指から1~2cm離して、やはり楽器の左サイドに当てておきます。
- ⑤ 右手の親指を、楽器の裏側に当てます。
- ⑥ 4の孔を右手中指のふっくらしたところでふさぎましょう。
- ⑦ 右手の人差し指と薬指は、楽器の右サイドに当てておきましょう。
- ⑧ 右手の小指は、薬指から1~2cm離れたところに当てておきます。
- ⑩ 5の孔はふさがないようにします。



写真 11 楽器のかまえかた

3. 楽器を身体の前で弾むように軽く動かしてみよう (タンソを支えるための基礎練習)

- (1) 2. タンソのかまえかたをもう1度やってみましょう。
- (2) 10本の指を正しい場所に置いて、「はい、上下に動かして」の合図が出たら、楽器を上下に動かしてみよう。

- (3) 3~4秒したら、「やめ！」の合図がでるので、4の孔から指を離してみましょう。
- (4)「はい、動かして」の合図で、楽器を上下に動かしてみましょう。3~4秒したら、「やめ！」の合図がでるので、3の孔から指を外してみましょう。
- (5)「はい、動かして」の合図で、楽器を上下に動かしてみましょう。3~4秒したら、「やめ！」の合図がでるので、2の孔から指を外してみましょう。
- (6) はい、動かして」の合図で、楽器を上下に動かしてみましょう。3~4秒したら、「やめ！」の合図がでるので、1の孔から指を外してみましょう。
- (7) はい、動かして」の合図で、楽器を上下に動かしてみましょう。3~4秒したら、「やめ！」の合図がでるので、1の孔をふさいでみましょう。
- (8) これを繰り返して、2の孔、3の孔、4の孔までをふさぎましょう。
- (9) これを繰り返してみましょう。

#### 4. 歌に合わせて、楽器を弾ませてみましょう（楽しく練習）

- (1) **2. タンソのかまえかた**をもう1度やってみましょう
- (2) **3. 楽器を身体の前で弾むように軽く動かしてみましょう**を練習しましょう。  
楽器を歌に合わせて、軽く弾ませてください。  
歌は〈らんらんらん、踊りましょう〉です。
- (3) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、4の孔の指を離しましょう。
- (4) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、3の孔の指を離しましょう。
- (5) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、2の孔の指を離しましょう。
- (6) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、1の孔の指を離しましょう。
- (7) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、「1の孔」の合図で、1の孔をふさぎましょう。
- (8) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、「2の孔」の合図で、2の孔をふさぎましょう。
- (9) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、「3の孔」の合図で、3の孔をふさぎましょう。
- (10) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、「4の孔」の合図で、4の孔をふさぎましょう。
- (11) これを繰り返してやってみましょう。

#### 5. 魔法の音を聴きましょう

- (1) 今度は、魔法の音を聴いてみます。
- (2) **2. タンソのかまえかた**にしたがって、タンソをかまえましょう。
- (3) 歌口の部分を、右の耳にあてがって、風の音を聴いてみてください。
- (4) はじめに、4の孔を押さえている指で孔をぼんぼん叩いてください。その音を聴いて



# らんらんらん 踊りましょう

原曲作詞作曲：キム・パモク 日本語版用改作：阪井 恵



写真 12-1

楽器（歌口）を右の耳に当ててみましょう。



写真 12-2

楽器（歌口）を左の耳に当ててみましょう。

みましょう。

- (5) 次に、3の孔を押さえている指で孔をぼんぼん叩いてください。その音を聴いてみましょう。
- (6) 2の孔を押さえている指で孔をぼんぼん叩いてください。その音を聴いてみましょう。
- (7) 1の孔を押さえている指で孔をぼんぼん叩いてください。その音を聴いてみましょう。

- (8) (1) から (7) までを、繰り返してください。  
(9) 今度は歌口を左の耳にあてがって、同じことをしてみてください。(写真12参照)

