

特集2

# 中級指導のノウハウ ピアノを弾くからだ

4月22日(日) 東邦音楽大学第一講堂において、ピティナ・ピアノ指導者セミナー vol. 32が開催された。黒河 好子先生による「ピアノを弾くからだ」では、ピアノという楽器の特徴を踏まえた上で、ピアノを弾く際の様々な体の使い方を話頂いた。



黒河 好子先生

社団法人全日本ピアノ指導者協会正会員

ピアノの駄目な奏法というのはありませんが、ピアノの機能や体の機能を知っておかないと指導することができません。

## 〔1〕ピアノの機能

ピアノは、弾く前に自分で(調律など)何一つ手を触れることができない楽器ですから、その機能を知っておく必要があります。①音域が広く、子供の時から大人と同じ大きさの楽器で弾きます。②誰でも同じ「ド」の音が出せます。ですから音を出すだけではなく響きなどいろいろなことに神経を使います。③黒鍵と白鍵の高さが違います。普通に弾くと黒鍵の音が早く出てしまいますね。④減衰楽器です。音を出す前が勝負です。⑤ペダルに右足が束縛されます。これは重心という問題につながってきます。⑥座って弾きます。体の仕組みを知り、座った状態で全部の力を出すように工夫しないと、上手に音を出せません。ですから、筋肉が大切になってくるのです。⑦音符が多い分きちんと耳で聴いていないとコントロールができませんから、暗譜します。楽譜に目を使うと、全てを把握できませんね。

## 〔2〕体の機能とその使い方

### 指～曲げたタッチと伸ばしたタッチ

この2つは機能が違いますから、使い分け定義から始めましょう。

指の形に入るために、椅子に座り、手を乗せるところから体の機能としての問題が起こります。楽な形に置いて始めても、使い物になりません。まず、手を置いて肘をつけてから肘の関節を開けます。肘を開けた状態が意識しないと、「指をちゃんと曲げて」と言っても直りません。ですから、ピアノというのは1つの弾き方だけに則ってできるものではありません。私はよく色にたとえますが、赤に白をどのくらい混ぜるとピンクになるか、どのようなピンクにするのか、大切なのは混ぜ方であり、混ぜることは本人がやることであって混ぜるべき色を教えてあげなければならぬのです。

### ◎曲げたタッチ

私は小さい時に玉子を1つ入れる形と教えてもらいましたが、実はこれはおかしいのです。曲げた形で何をしたいのか、1つ1つの音をはっ

きりさせたいということを教えないけません。指を曲げれば、力やスピード、すべてが効率よくかかります。その形は人によって違うので、良い形を見つけることが大切です。基本を知っていれば、成長するにつれて形を変えていくことができます。このタッチを作るために2、3、4の指は面積の一番少ない所を乗せると、1と5の指は端にあたります。親指は関節が2つしかないで端で弾いても構いませんが、小指は端で弾くととても困ります。両端の指を端で弾くと、手の甲が落ちやすくなってしまいます。要するに、マイナスとマイナスの関係になってしまうのです。それをプラスとマイナスに直すのが手首です。

指を曲げたタッチは打鍵と離鍵の2種類からなります。これを意識しないと押しているだけになってしまいます。このタッチにはスピードとの関係があります。打鍵を重視するとタッチが重くなり、離鍵を重視すると軽くなります。その度合いは音楽によって決まりますから、打鍵と離鍵のどちらを重視するかということが重要な問題となるのです。

#### ◎伸ばしたタッチ

音が軽くなり、1つ1つの音というよりもフレーズ感で弾く形になります。ですから、リストやショパンを弾く時、フレーズが大切になる時に使います。これはただ伸ばして弾くだけではなく、関節で振り下ろすということになります。指先から振り下ろすのです。

このタッチは打鍵と離鍵ではなく、バネのように「ボン!」とはねる反動です。打鍵と離鍵の2つの動作を1つの動作でやり、とても速くなることが特徴です。このタッチは手首や関節を自由自在に使えるので、指の感触や体の機能がつけやすくなります。そのため、指を曲げてがちちりと弾く古典派に対して、ロマン派以降、とてもロマンティックで速いものにおすすめです。

### 各指の特徴

各指にはそれぞれ特徴があり、その特徴を知っていないとなりません。5本の指は1対4に分かれています。

#### ◎1の指

親指を意識せずに弾くと、ターンの所で大きくなってしまいます。弾くということが一番苦手な指なのです。そし

て、関節が2つあるため、ピアノを弾く時には同じ所が当たるように内側を向かなければなりません。外側を向くと、重心をかけて太い音を出しやすいので、そのような機能として単音で使うことはあります。

