人間科学財団／井口感性塾

音楽の始め方、音楽力の育て方
～絶対音感と音楽学習～

講師；ミューズ音楽院　院長　岡本　眞

１、「人間の脳の発達のためには習い事はピアノだけで良い」

この一文は、今年７月にフジテレビ「ホンマでっか？TV」放送の中で、澤口俊之先生（北海道大学元教授、人間性脳科学研究所所長）により発表されました。「幼少期のピアノ学習が指先の運動、楽譜を先読みする訓練、暗譜する訓練が脳の発達に非常に効果的であり、更に、性格的には忍耐強くキレにくい。」と解説されました。

また、２００６年３月の週刊朝日によると、「東大合格者の５２％が小学生時代にピアノを習っていた。」と言う統計もあります。全国の小学校１年生のピアノやヴァイオリンのレッスンを受けている割合が、６.５％と言うことから考えると驚くべき数字です。

今、日本の音楽界、教育界をこの２つの話題が席巻しています。
そこで、今回は、音楽の学習と脳の発達に鑑みて考えてみましょう。

２、音楽能力の生得性と習得性

・ 生まれながら持っている音楽能力

人間が生まれながらに持っている能力のことを生得性性質と分類され、人間の生物学的歴史の中で培われ、遺伝子に記憶されてきたものです。音楽で言うと、音程を聴き分ける力、音色感、リズム・テンポ感、曲想を感じる力、相対的並びに絶対的な音の強弱感、更に言うならば広い音域の声を使って歌う能力などがその代表例でしょう。

そんな生得性能力を持った人間に効果的に作用するように音楽は作られています。

・ 学習して身に付く音楽能力

生得性性質に対して、生まれたあとの環境や経験によって身に付く能力のことを習得性性質と言い、言葉や学校で習う数学や社会等すべての学習や体験がこれにあたります。音楽で言うと、絶対音感や相対音感など音階や音程を区分する力、楽譜を学習し音楽的に理解する力、楽器や声を駆使して自由に表現すること、また、それを芸術性高く人の心に感動を生むべく伝えること、曲を作り（作曲）楽譜や演奏を通して人に伝えることなどが挙げられます。

３、絶対音感の育て方

・ 音感は誰にでもある

生まれた瞬間に人は、４４０Hz の「ラ」に近い音の産声をあげると言われています。この頃、目や耳は表面的には機能を発揮していないとは言え、脳の中ではそれらの機能を作動させるための準備に入っています。この時、すでに、「ヒト」は先祖から受け継いだ様々な生きるための能力をたくさん持っています。そのひとつが、音感です。

三月もすれば、お父さん、お母さん、兄弟の声を聞き分け、半年を迎える頃にはメロディやハーモニーを漠然とした形ではありますが、聴き分けるようになります。

音感は、音の高低を判断する能力で、人間の誰にも備わっています。男女の声の違いが判断出来たり、少々外したとしてもカラオケや唱歌を歌うことができるのは、音感があるからなのです。

・ 絶対音感と相対音感

絶対音感とは、一般的には、世の中に存在する音や音楽を正確に音階上の音程として聴き取ったり、楽譜などを声などで正確に表現できる能力と言われています。この能力は、鍵盤やその他の楽器の音階、または楽譜などと自分の持っている音感とが、一体化することによってできあがります。つまり楽器や歌の学習をすることによって、または、ソルフェージュなどの聴き取りの訓練をすることによって身に付きます。（ソルフェージュ学習も楽器や楽譜の使用は必須）このタイプは、「固定ド」と言われるタイプが多いようです。

これに対して、相対音感は、普通にドレミが歌える人に必ず身に付いているものです。カラオケや唱歌が普通に歌える人は相対音感があると言えるでしょう。とは言え、職業音楽家の世界では、楽譜が正確に読め、ある程度の絶対音感を備えた高いレベルの相対音感が要求されます。「移動ド」の人はこのタイプが多いようです。

※ 固定ド　ハ長調の「ド」（主音）は、他の調の音階であっても常に「ド」と聴こえる。
※ 移動ド　ハ長調の「ド」（主音）は、ヘ長調では、「ファ＝F」がドと聴こえ、固定ドの「ド」は「ソ」（第５音）に聴こえる。

