

マーチングにおける基本動作の効率的練習法

－教育現場において短時間で習得するには－

Efficient training method of the basic operation in marching

－Efficient training method of the basic operation in marching－

大西 雅博

Masahiro Onishi

キーワード：(マーチング) (基本動作) (MM) (ドリル) (マーチングマニユエバリング) (基本練習)

はじめに

マーチングを始めたいが、時間がない。練習方法が分からない。場所がない。奏法に影響するのでは…というような指導者の声を度々耳にする。確かに、教育現場における部活動に対する対応が、近年多様化していく中で、時間も場所も大変厳しい環境にある。そのような条件において、個人として修得すべき内容と、グループとして練習すべき内容を明確にすることにより、効率的な練習方法を確立し、さらなるマーチングの普及に貢献したい。そして、部活動におけるマーチングへの取り組みが、子供たちのコミュニケーション能力の向上を目指すとともに、社会性を養う学習の場として、役立つことを願う。

1. 姿勢（個人）

《テンハット（気を付け）》

最も基本となる立ち姿である。まずは楽器を持たずに姿勢を確立すると良い。指先は伸ばさず軽く握り、肘はやや曲げて構えることが多い。次の動作への準備も兼ねているので、力を入れ過ぎず緊張感を保つことが要求される。踵はつけたまま、つま先を約90度程度開くと姿勢が安定する。重心は、第一趾の付け根（ボール）に乗せ、腰に力を入れ過ぎず、やや上に伸びるようなイメージで立つ。練習方法としては、床に仰向けに寝かせ、力を抜いた状態で身体がまっすぐに伸びている感覚を感じとらせる。この時の重心は背面全体に置くよう意識すると良い。次に、床を壁に替え、壁に踵・背中・後頭部をつけ、床に寝転んだ姿勢が90度起き上がった状態であることを理解する。この時の重心は、足裏のボールを意識する。



【壁を使って】



【楽器を持たずに】



【楽器を持って】

《パレードレスト（休め）》

テンハットの姿勢から、左足を肩幅に開き、重心は両足のボールに均等に乘せる。ショーにおいて、この姿勢を使うことはほとんどない。現在のマーチングは、アメリカンフットボールの流れを多く引き継いでいるが、コーススタイルマーチングにおいては、アメリカ軍隊の伝統も多く継承されている。その一つがこのパレードレスト（休め）の姿勢である。日本のマーチングバンドにおいては、イベントの待機時や開閉会式の整列時、バンド内のミーティング時の立ち方として使用すると、統一感が生まれ、姿勢に対する意識の向上にも役立つのではないか。



【楽器を持たずに】



【管楽器】



【打楽器】

《フェイス（楽器の構え方）》

各プレイヤーが、楽器を演奏できる状態に構えた時の、腕の形をフェイスという。チームによって、または楽器によって多少の違いはあるが、楽器を安定して保持し、力を入れ過ぎないという点においては共通している。またマーチングにおいては、目を隠し個性をなくすためにシェイコ・ハット・ヘルメットなどの帽子を着用することが多い。これは、個々の表情が統一美に対して、妨げとなることを避けるための手段であるが、逆にこの統一美を表現するためにフェイスを活用する。文字通り、プレイヤーの統一した顔なのである。



【トランペット】



【ピッコロ】



【サクソス】



【スネアドラム】

2. 基本動作（個人）

《マークタイム（足踏み）L o w ~ H i 》

テンハットの姿勢から、初めて足を動かさず練習がマークタイムである。90度にかけていたつま先は正面に向け直し、まずは低いマークタイムから練習する。ボールから指先までは地面につけたまま、踵をくるぶしのあたりまで上げる。この時の重心は、両足のボールに均等に乘せると、身体が左右に揺れることを軽減できる。L o w のマークタイムは小さな動作であるが、一拍を8等分して4拍で上げ4拍で下す練習をすると細かいタイミンが揃う。またこの方法は、H i マークタイムにも応用でき、テンポを遅くすることにより、体幹を鍛える効果も期待できる。

