

## ヴァイオリニストTAIRIKUの戯言

〔第22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 +

緊張しない方法を教えてください。たまに、人前に立って何かをする時、緊張を全くしないという羨ましい体質の人がいますが、あなたははどうですか？僕はめちゃくちゃ緊張します。

「緊張しない方法教えてください！」と聞かれることが多いので、僕なりの見解を書いてみたいと思います。

まず結論から先に言うと、500本のライブを経験しても緊張します。よく知った知人に（笑）何千とライブをしている人がいますが、やはり緊張するらしいです。

「なんだ緊張をなくす方法は無いのか。オワタ」

と思う方、たしかに緊張を無くすのは難しい。けれど乗り越えることは可能です。

ほとんどの人が、緊張は排除するに越したことはないと思っっているようですが、僕は緊張は、時に意地悪し、時に味方になってくれるツンデレのイケメン、もしくは美女のようなものだと思います。

大体緊張する時は次の3点に集約されます。

- ①失敗したらどうしようと思う「不安」
- ②良いところを見せたいと望む「気負い」
- ③普段の実力を出せなくなってしまう「空気に飲まれる」

- ①準備不足。もつと入念に準備しよう
- ②背伸びをやめて等身大になろう
- ③経験値をあげよう

要するにたくさん経験を積んで、準備をちゃんとして、今の自分を偽らずに認めてあげる、ということだと思います。

とは言え、一生懸命やれることはやっただけでも、経験値も少ないし、どうしても緊張してしまう…という方は、事前にメンタルのコントロールを試してほしいです。

まず一つに、脳内で緊張と興奮はよく似た状態なので、緊張したら、「自分は今テンションが上がっている！」

緊張を興奮と置き換えてしまう方法です。

「そんな風に思えないよ」

とマイナス思考が強い人は、無理にポジティブになろうとすると、逆にネガティブを加速させるということが科学的にも証明されているので、ポジティブを自分に強要しないのがコツ。

解決策は、これ以上ないくらい最低な状況を想定して、腹をくくって出るのが良いと思っています。

例えば、演奏中もしくは、人前でスピーチしている時、ぐちゃぐちゃ

になって訳がわからなくなると、先に進めなくなってしまう。そしてお客さんから白い目で見られ、ブーイングの嵐になり、卵を投げつけられ、係の人に脇を抱えられて降壇させられる。

これは最悪ですよ。

でも、ここまで想定していたら、こんな事にはそうそうなりませんし、なったら逆に人生のネタができて面白いじゃないですか。

緊張は避けるものではなく味方につけるものだ！

僕もいつも緊張します。同士よ、共に頑張ろう！



## 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。