

# 演奏者にとって「身体感覚への気づき」とは

——舞台演奏不安の演奏者を対象とした身体法セッション事例報告を通じて——

福 富 祥 子

## 1. はじめに

本稿は舞台演奏不安 (Music performance anxiety ; MPA) に悩む演奏者を対象として筆者が行った「演奏者のための身体法<sup>1</sup>」実践事例報告を通じて、演奏者の「身体感覚への気づき」がパフォーマンス発揮にどのような意義を持つのか考察する事を目的としている。演奏者は本来身体への意識から解放され、音楽を表現する事にだけ気持ちを向けたいと願っている。しかし豊かな演奏表現を行うためには複雑かつ高度な運動スキルが求められるため、演奏者の多くは演奏に起因する筋骨格障害やメンタルヘルスの不調等、様々な心身の健康問題を抱えている (Chan & Ackermann 2014)。中でも「舞台演奏不安 (Music performance anxiety ; 以下 MPA)」は「公での演奏に関連する、著しく持続的な不安の経験 (Kenny 2010)」と定義されており、国内のクラシック音楽の演奏者を対象とした調査でも全体の6割以上がMPAに悩まされている事が明らかになる等 (吉江、他 2011)、演奏者にとって最も切実な悩みの一つである。

MPAは「演奏中」に支障が生じる症状ではあるが、構造面から論じる際には「演奏前」「演奏後」を含む3ステージに分類される (坂内 2019)。坂内は「練習から本番中にかけて様々な種類の不安や身体的不調が生じた結果、本番中のパフォーマンスが低下し、本番後には演奏の失敗の反芻が引き起こされる」とそれぞれの段階を関連づけており、MPAの問題が本番中に留まらず、本番後の「失敗の反芻」による失敗記憶の強化が、次の本番の予期不安の要因となり、MPAの深刻化を招く可能性を示唆している。ディビイス (2008) は、熟練した水泳選手がプレッシャーによって失敗したレースの動画を見直して振り返る際、脳の扁桃体 (不安や恐怖を感じる部位)・前頭前皮質 (分析的な思考の部位) の活動増加及び、運動野 (動作の計画と実行に関わる部位) の活動減少が見られる事を発見し、この現象について「自分に問題解決の術がないと感じ、目標達成の努力をやめてしまう学習された無力感」を示すものだとして解釈している。一方、選手が「動画を見て感じた事を表現した上で、実際の泳ぎの中で何がうまくいかなかったのか考え、次のレースで泳ぎが変わったところを想像する」という短い治療介入を受ける事で、扁桃体の活動減少と共に、運動野の活動が増加する等、

脳活動が再び行動に向けて肯定的な準備を示す事も明らかにされており、失敗体験を適切にフォローすることで悪循環の連鎖を断ち切り、次の成果を引き出す可能性が示されている。またタンとライアン（2020）は「演奏中」の間違いや失敗に対して怒りや罪悪感についての否定的なセルフトーク（頭の中での自分との会話・独り言）が多い演奏者はMPAが30%高い事を発見し、さらに「演奏直前」に演奏についての自分の考えや感情を10分間書き出す事で、演奏中のセルフトークが減少し、それに伴ってMPAレベルも大幅に下がる事を明らかにしている。このような知見は、演奏者が自身の思考や感情を認識すると共に、自身の戦略や目標を明確にする事が、MPA解消につながる可能性を示唆している。

また演奏不安によってパフォーマンスが低下する際の肉体的な変化を調べた吉江（2009）の研究では、演奏活動に直接影響する腕や肩の筋活動強度及び上腕/前腕の拮抗筋同士の間収縮レベルが有意に上昇する事が明らかになっている。筋活動の間収縮レベル上昇は、演奏に関わる各関節の動きを制限し、ぎこちない動きを引き起こすために結果的にパフォーマンスを阻害する。ただ、この研究では本番特有の緊張感の高まりによる心拍数や発汗量の上昇といった生理的变化が必ずしもパフォーマンス低下を生じさせるのではない事も明らかにされており、ストレス下の演奏でも練習時と同様の筋活動を再現できるように訓練する重要性が指摘されている。

さらにMPAを含む演奏者の心身の健康問題の予防と解決に向けた組織的な取組として、欧米の音楽大学ではここ数十年で「音楽家医学教育（Education of Musicians' Medicine : EMM）」と呼ばれる身体リテラシー教育が活発化している（赤池 2020）。赤池の調査によればドイツ・オーストリアの音楽大学では、音楽生理学・解剖学及び身体法の実践等を通じて自分の身体をより良く知り機能的な身体の使い方を学ぶ事で「演奏中の緊張やストレス、痛みの予防」を促すための充実したカリキュラムが組まれている。身体法の実践では、身体バランス改善やストレッチング、筋肉強化のプログラム等に加えて「身体感覚の知覚力向上」が重要視されている。「身体感覚」は専門的には体性感覚と呼ばれ、皮膚感覚と深部感覚を指す。深部感覚は筋感覚とも呼ばれ、関節・筋・腱にある受容器からの感覚を基本として、演奏時の身体の動き全般に関わる重要な感覚である。しかし演奏時には楽器との関わりによって生じる皮膚感覚も動きを考える重要な要素となるため、本稿ではこれらを身体の動きに関わる感覚全般として「身体感覚」と定義する。EMMにおいて「身体感覚への気づき」が重要視されているのは、演奏者が長年かけて身につけた「習慣的な身体の使い方」の中で、無自覚なまま生じている不要な力み等に演奏者自身が気づくことで改善を促すためである。身体感覚の微細な変化を察知できるようになる事で、障害の要因となりうるオーバーユース（身体の酷使）やミスユース（間違った使い方）に演奏者自身がいち早く気づく事こそ、障害予防に最も重要な要素だと考えられるからである。このような知覚練習に寄与するメソッドとして代表的なものに「アレクサンダー・テクニク<sup>2</sup>」「フェルデンクライス・メソッド<sup>3</sup>」

