

やさしいピアノの演奏法入門（その1）

——初心者及び学生のための——

鎌 田 範 政

（1993年10月17日 受理）

First Step Piano Methode for a Beginner and Student
(Part 1)

Norimasa KAMADA

1. は じ め に

美しい音で目にもとまらぬ速いパッセージ、魂を揺さ振るような重厚なハーモニーの連続、甘く歌うメロディ。ピアノを弾き始めるとき誰もが憧れるものである。そして、押さえればいとも簡単に出てくる音のために、多くの学習者が誤った弾き方のまま入門期を経て、いざこれからという時期には、なかなか思うようには弾けない悪癖に悩まされている者が多い。

そこでピアノを弾くことを諦めるか、関係の書物を見ることになる。しかしこれまでの専門書は、専門用語や重複した説明、そして何よりもその分量の多さのため意気消沈してしまう。また平易なものは余りにも一つのことに長い時間が掛けられていてこれも興味を削がれてしまう。簡潔で平易な言葉で学習者に理解しやすく興味が損なわれずにやれる方法を模索してきた。

対象にした学習者は①全く初めてピアノを弾く学生、②幼少時に少し弾いた事はあるが中断してしまった学生、③大学受験のために始めたが、まだ初期の声楽専攻・他の楽器専攻学生、④永年連続して弾いてはいるが無意識のままの学生などである。やがてこれらの学生が教師になった時「どのようにピアノを教えるか？」という教授方法を考えなければならなくなった場合、一つの方法として参考にしてくれることを期待している。

現在、教員養成大学では「ピアノ奏法」の講義は、個人レッスンが主流を占めているであろうが、教育方法としての講義の在り方も考えていくべきではないだろうか。これまで数十年に涉って実践

を通して書き留めたものをまとめたものである。指導内容：指導の Point：理論及び考察の順に述べていくが、これは、あくまでもピアノ奏法上の一つの技巧・技術として示したものである。したがって音色や音量・バランス感覚・音楽性などに関する問題は、演奏者の感性に委ねることになるが、説明不足の点は実際を通して指導を行なうべき事は言うまでもない。

第1章 ピアノを弾く前に

1. 手や指は清潔に。

- (1) 常に手洗いを忘れないこと。
- (2) 鍵盤上の塵を除くこと。

2. 爪を整える。

- (1) ピアノを弾くのに適した爪。

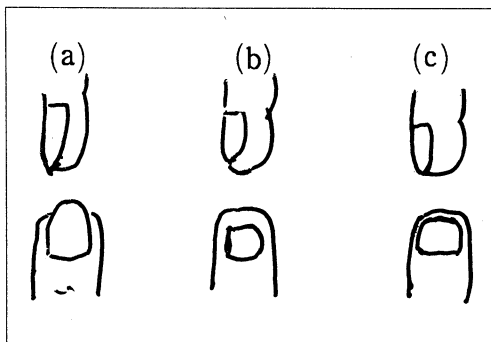


図1

- (a) × 鍵盤上で滑り不安定になる。
- (b) × 指先が痛くなる。
- (c) ○ 指先と爪のカーブラインの幅が約 1～2 mm が理想的です。

(2) 爪の切り方。

- ・ 少しずつ 角を潰してゆく感じで。
- ・ 爪下皮の上の垢をとる。
- ・ 鋭角の断面にはやすりをかける。

*やすりのかけ方。
(外側から内側へ)

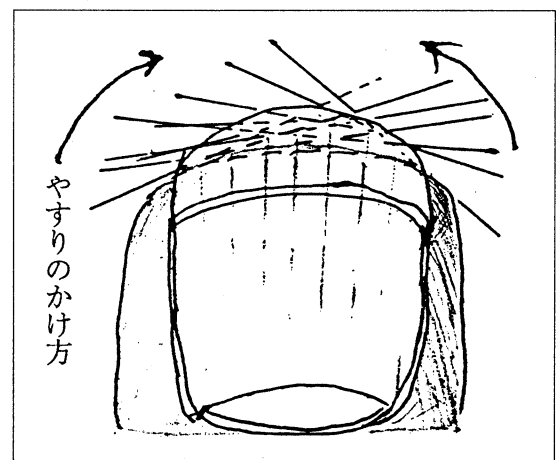


図2

<指導のポイント>

1. レッスン室や練習室のピアノは、多数の人が使用するので汚れることが多い。お互い気を付

け清潔に！ハンカチは必携。

鍵盤上は、柔らかい布か羽簞などで塵を取る。汚れがひどい場合はキイ・クリーナーを使用する。

2. 爪の状態が演奏の上達に深く係わってきます。弾く前に必ず点検して下さい。

もし、指先に痛みを感じたら練習を中止して処置を早めに行うこと。

〔理論及び考察〕

学習者に必要な事柄の中で以外に見落とされていることに、楽器の手入れと爪の問題がある。共同で使用される楽器の保全についての意識と衛生上の必要性は力説しなければならないことのひとつであろう。

