

ピアノ初期学習者の腕の動き

—滑らかな演奏の為の上腕の動きについて—

田中 拓未

Arm Movement in the Early Piano Learning: Movements of the Uper-Arm for a Smooth Performance
Takumi Tanaka

要約

ピアノ初期学習者の演奏では、旋律を滑らかに演奏すべき箇所でも、音が一つ一つ細切れに聞こえる事がある。その原因として、上腕が適切に動いていない事が考えられる。上腕の動きを伴った打鍵が、滑らかな演奏に有効であるとし、腕の構造を正しく認識し、肩関節が鎖骨とともに動く事などを理解し、上腕を適切に動かす方法を考察していく。また、今日多く用いられる、初期学習用の教材の利用法、初期学習者が滑らかな演奏をする為に、上腕の動きを伴った指導を取り入れる事の重要性を考察する。

キーワード

音楽、ピアノ、上腕の動き、滑らかな演奏、腕の構造

1. はじめに

ピアノ初期学習者の演奏では、しばしば音楽が停滞し、滑らかな流れを感じられない事がある。そして、一つのフレーズにまとまりを作る事ができない事がある。このような演奏の、演奏者の身体の動きを観察していると、肩をはじめ、上半身が緊張して固まり、前腕が上下に揺れている事が多く見受けられる。

歌手であれば、横隔膜などによる息のコントロールによって、歌声をつなげるであろう。あるいは弦楽器奏者であれば、弓を動かす腕をコントロールして、音を伸ばしたり、次の音へ滑らかにつながりたりする技術が挙げられるであろう。これらの技術と同様に、ピアノ演奏においても、音をつなげる為の「身体の動き」が、存在すべきであると考えられる。

ピアノの打鍵は、指による垂直方向の運動である。しかし、いくつもの音が続けて奏される場合、そこに連続した「身体の動き」が存在しなければ、それぞれの打鍵が関係性を失い、聴く者に一つのフレーズのまとまりを感じる事ができなくなると考えられる。

G・シャンドールは演奏法を記した著書において「各指は前腕の筋肉と一直線になるのが望ましい」とし、「各指に対して手首と前腕の位置を水平方向にわずかに替えて行く事が必要になる」としている⁽¹⁾。また、「上腕を軸にして回転させることによって、前腕に水平の動きが加わる」としている。この事から、効率的な打鍵のためには、各指に対して、適切な手首や前腕の位置に変える為に、上腕の動きを通じて水平移動をする必要があると考えられる。この記述からは、打鍵の垂直方向の運動を、「継続した」動きを伴って行う必要性を示唆していると考えられる。そして、その「継続した動き」が上腕による水平方向の動きであると示唆されていると言えよう。

しかし、これまでのピアノ教本において、まず課題とされる事は、専ら指の動きであったと言えよう。「バイエルピアノ教則本」や、「トンプソン現代ピアノ教本」などの、ピアノ初期学習の為の教材の多くは、5本の指を鍵盤に置き、手の位置を移動する必要のないフレーズの習得から始められるものが多い。「トンプ

「ソーン現代ピアノ教本」の前書きにおいて、「まず指の実際の感覚を5本の指の位置で発達させる」ことを目的とし、これを「複雑な指使いを無理に練習するよりも前に」行うと述べられている。そして「5本の指のグループは音階やアルペジオの基礎である」としている。

また、「バイエルピアノ教則本」では、腕の動きに関しては「腕を柔らかくに保つ」と述べるに留まる。この事からも「腕の動き」に関しては、消極的な印象を受けると言えよう⁽²⁾。

確かに、手が同じ位置で弾ける曲を習得する事は、初期学習において効果的であろう。しかし、学習者はこの時、手の位置の移動を考慮する必要がない為に、上腕や肘が固定されたまま、学習を行ってしまう可能性が考えられる。G・シャンドールが述べるように、それぞれの指の為に、前腕などの腕の位置を調節すべきである事を考慮するならば、これらの初期学習の為に簡潔な課題においても、腕の動きを指導する事が有効であると考えられる。

