

LPO

レッスン プラス ワン

Jan & Feb, 2010

125

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 ㈱松沢書店内 TEL：03-5970-5917



ヤマハミュージックメディア

DVD付 黒河好子のPianoサブリノ

ピアノを弾くからだ

〈指のトレイニング編〉

黒河好子

(黒河好子著/定価2940円) ※1月中旬発売予定

ピアノはたくさん練習しても上手になるとは限りません。

時間をかけると弾けるようになるのであれば、何も悩むことはないです。逆に正しい弾き方をしていないと、腱鞘炎や関節炎などを痛めてしまう可能性もあります。かつて私自身も無理な練習のために、バネ指、肩こり、手の痺れなど、大変な思いをした時期がありました。その為、無駄の無い練習で効果を最大限に上げるトレイニングについて考えるようになりました。ピアノは指の正しい動き、正しい体の使い方によって弾いていないと、更なる音色の変化などの応用も上手くできません。弾く前に自分の出す音を知り、コントロールできるようにすることが大切です。

今回は『ピアノを弾くからだ』の「指のトレイニング編」の出版です。これはすべてのトレイニングの基礎となるもので、指が最低限の筋肉で動くようになれば、身体のいろいろな筋肉や関節を使って音色や音楽を作っていくようになります。

二十数年前に、ヤマハのピアノブレイヤーに出会って、プロフェッショナルモデルXP特注に至るまで開発にも関わらず、このピアノを使用しながら奏法を研究し、さまざまな方向から奏法の裏付けを取りました。このピアノは普通の録音とは違い、自分が弾いた音そのピアノで再生されます。速度も自由自在に変えることができ、例えばどのスピードで、どの方向性で、またどの筋肉を意識して弾いた音かどのように変化していくのか、などを十数年かけて分析することができたのです。

本書ではピアノを弾くときに大切な動きやそれぞれの体の機能またピアノの構造などを詳しく解説し、4小節程度の楽譜で指のトレイニングができるようになっていきます。このトレイニングを練習してから、「指が動くようになった」「音の変化がつかようになった」「体が疲れないようになった」などの声が多く寄せられています。実際、私自身がこの方法でトレイニングをしてから

は、楽に指がコントロールできるようになっただけではなく、よく指が回るようになり、また音楽的な音色を出せるようになったのです。

このトレイニング方法はエチュードや曲として毎回レッスンを行うのではなく、自分で好きなだけトレイニングするだけなのです。食事を取るようになり、毎日少しづつでよいので練習してください。そのようなスタンスから、このトレイニング方法はサブリノ(サブリメント)と呼ばれるようになりました。生徒が自分たちで練習できるように詳しく解説してあるので、先生方は時間があるときに少し見てあげるだけでよいでしょう。また、6歳くらいの子どもから大人まで使用できるようになっています。

付属DVDでは正しい弾き方など練習のポイントなどを収録しています。終盤には特典映像として、皆さんからよくある質問とその対処法の一部を収録しています。何が悪いから音が出ないのか、何が悪いから指が上手く動かないのか、それを知ることによって期間のうちに効果はあがります。ピアノにはさまざまな奏法がありますが、基本を知ることとても重要になってきます。本書がそのきっかけになればと思っています。

黒河好子(くろかわ よしこ)

桐朋学園大学音楽学部演奏科卒業。日本フィル定期演奏会ソリストとして、また札幌交響楽団等オーケストラと数多く共演。男声合唱とピアノのためのディアローク(湯山昭)の初演をはじめ、合唱や室内楽など全国で活躍。1989年「カムレード」を結成、多方面でコンサート活動を行っている。1993年、札幌市民文化奨励賞受賞。ピアノ講座や公開レッスンを全国各地で展開中。社団法人全日本ピアノ指導者協会正会員、シヨパン国際ピアノコンクールゴダ、毎日子どもコンクール、全日本学生音楽コンクール審査員、PTNA



ステップアドバイザー。

2010年は

「心」「技」「体」を鍛える!

