

ピアノ演奏の基礎フォーム

——手・指の練習——

柏瀬愛子

Elementary Form of Piano Playing Hand- and Finger- Exercises

Aiko KASHIWASE

はじめに

ピアノレッスンで、新しい学習者と出会いをもったとき、初心者はともかく数年の経験を持っていても、汚い音色で音の不揃いが目だち聞き苦しい演奏をする者が少なくない。

芸術性を少しも感じとることの出来ない演奏がされる場合、大抵、打鍵時の腕の力の使い方や手、指の形の悪さなどが原因している。音楽する楽しさを知り、芸術愛好の心が育つのは「自分がだす音の美しさに気づいたときだ」と言われる。自他ともに音色の如何は常に問われるものである。レッスンには、早期より美しい音がだせるように注意していきたい。

ピアノ演奏での美しい音だしのコツは、腕、肘、手首の力の抜き方をはじめ、さまざまなタッチによる指練習と、それにまつわる手の形など、多くの正しい技法を習得することからはじまる。ただ、この指練習は、機械的な訓練となりがちであるため、学習者にとっては忍耐と努力のいることである。また熟達するには、それなりの練習期間を要するものでもある。個人レッスンの場合は、こうした練習が年齢や個々の技量に応じて扱われるが、レッスン時間に限度のある教員養成を目的としている機関では、技法に関する指導を行うことは時間的に暇がない。そこで、技法に関する指導は、課題練習を通し必要に応じて行う程度である。従って、大学に入ってからピアノをはじめた者や、個人レッスンを受けたことがあっても短期間ですぐやめていけば、表現に応じたタッチがマスター出来なくてもやむをえないことであろう。

本研究は、人間の手の機能発達、機構をふまえ、従来行われている指練習のあり方を分析し短期間でも効果が上がり、かつ興味深く練習できる方法を模索し、試行してきた成果を報告するものである。

四肢の機能発達

四肢のルーツを辿ると、手は人類の祖先である霊長類や類人猿の出現以前(約4億年)に陸に上がった両棲類、魚のひれが生活に適合し進化したものであると伝えられる。その後、ラマピテクス(1300万年前)アウストラロピテクス(200万年前)など人類に最も共通した類人猿が、2本の肢で体を支えての移動、(すなわち立ち歩きの姿勢)がとられるようになりだし、ここに後肢(足)と前肢(手)の役割が生ずるようになった。その後、前肢の進化は彼らの生活の変化に伴い著しく発達し、物をつかむ動作から持ち運ぶことをはじめ、さわって調べる、操作する。物を作るなどの行為がはじめられるようになった。・やがて細かい仕事も出来るようになり、前肢

は一層自由に動くようになり、現人間の手としての機能が備わっていった。さらに、直立歩行の出来る猿人パラントロプスや、原人ホモ・エレクトス(100万年前)等の原始人時代に入ると石器や火の使用、衣服の製作、着用、狩りに必要な道具類を作るといった、指先を使う高度な作業がされるようになり、手の役割はますます重要な機能としてみられるようになっていった。ところで、この手、指の機能発達と不離密接な関係にあるものが、脳の働きである。

脳は下肢と上肢の機能分化によって、直立行動が取られるようになったことで、その発達を促したといわれる。時実利彦氏の「目で見る脳(1969)」によると、200万年前に生存していたアウストラロピテクスの脳の重さは500g、70万年前の、ジャワ原人・ペキン原人は900g、10万年前の、ネアンデルタール人の代になると1,300-1,600gに、そして現生人類は、大人で1,400gであると記されている。また、生まれたての乳児の脳の重さは約400g位で、その後、活発な必身の働きによって3歳で大人に近い1,200gに近づくといわれている。

脳の構造は、大脳と小脳によるものであるが、五官機能を持っているのは大脳である。この大脳皮質の神経細胞の数は、新生児も成人も全く同じ約140億である。しかし、細胞の諸機能の働きが完成するまでには、年月を要する。

大脳皮質は、中心溝によって前頭葉(運動野)、後頭葉(感覚、視覚、聴覚野)に分かれており、各部所によってそれぞれ仕事の役割が決っている。聴覚、視覚の順に働きだす細胞は、手を動かすことにより活発化していく。とくに指先のような小さな機能の働きは、知的発達を促すものとして重視されている。

心身の発達を促すためにも、外界からの適切な刺激を常に与えていかねばならない。

我々の祖先は、前肢(手)の発達と相まって発達していった脳により、可能になった思考から、様々な道具を作り、言葉を生み、自分の考えや意志を伝え合い、目的にそって外界への働きかけをし、新しい知識を得て社会生活を高め、文化の創設をなしてきたのである。