「ディスポキネシス<sup>4</sup>」等が挙げられるが、これらはいずれも前述した微細な身体感覚への気づきを促しながら、身体構造に無理のない動き方を学ぶ方法である。しかしその過程で重要視されているのは、単に機能的な動き方を学ぶだけではなく、動きと思考や感情の間にある習慣的な関係に気づき、身体の使い方＝自己の使い方の改善を通じて、より自発的で自由な動きと表現を目指すことである。

しかしながら演奏者が長年かけて習得した身体の使い方を見直す事は容易ではない。なぜなら多くの場合に、明日迎える本番の準備をしながら、長期的な視点で身体の使い方を改善していく、という並行的な戦略が必要とされるからである。さらに「分析による麻痺 (Ehrlenspiel 2001)」と呼ばれるように、ある程度特定の運動スキルに熟練した者が身体動作について分析的に考える事自体がパフォーマンスを阻害することが、近年のスポーツ科学分野では広く実証されている。すなわち身体の使い方を改善したいと考える時には「どこにどのように注意を向けるか」という戦略が非常に重要な要素となる。能動的な注意をどのような対象に向けるかということは「注意の焦点 (Focus of attention ; FOA)」と呼ばれ、ウルフ (2001) はパフォーマンスを向上させるためには、自分の身体に注意を向けるより行動の結果に注意を向ける方が良いと主張している。例えばサッカー選手が「膝を曲げてリラックスさせる」というように身体の特定期間の使い方に意識を向ける時より、ボールの軌道についての目標に専念する方がパフォーマンスが高い (Jackson 2006)、トップクラスのゴルファーがパッド動作を考える時には、頭・膝等、身体の特定期間を現す言葉を使うより、「なめらかに」等の動きの全体像を表現する言葉を使う方がプレーに支障が少ない (Gucciardi & Dimmock 2008) 等、スポーツ分野では多くの実証研究が行われている。身体の特定期間や動き方に注意を向けることは「内部の焦点」と呼ばれ、行動の結果や動きの目的等、身体以外へ注意を向けることは「外部の焦点」と呼ばれる。

このような知見からは、MPA の対処法を考えるためにも、演奏行為における FOA の検討は不可欠な課題であると考えられる。従来の MPA に関する研究では、演奏者の主観的な不安とパフォーマンス発揮度の相関関係や、演奏中のパフォーマンスによる筋活動についての定量的な調査から、MPA の対処法として様々な可能性が示唆されているが、EMM で実践されているような、機能的な身体の使い方に関する学びを演奏者がパフォーマンスに活かす方法は、個々の演奏者や指導者の裁量に任される部分が大きく、音楽表現の多様性ゆえ体系づける事が難しい側面もある。また演奏者にとって最重要な過程である練習においてどのような対処法が考えられるか、刻一刻と変化する身体と心の関係について検討された事例報告も少ない。そのため、本稿では MPA に悩む演奏者との身体法セッションにおいて観察される事象の分析を通じて、演奏者自身の「身体感覚への気づき」や FOA がパフォーマンスに与える意味を考察する。

## 2. 研究と分析の方法

### 2-1. 被調査者

本事例はMPAに悩む演奏者（以下Aと記述）と行った計3回のセッション<sup>5</sup>の経過を記述し、分析するものである。分析対象のセッションは筆者が日常的に行っている演奏者向けの身体法レッスン<sup>1</sup>の中から、特にMPAが強く訴えられたものを選択した。

### 2-2. 事例の記述方法

事例の背景を示した上で、セッションの経過を記述し、試行毎に考察する。事例の背景は、Aの個人情報に配慮した上でA自身の問題意識や現在の状況についてヒアリングした内容をまとめる。セッションの経過報告は、(1)演奏の観察所見 (2)演奏についてのAのフィードバック (3)試行の経過 (4)考察 という内容で行う。(1)では、Aの演奏を観察し、身体所見等を記述する。(2)では演奏時にA自身はどのような身体感覚、意識や感情を持っていたかヒアリングの内容等を記述する。(3)では(1)(2)に基づいて試行の内容を決定し経過を記述する。なお、本事例における試行は全て何らかの「問いかけ」や「言葉かけ」によってA自身の自発的な動きを促すものである。(4)では試行によって得られた結果を考察し、次の試行に向けた仮説や戦略を示す。また全3回のセッションを総括した考察はさらに第4項で扱う事とする。

本事例に関する特殊な事情としては、筆者とAの居住地が遠隔であったため、ビデオ通話アプリケーション（Skype）を用いて、オンライン上でセッションを行った事である。セッション時に画面上では、Aの上半身全体が見える画角を設定したため脚部の観察は不可であった事、さらに学習者の身体に手で直接触れて触覚的な情報から身体状態の把握や介入を行う事が不可能である、という制約があった。ただし画質や音声の解像度は高く、試行による変化を充分知覚できる環境にあった。本事例報告はセッションの録音記録と観察内容を言語化した記録をもとに客観的に観察できる事柄を記述した上で、筆者の考察を記述する。

## 3. 事例報告と分析

本項では、事例の背景を示した後、セッションの経過報告を時系列に従って記述する。

### 3-1. 事例の背景

A（2022年8月現在40代前半・女性・ヴァイオリン奏者）の演奏歴は、3歳頃から音楽大学卒業を経て現在に至る。8歳頃の1年間程度と音大卒業後に1年間程度、休止期間があったが、24歳頃から幼児対象の楽器指導に携わる事で演奏を再開し、現在に至るまで演奏指導及び

フリーの奏者として演奏活動を行っている。これまでに1年間程度、アレクサンダー・テクニーク(AT)のレッスン受講経験があり、ATのレッスンに関しては「最初は良かったのだが、段々私がやりたい事と違うと感じるようになり」現在はレッスンを休んでいるという事だった。

