

ピアノ基礎技法

～音の方向性を探る～

The Basic Piano Techniques

～Study of the Directions of the Sounds～

(2001年3月31日受理)

大 山 佐知子
Sachiko Oyama

Key words : 脱力, 手首

There are two directions of the sounds ; upwards and downwards. We would like to study their characteristics and basic piano techniques to apply. Furthermore, we would like to study more sophisticated piano techniques, concerning the force of wrists.

音の方向性は、二つあると考えられる。「上」と「下」である。それぞれどのような性質があるのかを探り、基礎的な技法に置き換える。更に、高度な演奏法に導くための力加減を考察する。

はじめに

ピアノと言う楽器は、叩けば、誰でもすぐに音を出すことができる。簡単で便利な楽器である。鍵盤を下に押すと音が出る。落下運動によって音が出る。まさに打楽器と言える。打楽器の撥と同様に鍵盤を手で打鍵するイメージで良いのだろうか？ ここでは、音が出される瞬間とその前後の力加減を検証し、更に方向性がどのように生まれるかを明らかにしていく。

〈打鍵と脱力について〉

ピアノは、落下運動によって打鍵され音を出す。指が鍵盤を押さえる限り、力加減がどうであろうと音が出る。脱力は、腕が疲れた時にするのだろうか？ 脱力は、腕の疲れを取るためだけにするのだろうか？

脱力は、自然に歌う音を作るのに欠かせないということは、実は、多くの人の常識になりつつある。全ての音に対し、脱力を意識することができれば、奏法としても無駄なく自然に歌う音ができると言われる。力が抜けないままでも、指を動かし、打鍵することができるが、音が伸びないのである。ピアノは、発音後、音の響きが減衰する楽器である。長い音ほど、充分歌って伸ばした様に聴

かせることが難しい。弱音で長い音は、尚更である。音が出た後は、変化させられない。だからこそ、音が出る前の準備と発音をいかに行うかが、大切になり、その響き方が脱力と大きく関係している。

では、腕のどこをどう脱力し、いつそれを行うのか？

次の様に考える。

「打鍵の始点」を意識し、腕全体を脱力することが、大切である。「打鍵の始点」は、「脱力の始点」でもあり、それは、指先が発音をイメージした瞬間である。つまり、打鍵と脱力は、一体化しているべきで、こう意識することにより、全ての音に対しての脱力が可能になってくるのである。

<5指について>

ピアノは、一般に、音の粒を揃えるのが難しい楽器と言われる。5本の指の太さや長さが違うのは、誰の目にも明らかで、そのため音が不均等になるのはわかり易いであろう。5本の指を見比べた時、親指が一番太く、小指が一番細い。当然、親指は強い音、小指は弱い音になり易いのである。

しかし、粒が揃わない原因は、もうひとつある。5本の指の動き方の違いによるものである。この動き方の違いは、指内部の条件（＝筋肉の強さや、関節の硬さなど）によって変化するのでわかりにくい。更に動き方に癖が加わると、指だけの動きを比べると言う条件を、根底から崩してしまうこともある。親指の付け根の関節が、内側に入り、この癖のために、強いはずの音が出にくくなることもよくあることなのである。

では、どうしたら“粒の不揃い”＝“音の不均等”を最小限に抑えることができるのか。

それは、指の動く距離を揃えることにより、実現できる。50m走を思い浮かべてほしい。同じ距離だからこそ、肉体の状態を比べられる。鍵盤の深さは約1cmしかないが、どの鍵盤も同じ深さだということは製造上明らかである。この距離で動きを比べれば、同じ距離なので指の状態を認識し易い。

では、同じ距離であれば、鍵盤から上に離れた位置でも指を構えてよいのだろうか？ これは、この時点で、上がりやすい指と上がりにくい指があり、動く距離に誤差が生じ易い。