2010年は冬季スポーツのオリンピック・イヤー。それゆえ、現在は出場選手への熱い関心が寄せられていますが、とりわけ興味深いのが、彼らのトレーニング方法。ベストパフォーマンスのために「心」「技」「体」のそれぞれにもれなくアプローチする手法の数々は、ピアノ指導においても非常に興味深く、刺激的です。

そこで今回は、「ピアノ指導における「心」「技」「体」にまつわる書籍を特集。生徒さんを指導する上ではもちろん、ご自身のさらなる発展のためにも、ぜひ一読ください。



近年、音楽家向けのメンタルトレーニング本が出版されるようになり、今後のトレーニングの充実、研究の進展が期待されること。今回は中でもおすすめの二冊をご紹介します。

●演奏者のためのメンタルトレーニング 演奏者勝利学

(辻 秀一 著/ヤマハ 14700円)



本書は、スポーツドクターとして、アスリートはもちろん、ビジネススマンや音楽家たちへのメンタルトレーニングも手がける著者による、音楽家のためのメンタルトレーニング実践書。

「ブレッシュヤーに勝てる心、ポジティブな生き方を手に入れるには、心と頭に負荷をかけるトレーニング・メニューを繰り返し行なうことが大切」——著者のこの言葉の通り、本書ではたくさんの「ピック」を通じて、メンタル向上のための誌上実践トレーニングを展開。それらはいずれも親し

みやすく取り組める反面、時には自分の弱さや曖昧さにも向き合いつながりなハードなもの。しかしそれゆえ、取り組み終えた後には爽やかでしなやかなメンタルを手に入られるはず。メンタルトレーニングのはじめの一冊として、ぜひおすすめします。

●音楽家のための本番力

最高のパフォーマンスを引き出すメンタルトレーニング (S. エモンズ、A. トマス 著) 曾ちはる 訳 音友 65100円

一方こちらは、オペラ歌手・パヴァロッティらのコンサルトを務めたパフォーマンス心理学者らによる、より実践的な一冊。コンクールやオーディションなど、具体的な《本番》でベストパフォーマンスを発揮することを最大のテーマとし、不安や



あがり、集中力の乱れの原因などの解説を交えながら本番の「1ヶ月

前」「1週間前」「当日」「直前」「演奏中」「終わった後」と、それぞれのシーンでどのように「このころの準備」をすべきなのか丁寧な解説されています。

また、実際に使用できる豊富なチャートやグラフ、自分に合った練習方法や対策がわかる付録がついているのもうれしいところ。「音楽家のための」というタイトルではありますが、すべての音楽家に役立つ一冊といえるでしょう。

《その他「心」おすすめ書》

●演奏家のための「この日のレッスン」 あなたの音楽力を100%引き出す方法 (B. グリーン 著/音友 25200円) 音楽を最高に楽しむためのテクニック

●上達する人 長続きする人 (辻 秀一 著/ヤマハ 14700円)



ここでは、単なる美法的なテクニックにとどまらず、演奏力を向上させていく上でのあらゆる「技」の習得について書かれている「ピアノ」の著書をご紹介します。

●挑戦するピアニスト 独学の流儀

(金子一朗 著/春秋社 2415円)



中学・高校の数多学教師を本職にしながら、指の怪我をきっかけに、コ

ンクールへの挑戦を開始。そして、「ピティナ・ピアノコンペティション」部門特級グランプリ受賞という偉業を成し遂げた異

色のピアニスト・金子一朗先生による初著。何より印象的なのが、最高のパフォーマンスを発揮するために編み出された「流儀」と称される「技」の数々。そして、これらの技が生み出された「プロセス」。曲を仕上げの手順、陥りやすい罠、弾けない時の処方箋……それらは本職を別に持ち、人一倍時間が限られているからこそ、さまざまな創意工夫、試行錯誤のもとに編み出されたもの。本書を通じてその過程にふれることで、単なる「技」の習得にとどまらず、情熱を持って現状を切り拓く大切さも学ぶことができそうです。

●ちよつとピアノ 本気でピアノ

「ピアノおなじみ川上昌裕のレベルアップピアノ術」 (川上昌裕 著/ヤマハ 16800円)