MPA 症状に関しては「本番になると緊張する傾向は学生の頃から感じていたが、この2～3年で特にその感覚が強まり、本番で演奏する時の筋肉の強ばった感じ、自分の身体が自分の意志でコントロールできない症状に苦しんでいる。病院で診断を受けた事はないが、ATや、スポーツイップス専門の治療院の先生からは局所性ジストニア<sup>6</sup>の可能性を指摘されている」という言葉があった。またMPAを強く自覚するようになったきっかけについて「妊娠出産等で演奏から離れた期間は練習時間の減少が原因だと思っていたが、現在ある程度の練習時間を確保できるようになり、練習でも良い感覚が掴めているにも関わらず、本番になると身体が思うように動かなくなる。技巧的に難易度の高い作品に挑戦しているわけではないのに、表現できないのがもどかしい」という事だった。具体的に支障を感じる状況については「左手のポジション移動(音高を変えるための基本的な奏法)の際に強ばりを感じる。強ばりが来る時はその前から『来る来る』と予兆を感じる。しかし実は不調は左手から始まったのではなく、ロングトーンで弓を持つ右手が震えたと感じたのが最初で、右手の症状から気をそらすために左手に集中しようと試みた結果、徐々に左手も強ばるようになった」との事だった。左手に意識を向けた理由を尋ねると「『震えないようにしよう』と考えても強ばりは解消されないと思っていたため、身体の他の部位に意識をそらす事は、様々な身体部位で色々と試してきた」というように、FOAを様々な身体部位で試みたが、効果がなかった事が報告された。症状が出やすい状況については「クラシック作品の演奏時が顕著であり、例えば生徒の分数楽器等を弾く時などは手は震えない」という答えがあり、演奏する曲の特徴に応じたこれまでの経験や、状況によるプレッシャーの増減が、Aの心身に影響しMPAの引き金となる事、また不調が生じる前には予兆が知覚されている事がわかった。

### 3-2. 第1回セッション

- (1) **演奏の観察所見**：前項に記述したヒアリングの後、現状把握のため演奏の観察を行う。Aが演奏したのは、ゆったりしたテンポの旋律的小品(マスネ『タイスの瞑想曲』)でフレーズ感、和声感等に違和感のない様式に則った演奏だった。一方で演奏時の身体の使い方としては、頸部の筋肉(特に胸鎖乳突筋等)に強く筋張った様子が認められ、胸部にも突っ張りが見られる。上肢の動きの土台となる肩甲骨は頸部や胸部と様々な筋肉でつながっているため、頸部や胸部の強ばりは右手の不調の要因とも考えられる。また左手の人差し指・中指が弦を押さえている時の薬指・小指には伸展が見られ、指の動きに関わる筋群の共収縮が考えられる。
- (2) **演奏に関するAのフィードバック**：Aに演奏中の感覚を尋ねると「瞬間毎に色々考えていて、頭の中で反省を繰り返している。ヴィヴラートがかからなかった、この先の左手の動

きはうまくいかないだろう等、頭の中はすごく冷静で、ある意味とても忙しい」との答えがあった。身体感覚についてではなく、まずは自分の思考についてフィードバックがあった事が興味深い。前述した通り、演奏中の否定的なセルフトークはMPAに大きく影響する。Aの場合も演奏中の「分析的な思考」が非常に強い傾向が認められた。そこで、この傾向について対話を進めるため、運動スキルが重要な要素を担うパフォーマンス時には、いわゆる「思考の脳（大脳新皮質）」が「原始的な脳（大脳基底核・小脳）」の潜在的な活動を邪魔しない方が良いという研究成果（バイロック 2010）がある事を簡単に伝えた。するとAからは「実は現在リトミック<sup>7</sup>も教えているのだが、リトミックではより『原始的な脳』を使ってうまく音楽が表現できると感じる。リトミックは大人になってから始めたもので専門分野ではないため、プレッシャーやライバル関係もなく表現する事が楽しい。リトミックを通じて音楽をより深く理解できるようになったにも関わらず、楽器を持つとストレスフルで、その学びを本番に活かせない歯がゆさがある」という新しい情報が得られた。リトミックは、Aが24歳頃に幼児への演奏指導の内容を補うために学び始めたものと新たにわかり、リトミックについてAに説明を求めると「端的に言うとも楽器を使わずに、全身を使って音楽を表現し、楽曲分析を行うワーク」というものだった。

現在、演奏時には上半身全体に力みが見られ、Aがリトミックで体験している「全身で音楽を表現する」という身体感覚から大きな乖離がある。A自身がリトミックでは「より自由に音楽を表現できる」と感じている事から、リトミック時の身体感覚を演奏時の力みの解消に活かせるかどうか、試みる事にした。Aによれば楽器で演奏する曲をリトミックの手法を用いて分析した経験は無いという事だったので、先程演奏した曲をリトミックの手法で表現する事を提案した。

(3) 試行1：リトミックの手法で楽曲を表現するAの動きを観察すると、歌いながら踊るような動きとともに、全身がしなやかさを持ち、全身に音楽的な動きが広がる。音が伸び上がり上行する箇所では腕も伸びやかに空間に広がり、天を仰ぐような動作が生まれる。和声が柔らかく変化する部分では両手で大切なものを包み込み愛でるような動きが生まれ、さらに似た動きのパターンをいくつか試しながら、しっくりと来る感覚を探している。本人の説明通り「音楽を全身で表現するワーク」である事がわかり、なおかつAの内面では音楽が非常に豊かに感じられている事も認められた。非常に音楽的な動きであった事を伝えた上で、楽器を構えても同様の身体感覚が持てるかどうか試す事にした。すると、楽器を構えた瞬間に全身が身動きができなくなったかのように静止し強ばった。Aもすぐにこの身体感覚の変化に気づき「楽器を構えただけで全身が全く音楽を感じない状態に変わる事に気づき、びっくりした」という言葉が出た。楽器を構えるだけで身体と音楽が乖離する事がわかった。しかしこのセッションでは、強ばりを解消する段階までは至らず、まずはリトミック時の全身で音楽を表現する感覚と、楽器を構えた際の身体感覚の差を縮める試みを提案するに留まって終了した。

