

# ピアノ基礎技法 ～音色の変化について～

## The Basic Piano Techniques: Change of Sounds

(2002年3月29日受理)

大山 佐知子  
Sachiko Oyama

Key words : 肘

The pianist's expression is proportionate to the variety and change of sounds.

Sometimes, the pianist's feeling is unconsciously accompanied by a change of sounds, but sometimes, it is not.

We will consider the reason for this and which part of the elbow urges the change of sounds.

音色の変化は、多彩なほど音楽の表現の幅を広げることができる。音色は、感情が高まって、無意識に変化するものもあれば、思うように変化しない場合もある。音色に関係して大きく変化を促すのは、腕のどの部分か、考察する。

### はじめに

演奏家は、それぞれ独自の“音色”を持って演奏活動をしている。同じ曲を聴いても、演奏家が違えば“音色”も違う。“音色は”，音が出た瞬間から、印象を変え、テンポ感も変わる。更に曲全体の流れ方や間の取り方を左右し、演奏スタイルを自ずと創ることにもなる。それゆえに、演奏家という職業が、成り立っていると言える。

“音色”を変化させるのに、大きく貢献しているのは、腕のどの部分か、腕のどのような動きによるものか考察していく。

#### <音色とは>

“音色”とは、「ある方向性を持った音の連続により生み出される色」である。

音は、出た瞬間に、「上向き（軽く感じる音）・静止（緊張状態）・下向き（重く感じるもの）」の三方向に進む。

音が、音色としてはっきり印象づけられるには時間の幅が必要である。それは、点描画の絵のように、少し離

れた距離から観るような客観性が必要である。点描の“一点”は音楽の“音”一つであり、これをいくつかまとめて観るための“距離”は、音を連続して二個以上発音する“時間の幅”に置きかえられる。音を二個以上発音するのは、フレーズを構成するのに最低限二個の音が必要だからである。

“音色”とは、言わば“語り口調”。音楽のフレーズは、意味を持つ言葉である。どんな言葉を選ぶかは、作曲者に委ねられている所が大きいですが、どんな“語り口調”で言うかは、演奏家の担う所である。

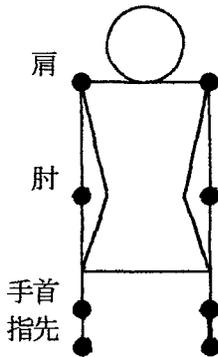
生演奏は、この“語り口調”をより鮮明に印象づける。観客は、視覚からも、演奏家の、“音色”と一体化した表情や動きの印象を感じ取る事ができる。一見オーバーに見える動きも、実は、動きを省くと“音色”を損なう事になりかねない。“音色”と一体化した身体の動きを、同時に客観的に観察できる生演奏を、丁寧に観聴きし、自分の“耳”を育てることは、とても大切である。そうして初めて、必要最小限度の動きを意識できるようになり、“音色”と一体化した自然な動きを身につけることができる。

### 〈音色を決定する身体の部分〉

一つの「音」を発音した後、どう変化させていくか、または、変化させないで持続するかを決定するのに、大きな役割を果たすのは、“肘”であると考えられる。「音」は方向性を持つためには、手首の動きで充分であるが、更に“音色”を決定するにはフレーズ全体を一つにまとめる動きが必要である。このために重要なのが“肘”である。

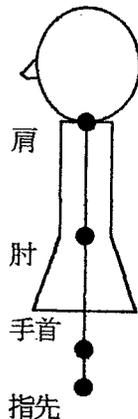
腕は、脱力すると肩から真下にぶら下がった状態になる。この時、肘と腰の位置に隙間ができていけば、自然に脱力しているはずである。これを図1で示す。立った姿勢の上半身を示す。

