



市民サークル(大正琴)



楽器演奏がシニアに与える効果

みなさんは「高齢期に始めた楽器演奏の長期継続は、認知機能の低下防止に効果が期待できる」ということをご存じでしたか？

2020年、京都大学の研究により、「健常な高齢者が初心者として数ヶ月（研究では4ヶ月）の楽器練習に取り組むことで認知・脳機能が向上すること」が分かりました。

[2020年12月8日、国際学術誌「Human Brain Mapping」に掲載]

更に2025年、同大学の追跡研究において、「前回の研究より楽器練習を継続していた“継続群”と他の趣味に移行した“中止群”を比較した結果、“中止群”ではワーキングメモリ^{【※1】}の低下と、だいのうきていかく 大脳基底核の被殻ひかくの灰白質体積が萎縮や小脳機能の低下などが認められたのに対して、“継続群”ではそのような低下や萎縮が見られなかった」という結果が得られたのです。

[2025年6月17日、国際学術誌「Imaging Neuroscience」に掲載]

【※1】 “ワーキングメモリ”とは、情報を一時的に記憶しながら、同時にそれを処理・操作する脳の機能で、「作業記憶」とも呼ばれています。

今回の取材について

京都大学の研究では、鍵盤ハーモニカを練習する高齢者を研究対象としていましたが、この他に楽器演奏の初心者でも始めやすい楽器を調べてみたところ、ウクレレ（軽量・弦が少ない）、オカリナ（手軽・持ち運びやすい）、ハーモニカ（手軽・持ち運びやすい・数字譜）、カリンバ（アフリカ発祥の民族楽器：手軽・持ち運びやすい）、カホン（ペルー発祥の打楽器：ドラムセットより手軽・持ち運びやすい）と並んで、『大正琴』が挙がりました。

そこで、これから趣味として楽器演奏を始めたいと考えていらっしゃるシニアにお勧めする楽器の1つとして『大正琴』を取り上げたいと考え、今回の取材では、長年『大正琴』に親しんでいらっしゃる市民サークル「笠原琴姫会」のみなさんにお話を聞きしました。

[令和7年9月18日取材]



「笠原琴姫会」はどのような経緯で発足されたのですか？

長江先生：「笠原琴姫会」は、笠原交流センターを活動拠点とする「市民サークル」と、向島地区の「サロン活動」が一つになったものなんですよ。

「市民サークル」の前身は「公民館講座」で、それを含めると歴史は長く、40年にもなります。「公民館講座」は当初 13人から始まり、私の同級生が先生をしていました。

その後、病気で退会する方や亡くなる方がいて 10人となり、その後、老人クラブ「喜和会〔※2〕」を主体とする「市民サークル」へと変わりました。

ここに向島地区で活動をしていた 5人が加わったり、病気で退会する方があつたり、先生がお亡くなりになつたり…。

そのような出会いや別れが多くありまして、現在の 13人グループになりました。

〔※2〕“喜和会”とは、多治見市音羽地区の老人クラブの愛称です。

喜和会には、『大正琴』、『カラオケ』、『合唱』、『盆踊り』のサークル活動があります。

みなさんが『大正琴』を始めたきっかけは何でしたか？

長江先生：私ともう一人は、当時の先生に誘われて始めました。

この 2人が今ではサークル一番の古株で、大正琴歴 35年になります。

生徒さん：私は発表会を見に行った時に、同じ会社の年配の方が出演していたのがきっかけです。

忙しい方なのに活動されている姿を見て、「忙しさを言い訳にせず、自分もやってみよう！」と思ったんです。

生徒さん：「認知症予防には、右手と左手で違う動きが効果的だ」なんて話をよく耳にしますよね？『大正琴』は右手と左手で違う動きをするので、ボケ防止になるかなと思って始めました。

生徒さん：私はお姑さんからの“2代目”です。

お姑さんは老人クラブ「喜和会」の会員で『大正琴』のサークルに参加していました。はじめ、私はその付き添いとして公民館について行っていただけでしたが、いつもお姑さんが楽しそうに弾いているのを見て、私もやりたくなったんです。

生徒さん：向島地区では、毎年敬老の日に向島地区にお住まいの 80歳以上の高齢者をお招きして、フラダンスなどの何かしらの余興を楽しんでいただく「敬老サロン」を開催し

ています。

ある年、処分場に捨てられた『大正琴』を譲っていただける機会があって、「せっかくだから次の敬老会サロンで演奏してみましょうよ。」と経験ゼロから 7 人で取り組んだのが始まりでした。

