

# LPO

レッスン プラス ワン

Jan, 2006

82

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



全音楽譜出版社

日本初！『英語に親しむピアノ教本』

## ピアノ・デイスカヴァリ리즈

導入書：1A・1B  
2A・2B

田村 智子

(田村智子 訳 税込定価 テキスト、CDとも各1260円)

「ピアノ・デイスカヴァリ리즈」は、本国アメリカで大きな反響を呼び、フランスやドイツなど各国でも出版された確かな実績のあるピアノ・テキストです。今回の日本語版刊行にあたっては、ピアノを学びながら「英語にも親しむ」という斬新な試みを取り入れ、NHK教育テレビ(2005年10月放送「芸術劇場」)でも「英語を取り入れた初めてのピアノ教本」として紹介されました。

このテキストはすべてのページがやわらかな色彩で描かれていて、犬のバツビ、猫のブツベ、隊長のボーチザエさんのお父さんのナミヘイさんに少し似ています、そして音符のドレミキツズのキャラクターがピアノの世界へと案内してくれます。どの曲も彼らの心あたたまる表情から、どんな風な曲なのか、またどう弾いたらよいかというメッセージが伝わり、生徒の創造力をいっばいにふくらませる工夫が散りばめられています。

「なぜ英語を取り入れたのでしょうか？」英語をピアノテキストに取り入れたいということは、かなり前から考えていました。例えば英語のテキストで「GRAPE」を「ぶどう」と訳すには、1音に「ぶ」、次の1音に「ど」、さらに次の1音に「う」と3音が使えることが理想です。しかし、実際の原書では「GRAPE」に3音も使われていないことが多く、歌詞の意味を全部は伝えられないことが多くあります。そういったことから、生徒には英語そのもので歌ってほしい！と強く思っていました。また英語のリズム感も同時に伝えたかったです。

「歌以外にも英語があるのですか？」私たちの日常生活でも海外の人と接する機会が増えてきています。演奏について何か会話するとき、「あれっ、4分音符は何て言うのかな？」などと悩むことなくスムーズに話せたいのではないかと思います。基礎的な音楽用語の英語も盛り込みました。

「英語の苦手な先生方はどうすればいいの？」そこでCD(別売)各巻楽譜と同時発売)の登場です。ネイティブ・スピーカーによる自然な英語が耳から入り、一緒に歌ったり単語を覚えたりしながら、生徒はピアノと英語の両方に親しむことができます。また先生ご自身も、ピアノを教えながら英語が覚えられますので、怖がらず



にぜひチャレンジしてみてください。何人目かの生徒を教えるときは英語が鼻歌まじりでスラスラ歌えていることでしょう。各ページに出てくる英語は、単語を含めてCDに録音されています。

「ピアノと英語、どちらが主体ですか？」あくまでもピアノが主体です。ピアノレッスンが特別変化したというものではなく、英語というスパイスが加わったとお考えください。レベルが上がるにつれて英語も少しずつレベルアップします。

「この本のレベルはどうなっていますか？」まずは今月、3つの導入レベルが出版されます。初めてピアノを始める生徒のための「導入書(オプ・スタッフ・スターター)」、次に少し両手で弾ける「レベル1A」、そして両手で弾ける「レベル1B」です。また、夏以降にはこれらに続く「レベル2A」「レベル2B」が出版される予定です。

「ピアノの良さを知ってもらうために！」生徒たちの習いごとの中でピアノの割合が年々減少しています。塾や他の習いごとが優先され、一番最後に「この日のこの時間しかピアノの時間がありません。だめなら……辞めます」と。でも、「こんな時代だからこそ音楽がどんなに心の糧となるか！忙しい生徒の心をほぐせるピアノをやめないで！」と私たちピアノ教師は訴えずにはいられません。すばらしいピアノという宝物の良さを知ってもらうためには時間がかかるのです。何か付加価値(＝英語をつけてもらう、長くピアノを続けてほしい……)そんな願いを胸に秘めて作りました。



田村智子プロフィール

国立音楽大学ピアノ科卒業。指導者のための学校 The New School For Music Study (米国)へ留学。岩瀬洋子氏とミュージックキーを主催し、生徒や教師を育成。実践的な指導の講座が反響を呼び、全国で特別講座を展開。全音よりピアノ教本「アルフレッド・ピアノライブラリー」シリーズ他、多数を出版。

