

## 右腕の動作と沈肩墜脇

腕の運動において、一番力が入ってしまいやすいのが肩の関節です。肩関節と股関節は、一方向にしか曲がらない肘や膝とは異なり、360度曲げることの出来る非常に自由度の高い関節です。そのため、自由に使えればこんなに便利な関節はないはずなのですが、非常に多くの人が、肩関節を筋肉でロックし、自ら自由な動きを制限してしまっています。

ひとつの実験として、まず右手を気をつけの姿勢の位置に下ろします。左手を軽く右肩に乗せ、右手は軽く拳を握るようにして(もしくは手招きするように手の平側に曲げた形を作つて)、そのまま右腕を真横に水平の位置に来るまで持ち上げて見て下さい。ある角度以上になると右肩が上がってきてしまうことを、左手で感じることが出来たでしょうか？

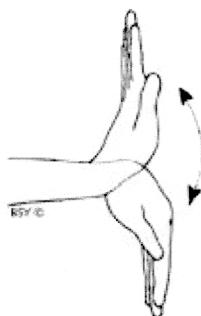


図 手招きする側へ曲げる(上)と手の甲側へ曲げる(下)

次は、同じ動作を、手の甲側に手首を曲げた姿勢で行ってみましょう。今度は、肩が上がって来ず、代わりに脇腹の筋肉が引っ張られるのが感じられると思います。(どうしても肩が上がってしまう人は、左手で軽く右肩を下に押しながらやってみましょう。脇腹が引っ張られる感覚がすれば成功です。)

チェロの演奏において、ボーアイング動作で必要な感覚は、この「脇の筋肉を使う」というものに近いです。つまり、腕を「肩から先」として使うのではなく、「胴体とつながった感じ」を大事にするのです。しかし、弓の持ち方として、いま行った実験のように手首を甲側へ反り返らせるのは良くありません。このような姿勢で演奏を続けると、手根管狭窄症になる恐れがあります。

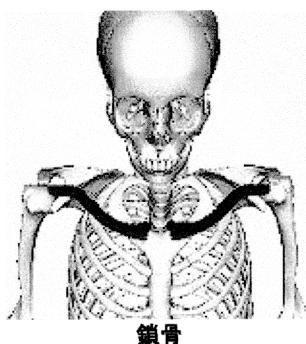
そこで、三番目の実験として、指先までをピンと伸ばして、なるべく腕が長くなるようにしながら、やはり水平位置までゆっくりと腕を上げて見て下さい。この形でも、肩先が沈み込み、代わりに脇腹が伸ばされるような感覚を得られるはずです。チェロのボーアイングにおける右腕の使い方は、この三番目のものに近いと言えます。

初心者のうちはどうしても弓を持つのが難しく、弓を握ってしまう人が多いです。また、先生の持ち方を見て盗もうにも、指の部分ばかりに気を取られてしまいがちです。しかし、右手の形ばかり真似しても、腕の動き全体がぎこちなければとても先生のようにはボーアイングが出来ませんし、なによりもいい音も出ません。こうした問題の原因は、間違なく肩がロックされていることがあります。ですから、まず気をつけるべきは、肩が緩んでいること、腕を大きく横に振る際にも肩先は沈み込み、脇腹が引っ張られるような感じに開くということです。

とが大事です。

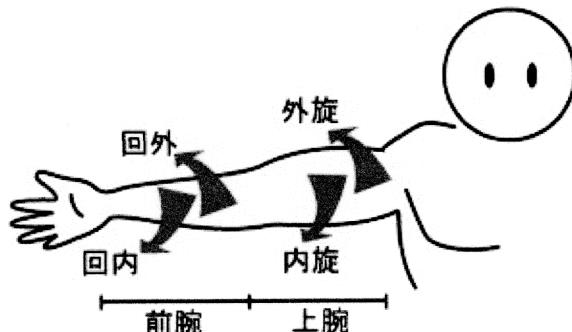
先ほどの実験では、左手で右肩を触っており、どうしても肩が上がってしまう人においては左手で右肩を押し下げるまでしました。ですから、左手が置いてないと右肩の位置が心配になる人があるかも知れません。左手は、右肩の上がり具合をチェックするために置いただけであって、動作自体には不要です。

左手の助けなしに、肩を上げないようにして腕を上げるには、腕を上げると同時に、鎖骨を下に下げていくようにしてみるといいでしょう。鎖骨は、下図のように、通常の状態では [ \ / ] のような逆ハの字になっています。これを、腕を水平位置まで上げる動作と同時に、 [ \_ \_ ] のような角度になるように両端を押し下げていくのです。



