

# 演奏行為における心身の調和

——演奏家のための身体法「ディスポキネシス」の手法による弦楽器演奏への取り組み——

福富祥子



## 目次

序文 .....	1
研究取り組みの発端と経緯 .....	1
演奏家の問題意識と対応の現状 .....	3
ディスポキネシスの位置づけと目的 .....	3
本論の意義と構成 .....	5
第1章 ディスポキネシスとは何か .....	7
1. ディスポキネシスの歴史と現状 .....	7
1.1 ディスポキネシス成立の経緯 .....	7
1.2 ディスポキネシスの「教師養成コース」.....	9
2. ディスポキネシスの主要な概念.....	12
2.1 演奏行為における「調和 (Disposition)」と「不調和 (Indisposition)」..	12
2.2 調和を妨害する「ステレオタイプ (Stereotyp)」 .....	12
2.3 調和した状態を「誘発 (entlocken)」する .....	13
2.3.1 行為に関わる脳内の様々なイメージ .....	13
2.3.2 誘発と指示の違い .....	15
3. 能動的な姿勢.....	17
3.1 安定感を持つ姿勢のメカニズム .....	17
3.2 自由な動きの前提となる足裏-床接触 (Bodenkontakt) と下腹部張力 (Unterbauch-spannung) .....	18
3.3 下腹部張力を妨害する生理的要因 .....	21
4. 能動的な動き.....	23
4.1 手指の微細運動のメカニズム .....	23
4.2 動きの観察における「主導 (initiative)」と「運動連鎖 (kinetische Kette)」 ..	25
4.3 粗大運動の優位は微細運動を妨害する .....	26
5. 様々な身体表情.....	29
5.1 外向・遠心的 (e-zentrisch) と内向・求心的 (ad-zentrisch) .....	29

5.2 様々な特徴を持つ姿勢	29
<b>第2章 ディスポキネシス実践手法の概要</b>	<b>33</b>
1. 演奏姿勢の誘発	33
1.1 姿勢と動きのエクササイズ	33
1.2 エクササイズの実施法	34
2. 弦楽器の基本奏法習得に微細運動誘発を援用する試み	42
2.1 楽器の構え	43
2.2 ボウイングに関する手法	43
2.2.1 ボウイングにおける運動空間	44
2.2.2 弓と弦の接触点	48
2.2.3 音色イメージと感触イメージの結びつき	50
2.2.4 手と前腕の重さの練習	51
2.3 左手による弦の押さえと指の動き	52
2.3.1 接触感覚の観点「指はどのように弦を押さえているか」	53
2.3.2 運動主導と運動連鎖の観点「指はどのように弦へ向かっているか」	54
2.3.3 目標イメージの観点「指は弦のどこを押さえるのか」	54
2.3.4 左手に関するその他の視点	56
<b>第3章 ディスポキネシス試行報告</b>	<b>58</b>
1. 被験者A	59
1.1 概要	59
1.2 経過報告	62
2006.10.26~2007.2.2	62
2006.10.26	63
2007.6.7	65
2007.7.6	67
2007.10.17	70
2007.11.1	72
2007.11.26	74
2007.12.11	76
2008.5.7	77
2008.6.9	78

2008.8.21	79
1.3 考察	83
2. 被験者 B	84
2.1 概要	84
2.2 経過報告	86
2007.5.14	86
2007.5.24~2007.8.17	87
2007.6.18	90
2007.9.26	91
2007.10.29	94
2007.12.6	97
2.3 考察	101
3. 被験者 C	102
3.1 概要	102
3.2 経過報告	104
2006.12.17	104
2006.12.27	108
2007.3.26	110
2007.8.14	112
2007.9.11	114
2007.11.12	115
2008.1.14	120
2008.8.25	121
3.3 考察	126
4. 被験者 D	128
4.1 概要	128
4.2 経過報告	131
2006.10.27	131
2006.11.9	134
2006.11.27	136
2006.12.12	137
2007.2.7	139
2007.2.20	140
2007.3.28	141
2007.4.9	143

2007.4.23	144
2007.5.28	145
2007.6.14	146
2007.7.2	148
2007.7.26	148
2007.10.15	150
2007.11.29	151
2007.12.12	152
2008.1.15	154
4.3 考察	156
<b>第4章 まとめと今後の展望</b>	<b>158</b>
1. 全試行のまとめ	158
1.1 不調和な現象とは	158
1.2 不調和の解決に向けて	160
1.2.1 下腹部張力	160
1.2.2 微細運動の誘発	161
1.3 ステレオタイプなイメージからの解放	163
2. 調和に向けた新たな試みへの展望	165
<b>参考文献</b>	<b>168</b>
謝辞	173

