

宮本 昭 さん

(音楽家)

長年ドイツのオーケストラで首席オーボエ奏者を務め、ソロ活動でも多くのファンを魅了してこられた宮本文昭さん。2007年3月、30年以上に渡る演奏者としての活動を引退し、音楽家として新たな挑戦をはじめられています。

オーボエはクラシック音楽をやる手段としてはじめました。

Healthy Life

ヘルシーライフ No. 94

January 2009

「第九」の魂を揺さぶるような迫力に圧倒されました。……オーボエをはじめられたきっかけは何でしょう。

宮本 父親が※藤原歌劇団のテノール歌手、母親は中学校の音楽教師という環境で育ったので、幼い頃から身近に音楽が充満していました。でもクラシックにはまるで興味がなくて、アメリカンポップスやジャズを聴いていましたね。小学生の頃は「親と同じ道には絶対進まないぞ」という、まあ大抵の男の子が抱く反抗心がありました。将来は美容師か料理人、なんて考えていた時期もあったんです。ところが僕が中学生になったばかりの頃、NHK交響楽団の公演に出演する父親の手伝い

に行くと、クラシック音楽の道に進む運命的な体験をしました。皆さんもよくご存知のベートーベン「第九」の演奏を聴いてものすごく感動したんです。魂を揺さぶるような迫力に圧倒されて「クラシックって何か凄いな、やってみよう」と思ったわけです。そのことを父親に告げると「あれほど抵抗していたクラシックを今頃やりたいなんで、遅すぎる」と呆れましたよ。

まず楽器を選ぶことになって、頭を抱えました。ライバルが少なく練習場を選ばない、今からでも何とかなりそうて手の届きそうな価格の楽器を条件に、消去法が残ったのはオーボエしかありませんでした。オーボエはクラシック音楽をやる手段としてはじめたわけですが、

……ドイツ留学を決められた経緯を教えてください。

宮本 高等学校音楽科の3年生になったあたりから、このまま音楽大学に進むのではなく海外へ出て勉強したいと漠然と考えたようになります。どうせやるならクラシックの本場で競える演奏家になりたいと思いませんか。それと僕は一人っ子なんです。世の中からよく一人っ子は甘たれていてダメだとか言われるでしょ。それがとても嫌で「俺は違う。ひとりでも生きていける」ということを示すために、できるだけ早く親のそばを離れて遠くへ行きたいと思ったことも海外を意識した理由のひとつですね。

留学を具体的に決心したのは、後に僕が師事することになる※ヘルムート・ヴィンシャーマン先生との出会いです。ある

日「ドイツから来たオーボエの人」というチラシを見て、コンサートに行きました。その演奏がとても生き生きと躍動感溢れるもので、音楽を本当に楽しんでいる様子がオーボエの音を通して伝わってきたんです。より「この人のように音楽を表現できる演奏家になりたい」と強く思いました。弟子になりました。一心で、ドイツ語に訳してもらった手紙と僕の「オーボエ協奏曲(マルチェッロ)」の演奏を吹き込んだテープをヴィンシャーマン先生へ送り、しばらくして「ドイツにいらっしやい」という返事をもらったんです。こうして僕は高校を卒業した年の18歳の夏、横浜港から船でナホトカへ行き、シベリア鉄道を經由してドイツへ渡りました。

One Point Refresh

ワンポイントリフレッシュ [耳マッサージで血行改善]

耳には全身のツボが集中している

血行不良は手足の冷えだけでなく、身体の様々な機能低下による疾患や不快を引き起こす原因にもなります。血行改善の方法のひとつに耳のマッサージが有効なようです。小さな耳の中には、全身の各所に関係したツボが沢山あります。狭い所に集中している沢山のツボをひとつひとつ覚えて指圧するのはなかなか大変ですが、耳全体をマッサージするだけでも効果が期待できます。身体の緊張を解きほぐす※副交感神経を活性化して血行改善を促します。

