

身体が変われば音楽も変わる：音楽身体教育コンパルのボディ・マッピング(R)の事例と考察

著者	長井 芽乃
雑誌名	洗足論叢
号	47
ページ	57-68
発行年	2019-02-21
ISSN	02877368
URL	http://id.nii.ac.jp/1493/00000949/



身体が変われば音楽も変わる

—音楽身体教育コナブルのボディ・マッピング®の事例と考察—

Music changes when the body changes: Case study and considerations of Body Mapping

長井芽乃

Kayano Nagai

1 はじめに

近年日本のスポーツ界では、科学的、かつコア（体幹深層部）を中心にしたトレーニング法へ移行し、また医学／歯学や管理栄養士たちとの連携協力も得て、世界的に素晴らしい結果を出しつつある。

そして音楽界でも脳科学や心理学的観点からのトレーニング法やコーチング法が採り入れられてきている。その中でも脳科学を基にし、身体と音楽表現を結びつける「コナブルのボディ・マッピング®」によるアプローチは、音楽に特化しており、身体動作や使い方の情報を整理し把握することで、どのような状況下でも安定した精神状態で表現し、実力を発揮できるよう導くものである。

本研究ノートでは、コナブルのボディ・マッピング®による音楽身体教育を解説。レッスンや授業で得た事例と考察を紹介する。

1-1 ボディワーク

世界的にも素晴らしい演奏者を排出している日本に於いて、演奏表現に関わる身体への教育はごく一部で行われてきていた。野口三千三による野口体操（こんにゃく体操）は、演奏者たちに取り入れられていた代表的なものの一つであろう。演奏者たちの中には、独自の練習の一環として、基礎体力作りや筋力強化のためにトレーニングジムでのマシーンやスタジオトレーニング、スイミングやランニングなどの有酸素系トレーニングを取り入れている者や、緩やかな動きのヨガや太極拳、フェルデンクライス、ピラティス、アレクサンダー・テクニクのレッスンに通う者がある。最近では体幹深層部の重要性に注目したコアコンディショニングを行う者、また古武術の動作からヒントを得て演奏に役立っている者もいる。しかしこれらは音楽に特化したものではなく、演奏者各々が興味を持ったもの、そして自己に合っていると思われるものを取り入れ、自分なりに選択していると考えられる。

その中でもボディ・マッピングは、これらのボディワークにも活かせる「礎」となるものであると筆者は考える。

2 音楽身体教育コナブルのボディ・マッピング®

2-1 身体地図（ボディ・マップ）と身体地図作り（ボディ・マッピング）

ボディ・マップとは、ワイルダー・ペンフィールドなど、近年の脳科学者たちが研究を重ねた結果解明された、身体部位、動作、周辺との空間情報など、私達の脳内に描かれている「身体地図」のことである。このボディ・マップにはフェルト・センスと呼ばれる自分の身体から発する信号を感じとる感覚「ボディ・スキーマ」と、自分の身体について学んだ情報から生じる「ボディ・イメージ」の2つの性質がある。これらは幼少期より形成され始め、成長とともに経験を積むことで、その時その瞬間の自分自身に合わせ成熟し、生涯変化し続けるものである。しかしながら、その成長過程でうまく更新できず、動作がごちこちなくなり、痛みや痺れを伴うことや、自覚的な違和感に悩まされることがある。

ボディ・マッピングは、その抱えている不具合を、認識や意識する鍵を知ることによって修正し、脳内の身体地図を正確に描き直していく作業である。

2-2 脳科学と音楽

脳科学者たちの研究によって、ハーモニーの認識には「ブローカ野（言語の文法を処理する場所）」が、リズムの処理には聴覚野に加え「運動前野、大脳基底核、小脳（身体の動きを司る場所）」が関与していることがわかってきた。右脳が拍子、左脳がリズムの中にある規則性（グループ）を処理している。このように、役割分担をして音の情報処理をし、それらすべてを統合して1つの音楽と認識している。個人差はあるものの、このように音楽は脳のどの部位に反応をしているかが解明されてきた。また、音を聴くと色が見えるというように、ある感覚によって別の感覚が共に反応する現象「共感覚」も研究されている。

多くの演奏者たちは幼い頃から音楽に親しみ、音に対する感覚を磨き、多彩な音楽を自身で表現できるようトレーニングしている。そのトレーニングの一部にボディ・マッピングによる身体からのアプローチを取り入れることは、身心の協調作用を覚醒させ、演奏による苦痛や故障を予防し、効率よく演奏技術を向上させることに繋がるのである。

