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充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. $1 \sim 31$ 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 $1\sim30$ 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~二長調~変ホ長調~ホ長調~へ長調。

第1番

変ト長調(1オクターブ)~へ長調~ホ長調~変ホ長調~二長調~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、 $1\sim30$ 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。 $(1\sim30$ [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

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

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、音型の逆のディナミーク(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。

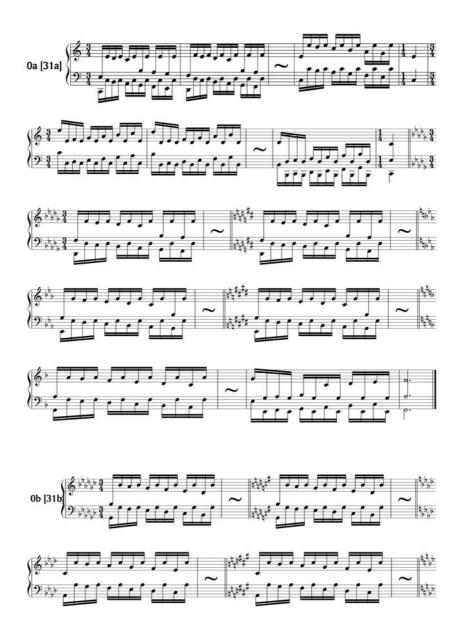
http://moclin.jp/kwassui/music61.pdf

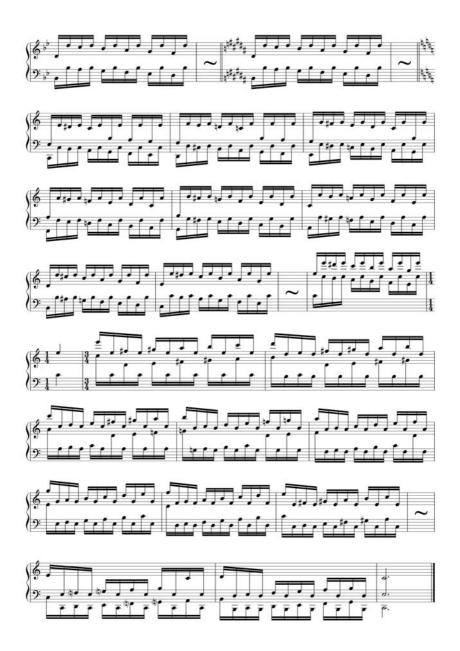
参考資料:

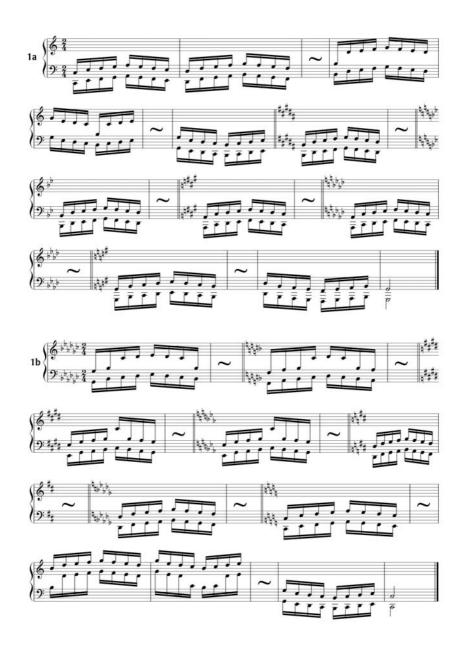
Charles-Louis HANON: The Virtuoso Pianist in 60 Exercises

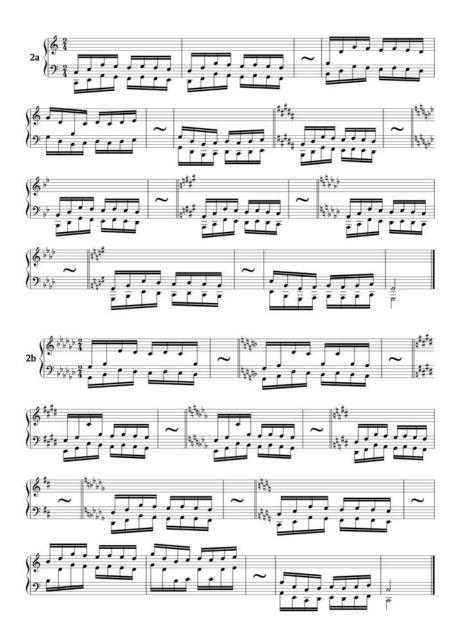
(IMSLP [国際楽譜ライブラリープロジェクト]、Public Domain)

