

幼児向けピアノ導入教本が示す身体の使い方

How to use the body shown in the piano instruction textbooks for young children

宮 本 香 織*

Kaori MIYAMOTO*

要 旨

ピアノ学習の導入期において、学習者が幼児の場合には特に、集中力の続く短い時間の中で、何をどのような段階で身に付けさせるかよく思案しなければならない。教本は主に「楽譜を読む」学習と「鍵盤を弾く」学習を中心に構成されている。そのため、「身体の使い方」の指導は後回しになることが多くある。しかし、後回しにすることで手や手首に悪い癖が付いてしまい、結果として故障などの弊害を生み、音楽表現の妨げともなる。

学習者に多く見られる悪い癖を示し、代表的な教本ではその癖が付かないよう、どのような指示表記をしているのかをまとめた。多くの教本では、直接的な言葉や写真、イラストでの指示であったが、2018年に出版された『はじめてのピアノ・アドヴェンチャー』では、多くの“連想言葉”“連想イラスト”により示していることがわかった。また、教本内での「わざ言語」を生み出し、繰り返し用いていることも明らかとなった。

キーワード：ピアノ教本、幼児、わざ言語

1. はじめに

ピアノ指導者が導入期の学習者に対してどの教本を使用するかということは、非常に重要なことである。特に幼児期の導入に関しては、それぞれの発達段階や興味に沿い、集中の続く短い時間の中で効率的に学習できる教本はどれか、試行錯誤を重ねている。

教本を選択する際にポイントとなるのは、ひとつに読譜をどのように進めるか、ということである。五線譜を用いてはじめてから音高と音価を覚えさせるのか、五線譜を用いないプレ・リーディングといった別の手法から始めるのか、決める必要がある。もうひとつは、鍵盤を弾く手のポジションをどこから始めるか、ということである。それに加え、音楽記号や音楽用語の名前や意味など、音楽的知識を段階的に身に付けさせることも大変重要である。これらの各カリキュラムを吟味し、さらに、図や挿絵がありカラフルな方が良いのか、あまりそのような装飾がない方が良いのか、馴染みのある曲（日本のわらべ歌や世界の民謡など）を用いるのかそうではないのか、ということが選択肢

となるだろう。

これらは、楽譜を“見て”、選択することができる。

しかし、一方で、指や手首、肩、腕を中心として身体全体の動作が必要なピアノ演奏において、それらをどのように動かすのが正しいのか、ということについては、各指導者の気づきに委ねられているようである。もちろん、腕や手を無理のないよう、正しく使って弾くことについて、どの指導者も無視することはない。しかし、限られた集中力しか持たない子どもが、一生懸命に楽譜を見て音符を読み、正しいリズムで弾く、また示された記号や用語に沿って演奏するところまでもってだけで精いっぱいである。その結果、身体の使い方については、もう少し成長してからにしよう、と後回しにすることも多いのが現状だ。しかし、この後回しが大きな問題となる。気づくと癖がついてしまい、それを直すには多くの時間を要してしまう。この癖は、手や腕の故障の大きな要因になる。思うように演奏できないジレンマで、ピアノを辞めてしまう生徒もいる。ピアノ学習者のために、身体の使い方を見直そう、といった内容の本が多数出版されてい

* 弘前大学教育学部
Faculty of Education, Hirosaki University

るのは、癖に苦勞している学習者が多いということであろう。

ピアノを弾くための身体の使い方について、ピアニストであり教育者であるジョルジ・シャンドール Gyorgy Sandor (1912～) は、次のように述べている。

指・手・腕・肩の個々の動作は、動きの範囲の点でも仕組みの点でも非常に単純なのだが、それらはすべてコーディネートされシンクロナイズされなければならないのである。[中略] 正しく機能しなければ、音やタッチやフレーズや呼吸や楽曲の構成、要するに演奏全体が負の影響を被ってしまう。(シャンドール_2005、_6)

身体の使い方と音楽表現は密接に結び付いており、どれほど表現したいことがあっても、知識を身に付けていても、正しい身体の使い方が身に付いていないことには良い演奏はできない、ということである。

では、幼児の導入期において、ピアノ指導者は、この「身体のコーディネート」について、どのように伝えていけばいいのだろうか。日本で出版されている代表的なピアノ教本と、2018年に出版された幼児向け教本『はじめてのピアノ・アドヴェンチャー』を通して「身体のコーディネート」について考察する。

2. 導入期のピアノ教本

2.1 幼児向け教本の学習内容

日本のピアノ学習の導入には、明治期以来、所謂『バイエル教則本』の使用を主流とする時期が長くあった。以後、1951年にフランスの『メトードローズ・ピアノ教則本』が翻訳出版された頃から、日本でもピアノ指導法の研究がなされるようになり、徐々に日本独自の教本が出版されるようになった。アメリカ、ロシアの教本については、研究セミナーなども多数開催されるようになっている。

近年では、ピアノ学習導入の低年齢化が進む一方、大人が趣味として嗜むことも多くなり、すでに出版された教本を、対象年齢に合わせ、改めて編集しているものも多く、その種類は数知れない¹。

これらの導入教本の学習は、「楽譜を読む」学習と「鍵盤を弾く」学習を中心に成り立っている。

楽譜を読む学習は、絶対読譜といわれる五線譜読譜の学習と、相対読譜といわれる、五線譜に入る前のプ

レ・リーディング学習とがある。絶対読譜は、ほぼ最初から五線譜で表記し、五線譜上で音名を読み取る学習である。音名、音の高低、リズム、指番号を同時に学習する。日本のピアノ教育ではこれが伝統的であった。

