

2025年12月号 VOL.89

# 軽音楽部マガジン

発行：特定非営利活動法人全国学校軽音楽部協会

配布：全国 2,140 校の高等学校軽音楽部



第12回 高等学校軽音楽コンテスト中部大会より



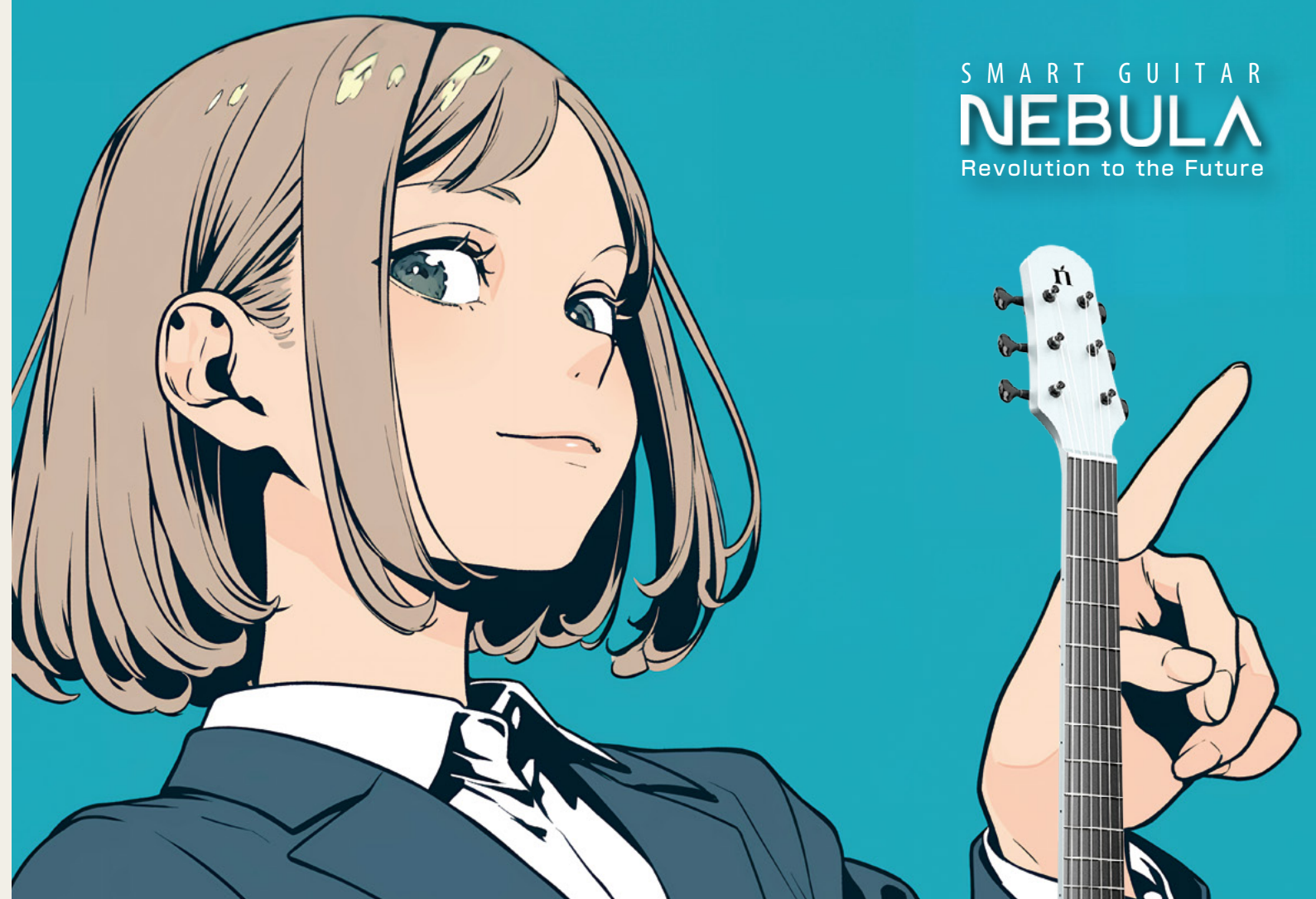
## 軽音楽部の革新をデジタル化で考える

いつでもどこでもできる

## 個人スキルの基礎力アップ



軽音楽部マガジン  
バックナンバー

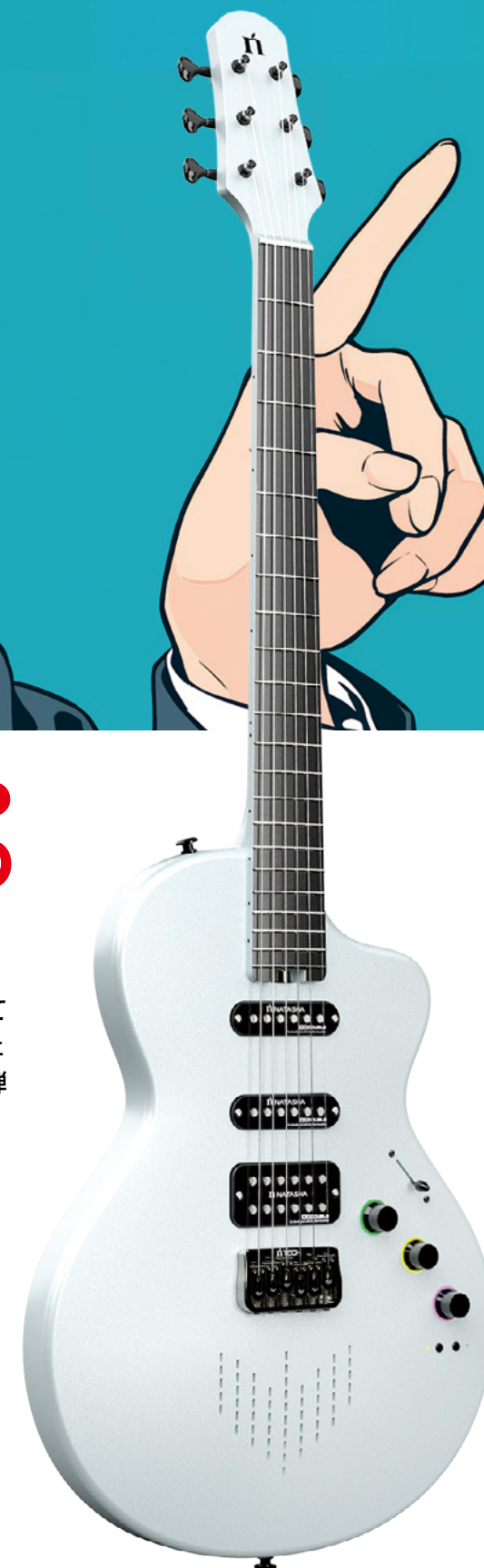


SMART GUITAR  
**NEBULA**  
Revolution to the Future

## ヘッドフォンで演奏が楽しめる スピーカー、エフェクト内蔵の SMART なギター

アンプへの接続はもちろん、ヘッドフォン端子やスピーカーを内蔵。軽くて丈夫なカーボンファイバーを本体に採用し、多彩な音作りを実現するエフェクターやチューナー、メトロノーム、ルーバーを搭載。いつでもどこでも「弾きたい!」と思った瞬間に演奏できる、スマートなギターです。

- 1 スピーカー搭載で、面倒な準備をスキップ
- 2 ヘッドフォンを接続すれば、夜間の演奏も◎
- 3 ワンタッチでエフェクトが切り替わる
- 4 豊富なエフェクト群を自由にカスタマイズ
- 5 演奏をサポートしてくれる様々な便利機能
- 6 USB Type-C 対応でギターの録音が簡単に
- 7 高温多湿に強く、軽量なカーボン素材
- 8 丈夫で使いやすい高機能なギグバッグ付属



