

13日 6月 2017

ナンバ式演奏法の出張講習会

ヴァイオリン骨体操の本が少し売れてきて、ナンバ式演奏法というのがあることが知られてきた。これは、私が桐朋学園の授業で様々な楽器を生徒にもっとこさせて、楽器を演奏するときの効果的な身体の使い方を指導していることをもとにしている。生徒にナンバ式演奏法を指導することによって、音が変わってきたり、演奏することによる身体の故障がなくなったりと効果を上げている。そうした中で、地方からもナンバ式演奏法の講習会の依頼がきはじめた。先日は、沖縄にいて、ナンバ式演奏法をプロ・アマ含めて指導して大変喜ばれた。

そして、次々とナンバ式演奏法の出張講習会の依頼がきはじめた。

NPO法人 響愛学園

7月8日（土）

健全者・障害者によるオーケストラ・合唱

7月9日（日）

障害者のリハビリ及び楽器演奏にナンバを応用

指導者向けにナンバ式演奏法の講習会

問い合わせ：学園理事長 児島真里子

高松・岡山

7月16日（日）

高松 バイオリン指導者、アマチュア向けのナンバ式演奏法の講習

7月17日（祝）

倉敷 バイオリン指導者、アマチュア向けのナンバ式演奏法の講習

岡山 高校の吹奏楽部向けにナンバ式演奏法の講習

問い合わせ：石原崇子（桐朋バイオリン卒）

音楽を志している人たちに、少しでも演奏技術が上がり演奏することによる故障を減らすためにナンバ式演奏法を広めていきたいと思っています。

ナンバ式演奏法の出張講習会は、私の日程的な都合さえ合えば、どこにでも行っておこないます。気楽に問い合わせてください。

27日 5月 2017

ナンバ式楽器演奏法

今年度に入って、授業でもグループレッスンでも個人レッスンでも楽器演奏時の身体の使い方を教える機会が増えてきた。授業ではすべての楽器と声楽まで指導しています。これ名付けて「ナンバ式楽器演奏法」、なかなかいいんじゃないかと気に入っています。

スポーツが専門の私が楽器演奏時の身体の使い方を指導できるのかと、疑問を持つ方も多いかと思えます。そこは、スポーツでも楽器演奏でも同じことで、姿勢や身体の動かし方の無理や無駄を省いていって、自然体に近づけていくことが合理的な身体の使い方になるのです。まして、楽器演奏よりもスポーツの身体の使い方の方が進んでいるのでそれを応用しています。

現代ウォーキングとナンバ歩きの違いのように、姿勢や動きを見ただけよくしようというのと身体の自然に沿っているかとか、ナンバ歩きからのヒントが多いのです。怪我や故障の多い現代ウォーキングと身体に優しいナンバ歩きの違いが分かれば、何にでも応用できるのです。これがナンバの素晴らしいところで、ナンバの考えさえしっかり飲み込めば、どのぶんやでもおうようかおうということです。だから、ナンバの考え方を身につけることが一番大事で、動きなどは遅かれ速かれ誰でも身につけることができるのです。

ナンバ歩きとは「右手右脚を同時にだす歩き方でしょう」などと言っている人は、たぶん頭は飾りで全く使っていないでしょう。ナンバには考え方があり、哲学があるのです。そこを素通りしてしまうと、なにもわからないでタコ踊りをすることになるのです。ナンバの考え方、哲学を深く理解することから始めれば、面白くなること請け合いです。

21日 4月 2017

まずは好奇心

好奇心というのは、行動することの起爆剤にもなる。

好奇心が湧いてこない、なかなか行動に結びついていかない。好奇心というものは、奥行きが深く、ある程度複雑で、刺激的なものに向けられる。何に好奇心を持つかということは、これは本人の選択である。そして、好奇心があるということは、向上心があるということにも繋がってくる。向上心があれば、いろんな所にヒントが転がっていないかと、注意深くなる。そうして、これは自分がやっていることと繋がりそうだと直感的に感じたら、そのことに好奇心を持つようになる。

ところが、好奇心が生じにくい状況というものもあるので、知っておいた方がいいと思う。その課題が、あまりにも目新しすぎると、やってみようと思うよりも尻込みしてしまいやすい。また、自分が持っている知識や一般的に常識的とされて率ものから、あまりにかけ離れていると、そこの踏み込んでいくことが怖くもあり、また自分を守るために、新しいことに手を出そうとしなくなることもある。心理的には、自分自身の安全地帯がないと、興味を持って探索するという行動が起こしづらいという事である。

