



吹奏楽教育を通じた人間形成パラダイム構築とその重要要素の解析～基本練習の本質、呼吸法の推移と社会性

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-01-29 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 渡部, 謙一 メールアドレス: 所属:
URL	https://hokkyodai.repo.nii.ac.jp/records/9386

吹奏楽教育を通じた人間形成パラダイム構築とその重要要素の解析～基本練習の本質、呼吸法の推移と社会性

はじめに

本論は、吹奏楽が日本における人間教育特に若い学校生徒世代に影響力が強いこと論じた前作から、より多角的かつ実践的なエレメントをもって人間形成に大きな影響力を持つものに対しての深化検証を行うものである。

一音楽文化である吹奏楽、特に日本においては学校教育における部活動として認識されつつあるこの音楽ジャンルは、実は人間脳の発達に大きな影響を与えるパフォーマンス媒体であった。吹奏楽演奏の根本である呼吸——意識呼吸により、生命維持に必要とされるよりもはるかに多い酸素量を摂取することになり、その大半が脳に送られることによりはなはだしく活性化することが既に諸学会の論文等で明確化されているからである。加えて、こういった生理的なシステムと、少子化にありながら部員の減少をあまり感じさせない学校吹奏楽部員の状況を関連付けることで、管楽器の練習の積み重ねが若い世代の脳の成長を助長し、学習能力の向上及び情操の涵養等、ひいては、街々の健全化にも大きな影響があることが明確となった。

ここでは、実際の吹奏楽における基本的な練習方法に着目し、内在する問題やどのような効果効能があるかをつまびらかにすることで、急速なスピードで変化していく現代の若年世代の精神的身体的変化に対応した練習方法・メソッド構築の方向性を示して行きたい。

●第一節～基礎練習とは

まず吹奏楽における基礎練習とは何かを根本的に考えてみたい。また一口に基礎練習と言ってもその用途や目的によって、具体的に行う内容は多種多様で、とある練習方法を一つとってもその考え方やエチュード内容はかなり異なっている。そのためもあってか、基礎練習内容の真の意味がきちんと論じられた書物はこれまでにはほとんど存在していないと言っても過言ではない。ほとんどは観念的、感覚的なものばかりで、個人の多様性に有効かといわれると甚だ心もとないものばかりであるといわざるを得ない。

考えてみるに、音楽演奏における基礎練習とは、多くの場合、個人的身体的な能力を上げるために筋肉トレーニングをさすことが多い。例えば、難易度の高い

楽曲のパスセージ——メロディー、もしくはフレーズ、とも言い換えられる——を会得するために必要な基礎身体能力の向上のためのもの、という何らかの形で体を動かす、すなわち筋肉運動を伴うものばかりである。より深化した目で見ると、音楽のための練習とは、「音」と言う目に見えないものへの感覚と実際に目に見える何らかの行動への感覚のコンビネーションでなければならぬのではないだろうか。そして、楽器（もしくは自分の声）を用いて作り上げた音そのものを判断し、味わい、ある基準をもってその音を美しい・美しくない、を判断する能力を高めていくということが基礎練習の本当のゴールなのではないだろうか。筋肉を動かす、すなわち行動、と、音の美しさを吟味する、すなわち、感覚とが常に表裏一体となっているものこそが、真の基礎練習と言えなくはないだろうか。

ゆえにここでは、一般的に、盲目的に「こうせねばならない」と長い間伝統的にともいえるスパンで取り入れられてきた吹奏楽における様々な基礎練習について細分化かつ具体化し、その本質を見極めて行きたい。

(1)呼吸法

数ある基本練習の中で最も基本的なものが呼吸法である。と言うよりはむしろ、すべての練習の最も基本になるもの、吹奏楽における、いや、もっと深層を見るならば、音楽人すべての基本は呼吸である、と言えよう。人間のコミュニケーションの最も基本が呼吸を合わせるという一見平易な表現の行動もしくは意識でなりなっているからである。技術的見地から言って呼吸に関連性の薄いように感じられる鍵盤楽器や弦楽器も、演奏するという行為で合奏の仲間や聴衆とのつながりを維持するためには、空気が、そして呼吸が非常に重要な要素であることは自明の理である。ただ、とりわけ吹奏楽特に管楽器では楽器を演奏する際に、「吹く」という行為が最も大きな位置を占めるために、呼吸法を意識することは演奏の大前提でありかつ全てを支配するものであるといえる。ゆえに、息を吹き込むことで音の響きを作り出す管楽器にとっては最重要課題であり、プロフェッショナルもアマチュアも、よりよい呼吸法の確立と習得、そして呼吸を扱うことでの高い自由度は永遠の課題であると言えるのである。

