

ピアノ演奏と身体の状態

- 練習の重要性と方法 -

木村 祐子

The Effect of Physical Condition on Performing Piano Importance of Practice and the Method

Yuko KIMURA

キーワード：脱力 呼吸 継続

1. はじめに

短大では4月に新学期が始まる。器楽Ⅰの授業は1クラス（30名～35名）を6グループ（1グループ5～6名）に分け、担当の講師が受け持ったグループの中で個別にピアノのレッスンを行う。ピアノをさわったことのない初心者から幼児の頃からピアノに慣れ親しむ学生まで程度はさまざまである。学生達は切磋琢磨しながら課題をこなし、実技試験を受け単位を取る。

最初の授業では、入学前に提示しておいた課題を一人ずつピアノ演奏する。これが最初の緊張の瞬間である。顔がこわばり、手が震える学生もいる。しかし、緊張しながらもよく練習していると思われ、全く弾けない学生はほとんどいない。また、経験者の中には見事な演奏をする者もいて喚声上がることもある。

そんな初日を終え、各々の課題が決められ、2週目からは地道なピアノのレッスンが始まる。学生達の発言で多いのは、「家では弾けたのに…」「練習室ではちゃんと弾けたのに…」という言葉だ。実はこの思いは学生だけでなく私自身も何度も経験しているので身にしみて理解ができる。楽器や環境の相違・人前で演奏する事の緊張感から通常とは異なる身体の状態になり、呼吸が止まる・身体が硬直する・手が震える・音を忘れる、などの現象が起こる。上手く弾ける時とそうでない時の相違はどこから来るのであろうか？ピアノ演奏時の身体の状態を探り、上達するためにどうしても通過しなければ

ならない - 練習 - について考察する。

2. 緊張からくるピアノ演奏

1) 手が震える

初心者の中には、ピアノの鍵盤の上に手を置いてだけで手が震えてしまう学生がいる。顔が無表情で言葉も少なく、大変な緊張感がこちらにも伝わってくる。そんなときは少し雑談をして顔の表情を和らげる。手のポジションを教えてやると安心しての震えも少なくなる。ピアノのレッスンを受けるという行為が初めてだけでなく、慣れない環境の中、先生や学生達の前、一人でピアノを弾かなければならないのだから、ささやかな異常事態なのである。しかし、何回か授業を重ね雰囲気にも慣れてくると、手の震えは少なくなる。全くなくなることもある。

授業や練習に慣れたころ、初めての試験が行われる。音楽室で、大勢の先生や学生達が見守る中、一人暗譜でピアノを演奏しなければならない。これはレッスン以上の緊張感である。授業では試験のためのリハーサルをグループの中で行っている。今までと違う状態で演奏するので、再び手の震えが戻る学生が多い。途中で音や指使いが分からなくなったり、全く違う音を弾いてしまう事もある。しかしこのリハーサルは、緊張感の中で自分の身体状態を確認するよい機会であり、失敗を繰り返さないために注意して練習することができる。

試験では、手が震えながら弾いている学生もいるが、丁寧にたくさん練習した成果が現れ、多くの学生が合格することができる。

2) 演奏の失敗

ピアノの実技試験で不合格になる学生も数名いる。初心者で緊張感から暗譜がうまくいかなかったり、手が思うように動かなくなってしまう学生もいるが、意外に多いのが経験者である。レッスンやリハーサルでは上手に弾けていても、試験で思いがけない間違いをしてしまうのである。そういった学生の多くは、油断からくる練習不足が原因で、自分自身でも気がつかない緊張感から、信じられないような演奏をしてしまう。「頭が真っ白になってしまった。」と学生はよく言う。旋律を間違えることはあまりないが、左手の音（和音）を忘れることが多い。自分では完全に弾けると思っている、試験までに練習不足になると演奏技術は気がつかないうちに後退してしまう。

