

豊かな音楽表現を目指したピアノ演奏法の基礎と指導法

—ライグラフメソッドのタッチや身体の使い方に着目して—

梅村 知世

(ドイツ・ブランデンブルグ州ベルナウ音楽学校)

高旗 健次

(広島大学大学院人間社会科学研究科)

Fundamentals of Piano Performance and Teaching Methods for Expressive Music: Focusing on the Touch and Body Usage of the Leygraf Method

Tomoyo UMEMURA

Kenji TAKAHATA

Abstract

Musical expression is enriched by the fusion of the imagination with the physical use of the body. This research study will focus on piano performance of the teaching method of Hans Leygraf, in which control of the body, finger movements and touch are important. The fundamental premise of this method is to relax the body and understand how to separately use different parts of the body such as the upper arm, elbow, lower arm, wrist, and fingertips. The study will focus on the five touches: basic keystroke, grip touch, legato technique, crisp touch, and chords, and will use existing works to explore specific ways of teaching these techniques. The basic keystrokes will be taught using Invention by Bach. This touch uses the third joint, without the involvement of the arm or wrist, to create a clear sound. Grip touch, using the fingertips (greifen in German), will be taught using Invention No. 4 by Bach. This touch uses the second joint, without the arm or wrist, to create a clear sound. The legato technique is a development of this touch. The sound is created by adding arm and wrist movements. This will be taught using Prelude, Op. 28, No. 4 by Frederic Chopin. For a crisp touch, it is necessary to keep the entire fingers firm, concentrating on the fingertips, and controlling the fulcrum of the third joint, wrist, and elbow, depending on the tone you want to create. This will be taught using Invention No. 8 by Bach. Finally, how to play chords: using the shoulder as a fulcrum, the entire upper arm, elbow, and lower arm are employed to change the dynamics. This will be taught using Prelude, No. 20 by Chopin. The result of this method is a combination of precise body movements and touch, which allows for more tonal variation within expressive music. This study will demonstrate how the method of Hans Leygraf can be beneficially used in teaching in the future.

1. はじめに

豊かな音楽表現とは、内的なイメージーション、そして外的な身体の使い方、この二つを融合させることにより作り上げることができる。まずは楽譜を分析し、作曲家の意図を理解しつつ、どのような音楽を作っていくかイメージをする。そして音を出す際には、体のコントロールを用いて、よりイメージに近い音を作り上げる。このイメージーションと身体の動かし方の二つのバランスは、非常に重要である。どちらか一方のみに偏ってしまえば、音楽がいびつなものになってしまう。本研究では、梅村のピ

アニスト、およびピアノ指導者としての経験と実績を基に、イメージに合う音色を作るための身体の動かし方に注目し、より自然で豊かな音楽表現を目指す。また、それらをどのように指導に結び付けていくかを明らかにしていく。

2. 演奏の基本

1) 演奏過程

楽器を演奏する過程を詳しく分析すると、

①目：楽譜から情報を読み取る読譜 → ②頭：音楽への理解と想像 →

③身体：イメージにあう音色を作り出す → ④耳：音を聴く

という一連の流れを循環させている。その中で「③イメージにあう音色を作り出す」ためには、関節や筋肉を含む身体の動かし方が非常に重要になってくる。ピアノ演奏の一番の主な動きは、手指を動かしての鍵盤の「打鍵」と「離鍵」である。打鍵とは、まず指を持ち上げ→指を降ろして鍵盤を押す、そして離鍵とは、鍵盤から指を離すために再度持ち上げる動きのことを指す。簡単な動きのように思えるが、その打鍵・離鍵の速度、鍵盤の深さ、指や腕からの重みのコントロールにより、音色の可能性は無限大に広がる。

2) 身体の意識

まず指先、指（第1関節、第2関節、第3関節）、手の甲、手首、下腕、肘、上腕、肩、背中、腰の関節と筋肉の意識が必要である。基本的には脱力をした状態で、必要に応じて各部位の緊張と緩和を使いながら演奏をする（写真 1, 2）。奏者が、いかにこの身体の部位を認識しつつ演奏しているかは、とても重要である。



