

# 音楽家の身体の故障と「身体の使い方」メソッド

## —音楽を学ぶ学生のためのガイド—

坂本 光太

### 1 はじめに

演奏という行為は身体の運動に他ならず、高度にコントロールされた身体のこなしが要求される点において、音楽家はダンサーやスポーツ選手と同等に比べることができる。優れた演奏家は急速で複雑なパッセージを演奏するときでさえ、身体の動きの正確さと力強さを失わないものである。身体の高度なコントロールを可能にする運動能力は優れた演奏家の条件の1つと言え、音楽を学ぶ学生が日々欠かさず練習を行うのは、「演奏のための高度な身体のこなし」を習得するためであるとも言えるだろう。その一方で、習慣的な反復練習——特にそれが無理のある身体の動きを伴う場合——や、負担の多い演奏や練習の環境に長時間身を置くことは、時として身体の故障を引き起こす。近年まで日本において学生が音楽家の故障やそのケアについて学ぶ機会が十分にあるとは言えなかったが、最近では故障を予防あるいはケアし、音楽家をサポートする様々な「身体の使い方」のメソッドが専門教育の場で取り入れられるようになった。それらのメソッドは、運動学、生理学、解剖学、スポーツ医学、リハビリなど様々な領域に起源をもっており、故障を予防することのみならず、高度な身体の運動を習得するサポートも目的としている。

本稿は、大学で音楽を学ぶ学生が身体の故障なく健康な音楽生活を過ごし、より効率的に演奏の精度を高められるように、音楽家に特有の身体の故障に関する基礎的な知識と、それら故障を予防、ケアし、身体運動の精度を高めるための「身体の使い方」の種々のメソッドを紹介することを目的とする。

前半では、音楽家にしばしば見られる故障である、腱鞘炎および様々な手の痛み、フォーカル・ジストニア、顎関節症を挙げ、主としてその概要、症状、対策などを述べる。後半では、それらを予防、そしてケアし、そしてより良いパフォーマンスを手に入れるための、「身体の使い方」の様々なメソッドを紹介する。

### 2 身体の故障について

#### 2-1 腱鞘炎

腱鞘とは、紐のような組織である腱が指を動かすために通るトンネルであり、指を曲げる運動を繰り返すと、腱と腱鞘の中が擦れ合う。指を動かす練習をしすぎると、この腱鞘

の内部で炎症が起こる。これが腱鞘炎である。指や手を繊細かつ急速に動かす必要のあるピアニスト、木管楽器奏者、弦楽器奏者などに多く見られる。

腱鞘炎の症状は、演奏中に手のひらの指の付け根側か、親指の根本が痛むことであり、これを放置すると指の関節の動きが悪くなる可能性がある（根本・酒井 2013：11）。また、腱鞘炎を繰り返すと、腱が太くなったり、あるいは腱鞘が狭くなったりして、腱が腱鞘の中で摩擦を伴って、運動の流れが詰まる状態になる。これを「ばね指」と呼ぶ。

原因は、上に述べたように指のオーバーユース（使いすぎ）であり、回復後も以前と同じやり方で練習を行えば、当然症状が再発することも多い。再発を防ぐには、無理のない身体の使い方を学ぶことが重要である（森 2019：107）。適度に休憩を挟むことによって練習のしすぎを避け、練習前に準備体操をして指をほぐし、また練習後に指のストレッチを行うとよい（高野 2019c：64）。また、整形外科医、手外科専門医<sup>1)</sup>などの専門医を訪れるとよい。

## 2-2 腱鞘炎以外の手の故障

腱鞘炎は音楽家の——とりわけピアニストの——抱える手のトラブルの内の一部に過ぎないにもかかわらず、手の痛みを腱鞘炎由来のものであると勘違いしてしまうことは少なくない。他の手のトラブルには以下のようなものが挙げられる（根本・酒井 2013：21）。