人類の発展に大きく貢献した手の役割、いまさらながらその偉大さを思う。

手、指の機能発達

(1) 一般的な手、指の発達

手に関する発達の現れについて見ると

- イ) 新生児期=リズム性のある原始的行動(抱擁反射=抱きつき行動)(伸展反射=頭や肩が下向きになったときに起こる行動で、墜落に対する防御姿勢)(把握反射=指など細いものを握りしめる行動で、かなり強い力をもっている)などが見られる。これらは新しい大脳皮質の発達に伴い、学習されだす諸機能の基盤となるものである。
- ロ) 生後4ヶ月頃=目と手の協応により知的発達が促されるため、探索心が起こり、目や手に触れる物すべてに興味をもち、握ったり引っ張ったりするようになる。しかし、未だ指機能の発達が伴わないので、両手掌で包み込むような行動が見られる。
自分の手をじいっと見つめたり、指しゃぶりが起こる時期でもある。
- ハ) 生後6ヶ月頃=両手動作から片手動作へと発達。持っている物を自分の意志で持ちかえることができるようになる。また、物をつかむ、放す、触る、投げるといった行動もとれるようになる。音を出すことに興味を持ち、手にした物を振ったり、打ちつけたりするようになる。
- ニ) 生後8ヶ月以降=移動行動(這い這い)が始まると、手と足との協応を獲得し腕や手の力が鍛えられる。やがて、つかまり立ちやつたい歩きが始まり、独立歩行へと進に従い、周り

の事物に対する興味や関心が高まりだす。こうした過程の中で両手の協応は増す増す旺盛になっていく。物をつまむなど指先の機能発達も現れだし、次第に器用さが見られるようになる。誕生を迎える頃までには、要求の伝達や方向の指示などが、指や手によって出来るようになってくる。感情表現も豊かになっていくが、大脳皮質の運動の分化は未だ十分でないため、手、指の働きは散漫で集塊的である。

ホ) 幼児前期(2-3歳) = 指先の機能はかなり発達しはじめるので、玩具をはじめ、いろいろな道具を使うことが出来るようになる。運動交換「持つ-放す」などの動作がスムーズになってくる。鉛筆などの使用も可能となるが、最初のうちは、各々の指の分離ができないのと、指先に力が入れられないのとで、手全体でにぎり込むようなさまで使う。3歳後半になると拇指、人差指、中指で持つようになる。箸やはさみを使うことも容易となり、指先を使う作業も好んで行うようになる。しかし、手首に近い手根骨が未発達であるため指先の力は弱く、肘からの動きが目だつ。

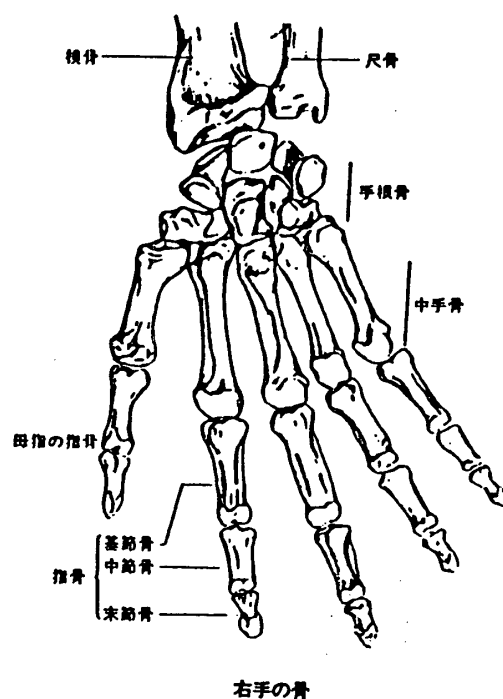
へ) 幼児後期(4歳児以降) = 心身の発達に伴い、手指の機能の分化は著しく、作業の如何によっては両手の使い分けも出来るようになる。また、各々の指の分離と相まって、指先につきだすので、手腕運動をはじめ手首や指の関節を使う、細かい仕事もできるようになる。利き手が決まるのもこの頃である。

このように、一般的な手、指の機能発達は、日常生活の中で様々な活動、経験を通して6歳頃までに成人とはほぼ同様の働きが持たれるようになってくる。では、ピアノ演奏の面から見た手、指の働きはどうであろうか。

(2) ピアノ演奏上の手、指の機能発達

イ) 手掌について

手、指の筋肉伸縮は、演奏上の基本パターンとなるもので、関節運動が相対する2つの筋肉(収縮と弛緩)のきつ抗によってなされる。打鍵時に働く手の筋肉(骨間筋)は、中枢神経からの指令により起こるもので、手首の固定、指関節の収縮、弛緩といった動きが、一連のものとして同時になされることから見ても、手、指の機能発達の伴わない4歳頃までは、各々の指を独立させて演奏する行為は、特例を除いては不可能であろう。しかし、指間関節の骨端核ができだす時でもあり、音に対する興味を持つ時期でもあるので、本格的な練習をさせるのではなく、遊びとして音探し(好みの指を使って知っている曲を探りびきする)などさせるのが望ましい。ただこの場合も、打鍵するとき肘や肩を使って打ち下すといった所作や、鍵盤のすぐ側から、指の腹を使ってさするような仕草で音出しする姿が見られる。これは、手根骨の発達が未だ未熟なため、手首から指先への力の伝わり方が弱いからである。従って、5指を無理に使わせたり、指の間を広げさせたり、指先に強い力を加えたひき方をさせることは、手に悪い癖を持たせることになるのでしてはならない。