変わろう、向上しよう、新婦したいと思ったら、それは好奇心が必要である。好奇心から出発して、それを深く探求していくことによって、新しい自分になることが出来る。

11日 4月 2017

ナンバの心へのアプローチ

ナンバは、身体と対話を行なって、身体の動かし方を工夫していくということは広まってきたと思います。しかし、身体だけでなく、心と対話をして、心の動かし方を工夫していくというのもあるのです。

心に悩みを抱えている人、心を病んでいる人が多いのは、心の動かし方が上手くできていないからだだと思います。自分の心と対話を行ない、自分の心は何を快と感じ、何を不快と感じているのか理解することから始めます。そして、快と感じることを多くし、不快と感じることを少なくしていくようにするのです。

しかし、人間社会で多くの人たちと関係を保ちながら、自分の心をコントロールしていくことは容易ではありません。そこで、自然との対話というものを利用するようにします。人間が人間らしくあり、活気を取り戻すには、自然との対話が欠かせません。自然との対話といっても、わざわざどこかへ出かけていくなどということとはしなくてもいいのです。空を見るのも、道ばたの草花を見落とさないのも自然との対話なのです。心が重たい人は、空などほとんど見ないで生活しています。ちょっと空を見上げるだけでも、心が軽くなるものです。

同じように、土に触れてみる、水に触れてみるなどということを試してみれば、心がどう変化するか自覚できると思います。こういう試みから、ナンバ式のメンタルコントロールも今考えていて、どこかで発表しようと思っています。

26日 3月 2017

ナンバで心に

ナンバは、「身体との対話」「心との対話」というものを中心に据えています。これは、自分の身体や心がいろんな動きに対して「快・不快」のどちらを感じているかということを重要視しています。

身体を動かしたとき、身体はその動きを「快」と感じているのか「不快」と感じているのは、それによりそのままその動きを続けるか、それとも動きを創意工夫して身体に合ったものに変えていくかということです。

それと同じように、心に対しても働きかけるようにしています。自分の周りで起っていること、自分への言動によって、自分の心は「快・不快」どのように反応しているかを観察します。そして、自分の心の反応によって、自分にとって心地いいことと不快で嫌なことを判別します。そうしたら、心をどのように動かすかを考えます。それは、ものの見方考え方を変えるということでもあり、その解釈に仕方を変えるということでもあるのである。そうすることにより、自分の心から不快なことを減らしていけば、楽しく快適に生きていくことが出来るようになるのです。

ナンバというのは、現状に簡単に納得せずに、自分でできる創意工夫によってより快適に生きていこうとするものです。引きこもりやうつ、出社拒否などに対する対応策も考えています。総合的に人間を見る問い立場に立って、ナンバは広い分野に応用可能です。

22日 3月 2017

ナンバで対応

以前、学校の授業でナンバ式の身体の使い方を指導しているときに、自分の楽器を持ってこさせてやっていた。ピアノから始まって、弦楽器、管楽器、声楽とそれは多彩なものである。

そして、授業の最初にはナンバ式骨体操とナンバ式お元気体操を毎回必ず行なっていた。私の解説付きでやるので、学生は自分に必要と思えるものから順番に覚えていっているようだった。そしてある日、チューバの学生が、驚いた顔をして報告に来た。「先生、肺活量が1L以上も増えました」と言って、自分ではその理由がわからない様だった。そこで私が「肺が大きくなるわけもないし、胸郭を器用に動かすことが出来るようになったので肺活量が増えたのだろいう」と言うと納得していた。

この肺活量が増えるというのは、音楽では管楽器や声楽専攻の者にとっては、非常に重要であり有利にもなる。肺活量が増えるということは、管楽器を演奏するにも歌を歌うにしても余裕ができるから、演奏に有利になる。そして、肺活量が増えるだけでなく胸郭、上半身を器用に使えるようになれば、それが演奏の上達に繋がっていくだろう。

ナンバ式というのは、強化するのではなく器用にするというところに重点を置いている。身体を強化してもその身体を使えなければ何にもならない。今の身体で、身体の使い方を器用にすることでいくらかでも上達に結びつけることができる。そういう考えからがナンバ式である。

02日 3月 2017

無料はダメだ

ナンバの講習会を開催していると、無料で体験させてくださいなどという申し出がある。よほど機嫌がいいときでないと、お断りすることになっている。何で無料で体験できるんだという、馬鹿にされたような気持ちになるからである。