一方こちらは、ピアノストであり、教育者としても活躍の、川上昌裕

先生による書。もともと、先生のホームページで綴られていたエッセイの中から反響の多い記事をまとめたもので、「ハノンを効果的に活用するには」「効率的な練習のために」「指はどこまで動くようになるか」といった基礎的な内容から、「楽曲分析はなぜ大切か」「作曲家の自作自演をごとまで模範とするか」までのさまざまな「技」が、わかりやすく親しみやすい文体で解説されています。こちらは生徒さんにもおすすめできる一冊。

《その他「技」おすすめ書》

●DVD 井上直幸『ピアノ奏法② タッチとペダリング』(井上直幸 著・出演/春秋社 2940円)

●ピアノQ&A 136 上・下 (横山幸雄 著/シヨパン) 各1365円、1470円

●ピアノ・テクニクの基本 (P. コラツジオ 著/音友 2100円)

●若いピアニストへの手紙 技術のみかき作品を、深く理解するために (J. ファシナ 著/音友 1575円)



近年、アレクサンダー・テクニクをはじめ、身体関連書が充実しているのはとてもうれしいですね。ぜひさまざまな視点からアプローチしてみてください。

●音楽家のためのアレクサンダー・テクニク入門

(P. アルカンタラ 著/春秋社 2940円)



「自分自身の上
手な使い
方」、つ
まり自分
自身の心
身のコン
トロール

のために編み出されたアレクサンダー・テクニク。本書は、チェリストであり、ペダルのアレクサンダー・テクニク公認教師でもある著者による、音楽家を対象とした初入門書。アレクサンダー・テクニクの発想法やキーワードをわかりやすく丁寧に解説するとともに、実際の演奏への活用法や日々の練習方法、そしてあがり症への対応についてまで、巨匠の演奏家たちの写真などを交えながら、具体的に解説されています。

●体が変われば、ピアノ演奏のためのボディ・チューニング DVD付

(平尾はるな、荻山悟史 監修/ヤマハ 2730円)



ピアノ演奏の表現技術向上に有効な身体を使い方とトレーニング方法を、文章と映像でわかりやすく解説。バランスボールやバンドチューブ、バランスディスクといった小道具を交えながら、楽しく取り組めるところが◎。また、DVDの後半では演奏を交えた解説も収録されています。

《その他「体」おすすめ書》

●ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと (T. マーク 著/春秋社 2415円)

●音楽家の身体メンテナンスBOOK (J. ルセット・イ・ジュベット、G. オータム 著/春秋社 2625円)

●5分で演奏モード フィンガネス・エクササイズ (神原泰三 著/音友 1890円)

●ピアニストの手 障害とピアノ奏法 (酒井直隆 著/音友 1995円)

●美しい指を育てる 正しいピアノ奏法 脳・骨格・筋肉の科学的研究による革新的メソッド (御木本澄子 著/音友 1680円)

●アクティヴ・リラクゼーション (M. マルトン) ほか著/春秋社 2520円

(取材・文 LPO編集室)



日本のピアノの先生からの“子ども用を作って”という熱い声から誕生しました!

フィンガーウエイツ キッズモデル FKBK 18,900円



総輸入元: ミュージックエゾン www.fingerweights.com

指輪のように指に装着するだけで、指の筋肉を安全かつ楽しく、効率よく鍛えることができるツールとしておなじみのフィンガーウエイツ。このたび待望の《キッズモデル》が仲間入りしました! 発売のきっかけとなったのは、なんと日本のピアノの先生方からの「子ども用のフィンガーウエイツを作って」という熱い声。確かに、低年齢化が進む子ども達のレッスンにおいては、大人と同じサイズのリング、ウエイトでは、生徒さんの年齢によっては負荷がかかりすぎたり、指にうまく装着できなかつたりして、生徒さんの成長を待たなければいけないというケースもあつたのでしよう。今回の《キッズモデル》では、これらのジレン

①リングの設計(素材、デザイン)はそのままに、サイズのみを縮小
フィンガーウエイツのすべれたリング設計はそのままに、サイズのみ通常モデルの約3分の2に縮小。ぶかぶか感のない、ジャストフィットな仕上がります。
②ウエイトを通常モデルの半重量に
通常モデルの重量調節が10g単位(最大30g)であるのに対し、キッズモデルはその半分の5g(最大15g)単位。通常モデルと同じし、3段階の重量調節が可能です。現在、キッズモデルの発売を記念し、お得なセットも発売中。詳しくは左記!

