

## 岳本恭治のテクニック講座

これが  
正しい脱力奏法です

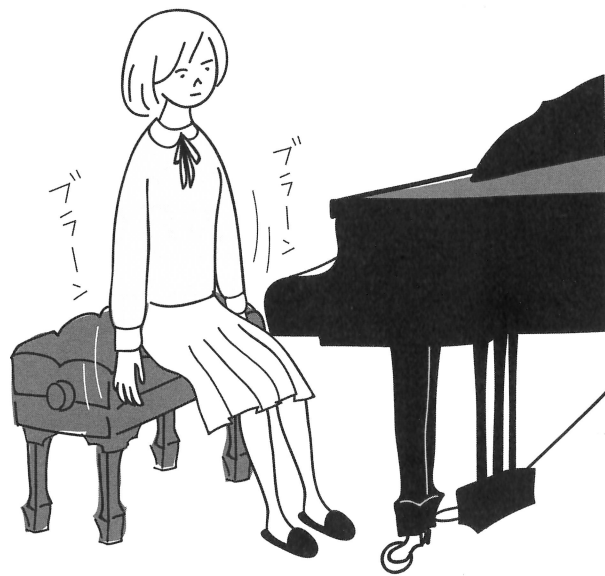


たけもと・きょうじ ● 武蔵野音楽大学ピアノ科・国立音楽院ピアノ調律科卒業。英国トリニティ大学グレード・ディプロマを最優秀で取得。演奏活動と共に「ピアノ構造学・改良史・奏法史」のセミナーを行う。「国際フンメル賞」受賞。著書「ピアノ大全」(Yamaha) 他多数。現在、日本フンメル協会会長、国際フンメル協会名誉会員、国立音楽院講師。全日本ピアノ指導者協会 (PTNA) 正会員。

さまざまなテクニックを使いこなし、豊かで伸びのある響きの音でピアノを演奏するためには、脱力奏法が不可欠です。脱力といっても、ただ力を抜けば良いわけではありません。腕の重みに耐えられる指を作り、重力を利用して筋肉をバランス良く使う必要があるのです。

そこで、脱力奏法のための正しいトレーニング法をご紹介します。この手順で行わないと、腱鞘炎など手の疾患の恐れがあります。十分に注意して取り組んでください。

### 手順 1 腕の重さを知る



- ① ピアノの前に座り、腕の力を抜いてブラーンと下げる。
- ② ①の状態から、肩を支点にして腕全体を放り投げるように、膝に手を乗せる。
- ③ ①の状態から、②と同様に、鍵盤の上に手を乗せる。
- ④ ①の状態から、肘を支点にして前腕を放り投げるようにして、鍵盤の上に手を乗せる。
- ⑤ ①の状態から、手首を支点にして、手首から先を放り投げるように、鍵盤の上に手を乗せる。

