

ヴァイオリニストTAIRIKUの戯言

〔第4回〕

『弦が揺れると、僕は季節の風になる』

+ 文 佐田大陸 Text by Tairiku Sada +

心技体の「体」

ここ数年ジムでトレーニングをするようになりました。

そういうと「音楽家なのに身体を鍛えて強くなろうとしているのか？」と思われるかもしれませんが、そんなことはありません。

僕は最近「心技体」という概念が本当に重要だなんて思っており、どのジャンルの世界でも一流は皆「心技体」を高水準に保っていると思っています。

心技体とは、元々スポーツ（柔道）の言葉で、心⇨精神力、技⇨技術、体⇨体力・身体コンディションの事だと認識しておりますが、僕の生きている音楽の世界でもそれは当てはまりません。

楽器を演奏する時、一番大切な「精神力」。本番で、自分に負けずに力を発揮したり、人に気持ちや、イメージ・シヨンを伝えたり、とても大切な力です。

そして、そのイメージ・シヨンを実現するために必要な「技術」。難しいパッセージを楽々弾けるようになったり、いい音を出せるようになったりす

るには、長い鍛錬が必要ですが、これもまた大切な能力です。

ほとんどの音楽家はその二つを意識していると思います。

しかし、心技体の「体」の部分、身体コンディションの部分のほとんどの方がやっていません。自分の身体を知り、思った通り扱えるようになれば、技術のレベルアップのかなりの近道になると思います。マイケル・ジャクソン、白鵬、羽生結弦、ロナウジーニョ、ウサイン・ボルト etc.（敬称略）、ジャンルを超えて名が轟いている人たちの共通点、それは心技体の全てが異次元で、魅力的であること。

僕自身何年前から心技体の重要性を感じており、筋トレとも、今流行りの体幹トレーニングともまた違う、身体の連動をメインに扱う謎のスペシャリスト、横手貞尚さんの門を叩きました。感覚としては、人生が変わるくらい演奏が楽になり、身体も軽くなり、自分自身をコントロールしやすくなりました。個人的には全ての演奏家に勧めたいくらい素晴らしいトレーニングだと思っていますが、なにせ、音楽家でやっている人がいません。なので、効果を出して説得力を持つために、ま

ずは自分自身が実験体になっているところですよ。

弱いライオンや、足の遅いチーターがいないように、大きな視点で見ると、人間も本来の能力には、さほど差は無いのではと思うと、少しの差が長い年月でとてつもない差になるんだと思います。

それも、できることなら興味があることで、楽しみながら成長していくほうに、人生の舵を取っていったら最高だなと思います。



profile

2010年3月に桐朋学園大学音楽学部大学院を修了。
2ヴァイオリンとピアノのアンサンブル・ユニット「TSUKEMEN」のヴァイオリニストでリーダー。
2010年キングレコードからメジャーデビュー。
結成9年目にして450本以上の公演を海外や日本全国各地で開催、現在までにのべ35万人を動員している。