

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 244

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4861. 第1回目のボルダリングの振り返り:作曲との共通点など
- 4862. 自分の身体特性を活かしたボルダリングに向けて
- 4863. ボルダリングと人生
- 4864. 子供や孫とボルダリングを楽しむ日に向かって
- 4865. 作曲とボルダリングの師を求めて
- 4866. 両親から受け継いだ特性:ボルダリングに関する録音動画の作成に向けて
- 4867. 上半身の筋肉痛を感じて
- 4868. ボルダリングと作曲に関する自らの声を通じた振り返り実践に向けて
- 4869. 作曲に関するYoutubeチャンネルを作るにあたって
- 4870. ボルダリングの自主練に向けて
- 4871. 今朝方の夢
- 4872. ボルダリングシューズを選ぶ三つのポイント
- 4873. 作曲に関する音声動画の作成における工夫
- 4874. 見知らぬ他者からのフィードバックコメント:今朝方の夢
- 4875. マイ・ボルダリング・グッズを購入して
- 4876. 起床直後に音声動画を作ってみて
- 4877. 音楽理論と作曲をゼロから学べる動画作りを目指して
- 4878. 今朝方の夢
- 4879. 言葉を発して行う内省実践が持つ学習効果を実感して
- 4880. 声による表現活動と文章による表現活動とのつながり

時刻は午後9時半に近づきつつある。今朝方予想していた通り、やはりもうこの時間になると西の空に夕日がほぼ沈んでいる。あと数分ほどしたら完全に夕日が沈みそうだ。

今日は最後にもう一つだけ日記を書いて就寝したい。それはもちろん、本日のボルダリングに関することである。今日6年ぶりにボルダリングを行ってみて、これまでの6年間で様々なことを経験してきたからか、自分の中の過去の学びや体験と紐づくことが多く、発見の連続であった。兎にも角にも、ボルダリングは作曲と共通している事柄が多く、ボルダリングの実践が作曲実践に良い影響を与え、またその逆も起こるであろうことが容易に想像できた。

ボルダリングにおいては、最初に壁を観察するのだが、これはまさに作曲において楽譜を参考にする場合に、まずは楽譜全体を眺めることと似ている点については今日の朝の日記で書き留めた通りである。その他にも、壁を登りながら興味深く思ったのは、スタート地点からの次の一手を少し変えただけで、ゴールまでのプロセスが変化したり、体の使い方や疲労度合いなどが変化することは大変興味深く、それもまた作曲に相通じるものがあると思った。

作曲においては疲労の度合いは関係ないが、最初の音を選び、その次の音を変えるだけで、その後の曲がガラッと変わってしまうことはよく起こる。よく起こるというよりも、次の一音を変えたらそこからの曲はまるっきり違うものになる。こうした点に両者の共通点があり、そこからボルダリングと作曲の技術を伸ばしていくヒントを得たように思う。

知人のメルヴィンが述べていたように、様々なヴァリエーションを試しながら壁を登っていくことがボルダリングの技術を高めていく一つのコツであり、それは作曲技術を伸ばしていくことにも当てはまる。ボルダリングにも基本的な技術があり、それを一つ一つマスターしていくことが大切になる。その際に、次から次へと難易度の高いコースに挑戦していくのではなく、すでにクリアしたコースにおいて、異なったアプローチを試したり、習得しようとしている技術の基盤をさらに固めていくことが大切になってくるということを実感した。

作曲同様に、基礎的な技術を習得することがまず求められ、一つの技術を何度も適用していくことが大切になる。そこから徐々に壁の種類を変えるというコンテキストの操作を加えることによって、一

---

---

つの技術の応用可能性を広げていくのである。これもまた、作曲技術の高度化と相通じるものがある。

普段私は、何か新しい作曲技術を試す場合には、同じような曲に対してもう一度適用した後に、少しばかり異なる曲に対して適用し直してみるということを行っている。ここでは、曲の構造的なレベルはなるだけ揃え、ただし曲のコンテキストを若干変えるということを行っている。まさにボルダリングで言えば、課題の難易度は変えずに、同じ難易度の課題の中で壁の種類を少し変えてみて、そこで同じ技術を試してみることが、その技術の基盤の確立に有益だろう。今日のボルダリングに関する振り返りをし始めるときりがなさそうであり、今日はそろそろ就寝し、明日に備えたいと思う。

明日に再度今日の貴重な体験を振り返り、次回のボルダリングに活かしていきたいと思う。ボルダリングが一つ自分の新たな実践に加わったことを大変嬉しく思う。ボルダリングは作曲と同様に、自分の人生をまた別の方向に開いていき、人生を深めてくれることにきっとつながるだろう。フローニンゲン:2019/8/18(日)21:33

#### No.2552: Embraced by Geniality

Geniality embraces the self and the world. Groningen, 08:34, Monday, 8/19/2019

#### 4862. 自分の身体特性を活かしたボルダリングに向けて

今朝は5時半に目覚め、6時を迎える前に一日の活動を始めた。今、空は深縹(こきはなだ)色に変わりつつあり、夜明けを主張し始めている。

一つの週が終わり、また新たな週が始まろうとしている。いよいよ8月も残すところ後2週間ほどである。欧州生活4年目の最初の月が、このように静かに、そして着実に進行していく。

今朝は印象に残っている夢を見なかった。強いて挙げるとすれば、小中学時代の友人と何か運動をしているような夢の場面があったように思う。

就寝から起床まで一度も目が覚めることなく、非常に深い睡眠状態が続いていた。その要因として、昨日のボルダリングが挙げられるかもしれない。また、ボルダリングジムに行くまでの往復10kmほど

---

---

をジョギングやウォーキングしていたことも要因として挙げられる。端的には、昨日は本当にいい運動をしたと思う。

ボルダリングやジョギングは、確かに幾分異なる筋肉を使い、その強度も違うのだが、どちらも共に全身運動であることには変わらない。また、意識の状態についても観察してみると、双方共に自己の内側に意識を向けることを促し、ある種の瞑想状態にいざなう点も共通している。そうした二つの全身運動を十分に楽しんだのが昨日であった。

昨夜は二回に分けて、ボルダリング体験の振り返りをしていったが、それだけでは不十分であった。昨夜の就寝前の私は、ベッドの上で、その日の自分のボルダリングの動きをイメージの世界の中で復習しており、さらには友人のメルヴィンの動きを復習していた。

メルヴィンはもともとダンサーだけあって、体の使い方が非常にうまい。他の人たちの動きと比べても、その滑らかさが違う。他の人たちを観察してみてわかったのは、仮にその人が難易度の高い課題を克服していたとしても、どこか力に頼っていたり、幾分動きがぎこちないような印象を与えることがあった。それに対してメルヴィンの動きは、身体の特性を十二分に理解した滑らかな動きであり、見ていて美しいと思えるほどであった。

ボルダリングを行っている最中には、メルヴィンに色々とコツを教えてもらった。こちらからも色々と質問する中で、体の重心や重力を考慮に入れた動きをすることの大切さ、足と脚の使い方の大切さ、壁と体の距離に関する話などが印象に残っている。それらについては、これから実践を重ねていく中で、体験として理解しながらコツを掴んでいく必要がある。

メルヴィンからの助言と、6年前のボルダリングの反省を活かしたおかげか、今朝は上半身の筋肉痛がほとんどない。特に腕と手の指に関する筋肉痛がないことは喜ばしい。この点については、兎にも角にも、腕で登ろうとするのではなく、脚で登ろうと絶えず意識したことが功を奏したのだと思う。メルヴィンも私の脚を見て指摘していた通り、普段から私は晴れの日には必ずジョギングをしたりウォーキングをしたりしているため、脚の筋肉は発達している方である。過去に行ってきたサッカーやバスケットなども脚の筋肉を使う。そうしたこともあり、自分の身体の特性においては、脚に力があり、それを

---

活かしたボルダリングをしたいと事前に考えていた。そもそも、人間の脚の筋肉は上半身の筋肉よりも力が出させるため、ボルダリングをする上で脚を活用していくというのは理にかなっているのだ。

今回のボルダリングでうまくいった点は、脚を使うことの意識を持てたことである。一方で改善点としては、まだ自分の脚の力を十分に発揮できていないことだった。脚の力をどのように活用して体を上を持ち上げていくかについては次回以降模索したい。また、可能であれば、脚だけではなく、足先への意識も高め、足の使い方についても色々と工夫をしたいと思う。フローニンゲン:2019/8/19  
(月)06:16

#### No.2553: On a Gentle Breeze of the Early Morning

I have a feeling that a gentle breeze of the early morning carries me somewhere. Groningen,  
09:45, Monday, 8/19/2019