その後 10 年くらい向島地区は向島地区だけで活動を続け、そのうちの 5 人が喜和会に合流しました。

「笠原琴姫会」は文化系サークルなので、秋の文化祭出演を目標に、日々練習に励むのでしょうか？

長江先生：そうですね、出演予定が決まると、レパートリーの中から選曲し、打ち合わせを入念に行い、音を合わせます。

今はちょうど秋の文化祭の時期で、出演予定の文化祭が3つ控えているので〔※3〕、今日はその時に演奏する曲をみなで合わせる練習をしました。

それ以外の期間には新しい曲に取り組んだりもします。

新しい曲に取りかかる時は、まずソプラノ(S)、アルト(A)、テナー(T)、ベース(B)の 4 パートごとに練習し、それぞれのパートで上手く演奏できるようになってから合奏の練習をするんですよ。

ここ数年の出演は文化祭だけですが、コロナ禍以前にはひと月に1~2 回、市内の介護施設や福祉施設などに施設慰問公演もしていたんですよ。

生徒さん：またお呼びがあれば、施設慰問にも行きたいですね。

長江先生：実は今、ひまわりサロン〔※4〕からゲスト演奏の打診があるんだけど。

最近、インフルエンザや百日咳の患者が増えているから、慎重に検討しましようね。

〔※3〕①.9 月 19 日に多治見市文化会館で開催される「悠光クラブ芸能祭」

②.10 月 19 に「笠原交流センターで開催される「笠原交流センター祭 2025」

③.10 月 20 日の岐阜メモリアルセンターで開催される「地域文化伝承館」

“地域文化伝承館”は、ねんりんピック岐阜 2025 の関連事業として岐阜ならではの伝統芸能や地域文化の伝承活動を実演や展示を通してご紹介するイベントです。

〔※4〕“ひまわりサロン”とは、多治見市社会福祉協議会の支援を受け、地域住民が主体となって定期的に住民同士の交流を行う交流サロンの愛称で、住民の誰もが自由に参加することができます。

文化祭出演と施設慰問公演とでは、何か違いがありますか？

長江先生：私達のレパートリーは合奏曲だと 66 曲、単弾だと 71 曲あって、その中から聞いてくださる方に合わせて選曲しています。

施設慰問では、施設によって歌が好きなところもあるし色々ですが、施設入居者は私達と同年代や年配の方が多いので、“戦歌”や“童謡”を選曲することが多く、「赤とんぼ」や「浦島太郎」、「鐘の鳴る丘」、「籠の鳥」など 10 曲くらいを演奏していました。

そして文化祭では、聞いてくださる方々が^のれる曲を選曲しています。例えば水戸黄門の主題歌「ああ、人生に涙あり」は、聞いてくださるみなさんが知っていて一緒に歌うことができるのでよく選びますね。

生徒さん：今年の文化祭では、3 力所それぞれで違う曲を披露します。笠原交流センター祭では「みかんの花咲く丘」、「北国の春」、「まつり」を披露するんですよ。

生徒さん：向島地区の「敬老会サロン」でも、やはり参加者の方と一緒に歌えるよう“童謡”や水川きよしの「ズンドコ節」などを選曲していましたね。

これまでの活動で印象に残っていることはありますか？

長江先生：2020 年…大切な古くからの友人（長江先生にとって『大正琴』の師であり同級生でもあった）を亡くした悲しみに加え、私達は「師範」を失うという困難にも向き合うことになりました。

『大正琴』にも日舞や茶道のように流派や免許制度があり、人に教えるには「師範免状」が必要で、「師範」を失ったことによりサークルの存続が危ぶまれたのです。

そこで、私達は所属している協会に現状と活動を続けたいという想いを伝え、最終的に私が「中伝【※5】」を持っていたことから、「サークル内でだけなら教えて良い。」という条件付きの許可を得て、「笠原琴姫会」を存続させることができました。

生徒さん：向島地区から合流した時、喜和会の方々はすでに難しい曲をたくさん演奏されていて、付いていけるか少し不安になりました。

合流して 5 ヶ月で「好きになった人」と「風雪ながれ旅」という難しい 2 曲を完成させることができ決まって、そこからの練習は大変でしたが、やり遂げることができ、「気持ちと機会があればやればできるんだ！」と分かって嬉しかったですね。