ナンバの研究には、私自身お金もエネルギーもかなりかけてきている。それを無料で体験したいなど、何を考えているのか。そもそも、私は無料とかボランティアということに疑問を持っている。無料ということは、気持ちが入らないことで、気楽に流しているだけである。当然、本質などというものに触れられるわけもない。例え体験するにしても、お金を払わない限り気合いなど入ろうはずがない。

また、正当なお金が動くことで、やっとな責任感が生まれてくる。世の中を見回すと、お金をもらっていないのだからと、無責任なボランティア行動がまかり通っている。これも迷惑な話で、自分自身の自己満足のために恩着せがましくボランティア活動を行っている人が多い。

お金のこだわりすぎることは非常に嫌だが、必要なお金は堂々と請求しなければならない。

お金のために動くのではなく、人が動くということはそれだけでお金が発生すると考えるべきだろう。それに、あまりに無責任なことが多すぎるので、お金を絡まして責任感を持つということも必要ではないだろうか。

どうしても、無料とかボランティアという、きれい事みたいでどうしても好きになれない。

14日 2月 2017

トップ・スポーツマンにお願い

日本には「謙譲の美德」というものがある。それは私も十分に理解している。自分のことを誇ったり、威張ったりしてはいけない。常に謙虚であれということは、大賛成である。そして、私は何が嫌いといっても「威張る奴」が大嫌いである。顔も見たくないし、まして話などしたくもない。

しかし、「謙譲の美德」といって、伝えなければならぬことまで隠してはいけないと思う。トップにまで上り詰めたスポーツ選手たちが、自分は猛練習をしたとほとんど言わないことが問題である。マスコミや他の人が「あの人は猛練習をした」と伝えても、本人はほとんど猛練習にしては語らない。だから、後に続く青少年は、猛練習ではなく才能があったから成功したのかと勘違いする。それではスポーツ界は、困るのである。

猛練習をし、努力を積み重ねたから、この種目で成功したとならないと、スポーツの良さが伝わらないし、スポーツが文化にもならない。努力をしたこと、猛練習をしてきたことは、大いに周りに伝えてもいいと思う。バスケットのマイケル・ジョーダンがスーパースターであったし伝説になりつつあるが、彼は一貫して「才能ではなく努力だ、俺より練習をした者がいるならいつでも勝負してやる。俺は決して天才ではない」と現役時代から言い続けている。この言葉がアメリカの青少年をどれだけ勇気づけていることか、うらやましい限りである。

それに比べ、日本で成功したスポーツマンは、努力した、もう練習をしたとは、ほとんど言わない。これでは、青少年は夢も希望も持てない。青少年に向かって、努力や猛練習を大切さを伝えるのが、成功した先人の役目だと思うのだが、どうだろう。

10日 2月 2017

一万時間の法則

マルコム・グラッドウェルが「天才！成功する人の法則」という本の中で「一万時間の法則」ということを唱えている。これは、どんな分野でも、一万時間の練習を積みば達人（その世界のトップ）になれるよと言うもので、人々の心を大いにくすぐった。

一万時間といえば膨大な練習量のように思えるが、桐朋学園に演奏家志願で入ってくる学

生たちを調べ見ると、楽器演奏で優秀な者たちは、一万時間を遥かに超える練習を積んできている。それにもかかわらず、彼ら彼女たちは、まだ演奏家になるためのスタートラインに並んだ程度である。とても演奏の達人や天才などと呼べるようなレベルではない。単に可能性を秘めているという程度のものである。

この「一万時間の法則」という耳にいい響きの言葉は、一万時間という数字には何の根拠もないということである。ただ、いい方向に解釈すると、才能などというものはなく、長時間の計画された練習を積まないとその道のトップには上り詰めることができないということは確かである。

どの分野でも努力もしないで、トップまでいった者は一人もいない。トップまでいった者は、すべて気の遠くなるような努力を積み重ねてきているということである。それを「一万時間」と言い換えているなら納得できる。

しかし、注意しなければならないのは、時間つぶしのような練習を一万時間続けても何の進歩もしていないということである。要は練習の取り組み内容が大事で、集中した練習でなければ役に立たないし、上達するために計画された練習でなければ役に立たないということである。「一万時間の法則」という甘い言葉で、ただ練習時間を積み重ねても、ほぼ効果は期待できないということである。

