

ピアノ指導に関する一考察 — 音と心の関係に視点をあてて —

Consideration concerning piano guidance
— The aspect is appropriated to the relation
between the sound and the mind —

浦田 真理子
Mariko URATA

《要旨》

ピアノ教育の長い歴史の中で、ピアノ奏法を外側から追及するメソッドが数多く生まれた。本研究では視点を改めて、奏法を心の面から考えてみる。到達点は、集中という言葉に集約される。それは音楽に限らず、様々な専門分野においても共通で、緊張した集中ではなく、リラックスした集中が必要不可欠となってくる。言語化が難しいその部分に焦点をあて、いかにピアノ学習者にわかりやすく伝達するかを考案し、現在の時点での学習者の効果について述べてみる。

《キーワード》音、集中、心

はじめに

ピアノという楽器は、ごく簡単に音が出てしまう。木管楽器、弦楽器、声楽と同様、ピアノも本来は一つ一つの音を正確に意識的に創り出していくべきものである。しかし、ピアノ学習者において、そのことがなかなか実行されていないのが実情である。

ピアノを弾く際、大抵のピアノ学習者は、敏速に読譜を行なうこと、及び指を機敏に動かす訓練に重きをおいている。しかしある時期を過ぎると、おそらく彼らにとって、それらの努力以下にしか成果は現れないであろう。その訓練の結果、一応、譜面通りには弾けるが、それ以上は応用できず、自分だけでは何もできない。言い換えれば、相当難解な譜面を指の動きに移し変えることは可能であっても、易しい曲が音楽的に弾けないという矛盾した現象が起こり得るのである。又技術面においても、弾けば弾く程行き詰まり、弾くことに障害が生じてしまう。あるいは腱鞘炎、種々の筋肉炎を起こすこともある。彼らはピアノを弾くことの本質を誤っているため、技術と音楽が緊密に結びつくことはなく、自分自身の音楽作りをすることは、極めて困難な状態になっているといえよう。

従って、大抵のピアノ学習者は、自分自身の音に正しく耳を傾けていないのである。普通、彼らが容易に判別し得ることは、間違った音、間違ったリズム、フレーズに対するひどい誤りであり、音そのものには無関心であることが多い。しかし、どんなことにも応用し得る、理想的なピアノ奏法を会得するには、正しい音のイメージを所有し、その音を精神的に聴くことが必要である。そこが音楽することの出発点でもあり、究極の目的でもある。しかし、これらについては、精神的素質と緊密に結ばれているため、わかりやすく伝達することが非常に難しい。

生来、音楽的な才能に恵まれている人にとっては、誰に教わらなくても、この能力が備わって

いるように感じられる。一般には、これらは教育不可能な分野であるとされ、単に才能という言葉で片付けられていたのかもしれない。

そこで筆者は、この分野を誰にでも伝達可能で会得できるための指導法がないだろうかと、長い間考え続けてきた。会得できれば、不自然に限界を感じることなく、その人の持っているものを最大限に引き出し、表現することができる。そしてそれぞれの音楽経験を重ねていく上でも、保育現場、その他においても応用でき、様々な形で生涯音楽を楽しんでほしいという願いから、自分なりの指導法を考案してみた。

1. ピアノ演奏法と教育法の歴史

ピアノ演奏と教育の歴史が18世紀頃から始まって以来、今日までの約300年間に、演奏技術の考え方は大きく変化してきた。

1700年代には、ピアノの先行楽器であるハープシコードとクラヴィコードの奏法を、そのままピアノに適用することから始まった。楽器の機構が大きく違うため、当然、運指法、指使い、打鍵法も根本的に異なる。やがてM.Clementiが、純粹にピアノ機能を考慮した演奏法の基礎を確立する。そしてC.Czernyは、音楽から分離したところで技術を発達させ、それを手段として芸術的な目的に使用するという方法を主張し、その技術教育を体系的かつ技術的に大成した。現在、日本でもC.Czernyの教材は、多くのピアノ学習者が使用している。これらの1700年代の奏法とは、指だけを用い、上膊部は固定される傾向にある。そして指の絶対的なコントロールこそテクニク完成の重要な要素であるとし、機械的な指の訓練に多大な時間が費やされた。また指を強靱にするための練習用の器具も数多く作られ、19世紀後半までヨーロッパで広く普及していた。

1800年代になると、ピアノの構造上の改良が加えられたのに伴ない、ピアノ曲が要求する演奏技術の内容も拡大された。従って、演奏の際に用いる肉体の部分も変わり、もはや指だけの奏法では解決できなくなり、手首、腕、肩、全身を使っての技術が必要となってきた。また運指法においても、1700年代では、10本の指がすべて同じ価値を持つことを前提に考案されていたのに反し、1800年代ではF.Chopinにより、人間が本来持っている各指の弱点を有効に美しい特徴として利用し、生理的な自然さを取り入れるような運指法が創案された。即ち、フレーズの中の大切な音符は強い指に、比較的大切でない音符は弱い指が受け持つように配慮されている。更にF.Lisztは、超人的なピアノ奏法で、ピアノテクニクを極限にまで発展させた。なお現在使用されているピアノは、この時代のピアノと構造上同じである。

