

ハノン教本によるメカニズムの習得

窪田千恵子

「HANON」(CHARLES-LOUIS)

1820-1900 (仏)

「オルガン奏者、ピアノ奏者、ピアノ教育家、

この教本はツェルニーやクレメンティの技法に基づくもので、新しい特別な練習はまったく含まれておらず、近年では減じつつあるが、左手の訓練として重要視されている。」

と音楽辞典に記されているのみであるが、この教本に対しての賛否の評価がかなりあるにもかかわらず、過去、現在を通じピアノを学ぶ者でこの本を使用しない者は皆無に等しく、音楽大学でも試験の課題曲の1つに組まれている。

この教本は譜面構造が単純なため、練習者のほとんどが単調、無味乾燥と言ひ、無意識に指を動かしているようであり、また一見安易なため目的意識なく使用し、肩、肘、そして全身にまで支障をきたすなど逆に悪影響を及ぼしていることもある。しかし正確な練習法を理解すれば構造が単純なために譜面にとらわれることなく、指、音など多方面に集中でき、また曲に対しての導入として使用すればかなり合理的な教本である。

「メカニックなくして音楽を作ることは非常に困難なことである。」

と、どの演奏家も述べているとおり、「音楽表現の基」となるメカニックの習得をハノンによって考えてみたいと思う。

第 1 部

NO. 1 ~ NO. 20

独立した力強いタッチと敏捷さを各指に平均に与えるための予備練習

この2/4拍子の20の練習曲は、すべてのテクニックの基礎となるものであり、本に記されているように「均等なタッチ」を学ぶことであるの

で、まずハンドポジションから練習する。

ハンドポジション

- (1) 指関節について
- (2) 鍵盤上における指のカーブ
- (3) 手首
- (4) 手の傾斜
- (5) 親指について
- (6) 手の甲と鍵盤
- (7) 腕の弛緩とその重力

(1) 最初に肩、肘、手首関節—強いては背、腰など一全身の緊張をとり、指の各関節をアーチ型に整え、5指を鍵盤上に用意する。

(2) 第1指と第5指は鍵盤の端に位置し、他の第2、3、4、指は黒鍵の端よりすこし手前に位置する。

(3) 手首は第3関節より少し下げぎみにすると指関節の固定や指先を鍵盤に定着させやすい。

(4) 全指を鍵盤上に形づけ、左右両手を内側(親指側)に傾ける。この傾斜により、弱い第5指も第1関節がしっかりしていて、他の指と同じ大きさを持っていることが解る。又、親指と第2指間の幅は他の指より広いが、この傾斜により同じ幅を保つことができる。

(5) 親指は他の指と構造が違い、太く短かいため鍵盤上から外れることがあるので特に注意する。

(6) 手の甲については(4)を誤って理解し、傾め(外側)になることがあるが、あくまでも手の甲は鍵盤と平行にする。

(7) 腕の緊張感や硬直感をとり除き、指先へその重力を集中させ、次の打鍵指へ自然に移動させるが、しかし腕の力を完全に抜いてし

まうと両脇が垂れ下がってしまうので、楽に打鍵できる感覚をつかむことが次の音へ移る弾力性につながる。

「空中に漂っているように力が抜けること。」

—ジョセフ・レヴィーン

ハノンはユニゾンで構成されているので「同感運動」により、左手が右手に導かれていることが多く、左右が均等に独立しているのではない場合が多いので、片手ずつ各音、各指を確認できるほどのゆっくりした速度から集中して練習することが非常に重要である。

No. 1

左手上行第5—第4指間、右手下行第5—第4指間の拡張、各指を高く上げ、正確に1音ずつはっきり弾くこと。

$\text{♩} = 60 \sim 108$

と記されている。

各小節の初めが3度音程であり、左手第5—4指、右手第1—第2指と指示されているが、前記のハンドポジションの要領で、全指を鍵盤上に準備し、第1音を打鍵した瞬間に第2指がE音上に用意される弾力が必要である。そして第2音の打鍵と同時に第1指は脱力し、進行する指へ接近させる。(7)