また、爪の切り方については、人の指自体が百人百様の形態のために、表現が困難なためか入門書に触れられているものが皆無である。しかし、この事は演奏技術上・指導上絶対に見逃せない事柄である。

また、爪の切り方ややすりのかけ方については、爪の組織が縦の繊維組織であり乱暴な切断の仕方は組織の中に空気が入りやすく、爪割れや爪の欠損につながる危険性も多いのでここで指摘しておきたい。

更に爪の問題では、特に女子学習者とギター奏者に長く伸ばしているのが顕著に見受けられるが、その場合、楽器の特性をよく理解させ納得させることと併せて、爪に関する疾病（爪甲周囲炎・ひょうそなど）について説明することも必要である。

3. 指・手首・腕の Warm-up

(1) 全体をほぐす

- ・ こする （摩擦）
- ・ のばす （伸長）
- ・ まげる （屈曲）
- ・ そらす （反す）
- ・ ふる （震動）
- ・ おさえる （押圧）
- ・ たたく （叩打）

(2) 指間をひろげる

- ・ ひらく （拡張）
- ・ つまむ （摘押）

(3) 手首を脱力する

- ・ まわす （回転） 両手同方向 内側・外側廻し

・ふる (振動)

(4) 腕を脱力する

・ぶらぶら (震動)

・首から

(5) 鍵盤の上で (指間の拡張法)

鍵盤上での指間を拡張する譜例 1

○は基音
●は届くところまで

The musical score consists of six staves. The first two staves are for the Right Hand (右手) and Left Hand (左手). The next two staves are for the Right Thumb (親指 右) and Left Thumb (親指 左). The last two staves are for the Right Finger (指 右) and Left Finger (指 左). The score includes various musical notations such as notes, rests, and fingerings (1-5). Circles (○) indicate base notes, and filled circles (●) indicate extension points. The score is divided into two systems, each with a double bar line.

図 3

<指導のポイント>

肉体を使用する作業は、事前に準備運動を行なう事が必要であることは言うまでもありません。一般的なものは①こすりあわせる＝摩擦熱を利用したものでしょう。掌と掌を合わせ交互にこする動作は通常わたし達はよくやっています。掌と手の甲とを合わせる方法もあります。特に効果のあるのは、指伸ばしです。後は指にある圧痛点を揉みほぐすなど色々工夫をすることを奨めます。

特に冬の寒い季節には充分 Warm-up 後に、ピアノの練習を始めることを奨めます。

また、ピアノを弾くには指の長さより指間がどれだけ開くか？柔軟か？がより大切なのです。入浴中の指間が柔らかい時に広げる工夫を行なうのはとても効果が挙げられます。そして「疲れたな！」と思ったらすぐに振る・廻す等の脱力をして筋肉の疲れを残さないようにします。これが腱鞘炎や筋肉痛を未然に防ぐ方法になります。

〔理論及び考察〕

ピアノで音楽を表現することは肉体を使って表現することと同じことなのであるから、全ての筋肉をその動作に最もふさわしい状態にしておくべきである。入門期の肉体・筋肉について無知や無関心が、やがて筋肉痛や腱鞘炎等のトラブルに発展することになる。

実際、ピアノを弾くには絶対大きい手でなければならないと思い込んでいる者も案外多いが、酒井直隆氏（横須賀共済病院整形外科）の研究によると「大きい手と小さい手にはそれ程の差はみられないし、小さい手が痛みを起こしやすいことにはならず、手を広げるテクニックで不利ではあっても、克服できない問題ではないことがわかりました。「不利なこと」と「努力や工夫によって克服できないこと」は別であったのです。（中略）最も合理的で無駄の無い方法が研究されて然るべきであり、そこに科学的な観点が導入されることは、大変意義深い事ではないでしょうか。」と述べられている。手が小さいと思い込んでいる者にとって非常に勇気づけられる研究であり、手の障害についても大きな示唆を与えてくれるものである。

「手を温湯で温めてから弾くと良い」という事を聞いたことがあるが、弾き始めは良いように思えるが、やがて皮膚表面上の気化熱によってかえって熱を奪われ手が冷えてしまう。やはり体を使っ
ての温める方法が最良であろう。寒い時期には、熱い飲み物等で体の中から温める方法もある。要は体を冷やさず暖めておく事といえよう。

4. 姿勢について

- ・ 足の位置……………両足とも踵を床につけペダル踏める状態
- ・ 腰と椅子……………踵をつけたまま腰を真っすぐに
- ・ 鍵盤との距離……………肘は鍵盤に直角に両手首が届く
- ・ 肩……………脱力して下ろす
- ・ 腕……………脱力して脇腹近く
- ・ 手首……………緩める
- ・ 指……………鍵盤上に握り拳を乗せ静かにゆっくり広げる

