

The Power of Music

第 20 回



日本抗加齢医学会評議員
ピアニスト、音楽療法士

板東 浩

Hiroshi Bando



徳島大学卒業、ECFMG資格取得後、米国でfamily medicineを臨床研修。専門領域はアンチエイジング、糖質制限、音楽療法、スポーツ医学など。アイススケート選手として国体出場(1999～2003)。第9回日本音楽療法学会大会長(2009)。第34回PTNA全国決勝大会入選(2010)、第3回ヨーロッパ国際ピアノコンクール(EIPIC) in Japan銀賞(2012)。第7回日本音楽医療研究会大会長(2014)。日本プライマリ・ケア連合学会大会長(2017、高松)。糖尿病・内分泌学領域で4誌の医学英文雑誌の編集長(Editor-in-Chief)、他誌Editor多数。印刷物2,000以上、英語論文150以上。
<https://www.pianomed-world.net/>

はじめに

本シリーズ「The Power of Music」は今回で20回目となり、本号は令和元年7月に発行されます。世界中で唯一、日本は元号を使う国で、歴史的にも意義深いものです。思い返すと、平成の約30年間はいろいろな意味で、わが国が変革してきた時期と言えましょう。

そう言えば、かつて昭和初期には、教育現場で、音楽と体育をあわせた「音体」という科目がありました。現在ならリズムに合わせて身体を動かすダンスとか、幼児対象ならリトミックなどに相当します。最近、小学校で学ぶ必須項目にダンスが導入されました。若年での経験はリズム感を養い、その後の運動やスポーツの習熟にプラスとなるでしょう。筆者は長年いろいろなスポーツに親しんできました。特に野球は生涯スポーツであり、私の人生に必須アイテムとなっています。

アムラーの愛

昨年秋のこと、安室奈美恵さんが沖縄で最後のコンサートを開催。数多のファンが全国から詰めかけ、素晴らしい歌声に誰もが酔いしれました。会場に入りきれないファンは、ライブ終了後に彼女の代表曲「NEVER END」を大合唱。感謝を伝えたいアムラーの気持ちは、花火12,000発とともに夜空に広がったかのようなのでした。安室さんに対する愛は永遠です。時空を超えて際限なく、宇宙までパルス状の光が放たれていくのかもしれない。

ちょうど安室さんが活躍されたのは、平成という時代でした。県民栄誉賞が授与されたときには、翁長^{おなが}知事から「世界を魅了した平成の歌姫」と讃えられました。当初、彼女の歌を私が聴いたとき、その歌詞やメロデーのリズム感が特徴的で、従来みられなかった斬新な感性に驚いたことを思い出します。

平成という価値観が多様化した時代でも、安室さんはファンの心をぐっととらえて離さなかったと言えましょう。実は、安室さんとほぼ同時期に、ファンが同じような反応を示したスポーツ選手がいます。それは誰でしょうか？

イチローの心

それは大リーガーのイチロー選手。その功績は皆さま誰もがご存知でしょう。平成でほぼ最後となる3月、米国大リーグの開幕戦が東京で開催されました。そのとき、イチロー選手が引退し、その状況はとても印象的でした。引退会見をTVで深夜までご覧になった方も多いでしょう。まさに走攻守が揃ったアスリートであり、平成という時代を駆け抜けた唯一無二の天才でした。

イチローの引退に関連して、マリナーズの同僚・ゴードン内野手が地元紙に感謝広告を載せました。その中には、「You

図1 重心の移動



stayed true to yourself, your work, your process, and most importantly, your culture.」と溢れる気持ちを表しています。「イチロー選手は自身の哲学、やるべき仕事、日々の姿勢、日本の文化に忠実である」とのコメントは、最大の賛辞と言えるでしょう。

🎵 ツーバウンド

イチローの名言集の一つに、「ツーバウンドを打ちたい」があります。その意味合いをご存知でしょうか。かつて投手が投げたワンバウンドのボールを打ってヒットにしたことがあり、今後は「ツーバウンドのボールを打ちましょう」というウィットなのです。

一方、野球好きの筆者も同様に「ツーバウンドを打ちたい」といつも思ってきました。イチローと表現は同じなのですが、内容は全く違います。真つ芯でとらえるクリーンヒットではなく、わざわざ芯をずらせて打ち、内野安打を狙うのです。こんな高等技術を私が持ち合わせているのをご存知でしょうか。私の場合、打球は速いよりポテポテのゴロが好ましいのです。ただし、私以外に、これを目指す選手は誰もみられませんので、ご注意ください。

