

(博論様式5)

学位（博士）論文要旨

学生番号 DS20 - 003

氏名 宮原 雄大

研究指導教授 仲道 祐子

研究領域 器楽

題目

重量奏法の視点からのピアノニズムの研究

※芸術制作研究分野のみ記入

※作品テーマ 重量奏法を重視したピアノ演奏研究

※論文題目 重量奏法の歴史と発展から考察する合理的ピアノ奏法

要旨（1200字以内）

本博士学位申請論文は、ピアノ演奏における重量奏法について論じたものであり、1800年代の誕生から現在に至るまで、その提唱者やピアニスト、研究者の各主張がどのように変化していったのかについて筆者の視点で比較検討し、最終的に重量奏法の視点から見た日本のピアノ教育における問題点について考察している。

重量奏法（重力奏法とも呼ばれる）という言葉そのものについては、今日ではもはや珍しくなく、一般的には「弛緩した腕の重みを利用して弾く奏法」と認知されているであろう。しかし、実際にどのように腕の重みを演奏時に用いるのか、重力以外の力は本当に用いないのか…等、その実態は漠然としているのが現状である。

本論文では、その真相を明らかにしたいと考え研究を進めてきたが、現代に至るまでその考え方は実に大きく変化を遂げてきたことがわかった。比較の視点としては、「椅子の高さ」「姿勢」「手（指）の形」「手首」「肘」

「支えの箇所」を取り上げ、L. デッペ、T. マテイ、R. M. ブライトハウプト、A. ヤンケ、G. シェンドールの各々の主張にどのような意図が見られるのかを考察している。その結果、とりわけ姿勢の違いがもたらす影響は大きく、前傾姿勢では主に上半身の筋肉に負荷がかかり、上腕の可動域の狭まりや呼吸機能の低下に繋が

るという可能性から、基本的には床面に対し垂直姿勢が好ましいのではないかという筆者の結論に至った。

また、重量奏法を有効に行う上で、弛緩と同時に、その腕の重さを鍵盤に伝える筋肉の緊張も必要不可欠であり、何より手首の弛緩と並行し、手の内在筋の働きを用いることが重要であることがわかった。これは肘の旋回とも大きな関連性がある内容である。とりわけ日本のピアノ教育界において、肘の旋回によって力を逃がす手法が度々見受けられるが、これは視覚的な演奏効果を狙った他に、手首で脱力することに比べ、肘で抜く方が容易であるという理由が考えられる。しかし、肘を旋回させることによって、肩が慢性的に上がりやすくなり、その結果、肩周辺の筋肉に力みが生じやすく、重量奏法を適切に用いられないという結果に繋がり兼ねない。これをいかに回避し、重量奏法を効果的に実践するかについて、今日のピアノ教育界でよく言われる「レガートは指で繋ぐべきである」という一般認識的な考え方ではなく、本来「打弦楽器」であるピアノの発音構造をよく理解し、“響き”を繋ぐ認識の重要性（F. ショパンやF. リストが記した指使いー同じ指を連続して用いるように指示している点ーからもその意図が読み取れる）について論考した。そして、ノンレガートによって一音一音を充実した響きを作ることを第一とし、最終的に「豊かな響きによってレガートの線を作っていく」という考え方に基づいたメソッドを提案し、本論文の結論とした。

要旨字数：1,165 字

論文字数：85,803 字

目次

序論	1
第1章 指奏法から1900年代初頭の重量奏法まで	5
第1節 重量奏法の胎動まで	5
1.1. 指奏法からハイフィンガーへ	5
1.2. 重量奏法への移行	8
第2節 教育界における重量奏法の誕生と普及－1800年代後半の重量奏法－	12
2.1. L. デッペの主張	13
第3節 L. デッペ以後－1900年代初頭の重量奏法－	23
3.1. T. マテイの主張	23
3.2. R. M. ブライトハウプトの主張	34
第4節 比較考察	55
4.1. L. デッペ, T. マテイ, R. M. ブライトハウプトの比較考察	55
第2章 重量奏法の進展	71
第1節 －1900年代後半の重量奏法－	71
1.1. A. ヤンケの主張	71
1.2. G. シャンドールの主張	81
第2節 比較考察と呼吸について	88
2.1. 第1章で挙げた提唱者との比較考察	88
2.2. 呼吸についての考察	89
第3節 新たな視点から見た重量奏法	93
3.1. 古屋晋一の研究	93
3.2. A. ヤンケ, G. シャンドールとの比較考察	95
第3章 重量奏法の視点から見た日本のピアノ教育における問題点とメソッドの提案	98
第1節 肘の旋回とレガートについて	98
1.1. 日本のピアノ教育－肘の旋回から生じる問題－	98

1. 2. F. ショパンのレガートの考え方.....	101
1. 3. 問題となり得る作品例.....	105
第2節 メソッドの提案	108
2. 1. 新たな視点から見た重量奏法による打鍵練習	108
結論	115
参考文献	118
謝辞.....	126

凡例

- ・曲名は〈 〉, 曲集は《 》で示す。
- ・強調語句, 原著の引用語句は“ ”で示す。
- ・筆者補足, 参考文献は()で示す。
- ・人物名の原綴(基本的に原綴とする)と, 生没年は, 原則として初出(及び各章の初出)のみに記す。
- ・書名は『 』, 論文名, 文中の引用文は「 」で示す(引用文中の「 」は『 』とする)。
- ・注釈は各章末に記す。
- ・原文引用において, 原文に記された強調下線, 強調点線, 補足内容は省略する。

序論

本研究の目的は第一に、19世紀後半のヨーロッパに端を発した「重量奏法」(Weight-Technique)¹と呼ばれるピアノ奏法に焦点を定めて、その誕生にまで遡り、それがどのような過程を経て流布・展開してきたのかを辿り、各提唱者の主張を比較考察することを通して、各主張の要点とその違いを明らかにすることにある。そして、その発展を遂げてきた結果としての現状における課題、とりわけ現代日本のピアノ教育界における重量奏法の視点から見た問題について言及し、その解決の試みの一つとして、自らのメソッドを提案することを最終的な目的としている。演奏技術というものは、その大半が個人的な感覚に基づいて成される、個人の経験による無意識領域の行為である割合が極めて高く、その分、感覚的なイメージを伝えるという指導になり兼ねない。とりわけ、この「重量奏法」の概念を科学的な視点から説得力を持って伝えるためには、その提唱者や継承者達がいかなる意思を持ってそれらを唱え、これまでにどのような指導が行われてきたのかを考察し、解剖学や楽器の発音原理を正しく理解しておく必要があると筆者は考えたのである。

一般的に「重量奏法」とは、「指の力だけで演奏するのではなく、腕や上半身の重みを利用して演奏する奏法」として認知されており、もはや現代では重量奏法という言葉自体は珍しくなく、世界的に見ても、今日ではむしろ重量奏法を取り入れていないピアニストを探す方が困難であろう。それほど、現在では重量奏法が主流となっている。そういう視点から見れば、改めて今、重量奏法をテーマに掲げ、論じる必要はないとも言える。しかしながら、その実態は漠然としており、専ら「腕を弛緩すること」が「重量奏法」に結び付けて考えられることも多いのではないだろうか。ピアノのみならず、他の楽器を演奏する際において、そしてスポーツや武道の分野でも「脱力」や「弛緩」といった言葉は、それを極める上でキーワードとして用いられることが多くあり、その言葉を聞くだけで、その本当の意味や役割を理解しないうちに、なんとなく正しいことを言われているかのように受け入れてしまっていないだろうか。例えば、ピアノ演奏で脱力が大切なことは、ピアノ初心者でも理解し得る事柄であろう。しかし、実際に身体全体を脱力してしまっただけでは、ピアノ演奏は不可能なのである。この矛盾をどのように説明し解決するか、というところに重量奏法の真髓があるのではないかと筆者は考えた。

本研究を進めるにあたって、何よりも、重量奏法を提唱しその発展に貢献してきた人々

が重要であったことは言うまでもない。もちろん、以下に挙げる人物の他にも、重量奏法や弛緩の重要性に言及しているピアニストや教育者は存在したが²、本研究で大きく取り上げる基準として、まず重量奏法という概念について深く言及し、独自のメソッドが提案されていること、更に、重量奏法の発展に大きな貢献をしていること、以上2つの観点から主にこれらの人物に着目することとした。

はじめに、1800年代後半³に重量奏法を教育界において飛躍的に普及させるきっかけとなったドイツのL. デッペ (Ludwig Deppe, 1828-1890) を挙げる。デッペは当時流行していたハイフィンガー奏法を批判し、腕の重量を用いて演奏を行う重要性を説いた。次に、1900年代初頭にイギリスのT. マテイ (Tobias Matthay, 1858-1945) が、弾き手及び楽器の両面からの視点を取り入れタッチの研究を行い、そこで弛緩や腕の重量を用いる重要性を説いたこと、そして、ドイツではR. M. ブライトハウプト (Rudolf Maria Breithaupt, 1873-1945) が当時の優れたピアニスト達の演奏方法に着目し、それを主な研究材料として弛緩した腕の重みを利用する重要性を強調し、その発展に努めたことは重量奏法の普及に大きな貢献を果たした。1900年代後半に入ると、ドイツのA. ヤンケ (Ansgar Janke, 1941-2005) やハンガリーのG. シェンドール (Gyorgy Sandor, 1912-2005) が、弛緩のみならず適度な筋肉の緊張や上腕の積極的な導入について説き、弛緩と緊張のバランスの重要性に言及した。弛緩のみならず筋肉の能動的な参加という概念は、重量奏法の進展において重要な要点となったことは間違いない。彼らはピアニストであると同時に弟子を育成し、その中で重量奏法について模索を続け、互いの研究を意識しつつ考察を進め、自らのメソッドを考案して、その発展に努めてきた。本論では、その流れと彼らの主張を辿る。

これらの第一次資料の他に、本研究を進めるにあたって筆者が苦慮した点は、重量奏法そのものに特化し、焦点を当てた論理的研究が少ない点にある。もちろん、書籍としての文献には、各々の教育者や演奏者が重量奏法について自身の見解を述べているものや、弟子が師の奏法について言及し発表した文献等は多くあるが、論文として重量奏法そのものに深く言及し、研究されているものは僅少と言える。その中で、とりわけ1900年代前半という現代ほど科学が進歩していない時代に、打鍵について科学的、医学的な視点から研究を行った稀有な人物に、アメリカのO. オルトマン (Otto Ortmann, 1889-1979) が挙げられる。オルトマンは、打鍵動作における弛緩と重量の役割について取り上げ、自ら考案した実験装置を用いながら、研究を行っている。その研究から、オルトマンは当時掲げられていた腕全体の弛緩による重量奏法について疑問を投げかけ、少なくとも一つの関節を固定させるだけ

の筋力の必要性について説いている。「重量奏法」を掲げた研究論文としては、「『ピアノ演奏への考察』：重量奏法から感情尺度によるラベリングまで」（上原 2015）、「ピアノ打鍵動作の熟練技能：『重量奏法』の科学的検証」（古屋 片寄 木下 2008）が主なものとして挙げられる。上原の研究では、鍵盤に対しての手首の角度による重量のかかる重みの測定をはじめ、打鍵に関わる事柄から精神的活動に至るまで幅広く考察が行われており、とりわけ手首の角度によって鍵盤にかかる重みが異なるという科学的な研究結果は、筆者の研究において椅子の高さを考察する点において大きな手掛かりとなった。古屋・片寄・木下の研究では、特殊な計測装置を用い、ピアニストと初心者の筋肉活動を計測・比較し、本当にピアニストは重力を演奏に用いているのかについて科学的検証が行われた結果、たしかにピアニストは重力を利用して打鍵を行っていることが示唆されたと発表している。このように科学的な観点から行われた研究は、奏法研究において何より重要な財産であり、重量奏法に画期的な進展をもたらしたと筆者は考えている。他にも、重量奏法を主要テーマに掲げているわけではないが、本論文でも言及する重量奏法提唱者について取り上げているものとして、安達大輔（2008）、深井尚子（2005）、富田英也（1980）の研究が挙げられる。とりわけ、酒井直隆（1998, 2012）の著書では、重量奏法がいかなる時代背景を経て誕生したのか、また各提唱者の主張について深く言及されており、これまでになかった歴史的背景の研究は本研究において大きな道しるべとなった。

このように、これまでも重量奏法を提唱した人物や、その発展に貢献した人物の研究は行われてきた。しかし、そこから見えてきた課題として、これまでの研究では、共通の視点を基にそれらの主張について比較し、考察を行った研究はこれまでになかったと言える。そこで筆者は、本論を進めていくにあたって、まず共通の比較の視点を持つことを一つの要点とした。そのために、各提唱者の項ではまず、筆者の取り上げる比較の視点について各提唱者の主張を主に挙げ、項末及び章末において比較考察を行うこととする。

本論文の構成は以下のようなものである。第1章「指奏法から1900年代初頭の重量奏法まで」では、いかなる背景のもとにいかなる理由から重量奏法が誕生したのかについて論じ、その代表的な提唱者と言える1800年代後半のデッペ、1900年代初頭のマテイ、ブライトハウプトの各主張について取り上げ、筆者の視点を基に比較考察を行った。第2章「重量奏法の進展」では、重量奏法の内容の進展や、それまで曖昧とされてきた問題点についての解決に貢献した1900年代後半のヤンケ、シャンドールについて、また呼吸の重要性について取り上げ、更に2000年代の古屋晋一の科学研究によって明らかとなった、ピアニストの

打鍵時の作用について論じ、ここでも比較考察を行った。第3章「重量奏法の視点から見た日本のピアノ教育における問題点とメソッドの提案」では、日本人特有の傾向である、肘を旋回させる演奏法がもたらす重量奏法の視点から見た問題点について取り上げ、とりわけレガートに対する捉え方について、本来“打弦楽器”⁴であるピアノの発音構造の観点を重視し、考察した。更にそれらを踏まえ、筆者のメソッドを提案し、結論としている。以上のような手続きにより、本論を進めていく。

¹ 「重力奏法」とも呼ばれる。

² 第1章においても取り上げる、オーストリアのピアニストである T. レシェティツキ(Theodor Leschetizky, 1830-1915)をはじめ、ポーランドのピアニストであり作曲家の L. ゴドフスキー(Leopold Godowsky, 1870-1938)は「おそらく私が長年にも渡って解明してきた最も重要な原則は、弛緩です。…中略…より多くのパワーが必要な時はより多くの重量を利用し、少ない場合は重量の一部を抑えます…」、オーストラリアのピアニストであり作曲家の E. ハチソン(Ernest Hutcheson, 1871-1951)は、「生徒が肩と腕をリラックスさせることを学ぶまでは何事も成し得ない可能性があります…」、ロシアのピアニストの M. レヴィツキ(Mischa Levitzki, 1898-1941)は「弛緩の原理が非常に大きな役割を果たしていると言えます。しなやかで柔軟な手首、身体から制約を受けずに下げられている腕、…中略…またどこも強張ったり緊張することなく楽に演奏できるという考え」(Brower: 2021 の各ピアニストのインタビューより引用)と、多くのピアニストが弛緩や重量を用いることの重要性を示唆している。

³ 各提唱者が重量奏法について言及した時期についての特定は難しく、各提唱者が執筆を行った論文や著書が出版される前からも、既に彼らの演奏やレッスンでは重量奏法を念頭に行われていたこと等を考慮し、年代については広義で捉えることとしている。

⁴ 弦を何らかの方法で叩いて発音させる楽器の総称。

第1章 指奏法から1900年代初頭の重量奏法まで

第1節 重量奏法の胎動まで

1.1. 指奏法からハイフィンガーへ

ピアノ奏法の歴史を辿ると、19世紀初頭（古典派－初期ロマン派）のピアノ¹は、キーの沈みが浅くて軽い単純な楽器のアクションであったため、指奏法²で演奏が行われていた。これは、ピアノの前身であるハープシコード³に用いられていた奏法がそのまま受け継がれたものであると考えられる。どちらも鍵盤楽器であるが、構造面から比較するとピアノはハンマーが弦を叩いて発音する打弦楽器であり、ハープシコードは弦を爪ではじいて音を出す撥弦楽器である。このことから、表現上におけるピアノとの大きな違いは、タッチによってほとんど強弱の変化をつけることが難しい点にある。つまり、ハープシコードは弦に爪が掛かるのを指先で感じ、つまびくようにして弾く必要があったため、指奏法でなければならなかったわけである。やがて、その後発展した当時のピアノのキーも非常に軽く、指奏法をそのまま転用しても全く問題がなかったものと推測できる。例えば、当時を代表するピアノメーカーとして、シュタイン製のピアノ⁴が挙げられるが、以下の（図1-1）からもわかる通り、現代のピアノとは比べることができない程、奏者にとっての指への負担は少なかったことが読み取れる。この図に記載されている縦軸：キーの重量（グラム）とは、キーの沈む深さに対するキーの抵抗（重さ）を示している。

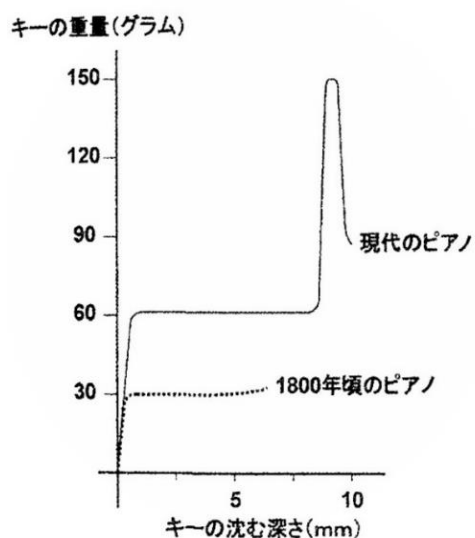


図1-1 シュタインと現代のピアノのキーの沈む深さ (mm) に対するキーの抵抗 (重さ) の比較 (酒井 2012 : 53)

この図から、1800年頃のピアノ⁵では、キーの沈む深さの値が大きくなってもキーの抵抗（重さ）はほぼ一定であるのに対し、現代のピアノでは深さ約8mmに達する時点で倍以上の値を示していることが読み取れる。

W. A. モーツァルト (Wolfgang Amadeus Mozart, 1756-1791), M. クレメンティ (Muzio Clementi, 1752-1832), C. チェルニー (Carl Czerny, 1791-1857) をはじめとするピアニストでもある作曲家は、1800年代のこの非常に軽いアクションのピアノで演奏することを想定して作品を生み出していった。つまり、当時は手首や腕を固めていたとしても奏者にとっては何の負担もなく演奏が可能であったことがわかる。彼等の作品には軽やかな装飾音、また急速なパッセージが弾き手に求められるものが極めて多く、もちろんチェルニーに関しては弾き手の技術向上を目的とした練習曲作品が中心であるためということは言うまでもないが、当時の楽器なくしてこれらの作品は生まれなかったであろうことは容易に想像できる。

やがて時代の流れと共に、作曲家はより多くの表現の可能性を楽器に求めるようになり、ピアノは進化を遂げていった。その結果、打鍵システムは大きく改良され、弦も張力が高くなった分、軟鉄から鋼鉄へとより強力で太い線となり、19世紀半ばには既に現代のピアノ⁶とほぼ同じ機構の仕様へと発展した。ここで問題となってきたのが、楽器が進化し、キーの抵抗（重さ）が以前に比べはるかに重いものになったにもかかわらず、弾き手は以前と同じように指奏法で演奏を行っていたため、作曲者が意図していた通りの演奏を行うことが不可能となったことであった。そこで、重くなった鍵盤に対応していく手段として19世紀後半、「ハイフィンガー奏法」⁷が普及していた。大地宏子は、このハイフィンガー奏法が大きく広まっていった流れについて、S. レーバート (Sigismund Lebert, 1822-1884) と L. シュタルク (Ludwig Stark, 1831-1884)⁸が発表した『理論的実践的大ピアノ教本』(*Grosse theoretisch-praktische Klavier-Schule*, 1858)⁹と、教育者 A. クッラク (Adolph Kullak, 1823-1862)¹⁰等が出版した『ピアノ演奏の美学』(*Die Ästhetik des Klavierspiels*, 1861)¹¹においてハイフィンガーが取り上げられ、積極的に普及活動が行われたことが大きな要因であるとし、とりわけレーバートとシュタルクが発表した教本はドイツだけでなく、フランス語版、英語版、イタリア語版が出版され、ヨーロッパ全体にその奏法が大きく広がり浸透していったと述べている (大地 2002:14-15)。

ところが、ハイフィンガー奏法はやがて19世紀末期になると世間から批判を受け始めるようになった。大地の研究によって、当時の人々がハイフィンガー奏法に対してどのよ

うな認識を持っていたのかについて明らかとなり、その中には、音が鋭く硬いという指摘や、痛みを伴うという趣旨が挙げられている。大地はこの奏法について、「腱鞘炎を引き起こしやすく、また突き刺すような音しか出ないためにレガートが演奏できない、欠陥だらけの奏法だったのである」(大地 2002:19)と纏めている。このように、時代の流れの中でハイフィンガー奏法は、指奏法が行われていた時代の単なる歪んだ模倣に過ぎない粗悪な奏法という認識に変わっていったということが読み取れる。

筆者はまた、当時ピアノ奏法に対し、革新的な考えをもっていた F. ショパン (Frédéric François Chopin, 1810-1849) についても触れておく必要があると考えている。ショパンは弟子の指導時において、ハイフィンガー奏法そのものを批判する言葉は見当たらないものの、「鍵盤を撫でるくらいで良いのです。絶対に叩いてはいけません!」「レガートのときは、音をつなげるばかりでなく、指が鍵盤に貼りつくように弾くこと」(エーゲルディングエル 2020:55) という言葉を残している。また、ショパン研究の第一人者である J. エーゲルディングエル (Jean-Jacques Eigeldinger, 1940-) が、次のように述べている。

同時代のほとんどの人はもっぱら指の関節のみを用い、手首はたまにしか使わなかったわけだが、ショパンはもうそんなことでは我慢できなかった。彼にとって指は腕全体に関わるものだ。肩から指先まではひとつにつながっているという感覚こそ、ショパンがもたらした技法の一大革新の根本なのである。(エーゲルディングエル 2020:27)

このように、ショパンにとってピアノ演奏とはもはや指で弾くものではなく、手首の柔軟性を第一とし、腕全体を意識し打鍵に繋げることがいかに重要であるかということが既に見出されていたことがわかる¹²。

これらの証言から、既に前述にも挙げた大地の指摘「腱鞘炎を引き起こしやすく、また突き刺すような音しか出ないためにレガートが演奏できない、欠陥だらけの奏法だったのである」(大地 2002:19)とあるように、ハイフィンガー奏法は打鍵時の鋭い耳障りな音が生まれることによって、美しいレガートの音の連結を表現することが不可能な、テクニック及び音楽面から見ても無理のある奏法であったことがわかる。

1.2. 重量奏法への移行

重量奏法という言葉は、L. デッペ (Ludwig Deppe, 1828-1890) が登場し、当時問題となっていたハイフィンガー奏法に対抗する考えとして彼の論文「ピアノ奏者の腕の疾患」(Das Armleiden des Klavier-spielers, 1885)¹³や、彼の弟子E. カラント (Elisabeth Caland, 1862-1929) ¹⁴が出版した『デッペのピアノ奏法理論』(*Die Deppe'sche Lehre des Klavierspiels*, 1897)¹⁵が世に出たことによって、その考えや教育法(デッペの項で言及する)が教育界に少しずつ浸透していったことが大きな流れとしてのはじまりであったとされるが、この言葉が誕生する前(19世紀中頃)から既に当時を代表するF. リスト (Franz Liszt, 1811-1886) やS. タールベルク (Sigismond Thalberg, 1812-1871) ¹⁶等の第一級のピアニストはそれを実践していた¹⁷。

ショパンは前述の通り既に力で打鍵することを批判し、とりわけ手首の動きについて「それは声楽における呼吸である」(エーゲルディンゲル 2020:72)と述べているように、手首を固めて演奏するハイフィンガー奏法とは異なるものであったことがわかる。また、リストのレッスンを回想する証言に次のような記述がある。

タッチについては、リストは指先の爪に近い部分で弾くことを嫌いました。指の腹で弾けばここはクッションのように柔らかいので、打鍵の際にソフトな音色を出すことができるからだ、ということでした。(酒井 2012:67)

ここで触れられている、指の腹で弾き、ソフトな音色を理想とするという視点はハイフィンガー奏法にはない考え方である。この証言からもリストの奏法がハイフィンガーではなかったことがわかる。

更に、風刺画であるため、あくまでも参考程度ではあるが、当時のリストやJ. ブラームス (Johannes Brahms, 1833-1897) の演奏模様を描写する画から見ても、肩から腕を脱力し、キーに指を乗せるように演奏していることが読み取れるのではないだろうか(図1-2)(図1-3)。ハイフィンガーであれば手首を比較的低く構えるはずであるが、両者は手首から先を鍵盤から高く構えている¹⁸。

○=高く構えた手首

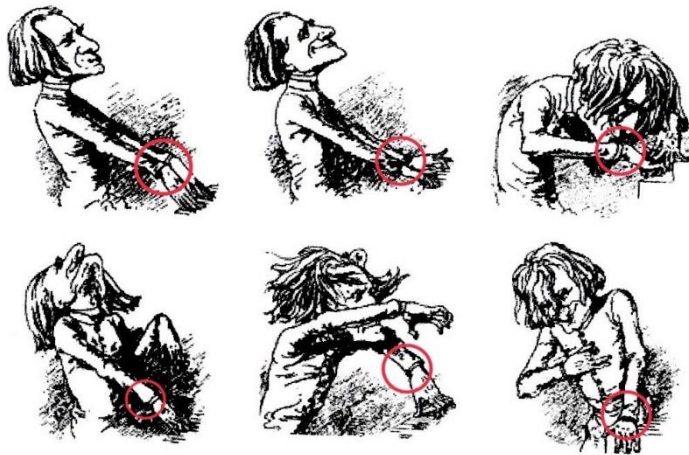


図 1-2 リストのピアノ演奏時の風刺画（酒井 2012 : 68, 筆者加筆）

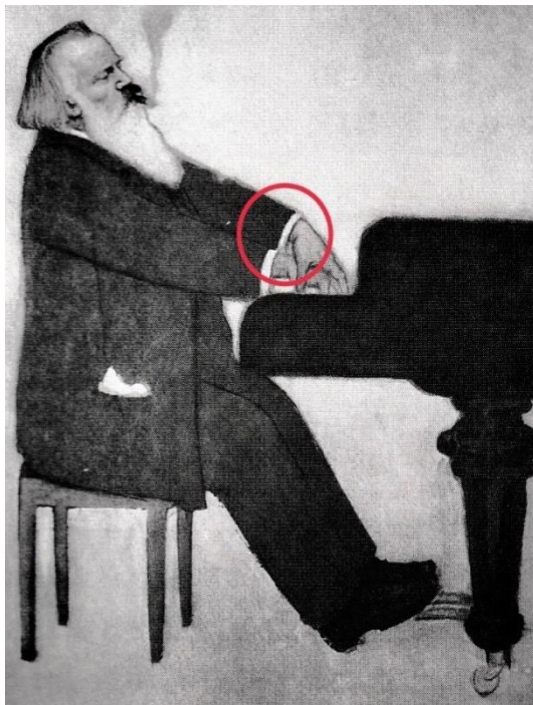


図 1-3 ブラームスのピアノ演奏時の風刺画（井上 1999 : 64, 筆者加筆）

また同じ時代、演奏家、そして教育者として音楽界に多大な影響力をもたらした人物として T. レシェティツキ (Theodor Leschetizky, 1830-1915)¹⁹が挙げられる。教育者としてのレシェティツキを伝える弟子による証言の中には、「美しく歌うような音色を身につける方法、硬い音を出さずに大きな音や客席の最後列まで届くピアノッシモを作る方法を

気前よく、そして具体的に説明した」(ショーンバーグ 2015: 311)「演奏に使っていない筋肉の無力化によって身体が疲れないようにすることを教える」(ショーンバーグ 2015: 312)といった、重量奏法を意識していたことが読み取れる指導内容も見受けられる。レシエティツキが指導において特に重点を置いていたことは音質であり、「なによりも音色作りを教えることに打ち込んだということは、どの弟子にも一致した意見だった」(ショーンバーグ 2015: 315)と述べられている点に加え、彼が遺した録音や、彼の弟子が遺した録音から聴き取れる音の質の高さが何よりの証明となる。

ではなぜ、前述で挙げたように当時のピアニスト達の多くが重量奏法を取り入れて演奏していたにもかかわらず、その奏法がピアノ教育界に広まらずハイフィンガー奏法が主流となっていったのか。その理由は大きく分けて2つ考えられる。

まずショパンについてであるが、「ショパンの教えを乞うた弟子たちは、ごく少数の例外を除いてはプロの音楽家ではなく、フォーブール・サン＝ジェルマン界隈の上流婦人や、パリに亡命していたスラヴ系貴族の婦人たちであった」(エーゲルディング 2020: 14)という記述や、また、ショパンのレッスンは後世どう評価されるかについての質問の回答についてリストは、「ショパンは良い弟子に恵まれなかった」(エーゲルディング 2020: 14)と述べているように、ショパンがレッスンを行っていたほとんどの生徒がアマチュアとして音楽を嗜む層が大半で、その教えが弟子からその次の弟子まで受け継がれるというケースは大変稀であった²⁰。

リストもまた多くの弟子を取っていたが、「リストのレッスンは、受講生の中にある音楽を巧みに引き出しながら端的なコメントを加えるもので、具体的なテクニックについてはほとんど語らなかったようです」(イエーガー 2021: 196)とあるように、リストは自身の演奏技術そのものをレッスンの中で生徒に伝授するという意図はなかったようである²¹。つまり、ショパンやリストも弟子を募りレッスンを行っていたが、その教えの場がアカデミー(高等教育機関)ではなかったということが一つの要因ではないだろうか。

もう一つの理由は、著書として彼らの演奏法やメソッドが体系化されなかったことにあると考えられる。ショパン、リスト、レシエティツキは前述の通り沢山の弟子にレッスンを行っており、おそらくその中で勘が鋭く才能のある生徒であれば、たとえ技術的な助言を精密に教えられなくとも、師が演奏している姿を観察し、どのような手法によってそのような演奏が行われているのかについてある程度推測し、模倣することは可能であったろう。実際リストの弟子²²はその後飛躍的な活躍を見せたが、誰一人その奏法について論

理的に考察，研究を行う人物は現れず，そのテクニック上のからくりは神秘のヴェールに包まれたままであった。もし，もっと早い段階でリストのような第一級のピアニストの奏法について論理的に説明し，伝えることができる人物が現れていたとするならば，メソッドとして単純に誰にでも分かりやすいハイフィンガー奏法が主流となることもなかったのではないだろうか。レシェティツキ自身は一つの原則に従ったメソッドを持つことに反対し，自らの奏法を書物に遺すことを拒んだとされるが，彼の弟子である M. ブレー (Malwine Brée, 生没年不詳) が『レシェティツキー・ピアノ奏法の原理』 (*Die Grundlage der Methode Leschetizky*, 1902)²³ という本を出版し，彼の奏法について取り上げている。しかしここでも残念なことは，この著書ではレシェティツキが筋肉の弛緩や重量奏法についてどのように考えていたのかについては言及しておらず，彼の教育的功績は大きいものの，奏法やメソッドに関する文献としての資料は考察を行うことができる域までは達していない。

このように，それだけ論理的に体系化し，教えることが難しいという点が，重量奏法が教育界において大きく広まらなかった最大の要因ではないかと考えられる。しかしながら，手首や手全体の柔軟性について説き，基本の手のポジションを従来の「C, D, E, F, G」ではなく，各指の長さに合った無理のない「E, Fis, Gis, Ais, His」を基本と考え，手首の柔軟性にも言及し，指導したショパンの教育的価値は大きく，身体を無理なく効率的に用いるべきであるという理念はピアノ教育界に多大な影響をもたらしたことは間違いない。チェルニーの《30 番練習曲》Op. 849 では 1～8 番，《40 番練習曲》Op. 299 では 1～9 番まではハ長調で書かれており，これはピアノを習得するにおいて，まずハ長調を基本と考えられていたことがわかるが，一方ショパンは，「E, Fis, Gis, Ais, His」のポジションの形を基本の構えとすることで，比較的指の短い 1,5 指は白鍵，指の長い 2,3,4 指は黒鍵に置くことになり，この高低差が力みのない，無理のない状態を保つことができると考えていた (図 1-4, 筆者撮影)²⁴。弟子の指導においては，黒鍵の多い音階であるロ長調，嬰へ長調，変ニ長調から練習し，最後にハ長調を練習させたと伝えられている (エーゲルディンゲル 2020 : 58)。



a. 従来のポジション



b. ショパンの提唱したポジション

図 1-4 手のポジションの比較

第 2 節 教育界における重量奏法の誕生と普及－1800 年代後半の重量奏法－

ここからは重量奏法が教育界で産声を上げた 1800 年代後半から 1900 年代初頭の代表的な教育者である L. デッペ (Ludwig Deppe, 1828-1890), T. マテイ (Tobias Matthay, 1858-1945), R. M. ブライトハウプト (Rudolf Maria Breithaupt, 1873-1945) の各主張について論ずる。序論でも述べた通りであるが、本研究で大きく取り上げる人物の選考基準として、重量奏法という概念について深く言及し、独自のメソッドが提案されていること、更に、重量奏法の発展に大きな貢献をしていること、この 2 つの観点からこれらの人物を主に取り上げることとした。ここまでににおいても、重量奏法は既にピアニストによって実践されていたことは触れたが、教育界においてはハイフィンガー奏法が流行している時期であった。そういった状況に重量奏法の概念を浸透させるきっかけを作ったという見方において、やはりデッペが最重要人物であったことは間違いない。そこで第 1 章においては、まず 1800 年代後半のデッペについて取り上げ、更にそれを追うように重量奏法を唱えた 1900 年代初頭のマテイとブライトハウプトについて論じていく。

筆者は、本論を進めていくにあたって、まず共通する筆者の比較の視点「椅子の高さ」「姿勢」「手（指）の形」「手首」「肘」「支えの箇所」を持つこと、更に各提唱者のメソッ

ドに注目することを一つの要点とした²⁵。各提唱者の主張の項では、前述の比較の視点や彼らのメソッドに注目できるよう可能な限り紹介に留め、それを基に、項末及び章末において比較考察を行うこととする。また、訳書があるものについてはそれを参考にし、図や引用文においては各提唱者の意図を率直に反映させるべく、可能な限り原著のものを取り上げることとする。

2.1. L. デッペの主張

L. デッペ (Ludwig Deppe, 1828-1890) は 1828 年にドイツ (リッペ-アルヴェルディッセン) に生まれ、ハンブルクで指揮者及び作曲家として活動する傍らピアノ教育にも力を注いだ。著名な弟子には E. ザウアー (Emil von Sauer, 1862-1942)²⁶を輩出し、ピアノ教育界に多大な影響を及ぼした人物の一人である。デッペは長年の教育活動において蓄積した研究の成果を著作として執筆する予定であったが、唯一の論文である「ピアノ奏者の腕の疾患」を発表した後、惜しくも彼自身の手で著作を完成させるには至らなかった。その遺志を、今日彼の奏法の理念を伝える最も重要な弟子とされるカラントがその著『デッペのピアノ奏法理論』としてまとめ出版し、彼の奏法理念は後世へと受け継がれることとなった²⁷。

酒井直隆は、デッペの唯一の論文「ピアノ奏者の腕の疾患」を和訳しており、その論文の中でデッペは次のように説いている。

私の奏法の基本は、キーを叩くのではなく、指をリラックスさせたまま手を挙げたのちに落下させて、腕の重量でピアノを弾く、というものである²⁸。この奏法により、洗練された音だけでなく強烈な音も出すことができ、その結果キーを叩く奏法よりも鋭い音を出すことが可能である。このような音は緊張でひきつった筋肉からは生まれにくい。心身ともに緊張し過ぎることなく、打鍵のために身体が完璧に反応することで、言わば「意識された無意識(のように自然に)」弾くことで、(そのような音を)演奏することができるのである。(酒井 2012 : 89)

この文章から、デッペは当時流行していたハイフィンガー奏法に対し批判的であったことが読み取れる。この指を上げる動作について、デッペの弟子であった A. フェイ (Amy Fay, 1844-1928)²⁹は、著書『ドイツでの音楽の勉強』(*Music Study in Germany*, 1880) におい

でデッペが次のように述べたと記している。

指を極端に持ち上げると筋肉にへこみ (Knick) ができるために指だけからすべての力を得る一方で、指を適度に高く持ち上げれば、腕全体の筋肉がそれにかかるようになります。音も全く違います。指を非常に高く上げ、力を入れて叩くと、手首がこわばれるため、手の中に生み出される少しの衝撃が音の歌うような質を妨げ、それは歌っている時に突然口を閉じるようなものです。こうするとキーに打撃の効果もたらされるため、音はより鋭くぶっきらぼうなものになります。一方、指を落とすだけなら、音はより充実し、あまり大きくはないけれども、もっとよく通るものになります³⁰。

[1873年12月11日の手紙](Fay 2012:288)

つまり、指を上げること自体が手首の硬直に繋がるという身体的な問題と、上からキーに指を打つことによって音に雑音が混ざるといった音質に関わる両方の側面からハイフィンガー奏法を批判しているということが読み取れる。このことから、デッペは腕の重みを利用して弾くことがいかにピアノ演奏において重要であるか、また無理な力を用いて打鍵することがいかに無意味であることであるかをよく認識していたことがわかる³¹。また彼のレッスンでは常に「手は羽根のように軽くなければならない」(カラント 1992:19) (“Die Hand muss leicht wie eine Feder sein”, Caland 1912a:9) という言葉を用い、手を軽く感じさせるには「肩と腕の筋肉が手を支え、自由にする」べきだと述べている(カラント 1992:19)。