身体の血行が悪くなると耳が硬くなってくるので、健康バロメーターのひとつと言えるようです。マッサージで柔らかな耳を保ち、血行改善をこころがけましょう。



両手を握り合わせ、手のひらを温めて行ないましょう。

- こする……耳の全体をやさしくほぐす
 - ①左右の耳に両手のひらをかぶせます。
 - ②手のひらを手前から後ろへゆっくりと滑らせ、同じように後ろから手前に手のひらを滑らせ、耳の表側を擦ります。往復約10回。
 - ③人差し指と中指で耳を挟みます。
 - ④挟んだまま、指を耳の上下に滑らせ、耳の裏側もほぐします。往復約10回。
 - (図1)
 - ひっぱる＆揉む……やや強めにマッサージ
 - ①親指と人差し指で耳たぶをつまんで、下にひっぱります。4～5回。
 - ②親指と人差し指で耳の各箇所(全体をまんべんなく)をつまんで、外側にひっぱったり、揉んだりしましょう。
 - ③痛みを感じる場合は、少し力を弱めてやさしく揉んでください。両耳同時に行ない、30秒くらい続けるのが目安です。
 - (図2)
 - 2つに折る……周囲の音を遮断、リラックス効果も
 - ①親指を耳たぶに、残り4本の指を耳の上側に添えます。
 - ②指でゆっくりと耳を二つ折りにして、指を離すという動きを繰り返してください。4～5回。
 - (図3)
- 寒い日の通勤や外回りの時にも耳マッサージをすると体がポカポカと温まります。またリラックス効果があるので就寝前にもお勧めです。



図1



図2



図3

※副交感神経・内臓の機能を支配する自律神経は、交感神経と副交感神経の二つの神経系統から成り立っています。交感神経は主に起きて活動している時に活躍する神経です。交感神経が優位に働くと心臓の拍動は速くなり、血管は収縮して血圧を上げ、身体はエネルギーギッシュな状態になります。対して副交感神経は体の緊張を解きほぐすのに働く神経です。副交感神経が優位に働くと脈拍はゆっくなり、血管が拡張して血圧を下げ、身体も心もリラックス状態になります。二つの神経系統がバランスよく働くことで健康が保たれます。

ヘルチェック健診Webカルテ

「健診Webカルテ」は、インターネットでご自身の健診結果を見ることができるサービスです。

<http://www.health-check.jp> にアクセス

①ヘルチェックホームページにアクセスしてください。

善仁会ホームページからでもご覧いただけます。

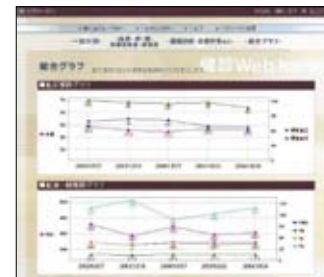
②個人用IDとパスワードでログイン

ご受診日に、パスワードをお渡しします。個人用IDは、後日健診結果報告書に同封してお送りします。

③過去から現在までの健診データ表示

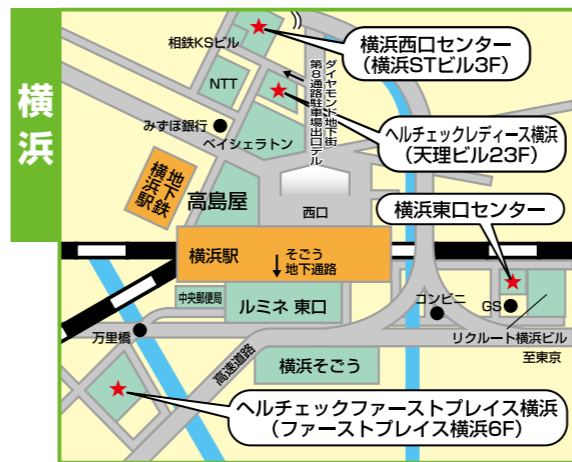
検査結果の今までの推移、各検査項目の説明、基準値、診療所見などがご覧いただけます。