2-3 バーバラ・コナブルとボディ・マッピング

バーバラ・コナブルは米国人アレクサンダー・テクニーク教師であった。その教師生活の中でボディ・マッピングと巡り逢った彼女はボディ・マッピングを音楽家たちに特化した指導プログラム“*What Every Musician Needs to Know About The Body*”（日本に於いては“音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”）を考案した。その内容はボディ・マッピングを音楽のトレーニングに活かす方法に始まり、基本的な身体の機能、基本動作や使い方の情報を正確なボディ・マップを礎とし、知覚に導くものである。このプログラムを受講することで、音楽家たちはそれまでに抱いていた「思い込み」や「勘違い」、「現時点の自己」としっかりと向き合い、「気づき」を得る。そして自己に何が必要・不必要かを「判断」し、どのように「対処」するかに発展させる。またこれらのことは自立した演奏者を育成することに繋がり、演奏中に起こる予期せぬハプニングにも対応し、常に安定した演奏を可能とす

る。またバーバラ・コナブルが「ボディ・マッピングをすると理解が速いし、面白い！」と語っているように、正確なボディ・マップで身体が働くと、今まで感じていた身体ストレスは全く感じられない。しかも思い描いたとおりの表現が、いとも簡単にできてしまうのである。レッスン受講生の中には、それまでの苦労とは裏腹に軽々とできてしまう実体験の不思議さに「ふわっ、ふわっ…」と呟き続ける中学生や、思わず笑いだしてしまう大学生や音楽家たちもいる。

2-4 音楽身体教育

筆者は「コナブルのボディ・マッピング®」のことを「音楽身体教育」と称呼している。「音楽身体教育」とは造語であり、「音楽教育」と「身体教育」を融合させたものである。

「音楽教育」とは、音符を読み取る能力、聴き取る能力などソルフェージュに始まり、和声学や音楽学、美学、そして歌唱法、器楽演奏法、指揮法、作曲／編曲法などの表現へと発展させるもので、主に解釈に関することである。これらは義務教育に於いて、個々の歌唱力や器楽力の向上、そして器楽合奏や合唱部・吹奏楽部の部活動にも盛んに活用され、アンサンブルの魅力を通しコミュニケーション能力や判断力の発達を促すなど、人間の感性を育てる基盤となるものでもあり、日本では「情操教育」として認知されてきた。かたや「身体教育」とは一般的に運動能力の向上と混同しがちであるが、身体を知覚することにより「技能」を高め、機能的に身体動作を促すことで心理面に於いても調整していく教育の一つである。

コナブルのボディ・マッピング®では「身体教育」を「音楽教育」の支援となるよう、演奏する身体の機能や使い方、また演奏する身体に必要な情報を伝え「技能」を高めるものである。その方法を取り入れることで、理想とする音楽表現は容易になり、演奏者の肉体にとって怪我や痛みなど故障の予防になり、演奏による精神的ストレスも軽減するものである。

2-5 指導プログラム“音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”の概要

バーバラ・コナブルが考案した指導プログラム“音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”は下記の6時限で構成されている。

- 1時限目…ボディ・マップの重要性、演奏に必要な身体知識とトレーニング法
- 2時限目…身体の構造や機能とその注意点、身体上の6箇所のチェックポイント
- 3時限目…腕構造と機能、動作を知る
- 4時限目…脚構造と機能、動作を知る
- 5時限目…呼吸の構造と機能を知る
- 6時限目…演奏にどう活用するか、実演体験

これらの内容の中には、過去に行ってきたトレーニング法を覆すようにとれる部分もあるためか、中には内容を直ぐには受け止められず、戸惑いや疑いを持つ受講生もいる。

例えば、従来の練習ではうまくできない部分があると、リズムパターンを変化させてなど「できるようになるまで繰り返し練習する」ことが習慣化されているとする。一見変化させて工夫されているようでも、不正確なボディ・マップのまま、フレーズや和音構成など前後の関係性なく小節や拍単位で「リ

ズムを変えてできるまで繰り返す」ことを長時間強いたことで、自身が疲労していることにも気づけなくなっているケースがある。また、その「気づかないままの疲労」によって、さらに演奏が妨げられていることにも気づけないなど、悪循環に陥り、身体的にも精神的にも慢性的な疲労と悩みを抱えてしまう。何十年もの間、長時間の反復練習の方法で仕上げる作業が「あたりまえ」と思い込んでいる奏者にとっては、この悪習慣を手放すことへの「恐怖」が先行するのである。

このような練習方法を全否定しているわけではないが、このプログラムを、従来の練習方法を必要以上に行うことを見直すきっかけにしてほしい。そして、その他の方法の存在にも気づき、正確なボディ・マップと自分自身にあった効率の良い練習方法を学び直してほしいものである。正確なボディ・マップを脳内に描く作業は決して困難なことではない。少しの工夫で容易に描くことができるものである。演奏し始めた初期の段階からボディ・マッピングのアプローチを取り入れることは、その後の演奏活動の大きな助けとなるであろう。

