

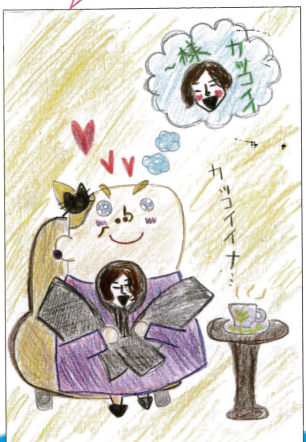


# ムジカばーばの 似顔絵 優秀作品発表

『ムジカばーばの似顔絵大募集』にたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。今回はその中から、ばーばが選んだ優秀作品を発表します！



そうなのよ〜、カッコイイのよ〜。さくらさんは誰のファン？



北海道 細矢さくらさん

あら私ってみどり色も似合うじゃない。発見だわ！



青森県 川村 凜さん

しあわせばーば♪



青森県 岩淵吉光さん

この服、ぜひ着てみたい！



香川県 岡田はつき先生&生徒たち

ふたりの練習風景が目に浮かびます。



青森県 向中野春佳さん

きれいに描いてくれてありがとう！



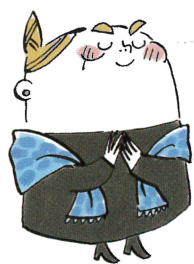
青森県 小松優花さん&璃子さん

いっただっきま〜す！バクッ。(このお弁当なら5つはいけるわね)。



福岡県 橋本一美先生

みんな、ステキなばーばのイラストをありがとう！いろいろな個性があつてすばらしい！心からスパーバ！！



ムジカばーばプロフィール  
モスクワ郊外に生まれる。幼児期に素晴らしいピアノ教師と出会い、ピアニストとして成功を取めた後、世界中で後進の指導に当たっている。  
・本名：トオンヤ・ピアノーナ・ヘオンスカヤ  
・年齢：不明（おそらく70歳くらい）  
・好きな食べ物：ペリメニ（ロシア風水餃子）、アイスクャンディー（ガリガリ君）  
・クラシック以外で好きな音楽：ビートルズ、美空ひばり、東方神起（5人組のころの方がよかった…クスン）  
・家族：11年前、最愛の夫が病気で他界。娘3人、息子1人、孫たくさん。  
・ウワサによると、ハンサムにめっぽう弱いらしい。ネコとピアスが大好き。

イラスト：吉田しんこ

特集

# 図解 手の形と姿勢 徹底研究

ピアノを弾く際にまず基本となるのが、手の形と姿勢です。カラーページでは、写真で良い例と悪い例を示しました。レッスンでは、実際にこれらの写真を生徒さんに見せながら指導してください。モノクロページでは、さらに詳しい解説のほか、レッスン現場でよく見られる問題点と解決策を考察します。



写真で見る 良い例と悪い例

(岳本恭治)

問題解決に効果的なレッスン法

(永瀬まゆみ)

アレクサンダー・テクニークの見地から考える

(かわかみ ひろひこ、辰巳京子)



岳本先生(右)のレッスン風景

イラスト：駿高泰子

しゃん み よ れい わる れい  
写真で見る **良い例**と**悪い例**

たけもときょうじ  
岳本恭治

しせい よ れい  
**姿勢の良い例**

しゃん み かくにん  
写真を見ながら確認しよう。



かた あ  
肩が上がったり  
さがったりしていませんか？

あたま お  
頭をを起こしてあごを引いていますか？  
くび ちから い らく こきゆう  
首に力を入れず楽に呼吸していますか？

て かつち  
手の形→8ページ

こし お せなか  
腰が落ちて背中が  
まるまっていますか？

うで しぜん お  
腕を自然に下ろして  
ひじ  
肘をリラックスしていますか？

いす たか  
椅子はちょうどいい高さ  
い ち  
位置になっていますか？

あし つか  
足が床につかないときは  
ほしよ つか  
補助ペダルを使いましょう。

あし いち  
足の位置→8ページ

しせい わる れい  
**姿勢の悪い例**

しゃん くら  
6ページの写真と比べてみよう。



まえ かつむ  
前に傾きすぎる。



いす たか ひじ あ  
椅子が高すぎて肘が上がる。



ちか  
ピアノに近すぎる。



うしろ せ  
後ろに反りすぎる。



いす ひく ひじ さ  
椅子が低すぎて肘が下がる。



とお  
ピアノから遠すぎる。

て かたち よ れい  
手の形の 良い例



みぎて ゆび けんばん お  
右手は1の指から ミ ファ# ソ# ラ# ド (またはシ) の鍵盤に置く。  
ひだりて ゆび けんばん お  
左手は5の指から ミ ファ# ソ# ラ# ド (またはシ) の鍵盤に置く。  
てくび あ さ みぎ ひだり かたむ  
手首を上げすぎたり下げすぎたり、右や左に傾けたりしないように。  
かんせつ おやゆび と  
関節がへこんだり、親指が反りかえったりしないように。

