

コンクール、発表会、試験など……

「本番力」を鍛えて

「本番力」を身につけよう!

「練習ではうまくいくのに本番でその力を発揮できない」「あがってしまったって演奏に集中できない」「など、ステージ上には様々な悩みがつきものです。そんな生徒さんの(先生も!)本番や練習を支えるためのメンタル本を中心に集めてみました!

ここ一番で実力を発揮できる
「本番力」を育てる!

◆本番に強くなる!

演奏者の必勝メンタルトレーニング
(D. グリーン 著/ヤマハ 1728円)



米国防
軍特殊部
隊を経て、
極度のプレッシャーのなかで最善を尽くすためのメンタルコントロールの手法を生み出し、現在、ジュリアード音楽院をはじめとする数々の音楽大学やオーケストラで教える著者が、その手法を公開。緊張を力に力かえて確実に結果を出すための、実践的かつ画期的な一冊。読みながら本に書き込んでいくうちに、みるみるパワーと自信がわいてきますよ!

◆本番に強い子に育てる

コーチング
個性を活かし、集中力を高める
(児玉光雄 著/河出書房新社 1512円)



子ども
の力を伸
ばし、才
能を引き
出してい
けること
それは、
良くも悪
くも大人次第。本書では、「本番で力を発揮する子と、失敗する子の違いとは?」「負けず嫌いな子と、遠慮しがちな子での指導法の違いとは?」「練習く本番までの叱咤激励の仕方とは?」など、豊富な事例を交えながら、本番に強い子を育てるノウハウが満載。親御さんにもおすすめです。

◆文庫 集中力を確実にアップ

する技術「ここ一番」に強い人の習慣術
(ライフ・エクスパート編/河出書房新社 555円)



普段の生活での集中力の高めかたから、この一番の大舞台で実力を出しきる集中力まで、さまざまな場面で集中力を発揮するための方法や習慣を伝授。文庫なので、手軽に読めることも◎。

「こちらもおすすめ!」

- ◆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 1512円)
- ◆ジュリアードで語っている (D・N・グリーン 著/ヤマハ 1728円)

練習のモチベーションを保つために

◆心で弾くピアノ 音楽による自己発見

ピアノリスト、ピアノ教室として活躍。その半生が映画にもなった(日本では9月に公開予定)
(バーンスタイン 著/音友 4320円)

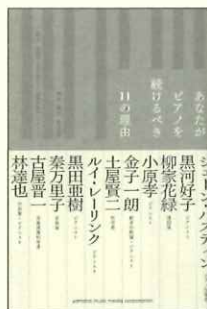


「心で弾くピアノ」With Your Own Two Hands Self-Discovery Through Music

練習することが優れた人間形成につながるということ、そして「ピアノを練習するうえで直面する諸問題の克服法が語られています。

◆あなたがピアノを

続けるべき11の理由
(飯田有抄 構成・股説/ヤマハ 1404円)



何ごとも「続ける」ことはエネルギーを使わなくて済むもの。そして、その長い道のりの途中には、悩んだり、続けていくことに迷いが生じることがつきものです。本書は、現在第一線で活躍している「ピアノリスト、ピアノ指導者、哲学者、研究者の方々11人が、ピアノを「続ける」理由を語ったもの。個性豊かな面々が語るその「理由」は、きつと何らかのヒントを与えてくれるはず。

「こちらもおすすめ!」

- ◆生徒に伝えたいピアノリストの言葉 (ヤマハ 1620円)
- ◆あなたがピアノを教えるべき11の理由 (ヤマハ 1404円)
- ◆音楽家の名言113 (ヤマハ 各1404円)



いざ！コンクールへ コンクール対策

◆はじめてのピアノコンクール
先生と保護者のコンクール活用法
(塚原利理 著/ヤマハ 1728円)



からそのための練習、生徒さん本人や周囲とのコミュニケーション、そしてうまく日々のレッスンに取り入れる方法までをわかりやすく解説。さらに、全国のピアノコンクールの紹介から主要コンクールを分析し、生徒さんのレベルや目的によってどのようなコンクールを受けると良いかなどまで考えていきます。もちろん、メンタルケアの項目も盛り込まれています。

本書では、コンクールを受けること、そのメリット、実際の申し込み方法

渡部由記子ブックス2
◆魔法のピアノレッスン
コンクールで育つ「生きる力」
(渡部由記子 著/ヤマハ 1296円)



