

ピアノ基礎技法 ～ 指の使い方 ～

The Basic Piano Techniques: Fingering

(2007年3月31日受理)

大 山 佐知子

Sachiko Oyama

Key words : 指のバランス, 関節の止め方, 指の角度

Five fingers different in length, diameter and strength, Everyday training is necessary to be able to use them equally, but too much training may hurt them. In this article, we will consider how to train them naturally, paying attention to their character.

5本の指は、それぞれ長さ、太さ、強さが違うものである。出来るだけ均一に使える様に、日々のトレーニングが必要である。しかし、無理なトレーニングは、指を痛めることになる。ここでは、特徴を考えながら、指の自然な使い方を考察する。

はじめに

指は、ピアノを弾き続けることで、自然に訓練されるように考えられる。同じ教本の練習、例えばハノンの教本を練習した場合、同じ効果が得られるのであろうか？実は、指の使い方を意識しなければ、同じ効果にはならない。また、ひたすら積み上げた練習の成果が、演奏の邪魔になる癖をつけてしまう結果にもなりかねない。この癖は、ほぼ無意識の蓄積になり、これをどの段階からでもやり直すことは、至難の業である。

正しい指の認識を持ち、使い方を意識して練習をすべきである。「巨匠が初心者教えるのが理想」と言われるのは、積み上げをしているからこそわかる基礎の大切さを踏まえて指導できるからである。

ここでは、5本の指の使い方を、特徴を考えながら整理していく。更に、どのような奏法に使用できるか考えていく。

〈指の特徴〉

ピアノの指番号は、親指、人指し指、中指、薬指、小指の順に、左右とも1, 2, 3, 4, 5で楽譜に表記されている。ここでは、これ以降、親指を1指、人指し指を2指、中指を3指、薬指を4指、小指を5指と記す。

1指の特徴は、手の甲の部分がなく、第1関節が手首の付け根から始まっていることである。また、鍵盤に置いた場合、指の向きが横になり、爪の先端ではなく外側が鍵盤に接する。内側に握りこむと2, 3, 4, 5指の下にもぐりこむことになり、指を送り出す“指くぐし”は、関節の向きの違う1指が最適になるのである。

2指の特徴はピアノに手を置いた時、第1関節が一番高い位置になることである。また、1指との間が指1本分くらい開いていることである。力を抜いて腕を下ろしたとき自然に出来ている2指の曲線が、力を入れても持続できる筋肉があれば、1指と2指の間をちょうど良い具合に指1本分開けて固定することが出来る。

3指の特徴は、一番長く、手首のほぼ中央に第1関節があるということである。指を握りこむと手の重心を指

すことになり、力を入れやすい。

4指の特徴は、3指の次に、2番目に長いことである。1指と5指を開くのと同じ位の幅に、1指と4指で開くことが出来る。しかし、独立して指を動かすことは難しい。3指と4指の腱は影響しやすく、力を抜くと3指と4指は、ほとんど隙間なくくっついて並ぶのがわかる。

5指の特徴は、一番短く、細いことである。音が弱くならないよう手首からほぼまっすぐに指を伸ばした形で打鍵する。

〈指の構え〉

5本の指は、ピアノに左右対称に置く。ピアノの響きのバランスは、左右の外側の音が浮き立つように整える。つまり指に置き換えると、左右とも5指に重みがかからなければいけない。これを自然に行うためには、腕の脱力の感覚をはっきり意識することが大切である。

注意深く、鍵盤上に指を脱力した状態で置くと、長い指の4指から平面に接し、5指と3指がほぼ同時に接し、次に2指、最後に1指が接する。

この状態の持続が出来ることが、指の特徴を均一にする5本の指の構えである。弱い部分や強い部分を無意識に調節できた構えなのである。

構えの特徴としては、5指の第1関節、つまり手の甲との接点が他の指より低い位置であることが大切である。

1指の第1関節は、ほんの少し5指の第1関節より浮き上がった位置に用意されるのが良い。こうすることにより、太く強い1指がより、細く弱い5指に手の重心がかかりやすくなるのである。

また、ピアノの鍵盤に合わせて、内側に回転させて置かれている肘までの状態を、肩から脱力した時の本来の向き、つまり指先が体に向いている状態にいつでも戻ろうとする状態を意識すると自然と外側の5指の方向が下にひっぱられ、重心がかかるのである。

このように構えると、2指の第1関節が最も高い位置になり、上から見ると3指の第1関節が手首の中央から外側に移動する。その結果2指と3指の間に重心の位置が移動する形になる。こうして、強い指1指、2指と、弱い指5指、4指を補助する3指を手の甲の左右に意識し、5本の指のバランスが良い状態に保て、指の構えが

できるのである。

〈打鍵をする時の注意〉

指の特徴がそのまま音の強弱にならないよう、上記のような構えが出来たら、打鍵の練習に入る。

どの指からでも、一度打鍵したら、手首の状態に細心の注意を払うことが必要である。手首は、指の動きに反応しやすく縦にも横にもすぐ動いてしまいやすいからである。

手首が縦横にぶれた状態で練習すると、指の関節は支えるために固定され、動かなくなってしまう。指先の練習を行うためには、手首が固定される必要がある。

手首の状態は、固定されても固くという意味ではない。手の重心にぶら下がっている状態である。しかし、表情を加える場合は、何時でも動ける状態でなければならない。均一の音にする場合、5本の位置が決定して自然な構えをしていれば、手首は、重心にぶら下がっている位置で固定されなければ音の均一はできなくなる。重心を意識することで、5本の指先に均一の重みをかけることが出来るのである。

