

LPO

レッスン プラス ワン

Sep & Oct, 2017

171

LPO編集室：〒174-0063 東京都板橋区前野町3-43-7 楽語専門部 ㈱松沢書店内 TEL：03-5970-5981



ヤマハミュージックメディア

演奏者のための

はじめてのボディ・マッピング

ナガイカヤノ

演奏もカラダも生まれ変わる

(ナガイカヤノ) 著 2160円 好評発売中)

■知っているようで知らない自分のカラダ

「どうして背中を丸めてしまうの？」 「手首が下がる」 「脱力して」 など、自分なりに工夫したアドバイスをするのだけれど、生徒さんたちには伝わらない。

日頃のレッスンでは、悩みが尽きないものですね。

鏡で毎日、自分の姿は見ているし、ピアノを演奏するために使っているカラダのことは、当然よく知っているはずですが、

ですが、伝えようとしても伝わらないのはなぜでしょう。本当に「背中」「や」「手首」に問題があるのでしょうか？

その生徒さんが背中を丸めてしまふ、また、手首が下がる「理由や原因」をじっくりと観察したり、考えてみたことはありませんか？

言われた本人は「背中」を丸めているつもりはなくて、お腹が苦しいからそうになっているのかもしれない。下がっていると思っている「手首」のことを解剖学的な見地などから深く知ると、実は「手首」は上がっているのかもしれない（手首⇨手根骨のこと。指と前腕を繋いでいる関節。一般的に認識される名称となっている手首は前腕の一部を指している）。

私たちの身体は、全身が協調し合いながら働いています。ですが、何らかの要因が引き金となり、協調することができず崩れてしまい、その結果として「背中」「や」「手首」など、特定の目立つ部分に、一般的には良くないと思われる現象が現れてしまうのです。

■脳内の身体地図を使ってカラダを修正

コナブルのボディ・マッピング®では、脳内に存在するボディ・マップ（身体地図⇨カラダの構造や機能、サイズ）の情報を、簡単なワークや自分観察、解剖学的な知識を取り入れ、自

分自身のカラダで体感し修正します。これらは生徒さんたちが成長とともに自動的にアップデートしているボディ・マップを、自分の意識で修正しやすくもします。そして、子どもの頃に教わった内容を、大人になっても、自分の力で演奏に活かせるようになり得るものなのです。

もちろん子どもだけではなく、大人になってから始められた方々にも活用でき、より深く自分を知り、日常生活の動きにもすぐに活かせるものです。

しかも苦しいトレーニングの数々かと思いきや、何気ない一言やゲーム感覚のワークで修正できるわけですから、心から演奏することを楽しめるようになるのです。

『演奏者のためのはじめてのボディ・マッピング』では、簡単なワークをはじめ、日頃使っている「ことば」を冷静に見つめ直してみるコツ。そして「今」の自分に見合った練習時間やカラダの組織を作っている食べ物のことなど、広い見地から「演奏をする自分」に役立てていただければ嬉しい限りです。

ナガイカヤノ（ながい・かやの）



Andover Educator (コナブルのボディ・マッピング® 公認教師)。米国 Andover Educators 創立者バーバラ・コナブルのもとで研鑽を積み、器楽奏者のみならず、歌手やダンサーなど、すべてのパフォーマンスの指導を行っている。自身の経験に基づ

き工夫を凝らした指導は、実践的かつ具体的。意表をつかれ、思わず笑顔がこぼれてしまうという評判。受講生たちの間では「カヤノ・マジック」と呼ばれ、年齢やジャンルを問わず、大きな信頼を得ている。東京音楽大学 / 洗足学園音楽大学 / ピアノ科 非常勤講師、一般社団法人アンドーヴァー・エデュケーターズ日本理事。

ワンランク上のパフォーマンスをめざして

いま、改めて

「カラダ」と向き合おう！

からだにまつわるさまざまな本をあつめました☆

◆ドックブック ボディ・マッピング

(B. コナブル、A. ライカー著、小野ひとみ訳/春秋社 3240円)



