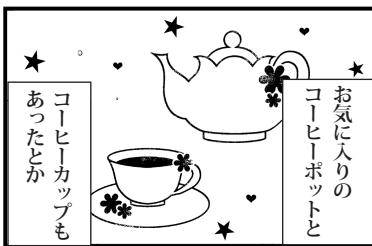
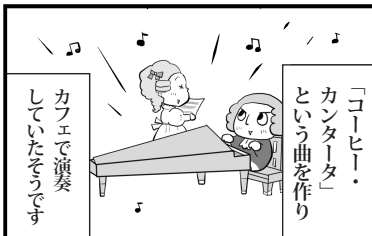


コーヒーグルメ②

漫画: 東園子



アレクサンダー・テクニクにもとづく  
**緊張解消！ワンポイントレッスン**

アレクサンダー・テクニクは、欧米のジュリアード音楽院など有名な音楽学校で必ず教えられているメソッドで、「心と身体の緊張」を改善するのに大変効果的です！

その4 緊張予防！「ミスの原因を探す」より  
 「どうやったらうまく動けたか」を考えよう

今回は、ミスの原因探しは緊張につながっている！という話です。うまくいかなかったことがあると「どうしてできなかったのだろう？」と原因を考えてしまいますよね。僕もライブ後はけっこうやってしまいます。うまくいかなかった原因を考えようとすると、身体は重くなってきます。それは、身体はミスをした時の動きを覚えていて、原因を探していると、身体が再現しようとしてしまうからです。前向きな原因探しでなく、自分を追い込むような原因探しなら、すぐにやめましょう。僕が自分を追い込むようなネガティブな思考になりそうな時、次の対策をとっています。

●「どうやったらもっとうまく動くことができたか？」  
 ミスをした原因を探し始めると身体は余計に緊張し、うまく動かすことができなくなります。原因を探して改善したいのですから、身体は動ける状態にしたいですね。なので、視点を変えて「どうやったらもっとうまく動けたか」を考えていきましょう。

＼**身体の反応を見てみよう!**／  
 AとBでは、それぞれ考えている時の身体はどんな感じがしますか？

- A なぜできなかったのだろう？ミスをした原因は何？
- B あの時、どうやったらもっとうまく動けたかな？

Aを考えている時は、胸や肩を落としてどんよりとした気持ちになっていませんか？目線を下に向けていたり、ぼんやりと遠くを見ていたりしませんか？  
 Bを考えている時は、目線はAより上がって、胸や肩を落とすことなく考えられていますか？過去を振り返る時や、何かを選択をする時などに、身体が重くなるような感じがするのであれば、それはやめましょう。身体が拒否している時は、良いアイデアも浮かびにくいものです。

●**身体と記憶はリンクしている**  
 何かを考える時、どんよりとした気分のまま続けると厄介なことが起きます。例えば、元気な人でも身体を丸めてネガティブな言葉を繰り返してしまったり、心の中で考えたりすると、過去のよくない記憶がよみがえってくることもあるのです（やらないでくださいね）。ミスの原因探しをしてしまうと心も身体もどんどん緊張してしまいます。そこで視点を変えて考えてみましょう。「原因はなんだろう？」ではなく、「どうやったらもっとうまく動くことができたかな？」がオススメです。  
**目的に合わせた考え方をすることで、心も身体もスツと楽な状態になります。**自分に問いかけた時に、身体が動きやすい方を選ぶことができると緊張も予防でき、その先に出てくる結果が良い方向へ進むでしょう。

山口裕介 USK  
 ドラム奏者、アレクサンダー・テクニク教師。「緊張を味方につけるセミナー」をメインにセミナーを全国展開。またオフィスワーク・日常の動作・コミュニケーション力を磨くアイデアなど、幅広いレッスンを行う。大手メジャーミュージシャンのパフォーマンスコーチも担当。「緊張を味方につける」身体バランスLab: <http://www.usk-drum.info/>

