

ピアノ演奏における音階練習の習得について

A Study of Scale Training for Piano Beginners

三浦 あかね

MIURA, Akane

キーワード：ピアノ教育、スケール、音階

1. はじめに

楽器演奏者にとって、日々の練習は演奏技術を維持していくために欠かせないものと認識されている。日本において、子ども時代のメジャーな習い事のひとつであるピアノにおいても、毎日の練習は上達のための重要なポイントである。特にスケール（＝音階）の練習は、大切にされており、音大受験生や学習途中の若者のみならず、プロの演奏家であっても「ピアノにほとんど触れない日があっても、音階練習だけは必ず」とか「毎日、ピアノを弾き始める時には、必ず全調のスケールを一番最初に弾きます」などという話もよく耳にする。

スケールを学ぶための教本類は数多く出版されており、年少者が楽しめそうなイラスト満載の教本から、大人の初心者向けの解説の丁寧な入門書や、演奏家が使うべきヴィルトーゾを目指す練習法まで様々なものが存在する。

全調のスケールを、と一言で言っても、少なくとも24調もある。ピアノ学習者、殊に年少の初心者にとっては、指の訓練としてのスケール練習よりも、まずスケールを弾けるようにすること自体がかなり困難と言える。スケール練習は時間を要し、端的に言ってあまり楽しいものでもない。趣味のひとつとして、楽しみでピアノを習い始めた子どもにとって、スケール練習を強いることが果たしてピアノ上達のための最善の道であるのか、スケール練習を避けて、楽しくピアノを弾く方法はあるのか。一方で、ある一定以上のレベルを目指す学習者にとって、もちろんスケール練習は不可欠であるが、その線引きはどこに設けるべきなのか。ピアノを教える立場として、スケール練習をどう取り入れて、伝えていくか、事例を挙げて比較しながら検証していく。

これにより、今後ピアノ学習初心者のレッスンに当たって、それぞれの学習者のニーズに合わせたスケール練

習を導入していくことが期待される。

2. ピアノ学習者にとってのスケール練習

本節では、ピアノという楽器について、他楽器との比較をもってその特性を確認し、ピアノでスケール練習をすることの目的と、その具体的練習法について、ピアニストたちの練習方法の例を参考にその意義について考察する。

2-1 ピアノという楽器の特性

ピアノは音を出すこと、つまり発音がとても易しい楽器である¹⁾。ピアノはその楽器としての特性上、演奏者自身が音程を調節しながら演奏することはできない。ピアノを弾くには、演奏者は鍵盤とペダルにしか触ることができないのだ。ピッチの調節は専門の調律師に任せるものである。したがって理論上、優れた演奏家でも、初心者でも、同じ力で鍵盤をたたけば、同じピッチの同じ強さの音を奏でることが可能だと言える。ピアノには鍵盤が88鍵あり、最低音Aから最高音Cまで深さ10 mmの鍵盤を押せば、いとも簡単にほしい音が得られる。高い音を出すのも、低い音を出すのも、同じ力で鍵盤を押すだけで、技量は関係ない。

このような特性は他の楽器ではあまりみられないと言っている。例えば、弦楽器ならば毎日演奏開始前に、演奏者自身が調弦するのが当然である。また実際に弓を引いて音を出すという作業、弦を押さえて正しいピッチを合わせるという指の動きなど、演奏家の技量によって音が異なってくるのは想像に難くない。同様に、管楽器でも、演奏開始前に、演奏者自身が管の長さを微調整し、ピッチを調節してから息を吹き込む。初心者はまずリードやマウスピースだけで息を送り込んで音に変えるということが大変な仕事となり、経験と音の良し悪しとが比例するのは理解できる。さらに管楽器では音が出るよう

になってからも、息の量を調節して均一な音を出し、ちょっとした力の入れ加減でピッチを合わせていかななくてはならない。

このように考えてみると、ピアノはある意味特異な変化を遂げてきた楽器とも言えよう。大がかりな機械が必要になっているが、だれでもたやすく音を出すことができるという点においては、ピアノをおいて他の楽器にはない。多くの弦楽器や管楽器は、18世紀以前にすでに楽器としての完成形を見せ、現在に至るまで、さほどの変化がない。一方ピアノは、「まさに産業革命が始まった18世紀末に生まれ、19世紀に全盛期を迎えた近代の楽器であった」²⁾と説明される通り、仕組みの複雑な、しかし音を出すことはたやすい楽器である。

日本にピアノが導入された明治時代、ピアノという楽器は、誰にでも音を出すことができる平易な楽器として扱われた。このため、日本においては楽器会社のピアノ量産計画と子どもを対象とした音楽教室をセットにした営業の結果、教育現場でも頻繁に用いられ、子どもたちに音楽を教える際の便利な教具として幼児教育現場や学校でも使われている。

