

演奏して幸せな気持ちになることが大事

東北大学加齢医学研究所の教授であり、同スマート・エイジングセンター・センター長でもある瀧靖之さんは、自他ともに認める音楽好き。音楽と脳の関係について聞くと、ポジティブな言葉がたくさん飛び出してきた。



ひとりでも大勢でも楽しめるのが音楽の魅力

瀧靖之さんの主な研究内容は、脳の発達の仕方や、また認知症のリスクを低減する方法など。脳の画像や生活習慣の情報に関する膨大なデータを駆使して、生活習慣と脳や認知機能との関係を解析し、生活習慣の変化が幸福感や自己肯定感にどのような変化をもたらすのか、調べている。

「脳にいいのでは、と考えられている活動の代表的なものに、運動があります。しかも息が弾むようなハードな運動を週に数回するのがよいといわれているのですが、すべての人が興味を持てるものではありませんよね。そこで私は、音楽や楽器演奏

に着目しました」

瀧さん自身、子どもの頃にピアノを習っていたがやめてしまっていたのを、大人になってから再開し、現在まで続けている。しかも、大学の構内にストリートピアノを設置するほどの熱の入れようだ。研究室のメンバーたちと楽器を持ち寄ってセッションをすることもあったという。

「時間が空いたときに、みんなで遊ぶんですよね。先日は、音楽番組のテーマソングで有名なBzの松本孝弘さんの『#1090』を演奏しました。私はピアノに加えて、子どもの頃に憧れていたドラムを始めたこともあり、先日ドラムで参加しました」

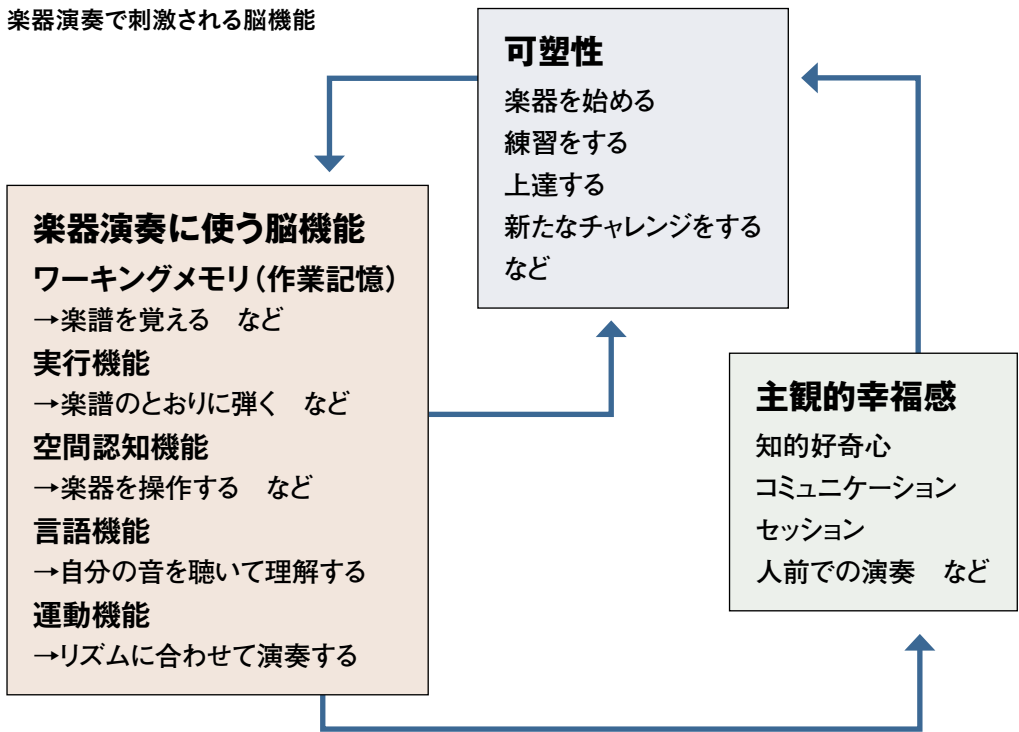
大学のストリートピアノは、早朝、ひとりである時間に弾くことが多いわけです。それをするることによって、ワーキングメモリが鍛えられるのです」

次に、楽譜の情報を理解して、それに沿って演奏をする。

「楽譜のとおりには弾くためには「実行機能」というものを使います。目標を達成するために感情の制御を行う機能です。そして、リズムに合わせて演奏するには運動系の機能を使いますし、いま流れている音を聴いて理解するためには、言語系の領域も関わってくるんですよ。あと、演奏という行動には鍵盤や楽器の操作系統の位置を認識する「空間認知」も使います。このように、楽器の演奏は、脳のあらゆる能力を使う活動なんです。これが認知機能の維持や、将来の認知症リスクを下げるために有効であるということが、多くの研究により明らかになってきています」

