

教員養成校における ピアノ初心者を対象とした実践的支援 2 —小学校『歌唱共通教材』の指使いについて—

井上ヒロミ 中山侑紀 錦 かよ子

1. はじめに

ピアノ演奏の初心者にとって、両手で弾く事への重圧は計り知れないものがある。また我々指導者にとっても、生まれて初めてピアノの前に座り、下の位置すらわからない学生に対し、少なくとも採用試験課題曲を弾けるように指導するのは、並大抵のことではない。そのような学生に対し、錦(2011)は、僅か半期15回の講義の中でより効率的に指導する方法として、左手の伴奏に多く使われているパターンを訓練するための練習曲⁰⁾を主に作成し、提案した。今回は、右手のメロディーをより簡単に弾くことができる指使いを提案するものである。

指使いに関する過去の文献を調査してみたが、我々の意図する方向に沿った資料は残念ながら見当たらなかった。どの指を用いて鍵盤を弾くかという指使いは、一般的には、各人の手の形状や大きさ、指の長さや太さによって違うものである。また演奏歴が長い人ほど、身体的なバランスや反射能力、両手の運び方や音色の出し方など、様々な要素を考慮した上で、個人の好みによって決定されるものである。そのため、指使いに関する唯一の方法などあるはずはなく、運指法を論理的に体系化できないのは至極当然のことである。

本稿では、「ピアニストと初心者の運指法の違い」を「身体能力の違い」と「音楽的感覚の違い」の二つの項目から明らかにしたうえで、小学校歌唱共通教材の中から、初心者でも比較的簡単に弾けると思われる8曲を抜粋し、特に右手のメロディーの弾き易い指使いを考察し、提案するものである。そしてそれ

は、限られた時間内にピアノ奏法を習得できる近道の一つであると確信するものである。

2. ピアニストの考える運指法

ピアニストの運指法を考えるにあたって、ピアニストと初心者の違いを、(1) 身体能力の違い、(2) 音楽的感觉による指使い、の2つの項目について考察する。

(1) 身体能力の違い

ピアノの運指法には、指だけでなく、手、腕、肩、胴体の状態も関わっている。身体に必要以上の力が入っていると、ピアノの鍵盤に合う自然な手の形態がとりにくいからである。そこで、プロのピアニストと初心者の「身体能力の違い」を考える。何故ピアニストにはラクに出来る体勢が、初心者には難しいのか。脳から身体への働きかけにどのような違いがあるのだろうか。ここでは、1) 身体の使い方について、2) 脳からの神経伝達、3) 腱間結合について、の3項目からピアニストと初心者の違いを考察する。

1) 身体の使い方について

ピアノを演奏するときの、ピアニストと初心者の身体の使い方の違いを一言で言うと、「脱力が出来るかどうか」、に尽きる。ピアニストは自然なフォームが身につけているので、無理しなくても基本的な指使いで弾けるが、初心者は身体に余計な力が入り、手も硬直しているため、無理な指使いで弾いても違和感を覚えることはない。ここでは、①座った時の姿勢、②手と指の自然なフォーム、の2つの視点で無理のない身体の使い方を考える。

①座った時の姿勢

ピアノの椅子に座り、緊張のあまりガチガチになっている初心者に「脱力しよう」と促しても、どのようにすればいいのか分かってもらえない。何かしなければとダラダラと崩れた体勢をとる者、少し動くが大して変化のない者など

様々である。それに、実際に全身脱力すれば寝た状態になってしまう。ではピアノを弾く時の「脱力」とはどのような状態のことだろうか。

ピアニストがピアノの椅子に座り、軽く弾いている時の姿は、ピアノと体が一体化しているような、自然な繋がりを感じさせ、大変美しいものである。ピアニストの基本的な座り方は、「肩、上腕、ひじ、前腕、手首、手と、重みが自然に下りてきて、全ての重みが、指先に感じられるように、椅子の高さを調節し」¹⁾、「足をしっかりと床に付け、背中はややまるめ気味にして、上半身をまっすぐ立てて椅子に腰かけます」²⁾ (図1) という姿勢になる。

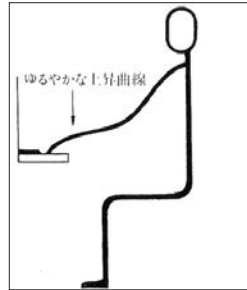


図1 田村, 1990, p.50

それでは、まず座ってみるとして、始めにお尻の位置と足の役割について解説する。

- ・お尻 椅子の端っこに股関節（お尻と大腿骨を接合する間接）がくるように浅く腰かける。もし深く座ってしまうと、股関節が固定されるので、膝から下の脚がぶら下がったり、放り出されたような状態になってしまう。
- ・足 浅く座ると股関節が固定されないで、その下の脚を自由に動かすことができる。ペダルや重心の移動のために脚を動かすことは必要である（こうしても上半身が不安定にならない）。足の裏は基本的には床に付ける。

座った時、上半身の体重を支えているのは足ではなく椅子の座面であり、重要なのは座面に直接接している坐骨である。図2の、図中の解説のように、坐骨より上の関節は、坐骨の支えの上に無理

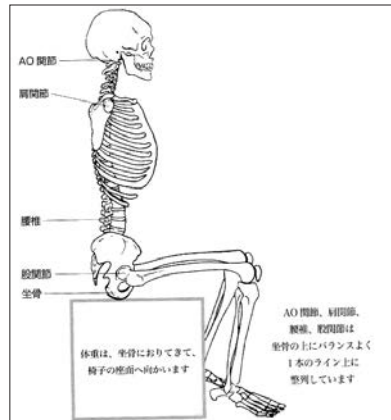


図2 Thomas Mark p.55

なく整列している。このバランス良く安定した自然な姿勢をとるには、力まず余計な力が入っていないことが大切で、このことを「脱力」という。決してだらしない姿勢のことではないのである。そして、支えとなる坐骨がしっかり安定しているので、上半身も下半身も力まないでしなやかに自由に動ける状態になっている。

さて、次は腕とひじの話である。

- ・腕　　まずは体の横に力を抜いてぶら下げる。肩の力も抜けている。この肩の状態のまま、操り人形の腕を糸で吊り上げるような感覚で、前腕をピアノの鍵盤まで持ち上げ、手を鍵盤上に置く。
- ・ひじ　手を鍵盤に置いた時、両ひじは、体の両脇にひつついたり、離れて開いてしまわないで、手よりやや上に位置する。その位置になるように、椅子の高さを調節する。更に、「腕を自由に動かせるかどうか、手を交差してみて」³⁾、無理がないところで、ピアノから椅子までの距離を決める。