さらに、ピアノには音が《減衰》するという、忘れてはならない大きな特徴がある³⁾。ピアノは、よく考えてみれば誰にでもわかることではあるが、「打鍵した瞬間が一番強くて、つぎの瞬間からだんだん弱くなって」いく楽器なのである。それに対し、弦楽器・管楽器の音は《減衰》しないので、ひとつの音を伸ばしながら同じ強さを持続させることができ、それどころか、《減衰》とは反対に p (ピアノ) からだんだん強くして f (フォルテ) まで強くすることも、その逆もできる。

ピアノと同様に音が《減衰》していく楽器には打楽器がある。打楽器には音程があるものも、音程を持たないものもあるが、どれも音が《減衰》するので、強さに表情をつけるときには、連打で表現している。同様にピアノも連打の手法を使えば、強さに表情を付けることは可能である。ただし、ピアノは楽器の構造上、同音連打よりは、隣接音とのトリルや、離れた音程間を連打するトレモロのほうが効果的に演奏できる。

つまり、ピアノの音の《減衰》という問題は、音を早く動かすことでカバーすることができる。その方法としては、先に挙げた同音連打、トリル、トレモロ等があるが、離れた音程を持つ2音間を埋め尽くすように音を早く動かすやり方として、スケールという音列、もしくは半音階も利用することができる。

2-2 スケール練習の目的

スケールとは1オクターブ以内に特定の秩序によって配列された音列をいい⁴⁾、西洋音楽においては長音階12

調、短音階12調の合計24の音階が存在する。楽器演奏のための訓練としてスケール練習を行う場合には、長調の自然的長音階と、短調は3種類の短音階（自然的短音階、和声的短音階、旋律的短音階）のうち、和声的短音階と旋律的短音階の2種について練習するのが一般的である。

これらのスケールを練習する必要性について、スポーツ選手の準備運動に相当するものであると考える演奏家や音楽評論家も存在する。スケールを練習して楽器を鳴らすことで、楽器の演奏技術が上達することもあるだろう。西洋音楽を構築している基礎となっている音階を何回も何回も練習すれば、調性感をとらえる耳を育てるという利点もある。

ピアノ以外の楽器ではスケール練習の目的はどのようにとらえられているのだろうか。日本で音楽大学の入学試験の課題としてもよくとりあげられている、ヴァイオリンのスケール教本の著者、カール・フレッシュ⁵⁾によると「音階練習の目的は、正しい音程でひけるようになること、あるいは指の動きをよくすることになります」と記されている。弦楽器の場合にはやはり、音階練習＝正しい音程をとる練習、指を早く動かすための練習という位置づけにとらえられている。

一方で、元NHK交響楽団首席クラリネット奏者の横川晴児⁶⁾は2004年にフランスのルディック社からクラリネットのためのスケールとフィンガリングの教本《LES GAMMES ET LES DOIGTES》を出版しているが、「なぜスケールをやらなければいけないか？」という疑問に対して、「スケールの中にはクラシック音楽の要素がすべて含まれている」と答えている。もちろん最高音域から最低音までの音をむらなく出せるように、息のスピードをコントロールできるように、重音など上の倍音も出せるようにという練習をスケールの中ですることや、すごいスピードでスケールを上って下ることも大切ではあるが、クラリネットはピアノやヴァイオリンとは異なり、指は同じ場所で上げ下げするだけ、しかも、ゆっくり吹いても早く吹いても、指の上げ下ろしの速さは同じ、オンかオフしかない。横川は「少なくともモーツァルトやウェーバーなどのテクニカルなものは、すべてスケールの中に含まれている」と言い、横川自身一日の練習の最初の20分ぐらいはリードを選びながらスケールを練習していると語る。

ピアノ奏者にとっても、「スケールの練習の本当の価値は、正しい指使いを身につけることで、どの調性でひいても自動的に正しい指使いを使えるようにすることだ」⁷⁾とジョゼフ・レヴィーンは述べている。古くはショパンもその弟子たちにスケールの練習を推奨しており、ヴァルター・ギーゼキングも「指の練習と音階の演奏はある

程度までやらなくてはならない⁸⁾と述べている。いずれの楽器でも一定以上のレベルを目指して演奏技術を磨くのであれば、やはりスケール練習は必要不可欠と言える。

実際に楽曲を見てみると、フランツ・リストが言うように「すべてのピアノ作品は、スケール、アルペジオ、コード、オクターブ・パッセージが含まれているのでこれらの練習をおろそかにしてはいけない」というのがすべてを物語っているのであろう。あらゆる楽曲の中にはスケールが含まれており、すべての調のスケールを正しい指順で習得していれば、それが楽曲の中でも生かされ、たやすく正しい指順で演奏することができるようになる。

スケールは、「音の粒をそろえる」あるいは、「指が早く回るように」という目的⁹⁾のために練習すべきものと捉えられがちだが、すべては楽曲の演奏のためなのである。

演奏に関する様々な技術のひとつにすぎないスケールであるが、音楽の要素である以上、これを避けて通ることは不可能だと言える。

2-3 ピアノ弾きにとってのスケール練習

日本において、ピアノ・テクニックを養成する定番教本として、フランス人Hanon(ハノン)が1873年に著した「ハノン・ピアノ教本」¹⁰⁾がある。現在の日本でも愛用者の多いこの教本には「ヴィルトーゾ・ピアニストのための60の練習曲」という副題がつけられており、39番にスケール練習がある。12の長調とその平行短調のうち、和声的短音階と旋律的短音階の2種を、それぞれ4オクターブ両手のユニゾンで同形進行カデンツ付きが記載されている。ハノンの39番と言えば、スケール練習の定番で、音楽大学の入学試験課題にも『ハノン39番より#、b各4個までの長調と短調のスケール。当日、調を指定』などと出題されている。