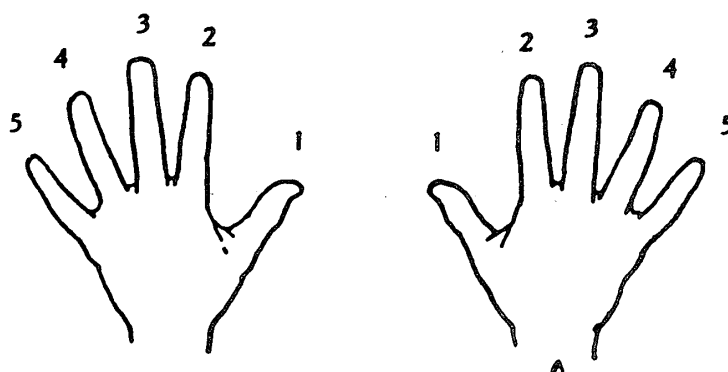


幼児期前半(2歳から4歳まで)の音楽教育は、潜在している音楽性を引き出す活動、すなわち、リズム感の育成や音程感を身に付けさせることを主体とし、音楽への下地を持たせるようにしたい。3歳後半頃から見られだす骨端核の発達に伴い、手根骨が形成されだし、手の骨格が完成していく。幼児期後半に入ると、ピアノをひくために必要な関節を動かすための筋肉発達や、神経系統の発達が十分とは言えないものの、徐々に見られるようになりだす。このため、手指の動きが、かなりしっかりしてくる。男女差や個人差はあるが、6歳中頃になると興味を持ったことに対し積極的に行動するようになり、運動パターンの習得もスムーズにされるようになる。この頃(6歳後半-7歳)ピアノ学習を開始し、美しい音を作り出す喜びを与えていきたい。しかし、技術的な指導を取り入れたとしても、無理な要求を強いることは、絶対にしてはならない。下手をすると、音楽を嫌うことにもなりかねない。指導に際しては十分注意せねばならない。学童期以降は、集団の中で勉強することに慣れるに従い、競争心や名誉心、優越感といった感情が生まれだし、努力して得た成功の喜びを知るようになる。また、手指の機能発達は、学年が進と共に一層確立してくるので、機械的な指練習にも耐えられるようになりだす。その結果、上手にひけたことを誉められたりすれば、練習に熱中しだし、更に成果を上げだす者もでてくる。反面、小学校高学年から中学入学時期にかけて、自我が目覚めだし、好き嫌いははっきりしてくるのと併せて、小中学校で盛んな部活動への参加により、練習時間が取れないなどの理由で、素質があっても稽古を止めてしまう者が多い時期でもある。

一旦指導教師の手を離れてしまうと、折角身につけてきた基本的技術は忘れられがちとなり余暇に好きな曲をひくとしても、「我流で」ということになってしまう。その結果、手に悪い癖を持ってしまうことが考えられる。とくに学習期間の短かった者にその傾向は強く見られる。

ロ) 五指について

指といえば、普通手掌の先五本に分かれた部分のことを示すものであるが、ピアノ演奏に関しては主根骨に結び合わせて考える。打鍵に際しては、指を鍵盤に垂直に下ろすと共に、手指を広げたり、狭めたりの動きが自由にできなくてはならない。そのためには、各指の特徴を知っておく必要がある。なお、ピアノ学習の場合、指は番号でよばれる。



- 1) 親指(第一指)手の中では一本だけ独立させることができる指であるが、指骨が二つであるため他の指より短い。やや太めで重みがあり手の付け根から大きく動かすことができるため、音を出すとき音量の調節が保ちにくく、他の指より音が強くなりやすい。動かしやすいので他の指の下をくぐらせたり、指間隔を開ける動作など行いやすい。
- 2) 人差し指(第二指)第一指に続き動きが自由になる指であるが、いつも第一指と共に働く

ため忘れられやすい。

- 3) 中指(第三指) その名のごとく五指の中間に位置し、指の中でもいちばん長く力を持っている。幅広い音程をとるとき手のバランスを保つ役目をする。
- 4) 薬指(第四指) 単独での動きは容易であるが、概して動かしにくく弱い指である。それは、関節が第三指と第五指との間の腱につながっているためである。
- 5) 小指(第五指) 和音など広い音程をとるとき重要な役割を持つ指であるが、手の外側に位置するため、第四指について力が弱く、比較的転びやすい指である。