図1 正面



\*指先は内側に半円を描く

図2 横向き



「手首・指先」を大きく動かす事ができるのは、肘か肩か考えてみる。答えは、“肘”である。

肩は、上、下、前、後ろ方向には動くが、左、右方向には、不可能である。また動いても「手首・指先」は、ほとんどぶら下がったままである。

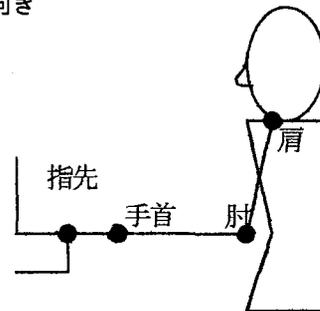
肘は、上、下の動きは、肩と連動して行う事になる。肘だけでは、前後左右自由に動く事ができる。但し、左右の動きの時、半円を描く様に、肘の位置は高くなる。この動きにより、振り回される様に付いて行く「手首・指先」の動く範囲は、とても広がる。

つまり、「手首・指先」をこれだけ動かす事のできる“肘”が、まとめ役をする以外にないのである。いかに「手首・指先」を使っても、“肘”を意識できないとフレーズとしてのまとまりが得られない。個々の音の印象だけで終わってしまわない様、“肘”が物を言い“音色”を生むのである。

### 〈ピアノを弾く場合の肘の位置〉

ピアノを弾く場合、立って肩から手をぶら下げたのとは違う位置に、肘が置かれる。図3のように、身体の少し前に位置する。

図3 横向き



\*鍵盤に指を乗せた状態

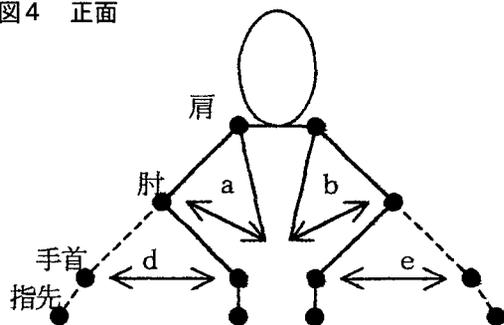
図2と図3の横向きを比べると“肘”の位置が図3は腰の前にあるのがわかる。ピアノは、鍵盤のどの場所でも両手で弾く可能性があるため、肘は、いつでも自由に身体の前を通ることができる位置にあることが望ましいのである。

姿勢も背中がほぼ平らになる様に座るのが基本で、こうすると、肩と腰の位置が変わる。そして、肘も自然に押し出され、腰の前に置かれることになる。

### 〈肘の動く範囲〉

ピアノを弾く場合の肘の動かせる範囲は、決まっている。

図4 正面



a, bの範囲が、腰の左右だけで“肘”が動ける範囲である。

“肘”は、左右に動かすのに伴って肘の高さが変わる。まず、普通に脱力していれば、腰の横に隙間を残し、肩から真下に位置しているはずである。これは、図1の立ち姿と同じである。更に、肩を動かさずに図4のa, bを自由に行き来する時、高低が変わる。

しかし、ここで注意が必要である。肘と肩は連動している。肘だけを高くしたつもりで、無意識に肩まで上げている事が、しばしばあることを見逃してはならない。

例えば、物を持ち上げる大きな動作はもちろん、指先にペンを持って動かす小さな動作でも普通は身体全体に力が入っている。どの程度どこに一番力を入れると効果的に動作が行えるかは、体験により記憶されているだけで、ほとんど“勘”で動く世界である。“勘”は、最小の“意識”である。普通の動作に、感情がはっきり加わった場合、感情が動く瞬間にそれを伝えるのに必要な身体の準備は、勘を働かせる間もなく“無意識”に行われている事が多い。

では、無意識の例を考えよう。同じ仕事をしても気分により肩が凝ったり、凝らなかったりする。本来、同じ仕事なら、同じ力加減を使い疲労も同じはずである。しかし、これは、身体の力加減が、感情のあり方で影響を受け、無意識に変わっているのである。身体は無意識の変化は、無意識ゆえに、それを認識するのが難しい。時間と労力をかけて体験しながら、自分の「身体と感情」の観察を根気良くしなければ解らない。少なくとも、身体的位置が変わるなどという「物理的な変化を起す無意識」は、意識に変えることができるはずである。この変化を冷静に受け止められるようになって初めて、本来の感情を生むための勘を、働かせることが有効になる。

