4-1-1-6 予習

肺活量　呼吸法　胸郭

- 一般的に「肺活量」は空気を吸える量だと思われがちですが、実際はより複雑な概念です。この概念を正しく理解することで、生徒一人ひとりに合わせた呼吸法の指導が可能になり、呼吸を根本から改善できます。
- 肺の中の空気は「常に出入りする空気」「普段は使わない空気」「絶対に出さない空気」の3層に分けられます。音楽表現やブレストレーニングで重要なのは、最初の2つ、つまり「常に出入りする空気」と「普段は使わない空気」をコントロールすることです。
- 肺活量とは、実は「1回換気量」「予備吸気量」「予備呼気量」という3つの要素の足し算で成り立っています。単に吸う量ではなく、これらの各要素を個別にトレーニングすることで、肺活量の性能を効果的に向上させることができます。
- 1回換気量は普段の呼吸や何気ない演奏で使う空気です。一方、予備吸気量はフォルテッシモなど普段以上の表現が求められる際に、予測して使う空気の領域です。予備呼気量はロングトーンや長いフレーズで息が足りなくなりそうな時に「頑張ればまだ出せる」空気の領域を指します。
- 肺には「残気量」という、どんなに頑張っても吐き出せない空気が常に存在します。人間は息を完全に吐き切ることは不可能です。「息を吐き切れ」という指導は、不可能なことを強いるため、生徒に不要な力みを生じさせ、音楽表現には繋がりません。
- スパイログラムのグラフで肺活量を可視化できます。普段の呼吸（1回換気量）の波に加え、さらに吸える上限（予備吸気量）と、さらに吐ける下限（予備呼気量）が存在します。この「プラスアルファ吸える量」と「プラスアルファ吐ける量」の両方を鍛えることが、真の肺活量トレーニングです。
- 肺活量を増やす鍵は、腹筋などの筋肉トレーニングではなく「骨」、具体的には「胸郭」の動きにあります。胸郭がどれだけ柔軟に動けるかが、吸える量と吐ける量を決定します。骨の外側の筋肉を緩め、胸郭の可動域を広げることが重要です。
- 生徒が「肺活量を増やしたい」と望む場合、闇雲に吸う練習をさせるのではなく、胸郭という骨格にアプローチすることが有効です。「もっと吸えるし、もっと吐ける。そのためには骨がもっと動く」という新しいイメージを持たせることで、呼吸能力を向上させることができます。