

体操と併せて実践すればさらに効果アップ!

Item 1 トリルをスマートに フレーズ訓練編

●フレーズ訓練に取り組むにあたっての注意●

テンポ

非常にゆっくりしたテンポからはじめます。指定のテンポで難しいようならもっと遅くしましょう。段階を追って少しずつ速くしていきます。何日もかけて、焦らずじっくり取り組みましょう。

回数目安

はじめは、ex.の各フレーズにつき1日 3～5回を目安にしましょう。ムリをする必要はありません。もちろん慣れてきたら積極的に回数を増やしていきましょう。

アクセント

アクセントの付いている訓練フレーズでは、それが重要なポイントになります。感情を込めていねいに弾きましょう。また、アクセントは、決して乱暴に叩いたりせず、手首を軸にして指先の形を保ち、指の上げ下げで生じる自然な力を使って表現します。バドミントンや卓球のスマッシュで手首のスナップを効かせるイメージです。ラケットを握る手の形はしっかり保ち、手首のスナップを効かせて打っていますよね?

手を痛めないために

手が痛くなるまで弾き続けしないで下さい。ダルさや違和感がある場合はすぐに弾くのをやめて、< p25～26: STEP2.4 >などのストレッチで充分にいたわってあげましょう。

応用

ここで紹介している訓練フレーズは、どんな曲にでも応用できます。パターンを覚えて、練習に欠かせない訓練フレーズとして未永く付き合ってください。

★★ピアノがうまく弾けるようになるための練習です。逆に手を壊すようなことがあっては元の木阿弥です。充分な注意を払って実行してみてください。

譜例 1 「子犬のワルツ」より

(Tempo I)

譜例1のトリルを重点的に訓練する

ex-a

♪=40, 60, 80, 100

ex-b

♪=40, 60, 80, 100

POINT ここで紹介しているのは、<ラーシ>というトリルの反復が32分音符で3回になっていますが、難しければ2回にして行いましょう。慣れてきたら4回、5回と増やしていくのも良いでしょう。

譜例 2 「ノクターン」より

譜例2のトリルを重点的に訓練する

ex-a

♪=40, 60, 80, 100

ex-b

♪=40, 60, 80, 100

POINT 「ノクターン」の抜粋部分のトリルを弾く時、指使いには何通りかあると思いますが、まずは自分の弾きやすい指使いを決めましょう。そうしてその指使いの通りに訓練フレーズのex-a, bを弾いて下さい。