

# Mt.Fuji Music

フジイヒロキの  
「絶対アドリブが出来るようになるテキスト」

Vol.1

## ◆はじめに

このテキストをお読みになって下さっている皆さんは、何らかの理由でアドリブ（即興演奏）に興味をお持ちの方でしょう。ですが、それと同時に、「ジャズ・ミュージシャンがどのようにしてアドリブをやっているのかが分からない、知りたい」という方でもあると思います。

ジャズ・ミュージシャン（先生）の中には、「ジャズ（アドリブ）は感性でやるもの、人から教わるものではない」などと言う人がいます。

音楽にとって感性はとても重要だと思うので、一理あるとは思いますが、では、この人は始めからアドリブが出来たのでしょうか？そんなわけがありません。何らかの方法で学習したに違いないのです。

**僕は、「ジャズは語学（英語）を学ぶ事に似ている！」と思っています。**

皆さん、日本語を教える事が意外と難しいのは想像出来ますよね？なぜなら、生まれた時から自然と耳に入り、小学校から国語を勉強し、いつの間にか身に付いているからです。前述のジャズ・ミュージシャンも、たまたまこのように自然に身に付けただけであり、決して最初から出来たものではありません。言い方を変えれば、たまたま恵まれた環境にあったというだけです。こういうタイプの人、僕らが日本語をうまく教えられないのと同じように、指導には向いていません。

少し違う視点から見てみましょう。今日では、ジャズはいわゆる「流行の大衆音楽」ではなく、一種の「学問」のようになってしまっています。日本でも、音楽大学にジャズ科がある時代ですからね。学問になってしまうと、当然「学術書」のようなものが出来てしまいます。

皆さんの中で、ご自分でアドリブを勉強しようと思った方の中には、「もの凄いたくさんのコードやスケールが書かれていて、見た瞬間に練習する気が失せるような本」を買ってしまった方も多いのではないのでしょうか？これはもはや学術書です（ジャズ理論などという言葉があるくらいです）。

英語も、文法中心の日本の教育では話せるようになりません。よく言われる話ですが、「とりあえず現地に行って話してみる」方が良いと、僕も実体験から感じています。この理由からか、僕の周りの先生の中にも「ジャズは適当に吹けば良い」とだけ教えている人がいますが、これも一理あるもの、僕は違うと思っています。ある日突然ジャムセッションに行っても、所属ビッグバンドでアドリブを任されても、適当では恥をかくだけでしょう。

僕は24歳くらいの時、1年ちょっとアメリカに住んでいましたが、当然そこで初めて英語を話したのではありません。中1の始めですぐに授業に着いて行けなくなりましたが（笑）、恐らく「I」が主語、「Love」が動詞である事くらいは知っているし、日常的な単語くらいは知っています。それに、渡米前の2年間は某外資系テーマパークで演奏していたため、必要に迫られて外国人とコミュニケーションも取っていました。

何が言いたいかというと、

### **「アドリブをやるためには、多少の文法と単語は必要！」**

という事です。ですが、あまりに最初から頭でっかちになると、日本の英語教育のように、全く喋れなくなります。少しずつ、必要な事から覚えれば良いのです。

皆さんの中には、英会話など、大人になってから始めて挫折した経験をお持ちの方も多いいと思います。前述した「子供が自然に日本語をマスター」するのと違い、「大人になってから何かをマスターする」作業はいささか大変です。その辺りも含め、僕の経験の他、脳科学や心理学も応用し、皆さん全員が「管楽器でアドリブが上手くなる！」事を目指したいと思います。一緒に楽しんでいきましょう！

## ◆メンタルブロックを解く！

日本人が英語を話せないのは、

- ・他人の目が気になる
- ・外国人を見ると緊張する

という理由があるそうです。「お・も・て・な・し」が得意な国ですし、江戸時代は鎖国をしていたような国ですからね（笑）。良くも悪くも相手の事を気にしてしまい、「下手な英語で伝わらなかったらどうしよう」などと考え、結果前に進む事が出来ないのです。

**欧米人とは違い、内向的な国民性である事も関係しているかも知れません。**

ところが、実は「世界で話されている英語の96%が非ネイティブ」だそうです。つまり、ほとんどの人は元々話せていなかったか、片言で喋っているという事です！日本人は真面目なので、最初から上手くやろうとしてしまうんですね。

