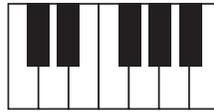


# 今月のNEWSな楽譜&グッズ



●バーナム レッスンDVD/1巻対応  
知らなかった活用術!よくわかる指導法 (DVD)  
中村菊子監修/木幡律子指導 3,240円 (税込) 全音楽譜出版社



バーナムを120%有効に活用するアイデアがぎゅっとつまったDVD。普段何気なく使っているバーナムには、“上達”のためのポイントがたくさん隠されている。

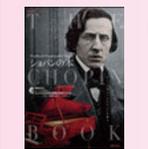


【関連商品】  
バーナム レッスンDVD/導入書対応 (DVD)  
中村菊子監修/木幡律子指導 3,240円 (税込)  
全音楽譜出版社  
バーナムの知らなかった活用術!よくわかる指導法。

●ONTOMO MOOK 新編 バッハのすべて  
「音楽の友」編 1,728円 (税込) 音楽之友社



好評を頂いたONTOMO MOOK「バッハのすべて」(2014年)がパワーアップして再登場、強力執筆陣による最新のバッハ研究の成果を反映させた“新しいバッハ像”が描かれます。



【関連商品】  
ONTOMO MOOK ショパンの本 (DVD付)  
音楽之友社編  
2,160円 (税込) 音楽之友社  
“ピアノの詩人” ショパンの魅力を探る。

Piano Lesson 88編集部: 株式会社プリマ楽器

〒103-0004 東京都中央区東日本橋1-1-8  
TEL 03-3866-2221 (担当: 小野田・笹沼)

バックナンバーをプリマ楽器ウェブサイトでご覧いただけます!

閲覧・ダウンロードはこちらから

プリマ楽器

<http://www.prima-gakki.co.jp/news88/>

●ONTOMO MOOKレッスン  
発表会のお役立ち楽譜ガイド Vol.2  
「ムジカノーヴァ」編 1,512円 (税込) 音楽之友社



『ムジカノーヴァ』の人気連載「楽譜調査室」の記事のうち、バックナンバーの取り扱いが終了したものを、「著者・編者にきく『楽譜まるごと調査』」「ピアノの先生にきく『発表会の曲』」「試聴サイト活用法」の3章に再構成。

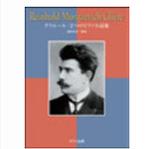


【関連商品】  
ONTOMO MOOKレッスン・発表会のお役立ち楽譜ガイド  
「ムジカノーヴァ」編 1,512円 (税込) 音楽之友社  
レッスン室の“常備薬”としてピアノの先生必携!

●グリエール/2つのピアノ小品集  
嵐野英彦解説 1,944円 (税込) カワイ出版



チャイコフスキーと国民楽派の両方の流れを汲む作曲家レインゴリト・グリエール (1875-1956 ロシア) による、「8つのやさしいピース (作品43)」と「12のエスキス (作品47)」を収録したピアノ小品集。



【関連商品】  
グリエール/こどものための12の小品 作品31  
佐々木潤栄子校訂・運指・解説  
1,296円 (税込) 全音楽譜出版社  
グリエールがこどものために作曲した12曲。



ポケットモンスター サン&ムーン  
ポケモンおんがくノート  
2だん/4だん  
324円 (税込) ドレミ楽譜出版社

ピアノ等、音楽のレッスンに欠かせない楽典の学習のための五線ノートです。導入期の幼児・児童に使いやすい、幅の広い五線で作りました。子供たちの大好きなポケモンといっしょに、のびのび書いて学ぶことができます。



【関連商品】  
ポケットモンスター XY  
ポケモンおんがくノート  
5だん/8だん  
324円 (税込) ドレミ楽譜出版社



第184号  
(2016年12月号)

## 音楽で認知症予防ができるってご存知ですか?!

一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会

理事長: 堀口 直子



介護施設へのボランティア演奏の際、アンコールに「ふるさと」を選曲すると、徘徊を誘発することがあるをご存知ですか?  
ただ演奏を聞いてもらうだけでなく、高齢者が喜ぶ選曲をし、指遊びと歌を組み合わせるレクを入れると、もっと盛り上がります。その具体的手法を学べる

のがこの講座です。

音楽をしている時の脳内の血流量増加や、指を同時に動かすと脳が活性化するメカニズムを理解し、音楽をやっている人だからできる音楽レクリエーションのコツを学びませんか?

