

news 88

“音楽とスポーツ”

かねこ うたみ

金子 詠美



第26号
(2003年2月)

冬到来。東京にも雪が降り、ウィンタースポーツの楽しい季節がやって来ましたね。しかし、「あなたたはピアノを弾く人間だから、スポーツなんかとは無縫でしょ?」とか、「音楽? ?自分はスポーツは得意だけど、音楽は全く分からん。」等という事を言われる事が時々あります。しかし、著名な演奏家で、インストラクター並にスキーが上手な方や、元陸上の選手だったなどという方達を、私は何人か知っています。そこまでではないにしても、演奏家の中には、ビリヤードや卓球、ボウリング等を、実に器用にこなす人達がたくさんいます。もちろん、楽器を演奏するためには、なにより手を怪しまなければいけませんし、自分の練習に時間を取られてしまうために、ゆっくりとスポーツを楽しむ暇もない、というのが演奏家の現状かもしれません。しかし、一見相反するように思われる、この「楽器を弾く事とスポーツ」の関係。実は面白い共通点が、たくさん見られるのです。

「楽器」といっても様々あります。弦楽器、管楽器、鍵盤楽器では、奏法はかなり違いますが、特にピアノの様な鍵盤楽器において、例えば、2オクターブ位の距離を一気に飛ぶ事は、サッカーのゴールを決める事によく似ています。また、動きの速いバッセージを長く正確に弾く事は、陸上選手の速く息の長い走りに通ずるところでしょう。レガートの奏法などは、正しく美しく歩く事と似ているかもしれません。いかに上手く無駄な力が抜けているか、重要な箇所に必要な分だけエネルギーを注ぐ事が出来るかどうか、又、集中力、瞬発力、持続力、人前に出る場合には、精神力、体力、etc..多くの重要な事柄が両方に共通しています。ならば、ピアノを上達させなければ、運動をすれば良いのか! ? ..、それはちょっと違います。音楽を奏でるのに大切なことは、歌う心であり、音を、響きを楽しむ事だと思います。スポーツの様なメカニカル的な事よりも、まずは、感受性・音楽性を育てたいものです。しかし、エミール・カリエリスも、ベネッティ・ミケランジェリも、「ピアニストには、音楽と共に運動神経、高度な身体能力が必要とされる」と言っていました。そして同時に、「その意味では、優秀なピアニストは、優秀な歌手よりも育ちにくい。」とも残しています。確かにこの両面を、どちらも持ち合わせ、両立させる事は容易ではないかもしれません。しかし、だからこそ、研究の余地があるのではないかでしょうか。無駄なく効率の良い練習方法、のヒントがスポーツ

に隠されているのではないでしょうか。

子供の頃、「どうしてピアニストもバイオリニストも、弾きながら手が上がったり、体が揺れたりするの?」と、お友達に聞かれた事がありました。そのお友達は、ピアノもバイオリンも直立したまま、手首から先だけで弾く、また弾けるものだと思っていたようでした。野球のピッチャーが球を投げる時は、体のバネを伸び縮みさせ、エネルギーが体全体から背中へ、腕へ、手首へ、と流れ、最後は指先でコントロールするのだそうです。これはまさに、ピアノを弾く時の指の使い方と同じなのです。テニスプレイヤーが、屈んで伸びてサーブをした後に、その後方に流れ込む形、ピアニストの手が上がる事と同じ理屈です。楽器演奏の為の呼吸は、運動の為のバネとなる種同じ役割をしているのです。

先のお友達は、音楽家は自分の演奏に陶酔するから、あの様に体を動かすのだ、と思っていたようで、それを心地悪く感じていたようでした。当時の私はまだ子供でしたので、その子の指摘・質問に対し、少々気を悪くしながら、何も言えずにおきましたが、今なら上手く説明してあげる事が出来そうです。

練習に追われ、家にこもりがちなピアニスト達。少し外へ出て、スポーツといわないまでも、ちょっとお散歩してみるだけでも良いのでは? 心身ともにリフレッシュし、身体能力も高まるのではないかでしょうか? ? ..、などと書きながらも、現に私も仕事に追われ、せっかくのこの季節に、大好きなスキーにも行けずにいるのですが。。。

