

活動完了報告

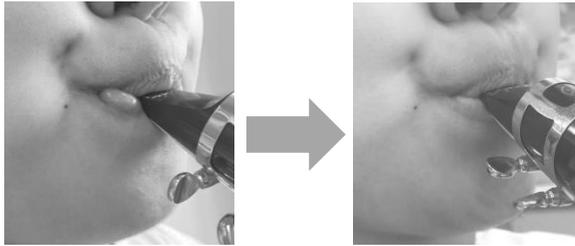
管楽器教育における口腔筋機能療法（MFT）の導入研究 活動助成

柳下 柚子

≪報告および成果≫

本研究では、東京都内の中学校吹奏楽部（台東区立駒形中学校）の練習に、口周りの筋肉を強化する歯科トレーニングの口腔筋機能療法（MFT）を導入し、その間の楽器演奏の様子を観察した。MFT でアプローチする口腔周囲筋は管楽器の演奏において高い筋活動が確認されているため、管楽器演奏のための準備運動や学習のサポートとなる可能性が期待できる。研究期間は2023年5月から9月までの約6か月間で、大野肅英『舌のトレーニング』（わかば出版、1998年）および徳倉圭『予防矯正のための口腔筋機能療法』（クインテッセンス出版、2022年）に掲載されたトレーニングの中から、①呼吸・姿勢のトレーニング（口腔を正しく機能させる上で重要な鼻呼吸を促すため）②舌のトレーニング③口唇・顔面筋のトレーニングの計三種類を組み込んだ2週間毎の訓練計画を立てた。被験者は予め口を閉じる力や舌を挙上する力を計測した上で、部活動の時間内にMFTのトレーニングを毎回15分程度実施してもらい、金管楽器はトランペット、ホルン、トロンボーン、ユーフォニアム、チューバ、木管楽器はサクソフォーンとクラリネットの生徒を中心に練習の様子を一人ずつ観察した。特定の演奏技術に問題を抱える生徒に対しては、該当パートの専門奏者に意見を求め、問題の対策となるようなMFTのトレーニングを追加で実施してもらった。

木管楽器では、サクソフォーンとクラリネットともに下唇の巻き込みに問題が見受けられる生徒に変化が見受けられた。シングル・リードの楽器は下唇を口唇周囲の力で自発的にある程度巻き込んだ口の形（アンブシュア）を形成すべきだが、サクソフォーンを演奏する生徒Aはマウスピースをくわえることで下唇を無理やり巻き込んでいるように見受けられ、演奏時に口角周辺の下唇の巻き込みが緩くなる様子が見受けられた（図1）。個人指導の際にその点を指摘し、唇を内側に巻き込むトレーニング（リップロール）や口角を「イーウー」と動かす運動をよく実施することと、楽器演奏時は鏡を用意して下唇の巻き込みを常にチェックするようにアドバイスした。すると、8月に行った観察では下唇の巻き込みの緩みが改善され、適度な緊張を維持した望ましいアンブシュアに近づいていた。クラリネットを演奏する生徒Bには生徒Aと同様の症状が見受けられたほか、下顎の張りが弱く筋肉の過緊張が見受けられていた。この生徒についても同様のアドバイスを行うと、8月に行った観察では下唇の巻き込みの緩さが改善され、下顎にもやや張りが見受けられるようになった（図2）。アンブシュア形成の説明をMFTのトレーニングに置き換えて伝えることで、中学生にも分かりやすい指導が実施できたように感じた。一方で、金管楽器の生徒はまだ観察の途中であり、本助成の実施期間終了後も観察を続けていきたい。



(図1) 生徒 A のアンブシュアの比較



(図2) 生徒 B のアンブシュアの比較

《今後の課題》

部員全体でのトレーニングでは、人前で大きく口を空けたり舌を突き出したりすることに抵抗を感じる生徒がよく見受けられた。木管楽器での2例が示すように、指導者が各生徒の演奏の能力や問題点をよく観察し、その改善に繋がるようなMFTを個別で提案することが効果的であると感じた。金管楽器の生徒については木管楽器より発音やタンギングに大きな問題が見受けられたため、これらの問題がMFTを活用した指導で改善するのか引き続き観察していく必要がある。