

定着し、プロのピアニストやアマチュアのピアニストが養成されるようになってきました。ここでは、歴史的に活躍した名教師たちがどのように「脱力」について考えていたか、またどのように教えたのかをご紹介します。今回登場する名教師のレッスン内容の中には、「脱力」という言葉が使われていなくても、同様と思われる技法、また「脱力」に関連のある事柄についても取り上げていきます。

ここでいう「脱力」とは次の3種類に分類します。

**脱力A**…腕がブラーンとぶらさがっている状態で、ピアノの鍵盤を押すことができない状態。↓バスタブのなかで腕を浮かせた状態

**脱力B**…肩の力を緩め、腕の重さを利用して、肘、手首を硬くせずに、必要な力を抜き、必要な力のみ加えて鍵盤を押すこと。↓プールの浮き輪をゆつくり沈めようと上から押す状態

**脱力C**…弾いた後に、鍵盤が戻ろうとする力を利用して鍵盤を上げるために、押し下げていた力から不必要な分を抜くこと。↓で沈めた浮き輪を静かに元の位置に戻す状態

クレメンティの優秀な弟子。一世を風靡した大ピアニスト。カルクブレナーは、パリ音楽院で一等賞を獲得して卒業しましたが、「脱力」を習得できていなくて、恩師のルイ・アダマンに「トリルを弾くときに、第5指が突っばっていて、手がしびれているようだ」と言われ、改善に励みました。そしてついに右手の手首を左手で支えてみると「脱力」できることがわかり、この原理で作られたのが、「ハンド・ガイド」(別名:ギド・マン)で、鍵盤の前にアーム・バー

①カルクブレナー先生  
Frederic Kalkbrenner  
(1785-1869 ドイツ・フランス)

②シヨパン先生  
Frederic Francois Chopin  
(1810-1849 ポーランド・フランス)

「脱力」という考え方の第一歩(脱力A)から、脱力Bと脱力Cへ

フンメル先生、クレメンティ先生としてフィールド先生のピアノ技法をさらに進歩させ、合理的な「脱力」の方法を考え弟子たちに伝授しました。弟子は150人ほどいましたが、ほとんどがアマチュアのお嬢さん方で大変苦労して「脱力」を教えました。

シヨパン先生は、とにかく「柔らかく、柔らかく」と、無駄な力を「脱力」するようにと言っていました。初心者「の弟子が「手が硬くなる」「ひきつる」「けいれんする」ことに注目し、いわゆる不必要な力を「脱力」させた状態(脱力B)でそれぞれの指を独立させ、さらに鍵盤を上げるときに力をいかに

③トバイアス・マティ先生  
Tobias Matthay  
(1858-1945 イギリス)

ロンドン王立音楽院でドレル(1810-96)に師事。母校で教授を務め、50年ほど教育活動を行った。マティ・システムは腕の重みを利用して自然に落下させる奏法を開発。腕の重みは腕そのもの(骨・筋肉・血管・腱・皮膚等)の重みで、余分な力は「脱力」し

特集 ● 感じてわかる正しい「脱力」の指導法

# 歴史的な名教師たちの「脱力」指導法

## ～鍵盤が元に戻る力を利用した「脱力」

**岳本恭治**  
ピアニスト・音楽ジャーナリスト

たけもと・きょうじ ● 武蔵野音楽大学ピアノ科及び国立音楽院ピアノ調律科卒業。英国トリニティカレッジグレード演奏家ディプロマを取得。NHK=FM放送をはじめ演奏活動と共に「ピアノ構造学」「ピアノ改良史」「ピアノ奏法史」の講演、レクチャー・コンサートを国内外で行なう。2001年スロヴァキア・国際フンメル協会より「フンメル賞」を授与される。著書「ピアノを読む」(音楽之友社)、「江戸でピアノを」(未知谷)など多数。現在、日本J.N.フンメル協会会長。スロヴァキア・国際フンメル協会名誉会員。国立音楽院講師。2006・2007年度東京芸術センター記念ピアノコンクール審査員。全日本ピアノ指導者協会(PTNA)正会員。公式ホームページ:http://jnhummel.com

鍵盤が元に戻る力を利用して脱力する

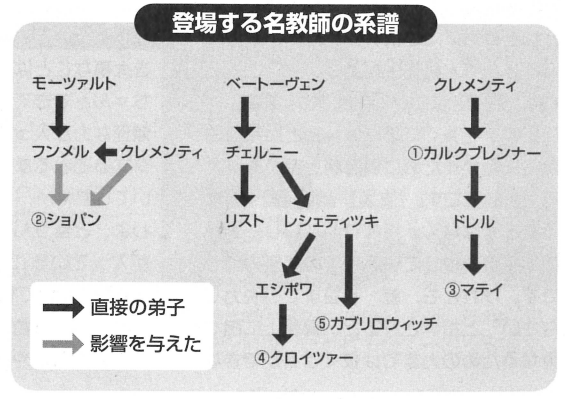
まず本題に入る前に、次ページの鍵盤図を見ながら、ピアノの構造と「脱力」の関係を確認しておきましょう。

