

check!



親指の扱いを制覇すれば、ピアノが飛躍的に上達する見込みが持てるでしょう。指くぐり、指越え、指替え、手の安定にまで影響します。いろいろなテクニックに親指が関係してくることは間違ひありません。ほかの指よりも短く太く、手首に直結している親指……。そんな仕組みも把握して練習に取り組みたい、重要な指です。

木

check!

40  
365

## 左手もくぐらせましょう

Track 041

♩ = 60

ピアノは両手を左右対称に扱えることが大事なので、左手にも意識を集中させましょう。手の甲の高さを一定にするのがコツです。手の甲に消しゴムなどを置いて落とさずに弾く訓練をすれば、指が鍵盤を打鍵する角度も整います。

金

check!  
41  
365

## どこまでもくぐる

Track 042

♩ = 60

指くぐりにもいろいろなパターンがあります。手の甲をひねらないように注意して、親指をつけ根からしっかりと手の平側に折り込むのがコツです。

両手強化

土

check!  
42  
365

## 2種類の1の指を弾き分ける

Track 043

♩ = 60

右手は1の指だけを使って上向に進行していき、左手は同音連打です。同じ指を使った違う動きになっています。両手とも、なるべくレガートを目指しましょう。

母

## 親指ってどこから?

親指がどこからなのか、意識したことはありますか? 実は、Ⓐのように○で囲った部分全てが親指なのです。親指を使う時は、きちんと親指のつけ根の部分から意識して使えるようになります。また、意識的に使えるようになるためには、親指を回すトレーニングも効果的です(Ⓑ)。つけ根からなめらかに回せるように意識してやってみてください。

(a)



(b)

