

保育者養成校の学生におけるピアノテクニック習得のための 効率的な練習方法の一考察

木 村 理 沙

A Study on Efficient Practicing Method for Piano Technique
Acquisition for Students of Child Care Training School

Risa Kimura

豊岡短期大学 論集

第 15 号 別 冊

平成 31 年 3 月 31 日 発 行

保育者養成校の学生におけるピアノテクニック習得のための 効率的な練習方法の一考察

A Study on Efficient Practicing Method for Piano Technique
Acquisition for Students of Child Care Training School

木村 理沙

Risa Kimura

はじめに

幼児保育の現場において、音楽は子供の成長に必要な不可欠なものである。このことは、幼稚園教育要領に平成元年まで『音楽リズム』という領域が存在していたことから分かる。筆者は、近い将来、音楽を子ども達に伝えていく立場になるであろう T 専門学校の学生たちにピアノを教える上で、彼らが演奏することに対して、何らかの苦手意識があるのではないかと感じている。なぜなら、学生が新しい曲に取り組む時、楽譜を読む前、また弾く前から、「わからない、出来ない」と言葉を漏らす学生が少なくないからである。そこで、T 専門学校の 1 年 16 名 18 歳（女 14 名 男 2 名）に、ピアノを弾くことに対する意識調査を行い、改善したいと考えた。よって本論ではそのアンケート（第 1 回目）の結果から、学生がピアノを弾く上でどのようなことを難しいと感じているか検証し、一番多い回答から上位 3 つを挙げ、それについての効率的な練習方法を考察していく。なおアンケートの解答は、第 1 回目、第 2 回目共に、過去の学生の幼稚園実習のデータに基づいて、これから学生が実習や現場で扱う可能性が高いと思われる、『おかえりのうた』についてのみを対象とした。

本文

仮説

仮説を行う前に、まずアンケート（第 1 回目）で、学生がピアノを弾く上でどのようなことを難しいまたは苦手だと感じているかを検証した。

調査方法 無記名方式で学生にアンケート調査を行った

- ・調査対象 T 専門学校 1 年生全員 (計 16 名)

- ・調査時期 平成 30 年 7 月

- ・調査内容

Q1. ピアノを弾く上で難しい、または苦手だと感じることはどんなことか (自由に記述)

回答が多かった順に上位 3 つを挙げると結果は以下のようになった。

① 両手で弾くこと 31%

② 指使いのこと 18%

③ リズムのとり方 18%

ここからは上記 3 つについて、生徒が効率良く練習できそうな練習方法を、仮説し実践していく。

① 両手で弾くこと

「ピアノというのは、両手を並列かつ複雑に使い、楽譜を一時的にも記憶しながら演奏し、さらに次に続く楽譜を先読みします。そして特に重要なのは両手を同じように使いますが、その使い方が全く異なるという点です。これは他の物にはない非常に高度な行為なんですね。」¹と脳科学者の澤口俊之氏が述べていることから、ピアノを両手で弾くことが脳科学的に見ても難しいということが言える。さらに、「右手の動きは左の脳が、左手の動きは右の脳が支配しています。両手を動かすときには、脳は左右両方が働いています。実はこのとき、左右の脳をつなぐ「橋」の役割をするところ(脳梁)を通して、脳から筋肉に送られる信号の一部が、反対の脳に漏れているのです。」²と古屋晋一氏が述べている。頭では別々の動きをしようとするのだが、脳から筋肉に送られる信号の一部が反対の脳に漏れてしまっている為、左右の脳の情報が混乱してしまうという訳である。この混乱を出来るだけ回避するために、やはりまずは片手ずつの練習をたくさんするということが良いのではないかと考えた。頭での記憶と同時に、弾いている時の感覚を身体に記憶させるように何度も何度も繰り返し弾く練習が効果的であると考えられる。これは、短期記憶と長期記憶という言葉があるが、後者におけるピアノの練習方法と言えるだろう。繰り返し練習することは、時間と根気があることだが、片手ずつの練習を丁寧にやっておくと、その後両手にして弾いた際に、それぞれの指がスムーズに動き、演奏しやすくなることが予測できる。

