



〔特集1〕

コンクールという 機会の上手な活かし方

本番までの練習計画と 長期的成長を見据えたレッスン

今年のピティナ・ピアノコンペティションも、いよいよ5月中旬より開幕します。

先生方と生徒の皆さんは、どのようにコンクールの機会と向き合っていらっしゃるでしょうか？

良くも悪くも、結果がはっきりと出てしまうコンクール。

「目標に向かって一生懸命に努力することがいい経験になる」

「9月になったときには確実に生徒はピアノがうまくなっている」

などプラス面も多いコンクールですが、結果に振り回されすぎてしまったり、

コンクール課題曲の練習ばかりになり、基礎力がつかないというマイナス面を指摘されることもあります。

それでは、コンクールの機会をどのようにとらえ、活用していくのがよいのでしょうか？

今回は4人の先生から、コンクール本番までの練習スケジュール、

コンクールという機会の位置づけ、コンクールを含む長期的なレッスンの取り組みについて

お話を伺いました。皆さんのレッスンの一助となれば幸いです。

取材・編集 永田 夏樹

タイムリーな刺激を与え、 生徒の自主性を育てる

二本柳 奈津子 先生（当協会正会員、PTNA北大阪ステーション代表）

二本柳奈津子先生は、幼稚園生から大学生まで、まんべんなく幅広い年齢層の生徒を45名ほど教えている。教室の生徒の6割ほどが、毎年ビティナ・ピアノコンペティションに挑戦し、全国大会でも多数入賞を果たしている。基本姿勢は、生徒の自主性に任せている二本柳先生だが、これら生徒たちの成長には、コンクール時期だけでなく、基礎力をつけるための普段からの指導にいろいろな工夫があるようだ。

本番1ヶ月前までは 普段どおりのレッスン

「3月頭にコンペの課題曲が発表されてから1、2ヶ月はだいたい家で各自さらしておくように生徒の自主練習に任せているんです。」と、まずは意外な回答をくださった先生。先生の言葉によると、この期間は「生徒を泳がせておく」のだそうだ。

「生徒には、まず初めから曲を絞り込むことはせず、なるべく全ての曲を自分で譜読みしておいてもらいます。初めの2ヶ月くらいは、レッスンは普段どおり、レッスン時間の

最後に『コンペの曲練習してる？何かいい曲あった？』と声をかけて生徒の様子をさぐります。もちろん大きい級の生徒は、少しずつ曲を見ていくこともあります。」

課題曲はひととおり生徒には全て目を通させるということだが、相当数の数があるはずだが……「私の教室では、普段から宿題が多いんです。ですから、一度に4、5曲を譜読みすることも苦でない生徒が多いです」と先生。選曲は、基本的に生徒に任せるという。「生徒が絶対弾きたい曲を中心に、例えば近現代でスローテンポの曲を選んだ際には、他のスタイルではそれと印象が重ならないようなタイプの異なる曲を選びます。そして徐々に曲を絞り込み、本番の1ヶ月前ほどから課題曲を中心にレッスンを組み立て始めます。」どうやらコンクールだからと課題曲だけに集中するのではなく、出来る限り普段のレッスンを続けていこうようだ。「生徒たちには、なるべく沢山の曲に出会うことで、読譜力は勿論のこと、ピアノを弾くほんものの力をつけていつてほしいと思っています。限られた曲だけを何ヶ月も弾き続けること



特集1: コンクールという機会の上手な活かし方

先生のレッスン室のピアノ。ビデオ録画し、音と映像を同期できる機能がっている。



になるのだったら、むしろコンクールは受けない方がよいのでは、というのが、以前からの私のスタンスです。」

リハーサル会で ピピピと良い刺激を

生徒の本番前になると、同じ参加級の生徒たちを集めて自宅のレッスン室で弾き合うリハーサル会を行うという。レッスン室には、ヤマハの「サイレントアンサンブルピアノ・プロフュージョナルモデルXP特注」を導入し、活用している。「リハーサル会では、このピアノで音を、ピアノに接続したビデオで映像を記録します。演奏中はどうしても自分の音を

客観的に聴くことができなくなっていますので、演奏後に自分の弾いたそのままだの音と弾く姿勢を、各自振り返ることができるんです。子どもたちは、どうやら音と映像を同期したものを他の子と一緒に、再生して確認することにより、何より自分の「音」そのものにとっても敏感になるようですね。