以上のように、ピアニストとして大成するには、卓越したテクニクの所有者であることが絶対条件であったため、練習が過度になることは当然であった。そして、多くのピアニストは弱い指を鍛える不自然な練習を行ない、ピアニストを断念したという例も少なくなかったため、人々はそうした訓練が無意味であることに気付き始めた。そこで、L.Deppe、R.M.Breithaupt、O.R.Ortmanらの奏法研究家は、ピアノ奏法とその原理を、科学的、生理学的に研究し、それぞれのメソッドが生まれた。しかし、これらの奏法は、技術的な問題の解決を運動器官の外面に求めたのであり、運動器官を支配する中枢神経の働きを考慮してはいなかった。

そこで、1900年代には、A.Whiteside、L.Bonpensiereらの奏法研究家が、外面から追及する技術の訓練は、内面的な方向からの訓練に変えられなければならないと主張した。即ち、「複雑な運動を司る神経はすべて中枢神経にある。従って身体的運動は単なる筋肉の体操ではなく、神経全体の仕事である。更に、複雑な運動を行なうには、目的と期待に対する感覚が必要である」¹⁾

ということである。つまり、技術的訓練は、常に芸術的解釈の前提のもとに、音楽的な練習と結び合わされるべきであるとしたのである。

日本の音楽教育にピアノが使用されたのは、1880年（明治13年）にボストンの音楽教育家のL.W.Masonが音楽取調掛として来日した頃であろう。その当時、アップライトピアノとバイエルピアノ教則本がボストンから日本に送られたのである。日本のピアノ教育では、ピアノ演奏において、まずは機会的な練習を積むことが最重要事項であり、指を鍛えてから表現を考えるという時代が非常に長かったように感じる。そしてその結果、音楽的な表現がないままにメカニックを極度に発達させることになり、技術的な指導の偏りによる弊害が指摘されるようになった。そして現在は、内面的なことからのアプローチを大切にする時代が変わってきている。

2. 聴覚の統制と完全弛緩

(1) 音表象と集中

音を内面から求めるということは、昔からピアニストやピアノ奏法研究家の言葉の中でも、音表象を持つ、音を聴く、集中するという表現がされている。

J.Dichlerによると、音表象は、音楽を精神の中に持つことと定義している²⁾。すべての練習にとって、なくてはならない前提は、内容に適した生き生きとした音表象が存在しなくてはならない。そしてその音表象とは、作曲者の意図するものと同じであることが理想的であり、音表象が明白であればある程、技術的な能力も身につけやすく、再現が容易になるということである。

それらのことは音を聴く作業と複雑に絡み合っている。A.Schnabelは、「演奏家の内なる耳は、あらゆることを2度ずつ聴いていることになる。あとからのコントロールによって弾いてしまったところをわずかにおくらせて確かめるように、そしてこれから弾こうとするところを実際に弾き出す前にわずかに先立って、あらかじめ心の中でちょっと考えてみるのである³⁾」と述べている。また、F.Lisztは、「まず第一に聴くことであり、身体と指を、耳と心に合致できるピアニストが真にテクニックを獲得したことになる¹⁾」と述べている。更に、A.Foldesは、「多くの学生は楽器に向かって、時には何時間も熱にとりつかれたように難しいパッセージを練習している。しかし、彼らが良心的な聴くことを会得していなかったならば、このようにしてピアノに向かって費した時間からは望んでいるような結果を得られないであろう⁴⁾」と述べている。

そして音をどのように聴くかということにおいては、共通して集中という言葉を用いている。F.Chopinは、「練習には全身全霊をあげて集中しなければならない⁵⁾」と述べ、L.Deppelは、「指が思った通りの音を出しているかどうかを聴き、又演奏した音の効果を、自分自身が責任を持つようになる為に、すべての注意力を集中することに意識しなさい⁶⁾」と述べている。また、L.Gieseckingも「自分の演奏に鋭い批判の耳を傾けるということが、音楽の勉強のあらゆる場合に最も重要な事柄である。楽譜の一つ一つに頭と耳を集中させることをしなければ、何時間練習したところで、時間の浪費にすぎない⁷⁾」と述べている。

そして、それらをどのように指導するかにおいては、教育不可能な分野とされている傾向にある。

また、完全弛緩は効率的な演奏の為に必要不可欠なものであるが、聴覚の統制、集中とは結びついておらず、外面の運動から求めている傾向にある。

(2) Beata Zieglerの教育法

ここで、魂の耳で聴く奏法と言われているドイツのピアノ教育家Beata Ziegler (1885~1959)

