

ピアノ上達のセオリー

Report on the Effective Practical Theory on Novice Pianists

大 薮 真紀子

OYABU Makiko

ピアノを弾くことは果たして困難であろうか。もっと楽な方法はないものかと考える。上達のセオリーを見つければ当然に練習の効果は上がる。そもそも練習というものは厄介で、大抵の人は「そんな面倒なものはごめん」と言うだろう。しかし（上達の）セオリーは困難を打開する。大前提として、絶対に楽譜は読めるようにしたい。その上で、流暢な演奏は意識の澁みないコントロールから成るため、3つの重要事項—重力に支援された動き、計画的な練習、楽譜の熟知—が必須となる。ピアノ上達法に必要な作品理解のための手法として、私は[覚読]と[色鉛筆アナリーゼ]を考案した。前者は暗譜と読譜の同時進行、後者は色鉛筆を使った簡単便利な楽しい分析法である。

キーワード：ピアノ、（身体の動きと）重力、計画性、（作品の）熟知、^{かくどく}覚読、色鉛筆アナリーゼ

Key Words：Piano, Gravitation, Plan, Familiarity, Kakudoku, Iroenpistu-analyze

1. はじめに

ピアノが上手に弾けるコツや法則があれば知りたいと思う人は多くいるであろう。ありそうで無いとの結論を導き出すのであれば論述は、たちまち終了してしまう。

しかし、長年訓練を続ければ、自由に奏で、楽しく弾けるピアノであるのに、自分に合った練習方法や目標を見つけれず、挫折してしまう人も多い。本稿では、それを打開する練習手法について以下に述べたい。

ではまず、ピアノ上達の目標をどこにおくべきであろうか。井上直幸は「ピアノ奏法 音楽を表現する喜び¹⁾」の中で次のように述べている。

「良い演奏とは？」 まず、作品がよく読めていること。その様式に適しているというか、様式をつかんでいること。もちろん、技術が安定していること。そして、色彩に富んでいて、音楽が豊

かであること。楽しみがあって、沢山の語りかけがあること。聴いている人を引き込む力があり、しかも、それがとても自然であること。それが誰かの真似ではなくて、その人にしかできない演奏、その人の人間性というか個性が現れていると思える演奏であること。全体がとても自発的であること。

上記「良い演奏」の説くところは上級レベルの到達点ではあるが、初心者といえども高い志を持って学習に臨むのは大切であり、最終的な到達点として心に止めおいてほしい。筆者が考える初心者向けのピアノ上達の目標を表1で具体的に示してみた。表に示したように、9.10のレベル「新しい曲をざっと見ただけで曲の構成が理解でき、数回の練習で正確に演奏できる」までに到達することを初心者のピアノ上達目標としたい。筆者は、「作品がよく読めていること」つまり、作

レ ベ ル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
読 譜 力	五線の理解		正確にリズムを伴って音が言える			視唱	初見視奏・アンサンブル			新しい曲をざっと見ただけで曲の構成が理解でき、数回の練習で正確に演奏できる	
聴 力 (ソルフェージュ)	間違いに気づく			内唱と発音の一致			書取り聴音等				
タッチコントロール	楽譜に書かれた音を正しく弾く				強弱・音色などのコントロールできる						
暗 譜 力	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
アナリーゼ	同じ音型を見つけ、且つ分類できる			形式	和声	音程・拍子・リズムの重力を理解					
表 現 力	→	→	→	→	→	→	→	→	→		→

表1 ピアノ上達の目標（初級）

品を理解することが、ピアノ上達の鍵になると考えた。まずは、上記の表を基に自分の位置を知り、「技術が安定」するまで練習が必要である。また、「色彩に富んでいて、音楽が豊かであること」といった表現力も意識した練習方法が必要だと考える。それは、単調になりがちな練習に表現力を意識することで、練習の中に楽しみを見出すことができるからである。

磯貝富治男は、「音楽教育の意義をめぐる一考察²⁾」において、音楽教育について次のように記述している。

教育を行う大前提となるのは「人間とは、本来、尊厳なる存在である。」という信念である。つまり、あらゆる人間は等しく尊厳性を有しているのであって、一人ひとりの人間の尊厳性を熟成し、発現させていくあらゆる行為を私たちは教育と呼んでいるのである。…（中略）…ルネサンス期のイタリアで「人間の尊厳」を訴えたピコ＝デラ＝ミランドラは人間の尊厳の根拠を自由意志に求め、人間が自らの尊厳を自由に表現する手段として、文学や芸術を復興した当時の状況そのものを表現した。…（中略）…（一方現代の日本の受験競争のもとで）情操教育、とりわけ音楽教育は、生徒に自身の人間としての尊厳そのものを確認させ、表現させていく営みであるという点において、人間教育として重要な意義を持つ。…（中略）…どの生徒の心に育った人間的価値も尊いのであって、それらに優劣をつける必要はないのである。

