

演奏時のパフォーマンス発揮への取り組みに関する研究

—メンタルトレーニング適用の有効性と可能性—

平山裕基

(本講座大学院博士課程前期在学)

A Study on Efforts to Maximize Music Performance: Effectiveness and Possibilities of Applying Mental Training

Yuuki HIRAYAMA

Abstract

The purpose of this study was to explore the effectiveness and possibilities of applying mental training to avoid stage fright in music performance. The investigation of 59 music major students was conducted. The results showed that most students recognized the importance of psychological factors to maximize their performance during musical performance. Nevertheless, few students adopted psychological content consciously in their usual practice. The study findings indicated that it was important for music performers to gain knowledge in mental training and to apply mental training consciously in usual practice. This will be an effective approach for improving the technical aspects.

1. はじめに

演奏経験のある者は、自身の演奏会や、コンクールなどの各種試験の本番時に、過度な緊張、あがり、集中力をなくすなどの様々な心理的な要因によって、自己のパフォーマンスを十分に発揮できなかった経験が少なからずあるのではないだろうか。このような、精神的・心理的な要因によって失敗してしまう現象にはステージ・フライト (stage fright) が含まれると考えられる。ステージ・フライトによるパフォーマンス不振を軽減させ、本番時に発揮させるパフォーマンスを自己の最大限のパフォーマンス (以下、ピークパフォーマンス) へと近づけるためには、その原因となる心理的な要因についての問題を解決しなければならない。

音楽の演奏において、楽曲の演奏解釈、作曲者の意図や楽曲の構成などの理解、音楽的表現に必要な技術的な面の克服などの要素が前提として必要不可欠であることは言うまでもない。しかしながら、ここでのパフォーマンスの発揮とは、あくまでも練習でできることを本番で発揮できる確率を高め、その確率を安定させることである。

そこで本研究では、演奏本番時のピークパフォーマンスの発揮という観点から、ステージ・フライトの問題解決に関して文献的考察によって、包括的なメンタルトレーニング適用の有効性と可能性について検討を行った上で、演奏時におけるメンタルトレーニングの捉え方の現状について、質問紙調査により演奏者の実態を明らかにし、パフォーマンス発揮のための要因について考察することを目的とする。

2. メンタルトレーニング適用の有効性と可能性

2-1. メンタルトレーニング適用の可能性

スポーツ心理学の分野では、本番時にピークパフォーマンスを発揮させるために、心理的スキルトレーニング、すなわちメンタルトレーニングの研究が進んでいる。音楽領域でもステージ・フライトの研究に

関して様々な見解がなされているが、スポーツ領域ほど明確にメンタルトレーニングに焦点を当てた研究は、現在まで十分に成されているとは言えない。しかしながら、ステージ・フライトに関する先行研究¹⁾において、その有効性が示唆されているイメージ・リハーサルや自律訓練法などは、イメージ技法やリラクゼーション技法の1つであり、いわゆるメンタルトレーニング技法の範疇に含まれる。したがって、ステージ・フライトに関してこれらの技法だけでなく、より包括的なメンタルトレーニングを適用することで、音楽領域における有効性と可能性についても期待できるのではないかと考える。

2-2. ピークパフォーマンスと心理的スキルの関連性

実際に心理的スキルとパフォーマンスの関係、特に心理的スキルがパフォーマンスの向上に寄与する効果について考察する。曾（2007）はピークパフォーマンスの発揮に関して、音楽演奏の場面における心理的側面の重要性を述べている（図1）。

このように、パフォーマンスを発揮するためには、「心・技・体」の3つの要素が深く関係しており、最終的に「心」の要素がパフォーマンス向上の要因として重要となることがわかる。