3 “コナブルのボディ・マッピング”のトレーニング法

3-1 神経伝達中枢・体軸である「脊柱」

脊柱の数は頸椎（7個）＋胸椎（12個）＋腰椎（5個）＋仙椎（5個）＋尾椎（3～5個）の脊椎で構成されている。1個の脊椎は円盤状の椎体（前方）と半環状の椎弓（後方）からなり、その間には椎孔をはさむ。椎孔は上下に連なり脊柱管を作り、その中を通る脊髓（中枢神経）を保護している。脊椎は頸椎から腰椎に向かうほど大きく、安定感のある形状である。また椎体の間には椎間板（椎間円盤）という伸縮性のある軟骨で連なるため、脊柱全体で柔軟な動きが可能である。第一頸椎（環椎）の上には頭蓋骨が接続しており、この接続部をAO関節（環椎後頭関節）という。このAO関節では屈曲＋伸展＋側屈の動作が可能である。第一頸椎（環椎）と第二頸椎（軸椎）の接続部分は環軸関節であるが、左右方向へ回旋動作が可能である。これらAO関節、環軸関節を含む脊柱全体での動作は、屈曲・伸展、側屈、回旋、伸縮である。ヒトの基本的な動きは、この脊柱が体軸となり、周辺の深層筋が初動に関わり体幹全体に伝わっていく。例えば、眼で見た方向に頭部が動き、その動きが脊柱に伝わり、四肢を含む全身へと派生していく動作である。この動きを演奏時の私達の動作に置き換え考えてみると、「楽譜を読み取る（眼球・頭部の動き）→楽譜を追う（眼球・頭部・脊柱の動き）→演奏（歌唱も含）する」ということである。この一連の動作をしなやかに行うことができると、身体への負担は軽減される。しかし、体軸（動きの中核）である脊柱に負担をかけ続けていると、脳から各部位への神経伝達は順調に行われず、ぎこちない動きや痛みや痺れの原因と化してしまうことがある。

このような具体的な説明を記述すると「解剖学」を理解することと勘違いされがちであるが、ボディ・マッピングは解剖学的情報を単に丸覚えすることではない。実際の動作、しかも演奏に活かす動作を認識し、今の自分自身に必要な動作を知覚することである。各々の個性に合わせ、必要な情報を的確なタイミングで取り入れていくことが鍵となる。

3-2 「動作」のトレーニング

ヒトの身体は外見上静止して見えてはいるが、実際には流れるように動いている状態にあるといえる。これを動的平衡という。すなわち、ただひたすらじっと座って（立って）いるだけのように見えるが、実は動きの中で平衡を保っている状態なのである。

身体最上部に位置する脳は、身体動作の司令塔である。バーバラ・コナブルは「動作が完全かどうかは、それを支配しているボディ・マップが完全かどうか次第である」と指導プログラム内で説いている。ボディ・マップについては前項 2-1 で解説したとおり、幼少期より形成され始め、成長とともに経験を積むことで、その時その瞬間の自己に合わせて成熟し、生涯変化し続けるものである。しかし、この変化の過程で更新できず、誤作動を起こすことがある。誤作動に気づかず練習不足と思い込み、演奏し続け身体の故障につながることもある。単なる筋肉疲労や、腱など結合組織の軽い炎症程度であれば、短期間での回復も容易く、原因となっている動作の改善もしやすい。しかしながら、深刻な故障の場合には、医師らの相応しい診断と治療やリハビリテーションが不可欠で、かなりの根気と時間が必要となる。このような故障の予防のためにもボディ・マッピングは演奏に関わる全ての表現者に必要な教育なのである。

3-3 「感覚」のトレーニング：「筋感覚」を育てる

演奏者たちは主に五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）とそれらの感覚器官である目・耳・皮膚・舌・鼻などをフル活動させ、身体の内外から脳内に受けた感覚を、演奏表現動作へと伝達している。コナブルのボディ・マッピング®では、これらの感覚に加え「筋感覚 (kinesthesia)」の存在を知り知覚する。筋感覚とは、筋肉の収縮や緊張の状態を知覚する感覚であり、中枢神経に入ってくる位置情報や動作の感覚のことである。この筋感覚は五感と共に演奏動作に深く関わっている。

先達の言葉には芸芸上達のためには「カラダで覚える」「ヒトの動きを観て盗む」と語り継がれている。これらの言葉はまさにこの五感と筋感覚を融合させ、熟達者たちの動きや質・内容を観察し、自己へと流し込み学習する事と理解してよいであろう。けれども自己に流し込む作業の段階で中々うまくいかないことがある。その際重要なことは、自分自身の行動を第三者的視座で認識することである。これを「メタ認知」と呼ぶが、馴染みのない語句であるため、筆者は学生との会話の中で「自分カメラ」と呼ぶようになった。この「自分カメラ」目線で、身心の前後左右上下、体内外と、あらゆる方向から自分を観察し、実際に動いて筋感覚を知覚することにより、「大部分の答えは自分の中に存在する」と認識できる。それだけでも精神的な負担はかなり軽減するであろう。またこの新たな視座でのトレーニングを意識的に行い、自動化することを習慣化することで、それまでの「悪習慣」を払拭できるのである。