## 6. 楽器をかるく弾ませながら、指使いを覚えましょう

- (1) **2. タンソのかまえかた**を繰り返しましょう。  
(2) **3. 楽器を身体の前で弾むように軽く動かしてみよう**を練習しましょう。

楽器を歌に合わせて、軽く弾ませてください。

歌は〈らんらんらん、踊りましょう〉です。

- (3) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、4の孔の指を離しますが、そのとき「<sup>ジュン</sup>「<sup>イム</sup>林」  
と大きな声で言ってください。  
(4) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、3の孔の指を離しますが、そのとき「<sup>ムウ</sup>無」と大きな声で言ってください。  
(5) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、2の孔の指を離しますが、そのとき「<sup>ホアン</sup>潢」と大きな声で言ってください。  
(6) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、1の孔の指を離しますが、そのとき「<sup>テエ</sup>汰」と大きな声で言ってください。



写真13 林(イム)：1,2,3の孔をふさぐ



写真14 無(ムウ)：1,2の孔をふさぐ



写真15 潢(ホアン)：1の孔だけをふさぐ



写真16 汰(テエ)：すべての孔を開ける

- (7) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、「1の孔」という合図で1の孔をふさぎながら、「汰、潢」と大きな声で言ってください。
- (8) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、「2の孔」という合図で2の孔をふさぎながら、「無」と大きな声で言ってください。
- (9) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、「3の孔」という合図で3の孔をふさぎながら、「林」と大きな声で言ってください。
- (10) 10本の指を正しい場所におき、〈らんらんらん、踊りましょう〉の歌に合わせて、楽器を弾むように動かします。それから、「4の孔」という合図で4の孔をふさぎながら、「仲」と大きな声で言ってください。
- (11) これを繰り返しましょう。

## 7. 基本の音を鳴らしましょう (下から上へ)

基本の音：仲 (ジュン)、林 (イム)、無 (ムウ)、潢 (ホアン)、汰 (テエ) の練習

- (1) 2. タンソのかまえかたにしたがって、タンソを持ちましょう。
- (2) 〈タンソの家族は5人です〉に合わせて楽器を弾ませてみましょう。それから、1から4の孔までの指使いを、歌に合わせて確かめてみましょう。  
タンソの家族は5人です。名前は何でしょう。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン・イム・ムウ・ホアン・テエ。
- (3) 歌に合わせて繰り返しましょう。

## タンソの家族は5人です

原曲：アメリカの遊び歌



## 8. 基本の音を鳴らしましょう（上から下へ）

基本の音：汰（テエ）、潢（ホアン）、無（ムウ）、林（イム）、仲（ジュン）の練習

- (1) 2. タンソのかまえかたにしたがって、タンソを持ちましょう。
- (2) 〈タンソの家族は5人です〉に合わせて楽器を弾ませてみましょう。それから、1から4の孔までの指使いを、歌に合わせて確かめてみましょう。  
タンソの家族は5人です。名前は何でしょう。テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。  
テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ・ホアン・ムウ・イム・ジュン。
- (3) 歌に合わせて繰り返しましょう。

## 9. タンソの基本の音を、手拍子をしながら覚えましょう（下から上へ）

- (1) タンソは机の上に置きましょう。
- (2) 〈タンソの家族は5人です〉までを、手拍子をしながら歌いましょう。
- (3) 楽器をもっている時のように手の構えをつくります。楽器を少しはずませましょう。  
タンソの家族は5人です。名前は何でしょう。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。  
ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン・イム・ムウ・ホアン・テエ。  
の歌に合わせて、指使いをやってみましょう。
- (4) はじめはゆっくり、それからだんだん速く、もっと速くしていきましょう。

## 10. タンソの基本の音を、手拍子をしながら覚えましょう（上から下へ）

- (1) タンソは机の上に置きましょう。
- (2) 〈タンソの家族は5人です〉までを、手拍子をしながら歌いましょう。
- (3) 楽器をもっている時のように手の構えをつくります。楽器を少しはずませましょう。  
タンソの家族は5人です。名前は何でしょう。テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。  
テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ・ホアン・ムウ・イム・ジュン。  
の歌に合わせて、指使いをやってみましょう。
- (4) はじめはゆっくり、それからだんだん速く、もっと速くしていきましょう。

