

保育者養成課程学生における  
ピアノ技術の習得法について

栗田 竜次

About the method of mastering piano technique in a student  
for nursery teacher training

Ryuji Kurita

豊岡短期大学 論集

第14号 別冊

平成30年2月28日 発行

# 保育者養成課程学生における ピアノ技術の習得法について

About the method of mastering piano technique in a student  
for nursery teacher training

栗田 竜次

Ryuji Kurita

## I はじめに

保育者を目指す学生がピアノの演奏技術を身に付ける必要があることは言うまでもなく、保育園や幼稚園で求められる演奏のレベルも決して容易ではない。特に昨今の子ども向けの楽曲には複雑なリズムや和音が頻繁に使われるものも多くなり、ピアノを苦手とする保育者が自力では演奏できない程の楽曲も多く存在している。しかしながら、幼少期からピアノを習った経験のある学生は年々減少傾向にあるため、養成校での授業や実習、または就職後にピアノで苦勞する学生や保育者が多くいることは事実である。ここではその背景や現状に触れるとともに、そのような学生がより効率的にピアノの演奏技術が習得できる方法について明らかにする。

## II ピアノ文化の時代背景

高度経済成長期を迎えた昭和 30 年代には情操教育に力を入れる家庭が増え始め、習い事の代表としてピアノを習う家庭が多くみられた。また、昭和 29 年に楽器メーカーである日本楽器により「ヤマハ音楽実験教室（現・ヤマハ音楽教室）」が開設されたことも当時のピアノ学習者が急激に増えた大きな要因の一つである。このような時代に幼少期を過ごしてきた者にとってピアノという楽器は大変身近な存在であり、保育士・幼稚園教諭になるために幼少期からピアノを習い始めるという家庭も多く見受けられた。

一方で現代の習い事とはいうとその種類も多様化し、更に一つのジャンル自体が細分化されてきていることから、習い事＝ピアノというイメージは極めて薄くなってきていることが特徴として挙げられる。一昔前には考えられなかったダンスや造形などの習い事が目立つようになったことや、学習塾などの勉強系に限られるケースが増えてきている。他の子と違うものを習わせたいという親の心理も働くのであろう。そのため、保育士・幼稚園教諭を目指す者がピアノを習い始める時期も以前に比べ

極めて遅い傾向にある。

### Ⅲ 現状と課題

多くの学生はピアノ未経験者、または未経験者に近い初級程度であり、幼少期にピアノに限らず楽器に触れたことのある学生は意外と少ない。そのような学生が保育者を目指しピアノを習い始めた際に起こる問題は、ピアノを演奏するにも関わらず「楽譜を読まない」または「読めない」ということである。例えば「ぞうさん」の童謡を練習する際、右手メロディーの付点四分音符が1.5拍であるという認識を持って演奏できる学生はほぼ皆無であろう。

幼少期にある程度ピアノの経験がある学生でさえも楽譜をきちんと読んだ上で演奏ができる学生は多くはない。実際に耳で覚えたメロディーをただ何となく探り当て両手で弾いているだけという場合が非常に多いことが現状だ。確かに耳で覚えた音をすぐさま鍵盤の上で再現できるテクニックも容易ではなく素晴らしい技術であり必要なものであるが、ピアノを演奏する上で何よりも大切なことはまずは「いかに楽譜を正しく読むことができるか」ということなのだ。

もう一つの傾向として楽譜は見るが、楽譜上に音名を全て書いてから練習するというパターンである。元々楽譜の読めない学生がピアノを練習する過程の中で最も時間のかかる大部分はこの楽譜の音を読む「譜読み」だ。課題曲を期限内に仕上げるのが優先された結果大切な譜読みを疎かにし、最初から楽譜上に自身で書き記した音名、つまりドレミに頼って仕上げてしまうのである。この方法では曲が完成した頃には楽譜の存在すら忘れ、自身で楽譜の情報をきちんと読み取ることは極めて困難である。

