

九州ピアノ演奏研究会 *Journal* vol.2

Kyushu Piano Performance Study Society

2025年12月

美しい音で弾く！ 美しい音を出す！ vol.2

碓井貴美子（会長）



これはピアノ学習者にとって誰もが望むことであり、なかなか手に入れにくい、習得しにくい、ことであります。ピアノは毎日の積み重ね。そしてそれは年単位で続いていきます。いつからだって正しい方向へと変化していきます。すぐにはできなくても大丈夫、まずは気づきが大切です。

では前回は簡単に振り返ってみましょう。
まず、音を出す前の基本として姿勢について未就学児童から大人までの5人の写真と共に説明をいたしました。

★さあ！思い出してみましょう。

1. ピアノに真正面にむいていましたか？
椅子が曲がっていませんか？
2. 椅子の高さはどうでしたでしょうか？
考えてみましたか？
3. 椅子に腰掛ける深さ＝ピアノとの距離はとれていましたか？
身体の周りに余裕がありましたか？

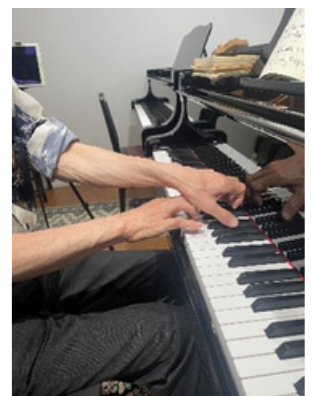
さあ！ポイントを確認して次のステップにまいりましょう！

★今回は「どんな手、指、が使える手??」

一般的に手といっても、それぞれ人によって全く違いますよね。個人差がかなりあります。思いつくところをあげてみると

1. 手の大きさ
2. 手の開き
3. 指の開き
4. 関節の太さ
5. 手首の柔軟さ
6. 前腕の動き（手首から肘まで）

これらは個人差があり年齢や男女によってもずいぶん異なってきます。ここに4人（未就学児から大人まで）の演奏時の手の写真があります。



ご自分の手の形はどの写真に似ていますか？確かめてみてくださいね。

幼い時はまだ関節がしっかりしていないので節（ふし）のないすらっとした形です。これがどんどん使い出すと関節のふしぶしがしっかりと形をとっていきます。しっかり使い出すと、しっかりした所謂使っている手、指、に変化していく傾向にあります。しっかり使いこんだ手とは？ですが、結局第1関節、第2関節、第3関節それぞれが鍛えられていくことで指の締まりが生まれるわけです。この支えとなる関節を鍛えることは、最終的にきれいな音を出すことへ繋がります。しっかりと意識して弾くことを重ねると自然とそのような手になっていくとも言えます。安心してくださいね。何事も意識が大切、そして日々の積み重ね。

具体的に手の形を見ていきましょう。

1. 手の大きさについて

これは持って生まれたものですので、どうすることもできないところではあります。男女によってもかなりの差があるかと思います。個人差が反映されます。

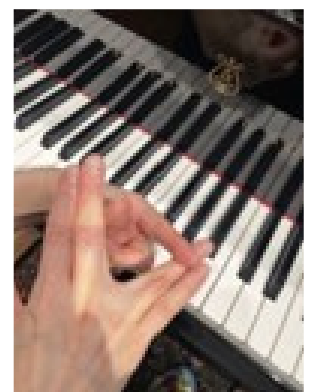
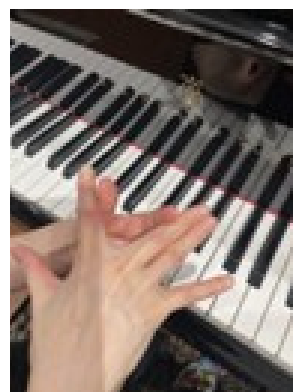
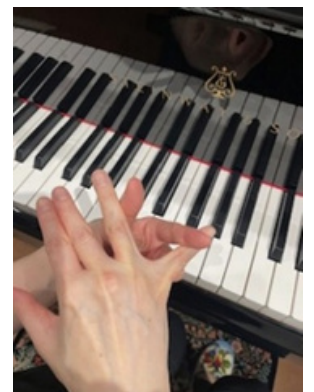
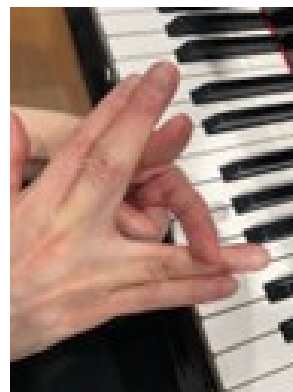
2. 手の開きについて