・ 音階の仕組み（別表１．ピアノ鍵盤表、楽譜表）

音階とは、「ドレミファソラシド」のことです。自然界では音は音波として存在し、ある基準の音波の周波数を倍数で区分していくと１２音階（半音階）ができあがります。この音階理論は、紀元前５−６世紀頃に西洋ではピタゴラスが証明し、中国では三分損

益法という、現代の「純正律」にあたる音階の理論が成立していました。純正律は、ヴァイオリンや声楽、管楽器などの音階奏法として現在も使われています。

自然界に存在する「純正律」に対して「平均律」は、１オクターブを均等に１２分割した合理的な音階と言えるでしょう。紀元後の早い時期より平均律の理論はありましたが、普及せず、バッハが初めてこの調律法を多用したと言われています。「平均律クラヴィア曲集」がその代表的なもので、この調律法により鍵盤楽器が自由な調で演奏できるようになりました。現代のピアノ調律はすべてこの方法で行われています。

その他に「ペンタトーン」と言う５音音階がありますが、日本、中国、ハンガリーの古典的な楽曲はこの音階が使われています。他に沖縄律のペンタトーンも有名です。
※ 楽譜表「カモメの水兵さん」
※ 楽譜表「沖縄民謡」

・ 音感教育の始め方（別表３．G.As.G.Fis）

３歳から５歳頃が音感教育を始めるのにふさわしい時期になります。しかし、その前にできる音感学習があります。家庭など普段の生活で音楽の豊富な環境を作ることです。この時期に正しく美しい音楽をたくさん聴くことが、後の音感教育や楽器学習に大きく役に立ちます。生後５～６ヶ月にもなると、いつも聴いている曲やそれに似た曲に反応するようになります。親が弾いている曲や兄姉がいつも練習している曲、いつもかかっている CD の曲などを覚えます。テレビで同じ曲が流れたりすると、うれしそうに体を揺らしたり手拍子を打ったりすることがあります。私が最近経験したことは、「母親がベートーベンのピアノソナタ冒頭部分をいつも練習していた頃、生後６ヶ月の娘に同じ曲の CD を聴かせるとその冒頭部分にだけ反応し、再現部に至りテーマが戻ったときにまた反応した」ということです。つまり、１歳に満たない子供でも、メロディを憶え、聴き分ける能力を持っているということです。モーツァルトは、このような恵まれた環境の中で自然と音感や音楽性を身に着けていったのではないでしょうか？

・ リトミック学習について

音楽教育のひとつの入り口に「リトミック」と「幼児ソルフェージュ」があります。リトミックとは、スイスの作曲家・ダルクローズ（ブルックナーの弟子）が考案した、楽器学習条件に達しない幼児のために考えられた音楽予備学習法で、遊びの要素が多く含まれています。遊びとして音楽と触れあい、音楽や楽器に対する不安感や恐怖心などの特別なイメージを持たないように組まれたカリキュラムです。ここでは、絶対音感や読譜能力は期待しないことが常識的です。リトミック出身の生徒たちは、ピアノなどの楽器学習にすんなり入れるばかりでなく、音楽を嫌いになることなく素直に長期間にわ

たって楽器を続けることができます。

・ 幼児ソルフェージュについて

ミューズ音楽院が発想した幼児ソルフェージュは、リトミックに比べて遊びの要素を少し減らし、少人数で学習するシステムです。個人レッスンにも対応していますが、幼児性が顕著な生徒の場合の導入期には複数生カリキュラムの方が望ましいでしょう。また、幼児ソルフェージュは鍵盤を触る機会も多く、年間カリキュラムが主のリトミックと違い、講師が適当な時期を判断して、自然に楽器学習へ移行していくことが容易です。

楽器開始の条件としては体力的な問題がほとんどですが、性格的に親離れが特に難しい場合や楽器や講師の前でじっとしていられない等の行動が著しい場合は、急いで楽器のレッスンを開始する必要はありません。また、リトミックや幼児ソルフェージュを事前に行なわずに楽器の学習を始める場合は、５−６歳までに楽器レッスンを開始する事を薦めていますが、楽器レッスン開始までに継続して音楽的な良い環境を作る事が必須になります。