鎖骨は、実際には水平になるまで押し下げる出来ませんが、感覚として鎖骨を押し下げる感じは分かると思います。日常生活で鎖骨を下げる動作はほとんどありませんので、初めてやってみた人は、首や肩の使っていなかった筋肉が伸ばされて気持ちいいかも知れません。しかし、この動作においては、ある程度の角度まではスムーズに腕が上がりますが、ある角度において、肩の関節が軽くコキッとき動く嫌な感じがするかも知れません。これは肩関節の位置が、少し動く感覚なのですが、肩関節を最初の位置のままにして、なおかつ鎖骨を下げながら腕を上げる動作は、だいたい 60 度くらいの位置までしか行なうことが出来ません。その後、90 度近くまで上げるには、どうしても肩関節がコキッとき動いてしまいます。

そこで、今度は、いまの動作にさらに腕を内旋させる動作を加えます。



腕を上げつつ、鎖骨をさげつつ、さらに少しずつ上腕を内旋させるのです。(肘から先の前腕の内旋は行わないで下さい。) こうすると、恐らく肩がコキッとき鳴ることなく、腕を水

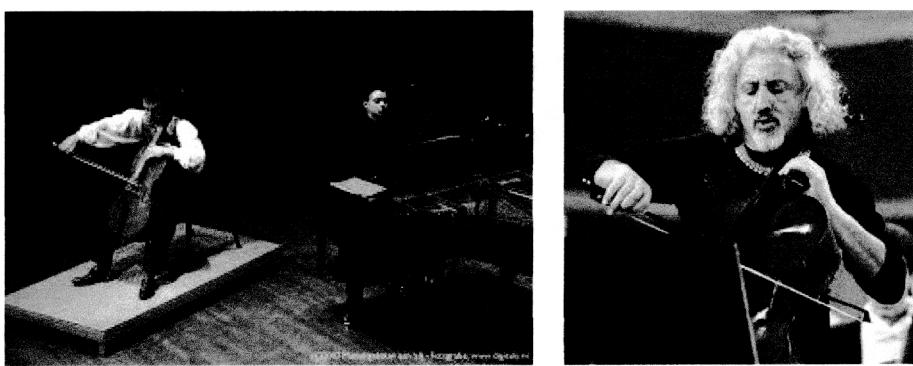
平に近い位置まで上げることが出来たと思います。

チェロのボーイングで、一番弓先まで弓を使ったときでも、腕を水平まで上げる必要はありません。せいぜい 70 度くらいが上限ですから、それほど極端に腕を内旋させる必要はありません。筆者の場合、だいたい気をつけの姿勢(手を下に下ろした姿勢)で手の甲が外側・掌が脚側を向いているとすると、手の甲を前・手の平が後に来るくらいの内旋(約 90 度)を加味すると、鎖骨をさげつつ、肩関節の動作もスムーズに 75 度くらいの角度まで腕を横に上げることが出来ます。

ただし、この腕の内旋は必要最低限の角度を自然に行うのが重要で、過度にひねると腕全体に不必要的緊張を発生します。



上の写真はどれもプロのチェリストですが、腕の内旋がやや過度な結果、肘が上方に張り出したような形になってしまっています。こうすると強い押し付けたような音出ますが、自然な豊かな音色は損なわれます。次の写真は、ピーター・ウィスペルウェイとミーシャ・マイスキーです。ウィスペルウェイは A 線を弓先で弾くという、最も腕が足りなくなる苦しい位置でも、肩を上げることなく、非常に緩い内旋を与えていることが分かります。



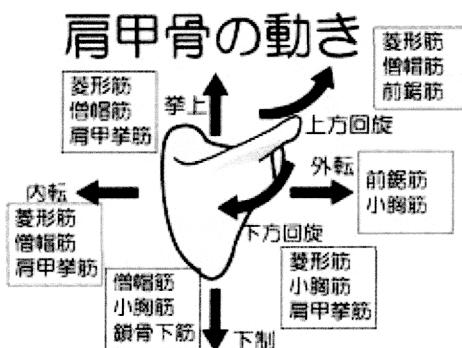
マイスキーの内旋は筆者好みから言えばやや過度ですが、肘が上に張り出すほどではなく、後ろにやや張り出す程度なので、これは問題ありません。やはり肩を上げることなく、この写真の角度だと美しく腕が内旋していることが分かります。次の写真は、恐らく無名のアマチュア・チェリストだと思われますが、肩と肘が落ちている点は、力が抜けていて良い

のですが、弓が上から持てていません。バイオリンのように横から持つようになってしまっています。これも初心者によくある問題です。



肩が沈み、肘も必要に上がっていない姿勢を、太極拳では沈肩墜脇と呼ぶようです。見た目には強そうには見えませんが、最も自然にパワーが出る姿勢だということです。チェロのボーアイントで望ましい姿勢も原理は同じことだと思います。

要約すると、チェロのボーアイントにおいて、右腕の動きは、脇の下が開閉するような動作に加えて、①ダウンとともに上腕が内旋し、アップとともに元に戻る、②ダウンの際には肩胛骨が外に開き、アップとともに元に戻る、という動作が同時に行われることになります。この二番目に挙げた「肩胛骨の開閉」は、初めて書いたようですが、実は鎖骨を下げつつ腕を上げると連動して肩胛骨が開くことになるため、鎖骨を押し下げる動作と同じことです。（もう一度動作を行って確認してみて下さい。）しかし、鎖骨は可動域が狭い骨であるのに比べ、肩胛骨は慣れてくると随分と大きく動かせるようになります。そのため、一度運動の原理が分かったあとは、元気なボーアイント動作のイメージとしては、肩胛骨をイメージを使った方が良いと思います。