#### 4863. ボルダリングと人生

昨日ボルダリングを終えてジムから自宅に向かっている最中に、いくつか考え事をしていた。その中でも、ボルダリングにせよ、作曲にせよ、誰かに師事をしてトレーニングを積んでいくかどうかに関することが頭の中で多くの時間を占めていた。

知人のメルヴィンは、Youtubeの動画をいくつも視聴して、それを参考にしながらボルダリングを行っている一方で、水曜日の夜にはジムのスタッフにボルダリングを教えてもらっているとのことであった。今私が通っているジムには、ボルダリングの基礎を一つ一つ教えてくれるようなプログラムはないようであり、基本的には自ら壁を登るという直接体験を積んで技術を習得していく必要がある。もう一つの方法は、他の人が壁を登っている姿を観察することであり、観察学習は非常に有益だと昨日も実感した。

しかし、知人のメルヴィンのように、正しく体を使っている人の動きは参考になるが、体の使い方があまり良くない人の動きを見てしまうと、確かにそれは反省材料には使えるが、脳内にその動きが残像のように残ってしまうことも懸念される。このあたりが観察学習の難しさでもあり、奥深さでもある。

---

当面の間は、メルヴィンがジムに通う日に合わせて私もジムに行き、メルヴィンから教えてもらうのが一番いいだろう。それと、メルヴィンがYoutubeから様々な動きを学んでいたことを参考にし、昨夜から本格的に動画を見始めた。

日本語、英語を問わず、ボルダリングに関する動画は無数のようにあり、このスポーツの人気を知った。ここからしばらくは、応用的な動きではなく、基礎的な動きに関する動画を繰り返し視聴し、それを毎週末のボルダリング実践の際に適用してみたいと思う。

今のところは、ボルダリング中毒に陥ることを避け、週末の日曜日の午後一度だけジムに通うことにする。昨日、月に無制限ジムを利用できるものではなく、10回の回数券を購入することに留めたのもそのためだ。

確かに今朝は、腕や指の痛みはほとんどないが、それでも胸筋などに程よい筋肉痛があることは確かであり、ボルダリングに必要とされる筋肉を少しずつ付けていく意味もあり、当分は週一回のペースにしていく。この一回のトレーニングは貴重な実践の場となるため、常に何か新しいことを学ぶ姿勢を持ち、一つ一つの課題と向き合う際には高い集中力を持つようにする。

ボルダリングをする上で重要なのは、基礎的な技術を習得し、体の使い方を覚えていくだけではなく、自分自身に向き合うことだと思う。さらには、何よりも一つ一つの課題そのものを楽しむことが重要なのだと昨日実感した。

壁を登ることは、どこか人生を歩む縮図のように思えてきたのである。壁の難易度は様々であり、壁を登っていく道筋とアプローチが多様であることに気づかせてくれるのがボルダリングの魅力であり、これは実際の人生を歩むことにも少なからぬ影響を与えてくれるように思う。これからは、ボルダリングの壁に向き合うことと自己及び自らの人生と向き合うことを同じものだと認識し、ボルダリングを楽しんでいきたいと思う。

いつの間にか空は明るくなり、心地よい青空が広がっている。先週とは打って変わり、今週は雨マークが付いた日が一日たりともない天気恵まれた週になる。フローニンゲン:2019/8/19(月)06:48

The first morning in a new week is very calm and mild. Groningen, 10:22, Monday, 8/19/2019

#### 4864. 子供や孫とボルダリングを楽しむ日に向かって

昨日は日曜日であり、ボルダリングジムには家族連れの方も見かけた。ボルダリングは、日本や海外において徐々に人気を得ているようであり、家族でボルダリングを楽しめるというのは魅力的である。

老若男女が楽しめることを考えてみると、ボルダリングの競技者人口はこれからも拡大していくように思う。ようやく2020年のオリンピックの競技になったことを考えると、今はその過程の中にあり、これから徐々にボルダリングを楽しむ人が増えてくるのではないかと思う。

ボルダリングの技術の向上に関して、知人のメルヴィンがYoutubeの動画を参考にしていると述べていたので、昨日早速動画を幾つか見てみた。最初は基礎的な動作に関する動画を見ていたのだが、世界で最も技術が高い人たちはどのような動きをするのだろうかと思い、ボルダリングの世界選手権や日本選手権の動画を見てみた。すると、そのレベルの高さに驚かされ、またそれを観客として見ているだけでも確かに十分に楽しめることがわかり、ボルダリングがオリンピック競技になったことがうなづけた。

私はボルダリングでオリンピックに出場しようなどとは思っておらず、世界の様々なボルダリングジムのどこに行っても楽しめる程度の力をつけていきたいと考えている。また、このスポーツを是非とも将来的には子供や孫などと楽しみたいと思っている。

孫はおろか、子供もいないのだが、ボルダリングは他のスポーツ以上に、世代間を超えて楽しめるものだと思う。昨日の観察では、65歳ぐらいの男性がボルダリングを楽しんでいた。その方は、私と同じく、一番初級の青色の課題に取り組んでいた。課題に取り組んでいる最中の表情は真剣だったが、課題を見事にクリアした後の表情は笑顔であった。

ボルダリングをしている年配の方はまだ少ないが、これからボルダリングがより一般的に知られるようになると、ボルダリングに挑戦する年配の方も増えてくるのではないかと思う。個人的には、ボルダリ

---

ングは身体を使ったパズル的な要素が多分にあり、下手に頭だけを使って脳トレがてら普通のパズルや数独などを解くよりも、ずっと脳の健康にも良いように思える。また、身体を使ったパズルを解く過程の中で、自分の体の思わぬ使い方、未知なる使い方を知り、そうした発見に伴う喜びが、さらに自分を若返らせてくれるのではないかと思う。繰り返しになるが、私はボルダリングのプロになることを目指してはいないが、是非とも自分の子供や孫と楽しめるように、長きにわたってボルダリングと向き合ってみようかと思う。

焦らず、じっくりと腰を据えてこのスポーツに取り組んでみたいという思いが湧いている。100歳を超えて、世界中のボルダリングジムに出没する忍者のような高齢ボルダリング愛好者であれば十分になれるような気がする。そんな自分の姿を想像すると、ちょっぴり笑みがこぼれ、これから人生をさらに謳歌していこうという意欲がおのずから高まる。フローニンゲン:2019/8/19(月)07:11

#### No.2555: A Feeling toward Autumn

I may be able to understand a feeling of the season that goes to autumn. Groningen, 15:42,

Monday, 8/19/2019

#### 4865. 作曲とボルダリングの師を求めて

季節が秋に向かって着実に行進をしている。そのようなことを感じさせてくれる夕暮れ時である。

新たな週を迎えた今日は、とても穏やかでまろやかな時の流れを持っていた。その流れは実に肌優しく、自分の存在全体を優しく包み込んでくれるかのようだった。その優しさは、自己と世界全体を抱擁していた。

今日一日を振り返ってみると、今日もまた非常に充実した一日であった。早朝より作曲実践に集中し、昼前には協働プロジェクトに関する仕事に従事していた。

今朝の作曲実践の際に、作曲に関して改めて基本的な事柄をしみじみと感じた。それは何かというと、音を楽しむことの重要さである。作曲においては、兎にも角にも、自分の音を生み出していく楽しさを味わうことが重要であるとしみじみと実感した。今朝一番の作曲実践では、作曲中は行為の

---

中に没入していたのだが、ふと曲を作り終えてみると、自分がその行為の中で音を生み出す喜びの渦の中にいたことを知る。

音を楽しむこと。それこそがまさに音楽の本質だったのだ。

そこから私は、作曲実践の際に音を生み出すことをより楽しむような意識付けを持ってみようと思った。さらには、そうした意識付けだけではなく、具体的なアクションとしては、とりわけ一日の最初の作曲実践では、準備運動がてらに慣れ親しんだ音の創出方法を基にして曲を生み出していくことを習慣にする。

早朝の一曲目から新しいことや難解な技術を試そうとすると、うまくいかないことがほとんどであり、それによって音を創出する楽しみが削がれてしまっは元も子もない。そうした事態を防ぐために、少なくとも最初の二曲は、これまで試してきた技術の中でも板についてきたものを活用しながら曲を作っていくようにする。

当然こればかり行っているのは、作曲技術が高まっていかず、技術の幅も狭まってしまうため、音を生み出すことを十分に楽しみ、準備運動が終わったと思ってから、新しい技術や観点を試しながら新たな曲を作っていく。今までもこれに近いことを無意識的に行っていたのだが、明日からはそれをさらに意識的に行っていく。