つまり、“身体”に影響を与える“感情”による肩の位置の誤差を含んで、それと連動する位置に肘は置かれると言う事である。

具体的には、次の様になる。

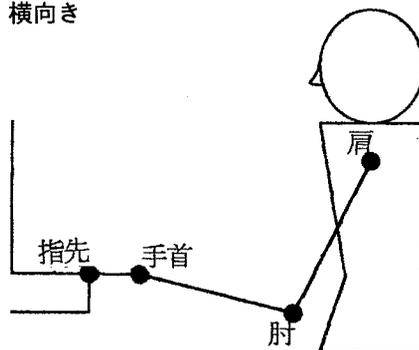
「肘の一番高い位置」をそのままの格好で、指先は鍵盤から離さず肩だけ上げるつもりでも、この動作により指先から肘までの線も「肘の一番高い位置」の時よりも高くなる。つまり、肩の連動により指先から肘までの線の上がった位置が“肘”の一番高い位置になるのである。反対に、この肘と肩の連動の動作で、肘と共に肩も普通より下に引っ張った時、これが「肘の一番低い位置」になるのである。

まず、動きの少ない低い位置から述べる。

鍵盤に対して、「指先、手首、肘」までが鍵盤と同じ平面状に置かれるのを、基本の姿勢として考えると、低い位置は次の様になる。

図で示す。

図5 横向き



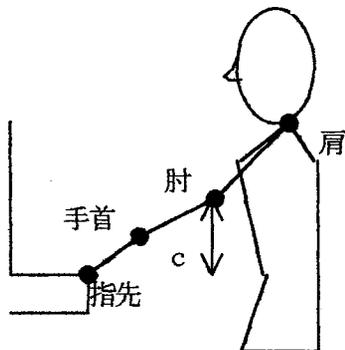
しかし、これは、肩から自然に降りた時と比べると、ほんの少し下がっているだけなので解りにくい。“肩”を“肘”の方から引っ張る状態にすると両方を一体化して使う事ができる。ちょうど、スポーツで言われることの多い、「脇を締めて」という力加減の状態に近いが、「脇は開けて」いることができる。図3と殆ど同じ状態に見える位置であるが、肩が下がれば肘も下がることになるので図5のようになる。

肘と共に肩も上げ、これ以上、上げると指先が鍵盤から離れ重さも支えられないという位置が、一番高い位置と言える。

では、肘の高い位置を図で示す。

図6 横向き

(肩を上げ、手首、肘の線も高くなる)



cは、肘の高さの変わる範囲である。あくまでも体重を指先にかけられる状態での限界である。ほぼ、“肩”と鍵盤を結ぶ線上に「肩、肘、手首、指先」が並ぶと言える。

以上が基本的な、肘の動く範囲と言える。

#### 〈肘の動く範囲の拡大〉

しかし、ピアノの鍵盤は、88鍵あり、そのどこでも両手で弾く可能性があるのも、体格が整ったら、肘は、腰の反対側まで移動して使えるようにする必要がある。

図4で示した“肘”の左右の動きa、bは、腰の幅を追加して使うことになる。この段階で初めて、より大きな肘の流れを意識して弾く必要が出てくる。ハノンの4オクターブの音階やアルペジオは、この段階で取り組むのに最適な教材である。

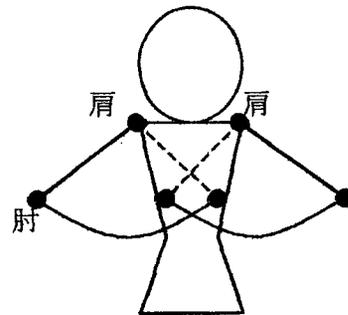
では、肘が描く線を考えてみよう。

肘は、左右の動きをするのと同時に高さが変わると述べたが、身体の前を通り過ぎてても同じことが言える。

肘は、肩を支点に半円を描いて腰の前を通り過ぎる。肩の真下あたりが一番低くなり、また少し上がるようになるはずである。(ここでは、まだ、身体は動かさない状態で考える)