磯貝が、「情操教育、とりわけ音楽教育は、生徒に自身の人間としての尊厳そのものを確認させ、表現させていく営みであるという点において、人間教育として重要な意義を持つ」と述べているように、筆者は、ピアノ初心者であっても、他人と比較しての「上達」ではなく、表現力を大切にしながら「一人ひとりの人間の尊厳性を熟成し、発現させていく」人間教育としての一面を併せもったピアノ上達法を目指したいと考える。

2. ピアノ上達のために必要な能力

2-1「身体の使い方＝タッチコントロール」

ピアノ演奏は身体のあらゆる部分を同時に駆使する。その使い方は日常生活とは異なる。筆者の受けたアカデミックな教育、演奏経験と先行研究の解読、多くのピアニストとの対話や演奏の観察から、ピアノ演奏時の身体の動きを部位別にまとめてみた。

脳…全ての動きと判断のコントロールタワーであり、やる気や達成感など行動の原動力でもある。

目…鍵盤・楽譜・自分の身体（特に上腕や指先）を見ながら、正しいかどうか判断する。ピアノを弾くときの（特に読譜時の）目の使い方は独特である。時間の流れに沿って次々と音符を読み取るばかりでなく、空間的にまとまりとして楽譜を図形的に捉える。視野を広く、全体的に見る。指使いや、様々の記号や、表現の手助けとなる楽語（主

に気持ちを表わす形容詞・副詞)等、同時に多くの情報が、まず目に入ってくる。

耳…これから出そうとする音を心の中で予め思い浮かべ(内唱)、実際に発音し、イメージ通りの音がでたかどうかを確かめながら、次の発音の準備をする。

鼻・口…メロディーの一息、フレーズのまとまりに順応して呼吸する。練習時には音名を歌いながら正しいかどうかを確認する。

喉頭・声帯・肺…発声のツールである。音楽の流れに従って、呼吸をしたり歌ったりする。

指先…最もピアノの鍵盤に近い発音の要となる。指先のタッチの深さ、スピードなどが音質や音量に影響する。加えて指先に大きく影響を及ぼす上肢全体の動きも無視できない。

手首…支点としての安定、回転・上下・左右運動などのしなやかなコントロールが必要である。

上肢…関節と筋肉の使い方、鍵盤との距離や位置、重力との関係やスピードなど多くの要素が発音の源となる。上肢の使い方を知り、意識しないと無駄なところに力が入り、その負荷の結果、疲労したり、腱鞘炎などを起こすことがある。

背骨・腹筋・背筋・腰・下肢(特に大腿四頭筋)…演奏時の支えとなる。

下腿三等筋…主にペダルを踏むときに使う。

四肢の関節…角度の変化により、演奏に必要な屈伸運動を可能にする。鍵盤の重さとのタイミングをはかり、あたかもバネの伸び縮みのようにはずみを利用する。

身体の使い方に関しては、列挙すれば限りない。一見、指先だけを使ってピアノを弾くと考えがちであるが、実際のところ、身体全体を駆使しているのであり、そのしくみを理解する必要があると考える。詳細は、**篠島高著「音楽生理学³⁾**」を是非参考にしてほしい。ピアノにおける打鍵動作は、身体全体が重力の影響を受けるため、「重力に支援された動き」に留意して脱力し、重力を利用した効果的な身体の使い方や演奏を心がけるべきである。

2-2「読譜力」

次に、ピアノ上達のために必要な能力として「読譜」が挙げられる。「読譜」の定義を辞書では、「楽譜で目で見ただけで、直ちにその楽譜に書かれた旋律・和音・音程・リズムを実際の楽音に再現し演奏できること。視唱、視奏など⁴⁾」「楽譜を見て内容を理解すること⁵⁾」としている。本を黙読するように音が聞こえ、そこから更にイメージを広げていくという意味である。次のように読書と対比させてみると分かりやすい。