ピアノの鍵盤は水平に並んでいるように見えますが、実は手前の部分が水平よりも多少高くなって静止しています。そして鍵盤を押して一番下(深さは約10ミリ)まで弾いたときに水平になります。鍵盤は弾かれない限り、常に元の位置に戻りたがっています。したがって鍵盤を弾いた後、指を上げるのではなく鍵盤に指先が触れたまま力を抜き、鍵盤が元の位置に戻ろうとする力を感じながら静止状態にするのが、最も合理的な弾き方です。

ピアノによって鍵盤は、異なった重さ(同じ重さの鍵盤でも音質によって重たく感じたり、軽く感じたりします)、抵抗感(スコーンと指が入るものから、粘っこく入っていくものまで)、ピアノの数と同数の異なったタッチが存在します。)、深さ、(同じ深さの鍵盤でも、ピアノの音色によって浅く感じたり、深く感じたりします。))をすぐに感じ取り、どのようなタッチで弾くかを判断できるようにしなければなりません。ふだん大方の人が、そのピ

3種類の「脱力」

1800年頃になると、ピアノが一般に普及し、ピアノ教師という職業が



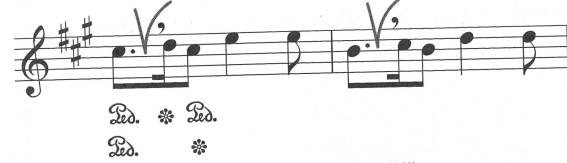
クロイツァー先生の脱力例

●譜例1 ベートーヴェン《悲愴ソナタ》第3楽章



8分音符と前打音を切り離すことにより、ほどよく「脱力」した状態で、F-A-G音を一気に手を突き落として弾きさけることができる。

●譜例2 モーツァルト《トルコ行進曲付きソナタ》第1楽章



CisとD音の間を切ることによって、ほどよく「脱力」した状態で、D音に重量をかけず弾くことができる。

腕の重さと速度でタッチが決まる。  
 ●腕の重さと速度でタッチが決まる。  
 @岳本メモ：腕そのものの重さとゆくり押し下げると弱い音、速く押し下げるほど強い音になる。  
 腕の重さと速度でタッチが決まる。  
 ●腕の重さと速度でタッチが決まる。  
 @岳本メモ：腕そのものの重さとゆくり押し下げると弱い音、速く押し下げるほど強い音になる。

●脱力について質問!  
 「日本J.N.フンメル協会・脱力研究会」

入会案内および申込受付中  
 問合せ: ☎03-3425-1140  
 E-mail: hummel.japan@nifty.com

●セミナー情報(講師:岳本恭治)  
 「ピアノ指導者でもあった大作作曲家たち~6人6様の指導法~」

2007年12月10日(月)ヤマハ広島店  
 問合せ: PTNA広島中央支部  
 ☎082-244-3760

◎取材協力: (有) ピアノフォルテ

●腕が常に柔らかい状態で弾くことができるまで、ゆっくりと注意深い練習をしなければなりません。  
 ●腕は常に水の上に浮いているような状態にし、決して緊張させてはいけません。

2種類の待機姿勢 (譜例1、2)  
 ① 自由な待機姿勢 (譜例1、2)  
 鍵盤を押す前に、手や指の関節の姿勢を十分整える準備ができていない状態。  
 ② 待機姿勢II 打鍵をする前の準備状態  
 ① 待機姿勢II 打鍵をする前の準備状態  
 ② 打鍵II力を入れるのは、その打鍵の瞬間のみに限られる。  
 ③ 解放IIまさしく「脱力」で、打鍵と連動して、手の力を抜いて静止状態にすること。

和音を弾く前では、ポジションのセツトができていない状態。  
 ② 束縛された待機姿勢  
 弾こうとしている音の前に、すでに押さえている音があり、指の姿勢を整えるのが困難な場合。  
 「脱力」とは、手の緊張を解き下膊の重量(自然重量) II 腕そのものの重量のみが、鍵盤の上に乗っている状態。ただ指先は緊張させ、手が鍵盤から滑り落ちるのを支えていなければなりません。

●指の力のみで演奏すると、非常に乾いた硬い音になります。肩と腕、手首の力を抜き、指先を起こしたタッチが必要。  
 @岳本メモ：必要以上に高い位置と大きすぎるストロークによると、ハイ・フィンガーのタッチになる。  
 ●完全に力を抜いた腕による演奏のとき、鍵盤の高さよりも手首が落ちることがある。  
 @岳本メモ：肩、肘、手首の余分な力を抜くと、肘が下がってきます。これが「脱力」ができていない状態、鍵盤が軽くなったように感じれば大成功です。