定価：77,000 円（税込）  
高機能ギグバッグ付属



nebulaguitar.jp



# 全国約4,800校の 高校に軽音楽部を！

※現在、軽音楽部があるのは**2,140校**です（令和7年6月1日当協会調べ）

軽音楽部の諸活動を通して若者の成長を応援しています

## 1 軽音楽部の正しい理解を

軽音楽部は部活動としての歴史が浅く、ポピュラーミュージックやバンドへの偏見も一部に残っており、正しく理解されていないのが実状です。STEAM教育の一端として、軽音楽を通じた部活動の有意義さや得られるものなどを学校内外へ広めていきます。

## 2 軽音楽部の全国普及に向けて

学校教育の一環である部活動のひとつとして、軽音楽部が全国の学校に設立されることを目指し、日々の練習や演奏会のサポート、楽器や機材の相談、各種クリニックや大会の開催など、諸活動をバックアップしていきます。

## 3 新しい活動の提案と支援

デジタル化、IoT化による現代的な楽器や機材、DTMの普及による新しい軽音楽のスタイルなど、今と未来に見合った活動を各業界とのパイプ役として軽音楽部に提案、支援しつつ、軽音楽のポップカルチャーとしての発展を目指します。

当協会の理念や活動内容にご賛同いただける方々のご寄付をお待ちしております  
詳しくはこちらまで…



### 特別賛助会員の皆様（敬称略／順不同）

株式会社ミュージックネットワーク	ギブソン・ブランド・ジャパン株式会社
公益財団法人かけはし芸術文化振興財団	フェンダーミュージック株式会社
一般社団法人サトヤマカイギ	有限会社エムエージー
名古屋芸術大学	株式会社トップトラベルサービス
宝塚大学	株式会社福々家（モアリゾート、ホテル寺尾温泉）
日本工学院専門学校／日本工学院八王子専門学校	有限会社ユイネ（音楽ロッジ ゆうげん荘）
専門学校東京ビジュアルアーツ・アカデミー	株式会社オーティーズ
専門学校名古屋ビジュアルアーツ・アカデミー	株式会社サウンドハウス
専門学校大阪ビジュアルアーツ・アカデミー	株式会社池部楽器店
名古屋スクールオブミュージック&ダンス専門学校	

特定非営利活動法人  
全国学校軽音楽部協会  
keionkyo.org



全国学校軽音楽部協会

## 軽音楽部マガジン

令和7年12月号 VOL.89

■軽音楽部マガジン VOL.89 ■創刊：平成25年12月18日（水）■第14巻7号通巻89号  
■監修・発行／特定非営利活動法人（NPO法人）全国学校軽音楽部協会 JASLMC（Japan Association of School Light Music Club）  
〒224-0003 横浜市都筑区中川中央1-37-6-405 TEL：045-913-0901 FAX：045-913-1900 E-Mail：info@keionkyo.org  
■企画・編集／株式会社ミュージックネットワーク

### 部活動を考える

軽音楽部の革新をデジタル化で考える.....4

特定非営利活動法人全国学校軽音楽部協会 理事長 三谷佳之

いつでもどこでもできる

個人スキルの基礎力アップ.....5

特定非営利活動法人全国学校軽音楽部協会 副理事長 辻 伸介

### 音楽／エンタメ業界の仕事 2025

サウンドクリエイター

日本工学院専門学校／日本工学院八王子専門学校.....16

イベント制作の仕事

専門学校東京ビジュアルアーツ・アカデミー.....18

## From Chief-In-Editor

### 原点回帰

近年、議論を呼んでいる「部活動の地域移行」という大きな波は、私たちに「そもそも部活動とは何か」という根源的な問いを突きつけているのかもしれませんが、部活動は決して学校教育における主要科目ではありませんが、本来は「知識の習得」という枠を超え、「勉強だけが教育ではない」という視点から、生徒の全人的な成長を促すために生まれた学校教育の中の重要な課外活動であったはず。

しかし、いつの頃からか、その本質的な教育的役割が見失われ、多くの部活動が「大会至上主義」や「勝利至上主義」という名の渦に巻き込まれてしまいました。短期間での成果や勝利のみを至上のものとする指導は、確かにスポーツの競技力向上にはつながるかもしれませんが、それはもはや「部活動の原点」を逸脱してしまっているのではないのでしょうか。部活動の価値はスコアボードの数字やトロフィーの数ではなく、活動を通して生徒たちが身につける非認知能力や社会性にあるはず。

特に、文化部に属する「軽音楽部」は、その教育的意義を再認識する上で極めて象徴的な存在です。軽音楽部は単に既存の楽曲を演奏する「バンド部」ではありません。そこには、ゼロから1つの作品を創り上げる「無から有を産む創作力」があります。1つの楽曲、1つの演奏を、技術レベルも感性も異なる「多くの仲間と一緒に作り上げていく創作性」が求められます。この活動を通じて、生徒たちは、自分の役割を理解し、他者の

音に耳を傾け、時には意見を衝突させながらも最終的な目標に向かって協調し合う「高い協調性」を育みます。また、ライブという場で聴衆と向き合うことで、「表現力」や「自己肯定感」、そして「失敗から学び立ち直る力」といった、社会に出てからも不可欠な資質を培っていくのです。

したがって、軽音楽部における顧問に求められる資質は、演奏技術や音楽理論といった「専門分野の能力」だけでは決ってありません。それ以上に問われるのは、生徒一人ひとりの個性を見抜き、彼らが自ら考え、創造し、仲間と協力し合う環境を作り出す「生徒の指導力、育成力」です。優れた演奏家であることよりも、優れた教育者であることが求められます。

部活動の地域移行が進む今、私たちは、部活動を単なる「放課後の居場所」や「競技力向上の場」として矮小化するのはなく、「学校教育における重要な教育機会」として捉え直す必要があります。大会での勝利や演奏技術の高さは結果に過ぎません。その過程で、生徒たちが何を学び、どう成長したかこそが、部活動の真の成果であり、これこそが私たちが立ち戻るべき「原点」ではないのでしょうか。部活動の未来は、この原点回帰の視点にかかっていると言っても過言ではありません。

特定非営利活動法人全国学校軽音楽部協会 理事長 三谷佳之



# 軽音楽部の革新を デジタル化で考える

## 部活動の課題とデジタル化の必要性

軽音楽部は、学校教育の一環として生徒の成長を促す貴重な場です。しかし、この活動を持続的かつ効果的に行う上で、2つの大きな課題が常に立ちまわります。1つは、アンプやミキサーといった高額な音響機材の用意。そしてもう一つは、演奏に伴う学校内外への騒音問題です。特に、部活動として活動できる時間や場所の制約はこの騒音問題に起因することが少なくありません。この構造的な課題を挙に解決する鍵こそが、楽器の電気化です。生楽器の要素を極力排除し、音の入出力をデジタル信号で制御することで、出力音量を自由にコントロールしたり、究極的にはヘッドホンを用いた「無音練習」を実現できます。音楽系部活動でありながら、周囲に迷惑をかけずに活動できる、この環境構築こそが、現代の軽音楽部に求められる革新です。

## 電気化の容易な楽器と残された課題

エレキギター、エレキベース、キーボードといった主要なバンド楽器は、元々シールド（電線）でアンプに接続し、電氣的に音を出力します。これらの楽器はデジタルミキサーやヘッドホンアンプを導入するだけで、容易に電氣的な音量制御やヘッドホンモニターへと移行可能です。電気化を進める上で、特に課題とな

るのは、ボーカルとドラムスです。

**ボーカル**…生声そのものは消せませんが、マイクを使用することで音声の電気化は可能です。マイクの音声をデジタルミキサーに取り込めば、他の楽器と同様に音量を制御できヘッドホンでのモニターが可能になります。練習時は生声を抑える工夫をしつつ、電氣的な音声を主体とすることで、騒音レベルを大幅に下げられます。

**ドラムス**…最大の騒音源であり、最も厄介な問題です。フロア・アマ問わず、ほとんどのバンドがアコースティック（生）ドラムを使用しますが、その大音量の生音は電氣的な制御の範疇外にあります。このドラムこそが、軽音楽部の騒音問題を解決する上でのキーポイントとなります。

