

ピアノ基礎技法 ～ 足の位置 ～

The Basic Piano Techniques: The Foot Position

(2004年3月31日受理)

大 山 佐知子

Sachiko Oyama

Key words : 両足の位置, 左足の位置, 右足の位置

The foot position decides the whole body conditions. In the right position, the foot leads the body to get force naturally, but in the inappropriate position, it will mislead the body. The time comes when the change of body forces the change of foot position. We must be aware of the foot position to support the body. That way, we will be able to use the body to play the piano naturally.

足の位置は、体の状態を左右する。正しい位置にあれば、自然に力を誘導できるが、正しくない位置にあると、体の力を止めてしまうこともある。体の使い方が変化すれば、足の位置も変化すべき時がある。自然に体を支えることができるように、常に足の位置を意識する必要があるのである。そうすることにより、体をより自然に使い、ピアノを演奏することができるようになるのである。

はじめに

ピアノは、手で弾く楽器である。しかし、それは単に楽器と体の接点で、実は、楽器を奏することは、体全体を使って行わなければいけないものである。これは、どんな楽器でも同じことが言える。

歌を歌うことが、体を使う原点になる。

体全体が楽器となるからである。この感覚を元に、楽器を演奏するためには、その楽器に対する体の姿勢、手足の位置を変えなくてはならない。

立っている時と座っている時では、体の力加減が随分違って来る。立つと言うだけで緊張していた筋肉が、座ると当然必要なくなり緩んでしまう。この緩め方を楽器に合わせて注意深く行わなくてははいけない。必要最小限緩め、緊張も残しておかなければ、自由に体を使えないのである。

体には、重心があり、これをいかに意識して使えるかによって、同じ結果を出すのに、力加減が随分違ってく

る。重心を意識して、体の位置を変化させることにより、無駄な力を使わないで、同じ結果を出すことができる。足の位置もこれを考える上で忘れてはならないことなのである。

ここでは、足の意識の仕方から、実際の使い方を考えていく。

〈足の支えの意識〉

足は、どのような姿勢をとる時でも、大地をしっかりと踏みしめていなければならない。

ピアノは、前後左右に状態を移動させ重心を移動して奏する。このとき足の位置が決まらなければ、上半身全体に無駄な支えの力が入り、状態が不安定になるのである。この場合、当然ミスタッチを多くする状態になる。

ピアノは、椅子に座って演奏する。直接的には、重心は座った椅子に乗った状態である。これがまず浮き上がらないように気をつけることが大切である。その意識を更に足まで持って行き、下半身全体で上半身を支えられ

ると一層体を使う範囲が広がるのである。

ピアノは、腕立て伏せをしている感覚が必要と言うとわかり易いかもしれない。もっともピアノは、指で弾くので指立て伏せということになる。これでは、相当な筋肉の持ち主でないと弾けそうにない。しかし、指が重みを感じるのには、打鍵の一瞬であり、重みは、即座に脱力されて指先を通り抜けていくのが理想のタッチである。つまり、体重を支える筋肉は、指立て伏せを一瞬でできれば可能と言った方が近いかもしれないのである。

もう一度腕立て伏せを、思い浮かべて欲しい。腰の重心を文字どうり腕で支え、もう一点足先でも支えている。

この足先の一点は、腰から足までの緊張があって初めて保たれる。これが緩んで膝が着くと腕に感じる重みは一度に軽くなる。

また、足先の指先のどれだけの範囲で一点を作るかによっても腕の負担は変わってくる。極端に両足親指だけでも、両足をできるだけつけて一点にするほど腕の負担は増える。

ここで考え方を整理しなおしたい。腕立て伏せの支えの想像は、重心を足と腕の2点で支えているというものだった。

しかし、注意深く考えてみると、腕も足も2本ずつあるのである。つまり、重心は、4点で支えられている意識が必要なのである。先ほど両足の親指だけで支えたと考えたときは、重心を腕2本と足1本、つまり3点で支えたようなものだったのである。負担が腕にかかって当たり前である。

