

音楽演奏の悩み Q&A 集 9 選

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

目次

Q1：苦手なことを練習すればするほど、調子が悪くなる…どうしたらいいの？

Q2：高音に移動する時に喉が力んでしまう…どうしたらいいの？

Q3：どうやったらバテてしまわずに最後まで自信を持って演奏できますか？

Q4：息を吸う時にアンブシュアが硬くなって吹けない…どうしたらいいの？

Q5：本番にベストな状態に自分を持っていくにはどうしたらいいの？

Q6：アンサンブルコンテストが迫って音程を合わせようとすると緊張して体が硬くなる…どうしたらいいの？

Q7：お腹の使い方と息の使い方がわからない…息はいったいどこに入るの？

Q8：お客さんに対して申し訳ないから、所属する楽団を辞めたい…どうしたらいいの？

Q9：自分の音を気にしてしまって、どんどん吹けなくなってしまう…どうしたらいいの？

Q1：苦手なことを練習すればするほど、調子が悪くなる…どうしたらいいの？

高校生ホルン吹きからの質問です。

【質問者】

こんばんは。ホルンを吹いている高校生です。

私は音を発音するとき(タンギングするとき)に力んでしまいます。

中低音は比較的に、吸った息をそのままスムーズに吐けていることが多いのですが、高音をタンギングして出すことが苦手です。

スラーだったりノータンギングだと普通に吹けるのに、タンギングありだと息を吸って吐く直前に唇や喉が固まって一瞬息を止めてしまい、その結果音が出なかったりノイズが入ったりしてしまいます。H より上の音はいつもそうなります。特に C が苦手です。

多分、「音を当てなきゃ」という気持ちがその緊張に繋がっているのではと思いますが、例えば何も考えないで音を出そうとしたり、自分の出したい音をイメージしてから吹こうとしたりしてもどうやっても、息を吐く直前に止めてしまいます。

中学生の時はあまりこんなことはありませんでした。多分、良くも悪くも何も考えないで吹いていたんだと思います。でも今は基礎練も曲もこうなってしまうので、高い音がどんどん怖くなってしまっています…

ノータングングで音が出るならタングングありでも出るはずなのになんでだろう…といつも練習しながら憂鬱です。

高い音を当てるときに、唇や喉が力まずに、吸った息をスムーズに吐いて音を出すにはどんな練習をすれば良いのでしょうか。アドバイスを頂けると嬉しいです。

また、バジル先生に質問なのですが、先生はホルンを練習されていて「何だか今日は調子悪いな」とか「今このまま練習しても上達につながる気がしない」と思った時どうしていますか？

私は調子が悪いと思ったらリップスラーなどをやったり時には一旦練習をやめてゆっくり休憩してから再開したりしますが、一度調子が悪いと思うと何をやってもその日は調子が戻りません。でも毎日少しずつでも上手になりたいので、調子が悪い時にどのような練習をするのが翌日以降の練習に良い影響を与えてくれるのか知りたいです。

また、調子が悪かった次の日楽器を吹く前に「昨日みたいになったらどうしよう」と不安になってそれがその日の調子にも影響してしまっています。このマイナス思考を変えたいです。アドバイスください。

【バジル】

質問者

コメントありがとうございます。

>>ノータングングで音が出るならタングングありでも出るはずなのになんでだろう…といつも練習しながら憂鬱です。

実はね、ノータンギングとタンギングありでは、唇の状態がけっこうちがっていてもおかしくないと思います（少なくともノータンギングとタンギングでは唇の仕事が変わってくるプレイヤーは一定数いる、と言えます）。

わたし自身がそうです。

で、同じようにノータンギングだとうまくできるけれどタンギングだとうまくできない…という傾向がかなり長期間ありました。気にならなくなってきたのは最近で、個人的には

- ・積極的なアンブシュアの使い方
- ・うまくスッと、パン！と響かせる感じ

を習得できるようになってくるにつれて気にならなくなってきたように感じています。

質問者の場合、おそらくタンギングのときの方がしっかりアンブシュアに力を入れる必要があるのだと思います。それをやっていない/躊躇していませんか？まずは試しにアンブシュアに力を入れること、アンブシュアを運動させることを思い切ってやってみるとどうなるでしょう？

やりすぎると起きることは音が上にひっくりかえることくらいで、これはむしろ高音においては効率が良くなった/余裕がでてきた証拠で良い兆候です。臆せずやってみてください。

>>タンギングありだと息を吸って吐く直前に唇や喉が固まって一瞬息を止めてしまい、その結果音が出なかったりノイズが入ったりしてしまいます。

もしかしたら、アンブシュアの力をえいっと思い切って入れる（タンギングの一瞬前に）ことでこれらは解決されてくるかもしれません。

おそらくいま起きていることは、息の圧力の「溜め/高まり」を行わずに吹こうとしている（=そのまま吹くイメージ）ことです。でも実際にはこれでは高音ほどでやりづらくなるので、身体はちゃんとどうにしか圧力を生み出します。でもタイミングとか方向が曖昧になってしまう。それを喉の力みとして感じているのかも、と文章からは推測します。

以下の順番で観察・実験してみましょう。

① タンギングするときってベロが歯の裏や唇の裏にくっついてますよね？それをまずは確認（観察）して実感します。

② ベロは、息の流れに栓をしています。栓する力=ベロを歯の裏や唇の裏にくっついたまま、くっつけておく力をグーっと強めてください。

③ アンブシュアの力も必要そうなら躊躇なく入れて、発音（=ベロでしている栓を抜く）してください。どんな結果や感触、手応えがあるでしょう？

④ 2のときに、お腹やお腹の下の方をグーっと外から中へ、下から上へとかけてみます。ベロのグーっ、お腹のグーっ。

⑤ 発音=ベロの栓を抜きます。ただし、栓を抜くからといってベロの力やお腹の力をリラックスすべき、というわけではありません。けっこう力を入れておくとやりやすいかもしれないし、逆にどこかでリラックスするとよいことや場面もあるかもしれません。すべてを解決する正解を探すのではなくて、観察と実験、感触や手応えを大事にしましょう。

～ここで！別の考え方もあります～

こういう観察、分析、実験から上達が始まるのはたしかです。

でも、心配や不調感がすごく大きいときに頭を使おうとすると、客観的にやっているつもりでも随分と悲観的だったり自分に対して威圧的、強迫的になってしまったりしがちです。そういうときは何をしてもうまくいきません。

なかなか思いつかないことだけれど、よく考えて現実を見てこれまでを振り返れば多くの人が「たしかに…」と気づくことがあります。

それは、「苦手なことを練習すればするほど調子が悪くなる」ってこと。

逆に、「得意なこと、気持ち良いこと、好きなことを練習していると、調子が良くなりなぜか色々上達して苦手なこともつられて改善する」ってことでもあります。これも実践してみるといいかも。

- ① スラーやノータングングをどんどん吹きます。好きなように、好きなだけ。
- ② いい感じ、いい気分になってきたらちょっとだけタングングしてみる。ちょっとだけ。
- ③ そうすると、短時間だけれどうまくいく経験につながるかも。

もしそうなったら、それはそれで立派なタングングの練習法です。量や時間は少ないけれど、質は最高なんです。

わたしはこの方法をホルンのみならず仕事でもいろいろ応用しています。想像以上に効き目があっていまだに驚きます。

>>バジル先生に質問なのですが、先生はホルンを練習されていて「何だか今日は調子悪いな」とか「今このまま練習しても上達につながる気がしない」と思った時どうしていますか？

もやもやしたまま練習を続けて、超不機嫌になったり超哀しくなったりします（笑）

で、その後ゆっくり振り返り、考えます。

それこそ、なにか光が見えてくるまでじっくりゆったりゆったりぼーっと自分のことを考えます。言葉にはならなくていいから、不機嫌や緊張が緩んできて「明日の練習はこんな感じでやってみよう！」というアイデアがでてくるまで。

そうしていると大抵、すごく良い発見やアイデアが得られて、ダメな日の前よりさらに良い感じになります。

だから、わたしにとってそういう日は辛いけれども、実は大切なきっかけの日です。ちゃんと向き合えば、ですけどね。

>>また、調子が悪かった次の日楽器を吹く前に「昨日みたいになったらどうしよう」と不安になってそれがその日の調子にも影響してしまっています。このマイナス思考を変えたいです。

うん、わかりますよ。ぼくもけっこうドキドキします。

でも、じっくり事前に向き合ってもやもやからは頭は抜けているので、その新しい見方なり発見なりアイデアを使ってみたいという好奇心が勝っています。

わたしの場合は、ですが、もやもやの原因はなんらかの非常に巧妙でそれとは一見して気づかないけれど、実質的な「自己否定」が原因です、大抵。高望みも、ある種の自己否定です。

そういう意味では、脱もやもやのアイデアはいつもなんらかの「自己肯定」の側面を持っています。わたしの場合は。(そしてわたしがレッスンしている数多くのひとにおいてもこういう考え方がとても役立っています)

【質問者】

お返事ありがとうございます。

いただいたアドバイスを実践してみたところ、昨日よりも高音を当てやすくなりました！まだ下にひっくり返ってしまうことも多いですが、だんだんコツをつかんできたというか、上達の手応えを感じています。

ただ、音を出す時に、息を吸ってから音が出るまでに時間がかかってしまわず…これはどうすればいいでしょうか。

バジル先生のおっしゃる通りです。好きな曲や基礎練習を吹いている時は楽しいのに、苦手なことを克服しようと練習すればするほど、上手くできなくてイライラしたり、調子が余計に悪くなってしまうたりしていました。今までは練習量で解決しようとしていましたが、それよりも質の良い練習をすることのほうが上達につながるのだと改めて確認しました。

ゆっくり考えること、向き合うこと…私に足りていなかったことかもしれません。バジル先生の練習方法はとても参考になります。そんな「意味のある練習」を私もしていきたいです。

私は自己否定してしまう癖があります…友達にもネガティブだってよく言われます。どうやったら自分を肯定することができますか？

ブログでの紹介、全然大丈夫です^^

【バジル】

>>ただ、音を出す時に、息を吸ってから音が出るまでに時間がかかってしまいます…これはどうすればいいのでしょうか。

さすがに直接見ないと確かなことは言えないですが、ここまでの文章を拝見していると、たぶん「息の圧力を高める/溜める」時間だと思いますよ。その時間なしでは、とくに高い音は出せません。

先にお伝えした「ベロのぐーっ」「お腹のぐーっ」がそれです。

発音するとき、どのタイミングで発音するか決めましょう。漠然と「ただ音を出す」ということは技術を最も狂わせます。

いろんな作業をどのタイミングで行うかを身体に把握させてあげないと。把握させてあげる方法は、音を出すタイミング、終わるタイミングを含めて=テンプやリズムも含めて音を歌う(=ソルフェージュ)ことです。

そしたら、「ベロのぐーっ」「お腹のぐーっ」が間に合って望んでいるタイミングで発音できるはず。

でも、「息を吸う」と「音を出す」の間にこれが行われるわけですから、「時間がかかる感覚」は残るはずです。

それに慣れたり速くなったり当たり前になったりしてきますから、やがて気にならなくなると思います。

>>私は自己否定してしまう癖があります…友達にもネガティブだってよく言われます。どうやったら自分を肯定することができますか？

わたしは、ですが、自己否定が演奏の邪魔になり上達を妨害しているのを理解したところから、自己否定を変えていく決心をしました。

計画的、意識的に自己肯定をします。自己肯定もまた技術であり日々練習が必要です。

よかったらぜひこの本、[「徹底自己肯定楽器練習法」](#)を読んでみてください。

【質問者】

返信ありがとうございます。

今日は、吹き始めはあまり調子が良くなかったのですが、だんだん調子が良くなってきて、昨日よりもさらに高い音が当てやすくなりました！

「ベロのぐーっ」「お腹のぐーっ」がだんだんわかってきたような気がします。下ではなくて上にひっくり返ることの方が多くなってきたので、この調子で高い音をキレイに当てられるように頑張ります。

本、読んでみます！ありがとうございます。

【バジル】

上にひっくり返り始めたなら、方向性としてはバッチリです。

感覚もわかってきたようですし、たった二日でこれなら、もうこの問題は乗り越えていけるでしょう。

この調子でどんどん訓練してください。Have fun!

