

ピアノの指導法並びに練習法に関する一考察

～初級者を対象として～

西 中 頌 子

平 松 愛 子

A Consideration of Teaching Methodology and Practice Methodology of Piano

～ Particularly for the Beginners ～

Shouko Nishinaka

Aiko Hiramatsu

Almost all students who enroll in child education department at my college are novices at playing the piano. Even some students who used to learn how to play the piano cannot play the piano well.

In addition, almost all students forgot some knowledge of music, although they had taken music class at elementary and junior high school. Therefore, although it is necessary for their careers to learn how to play the piano, they are reluctant to practice the piano because they can not help thinking that practicing the piano is difficult and it eats a lot of their time and energy.

This time, I'd like to deliberate a teaching method which I have practiced in my class where my students learn how to play the piano, especially in terms of improvement in technique of playing the piano.

1 はじめに

本学に入学してくる保育科の学生は、ピアノの演奏に関して特に初めて学ぶ者（＝以下初級者と示す）が多く、たとえ経験者でさへ初級者と同じ程度しか弾けない者も少なくない。また、小・中学校で音楽の授業を受けてきたにもかかわらず、音楽に関する知識をほとんど忘れてしまっている者もいるのである。そのため、保育実習の時や将来実際に保育の現場に出た時に必要になるにもかかわらず、「ピアノの練習は難しい」、「一通り弾けるようになるまでには時間と手間がかかるため、練習がおっくうである」など、ピアノを学習することに対して苦手意識を持つ学生も少なくないのが現状である。今回、保育科でピアノを学ぶ学生を対象に行ってきた

た現場での授業法について、特にその技術面を向上させるという観点からピアノ奏法を織り交ぜながら考察したい。

2 初級者の実情

初級者は「ピアノをうまく弾きたい」と頭では思っているが、初歩的な技術面において、自分で考えているとおりに自由に手や指を動かすことが困難であるため、思うように弾くことは難しい。言語の学習においても同じであるが、幼少期から習っていた者ではなくある程度までの年齢に達してから始める者は、確かに習得するまでにかなりの時間がかかる。ピアノを幼少期から習っていた者やある程度の経験のある者にとっては10本の指を動かすことはそれほど苦になることではないが、器用な者とそうでない者との個人差はあるものの、ピアノ学習の初級者にとっては、左右の指をそれぞれ動かすことやその曲の内容に合った演奏にすることとは容易な行為ではない。しかもそれだけではなく、いずれは歌いながら同時にピアノを弾かなければならず、さらに現場に出た時には周りの子供たちの様子や反応を見ながら弾き歌いが必要なのである。短期大学では2年間という短い期間でそれを習得させなければならないため、教える側は個々の学生に応じた効率の良いレッスンを行うことが重要になってくる。

3 方法 ～初級者の技術を向上させるために～

学生たちは各々考えて練習をし授業に臨んでいるが、指導する側が「もっと音楽的に」「もっと明るく軽快に」などと要求しても、ある程度技術面を克服しないことにはどんなにその学生にそのように弾きたいという気持ちがあったとしても、その段階まで弾けるようになるには難しいのである。そこで、演奏の技術面の向上に関して実際に現場で学生に実践させて効果を出した方法を4つ挙げる。

① 効率良く技術を習得するには、まず理想的なフォームから

a. 姿勢を正すこと

初級者の中には、鍵盤の真上に顔が乗る程、前屈みになって弾いている者がいる。(写真1参照)特に、一所懸命に取り組もうとする気持ちが強い者ほどそうなっている場合が多いが、この状態では体全体に力が入るため、効率良く演奏することが出来なくなってしまう。常に視線が譜面と手指とを行き来易いよう正しい姿勢を保っておきたい。(写真2参照)



写真1



写真2

b. 理想的な手の形、手首の角度について

鍵盤に手を載せた時に、(写真3 - a, b) のように2・3・4の指が倒れているのではなく、(写真4 - a, b) のように中指がその下にある鍵盤と真っ直ぐな位置を取り、他のどの指も倒れていない状態にしておく。手首は下げずに、1～5の指が全て柔らかい円弧を描いたまま、全ての指が鍵盤に触れている(写真5参照)。指は曲げすぎると余計な力が入り動かしにくくなるので注意する(写真6参照)。打鍵する時は、一度持ち上げた指を下ろして打鍵する奏法よりも、指を持ち上げず、弾くべき鍵盤に指を軽く触れたまま下に下ろす弾きの方が、無駄な力が入らずに先々で速いパッセージを弾く時に効率が良い。また、離れた音を弾く時は、腕を無駄に高く上げて手を移動させるのではなく、音から音へ手を直線的に移動させ、あらかじめ打盤する鍵盤の上に指準備をした後打鍵するのが望ましい。これらの奏法は荒くて汚い音になりやすく、何よりもミスタッチしにくくなるのである。