写真1 手、手首、下腕、肘、上腕、肩、背中、腰を意識して支え、かつ脱力した状態



写真2 指先、指（第1関節、第2関節、第3関節）、手の甲を意識して支え、かつ脱力した状態

3) 鍵盤の仕組み

グランドピアノのアクションを図1に示す。グランドピアノの鍵盤の深さは、個体差により若干の差はあるが基本的には約10mmである。鍵盤を非常にゆっくりと押すと約5mmの部分で段差を感じる。この段差は、テコの原理でハンマーが弦にあたることによって生じ、このことでピアノは音が鳴る。鍵盤上から5mmに近い部分で音を鳴らすと弱く柔らかい音が鳴り、鍵盤底に近い部分では強くしっかりと音が鳴る。

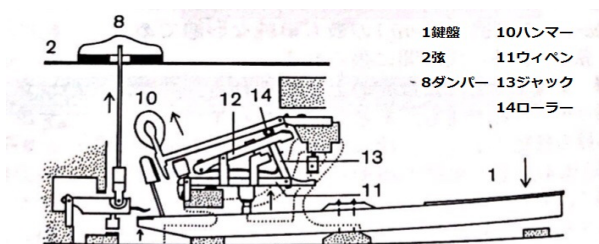


図1 グランドピアノのアクション

(Michels (2001) S.36 より転載、筆者加筆)

3. メソードについて

1) 様々な流派

「2. 演奏の基本 1) 演奏過程」で述べたものはピアノ演奏法の根本ではあるが、音楽には様々な流派や系譜が存在しており、それぞれ音楽解釈や奏法が微妙に異なる。各国で文化が異なるのと同じように音楽観や奏法もそれぞれ国や流派によって特色があり、また時代の流れと共に変化を遂げている。昨今は多様性が求められる時代へと進化しているため、かつてのような確固たる流派の継承というよりは、それぞれの良さを互いに取り入れ、自身のものにする、といった流れに少しずつ変化している。特に、著名なピアニズムには「ロシアンピアニズム」があり、それは四大流派「ネイガウス、イグムノフ、ゴールドデンヴェイゼル、イグムノフ」に分けられ、それぞれに特徴がある。しかしこの流派という定義は、音楽の基本を作る核となり、また教育法や演奏法へと繋がっていくため、より奏者や指導者自身の理解が必要となっているのではないだろうか。

2) ライグラフメソード

本稿では、梅村と繋がり深いハンス・ライグラフ (Hans Leygraf, 1920-2011) のメソードを取り上げることとする。彼はスウェーデンのストックホルム出身のピアニスト、そして教育者として名高い。ハノーファー音楽演劇大学やザルツブルグ・モーツァルテウム音楽大学などにて教鞭をとり、数々の著名な音楽家を輩出している。日本でも現在活動している数多くの音楽家は指導者ライグラフの指導を受け、そのメソードは日本でも継承されている。

ライグラフは、ライグラフメソードを用いたピアノレッスンを収録したDVD“Fundamental piano lessons” (ピアノレッスンの基礎) の中で、次のように述べている。

演奏中、大切なのは硬くならないことです。完全にリラックスして打鍵を行うために、基本的な動作の前提となるのが脱力です。「弾く」段階を一刻も早く卒業し「音楽」に到達するためにも脱力は非常に大切になってきます。(Leygraf, 2006)

梅村の師匠でもあるクラウディオ・ソアレス (Claudio Soares) は、彼の師匠にあたるライグラフについて著書でこのように述べている。

私はドイツでハンス・ライグラフ先生のレッスンを受け始めた頃、3 か月間さまざまなタッチの練習をしました。そのとき先生は練習の前に、なぜこのような訓練が必要なのか、なぜこれだけの手首の位置の違いが音に影響するのかといったことを説明されました。彼も若いときに色々なピアニストの演奏を聴いたそうです。コルトーやエウジェンダウベア、テレーザ・カレーニョらの弾き方に各々特徴があるのは皆それぞれのピアニストが違う環境に育ち、違うスタイルを習得してきたからなのです。私達は今、そういう人たちの特徴をつかんで自分の技術に取り入れることで、いろいろな音色を作ることができ、音での表現の可能性が広がる、だからタッチの練習をするのだ。というのが彼の説明でした。(ソアレス, 2018, p.126)