ハ) ピアノ演奏上の手指の形

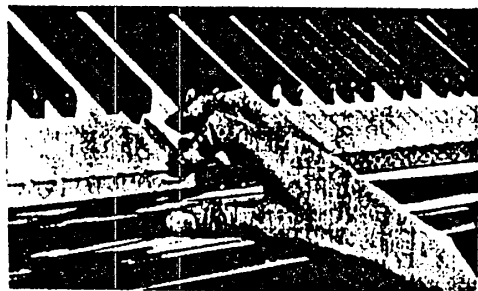
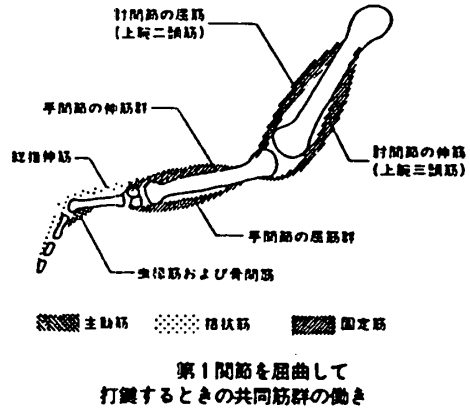
打鍵楽器であるピアノは、どんな手指の形であろうと、打ち下ろしさえすれば音はでるが、人の心を捕らえる美しい音を出すためには、それなりの練習を積み重ねなければならない。楽曲をひくという行為は、全身の感覚機能を使った一連動作によるものである。直接的には手指で打鍵するわけであるが、音を出すまでには視覚によって楽譜が読み取られ、中枢神経へ指令が出されると、命令を受けた指が、手、肘、腕の筋肉、並びに関節を使って打鍵という運動がなされるのである。さらに響いた音を聞き取り、その音が正しくひかれたものであるか、どうかや、楽曲の表情などについても判断していかなければならない。従って、神経系の役割、精神の集中度や姿勢などについても深く追及すべきであるが、今回は、打鍵に直接関与する手指の形にとどめ云々する。

(1) 悪い手の形とは

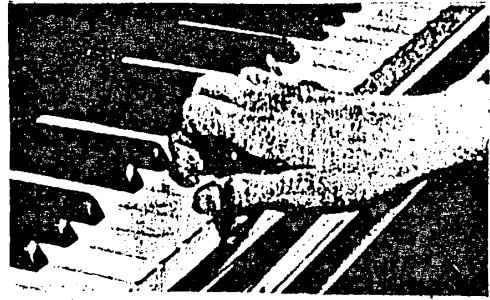
手首を固くし力の抜けない手、アーチ形のとれない手掌のことで、俗に癖のある手という。

具体的に示せば

- ア) 手首を下げ鍵盤につかまるような格好であったり、肘を必要以上に張るなどし肩を上げ、腕全体に力を入れてひく。腕を持ち上げようとすると重い。
- イ) 各指の第三関節を伸ばしきっているため、親指と小指が鍵盤の上に乗らない。そのため手首や肘が不自然な動きとなるので、腕が疲れやすい。
- ウ) 手首を振りながら、一音ずつ力を入れ打ちつけるようにしてひく。
- エ) 第一関節を反り返らせてしまうため、指先に力が入らず、手全体で打ちつけるようにしてひく。手の腹が鍵盤にさわるため速い動きがとれない。



オ) 一応、アーチ形の手となっているが、第三関節をへこませてしまうため、指先が反り返り力が入りにくくなる。また、指を丸めすぎ指先が巻き込まれてしまい、爪の部分が鍵盤に当たるため、滑ってしまい音が外れやすい。



このような状態の手でひくことは、肘がふらつき手首が定まらないため、打鍵するとき必要のない余分な筋肉まで緊張させてしまう。そのため、肝心な筋肉の働きが弱められるので、指先に必要な力のコントロールができず、たえず筋を張らせてしまうため、手が疲れやすく持久力がなくなる。放置しておく、次第に劣等感を持ち出し、ピアノ離れにつながる結果ともなりかねない。よく「練習をするのに一向に上達しない」と嘆くのを聞くが、俗に「がまびき」とか「かなずちびき」といわれるひきかたをしているからである。

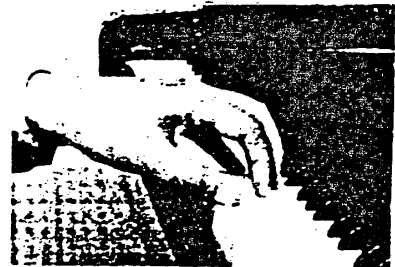
もし自分が手に悪い癖をもっているのを知ったら、早く直すように努力せねばならない。

(2) よい手の形とは

椅子に正しい姿勢(背筋を伸ばし、体重を両足に平均にかけた安定した座り方)で腰掛け、自然に下ろした手を軽く握り、腕と鍵盤が平行になるように手を持ち上げてくる。鍵盤上に置かれた手を広げ一本ずつ指を立てていく。一般に「卵を軽く握っているつもりで」とか、「アーチ形にして」といった説明がされるが、モデルを見せ、真似させながら助言を与えていく。助言すべき事項は、学習者の経験によっても異なる。

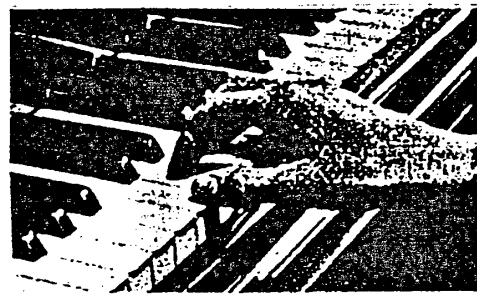
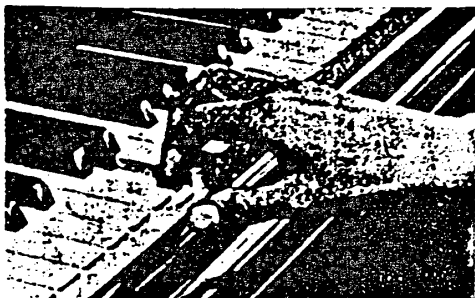
前述した正しい姿勢について、

