

LPO

レッスン プラス ワン

Nov & Dec, 2009

124

ホームページ “LPO” CLUB

URL: <http://www.musenet.co.jp/lpo>

LPO編集室：〒174-0063 東京都板橋区前野町3-43-7 楽譜専門部 (株)松沢書店内 TEL：03-5970-5917



ヤマハミュージックメディア

DVD付 ピアノ演奏のための ボディ・チューニング

〜からだが変われば音色が変わる〜
平尾はるな、萩山悟史 監修 / 定価2730円 ※11月中旬発売予定

平尾はるな

音楽の基本三要素はメロディ、ハーモニー、リズム。メロディは楽器を自然にうたわせるタッチで、ハーモニーは香りにも愉しめるかくわしき響きを、リズムはいきいきと躍動的に刻む……。これがわたしの目指すピアノ演奏法です。幼いころから培われた耳をたよりに長年深く求め続けた発音は、ラザール・レヴィ先生の腕の使い方を基礎とし、安川加壽子先生により身体に染みこまれた日本人の身体に合う奏法です。一方、その運動科学的な説明はまだ夜明け前。今後も萩山悟史氏の協力を得て続けていきますが、両者を融合させた効果的な身体の使い方を、本書を通じてわかりやすく、皆さまにお届けしたいと思っています。

レヴィ先生があるときのレッスンで、姿勢を教えてくださいました。顔を少々上げ、視線を鍵盤から離し、背筋をスクワットと立て、脇をあげない。腕の操作は前後に動かし、肘をひねらない。音楽に客観的であるために身体はクネクネと動きまわらない。正しい姿勢を保つことで得られる効果は、見た目が美しく、自分の出した音を空間的・客観的に聴きとれる、感情移入し過ぎないために作品の見通しがよくなる、精神が安定し本番で緊張し過ぎない、などなど。無駄な動きが減ることで、作曲家の意図が音楽として、聴き手に伝わりやすくなるでしょう。

近年、楽器の性能や音楽ホールの響きは飛躍的に向上しました。不必要に力の入った音はせつかくの進歩を聴き手に堪能させられません。いわゆるそば鳴りはステージと客席とを遠ざけ、頑張るほどにピアノはさらに押し黙り、空間へ解き放たれるべき響きは客席の手前でうたうことをやめてしまいます。

わたしは2000年にガンの手術を受け、そのリハビリとして通い出したフィットネスクラブで、フィジカルトレーナーの萩山悟史氏と出会いました。トレーニングを続けるうちに、わたしの身体に変化があらわれ、感覚が研ぎ澄まされていくのを自覚しました。その日の状態にあわせてストレッチや呼吸法からはじまる一連のメニューが組み立てられますが、トレーニングの前と後で

は身体の変化が明瞭に実感できたのです。

鍼灸や指圧はあくまで受け身です。両者の違いは、身体感覚を自ら呼び覚まし、積極的に鍛えていく前向きの気持ちにあると思います。ピアノのテクニクを磨いていく感覚と共通しているでしょう。トレーニングを通して自分の奏法を分析し、ピアノ演奏時の身のこなしにどう結びつけるか。その一端をご紹介します。

また指導面でも、身体全体を活かす奏法を導入期から教われば、もっと楽しく練習できる方々が増えると思っています。身体が痛いことは誰でもきらいですね。聴く方も身体に響く音や音楽は好きでも、身体に堪えるガンガンした音は嫌でしょう。

ピアノという楽器から身体に優しい音楽を奏で、聴き手がハッピーになる、そういう演奏のできるひとを目指してください。トレーニングをレッスンにも導入し、ユーモアのあるレッスン場をつくることは、教える側にとっても身体に良いことでしょう。

「姿勢美人は人生の宝もの」—— 本書を通じて皆さまが、わたしのこの実感を共有してくだされば、とても嬉しく思います。

◆本書の目次

- Lesson ① 基本的な姿勢をつくる Lesson ② 自然な「かまへ」をつくる
- Lesson ③ クセを見つけて直す Lesson ④ 脱力とは?
- Lesson ⑤ 表現の幅を広げるための重心移動
- 付録ウォーミングアップ・ストレッチ、平尾はるなミニ・リサイクル全8曲

平尾はるな (ひらお・はるな)



7歳より安川加壽子女士に師事。東京芸大附属高校を経て同大入学。1961年仏政府給費留学生としてパリ国立高等音楽院入学。64年ブルミエ・プリを得て卒業。演奏活動のほか最近ではスポーツトレーニングの概念を取り入れた新しいピアノレッスンの研究で注目を集めている。平尾はるなピアノアカデミー主宰。



