

演奏家のための 緊張しない 本番の迎え方



パトリック・ロジェに聞く

取材／大矢章子 写真・構成／編集部

大切な本番や大事な試験になると、普段の実力が発揮できない人は少なくない。ステージに立つ人間にとっては、プロもアマチュアも関係なく、人前で演奏するという事は喜びであると同時に、たいへんな緊張を伴うものだ。

オーボエとコールアングレの演奏家でありながら、研究や自身の経験の中から、本番で力を発揮しにくい人たちのための体や精神の使い方について教えているパトリック・ロジェのメソッドを数回にわたり連載する。今回はその概略を説明する。

ポイント

- 自分を熟知すること：(その本番・状況での) 本当の望みを知ること
- リラクゼーション：筋肉と精神の沈静化。穏やかな良い思い出などを呼び覚ます
- ヴィジュアライズ：具体的な成功の視覚化。脳内イメージを作る
- ポジティブ思考：マイナスイメージの排除と成功イメージの固着化

パトリック・ロジェは現在、リヨン国立歌劇場管弦楽団のオーボエ／コールアングレ(イングリッシュホルン)の奏者である。15年前、リヨン高等音楽院の教授をしていた頃、学生たちを見ていて「普段は上手いのに、人前や本番になると実力を発揮できないのは何故だろう」と考えるようになった。ロジェ自身は当時、緊張や「アガる」ことにあまり縁がなかったが、オーディションに失敗したり、大きな舞台で普段よりも劣った演奏しかできない人々がいることを残念に思い、その研究に着手した。

大きな本番の時にだけ、緊張してしまって自分を出し切れない。それを何とかしたい」と考えて、口コミで評判を聞いていたロジェに相談をしたという。

ロジェのトレーニングはまず、自分を熟知することから始まる。自分は本当に何を望んでいるのか、このオーディション(や本番)で何をしたいのか。それについて話をしたり、書き出したりして自覚を促し、自分を分析する。ここで自分に正直になり、自分に対して飾らないことが大事だという。

「その上で、トレーニングに入る。メソッドの基本は三つ。本番前の緊張はありながらもアガらないために、「リラクセスすること」・筋肉のやかにさせること」。次に、「成功イメージの視覚化」・具体的なシーンやパターンを思い描く」。さらには「マイナスイメージを払拭し、本番をも楽しめる精神状態を意図的に作り出す」作業をし、それを定着させることである。

「本番の約六週間前からスタートし、毎日5〜10分のエクササイズを行う。成功イメージを具体的に繰り返しすることで、十分な効果が期待できる」とロジェは語る。

「世界は30年遅れている」と考えていたという。そうして、様々な学問を学び、ソフロロジー学(精神の安定と調和を得るための学問)の資格を得たり、ヨガや禅の研究もした。神経言語学(NLP)の専門家でもある。現在は各地に招かれて講習会を行い、多くの成果を挙げている。

「人の潜在意識はコントロールできるようになります。良いイメージを刷り込むことで、自分を落ち着かせたり、成功に導いたりできる」

さらにはこれを組み合わせることとで、コントロール効果は高くなる。もちろん、練習もたくさんしてね」と演奏家としての一面も見せる。

次回からは実際にどのようなエクササイズで、本番前の緊張をほぐし実際の演奏に向かったらよいかを、大矢章子のレポートで連載する。

音楽家などの本番に臨む際の直前の緊張と、その最中の精神状態は誰しも覚えがあるはずだ。通常はその緊張は精神の活性化を生み、より良い演奏などを生み出す場合が多い。しかしそれでも失敗することもある。彼の同僚でもあるヴィオラ奏者の大矢章子は、通常はステージを楽しめる方だが「例えばオーディションや、大

彼が音楽家のための個人コーチングをするようになって14年になる。彼自身が音楽家であるために、「スポーツの医学やメンタルコントロールは進んでいるのに、芸術や舞台の

Patrick Roger
1983年、リヨン国立歌劇場の初代メンバーとして首席コーラングレ／オーボエ奏者として入団、現在に至る。フランス国立管弦楽団、フランス放送フィルハーモニー管弦楽団、パリ国立歌劇場管弦楽団、リヨン国立管弦楽団、オーケストル・レヴォリュシヨネル・エ・ロマンティックに、客演奏者として出演している。ブーローニュ=ピヤンクール地方音楽院を金メダル取得し卒業、メニューイン財団から優秀若手音楽家として賞を受賞し、Y.メニューインと数々の演奏会を行う。リヨン国立高等音楽院にて97年～2003年までオーボエ科の教師として教える。メンタルトレーナーとしては、ソフロロジー学、ヨガ、プラナヤマ法、神経言語学(NLP)などを学び、フランスやルクセンブルクで講習を行っている