

ピアノ演奏の基礎

——心と頭で弾くピアノ奏法——

山 岸 麗 子

序

天才といわれる人は、みな素晴らしいピアノをひいた。ショパン、リスト、ドビュッシー、スクリアピン、ラフマニノフ……などは、それぞれ独自の新しい技術をピアノの世界にもたらし、新しい美を創造した。天才は、なぜそのような素晴らしいテクニックが得られたのであろうか。それは、常に音楽が先行していたからである。音楽のイメージが、心の中いっぱいになり、こういう音が欲しい、という気持ちが、まっすぐ指先に伝わっていくから、自然とよいタッチになり、よいタッチのみを重ねていくから、技術はどんどん磨かれていく。サン＝サーンスが、「動物の謝肉祭」でピアニストを風刺しているような訓練など、全く必要とせず、彼らには素晴らしい表現がし得たのだと思う。

しかし一般には、恵まれた素質と環境のもとで、自然にいい状態に入っていたほんのわずかの人をのぞいて、ほとんどの人が、“ひく”ことにとらわれ、様々な落とし穴におち、音楽本来の表現を成し得なくなってしまう。音楽が好きで、小さい頃から一生懸命勉強してきたにもかかわらず、音大進学の道を閉ざされたり、その道一筋というピアノ科に入れてもなお、先生に「どうしようもないな」と、さじを投げられたり、「音楽がないから駄目だ」と決めつけられたり……という無数の事例を見聞きするにおよび、何かが間違っている、と思わざるを得ない。しかも現に演奏活動をしている人たちの中にさえも、誤った基礎にわざわざされている場合が多い。体力のある若いうちは、かなり無理なひき方をしている、その他のすぐれた能力で補えるが、ある年齢以上になれば、絶対に素晴らしいピアノはひけなくなってしまう。その時こそ、理にかなった自然奏法でなければならないことがはっきりわかる。日本で高年層のピアニストが極端に少ないのも、若い時のがむしゃらな訓練でひいてきた人たちがほとんどではないのかと思われる。天才とか巨匠とかいわれてきた人は、心のうちなる音楽によって、おのずと理にかなった奏法をし、わずかな練習時間で技術をものにし、息の長い演奏活動を続けることができたのだと思う。

この研究は単なる理論ではない。ピアノをひくとはどういうことか、という原点にかえて進められ、今まで解明し得なかった頭と指先を結ぶ無意識部分に焦点をあて、実際の指導を通して確認された結論である。

「ピアノをひく」とはどういうことか

人間が手を使うということは非常に自然なことなので、ほとんどの動作が無意識に行われてしまっている。ピアノをひくという動作もはじめのうちはやさしいので何となくひけてしまい、少しむずかしくなると、練習によって切り抜けていくこともできるが普通はうまくいってソナチネ、ソナタの初歩どまりで終わってしまう。彼等は正しいひき方をしていないため、それ以上、上に積み重ねることができなくなってしまったのである。力は入りっぱなしで、とても音楽を楽しむところまでには至らない。ひけない人は、才能がないから、と簡単にかたづけられてしまっているが、本当は、基本のひき方が間違っているからひけないのである。しかし中には上手な人もいて、その個人差ははなはだしいが、ひける人も、自然にうまくひけてしまうので、自分でも何故ひけるのかわからない。このように、指先の動作は無意識にできてしまう部分が多いので、ひき方がわからなくても、自然にうまくいった人は、音楽を教わって練習を重ねていけば、かなり上手にひけてくる。それゆえ、かえてひくことの本質がつかめないのである。ひける人はひけない人より、音楽性に恵まれていたり、運動感覚にすぐれていたり、しっかりした手を持っていたり、ということはいえるだろう。しかしそれも程度問題で、何故ひけないのか、という問題の追求がなされない限り、行く手をはばむ壁に必ず突き当たるのだ。

ピアノのように、幼児期から長い年月をかけて習得する技術においては、ひとつの、頭から指への神経経路が形成され、筋肉は条件反射のごとく働いてしまう。それゆえ、初めの入り方を間違えると、才能があるにもかかわらず、いくら努力しても悲しい結果しか得られない場合が多い。ピアノに向かえば、自然に今までどおりのひき方になってしまい、よほど意識して努力しない限り、その路を変えることはできないのである。最近では、ピアノ導入に対する研究が進んで、よい入門書がかなり出ている。とはいえ、教える先生が、ピアノをひくことの本質をとらえていない限り、相変わらず、落とし穴におちていく人たちは数知れないであろう。

