



Item 1 トリルをスマートに

ねらい

- ・それぞれの指を分離して動かす神経を養う（分離性）
- ・それぞれの指を独立して動かす力（独立性）を養う
- ・指を繊敏に動かす力（敏捷性）を養う

目標

トリルをスマートに弾けるようになること!

体操がラクにできるようになった時が、その時です！結果は必ず体操量に比例しますから、やり続けることが重要です。

注意

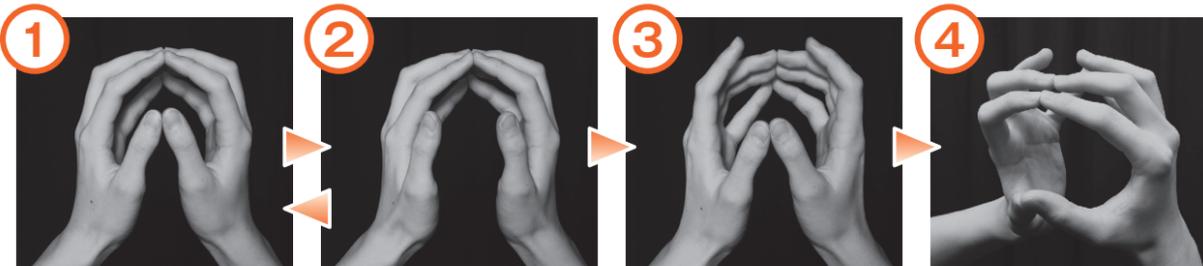
イタ気持ちイイ! くらいを目安に

この体操は、分離や独立性が低い指にとってはとても難しいので、ムリをすると逆に手を痛めてしまうこともあります。“イタ（痛）気持ちイイ” くらいを限度と考えて、ムリをしないようにしましょう。

exercise 1

指パラパラ体操

ながら体操 OK 1日 2セット 10分まで



●基本フォームを作る

手のひらを向かい合わせ、指先を合わせます。両手の間にボールが入るようなイメージで空間を作りましょう。左右の手それぞれの形がピアノを弾く時のフォームになるように自然なアーチ型をキープ。なお、指先は軽く合わせる程度で、余分な力が入らないようにして下さい。

●親指を開いて戻す

両親指を開きます。開いた両親指はピタッと静止した状態で1秒程度キープ。親指どうしの間隔は5～10cmを目安に。その後、親指でピアノを弾くような動作で基本フォームに戻します。はじめは各動作をゆっくりと行い、慣れてきたらだんだん速くしていきます。

●人差指を開いて戻す

親指と同じ要領で人差指を開き、1秒程度キープした後、もとに戻します。人差指以外の指はそれぞれ軽く合わせた状態をキープして下さい。人差指につられて指どうしが離れたりしてしまわないように注意します。同じ要領で各自、中指の体操も行いましょう。

●薬指と小指も開いて戻す

他の指と同じように薬指と小指の体操を続けます。多くの人は、薬指や小指の独立性や敏捷性が他の指より劣っています。薬指どうしが開かず、もどかしくて笑いが出る…なんてことは誰にでもあるのでご心配なく。この体操を続けることで薬指や小指も思い通りに動くようになります。

効果 『腕の筋肉がほぐれ、血液の循環が良くなる』指を集中的に使うので、腕の筋肉が刺激され充分にほぐれます。また血液の循環も良くなり、指が軽くなったような感覚を得られます。

exercise 2

指パラパラ体操応用-トリル編

ながら体操 OK 1日 3セット 5分まで

●隣りどうしの指を交互に動かす

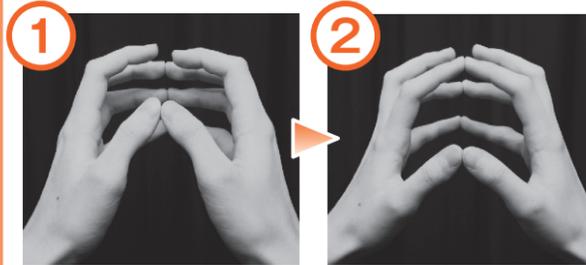
基本的な構えや動作は前述の“指パラパラ体操”と同じ。基本フォームを作ったら、トリルの要領で隣りどうしの指を交互に動かします。＜親指→人差指＞という隣りどうしの指を交互に1回動かすのを1セットとして最低3セットは繰り返しましょう。各指間を開いた時に1秒程度キープすることを心がけて下さい。

続けて＜人差指→中指＞、＜中指→薬指＞、＜薬指→小指＞と順番に隣りどうしの指で続けます。ここでも＜中指→薬指＞、＜薬指→小指＞はとても難しいはず。ですから絶対にムリをしないこと。痛くなったりつったりする前に中止して、その後は力を抜いてリラックスさせ、＜P26:STEP4＞のストレッチなどをするように心がけましょう。

exercise 3

指パラパラ体操応用-刻み編

ながら体操 OK 1日 2セット 5分まで



●指間隔を狭める

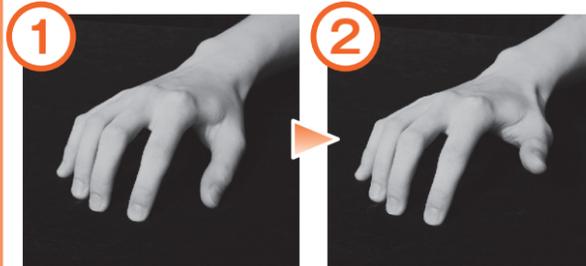
基本的な構えや動作は“指パラパラ体操”と同じ。今度は開いた指どうしの間隔を狭めます。先に紹介した体操では指どうしの間隔が5～10cmでしたが、ここでは1cmに抑えます。幅を1cmに指定しているため、指に細やかな神経を使わなくてはなりません。それだけに、指の活性化に効果テキメン!です。

効果 『トリルの動きに慣れる』場所を選ばずできるので、日常生活にはない、トリルの動きに慣れることができます。指を活性化させてトリルに強くなりましょう!

exercise 4

指パラパラ体操応用-机上編

ながら体操 OK 1日 2セット 5分まで



●机の上でバラバラ!

“指パラパラ体操”の応用で、基本的には同じですが、場所を机の上に移し、片手ずつにしています。まず平らな机の上などでピアノを弾くように構えます。次にピアノを弾くような動作で親指を上げ下ろしします。“指パラパラ体操”の『開いて戻す』動作と同じ。これを各指で行います。慣れてきたら両手同時に行ってみましょう。また利き手と反対の手の指を重点的に動かすと、より効果的なトレーニングになります。

効果 『まんべんなく指を鍛える』机上での体操なら片手ずつ行えるので、弱い指を重点的に鍛えることができます。