《読書》文字(記号)→音声化→いくつかの文字→単語
→文章→【イメージがつかめる】

《読譜》音符(記号)→音声化→いくつかの音符→
モチーフ フレーズ
Motiv・Phrase→【イメージがつかめる】

「読譜」とは、五線上の上下=垂直の位置で示される「音符の玉」を、左右=水平の横に並んでいる鍵盤に置き換える作業であり、その上下と左右を頭の中で変換し指に伝えなければならない。音符が段々上がれば、ピアニストは指を段々右方に移動させなければならない。「楽譜の上方=鍵盤の右方」「楽譜の下方=鍵盤の左方」という連動がうまく運ばない事がつまずきとなり、「なかなか音符が読めない」「とうとう楽譜の読み方が解らないまま諦めた」との結果を招いてしまうこともある。この「読譜」によるモチーフ・フレーズのイメージ化、つまり、「楽譜と鍵盤の位置を正しく理解すること」ができれば、効果的なピアノの練習をすることができる。

「楽譜と鍵盤の位置を正しく理解すること」を修める練習法として、1週間に1~2音と目標を決めて、【即座に言う→弾く→書く】を繰り返す練習法や、色音符^{注1)}・レターサイン^{注2)}・ピクチャーサイン^{注3)}・指使いの番号による数字譜^{注4)}・ハンドサイン^{注5)}・イメージ楽譜や、後ほど紹介する「色鉛筆アナリーゼ」などを導入し、徐々に五線譜に移行するといった練習法がある。この時重要なのは、入門レベルの学習者が例え1日でも1週間でもピアノを弾いてみて「面白い」と感じ、それが学習意欲の原動力となること、指導者がその人の能力を越えることなく興味や得意とする方面に応じてアプローチすることである。

2-3 「ソルフェージュ能力=聴力」

また、ピアノ上達のための必要な能力として、「ソルフェージュ能力=聴力」が求められる。「ソルフェージュ能力」とは、見えた音符に対して正しい音の高さで心や頭の中で聞こえている（以後「内唱」と記す）ということである。この練習法としては、様々な旋律や歌を歌う時、手を音の高さに合わせて上下させたり、指導者の正しい音程に合わせて声を出し、集中して聴くことを繰り返す方法が挙げられる。

「読譜」と「ソルフェージュ能力」がある程度身についたら、簡単なリズムをつけて歌う方法、お経読み（音程を気にせずリズムと音名を調子よく唱えるやり方）を沢山する方法が有効である。このような方法で、メロディーや伴奏型・バスの動きなどを、パターンや癖として記憶の引き出しにしまっておくことができる。弾こうとする音達のイメージをしっかり掴み、内唱できれば、それを鍵盤に移し、演奏することは容易になる。

2-4 「練習方法」

音楽の三要素はメロディー・リズム・ハーモニーと言われるが、ピアノは最大10本の指で同時に数音を発し、長さの長短、たての響きの色合いと、次の響きへの吸引力や連絡の仕方など、限りないほどの仕事と情報処理を要求される。しかも、決められた時間と順序は勝手に変更する訳にはいかない。ほんの少し考えるため立ち止まれば、それはミスとしてカウントされてしまう。しかし、練習時一人でピアノに向かっているときは、順序を変えようが、立ち止まろうが、速い曲をゆっくり弾こうが、自由である。いきなり仕上がりのテンポ（能力を超えた高速）で音楽の三要素すべてを同時に、しかも短時間の練習でクリアしようとして、躓いては初めからやり直し、また躓くといった焦燥感にかられながら、苛々して練習してはいないだろうか。そして出来ない自分を責めてはいないだろうか。

筆者は、それを打開する練習方法として、「メロディーとリズムを切り離して扱う方法」を推奨している。まずピアノの蓋を閉じ、蓋上を平手でリズムうちする→各声部を歌う、あるいはお経読みをする→両者を合体させる、という繰り返して少しづつのパーツに分けて

螺旋状に上達させる方法である。このことについては、「覚読」の項で詳しく述べる。

さらに、「逆練」と呼ぶもの、つまり全体を練習番号で区切り、例えば練習番号が⑤まであったら、⑤→④⑤→③④⑤→②③④⑤→①②③④⑤と練習するやり方もするとよい。

又、筆者が大切だと考えている練習のポイントは、「3S」つまり、【slow】【sing】【simple or solo=片手ずつ】である。ゆっくりと、歌うように、片手ずつ丁寧にあせらず練習に取り組むことが必要である。