(2)正しい呼吸法とは

しばしば語られる言葉がある。「正しい呼吸をしなさい」と。果たしてこれは何か。管楽器にとって正しい呼吸法とはいったいどんなものなのだろう。市井にはそれこそ数え切れないほどの「正しい呼吸法」と呼ばれるメソッドが、様々な書物・印刷物で、あちらこちらの吹奏楽コミュニティで、学校吹奏楽部の中で流布されている。しかしながら、それら様々な「呼吸メソッド」がどういうルーツを持ちどんな根拠をもって、長らく伝わっているのかは大半が不明であるといえる。したがって、まず、伝統的・伝説的な呼吸メソッドの真偽を検証し、もっとも確からしい、最も正しいと考えられる可能性要素を多く含んだ呼吸法について考えてみたい。

(3)呼吸法の都市伝説

筆者が現在の主たる楽器として長く演奏している楽器はユーフォニアムである。金管楽器の一種で、オーケストラに定席は無いが吹奏楽では花形的楽器の一つとして、その柔らかでふくよかな音質で独特の存在感を示す楽器である。楽器をはじめた当時、およそ40年以上前、1970年代半ばごろは、いわゆる高度経済成長期の真ただ中で、まだ戦後20～30年前後しか経過していなかった当時の日本には、新しい文化が海外から流入し、もともとある日本文化との融合を図り、ある意味昭和の百花繚乱期文化の真ただ中であつたといえる。新しい価値観が勢いよく入り込み世の中に定着し、それらの価値観を疑うということのほとんどないまま日本の社会は猛スピードで進歩を遂げている頃であつた。そのころから現代まで、完全に固着してしまつたと思しき呼吸メソッドがある。「息を吸うときに肩を上げてはいけない」、という言葉である。

「息を吸うときに肩を上げてはいけない」。この言葉には、「腹式呼吸」という言葉が付随している。管楽器演奏のためには、必ずこの「腹式呼吸」を用いなければならない、と盲目的にいわれているからである。これに加えて、のちには、「胸式呼吸」もせねばならないとも教わるようになる。人間の呼吸はそんなに複雑化多様化した要素にわかれているものだったのだろうか。吸った息は肺にしか入らないのに、である。この呼吸法は平成の今に至るまでいまだに日本国内で根強く浸透している。だがしかし筆者は、海外留学時代、アメリカにおいてもヨーロッパにおいてもこのような複雑な息の吸い方について指導されたり、呼吸法について語りあつたり特別なレクチャーを受けたりもしたことはない。西洋音楽の本場であればもっときちんと整理されているはずではなかつたのか。それどころか、おそらく腹式呼吸や胸式呼吸という言葉自体ほとんど使われていなかった事実があつた。言葉自体は存在していただろうが、これら特定の言葉が演奏のためのレッスンで出たことは、ただの一度もなかつたのである。

ということは、これらの呼吸メソッドは、日本において独自の理由で発生し、日本人独特の何らかの文化と相まって生きながらえてきたのではないかという推測がもたらされる。このあたりからまず検証してみたい。

(4)腹式呼吸

特に、常にメソッドとして重要視されるのが腹式呼吸である。一般的には、「胸郭を動かさず、腹部のみを膨らませる呼吸法」と考えられているが、実はそのルーツは今一つ定かではない。どこから伝承され、もともと何のためのこの「腹式呼吸」という言葉が確立したのか。管楽器のため？声楽のため？はたまた何らかのスポーツや武道教育の基本のため？いまだにそのおおもとのところをつまびらかにした資料に出会ったことはない。ただ、かなり確からしい推測として、インドのヨガが考えられる。

ヨガには、心身への内外からの刺激を与えるためのポージングや坐法だけでなく、目的や状況に応じて多彩な呼吸法がその教えの中核となしている。通常のヨガにおいての腹式呼吸は、

- ・息を吸いながらお腹を膨らます
- ・吐くときにはお腹をへこませる
- ・吸う際には、肺の下にある横隔膜を下に押し出し
- ・吐く際にはその逆に、横隔膜を肺側に引き戻す

