



マイ・ミュージック・ライフ を探して

おつめじ

読者の皆さんは、普段の生活の中で、音楽とどのように関わっているだろうか。

音楽を「聴く」という面からいこう。例えば、家で本を読みながらコンポやPCでお気に入りの曲を聴く。または、通勤途中に携帯プレーヤーで流す。TVの音楽番組で耳にする程度…という人もいるかもしれない。自室に本格的なオーディオセットを組み、音楽の世界にどっぷり浸かっている、なんて人もいるだろう。

また、「演奏する」という面ではどうか。ピアノやギターなどの楽器を個人的に嗜んでいたたり、レッスンに通っていたりする人もいれば、仲間内でバンドを組んで楽しんでいる人もいるはず。歌うことも演奏の一つ。合唱コンクールに挑戦するなどの本格派はもちろん、カラオケでストレスを発散することだって、手軽で立派な音楽の楽しみ方だ。

挙げていけばキリがないが、私達の生活は、どこかしらで大なり小なり音楽と関わっている。音楽を分解すれば、メロディ、ハーモニー、そしてリズムの3要素から成り立っているから、聴覚に障害がある人だって、例外ではないだろう。

程度の違いはあれど、誰しもの暮らしの中に確かに存在する音楽。さほど関心のない人でも、もう少し能動的に生活に取り入れてみたら、毎日をもっと楽しいものにな

るはず。そんな思いから、音楽をより楽しむためのヒントを、「聴く」「演奏する」、その両面から探るべく、各方面にお話を伺ってみた。

音楽を「聴く」

同じ曲でも、よりよい環境で聴くことで、今まで意識もしていなかった音が聞こえてくるなどたくさんの方の発見・感動がある。多額のお金を投じずとも、可能な範囲で環境を向上させればそれに見合う効果が必ず返ってくる。筆者の勝手な持論だが、オーディオはそういうものだと思う。そこで、基本的なオーディオ機器の選び方などについてオーディオ機器メーカーにお話を伺った。



オンキヨーマーケティングジャパン株式会社
AV営業部営業企画課

山本 誓一さん

月ホームオーディオ機器の選び方



山本さんのお話によると、最近のホームオーディオ機器の選択肢は大まかにこんなところ。①

本格的なステレオセット(ピュアオーディオ)②ミニコンポ③ラジカセ④ホームシアター。個々に共通する要素として、最近で

は iPod や iPhone のようなポータブルプレーヤーと連携する商品が多いようだ。家電量販店などに足を運んでみればわかるとおり、実に多様な製品がある。媒体も、古くはレコード・カセットテープから、CD・MD・DVD・ブルーレイ、それにMP3などの圧縮音源と、本当に様々だ。

「音楽の聴き方はどんどん多様化していつていきます。また、住居や家族構成といった環境の変化により、人生の中でも、ポイントポイントで自分にとつての最適なオーディオの楽しみ方は異なります。答えは一つではない。そこがオーディオの楽しみだと思えます。」と、山本さんは語る。

しかし、決して安い買い物ではないし、膨大な選択肢を絞っていく上で、何か足がかりになるような考え方はないものだろうか？

「押し付けではないですよ」としながらも、山本さんは教えてくれた。

「全てが受け身になってしまうと答えは出しにくいですね。自分がどういう音楽ジャンルが好きなのか。どういうシーン（自分の部屋で一人で・リビングで家族みんななどで）で聴くのか。また、スペースや予算といった現状分析をすると、より自分の生活にフィットした物を選ぶことができ、満足度は高いかもしれません。購入して、後々後悔しづらい、ということにも繋がるのではないのでしょうか。」

また、最近ではインターネット通販が盛

ん。オーディオ機器を、カタログ上の仕様や口コミを頼りに購入する人も多いだろうが、やはり店頭で試聴してみることの大切さも教わった。

ちなみにマンション住まいの筆者にとつては、ホームシアターというと、なんとなく近所迷惑になりそう（スピーカーが複数あることなどから）で、少しとつきにくいイメージがあった。しかし山本さんによると、むしろ集合住宅でも使える想定で設計されている機種が多く、小音量でも使いやすいよう工夫されているものなのだとか。オーディオ選択の幅は広がるばかりだ。