Q2：高音に移動する時に喉が力んでしまう…どうしたらいいの？

大学生トロンボーン吹きの質問者からの質問です。

【質問者】

こんにちは。
いつもバジルさんのブログにお世話になっています。ありがとうございます。

相談があります。

私は、トロンボーンを吹いているものなのですが、音が変わるとき、特に、高音にいくときに、喉に力が入り、違和感があるのです。

喉が詰まる感じですか。少し、喉がしめる様なクツという音もします。

リップスラーなどで、音を変えるときは、喉は使わないですよ？しかし、私は、喉も使って変えているみたいです。

よかったら、ご返信ください。

【バジル】

メールありがとうございます。

「喉」が何を意味しているかによりますが、使わないと言い切るより、使う/使われている/使う場合があると言った方が正確かつ有益かなと思います。

2点あります。

① □の天井の硬い部分めがけて息を吐く

高音に上がるとき、息に勢いつけますよね。そのとき、「□の天井の硬い部分めがけて息を吐く」ように意識して吹いてみるとどうなるでしょうか？ベ□で□の天井の硬い部分の場所・広さ・形をあらかじめ確認するといいかもしれません。

② □の中の形はなんでもいい、動きまくっていい、なんなら狭くたっていい

普段から「□の中を広く」とか、「喉を開けて」とか「オの形にしよう」とか考えていたりしますか？もし考えていたら、「□の中の形はなんでもいい、動きまくっていい、なんなら狭くたっていい」と思って吹いてみるとどうなるでしょうか？

お返事お待ちしております。

【質問者】

返信ありがとうございます。

口の天井にめがけて息を吐くイメージで吹いてみたら、前より高音が楽に鳴るようになりました！

あと、喉の違和感なのですが、舌を使うことを意識したら、少し楽に吹けるようになりました。口の中の形も気にしないで吹く方が音が鳴りやすかったです。

ありがとうございます！

でも、リップトリルの練習で、1ポジションのDからFに行くときに、喉が苦しくて、速い動きができないです。

何かコツはありませんでしょうか？

【バジル】

提案したことに効果があってよかった！

それはよかった！

>>リップトリルの練習で、1ポジションのDからFに行くときに、喉が苦しくて、速い動きができないです。何かコツはありませんでしょうか？

同じポジション上でDからFに行くのですか？

リップトリルは基本的には、隣り合う音、つまり1音か半音の間でやるものなので、DからFはリップスラーですね。

- ・ 口/顎をカクカク動かす量と、
- ・ 両腕での楽器の操作（口に連動させて上下動させる）の量

を増やすとどうなるでしょうか？

後者は前者の動きに合わせてアンブシュア上のマウスピースもちゃんとついていけるようにするためのものです。

【質問者】

リップスラーで、顎をかくかくするのと合わせて楽器を動かしたら、吹きやすくなりました！

まだまだなので、さらに練習していきます。

本当にありがとうございました。

Q3：どうやったらバテずに最後まで自信を持って演奏できますか？

大学1年の音大生ホルン吹きからメールで質問を頂きました。

【質問者】

吹いていると、どんどんアパチュアが広がってきてすぐバテてしまいます。

バテというのは、慣れでなおるんですか？

長い曲を吹くと高音になると、顎の張りがなくなって、下唇を巻いてしまうような感じがあります>_<

【バジル】

演奏技術の基礎の完成には、何年もかかります。

10年かかっても普通だと思います。

そういう意味では、演奏技術がこれから成長していくなかで、いま感じているバテの問題はおそらく多くが解決してくるでしょう。

参照記事：

「バテ」で検索した記事一覧：[こちら](#)

「スタミナ」で検索した記事一覧：[こちら](#)

「耐久力」で検索した記事一覧：[こちら](#)

それぞれのリンク先をみて、興味を引いたものから読んでいてください。

>>長い曲を吹くと高音になると、顎の張りがなくなって、下唇を巻いてしまうような感じがあります

顎の中心あたりを真下に張ろうとすると逆効果なことが、よくあります。（詳しくは[こちら](#)）

「顎を張る」と考えるより、「口の周りや頬に思い切って力を入れて安定させてみる」と思ってやってみたほうがいいかもしれません。

また、マウスピースをほんのちょっと下にずらしてみるとどうなりますかね？

違和感はちょっとあるかもしれないけれど、演奏に支障にはならない範囲で、ちょっとだけ、唇の対していままでより下に当ててみる。

お返事お待ちしております。

【質問者】

マウスピースのこと、意識したら以前よりも吹きやすくなりました！

試験の曲がリヒャルトシュトラウスの協奏曲1番なのですが、たった1楽章だけでもバテバテで、先生からは、『カットしても、お前の耐力が持つかねえ』と言われました（；__；）

以前よりは良かったのですが、やっぱり後半になると後少しなのにキツくなりました。

【バジル】

マウスピースを当てる位置の調整が効果的だったということですね。

それを今後の練習で意識して取り入れてください。
高音域の吹き方やアンブシュアの機能、安定性がだんだん向上してくるでしょう。

数ヶ月という期間でどんどん良くなっていくとおもいます、ちゃんとそれを意識してやっていけば。

シュトラウスの協奏曲の1楽章でバテるということが、特段おかしいことだとは思いませんよ。

これまでの練習の仕方、これまでの成長の仕方の結果、「まだ」難しいというだけなのではないでしょうか？
何かがおかしいと不安がらなくていいと思います。

【質問者】

そうですね..

リヒャルトシュトラウスを吹けるだけの実力はまだまだ付いてないし、楽器の悩みと音楽の感じ方と自分と上手く行かないというか、自分が追い込んでるだけの様な気もしなくもないのですが…

先生にいくら、今の良かったじゃない！！と言われても、自信がなさすぎなのか、それとも、私自信がいい演奏と悪い演奏の区別がついていないのか、褒められても、うーん。。。となってしまうです。

あと、集中力とイメージはどうやったら高くなるのか…

とにかく、マウスピースの位置を少し変えた意識しただけでも違ったので気をつけて練習していきます！

【バジル】

先生のことを尊敬しているなら、「今のは良かった」と言われたのならそれは自分の芯までしっかり届かせるというか、「良かったんだ！」と評価して栄養にする必要があると思います。

思ってもないのに適当に、とか、お情けで、とかで褒める先生なんてダメな先生でしょ？

だから尊敬している先生なら、「良かった！」と言われたことはもうちょっと本気で受け取らないと。

わたしはそれをちゃんとしていなかったせいで、大幅に遠回りしました。

自分の自信を知らず知らずのうちに破壊してしまいました。

ホルン奏者としての自分のキャリアに対して大変有害でした。
その責任は、自分で負います。

「うーん」は、危険かもしれませんよ！気をつけてね。

集中力も、もしかしたら自己批判やモヤモヤに忙しくて削がれているのかも？

【質問者】

はい尊敬しています！

ですが、自信とはどこで湧いてくるものなののでしょうか。誰が決めるのでしょうか…

私は、3月に新人演奏会のオーディションを受けます。たまたま、大学の先生が審査員なのですが、その先生にレッスンを受けた時に「今のはとても良かったよ！！！」と言われたのですが、それでも私は自信もつきません…他の人より、とてもいい環境にあるのに。

バジル先生のブログをたくさん読ませていただき、考えてみると、私は、演奏すること自体に恐怖があるのかもしれないと思いました。

先生に、褒められた時は特に確かに、あ、今のは良く吹けたかも！っていうのは、感じます。

でも、特に曲を通すとなると、後半で絶対バテるんだ…って思ってしまうのが癖のような、感じで…バジル先生のおっしゃる通りです。

集中力がないのも、自己批判にとらわれているように思えます…。

私は中高大と、タイミング良く素晴らしい指導者、先生に教わっているのに、こんな自信のなさだと(´・_・`)

「うーーーーん が危険だとは…気をつけます…。

【バジル】

>>自信とはどこで湧いてくるものなののでしょうか。

長期間（注：長時間ではなく）かけて、できる限りの（注：無理はしていない）取り組みをした結果だと思います。

自信とは、

「できるさ！」という気持ちのこともあるし、
「自分はうまい」という気持ちのこともあるし、
「失敗してもかまわない、自分は自分なんだから」というような気持ちのこともあるし、
「音楽をするだけだ。とてもシンプルで楽しくて幸せだ。」というようなこともあるでしょう。