- 親指から薬指にかけて知覚障害、痺れ、疼痛が生じる手根管症候群
- 指の第一関節が腫れて傷んだ後に関節が変形するヘバーデン結節
- 親指と他の指で握ったり、摘んだりするときに親指の付け根の関節（母指 CM 関節）が痛む母指 CM 関節症

いずれの原因も指のオーバーユースである。また、指を動かす筋肉の多くは肘の近くから始まっており（高野 2019c：64）、楽器練習によって指を酷使したときに、手だけでなく肘も痛む可能性が高い。腱鞘炎の場合と同じく、整形外科医、手外科専門医などの専門医を訪れるとよい。

## 2-3 フォーカル・ジストニア

音楽家にとってフォーカル・ジストニアとは、指やアンブシュアに関わる筋肉が、演奏に関わるある特定の動きをする時にだけ自分の意思に反して勝手に動いてしまい、コントロールを失ってしまう神経の障害である。他の職業の例には、専門的に字を書く職業である作家などが字を書く時にだけ手が震えてしまう書痙や、集中力や繊細さを求められる場面においてスポーツ選手の筋肉が痙攣、硬直してしまうイップス Yips などを挙げることができる（中野 2016：118）。

フォーカル・ジストニアは「身体の学習が過度に進んだ状態」（中野 2016：117）であるとも言われている。その典型的な症状として、ピアニスト、木管楽器奏者、弦楽器奏者の指が物を握るように曲がってしまう、あるいは反対に伸びてしまうこと、打楽器奏者の手首や肘が曲がってしまうこと、硬直してしまうこと、管楽器奏者のアンプシュアのコントロールが効かなくなること、歌手の声帯が硬直または痙攣することなどが挙げられる。これらの症状は、特にその初期症状において無痛性であることが多く、それを克服するために練習が必要と思ひ込み、さらに演奏練習に努力を傾注し、さらに症状を悪化させることもある（根本・酒井 2013：98）。

フォーカル・ジストニアの発症を促進する要因として、演奏または練習時間の突然の増加、奏法の極端な変更などが挙げられる（ウインスパー・ペリー 2006：160）が、まずもって大切なことは、難しいパッセージを間断ない反復練習をやめることである（根本・酒井 2013：102）。「演奏時にのみ筋肉のコントロールを失う」という特異な特徴から、「腱鞘炎」、「疲労」、「ノイローゼ」と誤診されることも多いが、医療機関の検査を受けることが推奨される（根本・酒井 2013：101）。

#### 2-4 顎関節症

顎関節とは、下顎の付け根の関節であり、頭の両サイド（耳の穴のすぐ前）の2箇所ですべて顎を支えている（ジョンソン 2011：150）。長時間の練習などによって顎周辺への負担が大きくなると顎関節症を引き起こす。顎関節症の主な症状には、顎の動きによって顎関節に痛みが生じること（顎関節痛）、顎関節の動きに雑音に伴うこと（関節雑音）、痛みによって口を大きく開くことができなくなること（開口障害）の3つが挙げられる。

顎関節症の症状が多く見られるのは、大きな音を出すことを要求されるサクソフォン奏者や金管楽器奏者である。特にトロンボーンやチューバなどの中低音金管楽器奏者は、開放的で豊かな音質の低音域演奏のために顎関節を大きく開こうとする傾向がある（ヴァイニング 2012：73）が、チューバ奏者である筆者の経験上、その際必要以上に（あるいは可動域を無視して）口を開こうと顎を誤用する奏者が多い。これは顎口腔筋と呼ばれる顎周辺の筋肉を酷使し、顎関節症発症に繋がることもある。また、楽器を支える手段の1つとして左顎を用いるヴァイオリン、ヴィオラ奏者にとっても顎関節症は身近なものである。さらに、一般に音楽家は演奏上のプレッシャーを抱えることが多く、そのストレスから無意識的に歯を食いしばる習慣をもっていることも多い。これも顎口腔筋に負荷を与え、顎関節症の一因になる。