(4) **考察**：MPA の症状として A が認識しているのは両手の強ばりや震えである。MPA に関する演奏者の意識調査でも、不調が生じる際には「指」等の演奏における精緻な運動部位に意識が集中している事が明らかになっており（平山 2016）、このような意識は一般的なものであると考えられる。しかし試行の観察からは、症状を引き起こす要因が必ずしも「手や指」にあるとは限らず、演奏中のセルフトークや分析的な思考、楽器の介在による「全身で音楽を感じる」身体感覚の喪失が大きく影響していると考えられる。ここでは A 自身が自分の中の異なる身体感覚を認識した事が、問題解決に向けて視野を広げるきっかけとして重要なポイントであると考えられる。

### 3-3. 第2回セッション

(1) **演奏の観察所見**：前回からの気づき等について尋ねた上で、初心者向け教材（J.S. バッハ『メヌエット』）の演奏を観察する。「リトミックで子供達とこの曲の分析をしたばかりなので、動きの感覚がまだリアルに残っている」事が選曲の理由だった。前回と比較すると体幹部全体に音楽を感じて「動き出そう」とする様子が見られるが、胸部・頸部の強ばりは前回同様に観察され、また弦を芯から振動させられていない「ふわっとした」音色で演奏されている。

(2) **演奏に関する A のフィードバック**：リトミックで体験した身体感覚が、演奏中も感じられたかどうか A に尋ねると「まだ分離している気がする。一人の世界に入ればある程度一致してくると思うが、人から見られている感覚があるうちは集中しきれない感じがある」という言葉があった。何に集中したいのか尋ねると「何に集中したいのか、何に集中していないのか、よくわからない。集中していないという漠然とした感覚。うまく言葉にできない」との事だった。

(3) **試行 2**：(1)(2)の情報と右手の震え症状を考え合わせると、楽器（弦と弓）と右手が相互に柔軟に作用し合って音を生み出す感覚が欠けている事が考えられる。弓という道具を介して音を生み出す弦楽器演奏において、右手が弓を介して弦の振動や張力等の触覚情報を受け取ることが音色生成に重要であると考えられ（福富 2009）、そのために右手全体の柔軟性が重要な要素となる。そこで右手と弓の関係性にアプローチするための簡単なエクササイズを試みる事にした。エクササイズは弓を垂直に持ち右手指先で弓を前後に転がすという動きで、弦楽器の運弓技術練習のために比較的オーソドックスな方法で、指先と弓との接点で触覚の認識を促し、手の柔軟性を引き出す目的がある。エクササイズ実施の様子を観察すると、A の右手の関節は強ばる事なく協調して滑らかな動きができていた。ただし A から「弓が重いと感じながらやっている」という報告があったため、この動きに不快感があるかどうか尋ねると、A は「不快感は全くないが、本番前に同じ事をしたら絶対震えるだろうと思う。今はこのような微細なコントロールが普通に効くが、本番前には全く効かなくなる」と答えた。本番前にこのような動きを試す事があるのかさらに尋ねると「本番前にどのくらい自分の頭と身体がつながっているか気になり、手の動きを試して『動けない』と気づきパニックになる。その時には自分の身体が

自分のものではない感じがあり『つながっていない』感覚がある」という報告があった。さらにAから「一人で鏡を見ながら弾く時はすごくつながっている感覚があり、いつもなぜだろうと思っている。その時は弾いていて楽しいし自分の思う音で弾ける。集中できないというのは『自分の思うゴールが思い描けない』状態かもしれない」という話があり、「集中」「一致」「つながり」というA自身の身体の調和のイメージを現す言葉が出てきた。

エクササイズ実施後、再び演奏を観察したところ、頸部の緊張はやや減り、最初の演奏時より右腕全体も脱力した様子で音量や音色の安定性が増した。ただA自身の音楽的なイメージに合致した音を出せている様子ではない。そこでA自身が口にした「つながり」という言葉を使って、「身体(特に右手が弓を介する事で)と楽器の『つながりにくさ』を感じますか?」と尋ねると「その観点で振り返ると、始めよりは自分が弾いていた感覚があり、今の方がつながっている。でも気持ち良さを感じながら弾いているつながりではない」という答えがあった。手と弓の関係性の変化だけでは、音楽と体を「一致」に方向づけるのが難しいとわかった。

そこで楽器とつながる身体感覚を得るために、右手で直接、弦に触れて弦を撫でる事を提案した。ディスボキネシスでは「動物の背中を撫でる」といった運動イメージが手の調和した感覚を引き出すと同時に、手の動きに導かれて上肢全体(場合によって全身)の連動した動きを引き出し、強ばりを解消するイメージとして機能すると考えられている(福富 2009)。また一連の対話の間、楽器を胸に抱きしめるようにしていたAの体幹部が非常に柔らかく自由な状態であったため、対話の延長線上でAに「楽器と触れ合っている自分の手が楽器と『仲良くする』感覚で、例えば幼児の頭を『よしよし』と撫でる時と同じような気持ちで右手で楽器の『弦の部分』を撫でてみよう。例えば先程の曲を演奏する時、どういう気持ちを表現したいか感じながら撫でるとどのような感覚が生まれるか、『つながる』という事を難しく考えず『触れる・撫でる・仲良くする』というイメージで感じてみよう」と伝えた。試してみると、手も身体も強ばる事なく難なく弦を撫でる事ができていたが、Aからは「確かに昔は楽器と触れ合うとか、仲良くする感覚があった事を思い出したが、今は不思議なほど感情がわからない事に驚いた」という答えがあった。感情的な気づきが興味深いだが、ここでは「触れる・撫でる体験で生まれたフィーリングで演奏してみる」事を提案し、再び演奏を観察する。

すると今度は、常に強ばっていた頸部・胸部の突っ張りをほぼ弛める事ができたまま演奏を始める事ができていた。また音の浮わつた感じがなくなり、自然で美しい音色で演奏できている。しかし曲の後半になると強ばる瞬間も観察され、最後まで楽器とのつながりを保って演奏するのは難しい様子が観察できた。演奏時の感覚をAに尋ねると「楽器を撫でていた時に、楽器を抱えるような状態でいたため身体や胸を大きく開いていなかったの、演奏する時も、開くのが怖いというか、胸を張るような体勢を取りたくない感覚があった」と回答があった。この回答からは強ばりが解けた身体感覚への戸惑いが伺えたため、その感覚が不快だったかどうか尋ねると「不快ではないが、これで良いのだろうかと感じた」との答