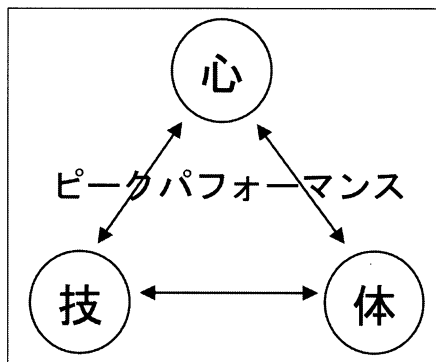


図1 ピークパフォーマンスの構成要素
（曾（2007）pp. 32-42 を基に筆者が作成）

2-3. 心理的スキルのトレーニングの有効性

ステージ・フライトの原因となる過度な緊張について、なぜ発生するのか理解しておくことが必要である（図2）。ストレッサー²⁾としての「演奏場面」を本人がどのように考えるか（認知的評価）によって緊張の程度が異なる。「失敗したら恥ずかしい」と考えたり、コンクールなど順位の発生する演奏場面において「負けられない」などと考えたりすると緊張する（徳永, 2005）。演奏時の過度な緊張は、パフォーマンス発揮に関して悪影響を及ぼすが、演奏者が適度な緊張感をもつことは、むしろ最適なパフォーマンスを発揮するために有効である（遠藤, 2005）。

以上のことから、「よい緊張感」をつくるための方法として、例えば、すでに緊張している体の状態を変える「体のリラックス」と、緊張しないように認知の仕方を変える「心のリラックス」が必要となる（徳永, 2005）。これらは、共にリラクゼーションの心理的スキルであり、このようにリラクゼーションの心理的スキルを向上させることがメンタルトレーニングの1つである。したがって、パフォーマンスの発揮に関して、より望ましい心理状態をつくるための手段の1つとして、メンタルトレーニングは有効であると考えられる。

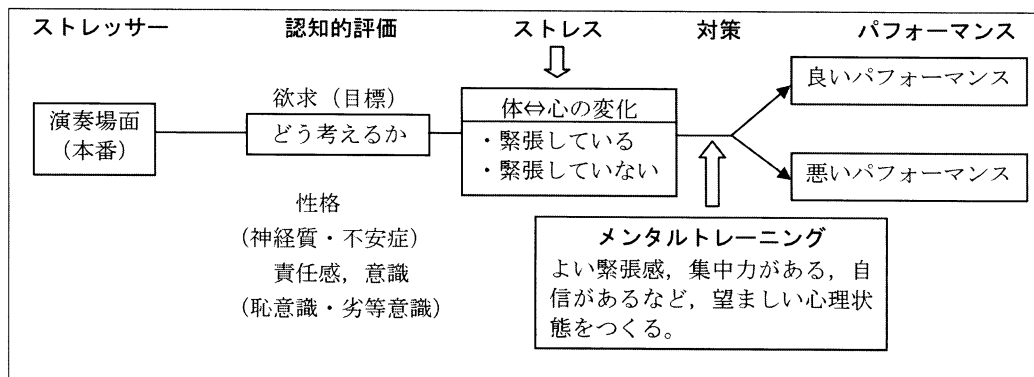


図2 緊張の程度とメンタルトレーニングの関係
（徳永（2005）p. 25 を基に筆者が作成）

3. 演奏時のパフォーマンス発揮に関する調査

3-1. 調査の目的

音楽領域では、スポーツ領域と比べて不安とパフォーマンスの関連について研究が進んでいないのが現状である（吉江，2006）。そこで、実際に演奏者の実態を把握するために、本研究の質問紙調査の目的を以下のとおり設定した。

- ①演奏本番時に自己のパフォーマンスを発揮させるためには「心・技・体」のうちどの要素が重要であると考えているのか対象者の意識を調査すること。
- ②実際に練習時などの取り組みにおいて「心・技・体」のうちどの要素に重点をおいて取り組んでいるか対象者の実態を調査すること。
- ③対象者の普段行っている具体的な練習内容や、対象者がメンタル面を強くするために行っている取り組みからメンタルトレーニングの範疇に含まれる内容があるのではないかと検討を行うこと。

