

読むジャムセッション講座

=マインド編=

■ ジャムセッションという音での会話

イヤなことをされるでもなく、怪我をさせられるわけでもなく、ましてや命をとられるわけでもない。そんなまったく身の危険のないジャムセッションという音楽スペース。

なのに、人間というのは、無意識に知らない人がいると身構えてしまいます。

でも、その知らない人とおそろおそろ接しているうちに、ほとんどの場合「この人は悪い人じゃないな」と警戒心を解いていきます。そこから防衛反応がなくなって仲良くなっていきます。

音楽のない場所では言葉のみの挨拶なので、話すのが苦手な人は仲良くなるのがどうしても遅れてしまうもの。

ただ、ジャムセッションのおもしろいところは、言葉プラス音での会話をしているので、どんな人とでも意気投合する期間が短いということ。ジャムセッションに慣れている人ならわかると思いますが、初対面の人とでも、セッションをやればやるほどお互いの緊張がほぐれていって、心の垣根がなくなっている感覚があります。

■ よくあるセッションデビューの失敗パターン

セッションデビューの失敗の代表的なものに、【上手くなってからセッションに参加しますパターン】があります。

「上手くなってから参加します」という人は、実際のリアルなセッションを知らないことがほとんど。そのような状態で自宅で一人練習をしても、ほぼ100%セッションに役立つ練習はできません。当然アドリブは上手くなりませんので、セッションデビューがかなり遠い道のりになってしまいます。また、このような人は、教則本をバリバリと練習できてしまう【マジメ努力型】であることが多いです。

そのマジメさが災いして、セッションデビュー時には、習ったこと、練習したこと、覚えたフレーズを、すべて出しきらないと満足しません。すると、せっかくその場にジャム仲間がいるのに、まるでカラオケ状態。まわりの無視して、一人の世界で必死に練習してきたフレーズを延々と続けます。そのような状態で、頑張って難しいフレーズを出しても、残念ながら周りのメンバーからは白い目で見られます。一方通行でつまらない話を、延々とマシンガントークされることほど、人間にとって苦痛なことはないのです。

このようなパターンの人は、テクニックや理論にとらわれて、「ジャムセッション=音でのコミュニケーション」という本質がすっぱり抜け落ちてしまっています。

実のところ、楽器が上手くて、音楽的に迷惑をかけない人よりも、シンプルでも音で会話ができて、一緒にプレイして楽しい人間を、セッションをする人たちは求めています。

■ プロを目指す弊害

とあるジャムセッション講座の参加者の実話を紹介します。

その方は、若い頃にプロを目指して練習ばかりしていましたが、途中で音楽が嫌いになって音楽自体をやめてしまったとのこと。でも長いブランクを経てまた音楽がやりたくなったので、楽しく音楽をやるためにジャムセッションに参加したそうです。

こういう方が少なからずいらっしゃいます。でもそんな方がジャムセッション講座を受けると、必ずこういう感想を残してくれます。

「こんなに簡単で適当なのに楽しいですね！」

そう、音楽とはそういうものなのです。ところが、プロを目指す方の多くが、『音楽=楽しい』という基本的なことが見えなくなってしまう。

そうになると楽しいはずの音楽が楽しくなくなる。

楽しくなさそうなサウンドはつまらないので必然的にプロにはなれない、という悪循環。

実を言うと、「プロになろう！」と決意してプロになった人はごく少数です。

反対に、「音楽が好きだから、これを何とか続けていけないかなあ」くらいのスタンスで試行錯誤してきた人がいわゆるプロになっていることが多いです。

■ 見せかけの修行と本当の修行

「ジャムセッション講座だと楽しくセッションできるのに、自分のバンドでやろうとすると楽しめません」という質問を多くいただきます。

実は、これに対する答えがジャムセッションが広まらない一番の原因でもあります。

ただ楽器での会話を楽しむことだけを追求すれば、ジャムセッションほど楽しい遊びはありません。

でもそこに、「作曲に活かしてみよう」とか、「もっとテクニックの練習になるようなメニューにしよう」とか、「もっと難しいコード進行でやってみよう」など、バンドメンバーでやる場合には、修行的要素を取り入れてセッションをしようとしてしまいます。ストイックな部分がないと成長できないと思ってしまうのでしょう。

