

本番で理想の“パフォーマンス”をするには？

By フジイ ヒロキ

Mt. Fuji Music

今年も芸術の秋、演奏会のシーズンがやってまいりました！本番に向けて日々レッスン、練習に励んでいる事と思いますが、少し小休止し、皆さんの「思考」をチェックしてみましょう。皆さんは本番で（自分の思い描いていた or 練習通りの）理想のパフォーマンスが出来なかったと思った事はありますか？

1. はい
2. いいえ

「いいえ」と答えた方はこの続きを読む必要はありません。時間がもったいないので、好きな本を読むなり、音楽を聴くなり、テレビを見るなり、どうぞ好きに時間を使って下さい。笑

では、「はい」と答えた方は、一体何が起きていたのでしょうか？恐らく、、、

1. 頭が真っ白になった（いつも間違わない所で間違えた、譜面のどこを演奏しているのか分からなくなった）
2. 身体が固くなった
3. 息が吸えなくなった（管楽器の方は特に）
4. いつも外さない音を外した（金管楽器の方は特に）,etc.

というような事が起きていたのではないのでしょうか？

これらをもう少し掘り下げてみると、1.は「ココロ」、2.~4.は「カラダ」に関係している事のように思えます（両方とも考えられます）。では、1.~4.の全てに共通している点は何でしょうか？

1. 「緊張」
2. 「脳の働き」

僕はこの2つの言葉に解決のヒントがあるような気がします。

「緊張」という言葉を考える

～皆さん（の脳）は「緊張」を敵対視していませんか？～

「緊張」という言葉と「細菌」は似ているような気がします。どこがやねん！と思われる方も多いと思いますが（笑）、この2つの言葉は、どちらも「悪いイメージ」が先行している気がします。細菌には、O157のような食中毒を引き起こすモノもありますが、納豆菌やビフィズス菌など、身体に良い結果をもたらすモノもたくさんあるのです。普段とっでもお世話になっているのに、全て悪者扱いをしてしまっはかわいそうですね？「緊張」にも同じ事が言えると思います。

では、「良い緊張」とは何なのか考えてみましょう！

皆さんは相撲や野球、オリンピックの競技など、スポーツの観戦をされた事があると思います。これらの「緊張感のある試合」を思い浮かべてみて下さい（1対1の競技の方がイメージしやすいかも分かりません）。この緊張感って「悪玉菌」でしょうか？僕には、高い集中力を得るため、良いパフォーマンスをするために絶対不可欠な「善玉菌」のように思えるのです。このような緊張（緊迫）した試合を観た時に、強い感動、感銘を受けた経験は誰もがもちでないでしょうか？実は音楽にも同じ事が言えるのです。という事は、

本番に向けて緊張が高まるのは悪い事ではない、むしろ良い事。なぜなら、良い緊張がなければ集中力もない！（良いパフォーマンスではない）

と言えます。「良い緊張」は本番に向けて集中力が高まっている証拠なので、

正しい行動をしてきている自分の「ココロ」と「カラダ」にお礼を言って、受け入れてあげてみてはいかがでしょうか？

ちなみに、プロのジャズ、ポップス系のプレイヤーは（クラシック奏者と比べると）全く緊張せず、ただ楽しんでいるように思うかも知りませんが、実はそんな事はありません。「良い緊張感」と「高い集中力」を兼ね備えた上で、それがシリアスに見えないように「演じている」高度な技術ではないかと思えます（この点は最後にも触れます）。この感覚はお笑い芸人にも通じる所があると思えます。またまたどこがやねん！の登場ですが（笑）、本当に面白い芸人さんは「ふざけて笑われている」のではなく「計算して笑わせている」んですね。これにはやはり「良い緊張感」と「高い集中力」が伴っていると思えます（さすが関西人！目の付け所が違う。笑）。

