

第45巻第6号 (通巻520号) 2014年6月1日 (毎月1回1日) 発行 昭和46年1月27日第3種郵便物認可

ムジカーヴァ

2014

6

June

特集

どう導き出す? 効果的な練習法

新連載 **ぱすかりズム** (パスカル・ドゥヴァイヨン)

インタビュー **江口文子 / 小倉貴久子 / 迫 昭嘉**

特別付録 **教材ポスター「グランドピアノ」**

岳本 恭治のテクニック講座

脱力奏法のための トレーニング



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。

ピアノの先生
応援セミナー

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 [基礎編]

【日時】5月23日(金) 10:30~12:30

【日時】7月1日(火) 10:30~12:30

【会場】真和楽器本店3Fホール

【会場】ヤマハミュージックアベニューつくば

【問合せ・申込】真和楽器

【問合せ・申込】ヤマハピアノサロンつくば

TEL 0568-62-2273

TEL 029-850-0518

腕の付け根から肘、手首までの余分な力を排除し、腕本来が持っている重さを、指の付け根の関節と、指先の第1関節で支えることが、脱力奏法のポイントです。そのためには、まずしっかりとした関節を作り上げておかなければなりません。そのトレーニング法をご紹介します。

2~5指の第2関節には、できる限り力を入れないでください。

なお、手指が痛くなったときは、無理に続けないようにしましょう。

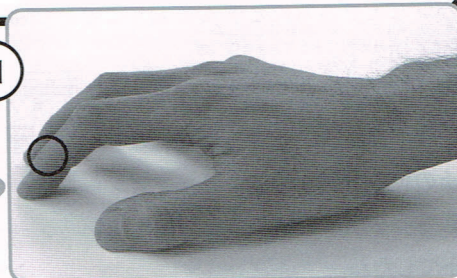


指先の第1関節

1 手をテーブルなどの上に置きます。そして、5本の指を曲げたり伸ばしたりして、指先でテーブルの表面をなでるようにします。この動作を何度も繰り返しましょう。腕の付け根、肘や手首、さらに指の関節にも、余分な力が入らないように気をつけてください。

2 ピアノを弾くフォームで、手をテーブルなどの上に置き(写真1)、第1関節を少し曲げます(写真2)。そして、指先を手前に引っ張るようにします。ただし、指先が移動しないように、テーブルの表面にピッタリとつけていることが大切です。

写真1



各指の第1関節を少し曲げる

写真2

