

シェアハウス No.12
どれみふぁ荘



七五三

漫画：東 園子



ヘー!!!

ショパン 39歳 没	メンデルスゾーン 38歳 没	モーツァルト 35歳 没
---------------	-------------------	-----------------

「勇気づけのピアノレッスン」の輪が広がっています♪

座談会が好評です。ピアノの先生方に「勇気づけの指導」がさらに広まることを願って、これからも定期的に開催していきます。ご注目ください！

人は失敗を通じてしか学ばない。
 失敗を経験させ、自ら「変わろう」とする
 決断を見守るのだ。

(アルフレッド・アドラー「人生に革命が起きる100の言葉」ダイヤモンド出版 小倉広著より)

「失敗は成功のもと」という言葉を誰もが知っていることでしょう。そうは言っても、実際に子育てをしてみると、「できるだけ子どもに失敗をさせたくない」と思うのが親心。でも、本当に失敗はいけなものなのでしょうか？ うちの教室で、かつてこんなことがありました。「先生！ 今日、楽譜忘れてきちゃった！ ママがバッグに入れておいてくれなかったんだもーん！」と、無邪気に話す小学校1年生の生徒さん。日頃、レッスンの準備をするのはお母さんだったようで、忘れたのはお母さんが用意してくれなかったから、と言うのです。

そこで、私はその生徒さんに言いました。「ピアノを習っているのは○○ちゃんだよ？ ママじゃないよね？」すると、素直に「うん」と答えてくれました。「だったら、この次から自分で楽譜を用意して来られるかな？ できる？」もちろん、答えは「うん！ できる！」でした。それからというもの、楽譜はお母さんに任せず、自分で用意してくるようになり、忘れ物もほとんどなくなりました。

このように、忘れ物をする生徒さんたまにいますが、うちの教室では、保護者の方に「失敗も経験です。できる限り自分のことは自分でするよう、促してください。」とお話しさせていただいています。

失敗は一時的に見ると、良くないことのように見えます。が、長い目で見れば『成長の機会』であることを、私たちおとなが知っておくと良いように思うのです。先人たちが言うように、失敗から学ぶことは、とても多いもの。

そこで、子どもの失敗に対して「ダメ出し」をするならば、それは、きっと「勇気づけ」になり、頑張る気持ちもなくなってしまう。なので、「失敗しても大丈夫よ！ また次もあるんだから。次はどうしたら失敗しないかでできるか、一緒に考えてみようね。」と話してみるのです。

私たちおとなが、『失敗も成長の一つの証であり、次へのステップである』と捉えることによって、子どもは勇気を持って様々なことにチャレンジできるようになっていきます。アドラーが言うように、子どもの力を信じ、見守る指導者でありたいと思います。

松井美香 まつい・みか

「勇気づけの音楽家」東京音楽大学ピアノ専攻卒業。学研『愛のピアノレッスン』にて手記を執筆。
 <HP>松井美香ピアノ教室 <http://matsuimika-piano.net>
 <ブログ>ピアノの先生のためのモチベーションアップ術 <http://ameblo.jp/makeachangewithlove>
 ＊無料メルマガ好評配信中（ご登録はブログにてお知らせしています）
 <座談会特設ページ><http://www.gakken.jp/ongaku/smile>

新刊情報
楽譜

予習と復習のための おうちでもできる！
おんがくドリル③／おんがくワークブック③



**第3巻
 11月発刊予定！**

ドリルのポイント

- ♪基礎知識をしっかりまなびたい時に。
- ♪反復練習もあります！
- ♪説明が充実しています。

ワークブックのポイント

- ♪問題をたくさん解きたい時に。
- ♪充実の問題数。
- ♪クイズ感覚で楽しい！

**田丸信明先生の待望の新シリーズ誕生！
 ドリルもワークブックも全問の解答とシールつき**



■各：菊倍判／64頁／本体価格900円（税別）

Gakken

株式会社学研プラス 音楽・キャラクター事業室
 〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8 TEL：03-6431-1220
 学研 おんがく.net <http://www.gakken.jp/ongaku/>
 電子書籍ストア 学研BookBeyond <http://bookbeyond.jp/>
 twitter @gakken_music Facebook gakken.music

Gakken

株式会社学研プラス 音楽・キャラクター事業室
 〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8 TEL：03-6431-1220

