

# 研究

RESEARCH

## 舞台での「緊張」は演奏に不可欠

兵庫教育大学大学院准教授

新山 眞弓

### 一 はじめに

演奏者は演奏会という場で、自己の最高の演奏を披露することを目標に、日々弛まぬ練習を積み重ねる。しかし、過度の緊張により本番で予期せぬ不測の事態に対処できなかつたり、大勢の聴衆に圧倒されたり、その結果、十分な練習を行ってきてもかかわらず、満足のいく演奏ができないことがある。

演奏者は幼少期から其々実技のレッスンを受けてきたが、技術的・音楽的な指導はあっても、具体的なステージでの「あがり」の対処法について教授されてこなかった

のではないであろうか。

本稿では、「あがる」ということとはどういうことなのか、どんな時に「あがる」のか等を論じながら、ステージにおける有効な「あがり」対処法を紹介する。

### 二 一般的な「あがり」と舞台での「あがり」

「あがり」とは、情緒的に興奮し過ぎると思考・判断をつかさどる大脳皮質の働きに混乱が生じ、神経活動が乱れ、自分自身をコントロールできず、知的・身体的な支配がうまくいかず、日頃の力を発揮できなくなる状態のことをいう。とくに舞台での「あがり」の

ことを「ステージ・フライト」(stage fright)と云う。

一般的な「あがり」の現象が起こる状況を考えてみると、講演や人前でスピーチをする等の他者の視線を浴びる時、試験の時、会議等人前で自分の意見を話す時……等が挙げられる。常に相手の前や相手の前で何かをする状況の時に「あがり」は起こると考えられる。

「あがり」の中でもステージでの「あがり」の度合いは高く、演奏は演劇の五倍以上で、とくに、ソロ演奏がもっとも高いと言われている(※1)。

さらに、音楽のジャンルの特性を考えると、即興性が無く、一音違わず作曲者が作曲したとおりに演奏しなければならぬクラシックのソリストは、最大に「あがる」可能性を秘めている。

舞台での「あがり」の心理的症状として、不安、緊張、注意力散漫、現実逃避感、恐怖感等、身体的症状としては、手・足の震え、筋肉の強張り、動悸、口渇、発汗、

嘔気、頻尿等が挙げられる。人前で演奏経験のある者なら、この症状の中の一つは必ずといって良いほど体験していることが予想される。

### 三 舞台での「あがり」はどんな時に起こるか

舞台での「あがり」を引き起こす要因として、次のようなことが考えられる。

・第一に、演奏者自身が「あがり」はなぜ起こるのか等の原因を真剣に考えてこなかったことが挙げられる。「あがり」の対処法がわからないまま次の演奏会を迎えてしまふという悪循環の繰り返しが生じらる。「あがり」を引き起こす原因になると考えられる。

・第二に練習不足。本番を迎える以前にすでに「あがり」の原因を演奏者自身が作り出している。

・第三に暗譜に対する不安。これは、プロでも一般の愛好家でも演奏者にとって舞台での恐怖の一つであり、最後まで止まることなく

演奏できるかどうかというプレッシャーという点でとくに多大である。

・第四に環境の変化。ホールの雰囲気や照明は普段の環境とは異なっているため、気後れやその場の空気にのまれる要因となることが予測できる。とくにピアノストの場合、会場備え付けの楽器を本番で使用することがほとんどである。そのために、練習時との楽器の違いによりタッチ等が異なることから、リハーサルの短時間でその楽器の「癖」やコントロールするコツを掴むことが不十分となり、身体的・心理的に過度の緊張をもたらす要因となることが考えられる。

・第五に演奏への目的意識の深さと高さ。演奏の精神的な内容も「あがり」の要因の一つになり得ることが示唆される<sup>(※2)</sup>。

・第六に「あがり」に対する「あがり」。「あがり」を経験してきた演奏者は、過去のマイナス・イメージばかりが蘇り、「あがり」はし

ないか」という予期不安がさらなる「あがり」を引き起こすと考えられる。

このように、「あがり」を誘発する状態はステージ上では常にありと考えられ、その時に生ずる問題は、その失敗をどのように対処するかにあると言える。

#### 四 表現するための要因

演奏者が本番でイメージ通りの表現を確実に再現するには、楽曲分析・演奏解釈、それに立脚した表現技術の習得や音楽表現のイメージ想起。本番までにそれらをマスターするための綿密な練習・準備計画。それらを本番で表現し続けるに耐え得る徹底した集中力と体力。本番での適度な緊張感の保持と不測の事態の即座の適切な対処等が必要であると考えられる。