**チャレンジ!**

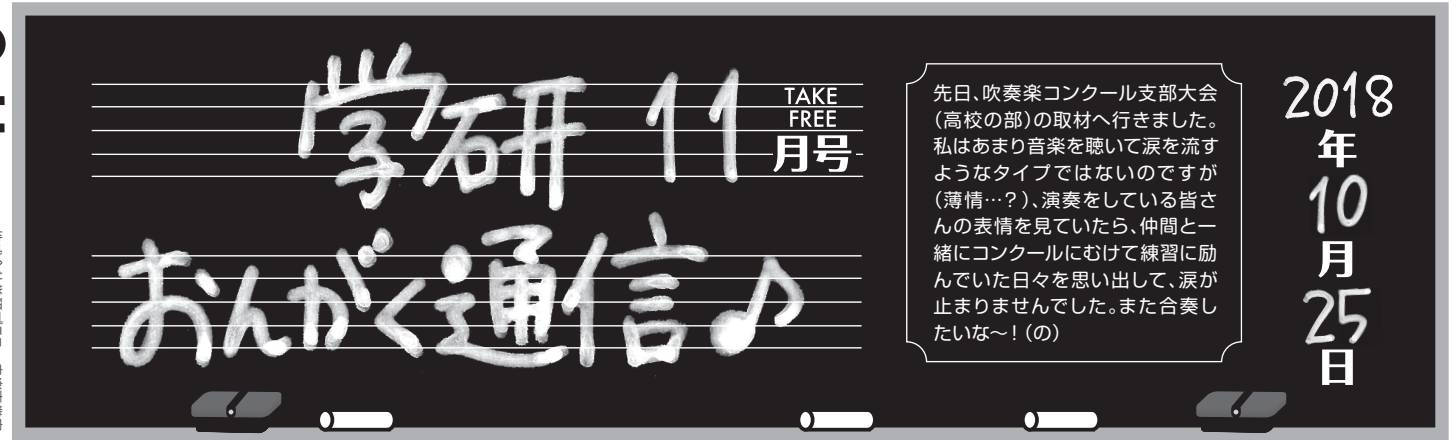
【加線】  
 全音符がある「間(かん)」の名前を書きましょう。



難易度  
 「おうちでもできる! おんがくワークブック②」程度

**Gakken**

株式会社学研プラス 音楽事業室  
 〒141-8415 東京都品川区西五反田 2-11-8 TEL: 03-6431-1220  
 学研 おんがく.net <http://www.gakken.jp/ongaku/>  
 電子書籍モール Beyond Publishing <http://bpub.jp/>  
 twitter @gakken\_music Facebook gakken.music



連弾の **まさ**に人生勉強!  
 ちょっと深いハナシ

突然ですが、(ゆ)は自分の演奏をしながら周りの音を聴くのがとてもニガテです。なぜならば、自分が弾くことに精一杯になってしまうから。市民オーケストラに所属しているのですが、特に難しい曲ではほかの人の音を聴く余裕はまったくありません(涙)。たとえ自分のことだけに集中していても、音楽は前に進み続けるわけで、やはり良い音楽を創るためには、まず周りの音を聴いて自分の演奏を合わせなければ……と痛感しています。それは、規模の小さいアンサンブルになればなるほど、より大切なポイントになってくると思います。

アンサンブルの最小単位である二人で取り組むピアノ連弾は、音を聴く力をつける格好の機会ではないでしょうか。ソロ演奏では、暗譜ができなくても、失敗してしまっても、すべて自分の責任。しかし、連弾ではペアの相手に迷惑をかけないように、自分のパートをしっかりと弾くことは大前提。その上でペアの相手の演奏を聴いて、呼吸を合わせたり、自分の音と相手の音とをうまくブレンドさせる努力をしますよね。たったふたりでも、4手連弾ならば4つのパートのことを考えなくてはいけません。たとえ簡単な曲だとしても、お互いを思いやり聴き合いながらひとつの音楽を創り上げるという経験からは、多くの学びを得ることができます。ピアノはもちろん、吹奏楽、室内楽、オーケストラ、合唱……生徒さんが今後の人生でどのような音楽活動を選択しても、この相手を思いやるという経験はベースになります。そして音楽だけではなく、学校やアルバイト先、会社など、社会生活をおくる上でも生きるでしょう。連弾を通じて、小さな生徒さんにもはやくから人生経験を積み、奥深い人になってもらうことができたら嬉しいですね。(ゆ)



Gakkenの  
**楽譜 こぼれ話**

9月に新発売となりました「びあのどリーむ7」。待望の、田丸信明先生書き下ろしの新曲が多数収録されています。なかでも特に印象深い曲が第14番〈森と湖〉。深い森を駆け抜け、大きく広がる湖の景色を空から見下ろすかのような、雄大な一曲です。永田萌さんのイラストもピッタリ。ぜひお試しください。(か)

