

たま通信

医療法人いちろ会

小児クリニックたまなは

電話：867-0017

第151号

平成30年4月13日

あなたも「あがり」ますか？

私は時々、「アトピーや食物アレルギーのお話」をする機会がありますが、ほとんど「あがる」ことはありません。

しかし、8年前からクラシックギターを始めていますが、聴衆がいるとあがってしまい、日頃の成果が出せません。3ヶ月に1度のペースで、ギターサークル内でソロ演奏をしています。「今回はバッチリ」と思っても、本番になると手が震え、足もガタガタ、おまけに頭の中も真っ白になるのです。従って、自己採点はいつも50点以下で、毎回自己嫌悪に陥っています。

スポーツの世界では、よく「メンタルトレーニング」という言葉聞きます。日頃の練習成果を本番で存分に発揮するためのトレーニングです。ゴルフの世界では、タイガー・ウッズが父親からメンタルトレーニングを受けて最強の選手になったと言われています。

では音楽の世界でもメンタルトレーニングがあるのでしょうか。プロの音楽家がいとも簡単にピアノやヴァイオリンを演奏するのを見ますが、「プロだから当然・・・」と何の疑問を持たずにいました。しかし、プロでも「あがり」があることが分かりました。

最近「もうあがり怖くない。本番に強くなる！演奏者の必勝メンタルトレーニング」(ドン・グリーン著、辻 秀一監訳)を一読しました。本番に強くなるための「7つの基礎スキル」があります。「意欲」「平常心」「思考習慣」「感情マネジメント」「注意力」「精神統一」「回復力」です。

「平常心」では、鼻から吸って口から息を吐

き出す、呼吸に意識を集中すること、筋肉の緊張がほぐれてくるまで繰り返します。

「思考習慣」では、メンタル・リハーサルが大事です。自分が見事な演奏をしている姿が想像できなければ、プレッシャーがかかる状況ではなおさら、実際に見事な演奏をする可能性はないということです。

「感情マネジメント」では、失敗に対する強い恐れを抱えていれば、こういう恐れは増殖することが多く、不安感が増々強くなります。そして筋肉の緊張が急激に悪化する場合があります。大事なことは「何があっても必ず果敢に挑戦する」という自分に対しての約束です。特に曲の出だしで思いっきりが必要です。ためらいがちに、そろそろと曲に入るのではだめで、プレッシャーがかかる状況では、勇気がなくてはなりません

「回復力」では、ミスは何か間違った事をしていると教えてくれて、スキルや未発達なところや改善点を示しているのです。ミスを完全になくそうとするのではなく、ミスがあった時に素早く効率的に調子を取り戻すことが目標です。

「ファイトプラン」では、映画『ロッキー』などを見て自分を鼓舞し、悲劇的な大失敗に終わるじゃないかというネガティブな声を抑えるために、常に戦っていないといけません。「必ずうまくいく」自分が思い通りに演奏している音やイメージを思い描くことです。

これからは良いイメージを描き、自信をもってギターを弾きこなそうと思います。

(たまなは)