音楽の指導に大切な９つのこと

執筆:バジル・クリッツァー
ホルン奏者
BodyChance 所属 アレクサンダー・テクニーク教師

第１章：

合奏・合唱を「合わせる・揃える」ためのヒント

合唱や合奏において、「タテを合わせる・揃える」ことを助ける方法が三つあります。

１：一緒に歌う・奏でる仲間を五感で感じる練習
２：ビートを感じる練習
３：歌う・奏でる音楽のイメージを共同作業で作り、共有し、豊かにする

もちろん、これで全てではありませんが、きょうは手っ取り早く試せることとしてこの三つを挙げます。

合う・揃うということにつながり得る具体的手段を取らずに、「合わせろ～！」と怒鳴るのは、ダメですよ！

【合う・揃うってどういうこと？】

合う、揃うというのは結果です。

ですから、合わせよう揃えようといくらしたところで、その結果につながり得る具体的な方法を取らない限りは、そしてその方法が適切でない限りは、決して合う・揃うという結果は得られません。

結果を要求するのは、指導者や先輩の仕事ではありません！

仕事は、合う・揃うことにつながる可能性がある適切な方法を探求し、実験し、演奏者たちが合う・揃うという体験ができるようにお膳立てすることです。

合う・揃うという現象は

・演奏者全員の思い描いているテンポ/ビート/タイミングが一致し共有されている
・イメージした通りに音を出す技術が確立している

ときに起こしうるものになります。

これから紹介する三つの方法は、それを助けうる方法の一例です。

【１】一緒に歌う・奏でる仲間を五感で感じる

一緒に演奏する人の存在自体が、「合う・揃う」ことを助けてくれます。

「合わせよう、揃えよう」とする代わりに一緒に演奏する人々の存在を脳にインプットするようなイメージが役立ちます。

指導者や指揮者の先生のら演奏するみなさんにこんな提案をしてみましょう。

視覚
「自分の隣の人達が、視界の端で見えていることに、ただ気がついてみよう」
「色んな楽器や人が見えているのに気がついてみよう。」
「一緒に演奏するみんなはどんな色の服を着ているかな？」

聴覚
「みんなの息づかいが聴こえるかな?
「となりの人の音の、どんなことでもいいから気がついてみよう」
「うしろの人の音の、どんなことでもいいから気がついてみよう」
「まえの人の音の、どんなことでもいいから気がついてみよう」
「自分から一番遠くにいる人の音の、どんなことでもいいから気がついてみよう」

嗅覚・触覚・体温
「となりの人の楽器の匂いに気がつくかな？」
「合奏しているこの部屋の空気の感触を感じよう」
「湿度や温度はどんな感じ？」

こうやって、アンサンブルまたは合奏の構成員ひとりひとりが

・自分とともに演奏しているひとたち
・演奏を行う空間
・そこにそうやって存在し息をし動いている自分自身の感覚

にふと気がつくような時間を盛り込んでいくのです。

はじめは、上記のようにひととおり、ゆっくり、15 分ほど時間をかけてやってみてください。

それだけで、音が変わります。
響きが増して、しかもお互いによくブレンドするでしょう。

合奏中・練習中も、ちょっと合わなくなったり集中力が途切れてきた感じがしたら、短時間でもやってみましょう。

本番前に舞台袖でやったり、演奏開始直前のステージ上で３０秒ほどやるのもとても効果的です。

【２】ビートを感じる

合唱・合奏の演奏を揃えたい場合、その演奏しようとしている曲・フレーズの

・テンポ
・リズム
・曲想

に関する奏者ひとりひとりのイメージが、豊かで明確であり、それが共有されていればいるほど、自然と合わせやすく・揃いやすくなります。

「イメージの豊かさと明確さ」を生み出すひとつの方法が、曲の細部までイメージすることです。

細かく刻んだイメージを一緒に作ります。

例えば ♩=90 のテンポだったら、まず八分音符単位でみんなで一緒にイメージします。

恥ずかしがる子供たちに無理に歌わせる必要はありません。

指導者や指揮者のあなた自身が八分音符のビート「タッタッタッタ….」にメロディーを絡ませながら演奏者たちの前で彼らの顔を見ながら歌います(なるべく

笑顔で)。

そのとき、指導者が自分のなかでイメージを明確にさせようという意図を持って取り組んでいれば、それが自然と伝わります。演奏者たちも八分音符のビートを感じ始めます。

「さあ、みんなもこころの中でこのビートを感じて、こころの中で歌って。」と促し、軽く指揮するとよいでしょう。

指導者も口ずさみながらやると、演奏者はさらに招待された気持ちになり、もっと自然と参加し始めるでしょう。

八分音符単位から十六分音符単位、さらには三十二分音符単位へと、どんどん細かく具体的になっていけばいくほど、イメージは豊かで明確なものになります。それが「揃う」という現象を結果として生み出すことにつながっていきます。

【３】歌う・奏でる音楽のイメージをみんなで作って共有する

ビートを感じる練習はタイミングを明確にする作用を持ちますが、それによってタテが結果として揃ってきます。

そうやって揃って奏でられた「音」がどんなものでしょうか？

その音楽的イメージを、みんあで作ること自体が、奏者それぞれのイメージに立体性を持たせ、揃うという現象を生み出しやすくなります。

たとえば、まず演奏者の誰かを指名して、
「この曲を聴くと、どんな気持ちなる?」
「あえて色で言うと、この音は何色?」
「どんなことが連想できそう？」

と問いかけ、答えてもらうといいでしょう。

こうすると、指名されたひと以外のみんなも同じ作業に参加し始めます。

そこで、「じゃああなたは?」と別の人にふれば、また異なるイメージを話してくれるでしょう。

構成員のそれぞれから、異なるイメージがいっぱい発言されればされるほど素敵です。

なぜなら、 みんな他の人のイメージの言葉を耳にしますから、それをきっかけに自分のイメージを育てていきます。色んな異なるインプットがあればあるほど、イメージは豊かに明確になってきます。

しかもその作業をこうして共有していくと、演奏する仲間同志のつながりができてきます。

演奏者それぞれの中で、

「こうやって演奏しよう、こういうタイミングで発音しよう」

というプランが明確になってきますので、自然と合いやすく・揃いやすくなっていきます。

【最後に】

ここまで、手軽に実践できる「合う・揃うことにつながる方法」の例を紹介しましたが、前提として見逃してはならないことがひとつあります。

それは、

思い通りのタイミングできれいに発音するということ自体、かなり高等な技術である

ということです。

それができるだけでも大きな達成です。

つまり、「揃えなさい」と言うのは簡単ですが、実はかなり高度な要求を出してい ることになります。

いわば、「ダーツ盤の真ん中にダーツを当てなさい」と要求しているのに近いのです。

「揃えろ」といくら言っても揃わない…。そうやって頭を悩ませている指導者の方 にとっては、実は揃えるということが非常に高度な要求であることを受け入れるのが第一歩かもしれません。

第２章：

「背スジを伸ばしなさい」は禁句

「背すじを伸ばしなさい」という指導には、あなたが思いもしなかった**危険や落とし穴**があるかもしれません！

- **背すじを無理に伸ばすからあとで姿勢が悪くなる**
- **背すじも伸び・崩れにはメンタルの状態も関係している**
- **無理せずに自然に良い姿勢になれる方法がある**