一方の相対読譜は、五線譜を用いず、音符を図形のように捉えて音の高低を覚え、リズム、指番号を読む学習である。五線譜読譜の準備学習と言える。

鍵盤を弾く学習の導入は、鍵盤のどの場所に手を置いて始めるかがポイントとなる。白鍵奏を主とした5指のCポジション方式、ミドルCポジション方式、黒鍵奏から白鍵奏に移行していく方式とがある。

5指のCポジション方式では、両手をCDEFG音(ドレミファソ)の場所に固定して弾く。早い段階で第4指(薬指)、第5指(小指)を動かすこと、また、両手で同じ方向に弾く場合に左右の指使いが反対方向となる(CDEFG音を弾くとき、右手は第1, 2, 3, 4, 5指の順、左手は第5, 4, 3, 2, 1指の順に動かす)ことが、幼児にとって身体的にも、認知的にも、難しい場合がある。

ミドルCポジション方式は、両手の第1指(親指)を中央のC音(ド)に置くポジションで弾くことから学習する。両手とも比較的安定して打鍵できる第1指、第2指(人さし指)を使うことから始める。第5指まで進んだところで、Cポジションへと移行する。

その前段階として、黒鍵の認識をしてから白鍵奏へと移っていく方式がある。この場合は、ほとんどブレ・リーディング楽譜で学習する。幼児にとっては白鍵よりも、浮き上がった2本の黒鍵と3本の黒鍵の“山”を認知しやすい。黒鍵で指を動かす学習をし、そこからC音を認識し²、ポジション学習に進んでいく。黒鍵奏では主に第2指と第3指(中指)を使用し、段階的に第4指を、そしてポジション学習に入ってから第1指、第5指を使用していく。

2.2 代表的な導入教本について

多岐に渡る教本の中で、学習対象年齢が3～5歳程度の、代表的な教本について、以下にまとめる。

(1)『新版 こどものバイエル』全3巻(全音楽譜出版社)

ドイツの作曲家でありピアニスト、教育者であったフェルディナンド・バイエル Ferdinand Beyer (1803～1863) が出版した1851年の『ピアノ奏法入門書 Vorschule im Klavierspiel Op. 101』が世界に普及、日本

では、1880年に音楽取調掛の教師としてやって来たアメリカ人ルーサー・ホワイトニング・メーソン Luther Whiting Mason (1818~1896) により広まった。

この『新版 こどものバイエル』は、1989年、子ども向けに(上)(中)(下)の3巻に編集されたものである。解説を補い、楽譜を拡大し見やすくし、フルカラーのイラストが挿入されている。

五線譜・5指のCポジションでの学習を高音部記号(ト音記号)で開始する。低音部記号(ヘ音記号)を用いた楽曲は第60番からである。

(2)『メトードローズ・ピアノ教則本幼児用』全2巻(音楽之友社)

フランスのピアノ教師エルネスト・ヴァン・ド・ヴェルド Ernest Van De Velde (1862~1951) が作曲し、1901年にフランスで出版された教本である。日本では、この教本を使用しフランスで教育を受けたピアニストの安川加寿子により翻訳、1951年に出版された。

この『メトードローズ・ピアノ教則本幼児用』は、長く親しまれている『メトードローズ・ピアノ教則本ピアノの1年生』をより低年齢の幼児向けに編集、楽譜を拡大し見やすくし、(上)(下)の2巻に分けて出版している。フランスの童謡に伴奏を付けたかたちの楽曲が多い。

日本国内のピアノコンクールの幼児部門課題曲に含まれることが多くある。

五線譜・Cポジション両手奏の学習から開始する。練習曲と曲名の付いた楽曲を交互に学習する。翻訳者の安川は、最初に2、3度歌って旋律を覚えてから弾くように記している。また、学習する際には、指導者が横で一緒に弾き、それを自然に真似させるように、とも記している。

(3)『トンプソン 小さな手のためのピアノ教本』(全音楽譜出版社)

アメリカのピアニスト・作曲家ジョン・トンプソン John Thompson (1889~1963) が作曲し、1936年にアメリカで出版された教本である。

ミドルCポジションでの学習は、1900年頃ドイツの教本に一部みられるが、ミドルCポジションの楽曲に歌詞や連弾が伴っている教本は、この『トンプソン』がはじめてであった。

日本初版は1972年で、それ以降の日本国内で作られた教本は、『トンプソン』に倣ったものが非常に多い。

日本国内のピアノコンクールの幼児部門課題曲に含まれることが多くある。

(4)『新版 みんなのオルガン・ピアノの本』全4巻(ヤマハミュージックメディア)

旧版である『みんなのオルガン・ピアノの本』は、1957年にヤマハ音楽教室の最初の教材として作成された。カラー印刷のピアノ教材は当時画期的であったとされている。

「ほたる」「おうま」といった日本の歌と、「10にんのインディアン」、「 دونالدおじさん」といった外国の歌をバランスよく取り入れている。また、『バイエル教則本』から楽曲を引用して練習曲としている。

2015年に出版された新版では、学習の進め方はそのままに、挿絵を一新し、指使いの再考、曲順の入れ替えなどがなされている。また、伴奏集やCDが付け加えられ、多角的に学習できるようになっている。

日本国内のピアノコンクールの幼児部門、小学生低学年部門課題曲に含まれることが多くある。

大譜表・ミドルCポジションの片手交互奏の学習から開始する。

(5)『グローバー ピアノ教本』全7巻(東亜音楽社)

アメリカの作曲家ディビッド・カー・グローバー David Carr Glover (1925~1988) が、自身の創立した音楽学校に設けた実験教室の指導者と共に制作した教本である。自作の教材を実験教室で子どもの学習に用い、約5年指導者がレッスンを重ね、その指導者達の意見をもとに完成させている。1956年に出版、日本初版は1976年である。