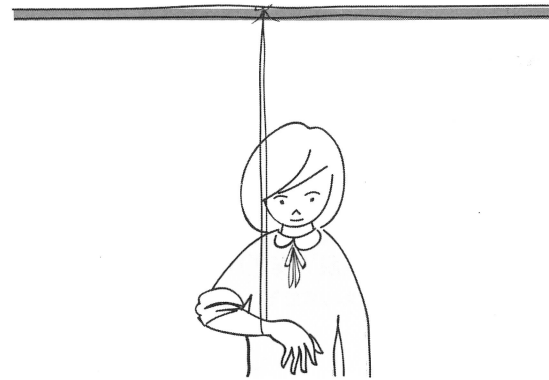
**【注意点】**

②～⑤では、腕を他の人に放り投げてもらうようなイメージを持ちましょう。腕の重みを感じながら、できる限り余分な力を加えず、自然な曲線を描いてください。

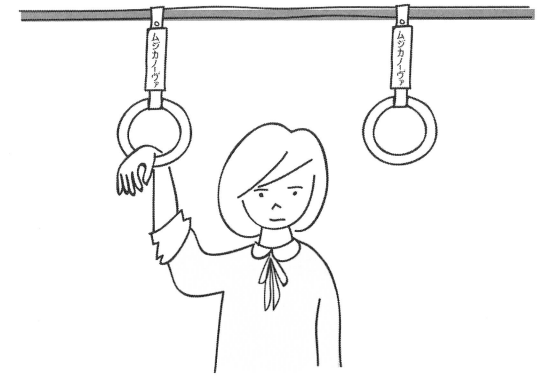
イラスト：駿高泰子

その他にもこんな方法で…

紐や包帯などを使って腕を吊り、腕の力を抜いて重さを感じる。

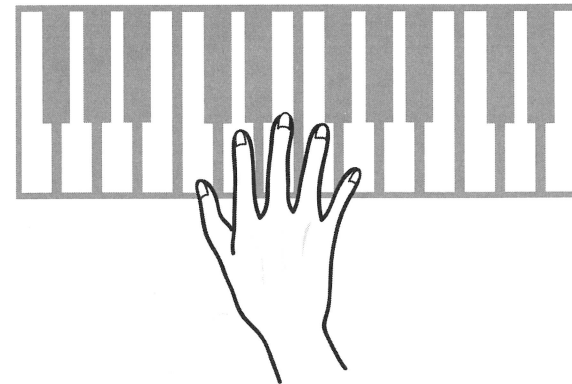


電車の吊り革の輪に手首まで入れ、ぶら下がるようにして腕の力を抜く。



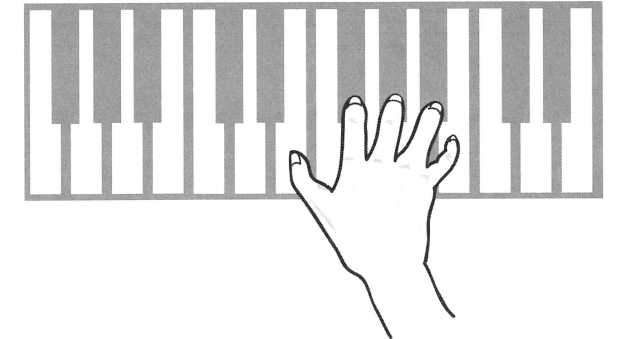
### 手順 2 腕の重さに耐えられる指を作る

① 指先に近い関節 (第 1 関節) を鍛える  
→フンメル・ポジション



右手の1・2・3・4・5指 (左手の5・4・3・2・1指) を、それぞれ鍵盤のド・レ・ミ・ファ・ソに置くポジション。チェルニー、フンメル、クラマラーの練習曲に多く見られる。まず指を伸ばした状態で置き、第1関節を曲げることによって鍵(けん)を押し下げる。

② 指の付け根の関節 (MP 関節) を鍛える  
→ショパン・ポジション



右手の1・2・3・4・5指 (左手の5・4・3・2・1指) を、それぞれ鍵盤のミ・ファ#・ソ#・ラ#・シ(ドでもよい)に置くポジション。理想的な手のフォームとして、ショパンが開発した。指先を起こし、手首の力を抜いて、指先で腕の重みを支える。

### 手順 3 それぞれの指を独立させる

① ショパン・ポジションで、MP 関節から、指の力のみで鍵(けん)を押し下げる。

② ゆっくりと MP 関節を緩め、鍵のアップリフト (自然に持ち上がる力、抵抗感) を感じながら、元の位置に戻す。

**【注意点】**

①～②を通じて、MP 関節をしっかり使っている感覚を養います。指先は最後まで鍵盤に張りついたようにしておきましょう。

手順  
4

# MP 関節をリラックスさせながら指を支える

- ①ピアノの前に座り、背中をしっかり起こした状態で、肩の力を抜く。
- ②手を鍵盤の上に置き、手首の力を抜いてショパン・ポジションのフォームを保つ。
- ③肘の力も抜き、「腕の重さ」が肘にずっしりと乗ってくるのを実感する。このとき上腕と前腕にフワフワした感じが生じると