えだった。Aのフィードバックから、通常の演奏で「胸を張ろう」等のイメージが身体の強ばりを生じさせる要因になっている可能性が考えられたため、最初に演奏した時の感覚を再現する事で、身体感覚の違いを比較してもらう事にした。Aは最初に演奏した時の意識や感覚について「『腕を大きく動かそう』『身体を開こう』という感覚で演奏していた」と口に出して説明をしながらもう一度数小節間を演奏した。すると途端に頸部・胸部の強ばりが観察された。そこでその身体感覚へ注意を促すと、Aも身体が強ばった事にすぐ気づいた上で、その演奏感覚について少しの間自分の気持ちをまとめるように考えた後、「強ばりを感じた時は、愛想笑いをしているような感覚で演奏していたように思う」と言語化した。Aの「本心ではない事を言う時のような感覚で演奏している」というフィードバックは正直かつ的を得ていて、筆者がAの演奏から受けた印象とも一致していた。

(4) **考察**：「腕を大きく動かさなくてはならない」という「内部の焦点」が強ばりの要因を招いていることが示唆された。一方「弦を撫でる」行為は「弦のどこにどのように力を伝えて、どのような音を出したいのか」という「外部の焦点」を生成するFOAとなることが、結果的に協調した動きを引き出す効果があったと推測される。アリンガムとウェルナー(2022)は運弓動作を行う際に「右腕の動きに注意を向ける」場合と「弦に対する弓の抵抗に注意を向ける」場合とを比較すると、前者の方が上腕三頭筋の筋活動が高まることや、演奏者の主観的な力みの感覚が増えることを報告しており、この試行で得られた結果とも関連性が見られる。一方、強ばった状態での演奏感覚を「愛想笑い」に喩えたAの言葉は、身体感覚と心理の関係への気づきを表しており興味深いと共に「弦を撫でる」際に感情的な動きが感じられなかった事で、演奏時も「これで良いのかな」という確信を欠いた心理が、注意が弦からの触覚情報と、身体の動き方との間を行き来するような状態を引き起こしていたことが推測される。身体と心を一致・連動させる必要性が次の課題として挙げられた。

### 3-4. 第3回セッション

前回の試行についてAより「楽器を撫でた感覚が印象に残り、楽器を『弾く』行為に向かうだけではなく身体が何を感じているか、という事が、自分が演奏する際にも指導する際にも、新しい視点だった」という言葉があった。また「曲ではないがロングトーンの運弓動作を自由にしたいので、音階を弾きたい」とAから意向が示されたため、音階演奏の観察から始める事とした。

(1) **演奏の観察所見**：一音毎に全弓を使ったロングトーンで音階（ト長調3オクターブ）が演奏される。開放弦から弦の上に左指を乗せる時や、左手のポジションを移動させる時に、ぎこちない、引っ掛かるような動きが起り、全体的にやや苦しい緊張感を伴う音色で演奏されている。運弓動作に伴って右手が体幹部から離れていくと共に、体幹部を左後方へ回旋する動きが起り、弓先を使って演奏する際に頸部の強ばりが増えるのが観察された。

(2) 演奏に関するAのフィードバック：「はじめは響きが止まらないように等、音について考えていたが、弾き始めてから首が痛い事が気になりだし、首をどこに持っていけば正しいのか、楽なのかばかり考えていた。首をどこに置いたら良いかわからない感覚は本番の時にも起こり、多く練習すると左顎と左頸部、右背部も痛くなる」という言葉があった。始めは音に向かっていたFOAが、途中から「内部の焦点」に移行した状態で演奏されていた事がわかる。さらに頸部の過緊張は手が体幹から離れていく弓先での演奏時に強まる傾向があり、身体バランスの変化に対応できない結果とも考えられる。演奏時の身体の強ばりについて「間違った緊張はたいていは適切な緊張が足りないために起こる（アルカンタラ 1997）」という見解があり、上肢の動きに関わる筋活動改善のために一概に力みを解こうとする戦略では不十分だと考えられる。本来、ヒトが上肢を動かす際には「予期的姿勢制御<sup>8</sup>」と呼ばれる体幹部の筋活動が無意識下でバランス制御の役割を果たす事が知られているが、Aの運弓動作ではこのような姿勢制御がうまく機能していない事が考えられる。

(3) 試行3：これまでの観察からAは楽器を演奏する行為から一步離れると、とても豊かに音楽を感じ表現できることが推測できたため、次の試行では「適切な緊張（アルカンタラ）」を伴う身体感覚が上半身の強ばりにどのように影響するかを観察するため、声に出して歌う事を提案した。音階を1オクターブほど歌っている様子を聴きながら観察したが、なぜ歌うのか理由を説明しなかったため、ひとまず音を声に出してみたという印象が見受けられた。そこで「今歌ったように弾きたいですか?」と尋ねると「いいえ。私は歌う事がとても好きだが、今のはただ音を並べた感じだった」という答えだった。そこで次は「こう弾きたい」と感じるように歌う事を提案したところ、10秒程考えてから再び歌い始めた。今度は音高に合わせて空中で手を動かしながら歌い、音高によって声色も変化して表現豊かな歌となった。歌った感覚について尋ねると「リトミックでもよく音階を歌うのだが、すごく気持ちよく歌える。その時には音が見えるような感じがするし、見えるような感じがするように自分の頭を持っていつている。歌うだけで幸せで解放感を感じる。確かにヴァイオリンを弾いていてもその解放感がある時もあり、こんなふうに弾けたら幸せだと思う」というように感情的にも非常にポジティブな感覚があることがわかった。「見えるような感じがするように自分の頭を持っていつている」という言葉からは、音が可視化されて身体の外にあるような感覚を表していると考えられ、可視化された音のイメージが「外部の焦点」として機能していることが考えられる。