導入編では、全ての曲に歌詞が付けられており、歌いながら弾くことで、自然なフレーズ感を養うことに重点を置いている。

はじめに黒鍵の“2本の山”“3本の山”を確認し、C音の場所を覚えることができたらずぐに、大譜表・ミドルCポジションの片手奏に入る。

(6)『ピアノひけるよ!ジュニア』全3巻(ドレミ楽譜出版社)

知っている曲をたくさん弾けるようになることでピアノの楽しさを感じられるようにと、作曲家の橋本晃一(1951~)が1998年に出版した教本である。練習曲を置かず、全巻に渡り、子どもにも馴染み深い日本の歌や、世界の民謡等で構成されている。

この教本の特徴は、同じ曲を2度学習することである。例えば、第1巻では片手交互奏で学習する「とんぼのめがね」を、第3巻ではより音域を広げた両手奏で演奏するようになっている。この両手奏では、第1巻では出てこない指広げやポジション移動が必要となり、また楽譜上でも、第1巻にはなかったスラーやタイといった音楽記号が付けられている。同じ曲を再度難しいかたちで弾くことで、子ども自らが成長を実感しやすいように組み立てられている。

黒鍵の“2本の山”“3本の山”を確認し、C音の場所を覚えることができたらずぐに、大譜表・ミドルCポジションの片手奏に入る。

(7)『アルフレッド・ピアノライブラリー 基礎コースレッスンブック』7巻(全音楽譜出版社)

アメリカの3人の作曲家、ピアノ教師ウィラード・エー・パーマー Willard A. Palmer、アマンダ・ヴィック・レスコ Amanda Vick Lethco、モートン・マニユス Morton Manus により1971年に出版され、日本では1992年に翻訳出版された。

民謡などの馴染み深い曲は少なく、自作の楽曲が大半を占めている。

プレ・リーディング・黒鍵片手奏で開始する。レベルIA(1巻に相当)のほぼ半分までをプレ・リーディングで進んだのち、大譜表・5指のCポジション学習へ入る。このあとすぐ、「4度を弾こう!」「運命の5度」といった楽曲で音程の学習があるが、これは他の導入教本にはみられない。

(8)『バーナム ピアノ教本』全6巻(全音楽譜出版社)

アメリカの作曲家エドナ・メイ・バーナム Edna Mae Burnam (1907~2007) が1959年に出版、日本では1999年に出版された教本である。日本においては、1975年に出版されたテクニック学習のための『バーナム ピアノテクニック』(全6巻)がベストセラーとなっており、他の教材と併用するかたちで使用したことのある学習者は多いだろう。

学習する内容をひとつに絞り(「全休符」、「タイ」と学習する単元を明確にしている)、その下に解説を置き、それを学習するための楽曲が2、3曲続かたちになっている。

黒鍵の“2本の山”の確認をしたあと、すぐ到大譜表・ミドルCポジションの片手交互奏に入る。

(9)『アキ ピアノ教本』全3巻(音楽之友社)

学校教員の経験を持つピアノ及びソルフェージュ教師、呉暁により作曲され2001年に出版された教本である。全3巻を通じて、調号を用いず、全て臨時記号で示されているのが特徴的である。また、自作曲にも歌詞が多く記されていることも特徴といえるだろう。

所々で著者の言葉が記されている。例えば第1巻のp.19「ほたる」では、「この歌を知らない子供が多いので、残念です。私の子供の頃は、みんなで歌ったものでした」、p.37「ポテトチップたべたい」では「わたしは、ポテトチップがだいすきですが、ふとるから、がまんしているのです」といった、学習とは直接無関係の、著者の独語のような言葉があり、他の教本には見ることがない。レッスンにおいて、指導者と生徒がその言葉を見て、会話が弾んでいく一助となるものだ。

大譜表・5指のCポジション両手奏からの開始だが、右手の旋律は動きがあるのに対し、左手は同一音のみ(第1指でG音の繰り返し)の楽曲が多い。

(10)『バスティン オールインワン』全7巻(東音企画)

アメリカのピアニスト・ピアノ教育者のジェーン・バスティン Jane Bastien (1934~2005) と2人の娘リサ・バスティン Risa Bastien、ローリー・バスティン Lori Bastien により、それまでの教本をより低年齢向けにしたかたちで、2017年日本で出版された。

ジェーンの夫であるジェームス・バスティン James Bastien (1934~2005) もピアニスト及びピアノ教育者であり、夫婦の共著で多くのピアノ教本を出版している。日本では、1970年代にバスティン教材研究が始まった。日本にプレ・リーディング学習が浸透したのはこのバスティン教材によると考えられる。セミナーやイベントが多数開催され、研究会は大規模なものとなっている³。専用のスマートフォンアプリを活用し、アンサンブルが可能である。

プレ・リーディング・黒鍵片手奏での学習から開始する。プリマーA(第1巻に相当)は全てプレ・リーディング学習である。白鍵奏は、Cポジションには限定せず、様々なポジションで、調性を意識しないかたちで行うことが特徴的である。

(11)『はじめてのピアノ・アドベンチャー レッスン・ブック』全3巻(全音楽譜出版社)

アメリカの作曲家であるナンシー・フェイバー

Nancy Faber とピアニストであるランドール・フェイバー Randall Faber 夫妻によって、2006年アメリカで出版された。日本では2018年に出版された、新しいピアノ教本である。付属のCDと共に演奏できるようになっており、専用スマートフォンアプリでは、それらの伴奏の速さを変化させることが可能だ。