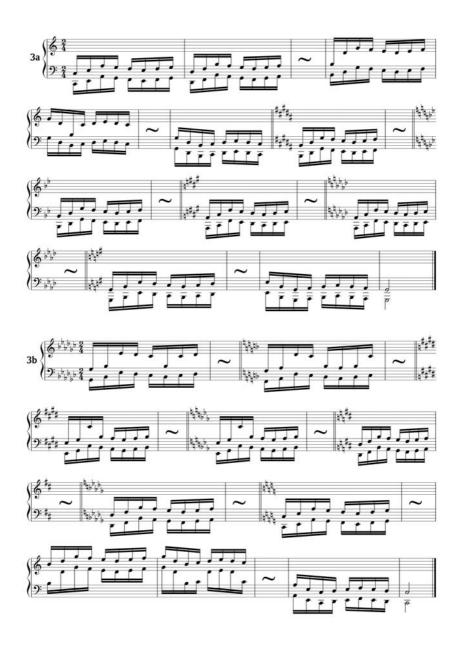
hanon-online.com (http://www.hanon-online.com)

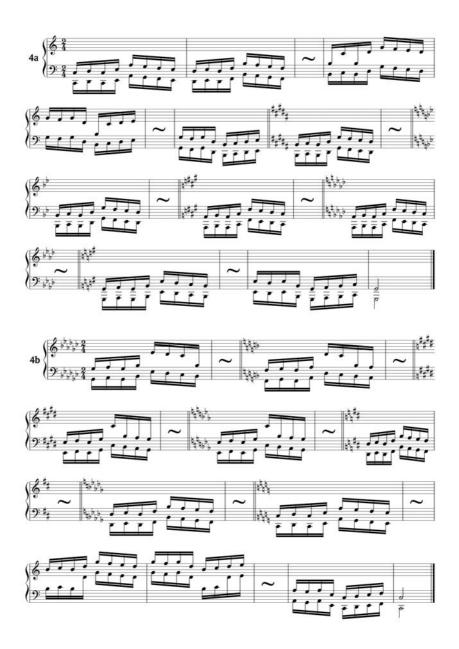


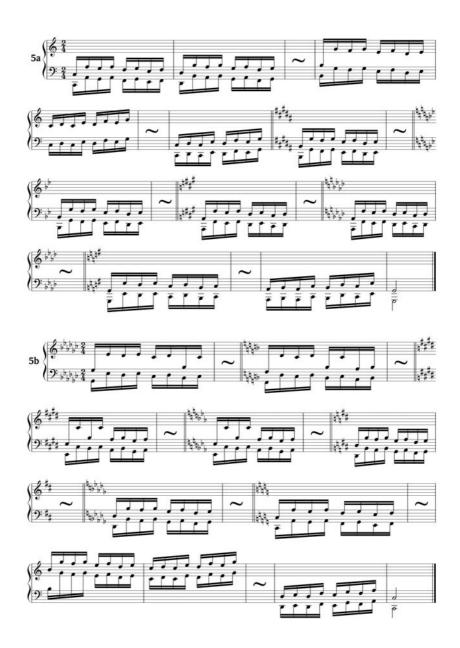




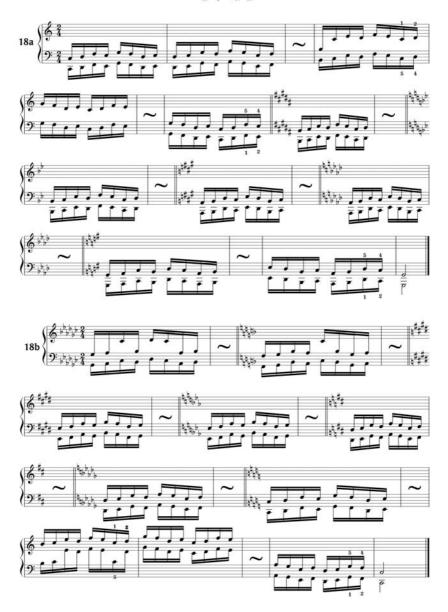