【Hi マークタイムの練習】



【1 拍目】



【2 拍目】



【3 拍目】



【4 拍目】



【5 拍目】



【6 拍目】



【7 拍目】



【8 拍目裏】

《マークタイムピボット》

マークタイムをしながら、90度、180度、360度等の方向転換をする。踵を上げながら回転方向に回り始め、下ろしながらさらに回転する。上げ下ろしの際に、滑らかに方向転換を行う。一旦ホルト（静止）し、次の方向へ向かう際に使用するが、音楽がレガートに表現されている時やテンポの遅い時に効果が高い。

【マークタイムピボット】



《ライトフェイス、レフトフェイス、アバウトフェイス》

マークタイム同様、方向転換の方法であるが、音楽がスタッカートの時や、テンポの速い時に効果が高い。最近のショー構成においては、方向転換に2拍～4拍の音楽を使うことは少ないが、音楽の効果を高める場面で使用されることが多い。ポイントは、重心を左足に移さず右足のボールを中心に回転する。左足は軽くボールが着地させ、回転のサポートをする。

【ライトフェイス】

【アバウトフェイス】



《フォワードマーチ（前進）》

現在、日本において最もポピュラーなスタイルは、ローリングステップといわれる歩き方で、楽器への振動が少なく、演奏への支障が軽減される。多くのバンドが2分割で練習しているが、マークタイムと同様に、4分割するとタイミングを整えやすい。

- ① 左足を踵から一歩前を出す。左足を前に押し出すイメージで右足の踵も上げる。
- ② 左足はゆっくりと踵からつま先が着地するよう運ぶ。（この時点ではまだつま先は着地していない）
右足つま先を地面から離す。
- ③ 左足つま先が着地する。右足が左足と並ぶ。
- ④ 左足は右足を押し出すように踵を上げる。右足は踵から前に押し出される。
- ⑤ 右足の踵が着地、左右逆であるが①と同じ形になる。これを繰り返す。



【1拍目】



【2拍目】



【3拍目】



【4拍目】

《リアマーチ（後進）》

現在日本では、ストレートレッグ（ひざを伸ばす）のリアマーチが多く取り入れられているが、フォワードマーチとの兼ね合いでそのスタイルを決定するべきではないかと考える。リアマーチは、踵を上げてひざを伸ばして後進する、という歩き方が多くのバンドにおいて定番となっているが、フォワードマーチとリアマーチが同じ方向に移動する際、ひざが曲がっている前進と背伸びをしてひざが伸びている後進では、足並みが揃って見えないことが多い。理想的なリアマーチは、前進と後進が並んで行進したとき、横から見て足並みが揃っていることである。リアマーチは特にステップアウトのタイミングが遅くなる傾向にあるので、フォワードマーチ同様、4分割で練習すると良い。特に遅いテンポの場合、②で足が地面から離れず、③で離れることが多く、フォワードマーチとのタイミングが異なってしまう。物理的には、ひざは反対には曲がらないので、完全に一致することはないが、ステップイン（踵が着地するタイミング）までのひざの硬さ・運び方を揃えることによって、タイミングやビジュアルを美しく見せることは出来る。そして、楽器の演奏に支障が少ないことも考慮し、年齢差や身長差も含め、バンドに適したスタイルを作り出すことが、美しさや個性に繋がるのではないかと考える。



【1拍目】



【2拍目】



【3拍目】



【4拍目】

《スライドステップ（ベルフロント横進行）》

マーチングのショーは、ほとんどの場合正面から鑑賞するように作られている。そのため、音楽を自然な形で表現したり、より効果的に客席に届けるために、ベルフロントという特殊な技術が存在する。これは、足の進行方向に関わらず、楽器のベルが正面を向いている状態で、足とベルとの最大角度は90度である。一般的には、この90度の進行をスライドステップといい、それ以下の角度はオブリックマーチ（斜行進）という。ポイントは、フォワードマーチの歩き方を基本とし、ベルだけが90度左右を向いているイメージで練習し、フェイスを崩さず、重心を変えずに足を運ぶ。陥りやすい現象として、ベルは正面を向いているが、フェイスが正面を向かず形が不揃いになることが多い。また、重心が後方に移動し、上部が反り返るため演奏に支障が生じることも多々見受けられる。上半身を90度回転させて楽器を維持し、演奏するという作業は、音量・音色を保つことも含め、大変な負担であるが、前述したようにフェイスの形が統一美を作り出すため、重要なトレーニングのひとつである。