ひとにより時により色々だと思います。

わたし個人の場合は、3番目の気持ちになるようしっかり向き合って準備すると、本番で4番目の気持ちになりやすくなり、そうなれると幸せな演奏ができることが多いです。

>>誰が決めるんでしょうか…

自分です！

>>後半で絶対バテるんだ

それは、「いまは」の話です。
数ヶ月、数年経てばまったく変わっています。

いまうまくいかないこと、できないことを、自分への絶対的な評価にしてしまいがちなのかもしれませんね。もしそうなら、そりゃあ自信無くなります。

自信は、自分で育てるものなので、自分の自信を傷つける自分のなかの考え方は、ちょっとずつでもいいから理解して変えていきたいですね。

【質問者】

私は、ここまでやりたいというのに対して、批判的なものやモヤモヤが悪循環して、できるものも見えなくなっていたような感じがしました。

きっとこれから良くなっていくと信じていこうと思います！

幸せな演奏がしてみたいです！！

明日の練習も何かしらの感覚を得たいです。

Q4：息を吸う時にアンブシュアが硬くなって吹けない…どうしたらいいの？

ホルンを演奏されていて、中高生の学習支援相談をされている A さん からご質問を頂きました。ご本人の許可のもと、そのやり取りを掲載します。

【A さん】

はじめまして。私は現在、アマチュアでホルンを演奏しています。

突然メールを差し上げるのは無礼かと思いつつも、どうしても奏法についてお伺いしたいことがありメールを送らせていただきました。

私はかつて、大学で4年間ホルンを専攻していました。

その当時からの悩みなのですが、演奏中に唇のこわばりのようなものを感じてしまいソロ曲やエチュードなどの、長いフレーズを演奏

することができなくなってしまうのです。

また、妙なこわばりは休符の長さに関係なく起こりますし、ブレスを取れば取るほど強くなってしまいます。

中音域であればまだ吹けないことはないのですが、Hi-B♭から上の音域がほぼ演奏不可能になります。

不思議なことにバテている様子ではなく、楽器を構えなおせば普通に演奏をすることができますし、バテた時の感覚を唇周りに感じることはありません。

専攻生だった当時は、

「努力が足りない」

「才能が無い」

「アドバイスをしても、理解力が足りないのだから意味が無い」

等の言葉で片づけられてしまいましたし、同じような悩みを抱えている人が他にいなかったため、悩みの共有もできず…。

自分なりにブレスの取り方の改善や、アンブシュアの見直し等の試行錯誤を重ねてきましたが、一向に改善せずに卒業を迎えてしまいました。

最近楽器を再開したのですが、今日練習をしていた時に、遠くからのぞき込むような恰好で、首を前に押し出して固めていることに気付きました。

「視線を遠くに置く」

「息の流れに合わせて首が伸びるような意識を持つ」
「頭が動けるようにしよう、と意識する」

など、思いつく限りで試してみたのですが、思うような効果が得られずにいます。

ご多忙の折とは存じますが、アドバイスをいただける幸いです。

【バジル】

はじめまして。

首の押し出しに関してですが、それがどれほど奏法に影響しているかは文面だけではわかりませんが、そこをヒントにやってみていただきたいことことに提案をしてみますね。

1：楽器を構えるとき、まず見たい場所を決めてください。

2：そこに対して、体全体を右に向けてください。ひねらず、足のポジションからそうしてください。顔や視線も右になります。

3：頭・顔・首・目だけを動かして左（最初に決めた場所）に視線を移してください。

4：「マウスピースのリムを口の方へ持ってくる」ことをとても明確に意識しながら、ゆっくり楽器を構えてください。途中で顔をマウスピースの方へ持って行っていないか、チェックしながら。ただし、だからといって首や頭を後ろに引っ張り戻すようなことはしないでくださいね。硬くなるだけですから....あくまで「マウスピースのリムを口の方へ持ってくる」ことを意識し、それと実際にや

っていることがどれぐらい一致しているか観察しながら構えるのがポイントです。

こういう構え方をなるべく毎回、常にするように心がけた場合、

- ・ 音
- ・ 吹き心地
- ・ 労力
- ・ からだの感触

などにどんなことが起きるか、なんらかの改善もしくは改善の可能性を感じるかどうか試してみてください。

【A さん】

バジルさま。

お忙しい中、ご返信いただきありがとうございます。こんなに早くお返事をいただけるとは思ってもいなかったのも、少し興奮しています。丁寧にご回答いただけたことに感謝します。

ご教示いただいたアドバイスについて、今日の練習から早速実践させていただきます。

確かに楽器を構えるときに首をマウスピースに近づける動作をしている気がしますし、学生時代にも指摘を受けていたことを思い出しました。

どうも演奏を続けていると、唇周りから首筋にかけてのこわばりを感じ、だんだんと体がガチガチに固まって言うことを聞かなくなってしまうのです。

直接レッスンを受講させていただければ良いのですが、東京からは遠方に暮らしており、身近にアレクサンダー・テクニークについてレッスンをしていただける方もおりません…。

ご面倒をおかけするかと思いますが、またメールでご質問させていただくことがあるかもしれません。

お手すきの時にでも、ご返信いただけますと幸いです。

【バジル】

＞唇周りから首筋にかけてのこわばり

というのを拝見して、はじめのメールの「バテていないのに段々演奏不能になる」ということと関係していそうな気がしました。首の筋が段々浮き出てくるような感じですか？

そうだとすれば、もしかしたら、「口を引く」という意識または癖が強いのかもしれません。そういうようなことに取り組んだことはありますか？

マッチの火を軽く吹き消すようなつморいの「吹く」アンブシュアをすこし想像してみて吹いてみるとどうなるでしょう。

構え方と合わせ、また経過をお知らせください。

【A さん】

今のところの経過と、今日気付いた（思い出した）ことをご報告させていただきます。

唇を引くことについてですが、ブレスをとる時に引くことがあります。

唇を横に引くのは、フレーズの途中など短い時間にブレスを取らなければいけない時に多い気がします。

吹き始めるまでに時間が取れるときは、唇を横に引かないように気を配ることができるのですが、短い時間にブレスを取るときは横に引くことが多いかもしれません。

構え方ですが、ご教示いただいた構え方に加えて、右手を左肩に持ってくるように軽く意識してみると、今までより自分から楽器に近づこうとする動きが減りました。

今までより鳴りが良くなった気がしますし、音色もふくよかになった感じがします。

以前よりストレス無く演奏できているように思いますし、フォルテで吹いた後の目がチカチカするような感じがほとんどしませんでした。

今日気付いたことですが、こわばりは、ブレスを取って演奏を再開したときに起こりはじめています。

長い休みの後に楽器を構え直して吹くときは問題が無いのですが、フレーズの途中など短い時間でブレスを取らなければならない時は、かなり高い確率で起こり、ブレスの回数が増えるにつれてこわばりが増していきます。

また、ブレスを取った後にマウスピースと唇のセッティングがズレると危機感を感じてしまい、そのことに気をとらわれてしまいます。

そこからは、何とか立て直しを図るものの息が吐けないし、吸えない。体がどんどんこわばって言うことをきかない、という悪循環に陥ります。

セッティングがズレなければ、比較的良好な状態で演奏が続けられますが、ズレたと感じてしまうとあっという間に悪循環を迎えてしまいます。

ちなみにブレスは口からとっています。

鼻から取れば良いのですが、アレルギー性鼻炎を抱えており、口から取る方が安心してしまうのです。

学生時代はブレスに問題がある、ブレスで自分を追い詰めている、と指摘されていたので、深いブレスを取らなければ、と考えていました。

当時は深いブレスの証拠をお腹の膨らみに求めており、指導教官にもそれを勧められていました。(高校時代も、お腹に空気を入れろ、と教えられてきました。)

今はバジル先生のブログや、呼吸法の動画を参考にさせていただき、

学生時代に心がけていたことをやめることにしました。

唇の開き方など試行錯誤をして泥沼にはまった時期がありましたので、今はあまり細かいことは考えないようにしていますが、演奏中のブレスの取り方は未だわかりかねています…。

演奏中は、喉の広がりやお腹の膨らみなど「吸えている感」を得ることで深いブレスが取れたと考えているフシもあります。

ブレスの取り方が直接の原因かはわかりませんが、演奏中のブレスの後に体のコントロールを失っていることは確かなように感じております。

【バジル】

なるほど、

- ・ 曲中のブレスにおいて、焦りやプレッシャーを感じる



- ・ マウスピースのセッティングがズれる

という、どちらが先かわからないけれども、密接な関連が見えてきましたね。

よくぞここまでおひとりで気付かれました。

いったん、マウスピースのセッティングというところに着目してみ

ましょう。

先述した「構え方の練習」がおそらくこのズレの解消のための重要な要素のひとつだと思います。

～練習方法～

1： 曲を練習材料にします。

2： ブレス箇所のあるところで、はじめは毎回楽器を下ろします。

3：新しい構え方（マウスピースを口の方に）を注意深く、でもソフトな動き方、体の使い方で行います。

4：マウスピースが口にしっかり接着していて、乗っていることを確認、感知して

5：心理的な意味でゆっくり息を吸って（その際、マウスピースは口にしっかり触れたまま）

6：音を生み出します。

7：1～6 を、ブレス箇所のあるところで毎回行います。

8：7練習日分は、曲の練習はこれだけで行います。焦ってインテンポで通さないように注意してください。

9：新しい構え方がよくわかってきて、なんとなく知っている感じになったら、曲をインテンポで通してみます。

10：ブレスのとき、3～6 を短時間のあいだに意識することを目指します。

11：数日～数週間のスパンでの変化や上達に着目してください。
完璧主義や自虐に決して陥らないように！完璧主義は前進を阻む麻薬です (by ジュリア・キャメロン)

～やはりブレスに緊張や焦りがある場合～

この練習を続けている途中で、もしかしたら、やはりきっかけや原因がブレスに対するイメージや焦り、あるいは息の吸い方の技術的コンセプトにあると感じるかもしれません。

もしそうなったら、クリエイティビティを発揮して、ブレスへの焦りもしくは吸い方に対して、それまで考えていたことと逆の、そして自分が安心できてのびのび吹ける気持ちになるような「声かけ」を考案・実験してみてください。

例：

「息なんか別に吸っても吸わなくてもいいや」

「息があとで足りなくなっても、まあいいや」

「息を吸う時、体がどんなふうに動いたっていいや」

「お腹になんか息を一ミリも入れなくたって全然いいや」

などなど。

まずこれを試しはじめて、様子を見てみてください。経過をまたお知らせください。

【A さん】

大きな変化と言いますか、改善のきっかけをつかめたような気がしましたので、少し長くなってしまいましたが報告させていただきます。

先日ご教示いただいたアドバイスをもとに練習に取り組んでいたところ、うまくいくときと、ぎこちなさを感じたときとで、首の感覚に違いがあることに気付きました。

後頭部のくぼみ（耳の穴を真後ろにたどったあたり）に微妙な張りを感じたのです。

そこで、改めて楽器を構えてから音を出すまでの流れを確認してみました。

すると、アゴを引いたときに首の張りを感じたことから、

「アゴを引くクセ」

が、質問させていただいた問題点に大きく影響しているのでは？と仮定してみました。

これはもしや、と思い楽器を構えてから、楽譜を見るときに

1. アゴを引いて目線を調節するパターン
2. 頭を前に傾けて目線を調節するパターン

の両方を試したところ、明らかに2の方がうまくいきます。

1 の場合は音の重たさに加えて、ブレス時の下唇とマウスピースの接触に、何とも言えない不安定さを感じたのです。

繰り返し実験をした結果、楽譜を見るときに首を前にせり出そうとしていたようです。

また、なぜか楽器が震えることがあったので、

1. 左腕がリードして楽器を構えるパターン
2. 右腕がリードして楽器を構えるパターン

を試したところ1 の場合のみ楽器が重たく、ブレス時に唇へのプレスが弱くなるような感じがして、下唇がマウスピースをつかまえにくいような動きが生じます。

質問させていただいたセッティングのズレは、

「マウスピースと唇の接触が弱くなり、ブレスを取ったあとに下唇と上唇の接着の仕方がズれることでセッティングがズれたように感じる」

「唇の接点が変わってアンブシュアが乱れるので、ブレスに集中できない。ブレスが怖い。」

が実態に近い気がします。

ここから、自分なりに考えたところ

左腕の動きに頼った構え+アゴを引くクセ+首のせり出し

が問題点の核心に近いと推測しています。

練習の最後に、

1. 頭が動けるようにしてあげて、頭が体全体の動きをリードして、
2. 右手の指先が腕の動きをリードして、左手はそれについてきて、
3. 頭を傾けて視線を調節する