日本人ピアニストたちは、どのようにスケール練習に取り組んでいたのだろうか。1950年代からドイツでピアノを教えたピアニスト梶原完は「注意 毎日ピアノを練習するとき、必ず音階や練習曲をひくようにする」¹¹⁾と述べている。ピアニスト井口基成も1955年の著書¹²⁾で「それ(音階練習)は指の訓練、音の均整のために欠く事の出来ないもので、曲の練習の初めに必ず実行することが望ましい」と述べている。

現代でも、1965年生まれのパピスト川上昌弘はその著書¹³⁾の中でハノンについて、「ある程度自分で意識的に使えるようになってから本格的に始めるのもよい」と書いている。

同書の中で自身の経験についても「大学1年生の時期にこの(ハノン)六十曲全部をかなりの長期間にわたっ

て毎日規則的に弾きとおしたことがあり、この期間に自分でも驚くほどテクニックが上達しました」とも述べている。ピアニスト岩崎淑もその著書において¹⁴⁾、ピアノを弾ける指をつくるための毎日の基礎練習として、初級篇ではハノンを活用した毎日のスケール練習法を、そして中・上級篇では自身が留学中に師事したラティナ氏によるラティナ=ヴァンガロヴァメソッドでのスケール練習を毎日欠かさず行うよう勧めている。

3. ピアノ学習初心者(子どもの場合)にとってのスケール練習導入の事例研究

ピアニストではなく、ピアノを弾く子どもにとってスケール練習はどのように取り組まれているだろうか。スケール練習の定番、ハノンの39番では4オクターブの音階を習得しなくてはならないし、指順が左手を右手で同じになる反進行音階は比較的弾きやすいのに対し、39番にはいきなり同形進行でユニゾンを弾かなくてはならないため指順の習得が困難だ。2002年に、桐朋学園子校のための音楽教室から2オクターブ程度の最小限の長さでの音階練習で、音楽教室の低学年の生徒にも無理なく使いこなせる『Piano音階と和音』¹⁵⁾の本が作られた。「すべての長調・短調の音階を少しずつ丁寧に練習することによって、生徒自身が音をよく聴き、指づかいを考え柔軟で無理のないテクニックを身につけられるよう工夫」された本である。演奏家を目指す子どもも在籍し、練習時間を多く求める音楽教室でも、簡易版スケール教本が作られたということは、時代の変化を感じる。しかし、「美しい演奏のひとつの要因であるスケールを、もし、あまりにも初歩に練習教材として採用すると、美しい演奏を妨害する習慣を形成してしまいます」¹⁶⁾という意見もあり、初心者の特に子どもに対するスケール導入については、十分な配慮が必要である。

本節ではピアノを弾き始めて間もない幼少の子どもにとって、スケールの練習をどのように導入していくか、また、その習得のためにどのような練習方法を行うべきか、事例を基に検証していきたい。

3-1 6歳男児の場合

6歳6か月男児、五線譜上の音はゆっくり数えながら1音ずつであれば読譜可能、ピアノ学習歴1年3か月、1日の練習時間は15分程度、1週間7日のうち、全くピアノに触らない日もある。

レッスン1(1週目)

C durスケール=音の階段、CDEFGAHC(上行形)を五線紙ノート高音部譜表に本人がかく。

運指はC1 D2 E3 F1 G2 A3 H4 C5で、右手

で弾いてみる。

次回レッスン時までの宿題

右手でC durスケール上行形を弾いてくる。

レッスン2 (2週目)

先週、宿題に出した右手C durスケール1オクターブ上行形については、弾けないわけではないが、回数多くさらった形跡はない。簡単に弾けると本人は思っている。運指を間違えることがあり、E3の次にF1が来るべきところ、E3の次にそのままF4で弾いてしまうことがたびたびある。

復習を兼ねて、指導者と一緒に数回、右手のスケールを練習する。ポジション移動の練習としては有益と考えられる。この時点では、まだ速度が遅いこともあり、1指を3指の下にくぐらせるという指導は行わない。

今週は、C durスケール=音の階段、CHAGFEDC(下行形)を五線紙ノート低音部譜表に学習者本人がかく。運指はC1 H2 A3 G1 F2 E3 D4 C5でこちらは左手のみで弾くように指示。先週の右手上行形と今週の左手下行形をそれぞれ片手で練習してくることを宿題とする。

音の階段を「スケール」と呼ぶということ、スケールでは指順がとても大切だということを伝える。

次回レッスン時までの宿題

右手でC durスケール上行形を弾いてくる。(前回と同じ)

左手でC durスケール下行形を弾いてくる。

レッスン3 (3週目)

