

ピアノ演奏における「本番力」の育て方

Developing Performance Skills for the Stage in Piano Playing

梅田 智也 *UMEDA Tomoya*
(音楽領域)

1. はじめに

ピアノ演奏において、日々の練習は欠かせないものであり、多くのピアニストが時間と労力をかけて技術の向上を目指している。しかしながら、どれほど熱心に練習を重ねても、本番で常にイメージ通りのパフォーマンスを発揮できるとは限らない。実際、「練習ではほぼ思い通りに弾けていたのに、本番では思うように演奏できなかった」という経験は、プロ、アマチュア問わず多くの演奏家が抱えている共通の課題である。

このような問題は、単に練習不足や技術の未熟さだけが原因で起こるものではない。演奏時の心理状態や身体の状態、さらには脳の働きや練習時の意識のあり方など、さまざまな要因が複雑に関わりあっていると考えられる。何より「うまく弾けるようになるための練習」と「本番で最高の演奏を引き出すための準備」は必ずしも同じではないのである。

本研究では、ピアノ演奏において「本番で最高のパフォーマンスを発揮する」ことに焦点を当てる。従来の反復練習や指の動きだけを意識した練習では解決が難しい課題に対して、より総合的なアプローチを試みる。

まず、脳科学の観点から、「音楽する脳」について述べる。次に、本番に向けた精神の保ち方やイメージトレーニング、マインドコントロールの技術、そして身体をリラックスさせる方法について検討する。さらに効果的な本番対策となる具体的な練習法を紹介し、実践への可能性を探る。最後に本研究のまとめについて論じる。

2. ピアニストの脳

人間の記憶は、その保持時間や容量に応じて分けられる。記憶の基本的な分類として、情報の一時的な保持を担う「短期記憶」と、より長時間情報を保持する「長期記憶」が存在する。これらについて医学博士の大黒達也氏は以下のように述べている。

短期記憶とは、電話番号を聞いてすぐにその番号で電話をかけたあと、その番号を忘れてしまうような、本当に短い記憶を指します。一方、短期記憶の情報は時間の経過とともに忘却されますが、「リハーサル（反復）」によって長期記憶に転送されます。¹⁾

1) 大黒達也, 音楽する脳 天才たちの創造性と超絶技巧の科学, 朝日新書, 2022年, p. 153

ピアノを弾く場合は、電話番号のような数字のみの情報だけでなく、目で楽譜を読み、耳で音を聴き、指で鍵盤を感じるなど、五感を通じた情報が脳に入る。これを繰り返すことで、脳が「これは重要な情報である」と判断し、それらは長期記憶へと移行される。

また同氏は、さらに具体的に示している。

短期記憶の一つに、作業記憶（ワーキングメモリー）というものがあります。これは、様々な情報を同時に並べ替えたり組み合わせたりする記憶であり、「黒板」に色々な情報を書き並べて作業しているようなので、「心の黒板」ともいいます。

例を挙げると、会話は相手の話を一時的に記憶し、内容を整理し、話の展開に従って前の情報をどんどん削除していきます。まさに、一時的に黒板に書き留めてメモしながら、必要がなくなったらどんどん消していく黒板のような“作業”を常に行なっています。この作業記憶は、会話、読み書き、計算、運動等の日常のあらゆる行動に関わっています。

もちろん、音楽も例外ではありません。例えば、演奏中はワーキングメモリーが大変活躍しています。ピアニストは楽譜や指を同時に見ながら、自分の演奏の音を聴き、そして感情豊かな表現を行なっています。あらゆる情報を黒板に書き留め互いの情報を連結させ、曲が進むと同時にどんどん削除していくような作業です。この点で、演奏家は作業記憶のスペシャリストともいえるでしょう。これは研究によって示されており、演奏家や音楽家では、そうでない人に比べて脳のワーキングメモリーが発達していることがわかっています。²⁾

このように、ワーキングメモリーを日頃から鍛えておくことにより、ピアノ演奏は習熟度を増し、様々な音楽的表現が叶うようになる。「この動作の後には、このフレーズがやってくる」、「次は左手と右手が交差するから備えておこう」などと体の動き（手の位置やペダルのタイミング）と音楽を結びつけるのである。

3. イメージトレーニング

ピアニストが本番で最高の演奏をするためには、指の訓練だけでなく、イメージトレーニングによって脳と心を整えることも重要である。特に「状況」、「演奏」、「感情」の3つの観点から具体的かつポジティブな想像をすることで、本番での表現力と対応力が飛躍的に高まる。

