

ピアノ実技における「あがり」抑制効果に関する検討 10秒呼吸法を活用して

○新山真弓（兵庫教育大学）

<摘要>

本研究は、教員養成系大学の音楽専修の学生14名を対象に、ピアノ実技試験に際して10秒呼吸法を活用し、不安の軽減や緊張の緩和により「あがり」を抑制させる効果の有効性を検討した。その結果、演奏時における緊張感がほど良く軽減され、演奏に必要な適度な緊張感が保持された。これらのことから、習得期間を要せず簡便で害もなく、その場でのリラックス効果を得ることができ、専門の指導者も必要とせず、取り組みを継続し易い10秒呼吸法は、学校教育現場における演奏本番時の「あがり」対処法として有効であると判断した。

キーワード: あがり, リラクセーション, 10秒呼吸法, 緊張緩和, ピアノ実技



図1 10秒呼吸法の方法(藤原 1997)

1. 問題の所在と目的

学校教育現場において「あがり」が起こる状況は、種々考えられるが、とくに、実技を伴う音楽科の授業・音楽会等の行事に、十分な練習を重ねてきたにもかかわらず、満足のいく演奏ができないことがある。本研究は、ピアノ実技試験時の「あがり」対処法として、学校教育現場においてすでにストレスマネジメント教育でも導入されている、10秒呼吸法に焦点をあてた。

それにより、効率的に実力を発揮できる「あがり」対処法の必要性を示し、意図的・継続的に活用できる方法となり得るかどうかを検討することを目的とした。

2. 方法

兵庫県内の教員養成系大学の授業科目「芸術総合演習」を5週間受講した男3名・女11名の全14名が本研究に参加した。教育的配慮から統制群と実験群を設定せず、呼吸法を1週間実施した1群と、2週間実施した2群を設定し、それぞれピアノでの初見視奏を行った。

STAI(日本版)の心理検査、授業者の受講生に対する出来栄への評価を行うとともに、受講生へのアンケートを実施した。アンケート項目のうち、緊張度と試験の出来栄に対する自己評価の2項目について、1・2群別に、回数多寡の間に自己評価点に有意差があるかどうかを、二元配置分散分析法を用いて検定した。

3. 結果と考察

1) 緊張度と試験の出来栄に対する呼吸法の効果

1群と2群の第1回と第3回の緊張度緩和に対する自己評価上昇程度を比較すると(図2)、1週間呼吸法を実施した1群では5%、2週間呼吸法を実施した2群では1%レベルの有意差で自己評価が上昇した。これは、呼吸法に習熟するにつれて緊張度の緩和に対する評価が上がったことを意味しており、呼吸法を先に実施した2群で、ほとんどの受講生が、成績が決定される3回目の試験にも関わらず、「第3回の試験時が一番緊張しなかった」と回答していることとも一致した。これらのことから、呼吸法の習得が進むにつれて、緊張が軽減されたと考えられる。また、試験の出来栄に対する効果も緊張度緩和と同様の効果が認められた(図3)。

これらのことから、呼吸法の実施は演奏時における緊張の軽減に大いに有効であり、しかも演奏に必要な適度な緊張が保持されると判断した。

2) 特に呼吸法が有効であった一例

この受講生は、ピアノが苦手と自己評価しており、人前での演奏経験はまったくなかった。第3回の試験当日、忘れ物を取りに帰り遅刻した。しかも、演奏順は一番であった。にもかかわらず、自己評価によると緊張度は順調に軽減され、出来栄の自己評価も理想的に上昇した。これらより、呼吸法の習熟度に比例して顕著に心の安定、出来栄も上昇し、さらに、当日起こった不測の事態にも難く対応できたことが認められた。

表1

	第1回試験	第2回試験	第3回試験
1群	×	○	○
2群	×	×	○

○=呼吸法を実施

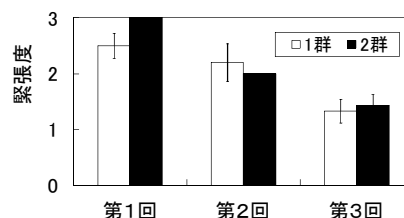


図2 緊張度に及ぼす呼吸法習熟程度の影響

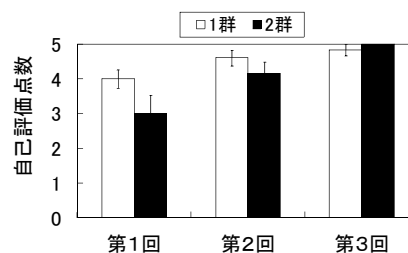


図3 曲の出来栄に及ぼす呼吸法習熟程度の影響

* 1群は、1週間呼吸法を実施
第3回は呼吸法を1週間実施後、初見視奏試験を行った。
2群は2週間呼吸法を実施
第2回は1週間、第3回は2週間呼吸法を実施後、
初見視奏試験を行った。

** 二元配置分散分析の結果、1群では第1回と第3回の自己評価点数に5%レベル、2群の第1回と第3回で1%レベル、第2回と第3回で5%レベルの有意差があった。

4. まとめ

10秒呼吸法のリラックス効果は、学校教育現場においてストレスマネジメント教育等ですでに検証されてきたが、本研究のような大学の音楽教育のピアノ実技試験時のリラックス効果も同様の実感が得られた。

したがって、習得期間を要せずその場でのリラックス効果を得られ、簡便で害もなく、専門の指導者も必要とせず、取り組みを継続し易い条件を備えている手軽な10秒呼吸法は、学校教育現場におけるピアノ実技の「あがり」対処法として有効であると判断した。