右手下行、左手上行の第5—4指で3度音程を弾く場合に注意しなければならないのは、手首、肘を外側に出し、第5—4指間の拡張を妨げていることがあるので、あくまで鍵盤と手の平行位置を保ち、打鍵している指以外も常に鍵盤上に位置していることである。(6)

No. 2

No. 1と同様に3度音程で初まるが、No. 2は左手が第5—3指に指示してある。

第2音目のE音から4度上のA音に移動する際、打鍵した指は敏速に次のA音に弛緩させ接近させる。打鍵指以外の指が緊張すると重力が他の指に分散し、又、打鍵に緩みがくるため張りのある生々した音が得られない。したがって打鍵指のみに重力を集中させるとともに、腕を自由にして次の音へ移る弾力性を持たせる。(7)

このように第1部20曲は各曲に指示されたポ

イントに注意し、各指に集中できる遅い速度から徐々に速度を進めていく。

「できるかぎり自然な一つまりもっとも緊張の少ない一方法でピアノを弾くために大切なのは、筋肉をいつなんどきでも意識的に引き締めることができ、しかも意識的に弛緩させる能力を習得することである。この感覚を内面的に感得することである。」

ギーゼキング

第 2 部

No. 21 ~ No. 43 $\frac{4}{4}$ 拍子

より高度な練習に備えての準備

第1部は $\frac{3}{4}$ 拍子で構成されていたが、第2部は $\frac{4}{4}$ 拍子で構成されている。

No. 21、No. 22は、1小節中の1、2拍の運指が3、4拍に反対の手に転回している。



No. 21 ~ No. 31までは、第1部の終りに

「第1部の完全な熟達は第2部における諸困難を解決する手がかりとなる。」

と述べられているように第1部の応用である。

No. 32 ~ No. 37

親指をくぐらせる練習

No. 32からNo. 35までは2度音程による親指を他の各指の下にくぐらせる練習である。

No. 32

右手第1音目を親指で打鍵し、次の第2音を打鍵した瞬間にその親指は第2指の下に用意される。

左手は親指を打鍵する前に次の第2指を親指にオーバーさせ、D音上に形づけておく。

親指は強い指であるため筋肉の柔軟とコントロールをすることが重要である。しかし親指をくぐらせることのみを意識が傾より、逆に肘や肩に力が入ったりしてしまうことがあるので、親指をくぐらせる事以前に支点となる打鍵している指の安定に注意をおく。そして、ハンドポジション(4)が重要である。

No. 36

第1指と第4指の3度音程（1小節目のみ2度音程）の縮小と親指をくぐらせる練習である。

第4指は弱いため無理な力を出そうとしたり他の指とアンバランスなハイタッチになるなど、音の不均等が生じやすいので、第4指の無駄な力や空間運動に注意する。

No. 37

親指の関節と筋肉の柔軟訓練である。

No. 32で述べたように支点である三和音をしっかりと保持することが親指の自由な動きにつながる。

No. 38

音階のための予備練習

No. 32からの応用練習の第1としてオクターブの音階練習に入る。

ハンドポジション（1）～（7）までの練習と親指のくぐらせ方に注意しながら各指、各音のバランスに集中して練習する。

No. 39

音階の練習 [全調]

