

演奏の妨げとなる過緊張（あがり）の軽減について

～進んで発表する機会を増やし自信の獲得を支援する活動を通して～

Reduction of excessive tension that interferes with performance

Through activities to increase opportunities to announce more
and to support confidence acquisition

辻井 直幸・大西 雅博

Naoyuki TSUJII, Masahiro ONISHI

要旨 (Abstract)

優れた技能を持っているにも関わらず、本番当日の緊張に耐え切れず、本来の実力を発揮できない生徒をよく見かける。それは、音楽に限ったことではなく、人前で「あがる」ことは、大なり小なり誰でも経験しているものにはある。しかし、音楽を仕事としようと思っている者にとっては死活問題にもなりかねない大きな問題である。音楽を教える立場である筆者は、生徒の能力を伸ばし、発揮させるためにも、この問題に長年、頭を悩ませてきた。もし、多くの者が「あがり」を克服し、本来あるべきはずの力が出せるようになれば、将来の音楽、芸術、文化の普及発展に、大いに役立つだろうと考える。

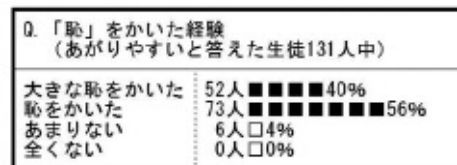
キーワード：あがり症、緊張、演奏、パフォーマンス、授業

1. 器楽や合唱の授業における生徒の実態

実際、練習では上手くできていたのに皆の前では焦ってできなくなる生徒は多い。そういう生徒の大半は過去に、「皆の前で失敗をした」「恥をかいた」という経験が多いこともわかっている。中学生（410人）のアンケートで音楽の授業中、歌やリコーダーを演奏するときに「あがりやすい」と答えた生徒（図①参照）のほとんどが実際にそういう経験をしたと答えている。（図②参照）



図①



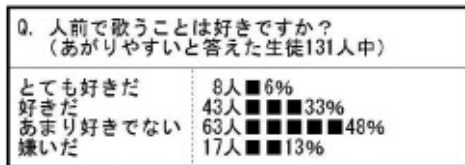
図②

さらに自信の喪失に伴う「音楽嫌い」の助長について考えてみたい。

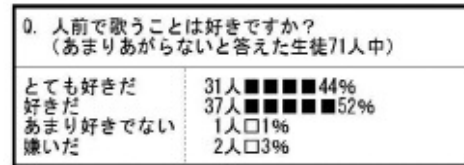
「あがりやすい」と答えた生徒は、「あがりにくい」と答えた生徒より「歌うことがあまり好きではない」「歌うことが嫌い」という生徒は多い。（図③④参照）当然と言えばそうであるが、「あがりやすい」と答えた生徒は人前で演奏することが、「また恥をかくのではないか」という恐怖心から演奏することが億劫になっている。さらに、

そこから逃避し、果てには「音楽嫌い」へと移行していくのではないかと危惧している。

これは、音楽教育の立場から言えば、一大事であり、早急に対策が必要である。さらに、アンケート資料（資料と注釈参照）にもあるように、他者から「音痴」であるとか、「下手くそ」などと演奏を批判されることも大きく自信を無くす原因になる。さらに、あってはならないことであるが、音楽教育を進めるべき教師そのものが、冗談だとは思いますが、そのような軽率な発言をすることもあるようだ。



図③



図④

2. 「あがり」のメカニズムの解明

次に、他研究機関における、いままでの研究による実態の調査や研究を見てみよう。

国立研究開発法人産業技術総合研究所 人間情報研究部門研究員の吉江路子氏によると、音楽心理学の分野では、演奏家における緊張・あがりは「音楽演奏不安 (music performance anxiety)」と呼ばれ、1980年代ごろから、欧米を中心に研究が行われるようになってきました。このころは、スポーツ心理学の分野で、スポーツ選手の試合時の緊張・あがりに関する研究が盛んに行われており、おそらく、その流れが音楽分野にも広がってきたのでしょう。さて、音楽演奏不安の最も一般的な定義は、「演奏者の音楽的素質・訓練・準備状態に対して不当なレベルまで、公演に対する強い不安を感じたり、公演で演奏技術が損なわれたりすること」とされています。つまり、単なる練習不足による失敗は定義上含まれず、「十分に練習しているにも関わらず、本番になると練習と同じように演奏できなくなる状態」のことを指します。