数量限定 フィンガーウエイツ
キッズモデル ブラックFKBK 18,900円
【セット内容】
本体(ブラック)10個/付属ウエイト5g×30個/
小冊子/キャリングポーチ/保証書

通常モデルとサイズを比べてみました

基本的な設計はそのままに、サイズのみを約3分の2に縮小。こどもの指によりやさしく、使いやすくなりました。

今だけ! 通常モデルとのご購入でキッズモデルが半額&特典が!!

数量限定 ※在庫がなく次第終了となります

フィンガーウエイツ レッスン室セット
【通常モデル(レインボー)、キッズモデル×各1セット】
特別価格 28,350円(通常価格 37,800円)

【セット内容】通常モデル(レインボー)本体10個、キッズモデル(ブラック)本体10個、ウエイト10g×30個、ウエイト5g×30個、解説DVD、小冊子、キャリングポーチ、保証書、トレーニングシート申込書、推薦文とサンプル申込書

【特典1】フィンガーウエイツ指導の第一人者、六島礼子先生考案の“キッズモデルを使用したコントロールの効く指を作るためのトレーニングシート”をプレゼント!(セットに申込書を同封いたします)

【特典2】キッズモデルを実際にご使用になつた上でwebサイトに掲載する推薦文をお寄せいただくと、お好きなフィンガーウエイツをさらに1セットプレゼント!(セットに申込書を同封いたします)

新刊&おすすめ本コーナー

おすすめの音楽書

recommend!!



ピアノを弾く人のための ●音楽用語ハンドブック

フェルマータはどれくらい延ばせばいいの？
アレグロ・モデラートは速い、遅い？
メーノとメッツォはどこが違う？

ついおろそかにされがちな音楽用語について、イタリアで日常的に使われているニュアンスをなるべく臨場感豊かに伝えながら、それぞれの楽語に相応しい作品を例にあげ、いかに「練習するか」「表現するか」「演奏するか」ということを、譜例を用いて具体的に解説。(山崎 孝 著/春秋社 2625円 発売中)

- チェンバロ 歴史と様式の系譜 DVDつき
繊細で優美な音色、美しい装飾、少しミステリアスな歴史……、たくさん魅力を持つ楽器チェンバロを、映像とオールカラーの解説で堪能できるDVDブック。(久保田彰 著/シヨパン 3990円 発売中)
- 究極の楽典 — 最高の知識を得るために
基本的な楽典の要素はもちろん、「楽譜はなぜ左から読むのか?」から始まる、「学校では教えてくれない」ことまで書かれているユニークな楽典。読みものとしても楽しい充実した内容です。(青島広志 著/全音 2520円 発売中)

* 教本・曲集 *

●こどものバイエルワーク・ブック④ 《クイズのおまけつき》

④巻では74番までに対応し、ト音記号とヘ音記号の全音域の理解を目標としています。復習をかねた「おまけクイズ」つき。(遠藤啓子 著/サーベル社 998円 1/下)

●ピアノ・テクニクの本【総合編】

演奏力を上げるレパートリー集～楽譜の中から宝物を探そう！～
4期別の作品を通じて、アナリーゼを元に“解釈”“表現”“テクニク”を学べるレパートリー集。後半は“実習”として、生徒自身が楽譜の中からいろいろなことを見つけて書き込む形式。中級向き。(永瀬まゆみ 著/ヤマハ 1680円 1/中)