一見、「腕の重みを利用する」という内容と「手は羽根のようにかかる」という言葉は矛盾しているように見受けられるが、これは腕の重量をうまく使うためには単に弛緩するだけではなく、同時にその重さを支える筋肉の働きが必要不可欠であり、脱力と支える筋肉の役割は表裏一体であるということを意図していると考えられ、カラントの著書には「手は支えられることによってかるくなる」(カラント 1992:19) と明快に記されている。

デッペは腕の支えを意識する練習として以下の手法を取っている（図 1-5）。



（Caland 1912a : 10）

図 1-5 「手が背中から支えられている腕によって、かるくされることができるように意識して感じながら、腕を肩から前方にかるく上げる。ただし、肩自体は上がらないように」（カラント 1992 : 19-20）

これは、腕は肩から支えられ、また肩は背中から支えられていることを実感し、背中と腕のすべての筋肉を改めて意識するためのトレーニングであり、ピアノを演奏中にいつも背中と肩によって腕全体が支えられているという感覚を養うことが目的とされている。演奏を行うにおいて、自らの作用している筋肉を意識するという観点は、アレクサンダー・テクニク³²に通ずるところがあると言える。正しい演奏技法を習得する上で、正確な身体のマッピングは必要不可欠である。このトレーニングから、どんなに脱力をしていても常に支える意識が働いてこそ、はじめて重量を巧く用いることができるということをデッペが主張していたことが読み取れる。

また、デッペの主張の大きな特徴は、「手が鍵盤に触れるときは、下腕が手首の上へ上昇する線を成し、白鍵が肘よりいくぶん高くなるくらいに、椅子を低くしてかけること」（カラント 1992 : 20）とあるように、それまでのピアノ演奏時における一般的な椅子の高さに比べ、随分と低い椅子を推奨しているということである。（図 1-6）のように前腕は鍵盤から肘に向かって下方に傾斜している状態を基本とした（カラント 1992 : 25）。



図 1-6 横から見た構え (Caland 1912a : 15)

酒井が『ピアノを弾く手』(2012)の中で和訳した、デッペの論文「ピアノ奏者の腕の疾患」において彼は椅子の高さについて次のように述べている。

椅子の高さを低くすれば背筋を伸ばして座るので、楽な姿勢で弾くことができ、ピアノに向かっても緊張することがない。…中略…低い椅子に座ればより自由がきき、外観上も魅力的な姿勢になるのである。…中略…私の薦める低い椅子は、手や肘を無意味に動かす悪い癖を直すことにも役立つ… (酒井 2012 : 89-90)

この文から、デッペは低い椅子に対して大きな拘りと意図を持っていたことがわかる。また、フェイが記した手紙の中でこのような記述がある。

デッペは非常に低く座るように、つまり普通の椅子よりも高くないようにと言います。人は「天使の魂」(“the soul of an angel”)を持っているかもしれないのに、あなたが高く座ると音が詩的に響かないでしょうと、彼は言います。その上、低い座面では、指がずっと多く働かなければならず、それは、指を支えることに腕の重さを向けることで指を助けることができないからです。[1873年12月25日の手紙]

(Fay 2012 : 293)

前述のカラントとフェイが述べたデッペの言葉をより追究し要約を行うと、低い椅子に座ることによって、背筋が伸び、その分、より効果的に肩と背中中の筋肉で腕を支えることが可能となり、その結果指の働きを軽減させると同時に、腕の重量を鍵盤にかけやすくなるということを主張したかったのではないかと考えられる。また、「詩的に」という表現を用

いる点から、デッペが音質に拘りを持っていたことがフェイの手紙の内容から読み取れる。

そして、次にデッペが主張している特徴的な点は手のポジションである。

右手の5本の指を G, A, H, C, D に置いた時のポジションについてこのように主張している。

肱は外側に出っぱらないように、できるだけしかし無理せずに体のそばに保ち、下膊は手首の方へいくぶん上がっていくようにする。一方手の外側は、5の指から上腕にかけてまっすぐな線になるように。3の指は常に、手と前腕によって作られるこの線の方向を知るための規準として役立て、肩は決してあがってはならない。指は鍵盤の上に静かに、そして僅かに内側に曲げて、まるい型で乗せる。ただし、すべての状態は常に無理のないように。(カラント 1992: 24)

これは、肘が外側に出てしまうことによって、とりわけ4及び5指では指が鍵盤に対して斜めに打鍵されてしまうことから、十分な重みをかけることができなくなることを避けるためだと考えられる。デッペが主張する通り、小指から肘までが一直線になることによって2から5指までの4本が垂直方向に打鍵することが可能となり、腕の重量を効果的に鍵盤に乗せることができるようになる。

指の形については、「指は鍵盤の上に静かに、そして僅かに内側に曲げて、まるい型で乗せる。しかしすべての状態は常に無理のないように」(カラント 1992: 24)と述べていることや、(図 1-6) から読み取れるように、第3関節は平らに保たれていることから指の構えそのものは指奏法時代の構えと似通っていると言える³³。指の関節の名称については次の(図 1-7)で補足しておく。

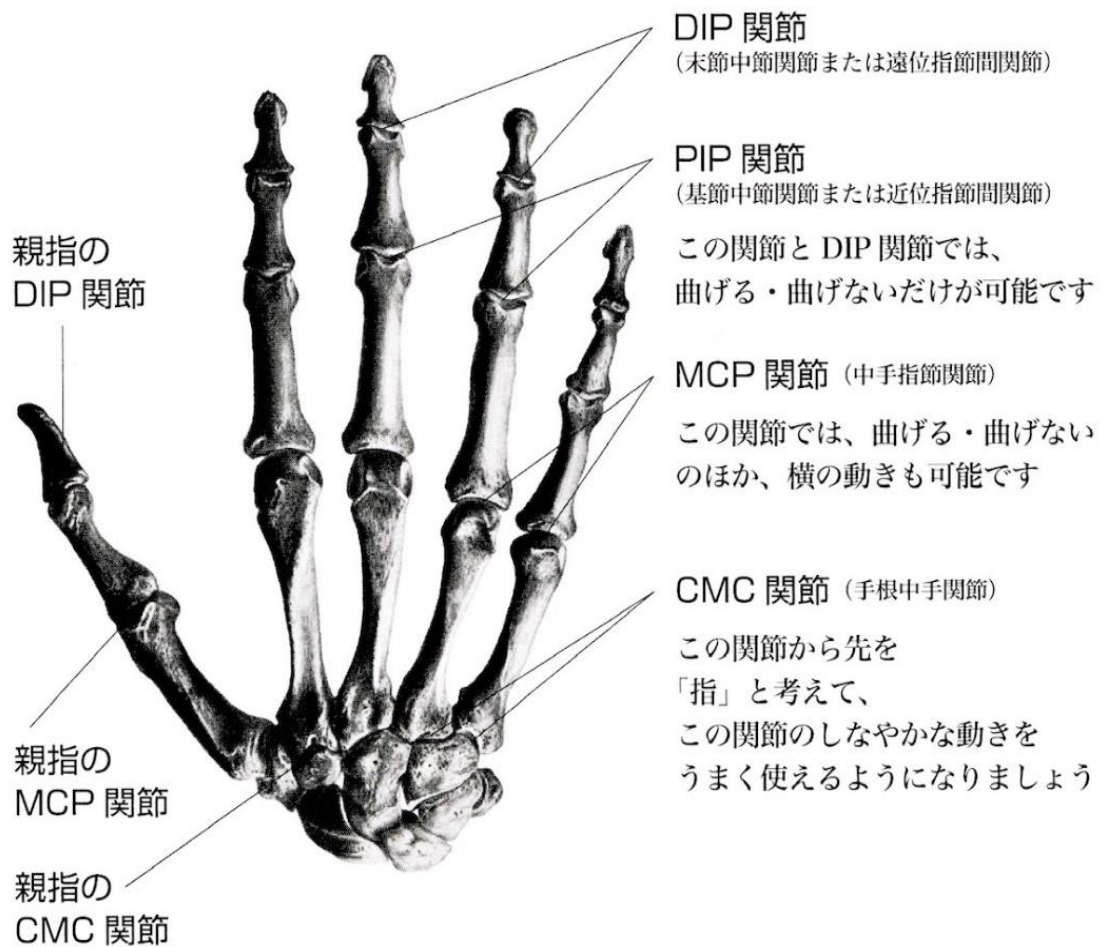


図 1-7 指の関節の名称 (マーク/ゲイリー/マイルズ 2012: 107)

DIP (Distal interphalangeal joint) 関節…第 1 関節

PIP (Proximal interphalangeal joint) 関節…第 2 関節

MCP (Metacarpophalangeal joint) 関節…第 3 関節

[筆者補足: MCP 関節を MP 関節と記すこともある] (坂井 2021: 433)

指練習において、デッペは以下のように主張している。

指は少ししか上げてはならない、さもないと筋肉の中に亀裂が生じ、結合が切断される。指を上げたら、集中した思考と意志によってその高さにしっかりと保ち、それからよく支配しながら鍵盤に下ろす。(カレント 1992: 26)

デッペがハイフィンガー奏法に対して反抗的な立場を取っているという点においては先ほ

ども述べた通りであるが、この「筋肉の中に亀裂が生じ、結合が切断される」とは、具体的には筋肉そのものが損傷するのではなく、手の腱の繋がり構造上（腱間結合）、無理に指を独立させて打鍵することによって、腱を痛めるということであろう。例えば、4の指を単体で上げようとしても、腱間結合によって、そのみを上げるのは構造上無理があり、手を痛めることに繋がる恐れがある。これを示す例として、R. シューマン（Robert Schumann, 1810-1856）が4指の独立を訓練するため手を痛めたのは有名な話である。以下の（図 1-8）から、2, 3, 4, 5 指はそれぞれ腱で繋がっていることが読み取れる。

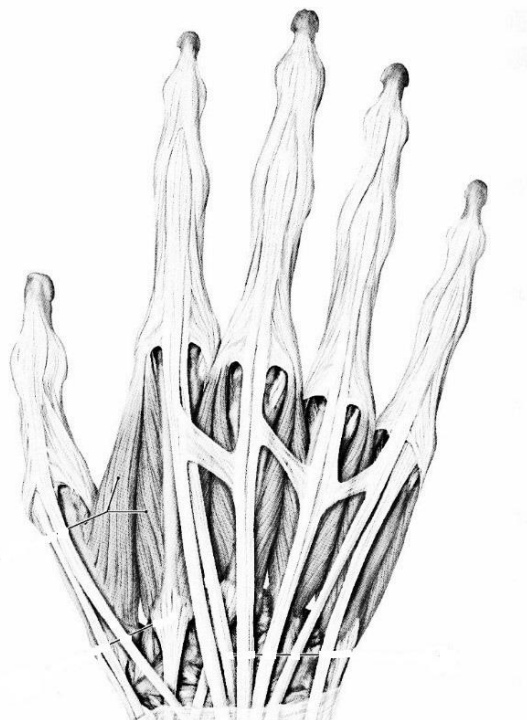


図 1-8 2-5 指の腱間結合

（坂井 2021：442, 図に示された腱, 筋肉の名称は省略している）

ハイフィンガー奏法は、丸く曲げた指を高く上げ、指先の力で打ち下ろすというその仕組みから、手の腱の繋がり構造に対する配慮がされておらず、また丸く指を曲げることによって第1関節に極度の緊張が強えられることによる前腕の筋肉への多大なる負担（第1関節の動作は主に前腕の筋肉の働きによって成り立っていることによる）が考えられることをデッペは指していると考えられる。

そして、注目すべき点は前述の「集中した思考と意志によって…中略…よく支配しながら鍵盤に下ろす」という主張である。この一文から、あくまでも重量は頭脳によってコン

トロールされた上で用いられるべきであり、無造作に腕の重みをかけて打鍵するものではないことを忠告していることがわかる。そして、2音以上(2音を含む)の音を連結させる際は、鍵盤上の手の運び方においても強い拘りを持ち、動きは常に「単純でまるい動き」(カラント 1992: 29) (“einfache runde Bewegung”, Caland 1912a: 25) でなければならぬと述べている。また、この「まるい動き」は手首をやや高くして鍵盤に手を運ぶことがこの運動の始まりであり、左右に移動する時にはいつも丸みを持った円形運動でなければならないとしている。カラントは例に C-dur の音階を挙げており、その弾き方について次のように説明している³⁴。

最初の音のときにいくぶん高められた手首と共に鍵盤に運ばれ、第二の音で手首はいくらか低くされ、第三の音でデッペの状態、つまり正しい規定通りの位置になるように更に低められる。

この第三の音でデッペの位置にもどってきた手の状態は、このあと手がゆっくりと単純でまるい、考え抜かれた運動によって、ひくべき鍵盤の上に運ばれるときに出現するまるい運動の始まりに合致する。つまりどの指もひくべき音の上に導かれ、したがって指は、デッペが表面的手段と名づけた無関係な先取りをして、全体の調和を乱すようなことはしない。第四の音で手は常に続いている手首の側進運動によって先に導かれ、その結果親指はほとんどくぐらせないで F をおさえることができ、2, 3, 4, 5 の各指は次つぎに続いている四つの音をとるだけである。3 の指は手と前腕によって作られるべきまっすぐな線のための方向規準及び調整役としていつも役立てるように。(カラント 1992: 30-31)

このことから、たとえ2音であっても手首が固まった状態で、指のみの動作によって音から音に移ることは避けるべきだというデッペの意図がわかる。以下の楽譜(図 1-9)は、チェルニーの《40 番練習曲》Op. 299 より第1番のはじめの数小節であり、この箇所について次のように書かれている。

ここの数小節を成立させている線は、手によって描かれるまるい単純な動きを現わしている。…中略…鍵盤の上に運ばれてきた手が音を取ることによって、まるい運動の前半が現れ、一方手が最初の小節の終わりを第2小節の初めとつなげるために行なう

運動が、まるい運動の後半を描き出す。要するに手は、鍵盤に下ろされてきたときと同じようにして、今度は連続する単純な動きの中で鍵盤から上げられ、それによって弧線の後半を描くのである。(カラント 1992 : 32-33)

この説明にも度々「まるい」という言葉が見受けられるように、つまりデッペにとって手首の柔軟性は何よりも重要と考えていた要素であることが読み取れる。

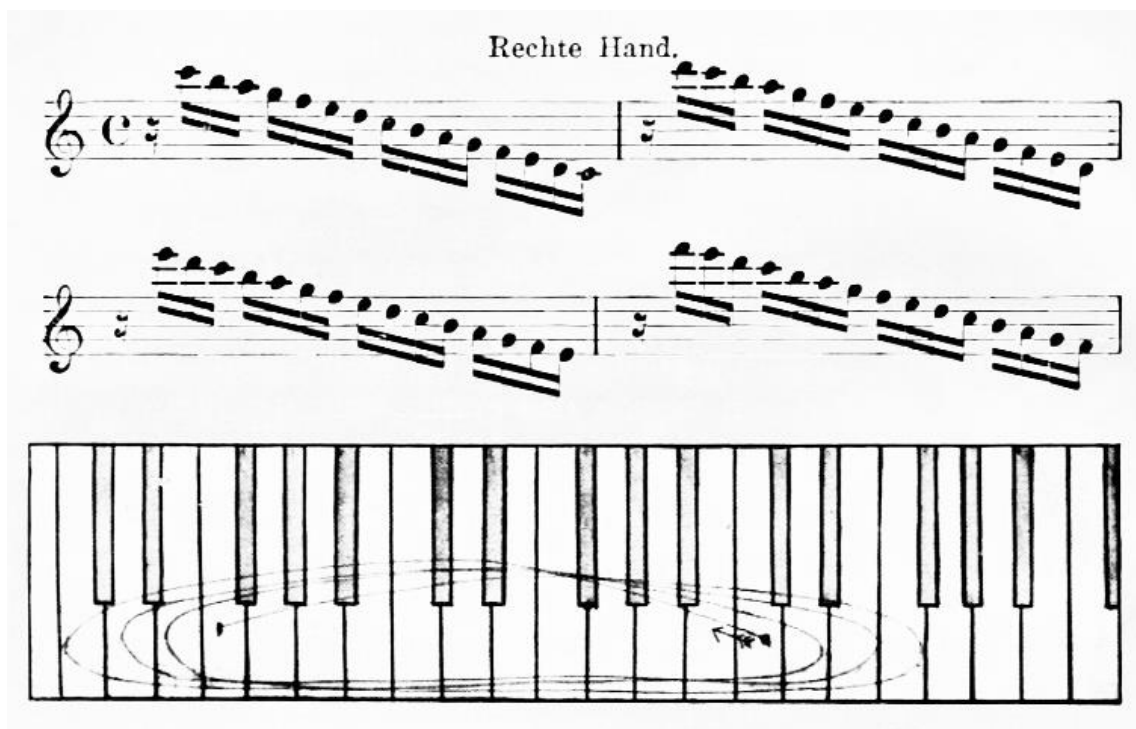


図 1-9 チェルニー《40 番練習曲》Op. 299 第 1 番より抜粋の楽譜，まるい動きを示すキーの書き込み (Rechte Hand. 右手) (Caland 1912a : 24)

またデッペは、手首の上下運動は悪しとした上で、常に水平方向の動きの中で、「手の重みあるいは掌は常にひくべき音の上にあるべし」(カラント 1992 : 34) ということを主張している。

以下はショパンの《練習曲集》Op. 25-1³⁵の 8 小節目 (図 1-10) であるが、この左手について以下の① (5 の指 Es) →② (3 の指 B から 2 の指 Es) →③ (1 の指 Des) の音を弾く流れの順に撮影されたものである (図 1-11) (カラント 1992 : 77)。

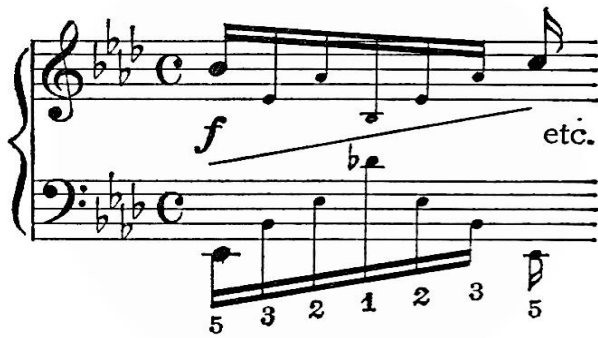
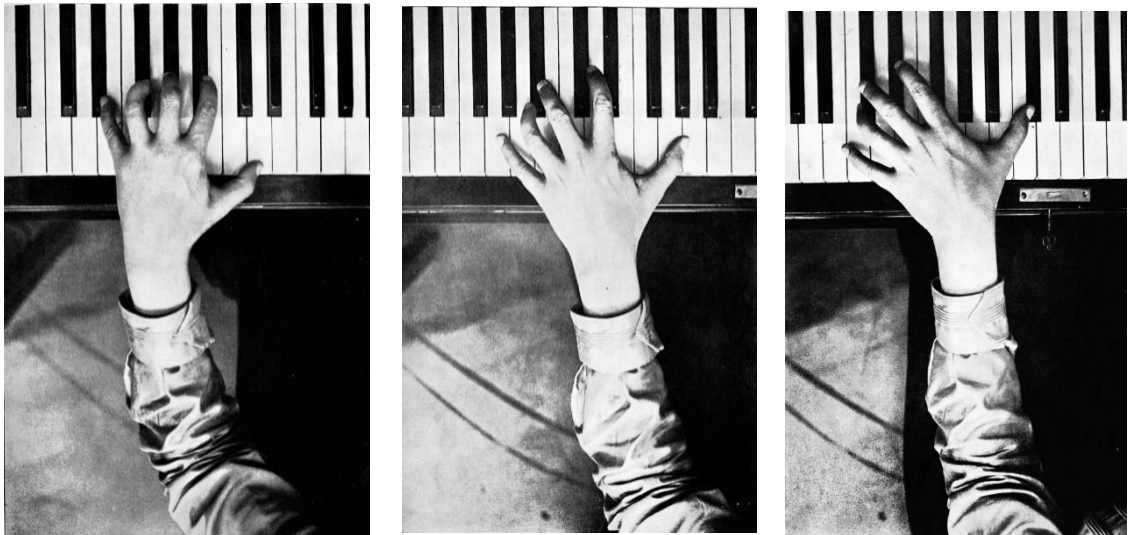


図 1-10 ショパン 《練習曲集》 Op. 25-1 より第 8 小節 (Caland 1912b : 14)



①

②

③

図 1-11 ショパン 《練習曲集》 Op. 25-1 より第 8 小節の左手の動き (Caland 1912b : 14)

(図 1-11) からわかるように、「まるい動き」とは、具体的には手首が弧を描く運動を指しているものであり、手首を適切に用いることによって、弾くべき音の上に指が運ばれていく感覚を養うことができる。ショパン自身も、手や手首を柔軟にすることの重要性を度々説き、「音程のかけ離れた大変に難しいパッセージを、彼はレガートで演奏するのです。そのとき休まずに動いているのは、腕ではなく手首の方です」(エーゲルディンゲル

2020 : 52) というショパンの弟子による証言からもわかるように、あくまでも、これは予備練習として挙げられているが、実際に演奏する際においても、このように手を用いるべきであると筆者は考えている。

また、デッペは音の連結時においても極力肘は身体側につけて保ち、いつも「肱は鉛のようにあるべき」(カラント 1992 : 35) (“der Ellenbogen soll wie Blei sein”, Caland 1912a : 26) と述べている。椅子を低くし、肘に余計な動きをさせないことによって常に背中と上腕の筋肉の働きを可能にすると考えられていた。

これらから、デッペの主張する重量奏法では椅子を低くすることや小指から肘までは常に一直線であること、肘を極力身体から離さないこと等、特徴的な細かい指示は多く見受けられるが、「音の豊かさが美しい運動の自然な結果となるように運動を形成することこそ、彼が芸術的法則と見なしたものである」(カラント 1992 : 18) という理念や、全章を通して見受けられる「単純でまろい動き」「全く努力したように見えてはならない」「自然に」といった言葉、また「かわいく見えていれば、それは正しい」(カラント 1992 : 17) (“wenn es hübsch aussieht, dann ist es richtig”, Caland 1912a : 6) というデッペのモットーからも、腕の重量を用いることと同時に、いついかなる時も無理のない柔軟な動きを弾き手に求め、その見た目の美しさが音の豊かさに結び付くと考えていたことがわかる。

第3節 L. デッペ以後－1900年代初頭の重量奏法－

ここからは、デッペ以降 1800年代末から発展したマテイとブライトハウプトの主張について、ここでも筆者の比較の視点、及び彼らのメソッドについて重点的に取り上げる。

3.1. T. マテイの主張

T. マテイ (Tobias Matthay, 1858-1945)³⁶は 1858年にイギリス(ロンドン)で生まれ、英国王立音楽院(Royal Academy of Music)で学んだ後、同音楽院の教授として後進の育成に力を注いだ。その中で、独自の奏法理論を研究し、1900年にはトバイアス・マテイ・ピアノスクール(Tobias Matthay Piano School)を開設し、そこで重量と弛緩によってコントロールされたタッチに重点を置いたピアノ奏法の普及に努めた。最初に出版された『タッチの過程』(*The Act of Touch*, 1903)³⁷をはじめ、総計20点以上の著作を発表したことも有名であり、M. ヘス(Myra Hess, 1890-1965)³⁸をはじめとするイギリスの一流ピアノ

ニストの多くはほとんど彼の弟子であったとされている。

マテイは、ピアノを演奏するという行為に対して、ピアノのアクション機構と演奏時における打鍵動作に関わる手の運動について両方の視点から分析を行っている。彼は著書の中で、打鍵について次のように述べている。

ハンマーは鍵盤を十分に下まで押してしまう前に弦に触れる。そしてその瞬間に伝達機構がハンマーを再び元の状態に戻す。だからハンマーによって弦に伝えられる各々の運動は、この瞬間よりも前に完了していなければならない。(マテイ 1993: 18)

鍵盤をその下にあるフェルトを載せた底にしっかりと押しつけるのは、間違いである。(マテイ 1993: 19)

この2点についての主張を繰り返していることから、マテイの打鍵における最も重要な考えの核は、「弦がタッチの到達点である」「音が響いた後で活動を調整することは間違いである」という点を大前提に全ての主張が展開されているということを念頭に置かなければならない。「鍵盤を底に押しつけることにより、手や指も疲れ、技術が妨げられ、滑らかな演奏ができなくなり、Staccatoも損なわれる」(マテイ 1993: 19)とあるように、つまり音色を決定するのはハンマーが弦を打つ瞬間で(図 1-12)、その後の動作は全く無意味であり、それが技術や音楽上の表現を妨げることになると考えていることがわかる。これらから、マテイが常に効率的で無駄がない打鍵を追求していたことが読み取れる。

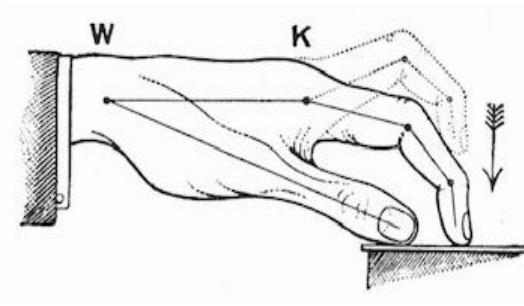


図 1-12 打鍵のポイントについて (マテイ 1993: 22)

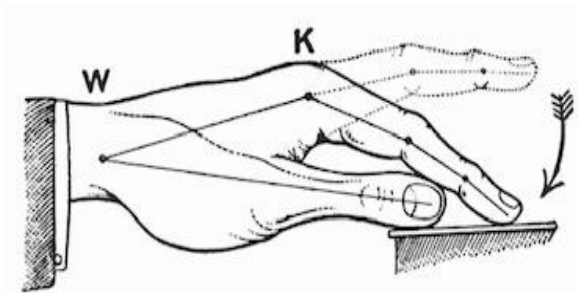
マテイは著書『タッチの過程』において、第1部ではピアノ奏法に関する彼自身の考え方の概要、第2部ではピアノという楽器のアクション等について、第3部では人間の打鍵動作時の手の運動について、第4部では手の運動を支える姿勢について言及している。この中でとりわけ重要であり特筆すべきは第3部の人間の打鍵動作時の手の運動についてであろう。

まず、マテイは椅子の高さについて、「椅子の高さは上体の関係にある腕の長さとお体の姿勢によって決まる。あまり高すぎてはならない」(マテイ 1993:108)とし、姿勢については「ほとんど完全に垂直に坐るか、背中を丸くしないで坐って腰から上を少し前方に傾けるか、のどちらかである」(マテイ 1993:108)と述べている。また、鍵盤に構えた際、「小指の可能性が損なわれる」(マテイ 1993:49)とし、手を小指の側に傾けないように促している。また、肘についても身体に押しつけたり、あまりに身体から離してはならず、肘は横に自由に動くようであればならないこと(マテイ 1993:107)としている。手首については、「パッセージが流れる方向に手をひねり、手首を完全に自由に動かせる様にするのが望ましい」(マテイ 1993:48)、「演奏者に非常に望まれる手首の自然な動きは、垂直、水平、そして回転する(回る)3つのそれぞれの方向である」(マテイ 1993:86)、「手首が完全に自由に動きやすくなっていなければならない」(マテイ 1993:95)と、度々手首について主張されていることから、手首の柔軟性については特に意識を求めていることがわかる。その理由の一つとして、指のくぐりや、指越えの際に、手首が自由に自然に動かなければ音と動きの均等性を得ることができないためであると述べている(マテイ 1993:86)。つまり、マテイにとって手首の柔軟さは発音そのものと密接な関係であると考えていたことがわかる。

また指の構えについては、全く異なる2種類の形が存在することを唱え、それを「曲げた(垂直に推進する)指の構え」と、「伸ばした(垂れ下がっている)指の構え」と称した(図1-13)。「曲げた(垂直に推進する)指の構え」で弾く際に重要なことは、「指の付け根関節が十分に高く持ち上げられ、指が“垂直に推進する運動”を楽にできる様にする」(マテイ 1993:74)であり、そのために「指をぐっと曲げ、指の付け根関節を高く、手首を非常に低くさせる」(マテイ 1993:74)とある。また、「伸ばした(垂れ下がっている)指の構え」で弾く際に重要なことは、「手首を高くすることも、また低くすることもできる」(マテイ 1993:74)と述べている。



- a. 「曲げた（垂直に推進する）指の構えと指の活動」
 (“The Thrusting (Bent) Finger-attitude”, Matthey 2018 : 151)
 (点線は人差し指が完全に上がっている状態を示している)



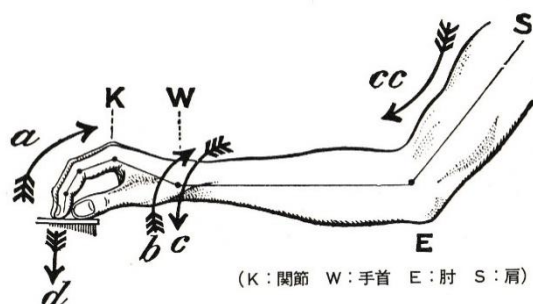
- b. 「伸ばした（垂れ下がっている）指の構えと指の活動」
 (“The Clinging (Flat) Finger-attitud”, Matthey 2018 : 151)
 (点線は人差し指が完全に上がっている状態を示している)

図 1-13 2種の打鍵について (マテイ 1993 : 75)

マテイは、この曲げた（垂直に推進する）指の構えにおける演奏ではブリリアントなタッチを、伸ばした（垂れ下がっている）指の構えにおける演奏では歌わせるようなタッチを引き出すことが可能になると述べている（マテイ 1993 : 46）。

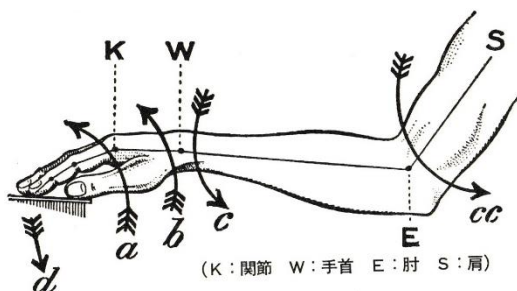
曲げた（垂直に推進する）演奏法では、上腕（または肘）は程度の差こそあれ前方へ押し出されなければならないとし、それに対し伸ばした（垂れ下がっている）演奏法では上腕はある程度弛められなければならないとしている（マテイ 1993 : 46）。

以下は、前述の両奏法が行われた際の力の発動について示したものである（図 1-14）。



a. 「指を垂直に推進する演奏法」
(マテイ 1993 : 77)

(図 1-14-a)の矢印は、力の発動方向を示している。a と b は反作用する力の方向を表し、c と cc はバランスを調整しつつ、腕の重量（と、そして腕の力）から出る力の発動を示している。d は鍵盤の下降行程の時に出る全てのエネルギーの方向（垂直）を示している。



b. 「指を垂れ下げた演奏法」
(マテイ 1993 : 77)

(図 1-14-b)の矢印は、力の発動方向を示している。a と b は反作用する力の方向を表す。c と cc は、力の働く方向を示している。この場合、肘と手首が弛められ、そして自由になった腕重量から力が引き出される。d は鍵盤の下降行程の時に出る全てのエネルギーの方向（少し斜め）を示している。

図 1-14 力の発動について

上記を踏まえた上で、次にマテイが挙げた打鍵動作について述べる。マテイは打鍵動作にあたってまずタッチの分類を行い、その音楽を演奏するにあたって必要とされているテクニックによって、指のタッチ、手首のタッチ、腕のタッチを使うことを示した。

タッチの第 1 類[指のタッチ]：指のみが活動し、手は弛めておかれ、腕は軽く支えられている（浮いている）。

タッチの第 2 類[手のタッチ]：指の活動に手の活動が加わり、腕は軽くしたまま、腕自体の筋肉で（浮いているように）持ち上げられている。

タッチの第3類[腕のタッチ]：解放された腕の重量により、それぞれの鍵盤の動きに際して、指と手の働きが助けられる。(マテイ 1993：30)

指タッチでは肩や腕、手首は動かさず、腕の重量は肩で支えられており、指のみの運動によって打鍵が行われている。尚、この場合指の付け根にある第3関節を支点に打鍵が行われる。しかし、マテイはこの指タッチについて「めったに使用されず、安定性もない」(マテイ 1993：30)と述べていることから、指タッチを用いることについて、決して積極的に推奨しているわけではないことも読み取れる。手のタッチでは、手首を支点として掌と指が一体となり全体で打鍵を行い、ここでは指の独立した動きは行われない。また、この時も腕の重量は肩で支えられている。腕のタッチでは、肩を支点とし、腕から指が一体となった運動によって打鍵が行われる。この時、腕の重量を鍵盤に伝えるために指と手は必要以上に働かせてはならないとされている。この腕のタッチがいわゆる重量タッチとなる。マテイはこの3つのタッチの選択において、以下の3点を基準に決定されるべきであると述べている。

- a. 遅い箇所や音楽的なフレーズの開始には腕の動き(腕のタッチ)が使われるのが最も良い。
- b. 動きの多い箇所には、手の動き(手のタッチ)を選ぶ。なぜなら、腕は早い速度の時は動きがぎこちなくなるからである。
- c. 早いパッセージや音群には、指の動き(指のタッチ)を使う。しかしこれは、比較的遅い箇所でも使える。当然 Legato の箇所では指の動きしか使えない。(マテイ 1993：34)

つまり、腕のタッチは遅い箇所や音楽的なフレーズの開始で用いられるのに適しているとの観点から、あくまでもマテイは全てにおいて重量を用いたタッチを用いるわけではなく、指のみによる従来の指奏法も必要に応じて使うものだと考えていたことがわかる。

また、自然な弱音 pianissimo を出すにおいては、キーの抵抗を感じることの重要性を挙げ、常に「鍵盤が、望む音のためにどの位の重量を必要としているかを感じ取るようにする」(マテイ 1993：28)とし、「最も弱い音を出すのに必要なだけの重量」(マテイ 1993：

27) をいつも考えて調整することの大切さを説いている。これについてマテイは度々「重量の自動調整」(マテイ 1993 : 39)とも呼んでおり、「支えている腕の筋肉が自動的に行動を起こす」(マテイ 1993 : 39) という主張があることから、重量は常に支える筋肉が働いてこそ適確に用いることができると考えていたことがわかる。そして「指が腕の重量を支えるために鍵盤に対して下方に働くと、同時に指関節に対して上方に、それと全く同じ強さで反作用が起こるということをはっきりと理解しなさい」(マテイ 1993 : 28) とあるように、演奏中は下方ではなく、拮抗する上方に対する意識を働かせることが支えにおいて必要不可欠な要素だと説いている。

また、マテイは腕の重量を用いるにあたっては、何よりも正しく弛緩を行うことの重要性を示しており、弛緩を習得させるために『ピアノ演奏 弛緩の技法』(*Pianoforte – Muscular Relaxation Studies*, 1908)³⁹ という著書を出版している。この著書における特徴は、何よりも弛緩練習においてほとんど楽器から離れた訓練方法が多いところにある。

まず、ここでも弛緩すべき部位を各項目に分類し、それぞれを意識して習得することに特化した練習法を提案している。

「手首の弛緩」

はじめに手首の弛緩である。ここでは、手を手首からほとんど限界まで上に上げ、手の高い位置を保ちながら平衡をとり、次に手の重さを感じられるように手を上下に動かす。この平衡をとる時のポイントとして、手を空中に保つのに必要な分だけの最低限軽い支えの感覚を養うことが大切であるとしている。そして、ここでこの軽い緊張の力を急に抜き、手自身の重みによって下に落とす (図 1-15)。



The hand, raised and dropped.