これを図で示す。

図7 正面



この「肩、肘」の動きに伴い、図4の「手首、指先」の動く範囲d、eも加えて、更に、上半身の左右の動きも利用して、ピアノの鍵盤を上から下まで自由に扱うことができるのである。

#### 〈肘と手首の関係〉

“手首”は、肘が上がると手首の位置も上がり、肘が下がると手首も下がるというように動くのが自然である。反対に、“肘”は、手首が上がっても必ずしも肘の位置は上がらない。細かい動きは、手首から指先で行えるので、肘がまだ動く必要がない場合を意識し、より長いフレーズや、音量を必要とした時に、とっておくのである。

動きとしては、「手首、指先」が動き易い位置に、常に“肘”の位置は、置かれるべきである。“肘”の位置がちょうど良い位置に決まっていれば、そのフレーズの安定した“音色”が、得られる。その上で、更に細かい指先のポジションを“手首”が決め、フレーズを形成する一つ一つの“音の方向性”ができる。

肘の位置が安定した上に出されるこれらの音は、方向性により濃淡は変化しても、ある音色に統一されるのである。

#### ・手首だけの自由な動きの範囲

肘の高さが、どの位置であろうと、方向性をきめる手首は自由に、動く必要がある。肘と手首が自然に、一体化して動くということは、実は、ちょうど良い位置に手首も保たれるように、微妙に力が入っている。この手首の力を脱力する事が、手首だけの自由な動きとなる。

はじめに、肘の低い位置と手首の関係から述べる。

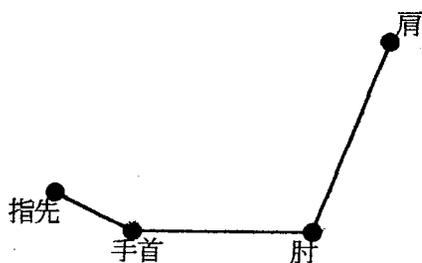
肘の低い位置+手首の低い位置は、図5で既に述べたのを思い出して頂きたい。肘が肩を引っ張る形で下がっ

た位置に、手首も斜め下に少し引っ張られる。この時、手首の部分の脱力ができていれば、更に「肘、手首」の一直線上より、親指と小指の作る平面が、上にあがる。これが、肘も手首も一番低い位置である。

図で示す。

図8 肘の低い位置+手首の低い位置

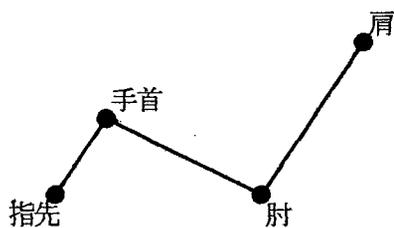
- ・手の甲が一番外側に反った形



次に、肘の低い位置と手首の高い位置を図で示す。

図9 肘の低い位置+手首の高い位置

- ・「手首」だけ上げて指先を脱力した角度



この形も、肘が肩を引っ張る図5の位置のまま行くと、手首も図9の角度を変えないまま斜め下方向に引っ張られる。

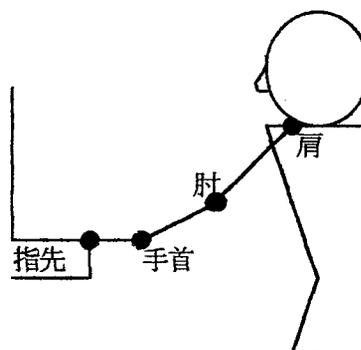
図8から図9までの高さを、手首は自由に動き指先のポジションを決める。この状態では、肘は脱力の重さをかけているものの、殆ど効果を出していない。強いて言えば、図8は、肘が肩と同時に手首も引っ張る意識を、図9は、肘が手首を押し上げている意識を持った方が、より肘の効果が現れると言える。

