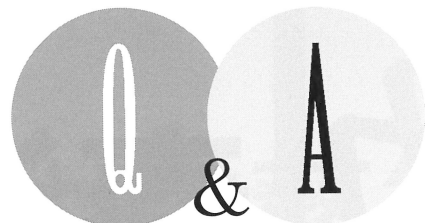
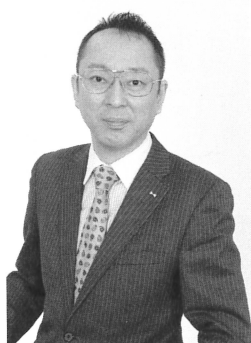


# 脱力奏法



～セミナー受講者の質問から～



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。「国際ファンメル賞」受賞。著書「ピアノ大全」(ヤマハ)他多数。現在、国立音楽院講師、日本ファンメル協会会長、国際ファンメル協会名誉会員、全日本ピアノ指導者協会 (PTNA) 正会員。

各地で脱力奏法のセミナーを行っています。毎回受講者の方からさまざまな質問をいただきます。今回はそのうち、特に多く寄せられたものをご紹介します。

## ピアノの先生応援セミナー

この記事テキストにしたセミナーが開催されます!

### 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〕 7月8日(月) 10:30～12:30  
〔会場〕 ヤマハ銀座コンサートサロン (6F)  
〔問合せ・申込〕 ヤマハ銀座店3F楽譜売場  
TEL 03-3572-3136

〔日時〕 6月21日(金) 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  
TEL 047-368-0111

〔日時〕 7月16日(火) 10:00～12:00  
〔会場〕 SHO-EI ホール (松栄楽器本店5F)  
〔問合せ・申込〕 松栄楽器本店  
TEL 0584-81-6211

〔日時〕 6月27日(木) 10:00～12:00  
〔会場〕 スター楽器 池上2Fホール  
〔問合せ・申込〕 スター楽器 池上ショールーム  
TEL 03-3755-5092

〔日時〕 7月17日(水) 10:00～12:00  
〔会場〕 松栄楽器名古屋店4F SMCホール  
〔問合せ・申込〕 松栄楽器名古屋店  
TEL 052-482-6261

**Q** なぜ脱力をする  
音がきれいになるのですか?

**A** 必要な雑音と不要な雑音

脱力奏法では、第1関節(指先に近い関節)とMP関節(指の付け根の関節)のみに、必要最低限の力を蓄えて演奏します。肩からぶら下がっている、腕本来の重さのうち、必要な分のみを鍵(キー)にかけるのです。

鍵盤が押し下げられると、その下の板(棚板)に当たり、雑音が発生します(下部雑音)。適度な下部雑音は、ピアノ特有の、ハリがあり、芯のしっかりした、キラキラした音色につながります。したがって必要な雑音なのですが、

力を入れすぎて、鍵盤を叩いたり、指先を鍵盤に押しつけすぎたりしますと、ミスタッチをしなくても、むやみに大きく、響きのない、軋んだ音になります。

脱力奏法では、「腕本来の重さ(重力)+適度な筋力」により、棚板から必要以上の雑音を発生させなくて済みます。これが、音をきれいにする最大の要因です。

また、指を高く上げてから鍵盤を叩くと、指が鍵盤に触れるときの雑音(上部雑音)も発生します。これは、かなり汚い雑音です。ために電源を切った電子ピアノを、この奏法で弾いてみましょう。かなりの音量で雑音が発生するのがわかります。脱力奏法では、原則として指先が鍵(キー)に触れてから重さをかけますので、上部雑音が発生しません。このことも、音がきれいになる大きな要因といえます。

**Q2** 親指が力んでしまい、  
運指の妨げになります。  
どうしたらよいでしょうか?

**A** 音を出さずに繰り返す動作

5本の指の中で、最もコントロールしにくいのが親指です。ご承知の通り、親指は、他の指と違って、指先の側面で打鍵します。このポジションが、親指の脱力習得を難しくしているのです。

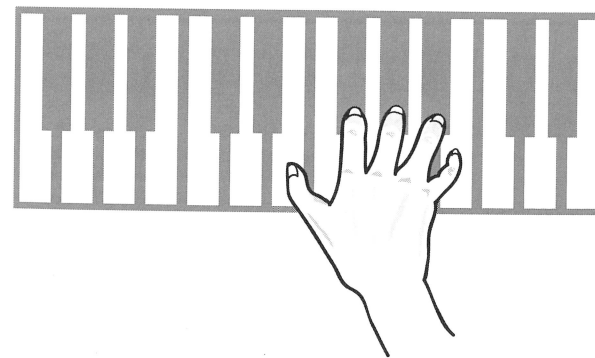


イラスト: 駿高泰子

親指の場合、MP関節が、指先から数えて2番目にあります。この関節がへこんでしまう「まむし指」を直すことが、親指の脱力にはまず必要です(この方法については別の機会に譲ります)。

