

音楽表現を豊かにする6つの基本

アレクサンダーテクニック表現力Up講座にご参加頂きありがとうございます。

この講座では演奏って何？表現って何なの？といった自分の素朴な疑問からアレクサンダーテクニック、演技といった世界から学んだことをシェアしたいと思い企画しました。

一般的に音楽には才能が必要だと言われますが実は才能がなくても**演奏の根っこ**を理解して練習していれば音楽的な演奏になっていきます。

実際「君には才能がない。」と言われた自分も演奏について探求していくことでコンクールの講評で「音楽的な演奏だね」と言って頂けるまでに上達することができました。

表現とは何か？演奏とは？何なのか？について探求していく機会はなかなかないと思うので是非この機会を通して一緒に学んでいきましょう。

演奏が棒吹きになってしまう理由は才能がないから？

- 君の演奏には光るものがない。
- まるでロボットみたいな演奏だね。
- 才能がないから諦めたほうがいい。

これらは自分が過去にホルンのレッスンを受けた際の先生方からの評価です。自分でも音楽が一本調子に聞こえたり感情が無いようないわゆる棒吹きの演奏になっていると感じてました。

ただどうしても原因がわからず、音大に進学して先輩や同期、後輩たちの演奏を聴くたびにこれが才能なのかと落胆していました。

ですが諦めが悪いからなのか才能がないと感じながらも自分の演奏と何が違うんだろう？と探求を進めていました。

アニメから学んだ表現の本質

自分は小さい頃からアニメが好きで暇さえあれば寝食を忘れるくらい何度も繰り返し見ていました。

そうやってアニメを何度も見るうちに次第に裏側（声優さんの演技）に興味を持ち始め演技論を学ぶようになっていました。

そこでは表現について極めて理論的な指導が行われていたのです。演技の世界では発声以外にも演技そのものについて学ぶ機会があるんです。

「あれ？これは音楽も同じことが言えないか？」

不思議と音楽の世界には演奏について深く探求する機会がありません。

多くの音大や専門学校では先生方から国ごとの演奏スタイルや演奏技術、音楽のルールなどについて教わります。

しかし、それはあくまで木でいえば枝の部分であったり、葉っぱの部分です。

実は肝心の根っこの表現そのものについては音大でも学ぶ機会は意外とありません。

自分は**肝心の表現について本質**を捉えていなかったのです。

音楽表現をするための6つの基本

ここからは演技のワークショップやアレクサンダーテクニークのレッスンを受け学んだことを演奏バージョンにアレンジしてお伝えします。

全部で6つあります。

- chapter 1 音楽を表現すると決める。
- chapter 2 観客に音楽を届ける。
- chapter 3 楽譜の裏側を読み解く。
- chapter 4 mustよりwant
- chapter 5 役割
- chapter 6 身体の使い方（演奏技術）

chapter 1 音楽を表現すると決める

実は**演奏することを決めないまま演奏している**場合があります。

普段練習するときに何の気なしに楽器を持って吹いてしまいがちです。演奏するためのスイッチが入っていないのです。特に普段の練習の時ほどリラックスしているのでスイッチを入れないまま練習しがちです。