# フィンガーウエイツで 今こそ科学的な 指のトレーニングを！

多彩なタッチ、魅力的な「アイキョー」を身につけるためには、やはり指のトレーニングは欠かせません。そんな中、「指をきたえるボール」として今や注目を集めているのが「フィンガーウエイツ」が、昨年大幅なリニューアルを果たし、その効果に関心が集まっています。そこで、新モデル「NEWフィンガーウエイツ」の特徴と効果的な使用方法について、フィンガーウエイツの日本輸入総代理店の「ミュージック工房」の代表取締役・丹野由美子さんにお話を聞きました！

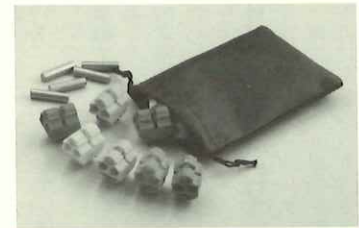
## アメリカでは医療用具として FDA(注1)の認定を獲得

—— 今一度、フィンガーウエイツについてご紹介いただけますか？

フィンガーウエイツは、取り外し可能な「おもり」で、負荷を自由に調整しながら指の筋肉を鍛えるトレーニング器具です。おもりを着脱するだけのシンプルな構造ですが、その効果は、本国アメリカで筋電図などの科学的データに基づいて実証されていますし、医療用具としてFDA(注1)にも認定されているんですよ。

—— それはスゴイ。こういった器具はアメリカならではですね。

そうですね。プロ野球選手をはじめ、世界中のスポーツ選手が勝つためにこぞってアメリカで整形外科手術やリハビリを受けることからわかるように、アメリカのスポーツ医学や、それを基にしたトレーニングの研究は、日本と比べて十年は進んでいるそうです。また音楽の分野においても「演奏家医学」といわれる領域があり、よりよいパフォーマンスを目指すための身体的／精神的の科学的な研究が進められてい



**NEWフィンガーウエイツ**  
ホワイト/ブラック/レインボー 各15,750円  
★本体10個 ★付属ウエイト10g×30個  
★トレーニング解説DVD(後送対応となります)  
★小冊子 ★キャリングポーチ

て、関連著書(注2)も数多く出版されています。今こそ日本でも、こういった考え方を取り入れて、よりよいレッスンを目指す時なのではないかと考えています。

## 新モデルは重量が大幅アップ！ 99%のユーザーが 「ピアノ上達に効果あり」と回答

—— 新モデル「NEWフィンガーウエイツ」は、旧モデルに比べて、おもりの重量デザインともに、ずいぶん変わりましたね。

昨年販売を終了した旧モデルについては、色やデザインが可愛らしいという意見もたくさんいただいたのですが、一方で「トレーニングをしていくうちにおもりが軽すぎるように感じる」という声が多く寄せられました。そこで、新モデルでは、重量をアップするというのを第一に考え、デザインも一新することになりました。

—— デザインを決定されるまでには、ずいぶん苦労されたそうですね。

そうですね(苦笑)。新モデルの最重要課題はおもりの重量アップでしたが、それによって指を痛めることになってはいけ

ないので、3本のおもりを1本ずつ外した場合にも、その重さをバランスよく支えるためのデザイン作りには本当に苦労しました。素材についても、新モデルは旧モデルより柔らかい素材を使っているのですが、柔らかいからといって指やおもりが抜けやすいように、かといって締めつけすぎないように、また、いろんな年代のどの指にもフィットするように、と何度も試作

を重ねました。その結果、発売日が遅れてしまい、ご迷惑をおかけしてしまいました。が、どうしても納得のいくものを作ったので、妥協できなかったんです。

—— ユーザーの反応はいかがですか？

新モデルのユーザー登録カードを集計してみると、驚くことに、無回答の方を除く99%の方が「ピアノ上達に効果があった」とお答えいただいたんですよ。本当に嬉しく思っています。

また、購入される方のほとんどがピアノ指導者の方なんです。まずご自分で試してみても、効果を感じてから生徒さんに購入をすすめるという方が多いようです。普段の生活の中で指輪感覚で指に着けておくだけでも自然に負荷がかけられるので、レッスンに向かう途中や待ち時間、あるいはコンクールの控え室でお使いいただいている方もいらつしやるようです。また中には「レインボーモデル」を、おもりをつけなくて色音符として使っている先生もいらつしやるようです。