こういった呼吸メソッドであり、本来は、横隔膜の上下動によりさまざまな臓器に刺激が与えられ、より健全な身体を作るためのものと考えられているものである。この呼吸法は、内臓への刺激を与えることから脳内副交感神経を活発にする働きがあり、気持ちを落ち着かせるための、精神的肉体的両面におけるリラクゼーション効果があると言われている。

日本の諸文化における最も大きな影響の一つである仏教が、おそらく飛鳥時代に伝来されてくる中で、当然インド仏教及び諸文化もそこには含まれているわけで、千数百年の歴史に渡り長く浸透してきた仏教文化からこういった「腹式呼吸」が日本人の文化に浸透してきたであろうことは想像に難くない。ということは、間違いなく管楽器教育が日本に根付いたころよりもはるか昔からあるこの腹式呼吸は、管楽器教育が日本に取り入れられたころ、すなわち幕末から明治初期に西洋音楽が日本に入ってきたころの初期教育と結びついたのでないかと推測することは決して不自然ではないのではないだろうか。

実際問題として腹式呼吸は「お腹を膨らませる」ことが最も重要であって、元来「健康法」としての要素が強かった。また、お腹を膨らませることだけでは、

体全体、すなわち肺全体に呼気が行き渡りにくく、今では当たり前となっている「リラックスした」「体躯を有効に活用した」演奏パフォーマンスへの能率性とはどう考えても整合性が取れないように強く感じられる。むしろ、腹式呼吸のみでの呼吸では無駄な力が体躯に残ってしまいがちで、より現代的で技巧能力の柔軟性涵養とは正反対の方向性を持っているように思われる。ではありながら平成の現在まで強く根付いているには何らかのまたまったく異なった文化からの影響が、その理由となっていると推測する。ではまず、日本における吹奏楽導入初期からの歴史を紐解いて検証したい。

●第二節 呼吸法都市伝説の始まり？日本西洋音楽の導入初期

日本の本格的な西洋音楽導入の起源は、アメリカのペリー来航の後 1850 年の開国以降、いわゆる喇叭隊や鼓笛隊が庶民の生活に入ってきたもの、幕末における、当時の官軍軍楽隊が大政奉還時に江戸へ進軍してきたもの、そして 1869 年、当時の薩摩藩藩士によって組織された軍楽隊等がそれとされている。そしてこの薩摩の軍楽隊が後の海軍や陸軍の軍楽隊となり現在の自衛隊、そして今の吹奏楽へとつながっている。

当時官軍軍楽隊には「1861 年式太鼓教練譜」¹ といったメソードがあり、また薩摩藩の軍楽隊にはイギリス人の音楽教師ウィリアム・フェントンがイギリス式の教練（メソード）を導入したといわれている。その後軍制が陸軍と海軍に別れ、フェントンは陸軍軍楽隊の指導に、陸軍にはフランス人のジョルジュ・ダクロンが軍楽隊教練指導者として招かれ、第二次世界大戦終結までそのイギリス式とフランス式が共存した形で発展していたようである。²

考えるにこのエポックに「腹式呼吸伝説」成立のキーがあるように思われる。しかし残念ながら、現存するこの時代の教練書棟から腹式呼吸における何らかの記述が見つかったことは、未だ、ない。だがここで筆者は大胆な推論を展開したいと思う。

(1) 日本人と西洋人の意識の違い

前述したように、筆者の留学時代での経験から言って、日本が音楽を導入した欧米において、管楽器演奏における呼吸法について体系的に構成された印刷物は、いわゆるアカデミックな論文等以外には見当たらない。他方で、アメリカ、シカゴ交響楽団の伝説のテューバ奏者アーノルド・ジェイコブス氏は、その存命中に、呼吸法の大家として世界的に知られており、日本の管楽器奏者たちにも非

