

## バラード第4番：手の小さな奏者のための演奏法研究

— 奏法の原理を踏まえた効果的な練習法 —

松井典子 滋賀短期大学  
前田則子 奈良教育大学音楽教育講座 (器楽)

## Ballade No.4 : Performance Studies for Small-Handed Pianists :

Effective Practice Methods Based on a Principle of Piano Playing

MATSUI Noriko

(Shiga Junior College)

MAEDA Noriko

(Department of Music Education, Nara University of Education)

### Abstract

Chopin (Fryderyk Franciszek Chopin, 1810-1849) composed his four Ballades between 1831 and 1842. The Ballades are very popular among pianists due both to their challenging composition and to their melodic and harmonic beauty. There are many advanced techniques required for playing the Ballades. Especially, it is said that Ballade No.4 is the most difficult work of the four, in terms of both musical and technical perspectives. The biggest problem in this work is that it often utilizes polyphony. It is not easy for small-handed pianists to play the polyphonies thoroughly while also maintaining ideal expression.

What constitutes 'small-handedness' for piano players? First, we examined some definitions of small-handedness through a survey of leading research.

Based upon these studies, we utilized this definition of 'small handedness' and then analyzed the techniques necessary to perform Ballade No.4. As a result, it was clear that small-handed pianists would experience the most difficulty when other techniques were combined with that of polyphony. However, even for small-handed pianists, it is indispensable to study Chopin's various techniques, such as creating clarity of sound and touch.

Thus, for the principle purpose of this paper, we have clearly articulated the techniques required in Ballade No.4, and have proposed some effective practice methods for small-handed pianists to accomplish these techniques with less fatigue to their hands and fingers.

キーワード：ショパン、バラード第4番、小さな手、  
効果的な練習法

Key Words: Chopin, Ballade No.4, Small-handedness,  
Effective practice methods

### 1. はじめに

ショパン (Fryderyk Franciszek Chopin, 1810~1849) は、4曲のバラードを1831年から1842年にかけて作曲している。病弱なショパンにとってこの時期は、数々の名曲が生み出された円熟期である。バラードは、旋律や和声といった音楽的な美しさを持ち、内容や構成も充実し

ていることから、ピアノ奏者に大変人気の高い作品である。演奏には多くの高度なテクニックを要するが、特にバラード第4番は音楽的側面とテクニックの両面において、4曲中最も難しいとされている。

テクニック面における難しさは冒頭から現れる。この前奏部では、右手でオクターヴの旋律を、重音を含む伴奏を刻みながらレガートで美しく演奏することが求めら

れている。小さな手の奏者にとっては、想い描く理想的な表現がなかなか得られず、演奏法に大変苦勞する箇所である。最終的にペダルを用いるが、ペダルに頼る以前に自身の手指で、できる限りのレガート奏法を追求すべきである。そして、ショパン特有の長いフレージングの中に、声部ごとの音色の違いや細かなニュアンスを表現する必要がある。

本研究は、バラード第4番の演奏に必要とされるテクニックを明確化し、奏法の原理を解析した上で、手の小さな奏者を対象とした予備練習課題を提案することを目的としている。

## 2. 小さな手の定義

### 2.1. 小さな手の定義

手の大きさは千差万別であり、個人の成長発達段階によっても異なる。Gatは、「らくにオクターヴに手をひろくことができるのは、手を最大限に伸ばしたとき10度が届く手」とし、それに満たない手を小さな手と記している<sup>(1)</sup>。

2017年に小さな手のピアノ奏者に限定して論じた著書「Adaptive Strategies for Small-Handed Pianists」がOxford University Pressから出版された<sup>(2)</sup>。著者Deahlらは、生理学的・解剖学的見解を取り入れながら、小さな手の奏者のテクニク的な問題点を分類し、小さな手であっても適応できる奏法や習得方法を順序立てて論じている。第1章では小さな手についての先行研究を紹介している。本書は英語で書かれており、筆者が和訳して以下に概略を述べる。

1929年、Ortmannはピアノ奏者の手の大きさについて、「指の長さ・手のひらの大きさ・各指間の開きに関係する」と述べ<sup>(3)</sup>、同様の指の長さを持つ者であっても手のひらの大きさにより、1オクターヴに上げた際の指関節の角度が異なる事を指摘した。Ortmannは鍵盤上に上げた手を撮影し、普通以下・普通・普通以上に分類しようと試みた。しかし彼のデータは、計測値や正確な解剖学的指標を示さなかったため、現代において役立つものではない。

Kamolsiriは2002年に発表した論文で、「オクターヴ、もしくは9度音程を演奏するのが困難な手」を小さな手と定義した<sup>(4)</sup>。同年、Fariasは「10度音程が届かない手」とし<sup>(5)</sup>、Boyleは2012年に「第2指と第5指で6度音程を演奏することが困難で、手のひらを十分に伸ばして和音を弾く時、指の動きが妨げられるもの」を小さな手と定義している<sup>(6)</sup>。それらと前後して、小さな手の大きさを数値化し、第1指から第5指までの長さ（距離）が8インチかそれ以下のピアノがアメリカで開発、製造された<sup>(7)</sup>。

Deahlらは、「一般的な見解として9度音程が届かない

手を小さな手とみなされている」と述べた上で、見た目や手の開きだけでなく、個人の手の特徴を考慮することの重要性を指摘している。実際に鍵盤に手がどのようにフィットするかや、全ての関節の動きや開き、指の間の水かき、爪の形、前腕・上腕の長さ、肩幅等、身体全体の特徴が関わってくる。したがって、個々のピアノ奏者が「自身の手が小さいために演奏することに困難と自覚した場合」を小さな手と結論付けている。

