

LPO

レッスン プラス ワン

Jul, 2004

64

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 佛松沢書店内 TEL：03-5970-5917



中央アート出版社

コードで弾くポピュラー！ ジャズピアノ リードシート楽法 【初級入門編】

稲森康利 監修 / 佐伯真魚 著 全2巻 定価各2100円

いなもりやすとし
稲森康利
さえきまを
佐伯真魚

◆「型」を押さえることで「型破りな個性」が生まれる

「音楽をする」ことは、どこか「芝居をする」ことに似ています。同じ台本でも、演じる役者によって十人十色の仕上がりになります。演奏や解釈も、本来十人十色が良いのです。これだければならないという答えやお仕着せはありません。

一方、芝居も古典芸能ではまず「型ありき」、そこから「型破りな個性」が初めて生まれます。音楽の世界でも、多くの場合はルールにのっとっていないものは、演奏していてもどこか心もとないもの。「型無し」になっただけがらです。

でも逆に、その「型」さえわかっていたら、難無く演奏表現できるわけです。そして最終的な理想は「生きた芝居（音楽）」がどんな「台本（楽譜）」から離れ、時にはその場の雰囲気や流れで変わる、まさに「ライブ」になることです。

◆メロディとコードの一段譜で弾く《リードシート楽法》で、楽しい音の世界を手に入れる

「コードで弾くポピュラー・ジャズピアノ」は、イナモリメソッドの「リードシート楽法（メロディとコードネームだけが書かれた二段譜で即興的に音楽を演奏する方法をベースに、気軽にポピュラー・スタンダードナンバーを楽しむためのテキストです。気軽にジャズを楽しみたい方はもちろん、独習したい方や、ジャズに興味の出てきた小学校中学年くらいの生徒に使用することもできます。

一段譜でポピュラーピアノを楽しむ初歩のポイントは、①基本的な読譜ができること（音価をはじめ楽典の基礎がわかること）
②コードネームがわかること。テキストの中には、誰でも知っている映画・アニメ音楽やポピュラー・ジャズのスタンダードナンバー、ヒット曲をふんだんに盛り込み、必要最小限の音で最大限の満足を得られるように考えて作りしました。また、曲によっては難易度段階別の奏法も提示してあります。

◆1巻と2巻はどのように違うの？

テクニク的にそれほど大きな差はありません。「1巻」ではまず「コードネームとは何か」から始まり、楽譜に親しむことに

重きを置いています。左手の奏法も、学習者の方のペースに合わせて、難易度段階別に選んで弾けます。また「2巻」では、「リードシート楽法」をお手本にした読譜と奏法のテクニクを身につけます。より充実した響きを追求するために、読譜上のルールが少し増えますが、簡単なルールさえ身につけば、そのテクニクは「一生モノ」になるはずですよ。

この2冊をマスターする頃には、「あの曲を自分なりに弾いてみたい」「自分で曲を作ってみよう」という、その人なりのオリジナリティ、アレンジ力もきつと身につけていることでしょう。テキストの巻末には「アレンジに挑戦」のページもついています。みなさまにとって、「楽譜をしっかりと読んで、演奏できて、最後には楽譜から自由になる」という、一粒で三度美味しいテキストになったら幸いです。

★9月7日(火)10時30分より、山響楽塾甲山店棟(神奈川県横浜市)にて、稲森先生による公開講座「ジャズピアノ はじめの1歩」が開催されます。ぜひご参加下さい！
お問合せ・お申し込み先 山響楽塾甲山店 TEL: 0226-762211(フリーダイヤル)



●稲森康利

東京芸術大学音楽学部器楽科中退。作曲を長谷川良夫氏に学ぶ。ピエールカルダンに招かれパリのエスパール劇場に出演。ハービーマン、ミロスラフビトウス、アンタオデイ等と共演。近年はジャズ教育に力を注ぎ、独自のメソッドを開発。著書は90冊以上に及び、中国、台湾、韓国でも翻訳出版されている。

●佐伯真魚

桐朋学園大学ピアノ科卒業。金澤桂子・三善晃・岩崎淑の各氏に師事。ヤマハEDF講師。レイヤー大会金賞受賞。T.V.ドラマ・舞台音楽担当としても活躍中。全国で演奏活動中。イナモリメソッド東京支部講師。尚美学園ピアノ科非常勤講師。日本演奏連盟会員。

どんな時にも自分らしく、

100%の実力を発揮しよう!!