両手でC durスケールを弾く。反進行で右手は上行形、左手は下行形を1オクターブ弾く。

左右同じ運指で弾けるので、弾きやすいはずだが、両手そろえるのが困難であるようだ。幼少の学習者にとっては、面白くない練習であり、その目的や有用性も感じられないためか、あまり熱心に取り組んではくれない。

次回レッスン時までの宿題

両手でC durスケール反進行1オクターブを弾いてくる。前回の課題を、両手で同時に演奏する。

レッスン4 (4週目)

両手で反進行のスケールを上行形下行形連続で弾き、往復して元の音で終止する。

両手同じ指を弾くことを意識させ、指順1→2→3(次の指を考えて)→1→2→3→4→5(そのまま帰ります)→4→3→2→1(指が足りなくなったら、次は3を準備して)→3→2→1を繰り返し練習する。

指導者の声かけがない状態では、きちんと弾けない状

態であったが、声掛けして注意を喚起していれば何とか両手を動かすことはできるようになった。

次回レッスン時までの宿題

両手でC durスケール反進行1オクターブ往復を弾いてくる。

レッスン5 (5週目)

反進行でC durスケールが弾けるようになったので、2オクターブに延長し、どんどん長くつなげられることを学習した。

右手でピアノの最低音部から最高音部までの7オクターブのスケールを弾く。運指はC1 D2 E3 F1 G2 A3 H4 C1……でそのまま繰り返す。

ピアノの鍵盤を端から端まで触ってスケールを弾くことは興味を持ってくれた。この日のレッスンで左手の下行形も最高音部から最低音部まで弾きたいと計画していたが、集中力が続かず、右手のみとなってしまった。

右手で長いC durスケール上行形を弾くことと、両手で1オクターブのC durスケール反進行を弾くことを宿題とする。

次回レッスン時までの宿題

両手でC durスケール反進行2オクターブ往復を弾いてくる。

右手でC durスケール上行形を弾いてくる。(できれば7オクターブ)

レッスン6 (6週目)

右手の長い上行形スケールは弾いてきたが、両手のスケールは練習が足りない様子であった。

1オクターブならば往復できるが、2オクターブは学習者一人では弾けない状態になっていた。

指の訓練としてのスケール練習の意義を高めるため、5音の反進行スケールに縮小し、スピードを速めて練習するように指示。ポジション移動がなくなるので、メトロノームを用いてのテンポアップ練習も楽しく取り組めた。

次回レッスン時までの宿題

C durスケール反進行を右手はCDEFG、左手はCHAGFの5音で折り返す形にして、少しずつテンポアップしながら練習する。

レッスン7 (7週目)

C durスケールの反進行が少し定着したところで、学習曲の中にG durの楽曲があったため、G durスケールの練習に移行することとした。

レッスン1、2と同様に、五線紙ノートに学習者本人がスケールをかく。その際、調号ではなく臨時記号でFisは記入する。運指はC durの時と同様なので、同じ順番

であることを確認する。

次回レッスン時までの宿題

両手でC durスケール反進行5音で折り返し、テンポアップで練習。

両手でG durスケール反進行5音で折り返し、テンポアップで練習。

両手でG durスケール反進行1オクターブ往復。テンポはゆっくりでよい。

レッスン8

都合により、レッスンの間隔が2週間ほどあいてしまったため、前回の課題についてはあまり実践されていなかった。

それでも、ちょっと助言するとすぐに思い出し、C durとG durの5音での折り返しは、メトロノームを使用してテンポアップを楽しんだ。

G durの反進行1オクターブ往復は、すっかり忘れていたようであったため、片手ずつの練習に変更した。片手であれば、時折、Fisに#を付けることを忘れてもしたが、学習者自身が耳で聞いて、長音階とは異なる響きであることを察知し、正しい音(Fis)を探りながら演奏できるようになったのは、進歩であると言える。

約2か月間、8回のレッスンの中で、スケール練習を取り上げてきたが、6歳の学習者にとっては、スケールというものの存在は知ったものの、それを練習の一環として身に付けるとこまでは至らず、調性についてもC durとG durの2つの長調の上行形1オクターブと、5音での上行下行形を習得したに過ぎない。

西洋音楽における長調と短調の響きに対する調性感を付けるという意味では、指導者が演奏するスケールやカデンツを聞いて一緒に歌う方が、学習者本人がつかないスケールを鳴らすことよりも、効果的であると思われる。

スケールはこれからも使うべきテクニックなので、これを継続はするが、通常のレッスンで使用しているピアノ曲ですら、毎日練習する習慣はないという学習者に対して、スケールを習得するために毎日ピアノを練習するべきだと進言するのは本末転倒である。現状の練習時間では、ハノン39番はおろか、2オクターブ程度のスケールの練習でも手に余る状態なので、もう少し音楽としての理解が進んだ年齢に達したときに、楽典と並行して集中してスケールの弾き方を習得する方がよいのではないかと思われた。