手を上げ、下ろす。

図 1-15 手首の弛緩の練習 (Matthay 2010 : 57)

「前腕の弛緩」

次に前腕の弛緩である。マテイは演奏時、前腕の状態は常に垂直の方向には完全に自由に弛緩していなければならないと主張しており、常に解放された状態を理想としている。また、前腕だけの重さの使用による打鍵が求められることがある旨についての言及もされている。この練習では、まず前腕を上腕とほぼ直角になるように上げ、上げられた位置で平衡を取る。そして、前腕自身の重さで落とすという三段階の練習法が取られている。当然のことながら、この前腕の落下の際にも下方方向に対する筋肉の働きは全く用いない（図 1-16）。



a)
The fore-arm raised.

a. 上げられた前腕。



b)
The fore-arm dropped.

b. 落とされた前腕。

図 1-16 前腕の弛緩の練習 (Matthay 2010 : 60)

「上腕（全腕）の弛緩」

次は上腕（全腕）の弛緩である。この練習においても、必要な場合に全腕の重量を自由に用いることができるようにすることを目的としている。練習の行う順序は前腕の弛緩と同様に三段階に分かれる。まず、手首がおよそ肩の高さになるくらいに腕全体を前に上げる。この時、上腕を支える力は腕自体ではなく、両肩の間に感じられるようにすることが大切である。この状態が感じられた後、突然支えの力を完全に抜き、腕が自らの重さだけで落下させる（図 1-17）。マテイはこの練習において、弛緩を成功させるには、筋肉の緊張を感じることも良い手法であると述べている。



a)

The whole arm raised.

a. 全腕を上げた状態。



b)

The whole arm dropped.

b. 全腕を落とした状態。

図 1-17 上腕の弛緩の練習 (Matthay 2010 : 62)

筆者は、前述の「上腕を支える力は腕自体ではなく、両肩の間に感じられるようにすることが大切」という記述について、ここでもまたアレクサンダー・テクニークに共通するところがあるのではないかと考えている。伊東佳美も指摘しているように、多くの人は腕の始まりを「肩先、肩と上腕骨の付け根あたり」と誤解しているが、解剖学的に腕の始まりは胸鎖関節である (図 1-18) (2018 : 20)。同じ動作を行っていても、感じる視点が変わればそこから生まれる影響は多大なものとなるのは明らかである。

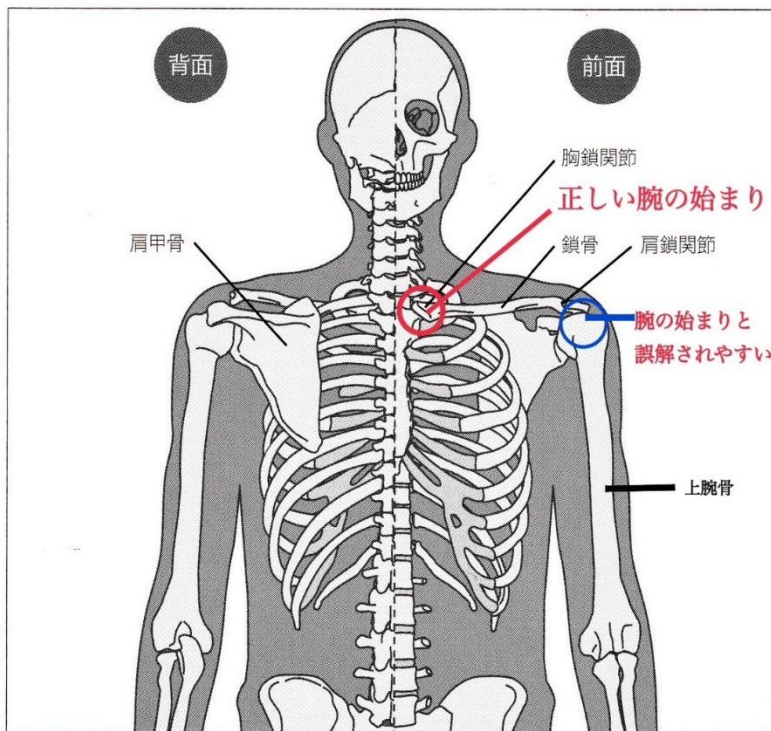


図 1-18 上半身の骨格の仕組み (伊東 2018 : 20, 筆者加筆)

次に、この手首、前腕、上腕（全腕）の弛緩を習得した上で、学習者が出会う最大の障壁についても述べられている。それは、「全腕を肘や肩で弛緩させながら指と手に力を用いてキィ[キー]を扱うこと」(マテイ 1997 : 85) とされている。どんなに弛緩がうまくできたとしても、その重量を鍵盤に預け発音することに至らなければ全く意味を成さない。マテイはこの問題に関しても次の練習法を提案することによって解決しようとしている。

まず真直ぐに立ち、前述の全腕の落下練習を(図 1-17)と同じように行う。この時、腕の重みによって落下している間に指を握りしめ拳を作る(図 1-19)。この時に大切なことは、“握り”の動作が腕の自由な落下を妨げないようにすることとしている。



図 1-19 全腕の落下練習の過程の拡大図(握りの動作)
(筆者撮影)

この練習を完全に習得することができれば、腕の弛緩と同時に、打鍵に必要な最低限の指力を並行して用いるテクニックが身に着くと説いている（マテイ 1997：85）。

「肩の弛緩」

最後に肩の弛緩である。重量を最大限活用するには、肩の力を抜き、筋肉で支えないようにするべきであると述べている。マテイはここで肩の力を完全に抜く練習を挙げており、その順序として、まず両方の肩をできるだけ高く上げる。肩を（図 1-20-a）のように上げた姿勢を続けつつ両手を前後に振り、上げた肩が自由に振っている腕を支えている感じがわかるまで続ける。この時、肩の筋肉と腕の筋肉を区別し、腕に窮屈さが無く自由に振れているかに注意しなければならない。その支えの感覚を掴むことができれば、この支えの力を突然完全に抜き、（図 1-20-b）のように元の正しい位置に肩を自由に落とす流れとしている（図 1-20）。

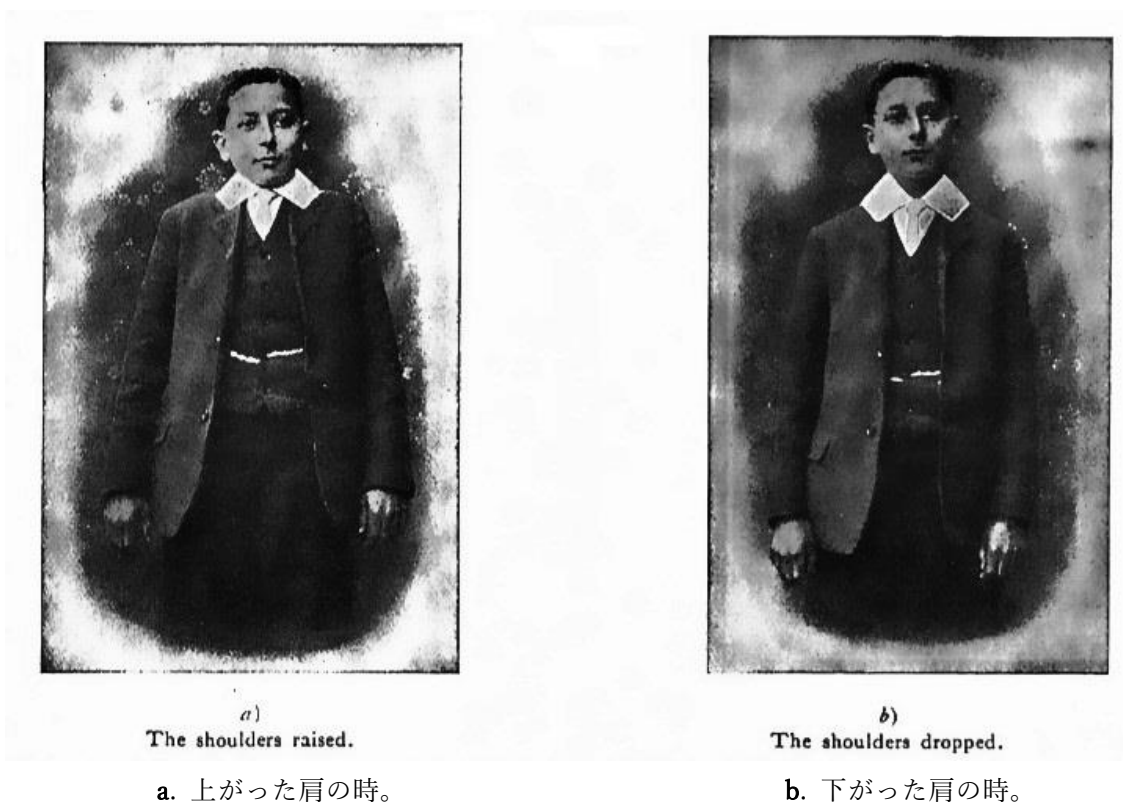


図 1-20 肩の弛緩の練習（Matthay 2010：65）

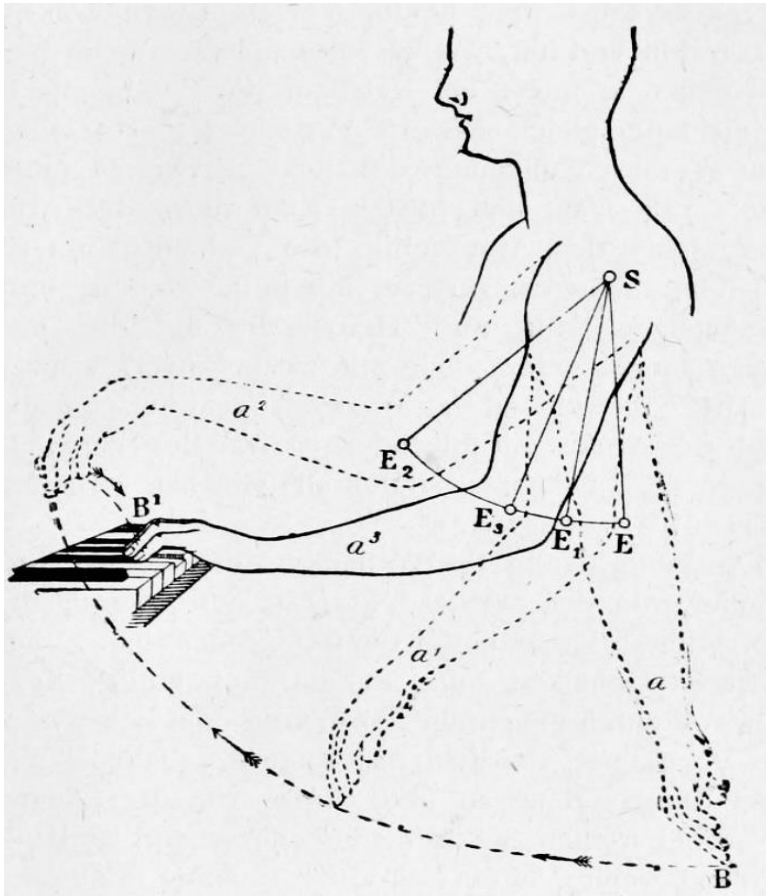
以上の観点から、マテイの重量奏法の考え方の真髄は、彼自身も「流暢さのための2つの規則は、腕の力を除去することと、筋肉活動の精確な調整である」（マテイ 1993：54）

と説いているように、手と指の働きに加え、弛緩した腕の重量を用いるというところにあると考えられる。また、弾き手である人間の視点のみならず、打鍵においては楽器側の視点も考慮した上で独自の見解が示されているのは、マテイの主張の大きな特徴のひとつと言える。

3.2. R. M. ブライトハウプトの主張

R. M. ブライトハウプト (Rudolf Maria Breithaupt, 1873-1945) は 1873 年にドイツ (ブラウンシュヴァイク) で生まれ、法律や哲学を音楽と並行して学んだ後、24 歳でライプツィヒ音楽院 (Hochschule für Musik und Theater "Felix Mendelssohn Bartholdy", Leipzig) に入学した。卒業後は批評家やピアノ教師として活動するが、やがて重量奏法の研究と普及に努め、1905 年に出版した『自然なピアノ・テクニク』(*Die Natürliche Klavier Technik*, 1905)⁴⁰ はピアノ教育界に大きな衝撃をもたらすこととなった。ブライトハウプトは、リストや A. ルービンシテイン (Anton Rubinstein, 1829-1894)⁴¹、J. ホフマン (Josef Hofmann, 1876-1957)⁴²、A. シュナーベル (Artur Schnabel, 1882-1951)⁴³ 等をはじめとする歴史に名を残す大ピアニストの生演奏に触れる機会に恵まれ、演奏会に足を運んでは彼等の演奏法を研究し、彼独自の科学的な視点から奏法を追究していった。著名な弟子には T. カレーニョ (Teresa Carreño, 1853-1917)⁴⁴ を輩出している。前述の著書、『自然なピアノ・テクニク』は第 1 巻「近代的な方法論と演奏の原則の解説書“Handbuch der modernen Methodik und Spielpraxis”」、第 2 巻「重量奏法の基礎“Die Grundlagen des Gewichtspiels”」、第 3 巻「実践的練習“Praktische Studien”」(第 3 巻は 5 冊に分冊されている) の全 3 巻から構成されている。

まず、論を進める前提として、ブライトハウプトは第 1 巻「近代的な方法論と演奏の原則の解説書」において、打鍵の基本運動について「すべての基本運動は、腕全体を肩から落下または自由に放り投げる動作である」(Breithaupt 1927: 95) とし、ハイフィンガー奏法を真っ向から否定している (図 1-21)。そして、ピアノを弾く身体の根源的な力としては「振る力“Schwungkraft”または投げる力“Wurfkraft”」、**「突く力“Stosskraft”**」**、「打つ力“Schlagkraft”**」**、「重力の力“Schwerkraft”**」**、「押す力“Druckkraft”**」を挙げている⁴⁵。



S：肩の固定点

a, a₁, a₂：鍵盤への「落下“Fall”」または「投げ“Wurf”」前の3つの振る位置の模式図

a₃：振った（投げ）後の腕の静止位置。

E, E₁, E₂, E₃：振っている際、振った後の肘関節の様々な位置の模式図

B, B₁：振る動作の弧

図 1-21 腕の「落下」「投げ」における一連の動作を示す（Breithaupt 1927：97）

第1巻では既に600頁以上にかけて詳細なピアノ演奏における理論が述べられており、その中でもブライトハウプトの意図する重量奏法を知る手がかりとなる内容が取り上げられているが、本研究の目的は比較考察にあることから、ここではその要点が纏められた第2巻「重量奏法の基礎」を主に取り上げることとする⁴⁶。

以下の（図 1-22）は、ブライトハウプトが少女6歳の理想的なピアノの手の形として挙げているものである。（図 1-22-a）について、「そっと丸めた自然なポーズで、力強い指関節を持った整った指が見え、丸まった指節が自然に突き出ている。親指と手の甲は幅広く、短い前腕はがっしりした手首で終わっている」、（図 1-22-b）について、「同じ手が自然な中間の構えで下がっており、垂れ下がった指は少し曲がっている」（Breithaupt 1909：6）

と述べている。前述の視点で特に大切な箇所は「垂れ下がった指は少し曲がっている」という点であろう。指は自らの意思で曲げて構えるのではなく、力が抜けている状態の時は、指は自然と湾曲するものであるという前提はハイフィンガー奏法の構えにはなかった考え方である。



a.



b.

図 1-22 「少女 6 歳の理想的なピアノの手の形」(Breithaupt 1909 : 6)

次に、椅子の高さについてブライトハウプトは、以下のように主張している。

一般に、個人によって異なる。それは、体格の全体的大きさと割合によって、中でも、上半身と下肢の大きさおよび割合によってのみ決定される。技術一般の基礎的原理、すなわち、音を生み出す際に使用される部分に関わるすべての筋肉の自然な機能、および、腕の筋肉を弛緩させることに関しては、低い座面の方が初めのうちは好まれることになる座面である。それによって、手首と肘が鍵盤の高さよりもいくらか低く保たれることが可能になるからである。(Breithaupt 1909 : 7)

このように、個人によって差はあるものの、低い椅子を推奨していることがわかる。また、低い椅子を推奨する理由として更に詳細な記述がある。

低い座面が不可欠であるのは、最初だけ、すなわち、関節を柔軟にすること、腕の筋肉の弛緩を維持すること、腕自体が受動的なぶら下がりのポジションを引き受け、それを保持するのに慣れるようにすること、肩の筋肉を発達させることが問題である間

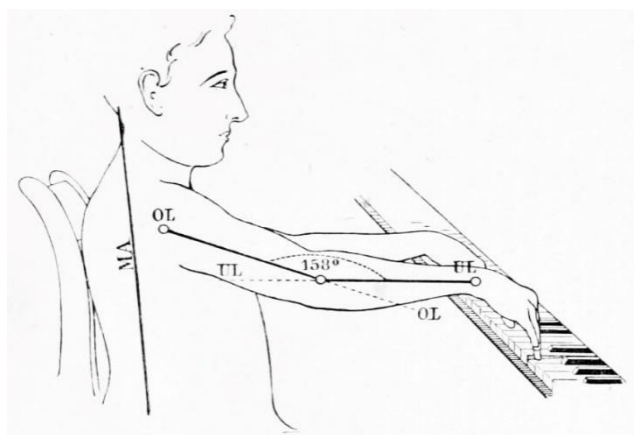
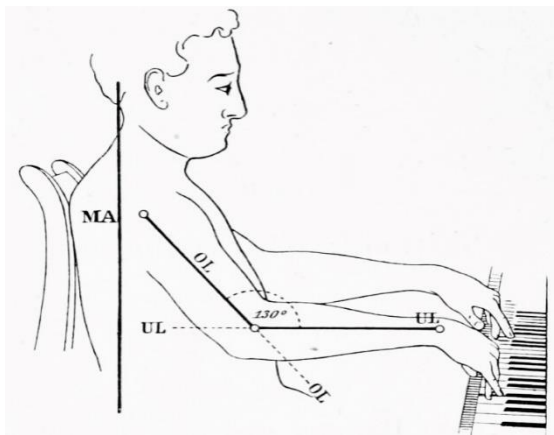
だけのことである。もっと後になって、これらすべての望まれる条件が獲得されたときには、座面の高さは個人の全体的な身体の割合によって決定されることになる。しかし、身体が大きく腕が長い人たちには、腕を静止した受動的なポーズに慣らすために、すなわち、肩から自由に垂れ下がるようにするために、低い座面が推奨されるべきであり、一方、背が低く、ずんぐりした腕の人には、高い座面が好ましい。(Breithaupt 1909 : 7)

つまり、ブライトハウプトにとって低い座席にする目的は、「関節を柔軟にすること」「腕の筋肉の弛緩を維持すること」「脱力された腕のポジションの保持」「肩の筋肉を発達させること」にあるのであり、これらが習得できれば個人に合った高さでも問題ないとしていることが読み取れる。

次に、姿勢についての説明である。

両手で同時に和音をつかむ時のようなやり方で座りなさい。鍵盤は、あなたよりずっと下の方であって、手がかりにするだけの余裕があるようにすべきである。身体をいくらか前方に曲げなさい。臀部よりも大腿部の上に座り、足は床にしっかり置きなさい。下半身と腹部の筋肉は、弛緩させて、身体がどのような動きも自由に実行できるようにしなければならない。(Breithaupt 1909 : 8)

ここで重要な点は、「身体をいくらか前傾させること」と「下半身と腹部の筋肉も弛緩させる」ところにブライトハウプト独自の見解があると言える。ここで述べておかなければならないことは、ブライトハウプトは第1巻においても姿勢について言及しており、その中で、キーに手を構えた時の角度について、練習時の目安として130度、場合によっては158度(図1-23)を挙げている(Breithaupt 1927 : 160-161)。



OL：上腕縦軸“Oberarm Längsachse” UL：前腕縦軸“Unterarm Längsachse”

a. OL は UL に対し 130 度の腕の角度

b. OL は UL に対し 158 度の腕の角度

図 1-23 キーに構えた腕の角度 (Breithaupt 1927 : 160-161)

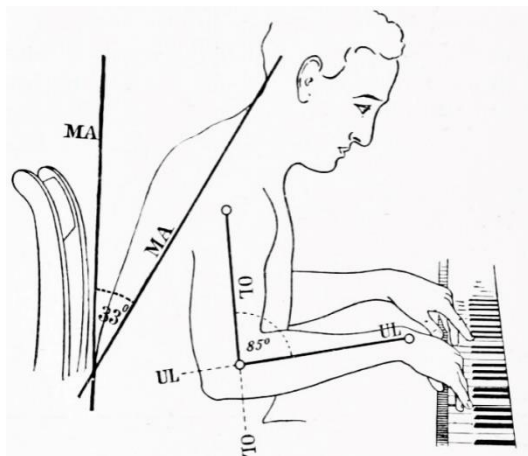


図 1-24 キーに構えた腕の角度 (前傾姿勢)
(Breithaupt 1927 : 160)

このように、(図 1-23) から、130 度から 158 度の角度は腕全体が相当伸びている状態であることが読み取れる。つまり、キーから胴体までの距離が遠くなる分、重さをキーにかけるには前傾姿勢が必然的に求められるということであろう (図 1-24)。ただし、前述の「身体がどのような動きも自由に実行できるようにしなければならない」(Breithaupt 1909:8) や、「上体は前後左右に楽に動かせる状態でなくてはならない」(Breithaupt 1927: 161) とあるように、前傾姿勢を基本とした上で、(図 1-23) の範囲で、柔軟に動くことも考慮していたと考えられる。

次に、基本的な手の構えについての記述である。

すべてのケースに適合し、すべての目的に応えるように腕と手と指を保持する一つの特別な方法を決定する厳密な規則はない。すべてのいわゆる規範的な位置というのは、拒絶されるべきである。

初めは、重量のテクニックのために、すわなち、腕の重量の伝達、支え、バランスのために、一つのことが要求される。すなわち、しっかりして安定した橋の形の手であり、腕は、アーチと柱の上の橋の上部構造のように、橋の形の手に寄りかかる。

(Breithaupt 1909 : 8)

手の構えにおいても、ブライトハウプトは何より重量を扱うことを第一に考え、そのためにどのようにすれば最も効率的に重量を演奏に用いることができるかという視点を大切にしていることがわかる。以下(図 1-25)(図 1-26)は、その橋の形を作る段階を示したものであり、ブライトハウプトは「くぼんだ掌」「傘の手」と呼んでいる。この図から、第3関節が突出していることが分かり、デッペの第3関節を並行にさせた構えとは明らかに異なることが読み取れる。

①弛緩した腕と手をテーブルの上に平らに置く。



図 1-25 平らに伸ばした手 (Breithaupt 1909 : 7)

②次に、指のところを手前に滑らせ(すなわち指を少し引き)、掌をいくらか高くし、くぼませて、くぼんだ掌、または、傘の手(hollowed palm or umbrella-hand “Hohl- oder Schirmhand”, Breithaupt 1927 : 9)になるようにする。

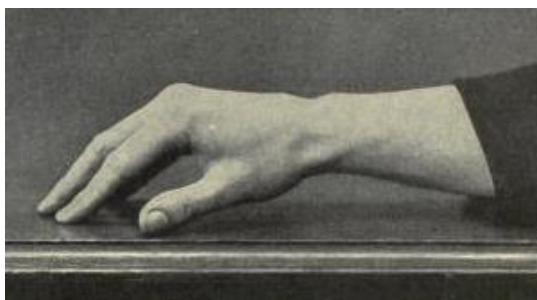


図 1-26 第3関節を突出させた手
(Breithaupt 1909 : 7)

そして、ここでボールの形の手、つまり、関節の屈曲によるボールを握るときに取る形が示されており、このようにして腕の重量を運ぶアーチ型の中手部が得られるとしている(図 1-27) (図 1-28)。



図 1-27 「ボールをしっかり掴むかのように丸められている手
(ボールの手)」 (Breithaupt 1909 : 9)



図 1-28 「外向きの回転(回外)した窪んだ掌」 (Breithaupt 1909 : 9)

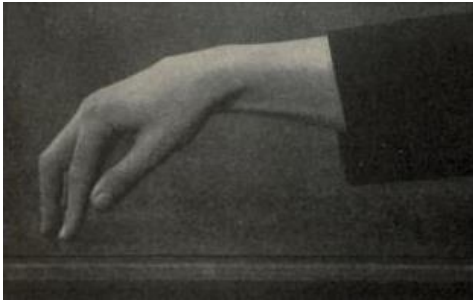


図 1-29 「重量の伝達 (第 3, 4 指に伝えられ, それらの指に支えられる重量—演奏する重量)」
(Breithaupt 1909 : 8)

このように, 掌を窪ませる意識を持つことで, 自然と第 3 関節が突出するようになり, それが (図 1-29) のような形を取った時に, 第 3 関節が支えの役割を果たすことになるというブライトハウプトの意図が読み取れる。

指については次のように述べている。

まっすぐに伸びているか, 拳の関節が突き出してこぶの形になるように少しカーヴしているかのどちらかでなければならない。このようなポーズであると, 指は「支柱」, 「支え」になって, 橋の形を作るようにアーチ型になった掌から生み出される重量を支える。これが, 指にゆだねるまず最も重要な部分である。(Breithaupt 1909 : 8)

この文に加え, 以下の (図 1-30) の構えを「指をカーヴさせ, 拳の関節を押し下げた, 平行のポーズ」であり, 古い流派としている。(図 1-26-前出-) に示した前頁の「傘の手」と比べると明らかに構えが異なることが読み取れる。



図 1-30 「指をカーヴさせ, 拳の関節を押し下げた平行のポーズ (古い流派)」
(Breithaupt 1909 : 8)

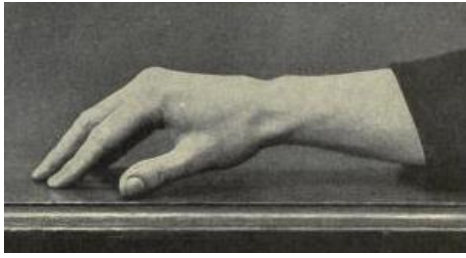


図 1-26 (前出) 理想的な「拳の関節を突き出した橋の手の形」(Breithaupt 1909 : 7)

また、このアーチ型の手について次の説明がある。

技術的困難さが克服された際には、支えが十分に強く、音が骨（拳）のところに乗っていれば、手は好きなように振舞っても構わない。なぜなら、手こそが音楽的あるいは技術的な形に適合しなければならないのであって、その逆ではないからである。

(Breithaupt 1909 : 8)

この文から、あくまでもこの手の形を維持することが目的なのではなく、しっかりと構えた指と指節によって支えられた手の、精力的に完成された型を育て、その結果音楽に良い影響をもたらすことを意図しているものと考えられる。

以下はブライトハウプトが挙げている悪い弾き方（図 1-31～33）と良い弾き方（図 1-34）の構えの比較である。



図 1-31 拳の関節と手首を硬直させた指の過度の緊張で、古い流派や方法がこのように教えているが、間違っていることを指摘している (Breithaupt 1909 : 9)。

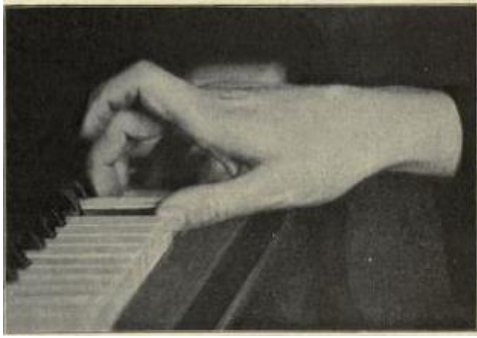


図 1-32 拳の関節がすっかりこわばっている「撃鉄を起こした銃」のポーズ(Cocked-gun) (“Gespannter Büchsen- oder Pistolenhahn”, Breithaupt 1927 : 11)で、間違っていることを指摘している (Breithaupt 1909 : 10)。



図 1-33 手を低く構え、手首を硬直させ、指を上げた古い方法で、根本的に間違っていることを指摘している (Breithaupt 1909 : 10)。



図 1-34 伸ばされた指を軽く前に投げ出した自然なカーヴで、手首は高く保持されることも低く保持されることもあり、良いポーズであるとしている (Breithaupt 1909 : 10)。

そして、この基本的な鍵盤に対する手の構えを踏まえた上で、「関節がしっかりし、より強くなり、指が「支柱として機能」し、手と腕の重さに「耐え」、「支え」られるようになるまで可能であれば、この練習を毎日行うこと」(Breithaupt 1909 : 11) とし、腕の重さを指の関節で鍵盤に預ける練習法が紹介されている。

以下（図 1-35）のように手首を低く保ち、鉤爪を作る。しっかりと丸みを帯びた指に腕の全重量がかかることによって重さに耐えられる指が育成され、重さを利用して演奏することが可能になると説明されている。（しかし、この練習はあくまで目的達成のための手段であり、決して手を引っ掻くようなポーズをとることが目的ではないと注意を促している。）この練習は関節がより強固となり、指が「支柱として機能」し、手と腕の重さを支えることができるまで行うようにと述べられている。

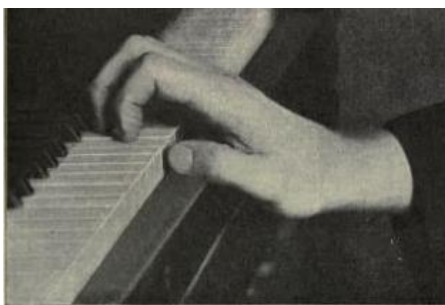


図 1-35 手を低くセットし、指先に近い2つの関節（および指先）を安定させるために、指を内向きに強くカーブさせている。親指は鍵盤のへりに寄りかかる（Breithaupt 1909 : 11）。

また、ブライトハウプトは、重量感を知覚し、実践的に利用するために更に以下の練習を挙げている（図 1-25-前出-）（図 1-26-前出-）（図 1-29-前出-）（図 1-36）。



図 1-25（前出）まず、腕のすべての筋肉を弛緩させ、いっばいに伸ばして平らにテーブルの上に置く（Breithaupt 1909 : 7）。



図 1-26（前出）次に手をアーチ状に曲げてブリッジを作り（Breithaupt 1909 : 7），

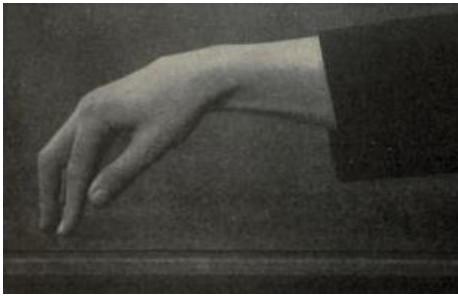


図 1-29 (前出) 上腕と前腕を上げ、重量を手およびしっかりと置かれた指に移すようにする (Breithaupt 1909 : 8)。

腕は、肩の関節のところでゆるんで活動していない状態でぶら下げ、手によって、もしくは指によって支えられる。腕を少しの間支えた後、それをテーブルの上にもう一度落とすようにする。この動きを、重量が指先の中で現実化されるまで、何度も繰り返すように促している。また、練習においては目を閉じて実行すると集中力が増し、感覚が研ぎ澄まされるとしている。テーブルの代わりに、圧力の量を目に見える形で明白にするために重量計を使っても良いとしている (Breithaupt 1909 : 11)。



図 1-36 「(第3指上で) 直立するように持ち上げられた手。重量の伝達—活動の重量がかけられた『直立の』手」 (Breithaupt 1909 : 11)

これらの練習から、ブライトハウプトは腕全体の重みを“指の関節”で支えるように意図していることが読み取れる。より強調した表現にすると、指の関節がしっかりとしない限り、ブライトハウプトの提唱する重量奏法は不可能というわけである。

ブライトハウプトは、手の支える姿勢が十分に練習された後、次は腕に対してのアプローチについて以下のように考察している。

腕全体が振り子の動きを実行するようにし、手首を上下に傾ける動作に従い、その重量をアーチ型に置かれた手の上で支える。この運動と、弛緩した腕のぶら下げは、重量を解放する最も基本の形を構成する。

筋肉を弛緩することは、当然、キーへの圧力の即座の解放 (肩に重量をかけること

による) に一致する。三つの主要な関節 (肩, 肘, 手首) のところでこのように揺れる状態にされた腕は, 一本のロープにたとえるのが非常に妥当だろう。ロープの運動の伝達が, 連続する波動の継続を作り出すのである [図 1-37]。(Breithaupt 1909 : 12)



図 1-37 腕を一本のロープに例えた画 (Breithaupt 1909 : 12)

つまり, 腕全体は硬直することなく, 常に肩, 肘, 手首の関節を緩める意識を働かせ, 揺れ動くよう弛緩していなければならないということになる⁴⁷。

これを踏まえた上で, 次に腕の力を解放し, 落下させる練習を挙げている。指導者は生徒の右腕を持ち支え, 突然生徒の膝の上に落とす練習を行い, その次に, 鍵盤上での打鍵練習を挙げている。腕を上げる時については, 「指導者の手によって与えられる支持の上に, 全重量で腕を預けること, ただし能動的な圧力はかけないこと」「腕は肩からぶらりと下がり, 自由に振動すること。すなわち, 意識的な筋肉の収縮がどのような形でも, 腕の弛緩した状態に影響を与えたり, 乱したりしないこと」(Breithaupt 1909 : 13) に注意するように述べられている。

その上で, ここからは鍵盤上での打鍵練習である。まず, 指導者によって支えられた生徒の全重量をかけた腕を鍵盤に乗せ, 以下の (図 1-36-前出-) のように黒鍵 (Cis, Es, または As) に中指を垂直に置いた状態で構えさせる。



図 1-36 (前出) 中指を垂直に置き構える (Breithaupt 1909 : 11)。

次に, 腕が完全に安定するようであれば, 指導者は支えの手を外して, 生徒の腕をそれ自体の重量に任せる。そして, 腕が急に鍵盤よりも下に落ちないようにするために, 手をしっかりと置いて, 手首を高めにする (図 1-38)。



図 1-38 手首を高めにする (Breithaupt 1909 : 13)。

2, 4, 5 指に同じように重量がかかるように、この練習を続けるようにと述べられている。5 指（小指）については支えられる力が弱いため、特に注意を促している。

更に、これらを踏まえた上で、「重量の解放」と題し、その中で「重量を支える行為」について次のように取り上げている。

生徒が急に重い（加重した）後退した腕を軽くし、押し込んだキーとの絶対的な接触の間に、キーと一緒に上昇させることによってもたらされる。次に腕は肩の関節に能動的にぶら下がり、肩の関節によって「支えられる」ので、重量の感覚は肩に移動する。(Breithaupt 1909 : 16)

腕の重みは肩によって支えられるという観点は、前項で取り上げたデッペやマテイと同じ意見であることが読み取れる。ブライトハウプトは腕の重量を扱う練習として、更に以下の内容を挙げている。

まず、親指を含めそれぞれの指に支える腕の重量をかけ、押し込んだキーの上でしっかりと構える。次に指をキーと共に上昇させることにより、急に重量を支える。（キーが上昇する指を支える）重量の落下－弛緩－キーと一緒に上昇という練習は、交互に腕という負荷をかけたり外したりすることがすぐに、完全かつ簡単に、すなわち収縮や筋肉の抵抗なしでできるようになるまで繰り返さなければならないとしている（図 1-39）。

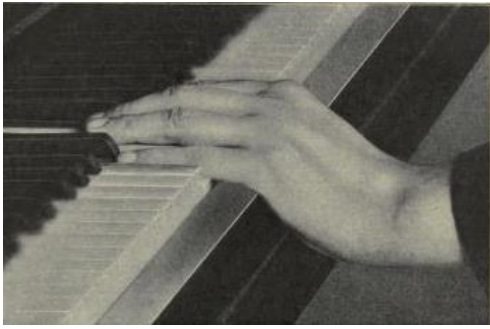


図 1-39 「手首を完全にゆるめ、腕をぶらりと下げた状態で、押し込まれたキーの上に置かれた、弛緩したしなやかな手」(Breithaupt 1909 : 17)

これがうまくいけば、(指)手をキーの上に置き、ただちに弛緩させて、下降させる。これを行う上で一番良い方法は、アーチ型に構えた手を弛緩させて、その筋肉を全て緩めることであり、柔らかく、曲げやすくなった手は、キーを下げたままにして、音を延ばす上で必要な分だけの圧力をキーの上にかけるとしている (Breithaupt 1909 : 17)。

また、以下の(図 1-36-前出-)のように、キーの上に腕の重量をかけ、それを以下の楽譜(図 1-40)に示した通りに、それを上下させながら、演奏のために自然に重量がかかる腕と、重量から解放された腕の間で起こる、自然な重量によるタッチの様々な段階を試すようにと指示されている。



図 1-36 (前出) 「腕の重量をキーにかける」(Breithaupt 1909 : 11)

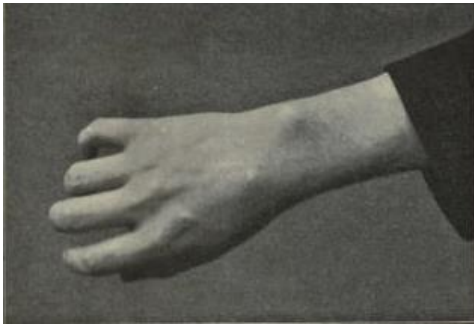
The same in notes of less value:

and reversed:

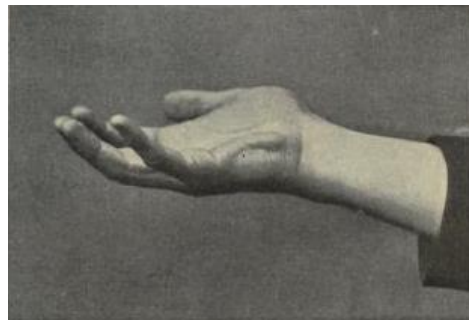
図 1-40 重量によるタッチの様々な段階を試す練習 (Breithaupt 1909 : 18)

ここからはブライトハウプトが挙げている「動作」について述べる。ブライトハウプトは、同著において「動作」を「1：腕の縦方向の振動 (The Longitudinal Oscillation of the Arm“Die Längsschwingung des Armes”)」「2：前腕の伸長 (Extension of Fore-Arm) “Die Unterarmstreckung”)」「3：前腕のローリング (Rolling of Fore-Arm) “Die Unterarmrollung”)」「4：指の自由な振動 (Free Oscillation of the Fingers) “Der lose Fingerwurf”)」の4つに分けている。ここでは、とりわけ重要と考えられる「3：前腕のローリング」を取り上げる。

ブライトハウプトは、前腕を回転させる動作 (ローリング) を取り入れることによって腕の重みを1～5指に至るまで均等に用いることができると提唱した。ひねりには回外と回内があり、この両動作を習得することが重量を扱う上で必要であると説いている (図 1-41)。



回内「ひねって下に向けた手と腕」



回外「ひねって上に向けた手と腕」

図 1-41 前腕の回転（ローリング）（Breithaupt 1909 : 31）

この動作は、トレモロやそれに類似する技術的要素で求められ、全てにおいて重量の分散が重要であるとしている。（図 1-42）は、前腕の回転により開いた、下向きに回転した手を示している（Breithaupt 1909 : 32）。