顎関節症の症状を感じたら、まず練習量を減らし、十分に休息をとり、顎関節のマッサージを行うと良い。また、食生活において硬いものを控え、顎を休めることが重要である。管楽器奏者は顎運動の可動域や方向を正しく知り、必要以上に顎を下げようとしないことを心がけることによって、ヴァイオリン、ヴィオラ奏者は左顎だけでなく、左手をよ

り積極的に楽器の支えに用いることによって、顎への負担を減らすことができる。痛みがひどい場合や長く続く場合は、歯科などの専門家を訪れるとよい。

## 2-5 難聴

オーケストラや吹奏楽のコンサートやそのための練習において、演奏家の耳は日常的に許容範囲を超えるような大きな音にさらされており、難聴の危険性が指摘されている。いうまでもなく音楽家にとって聴力は何よりも大事なものの1つであり、大音量の環境から耳を守ることは重要な課題である。

金管楽器や打楽器など、際立って大きな音量の出る楽器の前で演奏する場合は特に注意が必要であるが、耳を守るための方法として、オーケストラ用遮音壁の導入や（森2010）、耳栓（イヤークラップ）の使用が挙げられる。耳栓は個人でできる方法として手軽であり、市販のものでも音を十分に弱める効果がある。自分の耳の形に合わせた耳栓や、音域別に音を減らす耳栓などの製作を補聴器の取り扱い店舗で依頼できる場合もある。

演奏会や練習で耳が長時間大音量にさらされた後、聞こえが悪く感じられる、あるいは違和感をもつならば、早急に耳鼻科などの専門家を受診すると良い。

## 3 「身体の使い方」のテクニックについて

先に挙げたような故障は、オーバーユース（使いすぎ）や、身体の運動の機能に関する誤った知識が原因となって起こることが多い。演奏に支障のある症状が出たら専門医に診察に行くのが必要というのは当然であるが、音楽家が正しい身体の知識を持って日々の練習を計画的に行い、それらの故障を予防することがなければ症状は繰り返すばかりだろう。

専門的な音楽家を輩出することを目的の1つとする音楽大学は、故障を予防し、より良い演奏パフォーマンスを学生から引き出すために、理学療法、アレクサンダー・テクニック、ヨガ、ピラティスなどといった「身体の使い方」をカリキュラムに取り入れたり、公開講座を開催するなどしている。これらのメソッドは、医療、スポーツ科学、演劇のリハビリなど様々な起源と発展を持っており、それぞれを同等に扱うことは困難である。そのため、ここでは音楽家へ向けた文献が比較的多い「理学療法」、「アレクサンダー・テクニック」、そして「ボディ・マッピング」の簡単な紹介に留めておくこととする。

### 3-1 アレクサンダー・テクニック

#### 3-1-1 アレクサンダー・テクニックの概要

アレクサンダー・テクニック Alexander Technique とは、フレデリック・マサイアス・アレクサンダー Frederick Matthias Alexander (1869~1955) が創始、発展した手法であり身体全体の動きを改善、そして感受することによって、慢性的な痛みや違和感から解放され、より自由に身体を使えるようになることをその目的の1つとする。このテクニックの

特徴として、体全体の使い方をよくすることで、声、腕、脚などの部分的なコントロールを自由にするという間接的なアプローチや、身体の使い方にはまらないメンタルケアが挙げられる。

このテクニックの基本的な考え方は以下のようなものである（コナブル・コナブル 1997：1－2）（石井 2014：16－22）。普段人間は、意識や特別の努力なしに直立できるような優れたバランスをとっており、そのバランスのもとに流動的な身体の動きが得られる。この生来的な身体のバランスをとるメカニズムをプライマリー・コントロール primary control（原始的調整作用とも）と呼ぶ。この体全体の協調作用のためには、第一に頭と首と胴体の関係（あるいは頭と脊髄の関係）を邪魔しないことが重要とされる。しかし、プライマリー・コントロールは、習慣化された身体の使い方によって生じる体全体の緊張（これは押し下げ downward pull と呼ばれる）によって弱められてしまう。習慣化された身体の使い方を意識的にやめ（これは抑圧 inhibition と呼ばれる）、動き出そうとする前に例えば「首が楽で、頭が動いて、体全体がそれについてくる」ような状態を思いながら（これは方向性 direction と呼ばれる）、プライマリー・コントロールを取り戻す。これによって身体の使い方を改善し、身体に対する意識を変えることによって、慢性的な痛みや違和感から解放され、より自由に身体を使えるようになる。