これは訓練次第でより良く変化していきます。意識して広げるストレッチをかけたり、曲中に9度を含む和音やアルペジオなどが出てくることで、広げよう！ひろがれ！！と指に気持ちが働きかけますね。そのような気持ちの積み重ねが自然と手の開きに現れてきます。言うことは、やはり練習曲（練習曲って短いでしょ。だから飽きませんね……って思うのですが）を沢山弾くと言うことがポイントになります。昨今は同じ曲（1曲）を長期にわたって弾き続ける方が多いと思います。

ですが、いろいろな曲を弾きこなすことで、沢山のテクニックを身につけられます。特に幼少期に。更に、手に多様な形を覚えさせることで譜読みの速さにも繋がるなど沢山のメリットが生まれます。ただ、1曲を十分に勉強し、音楽性や完成度を高めることも非常に重要ですので、バランス良く練習曲やバロック曲や自由曲をやっていくことが大切ということになっていきます。

3. 指の開きについて

指と指との間の開きになります。指同士の間が広がることで和音がつかみやすくなります。鍵盤を押すという言葉ではなく掴むという言葉将我々音楽に携わっている者は使いますが、開きのための具体的な訓練の模様を載せています。このような指のストレッチをお風呂の中でやってみることをおすすめします。もしくはお風呂の縁に指をかけて広げるとなども良いかもしれません。手が温まって伸びやすいので、無理なくできると思います。



4. 関節の太さについて

これは誤解があるといけませんがその人なりの適度にしっかりした太さという意味です。手の大きさに比例しますから、きれいな白魚のような指ではないということです。幼少期から段々と年齢が上がり高校生、大学生と成長していくと、作曲家によっては重厚な音なり、強靱な音を求められることがあります、そのようなときに耐えられる指です。持って生まれた指の資質が大きく影響しますが、作品による作曲家特有の弾き方を学んでいくという点から考えると、しっかりした指というのはよいですねえ。ラフマニノフ、ブラームス、プロコフィエフなどなど、レパートリーの幅が広がります。個人的に、大きくてしっかりした手には憧れます。(職業病かなと思っていますが、私はすぐ人の手を見てしまいます。観察してしまいます…)でもね、自分の指に合う、感性に合う作曲家というものを年月と共に自らが分かり始めます。気づくというのかな。この作曲家は自分の良さを充分に表現できる！！自分の指で対応できる、この作曲家は好き！！とかね。必ず気づき感じ始めますから、手はこうならなくてはいけない！！と言うことではありません。それぞれの方に合った自分に寄り添うところに必ず落ち着きます。

5. 手首の柔軟さについて

よく「あなたって手首が硬いわねえ・・・」なんて言われたことがあったかも～？という方がおられるかもしれませんが、手首は柔らかく使えることが望ましいです。タッチを鍵盤に入れた直後、一瞬にして手首や肩が脱力をしていることが基本となります。音を弾くたびに手首に力が入っていない！と言うことが大切です。ここで更に大切なのは手首を脱力したときに第3関節や第2関節のアーチを保ちつつ、手首の力が抜けているというこ