4. タッチの習得

1) 指導にむけて

ピアノ学習者のための教材 (曲集) は、幾多と存在する。その多くは、まず基本的な指を鍛えるための教材がよく知られているのではないだろうか。例えば、初心者が取り組むバーナム、技術面を発達させるハノンやチェルニー、上級者が取り組むショパンの練習曲等である。一方で分析力や音楽表現の発展のために使われるものに、バッハのインベンション、シンフォニア、平均律、フランス組曲やイギリス組曲、パルティータ等の作品集、ハイドンやモーツァルト、ベートーヴェン等の古典派のソナチネやソナタ、ブルグミュラーやギロック等を使用する。

楽譜がある程度読めるようになり、前述の曲集を終えた後には（もしくは同時進行で）、より高い音楽表現が求められるロマン派や近現代の作品、古典派の大きな作品等を取り組むことが多い。しかしながら、これらの作品をいざ弾く段階に入ると、タッチの作り方や体の使い方が不明な学習者が多く存在する。具体的には、

- レガートを用いて歌って弾きたいが、どのようにしたら音が繋がるのか分からない
- 大きな音を出すと音が固くなり豊かな音が出しづらい
- 難しい曲を弾くと身体が痛くなる

等、学習者からも多くの声を聞いている。出したい音色を自然にコントロールするためには、「2. 演奏の基本 2) 身体の意識」でも述べたように、脱力を意識しながら、身体のどの部分を使って音を出すべきか思慮する必要がある。また腕の重みや指先への集中、筋肉の緊張と緩和も感じるべきである。

ライグラフィメソッドでは、これらの身体を意識したタッチの習得を、J. S.バッハのインベンションから数曲、そしてF.ショパンの前奏曲集 作品28から数曲取り上げて行う。インベンションは「3. タッチの習得 1) 指導に向けて」にあげたように、分析や音楽表現を学ぶことができる。全15曲とも2声から成り、後のシンフォニア（3声）や平均律（2声～5声）と併せて、主に対位法を学習する曲集として欠かすことができない。ライグラフィメソッドではこのインベンションを「曲を仕上げる」という目的ではなく、「タッチを習得する」ために使用する。

ショパンの前奏曲集は全24曲から成り、ロマン派を代表する珠玉の作品とも言われている。バッハの平均律クラヴィーア曲集から着想を得て、この前奏曲集でも全ての24の調性を用いて構成されている。このため、調性を学習するのに適した作品とも考えられる。各曲は短い簡潔なものから、技巧的な曲、音楽的な内容が深い曲もあるため、全曲を通して演奏するのは非常に難易度が高い。しかしその中から比較的演奏容易な曲を取り上げ、上手く身体を使いながら音色の幅を広げ、より音楽的に高度な表現を目指す。

2) 脱力

ピアノを弾く上で大前提となってくるのが、脱力である。最初は、楽器から少し離れて腕の重みをしっかりと感じる訓練をする。次に腕を真下にした状態で、肩を可能な限り上げて、思いっきり降ろす。これを何回か繰り返すと、自然と肩と腕の力が抜ける。また上腕を一度30度～40度になるように持ち上げ、勢いよく真下に落として、その場でぶらぶらと揺らす。この時に肘や手首に力が入らないように、腕がまるで一つの塊であるかのように意識する。持ち上げた際に、上腕の上部分や肩にあった重みが、落とした時に指先に移動することを感じる事が重要である。ここで何処かが曲がっていると力が入っているため、必ず真っ直ぐになっているか、目視で確認をする。