クリスマス2009 ☆おすすめ楽譜&ギフト☆

今年もいよいよこの季節がやってきました！ 今年では、クリスマス関連の楽譜とギフトについて、新商品を中心に紹介。一年を楽しく晴れやかに締めくぐるためにも、ぜひ参考になさってくださいね。Merry X'mas & A Happy New Year!! (クリスマス商品は季節品につき、早々に完売してしまう可能性があります。完売の際は何卒ご容赦くださいませ！)

今年の新しい押し楽譜は「しー」
新刊おすすめ楽譜

☆ピアノ
初級 **ミッキーといっしょ**

クリスマス名曲集
(ヤマハ 1575円)



©Disney
のクリ
に定番
のクリ
のクリ

スマソングを楽しめる、初級向けのやさしい名曲集。全編オールカラーで、至るところにディスプレイの人氣キャラクターが散りばめられているので、ウキウキしながら弾くことがうれしい！ それぞれ歌詞もついているので、ソロでひくほか、みんなで楽しく歌っちゃおう！ 全21曲。

一方、「ピアノ中級 ミッキーとミニ
のクリスマス」(ヤマハ 1785円)は、



©Disney

るとイラストは少なめですが、オルゴール風アレンジ(「神の御子は」など、ちょっとお洒落で美しいアレンジが魅力。讃美歌を中心に、メドレーなども含めつつ、全20曲を収録。こちらもぜひ！)。

☆みんなを
運弾 **ハッピー★クリスマス**

バイエル〜ブルクミラー程度 4手〜6手連弾
(轟 千尋 編曲/全音 1680円)



クリ
スマソ
の定番
ソング
を、バ
イエル
〜ブル
クミュー

ラー程度にアレンジした連弾曲集。プリモセコンドともにシンフルなアレンジながら音使いやリズム使いがおしゃれで、ふたりに弾くとクッとゴージャスに聞こえるマジックアレンジ！ 今なら参考音源も視聴できますので(全音ホームページ「動画視聴サービス」)、ぜひチェックしてみてくださいね。全14曲。

☆ピアノ
コーラスで **すてきなクリスマス**

シンフォニー オケストラ伴奏付
(伊藤辰雄 編/全音 2415円)



やさ
しいア
レンジ
のソロ
楽譜に
2声の
メロデ
イ譜が

併記され、ソロで、弾き語りで、コーラスで、といるるな楽しみ方ができる、ちょっとよくなる曲集です。また付属のCDにはオーケストラ伴奏+ピアノ、オーケストラ伴奏のみの2ヴァージョンが収録され、BGMとしてはもちろん、オーケストラ伴奏をバックに、コンチエルト気分を味わうこともできます。定番ソングを中心に、全12曲を収録。

☆ピアノ
極上のジャズ・バラードで弾く

クリスマスソング
(グイ・エム・ピー 1785円)

クリスマスにぴったりな讃美歌やポピュラーソング、Jポップをジャズ風、バラード風にアレンジした曲集。一般的に「シヤ



ブ風
〇と
呼ば
るも
はコ
ド、
スム
も、

やや複雑なアレンジであることが多いのですが、本書は総じて中級レベルで弾くことができ、アレンジも比較的シンフルかつ弾きやすいものとなっています。ひと味が違うクリスマス曲集をお探しの方におすすめ。全24曲を収録。

月刊エレクトーン 2009年12月号別冊
☆ピアノで弾くクリスマス

B.G.M.にもピッタリ！CD付き
(ヤマハ 1400円)



讃美
歌から
Jポッ
プまで
の全33
曲を、
初級、
中級で

楽しめるよつアレンジ。ソロ、歌詞つき、連弾、メドレーなどバラエティに富んだ内容なので、クリスマスソングを堪能するにはもちろん、イベントプログラムへの参考資料としてもおすすめです。また、付属の参考演奏CDは、掲載楽譜のうち24曲を、それぞれストリングスやバイオルガン、ハープシコード、チャターなどの音色に変えて収録した、とても楽しい内容。BGMとしてもおすすめです。

今年の人気クリスマスギフトはコレ!
人気ギフトベスト5

1位 消しゴムつきえんぴつ

お手頃価格で実用性をそなえた文具類はやはり人気。中でも消しゴムつき鉛筆は一番人気です。

消しゴムつき鉛筆・小
MZSK-21 各53円



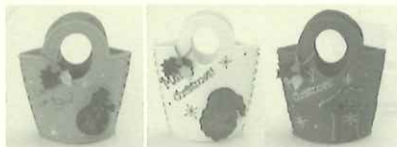
消しゴムつき鉛筆・大
MZSK-25 各126円



2位 ミニラフェルトバッグ

赤、白、緑のクリスマスカラーがとって、もキュートなフェルトバッグ。それぞれヒラギのマスケットもついてきます。お菓子などを詰めてプレゼントするのもおすすめです☆

(右より)
MZO-02 トナカイ・赤
MZO-03 サンタ・白
MZO-04 スノーマン・緑 各357円



こんなふう
にプレゼントを
ラッピング的に
使うのも
オススメ!