という流れで、いくつかフレーズを吹いたところ、呼吸がスムーズになり、唇とマウスピースの密着感や響き、レガートの滑らかさが良くなったように感じました。

姿勢も肩が上がり、背筋が広くなったような感じがします。

思い上がりかもしれませんが、

「頭が動けるようにしてあげて、自分全体がついてくる」

の理解が深まったような気がしています。

【バジル】。

>先日ご教示いただいたアドバイスをもとに練習に取り組んでいたところ、うまくいくときと、ぎこちなさを感じたときとで、首の感覚に違いがあることに気>付きました。

>後頭部のくぼみ（耳の穴を真後ろにたどったあたり）に微妙な張りを感じたの>です。

ここで描写されている気づきは、まさに BodyChance メソッド（アレクサンダーテクニーク）でのレッスンでの軸になる「頭の動きと身体全体の動きの関係」という観点です。

よくぞここまで気付かれましたね！

>そこで、改めて楽器を構えてから音を出すまでの流れを確認してみました。

>すると、アゴを引いたときに首の張りを感じたことから、

>「アゴを引くクセ」

>が、質問させていただいた問題点に大きく影響しているのでは？と仮定してみ>ました。

>これはもしや、と思い楽器を構えてから、楽譜を見るときに

>1. アゴを引いて目線を調節するパターン

>2. 頭を前に傾けて目線を調節するパターン

>の両方を試したところ、明らかに2の方がうまくいきます。

まったくその通りだと思います。

わたしもとくにサックスを演奏される方とレッスンでお会いするとき、「1」のやり方を「2」に置き換えていくことを提案し、実験し

ていくことがあります。たいてい、とても役に立ちます。

>1の場合は音の重たさに加えて、ブレス時の下唇とマウスピースの接触に、何とも言えない不安定さを感じたのです。

あごを引く＝下唇がマウスピースから遠ざかる

ですからね！感じたことはとても正確だと思います。

>また、なぜか楽器が震えることがあったので、

>1. 左腕がリードして楽器を構えるパターン

>2. 右腕がリードして楽器を構えるパターン

>を試したところ1の場合のみ楽器が重たく、ブレス時に唇へのプレスが弱くなるような感じがして、下唇がマウスピースをつかまえにくいような動きが生じます。

これもまったくその通りだと思います。

わたしのブログでも、ホルンの構え方をマンガで解説しているところがあるのですが、それと同じことだと思います。

この記事→ <http://basilkritzer.jp/archives/4187.html>

>質問させていただいたセッティングのズレは、

>「マウスピースと唇の接触が弱くなり、ブレスを取ったあとに下唇と上唇の接着の仕方がズれることでセッティングがズれたように感じる」

>「唇の接点が変わってアンブシュアが乱れるので、ブレスに集中できない。ブレスが怖い。」

>が実態に近い気がします。

なるほど、

- ・アゴを引くやり方によるマウスピースと唇の接着不十分
- ・ホルンを構えるときの損なやり方（左腕主体）

の掛け算でマウスピースと唇の接触関係を安定的に維持したり調整したりがやりづらくなっていたわけですね。それで乱れが起きていたと。

>練習の最後に、

- >1. 頭が動けるようにしてあげて、頭が体全体の動きをリードして、
- >2. 右手の指先が腕の動きをリードして、左手はそれについてきて、
- >3. 頭を傾けて視線を調節する

>という流れで、いくつかフレーズを吹いたところ、呼吸がスムーズになり、唇>とマウスピースの密着感や響き、レガートの滑らかさが良くなったように感じ>ました。

>姿勢も肩が上がり、背筋が広くなったような感じがします。

大変素晴らしいと思います。ご自身で解決されましたね！

今回、Aさんはわたしからのフィードバックを用いながらも基本的にはご自身で実験し、アイデアを創造的に用いてご自身の改善と前進につなげていくための「これから継続的に使える・練習していく価値があるアイデア」を見つけ、発展させましたね。

こういう自己解決の力と創造性を育むことをレッスンではいつもやりたいと望んでいるので、とても嬉しいです。

>思い上がりかもしれませんが、

>「頭が動けるようにしてあげて、自分全体がついてくる」

>の理解が深まったような気がしています。

思い上がりでもなんでもありません。

「頭が動けるようにしてあげて、自分全体がついてくるようにする」

そのための、状況や現在地に必要かつ適切な方法・練習の道筋をご自身で見つけていかれたわけです。アレクサンダー・テクニークの真に楽しく奥深い部分です。

おめでとうございます。

【Aさん】

お返事、拝読させていただきました。なんだか身に余るような言葉

をたくさん頂いて、ありがたいやら、申し訳ないやら…。

こちらからも、お返事としてお伝えさせていただきたいことも含めて、語らせていただければと思います。

今日も練習に取り組んでみたのですが、

「頭がどんどん動くよ。体もどんどんついていくよ」

と一声かけて、

「ただ吹こう。あとは、そのとき考えよう。」

と決めて楽器を吹いてみたのですが、昨日よりも演奏がスムーズになったような感じがします。

面白いことは、今までと比べて「演奏している感」をほとんど感じないのに、吹けてしまう。

あれだけ気になったブレスが、気が付いたら自然にとれている。
アンブシュアが勝手にできあがる。

「演奏している感」を感じないのに、演奏に集中できる。

「自分が演奏しているのだ」という実感が持てる。

構えるとき、座るときに思い出される、昔習ったルールのようなものをやめて、「頭を動けるようにして、あとは自分を全部つぎ込むだけ」で、ストレスがぐっと減る。

試しに、自分で頭を動かして演奏してみましたが、動けるようにした時とはまるで別物でした。

純粹に楽器が楽しいな、と思えましたし、こう感じたのは中学生の頃以来のことです。

イメージするだけで、考えるだけで本当に変わるものなんですね。

自分がどうしたいか、どうなりたいかは実は自分で決められるもの、とも言えるのかもしれません。

練習を終えた時、自然に

「なんだ、オレもできるじゃないか。」

「5年ブランクがあるには、よく吹けてるじゃないか。」

とすることができました。

ここ何日かの実験を通して

「気を付けるべきことはシンプル」

「自分にとって必要なテクニックは、自分で見つける、見つけられるもの」

なのかな、と感じました。

もしかしたら、元々備わっていて手元にあるけれど、コントロールしようとすることで自分から遠ざけていたのかもしれません。

私は、普段中高生の学習支援や相談支援事業に従事しています。あくまで私の周りだけなのでしょうが

「支援される側がどうしたいか、どう感じているか」

よりも、支援する側がどうしたいかを重視した、支援する側の理想にはめようとする場面を多く目にするのです。

自分たちがすることは、「相手の求めていることに対して、自分ができることをする」だけでいいんじゃないか。

何が問題なのか一緒に考えればいいんじゃないか。

そもそも、何が支援かすら自分たちが決められるものではないんじゃないか。

（コンクールの結果と同じかもしれません。）

こんなことを考えていましたし、どこか、違う世界に身を置きたい気持ちも湧いていました。

その中で、バジル先生のブログを知り、質問者の方々とのやりとりや、先生の書かれた文章を目にした時、

「支援って、こういうことだよなあ。」

「大事なことって、こういうことだよなあ。」

「オレがしたいのは、こういうことだよなあ。」

と感じていたのです。

自分の物事の感じ方や取り組もうとしている方向性が、まんざら間違っていないような感覚を勝手に得ていました。

そこで、思い切って質問をさせていただくに至ったわけだったのですが、先生とメールでやりとりをさせていただいたことは、奏法の問題解決に併せて、これから自分がどうしたいかを考える契機となったことも含めて、貴重な経験となりました。

本当にありがとうございます。

最後になりますが、アレクサンダー・テクニークは「その人自身を取り戻す」という点で、楽器演奏やダンスなど身体活動に限ったものではなく、相談支援など対人支援に関わるもの全てに有効だと感じています。機会さえ許せば、自分でも勉強したい欲が生じています。

メールでのやりとりですが、お役に立てていただけるのであれば、どうぞご活用ください。

今後のバジル先生の活躍を心からお祈りしていますし、遠くから応援させていただきたいと思います。

【バジル】

>今までと比べて「演奏している感」をほとんど感じないのに、吹けてしまう。

アレクサンダー・テクニークのレッスンの中では、その人が本来は可能性として持っているより良い奏法による演奏を一気に実体験します。

レッスン中は教師の助けなどもあるので、レッスン後からすぐに再現/アクセスできる距離よりもっと先を「プレビュー体験」する、という感じです。

そういうときしょっちゅう、生徒さんが「吹いている感じがしない！」とびっくりされます。わたし自身も、自分の師匠にレッスンを受けるとそういうことがよくありましたし、いまでも時々あります。

不思議なことに、多くの人は（ときにはわたしも）その体験にある種の不安や頼りなさを感じるようです。でも音も奏法も表現も断然良くなっています。

自分が頭で「こうだ」と決めている吹き方とあまりに「ちがう」感じがして、いままでやってきたことは何なんだろう、こんなの再現できる感じがしない、となるんですね。

しかし、実はちゃんとその人自身のポテンシャルであり、吹き方なのです。その一時的プレビュー体験をすると、効率の良さの落差からあたかも「なにもししていない」感じがするのだと思います。

確かなのは、音がいい、吹きやすい、音楽がパワフルになる＝できるならこれからはこれでいきたい！ということですね。そしてそれは間違いなくそのひと自身の奏法なのです。

>試しに、自分で頭を動かして演奏してみました、動けるようにした時>とはまるで別物でした。純粋に楽器が楽しいな、と思えましたし、こう

>感じたのは中学生の頃以来のことです。

いいですね！純粋に、羨ましいです。

おかげでわたしもやる気になります。

>そもそも、何が支援かすらも自分たちが決められるものではないんじゃないか。（コンクールの結果と同じかもしれません。）

とても共感します。

だからわたしは自分の側から、ある意味、「押し付けるもの」を決めています。

自分は教えるとき、サポートをするとき

- ・そのひとがもっと素敵な音を奏で
- ・そのひとがもっとラクに気持ち良く演奏できて
- ・その体験がおもしろい、勇気付けられる、あるいはハッピーなものである

方向に向かって取り組んでいきます。

もしかしたらこれは相手が求めているかもしれないなくて、そうすると押し付けになるのですが、わたし自身がそこに興味がありそれ以外はあまり面白くないのでエゴイスティックな動機で「こっち方向に向かわせていただきます。それが嫌なら来ないでください」というスタンスでやることにしています（笑）

>最後になりますが、アレクサンダーテクニークは「その人自身を取り戻

>す」という点で、楽器演奏やダンスなど身体活動に限ったものではなく、>相談支援など対人支援に関わるもの全てに有効だと感じています。

>機会さえ許せば、自分でも勉強したい欲が生じています。

実際、その通りです。

わたしはアレクサンダーテクニークを音楽の演奏、そのなかでも

- ・管楽器演奏への技術的諸側面への応用
- ・あらゆる音楽家に通ずるあがり症を乗り越えることへの応用
- ・あらゆる音楽家に通ずる、練習のやり方への応用

に集中していますが、元々は声の問題を解決するために生まれたもので、そこから呼吸、姿勢へと広がっていきました。いまでは腰痛の緩和や治癒に対して非常に効果的であることが科学的調査でもしっかり裏付けられています。

>メールでのやりとりですが、お役に立てていただけるのであれば、どうぞご活用ください。今後のバジル先生の活躍を心からお祈りしていますし、遠くから応援させていただきたいと思います。

