

■ 講座「ピアノ奏法のための正しい体の動き」開催に寄せて

音楽評論家 真嶋雄大

私は毎月数回、新宿の朝日カルチャー・センターや、主宰する「真嶋雄大の面白クラシック講座」で、ピアニストやヴァイオリニストたちと、レクチャー・コンサートを開催している。会場の舞台には、客席から見て左側にトークをするための椅子やテーブル、右側にピアノが置かれている。つまり演奏している間、私だけはピアニストの後ろ姿を見ながら聴くことができる。

ピアニストにとって、演奏している後ろ姿を見られることは、同時にピアニストの資質をも探られていることにもなる。というのは、後ろから演奏姿勢を眺めると、腰の重心の位置や上体のバランス、肩や腕のしなやかさがひと目でわかってしまうからである。そして姿勢の良さは、そのままピアニストの力量に繋がっていることが多い。

それはヴァイオリニストにとっても同様である。ある在京オケのコンサートマスターが語っていたが、腱鞘炎になる時は、必ず姿勢が悪くなっているそうである。正しい姿勢で弾けば、腱鞘炎になることはまずないというのだが、かように姿勢や身体の使い方は重要なのである。

しかし、自らが姿勢を矯正できる状況ならまだいい。厄介なのはフォーカル・ジストニアである。これは演奏家に見られる身体の協調運動障害で、通常痛みは伴わない。日常生活に症状は現れず、楽器演奏など、特定の動作にのみ障害が出るというから始末に悪い。そしてフォーカル・ジストニアに悩む演奏家は、近年増加の一途を辿っているのだ。

そのフォーカル・ジストニアに打ち勝つため、近年この問題に取り組んでいる「コンセール・パリ・トーキョウ」が、今年も”音楽家の為の運動療法”の講座を開催する。招聘講師のイザベル・カンピオンは、フランスの音楽家専門の運動療法士であり、ミッシェル・ベロフやジャン＝エフラム・バヴゼの演奏機能回復に寄与したパリの音楽クリニック”la Clinique du Musicien et de la Performance Musicale”に所属している。

このクリニックは、フォーカル・ジストニア等のトラブルを持つ音楽家の指導をする一方で、より良い演奏法を習得したいと考える音楽家に身体の使い方の面からの指導もしているのだ。

11月18日(日)には、対象をピアニストとピアノ指導者に限定した特別講座「ピアノ奏法のための正しい体の動き」が開催される。先般カンピオンは、音楽雑誌「ムジカノーヴァ」11月号に「ピアノ奏法のための正しい体の動き」という記事を4ページにわたって執筆したが、当日はその内容に沿って、ピアノに向かう正しい姿勢や、ピアノを弾く時の正しい動きを説明してくれる。

前述の例にもある通り、「ピアニストの出す音は、背中を見ればわかる」のであり、演奏者の姿勢や動きは、演奏に大きな影響を与えているのである。まさに、ピアニストに必要な「身体の合理的な使い方」を学ぶことの出来る貴重な機会であることがわかるだろう。

また指導者として、生徒に腱鞘炎やフォーカル・ジストニア等のトラブルを起こさせないためにも、「身体の合理的な使い方」を率先して知ることは、何よりも大切なことではないだろうか。

注)フォーカル・ジストニアは、痛みを伴わない筋肉の不随意症状です。

鍵盤楽器・弦楽器の場合は手に、管楽器の場合は口唇と手に現れます。