MP関節がしっかりと出るようになったら、指先を起こして側面で打鍵できるように、手を左下の図のように、ショパン・ポジションに配置します(親指の長さ、太さにもよりますが、鍵盤と親指の角度が約30度になるように)。

次に、ショパン・ポジションで第2・3・4・5指の指先を鍵盤につけたまま、親指で鍵(キー)を、かなりゆっくりと3mmほど押し下げます(音が出ない深さです)。そして、親指の力をスーッと抜くことによって、鍵(キー)を元の位置に戻します。

この動作を何度か繰り返しながら、親指で打鍵するときの正しい形を覚えましょう。鍵(キー)を揺るような感覚です。この間、くれぐれも腕の付け根、肘、手首に余分な力を入れないようにしてください。

MP関節がしっかりと出ていれば、それ以上の力を関節に加える必要はありません。むしろできるだけ緩め、軽く動くようにしなければなりません。

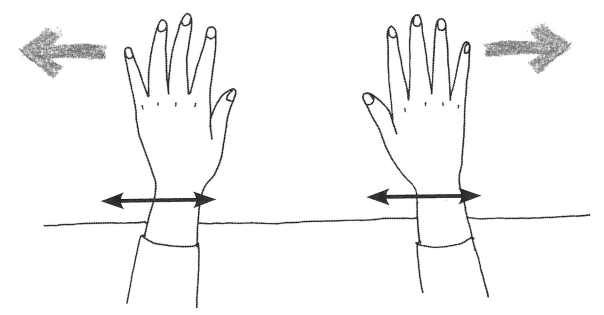
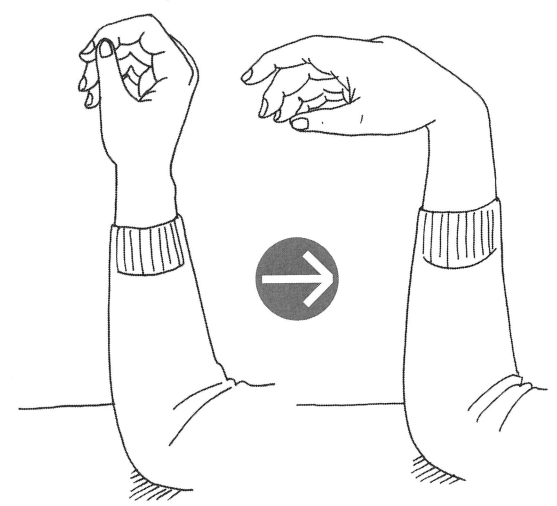
Q3 よく「手首をやわらかく」と注意されるのですが、どうしたらよいのでしょうか?

A 特に大切なのは左右の動き

指の配置は良いのに、手首がガチガチに固まっている人は、たしかによく見かけます。指の動きには注意を払いやすいですが、手首のほうはおろそかになりやすいですね。

手首をやわらかくするために、特に大切なのは左右の動きです。そのトレーニングをふだんから積んでおきましょう。まず両手を軽く開き、手のひらを下にしてテーブルなどに置きます。間隔は肩幅と同じくらいが良いでしょう。その状態から、手首を左右に動かしながら、右手を右方向へ、左手を左方向へ移動させていきます。左右の手が十分離れたら、同じ動作をしながら元の位置に戻していきます。手首に余分な力が入っていると、スムーズに移動できません。また、移動しながら肘を張り出さないように気をつけましょう。

さらに、テーブルなどの上に肘をつき、手首のスナップでボールを投げる動作をしてみましょう。くれぐれも肘を動かさないように気をつけてください。このとき、手首が腕から抜けて、遠くに飛んでいくことをイメージしましょう。投げ終わったあと、指を開いてかんでしまう人がいますが、指先はダラーンと緩んでいなければなりません。



「オントモ・ヴィレッジ」  
(<http://www.ontomovillage.jp/>) 内コテージ「ムジカノーヴァ」の「本誌連動オンライン講座」では、手首のスナップを使った練習法を動画で紹介しています。こちらも参考にしてください。