## 凡例

エクササイズは、Ex.と略記する。

文中の音名の記述には、音の高さに拘わらず、A音、D音のように表記する。

注は章ごとに1から通し番号をうち、章の末尾にまとめて記す。

## 序文

### 研究取り組みの発端と経緯

音楽作品に触れ、体の中から沸き上がった音楽的なイメージを外へ向けて自由に表現できることは大きな喜びである。しかし「こう弾きたいとわかっているのに、指はそうしてくれない」あるいは「舞台上で自分の本来の力が発揮できない」というような不自由感を、多くの演奏家は経験したことがあるのではないだろうか。身体の動きは不思議なもので、目的に向かって無意識的に全身が協調し機能しているときには、動き自体の存在は感じさせない。しかし、ひとたび目的と結果が一致せずに行為に失敗し、不自然さや違和感・痛みなどが発生すると、身体はその存在を声高に主張し始めるように感じられる。

演奏行為において、私はいったいどのようにして自身の身体とつきあえばよいのだろうか。長い間、このことは私自身にとって大きな疑問であった。時には、練習するほど自分の意志と表現がずれていく感じを持ったり、肩や腕に痛みや硬直感を感じながら演奏する場合もあった。また大学時代には、モチベーションの高い友人たちが身体のどこかを痛めて苦しんでいることも頻繁にあった。このような不調和の原因は何なのだろう、演奏行為には必ずつきまとうものなのか。このような切実な問いを持ち、私は2002年にベルリンに留学した。

留学先のベルリン芸術大学で受けたアレクサンドラ・ミュラー氏のレッスンで私は「演奏しながら自分の体が実際どのように動いているか意識する」ことを実感した。ベルリンにある二つの音楽大学<sup>1</sup>では、心身に関わる授業が何種類も提供されている。ミュラー氏はチェロ科のアシスタント教師をつとめると同時に、「姿勢・動き・表現——ディスポキネシス」という演奏行為を身体的な視点から助けるための授業を受け持っていた。この授業は、演奏行為全般を身体的観点から助けるためのエクササイズ中心のグループ授業と、演奏上の身体的・技術的な問題について、個々の身体とそれぞれの楽器に合わせて具体的にアプローチしていく個人レッスンに分かれている。週1回90分のグループ授業では、演奏行為における身体的な基盤を作るためのさまざまなエクササイズや呼吸法、簡単な動きの解剖学、プレゼンテーションの実験、ストレス対処法など多岐に渡る内容が提供されていた。しかし、それら全ては一方通行に教えられるものではなく、ひとつひとつのごく単純な身体練習を体験することによって自分で自分の身体反応を感じ取り、認識することによってのみ理解される。この学習過程は個人レッスンにおいて演奏行為に直接取り組む場

合も同様であり、ミュラー氏は問いかけやさまざまな実験を通じて学習者自身の気づきを促すよう試みていた。

私はこれらの経験を通じて、例えば音に感情を込めようとして肩を上げていること、しっかりした音を弾こうとすると右腕全体に力を込めていることなど、自分が行っている意識的、あるいは無意識的な動きが自分自身の目的をどのように妨害しているのか、という「行為と意志のズレ」に気づくようになった。そしてその気づきの過程では同時に、私自身の音楽的なイメージ——例えば旋律線をどのように描きたいか、どのような音色のイメージを持っているか——がより明確になっていくことを体験した。私にとっては「どうすべきか」知ることよりも、自身の動きがどのようなイメージから生まれどのような感覚に結びついているのか「気づく」こと自体が大きな経験であり出発点だった。そして意志に反した動きへの気づきは、不自由感の軽減を促しただけでなく自身の内面的な（心理的な）動きに気づききっかけとなった。

私はこれらの体験から学んだことを「演奏における姿勢・動き・表現——演奏家による演奏家のための身体的研究“Dispokinesis”より——」と題した本学修士論文でまとめた。修論執筆の過程では、想像以上に多くの演奏家や学生たちが、そのキャリアに関わらず痛みや表現力に対する悩みを持っていること、演奏時の身体使用のあり方について強い興味や疑問を持っていることを知るようになった。そして演奏家の身体的な問題に関して新たな視点が打ち出される必要性を改めて強く感じるようになっていた。しかし、修論ではこのテーマにとって最も重要である「学習過程」について普遍的かつ具体的な道筋を示すには至らなかった。そこで私は、ミュラー氏のレッスンの理論的・実践的背景となっていた「ディスポキネシス」という身体法をより深く知りたいと感じるようになり、博士課程での研究を決意した。