腕を脱力できるようになった次の段階で、ピアノの鍵盤に手を置く。ピアノに手を置いた瞬間に肘などに力が入ることが多いため、先ほどの「真下にぶらりと脱力した動き」と鍵盤に手を置く動きを一回一回交互にやってみると良い。

3) 基本の打鍵（指を丸くする。第3関節から弾く。手首や腕は使わない）

ライグラフィメソッドでは、まず指（第3関節を支点として動かす）だけで音を出すことを理解する点について述べられている。手首を動かさないまま、腕の重みは使わずに指先を集中し、指の動きのみを使って音を出す。このことで、基本となるクリアなタッチを理解することが可能となる。ライグラフィは、打鍵と離鍵の技法について次の4つのプロセスを提案している。

第1段階：鍵盤とのコンタクトを指先で感じる

第2段階：鍵盤をゆっくり押して、鍵盤の抵抗がどのくらいあるか感じる

第3段階：鍵盤の底を感じた後は、それ以上鍵盤は押し込まないで解放する

第4段階：ゆっくりと鍵盤を戻す

最初は簡単な音型、例えばドレミファソでも良い。ゆっくりと練習を行い、指先への集中と指の動きを感じる事が大切である。注意点としては指を必要以上に上げないこと、勢いをつけて指を無理に動かす

て弾かないことである。まず鍵盤と指先が触れた状態から打鍵して、また鍵盤の下に降りる動きと上に上がる動きをよく感じながら、注意深く実践する。指導する際には、身体の動きや音の明確さに注視しながら行うと良い。

ドレミファソの音型で基本の打鍵が理解できるようになった後は、バッハのインベンション第1番で実践をしてみる。まずは冒頭2小節から始める。右左と交互に前述のドレミファソの音型に近いものが出てくることを意識する。ゆっくりと鍵盤を感じながら、かつクリアな音色がでてくるかよく耳で確認をする。曲全体を徐々に練習し、かつテンポを少しずつあげてみると良い。

譜例1 J. S. バッハ：インベンション第1番より冒頭



(J. S. Bach: Inventionen und Sinfonien. G. Henle, 2004, S.2 より転載)

4) 指先で greifen=つかむタッチ（少し寝かせた指で第2関節から掴む。手首や腕は使わない）

このタッチにおいて、脱力は大前提で、指先への集中力と重みを感じる事が大切である。「3) 基本の打鍵」よりも音全体に重みがかかるため、太い音色を出すことができる。筆者は太く、かつ暗い音色をイメージするために、短調の音階レミファソラの音型で試すことを推奨する。第2関節から鍵盤を掴むようなイメージで打鍵をする。打鍵後は少し鍵盤の底を感じ、「3) 基本の打鍵」よりも、長く鍵盤の底に留まることで、指先の重みを感じる事が出来る。この時に重要なのも脱力であるため、力で鍵盤を押し込むのではなく、指先の重みを利用することが、良い音色を出すタッチへと繋がる。

このタッチの習得として、同じくバッハのインベンション第4番を使用する。冒頭部分、右左と交互にレミファソラが出てくる。まずは一音目で greifen を行い鍵盤の底で留まる。その後、次の音を同じタッチで打鍵した後、前音の指を鍵盤からゆっくりあげる。これらの動作の確認もまずはゆっくりと行うことが重要である。

譜例2 J. S. バッハ：インベンション第4番より冒頭



(J. S. Bach: Inventionen und Sinfonien. G. Henle, 2004, S.10 より転載)

greifen のタッチに、腕や手首の動きを加えていくとレガート奏法へと繋がっていく。ここではショパン前奏曲集 作品28より第4番を使用する。

この楽曲は、右手が長い旋律、左手は和音で構成されている。右手は単純な音であるがゆえに、レガートの仕方や長い音を響かせるためのタッチを追究する必要がある。ピアノは、本来一度音を出すと響きは減衰してしまうが、まるで弦楽器のヴィブラートのように、響きを増やして音を繋げていくよう試みる。アフタクト後の3小節間は、右手はh¹とc²のみだが、左手の和音が大きく異なり、表情が変化する。まず一小節目では、3拍あるh¹の間で少々膨らむ。指でわずかにつかんだタッチを徐々に解放していくイメージで、手首や下腕を上方に動かしつつ、響きを増大させていく。その響きが衰退した先に4拍目が出現する。2小節目は、1小節目に比べて緊張感が高く、4拍目のc²に向けて響きを増大させていく。緊張感が高くなると掴むタッチの鍵盤の底に留まる時間も長くなり、また響きを解放する手首や腕の動きも大きく

