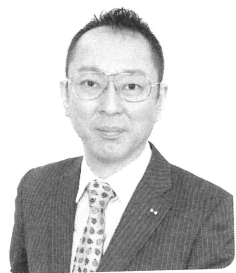


# 岳本恭治のテクニック講座 チェルニー30番で 脱力奏法を マスターしよう



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」(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。

ピアノ奏法の中で、最も合理的で美しい音を出すことができる脱力奏法。2012年5月号と12月号で、そのトレーニング法について解説しました。脱力といっても、ただ力を抜けばよいわけではありません。重力を利用しながら筋肉をバランス良く使う必要があります。

このようにして身につけた脱力奏法を、実際の楽曲演奏ではどのように活かせばよいでしょうか。今回は、メカニカルなテクニック練習に適している「チェルニー30番」の第1曲を使用して解説しましょう。

## 楽譜のチェック

### 「脱力用アナリーゼ」をする

楽曲を演奏する際は、まず楽譜を見ながら、どの音で腕の重さを指先に伝え(入力)、その重さをどの音まで維持し、どこで抜くか(脱力)を考えましょう(脱力のためのフレージング)。この「脱力用アナリーゼ」を、しっかり習慣づけてください。

この曲は4分の4拍子のallegroです。その拍子感や速度を考慮すると、入力から脱力を2拍単位で行うのが適

切でしょう。

そんなに短い単位でいいのだろうか?と疑問に思われるかもしれません。たしかに楽譜には長いスラーがかかっています(譜例1参照)。しかしこれは、あくまでもチェルニーが活躍した19世紀に流行した「音楽的フレーズ」です。こんなに長いフレーズを弾き切ることは、よほど強い筋肉を持っていない限り難しく、無理に弾こうとすれば、手を傷めてしまうことは必至です。また、拍子感のまったくないだらだらした演奏になってしまいます。「音楽上のフレーズ」と「テクニック上のフレーズ」をしっかり読み分け、脱力奏法の準備をしてください。

【譜例1】 テクニック上のフレーズ(入力から脱力までのひとまとまり)

音楽的フレーズ(長いスラーがひと続きについている)

1.

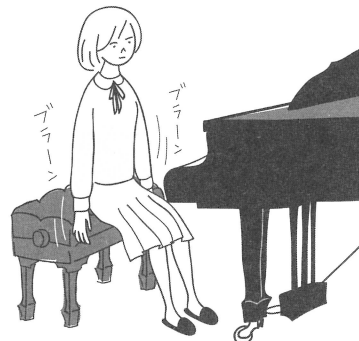
スラーは8小節目まで続く

## 音を出して練習

### ウォーミングアップ

(詳しくは2012年5月号参照)

①腕の重さを十分に感じましょう。



③ショパン・ポジション(下の図)で、指の付け根の関節(MP関節)を鍛えましょう。指先を起し、手首の力を抜いて、指先で腕の重さを支えます。

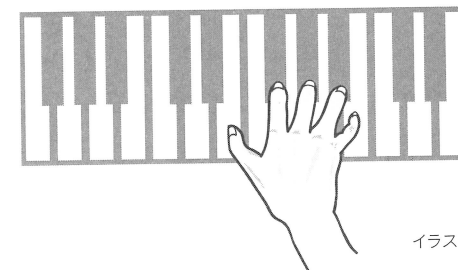
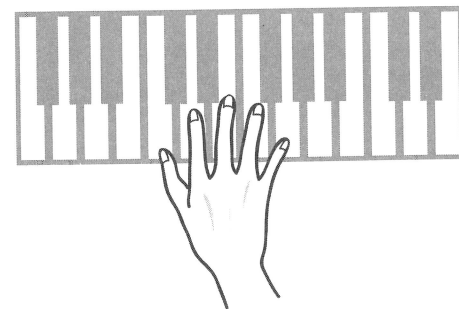