では、ピアノをひくということはどういうことなのか、といえば、それは、心にある音楽を鋭敏な指先の感覚を使って表現することであり、無意識に使っていた10本の指先をひとつずつ頭でとらえてタッチすることによって養われていくのである。この根本こそ、ピアノを学ぶ全学生に、真剣に考えて欲しい最も重要な課題であると思う。

ピアノ奏法のメソッド

ピアノのむずかしさは、ピアノ奏法のメソッドが確立していないことにある。教師は、ほとんどみな早期教育を受けてきたため、小学校低学年の無意識時代に、すでにかなりひけるようになっている。奏法の根本はわからないまま、自分の通ってきた道をもとにレッスンをおこなっているのが、大方の現状であろう。また、個人指導のため、教え方も人によって異なり、転任等で先生が変わるたびにやりなおしをさせられるケースも多い。ある程度ひけるようになるまでは、ひとりの先生の指示に従った方がよい、ということも、それぞれの先生の教え方の違いを示している。

一般に、入門当初は子供の自由勝手にひかせておいて、音楽を教えながら導いていっている。音楽を表現するのであるから、確かにそれも正しい。根本的に道を間違えることはない。歌えば自然に指先に意識がくるので、やさしいうちは、よく歌ってひく子はことのほか上手にひける。このことが、かえって音楽の指導と、指の技術指導とを混同させる原因となっている。ソ連のピアノ教材をみると、その音楽的配慮は素晴らしく、歌って歌って、ひたすら音楽を感じさせることで導いていっている。しかし、指先を使うことがわかっていないので、そのあとに立ちふさがっている壁は大きい。ソ連のような社会主義国家では、国が全力をあげてエリートを養成し、世界のトップレベルを目指して訓練を行っているからこそ、多くの才能が開花しているが、それは、ピアノ教育が完全であるからではない。目にみえない犠牲者の数は、大変なものであろうと思う。

音楽とは別に、明らかに指の技術、というか、指の扱い方というものがあるのだ。いくら歌っても、音楽がわかって、ひくことの技術がわからないため表現できない場合もたくさんある。少しむずかしくなると、それははっきりする。その解決策が、指の訓練、という方向にむけられ、動く指、強い指をつくらなければひけない、と、高位置（グラシア著、小松清訳、「ピアノ奏法」）による指の関節運動が行われ、頭がからっぽになっているのにも気がつかず、機械的に、習慣的に、毎日トレーニングが続けられる。そのマンネリ化した状態が、ピアノのおけいこと称し、5年、10年と繰り返され、頭の支配下にない“動く指”がつくられるのだ。こういうことを続けているうちに、自分から考える力を失い、いつも先生に教えてもらってひくという習慣がついてしまう。自分で考えて、自分の感じる音楽をひくのではなく、からっぽになった頭で自動ピアノのようにひく、という結果になってしまうのである。

正しい奏法を考えるとき、一番大切なのは基本であり、その基本を正しく身につけるために、絶対に必要な土台がある。バイオリンをはじめ、他の楽器は、最初、美しい音を出すことのみ、どんなに神経を使っているかわからない。それに比べるとピアノは、叩けば誰でも簡単に音が出るので、すぐひくことにはしってしまい、音に関してはかなり無神経である。このことが、ピアノ奏法を狂わせている大きな原因のひとつであると思う。打鍵という言葉からくるイメージも、ピアノをひく感覚を狂わせている。ピアノは打ったり叩いたりするのではない。指先が鍵盤にふれるその瞬間に音は決まるので、ピアノの音は、指先のタッチ如何によるのである。ゆえに、柔らかい音は、自然にやさしい気持ちで、撫でるようなタッチになるし、鋭い音は、自然に強く指のきっ先をあてることになる。すべて、指先でこういう音を出そうと思う気持ちだが、いいタッチにつながるのであるから、その頭の命令をきける状態に、身体が、指が、なっていないなければならない。

まず、ピアノという楽器を使えるようにする第一歩は、ピアノが鳴ること、美しいひびきのある音を出してくれることである。教師は、いい音のイメージを持っており、いい音を聴かせ、子供の心に働きかけて、いい音とはどういう音が聴く耳を育てていかなければならない。いい音も出せないうちに、決して歩き出してはならない。そして、いい音を出すための絶対条件は、ギーゼキングのいう完全弛緩状態において他にないのである。