3-2. 調査対象および手続き

対象者 国立大学の音楽科教員養成課程に在学中の学生 59 名（男 14 名，女 45 名），平均年齢は 21.0 歳（範囲：18～25 歳）。対象者の主とする（最も経験年数の長い）楽器の平均演奏経験年数は 13.3 年（範囲：3～22 年）であった。

課題と条件 演奏本番時に向けての取り組み方やパフォーマンス発揮のための意識を調査するための質問紙（2 件法，自由記述法）を使用した。質問紙は高妻（2002）を基に筆者が作成した。

3-3. 結果と考察

まず、今回の質問紙調査における「心・技・体」の内容に関して、高妻（2002）を基に以下のように定義した。

「心」とは、心理・精神・こころ・気持ちなどのメンタル面
「技」とは、技術・テクニク・知識・フォームなどの技術面
「体」とは、体力・栄養・医学・身体的コンディショニングなどの体力面

3-3-1. 調査項目①，②

まず、調査の目的のうち①演奏本番時に自己のパフォーマンスを発揮させるためには「心・技・体」のうちどの要素が重要であると考えているのか、に関する対象者の意識を調査した。この項目に関して、対象者が「心・技・体」のうち最も重要（1 番目に重要）だと選択した内容について、回答結果を以下に示す（表 1，図 3）。

表 1 本番演奏時のパフォーマンス発揮に重要だと思う要素

パフォーマンスを構成する「心・技・体」の要素	1 番目に重要 (%)
心理的な内容である「心」	30 (47.6)
技術的な内容である「技」	21 (33.3)
身体的な内容である「体」	12 (19.1)
計	63 (100.0)

(複数回答あり)

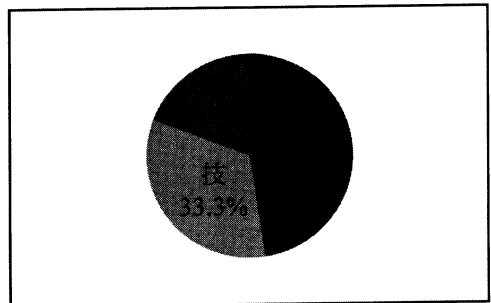


図 3 本番演奏時のパフォーマンス発揮に重要だと思う要素

次に、②実際に練習時などの取り組みにおいて「心・技・体」のうちどの要素に重点をおいて取り組んでいるか、に関する対象者の実態を調査した。この項目に関して、対象者が「心・技・体」のうち最も費やしている（1 番目に重要）と選択した内容について、回答結果を以下に示す（表 2，図 4）。

表2 普段の練習時に取り組んでいる要素

パフォーマンスを構成する「心・技・体」の要素	1番目に重要 (%)
心理的な内容である「心」	4 (6.3)
技術的な内容である「技」	57 (90.5)
身体的な内容である「体」	2 (3.2)
計	63 (100.0)

(複数回答あり)

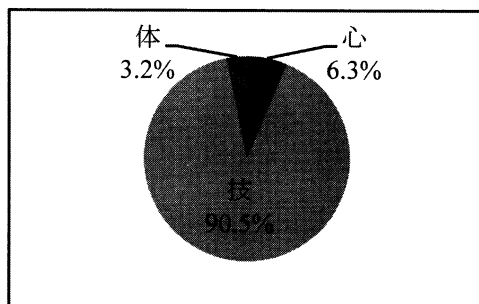


図4 普段の練習時に取り組んでいる要素

これらの調査項目①、②に関して、表1と表2をクロスさせて詳細を示す(表3)。また、図3と図4をまとめて、その詳細を示す(図5)。

表3 調査項目①、②

重要だと思 う要素	本番演奏時 の要素	普段の練習時に 取り組んでいる要素			%
		心	技	体	
重要だと思 う要素	心	2	27	1	47.6
	技	1	20	0	33.3
	体	1	10	1	19.1
%		6.3	90.5	3.2	100.0

