

# 絶対音感養成のすすめ

池嶋 保幸  
2000年1月 入会

絶対音感は子供の時にトレーニングすれば身に付くといわれています。おそらく右脳と左脳が分離するころだと考えられます。では、大人になってからでは遅すぎるのでしょうか？答えはわかりませんが、試してみる価値はあると思います。

絶対音感(Absolute Pitch)は200人に1人が持っていると言われていています。残念ながら私にはありません。みなさんはいかがでしょう？そういった能力を持っている人はコーヒークップをソーサーに「かちゅっ」と置いたときに、その音がミの音だ、とかラの音だというふうに当てることができるのです。また、ピアノなどスケールができれば、聞こえた音やメロディを楽器で真似ることができるのです。つまり、身の回りの音を受動的にではなくアクティブに捉えられることができるということです。私たちは普通は受動的な耳の使い方しかしていません。

ではアクティブに聴くというのはどういうことでしょうか。それは、天敵から身を守るべく、動物的に周囲の物音に注意を払いながら聞くということです。身近では、イヌ・ネコなどの動物の耳を観察しますと、絶えず動いています。私たち人間は進化の中で耳は固定されてしまいました。

ネットで調べてみますと、絶対音感トレーニング法がいろいろ出てきます。たとえば、ピアノを使って「音当て」をする。または、イントロ・クイズ的にイントロを聴いて曲名を当てるゲームをする。等々ですが、トレーニングそのものがパッシブ(受動的)な方法が多いのです。

そこで私のトレーニング方法をご紹介します。音をアクティブにとらえるといえますか、感覚を研ぎ澄まして音を聞く方法です。



準備するもの:カズー(kazoo)これは、楽器というより玩具です。楽器店で購入できます。100円から500円程度。アマゾンでも購入可能です。カズーはもともとアフリカの楽器で、黒人たちがアメリカに持ち込んだといわれています。笛のような形をしていますが、ただ吹いても音は出ません。私たちが発声・発話するとき、肺から空気を出し、のどにある声帯を震わせています。カズーをくわえて声帯を震わせるのです。

それによって声帯の振動がカズーの内部の薄い膜に伝わり、音が出ます。特に練習せずすぐに音が出せるようになります。カズーの音は滑稽といいますが原始的な音です。



**Lesson1:**カズーをくわえて、家の中のいろいろな音を聞いて同時にその音を真似ます。例えば洗濯機の音、掃除機の音など、意外に難しいと思います。

**Lesson2:**屋外に出ましょう。外にはより多くの音があふれています。自然の音（鳥の鳴き声、ネコや犬の鳴き声、などです。）あるいは、オートバイのエンジン音を真似ます。空を飛ぶジェット機の音。鳥や猫・犬は比較的簡単なはずですが、カズーをくわえて、コケコッコとやってみてください。私の娘たちは公園でブランコの音や三輪車の車輪の音を真似ていました。

**Lesson3:**外国語もよい練習になります。テレビのニュースで日本語のアナウンス、外国語のもの（何語でも可）をカズーで真似るのです。英語の授業の repeat after me ではありません。音程（ピッチ）を真似ます。イントネーションをとらえます。これは最近ではシャドーイングというようです。

**まとめ:** このレッスンを継続しているとあることに気づくはずですが、それは普段の生活の中で私たちは自分の耳をフルポテンシャルに使っていないということです。せいぜい 50 パーセントというところかもしれません。これを習得すればあるいは音楽が違って聞こえるかもしれません。

Good luck to you !