学研 おんがく.net <http://www.gakken.jp/ongaku/>
 電子書籍ストア 学研BookBeyond <http://bookbeyond.jp/>
 twitter @gakken_music Facebook gakken.music

学研 11月号
おんがく通信

夜、駅前でポップスや民族音楽など幅広い音楽演奏を耳にするようになりました。サークル活動なのか若い人が多く、演奏をしつつお客さんとのコミュニケーションを楽しんでいるようです。リクエストした曲を演奏してくれる方もいるようで、毎度盛り上がっています。そんな空気が素敵♪と思った今日この頃。(お)

2016年10月25日

本番に向けた日々の練習を 乗り切るアイデア

楽器を演奏される方ならば、誰もが必ず経験したことがあるであろう“本番”。発表会、コンサート、コンクールなど、さまざまな“本番”がありますね。読者のみなさんは、本番前の心と身体の状態はいかがですか？ 多くの方は、緊張や不安から「練習しなきゃ…」と焦り、ハードな練習を重ね、心身ともに自分を追い込みがちになってしまうと思います。これでは、オーバーワークが続いている＝練習をしすぎて疲労している状態で、本番を迎えてしまいます。本番には、できる限りベストなコンディションで挑みたいものです。そのためには、どのようなことを心がけて日々の練習に取り組めば良いでしょうか。ホルン奏者、アレクサンダー・テクニーク講師で沖縄県立芸大講師のバジル・クリッツァー先生は、著書の中で次のアイデアを提案しています。

『ベスト／理想の奏法に比べて もっと力を抜いた演奏を心がける』

何となく感じている方もいらっしゃるかもしれませんが、意識的に身体の力を抜こうとすると、演奏がうまくいかなくなることはありませんか？ それは、自分が思うベストな演奏には“力”が必要だからです。自分が思うベストな奏法を長時間続けると、「ベストな奏法のために必要なそれなりの力」を使うために体力が消耗してしまい、前述したとおりオーバーワークが続いた状態で本番を迎えることになってしまいます。常に全力で取り組むのではなく、身体の力を入れることを意識的に控えるように気を付けてみましょう。そして、それが「自分が思うベストな奏法」とは違うということを、自覚することも必要です。身体の力の入れ方や練習のペース配分をコントロールし、本番に向けて、なるべく体力の持続と心と身体の健康を保つことを最優先にするよう心がけてみてください。

では、具体的にどのように力を抜いてリラックスさせたら良いか、エクササイズをひとつご紹介します。

腰のリラックス・エクササイズ

- ① 椅子に座って脱力し、思いっきりだらしく姿勢を崩してください。
- ② そのラクな姿勢のまま、身体をゆっくり前に倒していきます。
- ③ 肘を膝に付け、体重を預けます。頭もうなだれるようにして、数秒～数十秒休みます。
- ④ 十分に休まり、背中や背骨が緩んだり伸びたように思えたら、ゆっくりと身体を起こします。
- ⑤ ①～④を何度か繰り返します。すると、ムリな力を使わずに、身体を起こすことができます。これで腰はリラックスした状態になりました。

※脱力のイメージです



※詳しくは、『吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室 コンクール・本番編』をご覧ください。 肋骨や肩、お腹などを緩めるエクササイズも紹介しています。

バジル先生の『吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室 コンクール・本番編』では、今回ご紹介した本番に向けた日々の練習についてや、心と身体をリラックスさせるためのエクササイズのほかにも、さまざまなアイデアやアドバイスが掲載されています。年齢や楽器を問わず、演奏する方、または演奏指導をされている方も、ぜひ手に取っていただけますと幸いです。(の)

参考：吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室 コンクール・本番編 ■B5判／104頁／本体価格1,500円（税別）



田丸先生が 楽譜へこめる想い episode 05

まもなく『予習と復習のための おうちでもできる！』おんがくドリル、おんがくワークブックの第3巻の発刊です。カリキュラムが進んでも無理なく取り組めるよう、シンプルさを追求しています！（か）