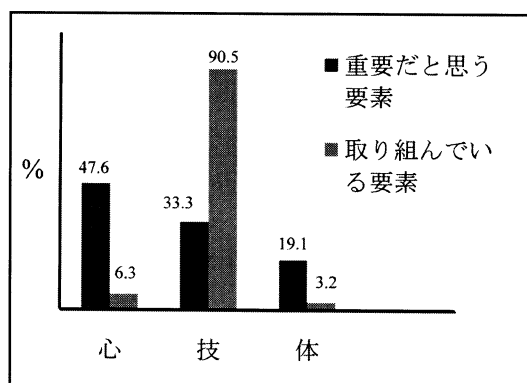


図5 パフォーマンス発揮に重要だと思
う要素と練習時に取り組んでいる要素の割合

以上の内容から、対象者の約半数が演奏本番時において心理的な要素を重視しているにも関わらず、普段の練習時においては心理的な内容を意識的に採り入れて行っている者は圧倒的に少なく、技術的な内容に極度に偏った練習をしていることがわかる。

この実態を踏まえ、①の質問で「心」を、②の質問で「技」を「1番目に重要」だと選択した対象者は、なぜそのように選択したのか、その理由について考察するため以下の質問を行った。

- ・あなた自身、この割合の練習で本当に上手く演奏できるようになりますか？(はい/いいえ)
- ・その理由を書いてください。

この項目に関して、①の質問で「心」を、②の質問で「技」を「1番目に重要」だと選択した対象者の回答結果を抽出した(表4、図6)。また、この回答結果についての「理由」を自由記述法によって集計した。集計結果の具体例について以下に示す(表5)。

表 4 上手く演奏できるようになると思う
(n = 30)

	n (%)
はい	15 (50.0)
いいえ	14 (46.7)
無回答	1 (3.3)

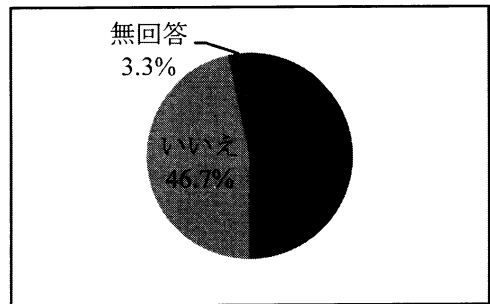


図 6 上手く演奏できるようになると思う

表 5 回答結果の理由についての具体例

「はい」に回答した理由	「いいえ」に回答した理由
<p><技術面が不足しているから></p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段は技術的なこともちゃんと練習して安定した演奏ができるようにしておくべきだと思う。 ・かなりの技術不足だから。 ・日々の練習では確かな技術が必要だと思うから。 ・「技」がないと「心・体」が強くて良い演奏はできない。 ・いかんせん技術が足りない。 <p><心理面へ影響を与えるのは技術面である></p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術面がしっかりとすると心理面が安定すると思うから。 ・本番に落ち着くためには、まずは技術が身につけていなければならないと思うから。 ・「技」があってこそ「心」が成り立つと思う。 ・練習した量、時間に比例してメンタルは強くなるか ・練習によって技を身に付けたという自信が心の余裕につながると思う。 ・繰り返しの練習→技術面に自信→心の安定→良い演奏。 <p><経験的意見></p> <ul style="list-style-type: none"> ・それ以外したことがない。 ・今まででもそうしてきたから。 ・「はい」にしないと今の練習を自分で全否定することになるから。 	<p><心理面へのアプローチの方法がわからない></p> <ul style="list-style-type: none"> ・心を鍛えていないので（鍛え方がわからない）本番になると集中力が劣る。 ・心に対する練習の仕方が良く分かっていない。 ・メンタル面のトレーニングの方法がわからない。 ・不安をなくすためには練習量が必要。しかし、実はどうすればよいか結論がでていない。 <p><心理面を重視したい></p> <ul style="list-style-type: none"> ・もう少し心をイメージした練習をすべきかと思う。 ・技術面よりも音楽の表現の部分を大切にして練習した方がいいと思うから。 ・もう少し本番を想定した練習をすべきだと思うから。 <p><身体面を重視したい></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のコンディション、体力がないと難しいことがわかった。 <p><経験的意見></p> <ul style="list-style-type: none"> ・今の練習方法ではパフォーマンスが安定しない。 ・現状がうまくいっていると感じないから。 ・今の練習でできるようになるかはわからない。 ・上手く出来ているのかよくわからないから。 ・普段、意識していないからわからない。 ・どうしても技術的練習に偏ってしまう。