の教育法について考察してみたい。筆者は、これを修士論文で研究した後、この奏法をドイツで学んだピアニストの藤原由紀乃氏と声楽家の高橋知代乃氏の指導を受け、理解を深めた。

Zieglerによると、ピアノを弾くためには、正しい重量の移し方、完全弛緩が必要であるが、その為には指の訓練をすることよりも、模範的な理想音を聴取する能力を開発することが重要であると述べている⁸⁾。つまり彼女は、奏法の根本をなす精神のあり方に焦点をあて、奏法を内面的に追求したのである。

Zieglerによれば、才能ある優れた芸術家達は正しい音のイメージを持っており、その音をひたすら心で聴くことによりピアノ奏法を身につけたという。彼女は次のように述べている。「偉大な巨匠たちは、おそらくみな、きわめて十分な弛緩の状態で行奏したのであろう。彼らは自己の内的な法則を持っていて、それに従った。芸術的靈感にまったく身を委ねることによって、その精神は肉体を力強く支配したので、すべての肉体的困難さが取り除かれたのであった。彼らの場合、無意識のうちに正しい動き方をする。しかし、彼らはそのことについてなんら説明しようとしなかった。彼らは自己の音の世界に沈潜し、肉体的機能を意識しなかった。だから、それについて書き記すこともなかったのである⁸⁾」 彼女は、そういった芸術家の内面に目を向け、その精神の動きを教育的に研究したのである。即ち、「理想的な音を出すのに第一に重要なものは、肉体ではなくて精神である」というのが、彼女の根本法則である。

では彼女は、具体的にどのような教育法を採用したのであろうか。彼女によれば、才能ある者は生来、正しい音のイメージを持っているが、才能に恵まれない者でも、良い指導者と適切な教材により正しい音のイメージを持つことが可能であるというのである。従ってまず指導者が最初にすべきことは、正しい音のイメージに目覚めさせることであり、それは心で聴くこと、言い換えれば精神的、心情的に聴くことである。そしてそれにより、完全弛緩と正しい動きが得られるのである。彼女は、「心で聴く方法は、その中に計り知れない財宝、即ち我々の巨匠達の作品が横たわっている宝庫の扉を開く黄金の鍵でもある。それはしかしながらまた、人間が自分の内部の宝庫を開けることのできる鍵でもある⁸⁾」と述べている。大切なことが、すべてこの言葉に含有されているといえよう。心で聴くことにより、作曲家の心、意図が宇宙から自分に降り注いでくるような感覚になる。そして、自分の能力に行き詰まることなく、本来の自分の音が素直に表現できる。それは教わって作られた音ではなく、本来の自分の音なのである。彼女の理論は、「指の訓練が出来上がってから、芸術演奏を要求する」という従来概念を大きく覆すものであるといえよう。

音の聴き方において、Zieglerは、次の音について考えたり、準備しようとすることは硬直を招くと戒めている。つまり彼女は、初心者はまず、9割を奏出されている音に意識を向け、1割は楽譜を先に読んでいくことに意識を向けるようにと指示している。そして熟達すると100%聴くことが可能になる。多くのピアノ学習者は、ほとんどの意識を、弾いている音の次の音を読むことに向けており、奏出されている音を忘れていたため、ピアノを弾くことを、より困難にしているのではないだろうか。

正しい音、つまり理想音については、「響きの悪い音とは本質的に異なり、それは核を持っており、しかも浮き漂っている。核のある音を心に描くと重量の移し方がおのずと定まり、浮き漂う音を心に描くと、軽快と弛緩の肉体的感情が自然に生まれる⁸⁾」と述べている。そして核感覚は、「核を持った音は宇宙に漂い広がるが、それはちょうど静かな湖面に小石を投じ、小石は確実に湖底にとどまるが、波紋は湖面に広がるのに似ている⁸⁾」というのである。当然のことなが

ら、この音の広がりには心で感じなければならない。理想音は、リラックスして完全弛緩ができていないと得られない。模範演奏を聴くことにより容易に会得できるが、高橋氏は、「天に祈る感覚で…」あるいは「天にお任せする感覚で…」という表現で指導して下さった。「弾かなければ…」という我があると、身体に力が入り固い音になってしまう。核のある音は、心が安らぐ非常に美しい音である。

従って、完全弛緩は、自分の出している音をひたすら心で聴くことによって得られる。そして演奏中、理想音の影響を受ければ受ける程、その弛緩の度合いは高くなり、又逆に、弛緩すればする程、理想音も完成されていくのである。

筆者の体験を述べると、音の核を感じられた時、至福のリラックスした集中を味わった。弾き終えた後の幸福感と充実感は何ともいえないものである。身体中の無駄な力がすべて抜け、それまで自己表現及び感情移入だと思っていた奏法が、実は我をむき出しにしたものであったことを感じた。音を心で聴くことにより我を越えてこそ、本当の自分の音と表現が見えてくる。それと同時に作曲者の意図も見えてくる。自分に合った弾き方が自然にわかり、自分の音に合った身体の動きも自然に起きるため、意識しなくても完全弛緩が会得でき、身体に無理がないので疲れない。演奏上の動きの面からも、音楽的な面からも、限界のない奏法である。