もうひとつは、互いの演奏についてコメントを書きあうこともしています。審査の採点票のようなものですね。『スタッカートが重い』『音が硬い』『もつと左右のバランスを良くして』などと、私が普段のレッスンで生徒たちに指摘しているようなことを書いてきますね。子どもって大人よりも容赦ないです(笑)。このリハーサル会は、子どもたちにとっていい刺激になるようですね。子どもたちの自主性に任せることが多いですが、このように刺激をタイミングよくピピピと与えることは、効果的なようですよ。」

「音づくり」を助ける グッズたち

導入期だけでなく、どの年代の生



お手玉(上)とアンパンマンボール(右下)、この二つは生徒全員が持っているとのこと。

徒にもグッズをつかって脱力や打鍵のテクニックを身に付けさせることも二本柳先生ならではのレッスン方法である。例えば、このお手玉。これは、藤原重津子先生のバステイン講座で紹介されたものだが、上下に手首を動かしながらお手玉を掴んで離す繰り返し動作は、腕の脱力を身に付けさせるときに役立つ。「上腕が固まってしまつて響きのない音になつてしまうこと、よくありますよね。そんなときには、このお手玉を使うと脱力して和音を美しく響かせられるようになるんです。もうひとつ、このアンパンマンボールは、手の形をつくり脱力しながらの打鍵を可能にするものです。生徒が行き詰ったとき、ピアノの鍵盤から離れさせて、『この症状にはこれ』とまるで薬

練習の自主性を育てる！100マスプリント

先生のレッスンでは、生徒が自宅での練習を進め、沢山の曲にチャレンジするための「100マスプリント」をつくっている。1曲仕上げるごとに1コマ、1日1時間の練習を一週間続けると1コマ、コンペ・ステップの成績によって●コマと、色を塗って埋めていくことができるようになっている。この「100マスプリント」は、レッスン室に生徒全員の分がファイリングされて置いてあるので、生徒同士でもなかなかいい刺激になっているそうだ。生徒が自主的に練習に取り組むための工夫のひとつである。



を処方するような感覚で、瞬時にグッズを出して一呼吸おくようにします。グッズを使うときは、どういう音が欲しいのかという目標があつて、それに合わせたタイミングで使うことがポイントです。」

『音とともに心の動く演奏を』 『音』そのものにこだわる生徒を育てたい

永瀬まゆみ 先生（群馬大学卒、埼玉県立伊奈学園総合高等学校非常勤講師、当協会正会員）

毎年25名ほどの生徒がピティナ・ピアノコンペティションに参加するという永瀬まゆみ先生。

2008年には、生徒14組を全国大会に進出させるなど抜群の指導実績を残していられたいです。

先生の著書、『ドレミファソで始めるかんたん！すごい！さきどり！ピアノテクニックの本』でも注目を集める永瀬先生に、お話を伺いました。

コンクール参加の 自覚を持たせる

——コンクール参加の決め方、選曲、本番までの練習スケジュールについて教えてください。

「コンクール参加については、基本的には生徒の参加意志に任せています。生徒から『出たい』と言ってきた時は『あなたが最後まで頑張るなら、先生も協力するよ』というスタンスです。コンクールに出ることはやはり大変なことです。自分の言葉に責任を持つ子どもであってほしいという思いからあえて厳しい姿勢を

見せるのです。コンクールに参加する生徒は、だいたい4月に入ってから、課題曲のレッスンを開始します。

4・5月で、全スタイルの曲を弾けるようにして、余裕のある生徒は、全ての課題曲を見えますね。なかなか手がまわらない生徒は、まずはバロック、近現代を練習し始めるようにしています。何曲か弾き続けているうちに、徐々に様子が見えてきますので、一番良さそうなものを本番にのせるようにしています。その間は、自学自習で、各自ハノンやツェルニーなどを家で練習しておいてもらいます。時々、抜き打ちチェック

もしますけれど（笑）コンクールや演奏会の機会には、ひとつの曲について突っ込んだ深い勉強を、それが無い時期はツェルニーやバッハを進めるといったかたちで、年間通して見るとバランスがとれるようにしています。基本的にレッスンは、週1回1時間です。それ以上時間がとれないということもありますが、生徒には一回一回のレッスンを大事にしてほしいと思っていますからです。『先生が何とかしてくれる』というのではなく、自分から積極的にレッスン内容を吸収しようという高い意識を持つてほしいと考えています。