ありがとうございます。

きっと多くのひとが強く興味を持ち、また役立つやり取りになったと思います。それでは、お元気で！

Q5：本番にベストな状態に自分を持っていくに

はどうしたらいいの？

海外でピアノを学ばれている方からメールで受けた質問。そこから続いたやり取りをご本人の許可のもと掲載します。

【質問者】

はじめまして。

もうすぐ、試験を控えております。

以前より本番で、他人にどう思われているか、などにとらわれてしまい安定した演奏ができないため、これでは心地よくないということで半年ほど前からいろいろと調べておりましたところ、アレクサンダー・テクニークを知りまして、今はいま住む海外の街で先生について学んでおります。

体のむだな緊張についてはうまく対処できるようになってまいりましたが、まだまだ舞台の上では気がつけば歯を食いしばってしまっていて、難しいです。

今日は舞台前にできることについて伺いたく存じます。

今、いろいろと興味がございまして、スポーツなどの方面から本番前にできることを調べているのですが、どの方法がより効果的なのか、いまいちよく分かりません。

調べてみたところ、リラックスしながら集中している状態（弛緩集中ともいうらしいです）というものが一番好ましい状態だそうです・・・

今のところ、使えそうなものは、

- ・ 残像トレーニング
- ・ メソード演技法のリラクゼーション

です。

先生のブログで知りましたアドレナリンサーフィングはぜひ活用してみたいと思います。

しかし、そのみでどっしりと落ち着いていられるか、まだ不安があります。

もうひとつ疑問なのは、先生がおっしゃったように、本番前に集中するトレーニングをするよりも、動きながらアドレナリンを発散させていたほうが良いのですか。

舞台の上では、俳優の方のように、感情豊かに、しかし余裕を持って演奏ができれば、と常々思っております。

お忙しいとは存じますが、何かご助言をいただけましたら幸いです。

【バジル】

舞台上での弛緩集中を本気で目指すなら、わたしのように基本的に非常に「あがり」の傾向が強い人間は、舞台上で起き得ること、

たとえば

- ・ 失敗する
- ・ 格好悪い姿を晒す
- ・ コントロールできなくなる

といった「恐れていること」が仮に起きてしまっても、『それでも自分は大丈夫

夫＝次の日から周りに愛されて健康に幸せに生きていくことができる』
という確信を用意して本番に臨むことが決定的に助けになります。

これは、ドキドキしないわけでも、汗をかかないわけでも、ソワソワしないということでもありません。そういったアドレナリンの作用は相変わらずあるし、感じます。震えることもあります。

しかし、恐れていること自体（失敗して人に格好悪いと思われる、など）を直視して、そうなっても自分の生命、人生は脅かされないということに気づき、受け入れることで、「安心・安全」を見出すことができます。

そうすると、身体が硬くならないのです。身体が硬くならないので、アドレナリンによるドキドキや震えがあっても、テクニックは問題なく機能します。

ただし、すぐ恐れを抱いて硬くなりそうにはなりません。ですから、繰り返し、「仮に失敗しても、自分は大丈夫」ということを自分自身にリマインドし続けます。

練習の段階から、「仮に失敗したとしても、大丈夫なんだ」という前提で練習に取り組めると尚よいですね。舞台というのは練習でやってきたことが表現される場ですから。

これはわたし自身が自分のいちばん芯のところでやって取り組んでいることです。

悪い意味での緊張をほぐしていく、とても根本的なやり方だと思います。

【質問者】

バジル先生、早速のお返事、大変うれしく存じます。

おっしゃっていること、よく理解できます。

心の底から、たとえ間違えてしまっても私の価値は変わらない、と思うことができれば、舞台上で演奏前に頭を自由にして・・・などと実行してもいつの間にか体が硬くなっていますから。

体が和らげば緊張も和らぐ、それはもっともですが、やはり要は思考だと存じました。

実は昨日、先生のブログに書いてあった思考の毒抜きを実際に行ってみたら、いつも曲を始める前に感じていたひやりとした感覚がなくなったように感じました。

私の場合、メンタルトレーニングというよりも心理的に変えていったほうが良いのかもしれませんが。

今日うかがいたいことは、

- 1：控え室を出て舞台に上がるまでの微妙な間
- 2：舞台に上がり、いすに座ってから弾き始めるまで

に、何かほっとできる言葉（キーワード、考えること、）があればよいと存じまして・・・

どうやら、このタイミングで外部にとらわれてしまうような気がいたします。特にいすに座ってからは、試験ですので試験官の顔を見た後、ゆらいでしまわぬよう何か決まったことを思いたいのですが・・・

以前、舞台で行うことを決め準備万端にしていったつもりなのに、いざいすに座った瞬間あたふたしてしまい、頭を自由にしきれず、背中を下に落とせず、

曲にも集中できず・・・と、総合的に崩れてしまった苦い思い出があります。
本番では感覚がどうも違いました。

ですので、何か切り替えられるキーワードなどを作れたら、と存じました。

今のところ候補は、

- ・自分を信じよう
- ・好きなものを思い浮かべる
- ・みな同じ魂（私と観客の関係です）
- ・自分のペットを思い浮かべる
- ・ここにいることを、感謝します

それとも、受けにまわるのではなく、この曲を聞かせたい！と攻めて行ったほうが心理的に良いのでしょうか。

上記のものやほかの言葉、あるいはバジル先生が実行していらっしゃるものがございましたら、ご教示いただけましたらうれしく存じます

【バジル】

受けに回るか、攻めていくかということではいいですと、効き目があれば、どちらでもいいし両方使ってもいいと思います。

わたしは、前回の本番は「どうなっても絶対大丈夫だから」という声かけを使いました。

失敗したら信頼を失うとか、そういうことに囚われていたからです。

「失敗しても、明日からも幸せで健康な人生は続くんだから大丈夫。力抜いて、しがみつかずに、えいっ！と演奏しよう」

と。

でも次はまた変わるでしょうし、変える必要もあるでしょう。自分自身が時間とともに変化するからです。

いまは（きのうからですが）、「真に自分らしく、自分のそのまんまで、等身大で」と思っています。

技術的にも緊張・無駄や力みが、等身大でなくなる（＝ちゃんとやらなきゃ、あんな演奏しなきゃ、こんな演奏であるべき）ような思考から発生していると気がついたからです。

【質問者】

実は、あれから独自に思考の毒抜きを続けている際に、曲を弾くこと以外に大きな不安があることに気がつきました。

どうやら、試験そのものよりも、試験を行う教授陣にたいして不安を抱いているようです。

私は普段ふつうのコンサートでならば予想以上に大胆に振舞うことができるのですが、試験ですとどうしても「評価される、見定められる」立場ですし、以前、ある教授に言われた「君は年若く入学したから、卒業試験をやり遂げられるか心配だ」（私は飛び級で入学しました）という言葉が今になって頭の中をちらつき始めています。

当日、動揺せずにうまく対応できるか心配になってきました・・・。

このような場合、思考の毒抜きなど、どのように試験当日まで心のケアをして

いけばよろしいですか。

【バジル】

なるほど、教授陣の考えが、ご自身にとって気になっていて不安になっている要因であることに気づかれたのですね。

それは非常に大きな気づきだと思います。よくぞそこまで一人で気づかれましたね。

教授の「心配だ」という過去の言葉が、とても深く心に入り込んでいるのかもしれない。

また、もしかしたら年長者の心配や不安に敏感なタイプでもあるのかもしれない。

いずれにせよ、大変ポジティブなのは、不安が音楽的なことや技術的なことではなさそうなところです。

一個の音楽人としては、しっかり自分自身で進んでいけるお力をお持ちなのではないでしょうか。

思考の毒抜きテーマにできそうなのは、例えば

「わたしは卒業試験をやりとげられない←それは本当だろうか？」

「教授はわたしがうまく演奏できるか心配だ←それは本当だろうか？」

「教授はわたしがうまくやりとげられないと思っている←それは本当だろうかだろうか」

といったものがやってみる価値があるかもしれません。

「年若く入学した」これは……。実は褒め言葉ですよ。

【質問者】

お返事ありがとうございます。

さて、思考の毒抜きにつきましては、演奏前日に行ってみましたところ、もうほとんどその恐れがなくなっているように感じました。

それまでずっと 1 日に一度は思考の毒抜きをいたしておりましたので、それが効果あったのではないかと存じます。

先生がブログに書いていらっしゃるように、演奏している途中で自分で自分を評価しないように芸術に関してのみ集中する練習をしておりました。

舞台に上がる前は、ひたすら体をほぐすことと、感謝をしておりました。これも先生のブログから得たことで、視点を自分ではなく他人に当てたら、ドキドキはしましたが、事前に計画したとおりに弾けました。

ここでひとつ新しい質問があります。

先生のブログで本番前は落ち着こうとするのではなく、体を動かしたりして興奮の波に乗って行くのが良いということを知りましたが、緊張には瞑想、深呼吸も良いとほかのサイトで知りました。

しかしこれは、落ち着こうとしているのでは？それとも、落ち着こう、とあせ

るのが良くないのであって、瞑想や深呼吸自体に問題はないのでしょうか。

【バジル】

実は、

「体を動かして興奮の波にのっていくこと」

「深呼吸すること」

「瞑想すること」

には共通点があります。

いずれも、「余計な思考を流して、『いま・ここ・この瞬間』に自分自身を存在させる」というものです。

じーっとするタイプの瞑想は、興奮レベルが高いときにいきなりするのは難しいでしょう。「体を動かす→深呼吸する→瞑想する」という順番に活動レベルを静めていくとよいでしょうね。

逆に、本番に向けてはまだあまり緊張や興奮を感じていない段階で「瞑想する→深呼吸する→体を動かす」というふうに活動レベルを高めていくのもまた興奮の波にうまくのっていきやすいと思います。

【質問者】

なるほど、つまり過緊張気味のときは静めていき、あまり興奮していないようでしたら（つまりリラックスしすぎている）高めていけば良いということですね。

なんとなく分かってきました。

ところで、活動レベルを静めていくというのは、余分なアドレナリンを発散させるということか、それとも完全に落ち着いてしまっても良いということですか？

まだいまいち分からないことが、舞台上では澄み切っていて屈いた心でいたほうが良いのか、それともいくらか興奮していたほうが良い演奏ができるのか、ということです。

バジル先生はどう思われますか？

アスリートのメンタルトレーニングでは、気合を入れるのも良いと書いてありましたが、音楽は芸術で、舞台では弱さも哀しみもすべて表現したいところですので、また別の話だとも思えますし・・・

あと、これはほかのサイトで読んだことですが、興奮しすぎていてもよくないし、リラックスしすぎていてもいけないので、自律神経をちょうど良いところまで持っていくのが良いと読みましたが、つまりはそういうことなのでしょうか？

【バジル】

わたしが思うに、そして多くのパフォーマーやアスリートが口にしているように、「心が澄み切って屈いでいる」状態というのは、いわゆる「ゾーン」に入った状態と同じことだと思います。