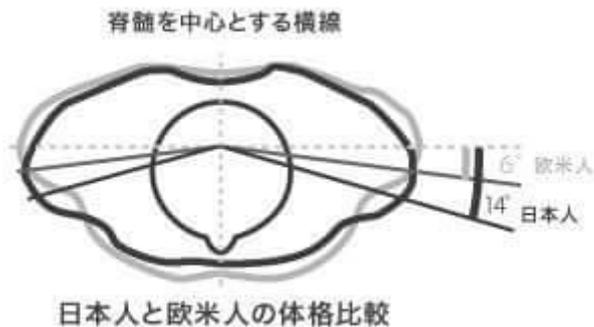
常に大きな影響を与えた人物である。彼は、管楽器奏者だけではなく声楽家やピアニストも含め大勢の音楽家たちが教えを乞うたという素晴らしい奏者であり、現在においても彼の呼吸メソッドは日本中にも多く広まっているが、彼の行った演奏と呼吸の関連性への研究はおよそ 1960 年代以降のものであるため、日本におけるこの「腹式呼吸伝説」それよりも以前に広まったのではないかと推測できる。なぜなら彼は研究の中で、日本に根付いてしまった「腹式呼吸至上主義」とは逆の立場をとったメソッドを提唱しており、徹底した「リラックス主義」と「身体の柔軟な活用法」を説いているからである。

現存する金管のメソッドでありエチュードでもある「アーバン金管楽器教本」においても、楽器の扱い方、マウスピース等の構造や音の出し方の説明等の記述は多少あるが、呼吸法に関しては皆無である。現在ではある程度、呼吸法も含めた総合的なメソッド・エチュード——ひとまとめに言えば教則本——は存在しているが、やはりかいつまんだものがほとんどである。海外での実践のレッスンでも、著述物でも基本的には皆同じ。「Take a big breath!」。このことはすなわち、西欧人は基本的に呼吸については、「たくさん息を吸う」ことそのものみに集中しており、腹式呼吸、胸式呼吸、等呼吸を意識もしくは行うための身体的位置はそれほど意識してはおらず、まして、お腹を膨らませて、肩を上げないで、等については意識の外にあるといえる事と思われる。

(2) 日本人と欧米人の身体の違い

となれば、「腹式呼吸至上主義」の思想の根源は身体性の違いから生まれたのではと考えるほうが、より自然であるのではないだろうか。

ここに非常に興味深い情報がある。欧米スタイルを踏襲しながらも新しい日本人紳士服の在り方を創出したブランドとして名高い「ダーバン」社がある調査結果を出している。それは日本人と西欧人（主にアングロサクソン系もしくはラテン系の人種）の体系の違いについてである。同社の調査によると、コートもしくはジャケット等の上着を作る場合に考慮しなければならないことがあるという。それは、日本人と欧米人とでは肩が背骨についている角度がかなり違っているということである。日本人は背骨を水平位置においたところから肩の骨の角度を計測すると 14 度前後浮いている、すなわち体前方に傾いているということである。それに対して訪米人は 6 度ほどしか傾いていないらしい。この 10 度前後の開きを考慮して同社は日本の人の体形に合わせた製品を作っているとのことである。



(出典 株式会社レナウンウェブサイトおよび合資会社 EASE 創研究ウェブサイトより)³

この10度弱の開きは実は呼吸という行為そのものに大きな影響を及ぼしている。肩の骨が10度前に傾いているということは、自然と前かがみの姿勢になっているということである。逆に、5度程度しか傾いていないということは、比較的胸を張った状態が基本の姿勢になっているということの意味する。もちろん個人差があるうえに、世代によって体系もだいぶ異なっているのですべてがそうだとは言いきれないが、この特徴的日本人的体系の場合、深くたくさん息を吸おうとすると自然と腹式呼吸に、いわゆるお腹を膨らませようとする状態になりがちで、なおも息を入れようとすると、自然と肩を上げてしまう形となり、首周りの筋肉が必要以上に緊張することがわかる。

ところが欧米人の場合は、肩の骨が上半身全面にあまり傾いていないために、深く息を吸おうとすると、特段何もしなくても、自然とお腹と胸が膨らむ状態になるのである。筆者はこの違いが、ここまで呈してきた疑問解決の糸口ではないかと考える。

(3) 技としての呼吸

「腹式呼吸が管楽器の呼吸の基礎」「肩を上げずに吸う」。これらの都市伝説的な、今となっては誤った呼吸法は幕末・明治維新時の管楽器教育をした前述のフエンソン氏やダクロン氏もしくはその周辺の外国人たちが、日本人が一生懸命息を吸おうとしている姿に対して言ったのではないかと推測できないだろうか。彼ら欧米人の身体的常識からみれば、自然に息を吸えば自然と体が膨らんでいくはずだったのに対し、日本人は懸命にたくさん息を吸えば吸うほど肩を上げてしまい、首をすくめて無駄な力がかかる結果となった様子を想像するのはさほど難くはない。考えてみれば、より能率的な仕事を成す事を良しとし得意と