欧米でも、緊張・あがりに悩む演奏家は多く、これまで、欧米で演奏家を対象とした調査がいくつか行われてきましたが、そのいずれも、緊張・あがりに悩む演奏家が多いことを示しています。たとえば、1990年代に英国で実施された調査では、ロンドン交響楽団やロイヤル・オペラ・ハウスなどに所属する舞台芸術家162名がアンケートに回答しました。回答者のうち、最も緊張・あがりに悩まされている人の割合が高かったのが器楽奏者で、47%でした。次に多かったのが声楽家で38%、そして、ダンサー 35%、俳優33%と続きました。このように、演奏家が1位と2位を占め、数ある舞台芸術の中でも、音楽演奏は特に緊張・あがりを伴いやすいことが分かりました。

一方、同時期に米国で実施された調査※3では、音楽大学の教員と学生302名がアンケートに回答しました。そのうち、61%もの人が緊張・あがりを苦痛に感じていることが分かりました。実際、緊張・あがりによって演奏の質が低下してしまう人は46%と多く、あまりの緊張で演奏が止まってしまったことのある人も13%いました。演奏の質が低下してしまう人のうち、63%は「集中力の低下」、57%は「心拍数の増加」、46%は「震え」、43%は「口の乾き・発汗」、40%は「息切れ」に悩んでいました。皆さんも、汗をかいて鍵盤上で手が滑ってしまったり、息切れがしてプレスをうまくコントロールできなくなったりしたご経験があるのではないのでしょうか。どれも、演奏の邪魔になる厄介な症状だと言えます。～web誌「ON-KEN SCOPE」から¹⁾。

¹⁾ 「ON-KEN SCOPE」とは、音楽をとりまく多様な研究情報を広くご紹介することを目的としたウェブサイトとして、ヤマハ音楽研究所が2013年に開設した。<http://www.yamaha-mf.or.jp/onkenscope/>

このように、音楽家だけでなく、同じようにステージの上でパフォーマンスをするような、プロの芸術家でも、過緊張による「あがり」は頻繁に起こっている。欧米を中心として、科学的な研究も進められてきた。

3. 「あがり」を無くす練習の工夫

初めてのステージで「上手く演奏できるのだろうか？」という不安感は誰もがもつものであろう。その時に完璧なパフォーマンスができれば幸いなのであるが、どうしても、そこで「ミス」をしてしまうのも避けられない事実である。

そのために演奏家は「練習」を積み重ねるわけであるが、あがりやすい人は「また失敗をしたら・・・。」というネガティブな気持ちから、それが自律神経に変調をきたし、次の「ミス」を誘うという悪循環を繰り返していることが多い。ひどいものは、アンケート資料にもあるように「エレクトーン（電子オルガン）の音が出なくなった」というように、緊張のしすぎでパニックになってしまい、電気的なトラブルが緊張のせいだと思いこんでいる生徒もいた。つまり、「あがり」は単なる練習や技術の不足ではなく、心の問題としてアプローチしなければならない。そこで、

他者の前でベストパフォーマンスが出せた経験が増せば、それが自信に繋がり、演奏を妨げる程の不必要な「あがり」は解消されるであろう

という仮説をたて、本研究を進めてみた。

その具体的な方法として次の5点に着目しながら取り組んでいくことにした。

【あがらないための5つのアイデア】

- ア、過去の失敗に基づく悪いイメージに向き合うこと
- イ、成功体験を積み重ねる
- ウ、慣れることが一番である
- エ、「あがらない」ことより「あがって」も演奏できることを推奨する
- オ、集団で授業を受けているメリットを生かす

