

# 音楽教育従事者のためのハノンを使った 短時間ピアノトレーニング

安 川 徹

## 1. はじめに

ある日、ピアノに向かっていた時、昔よく弾いていた曲を弾こうとして、まったく弾けない自分に気づいて愕然とした。加齢によるものなのか、日々の練習を怠ったせいなのかはわからないが、日々の授業に必要最低限なピアノテクニックを維持していかなければならないという思いから、毎日の練習法をさぐることになった。

とはいえ、日々の業務に追われて十分な時間を確保することは難しい現状を鑑みて、次の2つの条件を満たすものとした。(1)15分程度、(2)毎日飽きずに続けられるもの、として、次のようなものを実施することとした。

## 2. 実施方法

ハノンの“The Virtuoso Pianist”、No. 1～31を使用して以下のようなトレーニングを行う。

その日の日付により使用する練習曲を1～30番とし、31番（0番）は毎日使用する。

例：n月1日

第1番

ハ長調（1オクターブ）～ロ長調～変ロ長調～イ長調～変イ長調～ト長調

第31番（第0番）

ハ長調（1オクターブ）～変ニ長調～ニ長調～変ホ長調～ホ長調～ハ長調

第1番

変ト長調（1オクターブ）～ヘ長調～ホ長調～変ホ長調～ニ長調～変ニ長調～ハ長調（2オクターブ）

第31番（第0番）

変ト長調（1オクターブ）～ト長調～変イ長調～イ長調～変ロ長調～ロ長調～ハ長調 [イ短調]（2オクターブ）

1～30番に関しては休みなく次の調に行けるように最後の部分に変更を加えてある。これは、

- (1) 次の調へと素早く頭を切り替える訓練
- (2) 休みなく弾くことで自分の体の力の入れ具合が不自然になっていないかどうかを確認すること
- (3) 時間の節約

などを目的とした。

また、31番に関しては、それぞれの調の終わりを四分音符1拍のみとしたが、これもまた、

- (1) 拍子が変わることへの訓練（正確に1拍分伸ばすこと）
- (2) 休みなく弾くことで自分の体の力の入れ具合が不自然になっていないかどうかを確認すること
- (3) 時間の節約

などを目的とした。また31番は左右で3度ずれているので、黒鍵の入った調においてはスケールの練習も兼用できると考えた。最後の2オクターブの練習では、上行の時は最後の2度を刺繍音として、滑りやすい右手の薬指と小指の訓練、下行形では頭を切り替えるため一部旋律的短音階を使用した。

n月31日については、1～30番のハ長調1オクターブ分を休みなく通して弾くだけとした。（1～30 [for 31st day, P.21] を参照）

弾くテンポにもよると思うが、大体の所要時間は1～20番までを使用した

場合が15分、21～31番を使用した場合でも20分以内に収まると思われる。

### 2.1. 指使いについて

黒鍵を含む曲については、もっとふさわしい指使いが考えられるが、ここはあくまで指の訓練と割り切って、ハ長調の指使いをそのまま使用することとした。

### 2.2. テンポについて

指がどれくらい回るかによると思うが、弾いていて指や腕の筋肉に無理がかかっているようならテンポを落として行う必要がある。筆者の場合、大体♩=80を目途としている。

### 2.3. 強弱について

*mp*～*mf*として、音の粒が不均衡にならないよう気をつける。また、音型の逆のダイナミック（上行形は軽いデクレッシェンド、下行形は軽いクレッシェンド）をつけるのも効果的な練習ではないかと思う。

## 3. 補足

ピアノを弾くための姿勢や様々な指のテクニックなどについては、次の書籍が役に立つ。

セイモア バーンスタイン著／大木裕子訳（音楽之友社刊）

ピアノ奏法20のポイント—振り付けによるレッスン

ISBN：978-4276143647

また、ハノンをただ機械的な練習曲としてではなく、教師と生徒で楽しく連弾をしたり、さまざまな音楽スタイルでの練習とする試みとして、以下のような楽譜も出版されているので、参考にされたい。

M.Bober 編曲 (Alfred 刊)

Hanon for Two: Part 1 of Hanon's 'The Virtuoso Pianist' with  
Duet acc.

ISBN : 1501740882

なお、この論文集では収録ページ数の関係で全文を掲載することができな  
かった。

下記の URL に全文を掲載してあるので、参考していただければ幸いであ  
る。

<http://moclin.jp/kwassui/music61.pdf>

**参考資料：**

Charles-Louis HANON: The Virtuoso Pianist in 60 Exercises

(IMSLP [国際楽譜ライブラリープロジェクト]、Public Domain)

hanon-online.com (<http://www.hanon-online.com>)

Oa [31a]



Ob [31b]



The image displays a page of piano sheet music by Atsushi Asakawa. It consists of eight systems, each with a treble and bass staff. The music is characterized by intricate rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and frequent key changes. The first system begins in B-flat major and transitions to E major. The second system changes to D major. The third system changes to C major. The fourth system changes to F major. The fifth system changes to G major. The sixth system changes to A major. The seventh system changes to B major. The eighth system concludes in C major. The piece ends with a fermata on a whole note chord in the right hand and a half note chord in the left hand.