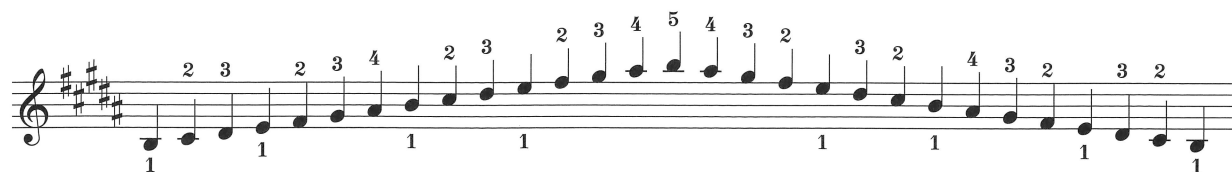
- 脱力を確認できる。
- ④ MP 関節周辺の余分な力(つっぱった感じや突っつくような感じ、しがみつくような感じ)を極力抜き、肘から流れてくる重さを MP 関節で受け止める。このとき MP 関節がグラグラした感じになるが、そのまま我慢して指先でしっかり支える。
  - ⑤その状態で演奏する(脱力奏法)。

手順  
5

# 脱力奏法でテクニックの基礎を固める

## ■ショパン・ポジション

ショパン:ピアノ奏法の草案より(口長調のスケール)