完全弛緩とは

現代ピアノ奏法の特徴は、昔のフィンガーテクニックの時代と区別され、音の強弱から表情まで可能なピアノを駆使するために、手や腕の重みをどのように指先にかけてひくことができるか、できる、と思われている。

リーベルマン著、林万里子訳の「現代ピアノ奏法テクニック」によれば、現代演奏テクニックの基礎となるのは、手全体を鍵盤において、「動かせる」こと、自由な手の重みを用いて音を作り出せることである。そしてそれは、指が鍵盤を支えている感覚なしには実現できない、とある。これが現在普通におこなわれているピアノ奏法である。指先に手の重みをかけて、重心の移動をしながらひく、というこの基本は、一見合理的のようにみえるが、これがピアノ奏法をわからなくし、また非常に困難にしている最大の原因なのである。掌関節に、手、腕の重み、あるいは上半身までもかけてひくということは、そのために強靱な指をつくる訓練を必要とする。強いがっしりした手を持つ人はまだよいが、この指のテクニックは、ピアノテクニックの中で最も労力を要するもので、多年にわたる指の訓練なしには身につけることができない。しかしこれは、苦勞多くしてみのり少ない訓練であり、本当に大切な筋肉がどれであるかわからず、必要でない筋肉までも、一生懸命きたえていることにも気がつかない。その上、絶対見失ってはならないふたつのこと、すなわち、指先の感覚と、腕の完全弛緩の感覚が、ふたつともわからなくなり、ついにはすっかり失ってしまうのである。

完全弛緩とは、上腕の重みは完全に肘へおとししてしまうのである。「現代ピアノ演奏テクニック」によれば、ピアニストの手が自由であるということは、手がだらしなくだらりとしている状態であると考えてはならない。ピアニストの手は、演奏中は働いているのである。この働きは他のすべての働きと同様に、必要な努力なしには実現できない。《われわれが「自由」と呼ぶものは、筋肉のあらゆる緊張がとれた状態ではなく、運動の妨げになる余分な緊張がとれた状態である》(A.アレクセーエフ著「音楽作品の研究」)とあるが、これは、腕の重みの処理が大変むずかしく、このために例外なく肘や肩に力が入ってしまう。この問題をついた天池真佐雄氏は、「ピアノのひき方」の中で、肘のひねりによる解決を見い出している。この腕の問題は、みながつきあたるところで、腕の重さを感じなくならなければいけない、と言われてきた。ジョセフ＝レヴィーン著、中村菊子訳の「ピアノ奏法の基礎」にも、デリケートな奏法の中で、腕全体が空中にただよっている感じに保つ、と書いてある。そして彼もリーベルマンと同じく、腕を下におとししてしまうことを恐れているが、その状態でひけないのは、指先の意識がないからであって、上腕の重みは完全に肘へおとししまってよいのである。ライマー＝ギーゼキング著、井口秋子訳の「現代ピアノ演奏法」では、腕は歩行の状態に保つ、と書かれている。これは、上腕は完全に肘のところにおちた状態で、この形ならば何時間ひいても全く疲労はなく、この自由な肘が、奏者の呼吸と一体になって、あらゆる音色が可能になるのである。これが完全弛緩状態であり、ピアノ演奏は、一貫してこの土台の上に立つのでなければならない。

肩からストンと腕をおとし手を膝におき、指先に神経を集中する。 ♪♪♪♪ というフレ

ーズをひく時に使う指先を、2, 3, 4, 5と思う。頭の命令は瞬間なので、頭の命令を指がキャッチすれば、どんな早い動きでも容易にひくことができる（使う指は音型によりどんな指でも可）。ピアノをひくということは、この完全弛緩状態で、すぐれた指先の感覚を使い、心に感じる音楽を表現することである。ピアノの技術とは、この指先の感覚を使ってタッチするコツをおぼえ、10本の指が完全に頭の命令によって動けるように、頭から指先への正しい経路をつくることである。このやり方で練習を重ねた場合は、かなりの超絶技巧でも平気でこなすことができるのである。

ピアノは心と頭でひくものなのである。ピアノをひく過程は、まず、心の中に音楽のイメージがあり、こういう音が欲しいという気持ちを、頭が指先に命令して実際の音となる。その際、頭を経ずして、気持ちだけでひいてしまったり、気持ちもなく、実際の演技者である指だけでひいてしまったりするケースが多いのである。そしてその区別が、普通にはなかなかつきにくいので、音のわかる先生に指摘されないと間違ってしまう、それが習慣になるからこわいのである。