(下線は筆者による)

この背景について、まず、「心理面へのアプローチの方法がわからない」ことが挙げられる。また、「技術面がしっかりとすると心理面が安定すると思うから」といった、心理面は技術面の練習によって養っていくものであるという認識が強いことも考えられる。音楽の演奏において、技術的な面の克服などは前提として必要不可欠である。しかし、「心理面に影響を与えるのは技術面である」といった感覚は「遂行行動の達成（成功体験）」による影響から自己効力感（自信）が高められた状態（松本，2008）にすぎず、実際には「技術面は心理面にも影響を与える」程度の認識が適切である³⁾。

3-3-2. 調査項目③

次に、練習内容およびメンタル強化に関して、③対象者の普段行っている具体的な練習内容や、対象者がメンタル面を強くするためにに行っている取り組みからメンタルトレーニングの範疇に含まれる内容があるのではないか、という調査目的について対象者の回答結果を以下に示す（表 6, 7, 図 7）。

なお、対象者の回答結果に基づいて「技術的な内容」「心理的な内容」「身体的な内容」のカテゴリーに分類した。

表6 普段の練習で行っている内容

技術的な内容	スケール。アルペジオ。オクターブ。エチュード。ロングトーン。音階練習。反復練習。リズム練習。部分練習。通し練習。片手ずつの練習。呼吸。発声。メトロノームの使用。チューナーの使用。楽曲分析。楽曲の背景について調べる。
心理的な内容	録音機の使用。他者に演奏を聴いてもらう。他者との演奏の聴き合い。その日に練習する範囲を決めて練習。プロの演奏やCDからのイメージを参考にする。本番を想定して練習する。イメージトレーニング。読譜から音を感じてイメージする。課題を書きだす。
身体的な内容	体操。ストレッチ。

(下線は筆者による)

表7 メンタル面を強くするためにやっていることがある

	n (%)
はい	29 (49.0)
いいえ	29 (49.0)
無回答	1 (2.0)

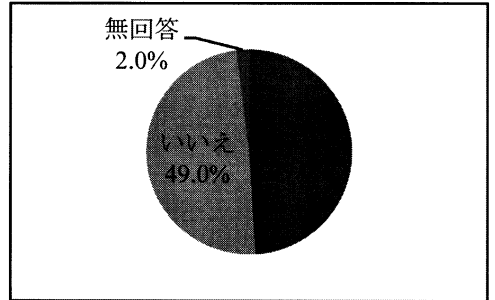


図7 メンタル面を強くするためにやっていることがある

表8 メンタル強化についての具体的な取り組み

①目標設定のトレーニング	・自己分析。
②リラクゼーションとサイキングアップ	・体をリラックスさせるために体操などをして重心の上げ下げをコントロールできるようにする。 ・深呼吸。 ・黙っていると緊張するため、他者と話したり歩き回ったりする。 ・本番が近くなるとできるだけストレスを溜めないようにする。
③イメージトレーニング	・本番通りのイメージで練習。 ・他者に自分の演奏を聴いてもらう。脱力状態を覚える。 ・ホールなどを借りて練習。普段と違う環境をつくる。 ・本番のステージをイメージする。 ・常にイメージをもって音を出す。 ・緊張状態を意識して弾けるようにする。 ・人前で演奏する。 ・常に本番を意識する。
④集中力のトレーニング	・(普段から)間違えても演奏し直さない。 ・ <u>ステージ上で緊張しないよう、通しの練習時から演奏前にすることを<u>行</u>って慣れしておく。</u> (演奏直前に目を閉じて深く呼吸をする等)
⑤積極的思考法(ポジティブシンキング)	・プラスのイメージをする。 ・他者の言うことを真に受けない。本当に客観的な評価を受け入れるようにする。
⑥セルフトークのトレーニング	・「〇〇〇〇」をモットーにする。
⑦コミュニケーションのトレーニング	・他者と関わることを積極的にするように努力している。
⑧試合に対する心理的準備	・自分に自信がつくまで練習。 ・自分で自信が持てるまで、納得のいく音が出せるようにする。 ・練習量を増やして不安要素を少しでも減らす。 ・日常生活で自分に自信をもてるようにする。 (生活リズム、自律など)
<自己効力感の向上>	