そこで次に、歌ってからヴァイオリンで音を出す、というように歌と演奏を並行させる事を提案した。するとAは始めの音を歌い始めた後にヴァイオリンでその音を弾き始め、その音を持続して演奏しながら次の音を歌い始め、その後ヴァイオリンでも次の音に移り変わる、というようにヴァイオリンが声を追いかけていくような方法で歌い演奏した。歌う行為を伴うことで頸部の強ばりが弛み、楽器の音も響いて柔らかくなった。弾き終えた後、声と音が追いつくように演奏した事について「音と音の間が止まってしまうのが何となく嫌だと思ったの

でそうした」という報告があった。つまりA自身の意識の中で、音を並べていくのではなく、音と音の「つながり（＝歌）」を感じようとする意志が明確だった事がわかる。さらに「歌いながら演奏すると、歌う事と自分が出している音の事以外の事を考える余裕がなく、例えば首の場所や、弓や指の動きについてなど、肉体的な事は考える隙間がなかった感じだった」という言葉があり、セルフトークや「内部の焦点」が消えていた事がわかった。歌う際のポジティブな身体感覚に改めて気づくため、もう一度歌ってもらい、どのような感覚か尋ねると「身体（体幹部）の中に排水管のような筒が一本通っているような、とても原始的な楽器のイメージ」という興味深い答えが返ってきた。歌う事で自分自身をあたかも楽器のようにイメージできると同時に、体幹部のバランス感覚を掴むためにも効果的である可能性が示された。そこでさらに「歌っている身体の上に楽器を乗せ、右手も左手も乗せる、というイメージで音を出してみよう」と提案したところ、身体の一部がずっと動き、淀みや力みなく音を出す事ができ、心地よく楽器が響いた。演奏した感覚を尋ねると「以前のセッションで楽器を持つと途端に身体が力むと気づいたが、それが今ふっと取れた気がする」という報告が得られた。

(4) 考察：「歌う」行為は「声を張る」というように、骨盤底筋群や腹筋群といった上半身下部の筋張力を生みやすい行為である。そのため「歌う」際に生まれる身体感覚は、ヴァイオリンを演奏する際の上肢の運動に対して「積極的な」予期的姿勢制御の機能を果たす可能性が示唆された。もちろん歌い方によって身体の使い方は変化し、身体の使い方によって歌い方は変化するため、歌う際の身体の使い方そのものも重要な論点ではあるが、この試行での重要なポイントは、Aが歌う行為に対して非常にポジティブな感情を持っており、「音楽を全身で表現する」感覚の生成につながることで、歌いながらの演奏によって「内部の焦点」を避けて、「声（音のイメージ）」と「音（楽器による実際の表現）」の一致に注意を向けることができ、演奏中のセルフトークの減少にも効果的であると示されたことだと考えられる。

## 4. 身体感覚への気づき

### 4-1. MPAの本質的な問題と演奏者の身体感覚への気づきの意味

本稿の目的は演奏者にとって「身体感覚への気づき」がどのような意義を持つのか、考察する事にある。演奏行為は長期の訓練によって習慣化・自動化した運動スキルと、音楽や楽器に対する暗黙知<sup>9</sup>が中核を占めるため、不調が生じた際にも「原因と結果の関係性」に演奏者自身が自分で気づくのは非常に難しいという問題がある。そのため、演奏中の自分の体に何が起きているのか、現実にも力みが発生した瞬間に自己認識できる事や、それがなぜ生じているのか一思考・感情・注意といった心の動きと身体の動きの関係性を認識することで「自分で対処できる」領域が広がっていく。このような過程そのものが、ゴンザレスら（2017）がMPA改善の重要な要素として挙げる「自己効力感<sup>10</sup>」を育むものになるのではないかと考えられる。

「気づき」とは本来「探しものが目の前にあったと気づく」というように「既に存在する対象を自分の心が捉える事による『心の変化』(山鳥 2018)」である。本事例の様々な試行の過程で様々な「身体感覚」の違いにA自身が気づいたことの第一の意義は、実は問題解決の糸口が「自分の中にあった」という事への気づきであると言えるだろう。例えば【試行3】の歌いながら演奏する体験に対するフィードバックとしてA自身が言った「私は日常全般でも歌うことが好きだし、指導する時にも『弾く』よりもとにかく『歌おう』と伝える場面が多い。にも関わらず、自分の事となるとその大切な過程をすっ飛ばしてとにかく『技術』に走ってしまうのはなぜだろう」という気づきは、本来自分自身の中にある潜在的な可能性に「身体感覚を通じて」気づき、それを活用できる事への気づきの言葉である。

またAは元々「舞台」での演奏不安を訴えており、練習で掴める感覚が舞台では発揮できないことに苦しんでいた。このように演奏者にとってMPAは舞台上でのみ起こる問題だと捉えられがちな傾向がある。しかしながらセッションでの観察を通じて、音楽と身体と楽器の分離(断絶)は舞台上だけで生じているのではなく、筆者がただ一人介入するだけでも生じている事が明らかになった。もちろん「舞台」は特別な状況で、本番でしか生まれ得ない気づきや感覚があることは確かだが、MPAを普段の練習と切り離して考えるのではなく、その延長線上に生じる結果であると捉えられれば、より主体的かつ現実的に問題解決に取り組めるだろう。その過程で演奏者自身が自分の身体感覚に気づく力は必須のものとなる。

セッションでは段階を追って「全身で音楽を表現する」感覚と楽器演奏をつなぐことを意図しながら試行を行った。その中で習慣的な身体の使い方に改めて気づくためには、異なる身体感覚を伴う体験との比較・相対化が効果的であることが明らかになった。筆者はAとの対話と観察を通じて「A自身がポジティブな感情を持てる音楽的な体験」を探し、「楽器の操作は伴わないが演奏行為と関連する体験」も用いて、さらにFOAとパフォーマンスの関係を観察した。例えば【試行2】の「弦を撫でる」ことは、実際に音を生み出す「弦の振動」に注意を向けることを意図しており、【試行3】の「歌う」は、上肢の動きをサポートするための予期的姿勢制御を引き出すと共に、身体の内から外へ向けて表現を生み出そうとする際の、張りを伴った身体感覚の体験を意図したものであった。このような身体感覚に注意を向けることが「セルフトーク低減」や、身体の特定位や動き方そのものに向きがちな「内部の焦点」から「全身で音楽を感じる」FOAへの転換に効果的であり、パフォーマンスに効果をもたらす可能性が示唆された。