=金子詠美 ピアノリサイタル=

2003年3月10日(月) 東京オペラシティ・リサイタルホール 19:00開演 ベートーベン:「月光」、スク里ヤービン:ピアノソナタ第3番他

プロフィール

ドイツ国立フライブルグ音大首席卒業。日本モーツアルトコン第2位、ドイツ・メンデルスゾーンコン第1位、ワグナー財团コン第1位。多数の国際音楽祭に出演。

今月のNEWSな楽譜&グッズ

★サーベル社

●おととあそぼう1・2(生徒用) 村上由美 著者 56頁 1,200円+税

音楽の大切な要素を一つ残らず習得出来るように配慮されたテキストです。
大人も子供も使用可。色々な内容を1回のレッスンの中で短時間に集中させます。

●おととあそぼう指導書 村上由美 著 56頁 1,500円+税

おととあそぼう1・2の完全対応指導書。巻末に補助問題を収録。レッスンをどのように組み立てれば良いかお悩みの指導者に役に立ちます。



今月のNEWSな楽譜&グッズ

★ドレミ楽譜出版

●ピアノ名曲135選 編集部 編 菊倍 本体3,800円+税 1月中旬発売 誰でもよく知られ、芸術性の高いクラシック名曲を135曲厳選。ピアノ指導者に最適な1冊。

●こどものピアノ小曲集 I バイエルで弾ける

内藤雅子 森本琢郎 共編 96頁 本体1,200円+税 1月下旬発売
本書は現代のこどもたちの感性や感覚に対応出来るよう、クラシックに限らずポピュラー曲からも選曲し、上下2巻にまとめたバイエル併用曲集。

●ともだちドリル A/B/C/D/E

石丸由里 編著 各48頁 本体600円+税 1月下旬発売
ともだちシリーズに新しい仲間が登場。レッスンの待ち時間や家庭での宿題に最適。
ともだちピアノ、ともだちノートと一緒に使って下さい。

★音楽之友社

●ラヴェル ピアノ曲集 IV 鏡 ヴラード・ペルルミューテル校訂/

監修 岡崎順子注釈/訳 本体2,200円+税 1月中旬発売
若い頃、作曲家ラヴェルに出会い、ラヴェルのすべてのピアノ作品を彼に聞いてもらい、細かい助言を授かった唯一のピアニストペルルミューテルが演奏上の留意点を書き込んだ校訂楽譜のシリーズ4冊目。

●セヴラック ピアノ作品集2 ニュースタンダードピアノ曲集

館野泉・久保春代編 92頁 本体1,800円+税 1月中旬発売
田舎の音楽家と名乗っていた、フランスの作曲家の第2弾。本書収録曲「ラングドック」にてドビュッシーが素敵な香りがすると言わしめた作品。

●ある「完全な音楽家」の肖像 マダムピュイグロジエが日本に残したもの

書籍 船山信子編 予価3,800円 1月下旬発売
69歳で訪日して12年間、死の直前まで後進の指導にあたり、日本の音楽界に多大な影響を与えたピュイグロジエの遺稿やインタビューをまとめたもの。

●フィンガネス・エクササイズ 5分で演奏モードの身体を作る

神原泰三著 本体1,800円+税 1月中旬発売
すべての楽器の演奏家に向けて「演奏前の身体の調整」「疲れない演奏法」「苦手な奏法の克服」「指の回りをよくする」等をテーマに役に立つエクササイズを満載。

★ヤマハミュージックメディア

●横山幸雄作品集(CDマッチング曲集) 上級者向き本体2,500円+税 1月下旬発売

ピアニスト横山幸雄が作曲デビュー! ピアニストが書いたピアノ曲集。CDも同時に発売されます。

●ニューイヤーコンサート やさしくひける

入門者向き予価1,500円+税 2月上旬予定
この歴史あるイベントには世界の音楽ファンが集い、新年を祝います。ウイーンの香りを、やさしいピアノソロでお楽しみ下さい。