ひじが手より高い位置にくると、前述した「肩、上腕、ひじ、前腕、手首、手と、重みが自然に下りてきて、全ての重みが指先に感じられる」という表現がイメージし易い。初心者には、ピアノとは指だけを動かして弾くもの、と思っているので、肩から指先に繋がるゆるやかな曲線(図1)はイメージしておらず、椅子の位置や高さの調節には無頓着である。そして、ピアノと椅子の距離が近過ぎる人が多く、その結果、深く腰掛けるので股関節は固定され、膝から下がぶら下がる状態になる。大人の脚は長いので、足首が交差してしまうこともある。それから、椅子の背にもたれて、後ろに傾いた姿勢の人が時々いる。この場合、体重は尾骨にかかるが支えきれないため、腕や背中中の筋肉がそれをカバーし、「背中にたよった姿勢」⁴⁾となる。一見ラクそうに見えても、結局余分な力を入れてしまっているため、筋肉痛に繋がることもある。この状態を「脱力」と言わないのは明白である。

②手と指の自然なフォーム

初心者には、美しい音でラクにピアノが弾けるように、まずは基本的な指使

いを弾き易いと実感してほしい。図1の様な自然で無理のない座り方をして、「腕の自由な動きが保たれている」⁵⁾ように手を鍵盤に置き、「首、背中、肩の回りからラクな状態」⁶⁾を実感する。腕の先に続いている手首も特別意識することなくリラックスしたままで、指の形は軽く曲がっている状態である。まずはこの状態で鍵盤を押さえる。でも人間の指はタコヤイカの様な軟体動物の足ではなく、骨格があるので、鍵盤を押さえようとする時、関節の支えを意識することになる。

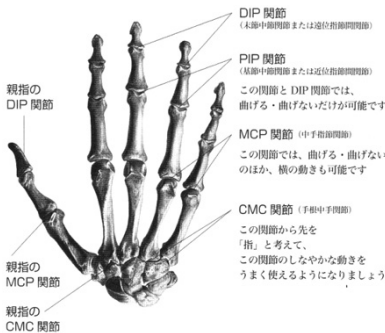


図3 Thomas Mark p.107

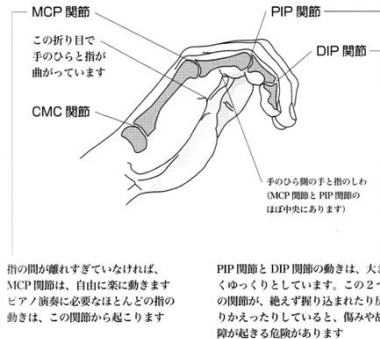


図4 同左 p.113

じゃんけんのゲーの時に引っ張る部分、MCP（中手指節）関節の位置はとも分かり易い。しかしこの関節から先が「指」と考えるのではなく、手首の辺りのCMC関節から「指」で、ここからしなやかに動く感覚を持つ（図3）。中指は手の甲を支えやすい位置にあるので、まず中指でピアノの鍵盤を下げる。手首はふわっと柔軟な状態にして、肩から指へ下りてきた体重を鍵盤へ伝える。指先がしっかりしていると、ピアノの鍵盤より下に手首が落ちないように腕の体重を支えることが出来る。

それから人差し指、薬指を弾いてみる。小指は余計な力が入り易いが、自然に脱力した形で鍵盤を押さえるように心がける。親指も同じで、指の外側が下になり、そこが鍵盤との接点になる。そして親指は、関節の数が二つしかないが（図3）、実は手首との接点のCMC（手根中手）関節から動く⁷⁾（他の4指と

同じ場所), ということを実感した方が良い.

そして, MCP関節から先がピアノ演奏に直接かかわる. この関節は, 上下に動かすのは容易だが, 左右の運動はやりにくい関節である. この運動のコントロールが上手いかないのが初心者の悩みである. なぜかと言えば, それは脳からの神経伝達の違いだと考えられるので, 次項で考察する.

初心者にはしばしば見られるのは, この MCP 関節が潰れたり (親指の場合: 図5の a, 他の四指の場合: 図5の b), 指の関節の PIP (近位指節間) 関節が伸びたり, DIP (遠位指節間) 関節が反り返ったりする状態である⁸⁾(図6の c). このような手の場合, じゃんけんゲージをふわっと脱力し, 軽く曲がった指の形のまま, 「ピタン」と鍵盤の底まで自然に落ちるようにする. 正しい形にならなくても気にしない. 初心者にはストレスを感じさせないよう配慮した方が良い. ただ, PIP 関節と DIP 関節が絶えず握り込まれたり反り返ったりしていると, 痛みや故障が起きる危険がある⁹⁾ので, 重力のままの自然な指の落下を感じることや, 硬直を持続しないことを理解させる.

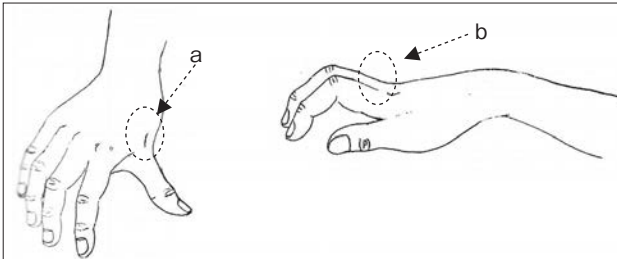


図5 御木本, 2004, p.17

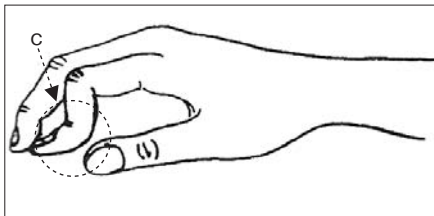


図6 同 P.31

2) 脳からの神経伝達

「ピアニストとそうでない人の決定的な違いは『脳』にある」。古屋晋一は、実験結果を著書¹⁰⁾で以下のように述べている。

ピアニストの指の筋力が一般人に比べて特別に強いのかというと、必ずしもそうではないのです。というのも、指先で物をつまむ力や、手の握力を計測したところ、ピアニストと音楽家ではない人の手指の筋力には、顕著な差がありませんでした。また、指の動きが速いピアニストほど手指の筋力が強いのかというと、それもまたNOであるという実験結果も出ています。

このことから、初心者が曲を理解しているのに思うように弾けない理由を、①指を動かす運動能力、②耳と指をつなぐ回路、③楽譜を読んで音に変える能力、と、3つの視点から考察する。

①指を動かす運動能力

頭の頂点の少し前にある「運動野」は、指の筋肉に「動け」という指令を送る神経細胞がたくさん集まった脳部位である（図7）。運動野の神経細胞が活動すると、脊髄を介して指の筋肉に電気の信号が送られ、指が動く。ピアニストと初心者が指を動かした時、神経細胞の活動を比較した研究¹¹⁾があるのでまとめてみた（表1）。