写真3— a



写真写真3— b



写真4— a



写真4— b



写真5



写真6

②指が転びやすいパッセージの練習方法及び指の力を強くするための訓練方法について

一般的に人の指は、3と4の指の腱の結合が強いため、4の指は他の指に比べると独立性に欠けている。また、4と5の指は指の力自体が弱いので、打鍵する力も弱く、1～3の指と同じようには指の関節を支えることができず、速い音型を弾く際には転んでしまい易い。また、1の指をくぐらせて音階を弾く場合は、1の指を含め各指を一定の速度で打鍵する事が難しく、1の指の前後で指が転んでしまい易い。それらを克服する方法は様々あり、よく知られているのがリズムを変えて練習する方法であるが、ここで紹介したいのは「2度打ちスタッカート練習法」である。この方法を授業で初級者の学生だけでなく経験のある学生にも行ったところ、技術が飛躍的に上達した。練習の方法は、まず手の重心から5本の指が伸びている事を意識させ、指を鍵盤に触れさせたまま同じ音を同じ指で2回ずつ、強めに短く鋭く打鍵させる。その際に注意する点は、同じ2つの音を1まとめにして捉えるのではなく、あくまで1音1音に分けて捉えることと、どの音もどの指も同じ鋭さ同じ強さで弾けているかを常に耳で聴き分けて判断して打鍵することである。特に1と4の指は一般的に離鍵速度が遅くなりがちであるので、そうならぬように指1本1本に神経を集中させて訓練したい。この練習方法を実践させたところ、指が転びにくくなり、指1本1本の独立性が増すだけでなくしっかりとした芯のある音が出せるようになった。特に手が小さくて指が細い人の場合はより効果的であった。

③スケールを含むパッセージを弾く際の、鍵盤の位置取りについて

スケールを含むパッセージを弾く際、鍵盤のどの位置を打鍵するかによって弾き易さが大きく変わってくる。例えば黒鍵を使わないハ長調のスケールを弾く場合、白鍵の手前の方ばかりを打鍵しても何も問題はないが(図1参照)、bや#などの符号が増え黒鍵を多く使う調を弾く場合は、白鍵をハ長調の時と同じように手前の方で弾いていると手の出し入れが増し、無駄に手を移動させなくてはならなくなるため弾きにくくなる(図2参照)。そこで、手を鍵盤の奥の方に位置づけて白鍵の奥の方を打鍵するよう指導したところ、スムーズな動きができるようになった(図3参照)。このことはピアノをある程度学習した者にとっては簡単に気付く事であるが、初級者の場合はどこの音を黒鍵で弾くかという点ばかりに気を捕らわれるケースが多いため、教える側が一言助言したい。

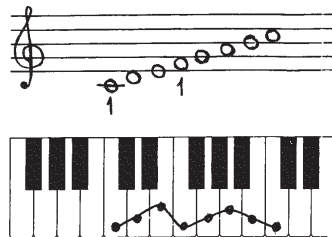


図1

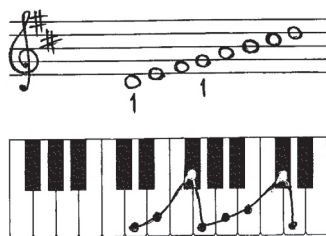


図 2

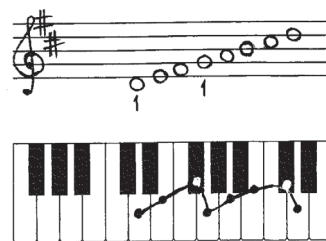


図 3

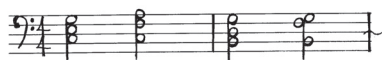
④動きにくい左手の訓練方法について

保育現場でのピアノにおいて、左手はほとんど曲の伴奏を担っているものであるが、右利きの学生がピアノを始めた場合、左手の反応や動きが右手に比べて鈍くなかなか右手と同じようには上達しづらいのが実情である。そこでよく使われている伴奏型（譜例 1）を例に、以下 a、b、c の 3 段階に分けて練習させた。



譜例 1

- a. 伴奏の音型を 1 つ 1 つ和音で捉えさせる（譜例 2 - a）。



譜例 2 - a

- b. 和音と和音の間に休符を設けて、その休符の時に手が次の和音の形になるよう素早く準備させる。準備ができた事を確認してから打鍵させる（譜例 2 - b）。指の運びがスムーズにできるようになるまでこれを繰り返す。



譜例 2 - b

- c. 元の楽譜の通りの音型で、②で示した「2度打ちスタッカート練習法」で練習させる（譜例 2 - c）。



譜例 2 - c

以上、3つの段階を踏んだ練習方法は、左手の技術面の克服に驚くほど大きく役に立った。

4 まとめ

筆者のピアノの授業を受講している学生に、初級者・経験者にかかわらず日々の練習のやり方に関してアンケートを採ったところ、大半の学生が常に曲の始めから終わりまでを通して弾くことばかりをして、例え途中でミスをして止まってしまう箇所があったとしても、そのまま何とか切り抜けるようにやり過ぎているということが分かった。毎度弾く度に同じ箇所でも同じ失敗を繰り返していても、その部分だけを取り出して集中的に練習をするということを多くの学生が知らなかったのである。それ以降毎回授業の際には、それぞれの弾きにくい部分を前述3で記した4つの練習方法から採択して、弾きにくいと感じなくなるまで徹底的に繰り返し練習するよう指導している。

初級者のピアノ技術を向上させるためには、何度も繰り返し根気強く練習させることが何よりも大切であり、1週間に1日だけ3時間の練習を行うよりも、わずか20分でも毎日欠かさずに効率の良い練習を行う方が上達は早い。一方で教える側は当然のように授業で扱う課題曲がどんな音楽なのかを知っており、また容易に弾けてしまうため、初級者や初めてその曲に取り組む者がどんなことを難しく思い、どの箇所がどのように弾きにくいのかを見逃してしまいやすい。常に初級者の目線で考え感じ取り、個々の学生に合った指導をしていきたいと考える。