

Preface はじめに

いつの日からか、生徒さんのサックスの練習時間も、
さらに彩れるサックスの教本を出したいと漠然と
思うようになりまして。

約10年、累計約500名（※2025年3月時点）の方へ、
レッスンを行ってきただけで、今まで自分自身が身に付けて
きた奏法の言語化や、機会に恵まれて学んだ、
脳科学や解剖学、そしてコーチング法。

会社という組織に属すること、独立して開業すること。
すべて個人で仕事をすること。起業コンサルタントとして
コンサルをすること。自由が嬉しくて遊ぶことに。
このように私自身が多くの経験と学びを得てきました。

そんな今の私が制作した自身初のサックス教則本。
教本なのに教本じゃない？ 対には、

思わずニヤついてしまうような教本を目指して制作しました。

初心者の方はもちろん、ステップアップを目指す方の
基礎礎の見直しや、レッスンを提供する方にも
ぜひご活用いただけるから嬉しいです。

サックスを通じた音楽で、さらに人生を彩り豊かに
愛を込めて、お届けします。 Hikari ☺



目次

サクソフォンの歴史、魅力	P.3
各部の名称	P.7
組み立て方	P.8
これが最強！こだわりのリード装着術	P.9
リードは育つ!?リードの育て方	P.10
三点軸で構える術	P.13
アンブシュア/顔と舌の筋トレ	P.16
演奏時の口内を見える化!?驚きの方法を大公開	P.19
ブレにくくなるタンギング法	P.24
息と体力長持～ち呼吸法	P.27
ちよこっと番外 楽器選びの極意	
～販売実績7年連続1位の視点～	P.28
高価な相棒と長年連れ添える魔法のケア術	P.34
お！こいつ吹ける？と思わせられそうな小技	
①身体ほぐし編	P.36
②音出し編	P.38
③練習メニュー編	P.41
楽譜の左に付いてるヤツらのヒミツ	P.43
これ覚えて吹けたらカッコいいde表	P.44
表現の小技	P.46

HIKARI Profile

サクソレッスン歴約10年。

2025年時点での累計レッスン受講者数は約500名。

尚美ミュージックカレッジ専門学校 音楽総合アカデミー学科卒業。

在学中、原博巳に師事。

卒業後、某大手音楽教室に入社。

生徒数ゼロからの新規開講を担当し、

2年目には在籍生徒数が60名を超える。

半年に一度開催される社内の大型楽器フェアでは、

在職中、毎回販売実績1位を獲得。

メーカーやモデルの特徴・傾向に加え、演奏者一人ひとりとの相性、
数年後の楽器の変化まで見据えた選定に定評がある。

7年間の勤務を経て独立、「Luce」を開業。

演奏の他、個人レッスンやアンサンブル、

ビッグバンドへの指導を展開している。

一人ひとりの骨格やクセを的確に捉え、「さらに演奏しやすくなる」
ことを目指した多角的なレッスンを行っている。

ヨガ指導資格（RYT200）を所持。ヨガレッスンの提供も行う。

演奏時にも活かせる身体の使い方を、

音楽レッスンと融合させて伝えている。

マインドスタイリスト（ライフコーチ）、

コンサルタントとしても活動中。

2025年には、写真集とエッセイを融合させた書籍を出版。



宇宙1お節介！
やさしくてマニアックな
サクソフォン教則本

著	HIKARI
発行者	HIKARI
発行日	2025年5月16日

©2025 by Luce_ HIKARI

編集・制作：HIKARI

Special Thanks：生徒様有志のみなさま

本書のお問合せ・レッスンに関するご案内は、
公式LINEより運営が承っております。
内容により、ご回答できない場合がございます。
あらかじめご了承ください。



本書の内容（文章・楽譜・図版・写真等）には著作権があり、
無断での複製・転載・公開・二次利用はご遠慮ください。

正規にご購入いただいた方が、レッスン等で教材として使用されることは問題ありません。

ただし、生徒様へのコピー配布や、本書の内容をもとにした独自教材の制作・販売はご遠慮ください。

商用での利用や内容の引用をご希望の際は、上記運営までご連絡ください。