

2019年11月11日

株式会社ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

音楽家のあいだで読み継がれる伝説の名著、待望の日本語版登場！

# エフォートレス・マスタリー

## ～あなたの内なる音楽を解放する～

### 11月17日発売！

「この本が世代を超えて支持されているのには理由がある。彼の考え方は、普遍的で古びないからだ」

——全米を代表するジャズ・ミュージシャンのレジェンド、クインシー・ジョーンズをしてそう言わしめた伝説的名著、待望の邦訳。

2人の師との出会いをきっかけに、強烈なブレイクスルーを体験した著者がつかんだ「革命的な自己の探求方法」とは。

バークリー音楽大学エフォートレス・マスタリー研究所芸術監督を務め、現在も第一線のジャズ・ピアニストとして国際的に活躍するケニー・ワーナーの話題書。

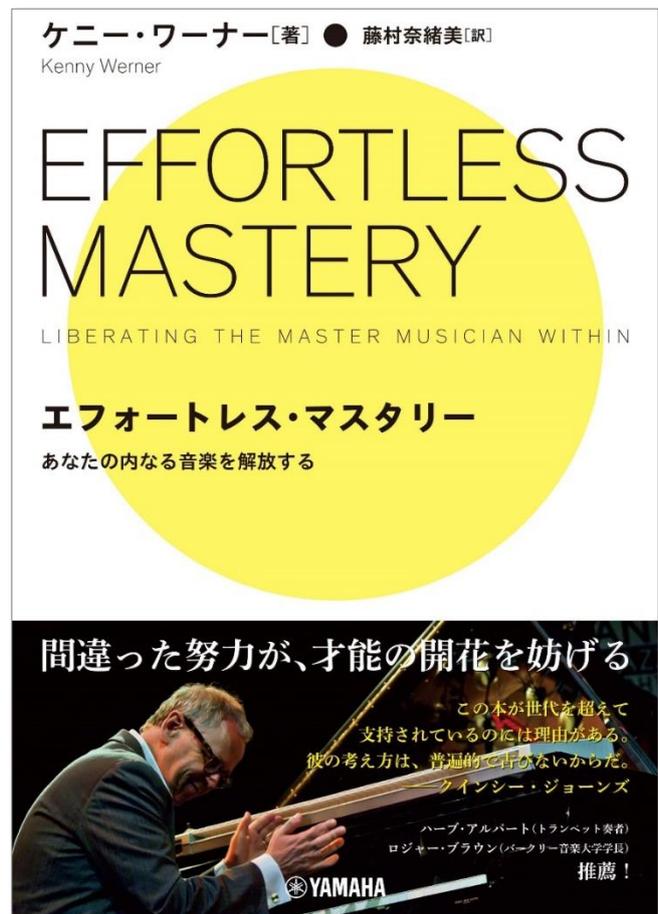
「多くの人は、私が「音楽恐怖症」と名づけた症状にかかっている。演奏することを怖がってしまうのだ。だが、それは私たちのせいではない。演奏するのが怖いと思うようにプログラミングされてしまったからだ。

……30年間演奏を続けているが楽しめたことがほとんどないという人、いつも他の演奏家と自分を比べて何か自分にはないものがあると思っている人、何年も練習しているのに伸び悩んでいるという人は、ぜひお読みいただきたい。」(本文より)

[目次]

献辞と謝辞

推薦の言葉



### 間違った努力が、才能の開花を妨げる

この本が世代を超えて支持されているのには理由がある。彼の考え方は、普遍的で古びないからだ。  
クインシー・ジョーンズ

ハーブ・アルパート (トランペット奏者)  
ロジャー・ブラウン (バークリー音楽大学学長)  
推薦!

YAMAHA

クインシー・ジョーンズ(音楽プロデューサー)  
ハーブ・アルパート(トランペット奏者)  
ロジャー・ブラウン(バークリー音楽大学学長)

はじめに

- 第1章 イン트로ダクション
- 第2章 私の場合
- 第3章 なぜ演奏するのか？
- 第4章 限られた目標を超えて
- 第5章 恐れにもとづく演奏
- 第6章 恐れにもとづく練習
- 第7章 うまいかない教え方——恐れにもとづく指導
- 第8章 うまいかない聴き方——恐れにもとづく聴き方
- 第9章 恐れにもとづく作曲
- 第10章 「スペース」
- 第11章 「間違った音などない」
- 第12章 瞑想 その一
- 第13章 エフォートレス・マスタリー
- 第14章 瞑想 その二
- 第15章 アファメーション
- 第16章 変化のためのステップ
- 第17章 ステップ一
- 第18章 ステップ二
- 第19章 ステップ三
- 第20章 ステップ四
- 第21章 付け加えておきたいこと
- 第22章 瞑想 その三——私はすばらしい、私は達人だ
- 第23章 自分を拡張する
- 第24章 精神的なるもの(リプライズ)
- 第25章 瞑想 その四——最後の瞑想

禅とジャズ

- 第一部 音楽と精神性
- 第二部 そしてはじめに神はお創りになった……エゴを！
- 第三部 ジョイ・セラピー
- 第四部 「ゴッド・グルーヴ」

■著者について

ケニー・ワーナー(Kenny Werner)

1951年、ニューヨーク州ブルックリン生まれ。ロングアイランドのオーシャンサイドで育つ。世界的に有名なピアニストにして作曲家であり、2010年にはグッゲンハイム・フェローを受賞。その他、グラミー賞のノミネートを含め多数の受賞歴がある。1996年、本書の出版を機に世界各地に招かれ、音楽家に向けて数々の講演や指導を行う。一連の活動は音楽業界に革命を起こし、音楽家たちに大きな影響を与えた。2014年、バークリー音楽大学のエフォートレス・マスタリー研究所の芸術監督に就任。現在もニューヨークを拠点に活動中。

## ■ 訳者について

藤村奈緒美 (Fujimura Naomi)

1973 年生まれ。東京大学文学部言語文化学科卒。司書職を経て翻訳家となる。中学・高校では吹奏楽部に所属し、大学入学後は趣味で声楽を習う。主な訳書に『世界の最も美しい大学』『世界の夢の本屋さんに聞いた素敵な話』(エクスナレッジ)、『フィリップ・グラス自伝 音楽のない言葉』『成功する音楽家の新習慣』(ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス)などがある。

## エフォートレス・マスタリー ～あなたの内なる音楽を解放する～

定価: 2,100 円(本体価格) + 税

仕様: A5 判/344 ページ

発売日: 2019 年 11 月 17 日

ISBN: 978-4-636-97028-9

商品コード: GTB01097028

<https://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01097028>

★ご予約受付中！

<https://www.amazon.co.jp/dp/4636970284/>

【関連書籍 好評発売中！】



## 成功する音楽家の新習慣

定価: 2,800 円(本体価格) + 税

仕様: B5 判縦/360 ページ

ISBN: 978-4-636-94337-5

商品コード: GTB01094337

<https://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01094337>

お求めは、全国ヤマハ特約楽器店・書店または弊社オンラインショップ < <https://www.ymm.co.jp> > まで。

【本商品に関するお問い合わせ】

(株)ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス ミュージックメディア部

TEL: 03-6894-0250 <https://www.ymm.co.jp>