リラクゼーションのための

ウクレレ入門講座

Vol.1

IEC

はじめに

現代人は、日々、さまざまなストレスにさらされています。仕事自体はもちろんのこと、仕事やプライベートにおける人間関係もまた、ストレスの原因となっていることでしょう。そのため、それらのストレスを解消するすべを持っているかどうかは、人生に少なからず影響を及ぼすと言っても過言ではありません。

心身ともに元気な時は、自身の中のストレスを処理しやすいため、ストレスと上手く付き合うことができます。しかし、そうした心身のバランスは、ちょっとしたきっかけで崩れるものです。そして、いったんバランスを崩すと、それを立て直すのには大変な労力が必要になります。そうならないためにも、ウクレレを楽しむことによって、日々のストレス解消をしていきましょう、というのが本コースの狙いです。

ただ、ウクレレは楽器ですから、すぐに「楽しく」弾けるかというと、最初は上手く弾けないことも多いかと思います。楽しく弾くには、どうしても「練習」が必要です。毎日ちょっとずつだけでもウクレレに触るようにしてください。そして、だんだん上手く弾けるようになってくると、色々な曲が弾けるようになり、楽しくなります。一度楽しくなると、さらにもっと上手くなりたいと思うようになり、さらにどんどん楽しくなっていくのです。そして、日々のウクレレ演奏が、素晴らしい「ストレス解消」の時間となるはずです。

本コースのテキストは３巻構成です。第１巻はウクレレに慣れる本、第２巻はウクレレをコードで「ジャカジャカ」弾く本、第３巻はさまざまな曲を楽しむ「楽譜集」になっています。

また、音楽に今まであまり触れてこなかった方でも目と耳で理解できるように、演奏動画もご用意いたしました。詳しくは同梱の別紙をご覧ください。

それでは、一緒にウクレレの世界を楽しみましょう！

リラクゼーションのための ウクレレ入門講座 Vol.1

CONTENTS

7 第１章　リラクゼーションとは？

Lesson 1　リラクゼーションってなに？…… 8

Lesson 2　ウクレレ演奏とリラクゼーション …… 11

Lesson 3　ストレスとは無縁な状態の「フロー体験」…… 13

Lesson 4　ウクレレで「フロー体験」を！…… 15

Lesson 5　ウクレレで、日常にちょっとしたリラクゼーションを持ち込もう！…… 16

19 第２章　ウクレレを知ろう！

Lesson 1　ウクレレってどんな楽器？…… 20

Lesson 2　ウクレレの選び方 …… 22

Lesson 3　ウクレレの正しい扱い方 …… 23

整理問題 …… 25

27 第３章　ウクレレのフォームはひとそれぞれ でも基本は押さえよう！

Lesson 1　立って弾くときの姿勢 …… 28

Lesson 2　座って弾くときの姿勢 …… 29

Lesson 3　右手：人差し指で弾くとき …… 30

Lesson 4　右手：親指で弾くとき …… 31

Lesson 5　左手でネックを支えよう …… 32

Lesson 6　親指で弦を弾いてみよう …… 33

Lesson 7　左手指で弦を押さえる …… 34

Lesson 8　フレットを押さえるときの親指の位置はどこ？…… 35

37 第４章　ウクレレの手入れとチューニング

Lesson 1　ウクレレと一緒に用意したいもの …… 38
Lesson 2　ロー G チューニングについて …… 39
Lesson 3　弦を交換してみよう …… 40
Lesson 4　チューニングしよう …… 43

47 第５章　楽譜の基本に強くなろう

Lesson 1　音階ってなに？…… 48
Lesson 2　TAB 譜（タブふ）の読み方 …… 50
Lesson 3　音符を知ろう！…… 51
Lesson 4　拍子と小節 …… 52
Lesson 5　繰り返し記号 …… 53
整理問題 …… 54

55 第６章　LET'S PLAY

Lesson 1　ウクレレ楽譜の種類 …… 56
Lesson 2　親指で弦を弾いてみよう …… 57
Lesson 3　複数弦を弾く練習 …… 59
「アメイジング・グレース」を弾いてみよう …… 62
「ダニー・ボーイ」を弾いてみよう …… 63
「ラブ・ミー・テンダー」を弾いてみよう …… 65
「カイマナヒラ」を弾いてみよう …… 66
「大きな古時計」を弾いてみよう …… 68

●筆者紹介

江部聖也　えべせいや

新進のギター演奏家、編曲家。高校卒業後音楽学校メーザー・ハウスで、ギターを井上博、山本恭司両氏に師事。
アイリッシュ・フォーク、ケルト音楽に造詣が深い。アコースティックなライブ演奏に力を入れている。ギターとウクレレの指導には定評がある。

江部一孝　えべかずたか

音楽雑誌編集・編集長歴 30 年余。ポップス、ロック、ジャズまでカバーする博識。クラシック・ギター雑誌編集長を経て現在 WEB マガジン「ギターの時間」を主催。ギター、マンドリン、ウクレレなどの音楽情報を発信中。映像制作にも関わっている。

第１章

WHAT'S RELAXATION?

