

ピアノガイダンス Report

平成25年11月3日(日) 本学にて、ピアノガイダンスが行われました！

試験・レッスンを担当する教員が、“聖徳ピアノ”をマスターするためのポイントを直接指導。

当日は、大学・短期大学の学生20名程の方が参加し、熱心に耳を傾けていました。

受講生からは「難しかったけれど、地道に努力したい。」「試験は今から緊張しますが、頑張っって練習します！」

このような前向きなコメントをいただきました。一歩前へ進むためのピアノガイダンス。

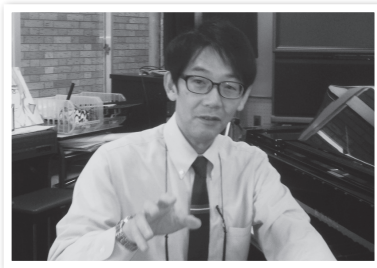
次回はぜひ参加してみてください♪

<プログラム>

第一部 10:30～12:00 初心者のために
～幼児教育に求められる音楽表現とは～

休憩 12:00～13:00

第二部 13:00～14:30 「音楽実技Ⅰ」(大学)「音楽Ⅰ」(短大) 課題曲のポイント説明
～アドバンストゥ・エチュード、
マーチ(ピアノ・レパートリー)、幼児とともに～



ご担当いただいた 武藤 純一先生

打鍵は、文字通り打つことによって音を出す動きです。しかし、良い音を出すための打鍵を修得するためには、視覚的に見えない部分でさまざまな意識をしなければなりません。繰り返し練習することで、その意識を少しずつ感覚として修得していきましょう。

※ガイダンスでは、ピアノを弾く前に机上で行う準備練習を実際に行いました。

基本の4Step

Step1

指先で腕の重さを感じる練習

- 先ず、右肩の力を抜いて右手をガラッと下げます。
- このとき、手が少し丸まっていることが確認できます。(指の曲げる働きをする筋肉「屈筋」と伸ばす働きをする筋肉「伸筋」のバランスで手の丸まり方は違います)
- その右腕をそのままそっと机の上に乗せます。
- そして、指先に意識を向けます。
- 意識できたら、今度は指先を軽くつかみます。(但し強すぎないように)
- 次に、腕全体を少し浮かせましょう。このとき、腕全体の重さを指先で感じられますか。(意外に重たい)
- 次に、腕の重さを感じながら人差し指のみで腕全体を支えてください。このとき指先は少しつかんだ状態であることを忘れないように。
- そして、順に中指、薬指、小指へとゆっくり重心を移していきましょう。弱い薬指や小指で腕全体を支えるのは難しいですが、この準備練習を続けることで徐々に慣れていきます。
- 最後に親指に重心を移しましょう。

★腕を楽にした状態でそれぞれの指に重心を移すことができれば、Step1はクリアです。

Step2

指先に圧力をかける練習

- Step1で行ったように、先ず右肩を楽にして右腕をそっと机の上に乗せます。そして、人差し指で腕全体を支えましょう。指先はかるくつかんでいます。
- そして、人差し指の指先にゆっくりと圧力をかけます。このとき、強くかけすぎないようにしてください。
- そして、かけた圧力をゆっくり緩めましょう。
- では、1で指先に圧力をかけて、2で緩めます。始めはゆっくりと、そして徐々にその速さを増してみましょう。
- その動きに慣れたら今度は、中指、薬指、小指、そして親指と順に練習してください。

★この練習は肩や腕が楽になっていることと、指先をかるくつかんでいることがポイントです。これができればStep2はクリアです。

Step3

基本的な指の動かし方の練習

- 先ず、右肩や腕を楽にして、右手中指をかるくつかんで腕全体を支えた状態にしましょう。
- そして、中指に重心を置きながら人差し指を「指の付け根の関節」から少し持ち上げてかるく机を打ってみましょう。このとき、指の付け根から動かして、打った時に指先をかるくつかむことがポイントです。
- その動きに少し慣れたら、次に人差し指に重心を置いて中指を指の付け根から少し持ち上げ、かるく机を打ってみましょう。
- 同じように中指に重心を置いて薬指で打つ、薬指に重心を置いて小指で打つ、そして最後に人差し指に重心を置いて親指で打ちます。

★この練習は、それぞれの指の付け根から指を持ち上げ、打った時に指先を意識してかるくつかむことがポイントです。これができたらStep3はクリアです。

Step4

Step1～Step3を総合して行う、打鍵の基本練習

Step4は、Step1～3を総合して行う、打鍵の基本練習です。この動きをマスターできれば、響きの良い音が獲得できるようでしょう。

- 先ず、右肩や腕を楽にして中指で腕全体を支えます。
- そして、人差し指を指の付け根からゆっくり持ち上げ、かるく机を打ちます。
- 次に、人差し指で打つ時、中指の重心を人差し指に移してみましょう。打った時に指先はかるくつかんでいます。
- さらに、人差し指に重心を移す時に、同時に指先に一瞬少し圧力をかけて直ぐに緩めます。この時、圧力は指がつぶれない程度にかけます。