これまでに四十年以上にわたって数多くのコンクール優勝者を指導してきた著者による「魔法のレッスン」。本書では、コンクールに出場するための心構え、目標を達成するための方法について、実際の生徒さんの成長過程や、モチベーションを保つための小道具を写真入りで紹介。また、先生方からのお悩みに答えるQ&A、本番で最高の演奏をするためのメンタルトレーニングや暗譜の仕方、保護者へのフォローなど、多くの指導者が抱える悩みにお答えます。

(取材・文 LPO編集室)

アンケート

本番直前！ 緊張したときの対処法は？

- ♪ 周りの人とおしゃべり
- ♪ 背中を誰かに思いっきり叩いてもらう
- ♪ 瞑想する
- ♪ 邪念を取り払う
- ♪ 「たいしたことではない」と思うようにする
- ♪ ストレッチをする
- ♪ ウロウロする
- ♪ 好きな音楽を聴く
- ♪ 深呼吸
- ♪ 手に「人」を書いて3回飲み込む
- ♪ 他のことを考える(今日の晩ごはんのことなど)
- ♪ 「私、できる！大丈夫！！」とイメージ
- ♪ 手が冷たくなるので温める。
できれば好きな人に握ってもらう(笑)
- ♪ 緊張していないふりをする
- ♪ 緊張はするもの。あきらめる
- ♪ 恩師の言葉を思い出す(「緊張を楽しめ！」)

(本番までに時間があるとき)

♪ 本番を想定してイメージトレーニング。お辞儀から全て、間違えても最後まで。本番直前は本番の衣装を着て靴も履いて練習。

…… など。

(松沢書店調べ)

吸音クッション Pianissimo

498-1600-10(レッド)
498-1600-10(ブルー) 各1500円
サイズ: 約13×10.5×1.5cm 日本製



外側のポーチはこのように取り外せ、洗うことができるので衛生面でも安心ですね。携帯に便利なビニールポーチつき。



手で持った場合は、このようなサイズ感となります。両手に収まるくらいのちょうどいい大きさですよ☆

こちらまで!

チケットファイル レオノレオリジナル
395-0900-60-wht(ホワイト)
395-0900-60-bk(ブラック) 各1080円
サイズ: 約21.3×13.3×3mm (折り畳み)
材質: ポリプロピレン



保管に困るコンサートチケットも、このファイルがあれば安心。A4チラシも三つ折りすれば一緒に保管できちゃいます♪

LPOの
今月は
コレに注目!!
第101回

静かな場所での急な咳にも
これがあれば安心♪

吸音クッション
Pianissimo
ピアニッシモ
レッド/ブルー



レオノレ 各1500円
好評発売中♪

「どうしよう、咳が止まらない！」
コンサート、会議、静かな場所……
突然咳き込んでしまい、困ったことはありませんか？ のど飴をなめてその場をしのぎたいけど、飴を出すにも、袋のカサガサ音が気になりますよね。
そんな時、口に当てるだけで咳の音を聞こえにくくしてくれる魔法のアイテムが、今回ご紹介する「吸音クッション ピアニッシモ」！ ハート型のかわいいポーチの中に優れた吸音効果のクッションが入っているので、咳が出そうなる時にサッと口に当てるだけで、外のポーチは洗うこともできるので衛生的にも安心です。

また、この吸音クッションには「口(クチ) 布団」「王様と口(クチ) 布団」なる別名もついています。その心は、クッションの吸音性を生かし、溜まったストレスを声に出して発散することで心のデトックスをはかるといったもの。秘密を抱えて苦しくなってしまう時や、嫌なことがあった時に、クッションを口に当てて思いっきり叫んでみるのもいいかも？
色はレッド/ブルーの二色展開。この夏は、お洒落かつ実用的なアイテムで、周りとの差をつけちゃいましょう♪

新刊&おすすめ本コーナー

おすすめの音楽書

recommend!!



聞うピアニスト ●パデレフスキ自伝 上巻

ポーランドを代表するピアニスト・作曲家であり、その絶大な人気と圧倒的カリスマでポーランドを独立に導いた政治家でもあったパデレフスキ。本書は、その生い立ちから第一次世界大戦勃発までの半生を綴った貴重な回想録。間もなく刊行予定の下巻では、原書には収録されていない第一次世界大戦以降の後半生について書き下ろした新たな章を収録予定。
(イグナツィ・ヤン・パデレフスキ、メアリー・ロトン 共著／ハンナ 2052円 好評発売中)

- 西洋音楽史再入門 4つの視点で読み解く音楽と社会
音楽と社会の関係性に着目し、「楽譜」「楽器」「人」「場と機能」の4つの視点から西洋音楽史の流れを読み解く。
(村田千尋 著／春秋社 3132円 7/中)
- DVD90分付き
イチから知りたい! 楽典の教科書
文字と映像、音楽で楽典をやさしく楽しく学べる入門書。お教室の蔵書にもおすすめ。
(春畑セロリ、向井大策 共著／西東社 1728円 発売中)