さらに、腕の動きを取り入れる事は、「力の能率」と「回転の慣性」という力学的な利点がある事が挙げられる。支点から作用点までの距離に比例して、力の能率が高くなり、また、慣性の法則から、より安定した動きになると言えよう^(a)。上腕の回転を伴った、腕の動きは、指の動きよりも大きなものである。従って、ここでも同様に、上腕の回転による腕全体を打鍵に参加させる事で、より安定した動き、すなわちコントロールの向上が考えられる。上腕の動きを伴った打鍵を指導する事が、よりコントロールされた打鍵が可能になるので、滑らかな演奏の為に有効であると考えられる。

そこで本論文では、ピアノ初期学習における指導において、指の動きの指導に留まらず、腕の動き、特に上腕の動きを合わせて指導する事が重要であると考え、ピアノ演奏における上腕の動きについて考察していく事にする。

2. 腕の構造

ピアノ初期学習者が、上腕を動きに参加させようとしても、肩や腕に無駄な力が入っていると、こわばりが生じて自由な動きが困難である事が考えられる。そこで、腕からこわばりを取り除き、上腕の動きを向上させる為に、上腕や肩の構造を知る事が有効であると考えられる。

(1) 腕の関節

肩関節は単に鎖骨を通じて、胸鎖関節の位置で胸骨と接しているのであるが⁽³⁾、B・コナブルによると、多くの人が誤った理解をしている事を指摘している⁽⁴⁾。B・コナブルは「腕に含まれるのは、鎖骨、肩甲骨、上腕の骨、下腕の2本の骨、手首、手」であると述べている。腕は肩関節とさらに鎖骨を通じて、胴体と結びついている。「腕の骨格が胴体の関節に出会う唯一の場所は、鎖骨が胸骨に出会うところ」であると述べている。肩を動かすと、鎖骨も一緒に動くことを指摘して、腕を自由に動かす為には、鎖骨と胸骨も自由に動く事が重要であるとし、この腕の関節を正しくイメージする事が、腕からこわばりを取り除き、自由な動きを獲得する為に必要であると指摘している。B・コナブルの指摘を受けて、T・マークも、「ピアニストに必要な腕の動きを3つの回転」として、次のようにまとめている。

1. 胸鎖関節における上腕骨の回転。
2. 肩関節における上腕骨の回転。

3. 肘関節における前腕の回転。

1. 2. に関連して、T・マークは、肩甲骨が動くと、鎖骨も一緒に動く事を指摘している。さらに「通常、ピアノを弾く時には、肩甲骨と鎖骨の動きはわずかなもの」であるが、「(身体を)自由に演奏する為には、この部分が動いている事が必要である」と指摘している。つまり、鎖骨も腕の一部として理解する事の重要性を説いている⁽⁵⁾。



図1 腕の構造

図1のように、腕の関節は4つある事を理解して、腕は鎖骨から始まっているイメージを持つ事が、腕を自由に動かす為に必要であると言えよう。一方、初期学習者が、「腕が肩からはじまり、関節が3つしかない」との誤ったイメージを持ち、そのイメージで腕を動かす事は、上腕や肩に無駄な力がこもる原因であると推測される。また、「肩をあげないで弾く」等の指導をした事によって、逆に肩を動かさないという、誤った身体の使い方を促している事も推測できる。T・マークは「肩と腕を別のものとして、イメージしていると、鎖骨と肩甲骨が固まってしまう」事を警告している。これらの記述から、ピアノ演奏において、腕を動かす時には、肩も一緒に動かすという事を踏まえておく事が重要であると言えよう。

3. の「肘関節における前腕の回転」に関しては、S・バーンスタインは前腕の回転を行う為には、肘が安定している事が重要であると述べている。そして、シャンドールが述べているように、「前腕の動きに水平の動きを加える」為には、上腕を動かす事が必要になるであろう⁽⁶⁾。つまり、前腕の回転の為には、上腕の動きを適切に行う事が重要であると言えよう。上腕の回転の指導法に関して、考察の項で触れる事にする。

3. 腕の動き

腕の構造を正しく認識し、そのイメージによって動かす事で、無駄なこわばりを避ける助けになる事が明らかになったが、ここではピアノ演奏において、実際の腕の動きについて述べる事にする。

(1) 背中の筋肉を使う

T・マークは、「ピアノを弾くのに、使われる無数の動作は、背中や胸の筋肉を使って作り出される」事に触れている。そして、「背中の筋肉」と考えられている筋肉は「背中にはあるものの、機能の面では腕の筋肉である」事を指摘している⁽⁶⁾。