## 11. 高い音を鳴らす（下から上へ）

高いほうの沖（ジュン）、淋（イム）、濼（ムウ）、潢（ホアン）、汰（テエ）

- (1) 2. タンソのかまえかたにしたがって、タンソを持ちましょう。
- (2) 「タンソの家族は5人です。名前は何でしょう。」に合わせて、楽器を弾ませましょう。  
それから、「ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン・イム・ムウ・ホアン・テエ。」の部分に合わせて、高いほうの音の指使いを練習しましょう。  
(注意！ 高い「汰（テエ）」の音の指使いは、1と3の孔をふさぎます。)
- (3) 高いほうの5つの音を、出してみましょう。  
このとき、呼吸のしかた ステップVを使ってください。

- (4) 歌に合わせて、これを繰り返してみましょう。

## 12. 高い音を鳴らす（上から下へ）

高いほうの 汰（テエ）、瀟（ホアン）、濼（ムウ）、淋（イム）、沖（ジュン）

- (1) 2. タンソのかまえかたにしたがって、タンソを持ちましょう。
- (2) 「タンソの家族は5人です。名前は何でしょう。」に合わせて、楽器を弾ませましょう。それから、「テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ・ホアン・ムウ・イム・ジュン。」の部分に合わせて、高いほうの音の指使いを練習しましょう。  
(注意！ 高い「汰（テエ）」の音の指使いは、1と3の孔をふさぎます。)
- (3) 高いほうの5つの音を、出してみましょう。  
このとき、呼吸のしかた ステップV を使ってください。
- (4) 歌に合わせて、これを繰り返してみましょう。

## 13. きれいな音の出し方を手拍子に合わせて練習しましょう（下から上へ）

高いほうの 沖（ジュン）、淋（イム）、濼（ムウ）、瀟（ホアン）、汰（テエ）

- (1) タンソは机の上に置きましょう。
- (2) 「タンソの家族は5人です。名前は何でしょう。」までを、手拍子をしながら歌いましょう。
- (3) 楽器をもっている時のように手の構えをつくります。楽器を少しはずませましょう。タンソの家族は5人です。名前は何でしょう。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン、イム、ムウ、ホアン、テエ。ジュン・イム・ムウ・ホアン・テエ。  
の歌に合わせて、指使いを練習してみましょう。
- (4) はじめはゆっくり、それからだんだん速く、もっと速くしていきましょう。

## 14. きれいな音の出し方を手拍子に合わせて練習しましょう（上から下へ）

高いほうの 汰（テエ）、瀟（ホアン）、濼（ムウ）、淋（イム）、沖（ジュン）

- (1) タンソは机の上に置きましょう。
- (2) 「タンソの家族は5人です。名前は何でしょう」までを、手拍子をしながら歌いましょう。
- (3) 楽器をもっている時のように手の構えをつくります。楽器を少しはずませましょう。タンソの家族は5人です。名前は何でしょう。テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ、ホアン、ムウ、イム、ジュン。テエ・ホアン・ムウ・イム・ジュン。  
の歌に合わせて、指使いを練習してみましょう。
- (4) はじめはゆっくり、それからだんだん速く、もっと速くしていきましょう。

\*指使いを確かめましょう

音の名前	指使い 歌にあわせてふさいだり 開けたりする孔		音の名前	指使い 歌にあわせてふさいだり 開けたりする孔
テエ 汰	×	←→	テエ 汰	1、3
ホアン 潢	1	←→	ホアン 潢	1
ムウ 無	2	←→	ムウ 無	2
イム 林	3	←→	イム 淋	3
ジョン 仲	4	←→	ジョン 沖	4

#### IV. 音の出しかた

##### 1. 楽器をもたないときの正しい姿勢

- ① いすに背筋を伸ばしてすわりましょう。
- ② 証明写真をとるときのように、上下の唇を閉じましょう。(写真17参照)



写真 17

- ③ 深く息を吸って、少しずつ同じだけの分量の息を吐いていきましょう。(複式呼吸をつかいます)
- ④ 上下の唇の合わさる位置に、手のひらを水平にしてもっていきます。口から少しだけは



写真 18

なして、自分の息を感じてください。(写真18参照)

- ⑤ 息を吸ったり吐いたり、繰り返してください。

## 2. 突起の感覚をつかみましょう

### 1) 姿勢

- (1) 証明写真をとるときのように、上下の唇を閉じましょう。
- (2) 右手の親指と他の指の間をVの形にします。その手のひらを外に向け、顔の前に持ってきます。タンソを、そのVの形の谷間にのせて持ち、唇の高さで水平にしましょう。突起を、上下唇の間のところにあてましょう。(写真19参照)



