東京音楽大学リポジトリ
Tokyo College of Music Repository

より良い演奏の実現のために

メタデータ	言語: Japanese
	出版者:
	公開日: 2023-04-29
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 星, 洋二, Hoshi, Yoji
	メールアドレス:
	所属:
URL	https://tokyo-ondai.repo.nii.ac.jp/records/1494

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.

より良い演奏の実現のために

星　洋二　（声楽）

はじめに

2022 年度の博士共同研究は「音楽演奏を考える」というテーマに基づき行われ、自身の授業内発表では、オペラ上演までのスケジュールや、それに携わる各スタッフの役割、オペラ独特の歌唱・演技法等についての解説を行いました。

ここでは「良い演奏を行うために演奏者は何をするべきか」ということについての考察を行います。良い演奏をするために考えなければならないことは、専攻やジャンル、取り上げる作品、その他の状況等により、数限りなくあると思われますが、演奏に携わる若い方々や後進の学生達への一助となることを願い、これまで自身が演奏活動を通して得た経験を基にして、思い当たることを書き連ねていきたいと思います。

１．良い演奏は良い緊張感から生まれる

本番のステージで普段通りの演奏ができずに落ち込んだ経験は誰もが持っていることでしょう。演奏が思うようにいかなかった原因は様々であると思われますが、そのような時に演奏者が失敗の原因としてしばしば挙げるのは「緊張」ではないでしょうか？

学生達からも「どうしたら緊張しなくなるか」とよく尋ねられますが、はっきり言って緊張しなくなる方法などありません。私自身、学生時代に同じ質問を先生にした記憶がありますが、「本番は緊張するのが当たり前だ」との答えが返ってきました。どんな大家や名演奏家でも緊張はするもので、逆に全く緊張のないステージからは良い演奏は生まれないものです。本番が持つ特別の緊張感を巧く集中力に変えることができれば、普段の練習にプラスアルファされた特別な力を発揮できることもあるのです。本番においてこのプラスアルファを生み出し、その瞬間を聴衆と共有できた時ほど、演奏者としての喜びを感じる瞬間は無いのではないでしょうか？

このように「緊張」には、身体や思考・精神を硬直させ、パフォーマンスを低下させて

しまう「悪い緊張」と、集中力を研ぎ澄まさせ、普段以上の能力を導き出す「良い緊張」の２種類があります。では「悪い緊張」をしないためにはどうすればよいでしょうか？それには、納得のいくまで練習を行い、不安要素を取り除くことで自分の演奏に自信が持てるようになるまで準備をするしかありません。暗譜を完璧にすることは言うにおよばず、徹底的に苦手な部分を克服し、ステージに登る時には少しも不安が無い状態にしておくことができれば、おのずと自己の演奏への自信が生まれ、無駄な緊張や恐れにとらわれる事も無くなり、本番の緊張感を楽しめるようになるはずです。しっかりと準備が行き届いていれば、ステージの緊張感は演奏家のインスピレーションを刺激し、本番のプラスアルファを引き出してくれることでしょう。この本番のプラスアルファは、充分な準備を行った演奏者にのみ与えられるステージからの贈り物なのです。

２．練習の仕方

自分の苦手な部分を克服するにはどのような練習を行えばよいのでしょうか？　失敗しがちな部分や演奏しにくい箇所には必ず何らかの理由があります。それをつきとめずに、ただやみくもに練習を繰り返していてもなかなかできるようにはなりません。先ずは失敗の原因や難しさが何処から生まれているのか考えてみましょう。原因は一つとは限らず、多くの場合はいくつかの原因要素が関わり合っているものです。フレーズィング、リズム、音程、テクニック、言語(母音・子音・単語・文章)等の要因ごとに分解して検証を行い、それらが絡み合っている場合は、その関連性を見極めていく必要があります。

原因と思われることがいくつか判明したら、それぞれの要因ごとに対処法を多角的に検討し、それらを克服するための練習方法を考えて実行するのですが、ここで注意すべきなのは、練習法を全て変える訳ではなく、今までの練習法は全て同様に継続しながら、そのうえに苦手克服に必要な新たな技術を体得するための練習を追加するということです。新しい技術の習得にばかり気を取られていると、総合的な練習が疎かになり、全体的なバランスが崩れてしまうことになりかねません。演奏におけるテクニックには数限りない種類があり、その場の状況によって適宜使い分ける能力が要求されます。難しい部分ごとに、それを克服するにはどのテクニックを用いるべきか、そして、それを習得するためにはどのような練習をするべきかを一つずつ検討していきましょう。自分で判断ができない場合は、先生や先輩方に相談して客観的アドヴァイスを求め、それを参考にしながら最良の方法を選択してアプローチの方向性と手段を決めていく方が良いと思われます。