上に挙げたアレクサンダー・テクニックの原理は、もともと俳優であったアレクサンダーが、舞台上で声がかすれてしまうというスランプを経験しそれを乗り越えたという個人的な体験に端を発している。アレクサンダーがアレクサンダー・テクニックを「発見」するこの逸話は、森（2019：8－9）、伊東（2018：8－9）クリツァー（2017：14）、石井（2014：16－18）、クリツァー（2013a：95）、クリツァー（2013b：95）、ゲルブ（1999：3－15）など、アレクサンダー・テクニックについて扱う文献ではほぼ必ず紹介されている。

### 3－1－2 音楽家がアレクサンダー・テクニックを学ぶために

その発端が舞台上でのスランプということもあって、アレクサンダー・テクニックは俳優、音楽家、ダンサーなどの舞台でのパフォーマーによって学ばれている。1958年に設立されたアレクサンダー・テクニック指導者協会 The Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT)、あるいは STAT 公認指導者団体で専門の教育を受けたものが、教師としてアレクサンダー・テクニックの指導にあたる（アルカンタラ 2009：387）。音楽家のためのアレクサンダー・テクニックは、音楽大学での授業、あるいは個人のレッスンやワークショップで学ぶことができる。

アレクサンダー・テクニックの音楽大学での実践について例を挙げる。アレクサンダー・テクニックはイギリスの高等音楽教育の領域において50年以上にわたる実績を持ち（クリツァー 2013：96）、以下のように欧米の様々な音楽大学で取り入れられている。

ジュリアード音楽院、英国王立音楽院、英国王立音楽大学、ベルリン・ハンス・アイスラー音楽大学、ドレスデン・カール・マリア・フォン・ウェーバー音楽大学。日本においても2010年代前半より、東京芸術大学、沖縄県立芸術大学、国立音楽大学、洗足学園音楽大学などの音楽大学でアレクサンダー・テクニクの授業が取り入れられている<sup>2)</sup>。

個人がアレクサンダー・テクニクを学ぶ場合についての可能性を挙げる。レッスンを受講したいなら、多くのアレクサンダー・テクニクの教師はホームページを持っているので、それを通して直接コンタクトを取れば良い。日本アレクサンダー・テクニク協会 Japan Alexander Technique Society (JATS) のホームページ<sup>3)</sup>では、アレクサンダー・テクニク教師養成トレーニングを修了した教師を、地域別に検索することができ、個人レッスンからグループ・ワーク、ワークショップなど様々な選択肢から選んで受講することができる。また、書籍でアレクサンダー・テクニクの基本的な考え方を学ぶことも可能だろう。音楽家のためのアレクサンダー・テクニクに関する本は数多く出版されており、中高の吹奏楽部員のためのものから、ピアノ、声楽と専門別に特化した文献など、自分の専門にあったものを選ぶことができる。本稿の参考文献を参照のこと。

### 3-2 ボディ・マッピング

#### 3-2-1 ボディ・マッピングの概要

ボディ・マッピング Body Mapping とは、アレクサンダー・テクニクの教師であったバーバラ・コナブル Barbara Conable と、チェロとアレクサンダー・テクニクの教師であったウィリアム・コナブル William Conable によって1970年代に創始され発展した、動きの再教育のメソッドである（ジョンソン 2011：9）。