実際に実験してみましょう。

普段練習している曲吹くときに普段生活している時と同じ状態でリラックスして吹いてみましょう。

どうでしたか？では次に

本番のつもりで緊張感が高まってくるまで待って演奏者としてスイッチを入れましょう。そして今からこの音楽を表現するぞと意図して演奏してみましょう。

どうでしたか？

後者の方が音楽にエネルギーが伝わってきませんでしたか？スイッチを入れると何が変わるかという表現に覇気が出てくるという不思議と音が遠くまで届きやすくなります。

chapter 2 自分の音楽に観客を招待する。

「観客に向けて演奏してください。」

よくマスタークラスで海外の奏者がアドバイスするのをよく聞きます。

これはまさにそれで演奏はお客さんがいて互いに音楽を通じてコミュニケーションがあってこそ成り立つものです。

ステージの空間を把握して音を届けていると音が伸びやすく観客に伝わりやすくなります。

また普段の練習でも聞いている人をイメージして練習してみましょう。
こうすることで本番の緊張が少なくなり表現しやすくなります。

ここでオススメなのが自分の音楽を届けるというよりも**自分の音楽にお客さんを招待**してみましょう。

こちらから一生懸命発信するのではなく向こうから受信してもらうのです。こちらの方が息を必要以上に吐き過ぎなくなって身体に力みが生まれにくくなります。

chapter 3 楽譜の裏側を読み取る

演技の世界では台本を正しく言うよりも**台本に書かれていない登場人物の感情の変化やストーリーや状況の変化を汲み取って表現**することが優先されていました。

これは僕たち演奏者にも同じことが言えますよね。

ただ目の前に書かれている音符を正しく表現することも大切ですが、

- ・フォルテと書いてあるから大きな音を出す。
- ・クレッシェンドと書いてあるからだんだん大きくする。
- ・ピアノッシモと書いてあるから小さく吹く。

ではどう考えても薄っぺらい表現にしかありません。

楽譜に書かれてある目的や狙いについて一度考えてみるとより深みのある演奏が可能になってきます。

右の空欄に楽譜から読み取ったことを自由に感じたことを書いてみましょう。

ここに正解はありません。

あくまで表現するための材料を作ることが大切なんです。

曲の調による雰囲気はどう感じるか？	
和音の進行から読み解く音楽の流れはどうなっているか？	
強弱記号、速度記号、アーティキュレーションの目的or作曲者の狙いは？	
この曲を書いた背景や目的、ストーリーはどうなっているか？	
あなたor作曲者は何を伝えたいか？	
テンポやリズムの運び、何拍子？どう感じるか？	
音楽の盛り上がり、沈み込みはどうなっているか？	
この曲に合ったブレスの取り方やフレーズの作りは？	

chapter 4 must よりも want

アレクサンダーテクニーク教師・俳優のキャシー・マデンという先生が日本のアレクサンダー教師の指導をされているのですが自分も何度かレッスンを受けたことがありました。

その中でキャシー先生にある質問をしたことがありました。

垣内「これまで先生がレッスンしてきた音楽家で陥りがちな傾向ことはありますか？」

キャシー「自分がやりたいかどうかではなく先生に気に入られるための演奏をしている人が多いわ。そのために身体の動きが固まってしまっているのよ。」

この話を聞いたとき自分も思い当たることがたくさんありました。音大では講師の先生からの評価が今後の活動の影響を受けたりしますから自分も音大の試験でとにかく音を外さないように練習していました。

もちろん演技も演奏も実際の仕事の現場では正しさが求められます。

ですが訓練の場に置いてはこの正しさが邪魔になってしまうことがあるんです。

話は変わりますが演技のワークショップに参加したとき先生からまず台本どおりでなくてもいいから自分の心から出てきた言葉を使うように即興演技で指導されました。身体が自由であることをまず訓練されたのです。

chapter 5 受信と発信

演技について学んでいく中で一番驚いたのは、**相手の演技を受け取る**ようにまず訓練されることでした。

演奏に当てはめるとこれは「周りの音を聞きなさい。」ということです。自分も音大で何度も指摘された記憶があります。

自分は最初小手先のアドバイスというレベルの話ではなく表現する上での基本なのです。

何の音を出しているかという話ではなく、相手がどんな表現をしているか？を聞いてその表現を受け取った上で自分はそこからどうバトンタッチしていくかということです。

基本的に音楽はアンサンブルで作られています。なので自分だけの音を聞いていると周りとは溶け込めなかったり不自然な表現になることがあります。

表現はまず受信が先にあります。相手の音楽を受け取った上で表現することでアンサンブルになっていきます。

chapter 6 身体の使い方（演奏技術）

お待たせしました。ここでようやく技術面の話が出てきます。当たり前ですが、どんなに表現したいことがあっても思い通りに動く身体がなければ演奏はできません。

楽器を吹くためには色々な動作が複雑に関連し合っています。

- ・立つ、座る
- ・息を吸う、息を吐く
- ・口を閉じる。口を緩める。
- ・舌の上下前後の動き
- ・楽器の構え（楽器を持ち上げる、マウスピースのプレス）
- ・指の動き（フィンガリング）