ア、過去の失敗に基づく悪いイメージに正面から向き合うこと

誰も失敗はしたくないし、過去の失敗を思い出したくないはずである。実はそれを「忘れたい」と思うこと自体がそれを思い出している行為であり、いくら考えないようにしていても、また本番は行われ、さらに大きな緊張としてのしかかってくる。本研究では、起きてしまった過去は変えることができないものとして、それから目をそむけず、失敗したことをまず受け入れる（認める）ことからはじめさせる。「あがりやすい」生徒は自意識過剰でプライドが高い者が多い。「自分の演奏を映したVTRは、もう二度と見たくない！」と口をそろえて言うのが特徴だ。しかし、そのVTRをよく見てみると、自分が思っているほどではないことが多い。自分では「顔が真っ赤だった」とか「足がガクガク震えていた」と感じていたのに、客はそこまで気づいていないのである。だから、人前でパフォーマンスをするときは、あまり神経質にならないほうがよい。「あがり」は誰でもあること（図②参照）を知らせ、怖がる必要はないことを理解させる。

イ、成功体験の重ね方

過去の失敗と向き合えたなら、次に、これからの自分に「自信」を持たせていくための取り組みをする。それには、もっとハードルを下げ、小さな成功体験を多く作っていくことがポイントである。そして、小さな成功でもそれを大きく評価していき、成功体験をどんどん増やしていく。

ここでも、プライドの高い者は、できもしないのに、難易度の高いパフォーマンスをしたがる傾向にある。「自分は本当は実力がある」と思い込んでいるのだ。彼らは一気に大成功を収め、皆から称賛されるのを期待している。しかし実際は、難易度を上げたため、失敗率も上がり、緊張感も高まり「また今回も上手くいかなかった」という悪循環を繰り返していることが多い。このような「あがりぐせ」がついている者はなかなか治すのが難しい。彼らが求めているのは「演奏会で、難曲を軽々とこなし、素晴らしい演奏をし、皆の称賛を得て一躍スターになっている自分」だ。しかし、それは夢物語であり、当たるはずのない宝くじに大した努力もせず運を天に任せているのに等しい。

何度も言うが、「成功体験」を重ねることだけが「自信」につながるのだ。「失敗は成功のもと」とよく言われるが、いつも失敗をしている者に「自信」を持たせることは難しい。「あがり」を克服するには「自信」が不可欠であり、小さな成功でも馬鹿にせず、とても価値のあるものとして大切にさせていくべきだ。

ウ、慣れることが一番であること

本番に慣れるために、意外と大切なことは、「ミスに気にしない」ということだ。イ、で前述したことと矛盾したように聞こえるかもしれないが、本番には「ミス」がつきものだからである。

実は「ミスに気にしない」ことは、普段、われわれが行っている「練習」という行為にとっては、マイナスに働くものと思われている。音楽において「ミスに気にするな」は、ほとんど使われない言葉でもある。むしろ、「もっと細かなことに気をつけて練習しろ」ということが多い。しかし細かなことに気を取られると逆にミスを誘い、のびのびと演奏することができなくなる。「あがらない」ためには、ミスを恐れない「大胆さ」や「図太さ」が必要なのだ。極端にいえば「多少のミスは笑って済ませ」「大きなミスは他人のせい」くらいになればよい。(とは言え、プロの演奏家になりたければ「ミス」は許されない。「練習」はすべきだ。)できれば「練習では神経質に、本番は適当に」というのが一番よいのであろう。そのために、まず自分の失敗を認め、「誰でも起こり得るミス」としてとらえさせ、ア、で述べたように、起こったことは取り消せないものとして受け入れさせることだ。これはマイナス点を0点のニュートラル地点に持ってくることに相応する。そして次に「小さな成功体験を重ねる」ことをさせる。これは、プラス得点を集め増やし、自信のポテンシャルを高めていくことに相応する。過度な緊張をなくすには、とにかく「慣れる」ことが一番だ。

エ、「あがらない」ことより「あがって」も演奏できることを推奨する

以上のことを理解し、納得できたとしても、「あがる」ものは「あがる」わけである。理屈は分かっても「あがらなくなる」わけではない。よく運動部の監督が試合中に「リラックスしていけ」とか「もっと力を抜いていけ」とかいう人がいるが、笑止千万である。それでリラックスできるなら苦労はしない。

そこで、意識の持ち方にあるトリックを仕掛け、次のような意識で練習させることを思いついた。それは、「あがることは誰でもあたりまえなので、あがっても、あがったまま、ちゃんと演奏できればよいのではないか」という発想である。とくに「あがり」が癖になっている者には、「あがるな」と言っても意味がなく、むしろ「あがる」