### ■音楽レクリエーション指導士とは...

「音楽の効果を活用した健康維持・介護予防・認知症予防」に関する幅広い知識や技能を証明する資格です。「音楽レクリエーション指導士養成講座3級」は、平成25年度経済産業省小規模事業者活性化補助金の対象事業である「医療音楽ケアプログラム」に基づいた講座です。

当協会は、年間600人の指導士を育成しております。

### ■どんな人が受けてるの...?

ご両親やご自身の予防のため、地域貢献活動をしたと考えている、新しい生徒層として高齢者の募集を考えている...などの目的を持った音楽教室の先生がたくさん受講されています。

### ■カリキュラム例

- ① 音楽と脳の関わり、高齢者・認知症について  
脳のメカニズム、音楽がもたらす脳への効果、認知症の現状
- ② 高齢者が聞き取りやすい話し声とトーン  
声の出し方と、簡単なトーンの変え方、話し方のコツ
- ③ 【実践】笑いが起こる簡単脳トレ  
表情筋体操、ストレッチ、足指体操、音楽脳トレ
- ④ 【実践】手話歌、音楽ケア体操  
脳の活性化、手指・上肢・下肢の体操 他 (全20種程度)  
最後に簡単な試験があります。



手話歌風景

### ■開講予定

12月3日(土)・12月23日(祝)・1月26日(木)・2月8日(水)  
会場: 新宿文化センター

(東京メトロ「東新宿」「新宿3丁目」他)

1月15日(日)

会場: 板橋区企業活性化センター

(JR埼京線「浮間舟渡」駅前 アイ・タワー2F)

2月19日(日)

会場: 武蔵関教室 練馬区関町北2-31-4 第9小野ビル1F

(西武新宿線「武蔵関」駅 徒歩5分)

お問い合わせ:

一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会

〒179-0074 東京都練馬区春日町四丁目18番8号 第3小野ビル4F

TEL: 03-5848-9231 FAX: 03-5848-9232

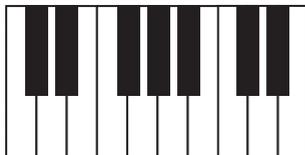
メール: [info@jmrec.or.jp](mailto:info@jmrec.or.jp)

ホームページ: <http://jmrec.or.jp/>

堀口 直子 Naoko Horiguchi

一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会理事長  
株式会社アリアミュージックオフィス代表取締役  
東京国際芸術協会会員/認知症高齢者研究所研究員  
認知症予防音楽ケア体操指導員/介護予防指導員/ヘルパー2級  
長崎県出身。武蔵野音楽大学卒業。厚生労働省「うつ病の認知療法・認知行動療法研修課程」修了。音楽の効果を数値化した研究を行い「音楽療法による認知症ケアの統計学データ検証」「気分障害の緩和に絞った認知症対応型音楽療法プログラムの開発」等の認知症ケア学会、日本音楽医療研究会での発表も行い、音楽を社会に役立てていくため更なる活動を進めている。

次号 (185号) は1・2月合併号となります。(2月上旬発行予定)



# フンメル博士からの アドバイス 助言



## [シリーズ1] ショパンに導く脱力テクニック 第67回

読者の皆さんこんにちは! 毎月『ショパンに導く脱力テクニック』をお読み頂き感謝申し上げます。今月も引き続き第5指のトレーニングを続けます。懲りずに練習を続けて頂きたくお願い申し上げます。

岳本 恭治

先月号では「第5指のトレーニング③」を実施して頂きました。基本的トレーニング②の段階を正しい順番で、指先に感じながら練習されたことと思います。そこで第1指のサポートがとても重要なことを身をもって感じて頂きましたでしょうか。第5指をしっかりと安定させるために、第1指の役割が重要です。第1指のIP関節\*注1の開き具合は、120°～150°が最適です。またかなり真っ直ぐな状態で指を立てて鍵盤面に対し45°位になります。(くれぐれも手首を上げすぎないようにして下さい!) 第1指を正しく配置して「逆立ち」出来るくらいの腕の重さを掛けながら、第5指との同時打鍵を試みましょう。ショパンポジションの手のアーチがきれいに描けるように打鍵して下さい。打鍵の鉄則(①鍵盤に指先が触れる ②鍵盤を押し下げる ③肘や手首の余分な力を緩めつつ、指の余分な力も緩めて鍵盤を元の位置に戻す)をしっかりと思い出しながら実行して下さい。