**これは、アドリブにも置き換えられるのではないのでしょうか？**

- ・下手なアドリブを吹いたら周りに迷惑がかかる→他人の目が気になるという事
- ・上手い人を見ると緊張する

どうですか。ほぼ同じですよ？

皆さん、街中で外国人が日本語で道を聞いて来たり、来日アーティストが冒頭の挨拶で日本語を使ってくれたりして嬉しいと感じた経験はありませんか？

ジャズの演奏も最初はそんなものなので、周りの上級者だって普通は温かく見守ってくれているはずですよ。

**まずは「メンタルブロック」を解き、出来る事からやっていきましょう！**

## ◆ジャズの歴史を考える

アドリブに挑戦する前に、少しでもジャズの歴史をおさらいしておきましょう。

一般的に、ジャズは19世紀末に、アメリカのニューオーリンズで発祥したと言われているのはご存知の方も多いと思いますが、実は、西洋音楽とアフリカ音楽とが融合して生まれた音楽です。これは、西洋人（白人）がアメリカ南部に、アフリカ人（黒人）を奴隷として連れて来た事によるものですね。

**・ジャズは、悲しい時代背景の中で生まれ、演奏を通じて「自由になる」（精神的に解放される）ための音楽だった！**

という事です。理不尽な労働を強いられる中で、「譜面なんかは書かれているように演奏したくない」という思いで8分音符のスウィングが始まったのかも知れませんが、もっと自由になるために「アドリブ」が生まれたのかも知れません。

今では芸術的、学術的になってしまったジャズですが、この事を知っておくのはとても大切だと思います。私たちが奴隷の気持ちを理解するのは難しいと思うのですが、現代人は現代人なりに、社会のストレスと戦っています。

**ジャズを「勉強、練習する」という感覚よりも、ジャズという音楽を通じ、「演奏している時くらいは自由になる！」**

という感覚を持った方が、より生活に密着したものとなり、かけがえのない時間になるのではないのでしょうか。

もうひとつは、ジャズのスタイル、ジャンルの話です。

先ほども書いたとおり、西洋音楽とアフリカ音楽が融合し、アメリカでブルースやラグタイムの影響を受け、ニューオーリンズではマーチングバンドやダンス音楽の影響を受け、その後1930年代にはスウィング・ジャズとしてビッグ・バンドスタイルが主流となり、1940年代に入り、アドリブ（即興演奏）を主体としたビバップが生まれます。この頃、チャーリー・パーカー（アルト・サクソ）やディジー・ガレスピー（トランペット）らが現れ、アドリブはより複雑化して行き、1950年代に入り、ウエストコースト・ジャズやクール・ジャズなどというモダン・ジャズが誕生します。それから、モード・ジャズ、1960年代にはブラジル音楽と融合したボサノヴァが生まれ、今までアコースティック楽器が主流だった所にエレクトリック楽器が取り入れられ、ロックなテイストが入ったフュージョンと呼ばれる音楽へと発展して行きます。

※僕のHPの中に、これらの歴史をYoutubeでおさらい出来るページを作りましたので、合わせてご覧下さい (<http://hirokifujii.com/one-point-lesson/1304.html>)。

これでもほんの一部ですが、ジャズが非常にたくさんの音楽の融合によって発展して来たジャンルである事が分かっていただけたかと思います。そして、たかだか100年ちょっとでこれだけの進化を遂げたというのは、クラシックや他のジャンルと比べても例がなく、興味深い事実なのです。

アドリブの話に戻りますが、皆さんがやろうとしているジャム・セッションでのアドリブは、先ほど名前をあげた チャーリー・パーカーやディジー・ガレスピーという巨匠たちが、

**ジャズの誕生から数十年をかけて生み出した、かなり複雑なスタイルである！**

という事です。同じブルースでも、創成期のブルースと、ビバップのブルースでは、コード（和音）進行の複雑さが全然違います（譜例1,2を参照）。

ジャズの入門書でさえ、「まずはFのブルースから。それが基本！」という風に書かれていて、いきなりビバップスタイルのコード進行で書かれているものが多いのですが、僕の考えでは、

**歴史的背景を無視し、シンプルだった時代の音楽を過去のものであったかのように封印し、「ジャズ=アドリブ=ビバップ」みたいな考え方をしてしまう事がそもそも誤り！**

だと思っています。だから挫折してしまうのです。英語で例えたら、いきなりネイティブ・スピーカーと、政治について討論するようなものです（苦笑）。

まずは簡単な日常会話からというのが常識ですよ。アドリブも、まずはシンプルな所からやりましょう！その中で必要最小限の単語やフレーズ（コードやスケール）を覚え、アドリブの基礎を学びましょう！