永瀬まゆみは、腕の動かし方や、腕の重みの使い方の指導に言及している。最も基本的な腕の動きとして、「腕、手首を軽く持ち上げ、指先は鍵盤に軽く足れた状態で触れている『おばけの手』の形に用意」する事を提唱している⁽⁷⁾。この時に、指は鍵盤に触れるだけで、腕を支えているのは、腕を持ち上げる筋肉、すなわち背中の筋肉であると言えよう。

ピアノを演奏する腕が、それを支える筋肉の働きを失った時に、指には腕の重みが伝わり、指はその重みを支える結果となると推測される。従って、学習においてこの「重みの調節」を適切に行う為に、腕を持ち上げる事を学ぶ事は有効であると言えよう。図2のように、背中の筋肉を使って腕を持ち上げた構えを、演奏前に行い、その感覚を維持しながら演奏するよう促す事で、不必要な重みが指に伝わるのを防ぐ事ができると考えられる。



図2 おばけの手

(2) 左右対称の楕円軌道

E・P・アクセンフェルトは、鍵盤上での腕の動きについて「我々の肉体の構造に従って楕円形の軌道を描いて走る。左右の手はそれぞれ体の中心からシンメトリー状に外側へ下の弧線を、周辺から中心へは上の弧線を描く」事を提唱している⁽⁸⁾。この事は、鍵盤の中心から端へ、そして、端から中心への、2方向の腕の動きを一つの回転運動に集約できる事になる。旋律の音高が上下に変化しても、それを滑らかな一つの動きとして捉え、また表現する上でも有効である事が考えられる。またここに、鍵盤一つ一つの垂直方向の動きを、水平方向につなげる身体の動きが存在すべきである事も示唆されている。

この記述と同様に、G・シャンドールも「鍵盤の端へ向かう音階を弾く際、上腕は小さな振り子のような動作を行い、中心へ向かう時は、上腕は常に胴体から離れたままにしておく」と提案している⁽⁹⁾。

両者の記述からは、鍵盤上の上腕の動きとは、鍵盤の端へ向かい、また戻る時に上腕を楕円形の軌道で「回

転」させる事と言い換える事ができるのであろう。



図3 外側への腕の動き



図4 内側への腕の動き

4. 上腕の動きの初期学習への導入

(1) グリッサンドの時の腕の動き

多くの初期学習の為の教材は、一つの手の位置で弾ける曲から始まっている。すでに述べたように、理想的な打鍵は、指と前腕の筋肉が一直線になるように、腕が僅かに移動していく事である。従って、初期学習者もこの段階から、腕の動きを伴った演奏を学ぶ事が望ましいと言えよう。E・P・アクセンフェルトが提案しているように、楕円軌道の腕の動きを初期学習の段階から行う事が有効であると考えられる。

右手の上行型の旋律の時には、楕円軌道の下側の動きを行い、下行の時には、上側の動きを行うようにすべきであろう。

J・ガードは、音階演奏について、「速い音階を演奏するとき、有名ピアニストの演奏では、腕を鍵盤に沿った単一運動によって滑らせている」と述べている。さらに「それはグリッサンドを演奏する場合と同じくらい静かな演奏である」と記している⁽¹⁰⁾。単一運動という記述から、グリッサンドを行う時の腕は一つの連

続した動きである事が示唆されていると言えよう。一つの手のポジションで弾く時にも「楕円軌道に沿った一つの連続した動き」を行う事で、滑らかな演奏に必要な技術の習得の為に有効であると考えられる。

指導例として、旋律をグリッサンドで弾くと仮定して、上腕の楕円軌道の動きのみを、あらかじめ行う事が有効であると考えられる。この時に、学習者は、指の動きを考慮しなくてよいので、上腕の動きに集中できるであろう。そして、そこで得られた上腕の動きの「感覚」を、次に実際に曲を弾いた時に活かすように促す事で、滑らかな演奏に結び付けられると考えられる。

さらに次の段階として、G・クルタークのピアノ曲集、「ピアノの遊び」を用いる方法について提案する。G・クルタークは「ピアノの遊び」の中で、図5の譜例1のように、クラスターやグリッサンドのみで演奏する曲を多く作曲している。