戸機器のセッティング

せっかく音楽を聴くなら、同じ機器を使うのでも、ベストなセッティングで楽しみたいもの。まずはスピーカーの配置方法を山本さんにお聞きしてみた。

「2つのスピーカーとリスナーを正三角形で結ぶように配置するのが原則ですが、部屋の中で何かをしながら聞きながらをするのであれば、左右のスピーカーを広げると、音場が広がります。あとは根本的なところですが、スピーカーのプラスとマイナスを間違えないよう、正しく接続してください。」

なるほど、では設置する場所の条件は？

「スピーカーの振動が設置面に伝わると音が濁りますので、インシュレーター（スピーカーと設置面の間に挟み、振動を逃がす

部品）を使ってみてください。スピーカーに付属していることも多く、手軽です。また、設置面が平面であることや、台がしっかりとした頑丈なものであることも大事です。スピーカーがちょうどよい高さになるよう、スピーカー用のスタンドというものもあるんですよ。」と、山本さん。

こだわりだと、際限がないのがオーディオ。とはいえ、一般的な家庭用のスピーカーは、普通の棚など家具の上に置くことを想定して作られているとのこと。基本の基本をしっかりと守れば、大きな間違いはないそうだ。

オーディオ機器に続き、音楽媒体の代表格とも言えるCDについて、CDショップの生の声を伺った。

★★★

タワーレコード新宿店
副店長

花野 顕さん

戸CDの魅力とは

CDバブルとも言われた1990年代からはや十数年。音楽配信の隆盛、インターネット通販などにより、CDそのものや、CDショップを取り巻く環境は大きく変わった。音楽の購入方法は、大きくはCDとダウンロードに二分されているのが現状だ。1クリックですぐに音楽を入手できる、ダウンロードの利便性は大きい。そんな中、



タワーレコード新宿店：憧れのアーティストの使用楽器を間近で見られるチャンスも



タワーレコード新宿店：店員の想いがこもったコメント

CDならではの楽しみとはなんだろうか。

「CDは、音だけでなく、ジャケットなどパッケージ全部を含めて作品として提供されているものです。ダウンロードと比較すると、音だけじゃない立体的な楽しみ方ができます。ジャケット写真などのアートワークによる雰囲気から、音の聴こえ方も違ってくると思います。」

花野さんはこう語った。確かに、筆者にも思い当たる節はある。アーティストによつては、音楽誌のインタビューなどでも作品に込めた想い・制作背景などを窺うことができる。そういうものに触れているのといかないのでは、音楽を聴く上での心理が変わってくるように思う。ある意味、食事にも似ているかもしれない。同じものを食べるのでも、殺風景な部屋で食べるのと、夜

景のきれいなレストランで食べるのとでは味わいが違ってくるはずだ。雰囲気作りの影響は大きい。もちろん、先入観なしにフラットな意識で聴く、というのもいい。しかし、アーティストの意図・心情に想いを馳せるという聴き方も、一つの楽しみ方ではないだろうか。

また、花野さんはCDのコレクション性にも言及していた。好きなアーティストの作品が棚に揃っている、所有しているということ自体からくる満足感は、確かにダウンロードでは得られないものだ。ジャケット写真には、デザイン性の優れたものも多数あるし、インテリアとして楽しむのも、CDの魅力の一つかもしれない。

最近では、SACDやSHM-CDといった高音質版のCDも話題を呼んでいる。

過去の名作を高音質で……という商品が中心だ。花野さんによると、単に高音質というばかりでなく、当時の録音状況やスタジオの雰囲気を再現したものもあるのだとか。かつての愛聴盤を高音質で聴き直しながら、当時の思い出をひも解くのも楽しいかも？

♪CDショップの今

ミリオンヒットの連発であった1990年代に比べ、今やCDは、ただ陳列されているだけでどんどん売れていくというようなものでは決していない。インターネット通販の存在もある。そんな背景をうけ、CDショップは時代に合わせてどのように変化したのか。また、CDショップに足を運ぶ楽しみについて花野さんにお聞きした。

「ダウンロードや通販との一番の差は、人と接すること。お店に来てみたら、アーティストの楽器が展示されていたり、商品の横にスタッフのコメントがあつたりする。CDを買うだけではないんですよ。」

