

写真で見ると

良い例と悪い例

脱力奏法を習得するために

たけもと きょうじ
岳本 恭治

イラスト: 駿高 泰子

上体の重心設定 = 座り方



写真 1

肩から指先まで余分な力を入れずリラックス。
胃を持ち上げるつもりで背筋を伸ばし、腰の中央に重心を置き、上体を支える。

上体の重心移動



写真 2

高い音域を弾くときは右へ、低い音域を弾くときは左へ、腰の重心を移動する。



写真 3

腰の重心を移動するときに肩が上がる。



写真 4

体ごと移動して座り直す。



写真 5

腰の重心を移動せずに体の向きを変える。

詳しい解説はp.12からご覧ください。

SENDAI INTERNATIONAL MUSIC COMPETITION

for Violin & Piano

第5回 仙台国際音楽コンクール



仙台市が2001年に創設した、協奏曲を課題曲の中心に据えたコンクールで、3年ごとに開催されています。
世界中から才能ある若い演奏家が集い、その才能を競います。コンクールに出場した演奏家は、その後も世界中で輝かしいキャリアを築いています。

[ヴァイオリン部門]

2013年5月25日(土)～6月 9日(日)
予選 5月25日(土)～5月27日(月)
セミファイナル 6月 1日(土)～6月 3日(月)
ファイナル 6月 7日(金)・6月 8日(土)
入賞者記念ガラコンサート 6月 9日(日)

[ピアノ部門]

2013年6月16日(日)～6月30日(日)
予選 6月 16日(日)～6月 18日(火)
セミファイナル 6月 22日(土)～6月 24日(月)
ファイナル 6月 28日(金)・6月 29日(土)
入賞者記念ガラコンサート 6月 30日(日)

運営委員長 海老澤 敏 (尚美学園大学大学院特別専任教授)

[審査委員] 委員長 宗 倫匡 (日本)

副委員長 岡山 潔 (日本)、フェリックス・アーヨ(スペイン/イタリア)
委員 ビエール・アモイヤル(フランス)、シュミュエル・アシケナージ(アメリカ)、堀米 ゆず子(日本)、ヤンウク・キム(アメリカ)、チャーリヤン・リン(アメリカ)、スヴェトリン・ルセフ(ブルガリア/フランス)、ミハエル・ヴァイマン(イスラエル) 他、全11名

[審査委員] 委員長 野島 稔 (日本)

副委員長 植田 克己 (日本)、ヘルント・ゲツケ(ドイツ)
委員 ブルーノ・カニーノ(イタリア)、ダン・タイ・ソン(ヴェトナム)、ヨヘヴェド・カプリンスキー(アメリカ)、セシル・ウゼー(フランス)、エヴァ・ポプウォッカ(ポーランド)、スタファン・シェーヤ(スウェーデン)、シン・スジョン(韓国)、エリソ・ヴィルサラゼ(ロシア)

出場者募集

出場資格 1985年1月1日以降に出生した者
申込受付開始 2012年1月20日
申込締切 2012年11月15日 (当日消印有効)
予備審査 書類及び課題曲を収録したDVDによる審査
課題曲 協奏曲を中心に構成されています
賞 1位 賞金300万円、CD制作
オーケストラとの共演、リサイタル 他
会場 仙台市青年文化センター

国際音楽コンクール世界連盟 (WFIMC) 会員

[主催] 仙台国際音楽コンクール組織委員会/仙台市/公益財団法人仙台市民文化事業団

[実施要項請求・お問い合わせ]

公益財団法人仙台市民文化事業団 仙台国際音楽コンクール事務局 〒981-0904宮城県仙台市青葉区旭ヶ丘3-27-5

Tel: 022-727-1872 Fax: 022-727-1873 E-mail: info@simc.jp

<http://www.simc.jp/>

出場申込締切 2012年11月15日(当日消印有効)

特集

図解

演奏効果をも上げる 重心の設定と移動



岳本恭治先生の指導風景 (p.6-7、p.12-15 参照)

脱力奏法を習得するためには、正しい重心の設定と移動が欠かせません。
6～7ページでは、上体について、良い例と悪い例を写真で示しました。
ここからは、手や足のことも含めた詳しい解説のほか、
レッスン現場でよく見られる問題点と改善策、
ピアニストからの奏法アドバイスをお届けします。

▶6~7ページからつづく

写真で見る 良い例と悪い例 ～脱力奏法を習得するために～



岳本恭治 *Kyoji Takemoto*

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」(ヤマハ) 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。

Seminar

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

9月14日(金) 10:30-12:30

名古屋市熱田文化小劇場

【問】ヨモギヤ楽器株式会社 TEL 052-681-0251

上体の重心設定=座り方

脱力奏法には、腕の合理的な使い方の習得や、腕の重さをしっかりと受け止めるための指のトレーニングが必要です。その動作を身につけるためには、正しい座り方をして上体の重心を設定し(p.6の**写真1**)、適切な移動ができるようにならなくてはなりません。それができない限り、いくら指のトレーニングをしっかりと行っても、まったく効果がないと言ってよいでしょう。**正しい座り方は、すべてのテクニックの出発点**です。ただし、背筋を真っ直ぐ伸ばすと言っても、突っ張らず、リラックスするよう心がけてください。