※リトミックやソルフェージュは３歳前から初めても構わない。

・ 音感が育つ環境

家にいても、街を歩いていても、音楽に満ちあふれている現代。子供たちの耳に入ってくる音楽の種類が良いものばかりではないことも事実ですが、こと音感だけについて述べるならば、今の子供たちは、人類史上かつてないほど恵まれた環境の中にいると思われます。

アコースティックな分野の私が言うのも変ですが、音源のデジタル化は音感の習得に大いに役に立っています。つい数十年前はレコードを蓄音機で聴くことがモダンと言われるような時代でした。ステレオ時代に入って、レコードプレイヤーの性能が良くなり微妙な回転が調整できるようになりましたが、音源としてはエジソンの時代と大きく変わりがありませんでした。私ぐらいの年代の人であれば、レコードプレイヤーが故障して妙な速度や不安定な音程の校内放送を聴いた経験があるのではないでしょうか。それほど顕著ではありませんが、レコード録音や再生の現場はピッチに対して全くファジーで寛大でした。その環境だけでは良い音感は身に付かないのがあたりまえでした。何しろ、普段耳にする音源に様々なピッチが存在する時代だったのです。

１９３９年にロンドンの国際会議でピッチ A＝４４０Hz が決定されるまで、各国で様々なピッチが採用されていました。もっとさか登れば、バロック時代のピッチがあります。地続きのヨーロッパでさえ音楽の交流は今ほど盛んではなく、各国、各地方でそれぞれのピッチを決めていました。その結果、例えばドイツ北部のフルート奏者がイタ

リアに行って現地のチェンバロで合奏することは不可能だったと思われます。当時の絶対音感は、地方によってマチマチだったと想像できます。ちなみに、最もポピュラーなバロック時代のピッチはA＝４１５Hz で、今より半音程度低かったようです。

話は現代に戻りますが、ロンドンの国際会議後も紆余曲折があり、今、世界のピッチは A＝４４２Hz で落ち着いています。ピアノの調律もオーケストラのチューニングも楽器メーカーの基本ピッチも４４２Hz でほぼ統一されています。その楽器で演奏された音源はデジタル機器によって正確に録音され、デジタル再生機器によって CD やテレビや街でさえ、正確に私たちの耳に入る仕組みになっています。つまり、現代の世の中に流れている音楽のピッチはほとんどが４４２Hz と言っても良いでしょう。常に同じピッチの音楽をと聴いていられるというのは、最高の音感環境と言えます。生まれた時から同じ安定した音階を聴いているということは、とてもクリアに音感が身に付き易いと言えるでしょう。この環境の中にいる限り、あとは、その聴き覚えた音感が鍵盤や楽譜、音階に結びついて行けば絶対音感の完成となります。ですから、全く専門の音楽学習を経験していない人が楽器のレッスンを始めた途端、絶対音感が芽生えるということは珍しいことではありません。

・ 絶対音感の定着について

３歳頃から学習を始めた音感学習がいわゆる絶対音感として現れてくるのは、子供によってマチマチです。４～５歳でハッキリと絶対音感を理解し表現できる場合もありますが、そう多くはありません。むしろ珍しいと言えるでしょう。たいていの場合、継続して音楽の学習を続けた結果、遅くとも小学５−６年生までには絶対音感が身に付きます。幼児期に音感や楽器を始めた場合、絶対音感が身に付かないケースは滅多にありません。

音楽を中心にカリキュラムを組んでいる幼稚園では、毎日、複数科目の音楽授業があります。この種の幼稚園出身者であっても、在園中に絶対音感が現れてくる子供は多くありません。ただし、その後も音楽学習を続けることで、必ず絶対音感は身に付く時がやってきます。そして、その日は突然やってきます。耳から聴いて憶えて音程と、目で見える五線譜や鍵盤が頭の中で結びついた瞬間から、面白いように音が聴こえるようになるのです。その逆で一度身に付いた絶対音感も音楽環境を離れることによって、その能力を失ってしまいます。そのボーダーラインは、10 歳位と思われます。