テクニックを先取りで 身につける

——先生の著書『ドレミファソで始めるかんたん！すごい！さきどり！ピアノ・テクニックの本』について教えてくださいいただけますか？

「これはもともと私が娘（礼佳先生）の導入期のピアノ教育を行う中で見出したものなんです。私のレッスンはテクニック、読譜リズム、楽典、音感など5つの要素で教本の進度にかかわらず先取りで身に付けさせる



という方針で行っているのですが、そのテクニクに関して出版したものです。これは「ドレミファソファミレ」の繰り返しという最もシンプルなことだけで、指、手首、腕を使い分けられることを目的としています。ドレミファソの鍵盤位置がわかれば、読譜やリズムがわからなくてもいいので、ごく初期から使用することが出来ます。テクニクの基本は、指、手首、腕が自由にコントロールできることで、また、それが多彩な音色作りにもつながると思います。

このようなテクニクの基礎が身についていると一通り読譜をして曲を整えるまでの段階が非常に早く、スムーズに出来るんですね。ですから早い段階で音色にこだわった深い内容のレッスンに入ることができ、ことが一番の利点だと思っています。

私が目指すのは「音とともに心が動く演奏」です。音楽の中の変化をただ強弱の変化として表すのではなく、心で微妙な色合いまで感じ取りそれを音として表現出来るようになって欲しいと思っていますので、音色にはこだわってレッスンしています。また、私のレッスン方針の1つ



に「線を引かない」という考えがあります。小さいからまだ出来ないといめ付けてしまうと、出来る可能性もつぶしてしまいます。ですから年齢や生活環境などに応じた的確なヒントや言葉がけを工夫しています。」

音色のイメージを 伝えるために

—— 小さい生徒さんに音のイメージをつけるためにはどのような工夫がありますか？

「まず、生徒の年齢に応じた言葉がけをしますね。例えば、音色を変えたいときには、『ここで光が射してきたね』『キラキラと星の雫が落ちてくるように』。バロックの曲になると、

『お姫さまが踊っているように』と。生徒たちがわくわくするような声だけで引つ張っていきます。楽譜を深く読むことも、小さいうちからさせます。例えば、『なぜここにアクセントがついているのか？』その意味を考えます。アクセントがついているから、ただ強く弾くのではなく、『その音を大事に弾いてほしいからアクセントなのか、それとも弱くしたくない音だからアクセントなのか』と。また、曲の二部だけ弾いてみて、自分だったらこのあとどのように続けるかを考えさせてみることもします。そうすると、作曲家のアイデアの素晴らしさを生徒たちも自ずとわかりますよね。このように、考えるヒントを生徒にたくさん与え、音楽の中からいろんなことを感じ取る力を育てていきたいと思っています。」

常に生徒の一步先を 行っている先生でありたい

—— 今までの先生のピアノ指導を振り返ってみてどうでしょうか？

私は、街の一指導者として、生徒を育てながら私自身が成長してきたと思うんです。何故、コンクールに



「ドレミファソで始める～」の著書のきっかけとなったお嬢さんの礼佳先生と。礼佳先生もソルフェージュのレッスンを務めている。

コンクールは苦手分野に じっくり取り組む絶好の機会

奥村真 先生（愛知県立芸大卒、同大学院修、ハンガリー国立リスト音楽院留学、名古屋芸大、睡美音楽センター主任講師、当協会正会員）

ピティナ・ピアノコンペティションでは、A1級からG級まで幅広い年齢層の生徒を教え、多数の生徒が決勝大会への進出を果たしています。インタビュからは、生徒の今とこれからを見据え、導いていくあたったかいお人柄をうかがうことができました。



選曲にあたっての 3つのポイント

——コンクール参加については、先生からどのようにお話するのでしょうか？

「私は、まず大前提としてできる限り子どもたちに自主的にやらせる

ようにしています。ですから、コン

クールの参加については提案程度に留めていますし、課題曲の練習をいつから始めるかも生徒の自主性に任せています。特に器用な生徒の場合は、できるだけ課題曲を練習し始める時期を後に引つ張りますね（笑）同じ曲を何ヶ月も弾き続けるモチベーションを保つことは並大抵のことではありませんから。また、BやC級までは全課題曲をひととおり弾いておいてもらうようにしています。そうすると、コンペの会場でお友達の演奏を聴いても楽しめやすいですね。」