五

3-4 「包括的注意力」のトレーニング

バーバラ・コナブルは常々辞書を手元に置き、指導者養成クラスやレッスンを行っていた。そして会話中の「言葉」に疑問や違和感を持つと直ぐに辞書を索引し、その対象者の「理解」や「思考」を推察していた。

演奏者たちは、思い描いたイメージどおりの表現のためには「集中する」「集中力を高める」ことが

必要だと信じ、これらの言葉を口にする。そして、うまくコントロールできずイメージ通りの演奏ができなかった時には、「集中できなかった」「集中力にかけた」「気が散った」などと自己反省することがある。「集中」とは「一ヶ所に集めること。また、集まること」と辞書（大辞林）には掲載されている。演奏をするには音楽を構築しながら、身体をコントロールし、同時にそれらを統合していかねばならない。はたしてこの「集中」という言葉は相応しいものなのだろうか。演奏時には同時進行で様々な情報を処理していかなければならない。それも「瞬時に」である。一つの事柄に「集中」していたのでは音楽表現は不可能であると言えよう。そこで「気配りする」という意味を持たせるため「集中する」を「注意する」に変換してみた。しかし「注意」や「注意力」を索引すると今度は「一つの事に心を集中させて気をつけること」（大辞林）と、今度は言葉の説明に「集中」が掲載されており困惑してしまう。このように言葉による「勘違い」や「矛盾」が要因となり、身体は気づかぬ間に硬く緊張を帯びている。言葉による「勘違い」や「矛盾」を正確に自己に響く言葉に変換することでも、それまで縛られていた「過去の習慣」から身体は解放される。バーバラ・コナブルは指導プログラムの中で「注意力」は「包括的注意力」に、そして「集中」は「フォーカス（焦点を合わせる）」という言葉に置換えてトレーニングすることを説いている。「包括的注意力」とは「ある部分に焦点を合わせながら、全体を把握すること」である。演奏時には焦点を合わせる「ある部分」を輪番移動させながら、常に全体を把握するのである。余談ではあるが、ある有名コピーライターは「集中力」の根拠を疑問視し、「分散力にこそアイデアの源泉がある」と言及している。まさにフォーカスに匹敵する内容であると筆者は感銘を受けた。

演奏時の様々な情報とは、自己のレベルではその日の体調や身体と楽器との関係性、演奏計画と自分自身の協調性。音楽的な内容については、読譜から得られる音楽表現と過去の経験から生まれてくる自己表現力の融合。周辺環境の中には、演奏会場の環境や、共演者との音楽的コミュニケーションや音のバランス調整などがある。その情報は、一曲の中で数えあげると数十個、いや、細胞全体レベルでは数千、数万…数億になるであろう。これらの情報は、演奏が終了するまで限りなく同時進行で処理され続ける。そのため演奏者たちは包括的注意力を高め、「自分カメラ」目線で冷静に状況を察知し、演奏に反映させていく能力を備える必要がある。バーバラ・コナブルはこのことを「ゲシュタルト」を引用し説いている。ゲシュタルトとは形態や姿の意味を持ち、知覚現象や認識活動を説明する概念である。「ひとつの音楽」では、リズム・メロディ・ハーモニーなど、いくつかの要素が集合し認識されており、この認識のことをゲシュタルトという。このような概念を正しく認識できなくなることを「ゲシュタルトの崩壊」という。じっと一つの事に意識を向けたり、同じものを連続で見続けたり、ある部分部分を分けて見ると起こりやすい。なぜなら演奏者は「音楽」を認識する時「全体を見聴きし認識」している。音符の一つ一つを拾って認識しているのではなく、一連の音符を一つの塊として認識している。例えば、音楽の要素の一部であるリズムばかりに気が取られているとメロディやハーモニーへの認識は薄れ、まとまった「ひとつの音楽」ではなくなってしまう。

身体も同様である。身体は全身の協調作用によって機能している。ピアノ演奏に例えると、手や指のことが気になるからと手指ばかりの動きだけに意識を集中し演奏し続けると、どこかで行き詰まると予想される。手や指は胸や背中への延長線であると知っただけでも動きは少し軽くなる。さらに下半身もサポートに関わっていると知れば重心が下がり安定感を得る。そこに呼吸の安定が指先にも関係している

ことなどを知れば、精神的ストレスはかなり軽減する。ヒトの身体はあらゆる組織の集合体であり、気にかかる「ある部分」のみではなく、全体の協調作用によって動的平衡状態で機能しているのである。