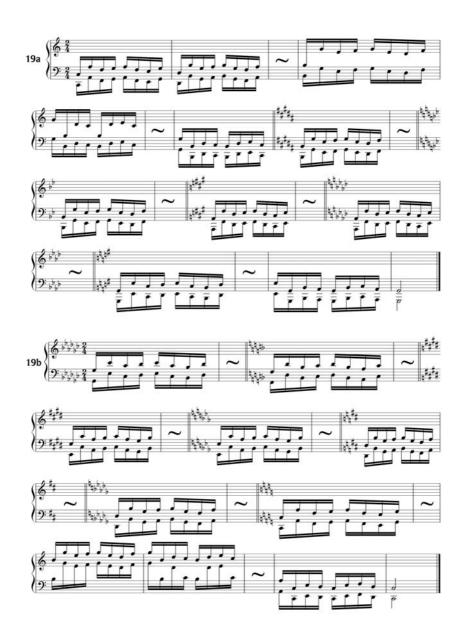


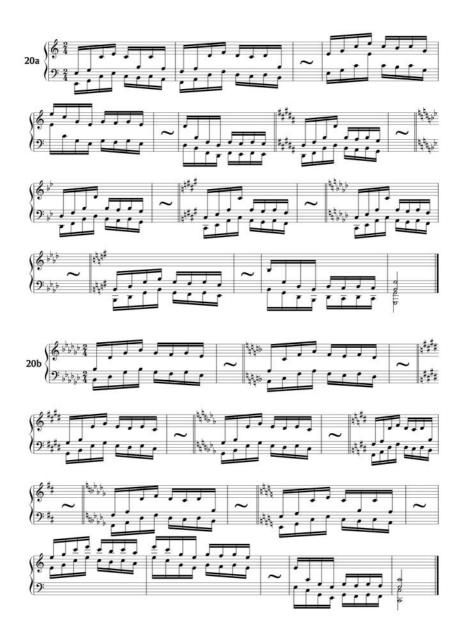


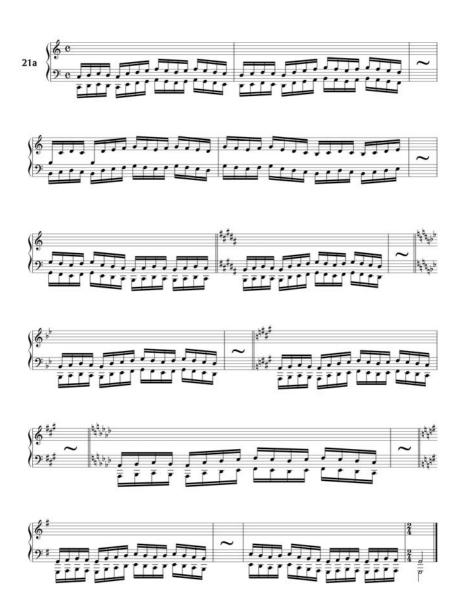


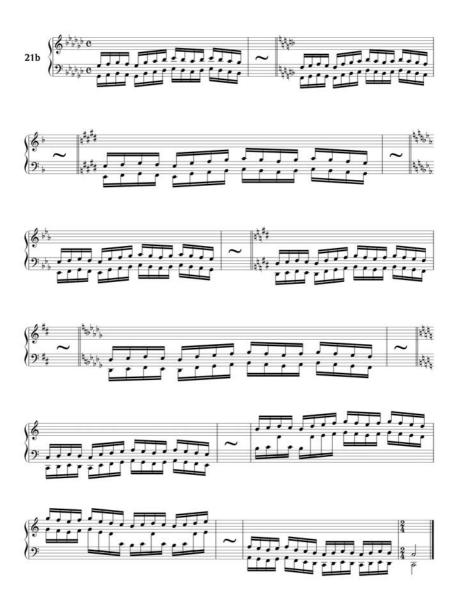
《中略》

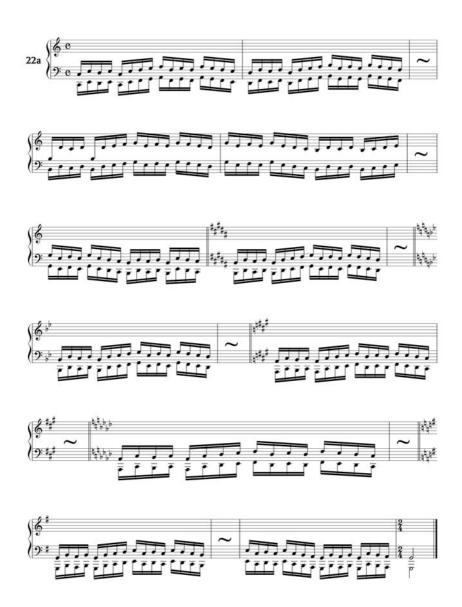


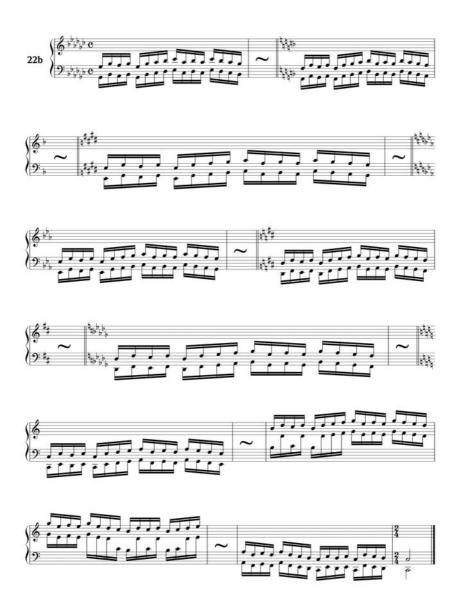