★打鍵は、指先で打つだけではなく、同時に圧力をかけ、その圧力を緩めるという動きが基本になります。これがマスターできれば響きの良い音が獲得できます。ダイナミクスは、この圧力の度合いを変えることで得られます。



さらにStep UP

レガートで弾くための準備練習

レガート（なめらかに音をつなげる）は、ピアノ奏法の中で最も大切な技術です。この動きに慣れるまで繰り返し練習してください。

- 先ず、肩や腕を楽にして、右手人差し指で腕全体を支えます。
- 次に、中指を指の付け根からゆっくり持ち上げて、ゆっくり下ろします。このとき人差し指の重心を中指にゆっくり移します。
- その後、人差し指をゆっくり上げます。レガートは音と音の繋げ方が大事です。
- これら一連の動きに慣れてきたら、実際にピアノを使って行います。この時、音と音がなめらかに繋がっているかどうかをよく聴きましょう。

付点のリズムのための準備練習

長い音（付点8分音符）と短い音（16分音符）が組み合わさってできた付点のリズムを弾く際のポイントは、①タッチ（打鍵）、②脱力、③手首の敏捷性、④腕の使い方が挙げられます。

先ず①タッチ（打鍵）の練習を行います。この練習は、「リンロン・マーチ」の1、3小節目後半のように、主に指を敏捷に動かす部分で使います。

- 肩の力を抜いて、右手中指で腕全体の重さを支える状態にします。
- 次に、中指に重心を置いたまま、人差し指で机をかくく打ってみましょう。これを何度か繰り返してタッチの感覚を覚えます。
- そして、人差し指で机を打つ時に、一瞬中指を浮かせて、直ぐに最初の状態に戻してみましょう。
- 中指にかかる重心と人差し指で打つ軽いタッチ（重さがあまりかからない）の違いを感じるのがポイントです。では、②の脱力の練習です。
- 右手中指を腕ごとボンと打って腕の重さを指先に乗せて、その直後手首や腕の力を抜きます。これを何度か繰り返し行ってみましょう。
- 次に、今の動きの後、人差し指を先ほどのように軽く打ちます。そして再び中指に戻ります。この時、中指

に腕の重さを乗せるように打鍵します。

①中指（腕の重さをかけて脱力）→ ②人差し指を軽く打つ → 再び①の状態にする。

音階を弾くための準備練習

音階は、ピアノ演奏の基本技術のひとつです。ポジションを移すときの「親指の横の動き」が音階を弾くときのポイントになります。これを修得すれば、スムーズに音階が弾けるようになります。

- 先ず、右手人差し指で腕全体を支える状態にします。
- そして、その人差し指を軸にした状態で親指を机につけて、左右にスライドさせます。
- 次に、軸にした人差し指を中心にして親指で左右に打ってみましょう。
- 最後にピアノの鍵盤の「ド・レ・ミ・ファ・ソ」をイメージして、（ド）親指、（レ）人差し指（この時親指をしまし）、（ミ）中指、（ファ）親指（打鍵直後ポジションが移ります）、（ソ）人差し指、の順に机を打ってみましょう。
- 今度は、「ソ・ファ・ミ・レ・ド」と戻ります。（ソ）人差し指、（ファ）親指（打鍵直後に中指が親指をまたぎます）、（ミ）中指（打鍵直後ポジションが移ります）、（レ）人差し指、（ド）親指、の順に机を打ってみましょう。

スタッカートのための準備練習

ここでは、軽やかな音でスタッカートを弾くための準備練習を紹介します。指の主體的な動きがポイントになります。

- 先ず、右肩を楽にして人差し指で腕全体を支えます。
- そして、人差し指の付け根を意識して、指の付け根からゆっくりつかんでください。この時指の付け根の関節が山状になることを確認します。
- 何度かその動きを繰り返し行って、指の動きに慣れましょう。
- 次に、その動きに少し慣れたら、その「つかむ動き」を速めていきます。
- そして、人差し指をつかむと同時に、人差し指で机を蹴ってジャンプしてみましょう。（垂直跳びの動きをイメージしても良いでしょう）
- この動きを中指や、薬指、そして難しいですが小指や親指でも挑戦してみてください。



今回紹介しました一連の準備練習には、ピアノを弾く際の「技術的に大事な意識」を盛り込みました。みなさんは、ピアノに向かうと単に音を追うことだけに意識が向けられがちですが、演奏する上でこうした見えない部分の意識や感覚がとても大切なのです。

特にレガートやスタッカート、付点のリズムは、子どもの歌やマーチなどで多く使われる技術です。この準備練習を通して基本運動を身につけられることをお勧めすると同時に、これらを実際の音楽に活かしていただけることを期待します。