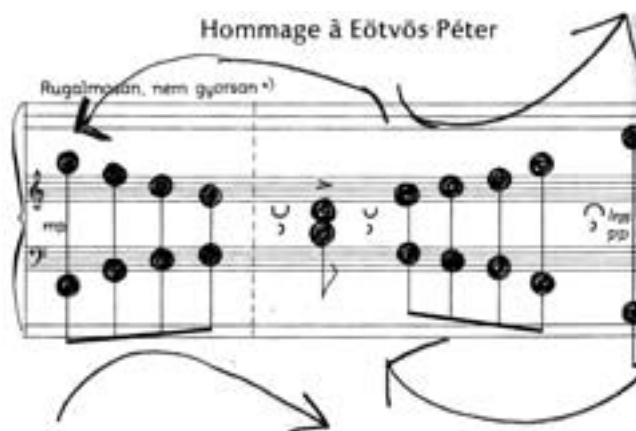


図5 譜例1 G・クルタークの「ピアノの遊び」より

J・ガードが述べているように、「ピアニストの音階演奏の腕の動きは、グリッサンドを演奏する時と同じように静かな動き」であろう。従って、最初にグリッサンドを練習する事は、腕の動きの「感覚」を得るために有効であると考えられる。また、これらの曲は、鍵盤の幅を最大限に利用するものが多い。鍵盤の端から端まで腕を運ばなければならぬので、ピアノを弾く身体は、上腕を回転させて、肘の移動を用いなければならない。その腕の動きを体験する事ができるので、初期学習の為に教材に見られる、一つの手の位置で弾ける曲を学ぶ事と同時に、あるいは、その前段階に、このような種類の練習をする事が有効であると考えられる。

(2) ユニゾンと反行型の練習

両手で同じメロディーを弾く、ユニゾンの練習が、初期のピアノ教材に用いられる事がある。例えば、「バイエルピアノ教則本」や、B・バルトークの「マイクロコスモス第1巻」では、ユニゾンの練習で始められる。ユニゾンの練習の利点は、同じ音列を同時に演奏するので、初期学習者にとっては、理解し易いという点にあると思われる。しかし、E・P・アクセンフェルトの言うところの「楕円軌道を描く腕の動き」は左右で異なるので、腕の動きは複雑になると言えよう。つまり、右手の上行型では下側の軌道を通り、その時、左手では、上側の軌道を通る事になる。

一方、反行型の楽曲であれば、腕の動きは左右対称になるので、腕の動きは簡潔であると言えよう。従っ

て初期学習においては、反行型の楽曲を最初に学習する事が適していると考えられる。

5. E・P・アクセンフェルトからの提案

(1) コレオグラフィー

E・P・アクセンフェルトは、上腕の動きについて、多くの提案をしている。「ピアノ演奏のコレオグラフィー^(b)」という概念を用いて次のように述べている。

「奏者がピアノと対話を交わしながら音楽を肉体的、空間的に演奏表現する事である。つまり、それは我々の肉体が楽器とダンスをする事であり、その際、舞踊る動きへと同時に厳密に必要なものだけに制限された手首の運動へと集中するのである⁽¹¹⁾」。

単純な音型からも、「音がなだらかに登って行く」あるいは、「急に降りてくる」または、「漂う」といったイメージができるであろう。それを表現する為に、そのイメージに沿った身体の動きが、「手首に集約する」と指摘していると考えられる。鍵盤を打鍵する動きは、音楽のイメージに沿った動きが集約されたものであるべきだと理解できよう。

この事に関して、S・バーンスタインの記述にも類似している点が見られる。「指の動きに影響を与えている、身体の部位のうち、最も重要なものは上腕の前後運動をあげる」としている。演奏の時に、「上体を安定させて、動かさずにいると、どうしても上腕が動かざるを得ない」とし、その時に「まるで、胴体から発するような、いわば『ボディーレガート』とでも言うべき感覚のレガートが生まれる」と述べている。さらに、このような音楽的感覚は、「体の奥深くからはじまり、中略 腕から指に放射される」とある。より音楽的な演奏の為には、指だけでなく、腕や上体からの動きが、音楽的概念と連動すべき事が伺えるであろう⁽¹²⁾。