<指導のポイント>

ペダルを使用しない初歩の特に幼児の場合は、踏み台を使用することが必要です。高さの調節が

可能な補助台が市販されているのでそれを使用することが望ましい。しかし、学生には、ペダルに足を届かせる位置を示す。そして、椅子には深く腰掛けないこと、腰から背中へ真っすぐに伸ばしてやや前に傾斜する感じで座る。肩から腕・手首まで脱力して鍵盤の上に握り拳を作らせてゆっくり静かに指先がキイに触れる処まで開き、掌に卵かボールを握っている状態を意識する。

これがピアノを弾く時の基本姿勢で、フォームを正しく保つことが上達の秘訣なのです。

〔理論及び考察〕

姿勢は、基本をマスターしてから自分のスタイルを作るように奨める。若い人には、感情にまかせ手振り身振りを極端に動かして演奏したい者も多く見られますが、いかに害多く益少ないことを悟らせるべきでしょう。また、名演奏家と言われる人には、それぞれのスタイルを持っていて、それがピアノの音色や独自の演奏を生み出していることと、年齢による変化もあること等に注目させておくことも必要な指導事項である。

5. 練習方法

- (1) 音をよく聴いて
- (2) ゆっくり正確に
 - ・ 運指 (指番号)
 - ・ 速度を一定に (Tempo)
 - ・ 音符の長さ (特に休符に注意)
- (3) 片手ができてから両手へ進む

<指導のポイント>

とにかく、ゆっくり正確に丁寧に練習する。これが上達の鍵をにぎっています。「下手の速弾き！」という言葉もあり、下手程速く弾きたがります。間違いのまま練習して付いてしまった悪い癖は、訂正するのに多くの労力を必要としますので、最初からいい練習方法を身に付けましょう。

また、よく誤りが見られるのは、音符の長さ (歴時) の認識です。1 と数え始めたときには未だ1拍の長さはないのです。1. 2 と数えたときに初めて1拍の長さが存在したのです。ですから3拍の長さの音符の場合、4 と数えた時に3拍なのです。くれぐれもこの事には注意を要します。(下図参照)

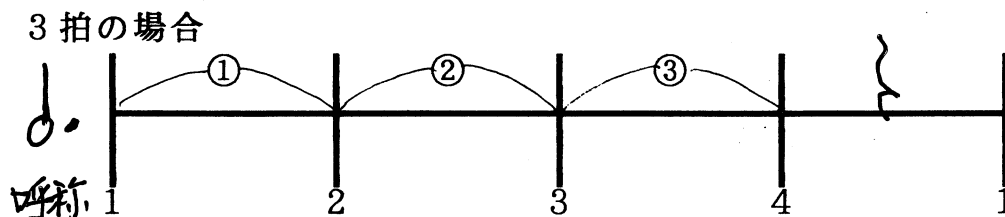


図 4

【理論及び考察】

入門期の練習方法がピアニストとしての生涯を左右するといっても過言では無いだろう。間違ったやり方にかけた時間、それを訂正する時間、また新たに習得する時間を考えると3倍の時間が必要になる。年令的な個人差もあるが集中力・持続力・意志力を考慮にいれて練習の方法を身につける作業がこの期の最も重要な課題なのである。

第2章 ピアノを弾く

1. ピアノの発音の仕組み

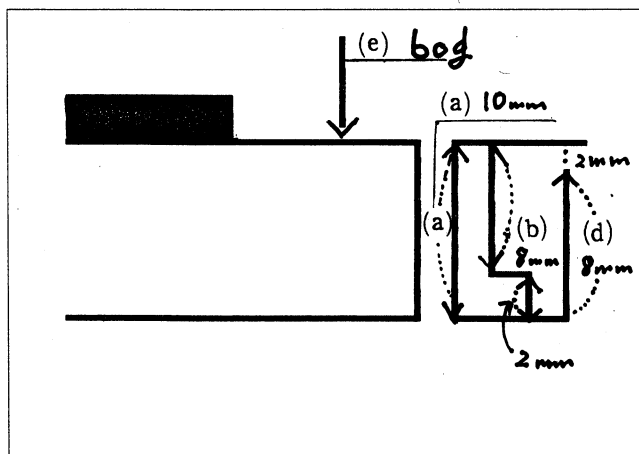


図 5

(a) キイの沈む深さを計る。約10mm

(b) 静かに押し込む。

(c) アフタータッチ約 8 mm

(c) 押し込む速さを次第に速くしてゆく。

速度＝強弱の関係で

力の増減＝音の強弱では無いことを確認する。

(d) 押し込んだキイをゆっくり持ち上げる。

約 2 mm 残った処で音が切れる。

(e) キイは、約60 g で沈む。

<指導のポイント>

ピアノの発音はキイを下ろすと、アクションという約50余りの部品で構成されて成立している機械の連動によってハンマーが弦を弾き音が出る仕組みになっている。そしてキイの動く深さは、(a)