どの巻にもシールが！
 初回生産分のみ
 「できたよ！シート」がついてくる！



編集部の一問一答！

学研・音楽事業室のスタッフに音楽の好きなど、自分だけのこだわりなどを聞いてみよう！というコーナーです。

今月の回答者：（お）

Q：幼い頃のやる気アップする方法
 A：うまく弾けたら自分で花丸を描く

Q：本番前、何をします？
 A：ストレッチ

Q：緊張したらどうやって解消する？
 A：何も考えない。無心になる

教えて！ピアノ・レッスンのあれこれ

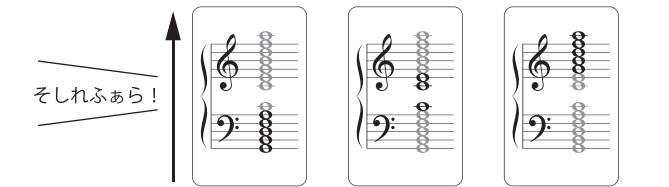
あかね先生のセミナーで受講者の方から多く寄せられる質問にお答えします！

Q

『おんぶカード』に入っている「グループカード」はどのように使えばよいのでしょうか？

STEP 1 「グループカード」の音符を声に出して繰り返し読む

「そしれふあら」「どどみ」「そしれふあら」と言った具合に、グループカードを繰り返し読みましょう。「せん」グループは下から上へ、「かん」グループは上から下に覚えると良いでしょう。



STEP 2 「グループカード」と「おんぶカード」を組み合わせて読む

グループカードを左に置き、そのグループカードに含まれている音のおんぶカードを右に並べ、「そしれふあらのそ」「そしれふあらのし」と声に出して読みましょう。



STEP 3 「グループカード」をはずして「おんぶカード」だけで読む

グループカードをはずし、グループカードに含まれている音のおんぶカードをシャッフルして、順不同でも読めるように繰り返し声に出して読みましょう。「しれふあそら！」「そしふあられ！」と読むスピードを速めていくことがポイントです。

「せん」グループの「あか」「みどり」「オレンジ」のまとまりごとに3つのステップを行い、それができたら同じように「かん」グループに取りかかりましょう。最終的には、「おんぶカード」すべてを混ぜたり、全音符と4分音符を混ぜてトライしてみてください。あかね先生のお教室では、生徒さんのタイムを計って、ゲーム感覚で楽しく取り組んでいるようです。「グループカード」を上手に活用して、音符をマスターしてくださいね♪



今月のセミナースケジュール

11/10 (木)：〔静岡県／静岡〕すみやグッディ SBS 通り店
『「リズム」を確実に身につけるためのレッスン』<リズム・セミナー／発展編>

発掘！オリジナル攻略法

No.11

～アルペジオを上手につなぐには～

〈エリーゼのために〉ベートーヴェン作曲
「新選ピアノ名曲120 初級 (P.88)」収録

形式に込めた想いを想像しよう (様式)

1810年に作曲された「バガテル」です。「バガテル」はピアノ小品のジャンルのひとつで、19世紀に流行した性格的小品のはじめと言われています。タイトルは、ベートーヴェンが愛した女性の名前からつけられたという説が有力のようです。ベートーヴェンは古典派からロマン派初期に活躍しました。古典派の作曲家が簡潔な形式美を目指していたのに対し、ロマン派の作曲家は個人の感情を豊かに表現することを目的にしました。ベートーヴェンはその先駆けとなった作曲家です。形式は①②①③①のロンド形式です。何度も反復される主題部①と、その間に現れる挿入部②③④からなる構成が特徴です。恋をすると心が激しく揺れ動きまです。行ったり来たりする想いは苦しく切ないもの。それが反復で表現されていると想定しながら、演奏してみましょう。

想いを各部分の対比で表現しよう (理論)

曲は $\frac{3}{8}$ の3拍目から始まります。4拍子の1拍目になりがちですから、気をつけましょう。アルペジオを主体とした第①部は、波打つ流れを滑らかに表現します。右手と左手のつながりを大切にしてください。付点のリズムと細く激しい動きからなる第②部は、躍動感を表現しましょう。付点のリズムは、32分音符を短めに弾くと効果的です。へ長調に転調していることもポイントになります。フラットが増えると、音楽が暖かくなると感じる方もいるようです。左手の同音連打で始まる第③部では、恋の焦燥感を表現しましょう。速まった鼓動を刻みで表すような感じです。強く弾きすぎるとうるさくなるので注意してください。なお、強弱記号の指示にはしっかりと従いましょう。

アルペジオを上手につなぐには (カラダ)

第③部にあるアルペジオの連続。基本の奏法のひとつです。第77小節を例にします。まず9つある音を3つと6つに分けます。それぞれをiとiiとしましょう。iとiiはポジション内で弾けるので個別に練習します。次にiとiiをつなぎます。iの第3指はしっかりと弾いて腕の重みがある程度かかっていることも感じてください。第1指は第3指のあたりまで寄せてきます。最後にiiに瞬間移動します。そのとき、手の向きをなるべく変えないでください。iとiiをレガートでつなげないことがコツです。