つまり、全ての指に対して、同じ距離をはっきりと認識することは、鍵盤の上に指を並べた状態以外ありえないのである。指は、ここから下へ落下し、発音する。鍵盤から一瞬たりとも離れず落下するのみである。「鍵盤上接点から発音位置」＝これが全ての指に対しての、同じ距離であり、しかも最短距離なのである。

前の項目で、「打鍵の始点」を意識することが大切だと述べたが、それは「鍵盤上接点」以外ありえない。

つまり、「打鍵の始点」＝「鍵盤上接点」＝「脱力の始点」であり、ここから最短距離で発音することが、理想的な奏法であると言える。

〈脱力の手の形〉

「打鍵の始点」＝「鍵盤上接点」＝「脱力の始点」に、手を置いた時の、形や状態を考えてみよう。

ピアノ奏法において脱力とは、普通考える全ての手の力を抜くのと異なっている。手の力がすべて抜けてしまうと、手は鍵盤から滑り落ちてしまう。鍵盤に置いた状態に止まる力が加減できても、実際に鍵盤を押さえる指の力が全部抜けていると、鍵盤は動いても力が弱く、発音位置に充分届かないこともある。

では、いったい腕はどういう力加減で鍵盤上に置かれ、また発音位置にどのようにして動けば、ピアノ奏法としての脱力ができたと言えるのだろうか。本来、身体全体で説明するものだが、ここでは、発音位置を含む三点を取り上げたい。指先、手首、肘である。但し、指先に関しては、5指により状態が異なるので、ここでは、まん中の位置を横から見た形で考える。

指先から肘の直線は、ピアノの鍵盤の同一平面上に置かれることが望ましいと考える。

図で示す。



図1. ピアノの鍵盤を横から見た所

肉体を視覚で捕らえると誤差が生じ易いので、手首と肘は重心を意識するとわかりやすい。

この状態で、ピアノの鍵盤が下方向に押されるのに必要な重さを、満たす寸前まで脱力を行う。少しでも脱力を増やすと鍵盤が全体の腕の重みで押されてしまう、一種の緊張状態である。

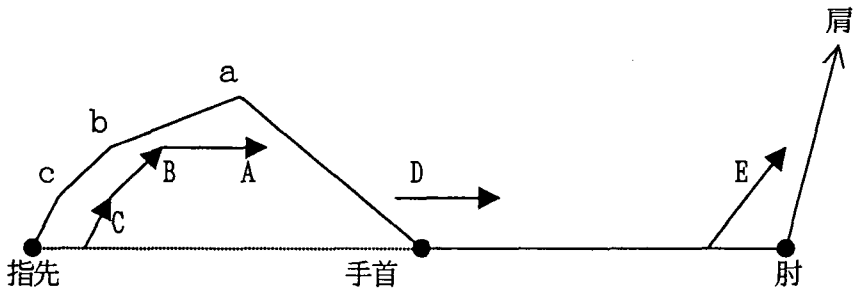
この状態の力加減をもう少し細かく説明する。

この項目の最初に述べたように、腕の力全体を全部脱力すると、指先は図1. のように一瞬鍵盤に触ったとしてもすぐ下に落ちなければいけない。それが腕全体の脱力である。本来腕は、肩から自然にぶら下がっているもの。途中で止まることはない。これは、単純明解なようで、実はわかりにくい。誰でも、よほど特別の理由がない限り、“腕を重い”などと思わないからである。その上、緊張しただけで肩が上がっている状態になったり、動かさそうと思わないのに手が曲がるだけで筋肉に力が入ってしまったりする。ピアノの弾く姿勢は椅子に座って手を曲げた状態である。これだけで、無意識に力が入る可能性は十分にあるのである。だからこそ、意識して自然にぶら下がっている自分の腕の重さを、感じようとして初めて、脱力の方向に力加減が動く。

