

ブラームスとチャイコフスキー  
漫画: 東園子



アレクサンダー・テクニークにもとづく  
緊張解消！ ワンポイントレッスン

アレクサンダー・テクニークは、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6 (最終回) 本番前の緊張を和らげるための3つの方法

最終回は、緊張を味方につける時には欠かせない神経についてのお話です。皆さんは自律神経という言葉を知っていますか？ ストレス対策などの記事に、よく出てくる言葉です。この自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つがあります。交感神経は、昼間に働くアクティブ神経。副交感神経は、夜に働くリラックス神経。環境や時間帯に応じてどっちかが働いて、もう一方は休憩モードになります。この2つのバランスをうまく取ることが大切なのですが、緊張は、この交感神経が優位になっていることが原因。交感神経が優位になると、ドキドキして、心拍数が上がり、体温も上がり、筋肉は緊張するようになる状態になってしまいます。ちなみに、副交感神経が優位になると、この逆が起こります。適度な緊張状態、つまり緊張が味方になってくれる時は、自律神経も良いバランスが取れているのでしょう。しかし！ 過剰な緊張状態は厄介です。交感神経が優位に立ちすぎてしまうと、例えば、身体が萎縮してしまい、手足が震え、頭の中が真っ白に……なんてことも。演奏中にこうなってしまうとパニックになってしまいますよね。過剰に緊張をする傾向がある人なら、普段から自律神経のバランスを取ることを心がけるのも対策の1つ。緊張しやすい人は、交感神経を優位にするのは得意と言えるので、副交感神経にも働いてもらう方法を身に付けると良いです。ここで、僕なりに考えた3つの方法を紹介します。

＜本番前の緊張を和らげるための3つの方法＞

①「スマイル深呼吸」と「逆・深呼吸」！  
2018年8月号と10月号の記事でもご紹介した呼吸法です。ポイントとしてはゆっくり時間をかけて行うこと。素早くやってしまうと、「ハーハー」と走った後のような呼吸になり、交感神経が優位になる可能性大！ そして、吐く時にはスマイルも忘れず。スマイルすることでセロトニンという脳内物質も分泌されるので、緊張緩和には効果抜群です。

②1つ1つの動作を丁寧に！  
本番前にはできるだけ動作を丁寧にすることを心がけましょう。僕は荒く動いてしまいがちなので、特に注意しています。交感神経が優位になっている本番前だと、さらに荒くなってしまいますので……。ゆっくり丁寧に行動すると、呼吸もゆっくり安定し、リラックスモードになりやすいので、緊張もやわらいできます。

③食事は、好きなものより腸に優しいものを選び！  
腸の働きは、副交感神経に影響します。緊張を落ち着かせて気持ちよく演奏を楽しむには、腸が気持ちよく動いてくれる食べものを選びとよいでしょう。どれが自分に合うか、ぜひ調べてみてください。時期によって変わるかもしれません。好きなものを食べてテンションあがる作戦も良いですが、交感神経が優位になるのだったら……？ どちらを選ぶかはあなた次第です！

こうやって考えてみると、身体と気持ち(心)のバランスがいかに大事なのかが再認識できます。身体の使い方や考え方の選択肢を増やしていく中で、普段の生活習慣も見直すこともできますので、ぜひ取り入れてみてくださいね！

山口裕介 USK  
ドラム奏者、アレクサンダー・テクニーク教師。「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！

【付点2分音符】

音符の長さを計算し、  
音符1つで答えましょう。

①  $\text{♪} + \text{♪} = ( \quad )$     ②  $\text{♪} + \text{♪} = ( \quad )$

③  $\text{♪} - \text{♪} = ( \quad )$     ④  $\text{○} - \text{♪} = ( \quad )$

難易度  
「おうちでもできる! おんがくドリル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 <https://www.gakken.jp/ongaku/>  
電子書籍モール Beyond Publishing <http://bpub.jp/>  
twitter @gakken\_music Facebook gakken.music

学研 2月号 TAKE FREE  
おんがく通信♪

2月といえばバレンタイン・デー。市場規模はハロウィンに抜かれているようですが、やっぱり綺麗なチョコレートがたくさん並ぶとつい買ってしまふ(か)。ところでバレンタインといえば、の音楽、(か)は「バレンタイン・キッス」、編集部若手女子は「チョコレート・ディスコ」。うーん。チョコレートにまつわるクラシックについては中面で(か)