【スライドステップのフェイス（悪い例・良い例）】 【スライドステップの重心（悪い例・良い例）】



【悪い例】



【良い例】



【悪い例】



【良い例】

《クラブウォーク（ベルフロント横進行）》

打楽器は、キャリングホルダーで楽器を身体の前に固定している関係上、管楽器と同様のスライドステップを行うことが困難なため、クラブウォークという歩き方で管楽器との方向性を揃えることが多い。文字通り“カニ歩き”をイメージとし、つま先は正面を向いたまま身体は左右に進行する。この時、やや踵を浮かせ、サスペンションの役割を担うと、身体への振動を軽減することが出来る。フォワードマーチの場合、左足は右足の前方に出し、次の右足は立っていたライン上、またはラインを跨いで出す。右足がライン上か跨ぐかは、バンドのスタイルとして決定してしまわず、その場面での列の見え方によって判断する方が望ましい。また、クラブウォークの場合、フォワードマーチとリアマーチの区別をしないバンドも多く見かけるが、管楽器は、フォワードとリアのスライドステップを場面により明確に区別している。その管楽器の足の運び方とビジュアルを合わせるためには、打楽器も使い分けることが望ましい。また、管楽器も場面によっては、クラブウォークを使用し、統一感を図ることもあるので、練習はしておきたい。

【クラブウォーク（フォワードマーチ）】

【クラブウォーク（リアマーチ）】



【1拍目】



【2拍目】



【1拍目】



【2拍目】

《ジャズウォーク・ジャズラン》

フォワードマーチのローリングステップが踵から着地するのに対し、ジャズウォークは、つま先から足を運び、最後に踵が軽く地面に触れるという、ダンスのステップである。楽曲のイメージによってウォーキングに使用することもあるが、ほとんどがジャズランへと発展させる過程で練習する。しかし、世界のマーチングバンドの中には、このジャズウォークを基本ステップにしているバンドも存在する。

ジャズランは、主に大きな歩幅で移動する時に、身体への振動を軽減するために用いることが多い。足首がサスペンションとなり、唇への振動を吸収する役割を果たす。またジャズランは、リアマーチと形が似ているため、全体としての統一感は表現しやすい。

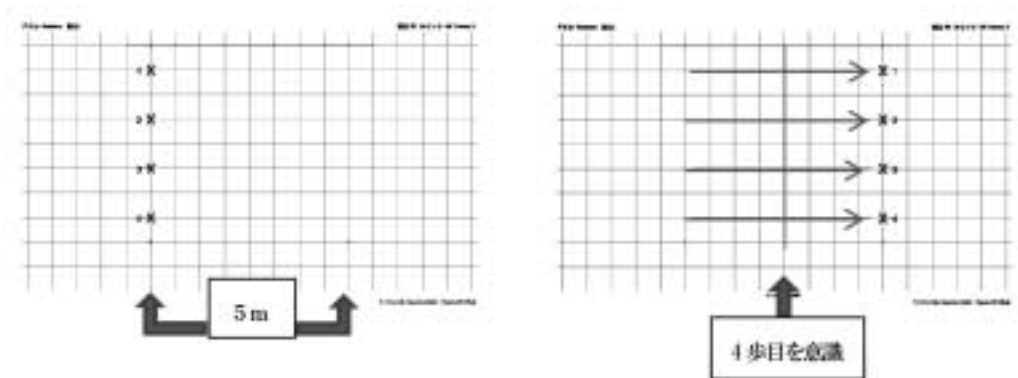
3. コンビネーション（グループ）

《フォワードマーチ》

個人としての基本的動作が習得出来た後は、グループの中での役割を把握し、人・ポイント・列等、周りの物に合わせる練習をする。最初に、4人一組、横一列で5mを8歩で歩く練習をする。5m間隔のポイントを目安に、目視で8等分する訳であるが、最初は8歩目だけ狭い、または広いというような現象が起こる。そこでまずは半分の2.5mを4歩で歩き、残りの2.5mも4等分し、同じ歩幅で歩く。一気に8等分しようとせず、まずは5mに限らず移動距離を二分し、その場所へ何歩で行くのかを計る習慣を身に付けさせると、練習時間の短縮にもつながる。また一方では、横に並ぶ人に対し列を合わせる目を養う必要がある。足の運びだけでなく、肩や頭の位置も合わせなければ、ライン・ブロック等のデザインを明確に表現できない。ここで、最初にトレーニングをした各個人の姿勢が重要となる。個人でやるべき項目を疎かにしていると、ここで再び姿勢を整えることとなり、余計な時間を費やす結果となる。逆に個人の姿勢が揃っていれば、足を合わせるという作業のみで、自ずと肩・頭の位置も揃い、かなり効率が上がる。