図1. の瞬間の力をもう少し具体的に説明しよう。

鍵盤に接しているが押していない状態にするために、それぞれの関節を曲げて保つ筋肉の力が最小限働かなければいけない。

図で示す。



- *矢印は、筋肉の力が関節を曲げて引っ張る方向
- *親指の場合は記していないが、関節が a b なので筋肉の力も A B

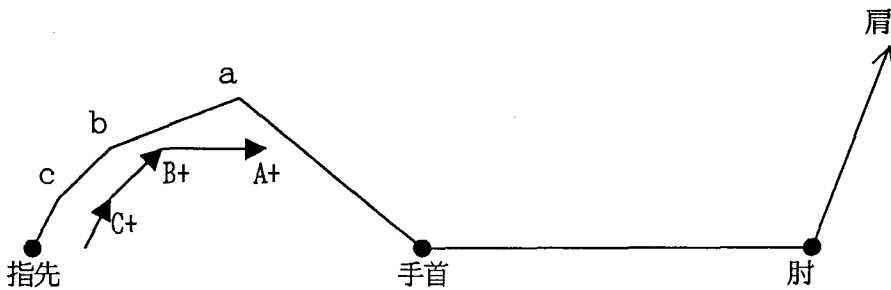
図 2.

図 2. のように、必ず最小限の形を作る筋肉の力が残っているだけで、それ以外は肩からぶら下がった状態を、意識して脱力しているということである。
ピアノで行う脱力の形は、これで一応準備できたといえる。

<打鍵の瞬間の脱力>

打鍵は、この状態から行われる。打鍵の瞬間、図 2. DとEの力が脱力され、鍵盤を押す指にぶら下がった状態になる。鍵盤を押す指は、D Eの重さが加わっても形を変えずにじっとしていられるように、脱力の瞬間、新たな筋肉の力、A B Cで支えられることになる。

図で示す。



- *A+ B+ C+ は、腕をぶら下げることができる筋肉の力

図 3.

他の鍵盤を押さない指は、図 2. A B Cの状態維持されている。本来、落下するはずの手が鍵盤に引っ掛かった感じである。決して、発音の瞬間に、自然落下の状態以上の力を押しつけてはいけない。それは、たちまち音質を損ねることになるからである。

自然落下の力加減で打鍵し発音すると、音は、下方向に引っ張られるように響いている。D Eの関節を引っ張る力を脱力する行為が、音を下方向に引っ張るのである。脱力が連続している間は、

下方向に響き続ける。腕の中の力加減は、見た目には全く変化を確認できないので、解りにくい。意識して力加減を変化させ、それに伴う音質の変化を、注意深く“耳”で確認するしかない。

このように発音された音は、長い音としても伸びている感じを与え、たとえ弱音であっても、遠くまで伸びて聴こえる音と、認識される。

〈フレーズの始めと終わり〉

二つの音があればフレーズは、表すことができるが、この始めの音と終わりの音は、どのように聞こえることが望ましいのだろう。均等に音を揃えただけでは、フレーズとして聞こえない。フレーズとして聞こえさせるためには、音に方向性を持たせることが、歌っているように聴かせるために不可欠なのである。

始めの音は、前の項で述べた、下方向の音で始まると考える。そして、脱力を止める力が働くと、音は上方向に変化する。少しでも脱力を止める力が働くと変化するが、フレーズの終わりの音で、次の発音までに時間の余裕がある場合は、上方向の音と同時に、目で見てもはっきりと上方向に動く手首の動きを確認することができる。この終わりの音の、目に見える手首の変化が要注意で、力加減が大きく変化するので、どの状態で発音するのかはっきりとした自覚が必要である。

〈音の方向性を作る技法について〉

結論から言うと、前の項目で述べた様に、音の方向性は二つあると考えられる。「上」と「下」である。音の発音の順に言うと、まず始めに「下方向」、終わりに「上方向」である。

技法としては、どう考えたらよいだろうか？

トンプソンの現代ピアノ教本の1巻には、Drop-Roll（ドロップ“おろす”ーロール“上げる”）という奏法が紹介されている。手首を始めの音で下げ、終わりの音で上げるというものである。

