

# 初心者に対するピアノ演奏姿勢の指導法を求めて

森田千智<sup>\*1</sup>，久野壽彦<sup>\*2</sup>

文化創造学部初等教育学専攻非常勤講師<sup>\*1</sup>，文化創造学部初等教育学専攻<sup>\*2</sup>

(2007年11月1日受理)

## Coaching Beginners in the Posture for Playing the Piano

Faculty of Cultural Development, Department of Cultural Development,  
Major in Primary Education,  
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu, Japan (〒501 - 2592)

MORITA Chisato and KUNO Toshihiko

(Received November 1, 2007)

### I はじめに

学生が卒業後，小学校教諭になり教育現場に出たとき，音楽と係わる場面として子どもたちに新しい歌を教えたり，歌に合わせ伴奏をしたりする場面が多い。これらの場面ですべて必要となるのは，弾き歌いや伴奏付けの能力と言えるだろう。しかし，それらができるようになるためには，とりあえず，ピアノの技術の習得が必要である。また，ピアノを弾けるようになることを通して，音楽の基礎的な知識や芸術性を学ぶことができるという点においても，ピアノの技術習得は重要なことだろう。

岐阜女子大学の文化創造学部初等教育学専攻の学生は，今までのピアノ演奏の経験としては様々な学生が在籍し，これまでずっとピアノ教師についてレッスンを受けていた者もいるが初心者もいる。1年次に受講する「音楽基礎」にはピアノレッスンの時間があり，最初のレッスンは，初心者にとってピアノの前に座ることさえ初めてで，どのように椅子に座ったらよいか，どのようにピアノに構

えたらよいか戸惑う姿がみられる。また，初心者でなくても，演奏する姿がどこかぎこちなく，それが演奏にも影響を与えている者もいる。しかし，現在出版されている初心者用ピアノ教本で，ピアノ演奏における姿勢に関して詳しく書かれているものは数少ない。その理由の一つとして，各々の体格が違いそれに伴って姿勢も違ってくるため，誰にでも当てはまる一つの「正しい姿勢」というものを決定することが容易ではないからだろう。これは，ピアノ演奏の巨匠たちの姿勢を見ても一目瞭然で，一人一人体格も違えば姿勢も千差万別である。しかし，どの演奏家にも共通していることがある。自由自在に指や手，腕を動かしているということだ。これは，優れたスポーツ選手ほど力を使うところと抜くところが使い分けられており，合理的に身体を使っているといわれるように，ピアノ演奏においても，巨匠たちが演奏する姿勢には一人一人特徴はあるものの，それぞれが個々なりに合理的に身体を使っているから自由自在に身体を動かして演奏することができると思われる。ピアニストたちは，繰り返され

る練習の中で、各々の身体に合った効率の良い身体の使い方を習得したのだろう。

人はそれぞれ体格が違うため一人一人姿勢は異なるものの、人間としての身体の仕組みは同じであるから、仕組みとしての共通した効率の良い動き方があると考えられる。それを突き詰めていくと、基本となるような1つのピアノ演奏姿勢にたどりつくのではないだろうか。そして、その姿勢は学生を指導する上で活かすことができると考え、文献や調査を通して、ピアノ演奏における身体の使い方から、その基本となるようなピアノ演奏姿勢を考察し、初心者に対する指導法を探った。

## II ピアノ演奏における姿勢

今日、非常に多くのピアノ教本が出版されている。その数はどの楽器よりも多いと言われる。それらの教本の中で、最近出版されたものの「姿勢」に関する箇所を見てみると、「自然に」とか「力をぬく」といった言葉がよく使われており、身体の緊張をとること、つまり、脱力に一番の関心が払われているように感じられる。また、東欧では導入期のピアノ指導でまず最初に脱力を教えるというし、酒井忠政も「究極のピアノ演奏法はすべて脱力に始って、脱力に終わるといっても過言ではない」とし脱力の重要性を述べている<sup>1)</sup>。これらのことから、「脱力」は学生へのピアノ実技指導においてもかかせないことの一つと言えるであろう。しかし、脱力だけではピアノを演奏することはできない。ピアノを弾く時、「弾く」という脳からの命令を受けた指が、手・肘・腕などの筋肉や関節を使って打鍵という運動を行なう。つまり、ピアノを弾くためには身体を動かし、鍵盤を打つための「力」が必要となるのである。