練習時に成功体験を積み重ねておくことは、自信を持つためにも重要ですが、最初から全ての部分を成功させ続けることなどできるはずがありません。苦手な部分を目標とするレベルに到達させるためには、容易なアプローチから練習を始め、段階を踏んで難易度を上げていき、徐々に目標に近づけていく過程が必要となります。難しいフレーズを短い部分に分割したり、リズムを簡素化したりすることで、その難しさの要因がはっきりしてくるかもしれません。歌の場合、母音のみで歌い、音高とリズムおよび母音の変化と繋がりの問題点を克服した後に子音を加えた歌唱を行うことで、原因が母音なのか子音なのか、または音高やフレーズィングの問題なのかの判断が容易になります。また、曲の後半に難所がある場合、曲頭からの練習ばかりくり返して、体力や集中力が落ち始めた頃にその難所に到達するのでは、ただでさえ難しい苦手な部分をクリアすることは更に困難になってしまいます。このような練習を繰り返していては、失敗へのレールを敷き、そのルートへ自分を導くことを定着させてしまう危険が大きいのです。全曲を通す練習の前に、まず苦手な部分だけの練習を繰り返して、その部分の問題が克服できたら、練習を行う場所を少しずつ前後へと拡げて行き、徐々に成功体験を積み上げて行くべきだと考えます。

３．体調の管理

本番をむかえる準備の中で練習と同じくらい大切なのが体調管理です。大学時代にあるピアノの先生が「もし、本番当日の朝を健康な状態で迎えることができたら、我々演奏家の仕事の９割は既に終わっているようなものだ」と話していました。勿論それまでにしっかりと準備がなされていることが大前提ではありますが、どんなに練習を積んでも体調を崩してしまったのではパフォーマンスにマイナスの影響が出てしまいます。特に声楽の場合は、風邪を引いただけでそれまで積み上げてきたことが全て台無しになってしまうことさえあります。ただでさえ声楽家は喉を酷使せざるを得ない場合が多く、喉の粘膜も荒れ気味になっているうえ、常に大量の息を出し入れする必要があるため、ウィルスなどが極めて入り込みやすい状態になっているのです。従って、日々の生活において常に体調に留意し、本番までのスケジュール調整をも含めて健康な状態を保つ工夫をしておく必要があります。私は声楽を本格的に始めた高校１年の冬から現在まで、喉の乾燥を防ぐために湿らせたガーゼマスクをして寝ています。また、掛かり付けの医師に自分の仕事の内容を伝えて自分が陥りやすい体調不良状態について対処方法を相談し、症状が出かかったり予感がしたりした時にすぐに飲めるよう、予防のための薬を出してもらっていました。他にも栄養バランスの良い食事や睡眠時間等にも気を付けて本番の時

期によってはインフルエンザの予防接種も受けていました。

しかしこのコロナ禍において、通勤やレッスン時に不繊維マスクを二重に着用し、手指消毒や手洗いとうがいを徹底し、帰宅時には生理食塩水による鼻うがいも加えて行っていたところ、現在までコロナ感染を防ぐことができたうえに、この3年間、風邪をひくことさえありませんでした。コロナが収束したとしても、電車や人混みでのマスク着用、うがいや手指消毒等の感染予防対策は、良好な体調維持のためにはかなり有効であると考えられます。

声楽家に限らず本番までのスケジュールは、音楽稽古・指揮者合わせ・オケ合わせ・舞台稽古・リハーサル・ゲネプロ等々と本番が近づくにつれタイトになり、疲労が頂点に達したところで本番を迎えなければならないことも間々あるものです。普段から体を鍛えて基礎的な体力を養っておくことも大切ではないでしょうか？

４．レッスンの受け方

レッスンにおいて注意すべきことは、(これは極当たり前の事ですが)前回のレッスンで指摘を受けた箇所の練習を徹底して行い、次のレッスン時には同様の指摘を受けないようにしておくことです。私もレッスンをしていて「この事は確かこの前も言ったはずだが」と思うことがあります。そのような状態が続くようでは「前回のレッスンから今まで何をしていたのだろう」と思われても仕方ありません。そうならないためにも毎回レッスンを録音し、それを聞き返しながら練習することを薦めます。(勿論、先生に確認して録音の許可を頂く必要はありますが…)その録音を繰り返し聞き、指摘を受けた部分を十分に練習しておけば、次のレッスンでは新たなステップに進んで行くことができるはずです。