3-2 7歳女兒の場合

7歳0か月女兒、高音部譜表の下第1線ドから第2線ソまでの5音は読譜可能、ピアノ学習歴5か月、1日の練習時間は10分程度、1週間7日のうち、全くピアノに触ら

ない日もある。

3-1で取り上げた学習者と同年代であるが、読譜がまだしっかりしていない点とピアノ学習経験の長さが異なる。ピアノ学習期間が短いため、指に筋力がない。

レッスン1 (1週目)

C durスケール=音の階段、CDEFGAHC(上行形)を五線紙ノート高音部譜表に本人と指導者で分担しながらかく。すべてを学習者にかかせるレッスン時間が無くなってしまいますので、途中までかいて残りは宿題とする。

五線紙ノートに音符はかいたが、この学習者の場合、読譜がまだスムーズでないこともあり基本的にスケール練習は口承でのレッスンとする。学習者には、楽譜やノートでなく、自分の手を見てスケールを演奏するように促す。

運指はC1 D2 E3 F1 G2 A3
H4 C5で、右手で弾いてみる。

次回レッスン時までの宿題

右手でC durスケール上行形を弾いてくる。

五線紙ノート高音部譜表に音の階段CDEFGAHCの音符をかいてくる。

レッスン2 (2週目)

C durスケール上行形について、大変熱心に取り組んできた。右手の上行形については指順もすっかりマスターし、自分のものとしている。

通常、レッスン2では左手の下行形を学習する予定としているが、とても楽しげにスケールを演奏しているため、「同じ指順で別の音からスタートしてみましよう」と促し、D durとG dur

スケール上行形を右手で演奏することにした。

次回レッスン時までの宿題

右手でC durスケール上行形を弾いてくる。

(前回と同じ)

右手でD durスケール上行形とG dur スケール上行形を弾いてくる。

レッスン3 (3週目)

C dur、D dur、G durスケール上行形1オクターブを右手で弾くことができるようになった。しかし、Fis、Cisの調号はたびたび落とす傾向がある。おそらく、響きとしての長音階はまだ身についていないからであろう。

調によって調号が変わることを確実に身に付けるために、もう1週間右手での練習に集中することとする。

ただし、2オクターブに延長する。これにより、指順の変更があるので、その部分を一緒に演奏した。

次回レッスン時までの宿題

右手でC durスケール上行形とD durスケール上行形、G durスケール上行形を2オクターブ弾いてくる。

レッスン4 (4週目)

一般に、指の形から言って、スケールは、身体の外側から中央へと移動する向きが楽に弾けるということを経験から感じている。つまり右手では下行形、左手は上行形が弾きやすい。しかし、音楽経験の浅い年少の学習者の場合には下行形のCHAGFEDCという音列はなじみが薄く、上行形を好む傾向が顕著である。CDEFGAHCの順にこだわると、どうしても右手は上行形から始めることになり、身体の都合で楽に弾ける右手下行形は後回しになってしまうという結果になる。

今回の対象となる7歳女児は、ピアノを学習し始めてからの期間が、5か月と短期間で、指がまだまだ動かない状態にあり、両手で弾くことも依然として困難であるという事情もあったため、両手での演奏に固執せず、片手ずつの演奏で弾きやすい形のスケールを学べるように試みた。

これまでのレッスンで右手の上行形を学習したので、4回目のレッスンでは左手の上行形を取り入れた。

左手C durスケール上行形を、C5→D4→E3→F2→G1→A3→H2→C1の指順で演奏する。

次回レッスン時までの宿題

右手でC durスケール上行形を2オクターブ弾いてくる。

左手でC durスケール上行形を1オクターブ弾いてくる。

レッスン5 (5週目)

スケール練習に対する目新しさがなくなってしまったのか、1回目のレッスン時のような熱心さは薄れてしまったので、宿題はあまり練習していなかった。

そのため、右手のC durスケール上行形1オクターブはすらすらと弾けるが、右手も2オクターブになると、2回目のCを1指でとることを忘れてしまい、うまく弾けなくなることが多い。左手のC durスケール上行形は、家庭でほとんど練習していなかったようで、あまりうまく弾けない。左手は動かしにくい5指4指からスタートすることも、練習したくないと思ってしまう原因の一つになっているのかもしれない。

スケール練習に興味を薄れてしまっているため、新しい課題を増やすのはやめて、前回とほぼ同じ宿題とした。

次回レッスン時までの宿題

右手でC durスケール上行形とD durスケール上行形を2オクターブ弾いてくる。

左手でC durスケール上行形を1オクターブ弾いてくる。

レッスン6 (6週目)

前回のレッスンと同様、右手の1オクターブ上行形スケールのみよく弾けるが、他はたどたどしい。

指導者が声掛けしながら、これまでに学習したすべての音階を数回ずつ弾いてみる。

宿題は、前回、前々回とほぼ同じ。

次回レッスン時までの宿題

右手でC durスケール上行形とD durスケール上行形、G durスケール上行形を2オクターブ弾いてくる。

左手でC durスケール上行形を1オクターブ弾いてくる。

レッスン7 (7週目)