ことを避けるのではなく、「あがったままでよい」という逆説的なことを言って安心感を与えていく。これは、まず自分の音楽性だけに意識をむけさせ、ともかく「演奏さえ上手くできていればそれでよいのでは？」という、原則的な問いかけをしていく。「胸がドキドキする」「足が震えている」のようなことは二の次にさせる。

このように、まず心的負担を減らしていき、もしも「ドキドキ」しないで演奏できたら、それはそれで「もうけもの」くらいの感じにして、「あがらなくなる」ことに期待しない。案外、あがらなくなることに期待しないと、いつのまにか過緊張は治っていることが多い。

オ、集団で授業を受けるメリットを生かす

演奏するという行為は、やはり自分ひとりでは成り立たないものである。当然、練習は一人で行うことが多いが、最後は皆に披露しなければならない。「俺は、とても歌が上手い。だが勿体ないから歌わない。」としたら、「歌えない」と同じである。必ずどこかで自分のパフォーマンスを披露する瞬間がやってくる。そして、演奏するという行為に必ず他者の目がある以上、「緊張」から逃れることはできない。

学校現場では集団で学習活動を行っている。その集団の力を利用して、小さなストレスを疑似的につくりあげることは比較的容易である。毎日の授業や部活動の中で、日常的に「本番」をつくっていき、「小さなストレス」に慣れさせていくことで「あがり」の軽減につなげていく。

以上のアイデアを基に、実際に「あがり」を軽減するための練習を、次のように行った。

4. 練習の工夫と実際

① 本番を意識したイメージトレーニングの工夫

まず演奏曲（ショー）の時間軸に沿って一番何に気を付けるか（何に集中するか）をハッキリさせる工夫をした。

「あがる」とは本来、演奏に集中しているべきなのに、他のことが気になって自律神経がパニックを起こしている状態ともいえる。「失敗したらどうしよう」「緊張で手が震えている」「顔が紅潮している」「足が震えている」など普段は気にしていないことが気になっている場合が多い。「あがっている」状態は、動物の本能のなごりで、非



常時の緊急体制のひとつであることもわかっている。これは脳内にアドレナリンが出て天敵から逃れるための過剰な神経の反応の結果である。この能力を上手く引き出せれば、演奏にとっても大きな力を発揮するもののように思えるが、実際は多くが、危険から逃げ出したいという逃避の力しか働かず、演奏にとってはマイナスになる場合が多い。

また、演奏という行為を注意深く観察すると、実は大部分が無意識の領域で処理されていることが多い。それは日常生活においても、例えば階段を上がる場合、「何センチ足を上げるか」などは考える必要はなく、ましてや「どちらの足から出そうか？」などと考えるのは愚問だ。ところが演奏会の本番ともなると、意識が過剰となり、普段考えずに行われていたことが、他人から見られているという意識が過剰になり、歩き方さえもぎごちなくなってしまう。

そこで、演奏するにあたり、何が一番注意するのかを、演奏の流れのなかで一つに絞りこむことをさせた。そうすることにより、意識はそこに集中し、他のことは「自動で処理」してくれるという無意識の力を利用することが

できる。私はこの力をいわゆる「集中力」、と呼んでいる。そしてそのような状態を「音楽にとてもよく集中し、安定して演奏している。」というように評価している。これはスポーツ選手でいうところの「フロー」や「ゾーン」に入った状態に近いものであろう。

具体的な方法として、まず、最初にステージに上がるときに、何に気を付けるのかを話し合わせ、決めさせる。

例えば「足をどれくらい開き立つのか」次に「どこを見るのか」等、本人達に決めさせ、いつもそこから始めるようにさせる。次に「最初に出す、一発目の音をどうするのか」を決め、イメージさせる。さらに、次のフレーズの中での一番大切な注意点（フレーズチェックポイント）を決めさせていく。このようにしてどんどんフレーズを進めていき、最後は礼の仕方まで決めさせていく。

フレーズごとの注意点が決めれば、実際に、模範演奏のCD等に合わせ、その注意点を言葉に出して確認させていく。実は、この「言葉にする」という行為が大切で、言葉にしなくてもイメージはできるのだが、そうすると脳の情報処理の速度はとても速いため、他の余計なことまで考えてしまう。結果「あがり」につながってしまうのである。危険な状態から逃れるために、脳は短時間にかなりの情報を処理していく。その結果、とてつもない力を発揮するのであるが、私達の欲しい能力は、実際の演奏する場から逃げる（エスケイプ）ことではなく、むしろその反対の、立ち向かっていく（チャレンジ）の力が欲しいのである。