と。所謂柔軟さは関節がきちんと働くことにも繋がっていきますね。例えば和音を弾いてみてください、鍵盤を掴んだまま手首を回してみてください。右回り左回りと。意外とできない方がいます。これは出来て欲しいポイントです。そしてアーチが崩れていませんか？このように手首の柔軟さプラス手のフォームを保つ意識が美しい音を出すためには必須です。でも、この脱力したまま指先はしっかり鍵盤に入っていることがいかに難しいか…。それも演奏中、四六時中です。意識してすぐ出来るわけではないことは皆さん理解されると思います。何せ、私たちって無意識に指を動かしても鍵盤を押せば鳴る楽器を使っていますから、頭の中で違うことを考えていても指が動けば音は鳴るんです。自分は確かに弾いている、音は正しく鳴っているのに…ある時から「美しい音を出しましょう！」と言われても指の、ここ、あそこ、に意識なんて、いきっこないですよ。ですから、幼いときから少しずつ意識を持たせる言葉やアプローチを促すことが大切だなあと思うところ です。

6. 前腕の動き(手首から肘まで)

肘から手首にかけての柔軟さも、音の立ち上がり(響き)を作る上で必須です。これも結局は脱力に繋がります。この前腕を使えないで弾いている人が多いと感じるときがよくあります。残念ながら指先だけが鍵盤上を動いている。でも実際、音を歌うというところでは前腕の動きも大切です。音に色をつけるには前腕の柔軟さ、脱力、は要ります！！

以上思いつくことをあげてみましたが、ただ単に「音を出す」という意味では、何も考えることなく指が鍵盤を押すことで出来るわけですが、「美しい音を出す」となると意識し続けること、身につ

けることが多岐にわたることになります。簡単にこうやったらすぐきれいな美しい音が出せるという近道はなく、いろいろな側面を同時進行で望ましい形に矯正していくという意識化の下でのトレーニングが、いつの日か無意識で出来るようになり、自ずと美しい音が奏でられるようになるということが言えます。

このように手というもののだけを取り上げても、毎日の積み重ねや意識が必要であると共に、まずは自分の指、フォームって？という気づきから始まると思います。きっとこれまで、皆さんもご自分の師匠の手の形、動き、音の出し方に目を凝らしてみてきたはず、そして目に浮かぶほど師匠の弾き方を意識してこれまでの日々重ねてこられていると思います。私なども「あ、ここは先生ならこ

の角度で、こんなふうに指を鍵盤に入れてこのように手首を使って弾かれるはずだな～」などなど、今でも具体的にはっきり目に浮かび、弾くヒントにしています。師匠なり憧れの巨匠と言われるピアニストなり、そのような存在の人が弾く演奏の素敵さに憧れ、どんな使い方で持って、どのように素晴らしく弾けるのだろうか？そんなことを思い巡らす時間がとても大切。学びは人から与えられるものが全てではなく、自分自身でも研究し、考え、気づいていくことも大切。だって芸術は目で見て盗めとも言われていますよね…昔から。弾いている満足感の前に、いろいろな側面に関心を持つことで何か新しい発見やひらめきがあるかもしれません。まずは出来ることからやってみる、継続してみることです。でも、これが難しい…。

次号に続く



《潮騒の留学》 Vol.2 足立達仁

音楽は国境を越えて全世界で愛されています。そしてここ日本でも、多くの演奏家はドイツ、フランス、ロシア、ポーランドなど世界中の音楽作品を幅広く勉強しています。

そんな音楽の世界の中に生き音楽を愛する者たちは、まるで当たり前のように世界に目を向け国境を越えて羽ばたいていきます。

僕自身も日本を飛び出して色々な経験をしたひとりの人間ですが、今回はそもそも僕自身の留学の原点がどこにあったのか、どのような経験を経てイタリア留学に繋がったのかを少しお話ししたいと思います。

幼少期の僕はクラシック以外のテレビ番組を見ないような極端な好みの中で生きていましたが、そんなある日NHKの「スーパーピアノレッスン」という番組に出会いました。アンドラーシュ・シフやマリア・ジョアン・ピレシュ、ミシェル・ダルベルトなど著名なピアニストが講師としてレッスンをを行う番組で、今思えば二度とこんな番組は作れないのではないかなと思うほどの巨匠たちが勢揃いのあまりにも贅沢なものでした。幼い僕は異国のピアニストが指導する姿や言葉そして演奏に圧倒されのめり込んだ挙句に「僕はこの先生に将来習いたい！」と豪語するまでになりました。