している日本人文化の中において、よりよい演奏のためにたくさん息を吸うためには、外人教師の教えに忠実に肩を上げないように意識し、内臓に刺激を与え副交感神経を働かせることによってリラックス効果を生む腹式呼吸を演奏の軸にすることは、当時の人たちにとってはもっとも理にかなった体躯の使い方だったのではないだろうか。だが、それは当時の日本人にとっては、であるが。

現代のように便利になる前の時代の日本人であれば、その呼吸法のままで、おそらく最もハイクオリティのパフォーマンスを自分から引き出したのではなかったかと思われる。しかし筆者の子供時代であれば時はまさに高度経済成長期、日本の吹奏楽にとっての黎明期から、現在までいまだに団体数が増えることはあっても減ることがないという、少子化という新しい展開を迎えた日本社会にあって稀有な音楽媒体となった吹奏楽従事者にとって、社会環境が幕末明治期とはもう根本的に異なっていることを考えると、「腹式呼吸至上主義」と「息を吸うときには肩を上げない」のでは、ハイ・パフォーマンスを自分の中から引き出すことあつぽば困難になってしまったことは確実である。物事すべてを自らの進退をフルに利用することが、生きることに於ける第一義的重要要素だった時代と比べて、現代は既に利便性の高いものにあふれ、すべて指一本で物事がすむ時代になったと言っても言い過ぎではない。インターネットが生活の中心に置かれ、様々なものがヴァーチャルの世界で片付けられるようになることによって、おのずと人間身体は退化の方向に向かう可能性大である。そしてむしろ「脳化社会」⁴となってしまう現代において結果として、良かれとして日本人独自の「技」として定着した腹式呼吸とそこに付随するメソッドは、むしろ余分なストレスを現代人に与えるだけの、時代遅れの技に成り下がってしまったと言えよう。

●第三節 呼吸法の推移から見る現代性と人間社会性

ではあるがやはり、時間をかけて築いた日本人独自の「腹式呼吸」の進化も認めなければならぬのではないだろうか。こういった日本人の、呼吸を含めた体躯の使い方の最重要ポイントを、齋藤孝は「臍下丹田」であると言っている。⁵齋藤は文明化によって現代日本人の身体は「メルトダウン」したとまで述べている。このメルトダウンによって、一時代前にはほとんど存在しなかった様々な秒喜屋武人間としての不都合要素が増えたともいっている。そのためには、昔の「技」を再認識し、現代性と野融合をはかす必要があり、そうでないと、すでに社会問題となっている、子供達の学力低下、鬱や引きこもり、我慢しきれない切れやすい人間が増えていることの原因の一つに、この「身体のメルトダウン」をあげて

いる。ということはまさに吹奏楽の世界もその縮図を体現してしまっているわけで、都市伝説化し形骸化してしまった昔の「呼吸の技」を振り返り、現代に即した呼吸の考えを構築していかなければならないだろうか。

(1) 三人の賢者

そしてここに三人の非常に個性的な日本人を挙げたい。この3人の考え方が間違いなく、これからの人間文化構築のヒントになると考えられるからである。

一人目は二木謙三(1873~1966)。明治初期の1873年に生まれた医師。彼は明治を境に、いわゆる文明開化となった日本の発展の影で衰退し始めていた日本人の身体健康のために、玄米食の再興はじめ様々な試みを世の中に提示し続けた。特に専門であった免疫学的思考から、「精神的養成法と身体的養成法」の双方向からの日本人の身体意識の改革に乗り出し、自浄能力と免疫能力向上のための身体作りを強く提唱して言ったのであった。

この二木の業績で最もユニークであったのが「二木式呼吸法」の発案である。もともと日本人が持っていた「腹式呼吸」の技を生かしたもので、息を吸う際には胸と腹が一緒に膨らませ、吐く際には胸と腹を一緒にしぼませていく胸式腹式併用の呼吸法を強く推奨していった。より具体的には、肺の呼吸面(上半身前側)を出来る限り広く保ち、肺全体に自由に、お腹にとか胸に等特定の部位を意識せずに、お腹側に力の支えを持っていくよう、やや硬くなることを指揮して息を吸う方法である。そして次が重要である。吐く際には出来る限り力まないで、わずかながらお腹での緊張を持続させながら静かに息を吐き出す。同時に胸部にためてある息から先に吐き出すようにし、次に上腹にある空気が胸を通過して外へ出るように、そして、下腹には少し空気が残るように出す、と言うやり方である。これはまさに、管楽器の演奏の際の呼吸として応用できる方法ではないだろうか。様々な文化発展の多様化の中で、文明開化そして大正デモクラシー、加えて高度経済成長という、日本の歴史的に非常に大きな文化的転換期に置かれた人間の根本に目を向けた、稀有な医師がここにいたことに感嘆を禁じえない。この方法なら、形骸化した腹式呼吸メソッドの本質からも大きく逸脱せず、かつ、現代人の特徴もうまく利用していけるのではないだろうか。