## レコーディング機器による 上達の促進

デジタル化の推進は、演奏環境の改善だけでなく、練習の質の向上にも大きく貢献します。ここで欠かせないのが、レコーディング機器の導入です。軽音楽におけるバンド練習において、演奏をレコーダーに録音し、その場で全員が客観的に確認し合うことは、技術とアンサンブルの上達に不可欠であり、近道で

す。演奏中の感覚と、実際に録音された音源の間には、しばしば大きなギャップがあります。このギャップを埋めることが、生徒自身の課題発見能力を高めます。現代のデジタルレコーダーやポータブルミキサーは、多チャンネルの同時録音機能や、PCへのデータ転送機能など、高い利便性を備えながら比較的低価格で入手可能です。これらの機器を活用することで、練習成果を「可視化」し、「振り返り」のプロセスをシステム化できます。騒音を抑えたデジタル練習環境と、この録音・確認作業が組み合わされることで、軽音楽部の活動はより教育的で効果的なものへと進化するのです。

## ドラム問題の解決策としての デジタルドラム

学校の軽音楽部という環境に最も親和性が高いのが、デジタルドラム（電子ドラム）です。デジタルドラムが持つ多くの利点は、部活動の抱える課題を具体的に解決します。

**騒音問題の解決**…生音が出ないため、叩くパッドの衝撃音を除けば、周囲への騒音を気にする必要がありません。全員がヘッドホンを使用すれば、ほぼ無音でのバンド練習が可能です。

**低価格化と利便性**…近年では、生ドラムセットよりも低価格で質の高いデジタルドラム製品が多く市場に出ており、機材調達の負担を軽減できます。セッティングが比較的容易で、アコースティックドラムのような複雑なマイキングやチューニングを必要としません。

**教育的機能**…調整された音量バランスの良さは、初心者アンサンブルを学ぶ上で非常に

有効です。さらに、練習ソフトがアプリで用意されているなど、メトロノーム機能や録音機能が標準で搭載されており、生徒の自学自習や顧問の指導を強力にサポートします。デジタルドラムの機能は、まさにかけいところになり手が届く仕様となっているのです。

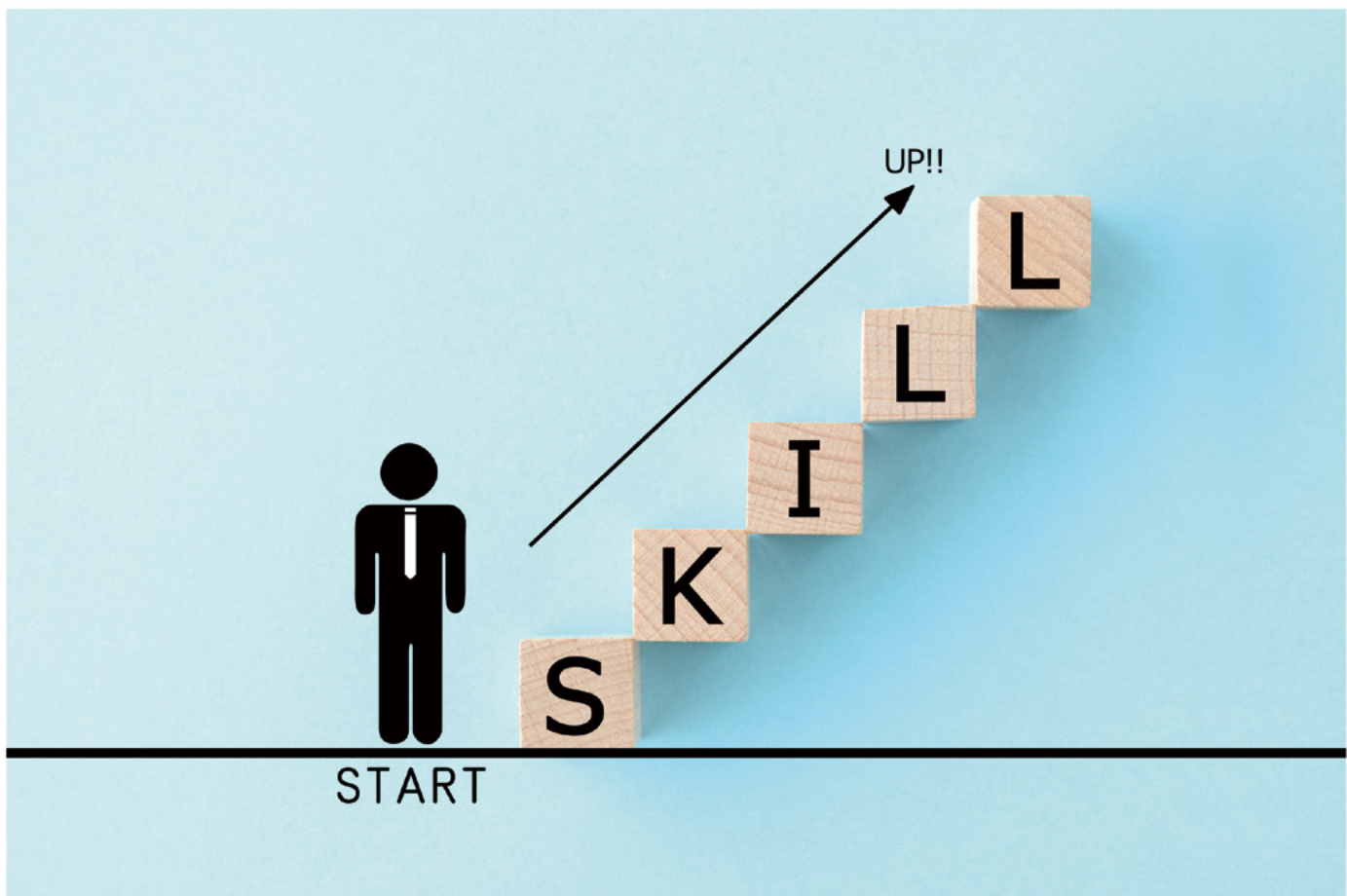
## 活動環境の改善と意識改革

外に音が出なくなるといふ変化は、部活動の運営に劇的な変化をもたらします。防音対策がされていない一般教室でも練習が可能になり、同時に数バンドが練習することも夢ではなくなります。これは、練習場所の獲得に苦労する必要がなくなり、多くの生徒に平等な練習機会を提供する環境の改善に直結します。

では、これほどまでにメリットがあるデジタルドラムが学校に普及しない理由は何でしょうか。それは、「生ドラムの代用品」と見做す経験者の偏見だと考えられます。ドラム経験者の私見や好みから、打感や音色の違いを理由に敬遠されるケースが多いのです。しかし、学校の部活動の機材選定においては、フロアの現場での「質」の追求よりも、「量」と「環境」が優先されるべきです。周辺への騒音問題の解決、多くの生徒に提供する練習機会、そして価格の制約を総合的に考えたとき、「良い楽器を少量」用意するよりも、「そこそこの品質の楽器を多くの生徒に提供する」という選択を取るべきではないでしょうか。軽音楽部のデジタル化は、騒音という長年の壁を取り払い、レコーディングによる質の高い練習環境をも提供することで、部活動としての活動範囲と可能性を飛躍的に広げるための、最も現実的かつ戦略的な一歩なのです。

文・三谷佳之

# いつでもどこでもできる 個人スキルの基礎力アップ

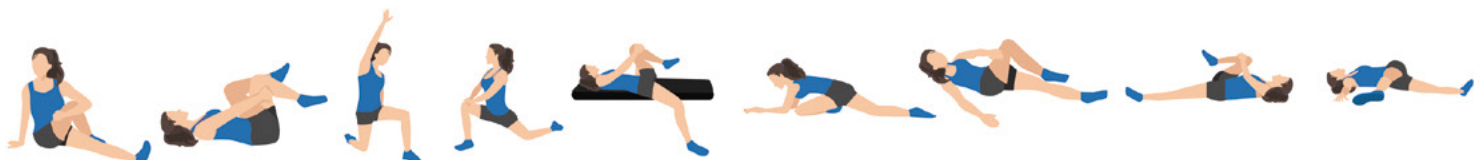


個人練習には、大きく分けて2つの項目があります。楽曲のフレーズを覚えるための練習と、楽器演奏や歌うための基礎練習です。基礎練習のそのまた基礎は、「体の使い方」の鍛錬です。