上腕の回転を用いて、腕を適切にコントロールする事が、打鍵のコントロールにおいて有効である事が明らかになったが、そのコントロールこそが、滑らかな演奏の為の打鍵に貢献するものと言えよう。また、E・P・アクセンフェルトは、演奏の時の身体の動きについて次のように述べている。「絵筆で描かれるように、いわば空間へ投射された旋律線、拍子、小区分、フレーズ、楽節の上に生じるリズムの生命、休符の呼吸など、全てひっくるめての音楽の表現の身振り。これらが、全てそのように理解された演奏図型の中にその対応するものを見出すのである」。この記述からも、音楽から感じられるイメージに沿った身体の動きを鍵盤上での動きに集約し、その事によって、その音楽の表現を得られる事を示唆していると言えよう。上腕の動きは、単にレガートの技術に有効だけでなく、音楽のイメージを表現する為にも、必要な事であると言えよう。E・P・アクセンフェルトは、「また、その動きから、音楽のイメージを得る事ができる」と捕捉している。音楽のイメージと腕の動きには、相互関係があると考えてよいと言えよう。

(2) インプルス

また、E・P・アクセンフェルトは、「インプルス」について言及している⁽¹³⁾。「インプルス」とは推進力としての衝撃であり、「いくつかの音のまとまりは、一つの『インプルス』によって、作動され、運ばれる」としている。この記述から、一つのフレーズを弾く為の動きが、一つのきっかけによった動作によって成されるべきである事が示唆されている。いくつもの音に付随する指の打鍵運動を、一つに束ねる役目を、上腕

の動きが担っていると言ってよいであろう。また、この動きを、演奏するフレーズに対応させる事を促す事で、「フレーズを一つの『インプルス』」で演奏する事につながると考えられる。

6. 考察

ピアノ教室の発表会や、コンクールでは、小さな子どもが、しばしば、乱暴に打鍵する音が聞かれる。小さな手でも、前腕を垂直に力強く振り下ろせば、「乱暴な打鍵」という印象を受ける。楽曲によって、特定の効果を狙うのであれば、許容される場合もある。しかし、それが旋律を歌うように演奏すべき箇所であれば、それに適した技術が必要であろう。ピアノ学習は、音楽の学習でもあるのだから、初期学習においても、旋律を歌うように滑らかに弾くという技術も重要であると考えられる。

今日では、ピアノ演奏を発表する場がプロとアマチュアを問わず、比較的大きなホールである事が多い。また、多くのコンクールや教室の発表会は、大きなホールで行われる事が一般的になった。ピアノを演奏する場が家庭のような小空間のみならず、大ホールにまで及んで来た事で、ピアノ奏法が次第に変化してきた事は十分に考えられる。聴く者が近くにいる場合と、遠くにいる場合では、音の印象は変化し、打鍵の仕方もまた変化してきたと考えられる。つまり、今日の学習者は、広いホールで演奏することを想定し、ホールの隅々にまで届くような打鍵が求められている事が推測できる。

岡田暁生は、大ホールにおける演奏法に対する変化や、演奏の趣向の変化を指摘し、「レガートと記された箇所でも、個々の音を明瞭に分離したスタッカート気味のタッチで弾く事によって、さらに華々しい効果を挙げられる」と述べている。さらに、「今日、多くの人々が信じているのは、指を鍛える事は、ほとんど、ピアノを学ぶ事と同義であると言えよう」として、「筋肉強化の技術と密接に結び付いている」事を指摘している⁽¹⁴⁾。しっかりとした指を育て、力強い音で打鍵する事が、今日のピアノ教育の場で、一つの重要な要素になっている事を示唆していると言えよう。確かに、指の訓練は、ピアノ演奏の習得において欠かす事はできない。しかし、いかなる技術もあくまでも音楽を表現する為のものであることが望ましい。「大ホールでも通用する音」の為の、指の指導に留まるのではなく、「音楽を滑らかに演奏する」為の、それぞれの打鍵を束ねる技術の指導が同様に必要であると考えられる。従って、滑らかな旋律による音楽であれば、それを表現できる技術を習得すべきであり、既に述べたように、初期学習の多くの楽曲においてもそれは求められている。さらに、滑らかな旋律のフレーズに限らず、跳躍する伴奏型や、スタッカートの部分においても、滑らかに演奏できることも同様である。

