

なぜ挫折するのか

楽器ビギナーは

きりばやしひろき

[楽器挫折者救済会・主宰、叫ぶ詩人の会・音楽プロデューサー]

その39・余計な生体機能

【プロフィール】
1971年生まれ、18歳からプロドラマーとして活動。1994年『叫ぶ詩人の会』でメジャーデビュー、ドラム、ギター、キーボード、プログラミング、作曲、編曲を担当。並行してラジオパーソナリティ、TV番組レギュラー出演、CM出演など幅広く活動。2003年に立ち上げた『Q-sai@楽器挫折者救済会（旅行企画・実施：株式会社日本旅行）』は記録的な開催数を誇り、これまでに延べ数千人が参加。NHK・Eテレ『あなたもアーティスト！挫折者救済！きりばやしひろきのギター塾』出演＆監修をはじめ各種メディアを通じての取り組み、執筆、講演、ビギナーを救う製品の開発など様々なスタイルで『楽器挫折者』と向き合い続ける。著書に『大人のための3日間楽器演奏入門（講談社／日本図書館協会・第2540回選定図書）』などがある。



木管を担当：いや、まだ「担当」などは口が裂けても言えないビギナーの頃、身に余る立派なホールでの演奏機会が早々に訪れた。普段なら余裕のロングトーンが、緊張という名の「余計な生体機能」のお陰で全く伸びず、数か月ほど悩んだことがある。あがり症に悩むビギナーは筆者の現場にも大勢やってくるが、この類いの問題は厄介で、それぞれに症状や度合いが異なるため、結局のところ再現性のある解決策に未だ辿り着けていない。本誌は

真昼の会議室を完全に遮光し、7W程度の照明を2発と、片手で持てる簡易PAを設置。以上でライブ会場は完成。まるで学園祭の「〇年〇組・お化け屋敷」的な手作り感である。先日都内で開催された「素人だらけの300秒ギター大会」の話だ。ここまで削ぎ落とした舞台でさえ、人前での演奏経験のないビギナーは縮み上がり、心臓が口から飛び出そうだとか足が勝手に逃亡しそうとか騒ぐ。結果、お化け屋敷とあまり変わらない。

あがり症に悩む我々
学生時代に所属していた吹奏楽部で

そらく週刊プロレスや月刊住職よりも読者の楽器経験率が高いに違いないので、多くの皆さんにも経験がある筈。そもそも人はなぜ緊張するのか。この余計な生体機能がなければ少なくとも普段程度のパフォーマンスは出せるだろうに。注目を浴びている時にこそ孔雀のように自分を盛って異性をメロメロにしたほうが生物としては諸々好都合だろうに。

緊張に関する論文を試しに漁って見たところ、興味深い情報をゲット。原因は「自意識」のせいである、と行動心理学は説いている。ナルシズムという意味ではなく、自分の姿を意識した

状態」を指している。なんと人間は意識の中に自分がいなくなると緊張しないらしい。例えばあなたが花に見惚れている時、緊張する理由はない。そんなあなたの姿を第三者やカメラなんかが見ていたりすると、人によっては心拍数が上がり、手が震え、落ち着かなくなる。花を見る」という行為は同じなのに、意識の中に自分が現れると、花の美しさよりも雑念に心が支配される。裏を返せば、自意識を制御できさえすれば、あがり症は治るのだそう。

確かに、琴線を刺激する演奏家は皆「おい、大丈夫か、目を覚ませ」と声をかけたくなるほど演奏に没入するし、強ち間違った論ではなさそう。雑念を払い去り、自意識を無に。この禪か滝行のような感覚を日々の練習で意識し、陶酔力を高めることで本番のパフ



緊張によって本来の実力が発揮できないのは歯痒いが、あがり症を伸びしろと捉え、全力で闘ってほしい

オーマンズが上がるのなら、これも立派な演奏スキルである。だとすれば、あがり症は疾患ではなく、伸び代だ。

そもそも話
「余計な生体機能」と表現したが、そもそも「余計」なのだろうか。緊張で腰砕けのビギナーとて、プライドを捨てて頑張る姿はむしろ輝いて見えたりする。「頑張れ、負けるな」と言いたい気持ちにさせるアドバンテージをビギナーはみんな持っている。危うくも直向きな彼らのパフォーマンスは、時に上級者の危ないそれを凌駕する。ならば自律神経に抗い迷走するよりも全力で伸び代と闘えば良いのでは。

「ビギナーの過半数が挫折するのが楽器である」という永年の不栄誉を背負う我が業界。過半数にたちに丸裸で闘える機会を与え、少なくとも自走できるようになるまでは厳しくも優しい目で見守って差し上げること、つまり冒頭の催し程度なら我々には朝飯前である。本当の意味でのビギナー目線であればなかなか気付けませんが、彼らが健康的に場数を踏み続けられる機会には案外少ない。

あがり症対策、未だ迷走中である。解決策には依然辿り着けていないが、正直あまり問題視していない。むしろ緊張はビギナーを輝かせる媚薬だとさえ思っている。負け惜しみではない。