そして、ただ演奏するのではなく、その先にも脳に影響することがたくさんあるのが楽器演奏の特徴で、実はそちらのほうが重要なのだと、瀧さんは語る。

「楽器を習うと、『これができたら次はこれにチャレンジしよう』とい



楽器演奏は脳のあらゆる部分を使う

「音楽や楽器演奏は心身や脳の健康に効果的だと本当に毎日実感しています」という瀧さんに、具体的に話を聞いていこう。

「最初に、私たちの脳は、何か新しいことを行うと変化する、また変化する力が高まるといわれています。それを脳の「可塑性」といいます」

脳の可塑性は、楽器演奏でなくとも、運動や英会話など、さまざまな活動に対して見られる反応なのだが、楽器演奏では、ほかに脳にいろいろな刺激を与え、機能の向上につながるのだという。その代表的なもの「ワーキングメモリ（作業記憶）」で、脳内で一時的に情報を記憶する能力だ。

「楽器の演奏をするには、単に指を動かしたり息を吹き込んだりすればいいわけではありませんよね。楽譜を見ながら、自分がこれから演奏することを一時的に覚えないといけな

楽器演奏で刺激される脳機能

楽器演奏に使う脳機能

- ワーキングメモリ(作業記憶)
→楽譜を覚える など
- 実行機能
→楽譜のとおり弾く など
- 空間認知機能
→楽器を操作する など
- 言語機能
→自分の音を聴いて理解する
- 運動機能
→リズムに合わせて演奏する

可塑性

- 楽器を始める
- 練習をする
- 上達する
- 新たなチャレンジをする など

主観的幸福感

- 知的好奇心
- コミュニケーション
- セッション
- 人前での演奏 など

講師さん！
楽器のよくある悩みとアドバイスを
教えてください



回答:鈴木さくら 講師 担当:ピアノ

鍵盤楽器

上達を感じられず
モチベーションが続きません

やさしい曲に一旦立ち戻りましょう

上達ポイントはどの段階においてもありますが、実感するには難しい曲へのチャレンジを一度休憩して、少しやさしい曲を、余裕を持って演奏してみてください。「譜読みがスムーズになった」「表現が工夫できた」など気づきがあるはず

です。難しい曲に戻っても、部分練習をして小さな「弾けた!」を積み重ねていきましょう。そうするとモチベーション維持につながります。

両手奏ができません

1曲の全体像の把握が近道です

片手では弾けるのに、両手となると一気に弾けなくなるという人がいますが、そんな方はまずは両手で数回、全体を通して弾いてみてください。途中で止まっても、よく分からなくても結構です。続けてみると、その曲の雰囲気がわかってきます。それから片手練習に戻って、右手→左手→両手と進めていきましょう。これを続けていると読譜力が高まり、上達も早まりますよ。(譜読みが苦手な人にもおすすめ!)

ちなみに左手は右手の3~5倍の練習量が必要です。わざと左手の音量を大きくしてフレーズを聞き取る練習も効果的です。両手奏の練習はまず1小節や短いフレーズなどに区切りながら弾き始めましょう。

まとまった練習時間が
とれなくて困っています

「ちりつも」練習だけでも効果的です!

時間がないと1曲サッと通して弾いて終わりになりがちです。ですが、毎日5分をルーティンとして、弾けていない部分の練習を積み重ねていくほうが、結果的に弾けるようになります。弾いた気がしないかもしれませんが、「ちりも積もれば山となる」は確実に効果的です!



ヤマハミュージックスクールの講師さんに聞く
楽器演奏の
つまずきを克服しよう

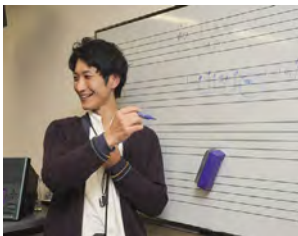
楽器演奏が心身に与えるいい影響やその仕組みをご紹介してきましたが、実際に演奏を続けるには悩みや挫折が付き物です。そこで、楽器演奏にはどんなつまずきがあるのかを読者にアンケート。ポイントをまとめてみました。その結果をもとにヤマハミュージックスクールの講師さんたちに取材し、それぞれの楽器に特有のつまずきや悩み、そのアドバイスを聞きました。プロからのアドバイスで克服することができれば、演奏をより楽しく続けられるでしょう。ぜひ参考にしてこれからの楽器演奏に役立ててください。



楽器演奏のつまずきポイントをまとめると...