約 1 cm, (b) アフタータッチより先は、どんなに力を入れても音の強さに関係は無く無駄である。また、力による音の強弱の変化でなく、キイの沈む速度が音の強弱を左右することを確実に認識することが必要になる。さらに押したキイが持ちあがるとき、約 2 mm を残したところで音が切れて了う。このことから次の点に留意する。

(1) 余計な力を入れない！（脱力）

(2) キイから指を離さない！（レガート奏法）

2. タッチ (Touch)

音を出すためにピアノのキイに触れる事をタッチ (Touch) と言いますが、普通「打鍵」と翻訳されています。このタッチの方法によって色々様々なピアノの弾き方（ピアノ奏法）が生まれてきます。そして様々に変化する音色も実はこのタッチによるものなのです。大別して三つの奏法があ

ります。

① 「高位置奏法」

指を高い位置から落としてキイを叩く (Bumping) 方法。

② 「圧力奏法」

指をキイの上から押し込み (圧力) ながら弾く方法。

③ 「重力奏法」

筋肉を弛緩させ腕・肘・手の全重圧を利用して弾く方法。「自然奏法」とも言われている方法。

この三つの方法は、ピアノそのものの改良の歴史でもありまた、ピアノ音楽の変遷でもあります。現在、初歩の学習方法については色々な主張もありますが③が大勢を占めているようです。皆さんも③から始め、確実にその奏法をマスターして後に①、②に進まれることを奨めます。

(1) 指・手のフォーム作り

まず平たいもののうえに親指を外側にして軽く握り拳を作る (ア) 指先から少しずつ広げてゆく (イ) 手首を少し上へ力を抜きながらもちあげる。(ウ) この時指先を意識して支点にする。(図参照)

① 手の小さい人は①の鍵盤上の位置で①の楽譜を弾くこと。

② 手の大きい人は②の鍵盤上の位置で②の楽譜を弾くこと。

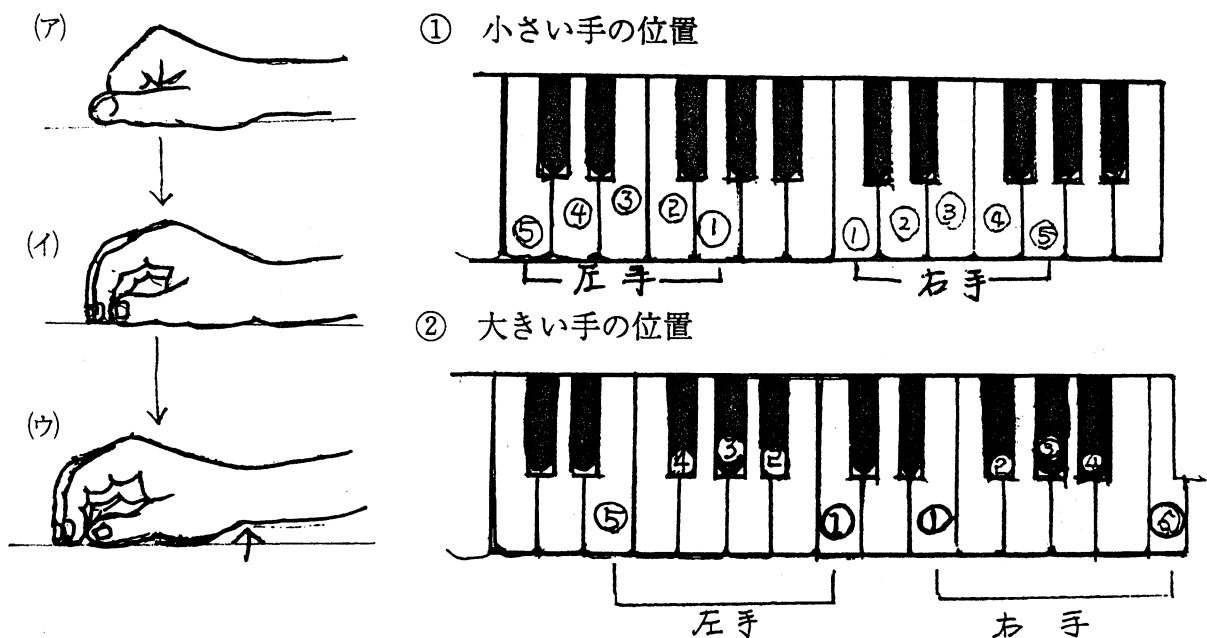


図 6

① 小さい手のフォーム作り

Handwritten musical notation on a five-line staff. The notation includes numbers 1 through 5 above the staff and 5, 4, 3, 2, 1 below the staff. There are also circled numbers 1, 2, 3, 4, 5, 6 below the staff. The notation is a sequence of notes and rests, with some notes having a dot above them. The notes are connected by lines, indicating a melodic line. The notation is written in a simple, hand-drawn style.

