

ピアニストの健康エッセイ・10

継続は力なり

あるピアニストのことばで、「練習を一日休めば自分にわかり、二日休めば批評家にわかり、三日休めば聴衆にわかる」というのをご存じでしょうか。

時間と方法は人によって差があると思いますが、やはり人前で演奏する者は毎日練習を欠かさないのが基本です。

とはいえ、様々な理由によりなかなかピアノに向かえない時もあります。

私の場合は出産後の一年間。すぐに活動を再開するつもりが、予想外に体調が悪かったため、焦りを感じつつ育児だけで精一杯の日々でした。

その後ようやく回復し久しぶりに弾くと、指が思うように回らず、しかも持久力が短く疲れやすいのです。しばらくは、古い楽譜を引っ張り出してゆっくり基礎練習をしながら、以前の倍以上時間をかけて演奏会の準備をしなければなりませんでした。

現在ではその時の成果もあって、特に腕の持久力に関しては以前より増したように思えますが、当時の焦りは鮮明に記憶に残っています。

人間の身体は使わない部分から機能が低下するといわれています。

そして一度低下した機能を復活させるには、大変な時間と労力を要します。

健康維持には出来るだけ毎日全身をまんべんなく動かし、使わない筋肉がないに越したことはありません。

ちなみにピアニストの場合、腕と指は酷使するものの、座った姿勢なので全身運動とは程遠く、長時間練習するほど足腰の運動不足になります。

そこで、私が続けているのが「ラジオ体操」。第一と第二をワンセットで、一日最低一回。本気できちんとすると結構な運動量です。慣れたら 500ml の水が入ったペットボトルを二つ用意し、手に持ちながらやってもいいでしょう。

肩コリも解消し、ストレスも軽減するのでおすすめです。

ところで、ピアニストの技術の維持に欠かせないのが練習曲(エチュード)です。中でもショパンのものは傑作と言えます。別れの曲、革命、木枯らしのエチュードなどの有名曲はじめ、珠玉の作品ばかりです。この曲集を弾く度に、練習曲というのは実は指の技術のためだけではない、ということを感じます。日々の練習が苦にならない理由は、そこにあるのです。

丸山美由紀(ピアニスト、糸魚川市在住)