2-5 「暗譜力」

楽譜を読める人の数より「ねこふんじゃった」を弾ける人の方が圧倒的に多い。彼らは指の動きを何度も見てそれを覚え、いつしか弾けるようになってしまう。筆者は、その要領でバイエル105番まで修得してしまった例を何度も見てきた。曲の長さや複雑さに限度はあるものの、このやり方は初めに弾いてみせる人の細部、強弱やテンポ、腕の使い方や曲想の微妙なニュアンスまでも真似してしまう、所謂完全コピー習得法といえる。

このように、「読譜」をせず、「完全コピー」でピアノを弾けるという事実もあるが、それには限界があり、筆者は、ピアノ上達のためには、「読譜」は不可欠であると考えている。1)【譜読み】から、2)【暗譜】にいたるのが手順であるのに、いきなり1)を飛ばして2)から始めるというのは、大胆ではあるが効率的にも見える。

筆者は、「読譜」をせず「完全コピー」でピアノを弾く方法は推奨しないが、ピアノ上達法としては、「暗譜する」という能力は必要であり、「読譜」と同時に「暗譜」という方法は、ピアノ上達に非常に有益であると考えられる。

この意味は、読譜の時に十分に頭の中で情報処理が出来ていれば、つまり練習の仕方が効率的、意識的（練習はしばしば「無意識」になりやすい性質を持っている）であれば、楽譜読みがひと通り終わった時点で、かなり暗譜も出来上がっているはずということである。しかも、譜読みや、それ以前の内唱は、（反復練習を伴い、イメージが明確になるため）一度覚えた

音のまとまりを確実に保持しておくのに適しているため、長期に記憶が持続されるという利点もある。

そもそも、コンサートや試験は暗譜による演奏が基本であるため、緊張のあまり音を忘れてしまわないためには、楽譜に沢山のマークや注意を書き込み、それをデジタルカメラで写して記録保存するようにその画像を記憶し、幾度となく意識に刷り込んだ音符と注意の書き込みを思い浮かべながら演奏するのがよい。特に、「アナリーゼ（楽曲分析）」を意識した和声進行の理解が重要であり、どんな和音でその小節が構成され次にどの和音に向かっているか、段々上り調子のメロディーが落ち着くのは何処か等と思い出しながら先へ先へと進んでいく、和声の織り成すドラマに意識を集中させれば、音を忘れてしまうのではないかという不安は消えるはずである。

筆者が考える暗譜の方法を順にまとめると、次のようになる。

- (1) 練習番号を付けて少しずつ音の動きの法則や癖を見つけながら弾く。
- (2) 覚えたかどうかを書いて確かめる。
- (3) (1) で付けた練習番号同士を比較し同じか違うか、どこからどのように変化しているかを注意深く観察する。特に調性の変化を入念に調べ、比較する。
- (4) (3) を図式化してみる。(色鉛筆や記号の活用)
- (5) 軸音^{註6}やバス、内声の動きを観察しその方向性に色鉛筆などでマークを入れる。
- (6) コードネーム^{註7}を考え、コードに所属しない音、つまり非和声音に×印を記入する。
- (7) 身近な人に聞いてもらう、あるいは試演会を催す。
- (8) 忘れやすい箇所の原因を考えてみる。(例えば急にパターンが変わった、転調経路が理解できていない、目立たない声部を聞き流した練習になっている等)
- (9) (4) で作成した図を見ながら何度も弾いてみる。
- (10) 曲中どこからでも、片手ずつでも暗譜で弾き始められるか、歌えるか、書けるかをチェックする。

3. 問題点（留意点）

ピアノ上達には、「身体の動き」「読譜」「ソルフェージュ能力」「暗譜力」といった項目が必要であるのは、先に述べたとおりである。これを踏まえて、ここまでの問題点とポイントをp.56の表2にまとめた。

4. 問題点を踏まえたピアノ練習法の考案

4-1 覚読^{かくどく}

以上のようなピアノ練習時の問題点と留意点を打開する方法として、筆者は[覚読]と[色鉛筆アナリーゼ]を考案した。

その一つとして、まずは、「覚読」の手法について述べる。「覚読」とは、暗譜と読譜の同時進行、「フレーズ毎に覚えながら繰り返し練習をする」ということであり、「長時間の練習に勝るものはない」と思われがちな練習方法とは違い、集中力でもって短時間にする練習法である。