ミュラー氏自身はディスポキネシスの教師資格を持っており、特に個人レッスンにおける直接的な演奏に関する試みの多くはディスポキネシスに基づいていると語っていた。しかしミュラー氏のレッスンはディスポキネシスをそのまま実践するというよりは、個々に合わせて様々な視点から応用されていた。レッスン内容には、当然ながら氏のチェリストとしての経験が盛り込まれており、私に向けた様々なアドバイスや試みは私の問題に焦点を合わせたものだった。そこで私はディスポキネシス自体についてより詳細な情報と手法を学ぶため、2005年～2008年にかけてドイツで開催された3年間の資格コース「ディスポキネシス教師養成コース」に参加し、ディスポキネシスの手法と現状についてリサーチを行った。また並行して本学学生（一部、卒業生）を対象者としたディスポキネシスの手法を用いたレッスン試行を度々行い、データ収集を行った。本論はこれらのリサーチと試行に基づいた研究である。

## 演奏家の問題意識と対応の現状

演奏することは喜びと共に大きなストレスを生み出す場合も多い。豊かな音楽表現のためには高度で安定した微細運動技術を維持することが不可欠であり、加えて舞台上での心理的なプレッシャー、オーケストラやアンサンブル内でのストレスなど心身への負担も大きい。多くの演奏家は、ラクに弾けてしかも良い演奏ができるはずだと思いながら、どうすればそれが実現できるかがわからぬまま苦しんでいる。なぜ自分自身の身体が思い通りに動かないのかわからない、ということは不安感や慢性的なフラストレーションを引き起こす。しかし演奏家の多くはこのような悩みは自分だけの特別なものだと思っており、周囲の演奏家の多くが同じくらい深刻な悩みを抱えていることをあまり認識していない。弾けないのは自分の努力や才能の不足だと常に感じ、過負担症候群や慢性痛などに悩まされている演奏家も少なくない。筆者が本学弦楽器科の大学院生を対象に行ったワークショップ<sup>2</sup>でも、参加学生の一人が「周囲の優秀な仲間たちから、こんなにも切実な悩みが次々と飛び出すことに驚いた」と感想を述べている。

1986年に米国で行われた「交響楽団と管弦楽団の音楽家に関する国際会議 (International Convention of Symphony and Orchestra Musicians)」による調査発表<sup>3</sup>は、上述したような演奏家の現状を明らかにする一つのきっかけとなった。この統計結果では、プロのオーケストラ奏者の7～8割が演奏に影響する重大な医学的問題を持っていると報告された。それ以降、整形外科医等の医療関係者によって演奏家の身体疾患に関するデータが度々公開されるようになった。また同時期頃から、演劇やスポーツなどパフォーマンスに関わるあらゆるジャンルにおいて、心身の調和の重要性に対する認識が高まった時代背景もあって、世界各国で演奏家の心身の問題に関する状況は変化の兆しを見せている。

例えば、欧米の音楽大学では身体法が必修授業・選択授業として提供されることが一般的になりつつある。私が留学していたドイツでも各地の国立音楽大学や音楽講習会などで「アレクサンダー・テクニク<sup>4</sup>」や「フェルデンクライス・メソッド<sup>5</sup>」などのさまざまな身体法が授業として提供されたり、演奏家の健康について取り扱う専門の研究所<sup>6</sup>が立ち上げられ始めている。外科的な治療領域のみならず、脳科学や神経学分野でも音楽神経生理学 (Music-physiology) は最先端の学問として注目され始めている。音楽家を専門に扱う医療機関も少しずつ増加している。日本でも演奏家のための痛み対策などを取り扱った著書や、身体の使い方についてのワークショップ等はますます増えている。