でも、その方向でいくとジャムセッションは、ドンドンつまらなくなってしまいます。

そうではなくて

「もっと楽しむための、自分たちのやり方はないのか？」

こんな方向で創意工夫をこらして欲しいのです。

すると不思議なことに、ストイックさを持ち込んでしまう人たちよりも、ずっと効率よく楽器コミュニケーション能力やテクニックが身についていきます。

『好きこそものの上手なれ』とはよく言ったもので、まさにこの法則は音楽の世界でも当てはまります。

見せかけのストイックな修行に逃げるのは簡単なこと。

ですが、『なにがなんでも楽しく遊ぶ』という、いわばストイックの真逆のスタイルのほうが、実は本当の修行なのです。とにかく楽しむことを徹底的に追求してみてください。

■ ジャンルへの偏見をなくそう

「自分は、ロックしかできないから…。」こういう風に自分を紹介する人がよくいます。

「ジャズに興味はあるんだけど、なんだか敷居が高くて…。」こういう感想を言う人も多くいます。

「ブルースならできるんだけど…。」その次くらいに多いのがこのパターン。

これらの感想を言うすべての人の特徴は、「初めに好きになったジャンルに保守的」だということ。多感な頃に影響を受けた音楽。当時の流行りの音楽。友達に紹介されて電気が走った音楽。もしくは親にやらされたクラシック音楽。どんな出会い方であれ、初めに自分の中で大きなポジションを占め、大好きになった音楽は、その後の音楽の嗜好に確実に影響していきます。

一つの安定した、場所、環境に慣れると、そこから離れたたくなるが人というもの。もちろん、一つのジャンルにどっぷりとつかるとは、音楽好きの人が必ず通る道なので、決して悪いわけではありません。

ですが、そういう人がこれまた共通してセッション中にいうセリフには要注意です。

「ジャズができる人はロックだけできる人より凄い」

「クラシックをちゃんとやっておけばよかった」

要するに、ロックよりジャズの方が偉い、などの、【ジャンルへの偏見】を持っているのです。

ところが、極論を言うと、ジャンルの違いとは単なる言葉のなまりの違いに過ぎません。これは各ジャンルのトッププレイヤーを見ても強く感じることもあります。

ジャズ界のトッププレイヤーになればなるほど、既存のジャズのルールにこだわっていません。むしろ、そこを土台に自由に離れていっています。

ロックのトッププレイヤーになればなるほど、ファッションとしてのロックにこだわっていません。むしろ、生き様やその背中でロックを語ります。

ブルースのトッププレイヤーになればなるほど、懐古主義的なブルースの文化にこだわっていません。むしろ、新しいサウンドをブルースにぶつけていきます。

つまり、ジャンルへの偏見がないので、自分の土俵を保ちつつ、そこから自由に羽ばたこうとする精神をもっているのです。

でも、考えてみれば当たり前のことです。【ジャンルへの偏見】を持つということは、英語圏の人に向かって、「英語が喋れて凄いですね！」と喋っているようなものです。みんなそれぞれの母国語をもってそれぞれのなまりでしゃべっているだけなのに。

誤解がないように補足しておく、もちろん一つのジャンルを追求するのも立派な音楽の楽しみ方ですが、できるだけ広い範囲の言語となまりをマスターした方が、ジャムセッションは間違いなく楽しめます。

■ セッションが上達しない人の特徴

「セッションを楽しみたいのに上達しない人」には特徴があります。

その最大の特徴とは『ジャンルが変わると弱い』ということ。

例えば、ロックが得意な人の場合は、ロック風のリフをモチーフにしたセッションでは、そのリフから発想して、自分の世界で自由に崩して遊び始めます。周りのメンバーとのコミュニケーションも忘れて、自分の世界のロック魂を思う存分発揮し始めます。ところが、次に、「ラテンなリフ」に変更してセッションをやろうとすると「ラテンってどうやって演奏すればいいんですか？」と途端に弱気になってしまいます。場合によっては演奏を拒むこともあります。要は自分の得意なフィールドのルールでないと、楽しむという気持ちがなくなってしまうんです。