2019年1月25日

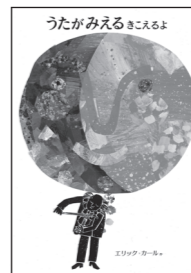


「はらぺこあおむし」をご存知ですか？

子どもの頃に読んで育った、またご自分のお子さまに読み聞かせたという方などがいらっしゃるかと思います。エリック・カールさんによるこの絵本は、鮮やかな色彩、子どもたちの大好きな食べ物のイラスト、楽しい仕掛け、希望に満ちたストーリーで、世界中の親子に愛されています。色の魔術師とも呼ばれるエリックさんの色彩や自由な発想で描かれたイラストは、見るだけでワクワクするような魅力に溢れていますよね。お仕事で関わらせて頂いている(よ)も、いつも楽しい気持ちにさせてもらっています。また、美味しそうな食べ物や、穴に指を入れて遊ぶ仕掛けは、世界中の子どもたちの想像力を豊かに育てていることでしょう。2019年は「はらぺこあおむし」がアメリカ合衆国で初出版されてから50周年の記念の年です。日本でもいろいろなイベントやグッズの発売が予定されているそうですよ。

うたが見える…？

「うたがみえる きこえるよ」(偕成社)では、絵本の中のバイオリンが奏でる音色が、美しい色と形で表現されています。読者が、それぞれの心で音を感じ取るというエリックさんならではの空想する楽しみが広がる絵本ですね。どんなイメージが広がるのか…絵本を読んでから、実際に自由に演奏をしてみるのも面白いかもしれません。

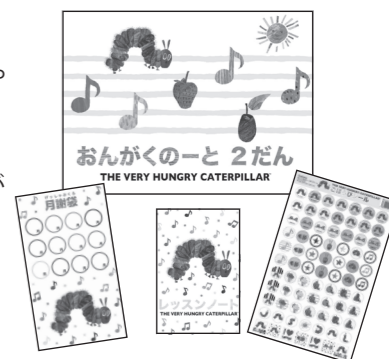


おんがくグッズが発売されます！

そして、2月上旬に「はらぺこあおむし」のおんがくグッズが発売されます。エリックさんの鮮やかなテキストチャーを用いた音符の柄や、五線に並んだ楽しいモチーフたち。はらぺこあおむし + 音楽…ワクワク楽しい世界が広がり、レッスンが楽しくなることでしょう！

やる気を育てる「ごほうびシール」、全ページフルカラーで楽しくレッスンが続けられる工夫がいっぱいの「レッスンノート」など、人気のアイテムを揃えました。

- ごほうびシール…本体価格150円(税別)
- ごほうびシールノート…本体価格180円(税別)
- 月謝袋(2柄)…本体価格各50円(税別)
- おんがくノート(シール付き)2段・4段…本体価格各280円(税別)
- レッスンノート(シール付き)…本体価格350円(税別)



TM & © 2019 Eric Carle LLC.

Gakken の 楽譜 こぼれ話

「新版おんがくドリル」発刊30周年にあたり、2014年に発行した「おんがくドリルNavi」を改訂する事になりました。全7巻のカリキュラムをあらためて俯瞰し、かつ、姉妹編「標準版おんがくドリル」、最新の「おうちでもできる! おんがくドリル」との違いを皆様にもわかりやすくお伝えできれば…と鋭意制作中です。(か)



にじいろ  
コラム Part9

2月の一大イベントといえば、バレンタイン。遠い昔、(ゆ)は部活のメンバーでお菓子を交換するために、徹夜して大量のお菓子を作った記憶があります(大変だった……)。今は本命や義理、友チョコだけでなく、ファミチョコ(家族に贈る)、世話チョコ(お世話になった人に贈る)、逆チョコ(男性から女性に贈る)など、さまざまな形でバレンタインのお菓子を贈りあうようになりましたね。

それならば、お菓子の代わりにピアノ演奏を贈る、なんていうのも素敵だと思いませんか?そこで『発表会ピアノ曲集にじいろのおくりもの2』の中から、「これを弾いてもらったら嬉しい!」と思う曲を(ゆ)が選んでみました♪

♪ねがいがかかないますように／春乃うらら  
やさしくおだやかな雰囲気から、後半ドラマティックな展開へと変化するのが魅力的!

♪すてきな夢／フィリップ  
ゆらゆらとゆりかごに乗りながら、素敵な夢を見ているような気分になれる曲。

♪子守歌／レビコフ  
一度聴いたらきっと好きになる! やわらかくてやさしいメロディが印象的。  
(すべて「発表会ピアノ曲集にじいろのおくりもの2」に収録)

友人同士やきょうだいなどで、お世話になっている人に1曲ずつプレゼントするミニコンサート形式にしても楽しそう! お菓子もちろん嬉しいですが、心のこもったピアノ演奏も、とっても素敵なプレゼントになると思いますよ♪(ゆ)