リラクゼーションとは？

Lesson 1
リラクゼーションってなに？

この講座のタイトル「リラクゼーションのためのウクレレ入門講座」にも表されているように、本コースには、ウクレレの演奏を身につけることはもちろんのこと、それによって心身のリラクゼーションをもたらそうという目的があります。しかし、一見、異なるテーマである「ウクレレ」と「リラクゼーション」がなぜ結びつくのでしょうか。まずはその点についての理解を深めることから、本コースの学習をスタートすることにしましょう。

「リラクゼーション」について理解して取り組むかそうでないかで、その効果には大きな違いが出てくるはずです。

中には「早くウクレレを弾きたい！」と思う方もいるかもしれませんが、焦らずに。受講期間はたっぷりあります。後ほどじっくりと演奏についての解説を行っていきますので、まずは本コースのテーマの一つである「リラクゼーションとウクレレ」について見ていきましょう。

リラクゼーションとは、リラックスした状態をつくること

ところで、「リラクゼーション」とは一体何でしょうか。今やほとんど一般的な日本語として使われていますが、ひとことで言うと、「心身の緊張を解き、リラックスさせること」です。つまり、リラックスした状態にすることを「リラクゼーション」というわけです。これをもう少し詳しく説明すると、「交感神経の興奮が抑えられ、副交感神経の働きが優位に立っており、緊張が解かれている状態」のことを、リラックスした状態といいます。

ここで、重要なキーワードが出てきました。「交感神経」と「副交感神経」です。生体が規則的なリズムを刻んでいる場合、昼間に活動しているときに優位に働くのが交感神経、夜眠っているときに優位に働くのが副交感神経です。これら二つのことを「自律神経系」といいますが、自律神経系が活動と休息のバランスをとることによって、私たちは健康に生活することができています。

ところで、心理的なストレスが原因になっている身体の病気のことを、現代医学では「心身症」と呼んでいます。この「心身症」になる大きな原因は、自律神経系のバランスの崩れです。身体をリラックスさせ滋養する副交感神経の働きが崩れてくると、働きたくても集中できない、休みたくても緊張しているといった状態になってしまいます。この自律神経は脳の視床下部に発して、背骨を通って内臓すべてとつな

■自律神経系の各器官への影響

がっています。そのため、自律神経系の機能がうまく働かなくなると、あらゆる臓器が影響を受けてしまうのです。

自律神経系のうち、働いているときに活躍するのは交感神経です。そのため、休まずに働き過ぎたり、仕事のストレスで悩み続けていたりすると、なかなか副交感神経が優位に立つことができません。それは、自律神経系のバランスが崩れていることにほかなりません。そしてそうした状態が続くと、様々な症状が身体に出てきてしまうのです。

こうして、自律神経系という視点から見た時、リラックス状態を作ることとは、ストレスを解消し、副交感神経が優位に立った状態を作るということにほかありません。自分なりにストレスを解消する手段を持つことが、リラックスのためには大切です。そしてその「ストレスを解消する手段」こそが、本コースのメインテーマである「ウクレレの演奏」なのです。

Point 1　自律神経系（交感神経と副交感神経）のバランスの崩れは、心身の健康を侵す原因となる。

Point 2　副交感神経が優位に働いている状態が、リラックスした状態。

Lesson 2
ウクレレ演奏とリラクゼーション

なぜストレス解消に
ウクレレがいいのか

前項で、ストレスを解消する手段をもつことがリラクゼーションにつながるということ、そしてそのためにウクレレの演奏が良いといったことを述べました。もちろん他の楽器でも、ストレス解消の手段としての役割を果たすことは可能なのですが、なぜ本コースではあえて「ウクレレ」を推すのでしょうか。

まず理由の一つ目は、その独特な音色です。柔らかく優しい音色は、それを耳にすること自体にリラックス効果をもたらします。しかもギターやピアノほど大きな音が鳴らないので、日本の住宅環境のもとでも、比較的気軽に弾くことができます。そのため、働きながら日常的に手にすることが可能で、ビジネスパーソンがストレス解消するための方法としてうってつけなのです。