表1. 神経細胞の活動比較

	同じ速さで同じ動きをした時	個々の最速で指を動かした時
ピアニスト	少ない	多い
初心者	多い	少ない

この結果、ピアニストと初心者が同じ曲を弾いた時、ピアニストは少しの神経細胞の活動で弾けるので疲れにくく、初心者は多くの神経細胞が活動しているので大変だと感じてしまうことが分かる。また、ピアニストの指が速く動く

のは、ピアニストの方が指を動かす神経細胞をたくさん持っていて、初心者よりも多くを活動させることが出来るので、速い速度で弾ける、ということがいえる。実際に、ピアニストの方が運動野の体積が大きく、ピアノを弾き始めた年齢が早い人ほど、この部分が大きいかも分かっている¹²⁾。更に、初心者は左手と右手の動きが違う

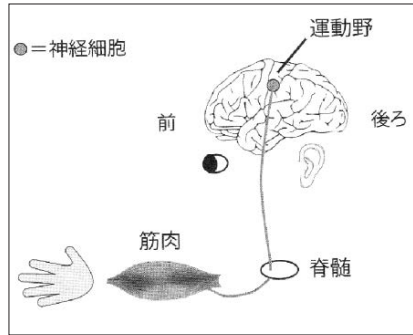


図7 古屋 (以下同), p.006

時、つられてしまいそうになるが、ピアニストにはありえない。この時、初心者は左右が同じ動きの時よりも、違う動きをした方が、活動する神経細胞が多いのに対して、ピアニストはどちらの動きでも活動する神経細胞の数に差がないのである¹³⁾。ここでも、ピアニストの脳は疲れを感じないように訓練されていることが分かる。左右の脳の情報交換を司る部位を「脳梁」といい、つられる要因はこの発達の度合いによるところが大きいのだが、7歳より前に訓練すると、この「脳梁」の体積が大きくなることが分かっている¹⁴⁾。

さて、古屋は、「ピアノは小さい頃から始めないといけないのだろうか」、という疑問を投げかける。そこで、脳の下部の「白質 (神経細胞同士が情報をやり取りする部分)」に注目した。ここには数百万ものケーブルがあり、それを包む

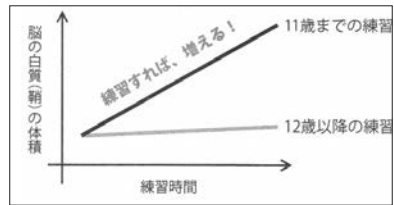


図8 p.018

「鞘」の発達度合いもまた、ピアノ演奏に必要な運動能力に関わっているのである。図8から分かることは、11歳までなら練習をすればするほど運動能力は発達するが、12歳以降はあまり伸びない¹⁵⁾、ということである。しかし、ピアノ演奏は、指が速く動けば上手い、というものではないし、大人になってからも脳の神経細胞は増えるという実験結果も出ているので¹⁶⁾、がっかりしないでもいい。他にも、ピアニストは初心者よりも小脳 (運動の学習、力やタイミングの調整に関わる) の体積が5% (細胞50億個分) 程大きいことが分かっている¹⁷⁾。

②耳と指をつなぐ回路

ピアニストは、ピアノの音を聴いただけで指を動かす神経細胞が活動するし、知らないメロディーでも、一度聴いて覚えたらパッとピアノで弾ける¹⁸⁾。図9の聴覚野は、音のピッチ、音色、メロディーの判別などが行われる部位だが、ここの「ヘッツェル回」と呼ばれる脳部位の大きさが、ピアニストは一般の2.3倍もある¹⁹⁾。音を聴くだけでピッチの高低を判別出来れば、指の動きを見ていないと正しく弾けない、ということはない。角聖子は、その著書²⁰⁾でこう述べる。

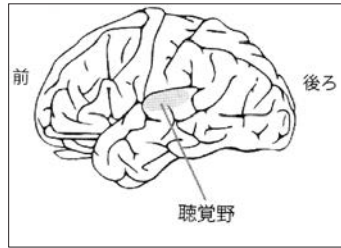


図9 p.036

ピアノは手の動きを聴覚と結び付けて覚えることがとても大切なのですが、目でその動きを捉えようとする、目に頼ってしまい、いつまでも、耳で音を聴きながら手の動きを感覚的に覚えていくことが出来ません。

そして、ブラインドタッチの必要性を説くが、それは手や指を絶対見えてはいけないということではなく、見た方が弾きやすいポイントがあれば、見ても構わないが、釘付けになってはいけないという方法である。この方法には大いに賛成なのだが、初心者がピアノのピッチの高低を、聴くだけで判別できるのか、という疑問が湧く。

興味深い事実だが、音を聴いただけで指を動かす脳の回路は、ピアニストの長年の訓練の賜物という訳ではなく、初心者でも最短で数十分という短時間で作られ始める²¹⁾。しかも過去に練習したことがある、知っているメロディーであれば、聴いた時に運動野の神経細胞が強く反応する、という研究結果が出ていたので²²⁾、そのメロディーを弾くには、指をどう動かせばよいのか見当がつくのである。弾いたことのある曲で、間違えている演奏を聴いたり、自分が弾き間違えたりしたら瞬時に分かるのもこのためである。

右手で知っているメロディーを弾くだけなら、誰でも割とすぐに弾ける。しかし、左手で伴奏をつけて両手同時に弾くとすると、そう簡単にはいかない。左右の手がつられるのは、先に述べた「脳梁」の発達の度合いが原因なので、大人の初心者は、小さい頃から（7歳までには）ピアノを習っておけばよかった、と後悔するのである。知っている曲を聴くと運動野の神経細胞が活動するのであれば、初心者の指導は、まずメロディーを聞かせる、歌わせるなどしてから、そのメロディーを弾けるように指導するのも、一つの有効手段である。

③楽譜を読んで音に変える能力

覚えたら弾くことが出来るといっても、音楽に決定権を持たせるのはやはり楽譜である。ヨーロッパ音楽の楽譜の発祥は（中世ネウマ譜）、記憶力のあまり良くない西洋のお坊さんが聖歌をメモしたもの、と記憶しているが、「(17世紀初頭からの)ヨーロッパ音楽の楽譜は、記憶のための手段という消極的なあり方からはるかに超えて、音楽の“創作の場”そのものになるという積極的な役割を果たしてきたのである」²³⁾ というように、クラシック音楽において「楽譜」とは、「人類の至宝」ともいうべき大切なものである。それに比べ、アレンジが可能な歌謡曲、ポピュラー、ジャズなどのジャンルではこの限りではない。