今日は何の日?  
番外編

2月14日は  
バレンタイン・デー

今回はバレンタインにまつわる  
音楽をご紹介します。

編集部独断! バレンタインに  
ぴったりなクラシック音楽

曲名に「チョコレート」のつく  
クラシック音楽

サティ作曲  
ジュ・トゥ・ヴ

エルガー作曲  
愛の挨拶

サティ作曲  
アーモンド人りの  
チョコレートのワルツ  
「子どもの音楽集」  
より

伊藤康英作曲  
チョコレート・  
ガモーレ

ネリベル作曲  
チョコレート・  
ブギー

リスト作曲  
愛の夢 第3番

チャイコフスキー作曲  
チョコレート  
(スペインの踊り)  
バレエ  
「くるみ割り人形」  
より

ブラームス作曲  
ワルツ 第15番  
Op.39-15

ケージ作曲  
季節外れの  
ヴァレンタイン

一部曲は、NML (ナクソス・  
ミュージック・ライブラリー)  
で試聴できます♪  
<http://ml.naxos.jp/>

湯山昭作曲  
チョコ・バー  
「お菓子の世界」  
第8曲より

フィギュアスケートに  
恋して…

全日本スケート選手権も終わり、世界選手権の代表も決まりましたね。女子は誰が優勝するのかハラハラドキドキの展開でした。本当に日本のシングルの選手層は厚いです。

日本では男女シングルがメジャーですが(よ)はアイスダンスが大好き! 同じ「カップル競技」と呼ばれるペアと何が違うの? という声が聞こえてきそうなので簡単に説明すると、アイスダンスはフィギュアスケートの中で唯一ジャンプがありません。技術的な構成要素として、リフト、ステップ、スピン、ツイズルなどがあります。ツイズルとは「片足でクルクル回りながら進んでいく」技で、シングルの選手がステップの中でやることもあります。因みに(よ)は1回転しか出来ません。全然クルクル出来ません。ツイズルは難しいポーズを取りながら回ったり、二人の回転速度や進む距離、ポーズを変えるタイミングがピッタリ合う程、評価が高くなります。アメリカのシブタニ兄妹のツイズルは二人の動きがシンクロし過ぎて恐ろしいほど! (よ)は2015年長野で行われたNHK杯のフリーダンス「Fix You」を会場で見たのですが、その時のツイズルは鳥肌が立ちました。あまりのピッタリ具合に会場全体がどよめいていたのを覚えています。

現在、アイスダンスには「リズムダンス」(シングルで言うショートプログラムのようなもの)と「フリーダンス」(シングルで言うフリースケーティングのようなもの)があります。「リズムダンス」は毎年課題のリズム(例えばタンゴ、ワルツなど)が決まっています。また、そのプログラムの中に全選手が同じ動きをする「パターンダンス」と呼ばれる部分があるのですが、皆が同じ動きをするので、レベルの違いが分かりやすいかもしれません。

アイスダンスの選手はスケーティング自体の技術が高く、滑りが柔らかくてウツトリ。二人で滑ることで、プログラムがよりドラマティックに表現できるのも大きな魅力です。イギリスのトービル&ディーン組の「ボレロ」は伝説と呼ばれ、今でもテレビ放送のテーマ曲として使われていますね。(よ)が好きなプログラムは、カナダのパーチュール&モイア組の「ムーラン・ルーージュ」、アメリカのデビス&ホワイト組の「こうもり序曲」など…(もっともっとあるけど、あり過ぎて選べません)。また、ジャンプが無いので女性がロング丈の衣装を着用することが可能になり、曲に合わせた凝った衣装も多く見られます。イタリアのカッペリーニ&ラノッテ組の衣装はいつも素敵でした。3月の世界選手権、是非アイスダンスにも注目してみてください!(よ)



Music Quiz

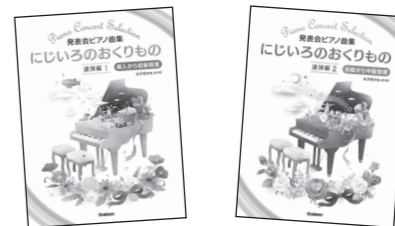
Q リヒャルト・シュトラウスのバレエ組曲 op.70 の  
タイトルは次のうちどれでしょうか?

- ① ホイップクリーム
- ② ウィスキーボンボン
- ③ アーモンドプラリネ
- ④ ザッハトルテ

答え: ①ホイップクリーム  
《ホイップクリーム》や《泡立ちクリーム》などと呼ばれるこのバレエ組曲には、「ホイップクリームのワルツ」「小さなプラリネたちの踊り」など、かわいらしい名前の曲がたくさん入っています。どの曲も、おしゃれなカフェでのティータイム中に流れるBGMのように優雅で素敵なものばかりなので、ぜひ聴いてみてください。バレンタインのお菓子作りタイムのBGMにもおすすめです♪

発売中 発表会ピアノ曲集  
楽譜 にじいろのおくりもの 連弾編1・2

にじいろのおくりもの  
シリーズに連弾編が登場!



生徒同士で取り組むことのできる4手連弾曲を厳選。さまざまな国の曲や、ちょっとめずらしい曲、そして少し難しめのチャレンジ曲も収録した、こだわりのラインナップ。発表会はもちろん、日々のレッスンにもぜひ!

選・校訂 丸子あかね

■菊倍判/連弾編1: 80頁 連弾編2: 104頁/本体価格1,800円(税別)