なぜ公演の最終日を「千秋楽」というのか

歌舞伎や舞台演劇、大相撲などの興行において、複数日にわたる公演の「最終日」を千秋楽といいます。なぜ「千秋楽」というのでしょうか。


宮中の儀式である「千秋楽」（AI制作）

一、雅楽の最後に演奏される曲

私たちが日常的に使う「千秋楽」という言葉は、平安時代に宮中で行われていた雅楽の曲名「千秋楽」に由来します。「千秋楽」の千秋は、千回の秋、つまり非常に長い年月が続くことを意味し、「楽」は楽しいことや音楽のことを指しています。古くから、雅楽や法会の最後にこの曲を演奏する習慣があったことから、のちに「最終日」を意味する縁起の良い言葉として、演劇界などに定着したとされています。

なぜ「千秋楽」が最後に演奏されるようになったのか、その理由について語る際、それとペアになっているもう一つの雅楽の舞楽「万歳楽(まんざいらく)」を抜きにすることはできません。

「千秋楽」「万歳楽」は、どちらも雅楽の中で極めてめでたい曲とされています。宮中の儀式や法会では、まず「万歳楽」が舞われ、その締めくくりに「千秋楽」が演奏されるという伝統がありました。この「万歳楽に始まり千秋楽で終わる」という一連の流れから、しだいに「千秋楽」が「物事の最後」や「最終日」を意味する言葉になっていったと考えられています。

実は、雅楽において、「千秋楽」と「万歳楽」がペアとして扱われる背景には、さらに深い歴史的理由があります。次に、この二曲の誕生と知られざる結びつきについて紐解いていきましょう。

二、隋の陽帝が「万歳楽」を作ったエピソード

舞曲の「万歳楽」については、歴史的な記録に複数の異なる伝承が残されていますが、一説では、中国の隋の煬帝(在位605～616年)によって作られたものだと伝えられています。

日本最古の本格的な楽書『教訓抄（巻第一）』(1233年)には、「中国では、優れた王が国を治めるときに、必ず「鳳凰」という瑞鳥が姿を現すとされていました。その鳳凰が『賢王万歳、万歳』とさえずる声を聞き、その声を『音楽』にし、その羽ばたきや振る舞う姿を『舞』の形にして煬帝が作らせた」と記されています。

煬帝といえば、歴史上は強権的なイメージも強い皇帝ですが、芸術や音楽へのこだわりは人一倍強かったとも言われています。

隋の煬帝が作らせたと語り継がれている「万歳楽」は、その後の唐の時代でも宮廷音楽として受け継がれました。これを日本から渡ってきた遣唐使や留学生たちが日本へと持ち帰ったとされています。

そして奈良時代から平安時代にかけて、日本の宮廷では大陸風のきらびやかな音楽「唐楽(とうがく)」が大流行し、「万歳楽」は4人（または6人）の舞人が優雅に舞う「舞楽(ぶがく)」として、宮廷の儀式では欠かせない演目となったのです。

三、「千秋楽」という曲の誕生

「千秋楽」は「万歳楽」とは異なり、舞の伴わない器楽曲(管弦)として伝わっています。『教訓抄』によると、この曲は唐から伝えられたものではなく、源頼高（みなもとのよりたか）という楽人が、後三条院（1068年即位）の大嘗祭のために作った曲であるとされています。

宮廷の儀式を彩る舞楽「万歳楽」を念頭に置き、吉祥の言葉である「千秋万歳(せんしゅうばんぜい)」の対をなす存在として、「千秋楽」という曲名が構想されたのかもしれません。

これにより、「万歳楽」と「千秋楽」の二つの名曲が揃うことになりました。「万歳楽」は、儀式の序盤に披露されて場を大いに盛り上げる一方、「千秋楽」は、すべてが終わって参列した貴族たちが退出する際の「最後の締めくくり」(退出楽)として演奏されるようになったのです。

四、「千秋楽」が語る歴史の奇跡

唐の時代から伝来した大陸の音楽は、日本に定着するまでの間に、その性質、テンポ、楽器の構成なども相当な変化を見せています。例えば、近年の音楽学の研究によると、唐の時代の音楽は現在の雅楽よりも4倍～8倍ほど速いテンポで演奏されていたことが分かっています。

隋の煬帝が作ったとされる「万歳楽」も、基本となる旋律と構成などは受け継きながらも、時代の流れとともに元来の長い構成が一部省略され、洗練されたと言われています。

一方、現在の中国には、当時の「万歳楽」の楽譜や演奏の伝統はほとんど残っていません。中国では王朝が代わるたびに、前朝の宮廷音楽が刷新、破壊され、さらに文化大革命などの歴史的激動も重なったため、唐代の宮廷音楽の伝承は途絶えてしまいました。

日本の雅楽は「隋や唐の時代の音楽の面影を現代に残す世界で唯一の存在」として、極めて高く評価されています。

鳳凰の鳴き声を模して作られたとされる「万歳楽」ですが、その伝来を受け、日本で一対の曲として「千秋楽」が生み出されました。この二つの雅楽の楽曲は、合わさることで初めて「千秋万歳」という祝福の言葉を完成させるという、極めて重要な意味を持っています。そこから「万歳楽で始めて、千秋楽で締める」という一連の演奏形式が定着し、私たちが日常的に使う「千秋楽（物事の終わり）」という言葉も誕生したのではないでしょうか。

本家で消え去った文化が、海を渡った隣国で1000年もの間、命を繋いでいる——そこには、何か運命的なものを感じずにはいられません。

(文・一心)