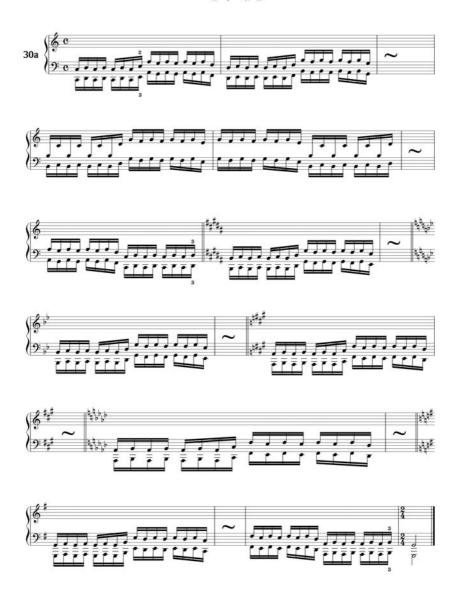


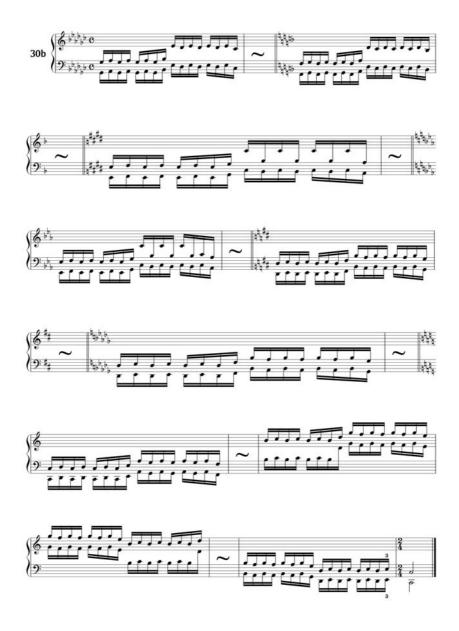


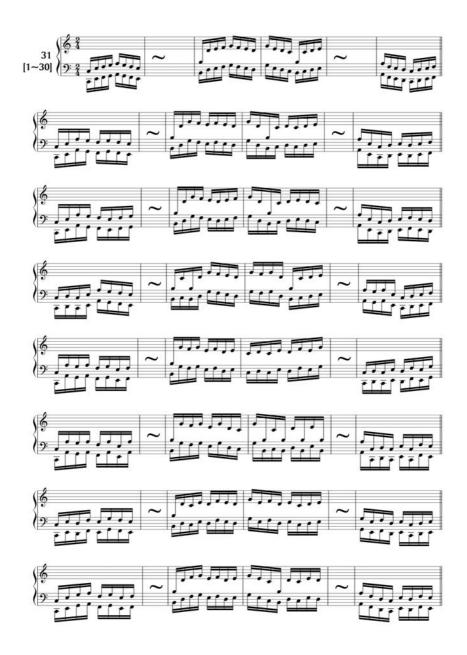


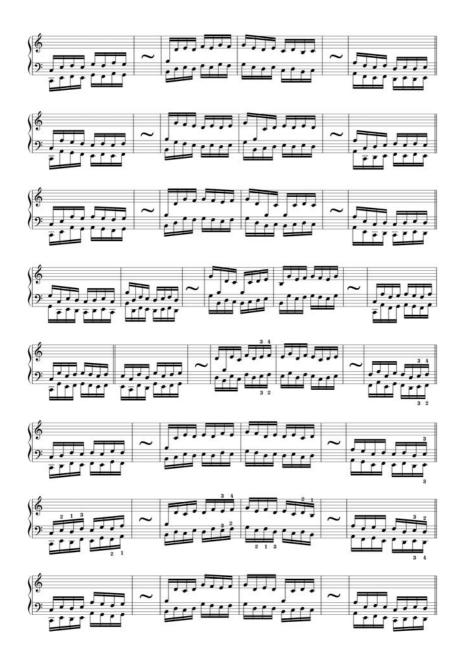


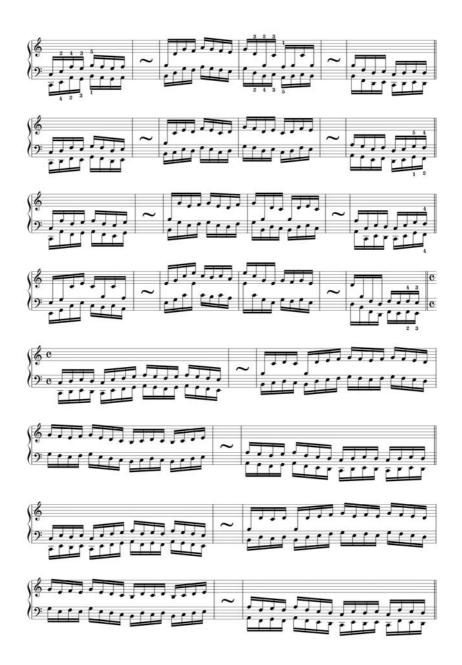
《中略》