早朝改めて、作曲やボルダリングにおいて誰かに師事するかどうかについて考えていた。その際に、以前父がどのようにして自らの絵画制作技術を高めていったのかに関する話を聞いたことを思い出し、やはり特定の誰かに師事をする必要はあまりないように思っていた。

作曲に関してはそもそも身近に師事してみたいという人がいない。またボルダリングに関しても、昨日から通い始めた自分のジムのプログラムを調べてみても、マンツーマンで技術を教えてもらえるようなものがないことがわかった。6人ぐらいの人数が集まって申し込みをすれば、基礎的な事柄をインストラクターに教えてもらえるようなプログラムがあるようなのだが、それを利用するための仲間が私には今のところいない。友人のメルヴィンや彼のガールフレンドを誘ってみるのも一つの手だが、全員仕事を持っているため、そのプログラムが提供されている平日に時間がなかなか合わないという事情もある。

---

そうしたことから、当面はボルダリングに関しては、メルヴィンを身近な先生にし、あとはそこで壁に登っているその他の人たちの動きを観察し、彼らもまた先生としたい。つまり、ボルダリングジムに通う全ての人たちを何かしらの観点から師匠だとみなし、彼らの動きからできる限りのことを学んでいきたいと思う。作曲についても同様であり、特に過去の偉大な作曲家を師と仰ぎ、彼らが残した楽譜を手本にしてこれからも探究と実践を続けて行こうと思う。フローニンゲン:2019/8/19(月)19:19

#### No.2556: A March for Autumn

The season is marching for autumn. Groningen, 16:32, Monday, 8/19/2019

#### No.2557: A Dream Woodpecker

Although a couple of hours already have passed since I got up, I feel as if a dream woodpecker were moving around energetically. Groningen, 08:48, Tuesday, 8/20/2019

#### 4866. 両親から受け継いだ特性:ボルダリングに関する録音動画の作成に向けて

とても涼しげな夕方のそよ風が吹いている。揺れる街路樹を眺めていると、秋に向かう季節の気持ちができるような気がする。

爽やかな夕方のそよ風に乗って、どこまでも運ばれていきたいような気持ちがある。そう思った瞬間に、もう私はどこかに運ばれているのだと思う。

先ほどの日記の中で、社会人になって本格的に絵を描き始めた父について言及していたように思う。そういえば、父は大学時代に山登りをしており、ボルダリングや作曲実践を始めた私は、多分に父に重なるものがあるように思えた。確かに実践の種類は完全に一致していないが、山登りとボルダリングは似ており、絵画と作曲は共に芸術領域の実践である。そういえば母も、過去にフラダンスに熱中しており、その探究心は私から見ても目を見張るものがあった。フラダンスを長らく続けた母は、今ではピアノの演奏にのめり込んでいる。母のそうした姿もまた、今の私の姿と重なる。

9月末から10月の初旬にかけて一時帰国し、実家に戻る際には、現在父が何に凝っているのかを聞くのが今から楽しみだ。母は毎日ピアノの演奏を楽しんでいるようで何よりであり、凝り性の父が

---

何にのめり込んでいるのかはとても関心がある。今の私は作曲のみならず、ボルダリングにもめり込みつつあり、凝り性な点は二人から受け継がれたとても大切な自己の特性なのだと思う。

今日の昼前に、協働者の方と開催しているプログラムの第3回目のセッションがあった。今回のプログラムでは、受講者の方にリフレクションジャーナルの執筆を強く推奨しており、みなさん徐々にその実践が習慣となっていることがわかり、何よりであった。

そこでふと、みなさんにリフレクションジャーナルという新たな実践を勧めた私は何か新たな実践をしているのかについて自問をした。これまではリフレクションジャーナルを兼ねた日記の執筆を日々行っていたが、最近それだけでは不十分なようにも感じていたのである。不十分だと思われる観点はいくつもあり、それはここでは述べないが、現在行っているオンラインゼミナールの受講生の方から、文章から伝わって来る私の印象と話から伝わって来る私の印象が相当に乖離しているようであり、文章のみならず音声を通じて自己を表現するというのも考えてみたいと思っていた。

そうしたことから突然なのだが、新しい試みとして、せっかく始めたボルダリングについて、自分がボルダリングの初心者からどのようにボルダリング技術を高めていくのかの成長過程を記録していくために、音声動画を作成し、それをYoutube上で公開していこうと思っている。それはあくまでも自分のボルダリングトレーニングの学習記録のようなものであり、どれだけ人に役に立つかは定かではないが、自分がどのようにボルダリング技術を高めていくのか、そしてボルダリングそのものに対する理解をどのように深めていくのかに関心があるので、この際に音声動画を少しずつ撮影してYoutubeを通じて世の中に公開していこうと思う。

最初は作曲実践についても同様のことをやろうかと思ったが、両方同時に行うのは大変であり、また私は毎日多くの曲を作っているため、一つ一つ自分の曲について振り返るのも時間がかかってしまう。とはいえ、作曲についても同様のことを行った方が自分の作曲技術が磨かれていくと思われるので、その点についての工夫は今後また考えていきたい。

当面は、毎週一回しか今のところトレーニング機会がないボルダリングに焦点を当て、毎週一回のジムでのトレーニングの学習効果を最大限に活かすような音声動画を作成していければと思う。フ  
ローニンゲン:2019/8/19(月)19:34

I'm feeling my emotion right now, looking at the blue sky in the morning. Groningen, 10:51,  
Tuesday, 8/20/2019

#### 4867. 上半身の筋肉痛を感じて

今朝は5時半に起床した。起床して早速寝室と書斎の窓を開け、換気を行った。今も窓は開けたままであり、冷たい風が部屋の中に流れ込んでくる。

起床直後の流れは窓を開け、そしてトイレに行き、オイルプリングを始めることだ。オイルプリングをしながらヨガを行い、一日の活動に向けて体をゆっくりと目覚めさせていく。

昨日の段階でも気づいていたが、今、上半身が筋肉痛であり、それは日曜日に行ったボルダリングによるものだと思う。筋肉痛というのはその日に現れるようなものではなく、少し時間差があって生じるものなのだと改めて知る。ここ数年間は、ヨガ、ジョギング、ウォーキングなど、比較的体に負荷のかからない実践を行っており、さらにはそれらを長らく行うことによって、必要な筋肉が出来上がっていたためか、それらの実践をした後に筋肉痛になることはなかった。

一方で、ボルダリングで使う筋肉はそれらの実践とはやはり異なり、ボルダリングそのものは激しいスポーツでは決してないのだが、筋肉には負荷がかかっていたようだ。それは私の身体にとって必要な負荷のようであり、ボルダリングをしたおかげで、普段全く鍛えられていない身体の部位がどこなのかが明確になっている。腕の幾つかの部位、そして背中や肩周りの筋肉が鍛えられていなかったことを実感している。せつくなので、今筋肉痛を感じている部位についてはその名前を調べておきたい。

昨日からひよんなきっかけで、ボルダリングに関する動画を作り始めた。動画と言っても、基本的には音声メインであり、自分の学習記録のためにそれを始めてみるした。今のところ私は、週に一度だけボルダリングジムに通おうと思っている。しばらくの間はそのペースでボルダリングを楽しんでいこうと考えている。その背景には、ボルダリングで必要となる筋肉をゆっくりとつけていき、ボルダリングに身体をゆっくりと馴染ませていこうと考えているからだ。

---

先週の日曜日に始めてボルダリングジムに足を運び、火曜日である今日の時点でまだ筋肉痛が回復しておらず、むしろ昨日よりもその痛みが増したようにさえ思える。おそらく、明日にもまだ回復しておらず、明後日には筋肉痛も和らぎ、完全に回復するのは早くても金曜日や土曜日になるのではないかと考えている。そうしたことから、当面はボルダリングを行ったら一週間ほど間を空け、毎週日曜日にボルダリングジムに通うことにしたい。筋肉痛になる度合いが減り、回復の速度などが早くなってくれば、週に二回ほどジムに通うのもいいだろう。

当分の間は一週間に一回しか練習をすることができないので、その一回の練習は非常に貴重なものになる。そうした貴重な実践の場、ないしは学習機会を無駄にしないためにも、毎回のトレーニングを振り返ることが大切であり、そうした振り返りの記録として、昨日から録音動画を作り始めた。今後はこの録音動画による振り返りをさらに充実したものにするために、ボルダリングジムにはペンとノートを持って行き、練習しながら感じたことや発見したことをメモしておきたいと思う。さらには、今後はより積極的に壁の様子を写真に収め、それらを活用しながら振り返りを行っていきたい。フローニンゲン:2019/8/20(火)06:30