まず、1指をくぐらせて手全体を横にスライドさせて練習しましょう。右手でも左手でも練習してください(数字は右手の指使い)。

## ■レガートとスタッカート

ヘルツ:ピアノのための音階練習より



全音符以外の音はすべて、まずノンレガートでさらってください。

## ■3・4・5 指の独立

ピシュナ:指の訓練のための練習課題 第7番

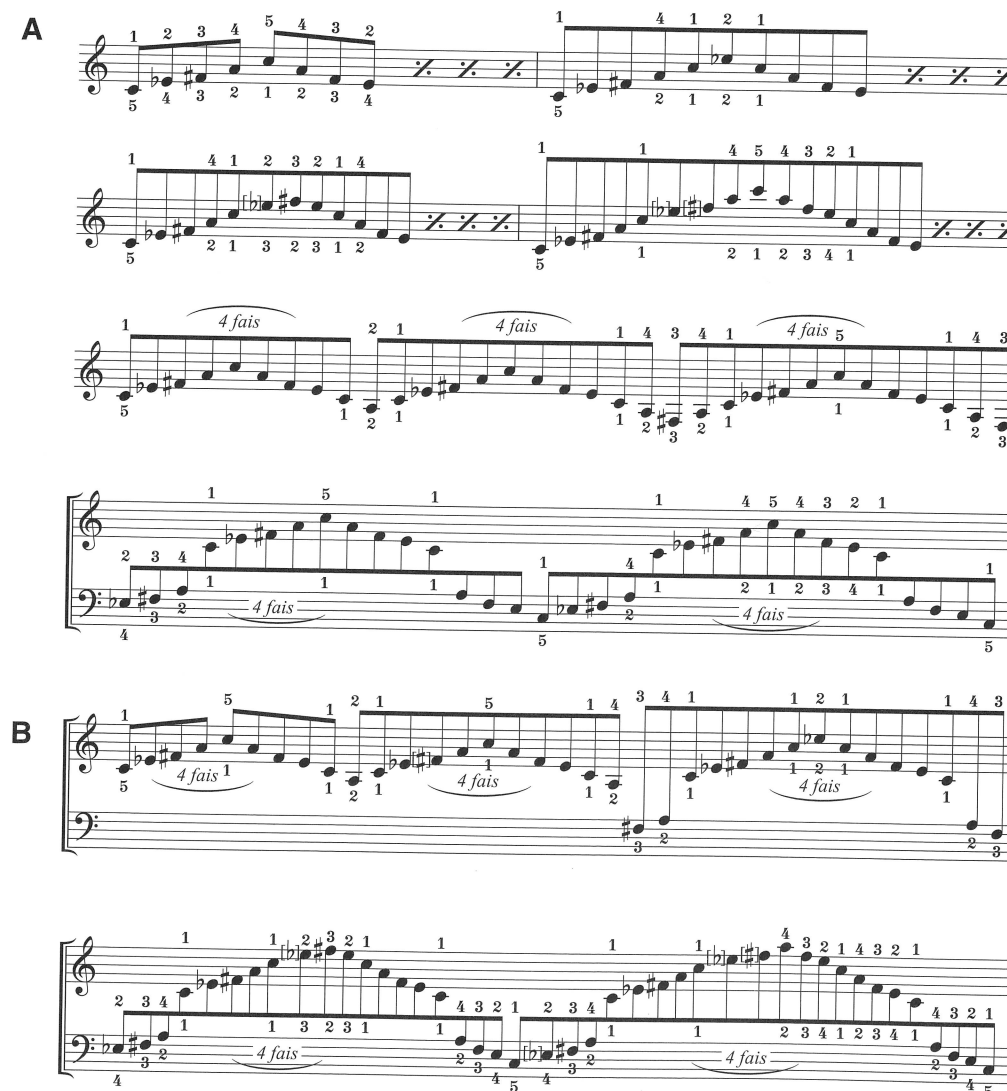
Moderato



全音符の1指と2指に力が入りすぎないように注意しましょう。

## ■アルペッジョ

ショパン:ピアノ奏法の草案より(減7和音のアルペッジョ)



\* 4 fais: 4回反復する

まず、すべてノンレガートで、またスケールと同様、1指をくぐらせて手全体を横にスライドさせて練習しましょう。右手でも左手でも練習してください(上の数字は右手、下の数字は左手の指使い)。

■連打

リーベルマン：ピアノ奏法より



4→3 (4→3→2, 4→3→2→1) を、1つの動きで弾き切りましょう。  
右手でも左手でも練習してください(数字は右手の指使い)。

■跳躍

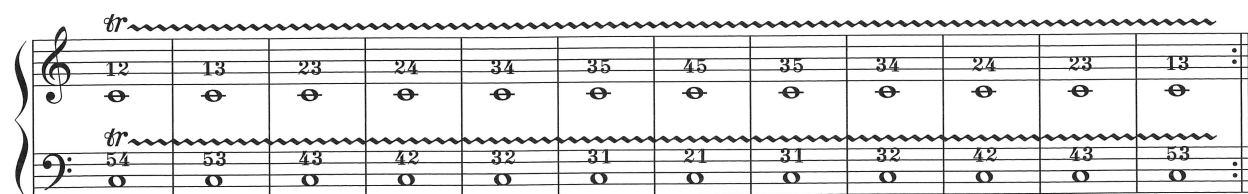
リーベルマン：ピアノ奏法より



打鍵したらずく、手を移動させて次の音の鍵(けん)に指を乗せ、それを確認してから次の打鍵をしましょう。  
右手でも左手でも練習してください(数字は右手の指使い)。

■トリル

モーツァルトからフンメルに伝授された練習方法



全音符のトリルの回数は、下記のクレメンティを順守してください。  
トリルであっても、最初はやはりノンレガートで練習しましょう。

クレメンティの練習方法



ピアノの先生  
応援セミナー

岳本 恭治のテクニック講座  
これが正しい“脱力”指導です!~練習法の決定版

(この記事テキストにしたセミナーです。p.94 もご覧ください)