この現象は、言語の習得の仕組みに似ています。「10 歳までアメリカに住みネイティブなアメリカ英語を話していた日本人の子供が、帰国して英語を喋る環境になかったら、中学校で英語の学習を始めるときには完全なスターターになってしまっていた。」という話は良く聞くことです。私は、音感や楽器学習についてこれと同じ例をいくつも知っています。

音感についてクラシック音楽の世界に特化して述べてきましたが、邦楽や民謡、各国の民族音楽の世界にもそれぞれのスタイルのなかで絶対音感は存在します。民謡歌手やプロフェッショナルな邦楽家は、クラシックで言うところの五線譜は理解しないものの、アカペラで正確な音調が歌えたり、他人の演奏に対して即座に音調を判断し即興で対旋律や伴奏をつけることができる奏者が大勢います。
絶対音感は、プロの音楽家には必要欠くべからざるものですが、アマチュア音楽愛好者にとっても非常に便利な能力です。

・ 絶対音感の功罪

絶対音感の所有者は、聴いた音をすぐに楽譜にすることができます。それは、メロディや調性を憶えるだけでなく、ハーモニーまでも正確に記録することができます。この能力が特に高い人は、一度聴いただけで、ピアノ曲等の全体を暗譜することもできます。

また、メロディだけを聴いたり、楽譜を見るだけで、メロディを歌ったり思い浮かべながら頭の中でハーモニーや伴奏を作り上げることができます。

ピアノ専攻の音大生には、ピアノ以外の楽器の音程を聴き取れないというケースがよくあります。ソルフェージュの訓練もすべてピアノで行なうため、ピアノの音色だけが音程認識の対象だと思ってしまっているからです。ピアノの音以外は、街にあふれる雑音と同じ音の部類と判断しているからです。音色感が身に付いていないのです。このため、複数の音楽大学では、ヴァイオリンやクラリネット等の管弦楽器でソルフェージュの試験をおこなって、このハンディキャップの修正を試みています。

パーフェクトピッチと呼ばれる能力があります。この能力を持っている人は音程をピッチで聴き分けることができます。なかでも神経質なタイプの人はすべての雑音をピッチで判別してしまい、頭の中が音だらけになって集中できない状態が続くことがあります。

絶対音感の持ち主は、ながら勉強ができないと言う事実もあります。音楽が流れると脳内が音に集中してしまい、他の音や話し声が聞こえないばかりか、何も考えられなくなってしまいます。たとえば、本屋で立ち読みがしたくても BGM が気になって本が選べないという音楽家が非常に多いのです。顕著な例は、楽譜売り場で「楽譜が選べないので BGM を止めるように！」とのクレームが多いのは、絶対音感のある人からのものです。

絶対音感は、音楽を学習したり楽しむのに非常に便利な能力ですが、うまく操らなければ、日常生活や音楽活動にも支障を来すことになり得るものなのです。

４、音楽を学ぶ

・ 楽器の始め方（リトミックや幼児ソルフェージュの取り組み）

幼児期には、「音感」の項で述べたように正しく無理のない音楽環境が大事であり、体力や知力がつくまでは無理に楽器を始める必要はありません。また、レッスンを開始しても、数を数えられない子供に音楽のレッスンで数字や算数を教える必要はなく、その子供の知力や理解力に合ったレッスンを与える事が懸命です。親は、その子の能力以上の期待やプレッシャーをかけないことが大事です。幼児にドイツ語標記の音階名を教える教育現場を見ることがありますが、アルファベットを理解する年令になれば、１日で理解できることに半年や１年をかけるのはナンセンスと言えます。その時間を費やす根気と能力があるのであれば、美しくて良いものをたくさん鑑賞する機会を多く与えると良いと思います。幼児期に結果を求めることは懸命ではありません。

・ スズキ・メソードの取り組み

癖のない楽器の奏法と音感に重点を置いた早期音楽教育の代表的なシステムで、基本的に、楽譜を使わずにサンプル音を聴いて楽器の演奏法を学ぶ独自の音楽学習教本とシステムが有名です。サンプル音と聞くと非音楽的なイメージがありますが、よく訓練された講師と世界的な演奏家等が演奏する CD 等、質の高い音源を使っています。