—— メールマガジン「コンクール勝利学」発行に寄せて ——

「こころ一番!」という時に、自分の実力やそれまでの練習の成果を余すところなく発揮できたら、それはどんなにうれしく、次なる目標への原動力となることでしょう。いつでも、どんな時にも100%の実力を発揮するには? 「勝つ」をテーマに多数の書を執筆され、現在音楽指導者を対象とした「コンクール勝利学」を、メールマガジンにて配信されているスポーツドクター・辻 秀一先生にお聞きしました。

☆自分らしくさを発揮するために

—— 現在配信中のメールマガジン『コンクール勝利学』は、そのタイトル、内容とも大変興味深いものですが、そのベースとなる「辻メソッド」とは、どのようなものですか?

私の職業は「スポーツドクター」といって、スポーツ心理学とスポーツ医学をもとにした「パフォーマンス・エンハンスメント(＝その人らしさや、発揮される実力を伸ばしていくこと)」を専門にしています。この度の「辻メソッド」では、音楽家のための「パフォーマンス・エンハンスメント」を皆さんにご紹介しています。

現在配信しているメールマガジンでは、コンクールで100%の実力を発揮することをテーマに、そのためのアプローチ法を簡単に紹介していますが、辻メソッドの最大のテーマは「自分らしいパフォーマンスを高めること」です。そのパフォーマンスとは、コンクールで勝利することだけではなく、発表会かもしれないし、日々ピアノを弾くことを楽しむことかもしれない。

「自分らしいパフォーマンス」に欠かせないのが、「心」「身体」と「技術」。この3つをバランスよくトレーニングしていくことが大切です。この中で、「技術」については比較的数値化や評価がしやすく、

さまざまなトレーニング法が開発されています。また、「身体」についても、健康管理や技術を支える機能向上などの視点から少しずつ扉が開きつつある。しかし、パフォーマンスや自分らしさを最終的に作っている「心」については、まだぼんやりと曖昧なままです。だから、辻メソッドでは、特にその「心」にフォーカスしていきたいと思っています。

☆セルフイメージが、すべてのパフォーマンスを決定づける

—— なるほど。では、より詳しくご説明いただけますか?

1976年のモントリオール・オリンピックの射撃部門金メダリストのラニー・パツシャムという人が、自分の実践を通して提唱した「メンタル・マネジメント」という理論があります。彼はこの理論の中で、勝つために必要な心の要素として、「下意識」と「セルフイメージ」を挙げています。「下意識」とは、ある動作をする時に「この筋肉をこう動かして……」と意識しなくても自動的にこなせる力、すなわちスキルのこと。そして、「セルフイメージ」とはその下意識の働きを調節している因子のことです。私自身は「心のコンディショニング」とか「心のエネルギー」という言葉に置き

◆辻 秀一 (つじ・しゅういち)



1961年、東京生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部にて内科学を学んだ後、スポーツ医学を専門とする。プライベートオフィス「エミネクロス」(東京・南青山) (03-5474-3755)にて、QOL(クオリティ

オブライフ)をテーマに個別カウンセリングやメディアカル事業・スポーツ事業を展開している。スポーツ選手の「心」と「体」のコンディショニングをさまざまなスポーツの子どもや大学チーム、障害者からプロ・オリンピック選手までチームドクターとしてサポートしている。全日本男子車椅子バスケットボールチームドクター。子どものためのスポーツ塾、「チームエミネクロス」と車椅子選手やトッププレイヤーによるバスケットチーム、チアリーディングにより構成された理念共有型スポーツクラブ「エミネクロススポーツワールド」を運営構築中。日本体育協会公認スポーツドクター。また企業、教育機関などに独自の「勝つ」をテーマにした講演や執筆活動を積極的に行う。「スラムダンク勝利学」(集英社インターナショナル、2001)「人のためになる人ならない人コーチ力」(バジコ社、2002)「子どもの『生きる力』を伸ばす3つの習慣」(PHP研究所、2002)「ほんとうの社会力」(日経BP社)、「弱さを強さに変えるセルフコーチング」(講談社α新書)、「風の大地 人生勝利学」(小学館)など著書多数。