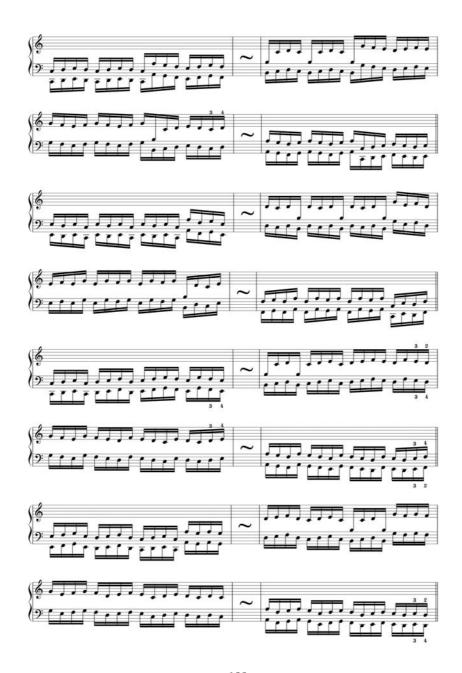


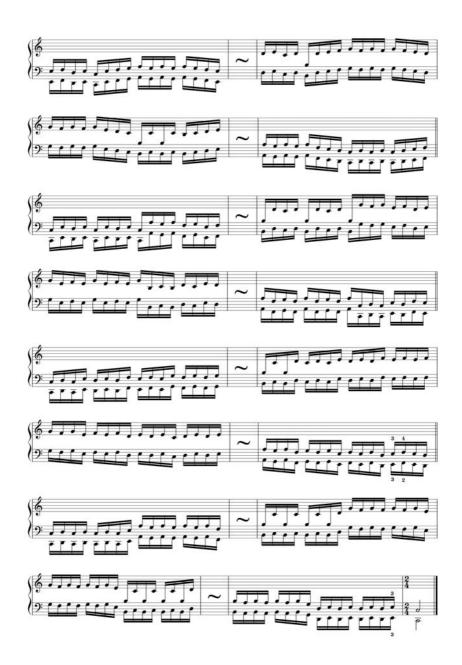












Short Time Piano Training for Musical Educators Using Hanon's "The Virtuoso Pianist"

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.