１９４６年にヴァイオリニスト・鈴木慎一によって考案され、ヴァイオリン界における教育成果は世界的に評価されて、欧米各国にスズキ・メソードの教室があります。

西洋的な正しい奏法や音楽性を身に着け、数々の国際コンクールでの日本人ヴァイオリニストの優勝や上位入賞する基礎を築いたシステムと高く評価されています。

サンプル音を聞いて音楽を憶えると言うシステムなので、親がレッスンに同行し、次のレッスンまでの家庭学習に付き合うことが必須条件になります。また、楽譜を読むことを学習しないため、平行してピアノやソルフェージュを習うか、適当な時期に読譜能力を身につける手段を考えるべきでしょう。

出身者に故江藤俊哉（元桐朋学園大学学長）や豊田耕治（元ベルリンフィル奏者）等がいます。

・ 桐朋学園「子供のための音楽教室」の取り組み

斉藤秀雄や井口基成等によって戦後の音楽教育創世記に音楽教室を開設し、高校、短期大学、大学へと教育範囲を延ばして、教育成果をあげています。

幼児期より徹底した音感教育を行い、欧米の先進的なソルフェージュ・システムを多く取り入れています。更に、桐朋学園ソルフェージュ研究会では、常に新しいソルフェージュ教育システムの構築に努力しており、ソルフェージュ教育に於いては、世界でもトップレベルの成果を上げています。

徹底したソルフェージュ力を基に演奏力を育て、プロの演奏家を育てることに目標を

置いています。出身者に指揮者の小沢征爾やピアニストの中村紘子など多数がおり、国際コンクールの優勝者も多く、「世界の桐朋」と評されたことは有名です。

・ 斎藤秀雄の取り組み

斎藤秀雄（1902−1974）は、多くの世界的な演奏者を多く育てた教育者として有名ですが、自身はチェロ奏者や指揮者としての際立った実績を残しています。
桐朋学園「子供のための音楽教室」の設立に関わり、全国の分室に自らが出向いて主に弦楽器の指導に精力を注ぎました。その指導法は、「斉藤メソード」として弟子たちに受け継がれています。

斉藤の子供たちに対する指導法は、月にＩ−２回程度の直接のレッスンとその間を埋める下見の講師の指導によって成り立っていました。下見の講師は、必ず、斉藤のレッスンに立ち会い次の直接レッスンまでの課題をきちんと理解します。下見講師が現役演奏者の場合、自らが斉藤自身によるレッスンを受けたり、室内楽の指導を受ける等斉藤イズムを叩き込まれます。下見の講師は、必ずしもプロの演奏家ではなく、生徒の親やアマチュアの演奏者である場合もあります。親も斉藤や下見講師のレッスンに同行し、日頃の練習課題や練習方法についてていねいに記録して帰り、毎日の練習を管理します。

プロを目指す生徒や見込みのある生徒は、中学卒業時に上京し桐朋学園女子高校音楽科（男女共学）に入学し、斎藤秀雄のもとで演奏家を目指して本格的な音楽学習を始めます。

・ ミューズ音楽院の取り組み

ミューズ音楽院のレッスンは，楽器のレッスンとソルフェージュのトレーニングが平行して行われます。幼児ソルフェージュを経験した子供も、楽器レッスンから入門、または、他のシステムから転向した子供も 12 歳位までは継続してソルフェージュのトレーニングを施します。「絶対音感の定着」の項で述べた「10 歳がボーダーライン」の考え方は楽器学習にも当てはまりますが、個人差があることと一度身に付いた音感や楽器演奏技術を定着させるには、小学教育を終えるまでは継続する必要があります。

・ 音楽学習のための環境

人にとって音楽は、いつもそばにあって楽しいものです。また、一生続けられる娯楽、芸術とも言えます。たとえ趣味として身に付けるとしても気の長い努力やその覚悟が必要になります。大人は自分で努力ができますが、子供は自分でスケジュールを立てたり、スケジュールが与えられたとしても自分で自分をコントロールすることができません。親は、子供がレッスンで学んだことや取り組んでいる課題を把握し、見守る必要があります。幼児期の家庭では手取り足取りになることもありますし、子供の学習内容が親の理解力を越えてしまうこともあります。それでも、親は子供に寄り添い真摯に耳をそば