全巻に渡り、ピアノフレンズと呼ばれる共通のキャラクターが出てくる。レッスン・ブックB、C（第2、3巻に相当）では、そのフレンズにハイドン、モーツァルト、ベートーヴェン、ブラームス、チャイコフスキーといった作曲家達が仲間として加わる。例えば、レッスン・ブックCのp.14「ハンガリーのダンス」では、ブラームスの絵と共に、「こんにちは！わたしはヨハネス・ブラームス。やく200ねんまえにドイツでうまれて、レストランやダンスホールでピアノをひきながらそだったんだ。はやいダンスのきよくでは、はくをしっかりとそろえることがたいせつだよ」と語りかけるようになっている。早期から、作曲家や楽曲についての知識を親しみやすいかたちで身に付けさせるよう、組み立てられている。

プレ・リーディング・黒鍵片手奏から開始する。レッスン・ブックAはプレ・リーディング学習、レッスン・ブックBで白鍵奏に入るが、Cポジションに限定しない。

3. 教本で学習する身体の使い方

3.1 理想的な形と悪い癖

ピアニストであり教育者であるクラウディオ・ソアレス Claudio Soares は、発達段階に合わせてすべきこととして、初級では「技巧的には手の形と各指の独立に集中します。最初は5本の指の形、そして少しずつオクターブの手の開きを目指していきます」（ソアレス_2018_168）と述べている。この“手の形”とは、ピアノ学習者であれば、だれもが意識する、もしくは、指導者に意識させられる、“丸い手”のことである。

理想的な“丸い手”とは、鍵盤の中央付近に手を乗せたときに手首が傾かないよう、第2指が鍵盤に平行になっている状態で、手の甲、指全てが、縦にも横にもアーチ型になっていることだ⁴。打鍵する時にもそれが潰れないようにすることが大切である。前腕は実際にはアーチ型にすることはできないが、アーチ型になっているように想像することで全体が安定する。また、前腕を曲げる筋肉である上腕二頭筋の力を抜き、

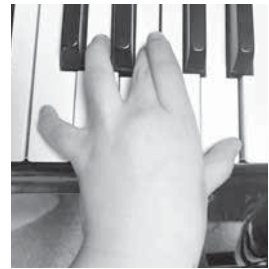
自然な腕の重さが鍵盤に伝わるようにする必要がある。

このバランスが崩れたとき、悪い癖が出現する。実際のレッスンにおいて多くみられる癖には以下のようなものがある。

幼児の指では、第1指のMP関節（付け根）が、打鍵時にへこんで中に入ってしまう、「まむし指」と呼ばれる状態【図1】がある。これにより、学習が進んだ際、広い音程を弾くときに指が広がらない問題が生じる。

また、第2、3、4指では、打鍵時にDIP関節（第1関節）が反ったようにへこむ「反り指」になる状態【図2】がみられる。これにより、腕からの力が鍵盤に自然に伝わらず、むらのある打鍵となってしまう。

“丸い手”を意識してMP関節を出そうとする結果、手首を下げるようにしてしまう「手首の伸展」【図3】、強い音を出そうとして手首を上げて腕の重さを伝えようとする「手首の屈曲」【図4】も多々見られる。「手首の屈曲」では、力を入れすぎていることで、肩も必要以上に上がっていることがしばしばある。「まむし指」を避けようとした結果、第1指が鍵盤の奥の方に入り、第5指が前腕に近づく「手首の尺屈」【図5】もある。それとは反対に、第5指が鍵盤の奥の方に入り、第1指が前腕に近づく「手首の橈屈」【図6】もある。これは脇を締めないで自由に腕を動かすよう指導されたことを意識し過ぎ、肘



【図1. まむし指】



【図2. 反り指】



【図3. 手首の伸展】



【図4. 手首の屈曲】



【図5. 手首の尺屈】



【図6. 手首の橈屈】

を横に突き出した状態になったときに生じる。

一見理想的な形に見えていても、それを崩さないようにしようとするあまり、手首に力が入って、上下左右に柔軟に動かさない状態もある。

このような間違っただけの身体への使い方は、ピアノ演奏に必要な前腕の回転にも不都合を生じさせる。

3.2 導入教本に示される身体の使い方

悪い癖を回避するために、教本にはどのような指示表記があるのだろうか。先ほどの代表的な教本11冊について、身体について示している箇所を取り上げる⁵。

『新版 こどものバイエル (上)』

曲を弾く前に学ぶこととして姿勢、手の形、手首の位置、肩について、お手本となる手の写真とともに以下のように示している。

- ・ ひじから手くびにかけて水平に、または手くびの方が少し下がっている形になるように
- ・ かたに力はいらないようにして楽にひじをしげんに
- ・ かるくにぎった手をけんばんの上においてしげんにそっとひらく
- ・ たまごをかるくつかんだときのように、手のぜんたいをまるく

p. 70 「れんしゅうのすすめかた」の中で、スラーの弾き方として、

- ・ スラーの終わりで手首を少し上げて力をぬく

『メトードローズ・ピアノ教則本幼児用 上巻』

楽曲練習の前に「正しい姿勢」として、見本となるイラストと共に、

- ・ 背中をまっすぐのぼし、肘と黒鍵がまっすぐ同じ高さになるようにする
- ・ 手首はあまりひどく動かさないように、手は自然に、あまり固くならないように、小指と親指が同じ線の上をひくように
- ・ 指はまるくして、指だけで鍵盤を押すように、また親指はなるべく鍵盤の外へ出ないように