あし いち よ れい  
足の位置の 良い例



つか みぎあし みぎ うえ お  
ペダルを使わなくても、右足は右のペダルの上に置く。  
ひだりあし すこ うし ひ  
左足は少し後ろに引く。

特集 図解

手の開きと姿勢 徹底研究

005 写真で見る 良い例と悪い例(岳本恭治)

014 手の開きと姿勢  
問題解決に効果的なレッスン法(永瀬まゆみ)

020 アレクサンダー・テクニークの見地から考える  
手の開きと姿勢(かわかみひろひこ/辰巳京子)



イラスト：駿高泰子

023 マルタアルゲリッチ  
子供と魔法(オリヴィエ・ペラミー)

070 Interview 秦 万里子(飯田有抄)

トピックス

- 004 ムジカばーばの似顔絵 優秀作品発表
- 037 Clavinova座談会 新しいクラビノーバの魅力を探る②(芹澤一美)
- 052 フランツ・リストピアノ作品の背景 後編(福田 弥)
- 074 ピアノ指導者の経験を活かせる資格!  
オカリナ講師の針谷純子さんにさく(高瀬研二)
- 076 連載「音楽図鑑」&とし込み付録「4期学習カード」  
私はこんなふうにご利用しています(中森智佳子)
- 078 ローランド デジタルピアノ New Style Concert 2011(生田美子)

連載

- 027 新連載 レッスン密着レポ 第1回 樹原涼子先生(飯田有抄)
- 032 楽譜調査室(さどはら知子、結束麻紀 他)
- 040 雨のち晴れ(智内威雄)
- 049 ピアニスト探訪 ラン・ラン(伊熊よし子)
- 055 知って得する エディションの知識(吉成 順)
- 058 ショパン・エチュード入門(バスカル・ドゥヴァイヨン)
- 063 レッスンしましょ! Part 2(ヴィレム・ブロンズ)
- 079 ムジカ ザ スポットライト 今川映美子/中嶋恵美子
- 080 今月のプレトーク 小林 仁/田中麗子(堀江昭朗)
- 082 ムジカ図書館(山本美芽)
- 083 生徒と見たい聴きたいCD&DVD(百瀬 喬)  
喜怒哀楽 レッソンのひとコマ(かじはらかおる)
- 084 簡単! 便利! デジタルなレッスン
- 085 演奏会批評(雨宮さくら、小倉多美子、河原 亨、柴田龍一、  
嶋田邦雄、時 幹雄、中村 靖、野平多美、原 明美、  
早川立大、伴 玲児、三浦 洋)

情報

- 089 ムジカ情報館
- 092 News&Events
- 096 今月の表紙の絵(雨田光弘)・次号予告

教材(カラー)

- 001 ブルクミュラー 鳥ノオト(音の台所)
- 002 想像しよう! 考えよう! 音楽図鑑(佐野真澄)
- 095 解説

教材コーナー

- 097 ムジカばーばが行く(雨宮さくら、吉田しんこ)
- 098 教材執筆者プロフィール

トレーニング タイム

- 099 譜読み編(石嶺尚江)
- 113 リズム編(石嶺尚江)
- 117 初見編(高橋千佳子)

ドリルとワークで 音楽大冒険

- 100 譜読みの島(池川礼子)
- 102 リズムの森(石嶺尚江)
- 104 アナリーゼの泉(中森智佳子)
- 106 音楽史の館(ますこしょうこ)
- 110 子ども音楽辞典(北村智恵)
- 112 [コラム] テレビで聴いたあの曲はなに?(松下恵子)
- 114 感性を育む新曲視唱 Part2(秋末直志)
- 118 耳を開く聴きとり術講座 Part2(樹原涼子)
- 121 楽譜に隠されたヒントを探せ!(轟 千尋)
- 122 楽器クロスワード(大崎妙子)
- 125 今月の楽譜(轟 千尋)
- 128 とし込み付録 解説員の補足(遠山菜穂美)