下図では、インターバルを二歩間に設定しているが、頭の位置や肩のラインを合わせる事が困難な場合は、隣り合わせの人を出来るだけ近づけると合わせやすい。その際、インターバルを一歩に設定するか、人数を8人に増やして練習すると良い。

【フォワードマーチ】



《リアマーチ》

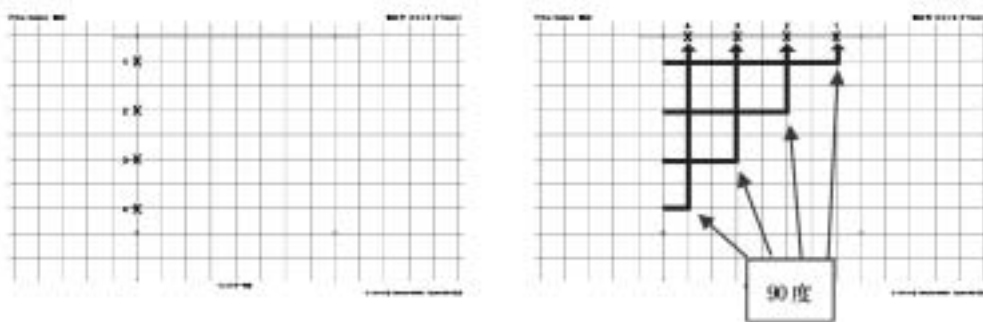
基本的には、フォワードマーチと同様に練習を進めるが、後ろ向きに歩く習慣がないため、重心の置き方が定まりにくい。また、身体を支えようとするあまり、腰に力が入り、上体が後方に反ってしまうケースが多い。

そこで、4人の内2人が交互に並んでフォワードマーチで歩き、他の2人がその重心やタイミングに合わせると理解しやすい。その際、フォワードマーチよりリアマーチのステップアウトのタイミングが遅くならないように気を付ける。これもフォワードマーチと同様に、列が合わない場合は、インターバルを一歩に設定すると良い。

《トリックターン》

コンビネーションの練習において、最も基本の練習方法である。一定の歩幅で歩き、正確な方向転換が要求される。ポイントは、歩幅と共に90度の方向転換を正確に練習することである。曲がるタイミングで、しっかりと身体を止め、次の方向への重心移動が行われなければならない。実際のドリルにおいては、このまま使用されることは少ないが、セット毎の動きをヒットさせるための正確な動きを習慣化させるためには効果が高い。コンビネーションの練習ではあるが、個人の技術力も要求されるため、意識の向上にも繋がる。下図は、左方向に列を作るレフトトリックターンであるが、ライトトリックターンの方が90度に出す足をクロスしないため、直角に運びやすい。まずは右方向で90度の感覚を身に付けさせると良いのではないかな。