図 1-42 「前腕の回転により、下向きに回転した手」（Breithaupt 1909 : 32）

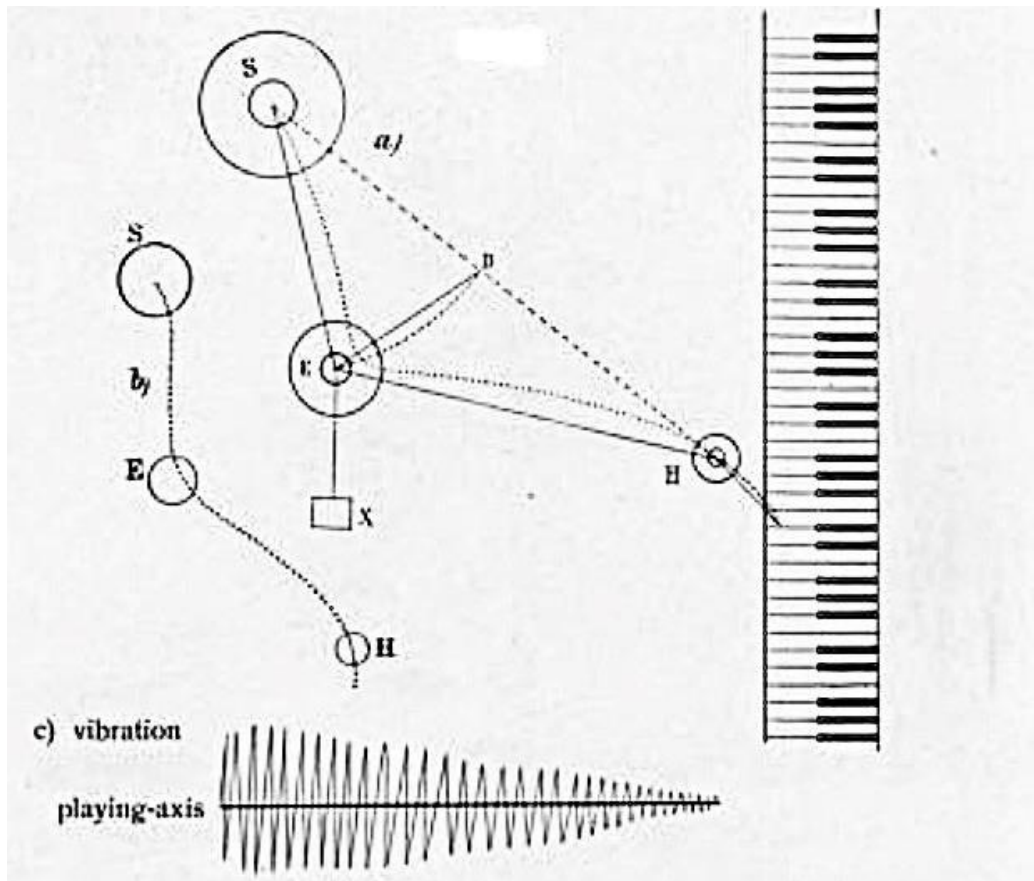
この主な練習方法として、次の内容を挙げている。

指を鍵盤の中心となる C^2-A^2 に置き、腕を上げ、手をアーチ型にし、少し浮かせた手首に腕の全重量をかける。次に、腕をゆっくりとシーソーのように動かし、キーから離れた手や手を上げたりせずに、親指から小指へ回転させる。これは立てた指（そして沈んだキー）を伴った回転であり、手は鍵盤上で上げ、キーの上下に合わせて、前後にローリング或いは揺れている。（Breithaupt 1909 : 33）

ブライトハウプトがここで述べているローリングの動作は、我々の日常生活におけるドアノブを回す時の動作の感覚と類似していると筆者は考える。その動きに加え、重量を預け

るというイメージが理解しやすいであろう。

更に、基本的な条件は「腕を弛緩させながら重い状態を保つこと」と「腕は肘のところ
に吊るされている重量が、重みで押し下げようとしているように感じなければならない」
(Breithaupt 1909 : 33) と述べ、その状態を意図するものとして以下の (図 1-43) が挿入
されている。



- c) : 振動, playing-axis : 演奏-軸, S : 肩, E : 肘, H : 手首,
a. S-D-H : 直接の移動-真っ直ぐにした腕
E-D : 前腕伸長の直径
E-X : 肩そして上腕の重量の力学的な方向
b. 緩んでぶら下がりながら重さのかかった, 腕の自由な振動 (揺れるロープ)
c. ヴィブラートのグラフィック表現 : 速度を増しながら (垂直方向で) 腕と手が交互に上昇
および下降 (屈曲-緊張)

図 1-43 演奏時の身体的, 力学的作用を示す (Breithaupt 1909 : 33)

これに続き, 1-4, 1-3, 1-2 等, 様々な指の組み合わせで練習を行うようにと提
案されている (図 1-44)。また, 手の外への曲げ伸ばしは手首のしなやかさを最大限に生

かすことにも触れられている (Breithaupt 1909 : 35) ことから、手首を柔軟に保つことを推奨していたことがわかる。

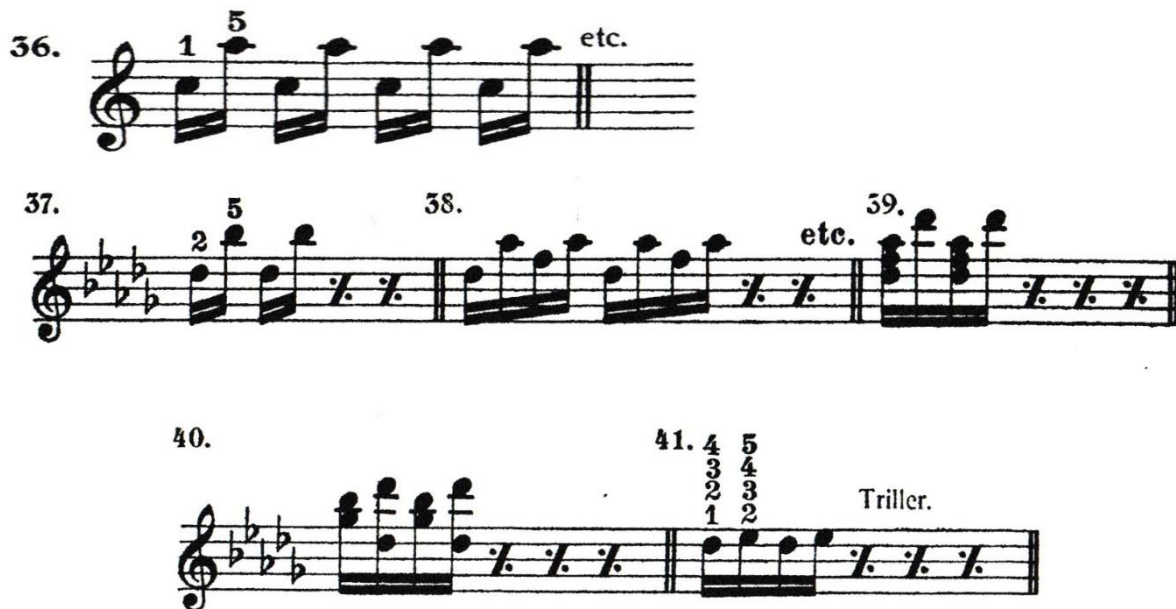


図 1-44 様々な指の組み合わせによる練習 (Breithaupt 1909 : 34)

そして、ブライトハウプトはレガートの奏法における腕の役割について説いている。腕はローラーを押したり引いたりする時のローラーのハンドル (手) (the handle of a roller -the hand- ,rolling or unrolling,as it is pushed or drawn) (“die auf Antrieb eine Walze -die Hand- ”, Breithaupt 1927 : 53) であり (原著には更に「芝刈り機で芝を刈る時の腕の動き」 (“die Bewegungen des Armes beim Grasschneiden mittels einer Rasenmähdmaschine”, Breithaupt 1927 : 53) という例も挙げられている), 「腕は、音階を押し(下行)、音階を引き出す(上行)。この回転させ回転を戻すこと、すなわち、前腕と上腕の回転の動作によって手を滑らせることは、一連の音を結合させることの基本的な原理を構成する」と述べている。更に、美的にも技術的にも完全なレガートは、「演奏される音の連続の均質さと、波紋を描くようなスムーズな流れに依存し、…中略…すなわち、上腕と前腕の伸長と結合した、上腕と前腕の回転の動作によって獲得される」(Breithaupt 1909 : 50) と説明している (図 1-45)。つまり、前腕と上腕は別々のものではなく、一つのもので認識し、連動させることで、真のレガートを得られるという趣旨が読み取れる。また、打鍵後については、「指が落ちてキーを打った後、すぐに重さを解放しなければならない。腕、手、指の筋肉

を即座にリラックスさせ、鍵盤を下げないようにし、音色を維持するのに必要な分だけ重くする」(Breithaupt 1909 : 55) とし、打鍵後も極力弛緩を行うように促している。

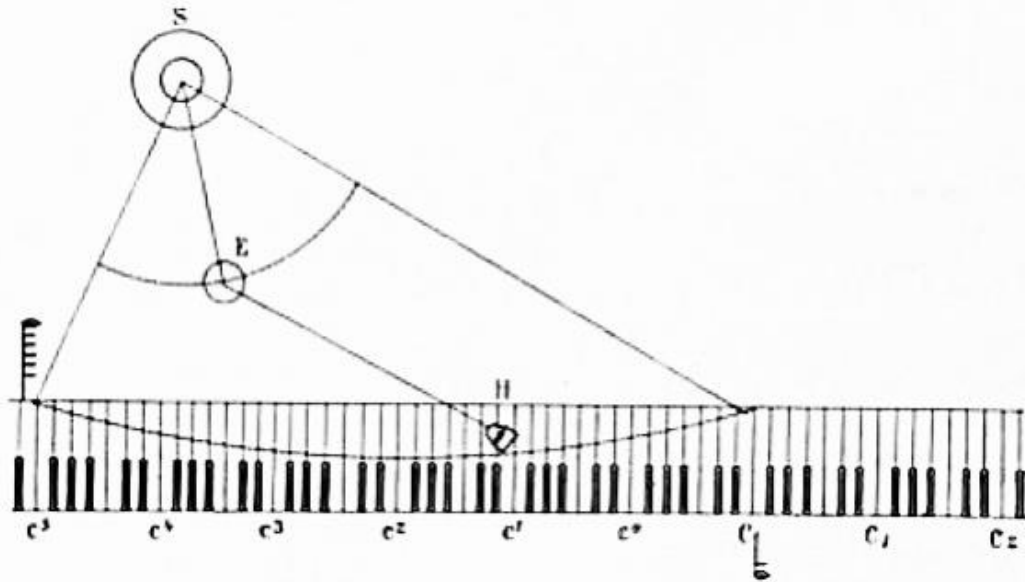


図 1-45 腕振り子を表す図「S : 肩 E : 肘 H : 手」(Breithaupt 1909 : 50)

この他にも和音(オクターヴ)、スタッカート、音階、アルペジオ、装飾音に至るまで、多岐にわたって重量を用いることの重要性を説いているが、以下の文にはブライトハウプトの奏法に対する考えが凝縮されていると言える。

腕と手の参加なしに指の動きを実行した瞬間、全てが間違ってしまうのだ。…中略…
重さを伴わない指の動き、すなわち旧来のスタイルは、薄く、活気のない、鋭い、乾いた音色を生み出すが、重さを伴って生み出されるタッチは、音色を豊かにし、音を丸くして、芸術家が自分の演奏に表情と力を込めることを可能にし… (Breithaupt 1909 : 56)

このように、全編において原則として指単体によるタッチを批判し、弛緩された無理のない腕の重さを利用したタッチこそが重要であると述べられている。また、この文章から、ブライトハウプトは単に身体的な視点で重量を用いるべきであると述べているだけでなく、「音色を豊かにし、音を丸く…」という記述にあるように、音に対しての拘りから重量を用いるべきであると考えていたことが読み取れる。

比較の視点には挙げていなかったが、最後に呼吸について取り上げることとする。ブライトハウプトは、同著書において呼吸の重要性についても言及しており、以下のようにその重要性を説いている。

自然な方法で深くいっぱい息を吸うように生徒を訓練することは、生徒の魂を音楽のインスピレーションへ呼び覚ますことへと向かう第一の主要な条件である。…中略…技術的な困難さを含む長々としたパッセージを見て、おののいたり、身震いしたり、まごついたり、不安でためらったりすること、カデンツァにびくびくして身を縮めること、楽章やフレーズが明快なものであっても込み入ったものであっても、間違っただけの瞬間であれ正しい瞬間であれ、不安定で不完全なリズムや他の枚挙にいとまがない欠点が入ってくることへの恐れはすべて、呼吸の不適切な扱い方や、呼吸を切り詰めた悪い息の吸い方をしたりすることに原因があるかもしれない。(Breithaupt 1909 : 97)

このように、重量奏法について特化し書かれた第2巻において、呼吸についても取り上げられており、これは見方によれば重量奏法とは無関係であると受け取られ兼ねない内容であるが、人間の活動における全ての基本的作用は呼吸の質にあるという視点に着目したブライトハウプトの視点は鋭いと言える。

また正しい呼吸を行うにあたって、「深くゆっくりした着実な呼吸の体系的な訓練は、身体と心、芸術と音楽との両方に最も有益な効果を持つこともわかるだろう」(Breithaupt 1909 : 97) と説いており、次の練習方法を取り上げている。

1. 鼻からゆっくり息を吸い、肩を動かさずに(鎖骨下部での呼吸は絶対に間違いで、退けなければならない) 下方から徐々に少しずつ胸部が「硬直」するまで空気で満たし、次に、その状態が得られたら、少しの間そこに息をとどめて保持するように努めると、空気柱[air-column (“Luftsäule”, Breithaupt 1927 : 102)]が固定されるようになることで胸の部位に緊張が生み出される。それから、ゆっくりと均一に徐々に息を吐き始める。虚弱体質の者はこの呼吸の練習を毎朝と毎夕、程よい温度の空気の中で毎日6~12回実践すべきである。次に、この練習に続けて実地的な応用をすべきである。

2. 上拍を弾くときに、生徒にいっぱい深い息を吸わせ、次に、完全に落ち着いて楽に始まりの小節（もしくは、最初は一つの和音だけでもよい）を演奏する。それから、肺の底まで息を吐かせる。
3. 上拍か最初の小節を打鍵すると同時に生徒に深く息を吸わせ、その息を等しい圧力で2小節の間保持させる。このことを同じ方法で、4小節、6小節、8小節演奏できるようにするまで続ける。(Breithaupt 1909 : 97)

これらの呼吸についての重要性やメソッドを挙げていることから、ブライトハウプトにとって呼吸を正しく行うことは、奏法全体にとって最も重要な事柄の一つであると考えていたことがわかる。ピアノ奏法の著書において、呼吸の重要性について説き、そのメソッドまで挙げている人物は歴史的に見ても珍しく、鋭い視点であると言える。

第4節 比較考察

4.1. L. デッペ, T. マテイ, R. M. ブライトハウプトの比較考察

ここまで取り上げてきたデッペ、マテイ、ブライトハウプトは重量奏法の理念を掲げ、追究し、精力的に発信した当奏法の歴史的観点から見た初期の代表的教育者であると言える。ここで、これまでに述べた前3者の主張を比較し、同じ重量奏法を提唱しているにもかかわらず、そこにどのような考えや意図の違いがあるのかについて論じていく。

まず、椅子の高さについてであるが、デッペは「白鍵が肱よりいくぶん高くなるくらいに」(カラント 1992 : 20) とあるのに対し、マテイは「上体との関係にある腕の長さとお体の姿勢によって決まる。あまり高すぎてはならない」(マテイ 1993 : 108)、ブライトハウプトは重量奏法を習得するにおいては低い座面（手首と肘が鍵盤の高さよりやや低くなるように）を推奨しつつも、「身体が大きく腕が長い人は腕を肩から自由にぶら下げる受動的なポーズに慣らすために低い座面を、身体が小さく腕が短く太い人には高い座面」(Breithaupt 1909 : 7) を勧めている。椅子の高さは姿勢にも大きく関わってくる内容であることから、姿勢とも連動させて考えることとする。姿勢について、デッペは論文「ピアノ奏者の腕の疾患」において「椅子の高さを低くすれば背筋を伸ばして座るので、楽な姿勢で弾くことができ…」(酒井訳)とあるように、背筋を伸ばして座ることを主張していることがわかる。マテイは、「ほとんど垂直に坐るか、背中を丸くしないで坐って腰から上を

少し前方に傾げるか、のどちらかである」(マテイ 1993:108), ブライトハウプトは「やや前傾姿勢で下半身と腹部をリラックスするように」(Breithaupt 1909:8)と書かれている。このように3者の主張は完全に一致しない点もあるが、共通していることとして3者共に重量奏法を用いるに際して高い椅子に反対しているということである。また、姿勢に関しては意見が分かれているが、いずれにしてもこの3者にとって重要なことは、腕の重量をいかに効率良く鍵盤に乗せるかという点であろう。ブライトハウプトはキーと胴体の距離を取り、腕を伸展させる構えを示していたが、そもそもキーと胴体の距離が遠くなると重量を鍵盤に預けることが難しくなるのではないかという矛盾点を筆者は感じている。このことから、ここではキーと胴体が近すぎず、遠すぎない今日の我々の一般的な間隔(上腕縦軸に対し前腕縦軸が約90~100度)とする。

これらを踏まえ、「白鍵が肘より少し高くなるように座る」場合、そして「白鍵と肘が同じ高さになるように座る」場合の2つの型について、それぞれ「背筋を伸ばした」場合と「やや前傾姿勢」の場合で、打鍵にどのような違いが発生するかの比較検討を行う。比較を行うにあたっては、肘が胴体よりやや前に位置される無理のない形で、右手で鍵盤のCの和音を打鍵することを条件とする。

また、実際に打鍵を行うに際しては、手の形(指の形)が重要となってくるため、ここで3者の主張を再度挙げておく。

カラントの著書『デッペのピアノ奏法理論』において、「指は鍵盤の上に静かに、そして僅かに内側に曲げて、まるい型で乗せる。しかしすべての状態は常に無理のないように」(カラント 1992:24)とし、写真からは打鍵時において第3関節は平らになり、第2関節より屈曲していることがわかる(図1-6-前出-)。



図1-6(前出) デッペの推奨する手の構え (Caland 1912a:15)

マテイは、“曲げた（垂直に推進する）指の構え”と“伸ばした（垂れ下がっている）指の構え”の2種類の手を挙げているが、いずれにしても以下の（図1-13-前出-）からもわかるように第3関節を突出させた形で打鍵を行っていることがわかる。

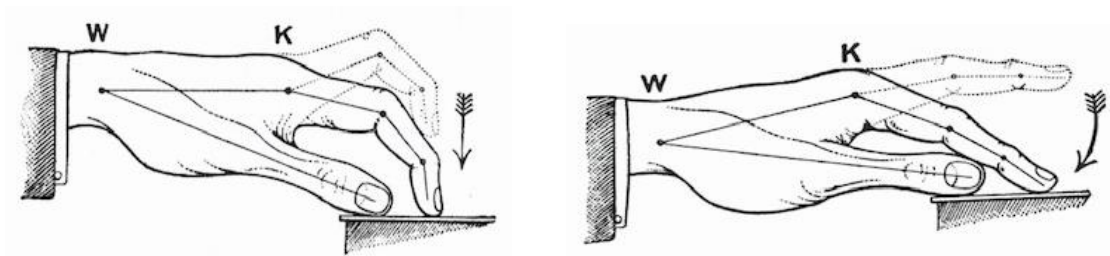


図1-13（前出）マテイの推奨する手の構え（マテイ 1993：75）

ブライトハウプトは、第3関節が突出した形を推奨し、この形を作ることによって重量をかけても橋の構造のように安定した打鍵を行うことができると主張していることは前項でも触れた（図1-26-前出-）。

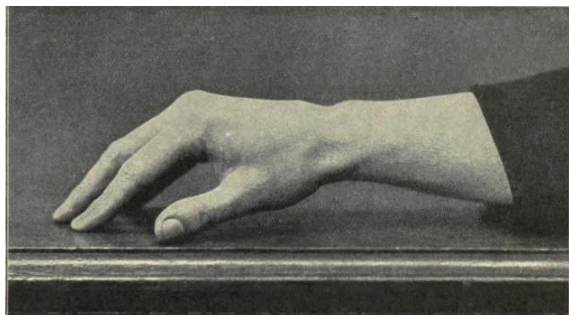
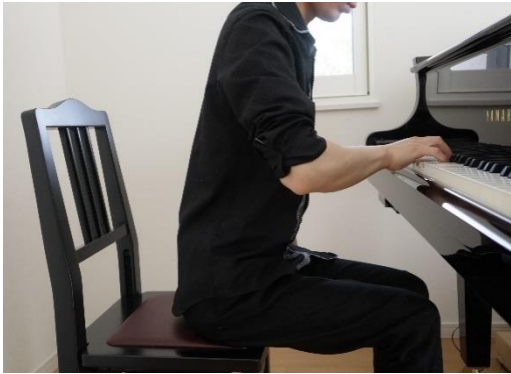


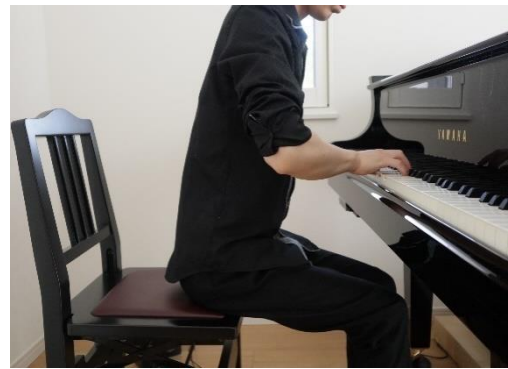
図1-26（前出）ブライトハウプトの推奨する手の構え（Breithaupt 1909：7）

これらを踏まえたうえで、前述のピアノに向かった際の型の比較を行うこととする。尚、ここではマテイ、ブライトハウプトが主張している第3関節を突出させた手の形を用いることとする。

まず、「白鍵が肘より少し高くなるように座り、やや前傾姿勢を取る」場合であるが、以下の（図1-46-a）からも読み取れるように、前傾姿勢を取るにより上半身が鍵盤側に近づき、肘が外側に出っ張りやすくなる。その結果、肘が固定され、上腕が力みやすくなり、打鍵時に弛緩した腕の重量を用いることが難しくなる。これは「白鍵と肘が同じ高さになるように座り、前傾姿勢を取る」場合（図1-46-b）にも同じことが言える。



a. 白鍵が肘より高く前傾姿勢



b. 肘が白鍵と同じ高さで前傾姿勢

図 1-46 前傾姿勢による椅子の高さの比較（筆者撮影）

そもそも、前傾姿勢を取ることによって頭の位置が前に出てしまい、結果的に全体的なバランスが悪くなってしまわないだろうか。

『からだの使い方ーピアノと友だちになる 50 の方法ー』（小野・小原 2019：32）でも触れられているように、人間は座っている時、主に骨盤の底にある坐骨が頭を含め上半身のバランスを取り支えている（図 1-47）。このことから、頭の位置のバランスが悪くなると、それを支えるために首回りをはじめとする筋肉に緊張が強いられ、その結果首の筋肉と繋がっている肩、更に腕の筋肉にも緊張の影響が及ぼされるのではないだろうかと考えられる。

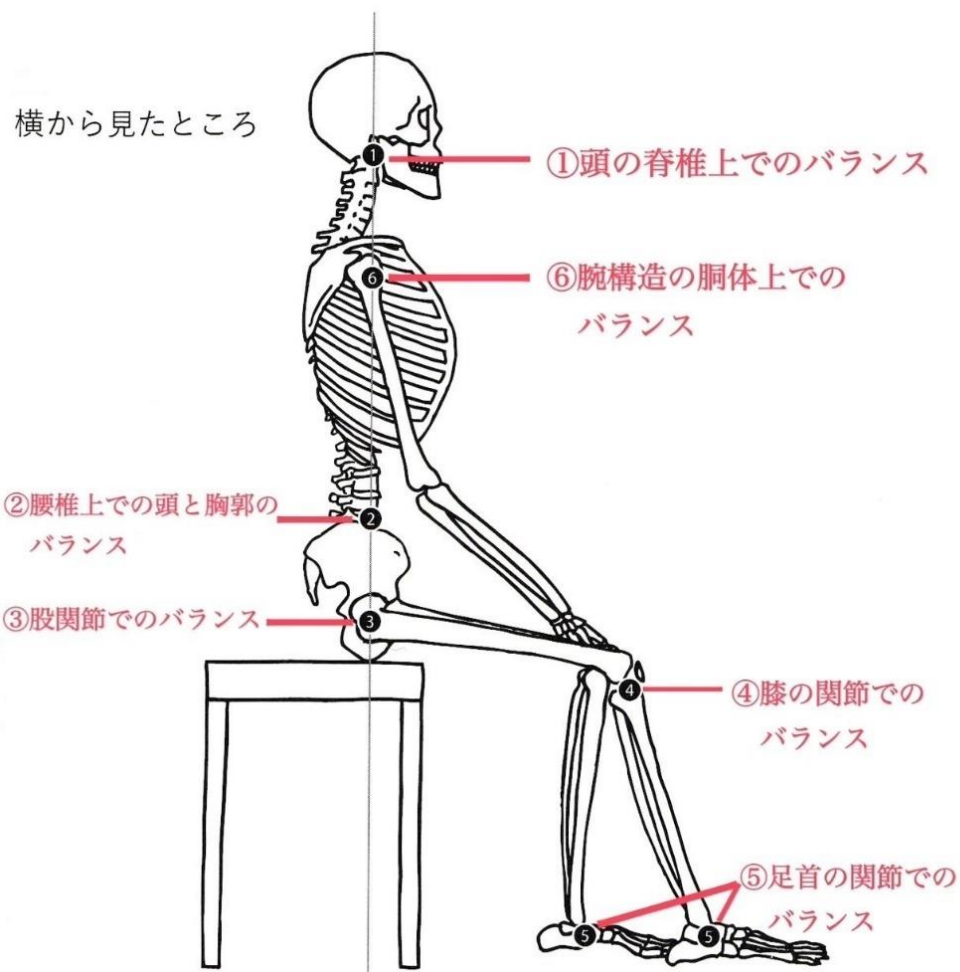


図 1-47 「座った時の6つのバランス」(小野・小原 2019 : 33, 筆者加筆)

そこで、前傾姿勢を取ることによってどのようなことが起こるのかを解剖学の観点から検証してみることにする。

まず、前傾姿勢を取るとは上半身を前かがみにすること、つまり骨盤が前傾し、それによってバランスを保とうとする「脊柱起立筋(図 1-48)」(あらゆる動作の土台となる体幹部を固定する役割を持ち、外側に腸筋群、内側に最長筋群、その深層に棘筋群の3層に分かれ、脊柱に沿って走行する複合筋)と「腸腰筋(図 1-49)」(上半身と下半身を繋ぐ唯一の筋肉であり、体幹の深部に位置する腸骨筋、大腰筋、小腰筋の複合筋)に負荷がかかる状態になる。

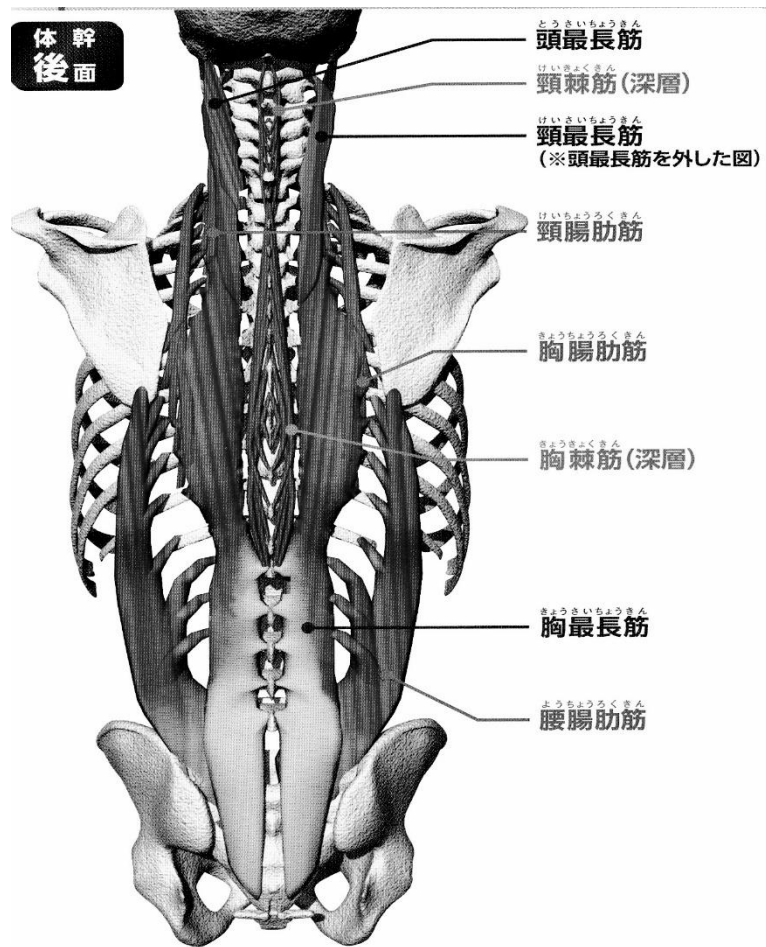


図 1-48「脊柱起立筋」(石井・荒川 2022 : 195)

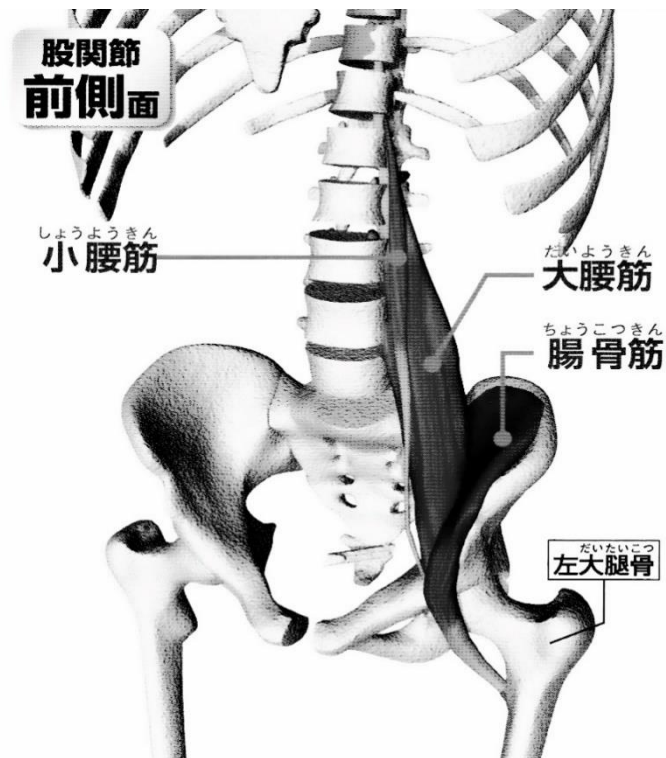


図 1-49「腸腰筋」(石井・荒川 2022 : 106)

これらの筋肉群の図を見てわかるように、前傾姿勢を取ることによって演奏以前にこれだけ広範囲の筋肉が負荷を受けている状態となる。また、この脊柱起立筋とは内側に配置されている筋肉で、その外側には「僧帽筋（図 1-50）」（腕を上げる三角筋の働きを補助する役割を担い、①上部線維 ②中部線維 ③下部線維に分かれる）という筋肉が配置されている。まず前傾姿勢を保とうとする時、例えば成人の頭が約 5kg と推定すると、重力の作用で頭は下方に向かおうとするが、その重力に逆らって頭を上へと引っ張る役割が働く。その役割を担う筋肉が、脊柱起立筋を始めとする僧帽筋や「頭板状筋（図 1-51）」（頭板状筋は、首の後面にある比較的大きな筋であり、頰椎の伸展、回旋、側屈の際に働く筋肉）、「頸板状筋（図 1-52）」（頭板状筋と同じ働きを持つ筋肉であるが、頭板状筋に比べ深層にある）であり、その姿勢が続くことにより筋肉は緊張し続ける。この緊張状態を解剖学の視点から見ると、腕を動かすための要となる背面の肩甲骨から始まり肩にかけて靭帯で繋がっている鎖骨であり、それらは連動して動く役割がある。僧帽筋は肩甲骨を覆う形で形成されている為、前傾姿勢のまま僧帽筋の筋収縮が起きた場合、肩甲骨が内転したまま固まり、その結果として肩甲骨の可動域が狭くなる。更に僧帽筋の筋収縮により血行不良に陥ると、隣の三角筋の血行も悪くなり、筋収縮が起きる。すると、上腕が肩甲骨側に引っ張られる形になり、上腕の可動域も狭くなる。

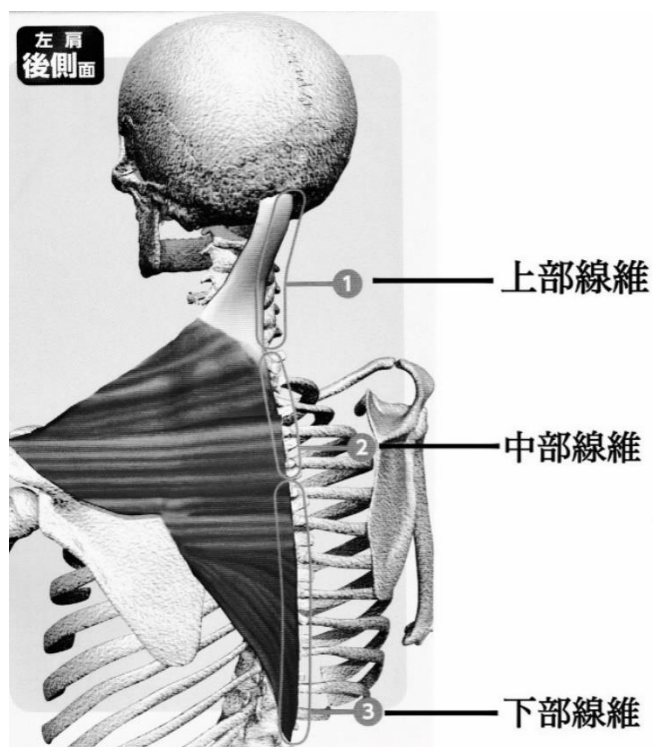


図 1-50 「僧帽筋」（石井・荒川
2022 : 54, 筆者加筆）

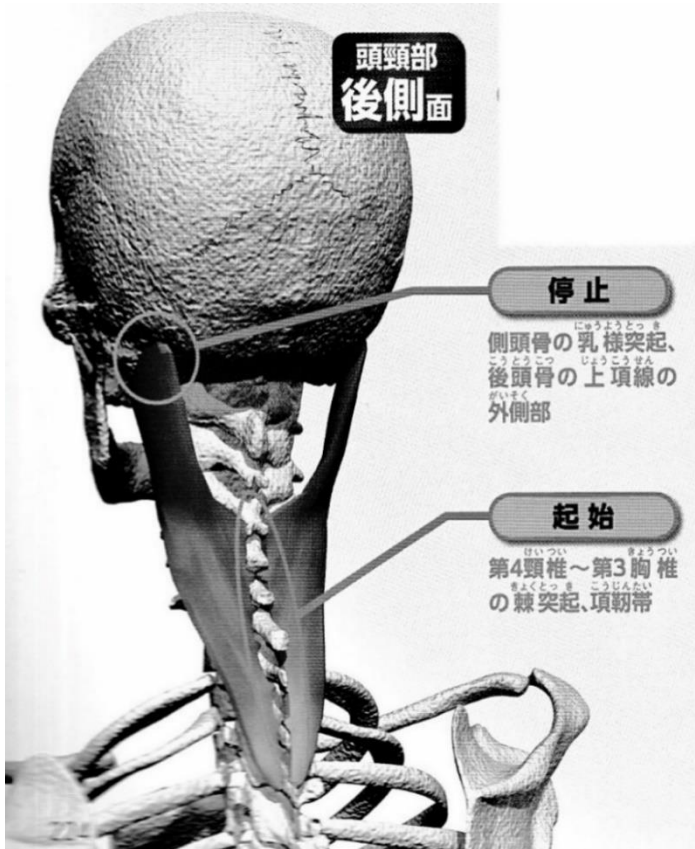


図 1-51 「頭板状筋」(石井・荒川
2022 : 224)

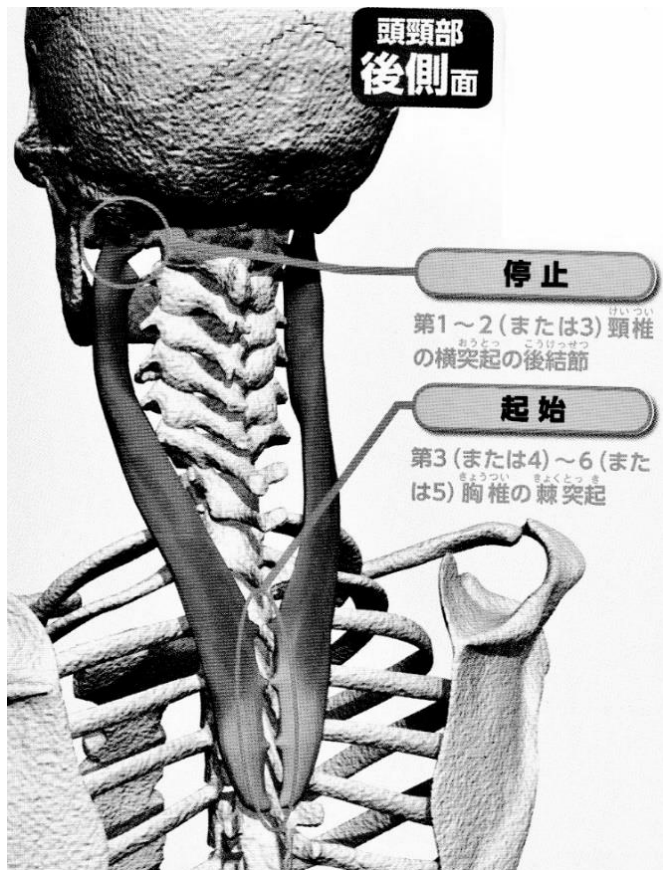


図 1-52 「頸板状筋」(石井・荒川
2022 : 225)

これらのことを踏まえ検討すると、ブライトハウプトの主張の通り、「やや前傾姿勢で下半身と腹部をリラックスする」というのは事実上不可能であり、前傾姿勢そのものが多大な筋肉の緊張を引き起こしていることが読み取れる。また、詳細は後の「呼吸についての考察」で述べるが、前かがみの姿勢で行う呼吸は垂直の姿勢よりも20%呼吸の機能が落ちると、呼吸器外科医医学博士の奥仲哲弥は述べている（奥仲 2022：128）。つまり、言うまでもなく呼吸の機能が落ちるということは、その分運動能力も低下してしまうことにも繋がると考えられる。