**ちなみに即興演奏の歴史ですが、意外な事にクラシックの有名な作曲家であるヨハン・セバスチャン・バッハ（1685-1750）がオルガン奏者としてやっていたのです。**

「クラシックは譜面通り忠実に再現する音楽」という固定観念は一種の「メンタルブロック」であり、音楽大学を卒業した優秀な演奏家の多くがアドリブが出来ない大きな要因となっているのではないのでしょうか。クラシックの作曲家で最も有名であると言っても過言ではないバッハが即興演奏をやっていたのだから、もっと柔軟な思考回路を持つべきだと思います。きっとその発想は、あなたの音楽生活をより豊かなものにしてくれますよ！

## ◆その他、アドリブの習得に役立つポイント,etc.

・アドリブは基本的に「ソロ」です。今まで吹奏楽やビッグバンドでセクションしか吹いて来なかった人にはやや荷が重いかも知れません。ですが、これは避けては通れない道です。最初に英語で例えましたが、やはり「勇気を持って道を聞く」ような行為が必要なので、どんどん人前で演奏しましょう！

少なくとも、このテキストを読んで下さっている人はほぼ同じ立場だと思うので、まずはその人たちで「自由になる楽しみ」を共有しましょう！

・吹奏楽でポップスを演奏したり、ビッグバンドをやる事は、「リズム」と「ニュアンス」の学習には非常に役に立つので、基本的にはオススメします。ですが、長年そういう活動をして来たけど、「ちっとも役に立たない」という話もよく耳にします。基本的に書かれた楽譜を忠実に吹くという点ではクラシックと変わりありません。脳科学的に言うと「左脳」しか使っていない状態ですね。アドリブはクリエイイトする事、すなわち「右脳」を使っています。皆さんは圧倒的に左脳しか使って吹いていないはずなので、かなり意識的に右脳を使う訓練をする必要があります。

・同じ事は、「有名プレイヤーのアドリブ集」や「自分でソロをコピーする行為」にも言えます。そのコードの中で何の音をチョイスしているかや、タンギング、リズムを学ぶためには非常に有効ですが、丸暗記するとそれしか吹けなくなります。これも左脳だけで練習してしまったがために起きる事です。気に入ったフレーズだけを覚え、その間は自分でクリエイイトしたフレーズで埋めてみる、といった事をやると、右脳も使っているので、アドリブが出来るようになります。

・プロのクラシック奏者の方のメリットは、何と言っても「楽器そのものの演奏技術が高い」という事ですね。勿論上手いにこした事はないのですが、人によっては何十年も譜面通り忠実に演奏する訓練を続けている（左脳を使っている）ため、右脳が凝り固まってしまっています。もしかするとアマチュアの方以上に右脳を使う意識を強く持った方が良いかも知れません。

・アマチュアの方は逆に、プロの方ほど楽器練習に時間をかけていないので、ただ右脳を使っていないだけの状態です。その分プロのクラシック奏者よりは楽かもしれません。ですが、彼らのように楽器が上手ければ、表現力が増す事は想像がつくと思います。そういう意味では、「楽器そのものが上手くなる」練習に是非とも励んでいただきたいと思います。

※このテキストの無断転載やコピー、他人への譲渡は固く禁じます。

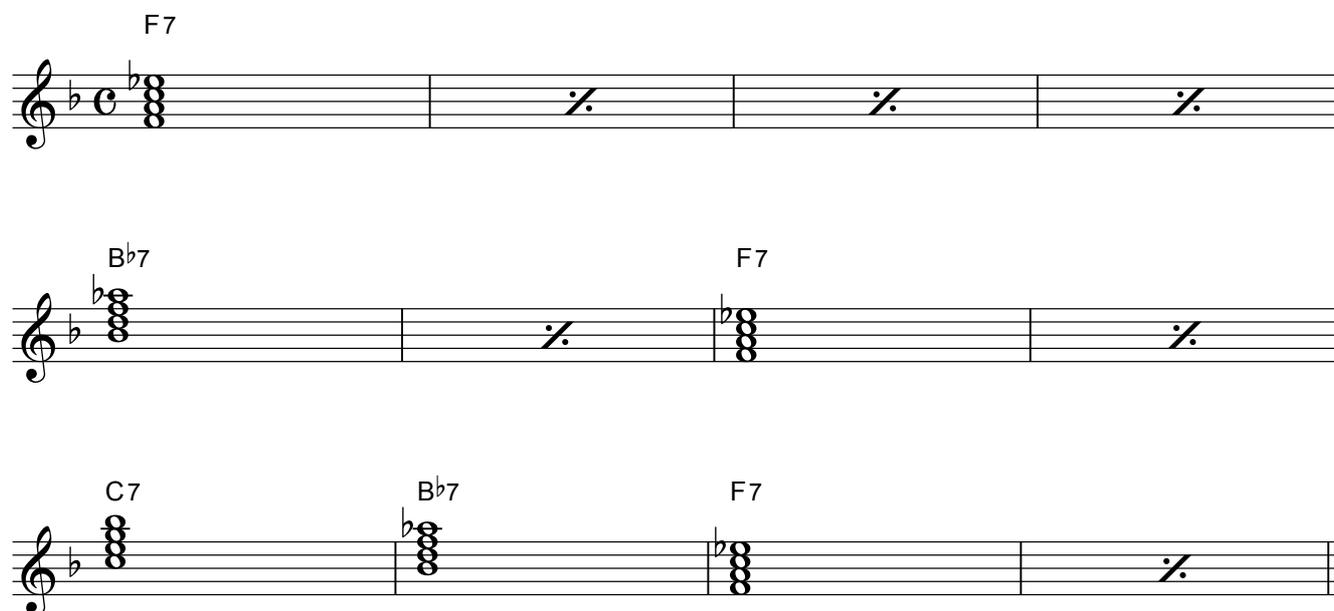
© Mt. Fuji Music 2015 (<http://hirokifujii.com>)