<http://www.eminecross.com>

換えたりもします。辻メソッドでは、このセルフイメージが、いかに自分のパフォーマンスに影響を与えているかということ、いろいろな事例を通して学んでいきます。

セルフイメージのいいところは、例えば「今日はいやなことがあったからセルフイメージが小さい」「これから発表会だと思ったらセルフイメージが急に小さくなってしまった」というふうには、状態をわかりやすく表現できることです。また、それらはその時々によって、非常に揺らぎやすいものでもありません。なぜセルフイメージが揺らぎやすいのかというと、セルフイメージは感情に影響を受けているからです。人間には感情が常に起こっていることで、感情について知ることとはとても重要です。また、セルフイメージは、次の4つの因子に影響を受けます。

一つ目は「他人」。ピアノを弾いている子どもがいたら、お母さんや友達、先生の影響を受けます。

二つ目は「環境」。例えば暑い/寒い、広い/狭いといった要因をすぐ受け取ります。二つ目は「経験」。人間は過去の出来ごとに影響されますし、感情の記憶中枢があるため、その時の具体的な記憶はなくても、感情だけは覚えていたりする。だから、今うまくいかないのは、原因が過去にあったその経験を掘り下げていかないと修正ができない場合があります。

三つ目は「自分」。ひとつは自分の身体的なスキルを大きくしてあげられる能力のことを「コーチ力」と言いますが、指導者にコーチ力がないと、生徒の技術的なスキルは上げられるかもしないけれど、セルフイメージは小さくありません。したがって、メソッドの中ではコーチ力についても勉強していきたいと思っています。

四つ目は「疲労」。ひとつは自分の体調が非常に大事で、疲労そのものよりも、セルフイメージが小さくなることで負けたり失敗したりする場合もあるんです。だから、体調の管理についても学んでいく。

そして、もうひとつは、その時「自分がどう考えるか」。実は、セルフイメージに多大なる影響を与える4因子の中で、最後の「どう考えるか」という部分しか、コン

トロールでできる部分はないんですよ。環境も、過ぎてしまった経験も、他人のこともコントロールできないし、自分の体調も、その瞬間になってしまうと、もうコントロールできない。でも、その時「自分がどう考えるか」ということはコントロールできる。だからそこにフォーカスを置いて、セルフイメージを自分で大きくしていくことが大切です。

☆「メンタルトレーニング」

また、セルフイメージは時間の区別がでないで、例えば「さっきああやらなければよかった」と思って弾いてると、現在のセルフイメージが小さくなって失敗してしまうし、一方、未来のことについて不安に思っている、未来のセルフイメージが小さくなるのではなくて、現在のセルフイメージが小さくなってしまふ。だから、いつも「今」に生きられるように、「今やるべきこととは何か」というアクションフォーカスをする。スポーツでは「準備する」と言うんですが、結果はコントロールできないけれど、準備はコントロールできるから準備に余念なく行きましょう、丁寧に、一生懸命準備をしましょう、という心の習慣を持つことが大切です。

一流の結果を出している選手は、環境や経験や他人の影響をほとんど受けないで、いつもセルフイメージを自分でキープしています。例えばイチロー選手。彼は一打席二打席、三打席と凡退しても、四打席目にそれまでの経験の影響を受けません。普通はそういう状況になると、たとえ四打席にど真ん中の玉が来ても、セルフイメージが小さくなっていくために、彼のようには打てませんよね。

また、彼らはマスクミヤブアンの影響も

受けにくいんですね。それは、彼らはそういったメンタルトレーニングを受けて、セルフイメージを大きくするように心がけているからなんです。辻メソッドでは、そういう自分自身のコントロールできる部分でどうやってセルフイメージを大きくしていくかということ、いろんな例を使って学んでいきます。セルフイメージをいつも大きくできるようにすれば、自分のパフォーマンスを常に発揮することができるので、いつも自分らしく輝けるようになりますから。

——それはおもしろいですね。いろんな発見がありそうです！

その他にも、いい心の習慣作りのためにいい言葉（ポジティブ・ワード）の使い方などもやります。また、スタンダードなコースのあとには個別対応のアドバンスコースも予定しています。

人間が生きている限り、自分のパフォーマンスに「下意識」と「セルフイメージ」は必須です。どんな環境の中でも、いかに最高のパフォーマンスを出していくか。その方法を、ぜひ多くの人にぜひ知ってほしいと思います。

（取材文 LPO 編集室）

★社メソッドがより詳しくわかるメールマガジン

『「コンクール勝利学」現在無料配信中！』

本番で100%の実力を発揮したり、自分らしく演奏するための秘訣を、体調管理や栄養の取り方なども含めてご紹介。また、期間途中のお申し込みの場合は、バックナンバーもご覧いただけます。お申し込みは下記URLからお願いいたします。

http://www.musicians-cafe.com/contact_us/index.html

★今秋、辻先生の最新刊が刊行予定!