(注意) (1) ゆっくり (2) 指先で (3) 全体は丸く (4) 〇で全てを確認する。

② 大きい手のフォーム作り

图 7

この練習は、タッチの基本になります。確実に身に付けましょう。

さらに、右手・左手の練習から両手の練習へ進んでいきます。両手は内側から外側へ（指番号 1 2 3 4 5 ・ 5 4 3 2 1）上行・下行（左 5 4 3 2 1 右 1 2 3 4 5 ・ 左 1 2 3 4 5 右 5 4 3 2 1）等、色々工夫して下さい。

(2) レガート奏法

レガート (Legato 伊) とは、なめらかに音の間を切らずに演奏すること。この言葉のかわりにスラー () をつけることもよく行なわれている。

レガート奏法の基本

① 一度沈めたキイが上がり切る寸前の約 2 mm の処で音がきれる。その直前にキイから指を離さないで次の指を沈ませる。指を重ね続ける感じ。

② 手首の力を抜く。 ③ 同じ大きさの音で弾く。

レガート練習楽譜例 (1)

Figure 8 shows five staves of musical notation for legato practice. Each staff consists of a right-hand melody (treble clef) and a left-hand accompaniment (bass clef). The right hand plays a series of eighth notes ascending and then descending, with a slur over the entire phrase. The left hand plays a single note (5, 4, 3, 2, 1 respectively) which serves as a pivot for the right-hand phrase. The notes are: Staff 1 (R: 1, L: 5), Staff 2 (R: 2, L: 4), Staff 3 (R: 3, L: 3), Staff 4 (R: 4, L: 2), Staff 5 (R: 5, L: 1).

図 8

レガート練習楽譜例 (2) 1 指・5 指を支点にして

Figure 9 shows three staves of musical notation for legato practice, using the 1st and 5th fingers as pivots. Each staff consists of a right-hand melody (treble clef) and a left-hand accompaniment (bass clef). The right hand plays a series of eighth notes ascending and then descending, with a slur over the entire phrase. The left hand plays a single note (5, 4, 3 respectively) which serves as a pivot for the right-hand phrase. The notes are: Staff 1 (R: 1, L: 5), Staff 2 (R: 3, L: 4), Staff 3 (R: 4, L: 3).

