

音楽

編集部の気になるイベント突撃取材

大病から復帰、 ミュージシャン坂本龍一さんを中心とした 音楽イベント 「commons10健康音楽」 へ行ってきました!

最高気温23度。夏を思わせる4月10日、東京・恵比寿にあるガーデンプレイスでは、「commons10健康音楽」と題するイベントが開催されていた。ミュージシャンの坂本龍一さんを中心としたプロジェクト「commons(コモンズ)」が設立10周年を記念し、主催・企画した「健康」を「食」「運動」「笑い」「知」など多面的にとらえた、いわば音楽と健康とを癒合せた祭典だ。

坂本さんは2014年、中喉頭ガンであることを告白、治療を経て昨年復帰。この日はメインステージであるガーデンホールで、坂本さんがナビゲーターを務める番組「RADIO SAKAMOTO」(J-WAVE)の公開収録が行なわれ、青山学院大学教授で、現在メディアで引っ張りだこの分子生物学者、福岡真一さんをゲストに迎えるとあって、早くから会場は大いに盛り上がっていた。福岡さんは坂本さん同様ニューヨーク在住。時にはふたりで熱く語り合うこともあるのだとか。午後2時45分——。いよいよ、二人のトークがスタート。話題は神経から細胞、宇宙……、そして、「福岡生物学」の核心である『動的平衡』へと広がっていく。

PM2:45

福岡伸一さん×坂本龍一さん
「生きているとは」を語る

坂本 人間が生きていく源は、エネルギー源である食物をとること。つまり、車でいうところのガソリンです。だから、ガソリンがないと車が動かないのと一緒で、ご飯を食べなければ動かない、と……。

福岡 とこが、「本当にそうなのか」と問いかけた科学者がいて、彼はインプットとアウトプットの収支を調べようと考えた。すると、食べた食物は細胞の一部に成り代わっていくと同時に、今まで体を作っていた分子や原子がどんどん捨てられていくことがわかった。つまり、食べるということはエネルギー源を取り入れることだけじゃなくて、自分自身の体を入れ替えているということが明らかになったわけです。

坂本 確かに英語には「You are

what you eat. (食べたものが、すべてあなたですよ)」ということわざがあります……

福岡 生命現象というのは秩序を作りますが、実は壊すことを一生懸命やっています。しかも古くなったから壊しているわけではなく、出来立てホヤホヤなのにどんどん壊しているんです。ただ、その代わりどんどん作り変えている。つまり、私たちが生きているということは、細胞がぐるぐる回っている流れのことを意味しているわけです。

坂本 そして、細胞は流れながら常に変化している、と?

福岡 私はこの現象を「動的平衡」と呼んでいるんですが、動的というのは絶え間なく動いているということ、平衡にはバランスをとっているという意味があります。我々の体は絶え間なく動きバランスをとりながら常に自分というものを作り変えている、というわけです。実は昨日の坂本さんと、今日の坂本さんは違って3か月も経つとかなり入れ替わって、1年もするほとんど入れ替わります。骨や歯のようなものも、実はその内部では入れ替わりが起きている。だから私たちの体は固体というよりも、液体といえるかもしれない

い。常に動的な状態にあるということとです。そのバランスの中で分解と合成が繰り返されていけば、健康を維持できるというわけです。

坂本 なるほど、それが健康な状態だというわけですね。

坂本 でも、細胞は入れ替わっているのに記憶が保持されているのはどうしてでしょう?

福岡 それは脳神経細胞のなかで、細胞の自身は代わっても、細胞と細胞のネットワークが保持されて、そこに電気が同じように流れるならば、記憶は保持されていると考えられます。

坂本 つまり、パターンさえ保持されていれば記憶は残る、と。

福岡 たとえば山手線の電車やレールはしょっちゅう取り換えられていますが、回り方は一緒。脳にも同様の回路があって、そこに電気が流れると記憶が浮かび上がると考えられているんです。

坂本 でも、記憶が混濁したり、あるいは話すたびにゴージャスになったりする(笑)のはなぜでしょう。福岡 山手線でも補修工事があったり新しい駅ができたたりするように、脳内の神経回路も徐々に変容してい



●さかもと・りゅういち
1952年東京生まれ。1978年『千のナイフ』でソロデビュー。同年、音楽ユニットYMOを結成。散開後も多方面で活躍。「戦場のメリークリスマス」で英国アカデミー賞他、「ラストエンペラー」の音楽ではアカデミーオリジナル音楽作曲賞、グラミー賞他を受賞。環境や平和、原発問題への言及も多く、東日本大震災被災地の子どもたちと音楽を通じて交流する「東北ユースオーケストラ」の活動も行なっている。



●ふくおか・しんいち
1959年生まれ。京都大学卒。米国ロックフェラー大学およびハーバード大学医学部博士研究員、京都大学助教授を経て、現在は青山学院大学教授。2006年第1回科学ジャーナリスト賞受賞。著書に『プリオン説はほんとうか?』(講談社出版文化賞科学出版賞)、『生物と無生物のあいだ』(サントリー学芸賞)など。

ます。そのため、ある種の記憶だけが美化される場合があるんです。鮮やかな記憶というのは、インパクトが強かったからではなく、その人がその記憶を思い出す頻度が多いからです。つまり、「思い出す」という行為を「電車を通すこと」だと考えれば、通せば通すほどその回路は太くなるというわけです。