次に「白鍵が肘より少し高くなるように座り背筋を伸ばす」場合及び「白鍵と肘が同じ高さになるように座り、背筋を伸ばす」場合であるが、いずれも「前傾姿勢」の場合に比べ、打鍵前の椅子に座っている時点で腸腰筋、脊柱起立筋への負荷がないため、どちらも身体のバランスが取りやすいことは前述の説明から明らかである。つまり、言うまでもないが、椅子の高低以前に、前傾姿勢という姿勢そのものが、身体的な視点において、ピアノ演奏に効率的な体勢とは言えないと筆者は考える。しかし同時に、ブライトハウプトがやや前傾姿勢を推奨している目的として、「身体がどのような動きも自由に実行できるように」（Breithaupt 1909：8）と挙げている点や、次章で取り上げるA. ヤンケ（Ansgar Janke, 1941-2005）がやや前傾姿勢を薦める理由として「鍵盤から胴体までの正しい距離や高さが、腕の正しい角度を作る」（ヤンケ 2016：89）という鍵盤と腕との打鍵角度という視点など、筋肉の緊張以外の側面から考察すると、前傾姿勢にも利点は考えられる。これらを踏まえ、姿勢についての筆者の結論としては、1) 筋肉に負荷をかけ続けるべきではない、2) 呼吸機能を低下させるべきではないという理由から、基本的には背筋を伸ばした状態としつつ、必要に応じて前傾姿勢を適宜取り入れることが望ましいのではないかと考える。

さらに実際に打鍵を行い比較した結果、「白鍵が肘より少し高くなるように座り、背筋を伸ばす」場合では、「白鍵と肘が同じ高さになるように座り、背筋を伸ばす」場合に比べ、鍵盤に対して肘が低くなるため、打鍵の際により多くの肩の筋肉を用いることになる。また同時に、打鍵の指よりも肘、手首の方が低いポジションとなるため、デッペの主張通り「腕を鉛のように重く」感じると、余程手（指）の側に大きな支えの力を働かせるか、前方に押し出す上腕の作用を用いない限りは、打鍵時に重量が肘の側に吸収されやすくなるのではないだろうか。レシェティツキも「椅子の高さが低すぎるとひき手の側に非常な努力があるので、その結果、強い和音をひく場合に、肩を持ち上げねばならなくなる…」（ブレー 1981：9）と指摘している。尚のこと、デッペの指の形（第2関節からの屈曲）では

腕の重さを支えることそのものが大変指への負担が大きいのではないかと考えられる。

上原由記音は、手首を少し高くした場合（手首の傾斜は約 165 度）と手首を水平にした場合の指先にかかる重みを比較した実験を行い、その結果から、手首を少し高くした場合の指先にかかる重みの平均値は 641 g であるのに対し、手首を水平にした場合の平均値は 481 g であるという結果が出ている。（図 1-53）は、手首を高くした場合を上線、手首を低く平らにした場合を下線で表している（上原 2015：114）。

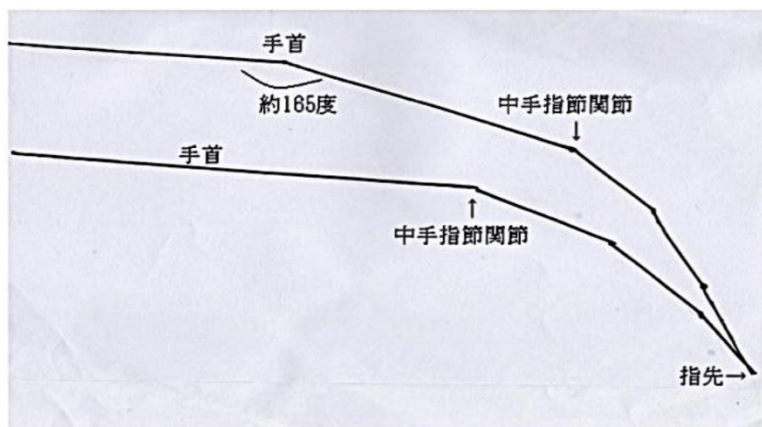
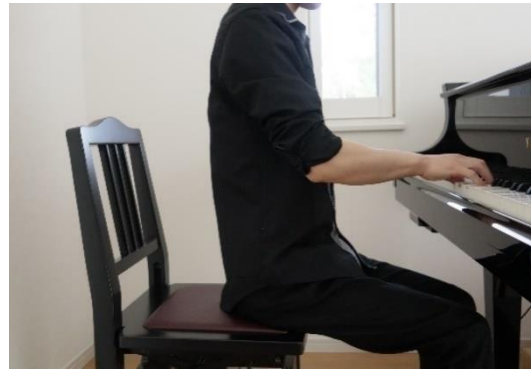
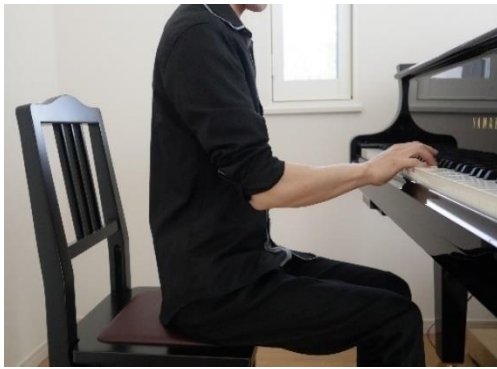


図 1-53 手首を高くした場合と低くした場合の比較（上原 2015：114）

つまり、明らかに手首の位置が低くなる方が指先にかかる重みは減少し、その結果鍵盤にかかる重量は減衰することが証明されている。よってこのことから、腕の重みを用いることを目的としているにも関わらず、手首と肘を下げるべきと主張しているデッペ等の考え方には疑問が残ることとなる。

一方、「白鍵と肘が同じ高さになるように座り、背筋を伸ばした」場合(図 1-54-b)では、白鍵と肘が同じ高さになることによって、(図 1-54-a) のように腕の重みが肘の方向に吸収されることなく無理なく手（指）の側に重量をかけやすくなり、前述のバランスという観点からも大変効率が良い座り方なのではないかと考えられる。



a. 白鍵が肘より高く背筋を伸ばす姿勢

b. 白鍵と肘が同じ高さで背筋を伸ばす姿勢

図 1-54 垂直姿勢による椅子の高さの比較（筆者撮影）

以上のように改めて比較検討し、今日の科学的、解剖学的視点から考察すると疑問が残る点も見受けられるものの、前述の人々が脱力した腕の重みを演奏に利用するという点に着眼し、その考え方を広めたことは、演奏研究の歴史に大きな影響や進歩をもたらしたことは確かであり、デッペ、マテイ、ブライトハウプトの偉大な功績であると考えられる。彼らの主張やメソッドには、各々に考え方の違いはあるものの、大きく捉えた際に重量奏法に対してある種共通の認識が見いだされる。それは、重量奏法とは、“脱力した腕の重みを、適宜重力を用いて鍵盤にその重さを伝達して演奏する”という認識である。つまり、重量奏法を普及させる上で、脱力（＝腕を弛緩すること）が重量奏法の鍵であるということをも前3者は全面的に主張していったというわけである。確かに、脱力のみならず、同時に肩の筋肉で腕の重みを支えることにも度々触れ、マテイは「重量の自動調整」（マテイ1993:39）という言葉を用い、とりわけ最も弱い音を出す時は、その音楽が欲しているだけの重量をいつも考えて調整することの重要性を説いている。しかし、ピアノを演奏する上で、主に肩の筋肉で腕の重量を調整するだけでは現実的には演奏不可能であり、そもそも支えの役割について前述の「自動調整」という言葉が示すようにまだ曖昧なところが多い。最大の問題点は、腕を弛緩させることによって、その重さが今度は指先（指関節）に対してかかるようになり、これでは繊細な指への負担があまりにも大きすぎるという点である。これは、当時流行していた力任せによるハイフィンガー奏法に対抗する主張を取るために“弛緩”をあまりに強調した結果、その弛緩された腕の重みを今度は全て指で支えなければならなくなったと言える。つまり、弛緩された腕の重量を、指先への負担を少なくしつつ、どのように鍵盤に伝達させるかについて、課題が残されることとなった。

-
- ¹ いわゆるピアノ（正式名称：Gravicembalo col piano e forte “弱音と強音をもつチェンバロ”）はイタリアの楽器製作者 B. クリストフォリ（Bartolomeo Cristofori, 1655-1731）によって 1700 年頃に制作され、誕生した。その後、機構が受け継がれ、改良が進み、古典派から初期ロマン派に活躍したメーカーとして、シュタイン、ヴァルター、シュトライヒャー、グラーフ等が挙げられる。
- ² 丸く曲げた指で、手首や腕をほとんど使わずに指の運動のみで打鍵して弾く奏法。
- ³ オーストリアの H. ポール（Herman Poll, 生没年不詳）が 1397 年に発明したとされる。ハーブシコードの他に、チェンバロ（伊）、クラヴサン（仏）とも呼ばれる（小倉 2018：14）。
- ⁴ J. シュタイン（Johann Andreas Stein, 1728-1792）が製作したピアノ。キーの深さは浅く、タッチが非常に軽い楽器。モーツァルトが最も愛したメーカーの一つとされている。
- ⁵ 註釈¹を参照。
- ⁶ 現代のピアノを代表するメーカーとして、スタインウェイ&サンズ、ベーゼンドルファー、ヤマハ、カワイ、ファツィオリ等が挙げられる。
- ⁷ 手首を固め、丸く曲げた指を高く上げ、指先の力で打ち下ろす奏法のこと。
- ⁸ シュトゥットガルト音楽院（Stuttgarter Musikschule）を 1857 年に設立した。
- ⁹ 大地はここで取り上げられている内容（メソッド）について、「手首や肘を蝶番として固定させ、指を持ち上げて打ち下ろすというもの」と述べている（大地 2002：15）。
- ¹⁰ ベルリンを本拠地として活動。A. クツラクは兄の T. クツラク（Theodor Kullak, 1818-1882）が設立した新音楽アカデミー（Neue Akademie der Tonkunst）の教授をしていた（大地 2002：15）。
- ¹¹ この著書は、レーバートとシュタルクの著書ほど硬直したものではなかったと大地は述べている（大地 2002：15）。
- ¹² ショパンが最初にレッスンで教える重要な点は、できる限りの柔軟性を身につけさせることと、触覚と聴覚を研ぎ澄ますことであつたとされる。また、肩から指先までが一つに繋がっているという感覚こそショパンがもたらした技法の根本にある（エーゲルディンゲル 2020：25,27）。
- ¹³ この原文について現在入手困難な状況のため、筆者は原文確認には至っていないが、内容として、音は筋肉の力による打鍵ではなく手の重み、また上下する「単純な」運動による指の重みによって生じるべきであること（カラント 1992：6）、また、ピアニストの腕がひきつれる原因について椅子が高すぎる（酒井 2012：89）等について触れられているとしている。
- ¹⁴ オランダ生まれ。デッペに師事した後、1898 年よりベルリン、1915 年からはドイツ東北部のゲールスドルフでピアノ教師として活動した（酒井 2012：91）。
- ¹⁵ デッペは、詳細なピアノ奏法に関する著書をまとめる予定であつたが完成に至らず、弟子カラントがその遺志を受け継ぎ出版された著書。出版後、大きな反響を呼び、1921 年までに 5 版に至った（酒井 2012：91）。
- ¹⁶ リストと並び 19 世紀を代表する伝説的なヴィルトゥオーゾピアニストとして知られる。「まるで 3 本の手で弾いているようである」と評されるなど、リストと強力なライバル関係にあつたとされる。

-
- ¹⁷ ピアニストの他にも、ドイツの作曲家で音楽学者であった A. B. マルクス (Adolf Bernhard Marx, 1795-1866) は腕の重さを用いて演奏する重要性を早くから説いていたと酒井は述べている (酒井 2012: 85-86)。マルクスの弟子が A. クツラクとデッペである。
- ¹⁸ リストの《超絶技巧練習曲集》を代表する作風にも色濃くみられるように、リストの作品は非常にダイナミックで、オーケストラのような響きが求められる。このような作品群が求めている音響を作り出すにおいて、重量奏法は必要不可欠であり、ハイフィンガー奏法ではもはや演奏不可能と言えるのではないだろうか。
- ¹⁹ オーストリア帝国に属するガリツィア・ロドメリア王国 (現ポーランド) に生まれる。チェルニーに師事し、ウィーンでピアニスト、作曲家、ピアノ教師として活動した。著名な音楽家を多数輩出し、とりわけ代表的な弟子には、A. シュナーベル (Artur Schnabel, 1882-1951)、I. パデレフスキ (Ignacy Jan Paderewski, 1860-1941) 等がいる。演奏家としてのレシェティツキは、ロマン主義者であり、L. v. ベートーヴェン (Ludwig van Beethoven, 1770-1827) 以前の音楽にほとんど関心を示さなかったと言われており、演奏スタイルは非常に自由なものであったとされている。筆者自身レシェティツキの遺した音源を聴いた印象として、独特の歌い回しや、作曲家によって書かれていない音の付け足しが行われている等、個性を感じると同時に、音色に対する拘りを感じた。(Leschetizky(CD): 2009) 教師としてのレシェティツキは温厚なリストとは違い暴君であったとされるが、生徒毎にその生徒に合ったメソッドを提案し、何よりも音質に重点を置いて指導を行っていたとされる (ショーンバーグ 2015: 315)。
- ²⁰ ショパンの教育活動が本格的に始まったのは、パリに居を構えた 1831 年以降であり、以後 1832 年から 1849 年にかけて作曲、演奏活動と並行して行われた。一回のレッスンは原則 45 分-60 分で、レッスン一回につき金貨 20 フランまたは 1 ルイ相当であったとされる。ショパンにとってピアノのレッスンは主な収入源であった (エーゲルディンゲル 2020: 16)。
- ²¹ リストは〈ハンガリー狂詩曲第 2 番〉と、ショパンの〈スケルツォ第 2 番〉以外は何でも自由に弾かせたと言われ、テクニック上のアドバイスはもちろん、作品分析さえあまりしなかったという。リストが重視したことは、彼自身のコピーを作ることではなく、生徒自身に自らの特性を発見させることであり、身体的問題は生徒個人に属する問題で彼がかかわる問題ではないと考えていたとリスト研究者の福田は述べている。リストの金言の一つに「テクニックは、機械的な演奏によってではなく、精神によって培われる」とある (福田 2009: 148)。
- ²² 代表的な弟子には、ドイツの S. メンター (Sophie Menter, 1846-1918) をはじめ、ロシアの A. ジロティ (Alexander Siloti, 1863-1945)、ドイツの H. v. ビューロー (Hans von Bülow, 1830-1894) 等がいる。リストのレッスンを伝えるものとして、弟子の A. グレリヒ (August Göllerich, 1859-1923) が遺した、日記を纏めた『師としてのリスト』(イエーガー 2021)や、B. ウォーカー (Bettina Walker, 1837-1893) の *My musical experiences* (1892) をはじめ、リストについて伝える貴重な資料であることは確かであるものの、リストの奏法やメソッドまでは深く言及されていない。
- ²³ ピアノに向かう姿勢や手の形といった基本的なことから、音階、分散和音、重音といった音

型について、更に強弱のつけ方やペダル、指使いに至るまで幅広くピアノ奏法について取り上げられている。また、ブレー以外にもレシエティツキのメソッドについて出版した弟子もいたようであるが、レシエティツキ自身が認めたものとしては、ブレーのものだけであったようである。

- ²⁴ 「あくまで手に力を無理にかけずに丸めることで、指を伸ばしてしまっでは得られないような柔軟性が得られる」とショパンは述べている（エーゲルディンゲル 2020：51）。
- ²⁵ 各提唱者（デッペ、マテイ、ブライトハウプト、ヤンケ、シャンドール）のメソッドについては、ここで挙げる他にも重要なものは幾多あるが、全てを取り上げると際限がないため、本研究では筆者がとりわけ肝要であると判断した内容を取り上げることとする。
- ²⁶ ドイツの作曲家、ピアニスト、楽譜校訂者、音楽教育者として活動。リスト最晩年の高弟としても有名である。
- ²⁷ 筆者が参考とした原著 *Die Deppe'sche Lehre des Klavierspiels* (1912) は本論と追補（“Nachtrag”）に分かれており、追補から頁番号が再度 1 から振り直されているため、本論を（Caland 1912a）、追補を（Caland 1912b）と分けて扱うこととする。
- ²⁸ デッペと同時代を生きたレシエティツキの弟子もまた、「伸ばした腕をほかの人に支えてもらい、合図とともに腕を落とす。腕が体の脇にすぐさまだらりと垂れれば無力化したと言えるが、このようにすべての筋肉をリラックスさせて腕の力を完全に抜くことは難しいと感じる人が多い」（シヨンバーグ 2015：312-313）という証言（後藤訳）を残しているように、腕を弛緩することの観点を生徒の指導に取り入れていたことが読み取れる。
- ²⁹ アメリカの女性ピアニスト。1869年から1875年まで、ドイツにおいて当時ヨーロッパで最も著名なピアニストであった C. タウジヒ（Carl Tausig, 1841-1871）、T. クツラク、リスト、デッペに師事した。デッペに師事するまでは、ベルリンでハイフィンガー派の T. クツラクに師事していたが、1873年に初めてデッペのレッスンを受けたとされる。フェイは、1873年のベルリンの音楽学校ピアノ科について、「重要なことは、各5本の指を同じ数だけ、馬鹿のようにドンドン“dum dum”させることである」（Fay 2012：266）とハイフィンガー奏法が流行していたことを証言している。
- ³⁰ デッペはレッスンにおいて「重量で演奏しなさい」（“Spielen Sie mit dem Gewicht”）、「叩くのではなく、指を落とすしなさい。最初は音がほとんど聞こえませんが、練習すれば日に日に音の力が増していくでしょう」（Fay 2012：288）また、「デッペは私にそれぞれの音を聴かせ、それを次の音に引き継がせるようにし、どの指も他の指よりも過度に目立たないようにさせます」（Fay 2012：289）と述べていたと、フェイは取り上げている。またデッペは、5本の指練習を徹底的に練習させ、手首を完全に緩めてそれぞれの指を持ち上げて落とすことを教えた後、音階練習に入り、そこではいつもホ長調から始めさせたと述べている（Fay 2012：290）。ちなみにショパンは弟子に、各指の長さには違いがあるという観点から、指が鍵盤に馴染みやすい黒鍵の多いロ長調から音階練習を始めることを推奨している（エーゲルディンゲル 2020：58）。
- ³¹ デッペに指導を受けたウォーカーは、デッペのレッスンを受けた際、デッペメソッドに取り組むには、これまでに学んでいた全ての曲を完全に脇に置かなければならず、また忍耐を持

って取り組まなければならないという主旨を述べている (Walker 2012:120)。また同様の内容をフェイも証言している (Fay 2012 : 287)。

- ³² F. M. アレクサンダー (Frederick Matthias Alexander, 1869-1955) が提唱した、「知らないうちに身につけてしまった身体の使い方の無駄を除くことで脳と身体を再教育する」という考え方や技法のこと。アレクサンダーはオーストラリアで俳優として活動を始めたが、やがて声を思うように扱うことができなくなり、アレクサンダー自らその原因の解明にあたるようになった。声を出すにおいて、どのような時に思い通りの声が出るのかを観察していく過程を経て、アレクサンダー自らその解決に至ったことがアレクサンダー・テクニクの発端であった (伊東 2018 : 8)。やがてこの発見を広め、1930 年には教師養成トレーニングを開始し、現在では世界中に約 4000 人の教師がいると言われている。今日、正しいボディマッピングと心身の緊張を解くというアレクサンダー・テクニクの理念は、芸術のみならず、スポーツやビジネス界まで、あらゆる分野において取り入れられている。
- ³³ フェイの証言によると、「デッペは指をできるだけ曲げてちょうど指先のところで演奏することを主張するだけでなく、手を非常に外に向けて第 4 指と第 5 指の付け根の関節が第 2 指と第 3 指の付け根の関節よりも高くなるようにし、また、そのようにする際に肘を投げ出すことは許さないで、手首から外に向けるしかない。親指もわずかに曲げて、手首から全く自由でなければならない。[1873 年 12 月 11 日の手紙]」(Fay 2012 : 289) と述べられている。
- ³⁴ デッペは音階練習において、常にピアノの真ん中から音階を始め、右手で上方に 3 オクターヴ、左手で下方に 3 オクターヴ演奏し、レッスンでは最初に両手を別々に非常にゆっくりと弾かせ、次に両手一緒に逆方向で弾き、徐々にテンポを速めたとフェイは述べている (Fay 2012 : 292)。
- ³⁵ 細かい分散和音(アルペジオ)をレガートに演奏するため、手首の柔軟性が求められる作品。
- ³⁶ 本論文では『ピアノ演奏の根本原理』(1993) の訳書に従って「マテイ」と記載するが、「マッセイ」とも発音される。
- ³⁷ ピアノのアクション機構から見た打鍵、人間の身体的視点から見た打鍵の両面から考察が行われている。マテイが 10-15 年の歳月を費やして完成された 300 頁以上に及ぶ大著。
- ³⁸ イギリスの女性ピアニスト。1907 年にベートーヴェンのピアノ協奏曲第 4 番を演奏しデビューする。当時、女性ピアニストとしてベートーヴェンのピアノソナタ第 23 番「熱情」を大変力強く演奏したとし、有名である。
- ³⁹ 『タッチの過程』で述べられた内容を基に、主に弛緩についてのメソッドについて言及された著書。
- ⁴⁰ ブライトハウプトが自身の教育活動、及び著名なピアニストの演奏法を研究したものを体系化した著書。出版当初から注目されたが、ブライトハウプトのやや強調された言葉の表現は賛否両論を巻き起こし、1912 年に刊行された第 1 巻の第 3 版では改訂が行われた。
- ⁴¹ ロシア人。ピアニスト、作曲家、指揮者として活動し、1861 年にサンクトペテルブルク音楽院 (Saint Petersburg Conservatory) を設立。弟は、モスクワ音楽院 (Moscow Tchaikovsky Conservatory) を設立した N. ルービンシテイン (Nikolai Rubinstein, 1835-1881) である。
- ⁴² ポーランド出身のユダヤ系アメリカ人。ピアニスト、作曲家として活動する。後半生はアメ

リカ合衆国で過ごし、カーティス音楽院 (The Curtis Institute of Music) で教鞭を執る。素晴らしいテクニックを持つが小さい手で有名である。

- ⁴³ オーストリアに生まれる。ピアニスト、作曲家として活動する。ベートーヴェンと F. シューベルト (Franz Peter Schubert, 1797-1828) の演奏で特に高い評価を得た。レシエティツキの弟子。
- ⁴⁴ ベネズエラ出身の女性ピアニスト、声楽家、作曲家、指揮者。「ピアノの女帝」「ピアノのヴァルキューレ」という異名を持つほど圧倒的な個性、才能、体力、テクニックを持ち豪快で遅い演奏スタイルであったとされている。ブライトハウプトの著『自然なピアノ・テクニック』はこの女性に捧げられた。
- ⁴⁵ ブライトハウプトと同時代に重量奏法の普及に努めたドイツのピアノ教師であり、デッペの弟子の T. バントマン (Tony Bandmann, 1848-1907) もまた、著『ピアノ演奏における重量奏法(筆者訳)』 (*Die Gewichtstechnik des Klavierspiels*, 1907) において、ハイフィンガー奏法を批判し、重量奏法の重要な動きとして「投げる動き“Wurfbewegung”」を挙げ、この動作について追究している。しかし、その著書で挙げられているこの動きは、挙げられている譜例や図から、ブライトハウプトのそれよりも繊細なものを意図していると思受けられる。
- ⁴⁶ 基本的には英語版を用い、必要と判断した箇所については原著の独語を記す。図においても筆者の判断で英語版を取り上げる。
- ⁴⁷ 第1巻「近代的な方法論と演奏の原則」においても既に筋肉をほぐし、関節の弛緩を目的とした以下の予備的な練習が紹介されている。a) 肩を前後に動かし、更に上げて下げる (肩をすくめる) 動作。b) 両腕の肩関節からの (360度の) 回転。c) 身体に沿っておろされた腕の可能な限りの速さでの上下運動 (ポンプのような動き、もしくは「ゆるる動き」) d) 身体に沿っておろされた腕を縦の線を軸に回転させる動き…等 (Breithaupt 1927:179)。

第2章 重量奏法の進展

第1節 —1900年代後半の重量奏法—

ここからは1900年代後半の、A. ヤンケ (Ansgar Janke, 1941-2005)、G. シェンドール (Gyorgy Sandor, 1912-2005) の各主張について、前章でも取り上げた筆者の比較の視点、及び彼らのメソッドに着目する。

1.1. A. ヤンケの主張

A. ヤンケ (Ansgar Janke, 1941-2005) は1941年ドイツ (ライプツィヒ) に生まれ、マンハイム市立音楽大学 (Musikhochschule Mannheim)、ミュンヘン国立音楽大学 (Hochschule für Musik und Theater München)、同大学院を両校共に首席で卒業し、数々のコンクールで入賞を果たした後、演奏活動と並行しミュンヘン国立音楽大学において教授を務めた。彼の確立したヤンケメソッドは、人体工学及び楽器側からみた留意点、更には演奏時の脳の神経システムにまで言及されており、あらゆる視点から最も適確な演奏法について科学的に検証されている。

ヤンケの奏法は重量奏法に基盤を置いたものであるが、とりわけ注目すべきは、弛緩した腕の重量を利用するというだけに留まらず、先人達が説明不十分であった重量をいかにして鍵盤に伝えるかについて言及していることである。彼の未完となった論文(草案)「ピアノ演奏におけるテクニックの考察」(原題, 執筆年不詳)¹を訳・編纂した『ピアノ・テクニックの科学 プロフェッサー・ヤンケのピアノ・メソッド』(2016)の中には、「腕からの重みは内在筋と指のMP関節[第3関節]で支えて手の理想的なフォームを作り、内在筋の収縮を積極的に操作することで繊細な動きを可能にする」(ヤンケ 2016: 97)と記載されている。この一文から、ヤンケは、その腕の重量を鍵盤に伝えるために必要な支えの筋肉として手の内在筋²に注目していることがわかる(図2-1)。

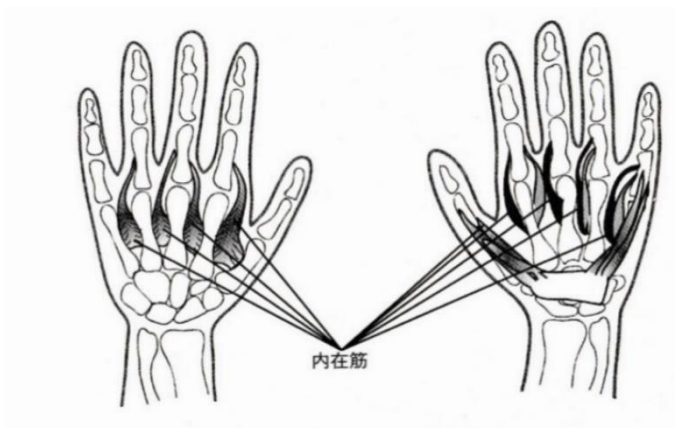


図 2-1 内在筋 (ヤンケ 2016 : 51)

腕の重みを支える指の関節の役割については、マテイ、ブライトハウプトも取り上げ述べていたが、実際に手の中の筋肉の活用に注目したのはヤンケが初めてと言える。また、ヤンケは『『指の強さ』とは、腕の全重量を支えることのできる能力、つまり関節の固定を適切に調整できる力であり、指に求められるものは、この能力を備えた上で、腕と共に音を効率的に運ぶ技術（適切な動きの技術）である』と述べ、「そのためにまず必要なことが、『緊張と弛緩の使い分け』である」（ヤンケ 2016 : 97）としている。

また、ヤンケは打鍵時の安定した手のフォームについて、「MP 関節[第 3 関節]で曲がり、同時に PIP[第 2 関節]、DIP 関節（第 1 関節）では比較的伸びた指のフォーム」（ヤンケ 2016 : 93）を理想とし、「腕からの重みは内在筋と指の MP 関節[第 3 関節]で支えて手の理想的なフォームを作り、内在筋の収縮を積極的に操作することで繊細な動きを可能にする」（ヤンケ 2016 : 97）と述べているように、重量奏法を扱うには指機能（手の筋肉）の役割も欠かせないものとした。この言葉からヤンケは演奏時に必ずしも弛緩が全てではなく、重さを利用するために必要な筋肉を必要に応じて用いるべきであるという考え方であったことがわかる。

手の内在筋の支えに言及したことは、重量奏法の発展に大きな貢献をもたらしたこととして前述の通りであるが、ヤンケはその他の支えの役割を果たす筋肉についても詳細に述べている。これまで、デッペやマテイも腕の重さは肩の筋肉によって支えなければならないと主張してきたが、ヤンケはそもそも腕と手が精密に動くための条件として、「胴体を安定させればさせるほど、腕の動きの精度は高まり得る」（ヤンケ 2016 : 38）と述べ、まず動きを支えるために安定した土台である「胴体」の重要性を挙げている。その上で、演奏に必要な筋肉の役割について、三角筋、上腕二頭筋、烏口腕筋（図 2-17）をはじめとし、上腕三頭筋、大胸筋のあらゆる筋肉が互いを補いながら演奏を行うこと

で、単独の筋肉にかかる重力の負担を分散することができるとしている（ヤンケ 2016：218-219）。1800年代後半から1900年代初頭の提唱者達は、腕を弛緩するという考えに重点を置いていたのに対し、このように腕のあらゆる筋肉を打鍵に動員させるという考え方は重量奏法を用いるにあたって新しい見解が示されたと言える。また、打鍵という考え方そのものについて、「打鍵の加減によって決定されたハンマーの打ち下ろしの速度が、音の強弱や響きを決定する唯一の変数値であり、…中略…それ以外の条件は、響きを変える因子にはならない」（ヤンケ 2016：41）とあることから、ヤンケは、打鍵がもたらすのはハンマーの最終的な速度と響きの持続時間だけであり、音の要素には直接的に影響を及ぼさないものと考えていたことがわかる。更に打鍵について次のような記述がある。

作品には、求められる音の配列、テンポ、ダイナミクス、音の持続時間や音色などの豊富なニュアンスが多種多様にあるため、一見、打鍵の種類も同様に様々なものが要求されると思われる。だが、そうではない。手―腕―指のシステムの構造と可動域、鍵盤の構造、そして前述した「奏者が直接影響を及ぼせるのはハンマーの最終的な速度と響きの持続時間だけである」という事象から、「打鍵の方法は2種類だけである」と結論できる。（ヤンケ 2016：41）

つまり、ハンマーの最終的な速度が音の響きを決定するにすぎないという考え方である。これに対して、1900年代初頭の重量奏法提唱者の一人であるブライトハウプトは「ほどよい速度を与えた、あるいはほとんど速度を与えられていない、完全に弛緩した筋肉と緩めた関節を持つ、重量を与えた塊全体を振り（弾力をもって）落とすほど、甘美さ、豊かさ、そして丸みを（どれだけの力で叩かれようと）音に与えるものはない」（Breithaupt 1909：67）「重さは音に充実感、一貫性、ボリューム感を与え、腕全体を塊とした自発的な攻めは演奏にパワーと壮大さを与え、リズムに自然力のような重厚で大胆な踏み込みを植え付ける」（Breithaupt 1909：100）という言葉を残しており、ヤンケは打鍵の手法（ここでは重量）が音色を直接的に決定づけると考えられていた概念に反対の考えを示していることが読み取れる。楽器の構造上の視点から科学的に打鍵について考察されているのはヤンケの鋭い視点であろう。

ヤンケは椅子の高さについて、演奏者の身長や四肢の長さに個人差があるため、各自に合わせて調整することを前提とし、「誰にも共通して留意すべきことは『鍵盤から胴体までの正しい距離や高さが、腕の正しい角度を作る』」ことである（ヤンケ 2016：89）と、鍵盤との打鍵の角度にこそ演奏において重要な視点があることを示し、同時に椅子の全表面に座ってしまうことで腕の角度が根本的に変わってしまうことから、「椅子の全表面積に深々と腰を下ろすのではなく椅子の前半分をだいたいの目安に浅く座る」（ヤンケ 2016：88）と述べている。ここで挙げている「腕の正しい角度」について詳しくは言及されていないため、ヤンケが意図している正しい角度がどの角度を示しているのか正確には不明であるが、「手と腕の上げ下げの動き」（ヤンケ 2016：111）の項目で挿入されている以下の（図 2-2）から、鍵盤に手を構えた時に、およそ直角となる角度を理想と考えていたと読み取れる。

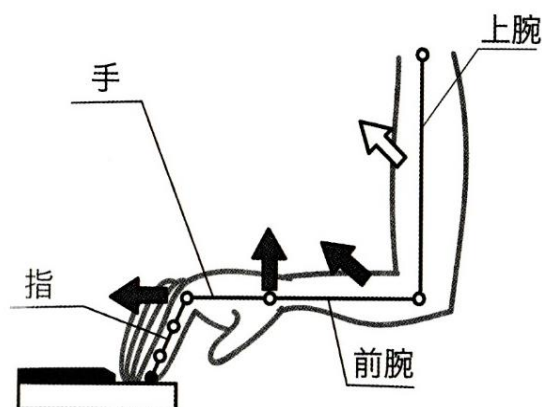


図 2-2 「手と腕の上げ下げの動き Lift-Senk-Bewegung」（ヤンケ 2016：111）

姿勢については、1) 骨盤がしっかりと安定するように腰掛け、2) 背中とは反りすぎず、猫背にならず、背筋を伸ばして軽く正面に傾斜させ、3) 胴体はあたかも頭を上から糸でつり上げられているかのような感覚で可能な限り落ち着いて静かに保ち、4) 安定した呼吸を得られる状態を保ち、5) 椅子に深く腰を下ろさず、前半分を目安に浅く座る（ヤンケ 2016：88）点を考慮するよう促している。ヤンケの著書では、姿勢と呼吸は一对で取り上げられており、「合理的な動きの前提となる大切なことは、よい姿勢と、機能的かつ決して滞らない呼吸である」（ヤンケ 2016：65）と述べ、それだけ姿勢と呼吸は密接な関係であると考えていたことがわかる。ヤンケは、誤った呼吸法の状態で行うと、次のような障害が起こることを指摘している。

- 1.息を吸う時に鎖骨を持ち上げたり，呼吸を停滞させたりすることは，精神的，身体的能力を強く妨害する。
- 2.テクニックに関しての動きが複雑化したり，特別に感情的に表現しようとして，反射的に呼吸が停滞したり，声門がひきつって閉じてしまったりする。その結果，顔が真っ赤になり，首の血管と目が飛び出すかのようにさえなる。(ヤンケ 2016：65)

ブライトハウプトも呼吸の重要性について取り上げていたが，この文から，不適切な呼吸はヤンケにとってより深刻なものと捉えていたことがわかる。更にヤンケは，呼吸を正しく行う目的について2つ挙げ，1つ目は「運動の自由を得る」つまり，豊富な酸素を身体の組織に送ることで筋肉の必要な収縮や弛緩を行い，効率的に動けるようになるということと，2つ目は「規則的で平静な呼吸を習慣づけることによって，本番での精神的安定を確保する」(ヤンケ 2016：90) ことであるとしている。このように，身体的側面，精神的側面の両面において呼吸は重要であるとヤンケは考えていた。そして，演奏に求められるのは胸式呼吸³ではなく腹式呼吸⁴であると述べ，その理由として，胸式呼吸を行うことにより肋骨がつり上げられ，その結果，上腕骨に付いている筋肉は呼吸に関与する筋肉でもあることから，腕の動作に支障をきたすと考察している。また，それと比較し，腹式呼吸では多くの酸素を身体に取り入れることができることにより，安定した姿勢を保つことが可能になると説明している (ヤンケ 2016：91)。

以下は，ヤンケが取り上げている腹式呼吸の練習とレッスンでのコントロールである。

1. 生徒は基本の姿勢で正しく座り，比較的ゆっくりと，規則正しく腹式呼吸を行う。
2. 先生は生徒の背中の腰の上部に軽く手を当て，「先生の手圧力に抵抗して深く呼吸をしているかどうか」を触覚でコントロールする。同時に「生徒の背中では，横隔膜が十分に広がっていること」と「生徒の肩や胸骨が，呼吸と共に上がついていないこと」を視覚的にもチェックする。
3. 生まれたての赤ん坊は皆，腹式呼吸をしている。自宅では，座って行う前に，仰向きに寝転んだ体勢で腹式呼吸の練習を始めるとよい。(ヤンケ 2016：91)

前述の通り，本論文において呼吸の重要性を挙げているのはブライトハウプト以来である

が、ヤンケの述べた呼吸法は、その目的における点でブライトハウプトの示したものと著しく共通していることが読み取れる。

ここからは、ヤンケが提唱したメソッドについて言及する。

はじめに、「完全な弛緩」と「必要な筋肉の緊張」を知覚させることを最優先とし、以下の練習を行う。

まず、“腕や手を弛緩させたままの状態から、腕に、必要なだけの筋肉の収縮を感知すること”の練習として、教師が完全に弛緩した生徒の前腕を数センチ持ち上げ、これを支える。ひとりで練習を行う際は自分の空いている手で練習する手を支える（図 2-3）。

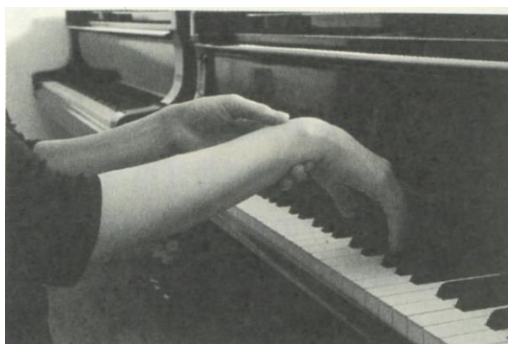


図 2-3 「腕や手を弛緩させたままの状態から腕に必要なだけの筋肉の収縮を感知すること」の練習（ヤンケ 2016：100）

次に生徒の腕を持ち、前後・左右・上下に動かし、生徒の腕が完全に弛緩しているかを確認する。これができていれば、指導者は生徒の腕を支えている手を離すが、この時、生徒は自らの筋肉の働きによって自身の腕の重みを支え、先ほどの体勢を継続し保つようにする。つまりこれは、手が落下しないように空中で保つためには、上腕二頭筋が働いていることを認識させることが本練習の目的である。尚、この時、腕を持ち上げておくために必要な上腕二頭筋の最低限の緊張以外は、肩及び腕も弛緩状態を保たなければならない。ここで再度、指導者（もしくは自分の他方）の手に腕の重みを委ねる。そして腕は瞬時に脱力し、どこにも無駄な力が加わっていない状態に戻る。