ア) 打鍵時の指の置き方=親指(第一指)は、鍵盤に対して水平になるように、かつ自然な打鍵ができるように置く。第2, 3, 4, 5, の指はそれぞれ独立分離させ、1鍵盤に指の頭が軽く触れるようにのせる、



イ) 掌をやや丸めぎみにして、指を上から「すとん」「すとん」と落とすような気持ちで打鍵する。肩、肘、手首の3関節が指先をささえる役割をしていることを知らせる。

ウ) 無駄な力を抜かせ、ごく自然に腕の重みが指に



加えられるようにする。また、第1関節を軸にして、深い打鍵がされるように注意する。この他に、手首、腕、肩の脱力をさせるための活動として、手を大きく回しながら打たせ、腕全体の力がつながっていることに気づかせたり、どの指にも同じような力が加えられるように常に確認しながら打鍵する習慣をもたせる。

美しい音出しをするためには、自分の出す音をよく聞くことも大切であるが、タッチの感覚を指先で学ばねばならない。前述した5指の特徴を知ること必要であろう。

指練習のあり方

我々は、顔の形が違うように、手の形もまた人それぞれに違っている。大きい手もあれば、小さい手もある。ピアノをひくに当たっては、自分の手の利点やハンディをよく知って、助言されたことが確実に習得できるまで、繰り返し丹念に学習されなければならない。指練習は忍耐と努力、そして時間を要することである。

(1) 従来行われてきた練習方法

一般的にいままで行われてきた指練習の方法は、対称者の年齢、経験、個性、肉体的条件などによって考慮はされるが、画一的方法を押し付けがちであった。まず、読譜が出来るようになれば、市販されているテクニック教本に基ずき、指の確立を狙った機械的なトレーニングが行われるため、学習者は練習に対し次第に興味を失い、苦痛すら感じ出し練習を嫌うようになりだす。その結果、ピアノ離れにつながってしまう者も少なくない。しかし、指練習は必要があって行くことである。指導者は常に、学習者の気持ちを読み取って無理のない方法で、練習を楽しませ、指練習が美しい音出しをするための基礎として、大切であることを知らせねばならない。指練習のみを目的としている教本は、普通練習教則本と併用され、1冊だけで使うことはない。教本の種類は、昔からの本をはじめ、最近の新しい感覚を取り入れた本など様々である。その選択に当たっては、指導者に全てが任されているのであるから、心して選ばねばならない。現在、最もよく使われている教本は、

ハノン＝音楽之友社他、グローバーピアノ・テクニック＝東亜音楽社、バーナムピアノ・テクニック＝全音楽譜出版社、クラマー日常の練習曲＝音楽之友社、チエルニー毎日の練習曲＝全音楽譜出版社、ピアノ基礎テクニックのために＝日音、などがあげられる。

(2) 楽しい指練習の試み

「ピアノを習う」ということは、いままで聴くという受容の形であった音楽の中に踏み入れ自分で音楽する経験を得ることである。故に「自分の好きな曲がひきたい。ひけるようになりたい。」だけではなく、音楽の真髄に触れ、その魅力のしくみを知り、音を創り出す喜びを得るようにすることでもある。その一手段としてピアノを用い、音楽の基礎を学ぶのであるから、たとえ初心者といえども、音を知ること(ソルフエージュ)。楽譜が読めること(簡単な用語の理解を含む)。鍵盤の操作技術を身につけることなどが、学習のポイントとしてあげられる。

いままでスムーズに進んでいた練習が、曲が難しくなってきたり、指練習が始められだすと、つまずきがちになりだす者が多い。それは、レッスンが、テクニックを中心とした、機械的な指運動の繰り返しで終わってしまうからではないだろうか。

そこで、美しい音出しをするために、かかせない指練習。鍵盤操作の技術獲得を、楽しいものにする方法を生みだしたく、ひとつの試みをしてみた。実践結果を述べる。

実践期間 昭和60年4月より昭和60年12月までの9ヶ月間、週1回、計30回
(7月末と8月中夏期休暇を取ったため実質は8ヶ月間である。)

実践対称 くるみピアノ教室の生徒
初心者のグループ=男子2名, 女子2名。(全員6歳)
レッスン経験1-2年=男子1名, (8歳)女子3名, (7, 8, 9歳)