重心を最小限の筋肉の負担で支えられれば、体を自由に使える範囲がその人にとって最大限になる。

腕立て伏せの回数を増やすために、体を支える腕や足4点の最適な位置があるはずなのである。

もちろん、ピアノの場合も基本的に重心の重みを感じながら、足の最適な位置があり、それが意識できて腕の重みにつながっていかねばならないのである。

ただし、ピアノは上半身が前後左右に自由に動くので、重心は、ほとんど足の位置で支えられているべきで、上半身は、実は宙に浮いている感覚と言ったほうが良い。

腕立て伏せで言うなら腕の位置で上半身だけ飛び跳ねた感覚である。ここで一瞬宙に浮いた感覚ができる。大変そうである。

ピアノの場合、椅子に重心を置いているので、この感覚のまま長時間自然落下運動が、腕で持続できるが、腕立て伏せは、重心を浮かせているのに更に浮かせた体重の負担を受けて落下運動を続けることは、至難の業であろう。

いずれにしても足の支えの意識は、はっきりとすべきなのである。この意識により、初めて上半身全体のバランスが安定し自在になるのである。

〈両足の位置〉

基本としては、ピアノペダルの両端の幅位足を開き、踵を5センチも動かさない位でペダルを踏めるように置く。この時、踵がこの幅で、足の指先は、外側に気持ちだけ開いて扇型を作るとより安定した感じになる。こうすれば左右の揺れに対してしっかり支えられる形になる。自分で見るとカタカナの「ハ」の字を逆さにしたように、見れば良いのである。

また、膝は、少し開けておく方が体の変化に対応し易いので、両足膝を付けて固定してしまうことはないと言える。

この基本から、ピアノの右ペダルはまず曲全体で使われることが多いので、右足先は常に右ペダル上に置かれていることになる。

左足は足の裏全体で支え、右足は足の指と付け根部分がペダルに置かれ浮き上がっているのも、踵で支えることになる。

左足もペダルにおかれる場合が当然あるが、そうすると両足とも踵で支える格好になり、不安定さを補うため膝や腿の緊張が増すことになる。左足ペダルは、必要な時だけ、速やかに用意し役目が終わると即座にペダルから足を降ろしたほうが良い。降ろして右足の分も、大地を踏みしめておかなくてはならないのである。

幸い左足の弱音ペダルを使うときは、その曲目の特殊な場面でも最弱音を必要とするときに、指先のコントロールに加えて機械的な操作をするもので、それほど長時間使用しない。

右足先をペダルに常にかけているピアノの基本姿勢では、左足は、右足より重心を支える比率が多いと言えるのである。

また、右足は踵で支えているため、左足よりは、膝と

腿の緊張が常に必要になる。右足は、足先が浮き上がった分、膝を内側に引き締めるように重心を支える格好になる。

〈右足の役目〉

右足は、左足よりは、固定されて準備されることになる。

ピアニストがピアノの前に座り最初にするのは、右足先を右ペダルに乗せることである。左足は、左ペダルの側でいつでも最小限の移動で踏める基本の位置のままである。

右足の役目は二つある。

一つは、もちろんペダルを操作すること。

二つ目は、左足を自由にしてやることである。左足が移動する時、常に重心の支えを変えなくてすむよう緊張させていることである。

右足は、踵だけで支えている感覚に加えて、膝と腿が片足で立つような緊張をしていることが大切なのである。

この準備があれば、左足が重心を移動させる助けをして位置を変えても、移動の間に不安定になることもないのである。

〈右足の位置〉

右足の位置は、固定されている。右足先をペダルから降ろすことはないからである。

踵の位置は自ずと決まるが、膝の位置が一番問題で、これが外に開きすぎると全く重心を支えられない。足と上半身の力加減が分裂してしまうことになるので要注意である。

右足の踵の位置が決まったら、膝の位置を重心が支えられているかどうか考えて、左足よりは意識して内側に締めることが大切である。場合によっては、右足だけで立ち上がれるような、支点を探すのである。

こうすることにより、右足の位置と格好が確定する。

〈左足の役目〉

左足は、基本的に動かせる状態にあるべきである。

左足の役目も二つある。

一つは、弱音ペダルを操作すること。

二つ目は、体全体の重心の位置を支える補助をするこ

とである。

左足の位置は、前後に大きく移動できる。一番前は、弱音ペダルを踏んだとき。一番後ろは、左足の腿の付け根の下まで。

重心の位置は、この左足の移動により大きく変化する。

弱音ペダルに左足先をかけている時は、重心は、腰の位置で一番支えられている。この場合、上半身の揺れられる範囲は、両足がペダルに固定されているので、狭い範囲になる。

左足が腿の付け根の下まで移動した場合、上半身は、最大限前後に揺れることができる。

ブランコを漕ぐ動作を思い浮かべると良いだろう。ブランコをより大きく揺れ動かすためには、足を前後にしっかり動かすものである。足を前後に動かすのに加え、上半身も大きく前後に動けば、更に勢いが良くなる。