少し話がそれましたが、「悪い緊張」とは、「緊張を悪者扱いする」という「脳内での誤解」から生じる「ココロ」と「カラダ」の変化ではないでしょうか。

これまでに書いた「良い緊張を受け入れてあげる」行為、思考でかなり解決する可能性もありますが、さらに万全を尽くしてみたいと思えます。

緊張という言葉から「観客、演奏仲間の存在」を考える

～皆さん（の脳）は「観客、演奏仲間」を敵対視していませんか？～

1ページ目に書いた 2.～4. は

(緊張して)身体が固くなった結果→息が吸えなくなり→いつも外さない音を外した

という順番で起きているケースが考えられます。という事は、

身体が固くならないければ、その後の2つは起きない可能性が高くなります！

(起きないと断言は出来ません。その理由は後で説明します)

では、なぜ「身体が固くなる」のでしょうか？

これは人間（動物）のDNAにプログラムされた「脳内で働く一種の自己防衛本能」です。皆さん、「ダンゴムシ」や「ハリネズミ」をイメージして下さい。危険を感じるとダンゴムシは身体を丸めますし（実際は身体を固めている）、ハリネズミは文字通り「針」によって身体を固めます。これのどこが本番の演奏と関係あるの？って話に思われますが、皆さん、

（観客や一緒に演奏している仲間など）「周囲からの評価」を気にして、
「上手く演奏しなきゃ」

と思った事はありませんか？この「周囲からの評価」というやつがクセモノで、「〇〇さんの演奏はあそこが良くなかったね？あそこで間違えたね？」という言葉の暴力（バッシング）、または、実際はそういう言葉をかけられないにしても、相手がそう思っているのではないか？仲間に迷惑をかけているんじゃないか？という不安を感じてしまう経験は誰にでもあるように思います。これにより自己防衛本能が働いてしまうのです。

さらにプロの場合、上手く吹けない事によって仕事を失い、収入を得られなくなるかも知れないという、ある意味本当の「危険」があり、これらの思考がさらに「身体を固くする」という行動に繋がって行きます。会社でプレゼンテーションをされる機会のある方は同じ経験をされたことがあるかも知りませんね。

プロの場合、問題の解決は少しだけ厄介ですが、

皆さんはアマチュアです。この「特権階級」を最大限に利用しましょう！

まず、周囲からの評価ですが、皆さんの周りに「身体を固くする」ほどの自己防衛本能を働かせなければならぬような「危険な観客、演奏仲間」は存在しますか？ダンゴムシやハリネズミは、生命の危険があるから身体を固めます。皆さんの観客、演奏仲間は恐らく家族、親戚、友人です。その中に危険な存在があるとは思えません。それなのに、「上手く演奏しなきゃ」という一種の「見栄」が働くと、余計な緊張をし（悪玉菌登場！）、身体が固まり、「負のスパイラルへようこそ！」となってしまうのです。

今度は「高校野球」をイメージしてみましょう！

甲子園での試合はトーナメント戦、一度負けたら終わり、彼らは高校生であるにもかかわらず、もの凄く高い集中力で試合をしています。しかし、そんな彼らも、「エラー」を

し、時にはそれで勝負が決まってしまう場合があります。でも、そのエラーをした選手に、「お前のせいで負けたやないか！」と罵声を浴びせる監督やチームメイト、スタンドやテレビで応援している観客を見た事がありますか？集中力を欠いた試合の中ではあり得ますが、そうでない状況ではむしろ「よく頑張った、感動をありがとう！」と思うのが自然な感情です。皆さんの観客、仲間も、きっと同じような存在ではないかと思えます（たまに悪い批評をするような人もいますが、それらは超少数派、大部分は良い人たちです。放っておきましょう）。

よく「本番では練習よりいい演奏が出来ない、出来たらそれはまぐれ」という人がいますが、それは間違っています。

見栄から来る「上手く演奏しよう！」という感情をやめ、「大切な自分の観客に助けてもらいながら、一緒に良いパフォーマンスをしよう！」と思う事が出来れば、レッスンや練習の時より良いパフォーマンスをする事は可能なのです！

サッカーでは「ホーム」と「アウェイ」という言葉を使いますが、皆さんは常に「ホーム」と言っても過言ではありません。ホームの方が勝率が高いという結果から見ても、いかに観客（サポーター）の力が自分たちのパフォーマンスを向上させてくれるかを証明してくれているのです。（正に「サポート！」）

