

ピアノ基礎技法

－腰の使い方－

The Basic Piano Techniques － Use of Waist －

(2003年3月31日受理)

大山 佐知子
Sachiko Oyama

Key words : 重心

The waist is the center of all movements and they must start from this point, because the center of gravity resides there. We will consider how it influences the sounds.

腰は、全ての動きの中心である。全ての動きは、ここから発せられなければならない。なぜなら、体の重心が此処にあるからである。重心がどのように音色に影響するか、考察する。

はじめに

演奏家の姿勢は、それぞれ美しい。バランスが取れているからである。全体のバランスは、どこで取るのだろうか。体の中心＝重心である。では、重心とは、どのように意識するのか、そしてそれが、音色にどのように影響していくのか考察する。

〈重心とは〉

“重心”とは、つまり「支点」である。

支点は、その支えの状態により、全てに影響を及ぼす力を持つ。

支点の状態が、緩んでいる時、音はリラックスした音色を持ち始める。反対に、支点の状態が、緊張していると、張りのある音色を作り出す。

どんなに、指先を鍛えて、細かいテクニックを身につけても、重心の在り方に間違いがあると、表現を半減させてしまう恐れがある。

音色を整え、一曲を演奏するのに必要な、統一感を生むのに、重心の状態を意識することは、必要不可欠なのである。

〈重心の位置〉

重心の位置は、本来、腰の中心部分にある。しかし、立っている時の重心の位置と、座っている時の重心の位置は、手足の位置が変わるので、自ずと変化すると考えられる。

立っている時は、重心の上下に一直線上に、頭も手足も並んでいる。しかし、座ると手足は、胴体の前に曲げて出される。手足が、曲げられた時点で、腰の重心に負担が無意識にかかってくる。この姿勢を長時間行うのであれば、曲げた手足を支えやすい場所に、重心の位置を変えるべきであろう。

では、ピアノの椅子に、どのようにすわるとバランスが取れるのだろうか？

ピアノの椅子に座った時の、重心の位置は、立った状態より少し後ろ側に位置するのが良いと、考える。もちろん、もっと曲げられる状態も残して、背中から腰に手を当てると、腰の窪みがほぼなくなり、平らに感じられる位置と考える。

例えば、横たわって、背中を下にして寝る時、全身の力も抜いていれば、布団の平面に背中が隙間なくついた状態になるはずである。この姿勢に似ている。これを想

像すると、座った状態でも背中が平らになる位置を意識しやすい。この場合、立った状態より、腰の位置だけを少し後ろに押した状態なので、肩が反動で内側に曲がらないよう気をつける。

この位置に重心が落ち着くと、手足が前にある座った姿勢は、手足を後ろに引っ張る状態になり、手足に重みをかけやすく、自然落下のバランスをとりやすくなる。

これが、ピアノを弾く時の、基本の重心の位置と考える。

〈重心の移動〉

重心の移動は、基本の位置と、前後の3つの位置が考えられる。

基本の位置より前に重心を移動した場合、体の状態は、より緊張した感じになる。反対に、基本の位置より後ろに重心を移動した場合、体の状態は、より弛緩された状態になる。

演奏の曲目によって、または、演奏部分によって、より自然な音につながる様、この重心の位置は移動されなければいけない。

意識していないと、知らず知らず、弛緩された位置にする癖がついていることも、しばしばある。練習している間に、疲れ、いつの間にか腰の重心がずれることは、無意識に起こりやすい。反対に張り切りすぎても、緊張する位置に重心が移動しやすい。

本来の、基本の位置を常に意識して、演奏の姿勢を準備することを身につけたいものである。

〈重心の位置と音色の関係〉

基本の位置に、重心がある場合どのような音色になるのか考える。

基本の位置に重心があれば、自分の持つ音の中で、一番落ち着いた音を引き出すことができるはずである。

手足が、どのように動いても、胴体は、びくともしない状態と言える。無駄な力を抜いて、何時間でも座っていられた座禅に似ているかもしれない。姿勢を支える最小限の力を残して、この基本の位置に重心を置くのが、望ましい。

この状態が定まることにより、胴体の重みが、無意識に音に加わることがなくなる。基本の位置は、単に、座っ

た状態のバランスを取る位置であって、この時点で重みをかける必要がないのである。

主に、この基本の姿勢は、古典派までの曲を弾く場合、意識すると有効である。

バロックや、古典派の曲は、今のピアノのような構造と違い、当時の楽器が、体重をすべてかけると重みに耐えられない構造をしていた時に作られたものである。

もちろん、基本の位置を全く動かないで、フレーズは歌えないが、重心の動く幅がロマン派以降の曲を奏する時よりは、狭くなると考える。これが、古典派の音色を作ると考える。その上で、細かな表現は、指先、手首、肘、肩までの使い方が、より多彩でなければならない。