これらのことから、ピアノ演奏には欠かせない「脱力」と「力」に焦点をあて、ピアノ

演奏における身体の各部分(腰・腕・足)の役割とその動き方から、理想的な演奏姿勢を考察した。

### 1. 腰

ピアノを演奏するとき「腰を安定させて」とよく言われる。この意味は、安定させた腰を支点にすることによって、他の部分を自由に動かして演奏できるようにということだろう。つまり、「腰を安定」させることにより、他の部分(特に腕)が自由に筋肉を緊張させたり、脱力したりできるというわけである。

では、この「腰の安定」とはどのようなことだろうか。トーマス・マークらによると、椅子に座った時、AO関節・肩関節・腰椎・股関節・坐骨が一本のライン上に整列する状態が「バランスのとれた姿勢」だと言う<sup>2)</sup>(図1 a<sup>3)</sup>)。そして、このような体重を支えている姿勢だと、脚(足)を自由に動かすことができるという。つまり、この「バランスのとれた姿勢」が「腰の安定」へとつながっているといえるのではないだろうか。これに比べ、背筋が伸びた一般的に言う日常生活での「よい姿勢」は腰椎の辺りを反らせる姿勢となり、AO関節・肩関節・腰椎・股関節・坐骨を結ぶラインは一本のライン上に整列しただけでなく、肩を後ろに引いて胸を張るため体重の重心は「バランスのとれた姿勢」よりも後ろに偏り(図1 b<sup>4)</sup>)安定した腰とはいえない。これらのことから、「腰を安定」させるためには、腰を反らすのではなく、「バランスのとれた姿勢」のように腰を後ろへ少しおとすかんじがよいと考えられる。この姿勢は横から見ると、腰から座面にかけてのラインが「よい姿勢」の時と比べ、後方に向けてやや丸く感じられ、自分でその姿勢を確かめる一つの方法として、大山佐知子のいう「背中から腰に手を当てると、腰の窪みがほぼな

くなり、平らに感じられる<sup>5)</sup>という言葉が参考になるだろう。

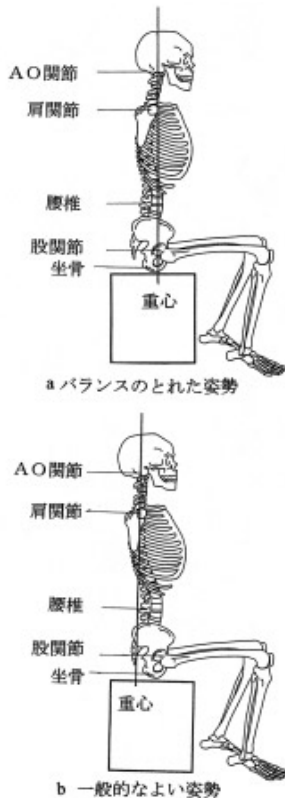


図1 体重の重心と座り方

またその他には、森山ゆり子・森山光子の言う「下腹を締める<sup>6)</sup>」ことも大切なことではないだろうか。なぜなら、音楽を演奏するには呼吸及び歌が原点だといわれ、この「下腹を締める」ことが呼吸や歌とも深く係わってくるからである。下腹を締め、横隔膜をぐっと引き下げることによって、肺に空気が送られやすい体勢になり、呼吸がしやすい、歌が歌いやすい状態をとれるという<sup>7)</sup>。また、この「下腹を締める」ことで、丹田が安定し、手や指が動かしやすくなるという<sup>8)</sup>。ピアニストの深澤亮子も「体をリラックスさせて、丹田に重心がかかれば自然に体のバランスが良く<sup>9)</sup>なり、体に余分な力が入らないようになると