ピアノほど音数が多く、音域も広く、且つ同時に複数の音を扱い、複雑な動きを強いられる楽器はない。その演奏には常に時間の流れに乗って、予め脳に解りやすく情報を送っておく必要がある。楽譜と鍵盤をほとんど同時に見て、ズレや誤認がないかどうかを耳が判断していなければならない。「この音の次にはこの音とこの音、ここは同時に、これはこことこの間に」と、リズム上の発音順序の作業を行う。そして同じリズムでも拍子や、何拍目に乗せるかで身体と重力の関係も変化する。これらを理解しつつ腕や肘、指を忙しく移動し、様々な動きをしなければならない。

こういう作業は刹那的に行うべきではなく、「計画性」をもって取り組むべきである。「止まらず、正確に」弾くためただ時間だけを費やさず、フレーズ毎に覚えながら弾きやすい指使いを考え、手首・肘・身体全体の運動を計画していくのが本当の練習といえる。

加えて、息との関連、響きの扱い、リズム・拍子を含む演奏時の時間設計、目標達成のための練習の時間計画や練習する順序などを考慮しながら、メロディーの中での軸音の発見やそれを意識した演奏、その軸音同士がどう繋がって全体の流れ、クライマックスを作りどこでクールダウンして行くか等を楽しみながら練習すべきではないだろうか。そのことを話題に学習者

表2 問題点とそのポイント

問題点		ポイント
1	《新しい曲に取り組む時の目標設定》	譜読時に、いきなり一音ずつ音声化し、各音のグループ化や意味づけをせずに終わっていないか
		まとまりや流れを無視して音を「点」で捉えてはいないか
		「線」や「面」を感じ、立体的に演奏していくにはどんな配慮が必要か
2	《音楽の時間構成＝リズム・拍子との関連》	音楽には時間を管理するリズム・拍子があるため、立ち止まることが許されない
		ある種の運動と結びついている
		地球で演奏する限り「重力」の束縛を受ける
		演奏時に重力を配慮した身体の使い方に留意する
3	《息との関連》	ピアニストは歌手や管楽器奏者と違って、どこで息を吸っているのかが判りにくい
		弦楽器と違って、弓の長さやアップダウンに束縛されもしない
		両手が常に違う動きをするので、左右の手が違う箇所です息継ぎをするときもある
		緊張のあまり息を止めて演奏していないか
4	《正しい音の情報処理》	多くの情報に押し潰されてパニックに陥りやすい（認識時間を待たずに音や結果を出す＝「誤認」を重ねてしまう）
		ピアノの楽譜には膨大な情報が盛り込まれ、楽譜上垂直的に書かれた和音、水平的に書かれたメロディーやバスラインが共に重要である。副次的なメロディーなど内声の動きも注意すべきである
		響きと響きの変わり目、転調に注意を払っているか
		一般的に、ピアノ演奏に欠かせない和声の基礎を学び始めるのが遅すぎる
		右手は覚えているのに左手を忘れてたりするのは両方の手が、同じ和音から生成された音を奏していると意識できていないから
5	《長時間の練習に勝るものはないか》	練習時に目標を立て、計画的に時間を使っているか
		時計ばかりを気にしないで一時、時間を忘れてみることも必要である
		やる気・向上心・達成感・充実感・夢・希望など量りにくい部分であるが、避けては通れない話題、勘所となる。（何故なら難点に立ち向かうエネルギーとなるから）
		なぜそこに至ったか、これからの目標は、等を記述記録し観察すべきである
		客観的に自分の演奏を聴くため、録音あるいは録画し、改善したものを再度聴いてみる

と指導者が議論すること、又、悩みや迷いに適切な支援が出来る先生や友人が身近にいることも、ピアノ上達に繋がるはずである。

4-2 色鉛筆アナリーゼ

ピアノ練習時の問題点と留意点を打開する方法の一つとして、前述の「覚読」に役立つ道具であり、現在弾いている音がいったい何処へ向かっているのかという方向性や、どれだけが一息・ひとまとまりなの