#### ◎2の指

腕からつながっており、格好をつけやすい指です。ショパンのフレーズの終わりなどよく2の指で終わらせますね。指を曲げた時に弱い音をコントロールしやすい指でもあります。ところが、一番高く上がるために、油断していると音が飛び出しやすくなります。音の強さは高さやスピードによって決まるからです。このように、ぶっきらぼうになりやすいため注意が必要です。

#### ◎3の指

中間にあるためにどうしてもなく、ある意味一番使われていないために日頃からトレーニングされていないと、コントロールがとても苦手です。3の指が支えきれていないから4、5がこけるということも多いです。トレーニングの1つとして、ゆっくり降ろしてゆっくり離すということがとても大切です。3を鍛えれば他の指も上手くなります。

#### ◎4の指

とても重要な指で、曲げたタッチの時に2の代わりとしてデリケートな指となります。

#### ◎5の指

握る筋肉、物を掴む指として一番強く重要な指です。手を握る際、5を外して握ると入れて握るとでは力の入り具合が全然違いますね。フレーズの最後をおさめる時等、5を使います。和音を弾く時にも5でしめれば、音がしっかりとします。5は活用できる強い指なのです。

更に、5と4というのはピアノを弾く人にとってとても重要な指です。5を曲げると4がついてきますが、4を曲げても5はついてこないからです。

#### ◎指の方向性

指は東西南北あらゆる角度で音を作ることが



できます。「良い音を出して」と言いますが、そのためには上から落す、手前に引く、向こうへ滑らせる等工夫が必要です。筋肉は外側へ使うと柔らかい音が、内側へ使うと硬い音が出ます。アフター・タッチが大切で、鍵盤を上げる最後のカクンとなる所に気をつけると良い音が出ます。鍵盤は場所によって、抵抗がない、少しある、すごくある、と重さが違います。これもピアノの機能ですね。指の方向性は、鍵盤の3層を上手に使うためにあります。ですから、どのくらいの割合で弾きたいか、おさめたいかによって方向性ができてきます。この方向性は、指だけではなくて体、筋肉のことも関わってきます。

### ◎「音楽を支える」指使い

まず、指を曲げたタッチ、伸ばしたタッチのどちらのためのものかにより大きく変わってきます。版によって全然違いますね。ショパンでは兎に角4が多いことがあります。あれは手首で弾いているのです。このように、指使いはどのように弾きたいかによって変わります。例えば、私の好きなボリーニは、モーツァルトなどの古典派ではターンをなるべく意識しないように4、5はあまり使いません。普通なら4をバネにします。

指使いを決める時、一番大事なことは何で弾きたいかによって逆算すること、始まりの音と最後の音です。それから、手の仕組みもあります。というのは、黒鍵と白鍵は長さが違いますからどこで弾くかによっても違います。白鍵の内側で弾かなければいけないような時に、白鍵と同じように考えて弾くとミス・タッチをします。「ドレミファソ」と弾いてそのまま真っ直ぐ黒鍵の方へずらすと、3と4の位置が変わるはず。また、ピアノによっても鍵盤の間隔が違います。スタンウェイとヤマハでは違うのです。

### ◎手首と肘の関節

手首を横にスライドして足りない指の長さを補うと、音が転びません。コントロール・タワーのような役割があります。手首は弾く前、または弾くと同時に使います。

肘は、フレーズを作る時、和音を弾く際に、弾くと同時、または弾いた後に使います。次のフレーズを弾くために持っていくのです。ただこれだけでは和音の音が揃いません。これも、指の個性の問題からきていますね。2と3は揃っても1が入ると揃わないので、1と2を同時に掴む



ように使うと、きちんときまります。ですから、指や関節の問題は交差しているのです。

### ペダル～重心のかけ方

指と同様に様々な問題があります。いろいろな踏み方がありますが、浅く踏むことが多いです。私の経験では、ペダルを下まで踏むということは滅多になく、ベートーヴェンのsf或いはアクセントを付けるため、ブラームスの和音の時くらいです。ペダルとして、響きとして使う時はそれほど下まで深く踏まないことが多いのです。