言う。このように腰は、腕や脚の自由を得るために安定させることが重要で、そのための「良い姿勢」は、「ピン」と背筋を反らすのではなく、少し腰を後ろへ出すような感じで座り、丹田を中心に下腹を締めて呼吸するとよいと考えられる。

## 2. 腕

雁部一浩によると、「良い姿勢は対応性と安定性<sup>10)</sup>という。腰に安定性の役割があるとするならば、腕は対応性が求められる部分といえるだろう。つまり、腕は様々な音楽的要求に即座に対応できるように構えられていなければならないのである。では、どのようにすれば、対応性に優れた状態に構えられるだろうか。

まずどのように打鍵するかを考えてみると、腕を動かすためには、「力」が必要で、この「力」は、筋肉の緊張(収縮)によって生み出されたエネルギーの働きであり、これにより関節が固定されたり、動いたりして打鍵運動が行なわれる。腕を固定する関節の位置には、指の関節の他、MCP関節、CMC関節、肘、肩など(図2<sup>11)</sup>)が考えられる。また、「重量奏法<sup>12)</sup>」で言われているような、腕の重みを使う場合、そのかけ方として、井上直幸の言うように、「指の第一関節から手首から肘から上腕からの落下上半身の重み 全身の重み<sup>13)</sup>」が考えられる。これら固定する関節の位置や重みのかけ方により、打鍵するエネルギーが変化し、音量を決定する。例えば、ピアノッシモで弾きたいときには、手首から先だけを意識して打鍵するだろうし、フォルティッシモを弾きたいときは、身体全体の重みを使って打鍵することもある。

そして、この打鍵時に、とても重要な役割をするのが、手と指先の関節である。鍵盤を押すのに7~8gの重さしか必要としないと

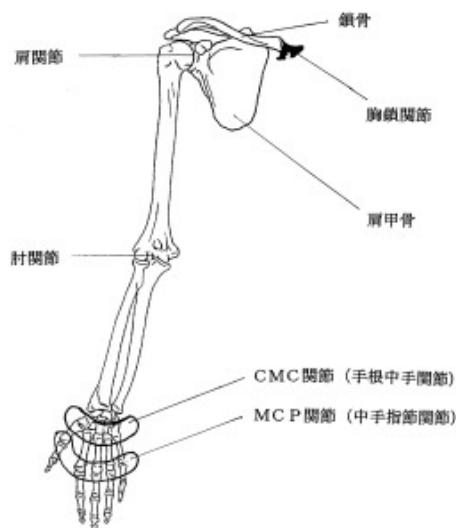


図2 腕の関節

いわれる。しかし、ピアノを弾くために腕を鍵盤の上に乗せるというだけで、腕の重さを指先で支えなければならない。さらに、打鍵する瞬間は、指先に打鍵のためのエネルギーが集中する。これら相当な重さに耐えられるだけの関節の強さが手や指には求められるのである。このようにピアノを弾くためには、「力」を集め、その「力」に耐え、さらに動くということが要求されるが、この要求にこたえることができる手の構えが、身体の横にぶらんと垂らしたときになる「自然なカーブ」の状態だという<sup>14)</sup>。この状態は手が最も動かしやすい状態であるとともに、指の付け根が山の尾根のようになる形が、指先に力を集めるという<sup>15)</sup>。これは、一般的によく言われている「卵を手のひらで覆うような」状態や、田村安佐子の言う「みかんを包むように手をまるめる」状態と似ている<sup>16)</sup>。