左足だけで重心を支えるだけでなく、重心の移動を促しているのである。

〈左足の位置〉

左のペダルの位置から、左腿の付け根の下まで、移動できることが必要である。

弱音ペダルに足先をかけている場合、最も上半身は、前屈しにくくなる。重心の重みを鍵盤にかけにくくなるので弱音になり易い。その上で更に機械的に弱音にするのである。最弱音に、左の足の移動が有効なのである。

左腿の付け根の下まで左足を移動するとどうであろう。最強音は、この位置で左足で立ち上がれる状態から出すことができる。左足に重心を乗せ、腰を浮かせて落とすことができれば、これ以上の最強音は、ないのである。

右足が膝と腿に緊張感を持って重心を支えていたように、最強音を考える時は、左足の膝と腿の緊張感も出てくる。

弱音ペダルを踏んでいるときは、右足よりも緩んでいた膝や腿が、最強音の時には、右足の緊張を超えていなければならない。

左足の位置は、その曲目の主に音量によってスムーズに移動される。あまり動かすすぎるのは、フレーズをさえぎる可能性もあり、薦めない。むしろ曲の構成を見せるための、大きなフレーズの区切りでのみ使うことを考えたい。

左足の位置を意識することにより、演奏の幅が広がることは確実なのである。

〈両足の使い方のバランス〉

ここで、両足の使い方のバランスを整理してみよう。通常の音量で演奏する場合は、右足で、重心を支えている意識の方が多くあるべきである。なぜなら、左足は、いつでも移動する可能性があるからである。

通常よりも更に弱音を必要としたり、強音を必要とする場合、重心の意識を左にかけることを考えるべきである。なぜなら、この左足の前後の動きにより上半身の鍵盤に対する重みのかけ方が大きく変化するからである。

右足に対して更に重心の重みを減らす場合は、左足を前に、右足の支えている重心の重みを更に増やす場合は、左足を後ろに移動して位置することが、有効だと言えるのである。

まず右足。更に音量の幅を広げるのが左足。

この分担のバランスを身につけることが必要である。

〈上半身と足のバランス〉

立っていれば緊張している足も、座ると緩む。足を緩めたまま演奏するとどうなるのであろうか？

一見脱力しているようにも見えるが、実は、上半身に緊張が残る形になる。腰の周りだけで全てを支えることになるので、硬さが取れない。上半身が動こうにも動けず、動くとき硬いまま上半身全部で押してしまうので、極端な変化を付けてしまいやすい。

この腰の緊張を取るには、足の意識しかない。足の緊張が生まれると、不思議に上半身の力が解放される。

腰の位置を緩めることができるようになるのである。

足が緩めば、腰が固まる。足が緊張して固まれば、腰が自由になるのである。重心の位置が自由になると言うことは、これだけで、体を自由に使う範囲がひろがり、演奏の根本のタッチも変化してくる。腰が緊張したまま位置だけ変えたとしても、音色の幅は、広がりにくいのである。

足がしっかり上半身を支えれば当然姿勢もよくなる。

見た感じでは、腰までが安定して、腰から上が自由に動くようにみえるであろう。

実は、右足で支えた重心があり、それ以外の部分は、

すべて動ける状態である。これが宙に浮いた感覚といえるであろう。腰の重心に支えが集まってどっかり座っている感じである。

この状態ではほとんどの奏法をこなすようにできなくてはならない。

ここから、足の緊張を意識し、重心の移動を意識し、上半身を更に動かして使うことは、表現の幅を最大限に広げる上で行うことである。これが、腰の重心を浮かすこともできると言うことで、まさに腕立て伏せの縦型状態である。

これが自在に使えるようになることが理想といえる。あくまでも自然な奏法を目指すうえで、足と上半身のバランスを取る感覚は、重要である。

このバランスが万が一偏ってもそれを補う筋肉を鍛錬し支えることは実はできる。強靱な指先や、手首、腰の強さなどがあれば、音量は、容易に出るものだからである。しかし、無理やり補った力加減は、長時間聞かされると肩が凝るものである。

根本から自分の体の全てを使ってバランスを取ってこそ、重心の力が音に生きると考える。それが、一番自然な奏法といえるのではないか。全身を使うと言うことがこれ以上ない表現の幅を作ることに相当すると考えるのである。