図 9

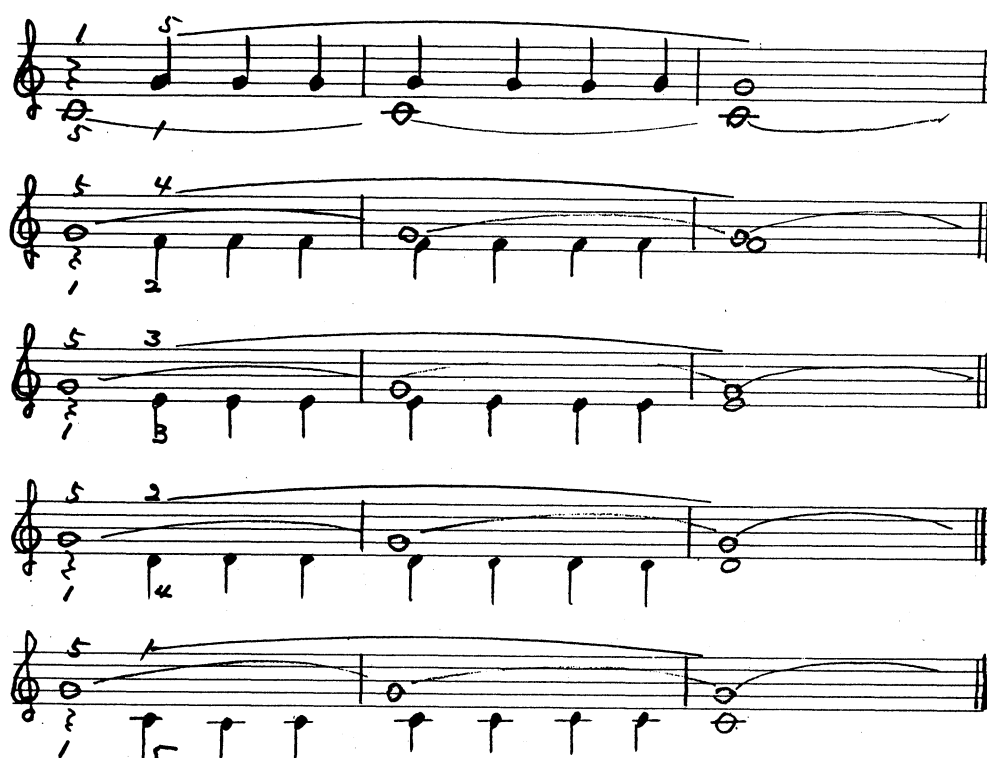


図10 楽譜

レガート練習楽譜例（3）隣接する指を残して

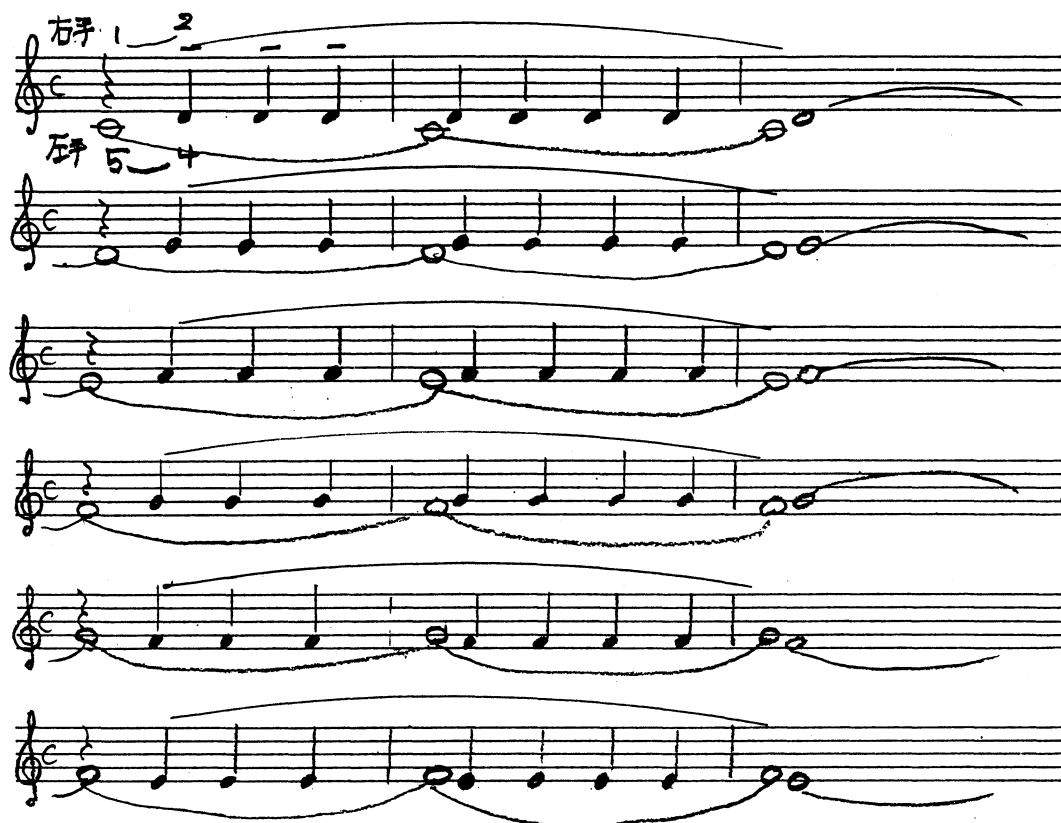


図11 楽譜

Handwritten musical score for guitar, consisting of five systems of two staves each. The notation includes treble and bass clefs, a key signature of one sharp (F#), and a 4/4 time signature. The score features various musical notations such as notes, rests, and fingerings. The first system has a treble staff with a melodic line and a bass staff with a supporting line. The second system includes fingerings (1, 2, 3, 4, 5) and a '右' (right) label. The third system has a '左' (left) label and a '5' marking. The fourth system has a '5' marking and a '7' marking. The fifth system has a '5' marking and a '4' marking. The score ends with a double bar line.

図12 楽譜

<指導のポイント>

ピアノ奏法の最も重要な基本奏法である。この練習の成果が演奏者の将来を決定すると言っても過言ではない事を充分認識しよう。特に根気のいる練習なので確実にマスター出来る迄繰り返し毎日の練習を奨める。ここでは、

- ① 音が切らずにつないでゆく感覚
- ② 指がキイに常に触れている感覚
- ③ キイ自体が返ってくる戻りの感覚

等の体感覚を大切にして自分なりの感覚を確認すること

- ④ 手のフォームをしっかり目で確認すること
- ⑤ 出てきた音を集中して耳で聴くこと
 - ・イメージした音か？ （音色）
 - ・速さは正確か？ （Tempo）
 - ・強さは揃っているか？ （強弱）
- ⑥ 音を出す前の準備・終わりの音がきれる瞬間まで集中すること
 - ・脱力していたか？
 - ・音の長さは正確か？