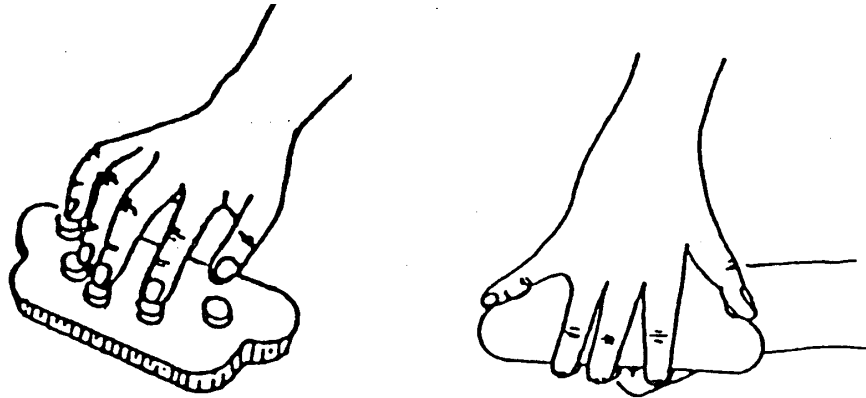
実践内容

(ア) トレーニング・ボードの使用

御木本澄子女史によって考案された指訓練用の器具である。手が小さい, 指が開かない, 指が速く動かない, ボリュームが出ない, など手になんらかのハンディを持つ者に, この器具を使わせ, 指の確立を始め, 指と指の間隔を広げる。指の力を強める。スピードが出せるようにするなど, 演奏上必要な技術の獲得をさせようとするものである。今回は, 指の確立と各指に平均した力を得させる, ということを目的として使用してきたが, その過程や効果についての報告は次回に詳しく述べることにする。

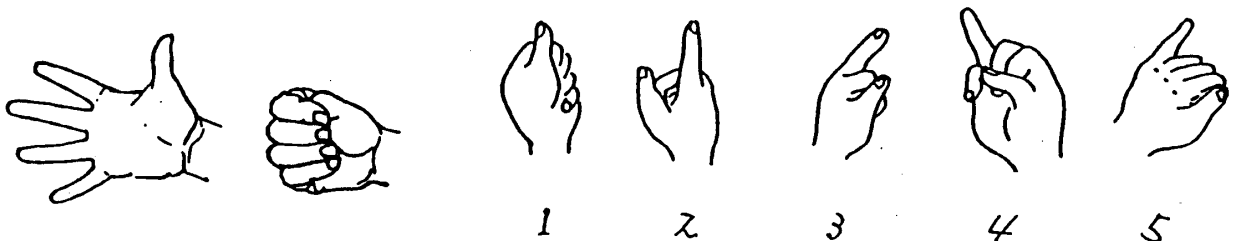
(イ) 指あそび, 手あそび(手, 指の体操)

- * 手たたき=体の前で手を大きく回しながら, いろいろな長さの音符を打つ。
- * タクト振り=体の前で手を右上から左下に向かって軽く揺り動かす。左右片手ずつ行う。



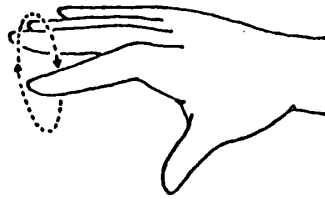
2拍子のタクトを取るのに似ているので, タクト振りと名付けられた。この動作はいずれも指先から手首, 肘, 肩へとつながる筋肉の緊張と弛緩, 腕の脱力などを知らせるための活動である。

- * にぎにぎぽんぽん=となえうたに合わせ, 軽く握った手を上下に振る。開いて打つの動作を繰り返す。
- * 握って開いて=ピアノの蓋を閉め, その上に手をのせ, 握ったり開いたりする。
- * こしこしとんとん=ピアノの蓋の上, 自分の膝の上などで行う。右手軽く握りとんとんと打つ。左手は開いたままで, こする。合図で左右の動作を変える。
- * この指どなた=指の名称を憶えるためのあそびである。左右同じ指を出し「1指さんこんにちは」と, となえながら自由に各指を動かす。5音の名称を歌ってもよい。

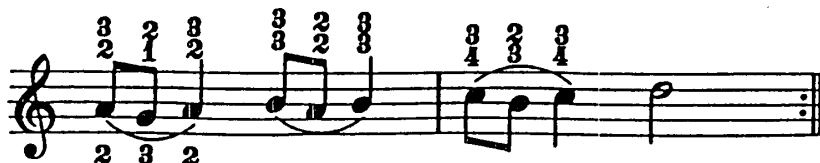
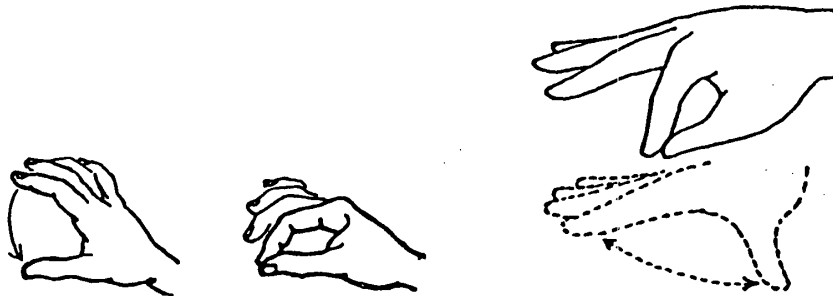