#### No.2559: A Feeling Before Dusk

Dusk is coming soon. I'll go jogging and walking before dusk. Groningen, 15:46, Tuesday, 8/20/2019

#### 4868. ボルダリングと作曲に関する自らの声を通じた振り返り実践に向けて

時刻は午前7時を迎えようとしている。ちょうど今、「ライフ・イズ・ボルダリング」という若干ネーミングセンスを疑われるかもしれないが、昨日作り始めたYoutubeチャンネルの動画を撮影していた。それは基本的には音声によるものが主であり、時に写真や画面共有をしながらコンテンツを共有しているかと考えている。

これまでとはとにかく文章を書く形でしか振り返りを行っていなかったのだが、ここからは少しばかり新たな方法として、自分で声を発する形で振り返りを行ってみたいと思う。文章を通じた内省と自己表現をこれまで大切にしてきたが、それに加えて、自らの言葉を通じた内省と自己表現を行っていきたいという思いが突如として芽生え、それが沸点まで到達したために、昨日から音声動画を作り始

---

めることにした。まだそれを初めて時間が経っていないため、文章だけではなく、言葉を通じて振り返りを行うこと、日々の歩みを記録していくことの意義や効能のようなものはわからないことも多いが、とりあえず自分が自らの声を通じて何かを表現しようとしていることがわかり、その内側からの衝動を抑圧することなく、それに従って新たな実践に乗り出してみようと思った次第である。

昨日もぼんやりと考えていたのだが、これはボルダリングの実践だけではなく、やはり日々の作曲実践に対しても行ってみたいという思いがある。これまでの私は、作曲に関しては内省を怠り、随分と毎回惰性で曲を作っていたように思う。そうしたことが、作曲技術の進歩の妨げになっていたのではないかと考えられる。

確かに、時々作曲について気づきや学びなどを日記に書き綴っていたが、そうした振り返りでは内省の絶対量が足りていないように思える。実際には、毎回の作曲実践で必ず何かしらの学びがあるはずであり、それを見逃してしまっているような自分がいるように思えて仕方ない。そうしたことから、今後はボルダリングだけではなく、作曲についても何か音声による振り返りをしていきたいと考えている。

音楽経験が一切なく、未だ作曲の初心者抜けていない私が、仮にこのまま惰性で作曲実践を行っていても、自由自在に自分の内側の感覚を曲として表現するという境地には決して至らないだろう。そのようなことを考えていると、惰性で行ってきた日々の作曲実践を見直し、毎回の作曲実践からより学びを得たいと思うようになった。

一つの曲には一つの生命が宿っており、そうした命としっかりと向き合い、寄り添っていきたいという思いがある。曲を産んでおしまいというのはとても味気ない。そしてそれはどこか無責任であるようにすら思える。そうしたことから、自分の学習記録として、そして一つの曲の誕生を祝う余韻を味わうかのように、毎回曲を作った後に、その曲について何を意識して作ったのか、どのような工夫や実験をしたのか、次回曲を作る時に活かせる反省点などは何か、そうしたことを手短かに振り返るような動画を作ってみようかと思う。

ボルダリングや作曲に関する語彙が乏しいため、最初は説明をするのもしどろもどろになるだろうが、語彙を豊かにし、双方の実践をより豊かにするためにも、5分でも10分でもいいので、そうした振り返

---

りの時間を設け、その振り返り内容を動画として記録しておきたいと思う。フローニンゲン:2019/8/20  
(火)07:09

#### 4869. 作曲に関するYoutubeチャンネルを作るにあたって

つい今しがた、新たな挑戦として、作曲に関しても音声動画を作ってみた。昨日作った、ボルダリングに関する動画を記録していく「ライフ・イズ・ボルダリング」というYoutubeチャンネルのタイトルにあやかり、作曲については「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」というタイトルをつけてYoutubeチャンネルを作ってみた。これからどのようなコンセプトやスタンスで作曲に関する動画を作っていくのかはまだ明確ではないが、とにかく動きながら、走りながらそのあたりについて考えていきたいと思う。動画を作る過程の中でコンセプトやスタンスについて模索をしていき、一連の動画が何かしらの意味を持つようにしたいと思う。

当面は兎にも角にも、自分自身が楽しんで動画による学習記録を作っていくことが重要であり、そうして作る動画の中に、何かしら他者にとっても楽しめる要素や参考になる要素があればと思う。とはいえ、最初のうちは他者の目を気にすることなく、学習記録の一環として音声動画を作っていくと思う。

作曲に関する音声動画の第一弾は、簡単な自己紹介とYoutubeチャンネルを作るに至った経緯を取り上げた。そこから第二弾は、今使っている作曲ソフトについて簡単に紹介し、第三弾以降から、実際に自分が作った曲に対する振り返りの動画にしていきたいと今のところ考えている。

作曲に関する語彙が不足しており、とりわけそれを日本語でなんというのかよくわからないことが多々あるため、最初は四苦八苦するだろうことが予想される。そうした四苦八苦も学びにとっては非常に重要であり、ここから少しずつ作曲に関する語彙を日本語でも獲得していきたいと思う。

作曲に関する語彙の獲得と作曲技術の進歩の間にどのような関係性があるのかも是非観察していきたい。最初のうちは少ない語彙で音声動画を撮ることになるだろうし、何をどこからどのように説明したらいいのかを迷ってしまうかもしれない。当分の間は、話す観点について幾つか事前に設定しておき、その観点に沿って話をしていくのが良いだろう。今すぐに思いつくのは、どのような感覚や

---

イメージが元になって生まれた曲なのか、曲の中で工夫したことは何なのか、うまくいかなかったことやつまづいた箇所はどこだったのか、そうしたことを主に取り上げていくのがいいかもしれない。

その他には、次に試してみたいことは何か、その動画の中で説明する中で不明な事柄は何であったかにも言及したいと思う。確実に言えるのは、毎回の動画の中で用語のミスや技術の活用方法のミスが必ず含まれており、そのミスに気づき、さらなる学習につなげていくためにも、現時点の自分にとって何が不明であり、何をさらに調べてみる必要があるのかを自分の言葉で明確にしておくのは重要だろう。こうしたことを継続していけば、徐々に自分の中で用語の正しい意味や作曲技術の使い方が身についていくだろう。そうした観点から後ほど早速音声動画を作ってみたい。フローニンゲン:2019/8/20(火)07:52

#### 4870. ボルダリングの自主練に向けて

時刻は午後7時を迎えた。つい先ほど夕食を摂り終え、これから就寝に向けて、一日を締め括る最後の活動に従事していく。

夕暮れ時を迎えた時、ジョギング兼ウォーキングに出かけてみたのだが、実際のところは腕や背中だけではなく、太ももも少々筋肉痛になっていたことがわかった。ボルダリングによって、どうやら普段鍛えている足にもより強い負担がかかっていたようだった。

ボルダリングを通じて、普段使っていない筋肉がどこかがわかり、そこが自ずから鍛えられていくのは嬉しい限りである。今週末の日曜日にもボルダリングジムに行き、その後に筋肉痛となる部位やその度合いがどのように変化するのも観察してみたい。

友人のメルヴィンは、ちょうどその翌日あたりからフランスに旅行に行くらしいのだが、日曜日もジムに通うつもりとのことなので、またメルヴィンから色々教えてもらいたい。一応メルヴィンとの約束は午後3時からなのだが、それよりも一時間早く、ジムが開く午後2時を少し過ぎたあたりにジムに到着し、自主練をしておきたいと思う。トレーニングのしすぎには注意が必要だが、準備運動や休憩を入れて合計で3時間ほどであれば、トレーニングのしすぎにはならないだろう。前回の感覚では、むしろ2時間ぐらいたと少なく感じたので、今週は早めにジムに行きたいと思う。仮に早く疲弊してしまったら、早めに自宅に戻って来ればいいだけの話である。

---

今週末にジムに通う前には、その日にトレーニングしたい事柄を整理しておきたい。可能であれば、日記に書き留めたり、昨日作ったYoutubeチャンネルの中で音声として記録しておきたい。また、トレーニングの項目を書き留めるノートを持って行ってもいいだろう。いずれにせよ、一つずつ基礎的な技術を積み重ねていくトレーニングを心がけていく。決して惰性でトレーニングをしないようにする。