注意点を言葉にすることで、そこに時間がかかり、良い意味で処理速度を落とすことにつながる。その結果、落ち着いて行動することができる。また、注意をする部分の一つに絞られ、何に立ち向かうかが、より明確になり、どう演奏をすべきかを考える余裕が生まれてくるのだ。

② ルーティーンの実践と練習の仕方の実際

演奏のイメージ（どう演奏するか）が決まったなら、次はその演奏の直前の動作も確定していく。それらを一連の流れとして本番当日の行動パターンを決め、繰り返し練習をさせていく。私はそれを本番までの「ルーティーン練習」と呼んでいる。「ルーティーン練習」は毎日行うことが望ましく、一日の最後や締めくくりの通し練習の時に、常に行っていく。



通し練習の時に、本番通りの衣装を着ることや（ドレスリハ）、お客を招いての通し練習（ランスルー）などを行うことは、「あがり」の軽減にとって最も重要な練習の一つである。本番の時だけ違う衣装を着るということは、本番が特別な「非日常」であることが強く認識され、奏者にとっても、大きな緊張感（過緊張）を生む原因のひとつになる。「あがり」しまうと「何か今日はいつもと違い調子が悪い」「何か今日はいつもより喉が苦しい」と、思い込んでしまうのであるが、実は単純に普段締めないネクタイをしているだけかも知れない。「非日常」を「日常茶飯事」にしていくことが、「慣れる」ということである。そして、この「ルーティーン」を行う時も、その注意点を決めておくことが大切である。何も決めずに「ルーティーン」を無意識にこなしているチームをよく見かけるが、これは全く意味をなさない。なぜかという、何も考えていないので、本番にまた余計なことに気を取られることになるからである。この「ルーティーン練習」でも忘れてはならないことは「何に気を付けるかを明確にする」ということである。そして、しっかりと集中力につなげていく。

次にルーティーンのメニューに欠かせない呼吸法の練習を紹介する。

まず、一日の練習の始めは、この呼吸練習から行うのが望ましい。これは、声楽や管楽器の演奏だけでなく、心

身の面において、よりリラックスした状態を意識させるのに大変効果があるからである。

具体的な方法として、①足を肩幅に開き、ゆっくり（メトロノーム $\downarrow=60$ ）と息を8拍かけて吐いていく。②手を広げながら、ゆっくりと8拍吸っていく。この時に、良い姿勢に心がけ、目は半眼にする。1～2分行い、十分に体に空気を取り込んでいるイメージをつかむ。毎日の練習で、この呼吸練習が定着したら、ルーティーンメニューにも必ず入れておく。さらに、チームでよく歌うレパトリーやテーマソングのようなものがあれば、これも練習パターンの中に組み込んでいく。

③ 本番（緊張感）を増やす工夫

次に、学校教育の現場でよく行われる集団学習の形態から、それぞれが観客の役も受け持つことができる。それをうまく利用して、皆の前で演奏をし、審査してもらうことを試みた。アドバイスカード（審査用紙）を活用し視聴するだけでなく、演奏の審査まで行い、演奏そのものの向上を図りながら、「緊張」への負荷を徐々にかけていき、慣らしていく。この時の留意点として、ミスや直すべきことを指摘するだけでなく、どうすればよかったかを具体的にアドバイスすること、と同時に良かったところや前回から改善された



ことを必ず書かせるようにする。あくまでも演奏力の向上というよりは自信をつけさせることが目的だからである。

このように、「小さな本番」の機会を教室の中で実験的に作り出し、成功体験につなげ自信を持たせる工夫を重ねていく。この練習でもう一つ重要なことは、その発表を行う時に、いきなり順番や強制で演奏させないということである。なぜかと言うと、やらされてしまうと自分の意志で立ち向かっていく「チャレンジ」の精神が本物の自信につながっていかないからである。