3-5 思考のマッピング

34で前述したようにバーバラ・コナブルは常々辞書を手元に置き、指導者養成クラスやレッスンを進めていた。そして会話中の「言葉」に疑問や違和感を持つと直ぐに辞書を索引し、その対象者の「理解」や「思考」を推考し、誤認があれば適した言葉を選択することがあった。現在日本のスポーツ界や経済界では「ペップトーク」という自己啓発力を高める「ことばかけ」や「発想の転換」が取り入れられている。ネガティブに思考し始めると、それをポジティブな言葉に変換し、自己を勇気づけるというものである。彼女は20年も以前から、このペップトークに匹敵することを、ボディ・マッピングを通して音楽家たちに与えてくれたのではないかと推察される。

このようにコナブルのボディ・マッピング®は潜在的な意識改革のひとつの方法であり、「過去の習慣」や「思い込み」からの脱却を可能にするものである。そして「身体のマッピング」は同時に「思考のマッピング」でもあると言えよう。

4 実際の指導と考察

4-1 ピアノ奏者にとっての「喉頭の位置」

ピアノ奏者たちはよく「深みのある音」を出したいと試行錯誤を繰り返すことがある。ある日の授業内で「もう少しボリュームのある深みのある音が欲しい」と言ってきた男子学生は、喉頭の位置を下げ、本来の地声を知ることで理想とする表現へと改善できた。

その男子学生は痩せ型ではあるが長身で、腕力もありそうな体格をしていたが、声変わりは終わっているはずの年齢にもかかわらず、高い声で喋ることが特徴であった。他の悩みについても傾聴を続けると「肩が拳がってしまう」「脱力できない」などで悩んでいるという。実際にピアノ演奏を聴くことにしたが、確かに音量や音色に物足りなさを感じた。また本人も悩んでいるように音楽に表情をつけて演奏しようとする、肩が拳がり、そのまま肩の力みが取れないように見受けられた。そこで唐突に思えるかもしれないが、彼の「声の高さ」や頸部の筋肉についてボディ・マップの修正を試みた。その理由は会話や演奏時の彼の喉頭＝喉仏が目視できないことにあった。通常男性の喉頭は女性に比べ、突出しているため外部から見やすく、通常体表からも触れることができる。しかし彼の喉頭が目視できず、裏声のような声色の高音で喋るということは、喉頭をかなり上部に移動している可能性があるのではないかと推察したのである。

「喉頭」とは咽頭と気管の間で、舌骨より下にあり気管より上にある器官のことである。誤嚥の防止や発声機能を持つ。この周辺の頸部筋肉は頭部を支え、発声や発音、そして呼吸や腕の動きに関与している。頭部に始まり舌骨、鎖骨や肩甲骨、肋骨へと繋がっている。高音域の声を発声する時、一般的（声の専門家やトレーニングを受けているもの以外のこと）に喉頭は上部に引っ張り上げられるが、高い声で会話している彼の場合は無意識のうちに喉頭が上部に位置していることが日常であった。歌唱時の声

域を尋ねるとバリトンであるが、日常会話ではその声域が出せるとは思えないほど高い声であった。そこで、長く声を出したまま、喉頭を指先で触れることで喉頭自体を認識し、その喉頭に触れたまま低い声を出し、喉頭を下げる動きを試みた。すると直ぐに舌骨と鎖骨のほぼ中間まで喉頭は下がり、低めで響く「地声」が出始めた。その声は日常の声に比べると、広い部屋にも響き渡り、滑舌もクリアなものであった。高い声で喋ることで、無意識のうちに彼の頸部筋肉やその他の組織は、かなりの緊張状態であったが、本来の位置に喉頭を下げたことで、筋肉や組織は弾力を取戻し、血管や神経などを圧迫することなく無理のない状態に整ったと言えよう。本来の位置に下げた喉頭のまま、もう一度ピアノを演奏してみると、ボリュームはもちろん、求めている深みのある音色で演奏できた。しかも肩は拳がらず、意識しなくても脱力できている状態であった。本人はもちろん驚きながらも、ピアノが弾きやすくなり、音質にも納得の様子である。その場にいた学生たちも驚き、ざわつく程であった。半信半疑で誘導されるまま喉頭を下げたが、「まさか声」が理想の音を奏でるために役立つだなんて予想もしなかったことであろう。頸部筋肉は腕や指先に大きく影響している。響く音を出そうとしても、硬く緊張状態のまま理想の音を鳴らすことには、当然かなりの無理があったのである。