また筆者はZiegler合唱団にも所属した。声楽家の高橋氏は、Zieglerのピアノ奏法を声楽にも応用している。初めての時でも、無理に頑張らうと我が入らなければ、自然とまわりの人たちの核のある理想音に導かれて歌うことができる。歌っているうちに、我がどんどん取れ、リラックスした幸せな気持ちになる。自分の我がなくなればなくなる程、理想音が理解でき、まわりに融和する。全員が我を超えた時、至福の境地を体験した。ひとりも無駄な力が入っていないため、非常に美しい音色である。Ziegler合唱団は長時間練習することもなく、一回一回の演奏を大事にする。何度も練習しなくても、核がわかれば、すぐに合わせる事が可能なのである。それまでに経験してきた合唱の練習とは、大きな違いであった。

3. リラックスした集中

緊張した集中ではなく、リラックスした集中が大切であるということは、音楽の世界だけでなく、どんな分野でも求められており、応用されていることであろう。その中で、筆者が体験した以下の3つについて考察してみたい。

(1) 佐々木豊文氏（日本速読教育連盟理事長、工学博士）の科学的速読法

佐々木豊文氏の科学的速読法は、拾い読みや斜め読みから内容を推測するのではなく、一字一句順を追って、ゆったりとした気持ちで読書をする。日本人の平均読書速度は、毎分500～700字と言われているが、毎分10万字を指導できると断言している。具体的に述べると、佐々木氏の教室の受講生は、単行本1ページを1秒で読むのが平均である。毎分3万字だと1ページを1秒で、毎分10万字だと2ページを1秒足らずで読める²⁴⁾。

なぜ、そのようなことができるのだろうか。それらは速読脳を開発することにより可能になる。つまり右脳を活性化することで可能になるのである。右脳はイメージ脳、左脳は言語脳だと言われているが、本当の意味での理解力を担うのが右脳であると佐々木氏は述べている²⁴⁾。左脳は理論的に知識を積み上げていくことができるが、右脳は直感でわかるということである。

これらは、自分を無に、白紙にしないと身につかないのである。つまり、我が入るとつかめな

い。速読が上達すればする程、自分自身を白紙にすることが必要になってくる。良い集中の状態
で訓練することが大事なのである。この感覚は、Zieglerの奏法で会得したものと、かなり似て
いる。

佐々木氏は「速読で本を読むと右脳が活性化しているから、微妙なニュアンスまで、まるで目
の前で立体映画でも見ているような臨場感を持って非常に強く迫ってくる。けれども普通は、1
冊を数分で読んでしまうので、その時どきの感情の動きは乗り越えていかななくてはいけない。そ
ういう時の顔は美しい顔になる。仏像の弥勒菩薩の表情によく似ている²⁴⁾」と述べている。筆
者は、佐々木氏の指導を受けたが、残念ながらそこまでは到達できなかった。受講生の体験では、
「表面の意識ではない部分がわかると感じているのを実感する。人の顔を見分けるような感覚で
の理解、瞑想をしているような静かだが充実した時間が流れていく²⁴⁾」と表現している。

更に速読により、人生観が変わり、色々なものに囚われない生き方が感覚的にできるようにな
る。自信が生まれ、自然に積極的になり、ものすごく自然で楽になると佐々木氏は言う。

筆者の体験では、まず速く目を動かさなくてはと力んでしまっている時は、焦るばかりで感覚
が全くつかめなかった。目で文字を追うことを忘れ、ページ全体が視界に入り、目の動きもイメ
ージで文字を意識するようになった時、急に力が抜けてリラックスでき、世界がパッと開けたよ
うであった。言い換えれば、目の動きを考えなくなった瞬間から、感覚がわかるようになった。
ページをめくる手も相当な速さで動いているにもかかわらず、無意識の感覚であるため全く力が
抜けている。そして、気持ちの良いリラックスした集中を味わった。

ピアノを弾く時の手の動きも、速読の目の動きも結果論なのであり、それを追求しても会得で
きないのである。そして、緊張した集中からは何も生まれない。

そして筆者は、速読の効果ばかりでなく、音楽をする上での読譜も非常に早くなった。音楽家
の他の受講生も同様だったようである。

(2) アメリカのホセ・シルバの考案したシルバメソッド

シルバメソッドの講師でもある前述の佐々木氏は「人間の脳は、寝ても覚めても、一瞬の休み
なく活動している。深い催眠状態のときの脳波は0.5~3.5サイクル、目覚めている時は14サイ
クル以上だが、第六感やひらめきは、14サイクル以下のときに生じることが多い。14サイクル以下
の能力を開発すれば、心の働きも能力も驚異的に増大する²²⁾」と述べている。