仲間と音を重ね 喜びを分かち合うレッスン室



海老原恭平先生



「いつか楽器をやってみた」。その気持ちだが、音楽のある毎日への第一歩になる。ヤマハミュージックスクールでは、多くの人が仲間とともにレッスンを重ねながら、音楽の楽しさと成長の喜びを実感している。今回はとあるサックスコースの教室を訪ねた。

サックス経験 ゼロからのスタート

ヤマハミュージックスクールのレッスン室は、サックスの豊かな音色であふれていた。演奏しているのは、サックスコースに通う三人の生徒。レッスンは七、八年ほどになり、今では息の合ったアンサンブルを聴かせてくれる。しかし、入会前は全員がサックス経験なし。楽譜すら読めなかった生徒もいる。

それでも一歩を踏み出したきっかけは、それぞれだ。

「家族に音楽好きが多く、楽器がたぐさんあるから何かやればと勧められたのがきっかけです。自分だけ何もしないのがちょっと悔しくて。

それと、ボケ防止も兼ねて（笑）」と生徒のひとり。別の生徒は「何か楽器を始めたいと思っていて、たまに体験レッスンの日程が合ったのがサックス。初めて音を出した瞬間、思ったより簡単に鳴ったことがうれしくて、そのまま入会を決めました」。

三人目の生徒の理由は、少しユニークだ。もともと高校の教員だった彼女は、文化祭を盛り上げるため「教員バンドをやろう」と提案。「でも自分は楽器ができない。だから文化祭が終わった日にレッスンを申し込みました」。一年間レッスンを受け、翌年の文化祭ではサックスを手にステージへ。音楽は、そのまま彼女の大切な趣味になった。

音楽が広げる 仲間と人生の楽しみ

音楽との関わりは、三人の日常にも変化をもたらしていく。

サックスをきっかけに思いがけない仲間と出会った人もいる。「自宅での練習が難しいので、楽器OKの公園で吹くようになったところ、同じように楽器を楽しむ人たちと自然に交流が生まれました。このレッスンもそうですが、楽器があるとながらるんですよね」。

営業職に就く別の生徒も、音楽が人との距離を縮めてくれると感じている。「職場でサックスの話をしたら、お客様が昔使っていたサックスの本をくださったり、音楽の話で打ち解けたり。エレクトーンをやっている上司の発表会に出させていただいたこともありました」。

レッスンに來れば、いつもの仲間がいる。それは楽しみであり安心感であり、モチベーションにもつながっている。スタート当初も同じ目的を持つ人同士だからこそ、すぐに打ち解けた。ある生徒は「ひとりだったらきつとこんなに練習しないと思う。自分だけ練習していないと

迷惑をかけてしまうから、少しでも頑張ろうと思えるんです」と笑う。

先生や仲間と音を合わせる時間は、特別なものとなった。「できるようになると先生が褒めてくれるでしょう。この年になると褒められることってなかなかないから、すごくうれしいんです」。また、ある生徒にとっては、レッスンは大切なリフレッシュの時間になっている。「家では介護もあるので、この一時間だけは何も考えずに音楽に集中できる。それがすごくいいんです」。

大人になってからの挑戦には、また違った喜びもあるようだ。年を重ねると成長を実感する機会は少なくなる。でも音楽は違う。仲間と演奏を重ねるなかで、少しずつでも確実に上達しているのがわかる。「できなかった小節が何度も練習してできたときは、達成感を感じます」。

これからの目標もそれぞれだ。発表会に向けて練習を重ねたり、好きな曲をもっと表情豊かに吹けるようになりたいと思ったり。いつか夫婦や家族でセッションすることは、三人ともに抱く夢だ。

音楽があることで、人生の楽しみが少しずつ広がっていく。仲間



と音を重ねる時間。できなかったことができるようになる喜び。同じ趣味と目的を持つ新しい友人との出会い。三人に共通しているのは、「始めてよかった」、「大切な趣味があるってすばらしい!」という実感。そして、これから先もずっと続けていきたいというバイタリティだ。なかには、さらに別の楽器に挑戦したいという生徒もいる。

楽譜が読めなくても経験がなくても、最初の一步は誰でも同じ。ヤマハミュージックスクールには音楽を通じて人とつながり、仲間とともに演奏する喜びを分かち合いながら成長し、人生を豊かにする時間が待っている。