* 教本・曲集 *

●びあのどりーむ 夏の応援BOX

人気テキスト「びあのどりーむ」②巻、③巻×各2冊に、「おんがくのーと(2段・2柄)」×各2冊、「ごほうびシール」×1枚、「びあのどりーむ・お試し版」×2冊がセットに(お値段は楽譜分だけ)。8月末までの期間限定です!(学研 6048円 7/上)

●春畑セロリのきまぐれんだん さよなら夏休みNew

初級程度から弾ける、3人6手の連弾曲集。旧版の7曲に書きおろし新曲《線香花火》を加えた全8曲。
(春畑セロリ 作曲／音友 1296円 7/中)

●春畑セロリのきまぐれんだん パパ、おひげに生クリーム

ついでるよNew

初級～中級程度の2人4手連弾曲集。書きおろし新曲《パパとママの会った日》を加えた全5曲。
(春畑セロリ 作曲／音友 1296円 7/中)

●子どものためのピアノのレシビ 名曲の楽しい学び方

パロッド～現代の易しいピアノ作品を、「歌とバス」「歌と和音」「踊る両手」「裏返し」の動きなど、曲の「レシビ」とともに収録、分析力も育む曲集となっています。
(町田育弥 編／音友 1728円 7/上)

●発表会を楽しく演出! ピアノdeボディパーカッション

発表会でのおなじみのピアノ名曲作品に、ボディパーカッションのリズム譜を付加。会場の全員で楽しむことができるので、思い出に残るフィナーレが演出できます!
(山田俊之 編／音友 1728円 7/下)

●ピアノランド スケール・モード・アルペジオ

音感と読譜力を鍛えられるよう構成した新機軸のテクニク教本。モードや全音階、12のコードとその転回形を練習するアルペジオ等も収録し、多様なジャンルに役立つ技術と感性を養成。
(樹原涼子 著／音友 1512円 7/中)

●ピアノ選評 レッスン・発表会で使える 先生と生徒の連弾

①バイエル前半程度 ②バイエル後半程度
童謡やこどものうた、クラシックなどをフランスよく選曲。また、各曲「学習ポイント」「予備練習」がまとめられているので、目的意識を持って練習に取り組めます。
(ヤマハ 各1620円 7/中)

●ソナタ ピアノライブラリー 子供のためのリズム遊び

1949年に作曲した、唯一親しみやすいピアノオリジナル作品集。力強いリズムが非常に特徴的。
(伊福部 昭 作曲／カワイ 2052円 発売中)

●やさしいアレンジで弾く 連弾で赤とんぼ～山田耕禧作品集～

よく知られた歌曲・童謡を初級レベルのやさしい連弾にアレンジ。
(壺井一歩 編曲／カワイ 1512円 発売中)

●中高年のための健康おんがく教室

《うたっておどって元気になるう!》
懐かしのメロディーを歌いながら、リズムを打ったり体を動かしたりすることによって身も心も元気になれるよう考案。中高年のレッスンのサイド・メニューとして。
(遠藤啓子 著／サーベル 1296円 7/下)

* ポピュラー曲集 * その他

●ピアノで楽しむ スプラトゥーン オフィシャル
ステッカーつき☆(ヤマハ 1312円 発売中)

●ピアノで楽しむ! おそ松さん オフィシャル
第1・第2クールのオープニングテーマ曲のほか、「事務員G」がアレンジを手がけた「おそ松さんスペシャルBGMメドレー」など全6曲。ステッカーつき。(ヤマハ 1512円 7/上)

●ピアノ PIANO on LIVE!!

ピアノで弾きたいフェス人気曲26～2016～
星野源、back numberほか、ライブ・フェスシーンを盛り上げる26曲をセレクト。オリジナルキー&フルコーラスで弾きごたえもたっぷり♪ (ヤマハ 1836円 7/中)

●ピアノで弾ける! 訪問コンサートで よろこばれる昭和歌謡30曲

中高年が懐かしむ曲を中心に、1940～80年代のヒット曲、「手遊びうた」や往年の名曲を、歌いやすい調性、弾きやすいアレンジで。初中級。(ヤマハ 1944円 7/下)

資料アレンジで魅せるステージパートナー集

●王様のピアノ ノスタルジー

●王様のピアノ ドラマティック
ピアノならではの贅沢な音の響き、弾きやすさにこだわったシリーズ最新刊。中上級。(全音 各1944円 7/中)

※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。

※価格はすべて消費税込(8%)での表示となっております。