

読者の皆様、あけましておめでとうございます。2019年も健康で明るい1年となりますよう心よりお祈りいたします。

さて、新年のテーマは、心の健康とピアノの演奏の関係についてです。いつもお話していますように、ピアノの上達には、体幹を意識し、姿勢をよくすることが大事ですが、それらが身につけてきますと、ピアノ演奏がだんだん楽しくなってきます。そうしますと、次は、この曲を弾いてみたいという意欲がわいてきますよね。すると、曲を選ぶために CD や仲間が弾いている音楽に耳を傾け、こんな曲が弾けたらいいなあ・・・と、あこがれの曲を見つけることができます。少し、自分の実力より難しい曲に挑戦することで、心を前向きにして、ピアノに向かうことができると思います。

私が、若き日に留学していた時、他の音楽学生が弾いている素敵な曲を練習室ごしに聴いては、自分もこんな風に弾けるようになりたいと楽譜を買い込み、がむしゃらに練習したことを思い出します。趣味でピアノを楽しむのと、私のように専門に学ぶこととは、一見、違うことのように思われるかもしれませんが、ピアノが上達したいと思うことの根本は、何も変わらないと思うのです。当時の自分を振り返ってみますと、世界から集まっている音楽学生の弾く、さまざまな楽曲を聴いて、自分も上手に弾けるようになりたいという想いが心を支えていたと思います。留学中は、本当にまだまだ未熟な自分を恥じて、心が折れそうになったこともありました。しかし、前向きな心をピアノの練習に向けられたことは幸運だったと思います。ここで、大事なことは、人の演奏にも耳を傾けることです。自分の価値観だけでピアノの練習ばかりしていると、だんだん身体も心も疲れてきて、音楽のよろこびを忘れてしまいそうになります。

音楽は、自分が演奏するだけではなく、聴くことも大きな魅力です。特に趣味でピアノを学んでいる方たちは、練習時間もそれほど多くは持てないことも多いと思いますが、そんな時は、自分が弾いている曲をプロの演奏で何度も聴くことをお勧めします。すると、こんな風に弾いてみたいという気持ちが芽生え、練習も前向きになれるのです。私は、趣味でピアノを楽しむ方たちには、よき聴衆になってほしいと考えています。小中学校で「音楽」の時間があるのは、自分が演奏するだけではなく、たくさんの音楽を聴くことで、音楽を通して、喜びや憧れを発見するためではないかと考えています。

その喜びや憧れから、ピアノに向かい、身体の健康と心の健康を手に入れることができるのです。今年も、さまざまな角度から、ピアノ演奏を通して、音楽のすばらしさをご一緒に発見していけたらうれしく思います。来月は、具体的な楽曲を例に、具体的なピアノ演奏法をレクチャーしたいと思います。