#### 五 音楽分野における「あがり」

##### 対処法の現状

スポーツ分野では、東京オリンピック以来、「あがり」の対処法

の研究が科学的・実証的に進められてきた<sup>(※3)</sup>。一方、音楽分野では、欧米などで「ステージ・フライト」の研究はされてきたが、本番の「あがり」の対処法に関連する研究は少なく、「イメージ・トレーニング (Image Training)」<sup>(1)</sup>が有効な対処法であるとの示唆に留まっている<sup>(※4)</sup>。

「あがり」の対処法は、個人や門下の範囲においてその多くは長年の経験に頼ってきたと思われる。

例えば、成功した時のドレスやアクセサリを身に着ける等の縁起かつぎや、出番前に手のひらに「人」の字を書いて飲むと言った具合である。薬物療法もあるが、その場しのぎで根本的な解決方法とは言えず、一般化することは難しいであろう。

そこで、今回「あがり」の対処法として、スポーツ分野では常識となっているリラクセーション技法を解説する。

#### 六 リラクセーション技法

藤原<sup>(※5)</sup>は「リラクセーション (Relaxation)」とは、心身の緊張を緩める練習を通して、その場その場に応じた適切な緊張レベルを維持できることを身につけ、どのような状況下でも、心身のコントロールを図ることができるようになるための技法」と定義している。

リラクセーションの効果として、疲労回復、エネルギー蓄積、仕事や勉強の能率向上、過敏状態の鎮静化、身体的疼痛や精神的苦痛の緩和などが挙げられる。

リラクセーションの方法には「環境を調整する方法」(色彩療法、受動的音楽療法、芳香療法)と「主体的に取り組む技法」との二つに大別できる。「主体的に取り組む技法」には静的リラクセーションと動的リラクセーションがある。「主体的に取り組む技法」の代表的な技法として、10秒呼吸法、自律訓練法、漸進性弛緩法(筋弛緩法)、動作法(セルフリラクセー

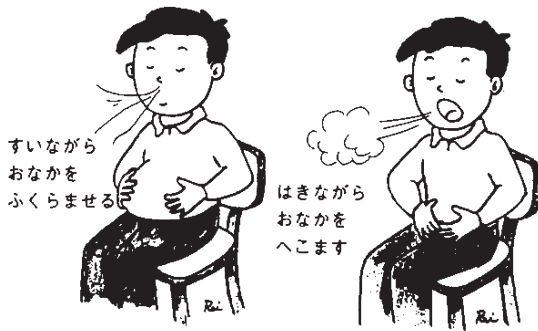


図1 10秒呼吸法の方法（※6）

シヨン・肩の弛め）、イメージ法等が挙げられる。ここでは、10秒呼吸法を紹介する。

**七 10秒呼吸法**

10秒呼吸法は、専門の指導者の訓練を必要とせず、その場でのリラックス効果を得ることが出来る。しかも、簡便で害もなく、演奏者が最初に取り組む方法として有効である。この技法を本学の音楽専修の学生のピアノ実技試験に