逆に、セッションが上達しやすい人は、「アマチュア志向で、どんなジャンルにも興味を持って取り組める人」です。特に、今まで長いことリスナーとして色々な音楽を聞いてきて、楽器演奏を始める人は、ぐんぐん上達していく傾向があります。こういう思考の人は、ジャムセッションと非常に相性がいいのです。単純に楽器が上手くなることより、音楽を楽しむことが前提となっているので、結果としてたくさんのジャム仲間ができ、セッションする回数が増え、必然的に上達していつてしまうのです。

■ ジャムセッションの才能がある人の共通点

ジャムセッションの才能がある人は、みんな共通して【人の話をしっかりと聞く能力】に長けています。

60歳を超えて楽器を始め、そしてセッションを始めた方がいらっしゃいます。人生のキャリアとしては周りのメンバーのほうがまだまだひよっこですが、熱心に周りからのアドバイスを体全体で聴く姿勢を崩しません。そういう方は、間違いなく短期間で楽器もセッションも上達していきます。そして、現に上達しています。

逆に、若く楽器のコントロールに秀でた才能がある人もいます。でも、「上手く弾いてやろう」という意識が強すぎて、まったくアンサンブルになじめません。そういう人は、面白いことに、普段から全然周りの人の話を聞いていません。もちろん、そういう性格が、独創的な音楽の表現を生み出すこともありますので、それ自体がダメだということではありません。しかし、ジャムセッションという文化においては、少なくとも相性が悪いのは事実です。

しっかり周りに気を配り、楽器で会話をし、セッションを盛り上げる才能がある人は、間違いなく普段から「人の話をしっかりと聞ける人」です。

■ イチロー選手から学ぶ、毎日を楽しむパワー

日本だけでなく世界の表舞台でも大活躍した大リーグのイチロー選手。彼がまだ日本の球団オリックスで新人だった時代の話をします。その当時のトレーニングピッチャーに、20歳そこそこの彼はこう言っていたようです。

「毎日野球が楽しいと思って球場に入れたら、それだけで成功すると思うんです」

少年時代の憧れだったプロ野球選手。その憧れのプロ野球選手に幸運にもなれた自分。でも、なってみたその先には、プロの厳しい洗礼をあび、現実を知り、楽しかった野球が楽しくなくなる日もくるかもしれない。でも、反対に、毎日球場に来るのが楽しみなるような工夫を凝らしたら、きっとプロ野球選手として大成できるんじゃないか。そんな思いを、彼は若いころから持ち続けていた訳です。その後の成長と活躍はみなさんご存じの通りです。

この話は楽器をプレイする人にも当てはまると思います。

得てして人というのはストイックになりすぎる癖があります。

「もっと練習しないと…」

「もっと頑張らないと…」

「もっと自分だけの個性を身につけないと…」

など、ストイックに自分を追い込んでしまいがちです。

でも、イチロー選手のように、明日を楽しくすることだけ考えることが上達の最大の近道だと言えるでしょう。

■ 緊張から笑顔に変わる瞬間にサウンドがよくなる

とある生徒さんの実例をお話します。

その方というのは、いわゆる「セッションで楽器挫折組」でした。お話を聞いたところ、当初はロックが好きで、ギターから楽器をはじめます。その後ジャズへ音楽のフィールドを広げ、そこから理論や複雑なフレー징ングの世界に。その流れでジャズのセッションに参加しましたが、そこで、熟練のプレーヤーたちに散々叩かれ、セッション恐怖症になってしまったそうです。セッションだけでなく、楽器演奏自体にもコンプレックスを抱いてしまい、長いブランクに入っていました。

