

ピアニスト／ピアノ演奏の指導者の方たちへ アレクサンダーテクニックを使ってピアノを演奏する

世間では、ピアニストの職業病は腰痛・肩こり・腕の故障と言われているようで、トラブルを抱えていらっしゃる方は多いようです。

人によって痛みがひどくなるのは、高校生の頃だったり、大学生の頃だったり、大学卒業後の若い時期だったり、20代後半に入ってからだったり、30代以降だったり、あるいは50代になって急に痛みが出るという方もいらっしゃいます。また年齢に関わりなく、思うような表現ができない方も多いようです。

そういったトラブルの原因が、ちょっとした癖（自分自身をじゃまする認識・動き）だとしたらどうでしょうか？ 改善してゆける希望が出てきませんか？

2009年4月にグループレッスンに参加された、プロのピアニスト方で指導者であるnote2さん（仮名）のレッスンのご感想を以下に引用致します。

先日のグループレッスン、とても勉強になりました。生徒にいろいろ試してから、メール差し上げようと思っておりましたので、感想をお書きするのが遅くなってしまいました。

まず、自分にとっては目の注意が一番新鮮で、ためになったと思います。

視野を広くするだけで、身体全体で音楽を感じやすく、弾いていて気持ちよかったです。

生徒にとっては、脇を少し開くような感覚を持たせると効果的であることが、より確信を持って言えるようになりました。

また、腕の上げ下ろしの動作で「指先から上の伸びて行く」感覚を学んだので、腕の上げ下ろしや動きを説明するときに、それを応用したところ、意外なほど効果がありました。

腕、または指全体を長く一本に感じる、ということは言っていましたが、具体的に指先から持って行くように指示すると、すんなり腕が動くのには驚きました。

先生のおっしゃっていらした「関節にロックがかかる」という表現も、分かりやすいので使わせていただいています。

ピアニスト／ピアノ演奏の指導者の方たちへ アレクサンダーテクニックを使ってピアノを演奏する

グループレッスンは、いろいろな方の問題を自分に置き換えて観察できるので私にとっては非常に有意義なものとなりました。

また、都合が合うときに参加させていただきたいと思います。よい経験をさせていただき、本当にありがとうございました。

この方はアレクサンダーテクニックのレッスン経験が浅い方でしたが、問題意識が高い方なので、1回のレッスンで学ばれたことが非常に深かったようです。ピアニストの方が注意した方がよいことを、下記に列挙いたします。

これらを実践できたら、きっと下の写真の女性のように自由に演奏できるようになるでしょう。



写真は、ピアニスト 辰巳 京子 氏。

1. 頭と背骨の関係

さて、ピアノを演奏するときにデリケートに頭がバランスして、背骨（脊柱）が頭について来て、坐骨は座面に着地して、太ももの長いまま、大きいまま、指先がリードして鍵盤に向かってゆきます。

トラブルを抱えた多くの方たちは、そのトラブルの度合いに関わらず、楽譜や鍵盤を見るときに、頭を常に過剰に前と下に押し出しことと、後ろと上に引き戻すことを同時にしてしまい、頭と背骨（脊柱）の関係を不自由にしま

ピアニスト／ピアノ演奏の指導者の方たちへ アレクサンダーテクニックを使ってピアノを演奏する

す。

楽譜や鍵盤を見るときに、実際の視覚システムの仕組み通りに、網膜（もうまく）や頭の後ろ側の視覚野で受け取るように見ると思った方が、自由になれることもあるのです。

2. 「からだ」の背中側も正面も側面も広いまま

鍵盤を弾くとき、指の腹は下りて行きますが、脇の下を押し下げる必要はありませんね。

私たちは自分たちの指を対象に持って行くときに、おおむねうまくやっていますが、とてもうまくやっている訳ではないことは意外なほど多いのです。

もし鍵盤を弾くときに、指を鍵盤に持ってゆこうという刺激によって、肩が前に崩れ、脇が下につぶされ、「からだ」の正面が崩れれば、指先には脚や座面からもらった力は届きません。

指先に届く前に「からだ」の正面や肩や腕から下に力が逃げていくからです。鍵盤に入った、美しい音を奏でるためには、頭と胴体と脚が自由な関係を継続的に続ける必要があります。