### Ⅳ 保育者に求められるピアノ演奏とは

保育者に求められるピアノの演奏技術は何もピアニストを目指すわけではなく、超越した超絶技巧が必要なわけではない。子どもたちが歌う童謡の伴奏や子どもの動きに合わせて簡単な即興演奏ができるレベルであれば十分である。しかし、子どもたちの歌に寄り添ってより音楽的に表現するためには様々な知識やテクニックが必要となるのだ。楽譜を見ずに演奏することが当たり前になっている学生にとって、聴いたことのない園歌や園独自の歌を演奏することはほぼ不可能に近いのである。また、ピアノ演奏に付け加え、歌を歌わなければいけないという点においても苦手意識を感じる学生は非常に多い。ピアノの経験がある学生の中で弾き歌いをしたことのある者はほぼ皆無に等しく、弾きながら歌を歌うこととピアノが弾けるということは全く別物なのである。本来楽器の習得には長い年月が必要とされ、人前や子どもたちの前で堂々と演奏できるようになるまでには多くの経験をどれだけ積んできたのが重要となってくる。以下のVでは学生がなるべく短期間で効率的にピアノ技術を身に付けることのできる練習法を大きく3つに分類して紹介していく。

### V 効率的な習得法

## 1.歌うこと・呼吸に着目して

音楽教育においてソルフェージュが重要視されているように歌うことは音楽の基本である。ソルフェージュとは音楽の基礎教育のうち、視唱力・読譜力・聴音能力などを養う教育課程の総称を指す。

例えば、演奏するメロディーを歌ってみることから始める。難しい場合には音程をつけずに音名を声に出して読むだけでも良い。これは演奏者が何の音を弾くのかを脳で意識する練習として大変効果がある。脳から指令を受けると次に身体が反応する。つまり指令をきちんと身体（指先）に送るためにはまず自身が何の音を弾くのかきちんと理解し意識することが大切なのだ。一見単純なことだと感じるが、この作業がピアノを練習する上で非常に重要となる上、この練習と並行して片手ずつ指を動かしながら行くと更に効果は増す。これができれば後は鍵盤上に指を置くだけである程度弾けるようになっていることを実感できるであろう。この方法は時間がかかるが、きちんとした過程を経て仕上げた楽曲の完成度はそうではないものと比べ歴然とした差が生じる。

次に歌うことが重要と言われるもう一つの理由としてはフレーズ感の習得ができるという点だ。先程も述べたように、音楽を演奏することは「歌う」ことであり「歌う」ことをなくして音楽的な演奏は不可能である。管楽器や声楽など直接息を使う場合には必然的に呼吸を意識することになるが、鍵盤を叩けば簡単に音が出るピアノにおいては残念ながら呼吸をすることがさほど意識されていないというのが現状だ。言葉にまとまりがあるように音楽にもまとまり、つまりフレーズが存在する。普段の会話で言葉のまとまりを意識して話をするのは少ないが、人は無意識に言葉がどこからどこまでが一つのまとまりであるかは当然のことながら認識しているはずだ。例えば会話の中で「こんにちは、お元気ですか。」と相手に伝える際に「こん、にはお元気ですか。」と話す人はいない。しかし、ピアノの演奏においてはどうか。後者の例のようなフレーズのように不自然な箇所を音を切り平気で演奏してしまう人が多いのである。ピアノを演奏する際にも同様に、この音のまとまりが大切なのだ。歌詞のある童謡であれば言葉のまとまりで一つのフレーズが認識でき、歌詞のない楽曲でもスラーの箇所や小楽節や大楽節のまとまりをヒントにフレーズを意識することでより音楽的な表現が可能となる。

つまりピアノを演奏する際においてもフレーズに合わせて共に呼吸をしながらメロディーを奏でることで、自然な音楽の流れや伴奏に合わせて歌う側が歌いやすい演奏へと繋がっていくのである。

## 2.身体の使い方・姿勢・打鍵に着目して

次にもう一つピアノ学習者の意識が薄くなりやすいものの代表として挙げられるのが身体の使い方、打鍵法である。ピアノの演奏において正しい姿勢やフォームは見た目の問題のみならず、弾きやすさや上達の早さにも影響するといっても過言ではない。よくピアノの教師が「いい姿勢で弾きなさい。」と言うのにはきちんとした明確な理由があるからなのである。

ピアノを演奏する際に多くの学生は指先だけに集中する傾向にある。しかしそれは大きな誤りであ

り、ピアノを弾く際には指先はもちろんのこと身体全体に意識を向けなければならない。特にピアノを苦手とする学生ほど意識が一点に集中しやすい。正しい姿勢は椅子に座る所から始まるということ意識しなければならない。