ボディ・マッピングはアレクサンダー・テクニクから派生した技術であり、運動学から多大な影響を受けている。その基本的な考え方は以下のようなものである。自分の身体とその動きのイメージ（これをボディ・マップ Body map と呼ぶ）と、実際の身体の構造とに齟齬があれば・動きが悪くなり、怪我をしやすくなる。その反対に、ボディ・マップを実際の身体の構造に沿って意識的に修正するプロセスをとるならば、演奏者の身体の動きは滑らかで自然なものとなり、その結果として痛みや故障から自由になったり、演奏技術を高めたりすることができる。ボディ・マッピングは「①構造——身体とはどんなものであるか ②機能——何をするか ③サイズ——どれくらいの大きさか」（ジョンソン 2011：8）という三つの要素から成り立っている。

#### 3-2-2 ボディ・マッピングを学ぶために

この技術の発端は、オハイオ州立大学でウィリアム・コナブルの担当した弦楽器とアレクサンダー・テクニクのレッスンであり（ジョンソン 2011：9）、本来的に音楽演奏の向上を目的とした、音楽家のための技術であると言える。ボディ・マッピングの指導は、

バーバラ・コナブルの直接のレッスンを受講し、ボディ・マッピングの教師の団体であるアンドーヴァー・エデュケーターズ Andover Educators からの公認資格を受けたアンドーヴァー・エデュケーター Andover Educator と呼ばれる教師が行う<sup>4)</sup>。アレクサンダー・テクニックの教師が専任していることも多い。東京音楽大学、洗足学園音楽大学、エリザベト音楽大学でボディ・マッピングの教師による授業や公開講座が取り入れられている。

個人的にレッスンを受けたければ、「音楽家ならだれでも知っておきたい『からだ』のこと What every musician needs to know about the body」という、バーバラ・コナブルが創始した音楽家や音楽教師向けの6時間コースの講座を受講することができる。ボディ・マッピングの教師は、一般財団法人アンドーヴァー・エデュケーターズ日本 Andover Educators Japan のホームページ<sup>5)</sup>で見つけることができる。同ホームページには現在9人が登録されており<sup>6)</sup>、彼らは東京、京都、福岡、兵庫、埼玉、神奈川の各都市で、レッスンを行っている。ボディ・マッピングの教師とアレクサンダー・テクニックの教師を兼任している者も多い。

書籍を挙げる。代表的図書であるコナブル (2000)、コナブル (2004)、コナブル・ライカー (2014) の他、『○○ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』と銘打って専門楽器ごとに特化したシリーズは、日本語に訳されたものだけで、フルート (ピアソン 2010)、オーボエ (カプラン 2011)、トロンボーン (ヴァイニング 2012)、ヴァイオリン (ジョンソン 2011)、ピアノ (マーク 2006)、声楽 (アレン・ツェラー・マルデ 2010) の6冊を数える。詳しくは本稿の参考文献を参照のこと。

### 3-3 理学療法

#### 3-3-1 理学療法と演奏家

理学療法は、「理学療法士及び作業療法士法」第1章第2条に「身体に障害のある者に対し、主としてその基本的動作能力の回復を図るため、治療体操その他の運動を行なわせ、及び電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加えることをいう」と定義されている<sup>7)</sup>。解剖学、生理学、運動学など多分野の専門知識を持つ国家資格を持つ理学療法士がリハビリテーションを通して様々な障害、身体に痛みを持つ人々の社会復帰を促してきたが、近年理学療法の取り扱う範囲はスポーツや楽器演奏の領域まで拡大しており (高野 2019a: 2-3)、身体の運動 (体の使い方) のみならず、精神面、睡眠、食事など、総合的に演奏家の健康をサポートする。