次に、同じ要領で今度は手首から先の手全体の緊張と弛緩を習得する。

ここでも指導者が生徒の（または自分の別の手で）前腕を持ち、腕の重みを支える。この状態で、生徒は前腕の力は抜いたまま手首を甲側に最大限に持ち上げ（背屈し）、数秒維持した後に手を完全に弛緩する。すると、手は自然に掌側に垂れ下がる動き（掌屈）となる（図 2-4）。あくまでも掌屈の動きは自身の意志ではなく、重力によって自然と動くものでなければならない。

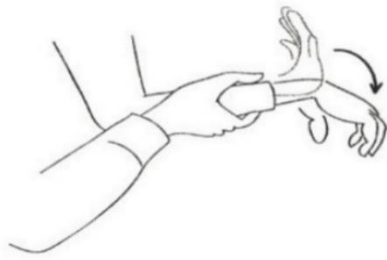


図 2-4 手首から手全体の緊張と弛緩の練習（ヤンケ 2016：101）

前述の2種類の練習法によって「完全な弛緩」と「必要な筋肉の緊張」の感覚の習得の後、更に「異なる場所で緊張／弛緩を使い分ける能力」を養うため以下の練習を行う。

ここでは、実際にピアノを弾く時のように肘がほぼ直角に曲がった状態を作り、生徒は指導者に前腕の重みを預ける。この時も手首から先の手は（図 2-3）のように脱力されていなければならない。次に指導者は生徒の腕を支えたまま片方の手で肘を胴体から離し、脇を最大限に広げ、腕を振り子のように揺らして腕が完全に弛緩しているかを確認する。弛緩ができていれば、腕を最初の位置（脇を閉めた状態）に戻し、指導者は生徒の弛緩した静かにぶらさがっている肘の少し上部を内側から外に向かって軽く突く。この時、腕は外側にはじき出されるが、生徒は自分で動きを止めずに、弛緩した状態のままを保っていなければならない。そして、もし腕が完全に弛緩している状態であれば、指導者に突かれた生徒の腕は即座に弾みをつけて揺れ動き、「振り子運動」を起こすことになる（図 2-5）。この時に外側に押し出された腕の動きが、肩の三角筋を活性化させて生じた前腕の肩関節の外転である。ここで大切なことは、完全に弛緩されていれば、腕は外側に向かうだけで、軽くカーブを描きながら水平（横）方向にのみ動くという点である。



図 2-5 振り子運動を示す（ヤンケ 2016：102）

次に衝撃的な突きによってではない、ゆっくりとした動きの中で意識的に肩関節の外転を操作する練習法が挙げられている。

ここで生徒は、弛緩した腕をゆっくりと肘を外側に5 cmほど押し出す。この時、上腕二頭筋が収縮を起こしているという緊張感を自覚することが大切である。「速い速度で勢いをつけて突く」場合との唯一の違いは、動きが衝撃的でない点のみである。この一連の往復運動を、三角筋と上腕二頭筋の収縮を適度にコントロールしながら、緊張と弛緩を知覚し、途切れることなく、ゆっくりと滑らかに繰り返す（ヤンケ 2016：102）。この練習法から、筋肉によって弛緩させるものと緊張させるものがあることの重要性を説き、これは重量奏法を正しく習得する上で避けては通れない道であることをヤンケは提唱していることがわかる。

次に実際に鍵盤を用いた練習法である。

ここでは、「腕の弛緩と同時に指を固定させる」こと（＝指を鍵盤に立てる動作“Stellbewegung”）を目的とした練習が行われる。この練習でも、指導者が生徒の腕を持ち、まず十分に弛緩ができていることを確認した上で、指導者のもう一方の掌の上に（図2-6）のように生徒の固定させた指を乗せる。この練習によって、腕を弛緩しつつも、指先を固定させる感覚を養うことができるとしている（ヤンケ 2016：104）。



図2-6 腕の弛緩と同時に指を固定させる練習
（ヤンケ 2016：104）

この指を固定させる時に、掌では内在筋が適度に収縮を起こすようにとヤンケは述べている。ここで気を付けなければならないことは、「指を固定すること」と「力を入れる」は同義ではないとし、必要以上の力を入れてはならないことを警告している。

前章のブライトハウプトの項においても、鍵盤に指を立てる動作の練習について取り上げたが、それはここでヤンケが述べている練習と「腕の弛緩と同時に指を固定させる」と

いう点においては同じであると言える。唯一異なる点を挙げるとするならば、ブライトハウプトは弛緩した腕の重量を「指の関節で支える」という考えであるのに対し、ヤンケは前述の通り「掌の内在筋を適度に収縮させる」ことで腕の重量を支えると述べている点であろう。

次のステップとして、先ほどと同じように指導者が生徒の腕を持ち、今度は鍵盤から10cmほど離れた位置で待機する。この時、指導者に支えられた生徒の腕は完全な弛緩を保ちつつも、指の形は鍵盤への着地準備状態であるように意識を持つ。それができれば、指導者は生徒の腕の支えを離し、生徒の腕を自ら鍵盤に落下させる。この時生徒は、鍵盤に着地した瞬間に指を固定させ、腕の全重量を支えなければならない。この方法で一本ずつ全ての指をトレーニングさせるという練習法である（ヤンケ 2016：105）。

その次に、「鍵盤上で指を固定して立てる動作」の練習が挙げられている。

鍵盤上に真っ直ぐに伸ばした腕の全重量を乗せ(図 2-7-a)、その状態からゆっくりと鍵盤手前に向かって滑らせ、第3関節で徐々に曲げ(図 2-7-b)、手の甲から前腕にかけては一直線の状態を保ちながら指を鍵盤上でほぼ垂直に立てる(図 2-7-c)という練習である。そして、指が固定された状態でも、腕の弛緩ができていないかを確認するために、指を鍵盤に立てたまま腕を前後左右に揺らしてみる。腕の弛緩が確認できた後、指と手の力を完全に抜き、指は完全に鍵盤から滑り落ちることによってこの一連の流れは終了する(図 2-7)。

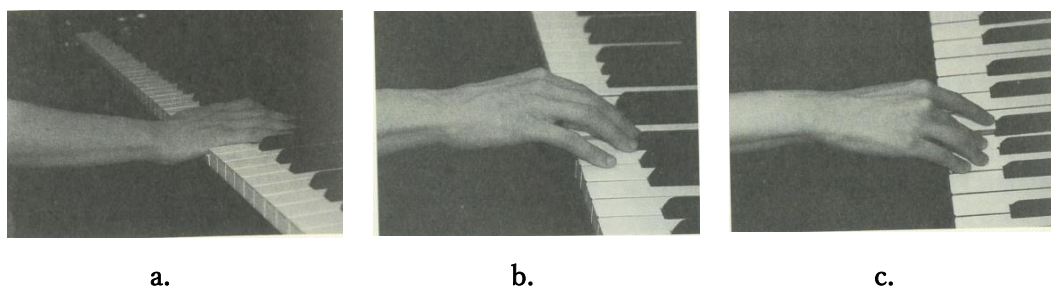


図 2-7 鍵盤上で指を固定して立てる動作の練習（ヤンケ 2016：106）

ヤンケは、指を立てる動作のメソッドの目的について、筋肉の緊張と弛緩をよく知覚し、弛緩しつつも適宜必要な筋肉は用いることにあると述べ、更に、鍵盤上で指1本によって「固定」と「開放」の感覚を得ることにあると説明している（ヤンケ 2016：107）。

とりわけ次のメソッドは、1900年代初頭までの提唱者が大きく言及していなかった、上腕を積極的に用いることを取り入れた革新的なものである。

この「手と指の上げ下げの動き」のメソッドでは、二段階を要する。

まず音を出さずに1本の指を鍵盤上に置き、前述の「指を固定して鍵盤に立てる動作」を行い、上腕を前に押し出すことによって起こる、「上腕の前傾」と「肩の屈曲（または前拳）」を理解するように促している。この上腕の動きにつられ、前腕も前に押し出され、それによって前腕と上腕が作る肘の角度が広がる。この時、腕と一線上にある手と指も同時に前方に押し出され、そのタイミングで鍵盤を上げる。指は鍵盤と接点を保ちつつ、ほぼ90度の角度に急傾斜して立ち上がる。つまり、肩の関節を屈曲させて上腕を前方に押し出された動きが前腕、手、指へと伝達され、鍵盤に接した指がほぼ直角になって立ち上がるという動作である。この時の要点となるのが、積極的に動かすのは上腕であり、前腕や手、指は上腕の運動の結果受動的に一緒に動くだけであるという点である。ヤンケによると、この動きは、腕の筋肉の収縮を調整して運動を起こすため、指にかかる腕の重量は非常に軽減されるとの見解である。ここまでが第一段階の動作である（図2-8）。

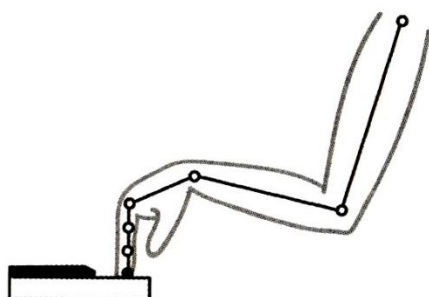


図2-8「第1段階の動き
腕を持ち上げる動作」（ヤンケ 2016：111）

次に、前傾で前に押し出された上腕を再び後方に戻すと、「上腕の後傾」と「肩関節の後拳（または伸展）」が起こり、それと同時に腕の重力を利用して、前腕や手、指はすべて元の位置に戻る。この時、腕は下に下がって再び弛緩する。これが本命の動きとされる「下げる動き」であり、この時再び指に腕の全重量がのしかかってくる。この時鍵盤が下がって、初めて音が発生するとされる（図2-9）（ヤンケ 2016：111）。

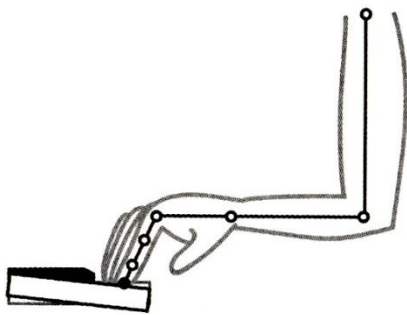


図 2-9 「第 2 段階の動き
腕を沈める動作」
(ヤンケ 2016 : 111)

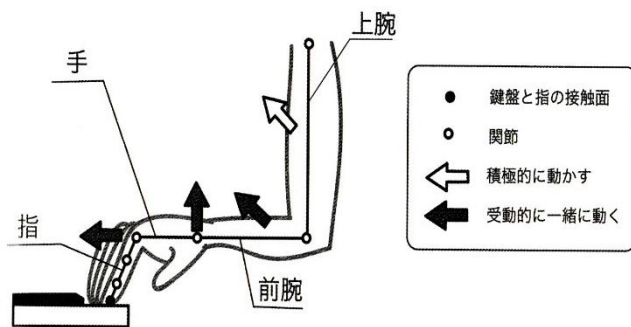


図 2-10 手と腕の上げ下げの動きを示す図
(ヤンケ 2016 : 111)

以上が、ヤンケが提唱した重量奏法を正しく用いるためのメソッドである。初期の重量奏法提唱者達が、主に弛緩を行うことに重点を置き、腕の弛緩こそ重量奏法の要であると認識し主張していたのに対し、ヤンケは上腕の必要な運動を同時に行うことによって、はじめて重量を正しく演奏に反映させることができると考えていたことが以上の点から読み取れる。前述した通り、とりわけ打鍵時の手の内在筋の注目と、上腕の積極的な参入の視点の主張はこれまでの重量奏法の概念を覆し、大きく進歩させたと言える。

1.2. G. シェンドールの主張

G. シェンドール (Gyorgy Sandor, 1912-2005) は 1912 年にハンガリー (ブダペスト) に生まれ、ピアノを B. バルトーク (Béla Bartók, 1881-1945) に、作曲を Z. コダーイ (Zoltán Kodály, 1882-1967) に学びリスト音楽院 (The Liszt Ferenc Academy of Music) を卒業した。早くからヴィルトゥオーゾピアニストとして活躍し、教育活動においては長年ジュリアード音楽院 (The Juilliard School) において教授を務めた。シェンドールの有名な著書に『シェンドールピアノ教本－身体・音・表現－』(On Piano Playing : Motion, Sound and Expression, 1981)⁵があり、彼の信条は「音の変化は動作を反映し、動作は感情を反映する」(シェンドール 2006 : 12) であった。つまり、技術 (身体動作) と音楽は常に一体で

あり、正しい技術こそが芸術的演奏を生み出すものと考えられていた。とりわけ著書の中では打鍵を5つの基本動作「自由落下“Free Fall”」「五指運動・音階・分散和音“Five-Fingers,Scales,and Arpeggios”」「回転“Rotation”」「スタッカート“Staccato”」「突き“Thrust”」に分け、それぞれの筋肉の働きに注目し、そこから理想とする奏法を導き出した。ここでは重量奏法として扱われている「自由落下」を主に取り上げる。

シャンドールは著書の中において、重量奏法の重要性を説いたが、一方でブライトハウプトの提唱した考えについては「今や弛緩した奏法の信奉者たちが、だらしなく、ムラが多い、不正確な演奏をし始めた。この奏法では、筋肉を緊張させることで得られるコントロールは不可能になったのである」(シャンドール 2006:17)と真っ向から批判した⁶。つまり、シャンドールにとってもヤンケと同じく、重量奏法を正しく用いるためには弛緩と同じように筋肉を正しく緊張させる必要があると考えていた。また、シャンドールは、「音を生み出すのはスピードであり、重さではない」(シャンドール 2006:19)と述べ、重量を用いることはあくまで、“最小限の力で最大限の結果を生む“ための手段に過ぎないことを主張している。すなわち、「重力を利用したり、自分自身の筋肉のエネルギーを最小限で効率良く活用したりすることによって、ハンマーを動かすこと」(シャンドール 2006:19)が技術であり、シャンドールにとって、いかに身体に負担をかけることなく、効率的にハンマーにスピードを与えることができるかという点を重要と考えていたかがわかる。とりわけ、「指への重さの伝達は一瞬でなくてはならない」(シャンドール 2006:49)と、腕の全重量を指にかけ続けることについて度々警告をしており、繊細な指先への負担を極力避けることを促している。

そして、シャンドールもまた、ブライトハウプトやヤンケと同じく呼吸の重要性を挙げており、横隔膜について以下のように取り上げている。

それが緊張したり強ばったりすると、この筋肉（それは人体を実質的に二分するものでもある）は呼吸を妨げ、強い不快感と緊張感を作り出してしまふ。肺が正常に機能することが出来ないなら、必要な酸素を摂取しようとして、呼吸は速く短くなる。…中略…横隔膜と肺が緊張していると、好ましくない結果を招いてしまうのである。

(シャンドール 2006:50)

横隔膜の機能が呼吸のバランスに影響を及ぼし、結果的に音楽にも多大な影響を与えるものと考えていたことがわかる。そこで、呼吸を適切に行うためにこの横隔膜をうまく機能させる必要性を説き、そのために深呼吸を時々行うことをシャンドールは勧めている。深呼吸をすることによって、「横隔膜が押し下げられ、拡張されて、通常の呼吸を取り戻すことが出来る」(シャンドール 2006 : 51) とし、これは精神的な緊張を和らげるにも役立つと述べている。

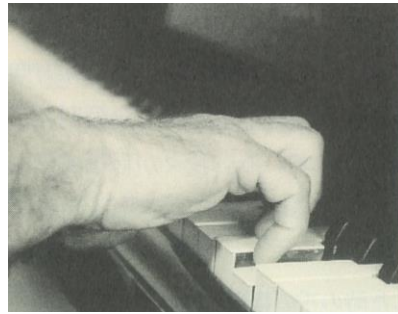
シャンドールは、ピアノの前に正しく座る方法に関して以下の2つの要素を考慮しなければならないとした。それは、いつも一定している要素(ピアノのサイズと形状、鍵盤の高さ)と場合によって変化する要素(演奏者の身長や体重など奏者に関わるすべてのこと)であり、たとえまったく同じ身長であっても腕や胴体の長さに従って変化させなければならないと述べている(シャンドール 2006 : 51)。

姿勢についてはヤンケと同様、胴体の支えについても触れているが、シャンドールは「胴体は安定しつつも、常に自由に動けるような状態に保っておかねばならない」(シャンドール 2006 : 49) と述べ、身体のバランスに関しては常に手や腕の動きに応じて柔軟に対応するべきであると主張している。

手の形においては、「五本の指全部にふさわしい手首の固定ポジションなどというものは、同時に弾く時(つまり和音を弾く時)以外ありえない」(シャンドール 2006 : 40) とし、鍵盤に対して斜めから入る打鍵はエネルギーの流出をまねくことから、直接的なアタックを避ける意図的な打鍵以外において指先は可能な限り鍵盤をまっすぐ垂直に押せる形が理想であると述べている(図 2-11)。



図 2-11 「正しい5の指のポジション」(シャンドール 2006 : 41)



- a. 「誤ったポジション：3の指はそっている」 b. 「誤ったポジション：5の指は過度に曲がって、先端が傾いている」

図 2-12 2つの誤ったポジション (シャンドール 2006 : 41)

シャンドールは、重量奏法の一連の打鍵動作について「自由落下」(“Free Fall”, Sandor 1981 : 37) (事実上、腕と胴体が繋がっている以上自由落下は不可能である。この点については後に考察を行う) と呼び、その動作は3つの段階に分けることができると述べた。その三段階を習得することが重量奏法を正しく用いることの最良の方法とし、以下の練習法を提示した。

まず、第一段階は「腕の持ち上げ」である。この時、エネルギーの消耗は最小限にすることを留意した上で、上腕から前腕、そして手から指の順番で段階的に持ち上げる意識を持つ。落下の準備ができた時は、鍵盤から指先までの距離はほぼ 25 cm となるようにし、肘はわずかに下げる (図 2-13)。そうすることによって手首と指先の落下を完全に垂直運動にすることができる。



図 2-13 落下の準備が整った状態の腕 (シャンドール 2006 : 65)

この他の留意点としては、落下を始める前には腕と手の全体を完全に静止させること、指と手首をわずかに湾曲させることを挙げている。これは、指が鍵盤に着地する際にすべての関節が衝撃吸収の役割を担うためとし、この関節の固定度合いが音そのものの質を決定するとされている。第二段階では腕と手と指が同時に落下する。この段階は完全に受動

的でなければならず、重力以外の作用が働いてはならない。この時に完全な弛緩が求められる。第三段階では鍵盤の底への着地である。この時、各々の関節すべてが一瞬の間固定された状態になる。これは瞬間的なもので、鍵盤を押し続けている感覚があってはならないと注意を促し、手首が自然に衝撃を吸収するクッションの役割を果たすことについても触れている。着地後は腕全体を楽に弾力性をもって再度持ち上げ、次の自由落下の準備を整えるようにする（シャンドール 2006：67）。手首については、異なる構造である5本の指を均等に用いる上において柔軟性が不可欠であると述べ、固定しないように促している（シャンドール 2006：81）。

シャンドールは以上の自由落下の鍵盤上での練習について以下の方法を挙げている。白鍵上での6度の和音を先ほどの三段階を用いて片手ずつ習得し、片手で習得できれば両手で行うようにする（図2-14）。



図2-14 和音による自由落下の練習（シャンドール 2006：74）

この時、肩の役目は腕を支え、自由に動けるようにしておくことであるため、不必要に動かしてはならないとしている。シャンドールは、ピアノ演奏時の肩の役割について、腕全体を支えるものとし、その役割について「腕を持ち上げること、腕の重さを運び、それを導き、コントロールすること」（シャンドール 2006：48）と示している。そして、腕が落下している際、頭と胴体は不動でなければならないことも述べ、重力以外の作用が働かないようにするよう度々注意を促している。

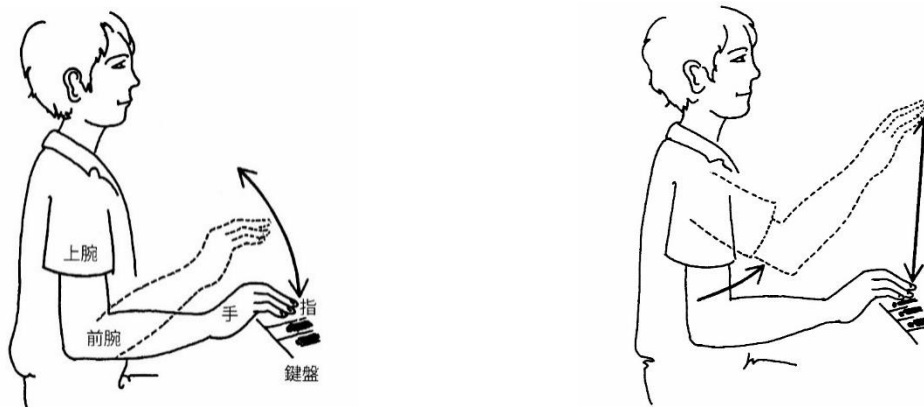
また、ヤンケが取り上げた上腕の積極的な働きであるが、この点についてシャンドールも上腕の働きについて以下のように言及している。

もし指先をまっすぐ垂直に下ろしたいのなら、上腕をうまく動かさねばならない。…

中略…もし上腕を適切に動かすならば、わずかにカーブした4つの部位（指・手・前腕・上腕）の曲線運動は、最終的には、完全に垂直な指先運動を作り出すであろう。

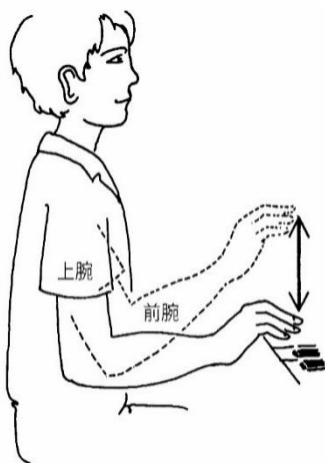
(シャンドール 2006:46)

つまり、上腕を正しく用いなければ、指先の落下は垂直ではなくなり、十分な打鍵ができないという意図が読み取れる。以下（図 2-15）は悪い例、（図 2-16）は良い例としてシャンドールが挙げている。



- a. 上腕が静止していると指先の描く軌跡は曲線となり、垂直に落下しない点を指摘している。 b. 上腕を過剰に動かすことによって、指先が傾いて落下する点を指摘している。

図 2-15 傾いた悪い打鍵



上腕を正しく用いることによって、指先を垂直に落下できるとしている。

図 2-16 垂直の良い打鍵 (シャンドール 2006:46-47)

シャンドールの見解では、基本的にこの重量奏法＝「自由落下」を用いることができる場面は中庸のテンポの曲に限られているとし、そこに投げの動作を加えることによって自由落下の速度を超えるテンポの作品にも応用できると説いた。この「自由落下」という言葉を辞書で調べてみると、「物体が重力だけを受けて落ちること。空気抵抗のない静止した空間を物体が鉛直下方に落下する運動。自然落下」（精選版 日本国語大辞典 2006：498）とある。「自由落下」とは一見分かりやすい表現であるが、つまり実際は手を腕から切り離さない限り、手は腕に、そして腕は胴体から繋がっているため、手首と指先の落下を完全に何の影響も受けずに垂直運動を行うことは不可能である。ではなぜこの「自由落下」という言葉を敢えて用いているのだろうか。それは、「自由」という言葉を用いることによって、腕が自身の意思で動くのではなく、重力によってあたかも自然に、何の支配を受けることもなく落ちるという意味として理解するのにイメージしやすい言葉であるからだと考えられる。シャンドールは度々「スピード」という言葉を用い、打鍵のスピードをいかに効率良く生み出すかということを説き、また「出来る限り重力を用い、筋肉のエネルギーは節約した方が効率的なのは、明らかであろう」（シャンドール 2006：59）という言葉から、つまり、筋肉の働きを可能な限り節約すると同時に、効率的にスピードを生み出すにおいて、何の支配も受けることのない「自由落下」という言葉を用いることが適していると考えていたことがわかる。

シャンドールも上腕の働きや打鍵がハンマーの打つ速度を決定するという考え等、ヤンケと共通するところは多く、やはり重量奏法を適切に用いるには上腕の参加が必要不可欠であるという主張は重量奏法の発展に大きな貢献をもたらしたと言えるのではないだろうか。また、演奏における技術について、「重力を利用したり、自分自身の筋肉のエネルギーを最小限で効率良く活用したりすることによって、ハンマーを動かすこと以外の何物でもない」（シャンドール 2006：19）という言葉に集約されているように、シャンドールにとって重量を用いることがテクニックの全てではなく、いかに効率良く身体を用いるかという手段の一つとして、重量奏法が挙げられるという認識であったと思われる。

第2節 比較考察と呼吸について

ここでは、第1章で取り上げたデッペ、マテイ、ブライトハウプトと第2章で取り上げたヤンケ、シャンドールの比較、そして呼吸について考察を行う。

2.1. 第1章で挙げた提唱者との比較考察

1900年代後半に掲げられた重量奏法では、弛緩された腕の重みをいかに負担なく鍵盤に伝達させるかという支えの点について言及されるようになった。とりわけヤンケは緊張と弛緩の重要性について深く掘り下げ、脱力した重みは手の内在筋を適切に用いることによって支えの役割を担うことができることを説き、それまで曖昧とされてきた、いかにして指先に負担なく腕の重みを鍵盤に伝えるかという最大の問題点を打開することに成功している。そして、ヤンケとシャンドールが何より大きな発展をもたらしたのが、上腕の働きについての言及である。1800年代後半から1900年代初頭の重量奏法提唱者（デッペ、マテイ、ブライトハウプト）は、前腕の働きについては言及しつつも、上腕の積極的な働きに対しては消極的であり、マテイ等のメソッドではむしろ上腕を弛緩させるべきであると主張され、むしろ上腕そのものの能動的な働きが弛緩において弊害があるものと考えられていた。ところが、ヤンケは打鍵について、「鍵盤を制圧する手と腕の抵抗は、三角筋（前腕の運動筋）によって発生させるべきではなく、手と腕の、上腕の屈曲に関わる筋肉（上腕二頭筋、上腕筋、烏口腕筋）によって配分された重力によるものでなければならない」（ヤンケ 2016：54）と述べ（図2-17）、シャンドールもまた上腕を能動的に動かすように促している。

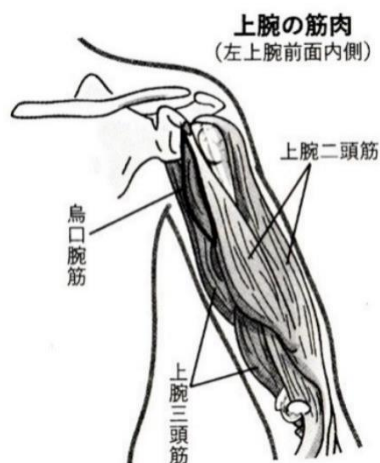


図2-17 「上腕の筋肉」（ヤンケ 2016：219）

また、「奏者が直接影響を及ぼせるのはハンマーの最終的な速度と響きの持続時間だけである」(ヤンケ 2016:41)、「音を生み出すのはスピードであり、重さではない」(シャンドール 2006:19)と、あくまで発音に影響をもたらしているものは打鍵時の速度であり、重さが音そのものに影響をもたらしているわけではないと示した両者の見解は、重量奏法に鋭い視点をもたらした。そもそも重量奏法とは、楽器の発展と共に鍵盤が重くなり、弾き手の指に大きな負担がもたらされることを解消するために、人間側がいかに楽に演奏できるかということを追求めた結果生まれた奏法であったはずである。しかし、弛緩を強調したあまり重量奏法という言葉そのものが一人歩きし、「重さは音に充実感、一貫性、ボリューム感を与え…後略」(Breithaupt 1909:100)というブライトハウプトの言葉にあるように、重さそのものが音に影響を及ぼすものと考えられるようになっていたのではないだろうか。このように、弛緩と緊張を同等に扱い分ける点がヤンケ、シャンドールを代表とする 1900 年代後半の重量奏法の考え方と言える。

2.2. 呼吸についての考察

筆者はここで呼吸について考察しておく必要があると考えている。なぜなら、呼吸はすべての動作を司る最も基本的な活動であり、呼吸の質が身体活動に大きな影響を及ぼすものだからである。ブライトハウプト、ヤンケ、シャンドールも、前述した通り、演奏時の呼吸の重要性について取り上げている。奥仲哲弥は「呼吸の乱れが続けば、身体的なパフォーマンスが低下するばかりでなく、脳の働きを鈍らせ、体をコントロールする中枢としての機能や思考能力を低下させる」(奥仲 2022:36)と述べているように、呼吸がもたらす影響は、例えばアスリートやヨガ、禅、武道など、あらゆる分野においても欠かせないものとされており、この事実は呼吸がいかに重要であることを示している。

ピアニストの S. バーンスタイン (Seymour Bernstein, 1927-) は、「呼吸を正しくコントロールする方法を学ばないと、肉体の能力の減退を招くばかりか、演奏する音楽に対する情緒的反応をも妨げかねない」(バーンスタイン 1999:75)と述べ、その重要性を説いている。まずここで、演奏時に正しく呼吸を行うとはどういうことなのかということを考えなければならない。管楽器は息を用いなければ演奏ができないが、極論として、ピアノという楽器は無呼吸でも一つのフレーズを演奏することが可能である。その結果、呼吸が演奏に及ぼす影響についてはおろそかにされやすいのである。小野ひとみは演奏時の自然な呼吸について次のように述べている。

息をすることも忘れて集中していたり、自然な呼吸ができない体勢になっていたりすると、呼吸が十分にできず血流も滞り、脳や筋肉に十分な水分や酸素が運ばれなくなります。すると当然、からだの働きが悪くなって、疲れや苦痛を感じるのです。(小野 2019 : 98)

また同時に、小野は、自然な呼吸ができる体勢について以下の4つのポイントを確認することを挙げている。

- ・頭がバランスを崩して、首やのどに負担がかかっている状態ではない。
- ・歯をくいしばっていたり、あごに力が入っていたりしない。
- ・肩が上がりっぱなし、または下がりっぱなしでない。肩の動きが制限されず、脇が自由で、肋骨の動きが邪魔されていない。
- ・脊柱が突っ張ったままだったり、丸くなって沈んだままだったりしない。背中が固まらずに、自由に動いている。(小野 2019 : 99)

これは筆者の所見であるが、とりわけピアノ奏者は難しいパッセージが近づくと身構えやすくなり、その結果無意識に肩が上がったり、歯をくいしばったりするという反応が起こりやすい。

そして小野は、座った時のバランスについて、①頭の脊椎上でのバランス ②腰椎上での頭と胸郭のバランス ③股関節でのバランス ④膝の関節でのバランス ⑤足首の関節でのバランス ⑥腕構造の胴体上でのバランスが以下の(図 1-47-前出-)のように取れている状態が理想であると説明している。

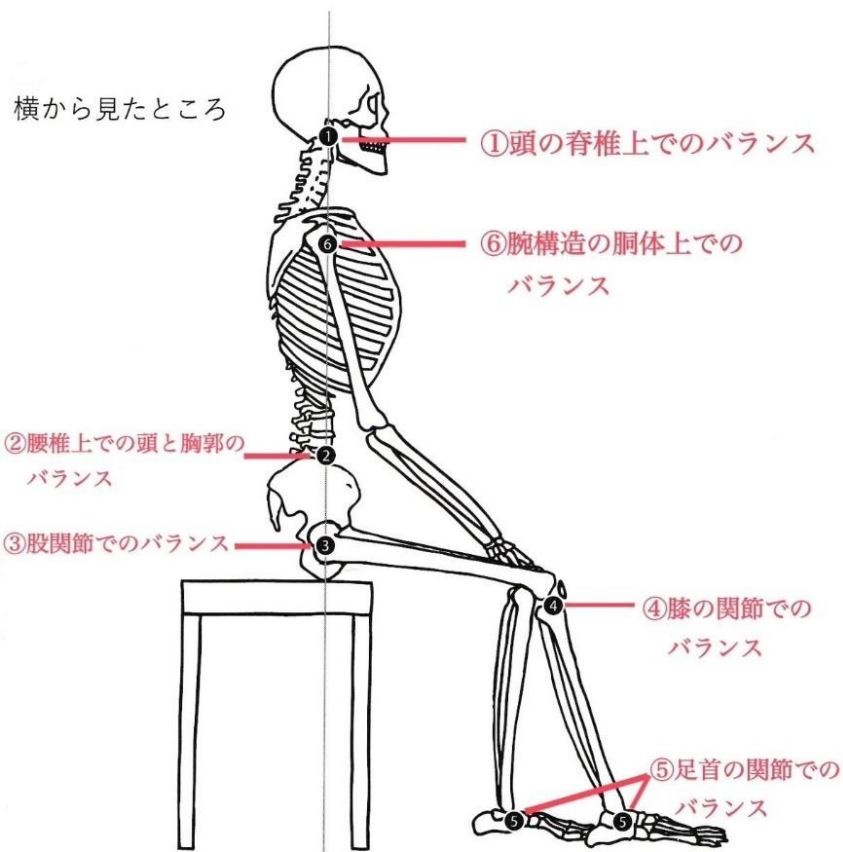


図 1-47 (前出)「座ったときの6つのバランス」(小野 2019 : 33, 筆者加筆)

姿勢による呼吸の差については、奥仲哲弥も「前かがみの姿勢で行う呼吸は、正しい姿勢よりも 20%機能が落ちる」(奥仲 2022 : 128)と指摘しており、これは前傾姿勢が癖になると、胸郭が狭まり、肋間筋が硬くなる理由からであるとされている(図 2-18)(奥仲 2022 : 128)。更に、片手を胸、片手をお腹に当て、両方の手が縦の同一直線上にあれば正しい姿勢であるとし、背中が曲がったり、椅子に寄りかかって浅く座ったりする姿勢は間違いであると述べている(奥仲 2022 : 129)。



図 2-18 正しい姿勢と誤った姿勢 (奥仲 2022 : 129)

これらの姿勢による呼吸機能の差からもわかるように、適切な呼吸を行うという面では、演奏時はなるべく垂直な姿勢が望ましいことが読み取れる。

では次に、どのような呼吸が理想なのかについてである。呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸があるが、ピアノ演奏には一般的に深い呼吸である腹式呼吸が適しているとされている。胸式呼吸は、酸欠状態になったときに、とにかくすばやく酸素を取り込むことに適しており、「体をアクティブに動かしたり、気持ちを奮い立たせたりするときに意識的に用いると効果的」(奥仲 2022 : 87) であるとされる。ピアノ演奏においては、すばやく酸素を取り込む必要性はなく、気持ちを奮い立たせるより、むしろリラックスさせることが重要である。シャンドールは横隔膜の働きの重要性を挙げていたが、横隔膜を積極的に動かさず腹式呼吸を行うことによって、自律神経の束を刺激し、副交感神経を優位にして身体を安定した状態に導くことができる (奥仲 2022 : 86)。

つまり、もし演奏時において浅い呼吸が続き、交感神経が優位な状態になれば、精神的な緊張を伴い、その結果血流が悪くなり筋肉の余計な緊張にも繋がってしまう。重量奏法を適切に扱うには、まず筋肉の弛緩を正しく行うことが前提であるため、このような理由からもピアノ演奏には精神的にもよりリラックスした状態を作ることによって身体全体の力みを取る腹式呼吸が適していると言える。奥仲は前著の中で、「自律神経をコントロールできるのは『呼吸』だけ」(奥仲 2022 : 108) と述べており、以上の観点から、腹式呼吸によってリラックスできる精神状態を作っておくことが、重量奏法のみならず、ピアノ演奏を行う上で大切なことであろう。演奏を行う上での呼吸の重要性はここで取り上げた他に

も、例えば、歌うような旋律は歌手が歌う際にブレスを行うところで実際にピアニストも呼吸をすることによってフレーズ感を作りやすくなったり等、挙げればきりが無いが、いずれにしてもリラックスした精神状態を作っておくことはパフォーマンスの向上に大きな効果をもたらしてくれるものと考えられる。

第3節 新たな視点から見た重量奏法

次に 2000 年代に入り、科学技術が更に進歩したことによって、科学的検証を経て明らかとなってきた、新たな視点から見た重量奏法について取り上げる。

3.1. 古屋晋一の研究

音楽演奏科学分野における第一人者である古屋晋一の、プロのピアニスト（7名）とピアノ学習歴1年未満の初心者（7名）が鍵盤を1回打鍵した際の、上腕の筋肉の活動を筋電図によって調べ比較した実験の結果⁷、初心者は上腕三頭筋を収縮させて肘を伸ばすことによって打鍵していたのに対し、プロのピアニストは肘が伸びていっているにもかかわらず上腕三頭筋が収縮することなく、またピアニストだけが肘が伸びていっている間、上腕二頭筋が弛んでいっていることがわかったとしている（図2-20）（古屋 2012：162）。数人による実験であるため、個人差はあり得ると筆者は考えるが、この結果から古屋は「ピアニストは、手を持ち上げるために収縮した力こぶを弛めることで、重力に任せて腕を落下させ、打鍵していた」（古屋 2012：162）と述べている。