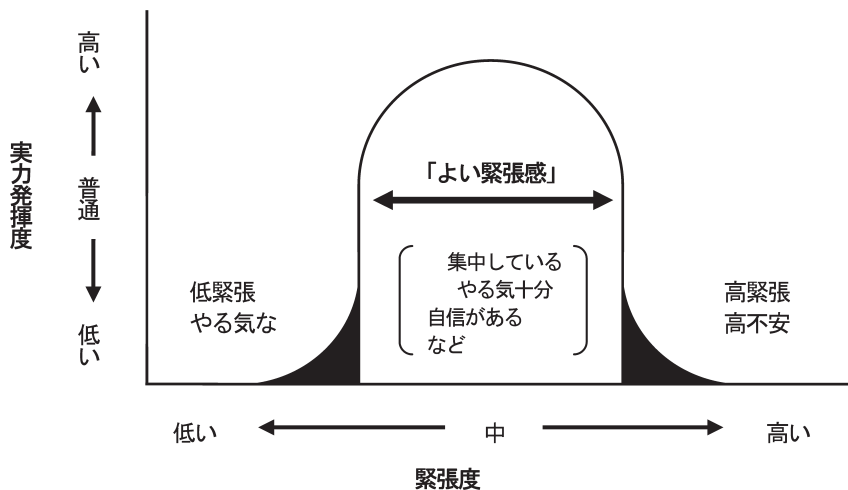


図2 逆U字原理（緊張度と実力発揮度の関係）（※7）

応用し、不安の軽減や緊張の緩和により「あがり」を抑制させる効果の有効性や学習効果に及ぼす影響を検討した。その結果、演奏に必要な適度な緊張感が保持され、

しかも不測の事態にも対応できた。実施方法は図1のとおりである。

・1、2、3（秒）で鼻から息を

**八 演奏者にとって「緊張すること」の必要性**

スポーツ選手の緊張度と実力発揮の関係を図2に示した。「よい緊張度」を保つことが実力を発揮するために必要なことがわかる。演奏者でもまったく同じで、「緊張（感）は必要である。むしろ緊張感を強く感じる演奏者のほうが、成功への執着や責任感の強い人だと言われている。

また、緊張することは演奏者にとってある意味研ぎ澄まされた感覚で、緊張感が低いことは、かえって音に対する感覚まで鈍ると言えるかもしれない。出番前の極度の緊張感を乗り越えることは、真摯に演奏に向かえ、真剣な演奏に繋がるきっかけになると思われる。緊張感のない演奏は、卓越し

た技術や正しい演奏解釈であつても、聴衆の心に響かず、感動が伝わらない表現として受留められる可能性がある。

演奏者が音楽を通して感動を与えるということは、聴衆の心の闇から歓喜へと導き、生きる喜びやエネルギーを与えることである。

そのためには、演奏者の集中力や緊張感が、聴衆の何倍も必要になると考えられる(※8)。

## 九 筆者の実感

筆者がリラクセーション技法を実践して、本番で「あがり」の抑制が回を重ねることに強まっていると感じている。リラクセーションの訓練が進むに連れて、練習時と本番時の演奏表現の格差が無くなり、より確実なものになっていることも実感している。

さらに、心身のコンディションを上手くコントロールできた時ほど、その演奏会ならではの表現が可能になってきたことも実感している。何より、本番を迎えるとい

うことへの不安が減少し、そのことで、安心して睡眠が十分取れることにより体力維持に繋がっていると感じている。

リラクセーション技法の習得は単に「あがり」の抑制に留まらず、演奏者個人が現在持っているスキルをより確実にする可能を秘めている。また、「あがり」が抑制できたことで、演奏すること自体への自信が蘇り、音楽表現に対する意識への余裕が生まれるとも考えられる。

筆者がリラクセーション技法を実践して「最大の利点」は、日常において何が起ころうとも動じない自身の心の落ち着きが得られたことである。現実を冷静にそのまま受け入れて、物事から逃げ出さなくなつた。

また、不必要な苛立ちや焦り等のマイナス感情を努力してではなく、自然に出なくなつたこと自体がリラクセーション効果であり、それが日常から本番での成功へと結びついていくと実感している。

## 十 おわりに

「あがり」の対処法として、リラクセーション技法を紹介してきたが、「あがり」や種々の不安を完全に消し去る方法は実のところはない。それでは、どのように考えることで精神的負担が軽くなるのか。それは、「あがり」の状態を理解し、ステージでは「あがり」は当然起こることなのだ」と受け入れ、日頃からリラクセーション技法等を行うことで、あがりによく心の状態を築いていくことが大切である。

今後、スポーツの世界と同じように、音楽実技を教える高校や大学等で、リラクセーション技法の専門家の常住を提案したい。

### 〈引用文献〉

- (1) 菅原健介・笹山郁生 一九九〇 『「観衆不安」をめぐる諸現象の分析(Ⅱ)』人文学報  
東京都立大学人文学会223

123—144

- (2) 星野悦子 一九九六 『演奏不安の心理』杉山善朗教授退職記念論文集 杉山善朗教授退職記念論文集 編集委員会17

- 9—185  
(3) 成瀬悟策 一九六一 『あがり』の対策について』  
OLYMPIA 6 29—33

- (4) 有光興記 二〇〇五 『あがり』とその対処法』川島書店  
(5) 藤原忠雄 二〇〇六 『学校で使える5つのリラクセーション技法』ほんの森出版

- (6) 藤原忠雄 一九九七 『リラクセーション』岡山県学校教育相談研究記録「森」20・47—

- 56  
(7) 徳永幹雄 二〇〇五 『教養としてのスポーツ心理学』大修館書店

- (8) 新山真弓 二〇〇九 『音楽表現のための準備技法論—ステージ・フライトを乗り越える—』あいり出版