スポーツと同様に、楽器の演奏や歌うことも体を使って行うことです。当然フィジカル面の鍛錬は必要です。といっても、ウェイト・トレーニングや激しい筋トレなどをお勧めしているわけではありません。歌うため、楽器を演奏するための体の使い方を知り、この筋肉をどのように動かしているのか、どうすれば使いこなせるようになるのか…を理解＆実践することで、最も効果的な基礎練習となります。もちろん、すぐに結果がついてくるものではありませんが、毎日少しずつやることで必ず力になっていきます。

各パートごとに、いつでもどこでもできる身体能力アップの自主トレーニング方法を紹介しますので、技術的な個人スキル上達のため、あるいは練習・本番前の準備運動や演奏後の整理運動として役立ててください！

文・辻 伸介



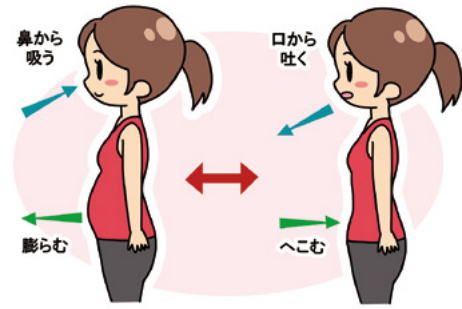


# ボーカリスト編

普段、実際に歌う練習をすることは難しいと思います。かといって、カラオケボックスや練習スタジオに行くのはお金もかなり面倒です。しかし、そんなボーカリストにも自宅や公園などで行える自主トレーニングがたくさんあります。もちろん、それらは普段の部活動前やライブ本番前にも有効なものばかりです。歌う前の準備運動や喉のウォーミング・アップにぜひ取り入れてください！

## 腹式呼吸トレーニング

ボーカリストが身につけるべき体の使い方の中で、最も基礎となるのが「腹式呼吸」です。腹式呼吸でしっかりと発声ができるようになるだけで、ビックリするほど音域が広くなります。また、声にパンチが出たり音程の安定感も良くなって、歌に表情と存在感が生まれます。特に初心者にとっては、多くのことがこの



▲感覚を掴めるまでは寝ながらでも OK

腹式呼吸の発声トレーニングで解決します。

日常生活の中では、空気を吸った時にお腹が凹み、吐いた時にお腹が膨らみます。これを専門的には「胸式呼吸」と言います。「腹式呼吸」はその逆で、空気を吸った時にお腹が膨らんで、吐いた時にお腹が凹む呼吸法です。まずはお腹に手を当ててやってみましょう。

人間は、肺に吸い込んだ空気を上半身のいろいろな筋肉をポンプ代わりに使って空気を喉まで押し出し、喉で響かせて声を出しています。それは、胸式呼吸も腹式呼吸も同じなのですが、腹式呼吸の方がよりたくさん空気を吸い込んで、力強く吐き出すことができます。「そんな難しいことできないよー」と思うかもしれませんが、眠っている時やあくびをする時は誰でも必ず腹式呼吸をしています。簡単にマスターできるので、意識的にできるように練習しましょう。

## プレスのトレーニング

日常生活における呼吸では、肺の機能のう

ち30%から50%ほどしか使っていません。しかし、歌を歌うためにはこの機能を100%使う必要があります。呼吸トレーニングができていないと、テンポの速い曲などでプレスがついていかないという結果にもなってしまいます。歌うということは、かなり非日常的な呼吸運動が必要なのです。

トレーニング方法としては、まず肩が動かないように固定して、10秒くらいかけてゆっくり深く空気を吸い込みます。そして、吸った時間と同じ時間をかけて空気をゆっくりと吐き出します。リラックスして肺への空気の出し入れに集中して何度も行いましょう。慣れてきたら、次にこの「吸って吐く」という運動の時間を、10秒→20秒→40秒と長くしていきます。一般的な肺活量の人であれば、男女問わず1分くらいまでは伸ばせるようになりますと思います。トレーニングする際は、「呼吸をするために必要な筋肉」がどこなのかを感じてください。日常の呼吸では使わない腹筋、背筋といった体の筋肉が必要であることがよくわかると思います。

ここからが実践的なトレーニングです。1



▲姿勢が悪くならないように背筋を伸ばそう

しょう。体全体が温まってきたら、次は喉を温めていきます。まずは無理のない低い声で、腹式呼吸を使ってゆっくりと発声します。そして、だんだん音程を上げながら、発声のテンポも上げていきます。メトロノームを使って、長く声を出したり短く出したり…と、4分音符や8分音符のリズムに合わせて行ってみてください。完全に喉が開いたら、一番大きな音量で声を少しだけ出してみましょう。15分くらいかけてゆっくりと体と喉に優しく行ってください。

今度はそのまま声を出して歌います。慣れてきたら、徐々にテンポを上げていきましょう。声を出して歌えない状況の場合は、2ステップ目までを繰り返すだけでも効果があります。さらに、滑舌良く発声して歌うためのウォーミング・アップ方法がいくつかあります。口を大きく開ける、前歯をむき出す、あごを何度も左右に動かす…といった運動をすることで、顔の筋肉をリラックスさせることができます。また、「バビバヘボ」「バビバヘボ」「マミムメモ」といった破裂音をブルッと唇が震えるようにゆっくり、はっきりと発音したり、割り箸などを歯で噛んで、唇やあごを動かさずに、滑舌が悪くなってしまう歌詞などを何度も発声してみることも効果的です。



▲唇やあごは動かさずに、口蓋や舌に意識を向けよう

## 滑舌のウォーミング

歌う時に滑舌が悪くなってしまう原因は、歌詞が理解できていないこと、口（唇、喉、あご、舌）にきちんとした力の配分ができておらず、口を開けすぎていたり無駄な力が入ってしまっている場合がほとんどです。

まずは、滑舌が悪いと感じる歌詞をゆっくりと黙読して、歌詞の内容を頭の中にしっかりと描き、意味を噛みしめます。次に、ものすごくゆっくりなテンポで、声を出さずに口を極端に大きく動かして歌います。唇、喉、あご、舌のそれぞれの筋肉がどう動いているのかを感じながら歌うことがポイントです。そして、

## 肺活量アップのウォーミング

肺活量を鍛えるための代表的なトレーニングは「マラソン」です。近所を軽く走るくら



▲無理をせず徐々に時間と距離を長くしていこう



▲慣れるまでは口の周りを軽く押さえながらやってみよう

## 体を温めながら喉を開くトレーニング

歌う時には「喉が開いた状態」にする必要があります。しかし、歌は喉だけで歌っているのではなく体全体を使っているの、声を出す前にまず体全体の筋肉の血の巡りを良くしてあげることが大切です。軽く歩いたり、ストレッチをするなど、疲れない程度に適度な運動をしてゆっくりと体を温めてあげま

## リップロール・トレーニング

「リップロール」というトレーニングを行うと、唇や顔の筋肉にリラックス効果があります。腹式呼吸で口から息を吐き、その際に歯を噛み合わせて、口を完全に閉じた状態で「ウー」と発声し、唇を震わせて「ブルブル」と発声します。これがリップロールです。「ブ、ブッ、ブー」という風に息と発声が乱れる場合は、100%腹式呼吸ができていない状態ということになります。5秒から10秒以上は「ブルブル」と自然に継続できるようになるまで練習してください。慣れてきたら、音階をつけてみましょう。

リップロールは、ファルセット（裏声）で行ったりすると、声帯がスムーズな変化に対応できようになり、地声とファルセットの境界線を滑らかにつなげられるようになります。もちろん歌う前のウォーミング・アップとしても有効で、リップロールでしっかりと喉を温めておいてあげると、声の持久力もよりアップします。



