ピアノ アドバイザー

阿久津 佐智

宇都宮市出身。桐朋女子高等学校音楽科を経て、桐朋学園大学演奏学科ピアノ専攻を卒業。

宇都宮、東京、岩手などで数多くのリサイタルを開催。また、各地での室内楽演奏会にも多数出演している。2000年にはリンショーピン（スウェーデン）国際音楽祭に招聘され、リサイタルを行う。2005年、宇都宮短期大学特別定期演奏会にて同管弦楽団と共演する。2014年、スウィンドン（イギリス）でサロンコンサートを行う。

これまでに、小野里栄子、仲山笑子、権藤譲子、三浦みどりの各氏に師事。また井口基成、エディット・ピヒト・アクセンフェルト、ジョルジュ・シェベック、ヨゼフ・バノヴェッツ、アレキサンダー・イエンナー、ペーター・ラング各氏の薫陶を受ける。

全日本ピアノ指導者協会より指導者賞を多数受賞。日本クラシック音楽協会より優秀指導者賞受賞。NPO法人くるみの会音楽振興会より栃県ピ指導者賞受賞。ショパン国際コンクール in ASIA 組織委員会より指導者賞受賞。

ピティナ・ピアノコンペティション、ショパン国際コンクール in ASIA、栃木県ピアノコンクール、日本バッハコンクール、日本クラシック音楽コンクール、全日本アールンピアノコンペティションなどの審査員を務める。

桐朋学園大学附属子供のための音楽教室講師。全日本ピアノ指導者協会正会員。

現在、宇都宮短期大学音楽科、同附属高等学校音楽科にて後進の指導にあたる。

「身体の使い方からひも解くピアノの奏法」

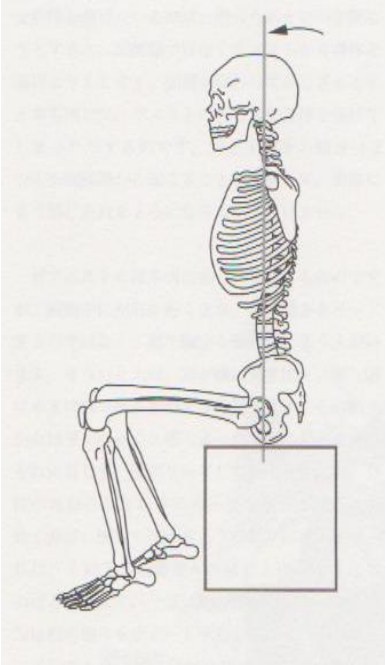
１．はじめに

大ホールで良い音を奏でるために、どうしたらいいのか考えてみましょう。常々私たちは、作曲家の意図をくみ取る、時代背景を考える、イメージを創る等、様々な角度からより良い表現を目指しています。それを大きな空間に響かせるのには更に工夫が必要になってきます。しかし、それは日常の練習の時から意識しなければならないことでもあります。様々な表現の実現に向けて、実際ピアノに直接触れる身体の使い方、という角度から考えてみましょう。それは効率よく、多彩な音を出すためにとても大切なことだからです。

２．どのように座るか

まず、座り方について考えてみましょう。図１を見たことがある方は多いと思います。とても分かりやすい図だと思いますが、実際そのように出来ているかどうかを客観視するのは難しいでしょう。また、演奏中は、左右や前後の動きがあるので、その時どうすればよいのかを考える必要があります。また、骨の周りには図２のように多くの筋肉がついていて、それらの働きの強さ弱さ[個人差もあり]によって骨の位置もまた違ってきてしまうので難しいところです。