<今でも大切に持っている当時の楽譜>

当時の記憶は今でも鮮明に思い返されます。何よりこの経験が僕の国境を越えて学びに行きたいという憧れを抱いた原点であったと思っています。

こういった何気ない出来事がキッカケとなり、音楽は開花していくのかもしれませんが。

そんな思いを胸に成人を迎えた僕は大学に進学し、研鑽に励む日々を送っていました。そして大学3年生になった頃、学内の交換留学生選抜オーディションが開催されイギリス・ロンドンのギルドホール音楽学校に短期留学するチャンスを掴みました。



<ギルドホール音楽学校>

初めての留学生活はまさに刺激と興奮の連続でした。多国籍な学生たちに囲まれて授業を受けたり、教授陣のレッスンを何度も受講することができたりと充実した毎日で、自分自身の音楽や音楽人生の価値観などがはっきりと変化したことを今でも覚えています。



<練習室の風景>

特に衝撃を受けたこととして、「みんなで一緒に切磋琢磨する」という先生や学生同士の関係性でした。例えば、一般授業は基本的に先生を囲んでディスカッション形式で行われ、受け見でただ聞くだけの講義とは全く対照的で、先生と学生が対等な目線で学びあっていました。また、生徒同士の弾き合い会が毎週のように行われたり、コンクールがあると「みんなで一緒にやろう」という雰囲気になり、当日は参加していない人もみんな応援しに行っていたことは何より驚きでした。東京の学生生活では全方位からの敵対心と個人個人の過酷な争いが普通だったので、こういった「みんなで」という感覚は衝撃的で新鮮でした。

そんな短期留学生活を過ごし、結果的に自分の音楽への考え方の棘や力みが和らぐこととなりました。この経験が現在の自分自身の音楽人生の根幹を揺るぎないものにしてくれたことは間違いありません。留学でしか得られない大切な学びの一つであったと思っています。



<短期留学プログラム修了>

しかしながら、大学卒業後にそのまま再度同じ学校へ留学することを考えた時、ロンドンでは学生生活を送るための十分な練習環境を得るのがあまりにも難しいことや、EU圏外の学費のみ露骨に割高に設定されていたりと、改めて留学そのものが願えば叶うような単純なものではないことも身に染みることとなりました。

今思えば当時は心のどこかで僕自身も当たり前のように国境を越えてポーンと羽ばたいていけると思ってたのでしょう。しかしイギリスでの経験は今後の留学への夢をみせてくれたと同時に、理想郷がどこかに必ずあるはずだという思いが自分自身の首を絞めてしまい、紆余曲折な期間を過ごすことになりました。そんな路頭に迷ってた頃の国内外での様々な経験（海外の講習・音楽際・個人レッスンなど）は次回のジャーナルに綴ろうと思います。

その後、結果的に留学の決め手となったのは、イタリアで受けた「たった一回のレッスン」でした。

師に出会い師の音を間近で聴いた時、まるで電流が流れるような衝撃が全身を駆け巡ったのです。これまで感じたことのないこの日の出来事は今でも鮮明に覚えています。というのも、大学を卒業してからはどの留学先が最も良いか論理的に考え、外堀を埋めるように語学勉強をして資格を取ったり、いろんな先生とコンタクトを取ったりしてきました。ですが、それほど用意周到であったにも関わらず、この出会いは全く予想もしていなかったことでした。

たった一つの感動がこれまでの全ての準備を捨てても良いと思えるほど自分自身をつき動かしました。過去を振り返ってみれば、僕はそのレッスンに出会うまで、色々な葛藤やしがらみにのまれ「音楽は心が震え感動することである」という大切なことを忘れていたんだと思います。