授業主は「歌ってみたい人?」「チャレンジしたい人?」というように問いかけ、生徒はしっかりと挙手して、当たった者が発表していく。経験の浅い教師は「もし手が挙がらなかったらどうしよう?」と危惧するが、ここで焦って、仕方なく指名をしてしまっはいけない。そうするから結局、彼らは手を挙げなくなるのだ。授業主は人間のもつ「ファイト」の精神を信じるべきである。もし出てこなくても、出るまで「歌ってみたい人?」「チャレンジしたい人?」という声かけを授業が終わるまで続ければよい。必ずチャレンジャーは現れる。

このように授業を進めていって、当初、1年生の挙手率が31%（図⑤参照）だったのに対し、2年生では約76%に増えている。さらに3年生では約83%になっている。

| 授業中の挙手率（各学年別） | |
|---------------|-------------------|
| 1年生（110人中） | 34人 ■■■■ 31% |
| 2年生（160人中） | 122人 ■■■■■■■■ 76% |
| 3年生（140人中） | 116人 ■■■■■■■■ 83% |

図⑤（授業記録より）

特に3年生にいたっては、手を挙げてチャレンジした回数も成績ポイントに反映される（関心意欲という観点）ことを知っていることで、挙手回数も増えていく。ここで、「なんだ、成績のために手を挙げているだけか!」と思われるかも知れないが、私はこれをただのプライス効果だとは思わない。実は中学3年生と

もなると、とても多感な時期で、大人が考えているような世界で彼らは生きていない。本当は演奏したいのだが、そういう格好のいいことは、みんなの前で調子に乗って「俺が!俺が!」と言えない世界にいるのである。彼らの言葉を借りるなら「シャシャッテいる!（しゃしゃり出ている）」とか「調子こいている!（調子に乗っている）」とでもいうのであろうか。そこで点数が貰えるとなると、それが言い訳になり「本当は、調子に乗って恰好をつけているのではなく点数が欲しいからなのだよ・・・。」という体でやれるわけである。いつも「ワル」ぶっている生

徒にはこういう言い訳が結構役に立つ。とにかく、どのような形であれ、皆の前で進んでパフォーマンスが行われている状況を徹底して作りだしていき、それを評価して自信につなげていくことが目的である。

さらに、演奏という行為そのものの性質として、「音楽は強制されて行われるものではない。」ということである。人間は「自ら進んで行ったこと」しか、身につかないようにできている。自信があるから進んで行えるわけだが、反対に、進んで行くことが自信につながるのだ。



④ ビデオ機材の活用やミーティング活動

それら一連のリハーサルや本番をVTRに納め、反省の材料として活用する。これは演奏力向上のためによく行われていることだが、それだけでなく、「あがり」の軽減にも役立つ。VTRの活用は自分の姿を客観的に見ることができる唯一の方法だ。最近では技術も進み、音声や映像も一昔前より格段に性能がアップしている。これをもとに、まず自分のパフォーマンスをチェックさせる。そうすると「自分がイメージした演奏になっているかどうか」という反省材料ばかりでなく、「失敗をした部分もあるが、それほど見苦しいものではなかった」というようなことが分かってきて、安心感にもつながる。

また、VTRは個人でチェックするだけでなく、他者にも見てもらい、互いにチェックしあえるとよい。このときもやはり、集団の力を利用し、皆の前で挙手して発言する場としていく。演奏だけでなく、皆の前でしっかりと意見が言えることは、緊張感に慣れる練習としても効果があり、確実に自信につながる。そして、授業者がこの時とくに留意するのは、発表した内容はともかくとして、「発表ができた」という経験そのものを大きく評価していくことだ。

⑤ 本番当日の留意点

このように、練習を重ねていながらも、いつかは演奏会本番がやってくる。演奏会の当日は、いつも行っているルーティーンやイメージ通りの行動に心がけることは言うまでもない。特に前述した「呼吸練習」はとても重要で、本番直前のステージ横での待機においてもこれを実施するだけで、ルーティーンの効果大幅に期待できるようになる。ほとんどの生徒は、ステージの袖で待っている時が一番緊張すると言っている。そこで呼吸練習を行うことにより、日常練習のペースに戻すことができる。

