

石クリ通信

8月号
夏特別号

チェロとゴルフ

院長 石川 悟

大学に入学してすぐにチェロを始めました。全くの初心者だったの
で、先輩から弓の持ち方、音の出し方、音階練習など基礎を徹底的に
仕込まれました。六十歳過ぎにゴルフに真面目に取り組み始めました
が、上達という意味では、持つのが弓とクラブという違いはあれ、チェ
ロとゴルフでは共通点もかなりあるように思います。

1. 基本手技の大切さ 楽器の演奏にも流儀があつて、先生によ
り楽器の構え方、弓の持ち方、弦の押さえ方にも微妙な違いがありま
す。最初に習った松本の「才能教育」では禁止されていたことが、後
の桐朋の先生にはOKだったり、世界的なプロの演奏家は別なやり方
をしていることもありました。結局、弓と弦をいつも直角にし、音程
を決める左手の間隔をしっかりとマスターすることが大切だとわかりま
した。ゴルフでも、プロのスイングに個人差はあつても、基本は体軸
や上下のブレがなく、リズムが一定であること、自分のルーティン
を大事にするなどではないかと考えています。そして基本的な動作
を反復練習して体に覚え込ませることが大事だと思っています。

2. ラーニング・カーブ(学習曲線) 上達するスピードは非常
に個人差があります。教えられたことがすぐできる人は、えてして努
力が足りず、器用貧乏で上達が止まってしまう傾向にあります。大学
でチェロを始めた時、同期の初心者が5人いて、それぞれ異なるラー
ニング・カーブを描きました。各々年齢も音楽経験も性格も違い、上
達が早かったり伸び悩んだり、メンタルが弱かったり練習不足だつた
りといろいろでしたが、結局最後は、2カ月の授業料値上げ反対スト
の間、真面目に基礎練習のみをしていた小生が、皆を抜いて首席奏者
になりました。

3. 理解することとできること チェロを始めて間もなく、先生
に「そんな音ではだめ。こんな音を出しなさい。」と言われましたが、
先生の指摘する音の違いがわかりませんでした。音を出す前に、まず
良い音とは何かかわらなければ話になりません。演奏やレコードで
チェロの「良い音」を聴き、少しずつ近づけるようになりました。5
年目に桐朋出身のプロに、自分で絶対的に弾けない弓の使い方を見せ
てもらいました。永久に無理だろうな、と自分もその時は思いましたが、そ
れから三十年以上経ち、やっとそれに近い弾き方ができるようになり
し、しみじみうれしさをかみしめています。最近初心者を教える機会が
ありますが、今その人が自分の登ってきた階段のどのあたりを進んで
おり、どこで壁にぶつかっているのがよくわかります。今の小生の
ゴルフも上級者から見たら、指摘したいことが山積みかもしれません。

4. 練習と本番 練習場ではきれいなスイングで上手に打てる人
が、コースに行くとき大叩きをするのはよくある話です。コース内は傾
斜や芝の生え方も違うので、練習場のように行かないのは当然です

が、私はむしろメンタル面が大きいのではないかと
思っています。演奏でもステージに上がった途
端に頭が真っ白になって、練習の半分も力を出せ
なかつたという事はよくあります。本番を何回
も経験してむだな力を抜くこと、またあるチェリ
ストが言っていた「演奏の最中にもう一人の自分
が上から自分を見つめている」という客観的な視
点を持つことも役立つかもしれません。またゴル
フでは、どんなに緊張する場面でもしつかり自分
のルーティンを守ることも大事なようです。

5. 上達するために 技術的にうまくなる
には、何事につけ、まず本人のやる気、そして良
い先生、さらに練習の質と量でしょう。それらの
すべてがそろって練習と本番を継続すれば、上達
間違いのないでしょうが、実際には時間や予算など
制約が多いのも事実です。また年をとって練習を
し過ぎると体を痛めます。最近の動画がスマホな
どで簡単に撮れるので、自分のスイングを録画し
て反省するのいいかと思えます。世界的パレ
リーナの森下洋子が語っています。二日練習を
休むと自分でわかる、二日休むとパートナーがわ
かる、三日休むと観客が気づく」と。