そんな方が、やはり音楽への情熱を忘れられずに講座を受講していかれました。セッション恐怖症もあってか、はじめは緊張して、周りをうかがいながらセッションしていたのですが、だんだん会場を包む優しい笑いの雰囲気慣れ始め、ある時点で、緊張した顔から笑顔になって楽器をプレイし始めました。その瞬間、グッとサウンドが良くなったのです。テクニック自体は、もちろんその場でパッと伸びることはありません。ところが、気持ちの面で自由になると、不思議なことにサウンド全体も良くなります。これは、ジャムセッションの世界ではよくあることなのです。テクニックも重要ですが、マインドも少なからず演奏を構成する要素の一つなのです。

■ 良いジャムセッションの条件

良いセッションには条件があります。

それは、「参加者全員が笑っている」ということ。

参加者全員が楽しそうに、大いに笑いながら演奏しているときに、ジャムセッション特有のアドリブの緊張感と、アンサンブルがまとまって落ち着く感覚を同時に味わえます。そういう雰囲気のなか

では、チャレンジしたサウンドやフレーズが多くなり、良い意味で思いもしない方向へ展開することが多くなります。

ジャムセッションというと、どうしても「アドリブのトレーニング」としてとらえる人や「熟練プレイヤーのみに許された遊び」という【ミュージシャンコンプレックス】のようにとらえる人がいます。ところが、そういう人たちはばかりが集まったセッションは、堅苦しく、空気が重く、凄いプレイをしないと認められないつらい雰囲気があり、そうしたセッションが、一般的に日本各地で繰り広げられていると思います。そういったエキスパート的なセッションに憧れを抱く人もいるかもしれませんが、やってみると戦いのような雰囲気で、楽しくないことに気づくはずですよ。

オススメするのは、とにかく楽しく、全員が笑顔になってはじけられるジャムセッションの中でプレイし続けることです。その方が、素早く上達していきますし、なにはともあれ楽しいです。戦い続けるセッションではなく、生涯、音楽を楽しむための『笑顔のセッション』を多くの人が目指しているだけで、日本全体の音楽がもっと楽しくなっていくはず。

■ 音楽とユーモア

一概には言いきれないかもしれませんが、大筋では次の原則が成り立つと思います。

- ・ユーモアを忘れず、いつも笑っているミュージシャンは、音楽的能力も高い。
- ・音楽的能力だけが高いミュージシャンは、ユーモアのセンスがない。

いつもふざけていて、ユーモアのセンスがあって、場の雰囲気を変えることが出来る人は、ミュージシャンとしての能力も非常に高いことが多いです。そのユーモアのセンスが、その人のサウンドをより引き上げているような感じがします。逆に、テクニックや知識が高いレベルにある人でも、ユーモアのセンスがない人もいます。音楽の能力を上げることにこだわってしまい、反比例してユーモアのセンスが落ちてしまう人です。

なんとなく誰もが感じていることだと思いますが、世界のトッププレイヤー達は、音楽のセンスとユーモアのセンスを両方兼ね備えている人が多いです。もちろん、笑いをとれなくても、素晴らしいプレイヤーはいます。しかし、総じて見ると、ユーモアがあったり、ユニークだったり、人を惹きつける要素をもった人が多いのは紛れもない事実です。眉間にシワが寄っているミュージシャン、柔らかい表情のミュージシャン、共にその人柄がサウンドに表れているのかもしれません。

■ 音楽＝コミュニケーションツール

音楽は、人と人をつなげる強力な力を持っています。

音楽をもう一つの言語だととらえるならば、音楽は気持ちを伝える最高の道具です。音楽は言葉と違って、理屈や、嘘で修飾できないものですから。また、小難しいことを考えなくても、音楽に感動