先日、「娘がフィンガーウエイツを使うようになって、二日で4と5の指が変わりました。コンクールで金賞をとれたのは、

フィンガーウエイツのおかげです」というコメントをいただいたんですよ。それを聞いたら、発売までの苦労は一気に吹き飛んでしまいました。

今後は実際に使った先生方の感想やFAQを少しずつWEBサイト(注3)にアップするようにしたいと思いますので、ぜひご覧いただければと思います。

## ピアノ演奏者のために考案した 『6つのトレーニング』

—— 効果的にトレーニングするための秘訣はありますか？

フィンガーウエイツには『6つのトレーニング』(付属の小冊子に収録)があります。これらのトレーニングは、アメリカの「手」を専門とする最新医療プロジェクトチームがピアノ演奏者のために考案した、非常にすぐれたものです。例えば、1番目の「手首の上下屈曲」は、手首の脱力を身につけるために、2番目の「指を丸める運動」は、指先のつかむ力・はじく力を強化し、指先と鍵盤の一体化を身につけるなど、それぞれに意味がありますので、これらを日々5分間やるだけでも手や指の筋力アップが期待できます。慣れてきたらトレーニングの回数を増やしてもいいと思います。

### フィンガーウエイツの『6つのトレーニング』

- ① 手首の上下屈曲  
手首の脱力を身につける
- ② 指を丸める運動  
指先のつかむ力・はじく力を強化し、指先と鍵盤の一体化を身につける
- ③ 指で扇型を作る運動  
指の屈筋・伸筋のバランスを整える
- ④ 指の上下運動  
指の伸展時の可動域を広げ、各指の独立を身につける
- ⑤ 指を歩かせる運動  
指の支えを強化する
- ⑥ 指の回転  
①～⑤の動きを助長させ、細かい指の動きを養う

今こそ科学的なトレーニングを!!

—— 読者にメッセージをお願いします。

これまで日本人には「お箸を使う」「漢字を書く」「すり鉢で胡麻をする」「ぞうきんをしぼる」「あやとりをする」「鉄棒をする」など、普段の生活や遊びの中で指の筋力を自然に身につけられる土壌がありました。でも、そういった生活が変化してきている現代では、科学的なトレーニングを意識して取り入れていかないと、障害を引き起こす恐れもあります。特にコンクールを目指し、毎日ピアノ練習が必要な生徒さんには、ぜひフィンガーウエイツのトレーニングを取り入れていただき、ピアノを弾くことがいつまでも楽しくいられることを願っています。

(取材・文 LPO編集室)

フィンガーウエイツは、もともとリハビリ用に開発された製品なので、ケガや使いすぎで指が動かなくなった方のリハビリに使用されているんです。実は私自身、小指を粉砕骨折して、アメリカの手専門のドクターに関節を作るという高度な手術をしてもらった際に、リハビリセンターから、なんとフィンガーウエイツを使ったトレーニングをすすめられたんです！そこで、もし効果が出なかったら、フィンガーウエイツの輸入は止めようと思いましたが、それまでほとんど動かせなかった小指が日に日に動くようになってきて、本当に嬉しく思っています。リハビリでこれほどの効果が出るのだから、ピアノの上達に効果があるのは当然だと実感したんです。

それから、トレーニングの効果をより上げるためには、手を温めるのが有効だと聞きました。硬くなっている指の組織を少しやわらげることが、運動効果のアップにつながるそうです。いまピアノ演奏者の間では、お風呂の中でトレーニングが注目されていますが、新モデルのおもりはステンレス素材で水にも強いので、お風呂の中のトレーニングもおすすです。

—— なるほど、そう考えると大人の生徒さんにもいいかもしれませんね。

大人の方ほど、きっと「自分の弾きたい曲」をお持ちだと思えます。でもその曲を弾くためにエチュードもやらないといけないとしたら、負担に思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな方にこそフィンガーウエイツをおすすめしたいですね。ちょっとした空き時間に6つのエクササイズをしたり、好きな曲をフィンガーウエイツを着けてゆっくり弾くだけで、手軽にトレーニングができますから。

★旧モデルをすでにご購入の方に新モデルお試しキャンペーン!

以前旧モデルをお買い上げいただき(お客様登録カードをお送りいただいた方に限らせていただきます)、新モデルのご購入をご検討されている方に、お試用として新モデル(ピンク/ライトブルー ※いづれも非売品)を1個プレゼント! 数に限りがありますので、お申込はお早め!!