前回のレッスンから、自宅でのスケール練習は全くしていないようで、停滞している状態にある。

思い切って左手のスケール練習だけに集中することとし、新たに左手のC durスケール下行形に挑戦した。

3-1のケースにおけるレッスン2と、同じ内容のレッスンを行う。

次回レッスン時までの宿題

左手でC durスケール下行形を弾いてくる。

レッスン8 (8週目)

左手のC durスケール下行形が少しスムーズに演奏できるようになった。

どうやら、スタートが5指4指のスケールは指が自由に操れない初心者にとって、あまり弾きたくない課題であるようだ。これまで、経験的に中央のCからスタートして、右手は上行形、左手は下行形のスケールをまず最初に教えることにしていたが、実はこれが初心者の理にかなった段階を踏んでいたのかもしれないと改めて認識した。

ピアノを弾き始めたばかりの全くの初心者の子どもにスケール練習を取り入れてみたが、2か月間8回のレッスンを通して見て、目に見える指の筋力増強などはほとんどない。強いて言うなら、これからのピアノ学習において、スケールというものの存在を知ったこと、調という概念があると認識したことなどは、後々役に立つだろうと思われる。

早い時期にスケール練習を取り入れることは、可能ではあるが、スケール嫌いの子どもをつくらないためには、細心の注意を払って取り組ませる必要があり、楽典の理解とも並行してふさわしい時期(6歳、7歳よりもやや年長者)に始めるべきではないかと考えた。

3-3 9歳女児の場合

9歳11か月女児、ピアノ学習歴5年、1日の練習時間は毎日1~2時間程度、ピアノ学習経験は約5年。これま

でに専門的に学習した経験はなく、スケールなどの指のトレーニングは一切したことがない。ソナチネなどを演奏しており、バッハ作曲「2声のインヴェンション」に初めて取り組むという時期である。

スケールは弾こうと思えば、楽譜を追いながらゆっくり両手で2オクターブの往復を弾くことはできる。しかし自分の音を聴き、指の動きを考えながら弾くことはまだできない段階である。数か月前に音楽大学付属の音楽教室に入室し、ソルフェージュクラスで調性やカデンツについては理解を深めている途中である。

これを機会に演奏技術を習得して、演奏の幅を広げたいという学習者本人と保護者の希望もあったため、「これから、とても簡単に思える練習を宿題に出すけれども、それは今後、指を自由に動かせるようになるために、是非とも必要な訓練なので、毎日きちんと練習してほしい」ということを納得してもらえるように指導者から説明し、新しいテクニックを身に付けるためのスケールの練習を始めることとした。

レッスン1

C durの音階が弾けるようになるための練習として、右手C1→D2の練習のみをする。テンポは遅く、C→DでDにフェルマータを付けて立ち止まる。指の形に注意を払い、1指=親指は、指先それも爪の横のかなり脇に寄った部分が鍵盤と接するようにする1指から2指へ重さが移動する状態を感じるように弾く。且つ、1指は音を出し終わり鍵盤から離れた直後、2指の下へと移動する。この一連の動きを、無意識でも弾けるようにする。

次回レッスン時までの宿題

右手C1→D2の練習、1日100回程度。

左手C1→H2の練習、1日100回程度。

レッスン2

学習者の9歳という年齢とこれまでのピアノ経験に対して、あまりにも平易な課題だったため、真剣に取り組んでくれるかどうか、指導者としては不安があったが、かなり熱心に取り組んだ状態で、4日後にレッスンに現れた。

このやり方で続けてみようと、学習者とその保護者、指導者で合意し、次の課題として、3音の上行形音階の練習に取り組んだ。

調はC durのままで、C1→D2→E3と演奏し、Eにフェルマータを付けて止まる。この時大切なのは、Cを弾いた後の1指の動きで、前回の課題で、Dを弾いたときに2指の下にあった1指は、今回Eを弾いたときに3指の下、それも3指の付け根（掌と指との境目あたり）に1指の指先が付くように注意を払う。1指の左右の可動範

囲を広げることで、何オクターブもの連続したスケールになったときにも、滑らかなレガートで演奏が可能になるはずである。

次回レッスン時までの宿題

右手C dur上行形音階C1→D2→E3の練習、1日100回程度。

右手、同様にH dur、E dur上行形音階2音と3音の練習。

左手C dur下行形音階C1→H2→A3の練習、1日100回程度。

左手、同様にH dur、E dur下行形音階2音と3音の練習。

レッスン3

いよいよスケールにとって最も重要なポジション移動についての練習がはじまる。

スケールでは「指くぐり」なるものの習得が大切と言うピアノ指導者もいるが、この言葉には意味を取り違えてしまう危険性があるので、筆者は、学習者に対し「くぐる」という表現はなるべく使わずに「手の位置が左右に移動する=ポジション移動」という表現で理解してもらおうようにしている。