音楽は精神の産物である。聞く人の心にうたえるその心の語りかけがなくては、聴衆を感動させるどころか、何の意味もない。では、心が直接音になるピアノをひくにはどうしたらよいのか。それは入門の第一歩から、頭の命令が直接指先に来るように、肩関節から指先の一点までの腕の状態が、完全にゆるんでいなければならない。肘や手首に、少しでも力が入っていれば、川の流れの中に石を置き、流れを阻害するようなもので、気持ちがまっすぐに伝わらなくなってしまう。完全弛緩状態だと、頭から指に何の阻害するものもなく、まっすぐ気持ちが流れるから、歌ったままの音が出るし、*p*, *f*, \langle , \rangle , 音質、音色、あらゆる音の表情が、微妙なニュアンスが、自然に、思うだけで、できるようになる。

もともと心の欲する音を出せることがテクニックなのであるから、テクニックとメカニックをわけて考えることは間違っている。いままでのやり方だと、まず一生懸命動く指をつくり、次に表現の勉強、という「二段がまえ」になってしまう。ピアノがひきたい……ひけない……指が動かないから、ということで、まず動く指をつくらなければはじまらないと思い、訓練に訓練を重ねる。あげくの果て、指はよく動くが今度はうたえない、*p*が出ない、と、音楽にならない。先生には「音楽性がないからだ」と怒られる。表現し得ない手にさせられてしまいがら、そんな酷なことはない。こんな練習のしかたでは、耐乏生活を送った一昔前の人ならばいざ知らず、今の子供たちはみなつぶれてしまうであろう。これは、レシェティツキー（1830-1915）の奏法にわざわざされているのである。

「レシェティツキー奏法の原理」（北野健次訳）という本をみると、手はしっかりとアーチ型に保つこと、指は鍵上に垂直におちるように曲げる、と書かれている。これで訓練してしまったら、指と二の腕を鍛えるばかりで、完全弛緩の感覚はつかめなくなり、しかもデリケートな指先の感覚を全く失ってしまうのである。そしてさらに、肘とか手首を使って力を抜こうとし、これがゆるんだ状態だと思っている。ところがそれと完全弛緩とでは、立っている土台が違うのである。ピアノの音を聴いてみると、完全弛緩状態で出した音と、肘の調節によりゆるめて出した音とでは、全くひびきの違うことがよくわかる。このことを知っている大家の演奏には、普通のピアニストと全く違った音楽の世界が出現する。音の透明度の高さ、魂のすいこ

まれるような深い静けさ、怒濤のごときエネルギー……すべての表現に、演奏者の呼吸が自然に伝わって来るのである。

指先の感覚とは

そんな完全弛緩など、初歩の子にあり得るはずがない、ひけば必ず力が入ってしまうものなのだ、いずれ技術がついてくれば、力は抜けてくるのだ、とみな一様に言う。しかし、それは指先の感覚がないからできないのであって、はじめに指先を意識することから入れば、完全弛緩は特殊なことではない。それどころか、ピアノをひくという腕の状態にはそれしかなく、完全弛緩であるからこそ、指先の鍵盤へのふれ方のコツがつかめるのである。このことが一番大切なピアノ奏法のきめ手であり、これがわかってくれば、あとはどんなに楽に歩けることか。今まで訓練に訓練を重ねてきた人からみれば、驚嘆の他はない。そして、全く悪いくせをつけず、歌うだけでストレートに指の技術をつけることができるのである。

では、指先の意識とは何か、といえば、それは人間誰も持って生まれた指先の感覚を頭でとらえて使うことである。鉛筆を取るという簡単なことから、字を書く、ナイフを使う等、指先を使うということは、人間の行為のすべてといってよいが、ピアノほど複雑なものはない。それをただ反復練習だけでひけるようにしても、その一曲は上手になるが、頭で指先をとらえていないので、技術として定着することはない。テクニックは別に勉強しなければ駄目だとばかりに、ハノン等で「動く指」の練習が始まる。しかし、不思議なことに、指先の感覚は、指を鍛えようと訓練すればするほど、わからなくなってしまうのである。初歩の生徒にわかることが、一生懸命練習してひとつのひき方をおぼえた生徒には、何としても通じない、という現象がここにあらわれてくるのだ。そういったひき方から入った人は、できるのは動きだけで、音色は単一、ゆっくりなところではとたんにぼろが出て、うたえない、*p*が出ない。先生にメッキをしてもらい、音楽のかたちを作るが、自分では何も表現できないロボット奏者になってしまう。