\*千葉県松戸市

〔日時〕5月28日(月) 10:30 ~ 12:30

〔会場〕伊藤楽器 YAMAHA ピアノシティ松戸 3F

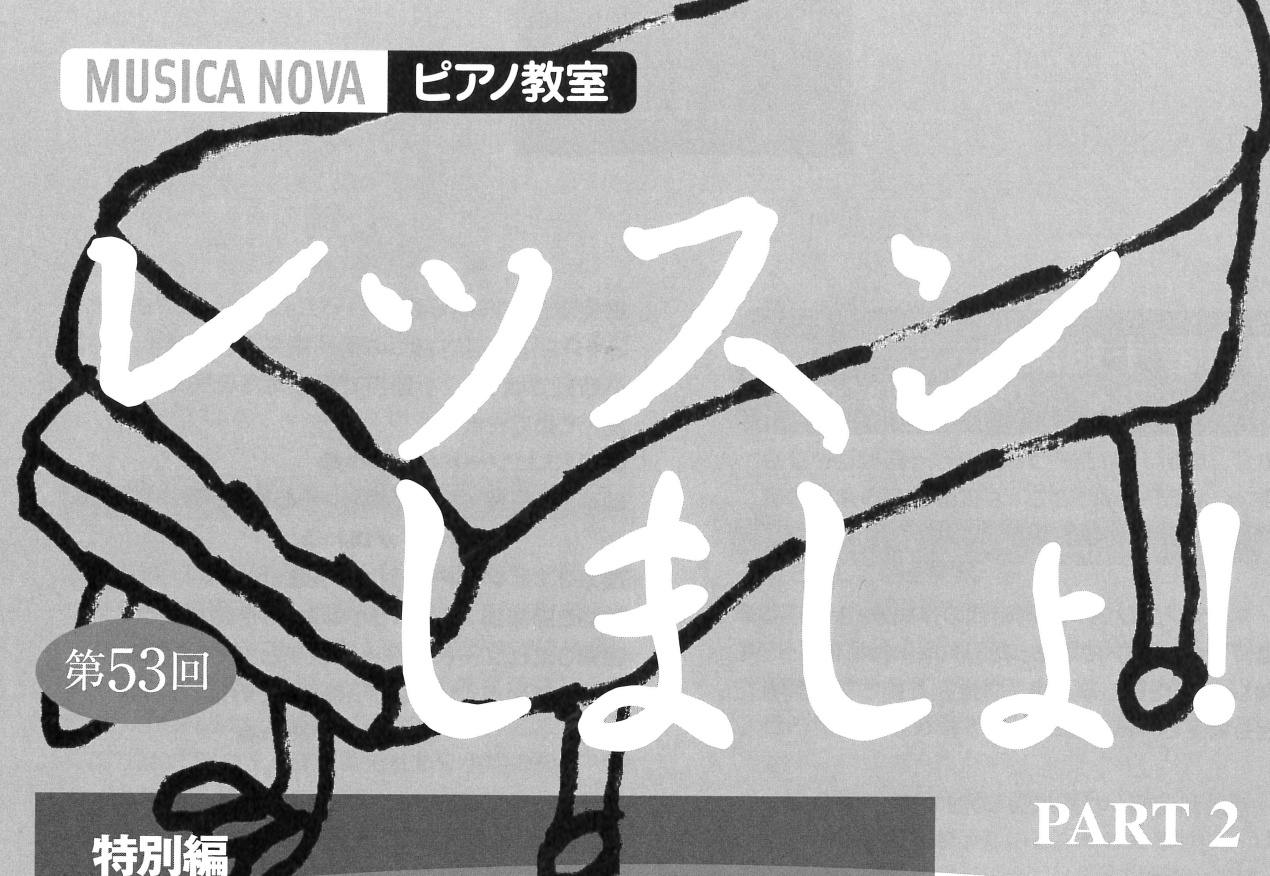
〔問合せ・申込〕伊藤楽器 YAMAHA ピアノシティ松戸 TEL047-368-0111