【※5】『大正琴』の各流派や協会には独自の資格認定制度や師範制度があり、多くの流派では「初伝」、「中伝」、「奥伝」、「皆伝（師範）」といった段階を設けています。

新たに何か楽器演奏を始めようと検討している方に対して、『大正琴』の魅力を教えてください。

生徒さん：『大正琴』には、「琴」という文字があるので、「お箏」や「和琴」と似ているのかなと思われるかもしれません、それらとは随分違います。

『大正琴』は西洋の楽器の影響を受けて大正時代に日本で生まれた新しい楽器で、ギターに似てサイズ感がよいところが魅力です。〔※6〕

家でもスッと広げて練習できますし、どこへ持ち運ぶにも比較的楽なんですよ。

生徒さん：『大正琴』は数字譜〔※7〕なので、通常の楽譜よりも読みやすく、初心者でも演奏がしやすいんです。

慣れるまでは指が動かなくても…そうですね、1曲を週に1回1ヶ月くらい練習をすれば、だいたい弾けるようになると思います。

生徒さん：『大正琴』の値段はピンキリですが、中古だと数千円から1万円程度、新品でも2万円くらいから買うことができますし、弦の張り替え頻度も多くありません。

金銭的な負担が大きくないので、年金暮らしのシニアが新たな趣味として始めるのに向いているのではないかでしょうか。

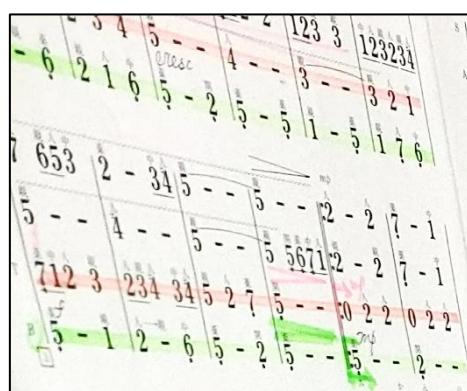
生徒さん：先程、『大正琴』を始めたきっかけでもお話をしましたが、『大正琴』は指先をよく使い、鍵盤を左手で押さえ、右手で義甲〔※8〕を使って弦を弾くのが特徴なので、認知症予防にも良いと思いますよ。

〔※6〕『大正琴』は、長さ60cm～70cm、幅12cm～15cmが一般的で、重さは1.5kg～2.5kg程度のものが多く、「箏（和琴）」が180cm超という長さに比べて、携帯しやすいコンパクトな楽器です。

最近の初心者向けのモデルは、更に軽量化・小型化が進んでいます。

〔※7〕“数字譜”とは、音階を五線譜（ドレミ）の代わりに1から7の数字と線（小節線や音の長さを示す線）で表し、音の高さや長さを視覚的に示す記譜法の一種です。

『大正琴』の鍵盤に記された数字と楽譜の数字を照らし合わせて演奏できるため、音符が苦手な人でも直感的に音階を把握することができて、演奏しやすいのが特徴です。



〔※8〕“義甲”とは、『大正琴』を演奏する際に右手の親指、人差し指、中指の3本の指の腹で支えて持ち、弦を弾いて音を出すピック（爪）状の道具のことです。

次に「市民サークル」として大人数で活動することの良さを教えてください。

生徒さん：自分が間違えずに弾けた時はもちろん嬉しいのですが、みんなで何かを演奏すること自体が楽しいです。

生徒さん：そうそう。それに「もし間違えたとしても、誰かが弾いているから大丈夫。止まらない演奏してね。」と言ってもらえるのもいいよね。

独りで弾いているのではなく、みんなで弾いているから補い合える。

それが大勢でやる良さかなと思います。

生徒さん：ここの会は、みんなの雰囲気が良いから居心地がよくて好きです。

生徒さん：練習が終わってからみんなとコーヒーを飲みに行くのも楽しいんですよ。

生徒さん：文化祭に出演する時に、揃いの衣装を着るのもサークル活動ならでは。

衣装を着て人前で演奏すると、普段とは違う気分が味わえていいですよ。

最後に、新しいことを始めることに躊躇している方へメッセージをいただけますか。

生徒さん：70歳や75歳で仕事を終えてから新しいことを始めるのは大変だと思います。

だから、その前の元気なうちに少し手をかけておいた方がいいですよ。

生徒さん：一人で新しい場に飛び込むには勇気が必要で、少し難しかったりしますよね？

そんな時は近所の仲の良い人と一緒に始めるといいでですよ。

私も友人と一緒にこのサークルに入りましたから。

『笠原琴姫会』の活動の様子