形としては、目で見てもはっきりと確認し易いし、二つの音で行うので良い例だと思われる。しかし、手の中の脱力が上手くできないうちに、形だけ動くようになると、二つの音でも難しい。手首を動かすと、音が変わり過ぎて、自然な歌い方でフレーズを終われなくなることが、しばしばあるのである。始めの音がたっぷり聞こえ、終わりの音が少し細く聞こえると言っても、安易に始めの音を強く、終わりの音を弱くすると不自然になる。“手首を動かす”以外の力加減を一定にしておかないと、フレーズはつながって聞こえない。

手首だけの変化で、音の方向が変わるのである。よく耳を澄ませば、誰でも手首の位置によって音色が変わることがわかるはずである。始めに音を発した時の力加減を、自分自身で良く観察し覚えておいて、終わりの音に注意深く移動する。これが簡単なようで、音色や音質をそろえて移動すると言うのは、以外に難しいものである。

では、どのように“手首”の力加減を考えたらよいものか、また、目で見ても確かめられるかを、次に考えたい。

<手首について>

手首は、どのような場合でも、打鍵と同時に、力が抜けていることが望ましい。しかし、打鍵と同時ということは、図2・図3. で示したように、目で見ただけでは変化がない状態でおこなわれるので、脱力を確認しにくいと考えたほうが良い。実際、手首の力加減により、多種多様な打鍵角度をつくることができるが、手首が動く動作で、脱力したと勘違いし易い。

手首の動きは、どの範囲で動くことが、妥当なのか。その中で、音はどのように変化するのか。

手首の最も低い位置は、既に図2. で示したとうり、鍵盤の同一平面状である。これ以下に下がることは、まずないと言ってよい。

手首の最も高い位置は、5指を全部脱力した状態で、手首から先がぶら下がった所である。この状態より内側に引っ張る力を加えてはいけない。

手が、自然に鍵盤に置かれた状態で、常に脱力されていることは、この最も高い位置、最も低い位置の間で、手首がどこに位置しても、行われなければならない。

手首の最も高い位置と最も低い位置を図で示す。

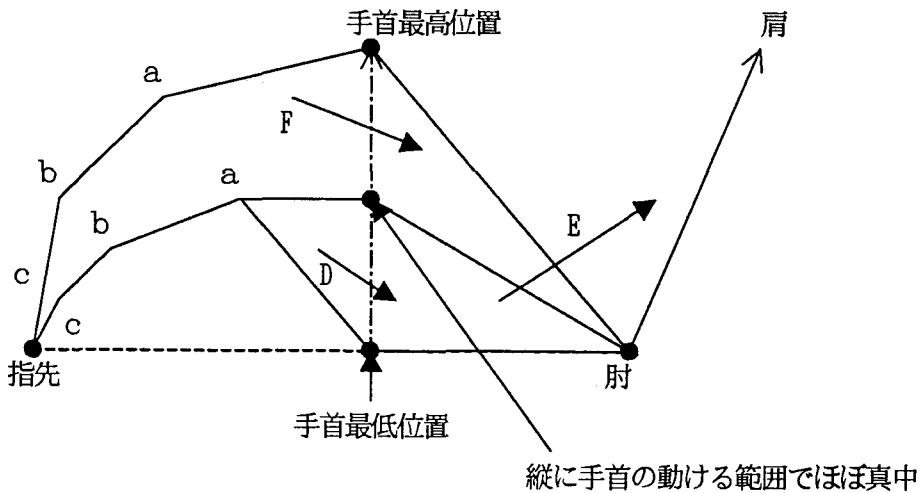


図4.