■菊倍判／56頁／4C／本体価格1,400円（税別）



今月のあかね先生

# にじいろ コラム Part 6

『発表会ピアノ曲集 にじいろのおくりもの』シリーズに連弾編が登場します！

『にじいろのおくりもの』1巻が発売されてから約1年3か月。おかげさまで4巻まで刊行することができ、担当(ゆ)は感謝の気持ちでいっぱいです。  
『にじいろのおくりもの』1～4巻は、ソロ曲がメインですが、各巻末に連弾曲を数曲収録しています。曲集を制作していく中で、素敵な連弾曲にたくさん出会いました。発表会で連弾を取り入れている先生方は、ソロの選曲とはまた違って、ペア同士のモチベーションが上がるような曲を探すことに苦労されていらっしゃるのではないのでしょうか。そのような先生方に「ぜひご紹介したい！」という曲を収録した『にじいろのおくりもの 連弾編』(全2巻)がこのたび登場いたします。  
連弾編では、クラシック曲にスポットを当てて、発表会本番まで、生徒さん同士と一緒に楽しく取り組んでもらえるような4手連弾曲をあかね先生が厳選！1巻は導入から初級程度、2巻は初級から中級程度のレベルで、生徒さん同士で弾ける曲を収録しています。古典から近現代まで、さまざまな時代や国の目新しい曲が入っており、発表会の選曲に新しい風を吹き込むラインナップ。新しい『にじいろのおくりもの 連弾編』、お手に取っていただけましたら幸いです。

## \*今月のセミナースケジュール\*

11/19(月)：[滋賀県/草津] ロマン楽器 草津本店  
「子どもが飽きない『リズム』のレッスン」<リズム・セミナー/導入編>



11月中旬  
連弾編 発売！！



## フィギュアスケートに 恋して…

初めまして！先月号からおんがく通信のデザインを担当している(よ)です。私はフィギュアスケートを観るのも滑るのも大好き。2006年トリノ五輪で衝撃を受け、生観戦に目覚めてしまいました。少しずつルールを覚え、愛好家として成長しています(毎年のルール変更にはついていけません)。2007年頃から思い余って自分でもスケートを習い始め、絶賛奮闘中(欲しいものは身体の軸…)です。

さて、いよいよ始まったフィギュアスケートシーズン！プログラムの選曲と振り付けは、選手の個性を活かせるかどうかの重要なポイントで、その年の成績を左右しかねない大切な要素です。例えば、滑りが伸びる繊細なスケートをする選手は流れるような美しい曲が、グイグイと押していくタイプの選手はタンゴのような力強い曲が似合います。かと言って、毎年同じような曲でばかり滑っていても新鮮さに欠け、表現力の幅も狭くなってしまいます。オフリンクでは明るい選手が意外に重めの曲が似合っていて驚くこともあったり、選手がどんな選曲をするのか毎年とても楽しみです。

試合で観客を乗せられるような曲は、会場の雰囲気や味方に出来ます。そんなプログラムでは選手と観客が一体になってヒートアップしていく…独特の空気感が味わえるのも生観戦の醍醐味です！曲が被ってしまうこともよくあり、どうやら滑りやすい曲というものがあるようです。「カルメン」「白鳥の湖」「オペラ座の怪人」「ロミオとジュリエット」「アランプエ協奏曲」など例を挙げればキリがないですが、必ず毎年誰かが滑っています。同じ選曲でも、選手の個性によって全く違う印象になるのも面白い。曲に合わせた衣装を見るのも楽しみのひとつです♪(よ)