🎵 筆者の足

かつて、イチローはボールを打ってから1塁に達するまで、若い時代には3.7秒でした。晩年は3.9秒でしたが、すべての大リーガー選手の中でもベスト5に入っていたのです。私は内野安打を狙って左打席で打った場合、1塁まで4.1秒のタイムです。草野球なら十分の速さと思われる。ヒットになる確率を考えると、私の場合には最も効率的な戦略 (tactics) です。更に、1塁まで達すれば、2球で3塁まで達することができ、最高の戦術 (strategy) と言えるでしょう。

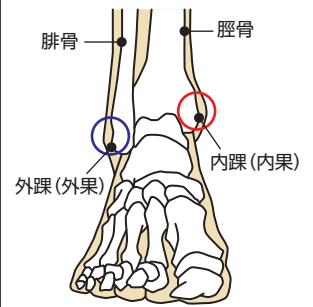
1塁まで走ってセーフになるために、ピアノと同じように練習しました。身体全体の力を抜いてスローモーションの動作から始め、重心を円滑に移動させていきます。すなわち、太極拳のように非常にゆっくりから練習するのが大切。目にも止まらないスピードまで動作を速くしても、力まず楽に動くことができるからです。実際には、身体の力を抜き、足先に力を入れず、力カトでプッシュして、身体を思い切り前に倒すことに。筆者は30歳からスイッチヒッターになったので、左右の打席で実践しています (図1)。

筆者が15～60歳まで45年間、短距離走のスピードは不

図2 マスターズ陸上選手のためのスプリント走法
メディカル情報サービス



図3 外踝と内踝



変です。15歳のとき100mを13.0秒で走り、59歳のときマスターズ陸上で13.1秒 (2016年)。この2年間は徳島県記録を保持しています。将来は誰かが抜きますが、心の張り合いとなり、コツコツと常に練習しています。私はそんなに韋駄天ではありませんが、45年間体重が不変、ダッシュ力も不変というのが誇りです。いろいろと調べても、そんな選手はほかにはいないようです。

🎵 足と脚

ここで、足と脚について考えてみましょう。英語ではfootは足首より遠部分、legは足全体ですね。漢字では足=口+止であり、口は膝頭を、止は左右の足跡を示します。よって、漢字の「足」は膝より遠い部分なのです。脚=月+却となり、月は肉 (にくづき) を、却は折れ曲がる膝関節を表します。よって、脚とは下肢の全体なのです。

関連事項として、力カトの漢字を考えてみます。踵 (かかと、きびす) =足+重であり、身体の重心がかかるのが理想で、足先に力をいれてキックするのは推奨できません。私たちがまとめた「マスターズ陸上選手のためのスプリント走法」では、これが最も重要であるとお伝えしています (図2)。

また、踝 (くるぶし) =足+果であり、果は果実の胡桃 (クルミ) のこと。足の外側と内側にある外踝 (がいか、そとくるぶし) 内踝 (ないか、うちくるぶし) の形を観察してみてください (図3)。野球選手にとって、外踝はデッドボールが当たると痛い場所、内踝は滑り込む際に、自分のスパイクで傷つけたりする箇所です。

🎵 野球の青春

筆者は野球が大好きな野球小僧です。小学生のときからソフトボールの投手を務め、城南高校時代には県大会で投げて敗戦。大学時代は準硬式野球の二塁手でした。漫画「ドカベン」の殿馬を真似して、秘打「白鳥の湖」を研究することに。ただ、瞬時の判断ができない下手な内野手だったと自信を持って言えます。

しかし、人生はどうなるか、分かりません。卒業してから、ようやく花開くことに。草野球リーグのデータをご覧ください (表1)。常にライナーかゴロを打つことを心がけました。この中で懐かしいのが最初にリーディングヒッターとなった年度です。46打数のうち、フライでアウトは2つだけ、あとはゴロでアウトかヒットでした。私の野球の青春は今もなおずっと続いています。

徳島県には野球の町・阿南市があり、ここで県下の500歳野球大会が開催中です。2017年夏、私たち徳島大学チームはおやじたちの甲子園「500歳野球」の全国大会（秋田）に駒を進めました。地元秋田の銀行チームと1回戦を戦い、圧倒的な点差で相手チームに花を持たせたのです。私はヒット後に盗塁し、最低限の役割を果たしました（図4）。その後、当地が災害に見舞われたこともあり、徳島大学チームは直ちに社会的責任を若干ながら果たすことができました。大切なことは勝負ではありません。スポーツを通じた相互理解によって、良い交流と親睦関係の構築こそが、誰もが願うゴールとなるでしょう。