これらのことから、指が打鍵のためにかかる「力」に耐えられる強さを持ちつつしかもその力を無駄なく使って動くことができるようにするためには、手は「自然なカーブ」の形で構える必要があるだろう。しかし、この

手の形は、打鍵のたびに崩れていたのでは指が次の動きに迅速に対応できない。従って、「この基本の構えがこわれないように、つねにしっかりと保つ」<sup>17)</sup>ことも大切なことと言えるだろう。しかし、初心者にとってこの指先の強さが難題となる場合が多く、力を入れると力に耐えられず、指の関節が内側にへこんでしまうことがある。また、幼児の指導においても、骨の成長の問題から、無理にピアノを弾かせるとかえって「アーチ」(自然なカーブ)が崩れてしまうという<sup>18)</sup>。初めから大きな音を出そうとすることは避け、指や手の関節の機能の向上とともに音量の幅も広げるように指導していくことが大切なことであろう。ただ、ある程度、手の機能が確立されている成人の場合は、永富和子のいうように「物をつかむ状態」<sup>19)</sup>を意識させて指導することで、「自然なカーブ」形を保つことができる場合もあるだろう。

このように、固定する関節の位置や重みのかけ方で「力」の大きさが変わり、それを組み合わせることで音楽的要求に適した「力」が効率よく指先に送られる。そしてその「力」をピアノに伝えるためには、指や手が重要な役割をしていることが分かる。しかし、「力」を入れつつけていても、ピアノを演奏するということにはならない。永富が述べているように、「力を解放するということが必要不可欠な条件」<sup>20)</sup>なのである。クルト・シューベルトも「筋肉の緊張は、緊張を解いた状態から発展し、また、再び弛緩しなければならない」<sup>21)</sup>とする。つまり、対応性に優れるためのもう一つの重要な要素として、今日、教本でよく目にする「脱力」(弛緩)したらいのだろうか。

これには、ピアノの仕組みを考えることが役立つ。ピアノは指が鍵盤を押さえた瞬間に

ハンマーが動き、弦を下から打つことで発音する。ハンマーはその瞬間に弦を打つのみで、決して弦を押さえ続けることはない。つまり、打鍵の瞬間にのみ、「力」が必要となるのであり、打鍵時と同じ「力」で鍵盤を押しつづける意味はないのである。打鍵の次の瞬間には筋肉の緊張は取れ、次の動きの準備として脱力しなければならないのである。

ただ、「脱力」といっても、完全に腕全体が脱力するというわけではない。ピアノに構えていれば、常に手から肘までを持ち上げておくための筋肉が緊張しているはずである。また逆に、全ての打鍵時に腕全体に「力」が入っているというわけではない。従って、この場合の「脱力」とは、腕の完全な「脱力」ではなく、打鍵時に必要だった部分が「脱力」することである。では、この「脱力」した状態とはどのような状態だろうか。

トーマス・マークらは、「腕全体の動きが、胸鎖関節のところで起こる」<sup>22)</sup>と言っている。しかも、この胸鎖関節が胸骨と繋ぐ鎖骨は、肩甲骨と連動しているという<sup>23)</sup>。また、私たちが「背中の筋肉」と考えている筋肉は、機能面では「腕の筋肉」だという<sup>24)</sup>。これらのことから、腕の脱力を考えるとき、その動きとして肩甲骨を含め、肩全体から考慮に入れる必要があるといえるだろう。そして、前述したような、身体の横に腕をぶらんと垂らした状態が参考になる。身体の横にぶらんと腕を垂らした状態の時、肩が下がった状態で、肩甲骨の辺りは丸くなる。

こうした姿勢は、リスト、ショパンを始め、多くのピアニストたち(ルービンシュタイン、ケンプ、ゼルキン、ギレリス、ミケランジェリなど)の演奏する絵や写真にもみられる。このことから、ピアノに構えた状態での「脱力」は、背中の上部が丸くなると考えられる。