——選曲についてはいかがですか？

「選曲には、私なりに3つのポイントがあります。まず第一に、練習に集中できるようできるだけ好きな曲を選ばせるようにしています。ただし全て得意分野の曲になってしまった場合、大切な苦手分野の練習ができせんから、こつそりと苦手な要素の入った曲に誘導します。そして、第二に、私が重要視しているのは、カンタービレの練習ができる曲を一曲入れるように指導することです。私の経験上、指のテクニックは後からつけることはできますが、『歌う』ということはいさひ頃から身につけておかないと後から習得することはなかなか難しいのです。です

から、とにかくどの曲も弾く前にまず声を出して歌わせてみますね。『歌う』ことでそれが本人の音楽になる』と思っています。あとは、身体的に無理のない曲を選ぶこと。特に生徒の年齢が小さい場合には、手や体の大きさに合った曲を選ぶようにしています。」

——コンクール時期は、課題曲以外の練習曲は並行して行いますか？

「もちろん基本的には、普段の練習曲を平行してレッスンします。ですが、課題曲が気になって他の曲にはなかなか集中できない場合、生徒にとって他の曲は単なる邪魔者になってしまうので、強制するのもひとつの方法でしょう。課題曲の弾けない部分をサポートする練習曲を見つけて与える方がずっと効果的だと思っています。練習曲が処方箋になるわけです。また、真面目な生徒に多いのですが、コンクール課題曲ばかりを練習していると、煮詰まってきたんだんファンタジーの少ない音楽になってしまうことがあります。レッスンに他の曲を入れて、常に新鮮な気持ちでいられるように工夫していますね。」

コンクールの結果だけでない、別の指標を提示する

——コンクールという機会をどのようにとらえていますか？

「まず、コンクールを特別なものとしてとらえないことが重要と思っています。コンクールの結果ばかりに生徒と親御さんが振り回されないように、本当の意味で活用できるように、予防線をはっているんです。私や生徒の親御さんなど大人が結果を気にすると、それが生徒にプレッシャーとなりますよね。コンクールのマイナス面というのは、私たち大人が作り出しているんじゃないかと私は思っています。」

先にお話した選曲方針にも通じるところがありますが、私はコンクールは、欠点を集中的に克服する機会と考えています。ですから、コンクールで結果が出なかったとしても、「前には弾けなかったこの部分が弾けるようになったんだから、上手になったじゃないか」と生徒を具体的に褒めるようにしています。結果がどうあれ、9月になった頃には、確実に生徒は上達していますから。勿論、

私も生徒もコンクールに向けて、真剣ですよ。ただ、結果だけでない指標を持つことによって、結果が思うようにでなかった生徒に逃げ場をつくり、モチベーションを落とさないようにしてあげるのは、親と教師の役割ではないかと思っています。」

常に

次に弾きたい曲々を持つっている子どもに

——コンクールを含めて先生のレッスンの指針について教えてください。

「やはり、生徒が自主的にレッスンや練習に取り組めるようになることです。そのためには、生徒に自信をつけさせること、そしてピアノが上手になりたいという気持ちを常に持たせることが大事だと思っています。そのために私は次に弾きたい曲々を持っているかどうか注目しています。足りないと思う

場合には、CDを貸したり、レッスン中に自ら弾いてみせたり、たくさん曲に触れさせることで、次の動機へとつなげていきます。生徒の将来を考えると、私は、短期的、中期的、長期的な目標を常に意識しています。短期的とは、次のレッスンでどうしたいか？、中期的とは2・3年後にどうしたいか？、長期

的とは大人になったら将来的にどうなっていたいか？です。生徒とは、よく将来の話をしていますよ。そうすることで、コンクールが、将来へ続く長い道の通過点、一部に過ぎないということが生徒にも伝わるんじゃないかと思っています。」



どんな結果であつても 先生が生徒を信頼すること

穂積有紀

先生（東京音大卒、当協会正会員、PTNA我孫子たんぼステーション代表）

千葉県我孫子市で、ピアノ教室を営む穂積有紀先生。

毎年、ピティナ・ピアノコンペティションには、十数名が参加し、活躍しています。コンクールの機会を上手に活用しながら、生徒の成長を見守り続ける、先生の指導理念が見えてきました。

