平成 26 年 5 月 29 日 発行 矢ヶ部 輝明

## ギターCD レター from yakateru(第10号)

あまり普段は、カッコ悪いことなのでしゃべれないが、まあ、還暦も近いということで、ありのままに書き綴ってみた。今回のテーマは、演奏する時に上がってしまうということ。特に、書きながら気にしなくなった。おそらく、上がらないよという方には、おもしろくもない変な(不思議な)話かと思うが、……。

曲を演奏するということの難しさ、あがらないためはどうすれば?

## 人前で弾くと緊張する?

ギターを弾くことを語る際に、 逃げて通れないのが、人前で弾ないときに緊張しないように結構、 かとお話題であろう。結構りことがられるが、 をは話題がと思うが、 のは上がらと上がらな上がらと上がらないうことがであると上がですると上がらないでするととがでするといいますが、 はよがいかともないでするととがいるともないがあるともない。 しかし、…。

この前の新聞に、アグネスチャンのインタビュー記事があり、「あのマイクを両手で持つ姿がかわいかった」との質問者に対し彼女は、「緊張で手が震えるので、両手で持たざるを得なかった」と答えていた。以前、大俳優の仲代達矢のインタビューで、「年取った今でも、ステージに出るまでは、緊張でがたがた震えている」と言ってた。

そんな本音ベースの話を聞くと、 意外とみんな苦労しているなあと 思うが、面白いのは(と言っては 失礼だが)、傍から見ていると全く そう思えないということだ。

そういう自分も、相当の緊張人間で、ドキドキ+ブルブル派である。ギターの演奏では、それが隠すことできなく現象としてバレト現役時代は、数百人の前で講演等をやったこともあり、それこそ緊張でマイクを両手でしっかり握って話すのだが、傍からは、「堂々として面白かったですよ、さすが慣れてられますねえ」なんていわれた。

「人生、ドキドキしなくなった らおしまいよ!」とは、昔の飲み 仲間から慰められた名言であるが、とはいっても、せっかく練習に練習を重ね、自分でも納得した演奏ができるようになったにも関わらず、演奏本番で緊張して、どうしようもない演奏となることは、やはり避けたい。

さあどうすれば、この緊張をうまくコントロールできるか。

最近の話題としては、浅田真央のオリンピックで、ショートで余りにも緊張してしまってダメだったが、励ましもあったかと思うが、開き直ったことが、翌日の最大の成功要因だろう。まあでも、この開き直るということは、失敗・ドジったあとではやる機会はあるが、最初から開き直ることはは結構ハードルが高い(と思う。それができれば苦労しない)

よく「聴衆をかぼちゃと思え」とか、「手のひらに人の字を書いて飲み込む」なんてこと言うが、これで済む程度なら最初から問題ない。また、「あなたは、完全であろうとしている。完全を求めるな」といわれても、元からそんなことは思っていないので無効である(深層心理的に思っていると突っ込まれても・・・・)。

唯一、効果がありそうと思ったのは、「森田式」というやつで、これは、すべてを肯定的に見る目標をするというもの。緊張する自分をそれで良しとするもの(と思う)。ただ問題は、緊張状態を認めると考えても、それこそ深層しために緊張状態から抜け出ので自己矛盾に陥ることとなり、恐ら

J. S. BACH
Transcriptions for Guitar
Partita No. 2, BWV826 • Suite, BWV997
Prelude, Fugue and Allegro, BWV998
Concerto, BWV972
Judicaël Perroy



く、禅の世界の鈴木大拙の言う 「悟り」の領域にならないと達成 できないと思われる。そりゃあ無 理だ、煩悩だらけの自分にはと、 当時は思っていた。

ということで、しばらくは、半分「森田式」的に緊張する自分を楽しむということでなんとか過ごしていたが、2年前にそれこそ大発見をした。「悟り」の境地を。

数百人も入る会場で演奏中に、 ある瞬間、自分の心がストンと落 っこった。不思議な感覚だったが、 確かに、いわゆる平常心の状況に 突然入ってしまった。数分間後に は、戻ってしまい、再度、その境 地?に入る心の入口を探したが 見つからなかった。しかし、すで に最初の緊張感は消え、演奏して いる曲を楽しむ余裕ができてい た。大きなホールでの演奏で、相 当に緊張していたこと、その状況 で演奏しながらなんとか心のア リ場所を探していたために起き た、私にとって一種の宗教的体験 と呼べるようなものであった。

最近、人前で演奏する際は、この不思議な感覚の再現を期待し、 再び「悟り状態」に入れることを 楽しみに緊張しまくっている。

この人は、緊張したことがないだろう…そう思わせるのが、爪の話でも紹介したペロアの BACH である。素晴らしいの一言。このCD は聴くべし!! (続く)

