

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。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、自分のルーティンや大事にする事柄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っ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 チェロを始めると間もなく、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、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られました。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。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かがよくわかります。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っ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が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だと思います。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、パオンしたりするとうれしくなり、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っていたので、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なになってきました。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。

認知症になった専門医

事務局長 石川 都

最近話題になってきているのは、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わけではない。周囲の理解があつて、特別扱いせず普通に接してもらえば、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っとした顔で笑う。

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。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心し、日々まさに自分の体を通して勉強している最中だと言ふ。

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ふ。

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ていくこと。たとえ認知症になつても楽しく生きていくことはできるし、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!