そしてこのような脱力の結果として、手首

や肘は柔軟に動くだろう。特に手首は複数の関節から構成されており、骨の構成上からも柔軟性があるという<sup>25)</sup>。また、この手首の柔軟性は様々な音色を生み出すとよく言われる。永富も「手首を音楽の要求する表現にあわせて柔軟に使うように」<sup>26)</sup>と述べている。さらに、指の動きと一致する手首の動きが打鍵にも大きな影響を与え、指を動かしやすくするという。しかし、この動きは必要以上に上下に振動してはいけないだろう。あくまで手首の動きは、指の動きに付随しているものだからである。

このように、腕は動きが求められる部分であり、「力」と「脱力」の両方を必要とし、そのタイミングは、打鍵時の瞬間を堺に入れ替わることで効率良くエネルギーが使われると言える。そして、構え方としては、手を「自然なカーブ」にし、それを保つとともに、背中はやや丸い肩を落とした状態にすることで対応性に優れた動きが可能となるであろう。

### 3. 足(ペダルを使用しない場合)

教本にはよく、足は床につくように、子どもはふらふらしないように足台をつかってなどとかかれている。雁部は、「椅子と足とに適度に体重を配分する必要がある」<sup>27)</sup>とする。また井上が、全身の重みでもって音を出す場合は、足で体を支えることをその準備に挙げている<sup>28)</sup>ことから、足が体重を支えている重要な体の一部分であるということが分かるだろう。

また、黒河好子によると、足の使い方には「足を前に出す(静)」方法と「足を後ろに下げる(動)」方法とがあるという<sup>29)</sup>。足を投げ出すと、体がリラックスし、指と腕だけで弾くことになり、動きの少ない落ち着いたフレーズに使うと効果的だという。逆に、足を後ろに下げると、短距離走のスタートの

フォームに似ているように、瞬間的に飛び出しやすく、勢いのある演奏になるという。これは腰の支えにより脚が自由であるからこそできることだろう。もし、足を中心に体重を支えているとしたら、このように演奏中に足を動かすということは不可能だろう。

これらのことから、足は床について腰の支えをサポートしなければならないが、音楽表現によってその置き方をうまく利用できる可能性も考えると、身体を状況に応じて支えられるよう、基本的には、足に体重の支えを頼るのではなく、腰に支えの中心を置き、脚は自由に動かせる状態にあることが大切だといえるだろう。

### Ⅲ 調査の事例分析

岐阜女子大学での「音楽基礎」の授業におけるピアノ実技指導の様子を録画し、その演奏を元に、学生の姿勢を分析した。また、それに対し指導を行なった場合は、その方法と結果を記した。

対象学生 岐阜女子大学文化創造学部初等  
教育学専攻1年次生に所属する  
学生の内、森田の担当する19名  
授業科目 「音楽基礎」

記録時間数 前期 4ヶ月間

(平成19年4月17日～平成19年7月17日まで)

ピアノレッスン60分×14回

#### 学生の実態

ほとんどが、これまでにピアノを習った経験のある学生だが、初心者が6名おり、個人差は大きい。課題としては、初心者6名と経験者1名は「トンプソン1巻」<sup>30)</sup>から教官指定の曲を一週間に3～4曲、合格することを目標としている。その他の使用教本・課題は、「トンプソン2巻」<sup>31)</sup>が4名、「トンプソン3巻」<sup>32)</sup>が5名、「ブルグミュラー25の練習曲」<sup>33)</sup>が1名、「トンプソン2巻」と「ブルグミュ