図 2-19 上腕二頭筋と上腕三頭筋を横から見た図（古屋 2012：162）

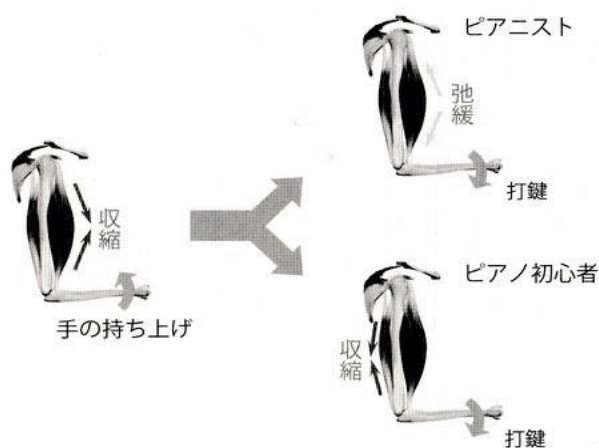


図 2-20 ピアニストとピアノ初心者の打鍵時の上腕二頭筋と上腕三頭筋の働きの比較（古屋 2012：163）

また重要な点は、「プロのピアニストは初心者 비해、肩の筋肉を強く収縮させることで上腕の動きにより強いブレーキをかけ、肘から先を加速させる『しなり』の力を増やしている」(古屋 2012:166) という結果である。古屋によれば、肩の筋肉とは、三角筋前部、大胸筋のことを指しており、初心者に比べプロのピアニストの方がこれらの肩の筋肉の働きは大きいということになる。一見、弛緩と矛盾するようであるが、実際は「しなりの力」を発生させるために、プロのピアニストは打鍵の直前に、瞬時に肩の筋肉を緊張させているのである。つまり、初心者は肘から先の筋肉を多く使って打鍵するが、プロのピアニストは、肘から先の筋肉を用いない分、瞬時に肩の筋肉を収縮させることによって、慣性力や遠心力を発生させ、効率的に打鍵を行っているということになる (図 2-21)。

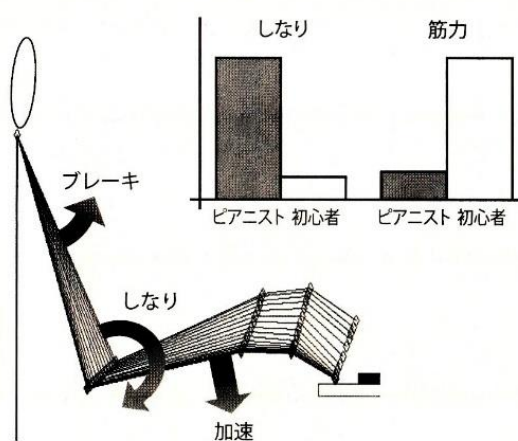


図 2-21 打鍵時の作用 (古屋 2012:167)

また、プロのピアニストは打鍵時において、指を徐々に立てることによって鍵盤から受ける力を逃しながら鍵盤を押さえており、この動きもまた肩から作られていると述べている。つまり、「肩の関節が回転し、上腕と前腕が前に動くことで、指が回転していき、鍵盤から受ける力を逃がしていた」(古屋 2012:171) という。その結果、「打鍵中の指の筋肉にかかる負荷は、ピアニストは初心者に比べて、実に 33%も軽減されている」(古屋 2012:170) という割合も示されている。この結果から、ピアニストがいかに身体にとって負担をかけることなく、効率良く打鍵を行っているかということが読み取れる。

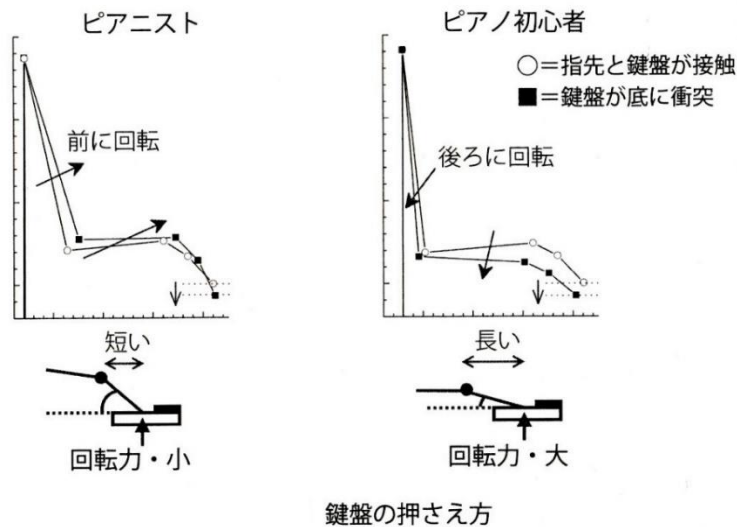


図 2-22 ピアニストとピアノ初心者の打鍵時の肩関節の回転力の比較 (古屋 2012 : 171)

これは、前方に押し出すことによって細い指にかかる負担を軽減させることに繋がっており、古屋の指摘する通り、「胴体に近いほど太く疲れにくく、指先に近づくほど細く疲れやすい」(古屋 2012 : 168) という人間の構造を上手く利用したものであると言える。つまり、「疲れにくい肩の筋肉を使うことで、疲れやすい手先の筋肉の仕事量を減らす」(古屋 2012 : 171) と述べられているように、いかに効率良く筋肉を用いることができるかが大切であることが示されている。

3.2. A. ヤンケ、G. シェンドールとの比較考察

古屋の研究によって、それまでは科学的に曖昧とされてきた、プロのピアニストが実際にどのような筋肉を用いて、いかに打鍵動作を行っているのかということが明らかとなった。緊張と弛緩の相互作用については、ヤンケやシェンドールも説いていたが、効率的に打鍵を行うにおいて、胴体に近い疲れにくい筋肉を働かせ、科学的な視点から「しなりの力」に着目するという見方は、これまでになかった新たな見地と言える⁸。1900 年代後半のヤンケやシェンドールは、上腕を積極的に参加させる点について言及していたが、打鍵を行う直前に筋肉を収縮させ、前腕に遠心力や慣性力を発生させる点については言及されていなかった。しかし、ヤンケが説いていた、上腕を前方に押し出すという考え方は、古屋の研究結果と合致していることがわかる。

1900年代後半までの重量奏法の考え方に、この古屋の研究から明らかとなった「しなりの力」の視点を加えると、打鍵の際、適度に脱力させた腕を、重力を用いて落下させた直後、打鍵の直前に上腕二頭筋に強い収縮を行い、肘から先の前腕にブレーキをかけることによって、「しなり」の遠心力を発生させ、同時に腕を前方に押し出す肩の動きも取り入れながら打鍵する、という流れとなる。また、腕の落下時においても完全に脱力を行うのではなく、上腕二頭筋の収縮を用いて重力の利用量を必要に応じて変えながら打鍵を行うことによって、自らが欲するだけの重量を鍵盤にかけることが可能となる。

この慣性力、遠心力という視点の導入は、ヤンケやシャンドールによって、上腕の働きを積極的に打鍵に利用するという考え方まで進展していたものに加えて、「しなりの力」を利用するという、重量奏法を扱う上で実際にどのような筋肉の作用があるのかという見方において、更なる進展をもたらしたと言える。

-
- ¹ ヤンケの論文草案は、長年にわたり幾つにも分割され書かれた。また、ヤンケは2005年に病を得て他界したため、論文が完成することはなかった。
 - ² 手指に関わる筋は母指球筋（短母子外転筋、母子対立筋、短母子屈筋、母子内転筋）、小指球筋（小指外転筋、小指対立筋、短小指屈筋、短掌筋）、中手筋（虫様筋、背側骨間筋、掌側骨間筋）から成っている。
 - ³ 肋骨を上下させて胸郭（または胸腔）を広げたり狭めたりする呼吸のこと。
 - ⁴ 横隔膜を下げて胸郭を広げ、肺の体積を広げる呼吸のこと。
 - ⁵ 楽器に関する事柄から身体の使い方、ペダリング、暗譜、舞台マナーに至るまで幅広くシャンドールの見解が述べられた近代を代表するピアノ奏法に関する著書の一つ。
 - ⁶ 弛緩の過度な強調に対する疑念はO. オルトマン（Otto Ortmann, 1889-1979）も既に1929年の段階で著書 *The Physiological Mechanics of Piano Technique* (1929) の中で説いている。たとえ単純な動作であっても多くの関節とこれを動かす筋群の組み合わせによっている点や、すべての筋肉を弛緩させれば打鍵動作はできず、少なくともひとつの関節を固定させるだけの筋力が働かなければキーを押し下げる仕事は不可能という趣旨が述べられている、と酒井は『ピアニストの手—障害とピアノ奏法—』の中で取り上げている。
 - ⁷ 実験の詳細については（古屋晋一 片寄晴弘 木下博 2008b）参照。
 - ⁸ 第1章で取り上げたブライトハウプトも、既に1905年に出版された『自然なピアノ・テクニク』第1巻の中で取り上げている「振る“Schwung”」「投げ“Wurf”」「突く“Stoss”」等の動作において、筆者の私見であるが、“しなりの力”と言っても過言ではない記述が示唆される。しかし、ブライトハウプトの項で取り上げた通り、ブライトハウプトはキーと胴体の距離を取った、肘を伸展する構えを取らせている（Breithaupt 1927:160-161）ことから、角度の違いによって、働く筋肉自体が古屋のそれとは多少異なるのではないかという筆者の見解や、

当時は演奏において現代ほど大きなアクションが求められていなかったのではないかという観点等から、古屋の科学的な視点において挙げている“しなりの力”とは別のものと解釈する。

第3章 重量奏法の視点から見た日本のピアノ教育における問題点とメソッドの提案

第1節 肘の旋回とレガートについて

ここでは、肘の旋回がもたらす影響とレガートの関係、また F. ショパンのレガート指導について、更に問題となりやすい作品例を挙げる。

1.1. 日本のピアノ教育－肘の旋回から生じる問題－

日本では 1879 (明治 12) 年に学校における情操教育の一貫として洋楽導入に伴い音楽取調掛¹が設置された。この時、ボストンの音楽教師 L. W. メーソン (Luther Whiting Mason, 1818-1896) ²を日本に招聘した際に 10 台のピアノとピアノ教材「バイエル」20 冊と「ツェルニー」2 冊、「クレメンティ」2 冊が入ってきたのが、日本におけるピアノ教育の始まりであったとされる (野村 1975 : 153)。その後、音楽取調掛は 1887 (明治 20) 年に東京音楽学校に発展し、そこで本格的な演奏家の育成が行われるようになったが、その教育はドイツ出身の外国人教師に委ねられることとなった。1887 年といえば、ヨーロッパの教育現場では専らハイフィンガー奏法が主流であったが、ようやくデッペが論文「ピアノ奏者の腕の疾患」を発表する等、世間からもハイフィンガー奏法批判が始まっていた時期にもあたる。不幸なことに、日本はハイフィンガー奏法をドイツ教師陣から受け継ぎ³、その教えが更に拍車をかけて明治から大正、昭和まで日本のピアノ奏法の基盤となった。それを証拠づけるように中村紘子 (1944-2016) は著書『チャイコフスキーコンクール』(1991)の中で、ハイフィンガー奏法について次のように定義し、日本的演奏の特徴として述べている⁴。

手首を比較的低目に固く保ち、指先を丸く曲げて爪先を鍵盤にほとんど直角に近いような角度で、しかも鍵盤から高く上げて弾き下す奏法のことである。そして力は手首でなく、主としてひじを使って抜く。(中村 1991 : 201)

この著書が出版された年が 1991 年であり、それから 30 年の月日が流れ、日本のピアノ教育界はハイフィンガーから重量奏法の方へと向かい、少なくとも現代の日本を代表する

ピアニストを見渡した時にハイフィンガーで弾いている奏者は一人も見当たらない。この30年の年月の中で、「脱力」という言葉が浸透し、「豊かな響く良い音を出すには力を抜くことが大切である」という考え方が一般的となった。しかし、重量奏法の視点から見ればこの脱力の方向性に大きな問題点が見受けられる。前述の中村の最後の一文「力は手首でなく、主としてひじを使って抜く」という風潮は今もなお受け継がれている。以下（図3-1）は今日よく見られる肘の旋回を用いた演奏中の模倣写真である。



図3-1 肘を旋回させた演奏模様（筆者撮影）

肘を使って力を逃がすことの欠点は、（図3-1）からも読み取れるように、肘を意図的に旋回させる⁵ことによって、肘を旋回させない弾き方に比べて肩が上がりやすくなり、その結果肩回り周辺の部位に力みが生じやすく、弾く作品によって程度の差こそあれ、鍵盤に腕の重みが乗らなくなると考えられる点がまず一つである。そして、肘を意図的に外側に旋回させることによって、慢性的に肘が出っ張ってしまうことも、あくまで可能性として考えられ、そこから多くの障害が生まれてくるのである。馬場マサヨは、肘が横に突き出ているフォームでは、指が鍵盤に対して斜めになり、その結果、打鍵するために指を内側に巻き込むように使わなくてはならなくなり、それが癖となると、指が巻き込むという症状を招く恐れがあると指摘している（図3-2）（馬場 2019：36）。



図 3-2 肘が横に突き出ているフォームでは、指が内側に巻き込む恐れがあることを指摘している（馬場 2019：36）。

また、天池真佐雄（1910-1992）は、手の重みを指先にかけることを前提として、この肘の引っ張りについて「手首の固まる原因は何か、というと、ほとんどがひじなのです。つまり、手首を動かす代わりに、ひじを動かしてひいている人が意外に多いのです」（天池 1970：33）と、肘を動かし引っ張らせることによって肝心の手首が固まってしまう問題について指摘している。手首の柔軟の重要性については、「音程のかけ離れた大変難しいパッセージを、彼はレガートで演奏するのです。そのとき休まず動いているのは、腕ではなく手首のほうなのです。ミクーリ/コチャルスキ」「ショパンは私の手首が硬いと、たしなめるように言ってくれました。シュトライヒャー/ニクス」（エーゲルディンゲル 2020：52）とショパンも度々説いているように、手首の柔軟性はピアノ演奏において最も見逃してはならない点である。前述の通り、肘が出っ張ることによって手首が固まりやすくなるというのがまず大きな問題点であるが、肘が外側に出ることによって、その次の打鍵にも悪影響を及ぼすことが考えられる。正しく重量奏法を扱うには、打鍵時の手のポジションが大きく発音に影響される。そのため、肘を回転させ適切な位置まで手を戻し打鍵するには大きな労力と時間を要することになるのである。

ではなぜ、今日においても今なお肘による回転が行われているのだろうか。それは、指導者自身がそのような教育を受けてきたという伝承の側面と、手首の脱力が難しい分、肘で抜く方法が手っ取り早く、また視覚的に音楽性（表現力）があるように見える効果があるという点に行き着くのではないかと考えられる。どんなに視覚的に表現力があるように見えたとしても、実際に生み出される音そのものが空疎になってしまっただけでは本末転倒である。ここでは、視覚的效果を狙った肘の回転は論述の的から外し、脱力の方法としてなぜ未だ手首ではなく肘が主に用いられているのかについて検討することとする。

まず、どのような打鍵がピアノという楽器の発音を行うにあたって最も合理的であるかについて改めて考えてみることにする。第一に、言うまでもなくピアノはハンマーが弦を

「打つ」ことによって発音される「打弦楽器」に属される。つまり、どのように鍵盤を打鍵するかによって、そこから生まれる音の質に大きな差が生じることは明らかである。例えば、あるフレーズ、音列を弾く時、全てを均等な音質で演奏するには、同じ高さ、角度から打鍵しなければ均一な音色を出すことは難しい。今日よく行われている肘の旋回を用いて演奏を行うと、旋回させるタイミングで、それに伴い指も外側に旋回することになるため、必然的に打鍵の角度も変化してしまう。この点について、重量奏法の観点から検討した時に、当然のことであるが、指が垂直に打鍵を行った時が最も効率的に重量が鍵盤にかかるようになることは明らかである。しかし、肘の旋回を行った場合、その結果打鍵時の指の角度が変わると、前述の通り斜めに打鍵することとなり、結果的に鍵盤に重みがかかりにくくなると同時に、安定した均一の音質を出しにくくなるという問題点が見えてくる。

1.2. F. ショパンのレガートの考え方

ショパンは弟子にレガートを習得させる際に「スタッカートの練習」「レガート・スタッカートの練習」「アクセントのついたレガートの練習」「レガートの練習」の手順で指導を行ったとされている（図3-3）。

スタッカートの練習



レガート・スタッカートの練習



アクセントのついたレガートの練習



レガートの練習



図3-3 ショパンのレガート指導（加藤 2004：10）

この練習から、ショパンは弟子に、ピアノという楽器は一つの音に対して一回打つ（打鍵する）ことによって音が鳴る仕組みである、打弦楽器という根本的なことをまず理解させることから始めていることがわかる。まずノンレガートで一つ一つの音をよく響かせる重要性を説き、そこから“一音一音の発せられた「響き」を繋ぐことがレガートに繋がる”という認識を持たせていることは、ピアノという楽器の仕組みが最大限に考慮されている考え方と言える。しかし、私見であるが、今日のピアノ教育の現場では、「レガート＝音楽の横の流れをなめらかに繋いでいく意識」を重視するあまり、“レガートは指と指の連結で行うべき”であるという教育の刷り込みが、初心者指導の初期段階から行われており、前述のショパンが提唱している「スタッカートの練習」「レガート・スタッカートの練習」「アクセントのついたレガートの練習」の段階が省略され、初めから「レガートの練習」による指導が行われている場合が多いのではないかと考えられる。もし、「スタッカートの練習」「レガート・スタッカートの練習」「アクセントのついたレガートの練習」の段階を省略し、「レガートの練習」の指導から行われていたとすると、ピアノの発音原理を正しく理解していなければ、音と音をレガートで繋ぐために、打鍵した後も次の音に移るまでその指に力を入れたままになってしまうだろう。ピアノは前述の通り、一音ずつハンマーが弦を打つことによって各々の音が発せられるわけであり、打鍵後はけっしてその音色を変えることはできない。この点で、発音中は常にアクションを起こし続けなければならない擦弦楽器⁶や管楽器とは大きく異なるのである。しかし、前述のような「レガートの練習」の手順からのみのピアノ指導を受けて育った場合、スラーがかかっているフレーズを見た時、音楽の横の流れを視覚的に楽譜から受け取った結果、音と音は指で繋がなければならないという意識がまず先行し、前述のように指から次の指に移行する際（音から音に移行する間）にも手に力みが生じたままになる恐れがある。その結果、手首が固まり、最終的に逃げ場がなくなった力の抜き所として肘を使わざるを得ないという一連の流れになってしまうのではないだろうか。

前述の事柄を証明するように、ショパンやリストの楽譜に記された作曲家自身による指使いの指示の中には、今日の“レガートは指で繋ぐべきである”という見解からは想像もできない指示がされていることが度々見られる（図3-4）（図3-5）。

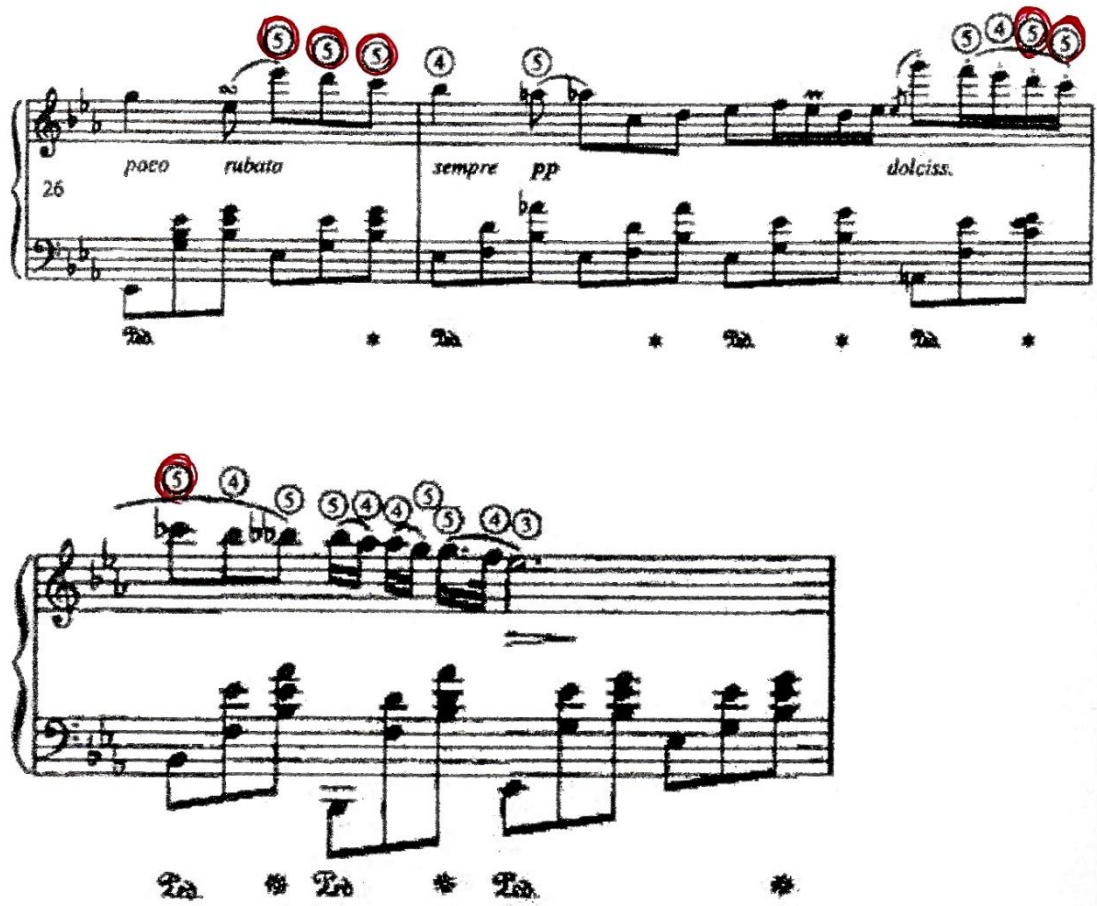


図3-4 ショパン 〈ノクターン第2番〉 Op.9-27より26～28小節（エーゲルディンル 2020：74）

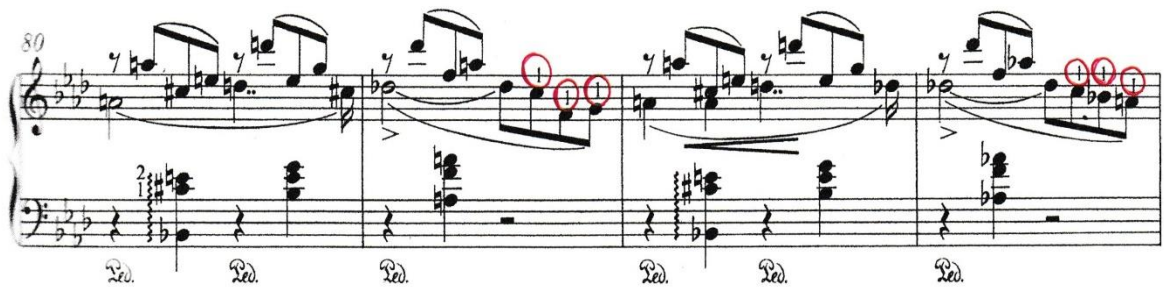


図3-5 リスト 《詩的で宗教的な調べ》第7曲〈葬送曲〉⁸より80～83小節
Liszt *Harmonies poétiques et religieuses* (Editio Musica Budapest) p. 50

上に挙げたものはほんの一例であるが、これらは作曲家自身によって指示された指番号である。たしかに、ここはダンパー・ペダルを踏む指示があるため、指で繋がなくてもレガートに聴こえる箇所ではあるが、レガートは指で繋がなければならないという発想しか

持っていない人物であれば、ダンパー・ペダルを踏む箇所であったとしても、このような指使いを敢えて指定しなかったのではないだろうか。むしろ、ダンパー・ペダルを踏んでいるからこそ、存分に打弦楽器として扱い、一音一音をたっぶり発音させた響きを、ダンパー・ペダルの効果を用いて繋ぐように弾いてほしいという願いから、敢えてこのような指番号を作曲家は指定しているのだと考えられないだろうか。つまり、ダンパー・ペダルを適宜用いることを前提とした上で、たとえ隣り合う音であったとしても、彼らは“レガートは指ではなく、響きで繋ぐもの”という考えを持っていたことが読み取れると筆者は考える。

この観点から、レガートの旋律を演奏する時は、イメージとしては横の流れを感じつつも、実際の打鍵は横ではなく、まず一音一音をいかに響かせるかという縦の意識を持つことが重要であると言える。ピアノはあくまでも打弦楽器であるということを認識し、打鍵においてはレガートの隣り合う音を指と指で繋いで弾くという意識ではなく、一音一音を打った瞬間の響きをよく聴き、その響きを繋いでいく意識を働かせることが、ピアノという楽器を本質的に理解して扱うことになるのではないだろうか。打鍵した瞬間の音を星座の星と例えるならば、その星と星を響きによって結んでいくようなイメージを持つことが、肘ではなく手首による脱力を習得する上で最も大切なことではないかと考える。

また同時に、ピアノは打弦楽器であるという観点から見れば、手首は打鍵後のみならず、打鍵前にも適切に用いなければならない。なぜなら、打鍵後に手首を脱力し、柔軟に用いるのは、主に弾き手に力みが生じないようにすることが最大の目的であるが、実際に音そのものに影響を与えるのは打鍵前の動作だからである。ピアノの音量に影響を及ぼせるのは打鍵の速度のみであるが、音質についてはどのように打鍵を行うかによって響きそのものに多大な影響をもたらすものである。

1.3. 問題となり得る作品例

ここで、実際に手首が固まり、肘が出やすい作品群を挙げる。

ショパン 〈ノクターン第15番〉 へ短調 作品55-1⁹

図3-6 『ショパン ノクターン』（パデレフスキ編「ショパン全集」VII） p. 87 第83～91小節

このノクターン（図3-6）の終結部となる85～88小節の箇所では、右手の軽やかなアルペジオ風のパッセージに対し、左手は深い味わいのある主旋律に相応しい響きが求められる場面である。横の美しい流れが求められる箇所であるため、レガートを意識するあまり打鍵後も指から前腕にかけて力を入れやすく、その結果手首が固まり肘で抜くという前述の例に陥りやすい箇所である。

P. チャイコフスキー (Pyotr Ilyich Tchaikovsky, 1840-1893) 《6つの小品》第6曲
 〈主題と変奏〉へ長調 作品 19-6¹⁰

Var. XII
 L'istesso tempo

図3-7 P. Tchaikowsky, *Sechs Stücke für Klavier* (G. Henle Verlag) p. 37 第12変奏

この第12変奏(図3-7)におけるテーマの旋律は右手が受け持つことになっているが、テーマを響かせようと意識し、更に旋律の流れを考慮すると、4つの音から構成される和音が頻出することから、手と手首が固まりやすくなり、その結果、力の逃げ場として肘の出っ張りに繋がる恐れがある。手首が固まると、手全体の緊張に繋がり、指先の感覚は鈍りやすくなる。また、肘が出ることによって前述の通り、重量奏法を用いることが困難になり、結果的に豊かな響きが失われてしまうことに繋がる。

S. ラフマニノフ (Sergei Vasil'evich Rachmaninov, 1873-1943) 〈ピアノソナタ第2番
(改訂版)〉変ロ短調 作品36 第3楽章¹¹

図 3-8 S. Rachmaninoff *Sonata No. 2 Op. 36 Original and Revised Editions, Complete*
(BOOSEY & HAWKES) p. 70 第 85~100 小節

この朗々と歌い上げる主題の旋律(図 3-8)は、重厚な左手と右手の和音伴奏によって支えられ、その右手最上声部において単旋律で奏でられるが(赤丸印が主旋律音)、例えば第 87 小節のように右手 C 音を 2 分音符で伸ばしつつ、次の 9 度下の B 音に続く伴奏を弾かなければならない箇所は、手が余程大きい奏者でなければ、手に大きな緊張を強いられる場面である。もし、この旋律を、全て実際に記譜通りの音価の長さを指で繋ぐレガートで弾くとすれば、打鍵に十分な速度を与えることができず、その結果として響きは乏しく、本来この作品が求めている音楽性を十分に表現することができないことは明白であろう。

このように、音から音へ指で繋ぐという考え方は弊害になることも多く、このような演奏箇所においては、ピアノは打弦楽器であるという発音の仕組みをよく考慮した上で、ペダルを巧みに用い、響きを繋ぐ手法が適当であろう。打鍵時には手首を適切に用い、一音の打鍵毎に手首を柔軟にする感覚を養うことができれば、手に力みが生じることを回避することが可能となり、その結果肘の引っ張りをなくし、適切に重量奏法を用いることができるものと考えられる。

第2節 メソッドの提案

ここでは、第1章で考察を行った点に加え、古屋の研究で明らかとなった「しなりの力」とショパンのレガート指導における視点を取り入れた、新たな視点から見た重量奏法による打鍵練習を提案する。

2.1. 新たな視点から見た重量奏法による打鍵練習

ピアノにおける打鍵（発音）とは、つまり“ハンマーが弦を打つ”ということに他ならないことをよく理解した上で、手首を適切に用いた打鍵メソッドについて提案する。以下のメソッドは、第一段階（A→B）を経て第二段階（C→D）という順で行うようにする。

・第一段階

この練習では、重量奏法を用いるにあたって重要となる、打鍵時に意識する支えの筋肉の使い方、「しなりの力」を意識した打鍵を習得すること、そして、打鍵前と打鍵後の両方で手首をうまく扱って発音させることを通して、豊かで美しい響きを創ることを練習の目的としている。以下A Bの順にて練習を行う。

- ① まずヤンケが挙げた通り、手の内在筋に意識を働かせ（掌の中心に一点のくぼみを作る感覚）、第3関節を突出させた傘の手を作る。次に、①のように前腕から指先を上に向け、その状態から肩の関節によって前に押し出すように前腕をやや前方に放り投げる。この時、上腕二頭筋を含むすべての腕の筋肉は肩によって支えられ、弛緩されていなければならない。そして②の、振り下ろして約45度に到達する時点で、上腕二頭筋に強い収縮を行い、前腕から先に「しなりの力」を働かせる。この時点で、前腕から先が加

速する感覚を掴むようにする。ここで気を付けなければならないことは、手の内在筋は働かせつつ、手首は常に柔軟さを保たなければいけない点である。そして③の角度まで到達した後、その反動で元のポジションに戻ってくるようにする。実際の打鍵としては⑤のポジションまで戻ることはないが、打鍵動作は連続して行われるものであるため、その感覚を養うために連続した練習を勧める（図3-9）。

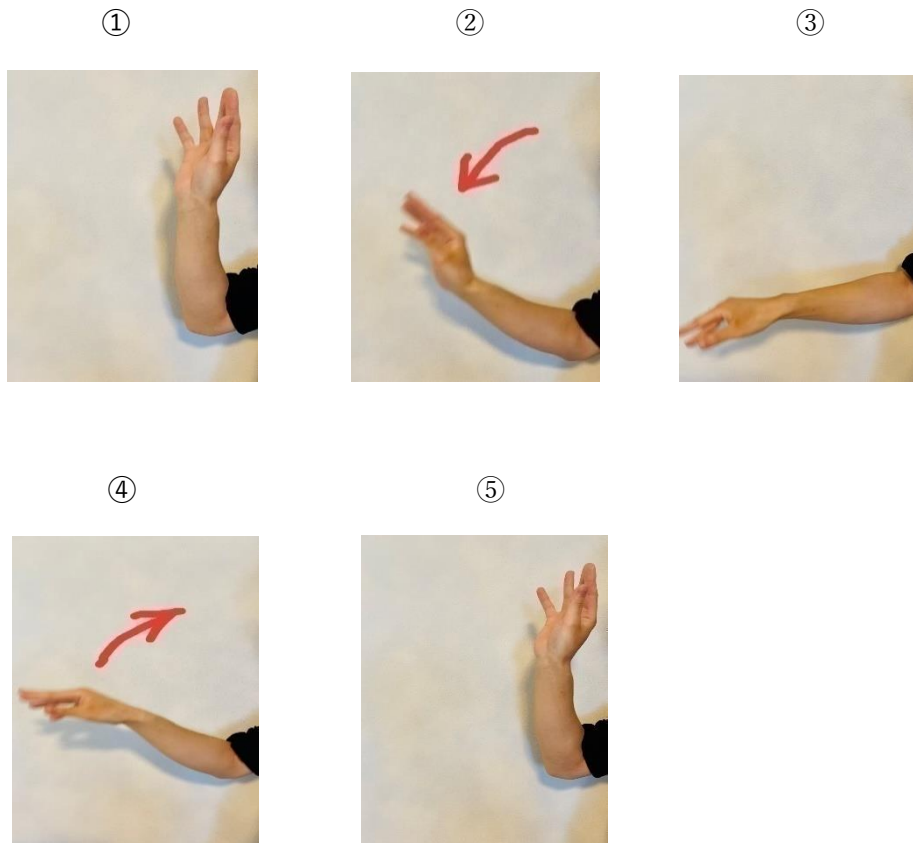


図3-9 しなりの力の作用を取り入れた空中における練習（筆者撮影）

- ⑧ 前述の感覚を掴むことができれば、次は実際にその動作を用いて打鍵練習を行う。ここでは各指に適切な手の筋肉の使い方、打鍵の感覚を習得させるため、同時に全ての指を用いるのではなく、指1本ずつ練習を行っていく。練習を行うにあたって用いる指は、打鍵において最もバランスが取りやすい3指から行う。この練習においても①と同じ要領で打鍵動作を行う。まず、①では手の内在筋に意識を働かせ（手の平の中心に一点のくぼみを作る感覚）、第3関節を突出させた傘の手を作る。この段階では肩と上腕二頭筋の収縮によって前腕全体を支えている状態である。次に、その状態から肩の関節によって前に押し出すように前腕をやや前方に放り投げる。この時、上腕二頭筋を含むす

すべての腕の筋肉は肩によって支えられ、弛緩されていなければならない。そして、②の角度に到達した辺りで上腕二頭筋に強い収縮を行い、前腕から先に「しなりの力」を働かせる。この時点で、先ほどと同じく、前腕から先が加速する感覚を掴むようにする。ここにおいても、手の内在筋は働かせつつ、手首は常に柔軟さを保たなければならない点に気を付ける。その後、実際に打鍵し発音される。この練習では、ダンパー・ペダルを踏んでいた方が、音の響きを捉える点で有効である。そして古屋の研究で明らかとなった通り、肩によって上腕と前腕を押し出すことによって、打鍵と同時に指を徐々に立てていく動きを行い、鍵盤から受ける力を逃がす(④)。その後、その動作の流れで腕全体を上を持ち上げる(⑤)。この練習を3指で習得した後、4→2→5→1指の順で全ての指で行い、新たな視点から見た重量奏法を習得する(図3-10)。

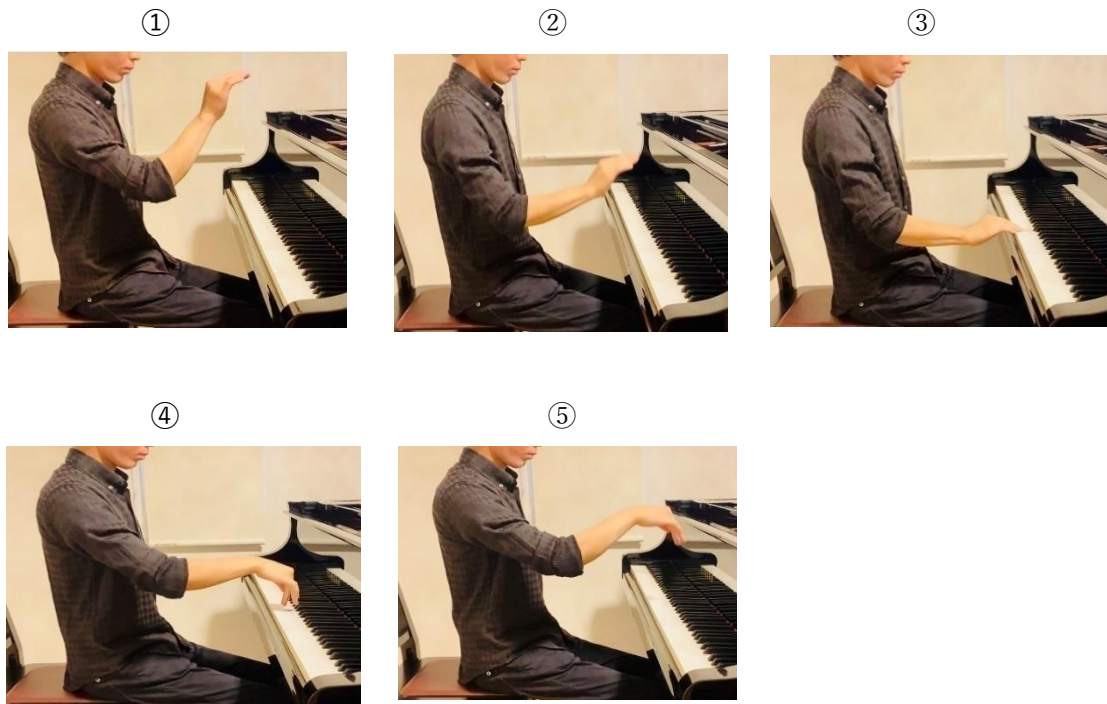


図3-10 しなりの力の作用を取り入れた打鍵練習(筆者撮影)

・第二段階

前述の打鍵の練習を経て、一音で豊かな美しい響きを楽器から引き出すことを習得できれば、今度は響きの中でレガートを作っていく感覚を養う練習に移行する。前項でも述べた通り、ショパンが提唱したレガート練習の初期段階ではノンレガートから始めており、それを踏まえた上でこの練習においては、発音された音を響きで繋いでいく感覚を養うことを目的とする。

- ㉔ このメソッドでは、前述の打鍵練習で行った要領で、今度は指 1 本で旋律となる音を打鍵し、レガートを響きの中で作っていく。ここでは、順次進行と跳躍進行の両方がバランス良く取り入れられているという点と、メソッドに意識を集中させるため、譜読みに苦勞しない認知度が高い曲という理由から、〈きらきら星〉を取り上げる（図 3-11）。