上図は右肩の肩胛骨ですが、ダウン・ボーにおける肩胛骨の動きは、外転と上方回旋が混ざったものになります（拳上しないようにくれぐれも注意のこと）。アップ・ボーはその逆に動きで、緩やかに元の位置で帰って来ます。アップ・ボーでは、ダウン・ボーで行った動

作を全く逆に行い、肘と腕の重みで自然に腕全体が弓にぶら下がるような位置に来れば良いのです。これは何か意識的に行う動作ではなく、腕が重力で落ちていく力に任せておけば良いのですが、腕や肩が力んでしまっている人では、この「自然に任せる」という感覚もよく感じられないようです。次の写真はスティーブン・イッサーリスとヨーヨー・マですが、二人とも元弓の位置では見事なほどに腕が脱力しています。もちろん肩が上がっていることはありませんが、肘が不必要に張り出すようなこともなく、非常にコンパクトに見えます。



これに対し、次の写真は初心者のものですが、どちらの写真でも右の女性を見てみると、肘が大きく張りだし、また不必要に高い位置にあることが分かります。

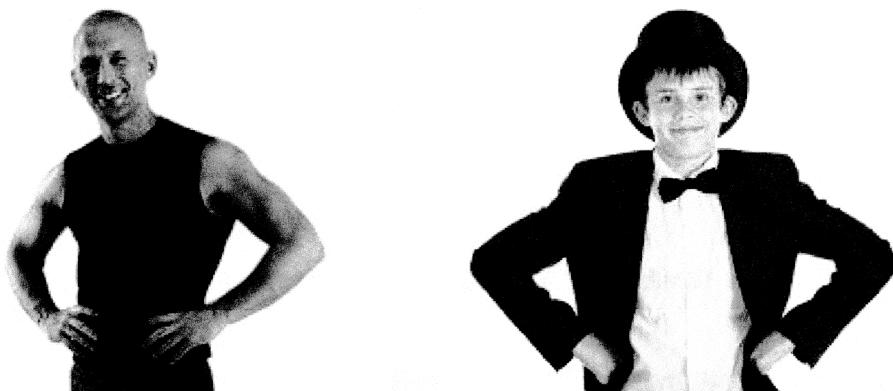


初心者がこのような形に陥りやすい原因として、①右腕全体を内旋させた形で硬直させてしまい、ボーアイングの往復運動に合わせた自然な内旋・外旋運動になっていないこと、②肩・肩甲骨が硬直していること、③たとえダウントーンで上手に動作ができたとしても、先弓に至った形のまま逆の動作が出来ず、そのままの硬直した形でアップ・トーンを弾いて元弓に戻ってきてしまうこと、の3つが主に挙げられると思います。

連續した動作として理解するには、弓を持たずに腕だけで練習してみるのが効果的です。元弓の位置の手の形としては、手首を比較的高い位置に保ち、肘を重力に任せて落とします。ちょうど、日本の幽霊が「うらめしや～」と言って出てくるときの手の形です。次の写真の幽霊の人の右手は、チエロのボーアイングの形としてなかなか優秀です。昼寝している猫もこういう手の形を自然に作ることができます。



そこから、肩を上げないようにして腕全体を少し内旋させつつ、肩胛骨を外側に開くようにして腕を 70 度くらいまで上げます。ただし、手の高さは最初の位置のままでですから、ちょうど手を腰に当てたときのような姿勢になります。(このとき、きちんと内旋が伴っていれば、下左図のように手の平を腰に当てる姿勢ではなく、下右図のように手の甲を腰に当てるような姿勢になるはずです。)



この幽霊の手の姿勢と、手の甲側を腰に当てる姿勢を、滑らかに往復動作として何回か繰り返し、その際の肩の位置や肩胛骨の動きを確認してみて下さい。いま、手の位置は実際のボーリングのように左右に動かさず、本当に上に挙げた写真のように腰の付近でよいです。この動作において、ダウン・ボーの動き(幽霊からマジシャンへ)では、腕や脇腹で「伸ばされるような感じ」を感じれば正解です。それは伸筋が働いているということです。実際、この動きにおいて屈筋は不要です。逆に、アップ・ボーの動き(マジシャンから幽霊へ)では、ただ重力に従って、広がった腕をブランと落とせば、そのままストンと幽霊の手の形に戻すことが出来ます。アップ・ボーではこのように重力を利用することが大事で、「弓を押してやろう」と思うと、どうしても屈筋が出てきてしまいます。

弓を持った練習よりも、この練習で肩や腕の動きを覚えることがずっと大切です。