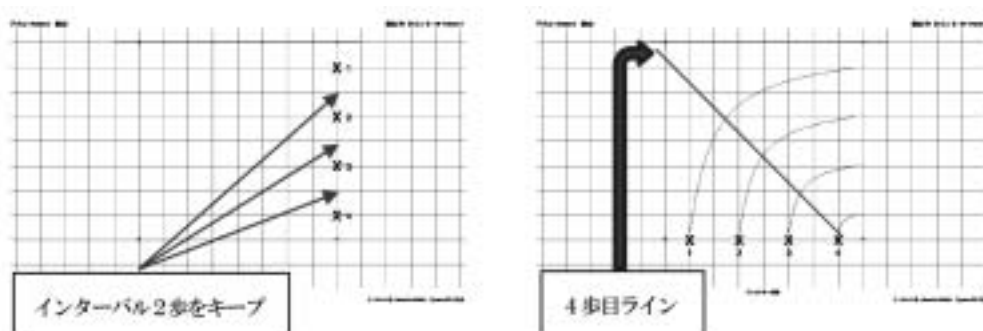
【レフトトリックターン】



《ピンフィール》

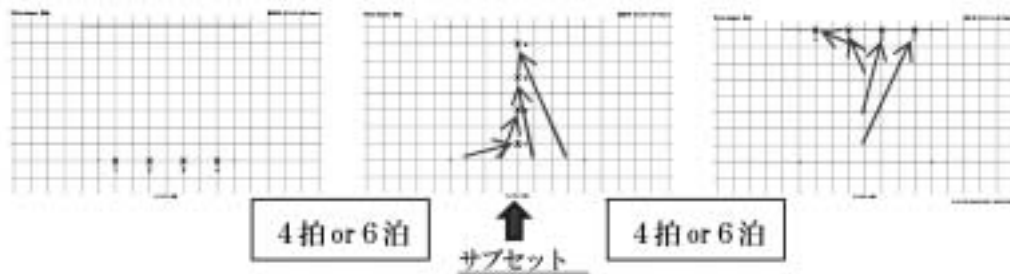
英語では、Pinwheel と表記し、文字通り風車のような動きで、ライトピンフィール、レフトピンフィール、そして、列の中心を軸としたセンターピンフィールがある。下図は、レフトピンフィールであるが、フォワードマーチと同様、4歩目を意識すると列が整う。往々にして、外側が遅れる傾向にあるが、4歩目で対角線上に4人が揃うことと、隣とのインターバルが2歩間を崩さないように練習すると良い。列は、遠心力で外側に広がりやすいので、重心をやや内側に保つこともポイントのひとつである。

【レフトピンフィール】



《クロスオーバー》

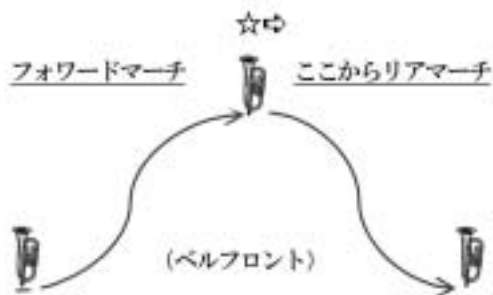
列が回転しながら前進するというテクニックであるが、大人であれば4拍でサブセットまで移動できるが、小中学生等、身長によっては6拍で練習すると良い。基本的に楽器の向きは、正面を向いたまま（ベルフロント）の方が美しく見える。



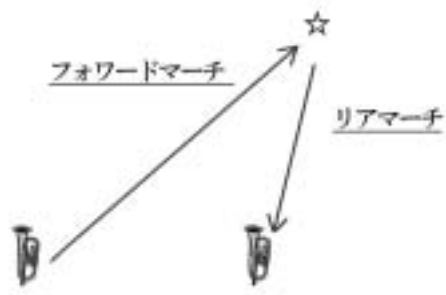
《ディレクションチェンジ》

例えば、ベルフロントで円周上を後ろから前に移動する際、最初はフォワードマーチであるが、最も前に来た時点からはリアマーチに切り替えなければならない。この切り返しをディレクションチェンジ（下図☆印）という。これは円のみならず、オブリックマーチ（斜め行進）やブロックローテーション等、多くの場面で活用されるため、確実に習得しておきたい。

【例1】



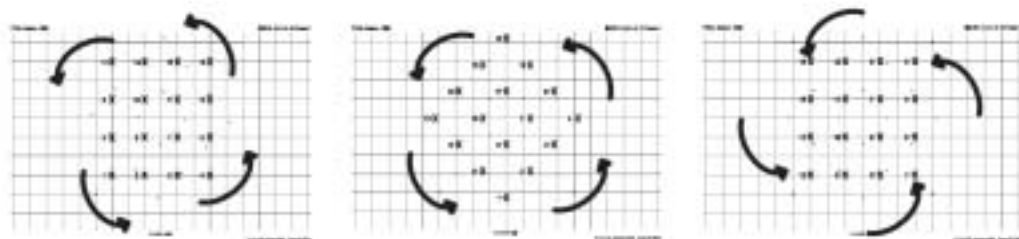
【例2】



《ローテーション》

ブロックの形を維持したまま回転させるため、次のポジションに直線ではなく曲線で移動する。その際、ブロック中の前後左右の間隔が変動しないようにルートを見極める。また、移動する拍の二分一のポジションにサブセットを設定し、ルートの確認を行い、ディレクションチェンジ後の合わせ方を練習する。