表3「色鉛筆アナリーゼ」の利点

	意 見	利 点
1	色を塗るだけは5歳のこどもにも出来るので、楽しんで取り組める。(イギリスのこどもは自己アピールをしたがるので、1週間で一冊全部塗り上げてしまった)	音符の意味がまだ理解できない幼児でも楽しくピアノに取り組める。
2	身体表現や音読(あるいは連読)を伴って「だーんだん、あがーる!!」と大袈裟に言った後ピアノを弾くと、そのフレーズが表現豊かになった。	学習者のイメージが膨らみ、表現力が豊かになった。
3	多くのメロディーのうち、山形の音型が一番多い。その頂点へ向かうエネルギー、下降していくとき急に気が緩まないように配慮するよう指導すると、メロディーを支える心が芽生え、育っていった。	感覚のみによる表現力に意味を与え、説得力が増す。
4	音の高低が意識できるので、正しく歌えるようになり、内唱の力が育成される。	視覚化することで、読譜力とソルフェージュ能力がついた。
5	家に帰って練習するには時間が足りなかったので、電車の中で色鉛筆アナリーゼをして暗譜をした。楽器が無いところでも練習ができて嬉しい。	ピアノが弾けない時間でも、イメージ化して暗譜することで、実際のピアノ練習が効率的にできた。
6	基本の6種の音型がよく分かるので、簡単なメロディー創作を即興的に行うことができる。	意見のとおり。
7	色の持つ特性から標準的表情的の付け方を学び、反対に个性的な表現まで応用できる。(例えば、段々上がる=赤=情熱的/段々下がる=青=穏やかに気持ちが静まっていく)	意見のとおり。

かを視覚的に示す方法として、筆者は、「色鉛筆アナリーゼ」を考案した。

色鉛筆アナリーゼとは、色鉛筆を用いて曲を理解する方法である。マクロ的には曲全体の構造、形式や調性のプラン、ミクロ的にはメロディーの構造や音と音の関連を発見することができ、その曲に取り組み始めたときから、公開演奏の直前まで12色の色鉛筆が演奏者の暗譜記憶や、表現の助けになる。

「色鉛筆アナリーゼ」は、メロディーの理解や記憶のためのポイントをマークし、主旋律に蛍光マーカーで注意を促すことで、楽譜を図形化し、メロディーを空間的に捉え、次に来る音の予測を確実にすることができる。よって演奏時の動きに無駄や迷いが無く、奏者の疲労を最小限に抑えることができる。

さらに最も難しいとされるポリフォニックな箇所では容易に複数のメロディーラインを同時に感じるこ

と出来るため、心身がリラックスした状態で演奏することも可能となる。

また、同じ音型がどのように反復し、変化していくか、つまり音型同士が織り成す対比や統一を見るための手がかりとなる。

提唱者である筆者は、ピアノ指導者のための勉強会やレクチャーコンサートを10数年前から行ってきた。そこでピアノ指導者からの感想と筆者が考える利点を表3にまとめた。

以上のことから、「色鉛筆アナリーゼ」は、ピアノ上達のための練習法として有用であること、ピアノの初級者でも色彩豊かな発想と表現意欲が引き出せるということが読み取れる。

それでは、「色鉛筆アナリーゼ」の実際の方法を述べたい。

まず、彩色の方法について、図1のように、12各音

図1 各音の色

桃色		黄緑		肌色		水色		銀色	
赤	黄色	緑	橙	青	紫	茶			

に固有の音をあてはめる。音と色の関係はその人のイメージなので人によって違って良い。(筆者はド～ラの色を、たなかすみこ著『いろおんぶ⁶⁾・7)』から借用した)。そして6つの音型の始まりや頂点、中心音などに目立つように彩色する。

そして、巻末の付図1のように、6つの音型を見つけ彩色する。この作業は、同時進行でもよいし、順序が逆でもよい。各音に色の指定があるのは、「⑩レミファ^⑩」と「⑫ミファソ^⑫」などを区別するためである。(○印の音に彩色する。)多くの色を使用するとむしろ複雑に見えるので、楽譜をいく通りも用意しておくことが必要である。基本的には自由に彩色し、その後比較検討することで理論的裏づけを固めるのである。つまり、「色鉛筆アナリーゼ」は色鉛筆を使った楽譜との対話、「点」ではなく音型の織り成す「線」の感知を容易にする。音の模様が3Dに見えるはずである。完成例を付図2に示す。

加えて、「色鉛筆アナリーゼ」は、音程の持つ音楽的ニュアンスを常に配慮する必要がある。例えば水平的短2度はやや暗く大人っぽい、長2度は短2度に較べて明るくあどけない、などと分類しておく。同じ音型でも拍子やリズムの組み合わせによって全く違う表現になることがわかる。同じ「ドレミ」のメロディーでもコードによってイメージが異なり、和声・調性は絶対無視できない要素である。例えばCコードの小節をピンクに、A^mを薄紫に彩色する。又、強度・音色・テンポの変化・セクションの背景色を彩色することも可能である。