《お試しキャンペーンお申込&お問合せ先》

ミュージックエゾン株式会社  
TEL:03-3444-3210/FAX:03-3444-3211  
e-mail:info@finger-weights.jp

(注1) || Food and Drug Administration  
米国食品医薬品局。日本では厚生労働省にあたる。  
(注2) 現在日本で出版されているのは「演奏家のための『このトレーニング』あなたの音楽力100%引き出す方法」(音楽之友社 2860円/原題「The Inner Game of Music」)  
(注3) <http://www.finger-weights.jp/>

LPOの  
今月は  
コレに注目!!  
第20回

人気教材「おんがくドリル」に新しい仲間が加わりました!!

標準版  
おんがくドリル  
(全4巻)

※現在①、②巻まで刊行



田丸信明 編 / 学習研究社  
税込定価 各840円

昨年の秋から刊行が開始された「標準版 おんがくドリル」シリーズ(現在第①巻、第②巻まで刊行、続巻は順次刊行予定)。ベストセラーテキストの「新版 おんがくドリル」をベースとし、現代の学校教育を視野に入れつつ、よりわかりやすく、楽しく学習を進めていけるよう構成されたこの新シリーズが、いま注目を集めています!

《標準版 おんがくドリル》の特徴》  
最新の「学習指導要領」に対応

平成17年度から学習指導要領の一部が改訂されたことにより、新しい教科書においては、「四(ぶ)おんがく」が「4(ぶ)おんがく」となるなどの変化がみられます。こうした変化は大人にとっては些細なものでも、子どもにとっては混乱を招きやすいもの。「標準版 おんがくドリル」では、こうした変化にいち早く対応すること、学校の授業とピアノレッスンの学習内容のギャップをなくし、生徒たちがスムーズに学習を進めていけるように配慮されています。

《深く》  
「たくさんの問題を解くことで理解度を高める」

生きる力の育成をねらいとした「ゆとり教育」でしたが、平成14年度の施行では、学習内容が大幅に削減されたことで

学力低下への危機感を招き、現在ではあらゆる教科で学習量が増加傾向にあります。「標準版 おんがくドリル」では、「新版 おんがくドリル」に比べ、その価格は変わることなく1冊の問題量が大幅にアップ(第1巻ではページ数が64ページから80ページに、問題数は21問から38問に!)。ひとつの学習内容に対したくさんの問題を解くことで、音楽の基礎能力を確実に身につけていきます。

《小学習意欲を高める【発展学習】の項目を追加》

学習指導要領が、「最低水準」とされたことにより、現在各教科の授業では「発展学習」が導入されています。「標準版 おんがくドリル」においても、この「発展学習」が取り入れられ、各項目の練習問題より難易度を上げた問題が含まれています。「発展学習」は、生徒一人ひとりの習熟度に応じて取り組むことができます。

また、「標準版 おんがくドリル」と「新版 おんがくドリル」の各巻の進度はほぼ同じ。したがって、生徒の理解度に応じてそれぞれのテキストを行き来することも可能です。レッスンをより一層充実させる新テキストとして、ぜひその内容をお確かめ下さい!!

# 1月の新刊&おすすめ本

## おすすめの音楽書

2006年1月27日は  
モーツァルト250回目の  
お誕生日!!

### recommend!!



### ●モーツァルト 愛の名曲20選 豪華アーティストによるCDと、とっておきの エピソードからわかる、「人間モーツァルト」。

35年の生涯をまるでジェットコースターのごとく駆け抜けたモーツァルト。本書は、そんな波乱万丈の日々で、モーツァルトが何を考え、どんな生活を送っていたかを、彼の作品とエピソードの双方向から探ろうという試み。とっておきのエピソードの数々は、きっと新しいモーツァルト像をもたらしてくれるはず。メモリアルの2006年1月にふさわしい一冊です。ユニヴァーサル提供の名演ぞろいのCDも必聴!

(加藤浩子 著/春秋社 1680円 好評発売中)

●知っているようで知らない モーツァルトおもしろ雑学事典  
「旅」「家族」「ウィーン」など、さまざまな角度からモーツァルトに迫った、モーツァルト・ハンドブック。読みやすいので、レッスン室の蔵書にぜひ。巻末の資料も充実しています。

(モーツァルト雑学委員会 編/ヤマハ 1680円 1/中)

●七田式全脳活性化法 超高速モーツァルト・メソッド  
高速学習・知育教育で知られる七田眞氏監修による、モーツァルトを素材とした全脳活性化法。通常速から32倍速までの12cm CDつき。

(シンコー 2000円 2/上)