(下線は筆者による)

表6から、普段の練習で行っている心理的な内容の中で、「その日に練習する範囲を決めて練習」「課題を書きだす」などの内容はメンタルトレーニングの中でも目標設定のトレーニングに該当する。「録音機の使用」などの練習は外的フィードバックに該当するトレーニングである(新畑・関矢, 2001)。「他者に聴いてもらう」場合も、演奏後にアドバイス等を受けるのであれば外的フィードバックとして捉えることができる。また、この「他者に聴いてもらう」ことは、「本番を想定して練習」「演奏の聴き合い」などのように、普段と違う環境をつくり出すこととなり、環境に多様性をもたせることによる符号化特定性の原理⁴⁾に当てはまるため、閉鎖技能である音楽演奏においては有効な手段となる。このように、普段の練習時において「技」の要素を重視している対象者の割合が高かったが、実際に行っている練習内容を精査すると、メンタルトレーニングの範疇に含まれる内容の練習も多いことがわかる。

次に、普段から意識的にメンタル面を強くするための取り組みを行っているという回答した対象者には、自由記述法によって実際に行っているメンタル面を強くするための取り組みについて集計した。集計結果の具体例を示す(表8)。また、それぞれの内容について「心理的スキルトレーニング8つの方法」(高妻, 2010)に基づいて各項目のトレーニングに該当するものを分類し配置した。

まず、「自分に自信がつくまで練習」「練習量を増やして不安要素を少しでも減らす」などは上述した自己効力感の向上に関連する内容である。具体的なメンタルトレーニングの範疇に該当するものとして、例えば「ステージ上で緊張しないよう、通しの練習時から演奏前にすることを行って慣れておく」という内容は、「プリ・パフォーマンス・ルーティーン」に該当し、集中力のトレーニングの範疇に含まれる。その他の内容についても、イメージトレーニングや呼吸法などのリラクゼーションなど、具体的なメンタルトレーニングの範疇に含まれるものも多く、対象者の多くが意識的にやっている内容についてメンタルトレーニングとして捉えることが可能である。

このように、対象者の経験による具体的な練習内容から既存のメンタルトレーニングプログラムに当てはめることが可能であるならば、既存のメンタルトレーニングプログラムの知識、理解を深めて、実際の音楽演奏の場面で活用させるというアプローチも大いに可能であると考えられる。

4. おわりに

本研究の内容から、自己のパフォーマンスを発揮するためには、より望ましい心理状態をつくるための心理的スキルについて理解を深めることが重要であると示唆された。ステージ・フライトを引き起こす心理的な要因について把握することにより、ピークパフォーマンスを目指す上でより具体的なトレーニングを行うことが可能となる。質問紙調査の結果、演奏本番時にパフォーマンスを発揮するためには心理的な要素が重要であるという認識があるにも関わらず、普段の練習の中で心理的な内容を意識的に採り入れて行っている者はごく少数であった。しかしながら、普段の練習などで自分の演奏を録音、録画したり、他者に聴いてもらったり弾き合いをしたりして本番を想定した練習をすることは、外的フィードバック(ビデオフィードバック)や環境に多様性をもたせることによる符号化特定性の原理に該当することから、有効な練習方法の1つである。そして、これらの練習方法は同時にイメージトレーニングとも関連するため、メンタルトレーニングの範疇に含むことができる。このように、普段の練習時の取り組みの中で無意識的にメンタルトレーニングの内容を実践している可能性がある。したがって、音楽領域においても、メンタルトレーニングの知識を認識し、理解した上で、演奏者が普段の練習方法の中でも意識的にメンタルトレーニングを選択し、実施できるような取り組みや働きかけをすることは重要であり、結果的に演奏者の技術面の向上にも寄与すると考える。