写真 19

- (3) 突起を下唇に当てたら、少しずつ楽器の角度を下げていきます。
- (4) 45度の角度で止めましょう。(写真20参照)
- (5) これを、できるだけ何回も繰り返しましょう。



写真 20

## 3. 楽器を構えたときの正しい姿勢

### 1) 姿勢

- (1) 頭を起こします。
- (2) タンソを自然に構えて、腕の力は抜いておきましょう。
- (3) 突起を、下唇の真ん中にあて、タンソを水平レベルにもってきます。
- (4) タンソを、体から45度のところに構えましょう。
- (5) 目は、下の方を見るようにしましょう。(写真21参照)



写真 21 見た目にも美しい、タンソのかまえかた

## 2) 音の鳴らしかた

- (1) 突起を、下唇の真ん中に当てます。
- (2) どの孔もふさがないまま、タンソを体から45度のところにかまえましょう。
- (3) 歌口から、息の半分は管の中へ、残りの半分は管の外に、吹き込みましょう。
- (4) 歌口を少しだけ回すようにして、音の鳴る場所をみつけましょう。



写真 22  
水平に楽器を構える。



写真 23  
45度の角度まで下げてくる。



写真 24  
息を水平方向に、プー。

## 3) 練習のしかた

4つのステップの合い言葉で、練習しましょう。

水平に

突起を唇の間に

45度

そして プー

### \*音がでない時のチェックリスト

- ① 上下の唇は平らですか？  
そして、突起はちゃんとその間に置かれていますか？
- ② 針の孔を通すような細くて強い息を吹き込んでいますか？
- ③ 唇とタンソの角度は45度ですか？
- ④ 水平方向に吹いていますか？



#### 4. 基本の音を鳴らしましょう（上から下へ）

- ① 汰（テェ）：どの孔もふさがらないでならしましょう。
- ② 潢（ホァン）：1の孔をふさいでならしましょう。
- ③ 無（ムウ）：1と2の孔をふさいでならしましょう。
- ④ 林（イム）：1、2、3の孔をふさいでならしましょう。
- ⑤ 伸（ジュン）：1、2、3、4の孔をふさいで鳴らしましょう。

何度も繰り返してみましよう。それから、5つの音を一息で鳴らしてみましよう。

#### 5. 基本の音を鳴らしましょう（下から上へ）

- ① 伸（ジュン）：すべての孔（注意！ 5の孔はいつもふさがらないでおきます）をふさいで、鳴らしましょう。
- ② 林（イム）：4の孔をあけて、鳴らしましょう。
- ③ 無（ムウ）：3と4の孔をあけて鳴らしましょう。
- ④ 潢（ホァン）：2、3、4の孔をあけて、鳴らしましょう。
- ⑤ 汰（テェ）：すべての孔をあけて鳴らしましょう。

何度も繰り返してみましよう。それから、5つの音を一息で鳴らしてみましよう。

#### 6. 高いほうの音を鳴らしましょう（下から上へ）

- ① 沖（高い伸）：すべての孔をふさいで、鳴らしましょう。  
（注意！ ただし5の孔はいつもふさがりません。）
- ② 淋（高い林）：4の孔をあけて、鳴らしましょう。
- ③ 無（高い無）：3と4の孔をあけて鳴らしましょう。
- ④ 潢（高い潢）：2、3、4の孔をあけて、鳴らしましょう。
- ⑤ 汰（高い汰）：1と3の音をふさいで、鳴らしましょう。少し息のスピードを上げて吹いてみましよう。

何度も繰り返してみましよう。それから、5つの音を一息で鳴らしてみましよう。

#### 7. 高いほうの音を鳴らしましょう（上から下へ）

- ① 汰：1と3の孔をふさいでならしましょう。少し息のスピードを上げて吹いてみましよう。
- ② 潢：1の孔だけをふさいで鳴らしましょう。
- ③ 無：1と2の孔をふさいで鳴らしましょう。
- ④ 淋：1、2、3の孔をふさいで鳴らしましょう。
- ⑤ 沖：1、2、3、4の孔をふさいで鳴らしましょう。  
（注意！ ただし5の孔はいつもふさがらないでおきます。）