5. ピアノ上達のポイント

最後に、ピアノ上達のポイントをまとめる。

(1) つまづきを感じた時「慌てて練習していないか」

「身体の使い方に問題はないか」「自分の得意分野を活かしているか」と考える。

- (2) 和音・バスライン・メロディーの求心性を感じ、拍子・リズム・重力、つまり時間と自分の身体の自然なバランスを保って効果的に心身を使う。
- (3) 身体の使い方のポイントは、椅子の位置を少し後ろに、あまり前のめりにならないように座る。こうしておく、必要なとき体重を前にかけてやすい。腕(特に肘から肩にかけて)の緊張を解き、自分の肩のやや後ろと背中が見えている事(実際には見えないがそういうイメージを持って意識する)。指先に集中するため手首と指の第一関節を安定させる。
- (4) 数曲弾けるようになったら、レパートリーを保持し、誰かに聴いてもらう。100回のレッスンより、1回の公開演奏、誰かのためのパフォーマンスが上達の鍵となる。
- (5) その人の人柄や問題に向き合う心構えが演奏にも表れやすい。【問題や人と向き合う態度=練習・演奏の質】である。
- (6) また演奏の出来栄は【その曲に取り組んだ時間×質】である。
- (7) 読譜力は時間をかけて多くの曲と出会って身につく。また音楽的な耳を育てることも大きな戦力となる。

(1) から (7) に挙げたポイントに留意しながら、練習に臨んで欲しい。結局近道はないが、プロセスの真只中であって、例え先は見えなくとも、続けていれば必ず弾けるようになるはずである。ピアノの練習は、結果を急がず長い計画の中で行なわれるべきである。

6. まとめ

本稿では、単調になりがちな練習に自発的に楽しみを見出すことのできる手法として、主に作品の理解に重点をおいた「覚読」と「色鉛筆アナリーゼ」について論述した。

楽譜を読みその通りに弾かなければならないというプレッシャーにばかり捉われることで、練習が苦痛→ピアノから速のく→上達しないという図式を打開すべく、自由な発想で、まずは楽しくピアノを弾くことを始めてほしい。筆者の考案する「覚読」や「色鉛筆アナリーゼ」がその打開方法としての一助になればと願う次第である。

7. おわりに

読譜力を伸ばすために、少し難しい曲をCDなどで聴きながら楽譜に目を走らせる方法がある。ピアノ曲のみにとどまらず室内楽やオーケストラのスコア（総譜）を予め内唱しておいてから、楽譜を見ながら聴くと読譜力が身につくばかりではなく、表現の幅もより広がるはずである。筆者が初めてブリテン作曲「青少年のための管弦楽入門」のスコアを見ながら聴いたとき、何かワクワクして心に羽が生えたような感じを覚えた。楽譜との対話は、作品と作曲家のメッセージを聴き手に伝える大きな手がかりになる。何度も読み、その真意や魅力を見つけ出したい。

ピアノを弾くことは難しいからこそ楽しい。練習時の研ぎ澄まされた神経を緩めリラックスした時、あたかも何かを悟ったように演奏に充実感を覚え、次々と出すべき音が聞こえてくる。心身の緊張と弛緩の度合いの考察もピアノを弾くための大切な条件だと思う。

引用および参考文献

- 1) 井上直幸：『ピアノ奏法 音楽を表現する喜び』、春秋社、p.7 (1998)
- 2) 磯貝富治男：「音楽教育の意義をめぐる一考察：器楽演奏・器楽合奏を中心に」、『神戸女学院論集』、53 (3)、pp.39-48 (2007)
- 3) 蓑島高：『音楽生理学』、音楽之友社、p.229 (1969)
- 4) 日本国語大辞典第二版編集委員会編、小学館国語

辞典編集部編：『日本国語大辞典第二版 第九巻』、p.1160 (2001)

