自主性

能率型レッスンで変わる！子どもの自主性 vol.2

時間管理術でゴール明確に

永田　雅代先生
当協会正会員

―― 永田先生はコンペ、ステップ、ヤマハ関連イベント等、年間にいくつも行事をこなす中、2006年度はB級銀賞（巣山友里恵さん）始め、生徒さんが素晴らしい成績を修められました。どのように時間配分をなさっているのでしょうか?

ヤマハのシステム講師をしているので、決められた回数と時間内でレッスンをしなくてはなりません。だから「この曲をこの日までに仕上げないといけない、するとリハーサルまで○回、本番までは△回ね」と、カレンダーの前で生徒と一緒にチェックして、残り回数を意識させます。連弾の場合は「本番まで4回は絶対合わせる」と、最初に回数を決めてしまいます。スケジュールを親任せにしないので、目的意識がはっきりしてきますね。レッスン以外のオプションとしては、2種類のホールを使ってリハーサルを行います。響きの違うホールが確実に取れるよう、しっかりスケジュールを押さえています。

――さすがの段取り力ですね。普段はどのように時間管理をされていらっしゃいますか。

佐々木かをりさん（「イー・ウーマン」代表）の手帳を使って、週単位でスケジュール管理しています。これが30分メモリの縦書きで、大変使いやすいんです。そこに斉藤孝さんの著書『三色ボールペン情報活用術』からアイディアを頂いて、<赤＝最重要、青＝それに次ぐ重要度（家事や身の回りの用事）、緑＝温泉、バレエ、ヨガなど、完全なプライベート時間>と、3色使いで管理しています。全ての用事を細かく書き入れていると、30分ほどの隙間時間が出来たりします。そこに音楽検定試験の準備や、ちょっとした用事をこなしています。また普段なかなか勉強や読書時間を確保するのが難しいので、勤務途中に図書館に1時間ほどこもることもありますね。時間を最初から囲ってしまうのも、一つの手です。

全国決勝の表彰式にて、巣山友里恵さんと永田先生。

レッスン待合室に置いているトレーニンググッズ。

お母様方や掛川支部スタッフも皆さんお忙しいですので、普段から段取りよく連絡相談ができるように心がけています。レッスンも30～40分に伝えるべきことを伝え、上手く活用したい。ですから生徒が来る前に情報ノートを見て、今日はこれとこれ、と頭を整理して伝えるべき内容をまとめています。

――ヨガやバレエにも通っていらっしゃるのですね。

ヨガはどの年代にも合うし、ゆっくり呼吸を入れながらやるので身体にとても良い効果があります。本番前にふ～っと深呼吸してゆっくりと息を吐ききる、すると呼吸の中に酸素を取り入れて、頭を冷やすことができる。とても科学的な考え方なんです。これを毎回レッスン前にやってもらうことにしました。加えて、中高生は私と一緒に20回のスクワット（笑）。先生とお話しながら身体を動かして、「さあ、今からピアノのおけいこ」という気分になったときに、「ではスケールから」と促します。

――そうしたストレッチの時間も、ちょっとしたコミュニケーションになりますね。

基礎となる身体を作ると同時に、自分で精神状態もコントロール出来る子にしたいのです。またその子が先生になった時に、指導者としてきちんと伝えられるようにしたいですね。