そして、この「ゾーン」は、落ち着いている状態ではないでしょう。演奏あるいはパフォーマンスのための高められた集中力・フォーカスが働いています。

これは、興奮を抑えて至る状態でも、興奮をやり過ぎて至る状態でもなく、興奮を受け止め、通過し、自分の力にしている状態なのではないでしょうか。

そういう境地に行くことは、もちろん深い理解に基づく練習が必要ですが、繰り返し再現可能だと思います。

- ・演奏する音楽に、これまで良い心で向き合ってきていて
- ・その音楽のことを理解して親近感を育み（自分の一部になっており）
- ・自分の力量をよく理解し、自分に不満を持たず平和と愛を育てていて
- ・聴衆と良好な関係を自分の中で作り上げてきていて
- ・演奏空間と良好な関係を作ってきている
- ・演奏することを望んでいる

ことが、「ゾーン」にわたしたちを連れていってくれるのではないのでしょうか。

また、こういった要素・バランスを確立するためには、多くのひとにとっては自分と深く向き合うことが必要になりますね。思考の毒抜きはその方法のひとつです。

これらを実現していくのは、基本的には時間がかかると思います。しかし、方向としてとても自然で、ハッピーで、またパフォーマンスの力を高める方向ですからそれに向けて取り組む過程はとても手応えが感じられるものと思います。

Q6：アンサンブルコンテストが迫って音程を合わせようとすると緊張して体が硬くなる…どう

したらいいの？

吹奏楽部のホルン吹きからメールで質問をいただきました。

【質問者】

バジル先生はじめまして。

わたしは吹奏楽部でホルンを吹いています。
いまアンサンブルをやっていて

大会が目の前となっています。大会となると緊張しますし、音程を完ぺきに合わせることを考えますがそうするとどうしても体がかたくなってしまうのです。

バジル先生の本も読んでいろいろ試しましたが、やっぱり音程を合わせようとすると体を締め付けるようにしているのです。

どうしたらよいのでしょうか？

【バジル】

ということは、答えははっきりしているのでは？

音程を完璧に合わせることでなく、「自分らしく、等身大で、仲間と一緒に音楽をする時間を楽しんで味わいながら演奏する」ことを考えて吹いてみるとどうなりますか？

【質問者】

それを考えてやってみました。

こうやってやりたいと思ったままに吹くと吹きやすくなるように感じました。

でも、等身大でというところがうまくわかりません。
まだアタックに力が入ってしまいます。

フレーズの最初などです。

【バジル】

等身大というのは、

「自分の上手なところも下手なところも全部ひっくるめて自分だから、もっとうまくやらなきゃとか、下手なところを隠さなきゃとかはせずに、そのときの自分のまんま素直に演奏する」

ということです。

“こうやってやりたいと思ったままに吹くと吹きやすくなる”

↑

これも、等身大と同じことです (^^)

アタックに力が入ってしまいます。フレーズの最初などです。

↑

身体のどのあたりに力が入りますか？

【質問者】

なるほど！

等身大の意味がわかりました！

力が入るのは、手や喉のあたりです。

スラーがうまくいかなくなります。

【バジル】

なるほど。

スラーのとき、音と音の間に途中の音がちょっと鳴ってもいいやという感じで吹いてみるとどうなるでしょう？

ちょっとグリッサンドっぽくなってもいいや、という感覚です。

---数日後---

【質問者】

うまくいきました。

結構思い切りも大切なんですね！

バジル先生のおかげでアンコンもすごくうまくいきました！！！！

感謝です！ありがとうございます！

【バジル】

おお！
おめでとう (^_^)//

ぼくは初アンコン（中2）は大失敗したから羨ましいぞ（笑）

【質問者】

ありがとうございます！
わたしも中2のアンコンは大失敗で地区銅でした 泣

でもそんな私も大成功して全国に行くことができました！！

やっぱり音楽は楽しむことが1番ですね！

ここまでメンタル面とかでバジル先生の本やブログ、メールにたくさん助けられました！
ありがとうございます。

Q7: お腹の使い方と息の使い方がわからない…
息はいったいどこに入るの？

[以前、バテデしまって1曲通せないという悩み](#)を相談してくれた大学生ホルン吹きから、息の吸い方や吐き方に関して質問を頂きました。

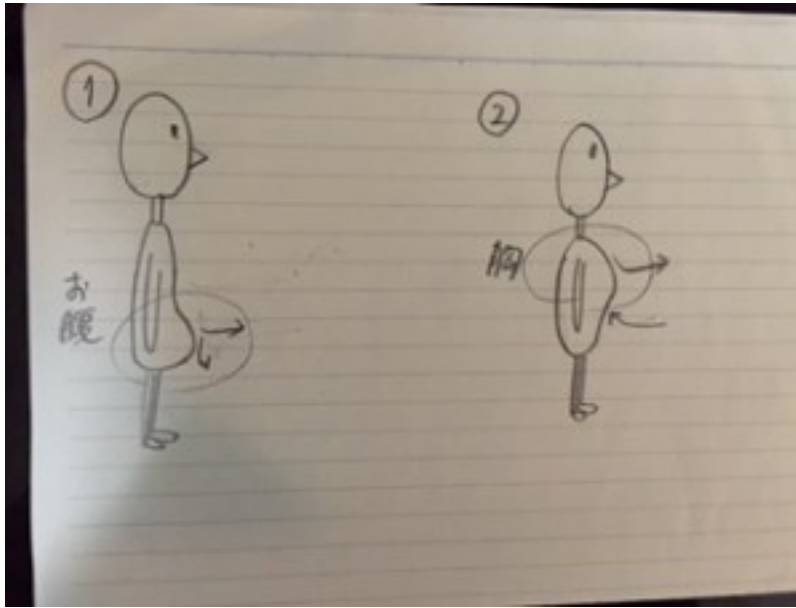
【質問者】

お腹の使い方、息の使い方に関して質問があります。

バジル先生のブログも YouTube に UP されている動画も観させていただきましたが、私はまだ理解できていません。

息は肺にしか入らないのは分かっていましたが、吸ったらお腹を膨らませて、吐くときはそのまま膨らんだ状態を保たなければならいんだ！その保った状態を腹筋が使えていうことだ！と思っていましたが、バジル先生のブログや動画を観ると、どうもそうじゃない気がして、ブレスの取り方から変えるようにしました。

自分のイメージを絵に描いてみました。



今までは、①でやっていました。吸ったらお腹が膨らんで、吐くと同時に下っ腹が下に行くような、押されるようなイメージでした。

新しく取り組んでいるのは②のイメージです。

胸は意外と上にあることが分かったので肩があがるのも意識せずに吸うと、肋骨が横や前に膨らんでいく感じがします。

お腹は①の時よりは凹んでいますが、吐くときは上に、なんというか肋骨の中に入っていくような感じがしますが、お腹がペタッと凹んではいきません。

その辺の使い方というか感覚がイマイチ分かりません。

【バジル】

① のイメージの問題点は、矢印の場所です。

- ・ 下向きの矢印も前向の矢印も、胸のあたりにもってきましょう。
- ・ また、それは息を『吸う』アクション・力であることも理解してください。
- ・ お腹のあたりにその矢印を持ってきてしまうと、息を吸えば基本的には勝手にお腹が膨らむのを自分でやろうとしてしまいます。そうすると、本来の腹式呼吸とはまったく別物の、たいていはあまり役立たない吸い方になってしまうのです。

ここまで、分かりますか？

以上のように ① のイメージを修正したら、次は ② にも修正を加えます。

- ・ 下の矢印はその場所、その向きで OK です。
- ・ 胸のあたりの矢印は、逆方向にしましょう。
- ・ これは、息を『吐く』アクション・力

です。

修正版①は 息を吸う動きと力の方向

修正版②は 息を吐く動きと力の方向

です。

書き直して、もう一回送ってみてもらえますか？

もうひとつ大事なのは、

息を吐くときは、修正版①と②を同時にやっていい

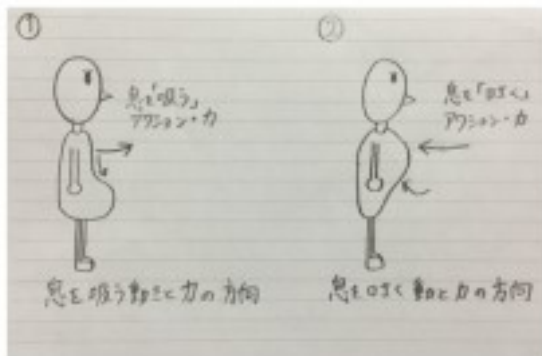
ということです。

息を吸うときに同時にやると、吸う量にブレーキがかかるのでたぶんあまりやりたくないことですが、息を吐くときは、かけたいようにブレーキをかけられるようになると息がコントロールできるようになるのです。

息を吐くときは、①と②を同時にそれぞれ好きな量やバランスでできるようにしたいのです。

【質問者】

書き直してみました！正しいですか？



>>息を吐くときは、①と②を同時にそれぞれ好きな量やバランスでできるようにしたいのです。

ということは、息の入る場所のイメージはどこになるのですか？

【バジル】

だいたいよくなりました。

①の方からはまだ、「お腹を膨らませよう」というのが感じられますね。
ほんとに膨らませようとしなくていいんですよ、息を吸えばほっといても膨らむので。

下腹だけがぽこっと膨らんだ絵になってますよね。
胸もお腹も全体的に膨らんだ絵にしてみると更によいのではないかと思います。

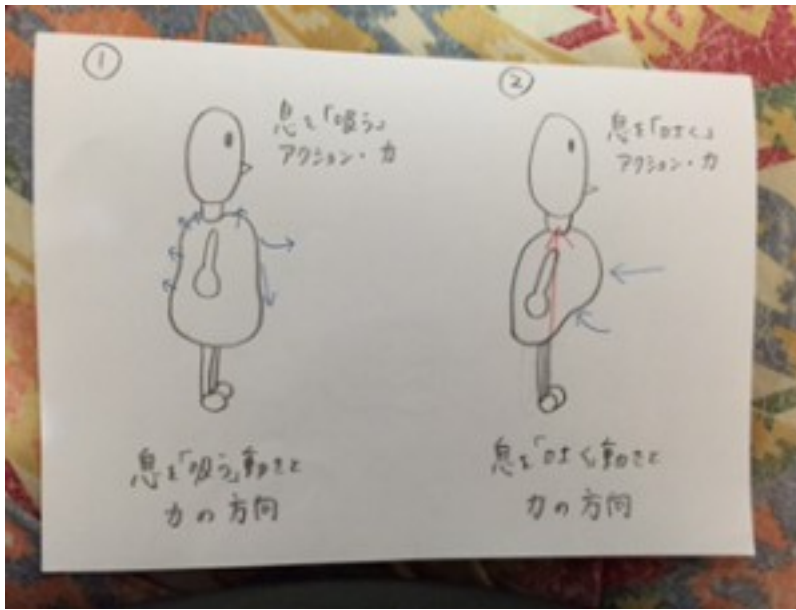
②の方では、胴体の底から ↑ の矢印をもう一本加えてみましょう。

それで書き直してみたイメージで吹いてみると、どうなるでしょうか？

息が入るのはもちろん、肺です。みぞおちより上から首の付け根（鎖骨のあたり）まで全部、横も後ろも全部、というイメージです。

【質問者】

こんな感じになりました！



ちょっとバランスが悪いですが…意味は理解できました！！(^^)

今楽器を吹けないので息だけでやってみると、吐くときに胴体の底から↑をイメージすると、足が踏ん張るといふか、下にひっぱられる感じがしました。ロケットが発車するときみたいな…!?