\*愛知県津島市

〔日時〕5月30日(水) 10:00 ~ 12:00

〔会場〕ダイイチ楽器 音楽ホール

〔問合せ・申込〕ダイイチ楽器 TEL0567-24-3200



第53回

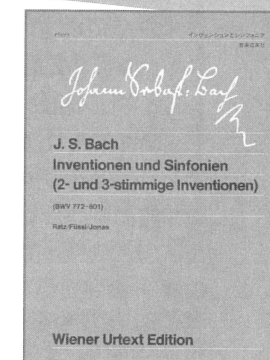
PART 2

特別編

ヴィレム・ブロンスの  
J.S.バッハ「インヴェンション」

今月の曲

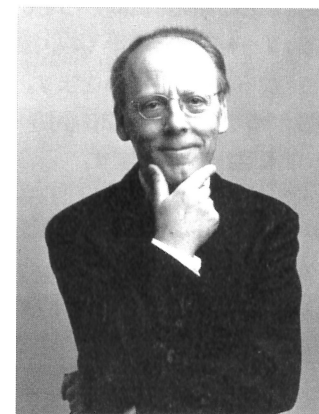
J.S. バッハ  
インヴェンション 第11番  
ト短調 BWV782



ウィーン原典版  
バッハ  
インヴェンションと  
シンフォニア  
2声と3声のインヴェンション  
BWV772-801  
音楽之友社

指導：ヴィレム・ブロンス

Willem Brons ●オランダ出身の名ピアニスト。その内面的な表現の深さは比類がない。アムステルダムで、カレル・ヒルサムにピアノを、ピート・ケイにオルガンを師事。その後、ジュネーヴ音楽院で、ルイ・ヒルトブランに師事。オイゼビウス・クリングを主催し、世界各地でリサイタル、室内楽の演奏会でも精力的な活動を行っている。ハイティンク指揮コンサートヘボウ管、ロッテルダム・フィル、ロンドン・フィル、スイス・ロマンド管等と協演。オランダピアノ教育者連盟の会長を2004年まで13年間務めた。2003年オランダ女王から勲章を授与された。ヨーロッパ各地でマスタークラスを開催。2006年にモーツァルトのCDをリリースし、オランダ国内でトップランキング入りした。近年では、バッハ平均律第1巻、2巻の全曲演奏会を開催し、好評を博した。1982年に初来日。1996年からは毎年来日し、リサイタル、オーケストラとの共演に加え、日本各地の音大にてマスタークラスを行う。2001年、2007年仙台国際コンクールの審査員、2008年シューマン国際コンクール審査員。2002年3月、日本ピアノ教育連盟で招聘され、翌年特別会員となる。現在アムステルダム音楽院教授。



翻訳：黒須やすこ



話題の人から、  
『ムジカノーヴァ』読者へ宛てたメッセージ

イラスト：森シホカ

閉塞感のある世相に  
活を入れない



田中麗子  
Reiko Tanaka



Profile  
都立芸術高等学校を経て、桐朋学園大学在学中にオーストラリアへ留学。ウィーン国立音楽大学、ザルツブルク国立音楽大学にて学ぶ。数々のコンクールに入賞し、6年後に帰国。NHK・FMICにてピアノソロや室内楽をオンエア。日本シヨパン協会例年に出演。カワイ・コンサートやディアソソ・コンサートで全国各地を巡る。音楽評論は20年以上。近年は、在住の渋谷区バックアップのもと、震災募金のためのチャリティー・コンサートを行う。2003年～09年、愛知県立芸術大学ピアノ科講師。1985年より現在まで、桐朋学園大学・桐朋女子高等学校音楽科で、ピアノや室内楽を教えている。

田中麗子 ピアノ・リサイタル  
「音楽の力を信じて」  
5月23日(水) 19時開演  
東京文化会館小ホール  
矢代秋雄《ピアノソナタ》、ヤナー  
チェク《ピアノソナタ》1905年10  
月1日、街頭にて《霧の中で》、ファ  
リャ《アンタルシア幻想曲》、ヒナ  
ステラ《ダンス・アルゼンティーン》  
Op.2  
問合せ：新演奏家協会  
TEL 03-3561-5012