●新・譜めくりのいらないやさしいピアノ連弾

- ⑦こどもポップス「大きな古時計」
- ⑧こどもポップス「またあえる日まで」

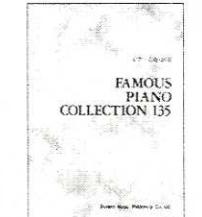
初級者向き 予価各1,300円+税

1月下旬発売

とても使い易いと評判の連弾曲集。

⑦はNHKのみんなのうたを中心とした選曲。

⑧は人気のポップスを中心とした選曲です。



ピアノ名曲135選



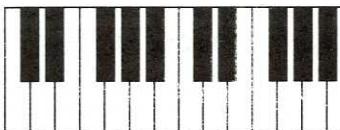
セヴラック ピアノ作品集2



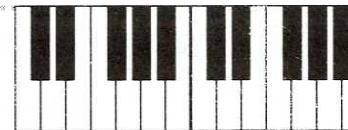
フィンガネス・エクササイズ



横山幸雄作品集



ピアノ指導の 現場から



♪90パーセントの小さなピアノ演奏家♪

遠藤 幸三

クラシック音楽ファンにとっての音楽は「聴くもの」、あるいは「演奏するもの」ということになりますが、テレビなしには日常生活が成り立たない今の子供たち、とりわけ幼児にとっての音楽は、さしつめ「見るもの」であり「体を動かし遊び踊り楽しむもの」ということになってくるのではないかでしょうか。

これはピアノ・レッスンという場においても同様であるはずで、教える側の先生が教わる側の幼児との間にそのような認識のズレがもともとあるということを意識していないと、レッスン事体が何かしつくりとこないものになってしまうようになります。

正確なデータを持っているわけではありませんが、今ピアノを習っている幼児のうち、将来音楽を仕事にしていくと考えられるのは、10パーセントもいないというのが現実ではないでしょうか。



「これなんのおと?」
ドレミ楽譜出版社 本体1,000円+税

プロフィール

NHKテレビ「おかあさんといっしょ」「ぞうさんのあくび」で1990年度・年間最多テレビオンエア賞受賞。「しまうまぐるぐる」「ぞうさんのぼうし」「虹の色とお星さま」「あいこでしょ」など「みんなのうた」「ポンキッキ・シリーズ」など多くの子供番組に作品を提供。CMや子供ミュージカルの制作その他、稻垣潤一、都はるみ、など多くのボーカリストの歌詞も手がける。音楽専門学校講師。

著書：「ロック作詞講座」（シンコーミュージック）

バステインと理論検定グレード1筆記試験（英国王立音楽検定）

♪試験日：春季と秋季の年2回

問い合わせ先：全日本ピアノ指導者協会

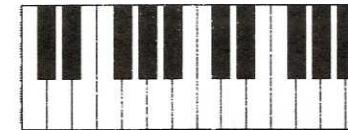
電話：03-3944-1583

<http://www.piano.or.jp/abrsrm/index.html>

♪理論検定をすでに導入している指導者の感想

- 楽譜の理解が早く形に残せる。
- 合格証書をレッスン室にかざり、セオリー（楽典）に感心を持たせられる。
- 受けた生徒さんと受けない生徒さんの違いがはっきりしてくる。

アソシエット・ボード（英国王立音楽検定）はイギリスで発祥、世界83カ国にて検定が開催されています。受験者は年間60万人。イギリスにおいては、音楽をはじめるときにこの検定を受けるといわれています。合格者には、ロンドンより世界共通の合格認定書が与えられ、履歴書にも書くことができます。その上、日本にて日本語で受けることができるのです。バステイン・メソードのピアノパーティ一からベースィックスのレベル4まではセオリー（楽典）のテキストを併用するように構成されているので、ピアノを習いはじめた時からセオリー（楽典）を学習していれば、この理論検定グレード1筆記試験は受けやすくなります。