次に、肘の高い位置と手首の関係について述べる。

「肩、肘、手首」の線は、直線的に使うと低い位置は次のようになる。

図10 横向き

(手首を降ろした分だけ肩も低くなる)



手首が、鍵盤と同じ平面上に降りると、鍵盤を掴んでいる指先よりも手首にまず重さが伝わる事になる。これも、図5で示したように肩を更に下に引っ張ると、全体が下方向に動く。手首の所で、力加減が屈折した図10の音は、図6の形で出すストレートな音とは違う、緊張した、重い音を作る。

図11 肘の高い位置+手首の高い位置

- ・「手首、肘、肩」が同平面上

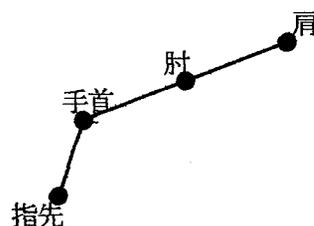


図11で示した様に、「手首、肘、肩」の平面上の先に指先が脱力され、ぶらさがった角度まで使う事ができる。手の甲が「手首、肘、肩」の平面上より、下に落ちた角度が、この状態での手首の最も高い角度である。

図6で示したのは、肘が上がる事により自然に上がった手首の位置であり、「指先、手首、肘、肩」が、一直線上であった。その動きプラス図11の、「手首、指先」の動く範囲があることを忘れてはならない。

<肘の意識の重要性>

“肘”が、腰の位置にぶらさがって脱力でき、指先から手首が、脱力の重みを感じられて打鍵できるよう訓練され、指も速く動く様になれば、チェルニー30番程度な

ら、楽に弾けるようになる。

しかし、この段階が要注意である。

主に指先の訓練に集中して、練習するうちに、手首や肘を無意識に固定してしまいやすいのである。

例えば、チェルニー30番を各曲の指定のメトロノーム記号に、できるだけ近い速度で練習する場合、手首や肘は、指の動きを邪魔しない位置に脱力されて、指先の動きにぴったりついていけるのが理想である。しかし、じっとして指先に付いていくだけのこの状態が固定されたように見えやすく、以外に、これが硬直を生んでしまう。じっと同じ動作をしていると、力が入るのは、電話の受話器やマイクを、長く持った時、無意識に手が硬直して握り締めていたりするのに似ている。ピアノは、指先は動いているが、指先に鍵盤を押す力が次々と働き、これが速い速度で長く続くと、指先全体の力の固まりができやすく、じっとした状態に似てくる。これが手首、肘、肩まで伝わると、連動して応援する力が加わりやすく硬直を生みやすいのである。ぶらさがっていても、じっとすることは、脱力ではなく硬直を生みやすいので注意が必要なのである。

指先だけ力が固定されて、手首、肘、肩の力がいつも抜けているという事は、日常生活の動作において不自然なので普通有り得ない。これは、よほど意識をしないと身につかない特殊な力加減であると言える。指先に力を残しての脱力は、ピアノという楽器を奏する場合の特殊な技術である。これを意識して訓練することが必要であると言える。

更に、気をつけなければいけないことがある。身体の物理的な変化は、感情によってその幅を広げることがあるのである。これが、無意識に誤差を生むので厄介である。

〈肘の動く範囲〉で述べた様に、肘は肩と連動し、肩は身体と連動し、身体は感情を生み、これらを無意識にコントロールする。普通、練習は、楽しいとは言えないものなので、これを耐える事も感じ方考え方一つで、無意識に力加減を大きく変えてしまう可能性があると言う事である。