ということをお話しします。

【背すじを無理に伸ばすのは弊害が多い】

音楽指導の現場で、わたしたち指導者は

「背すじを伸ばしなさい」

と指導している場面がありますね。

しかし、これは要注意。心身両面において大きな負担になって、演奏能力も集中力も意欲もそいでしまっている可能性があります。。

大事な点は二つ。

・背すじは伸ばすものというよりは、自然と伸びるものである
・背すじを無理に伸ばすからあとで余計に崩れる

ということです。

【背すじは気合で無理に伸ばすものではない】

背すじが伸びていると、

良い姿勢に見えたり、
真面目に見えたり、
集中しているように見えたりしますね。

そういう感じがあるからこそ、わたしたち指導者は

「背すじを伸ばしなさい」

と言いたくなるのだと思います。

その直感は正しく、間違っているわけではありません。
実際に演奏者の背すじが伸びているときほど、演奏はうまく機能します。

しかし、背すじは直接的な意志力や頑張りだけでうまく伸びるものでも、また伸ばしたのをそのまま保てるものではありません。

ですから、直接的に「背すじを伸ばせ」というのは、生徒さんたちにとって**無理なことを強いてしまっている**結果になっていることがあります。

背すじが伸びている状態というのは、頭のてっぺんから足の裏まで、姿勢の制御や安定を担ってくれる様々なメカニズムがうまく機能しているときに生まれます。

姿勢の制御に関しては、わかっているものも、まだ未発見なものも含めてたくさんの神経や筋肉、組織が関わっています。なかにはとても深い場所にあるものもあり、基本的にはそれらを感じようとする必要はありません。

そして、これらのメカニズムの大部分は無意識の領域の作業で成り立っています。したがって、直接的な意志力や「背すじを伸ばす」という動作ではとてもコントロールしきれないのが姿勢というものなのです。

見た目だけにこだわって、無理に伸ばそうとしたり、伸びた状態を保とうとすれば、身も心も硬くなって消耗してしまいます。

つまり、指導者からすると演奏の改善や集中力のアップを願って要求した「背すじを伸ばす」ということが、それをその通りに真面目に実行しようとする生徒さんほど**逆効果になって追い詰めてしまっている**ことがあるのです。

【指導者の言う通りにしようとするから崩れてしまう】

背すじを伸ばせ、というわたしたち指導者からの要求に応えようと努力する生徒さんたちは、身体の疲れや痛みを経験します。

そのため必然的に、耐えきれずに姿勢が崩れます。

指導者から見たら

「なんで背すじを伸ばせと言っているのに、どんどん姿勢が悪くなるんだ！」

と思ってしまうところですが、生徒たちは言われた通りに忠実にやろうとしているのです。これはお互いにとって不幸な悪循環ことですね。

このすれ違いは、演奏や指導の現場にストレスをもたらし、信頼関係を傷付ける潜在的要因になっているのではないでしょうか。

指導していて、演奏者の姿勢が気になればなるほど、実は生徒はわたしたち指導者の言う通りにやろうとしてくれているかもしれないので、そのことを頭の片隅に置いておいてください。

【背すじが「ひとりでに伸びる」方法】

それでは、どうすれば私たち誰もが望んでいる「背すじが伸び状態」を作りだせるでしょうか？

そういったことを演奏や指導の現場で取り組んでいるわたしの経験から、分かりやすい方法を紹介します。

～姿勢がひとりでに良くなるエクササイズ～

手順１：
まず、演奏者に姿勢をラク～にゆったりと崩してもらいます。ほんとうに身体のがんばりを全て手放して、どんなに悪い姿勢でもいいから、いちばんラクな体勢になってもらいましょう。もたれても、うなだれてもかまいません。左右不均等でもかまいません。

手順２：
つぎに、胴体の一番下（底）にあり、脚の付け根である股関節から、身体全体をまるごと前に倒していきます。股関節はズボンの谷間が場所の目安になります。だいたいで構わないので、そのあたりから動くことをよく意識して身体を頭から椅子に触れているおしりのところまでまるごと、前に倒していきます。

手順３
胴体を倒せるだけ倒したら、肘を膝に置き、体重を預けます。ゆっくりラクに深く呼吸をし、しばし休みます。首もうなだれてかみません。こうしていると、背中が緩んで伸びてきますので、それを感じるまで待ちます。

手順４：
ラクな状態のまま、股関節から身体全体を頭から椅子に触れているおしりのところまでまるごと、ゆっくり後ろに戻していきます。後ろに戻るという意識だけで、気づけば体は起き上がります。顔が下を向いているかもしれません。それでもかまいません。

手順５：
手順１～４を何度か繰り返します。

これをやっていると、いつの間にかひとりでに背すじは伸びています。

ただしラクなので、本人は「姿勢が崩れている」と感じるかもしれません。

・ がんばっていない
・ ラクである
・ 演奏がしやすい

見た目の形や、努力している感覚ではなく、これこそがうまくいっている感覚なので、注意して観察しましょう。

もしここに書いておいた手順がわかりにくければ、動画でも解説しているのでぜひご覧ください。

背すじがひとりでに伸びるエクササイズ

https://youtu.be/7Z1w81hzSgI

【姿勢の心理】

つぎに考えていきたいのは、心理面です。

そもそもどうして姿勢が崩れるのでしょうか？

姿勢が伸びているのは注意力が高まっているときです。

ということは、注意を払うだけの価値や興味を、いま取り組んでいることに感じられるかどうかが鍵になっています。

たとえば、木立に休む鳥。
休んでいる時は背中を丸くしてます。
背中が丸くなるのは、猫もそうですし、ごくごく自然な休息状態です。

そのとき物音がしたら、鳥や猫はどんな動きを見せるか、ご存知ですか？

頭と目と耳を音のする方にサッと向け、背すじがピンと伸びます。

物音に注意を向けることの結果として、あるいはそれに付随して起きていることで、姿勢を伸ばそうとしているわけではありません。

いつでも動ける状態になっている、と言った方がよいかもしれません。

わたしたち人間もこれに学べると思います。。

そもそも「背すじが伸びる」だけの新鮮さや必要性が感じられないからこそ、姿勢が崩れるという一面があるのではないでしょうか？

おもしろくない…
つまらない…
息がつまる…
怖い…
疲れる…

もしわたしたち指導者がそんな雰囲気や状況を作り出してしまっているなら、潜在的にはわたしたちの側から生徒さんたちの姿勢を崩れさせているようなものです。

生徒さんが

「それでは先生に失礼だから」とか
「先生の言う通りにしなきゃ」あるいは
「先生に怒鳴られるのが怖いから」など

と考えた結果、無理矢理に背すじを伸ばそうとすれば。あるいはわたしたち指導者が姿勢が崩れつつある生徒さんたちをそのことで叱ったりすれば、もともと崩れつつあるものを無理矢理ひっぱり起こして保とうとしますから、さらに消耗してあとから余計に姿勢が崩れてしまいます。

そこで心理面に着目した方法をいくつか紹介します。バラバラにでも、組み合わせても効果があります。使えそうなものから取り入れてみてください。

◎積極的におもしろい話をする
指導者が、なんでもよいので、何か笑える話やおもしろい話をします。生徒さんはそれでほぐれるし、リフレッシュや刺激になって姿勢の崩れは伸びへと転じやすくなります。

◎安全で肯定的な雰囲気を作る
指導者が真面目くさって高圧的になったり、お堅い雰囲気で怖い雰囲気やつまらない時間を作ってしまってはもったいないです。生徒さんの良いところに日常的に着目し、それを積極的に伝えましょう。

◎姿勢の自由を保障する
「ダラーっとしていいよ」「本当にラクな姿勢でいいから、ラクに吹いてね」「思い切って姿勢を崩しちゃっていいからね」と指示します。生徒さんがみずから不必要に姿勢を気にして硬くなってしまうのを予防し、それがそのまま姿勢の伸びを促します。