以上大変多くの事を同時に行なわなければならないので全身全霊を傾けて、一音一音丁寧に弾くことが必要とされ、また要求されるのです。その結果がああ素晴らしいピアノの音色と音楽を産み出している訳です。そして、このことこそピアノ演奏の上達への近道なのです。

[理論及び考察]

先ず手のフォームをつくる際、筋肉の弱い者（特に幼児や女子学生）に多く見受けられる、関節が筋肉の中へ陥没したタイプである。この手の持ち主への指導には、指導者は特に留意してかからねばならない。（下図参照）

①が山にならずに窪んでいて（第3関節）②親指も（第2関節）内側に凹んでいる。そして結果的には③のように引っ張るか叩くかのタッチしか出来なくなってしまう。

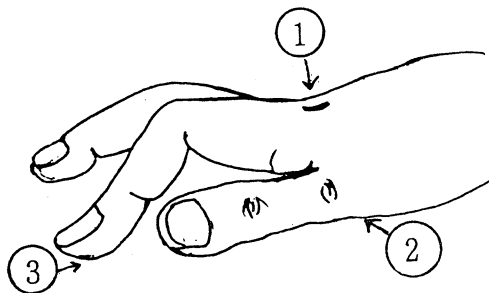


図13

その手当てとしては、次のような方法で補助してやると良い。

1 指の場合

2 指の先を 1 指の第 2 関節内側にあてて 1 指の練習をさせる。

(片手で練習する場合は他の手の 2 指を 1 指の第 2 関節に当てても良い)

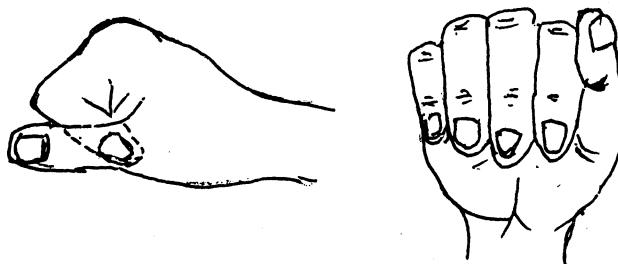


図14

2 ～ 5 指の場合

1 指を第 1 関節の内側に当てて練習させる。



図15

その他にも隣接する指を重ねて強い音を出す方法もあるが、この時点では奨められない。更に重要なのは、このような場合、大きな強い音で弾くことを避けることである。出来るだけ弱い音 (ppp～pp～p～mp～mf) から始めてフォームが整って後次第に音量を増加させて行くべきであろう。フォームも整わないうちから強い音で弾かせることは百害あって一利も無いことなのである。

(3) 指の独立

① 第 1 段階

- ・ 1 ～ 5 指の全てを静かに沈ませたままレガートの練習をする。

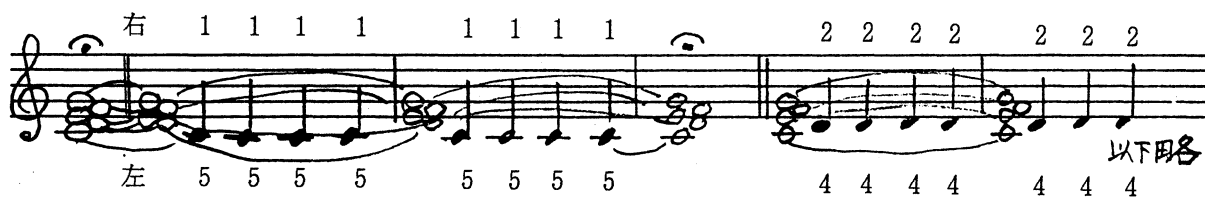


図16 楽譜

② 第 2 段階

- ・ 2 本の指の組合せです。フォーム・脱力に注意して練習する。

- ・馴れたら通して続けて練習する。
- ・注（リズム練習）も参考にしてください。
- ・Trill（トリル英）Tremolo（トレモロ英）になるまで速度を上げることが出来るようにしてください。

指の独立のための楽譜例

【右手】

【注（リズム練習）】

【左手】

図17

<指導のポイント>

私達の手は、各人各様です。大きな手・骨太の手・細い手、色々です。そして、指もそれぞれ一本一本が形・長さ・太さ・強さが違います。この五本（10本）の指を全て同じように動かし（速さ）、均質（強さ）にすることがとても大切になります。ピアノを弾くことの難しさの理由がここにあります。しかし、この事は絶対に不可能な事でなく、弛まぬ練習によって獲得することが出来るのです。それには先ず、それぞれの指の特長を知ることがその手助けになるでしょう。