したことがある人ならば、その直接胸に響いてくるサウンドに、心を揺さぶられた経験から直感的にわかるでしょう。

そう。 **「音楽＝コミュニケーションツール」**なのです。

家で1人で聴いたりプレイしたりして楽しむことも間違っていないですが、それでは音楽の片面だけしか楽しんでいないことと同じです。ジャムセッションを始めると音楽仲間が急に増えて、バンド活動などでは味わえない音楽の広がりを感じることができます。また、バンド活動には解散や休止がありますが、ジャムセッションは特定のメンバーに縛られないので、いつでもどこでも、楽器とジャム仲間さえ揃えば、音楽を楽しむシチュエーションができてしまいます。

■ アドリブフレーズをマンネリ化させない唯一の方法

ジャムセッションを少しやり始めると、ほぼ100%の人が経験する悩み。

それは、『フレーズのマンネリ化』です。

- ・ いつも手癖フレーズしかできません…。
- ・ いつも同じような展開になってしまいます…。
- ・ いつも同じ仲間と同じようなセッションしかできません…。

これらのお悩みを抱えている人は、2つの問題が原因になっています。

その問題とは次の2つ。

- 1 マンネリ化を防ぐにはフレーズをたくさん覚えることが大事だと思い込んでいる
- 2 気心の知れた既存のバンドや仲間の方が、良いセッションになると思い込んでいる

「マンネリ化を防ぐためには、様々なフレーズを覚えることが重要だ」と多くの音楽教則本に書かれています。また、音楽教室の先生も同様のことを言います。そして、この教えを素直に聞き、一生懸命フレーズの仕込みに走る人がいます。ところが、実を言うと、このアプローチは、セッション上級者になって初めて効果が出てきます。教則本や先生が嘘をついている訳ではないのですが、単純にやる順番が違うのです。

実際に、初心者・中級者の段階でフレーズをたくさんフレーズを覚えようとしても、なかなかすぐにはアドリブには活かせないし、何より、一つのフレーズの習得に時間がかかりすぎて、覚えた先から前のフレーズを忘れてしまいます。上手いこと覚えられたとしても、残念なことにマンネリからは逃れられません。なぜなら、「新しいフレーズを覚えるまでの練習時間が長いと、すでにそのフレーズは自分の中でマンネリしているから」です。

フレーズが自分の歌のように自然に馴染むまでにはかなりの時間差があります。経験者はこの時間差が少ないので、どんどんフレーズを覚えても消化できるのですが、初心者はこの時間差が極端に長いので、一つのフレーズが体に染み入る頃には、とっくに練習しすぎていてマンネリ化してしまっ

いるです。こういった練習では、普通の人はフレーズを覚える練習が嫌になってしまうし、我慢強い人でも、一生マンネリの螺旋から逃れられません。

そこで大事になってくるのが、『ジャムセッションを一緒に楽しんでもくれる仲間の存在』です。

ジャムセッションとは音でのコミュニケーションです。その基本をどんどん習得していけば、必ず周りにいる生身のジャム仲間の存在が視界に入ってくるはずで。そして、その人たちの出すフレーズに注目してみてください。音楽は人間の個性を余すところなく表現する特質を持っています。例えば、ドとレの2音だけでも、人が違えば、サウンド、リズム、タイミング、表現方法が、絶対に違っているはずで。ということは、これらの周りのメンバーの音を良く聴き、それにシンプルに反応していくだけで、マンネリ化は防げるのです。

問題の根本の原因を探て行くと、結局、「うまく弾いてやろう」などと、自分一人の中で音楽をやろうとするからマンネリ化するので。一人で苦労して覚えたり考えだしたフレーズより、たくさんの人が楽しく会話し、反応しながら、気持ちよく紡いでいったフレーズの方が、何倍も簡単に、何倍も多彩なフレーズが出てくるのです。

人は、いきなり知らない人と出会うのは、怖いし、不安です。ましてや、そんな初対面の人たちと人前でアドリブセッションをするなんて、怖すぎてたまらない人も多いでしょう。でも、それをそのままにしておくと、どうしても既存のバンド仲間や、同じセッションバーにたむろしている顔なじみとだけ輪をつくることになり、いつも同じメンバーで変わり映えのないセッションを繰り返すことになります。そして最後には、「やっぱり気心のしれた仲間とやるのが、一番いいよな！」と自分を納得させ始めます。こうなると、当たり前ですがどんなに頑張ってもフレーズはマンネリ化します。