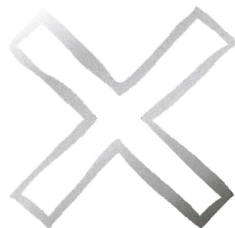


イラスト:駿高泰子

上体の重心移動

ピアノはペダルを使用する楽器ですので、いつでもペダルをしっかりと踏めるような位置に座らなければなりません。そのため、高音域や低音域を演奏する際、**座る位置を変えずに腰のみで重心を移す**訓練をしてください(p.7の**写真2**)。足台を置いている生徒や、ペダルをまだ使用していない生徒にも、将来のペダル使用を前提に、座る位置をきちんと守らせるようにしましょう。腰で重心を移動しても肩が上がったり(同**写真3**)、体ごと移動したり(同**写真4**)、腰で重心移動せず体の向きを無理矢理変えたりしないように気をつけてください(同**写真5**)。



手首が折れ曲がって
腱に無理な力がかかる。

スムーズな重心移動のためには、**足の支え**がしっかりしていなければなりません。足が床につかないときは足台を使いましょう。悪い例として、ペダルを使わないとき、後方に両足を引いて、つま先で立っているようになっているのを見かけます(**写真6**)。また、足が台から外れてしまうのも良くありません。ペダルを使わないときでも、つま先がペダルの下に来るくらいの位置で、足の裏をしっかりと台に乗せ、上体の安定を保ちましょう(**写真7**)。ペダルを使うとき、ショパン先生は、「必ずダンパーペダルに右足を置いて座る位置を決めるように」と警告しています。

手の重心設定

手を鍵盤に置く際に重要なことは、「指をキー(鍵)と平行に置く」ことです。そして、指から手首、さらに肘までを、できる限りキー(鍵)と平行に保つことによって、指先にしっ

かりと腕の重さを伝えることができます(**写真8**)。こんなことは当たり前と思われるかもしれませんが、あらゆるパッセージを弾くとき、また、どのような音域を弾くときにも、例外なく適用されるポジションです。中音域を弾くときは比較的平行に置きやすいのですが、中央から離れた音域を弾くときにも注意しましょう。

指(手)を斜めに配置すると(**写真9**)、手首が曲がり、前腕の筋肉と指先をつなぐ腱をよじってしまうことになります。例えば、ホースで水をまくときに、ホースを途中で折れ曲がったままにしていると、水の勢いが悪くなったり、折れ曲がったところに水が詰まって生じる水圧で蛇口からホースが外れてしまいます。これと同じことで、手首が曲がっていると、肩や腕の付け根の筋肉を十分に弛緩させていても、指先に腕の重さをしっかりと伝えることができません。また、腱に無理な力がかかって指や手首が硬くなり、痛みを感じるようになってしまいます。

特に、初心者が練習する教則本には、中央からあまり離れていない音域を使用することがほとんどですので、常に指導者が注意していれば、「指をキー(鍵)と平行に置く」ことが可能です。早い時期から、手の配置には十分気をつけてください。幼児や小学校低学年の生徒には、無理に広音

域での練習をさせず、体の成長に合わせて音域を広げていくようにしましょう。

手の配置を正しくできるようになったら、肩・腕の付け根・上腕・肘・前腕・手首・指の付け根・指先の余分な力を十分に抜き、上体の重さを腕に伝え、指先にしっかり乗せます。

手の重心移動のための基礎トレーニング

脱力奏法では、先述の正しい姿勢を保ちながら、指先に置いた手の重心を移動します。そのための基礎トレーニングを紹介しますので、繰り返し行ってください。

トレーニングA 腕の重さを感じる

正しい座り方のまま、肩(腕の付け根)から腕をプーんと下ろします(写真10)。このとき、腕の重みを十分に感じられるくらい、力をすっきり抜いておきましょう。手は、体の側面に向かって自然なゆるいカーブを描いています。



完全にリラックスできたら、片方の手を膝の上にポンと放り投げます。このとき不自然な力が入ってはいけません。あたかも他人に腕を持ってもらい、自分の意志とは関係なく放り投げられているような感覚で行ってください。はじめはぎこちない動作になるかもしれませんが、繰り返し行ううちに、よりスムーズにできるようになります。片手でできるようになったら、両手で行ってください(写真11)。



膝の上に放り投げた手を、鍵盤の上に放り投げます。やはり不自然な力が入らないように注意しましょう。鍵盤に手が乗るとガチャーンと大きな汚い音が出ますが、ビックリせずに繰り返してください。はじめは片手で、それができたら両手で行います(写真12)。



先ほどとは逆に、手を鍵盤から膝の上へ、膝の上から最初の体勢へと戻していきます。

トレーニングB 無理なく指先に重心を置く

写真10の状態から、不自然な力を入れないまま、ゆっくりと両手を鍵盤の上に置きます。このとき、両手とも5指が下になることに注意しましょう(写真13)。つまり、腕を自然に下ろしているときの手の形を保ったままになります。これが、最も無理のない腕の使い方です。



手を鍵盤上に置き、十分に力を抜いてリラックスすることができたら初めて、右手を左側に、左手を右側に倒して、実際にピアノを弾くときの手の形にします(写真14)。



トレーニングC 指先とMP関節(付け根の関節)で腕の重みを支える

膝の上に指を1本ずつ立てて、肩の力を抜き、腕の重さを指先に乗せていきます。膝の上で行うことにより、指先にかかる重さを体感することができます。まず、比較的強い3指から始めます(写真15)。



4指、5指でも同様のことを行います。この2本の指は弱いので、重さをかけすぎない程度から始めてください。3指から、4指、5指へと、重さを移していきます。



2指、1指でも同様のことを行い、4指から、3指、2指、1指の順で、重さを移していきます。くれぐれも、ギューギュー押しつけないように、指先に腕本来の重さだけをかけましょう。