しかし、そういった苦い経験をした者は、日々の練習の大切さを知るようになる。

「頭が真っ白になってしまった。」という例で、最初の音が全く分からなくなってしまうという事がある。試験のリハーサルを行ったときに何回かその状況に遭遇した。何度も練習してうまく弾けていたはずなのに、急に今までにない緊張感から指の位置を忘れてしまうのだ。音を教えると何とか弾き出すが、もうすでに身体が硬直しているので、ミスの連続で思いがけない演奏になってしまう。これほどショッキングな出来事はない。

実は私も一度その体験をしたことがある。演奏会に向け早めに暗譜し、普段の練習はほとんど楽譜を見ずに行っていた。既にほかの演奏会でも弾いており、暗譜は大丈夫だと思っていた。そして、演奏会の10日ほど前、今まで弾いた事のない部屋でリハーサルを行った。曲目を紹介していざ弾き始めると、全く弾けないのだ。最初の音と言うよりも、最初の音の次が分からない。他の個所もいつもは覚えていたのに全く

思いだせない。後でわかったのだが、最初の音を半音間違えて弾き始めてしまったのだった。「頭が真っ白になってしまった」、を乗り越して自分が部分的な記憶喪失になってしまった様な気分だった。

3) 効率の良い練習

ピアノの上達には練習が不可欠である。練習時間が少なく上達しないというのは当然の事だが、時間をかけて練習してもなかなかうまくいかない学生もいる。どのような練習をしているのか尋ねると、割と速いテンポで両手で何回も弾いているようだった。まちがえている個所を指摘し、片手ずつ正確に弾けるまでゆっくり練習し、それから両手で何回も練習すれば自然に早く弾けるようになる、と指導するのだが、出来上がった曲のイメージが先行してしまい、つい速く両手で弾いてしまう。間違えながら何度も練習してしまうと、間違える練習をしてしまう事になり決して上達はしない。又、練習を長時間行っても精神的に自分を追い詰め、身体や指が硬直して弾けなくなってしまう事がある。

3. ピアノ演奏と脳の関係

古屋晋一著『ピアニストの脳を科学する』より脳とピアノの練習について調べる。

ピアニストとそうでない人の決定的な違いは脳にあるといわれている。生まれつきの才能というより、成人するまでのたゆまぬ練習によって脳が変化するといわれている。11歳までの練習が大事だと言われているが、大人になってからも脳の神経細胞は増える。練習時間さえたくさん確保すれば上手になるチャンスはあり、努力が大切なのである。

音楽家でない人でも、耳と指をつなぐ脳の回路は作られることが分かっている。又、メロディや和音の場合と違い、脳の神経細胞はリズムにより反応するといわれている。

また、左脳は言葉で考え、批評・分析・判断し、新しい曲やテクニックを覚えるときには役立つと言われている。しかし「心の落ち着き」には邪魔になる。右脳で正しい動きを感じ取り、美しい音を聴き、音楽の流れるような動きが生み出される。音楽家にとっては、必要に応じて左脳と右脳を巧みに切り替えることが大事である。したがって左脳で曲を分析、テクニックを習得し、時間をかけて右脳で弾けるようになるまで練習することが重要である。つまり練習を積み重ねることによって音楽性が引き出され、曲に集中して理想の音楽を演奏することができる。

良い耳を育てる方法は、良い音楽をたくさん聞くことである。脳が柔らかい時期にたくさんよい音楽を聴いたり、音楽の教育を受けることがその後の人生で音楽を深く楽しむための一生の財産になると言われている。

音楽のレッスンは、音楽能力のみならず、他の認知機能の向上にもつながる。例えば、楽譜を読むという能力は、上頭頂小葉という脳部位の活動が強くなり、音符を動きに交換する読譜力をつかさどる脳が働く。また、暗譜は記憶を蓄える脳 - 海馬 - が大きくなるという研究結果がでている。音を画像として覚えることによって優れた記憶力を実現し、楽譜の情報を圧縮することができる。

「脱力」ーピアニストの省エネ術

- 1) 無駄な時間に仕事をしない
音をならすという目的にとっては不必要な時間に筋肉を働かさないことで「省エネ」をする。
- 2) フォームを工夫する
無駄な仕事の少ないフォームで打鍵する。
- 3) 重力を利用する
- 4) しなりを利用する
- 5) 鍵盤から受ける力を逃がす
- 6) イメージをしてから打鍵する