一面でご紹介した、「はじめてのボディ・マッピング」のベースになっっている「コナブルのボディ・マッピング。」を映像で学べる一冊。2009年にアメリカでリリースされたDVD「Move Well, Avoid Injury: What Everyone Needs to Know About the Body」(Andover Productions, LLC, 11分)に日本語訳を施し、日本語版独自の解説も新たに書き下ろされた、充実の内容となっています。

◆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、R. ゲイリー、T. マイリス著、小野ひとみ 監訳、古屋晋一訳 春秋社 2484円)



コナブルのボディ・マッピング。ピッキング、鍵盤奏者に特化して解説したものの、骨格・筋肉の正しい情報と、鋭敏な筋感覚を養うエクササイズが満載です。

◆マンガとイラストでよくわかるアレクサンダー・テクニーク

実践編 (B. クリッター著、学研 1404円)

好評の「入門編」(同 1296円)に続く「実践編」。「マンガパート」と「文章パート」で構成し、アレクサンダー・テクニークの「入門編」(同 1296円)に

わかりやすく解説。



クニークを実際の演奏・指導に活用するためのエクササイズや指導法を

◆演奏者のための はじめての

アレクサンダー・テクニーク

「からだを使うのが楽になる」 (石井ゆりこ著/ヤマハ 1944円)



アレクサンダー・テクニークの考え方からからだの使い方、楽器への応用まで、イラスト満載でわかりやすく解説。

◆アレクサンダー・テクニーク

やりたいことを実現できる「自分」になる10のレッスン (小野ひとみ著/春秋社 1728円)

意識と身体への気づきをうながし、自由自在に思ったことを実現する心身をつくるアレクサンダー・テクニークのポイントを誌上レッスン形式で伝授。日本人ならではの心身の問題にも触れ、毎日の活用方法を提

◆ピアニストの筋肉と奏法

(M. フェレイラ著、八重樫勝彦・由貴子訳、酒井直隆 医療監修/音友 1728円)



腕・手、指の関係性、各筋肉や関節の役割、力の伝わり方、椅子の座り方とバランス……など、ピアニスト奏者の方からの適切な使い方を、各部位ごとに解説。演奏者自身が「なぜ、今、私からだにこのような不具合が起きているのか？」を考え、その原因と予防のための知識を授ける。

◆ピアノを弾く手

ピアニストの手の障害から現代奏法まで (酒井直隆著/音友 1944円)



著者は音楽家専門外来を開設している医師。本書では人間の手のしくみ



案。演出家・鴻上尚史さんとの対談も、非常に興味深い内容。

と楽器としてのピアノの発展を解説しながら、手の障害から出発した「ピアノ奏法の歴史をひも解く。

◆目からウロコのピアノ奏法

オクターブ・連打・トリル・重音も即克服！
 (馬場マサヨ著/ヤマハ 1404円)



ピアノ演奏の悩みと日本人特有のからだの動き、感覚との相関に着目。西洋楽器

であるピアノを弾くためのからだの使い方、ピアノの扱い方、音の感じ方を矯正、指南することで、無理なく演奏力が向上する方法を解説します。

◆よくわかる、ピアノニストからだ理論

解剖学的アプローチで理想の音を手に入れる
 (林 美希著/ヤマハ 2160円)

「ピアノニストにとって、もっとも関心の高い手」「腕」「肩」について、ピアノ演奏に必要な内容に絞り、解剖学的な視点で日本人にあわせたからだの上手な使い方、からだに



からだにあわせた具体的な練習法を、豊富な図版とともに解説。

解剖学の簡単なドリルは、生徒さんと一緒に取り組んでも楽しめます。

◆よくわかる、ピアノニスト呼吸法

呼吸を変えれば脱力できる！
 表現力がアップする！

(加瀬玲子、伊達華子、原田敦子、小倉貴久子著/ヤマハ 1944円)



