



おんらいん読書会

2024/07/23

赤根 大吾

最近読んだ本（偏ってます…）

タイトル	著者	コメント
<u>ニューヨークでジャズ・ギタリストとして生きるために、ぼくが実践してきたシンプルなルール</u>	高免信喜	三男が読んでいたので拝借。バークリー音楽大学主席卒業、NYで活躍するジャズギタリスト。いわゆる「個人事業主」として音楽を生業として生きていくためのトピックがhow to本のような体裁で語られるが、営業手法やメモの大切さ、やってみてその結果を評価するサイクルなど、その内容は意外とビジネスマンにも役に立つかも？
<u>耳と感性でギターが弾ける本</u>	トモ藤田	著者はバークリー音楽大学で長年にわたりギター教育を行っているギタリスト。ギターの演奏と感性をどのような練習で向上させていくかという教則本。メモの大切さや人間関係を広げることの大切さなど、ギター演奏以外の姿勢についても。
<u>Berklee Guitar Theory</u>	Kim Perlak	バークリー音楽大学のギターの授業で使われている教科書
<u>フレディー・グリーンのリズム・ギター・スタイルで学ぶ スウィング&ビッグ・バンド・ギター</u>	Charlton Johnson	ジャズのビッグバンドでのギターの弾き方について解説した教則本。知らないことだらけでした。
<u>サステナブル・ファンク・バンド: どこよりも詳しいVulfpeckファンブック</u>	Dr.ファンクシッテ ルー	超絶技巧と活動スタイルでここ数年話題のバンドVulfpeckについての情報をまとめた本。継続的に活動を続けるための、既成概念にとらわれない手法（事務所に所属しない、サブスク向け無音アルバムなど）は意外と参考になるかも？
<u>「緊張」がパフォーマンスを高める！ 音楽家のためのメンタルトレーニング</u>	大木 美穂	演奏本番に緊張を活かして良いパフォーマンスを行うために日常的に行うべきトレーニングを解説したもの。スポーツ科学や演劇から応用された手法も紹介されたもの。自律訓練法などのリラックスするための方法はビジネスマンにも有用かも！

音楽家のための メンタルトレーニング 大木 美穂

- 3つのスキル
 - 呼吸法、ビジュアライゼーション（内なる指揮者）、セルフトーク
- アクティベーション調整
 - 自律訓練法、漸進的筋弛緩法、瞑想、ファンタジーライゼ、アクティベーション
- モチベーション調整
- 感情調整
 - 完璧主義→最善主義、集中力の高め方、パフォーマンストレーニング（エンボダイメント、ルーティン、ワーストケースシナリオなど）
- メンタル練習法（いわゆるイメージトレーニング）
- 体への意識
 - アレクサンダーテクニク、オイトニーなど
- 音楽家のセルフケア
- 本番前のメンタル準備
- メンタルトレーニングをレッスンや教育の場にとり入れる

ビジネスマンに活かせる（かもしれない）ポイント：

どのように本番を迎えるか、日常と本番の不安にどう対処するか、いかにして燃え尽きず目標への努力を継続するか

「緊張」がパフォーマンスを高める！

音楽家のための メンタルトレーニング *Mental Training for Musicians*

大木 美穂
Miho Ohki

緊張を
エネルギーに変えて、
パフォーマンスを
高めよう！

YAMAHA



「イメージする力」を磨き、
音楽性もメンタルも一段上へと導く
すべての音楽家のための手引き書。