(サブセット→ディレクションチェンジ)



おわりに

今回の練習法は、あくまでも基本動作についての考察であるが、このレベルの姿勢や動きが習得されていれば、ほぼどんなドリルにも対応できるはずである。その際の取り組みとして、同じテンポで繰り返すばかりではなく、 $\lambda = 60 \sim 200$ の間の様々な速さで練習することにより、速いテンポにも崩れない姿勢を作っておくことが望ましい。また、広い歩幅にも対応できるように、前述のトレーニングにおいて、インターバルを2歩から3歩に広げて同じパターンの練習にチャレンジするなど、工夫により応用練習が可能である。また、フォワードマーチに対してリアマーチはうまく処理できない場面が多く発生するため、より多くの時間をかけて練習する必要がある。そのために改めてリアマーチのパターンを加えるのではなく、本来はフォワードマーチのためのトレーニング法を、そのままリアマーチの練習に置き換えて取り組むと、覚えるパターンを増やすことなく効率を上げることが出来る。

例えば、トリックターンの場合、通常は4人ともフォワードマーチであるが、全員がリアマーチで歩いたり、A Bがリア、C Dがフォワード、またはA Cがリア、B Dがフォワード、またはその逆も可能、発想を変えて、全員クラブワークやスライドステップ等々、トリックターンという一つの課題を例に取り上げても、上手く活用すれば、多数のパターンで練習することが出来る。

このように、「時間がない」という壁は、指導者が効率の良い練習方法を活用することにより、ムーブメントに対するメンバーの負担が軽減されるばかりか、楽器の練習や音楽の構成にかかる時間がより多く確保できる。「場所がない」という問題は、5m四方の正方形が確保できそうな、校庭の片隅・体育館裏・駐車場・教室・屋上等々、一斉に実施できなくてもグループによる練習も可能ではないか。その際、4人×2組の8人一組で行動すると、お互いに見合って学習し、声を掛け合うなど、コミュニケーション能力を高める働きも期待できる。また、「楽器の奏法に影響があるのでは？」という心配に対しては、正しいトレーニングを身につけることにより、肺活量が増加し、さらに上級のプレスコントロールが期待出来たり、体幹を鍛えて、より安定した音の流れを作ることが出来たり、座奏時にも役立つ内容が多いのではないか。

こうして、少しの工夫と勇気でマーチングに取り組むことが出来る。目に見えて動くことにより、一人ひとりの存在感が、より明確になる。そして、そこには個人としての責任感が生まれ、集団の中での自分の役割を考えながら完成を目指していくことにより、さらなる責任感の向上とともに、達成感を味わわせることが出来る。

少子化や地域の遊び場の問題、塾通い、習い事等、一人で過ごす時間が多い現代社会の環境において、子供たちのコミュニケーション能力の低下が心配される。マーチングは、「音楽が好き」はもちろんのことであるが、「人が好き」になる魅力が秘められている。一人ではできないフォーメーションや音楽を、仲間と共に作り上げる楽しみがある。みんなと一緒に頑張ってくれるから、自分はマーチングを楽しむことが出来る。そして自分も、みんなのために大きく役立っていると実感できる場所が、そこにはある。「One for all, all for one」そんな感謝の気持ちを持つ子供たちが多く育っている。また、大人になって社会で活躍する現在も、そんな気持ちが忘れられず、一般バンドでマーチングを続けている方々も多いのではないか。アメリカDCIにおいては、22歳でエイジアウトであるが、日本ではさらに年齢層の高いバンドも多く存在し、トップで活躍している。マーチングが日本に上陸してから約半世紀、徐々にではあるが日本の文化・芸術としても、根付き始めているのではないかと感じる。マーチング活動を通じて、今後益々、「他人」も「自分」もともに大切にできる、そんな人間が、社会に数多く羽ばたいてほしいと願う。そのためには、まず指導者が、正しい知識を身につけるとともに、さらなる発展を目指し、研究を重ねていかなければならない。