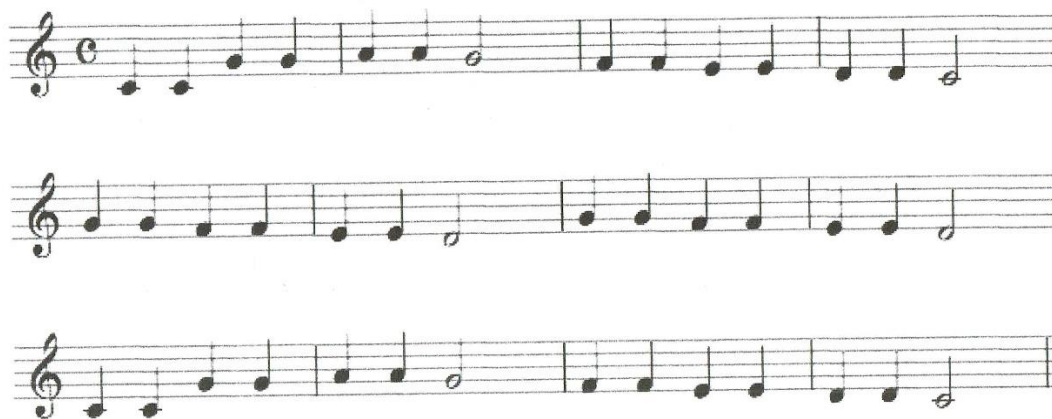


図 3-11 〈きらきら星〉（筆者作譜）

㉕で行った練習と同じ打鍵の要領で、まず 3 指のみで曲全体の旋律を Andante の速さで演奏していく。音と音を響きで繋ぐことが目的のため、この際ダンパー・ペダルを踏んでいた方が、よりレガートを響きで結ぶ感覚が掴みやすい。比較として、従来の通り 5 本の指を用い、指のレガートによる（指で音と音を繋ぐ）演奏にダンパー・ペダルをかけた場合と、3 指のみを用いた演奏にダンパー・ペダルをかけた場合を比較してみると、どちらがより旋律が豊かに響いているかが明確となるであろう。3 指のみで響きを繋ぐ感覚が掴めれば、㉕の練習過程と同じく、4→2→5→1 の順で、各指同様の練習を行う。

この響きの中でレガートを作る上で最も大切な点は、よく耳を働かせ、音と音の繋目をよく聴いて点と点を結ぶ感覚を養うことである。練習にあたっては以下の順で取り組むこととする。

- ①全ての音を明瞭によく響かせて練習を行う。
- ②強弱をつけ、旋律に表情を与えて練習を行う。

- ㉖ 前述の、響きの中でレガートを作る練習において、“1 本の指で美しいレガートを作ること”を十分に習得することができた後、この練習に入る。ここでも前回の〈きらきら星〉を取り上げ、ここで初めて 5 本の指全てを用いて旋律を奏でる練習を行う。

全ての音をノンレガートで打鍵し、それにダンパー・ペダルを用い、響きの中でレガートの旋律線を作っていく練習である。打鍵においては前回の◎と同じ要領で、今回は5本の指全てを用い、以下の指使いを参考に、全ての音を指はノンレガートで（Aのメソッドのように）鍵盤上から離し、演奏を行う（図3-9）。

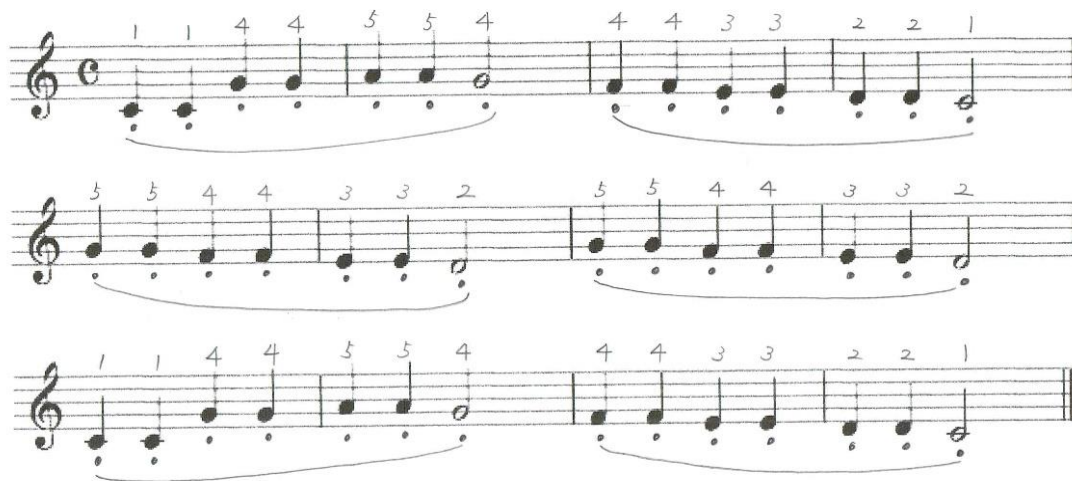


図3-9 〈きらきら星〉（筆者作譜）

指はノンレガートで、しっかりと全ての旋律を豊かに響かせ、美しい旋律線を描くことができるようになれば、ピアノという楽器の発音原理を正しく理解した上で重量奏法によるレガートの概念を認識及び習得できたと言える。

以上が、筆者が提案する新たな視点から見た重量奏法による打鍵練習である。もちろんここで挙げたメソッドは、あくまでも「新たな視点から見た重量奏法の感覚を養うこと」と、「ピアノの発音原理を根本的に理解した上でレガートを響きで作ること」を目的としているため、実際の演奏時には毎回指を鍵盤から離して打鍵すべきであるという旨ではないことは述べておく。このメソッドの概念を演奏に取り入れることができれば、前項の「手首が固まり、肘が出やすい作品群」で挙げた演奏箇所も、困難なく豊かな響きで演奏することが可能になるのではないだろうか。重量奏法を正しく用いる上で肝心なことは、手首の緊張を解放し、肘の旋回を避けることであり、その問題点を解決することができれば、次第にピアノは豊かな響きを紡いでくれるであろう。

-
- ¹ 1879年から1887年まで存在した文部省の音楽教育機関。1887年に東京音楽学校（後の東京藝術大学音楽学部）に発展した。
- ² アメリカ合衆国の音楽教育者。明治初期に日本政府が招聘した外国人教師の一人であり、1880年3月から1882年7月まで文部省音楽取調掛で西洋音楽の指導を行った。
- ³ 代表的な教師として挙げられるのは、P. ショルツ（Paul Scholz, 1889-1944）である。ショルツはベルリン高等音楽学校出身で、来日した時は24歳であった。弟子に高折宮次（1893-1963）がいる（野村 1975：40）。
- ⁴ 高折の奏法について、高折に師事していたというピアノ教師は「高折の奏法は手首を固定し、指を曲げて弾くものであった。レッスンでは『きちんと指を分離して打鍵する』ことに厳しく、そのうえ常に『乾いた音』を要求していた」と証言している（大地－岡田監修－2003：84）。また、同時代の日本人ピアニストとして代表的な人物は久野久（1886-1925）である。以下は、その久野の演奏を批評したものである。「ベートーヴェンの『アップパッションータ』を弾きました。それを聴きに行きましたが、まったく割れんばかりの音だった。腕や指の使い方が自然でないのに、無理やりに弾いたから物凄い音で、破れ鐘の響くがごとくであった」（野村 1975：42）この文から、いかにピアノを演奏する際に腕力で鍵盤の底まで叩きつける奏法が正統なものとしてされていたかという、当時の日本のピアノ教育の一端を垣間見ることができる。久野は東京音楽学校で教授として勤めた後ウィーンに留学したものの、あまりの演奏水準の差にショックを受け自殺に至ったとされている。そして、高折の弟子であった井口基成（1908-1983）は、戦後のピアノ教育において最も権威のある教育者であり、井口は『上達のためのピアノ奏法の段階』（1955）を出版する等し、国内においてハイフィンガー奏法の普及に努めた。井口はW. ゴーゼキング（Walter Giesecking, 1895-1956）の来日公演の演奏を聴いた際、「ピアノというものは、たたかなければ、音が出ないということ、つまり、なでるのでは駄目だということである」と酷評したとし、これについて大地は「『綺麗ないい音』が出せたとしても、重力奏法は『楽をしている』から『駄目』なのである」と、日本で重量奏法が根づかなかった理由について説いている（大地－岡田監修－2003：97-98）。
- ⁵ 肘を旋回させる弾き方は日本人特有のものであると思われる。
- ⁶ 弓を弦などで摩擦して発音させる弦楽器の総称。ヴァイオリンやチェロ等。
- ⁷ ショパンは全21曲のノクターン（夜想曲）を作曲している。この第2番は1831年に作曲され、全21曲の中でも最も有名な作品である。
- ⁸ 《詩的で宗教的な調べ》はリストが1853年に完成させた全10曲から構成されるピアノ曲集であり、〈葬送曲〉は曲集の中で最も演奏頻度の高い傑作である。ここで取り上げている80-83小節は中間部の回想的で美しい調べ（内声に主旋律が配置される）の場面である。
- ⁹ ショパンが1843年に作曲したノクターン（夜想曲）である。ここで取り上げた83-91小節は、Codaで儂い長調の上行系アルペジオを迎える前に左手で朗々と歌う場面である。
- ¹⁰ 1873年にチャイコフスキーが作曲した6つの作品から構成される小品集である。第6曲〈主題と変奏〉は、主題と13の変奏から成る、全6曲中最も規模が大きい作品である。ここで挙げた12変奏は右手の和音で主題の旋律が変奏されて登場する。
- ¹¹ ラフマニノフが1913年に作曲したピアノソナタであるが、評価は芳しくなく、作曲家自身

によって1931年に全面的に改定が行われた。ここで取り上げているのは（改訂版）の第3楽章、第2主題の朗々と歌い上げる場面である。

結論

本研究では、1800年代後半に提唱された重量奏法がどのように発展し変遷を遂げてきたのかについて、先行研究ではこれまでに成されていなかった共通の視点を持った比較考察を行い、更なるその発展を遂げてきた現在の重量奏法の視点から見た、日本のピアノ教育界の問題点について取り上げ、その解決を試みるべく最後に筆者の独自のメソッドを提案した。

本研究の第一の目的としていた、「重量奏法がどのような過程を経て流布・展開してきたのかを辿り、また各提唱者の主張について比較考察を行うことで各主張の要点とその違いを明らかにする点」について、それぞれの提唱者の時代的・社会的背景をはじめ彼らが育てた弟子たちへの波及等も含む、奥行きのある考察にまで至ることができなかったことは筆者の反省点である。比較考察を行うにおいても、彼らがどのメーカーのピアノを用いていたのかという、時代や地域による楽器の違い等も今後明らかにすべき事柄であると考えている。このように、まだ調査を進めていくべき文献や問題も残ってはいるが、大きな歴史的流れと、その提唱者の要点となる主張の違いについては、筆者独自の視点で考察を行うことができたと言えるのではないだろうか。全章に渡って考察を行ってきた中で、重量奏法を適切に用いる上でやはり肝心なことは、「身体のバランスを適切に保つこと」と、「緊張と弛緩を適切に使い分けること」の2点に要約できるであろう。ただ弛緩を行えば良いというものではなく、必要な箇所には必要な筋肉の緊張を用いることによって、腕の重さを鍵盤に預けるための支えを働かせることが可能になったり、慣性力や遠心力を発生させるエネルギー源に変換させることにより、結果的に楽に演奏を行うことができるというわけである。序論でも触れた通り、今日のピアノ教育界では弛緩することの重要性は度々説かれているが、正しい筋肉の緊張の使い方についてはほとんど説かれることがない。しかし、大前提として本研究でも明らかとなったように、適切な筋肉の緊張を用いることができ初めて弛緩が演奏に生きるわけである。

更に、「その発展を遂げてきた結果としての現状における課題、とりわけ現代日本のピアノ教育界における重量奏法の視点から見た問題について言及し、その解決の試みの一つとして、自らのメソッドを提案することを最終的な目的とする点」については、重量奏法の視点から見た肘の旋回がもたらす問題点について言及し、その根本的原因に、レガートに対する考え方があるということ指摘し、ピアノを“打弦楽器”として正しく扱うべきであるとい

う提起を行った。もちろん、肘の旋回は作品によって全てが問題となるわけではなく、この点については今後の研究において更に考察を進めていきたいと考えている。

本研究を執筆していく段階において苦心した点は、「音質」という、本来感性で受け取るべきものの違いをいかに文章として表出するかということであった。身体の使い方や打鍵動作、角度を少し変化させるだけで音質というものは無限に変化するものであり、この微妙なニュアンスをいかに言葉として伝えるか、また音質の良し悪しの受け取り方は人それぞれであり、そこには各々の感性が大きく関与してくるものである。今後の課題としては、こういった音質という問題にいかに向き合い、それを科学的に証明するかということが挙げられる。また、演奏には必ず感情が介入するものであるが（むしろ介入しなければ演奏とは言えない）¹、本研究においては感情という視点について触れるには至らなかった。感情が入れば、そこには「気」が宿り、無感情で打鍵を行う時とは条件も異なる可能性も考えられる。音質をいかに論文として扱うか、そして、個人差がある感情という視点を含めてどのように重量奏法を実践していくべきかという点は、筆者が今後追究していきたい課題である。

また筆者が挙げたメソッドは、ショパンが取り上げた“スタッカートから始めレガートを習得していく”という指導法からヒントを得ることにより、そこに古屋が挙げた「しなりの力」を利用する概念を組み合わせで作った導入的なものであり、現段階においては、その基礎的な感覚を養うという程度に留まっている。そのため、今後は無限に存在する音型やパッセージ、テンポの速い作品に対してどのように応用するのか等、課題は多く、今後の展望として、各音型やパッセージをいくつかの種類に分類し、その分類した音型に合わせて随時そこに適合する重量奏法の視点から見たメソッドを考案していきたいと考えている。このように、現段階ではまだ完全なメソッドとは言えないが、重量奏法の視点からピアノを打弦楽器として扱う感覚を取り入れるという観点においては、ある着地点にまで辿り着けたのではないだろうか。今後も歴史研究から多くの足掛かりを得つつ、その先を模索していきたい。

そして、第3章でも触れた通り、西洋から日本にピアノ教育が伝わってからまもなく約150年が経とうとしている。約150年もの月日が流れる中で、世界ではピアノ教材の研究が進み、新たなメソッドが取り入れられる中、今日のピアノ教育界では未だに150年前のバイエルが導入教材として主流に扱われている。先人の教えを受け継いでいくということは日本の文化の素晴らしい面であるが、一方でそこに固執してしまうという欠点もある。グローバル社会となり、あらゆる情報が入手できるようになった今、改めてピアノ教育に

ついて見つめ直し、先人達の教えを理解した上で、本当にその教育や奏法が最善のものなのかということについて、我々は日々探究をしていく必要があるのではないだろうか。

更に今日、音楽的な表現内容を除いた演奏技巧（指がいかにかに速く動くか等）そのものを指す言葉として、テクニック（technique）という単語が日常的に用いられている。しかし、そもそもこの言葉の語源は、ギリシャ語の「τέχνη」（テクネー）＝「芸術」に由来していると言われる²。このことから、本来演奏というものは、楽譜に記された作曲家のメッセージを読み取り、そこから音楽的イメージを持つことが第一であり、奏法とはあくまでもそれを表現するための手段であり、目的にすべきではないと筆者は考えている。「どんな芸術も、その本質に特有な技術なしにはあり得ない反面、どんな技術も、内面の必然性なしにはあり得ないのである」（クロイツァー 1969：20）と L. クロイツァー（Leonid Kreutzer, 1884-1953）も説いている通り³、本来演奏するために必要なテクニックとは、音楽の表現しようとしている内容を除いて考えられるべきではなく、それらは相互作用し合っているものであるため、本来は総合的に捉えるものなのである。しかし、音楽の様式やニュアンス、音型というものは無限に存在するため、当然のことながら、そこから生まれる弾き手の感情やイメージも同じく無限の可能性を含んでいるものである。つまり、演奏とはあくまでも、作品がどのような音を求めているか、そこに弾き手がどのようなイメージを持ち、表現したいか…ということを第一に考えた上で、その目的のために奏法を考える、という順序であるべきだと最後に添えておきたい。

¹ ここで筆者が挙げている感情とは、演奏者の作品に対する想いや解釈、またその音楽から感じ取る喜怒哀楽をはじめとする“気分”のことを意図している。

² 「τέχνη」（テクネー）という言葉は、古代ギリシャでは「制作活動一般に伴う知識や能力」のことを示す言葉として多義的に用いられており、更に芸術という概念が生まれたのは18世紀であることから、語源として正しい見解とは言えないが、現代ではそのように捉えられている。また、「art」（アート）の語源は、ラテン語の「ars」（アルス）にあると言われ、「ars」は「τέχνη」に相当する。

³ ドイツと日本で活動したロシア生まれのピアニスト、指揮者。1937年から東京音楽学校（現東京藝術大学）の教授を務めた。

参考文献

日本語文献（著者五十音順）

- ・安達大輔 2008 「1920-30年代ソ連のピアノ奏法理論にみる、意識による身体の統御可能性をめぐる議論について」『Slavistika：東京大学大学院人文社会系研究科スラヴ語スラヴ文学研究室年報』第24号：63-78。
- ・天池真佐雄 1970 『ピアノ上達法』,音楽之友社。
- ・天池真佐雄 1993 『ピアノのひき方』,音楽之友社。
- ・イェーガー,ヴィルヘルム 2021 内藤晃（監修・訳）,『師としてのリストー弟子ゲレリヒが伝える素顔のマスタークラスー』,音楽之友社。
- ・井口基成 1988 『上達のためのピアノ奏法の段階』,音楽之友社。
- ・石井直方（監修）/荒川裕志 2022 『プロが教える 筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト事典』,ナツメ社。
- ・伊東佳美 2018 『ピアニストのためのカラダの使い方バイブルーアレクサンダー・テクニクを取り入れながら』,学研プラス。
- ・井上直幸 1999 『ピアノ奏法ー音楽を表現する喜びー』,春秋社。
- ・上原由記音 2015 「『ピアノ演奏への考察』：重量奏法から感情尺度によるラベリングまで」『琉球大学教育学部音楽科論集』(4)：111-127。
- ・ウォルフ,コンラッド 1974 千蔵八郎(訳),『シュナーベル ピアノ奏法と解釈』,音楽之友社。
- ・エーゲルディンゲル,ジャン=ジャック 2020 米谷治郎・中島弘二(訳),『弟子から見たショパンーそのピアノ教育法と演奏美学ー』,音楽之友社。(Eigeldinger, Jean-Jacques 1988 *Chopin pianist and teacher as seen by his pupils*, CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS.)
- ・江原義弘（監修）/勝平純司/山本敬三 2020 『姿勢と運動の力学がやさしくわかる本』,ナツメ社。
- ・大野真嗣 2019 『「響き」に革命を起こすロシアピアニズム』,ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス。
- ・岡田暁生(監修)/伊東信宏/近藤秀樹/大久保賢/小岩信治/大地宏子/筒井はる香 2003 『ピアノを弾く身体』,春秋社。

- ・岡田暁生 2008 『ピアニストになりたい！－19世紀 もうひとつの音楽史－』,春秋社。
- ・奥仲哲弥 2022 『不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる！』,あさ出版。
- ・小倉貴久子 2018 『カラー図解 ピアノの歴史』,河出書房新社。
- ・小野ひとみ/小原孝(監修) 2019 『からだの使い方－ピアノと友だちになる50の方法－』,ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス。
- ・加藤一郎 2004 『ショパンのピアニスム－その演奏美学をさぐる－』,音楽之友社。
- ・カラント,エリーザベト 1992 原田吉雄(訳),『デッペのピアノ奏法理論－同著者によるピアニストのための技術上の助言－』,全音楽譜出版社。
(Caland, Elisabeth 1912a *DIE DEPPE'SCHE LEHRE des Klavierspiels-erklärt und erläutert von ELISABETH CALAND*, Ebner'schen Musikalienhanblung.
Caland, Elisabeth 1912b *TECHNISCHE RATSCHLÄGE für Klavierspieler von ELISABETH CALAND*, Ebner'schen Musikalienhanblung.)
- ・川染雅嗣 2004 『明解ピアノ上達法』,ショパン。
- ・雁部一浩 1999 『ピアノの知識と演奏－音楽的な表現のために－』,音楽之友社。
- ・樹原涼子 2009 『いきなり&もう一度！ 才能以前のピアノの常識』,講談社。
- ・クーブラン,フランソワ 2018 栗形亜樹子(訳),『フランソワ・クーブラン クラヴサン奏法』,全音楽譜出版社。
- ・クロイツァー,レオニード 1969 クロイツァー豊子/村上紀子(共訳),『芸術としてのピアノ演奏－ピアノ奏法の新しい美学－』,音楽之友社。
- ・黒河好子 2010 『ピアノを弾くからだ 指のトレーニング編』,ヤマハミュージックメディア。
- ・小坂裕子 2018 『作曲家◎人と作品シリーズ ショパン』,音楽之友社。
- ・ゴリン,イリーナ 2014 阿形ファーマン裕子(訳)『ものがたり不思議な音の国－ピアノの先生のためのハンドブッカー』, Irina Gorin Publications。
- ・坂井建雄 2021 『プロメテウス解剖学アトラス コンパクト版』,医学書院。
- ・酒井直隆 1998 『ピアニストの手－障害とピアノ奏法－』,音楽之友社。
- ・酒井直隆 2012 『ピアノを弾く手－ピアニストの手の障害から現代奏法まで－』,音楽之友社。
- ・佐藤泰一 2012 『ロシアピアニズム』,ヤングトゥリー・プレス。
- ・左明/吉田篤(監修) 2018 『早わかり解剖学ハンドブック』,ナツメ社。

- ・ シャンドール, ジョルジ 2006 岡田暁生(監訳)/佐野仁美/大久保賢/大地宏子/小石かつら/筒井はる香 (共訳), 『シャンドールピアノ教本—身体・音・表現—』, 春秋社。
(Sandor, Gyorgy 1981 *On Piano playing-Motion, Sound and Expression-*, Schirmer Books.)
- ・ ショーンバーグ, ハロルド・チャールズ 2015 後藤泰子(訳), 『ピアノ音楽の巨匠たち』, シンコーミュージック・エンタテイメント。
- ・ 岳本恭治 2017 『ピアノ・脱力奏法ガイドブック Vol.1—理論と練習方法—』, 日本フンメル協会。
- ・ 大地宏子 2002 「ハイフィンガー奏法による日本のピアノ教育の系譜：明治末期から井口基成の時代まで」『神戸大学 博士論文』。
- ・ 田島孝一 2006 「“Finger-walking Method”(指歩き奏法)の提言—初心者から上級者までを対象に—」『音楽表現学』(日本音楽表現学会) Vol.4 : 49-55。
- ・ ツィーグラール, ベアタ 1969 長野敏夫/水野信男(訳), 『ツィーグラール—耳から学ぶピアノ教本のために—』, 音楽之友社。
- ・ ツイピン, ゲンナジー 1992 清水純子(訳), 『ソビエトの名ピアニスト—ソフロニツキーからキーシンまで—』, 国際文化出版社。
- ・ 富田英也 1980 「ピアノ演奏と身体の動きについて」『白鷗女子短大論集』 22-45。
- ・ 中村紘子 1991 『チャイコフスキー—コンクール—ピアニストが聴く現代—』, 中公文庫。
- ・ 中村紘子 2009 『ピアニストという蛮族がいる』, 中央公論新社。
- ・ 中村紘子 2019 『ピアニストだって冒険する』, 新潮社。
- ・ 永富和子 2007 『こうすればピアノは弾ける』, 学習研究社。
- ・ ネイガウス, ゲンリヒ 1965 園部四郎(訳), 『ピアノ演奏芸術について』, 音楽之友社。
(Neuhaus, Heinrich 2016 Leibovitch, KA(translated) *The Art of Piano Playing*, Kahn & Averill.)
- ・ 野村光一 1975 『ピアノ回想記』, 音楽之友社。
- ・ 原田英代 2014 『ロシア・ピアニズムの贈り物』, みすず書房。
- ・ 原田光子 2020 『大ピアニストは語る』, 河出書房新社。
- ・ バッハ, カール・フィリップ・エマヌエル 2014 東川清一(訳), 『カール・フィリップ・エマヌエル・バッハ 正しいクラヴィーア奏法 第二部』, 全音楽譜出版社。
- ・ 馬場マサヨ 2019 『目からウロコのピアノ脱力法』, ヤマハミュージックエンタテイン

メントホールディングス。

- ・バーンスタイン,セイモア 1999 『心で弾くピアノー音楽による自己発見ー』,音楽之友社。
- ・深井尚子 2005 「ピアノ演奏技術の向上と音楽表現の可能性」『北海道教育大学紀要』人文科学・社会科学編 56 : 111-125。
- ・福田弥 2009 『作曲家◎人と作品 リスト』,音楽之友社。
- ・ファシナ,ジャン 2005 『若いピアニストへの手紙～技術をみがき作品を深く理解するために～』,音楽之友社。
- ・古屋晋一/片寄晴弘/木下博 2008a 「熟練ピアニストの「しなやかな打鍵動作」の力学メカニズム」『人工知能学会第二種研究会資料』。
- ・古屋晋一/片寄晴弘/木下博 2008b 「ピアノ打鍵動作の熟練技能:「重量奏法」の科学的検証」『人工知能学会第二種研究会資料』。
- ・古屋晋一 2009 「ピアニストの身体運動制御ー音楽演奏科学の提案」『システム制御情報学会誌』 53号 : 419-425。
- ・古屋晋一 2011 「楽器演奏のパフォーマンスを阻害する筋収縮」『バイオメカニズム学会誌』 Vol35, No.3 : 168-175。
- ・古屋晋一 2012 『ピアニストの脳を科学する 超絶技巧のメカニズム』,春秋社。
- ・ブレー,マルウィーヌ 1981 北野健次(訳),『レシェティツキー・ピアノ奏法の原理』,音楽之友社。(Brée, Malwine 2015 *The Groundwork of the Leschetizky Method: Issued with His Approval*, Leopold Classic Library.)
- ・フェレイラ,マリナ 2016 八重樫克彦・八重樫由貴子(訳),『ピアニストの筋肉と奏法』,音楽之友社。
- ・ホフマン,ヨーゼフ 1988 大場哉子(訳),『ピアノ演奏・Q&A』,音楽之友社。
- ・マーク,トーマス/ゲイリー,ロバータ/マイルズ,トム 2012 小野ひとみ(監訳)・古屋晋一(訳),『ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』,春秋社。
- ・マテイ,トバイアス 1993 大久保鎮一(訳),『ピアノ演奏の根本原理』,中央アート出版社。(Matthay, Tobias 2012 *The First Principles of Pianoforte Playing : Being an Extract From the Author's "The Act of Touch", designed for school use, and including two new chapters : Directions for learners and Advice to teachers*, Ulan Press.
- Matthay, Tobias 2018 *THE ACT OF TOUCH IN ALL ITS DIVERSITY-An Analysis*

and Synthesis of Pianoforte Tone-Production-, Forgotton Books.)

- ・マテイ, トバイアス 1997 黒川武(訳), 『ピアノ演奏 弛緩の技法ーピアノ学習者・教師・演奏家のために』, 全音楽譜出版社。(Matthay, Tobias 2010 *RELAXATION STUDIES IN THE MUSCULAR DISCRIMINATIONS REQUIRED FOR TOUCH, AGILITY AND EXPRESSION IN PIANOFORTE PLAYING*, Nabu Press.)
- ・眞々田昭司/菅原眸(監修) 2008 『良い音は 良い姿勢 良い呼吸 で つくられる』, 共同音楽出版社。
- ・御木本澄子 2007 『正しいピアノ奏法ー脳・骨格・筋肉の科学的研究による革新的メソッドー』, 音楽之友社。
- ・森朝 2020 『ピアニストのためのアレクサンダー・テクニーク』, ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス。
- ・ライマー, カール/ギーゼキング, ヴァルター 1975 井口秋子(訳), 『現代ピアノ演奏法』, 音楽之友社。
- ・リヒテル, エレーナ(編) 2018 森松皓子(訳), 『ネイガウスのピアノ講義ーそして回想の名教授』, 音楽之友社。
- ・レヴィーン, ジョセフ 2009 中村菊子(訳), 『ピアノ奏法の基礎』, 全音楽譜出版社。
- ・ロカール, ポール 1972 小松清(訳), 『ピアノ』, 白水社。
- ・ヤンケ, アンズガー/ヤンケ, 晴美 2016 『ピアノ・テクニクの科学ープロフェッサー・ヤンケのピアノ・メソッド』, アルテスパブリッシング。
- ・吉川茂 1997 『ピアノの音色はタッチで変わるかー楽器の中の物理学ー』, 日経サイエンス社。

辞典

- ・2006 『精選版 日本国語大辞典 第二巻』, 小学館。

欧文文献 (著者ABC順)

- ・Abatelli, Marguerite 2020 *Practicing the Piano: The Russian Tradition Revisited*, Create Space Independent Publishing Platform.
- ・Bandmann, Tony 1907 *Die Gewichtstechnik Des Klavierspiels*, BREITKOPF & HÄRTEL.
- ・Barnes, Christopher 2008 *THE RUSSIAN PIANO SCHOOL -RUSSIAN PIANISTS &*

- MOSCOW CONSERVATOIRE PROFESSORS ON THE ART OF THE PIANO*-, Kahn & Averill.
- Berman, Boris 2017 *Notes from the Pianist's Bench-Second Edition*-, Yale University Press.
 - Breithaupt, Rudolf Maria 1909 *NATURAL PIANO-TECHNIC vol. II SCHOOL OF WEIGHT-TOUCH*, C. F. KAHNT NACHFOLGER, LEIPZIG. (Breithaupt, Rudolf Maria 1921 *DIE NATÜRLICHE KLAVIERTECHNIK BAND II DIE GRUNDLAGEN DES GEWICHTSPIELS*, C. F. KAHNT NACHFOLGER.)
 - Breithaupt, Rudolf Maria 1927 *Die natürliche Klaviertechnik Band I -Handbuch der modernen Methodik und Spielpraxis für Künstler und Lehrer, Konservatorien und Institute, Seminare und Schulen*- C. F. Kahnt Nachfolger.
 - Brower, Harriette 2019 *Piano Mastery*, Independently published.
 - Brower, Harriette 2021 *Piano Mastery, Second Series-Talks with Master Pianists and Teachers*-, Kindle Scribe.
 - Conus, Leon/Conus, Olga 2016 *FUNDAMENTALS OF PIANO TECHNIQUE-THE RUSSIAN METHOD*, Hal Leonard Corp.
 - Fay, Amy 2012 *Music Study in Germany*, Ulan Press.
 - Hullah, Annette 2016 *THEODOR LESCHETIZKY*, Hard Press.
 - Kochevitsky, George 1996 *The Art of Piano Playing -a scientific approach*-, Alfred Music.
 - Ortmann, Otto 1929 *The Physiological Mechanics of Piano Technique*, E. P. DUTTON & CO. INC.
 - Pernpeintner, Andreas 2009 *Klaviertechnik nach Ansgar Janke-Bewegungsoptimierung beim Instrumentalspiel*-, Tectum-Verlag.
 - Prentner, Marie 2005 *LESCHETIZKY'S Fundamental Principles of Piano Technique*, Dover Publications.
 - Siek, Stephen 2020 *ENGLAND'S PIANO SAGE The Life & Teachings of TOBIAS MATTHAY (Revised Edition)*, The H. W. Marston Press.
 - Walker, Bettina 2012 *My musical experiences*, Ulan Press.

参考楽譜

- ・ショパン,フレデリック 『パデレフスキ編 ショパン全集VII ノクターン』,ヤマハミュージックメディア。
- ・Liszt, Franz. *Harmonies poétiques et religieuses*, Editio Musica Budapest.
- ・Rachmaninov, Sergei. *Sonata No. 2 Op. 36 Original and Revised Editions, Complete*, BOOSEY & HAWKES.
- ・Tchaikovsky, Pyotr. *Sechs Stücke für Klavier Op. 19*, G. Henle Verlag.

参考音源

- ・Bartók, Béla. *GYORGY SANDOR PLAYS BARTOK*, Gyorgy Sandor. Vox : CDX2 5506 (CD) Recorded 1958, 1959, 1974, released 1994.
- ・Bartók, Béla. *Mikrokosmos*, Gyorgy Sandor. Sony Classical : M2K52528 (CD) Recorded 1955, released 1994.
- ・Beethoven, Ludwig van. *ARTUR SCHNABEL THE RCA VICTOR RECORDINGS*, Artur Schnabel. RCA : 88985389712 (CD) Recorded 1942, 1950, released 2017.
- ・Beethoven, Ludwig van. Mozart, Wolfgang Amadeus. Chopin, Frédéric. *THE ART OF PIANO -GREAT PIANISTS OF THE 20TH CENTURY*, Myra Hess, Artur Rubinstein, Josef Hofmann, Sergei Rachmaninoff. Warner Music Vision : WPBS-90031 (DVD) tracks 5, 13, 14, 15. Recorded 1940, 1942, 1947, 1953, released 1999.
- ・Chopin, Frédéric. Liszt, Franz. Mendelssohn, Felix. Moszkowski, Moritz. Paderewski, Ignacy. Rachmaninow, Sergei. *Great Pianists Hofmann*. Josef Hofmann. Naxos Historical : 8.111326 (CD) Recorded 1916-1923, released 2008.
- ・Chopin, Frédéric. Liszt, Franz. *Recordings for M. Welte & Soehne April 1905*, Teresa Carreño. Pierian : 0022(CD) Recorded 1905, released 2004.
- ・Matthay, Tobias. *A MATTHAY Miscellany*. Tobias Matthay. APR : APR_6014 (CD) Recorded 1923, 1932, released 2014.
- ・Mozart, Wolfgang Amadeus. Heller, Stephen. Chopin, Frédéric. Leschetizky, Theodor. *THE WELTE MIGNON MYSTERY VOL. VIII Theodor Leschetizky today playing his 1906 interpretations*. Theodor Leschetizky. TACET 177 (CD) Recorded 1906, released 2009.

- Prokofiev, Sergei. *Complete Solo Piano Music, Vol. 1*, Gyorgy Sandor. Vox : CDX3 3500 (CD) Recorded 1966, released 1994.
- Prokofiev, Sergei. *Complete Solo Piano Music, Vol. 2*, Gyorgy Sandor. Vox : CDX2 5514 (CD) Recorded 1966, released 1994.
- Rachmaninow, Sergei. *Great Pianists Rubinstein*. Arthur Rubinstein. NBC Symphony Orchestra. Vladimir Golschmann. Philharmonia Orchestra. Walter Susskind. Naxos Historical : 8.111289 (CD) Recorded 1946-1950, released 2008.
- Schumann, Robert. César Franck. Bach = Hess. *MYRA HESS plays SCHUMANN · FRANCK · BACH*. Myra Hess. Dutton Laboratories : CDLX7005 (CD) Recorded 1937, 1938, 1940, released 1993.

参考 Web ページ

- Artur Schnabel plays Beethoven Piano Sonata No.32, Op.111 (2022 年 10 月 23 日)
https://m.youtube.com/watch?v=_p_-gwqkiGs
 - Emil von Sauer 1862-1942 : Mozart, Beethoven, Chopin, Liszt Schumann & Mendelssohn Spain 1923 (2022 年 10 月 23 日)
<https://m.youtube.com/watch?v=slXyse6okXo>
 - Paderewski: Polonesa Op. 53, F. Chopin (2023 年 1 月 14 日)
<https://m.youtube.com/watch?v=K9yXYMvSDPw>
 - Sándor György plays Liszt (2022 年 11 月 6 日)
https://m.youtube.com/watch?v=eK_2aSieiDU
 - Sophie Menter plays Liszt ~ Caprice Poetique No.3 - 'Un Sospire' - Recorded Leipzig C.1905 (2023 年 1 月 14 日)
<https://m.youtube.com/watch?v=cfdaQv1qpwl>
- 重量奏法の先行研究において参考にした主な URL—
- <https://www.bml.lmu.de/j0332/A1#S2.5> (2020 年 7 月 12 日)
 - <https://murata-piano.com/skillup/weightplay/#a1> (2020 年 8 月 10 日)
 - <https://yoheikurogi.wixsite.com/pianoclass/method> (2020 年 9 月 6 日)
 - <http://lppianolife.blogspot.com/2019/11/blog-post.html?m=1> (2021 年 6 月 5 日)
 - <http://www.agatapianostudio.com/12525124711245012531125001245012494124731246312540125231239212399russian-piano-school.html> (2021 年 10 月 3 日)

謝辞

本論文の執筆及び本研究を行うにあたり、ご指導頂きました仲道祐子教授、前川陽郁教授、熊本マリ教授をはじめ、お世話になったすべての方々に感謝の意を申し上げます。

主研究指導教授である仲道祐子教授には、演奏研究のみならず、音楽との向き合い方、聴いてくださる方への伝え方、立ち振る舞い等、一人の音楽家としての在り方を多岐にわたって学ばせて頂きました。何より、先生の温かく説得力のある音楽に触れることができたことが大きな財産となりました。いつも親身に育ててくださったこと、心より感謝申し上げます。

論文指導教授である前川陽郁教授には、論文を執筆する上での基礎的な知識をはじめ、物事に対してあらゆる見方を持つことの大切さや、常識に捉われない発想を持つことなど、研究者としてあるべき姿を学ばせて頂きました。初歩的な事柄から外国語文献の和訳に至るまで、あらゆる面で熱心にご指導頂きましたこと、深く感謝申し上げます。

副研究指導教授である熊本マリ教授には、予備審査をはじめ論文を進める上で、多くの点でキーポイントとなるご助言を下さり、先生のアドバイスがあったからこそ見えてきた視点多々ありました。演奏面では、個性をどう生かし、いかに伸ばすかという視点を大切にさせて頂きました。いつも温かく見守り、ご指導頂きましたこと心から感謝致します。

最後に、研究を進めるにあたって沢山のご支援ご協力を頂いた、大学関係者の皆様、先生方、そして、いついかなる時も支えてくれた家族に心から感謝申し上げます。

宮原 雄大