だててください。また、少なくとも「楽器と向き合う習慣を身につけること」は、親の責任でされなければ音楽学習は成立しません。

・ 楽譜を読む力

単に楽譜を読むだけの作業にも要領がいります。この作業は、文章の速読と共通している点があると思われます。常に先を見ること（先を見なければ音楽の流れに沿って音を奏でる事はできません)、できるだけ大きなグループや図形として捉えることがコツです。鍵盤楽器などの場合、指の数よりもたくさんの音を同時に読み取らなくてはならないこともあります。オルガンは足鍵盤も含めると３段譜を読まなければなりません。こうなると、縦と横を一度に読むしかしょうがないのです。どれだけたくさんの音符を一度に読み取れるかが、その人の音楽能力とも言われています。そのためにソルフェージュと言う分野があるのですが、楽器の初見練習も実践的なソルフェージュと言えます。

また、音楽的に楽譜を読むと言うことは、短歌や俳句を読むことに似ています。作曲家がこのシンプルな五線に込めたメッセージを読み取らなくてはなりません。それに加え、たとえ機械的にであっても、即座に指や呼吸にその音符を反映させなければなりません。読み取ったメッセージを感情や運動の能力をフルに発揮することにより、芸術が生まれます。

・ 音楽性の育て方

音楽性とは音楽を表現する能力のことですが、これは生まれ持った人の性格や感情と学習や環境が相まってでき上がります。癖のない、曲想に適応した音楽性は学習によって成就しますが、人を感動させる音楽や演奏は人間の内なるものや環境が作用して音楽家の個性として顕われます。音楽の持つこの魅力は、どのようにして生まれるのか理屈では解明されていません。

私たちにできることは良い環境を作り、良い音楽、本物の音楽を子供たちに聴かせることです。何が大事で何が大事でないか、何が本物で何が偽物かを判断する力は身に付くと思います。

スペインのカタロニア地方で同時期に誕生した天才たちがいます。ピカソ、カザルス、ガウディの３人です。この３人はそれぞれ違った分野で才能を発揮しましたが、「果たしてその頃のカタロニアで何が起こっていたのか？」、「共通した何かの刺激を受けたのか？」を追求することは、芸術教育の大きな道しるべになるのではないでしょうか？

・ 音楽を続けるための能力

音楽を続けていくには、音感や表現能力、演奏技術だけではなく、様々な能力が必要と思われます。まず、音楽に興味を持つこと、音楽が好きになること、素直に音楽を聴く心を持っていることが最初の条件です。毎日、同じことを繰り返し練習する根気や難

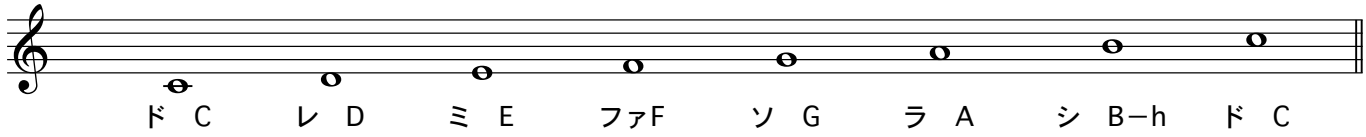
しいことに対した時に乗り越える力、ひとつのことを完成させた後に次の段階に上がっていこうと思う好奇心が不可欠です。

現代の物質文明社会の中では、音楽や教育の位置づけはあまり高いものとは言えません。日本でも音楽家の需要は充分とは言えず、音楽の能力が高くても音楽家になることをあきらめている例は少なくありません。