# ギターリスト編

本来は、ギターを弾く筋力を衰えさせないことが最も効果的なフィジカル・トレーニングなので、普段から毎日ギターを少なくとも10分は弾いていることが一番なのですが、ギターがなくてもできる効果的なトレーニングもたくさんあります。ギターを弾くためにはどんな筋力や神経が必要なのか、自分の弱点はとこのか…などを知り、根本からのスキル・アップを目指しましょう！

## 指の運動神経を鍛える

手の指をそれぞれ独立して動かすことはなかなか難しいと思います。幼少期からピアノを習っていた人などは結構動くのではないかと思います。普通はつられて他の指が動いてしまったりしてしまいます。これは、それぞれの指に指令を与えている神経細胞が発達しているかどうかによるものです。ギターを弾く場合には、それぞれの指が独立して動かせるようになることが上達の近道となります。運動神経を鍛えるための「指のトレーニング」を行います。少し難しいものもあるかもしれませんが、頑張って挑戦してください。

これらのトレーニングは、ギターを弾く前の準備運動としても有効なので、普段の練習やライブ本番前などにも行ってください。

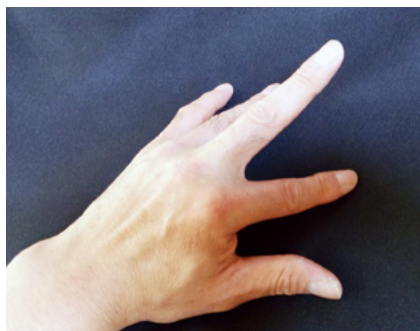
### ■順番に机を叩く

これは、左右両方の指に効果があるトレーニングです。左手のフィンガリングや右手のアルペジオなどの奏法を極めたい人に大きな

効果があります。まず、机の上に5本の指を立てます。その際、手の平が机と水平になる

くらいに軽く指を曲げてください。次に指を1本ずつ、例えば人差し指→中指→薬指→小指の順に上下に動かします。他の指は机につけたままにして、それぞれの指先で机の上を軽く叩くイメージです。ただバタつかせるのではなく、1つひとつ確実に動かしてください。

スムーズにできるようになってきたら、動かす順番を逆にしてみたり、1本ではなく2本の指を組み合わせると同時に動かしてみたり



▲指で机を軽く叩く感じでバタバタ

と、自分でバリエーションを考えてみてください。動きを複雑にすれば効果も上がります。机の上でなくても大丈夫なので、慣れてきたらスピード・アップしてみてください。

### ■両手同時に指を折る

このトレーニングは両手同時に行います。まず、両手をパーにして、人差し指→中指→薬指→小指の順に、1本と残りの3本の指を交互に曲げ伸ばしを繰り返します。これを順番に10回から20回ほど行います。

次に、中指&薬指と人差し指&小指→人差し指&中指と薬指&小指→人差し指&薬指と中指&小指…というように、2本の指をセットにして交互に曲げ伸ばしを行います。はじめはなかなかうまくできないと思いますが、ゆっくりと地道に行ってください。



▲曲げる指と伸ばす指をできる限り分ける



▲1本指よりも難しいので、できる範囲で挑戦しよう

### ■指回し

左右の指の先を合わせて、それぞれの指をグルグルと回転させます。これは、脳の活性化にも効果があると言われていて、特に普段独立して細かい動きをしない薬指や小指の動きをスムーズにするためには最適な運動です。

まずは、人差し指→中指→薬指→小指の順に、時計回りと反時計回りを最初は各20回くらいを目安に回してみてください。スムーズに素早く回せるようになったら、回数を増やしていきましょう。回していない他の指が離れないようにゆっくりと回して、徐々にスピードを上げていってください。



▲回す指以外はしっかりと指を合わせておく

## グリップする指の筋力をつける

左手の指に関するものでは、多くの人が「それぞれの指が独立して動かない」「思うように速く動かない」といったことに悩んでいると思います。ギターは力強く弾くものではありませんが、ある程度の筋力がないと弾いてい

すぐに疲れてしまいます。指の筋力を鍛えるためには「フィンガー・グリップ」というアイテムを使う方法があります。市販のものには、負荷を調整できるものも含めいろいろバリエーションがあるので、楽器店などで実際に触ってみて、軽すぎず重すぎず、80%くらいの力で継続して続けられそうなものを選ぶと良いでしょう。

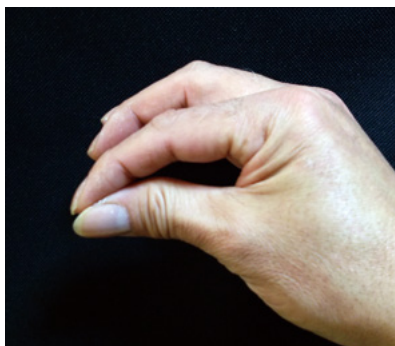
フィンガー・グリップを使ったトレーニングは、最大筋力を増大させるための「短時間にフルパワーで訓練する方法」と、筋力の持続時間を増加させるための「適度な負荷を一定時間与え続ける訓練」の、2パターンを行うのが効果的です。



▲指の筋力を鍛えるアイテム、フィンガー・グリップ

## オルタナイト・ピッキングの練習

コード・ワークや単音弾きで大切なのが、ピッキングする際にアップとダウンを定期的に繰り返す「オルタナイト・ピッキング」です。本来は、無意識にできていることが理想なのですが、これが意外と難しいものです。無意識にできるようになると、テンポやリズムが



▲実際にピックを握っているようなイメージで

## リズム感を鍛える

リズム感を良くするには、まず「リズム」というものを意識することが大切です。そこからすべてがスタートすると言っても良いでしょう。リズムに乗る楽しさがわかってくると、段々とギター・プレイ自体も変わってきます。まずはリズムと仲良くなりましょう。

トレーニングの方法は簡単です。普段好きな音楽を聴いている際に「何となく」ではなく、必ず体のどこかでリズムを取りながら聴く習慣をつけることです。そして、音楽が流れてきたら自然にリズムを取ってしまうような体を目指してください。言い換えれば「リズムに対して柔軟性をつける」ということです。

リズムを取る感覚として最も必要なのが、ドラムのスネアの位置を意識することです。通常のパターンだと、2拍目と4拍目にスネアがきます。4分音符の1、2、3、4を体で感じながら、スネアの位置で手拍子をしてみましょう。頭打ちフレーズのようにすべての拍にスネアがくる場合は、4分音符を意識して力強くリズムをとったり、スネアがない場合は手拍子をせずにリズムを取ったり…と、常にビートを感じながらスネアの位置にアクセントをつけるような気持ちで、リズムに乗る練習をしましょう。

これは、すべてのエクササイズに言えることでもありますが、自分がしている動作を、自らコントロールできている状態で行うことが大切です。「なんとなくできている」という感覚で行っているうちは効果が出ません。特に、ギターを弾くこととリズムを感じるものが「別なもの」にならないように心がけてください。

最初はなかなかうまくいかないと思いますが、そこでダメだと思わずに、少しずつ地道に続けていきましょう。体が覚えてくれば、実際にギターを弾く時やバンド練習の時でも、リズムを感じながらギターを弾くことが徐々にスムーズになってくると思います。



▲ドラマーの叩くスネアを意識してリズムを取る



▲いつでも合奏をしているつもりでリズムを感じる



# ベーススト編

スポーツでも足腰や体幹を鍛えたりと、基礎となる身体トレーニングをたくさん行います。ベースストも、ベースを使わずにできるトレーニングをいろいろ行うことで、段々と「ベースを演奏する体」になっていきます。実際にベースを弾いての練習と同様に、あえて弾かないで行う「右手」「左手」「リズム」「ストレッチ」といったフィジカル・トレーニングも効果大です！

## 右手のトレーニング

### ■指弾きのトレーニング

指弾きは、ベースの奏法として最も一般的な弾き方です。はじめはコツを掴むまでに時間がかかるかもしれませんが、体に馴染むまで練習しましょう。

どこでもできる指弾きのトレーニング方法としては、机のような物の端に親指を置き、人差し指と中指を使って机のヘリを指ではじきます。指弾きの場合は、基本的に「アポヤンド奏法」という、弾いた弦よりも低い弦に指を当てて止める弾き方をするので、ヘリをはじいた指を親指に当てるようにしましょう。