このようなケースは男子だけに限らず、女子も同様に「地声」を知らず、首の筋肉の緊張状態に気づかず演奏し続けている「誤認」は、しばしば見られることである。発声や発音を含む「声」について、音楽の授業、歌唱や演劇などの部活動以外に教育を受ける機会は減多にない。変声期を迎えた思春期の声についても、「大きな声を出しすぎない」や「使いすぎに気をつける」ということ以外、特別な指導は避けられがちである。しかも鍵盤楽器や管弦打楽器など、声に直接関わっているとは思えない楽器を担当している場合、頸部への意識は全くと言っていい程無関心である。私達は「全身で音を奏でている」という事実を忘れてくはない。包括的注意力の項でも記したように、演奏時には「ある部分に焦点を合わせながら、全体を把握する」事を思い出し、理想の音楽に活かしていきたいものである。

4-2 合唱団・吹奏楽部のグループ指導

●立つ・座る

小・中・高校などの合唱団や吹奏楽部のグループ指導（20名～100名を超える場合もある）では、メンバー全員の共通知識としてボディ・マッピングを活用する。指導現場にボディ・マッピングを取り入れることで、指導者とメンバー間の情報交換が円滑に運ぶからである。個々の悩みは多種多様ではあるが、短時間指導の初回では先ず「立つ」「座る」という基本動作をマッピングすることになっている。「立つ」「座る」ことは、一見じっと静止した状態に認識しているかもしれないが、実は動作である。演奏（歌唱も含）して表現する奏者たちにとって、静止状態を課すことは「動くな」「表現するな」と言っているようなものである。事実「身体で表現して」などは、指導現場ではよく耳にする言葉である。「立つ」「座る」ことも動作の一部であり、演奏中に大勢が崩れても戻ってくる基準地点であるということを知りだけで、失敗することへの「不安」や「恐怖」から解放される。そして演奏時における困難や事故を、自分自身で対処し回避できる大きな助け「演奏のための保険」と言えるであろう。

● 6箇所をチェックポイント

指導時間に余裕がある場合には、この2つの基本動作の他に、6箇所（AO関節、腕、腰椎、股関節、膝、足首）のチェックポイントをマッピングしていく（“音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”指導プログラムでは2時限目に相当する内容）。この6箇所は、身体の反応や安定をチェックするポイントであり、これらを整えることで猫背や反り腰の改善にもなり「良い姿勢」になり、身体全体の組織が活性化され、動きやすく理想の声や音が得られる。日常動作も平易になる上、他からの「見た目」もスッキリとした身体に整う。

● 口腔内と表情筋

最近ではこれら「立つ・座る・6箇所のチェックポイント」の他に「口腔内と表情筋」の認識を必ず確認している。舌や口の存在や機能・位置情報については既に各々でボディ・マップ化されているだろう。では何故そのような確認をしているのか？「口腔内」について「どのように」と、状態についての情報を説明するとなると、「唇の閉じ具合」「口呼吸か鼻呼吸か」「口腔内での舌の位置」などの質問に、正確に答えられる人数は全体の約30%程（講座やレッスン時調査）である。この「口腔内」については歯科医診療でチェックされることはあるが、「虫歯である」「歯並びが気になる」「歯ぎしりに悩み」などを感じていない限り確認することは減多になく、本人的には「当然自分の口腔内の状態は“あたりまえ”」と思いこんでいる。口腔内での舌筋群は本来、上下歯の内側に納まっている。先端は前歯に触れ、丘のように中央が盛り上がり、口蓋（上顎）のカーブに沿って触れている。けれども皆からの返答は「口蓋には全く触れず下がっている」「先端だけが触れているが、その他は下がっている」「どこにも触れてはいない」などの返答が殆どである。また口腔内の状態の観察は未経験に加え、口を閉じた状態で舌を感じ取ることが難しいため、返答にはかなりの時間を要することもある。このような場合、手鏡やスマートフォン自撮り機能で視覚による情報で補助しながら自分の動きの観察を試みることもある。

では何故このように口腔内に注目しているのかというと、口腔内を少し動かし感覚を刺激するだけで、声や音が響き出し、音程のコントロールは容易になり滑舌もよくなるから（管楽器ではタンギングがしやすくなる）である。また頸部筋肉もしっかりと整うことで、良い姿勢の保持、手指のコントロールや握力も安定し調整される。また舌筋群は横隔膜や骨盤底筋群とも繋がりが、呼吸も安定する。このような反応から舌筋群の事を筆者は「目視できるコア」だと考えている。「ピアノ奏者の事例」での喉頭の位置にも舌筋は関わっている。声を低くすることだけで奏者が反応できない場合は、舌の動きからアプローチする。舌の中央を上下させる「あ」と「え」の発音を繰り返す動作から確認していくが、声のコントロールが難しいと感じている者は、やはり舌の動きの感覚も難しいというように正比例していると言える。歌唱の場合には、これらの成果が如実に現れる。先にも記述したように声のコントロールはもちろんしやすくなる。世界中の言語に対応できる「舌や口輪筋」をトレーニングすることで、「ボリュームのある声」「鮮明な声」「響き渡るとおる声」などが得られるのである。

