

音楽の始め方、音楽力の育て方

～絶対音感と音楽学習～

福岡ミュージズ音楽院 院長 岡本 眞

「人間の脳の発達のためには小学生の習い事はピアノだけで良い」

この一文は、2010年5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（元北海道大学教授、現人間性脳科学研究所所長）により紹介されました。「幼少期から小学生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6歳児のピアノやヴァイオリン等楽器のレッスンを受けている割合が、当時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、音楽教育界でこの2つ報告が話題になっています。

そこで、脳の発達に大いに関係があると言われていた音楽の教育現場の学習法についてご紹介してみましよう。

音楽における生得性と習得性

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言い、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。音楽では、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れに当たるとでしょう。

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、音楽においては、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、声や楽器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などが挙げられます。

音感は誰にでもある

生まれたばかりの乳児は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。生後半年も経つと、お父さん、お母さんの声を聴き分け、1歳を迎える頃には、漠然とした形ではありますが、メロディやハーモニーを憶えたり聴き分けたりするようになります。この頃すでに、「ヒト」は音感の学習を開始しています。

音感とは、音の高低を判断する能力で、人間の誰にも備わっていて、声の高低が判断出来たり、歌を聴いて憶えたり、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、クラシック音楽の世界で音や音楽を正確に音階上の音程として聴き取ったり、聴いた音楽を再現したり、楽譜などを声などで正確に表現できる能力と考えます。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致することによって出来上がります。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。別の表現で、「固定ド」と言われるのが絶対音感です。「固定ド」では、ハ長調の「ド」（主音）は、調が変わっても常に「ド」と聴こえます。

これに対して、相対音感は、音程同士の間隔を判断する能力です。普通に歌が歌えたり、メロディが憶えられる人は相対音感があると言えるでしょう。クラシック音楽の世界では、楽譜を理解して、基準の音をたよりに音程を判断する能力と定義付けています。タイプとして「移動ド」と分類されます。「移動ド」では、ハ長調の「ド」は、例えばヘ長調では第5音の「ソ」に聴こえます。

音感教育の始め方

音感教育を始めるのにふさわしい時期は3歳から5歳頃と考えられています。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いに役に立ちます。1歳位になると、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日々練習している曲、いつも聴いているCDの曲などを漠然とですが覚えます。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。私が最近体験したことは、「母親がベートーベンのピアノソナタの冒頭部分を練習していた時期、同じ曲のCDを聴いていると、傍にいた1歳前の娘がその冒頭部分だけに反応し、最後にテーマが戻ったときにまた反応した」という事実です。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。モーツァルトも、このような恵まれた環境の中で自然と音感や音楽性を育み、磨いていったのではないのでしょうか？

リトミックと幼児ソルフェージュ

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の予備学習法で、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音見知り、楽器見知り等の不安感や恐怖心等、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。その代わりに、リトミック出身の生徒たちは、ピアノなどの楽器学習へスムーズに入れるばかりでなく、音楽に親しみを持ち、長期間にわたって楽器を続けることができます。

福岡ミューズ音楽院が発想した幼児ソルフェージュは、リトミック同様の予備学習法ですが、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 2-3 名の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や楽器に触れる機会も多く、年間カリキュラム（または半年）で進行するリトミックと違い、講師が適当な時期を判断して楽器学習へ移行していくことができます。

幼児にドイツ語標記の音階名 や英語のコードネーム等を教える教育現場がありますが、アルファベットを理解する年齢になれば1日か2日で理解できることに半年や1年をかけて子供たちの能力を評価したり、他と比較したりすることはナンセンスと言えます。この頃には「ドレミ・・・」を歌詞として憶える程度で充分です。「歌詞と音程の暗記」とも言えるこの行為が、後に身に付く音感や読譜力に大きく役立つのです。年齢不相応の難しい理屈を学習する時間や根気があるのであれば、美しくて良い演奏を鑑賞することをお薦めします。音感でも、楽器学習でも、学習初期に結果を求めることは懸命ではありません。

※ 「リトミック」も「幼児ソルフェージュ」も3歳前から初めても構わない。

音感が育つ環境の現代

家にも、街を歩いても、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、歴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。1980年代に始まった音源のデジタル化は、ピッチの安定性と言う面で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た時代でした。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を調整できるようになりましたが、家庭で聴く音源としてはエジソンの時代と大して変わりありませんでした。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歪な速度や不安定な音程の放送を聴いた経験があるのではないのでしょうか。突発的な機械の故障ほど顕著ではありませんが、当時、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。普段耳にする音源に様々なピッチが混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 $A=440\text{ Hz}$ 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。もっと遡れば、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の現地のチェンバロで合奏することは、ほぼ不可能だったと思われま