〈足はピアノとの接点〉

ピアニストは、ピアノの前に座り鍵盤に触るより前に足の位置を決めるものである。

考えてみれば、ピアノとの接点は、この足のペダルを踏むことと、もちろん鍵盤を指でそうすることの2点、両手、両足と考えると4点だけなのである。

目で見え易い手の訓練は、必死に意識しやすいものであるが、足の意識は、「ない」に近い。そういうことで、足のペダルの練習も遅くなりがちであり、気がつくと進度が進んでいる割に、ペダルの使い方が下手であると言うことは、とても多い現象と言える。

初歩の段階でペダルを使えない時でも、足の位置は、既にペダルに近い距離に置く習慣をつけたいものである。

そうして、ピアノとの距離が確定したところで、ピアノと一体化させる力が使えるようになるのである。

足の位置が決まると前に述べたように、体を自在に支

えることができ始める。

しかしそれと同時に、ペダルの操作も行っているため、実は、この体の支えを意識するどころではなくなるのが、初歩の段階である。

今回足の位置を確定し、その効果を検証したが、これは、もちろんペダルを上手く操作できる上での更なる課題である。

ペダルがまだ未熟な段階で重心を変化させることを行くと、ペダルの踏み方に影響が起こり、結局何をしているかわからないことになりかねない。

足の位置、特に移動はペダルの奏法もある程度身につけてから行うようにしたい。

おわりに

足の位置は、意外に意識しにくく、適当になっているものである。しかし、そのために、思ったより効果が上がらない力加減を、余儀なくさせられていることもしばしばあるのである。

より効果的に演奏の効果を出すのに、足の位置を意識し、使いこなすことは、曲の仕上げの段階で特に有効である。足を意識することにより、上半身も意識し直すことにつながり、表現の幅が倍増するからである。

足の意識＝下半身、腰の意識＝重心、腕の意識＝上半身のバランスをいかに取るかにより、体全身を使う奏法ができる。

「感情」による肉体の自然な“動き”の要求を、全身でピアノに対しバランスが取れたとき、「感情」そのものの音を純粋に伝えられるようになると思う。

「動き」そのものが自然な音の形であるべきなのである。

体の「動き」とそれから“連想される音”が「実際の音」と全て一致した時、これ以上ない自然な美しい音が生まれる。

もちろん“動き”は、腕の力の中で加減できる場合、ほとんど見えないはずなので、指先だけの小さな動きまで見逃さないつもりで観察すると「動き」と「音」の一体感が実感できるはずである。

「感情」、「動き」は、また「緊張」と置きかえられる。

「感情」が起こり、じっとできず「動き」始め、動い

たことで周囲に「緊張」を呼ぶのである。

この緊張を自然のままに開放できれば、「快感」を得、「共感」につなげていくことができる。このためには、純粋な元の「感情」以外の何もいらぬ。加えるべきでない。それが、理想である。

ピアニストは、自分の楽器を持ち歩ける人は、世界でも数人である。普通は、演奏会場に置いてあるピアノで演奏しなければならない。

手と足の接点でいち早くその場所のピアノの状態に、自分の体の状態を合わせなければならない。そういう宿命である。手と足の接点を通し、体を自在にコントロールできなければ、ピアノの状態を探ることなどできない。「思うように弾けなかった」で終わりである。

この宿命を克服するためにも、全身を意識して、奏法を身につけたいものである。そしてあらゆる場所の、あらゆる条件の下、さまざまのピアノに接して演奏の感覚を身につけたいものである。これは、回数をこなすしか身につかないものの一つである。

ここで一つ注意したいことは、ピアノは、消耗品であることである。大きいから、小さいから即、音が大きい小さいにつながらぬ。小さくてもよく鳴るピアノもあれば、大きくても古くて音の幅がつぶれていることもある。一番良い状態を持続することは、メンテナンスのかけ方次第なのである。

とにかく自分の手と足でピアノの状態を知るしかない。状態を確信できれば、体を使う範囲も自ずと決まるのである。

こうして考えるとやはり、足を意識して使えることの重要さが、理解できることと思う。

今回は、足の位置とその効果を検証したが、足でペダルを使うことを忘れてはいけない。

しかしペダルもまた簡単には説明できないものなのである。これについては、またペダルの使い方だけを取り上げて検証すべきと考える。