シルバメソッドは4日間の受講で習得できる。このメソッドは日常、実際に使えば使う程、新
しい自分の能力とエネルギーを冷静に自信を持って使えるようになり、生活は充実し、悩みも解
決して、健康が増進するというものである。

まずマインドの瞑想レベルに入る練習を行なう。これは「睡眠の場合よりも深く、しかも特
殊な意識を伴った深いリラックス状態²²⁾」と説明されている。このレベルを体感するために、
別の方法で何ヶ月も苦勞したという受講生の話も聞いたが、このメソッドでは30分で体感できる。

そしてこの感覚を覚えてしまうと、特殊な方法で、必要な時に瞬間的にこのレベルに入ること
ができるようになる。これを基本に様々なテクニックを学習し、記憶、健康、教育などに応用する
ことができる。つまり、心身をリラックスさせて心のわだかまりを取り除けば、意識下に抑えら
れていた脳の内面活動を自由に発現させられるということである。

筆者もこのメソッドを繰り返し受講した。受講している時、体調が悪くても、受けている間に
非常に良い状態になっていく。心身ともに心地よく温泉に入ってリラックスしているような感覚

であり、色々なインスピレーションがわいてくる。これがいわゆる α 波の状態であり、普段 β 波の状態で活動することに慣れているため、少し眠いような感覚になることもあったが、健康においても、記憶するにも、何かを解決する際も、理想的な良い状態であることを確認した。そして様々なことに応用できたが、例として、音楽上の暗譜がとても早くなったこと、人前での演奏も緊張しなくなったこと、自分の感情のコントロールができるようになったこと等が挙げられる。

塾の教師をしている知人が、これらを子供たちに応用し、リラックスした集中での学習効果をあげ、入試においても実力以上の力を発揮できるよう導いているという事例もある。緊張した状態であると、頑張れば頑張る程マイナスの方向へ流れてしまうことがある。しかし、このリラックスした集中を覚えることにより、人生が良い方向に変わったケースは限りなくあることだろう。

(3) 山崎正男氏（国際気功科学アカデミー学院長、理学博士）の考案した山崎メソッド

山崎メソッドは、宇宙物理学や量子力学の理論、経絡、呼吸法から始まり、自然界、宇宙レベルでの様々な気の鍛錬を行なうことにより、それぞれの人生に、またそれぞれの分野の仕事に役立て、健康になり、熟達するとまわりの人々までも健康に導くことが可能になる。

気の鍛錬では、入静状態を大変重要視しており、気の神髄は入静であるといっても過言でない。山崎氏は入静について次のように述べている。「入静状態とは、心が無であり精神がリラックスし、雑念が少なく、あるいは雑念が全く無い状態のことであり、身体は浮遊するがごとく、軽く心地よく、呼吸は深くながくゆったりとし、それでいて、頭脳は明晰であるという特殊な精神状態のことであり、この入静を西洋医学的に考えてみると、脳波が α 波の状態であり、自律神経系の副交感神経が興奮し、基礎代謝が低下し呼吸の回数が減ることにより、酸素の消費量も減り、恒常性維持機能が昂進し、免疫力、自然治癒力が、賦活している状態であるといえる²³⁾」

筆者は山崎氏の指導を受け、メソッドのすべての内容を習得した。こちらが自ら学習、習得し、質問しなければアドバイスは受けられず、先に進むことはできない。山崎氏は、「このような結果になると教えてしまえば、学習する側がそれを求めてしまう。それでは、その人の本来のものが指導できない。だから気がつくまでは教えず、見守っている」と言う。気の鍛錬においては精神的な目に見えない世界であるため、学習者ひとりひとりの特質を見抜いて指導するのは大変なことであると思う。その中から、ピアノ指導における共通点も多く感じられた。このような結果になると演奏上の動きを示してしまったら、かえって学習者は混乱し、自分本来の動きが会得できないのと同様なのであろう。

入静の感覚が分かった時、閉じた目の中に透き通った濃い紫色の輪が頻繁に出現するようになり、精神的に落ち着いてきた。禅の世界でも、入静虚無の精神状態をことごとく重要視し、悟りを開く禅の中に組み入れ、修業をしていたという²³⁾。つまり、紫色が見えるようになるために、断食、荒行などを行っていたようである。しかし、3週間程で、この感覚が体得できたことは驚きであった。目の中に紫色が出現する時は、身体の無駄な力が抜けている状態であり、本当の自分が見えてくるような、この上もない至福の境地に浸っている。

この感覚を覚え、更に学習を進めると、精神的に安定し、心が明るくなり、真からリラックスでき、身体の動きも落ち着いてゆったりとしてくる。そして次第に我が取れ、心が開放されていく。そして、身体の細胞も生き生きと活性化し、健康になり、身体の底からエネルギーがわきあがってくるように感じる。更にたびたび思いがけないひらめきに驚かされることもあった。人々は、こうしたカンやひらめきで、問題を解決に導いたり、新しい発明を生むことを可能にしてき