音楽教育従事者のためのハノンを使った短時間ピアノトレーニング

1a

1b

2a

2b



音楽教育従事者のためのハノンを使った短時間ピアノトレーニング

3a

3b

4a

4b

5a

5b

《 中 略 》

18a

18b

音楽教育従事者のためのハノンを使った短時間ピアノトレーニング

19a

19b

20a

20b

音楽教育従事者のためのハノンを使った短時間ピアノトレーニング

21a

The image displays a piano exercise labeled '21a' in common time (C). It consists of six systems of music, each with a treble and bass staff. The exercise is characterized by a steady eighth-note accompaniment in both hands. The key signature begins in C major and changes to G major, then to F major, and finally to D major. The piece concludes with a 2/4 time signature change.

21b

The musical score is written for piano and consists of six systems of two staves each. The notation includes treble and bass clefs, a common time signature, and various key signatures (B-flat major, E-flat major, E major, and D major). The music features a complex rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes. The piece concludes with a final chord in D major.



音楽教育従事者のためのハノンを使った短時間ピアノトレーニング

22a

22a

22a

22a

22a

22a

22a

22b

The score consists of six systems of music, each with a treble and bass clef staff. The first system is in 6/8 time with a key signature of three flats. The second system changes to 3/4 time and a key signature of two sharps. The third system returns to 6/8 time with two flats. The fourth system changes to 3/4 time with three flats. The fifth system returns to 6/8 time with two flats. The sixth system changes to 2/4 time with two flats. The music features intricate rhythmic patterns, including sixteenth and thirty-second notes, and rests. The final system ends with a double bar line and a fermata over a whole note chord.

《 中 略 》

30a

30a

30b

30b

30b

30b

30b

30b

30b

31  
[1~30]

The image shows a page of piano sheet music for a Hanon exercise. It consists of eight systems of grand staff notation, each with a treble clef and a bass clef. The first system is labeled '31' and '[1~30]'. The music is written in a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The exercise features rhythmic patterns of eighth and sixteenth notes, with some measures containing a tilde (~) indicating a continuation or a specific articulation. The patterns are consistent across all systems, suggesting a repetitive exercise.

The image displays eight systems of piano sheet music. Each system consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The music is characterized by a steady eighth-note accompaniment in the right hand. The left hand features a more intricate bass line with various rhythmic patterns and fingerings. Key features include:

- Slurs and fermatas (indicated by a tilde symbol ~) across measures.
- Fingerings such as 3 4, 2 1, 3 2, and 3 4.
- A consistent rhythmic structure throughout the piece.

音楽教育従事者のためのハノンを使った短時間ピアノトレーニング

The image displays eight systems of piano sheet music, each consisting of a treble and bass staff. The music is a series of rhythmic exercises, likely for finger dexterity and coordination. Each system is divided into two measures by a tilde (~). The first measure of each system contains a complex rhythmic pattern with specific fingerings indicated by numbers 1-5. The second measure contains a simpler, more repetitive rhythmic pattern. The exercises progress through various rhythmic values and fingerings, including some with accents and slurs. The final system ends with a double bar line and repeat signs on both staves.

First system of musical notation, consisting of a treble and bass clef. The right hand plays a sequence of eighth notes, and the left hand plays a steady eighth-note accompaniment. A wavy line (~) indicates a continuation of the piece.

Second system of musical notation. The right hand features a triplet of eighth notes followed by a group of four eighth notes. The left hand continues with eighth-note accompaniment. A wavy line (~) indicates a continuation.

Third system of musical notation. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand maintains the eighth-note accompaniment. A wavy line (~) indicates a continuation.

Fourth system of musical notation. The right hand plays eighth notes, and the left hand plays eighth notes. A wavy line (~) indicates a continuation.

Fifth system of musical notation. The right hand has a triplet of eighth notes followed by a group of four eighth notes. The left hand has a triplet of eighth notes followed by a group of four eighth notes. A wavy line (~) indicates a continuation.

Sixth system of musical notation. The right hand features a triplet of eighth notes followed by a group of four eighth notes. The left hand continues with eighth-note accompaniment. A wavy line (~) indicates a continuation.

Seventh system of musical notation. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand maintains the eighth-note accompaniment. A wavy line (~) indicates a continuation.

Eighth system of musical notation. The right hand has a triplet of eighth notes followed by a group of four eighth notes. The left hand has a triplet of eighth notes followed by a group of four eighth notes. A wavy line (~) indicates a continuation.



The image displays eight systems of piano exercises, each consisting of a treble and bass clef staff. The exercises are designed for short-time training and feature rhythmic patterns and fingerings. A tilde symbol (~) is used to indicate a continuation or a specific technique. The exercises progress from simple eighth-note patterns to more complex triplets and sixteenth-note runs. The final system includes a key signature change to two flats and a time signature change to 2/4.

## Short Time Piano Training for Musical Educators Using Hanon's "The Virtuoso Pianist"

Toru Yasukawa

This paper describes a quarter-hour daily piano training method for musical educators who do not have enough time to practice. The purpose is not to play as a pianist, but to maintain the minimum piano skills as a music educator.