3位 文具セット

クリスマス柄の文具セットも依然人気。ここでは特にお手頃の2点を紹介。

(右から)
X' mas文具セット420 各441円
MZO-01R(赤)、01G(緑)
X' mas文具セット300 315円
MZCS-300



4位 クリップ

何かと便利なクリップもやはり人気!

クリスマスミニクリップ②
(3個セット)
MZ-7-X-2 315円



ウッドクリップA(6個セット)
MZSK-13 399円



5位 ピコピコスノーマン

MZO-05
420円



毎年人気の可愛いヤツ。底部分を押すと、ピコピコと動きます。

(取材・文 LPO編集室)

LPOの
今月は
コレに注目!!

第61回

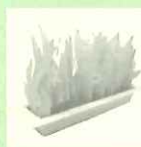
エコ&ナチュラルな
自然蒸発型の加湿器が登場。
教室の乾燥対策にぜひ!

ミステイ
ガーデン



角形セット、楕円形セット
各3150円
好評発売中!!

ミステイガーデン 角形セット
3150円



- 色トレー:白、フィルター:ナチュラル
- サイズ 長さ350×幅170×高さ180mm (フィルター組み立て時)
- 重量 190g(水を除く)
- セット内容 トレー、フィルター×各1

ミステイガーデン 楕円形セット
3150円



- 色トレー:アイボリー、フィルター:ナチュラル
- サイズ 幅230×奥行179×高さ180mm (フィルター組み立て時)
- 重量 210g(水を除く)
- セット内容 トレー、フィルター×各1

+αでもっと楽しく♪

専用替フィルター

- ・ナチュラル
- ・グリーン
- ・ピンク

各1785円

専用芳香液「香りの雫」

- ・ラベンダー
- ・ベルガモット
- ・ペパーミント

各1417円

今回LPOが注目したのは「加湿器」。これから冬本番を迎えるにあたり、楽器の保護という点からはもちろん、のどや肌のケア、そして、依然猛威をふるっているインフルエンザウィルスの感染予防という点でも、加湿器の存在は見逃せないものとなっています。

今回紹介する「ミステイガーデン」は、電気を使わず、水を注ぐだけで手軽に加湿ができるユーティリティ。いわゆる「毛細管現象」を利用し、独自開発した「専用フィルター」に水を吸い上げ蒸発させることで、周囲の湿度を最適といわれる50%〜60%に保つという優れたものなのです!

- 【ミステイガーデンの特長】
- ①電気を使わないエコ加湿
ミステイガーデンの最大の特長は、電気を使わないという点にあります。よって、電気代不要、二酸化炭素不排出という環境に大変やさしいエコ加湿器です。
 - ②ナチュラルな自然蒸発型
人工的に蒸気を放出する加湿ではなく、周囲の湿度に対応しながらの自然蒸発型加湿なので、過加湿の心配はありません。また、水中に含まれる不純物はフィルター内にとどめ、きれいな水蒸気のみを排出します。
 - ③お洒落なデザイン、+αのお楽しみ
森林浴をイメージしたデザインは、お部屋のインテリアにもぴったり。また、気分にあわせてフィルターの色を替えたり、専用の芳香液で香りを楽しむこともできます。

新刊&おすすめ本コーナー

おすすめの音楽書

recommend!!



見て読む本 CDつき
●クラシック名曲はじめてガイド
**「朝日小学生新聞(2007年~2009年)」で
 大好評を博した連載の単行本化!**

パッヘルベルからハチャトゥリアンまで、24人の作曲家をとりあげ、子どもにも読みやすい解説とビジュアル、作品CD(一部抜粋収録)でお届けするクラシックガイド。中でも「人物相関図」は秀逸で、一連の系譜を理解するのにも役立ちます。気軽に読めるという点では大人の方々にもおすすめ。全編ふりがなつき。(長沼由美、二藤宏美 監修/ヤマハ 1575円 発売中)

●ONTOMO MOOK **ピアノ名曲名盤1053** お題め ディスク紹介
 J. S. バッハから武満徹までの計195名の作曲家と1053の作品を取り上げ、お薦め「名盤(CD)」を併記。作曲家、CDどちらのガイドとしても使えます。

(音友 1995円 発売中)

●ある長老ピアニストのひとりごと
 月刊『シヨバン』人気連載の単行本化。激動の時代の中で、ピアニストとして、教育者として道を貫いてきた著者ならではの、音楽界の変遷や往年の演奏家、教育者たちの逸話が語られています。(田村 宏 著/シヨバン 3150円 発売中)