たのであろう。

ピアノにおいては、無駄な練習をしなくなり、多くの時間を費やさなくても弾けるようになる。我を越えることができると、どこかから、イメージがどんどん降ってくるような感覚になる。すると手を動かさそうと思わなくても、身体の細胞が躍動して、勝手に手が動いてしまうという感覚になる。弾いていて自分自身も癒され、幸せな気持ちになる。自分の能力も個性も経験も、最大限に生かされてくるように感じる。それは、一緒に共演している人にも同じ感覚になると言われる。もちろん聴いている人にも同様の感覚が伝わるのであろう。

これらのことは、藤原由紀乃氏が述べている次の言葉と共通の感覚であると思う。「作品の奥にある霊的な宇宙意志と感応同交できるまで心を磨き、我を超えた無我の自分が、心の耳で響きの核を聴く時、そこに大きく温かい豊かな世界が広がる。その音は、聴く人の魂の奥底に深く浸透し、私自身の魂もまた救われていく²¹⁾」

山崎氏は更に次のように述べている。「気を極めれば極めるほど、気と心と道というものが内在的關係にあり、三位一体の理論体系で深く結び付いていることがよくわかる²³⁾」音楽においても、音と心の関係は非常に奥深く、求めても求めても、これで良いということはないだろう。

4. ピアノ指導のあり方

以上のことを踏まえ、今まで教育不可能の領域とされていた「リラックスした集中における精神的に(心で)音を聴く」ための教授法を考案し、実践を行なった。

(1) 問題点

まずピアノ学習者が、どのような悩みを持っているのかを挙げてみる

- (A) 自分の思った音が出せない。
- (B) 音の聴き方がわからない。
- (C) うたわせて弾くことがわからない。
- (D) 長時間練習しているのに上手くならない。
- (E) すぐ肩や腕が痛くなる。
- (F) 音のイメージがどういうものなのか分からない。

なぜ、このような悩みが生じるのであろうか。そこで彼らの練習方法を探ってみると、

- ①まず譜面通りに音を並べる
- ②弾けない箇所を繰り返し練習する。(或いは何度も通奏する。)
- ③一応、指の動きが整った上で、内容を考えて感情を込めて弾く。

ということであり、多くの時間を②に費やしており、旋律をうたわせること、及び音を聴くことは③の段階ですべきだと思い込んでいる。その結果ゆえの悩みが(A)～(F)である。

(2) 精神的に(心で)音を聴くピアノ指導法

リラックスした集中の中で、音を精神的に(心で)聴く。それにより完全弛緩が起こる。更に心を磨き、無我の境地になると、作品の奥の世界が開けてきて、更に上達していく。これがピアノ演奏技術の理想的な習得方法である。そのための指導法を次に列挙してみる。

i) 初心者においては白紙の状態を指導する。

最初は、学習者には何も準備なしにレッスンに来てもらう。レッスンで習ったことを家で復習するという、本来のやり方とは逆の方法をとる。自己流の癖がついてしまうと、直すのに数倍も時間がかかるため、要領がつかめるまでは、癖がついていない白紙の状態を指導する。

ii) リラックスした集中を体験させる。

理想的な集中の感覚は、特別な訓練を施さなくても、精神的に(心で)音を聴く中で自然と会得できるものである。特にそれらを会得している指導者が一緒に音を出すことで、学習者は更に早く、集中の感覚を理解していくものである。そのような環境でレッスンを行なうことが理想的な条件である。

iii) 精神的に(心で)音を聴くことを体験させる。

弾いた音の波動を音価の最後まで心の耳で聴き入る。直線的な音の聴き方をすると力が入るため注意が必要である。そして、それらはやがて精神的に楽譜を理解することにつながっていく。しかし言葉で表現すれば単純に思えるこの作業の奥には、非常に深い意味が内蔵されている。何故なら、正しく音を聴くことは、精神の修練を必要とするからである。つまり、美しい音を求めるということは、自分自身の魂を磨くことである。言い換えれば、一音一音、誠実に真心をもって聴くことであり、それは、頭と心と肉体の一体化を意味すると思われる。これには集中が必要である。この集中という表現の奥には非常に深い精神的な極致までもが含有されている。