～連載～

ピアノレッスンの今後

♪♪♪ Music Key Lesson レポート♪♪♪

岩瀬洋子・田村智子

新年明けましておめでとうございます。昨年の11～12月にかけ、私たちは2人揃って体調を崩し、いつもの元気はどこへ～という状態が続きました。お陰様で今は元気になりましたが、辛い思いをいたしました。そんな時だからこそピアノ教師という職業について改めて考える良い機会でした。一見、ピアノの先生というものは、優雅で趣味の延長みたいなお気楽な身分のように、世間さまには見られているよ～な、少なくも一昔前はそんな感じでした。ところがこの頃ではしっかりと職業意識（プロ意識）を持ち、お月謝をいただいている以上、責任を持って取り組んでいる・・・というお考えの先生が増えています。そして世間の見る目も以前とは違い、生活面で自立するには不安定な職業、ただ安定した生活の中での副業としたら好きなことができていいかも・・・。しかし現実はそんな甘いものではなく、仕事時間も夕方から夜遅く・・・家庭をお持ちの先生にとってはなかなか大変な仕事のようです。結婚・・・そして出産、子育て、そんな中で仕事を続けていくためにかなりの先生は苦労されています。途中やむなく仕事を断念しなければならなかったり、逆に続していく場合でも、並々ならぬ努力や工夫をされているようです。当然そのために肉体的にも精神的にも多くの悩みを抱えることになります。私たちも色々な場面で先生がたのお悩みに触れたたび、この仕事ゆえの問題、悩みをいかに克服乗り越えていったらよいかということは、決して人事ではなく一緒に悩み考えてきました。そんな時、やはり同じ仕事を持ち、悩んでこられた先生方の経験談や励ましは、落ち込んだ心と体をまた元気にさせてくれる大きなきっかけになっているように思います。会社勤めの方と違い、ど～しても孤立してしまいがちなピアノ教師という仕事。でもこの仕事が大好きな方が多いと思います。好きな仕事を長く、楽しく続けていくためにも常に「心の健康」に留意したいものです。そのためにも理解しあえる心休まる仕事仲間をお持ちになることは大切なこと・・・と、お互いパートナーには随分助けられた私たちとしては改めて思いました。

☆☆☆講座のご案内☆☆☆

●魅力的なピアノ教室実現のための

「導入指導マスター講座」

講師：岩瀬洋子／第5期開催決定！

今「ピアノのおけいこ」のあり方(練習しない／親子で根気がないなど)に多くのピアノ教師が悩んでいます。そこで現状を踏まえた「魅力的な教師（指導）、教室作り」が今真剣に求められています。この講座はのために何が必要か、実践できる「指導者としてのテクニック」を学べる、まさに今の時代に求められる講座です。受講者は[Music Key認定証]を取得できます。

【東京】〔日時〕2/6, 3/6, 4/10, 5/8, 6/5, 7/3, 9/4
(全て木曜日) 9：45～12：00

〔会場〕東京芸術劇場第5会議室
(池袋駅西口徒歩3分)

【姫路】〔日時〕2/18, 3/18, 4/16, 5/7
(火または水曜日) 10：00～12：00
〔会場〕文化堂ホール5F姫路市二階町26
(ミュージックキー055-989-3900担当：植松)

●魅力的なピアノ教室実現のための

「ディプロマコース」

講師：岩瀬洋子

これは上記講座修了者がさらに深く学習できるよう実践的な内容で進められます。30分のレッスンの具体的な進め方や指導の中で押さえ所などデモレッスンなども取り入れていきます。受講者は[Music Key Diploma]を取得。

【東京】〔日時〕2/7, 3/7, 4/11, 5/9, 6/6, 7/4, 9/5
(全て金曜日) 9：45～12：00

〔会場〕東京芸術劇場第5会議室
(池袋駅西口徒歩3分)

(ミュージックキー055-989-3900担当：植松)
【熊谷】〔日時〕2/21, 3/14, 4/18, 5/16
(全て金曜日) 10：00～12：00
〔会場〕タニタ楽器5Fホール
(0485-21-5721担当：前野)