

はじめに

私は、桐朋学園に体育教師として勤め始めて30年以上がたった。始めの頃は、一般の学校と同じような体育の授業を行っていた。しかし、しばらく経って演奏家の卵たちの体育の授業を考え始めた。

そこで、まず取り組んだのが、メンタルトレーニングである。本番の舞台であがったりして力を発揮できないという学生たちの悩みを聞き、それに対応しようとスポーツで行われているメンタルトレーニングを演奏家用にアレンジして教えた。そして、このメンタルトレーニングは、いまでも継続して「日常生活で精神力を強くする」「練習で効率よく力をつけるため」「本番で持っている力を発揮するため」と発展させて指導している。

そして、楽器を演奏するのは、身体の使い方にあると思い。様々なチャレンジを行ってきた。ヨガ、太極拳、フェルデンクライスメソッド、アレクサンダーテクニクなどを試してみたが、どれも演奏にうまく結びつかなかった。

そして、2000年ごろにナンバの身体の使い方と出会った。これは、直感的に演奏に使えると思い。そこから、授業に取り入れ、ナンバ式の身体の使い方での演奏を考えるようになった。そして、実際に授業で学生を指導してみると、演奏に好影響が現れてきた。

演奏の好影響というのは、長時間練習しても身体を痛めたりしなくなった。筋肉痛とか腱鞘炎が大幅に減ったということである。また、自分がイメージしている音が出せるようになってきたということである。

心の問題をメンタルトレーニングで、身体の問題をナンバ式で解決していくと、演奏自体が上達していくことを実感している。

そこで、この本では、ピアノ演奏に関して少しでもヒントになればと、ナンバ式のピアノ演奏法を紹介しようと思う。

2013年2月1日

桐朋学園大学教授 矢野龍彦