メルヴィンと練習をしない自主練の時間においては、壁と自由に向き合ってみて、ホールドの持ち方や足および脚の使い方に関して、あれこれと実験を試してみたい。本当に自由に実験を行ってみたいと思う。自分の体が楽に動ける動き方は基本的に良い動きだと言えるかもしれない、逆にどこかバランスを崩したり、動きにくかったり、特定の筋肉に負荷がかかりすぎていると感じる場合には、その動きはあまり望ましくないのだと思う。

メルヴィンがYoutubeの数々の動画を参考にしていると述べていたので、私もいくつか動画を見てみたところ、とても参考になるものが多く、今後は動画で解説されている内容を積極的に自主練の時間の中で試してみたい。

メルヴィンとのトレーニングがひとたび始まれば、彼の動きをしっかりと観察し、それに加えて、周りの人たちの動きも観察したい。自主練中においては、とりあえず自分の体だけに意識を向け、重力を感じたり、身体の声などにも耳を傾けながら、徹底して自己に意識を集める形でのトレーニングを行っていく。そうしたことを意識してトレーニングをしていけば、自分の身体特性についてさらに理解が深まり、自分なりの体の使い方というのも見えてくるだろう。フローニンゲン:2019/8/20(火) 19:15

#### 4871. 今朝方の夢

時刻はすでに午後の7時を回ったが、そういえば今日はまだ今朝方の夢について全く振り返っていなかったことに気づいた。ちょうど朝起きた時に夢をメモしていたため、そのメモを見ながら今朝方の夢について振り返っておきたい。

夢の中で私は、ボルダリングジムの中において、ボルダリングを楽しんでいた。実際のところは、各種の課題に苦しんでおり、ボルダリングの初心者である私にとっては非常に難しい課題が多いように

---

感じていた。しかし、そうした難しい課題があればあるほどに、私の心は高鳴っていた。挑戦する課題がそこに無数にあるということ。それが私に喜びの感情をもたらしていたのである。

友人の到着を待ちながら、ジムの中で私は一人で練習をしているようだった。持参した携帯の録画機能をオンにし、自分の動きを録画し、後の復習に役立てようとしていた。すると、現在オランダに在住している日本人の女性の友人がジムに姿を現し、私と一緒にトレーニングに励むことになった。お互いにボルダリングは初心者なのだが、お互いの動きを確認し合い、いろいろと意見交換をすることは実に楽しく学びになった。

その方もまた自分の動きを動画に撮りたいとのことだったので、私はその方の携帯を借りて撮影してあげることにした。すると、その方はどうやらボルダリングの動きだけではなくて、ご自身の食実践に関する動画も撮影したかったらしく、持参した食べ物を食べている姿を私は撮影してあげることにした。そこで夢の場面が変わった。

まず最初に、この夢を思い出した。早速ボルダリングが夢の中に出てくるというのは驚きである。先週末に始めたばかりのボルダリングが、もう夢の世界の中にまで染み込んできたことは興味深い。

次の夢の場面では、私はお世話になっているオランダ人の会計士とメールでやり取りをしていた。会計士のメールをみると、SkypeかZoomで顔を見ながら話をしようとのことだったので、早速ミーティングのスケジュールに関する返信をした。すると、オンラインでミーティングをするのではなく、南オランダにあるオフィスまで来てくれとのことだったので、私は日帰り旅行がてらそれを承諾しようと思ったが、やはり外出が億劫だったので、逆にこちらに来てくれないかとお願いした。

すると、財務諸表上でオフィスの賃貸料として計上している自分のオフィスがどのような場所なのか実際に見てみたいとのことであり、会計士の方がこちらに来てくれることになった。しかし、それもまた色々面倒だと思い、私はやはりオンラインでのミーティングにしてくれないかと再度お願いするメールを送った。すると突然、パソコンから3Dのようにその会計士の方が部屋の中に現れ、そのまま事業の進捗状況と税金の支払いに関する話をする事になった。そこで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面は、一つ前の夢とも少しつながりがあり、会計士との会話を終えた後、私は今住んでいるフローニンゲンの街の中心部に出かけて行った。その道中には、オランダの家を代表するよ

---

---

うな作りの家々が立ち並んでおり、私はその外観のカラフルさを楽しんでいた。すると、道の先でいかつい顔をした男性が立っており、よくよく見ると、中学校か高校でお世話になっていたと思われる先生だった。先生は突然私に暗号資産に関する話をし始め、現時点でビットコインを所有しておくことの大切さを説き始めた。

さらには、今後資産価値を持つであろう少数の暗号資産にも言及し、それらを私が持っているかを確認してきた。おそらくその先生よりも私の方が暗号資産について詳しいと思ったところで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/8/20(火) 19:30

#### 4872. ボルダリングシューズを選ぶ三つのポイント

今朝は5時半前に起床し、6時を迎える前に書斎の机についた。今、空は徐々に明るくなっており、納戸(なんど)色に変化している。

起床直後、自分の身体を観察してみてもすぐに気づいたのは、ボルダリングによる筋肉痛がほぼ完全に回復していることだった。昨日の段階では、早くとも金曜日ぐらいまで回復に時間がかかるだろうと思っていたのだが、予想以上に早く筋肉が回復した。

先週末の日曜日にボルダリングを行い、本日水曜日の段階で筋肉痛が回復したことを考えると、早くも週に2回ほどボルダリングジムに通えるかもしれないということを感じる。おそらくもう少し様子を見て、少なくとも今月中は週に一度ジムに通う程度に留めておき、来月からは週に2回ほどジムに通ってもいいかもしれない。そうなってくると、10回の回数券ではなく、月に通い放題の月額パスを購入した方が良くも思える。いずれにせよ、筋肉痛が思っていた以上に早く回復したことは望ましい。ちょうど筋肉痛が回復したので、今日は自宅でできるトレーニングを行おうと思う。

幸いにも今日は晴れのようなので、午後にでも街の中心部のスポーツ用品専門店で足を運び、ボルダリングシューズを購入したい。メルヴィンに教えてもらった店以外にも、Beverという店が街の中心部にあって、そこでもボルダリングシューズが買えるようである。事前にウェブサイト調べてみると、ボルダリングシューズの品数も比較的多いようであり、さらには幾つかのシューズがかなり割引されているようなので、マイシューズを購入するにはちょうどいい時期なのかもしれないと思う。



---

## 4873. 作曲に関する音声動画の作成における工夫

早朝の時間はゆったりと流れ、時刻は午前6時半を迎えようとしている。今日の最高気温は22度、最低気温は11度とのことであり、早朝のこの時間帯がちょうど最低気温に当たるため、外は少し肌寒い。冷たく、それでいて新鮮な微風が書斎の窓からやってくる。

昨日は、随分と多く音声動画を撮影していた。それには二種類あり、一つは思い立って一昨日から始めたYoutubeチャンネルで共有するための動画であり、もう一つはオンラインゼミナールの補助教材として共有するためのものだ。前者は音声のみならず、画面共有などで情報を共有していき、後者は音声のみのものである。

昨日は日記の執筆や作曲実践よりも、音声動画の作成に力を入れていたように思う。おそらくこれも日記の執筆や作曲実践と同様に慣れが必要であり、経験量が求められるのだと思う。文章だけではなく、自らの肉声で自己を表現し、知見を共有していくことに突如として意義を見出したため、気長な心を持って音声動画の作成をこれから続けていこうと思う。文章、曲、音声動画、これら三つの異なる手段を通じて、人生の歩みを緩やかに記録していきたい。

作成したYoutubeチャンネルには二種類ある。一つはボルダリングに関するものであり、もう一つは作曲に関するものである。作曲に関するものについては昨日に始めたばかりなのだが、実際に音声動画を作ってみて驚いたのは、自分がどれほど知識が不足しているかということだった。不足しているのみならず、随分と曖昧な形で知識を覚えていることにも気づくことができた。

人に教えることは自身の最大の学びにつながるとよく言われるように、今後は音楽理論の基礎を自分なりの言葉で説明するような動画を作ってみてもいいかもしれない。今のところは、自分が作った曲に関して、どのようなことを意識したのか、どのような工夫を凝らしたのか、どのような点がうまくいわずに課題として残っているのかななどを紹介するようにしている。その中で、音楽理論に関する専門用語がどうしても出てくることがあり、しかも私自身がそれを曖昧な形で理解していることも多々あるため、今後は少しずつでいいので、音楽理論に関する音声動画も作っていければと考えている。

本当に自分の勉強のための備忘録のような音声動画が続くだろうが、そうした動画の中に何か少しでも他者にとって役に立つ事柄があればと思う。知識や体験を自分の内側に溜め込むのではなく、