す。当時の絶対音感、地方によってマチマチだったと想像できます。ちなみに、現在知られている最もポピュラーなバロック時代のピッチは $A=415\text{ Hz}$ 位で、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 $A=442\text{ Hz}$ 辺り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 442 Hz 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 やテレビや街頭でさえ、正確なピッチで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 442 Hz 周辺です。常に同じ位のピッチの音楽を聴いていることは、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ピッチの音階を聴いているので、とてもクリアに音感が身に付き易いのです。この環境の中で自然に音がインプットされ、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中高生が、楽器のレッスンを始めた途端に絶対音感が芽生えるということは、現代で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顕われてくるのは、子供によってマチマチです。4～5歳でハッキリと音階や楽譜を理解し絶対音感として表現できるケースもありますが、珍しいことです。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年生頃までには絶対音感が身に付きます。幼児期に音感教育や楽器学習を始めた場合、良い音楽教師の下で継続して学習すれば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、音楽の授業があります。この種の幼稚園出身者であっても、在園中に絶対音感が顕わ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、必ず絶対音感には身に付く時期がやってきます。そして、その時期が遅いほど、その時は突然やってきます。耳から聴いて憶えていた音程と、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、劇的なほど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うことがあります。そのボーダーラインは、10歳位と思われま。

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、帰国して英語を使う環境になかったら、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。」という話は良く耳にすることです。音感や楽器学習についてこれと同じような例はいくつもあります。

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。ハイレベルな民謡歌手やプロフェッショナルな邦楽家は、クラシック音楽の五線譜を理解しなくとも、アカペラ（無伴奏）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付けたりすることができます。

絶対音感の功罪

絶対音感を持った人は、聴いた音をすぐに憶えたり、楽譜にしたりすることができます。メロディや調性を憶えるだけでなく、ハーモニーや伴奏も正確に楽譜に起こすことができます。このような能力が特に高い場合、ピアノ曲等の全体を一度聴いただけで暗譜する人もいます。また、メロディを聴いたり、楽譜を見るだけで、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付けることも可能です。

絶対音感は、プロの音楽家だけに必要なものと思われがちですが、今では、アマチュア音楽愛好家にもこの音感を持った人が増えていて、趣味とは言え音楽をより深く楽しんでいる人たちがたくさんいます。

しかし、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をもすべてピアノで行なってきたため、ピアノの音色だけが音程認識の対象だと思ってしまうからです。ピアノの音以外は、街にあふれる雑音と同じ部類の音と判断しているのだと思われます。この音感の偏りを克服するために、近年では複数の音楽大学で、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う等、修正を試みています。

これとは全く逆の現象として、世の中のすべての音、音楽以外の音までも音程と判断してしまう人がいます。このタイプの人には、雑音まで音程として聴き取ったり、音程をピッチで聴き分けたり、なかでも神経質な人は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。ここまで繊細になると、絶対音感も苦しいものです。

また、絶対音感の持ち主は、ながら勉強ができないという事実もあります。音楽が流れると頭の中が音に集中してしまい、何も考えられなくなってしまいます。例えば、本屋で立ち読みをしていても 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、楽器店の楽譜売り場で「楽譜が選べないので BGM を止めるように！」とのクレームを訴えるのは、絶対音感のある人です。(専門的な楽譜店では、BGM を流さないことが常識です。)

絶対音感は、音楽を学習したり楽しんだりするのに非常に便利な能力ですが、うまく付き合っていかなければ、日常生活や音楽活動にも支障を来すことにもなり得るものなのです。

楽譜を読む力

単に楽譜を読むだけの作業にも要領があります。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。楽譜の先を常に見ること、音符を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、指の数ほどの音を同時に

読み取らなくてはならないこともあります。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。米国・ニューヨークのジュリアード音楽院に、レベッカ・スコットと言うイヤードレーニング科の名物教師がいます。ミス・スコットの口癖は、「DO NOT FOCUS!」です。「音符を凝視することなく、大きな視野で認識しなさい」と言う意味ですが、もちろんその上で正確に音符を読み取る必要があります。そのために、たくさんのパターンを知っておく必要がありますが、楽器やソルフェージュの学習でたくさんの音型パターンに接してインプットしておくことが読譜力につながります。

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の裏に込めたメッセージを読み取らなければなりません。まず、演奏者は、指や呼吸を使って音符を楽器や声に反映させ、更に、読み取ったメッセージを感性と運動能力をフルに発揮して表現することにより、初めて、芸術性を持った音楽として人に伝えることができます。

楽器学習の中で楽譜を使用しないレッスンのシステムがありますが、いつしか必ず楽譜や読譜力が必要になる時期が訪れます。楽譜と音感をより緊密に結びつけるには、楽譜学習の開始時期は、早いほど良いでしょう。