# アドリブテキスト譜例集

Vol.1

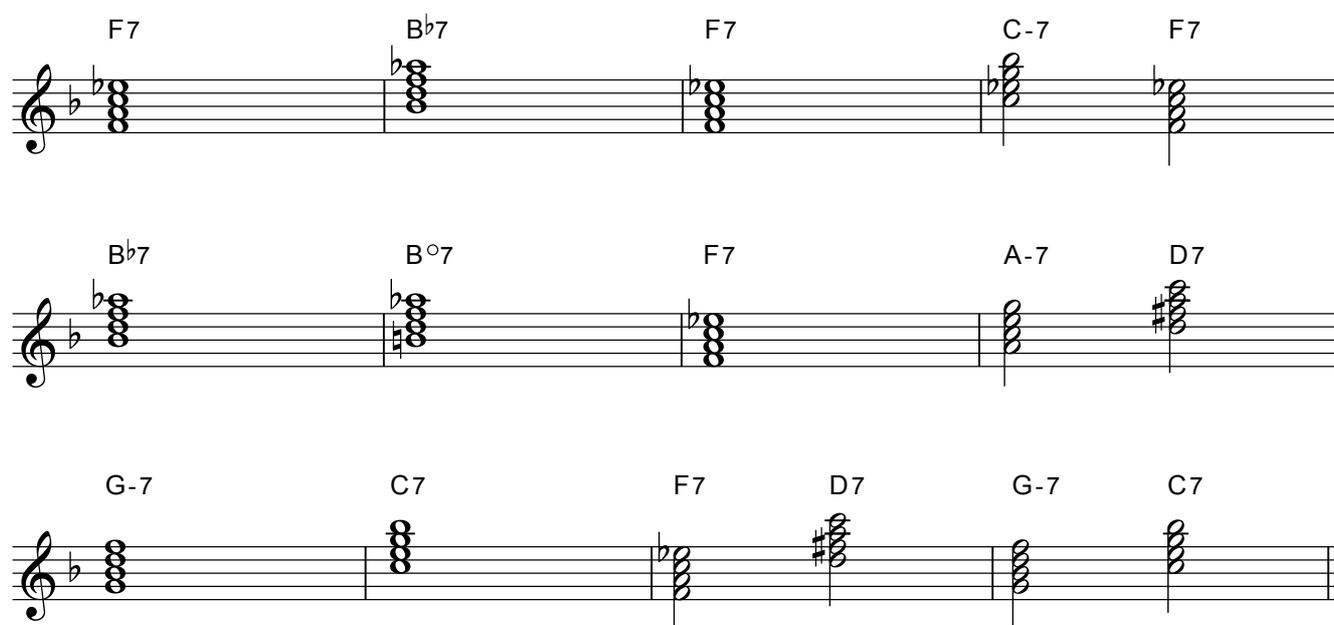
By Hiroki Fujii

## 【譜例1】 Blues - Simple



Blues - Simple chord progression in F major, 4/4 time. The progression consists of 12 measures across three lines of music. The first line starts with an F7 chord and has three measures with a slash. The second line starts with a Bb7 chord, followed by a slash, then an F7 chord, and a slash. The third line starts with a C7 chord, followed by a Bb7 chord, then an F7 chord, and a slash.

## 【譜例2】 Blues - Jazz



Blues - Jazz chord progression in F major, 4/4 time. The progression consists of 18 measures across three lines of music. The first line has chords: F7, Bb7, F7, C-7, F7. The second line has chords: Bb7, B°7, F7, A-7, D7. The third line has chords: G-7, C7, F7, D7, G-7, C7.