**SOUND PROOF** **ピアノレスナーのための、確かな防音工事。**

ショールームはご予約により、いつでもご覧になれます。

■施工は全国どこでも対応いたします。  
■ご相談、お見積もり、資料請求はフリーダイヤルまたは、Webサイトまでお気軽にどうぞ。

**高橋建設株式会社** TEL 044-853-0547 一級建築士事務所  
<http://www.takahashi-kensetsu.co.jp>

**ビルトイン** 高音型フルオーダー式防音室。完全オーダーシステムにより、どんな形の部屋にも対応でき、スタジオなみの音響空間を自由に再現できます。  
遮音等級:D-50~70

**ミュージックキャビン** 高音型ユニット式組立防音室。柱や梁の形、窓、扉の位置まで自由に施工でき、引越時などの移設・再設置もできます。  
遮音等級:D-45

本社 〒216-0032 神奈川県川崎市宮前区神木1-7-8 FAX 044-852-1588

◆建設業許可 神奈川県知事許可 第29294号 ◆一級建築士事務所登録 神奈川県知事登録 第9887号  
(社)日本ピアノ調律師協会会員 (社)日本音楽スタジオ協会会員 (社)日本音響学会会員 (社)日本プロダクション協会会員

**お客様相談室 ☎ 0120-55-0065**

Q4 肘の脱力がうまくできません。どうしたらよいのでしょうか?

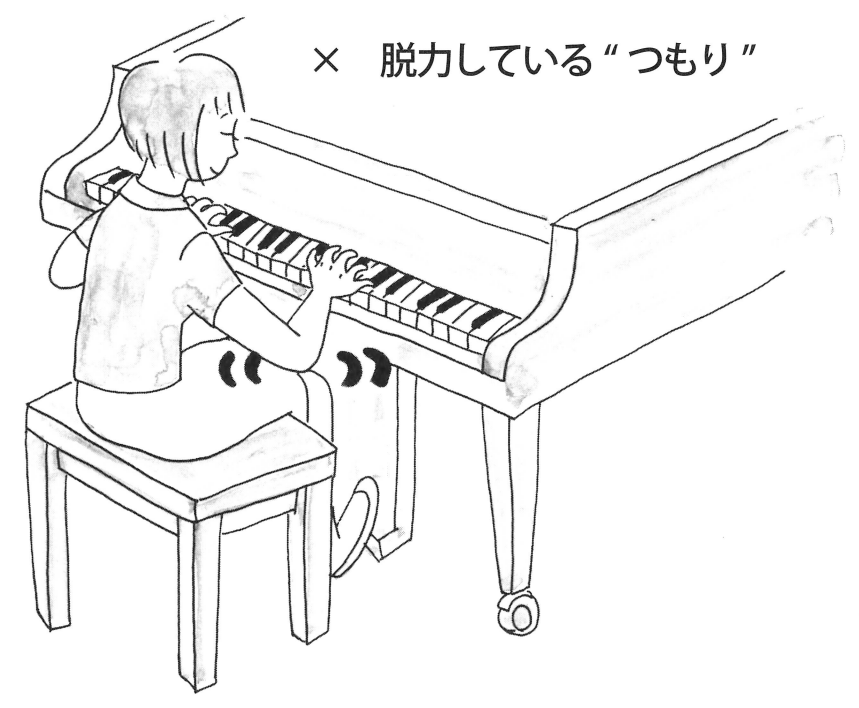
A 肘の脱力についての誤解

まず、肘の脱力について大きな誤解をしている人が多いことを、ここで指摘したいと思います。脱力している“つもり”で、肘を振って弾く人をよく見かけますが、実際には、肘を振っている分、余計な力が入っています。しかも、脱力している“つもり”になっていますから、「緩める」という意識を持ちづらいのです。

逆に、「肘の脱力をするためには、肘を振って弾かなければいけない」と思っている人もいるでしょう。しかし肘を振っているのは、腕の重さを肘に乗せることも、その重さを指先に伝えることもできません。

肘は、打鍵に支障がないかぎり、できるだけ下げておく必要があります。ただし、くれぐれも手首が下がらないようにしてください。打鍵するときに、あたかも肘から指が生えているようなイメージを持つことも大切です。

肘から余分な力が抜け、本来の腕の重さが肘にずっしりと乗ってくると、上腕と前腕にフワフワした感じが生じます。そのときMP関節がグラグラした感じになると、かなり脱力ができていることになります。



足元から豊かな音色を響かせる、木製高級インシュレーター

★地震対策製品

**フィット・インシュ**

◎取付・設置込み(標準) →26,000円~31,000円

上記詳細  
・本体価格(標準/固定キット付):16,000円  
・設置費用:10,000円~15,000円(専門スタッフが参ります)

**フィット・ボード**

◎取付・設置込み(標準) →41,000円~46,000円

上記詳細  
・本体価格(標準/固定キット付):26,000円  
・設置費用:15,000円~20,000円(専門スタッフが参ります)

※耐震実験済(当社HPに動画あり)  
※表示価格は税別です。

株式会社 **総合ピアノサービス** TEL:089-971-9275 ☎0120-976-883 FAX:089-971-9207  
Email:piamatsu@bronze.ocn.ne.jp <http://www.genepis.jp> **ジェネピス** 検索