注

1) ステージ・フライトに関する先行研究として以下のものが挙げられる。松原・対馬(1993)は、イメージ・リハーサル適用の実地方法と効果について、事例を通じて報告している。頼島(2004)は、薬物療法に関してβ-ブロッカーの使用指針案を提示し、イメージ・リハーサルなどの心理療法を併用した効果の検討の必要性を述べている。新山(2009)は、具体的な対処法としてメンタルトレーニングのうち、リラクゼーション技法の1つである自律訓練法(Autogenic Training)の活用が有効であると述べ、さらに、イメージ・トレーニング(Image Training)の有効性も示唆している。

- 2) ストレッサーとは、各種（物理的、化学的、生物学的、社会学的、心理学的）のストレス刺激を指す。ストレスとは、ストレッサーに対する全身的あるいは局所的な生体防衛反応のことであるとされている。宮城（2008）。
- 3) 自己効力感は自然発生的に生じてくるものではなく、自己効力感に影響を与える情報源として、遂行行動の達成、代理的経験、言語的説得、情動的喚起の4つがあげられる。松本（2008）。
- 4) 呈示された刺激材料から情報を記憶に取り込むことを符号化という。符号化特定性原理とは、人が接する刺激材料は符号化がなされた文脈とともに結び付けられて記憶されるため、符号化時と検索時の文脈が一致してればよく想起がなされるというもの。箱田・大上（2012）。

引用・参考文献

- 遠藤俊郎（2005）「情動のコントロール技法」日本スポーツ心理学会編『スポーツメンタルトレーニング 教本 改訂増補版』大修館書店, pp. 116-121.
- 箱田裕司・大上八潮（2012）「記憶の符号化と検索」乾敏郎監, 電子情報通信学会編『感覚・知覚・認識の基礎』オーム社, pp. 217-227.
- 高妻容一（2002）『今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用』ベースボール・マガジン社.
- 高妻容一（2010）「スポーツメンタルトレーニングの目的」日本スポーツ心理学会資格認定委員会・日本スポーツメンタルトレーニング指導士会編『スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック』ベースボール・マガジン社, pp. 23-26.
- 松原秀樹・対馬寛子（1993）「演奏不安・あがりとその対処方略－ステージ・フライトの意識の問題とイメージ・リハーサルの有効性と効果－」『エリザベト音楽大学研究紀要』第13巻, pp. 1-11.
- 松本裕史（2008）「自己効力感(self-efficacy)」日本スポーツ心理学会編『スポーツ心理学事典』大修館書店, pp. 251-253.
- 宮城政也（2008）「ストレス(stress)」日本スポーツ心理学会編『スポーツ心理学事典』大修館書店, pp. 500-501.
- 新畑茂充・関矢寛史（2001）『やさしいメンタルトレーニング』黎明書房.
- 新山真弓（2009）『音楽表現のための準備技法論』あいり出版.
- 曾ちはる（2007）エモンズ, S.・トマス, A. 著『声楽家のための本番力 最高のパフォーマンスを引き出すメンタル・トレーニング』音楽之友社, pp. 32-42.
- 徳永幹雄編（2005）『教養としてのスポーツ心理学』大修館書店.
- 頼島敬（2004）「ピアノ演奏時のあがり（ステージ・フライト）の集学的対策および、 β -ブロッカー使用のガイドライン案」『くらしき作陽大学・作陽短期大学研究紀要』第37巻2号, pp. 29-41.
- 吉江路子（2006）「演奏状態不安がピアノ演奏のパフォーマンスに及ぼす影響」『運動学習研究会報告集』第16巻, pp. 7-16.