こうして、それぞれの指の打鍵が成されることにより、脱力の腕の重みを無駄なく指先に伝えることが出来るのである。

繰り返し言うが、外見の形が整うだけでなく、腕から指先の力加減が均一に保たれているか、内部の感覚も常に注意深く意識しながら、5本の指のトレーニングを進めることが大切なのである。

〈関節の使い方〉

指の関節は、常に状態を変化させることにより、さまざまな音色を決定することができる。

第1、第2、第3関節を固定すると、手首から音を出すことになる。これが、手首から指先を使う中で一番太い音となる。メロディーを浮き立たせるには、最適である。手首がものを言うのである。5本の指の関節が固定できないと極端に不ぞろいの音にもなりかねない。手首の動きの加わった重みを耐えられるよう指の第1、第2、第3関節を同じ力加減で止められる必要があるのである。これにより、メロディーの音がスムーズにぞろい手首で歌うことができるのである。

手の甲の付け根部分に接している第1関節を止めていた力加減を緩めるとどうだろう。

関節を楽にすると今まで支えてきた重みを支えきれない状態になるため、手の重心にぶら下がっていた腕の力を減らさなければいけない。そのため、肩から手首の脱力状態を減らし、第2、第3関節だけで支えられる重心の重さに加減される。つまり、少し小さい音を必要とするときは、この状態が良いのである。浮き立たせるメロディーを弾く指は第1、第2、第3関節まで止められているが、メロディーより小さく弾かなければいけない音の処理は、第1関節を緩めるとはっきりと差をつけることが出来るのである。

では、第1、第2関節を2箇所緩めるとどうだろう。

緩める部分が増えれば脱力が更に出来なくなり、肩から手首までを更に持ち上げ、第3関節が耐えられるだけの重みを重心に残すことになる。指先の一番小さい音を必要とする場合は、第3関節で弾くのである。細かい音は、この第3関節を動かす意識が重要である。

ここで、確認しなければいけないが、手首の位置は、重心にかかる腕の重みを変えても同じ位置にあることが原則である。そうすることで、外見では、ほとんど変化を見ることができないが、腕の中の力加減と、関節が止まって支える力を変化させる訓練ができ、音を確実に変化させるようになるのである。

この段階の後、手首の位置を上にし少し緩めて移動した場合、更に音量を変える効果があるのである。

〈指の角度〉

ピアノの鍵盤に接する指の角度は、指によって違う。1指、5指は外側の横の部分で構えることになるので、鍵盤に対してほぼ水平に置く角度になる。爪が見える状態である。

2指、3指、4指は、鈍角に各関節を曲げ、指先の爪に近い先端で接する。自分からは、爪が全く見えない角度である。

これが、基本の構えの指の角度である。

〈表現を広げる指の使い方〉

基本の構えで指の訓練ができれば、表現の幅を広げる指の使い方工夫すると、音の変化がより多様になる。

1指の特殊な使い方は、先端を使う場合である。指の先端を使うには、手首のほぼ真下に1指の先端を位置するものである。手首から先端まで関節をまっすぐ固定する。これにより、最も強い音を出すことが可能である。

強い音を要求される場合、1本の指に他の指を補助し補強することが可能である。指は、5本に分かれているが、どれか1本の指に付けて使うことで、補強の役割をする。添え木の役割をするのである。特に左手5指で低音を良く響かせる必要がある場合は、腕を外側に回転させ、2指、3指、4指の重みを5指に乗せ補強することが、とても有効である。

和音や重音を弾く場合、強く弾くほど、各指の第2、第3関節を伸ばし気味に固定すると良い。手の甲の付け根の第1関節だけは、自然な構えより鋭角に立てることになる。これで、握り締める手の甲の角度を作るようになるため、強い力に耐えられる。

オクターブを伴う幅の広い和音は、構えの状態から、手を広げるためだけの力が入ってしまうことが小さい手の人ほど考えられる。出来る限り余分な力を入れないために、第1、第3関節は、少し緩めておいて良い。第2関節で重心を支えるのが幅の広い和音をつかむ場合有効である。連続する幅の広い和音を訓練する場合、特に最小限の準備の力に徹して構えをしなければ、腱鞘炎を起こすことになりかねないのである。

柔らかい音を出すには、各関節の止め具合を全部緩め、打鍵と同時にゆっくり重心の重みを関節全体に伝え、ゆっくり止めていくことが必要である。

軽く粒がポロポロと聞こえる音は、各関節を緩めたまま打鍵し、重心の重みを伝えると一音ずつ粒が浮き立つようになる。

指の関節の止め方の加減で、鍵盤に接する指先の場所も変化し、これが音色の変化につながる。

演奏者の感性の開拓意欲により、音色を変える可能性は、無限とも言える。指先の変化に手首や腕の動き、胴体の状態、精神的内面の意識が更に加わるからである。しかし、どんな場合でも音と、指や手の動きが一致して身に付くことが大切である。そのために、常に外見の動きと、内部の力加減を観察し、変化がどのように音に現れるか、注意深く聞くことが何より必要なのである。

お わ り に

指は、自然に置かれた状態で使えるのが、一番良い。最初にピアノの鍵盤に置いたとき、本当に自然に置かれているかが大切である。音を出す前に、自然の脱力をまず身に付け、その感覚でピアノの鍵盤の位置に移動することである。有名なピアニストでも、20歳を過ぎて、ピアノの蓋を閉め、音を出さずに手を蓋に落とす練習をし、脱力をやり直したということは珍しくないのである。

構えの角度が違うだけで、指の負担は一気に変わり、余分な力を必要とし、腱鞘炎を招くことも多い。

演奏とは、体が表現するものである。無駄な力を排除し、必要最小限度の力で、できるだけ多くの可能性を広げられるよう、自然な奏法を身に付けたいものである。そのためには、音を出す前の指の構えが、最も重要なのである。