■最近のマイ・ブーム  
新聞で紹介されている「話題の新製品」、その中で最近気になるのが「健康サプリメント」です。「お試し無料」に惹かれてフリーダイヤルするのですが、大抵は「ただ今、混み合っております」のアナウンスが流れ、つながらないなあ…と思っているうち、製品の名前を忘れてしまいます。

5月に演奏会を開催致します。前半は、まずベートーヴェンの《ソナタ》作品109と精神的つながりがあり、神秘で精緻な響きの矢代秋雄の《ピアノソナタ》を。続いて、村上春樹のベストセラー小説「1Q84」によって近年知名度がアップしている、ヤナーチェクの代表作を2つ。民族紛争への怒りをバックに持つ《ピアノソナタ》は、激情に駆られて書いたとして、作曲家自身が発表直後に楽譜の一部を焼き捨て、残りも川に投げ捨てたにもかかわらず、初演したピアニストが素晴らしい作品だと感激してこつ

そり写譜し残しておいたおかげで、後に出版されたという、いわく付きの作品。もう1曲は、ピアノ曲としては作曲家最後の作品で、人生への諦観も聴き取れる《霧の中で》。後半は、情熱的なスペインと、爆発的にノリの良いアルゼンチンの舞曲を。

なお、当日会場では昨年の演奏会のライブ録音CDを販売し、その収益を全て、東日本大震災の被災地で動物保護等に携わるNPO法人に寄付します。1枚千円以上で、皆様のご支援、よろしくお願い申し上げます。

実験とトレーニングで  
脱力奏法を習得しましょう



岳本恭治  
Kyoji Takemoto



Profile  
武蔵野音楽大学音楽学部ピアノ科及び国立音楽院ピアノ調律科卒業。ロンドン・トリニティカレッジグレード演奏家ディプロマを最優秀の成績で取得。演奏活動とともにピアノ構造学・改良史・奏法史の研究として活躍。国内外で講演を行う。また、日本におけるJ.N. フンメル研究の第一人者。2001年、スロヴァキア・J.N. フンメル国際協会より「フンメル賞」を受賞。著書は、「ピアノ大全」「フンメルピアノ曲集」「フンメル60の練習曲」(ヤマハミュージックメディア)、「江戸でピアノを」(未知谷)等多数。現在、国立音楽院講師、日本J.N. フンメル協会会長、スロヴァキア・J.N. フンメル国際協会名誉会員及びベートーヴェン協会会員、PTNA 正会員。

●ムジカノーヴァ ピアノの先生応援セミナー  
岳本恭治のテクニック講座「これが正しい“脱力”指導です!〜練習法の決定版」

千葉/5月28日(月) 10:30～12:30 伊東楽器 YAMAHA ピアノシティ松戸  
問合せ：伊東楽器 YAMAHA ピアノシティ松戸 TEL 047-368-0111

愛知/5月30日(水) 10:00～12:00 ダイイチ楽器 音楽ホール  
問合せ：ダイイチ楽器 TEL 0567-24-3200

■最近のマイ・ブーム  
世界各地を訪れたときに帽子を収集しています。メキシコのソンブレロ、ロシアの軍人の帽子等。中でもお気に入り、愛器の製造元、ウィーンのパーゼンドルファー社の175周年記念キャップです。ピアノの上で輝いて、常にきちんと練習しているかを見張ってくれています!