二人目は野口晴哉(1911~1976)である。彼は日本における整体治療の元祖であり、病院での医療や投薬と言った対処療法から離れ、古今東西の様々な治療法を研究し、社団法人整体協会を設立。治療と言う観点から人間の潜在意識を自ら探ることを提唱し、その意識のコントロールには緩やかで深い呼吸が必要であると主張している。出自が異なっても、前述の二木とほぼ同様の呼吸法を推奨

しているところに、人間の問題点を追求方向がほぼ同じであることが感じ取れる。

三人目は野口三千三(1914~1998)。知る人ぞ知る「野口体操」別名「こんにやく体操」の創始者。東京芸術大学名誉教授。時代的文化的影響に関係なく、人間身体能力の普遍的な特徴を捉え、様々なパフォーマンスで最大限の能力引き出すための本質を説いた、きわめてユニークな人物。人間の身体を固体として捉えるのではなく液体として捉え、限りなく脱力を極めることから人間の潜在的に持っている可能性を最大限に発揮できる状態をつくることを提唱。その脱力のための「こんにやく体操」は唯一無二ともいえるほどユニーク。わが国における芸術家養成の最先端教育機関である東京芸術大学学生の必修科目でもあった。筆者も学生時代に体験。しかしそこでもやはり、呼吸が、それも緩やかに吸い長く吐くことが、「力が必要な体軸」と「無駄な力からの開放を必要としている筋肉」とのバランスをとることが、パフォーマンスに従事している身体先端とのコントロールには必須であることを説いている。高度経済成長期から平成の世までいまだに生き続けている彼の教えは、現代人に最も即しているにではと考える。

(2) 息を吐くこと、特にゆっくり吐くことの重要性

上記の人物達が異なる観点から共通して重点を置いた呼吸の要素は、実は吸うことではなく、吐くことである。みな共通して、「緩やかに体中に息を満ちさせて」、「緩やかに長い時間をかけて吐く」事が大事であると説いている。これはまさに管楽器の基本練習中最もファンダメンタルな「ロングトーン」と言う練習ともその方法が完全に合致している。

この論文の前作で渡部が述べているように、音楽の練習特に管楽器の練習では大量の酸素が体に取り入れられ、脳に送り込まれるゆえに脳の活性化が起こるわけで、この「ゆっくり吐く」と言う行為は、それだけ長い時間をかけて脳内に酸素を送り込み浸透させると言う点から言っても、非常に人間の身体に効果的であることが強く考えられるわけである。

ところでみなが口々に言う「ゆっくり吐く」ということには、観念的なもの、感覚的なものだけでなく、もっと物理的かつ生理学的な重要性が内在しているはずである。この点を次に検証してみたい。

(3)呼吸における不自然性。意識と無意識

ゆっくり吐く、と言う行為は、実は自然ではない。意識的なものである。呼吸には実は無意識で行っている呼吸と、意識的に行っている呼吸の二種類がある。「ゆっくり呼吸すること」、は明らかに意識的に行う行為であり、普段生活して

いて、何気なく、何も考えない状態で行っているのは無意識の呼吸である。無意識の呼吸は、「なくてはならない、生命維持のための」呼吸である反面、生命維持にはまったくと言っていいほど関係性の薄い、「何か特別なときのための」呼吸であると、実は言える。

意識呼吸の代表的なものに「深呼吸」がある。心を落ち着けるために、体操の仕上げや運動のために、あえて行う呼吸法である。他方で、ストレスがかかった時等の「ため息」は無意識固有の一種。アルツハイマーにかかっているお年寄りや、保健室登校等で心理的に鬱気味の子供たちもしくは「切れやすい」子供たちは、心理的健常者と比べて明確に呼吸量が低いと既に明らかになっている。それらも実は無意識。