6. 演奏とゴルフ・プレー 止まっている球
を叩いて穴に入れるだけなのに、何で皆そんなに
熱中するの? とゴルフをやらぬ人によく指
摘されます。それでも実際にゴルフを始めると、
色々な人と語り合いながら美しいコースでプレー
する楽しさにはまってしまうのは、ゴルフ好きに
共通することと思えます。またロング・パットが
決まったり、ねらったグリーンに気持ちよくパー
オンしたりするうれしなくなり、また次も・・・
という欲も出てきます。演奏に同じく言えば、何
カ月もひとつの曲を練習して、本番の演奏は一回
で長くて数十分。どうみても割の合わない作業
ですが、演奏がうまく行つて大きな拍手をもら
うと、ドーパミンやエンドルフィンなど脳活性化物
質が放出され、練習の辛さをすべて忘れ「病みつ
き」になります。

7. 最後に シングル・プレーヤーだった人
が、年とともに飛距離が落ちて九十も百も叩くよ
うになつたので、もうゴルフをやらない、と言っ
ているのを聞くと淋しくなります。スコアだけが
ゴルフではありません。同伴者との会話を楽しみ
、自然に触れ、健康のためにもぜひ続けて欲しいと
思います。自分のチェロも、若い頃のように速く
は弾けなくなりましたが、年を重ねることで、情
感あふれるメロディをそれなりに演奏できるよ
うになつてきました。パプロ・カザルスのように九
十歳を過ぎてても演奏しているのが理想です。

認知症になつた専門医

事務局長 石川 都

最近話題になつてきているのは、認知症医療の第一人者で、認
知症の判断基準となる長谷川式スケールを提唱した長谷川和
夫氏が、自身も認知症であることを公表し、自らの体験に基
づく見解を社会的に発信していることである。

氏によると、自作のスケールは答えも暗記しているから役
に立たず、息子の診断にも頼れず、全く関係のない専門病院
で診断してもらつて、ようやく昔でいう「耄碌(もうろく)」
すなわち「嗜銀顆粒性認知症」と診断されたとのこと。
医者としての彼は、精神まで含むトータルなその人らしさ
を重視し、どんな状態でも明るく生きることが大切にする。
人間である以上誰もが年をとり死を迎える。まだ見ぬ死を怖
れる人も多い中で、死ぬ前に認知症になることは死ぬの恐怖
を緩和してくれるとも言える。その意味では、認知症とは神
様の恩寵ではないか・・・とクリスチャンである氏は語る。

これほど高齢化が進んだ社会では、誰もが認知症になる可
能性はあり、あなたも私も皆いづれ認知症になるのだと思え
ば、そう怖がることもない。またたとえ認知症になつても
それ以前の人格との連続性はあり、記憶も常に混乱してい
る訳ではないので、ある日突然別の人になつてそれつきりとい
うことではない。周囲の理解があつて、特別扱いせず普通に
に接してもらえば、本人も落ち着き、安心して暮らせる。
氏が書いた童話に、「だじょうぶだよ、ぼくのおばあちゃ
ん」がある。夕ご飯の時、急に家族のことわからなくな
つたおばあちゃんだけれど、ぼくが「みんなおばあちゃんのこと
をよく知っているから大丈夫だよ」と言つたら、「そう
なの・・・みんな私のことを知っているのね」とおばあちゃん
はほつとした顔で笑う。

医者は自分の専門の病気になると言われる。氏も昔先輩か
ら、長谷川さんは認知症の研究で有名だけど、自分が認知症
になつて実際に経験してみないとわからないこともあるか
ら、あなたはまだ本物とは言えない・・・と言われたそう
で、今になつて思うと確かに、実際自分が認知症患者になつて初
めて実感できたことも多く、今ようやく私も本物の研究者に
なれたようだと言ふ。そして現在は家族のサポートを受けな
がら、デイサービスにも通い、専門スタッフの知識や技術に
感じし、日々まさに自分の体を通して勉強している最中だと
言う。

氏の今後の目標は、認知症になつた認知症専門医として社
会に発言を続けることで、暮らしの障害である認知症の知識
を広め、暮らしを支えるまちづくりを進めて、認知症に
なつても大丈夫な社会を未来に作り上げてゆくことだと言
う。
氏のメッセージ・・・何より大事なことは今日のこの今を生
きることに。たとえ認知症になつても楽しく生きることができ
るし、社会で何らかの役に立つこともある。ボランティアで
も何でもいからどんやつて、明るい気持ちで笑いつ
て生きよう!