◎常にポジティブにコーチング
出てきている音の良さを聴き、その良いところをレッスンや合奏の間、ひっきりなしに褒め続けます。リアルタイムのポジティブなフィードバックです。生徒さんは、どんどん気持ちが乗って行きやすくなり、背すじは伸びやすくなります。

◎ 休憩とリフレッシュを活用する
なんとなく注意力が落ちてきたら、すかさず小休止。楽しい雑談をします。小休止の間、散歩に行ってもらったり、小休止明けには「みんな好きなように気持ちよくストレッチしてね」と促したりします。ここでもうひとつぐらい冗談

や駄洒落をはさむとさらによいでしょう。指導者というものには、立場上、権力や権威があることが多いですから、適度に道化になるのは場を和ませ心を開いて信頼関係を作りやすくする面があると、わたしはよく実感しています。

このような取り組みを活用していけば、生徒たちの背すじはスーッと伸びていくことが増えるでしょう。

それでももしダラッとしていれば、それは換気や休憩を物理的に必要としているのだと思います。気合をいれるのはほどほどにして、ちゃんと休みましょうね！

第３章：

ダメ出し依存の問題点

これは音楽のレッスン全般で見られることですが、わたしたち指導者には、生徒さんの演奏の何かがさっきより良くなっても、部分的にうまくいっても

「でもまだ〜がダメ」
「けれどもここがまだ足りない」

という捉え方についついはまり込んでしまうという悪癖があります。

しかもこれ慣れきっています。当たり前に感じるくらいです。
悪癖だという自覚もなく、善意でやっているときもあるくらいです。

私のレッスン経験のなかで、レッスンの場面ですでに数多くの生徒さんが自ら「でもまだここがダメ」的な考え方で自分自身を伸ばそうと頑張っている場面に遭遇しました。

でも、音楽を演奏するひとの多くが悩む

・心の緊張
・体の緊張
・劣等感と自信の欠如
・努力量の割に成果がついてこない

という問題については、まさに**「でもまだここがダメ」方式が原因の一部**になっていることがあります。

【「でもまだここがダメ」方式の心理】

「でもまだここがダメ」方式はなぜここまで当たり前になっているのか。それは、**上達には犠牲と苦労が必要であるという間違った思い込み**が背景るのではないかと思います。

たとえばあるフレーズの練習に取り組んでいるとします。このフレーズを滑らかに演奏できるようになりたい、と思って練習していると、ふと何度かいい感じに演奏できたとします。

そのときの体験は純粋に、

「あ、さっきより思い通りにできた。やったー！」

というものです。

しかし次の瞬間、別の思考が入り込んできます。

それは**「慢心してはいけない」**という類いのものです。

上達のためには苦労を伴う練習が必要であり、そのための努力は

「～がダメだから」
「～がもっとちゃんとできないといけないから」

という考えや、感情、気持ちを動力に実行します。

ひとによっては、それこそ当たり前のことでしょう。

確かに、慢心せず飽くなき努力を続ける。それは美徳にも見えますが、ひとつ問題があります。

それは

少しでも改善したなら、その改善したという現状を否定すると、上達への道筋が閉ざされかねない

ということです。

【「でもまだここがダメ」方式は上達のブレーキになるとき】

「でもまだここがダメ」方式も、私がこれから提案したい方式も、「上達したい」という望みにおいては共通しています。

そこで、価値観や文化的な感じ方からはいったん離れて、単純に、「上達したい」という望みにどちらがより奉仕する方式なのかを考えてたいと思います。

①「でもまだここがダメ」方式

いま取り組んでいる目標がある音階を、管楽器で

・メッゾフォルテで
・スラーで
・豊かな響きで

・力まずに
・滑らかに演奏する

ことであるとします。

まず、望む結果（音のイメージ）を思い浮かべて、実際に演奏してみる、というところから始まります。

１度目。
だいたいいつものように演奏できたとします。

２度目。
もうちょっとたくさん息を使うとよさそうな気がしたので、息をもっと吐きながら吹いてみました。

すると、

・さっきより音がよく響き
・吹き心地もちょっとラク

という結果が得られました。

と同時に、

・一番上の音がちょっと音程が不安定で
・腕に力みを感じる

という結果も得られました。

さあここからがポイントです。

「でもまだここがダメ」方式で考えていると、

「音程が下がって、腕が力んでてダメだな」ということを一番強く考えます。

そして**「まだまだダメだ、もっと練習しよう」という結論**になります。

しかし！これは**実は上達を助けていないかもしれない**のです。

なぜか。

上達の方法や道筋に関する情報を排除してしまっているからです。

②変化を生んだ『思考』または『アプローチ』に着目する

ここまで読んだあなたは、さっきの音階が２度目にどうなったか、パッと思い出せますか？

おそらく「ダメだった」ところは思い出せるでしょう。

・上の音の音程が不安定だったこと
・腕が力んだこと

です。

しかし、２度目に実は良い変化も起きていましたよね？

それが何だったか、ちょっと思い出しにくいのではないでしょうか。

それは、私が「でもまだここがダメ」方式の考え方を書いたからです。
何が良くなったかは印象に残りにくくなっていますね。

わたしたちが望んでいるのは、ここでは「上達」です。
その望んでいる上達は、実は２度目にちゃんと起きていました。

それに気がつかない、あるいは忘れているって、ちょっとおかしいと思いませんか？

２度目は

・音が響く
・吹き心地がラクになる

という**上達がちゃんと起きていました。**

上達へのヒントや鍵は、上達の中にこそあるのです。着目したいのは「なにがどう良くなったか」であり、「どこがまだダメか」にばかり着目するより、上達の効率は長期的には高まるのではないかと、わたしは考えます。**「まだダメなところ」をいくら探しても、**それをどう変化させ、上達するかという情報は含まれていません。

着目したいのは、

ほんの少しでも改善や上達があったときに、何を考えどんなアプローチをしていたのか

です。ついさっき現実にちょっとした上達と改善があったから、それをもたらしたものに着目すれば、上達に関係した情報を集めることができます。

せっかく、いま自力で上達をし、これからも上達を続けるためのヒントと情報が目の前にあったのに、「でもまだここがダメ」方式は宝の山ともいえる情報・経験を曇らせてしまいがちです。

【「でもまだここがダメ」方式でやる気をそいでしまうより….】

生徒さんの指導をしているとき、指導者であるあなたの言葉や視線は、どこを向いていますか？

もし「でもまだここがダメ」に向いているとすれば、それがせっかくあなたが頑張って教えているにもかかわらず、あなたの指導の効果・効率を削いでしまっている可能性があります。

毎日の指導のなかの、ひとつひとつの場面で、ほんの少しの上達でもいいから、敏感に上達やその兆候を察知すべく、見て・聴いて・感じて・考えて・関わりましょう。

上達したということ自体により重きを置いて、わずかな上達でもそれをもたらしたアプローチや思考法を抽出し、指導で繰り返し用いていけば、生徒さんとしてはあなたのレッスンや指導が**「どんどん音が良くなる！どんどんうまくなる！」**という体験になります。それが生徒さんのやる気を高め、信頼関係を作り上げます。われわれ指導者としても、とても心が軽くなり、幸せになる好循環です。

反対に、せっかく得られた上達を、「でもまだここがダメ」方式で覆い隠してしまうと、本当に悲しい気持ちなりますし落ち込みます。これは上達への道と反対方向です。向上心や、音楽を好きという気持ちを削いでしまいかねません。