楽器の始め方

「音感」の項で述べたように、幼児期には正しく無理のない学習や音楽環境が不可欠であり、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、数を数えることもままならない子供に音楽のレッスンで算数や外来語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教師の役目です。また、親は、その子の能力以上のことを期待したりプレッシャーを与えたりしないことが大切です。

ここでは具体的な楽器学習の例は挙げませんが、楽譜を使わずにサンプル音のみで楽器学習するシステム、徹底的にソルフェージュを叩き込んだ上で楽器学習に入る教室等、演奏力を身に付けるためにはそれぞれが真剣に取り組み、それぞれの成果を上げています。

私が考える理想の楽器学習は、楽器レッスンの中で必要なソルフェージュ力や音楽理論を逐次、そして継続して施していくことです。その場合、教師の、演奏者や音楽家としての技術や経験、ノウハウがものを言います。演奏するために何が必要なのかを知っていることが、本当に正しい奏法を教える基本になります。音楽教師が陥りがちなのは、教育システムに狂信的になったり、目の前の成果だけに熱中してしまったりして（親が一番それを求める傾向にあるのですが）、本来の目標や長期的スタンスに立った成果を見失ってしまうことです。今、結果が出なくとも、必ず先で良い結果が顕われることを信念に指導することが大切です。生徒の能力や個性に応じたフレキシブルな指導が、子供の力を伸ばすベストのカリキュラムです。生徒ごとにカリキュラムを考え、レッスン

プランを立てることが教師の力です。年令にそぐわない難しい曲が弾けたり、他人と較べてテキストが進んだり遅れたりすることに一喜一憂せず、この先どうなっていくのか、どうなるべきか、長い展望を持って子供たちを見るのが教師や親の役目です。

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く、心を豊かにしてくれるものです。また、一生続けられる娯楽であり、身近な芸術でもあり、心の支えになってくれることもあります。音楽を始めるにあたって、たとえ趣味としての音楽習得が目的であっても、幼少期からの気の長い地道な努力やその覚悟が必要になります。

大人の学習者は自分でスケジュールを作ったり練習したりできますが、子供はスケジュールが与えられたとしても自ら進んで楽器に向かうことも、中々出来ません。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。少なくとも「楽器と向き合う習慣を身につけること」は、親の責任でなされなければ音楽学習は成立しません。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、成長し進歩するほどに、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。小学校の低学年までの音楽学習では、毎日15分の学習時間の確保が必要です。たった15分ですが、普通、10歳位までの子供の集中力はこの程度です。ピアノ等の楽器レッスンでも、10～15分区切りに題材や内容、興味を変えて行くことが効率よく学習するコツです。家庭での練習も初心時は曲が小さく、一度に長時間練習するよりも、集中出来る有意義な時間を、毎日継続していくことが重要です。必要であれば、15分単位の練習を何回かに分けて行なうのも良いでしょう。幼少期に学習の習慣性が身に付けば、小学校高学年、中学生と成長する中で自発的に練習し、年令や曲の大きさに応じて練習時間を増やしていくことができます。この習慣性は、他の学習にも役に立つこと言うまでもありません。

もし、幼少期から30分や60分、それ以上の集中力が持続する場合はそれを妨げるべきではありませんし、そのような子供は大いに楽器力、音楽力を伸ばしていくでしょう。

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して身に付いたものや環境が相まってでき上がります。音楽性という言葉には、リズム感、テンポ感、音程感等の基本的な演奏能力から、フレーズ感、感情表現力など芸術性に関わるものまで幅広い意味があります。それぞれの音楽分野での表現形態や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育った環境が作用して、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説明するのは難しいものです。

私たち教師や親にできる簡単で重要なことは、音楽的な良い環境を作り、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、環境の中で自然に身に付いていくものだと思います。

スペインのカタロニア地方出身で同時期に活躍した天才たちがいます。パブロ・ピカソ、パブロ・カザルス、アントニオ・ガウディの3人です。この3人はそれぞれ違った芸術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?」、「何か、この土地に共通した刺激を受けたのか?」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のでしょうか?

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。同じことを繰り返し練習する根気や難しいことに対する時に乗り越える力、ひとつのことを完成させた後に次の段階に上がっていかうと思う好奇心等が不可欠です。

物質文明社会の現代では、芸術や本来の人間教育に対する位置付けはあまり高いものとは言えません。日本でも音楽愛好者が育つための環境は充分とは言えず、音楽の能力が高くても音楽の学習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歳と言う年齢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もあります。高学歴社会に乗り遅れないための進学塾通いも仕方がないことなのかもしれませんが、幼児期からコツコツと続けてきた音感や演奏の能力は、この時期に音楽学習をやめてしまうと水の泡になってしまいます。親は、音楽を始めた時の決断を思い出して、何としてもこの時期を乗り越える責任があるのではないのでしょうか?