今回の課題は以下の通りである。

- ① E dur上行形音階4音の練習とする。
- ② 指順は右手E1→Fis2→Gis3→A1でAにフェルマータを付けてとまる。
- ③ これまでの課題を踏まえ、Fisの時に1指は2指の下に入り、Gisの時には3指の付け根に1指の指先が付く。そして、手の甲の高さを変えないように注意しながら、1指を下げてEの鍵盤を1指で押すと同時に、腕と掌全体を右へと移動して、A1→H2→Cis3→Dis4→E5の指がそれぞれ鍵盤の上にあるようにする。特に5指がきちんとEを弾ける位置にあるかどうか、確認するとよい。
- ④ 学習者にはE1指の時とA1指（E5指）の時とのポジションの違いを体感させ、白鍵4つ分右側に移動すること、脇の下の隙間の大きさが違うこと、肘の位置も右に移動することをよく理解させる。

今回の課題は難解なので、右手だけを宿題としても十分と考えていたが、学習者が非常に意欲的で左手の課題も持ち帰りたいと希望したため、左手はE dur下行形音階の、E1→Dis2→Cis3→H1を宿題とした。

次回レッスン時までの宿題

右手E dur上行形音階E1→Fis2→Gis3→A1の練習、1日100回程度。

左手E dur下行形音階E1→Dis2→Cis3→H1の練習、1日100回程度。

レッスン4

E durスケールでポジション移動した後に、これまでのレッスン1、レッスン2で行った指の移動を練習する。

- ① 右手A1→H2の練習。レッスン1と同様に弾く。
- ② 右手A1→H2→Cis3の練習。このポジションでは、4指まで弾いてから、1指にさらにポジション移動するので、Cis3指の時点では、レッスン1のように練習する。
- ③ 右手A1→H2→C3→D4の練習。D4指の時に、1指が4指の付け根（掌と指との境目あたり）に1指の指先が付くように注意を払う。
- ④ 左手も同様にH1→A2→Gis3→Fis4を①から③の段階を踏んで練習する。

次回レッスン時までの宿題

右手E dur上行形音階A1→H2→Cis3→Dis4の練習。2音、3音、4音で1指の動きに注意しながら練習する。

左手E dur下行形音階H1→A2→Gis3→Fis4の練習。2音、3音、4音で1指の動きに注意しながら練習する。

レッスン5

スケールでは1指が出てくる都度、ポジション移動することになるため、1指の1つ前の音から弾き始め1指の1つ後の音まで弾くと、よい部分練習ができる。

E durスケールを例にとると、右手上行形の場合、Gis3→A1→H2→Cis3→Dis4→E1→Fis2の部分、またはDis4→E1→Fis2→Gis3→A1→H2の部分である。

次回レッスン時までの宿題

これまでのレッスンでは、レッスン時間中に1度は弾いたものを宿題としていたが、今回、初めて自分で考えて弾いてくる宿題を与えた。

右手：E dur, C dur, D durの上行形スケールで、ポジション移動の前後の部分を見つけて練習してくる。

左手：E dur下行形スケールで同様にポジション移動の前後の部分を見つけて練習してくる。

レッスン6

これまで、身体の中央から外側へと向かう方向のスケールに取り組んできた。指の構造からいっても、外側から中央へのスケールの方が、弾きやすいと思われる。これから数回のレッスン外側から中央向きのスケールを学ぶ。ポイントとなるのは、やはり親指の動き方である。

右手下行形E5→Dis4→Cis3→H2→A1→Gis3→Fis2→E1のうち、A1→Gis3の部分を取り出して練習する。1指を軸と考えてポジション移動することと、3指Gisを鳴らした時に、ポジション移動が完了して1指がEの鍵盤の上に来ていることを確認する。その結果、1指は指先だけでみると白鍵4つ分も移動することになる。

移動距離を鍵盤の数で提示することで、自覚を促す助けとなるであろう。

次回レッスン時までの宿題

右手：A1→Gis3

E1→Dis4 の練習。

左手：H1→Cis3

E1→Fis4 の練習。

レッスン7

E durスケール下行形で、レッスン4のやり方で、2音、3音、4音と1つずつ増やして練習する。

レッスン8

右手は下行形、左手は上行形で1指を使うときのポジション移動前後の部分を見つけて練習する。

この学習者は、ピアノを上手に演奏したいという気持ちが強くなった時期に、音楽教室での楽典の知識も身に付け、スケールに関する知識の整った状態で指の動きに専念してスケールの練習を始められたので、非常に効率よくレッスンが進んだ。9歳という年齢も、レッスン内容の理解力、自分で正しい練習を必要な回数、時間をかけてできるということを考えると、ちょうどふさわしい時期であった。

4. 楽曲の中でのスケールとその練習法

実際の楽曲の中でスケールが多用されており、スケールが美しく弾けると粒のそろったよい演奏に聞こえる曲として、モーツァルト作曲のピアノソナタK.545の第1楽章を取り上げる。

学習者となったのは、14歳女児で、ピアノ学習歴は習い始めてから10年だが本人の弁によると本気で弾くようになったのはこの5年程であるということだ。スケールはレッスンで指定されれば弾いていたが、自発的にスケールを日常の練習に取り入れたいはしていない。

すでにベートーヴェンのソナタも数曲演奏した経験があり、モーツァルトのK.545のソナタはその技術レベルに対して少し平易とも言えるため、楽に譜読みには取り組めるはずである。