「最初の課」 p. 10-15 第1番～第11番のはじめに、鍵盤を押すときには、

- ・ できるだけ指を高く上げないで深く底まで押すように

また、何度も第5指を使う第9番では、

- ・ 手をねかさないように、いつも指先で弾くように

「第2課」では、スラーの演奏の仕方について、

- ・ 音が絶対に切れないように滑らかに弾く、そのためには前に弾いた指はつぎに弾く指が音を出すまで上げてはいけない

「第3課」では指広げが楽曲中に用いられるため、それについて、p. 64では、

- ・ 音程は広がっても指をのぼしたり、手を平らにしないように、今までのように円くしていなければいけない

p. 72では6度音程の指広げについて、理想的な手のイラストを挿入している。

『グローバー ピアノ教本・導入編』

p. 3 「おけいこのすすめかた」の中で、

- ・ ゆびがただしくまがっているかちゅういしましょう

そのあと、p. 18スラーの演奏の仕方について、

- ・ おわりのところでは、てくびをそっとあげて、おとをちよっときれるようにする
- と手首の使い方の指示がある。

『アルフレッド・ピアノライブラリー基礎コース レッスンブックレベル1A』

はじめに「ピアノを弾く姿勢」として、

- ・ 背中をのぼす
- ・ 上体を少し前へ傾ける
- ・ 腕は、肩から自然にらくにおろす
- ・ ひじは、鍵盤より少し高く

手についても、

- ・ いつも指をまるくしましょう
- ・ 手の中にしゃぼん玉があると思って
- ・ そっとつかみ、こわさないように

と、しゃぼん玉を包む手のイラストと共に示している。

『バスティンオールインワン プリマーA』

はじめに「ピアノのまえにすわってみよう」の中で、

- ・ 手首からひじまでが、ゆかと平行になるように

と示し、正しい手の形の見本となるイラストを挿入している。p. 8 「バナナのヘンリー」で初めて楽曲を学

習する際に、もう一度正しい手の形のイラストを示している。手の形についての指示はそれ以降も「れんしゅうメニュー」という表の中に出てくる。表には「リズムをたたく」「指番号をいいながらひく」「かしを歌いながらひく」という、その曲に合わせた練習メニューが示されている。どの練習メニューにも「手のかたち」という項目があり、各楽曲を学習する際に、生徒が意識できたら表にチェックを入れる、というかたちをとっている。

『はじめてのピアノ・アドヴェンチャー レッスン・ブック A』

CDもしくは指導者の伴奏と共に「100てんまんてん！のポーズ」を歌いながら、姿勢や手の形を整える。多数の楽曲において指や手首についての指示がある【表1】。これらの指示は、「2つのこっけんを、けんぱんのひくいほうにむかって、にじをえがくようにひいてニャ」というように、ピアノフレンズが子どもに直接話しかけるように書かれている。p.32「カンガルーのジャンプ」では、「ぴよ～ん！」といった、間接的な言葉もある。打鍵する指とジャンプするカンガルーの足の様子のイメージを結び付け、打鍵と同時に勢いよく次のポジションに移動することを連想させる言葉である。また、イラストも多数載っている。イラストは、手の正しい形を直接示すものもあるが、指を丸くすることを連想させるドーナツ、手のポジションを移動するときの軌道を連想させる虹、といった、間接的なイラストが多い。

『トンプソン 小さな手のためのピアノ教本』、『新版 みんなのオルガン・ピアノの本1』、『ピアノひけるよ！ジュニア1』、『バーナム ピアノ教本1』、『アキピアノ教本1』の5冊では、姿勢や腕、肩、手首、指の使い方について示すものはなかった。『トンプソン』、『ピアノひけるよ！ジュニア』、『アキ ピアノ教本』については、前述のように、歌を楽曲に用い、歌いながら弾くことを優先する内容であるため、あえて、身体についての言及をしていないのではないだろうか。また、『バーナム ピアノ教本』は、『バーナム ピアノテクニック』と学習内容を明確に分けていると考えられる。

身体について指示表記している教本では、弾く前に学ぶこととして、姿勢や手の形を、写真やイラストと共に示していることが多かった。

手の形については、“たまご”“しゃぼん玉”という丸さを感じさせる言葉を用いているものと、直接的に「指を丸く」「手を丸く」と示しているものがあった。

手首については、『バイエル』、『メトードローズ』、『バスティン』の3冊では学習のはじめに記述があった。「ひじから手くびにかけて水平に、または手くびの方が少し下がっている形」(『バイエル』)、「肘と黒鍵がまっすぐ同じ高さに」「手首はあまりひどく動かさないように、[中略]小指と親指が同じ線の上をひくように」「親指はなるべく鍵盤の外へ出ないように」(『メトードローズ』)、「手首からひじまでが、ゆかと平行になるように」(『バスティン』)という言葉は、「手首の尺屈」や「手首の橈屈」にならないための直接的な指示である。『バイエル』、『メトードローズ』、『グローバー』では、スラーの奏法について、手首の使い方の記述があった。

これらの指示表記は、子どもにも理解しやすい言葉で書かれているが、実際は指導者もしくは保護者が読んで、伝えることになるだろう。また、楽曲中のどの部分で、どのように身体を動かすか、ということは細かくは記述されていなかった。

『ピアノ・アドヴェンチャー』に多く用いられている、使い方を連想させる間接的なイラストは、『アルフレッド』のしゃぼん玉を包み込む手のイラストが唯一類似したものである。『ピアノ・アドヴェンチャー』は、楽譜中にもその“連想イラスト”を載せているが、他の教本では楽譜中の“連想イラスト”はなかった。また、仲間が語りかけるようなくだけた言葉や、“連想言葉”も他の教本にはないものであった。

4. 『はじめてのピアノ・アドヴェンチャー』シリーズの“連想言葉”と“連想イラスト”