指弾きの練習には、「利き指」を把握してアクセントをつけるトレーニングも有効です。2フィンガーで交互に弾いた際、最初に使った指が基本的に利き指です。例えば、中指が利き指の場合は中指→人差し指と交互に弾いて、中指の方だけに強くアクセントをつけます。次に人差し指にアクセントをつけて、中指は少し弱く弾きます。このようにアクセ



▲机のヘリを弦に見立てて指で弾く

ントの位置を変えたり、1拍目だけにアクセントをつける、4拍目裏だけにつけるなど、パターンをいろいろと変えて練習しましょう。が、ゆっくりと地道に行ってください。

### ■スラップのトレーニング

その名の通り、「スラップ」とは弦をスラップ（はたく）する奏法です。派手さもあり表現の幅も広がるので憧れるベースストも多い奏法ですが、指弾きと同様、もしくはそれ以上にコツを掴むまでに時間がかかるテクニッ

クです。右手をピックを持つ手の形にして、ベースを弾いているつもりでエア・ピッキングをするだけでも練習になります。腕の力を使うのではなく、手首の回転を使って動かすことがポイントです。また、リズムに合わせてダウン・ピッキングとアップ・ピッキングを交互に行う「オルタネイト・ピッキング」をしっかりと守り、アップの時のピッキングが弱くならないように注意しましょう。

### ■ピック弾きのトレーニング

ピック弾きは、手首のスナップを使うことが大切です。右手をピックを持つ手の形にして、ベースを弾いているつもりでエア・ピッキングをするだけでも練習になります。腕の力を使うのではなく、手首の回転を使って動かすことがポイントです。また、リズムに合わせてダウン・ピッキングとアップ・ピッキングを交互に行う「オルタネイト・ピッキング」をしっかりと守り、アップの時のピッキングが弱くならないように注意しましょう。



▲ピックを持つ形を作って、エア・ピッキングをしよう



▲ネックを握るイメージで、指を立てて握る



▲指先を持ち、15秒ほど手首を伸ばす

クです。本来のスラップの習得方法でも同じなのですが、はじめはベースを使わないで、右手の形や動かし方をマスターする方が近道です。

まず、右手で親指を立てて「サムピング」の形を作り、机の角などを叩きます。サムピングは親指を当てる場所が大切なので、写真Aの丸印がついている部分を意識して、他の場所に当たらないように、針に糸を通すような気持ちで集中して行ってください。力が入ってしまつとうまく叩けないので、手首の回転を使って、扇子などをおおぐイメージで行うと良いでしょう。この練習は自分の腿やお風呂の中でも行えます。

スラップは「プル」の練習も必要です。机の角の上半分にサムピングをして、手首を返す時に机の裏側の角を人差し指で軽く引つ張り、擦るような感覚で行います（写真B）。この時、手の位置を動かさないようにして、その場で手首を回転させるようにすることがポイントです。実際に弦をプルした時との感覚とは異なりますが、プルはサムピングと動きを連動させて行うものなので、この動きが癖になるまで練習しましょう。

スラップ奏法は左手との連携も大切です。右手と一緒に机などを叩きながらコンビネーションのトレーニングをしましょう（写真C）。パターンとしては、RLRL...（Rは右手、Lは左手という意味）、またはLRLR...と交互に叩きます。はじめはゆっくりなテンポで行い、慣れてきたら徐々にテンポを上げましょう。しかし、焦りは禁物です。確実にできるまで無理にテンポを上げすぎないことが上達の秘訣です。リズムにしっかりとハマるようになってきたら、「RLRL・RLRL・RLRL・RLRL・RLRL」や、「RLRLRL・RLRLRL・RLRLRL」など、交互に動かすなど重点的に鍛えましょう。



▲写真C 右手と左手で交互に叩こう



▲写真B 手首を使って人差し指で弦を引っ掛けるつもりで



▲写真A サムピングの形です。丸印を意識して叩こう

## 手首と指のストレッチ

スポーツをする前などは必ずストレッチをしますが、ベースを演奏する時も同様です。特に、手首と指のストレッチは日頃から行うように心がけましょう。

まず、姿勢を良くして背筋を伸ばします。立つて行う方が良いですが、座っていても大丈夫です。リラックした状態で片方の腕を胸の高さに上げ、手の平を上に向けます。そして、指先を反対の手で持って15秒ほど手前に引きます。手首の筋が伸びていることを意識しながら行いましょう。次に、手の甲を上に向けて、同じように指を反対の手で持って手前に引きます。これを左右両方の手で言い

ます。手首はベースを弾く時に負担がかかりやすい部位なので、念入りに行いましょう。しかし、強く引きすぎると筋を痛めてしまう可能性があるので注意してください。これらを指一本ずつで行うと指のストレッチにもなります。また、腕をリラックした状態で下に降ろし、手首を上下左右にブラブラとさせるのも効果的です。足首も一緒にやると、さらに良いでしょう。

他に、ラジオ体操も体がリラックして全身をほぐすことができます。ラジオ体操は楽曲に合わせて行うので、リズムと体幹のトレーニングにもなるのでオススメです。

## リズム感を養い体幹を鍛える

最も簡単なリズム感を養うトレーニング方法は、スバリ「楽曲を聴きながら、そのテンポで歩く」ことです。楽曲のテンポに合わせて歩くことで普段からリズムに乗る癖がつき、さらには、リズムを意識して歩くことで足腰に負担がかかるので、体幹のトレーニングにもつながります。まずは、テンポ1100から1200くらいの好きな楽曲を選び、イヤフォンで聴きながらその楽曲に合わせて歩いてみましょう。大切なのは「1,2,3,4」というビートを感じることです。はじめのうちは頭の中で数えるだけでも構いませんが、慣れてきたらそのビートの裏拍を意識して、「1 and 2 and 3 and 4 and...」と、裏拍の「and」をしっかりと感じるようにします。裏拍で足を上げて表拍で下ろすという一連の動作に、裏拍から表拍へ流れていく音符の長さを感じながら歩くことで、腰でリズムを感じられるようになっていきます。



# ドラマー編

個人練習の方法や場所の確保は全ドラマーの悩みの種です。しかし、ドラム上達のための基礎練習にドラム・セットは必要ありません。スティックさえ、ある程度の段階まではなくても大丈夫です。スティックを持ったペダルを踏む前に、ドラムで使う筋肉を鍛え、体の使い方を見つめ直せば、いざスティックを握ってドラム・セットに座った時、自分の体の状態の変化に気づくでしょう！

## ドラムで使う筋肉「ドラム筋」

人は職業や長く続けて行っているものによって体型が変わります。サッカー選手は胴長短足（失礼！）でお尻の大きな人が多く、競輪選手は太ももが女性のウエストやヒップより太い人がたくさんいます。小さい頃からギターを弾いている人の中には、左手の指が右手よりも長いという人もいます。それぞれ鍛えられていく筋肉が異なり、続けている運動に合わせて体の成長が変わっていくというわけです。ということは、ドラムを叩いている人だけが発達していく筋肉もあるはず。これを仮に「ドラム筋」と呼ぶとします。逆説的に考えると、本来ドラムを叩く過程で発達していくドラム筋を、あらかじめ鍛えてあげれば、ドラムが上手に叩けるようになるということです。ドラム筋は、腕立て伏せやウェイト・トレーニングといった普通の筋トレでは身につきませんが、日常生活の中で鍛えることができます。「あまり練習ができないけど、うまくならない」という人ほど、普段から取

り組んでみてください。

なお、マッチョなドラマーになろうということではないので、女性ドラマーも誤解せずに安心して取り組んでください。

## フィンガリングを鍛える

ドラム初心者のおくは、スティックを鷲掴みにしていることが多いように思います。人間の体は、手をギュッと握ると腕全部に力が入ってしまうようにできているので、鷲掴みで演奏しているとコントロールが悪くなったり、速いフレーズに対応できなくなったりしてしまいます。さらに、音がつまって良い音がしなくなる、乳酸が溜まって疲れやすくなるなど、まるで良いことはありません。

