

ヴァイオリニストTAIRIKUの戯言

〔第19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 +

ライブの裏側

本番の日、ライブをするアーティストはその日一日一体どんな動きをしているのか。

もしかして気になる方もいらっしゃるんじゃないかなと思います。今回はそんなお話をしようと思います。

もちろんアーティストのジャンルや性格や方針によって千差万別だとは思いますが。サンプル数1ですが、僕の場合の裏側を書いていきたいと思えます。

よくある一日、この場合は都内のケース戦いは前日から。

「あー明日ライブだなあ。夜更かししないで早く寝なきゃ…」

ライブのエネルギに最も直結してくる睡眠。最低でも7時間、理想は8時間とりたい。

寝る直前になんか食べると睡眠の質が終了するので、最低でも寝る2時間前までに食事完了。

食事を摂る最適時間はどこなのか、色々試していますが、最近すこぶる調子が良いと感じるのは、前日最後に食べてから12時間〜16時間くらい食事の間隔をあけることです。リーディングズ法と言われています。

東京公演の場合は、ラジオや会議が入ったりしなければ午前中は割とゆつくりできる。

「腹減ったな…」

当日食事を摂るタイミングがなかなか難しい。本番直前に食べ過ぎると、眠くなって集中力が欠いてしまいます。しかし、ちゃんと食べないとガス欠で力が出ない。

朝は、ブランチにして、フルーツや野菜、タンパク質を取って、多少の炭水化物、おにぎり等を食べています。本番直前はあまり食べず、大体リハーサル前に食事します。

会場ごとに響きが違うので、会場入りした後は、立ち位置チェックやサウンドチェックをした後、小1時間ほどリハを割と入念にやります。本番まで1時間〜1時間半時間があるので、その間はストレッタをしたり、曲目を確認したり、来客と談笑したりしています。

その間の飲み物は、大体コーヒーか緑茶です。糖分は血糖値が安定しないので、あまり甘いものは食べません。摂るとしたらカカオの多いダークチョコレート。

開場して30分前からスイツ



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。

チを入れ、着替えて集中を高めて本番に臨みます。
終わったら、握手会に行き、全てが終わるのは大体、開演から3時間前後です。

と、書いたこと全部できている風には格好つけましたが、現地の美味しいものとか差し入れでもらった時にはすぐ食べてしまいますし(名古屋でひつまぶしとか)、ライブで興奮した日は大体眠れずに夜更かししてしまふ。

上記の流れはあくまでも理想です。

あー格好いいアーティストになりたい。