アメリカの音楽大学で教材としても使用されているメンタルトレーニングの本「The Inner Game of Music」の翻訳書が11月に音楽之友社から、「コーチ力」をテーマにした書き下ろし本が秋以降にヤマハミュージックメディアより出版予定。乞う御期待!



スポーツドクター・辻先生もおすすめ!! 指の筋力強化を科学的にサポートする **フィンガーウエイツ**



国内総輸入元: 株式会社フリッパー
《製品紹介ページ》
MUSICIAN'S CAFE
www.musicians-cafe.com

今回ご紹介する「フィンガー・ウエイツ」は、アメリカ生まれのフィンガー・ダンベル。指の細かい筋肉までも科学的に効率よく鍛えられるツールとして、いま注目を集めています。

もともとフィンガー・ウエイツは、腱鞘炎、関節炎などの治療やその予防を目的とした医療用具として開発されたもの。1本の指につき5グラムのおもりを3個つけることができ、中央は固定、その両端は取りはずしができるようになっていたので、指の状態やトレーニングの度合いによって、自由に重さを変えることができます。

楽しいのは、その豊富なカラーバリエーション。指にフィットする部分は、エレガントな「スケルトン（透明）」、スポーティーな「ブラック」、カラフルで元気の出る「レインボー」の3種類。またおもりの色も、それぞれゴールドとシルバー（ニッケル）を選ぶことができます。これらの色はカラーセラピストが監修し、やる気を引き出すコーディネートになっているので、自分のフィードバックにぴったりマッチする色を選べます。

また、付属のエクササイズ教本とビデオで紹介されているエクササイズは、い



個性豊かな6種類のラインナップ。お気に入りを発見して下さい!

スケルトンモデル(ゴールド)	15,750円
スケルトンモデル(シルバー)	12,600円
ブラックモデル(ゴールド)	12,600円
ブラックモデル(シルバー)	10,500円
レインボーモデル(ゴールド)	12,600円
レインボーモデル(シルバー)	10,500円

※いずれも10個入り、エクササイズ教本 & ビデオ、専用ポーチつき

ずれもアメリカのスポーツ医学・整形外科の権威であるドクターたちによって開発されたもの。決して急がず、無理なく継続して行なうことがポイントとのことなので、ゆったりとした気持ちで取り組んで下さいね。

すでにフィンガーウエイツをご使用の先生からは「指の弱い子にハノンなどのときに数分はめて弾かせたあと、はずして同じように弾かせると「あれっ?」弾きやすくなった」と喜んでます。「いつでも好きな時間に筋力トレーニングができ、それがピアノ上達につながるのいいですね」「カラフルな色使いが子どもたちに好評です」などの声が寄せられているとのこと。その効果をぜひお試しください!

7月の新刊&おすすめ本

おすすめの音楽書

recommend!!



よくわかる わからない? 図解クラシック音楽大事典

作曲家・吉松隆が描く、
“とっておき”の音楽バイブル!!

作曲家・吉松隆氏は、作家・イラストレーターの顔も併せ持つマルチ・アーティスト。そんな彼が描くユニークな登場人物たちが、楽器、楽譜、演奏家のことなどを、面白おかしく手ほどきしてくれます。

小学校高学年くらいからの生徒さんにもオススメ。

(吉松 隆 著 学習研究社 1575円 好評発売中!)

●スズキ・メソッドと子供の教育

わが国が世界に誇る「スズキ・メソッド」の創始者、鈴木鎮一氏の思想とその生涯、スズキ・メソッドの教育法を解説。その内容は、ピアノ指導者にとってもきつと有益なはず。(熊谷周子 著 ドレミ 1260円 7/中)

●ショパン 瑠璃色のまなざし

ショパン自身や周囲からの手紙を自在に読み解きつつ、生涯を辿る新たな試み。人間の運命を見すえた姿を、手紙の行間に鋭くとらえた一冊。

(荒木昭太郎 著 春秋社 2625円 発売中)

