

資料の館 ㊹

音楽家と
体についての本

森岡倫子

連休直前、治療中の歯が突然痛くなりました。週明けまで久しぶりに自分の体と向き合った2日間、音楽家も体のことは気を付けているだろうなと思い、どんな本があるか調べてみました。最近出版されたものだけでもこんなにあります。秋の夜長に、練習の合間に、手に取ってみたいはいかがですか。

全 般

- ◆ナガイカヤノ『演奏者のためのはじめてのボディ・マッピング：演奏もカラダも生まれ変わる』ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス, 2017 J132-724
- ◆石井ゆりこ『演奏者のためのはじめてのアレクサンダー・テクニーク：からだを使うのが楽になる』ヤマハミュージックメディア, 2014 J130-492
- ◆根本孝一；酒井直隆『音楽家と医師のための音楽家医学入門』協同医学出版社, 2013 J126-460
- ◆ロセー・イ・リョペーほか編『どうして弾けなくなるの？：〈音楽家のジストニア〉の正しい知識のために』音楽之友社, 2012 J123-199
- ◆羽鳥操『野口体操マッサージから始める』筑摩書房, 2012（ちくま文庫）シラバス/新井英夫/4 J119-726
- ◆荻山悟史『演奏者のカラダストレッチ：「りきみ」を取る、演奏が変わる』ヤマハミュージックメディア, 2011 J119-726
- ◆デ・アルカンタラ『音楽家のためのアレクサンダー・テクニーク入門』春秋社, 2009 シラバス/石井ゆりこ/1 J114-863
- ◆ルセット・イ・ジュベットほか『音楽家の身体メンテナンスbook』春秋社, 2008 J114-863

声 楽

※シラバス本の「シラバス/声楽」の棚もご覧ください。

- ◆ミッキーT『ボーカリストのためのボディメイクエクササイズ：カラダという最高の楽器を手に入れるための基礎トレーニング』リットーミュージック, 2011 J120-486
- ◆マルデほか『歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』春秋社, 2010 J118-550
- ◆エモンズほか『声楽家のための本番力：最高のパフォーマンスを引き出すメンタル・トレーニング』音楽之友社, 2007 J110-297ほか

ピアノ

- ◆深堀真由美『ピアニストのためのヨガ入門』ヤマハミュージックメディア, 2017 J131-838
- ◆酒井直隆『解決!演奏家の手の悩み：ピアノの症例を中心に』シヨパン, 2012 J123-078
- ◆林美希『よくわかるピアニストからだ理論：解剖学的アプローチで理想の音を手に入れる』ヤマハミュージックメディア, 2012 J123-946
- ◆石川英明『石川英明の鍵盤奏者のためのボディケア：無理なくらくらく!すぐできる!』ヤマハミュージックメディア, 2010（ヤマハムックシリーズ；61） J118-240
- ◆平尾はるな監修『ピアノ演奏のためのボディ・チューニング：からだが変われば音色が変わる』トーオン, 2009 J116-901
- ◆マークほか『ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』春秋社, 2006 J110-042

管楽器

- ◆クリツァー『バジル先生の吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室』学研パブリッシング, 2013-2015
 - 『コンクール・本番編』 J129-203
 - 『吹奏楽指導編』 J126-909
 - 『楽器演奏編』 J128-124
 - 『メンタルガイド編』 J128-125
- ◆クリツァー『バジル先生の音楽演奏と指導のためのマンガとイラストでよくわかるアレクサンダー・テクニーク。入門編』学研パブリッシング, 2015 J129-248
- ◆石橋秀幸監修『吹奏楽ももっとうまくするための身体エクササイズ』シンコーミュージック・エンタテイメント, 2013 J126-284
- ◆ヴァイニング『トロンボーン奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』春秋社, 2012 J124-165
- ◆カブラン『オーボエエモーション：オーボエ奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』春秋社, 2011 J121-376
- ◆ピアソン『フルート奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと：演奏者のためのボディ・マッピング』誠信書房, 2010 J128-596

弦楽器

- ◆矢野龍彦, 遠藤記代子『みるみる音が変わる!ヴァイオリン骨体操』音楽之友社, 2017 J131-906
- ◆ジョンソン『ヴァイオリニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』春秋社, 2011 J120-758

OPACでの探し方

・タイトル 「カラダ」(カタカナ) フレーズ検索

・当館図書分類 「X-140」(音楽生理学)

「498」(衛生学・公衆衛生・予防医学)

耳や声の医学的なことは「496」(眼科学・耳鼻咽喉科学)、歯は「497」(歯科学)、音楽心理学は「X-130」などの分類番号で探せます。ほか、参考図書フロアの490番の棚には医学事典が並んでいます。