坂本 英単語を覚えるのと同じでよく使えばその記憶は強くなるし、逆に思い出さないと、だんだん弱くなるというわけです。



世界的な生物学者×世界的な音楽家のピクトークに、大勢の観客が集まった。

PM1:30 心と体と呼吸の調和 青空の下、皆で太極拳

「健康音楽」と題する今回のイベントではコンサートや映画上映会、トークショーのほか、様々なワークショップも開催され、本誌連載でお馴染みの、楊玲奈師範による太極拳も披露された。

「今ここに自分がいること、心と体、そして周りの世界が調和すること。太極拳を通じてその心地よさを感じてもらえたらいいですね」

楊師範がこの日、実践したのは、中国から古く伝わる養生法である「八段錦」と二十四式太極拳をベースに日本の文化や武道を融合させた「楊名時太極拳」。ゆったりとした滑らかな動きの中にある凛としたしなやかさ。そして、ひとつひとつが流れるように繋がっていくその動きは、見ているだけで心地いい。

「心と体は小さな宇宙みたいなもの

ませんが、生命が誕生して38億年。

地球の物質量というのは酸素も水素も窒素も、当時からそれほどは変わっていない。実はそれがぐるぐる回っていて、それがあるときは生命体の一部になり、ある時は岩石の一部になっているのです。仏教の中に輪廻思想というのがあります。ナイーブな見方ですが、ある意味では正しい。ただ、私が生まれ変わって、(例えば)カラスになるわけではなくて、生きながらにして、ほかの生命体の一部を食べて、それがその生き物の体の中に回って一時、私を作っているということ。

坂本 つまり、我々は生きながらにしてすでに自然の一部になっているというわけです。その流れを止めることはできないし、その大きな流れのなかで、人間はどうすることもできず、そこに愛と憎しみがあつたとしても、ざっと流されて行ってしまおうということですね。

なるほど、秩序があるものはいつかは壊れていく——、それが宇宙の大原則だ。動的平衡状態は真逆にはならない。ならば、人間にとって一番なのは、自然に逆らわない生き方なのかもしれない。



楊玲奈師範による「楊名時太極拳」。ゆっくりとした時間が流れる。

です。心を穏やかにして、やわらかく無理のない動きを重ねていくこと。そして連続性がある丸い動きをイメージしながら丁寧に動きます。では皆さんも一緒にやってみましょう」

楊師範の言葉をうけ、靴を置き、靴を脱ぎはじめの参加者たち。会場はあれよあれよという間に太極拳の青空教室になり、実際にアマゾンで録音されたという小鳥の鳴き声や川のせせらぎの大自然のBGMが流され、大都会の真ん中であることを忘れさせられていく。

「普段、私の教室では特にBGMを使うことはないのですが、心身をリラックスさせるため、自分の好きな景色などを思い浮かべてもらっています。そうすれば、自然と気持ちも落ちつくはずですよ」と楊師範。

PM5:45

ラジオ体操×坂本龍一さん

午後5時45分。ガーデンホールで、テーマである「運動」と「音楽」でコンサートが始まった。なんと坂本さんの伴奏による「ラジオ体操」だ。ステージ中央には指導士の鈴木伸江さん、下手に置かれたグランドピアノには坂本さんが腰をかける。ラジオ体操には欠かせない、かけ声は、やくしまるえつこさんが担当した。

やくしまるさんは、全天候型ポップ・ユニット「相対性理論」のメンバーで作詞家、作曲家、音楽プロデューサーと多彩な顔を持つ。坂本さんとは2011年1月にNHK・FMで放送された「坂本龍一 ニューイヤール・スペシャル」の即興セッションで共演。同年3月には「坂本龍一+やくしまるえつこ」として「adaptation 05.1 - ehrs - adaptation 05.2 ballet m. canique -

radio」を音楽配信。坂本さんをして、「やくしまるえつこは新たな冒険に乗りだした。そこには、リズムと言葉のまだ見ぬ地平線が広がっている」といわしめる新進気鋭のアーティストとして注目されている。

「それでは皆さん、一緒に。ラジオ体操です！」

司会者の声を合図に坂本さんのルーズなピアノ伴奏に合わせ、やくしまるさんの「腕を前から上に……」という掛け声でラジオ体操が始まると会場が爆笑の渦に。元氣なラジオ体操とはうらはらのテンション低めのかげ声、その演出に詰めかけたファンは大喜びで、表現しがたいなにも不思議な雰囲気の中、この贅沢な「ラジオ体操」は爆笑のまま終了した。



坂本龍一さん生演奏でのラジオ体操とあって、会場は超満員。

太極拳にはよく「流水不争先」という言葉が用いられるが、これは流れる水は先を争わず、自尊に前へと進む。生き生きとしてよどまず、腐ることはない、という意味がある。「体を動かしていると爽快感があるはずです。呼吸と心と体の調和。ゆっくりとした呼吸は心の安静を促していきます。そして、やわらかい呼吸ができてくるときは、体もしなやかな状態になっている証拠。やわらかい心と体を、よい気を作っていくということが大切なのです」

さて、時計を見ると、スタートからすでに1時間が経過している。最後はスタート時の姿勢に戻り、少しづつ呼吸と動きをおさめ、心を整えていく。

「太極拳は『ニイハオ』で始まり、お互いの健康に感謝して『シェイシェイ』そして、またお会いできると思いますねという気持ちを込め『サイチェン』で終わります。昨日と明日が違うように、同じ動きであっても同じ太極拳はなりません。常に新たな気持ちで稽古を重ねること。それが大切なのです」

太極拳は文字通り心と身体のエクスサイズ。参加者も大満足の1時間だった。



皆と一緒に太極拳。初体験の方も楽しそう。



別の設けられたブースでもワークショップが行なわれた。