「見栄」という行為が後ろめたいという事は、人間の「脳」は本能的に分かっています。ステージに上がって、緊張で観客や、同じステージの仲間の顔を見る事が出来ない人は、少なからず「見栄」、「アウェイ」の感情をお持ちではないかと思えます。自分を助けてくれる存在から目を逸らすのは、とてももったいない行為ですよ。

ちなみに、残念ながら

テンポ120でしか吹けない曲が、本番180の速さで出来るというミラクルは絶対に起きません！！

これに関しては、「本番では練習よりいい演奏が出来ない、出来たらそれはまぐれ」というのは正解で、アマチュアの方は時々このようなミラクルが起きる事を期待して本番をやっているように思う時があります（これも悪い緊張の原因です）。ほとんどの方から「私はそんな事ない」という声が聞こえて来そうですが、僕は本番直前に「ウォーミングアップ」ではなく、猛烈に「練習」をされている光景をもの凄くたくさん見かけますよ！

正しいウォーミングアップは、やたらめったら楽器を演奏（練習）する行為ではありません！

1. まずは楽器を持つ前に、ここに書いて来た事をココロの中で整理し、本番に向けて「良い緊張」、「良い集中」を手に入れましょう！
2. 自分の大切な観客、一緒に練習してきた仲間の事をイメージし、味方に付けましょう！
3. 「良い緊張」であってもカラダは多少固くなります。日常的な運動不足、仕事の疲れなどからただ単に固まっている可能性もあります。軽くストレッチをし、ブレスのトレーニングをしましょう！（僕がレッスンの始めにこれらを取り入れているのはそのためです）
4. 管楽器の方は「カラダが緩んで、息がきちんと吸えて、吐けているか」を意識しながら、無理のない音で、軽くロングトーンやタンギング、スケールの演奏をしましょう！
5. 譜面の間違えそうな場所、目立ちそうな場所に焦点を絞って、そこだけを軽く練習しましょう。うまくいったらそこでやめるのがベスト（良いイメージで本番に臨めます）。うまくいかなかったら、焦らず、アマチュアの特権階級を利用して諦めましょう！あなたの生命に危険はありません。笑（練習は次回への課題にしましょう）
6. ステージに上がったら、まずは観客席に目をやり、ココロの中であなたの大切な観客に「一緒に良いパフォーマンスをしよう」「良いパフォーマンスをするから助けてね」などとつぶやきましょう！（ステージ上の仲間の事も見渡してみましょう）
7. 譜面台や椅子、マイクの位置などが普段通りかを確認しましょう。こういう環境にも意外と左右されます。これも一種の「危機感」で、カラダを固める（悪い緊張の）原因になります。本番が立奏であれば立って、座奏であれば座ってなど、事前になるべく本番と同じ状況を作って練習しておく事をオススメします）。
8. 深呼吸をし、パフォーマンス（今の自分に出来る事）に集中し、本番を楽しみましょう！

これだけやればまず大丈夫です！

続いて、3ページ目に書いた「身体が固くならなければ、その後の2つ（息が吸えない、音を外さない、間違えない）は起きない」というのが断言出来ないという点について少し触れておきます。これらの出来事は、「集中力の欠如」から、カラダを固める以前に起きる可能性があります。この事を知っておかないと、

音を外す、間違える→「あれ、いつもと違う、どうしたんだろう？」と思い
→「こんなはずじゃない、恥ずかしい」と観客、仲間を意識し→悪い評価が
気になり→カラダが固まり→悪い緊張になる→また音を外す、間違える

という違った順番の負のスパイラルが「脳」（ココロ）と「カラダ」で発生します。

この点は、前述の「緊張」に対する意識を変え、「集中力を高める」事で解決する可能性が高いです。ただ、特に金管の場合ですが、音を外すという事は集中していても起きる事があります。金管でなくても、間違ふという事は誰にでもありますよね。過ぎた音は返って来ないので、早めに諦め、続きのパフォーマンスに「集中」しましょう！あなたの大切な観客、仲間は、あなたが思っているほどそのミスを気にしてはいませんよ！