フォルテのように大きな音を出すときには、鍵盤にのしかかる必要はありません。それでは音がつぶれてしまいますし、「からだ」を傷めます。

フォルテのときには、特に坐骨に頭や胴体の重さを下ろし、そうすることによって、座面からの上に向かうサポートをもらうこともできます。

細かい音のときには、なおさら座面からサポートを受け取る坐骨と足の裏で、ご自分自身の胴体と腕の重さを支える必要があります。

3. 手の甲から指先にかけてのマッピング

オクターブを弾くときもし大変でしたら、ご自分がどのようにしているのかに注意しましょう。手のひらを開いていから、指先が鍵盤に向かっているか。それとも指先が鍵盤に向かって行き、手のひら・手の甲の5本の骨（中手骨）がついて行っているか？

たいていの方は、後者の方に思った方が弾きやすいようです。

ピアニスト／ピアノ演奏の指導者の方たちへ アレクサンダーテクニクを使ってピアノを演奏する

手の指のマッピングにも注意しましょう。指を反ると関節技をかけることになるので、できるだけ避けましょう。

指がどこで曲がるのか（指の関節がどこにあるのか）ということに気づくことも大切なことです。特に親指のマッピングには特に注意しましょう。

4. 太ももは長いまま大きいまま

左右の太ももは長く大きいままでいることが大切です。

実は私たちは、太ももを胴体の方に押し込むようにしがちなのです。

太ももが疲れますし、背骨と骨盤で胴体をサポートするのが困難になります（その結果胴体の周りの筋肉が骨の代わりに、からだの重さをサポートするため固くなります）。

5. 脚の3関節のマッピング

ペダルを踏む脚の足関節・膝関節・股関節のマッピングには特に注意を要します。

意外に思われるかもしれませんが、脛（すね）や足首の筋肉痛や膝痛は、足関節・膝関節・股関節のいずれかあるいは複数について、どこで曲がるかを勘違いしているために起こることが多いのです。



写真は、レッスンで、股関節・膝関節・足関節の曲がる場所を確認しているところ。

そしてここまで述べてきた気をつけるべきことは、すべて同時にそして順番に起こる必要があります。

なお、「からだ」のことをたくさん考えて、音楽に注意が向かなくなるのは本

ピアニスト／ピアノ演奏の指導者の方たちへ アレクサンダーテクニックを使ってピアノを演奏する

未転倒です。

「からだ」も「こころ」も含めた全体をうまくコーディネート（協調）できれば、「からだ」を思うことは、表現のためのベースにすることができるのです。トラブルで困っているときには、自分自身の力だけで解決することが難しいことがあります。

また指導者の方たちの中には、なかなかトラブルを抱えた生徒さん達になかなか意図が伝わらずご苦労されることがありますね。

実際にどうするのか、あるいはどのようにご指導すればよいのかということにご興味をお持ちの方には、ピアノ奏者へのレッスンは豊富なアレクサンダーテクニックの教師のレッスンを受けることをお勧めします。

最終更新：2011年7月31日



アレクサンダー・テクニックの学校 主宰 かわかみ ひろひこ
東京・横浜を中心に、札幌・仙台・静岡・浜松・松本・福岡でも定期的に指導中。

ピアノ音楽誌「CHOPIN」2008年10月号に掲載。

ピアノ音楽誌『ムジカノーヴァ』（音楽之友社）

2009年12月号 拙稿 1/2 ページ

2010年3月号 拙稿 5 ページ

2011年5月号 拙稿 2 ページ

〒116-0002 東京都荒川区荒川 7-39-4 シティハイム町屋 503

お電話： 03-5615-2318

FAX： 03-5615-2318

Email：alexander@bluesky.biglobe.ne.jp

Web：<http://www.atsy.jp/>

携帯 Web：<http://atsy.mobi/>

twitter：<http://twitter.com/#!/HirohikoAT>

facebook：<http://www.facebook.com/alexanderwork>

メルマガ：<http://www.mag2.com/m/0000230611.html>

アレクサンダー・テクニックの本

<http://astore.amazon.co.jp/alexandertechnique-22/>