以上を踏まえ、まず初心者の譜読みの段階では、9割の意識を弾いている音に向け、1割を楽譜を先に読むことに意識を向けるように指導する。そして最終的には100%の意識を聴いている音に向けられるように導いていく。

iv) 最初は、P (ピアノ)、あるいはPP (ピアノシモ) で学習するよう指導する。

指を鍛えようと強い音で弾くと我が入り、無理な動きが起きやすい上、初心者の場合、音を聴くことが難しくなる。まずは弱い音で耳をすまして意識を集中させ、心と耳の訓練をする。その後、音のパイプを除々に太くし、強い音をイメージできるようにする。

v) 打鍵の位置は、鍵盤の近くからにする。

初心者は、まず指を伸ばしぎみにして、手首を下げ、鍵盤に指をのせた状態で弾く。この状態が一番我が入らず、集中でき、音に心と耳を傾けやすい。この基本が会得できてから、様々な打鍵法を学習する。

vi) 音を垂直に聴くことを指導する。

音を横に流して聴くと、すべての音が意識できなくなる。垂直に、輪切りのような感覚で聴くと、いかに声部が複雑でも、すべての音を意識することが可能になる。しかしこれには、リラックスした集中が絶対条件である。会得できると、曲を仕上げるまでの練習時間も驚くほど短縮できる。

vii) 楽譜は、広い範囲を視界に入れる。

速読でも同様だが、楽譜を広い視界に入れることは、精神を安定させなければ不可能である。弾いている箇所だけに縛られて見つめすぎないように、心の緊張を解放することが大切である。

viii) フレーズを大切にうたうことを指導する。

一音一音拾い読みするのではなく、音のつながりを音楽として読んで弾くこと、つまり、フレーズの正しいうたわせ方を習慣化させることであり、それにより、技術の習得も容易になる。そのための一手段として、フレーズごとに実際にうたってみて、その通りに指で再現していく方法が挙げられる。指が再現していく際は、うたった通りの音楽になっているか注意深く聴くことが大切である。

よく「うたって弾く」という言葉が使われるが、多くの学習者は、そのうたい方が理解できないと言う。「うたって弾く」ということは、ただ気持ちを込めて弾けば良いのではなく、本当にうたっているかどうか、音から音への響きのつながりを聴かなければならないのである。

ix) 演奏に関する動きにおいて、初心者にとっては考えない方が上達が早いと思われる。

動きはイメージした音の結果である。ひとりひとり手の形も体型も違う上、その時々レベルにより、音のイメージも違う。即ち、ひとりひとり違った演奏上の動きが起こることは当然であり、演奏の熟達した人の格好だけを真似ても上達しないのである。筆者の今までの経験からも、指導者が動きについての注意を与えると、初心者は逆に行き詰まるケースが多いと思われる。

いくつかの例を以下に挙げてみる。

- ・「はずませて弾く」ということにおいて、心で思うだけで良いのである。実際に手指をはずませることに意識がいくと固くなり、本来とは違う動きが出てしまう。
スタッカートも同様で、短く切ろうと思うだけで力が入ってしまう。
- ・オクターブを弾く際、手を広げようと無意識に思った瞬間、力が入って本来の音が出なくなる。意識を音だけに集中すれば良いのである。
- ・「強く弾く」ということにおいて、強く弾こうと思えば我が入り、腕、身体が硬直し、固い音になりやすい。あくまでも音色のイメージから入ることが大切であり、結果的に「強くなる」のである。指導者は言葉の使い方に注意する必要がある。
- ・音が跳躍している際、跳躍していることは考えず、打鍵した音の波動を、次の跳躍した音を弾くまで心の中で漂わせ、旋律を意識する。それにより跳躍している不安が消え、完全弛緩が起こる。

理想的には動きを忘れている状態が、最もリラックスして、安定した集中が得られるということとは言ってもない。それは音楽以外の分野においても共通であろう。

(3) 実践の結果

前述の実践におけるピアノ学習者の感想を以下に記してみる。

- 1) 今まで練習が苦しかったけれど、練習が楽しくなった。
- 2) ペダルの踏み方が変わった。今までは楽譜に書いてある通りに踏んでいたが、自分の音に合ったペダルの踏み方が自然にわかるようになった。
- 3) 指が疲れなくなった。
- 4) 自分は指が弱くてピアノには向かないと思っていたが、良い音が出せて嬉しかった
- 5) 色々な良い音楽をすすんで聴くようになった。
- 6) いらいらしなくなった。
- 7) 今までは練習しても上手くならないと感じたこともあったけれど、やればやっただけ上手くなると感じる。練習時間も短縮される。

演奏技術の動きにおいては、アドバイスを何もしていないにもかかわらず、学習者が見る見るうちに、非常に良い姿勢になり、良い動きになってくるのが確認できる。同じ曲においても、学習者それぞれが、所有する音のイメージ、手の形、体型も違うため、動きがひとりひとり微妙に違って来る。つまり、学習者に合った姿勢、動きが自然に身についていくのである。従って、3)と4)の感想のように、指が疲れることもなく、弱い指でも無理なく良い音が出せるようになる。そして学習者の音が変わり、意欲的になってくる。更に精神面も良い方向に変化し、落ち着いた顔の表情に変わってくる。そのようなことは、佐々木豊文氏も速読の訓練において述べている。