全米で話題！ 5つの数字で不眠を解消する「10-3-2-1-0睡眠法」

「質の高い睡眠」は、目覚めたときの充実感だけでなく、代謝の促進や免疫力の向上、さらには病気の予防にも直結します。しかし、プレッシャーの多い仕事や速すぎる生活ペースに追われる現代人にとって、不眠は深刻な悩みの一つです。

そんな中、アメリカで大きな注目を集めているのが、シンプルな睡眠テクニック「10-3-2-1-0睡眠法」です。もともとはスポーツ医学医師のジェス・アンドラーデ（Jess Andrade）氏がSNSで紹介したものですが、睡眠専門家のジャグ・サンデラム（Jag Sunderram）氏はこれを「睡眠界の歯磨き習慣」と称賛し、毎日のルーティンのように、睡眠の質を根本から変える力があると説いています。

では、「10-3-2-1-0睡眠法」とは何でしょうか？このメソッドは、入眠までのカウントダウンを5つの数字で管理するスケジュール術です。5つの数字はそれぞれ5つの時間ポイントを表しており、これに従うだけで、より簡単に眠りにつき、睡眠の質を向上させ、元気いっぱいに朝を迎えることができと言われます。ここでは、その具体的な5つのステップをご紹介します。

1. 就寝【10】時間前：カフェインを断つ

夜10時に寝るなら、正午がコーヒーを飲む最後のタイミングです。カフェインは覚醒作用のある刺激物で、その効果は6時間以上持続します。夕方に摂取すると、脳がリラックスモードに切り替わりにくくなるため注意が必要です。

注意点：お茶、コーラ、エナジードリンク、さらにはチョコレートにもカフェインが含まれています。午後はカモミールティーなど、ノンカフェインの飲み物でリラックスしましょう。

2. 就寝【3】時間前：食事とアルコールを終える

寝る3時間前までに夕食を済ませ、胃腸に十分な消化時間を与えましょう。遅い時間の食事は、睡眠中も体が消化活動を続けることになり、眠りが浅くなる原因になります。

注意点：アルコールは寝つきを良くするように思えますが、実際には深い眠り（レム睡眠など）を妨げ、起床時の疲労感を助長してしまいます。

3. 就寝【2】時間前：仕事を止め、脳をクールダウン

就寝2時間前にはパソコンを閉じ、仕事のメールチェックもやめましょう。思考を止めないと、脳が興奮したまま「戦闘モード」から抜け出せません。

おすすめ：軽いストレッチや入浴、瞑想などでストレスを解放し、脳の温度をゆっくりと下げていく時間にあててください。

4. 就寝【1】時間前：電子機器のブルーライトを遮断

就寝前の1時間は、脳が「シャットダウンモード」に入る最も重要な時間です。スマホやPCから発せられるブルーライトは、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制してしまいます。

過ごし方：紙の本を読んだり、穏やかな音楽を聴いたりと、心身を自然な眠りへと導きましょう。スマホは枕元ではなく、あえて遠くに置くのが効果的です。

5. 起床【0】回：スヌーズボタンを押さずに起きる

アラームが鳴ったとき、最もやってはいけないのが「スヌーズ（二度寝）」です。スヌーズを繰り返すと体内リズムが乱れ、かえって疲労感が増すことが研究で明らかになっています。

リスク：長期的なスヌーズ習慣は、頭に霧がかかったようになる「ブレインフォグ（註）」や頭痛、血圧の乱れを引き起こす恐れがあります。「あと5分」の誘惑に負けず、最初のアラームで潔く起き上がりましょう。

まとめ

「10-3-2-1-0睡眠法」のルールを改めて整理しましょう。

就寝10時間前：カフェイン終了

就寝3時間前：食事・飲酒終了

就寝2時間前：仕事終了（脳の休息）

就寝1時間前：脱スマホ（ブルーライト遮断）

起床0回：スヌーズ禁止（即座に起床）

この明確なルールを継続することで、寝つきの悪さが改善され、朝を最高のコンディションで迎えられるようになるはずです。

註：ブレインフォグとは、頭の中がモヤがかかったようにぼんやりとし、思考が鈍くなったり、集中力や記憶力が低下したりする状態を指す。

（翻訳・慎吾）

安心！快速！熱情！成功率高！
本人不用去入管 申請手續全代理 愛知 行政書士 玉田事務所
☑ 専門為中部地區中国人申請簽證 ☑ 年中無休 ☑ 初次電話詳談免費 中國語OK!
入管ビザ（簽證）申請専門
会社設立・投資経営
☑留学簽證轉成投資経営簽證
☑人文、技術、技能簽證轉成投資経営簽證
☑国内親屬、友人来日、投資経営
定住、永住、帰化
☑日本人配偶者簽證轉成永住、帰化
☑離婚後日本人配偶者簽證轉成定住
查証業務
☑各種簽證取得・更新・変更
☑国際結婚、家族滞在
☑日本人的配偶者
☑人文、技術、技能、投資経営など
法務業務
☑ 不法滞在者的在留特別許可
☑ 申請假釋
☑ 簽證被拒後，再申請
☑ 各種理由書作成

入國管理局承認行政書士
玉田和弘
9:00~18:00 中国語SB 090－1729－8181
日本語SB 080－4123－8572
日本語 普通電話 0587－81－8100
FAX 0587－81－8102
〒492－8143
愛知県稲沢市駅前2-4-4 スカイル21 101
http://www.visa-aichi.com