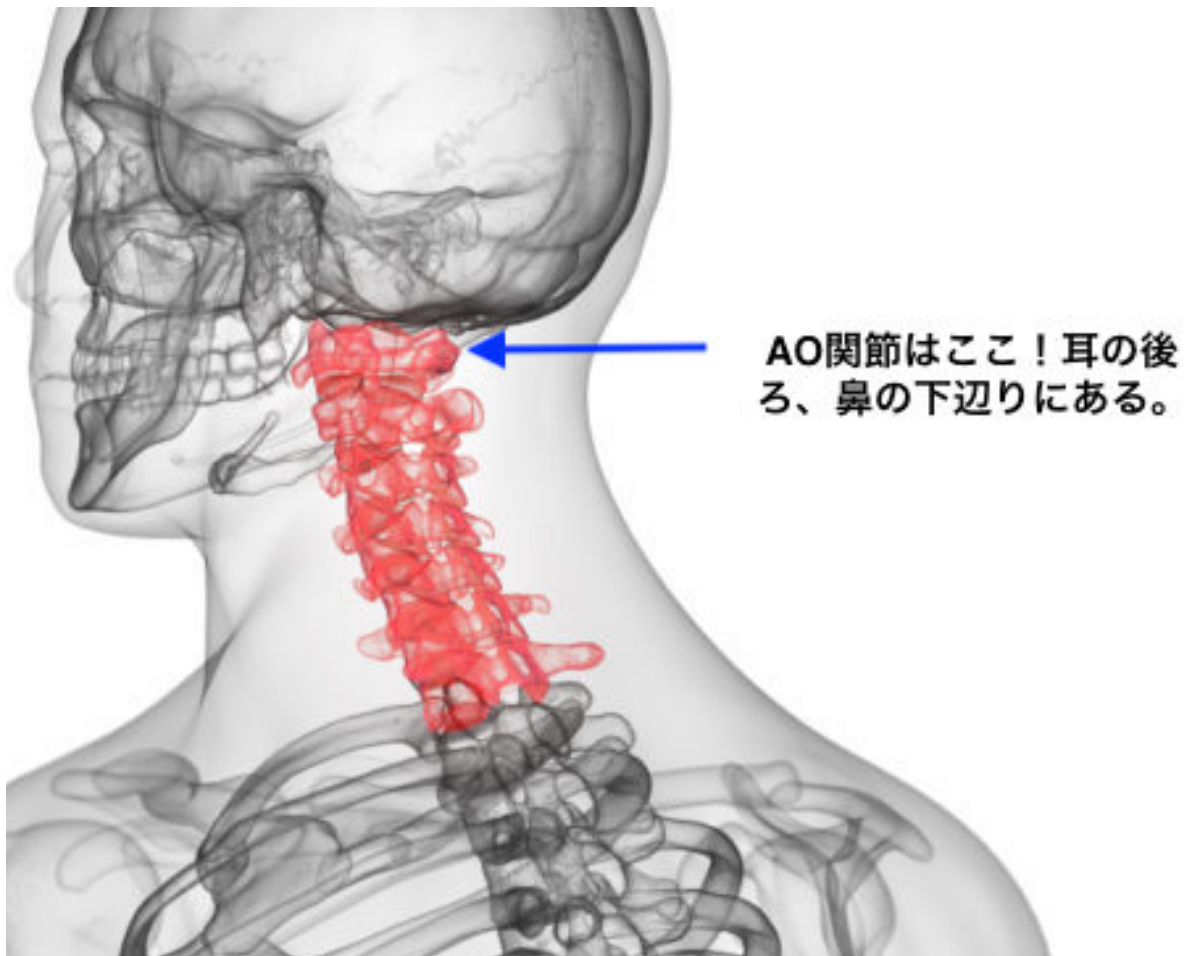
これらの動きを上手く使うためのヒントとしてアレクサンダーテクニークがあります。このメソッドについて簡単にまとめると