巻末 とし込み付録

4期学習カード 第10回

# 写真で見る 良い例と悪い例

## 先生方へ

岳本恭治



たけもと・きょうじ◎武蔵野音楽大学ピアノ科・国立音楽院ピアノ調律科卒業。英国トリニティ大学グレード・ディプロマを最優秀で取得。演奏活動と共に「ピアノ構造学・改良史・奏法史」のセミナーを行う。「国際フンメル賞」受賞。著書「ピアノ大全」「フンメル・ピアノ作品集」「3つのラ・カンパネッラ」「フンメル・60の練習曲集」(ヤマハ)「江戸でピアノを」(未知谷)他多数。現在、日本フンメル協会会長、国際フンメル協会名誉会員、国立音楽院講師。全日本ピアノ指導者協会 (PTNA) 正会員。

ピアノのテクニックを学ぶときには、正しい「手の形」を身につけることが大切ですが、その前に真っ先に考えなければならないことは、ピアノを弾くときの「姿勢」です。正しい姿勢を保たなければどんなに良い指のトレーニングを行っても、無理な体勢のせいでむしろ害になってしまい、脱力奏法を習得することも困難になってしまいます。もちろんピアノを美しい音で弾くためにも、正しい「姿勢」はとても重要なことです。

く行うことができます。

**\*ピアノは低い音から高い音まで幅広い音域を弾くので、上体を安定させないと、体が振り回されて、的確なタッチができなくなります。**

### 正しい姿勢 (6ページの写真参照)

頭を起こし、あごを引き、背中に力を入れないようにして背骨を真っ直ぐにします。しかし後ろに反りすぎないようにしなければなりません。上半身の重心は下に置きます。「腰を持ち上げるように」意識し、上体をしっかり支えてください。腹筋が弱いと前傾姿勢になりやすいので気をつけなければなりません。「胃を持ち上げる感じ」といってもいいかもしれません。息を止めたりしないで楽に呼吸を行い、首に力を入れないようにして、上体が腕のコントロールタワーとなるよう安定させましょう。

次に腕の付け根をリラックスさせ、腕を自然に下げ、その感覚を身体に覚えさせます。そのままの状態で鍵盤に手を置きましょう。そのときに、手から、手首、前腕、肘、上腕、腕の付け根までを、かなり緩やかな上昇曲線を描くように配置させると、打鍵を効率よ

### 椅子の高さ

椅子が高すぎて肘が上がったり、低すぎて肘が下がったりしてはいけません (7ページの写真参照)。指が弱い場合は、椅子を少し高めにして腕の重さを利用できるようにしてください。トレーニングを積んで指がしっかりしてきた人は、椅子を低めにして安定させます。くれぐれも肩を上げずに、両肩を水平に保つことが大切です。演奏中に肩を上げることも厳禁です。

**\*肘が上がりすぎると打鍵が浅くなり、下がりすぎると指が鍵盤にしがみつような形になり、安定した音が出せません。**

### 椅子の位置

体がピアノに近づきすぎると、遠すぎるのもいけません。椅子を後方に引きすぎて腕が伸びてしまうと、腕に余分な力が入ります(7ページの写真参照)。肘がリラックスした状態を保てるようにしてください。このことも、**脱力奏法にとって重要な要素**になります。

**\*椅子の位置が悪いと、腕が自由に動かせず、ミスタッチの原因になります。**

### 両足の位置 (8ページの写真参照)

右足は、ペダル(ダンパー・ペダル)を使用しないときも、できる限りペダルに乗せるようにすると、上体と足とのバランスをとることができます。これは**ショパン先生が提唱している足の配置**です。足が床に届かない場合は、単なる足台ではなく補助ペダルを使用しましょう。ただし性能の良いピアノの場合、ペダルに足を置いただけでその効果が出る場合がありますので、十分に注意が必要です。

左足は、ペダル(シフト・ペダルもしくはソフト・ペダル)を使用しないときは、少し後ろに引いたほうが安定します。補助ペダルを使用する場合は、左足を後ろに引きすぎないように、かかとの一部は補助ペダルに乗っているようにしてください。