歌うことは言うまでもなく器楽演奏の実技指導の現場で頻繁に伝えられるものでその重要性について本稿で改めて主張する必要はないものだが、ここで重要であったのは肉体的な実感を伴って「本当に歌う」ことであり、身体の外へ声が解き放たれる際の全身の身体感覚が、音楽そのものの持つ緊張や解放、伸びや弛み、跳躍や停滞等の多様な感覚に呼応している事への気づきである。すなわち「力んでいる」あるいは「力んでいない」といった二元的な身

体感覚ではなく、グラデーションを持った身体感覚である。もちろんポジティブな感覚や感情を伴う体験は演奏者によっても異なるため、演奏表現に求められる多様な運動スキルに対応した研究がさらに必要である。

また本事例の観察から生成された重要な仮説として、演奏における FOA は「内部の焦点」「外部の焦点」に加えて、楽器と身体をつなぐ接点にある皮膚感覚や、音楽そのものの動きを感じようとする時に生じる筋感覚への注意など、身体の内外のいわば境界線に存在するといえる「身体感覚の焦点」が有効である可能性が挙げられる。従来の FOA に関する研究では「内部の焦点」あるいは「外部の焦点」のどちらが効果的なのかという論点で検証されたものが多いが、演奏行為における運動スキルを一概に身体の内外で二分することは難しく、演奏時の FOA を検討するためには、スキル毎の特性の慎重な検討が必要であるという課題が浮かび上がった。

#### 4-2. 今後の課題

本事例報告は実際の「本番中」に至るまでの経緯を追ったものではなく、MPA の症状を訴える演奏者の「本番前」を観察することから、MPA を引き起こす潜在的な要因を洗い出して仮説生成を行い、解決する試みであった。そのため現実の本番に向けたさらに具体的な観察や取組の検証は今後の課題である。また複数の事例と相対化させて知見を抽出することも今後の課題として挙げられる。また本稿では詳細な検討を行わなかったが、本事例で A が「気持ち良く歌える際は）音が見えるような感じがする」「鏡を見ながら演奏すると調和しやすい」等、音楽や自身の演奏行為を視覚的な情報から強く認識している特徴は非常に興味深く、このような視覚優位の傾向が示す潜在的な問題点や、この傾向を活かした手法開発は今後の可能性を示唆している。

演奏行為において刻々と変化し続ける現象を言語化する事は非常に難しく、筆者自身も演奏者であると同時に、セッションに主体的に関わる当事者である事から、客観的な観察や記述を心がけていても主観の排除が避けられないことは事実であろう。しかし演奏者の演奏行為に対する潜在的なイメージを共有することで見えてくる真実と、今後さらに充実が期待される科学的な知見を現実の問題に応用するために、個別の事例の詳細な検討は不可欠な試みであると考えられる。また「身体感覚への気づき」を、より自発的な音楽表現を引き出す手法として捉え直すことで、身体リテラシー教育が演奏者に真に貢献するために、筆者自身力を尽くしていきたい。

## 注

- 1 チェロ奏者として演奏活動を行い「理学療法に基づく演奏者のための身体法ーデイスボキネシス」及び「フェルデンクライス・メソッド」の有資格者によるセッション。
- 2 オーストラリアの俳優フレデリック・マサイアス・アレクサンダー（1869-1955）が舞台上で声が出なくなるという不調を解決するために編み出した心身法。
- 3 イスラエル出身の物理学者モシェ・フェルデンクライス（1904-1984）によって創始され、「動きを通じた気づき」と「機能の統合」と呼ばれる2つの手法を持つ心身法。
- 4 オランダ人理学療法士クラスホルスト（1927-2017）によって創設された、演奏者が心身と音楽表現との調和を見つけるための心身法。
- 5 セッション実施場所：オンライン。形態：個人セッション。セッション期間：2022年8月。セッション指導者：筆者（注1参照）。本論で分析する事例の使用にあたっては、セッション対象者に同意、承諾を得ている。個人情報に配慮して記述する。
- 6 職業性ジストニアとも呼ばれ、演奏者が長年にわたって訓練した高度の複雑さと正確さを必要とする反復動作を行う際に異常運動が生じる神経疾患。
- 7 スイスの音楽教育家エミール・ジャック・ダルクローズが開発した音楽教育の手法。
- 8 予期的姿勢制御身体に対して加わる外乱の予測が行われている際に外乱後の姿勢を安定させるために先行して生じる筋活動。
- 9 ハンガリーの物理化学者・社会学者・科学哲学者マイケル・ポランニーが命名した概念。経験知と身体知の中に含まれている概念で経験的に使っているが言葉で説明しづらい知識を指す。
- 10 カナダ人心理学者アルバート・バンデューラが提唱した社会的認知理論の概念。自分がある状況において必要な行動をうまく遂行できると、自分の可能性を認知していること。

## 参考文献

- Allingham,E., & Wöllner,C. 2022. Effects of Attentional Focus on Motor Performance and Physiology in a Slow-Motion Violin Bow-Control Task: Evidence for the Constrained Action Hypothesis in Bowed String Technique. *Journal of research in music education*, 70. 2. , 168-189.
- Bandura,A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84 (2), 191-215.
- Chan,C., & Ackermann,B. 2014. Evidence-informed physical therapy management of performance-related musculoskeletal disorders in musicians. *Front Psychol*. 2014 Jul 8;5: 706.
- Davis,H., et al. 2008. fMRI BOLD Signal Changes in Elite Swimmers While Viewing Videos of Personal Failure. *Brain Imaging and Behavior* 2, 84-93, Springer Nature