インタビュー

楽器も音楽も 気楽にやろうよ

マンガ家・ミュージシャン 久住昌之

テレビシリーズも大人気のハードボイルド・ゲルメマンガ『孤独のゲルメ』の原作者である久住昌之さんは、ミュージシャンとしても長年活躍している。多忙な日々のなか、楽器演奏や音楽活動を長く続けてこられた理由とは？



**楽譜が読めなくても
音楽はできるんだ！**

久住さんにとって音楽の原体験は、幼少期に触れたテレビ番組だった。西部劇やアニメ、怪獣映画など、物語とともに自然に耳に入ってくる音楽がワクワクする感情と結びつき、興味の芽を育てていった。

幼稚園の頃、オルガンを習い始めたものの、すぐに挫折。しかし中学一年生のとき、フォークブームをきっかけにギターを手にすると状況が一変する。

「ヤマハのアコースティックギター『FG-130』を親に買ってもらいました。最初は教則本とともにスタートしたんですが、五線譜が読めなくて、また挫折しかけたんです。そんなとき、クラスメイトがコード譜を使って吉田拓郎の曲を弾いているのを見て、楽譜なしでも音楽ってできるんだってわかって。すごくうれしかったですね」

その後、音楽の授業で作曲の課題があり、覚えたてのスリーコード（Am・Dm・E7）だけで作った曲『カラス』をクラス全員で歌うことになった経験が、自分でも音楽を生

み出せる」という強い実感をもたらしたと語る。

**多忙でも続いた理由は
やめてないだけ**

久住さんは大学時代に泉晴紀（現・和泉晴紀）さんと組んだ「泉昌之」名でマンガ家デビュー。現在までマンガ原作者、マンガ家、エッセイスト、イラストレーターとして第一線で活躍するかわら、ミュージシャンとして年間約五十本ものライブをこなし、複数のユニットで音楽活動を続けている。テレビドラマ『孤独のゲルメ』の音楽を制作・演奏するバンド「TheScreenTones」、コロナ禍の中で結成した新バンド「オランウータンズ」、バイオリンやアコーディオンとのアコースティックユニット「SIESTA」のほか、ソロでも活動。メンバーのうち数名が地方在住というバンドもあるが、ライブ要請の声がかかれば集まれるメンバーでその都度ユニットを組むなど、演奏スタイルは柔軟かつ多岐多彩だ。こうした歩みは「続けるぞ！」と意気込んだ結果ではない。「やめないように努力してきたわけ

音楽を続けているわけではなく、やめてないだけなんです。



TheScreenTonesは通常の5人編成のほか、小編成のTheScreenTones miniやTheScreenTones nano、大人数のTheScreenTonesDXなど自在に編成を変えて活動している。

強い意志や努力が必要に思えるが、久住さんの場合はむしろ逆で、常に自然体で「やめる理由をわざわざ作らない」ことが奏功しているようだ。

**リラックスと面白さが
自由な音楽を生む**

久住さんが音楽活動の現場で最も大切にしているのは、リラックスと面白さだという。

「うまく演奏しなきゃとか、かっこよく見せなきゃと意識した途端に音が硬くなって、本来の力が発揮できなくなるんです。リラックスしているときのほうが、絶対にいい」

間違いないとも言える受け止めるのが久住流。

「音楽に本来の意味での間違いはないと思うんです。たとえば、スタジオオでレコーディング中に音を間違えたとしたら、間違えた本人は面白くないし、録り直したいんだけど、音楽的に面白ければそのままでもいい。ほかのメンバーからも「こっちはほうが面白いよ」と言われたら、じゃ

あいいかって笑って次へ行く。音楽はメンバー全員が同じ時間を共有する「時間の芸術」。特に指揮者のいないバンドでは、面白いという共通の価値観で一致団結することが大切じゃないかなと思います」

そうした空気の中で生まれてくるのが、久住さんによるユニークな楽曲の数々だ。

「オランウータンズのために作っ



久住さんが出演したテレビ番組の音楽を担当したメンバーで構成されたオランウータンズ。

じやなくて、やめてないだけなんです。終わって言ってないだけ（笑）。実際、仕事の都合で活動できない時期もありましたが、やっていなくても、やめたわけじゃないという状態を保ち続けてきた、と言ったほうがいいのか」とさりと語る。

「ライブもスケジュールが空いていればやりますよ、という感じなんです。場所もライブハウスだけじゃなく、パン屋さんの駐車場とか、地方取材で知り合ったお寿司屋さんとか。寿司屋ライブのときは僕のことを知らないお客さんもたくさんいて、さすがに緊張したなあ（笑）」

そんな構えすぎない姿勢こそが、音楽活動が長く続いてきた理由なのかもしれない。「続ける」というと