「状況」では、本番の環境をよりリアルに思い描くこと。演奏会場のステージや照明、ホールの大きさや響き、ピアノのメーカーやサイズなどをできる限り具体的にイメージす

2) Ibid., pp. 154-155

る。舞台に登場し、拍手を浴びてピアノの前に座る。ハンカチで鍵盤を拭き、深呼吸して演奏をスタートする。といった一連の流れを、五感を使ってイメージすることで、脳にその状況を「既に体験し、理解しているもの」と認識させておくことが重要である。人間は予想外の事が起こった際に、慌ててしまったり、正常な判断ができなくなることが多いので、既知の出来事とすることで、緊張を緩和させることが狙いである。

「演奏」ではテンポ、音と身体の動きを頭の中で再生する。緊張が高まってくると、心拍数が上がり、呼吸が浅くなってしまう。心臓の動きをコントロールすることはできないが、息をたっぷり吸い、酸素を脳に送ることはできる。冒頭のテンポ、表現面ではどんなことを意識するのか、身体の状態はどうなっているのか、これもまた可能な限り具体的にイメージできると良いだろう。特に難しいパッセージにおいては、頭の中でスローモーションで練習し、正確な運動イメージを定着させる。脳内でいわゆる「成功体験」を積み重ねることで、実際の演奏時にもスムーズな身体の運びが期待できる。

「感情」では、音楽の内面を深く味わうことと、表現する喜びを感じることに。演奏中に自分が表現したい感情や、楽曲に込められた想いを明確にし、それを表現している自分をイメージすること。感情と音が一体となった演奏のイメージを重ねていくことで、聴衆にも何かが伝わる表現となるだろう。また、緊張を和らげるために自分自身に良い言葉を語りかけてみるのも効果的だろう。

以下、演奏前の心の状態をリラックスした状態にする方法である。

アフタメーション：心の声は、ほぼ確実に自分の気分に影響する。自分が自分に語りかけている言葉を意識し、それが自分の真の目的に沿ったものになるようにすれば、建設的な考えや感情が生まれる。

ここに挙げたアフタメーションを試してみよう。自分で考えた言葉でもいい。

- ・何が起きたって大丈夫。何も怖くない。
- ・自分がここにいるのはこのため——芸術を生み出すためだ。こんな機会に恵まれたことに感謝しなくちゃ。
- ・準備完了。きっと楽しくなる。
- ・お客さんは楽しむために来ているんだから、間違いがあってもなくても楽しんで聞いてくれるはず。
- ・しっかりと準備してきたんだ。どんな結果になっても受け入れよう。
- ・自分はまだ学生だ。どんな結果になっても、そこから学べることもあるはず。失敗なんか怖くない。³⁾

3) ジェラルド・クリックスタイン、成功する音楽家の新習慣 練習・本番・身体の戦略的ガイド、ヤマハミュージックエンターテイメントホールディングス、2018年、p. 179

このように、自分自身にポジティブな言葉がけをすることにより、自信が向上し、ステージ上でのパフォーマンスに対する不安は軽減され、集中力は増し、モチベーションを高いところで維持することができるだろう。

4. ボディーコントロール

ピアニストにおけるボディーコントロール（身体のコントロール）は、演奏技術の根幹であり、音楽表現の自由度、演奏の安定性、長時間にわたる演奏での身体にかかる負担の軽減に直結する。

ボディーコントロールとは、身体を「楽器の一部」として機能させる意識そのものであり、無駄な力を抜き、必要に応じた動きを最適な状態で弾けるようになることを指す。

身体のどの部分にもむだな力を入れずに、それぞれの身体部位が必要な量だけ仕事をする、いわゆる「質の高い動き」による演奏は、自由で、表現豊かで、何の危険性もないものになるでしょう。

力み、疲労、硬さのある「質の悪い動き」による演奏は、危なっかしく、信頼できないものになるでしょう。⁴⁾

このように、ボディーコントロールは演奏の質を決定づけ、聴き手に与える印象に大きく関わるのがわかるだろう。

筆者が実際の練習で意識していることは、自分の指先から音が発せられた後、自分の体内に音（響き）が入り込み、血液と一緒に流れるイメージを持つこと。また、長時間にわたる練習の中で、15分に一度椅子から立ち上がり、軽いストレッチをすること。最後に、肩や肘の力を“抜こう”と意識するのではなく、お腹（丹田）一点に力を“入れる”ことで、腕、肘、肩、首を自然にリラックス状態に持っていくことなどである。

また、鏡を用いたフォームの確認や、演奏を録画し、自分の動きを客観的に見ることも効果的な練習方法と言えよう。

5. 具体的な練習法の一例

前述の通り、脳の働き、イメージトレーニング、ボディーコントロールの役割を理解した上で、いよいよ実践的な練習に取り組んでいく。

暗譜の定着のために、音楽家であり教育者のジェラルド・クリックスタインは以下のよう

4) トーマス・マーク、ロバータ・ゲイリー、トム・マイルズ、ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと、春秋社、2006年、p.8