私は大学院を修了してからイタリアに留学するまでの数年間、留学費用を貯めるためにアルバイトをしながらレッスンに通っていました。金銭的に余裕がなく、レッスンも毎週と言うわけには行きませんでしたが、その代わりに録音を聞きながら練習する「レッスンの再現」を何度も行っていました。次のレッスンでは、言われた事はかなり出来るようになっているので、自信のあるその部分についてレッスンをして欲しいのですが、先生はそこには全く触れず、全く違う観点からの指摘を始めるばかりか、前回とは正反対の内容とも思われる注意を受けることさえありました。その頃は不思議でしたが、今思えば当然の事なのです。前回の注意点が完全に克服されていれば、同じような指摘はする必要はなく、新たな問題点が見えてくるからです。また、前回の指導に従って練習を続けた結果、必要以上に改善が行われた場合(いわゆるやり過ぎ)には、当然、適正な状態に戻すために

逆方向へ導く指導が必要となるのです。レッスンは、このように全方面のあらゆる角度から最適なバランスを整えるためのものであり、自分で判断して適正なバランスがとれるようになれば、レッスンを受ける必要性も少なくなってくるのです。しかしそうなるまでには数限りない経験を積み重ねて、様々な場面や問題に対処し得る多くの技術やアプローチ法等に関する「引き出し」を沢山増やしておく必要があるのです。

レッスンだけでなく、試験や本番の録音を聴くことは、自分の演奏を客観的にふり返ることとなり、演奏時の感触が残っている終演直後に聴くことができれば、より自分の感覚と実際の演奏とのギャップに気づきやすくなり、そこから新たな問題点の判明に至ることができるため、非常に有意義であると考えられます。

今後皆さんが多くの先生方から様々な指導を受ける中で、自分には合わないと感じる方法や理解しにくい指導を受けることがあると思いますが、山登りにおいて頂上に辿り着くルートが一つだけではないように、同じ頂点を目指していても、そこへ到達するまでのアプローチの仕方は何通りもあるのです。先生方はご自身が登って来られたルートの経験に基づいて指導を行うことが多いため、先生によってそれぞれ違った観点からの指摘が行われるのです。たとえその時は理解できなくても、直ぐに否定したり拒絶したりせず、先入観を持たずに受け入れるよう試みてください。それでも合わないと感じたらその時点では一旦取り止めれば良いのです。しかし記憶の何処かに留めておいてください。自分が成長してその指導の真の意味が理解できるようになれば「あの時、あの先生が言っていたことはこういうことだったのか」と気付き、いろいろな場面において多様な問題に対応するための「引き出し」の一つとして自己の演奏に役立てることができるようになるはずです。

５．メンタルとイメージのコントロール

音楽の演奏に限らず、最良のパフォーマンスのためには、どんな状況でも常に冷静な判断ができるよう情緒を安定させて平常心を保ち、思考を明晰にしておく必要があります。では、メンタルを安定させるにはどうすればよいのでしょうか？

私はオペラの舞台上で「自分は今、客席からどのように見えているのか」を客観的に把握するための「第三者の視点」を持つよう心がけていました。演技や歌唱に没入するあまり、冷静さを失ってしまっては、独りよがりの表現になってしまうからです。この第三者的視点は最初から持てるものではなく、私の場合は、舞台稽古やゲネプロ・本番の録画を繰り返し確認することで自己の演技と実際の映像とのギャップを把握し、それを埋めてい

く過程の中で、客席から見た舞台上の自分の姿や周囲との関係性を逆算して想像し得る感覚を徐々に研ぎ澄ませていったように思います。演技の必要がないコンサート等においても、客席でどう聞こえているかを想像する第三者的な耳を持つために、ホールでのリハーサルやゲネプロ、本番を録音し、分析することは非常に意義深いと言えます。客観的な視点や耳を持つことは､必然的に冷静さが必要となるため､精神的な安定にもつながります。

また、自分の力量を過大に評価せず、普段の実力を客観的に把握することがでれば、本番でのパフォーマンスと練習時の違いについても冷静に分析することが容易になり、問題や課題にも直ぐに気づけるようになるはずです。失敗や問題点を正確に認識し、自身の長所のみならず短所をもしっかりと受容し、それを克服するための課題を見つけて改善への取り組みを続けていけば、失敗や困難に負けることなく、壁を乗り越える過程をも楽しむ精神的余裕が生まれ、更なる成長をつかみ取っていけるようになるのです。