花野さん曰く、タワーレコードでは、特にコメントには力を入れているそう。そのアーティストのファンである店員が書いているため、同じファンから共感を得やすい内容となっている。また、新宿店の店員はネームプレートに好きなアーティストを記入している。同じ趣味・嗜好をもった人がお店にいると思うと、なんとなく仲間意識も芽生えるもの。インターネット上では感じられない、心憎い演出だ。

新宿店ではインスタ・ライブイベントも頻繁に行われている。オープンスペースで開催されているため、たまたまお店に訪れた人も、ライブを耳にすることができ。今まで興味のなかったアーティストの魅力を、偶然発見：なんてことも。来店できない人のために、Ustreamでの同時配信を行うこともあるそうだ。

音楽を「演奏する」

ここからは「演奏する」楽しさについて見ていこう。

好きなアーティストがいて、好きな曲がある。聴くのも楽しいけれど、自分で奏でてみたいと思うことはないだろうか。憧れには程遠くても、素人なりの楽しみ方もあるはず。演奏してみること、よりその曲のことを好きになるのでは。

初心者が楽器を始めるにあたって気になるポイントなどについて、楽器店で教えていただいた。

★ ★ ★

島村楽器川崎ルフロン店

店長

石井 隆暁さん

♪ 楽器購入の際、重視すべき点

楽器を選ぶにしても、右も左もわからない初心者はどう判断すればよいのだろうか。

値段？ それとも見た目？ 石井さんなりのアドバイスをいただいた。

「第一に、演奏しやすいことが大事だと思います。値段や見た目も判断基準の一つですが、実際触ってみると弾きづらかったり、指が痛くなったり、音程がとりづらかったりすることがあります。そういう余計な手間がかかってしまうような楽器は避けた方が良いでしょう。」

確かに、扱いにくい楽器だと挫折する可能性が高くなるかも。でも初心者だと、弾きやすさの判断もつかないし、試奏だつてできないのでは？

「試奏の意味は、弾きやすさや音の良し悪しの確認にあります。初心者の方にはそれはできないのでお店がサポートします。店員が音を出すのを聞いてもらったり、初歩的な弾き方をその場で教え、ご本人に弾いてもらったりします。客観的に音を聴いた感じと、自分で弾いた感じで、あ、これがいいかな」と選んでもらえることは多いですよ。」



なるほど、楽器選びからサポートしてもらえたら安心感はある。店頭で試奏、なんていうと、楽器未経験者にとっては腰が引けるだろう。しかし、初心者にとってまず大切なことは、初心者であることを恥じず、堂々と人に教えるを乞う勇気なのかもしれない。



島村楽器：管楽器コーナー

♪ 自宅練習のコツ・挫折しない工夫

晴れて楽器を購入！でも初めは全く思いどおりに弾けないし、基礎練習をみっちりやるだけじゃつまらない…。楽しく練習するコツとはいかに？

「演奏してみたい曲の楽譜を眺めていても、できるようにはならないですね。その曲を演奏するために何が必要になるのかをひも解いていくと、やはり教則本から練習する必要があります。ただ、曲によつては初心者向けに簡単にアレンジしている楽譜もあるので、1日の練習の中で基礎練習を半分、簡単な曲の練習を半分、とやっていると楽しみながら徐々にうまくなっ



消音楽器：「サイレントギター」

楽器販売だけではなく、購入後も弾き方を指導してくれる（もちろん店員として可能な範囲で）など、初心者にやさしいサポート体制があるそう。店舗に音楽教室が併設されているのもウリの一つだ。

戸近隣に迷惑をかけない工夫

自宅演奏に付きものなのは、やはり近隣との兼ね合い。時間帯の考慮など、ごく常識的なことは言うまでもないが、その他近所迷惑にならないための工夫とは？ 石井さんのお話によると、次のようなものが考えられる。①防音室②弱音機・消音機③消音楽器。

ていくのではないのでしょうか。」
と、石井さん。では、挫折しないためのコツは？
「毎日少しでも楽器を触る時間を取ることで。昨日やったことは、今日はもうちょっとできるようにしているはず。また、ただ単にコツコツやっているだけだとつまらないので、音源に合わせて演奏してみるのもいいと思います。自分の好きな曲に合わせて、少しのフレーズだけでもできるようにすると楽しいですよ。」