ギュッと握ってしまうのは、スティックがスッポ抜けてしまいそうになるから…という理由もよくわかります。しかし、それは指が使えていない、もしくは指を動かかせていないという証拠です。全身をリラックスさせて、しなやかなスティッキングを行うためには、

親指と人差し指を支点にしてスティックを握り、スティックの軌道に合わせて残りの3本の指を開けるようになることが目標です。

トレーニング方法は、まず、手をスティックを握る形にします（写真A）。そして、親指と人差し指はそのままの状態、中指と薬指と小指を開きます（写真B）。それを思いっきり速く閉じたり開いたりしてみてください。第3関節から大きく開閉することがポイントです。きつと、ほんの数秒で腕が痛くなってくると思います。その痛いところが、指をバタバタさせる筋肉です。鍛えればスティッキングが見違えるほどスムーズになります。これは、テレビを見たり歩いている時など、手を使っていない時はいつでも行えるトレーニングです。お風呂で湯船に浸かりながら行えば、水の負荷をかけることもできます。かなりキツイので、30秒ずつなどと時間を決めて、左右交互に行うと良いでしょう。

指がスティックの軌道に合わせて動く感覚は、スティックの先端を持って、腕を下にしてバタバタしてみるとよくわかります（写真



▲写真C スティックと指が離れない感覚がわかる

C）。これを体の前や上を向けてもできるようなれば、かなり指が使えるようになった証拠です。

## 手首を鍛える

基本的なドラミングで重要なのは「手首」です。ドラムを叩く時は、手首を柔らかくして負担をかけないようにしないと、腱鞘炎に



▲写真B 支点以外の3本の指をバタバタさせる



▲写真A 支点を作ってスティックを握る形にする

## 全身のストレッチ

ストレッチを行うことで、体の動きはまったく変わります。上半身、下半身ともにゆとりと様々な筋（すじ）を伸ばすようにストレッチを行いましょ。入浴後など、普段から行うことによって体が柔らかくなり、力まらずに無理なくプレイすることができるようになります。

もちろん叩いた後の整理運動も大切です。興奮状態にある呼吸や血液循環、神経などを早く鎮静して、筋肉の疲労を回復することができます。ぜひ軽音楽部でも効果的なストレッチを練習メニューに取り入れて欲しいと思います。筋トレ後のマッサージも忘れず！



▲机から手首から先を出して、反対の手で負荷をかける

## ふくらはぎを鍛える

バス・ドラムのパワーの源は「ふくらはぎ」です。「バス・ドラムの音が小さい」とよく言われる人は特に、ふくらはぎを鍛えましょ。



▲つま先立ちで歩くと、ふくらはぎが鍛えられる

## 足首を鍛える

思い通りにペダルを踏んで、バス・ドラムのフレイを安定させるためには、「足首」を鍛えることが先決です。足首は日常生活ではあ



▲足首だけでバス・ドラムを踏むイメージ



▲スティックを使っての腕のストレッチやアキレス腱を伸ばすなどをして、全身をほくそう





# キーボードリスト編

ピアノ経験者であれば、基礎練習を様々思い出すかもしれませんが、軽音楽部に入部してからキーボードを始めたり、自分の機材を持っていない場合は困っている人も多いでしょう。今回は、楽器がなくてもできるトレーニングをいくつか紹介します。なお、このページでは動かす指をわかりやすくするために、親指を1、人差し指を2、中指を3、薬指を4、小指を5、と数字で表します。

## 指を独立して動かす練習

キーボードリストにとって、すべての指を独立して動かせるようになることは最も望ましいことです。自由に指が動かせるようになるトレーニングを行いましょ。

まずは、右手の5本の指先すべてを机の面につけて、親指から1本ずつ順番に机を4打叩いていきます（写真A）。指順の数字は、1111→2222→3333→4444→5555になります。平らな場所がない場合は、太ももの上でも構いません。この時、指先だけで行おうとはせずに、肩から腕全体の重さを指に集中させる意識で行いましょう。また、第1関節が凹まないように意識することと大切です。トレーニングする時のテンポは、無理なく少し遅く感じるくらいが良いでしょう。小指まで行ったら、また親指まで同じ要領で戻します。机を叩いていない指を浮かさずに、しっかりと机面につけて、隣の指の動きにつられてしまわないように注意してください。

これを、左手も同様に親指から順に行います。薬指や小指など、思うように動かなかったり、音が小さくなってしまったり、正確なテンポで叩けない指があれば、その指だけ集中して動かしましょう。

次は、鍵盤の上でフリーズを弾くつもりで動かしていきます。まず、並んでいる3本の指で123123…、234234…、345345…と続けてフリーズを作ります。右手も左手も指の動きの順番は同じです。必ず体から離れていくイメージを持ちながら、メトロノームを使って正確なテンポで行いましょう。スムーズに動くようになってきたら、自由に3本の指で組み合わせを考えてみましょう。ただし、134134…や145145…、235235…のように体から離れていく指の順番であることを守ってください。321321…や543543…など、体に近づけていく指順は少し難しく感じるかもしれませんが、それぞれ単独で練習して、スムーズに動かせるようになったら上げてみてください。

最後に、これまでやってきた指の動きを両

手で実践します。スムーズに動く方につられて難になってしまわないように、比較的動きが鈍い方の手に意識を持っていきながら行いましょう。机の上を叩く音がバタバタしないように、両指の音のタイミングや音量をしっかりと合わせることを心がけましょう。

キーボードを演奏するためには、指が柔軟に動くことが大事です。ストレッチを行うことで血行が良くなり、手や腕が温まって関節の可動領域が広がります。演奏など、指に「運動」をさせる前にはパフォーマンス性の向上と怪我予防のために必ず行なって欲しいのですが、普段から継続していた方がより効果的です。

## 指や体のストレッチ

壁などに腕を伸ばして手の甲を押す。手首から腕、背中、腰…と、筋（すじ）が伸びていることを意識してください。勢い良く押しつけてしまうと筋を痛めてしまう可能性もあるので、ゆっくりと息を大きく吐きながら行ってください。自然に体重を乗せるようにすると楽にできると思います。次に、手のひらを壁につけて同じように筋を伸ばします。手首からの筋が伸びていることを意識します。10秒ずつを1セットとして、3セットほど行いましょう。

指のストレッチは、机などで行います。指1本ずつを机の上に出したり、下ろしたりします。すべての指で行ったら、今度は2本ずつ、3本ずつ…と、指を増やして行ってください。立って弾くのか座って弾くのかによっても変わってきますが、キーボードは指だけで弾くわけではなく、腕や肩、肩甲骨、背筋、腰なども使っています。それぞれの筋肉のストレッチや、場合によっては鍛えてあげなければいけない筋肉もあるかもしれません。また、キーボードの高さによって体の反り具合や腕の位置が変わるので、スタンドやイスの高さなどを含め、自分に合うセッティングを見つけても大切です。

ちなみに、演奏後に体をクールダウンさせ

ることも重要です。スポーツでいう「整理体操」です。指や手首だけではなく、体全体をストレッチしましょう。



▲伸筋と屈筋がストレッチされていることを意識しよう



▲手首を痛めないようにゆっくりと体重を乗せよう



▲指のストレッチ。筋を痛めないように注意しよう

## 指を開閉するトレーニング

キーボードを演奏する時は、手のひらを開閉する動きが多くなります。キーボードリストにとって手が大きいことは1つのメリットです。日本人、特に女性は手があまり大きくありませんが、日本の女性ピアニストでも手の小ささを感じさせないプレイをしている人はたくさんいます。手のひらをしっかりと開閉できたり、指が大きく開けると演奏の幅も広がります。

指は、指の付け根から生えていると思っている人も多いと思いますが、骨の構造を考えると、手首の少し上あたりから既に指は分かれています。その筋肉をほぐしてあげることで指の開閉は大きくなります。