また、一見簡単そうでいて、実は非常に奥深い楽器であることが理由の二つめです。ちょっとした練習ですぐマスターできる楽器では、おそらくすぐに飽きてしまいます。上達してもそこから得られる満足度は低いままです。それではあまりストレス解消にはつながりません。しかし、初心者がウクレレを人に聴かせられるレベルにまで持っていくためには、それ相応の練習が必要です。まず、弦をうまく押さえて綺麗な音を鳴らせるようになるのにコツが必要ですし、弾き語りであればコードを覚える必要があります。ソロ演奏となると、メロディと和音を上手に鳴らしつつ、心地良いリズムで音を刻むことが求められます。ピアノやヴァイオリンのように、子供の頃から膨大な時間を費やさなければマスターできない楽器に比べれば簡単な楽器の部類と言えますが、とはいえ、ウクレレの上達には鍛錬が欠かせないのです。

ほどよく簡単で、
ほどよく奥深いウクレレは、
やりがいのある楽器！

こういったことを聞くと、「自分にマスターできるだろうか……」と思う人もいるかもしれませんが、ご安心ください。本コースでは、初心者がつまずきやすいポイントを意識しながら、わかりやすく丁寧に弾き方を解説していきます。しっかりと練習すれば、必ず上達し、ウクレレ演奏を自分のものにできるはずです。そして、ウクレレのソロ演奏ができるようになった頃には、ウクレレが持つ可能性に気づくはずです。こんな曲もウクレレで弾けるんだ、という喜びが、きっとあなたを包むことでしょう。そう、それは「ストレス解消」にほかなりませ

左：ジェイクシマブクロ

ぜひ一度彼の演奏を聴いてみてください。まるでギター？　あるいはギターを超えるすごい演奏に度肝を抜かれることでしょう。もちろん、こんなトップ・プロのような演奏をできるようになりましょうとはいいませんが、ウクレレの奥深さの一端を窺い知れるはずです。

右：オータサン

ウクレレの神様。7 歳よりウクレレを始め、エディ・カマエに師事し、オータサン・スタイルと呼ばれる独自のウクレレ奏法を確立。15 歳でプロデビュー。朝鮮戦争時は米軍海兵隊司令官付通訳として約 11 年間韓国と日本に駐屯。その後は音楽の道を歩み、これまでにリリースしたアルバムは 100 枚を超える。2011 年には「日本の音楽文化の発展と友好親善に寄与」したとして日本の勲章「旭日単光賞」を受賞。本書ではこのオータサン・スタイルを踏襲します。

ん。ウクレレは、誰でも簡単に始められる楽器でありながら、ちょうどよい難易度と段階を持つ、実に奥深い楽器なのです。

楽器の世界、音楽の世界の訓練はスポーツに似ています。それはちょうどマラソンで「自己ベスト」の更新を目標にすることと似ています。一気に差を縮める魔法はありません。一歩ずつ山を登ることにもたとえられるかもしれません。そして音楽の素晴らしいのは、その結果が「優勝」「頂上」ひとつではなく、さまざまな価値観に基づくその人の個性、「その人だけの音楽」であるところです。

音楽の目標は、最初に「弾けること」ですが、次に目標にしたいのは「聴かせられること」であり、その先にあるのは「共感」そして「感動」です。

最初の段階と次の段階、最終段階までに無限のステップがあります。その過程でさまざまな気づきがあります。「続けること」「できなかったことを克服すること」「目標を達成すること」。その先にあるのは「感動」です。単なる「簡単な楽器」だと思っていたら大間違いです。しっかりとした練習が求められます。しかし、先述したように、ウクレレは日本の住宅環境下でも、働きながらでも練習しやすい楽器です。持ち運びもカンタン。時を忘れるほど演奏に没頭することができれば、それはきっと日常における大きな「ストレス解消」になることでしょう。

Point 1　働きながら日常的に練習しやすく、ビジネスパーソンのストレス解消に最適！

Point 2　始めやすいけど奥深いウクレレは、チャレンジのしがいのある楽器である。

Lesson 3

ストレスとは無縁な状態の「フロー体験」

ここまで述べてきた「リラクゼーション」とは少々異なりますが、ここで「フロー」という言葉に触れてみたいと思います。

フローとは、そのときしていることに完全に浸り、のめりこみ、精力的に集中している感覚を持っている精神状態のことをいいます。心理学者のミハイ・チクセントミハイ＊[1]によって提唱され、その概念はあらゆる分野に渡って広く論及されています。