なる。4 拍目の c^2 は、響きが増大した先にあるため、もう一度搦んだ響きにする。その後、3 小節目の 1 拍目の h^1 へと向かうが、今までの中で最も説得力のある音色にするため、腕から重みをかけて打鍵をする。4 拍目で力尽きた音色が欲しいため、ほぼ指先にも力をかけずに打鍵する。この時に重要なことは、次の音に移る瞬間に、指先の重みを次の指へと移していくことである。その重みが減ることもあるが増えることもある。こうすることで、様々なタッチを使用したレガートを作ることができる。またこの楽曲は、左の和音の表情と共に合わせて、イメージに合った響きが出ているか、よく聴きながらコントロールすると良い。

譜例 3 F. ショパン：前奏曲集 作品 28 より第 4 番の冒頭



(ショパン：プレリュード，パデレフスキ編，1991，p.13 より転載，筆者加筆)

5) 歯切れのよいタッチ (指全体をしっかりと支えて、指先を集中して使用。出したい音色により支点 (第 3 関節，手首，肘) をコントロールする)

このタッチは、スタッカートやしっかりと音を際立たせたい時に使う。どのくらいはっきりと発音したいか、またデュナーミクにより、身体の支点を変化させるとよい。重要なのは、指先への集中と指全体の支え、そして打鍵時の瞬発的な指先や手首、腕の緊張と、その後すぐに脱力をするることである。鍵盤の底に留まる時間はこれまでのタッチの中で短く、なおかつ打鍵の速度も非常に速い。

第 3 関節・手首・肘と、異なる支点からこのタッチを行うと、第 3 関節→手首→腕の順で徐々に上下の可動域が広がるため、デュナーミクが徐々に強くなる。またその逆もしかり、腕→手首→第 3 関節の順で、支点を小さくしていくと弱くなる。

このタッチの訓練は、ドレミファソの音型で行うと良い。まずはどの支点を使うかよく理解すること、そして使用する支点を固定して垂直に打鍵をする。「3) 基本の打鍵」の応用であることを理解できているか、不自然に手首や腕をひねって無理な打鍵や離鍵になっていないか、に気を付ける。

このタッチの習得は、バッハのインベンション第 8 番で行う。冒頭部分に 3 段階に分けて跳躍があるため、これらを A・B・C に分ける。A：第 3 関節，B：手首，C：腕と徐々に支点を広げてクレッシェンドを行う。また最高音から元の音まで戻る際には、その逆で腕から第 3 関節まで徐々に支点を移動させる。歯切れのよい音色であると共に、脱力のできたしなやかな響きになるよう、耳でもコントロールする。

譜例 4 J. S. バッハ：インベンション第 8 番より冒頭



(J. S. Bach: Inventionen und Sinfonien. G. Henle, 2014, S.18 より転載，筆者加筆)

6) 和音でデュナーミクを付ける(肩を支点に上腕, 肘, 下腕全体を使う。脱力が要となる)

これまでのタッチでも基本となっていた脱力だが, この項では, より一層脱力を感じる必要がある。まずは簡単な自然につかみやすいポジション, 例えばミソドの和音で練習を行う。和音を弾く場合, 手首は支点というイメージよりは響きを作るために, 非常に柔らかく使用するとよい。打鍵は極めてゆっくり行い, 離鍵の際には鍵盤の底から上方へ上がる動きを感じながら行う。まずは指のみ, 次は下腕, そして上腕と, 徐々に可動域を広げていくと豊かな響きでクレッシェンドが可能となる。特に厚みのある響きの和音を弾く際は, 脚でしっかりと踏ん張りながら, 下半身や腰を支える。肩甲骨や背中中の筋肉も使って弾くと良い。