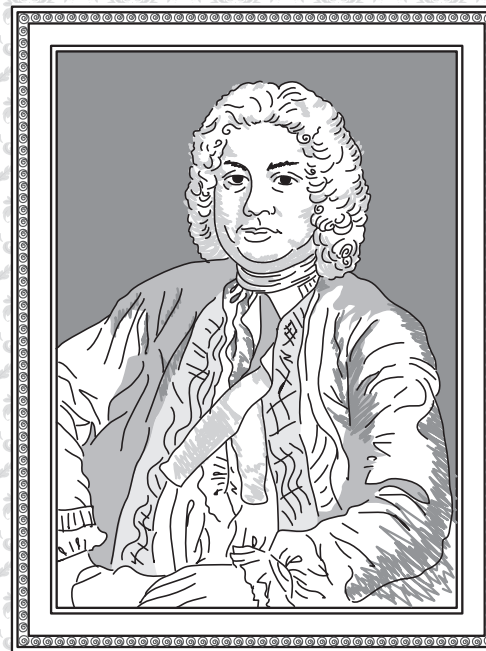


今日は何の日？

# 11月10日はクーブランの誕生日！

## Anniversary 350th

今年がクーブラン生誕 350年



フランソワ・クーブラン(大クーブラン)  
1668.11.10-1733.9.11

今年ドビュッシー没後100年であると同時に、フランソワ・クーブラン生誕350年のアニバーサリーイヤーでもあります。350年前…想像してクラクラしている担当(か)。日本では江戸時代の初期にあたるこの頃、フランスでは太陽王ルイ14世の治世のもと、ヴェルサイユ宮殿の落成に代表されるロココの華やかな文化が花開いていました。楽器も現代とは大きく異なり、この時代の鍵盤楽器といえばオルガン、もしくは華麗な装飾を施されたクラヴサン(チェンバロ)で、フランソワ・クーブランの作品を代表するのもクラヴサン曲です。

フランソワ・クーブラン=大クーブランは、フランスの高名な音楽家の一族に生まれました。伯父ルイはセーヌ近郊からパリのサン＝ジェルヴェ教会に招かれるほどのオルガンの名手かつ作曲家で、以降、一族は100年以上にわたって、代々この教会のオルガニストを務めます。大クーブランはルイの後を継いだ父シャルルを間近に見る事で、徐々にその才能を開花させました。父シャルルは大クーブランが11歳になる年に亡くなってしまっていますが、教会は、幼すぎる大クーブランが成長するまでの中継ぎをドラランドという当代随一の音楽家に依頼するほど、彼の才能を買っていたようです。

その後、大クーブランは1693年にルイ14世のヴェルサイユ宮殿に入ります。当時、王の威光を表すために音楽は欠かせず、折々に演奏されるそれら膨大な室内楽曲の作曲(一部が「王宮のコンセル」として残されています)の傍ら、王子や王女にクラヴサンを教えるもいました。一部現代にも通用する教本「クラヴサン奏法」はこの経験から生まれたのでしょうか。

そして、クラヴサン曲を語らずして大クーブランは語れません。200曲以上にのぼる小品は、27の「オールドル(まとまり)」にまとめられ、各オールドルは数曲から10数曲で構成されています。鋭い観察眼で自然を描写したり、人物を風刺したりするような曲が多く、魅力的ではあるものの不可思議なタイトルがつけられているのが特徴です。まるで画家が風景画や肖像画を描くかのように作曲されたクラヴサン曲の数々。「オールドル」という言葉には「部屋」という意味もありますので、絵画を小部屋に並べて鑑賞しているイメージなのかもしれませんね。曲のタイトルのほとんどが謎めいていますが、具体的な人物が判るものもあるようですよ！(か)

## Music Quiz

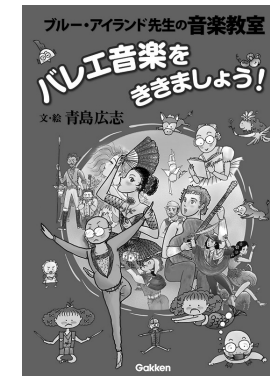
Q ドニゼッティが2週間ほどで完成させたオペラは何でしょうか？

- ①セヴィリアの理髪師
- ②ノルマ
- ③愛の妙薬

答え：③愛の妙薬  
選択肢に挙げられているオペラの作曲家は全員イタリア人。《セヴィリアの理髪師》はドニゼッティと同時代に活躍したロッシーニ、《ノルマ》はベッリーニのオペラです。ちなみに、《セヴィリアの理髪師》も制作期間が1か月に満たないほどだったとか！短い制作期間で名作を生み出すことができるなんて、本当におどろきですね。

発売中  
書籍

ブルー・アイランド先生の音楽教室  
バレエ音楽をききましょう！



★テレビやコンサートで大人気！  
青島(ブルー・アイランド)先生による音楽教室の第2弾は、バレエ音楽について。これだけは観ておきたい(聴いておきたい)バレエ作品について、先生独自の世界観を持ったイラストとあわせて、楽しく解説します。  
★Q&A形式で、各作品について分かりやすく解説します。  
★主な曲を抜粋し収録したCD付

文&絵:青島広志

■B5判/96頁/4C/本体価格1,800円(税別)/CD付