

ピアノ初心者に必要なとされる技術向上のための指導法について

Teaching Method to Enhance Basic Technique of Beginner Pianist

川田 健太郎 KAWADA Kentaro

(音楽領域)

1. はじめに

筆者はこれまで、音楽大学で専門的にピアノを学ぶ学生に指導をする他、保育科や子ども学科の大学でも教員としてピアノを指導してきた。今回はその中でも特にピアノ初心者に対象を絞り、指導の内容や練習方法について考察を記す。

指導歴約20年の中で、初歩的な指導が必要だった例としては上記のように、教員免許や保育士資格取得を目指す学生達への指導の他、舞台の役柄のため、またドラマや映画作品での演奏シーンに向けて数ヶ月での上達を目指すための役者への指導や、社会人になってから始める趣味目的のピアノ指導などが挙げられる。

これらの初心者に対しての指導や練習方法を記すと共に、ピアノを演奏する上で何が当事者にとって困難なのか、またその解決法を考察したい。

2. ピアノを演奏する難しさについて

ピアノ初心者がピアノを演奏する上で直面する技術的な問題は主に以下の2点である。

- ①指を均等に独立して動かすことが出来ず、もつれる
- ②左右の手の指でそれぞれ異なった動きをしなくてはならない

これらの理由の1つとして、人間は主に日常の中で、何かを握る動作や掴む動作をする時、中指、薬指、小指をそれぞれ独立させて使う機会がほぼなく、この3本を親指、人差し指のように独立して動かすことがとても難しい。また利き手とそうでない手の指で動かす頻度や、反応速度が変わってしまうため、左右を同じ条件で動かすことが困難である。

演奏技術の向上のためには、目的意識を持たず、やみくもに練習時間だけを積み重ねても上達は期待できない。上記のように手や指の特性や脳の伝達回路の仕組みを理解した上で、ピアノ学習者に効果的な指導をする必要がある。

3. 問題点の解決・練習方法

ここでは文部省唱歌「雪」を例に挙げ、具体的な問題点と解決方法を記す。まずは片手ずつの技術改善について述べる。

譜例1の1、7小節目は、3、4、5の指を使用する音型である。この指使いは独立した動きが最も困難な中指、薬指、小指の連続した動きとなるため、指がもつれ、コントロー

ルがしにくい箇所である。この技術的な問題についての解決法としては、「2と4の指をレとファの位置に置き、鍵盤を下まで下ろしたまま、1、3、5の指でドミソドミソミと同じ音型を繰り返し、指をひとつずつ鍵盤に下ろす」という練習方法が効果的である。



譜例1 文部省唱歌「雪」

図1は人差し指の2と薬指に当たる4の指を固定したまま、親指の1、中指の3、小指の5をそれぞれ分離して動かす目的による練習である。動きにくい3、4、5の独立と、1の打鍵も加わることで手のフォームを整える効果もあり、基本の練習としては非常に効果がある。



図1 指の独立のための効果的な練習方法

この時、最初の段階では2や4の指が他の指につられて上がってしまうはずだが、始めはスタッカート（音を短く切る奏法）で動きを覚えこませるようにそれぞれの指を動かし、ひとつひとつの指の打鍵が頭で混乱せずに十分に馴染んでから、徐々に音の長さを伸ばしていき、最終的にレガート（音を長く弾く奏法）で弾く様にする事で徐々に

全ての位置が定まってくる。またこの練習は必ずしも鍵盤の上だけでなく、例えば机の上や膝の上などでも出来るトレーニングであるため、時と場所を選ばず上達を目指す。この練習を片手ずつ、1日15分、ゆっくり丁寧に続けることで、これまで指導してきた大多数の生徒は1週間ほどで指の外側の3本（3、4、5の指）に、それぞれ独立した動きの効果が見られる様になった。専門的にピアニストを目指す演奏者達も、この指の独立の問題は幼少期より意識をして、様々な楽曲や練習曲などを用いて取り組む最重要課題のひとつと言える。

例えばフランスの名ピアニストのアルフレッド・コルトーの世界的名著『コルトーのピアノメソード』の中でもこの目的を持つトレーニング法が色々と提示されている。譜例2は「一つの指を持続して下ろしたまま、他の指を動かす練習」である。

Esercizio N. 2^a (*dita ferme: m. d. pollice; m. s. mignolo*)