それから自然とお腹に力が入ります！

【バジル】

いいですね！

イメージがうまく機能しているみたいです。

楽器を吹いてみるとどうなりますか？

【質問者】

今吹いているのですが、息を入れるだけで音がすぐ鳴るような感じになりました。

でも、吐くときの矢印のイメージをすると、震えてしまいます….

【バジル】

>>息を入れるだけで音がすぐ鳴るような感じ

いいですね！

ほんとにうまいひとたちはみなそうです。

>>吐くときの矢印のイメージをすると、震えてしまう

量や強さは加減していいですからね。

吐く動きが一気に良くなって増えて、まだ体が慣れていないのでしょう。

先に言ったように、吐く動き（②のイメージ）をしながら吸う動きもできますからね（①のイメージ）。

歌のひとや管楽器奏者は、実際にそうやって息をコントロールしています。

【質問者】

なるほど、だからうまいひとは軽く吹いているような姿に見えるのですね！

さっきは、楽器を構えて音は出さずに息だけでやってみようとしたら、音が出

てしまったので、はっ！！！！となりました笑

>>吐く動きが一気に良くなって増えて、まだ体が慣れていないのでしょうか。

体が慣れていないということですね？基礎から丁寧に慣らしていくしかないですかね？

今から、曲を伴奏者と合わせるのですが、せっかく息だけで鳴らせたので、意識して演奏してみます！

【バジル】

>>なるほど、だから軽く吹いているような姿に見えるんですね！さっきは、楽器を構えて音は出さずに息だけでやってみようとしたら、音が出てしまったので、はっ！！！！となりました笑

それはいい感覚ですね！

いままでの吸い方吐き方のイメージが、本来あなたの持っている息の能力にブレキをかけていたのが、イメージを直したことでどんどんアクセルを踏み込めるようになったということです。

しばらくは、そういうふうに感覚がとても新鮮でしょうけれど、すぐ慣れてきます。すると、感動は薄れてくるけれどイメージ修正前よりもちろん段違いによくなっていますから、感覚が薄れてきても心配しなくていいということは覚えておいてください。

>>体が慣れていないということですね？基礎から丁寧に慣らしていくしかないですかね？

そう、上に書いたように、まだアクセルの踏み込み加減が分からないのです。また、ブレーキが外れて息を力強く吐けるようになったことで息を吐く運動を担当する筋肉たちに急に負荷がかかっているのだろうと思います。

負荷がかかるということは、疲れたり震えたりするということですが、同時に回復すると（数日後ね）前より筋肉自体の能力も上がっています。すると、さらにもっと息を吐けるようになって、また疲れて震えて、回復するともっと強くなって…というふうに能力が上がっていきます。

慣れ、というのもありますが、体自体が変化（=能力アップ）していく過程でもあるので、いつも最初から完璧にしよう、まったく違和感なしにしようとするのは避けましょう。それをしていると変化が生まれませんので。

【質問者】

ブレーキとアクセルの、すごく分かりやすいです！とても、そんな感じでアクセルがかかりっ放しの感じです！！

分かりました！根気強く頑張ります！

今、合わせが終わりましたがまだ、慣れてない面もあったけれど初めて通してバテなかったというか、ふわふわしてたというか吹ききった感じがしなかったけど、でも、すごく変わりました！！！！

ありがとうございます

【バジル】

たしか、前回の相談は「バテテ通せない」という悩みでしたよね？

すごい進歩じゃないですか！

いいなあ….

>>ふわふわしてたというか、吹ききった感じがしなかったけど、でも、すごく変わりました！！

よい違和感です。それはまちがいなくよい兆候です。

おめでとうございます (^ ^)/

Q8：お客さんに対して申し訳ないから、所属する楽団を辞めたい…どうしたらいいの？

アマチュア音楽家で、吹奏楽団に所属して演奏されている方から質問をいただきました。

【質問者】

バジル先生、たくさんのアドバイスとヒントの詰まったブログ、毎回うなずきながら拝見しております。たくさんのコメントを読むにつれ、みなさん色々と悩みながらも音楽に向き合っておられるのだと感じております。

可能ならば先生にひとつアドバイスをいただきたくコメントいたしました。

私は中学時代を吹奏楽部に在籍して過ごしました。休日も無くとても厳しい練習でしたが、コンクールでは（個人的には好きな表現ではありませんが。）強いと言われる有名校でした。高校入学と同時に反動でやめてしまったのですが、四半世紀が過ぎ、趣味として再開しようとやっと思えるようになり、一年前からレッスンに通い始めました。

楽器を持てば吹く機会を探すもので、吹奏楽団に入団したのですが、なかなかレベルが高く（さらには自分のレベルも低く）演奏会の曲を練習していたのですがきちんと吹けることなく（表現とか解釈以前の話で、リップスラーが上手くできない・細かい音符が指がまわらずタンギングとのタイミングが合わない・高音に当てられないなど技術的な問題で譜面通りに吹けない）で本番を迎えました。

きちんと吹けない状態で本番を迎えたことが、お客様への申し訳ない気持ちで

いっぱいです。楽団に入ることが自分のモチベーション維持のためにもいいだろうと思っていたのですが、自分の進歩と楽団のレベルの差を感じて苦しくなっています。

一度退団し、レッスンを続けてレベルアップしてから再入団を考えたほうがいいのでしょうか？学校の部活とは違うので団とのマッチングは自己判断しなければいけないのですが、どのようなことに注意して判断したらよろしいでしょうか？大のおとなが情けないですがどうかアドバイス宜しくお願いいたします。

【バジル】

いちばんのストレスが

- A：お客さんに対しての申し訳ないという気持ち
- B：レベルの高い仲間に対する引け目のようなもの
- C：楽団との趣味的/性格的相性のずれ

のうちどれなのかによって、どうすべきかは変わってくると思います。
退団や移籍がよい選択肢になるのは、「C」の場合のみです。

A：お客さんに対しての申し訳ないという気持ち

演奏者の責任は、自分のおかれた状況の範囲内でベストの練習と準備をし、そして本番ではただ演奏することだけです。

生み出された音や音楽は、これは演奏者のものではなく、聴衆が受けとるものであり、それをどう感じるかはほんとうに聴衆ひとりひとりの内面的自由に属する領域です。

ですから、自分ではダメだったと思っていても、聴衆にはとても喜んでいるひとがいるものですし、逆もまた然りです。

なので、演奏者はステージ上では、自己評価も結果の評価などはせず（これは批評家の仕事です）、演奏をすることのみをやっていればそれで 100 点満点なのです。

むしろ、自分の演奏をステージ上で自分が評価していれば、そちらの方が責任を果たしていないとすら言えます。演奏の仕事の中に批評の仕事をやり始めたわけですから。

きちんと吹けないという判断は、聴衆がしているわけではなく、ご自身がされています。

なので、それを相手に対して申し訳ない、と思うのは、実はちょっと間違っただけの思い込みかもしれないのです。

間違っただけの思い込みをベースに、せっかく入った楽団をやめるのは、悲しいことではないかな、と思います。

B：レベルの高い仲間に対する引け目のようなもの

楽団の仲間の方が自分より上手い。
これは素敵なことです。

そういう環境にいる方が、どんどん上手になります。

仲間があなたを受け入れてくれているならば、あなたがあなたを拒否して退団してしまっただけは、やはり悲しいことです。

辛い自己評価のせいで、そういうことになってしまっただけは、もったいないと思いますし、長い目で見た成長に関しては逆効果だと思います。

C：楽団との趣味的/性格的相性のずれ

この場合は、退団や移籍はぜひ前向きに検討するとよいと思います。

ご自身が

- ・もっと楽しめる場所
- ・もっと気がラクな場所
- ・もっとうまくなれそうな場所

などを探すわけですから、前向きな選択ですね。

【質問者】

お忙しいなか早速のお返事、大変感謝しております。

Aのお客様、そして演奏に対する考え方は自分の心の中にはないものでした。「完璧」な演奏を目指すあまり「現時点で 100%の出来」と割り切り向き合うことができなかったように思います。『将来的にはもっと上手く演奏できるよう練習を続けるけど、今日の時点ではこれが満点！』と思えるよう気持ちを切り替えられたらと思います。

B については全くありませんでした。むしろ一番下手なのは自覚の上ですし周りもわかっていることです。恥ずかしいものとは思いません。歳のせいですかね。上手な人の音がたくさん聞けてラッキーだと思っていますし、色々質問もできてありがたいです。こういう環境にいたほうが引っ張り上げられるというか、つられて上達する気がします。入団を決めた理由のひとつはここにあります。ですが、周りのレベルの高さに合わせた選曲ゆえ、自分がついて行けなくなっているという事態を引き起こしているわけですが…。

C と上記の気持ちとは交錯してしまいますね。今の場所にいれば上達は早いかもしれないけど、しばらくはついていけなくて大変ですから。その反対として

「もっと気楽に吹ける場所」に行きたくなることは多々あります。「上手くなりたいなら揉まれなきゃ！」と「趣味なんだから神経すり減らしてまでやるのもなあ！」の両方です。

長文になってしまいましたが、一番のストレス原因であるお客様への気持ちの持ちようがわかり大変助かりました。本当にありがとうございます。団の継続は二つの気持ちのどちらが大きいのかよく考えて決めたいと思います。ありがとうございました。

【バジル】

役に立てたようで何よりです。

「完璧主義は前進を阻む怠慢である」

という名言があるのですが、それがよく響く話でもあるかもしれませんね。

上手くなることは、努力や集中力はもちろん要りますが、よくない疲労や摩耗は上手くなるプロセスに含まれるものではないと、わたしは思います。

うまくなるプロセスは、楽しくて、気持ちがよくて、エネルギーがむしろ高まるものですから (^_^)

練習のやり方や、発想の中から、「摩耗」を引き起こす要素を少しずつ減らしていけるとよいかもしれないですね。

このやり取り、ブログで紹介してよいでしょうか？

【質問者】

バジル先生。

返信ありがとうございます。楽器を再開し始めた時の「時間があれば吹きたくてしょうがなかった！」という気持ちから、「楽譜通りに吹いて曲を仕上げていかなければならない！」というノルマに追われるような感覚に変わってしまったことも、今となっては冷静に分析できそうです。

やり取り、どうぞ公開していただいて構いません。私同様、ほかの読者の方のお役に立てれば幸いです。この度はどうもありがとうございました。

----- 後日-----

【質問者】

過日、この件では迅速なアドバイスありがとうございました。本日、twitterのタイムラインに流れてきたのでその後の近況報告です。

結論から申し上げます、団を辞めなくて本当によかったと思っています。

この質問の数日後に本番を迎えました。

短期間で技術力が向上するわけでもないのに、やはり吹けない箇所もあったのは事実です。ですが、それを受け入れる事で新たな考え方が自分の中に生まれました。それは他の団員にも完璧を求めないというものでした。それまで、自分への完璧主義は他人に対しても同じでした。