歌う、楽器で音を出す、みんなと合奏する。
それは本質的に楽しいものです。

「でもまだここがダメ」方式は、人間は怠惰なもの、ダメなもの、という価値観がそのベースにあるような気がしてなりません。
そして、**人間は本質的に成長し向上するもの**という立ち位置からやってみるのは、いかがでしょうか？

繰り返しになりますが、一ミリでも改善や上達があれば、そこに着目する。
そしてそれをもたらしたアプローチや思考を再現したり、さらに発展させたりする。

ぜひあなたの指導にも、そしてあなた自身の練習の過程にも取り入れてみてください。

第４章：

客席まで届く、迫力あるサウンドのために

中学や高校のバンドに関して言うと、音が客席までよく届き、迫力あるサウンドを出すバンドはやはり印象に残りますね。

夏の吹奏楽コンクールでもそういうやはりそういうバンドが勝ち抜くことが多いのではないかと思います。

【音を飛ばす、という意識が逆効果になることも】

そこで中学・高校の吹奏楽部顧問の先生や指導者の先生としては、

「音を客席に届けろ」
「音を飛ばせ」

と指示する場面もありますね。

しかし、ときにはこの指示自体が、バンドの音を

・粗くて
・キツイ
・あまり響いていない音

にしてしまう誘因になることがあります。

生徒たちが

「音を前に飛ばす」
「一生懸命客席に届けるために頑張る」

ということを真剣にやろうとし、努力すればするほど、音が荒れたり割れたりしてしまいやすいのです。

【客席に届く音って？】

客席に迫力をもって届く音、というものは

１：豊かに響いていて
２：音量が大きい

ものを指していると考えることができるとわたしは思います。

どうすれば響く音で演奏できるようになるか？といえば、それはもちろん健全な正しい演奏技術がいちばん大切でしょう。

また、体の響きに気づき、それをもっと促していくエクササイズも助けになります。（参照：豊かな高音のためのからだの「声と響き」）

どうすれば音量を大きくできるか？といえば、それには息を吐く技術と能力がいちばん大切なポイントになります。

そのような呼吸に関するエクササイズや、呼吸法の考え方については下記の記事をご参照ください。

・呼吸の誤解を大掃除～これできょうからもっと吹きやすくなる
・息のパワーの作り方
・管楽器奏者のための簡単な呼吸エクササイズ

リンク先のエクササイズなでども示した通り、「客席に届く、迫力あるサウンド」の実現に向けて、バンドの個々の生徒の力量を着実に伸ばすことができます。

しかし、もうひとつ大事なのは、指導者の指示や、生徒の考え方・意識が、音の響きを失わせるような結果を生み出すものになっていないよう注意することです。

冒頭に述べた、

「客席に音を届けろ」
「音を飛ばせ」

といった指導者の指示が、演奏する生徒たちに対し

・音を「前方」に飛ばそうとする意識
・息を「前方」または「楽器の中に」に強く吐き出そうとする意識

をもたらし、それが結果的に音の響きを失わせていることがあります。

【息は「下から上へ」】

あまりよく考えずに、音や息を「前へ前へ」「飛ばそう」というイメージや意識が強まれば強まるほど、

・頭や首を前に押し出して呼吸を苦しくしてしまいがち
・上半身が折れ曲がって覆い被さるようになって体を窮屈にしがち

になる危険があります。

これは結果的に、

・体を硬く不自由にさせ
・呼吸を妨害し
・響きを殺す

ような事態に陥りがちです。客席に届く迫力あるサウンドを支える豊かな響きと豊かな音量に対し、ブレーキとなります。

身体の中では、**ざっくりと見れば息は「上方向」に流れています。**

肺から気管を通って口の中へと上がっていき口の天井の硬い範囲に当たります。角度がついてはいるので、斜め上の経路ではありますが、間違いなく「下から上」という流れがあります。

息が最終的に前に流れ唇まで届いたり、口から流れ出て楽器へ吹き込まれていくのは、口の中やアンブシュアの形によるものです。息を吐く（吹く）作業とはまた別のものです。

また、金管楽器の場合、唇から先は奏者の解剖学的特徴により必ず、息は上方向か下方向へ流れ出ています。まっすぐ前方には流れ出ていません。金管奏者に対 して、息を「前へ前へ」「まっすぐに」「マウスパイプに向かって吹き込む」というような意識付けをさせることはアンブシュアの機能に非常に悪い影響を与え る場合すらあります。(詳細：息の流れの方向と金管のアンブシュア)

息を吐き出す力として非常に強いのが、腹腔を取り囲む腹筋と骨盤底筋です。

これらの筋肉は息を吸ったときに下がってきた横隔膜に押されて下がってきた内臓を元の位置やそれ以上に押し戻す働きをします。これが息を吐き出すためのパワーの源としてとても重要です。（詳細：呼吸の誤解を大掃除～これできょうからもっと吹きやすくなる～）

これらを総合して、音を大きく迫力のあるものにしようとするとき（そして実はどんな音量のときも）

『息は下から上へと流そう』

というイメージ・意識することをお勧めします。

この記事のリンク先で紹介している各種エクササイズなども交えて、バンド単位でこのイメージを取り入れて実践してみる実験をぜひ行ってください。そして、どんな結果になったかをぜひいつでもお気軽にお知らせ・ご相談ください。

【もっと豊かな響きにするには？】

息や音の意識の方向付けとして、「前方」よりは、「下から上へ」のほうが良いこと。息の流れも実際には下から上であるということをこれまで述べました。

では、音をもっと豊かに響かせるにはどうしたらいいのか？

実は、「息を下から上へ」というイメージ・意識自体が、それまでの「前へ前へ」「飛ばそう」という奏法に改善をもたらして音の響きを豊かにしてくれることがとても多いのです。

また、先に紹介した記事『豊かな高音のための「声と響き」』で示しているエクササイズもとても役立ちます。

この記事内で最後にもうひとつ、音の響きをもっと豊かにするための取り組みに使える方法を紹介します。

～演奏空間を意識するエクササイズ～

１：演奏するホールの空間をじっくり見ます。

２：前や置くだけでなく、全方位をじっくりと。

３：奏者自身が、自分とホールの天井の距離、全方位の壁からの距離、ステージ上での位置を認識する時間を取ります。

４：こうすることで、ホール全体と、そのなかでの自分の空間的位置を自分にインプットします。

５：そうやってインプットした空間全体に、自分の身体を震源に、全方位に音が波として伝わっていくようなイメージをします。

６：そのようなイメージがまだ心に残っているうちに、音を出してみて、音や響き、音量がどう変わるかを実験します。

ぜひ試してみてください。そして、その結果から得られた気づき、感触、変化、疑問などがあれば、いつでもぜひ教えてください。
この文章があなたの役に立つことがあるとすれば嬉しく思います。

第５章：

立場やメンツという障害を乗り越えるには

～先生と生徒のデ゛ィスカッションについて～

先日、レッスンの後にバイオリンの生徒さんが、

「習っている先生が型や見た目にこだわっちゃって、それが自分にとってあまり良くないと感じている場合はどうしたらいいでしょうか？」

と質問をくださいました。

レッスンでは、この生徒さんの「音がかすれてしまう」という悩みをテーマに探求したのですが、これの改善につながったのが、奏でたい音を奏でるためにはなにをする必要があるのか（＝動作）が何なのかを明確にしていったことでした。

ですから、どんな「動作」を実行するか、というのが改善のポイントだったことの裏返しとして、普段習っているバイオリン先生とのレッスンが固定的・静的な「形」が強調されていることがかすれの原因の一端だったと、この生徒さんは感じたのだと思います。それ故の質問です。