すべての順次進行はスケールの部分であるということに気づかせて、丁寧に楽譜を読むことを課題とする。

この楽曲において、スケールが顕著に表れる箇所は、次の3か所である。

① 5～10小節【譜例1】

C durあるいはa mollともとれるスケールが上行そ

【譜例4】同 46~55小節

して下行し、開始音が長2度ずつ下行しながら4小節間繰り返される。9小節目でd mollの旋律的短音階上行形になり、10小節目でこのあとの第2主題G durを予感させるC durのスケールに戻る。

② 31~32小節【譜例2】と35~41小節【譜例3】

g moll旋律的短音階上行形からd mollへ、A dur上行形から再びd mollに落ち着く。35小節から右手は上行形、左手は下行形のスケールで音楽が進んでいき、d moll、a moll、C durの響きも持ちながらa mollを奏で、再現部のF durへと入る。

③ 46~49小節と50~55小節【譜例4】

主題提示部の5~10小節のフレーズを、F durで今度は右手だけではなく、左手にもスケールで歌わせる。第2主題はC durで始まる。

学習者には、ひとつずつのスケールを取り出して、その調性を答えさせ、前後の調との関係も視野に入れ、どのように転調しているか考える材料とするよう指導する。

スケールの弾き方については、3-3のケースと同様に、1指の動き方などを丁寧にさらっていく。特に1指から

1指までのフレーズの練習は細かく部分的にさらって、最終的にスケールが滑らかに演奏できるようにする。

スケールを美しく弾くために始めた、楽曲内のスケール練習であったが、学習者にとっては楽譜を真剣に眺めるよい訓練にもなった。スケールの構成から調性を判断していくことになり、転調の推移をも理解することができた。

5. さいごに

本稿では、数あるピアノ演奏技術の中からスケールという1つの部分を取り出し、それを学習者に対して指導する事例を通して、スケール練習の導入について考察した。スケール練習の導入は早ければ早いほどよいというものではない。学習者のレディネスが不可欠である。学習者によって、ピアノ学習経験、家庭での練習時間、ピアノに対するモチベーション、楽典の知識など、背景がそれぞれ異なる。ある程度、スケールに関する楽典を学び、ピアノを上手に演奏したいという気持ちを持った

ときにスケールの正しい弾き方を学ぶのが最適なレッスンであろう。個人レッスンを基本とするピアノレッスンでは、各々の学習者のニーズに合わせて、スケール練習を取り入れていく必要があるだろう。学習者にとって、ピアノを弾くことが喜びとなり、生涯ピアノを楽しんで演奏できるように導くことが、これからのピアノ指導に必要ではないかと考えている。

中谷孝男 1969『ピアノの技術と歴史』音楽之友社
村上輝久 2001『いい音ってなんだろう』ショパン

《注》

- 1) 井上直幸 1998『ピアノ奏法』春秋社：p. 2
- 2) 岡田暁生 2008『ピアニストになりたい!』春秋社：p. ii
- 3) 江口寿子 2000『スケールは音楽の扉を開ける』全音楽譜出版社：p. 19
- 4) 菊池有恒 1979『楽典』音楽之友社：p. 201
- 5) FLESCHE, Carl 1987: Das Skalensystem; Ries&Erler: Berlin
- 6) 横川晴児 2011「なぜスケールをやらなければいけないか?」『PIPERS』358号 杉原書店：p. 16
- 7) レヴィーン、ジョゼフ 1981『ピアノ奏法の基礎』全音楽譜出版社：p. 68
- 8) ライマー=ギーゼキング 1967『現代ピアノ演奏法』音楽之友社：p. 56
- 9) 永木早知 2004「スケールを練習する本来の目的を見失わないで」『レッスンの友』2004年7月号 レッソンの友社：p. 34
- 10) HANON 1974: Virtuoso Pianist In 60 Exercises『ハノンピアノ教本』全音楽譜出版社
- 11) 久保田慶一 2004『孤高のピアニスト梶原完』ショパン：p. 397
- 12) 井口基成 1955『上達のためのピアノ奏法の段階』音楽之友社：P35
- 13) 川上昌裕 2007『ちょっとピアノ本気でピアノ』ヤマハ：p. 52
- 14) 岩崎淑 2011『ピアニストの毎日の基礎練習帳』春秋社：p. 18
- 15) 桐朋学園大学附属「子供のための音楽教室」仙川教室ピアノ小委員会編 2002『Piano 音階と和音』
- 16) ホワイトサイド、アビー 1984『ピアノ技法をさぐる』音楽之友社：p. 132

参考文献

- エーゲルディンゲル、ジャン=ジャック 2005『弟子から見たショパン——そのピアノ教育法と演奏美学』音楽之友社
コラッジオ、ピーター 2005『ピアノテクニックの基本』音楽之友社
川染雅嗣 2003『明解ピアノ上達法』ショパン
テュルク 2000『テュルク クラヴィーア教本』春秋社
ネイガウス、ゲンリッヒ 2003『ピアノ演奏芸術』音楽之友社