逆に自分の実力を過大評価し過ぎていると、往々にして高過ぎる理想を掲げる傾向があり、本番でのパフォーマンスに対して「自分はもっと上手くできたはずだ」といった考えが先に立ち、失敗をあるがままに受け止めることができず､「緊張」等にその原因を転嫁させてしまうことになりがちです。普段の練習において自己の実力をしっかりと把握し、力量やレベルに似合った目標を設定することで、必要以上のプレッシャーを自分に課すことも無くなり、より平常心を保ちやすくなると思われます。

失敗すれば誰しも自信を失うものですが、大切なのは失敗に学び、問題の解決法を見出すことです。しかしそれはパフォーマンスがすべて終わってからのことで、演奏中は反省したり、思い悩んだりせず、楽観的であり続ける必要があります。過ぎてしまった部分にとらわれることなく、その瞬間とその先の演奏に全力で集中すべきなのです。試験等で、演奏中に間違ったり、失敗したりした時に「しまった」といった表情や仕草をしてしまう学生を時折見かけますが、これは演奏者がステージで最もしてはいけないことの一つだと言えます。観客は演奏者がステージ上で反省している姿を観たくはないものです。失敗も自分の演奏の一部としてポジティブに受けとめ、最後まで集中力を持続させるよう努めて欲しいと思います。

スポーツの世界ではイメージトレーニングと共にパワーポーズやルーティーン等が早くから取り入れられており、独特のポーズやルーティーンをパフォーマンスの前後に行うスポーツ選手をよく見かけます。競技や試合の前に自信と集中力、モチベーションを高めることを目的として行われているようです。

以前私は教員免許更新講習の中でパワーポーズに関する講義を受けました。人間は口角を上げてガッツポーズをとるだけで、自信を取り戻すことができるということでした。口角を上げていると脳が「この人は今笑っている→何も不安や問題がない→安心」というふうに脳のリラックスにつながり、同様にガッツポーズをすることは「強い自分」をイメージさせ、脳が自信を取り戻すそうです。それ以来、自分でも本番前等に行うようにしており、学生達にも推奨してきました。周りに人がいて恥ずかしければ、両手を腰に当てるだけでも効果があるように思います。パワーポーズをとりながら、今までの努力を思い返して「これだけの準備をしたのだから大丈夫、練習通りにできるはずだ」と言い聞かせるのです。繰り返しになりますが、ここで大切なのは練習の段階で出来ないところを確実に克服しておくことです。苦手な部分が僅かでも残っていては、それに対する不安が本番の緊張を高めることになってしまいます。

パフォーマンスの度に必ず決まった動作を行う「ルーティーン」には、平常心を取り戻して精神を安定させ、集中力を高めると共に、練習時の感覚を呼び覚ますことで練習同様のパフォーマンスを再現させやすくする効果があると言われています。私は長年、発声練習の前に７種類程のストレッチを必ず行っており、毎回のレッスンの最初に学生にも行わせています。肩や首周りを中心に全身をリラックスさせ、血行を良くすることで声を出しやすくすることを主な目的としたものでしたが、ルーティーンの効果を知ってからは、ストレッチの順番や内容を極力変えずにルーティーン化することで、これからの練習やレッスンに集中するための心の切替えスイッチの役割としても行うようにしています。

前に述べたパワーポーズに関しては、肯定的な実験結果だけでなく、否定的な結果も出されており、それ自体の効力については疑問も残されていますが、演奏者がパフォーマンスの前に必ず繰り返し行うことにより、ルーティーンとしての効果を生み出すことは可能だと思われます。また、練習の段階で難しい部分を成功へ導くルートを確立させてルーティーン化することができれば、本番で同様に演奏できる確率が高くなると思われます。ただし練習も常に本番を想定し、緊張感を持って行う必要があることは言うに及びません。ルーティーンの効果を引き出すためにも「練習は本番のように、本番は練習のように」行うことが大切なのです。

演奏中に失敗のイメージが頭に浮かんでくることがありますが、そんなイメージが脳裏をよぎると、大抵の場合は同様の失敗をしてしまうものです。苦手な部分を克服しきれていないため、その部分に対する不安によって失敗のイメージが先行してしまうのです。失