和音のタッチの応用では, ショパンの前奏曲集 作品 28 より第 20 番を使用する。この楽曲は *ff* で始まり, 5 小節目から *p*, 9 小節目以降から *pp* となる。冒頭部分の和音は, まず前述で述べた可動域の広がった状態で, 上腕の重みを使用する。鍵盤の底までしっかりと到達して, 脱力をしつつ鍵盤の上まで戻る。その後は, 先に 9 小節目の *pp* のタッチを試して比較をしてみると良い。「2. 演奏の基本 3) 鍵盤の仕組み」で述べた, 鍵盤 5mm 辺りの音が鳴る空間を探しながら, 究極の弱音を目指す。この際, 打鍵は非常にゆっくりとしていて, 腕の重みのみならず指の重みも一切かけずに, 鍵盤を押すのではなく, ただ触れるような感覚で弾く。5 小節目からの *p* は, *ff* と *pp* の間のタッチで演奏する。響きの存在感は欲しいため, 指の重みを意識して鍵盤を掴みながら弾くと良い。全く違うデュナーミクを表現するため, それぞれ納得するまで, 響きと体の動きを研究した後, 通して演奏することを推奨する。

譜例 5 F. ショパン: 前奏曲集 作品 28 より第 20 番

(Ten. *Ten. *Ten. *Ten. *Ten. *Ten. *Ten. *Ten. smile)

(ショパン: プレリュード, パデレフスキ編, 1991, p.45 より転載)

5. まとめ

本研究では, まず基本的なタッチの習得をし, それぞれの技術に適した楽曲を取り上げることで, より音楽表現の理解を深めることが可能であることを論述した。またライグラフィメソッドでは, 微細に身体の使い方を認識することが重要である, と述べてられており, イメージに沿った音色を出すためには, 必要なタッチと身体の使い方を研究することが, 豊かな音楽表現へと結びつくことに繋がるだろう。またメソ

ードの核となる「脱力」を意識することで、よりいっそう身体を無理なく自由にコントロールでき、タッチや音色の幅を増やすことも可能となる。

そして、演奏者が指導的な立場に立った際には、これらの内容を具体的に学習者に伝えることが重要である。つまり指導者には、学習者の身体の動きや音色に注視し、適格な助言を行うことで、彼らに対して豊かな音楽表現へと導く責務も必要となるだろう。

現代において、ピアノ奏者には独奏のみならず、さまざまな楽器や声楽とのアンサンブル、合唱での伴奏やオペラのコレペティトゥア、そしてソリストとしてオーケストラとの共演や、19世紀末以降の作品ではオーケストラの1パートとしての活動など、さまざま形態の中で、確かな技術とともに豊かな音楽表現が求められる。音の減衰が基本となる打弦楽器のピアノ奏者が、音の持続が可能な擦弦楽器や吹奏楽器、声楽などと共に、豊かな音楽表現を築き上げるためにも、基本的なタッチや身体の使い方を、常に客観的な視点で捉えること、そして正しく継承していくことは、あらゆる演奏形態での活動において、ますます重要な要素となるだろう。

引用・参考文献

クラウドイオ, ソアレス (2018) 『新版 ソアレスのピアノ講座 演奏と指導のハンドブック』ヤマハミュージックエンターテイメントホールディングス出版部

Michels, Ulrich. (2001) *dtv-Atlas Musik*. Deutscher Taschenbuch Verlag.

参考資料

Leygraf, Hans. (2006) *Fundamental piano lessons*. Finkernagel & luck: LEAY01 (DVD).

参考楽譜

Bach, Johann Sebastian. (2014) *Inventionen und Sinfonien*. Edited by Ullrich Schneider. Fingering by Michael Schneidt. G. Henle Verlag.

ショパン, フリデリク (1991) 『プレリュード』パデレフスキ編, ショパン全集, 公益財団法人ジェスク音楽文化振興会