## ディスポキネシスの位置づけと目的

このような現状において、現在ドイツを中心に広がりを見せているディスポキネシスは、

演奏家によって体系づけられ演奏家のために具体的・専門的に機能する、という点で他の種々の身体法と決定的に異なっている。ディスポキネシスは特に舞台上での演奏行為における「心技体」の調和（広義には身体法と言える）を念頭に置いたものであり、理学療法を土台とする科学的・実践的基盤の上に構築されている。ディスポキネシスを創設した理学療法士クラスホルストは音楽一家に育ち、彼自身も19歳の時に事故で右手の指を失うまではピアニストを目指して勉強していた。ディスポキネシスの様々な手法や考え方の背景には、クラスホルスト自身がプロの演奏家になるための音楽教育を受けていたという事実が大きな影響を与えている。なぜなら多くの場合に、演奏家の身体的な不調和は、音楽的・感情的な表現と切り離すことのできない密接なつながりを持っているからである。

上述したように、現在種々の心身調和を目指す身体法に注目が集まり始め、演奏家たちも不調和を克服するために様々な身体法を試み始めている。しかしそこから得られたものを実際の演奏技術や表現に結びつける過程は、まだ演奏家自身による手探りに任されている部分も多い。舞台上での調和と日常生活における調和を完全に分けて考えることはできないが、それらはやはり異なる性質を持っていると言えるだろう。そのため、新しい身体状態への学習過程と日々の演奏活動との兼ね合いが適切に理解されないと、変化し始めた身体状態が演奏活動をさらに困難にする、というような悪循環も起こりうる。

演奏行為はさまざまな要素が絡み合う複雑な行為であり、ある一音を響かせられない、という問題の背景には、音楽への理解や演奏技術の完成度、今どのような成長段階にいるのか、といった膨大な要素の集積がある。演奏行為について論じる際に、つながりを持って存在するそれぞれの要素を切り離すことは不可能である。特に楽器演奏のための手指の運動能力は、習得までに長いトレーニングが必要とされる、人間の運動学習の中でも極めて特殊なものである。従って、演奏行為における身体の痛みや表現力不足の原因を探り、問題を根本的に解決するためには、音楽に対する深い理解が不可欠となってくる。ディスポキネシスが「演奏家の視点による演奏家のための」ものであるということは、この点からも非常に大きな強みであると言える。

演奏行為は能動的な対話の場である。舞台上で演奏するために相応しい能動的な姿勢と動きの感覚を獲得することは不可欠である。多くの演奏家は「リラックスした状態でいたい」と願いつつ、良い演奏のために「程よい緊張感」が不可欠であることもわかっている。例えば、舞台上で手が震える、音程が正確に取れない、速いトリルやヴィブラートがぎこちない、音色の細やかなニュアンスが表現できない、といった不調和な症状の多くは手指や上半身（の動き）に関係するものである。しかしこれら上半身に発生している問題の根本原因は、長期にわたるトレーニングによって習慣化された姿勢や動きの癖と関係している場合が多い。姿勢の改善が上肢の動きを自動的に改善させることも少なくない。

ディスポキネシスは新しい身体感覚を学ぶ過程で、特に個々の演奏家の主観的な身体感覚や内的イメージを尊重する。「どのように感じているか」という感覚に関する問いかけは、ディスポキネシスの核心であると言ってもよいほど重要である。なぜなら、快か不快かという情動のメカニズムは、創造的な行為や学習過程にとって決定的な役割を果たすからである。それは必ずしも言葉による対話のみを指しているわけではなく、むしろ学習者の身体反応との対話である。「尊重する」ということは、決して学習過程の方向性を学習者の自主性だけに任せるという事ではない。ディスポキネター（ディスポキネシス協会の認定教師）は、問いかけに対する学習者のフィードバックと、観察によって得られる情報を合わせて、その姿勢や動きがどのようなイメージや思いから現れているのかを探る。そして変化を導くために、学習者自身が持つ自発的な動きのモードを刺激する。例えば演奏時には緊張で硬直している手も、愛犬の背中をなでるときは柔らかく解放され、尚かつ一定の張力を持っている。その手で楽器に触れて動けば、軽やかな運動感覚を得ることができる。このように学習者の内的イメージを刺激して、演奏に適した感覚を導き出し結びつきを構築しようと試みる。変化は常に観察と対話によって生まれる一つの創造的な過程である。

ある演奏家は、思いがけないイメージによって自身の内側から「本来そうあってほしかった」表現が沸き上がってくると、その現象を「不思議だ」と驚きの表情をもって見つめる。しかし「暗黙の知<sup>7</sup>」と言われるように、私たちは知っていることよりも出来ることの方が多し。音楽を表現したいと願う演奏家ならば誰もが、目的に合致するイメージを見つけることによって暗黙の知に働きかけ、心身の統合した動きを誘発することが可能なのではないだろうか。ディスポキネシスは楽器や作品をどう演奏するべきか、という音色や動作の答えを教えるものではなく、学習者が自分自身の能力や自身の内側にある答えをどのように引き出すことができるか、という点に立脚したものである。