演奏にあって、「呼吸」はとても大切で、それはピアノ演奏にも例外ではありません。本書では、ピアノを弾く時に必要な呼吸を、体幹を支える筋肉群の解説から、具体的な練習方法を交えてわかりやすく解説。単に「吸つ、吐く」だけではない呼吸法をお試しあれ。

◆ピアノニストのためのヨガ入門

(深堀真由美著/ヤマハ 1728円)



演奏で特に重要な「呼吸」「脱力」といったテーマにヨガでアプローチ。練習前や練習後、本番前に効率よく取り組め、初心者でも簡単にできるポーズや、座ったままできるヨガや指ヨガも紹介。(取材・文 LPO編集室)

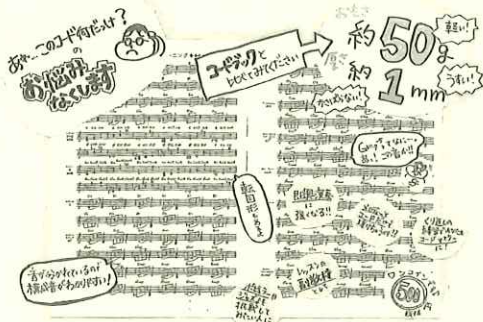


生徒さんの「こんなツールがあったらいいな」を先生と二人三脚で商品化!ただいま売ってます!!
ピアノ・レッスン・サポート
ピアノ・コード・トレーニング
 中西哲士 考案・永井ひとみ 監修/ドレミ楽譜出版社
 税込定価 540円 好評発売中!

LPOの
今月は
コレに注目!!
第109回

基本三和音からサス・フォーやシックスまで、実際の曲によく使われる12種類のコードを、よく使われる順、覚えておいたほうがよいと思われる順に配列し、表裏の見開き4ページに収めました。ラミネート仕様で強度もあるので譜面台にも置きやすく、水にぬれても安心。ちょっとしたプレゼントにもおすすめです♪

●大人のピアノ教室に通う生徒さんが考案しました!
 考案者ご本人がコード練習のために自作した「ピアノ・コード・トレーニング・シート」を確認のために先生に見せたところ、「これは便利!」と監修、実用化となったんです!
 このほか、「鍵盤トレーニング・シート」「ウォーミングアップ・ハノン」もシリーズ展開中!ぜひチェックを♪



その他のシリーズはコチラ☆

- ウォーミングアップ・ハノン 540円
- 鍵盤トレーニング・シート -88鍵用- 872円
- ピアノ・コード・トレーニング クリアファイル(2枚組) 540円

新刊&おすすめ本コーナー

おすすめの音楽書

recommend!!



●フォルテピアノから知る 古典派ピアノ曲の奏法

現代ピアノで「らしく」弾くためのヒント(DVD付)

フォルテピアノの第一人者・小倉貴久子先生による誌上レクチャー!

「フォルテピアノの特性を活かすために現代ピアノではどのように弾いたらよいか」をテーマに、作曲家が当時のフォルテピアノをどのように評価し、影響を受けたかや、当時の鍵盤楽器を紹介。付録DVDでは、誌上レッスンのポイントや、小倉先生による演奏も収録。(ムジカノーヴァ 編/音友 1944円 9月中旬発売予定)

1冊でわかるポケット教習シリーズ

●和声法がさくさく理解できる本

既刊「これだけは知っておきたい 土田京子の説き語り和声法講座」の文庫化。(土田京子 著/ヤマハ 1026円 9/中)

●かしこい子が育つ 耳の体操

脳と感覚を鍛えるCDつき

31の耳の体操で、音感覚と脳を鍛える!(小松正史 著/ヤマハ 1944円 10/中)

●たのしい楽器あそびと合奏の本

伴奏CD付き

子どもたちがよく知っている32曲を収録した、楽器(合奏)導入指導の決定版!(赤羽美希 著/ヤマハ 2916円 9/中)

* 教本・曲集 *

●ぷつぷるのおんぶノート①、②

ホワイトボード用のペンやクレヨンを使って、何度も書いたり消したりできるページとシールが付いた、オールカラーの音符読み学習ノート。

(ヤマハ 各1058円 発売中)