留学に限らずとも、そういった心境に陥るピアノ学習者は多くいるのではないのでしょうか。

心から感動し心が赴くままに音楽を学んでいくところ、**「留学」**延いては**「音楽」**にとってとても大切なことだと僕は思います。

～2025 年度研究会主催演奏会より～

学生会員による 第2回 若き演奏家の競演

今年春に開催された『若き演奏家の競演』の
第2回目が開催決定いたしました！

【日時】2025年12月7日(日) 14:00開演 入場無料

【会場】あいにふホール

【出演者】井上瑞月 一ノ瀬柊路 石元花歩 江口鈴音



§ 2025年度（4～9月）碓井会長による会員特典動画一覧 §

- 第25回 インヴェンション7番を使ってメロディーを歌うコツ。これで誰でも綺麗に歌えるはず
- 第26回 本番前に必ずやる事！
- 第27回 音の設計図を作ろう！
- 第28回 インヴェンション9番
- 第29回 拍子感を指導するには？ベートーヴェンソナタ1番を使って導入。
- 第30回 オクターブ奏法の時の脱力
- 第31回 素敵に弾くって？
- 第32回 インヴェンション10番左が難しい
- 第33回 子どもから大人まで、このポイント！をおさえれば完璧!! オルガンピアノの本3の曲から
- 第34回 左手って大切 インヴェンション11番冒頭
- 第35回 指を鍛える方法
- 第36回 音の重さを表現するとバッハが見違えるほど素敵になる



第26回 本番前に必ずやる事！



第28回 インヴェンション9番



第35回 指を鍛える方法

会員の皆様ご自身の研鑽や指導のために、私がこれまでに会得したノウハウをこの動画配信を通して伝えてまいります。どのような内容がよいのか、毎回試行錯誤ですが、まずはみなさんの身近にある楽譜の中から、バッハのインヴェンションをある程度順を追って、時にブルグミュラーなども交えつつスタートしました。10分前後の短い動画ではありますが、この中で実際の演奏法、アナリーゼや演奏のためのヒントなどをつかんでいただけたらと思います。リクエストも受け入れつつ、この先展開してまいります。

♪オンライン学習会のご案内♪

研究会員限定

2025年12月24日（水曜日）10時半より

生徒さんや自分が弾いているこの曲について、さて、どのようにアプローチしたらいいだろうか？
また、この装飾音符は？これで正解なのかしら？？まだ幼くてオクターブが届かないときはどう
する？？などなど、こんな質問してもいい？知りたい！！というような悩みを解決いたしましょ
う。ご自身が実際にお弾きになって実体験してみませんか？

申し込み締め切り 12月17日（水）

主催：九州ピアノ演奏研究会

会長 碓井貴美子

《九州ピアノ演奏研究会について》

この研究会は、ピアノ演奏の普及活動を通して九州の音楽文化、および同地域内外の音楽文化に貢献することを目的とします。併せて会員相互の研鑽と親睦をはかってまいります。これらの目的を達成するため次の事業を行います。

- (1) 音楽会・講演会・研修会等の開催
- (2) 会報等の発行
- (3) 会員相互の交流
- (4) 会員の催す演奏会等の後援
- (5) 海外研修、海外での演奏会の開催

本会に入会するには次の要件とともに会員2名の推薦を要します。

[正会員] 本会の目的に賛同する個人。年会費12,000円。入会金6,000円(入会時)。

[賛助会員] 本会の事業に賛同し、支援する個人または団体。本会主催事業への招待、本会発行物の受け取り、本会主催事業プログラムへお名前の掲載などの特典があります。

個人会員：年会費1口5,000円（任意の口数） 団体会員：年会費1口10,000円（任意の口数）

[学生会員] 本会の目的に賛同する学生。年会費6,000円。（入会金なし）

《九州ピアノ演奏研究会の主な活動》

- ♪ 毎月2回の動画配信（会員専用）
- ♪ 演奏会の開催
- ♪ 学生会員による演奏会（12月）
- ♪ 各種講座の開催
- ♪ 会員相互の交流（海外研修を含む）
- ♪ ジャーナルの発行（年2回）

§ 今後の事業予定 §

- ♪ 海外研修…2026年12月下旬 フランス（ボルドー）
- ♪ 音楽会「夜の輪舞曲」…2026年3月25日(水)19時～
アクロス円形ホール

九州ピアノ演奏研究会
ホームページ