**\*両足を安定させないと、上体を左右に移動することが自由にできず、こちらもミスタッチが多くなる原因となります。**

### 肘

肘を張りすぎると、親指に余分な力が入ります(写真1)。また、肘を体に密着しすぎると、小指に力が入りやすくなります(写真2)。



写真1



写真2

両腕を広げて、鍵盤の最低音と最高音を同時に弾いてみましょう。もちろん幼児は、手が届く範囲で構いません。このように鍵盤全体を見渡すことは、姿勢を安定させるのに効果的です。また手を交差したときにも肘に力が入りすぎないように心がけましょう。

**\*肘を安定させないと、指先への力のかけ具合が安定しません。**

## ■ 手首

手首が高くなりすぎたり(写真3)、低くなりすぎたりする(写真4)のもいけません。また、手が右や左に傾かないようにしてください(写真5・6)。毎日、ウォーミングアップとしてスケールやアルペジオを練習するときに十分注意をして調整しておきましょう。



写真3



写真4



写真5



写真6

手首の緊張を取り除くことも大切です。手首の無駄な力を抜きながら正しい手の形を保てるようにしましょう。

**\*手を右や左に傾けると、腕がよじれて負担がかかり、手を傷めてしまいます。**

## ■ 手の形 (8ページの写真参照)

ショパン先生が提唱しているポジションに両手を置くことにより、安定したきれいな形を保つことができます。右手は、第1指をミ、第2指をファ#、第3指をソ#、第4指をラ#、第5指をド(シでもよい)に、左手は、第5指をミ、第4指をファ#、第3指をソ#、第2指をラ#、第1指をド(またはシ)に、指先がゆるやかなアーチを描くように置きましょう。体格、肩幅、手の大きさによりますが、左手は右手より1オクターブから2オクターブ下に配置します(ピアノの中央付近で行ってください)。

第1指は、鍵盤に接する面が広くなりすぎないように、やや斜めに置いて指先でタッチしなければなりません。第1指は他の指とは違う面を使うため、無駄な力が入りやすく、反った状態や、伸ばした状態で弾いているのをよく見かけます。気をつけましょう。

第5指も、力を入れすぎずに指先でタッチするのが理想です。楽曲の難易度によって指の外側を多少使うこともありますが、原則としては、指の外側を多く使ってはいけません。外側を多く使っている場合は、

特集  
図解  
手の形と姿勢  
徹底研究

第5指をしっかりと起こすことが大切です。第1指を内側に(手首を内転させて)起こすことにより、第5指が連動して起きてきます。第1指と第5指のバランスをよくとるように心がけましょう。とくに幼児や初心者には、常に注意の目を向けていなくてはなりません。

このショパン・ポジションを身につけるためには、「歩道で信号が変わるのを無意識に待っているときに、直立した状態で手を自然に脱力させたフォーム」を思い出してください。手の形が、体の側面に向かって自然なゆるいカーブを描いているでしょう。

また、正しい形を作るために、指の付け根の関節をしっかりと出すことも大切です。指の付け根がつぶれて反りかえてしまうのは厳禁です。とくに幼児は、指の付け根が落ちやすく、いわゆる「まむし指」になっているのをよく見かけます。その場合は、指の付け根を先生が下から指で押さえ(支え)ながら打鍵させてください。このとき、関節の曲がるところに爪を入れるようにすると、しっかりと骨の形が見えます。先生は、しゃがんだ姿勢で支えなければならないときもありますが、練習曲を使用して根気よく指の付け根を鍛えていく必要があります。くれぐれも余分な力が入らないように、無理に「しっかりとした大きな音」を出させるのではなく、**音量よりも正しい手の形を優先しましょう。**クラウディオ・アラウ先生の名言「音量はテクニックに比例する」を肝に銘じて、レッスンをしていただきたいと思います。

**\*腕の重さをしっかり指先に伝えて豊かな音を出すためには、手のフォームを安定させる必要があります。すべての指の関節がへこまないようにしなければなりません。**



# 防音・音響内装保証工事

For Your Better Music Life

音楽を愛する人達のための響きのよい音楽室を33年間一貫してつくり続けています。

株式会社ピアノスタ 大阪府千代田区本町橋2-14-906

ご相談・お見積は  
お気軽に  
お問い合わせください  
東京: 03-3239-2021  
大阪: 06-6185-2081  
ホームページは「ピアノスタ」で検索  
www.pianost.jp  
ピアノスタ 検索