●おんぶだいすき びよびよワーク・ブック②

既刊「びよびよピアノ②」に対応。色ぬりや線結びで楽しく音符を学びます。

(遠藤啓子 著/サーベル 1026円 9/中)

●全音ピアノライブラリー カバレフスキー

子どものためのピアノ小曲集(連弾)

Op.27全曲に連弾パートを付加。

(シユリアン・ユエ 編曲/全音 2808円 9/中)

●ペースピアノ教育シリーズ はじめてのデュエット

シリーズ「音楽をはじめよう」収録曲を抜粋して連弾に。(ロバート・ペース 著、神保洋子 訳/音友 1728円 9/下)

●セロリッシュびあのワークス オヤツ探検隊

●セロリッシュびあのワークス 空をさわりたい

2001年刊行の「空飛ぶモグラ」を二分冊にし、それぞれ新曲を追加。ともに初～中級程度。

(春畑セロリ 作曲/音友 各1296円 9/下)

●大変短いながらも何かを表現する作品、メロディックな作品、演奏を自分で考える作品、やや高度な作品など全20曲。

初～中級。

(中川俊郎 作曲/カワイ 1728円 発売中)

●発表会ピアノ曲集 にじいろのおくりもの①

導入から初級程度

さまざまな時代、国の作品を盛り込み、指づかいやアーティキュレーションにも配慮。ソコ53曲、連弾4曲を収録。

(丸子あかね 選・校訂/学研 1728円 発売中)

●日本語ライセンス版 ブーランク:ピアノ作品集

3つのノヴェレット/3つの無窮動(常動曲)/子象パバールの物語

英・チェスター社の日本語ライセンス版。(ヤマハ 4860円 発売中)

●ピアノ曲集 風巡る

オリジナルピアノ曲集第4弾。左手のための曲や歌曲など、バラエティに富む内容。(樹原涼子 作曲/音友 1512円 発売中)

●リレー連弾 Bセレクション

バッハ、バロック、ブラジル(笑)など、「B」にまつわる書き下ろしリレー連弾!

(春畑セロリ 作曲/音友 1728円 発売中)

●ダルクローズ ピアノ連弾曲集

リトミックで知られるダルクローズの連弾曲集。「動きを通じて音楽を学ぶ」という理論を実践する形で、踊りをテーマにしたものが多く、楽しい曲集。

(カワイ 1836円 9/下)

●遊びで弾こう! 3分で旅する世界一周

(ピアノソロ)

世界の民謡、愛唱歌を繋げて3分で世界一周。連弾ver.(972円)も同時発売。

(徳永洋明 編/カワイ 756円 9/下)

* ポピュラー曲集 * その他

●ピアノ ディズニー・オン・クラシック オフィシャル

まほうの夜の音楽会2017 ピアノ・セレクション (ヤマハ 2200円 9/下)

●ピアノソロ まらしい/marasy Piano

Face [DISC1]+2 オフィシャル (ヤマハ 2700円 9/下)

●ピアノソロ やさしく弾ける 櫻坂46

Selection for Piano オフィシャル (ヤマハ 1944円 9/上)

●ピアノリオスコア(Piano/Double Bass/Drums) オフィシャル

H ZETTRIO「Beautiful Flight」 (ヤマハ 4000円 9/下)

●王様のピアノ クリスマス 第2版

(全音 1944円 9/中)

●【初・中級】王様のピアノ クリスマス

シリーズ初の初・中級編。気軽にかつ魅せたい方に♪ (全音 1728円 9/中)

●ピアノ連弾 Les Freres(レ・フレール)

THE BEST SCORE オフィシャル (ヤマハ 3024円 9/下)

●月刊ピアノ 2017年10月号増刊 やさしく弾ける

みんなのピアノ 2017年秋号 (ヤマハ 1080円 9/中)

●ピアノ・ソロ NHKの音楽あつめました。

[2017年版版] (シンコー 2376円 9/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。

※価格はすべて消費税込(8%)での表示となっております。