口腔内については今後の研究課題として面白い注目している内容であるが、筋力や動作判断の測定方法などは、現段階では不明である。歯学系なのか、口腔外科や音声外科なのか、はたまた耳鼻咽喉科なのか、どの分野で情報収集していくべきか、必要なデータ化などには程遠い段階である。

4-3 実践に活かすワーク

ここでは、具体的にどのようにボディ・マッピングを反映させていくかを紹介しておこう。日頃の指導現場で心がけていることは、どの年齢層であっても、まずは身体に関する偏りのある過度の専門知識は控えめに、しかし、その内容を具体的にゲーム感覚の体感型ワークで体験する。それらを印象的に愉しく理解することは、脳が刺激され、再現しやすいのである。成長期の生徒たちの身体のサイズは、数年間で目まぐるしく変化する。ボディ・マップはその変化に対し、日々更新し修正されなければならない。身体動作を伴ったゲーム感覚のワークを体験することで、動作に関する情報が無意識のうちに修正し更新されるのである。

●ストローワーク

ストローを使って顎や顔面の表情筋を動かし、トレーニングする。ストローを使用することで、鏡を使用しなくとも、どの方向に動くかを確認しやすい。最近の青少年達には不正咬合が目立ち、トレーニングに痛みを伴うことも少なくないが、ストローの端を上下歯の間に軽く挟むので、下顎を標準咬合の位置に導くことが容易い。

表情筋：ストローの端を上下歯の間に軽く挟み唇を軽く閉じ、その後上下歯はストローから離す。上下左右、回転、文字を書くなど、顔の筋肉を大きく動かす。表情筋が柔軟に動くことで血流が良くなり、本番前の緊張時にはウォーミングアップとして最適である。

舌筋群：ストローの端を上下歯の間に軽く挟み唇を軽く閉じ、その後上下歯はストローから離す。この状態で母音を発音練習する。声が共鳴し鮮明な発音になるコツを観察する。微妙な舌の動きを観察し動かせるようになることで、音量（声・鍵盤・管弦打楽器）や音色に変化が観られる。

●ペットボトル及びキャップ

中身の入っていない空のペットボトル及びキャップ（蓋部分）を使用する。

キャップ部分：唇のみで啜える。（この時、口角に隙間があいてしまわないように注意する。）キャップが動いてしまわないよう、「頬を膨らませる→凹ませる」を繰り返す。口輪筋の強化になりアンブシュアの安定、鍵盤楽器の「指の分離」、歌唱や管楽器のオーバードロウの抑制などに役立つ。

ペットボトル(蓋付き状態)：腋下に挟み、二の腕を脇腹に向かって押し、本体を押しつぶす。肩甲骨周辺、胸筋、二の腕、脇腹の筋肉の強化。

●リボンや紐

長めのリボン（または紐）を用意し、新体操のリボン競技のように、クルクル螺旋を描く。5秒ごとに描く螺旋の方向を変化させる。スムーズに動き辛い腕の強調作用の練習に最適であるため、弦楽器奏者や打楽器奏者には試してほしいワークである。

●フィードバック

バーバラ・コナブルは常に演奏時の動画をフィードバックすることの重要性も言及している。「自分

カメラ」の第三者的視座に慣れない場合などは、動画による観察を取り入れることでボディ・マップやモチベーションの変化が期待できる。

あるピアノ指導者は、生徒（小学校低学年の女の子）がレッスン時に落ち着きがなく、中々上達できず、気持ち自体がピアノに向かってくれていないことに悩んでいた。そこで、手軽なスマホで動画を撮って本人に見せたところ、女の子は大変喜び、しかもその場で弾けるようになった。演奏している様子を動画撮影して、その映像を見たことで生じた変化に驚いた指導者は、衝撃と動揺を抱き「観たのではなくて、本当に一度、見ただけなんです」と言いつつも、指導者自身が笑顔で嬉しい様子であった。さらには「仲良しのお友達までが弾けるようになったんです」と報告してくれた。動画を見たことで、女の子達の脳内では相当量の幸せホルモンが分泌したに違いない。そしてお友達は日頃のライバルが一瞬で上手になったことに刺激され、自分もスマホの中で演奏する姿を見て「やる気」と「その気」が奮起したのであろう。もちろん細部に渡り自分観察することは大切ではあるが、幼い子どもたちは小さな画面の中で憧れている「ヒロイン」になった自分に喜び、脳への報酬反応が現れたのである。