たとえば、暗譜が得意な人は聴覚的なイメージによって曲の枠組みを作り上げるだけでなく、概念的記憶を利用して曲の構成を自分の中に取り込んでいる。触覚や身体を動かすときの感覚も記憶の助けになるし、楽譜上でそのパッセージがどのように見えるか、鍵盤と鍵盤の間隔がどの程度かなど、視覚的、空間的な情報も使っている。こうして音楽の姿と演奏方法についての情報をさまざまな方法で脳に蓄えておけば、演奏するときに自信を持ってその曲を思い出せるようになるだけでなく、演奏のたびに違った形で表現できるようになる。⁵⁾

譜例1 ショパン：ピアノ協奏曲 第2番 へ短調 Op. 21 第3楽章より⁶⁾

譜例1の481小節①から484小節④のパッセージを取り上げる。具体的な練習方法の一例を記してみたい。

まずは、どれだけ些細な情報でもよいので、「規則を見つける」ことが大切である。①と②の左手の一拍目が同じであること、①と②は右手の最高音が半音の上行型になっている

5) ジェラルド・クリックスタイン、成功する音楽家の新習慣 練習・本番・身体の戦略的ガイド、ヤマハミュージックエンターテイメントホールディングス、2018年、p.93

6) F. Chopin: *Piano Concerto No. 2 in F minor. op. 21*, Jan Ekier, PMW Edition, 1985, Poland, pp. 90-91

ること、①から④まで両手のアルペジオが全て9度ないし10度であること。といった具合である。

次に、①、②、③、④それぞれの小節をゆっくり丁寧に練習していく。この際に掌の感覚、ハーモニー感、動き（白鍵から黒鍵に行くのか、黒鍵から黒鍵に移るのかなど）、指番号、拍節感、身体のリラックスを感じながら実行することが好ましい。

それぞれの小節がスムーズに弾けるようになったら、徐々に繋いでいくのだが、①から④までをいきなり繋げようとはせず、ランダムに弾いていく。

④→②→①→③、③→①→④→②、①→③→②→④などの組み合わせが効果的だろう。この際も上で記した注意事項を意識することは言うまでもない。

仕上げとして、①②→③④または③④→①②と繋げたのち、①②③④を楽譜通りに弾いてみる。スムーズにできなかった場合は、また一つ前の段階に戻り、丁寧に確認する。

以上が、筆者が実践している弾きづらいパッセージを効率よく定着させる練習方法である。

6. まとめ

本研究では、ピアノ演奏において「本番で最良のパフォーマンスを発揮する」ためには、単なる反復練習だけでは不十分であり、演奏者の心理的要因、身体的コンディション、さらには脳の働きを含めた多角的なアプローチが不可欠である、という視点から考察を行った。

まず、脳科学的観点からは、音楽演奏が高度に統合された脳の活動によって大きく支えられていることを確認し、演奏中の集中力や意識のバランスが大きく影響を及ぼすことを理解した。

次に、メンタルトレーニングやイメージトレーニングといった心理的準備の重要性に着目し、それらが演奏時の過剰な緊張や不安の軽減に有効である可能性を示した。さらに、ボディーコントロールにおいては、リラックスした身体の使い方や適切な動きを意識することにより、演奏技術の安定性と音楽的表現力が高まることを確かめた。

実践的な練習法としては、前述の事柄に筆者の経験を踏まえ、より確実に定着する練習法をまとめた。

そして「うまく弾けるようになるための練習」と「本番で最高の演奏を引き出すための準備」は異なるプロセスであることを明確に区別し、それぞれに応じたアプローチをとる必要性を示した。

本研究が、ピアノ奏者にとって本番における演奏力向上の一助となり、より実践的かつ効果的な演奏準備の指針となることを期待する。

参考文献

大黒達也, 音楽する脳 天才たちの創造性と超絶技巧の科学, 朝日新書, 2022年

ジェラルド・クリックスタイン, 成功する音楽家の新習慣 練習・本番・身体の戦略的ガイド, ヤマハ
ミュージックエンターテイメントホールディングス, 2018年

トーマス・マーク, ロバータ・ゲイリー, トム・マイルズ, ピアニストならだれでも知っておきたい「か
らだ」のこと, 春秋社, 2006年

F. Chopin: *Piano Concerto No. 2 in F minor. op. 21*, Jan Ekier, PMW Edition, 1985, Poland