

## 保育者養成課程におけるピアノ演奏のための指づくり

意思を持って自在にコントロール出来る指を目指した「脱力トレーニング」

The making of finger for piano performances  
In the childcare person teacher training course  
“Daturyoku training”

飯泉祐美子（帝京科学大学）

Yumiko Iizumi

(キーワード)

保育者養成、ピアノ演奏、フィンガートレーニング

### 要旨

#### (1) そもそもピアノを弾く指とは

指は訓練次第でいくらでも動く。然し、その動かし方、関連する腕や手首の脱力と弛緩等その使い方を知るか否かでは、手、指、腕の動かし方が異なる。動かし方を知ることによって初心者は自分の思い通りに動く指を、経験者の今まで以上に、より素敵なサウンドづくりが出来る指をつくる、ここにフィンガートレーニング実践の意味がある。

#### (2) フィンガートレーニング実践の合言葉

「緊張と弛緩」「脱力」が合言葉である。

#### (3) 指番号の確認

指番号はピアノと同様である。

#### (4) いろいろな脱力トレーニング

##### 1. お手玉トレーニング

お手玉でできる二つのトレーニングは二つある。一つは指先の脱力のトレーニングである。少ない力で、脱力して握ることが目標である。トレーニング方法は机の上に肘より前の部分をのせ、お手玉を両手で持つ。この時指先、腕はゆるんだ状態である。ここで特に意識しなければならないことは「ゆるんだ感覚」で握ることである。

二つ目のトレーニングは手首・脇・肩の脱力のトレーニングである。おてだまを使用し、スナップをきかせ、左右に投げたは、つかむトレーニングである。ソフトに脱力した手首と脇・肩の弛緩が必要で

ある。

##### 2. 玉ひもトレーニング

このトレーニングで出来る事は、指先の集中力と脱力である。両サイドの玉を指先だけでつかみ関節の曲りに無理をせず、指先の感覚を意識する。手首を緩め机の上に両腕を置き、指の付け根の関節起こした状態で止め、脱力を意識する。

##### 3. 指番号トレーニング

指番号トレーニングでできることも二つある。一つ目は5つの番号ブロックを並べ、番号をうたいながら指の付け根の関節はつぶれないように気を付けてブロックを動かす。二つ目は、ポジション移動をせずに5指のみで弾ける「こどものうた」のフィンガリングを行う。これらも先と同様、さらに指の付け根の関節はつぶれないように意識し「脱力」した状態でうたいながら指を動かす。この時ひとつの腕のストロークを目指すことも大切である。

##### 4. 道具が無くてもすぐにできるトレーニング

右手と左手の指番号を歌いながら、素早くくっつける「ハロー フィンガー」や、手の平にお手玉のようなものをのせ、手に乗せたものが手から落ちないように意識し、手首を緩めて回す「手首回し」、そして「つかむ習慣」、など道具がなくてもできるトレーニングがある。

以上のトレーニングをデモンストレーションしながら発表した。