これらの事実は、呼吸と言うものが「ココロ」と言われるものにも何らかの影響を与えていることに強い関連性があることの表れではないだろうかと考えられる。無意識とはすなわち「ココロ」と呼ばれるものの中心であり、その「無意識」を「意識」することから人間の発展が始まると、前述の野口晴哉は言っている。ということは、無意識そして意識と言う「ココロ」に直接、意識的に刺激を与えられるものの大きな一つが呼吸と言うことになりはしないだろうか。

ここでまた見方を変える。元来無意識運動とは、延髄や小脳及び中脳が統括していると言われていたのに対して、意識運動は脳からの指示で行われるものである。また、脳からの意識運動の指示は、ほぼ 100 パーセント筋肉が受け取りその指示に反応するのが人間としての生理であることもわかっている。ということは、意識的に「呼吸をせよ」と言う指令は実は、呼吸のための器官である肺が受け取るのではなく、呼吸をさせるために働く筋肉——おそらくその中心は横隔膜——に指令がいくと考えられるわけである。ということは、意識的な呼吸は基本的には腹式呼吸になるということになりはしないだろうか。そして、腹式呼吸は内臓に刺激を強く与える呼吸であるために、内臓活動が活発化し、副交感神経が働きリラックス効果が生まれる、と言う、本論冒頭で述べた、腹式呼吸の働き本質がここに再来することになったのである。

(3) 呼吸における不自然性。長く吐くことの重要性

健康のためそして意識及び脳の活性化のための「ゆっくり呼吸する」——これはまさに前述の二木式健康呼吸法ではないか——、このこと自体が実は、人間にとっては「不自然」か、もしくは「作為的」なのである。また管楽器の基本練習の基本中の基本であるロングトーンも、単純に長く吹き伸ばすだけの練習ではあるが、これもまた、人間の自然な呼吸メソッドから見れば、実は不自然なのである。

ある。

一般的に言って平静時の成人の呼吸数は、一分間におよそ 12~20 回。一回あたりの呼吸量は 450~500ml と言われている。⁶これで一回あたりおよそ 3~5 秒のスパンで呼吸が行われることが自然であるとする、敢えて長い時間をかけてゆっくり呼吸するとなると、一回当たりの呼吸量が増え、体内にとどまる空気量及び酸素量が大きく変わってくるということになる。

人間の肺活量はというと、平均的なところで言えば 20 歳が体力的な上での肺活量を考えると、男性で 4000ml、女性で 3000ml ぐらいである。ゆっくり呼吸する、もしくは管楽器のロングトーンをするということは、通常の呼吸——すなわち無意識呼吸——の時には、一回あたり 500ml 呼吸量を 5 秒で消化する。一秒に 100ml の計算になる。では、ゆったり呼吸すると——意識呼吸——、仮にフルに息を吸ったとして 4000ml で、最低でも 5 秒かけて吐き出す。こうすることで 1 秒当たり 800ml の呼吸が体に満たされることになる。明らかに、無意識呼吸よりもかなり多い呼吸量が体に行きわたると考えられる。いきおい無意識呼吸時よりもはるかに多い酸素量を脳内に送り込むことになるわけで、当然通常より活性化すると考えられるわけである。

だがより重要なのは、もっと長い時間をかけて吐く場合である。これは、二木式でも、野口晴哉氏も野口三千三氏だけでなく、齋藤孝氏も強く主張している。⁷吐き出す時間を 10 秒から 15 秒かけるとすると、一秒当たり 300ml から 400ml になり、通常の無意識呼吸よりも少ない量だが、長い時間をかけてじっくり酸素を脳内に浸透させる行為であると言える。

これらの意識的な「ゆっくり呼吸」は、無意識呼吸よりも大量の酸素を脳に送り込むことが出来ると同時に、ある種のストレスであるとも考えられる。多量の酸素を脳に消費「させる」と言う行為は、脳の成長及び発達を強いている、とも言える。三人の賢者達が主張し、そして伝統的に行われている管楽器のロングトーンに、呼吸を通じて大きな共通点があることがわかった。息のコントロールは、その基本的概念を理解することにより、様々なパフォーマンスに応用できるものであり、健康法や管楽器の演奏だけでなく現代に生きる人全てパフォーマンスに適応するであろうことに確信を持った。文明の進化によって脳化社会となりつつある今を生きていくために、最もよい呼吸法を考えることはこれから将来の人間生活に関連する諸要素全てにかかわることであろう。