ラー25の練習曲」の併用が1名、ドビュッシー「ゴリウォークのケーキウォーク」<sup>34)</sup>が1名である。

#### 1. 音色

音色が全体的に固いと感じる音を出す学生と、やわらかいと感じる音を出す学生を比較した。前者として、学生A、B(写真1、2)は椅子の座面より胴体がほぼ垂直に伸び腰はやや反った状態で、上半身に力が入っているように見える。これに対し、後者である学生C、D(写真3、4)は、前傾姿勢または背中全体がやや丸いと共に腰が後ろに少し出た状態で座っている。腕については、前者が肘の動きがあまりなく、腕全体の柔軟性に欠けているように見えると共に、手首は鍵盤を押すために下がった指の動きと連動して下がった後、打鍵後もその状態で、次の動きの直前に少し上がる。このため、この動きは、鍵盤を押さえつけて弾いているように見える。一方後者は、肘が非常に自由に動いている印象で、手首は前者同様、打鍵と共に指と連動して下がるものの、次の瞬間にはすぐに元の位置に戻るといった違いがある。しかし足については、学生Aと学生Dが膝からほぼ真っ直ぐ下に脚を構えているという共通点はあるものの、学生Bはペダルを使っていることもあり、右足はペダルの上で、左足はやや後方へ膝を曲げて構え、学生Cは膝を伸ばして両足を前方へ置き、共通点はない。これらの比較から、音色には脚の構え方や足の位置よりも背中・腰・腕の姿勢が深く関係し、同時にこれらの姿勢が「脱力」に影響を与え、音色の違いを生み出す原因の一つと考えられる。

#### 2. フレーズ

学生E、Fは姿勢に大きな共通点はないものの、フレーズに関係なく手首が一音一音下



写真1



写真2



写真3



写真4

がる傾向がみられ、これにより一つ一つの音にアクセントがついて聴こえてしまう。従って、なめらかにフレーズを意識して演奏することができていない。6月5日、学生Eに対して、下記のような指導を行なった。(6月12日、学生Fに対しても同様の指導を行なった。)

- ・1拍を一つのフレーズと捉える(譜例1)
- ・手首を持って、フレーズの一番始めの音で打鍵の指の動きに合わせて手首を少し下げ、それ以降はそこからフレーズの最後の音に向かって次第に高くしていく。



第5小節～



譜例1 《速度の遊び》(「トンプソン現代ピアノ教本」全音楽譜出版社より)

学生E, Fはともに、一時的ではあるが、手首が一音一音下がることがなくなると、一つ一つにアクセントが付かなくなり、8つの音がまとまって聴こえるため、滑らかに演奏することができた。これらのことから、フレーズの演奏には、手首の使い方(柔軟性)が重要な役割を果たしていることが再確認できた。

### 3. 細かい音の連続・装飾音符

学生Gは左手で16分音符(譜例2)を、学生Hは右手で装飾音符(譜例3)を曲の流れの中で弾くことができなかった。この時、二人とも、腰が少し後ろに出た状態で胴体に無駄な力が入っているようには見えないものの、手首が下がるという特徴がみられ、弾き

にくい箇所だからこそ必死になり前傾姿勢になったことで手首が下がったということと、指を動かそうとして手に力が入り、手が反ってしまい手首が下がったという二つの要因が考えられる。他の学生においても、「細かく弾こう」「速く弾こう」とすると、手に必要以上に力が入り、指を動きにくくしている様子をよく目にする。この時、手の甲は、指が最も動きやすいとされる「自然なカーブ」(中手指関節が山の頂上となるような手の形)は崩れ、中手指関節がへこんでいる状態に近いことが多い。これらのことから、このような場合は、まず、手に力が入らないようにし、「力」を使って弾くという感覚ではなく、指が動きやすい手の形をとるように指導するが大切であると考えられる。



譜例2 《バラード》(「トンプソン現代ピアノ教本」全音楽譜出版社より)



譜例3 《シュタイヤーのおどり》(「ブルグミュラー25の練習曲」音楽之友社より)