ここでは、指に対して動く手首の横の動きは、とりあげないが、腕を脱力すると自然にこの横の動きも伴うと考える。

手首の縦の動きは、指の付け根から手首の手の甲の部分が、鍵盤の平面に平行になるのを境に、手首から肘の筋肉の使われる場所が変化する。Dは、外側の筋肉、Fは、内側の筋肉を、使うようになる。但し、手首をそれぞれの位置に固定する必要があった時に限る。固定した力だけを残して、脱力することは、手首がどの高さになっても変わらない。

手首の力が抜けていて、DEFの関節を曲げて固定する力も抜けると、手首は、いつも最も低い位置に、落ちて来なければいけない。しかし、手首の落下運動が発音の度に行われると、最も高い

位置に近く、速い連打ほど、往復運動に時間を取られ、音質を揃えるのが不可能になってくる。

では、どのように力加減を考えるのか。

手首の位置の違いは、音色の違いを表すことになると思う。力を抜くことは、発音と同時にされるのであって、手首の動きの後に、脱力するのでは遅すぎるのである。脱力は、音色や音質の変化とは無関係に、全ての発音と同時に行われなければならない。

手首の位置が少しでも動くと音色が変わるのであれば、フレーズの始めの音と終わりの音は、手首が少しでも動いただけで表されることがわかる。

ここで音の方向性を、再度考えなくてはならない。

フレーズの始まりは、脱力の始まりである。落下運動が行われるのであるから、下方向を意識することになる。

フレーズの終わりは、脱力の終わりである。落下運動を止めるのであるから、下方向の意識を止めればよいのである。

このように考えると、手首が同じ位置でも、腕の脱力の仕方、フレーズの音の変化は、出てくるということが解るのである。ただ、この静止する力加減の時に、今まで落下運動をしていた状態を止めることで、下方向と反対の力を感じるようになる。これが、上方向を意識する始まりなのである。手首は、次に休む間があればあるほど、はっきりと上方向に持ち上げられる。

では、フレーズの始まりよりフレーズの終わりの手首が前より下がると、どう聞こえるのであろう。終わらない感じがするはずである。まだ続く感じがしているのに終わると、ぶっきらぼうに切れたように聞こえ、歌う感じが損なわれる。手首は、前より下がって終わることは、よほど特殊な場合（最後にアクセントが付いている場合など）を除いてないはずである。

フレーズを表す手首の動きは、同じ位置か、それより上方向に少しでも動けばよいのである。終わりの音を出す瞬間の力加減の変化が、この時に重要な音の変化を生むのである。

終 わ り に

ピアノを歌わせることは、とても難しい。歌う気持ちが充分にある様に見えても、上手く音に歌い方が伝わって聞えないことがしばしばある。また、歌おうとして、余計に力んでしまうと、脱力と反対方向に力を止めたまま、更に力を加えて押ししまい易いのである。

自分のイメージする音を、必要なだけの力を迷いなく使うことができるのが、理想だが、これを誰にも教わらずにできる人が、天才なのである。

しかし、ピアノは、誰でも簡単に音が出せるという、親しみ易い楽器である。天才だけのものにしておくには、勿体無い。多くの凡人が、ピアノを楽に歌わせることができ、より愉しむことができる。弾く人も聞く人も、より幸せな時間を過ごすことができる。

手首を使えるようになれば、誰でも楽にピアノを弾くことができ始めると確信している。但し、もちろん、指先や肘の位置を守って、初めてその効果が現れるので、自然に使えるまでには、頭で

理解するより膨大な時間を要する。その間に、常に自分の音をじっくりと聞く心構えができれば、身につく時間の差はあっても、いつかはできるのである。

一つの音を、如何に脱力して発音するか！これが、ピアノを歌わせる第1歩である。そして、ピアノが歌い出して初めて「下方向」の音生まれ、最後に「上方向」に止まる力が働くのである。

今回は、指先、手首、肘の三点を取り上げたが、動かしているのは、手首のみである。他の部分が違う力加減や、位置の移動を行うと、矛盾が生じる。また、肘から肩や、身体の使い方は、それぞれ違った動きをすることになるため、別々に説明を行う必要があると考える。

身体全体を、使えるようになっても、最終的に音色を決めるのは手首である。手首が音をどの方向に飛ばすかの決定権を握っている。

参 考 文 献

トンプソン 「現代ピアノ教本」第1巻 全音楽譜出版社