社会人バンドなので、音楽に向き合える時間は人それぞれ。全員が、満足いく練習をこなしているとは限りません。今まで自分の下手さが許せないように、他人のミスも気になっていました。でも、よくよく本人と話すとなれる範囲で時間作っているんですよね。電車の中で楽譜に練習番号振ったり、夜中に楽器

出して運指だけでも練習したり…。音楽、みんなやりたくてやっていることなんですよね。誰だって上達したいし、ノーミスで演奏したいわけで…。

先の演奏会では自分はもちろん、他の人にもミスはありました。でも、お客様は暖かったです。良かったところを褒めてくれ、拍手もいただきました。自分も終演後清々しい気持ちでした。出来たところを喜び、出来なかったところをこれからの課題に見据え、練習していこうと前向きな気持ちでした。実際、3ヶ月経てみれば演奏会で出来なかったことも今は出来るようになってきているんですよ。

先生のアドバイスのおかげで前向きな気持ちで日々の練習に励んでいます。今では合奏するのが楽しみです。あ（吹けない箇所があったとしても！）自分の実力から背伸びすることなくありのままに合奏に挑み、団員とコミュニケーションをとることで、穏やかな気持ちで演奏できるようになってきました。本当にありがとうございました。おかげさまで頑張っております！

【バジル】

団員さん、仲間に向けていた目線と自分が自分に向けていた目線の同質性に気づかれたのですね。

そして、仲間の真の努力や姿勢に気づくことで、心が自由になり、そこに暖かで素敵な音楽（＝真実）が残っていた。

素敵ですね。

【質問者】

ミスを気にしない（もちろん認識して今後の練習対象にします。）ように意識していくと、自分に対しての変な緊張（ハラハラ・ビクビク）や他の人に対して

の（イライラ）が無くなってきて、いい感じで集中（ワクワク）して合奏に向き合えるようになってきました。

演奏中における自分の気持ちがどちらの状態なのかで、心も身体も疲れ方が全く違います。これが体感できるようになってからは、すこしずつ気持ちをコントロールできるようになってきました。

今後さらに上達できるよう、バジル先生のレッスン受講も視野に入れておりますので宜しくお願い致します。

Q9：自分の音を気にしてしまって、どんどん吹けなくなってしまうている…どうしたらいいの？

音大生からの悩み相談です。

【質問者】

僕は今、音楽大学の1年生で、トロンボーンを吹いています。

毎日吹き方が変わってしまうようになり始めたのは、高校2年の冬の時期からです。

その時から楽器の吹き方そのものが日々練習すればする程、どんどん分からなくなっていき、音も悪くなり、高音も出なくなり、低音も出なくなり、チューニングのB♭の音さえ辛くなってしまいました。

そんな状態で音楽大学に入学して、周りには、自分の吹き方をそれぞれ持っていて安定して吹けている人達が沢山いて、今はそれがとても辛いです。

楽器を吹くこと自体が苦痛になってしまい、練習していても楽しいと感じなくなってしまう、楽器を投げつけないとも何度も思いました。

そんな状態なので、曲の練習をしたくても曲そのものが吹けないので、基礎ば

かり闇雲にやっていて、それが基礎なのかも最近は分からなくなり、自分でも何やってるんだかわからなくなっています。

気分転換が必要なのかと思って、楽器を吹くのを休んだ時もありましたが、効果がありませんでした。

練習していなくても、楽器のことばかり考えてしまっていて、余計苦しいです。

今の最大の悩みは、力が入ってしまうことです。

ここまで吹けなくなってしまった原因は自分でもよく分からないのですが、楽な吹き方を研究しているうちに力が入ってしまっていたことは事実だと思います。

構え方の面でも、アンブシュアの面でも、息の面でも、大分変わってしまっています。

バジル先生にお聞きしたいのは、僕は今 1 番何をするべきなのか、という事です。

不安なまま練習していくのはもうウンザリでこれ以上悩んでいるとトロンボーンを大嫌いになってしまいそうです。

【バジル】

メールありがとうございます。

音大で、周りにはハンデなく取り組んでいるなかで自分は何歩も下がったところ

から、というのは辛いですね。

わたしもそういう状況だったのでよく分かります。

さて、「吹き方が変わってしまう」という感覚に悩まされるようになった高校2年のころですが、それが始まったタイミングやきっかけについては何か思い当たることはないでしょうか？

「楽な吹き方」を意識するようになったタイミングと一致していますか？

【質問者】

吹けなくなったきっかけは、高校2年の冬の時期についていたレッスンの先生から、「音が暗い」と言われたのがきっかけで、アンブシュアを無理矢理いじってしまったのがきっかけです。

そこからどんどん崩れていきました。

ですので、ラクな吹き方を目指すようになった時期とはズれています。

【バジル】

なるほど。

「音が暗い」のをなんとかしなきゃと思ってアンブシュアにいろんな操作を加えたことがきっかけだったのですね。

いまでも、音が暗いのを気にしていますか？

そして、それをなんとかしようとしているのですか？

【質問者】

今でも音が暗いのを気にしていて試行錯誤してしまっています。

最初はバジル先生の「音が暗いの中には良い意味もあり、暖かい音という意味がある」という記事を読んだことがあったので、気にしないようにしていたのですが、今まで多くの人に教えてもらって分かったのは、僕の音の暗さは良い意味での暗さではないということです。

どの先生にも、音の事に関して凄く言われてきました。

多分それで余計分からなくなったのもあると思います。

【バジル】

ではこれまで、具体的にどうすればよいか教えてもらえたことはありますか？
そして、それが効果的だったことはありますか？

【質問者】

具体的に教えて頂いたことは何度もあって、効果が出る場合もありますが、今度はそれを意識して吹きすぎて、またどんどん分からなくなるというのが、何回も繰り返されてしまっています。

また、効果が出ていると実感があっても、レッスンの先生からすると、何も変わっていないように聴こえるようです。

【バジル】

なるほど。

ここまでのやりとりで分かってきたことを整理すると、

① 教えてもらえた具体的で効果的でも、それが全部の問題を常に解決してくれるわけではない。

② 「意識しすぎでおかしくなる」のは、いつも常に全部それで解決/改善するとどこかで思っているからではないか？

③ 効果的だったかどうかの判断を、自分ではなく他人にさせているから自分の感覚が信頼できず混乱している

というのが見えてきました。

これを読んで、どう思いますか？

【質問者】

バジル先生が整理してくださった通りだと思います…。

特に①と②に関してはまさにそれです。

僕の場合、多分、全てが解決しないと悩みから抜け出す事が出来ない、という思考になってしまっています。

そのような考え方のきっかけになってしまったのは、音楽大学という環境の中

で、僕から見たら完璧に吹けている人達が大勢いる(トロンボーンに関わらず)ことが大きいと思います。

【バジル】

なるほど。

つまり、楽器を吹いたり練習したりすることが、「問題をゼロにする」「マイナスをゼロにする」作業にすり替わってしまっている、という言い方もできますかね？

【質問者】

そうですね…。今日の練習で上手にならなくちゃいけない、というような心構えでいつも練習してしまっています。

合奏の本番や、ソロの本番ですら、常に何かを意識しながら吹いてしまっている自分がいます。

【バジル】

ちなみに、

- ・音大に進学を希望したのは、なぜですか？
- ・いま、音大で勉強をしていてなにを学ぼうとしていますか？
- ・卒業後、どのようなことをする人生を作ろうと考えていますか？

【質問者】

音楽大学に進学した理由は、楽器以外にやりたい事が見つからなかったからで、将来、自衛隊音楽隊に入りたいからという理由でもあります。

ですが、音楽大学で何を学びたいかと聞かれると、今は楽器を吹くことで精一杯で、なにも思い浮かびません。

【バジル】

なるほど….

そもそもあまり積極的な理由とか、楽しい夢を描いて入ったわけではなかったんですね。

そのあたりも不調がこじれさせている要因になっていると思います。

でも、自衛隊音楽隊に入る、という目標はあるわけだ。

これは、どうしてですか？

【質問者】

自衛隊音楽隊員になりたい理由は、自衛隊音楽隊そのものに憧れているからです。

また、親が2人とも消防音楽隊だったからの影響もあると思います。

【バジル】

素敵ですね！

提案なんですが、これから自衛隊音楽隊の隊員になるために、音大での時間を過ごすようにしてみるといいかですか？

- ① レッスンを受けるときは、隊員になることに役立つ・助けになると自分で判断してそう思えることだけを持って帰る。
- ② それに結びつかない気がする人には時間もエネルギーもかけなくていい。
- ③ 「音が暗かろうが明かろうがどちらでもいいから、隊員になれそうな演奏をとにかくやるようにしよう」と意識してみる

これを読んで、何度か反芻してみると、どんな気持ちになりますか？

【質問者】

バジル先生が提案してくださったものを見たら、気持ちが少し楽になった気がしました。
意欲も少し出てきました！

【バジル】

その気持ちのまま、楽器を吹いてみるとどうなるでしょう？

もし不安になったら、その時点で三つを何度か声に出して読み直して、練習を継続してみると、どうなるでしょう？

【質問者】

バジル先生に教えて頂いた気持ちの状態で吹いたら、楽器を吹く事が前ほど苦痛ではなくなり、不安も減りました。

【バジル】

そういうとき、吹き心地や奏法はどうですか？

【質問者】

吹き心地の方ですが、前より音が柔らかくなった気がしました！

前より自分の吹き方を信じていける感じがしたのもあって、吹き方を試行錯誤しすぎてしまう感じは減りました！

【バジル】

それはよかった！
もともとの悩み相談がそこでしたものね。

お役立ち情報置き場

Facebook ページ：[BodyChanceMusic](https://www.facebook.com/bodychancecmusic) 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、演奏や練習にとっ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。

<https://www.facebook.com/bodychancecmusic>

記事：[呼吸の誤解を大掃除](http://basilkritzer.jp/archives/1470.html)

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、身体づ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。

<http://basilkritzer.jp/archives/1470.html>

メルマガ：[バジル先生の『呼吸』無料 3Day セミナー](http://basilkritzer.jp/無料メルマガ)

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。<http://basilkritzer.jp/無料メルマガ>

専門指導者養成コース：[全ての音楽家を天才に！](http://www.umakunarou.com/音楽専門 bodychance 教師養成コース/)

- ・ 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 http://www.umakunarou.com/音楽専門 bodychance 教師養成コース
/

本冊子は以上です。

読んでみて、いかがでしたか？

次のステップとしては、まず実際に BodyChance メソッドのレッスンを受けてみましょう。

レッスンのお申込／お問合せは私が所属する、スタジオ
「BodyChance」までどうぞ。Basil@bodychance.jp

執筆：Basil Kritzer （バジル・クリッツァー）

略歴：香港生まれ京都市育ちのアメリカ人。エッセン・ フォルクヴァング芸術大学(ドイツ)ホルン科卒業。在学中、極度の腰痛とあがり症に悩み、それを乗り越えるためにアレクサンダー・クテニークを始める。これまで東京藝大、上海オーケストラアカデミー、大阪音大など各地の教育機関で教えている。著書多数。

ブログ：<http://basilkritzer.jp>

メール:basil@bodychance.jp