### ■ 第5指のトレーニング④

「第5指のトレーニング③」が十分に練習できた方は、次の練習に移行して頂きます。この練習は、少し特殊な練習になります。というのも、ほとんどの練習やトレーニングが、鍵盤に指先が触れて打鍵するところから開始されますが、このトレーニングでは、指先が鍵盤を打鍵した状態から始まります。つまり「第5指のトレーニング③」の第1指と第5指が打鍵している状態から始まります。まず、この2本の指が鍵盤を押し下げたまま、第5指のみ余分な力を抜き、鍵盤を元の位置に戻す練習を行います。もちろん指が鍵盤から離れてはいけません、「指を上げずに、鍵盤を上げる。」ことになります。第1指も必要最低限の圧力で鍵盤を押さえながら、第5指の指先が鍵盤に触れたまま元の位置に戻します。MP関節\*注2のみで打鍵し、鍵盤を元に戻す動作です。肘や手首を振るのは、ハイフィンガーに逆戻りしてしましますので、十分に注意して下さい。(賢明な読者の方々には不要な注意でしたね!) この鍵盤を指先が触

れたまま元の位置に戻すタッチを習得しないと脱力できません。指を上げて鍵盤を元の位置に戻すのはハイフィンガーの典型的な弾き方でしたね。この練習を実践すると、いかに指先が鍵盤に触れたまま元の位置に戻すのが困難か実感できると思います。今月は「鍵盤を元に戻す」トレーニングで終わりにします。来月号まで健闘をお祈りしております。



岳本 恭治  
(日本J.N.フンメル協会 会長)

\*注1: IP関節…第1関節(指先に近い関節)。第1指の第1関節をIP関節、第2指～第5指の第1関節をDIP関節と呼びます。

\*注2: MP関節…指の付け根の関節。

### information

#### ■ 岳本恭治先生最新刊

「ピアノ・脱力奏法ガイドブック」  
Vol.1 / Vol.2

岳本恭治 著

本体価格: 各1,600円+税 サーベル社

日本初の脱力奏法を総合的に解説したガイドブックが完成しました!

「脱力奏法」について理論的に、かつ実践的なトレーニング方法を学ぶことが出来るのが、この本の最大の特徴です。



#### ■ イベント情報

「カウントダウン・ピアノコンサート」

12月29日(木) 東京銀座ヤマハホール

出演: 岳本門下生及びフンメル・ピアノ・トリオ (vn.佐野隆、vc.ジェフリー・ポール・バドリック、pf.岳本恭治)

主催: 日本フンメル協会 (03-3425-1140)

#### 岳本 恭治 Kyoji Takemoto

武蔵野音楽大学音楽学部ピアノ科及び国立音楽院ピアノ調律科卒業。ロンドン・トリニティカレッジグレードディプロマ取得。演奏活動と共にピアノ構造学・改良史・奏法史の研究者としてレクチャー、コンサートを国内外で行う。ムジカノーヴァ誌等に執筆。スロヴァキア国際フンメル協会より「フンメル賞」を受賞。著書「ピアノ大全」、「江戸でピアノを」及び楽譜「フンメル作品集」「フンメル60の練習曲集」「リスト・3つのカンパネッラ」等多数。現在、日本J.N.フンメル協会会長、スロヴァキア国際フンメル協会名誉会員、国立音楽院講師、全日本ピアノ指導者協会(PJNA)正会員。岳本先生ホームページ: <http://hummel1778.com/>



# ～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

未入園児から始めたQちゃんは、ノンビリさんで、ピアノもあまり上達しません。一緒に始めたお友達がどんどん進む中、親御さんも「他の楽器でも習わせようか」などと言い始めました。気持ちはよくわかります。そこで親御さんと1時間ほどの面談をしました。お茶を飲みながら親御さんの気持ちをまず聞きます。そのあと、①他の子と比べない。②子供によって芽の出る時期が違う。③教師と親御さんでどうQちゃんを大事に育てていくか。この3点をいろいろな具体例をあげて、「無理なく納得できるように」話を進めて行きました。そしてそれから半年後、ミラクルが起こりました! 「わかるピアノ」の本を「わかるピアノ練習」の項目に従って、一緒にQちゃんと予習をしていきました。この予習こそがQちゃんが、1つずつ理解していくプロセスに効果を発揮したのです。

その曲の最後の項目まで予習が終わったあと、「Qちゃん、1人で全部弾いてみる?」と聞くと「うん!」のお返事。

真剣に楽譜を見続けながら、なんと最後までノーミスで弾けたのです! 思わず外で待っているお父さんをお部屋に招き入れ、「Qちゃんのコンサート!」をしました。

連弾の曲ですが、弾いているうちに私の方が感動してウルウルしてきました。弾き終わった後、思わずQちゃんをハグして「すばらしい! Qちゃん、ピアノ続けていて良かったね! 先生はとっても嬉しい!」の連発です。