それにしても、初心者にとって楽譜を見ながらピアノを演奏するという行為は、大変な作業である。ピアニストは、なぜ知らない曲でも楽譜を見たらすぐに弾けるのだろうか。一説によると、15歳までに初見の練習量が多いと初見能力が高くなる²⁴⁾、ということが知られている。楽譜に書か

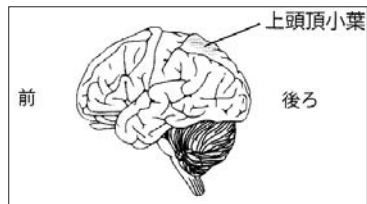


図10 p.092

れた音符を見て、それに対応した鍵盤を正しく押さえるという行為を司るのは、「上頭頂小葉」(図10)という部分で、目から入った情報の中でも特に、空間に関する情報を動きに変える部位である²⁵⁾。初心者にて3ヶ月間譜読みのトレーニングをした結果、正しく弾けるようになると「上頭頂小葉」の活動が強くなった²⁶⁾ という実験結果がある。この部分もピアニストは初心者よりも大きく

発達していて、楽譜を見ただけでどんな曲か理解し、頭の中で音楽が鳴り、実際に弾かなくても指を音符に合わせて動かすことが出来る。楽譜の読み方であれば、学習すればすぐに理解出来るが、大譜表を瞬時に音に変えるのは、一朝一夕ではまず無理である。しかし、幼いころから譜読みをしていないと大人になってからでは読めない、というようなことはない。「簡単で同じようなタイプの譜面をたくさん見て弾いていくこと、ともかく数をこなすこと」²⁷⁾、を実践していくと、そのうちパターンが分かってきて、上達に繋がるはずである。

3) 腱間結合について

1) で、「脱力」による姿勢や手の形態の違いを、2) は、脳からの神経伝達の強さや速さの差などを述べた。最後に、手の構造の方面から、「腱間結合」がピアニストの指使いと初心者の弾き方の違いにどのように関わるのかを考える。

腱とは、筋肉と骨を繋いでいる部分で、指の関節を動かすためには、この腱の働きが大切である。図11の様に、総指伸筋は手首から各指に分散して指先まで伸びているが、丁度MCP関節（軽く握った時に出っ張る部分）の辺りで枝分かかれし、親指を除く他の4本指がそれぞれ繋がっている。この状態が「腱間結合」で、4本の指がつかれ合う原因である。そして、親指だけは腱間結合が見られないので、独立して動く。その他の4本の中で、人差し指と小指は、外側に引っ張られる筋がなく、更に人差し指には指示伸筋、小指には小指伸筋というその指専用の筋が存在するため、共通の筋があっても動き易い。

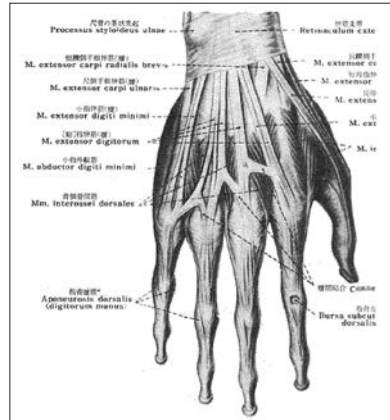


図11 手背の筋(右, 浅層)²⁸⁾

中指と薬指には、総指伸筋しかないので独立性に欠ける。しかし中指の方が自由に動くのは、腱間結合の状態が異なるからである。手首から中指に伸びている総指伸筋は、人差し指に枝分かれているだけだが、薬指の総指伸筋は複

数あり、中指にも小指にも枝分かれしている。このように薬指は構造上独立しにくい指なので、日常の生活で使う頻度はかなり低い。ピアノの練習などに携わらないまま大人になったら、退化してしまうのではなかろうか。

ここで、脳の働きについての研究結果を挙げる。普通の人が薬指を動かした時の神経細胞の数は、他の指を動かす時に比べてより多く活動しているので大変に感じる。しかしピアニストは、どの指を動かしてもその活動に大差がないので、薬指だけが特別に大変だと感じない²⁹⁾。このことから、手の構造は変わらないのに、ピアニストは日常ではほとんど使わない薬指を小さい頃からピアノの練習に使っていたためラクに動かすことが出来る、ということがいえる。

ピアニストは筋肉や腱、そして腱間結合が、長い時間の訓練の結果柔らかくしなやかになっていて、指を独立して動かすことが出来る。初心者は、指の独立を意識しないまま大人になったので、いざピアノを弾こうとした時に余計な力が入って手が硬直し、ピアノになじんでいない形状になる。その結果基本的な指使いにならず、残念ながら不自然さを感じないのである。

手の硬直には、先天的に腱の結合が強い人、腱が短い人などの個人差もあるのだが、小さい子供であれば、筋肉機能の分化が未発達なので、長い期間ピアノを弾くことでしなやかな筋肉を作り上げることができる。しかし大人の初心者が、半期15回の講義で、独立した指の筋肉を作り上げるのは難しい。

しかし、学生たちはクラシックのピアニストを目指す訳ではない。そして教育現場で子供たちの歌の伴奏を弾くための運指法を身につけることなら、当人の努力次第で不可能とは言い切れない。前述2)の①で、左右を別々に動かす難しさを述べたが、大変であれば左手の伴奏はコード（和音）で構わない。その為には、ハ長調、ヘ長調、ト長調の主要三和音（主和音以外は転回形）の指使いを、最低限身に付けておきたい。右手のメロディーの指番号は、既存の楽譜の通りでなくても、より弾き易く変えられる場合もある。譜読みをする時になるべく早く自分に合った指使いを決め、いつもその指使いで弾くように意識し、練習を進めていくのが、初心者にとっては上達の近道である。

(2) 音楽的感觉による指使い

楽器を演奏するという事は歌手が声を出して歌うことと同じである。ピアノの場合は「声」にあたる「音」を出すために指を使うのである。それは至極当然のことであるが、実はなかなか意識されにくいところである。歌を歌うことにおいて、音の出口に一番近いところが喉や口元で、ピアノの場合は手や指先である。

前項の通り、指先への意識の指令は脳からの信号である。しかしその信号は、身体の「感覚器官でインプットされた情報が変換されたものである」³⁰⁾ことを忘れてはならない。ピアニストにとってピアノを弾くということは、あらゆる感覚器官を頼りに、感じるということから始まる。しかし授業で初心者と接していると、彼らがピアノを弾くにあたって難しさや苦痛ばかりを感じてしまいがちなのは、感覚器官を使いにくい状態にあるからではないかと感じてならない。