● 終りに

吹奏楽における呼吸法の「都市伝説」の問題解明に端を発した本論は、演奏の根本である呼吸の諸要素をつまびらかに論じることで、人間生活の現代性やこれから将来のあり方について大きなきっかけとなる要素が多く含まれているこ

とがわかった。

本論の標題である「人間形成パラダイム」の構築を吹奏楽の視点から展開構築していくことは、これまでにほとんど取り入れられたことのない切り口であったが、前回の基本的コンセプト編、今回の呼吸編を展開していくことによって、かなり大会確信を持って、人間生活のための、よりよい社会構築のための基礎教育メソッドになりえると言えるようになった。

今回はより具体多岐な吹奏楽の練習方法から切り込み、人間心理そして脳生理学とのコンビネーションを持って、また新しい論理の展開を図っていく所存である。

参考文献

赤松文治、稲垣征夫、大石清、他（1983）

『新版 吹奏楽講座 7 「吹奏楽の編成と歴史」』

音楽之友社

秋山紀夫（2013）

『吹奏楽の歴史～学問として吹奏楽を知るために～』

株式会社ミュージックエイト

阿部勘一、細川周平、塚原康子、他（2001）

『ブラスバンドの社会史 軍楽隊から歌へ』

青弓社

Arban, J.B. (1956)

『Célèbre Méthode complète de trompette, cornet à pistons et saxhorn : Nouvelle édition en trois parties entièrement refondue』

Alphonse Leduc Editions Musicales

斎藤孝（2003）

『呼吸入門』

角川書店

斎藤孝 (2000)
『身体感覚を取り戻す 腰・ハラ文化の再生』
NHK ブックス

中島明一 (2006)
『「密息」で身体が変わる』
新潮選書

二木謙三 (2003)
『健康への道』
致知出版社

野口晴哉 (2006)
『整体入門』
ちくま文庫

野口三千三 (2002)
『野口体操 からだに貞く』
春秋社

野口三千三 (2002)
『野口体操 おもさに貞く』
春秋社

野口三千三、養老孟司、羽鳥操 (2001)
『アーカイブス野口体操 野口三千三+養老孟司 (DVDブック)』
春秋社

Stewart, M. Dee (1987)
『Arnold Jacobs The Legacy of a Master The Personal and Pedagogical
Recollections of 31 of His colleagues and Friends』
Instrumentalist Co.

養老孟司 (1998)
『唯脳論』

ちくま学芸文庫

養老孟司 (2007)

『考えるヒト』

ちくま文庫

その他の参考資料

インターネット資料

合同会社 EASE 創研 「からだのネジレ計測装置の実用化」

<http://easesoken.com/nejire2014.pdf> 2016年10月10日

合同会社 EASE 創研 からだプロジェクト

<https://m.facebook.com/Ease.karadaproject/posts/194400784046411>

2016年10月10日

Healthil 「健康管理」

<http://healthil.jp/18568>

2016年10月11日

一般社団法人半田市医師会健康管理センター「健康項目ガイド」

<http://handa-center.jp/medical/checkuplist/pdf/lung.pdf>

2016年10月11日

-
- 1 P.113 新版吹奏楽講座 7 吹奏楽の歴史と編成
 - 2 P.84 ブラスバンドの社会史 軍楽隊から歌へ 第3章 軍楽隊と戦前の大衆音楽
 - 3 合同会社 EASE 創研 「からだのネジレ計測装置の実用化」
<http://easesoken.com/nejire2014.pdf>
 - 4 東京大学名誉教授養老孟司氏によって創作された、現代社会を定義した言葉。氏のベストセラーの一つ「唯脳論」によって説明・表現されている。
 - 5 明治大学教授齋藤孝氏がその著書「身体感覚を取り戻す 腰・ハラ文化の再生」によって指摘された、メルトダウンした現代日本人再興のポイント
 - 6 以下2種類のウェブサイト資料による。
Healthil 「健康管理」
<http://healthil.jp/18568>
一般社団法人半田市医師会健康管理センター「健康項目ガイド」
<http://handa-center.jp/medical/checkuplist/pdf/lung.pdf>
 - 7 齋藤孝氏が著書「呼吸入門」において、「3秒吸って、2秒止めて、15秒かけて口から細く吐く」ことによって、切れやすい子供達も、心にストレスを抱えた人達も立ち上がるきっかけになると言っている。

図1

