

## ピアニストの健康エッセイ・8

### 体力勝負

ピアニストにとって、最も大切なもの。それは体力かもしれません。

曲によっては汗だくで弾きこなさなければならないものもあり、演奏会では緊張の冷や汗と肉体労働の汗で、毎回ドレスは終了後即クリーニングです。

大きなピアノを広いホールで十分鳴らす、という点において女性ピアニストは、いささか不利と思われがちですが、体格はさほど問題ではありません。例え小柄であっても、腕や指の筋肉の使い方と脱力の技術で、音量を出すことは可能です。

それよりも、ピアノを演奏する時に気を付けなければならないのは、弾く時の姿勢です。姿勢が悪いと音が十分響かないうえに、腱鞘炎や腰痛に悩まされることがあります。

そこで、自分の体格に合った「正しい姿勢」を心がけることが大事なのです。

デスクワークでもそうですが、長時間の一定の作業においては体の一部分に負荷をかけないように注意したいものです。ストレッチなどで毎日少しずつ筋肉をほぐし、背中が曲がっていないか、無理な姿勢が続いていないかなど常に意識することが必要です。

さて、これぞまさしく「体力勝負」の曲はというと、やはりオーケストラとのピアノ協奏曲でしょう。

モーツァルトやショパンはともかく、ロシアものやブラームスなどの協奏曲になると、フル・オーケストラに音をかき消されないだけの存在感がピアニストに求められます。

とくに、ブラームスのピアノ協奏曲(1, 2番)はピアノ付き交響曲と言われるほど、重厚な音が聴く者のお腹にズシーンと響く、感動的な曲です。しかし、オーケストラの響きが厚いため、ピアニストは埋もれないように必死です。さすがにこのような曲を十分に弾きこなすためには、演奏者自身にもある程度物理的な重量が必要かもしれません。

ところで、演奏するにあたって最も酷使しているのは実は筋肉ではなく「脳」です。演奏時間中、一瞬たりとも雑念を入れず集中力を保つとなると脳はフル回転。演奏の出来はこの集中力で決まるといってもいいでしょう。脳が消費するエネルギーは筋肉の運動に匹敵するほどなのです。

そんな脳の栄養はブドウ糖だけなので、演奏前の糖分補給は欠かせません。私はいつも、本番前は楽屋でチョコレートとバナナを食べてからステージへ上がります。

演奏会以外でも、甘いものは常にカバンの中にあります。日常における「いざ集中」という場面のために、もはや私にとってはなくてはならない御守りなのです。

丸山美由紀(ピアニスト、糸魚川市在住)