よく注意しないと、世の中には甘い言葉が多いから。

31日 1月 2017

常識にとらわれない。

それぞれの人の頭の中に、「これはこうだという」決めつけのようなものが出来上がっている。そういうものを常識と呼んでいるのではないだろうか。何か「常識」と聞くと、ひょっとして正しいことなのかと錯覚を起こすが、常識が正しいものとは限らない。そのところが間違いやすいところである。常識だから正しいと納得するのは、早々に止めた方がいい。

また、常識というものは、みんなが共通して持っていると思っている人もいる。それは大変な間違いで、あなたの常識と私の常識が間違っても一緒などということはない。常識とは単なる私の思い込みなので、私とあなたが同じように思い込むことはない。それが解っていれば、私の常識をあなたに押しつけることはあり得ない。しかし、世の中には、自分の常識を他人に押しつけようとする人がなんと多いことか。常識というものが、一個人の単なる思い込みという自覚さえあれば、他人に押しつけるなどと言う「常識外れな」ことなどできるわけがない。

単純に考えれば「常識」と付き合うことは何ともないが、どうも思い上がっている人が多

いように見受けられる。その証拠に、常識から外れることが非常に困難な人が多い。常識から離れないと、新しいものは生まれない。創造的な活動をする人は、常識をいつも壊してまた新しい常識を創り出すと言う作業を続けなければならない。この作業が簡単でないだけに、世の中に創造的な人というのが非常に少ない。逆に言うと、創造的な人というのは、本当に面白い人たちである。常識ということから人を見るのも、新しい常識かも知れない。

15日 1月 2017

なんとなく爽やか

今日の昼間、都道府県対抗女子駅伝を見ていて、京都の雪の中のレースではあったがなんとなく爽やかな気分になった。都道府県対抗だから、単なる走りの助っ人というアフリカ勢はいないこと、中学生も二人混じっていること。越境勢もなく、みな生まれ故郷のために走っていること。これは、いまの公園の高校野球では全く無理な話で、ほとんどが越境入学で地元選手など数えるくらいしか居ない。

現在、日本のスポーツ界が抱えている闇の部分がかかなり消えている競技会ということで、そこから爽やかさを感じているのだろう。明日の日本の長距離界を背負うであろう若き中学生が、寒さなど感じていないように澁刺と走っている姿はいかにも微笑ましい。それに刺激されてお姉さん選手たちもチーム一体となって走っている姿は、箱根駅伝などよりも遥にいいものである。

箱根駅伝に関しても、高校生の勧誘から始まって、大学の寮生活など聞きたくもない話が一杯あるし、あの監督の不遜な態度も許しがたい。テレビで美談に仕立て上げているが、中身は驚くことばかりである。

そんな年末年始を送っての都道府県対抗女子駅であるから、一層爽やかに映る。すべてが素晴らしいわけでないことは解っているが、それを差し引いても暮れ正月の毒を流したような気になった。故郷のこともあるので、あえて最後のゴールまでは見なかったが。

10日 1月 2017

助っ人にもほどがある

昨年暮れに高校バスケのウインターカップと京都での高校駅伝をテレビで見た。

なんとも奇妙な光景が目飛び込んでくる。バスケでは、セネガル、マリ、中国などから2m以上の長身選手がチームの中心となってプレーしている。そして、駅伝ではケニアからの選手が颯爽と走っている。何かおかしくないか。

バスケや駅伝の高校生を留学生と呼べるだろうか。どう見ても日本文化に興味を持ち、日

本で勉強したいから本人の意志で来たとは見えない。単にバスケや駅伝の強化のためだけに送られてきているようにしか見えない。本国からの援助や本人の資金で来ているようにも見えない。どう見ても、日本の高校がお金を出して呼んでいるようにしか見えない。これでは、大げさに言えば人買いではないかとさえ思える。

そして、高校の指導者は、留学生を中心にチームを作る。その高校では、日本人選手は留学生を生かすための援助に回るほかない。どう見ても、日本人選手のためになっているとは思えない。そして、外国人留学生を用いて勝ったとしても、その指導者に指導力があるとは誰も認めないだろう。

ただ勝ちたいがために、手段を選ばず外国から選手を連れてきているだけではないか。こういう勝利至上主義が一番良くない。スポーツはルールの下で勝敗を競い勝利を求めるものであるから、正当な勝利至上主義というものはある。しかし、外国から勝利のために部品の輸入でもするように選手を連れてくるのは、どう見てもフェアではない。スポーツにおいては、フェアでないということは、その時点で失格である。

高校スポーツに外国人留学生を参加させることは、日本スポーツの恥である。