(もっといえば人生もマンネリ化します)

でも、ジャムセッションとは、言ってみれば音を使ったもう一つの言語のようなもの。それこそ本質的には、たくさんの人とダイレクトに繋がって行く『外向きのベクトル』を持っています。そして、プロの登竜門としての修業の場や、テクニックの披露大会などではない、『たくさんのジャム仲間と音で会話する機会』という本質でジャムセッションをとらえている人は、全員例外なく、人生全体がグルーヴしています。そして、楽しそうに音楽をするので、やはり楽しみたい笑顔の人が周りに集まってきます。そんな人は、人生がマンネリしていないので、当たり前ですがフレーズがマンネリする訳がありません。

■ ラフにバシッと弾くバランス

はじめての人と合わせるときも、そして何年もやっているような仲間と合わせるときも、アンサンブルはラフに、でも決め所はバシッと弾くバランスが重要です。

セッションでは、他のメンバーのフィーリングが絶対に入ってくるので、自分の思い通りのサウンドになることはあり得ません。また、完璧なサウンドを求める傾向の強いバンド演奏でも、微妙に自分の思った通りのサウンドとはズレていきます。つまり、完璧主義で音楽のアンサンブルに臨むと、大抵イタイ目をみるのです。なので、他人と合わせる限り、完璧主義を捨てることが大事です。

完璧主義で演奏をすると、ストレスや無理が生じて、本来面白いはずの音楽がつまらなくなります。これは、逆もまたしかりです。

「出たところ勝負でいいや…」とすべて適当な気持ちで完全にラフに演奏すると、これはこれでイタイ目を見ます。

決め所が一つもなく、盛り上がりも何もない演奏は聞いている人はもちろん、一緒に演奏しているメンバーもつまらなくなってしまう。これもやはり、楽しいはずの音楽が楽しくなくなります。

なので、『ラフにバシッと弾くバランス』が必要になってきます。

具体的には、まず、完璧主義を捨てて、自分以外の人の自由なフレーズを歓迎すること。もっというと、他の人が個性を発揮できるような余裕とスペースを、常に提供できるようにラフ（シンプル）な演奏を心がけることです。ラフに演奏しつつ、自分の決めどころを掴みとって、そこは周りのメンバーに「自分が決めるんだ！」という意思がはっきり伝わるようにバシッと演奏する。この二つが自然に出来た時の演奏は、形態を問わず、今までにない最高のサウンドが生まれる確率が高いです。

■ 第2 外国語は「音楽」で国際交流しよう

これは実際にジャムセッション講座の参加者の方に聞いた話です。

海外旅行に行ったとき、ホームパーティーに誘われて、顔を出したときのこと。海外のパーティーはホームパーティといっても、凄い人数を集めて行われます。大きな個人宅に50人とかが平気で集まるそうです。そんななか、知り合いもゼロの状態で、しかも言葉も通じないというまさにひとりぼっちな状況に陥ったとのこと。

しかし、「せっかく海外まで遊びに来たのに、一人で委縮しているのはもったいない」と思い立ち、丁度そのとき始まったカラオケ大会で、率先して歌いはじめたそうです。そう、アドリブで。もちろん向こうでヒットしている曲とか、その土地の言葉とかは知らないのに、その場に流れてきたコード進行に合わせて、適当に鼻歌でスカットするだけでした。

ところが、それが大ウケ。

一曲でパーティー参加者のハートを掴み、その後はひっきりなしにお酒を注がれ、向こうから積極的にボディラングージで話しかけてきてくれたそうです。日本に帰ってきてから、「あの時ほどジャムセッションを習っていてよかったと思った事ありません！」と、嬉しそうに語ってくれました。他にも似たような話はたくさんあります。こういった例から、「ジャムセッションは音楽という言語の一つなのだ！」と確信しています。心からの国際交流を目指すなら、第2外国語は音楽（ジャムセッション）を選びましょう。