#### 3-3-2 演奏家が理学療法を取り入れるために

東京芸術大学、沖縄県立芸術大学、大阪芸術大学などにおいて理学療法士の資格を持つ教師が授業を受け持っている。

2020年1月現在アクセスしやすい資料を2つ挙げるができる。1つは『バンド

ジャーナル』（音楽之友社）上で2017年5月号から一年間12回にわたって連載した中村による「東京藝大発！ 身体のしくみと演奏の関係 ～より豊かな音楽表現へのサポート」である。理学療法が音楽家にサポートできることの概要のほか、身体の構造、姿勢、呼吸、ウォーミングアップとクーリングダウン、セルフケア、演奏に役立つ体操、メンタルヘルスについてまとめられている。掲載雑誌の特性上、中高生の吹奏楽部員、とりわけ管楽器奏者に特化しているが、音楽家に一般的な情報も多く、様々な音楽の専門領域に応用することが可能であろう。2つ目は、2019年に4冊出版された高野による『理学療法で身体から変える ○○体操』シリーズを挙げることができる。ヴァイオリン、ピアノ、木管楽器、金管楽器の4つの専門に特化し、理学療法に基づいたそれぞれの楽器に有用な体操の方法を紹介している。文字による説明は最小限に押さえられており、たくさんの体操方法が写真付きで詳細に提示されており、音楽家が体操をすぐに実行できるように工夫されている。前述2つのメソッドと比べて、理学療法を音楽演奏実践と結びつけた書籍は少なく、今後の書籍の出版が待たれる。

#### 4 終わりに

以上、大学で演奏を学ぶ学生が健康な音楽生活を過ごし、より効率的に演奏の精度を高めることができるように、音楽家に特有の身体の故障に関する基礎的な知識と、それらを予防・ケアし、身体運動の精度を高めるための「身体の使い方」の種々のメソッドを紹介した。執筆のために文献を読む中で、重要と思われる指摘を以下にまとめた。

- 自身の体重を支える身体のバランスが重要である
- 身体の仕組みを知ることが重要である
- 故障の原因になる習慣化した練習（特に反復練習）は避けるべきである
- 故障の原因となるオーバーユースを避けるために適度な休憩をとるべきである
- 演奏以外の生活も演奏に大きく関わる
- 身体の問題に関して専門家を直接訪ねることは重要である

音楽家の身体の故障と使い方のメソッドについて扱った本稿の役割は以上であるが、以下に今後の課題を述べる。文献を読むうちに、「心と身体は不可分」であるという内容の文章が何度も目に入った。例えば以下のようなものである。「身体的健康とメンタルヘルスは相互に強く関係」（中村 2018c : 57）、「明らかに、演奏の技術的側面の熟練と音楽の感情的特性は不可分のものである」（ウインスパーク・ペリー 2006 : 170）、「効率の悪い座り方によって起こる体への負担が、ピアノを弾きたいという気持ちを邪魔している場合があります」（森 2019 : 113）。音楽家として健康を維持し、高いパフォーマンスを発揮するためには、身体とメンタルを含めた、より包括的なケアが必要であると思われる。より総

合的な音楽家のケアのために、今後の課題として音楽家のメンタルヘルスを取り扱いたい。

#### 注

- 1) 手外科専門医とは日本手外科化学学会の認定を受けた手の専門医のこと（根本・酒井 2013：13）。
- 2) 東京芸術大学においてアレクサンダー・テクニクの授業は2012年に開講したが2020年1月現在は閉講されている。
- 3) JATS 日本アレクサンダー協会ホームページ。 <https://www.alextech.net/>. accessed January 15, 2020.
- 4) アンダーヴァー Andover とは、バーバラ・コナブルのレッスン・スタジオのあった地名に由来する（ヴァイニング 2012：153）。
- 5) 一般財団法人アンダーヴァー・エドゥケーターズ日本ホームページ。 <http://www.bodymap-jp.org/index.html>. accessed January 15, 2020.
- 6) しかしコンタクト・フォームをホームページ上に持つのはそのうちの7名のみである。一般財団法人アンダーヴァー・エドゥケーターズ日本 Andover educators and link. <http://www.bodymap-jp.org/link.html>. accessed January 15, 2020.
- 7) 電子政府の総合窓口 e-Gov. (昭和四十年法律第百三十七号) 理学療法士及び作業療法士法。 [https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws\\_search/lsg0500/detail?lawId=340AC0000000137](https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws_search/lsg0500/detail?lawId=340AC0000000137). accessed January 15, 2020.