感覚器官をフルに使うピアニストとそうでない初心者の違いは、前述の身体能力の違いだけではなく、音楽的感觉の違いからも生じるものである。それ故にピアニストの指使いと初心者が受け入れやすい指使いは違ってくるのではないか、という観点で考察してみる。

1) フレーズ

フレーズとは、音楽用語でメロディーの自然な区分を表す言葉である。言葉や音楽を表現する上で、フレーズ感是人それぞれである。そのときの感情や強調したい言葉でフレーズ感が変わるように、音楽を奏する時も奏者がどのようにフレーズをとるかで表現が変わる。それは一言で言えば感性の違いである。そこが音楽の面白さでもある。そしてその違いにより、運指の方法も変わってくるのである。

初心者にとっては読譜そのものが難しいため、フレーズを瞬時に読み取るのは難しい。(フレーズはいつもスラーによって指示されているとは限らないし、フレーズをスラーで表したものとスラーの違いを理解するのも難しいと思われる。) フレーズを感じるということは、ひとつひとつ音をなぞっていく読譜の仕

方と違って予測しながら次の音へ進むことであり、その結果指の準備も自然に早くすることになる。基本的な和声（コード）や歌詞などを頼りにフレーズを考えると、意外に弾きやすい指使いにたどり着き、又弾きやすくなるから1音1音が確実に弾けるようになるとも考えられる。従ってなるべく知っている曲や簡単な曲から始め、フレーズ感を持って読譜する習慣をつけることが望ましい。

2) 音色

指には、長さや形状、日常でのそれぞれの指の使われ方等から性格のようなものがある。例えば人差し指や中指は敏感なので、大切なものを触るときは無意識に指を寝かせて腹で触ったりする。まるで指の腹が感じ取りやすいことを判っているかのように、親指はその形状から、サポート的な役割をすることが多く、薬指はいつも何かの指に優しく寄り添うように、小指は伸ばしたりつかんだりという行為から、しっかりと幅を感じる動作が多いように思われる。

ピアニストは指の性質がすべて音に現れることを敏感に感じている。例えば優しい音をどうしても出したいと思う時には、弾きにくくても薬指（4指）を好んで使うことが多い。例えばショパンは薬指をととてもよく使う作曲家であり、ピアニストであった。自身の曲でも薬指（4指）を使うことを頻繁に指示している。明らかに他の指を使った方が弾きやすくても、絶対にその指でなければ出ない音を欲しているからである。ショパンの例だけでなく、一般的に2つの離れた音と音との間の幅を包み込むように表現したいときは親指（1指）と小指（5指）を使う。また鋭い音が欲しいときは中指（3指）や人差し指（2指）、重厚な音がほしいときは親指（1指）、すごく繊細な、一寸の狂いもないような自分の思い通りの音を出したいときは人指し指（2指）を使う。このように、自分の欲する音色によって使う指を選択するのである。

初心者も、スラスラ弾けるようになってきたら、次のステップとしてこの方法を取り入れてみるとよい。耳と指先の感覚両方を使うということは、それだけ脳を刺激することになり、「忘れにくくなる」のである。

3) パッセージの取り方

弾きにくく、難しいと感じるときは、楽譜通りの指使いを使わなければいけないという固定観念から脱するのも一つの方法である。基本的な指使いというのは妥当性のあるものも多いが、指先が打鍵している感覚そのものを感じやすい指使いに変えてみると、最初は多少弾きにくく感じても見違えるように弾きやすくなったり、弾きやすくななくても表現しやすくなったりすることが多い。

例1のように、四分音符より短い音符は1拍か2拍で連桁されていることが殆どである。パッセージの取り方をスラーで表したが、音符の上を示したスラーと指使いは連桁に合わせたパッセージの取り方である。この指使いは合理的であるが、打鍵を感知しにくい。

例1



音符の下にスラーで示したパッセージの取り方から考えられる指使いは、一見弾きにくそうに感じられるが、打鍵を感じ取りやすい指使いである（ほんの一例であり、他にも考えられる指使いはある）ため、馴染むまで練習すれば音の高さと指の感触がインプットされやすい。ピアニストは、非常に長いパッセージを弾く際、このような考え方で楽譜に指示された指使いを変更することがある。

初心者には関係のないことに思われがちであるが、打鍵していることを感じやすい指使いで弾くということは「体で覚える」という意味で最適である。ただし感じ方に個人差があるので、指導者はこの方法について個人単位で考えなければならない。

4) 自然に弾きやすい感覚

超絶技巧と奏者が感じるような際、瞬時に自然に出てくる指を確かめて指使いを考える。例えば一刻を争うような時、反射的に指先や身体の感覚に頼った方が弾きやすい。それは身体的にバランスを取れるような運指の方が確実なためである。

少し状態は違うが、この、「自然に弾きやすい感覚」は、初心者の運指を考えると大変重要な項目と考えられる。何故なら、初心者がピアノを弾く時に

は読譜に慣れていない、指が動きにくい感覚がある、たくさんのことを一度にしなければならない感覚に必要以上にとられる、という状態であることが多く、身体的にも意識的にも疲れやすい状態である。このような状況を改善するためにも、自然に弾きやすい指使いを提案することが必要である。また、体の感覚として左右の運指のバランスを考えることも、自然な音楽を奏でるにあたって必要不可欠なことである。例えば導入として、両手の指番号（両手共に親指から小指にむかって12345）を説明してから、先に言う番号が左手などと決め、「1・1」、「5・1」・・・というふうに二つの番号を言ってその番号の指で弾く真似をさせると、両手指を同時に出しにくい組み合わせがある。こういう組み合わせの指遣いがたまたま記譜されていると、なかなか指を用意できなくて拍子がなくなり、テンポ感がなくなって面白くなって嫌になるということが多くみられる。拍子に合っていないことに気付く場合はまだよいが、気付かずリズムのない状態に慣れてしまうと余計に難しくなるので、拍子に乗って指が準備できるように指使いを考えることが望ましい。

ピアニストが考えた、長年の練習の積み重ねや経験の多さからくる指使い、理論等によって考えられた指使いでは、初心者が余計に弾きにくいと感じてしまうこともあることを指導者は理解しなければならない。

