

# なるほど 笛物語 「私とフルート」



斉藤 公祥

SAITO Masayoshi

アイレック技建(株)  
非開削推進事業本部  
営業部 (西日本)

中2の夏であった。たまたま吹奏楽部の練習の横を通った時、「スイカ」食べない？と友達に言われて部屋に入ったのが全てのきっかけとなった。

「楽器、何が出来る？」と聞かれ、「何にも出来ないよ!!」と答えると、「フルートの人数が足りないののでやってみる？」

これが最初であった。吹いたこともないフルートであったが、どうしたことか「音」が鳴ったのである。

それから40年以上も演奏を続けていくこととなる。毎年夏になると、吹奏楽部での想いが蘇ってくる。特に8月初旬に行われる吹奏楽コンクール地方予選の厳しい練習が懐かしい。部員一丸となって課題曲と自由曲の両方で15分間に全てを懸ける青春である。全日本までは行けなかったが、どうにか関西大会は制覇できたのである。高校では部長も務め、思い返すとよくここまで“はまった”ものだと想う。

定期演奏会を始めたのも我々の世代からであった。フルート4重奏等、アンサンブルにも出演して楽しんだ。大学では一般バンドに参加しコンクールや定期演奏会を通して、大人の階段を登っていったと思う。

会社に勤めてからは、フルートは趣味で吹くだけになった。

4、5年前からもう一度フルートを習ってみようと思覚め、現在レッスンに通っている。

ところで最近、健康診断等で高血圧と指摘された。血圧とフルート演奏について、少し述べたいと思う。

フルート演奏の本番、ステージに上がる直前には緊張が付きものである。心臓の拍動は高まり、顔も紅潮する。このとき血圧は平静時に比べて上昇する。これは精神的な緊張や興奮のため、全身の交感神経の活動が活発になり、心拍数を増やすからである。

また逆にアンサンブルなどの場合、ステージ上で長い時間立ったまま演奏していると、次第に手がしびれてきたり、眼がかすんできたりすることがある。これは長時間立ったままのために、体調によっては血圧の調節機能が十分には働かなくなるため、血圧の低下が起こるからである。フルート演奏時にも、気づかないところで血圧が上昇したり下降したりしている。ただし通常健康な方の場合は、血圧がある一定の範囲の中で変動するために、何ら演奏に支障を来すことなく経過しているのである。気分



サロンパーティーでのソロ演奏



説明会での余興



結婚披露宴（メンバー同士）でのアンサンブル演奏

が高揚するようなパッセージでは血圧は上昇し、緩徐で甘美なメロディーでは血圧は下降している。あたかもクレッシェンド、デクレッシェンドのような動きが血圧にもあると考える。

演奏中には感情の起伏や体の運動により、先に述べたような様々な血圧調節メカニズムが働き、血圧がその必要に応じて変動し、私の演奏活動を見えないところでバックアップしてくれている。

最近ではフルートアンサンブルのオファーもあり、老人ホーム等へ出向きボランティア演奏を行っている。またイベント等にも積極的に参加して、音楽ライフを満喫している。

フルート演奏は、心地よい音や美しい音楽でストレスの多い社会で生活している私たちを和ませてくれる。また演奏中は眼、耳、舌、四肢、呼吸筋そして脳、といった全身の器官と臓器がその機能と運動

をフル回転している。したがって全身の運動と血液循環の促進という点からも、血圧調節に対してきわめて良い効果をもたらしているといえる。

野外のイベントで演奏していた時、全く面識のない方々から演奏終了後、「とても良かったよ」と声をかけて下さるといった奇跡が春にあった。お世辞を言う必要のない人に褒めて頂いたおかげで、今の自分のレベルなりに「人に楽しんでもらう演奏をする。」という「野望」をもっていいのだ、と気づいた。

奇跡をいっぱい興せるように、フルートを通じて得た野望を胸に、

「音楽は人に聴いて楽しんでもらうためにある」

「人に感動を与える演奏をしよう」

という本質にチャレンジしていこうと思う。

皆さんも音楽ライフを楽しまれてはいかがでしょうか!!



市のイベントでの演奏



花見の会（桜）での招待演奏