



# ヨガで5キロ減!

## 舞台前の呼吸を整える&肩こり解消

### 上松美香

アルパ奏者

↓時間があるときにすぐ行う。それは海外でも変わらない。2006年、セブ島の水辺でポーズ。



マットを敷けば、すぐに入浴音楽スタジオでもポーズ。

あげまつ・みか ●13歳のころからアルパ奏者の母から習い始め、15歳でパラグアイ留学。1999年、第2回全日本アルパコンクール優勝。2000年CDデビュー。オートラとも共演。07年には、ラテン音楽を創るためのユニット「Cruz」を結成。活動での最新作は、アルバム「青春の輝き〜上松美香Playsカーペンターズ」

### ヨガの講師、母からの伝授

①15歳からヨガをしています。パラグアイにアルパ留学した時は運動もせずにレッスンと練習の日々だったので太ってしまっ。ヨガの講師でもある母に相談したら、「やるせな健康にもいいよ」と勧められ、見よう見まねでチャレンジしました。すると2週間もしないうちに体型が変わり、2カ月経つころには5キロも体重が減りました。②舞台上上がる時は緊張して浅めの呼吸になってしまうので、呼吸を整えるために本番直前に行っています。少し繰り返すだけで体の奥深くか

らエネルギーが湧き出て体がほかに落ち着けるのです。長時間演奏は肩がこりますが、肩こり解消もあっていいです。③ヨガは「静をしない」ことが第一。難しいポーズはできる範囲で形を近づけて、「気持ちいい」と感じるツボを探しま高望みしすぎて足がつってしまつとはあります。④ユニフォームにがれて中学ではテニス部に。「アルよりも好き」と答えるほど夢中ででもへたっぴだったのか、選手にれずフェンスの外で応援係でした。



# 音楽家はスポーツなせ

①趣味でスポーツをされたり、健康や演奏活動のために運動をされたことはありますか? ②それをしたことで演奏活動に影響があったと思いますか? ③音楽家がスポーツをすると思うと、ケガの心配をする人がいます。どう思われますか? また、実際にケガをしたことはありますか? ④学生時代のスポーツや運動にまつわる思い出を聞かせてください。

## ヨガで腕の筋肉のこわばりをとる

はせがわ・ようこ ●第34回日本音楽コンクール第2位。1998年に協奏曲デビュー。同年CDデビュー。フィンランドのシベリウスアカデミーに留学。02年卒業後帰国。下野竜也指揮のチェコ・ナショナル響とのバーバ、エルガーの協奏曲を来冬リリース予定。桐朋学園大学音楽学部非常勤講師。



### 長谷川陽子

チェリスト

©武藤章

### 自宅でDVDを見ながらほぼ毎晩

①筋肉の緊張を取るために簡単なヨガをほぼ毎晩少しづつしています。お教室に習いに行ければいいんですが、自宅でDVDを見ながら自己流でやっています。②普段使わない筋肉や神経を使うと、精神的にも程よくリラックスできたり、眠りに落ちやすくなったりしますし、なにより腕の筋肉のこわばりが楽になります。③スポーツの種類は選ぶと思いますし、本番前日にハードな運動をするとケガ以外にも体力の消耗といった問題もあるので、計算する必要はあると思います。④小学生のころ、将来なりたい夢の中に、チェリストのほかにバレーボールの選手がありました。が、大きな球技は突き指などの事故も多いので、周囲からやんわりと反対され……私もそれほどは運動神経がいいわけではなかったんで、いまは観る専門です。

## 宮本笑里

ヴァイオリニスト

みやもと・えみり ●1983年生まれ。父は元オーボエ奏者の宮本文昭。東京音楽大学を経て、桐朋学園大学ディプロマ・コースへ。2007年CDデビュー。NHK大河ドラマ「天地人」紀行テーマを演奏。新作「dream」はP.130で紹介。10/26(月)よりツアーを開始。詳細は公式HP→<http://emirimiya.com/>



## ストレッチ ジョギング

### で演奏会の冷えをとる

### 普段からの小さな積み重ねが大切

①普段は軽いストレッチやジョギングをするように努力しています。運動神経はあまりよくないので、小さな積み重ねを大切に、苦しすぎない運動をするようにしています。②本番のときには、身体が緊張してしまいがちで、そうなるとう演奏自体も固くなります。ですので、なるべく冷やさないように気をつけていると、精神的にも少し余裕を感じられるため、多少の運動は必要なんじゃないかなと感じておりま

す。③なるべく避けたいほうが大きくなれないかもしれません。とくにボールゲーム競技は突き指をしてしまったら大です。けれども、なかにはスポーツをさす方も少なくはないので、それぞれなあと感じます。④走ることだけは得リレーの選手でした。痛い思い出をあとしたら、小学生のころ授業中にサッカーで足の親指を骨折したことです。それサッカーだけは避けています。