歴代の巨匠は、古典派以前の曲目は、ロマン派以降のように、ロマン派以降の曲目は、古典派以前のように演奏しなさいという言葉を残している。

実際に、このように演奏し、成功することは、大変困難である。

なぜなら、古典派以前の作品を本当に、ロマン派以降のように演奏すると、その時代の形式美がなくなることになりかねないし、ロマン派以降の作品を、古典派以前のように演奏すると、冷めた演奏になりかねないからである。

古典派以前の形式美を残した上で、ロマン派以降に匹敵するイメージを表現できること、ロマン派以降の感情表現を自由に残した上で、作曲家の意図に忠実に、冷静に従う範囲の表現ができることを、巨匠は指している。

大きな時代の特徴は、重心の在り方で、更に、細かい表現は、指先から肩までで、変化させることができると考える。

つまり、古典派以前の曲目には、基本の姿勢の重心を最小限の動きで支え、指先から肩までを最大限に活用する。また、ロマン派以降の曲目には、基本の姿勢の重心を最大限の動きで支え、指先から肩までを最小限の動きにあてはめる。こうすることにより、実際に、その時代の良さを残して、表現の幅を広げることができると考える。

ロマン派以降の場合、重心の位置を最大限に活用することで、よりドラマティックな音色を生み出すことができると考える。

細かいテクニックは、ロマン派以降更に追及され、ピアノと言う楽器も進化し、大ホールでの演奏に耐え得るよう、繊細な上にしかし、強靱にもなった。

指先から肩の使い方は、重心が大きく移動しても、それに左右されないだけの支えができるよう鍛えられることで、重心が最大限にかかれれば重みのある、または、強靱な音を、重心が最小限にしかかからなければ、繊細な、軽い音、柔らかい音をだすことが可能になる。

〈音色と関係する重心の緊張状態〉

前の項では、古典派以前の音色と、ロマン派以降の音色を、重心の使い方の範囲でせつめいしてきた。

ここでは、更に、細かく二つの時代に分けて述べる。

バロックと古典派の違いをどうすればよいのか、ロマン派と近現代の違いをどうすればよいのかということである。

この変化の違いは、重心の緊張状態にあると考える。

バロックと古典派を比べると重心の動く範囲は、古典派のほうが広い必要がある。形式美を離れ、内面を表現し始めた古典派の演奏には、緊張していた姿勢を崩す内面の動きが必要である。重心はバロックよりは、柔軟な状態にあるべきである。

ロマン派と、近現代の場合は、どうであろうか。

ロマン派と近現代を比べると重心の動く範囲は、ロマン派のほうが広い必要がある。ロマン派は感情表現の宝庫であり、内面の状態もこれ以上ないほど劇的な変化に対応しなければいけない。近現代は、ロマン派の主観的な表現法から、より客観的な表現法へと変化しているところがある。ロマン派の人間的なものから近現代の社会そのものの様に端的な物質的な無機質な表現に陥り、感情を押し込め緊張状態に戻ったと言えるのではないだろうか。

ロマン派で最大限に対応するよう、柔軟に幅広く位置していた重心は、近現代の場合、緊張状態が高まり、動く範囲を制限されることになると思う。

4つの時代、バロック・古典派・ロマン派・近現代に対し、重心の緊張状態は、緊張・弛緩・弛緩（最大限）・緊張（最大限）と考えられる。

これを意識することにより、重心の位置・状態による音色の違いをより一層作り出すことが可能になってくる。

〈重心の意識の仕方〉

重心は、本来、“重”みを感じて意識することから、それを自在に使いこなすようになる。しかし、この重心を緊張も弛緩もさせず、重みとして意識しない状態もある。

“無”の状態である。

宇宙の時代、インターネットの時代、架空の映像を操り、ロボットと会話する時代。相手は、まさに“無”其の者である。

この世界は、無限大である。その拡がりイメージすることが先考する。感情が後から意識される。夢のような状態である。

音楽の世界もあらゆる形が出尽くして、今、残されているのは、その世界なのかもしれない。

もちろん最初は、「無」から音が出てきたのである。常に感情が生まれ、音がそれによりイメージされ形になった。

今、音が氾濫している。人工的な音の洪水である。この音に全て感情を持って反応しては、神経が持たないだろう。ある意味で無意識に感情を殺している。これが“無”になる意識に似ている。これは、危険なことである。

意識して“無”になるべきである。無意識に“無”になることに慣れてはいけない。感情をどうやって出すかわからなくなる可能性もあるのである。

“後から考えると、こんな気持ちだった”と言うのは、その時は、何も感じていないことなのである。

生演奏には、“今”感じる感情ができるだけ音の出る前に必要なのである。

“無”の意識もはっきりそれと意識されていないものは、表現できないのである。

重心は“無”であっても隠された位置にしっかり意識されていなければならない。そうすれば、動かなくともこの重心を支えに“無”の世界が無限大に拡がるのである。

おわりに

重心を意識することが、音色を整えるのに、どのように関わるか、考察した。重心は、全体の音質を決定する

最終機関と言える。これを間違えると、どんなに上手く彩られた演奏でも、全く別の世界の作品に陥る場合があるのである。

感情を見失うことなく、重心を見失うことなく、演奏のバランスを取っていききたいものである。