※本サービスの提供に際しましてはSSLによる暗号化とベリサイン社によるサーバー認証により、情報セキュリティ対策をしています。

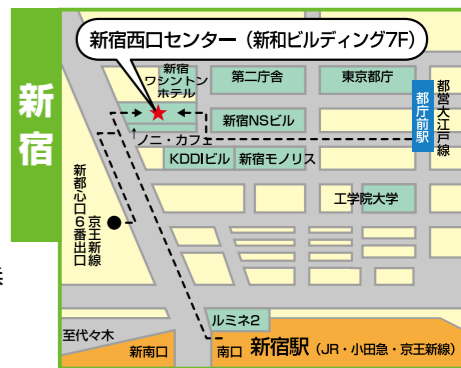


データ表示例

【総合健診センター ヘルチェック】



- 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20
- 総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
- 総合健診センターヘルチェック ヘルチェックファーストブレイス横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストブレイス横浜6F
- 総合健診センター ヘルチェックレディース横浜 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F



- 総合健診センターヘルチェック 新宿西口センター 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F



総合健診センターヘルチェック
<http://www.health-check.jp/>

■設立 1984年
■年間受診者数 167,034人(2007年)

お問い合わせ・ご予約(月～土曜日8:30～17:00)
■横浜予約(045)453-1150
■新宿予約(03)3345-7766
■FAX予約(045)441-8451(横浜・新宿共通)
【開診日】月曜～土曜日(祝日を除く)

Healthy Life

No. 94

January 2009

●発行日/2009年1月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



オーボエは僕にとつて

かけがえのないものだと思感しました。

……ドイツ留学はどうでしたか。

宮本 ヴィンシャーマン先生は旧西ドイツのデットモル市にある北西ドイツ音楽アカデミーで教鞭をとられていたので、そこに入学しました。友人には恵まれていたんですが、日本を出る時にお金も洋服もあまり持ってこられなかったんで、生活は厳しかったですよ。食費を切り詰めたりしていましたから、体調を崩すこともありましたがね。そんな僕を見かねて、ヴィンシャーマン先生は生活面でも気にかけてくださいました。先生の家と僕が住んでいた学校の寮はとても近くて4年間よく通い、そこでもいろんなことを教わりましたね。留学生生活は出会いに恵まれ、いろんな人たちに支えられて、とても良い時間を過ごせたと思います。

……卒業後、長年ドイツで演奏活動をされていますね。

宮本 実は挫折して一度日本に帰国しています。4年生になる頃には大学の代表奏者として一目置かれるようになり、かなり自信がついてきていました。ところが卒業試験が近づくと、周囲からの期待があまりに大きくなって次第にプレッシャーが襲ってきたんです。卒業試験の演奏は大失敗ではなかったものの、僕自身が到底納得できるものではなく、自分がかかりすぎてしまいました。築き上げた自信が一気に萎み喪失感に襲われました。ヴィンシャーマン先生に「もうオーボエはやめます」と言って日本に帰ってきてしまいました。

帰国して半年くらいは酒浸りの生活で、オーボエにも触れず家に引きこもってしまいましたね。それがもう一度気持ちを奮い立たせてくれたのが、留学時代、先輩だった方からの演奏会への出演依頼でした。全然やる気がなかった僕を問答無用で引っ張り出してくれたんです。楽器も僕もポロポロでしたが、何とか立て直して出演できました。そしてその演奏会が今までに味わったことのない音楽の楽しさを僕に与えてくれたんです。演奏しているうちに充実感に満たされ、言い知れぬ昂揚感がありました。

オーボエを勉強しながら今までその魅力に気づかなかったんですが、この時はじめて「オーボエっていいなあ。僕にとってかけがえのないものだ」と実感しましたね。心の言葉を音に乗せて代弁してくれる大切なパートナーだと感じました。それまで技術的な問題をクリアすることに必死になっていて、音楽の本質的おもしろさを忘れていたように思います。表現者としてさらに上



協力：東京音楽大学

かでも感じられたことが誇りに思えてきたんです。音楽というのはそうやって師匠から弟子へ、次の世代に受け継がれていくもの。そしてその流れの中に自分が居られることはこの上なく誇らしいことだと感じました。僕も師匠のように、教え子が「君は宮本の弟子？」と言われるような流れを作っていきたい。日本人の演奏者としてドイツで培ってきたものを祖国の若い人たちに伝える使命を強く感じ、帰国を決めました。

