

やっと涼しくなってきました。みなさん如何お過ごしですか？9月中に第3号まで発行することができました。このペースでいくと、年間でかなりいきそうですね。自分を苦しめるような気もしますが、こういうのを書くに僕にとって頭の整理になって後々のレッスンにも役に立つんじゃないかなあと考えています。でも、あくまで不定期ですからコレ。

■客観的に見る・小人を作ろう！

さて、左指に関しては前号でいったん終了。今回は練習する時の【あたま】の使い方について書いてみたいと思います。まず、曲を練習するときどんなことに気をつければよいか？

- ◆音符を読む ◆リズムをしっかり ◆左手を気にする
- ◆右手を気にする ◆脱力を意識 ◆表現を意識 ◆呼吸

などなど、大ざっぱに挙げてもこのくらいはあります。最終目標は、これらをすべて同時に意識することです。でも難しいですね。脳の専門家の話によると、人間が同時に意識して行動できるのはせいぜい2つか3つだそうです。ざっと挙げただけでも7つあるのに、これらを同時にとなると……

できるんです。。これが。。

集中するって大事ですね。でも、集中しすぎると周りが見えなくなります。これは絶対NG。一つのことに意識を向けると他がおろそかに。こういう状態が先ほどの脳の専門家の言っていたこと。しかし、一度にいろんなことに意識を向けることができる方法があります。それが【客観的に見る】です。客観的に見るができるようになると、いろんな事に意識を持っていくことができるようになります。では、どのようにすれば客観的に見るができるでしょうか？その方法をこれから紹介していきたいと思います。

1. 小人をたくさん作ってそれぞれの場所に配置する
2. 自分は監督になり、遠くから指示を出す

以上の2つで十分でしょう。なかなか意味不明のことを書いてるようになるかもしれませんが、僕は別にそこまで変な人ではありません。。

それでは説明です。

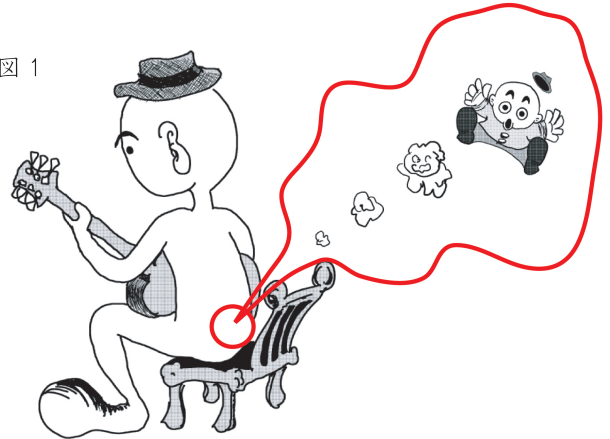
まずは必要な数だけ小人を作りましょう。例として意識するのは ◆音符 ◆左手 ◆右手 ◆脱力 ◆呼吸 の5つにします。なので小人を5人ほど作りましょう。

背骨の一番下の辺り（おしりのちょっと上辺り）で小人を作成するイメージをしてください。※図1参照

そして背骨を登って各場所に移動します。（目、両手、カの入る場所数箇所、呼吸で使う口・肺・横隔膜など）

ひとまず小人はこれで準備完了です。

図1



ここではイメージが大切です。小人が作られて体がムズムズするくらい感じるのが大事です。演奏する人は頭の中でリアルなイメージを作る、それを感じる、ぼんやりしたものではなく、具体的なはっきりとした形を生み出す。こういう自分のイメージが演奏にも影響してきますので、なるべくはっきりとイメージを作り出す練習にも取り組んでください。

小人たちがそれぞれの動きを担当します。それを遠くから見て、ちゃんと動いてるか、ぼーっとしてないかをチェックしてください。自分の全体像が見える距離に自分を置くことが大事です。

と、こんな感じでちょっと不思議なことを書いてる訳ですが、簡単に言うと、【常にいろんなところに気づく習慣をつける】ということです。練習中、本番、どんな場面でもいろんな所に気を配る習慣をつけなければなりません。

客観的に見るということと同時にたくさんのことを意識できる。と書きましたが、実は意識しているところは1つだけ。遠くから自分を見るということだけです。しかし、全体像が見えるというのが全ての気づきになっているのです。なのでこれだけで十分いろんなところに意識を持っていくことができます。

小人を作らなくたっていいじゃないかって？小人を作って、意識するポイントへ配置することが、意識すべきところの再確認になるのです。そういう再確認なしに練習をスタートしても意識する場所自体忘れてしまっているでしょう。おそらく気づきのまま練習を続けてしまいます。一度ついてしまった変な癖はなかなか取れません。そうならないためにも全体像をしっかりと見るようにしましょう。

もうちょっと絵を描こうと思ったけど疲れました。。(T.Sakai)