やはり継続的な努力なくして上達はないようだ。でも、工夫次第で練習にメリハリを付けることはできるはず。焦らず少しずつ、上達していききたいものだ。

島村楽器のモットーは、音楽で生活を豊かにするという、ライフスタイルの提案。

①の防音室。マンション等でも防音室を家の中に設置し、いつでも気兼ねなく演奏ができる。でも気になるのはやはりお値段。数十万円はかかるので、なかなか手が出づらいかも。けれど、音楽が一生の生きがいともなれば検討の余地はある。これさえあれば、その後の音楽生活は相当充実するはず。
②の弱音機・消音機は、楽器に設置することで音を小さく、または消す器具。楽器にもよるが、金額的にも十分検討に値する範囲。

また、③の消音楽器のように、そもそも生音が出ない（ヘッドフォン等で音を出す）楽器を使うという手も。消音楽器には、ギター・バイオリンなどがある。また、電子ピアノや電子ドラムなども、消音楽器のくくりと考えるといいだろう。管楽器を消音楽

器化する「サイレントブラス」なる器具もあるそうだ。

楽器演奏は、独学も一つの選択肢だが、レッスンに通うのもまた一手。音楽教室にもお話を伺ってみた。



ヤマハ株式会社

音楽教室普及部 教室企画室 主任

野村 幸代さん

戸レッスン概要



ヤマハでは、「大人の音楽レッスン」を全国展開している。まずはレッスンの趣旨を野村さんにお聞きした。

「楽しい・飽きない・うまくなる、をコンセプトとして展開しています。大人の方々は趣味として教室に通っていらっしやるので、続けるためには楽しいことも大きな要素となります。レッスンはサポート音源を使用して進むので、オーケストラやバンドのセッションのような感覚で楽しんで受けられますよ。」

教育を目的とする子供向けの音楽教室とは大分違うようだ。でも、忙しい社会人でも、仕事とレッスンを両立できるの？

「レッスンは月3回で、グループレッスンなら1回1時間。社会人の方々は時間を取

Column

心と体の健康をささえる音楽
～音楽療法とは何か～

(音楽療法士・東邦音楽大学准教授・日本大学医学部兼任講師) 二俣 泉

国内のピアノ販売台数は1995年以後減り続けていましたが、昨年17年ぶりに前年を上回りました。東日本大震災の被災地で多くのピアノが壊れ、買い替え需要が生じたのが主要因と言われていますが、音楽を支えにして震災から立ち直ろうとする人も多いのではないのでしょうか。

震災後まもなく、テレビでは音楽番組がさかんに放送され、多くの人たちの心を慰めました。心の痛手を負った時、音楽はとても大きな助けとなります。また、ちょっとした心身の変調を解消するために音楽を活用すること（満員電車のストレス緩和に携帯音楽プレイヤーで音楽を聴く、寝つけないときに好きな音楽を聴く等）も、広く行なわれています。ただ、そうした「音楽による健康維持法」では解決しないシビアな健康問題——重い身体の病気、発達の障がい、深刻な心の変調——もあります。こうしたケースでも、「音楽療法」という専門的な方法で音楽を使えば、症状の改善が可能です。実例を挙げると…

- ・音楽を聴きながら行なう身体リハビリテーション。
- ・強い不安を感じる人が、音楽を聴きながらリラックスする練習をする。
- ・他者とのかかわりの難しい子どもが、音楽を用いた遊び

や訓練を通してコミュニケーションの方法を学ぶ。

- ・認知症で他者と関わるのが難しくなって気持ちが落ち込んだ人に、好きな歌をうたえる充実した時間を提供する。

症状に合わせて音楽体験（音楽を聴く、歌う、楽器を演奏する、音楽に合わせて体を動かす等）を提供すれば、改善に大きく貢献できます。音楽療法は、高い専門知識と技術（音楽、医学、心理学等）が要求されるものなので、専門の音楽療法士が行なうことが先進諸国では一般的です。米国では60年以上の歴史があります。質の高い研究の蓄積もあり、多くの音楽療法士が活躍しています。

日本では、2001年に日本音楽療法学会（理事長は日野原重明氏）が設立され、学会認定の音楽療法士資格もできました。音楽系の大学や専門学校には、音楽療法士養成コースもあります。現在、全国で2000名余の音楽療法士が活躍しています。しかし、音楽療法を必要としている人のニーズに応えるには、人数的に程遠い現状です。必要としている全ての人々が音楽療法を受けるには、音楽療法士が国家資格化され、全国的により広く普及することが必要とされています。