- ① 椅子は浅く腰掛ける程度に座り、高さは鍵盤に指を乗せた際指先の高さより少し肘が高い位置にくるように合わせる。  
(浅く座ることで上半身の重さが腕にかかる)
- ② 下半身は木の根のように安定させ、足は軽く開く。  
(全体の支えとして)
- ③ 背筋をしっかり伸ばし体重を腰で支えるイメージを持つ。  
(この際上半身は前後左右自由に動けるよう力を抜いて)
- ④ 打鍵する際には腕の重さを感じながら上半身の重心を前にかける。  
(身体の重さで音を出すイメージ)
- ⑤ 打鍵の後は常に脱力を心掛ける。  
(腕の中が空洞になったことを想定して)

上記に挙げた①～⑤を常に意識することで身体に負担をかけることなく楽に音を出せるようになる。それに加え脱力の状態から生まれるピアノの音はどんなフォルテよりも遠くまで響かせることのできる力を持っているのである。このような状態が維持できればどんなに長い時間弾いても疲れたり手を傷めたりすることはない。ただ独学での習得は難しいため、できる限り専門の教員に指導をもらうほうがよい。しかしながらこの姿勢に関する内容については、特に日本において様々な指導法が混在しているため全てのピアノ教師が指導できるわけではないことから、指導者側の今後の課題でもある。

次に正しい姿勢が身に付いた上で意識したいのが打鍵である。ピアノは管楽器や弦楽器のように音を出すこと自体は難しくないが、実はピアノほど演奏者によって音色が変わる楽器はないとも言われている奥の深い楽器なのだ。ここでは音色の違いまでは求めないが、では一体何故打鍵が重要なのだろうか。

脳から「動け」と受けた指令は神経を伝わり指先へと向けられた結果指が動く。この時、指令を受けて動いた指の動きをしっかりと身体に感覚として覚え込ませるためには確かな打鍵と繰り返しの練習量が必要となる。例えピアノシモの指示で優しく音を出すべき箇所であっても、まず譜読みの段階においてはきちんと鍵盤の底まで打鍵するよう心掛けるべきである。打鍵の際に意識することは、以下の通り。

- ① 鍵盤の底までしっかりと打鍵する。  
(鍵盤がスポンジのように弾力のあるものであると仮定し底まで指先を潜らせるイメージ)
- ② 打鍵の際には指先の骨で音の振動を感じる。  
(※但しこれはアコースティックピアノに限る)
- ③ 指が反り返るほど力を入れずに打鍵した後は脱力をする。  
(腕の重さ、重力を利用する。弾いた後はボールが跳ね返るイメージ)

以上のことを意識することで演奏は確実に変わってくる。言い換えれば、ピアノを練習する際にはこれ程のことを常に意識して取り組まなければ残念ながら効果は期待できないのである。ピアノ学習者の中に多くみられるのは、ある程度楽譜通りに弾けるようになってきた状態にも関わらず打鍵が弱々しく、その結果大事な箇所では音が鳴らない、緊張して重心を上手く指先に乗せることができずフワフワと浮いたような演奏になってしまう現象だ。

指先を鍛えるトレーニング教材として「ハノン」という教材がある。しかしこのような教材は幼少期でないと効果はみられないという意見が聞かれることもしばしばだ。これはあくまでも音楽を本格的に学習する場合においてのことであり、保育者を目指す学生にとっては非常に貴重な教材であると筆者は実感している。全曲取り組まなくても1曲に集中して少しずつ進めていくことで確実に効果は上がる。ここで大切なことは、今自身が何の音をどの指で弾いているかきちんと「意識する」ということなのである。

### 3.脳との関係に着目して

2で述べた内容にも関連するが、もう一つピアノの練習において欠かせないものが「意識」である。恐らくこの「意識」が最も重要であろう。古屋氏によると「頭の頂点よりも少し前のあたりに指の筋肉に「動け」という指令を送る神経細胞がたくさんある。この部分の神経細胞が活動すると、背骨の中にある脊髄を介して指の筋肉に電気の信号が送られ、筋肉は収縮し、指が動く。」<sup>1)</sup>とある。