#### 参考文献

##### (1. 音楽家の身体の故障に関する文献)

- ウインスパイア, イアン・クリストファー B ウィン ペリー編著. 2006. 『音楽家の手 臨床ガイド』 酒井直隆, 根本孝一監訳, 東京: 共同医書出版社.
- 中野研也. 2016. 「演奏家のジストニアの実践的対処法に関する考察—演奏者の視点から—」『仁愛大学研究紀要. 人間生活学部篇』 117-125.
- 根本孝一・酒井直隆編著. 2013. 『音楽家と医師のための音楽家医学入門』 東京: 協同医書出版社.
- 長谷川昌士・三谷保弘・松木明好・小枝英輝・向井公一・北山淳・西脇健司・河井秀夫. 2012. 「高校吹奏楽部所属学生における身体症状と身体機能に関する研究」『四條畷学園大学 リハビリテーション学部紀要』 第8号, 39-49.
- 森太郎. 2010. 「オーケストラ用遮音壁とその改良のための数値シミュレーション」『音楽研究』 第22集. 東京: 国立音楽大学, 31-42.

##### (2. アレクサンダー・テクニクに関する文献)

- アルカンタラ, ベドロ デ. 2009. 『音楽家のためのアレクサンダー・テクニク入門』 小野ひとみ監訳, 今田匡彦訳. 東京: 春秋社.
- 石井ゆりこ. 2014. 『演奏者のためのはじめてのアレクサンダー・テクニク からだを使うのが楽になる』 東京: ヤマハミュージックメディア.
- 伊東佳美. 2018. 『ピアニストのためのカラダの使い方バイブル アレクサンダー・テクニクを取り入れながら』 東京: 学研プラス.
- クリツァー, バジル. 2017. 『音楽演奏と指導のためのマンガとイラストでよくわかるアレクサンダー・テクニク: バジル先生の実践編』 東京: 学研プラス.
- . 2013a. 『吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室 楽器演奏編 今すぐできる・よくわかるアレクサンダー・テクニク』 東京: 学研パブリッシング.
- . 2013b. 『吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室 メンタルガイド編 今すぐできる・よくわかるアレクサンダー・テクニク』 東京: 学研パブリッシング.
- ゲルブ, マイケル. 1999. 『ボディ・ラーニング わかりやすいアレクサンダー・テクニク入門』 片桐ユズ

- ル, 小山千栄訳. 東京: 誠信書房.
- コナブル, バーバラ・ウィリアム コナブル. 1997. 『アレクサンダー・テクニクの学び方 体の地図作り』片桐ユズル, 小山千栄訳. 東京: 誠信書房.
- 森朝. 2019. 『ピアニストのためのアレクサンダー・テクニク』東京: ヤマハミュージックエンターテインメントホールディングス.