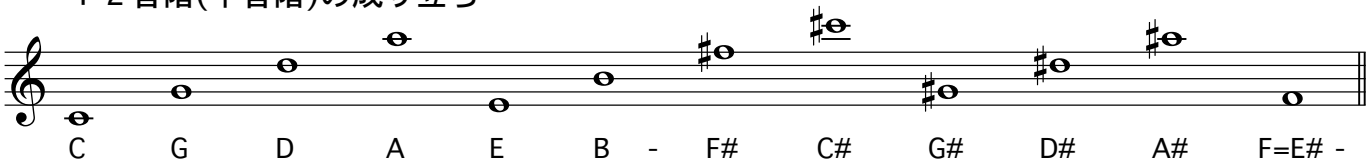
受験のための塾通いの過熱ぶりは周知のことですが、小学校高学年にその第一波がやってきます。「絶対音感の定着」の項で述べた通り、10 歳と言う年令は音楽や語学にとって大事な節目です。そして、この時期を乗り越えて音楽学習を続けることは至難の業です。現代社会は高学歴社会ですから、それに乗り遅れないための塾通いも仕様がないことなのかもしれません。幼児期からコツコツと続けてきた音感や演奏の能力は、この時期にやめてしまうと水の泡となってしまいます。冒頭、澤口先生の言う「小学生はピアノだけ習っていれば良い」、週刊朝日の「東大合格者の半分以上がピアノ学習者」という事実を捉えて判断して欲しいものです。

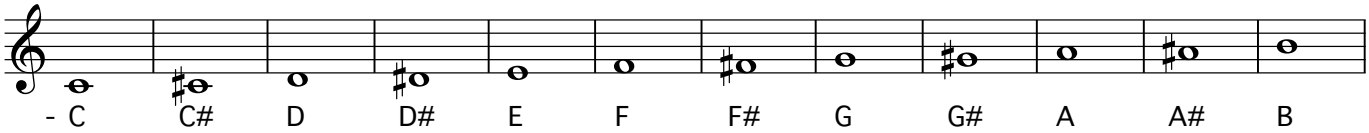
井口感性塾資料楽譜

ハ長調の音階（C Major）

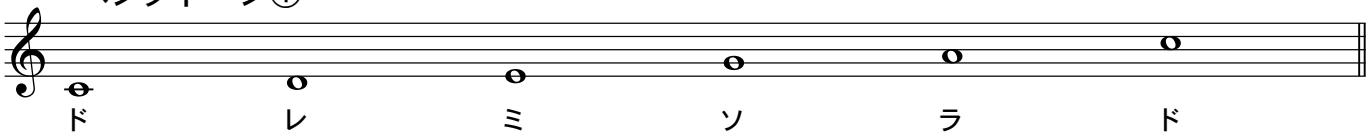


１２音階(半音階)の成り立ち

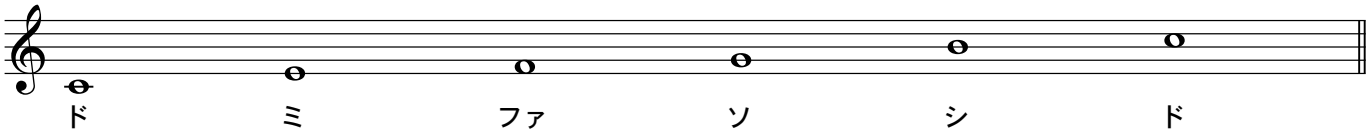




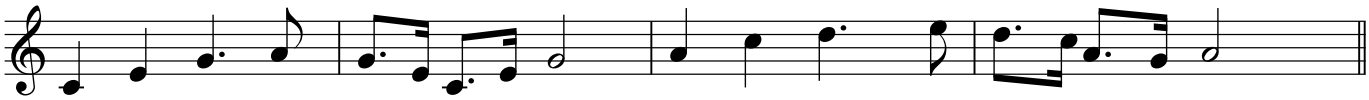
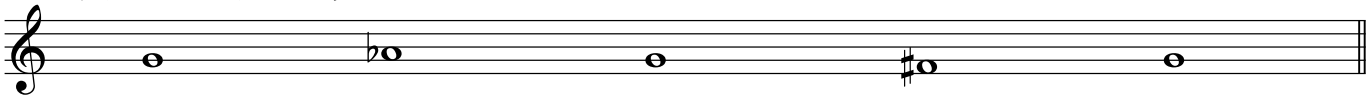
ペンタトーン①



ペンタトーン②



カモメの水兵さん



ソルフェージュパターン