冒頭に紹介しました「人間の脳の発達のために小学生の習い事はピアノだけで良い」、「東大合格者の半分以上がピアノ学習者」という事実も踏まえて判断して欲しいものです。

参考資料：音階の仕組み

音階とは、一般に知られている「ドレミファソラシド」のことです（※譜例1）。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（1.5倍）で積み上げてしていく（※譜例2、3）と12音階（半音階）ができあがります。周波数は、2倍で1オクターブ、1.5倍で完全5度（例えば、白鍵の「ド」と「ソ」が完全5度）が現れ、この関係を積み重ねると譜例2のようになります。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、広い意味での「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、声楽やヴァイオリン、管楽器などの音階や和音の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音階調律法を多用したと言われていました。「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。それまでは、チェンバロ等の鍵盤楽器の調律は曲の調性ごとに調律を変える必要がありました。現代のピアノ調律は主に平均率で行われています。

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多く使われています（※譜例4）。他に沖縄律（※譜例5）のペンタトーンも有名です。

※ 譜例6の「カモメの水兵さん」は譜例4のペンタトーン①音階でできています。

岡本 眞

福岡市生まれ。福岡県立筑紫丘高校、桐朋学園大学音楽学部演奏学科卒業。東京文化会館でデビュー後、米国ニューヨーク・ジュリアード音楽院へ留学。現在、東京ミルバーン・アンサンブル、福岡バッハゾリストン団員、福岡ミューズ音楽院院長、福岡女子短期大学音楽科・大分県立芸術文化短大音楽科非常勤講師、日本フルート協会全国常任理事、財団法人日本音楽文化創造・生涯学習音楽指導員、(財)アクロス福岡クラシックふえすた実行委員長。

《 福岡ミューズ音楽院 》


810-0033 福岡市中央区小笹1-4-14 電話 092-531-3564

メールアドレス muse@muse-music.com

ホームページ <http://www.muse-music.com>

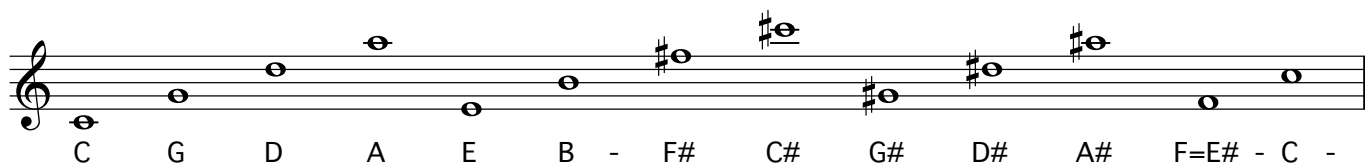
楽譜資料楽譜

譜例 1、ハ長調の音階 (C Major) (「 \square 」は全音、 \frown は半音)



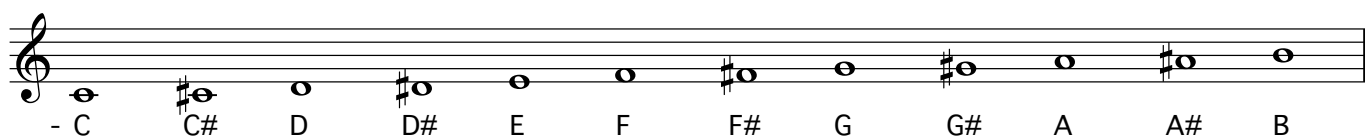
ド C レ D ミ E ファ F ソ G ラ A シ B-h ド C

譜例 2、12音階(半音階)の成り立ち (完全5度の積み重ね…1段の五線に入れるためオクターブを無視しています)



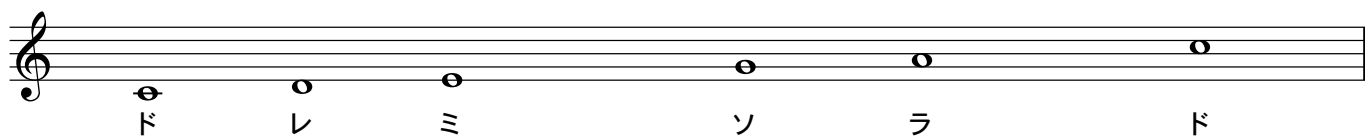
C G D A E B - F# C# G# D# A# F=E# - C -

譜例 3 (譜例 2 を音程順に並べるとこの表のようになります)



- C C# D D# E F F# G G# A A# B

譜例 4、ペントーン①



ド レ ミ ソ ラ ド

譜例 5、ペントーン②



ド ミ ファ ソ シ ド

譜例 6、カモメの水兵さん (拍子記号省略)