ピアノ演奏の基礎フォーム

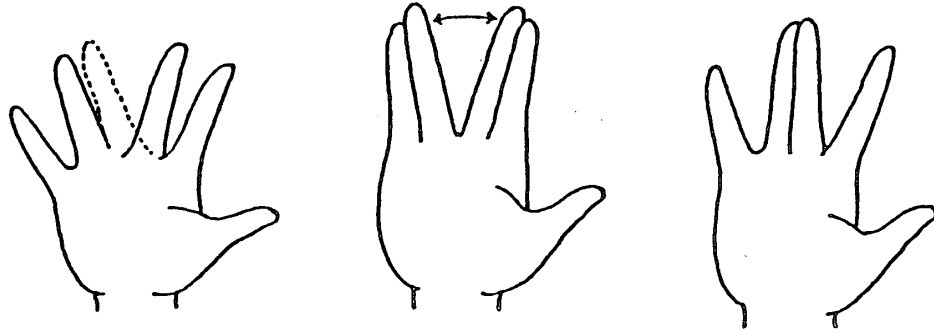
- * こんにちは1指さん=左右とも1指を軸にして2, 3, 4, 5と指合わせをしていく。
- * 棒送り=1指と2指の間に鉛筆をはさむ。3指で鉛筆をすくい上げるようにして2と3指の間に鉛筆を送る。3-4, 4-5と順番にこれを繰り返して行く。落とさないように注意させる。
- * 指先回し=各指の先で丸を書かせる。速度に変化をもたせる。指先が下を向いているときはやり易いが、水平で1本ずつ独立させるのはとても難しい。



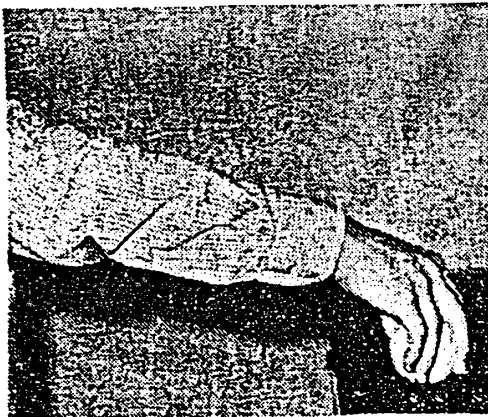
- * シャクとり虫=このあそびは、指間を広げる効果がある。2指と1指を合わせておく。2指を素早く放し前方に移動させ、その後を1指が追う。これを繰り返す。ピアノの蓋の上や膝、腕などで行う。この発展として鍵盤上を1指と2指を使い歩かせる。(隣のキイへ1つとびで、間を開けてなど、いろいろな指の組合せ(1と3, 1と4, 1と5, 2と3, 2と4, 2と5, 3と4, 3と5, 4と5)で行う)



- * 指の側面運動=指間の関節がゆるす限り指を1本ずつ、ばらばらにして開く。2, 3と3, 4の2:2に分ける。2と3, 4, 5, あるいは2, 3, 4と5の1:3に分けたり, 3, 4を合わせ2と5を放すなど, 組合せを考えさせたり, 全部の指を積み重ねたり, 両手の指を1本ずつ組合せたりする。



- * おはじきあそび=指先を強くするために, おはじきをいろいろな指ではじかせる。
- * 豆はさみ=いろいろな大きさの豆を箸ではさんで皿から皿へと移し変える。



- * まりつき=大きさの違うまりを, 両手, あるいは片手で行う。
 - * まり投げ=自然に下ろした手に掴んだまりを, 手を揺する反動で相手に向かって放る。受け取る側も手を揺すりながら待ち, まりがきたら手のひらで掴み取りをする。向き合っ
て立つ2人の距離をだんだん離すなどして, 数回繰り返す。
- 以上のような活動を指訓練のためにプログラムした。これらの, いくつかはピアノの前でなくても出来ることである。また, 数人で行う方が楽しく, あそびの要素が多いので年齢の低い学習者は抵抗なく行うことが出来る。

実践方法

実践対称で述べた初心者グループ(4名)をAとし, 経験者グループ(4名)をBとした。各グループとも, この指あそび実施の間は同じ時間に来てもらうようにした。4名が揃ったところで, 約1時間に渡り前述したあそびを順次紹介, 実践していった。また両グループとも, この

あそびに併せ、リズム感の育成としてリトミックも行った。グループあそびの後、Aグループは全員がピアノの前に立ち、揃ってひいたり、1人でひいたりしながら、譜読みの練習や手指の形を作る練習をさせ、次第に小曲の演奏に移していった。Bグループについては、ある程度まとまった曲に入っているので、全くの個別指導とした。

結 果

Aグループは3ヶ月後に全員、よい手の形が取れるようになりだした。また、指の独立も見られたが、指先の力が未だ弱くそのため音に響きはない。しかし、自分が出した音に対して関心を持ち、意欲的な練習態度が見られた。その後の進歩も男子1人(聴覚障害児)を除いては、まずまずであった。

一方、Bグループは、すでに手に癖を持ちだしていたため、あそびに対して興味を持ち理解はされるが、いざ曲をひくだんになると、手首が下がったり、指が寝たり普段の癖が出てしまうため注意を受ける者が多かった。一応、定めた期間中により手の形が取れるようになったのは、わずか女子2名であった。残る2名は、未だ絶えず注意をされないといけない。ただ、全員学習に対する意欲は持っており、練習はよくしてくれる。進度もまずまずで、音も次第に美しくなっている。意識してくれるのも近いことと、期待している。