わたしはしばらく答えに悩みましたが、結局は

「先生とディスカッションしましょう」

ということになりました。

なぜ悩んだかというと、ディスカッションする、自分の意見を（たとえ先生の意見と対立するものでも）言う、ということが本当に大事だしほぼ唯一の本質的な答えだろうと思った反面、「....でもなかなかできないよな、そんなこと...」というのもわたし自身の本音だったからです。

向こう見ずな中学生のころは、習っていた先生の仰ることに分からないことや納得いかないことがあれば、遠慮なく「それはちがうと思う」とか「それだとやりづらい」とどんどん発言できていました。

当時の先生はオケを定年退職された方で年齢的にも精神的にも余裕があって、いま振り返ると非常におおらかに接してくださっていました。

でも、少し大人になるにつれ、段々と人間関係にもまれて空気を読むようになってしまい、目上のひとや年上のひと、先生方にストレートに意見や疑問をぶつける勇気はなくなってしまいました。

師事した先生方が一方的な関係しか許容しないわけでは決してありません。ただなんとなく、ストレートな意見交換やディスカッションをやるのは怖くなっていったのです。

いまでもなかなか、そんなことできません。

わたしが思うに、

・社会と文化の影響
・指導者と生徒の非対称性

がそこにはあると思います。

日本の方が欧米より、ディスカッションなんてなかなかできない面は相対的には強いでしょう。

でも、欧米だってなかなか、生徒の立場からすると対等なディスカッションを求めることはハードルが高いのが実際のところだと思います。

そして、やっぱり先生の方が技術も経験もある。だから、意見の裏付けも重みもなんだかちがうことが多いのです。それは生徒だって感じるものです。

さらに、先生というのは何らかの権威や権力を持っています。人脈があったり、業界で信頼されていたり。そんな先生に嫌われたらどうしよう、と思ってしまうのは仕方がないことだと思います。

先生個々の資質もあるけれど、上述したことは特定の個人ではなく構造としてあるもの、影響しているものです。

だから、先生と生徒のあいだに自由で活発でストレートで建設的なディスカッションを確保するためには、最初から上述した構造の影響を加味して、「本当に正直に対等に意見を交換していきましょうね」という相互の了解を得て、それを明示化をするように努めることが大切かつ有効だろうと思います。

安心・安全にディスカッションができるような信頼関係を意識的に作るということです。

これは、いまの世の中の現状（先生と生徒はまだまだ非対称的）からすると、指導者たち・先生たちの方から「対等に自由にディスカッションしましょう。大丈夫です。わたしはそれが好きです」と積極的に発信した方がよいと思います。

それで生徒さんの警戒心を薄めてあげて、安心してもらって、信頼関係を作る。

その方がよっぽど早いし、効果的なレッスン（これは良質なコミュニケーションにかなり依存します）を生み出しやすいはずです。

ただし、もちろんのことですが「ポーズ」だけじゃ意味がありません。

本当にディスカッションウェルカムでないと、結局は生徒からみるとなかなか思ったことや感じていることを伝えづらい先生のままですね。

- **ディスカッション歓迎。**
- **ディスカッション求ム。**
- **ディスカッション基本。**

さて、先生のみなさん、本当にそうなれますか？

.....ひとにもよるでしょうが、これが実は多くの先生にとって決して簡単じゃないのです！これはもう、洋の東西を問わず、だと思います。

わたし自身は、最初から批判・否定するために講座に参加したひと（最近はもうないです）や、かなり斜に構えた態度のひとでなければ、ディスカッションを心から歓迎しています。ディスカッションをいつも求めています。

なぜかというと、生徒が内心まだ疑問を持っていたり、すっきりしていなかったり、もやもやしていたり、不安があったりするなら、それをぜひ解消して希望と手応えを掴んだ状態でレッスンを終えたいからです。

じゃあそれはなぜか？

単純に、自分がそういうレッスンを受けるのが好きだし、レッスンを受けるならそういうふうに終わりたいからですね。

結局、「自分が先生として、レッスンの時間をどういう時間にしたいか」ということなのだと思います。

先生として、どんなことがしたいか。
どんな時間を生み出したいか。
どんなものを提供したいか。

そういう良い意味での「自分中心」の興味、好奇心が先生としての立場とか権威とかメンツといったディスカッションを阻むものをひょいと簡単に乗り越えさせてくれるものなのじゃないかと思います。

ですので、ディスカッションを歓迎したいけれど内心いろいろ気になって心をオープンにできない先生方。なかなか生徒と安心・安全な信頼関係のある雰囲気を作れないでいる先生方。

まずはご自身が、レッスンや指導というものを、理想的にはどんな時間と空間に演出したいかを考えてみることが、意外と突破口になるかもしれません。

思いつくままに書き進めましたが、少しでもあなたの役に立てば、と思います。

お役立ち情報置き場：その１

Facebook ページ：BodyChanceMusic でみんな必ずうまくなる！

BodyChance で 教える・学ぶ 数十人の音楽家の方々が毎日、演奏や練習にとても役立つブログを投稿しています。歌、ピアノ演奏、各種管楽器…あらゆる経験と個性の幅を持つ執筆者たちです。ぜひ訪れて、いいね！をして、役立つブログをお読みください。こちら

ブログ：バジル・クリッツァーのブログ

ホルン奏者でアレクサンダーテクニーク教師のバジル・クリッツァーが執筆しているブログです。700 件以上の記事があり、あなたの知りたいことが学べます。ブログのコメント欄で自由に質問もできます！こちら

記事：呼吸の誤解を大掃除

お腹に息は入りません！本気でそうしようとすると、身体が緊張して演奏には逆効果です。ではいったい腹式呼吸ってなんなのか？呼吸の実際のしくみ、身体のつくりから呼吸法の誤解を解き、誰にとっても役に立つもっと効果的な呼吸法を解説しています。こちら

第６章：

競争に依存しない成長

2012 年に京都音楽家クラブに寄稿した記事をご紹介します。

テーマは、「競争に依存しない成長」。

少子化のなかで音楽文化がこれからも高められ、豊かになっていくために必要なことを考えていきます。

【アレクサンダー・テクニーク】

みなさまは「アレクサンダー・テクニーク」という心身教育メソッドをご存知ですか？ジュリアード音楽院や英国王立音楽大学など、欧米の主要な芸術学校では履修が必修化されており、日本でも徐々に認知されつつあります。

１９世紀後半、当時イギリスに居たシェークスピア俳優の F.M.アレクサンダー氏が、自身の「声が出なくなってしまう」という問題を解決に導いた一連の過程と発見そしてその教授法が「アレクサンダー・テクニーク」とよばれています。

神経生理学者のニコラス・ティンバーゲン教授がノーベル賞を受賞した際にアレクサンダー・テクニークの重要性を受賞記念講演で取り上げたように、その全容はここではとても説明しきれませんので、簡潔に最も重要なポイントだけ述べるとすると、アレクサンダー・テクニークでは

・心身の機能を損ねる不合理で不必要な習慣的反応・緊張を取り除く方法
・そのような干渉が起きない身体の動かし方と思考の使い方を維持・発達させる方法

といったことを、平均して４年の専門的訓練を受けた有資格者からレッスン形式で学びます。

このアレクサンダー・テクニークは 2012 年から 2014 年の３年間、東京藝術大学大学院でも毎週の授業に取り入れられるようになったわけですが、実はこれからの音楽教育、とくに欧米や日本等の成熟した国・文化の音楽教育にとって非常に重要な要素となるのは間違いありません。