頭の動きは体全体の動きに影響を与える。この一言につきます。何のこっちゃ？ですよ。

ここで言う**頭の動き**とは頭が乗っかっている脊椎の関節からの動きのことです。

こちらの写真を見てみてください。

僕らの**頭蓋骨はAO関節の上に乗っかっています。**



この関節から微細に動き続けています。そのためこの動きが制限されてしまったりすると脊椎全体の動きが制限され呼吸や腕、足の動きも固まりやすくなります。

ここで少し実験してみましょう。

実験①両手を上に挙げてみる。

以下の手順で両手を上にバンザイしてみてください。

手がどこまで上がるか、または上がるスピードや楽に上がるかどうかなど色々な変化を感じ取れると思います。

- ① 普段通り両手を上に挙げる。
- ② 頭を脊椎の方向に押し下げ、両手を挙げる。
- ③ 押し下げのをやめて両手を挙げる。
- ④ 頭の繊細な動きが脊椎や身体全体に影響すると思いながら両手を挙げる。

実験②息を吸って吐いてみる。

今度は息を4拍吸って4拍吐きます。

先ほどと同じように、以下の手順で呼吸をしてみてください。

- ① 普段通り4拍吸って4拍吐く。
- ② 頭を脊椎の方向に押し下げ、4拍吸って4拍吐く。
- ③ 押し下げのをやめて4拍吸って4拍吐く。
- ④ 頭の繊細な動きが脊椎や身体全体に影響すると思いながら4拍吸って4拍吐く。

息の吸いやすさや吐きやすさの身体の変化に気付くと思います。

実験③楽器を使って音を出してみる。

ご自身の楽器を使って音を出してみましょう。

ここではチューニングBを4拍ロングトーンします。音の変化や身体の変化に注目しながら吹いてみてください。

- ① 普段通り4拍ロングトーンする。
- ② 頭を脊椎の方向に押し下げ、4拍ロングトーンする。
- ③ 押し下げのをやめて4拍ロングトーンする。
- ④ 頭が繊細な動きが脊椎や身体全体に影響すると思いながら4拍ロングトーンする。

感性を磨く上での弊害とヒント

現在では管楽器の奏法や上達する練習方法をSNS、インターネット、youtubeなどの動画によって意欲さえあればスマホで誰でも気軽に効率よく学べる時代になりました。

ですがその影響で自分の耳で音楽をじっくり味わうことは経験しづらくなったと感じています。

色んな音楽を聞いたり絵を見たりして感性を磨きなさいと自分も言われたことがあるのですが、

感性という言葉をも少し具体的にすると

五感（視覚、聴覚、味覚、触覚、嗅覚）+筋感覚のことです。

ただこれらの感覚は味わう時間がないとなかなか磨かれていきません。感覚を使って微細な情報を受け取ることができないからです。

特に動画だと何かをしながら聞くことができたり自分が気になるところだけを切り取って聞けるので味わうことがとても難しいのです。

簡単にいうと

焦って早食いして舌で食事の味を楽しんでいない状態とでもいいでしょうか？

この状態になってしまうと味覚の感性が育まれないのです。

音楽でもこれと似たようなことが起こっているのではないのでしょうか？

最後に

自分が学生だった頃は、ホルンの正しい奏法を学ぼうと思ったら何度もレッスンを受けに行かないといけなかったです。けどありがたいことに今は情報は探そうと思えば誰でもスマホでクリックすれば簡単に手に入ります。しかも**かなり正しい有益な情報**がです。

今自分が学生で同じような状況だったらどれだけ有り難かったらろうと思います。

ですがこの**奏法や練習方法といった表面的な情報が簡単に手に入る時代だからこそ表現をすることの本質を探求することに価値があるのではないのでしょうか？**

どれだけ正確に音を並べられても良い音が出て聞いている人に伝わらなければロボットと同じになってしまいます。それって勿体ないですよ。

それが実は音楽を表現する上で一番大事なことだったり言葉にできない部分だからこそ伝え切れないことでもあります。

なので今回の講座で学んだことを是非実践してみてください。

パッと目に見えて結果が出にくいかもしれませんが、時間をかけて取り組むと演奏や練習の取り組み方が変化したり、新しい音楽のアイデアが生まれたり自分が表現したいことがより明確になっていくと思います。

それでは！