一生懸命練習しているのに思いどおりの成果をえられない  
 コンサートを前に演奏に深みを与えたい  
 最初から正しく習いたい。いつかは留学したい  
 けんしょう炎の痛みから解放されたい

**水村香苗ピアノ個人教授**

ニューイングランド音楽院にてラッセル・シャーマンに師事  
 ジュリアード音楽院にてサツシャ・ゴロニツキーに師事

吉祥寺駅公園口から歩いて5分 0422-41-9093  
 mizumurakanae@ybb.ne.jp http://www.algi.jp/m/

豊富な海外経験および演奏・教授経験にもとづき、一つの思考回路から自由になる練習法、曲のつくり方、和音の聴き方、効果的なペダリング、指と腕の負担を軽くする演奏法などを、わかりやすく丁寧に教えます。熱心な方を歓迎。

ショパン・フィンガー・トレーニング

- ① スタッカート練習
- ② レガート=スタッカート練習
- ③ アクセントのついたレガート練習
- ④ レガート練習

「ショパン・フィンガー・トレーニング」の練習で、もっとも重要なのは、① スタッカート練習と② レガート=スタッカート練習です。ショパン先生は、最初にはレガート練習をさせず、手首と指の関節を柔らかく、自然に軽く弾くタッチで①と②の練習を徹底的にさせました。それによって、自由さと柔軟さを習得させたのです。③ アクセントのついたレガート練習と④ レガート練習は、ずっと後になってから行ってください。

●ショパン・ポジション



① スタッカート練習  
 手首の動きを自由に、重さどぎちなさをとる。ショパン先生は、弟子の手首の下に手を添えて、よけいな重さがからないようにした。  
 @岳本メモ：極めて軽く弾き、mp以上の強い音を出さないこと。はじかない、はたかない、つつかない、短すぎないことが大切。  
 ② レガート=スタッカート練習  
 少し重たため、スタッカートよりも鍵盤を長く押す。  
 @岳本メモ：いわゆるノン・レガート奏法。この4種類の中で、もっとも「脱力」しやすいと思います。①同様に、強い音では練習しない。ゆっくりにテンポで練習することが原則だが、少し速めに、あまり考えすぎずに、気持ちをリラックスして弾くことも良い訓練になる。  
 ③ アクセントのついたレガート練習  
 ほとんどレガートだが、1音1音指先をしっかりと起こすことを意識して打鍵する。  
 @岳本メモ：音と音の間には、微小の隙間があり、極めてノン・レガートに近いレガートと認識するとよい。②よりも鍵盤を長めに押すことで可能。  
 ④ レガート練習  
 極めて音をつなげる練習  
 @岳本メモ：ショパン先生は、「レガートをすることによって硬い指やひきつった手になってしまうのなら、ノン・レガートで弾いたほうがマシだ」とレガート練習を極めて慎重に行わせた。くれぐれ②のレガート=スタッカート練習の力の弛め方と同じように、1音1音弾いた後、「脱力C」によって鍵盤を元の状態に戻すことを十分注意して行ってください。

●マテイ先生の考え方(図参照)  
 ① 鍵盤を押してハンマーが弦を打った後に、鍵盤へ圧力を与えても何にも作用しない。  
 ② 鍵盤を押しているとき、途中にどのくらいの抵抗感があるか知っておくこと。  
 ③ 音を伸ばすとき、下げられた鍵盤には、鍵盤が元に戻らない程度の最低の重さをかけておく。  
 ④ フォルテを出す場合、ある程度の大きな力で鍵盤を速く下方方向に押すが、ハンマーが弦に当たる瞬間に、この力を弱め、鍵盤を下げておく分だけにする。  
 ⑤ レガートで弾くときに指から指に重心を移動させなければいけない。それは、歩くときに一方の足から他の足へ重心が移るのと同じである。  
 @岳本メモ：タイで音が保留されていたり長い音符で音を伸ばすところ、ほとんどの子どもたちは必要以上に鍵盤に力を入れて押さえています。悪いタッチを覚えさせないように注意したいものです。フォルテを出すときでも、余分な力は「脱力」し腕の重みで落下させて打鍵します。

脱力AからCまで  
**④ クロイツァー先生**  
 Leonid Kreuzer  
 (1984-1989 ロシア=日本)

日本でもピアノ教師として多くのピアニストを育てたピアニスト。クロイツァー先生は、ピアノの音を出すため

マテイ先生のタッチの分類  
 脱力練習のために知っておきましょう!

- ① 指のみが活動  
 =速く弾くことができるが、弱く安定しない音になる
- ② 指と手首が活動  
 =タッチの速度が少し遅くなるが、強く安定した音になる
- ③ 解放された腕の重量が、指と手の動きを助ける  
 =弱くも強くも弾けるが、速度はあまり速くできない。