- Ehrlenspiel,F., 2001. Paralysis by analysis? A functional framework for the effects of attentional focus on the control of motor skills. *European Journal of Sport Science*, Volume 1, 2001-Issue 5
- González,A., et al. 2017. Music performance anxiety: Exploring structural relations with self-efficacy, boost, and self-rated performance. September 2017 Research Article
- Gucciardi,D.F., & Dimmock,J.A. 2008. Choking under pressure in sensorimotor skills: Conscious processing or depleted attentional resources?. *Psychology of Sport and Exercise*, 9.1., 45-59.
- Jackson,R.C., et al. 2006. Attentional Focus Dispositional Reinvestment and Skilled Motor Performance Under Pressure. *Journal of sport & exercise psychology*, 28, Human Kinetics
- Kenny, D.T.,. 2010. The Role of Negative Emotions in Performance Anxiety. *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*
- Spahn,C., et al. 2021. Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. *Front Psychol.* 2021;12: 538535.
- Tang,Y., &Ryan,L. 2020. Music Performance Anxiety : Can Expressive Writing Intervention Help?. *Front Psychol.* June 2022 Volume11 Article 1334
- Wulf,G., & Prinz,W. 2001. Directing attention to movement effects enhances learning: A review, *Psychonomic. Bulletin & Review* volume 8, 648-660
- Yoshie,M., et al. 2009. Music performance anxiety in skilled pianists: effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental Brain Research*, 199, 117-126.
- Yoshie,M., et al. 2011. Music performance anxiety and occupational stress among classical musicians. *Handbook of Stress in the Occupations*, 409-425. Edward Elgar Publishing.
- 赤池美紀 2021 『ウィーン音楽舞台芸術大学における音楽家医学教育の取り組み』ヨーロッパ研究 2020, p.31-41.
- アルカンタラ、ペドロ・デ 2009 『音楽家のためのアレクサンダー・テクニーク入門』小野ひろみ 他訳 春秋社
- 坂内くらら 2019 『演奏不安の構造の検討 - 熟練した演奏者のメンタルヘルスの向上に向けて』立教大学大学院 コミュニティ福祉学研究科博士論文 未刊行
- バイロック、シアン 2011 『なぜ本番でしくじるのかープレッシャーに強い人と弱い人』東郷えりか訳 河出書房新社
- ハヴァシユ、カトー 2015 『ハヴァシユ・バイオリン奏法ー力みをと、あがり克服するアプローチ』石川ちすみ訳 ヤマハミュージックメディア
- 平山裕基 2016 『演奏者の経験に基づく「あがり」現象の探求：大学生を対象とした計量テキスト分析』広島大学大学院教育学研究科音楽文化教育学講座紀要論文
- 福富祥子 2009 『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』東京芸術大学博士論文 甲第418号  
ポランニー、マイケル 1983 『暗黙知の次元』高橋勇夫訳 筑摩書房  
山鳥重 2018 『「気づく」とはどういう事か—こころと神経の科学』ちくま新書



## **What effect does ‘awareness of bodily perception’ have on musicians?: a case study of a violinist who suffers from music performance anxiety**

FUKUTOMI Shoko

The purpose of this article is to evaluate the significance for musicians to nurture their own “bodily perception” in order to demonstrate their best performance on stage, through a case study of a musician who, suffering from music performance anxiety (MPA), participated in bodywork sessions with the author. Musicians wish to be free from the consciousness of their bodies during the performance and concentrate on musical expressions. However, many musicians have physical and/or mental health problems, MPA being one of the most urgent issues that needs accessible remedies.

Previous studies on MPA quantitatively investigated the relations between the subjective anxiety of musicians and the level of performances actually displayed, as well as the tendencies of muscle activities at the moments of deterioration during performances, and suggested some potential coping strategies.

In this article, the progress of one individual case was followed up in order to examine the possibility that a musician’s awareness of his/her bodily perception may lead to the alleviation of MPA symptoms. The target individual was a violinist in her early 40’s, who received music education from her infancy and is active as a freelance musician and an instructor. The MPA symptoms in this case were left-hand stiffness and right-hand tremors when bowing, both of which were relatively common symptoms. Because music performances are based on bodily movements habituated by long-term training and unconsciously accumulated knowledge about music and instruments, musicians usually have difficulty recognizing “a cause-and-effect relationship” in the event of a disorder. For this reason, the essential problem of MPA can be considered to be musicians’ helplessness and resignation when they lose control of their own proper physical movements. It is often regarded that MPA symptoms only happen under the unusual circumstances that only happen on stage. Yet even if a musician plays well while practicing, if the cause of the disorder is unknown and the symptoms seem accidental, an anxiety will well up, which may lead to an actual appearance of MPA. On the other hand, it was also found that, even when the session participant felt that she was playing with some degree of freedom, the following symptoms was observed; simultaneous contractions of the muscles in the upper extremities, negative self-talks, and a tendency towards analytical thinking, discomforts in the neck and the back, etc.. Such phenomena may possibly be part of the causes of MPA symptoms. Experiencing the problem-solving process during practices, while being aware of stiffness and discomforts, may strengthen self-efficacy, which is recognized as the key to MPA problems.

Also in the course of the sessions, it became clear that it was effective to compare respective experiences of different kinds of bodily perceptions with each other, in order to rediscover habituated and unconscious bodily perceptions, and that the feeling of “expressing music” was easily lost when the fear of “manipulating an instrument” grew too intense during a music performance. Therefore, during the sessions, the emphasis was made on relating the spontaneous and “whole-body” perceptions aroused in any attempt to express musical feelings, to the musical techniques for playing the instrument. The feeling of “singing” that the session participant originally cherished in musical expressions tended to be forgotten when playing an instrument. Yet, it proved to be effective to combine an actual singing with playing the instrument, creating harmony between the body, music, and the instrument, which provided necessary physical supports on stage. It was also suggested that playing an instrument while singing might lead to a decrease in negative self-talks. This case study suggests that it may be possible to assist a musical instrumental player suffering from a slump without a way out by nurturing the player’s self bodily perceptions, and thus letting the musician know that “the answer is within oneself.”