この指導法においては精神面(心)から出発するので、指導者は、ix)で述べたように、言葉の使い方に特に注意する必要がある。言葉の使い方によっては、学習者に不安を与え、弾けていたものが弾けなくなってしまうことも起こり得る。筆者が非常に苦労したことは、この点であった。指導者の言葉によっては、学習者は精神的に弾けなくなってしまうのである。

また、楽譜に指示されているペダルにおいては、ピアノ学習者は、なぜそう踏むのかを理解できないまま、指示通りに踏んでいるケースが多い。言い換えれば、耳を使ってペダルを考えるのではなく、楽譜を追って目でペダルを踏んでいるのである。2)の感想は、こちらが何も教えていないのに、自分に合ったペダルの踏み方が自然に会得でき、楽譜に指示されているペダルの意味も必然的に理解できた例である。このように根本的な要素が理解でき、解決していくため、様々な応用が可能になってくると思われる。

そして機械的な練習は必要ないので、退屈さや苦しみもなく、楽しみながら、それぞれの人間性を大切に、能力が伸びていくように思われる。

おわりに

この指導法は、すべてのピアノ学習者が受け入れてくれるわけではない。拒否されることもあり、希望を聞きながら様々な方法で指導しているのが実情である。その中で、この指導法に興味を持つ学習者は、演奏能力の行き詰まりを感じ伸び悩んでいるケース、練習により肩、腰などの故障を抱えてしまっているケース、そして一番多いのはこの奏法による音色に感動したケース等である。

そして、実践した学習者においては、それぞれに合った弾き方が自然に身につくことにより、途中で行き詰まることなく、演奏能力が無駄なく伸びていることは事実である。学習者の持っているものが、すべて引き出されてくるため、学習者自身が非常に意欲的になってくる。同時に身体的な故障などの悩みも解決されていく。

以上のような結果から、特に初心者においては、このように心の面から導入してほしいということが願いである。

今後更に指導法を改善し、学習者の根本的な悩みの解決にあたっていきたい。

引用・参考文献

- 1) 水野恵子 ピアノ演奏における技術 愛知県立女子大学論集 p74,p75 1981
- 2) Josef Dichler Der Weg zum Kunstlerischen Klavierspiel 渡辺護、尾高節子 訳 音楽之友社 p106 1957
- 3) Konrad Wolff The Teaching of Artur Schnabel 千倉八郎訳 音楽之友社 p18 1974
- 4) A.Foldes ピアノへの道 渡辺護訳 音楽之友社 p13 1956
- 5) ジャンジャック・エーゲルディンゲル 弟子から見たショパン 米谷治郎、中島弘二 訳 音楽之友社 p45 1983
- 6) Kurt Schubert Die Tecknik des Klavierspiels 佐藤峰雄訳 音楽之友社 p125 1973
- 7) Karl Leimer = Walter Giesecking Modernes Klavierspiel 井口秋子訳 音楽之友社 p16 1987
- 8) Beata Ziegler Das innere Hören 長岡俊夫、水野信男 訳 音楽之友社 p 5 ~10, p17, p39~44, p72 1987
- 9) Joan Last Interpretation for The Piano Student 黒川武訳 全音楽譜出版社 1970
- 10) 佐々木正嘉 ピアノ演奏法及び教育法の歴史的研究 鳥取大学紀要 1975,1976
- 11) 山岸麗子 あたまで弾くピアノ ムジカノーヴァ叢書7 1990
- 12) G.シュネーマン ピアノ音楽史 門場直美、石多正男 訳 春秋社 1988
- 13) 田村安佐子 ピアニストへの基礎 筑摩書房 1990
- 14) 永富和子 もっと楽にピアノが弾ける 学研 1996
- 15) フランク R. ウイルソン 音痴かぶきっちょかー潜在能力を引き出すためにー 田中麗子訳 ムジカノーヴァ叢書13 1989
- 16) ファニー・ウォターマン 若きピアニストへ 石井史子訳 東京音楽社 1990
- 17) トバイアス・マティ ピアノ演奏 弛緩の方法 黒川武訳 全音楽譜出版社 1993
- 18) 岡田暁生 他 ピアノを弾く身体 春秋社 2003
- 19) バーバラ・コナブル 音楽家ならだれでも知っておきたいからだのこと 片桐ユズル、小野ひとみ 訳 誠信書房 2003
- 20) 吉良創 シュタイナー教育の音と音楽 学研 2002
- 21) ムジカノーヴァ別冊 1987 藤原由紀乃 ツィーグラーマソード
- 22) ホセ・シルバ 潜在脳力開発法 原昭 訳 マンカインド株式会社 p17~22、p250~251 1986
- 23) 山崎正男 気功の鉄人 アピナ出版 p 102, p114~115, p187 2001
- 24) 佐々木豊文 The New Brain 日本速読教育連盟発行 1994 Vol.6 No.4, 1995 Vol.7 No.1