『はじめてのピアノ・アドヴェンチャー』レッスン・ブック A では、その他の代表的な教本にはみられない、楽譜中の“連想言葉”や“連想イラスト”が多く用いられていた。

そこで、『ピアノ・アドヴェンチャー』のレッスン・ブック全3巻において、身体の使い方についてどのような言葉、イラストがあるかをまとめた【表1】【表2】【表3】。

幼児が好むような、食べ物、生き物、乗り物に関する言葉やイラストを用いて連想させることにより、幼児が意欲的に身体の動かし方を覚え、それを何度も繰

り返すことにより、使い方を身体に“落とし込む”ようになっていく。その反復を続けるうちに、徐々に「おやゆびのそとがわがふれているかな」「うでのおもみをかんじながらしっかりひこう」という直接的な言葉での指示を加えていき、使い方をより確実なものにしていくように、順序立てて組み立てられていることが見てとれる。

言葉については、全巻を通じ、第1指を第3指の裏に押し当てて丸い形を作り、単音を打鍵する「ドーナツゆび」【図7】が何度も出てくる。レッスン・ブックAではプレ・リーディング学習の中で、楽曲を弾くというよりは遊びのかたちで「ドーナツゆび」を行う。レッスン・ブックB、Cでは、大譜表学習が主となり、楽曲中に「ドーナツゆび」が出てくる⁶。ただし、復習・確認的な要素として、再度、プレ・リーディング楽譜で「ドーナツゆび」のみを行う箇所がある。



【図7. ドーナツゆび】

また、手の形については、直接的に「手を丸く」と示していることも多いが、「まほうのいし」「ねこのまあるいせなか」「アイスクリーム」「りんご」「ネズミのいえ」といった、丸さを連想させる例えでの表現も多くみられる。手首と腕に関しては、「にじのてくび」という言葉を用い、離鍵する時に柔らかくしなやかに動かすことを示している。

「手を丸く」「手首を柔らかく」などという言葉は直接的だが、ピアノ学習者でなければどのような状態にするべきか理解できないことから、それ自体がピアノの「わざ言語」といえるだろう⁷。『ピアノ・アドヴェンチャー』では、それらを使いながらも、より低年齢の幼児が理解しやすい「わざ言語」を、“連想言葉”によって教本内で作り出し、繰り返し用いている。もしこの教本から離れて別の楽曲を学習したとしても、「ドーナツゆびとにじのてくび、思い出してね」と指導者が言えば、指の関節がアーチ型となり、手の甲が丸みを持つように置き、打鍵は手首と腕を固くせずする、ということが容易に伝わる。「手首を下げないで、力を入れないで」と指導すれば、そうしなければいけない強制的なこと、となってしまうが、イメージしやすい「わざ言語」を用いれば、試してみたい楽しいこと、になるのではないだろうか。

イラストは、お手本となる手の形が何度も出てく

る。1曲中に、3度も手の形が出現する楽譜もある。弾きながら、視覚に入るようにしていると考えられる。

レッスン・ブックC「ぞうさん、おっこちた」では、手の形とそれに乗っている象のイラストがあり、直接的なもの間接的なものが融合している。

手首と腕の使い方は、直接的なイラストよりも、連想させる「虹」「カンガルー」「ボール」「バナナ」「イルカ」のイラストにより示されている。イラストは音符と音符をつなぐように書かれており、全て丸みを帯びている。ピアノを弾く身体の理想的な「アーチ型」を視覚的に示している。

5. まとめ

「そのフレーズをもっと美しく、流れるように演奏しなさい」「もっと、力強く、遠くに飛ばすようにfで弾きなさい」と指導する前に、ピアノ指導者は、そうすることのできるための身体の使い方を伝えていなければならない。そうでなければ、生徒をサポートするはずの指導者が、かえって生徒を苦しめることになりかねない。

導入期から、「楽譜を読む」「鍵盤を弾く」学習と同等に、「身体の使い方」の学習を組み立てていく必要がある。年齢に合わせた言葉やもので伝えることを試み、反復することで、その使い方が自然なものとなっていく。感性を養うこともまた段階的にしていく必要性もあるだろう。