## 本論の意義と構成

本論の目的は演奏表現における不調和を解決するための新たな可能性を提示することであり、その根底にあるのは「演奏表現するとはどのような行為なのか」という問いである。演奏行為という人間の創造的な行為において、どのようなアイデアやイメージを使って自分に働きかければ、心身が一体となり、演奏者がより自由に自分らしく表現できると感じられるのか。本論はこれらの問いに対して、ディスポキネシスの実践手法を用いた試行錯誤の過程そのものである。

第1章ではディスポキネシスの歴史的経緯、主要な概念とその背景にある理論を紹介する。第2章では主にディスポキネシス教師養成コースでリサーチした、ディスポキネシス

の実践手法を概観する。中でも演奏姿勢と動きの基本を構築するためのエクササイズと、チェロ演奏において頻繁に見られる問題点に対する試みを中心に取り上げる。第3章では、本学学生や卒業生を対象としてディスポキネシスの手法を用いて行ったレッスン試行の詳細な経過報告と考察を行う。第4章では第3章の試行に基づき、演奏家が不調和に感じる現象には、指向性が欠如という共通性があることを明確にし、それに対応するために有効と考えられる解決法を導き出す。心身の調和を学ぶための新しい視点、今後の展望を述べてまとめる。

---

## 後注

1 = ベルリン芸術大学とベルリン・ハンス・アイスラー音楽大学。

2 = 2008年6月5日本学4-308教室にて行われた大学院楽器科特殊研究の授業内でディスポキネシスを紹介するワークショップを行った。

3 = イアン・ウィンスパー、クリストファー・ウィン・ペリー『音楽家の手——臨床ガイド』酒井直隆、根本孝一監訳、東京：協同医学出版社、2006年、5～6頁。1986年に米国で行われたInternational Convention of Symphony and Orchestra Musicians（交響楽団と管弦楽団の音楽家に関する国際会議）による調査発表。全部で4,000の質問表が送られ、56%が回収された。全体で66%の弦楽器奏者、48%の木管楽器奏者、32%の金管楽器奏者に筋骨格系の問題。弦楽器奏者では特に肩、首、腰が問題の部位。このグループの中で16%が右肩に、14%が左肩に、14%が両側頸部に、14%が右腰、12%が左腰に重篤な問題があった。左手と左指には問題が多かった。全体で弦楽器奏者の12%に演奏に支障が出るほどの筋骨格系の問題があった。ヴァイオリン奏者では男女差がなかったが、チェロ奏者では女性ではるかに問題が多かった。27%の音楽家がベータ遮断薬のある段階で服用し、特に金管楽器奏者が多用している。全体で24%が舞台恐怖症を経験したと報告され、舞台恐怖症は筋骨格系の問題に次いで飛び抜けて多く言及された問題であった。精神的問題では13%の不安発作、17%のうつ、14%の睡眠障害が報告された。このように全体ではオーケストラの76%の音楽家は演奏に影響するという点で重大な少なくともひとつの医学的問題をもっていると報告された。

4 = 俳優F.M.アレキサンダーを創始者とする心身の調整法。頭・首・胴をひとつのまとまりとして捉え、無意識的な習慣を抑制することによって、不必要な筋肉の緊張を解放し、心身の調和を図るもの。手で生徒の身体に触れることで、気づきを導き身体の方向性を導く「ハンズ・オン」と呼ばれる手法が特徴的である。

5 = M.フェルデンクライスを創始者とする心身の調整法。実践面では二つの異なる側面を持つ。言葉による指示に従って各自が実践できる動きによって気づきを促す「動きを通じたアウェイアネス」。治療者の手による接触を通じて、姿勢、筋肉のこわばり、身体イメージを自然に再調整する「機能的統合」。いずれも穏やかで単純な動きによって「動きと感覚」への注意を導き、調和のとれた動き方を学ぶ。

6 = 2002年、ベルリン芸術大学とベルリン・ハンス・アイスラー音楽大学は共同で「音楽家の健康のためのクルト・ジンガー・インスティテュート」を創設した。

7 = ポーランドの医学博士・化学博士マイケル・ボランニーによって提唱された概念。人間の「言語の背景にあつて言語化されない知」を指す。