野球のまち・阿南市

平成最後の第91回選抜高校野球大会が、平成31年3月に甲子園球場で開催されました。本大会に、徳島県阿南市にある進学校・富岡西高校が21世紀枠で選ばれました（図5）。選手は全員近隣の出身ですが、30年秋、四国でベスト4にも入る実力を兼ね備えています。出場決定に、地元の「野球のまち」を掲げる阿南市はもう大変な盛り上がり。「JAアグリあなんスタジアム」は、彼らも私たちも皆が憧れて目指す野球のメッカです。映画であれば、「Field of Dreams」（1989）となるでしょう。

野球部創部120年目の本チームには、全国を見渡してもほかにみられない驚くべき特徴があります。それは「ノーサイン野球」。選手同士が意思疎通を図り、積極的に仕掛けるもの。監督は本当にサインを出していません。そのため、選手たち自身が野球の真髄を極めるべく、常々学び考え議論を続けてきました。誰もが野球について深く学び知っているようです。

野球の町から聖地に飛び出した富岡西高校は第1回戦で、春の優勝校・東邦高校（愛知）と対戦。惜しくも1対3と敗れたものの、富岡西高校の素晴らしい戦いに多くの人々が感動しました。驚いたのはその日の夜の、各放送局のニュース。どの番組でも、敗戦した富岡西高校の話題から始まることに。こんなことって、実際にあり得るのですね。ノーサインや選手たちのプレーが素晴らしかったからでしょう。

応援団賞が富岡西に

春の大会では、野球の応援についての話題も。閉会式のとき、応援団賞受賞校として、プラスバンドの美爆音で注目された習志野高校（千葉）や、大阪桐蔭高校とのジョイント応援で優勝した東邦高校が優秀賞に選ばれました。びっくりしたのは、1回戦で姿を消した富岡西高校が、栄えある最優秀賞に輝いたことです。

受賞理由については、①スクールカラーであるエンジ色のウェアと帽子でアルプスを埋めた迫力、②阿波踊りを取り入れたご当地色のあるユニークな応援、③一打一打への大声援や拍手が活気と勢いに満ちていた、④更に、大応援団にも関わらず移動がスムーズで、整然とした待機時の様子が「マナーの良さ」として高い評価を受けた、などが挙げられました。

私はTVを見ていて目頭が熱くなってしまいました。というのは、彼らは常々地域で清掃活動を行うなど、模範となる行動を続けてきたからです。監督から指示されるからではなく、選手たち自身が考え率先して行います。東邦との応援合戦でも、敵である相手に対しても応援し、試合終了時には東邦の観客席にもきちんと挨拶をしていました。

野球には記録と記憶という両面があります。今回の富岡西高校は、今までのチームにはみられない斬新な歴史を、春の甲子園大会に刻んだのかもしれない。

野球談義の会

実は、野球を愛する仲間が定期的に集まる会があります。最近、富岡西高校監督の小川浩先生の活躍を期待して、何度か集うことに。小川氏と師弟関係の島一輝先生は10年前に徳島北高校を甲子園に導き、現在は筆者の母校・城南高校を率いて甲子園まであと一歩のところまでです。

両監督に優しく、また厳しく助言するのは、かつては150km/hの球を投げ、コーチとして徳島県を国体優勝に導き、現役スラッガーである浦崎裕久氏。私の野球の師匠でもあ

表1 野球リーグの打率の推移

年度	年齢	打率	備考
1991	34	309	10位
1992	35	411	4位
1993	36	578	1位
1994	37	424	1位
1995	38	411	6位
1996	39	313	14位
1997	40	366	未集計
1998	41	500	未集計
1999	42	-	リーグなし
2000	43	462	2位、リーグ世話人へ就任
2001	44	158	ピアノコンクール出場
2002	45	313	14位
2003	46	407	年間に2~8打席不足(*)
2004	47	371	*
2005	48	412	*
2006	49	444	*
2007	50	174	* 守備シフト等
2008	51	375	*