(3) 出版楽譜の指使い

上記の4点による運指法の違いを 実際に譜例で挙げる。次の譜例1から譜例3はシューマン作曲『トロイメライ』の冒頭部分による指使いの違いである。

譜例1 〈ヘンレ原典版〉³¹⁾

譜例2 〈クララ・シューマン校訂版〉³²⁾

譜例3 〈全音楽譜改訂版〉³³⁾

まず、①の部分について、譜例1だけが2指から始まる。その理由を考えると、フレーズの取り方が他の例と違うのである。フレーズの途中である、1小節、3拍目裏拍のE音を目立たせたくないために、敏感に反応できる2の指を使うことを指示したと推測される。また、その小節の2拍目の和音の指使いも他の例と違い、譜例1に書かれた指使いでは、おそらくこの右手の和音は楽譜通りに3拍保持することは不可能である。たとえ右手の和音の下の方のF音と左手の和音の上の方のA音を入れ替えて押さえたとしても、右手の和音の上の音を3指で弾くかぎり、それを延ばしたまま次の音を2指で弾くことは考えられない。そうすると、ここで右手の和音の上の音をなぜ3指で弾くのかということになるが、これはハーモニーの感じ方や他声部とのバランスの感じ方の違いから生じるものである。指使いひとつで奏者が何を大切にするか、一目瞭然である。

次に②の部分について、譜例3だけがメロディー部分の指使いが記されていない。右手の下声部のC音がタイであることから、メロディー部分は3→4と推測される。次の小節の最初のA音も4指でと指示されているが、4は非常に

まろやかな音を表現しやすいため、フレーズも壊されることなく表現できるのではないと思われる。譜例2は全部の音に指使いが記されており、全て隣の指に進んでいるため、フレーズというよりスラーを意識した結果であると推測される。送り指も指示されているため、ここでは少し時間をかけても確実に音の幅を感じながら滑らかに演奏されることを要求している。

次の譜例4から譜例7まではモーツァルト作曲ピアノソナタK.310の冒頭部分による指使いの違いである。

譜例4 〈井口基成校訂版〉³⁴⁾

Allegro maestoso

譜例4の楽譜は、井口基成校訂版のピアノソナタK.310の冒頭部分を示しています。楽譜はピアノ（p）で演奏されることを示し、テンポはAllegro maestosoです。右手のメロディラインは、最初の二拍子（4拍子）にわたってスラーで結ばれており、指使いは3, 4, 3, 2, 4, 2と記されています。この指使いは、隣接する指に進んでいるように見えます。楽譜には3つの指使いの例が示されています：(a)は最初の3拍子、(b)は次の3拍子、(c)は最後の3拍子です。

譜例5 〈ヘンレ原典版〉³⁵⁾

Allegro maestoso

譜例5の楽譜は、ヘンレ原典版のピアノソナタK.310の冒頭部分を示しています。楽譜はAllegro maestosoで演奏されます。右手のメロディラインは、最初の二拍子にわたってスラーで結ばれており、指使いは2, 3, 2, 1, 3と記されています。この指使いは、隣接する指に進んでいるように見えます。楽譜には3つの指使いの例が示されています：(a)は最初の3拍子、(b)は次の3拍子、(c)は最後の3拍子です。

譜例6 〈ワルター・クリーン解釈版〉³⁶⁾

Allegro maestoso

譜例6の楽譜は、ワルター・クリーン解釈版のピアノソナタK.310の冒頭部分を示しています。楽譜はAllegro maestosoで演奏されます。右手のメロディラインは、最初の二拍子にわたってスラーで結ばれており、指使いは2, 3, 3, 1, 2と記されています。この指使いは、隣接する指に進んでいるように見えます。楽譜には3つの指使いの例が示されています：(a)は最初の3拍子、(b)は次の3拍子、(c)は最後の3拍子です。

譜例7 〈エドウィン・フィッシャー校訂版〉³⁷⁾

The image shows a musical score for Example 7. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The treble clef staff contains a melodic line with notes and fingerings: 2, 1, 3, 5, 2, 3, 1. The notes are grouped into three circled sections labeled (a), (b), and (c). Section (a) contains the first two notes (2, 1), section (b) contains the next three notes (3, 5, 2), and section (c) contains the final two notes (3, 1). The bass clef staff contains a series of chords. Dynamics include a forte 'f' marking at the beginning and a piano 'p' marking later. The time signature is 2/4.

モーツァルトの装飾音などの奏法については様々な解釈があり、また時代とともに変化しているが、ここではそれには触れず、指使いの違いだけを考察する。

まず①の部分について、譜例4と譜例6は前打音のD#音が装飾音符のように記されており、この場合は非常に短く演奏するのであるが、二つの例は指使いが違っている。譜例4はD#音が3指で、続く音が4指となっている。このことから際立たせたい音が前打音であるD#音である事が解る。それに対し譜例6はD#音が2指、続くE音が3指となっているため、E音を際立たせることと共に、D音の#に非常に注目していると推測される。譜例5と譜例7の記譜のされ方ではD#音とE音共に8分音符で演奏されるか、またはD#音だけを限りなく16分音符に近い音価で演奏される。二つの例は共にD#音が2指と記されているため、非常にシャープな音を要求されていることは共通している。譜例7だけがE音を1指で奏するように記されている。このことから譜例7の楽譜だけがE音に非常に重きがあり、他の例と全く解釈が違うことが判る。

次に②の部分について、全ての譜例の指使いが違っている。譜例4ではE音に4指が使われ、続くC音が2指になっていることから、この部分はなるべく目立たせることなくスムーズに次の小節へ移行することが望まれている。①のE音も4指であることと、この小節の最後のA音が必然的に1指になることからこの小節を和声的にとらえていることがわかるためである。譜例5ではE音について1指から5指への送り指が指示されていて、続くC音は3指になっていることから、E音はある程度重みがあって伸びのある音を要求されていて、次の小節へは和声を感じてスムーズに移行するように示されている。③の部分の指使いが3指から始まっていることから、A音はクリアな音でG#音は2指でくぐもった音を表現することが望まれている。譜例6は3指から5指への送

り指と記され後はなにも指示されていないことから、最初の④の部分のE音の響きを一小節ずっと保ったまま演奏されることを望んでいることが一目瞭然である。③部分はスムーズにG#音に入り、G#音でそれまでのクリアな色とは違う音色を表現するように指使いが記されている。譜例7では⑤のE音は5指になっており、この音から次の小節の頭の音までスラーがかかっているように演奏するかのようにも思えるが、逆に④の部分の指使いから③の指使いまでトータルで見るとすべての音をはっきり弾くことを要求されているようである。

このように例に挙げたモーツァルトの楽譜にはスラーや細かい強弱記号など、詳しく何も書かれていないが、指使いによって実はとてもたくさんの意味が込められていることがわかる。ピアノを弾くことにとって指使いがどれほど大切なことか、どれだけ演奏の指針となることか、理解することはとても重要である。

4. 小学校歌唱共通教材—メロディーの指使い

ピアノ初心者が一番努力を要するのは、左手の伴奏部分であると考えていた。右手のメロディーは、鍵盤の位置がわからなくても、音感があれば手探りで音を探しながら弾けるものであり、各人が音を探りながら弾くことが出来れば、余程間違った指使いでない限り容認するつもりでいた。しかしこれは、ほとんどの初心者には不可能なことであった。