「パフォーマンス」という言葉を考える

最後に、なぜ僕が「良い演奏」ではなく「良いパフォーマンス」という言葉を使ったのかを書いておきたいと思います。

演奏は英語で「play」だと思っている方も多いかも知れませんが、それは、「I can play the trombone.」（私はトロンボーンを演奏出来ます）

のように、技術的な事を示す表現であり、いわゆる本番での演奏は「performance」と表現します。日本人にとって「performance」という言葉は、ショーやダンス、手品などを連想してしまいがちですよ？これはとても良いヒントのように思うのですが、前述した「上手く演奏しなきゃ」という発想は、「技術的」な事にしか視野がいていないと思うのです。

観客はCDを聴いているのではありません！

聴覚だけでなく、視覚やそれ以外の感覚も使ってあなたの演奏を楽しんでいます。「パフォーマンス」という意識を持っていると、単に譜面を上手く「演奏」しようという事ではなく、もっと広い視野で、

「良く見せよう（魅せよう）」という感情が働くのです！

ジャズ、ポップス系のプロミュージシャンはこの点が優れている方が多いんですね。僕は本番が近くなると、生徒さんに、長い休符の時に譜面にかじりついて一生懸命小節を数えず、頭の中では超必死に数をかぞえていても、手拍子をして楽しんでいるふりをしましょう（笑）、などとアドバイスをしています。このような行動をしていると、（例えウソでも）余裕が観客に伝わり、一緒に手拍子をしてくれたりし、それが自分の緊張感を和らげてくれる結果となり、パフォーマンスを助けて（サポートして）くれます。これが「正のスパイラル」、「ホーム」の感覚ですね。

僕のビッグバンドのクラスはみんなお揃いのユニフォーム（Tシャツ）があります。これにより、一体感が強調され、視覚的な印象が上がります。僕が主催するコンサートやライブでは、演奏以外にもMCで楽しんでもらう努力をします。

僕はこのような事を、テーマパークでのパフォーマンス経験、ラスベガスで観た素晴らしいパフォーマンス（シルク・ドゥ・ソレイユなど）、ワールドクラスのアーティストとの共演などから学びました。皆さんも是非、音楽だけでなく、いろいろなパフォーマンスを観てヒントを得ていただきたいと思います。

クラシックのプレイヤーは、ジャズ、ポップスに比べて魅せる要素の比重が低く、演奏そのものの比重が高い事は理解していますが、僕が良いなと思う方々は、格好良いタキシードを着ている、綺麗なドレスを着ているなど、ルックスも気にしているし、何よりステージ上で堂々と振る舞っています。これらも立派な「パフォーマンス」ですよ！

皆さんが発する、考える「言葉」は、「脳」（すなわち「ココロ」）に影響を及ぼし、結果「カラダ」にも大きな影響を及ぼします（カラダ→ココロの順番もあり得ます）。「言葉」の本当の意味を正しく理解する事で、「ココロ」と「カラダ」が正常に機能しはじめ、パフォーマンスが向上していくというプロセスを、是非皆さんにも体験していただきたいと思います！

「細菌」、「相撲などの試合」、「お笑い芸人」、「ダンゴムシとハリネズミ」、「会社でのプレゼン」、「高校野球」、「サッカーのホームとアウェイ」、「ショーやダンス、手品」など、一見全く関係ないような例をたくさん挙げましたが、皆さんの周りには良いパフォーマンスをするための要素がたくさん転がっています。これらに置き換えて（視野を広げて）考える事により、脳内により鮮明に意識化されます。納豆やヨーグルトを食べただけで「良い緊張」を思い出すかも分かりませんし（笑）、音楽でのパフォーマンスの経験が、会社でのプレゼンテーションの役に立つかも分かりません（プレゼンもある意味パフォーマンスですよ）。音楽だけに目を向けず、広い視野で物事を見る、感じる事が出来るようになると、日々の生活や人間関係、楽器の演奏がもっと楽しく、有意義になる事間違いなしですよ！！皆さんの素敵なパフォーマンスを楽しみにしています！

2015.10.17.

♪Mt.Fuji Music ~Trombone,Compose,Arrange~
フジイ ヒロキ

E-mail info@hiroki-fujii.com Website <http://hiroki-fujii.com/>

※無料冊子ですが、転載や配布をご希望の場合は一度ご連絡ください！