最高の演奏を披露しよう、 オーボエを置くハンズがらみかたを 思いつくわ。

……2007年に惜しまれる中、演奏者として引退を
決意されたのは何故でしょうか。

宮本 演奏家がいっ辞めるのかというのは非常にデリケートな問題で、その身の処し方がすごく難しいんですよ。演奏者としての衰えを自ら気づかずにいる、僕だったらそんな自分が許せないですね。幸いまだ僕にはその時が来ていないし、むしろ若い時にできなかった表現ができるようになっていました。今なら「まだもったいないですよ」と言ってもらえる終わり方ができる。それ

どんな花を
咲かせられるか、
とても楽しみに
しています。



HEALTHY SALON

宮本文昭さん(音楽家)

1949年東京に生まれ、18才でドイツにオーボエ留学し、エッセン市立交響楽団(現・エッセン・フィルハーモニー交響楽団)、フランクフルト放送交響楽団、ケルン放送交響楽団、サイトウ・キネン・オーケストラ、水戸室内管弦楽団などの首席オーボエ奏者を歴任し、超絶的技巧をもつ世界的名手、ソリストとして高い評価を得てきた。2000年からは、活動の本拠地をドイツから日本に移し、JTアートホール、小澤征爾音楽塾主要メンバーとして活躍。NHK連続テレビ小説「あすか」のテーマ曲「風笛」、東映「明日の記憶」のテーマ曲などにも登場し、多くのファンを魅了してきた。2007年3月31日、オーボエ奏者として40年の演奏活動にピリオドを打ち、最後を締めくくる東京文化会館大ホールでファイナル・コンサートを行ない、大きな話題となった。

2007年4月より「宮本文昭のNEXTAGE」のパーソナリティをつとめ、ミュージックパード、エフエム東京で番組を持つ。執筆、講演活動など新しいチャレンジにも取り組んでいる。

指揮者としても精力的に活動を始め、2007年12月には、宮本文昭プロデュース「オーケストラ MAP'S」を旗揚げ、デビューコンサートは大成功を収める。さらに、2000年より東京音楽大学オーボエ専攻の教授として、後進の指導に取り組み、教育者としても高い評価を得ている。

宮本文昭公式ホームページ <http://www.miyamotofumiaki.com/>

- 〈著書〉
「疾風怒濤のクラシック案内」アスキー新書 / 「オーボエとの時間(とき)」時事通信社 (DVD)
- 「Fumiaki Miyamotoファイナルコンサート 070328」ソニーミュージック・ジャパン (CD)
- 「Fumiaki Miyamoto」
「オーボエ協奏曲」
「THANKS！」
「AIR-アリア」
「ジャポネスク」
「オマージュ・オ・ブルー」
「宮本文昭ヒーリング・ベスト」
「シネマ・アモレ」
「ソウル・ブルー」
「蒼の薫り」
「ニベンシィ」
「鳥の歌」
「ロマネスク」
「ジャジー・ウィンド」
「ドリーミング・ストリーム」 (いずれもソニーミュージック・ジャパン) その他多数



2006年10月11日、東京芸術劇場大ホールにて東京都交響楽団を指揮。

の世界へ辿り着きたいという欲求が目覚めた感じでした。引きこもりの半年間はそれまでの自分をリセットするのに必要な時間だったのかもしれないね。

卒業から2年後再びドイツに渡りヴィンシャーマン先生と再会した時「戻って来ると思っていたよ」と大笑いされちゃいましたよ。一年間の演奏武者修行を経てエッセン市立交響楽団(現・エッセン・フィルハーモニー交響楽団)のオーボエ首席奏者に就任しました。以来、いくつかのオーケストラに席を移しながら、24年間ドイツで演奏活動を続けたわけです。

教育者としての使命感を 強く感じました。

……2000年から日本に活動の拠点を移された理由は何でしょうか。

宮本 理由はいくつかあるんですが、ひとつはソリストとしての欲求ですね。ドイツでオーケストラに入団する直前、日本でソロデビューの機会が与えられて、CDを出しコンサート活動をするようになりました。以来、オーケストラの一員としてドイツでの活動とソロ活動のために日本とドイツを年に何度も行き来する生活を続けていたんです。次第にソロ活動をもっと腰を据えてやりたいと考えるようになったんですが、ドイツではクラシック奏者がクラシック以外の音楽でソロ活動するのは難しいんですよ。僕は様々なジャンルの音楽に挑戦したいと考えていましたから、自由な環境がある日本の方がよいと判断しました。ドイツに居た方が音楽家としての身分は保証されます。でも僕は安泰な生活よりもやりたいことをやる生き方を選びました。