4. アンドレアス教授のレッスン

私は1983年～1984年ドイツの旧西ベルリン芸術大学エリッヒ・アンドレアス教授にピアノを師事した。1年間という短い時間であったが、私の音楽人生の中で最も貴重な体験であった。この経験を思い返し、ピアノ演奏と身体の関係を考える。

アンドレアス教授は非常に穏やかで優しい人だった。初めて先生の前でピアノを弾いた時、私はどのように弾いたか忘れてしまうくらい緊張してしまった。

そのとき先生が言われたことは、‘Mach locker.’「リラックスしなさい。」という事だった。しかし、初めてお会いした偉い教授の前でリラックスする事などできるはずもなく、しばらくは緊張の連続だった。少しずつできるようになってはいったが、実はいまだに完全に脱力している - という実感は経験がない。脱力して打鍵するメリットは、疲労を避けるためでなく、正確に打鍵する事ともつながっている。

レッスンは必ず暗譜で受けなければならなかったので必死に練習した。若かった事もありあまり暗譜で困ったことはなかったように思う。アンドレアス教授のレッスンは、一つの曲を丁寧にみっちり指導するものだったので、その曲に集中する事が出来た。ときには1曲の半分も進まない事もあった。

レッスンの最初は私が理解できるドイツ語で簡単な会話をした。「ベルリンに離れたか?」「夏休みはどこに行ったか?」といったような内容だが、話をすることで先生と少しずつ親しくなるのを感じた。

しかし、レッスン内容は細かく奥深いものであった。なかなか指導されたことをすぐに直して弾く事は出来なかったが、必ず先生がその箇所を弾いてくださり、そのピアノの響き・指の動き・身体の状態を身近に感じる事ができ、それが一番の勉強になった。身体は常にリラックスしていて、ただ普通に座って、そっと手を鍵盤の上に置き、まるでアイロンをかけるようにピアノを弾いていた。腕は常に脱力した状態で、特に幅広く大きな音を出すときは、力を抜

き体全体で弾いているのが近くで見ていて感じ取ることができた。私は強い音を弾く時、力を入れて鍵盤を押しつけて弾いていた。そうすると音は固くなり、伸びがなくなる。先生からよく‘wie Bombe!’「爆弾みたいだ。」と言われたものだ。

先生のピアノの音は透明でのびやかな響きであった。音色は柔らかく美しく、和音の響きは暖かく深いものであった。幅広い表現に魅了させられた。

教授はピアノ演奏以外の日常生活の中でも身体が脱力していた。話をしている時、食事をしている時、歩いている時、顔・肩・腕など身体力が抜けていた。

ある時、モーツァルト作曲「デュポールのメヌエットの主題による変奏曲」のレッスンを受けた（メヌエット＝優雅でゆるやかなリズムの舞曲）。先生は私を立たせ、手を取りメヌエットを踊り出した。と言っても、盆踊りの民族の私がメヌエットを踊れるはずもなく、先生につられて動きはしたが、非常にぎこちなく楽しく踊る事などできなかった。ヨーロッパの人々はワルツなど誰もが踊る事が出来るそうだ。

先生は、音楽は身体から生み出されるものだという事を教えてくださった。それまで、ピアノは指で弾くもの、とだけ考えていた私にとって感動的な出来事だった。

先生の演奏は、例えるならばヨーロッパの美しい風景で、私の演奏は白黒写真のように思えた。本物のヨーロッパになることはできないが、できればカラー写真くらいにはなりたいと思った。

また、姿勢の事もよく注意を受けた。弾くことに夢中になると、体の軸がぶれてしまったり、前かがみのまま弾き続けてしまったりして、そのたびに‘Vorsicht Form!’「姿勢に気をつけて！」と言われた。