図１
『ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』より

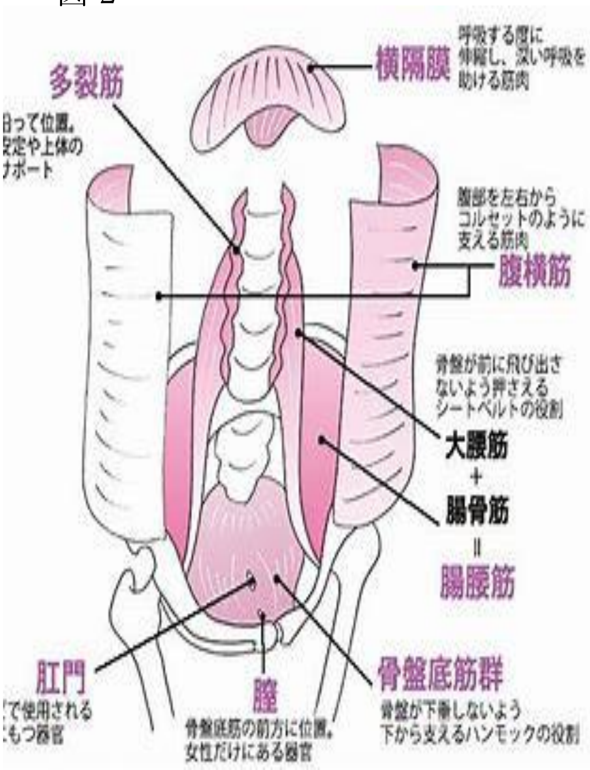


バランスのとれた座り方
体重が、股関節と
座骨の上の中芯を通る

３．骨盤の安定と腕との関係

腕、手首の脱力が大切なことは、皆さん良くご存知のことでしょう。でも脱力を実現するのは容易いことではないのです。それは、脱力することが全身に関わることだからです。骨盤周りの筋肉は、図２のようになっています。それらの働きは骨盤の安定に欠かせないものです。そして、骨盤の安定があることによって、初めて腕の脱力が可能になってくるのです。また肋骨がしなやかな動くことにより、肩甲骨の動きはより自由になってきます。つまり骨盤の安定が腕・指のスムーズな動きを可能にするということなのです。これらのことから分かるように、演奏のために必要な脱力は指先のことだけを考えていては解決できないのです。

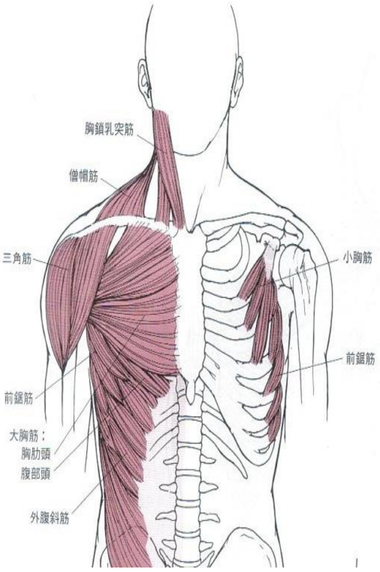
図 2



4.「2．3．」を実現するために必要なこと

どのようなスポーツでも体幹トレーニングは必須でしょう。私たちピアニストにとってもそれは同じことです。個人差が大きいですから、専門家の指示が得られれば何よりでしょう。今はネット上にも鍛え方について様々な方法が載っています。皆さんに合ったやり方を見つけてみましょう。骨盤の安定のために、腹横筋、腸腰筋、内腹斜筋、大殿筋などを刺激するのはとても効果的です。（図 2、3 参照）また、肩周りも安定させた方が更に良いので、前鋸筋、外腹斜筋などに着目してみましょう。様々なエクササイズがあるのでやりやすいことから始めてみましょう。

図 3



～まとめ～

ピアノを弾くことにより、肩、腰、腕、指などに、痛みや違和感持っている人も多いと思います。道具〔身体〕にもっと目を向けて、その使い方〔テクニック〕を習熟しましょう。勿論想像力を磨くことは何より大切なことであるのは言うまでもありません。良い身体、テクニック、想像力、それらが一体となったとき、良い演奏は生まれるのです。大ホールで良い音を響かせるために、試行錯誤を繰り返しながらも、料理人が毎日包丁研ぎをしながら新しい料理を模索するように、研ぎ澄まされた感覚を身体にも向けていくことを忘れないようにしましょう。

引用資料
図１：ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと（トーマス・マーク、ロバータ・ベイリー、トム・マイルズ著）

図２：https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=BhTe21D3&id=8261ED6B47133E6B7F09EF35AE6AA859A2DCDC3F&thid=OIP.BhTe21D3Dy1cL45epX9QswHaFy&mediaurl=https%3a%2f%2fwww.biteki.com%2fwp-content%2fuploads%2f2018%2f10%2fimg148-1.jpg&exph=500&expw=640&q=%e9%aa%a8%e7%9b%a4%e5%9b%9e%e3%82%8a%e7%ad%8b%e8%82%89&simid=607994217581215688&ck=5578A8B8E85F9D245AA9F17506671038&selectedIndex=143&FORM=IRPRST&ajaxhist=0

図３：https://stat.ameba.jp/user_images/20130903/01/yuta-okano/66/7b/j/t02200232_0516054412671035336.jpg?caw=800