右手上行第3指の次にくるF音を打鍵した瞬間に次の第2、3、4、5指を同時にその鍵盤上に置く。すなわち1オクターブを2つにまとめた形をとる。



ハンドポジション（4）で弾いてもよいが、また他に手を進行方向に向かって傾ける親指接近法もある。

例えば右手上行、左手下行は第5指側に傾け、右手下行、左手上行は親指側に傾ける。すなわち手は上行・下行で「波」のような状態になる。

親指をオーバーする場合、手首や肘は使わず手は鍵盤に平行のまま、より親指側へ傾け、次の第3ないし第4指を準備したほうが自然である。

ロ長調やロ短調の左手第1音目が第4指に指示してあるが、パターンとしてはH音は第1指なので、最初のH音も第1指から始めてもよい。

No. 40

半音階

オクターブ、短3度、長6度、短6度、オクターブで始まる反進行、短3度で始まる反進行、長3度で始まる反進行、違う指使い—とくにレガートのパッセージのための練習

この8種類の練習は最後の一曲を除いてすべて黒鍵は第3指である。

5指は鍵盤上に置き、ハンドポジション（4）が重要である。

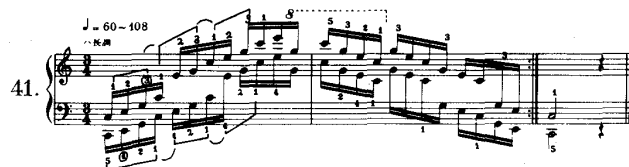
最後の「レガート」のパッセージは「ツェルニー30番No. 21」に使われているが、現在はあまり使われていないようである。

No. 41

24の調における3和音の分散和音

最初に和音で各調の指使い、指の拡大を把握する。それが分散和音のタッチの確実さにつながる最も大切なことである。

3和音で構成されているので、右手第1—2—3指又は第1—2—4指、左手第5—4—2指又は第5—3—2指をまとめて鍵盤上に置き、親指の打鍵と同時に次の三和音を用意する。



音域が広い指は自然にのぼし指先の肉で打鍵したほうが、より指は鍵盤上に定着し確実になる。そしてNo. 39で述べたように、進行方向へ傾けたほうが手首の回転運動も少なく、親指の接近が安定する。

No. 42

減7の分散和音による各指間の拡張

この減7、属7の分散和音は4和音で構成されている。これもNo. 41と同様に各調の4指間の拡張された和音のポジション、指の拡張を把握する。

第3部

最も難しい技術を会得するための高度な予備練習

No. 44

「手あるいは手首を上げずに指を高く上げること。しかも正確に最初の4小節をマス

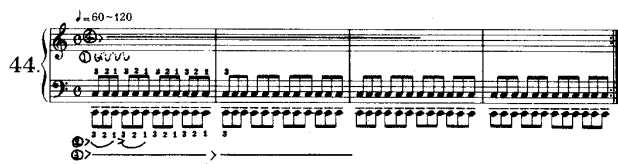
ターしてから次の練習に進むこと。」

と指示してあるが、手首と腕の弛緩なしには長時間の連打はできない。従って補助的な役目をする手首の運動練習が必要である。

最初に指は鍵盤上に置いたまゝ、手首だけを上げ脱力した状態にし、手首関節を上下に波打つように瞬間性をもって打鍵する。すなわちボールを投げる形をとる。このパターンを遅いテンポで1音ずつ手首の反動を使い、腕、手首の柔軟性の感じをつかむ。

テンポを上げるには、手首の動作—空間時間—を少なくしなければならない。1音ずつの動作から1拍へ、そして2拍を1拍にまとめていく。腕の弛緩と手首の反動運動に集中しながら徐々に速度を上げる。

このようにして手首の弛緩を感じとり、最後に本に指示された形へ進む。しかし手首の弛緩ばかりにとらわれてしまい、指関節がゆるむことがあるが、あくまで指は打鍵体制をとっていることが明瞭な音を出す最も大切なことである。

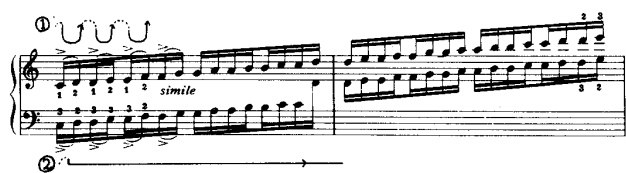


No. 45

全5指のための、2つずつ反復される音符

6種類の練習があるが、各練習とも手首の反動を使い、第1音目C音を打鍵した瞬間に次のD音上に第2指が用意され、D音は指の運動を最小限におさえ手首の動作で行う。(ローリング)