そしてQちゃんの楽譜に「Qちゃん、ノーミスで弾けてすごい! 先生はうれし涙!」と書きました。

後日お母様より、Qちゃんが興奮して帰ってきたこと、ピアノが上手で先生が泣いたことなどを話してくれましたと連絡がありました。

Qちゃんは、なかなか覚えられないからペースを落として、無理のないようにとピアノを進めてきました。これは教師にとっても、忍耐がいります。けれども今回のことで、良い勉強になりました。焦っても仕方ない。子供によって成長には違いがある…そのことを実感です。考えてみれば、小学生まで全然弾けない子だったのが、中学校になって大曲を弾ける子になり、大人になってもずっと続けている生徒もいます。

心しなければと思うのは、教師も、どんどん弾ける子と比べてはいけな! ということ。そのことをQちゃんに教えられました。1人1人芽を出す時期は違う! もう1度反省です。

### Music Key講座のご案内

心機一転! 新年度を前に「生徒がレッスンを長く続ける教室作り」を考えましょう! (講師: 岩瀬洋子)

3/8(水) 10:30-12:30 カワイ表参道2F パウゼ

「わか～るピアノ」セミナー (講師: 田村智子)

12/20多摩, 1/18表参道, 4/26名古屋

ミュージックキーHP: <http://www.musickey-piano.com/>

### ■ 全国のセミナー早見表 (公開講座・公開レッスン・レクチャーコンサート) 12/1-2/28

月	日	都道府県	講師	講座内容	お問い合わせ	電話番号		
12	8	木	岡山	藤原亜津子	ソルフェージュの力を育て、セオリーを曲に生かせる指導ポイント	ピアノ工房アムズ (津山市)	0868-27-2100	
	9	金	千葉	曲尾雅子	ロシア奏法によるピアノ教本「はじめの一步」実践セミナー	伊藤楽器ららぽーと柏の葉センター	04-7135-6229	
	12	月	千葉	富澤郁子	みんなでたのしいミュージックベル活用法	伊藤楽器YAMAHAピアノシティ松戸	047-368-0111	
	13	火	福島	丸子あかね	子どもが飽きない「リズム」のレッスン発展編	日野屋楽器店 (福島市)	024-523-0191	
	14	水	愛知	中井正子	フランスの伝統的なドビュッシーの奏法	カワイ名古屋	052-962-3939	
	14	水	千葉	鈴木まり	新しいアプローチでガラッと変わるピアノレッスン	伊藤楽器臼井センター	043-462-4000	
	19	月	千葉	川崎紫明 四宮香子	脳科学に基づいた新しい感性教育①	伊藤楽器イトウミュージックサロン船橋	047-431-0111	
	22	木	栃木	高橋千佳子	耳が育てば読譜みも上達も早い	オンダ楽器ハーモニープラザ (佐野市)	0283-23-0682	
	1	11	水	愛知	佐々木邦雄	「チェルニー30番」の新しいレッスン導入法	カワイ名古屋	052-962-3939
		20	金	東京	遠藤久代	効果的ピアノ指導と実践セミナー⑤ パーティーB	東音ホール (豊島区)	03-3944-1581
		20	金	神奈川	木下早苗	上手なピアノ教室運営法講座	山野楽器武蔵小杉店	044-431-2213
		21	土	東京	嘉藤やい	トーンチャイム講座	銀座山野楽器本店	03-5250-1061
25		水	千葉	山本英子	もうひとつのピアノ指導法	丸越楽器松尾店 (山武市)	0479-82-6326	
25		水	愛知	春畑セロリ	心で聴く、想いを弾く、音で対話するレッスンを	カワイ名古屋	052-962-3939	
26		木	埼玉	木下早苗	上手なピアノ教室運営法講座	昭和楽器春日日本店	048-737-0300	
2	1	水	千葉	佐藤誠一	「うたとピアノの絵本」CDと連弾を使ったレッスンの手引き	伊藤楽器イトウミュージックサロン船橋	047-431-0111	
	15	水	静岡	樹原涼子	耳を開く 聴きとり術 コード編	兵庫楽器店 掛川店	0537-23-0245	
	23	木	東京	赤松林太郎	演奏家が伝える「四期の名曲」を弾くために②	東音ホール (豊島区)	03-3944-1581	
	25	水	長野	岳本恭治	脱力奏法を身につけるために 脱力奏法ガイドブックvol.2を使用して	コダマ楽器 (松本市)	0263-33-2688	