* 教本・曲集 *

●たのしくこう **バーナム ドリル①②③**

音楽のルールや楽譜の読み方を無理なく楽しみながらおさらいできるドリル。楽しいイラストもふんだんに盛り込まれています。

(中村菊子 解説・訳/全音 各840円 11/中)

●おえかきからはじめる **わくわく〜へく** [2~4歳]
ピアノ導入編 [4~6歳]

それぞれの年齢に配慮しながら、お絵かきやぬり絵を通じて、自然と音符やピアノに親しめるようになるワークブック。(長谷川久美子 著/シンコー 各840円 発売中)

●音楽の基礎学習プリント **書いて覚える徹底!! 楽典③**

1日3枚×2週間で楽典の基礎知識を楽しく確実に身につけていくプリント式ドリル。小学生から中学生全学年まで。(池田奈々子 著/ドレミ 840円 11/上)

●発表会用ピアノ曲集 **キックオフ!**

5指ポジションだけで弾ける《こんちゅうくみきよく》をはじめ、どれも簡単なながら響きは本格的! な発表会用曲集。男の子や練習嫌いの子にもおすすめ。(伊藤康英 作曲/音友 1680円 発売中)

●プリズム **チャイコフスキー**

子供のアルバム 作品39

チャイコフスキーが本当に伝えたかったことを求め、初版のコルゲンソン版までさかのぼって校訂したほか、気鋭のイラストレーター・平澤朋子の挿絵を散りばめ、イメージーションの手助けに。(村手静子 校訂・解説/プリズム 987円 11/下)

●リトル・ピース・コンチェルト I・II・III

レッスンでおなじみのピース(小品)を、付属のオーケストラ伴奏CDと合わせることで、気軽にコンチェルト体験ができる好評シリーズ第三弾。(江崎光世 推薦/学研 I、III-各1890円、II-2625円 11/下)

●びあののアリエ **ハノン・ツェルニー①**

「ハノン」と、ツェルニー「100番」「110番」「30番」「リトルピアニスト」などから選曲し、バランスよくテクニックのための練習効果を得られるよう構成。続巻も刊行予定。(山本英子 編著/共同 1470円 発売中)

●ステップ・アップ・ピアノ・レッスン①~③

人気テキスト「ピアノ悠々塾」の妹版。30~40代にマッチした曲や+αの弾き方にこだわったレッスンを展開。全巻通して音名ふりがなつき。(浅間佳世子 著/ヤマハ 各1050円 発売中)

●ピアノで奏でるクラシック・ベスト200

【第四巻】

「ピアノ名曲110選」の姉妹版。この第四巻では、シヨバンのエチュード程度以上のグレードの楽曲を中心に構成。

(小池孝志 編/ドレミ 2100円 11/上)

●発表会お役立ち **春輝セロリの連弾ア・ラ・カルト**

~先生のためのおいしいレパートリー~
 発表会講師演奏におすすめの、セロリ流連弾レシビ。セロリさんならではのおしゃれでユニークなアレンジをご堪能あれ!!

(ヤマハ 1680円 発売中)

* ヒット曲& TVテーマ曲 *

●ピアノミニアルバム(ソロ/連弾)
初級/中級/上級

仮面舞踏会/前奏曲Op.3-2「鐘」

フィギュアスケート・浅田真央選手の、エキシビションを含む今季プログラム曲をまとめて収録。(ヤマハ 945円 11/上)

●ピアノ/中級 **フィギュアスケート名曲集**
ピアノで弾く

最新曲を盛りこんだ決定版!

(ヤマハ 1785円 11/下)

●ピアノ/オリジナル **上原ひろみ「プレイストゥービー」**

“完コピスコア”のほか、“中級バージョン”も5曲収録。本人による楽曲解説&演奏のポイントも必見!(ヤマハ 2700円 11/中)

●ピアノ **のだめカンタービレの世界(巴里編)** 1680円

●連弾& **2台ピアノで奏でる のだめカンタービレ** 1890円

今月末にコミック最新刊発売、12月には映画公開、年始からはアニメ放映と、再びのだめ旋風到来!(ともにシンコー 11/上)

●ピアノ・ソロ **一流レストランで奏でる**

セレブレーションソング・ピアノ曲集

結婚式、誕生日、クリスマスなど、特別な日に日に欠かせない名曲を、お洒落で豪華にアレンジ。(ドレミ 1680円 11/下)

●月刊エレクトーン **ピアノで弾く★ヒット2009**
10年1月号別冊

2009年のヒット曲が満載!

(ヤマハ 1260円 11/下)

※発売前の商品に関しては予定価格となっておりますので、発売後の価格が若干異なる場合がございます。また、品切の場合は何卒ご容赦くださいませ。

※価格はすべて税込金額での表示となっております。