「チェルニーの練習曲を速いテンポで弾くと手が痛だるくなってしまう」と思った方はいませんか? 入力と脱力のシステムを正しく連動させなければ、肩、腕、肘、手首に無理な力が働き、速く弾くどころか手を傷めてしまいます。そこで、ピアノの構造を楽しく理解し、余分な力を溜めることなく、速く正確に弾く方法を解説するセミナーを開催します。

セミナーでは、まず①ピアノの先祖「アサルトリウム」の音を聴き、②なぜ、ピアノは大きな音が出るのか?を体験する実験、③美しい音を出すための実験を行います。この3点を踏まえ、ええ、腕の本来の重さを感じるためのさまざまな動作を皆さんで体験していただき、余分な力を取り除きます。さらに、脱力をするための独立した指の支えを作るトレーニング法を歴史的練習曲で実践していただきます。

ご自分の演奏法に疑問を持っている方、生徒への脱力指導で苦労されている方、肩から指先のことか疲れたり、痛くなったりする方に、ぜひご参加いただきたいセミナーです。さあ、脱力奏法を習得しましょう!

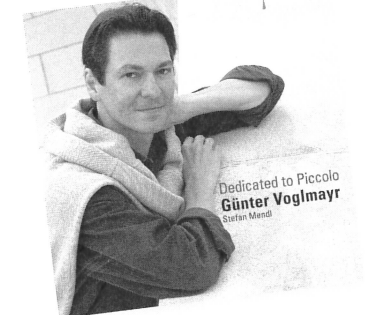
レッスンにオススメの音楽ソフト  
生徒と見たい聴きたい

イラスト：駿高泰子

CD&DVD

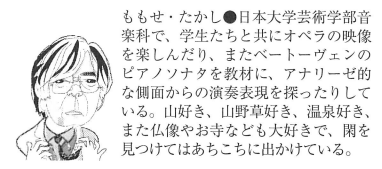
文：百瀬 喬

【今月のテーマ】  
ピッコロの音色に  
鳥のさえずりを聴く



Dedicated to Piccolo ~ラスト・レコーディング  
ギンター・フォグルマイヤー (ピッコロ)、シュテファン・メンデル (ピアノ)  
マルティヌー(ピアノと木管楽器のための六重奏曲) H174より《スケルツォ (ディヴェルティメント)》、フランス《フルート・ソナタ》よりⅡ.《スケルツォ》(V.フィナーレ)、プロコフィエフ《東の間の幻影》より、ジョプリン《オリジナル・ラグ》他

CD camerata CMCD-28248  
1CD ¥2,940 (税込)



もせ・たかし ●日本大学芸術学部音楽科で、学生たちと共にオペラの映像を楽しんだり、またベートーヴェンのピアノソナタを教材に、アナリーゼ的な側面からの演奏表現を探ったりしている。山好き、山野草好き、温泉好き、また仏像やお寺なども大好きで、闇を見つけはあちこちに出かけている。

ピッコロは主にオーケストラの中でフルート族の高音域を担当する楽器のため、オリジナルのソロ曲は数が少ない。このアルバムに収録されている作品も、いわゆる編曲ものが少なくないが、マルティヌーやフランスの曲はオリジナルで、これらがあたかもホジロのさえずりにそっくり。もし、フォグルマイヤーが手賀沼のほとりでこれらを吹いたならば、ホジロも負けずと声を張り上げるのではないだろうか。

残念だけれど、フォグルマイヤーはこの正月に病でこの世を去ったというから、このアルバムが彼のラスト・レコーディングになったという。貴重な人を失ったものと、改めて痛感した。

ムジカボーの  
レッスン室

文：石嶺尚江  
大阪府吹田市でピアノ教室主宰。短期間で楽しく上達させる指導には定評がある。

今月のポイント  
「お得です」なんて魅力的な言葉なんだろう。当然子どもだって「お得」という響きには興味がありますよ。指先フニャフニャだった私の生徒たちは、この一言で、指先シャキーン!

第2回 みんな大好きな言葉「お得です」

イラスト：吉田しんこ



指先はとても敏感で、刺激を与えると、脳の働きが活発になるんだって。ただボ〜っと弾くより、指先を刺激しながら弾くほうが、絶対お得だよ!