---

---

それをとにかく共有していくこと。絶えず他者や世界に開かれた形で学習や実践を行っていくこと。それを今後も常に念頭に置いておきたい。

作曲に関する音声動画を作っていく際にもう一つ行ってみたいのは、曲を作っているプロセスを紹介するというものだ。昨日実験的に、一つの曲を作り終えてから動画を作ってみたところ、曲を作っている最中に自分が何を考えていたのかを覚えておらず、話す論点が明確ではなかったという問題点があった。

作り終えた曲を解説していくよりも、作品を作っていく過程そのものを共有していく方が面白さがあるように思う。作曲過程には様々な試行錯誤と四苦八苦があり、それらを動画で共有していけば、作曲を追体験しているような感覚になるのではないかと思う。そのため、作曲のプロセスの中で何を考えていたのかを簡単にメモしておきたいと思う。その際には、これまでは作品メモとして楽譜に短文を掲載していたのが、それを改め、作品で活用した技術や観点などをメモしておくようにしたい。それを見ながら解説をし、後ほどそれらの技術や観点を改めて紹介するような動画を作っていければと思う。フローニンゲン:2019/8/21(水)06:53

#### 4874. 見知らぬ他者からのフィードバックコメント: 今朝方の夢

昨日、作曲ソフトのMuseScoreのウェブ上で共有しているある曲に対して、見知らぬ外国人の方からコメントをいただいた。それは非常に有意義なフィードバックコメントであった。端的には、共有したその曲にはハーモニーの工夫がほとんど施されておらず、ハーモニーをもっと勉強した方がいいとのことであった。匿名かつ顔もわからない人だったのだが、非常に有意義な助言をもらったように思う。ハーモニーに対する工夫を怠ると、聞き手にとっては味気ない曲に聞こえるらしい。その方はその点についても指摘していた。

今の私は誰にも師事せずして独学で作曲を学んでいるが、日々自分の作品を共有していると、世界のどこかでそれを誰かが聞いており、それを聞いた人がフィードバックコメントをくれる可能性があることを考えてみると、そうした人たちは私の良き先生だと言えるかもしれない。基本的に私はコメントを見ないようにしているのだが、時に有益なコメントがあるため、そうした有益なコメントは積極的に取り入れていこうと思う。

---

今日はこれから早朝の作曲実践を始めるに際して、先ほどの日記で書いていた工夫を試してみる。  
音声動画を撮影するために、ポイントとなる項目をメモしていく。

今日からは、楽譜の最後に掲載していた短文を書くことをやめ、その代わりに作曲において活用した技術項目と観点をメモとして残しておく。また、曲をすべて作り終えてから音声動画を作るのではなく、2回か3回ぐらいに分けて、曲を作っている過程を共有したい。

8小節や16小節ぐらいを作ったあたりがちょうどキリがいいと思うので、その辺りに振り返りと小休憩を兼ねて音声動画を作っていくことを試験的に行ってみる。このあたりも実験が大事であり、作曲に関する音声動画を作っていく際に、どのようにすれば自分自身が楽しめ、自分の学びにつながるのかを最優先にし、それに合わせて、その音声動画を見た他者が楽しめるかどうか、学びになるかどうかを考慮に入れていきたいと思う。

数日前に述べたこととは二転三転するが、早朝に準備運動がてら過去に作った曲に対してアレンジをして別の曲を作っていたのだが、やはり私は常に新しいことに挑戦したがる特性があるらしく、今日からは以前と同じように早朝の作曲実践から新しい曲を生み出すことに挑戦していく。そうなると、必然的に早朝から音声動画を撮影することになり、自分の声を朝の早い段階から発していくことになる。これもまた何か良い影響を日々の生活に与えてくれるのではないかと予感する。

それではこれから早朝の作曲実践を行っていく前に、今朝方の夢について簡単に振り返っておきたい。今朝方の夢で覚えていることは少なく、非常に短い振り返りになるだろう。

夢の中で私は、大学時代に同じサークルに所属していた一学年上の先輩とフットサルに関する話をしていた。どうやらこれから試合があるらしく、試合に向けた戦術確認を行っていた。その先輩はフットサルとサッカーが極めて上手く、戦術に関する助言は非常に的確であった。先輩が提案した戦術を採用しようと決意したところで夢の場面が変わった。

次の夢の場面においても、同じサークルに所属していた別の先輩が現れた。その先輩とは何度か同じ授業を履修し、一緒に勉強していた関係でもあり、親しくさせてもらっていた。その先輩が私に助言を求めてきたのである。それは何かというと、その先輩は南アフリカに移住する計画を立てているらしく、南アフリカの環境や移住する方法について話を聞きたいとのことであった。どうやら夢の中

---

---

の私は南アフリカに住んでいるようで、窓の外を眺めると、南アフリカを感じさせてくれる何か  
広がっていることに気づいた。フローニンゲン:2019/8/21(水)06:53

#### 4875. マイ・ボルダリング・グッズを購入して

時刻は午後の7時を迎えようとしている。今しがた夕食を摂り終え、沈みゆく夕日を眺めながらこの  
日記を綴っている。

今日は午後、街の中心部のスポーツ用品店Beverに足を運んできた。実はその前に、自宅を出  
発してしばらくジョギングをしていると、せっかくなのでかかりつけの美容師のメルヴィンの店に立ち  
寄って、先週末にボルダリングに誘ってくれたお礼を述べようと思った。

メルヴィンの店に向かう私の足取りはとても軽く、気持ちは高揚していた。店に到着して扉を開ける  
と、「ヨウヘイ！」とメルヴィンは歓待してくれた。すぐさま私も挨拶の言葉を述べ、先週末にボルダリ  
ングに誘ってくれたお礼を改めて述べた。

メルヴィンは接客中だったので、あまり邪魔をしては悪いと思い、今週末可能であればまた一緒に  
ボルダリングジムに行こうと述べた。メルヴィンは彼女と一緒に、来週の月曜日からフランスの郊外  
に旅行することになっており、もしかしたら今週は金曜日にジムに行くかもしれないということだった  
ので、また後日テキストメッセージを送ってくれるとのことである。

ボルダリングに関して、メルヴィンの動きから学ぶことは多々あり、また的確な助言をメルヴィンは与  
えてくれる先生でもあるため、今週末一緒にボルダリングを楽しめないかもしれないのは残念だが、  
仮に一人であったとしても、自主練に励みたいと思う。

メルヴィンの店を訪れた後に向かったのは、そこからすぐ近くにある上述のスポーツ用品店である。  
フローニンゲンの街を代表するマルティニ塔の裏にこのようなスポーツ用品店があるとは最近まで  
知らず、中に入ってみると、とても清潔感のある店であることに好感を持った。

早速私は二階に上り、そこでボルダリンググッズ売り場を探した。階段を上がってすぐ右手にボルダ  
リングシューズが壁にかかっているのが見えたので、すぐさまそこに直行した。すると、すぐに店員

---

の男性が声をかけてきてくれ、そこからはその店員のアドバイスを受けながらシューズを選んでいった。その店員の方もボルダリングをしており、その経験は長いらしい。そうしたことから、絶えず的確なアドバイスをしてくれた。

最後の最後で、その店員の方のシフトの時間が来たのか、女性の店員の方がやってきて、そこからその女性の店員に対応してもらった。彼女もまたボルダリングに関する知識が豊富であり、シューズのサイズや形状について、初心者にお勧めのものを丁寧に教えてくれた。そのおかげもあり、納得のマイシューズを購入することができた。

シューズを選んだ後に、せっかくなのでマイチョークとチョークバッグも購入しようと思った。ちょうどシューズのすぐそばにそれらの品もあったので、じっくり吟味した後に、マイチョークとマイチョークバッグも納得するものを購入できた。

会計を済ませる前に、二階の休憩所のような場所で、無料でコーヒーやお茶などが提供されていたので、そこでダブルエスプレッソを一杯もらい、それを飲んでから会計を済ませた。ボルダリンググッズを購入した私はとても満足げであり、クリスマスプレゼントを受け取った子供のような気持ちになった。この歳になっても童心に立ち返ることは可能であり、何歳になっても新しいことに挑戦できるのだということを強く実感させてくれる一日だった。ボルダリングのマイグッズを持って今週末ジムに行くことが今からとても待ち遠しい。フローニンゲン:2019/8/21(水) 19:04

#### 4876. 起床直後に音声動画を作ってみて

時刻は午前5時を迎えた。今朝は4時前に起床し、習慣としているオイルプリングとヨガの実践をしてから書斎に向かった。普段であれば、書斎についてまず行うのは日記の執筆なのだが、今朝は音声動画を作っていた。それは、一昨日から始めたYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ボルダリング」のための音声動画である。