② 指使いのこと

左右合わせても 10 本しかない指で 88 鍵の鍵盤を操ることは、とても高度なことである。

指使いとは、あくまでも手段であり、目的ではないと筆者は考えている。真の目的は、音楽的

な演奏をすることである。これは自身の経験や、生徒をレッスンしていても一目瞭然のことだが、良い指使いで演奏できると、今まで何度弾いても上手くいかなかった箇所が弾きやすくなったり、音をきれいに繋げられたり、曲のフレーズ感が出てきたりとメリットがたくさんある。それが結果的に音楽的な演奏に繋がっていくのである。楽譜には指番号が記載されている楽譜とそうでない楽譜があるが、指番号が記載されている楽譜の場合は、それが一番合理的な指使いとされて記載されているため、まずはその指示通りに練習するのが一番効率の良い方法と思われる。とはいえ、手の形や大きさは個人差もあるため、もともと記載された指使いでは弾きにくい箇所も出てくる場合もあるであろう。そのような時は、自身の弾きやすい指使いで弾いて良いと思うが、その際変えた指使いを必ず楽譜に書き込んでおくのが良いであろう。なぜなら、すぐに忘れてしまうからである。弾く度に指使いを変えて弾く人を今まで何人も見てきているが、これは毎回決まった指使いで弾こうという意識がないためだと考えられる。これではいつまでもたっても脳が指の動きを記憶出来ないままの状態になってしまう恐れがある。前でも少し触れたが、記憶には、長い間覚えている「長期記憶」と一時的に覚えている「短期記憶」がある。指の動きを同じように何度も繰り返し脳に長期記憶させることで、今までよりも簡単に指を動かすことが出来るようになるだろう。その為の練習方法としては、指使いの難しい箇所を部分的に取り出し、そこだけを繰り返し練習するといったやり方が良いだろう。指使いには、いくつかのテクニックがある。その中の一つに指くぐりがある。この指くぐりは、ドレミファソラシドというハ長調の音階を弾く時に使われる。指使いは一般的に 1-2-3-1-2-3-4-5 ようになる。この 3 (中指) -1 (親指) に移る際に指くぐりというテクニックが要される。これは、3 の指でミを弾いたあと、1 の指がミをくぐり抜けて隣のファを弾くという指使いの方法である。やはり、3-1 の箇所をよく練習し、慣れておく必要がある。他にも指使いのテクニックはいくつかあるが、これらを知っておくととても便利のため、勉強しておくとも良いだろう。

③ リズムのとり方

リズムとは、「音や休止の長短と音の強弱が組み合わされてできるもの」をいう。日常生において、あらゆるところから様々なリズムが生まれていることを意識して生活している人がどのくらいいるだろうか。学生が難しいとする様々なリズムは、実は私たちの身近なところに存在しているのである。例えば、心臓の鼓動や人が歩くテンポは、人間が本来持っているリズムである。その他洗濯機の回る音、時計の針の音、鳩の鳴き声、など、挙げたら切りがないほど身の回りのリズムはたくさん出てきそう。楽譜上で見るリズムというのは、音符で記されている。学生にとって、この音符からリズムを起こすという作業がまず難しいのではないかと考えられる。リズムを理解する練習としては、まず曲を声に出して歌ってみる方法である。ピアノを苦手とする生徒でも、ピアノは弾けないが歌なら容易に歌う事ができる

だろうと考えた。歌詞のついているものであれば歌詞で歌い、ついていない場合は適当な言葉（タッタタッタなど）をつけて歌うと良いであろう。それがクリアできたら、今度はその曲の拍子を足でカウントしながら歌ってみる。その時足のカウントと歌のリズムがおそらく異なるため、歌うだけの時よりもやや難しくなるが、これができる時には、リズムの感覚がある程度つかめているのではないかと予測している。