Esercizio N. 2^b (*dita ferme: m. d. 2^o dito; m. s. 4^o dito*)



Esercizio N. 2^c (*dita ferme: m. d. 3^o dito; m. s. 3^o dito*)



Esercizio N. 2^d (*dita ferme: m. d. 4^o dito; m. s. 2^o dito*)



Esercizio N. 2^e (*dita ferme: m. d. mignolo; m. s. pollice*)



譜例2 アルフレッド・コルトー『コルトーのピアノメソード』¹⁾

これらの練習方法を取り入れることにより、譜例1の1、7小節目のような音型のフレーズを演奏する時に、安定した指の動きが身に付く手助けとなると考える。

4. 両手での演奏による問題と解決法

また、脳科学の観点からは音楽演奏科学者の古屋晋一氏は以下のように述べている。

右手の動きは左の脳が、左手は右の脳が支配しています。両手を動かすときには、脳は左右両方が働いています。実はこのとき、左右の脳をつなぐ「橋」の役割をするところ（脳梁）を通して、脳から筋肉に送られる信号の一部が、反対の脳に漏れているのです。

ピアノ演奏のように、左右の手が異なった動きを素早くおこなうためには、右の脳は左の脳から来る指令に負けないように、より強い指令を筋肉に送ったり、左から漏れてくる指令をブロックするための指令を新たに作らないといけません。²⁾

このように左右の手で演奏する時には、非常に多くの情報を処理しなければならない為、脳が混乱し、それぞれの動きにつられてしまう現象が起こりやすい。

この問題に対しては、段階的に情報を増やしていく方法が有効であると考えられる。

The image shows a musical score for the song "Souzou-san" (ぞうさん). It consists of two staves: a treble clef staff for the right hand and a bass clef staff for the left hand. The right hand melody starts with a quarter note G4, followed by quarter notes A4 and B4, then a quarter rest, and finally a quarter note C5. The left hand accompaniment consists of a steady bass line with chords. The first measure of the right hand is circled in red. There are two vocal lines with lyrics: "1 ぞうさん ぞうさん おはなが" and "2 ぞうさん ぞうさん だーれが". The dynamic marking is *mf* (mezzo-forte).

譜例3 團伊玖磨作曲・まどみちお作詞「ぞうさん」³⁾

譜例3の1小節目のように左右で違うリズムを弾く音型の場合、まずは右手のメロディーと左手の1拍目のみを弾くことから始めると良い。次に右手の付点のメロディーに対して、左手の2拍目のみを弾く練習をおこなう。この時、実際に音を鳴らすことで混乱が生じる場合は、左手は鍵盤ではなく鍵盤の蓋の上などを叩き、正確なタイミングのみを確認する練習も推奨する。

この段階で右手のメロディーは、左手のタイミングにつられて動いてしまわないよう、身体にしっかりと覚え込ませる必要がある。そして問題なく上記のタイミングで叩けるよ

うになったら、1拍目も加え、実際の譜面通りに弾いてみると良い。

このように段階的に音を増やしていくことで、左右の情報が混ざりにくくなり、分離した動きを正しく把握しコントロール出来るようになるを考える。また、左右で別々の動きをするピアノでは、片手ずつの練習が必須だが、その時には使わない方の手も鍵盤の上に配置したままで練習をする事を推奨する。その後スムーズに両手での演奏に入る感覚を実感できる。両手が同じ高さにあることにより、感覚が一定に保たれ、イメージが作りやすくなるため、片手での練習の時点ですでに両手で弾くシミュレーションが出来るようになる。

5. まとめ

ピアノ学習者、とりわけ初心者に向けての指導は、専門的に学ぶ姿勢のある生徒よりも限られた時間や環境の中で効果を上げる必要がある事が多く、指導者として頭を悩ませる事が多いが、今回記した内容がピアノ学習者の一助となる事を期待する。またピアノ演奏指導に役立つ練習方法や効率の良い指導案を今後も模索していきたい。

引用文献

1. Alfred Cortot, *Principes rationnels de la technique pianistique*, Suvini Zerboni, 1928, p. 17
2. 古屋晋一, ピアニストの脳を科学する 超絶技巧のメカニズム, 春秋社, 2012年, p. 27
3. 團伊玖磨作曲 まどみちお作詞, ぞうさん