テンポを上げるにはNo. 44と同様に最初の音に手首反動によるアクセントをつけ、2音目以後は弛緩されたまゝ、指運動で打鍵する。



No. 46

全5指のためのトリラーの練習
2度音程の軽い音のための練習である。

ハンドポジションを基に、腕の力を抜き、5指は鍵盤上に置く。そして打鍵した指は鍵盤上から高く上げないこと。すなわち筋肉の動きを最小限に使うことであるが、注意しなければならないことは、誤って半タッチにしてしまうことがあるので、どんなに軽い音でも鍵盤を完全に底まで弾かなければならない。

No. 47

4つずつ反復される音符

No. 44の3連符と同様に1音ずつの手首の反動練習から始める。

No. 48

手首の練習

ノン・レガートの3度と6度

指定された指の音程間隔を固定し、No. 44で習得した手首運動により打鍵するが、押しつける時間をのこさず次の音への準備としての反動がなければならない。

練習順序としては、6度音程の方が鍵盤と手の間隔上固定しやすいので、6度音程から練習するほうがよい。

No. 49

第1—4指間、第2—5指間の拡張練習

小さい手の場合で注意しなければならないのは、音程間隔が広いいため指の拡張をせず、手首を左右に動かして補い、目的である指の拡張を妨げていることがある。従ってこの練習の初めに、「ピッシュナー」の練習を応用し1拍間の4音を保つ練習をするとよい。

この練習は指の弛緩にきわめて有益である。



No. 50

レガートの3度

指の長さや太さの違った条件で均等に重音を出さなければならないが、2指を同時に打鍵するにはその2指の筋力バランスに集中しなければならない。それには最初からハイタッチで練習するより、鍵盤上に打鍵する指を置き、筋力のバランスを感じとりながら1音ずつ鍵盤を押さえるように深く弾き次の音を用意する。この

場合も指を鋭角に曲げるより、少し伸ばした自然なカーブのほうが筋肉のバランスを保ちやすく、指が鍵盤へ定着しやすい。

3度のスケール

右手上行、左手下行の第3—5指を打鍵直後、第5指をのこし、それを支点として外側へ傾け、第5指を次の第1—第3指ではさむように次の音へ用意する。

右手下行、左手上行の場合は、親指側へ傾け次の2音を準備するが、両手上行・下行とも手首回転を使うより、その支点となる指側に手は鍵盤に平行のまま、傾けるほうがよい。

No. 51

オクターブのパッセージのための予備練習

No. 44と同様に手首の反動による打鍵練習であるが、打鍵後の手首を緩めた時も手のオクターブ幅はくずさない。

半音階オクターブの黒鍵はすべて第4指を使うが、小さい手の場合は、打鍵直後に手首を緩めた時、次の第1—4指の形づけをとる。すなわち空間で第1—4指を鍵盤と平行に準備する。

No. 52

No. 50と同様の練習であるが、第1音と第2音の親指をレガートにするためには、親指を十分保ち瞬時に次へすべらせる。

No. 53

24の調によるオクターブの進行

各調のパターンを把握し、白鍵と黒鍵の手の角度をすみやかに平行にし、手首運動から練習する。No. 51の応用である。

No. 54

全5指のための3度の複音トリラー

同音で指が変わる時、音が切れないよう十分に保持し、次の音の準備をする。

No. 55

三重トリラー

右手4度音程の二重音と左手1音の組み合わせ練習である。

「3度のレガート」で述べたように各重音の指の筋力のコントロールと指関節の安定に集中し、次のポジションに移る、同音で指使いが変

る時、第2—5指を保っている間に次の第1—4指を空間で準備する形をとることがレガートにつながる。

4重トリラーのための特別な指使い

両手とも親指は最初から手の下に入れ、親指の鍵盤上に用意しておく。

3、4段は左手16分音符と8分音符の組み合わせである。バス音は次の音に移る少し前に離し、次の2重音の用意をする。



No. 56

分散されたオクターブ進行 [全調]