ピアノ学習において、初期段階から上腕の動きを用いた技術の習得が、滑らかな演奏の為に必要である事について述べた。そして、上腕の動きを有効に使う為には、背中中の筋肉を使う必要性についても触れた。また、腕の動きは、楕円軌道の動きが、効率の良い事が明らかになった。以上のような腕の動きを、初期段階の指導においても導入する事が望ましいと言えよう。そして、楽曲の指導の前段階に、楕円軌道の腕の動きを、準備運動として、鍵盤上で取り入れる事を提案した。また、グリッサンドやクラスターを使用する楽曲を、腕の練習のために採用する事についても触れた。これらの練習は、一つの手の位置で弾くといった、身体の「小さな動き」ではなく、鍵盤を最大限利用した「大きな動き」である。鍵盤の幅を広く使う練習は、「大きな動きから小さな動きへ」といった腕の動き習得のプロセスと言えよう。この方法によって、学習者は音

楽のイメージを身体全体で感じ、それを実際に表現する為の技術として、ピアノの鍵盤での最小限の動きに集約していくというプロセスを辿ることになる。それはまた、E・P・アクセンフェルトの述べているような、「音楽のイメージによって得られた動き」を探るプロセスと言えるであろう。

一方、上腕の動きは、ピアノの音色の変化にも影響を及ぼす。ピアノの音色について、J・ガードは、「上腕の打鍵が、腕の重さと腕を動かす筋肉の力のおかげで、最小限の動作で、丸い、たっぷりとした音を作り出す事ができる」としている。この事から、打鍵への上腕の動きの参加が、ピアノ演奏の音量や音色においても関与していると示唆されていると言えよう。さらにJ・ガードは「音楽を聴く時には、音の一つ一つを、別々のものとは聴かずに、連続して鳴る音として聴いている」事に触れて、個々の音のわずかな音色の違いが、フレーズ全体の印象を決定する事を指摘している。滑らかな演奏とは、最終的には印象であり、そこには音色やリズム、テンポなどの様々な要素が関係していると言えよう⁽¹⁵⁾。

滑らかなピアノ演奏の為には、上腕の動きによる音色の変化についての研究も、さらに必要であると考えられる。

ピアノ学習が、音楽的な体験になるように、その指導法も考慮されなければならない。そして、ピアノの初期学習においても、歌うように滑らかに演奏するように努力すべきである。

引用文献

- (1) ジョルジュ・シャンドール著／岡田暁生訳 「ピアノ教本, On Piano Playing」春秋社 2005年 p. 82
- (2) フェルディナント・バイエル著 「全訳バイエルピアノ教則本, Vorschule im Klavierspiel Op. 101」全音楽譜出版社 1955年 p. 10
- (3) クレム・トンプソン著／中村千秋／竹内真希訳 「身体運動の機能解剖、Manual of Structural Kinesiology」医道の日本社 2002年 p. 43
- (4) バーバラ・コナブル著／片岡ユズル訳 「アレクサンダーテクニクの学び方」春秋社 1992年 p. 75
- (5) トーマス・マーク著／古屋晋一訳 「ピアニストならだれでもしっておきたい『からだ』のこと、What every pianist needs to know about the Body」春秋社 2006年 p. 100
- (6) トーマス・マーク著 前掲書 p. 118
- (7) 永瀬まゆみ著 「ピアノテクニクの本」ヤマハミュージックメディア 2009年 p. 4
- (8) エディット・ピヒト・アクセンフェルト著／原田吉雄訳 「ピアノ練習によせて」全音楽譜出版社 1993年 p. 47
- (9) ジョルジュ・シャンドール著 前掲書 p.98
- (10) ヨゼフ・ガード著／大宮真琴訳 「ピアノ演奏のテクニク」音楽之友社 1974年 p. 222
- (11) エディット・ピヒト・アクセンフェルト著 前掲書 p. 47
- (12) セイモア・バーンスタイン著／佐藤覚／大津陽子訳 「心で弾くピアノ」音楽之友社 1981年 p. 180
- (13) エディット・ピヒト・アクセンフェルト著 前掲書 p. 48

- (14) 岡田暁生著 「ピアニストになりたい！」 春秋社 2008年 p. 47
- (15) ヨゼフ・ガード 前掲書 p. 19

注釈

- (a) 力の能率、回転の慣性の法則について、「東京未来大学研究紀要第4号 pp. 45–53、前腕の回転と弛緩の関係について」のp. 45を参照
- (b) 前腕の回転について、「東京未来大学研究紀要第4号 pp. 45–53、前腕の回転と弛緩の関係について」のp. 48を参照
- (c) *Choreographie* 元来舞踏振り付け及びそれを記した図