以上3つの練習方法の仮説をした上で、実際レッスンで取り入れて実践してみた。4ヶ月弱実践した後、生徒自身の感覚が変わったかどうかアンケート（第2回目）を実施し、検証した。

調査方法 無記名方式で学生にアンケート調査を行った

- ・調査対象 T 専門学校1年生全員（計16名）
 - ・調査時期 平成30年 10月
 - ・調査内容
- Q1. 7月と比べ、ピアノ上達したと思うか（はい ・ いいえ）

Q2. 7月と比べ、ピアノを演奏する上でどのようなことが上達したと思うか（自由に記述）

結果

結果は以下の通りである。

A1. はい 100% いいえ 0%

A2. ・リズムのとり方が分かるようになり、読譜みが早くなった 31%

- ・指使い通りに指をスムーズに動かせるようになった 18%
- ・両手で弾くことに慣れ、ひきうたいができるようになった 18%

7月のアンケート（第1回目）と比較し、ピアノが上達したと思うと回答した生徒が全員であった。具体的にどのようなことが上達したと思うかの質問に対して、読譜みが早くなったと回答した生徒が31%も占めた。この中には、リズムの取り方が分かるようになったため、結果的に読譜みが早くなったと回答する生徒が複数人いたことや、レッスン中に以前よりも著しくリズムについて理解できた生徒がいたことから、リズムの練習の方法として声に出して曲を歌う、または足で拍をカウントしながら声に出して曲を歌う練習方法が効果的だった可能性がある。その他、指使い通りに指をスムーズに動かせるようになったと回答した学生が18%、両手で弾くことに慣れ、ひきうたいができるように

なった学生が 18%という結果となった。

まとめ

2 回に渡り行った、学生自身がピアノを演奏する上で、どんなことを難しいまたは苦手だとかんじているかのアンケート調査の結果から、両手で弾くこと・指使いのこと・リズムのとり方の上位 3 つが挙げられた。それぞれ効率が良いと思われる練習方法を仮説し、実践を行った結果、たった 4 ヶ月弱の実践でパーセンテージが多いものでは約 20%も上がり、学生のピアノ技術を向上させるためには、日々の効率の良い練習がいかに大切かということを改めて感じる結果となった。7 月に実践を始めてから、休み時間や放課後にレッスンを申し込んでくる学生の数が以前より増えた。レッスン中の生徒からの質問も増えたことなどから、生徒のやる気も以前より感じられるようになった。今回の実践はとても学生にとっても、また私自身にとってもとても意味のあるものであったと思える。学生にとって上達することは自信になり、モチベーションが上がることで結果ピアノに触れる時間が増え更に上達する、というとても良い流れになった生徒もいると感じている。今回はこのような検証結果が出たが、これは今年の T 専門学校の 1 年生を対象とした時の結果であり、今後また同じような結果が出るとは限らない。今回は良い結果が出た為、また来年以降も根気よく研究を継続していきたい。

おわりに

実際の保育現場では、生身の幼児を相手にピアノを弾いたり歌を歌ったりする。その際に、楽譜や鍵盤から目を離し、幼児とコンタクトしながら演奏するという高度な技術も要求されるだろうと予想できる。今回の研究に加え、学生が更なるステップに進めるよう、今後の授業をどう進めていくかが新たな課題である。

引用文献

- 1) 澤口俊之.脳科学者・澤口俊之が「ピアノが脳にいい!」と断言する理由 ～習い事の王道 なぜピアノを習うの?～.mamatenna
(<https://www.mamatenna.jp/article/158868/>) (2018 年 10 月 5 日 21 時 32 分)
- 2) 古屋晋一. (2012). ピアニストの脳を科学する～超絶技巧のメカニズム～. (p.27). 春秋社.
- 3) 菊池有恒. (2015 年). 楽典 音楽家を志す人のための 新版 .(p.27). 音楽之友社.

参考文献

文部科学省 6 幼稚園教育の発展と振興

〈http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/others/detail/1317810.htm〉 (10 月 3 日 20 時
54 分)