## \* 教本・曲集 \*

### ●大人でもグループでも使える よいこのリトミック① ごぼうびゲームつき

各レッスンは「歌」「リトミック」「ごぼうびゲーム」の1セットで展開され、①巻では主に「歩く」「走る」「ゆっくり」のリズムを中心に、音の高低などを学びます。ピアノ伴奏譜つき。(遠藤容子 著/サーベル 1260円 1/下)

### ●びっぴびっぴあ の④ 大譜表の巻

初期から音そのものを無理なく身につけるためのメソッド。④巻では、大譜表での同じ音をわかりやすく、また音とリズムを一緒に身につけるよう編集。(井澤滝代・石川美登子・川又裕子 著/共同 1155円 1/下)

### ●絵おんぶからバイエルまで 併用曲集 たのしいピアノ/たのしいリズム

以前東京音楽書院から出ていたシリーズを、装丁も新たに復刊。

### ●全音ピアノライブラリー ブルクミュラー 18の練習曲 Op.109 (改訂版)

分析だけでなく、音楽的に演奏するための根拠ある解説を新たに収録。出展をすべて提示することを原則とした。従来の版も引き続き販売されます。

(北村智恵 編/全音 735円 1/下)

### ●ピアニスタイル あきない! ハン

ジャズ、ポップスを弾くためのピアノトレーニング集 それぞれの指をきたえながら、ポピュラー演奏に必要なテクニックを磨けるトレーニングを凝縮。

(宮前幸弘 著/リットー 1313円 1/下)

### ●伊藤仁美監修 ギロック ピアノ小品集 CD付

「自作の最も理想的な演奏家」とギロック本人から最大の信頼と賞賛を寄せられた伊藤仁美先生の監修・演奏による一冊。日本初出版の3曲も収録されています。

(伊藤仁美 監修/ヤマハ 2205円 1/上)

### ●実践 楽譜がよめる 大人のための音楽ワーク テキスト/ドリル

解説を中心とした「テキスト」と、問題演習を中心とした「ドリル(解答付)」の2巻構成。ドリルの途中にはほっとひと息つけるコラムも掲載!

(ヤマハ 各1050円 1/下)

### ●PIANO STYLE 大人のデュオ・ピアノ CD付

雑誌「ピアニスタイル」に掲載された10曲に加え、新たに4曲を加え、全曲模範演奏CD付き。さまざまなレベルの人が「デュオ」というスタイルを楽しめるアレンジとなっていて。また、連弾の魅力、コツ、楽譜の選び方などについての記事も。(リットー 2100円 1/中)

### ●ピアノ・エッセイ ピアノ演奏シリーズ 連弾チャイコフスキー

原曲に近いアレンジ。【曲目】ピアノ協奏曲第1番 第1楽章~第3楽章(セレクション)/組曲「くるみ割り人形」より 金平糖の踊り/組曲「白鳥の湖」より情景

(西原睦子・花野幸子 編著/共同 1575円 1/下)

### ●BLUE CLASSIC Jazzyに聴かせるクラシック

名曲クラシックのジャズアレンジを掲載した、中級者向けの一冊。【曲目】雨だれ/恋とはどんなものかしら/パティネリ/他。

(稲森康利 監修/中央アート 1575円 1/下)

## \* ヒット曲&TVテーマ曲 \*

### ●ピアノピース 誓い/平原綾香(仮)

トリノ冬季オリンピックテーマ曲。

(オンキョウ 525円 1/下)

### ●ピアノソロ 初級 弾き語り ハリー・ポッターと炎のゴブレット

### ●ピアノソロ 中級 ハリー・ポッターと炎のゴブレット

今作から音楽は、ド・リットク・ドイルに。新作を中心に、おなじみのナンバーも収録されています。(いずれもヤマハ、1470円、1680円 1/中)

### ●ピアノスタジオジブリ ベストヒット10 初級編/中級編/上級編

「風の谷のナウシカ」から「ハウルの動く城」までの中から人気の10曲をベル別々にアレンジ!

(ヤマハ 1050~1260円 1/上)

### ●ピアノ 映画音楽ベスト・セレクション [改訂新版]

定番曲はもちろん、「NANA」「ハリー・ポッターと炎のゴブレット」「私の頭の中の消しゴム」「スウィング・ガールズ」など、最新映画音楽も収録!! (シンコー 2100円 1/下)

### ●PIANO STYLE Vol.12

今回の特集は「モーツァルト」と「連弾!!!」また、収録楽譜にはとっておきの懐かしソングもチラホラ。さらに、ショパンコンクールのレポートもあるので、ぜひチェックして下さいね。

(リットー 1050円 1/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。