

第 80 回土曜公開講座

音楽の科学と心理 —なぜ我々は踊るのか—

神戸学院大学心理学部 河瀬 諭

音楽の研究というどのようなものを思い浮かべられるでしょうか。古代ギリシャの時代から音楽は科学と切っても切れない関係にありました。ことに近年は、音楽を心理学の立場から究明する多くの試みがあります。今回の講座では、その中でも音楽と身体の関係をめぐる科学的な知見をご紹介します。

われわれの日々の暮らしの中で音楽と身体結びつきはそこここに遍在しています。例えば、楽しくて鼻歌まじりにスキップしたり、好きな曲を聴きながらエクササイズしたり、ノリノリのダンス音楽を聴いて思わずリズムを刻むこともあるでしょう。体操や労働、儀式や祭事でも音楽と身体結びつきは欠かせません。

本講座では、このような音楽と身体の動きの関係を科学的に紐とくことを目的とします。はじめに、発達や進化的な事例から音楽と身体結びつきを考えます。次に、音楽やリズムで身体を動かしたくなるメカニズムについて、「グルーヴ」という概念や楽曲の音響的特徴の観点から捉えます。その上で、療法や運動での音楽と身体動きの結びつきの応用をみていきます。

音楽を聴いて体を動かしたくなることはどれほど一般的なのでしょうか。赤ちゃんや小さな子どもが音楽に合わせて踊ったり、身体を動かすのをご覧になったことがある方も多いかもしれません。このように、音楽に合わせて体を動かすことは非常に原初的な行動であると示唆されています。さらに、人だけでなく鳥などの動物も音楽に合わせて踊るのがわかってきました。これらの知見から音楽と身体関係にまつわる基礎的な側面を探ります。

音楽と身体関係からは、どのような音楽が身体動きをもたらすかという疑問も浮かびます。激しいダンスミュージック、ノリのいいジャズ、穏やかなクラシック、切ないバラード。少し思い浮かべただけでも、身体を動かしたくなる音楽とそうでない音楽がありそうに感じられます。このメカニズムの解明につながる手がかりとして「グルーヴ」が研究されています。「グルーヴ」とは日本語のノリに近い概念で、音楽やリズムを聴いて身体を動かしたくなる感覚として心理学の分野で定義されています。グルーヴィな音楽の特徴は、ここ数年で研究が盛んになってきています。グルーヴに関する知見を概観すれば、ノリのよい曲を作ったり聴いたりするための実践的なヒントを得られるでしょう。それだけでなく、なぜ特定の音響的特徴が人の身体感覚を喚起するのかという根源的な問いの答えも見えてくるかもしれません。

また近年は、音楽がどのように身体動きを変えるのかも分析されています。例えば、音楽の種類で身体動きは本当に違うのか、参加者に曲を聴いて踊ってもらった研究が世界各国で行われています。そこでの測定や分析には、音響的な操作やモーションキャプチャなど、先端テクノロジーも役立って

います。このような科学的なデータをなぞりながら、音楽が動きに与える影響をみていきます。

最後に、集団で音楽に合わせて踊ることの意義を掘り下げます。音楽と身体の結びつきが人と人との関係性に与える影響を検討することは、人が社会的に生きていく意味の解明にもつながると期待されています。加えて、集団と個人の間をとらえる上では、音楽に合わせて動く際の得手・不得手も問題になりますので、個々人の違いにも着目します。

以上を通じて、人の心と身体を揺さぶり、行動をも変えてしまう音楽の力を探り、科学の視点から音楽と身体が結びつく意味を一緒に考えていきましょう。