手はオクターブポジションを維持し、前進する分散オクターブの2つの音が打たれたあと、腕は次のオクターブポジションへ跳躍する。

上行の場合の右手親指、左手第5指は常に内転運動によって打鍵し、腕が内転の瞬間に先へ進む。

テンポを速めるには前腕の回転運動を併用する。

下行は9度音程に拡大するので小さい手の場合は、より前腕回転が必要になるが、レガートにするために腕の重さをかけないように注意する。

No. 57

オクターブによるあらゆる調の分散和音

この本の中で最も難しいと言われているこの練習は今までのオクターブ練習の応用である。

「オクターブ練習」で述べたように、各調のパターンを把握し、手は8度幅に硬くなく保つ。又、跳躍の場合で最も大切なのは手首と腕の運動である。何度もゆっくりと跳躍の幅をつかむ練習をする。

No. 58

オクターブを保持しながらノン・レガートの伴奏を入れる練習

オクターブの4分音符は伴奏部の支点となるのでしっかりつかまなければならないが、16分音符を弾いている時、腕が緊張することがある

のでその弛緩に注意し、16分音符の第2—4指又は第2—3指の指関節や筋肉の独立をはかる。16分音符の打鍵の際、決して手首を動かしてはいけない。あくまでも第1関節の運動である。

1拍目の最後の2重音を打鍵後、手首を軽く緩め、次のオクターブへの手首反動の準備をする。

No. 59

6度による4重トリラー

親指と第4指、第2指と第5指の6度とをつなぐ練習

3度音程の重音で述べたように、左右2重音の2指の関節を固定させ、筋肉のバランスを感じとる。この場合も打鍵指をそのまま保ち、次の音を打鍵した後、第1音目を離す練習をする
とよい。

No. 60

トレモロ

最後であるこのトレモロ練習には単純オクターブ、2重音、3和音。音程は5度、6度、オクターブ等で構成され、全60曲のうち、この練習のみに発想記号が記され曲として扱われている。

まずそれぞれの和音のポジションを把握し、指が速やかにその和音の形をつかむことが基である。左右のキーポジションや指使いが違うの

で、最初は遅いテンポで和音の把握、指関節や音のバランスを整える。

速いテンポにおいては腕の回転運動を取り入れるが、腕だけにたより、指先が緩んでしまうことがあるが、あくまでも腕の回転と指の運動のバランスに注意する。そしてそれらが1つに感じられた時に初めて明瞭なトレモロになる。

むすび

この本を順番に練習することもよいが、学んでいる曲に出てくる難しい部分を取り出して、ハノンであらかじめその技術をマスターし、曲へ導入するとよい。

さまざまなテクニックがあり、どのテクニックを学ぼうと自由であるが、学んでいるテクニックを基にして自分の音、そして音楽を生みだすべきである。

参考資料

現代ピアノ演奏法

ライマー・ギーゼキング

ピアノ奏法のテクニック

ヨーゼフ・ガート

ピアノ奏法の原理

レシェティッキー

ピアノ奏法の基礎

ジョセフ・レヴィーン

Rondo brillant.

(LA GAIETÉ.)

Moderato e con grazia. (*leggieramente*)

WEBER Op. 62.

No. 45

mf

No. 55

No. 41

No. 44

No. 45

ten.

ff

No. 39

No. 50

mezza voca

No. 39

No. 50

mf

① In a certain edition this low B \flat is represented by D \flat .

①ある版ではこの低音の「変ロ音」は「変ニ音」となっている。

46小節より

No. 45

No. 58

No. 48

pp
espressivo

No. 41

No. 53

No. 58

No. 40

No. 40

No. 40

No. 40

SONATE

Dem Grafen Ferdinand von Waldstein gewidmet

Komponiert 1803/04

BEETHOVEN Opus 53

21. **Allegro con brio**

No. 48 No. 45

No. 48

pp *cresc.*

No. 32 *f* *sf* *decresc.*

No. 53 No. 45 No. 53

pp No. 60 No. 60

pp *pp*

20

cresc.

28

p No. 32 · 40

32

No. 41

No. 41

cresc. *f sf sf sf*

29

decresc. No. 56

32

p

p *dolce e molto legato*

37

cresc. *sf* *p* *cresc.* *p*