

演奏に役立つ One Point Lesson

FAGOTTO

ファゴット

練習のとき、本番のときの心がまえ

佐藤由起 さとうゆき



- ◆出身 桐朋女子中学高校、桐朋学園大学、シドニー大学大学院
- ◆所属 NHK 交響楽団
- ◆趣味 読書、料理
- ◆血液型 A 型
- ◆星座 てんびん座
- ◆読者にひとこと 目標があれば何でもできる!
- ◆手紙の送り先 BJ 気付

みなさんは部活の練習、また演奏会のときに、どのようなことを心がけていますか？今回はこれまでと少し違う角度から、練習と本番、それぞれへの向き合い方や、メンタルについてのお話をしようと思います。

■リハーサル初日を迎えるまでに……

NHK交響楽団のリハーサルは朝の10時から午後3時15分まで、1コマ1時間の単位で休憩をはさみながら、計4コマ行なっています。定期演奏会に向けては、1つのプログラムにつき2～3日練習をして、2回の本番を行なうのが通常です（N響の定演は、通常は3種類の異なったプログラムが用意され、それぞれ2回開催される）。

最初のリハーサルまでには、リードのコンディションを整え、曲を理解するために音源を聴いて「自分がどの楽器と同じことをしているか」や「この部分は何の楽器がメロディなのか」をつかみ、さらには、他のパートとのからみがよく分からないところはスコアをチェックしてパート譜に書き込んだり、そしてもちろん個人練習など、やらなければならないことがたくさんあります。

■「ミスをした原因」を分析する

さて、リハーサル初日です。私はだいたい9時すぎに練習場に到着し、40分ほど音出しをしてリハーサルにのぞみます。音階を吹いたりロングトーンをしたりと、まず楽器を鳴らすことを頭に置きながら、いつ始まってもしっかり準備をします。

いよいよリハーサル開始。リハの回数が少ないので、いかに集中して早く曲を自分のものにするかがポイント。「練習だからいいや」ではなく、常にまじめに取り組みます。

ただ、発音をミスしてしまったり、指を間違えてしまったりというように、失敗することもあります。そのとき私は「なぜそこでミスしてしまったのか」と、ミスをした理由について必ず考えるようにしています。

たとえば「リードが対応しきれなかった」「練習不足だった」「速いパッセージのところ息のスピードが速くなりすぎて、音がすべってしまった」などなど、ミスの内容について分析することで原因が見えてきます。

「失敗してしまった……」とただ落ち込むだけで、「なんでできないの!」と焦ってしまうのは、経験上、なかなかうまくいかないことが多いようです。ミスしてしまったときこそ、落ち着いて取り組むことが重要ですよ。私自身、常にそうありたいと思っています。

■納得できる準備があれば

緊張はしないもの

目立つところで *pp* を吹かなければいけないときや、緊張するソロがあるときなど、心の中で「わー、来てしまった!」と、ものすごく緊張してしまうことが多々ありますよね。オーケストラに入りたてだった頃は、毎回「胃に穴があくのでは」と思うほど緊張をしたものです。

なぜ緊張をするのでしょうか。それは、不安な要素がどこかぬぐいきれないからです。リードを信用しきっているときは、どんな *pp* がきても大丈夫ですね。また、「たくさん練習したので、もう絶対大丈夫だ!」と確信が持てているときの演奏は何も恐れるものがありませんよね。

まとめてみると、自分が納得するまでの準備ができたときには、心から音楽に集中することができるために、何も不安要素がありません。短期間のうちに本番が重なる時期もあり、いつも完璧に準備ができるわけではありませんが、なるべく理想の状態に近づけることを目標にしながら演奏会に備えます。

■演奏中にミスをしたとき。

だれでも経験があるものですが……

そしていよいよ本番当日。やはり練習とは違って気持ちも高ぶりますし、より緊張したりしてしまいますよね。

でも、「音を間違えないかな」とか「吹けないかも」なんて、弱気なことを思ってしまうのは厳禁ですよ! マイナスなことを思えば思うほど、よくないことを実際に呼び寄せてしまいますからね。

重要なのは「自分なら大丈夫だ」と自信を持つことです! そして、たとえ曲の途中で失敗してしまったとしても、いつまでもそれを引きずらずに、すぐに気持ちを切り替えて、続いている演奏に集中することです。

私も、大事な本番で飛び出してしまった経験があります。もうそれはショックでショックで、全然立ち直ることができず、結局その曲の最後まで失敗を引きずってしまい、演奏に気持ちを入れることが全くできませんでした。でも、当たり前ですよ。なぜ飛び出してしまったの? と、音楽づくりと直接関係のない“終わってしまったこと”が、いつまでも頭の中を占領していたわけですから。

曲が終わって、お客さまから拍手をいただいても笑顔になれず、明らかに落ち込んだ表情をしていた私に、「そういう態度を舞台の上でとってはいけないのだ」と、教えてくれた方がいました。

「失敗してしまったところは復習をしなければならないが、少なくとも演奏中はすぐに気持ちを切り替えて、聴きにきてくださった方に喜んでいただけるように、気持ちを込めなければならない」、そして「そうすれば、あなたがミスをしたことなど、お客さんには、あまり印象に残らないのだ」と。このことを気づかせていただいた方には、いまでも本当に感謝しています。

舞台にのぼったら、あとは音楽を楽しむだけ、これが本当に大切なことだと思います。みなさんもぜひこの考えで演奏してみてくださいね!