また、使用している教科書の指使いを参考に指導する場合もあったが、その結果学生は「音符も読めないのに指番号を読みながら弾けるわけがない」とピアノを弾くのは難しい、嫌いである、という状態に陥った。これは出版されている曲の指使いは、初心者の観点で見ると必ずしも弾きやすいものではないからであり、「楽譜に書いてあるから」という理由だけで、楽譜どおりの指使いで弾かせるのは無理があるのである。

前項で述べたように、ピアノの名曲は表現の解釈が様々になされ、独自の表現をするための指使いは出版社によって異なっている。従って、大学などの教員養成校で使用する簡単な楽譜においても、絶対的で正しい指使いは存在しないのである。かといって、学生個々に適した指使いを、僅かなレッスン時間

で指導する余裕はない。このようなレッスンの経験から、ここでは初心者にとって弾きやすい指使いを次の観点から提案するものである。

- ア 順次進行している音は、隣の指で弾く
- イ 1フレーズのメロディーの中で一番低い音を1指、一番高い音を5指で弾けるような指使いにする
- ウ 跳躍音は和声音（コード）を意識する
- エ 左手の指使いと連動させた指使いにする（例えば左手が2指4指で伴奏する場合は、右手のメロディーも2指4指を用いるほうが弾き易い）
- オ 指変えやポジション移動は必要最小限にする

以上の事を考慮して、小学校歌唱共通教材の中から初心者でも弾ける曲、「かたつむり」「春がきた」「虫のこえ」「夕やけこやけ」「茶つみ」「春の小川」「もみじ」「ふるさと」の8曲を選び、そのメロディー部分の弾きやすい指使いを提案する。

なお、以下の楽譜では、*の中段の音群は指使いを考える根拠を示している。例えば「かたつむり」の①や②のように順次進行を基に指使いを考えている場合は、○内の音群を横並びに記譜し、③の部分のように和音で指使いを考えている場合は、○内の音群を縦に記譜している。

かたつむり

- ・㊶の部分は、ドを1指としてドレミファソの順次進行音を1指2指3指4指5指と順番に割り当てる
- ・㊷の部分は、ミを1指にポジションを移動させる。従ってミファソは1指2指3指4指となる
- ・㊸部分の最終音ミから㊹部分の最初の音レへ、指かぶせをして入る。すなわち2指の人さし指が、ミを弾いている1指の親指をかぶせるようにレの音を弾く
- ・㊹の部分は、和声記号I（Cコード）の第一転回形ミソドの和音の指使いで弾く
- ・㊹部分の最終音ミが1指、㊺部分の最初の音ドも1指となり、1指が連続するが、その前の小節のソが続く箇所では指を変えるより、初心者には弾きやすいと判断した

春がきた

- ・ ①の部分の最低音ミを1指で、最高音ドを5指で弾くことを考える
- ・ ②、③の部分の最低音ミを1指で、最高音レは5指で弾く事を考えながら、②の部分は和声記号ハ長調Ⅰ（Cコード）の第1転回形和音（ミソド）、③の部分はⅣ₊₆（F₆）の和音（ファラドレ）を意識する
- ・ ④の部分はⅠの和音（Cコード）の第2転回形ソドミを1指3指5指で弾く

虫のこえ

2 1 3 2 1 5 3 2 2 3 2 1 3

1 2 3 4 5

C F G C F D G7 C G C

(F2b7)

2 1 5 4 3 2 5 4 3 2 1 3 2 ▲ 1

C F D G C F C D G7 C

(F2b7) (F2b7)

- ・メロディーの全てを(▲のドの音を除いて), ポジション移動せずに弾くことが可能であり, それを優先した

夕やけこやけ

- ・ ㉑㉒の部分の最高音を5指で、最低音を1指で弾くことを考え、㉑の部分はI₊₆ (C₆ドミソラ)の和音を弾く手の形を意識し、㉒の部分はドレミの順次進行を1指2指3指で弾く
- ・ ㉓の部分はミを第1指で弾くようにポジションを移動させ、I₊₆ (C₆)の第1転回形(ミソラド)の和音を1指2指3指5指で弾く
- ・ ㉔の部分はソに1指がくるようにポジションを移動させる
- ・ ㉕の部分は㉓の部分と同様の和音の形を意識する
- ・ ㉖の部分はI (C)の基本形の和音ドミソを1指3指5指で弾く
- ・ ㉗の部分はI (C)の第1転回形ミソドを1指2指5指で弾く
- ・ ㉘部分の最後の音レから㉗部分の最初の音ミへは指をくぐらせる。すなわちレを弾いている2指の下を1指をくぐらせてミを弾く

茶 つ み

- ・㉓の部分はI（Gコード）の第2転回形として捉えるのであればレソシは1指3指5指になるが、あえて1,2,4指を選んだ。その理由は、ソラシを3,4,5指を使うのは弾きづらいため、又1指と2指は開きやすいためである
- ・㉔の部分の最初の音シを3指にポジション移動する。I（G）の基本形の手形の形、ソシレを1,3,5指で弾く
- ・㉔部分の最終音ソから㉕部分の最初の音ミへは指かぶせして入る
- ・㉖、㉗の部分は㉓部分と、㉘部分は㉔部分と同様である

春の小川

Handwritten musical score for "Spring Little River" (春の小川). The score is in 4/4 time and consists of two systems. The first system has a melody line with fingerings (1-2-3, 2-3-4, 1-2-3, 1-2-5, 3, 2, 1) and circled chord diagrams labeled (a) through (d). The second system continues the melody with similar fingerings and circled chord diagrams labeled (e) through (g). Chords are indicated as C, F, C, Am G C, C, G, F, C, F C G C. A note "(Am G Cは Cでも可)" is written below the first system's bass line.