* 教本・曲集 *

●すくすくミュージックすく〜る リズムの学校②

②巻では、①巻で動物のキャラクターと結びつけて学習した5種類の音符を、徐々に実際の音符として習得していきます。

(江口寿子 著/全音 945円 7/下)

●ふみみワーク・ブック③

③巻では、これまでの巻で学んできたことを定着させつつ音域を広げ、ト音記号とヘ音記号を常に対比して学びます。

(遠藤啓子 著/サーベル 997円 7/下)

●はじめてのピアノ連弾曲集

子どもたちの大好きな曲をやさしい連弾に。第1ピアノはやさしいメロディー、第2ピアノは少しおずかしい和音進行もある伴奏のアレンジ。第2ピアノは歌詞つきです。

(石川良子 編集/竹内 秀 編曲)

ドレミ 1050円 7/中)

●クラシック・ピアノ ライブラリー チェルニー50番練習曲

30番、40番練習曲を経て使われるこの練習曲は「指の熟練の技術のために」という副題を持ち、各曲にはその練習課題が明示され、高度な技術の体得を目的としています。(門馬直美 解説/寺西昭子 校訂・解説 カワイ 1680円 発売中)

●三善晃 Pour le piano

ピアノのために 一円環と交差一
三善氏曰く、「幼時からのピアノ体験の記憶がなぞる音像を、一つずつ楽曲のたちにまとめた」作品。演奏会やコンクールなどにも最適。(全音 945円 7/下)

●バッハ演奏へのアプローチ バッハ 平均律クラヴィーア曲集①

もともとテンポやアーティキュレーションなどの指示がない原典版に、演奏解釈の提案を示す。24曲の全てのフーガの分析には、バッハ研究の大家・マルセル・ピッチ氏の監修のもと、著者考案のグラフィックによる分析表を使用。運指や裝飾音符の奏法についても、バッハ作品を生かすための具体的な提案を提示。(高木幸三 校訂・解説/全音 2625円 7/下)

●新・ピアノ名曲100選

(1)エリーゼのために (2)小犬のワルツ (3)ラ・カンパネラ
芸術性に富んだピアノ名曲を3巻にわたり全100曲厳選したピアノ全集。

(デブロ 各1575円 7/中)

●おとなのための美しいピアノソナタ②新曲集 リサイタル①

「団塊の世代」をも巻き込んだ選曲が特徴。同時期にCD(キングレコード)も発売されます。(角聖子 監修/藤原豊 編曲)

音友 1050円 7/下)

●バイエル後半〜ブルグミュラー程度

名曲を弾くためのピアノ・ペダリング入門
ペダリングについて分かりやすく解説した教本。ペダルを使う美しい数々の曲を通して、ペダリングの基礎をしっかりと身につけます。(千代田明子 編/ドレミ 1050円 7/中)

●CD BOOK やさしく弾けるピアノ・ソロ

スタンダード・ジャズ・ベスト①②(仮)
楽譜に表わしにくいジャズの雰囲気やニュアンスを、付属のCDを聴きながらマスター!(kmp 各2520円 7/下)

* ヒット曲&TVテーマ曲 *

●ピアノ ミニアレム 名前のない空を見上げて (MISIA)

NHK連続テレビ小説「天花」主題歌。
(ヤマハ 630円 7/上)

●ピアノ・デュオ 冬のソナタ

オープニング・テーマ「最初から今まで」はもちろん、数々の名場面を彩ったナンバーを連弾で。大切な人と弾きたいですね!
(ヤマハ 1680円 7/下)

●ピアノ (中級) ハリーポッターとアズカバンの囚人

いよいよ公開日目の映画サントラを、豪華カラーグラフィック付きでお届け! 8月には(初級)発表会で弾く「ハリーポッターとアズカバンの囚人」が発売予定。(ヤマハ 1575円 7/下)

●ピアノ・ソロ サラ・ブライマン

涼やかな彼女の曲で、暑い夏に癒しのひとときを。(シンコー 1575円 7/中)

●ピアノ・ソロ R&B ベスト・セレクション

レイ・チャールズ、ステイヴィー・ワンダーなど、R&Bの名曲は、ピアノで弾いても格別!
(シンコー 2310円 7/中)

●CD付 大人のミュージック・ライフ Play the Piano

小洒落たアレンジと参考演奏CD付きで、思い出の曲から最新ヒット曲まで楽しめる、大人のための曲集。(ドレミ 1890円 7/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下さいませ。

※価格はすべて税込金額での表示となっております。