そして、常に呼吸をしながら、フレーズ・和音の響き・バランス・音色・ペダリングを考え演奏する事を学んだ。練習は細部まで丁寧に。例えばトリルや跳躍など苦手な箇所は100パーセント弾けるようになるまで練習するべきだと教えられた。呼吸が止まってしまうと筋肉

も固まり脳の働きも良くなる。常に身体の状態を内側から感じることができるよう努力することが大切である。

また、先生はレッスンで私が1回曲を弾くと、まず良いところをほめてくださった。「ほんの少しだが良くなった。しかし・・・」とおっしゃって数多くの指導をしてくださった。「とても良くなったね。」などと言われたら大喜びして練習に励んだものだ。

5. メンタルトレーニング

ドン・グリーン著『本番に強くなる！』より大切な言葉を抜粋する。

ドン・グリーン氏は、オーディションのための米国有数のコーチで、スポーツ心理学の博士号を取得し、極度のプレッシャーの中で最善を尽くすためのメンタルコントロールの手法を生み出す。

「オプティマル・パフォーマンス」に必要な七つの基礎スキル

- 1) 意欲
内なる欲求・ベストを尽くそうという決意の固さ
- 2) 平常心
プレッシャーに対する反応とエネルギー・エネルギーレベルをコントロールする能力
- 3) 思考習慣
演奏前と演奏中の心の持ち方
- 4) 感情マネジメント
重要な本番を前にした感情
- 5) 注意力
注意を一点に集中する
- 6) 精神統一
フォーカスの強度

ピアノ演奏と身体の状態

7) 回復力

本番のリスクからの回復

*「オプティマル・パフォーマンス」

非常に良い演奏だが潜在能力を完全に出しきっているわけでない状態。成功している音楽家はたいていオプティマル・レベルで演奏している。

「成功の3つの原則」

- 1) あなたが思った通りの結果になるという事。失敗すると思ったら失敗する。必ずうまくいきます。大丈夫、うまくいきます。
- 2) 人は恐れている事を引きつけるという事。恐怖心は強大な感情です。「おもしろいやるぞ」と誓ったらあとはプラン通りやりましょう。
- 3) 人は自分の考えと行動で現実を生み出すという事です。ベストを尽くして、自分の才能とこれまでの鍛錬を信じて、大胆にやりましょう！

6. まとめ

ピアノ演奏で大切なことは、リラックスして弾くということである。身体は脱力し、呼吸が止まらず演奏に集中するのが理想である。言葉で言うのは簡単だが、実際実行するのは大変難しい。

ピアノを習いたての初心者の中には、手に力が入って筋肉がカチカチになり、肩が上がってしまう者もいる。又、人前で弾くと緊張感から指が動かなくなり、音を忘れてしまう者もいる。

普段の練習ではこの事を踏まえて、身体の状態を意識しながら継続する事が大切である。又、人前で弾く経験を積んで場慣れすることも必要だ。

ピアノのレッスンは厳しく、と思われがちだ。もちろんそれも大事ではあるが、リラックスした雰囲気となるべく緊張した気持ちをほぐして

弾けるように指導する事が大切である。

本学の学生は、幼稚園教諭や保育園保育士の卵である。保育園の子供たちの姿を思い浮かべてみよう。笑顔で歌い体を動かして音楽を楽しんでいる。このイメージと雰囲気を器楽の授業でも忘れてはならない。

しかし、楽しく演奏するには練習が不可欠である。学生自らがその事を自覚し、自発的に練習を継続することが望ましい。

十分練習する事によって、自信も湧き演奏のイメージが作られていく。そして、たとえば試験の前には「たくさん練習したのだからいつも通り弾けばよい。だいじょうぶ、うまくいくよ！」と声をかけたい。

理想の音楽を表現するためにより良い練習をする事が、ピアノを演奏するための課題である。又、学生たちがそれぞれの能力を最大限に引きだせる様に指導する事が音楽教育者の最大の目的である。

参考文献

古屋晋一 『ピアニストの脳を科学する』

春秋社・2012年

ドン・グリーン 『本番に強くなる!』

ヤマハミュージックメディア・2016年