実を言いますと、私は、筋肉、体の姿勢を工夫しています。特に女性は重心をかけて弾くために、体重をかけます。それで、靴に滑り止めを付けたことがあります。ところが、ペダルが踏めません。ということは、ペダルを踏む時には微妙に足を滑らせているのです。家で弾く時は靴を履いていませんね。それで気がついたのがペダルの研究の始まりです。つまり、ペダルは踏むということを重視します。先程のsfやアクセントのペダルでは体が同じ方向へ動きますが、良い音を出すペダルの時はこのような動きをしません。ペダルも打鍵と同じで上げる時が大切です。離す時に、上下だけの動きではないということです。ショパンなど曲線の動きで踏むと、深く踏むことも避けることができます。また、ペダルが濁ると言いますが、細かく踏みたい時、トレモロのように踏んでペダルに必死という感じになってしまいますね。女性はヒールを履きますから男性と若干違いますが、足のどこに重心をかけるかということが大切です。かかとかかかっている人がいますが、細かく踏むためには重心を足の先へ移動させると踏みやすくなります。ですから、ペダルの使い方も筋肉につながってきます。

ペダルを踏む時にもう1つ注意して頂きたいのは、座ることにより体が離れてしまうと使えなくなるということです。子供のペダルが下手というのはここに理由があります。足がやっと届いたばかりで体を参加させられないのです。そのような時には右足を少し上げて90度になるようにします。

右足はペダルに束縛されています。左足は指と同じ方向に重心をかけます。意識を持って動かすと変わります。前に行くと体の動きが参加し難くなりますから、指だけで弾くことになります。これには、重心を先にするものと踵にするもの、この中間があります。重心を後ろへさげていくと体が前へ行き、使いやすくなります。横へ行くと上半身を動かしやすくなります。この3つをプラス・アルファで上手く使います。

## 上半身の使い方

### ◎背筋(腰)

体は曲げると使いやすく、背筋を伸ばすと足も体も固定されますから動かし難くなります。このような固定は、腕が動かしやすくなります。姿勢が良い時は良い音が出るといいですが、それは本当で、良い姿勢は腕を重視しているのです。腕の重みにも手の甲、前腕、腕全体の3種類があります。良い音、しまった音を出したい時に、手の甲の重みだけを乗せても音はしまります。前腕の重みを使うのは出発の音だけです。姿勢がいい場合、響きが上にいきます。その時、脱力で下へ行く腕と同時に、背筋が支えながら上へ引っ張っていくものがあります。そのため、筋肉が大切なのです。

### ◎顔の表情と頭

指が回る機能は闊舌のよいアナウンサーのようなものですが、それだけでは表現力のある演奏とはいえません。例えば、にらむような表情をして弾くと首の筋肉がしまり、きつい音になります。眉毛も音と音とのタイミングをとるために使うことがあります。目と眉毛を動かすことは、筋肉を動かすことにつながります。口をしめても筋肉がしまり、口を動かすと腹筋が変わります。顔の表情をつければ表情のついた音になりますから、そこから始めて指や腕の動きに変えていきます。

顎を引くと息が止まったようになり、深刻な音になります。先程のしかめ面と違い目を使わないため、自分の音を聴くことができます。音は「ソ、ラ、シ」と聴いてはいけません。次の音を想像し、音と音との間を聴くのです。音と音との間にすべてがあります。筋肉は音と音との間に使い、音に使ってはいけません。

頭は、絶対に手と同じ方向に振ってはいけません。よく足でテンポをとる生徒がいますが、遅れてしまうのでやってはいけません。リズムをとる時には、腰か頭でとります。私たち日本人は一拍子民族なので、ヨーロッパ諸国の方々のような三拍子民族ではないために、テンポ感、リズムをとるというのが苦手な傾向にあります。テンポはメトロノームのテンポとは違い音楽、円運動で、指揮者と同じです。よく頭を振ってカウントをするピアニストがいますが、弾いている時に空いているのが頭なのです。

### ◎呼吸法

筋肉を動かすのは呼吸です。呼吸を間違えると、今まで言ったことが全部水の泡となります。硬い音を出すためには息を止めます。自分が吸って弾いているのか、吐いて弾いているのか、意識したことがありますか？大体にして、筋肉は外へいけばいくほど体が楽になります。解放する柔らかい筋肉は吐いています。内側へ行く方が難しいです。だから、スケールを上手に弾くために、上行は左手を、下行は右手を意識するのです。この筋肉の運動の機能がわかれば、不揃いを直すことが単に練習することではなくなります。

筋肉はとても込み合っているため、料理の調味料と同じようにどれをどのくらい使うかということが大切です。私がお話したことは、こういう風にとすると良いという道具です。道具がなくても天才は弾けてしまいます。大切なのは音楽性で、これは教えるのがとても難しいのです。ある程度の技術を持ってきたら、この音楽性も絡め合わせ1つとなって成長していったほしいと思っています。