起床直後の頭がまだあまり働かない状態において、自分の声を発してみると、いろいろと面白いことがわかる。やはり頭はほとんど働かない状態なのだが、自分の声を出し、自らの声を聞いてみることによって、文章を書くとき以上に一日を始めるエネルギーが高まっていくような感覚があった。もちろん、話す内容があればの話だが、今後は起床直後に音声動画を何か撮影し、その後に日記の

---

---

執筆に取り掛かるのもいいかもしれない。目覚めてすぐにボルダリングについて考えており、そこから音声動画を撮影した今日の自分はまさに、ライフ・イズ・ボルダリングを体現しているように思う。

もう一つYoutubeチャンネルとして「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」を昨日作った。こちらに関しても何か音声動画を作ろうかと思ったが、今のところは自粛している。というのも、ボルダリングとは異なり、作曲実践は毎日複数回にわたって行っており、話したいと思う事柄が多くあり、毎日あまりに多くの動画をアップするのもあまり望ましくないかと思ったのである。

このあたりどうなのであろうか。やはりコンテンツ過多は望ましくないのか、それともコンテンツが他者の役に立っている限りにおいては、コンテンツの量が多くても問題ないのだろうか。今のところは、作曲に関するチャンネルにおいては、とにかく自分の学習記録のための音声動画を作っており、それを見ている人にとってはあまり有益な事柄はないのかもしれない。そのようなことを考えながら、あまり多くの動画をアップしないほうがいいのかもしいかなという思いがあった。

とはいえ、どのような動画が自分だけではなく、他者にとって役に立つのかはわからず、また自分の学習のために作った動画が思わぬ形で他者の役に立つ場合もあると期待して、まずは自分が話したいと思った事柄については片っ端から音声動画の形にしていきたいと思う。

Youtubeチャンネルを運営するというのも一つの実践であり、実践の量をこなし、試行錯誤をしてみなければ、自分が望ましいと思うチャンネル運営などできないだろう。そのようなことを考えながら、この日記を書き留めたら早速、ライフ・イズ・ミュージックコンポジションのチャンネル用にも一つだけ音声動画を作っておきたい。その際の動画としては、今後のコンテンツについて今自分が考えていることを共有したい。

音楽について実際に声に出しながら人に説明するように話をしてみて気づいたのは、やはり自分が音楽用語や音楽理論に対する理解が浅く、作曲の技術に対する理解も浅いということであった。そうしたことから、自分の作品の解説をするだけではなくて、音楽理論に関する解説をしていくような動画も作っていきたくと思った。何より私自身が音楽的な知識がゼロの状態から作曲実践を始めたこともあり、作曲を始めたくても知識がなくて始められない方もいるかと思い、私と同じそうした状況にある方が音楽理論をゼロから学べるようなコンテンツを作っていきたくと思う。

---

最初は本当に基礎の基礎から始め、毎日ゆっくりとコンテンツを継続して作っていき、徐々に応用的な事柄を扱っていきたいと思う。確かに、音楽理論や作曲理論について説明することによって、自分自身がそれらの理論について理解を深めることにつながるだろうが、それ以上に、作曲を始めたくても始められない人が、一連の動画をきっかけに作曲実践を始め、音を生み出す楽しさを味わってもらえることに繋がってくればという小さな願いがある。フローニンゲン:2019/8/22(木)05:22

#### 4877. 音楽理論と作曲をゼロから学べる動画作りを目指して

思い立ったら吉日。先ほどの日記で書き留めていたことを早速実践してみた。それは何かというと、作曲に関する日々の学びや実践を共有しているYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」の動画を新しく作ってみたことである。具体的にどのような内容の動画を作ったかというと、一つ前の日記で書き留めていたように、ある意味予告編のような形で、今後はこちらのチャンネルの中で、音楽理論や作曲理論を解説していく動画を作っていくことを伝える動画を作成した。

いかなる学習や実践においても、誰しものが必ず平等にゼロからスタートすること。そして、学習や実践をいつから始めても遅くはないということ。それらを大切な思いとして持ちながら、過去の私のように楽譜が一切読めなくても音楽理論の学習を始め、作曲を始められるようなコンテンツを作りたいということを表明するような動画を作った。

繰り返しになるが、私自身が音楽理論にまだまだ精通しておらず、音楽理論に関する一連の動画を作ることは、私自身にとっても大きな学びになるだろう。動画を通じて他者に何かを説明しようとする自分の姿を眺めてみたとき、過去に塾で講師をしていたときの経験が思わぬ形で活かされることになったとふと思った。過去の経験というのは、本当に思いもよらない形で生きてくるのである。人生はこのように、無数の断片的なピースが自ずからつながってくる過程なのだということを改めて思う。さらには、そこから人生が思わぬ形で動き出していくこともまた、私たちの人生の本質なのではないかと思う。

今のところは、自分の作曲実践を犠牲にしてもいいので、音楽理論に関する動画を作りたいという思いがある。「犠牲」という言葉を使ったが、その言葉はあまり正しくないかもしれない。という

---

のも私の内側には、作曲実践よりも優先して、音楽理論を解説していくことに意義を見出し、そこに作曲とは違った別種の楽しみや喜びを見出しているからだ。

作曲実践そのもの、そして音楽理論を解説する動画を作っていくことは、一種の奉仕活動なのかもしれない。誰が見てくれるのか、そして誰に役に立つのかは不明だが、この世界に対する奉仕活動として、音楽理論を解説する動画を少しずつ作っていきたいと思う。これもまた有言実行したいと思う。早速、今日の午後にも、音楽理論を解説する最初の動画を作ってみようかと思う。

本当に基礎の基礎から解説をしていきたい。楽譜が一切読めない方を念頭に置き、そうした方が音楽理論を学ぶことの中に楽しさを見出し、そして何より、作曲することの楽しさを実感してもらえるような動画を作っていくことができればと思う。

音を創造することの楽しさ。そしてそれが、いかに私たちの日々に彩りを与え、日常に充実感と幸福感をもたらしてくれるか。それらを実感してもらえることができれば幸いである。フローニンゲン：

2019/8/22(木)05:56

#### 4878. 今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えた。空が徐々に明るくなってきており、一日の始まりを実感させてくれる。今のところ、起床直後から合わせると合計で3つほどの音声動画を作った。

目覚めてすぐの時間帯は、頭がまだ働いておらず、ろれつもあまり回らないのだが、それでも音声動画を作ることによって、一つ弾みが生まれたように思う。明日からはどうなるかわからないが、一つ新しい習慣として、それぞれのチャンネルに対して何かしらの音声動画を起床直後に作ってみるのもいいかもしれない。

今朝方の夢について振り返りを行い、そこから早朝の作曲実践に取り掛かりたいと思う。夢の中で私は、実際に通っていた中学校の校舎の中にいた。校舎の廊下を歩いていたわけではなく、教室の席に腰かけている自分がそこにいた。私の座席は教室の右隅の一番後ろにある。どうやらこれから部活の顧問の先生が受け持っていた理科の授業が始まるようだった。授業が始まってみると、私

---

は授業そっちのけで、空想の世界の中にいた。何を考えていたのかは自分でも定かではなく、ただただ空想の世界の中で楽しんでいる自分がそこにいた。

しばらく空想の世界に浸り、現実世界の教室に意識が戻ってみると、先生の授業がとても退屈なものに思えてしまった。そうした思いが私の表情や態度に表れてしまっていたのか、先生は眉をひそめて私の方を見た。そこで私は、授業を放棄して、教室を抜け出そうと思った。席から立ち上がると、自分のカバンがなぜか三つも四つもあり、肩にかけていたそれらのうちの一つの紐が、隣の席に引っかかってしまった。そのため、すぐに教室から出ることはできず、引っかかった紐を解きほぐすのに時間がかかった。

いざ紐がほどけ、教室から抜け出ようと思った瞬間に、先生が激昂して私に罵声を浴びせてきた。私はそれを気にもとめず、教室のみんなに授業など聞かずに外に行こうと持ちかけた。すると、クラスメートたちがぞろぞろと立ち上がり、荷物をまとめて教室の外に向かい始めた。先生はその光景を唾然として眺めていたが、しばらくすると先生は、教壇から降りて、教室の左隅の一番後ろの席に腰掛けた。

クラスメートたちが教室の外に向かう流れとは逆行して、私は先生のところに行き、お礼を述べた。それは若干皮肉も混じっているながらも、それでいて素直な気持ちを表明するお礼だった。