手の甲にある指の骨（中手骨）同士の間を、反対の手で優しくマッサージしてください。強くこすってしまうと筋を痛めてしまうので、力を抜いて優しくほぐすようにさすります。う。筋肉が緩んでいるお風呂の中などで行っても良いでしょう。

また、手のひらを開いた状態から親指と小



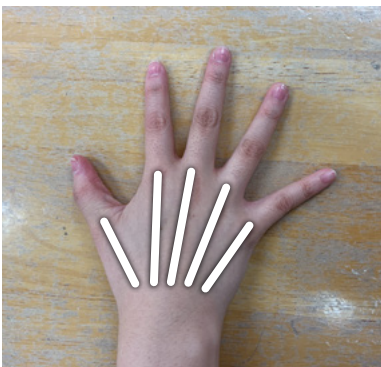
▲手を組んで手首をグルグルさせてストレッチ



▲手を開いたり閉じたりするトレーニング



▲中手骨同士の間を優しくマッサージ



▲白い部分が「中手骨」。ここまでが指

指をくっつけたり離したりしてみてください。中手骨が丸まっているのがわかると思いますが、この動作がスムーズにできるようにトレーニングしましょう。親指の第1関節の動きは、

## 片足で立つ練習

キーボード演奏時によく行う「指ぐり」の動作です。

ライブ本番のステージで立って演奏する場合、練習のうちから立って演奏することが大切ですが、足には相当な負担がかかっています。特に、ダンパー・ペダルを使うのであれば、ペダルを踏む右足はかかとだけで支える状態になり、左足1本に重心がかかっています。従って、1曲演奏する4分から5分の間は、自分の体重をほぼ1本の足で支えていなければなりません。さらに、演奏に合わせて全身を動かさうものなら、実にはかなりの重労働をすることになります。

普段から体力作りや足腰を鍛えることも必要です。片足で立って、軽く屈伸するなどの運動をしておきましょう。無理せず、5秒ずつとか時間を計りながら行ってください。かなりキツイ運動ですが、ステージで演奏やパフォーマンスをより良くするためのトレーニングです。頑張りましょう。



▲片足で立って、軽く膝の屈伸運動を繰り返す







## エンタメ&クリエイティブの専門学校



# VISUAL ARTS

東京 / 名古屋 / 大阪 / 福岡

## ビジュアルアーツ・アカデミー

# ACADEMY

Akademeia 21st Century



ミュージシャン  
声優・俳優・タレント  
ダンス・ダンスボーカル  
ネットタレント・インフルエンサー  
映像クリエイター(3DCG・VFX)  
テレビ放送・映画スタッフ  
コンサート・舞台スタッフ  
レコーディングエンジニア  
サウンドクリエイター  
映像音響(MAエンジニア)  
写真・デザイン  
マスコミ出版  
芸能マネージャー  
特殊メイク

※地区によって教育分野が異なります

大学も専門学校も超える新たな学びの場



21世紀アカデメイア  
Akademeia 21st Century

専門学校 東京ビジュアルアーツ・アカデミー  
(2024年4月 専門学校 東京ビジュアルアーツより校名変更)

専門学校 大阪ビジュアルアーツ・アカデミー  
(2024年4月 ビジュアルアーツ専門学校より校名変更)

専門学校 名古屋ビジュアルアーツ・アカデミー  
(2024年4月 名古屋ビジュアルアーツより校名変更)

専門学校 福岡ビジュアルアーツ・アカデミー  
(2024年4月 専門学校 九州ビジュアルアーツより校名変更)

イベント  
制作  
の仕事



専門学校東京ビジュアルアーツ・アカデミー

## お客さんが安全に参加 できる場を提供します

音楽やエンターテインメントに関する職業や業界は多岐に渡りますが、一体どんな世界なのでしょう。今回はイベント制作にまつわる仕事について、専門学校東京ビジュアルアーツ／マスコミ出版・芸能学科 企画・制作コースの峯岸先生に伺いました。

ー イベント制作にまつわる仕事全般について教えてください

**峯岸**：軽音楽部の皆さんにとっては「イベント」と聞くと、ライブやコンサートが最もイメージしやすいと思います。それらに加えて、もっと大きな視点でイベントについて考えてみると、企業の展示会をはじめ、お芝居もそうですし、フードフェスなど大きな会場を借りて、お店やブースを出展し、たくさんの人たちに来ってもらう…というのが、イベントに当たります。ですので、人が集まる会場を作ったり、整理・誘導をするなど、来場者が安全に往来できる場所を提供する…というのが、イベント制作の大きな仕事になります。

いろいろな人たちが関わっており、例えば、コンサートの場合はアーティストのマネージャーさんがイベントを企画し、会場やチケットを手配したり、プロモーション活動をするほか、「コンサート・プロモーター」と言って、それらの業務を専門に行う会社もあります。マネージャーさん、コンサートを宣伝する人、会場を作り上げる人、音響や照明を担当する人…など、それぞれに専門の会社があり、そこで働いている人たちが協力して、1つのイベントを作り上げている…という構図です。

本校の卒業生はマネージャーの道に進む人が多い傾向にあります。その次はステージを作る大道具の会社でしょうか…。他にも、ファンの人たちに向けたイベントを企画したり、ファンクラブの運営全般を行う会社に就職する卒業生もいます。

ー 高校時代にやっておいた方が良いことはありますか

**峯岸**：何かのイベントに参加したり、好きなものが展示されている場所に足を運んでみて、「ど

んな場所で開催されていたか?」や「どういう人たちが会場にいたか?」ということにも目を配れると、後々の知識として生かせると思います。

高校生のうちから大きな会場で行われるイベントと、小さなライブハウスや展示会場で開催されるイベントの両方に参加できると良いですね。そうすると、イベントを企画する際にイメージがしやすく、柔軟な視点で考えることができると思います。

ー この仕事の楽しいところを教えてください

**峯岸**：楽しく感じる場面は多々あるのですが、例えば、コンサートが始まって、お客さんが盛り上がっているシーンを目にする、「やって良かったな…」と強く感じます。お客さんを集めることによって、アーティストからも感謝をされて、「またやりたいね!」と言ってもらえます。そういった絆が生まれるのはスタッフとして携わっているからだと思います。アーティストをはじめ、音響さんも照明さんも、私たちイベントスタッフも、全員がチームみたいな感じなんですよね。

ー この仕事の大変なところを教えてください

**峯岸**：自分のペースで仕事を進めるのではなく、たくさんの人たちとコミュニケーションを取る必要があるため、時には仕事が夜遅くまでかかってしまったり、予定していたスケジュールが伸びてしまうことがあります。また、アーティストやスタッフの宿泊先を手配したり、〇時〇分の新幹線のチケットを〇枚予約する…など、細かい部分のケアが必要な場面もあるので、大変に感じてしまうかもしれません。

ー この仕事は、どんな人にオススメですか?

**峯岸**：人に喜んでもらうことが好きな人に向い

ていると思います。また、1つの場所で同じ仕事を続けるのではなく、相手が必要としているものを感じ取り、足りないところをケアして、補っていく…ということにやりがいを感じる人にオススメです。イベントというのは開催する場所が違えば、会場の規模や来場者のタイプも違うなど、1つとして同じ現場はありません。そんな状況でも順応することができ、準備の段階から各セクションの人たちとコミュニケーションを密に取り、その場を盛り上げていくのが好きな方には、オススメです。

ー この仕事を続けるのに大切なことは何でしょうか。3つほど教えてください

**峯岸**：1つ目は、元気に挨拶ができることが大切だと思います。2つ目は先の話にも通じますが、「こんなことをして欲しいかな…」とか「あれを手伝ったら良いかな?」という風に相手を思いやることができると良いですね。3つ目はコンサートをはじめ、展示会でも、お芝居でも、映画でも、「イベントが好き」という気持ちです。ここの部分が一番大切ですし、やはり自分自身が好きじゃないと、相手にも提供することはできないと思います。自身もエンターテインメント全般が好きで、感動する心を持っていることが大切ではないでしょうか。



▲スタッフと連携し、イベントをスムーズに進行します