3月は選曲の試行錯誤の期間

—— 選曲のポイントや、本番までの練習スケジュールについて教えてください。

「課題曲が発表される3月頭から1ヶ月間は、選曲の試行錯誤の期間です。A～C級までは、私がざっと全課題曲を演奏して紹介して、まずは生徒に各スタイル、3曲の中から第1候補、第2候補まで決めさせます。もちろん、生徒本人が弾きたい曲を第一に尊重しますが、『先生は、あなたにはこの曲があっていると思う。この曲ならあなたのいいところが生かせるからね』と、その生徒に

有利な曲に誘導することも忘れません。

まずは第1候補の曲から取り組み始めて、2週間ほど経つ頃には、自分に合っている、意外に難しいなど目安がついてきます。第1候補の曲が、どうもしっくり来ない場合は、第2候補に切り替える、あるいは両方並行して練習させるようにしています。選曲の際には、スタイル毎の曲の組合せも重視します。予選・本選それぞれ2曲続けて演奏するときの演奏効果を考慮しますね。音色の美しさ・色彩の多様さなど表現力やテクニックを幅広くアピールできる方が、よい結果につながりやすいと考えるからです。」

—— コンクール期間中、課題曲のほか、普段の練習曲はどのように取り入れますか？

「課題曲と並行して、指のテクニック本も練習させます。基本のC#mはもちろんですが、課題曲と同じスケール、アルペジオを取り入れます。初級の生徒さんには両手を歌わせることでよい耳と集中力を養うことができる『パッハへの道』もおすすめです。」





参加時期を 見極めることも大事

——コンクール参加を決めるときには、どのようなお話をされますか？
「生徒が『コンクールに出たい』と意志表示をしたときには、まず、コンクールを受けるその子なりの目標を、生徒と親御さんとともによく話

し合って、明確にすることが大事です。今はコンクールに出るよりじっくり力をつけた方がいいな、と思われるときには『1年頑張つて準備をして、来年に挑戦しようね』と私の方から言うこともあります。また反対に、まだ少し力不足でも今後のために今ステージを経験すれば、成長のプラス要素の多い場合、参加をすすめることもあります。指導者側が生徒にとってよいタイミングを見極めることも大事だと思っています。」

先生が 生徒を信頼する点

——コンクールの機会を良い経験として活用するために、はどのようなことに注意するのでしょうか？

「コンクールを受けることによって、プラスとなることは多々ありますが、反面マイナスに働いてしまうこともあるのです。プラスに働くこととしては、演奏面で言うところの細い部分練習の大切さや、

良い練習の仕方を見につけられることが、できるなど挙げられるでしょう。

マイナスに働いてしまうのは、結果が出なかった場合に、落ち込みの度合いの大きい心の敏感な子の場合ですね。このようにマイナスに働いてしまうことのないように、このコンクールの機会を上手に活用するため、私が最も大事だと思っているのは、やはり先生が生徒を信頼すること、そしてそれが生徒にもきちんと伝わっていることだと思います。まずは、たった1人で舞台に立ち、緊張と戦いながらも弾ききったことを労ってあげる、それだけであなたはとても成長したのだと自信をもたせてあげることです。たとえ今回は結果が出せず失敗してしまつたとしても、これからは先生は自分を応援し育ててくれるのだという安心感が、生徒に伝わっていることが大事だと思います。そのためにも、生徒さんと親御さんとの日頃からコミュニケーションをとっておくことが欠かせません。」

——結果が出なかった後のフォローはどのように行いますか？

「なるべくプラス面に目を向けさせます。例えば、採点票に書かれてあつたコメントの中で褒められているところをともに喜んだり、コンクールを通して上手になった点を確認します。そして、次回の課題を見つけ、それに向かっていこうと気持ちを切り替えさせます。すぐに次の目標（ステップなど）に向かわせ、あまり落ち込んでいる状態を長引かせないのも、一案ですよね。」

——最後にコンクールについて先生のお考えをお聞かせください。

「私は『コンペをコンペだけで終わらせないように』と思っています。コンクールの経験は、ピアノ演奏だけでなく、自分の精神を成長させる良い機会です。この経験をこれからの学業でも何でも、長い目で生徒自身の将来に役立たせてほしいと思っています。」



穂積先生のお宅