図4 盗塁



図5 富岡西高校 野球部



図6 野球談義の会



り、徳島県における指導者の宝でもあり、聖路加国際病院の日野原重明先生が主宰していた「新老人の会」活動を一緒に広げていく仲間です(図6)。

ここで議論となったのは、①3つの高校ともに進学校、②各選手に応じた指導法、③短期および長期の選手育成の展望、④ノーサインの是非と状況判断などでした。④について、春の大会で富岡西高校の存在が注目され、インターネット上でもいろいろな意見がみられます。

共通認識としては、ノーサイン野球によって、選手は将来必ず伸びるだろうとの結論に。気の置けない仲間と大好きな野球について歓談できるのは、この上なく楽しく、人生の愉しさを満喫しています。

音楽と医学

私が提起したのは、試合中のブラスバンドの音量により、打球音を外野手が聞こえなくなるのはどうか、という問題でした。聞くと、高校野球の試合では、もともと打球音は聞こえないのが通常であると。一方、大リーグでは、打つ瞬間には球場は静かになっているようです。

野球と音楽に関する経緯があります。2019年のセンバツ(第91回大会)で使った入場行進曲は、榎原敬之が作詞・作曲した「世界に一つだけの花」と「どんなときも。」でした。速度は♩=120/分であり、1秒に2歩進みます。マーチの速さはこれが妥当であり、堂々と胸を張ってさわやかに行進できますね。

音楽と野球

甲子園はプロ野球阪神タイガースのホーム球場です。阪神が勝つと、翌朝ラジオで「阪神タイガースの歌 六甲おろし」が流れます。「六甲嵐(おろし)に 颯爽(さっそう)と……」。作詞は佐藤惣之助、作曲は古関裕而です。

古関裕而(1909～1989)は著名な作曲家の一人であり、紫綬褒章および勲三等瑞宝章を受章されました。氏はスポーツの世界でも著名な仕事をされたのをご存知でしょうか。巨人の「闘魂こめて」、中日の「ドラゴンズの歌」、早稲田の「紺碧の空」、慶応義塾の「我ぞ覇者」、君の名は、「東京五輪のオリンピック・マーチ」、アニメ「ドカベン」の挿入歌「ああ甲子園」なども作曲し、人々の心を癒し、鼓舞し、歴史を作ってくれたのです¹⁾。

古関氏は、夏の甲子園大会歌「栄冠は君に輝く」を作曲していることから、出身の福島市が野球殿堂顕彰者「特別表彰」を目指しており、今後の殿堂入りが期待されています。

なお、NHKが2020年度前期に放映する朝ドラは、古関裕而氏をモデルとした作品名「エール」と決定しました。来年のオリンピックイヤーが楽しみです。

音楽と医学

古関氏の業績や功績をどう考えるか、医学と比較してみましょう。医学の研究論文は比較的簡単にまとめられますが、10年も経てば古くなり、古典という意味合いに。ただし、一人の医学者が苦勞して道を究め、教科書に1行でも記述が残れば、それは素晴らしい業績となります。

一方、芸術では、数千年前の石の彫刻や、数百年前の絵画も現在まで残ってきました。音楽では、天才モーツァルトやベートーベン、ショパンなどの音楽は何が魅力なのか? 数字や言葉では説明できませんが、個性や芸術性に溢れ、長い年月愛されています。世界の文学も同様であり、ずっと輝きを放っていますね。

小関氏の音楽も、野球やスポーツを愛する人々に、いろいろな瞬間の記憶やイメージを脳の中に一生残すこととなります。このように音楽には、すばらしい偉大なパワーが存在すると言えます²⁾。音楽は永遠に不滅です!

おわりに

本稿では、スポーツや野球の話題を紹介させていただきました。野球における走攻守には、筋肉を働かせて動くパワーよりも、むしろ音楽のリズム感+神経系の訓練による無駄がない円滑な動作が大切です。どのように力まずに、瞬間だけパワーを上手に伝えられるでしょうか?

事情により本誌は本号で休養に入ると聞きました。私はこれまで素晴らしい機会を賜り、自分なりに成長させていただき、少しでも何かお役に立てたことがあれば幸いです。長い間いろいろな話題にお付き合い下さり、誠にありがとうございました。

それでは、またどこかで音楽談義を一緒に楽しみたいですね。

See you again!

参考文献

- 1) 古関裕而. 鐘よ鳴り響け—古関裕而自伝 日本図書センター. 1980
- 2) Bando H, Yoshioka A, Nishiki Y (2019). Music Therapy in the Hospital to Heal Patients for Training of Speech and Swallow Function. Int J Case Rep Clin Image 1(2): 107