#### 4. 椅子と身体の距離

学生I(写真5)は、他の学生と比べるとピアノと身体の距離が非常に狭い。学生Iは

初心者であり、何度か椅子の位置を後ろへ移動する指導を行なったが、ピアノから離れることが不安な様子で、すぐに元の位置へ戻す。手の交差という点において不自由な姿勢だと予想していたが、6月12日の「かえるのコーラス」では特に不自由さは感じられなかった。腕の状態としては、前腕は鍵盤に対し水平に保たれ、手首も折れ曲がることがあまりなかった。従って、他の学生と比べて身体とピアノの距離が近いように感じるものの、学生Iの腕の長さとお体の長さからは問題のない距離であったとみられる。



写真5

#### 5. イメージ・聴くこと

7月10日、学生Jは最初に、大きな虫が動いているような音で「ミツバチ」を演奏した。手首の使い方が固く、一音一音押さえつけるように演奏した。この時、姿勢・手首の使い方などは指導せず、「ミツバチはどんな虫？」などの質問を繰り返し、ミツバチのイメージを広げた。すると、二回目の演奏では手首が自然に軽く動き、「ミツバチ」のような軽い音で演奏することができた。

井上は演奏するための重要なこととして、「頭で全体のイメージを描き(=考え)、それを音にする(=弾く)、そして、イメージしたものに近いかどうか聴く」<sup>35)</sup>と述べてい



る。また、雁部は、「音楽的イメージを音にするのがテクニック、テクニックは音楽表現の手段。何より聴覚によるフィードバックが必要<sup>36)</sup>」と述べている。つまり、演奏は、音楽のイメージを持って、それを自分の出した音と比較する作業により完成されていくと言えるだろう。また、これは、目指す音に合った身体の使い方が、「聴く」ことにより自然に分かると言えるのではないだろうか。この学生Jの事例は、イメージにより出したい音を描き、それがその音を出すための姿勢へと導いていったとみられる。

#### IV まとめ

ジョルジ・シャンドールの言うように「ピアノの前に座る唯一の方法はない<sup>37)</sup>」だろう。また、最終的には、便利で簡単に弾けるならそれでよいというルールかもしれない。しかし、今回の研究で、ピアノ教師が安易に使っている的確そうであいまいな「自然に」、「腰を安定させて」、「手は丸く」等といった言葉の根拠を、人間の身体の仕組みや動き方の観点から明らかにすることができた。また、本研究により、学生を指導する上で一つの目安となるようなピアノ演奏姿勢が見えてきた。

身体の仕組みや効率の良い動きから考えたピアノ演奏に適した姿勢は、日常生活における「よい姿勢」といわれるような背筋がピンと沿った状態ではなく、むしろリラックスした状態に近い姿勢であり、背中も腰もやや丸く、手は腕を身体の横にぶらんと垂らした状態から肘を曲げ、指を鍵盤に置いた「自然なカーブ」の状態が安定と動きの両方を兼ね備えているということが分かった。それは、人間の身体の構造に逆らわない姿勢に近いように感じた。

調査からは、いくら安定した腰の構えでも手や手首が必要以上に力の入った形であれば

演奏しにくい状態であったことから、演奏姿勢というものはどれか一つが整っていれば良いというものではなく、身体の全ての部分が相互に影響しあって動いていることが分かった。また、「力」と「脱力」の関係においても、その両方が重要な存在であると共に、その二つをいつ使うかというタイミングがフレーズに大きく影響することも分かった。そして、音楽のイメージを持ち自分の弾いている音とそれを比較し「聴く」ことの大切さも再認識することができた。

今回は触れることができなかったが、手の鍵盤上の置き方や、タッチの問題、また、音楽表現によって色々な手や手首の動かし方をすることが演奏に大きな影響を与えていることが考えられ、今後、これらについても調べていきたい。

ピアノ奏法において、最も本質的な要素は音響きである。どんな音が出たくてどんな音が出ているのかに深く注意を払うことが何よりも弾きやすい姿勢に近づく近道なのかもしれない。しかし、思いに反して効率の悪い身体の使い方をして「うまく弾けない」とピアノや音楽から遠ざかってしまう場合もある。「こう弾きたい」という思いを育てると共に、演奏しにくい姿勢が原因で学ぶことを止めてしまうことのないように今回の結果を生かして指導していきたい。