敗のイメージを払拭するには、やはり練習時に成功体験を積み重ねることで成功のイメージを定着させていくしかありません。そして自分が求める演奏のイメージを鮮明に持つためにも、名手や巨匠の演奏に多く触れることはとても重要だと思われます。素晴らしい演奏を聴くことで目標とすべき理想的なイメージを持つことができれば、日々の練習の方向性もより明確になっていくことでしょう。

７．成功者となるには

成功者となるにはどうすればよいのでしょうか？ 以前、ある心理学者の研究についての記事を何かで読みました。「挫折を繰り返しながらも夢を叶えた人が優れていた点は、ＩＱや美貌、健康、感性、強運等でもなく、粘り強さであった」という内容でした。

演奏家の場合でも、才能に恵まれた者が成功しているかと言えば、必ずしもそうではないように思われます。自己の目標に向かって絶えず歩みを止めず、如何なる障害や壁にぶつかっても夢を諦めずに努力を重ね続けた者が成功を収めているのです。ここで忘れてはいけないのは、夢を追い続けられる環境にいること自体、非常に稀であり、大変恵まれているということです。そのような環境は、決して自分一人の力で創り上げられているのではなく、周りの人々の多大なサポートがあってはじめて成立し得るものなのです。どんなに辛い状況に陥ったとしても、自分に与えられている環境がどれほど幸せなものであるかを認識し、常に周囲へ感謝する気持ちを持っていれば、夢に対するモチベーションも自然に高まり、与えられた「今」という時間を一瞬たりとも無駄に過ごすことはできなくなるはずです。

「成功したければ成功者と付き合え」とよく言われるのは、成功者と一緒に過ごす時間が長いほど、成功者の行動や思考が伝染するからです。自分が理想とする人々が周りにいれば、自分も無意識の内に感化されるため、自然に良い方向へと近づいて行くことができるようになるのです。自分が影響を受けたいと思うもの(音楽・景色・本・講演など)を選び、影響を受けたいと思える人達とできる限りたくさん接することを勧めます。

終わりに

有名な登山家が「最初から頂上を見てしまうとあまりの遠さに足が動かなくなる」と話していました。成長を続けて目的を達成するためにも、最初から高すぎる目標を掲げるの

ではなく、先ずはすぐに達成できそうな身近な目標を設定し、それがクリアできたらまた少し先の目標を定め、その繰り返しによって目的に近づいていくべきだと思います。

演奏に携わる皆さんは、今後も様々な試験やコンクールを受ける機会があると思いますが、試験の点数やコンクールの結果に一喜一憂することにはあまり意味があるとは言えません。コンクール等の審査において、ある人に対する評価が審査員によってかなり違っていることがよくあります。各審査員によって着目している点や拘りを持っている点がそれぞれに異なるからです。ある審査員が１位をつけた人に、別の審査員が最下位をつけることさえあるので、審査員が違えば、当然結果も全く異なってくるのです。

他人が何をどのように考えているかを計り知ることなど所詮できるはずもなく、自分がどんなに頑張っても他者からは評価されないこともあるものです。他人からの評価について思い悩んでも、その時間や労力は全く無駄なものであり、自分にとっては何のプラスにもなりません。何故なら評価は他人が決めることであり、いくら考えてもそれを変えることは自分にはできないからです。考えるべきことは、出てしまった結果や評価についてではなく、自分自身を高めるためにこれから何をするべきかについてなのです。

どんな分野においても他者との競争は避けられませんが、自分より高みにいる他人と自分を比べて悲観したり、羨んだりしていても自分の成長にはつながりません。成長とは紙を１枚ずつ重ねていくようなもので、すぐには結果が見えにくいものです。他人と自分を比べるのではなく、昨日の自分と今の自分を比べ、昨日より紙１枚分でも成長できているよう日々努力を積み重ねていくべきだと思います。他人のことはコントロールできませんが、自分の考えや行い、そして演奏や生き方はいかようにも変えることができるのです。

演奏においても、聴衆の反応を意識するあまり聴き手に迎合することは、純粋な音楽の追及の妨げになってしまいます。周りからの反応を気にして聴衆に合わせた演奏をしたとしても、聴く側の評価はそれぞれに異なり、決して自分が予測したようにはならないものです。あくまで自己の信念に基づいて鍛錬を重ね、理想とするイメージと確固たる自信を持ってステージに臨むことが演奏者に与えられた使命なのではないかと考えます。

参考文献

NHK 番組作成班

2016　NHK『アスリートの魂』― 運命を分けた 6 の闘い ―（東京：NHK 出版）

パワーポーズ-ウィキペディア　https://en.wikipedia.org/powor_posing