今回は
いよいよ最終回。
エスデン作曲の
〈人形の夢と目覚め〉を
ご紹介します。

黒田篤志 くらだ・あつし

1973年生まれ。早稲田大学修士課程修了。日本アマチュアピアノコンクール7位入賞。出版社にて楽譜と書籍の編集を担当。現在小山市で、大人のピアノ教室“Lento レント”を主宰するかわら、フリーの編集者、ピアニストとして活動中。
http://ameblo.jp/pianote0519/

お勉強の秋！

今こそ

「音楽ドリル」でレベルアップ♪

最近は大人のための音楽教室が増えて、「楽器を習いたい」「昔やっていた楽器を再開したい」と思ってきた方が、チャレンジしやすい環境になりました。実は(ゆ)も、社会人になり、ようやく仕事のリズムがつかめてきたので、学生時代に部活でやっていたチェロを再開しました。再開して数か月、弾くこと自体はとも楽しいのですが、とにかく「譜読み」が苦手で、「何で昔もって読譜の訓練をしておかなかったのだろうか…」と日々後悔の嵐です。読譜に必要な知識である「楽典」をもう一度基本から学びたいという人のために、大人向けの音楽ドリルも出版されていますが、やはり頭のやわらかい子どものうちに、しっかりと学び、音楽と長く楽しく付き合っていきたいものですね。気候も過ぎやすく、物事に打ちこみやすい秋こそ、お勉強に力を入れるチャンスです。

おすすめドリル♪



新版
おんがくドリル シリーズ

■各：菊倍判／64～68頁／
本体価格 900 円 (税別)



びあのどりーむ
新版 がくてんドリル
シリーズ

■各：菊倍判／64 頁／
本体価格 1,000 円 (税別)



予習と復習のための おうちでもできる！
おんがくドリル シリーズ

■各：菊倍判／64 頁／
本体価格 900 円 (税別)

Music Quiz

Q 次のロシアの作曲家のうち、
自称「日曜作曲家」は誰でしょうか？

- ① バラキレフ ② キュイ
③ ムソルグスキー ④ ボロディン
⑤ リムスキー＝コルサコフ

答え：4. ボロディン
オペラ《イーゴリ公》の「ダッタン人の踊り」で良く知られるボロディン。なんと、彼の本業は化学者でした(ぜひ“ボロディン反応”で調べてみてください！)。化学者として忙しい日々を送っていたため、作曲活動に専念できるのはわずかな時間のみ。ゆえに彼は自身を「日曜作曲家」と呼んでいました。作品数も少なく、未完の作品も多いですが、それらはリムスキー＝コルサコフやグラスノフが補筆したそうです。ボロディンの誕生日 11 月 12 日には、二足のわらじを履いて頑張ったボロディンに想いを馳せて、「ダッタン人の踊り」を聴いてみてはいかがでしょうか。

※選択肢に挙げられた5人は、
「ロシア5人組」と呼ばれる作曲家たちです。

新刊情報
書籍

仰げば尊し 美崎高校吹奏楽部のバラード
脚本：いずみ吉紘 小説：舟崎泉美



■四六判／276 頁／
本体価格 1,300 円 (税別)

TBS系ドラマ『日曜劇場 仰げば尊し』 待望のノベライズ本第1巻！

今夏、TBS 系で放送されていた連続ドラマ『日曜劇場 仰げば尊し』。吹奏楽部の顧問役を名優・寺尾聰が熱演し、初回から高視聴率を記録した。生徒役を演じたのは、真劍佑、村上虹郎、北村匠海 (DISH//)、太賀、佐野岳、石井杏奈 (E-girls) といったフレッシュな若手俳優たち。ドラマを通じ、彼らの人気も急上昇。

舞台は、港町にある弱小高校。

誰からも期待されていなかった吹奏楽部が、一人の情熱的な教師の下、“音楽の甲子園”と呼ばれる全国大会を目指していく。数々の困難を乗り越えながら、次第に心をつ一つにして『魂の合奏』をつくりあげていくその姿は、感動的なヒューマンドラマとなった。待望のノベライズ本第1巻、『仰げば尊し 美崎高校吹奏楽部のバラード』。いよいよ発売！