それは、この手法の導入が「競争に依存しない人材の育成」を実現しうるものだからです。

【競争に依存しない人材の育成】

国自体の人口が増え、若い世代が将来の社会に豊かさを期待できるような時期であれば、競争は才能を刺激し、若者を自己鍛錬へと導く大変有効な要素になります。頑張って他人よりよい成果を挙げることで、将来の展開が約束されるためです。

しかし少子化のこの世の中では若者が減り、入学倍率が１を割り込む教育機関が続出しています。絶対数そのものが少なくなっているこの現況においては、競争によって教育や就職の機会を絞り込み限定する手法そのものが成立しなくなりつつあります。

この状況では、全ての若い人材を育て才能を確実に発揮させてあげられるようにする必要があります。もはや、競争に勝つためのつぶし合いをしていては、全体の豊かさを損ねます。

あらゆる才能を育てていく具体的な方法論―。それがアレクサンダー・テクニークです。

アレクサンダー・テクニークはまず単純に肩こりや腰痛、ヘルニアなどの身体的問題の改善に対して本的効果があります。2008 年には英国 British Medical Journal の調査により実質的に長期慢性腰痛に対して８６％の長期的で大幅な解消効果が明らかになっています。

身体の使い方の誤解により肩こりや腰痛でキャリアが危機に見舞われる音楽家は多数います。その予防と克服が可能なのです。

また、演奏能力そのものに対しての応用にこそ醍醐味があり、それ故欧米の音楽教育では必ず取り入れられています。ニューヨーク・フィルハーモニックにはアレクサンダー・テクニーク教師の有資格者である団員が３名もいるほどです。

根本的な着眼点が「いったいどのような干渉が原因で問題が起きているか」ですから、その干渉を取り除けば能力が発揮される―。つまり全ての人が能力を有しているという哲学を持つわけです。

言い換えると「何をするかより、『何をしないか』が大切」ということでもあります。

自らの興味や意欲で演奏に取り組んでいるのであれば、素晴らしい演奏能力を身に付けていく才能・能力・素地がプロアマ問わず全ての音楽にあります。それは「歩く」ということが誰にでもできるのと同じです。

この文章をお読み下さっている方のなかで、教育に携わっている方はきっと多数おられると思います。長く携わっている方であればあるほど、大切な才能がケガやプレッシャーなどの要因で損なわれていったのを目の当たりにして大変残念に思われた経験をお持ちのことと思います。

ひとりひとりの人生のために、そして日本の音楽文化のためにも、「何を手放すことで、もっと歌いやすくなるか」「どこの頑張りをやめれば、もっと弾きやすくなるか」「どんな無理が隠れていて、吹きやすさを損ねているのか」という視点がこれからさらに重要になることでしょう。

お役立ち情報置き場：その２

メルマガ：バジル先生の『呼吸』無料 3Day セミナー

BodyChance が発行するメルマガは本当に内容が盛りだくさん！しかも全部**無料**！まずは３日間、呼吸についてすぐに役立つエクササイズ付きのメルマガをお読みください。気に入ったらその後、指導法や上達法、緊張対策など興味のあるテーマに特化したメルマガをさらに選択して受け取ることができます。これも全部無料です。こちら

専門指導者養成コース：全ての音楽家を天才に！

- 生徒さんの奏法・唱法の改善点を的確に見抜き、劇的に向上させる
- 生徒さんが音楽と自分自身を深く愛せるようにする
- レッスン業で生計を立てる

これを実現するのが、BodyChance の「音楽専門」 アレクサンダー・テクニーク教師養成コースです。詳細はこちら

第７章：

休憩とリセットの重要性

吹奏楽指導の現場で、合奏に参加しているメンバーの体力を温存し、集中力をうまく合奏のために配分・持続するための、「指導者ができる」心遣いがひとつあります。

それは

「吹いていないとき・１小節以上休みのとき」はなるべく楽器を『置く』ように指示する

ことです。

楽 器を持ち上げ、支えるのにはエネルギーが必要です。そして楽器を持ち上げると、心身が「演奏モード」になります。この「演奏モード」に入っていると、これ まで積み重ね訓練して来た心身のセッティングにスイッチが入ります。なので、「演奏モード中」に何か変化を起こすことは、少し難しいかもしれません。

そこで、機会を見つけては、指導者の方から「楽器を置いていいよ」と声をかけてあげるとよいでしょう。

テンポの速い曲の、短い休符や２～３小節だけの休みではさすがに難しいでが、

・たとえ１小節でも、５秒程度時間があれば
・数小節間の休みを利用して

・しばらく出番が無いとき
・他のパートに指示・指導中

といった「吹いていない」時間を利用して、**楽器を持ち「演奏モード」でいることを休止する＝「演奏モード」スイッチを OFF にする** ように工夫するとよいでしょう。

意識的に実践すると、「吹かなくていい」ところでも、思いの外「演奏モード」に自分の心身がなってエネルギーを消費しているのに気付くと思います。そして、想像以上に「休んで」いられる時間があるのです。

指導者がこれに着目し、さりげなく

・「楽器を置いて休んでね」
・「この５小節間は休みだから、楽器を持ち上げずに膝に置いて待ってみて」
・「ここからここまで、トランペットパートは音符が無いから、一回演奏モードを OFF にしよう」

というように促してあげると、合奏の演奏者は自然とその通りにしてくれます。これが演奏者に休息とリフレッシュの機会をこまめに供給することになり、体力面でも集中力の面でも「持続性」が増すでしょう。

そうすれば、「いざ」という箇所や、「こここそは」という場所でエネルギーを発揮して迫力あるサウンドを作ることが出来ます。

と くに中学生高校生にとっては、楽器はまだまだ「重い」ものです。未完成でアンバランスな身体で長時間、楽器を支えさせるのには、根性や気合いでは決して乗 り越えられない構造的な無理があります。そのため、時間が経つにつれて、姿勢が崩れたり、突っ張ったりして痛みや疲れを覚えます。

これを「避ける」ことが指導者の力量でかなりできるのではないでしょうか。

もう一点、「演奏モード」のスイッチを OFF にすることの有用性は、一度 OFF にすることで、再度 ON するときに「新しい変化」が生まれる「可能性の隙間」を作れることにあります。

たとえば、

・３回連続で同じ音を外してしまった
・どうしても指がこんがらがってしまう
・どうしてもタンギングが転んでしまう

というときに、**楽器を膝に置いて「支える」ことをやめ、「演奏モード」一回 OFF にする**と、そのあともう一度「演奏モード」に戻ったときに

・音がちゃんと当たる
・指がちゃんと回る
・テンポや音型値がすっきりハマる

といった良い変化が起るチャンスが増えるのです。
ぜひ、お試しアレ！

第８章：

「脱・気を付けの姿勢」の重要性

ワシントン大学パフォーマンス効率性訓練首席講師でアレクサンダーテクーク教師のキャシー・マデン先生から

気をつけの姿勢の危険と弊害

についてお話しをお届けします。

日本で教育に携わるみなさまへ

ワシントン大学パフォーマンス効率性訓練首席講師
キャシー・マデン

【気を付け、という名の国民病】

「日本の”国民病”の原因はおそらく“気を付け”の姿勢であることについて」

熱心な教育者なら誰でも、自らの生徒を手助けしようとしていることを私はよく理解しています。

まさにそれだからこそ、私は今回このメッセージを書いています。

もしあなたが、普段の「教え」の中に「気を付けの姿勢」を頻繁に使っているとすれば、それは結果的にあなたの生徒に害を与えていることになると、私は考えるのです。

もし、実は害を与えているだと知っていれば、「気を付け」の姿勢を教えること、実践させることはきっと止めて下さると信じています。

【気を付けの姿勢は、もうやめるべき時期にきている】

そう、もう「気を付け」はやめるべき時期にきているのです。

東京と大阪のアレクサンダー・テクニーク教師養成スクール「BODY CHANCE」に毎年招かれ、教えている経験から、これまで腕や肩の痛み、呼吸の問題、腰痛に苦しむ大人の方の手助けをする機会が頻繁にありました。いずれも、長年に亘る「気を付けの姿勢」が原因だったのです。