人間は無意識のうちに体の中で意識されているということだ。この「無意識」を「意識」に変えることができたとしたらピアノの演奏力も上がってくると考える。

更に興味深い報告を紹介する。古屋氏によると「プロのピアニストと、音楽家ではない人の脳を計測し、幼少期の練習時間と、ケーブルを包む鞘の発達との関係について調べた。その結果、指を独立に動かしたり、両手の動きを協調させたりするときに使われるケーブルの周りの鞘は、11歳までの練習時間に比例して発達していた。ところが、12歳以降の練習時間とこの鞘の発達度合いとのあいだには、あまり関係がなかったのだ。」<sup>2)</sup>とある。

つまり幼少期に多くの練習を積むことが上達の近道であり、その効果も高いのだ。しかし、11歳を境にその効果が徐々に低くなっていくということがこの調査結果の引用から分かる。幼少期の体験

や経験がいかに重要であるかにおいても大いに納得させられる。

しかしここで大切なことは、11歳以降においてはあくまでも上達の効果が低くなるということであり、全く上達しないということではない。上達するまでには時間はかかるが、地道な努力でカバーすることができるのだ。

それからもう一つ、子どもがピアノを学習する際との大きな違いは感覚から習得するだけではなく、理論を理解して取り組むことができるという点においては有利であるという点だ。どうしてそうなるのか、どのような方法がより効果的なのか考えて取り組むことで幼少期に獲得できる力に匹敵する力を身に付けることができるのではないだろうか。

## VI まとめ

これまで①歌うこと・呼吸、②身体の使い方・姿勢・打鍵、③脳との関係の大きく3つに分けて論じてきたが、この中で方法自体難しいものは何一つない。また、それと同時に①～③はどれも密接に関連しており、ピアノを弾くということは全身や五感全てを使い演奏するものであるということも忘れてはならない。上記で述べた3つの方法はそれぞれ異なるが、どれもほんの少しの「意識」で改善できる方法なのである。

また、Ⅲで述べたように「楽譜を読まない」「読めない」という点に関しては楽譜の読み書きを音楽理論などの座学を通してきちんと学んでおくことを推奨したい。指導する側においても、学生に対して楽譜を読むという意識付けをしていくことが一番の基本であると感じる。

保育者養成課程で学ぶ学生にとってピアノを弾くということは学習の中のほんの一つの課題に過ぎないであろう。特にピアノが苦手と感じる多くの学生にとってはピアノのレッスンや発表の場は苦痛以外の何物でもないように推測される。だが、実習先や就職後の現場において音楽を通して関わることのできることは無限大であり、また純粋に音に反応し歌うことに喜びを感じながら無邪気に表現する子どもの姿はきっとどんな実習生の心にも残り、「もっと上手になりたい」という気持ちが湧いてくるだろう。

## VII おわりに

ピアノは遅くとも11歳までにどれだけ練習したかで上達するかしないかが分かると言われているが、保育者を目指す多くの学生はこの年齢以降からピアノを始めた者が大多数であろう。身体的にピアノの技術を吸収できる力はやはり幼少期の経験の有無が影響するが、20歳前後の学生は理論的に考え練習することでこの問題はある程度補うことができる。上でも述べたように、保育者を目指す学生はピアニストになるわけではない。一つ一つ考えながら練習を積み重ねることによって十分に現場で生かせる力は身に付けることができる。大切なことは地道な努力と「意識する」ということなのであり、何よりも「保育者になりたい」という夢の実現のために努力できるような学生がこれからも

増えることを期待したい。

#### 引用文献

- 1) 2) 古屋晋一：ピアニストの脳を科学する超絶技巧のメカニズム 6頁、17-18頁 春秋社（東京）  
2012

#### 参考文献

- 1) トーマス・マーク、ロバータ・ゲイリー、トム・マイルズ：ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと（小野ひとみ監訳、古屋晋一訳） 春秋社（東京） 2006
- 2) 古屋晋一：ピアニストの脳を科学する超絶技巧のメカニズム 春秋社（東京） 2012
- 3) 宇治田かおる：からだで変わるピアノ 春秋社（東京） 2011
- 4) 角聖子：努力よりコツ！ピアノがうまくなるにはワケがある 音楽之友社（東京） 2012

