

口笛の吹き方につきネット検索していたところ、歌い方にも参考になる情報が見つかりました。

サイト名は くちぶえ音楽院 (<https://torinaki.com/basic-method/>) で、口笛音楽の普及振興を目的とし、口笛に関する広範な情報を一般向けに無償で提供しているとのことでした。

関連するところを抜粋しました。

口笛の音の出し方

☆正しい姿勢と腹式呼吸を身につけよう

どんな楽器にも演奏するための「正しい姿勢」というものがあり、「正しい呼吸法」と併せて理解することで、その後の上達を飛躍的に早めることが出来ます。

口笛の場合、起立して、足を肩幅に開き、重心をやや足の先に乗せ、上半身を脱力するのが最も響きやすい姿勢といえます。

合唱をされた経験がある方はそれと全く同様と考えれば分かりやすいと思います。

☆口笛を吹くための正しい姿勢

- 起立して足を肩幅に開く
- 重心をわずかに前方に傾け、足の先に体重を乗せる
- 上半身は力を抜き、脱力する

口笛を吹くための正しい姿勢が整ったら、今度は両手をお腹に当てて、お腹が空気で膨らむのを感じながら鼻からゆっくりと息を吸い込み、またゆっくりと鼻から息を吐き出します。

この時、肩が上下しているようであれば、正しい腹式呼吸が出来ていません。肩の力を抜き、お腹の底に空気を入れるイメージで、さらに深い呼吸を意識し腹式呼吸の練習をしましょう。

慣れてくると口から息を吸い、吐き出しても同様な深い複式呼吸が出来るようになります。

☆腹式呼吸をマスターしよう！

- 両手をお腹に当てる
- 鼻からゆっくりと息を吸い込む
→ この時、お腹が空気で膨らむ

- 十分に息を吸い込んだら、今度はゆっくりと鼻から息を吐き出す
→ この時、お腹がへこむ
- 慣れてきたら、口から息を吸って、口から吐いてみる
→ 吸った時にお腹が膨らみ、吐いたときにお腹がへこむ。肩も上下して
いなければ合格

☆注意

初心者の多くは、お腹の筋肉を使って意識的にお腹を膨らませたり、へこませたりしがちですが、上半身（特に、肩や、お腹）は完全に脱力することが大切です。お腹に意識しなくても吸った空気によって自然にお腹が膨らむようになるまで練習しましょう。