#### 注

- 1) 酒井忠政「ムジカノーヴァ」29(10), 音楽之友社, 1998.10, p.38
- 2) トーマス・マーク, ロバート・ゲイリー, トム・マイルズ, 小野ひとみ監訳, 古屋晋一訳「ピアニストならだれでも知っておきたい『からだ』のこと」春秋社, 2006, p.59
- 3) トーマス・マーク他 前掲書 p.59, 「バ

- ランスのとれた座りかた」より
- 4) トーマス・マーク他 前掲書 p.59, 「背中にたよった座りかた」より
- 5) 大山佐知子「ピアノ基礎技法 腰の使い方」中国学園大学紀要2, 2003.6, p.75
- 6) 森山ゆり子, 森山光子「ピアノの演奏の秘訣 音楽的技法のエッセンス」ムジカノーヴァ, 2000, p.12
- 7) 森山ゆり子他 前掲書 p.13
- 8) 森山ゆり子他 前掲書 p.16
- 9) 深澤亮子「ムジカノーヴァ」27(9), 音楽之友社, 1996.9, p.48
- 10) 雁部一浩「ピアノの知識と演奏」音楽之友社, 1999, p.53
- 11) トーマス・マーク他 前掲書 p.79
- 12) 様々な解釈があるが, ここでは手首を固定して指だけで弾く奏法(指奏法)に対する腕全体を有効に用いる奏法で, 腕自体が持つ重量を使って弾く奏法としてこの言葉を使った。
- 13) 井上直幸「ピアノ奏法 音楽を表現する喜び」春秋社, 1998, pp.70-72
- 14) トーマス・マーク他 前掲書 p.124
- 15) 永富和子「こうすればピアノは弾ける」学習研究社, 2007, p.13
- 16) 田村安佐子「ピアニストへの基礎」筑摩書房, 1990, p.62
- 17) 田村安佐子 前掲書 p.62
- 18) 加勢るり子「ムジカノーヴァ」27(9), 音楽之友社, 1996.9, p.44
- 19) 永富和子 前掲書 p.14
- 20) 永富和子 前掲書 p.33
- 21) クルト・シューベルト, 佐藤峰雄訳「ピアノ奏法の研究 音楽作品の芸術的理解にもとづく」音楽之友社, 1972, p.66
- 22) トーマス・マーク他 前掲書 p.80
- 23) トーマス・マーク他 前掲書 p.75
- 24) トーマス・マーク他 前掲書 p.118
- 25) トーマス・マーク他 前掲書 p.103
- 26) 永富和子 前掲書 p.23
- 27) 雁部一浩 前掲書 p.53
- 28) 井上直幸 前掲書 p.72
- 29) 黒河好子「ムジカノーヴァ」37(12), 音楽之友社, 2006.12, p.64
- 30) ジョン・トンブソン, 大島正泰訳「トンブソン・現代ピアノ教本 1」全音楽譜出版社
- 31) ジョン・トンブソン, 大島正泰訳「トンブソン・現代ピアノ教本 2」全音楽譜出版社
- 32) ジョン・トンブソン, 大島正泰訳「トンブソン・現代ピアノ教本 3」全音楽譜出版社
- 33) ヨハン・フリードリッヒ・フランツ・ブルグミュラー「ブルグミュラー 25の練習曲」
- 34) ドビュッシー「子どもの領分」より「ゴリウォークのケーキウォーク」
- 35) 井上直幸 前掲書 p.15
- 36) 雁部一浩 前掲書 p.57
- 37) ジョルジ・シャンドール, 岡田暁生監訳「シャンドール ピアノ教本 身体・音楽・表現」春秋社, 2005, p.51