その身体の使い方と感性が結び付いた時、真の「身体のコーディネーター」が身に付いたといえるだろう。

【表1：レッスンスラッシュA】

曲名・題名	学習する内容	直接的な言葉	直接的なイラスト	連想させる言葉	連想させるイラスト
「100てんまんてん！」のポーズ	姿勢/手の形	・せなかをのばして ・てはかるくまるめて	ピアノフレングスの見本の姿勢		
まほうのいし	腕の脱力/手の形 /柔軟な手首	・てはまるくなくっているかな ・けんばんにやさしくおいているかな	手・手首	(歌詞)・まほうのいしがゴロンとおちた /おわっとかせふき	
クッキーつくろう	手の形	しっかりとしたゆびさき	手		
ひだりでのーナツ	手の形		第1指を第3指の裏に押し当てた手	・ドーナツ ・ちよん、ちよん、ちよん	ドーナツ
みぎでのドーナツ	手の形		第1指を第3指の裏に押し当てた手	・ドーナツ ・ちよん、ちよん、ちよん	ドーナツ
きらきらぼし	手の形		第1指を第3指の裏に押し当てた手	ドーナツのかたち	
ゆびさきでひこう	姿勢/身体の名前	(歌詞)・ねえ、かんせつはてのどこかな/ うで、ひじみつけよう/かたはリラック クス/ てくびをさげすぎずさあ、ゆびさきで ひこう	ピアノフレングスのピアノを弾く姿		
くろねこミッチーのまあるいせ なか	柔軟な手首/手の形		手・手首	(歌詞) まあるいせなかでジャンプして	猫
ひだりでのにじ	柔軟な手首/腕の軌道		手・手首	にじをえがくように	虹
みぎでのにじ	柔軟な手首/腕の軌道		手・手首	にじをえがくように	虹
カンガルーのジャンプ	柔軟な手首/腕の軌道			・カンガルーのジャンプみたいにい ・びよ〜ん!	カンガルーとその軌道
ケイティ、ゴールをきめる!	柔軟な手首/腕の軌道			ボールがとんでいくみたいに	ボールとその軌道
くじらがもぐるよ	柔軟な手首/腕の軌道				クジラとその軌道
にじのツリーハウス	柔軟な手首/腕の軌道			にじをえがくよううごき	虹
おいで、まいごのこねこ	手の形			てのなかにまほうのいしがみえる かな	
ジャングルのけっこんしき	手の形/柔軟な手首/ 腕の軌道		第1指を第3指の裏に押し当てた手		バナナ
こっそりおやゆび	第1指の位置	・おやゆびのそとがわがけんばんにふ れるように ・まるいてのかたかちをつくってね	手	こっそりおやゆび	
ほくのでんしゃ	第1指の位置/柔軟な手 首/腕の軌道			こっそりおやゆび	虹
さかなとおよごう	第1指の位置			こっそりおやゆび	
おやつだいすき!	手の形	しっかりとしたゆびさきでひこう			
みぎでのドのスケール	手の形			まほうのいしがてのなかにあるか しら	
そつぎょうパーティー	手の形		第1指を第3指の裏に押し当てた手	ドーナツゆび	

【表2：レッスンブックB】

曲名・題名	学習する内容	直接的な言葉	直接的なイラスト	連想させる言葉	連想させるイラスト
よいしせいのでパワーアップ!	姿勢/手の形	・せなかをのばして ・てをやさしくけんばんにおいてね ・せなかはまっすぐちからはぬいてり ラックス			
メガネゆび	手の形	・しっかりとしたゆびさきにおいてみ よう ・てのかたちはまるくなっているかな	第1指をその他の指の裏に押し当てた手	メガネゆび	眼鏡
よるこびのうた	手の形	しっかりとしたゆびさき			
おふるじかん	手の形		第1指を第3指の裏に押し当てた手	ドーナツゆび	
ハロウィーンのかぼちゃ	柔軟な手首			てくびがかせにふきあげられた (歌詞) びゅーびゅーびゅー	落ち葉とその軌道
ラとシのピバップ!	手の形	しっかりとしたゆびさき			
ベートーヴェンのおと	手の形	しっかりとしたゆびさき			
アイスクリームだいすき	手の形	・しっかりとしたゆびさき ・まるくして		アイスクリームみたい	アイスクリーム
おやすみ、あかちゃん	手の形/柔軟な手首	しっかりとしたゆびさき		にじてくび	虹
ひこうきのパイロット	柔軟な手首			・1と5のゆびはひこうきのつば さ ・つばさをかたむけるようにてく びをすこしうごかして	飛行機
みんなでピクニック	手の形			てをりんごのようにまるくして	
ベートーヴェンのドア	手の形	ベートーヴェンからまるいてのかたち をほめてもらえるかな			
パイロット、ちゃくりくせよ!	柔軟な手首			ひこうきのつばさ	飛行機
スコットランドのかね	手の形/柔軟な手首、 腕			・かねをうつらごき ・1-3のゆびをくつつけて(ドーナツゆび) (歌詞) ゴーン、ゴーン、ゴーン	
ドのしんじゆ	手の形			まるいかいのようなかたちで1- 3のゆびをくつつけて(ドーナツ ゆび)	真珠
オクターブ・ブルース	手の形			1-3のゆびをくつつけて(ドーナツゆび)	
ベートーヴェンのこうきょう きよく	手の形		第1指を第3指の裏に押し当てた手	ドーナツゆび	
きらきらぼし	手の形	まるいてのかたち			

【表3：レッスンスブックC】

曲名・題名	学習する内容	直接的な言葉	直接的なイラスト	連想させる言葉	連想させるイラスト
あさひがのぼる	手の形／柔軟な手首	それぞれのおとをひきおわるときは、けんはんからてをやさしくはなしてね（てくびがけんはんのふたのほうにむかうように）	第1指を第3指の裏に押し当てた手	ドーナツゆび	
ネズミをつかまえる！	手の形／腕の脱力	ゆびさきでのおもさをささえて		・ネズミのいえのかたちをつくろう。いりぐちとでぐちがちゃんとひらいているかな？	
ねこからにげろ！	手の形	まるいてのかたち		ネズミのいえ	
みんなですきっぷ（みぎで）	手の形	・まるいてのかたちで ・おやゆびのそとがわがふたにふれて いるかな	第1指を第3指の裏に押し当てた手		
みんなですきっぷ（ひだりて）	手の形	・まるいてのかたちで ・おやゆびのそとがわがふたにふれて いるかな			
シンデレラのワルツ	柔軟な手首				虹
マーチング・バンド	手の形			ドーナツゆび	
たからばこをひきあげろ	手の形／腕の脱力	うでのおもみをつかないがらしつかりとひこう	第1指を第3指の裏に押し当てた手	ドーナツゆび	
イルカのゆめ	柔軟な手首／腕の軌道			イルカがゆっくりにジャンプするのをてくびをつかってあらわしてみよう	イルカとその軌道
ほしのひかるよぞら	手の形	まるいてのかたち			
ぞうさん、おっこちた	手の形／腕の脱力	おちてきたうでのおもさをかんじたかな	手	・てをもちあげて、ぞうさんをしてのうえにのっけているのをぞうぞうしてね ・ぞうさんがおもすぎてもまんできなくなったらうでをひざのうえにパタン！とおとしてみよう	象
「びっくりにうきうきよやく」のしゅだい	手の形／腕の脱力	うでのおもさ		おやゆびとくつつける（ドーナツゆび）	
へ音記号のあいことば	手の形			おやゆびとくつつける（ドーナツゆび）	
ママのやきたてアップルパイ	手の形	しっかりとしたゆびさきでひいてね			
あはれんぼうのかぜ	手の形	しっかりとしたゆびさきでね			
まどのあまつぶ	手の形	ゆびさきをしっかりとさせてね			