- 5) 小学館辞典編集部：『ポケットプログレッシブ国語辞典』、小学館 (1997)
- 6) たなかすみこ：『いろおんぶばいえる 上巻』、シンコーミュージック (1998)
- 7) たなかすみこ：『いろおんぶばいえる 下巻』、シンコーミュージック (1998)
- 8) 松宮敬、野田正純：「ピアノ指導者における「コードネーム」の活用」、『九州女子大学紀要』、36 (1)、pp.41-50 (1999)
- 9) 田島孝一：「音符を使わない初心者向けピアノ学習法の提案：保育士をめざす音符が読めない学生のために」、『神戸女学院大学論集』、57 (2)、pp.123-140 (2010)
- 10) 堀由紀子：「譜読みが速くなるためのトレーニング：ソルフェージュ授業の実践を通して考えたこと」、『フェリス女学院大学音楽部紀要』9、pp.75-90 (2008)
- 11) 深井尚子：「教育系大学音楽科におけるピアノ指導法の研究」、『北海道教育大学紀要(人文科学・社会科学編)』、57 (2)、pp.205-218、(2007)
- 12) 津山美紀：「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、人文・社会科学編』、44 (3)、pp.83-98 (2008)

注釈

注1) 色音符：就学前、字がまだ読めない幼児のために「たなかすみこ」が考案した方法。楽譜にド=赤、レ=黄色、ミ=緑、ファ=橙、ソ=青、ラ=紫、シ=白を塗って音を覚えていくやり方。

注2) レターサイン：リズム譜に平仮名、またはカタカナで音名を書いた楽譜。音の高低は表現されていないため、ド(ハ)、ド(1点ハ)、ド(2点ハ)のように表記する。

注3) ピクチャーサイン：就学前、字がまだ読めない幼児のために音名を絵にあてはめる。(ex.ド=ドーナツ、どんぐり)

注4) 指使いの番号による数字譜：参考文献9) に示された方法。数字譜とは、五線譜上の音符のかわりに、

階名唱法（移動ド法）によって音階のドから順に1から7までの数字をあてはめる記譜法である。田島孝一が提案するこの「指使いの番号による数字譜」とは、「表音譜として数字で音を表すのではなく、使う指使いを1～5の数字で表した」ものである。例を下に示す。

ま い ご の ま い ご の | こ ね こ ち ゃ ん
 右 3 1 1 1 3 1 1 1 | 4 4 3 3 2 - //

注5) ハンドサイン：コダーイシステムに代表される、手の形で階名を示す方法。（ex.ド＝グー、レ＝指先を上に向け、手の甲を手首に垂直に立てる、ミ＝手のひらを下に向け、まっすぐ前方に手を差し出す）

注1)～注5)の5線譜を使わないで音を記号化する様々な試みは、幼児が音楽を始めるに当たって、「数」の概念はある程度芽生えるが、「序数」の概念がまだ理解できる年齢に達していないためと考えられる。

注6) 軸音：メロディーを支える軸になる音。建築物の支柱のようなもの。下記のメロディーは、aおよびbの2種類の軸音に支えられている。例を図2に示した。



図2 軸音の例

注7) コードネーム：コードネームを入門・初級の段階で取り入れる指導法は可能で、大変効果がある事が実証されている。（参考文献8）松宮敬，野田正純：「ピアノ指導者における「コードネーム」の活用」、『九州女子大学紀要』，36（1），pp41-50（1999）を参照

付図1 6種の音型と色

6種の音型と色



段々上がる (上行形)



段々下がる (下降形)



ずっと同じ (同度)



上がって下がる (山形)



下がり上がる (谷形)



ジグザグ (不規則)

付図2 色鉛筆アナリーゼ



Report on the Effective Practical Theory on Novice Pianists

OYABU Makiko

Abstract

Is it difficult to play the piano? Can we find an easier way? If we could find theory of progress, the efficiency of practice should increase. Generally, practicing is extremely boring for those who do not understand music well. Some of them have told me "Don't try to get me into anything troublesome." However, THE THEORY shall overcome such difficulty.

An important skill is needed to be successful; they ought to read a score, first. Afterwards, to be fluent in playing the piano, we must attach importance to the stream of consciousness. For that reason, there are 3 main points; gravity-dependent reflex actions, practice planning, and familiarity with a piece. For understanding music, I have detected some devices. I show those systems [Kakudoku] and [Iroenpistu-analyze]. [Kakudoku] means simultaneous reading and memorizing (=learning the note by heart), [Iroenpistu-analyze] is an analysis that is an easy and delightful way with colored pencils.

Key Words : Piano, Gravitation, Plan, Familiarity, Kakudoku, Iroenpistu-analyze