考 察

泳ぎをするとき、だれしも、いきなり水に飛び込んだりはしない。入る前に準備体操を行い、体制を整えてから水に入るであろう。ピアノを習う場合も、これと同じようにいきなり鍵盤に向かって音出しをするのではなく、音楽するための用意、すなわち音楽構成上の三要素、リズム(打つ、動く)、メロディー(歌う)、ハーモニー(音の聞き分け)の習得から手掛け、人が生まれながらに持つ音楽性を引出してから演奏させるようにすべきであろう。技術面に限定して言うならば、指運動を十分に行ってからひかせるようにしたい。感覚機能や腕の筋肉は、手指をよく動かすことによって発達する。また、これらの発達に伴い指が確立し、手の形が出来上がり、美しい音出しが容易となってくる。

実践結果から見ても、鍵盤に触れる前に手指のあそびを取り上げ、十分指先を動かした者は教則本のみに関心練習を進めてきた者よりも早く、指の確立が見られ、アーチ形手掌が取れるようになった。また、各指の打鍵力も平均し、きれいな音が出せる。

この手指のあそび、低年齢の初心者ほど顕著な効果が現れるように思う。それは、活動そのものを、真剣に受けとめ、楽しんで行うからであろう。これに対し、年齢が高くなり学習経験が永くなるにつれ、効果の現れ方が遅かった。学習者の個性ということもあるが、家庭での練習に対する協力など、さまざまな問題が考えられる。また、あそびに対する抵抗もあったかも知れない。いま少し高年齢に向く指訓練の方法を考える必要がある。

これまでに試みてきた手指のあそびは、単なるあそびごとではない。教則本での練習に変わる1手段である。従って、経験された活動が基となって、演奏の中で技として生かされねば意味がない。美しい音で好きな曲が演奏でき、他人から誉められ、自分も満足したとき、ピアノがひけることの喜びを味わい、学習に対する意欲が持たれるであろうし、芸術に対する理解にもつながることであろう。

指訓練のために、楽しいはずの演奏が苦しいものとなり、挫折する者が出るようではいけない。手指の練習、心して指導されねばならない。まだまだ追及すべきことは沢山ある。今後の

研究課題としていきたい。また、今回指あそびと併用させて補充的に使った、トレーニング・ボードを年長者や学生の指訓練に使用していきたい。

要 約

打鍵楽器であるピアノは、どんな方法で鍵を打っても必ず音は出る。しかし、打鍵の方法が悪いと美しい音色、音質は得られない。むしろ、美しい音とは縁の遠い騒音として、音楽する意義を半減させてしまう。美しい音が出せる出せないは、大げさな言い方をすれば、手指の確立、腕の脱力など様々なテクニックの如何にかかっている。従って、ピアノを習う場合テクニックの習得、手指のトレーニングは不可欠のものであり、最も重視されねばならない。ピアノをひく者ならだれでもが、「より音楽的に美しい音で満足のいく演奏をしたい」と願うであろう。美しい音色や音質、それは一寸したタッチの変化から生まれてくる。タッチ＝演奏技術＝をどのような方法で習得させていったらよいのか。重要な課題とされつつも、その指導はとかく市販されている教則本に基いて行われがちであるが、学習者の多くは、この教則本に頼った、画一的で機械的な指練習を嫌い楽しい小曲をひきたがる傾向にある。ピアノ練習で最も大切な指練習が学習の挫折原因という例も少なくない。

音を作り出す、打鍵のためには、我々が持つ手指の筋肉の動きが必要である。一言で手と呼んでいるが、鍵盤操作を行うのに一番直接的に関与する部所は、手掌の一部「指先」であり、この指先を動かすためには、腕全体の機能が伴はなくてはならない。そこで、手に関する機能発達や各指の特徴をふまえ、技能習得につながる指訓練の一方法を思索し実践してみた。指あそび思索の趣旨は、短期間で効果が現れ楽しく練習出来るということにある。なお、手指のあそびと併用させ、御木本澄子女史が考案されたフィンガートレーニング・ボードの使用も試みた。使用効果は、かなり好ましいものであったように思う。

今回行ってきた手指のあそびは学習の一旦である。系統的に与え、それが演奏の上に活かされるよう常に配慮せねばならない。ボードの使用と併せて、この点のプログラムを更に検討し効果が上がるようにしていきたい。

参 考 文 献

- 1) 太田 恵子 1984 子どもをのばすピアノレッスン 健友館
- 2) 品川 浩三 1981 手のはたらきと指あそび 吉本澄子(編) 佐々木印刷出版部
- 3) 山根 俊男 1987 年齢別ピアノ学習法 ムジカノーヴァ別冊 音楽之友社
- 4) 杉浦日出夫 1983 入門前後の指導と親教師の役割 ムジカノーヴァ 音楽之友社
- 5) 原田 吉雄 1984 指の独立と強化 ムジカノーヴァ 音楽之友社
- 6) 中川弘一朗 1978 音とあそぼう ピアノ教本 全音楽譜出版社
- 7) 中川弘一郎 1986 ピアノ・メソッド 全音楽譜出版社
- 8) 浅香 淳 1981 五指について 永富和子(編) 最新ピアノ講座 音楽之友社
- 9) 御木本澄子 1983 フィンガービルへの勧め ピアノレッスンの友 音楽之友社
- 10) 高橋 雅光 1980 初心者からのピアノ総合講座 柏瀬愛子(編) 秋川書房