わたしたち人間の腕は、「気を付けの姿勢」におけるように身体の重心より後ろ側に引っ張り続けるのに適した構造をしておりません。

腕は、胴体との関係において自由に動くべきものとして設計されており、日常の活動においても、専門的技能においても、腕の可動性を味わえるはずなのです。

腕が恒常的に後ろに引っ張られると（実際、わたしは腕の関節をねじりながら腕を後ろに引っ張って気を付けの姿勢を取ろうとするひとたちを見ることもありました）、身体システム全体がバランスを乱されてしまいます。

このバランスを失うと、脊椎の支えが極小化されるか完全に失われてしまうかします。それを補完すべく、私たちの身体システムは不適切な筋肉のはたらき

でなんとかしようとします。この無理な補完作用が長期化すると、痛みや怪我にまでつながります。

昨年日本を訪れた際、私は日本の学校教育の中で生徒が一日実に何度も「気を付けの姿勢」をさせられることを知り、ショックを受けました

【気を付けの姿勢は肩凝りの原因】

もはや、肩こりが日本の成人の間で大きな問題となり慢性化していることを知っても驚きではありません。

筋骨格系の痛みは「病気」や「伝染病」ではありません。こんなにもの多数の人が、特定の場所の特定の痛みを訴えているのならば、それは「気を付けの姿勢」の習慣化が原因に違いないのです。

「気を付けの姿勢」は腕と肩でやっていることですから、「気を付けの姿勢」の効果が「肩こり」であることは不思議でないのです。

BODY CHANCE の教員たちをはじめとしたアレクサンダー・テクニーク教師や、他の様々な健康ケアを職業とする人たちはいままさに、国民病と化した成人の肩こりに向き合っています。

まずは「気を付けの姿勢」をやめること。それを脱習慣化すること。あなたの生徒やクライアントに最良の教育を与える第一歩は、そこからです。

キャシー・マデン

【以下原文】

To:　Japanese Educators

From: A University of Washington Principal Lecturer, Cathy Madden
(Specialty—Efficient Coordination for Performance)

Kyotsuke is probably the cause of the current "epidemic" of Katakori

I know that all dedicated educators seek to help their students.

It is for that reason that I write to you. If you regularly use "kyotsuke" as part of your teaching process, I believe that you are hurting your students. If you knew that you were hurting them, I believe that you would stop the practice.

It is time to stop the practice.

As a Visitor to Body Chance, an Alexander Technique school in Tokyo and Osaka, I have frequently helped an adult whose arms or shoulders were hurting, who had frequent headaches, who had trouble breathing, or who had low back pain to undo the years of "Kyotsuke" training. Our arms aren't designed to be pulled back behind the center of balance of the body. They are meant to be able to move freely in relationship to the torso so that we can enjoy freedom of movement in our daily and specialized tasks. When they are consistently pulled back (and in some cases, I have seen that students have actually twisted their arms in the joint as they are pulling them back), the whole system is thrown out of balance. Without that balance, there is little or no spinal support so our systems compensate with less appropriate muscle action. Over time, inappropriate muscle action can cause pain or injury.

In my most recent visit to Japan, I was shocked when I found out how many times a day students might be asked to "Kyotsuke". No wonder there is so much reported Katakori in adults now! Musculoskeletal pain

is not “contagious”—for so many people to be reporting a particular kind of pain, it has to come from a learned practice.　Since “kyotsuke” involves the arms and shoulders, it seems clear to me that the cause is “kyotsuke” and the effect is “katakori”.

Educators like the teachers at BodyChance, and various health care professionals are dealing with the current Katakori epidemic in adults.

You can support your desire to offer the best education to your students by eliminating Kyotsuke in your daily routine.

お役立ち情報置き場：その３

記事：本番の恐怖と緊張を乗り越える８つの大切な方法

この冊子の著者であるわたくしバジル・クリッツァーは、実に 10 年以上、本番の緊張に呑まれてダメな演奏をしてしまうことを繰り返していました。いったいどうやってその緊張に対処したらいいのか、まったくわからなかったのです！しかし、その苦しい苦しい経験から、徐々に誰にでも使える方法を見出していきました。生徒さんたちが本番の舞台で練習の成果を出せるようにするためにも、ぜひお読みください。こちら

レッスン情報：どこで、どんなレッスンを受けられるの？

偉そうなことを書き連ねているバジルですが、実際にどんなレッスンをしていて、どんな効果があるのか？ぜひレッスンにいらして確かめてください。

- レッスン情報「BodyChance でレッスンを受ける！」
- レッスン動画「Youtube でバジルのレッスンを観る！」
- 指導法 DVD「バジル先生の楽器奏法クリニック in 山王中吹奏楽部」

第９章：

自信と自己受容

わたしは中学から高校にかけて６年間、日本の吹奏楽部で青春を過ごしました。

そしていまは、仕事として学校吹奏楽部や、趣味で合唱・吹奏楽・オーケストラで演奏する音楽家たちを指導する毎日です。

その体験を通して感じることなのですが、そういった音楽活動における指導者の最大の責務とは

演奏者の可能性、良さ、素晴らしさに意識的に着目すること

なのではないかな、と思うことがあります。

【指導者の影響力は強い】

裏を返せば、指導者が演奏者を悪く見たり、悪く言ったりすることは **演奏者をとても傷つけ、持っている力や可能性に強いブレーキをかけるだけの影響力を与えうる** ということでもあります。

音楽に取り組むことは、初心者であろうがアマチュアであろうが、非常にパーソナルなものであり、その人の精神・魂の深いところからの取り組みです。

ほかのこと以上に、音楽についてはひとは感じやすく影響を受けやすいと思うのです。

音楽は、それをしている人の心や魂にとって本当に大切なことなのです。

【演奏者を尊重する意志】

指導者はイライラしてはいけないとか、一切怒ってはいけないとか、そんな聖人君子になれということでは決してありません。

指導者だって一生懸命にやっているわけですから、感情が大きく揺れ動いて当然です。それぐらいのコミットメントを持つ指導者の熱とエネルギーに演奏者は引っ張られて行きますから、それは素晴らしい ことです。

しかしまた、**演奏者の気持ちは非常に大切に扱い、尊重する必要がある**のではないか、と思います。

音楽をする人の心は大変にデリケートなものですから、赤ちゃんに触れるような優しさで触れたいものです。

【強さとは何なのか？】

プロの演奏家にとっては、演奏の仕事の現場とは、誰も大切になんか扱ってはくれない過酷な現場である場面もあることでしょう。

これを生き抜いて行くには、強い「耐性」が必要になります。

ですがこの「耐性」とは「強さ」というよりは**「自信と自己受容という名のシェルター」**なのではないかと私は思います。

単なる強靭さは、えてして鈍感と麻痺の上に成り立ちます。これでは繊細な音楽は奏でられません。

ということは、演奏という繊細な心を必要とする活動に必要なのは、辛い事に耐える強さというよりは、**「繊細な心を守る自信と自己受容」**なのではないか、とわたしは考えます。