5 まとめ

初めてボディ・マッピングと出逢い体験して20年程になる。交通事故による後遺症がきっかけで身体に興味を持ち、様々なボディーワークを体験していた中でも、コナブルのボディ・マッピングは「狐につままれたような」という言葉が相応しい程、一瞬で何もかもが変化した。それも「今、脚の事をほんの少し感じただけなのに、なぜ手や指の動き？」と、不思議な感覚であった。後遺症との付き合い方も自分なりにではあるが改善しやすくなり、深刻に考えこまずに過ごせるようになったことは、当時の筆者には大きな助けとなった。さらには、怪我以前からの悩みもどんどん解決できていくことも面白く、益々興味を深めていった。指導者を目指すようになった頃には、身体の動きを観ると骨格レベルでの動作を感じられるようになっていた。演奏中の動作を観ていて動きに違和感が感じられると、次の瞬間ミスタッチなどの演奏事故に繋がることもわかり始め、逆に立ち直るきっかけも判断できるようになってくる。そして、動作を観ていなくとも音を聴くことで、奏者の身体のどの部分が作動していないかが分かる。さらに、その奏者の聴き癖や考え癖が、脳のどの部分で反応しているかも感じ取れるようになってくる。また、自分が演奏する時には、少々体調がすぐれない時でも響きを頼りに演奏しているうちに身体が整い、すっかり元気になることもある。理想的な音楽が演奏できた時には、音が形となって眼で見え、色を感じるなど不思議な感覚も体験した。それは熟達者たちがよく表現する、霊的ともとられかねないような感覚であるが、これこそ、ある感覚によって別の感覚が共に反応する現象「共感覚」であろう。「感覚を研ぎ澄ます」と先達の言葉にあるが、このような感覚を言い表したのではないだろうか。コナブルのボディ・マッピング®はその表現を現実に味わうことのできる確かなアプローチ法であると言って過言ではない。

今回は一部の事例を紹介したが、百人いれば百通りの、いやそれ以上の疑問や誤認、そして興味深い事柄が見て取れてくる。それらが解決できた瞬間、演奏者たちの嬉しそうな表情に刺激を受け、さらなる工夫を考えようと元気づけられる。どんな状況や精神状態でも安定したパフォーマンスが発揮できる

よう、音楽芸術を後世に伝え続ける方法の一つとして、音楽身体教育コナブルのボディ・マッピング®はこれからも発展し続けてほしい教授法である。

参考文献一覧：

- ・ Barbara Conable, William Conable 1991 Andover Press How To Learn The Alexander Technique A Manual for Students
- ・ Barbara Conable 1998 Andover Press What Every Musician Needs to Know About The Body
- ・ 小田伸牛 2005 大修館書店『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』
- ・ 小田伸牛 2013 角川文庫『アスリートの科学 身体に秘められた能力』
- ・ 小田伸牛／小山田良治／本屋敷俊介 2016 創元社『トップアスリートに伝授した 怪我をしない体と心の使い方』
- ・ 九賀谷亮 2018 朝日新聞出版『脳から身体を治す 世界のアスリートは知っている最高の健康法』
- ・ 甲野善紀／松村卓 2014 ディスカバー携書『「筋肉」よりも「骨」を使い！』
- ・ バーバラ・コナブル ウィリアム・コナブル 1997 誠信書房『アレクサンダー・テクニクの学び方 体の地図作り』
- ・ バーバラ・コナブル 2001 誠信書房『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』
- ・ 篠原さなえ 2012 講談社ブルーバックス『魅せる「声」のつくり方 3大新理論があなたの印象を変える』
- ・ 篠原さなえ 2018 講談社『日本人のための 声がよくなる「舌力」のつくり方』
- ・ 柴田英俊 2016 運動と医学の出版社『子どもの成長は足で決まる！』
- ・ 野田雄二 1998 講談社ブルーバックス『足の裏からみた体』脳と足の裏は直結している
- ・ 野口三千三／養老孟司／羽島操 2004 春秋社（DVDブック）『アーカイブス 野口体操 野口三千三＋養老孟司』
- ・ 古屋晋一 2012 春秋社『ピアニストの脳を科学する』
- ・ サンドラ&マシュー・ブレイクスリー 2009 インターシフト『脳の中の身体地図』
- ・ ワイルダー・ペンフィールド 1986 福村出版『脳の機能と行動』
- ・ 三木成夫 1997 うぶすな出版『ヒトのからだ—生物史的考察』
- ・ 三木成夫 2013 河出書房新社『内臓とこころ』
- ・ 三木成夫 2013 河出書房新社『生命とリズム』
- ・ 宗廣素徳 2011 文芸社『舌は下でなく上に』
- ・ トーマス W. マイヤース 2009 医学書院『アナトミー・トレイン』
- ・ アンズガー・ヤンケ+晴美・ヤンケ 2016 アルテスパブリッシング『ピアノ・テクニクの科学』
- ・ 梅野圭史, 長田則子, 林修 2012 鳴門教育大学研究紀要第27巻 「「身体教育」の学的地平—身体論／教育論／実践論の狭間にみる疼き」(P338-P359)
- ・ 長井芽乃 2014 東京音楽大学研究紀要第38集 「音楽身体教育コナブルのボディ・マッピングによる演奏へのアプローチ」(P109-P123)