親指（第1指）

本来最も力強い指ですが、通常使う方向（握る）とピアノを弾く方向は異なり、丁度直角の方向に使われるため動きが鈍く弱いので特に注意が必要です。

キイとの接点も爪の真ん中でなく外側斜め下先端で沈ませる。

人差し指（第2指）

手をキイの上に上げたときに手の中心になる指で、動きも素早く力も強い。指先は、爪の真ん中でキイとの接点に注意する。特に第1関節の形や動きに気をつける。

中指（第3指）

一番長くて強い指なので大きな強い音がでる。他の指よりややキイの奥を弾く事になるが、強さのコントロールに留意する。

薬指（第4指）

この指が最も厄介なのは、単独での動きがとても鈍いのです。特に3指や5指と隣同志になったり、囲まれたりすると極端に動きが困難になってしまいます。この指の訓練のため多くのピアニストが神経を使い時間をかけて練習しているのです。

小指（第5指）

細くて短い指ですが筋肉の支えもあって以外と力が強いのです。キイとの接点は爪の真ん中でなくやや斜め外側です。他の指より少しキイと触れる面積を増やす方が安定した音が出やすくなるでしょう。やがて、この指でメロディを奏でることが多くなりますので、しっかりこの指だけで手全体を支える事が出来るように訓練して下さい。

[理論及び考察]

ピアノを弾くということは、我々の肉体＝特に手（指・手首・腕・肩）の全てを駆使してピアノという楽器を操作し、一つの想念や感覚を表現する芸術作用であると言うことが言える。それ故、この三つの其々の生理や仕組みを知ることがピアノを巧く弾くために必要不可欠である。

「手」は、鋭い触角をもち非常に特殊化され精巧の極致を極めた器具でありその繊細さ・正確さ・速さ・大きな力等、より人間的なシンボルといえよう。カントは「手は外部の脳である。」といっているが脳の感覚野の中心から運動野へかけて重要なしかも広い部分を占めていることから充分

理解出来る。ペンフィールドの有名な運動中枢の詳細地図を見れば更に手の脳における位置づけが納得できる。

しかし、ピアノを弾く手には、大きな試練が待ち受けている。その①は、元来人間の手は拇指対向性であり前腕筋肉による握力把握の動きが備わっているのだが、指の筋肉を使う精密把握が重要な動きの大部分を占めている。その為に新たな筋肉の使用法と訓練が科せられることである。

さらに加えて、②には、指先の触れるという感覚のほか押す・圧す・突く・叩く等を一本の指が其々別々に頻繁に動かされるという日常生活の中では極めて少ない筋肉の使い方がある。これは特に幼児や全くピアノに触れていなかった学生にとっては大変な事なのである。そして今までに使ってきた馴れ親しんだ筋肉を使つての誤った弾き方をする事になってしまった者が数多く見受けられる訳である。また、はじめに述べたように「簡単に直ぐ音が出る」ことから、よりピアノの機構に合致した奏法を意識せずに弾き始める事から来る悪癖が、上達を阻んでいる状態になっている事も少なくない。このような状態を克服させるために、或いは始めから合理的な方法でピアノを演奏させるために、理解し易い言葉で具体的な方法を指導者は模索していく必要がある。

ここまでは、入門時の指導に必要な事柄について述べてきた。さらに、第2段階にかけてのピアノ奏法のテクニック（スケール・アルペジオ・重音・和音等）については（Part 2）で述べたい。

参 考 文 献

- 1) 山内裕雄・井上久共訳：手の診察マニュアル 原書第3版 アメリカ手の外科学会編。
THE HAND examination and diagnosis third edition.
- 2) 香原志勢：手のうごきと脳のはたらき 築地書館「みんなの保育大学シリーズ3」。
- 3) 井口基成：上達のためのピアノ奏法の段階 音楽の友社。
- 4) 服部龍太郎・高木東六役編：コルトーのピアノ技法教本 ALFRED CORTOT Principes Rationnels de la Technique Pianoforte 和田書店。
- 5) Jeanne Blancard：永富和子訳 初心者のためのピアノ・テクニックの基本的原理 サラベール楽譜出版社・パリ。
- 6) たなか すみこ：美しいタッチのれんしゅうハノン I 12の秘訣のとびら シンコーミュージック。
- 7) エリザベート・カラント：原田吉雄訳 デッペのピアノ奏法理論 ピアニストのための技術上の助言 全音楽譜出版社。
- 8) 市田儀一郎：タッチ、このすばらしい手 ピアノ教師への提言 全音楽譜出版社。
- 9) 遠藤三郎：ピアノ指導用語辞典 日音。
- 10) トバイアス・マティ：大久保鎮一訳 ピアノ演奏の根本原理 中央アート出版社。
- 11) 斉藤義孝：調律師からの贈り物グランドピアノの基礎知識 ムジカノーヴァ。
- 12) 酒井直隆：「ピアニストの手の大きさについて」一手の障害との関係を中心に ムジカノーヴァ 特集音楽之友社。