イラスト:駿高泰子

②フンメル・ポジション(下の図)で、指先に近い関節(第1関節)を鍛えましょう。指を伸ばした状態から、第1関節を曲げることによって鍵(けん)を押し下げます。



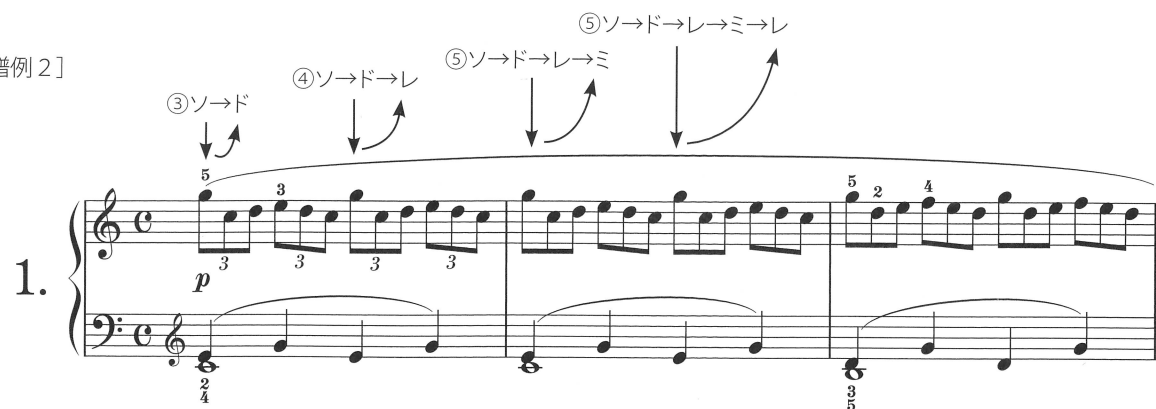
### 1音ずつ練習する

先ほどの「脱力用アナリーゼ」をもとに、いよいよ音を出して練習します。弾く前に必ず姿勢をチェックしましょう。

まず、はじめの2拍「ソ→ド→レ→ミ→レ→ド」を、ノン・レガートでさらいます。MP関節から、指の力のみで鍵盤を押し下げたら、ゆっくりとMP関節をゆるめ、鍵(けん)のアップリフト(自然に持ち上がる力、抵抗)を感じながら元に戻し、次の音に移ります。くれぐれもスタッカートにならないよう注意しましょう。

これができたら、MP関節をリラックスさせ、余分な力を入れずに指先で腕の重さを受け止めながら、1音ずつ入力と脱力をして右手の音をすべてさらいます。余分な力が抜けているときは、上腕と前腕にフワフワした感じ、MP関節にグラグラした感じが生じます。

【譜例2】



③～⑤がうまくできたら、本来のフレーズ「ソ→ド→レ→ミ→レ→ド」で練習する。

### 「テクニック上のフレーズ」ごとに練習する

①まずは拍子を実感するため、3連符のはじめの音を取り出し、すべて4分音符にして弾きます。それぞれの音符で入力と脱力をします(2012年12月号参照)。



②「テクニック上のフレーズ」は2拍ごとですので、1拍目と3拍目のはじめの音を取り出し、すべて2分音符にして弾きます。これが、実際に演奏するときに入力する音になります(2012年12月号参照)。



③「テクニック上のフレーズ」をいくつかのグループに分け(グルーピング)、部分練習します。ここでは右手の最初のフレーズ「ソ→ド→レ→ミ→レ→ド」を例に挙げます。まず、「ソ→ド」のみで入力から脱力までができるよう練習します(譜例2の③)。

まず、手を鍵盤に放り投げるようにしてソを打鍵します。このとき、手首を振りすぎないようにしましょう。また、決して不自然な力を入れないようにしてください。

ソを打鍵するときに腕の重さを鍵盤にかけ、その反動

のみで(途中で新たな力を加えずに)、次のドを弾きます。



④同様に、「ソ→ド→レ」のみで入力から脱力までができるよう練習します。「ソ」の打鍵で腕の重さを鍵盤にかけ、その反動のみで「ド→レ」を弾き切ります(譜例2の④)。

脱力奏法は、フィギュアスケートのジャンプに似ています。フィギュアスケートでは、1回の踏み切りで、回転に必要なエネルギーを生み出します。そのエネルギー量によって、回転が2回になったり3回になったりします。脱力奏法でも、鍵盤に重さをかけるのは、フレーズの最初の音だけです。その反動でいくつの音を弾くべきなのかによって、かける重さも変わってくるのです。



⑤同様に、「ソ→ド→レ→ミ」「ソ→ド→レ→ミ→レ」「ソ→ド→レ→ミ→レ→ド」と、順次練習していく(譜例2の⑤)。

その他、3小節目、13小節目、17小節目など、テクニック的に困難な箇所を練習方法を2012年12月号に書きましたので、参照してください。



「オントモ・ヴィレッジ」(<http://www.ontomovillage.jp/>)内コテージ「ムジカノヴァ」の「本誌連動オンライン講座」で、「フレーズごとの練習法」についての動画をご覧いただけます。