- ・ ①の部分はI (Cコード) の第1 転回形ミソドを1 指2 指5 指で弾く
- ・ ②の部分の最初の音ドは、ミを弾いている1 指の上をかぶせて2 指で弾く
従ってドレミは2,3,4 指で弾く
- ・ ③の部分は①の部分と同様である
- ・ ④の部分は2 指をかぶせてレに入る
- ・ ⑤の部分は最低音ドを1 指, 最高音ドを5 指で弾くことを考えるとソは2 指になる
- ・ ⑥, ⑦の部分は③, ④の部分と同様である

もみじ

- ・㊸, ㊩の部分のメロディーを考えると、最低音はド（中央1点ハ）であり最高音は1オクターブ上のドである。それぞれを1指、5指で弾くようにする。また、メロディーラインをIの和音（Fコード）を中心に考え、ドファソラドを1, 2, 3, 4, 5指で弾くことにし、i部分のミはファに隣接しているので1指で弾く
- ・㊰, ㊱, ㊲, ㊳の部分はI（F、ファラド）の和音であり、左手はその和音のファを2指で弾いているため、右手のファも2指を用いた方が弾きやすい。㊴, ㊵, ㊶の部分はV（C、ドミソ）の和音であり、左手はその和音のミを3指で弾く。それに対応して右手はソを3指で弾くと弾きやすい
- ・㊷の部分は、ソが1指になるようにポジションを移動させてソラシドレを1, 2, 3, 4, 5指で弾く
- ・㊸の部分、ミが1指になるようにポジションを移動させてミファソラを1, 2, 3, 4指で弾く

ふるさと

The musical score for 'ふるさと' is presented in two systems. Each system contains a melody line with fingerings (1-5) and three circled annotations (a, b, c in the first system; d, e, f in the second system). Below the melody are two staves for the left hand, showing chords: F, C7, F, Bb, F, C7, F in the first system, and C7, F, Bb, F, C7, F in the second system.

- ・ ㉑の部分はファを1指から始め、ファソラシドを1, 2, 3, 4, 5指で弾く
- ・ ㉒の部分はソを1指から始め、ソラシドレを1, 2, 3, 4, 5指で弾く
- ・ ㉓の部分はミを1指から始め、ミファソを1, 2, 3指で弾く
- ・ ㉔, ㉕の部分は最低音ドを1指で、最高音レを5指で弾くように考えると、
㉔の部分はドファソラを1, 2, 3, 4指で弾くことになる。そして㉕の部分の最初の音ラでポジションを移動させ、ラシドレを2, 3, 4, 5指で弾く
- ・ ㉖の部分は㉑の部分と同様である

5. まとめ

初心者がピアノを弾くことへの恐怖心を取り除き、楽しく、合理的に、かつ短時間に弾くことができる方法はないのだろうか。ピアノは指先だけで弾くものではない。身体全体の動きや脳からの神経伝達の働き、また音楽的感觉などを総動員して弾くものである。それらは幼い頃から徐々に鍛えられ、増大し、ピアノを弾くために必要な能力を獲得するのである。しかし、教員養成校で始めてピアノに触れる学生は20歳前後の大人であり、ピアノ演奏のための能力は皆無に等しい。そのような学生に対する有効な指導法を、身体能力と音楽的感觉の側面から検証した。

その結果、身体的側面からは脱力して弾くことの大切さ、また、知っている曲を聴くと運動野の神経細胞が活動することなどから、初心者にはメロディーを聞かせる事や歌わせることが有効な手段であること、感覺的側面からは、なるべく早く自分にあった指使いを決め、いつもその指使いで弾くように意識し、練習することなどが大切であることが検証できた。

その結果、ピアノ演奏にとって重要な要素の一つである指使いに着目し、初心者の弾きやすい指使いとは何かを考察した。ピアニストと呼ばれる人々は、独自の表現や音色を作り出すために、指使いを考えに考え抜いて演奏をする。そのため、同じ曲であっても演奏者の数だけ指使いの方法があり、絶対的な正しい指使いは存在しない。この事実を認識した上で、半期15回のレッスンで小学校の歌唱共通教材をマスターしなければならない学生のために、歌唱教材のメロディーを簡単に弾ける、弾きやすい指使いを提案した。

今後は左右別々の動きをスムーズにリンクさせるための訓練方法などを研究し、そのための曲作りを進めていく予定である。

引用文献・引用楽譜・参考文献

- 0) 錦かよ子 (2010) 『教員養成校におけるピアノ初心者を対象とした実験的支援—「弾き歌い」の為に練習曲作成—』皇学館大学教育学部研究報告集 第3号117～p.139

- 1) 田村安佐子『ピアニストへの基礎 ピアノの詩人になるために』筑摩書房, 1990, p.51
- 2) 同上p.56
- 3) 同上p.56
- 4) Thomas Mark 小野ひとみ監修 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.56
- 5) 宇治田かおる『からだで変わるピアノ』春秋社, 2011, p.42
- 6) 同上p.42
- 7) Thomas Mark 小野ひとみ監修 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.112
- 8) 御木本澄子『正しいピアノ奏法』音楽之友社, 2004, p.17, p.31
- 9) Thomas Mark 小野ひとみ監修 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.113
- 10) 古屋晋一『ピアニストの脳を科学する 超絶技巧のメカニズム』春秋社, 2012, p.005(以下, ページ数が記載されているのは同文献である)
- 11) p.005
- 12) p.006~013
- 13) p.029
- 14) p.031
- 15) p.018
- 16) p.019
- 17) p.012
- 18) p.035~037
- 19) p.062
- 20) 角聖子『努力よりコツ! ピアノが上手くなるにはワケがある』音楽の友社 2012, p.53
- 21) p.038
- 22) p.039
- 23) 皆川達夫『楽譜の歴史』音楽の友社 1985, p.2

- 24) p.105
 - 25) p.092
 - 26) p.092
 - 27) 角聖子『努力よりコツ！ピアノが上手くなるにはワケがある』音楽の友社
2012, p.124
 - 28) 『解剖学 改訂版』金原出版, 1969, p.346「図371」
 - 29) p.190
 - 30) 高島明彦監修『面白いほどよく分かる 脳のしくみ』日本文芸社
 - 31) SCHUMANN Kinderszenen Opus 15 URTEXT G.HENLE VERLAG p.12
 - 32) SCHUMANN KLAVIER-WERKE Edition BREITKOPF & Häortel p.(51)7
 - 33) 全音ピアノ名曲100選 (中級編) 改訂版, 全音楽譜出版社, 1973, p.44
 - 34) MOZART KLAVIER-WERKE 1 SONATEN[1] 春秋社版, p.106
 - 35) MOZART Klaviersonaten BAND 1 URTEXT G.HENLE VERLAG p.128
 - 36) NHK 趣味百科「ピアノでモーツァルトを」講師ワルター・クリーン 日
本放送出版協会, 1991, p.66
 - 37) 井上直幸『ピアノ奏法-音楽を表現する喜び』春秋社, 1998, p.52
-
- ・初等科音楽協会研究会編「初等科音楽教育法」音楽之友社
 - ・田島幸一(2010)『音符を使わない初心者向けピアノ学習法の提案-保育士
を目差す音符が読めない学生の為に』神戸女学院大学論集 第57巻第2号
 - ・津山美紀(2007)『器楽(ピアノ)の授業に対する, 学生の学習意欲につい
て』九州女子大学紀要 第44巻3号