さらに、本番での心理状況は、他のことに気を取られること無く、やるべきことに集中している状態が望ましい。そのため本番中の具体的な集中力の高め方について述べていく。

まず、過緊張における、心的暴走を抑えるために、頭の中に浮かぶ「様々な危機的状況」という幻影を捨てさせる。しかし、いくら「お客のことなど考えるな！畑のジャガイモだと思え？」などと言っても、目の前に人がいるのは間違いのない事実だ。これが幻のはずはない。そこで、前述の「イメージトレーニング」を行い、フレーズごとの注意点だけに気を向けさせる。これは、脳に余分なことを考える隙をつくらせず、今やるべきことだけに集中する方法（フレーズチェックポイント法）だ。演奏する行為とは、わずかな瞬間でも相当複雑なプロセスをこなしているものだが、その瞬間に気を付けることは一個あればよい。あとは無意識が自動で行ってくれる。むしろそれを邪魔してはいけない。実は完全なリラックスした状態であれば、何一つ考える必要はなく、無意識で全部行うことができるはずだ。しかし極度の緊張状態にある場合は、リラックスできるはずはない。どうしても何か考えてしまう

ことになる。だから、その時に考えることを一個用意しておくのである。これがフレーズチェックポイント法の原理だ。

ピアニストによくある話だが、彼らはほとんど暗譜をして演奏しなければならない。そして、その暗譜しているのは、ほとんど手の筋肉や感覚のような運動神経で覚えていることが多い。だから「次、何の音だっけ？」と考えたとたんに分からなくなるそうだ。これなどは意識が無意識を邪魔するよい例だ。

本番中での注意点が確認できたなら、次はさらに頭のなかで、その項目を1個ずつ「○」付け、クリアさせていく。例えば「まず、最初は審査員の座席を確認する」という項目から、それが上手くできたなら「OKOGO!」とする。次に「指揮者の手を見る」OKOGO!→「初めの音はピッチが上ずらないように気を付けて発音する」OKOGO!→……。というようにあらかじめ決めてある注意事項に沿って演奏していき、心の中で「○」を付けさせていく。もうお分かりだと思うが、実は注意点の内容はさほど重要ではなく、「注意点を一個にしてそれだけに意識する」ことがねらいだ。そして意識が大部分無意識で行えることの邪魔をさせないのである。このようにして「○」が進み、曲の半分もきたら「今日は調子がいい!」に気持ちが変わってきているはずだ。もし途中でミスしても、予めミスは良いことではないが必ず起こることとして想定してあるので、気にする必要はない。次のチェックポイントにどんどん進んで（GO!）いく。音楽では、出した音は消しゴムで消せないのが常識だ。過去は消せないのでいつまでも尾を引かない方がよい。被害を最小限にすることのほうが得策なのだ。

この気持ちを切り替えるための技術を私は「心のリカバリー能力」と呼んでいる。ミスは消せないので、演奏におけるリカバリーとは、「ミスは受け入れて（気にせず）次のことに集中する」行為のことである。

5. 本取り組みの成果と今後の課題

以上のように、取り組みを進めてきたが、特に効果が高かったのは、「チャレンジ」への生徒同士の審査やアドヴァイスの実践である。演奏会本番で「あがり」を解消できた生徒は、口々に「実際の演奏会本番よりも練習の方が緊張した」とか「練習の方が緊張するので本番は意外と楽だった」などの感想が多く出た。この方法が効果的であったことを裏付けている。

よく部活動で、強豪校の監督が怒鳴りながら「グランド○○周走ってこい!」というような大きな声で罰を与えていることがある。これも、負荷に対して抵抗力をつくっていく方法には違いないが、それは能力の高い者にとっては有効な手立てではあるが、弱者にとっては逆に自信の喪失につながる。一般生徒にはおよそ勧められるものではない。

とにかく、良い経験を積むことが「あがり」の解消について、とても有効なものであることは間違いない。

「習うより慣れる」とはよく言ったもので、それは技術の習得ばかりではなく、安定したパフォーマンスを発揮するうえでも「あがり」は最大の敵であり、それを克服する為にも「良い経験は最良の師」であることを、私達は忘れてはならない。

今回の取り組みで、(図⑥)に見るように、入学してから3年間、継続して取り組んだ者の多くは、明らかに「あがり」が軽減していることが分かる。このように、学年ごとのアンケートを見ると、特に3年間継続して授業を受けてきた生徒（3年生）の多くに、プラスの変容が見られるようになった。