もともと肩からぶらさがっている腕を重いと感じている人は、(よほど腕を使い疲れたときは別であるが、)まず誰もいない。しかも、ちょっとした緊張状態でも、

俗に言う「人前で上がった」状態でも、無意識に肩が上がり力が入っていたりすることがあるが、後で肩が妙に凝るまで気がつかなかったなどという事は、よくある話である。つまり、私達は、気持ち一つで、一瞬の内に変わってしまう身体の内部の力加減を、毎日注意して生活してはいないのである。あとで考えると随分力が入ったとか、緊張したとか、気持ち良くできたとか、感想は持てる。しかし、感情が湧き出て行動した瞬間の力加減の変化を、即座に認識することは、大変難しいのである。

では、この無意識の身体の変化をどうやって意識に変えることができるだろうか。

音楽の場合、動作して音を出す。この音を自分の“耳”で良く聴くことである。注意深く、今現在、動作して撥音した瞬間、自分の音を聴くことである。そして、自分の要求する音との誤差を感じとることである。誤差があった場合、この誤差は、即座に修正しなければならない。その役目を“肘”がする。なぜなら、“肘”が、「音の方向を決める手首」と「感情を生む身体から肩」との接点に位置するからである。

この様にして、無意識に出た音も、身体の状態も“耳”の判断と“肘”の修正によりはっきりと意識の中に記憶されて行く。感情により押し出された音が、“出た瞬間に判断”され、次の身体の動きや力加減を促す。音が“出た瞬間”に、判断するのが“耳”，実行する力加減の調節が“肘”なのである。こうして感情を音に一体化させていくのである。

こう考えると、演奏を成功に導くための“肘”の置かれる位置の重要性が高いことがわかるのである。

#### 〈音色を創る技術の必要性〉

音色は、なぜ変わるのか。

それは、感情が変わるからである。

感情が変われば、音色が変わるのであれば、その音楽に適した理解をし、それに必要な感情があれば、演奏は、十分な音色を持つはずである。実際に、曲の感じが理解できた途端に、上手く演奏できるようになることも多々ある。しかし、感情ほど不安定で、信用ならないものはない。今、弾けたのに、再び弾くと同じように弾けなくなることも多々あるのである。感情ほどコントロールの難しいものはないと言えるのである。

演奏家の、生演奏が録音と違うのは、この感情の成せるところが大きい。しかし、それを差し引いても余りある音色を、演奏家は持っているべきである。これが物理的なテクニックとしての、基礎の音色である。

基礎の音色は、種類が多いほど、あらゆる場合に、対応できる。例えば、ある演奏家が疲れていても元気のあつた音を、また、気分爽快でも、暗く憂鬱な音を出さなければ、その日の演奏にあわないということは、頻繁にあるはずである。感情が湧かないからいつもと違う音色になったとは、言えない。こう言う場合、その時の感情に反する音も、技術的に出せる必要があるのである。

演奏家は、数分の曲の中で、数秒ずつで変わる曲想を現すのに、さまざまな感情を操らなければならない。しかし、感情を細分化して出すことも至難の技である。そこで、できるだけ多くの、感情と一体化した音の出せる基礎技術を、身につけておくことが必要になってくる。これを身につけておくことで、感情に惑わされず、安定した演奏をすることが、できるようになるのである。

では、技術で音色を補うことができるのであれば、感情は必要ないであろうか。

もちろん、無感情での演奏は、有り得ない。生きている限り、無感情ではいられないからである。“今、生きていること”その事が、感情につながり、音色につながるのである。だからこそ、“生きている”生演奏は、その人自身がわかると言われる意味があるのである。技術的な音の変化に支えられ、しかも常に感情を伴っての演奏は、“音と感情の一体化”なしには行えない。こうして、完成された演奏が、聴く人の共感を呼び、感動を起こすのである。

## おわりに

音色について考えるにあたり、「指先、手首」の出す“音”をまとめることから、“肘”に着目した結果、“肘”が「感情」の出す“音”にも、微妙に関係してくることを述べた。この二つの“音”に両方とも関与できるのが、“肘”であるということを改めて言いたい。“肘”は、技術的な音色の変化も促すが、感情による音色の変化も伝えやすいのである。

この“肘”の意識を確実に身につけて、安定した音色を

身につけたいものである。