**私:**「先生、授業どうもありがとうございます。それでは僕たちはこのへんで失礼しますね」

**先生:**「ああ。お礼を言わないといけないのはこちらかもしれない・・・」

先生はどこか神妙な表情を浮かべてそのように述べた。どうやら先生は、生徒たちが自分に立ち向かってくるような気概を持つことを期待して日々教育に当たっていたようであり、私たちが示した一見すると反抗的な態度は、先生が望んでいた教育成果でもあったようだ。そうしたことから先生は、私にお礼を述べようとしたのである。

するとそこで夢の場面が変わった。夢の場面が変わったはずなのだが、舞台は全く同じであった。私は一つ前の夢の舞台であった教室にいて、しかも席も全く同じであり、教室の右隅の一番後ろに私の席があった。どうやらこれから数学の授業があるらしく、今は休憩時間のようだった。

---

ふと顔を上げると、私の席のすぐ近くに、小中高時代の親友(AF)と、最初のキャリアでお世話になっていた上司の女性が立っていて、何か真剣な表情を浮かべて話をしていた。話の内容に耳を傾けてみると、どうやら別れ話のようであった。私の親友は事情があつて、新たな場所で新たな挑戦をするようであり、そのため上司の女性に別れ話を持ちかけていたようだった。上司の女性は、「ひどいじゃない」と述べつつも、感情を乱すことなく冷静に親友と話をしていました。

そこでようやく私は、自分の前の席に小中学校時代の友人(MS)が机に伏して寝ていることに気づいた。彼の様子を後ろから見ていると、どうやら寝たふりをしているようであり、壁際で行なわれている別れ話に聞き耳を立てているようだった。そうこうしているうちに休憩時間が終わり、数学の女性教師が教室に入ってきた。ここでも私は、すぐさま授業が退屈になってしまい、教室から抜け出そうと思った。

**私:**「先生、このあいだの宿題の解答に間違いは一つもないですよ。間違いがなければ、もう帰ります」

私は幾分尊大な態度でそのように述べると、先生は無言で私にノートを手渡した。見ると、私が行った証明問題の解答に対して、丁寧な添削がびっしりなされていた。

宿題として出された問題は中学校レベルのものだったが、私は大学数学の知識を活用してすべての問題に解答しており、それに対して先生はさらに高度な数学を駆使して添削を加えてくれた。私はそれを見たとき、「やられた」という思いと同時に、先生の教育心に感銘を受けた。

先生の丁寧な添削を眺めていると、自分にはまだまだ知りえない奥深い数学の世界があることを知った。私はノートの中に、証明問題に対する解答だけではなく、色鉛筆を使って絵も描いていた。なんと先生も、証明問題の解答に対して添削をするだけではなく、先生自身が私のノートに絵も描いてくれていた。それを見て、すでに席を立ちあがっていた私は再び着席し、引き続き先生の授業を受けようと思った。フローニンゲン:2019/8/22(木)06:32

---

## 4879. 言葉を発して行う内省実践が持つ学習効果を実感して

時刻は午後の7時を迎えようとしている。今日は、朝の時間帯は寒かったが、夕方は暖かく、夕方の時間帯にジョギングに出かけた際は大変心地よく感じた。今日一日を振り返ってみると、随分と多くの音声動画を作っていたように思う。それらはすべて一昨日に作ったYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ボルダリング」と、昨日に作ったYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」に関するものである。

まず早朝の4時前に目覚めた後、書斎に到着してから真っ先に行ったのは動画の作成であった。その後も作曲実践を行っているプロセスを動画にして行ったのだが、やはり曲を作りながら独り言のように言葉によってプロセスを解説していくと、自分の頭の中が可視化され、遅行性のある文章では実現できない学習効果を実感した。

作曲をしている最中に自分が何を考え、何を感じているのかを実際の言葉にしてみると、自分でも思わぬ発見の連続で驚いている。動画を始めてすぐの時は、一つの曲を作っている最中にそのプロセスを言葉にしていくのは億劫のように感じられ、そうしたことに時間を使ってしまうと、作れる曲の数が減ってしまうことを懸念していた。

確かに、今日もわずか二曲ほどしか作っていないのだが、これまでの私は数を求めすぎている傾向があり、今後は一つ一つ自分の作曲プロセスを自ら確認し、その場その場で課題や発見事項を見つけ、次の作曲実践に活かしていくという形の質の高い実践をしていきたいと思うようになっている。そうしたことを実現させてくれる助けになるのが、まさに音声動画の作成なのだとは本日強く実感した。ここからは、仮に一日に作れる曲の数が少なかったとしても、一つ一つの作曲実践をより大切にする形で進んでいきたいと思う。

やはり、自分だけが曲を作って楽しむのではなく、他の人も音楽を作ることを楽しさを味わってほしいという願いにも似た思いが最近強くなってきている。明日からもまた、作曲実践に従事するのは午前中から午後の早い時間までにし、午後の半ばからは、作曲実践に従事するのではなく、他の人も作曲実践に踏み出してもらえるように音楽理論や作曲方法の解説動画を作る時間にしたいと思う。ここから、ボルダリングや作曲に関して、ひたすら言葉を通じて学習過程と実践について言語

---

化による振り返りを続けていけば、その分野に関する知識と実践力が本当に高まっていくのかを自らを実験台にして検証してみたいと思う。今夜はこれから、オンラインゼミナールの補助録音音声を作成していきたいと思う。フローニンゲン:2019/8/22(木)19:09

#### 4880. 声による表現活動と文章による表現活動とのつながり

時刻は朝の7時を迎えようとしている。空はすっかり明るくなり、今は水色の空が広がっている。

実は今朝も起床直後に、先日に作ったYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ボルダリング」のための音声動画を撮影していた。今朝の起床は5時半と遅かったのだが、起床して30分も経っていない6時前に最初の動画を撮り、結局そこから4つほどの動画を撮影した。

現在、朝に書斎に着いた時に真っ先に行う実践として、音声動画を撮影することが徐々に習慣になりつつある。昨日も同様のことをしており、もちろん、起きて30分後の私はまだ脳も体も完全に活動に向けて目覚めておらず、思っているように声を出せないのだが、それはそれとして、文章を書くことにはない良さも実感している。

早朝の早い時間帯に自分の肉声を聞くことは、黙って文章を書くよりも脳や体を活性化させてくれるように思え、その後の一日の活動に入りやすいということに気づく。しかもそれは自分の声を通じて行われるものであるから、強引に脳と体を目覚めさせるようなものとは違うことがわかり、自然な形で一日の活動に向けての準備が整っていくことを実感する。

今は二つのYoutubeチャンネルを運営しており、作曲実践は毎日自宅で行っている都合上、そちらのチャンネルのコンテンツは比較的作りやすく、すでに数も多くなってきている。そうしたこともあり、早朝目覚めた時には、ボルダリングに関するチャンネル用の音声動画を撮影していきたいと思う。

今ふと気づいたが、音声動画をどうするかについて今このようにして文章を書き、時に音声動画の中でブログについても言及している自分が見ると、声による表現活動と文章による表現活動の相互作用を見て取ることができる。今はまだ両者のつながりは弱いですが、今後それぞれの表現活動に深く従事し、両者を行き来するようなことを意識していれば、二つの表現活動の結びつきが

---

深くなり、今の自分には想像できないような現象が起こるかもしれない。それが何かは現時点ではわからないが、そのような予感が早くもしている。

今朝方の夢を振り返ろうとしてみると、昨日の朝方に見ていた夢の続きを思い出した。夢の中に、大学時代のゼミの友人(TM)が現れ、彼は私が開催しているオンラインゼミナールに受講生として参加してくれていた。その日のクラスに遅れて参加してきた彼は、今日のクラスの目標が何なのかが分かっておらず、クラスを終えた後に、その日の目標をクラスの途中で再度共有して欲しいと私に述べた。私は常にクラスの冒頭で、その日のクラスの目標を共有するようにしており、途中で再度目標を共有し直すというのはどこか違和感があった。

そうしたことから、クラスの中で何度もその日の目標を述べることは馬鹿げていないか？と彼に質問を逆に投げかけた。すると、彼は幾分納得した表情を浮かべていた。とはいえ、彼のように遅刻してきた受講者がいれば、確かにクラスの目標を再度確認するのも良いかと思ったし、何よりも、クラスの中で行うアクティビティに対する説明も、もう少しきちんと行った方がいいと少なからず反省をした。

そんな夢を昨日見ていることを一日経ってから思い出す。ちょうど本日の午後にオンラインゼミナールがあるため、夢を通じて得られた気づきを早速活かしていこうと思う。フローニンゲン:2019/8/23 (金)07:11