この記事テキストにしたセミナーです!  
**岳本恭治のテクニック講座**  
チェルニー30番で脱力奏法をマスターしよう

●日時: 3月22日(金) 10:30~12:30  
●会場: 第一楽器四日市店3F  
●問合せ・申込: 第一楽器四日市店  
TEL 059-353-7361

●日時: 4月17日(水) 10:30~12:30  
●会場: ミリオン楽器我孫子店3F  
●問合せ・申込: ミリオン楽器我孫子店  
TEL 04-7185-0311

【新連載】

## 先生の愛情レッスングッズ 1



今月の紹介者

空美 (solami) 先生  
佐賀県佐賀市「空とピアノ教室」主宰

対象レベル

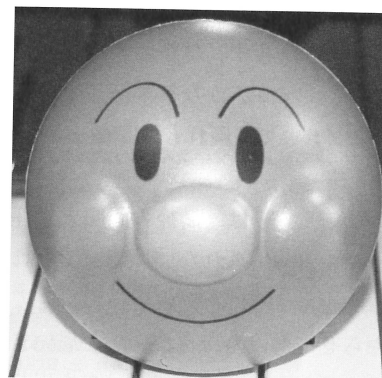
導入期

目的

ふにゃふにゃ指の強化

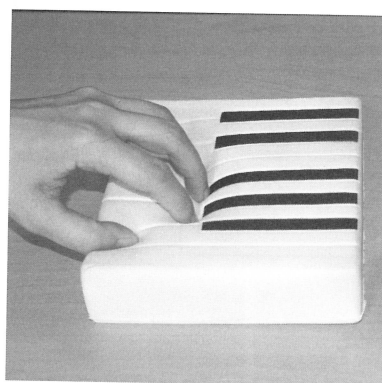


準備するもの



アンパンマン  
やわらかくにゃぼーる

ジョイバレット  
メーカー希望小売価格: 315円



黒河好子のさぶりグッズ  
筋力強化びあの鍵盤

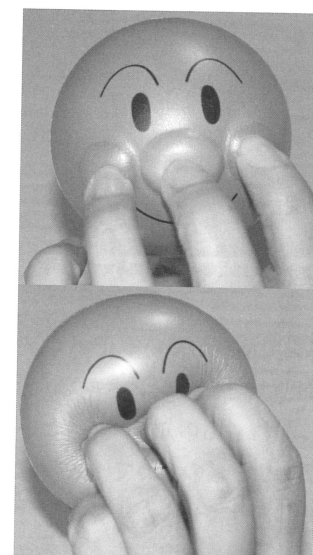
ヤマハミュージックメディア  
定価: 2415円  
※ヤマハミュージックメディアのホームページで、使用説明動画を見ることができます。



使い方

まずは楽しく!

- ①「やわらかくにゃぼーる」のふくらんでいる鼻とほっぺに「2、3、4」の指を乗せる。
- ② この3点と1指で「やわらかくにゃぼーる」を掴んで、指の筋力を強化。
- ③ 次は、先生の演奏に合わせて指を1本ずつギュッと「ぼーる」に押し込む。



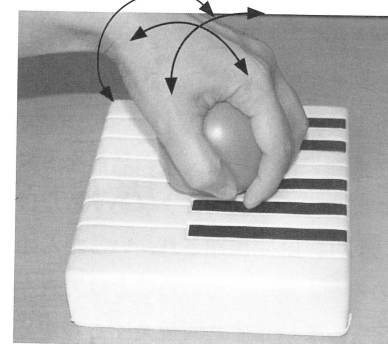
鍵盤演奏につなげる

黒河好子先生考案の「筋力強化びあの鍵盤」は、手の筋肉の使い方や動き・フォームに集中できるので、おすすめ。

私流アレンジ

—柔軟な手首の使い方を学ぶ

- ① 写真のように「やわらかくにゃぼーる」を掴んで、「筋力強化びあの鍵盤」に乗せて沈ませる。
- ② 「ぼーる」を掴んだ状態で、上下・左右に転がす。
- ③ 右回り・左回りに回転させる。



効果

- ・指先のフォームに意識が向くようになる。
- ・打鍵が丁寧になる。
- ・手首が柔軟に使えるようになる。
- ・腕の重みを指先に乗せることができるようになる。



注意点

- ・腕に力が入らないように気をつける。
- ・「ぼーる」を幼児にかじられないように(笑)。