ピアノは頭でひくのだ、と思わなければならない。指は頭の命令で動くのであり、指先の感覚は、それを意識して使うことにより敏感に発達し、指は完全に頭の支配下におかれるようになる。そうなれば自分の音はよく聞こえるし、どんな速度でも、どんな複雑な動きでも、*p*、*f*、あらゆる表現が、心のままに自由自在になる。ギーゼキングやホロヴィッツは、手を鍵盤にたいらに置いた。それは指先の感覚が鋭敏に働くからである。ピアノで使う指とは、本当は指の先だけなのである。手の重みは常に肘の方へおとし、指先に意識を持って、たえず歌いながらタッチすることができればよいのである。手の重みを絶対に指先にかけてはならない。指先に重みをかけないからこそ、指先の感覚は鋭敏に働き、指は自由自在に動くのである。そして、自由な肘は奏者の呼吸をつたえ、音色をつくる重要な働きをなすのである。このタッチは、頭がからっぽだと音にならないので、子供の意識は自然に音に集中してくる。すなわち、頭でひく、ということがわかってくる。

一般には、かなり練習を積んだ人でないといい音は出ないものと思っているが、このひき方だと、いろはのい、からひびきのある美しい音を出すことができる。というより、ピアノが美

しく鳴る、という前提のもとに、このタッチはあるのである。そして全く無理がないので、非常に楽で、白紙で入った場合は、ごく自然に指先でひくことがわかり、完全弛緩状態が、すなわちピアノをひく時の状態として身につくのである。このひき方がこわれる時は、音楽を忘れた時と無理をした時のふたつである。この基礎が身につくまでは、決して急いではない。子供を褒めながら、音楽を楽しみながら、正しいことのみ積み重ねるべきである。また、入門の時期を急いではない。アンドレ・フォルデスは、「ピアノへの道」(渡辺護訳)の中で、字の読み書きができてから、少なくとも二年間の期間をおいてからは始めるべきである、といっているが、これは至言である。幼なすぎでは、頭を使うことができないから、奏法は必ずといってよい程狂ってしまう。それは、音を出すことにのみ夢中になり、歌うことにまで心がおよばないからである。ましてや、頭が指を支配することなど、とても理解できるものではない。ピアノ入門の前に必要なことは、すでに常識となっていることではあるが、音楽の環境づくりと、ソルフェージュによる耳の訓練である。

このやり方で練習してゆけば、指の技術は、音楽をおぼえながら知らぬ間についてくる。必要な指先の筋肉も自然に発達する。そしてひとつずつの音を頭でとらえてひく、という非常に大切なことが習慣になり、技術として定着する。音は驚くほど美しく、どんな速いパッセージでも、一音ずつ鮮明にひびき、自分の歌がうたえるようになる。この基礎が身につきさえすれば、あとは音楽を感じるだけで、ひとりで歩いてゆくことができるのだ。ここにはじめて、教師は、ただ、音楽だけで導いてゆけばよい状態となった生徒をみるであろう。そしてかなりゆっくり進んでも、いざ本人にやる気が出た時は、あっという間に伸び、もって生まれた素質が開花すること間違いなしなのである。

テクニックとは

今まで述べてきたように、テクニックに対する考え方は、現在行われているものと、根本的に異なる。今までのやり方で来ているほとんどの人にとっては、信じられないことかもしれないが、これは、空論ではない。実際の指導による結果なのである。それがわからないため、ピアノのテクニック、ハノン、ツェルニーなどの課程を、目かくしされた馬が突走るように鞭あてられ、駆け上がらされているのが、ピアノ教育の現状であり、そのため“表現し得ない手”をつくり、その都度、ひき方と称して、手首や肘の使い方から歌い方まで教えられては、無数にある表現をひとつずつ勉強してきり抜けていっているのである。これは、頭と指が結びついていないから、自分の音が聞こえないので、いちいち教えてもらわなければ、自分では音楽もよくわからなくなってしまうのである。頭と結ばれていない手でひく習慣のついてしまった生徒を指導するのでは、ピアノ教師がヒステリーをおこすのも当然のことといえよう。

指の独立は、訓練によるのではなく、頭が指を支配するからできるのであり、筋力をつけることも、指先を意識してとらえることにより、短期間に驚くほど発達する。すべて、脳細胞と直結しなければ、技術はつかないのである。テクニックを最短距離で獲得する方法は、音楽の心を感じ、頭でひくことの奏法以外にはない。完全弛緩、指先の意識、音楽、この三つが、ピアノ演奏を解く鍵である。