

書籍

# ピアニストのための カラダの使い方バイブル ～アレクサンダー・テクニックを取り入れながら

著：伊東 佳美（ピアニスト / ATI認定アレクサンダー・テクニック教師）

ピアノのテクニックを基礎から学びませんか？

脱力奏法をベースにしたテクニックをお教えます。

曲全体を弾くと疲れる、うまく弾けない場所があるという方、基礎をきちんと学びたい方、音色が変えられないという方、教え方に不安がある方など、一からテクニックを学びなおすことにより、さまざまな曲を弾きこなすことができるようになるだけでなく、教材に関わらず基本を押さえた指導ができるようになります。

## 第1章 身体のことを知ろう ～アレクサンダー・テクニック

### ■アレクサンダー・テクニック

アレクサンダー・テクニックの誕生

頭と背骨のバランス

### ■身体「取扱説明書」

I 軸骨格 / II 呼吸 / III 腕 / IV 手・指 / V 脚・足

## 第2章 ピアノ演奏で実践

### ■ピアノの構造

### ■椅子の高さとピアノとの距離～座り方

### ■鍵盤に手を置く

### ■指の特徴と使い方

### ■脱力

### ■さまざまな奏法

## 第3章 実践！「トルコ行進曲」を弾こう

### ■身体「使い方」のポイント

### ■モーツァルト「トルコ行進曲」弾き方アナリーゼ（全曲楽譜付）



ピアニスト  
アレクサンダー・テクニック教師  
伊東 佳美

# ピアニスト のための カラダの使い方 バイブル

アレクサンダー・テクニックを  
取り入れながら

実践！  
奏法アナリーゼ付  
モーツァルト  
「トルコ行進曲」

Gakken

\* 表紙デザインは変わる場合があります。

伊東 佳美(いとうよしみ) ★ピアニスト。ATI認定アレクサンダー・テクニック教師  
大阪音楽大学音楽学部ピアノ専攻卒業後、ベルリンにてパスカル・ドヴァイヨン教授に  
師事。帰国後は、国内外においてソロ活動のほか、アンサンブル奏者としても演奏活  
動を行っている。一方で、国際アレクサンダー・テクニック協会(ATI)認定教師となり、  
アレクサンダー・テクニックの視点からピアノ演奏を見直し、自分の気持ちに沿った自然  
な身体「使い方」でピアノを表現するテクニック、「インテグレーション・ピアノ・メソッド」  
を提唱。「脱力」を基本としたメソッドを指導している。



● 搬入予定日：2018年3月20日 ● 本体価格：1,600円(税別) ● 体裁：B5 / 左開き / 96頁(予定)  
● ISBN:978-4-05-800900-0 C0073

## お問合せ

株式会社 学研プラス 音楽・キャラクター事業室

TEL: 03-6431-1220 FAX: 03-6431-1646 E-mail: [music-info@gakken.co.jp](mailto:music-info@gakken.co.jp)

書籍

# ピアニストのための カラダの使い方バイブル ～アレクサンダー・テクニックを取り入れながら

著：伊東 佳美（ピアニスト / ATI認定アレクサンダー・テクニック教師）

ピアノのテクニックを基礎から学びませんか？

脱力奏法をベースにしたテクニックをお教えします。

曲全体を弾くと疲れる、うまく弾けない場所があるという方、基礎をきちんと学びたい方、音色が変えられないという方、教え方に不安がある方など、一からテクニックを学びなおすことにより、さまざまな曲を弾きこなすことができるようになるだけでなく、教材に関わらず基本を押さえた指導ができるようになります。

## 第1章 身体のことを知ろう ～アレクサンダー・テクニック

### ■アレクサンダー・テクニック

アレクサンダー・テクニックの誕生

頭と背骨のバランス

### ■身体「取扱説明書」

I 軸骨格 / II 呼吸 / III 腕 / IV 手・指 / V 脚・足

## 第2章 ピアノ演奏で実践

### ■ピアノの構造

### ■椅子の高さとピアノとの距離～座り方

### ■鍵盤に手を置く

### ■指の特徴と使い方

### ■脱力

### ■さまざまな奏法

## 第3章 実践！「トルコ行進曲」を弾こう

### ■身体「使い方」のポイント

### ■モーツァルト「トルコ行進曲」弾き方アナリーゼ（全曲楽譜付）



ピアニスト  
アレクサンダー・テクニック教師  
伊東 佳美

# ピアニスト のための カラダの使い方 バイブル

アレクサンダー・テクニックを  
取り入れながら

実践！  
奏法アナリーゼ付  
モーツァルト  
「トルコ行進曲」

Gakken

\*表紙デザインは変わる場合があります。

伊東 佳美(いとうよしみ) ★ピアニスト。ATI認定アレクサンダー・テクニック教師  
大阪音楽大学音楽学部ピアノ専攻卒業後、ベルリンにてパスカル・ドヴァイヨン教授に  
師事。帰国後は、国内外においてソロ活動のほか、アンサンブル奏者としても演奏活  
動を行っている。一方で、国際アレクサンダー・テクニック協会(ATI)認定教師となり、  
アレクサンダー・テクニックの視点からピアノ演奏を見直し、自分の気持ちに沿った自然  
な身体「使い方」でピアノを表現するテクニック、「インテグレーション・ピアノ・メソッド」  
を提唱。「脱力」を基本としたメソッドを指導している。



●搬入予定日：2018年3月20日 ●本体価格：1,600円(税別) ●体裁：B5 / 左開き / 96頁(予定)  
●ISBN:978-4-05-800900-0 C0073

## お問合せ

株式会社 学研プラス 音楽・キャラクター事業室

TEL: 03-6431-1220 FAX: 03-6431-1646 E-mail: [music-info@gakken.co.jp](mailto:music-info@gakken.co.jp)