しかし、中には、なかなか「あがり」が改善できない者もいるのが現状である。アンケートでは「改善されたと思う人」という

| Q. 「チャレンジ」を重ねて、「あがり」が改善されてきたと思う人（各学年別） | |
|--|---------------------|
| 1年生（110人中） | 24人 ■■■ 22% |
| 2年生（160人中） | 101人 ■■■■■■■■■■ 63% |
| 3年生（140人中） | 108人 ■■■■■■■■■■ 72% |

図⑥

聞き方をしたが、「治った」というわけではない。最初にも述べたが、誰も「緊張する」のであって、生体の防衛反応としてみた場合には、それは全く正常な反応なのである。しかし、極度の「あがり症」の場合はそのことが理解されにくい。彼らはとにかく、その不快な感覚が嫌で、一寸でも緊張する場面があると、それをアレルギーのように増幅してしまっている。

また、改善出来ない原因の一つとして「目標が高すぎる」ということもある。前にも言ったが、目標が高すぎる者は、「自分は演奏者として高度な技術を持っている」と自負していることが多く、単純な練習や平易な楽曲を嫌う傾向がある。言うまでもなく、高度な技術を要する曲は、その分、失敗率も高くなるわけで、成功体験が持ちにくくなる。そのような者は、プライドは高いがイザという時に全く通用しない。時間をかけて、小さな成功を増やしていき、謙虚にコツコツ努力させていくしかない。

さらに、教師や他人から見て、ほとんど「あがって」いないにも関わらず、自分では全く「ひどいパフォーマンスだった」と思い込んでいる場合もある。この場合は、周囲が何を言ってもダメで、本人が納得する以外に方法はない。余談ではあるが、その反対に「ひどい演奏なのだが、本人は全く気が付いていない」という幸せな者（ジャイアンリサイタル²⁾）もいる。「あがり」に関してだけ言えば、後者は問題にはならない。

このように「あがり」を一括りにすることは難しく、本人の性格にも合わせた個別の対応が必要になってくる。最初に紹介した「吉江 路子」氏の研究を掲載したweb誌「ONKEN」によると「あがり克服の研究は始まったばかりである」ということと「あがりの効果的な対処法はまだ完全に確立されていない」ということから、この研究がまだまだ発展途上であることは否めない。

今回の成果が、わずかであるが、「あがり」解消の一助になれば有り難いし、これからも明日を担う音楽家が、益々増えていくことを強く願う。

【資料】

Q. 恥をかいた経験がある人は、いつ、どこで、どのような失敗をしたか、教えてください。

- ・ピアノの発表会で手が震えた
- ・歌っている途中で歌詞が分からなくなった
- ・家で歌っていたら親に「音痴」と言われた
- ・エレクトーンの音が出なくなった
- ・暗譜していたのに途中で忘れた
- ・発表会で演奏が止まった
- ・笑われて泣いてしまった
- ・緊張して全然違うことをしてしまった
- ・足が震えてペダルが踏めなかった
- ・カラオケで友達に音程が外れていると笑われた
- ・先生に「音痴」だと言われた
- ・歌のテストでみんなの前で無理やり歌わされた
- ・歌のテストでクラス中に笑われた
- ・罰ゲームで歌わされた
- ・オクターブ下で弾き始めてしまった
- ・声が震えてしまった
- ・譜面台を倒してしまった
- ・友達に下手くそだと言われた
- ・ステージ上がる階段を踏み外して笑われた
- ・一人だけ音が飛び出してしまった
- ・自分だけ礼をしていた
- ・何度も弾きなおしをしてしまった
- ・衣装を忘れてしまっ焦った
- ・歌っているとき自分だけ下を向いていた
- ・
- 等

アンケート資料より

²⁾ 「ジャイアンリサイタル」造語

ウィキペディアによると、藤子・F・不二雄の漫画作品『ドラえもん』の登場人物の剛田 武（ごうだ たけし）通称「ジャイアン」は、自身の悪声・音痴にまったく気づいておらず、自分の歌に絶対の自信を持っており、自分の歌を「芸術」などと自賛し、聞いているが、自分の歌のひどさを指摘されると激怒する。