何度もくりかえして、みましょう。それから、5つの音を一息で鳴らしてみましょう。

### 8. 基本の音と高い音を、順番にならしてみよう（上から下へ）

- 1: 汰 (×) 潢 (1) 無 (2) 林 (3) 仲 (4)
- 2: 沖 (4) 淋 (3) 濼 (2) 潢 (1) 汰 (1, 3)
- 3: 汰 (1, 3) 潢 (1) 濼 (2) 淋 (3) 沖 (4)
- 4: 汰 (×) 潢 (1) 無 (2) 林 (3) 仲 (4)

—音をだす練習— 姿勢

- ① 頭を持ち上げて
- ② 背筋を伸ばして座って
- ③ タンソを自然にかまえて、腕は力をぬいて
- ④ 目は下の方を見て

## V. 韓国の伝統的な楽譜 (井間譜) の読み方

### 1. 十二律

1オクターブのなかには、12の律（音）があります。

漢字	黄鐘	大呂	太簇	夾鐘	姑洗	仲呂
日本語読み	こうしょう	たいりょ	たいそう (たいそく)	きょうしょう	こせん	ちゅうりょ
韓国語読み	ホアンジュン	デリョ	テエジュ	ヒエジュン	コソン	ジュンリョ

漢字	蕤賓	林鐘	夷則	南呂	無射	應鐘
日本語読み	すいひん	りんしょう	いそく	なんりょ	むしゃ (むえき)	おうしょう
韓国語読み	ユビン	イムジュン	イイチック	ナムリョ	ムウヨック	ウンジュン

### 2. 韓国の伝統音楽の5つの音

基本となる5つの音は、黄、太、仲、林、南です。これらの音の1オクターブ高い音を表すときには、これらの文字譜の左側に「彡」をつけます。読み方は、「チュンホアン（清黄）」、「チュンテエ（清太）」、「チュンジュン（清仲）」となります。

2オクターブ高い音については、文字譜の左側に、彡を2つつけます。読み方は、「潢」なら「ジュンチュンホアン（重清黄）」、「汰」なら「ジュンチュンテエ（重清太）」、「沖」なら「ジュンチュンジュン（重清仲）」です。

1オクターブ低い音を表すときは、これらの文字譜の左側に「イ」をつけます。読み方は、「潢」なら「ベホアン（倍黄）」、「太」なら「ベテエ（倍太）」、「仲」なら「ベジュン（倍仲）」になります。2オクターブ低い音については、文字譜の左側に「イ」をつけます。読み方は、「潢」が「ハベホアン（下倍黄）」、「太」が「ハベテエ（下倍太）」、「仲」が「ハ

ベジュン（下倍仲）」です。

	ホァン	テェ	ジュン	イム	ナム
ジュンチュン	潢	汰	湫	淋	漚
チュン	潢	汰	湫	淋	漚
(基本の音)	黄	太	仲	林	南
ベ	僕	佻	仲	淋	備
ハベ	僕	佻	仲	淋	備

### 3. タンソで使う基本の音

(書いてみましょう)

仲 (ジュン)	林 (イム)	無 (ムウ)	潢 (ホァン)	汰 (テェ)

### 4. 井間譜チョンガンボについて

井間譜チョンガンボが最初に登場したのは、世宗大王の年代記においてです。韓国のアルファベットであるハングルとともに、世宗大王が考案したとされています。井間譜の考案より以前は、楽譜は音の高さだけを示し、長さを示すことができませんでした。

井間譜チョンガンは、井間と呼ばれる四角い小さなマス目で出来ています。漢字に「井」という字がありますが、これは井戸を表す象形文字で、韓国語では「チョン」と発音します。この字の形と、マス目がよく似ているので、「井間譜チョンガンボ」と呼ばれているのです。

- (1) 井間譜を見て歌いましょう
  - ① 皆さんがよく知っている歌を選びましょう。
  - ② 律名（韓国の伝統的な音名）を学びましょう。
  - ③ 歌詞で歌ってみましょう。
  - ④ 律名で歌ってみましょう。
- (2) △は休符（お休み）

<はプレス（息つき）

\*井間譜の読み方は、タンソを吹きながらよりも、歌いながら覚えるほうが易いでしょう。