### (3. ボディ・マッピングに関する文献)

- ヴァイニング, デイヴィッド. 2011. 『トロンボーン奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』小野ひとみ監訳, 菅裕訳. 東京: 春秋社.
- カプラン, スティーヴン. 2011. 『オーボエモーション オーボエ奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』小野ひとみ, 稲田祥宏監訳, 森本頼子訳. 東京: 春秋社.
- コナブル, バーバラ. 2000. 『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと アレクサンダー・テクニクとボディ・マッピング』片桐ユズル, 小野ひとみ訳. 東京: 誠信書房.
- . 2004. 『音楽家ならだれでも知っておきたい「呼吸」のこと 豊かに響き合う歌声のために』小野ひとみ訳. 東京: 誠信書房.
- コナブル, バーバラ・エイミー ライカー. 2014. 『ボディ・マッピングだれでも知っておきたい「からだ」のこと』小野ひとみ訳. 東京: 春秋社.
- ジョンソン, ジェニファー. 2011. 『ヴァイオリニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと 楽器と身体の一感感をめざして』小野ひとみ, 高橋由美監訳, 木村玲子訳. 東京: 春秋社.
- ナガイカヤノ. 2017. 『演奏者のためのはじめてのボディ・マッピング 演奏もカラダも生まれ変わる』東京: ヤマハミュージックエンターテインメントホールディングス.
- ピアソン, リー. 2010. 『フルート奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと 演奏家のためのボディ・マッピング』棚橋和子監訳, 天野奈緒美訳. 東京: 誠信書房.
- マルデ, メリッサ・メリージーン アレン・クルト=アレクサンダー ツェラー. 2010. 『歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』小野ひとみ監訳, 若松恵子, 森薫訳. 東京: 春秋社.
- マーク, トーマス・ロバート ゲイリー・トム・マイルズ. 2006. 『ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』小野ひとみ監訳, 古屋晋一訳. 東京: 春秋社.

### (4. 理学療法に関する文献)

- 高野賢一郎. 2019a. 『理学療法で身体から変える 金管楽器体操』東京: ヤマハミュージックエンターテインメントホールディングス.
- . 2019b. 『理学療法で身体から変える バイオリン体操』増田直子監修. 東京: ヤマハミュージックエンターテインメントホールディングス.
- . 2019c. 『理学療法で身体から変える ピアノ体操』小倉貴久子監修. 東京: ヤマハミュージックエンターテインメントホールディングス.
- . 2019d. 『理学療法で身体から変える 木管楽器体操』東京: ヤマハミュージックエンターテインメントホールディングス.
- 中村純子. 2017a. 「東京藝大初! 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第1回 自分の身体を知ろう!」『バンドジャーナル』2017年5月号. 東京: 音楽之友社, 41.
- . 2017b. 「東京藝大初! 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第2回 よい姿勢を取るためのレシピ!」『バンドジャーナル』2017年6月号. 東京: 音楽之友社, 55.
- . 2017c. 「東京藝大初! 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第3回 よい姿勢を取るためのレシピ パートII」『バンドジャーナル』2017年7月号. 東京: 音楽之友社, 76-77.
- . 2017d. 「東京藝大初! 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第4回 呼吸の話 パートI」『バンドジャーナル』2017年8月号. 東京: 音楽之友社, 76-77.
- . 2017e. 「東京藝大初! 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第5回

## 音楽家の身体の故障と「身体の使い方」メソッド

- 呼吸の話 パートⅡ』『バンドジャーナル』2017年9月号. 東京：音楽之友社, 72-73.
- . 2017f. 「東京藝大初！ 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第6回演奏におけるウォーミングアップとクーリングダウン（Ⅰ）」『バンドジャーナル』2017年10月号. 東京：音楽之友社, 50-51.
- . 2017g. 「東京藝大初！ 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第7回演奏におけるウォーミングアップとクーリングダウン（Ⅱ）」『バンドジャーナル』2017年11月号. 東京：音楽之友社, 94-95.
- . 2017h. 「東京藝大初！ 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第8回セルフケアについて（Ⅰ）」『バンドジャーナル』2017年12月号. 東京：音楽之友社, 78-79.
- . 2018a. 「東京藝大初！ 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第9回セルフケアについて（Ⅱ）」『バンドジャーナル』2018年1月号. 東京：音楽之友社, 66-67.
- . 2018b. 「東京藝大初！ 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第10回演奏に役立つ体操」『バンドジャーナル』2018年2月号. 東京：音楽之友社, 70-71.
- . 2018c. 「東京藝大初！ 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第11回メンタルヘルス」『バンドジャーナル』2018年3月号. 東京：音楽之友社, 56-57.
- . 2018d. 「東京藝大初！ 身体のしくみと演奏の関係 より豊かな音楽表現へのサポート 第12回（最終回）一年を振り返り」『バンドジャーナル』2018年4月号. 東京：音楽之友社, 122-123.