ヤマハ大人の音楽レッスン：ヤマハミュージックアベニュー渋谷公園通りサクソフォンコース
レッスン風景

れない人が多いので、宿題を出されること
もありません。初心者の方でも、教室に通
い始めて数カ月で簡単な曲であれば演奏で
きるようになりますよ。」

月3時間なら、忙しい人でもなんとか時
間を確保できそう。それに、短期間の練習
でもある程度形になるのはうれしい。コー
スも全37コースと多彩。体験レッスンを実
施している教室もあるので、気になってい
る楽器があれば、まずは試してみるのもい
いだろう。

また、教室によっては発表会もあるそう。
練習の成果を人前で発揮する機会があれば、
やりがいにもつながりそうだ。

♪レッスンで生まれる交流

独学とレッスンの大きな違いは、やはり人との関わり。特にグループレッスンだと、同じクラスの仲間との交流なんかもあるのだろうか。

「レッスン後にランチをして帰ったり、そのまま呑みに行ったり、といった交流もあるようです。音楽という共通点があるから、職種や年代に関係なく交流ができると思います。」と野村さん。

他職種・他年代の人との交流は大きな刺激になりそう。趣味を通じたフラットな人間関係も、社会人には新鮮かも？

♪今からでも上手くなれるの？

〆何を始めるにも遅すぎることはない〆とは言ったものの、年齢的に二の足を踏んでしまう人もいるかもしれない。そんな疑問を野村さんに投げかけてみた。

「グループレッスンでは、若い方も中高齢の方も一緒に練習しますが、年齢によって上達に差があるということはありません。年齢的に始めるのが遅いということは全くありませんので、ぜひやりたいと思った時に始めてください。」

〆思い立ったが吉日〆というわけで、チャレンジしようという気持ちが大切なのだろう。教室のご厚意で、チャレンジ精神をまさに体現しているような生徒さんにインタビューさせていただいた。

サックスコースに在籍中

是枝 正さん



是枝正さんは御年80歳。レッスンを始めてもう6年目に突入しているが、70歳を超えて、サックスに挑戦しようと思ったきっかけとは？

「もともと孫が教室に通っていて、7年ほど前に発表会に聴きに行きました。そこで80歳のおばあさんが〆荒城の月〆をピアノ演奏していたのですが、すごくきれいなメロディーで感動した。しかも始めて1年そこそこか。それがきっかけです。」

是枝さんは、小学生のときも管楽器の演奏経験があり、下地があったことは大きかったそう。それでも、60年というブランクを乗り越えた裏にはどのような努力があったのだろうか。是枝さんの練習スケジュールをお聞きした。

「最初の1年間はレッスンルームを借りて予習・復習をし、ついていく努力をしてみました。今はレッスンのほか、毎朝30分、ヨガをやりながらサックスのレッスンCDを聞いています。音楽も覚えるし、リズムに乗りながらヨガができる。音楽は色々な面で人生にプラスに働くと感じます。また、

日曜日に1時間くらいカラオケボックスで練習をしていますよ。」

是枝さん曰く、最近では楽器練習を許可してくれるカラオケボックスも多いそう。もちろんお店に事前確認が必要だが、安価なスタジオとして活用してみるのもいいかも。

実直に練習に励んできた是枝さん。今では、同窓会に出席すれば演奏を求められ、ヤマハの発表会では家族皆が見に来るのだとか。80歳を過ぎてなお、新たにオーボエにも挑戦予定なのだそう。そんな是枝さんから、これから楽器を始める人たちへのメッセージをいただいた。

「音楽に白紙の状態で挑めばいいと思います。80歳でも吹けるんだから大丈夫。大切なのは無理をしないこと。継続は力なり。レッスンを継続することで上達もするし、楽しみも膨らんでいきますよ。」

おわりに

以上、音楽を楽しむためのヒントを各方面から探ってきた。音楽の楽しみ方は人それぞれで、答えなんてない。けれど、インタビューを重ねる中で皆さんに共通していたキーワードは、〆音楽は生活を豊かにしてくれる〆こと。それだけは確かかなはず。

季節が一巡りしてまた新年度のスタート。桜の季節に音楽を添えて、いつもの春よりもちょっと華やかな気分を過ごしてみても？

(取材・執筆／協会職員・紺谷健一郎)