もうひとつは僕に教育者としての使命感を感じさせた出会いがきっかけとなりました。ケルン放送交響楽団で演奏をしたある日、ひとりりた婦人がわざわざ楽屋口に来て僕に声をかけられたんです。僕のソロ演奏がすごくよかったですとお礼を言って帰られる時「もしかしてあなたはヴィンシャーマン氏のお弟子さん？」って聞かれたんです。ものすごくショックを受けましたよ。ヴィンシャーマン先生に直接習ったのは約4年間、しかもあれから25年以上経って自分の音を創ってきたという自負もありましたからね。「あなたの演奏を聴いているとヴィンシャーマン氏の香りが所々に少しだけ感じられて……」と言われ「師匠のコピーなのか」と自分自身に腹が立ちました。

でも冷静になって考えると困惑よりも別の感情が湧き上がってきました。尊敬する師匠の香りが僕の音にわずかに残っていた。それを感じた瞬間、僕は「音楽家として新たな挑戦をされたいらっしゃいな。」と自分に言いかけた。ケルン放送交響楽団で演奏をしたある日、ひとりりた婦人がわざわざ楽屋口に来て僕に声をかけられたんです。僕のソロ演奏がすごくよかったですとお礼を言って帰られる時「もしかしてあなたはヴィンシャーマン氏のお弟子さん？」って聞かれたんです。ものすごくショックを受けましたよ。ヴィンシャーマン先生に直接習ったのは約4年間、しかもあれから25年以上経って自分の音を創ってきたという自負もありましたからね。「あなたの演奏を聴いているとヴィンシャーマン氏の香りが所々に少しだけ感じられて……」と言われ「師匠のコピーなのか」と自分自身に腹が立ちました。

……音楽家として新たな挑戦をされたいらっしゃいな。

宮本 演奏家を引退したからといって、音楽家をやめたわけではないですね。これまで以上に幅広い視野で音楽に関わるための再出発を考えています。もちろん教育者としてこれまで以上に使命感に燃えています。また一奏者だった時には経験できなかった、オーケストラ全体に関わる指揮者としての勉強もはじめています。ラジオの音楽番組パーソナリティや講演会、音楽企画やプロデュースなどにも挑戦しています。

「新たな音楽家、宮本文昭」を皆様に認識してもらうにはまだまだ時間がかかるでしょう。今はいろんなことを吸収して力を蓄える期間だと考えています。今までプロとして演奏会で完全燃焼するために食事や体調の管理に気を使ってきましたが、これからもその意識に変わりはありませぬ。心身を充実させ、音楽家としての新たな挑戦に全力投球したいと思っています。

僕は今、種を撒きそしていろんな方から肥料をいただいています。これからどんな花を咲かせられるか、とてもワクワク楽しみにしているところです。

※藤原歌劇団……日本を代表するテノール歌手、藤原義江(1898年〜1976年)が1934年に創設。本格的な日本の歌劇団の草分け的な存在。日本ではじめて本格的にオペラを上演し、以後日本のオペラ界を主導してきた。1981年に日本オペラ協会と合併統合し、財団法人日本オペラ振興会となる。藤原歌劇団の名称は西洋オペラの公演事業名として残っている。

※ヘルムート・ヴィンシャーマン(1920年〜)……ドイツ生まれ。ヘッセン放送交響楽団、コンセルト・ヘボウ管弦楽団などでソロオーボエ奏者を務め、数々の室内楽団のリーダーを経て1960年に室内オーケストラ、「ドイツ・バッハ・ゾリスデン」を創立。以来、芸術監督としてこの室内オーケストラを、特にバッハ演奏において世界的に権威ある演奏団体に育てた。名オーボエ奏者としてだけでなく、教育者、指揮者としても世界的に認められている。長年の文化的功績が称えられ、ドイツ政府より一等功労十字勲章を受章。またエディンバラ賞、グスタフ・マラー賞、ドイツ・ヘンデル賞などを受賞。ロンドン王立音楽アカデミー名誉会員。