

ピアノ アドバイザー



福田 有理絵

宇都宮市出身。3歳よりピアノを始める。

桐朋女子高等学校音楽科、桐朋学園大学音楽学部を卒業後、桐朋学園大学院大学(修士課程)を修了。

第29回栃木県学生音楽コンクール第3位、第8回横浜国際音楽コンクール本選ピアノ部門大学の部第4位、第23回日本クラシック音楽コンクール全国大会第5位、第17回大阪国際音楽コンクールファイナリスト。この他にも多数のコンクールで賞を受賞。

2014年、ニース夏期国際音楽アカデミーに参加し、マスタークラスを修了。ディプロマ取得。

2015年、第36回草津夏期国際音楽アカデミーに参加し、マスタークラスを修了。選出者ロビーコンサートに出演。

2016年、東京国際芸術協会主催のローゼンストック国際ピアノコンクール受賞の副賞として学費全額免除を受け、ウィーン国立音楽大学にてウィーンナームジークセミナーに参加し、マスタークラスを修了。ディプロマ取得。選出者コンサートに出演。

2017年2月、東京国際芸術協会主催の海外音楽大学マスタークラス修了記念演奏会に出演。

2018年、「シューマン ピアノ協奏曲」を桐朋アカデミー・オーケストラと共演。

大学院在学中、富山にてソロリサイタルやヴァイオリンとのデュオ、室内楽のコンサートなど多数の演奏会に出演。

2019年、東京、埼玉にてコンサートを開催。

2021年・2022年、小山音楽家協会定期演奏会に出演。

この他にもコンサートやアウトリーチなど多数の演奏会に出演し、幅広く活動するとともに自宅にてピアノ教室を主宰し、後進の指導にも力を注いでいる。

これまでにピアノを阿久津佐智、斎木隆、田部京子、岡田博美、江澤聖子、長谷正一の各氏に、室内楽を藤井一興、練木繁夫、藤原浜雄、銅銀久弥、川久保賜紀、中井恒仁、上田晴子の各氏に師事。

パスカル・ドゥヴァイオン、ミハイル・ヴォスクレセンスキー、ビリー・エイディ、ヴォルフガング・ヴァッツィンガー各氏のレッスンを受講。

現在、宇都宮短期大学音楽科・同附属高等学校音楽科、宇都宮共和大学子ども生活学部講師。作新学院大学女子短期大学部非常勤講師。進駿堂楽器音楽教室講師、小山音楽家協会会員。

大ホールでの演奏を成功に導くために

皆さんは「心・技・体」という言葉を聞いた事がありますか？よくスポーツを行う上で用いられる言葉ですが、それはまさに大ホールで演奏する際にも同じ事が言えます。

では、その「心・技・体」の3つの要素について紐解いていきましょう。



1. 「心」

ステージに立ち演奏する上で「心」が健康であり平常心であることはとても大切な要素です。

いくらテクニックが優れていても、心が乱れていては理想の演奏をすることが叶いません。本番当日はもちろんですが、何日も前から心をフラットな状態に整えておく必要があります。そのために以下の事を実践してみましょう。

◇生活リズムを安定させる

規則正しい生活をすることによって自律神経が整います。一見当たり前のような事ですが、精神を安定させる上で非常に大切なことです。

◇余計な情報を入れない

近年インターネットや SNS の普及によって様々な情報を簡単にキャッチすることができ大変便利になりましたが、一方で意図せずともマイナスの情報までキャッチしてしまう事があります。心の乱れを防ぐためにも本番前はそれらの使用を控えましょう。

◇自己暗示をかける

ステージに立つ際に緊張をしないという人はあまりいないと思います。緊張すると体が冷えて硬くなるので、鼻から息を吸って口から時間をかけて息を吐く腹式呼吸法を行うほか、首や肩、手首などを回して関節を柔らかくほぐし、体全体を温めることも非常に効果的です。

そして、ステージ上での理想の姿をイメージし「演者」になり切ることが大切です。

2. 「技」

ステージで演奏するために日々綿密な練習を重ねることは演奏家にとって欠かせないことだと思います。私の経験上、満足のいく練習ができている時は自分の演奏に自信を持つことができ、余裕が生まれます。そして余裕が生まれることにより、体の余分な力が抜けて音が良く伸び、自分の音に集中できる演奏をすることができます。

すなわち、「綿密な練習=自信・余裕=成功」に繋がるのです。



桐朋アカデミー・オーケストラと共演



ウィーン国立音楽大学マスタークラスでの選出者コンサート

3. 「体」

体調が整っていることは同時に精神の安定にも繋がります。私たちピアニストは指だけでなく全身の様々な筋肉や関節を使っているため、日頃からストレッチやマッサージなど入念にケアすると共に体幹を鍛えることも大切です。私自身、12年間クラシックバレエを習っていましたが、そこで得た表現力やバランス感覚、下半身の強化はピアノを演奏する際にも非常に役立っています。



～まとめ～

このように、「心・技・体」はそれぞれ密接な関係にあり、演奏する際にどれ一つとして無くてはならない要素であることが分かります。

私自身、ピアノの演奏以外にもバレエや合唱などで何度もステージに立つ機会を頂きましたが、その経験のお陰でステージに立つことに慣れ、対応力も身に付ける事ができました。ジャンルを問わず、すべてを楽しんで、まずはステージに立つ経験を増やすことが「心・技・体」を高めることにも繋がるのではないのでしょうか。

そして、「心・技・体」の3つの要素のバランスが上手く取れたとき、きっとあなたは良い演奏ができた実感できることでしょう。