●CD付楽譜 4期のピアノ名曲集 ～バロック・古典・ロマン・近代～

③ブルクミュラー程度 ④ソナチネ程度
4期別の作品を、作曲家の生年順に構成。1冊を通して時代や様式の変化、特徴を学ぶことで、演奏表現の幅が広がります。冒頭には音楽の歴史を楽しく学べる読み物も収録。(学研 各1995円 1/下)

●ソナチネ・コンチェルト

●ソナタ・コンチェルト ※それぞれ独奏演奏とミュージックマイナスイラストCDつき
おなじみのソナチネ、ソナタがコンチェルトに！好評シリーズの6,7冊目。(江崎光世 推薦/学研 各1890円 1/下)

●モーツァルト モーツァルト：歌劇《魔笛》

モーツァルトの傑作オペラ《魔笛》を、青島広志先生によるピアノアレンジで。特に「V/Vの二重唱」は、楽曲の雰囲気を生かす連弾アレンジ。(全音 1365円 1/中)

●シヨパン ザ・ベスト【プリランテ】CD付

●シヨパン ザ・ベスト【カンタービレ】CD付
シヨパン生誕200年を記念した、数多の名曲を堪能できる曲集。全曲オリジナルを収録、各曲の作曲エピソードや演奏アドバイス、楽譜準拠の模範演奏CDつきと、盛りだくさんな内容です。(全音 各1890円 1/中)

●コレクター版 シヨパン：ノクターン 第2集

シヨパンの「ノクターン」より、作品37、48、55、62を収録。
(A. コルター 校訂/全音 2625円 1/中)

●標準版ピアノ楽譜 New Edition チェルニー40番 解説付

「40番」を音楽的に学習する方法を提案。各曲の技術課題を明らかにし、技術と表現・構成の結びつきを理解する方法、手・指の無駄のない動かし方を解説。(末吉保雄・上杉春雄 解説/音友 1260円 2/上)

●プロコフィエフ「シンデレラ」からの

3つの小品 作品95/10の小品 作品97/6つの小品 作品102
バレエ作品「シンデレラ」を、プロコフィエフ自身がピアノのために編曲。フルツ、マズルカ、ガヴォットなど舞曲がたくさん含まれた、舞踏会を彷彿とさせる小品集です。(不破友芝 校訂・解説・運指/ヤマハ 2520円 1/下)

●セルバンテス キューバ舞曲集

カリブ海に浮かぶ小さな島、キューバが生んだ名ピアニストの代表的作品。ラテン・アメリカの切ないメロディに心揺さぶられること間違いなし！(官川 薫 校訂・解説、官川奈々子 運指/ヤマハ 1995円 1/下)

* ヒット曲& TVテーマ曲 *

●ピアノロ やさしく弾ける 東方神起 2100円

●ピアノ 弾き語り 東方神起 Selection for Piano 2300円

『やさしく弾ける』は、各曲ワンコーラス、調もやさしくアレンジ。どちらも豪華カラーページ付き！(ヤマハ ともに1/下)

●ピアノソロ 韓国ドラマBEST

『冬のソナタ』から『花より男子』『宮〜ラブ・イン・パルス』まで！(ヤマハ 2100円 発売中)

●ピアノ・ソロ・ジャズアレンジ

決定版 ピアノ詩人 フレデリック・シヨパン
シヨパンの名曲をジャズ・アレンジで！駐日ポーランド大使館発行の“フレデリック・シヨパン生誕200年記念CD”入り。(稲森康利 監修/中央アート 価格未定 1/中)

●香取セロリの きまぐれんだん いっぱい! チャチャチャ

1本指でも、ピアノ1台でも、初心者でも楽しめる合奏って？
“きまぐれんだん”第3弾は初心者の方でも楽しめる曲集。よく知られた曲ばかりを、工夫いっぱいアレンジで♪(春畑セロリ 編/音友 1680円 1/下)

●ピアノ 森ガールがひきたい ゆるピアノ

安藤裕子、クラムボン、YUKIなどの“森ガールの”な全17曲を収録。巻頭では森ガールにぴったりな本、映画、音楽も紹介しています。(ヤマハ 1785円 1/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。