また、ドラッカーは、その著書『経営の条件』で、企業マネジメントにおける成果を上げやすい組織のあり方を提唱する中で、「生産性は、企業の組織や活動のバランスによって重大な影響を受ける」として、企業に合わせた「フロー状態」の重要性を説いています。

＊1：ミハイ・チクセントミハイ
(MIHALY CSIKSZENTMIHALYI, 1934 年 -) は、ハンガリー出身のアメリカの心理学者。「幸福」、「創造性」、「主観的な幸福状態」、「楽しみ」の研究（いわゆるポジティブ心理学）を行う。フローの概念を提唱したことで知られる。
(WIKIPEDIA より引用)

フロー状態に入っているとき、おそらく人間はストレスとは無縁の状態にあるはずです。そして楽器演奏は、このフロー体験をするための、手っ取り早い近道の一つなのです。

チクセントミハイは、フロー体験には構成要素、言い換えれば、フロー体験をするための条件が存在するといいます。それは以下の8つです。

①明確な目的（予想と法則が認識できる）
②専念と集中、注意力の限定された分野への高度な集中（活動に従事する人が、それに深く集中し探求する機会を持つ）
③自己に対する意識の感覚の低下、活動と意識の融合
④時間感覚のゆがみ - 時間への我々の主体的な経験の変更
⑤直接的で即座な反応（活動の過程における成功と失敗が明確で、行動が必要に応じて調節される）
⑥能力の水準と難易度とのバランス（活動が易しすぎず、難しすぎない）
⑦状況や活動を自分で制御している感覚
⑧活動に本質的な価値がある、だから活動が苦にならない

これらすべての条件が満たされる必要はありませんが、多くの構成要素をもった体験をしているとき、人はフローの状態、つまり、時を忘れ完全にのめり込んだ状態へ入ることができるというのです。

Point 1 完全に浸り、のめりこみ、精力的に集中している感覚を持っている精神状態を、「フロー」という。

Point 2 フロー体験をするためには、８つの条件がある。

Lesson 4

ウクレレで「フロー体験」を！

楽器の演奏でフロー体験を！

では、これらの構成要素を、楽器の演奏という活動にあてはめて考えてみましょう。以下の表をご覧ください。いずれの構成要素についても、楽器演奏を無理なく当てはめることができることがわかるのではないでしょうか。

チクセントミハイは自著や講演の中で、科学者が研究に没頭している時の状態や企業家がビジネスのアイディアを熟考している時間、画家が描画に没頭している状態などと並んで、作曲家の活動状態、演奏家がパフォーマンスしている状態を例にフロー体験について語っています。フロー体験は、人生の目的と隣り合わせに実現できる感覚であり、それが幸福感をもたらします。つまり、楽器演奏は、フロー体験を作り出すことのできる身近な活動なのです。

そして前項でも述べたように、ウクレレの上達にはある程度の練習が欠かせません。なんとかしてうまく弾けるようになりたいと思い、練習に没頭しているとき、それはフローに近い状態に入っていることでしょう。ウクレレ演奏は、日常の中に簡単にフロー体験を取り入れることのできる活動にもなりえるのです。

	フローの構成要素	楽器の演奏
①	明確な目的	楽器の練習によって、弾きたい曲が弾けるようになる。自分や人を楽しませることができる。
②	専念と集中、注意力の限定された分野への高度な集中	楽器演奏という、注意力の限定された分野への高度な集中。
③	自己に対する意識の感覚の低下、活動と意識の融合	楽器演奏をしているときは、自意識などを忘れた状態になる。
④	時間感覚のゆがみ - 時間への我々の主体的な経験の変更	演奏している３分間と日常の３分間は、明らかに時間感覚が異なる。
⑤	直接的で即座な反応	人前で演奏したとき、演奏が成功したかどうかの直接的で即座な反応が得られる。
⑥	能力の水準と難易度とのバランス	自身の能力に合わせた適度な難易度の楽曲にチャレンジすることができる。
⑦	状況や活動を自分で制御している感覚	演奏はまさに、状況や活動の制御である。
⑧	活動に本質的な価値がある、だから活動が苦にならない	楽器の演奏は楽しくて自発的な活動なので、苦にならない。

Point 1 フロー体験は、人生の目的と隣り合わせに実現できる感覚であり、幸福をもたらすもの。

Point 2 楽器演奏は、フロー体験を作り出しやすい活動である。