【注】

1. 例えば『バイエル教則本』は、現在、全音楽譜出版社から10種、音楽之友社から7種出版されている。子ども向け、大人向け、と学習対象者に合わせて編集されているもの、連弾や2台ピアノで演奏できるものなどがある。
2. 2本の黒鍵の“山”の左斜め下が下の場所、と教える。
3. 日本では、50の研究会が運営されている。また、PTNA（全日本ピアノ指導者協会）提携コンクールとして「バスティンピアノコンクール」が開催されている。
4. この手の形は、様々な動作に入りやすい「機能肢位」と呼ばれる形で、ギブスで固定する場合もこの形でなされる。
5. 複数巻に渡るものについては1巻のみを取り上げた。
6. 5指のポジションでの楽曲中、主に、長い音価の、低音で示されており、手の形の崩れやすい箇所に出てくる。
7. 「わざ言語」とは、比喩的な感覚の表現を通して行為の発現を促す、ある種の身体感覚を持つようにしむける言葉のことである。(生田, 北村_2011_28-29)

<参考文献>

- Mark, Thomas, Gary, Roberta, and Miles Thom, eds. 2003. What Every Pianist Needs to Know about the Body. Chicago: GIA Publications, Inc. [マーク, トーマス, ゲイリー, ロバータ, マイルズ, トム 2006 『ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』 小野ひとみ (監訳) 古屋 晋一 (訳) 東京: 春秋社]
- Sandor, Gyorgy. 1995. On Piano Playing : Motion, Sound and Expression. New York: Schirmer. [シャンドール, ジョルジ2005 『シャンドールピアノ教本—身体・音・表現』 岡田 暁生 (監訳) 佐藤 仁美, 大久保 賢, 大地 宏子, 小石 かつら, 筒井 はる香 (共訳) 東京: 春秋社]
- 生田 久美子, 北村 勝朗 (編著) 2011 『わざ言語—感覚を共有しての「学び」へ』 東京: 慶應義塾大学出版会株式会社.
- 伊東 佳美 2018 『ピアニストのためのカラダの使い方 バイブル アレクサンダー・テクニークを取り入れながら』 東京: 学研プラス.
- ソアレス, クラウディオ 2018 『新版 ソアレスのピアノ講座 演奏と指導のハンドブック』 東京: ヤマハミュージックエンタテイメントホールディングス出版部.
- 徳富 聖子, 安原 雅之 2004 「ピアノ教則本の比較研究にむけて」『山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要』第18号: 75-86.
- 難波 正明, 村田 睦美 2005 「導入期のピアノ教材に関する一考察—大譜表の問題を中心に—」『京都女子大学発達教育学部紀要』第1号: 129-143.
- 馬場 マサヨ 2018 『目からウロコのピアノ脱力法』 東京: ヤマハミュージックエンタテイメントホールディングス出版部.
- 林 美希 2012 『よくわかるピアニストからだ理論 解剖学的アプローチで理想の音を手に入れる』 東京: ヤマハミュージックエンタテイメントホールディングス出版部.
- 丸山 京子 2017 『ピアノ教本 選び方と使い方』 東京: ヤマハミュージックエンタテイメントホールディングス出版部.
- 山本 美芽 2017 『ピアノ教本ガイドブック〜生徒を生かすレッスンのために〜』 東京: 音楽之友社.
- <参照楽譜>
- 全音楽譜出版社出版部 (編) 1989 『新版 こどものバイエル』全3巻 東京: 全音楽譜出版社.
- ヴェルド, エルネスト・ヴァン・ド 1968 『メトードローズ・ピアノ教則本 幼児用』全2巻 安川 加寿子 (編・訳) 東京: 音楽之友社.
- トンプソン, ジョン 1972 『トンプソン小さな手のためのピアノ教本』 大島 正泰 (訳) 東京: 全音楽譜出版社.
- ヤマハ音楽振興会 (編著) 2015 『新版 みんなのオルガン・ピアノの本』全4巻 東京: ヤマハミュージックメディア.
- グローバー, カー・デイビッド, ギャロウ, ルイス 1976 『グローバー ピアノ教本』全7巻 東京: 東亜音楽社.
- 橋本 晃一 (編) 1998 『ピアノひけるよ! ジュニア』全3巻東京: ドレミ楽譜出版社.
- パーマー, ウィラード・エー, レスコ, アマンダ・ヴィック, マニユス, モートン 1998 『アルフレッド・ピアノライブラリー基礎コースレッスンブック』全7巻 田村 智子 (訳) 東京: 全音楽譜出版社.
- バーナム, メイ・エドナ 1999 『バーナム ピアノ教本』全6巻 東京: 全音楽譜出版社.
- 呉 暁 2001 『アキ ピアノ教本』全3巻 東京: 音楽之友社.
- バスティン, ジェーン, バスティン, リサ, バスティン, ローリー 2017 『バスティン オールインワン』 東京: 東音企画.
- フェイバー, ナンシー, フェイバー, ランドール 2018 『はじめてのピアノ・アドヴェンチャー レッスン・ブック』全3巻 東京: 全音楽譜出版社.

(2020. 1. 15 受理)