【自信を守り、育てる】

指導者としては、社会や人生の厳しさを考えると、演奏の指導をしているときに

「厳しさを分からせた方がいいのではないか」
「甘やかしてはいけないのではないか」
「辛い事に耐えられるよう、きつく接した方がいいのではないか」

と考えがちです。

しかし、いちばん大切にしたいのは、辛い事に「耐える強靭さ」ではなく、音楽を楽しめる心です。

繰り返しになりますが、この心は大変に傷付きやすいものですから、音楽に取り組んでいる目の前のひとりひとりのその心と繊細な自信を守り育むような気持ちで、大事に扱いたいですね。

【からかわれて、傷付いた】

私自身の過去にもこれにつながる話があります。

そのことをお話しさせて下さい。

中学２年生のときの話です。

中学１年で始めたホルン。この楽器や、吹奏楽、さらには交響曲にかなり興味が強くなりはじめていました。「うまくなりたいなあ」という気持ちが強くなってきていました。

そんなとき、いま思えば本当に些細なことなのですが、クラブの同級生のうち何人かが合奏中、私が音を外したりあるいは何か質問をしたりすると、わざとらしく笑ったり、

「きしょい！」（注: 関西弁で、気持ち悪い、の意味）

と言われたりしました。

この程度のからかいなんて、楽器のことでなければ平気で受け流せたはずでした。

実際、明らかに見た目が「外人」で日本で育ったわたしは、幼稚園のころから「ガイジン！ガイジン！」と囃し立てられたり、いじめられそうになることがしょっちゅうありましたが、すぐその子の相手の親に告げ口したり、学級会で告発するなど事態を大きくして、相手が二度とこちらをいじめたいとは思わなくさせるように追い込むことで自衛するという、猛者でした（笑）

しかし、一生懸命取り組んでいるホルンのことでからかわれるのは、想像以上にショックでした。

これにより、クラブ活動に出席する気持ちが一気にしぼみ、悲しいとか悔しいという気持ちよりは、シューンとした気持ちなりました。

「もう、いいや、こんなんなら」

「吹奏楽部をやめたら何部に入ろうかな」

と考え始め、一週間、部活動に行かなくなってしまいました。

音楽に取り組む心はとても繊細なのです。とても影響されやすく、ちょっとした迫害や毒ですぐに萎えてしまうような心なのです。

私は幸いなことに、当時の顧問の先生が状況を見抜いてくれて、

「辛い思いをさせたね」

と言葉をかけてくれました。

「無理せずに、続けたいなら、気兼ねせずに戻っておいでね」と言ってくれました。

それで私は、無事にクラブに戻る事ができました。

しかし、そうした指導者の心遣いが無かったとしたら、私はあのとき部活動もホルンもやめていたかもしれないのです。

【良さに着目する方法】

では具体的に、

演奏者の可能性、良さ、素晴らしさに意識的に着目する

にはどうすればいいのでしょうか？

これにはまず何よりも、

「これから、演奏するみんなの良いところを探そう」という指導者側の明確な意図

が必要です。

具体的な方法を述べていなくて心苦しいところではありますが、これに関してはまず最初に、指導者が演奏者や生徒の良いところを見つけたいという意欲や意志ないことには、どのような方法を用いていくら良いところを見つけても、

「これしきで良いとはいえない」

といった評価がすぐに入り込んできてしまって、前に進めなくなってしまうのです。

わざとらしく感じたり、不慣れに感じたりするかもしれませんが、指導者が自分ではっきりと決めて、**意図的に「目の前の演奏者の良さ」**を探すのが第一歩です。

【良いところ探しとは、指導技術である】

これは、**人を育て助ける技術です。**

そして技術は**訓練により身に付きます。**技術は、定着するにつれて意識しなくてもできるようになるものです。

考えなくても自然にできる、創造的にできるようになるという状態は練習と訓練の賜物なのです。

なので、指導者のみなさんも最初は毎回意識的に

「目の前の演奏者の良さ」を見よう

としてみましょう。

具体的な方法としては、ここで挙げていけばとても納まらないほど数多くのやり方があります。ここでは演奏者・生徒の良さを見つけようという意図から出発したわたし自身の試行錯誤から得られた方法の一例を示します。

～着目するバロメーターを変える～

指導者から何か提案や指摘を行い、それを受けて演奏者がその提案を実行に移そうとした場合、たいてい何かしらの変化があります。

しかし、その変化は指導者が予測しているものとは異なるものの可能性があります。

あまり良くなった感じがしない場合、「そうじゃなくて」と否定する前に、**何か他の面で変化がある**か探ってみましょう。

・ 音は外れたけれど、音量は大きくなったかもしれない
・ 音程はズレたけれど、響きは豊かになっているかもしれない
・ 演奏の結果は変わらないけれど、力が抜けて良い手応えがあるかもしれない
etc…

指導者自身が、安易な判断と評価を挟まずに音をほんとうの意味でよく聴く必要があるでしょう。また、先入観（構えはまっすぐでないといけない etc….）にとらわれずによく観察することも大切です。

そして、演奏者や生徒さんと良いコミュニケーションをするのも役立ちます。一方的になったり上下関係に捉われたりせずに、相手に尋ねる、相手が気づいたことや感じたことの情報を得ることも「良いところ探し」の重要なポイントです。

ほかにも無数の方法があります。ぜひ下記の書籍などもご覧になって、参考にしてください。

- バジル先生のココロとカラダの相談室～吹奏楽指導編～
- バジル先生のココロとカラダの相談室～コンクール&本番編～
- あなたの想いがとどく 愛のピアノレッスン（岩井俊憲、江崎光世、バジル・クリッツァー）
- 音楽演奏と音楽指導のためのアレクサンダー・テクニーク

【褒めることを厭わないで】

演奏者や生徒さんの良いところを見つける、という訓練が積み重ねられ、演奏者への眼差しが洗練されたものになった指導者は、信頼してもらえるようになります。

しかし、信頼を得る事や、指導者としての技術を高める事が目的なのではなく、最初に述べたように、**指導者が演奏者の自信と自己受容を守り育てること**こそが重要です。

欧米の優れた音楽家たちが、マスタークラスを教えると、日本人の感覚からは「やたらと褒める」ように見える場合があります。

「あれは、後で鋭い指摘をするための社交辞令だ。褒めることが大切なのではない」と言っているひともいますが、**それは大間違い**です。

すごくたくさん褒めるのは、それが意識的にやっているのであれ、経験からくる本能としてやっているのであれ、彼らは **自信と自己受容の絶大な重要性を理解しているのです。**

褒めることは、大切な義務だときっと思っていることでしょう。未来の音楽家を育て、音楽文化を守り発展させていく自分の役目として。

そう、いま目の前の演奏者・生徒さんの自信を守り育てることは、過去の伝統と経験を十分に受け継ぎ、未来に向かってさらに発展させるうえでも非常に大切なことなのです。

了

執筆：Basil Kritzer　（バジル・クリッツァー）

略歴：香港生まれ京都育ちのアメリカ人。立命館高校卒業後、渡独。エッセン・フォルクヴァング芸術大学にてホルンを学び、卒業。日本に「帰国」後、アレクサンダー・テクニーク教師養成トレーニングを受け、現在 BodyChance に所属。これまで、東京藝術大学、大阪音大、昭和音大、上海オーケストラアカデミー、浜松国際管楽器アカデミーなど各地の教育機関で講師を務めている。

ブログ：http://basilkritzer.jp
メール:basil@bodychance.jp