

## ピアノ アドバイザー



### 中山 里紗

宇都宮市出身。

宇都宮短期大学附属高等学校音楽科を経て、全額免除特待生で宇都宮短期大学音楽科ピアノ演奏専攻卒業、同研究科修了。

第7回栃木県ピアノコンクール F 級金賞、第7回東京ピアノコンクール一般部門第3位(最高位)、第40回ピティナ・ピアノコンペティショングランミューズ部門 Y カテゴリー全国決勝大会第3位、第21回長江杯国際音楽コンクール一般部門第2位、第3回スペイン音楽国際コンクール第1位、第16回アジア国際音楽コンクール社会人部門第2位(最高位)、第43回ピティナ・ピアノコンペティショングランミューズ部門 A1 カテゴリー全国決勝大会入選、第21、22回日本演奏家コンクール一般 A 部門特別賞、2020年ピティナ・ピアノ曲事典オーディションにて『ムジカ・ナラ op.25』(徳山美奈子作曲)、『序の舞～上村松園の絵に基づく～』(徳山美奈子作曲)の2作品の演奏動画が公式採用される。2016、2017年「田代直子 & 中山里紗ジョイントリサイタル」を開催、その他多数の演奏会に出演。

これまでにブロンスワヴァ・カヴァラ、マグダレーナ・リサク、イエルジ・ロマニウク、イエルジ・スティルチンスキ、中川京子氏、伊藤恵氏、永岡信幸氏、赤松林太郎氏、西尾真実氏、滝澤三枝子氏のレッスンを受講。

現在、小倉郁子氏、西本夏生氏に師事。

宇都宮短期大学音楽科・同附属高等学校音楽科講師。

柿の木音楽教室講師、女声合唱団岡本カンマーコール、日光カンマーコールの伴奏ピアニスト、日光国際音楽祭声楽コンクール公式伴奏ピアニスト、中山里紗ピアノ教室主宰。

## 1. 広い空間に音を飛ばすイメージで

音を客席の後ろまで届けるには、出した音の行方を聴き続けることがポイントです。練習の時からどんな風に音が広がっているか、いつも広い空間を強くイメージして練習をしてみましょう。音の伸びを耳でしっかり聴く習慣が大切です。



ピアノは鍵盤から音が聴こえてくるわけではなく、ハンマーが弦を叩き、楽器全体が振動して音が鳴ります。ピアノという大きな箱の中を鳴らすイメージを持って下さい。

もし弾いたことのないホールで演奏する場合は、どのくらいの広さのホールで演奏するのか、事前にしっかりと調べておくといいですね。

## 2. 身体をリラックスさせて

緊張をすると一気に身体が強ばります。姿勢を正して胸を開き、肩の付け根から腕がぶら下がっていることを感じて指先まで脱力。あとは呼吸が浅くならないように、ゆっくりと深呼吸を。演奏中も呼吸が止まらないように要注意です。

また、冷えも大敵！出番の前に首や肩を回してストレッチをしたり、関節の節々をカイロで身体を温めましょう。

ピアノの前に座ったら、足の裏がしっかりと地面に着いていることを感じると身体が安定しますよ！



### 3. 鍵盤の底を掴む意識

鍵盤はわずか1cmしか下がりませんが、音を響かせるには指が鍵盤の底をしっかりと捉えられているかが重要になってきます。

客席に座って人の演奏を聴いてみると、しっかりと響かせられている人と少しこもったような音がする人と、違いがはっきりと分かります。緊張をすると音がふわふわと浮つきやすいので、普段から鍵盤の“底の部分”を意識して掴むような打鍵を試してみてください。

もちろん打鍵した後はすぐに脱力です。



### 4. 録音の「聴き方」もひと工夫！

本番が迫るとスマホやボイスレコーダーなどを使って自分の演奏を録音して聴くことも多くあると思います。ここでもホールで演奏することを前提とした聴き方をしてみましょう。

私がいつも実践している方法は、なるべく録音機を遠く離れたところに置いて聴く、ということです。イヤホンで直接聴くよりも、より音が空間に放たれて客観的に自分の演奏を聴くことができます。特に家の階段や廊下は音が響くので、おすすめです！

### 5. ステージマナーも大切に

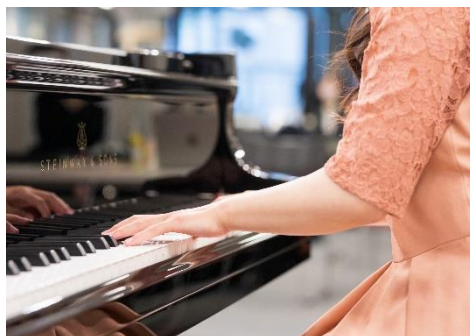
演奏がよければ全てよし！…ではありません。きっとあなたが思っている以上に自分の姿は聴衆に見られています。お客さんは演奏だけでなく、その人の身のこなしにも注目していますので、衣装もより映えるように姿勢や目線に気を配り、堂々とした足取りで登場しましょう。

顔の表情もとても大事で、お辞儀をする時に軽く口角を上げて微笑むと、緊張がほぐれて余裕のあるように見せることができます。

ステージへ出た瞬間から、ぐっと聴衆を惹きつけましょう。

## 6. たくさんのステージ経験を

ピアノは他の楽器とは違って、弾き慣れたものを持ち歩くことは出来ません。その日、初めて触れるホールのピアノと瞬時に仲良くならなければならないのも、ピアノを弾く者の宿命です。「いつもよりタッチが軽いな…」、「低音がかなり響くな…」など必ず何かしらの違和感を感じるはずです。また、会場自体が良く響くホールなのか、音が吸われてデッドな響きのホールなのかによっても、弾きやすさは大きく左右されます。そこで頼れるのは自分の耳と、これまでの経験しかありません。



何度も失敗を繰り返し、ステージ経験を積み重ねていくと耳が研ぎ澄まされ、自分をコントロールすることが出来るようになります。何といたっても場慣れが必要です。積極的にいろいろなホールのピアノに出会いましょう！

## 最後に～あなたも素敵なアーティスト！～

プロ・アマチュア関係なく、ステージへ1歩踏み出したら誰もが主役です。どんなに緊張をしても雑念は捨て、ひたすら音楽に集中し、その空間に身を委ねて広がる世界に没頭しましょう。音楽を愛する気持ちを忘れずに、非日常的なホールでの演奏を思い切り楽しんで下さい。

さあ、胸を張ってステージへ！