### 2.2. ショパン演奏に求められる手

ショパンの手は小さい方であったと言われている。左手のブロンズ像はワルシャワのショパン博物館に<sup>(8)</sup>、石膏模型はパリ市立ロマン主義博物館に展示されている<sup>(9)</sup>。それは見た目にも小さく華奢で、女性の手のような印象を受ける。しかし、各指は根元から独立して均等に分離し、第5指が比較的長いのが特徴である。コルトーはショパンの手指について、「練習のために関節が突起し大きくなった」、「浮き上がりを持つ腱性の靭帯」、「関節の限らない柔軟さと頑丈な骨格」と記述している<sup>(10)</sup>。その手は、持って生まれた天性のものに、ショパンが自らに課した練習の積み重ねによる産物と言えよう。

ショパンの演奏を回想する手に関する記述には、「彼の優美なほっそりした手は広く延びて鍵盤を押さえるかと思うと、まるで嘘のような軽さで飛び跳ねます」<sup>(11)</sup>、「実に小さかったが、細くて、軽やかで、繊細に曲がった。言うなれば、極めて表情豊かな手だった」<sup>(12)</sup>などが残されている。彼の演奏は、独自の技法論（手の自然なフォームと白鍵黒鍵の関係、運指法、タッチ、レガート奏、強弱、バダリング等についての考え）と深く関わっている。ショパンによれば技術とは、音の響き具合であり、タッチの用い方なのであり、「完成されたメカニズムとは、美しい音を上手にニュアンスをつけて弾くことができること」であると言う<sup>(13)</sup>。弟子達には、洗練されたタッチのために触覚と聴覚を研ぎ澄ますこと、手首と手の柔軟性、レガート奏法の重要性を説いた。

ショパンの手は大きくはないが、柔軟性に優れ、ピアニストとして理想的な手であったと言える。ショパン作品を演奏するためには、彼の演奏技法の原理を理解し、それに基づいた練習を積み重ねることが肝要である。彼の特徴的な運指法を取り入れることによって、ショパン演奏に求められる手へと成長していくのである。

本研究では、小さな手について、「手を最大限に広げた時、1オクターヴは届くが、オクターヴの和音は余裕がないと奏者が自覚する手」と定義し、以下、ショパンの演奏技法の原理に基づいて論述する。

譜例は、音楽之友社より部分掲載の同意が得られた、Ekier Jan編（2015）『ショパンバラード集』ウィーン原典版を使用する。小節番号はbarの略を用いてbと示す

(例：b.1-3)。

### 3. バラード第4番に必要とされるテクニク

バラード第4番は、ポリフォニーのテクニクが多様に用いられているために難しさを極めている。片手でのポリフォニーの表現が随所で必要となる。

ポリフォニーとは、複数の声部がそれぞれ独自の動きを持つもので、奏法の考え方は、重音のテクニクの原理を基本とする。即ち、右手の場合は、上声部の旋律を第3指、第4指、第5指で奏しながら、下声部を第1指、第2指、又は第3指で奏する。コルトー版ショパンエチュードOp.10-No.2では、手の筋肉の動きの区分として、右手の第2指と第3指の間を縦線で区切ったイラストが示され、手の活動的な部分（第3、4、5指）と伴奏部（第1、2指）としている<sup>(14)</sup>。また、Op.10-No.3では、実践方法として「大きめの音を出す指の側に手の重みをかけて、それとは反対に、音楽上従属的な部分を受け持つ指の筋肉は緩め和らげ、柔軟にする」と述べている<sup>(15)</sup>。

譜例1は、バラード第4番の冒頭部分である。

#### 譜例1：b.1-3



ここでは、ポリフォニーのテクニクとオクターヴのテクニクが組み合わされ、更にレガート奏が求められている。オクターヴのテクニクでは、手を一つの単位として運動する。手を開いて第1指と第5指は相互に伸長するが、手のひらの中央のくぼみを僅かでも保ち、第5指の第3関節がへこまないことが望ましい。その形を保ちながら手首の動きを加える。高い音の方が低い音よりも速く減衰するため、重音のテクニクと同様に、第5指側に手の重みをかけ、第1指の筋肉は緩め和らげ、柔軟にする。冒頭部分のオクターヴは全て白鍵である。G音が続く間は手首の上下運動、移動する際は左右への横運動が加わる。レガート奏は、音をつなげるばかりでなく、指が鍵盤に貼り付くように弾く<sup>(16)</sup>。伴奏部の16分音符を担当する指は、第1・2関節を曲げ、指の重さだけで軽くタッチする。手の重みは第5指にかかり続けたまま、手首や前腕を柔軟に保つ。

同様の音型がイ長調で現れる部分 (b.129-134) では、オクターヴに黒鍵が含まれるため、移動には前後運動が

加わる。

譜例2は、上声部の主旋律の下に、音階的な対旋律を持つ場合である。どちらの声部もそれぞれが持つ音楽的な流れや表情を活かして、お互いを邪魔する事なく演奏する。

#### 譜例2：b.58-60



上声部に手の重みをかけつつ16分音符を滑らかに奏するためには、手首の第1指側を柔軟にして細やかに角度調節しながら第1指を滞ることなく潜らせる。対旋律が重音になると、第4指は上声だけでなく対旋律も担当する。音域も拡大するため、手首全体の回旋運動を用いて、上声部の指から指へ手の重みを完全に移行させていく。

譜例3は、旋律を重音で奏する。重音とは、2声の旋律が同じリズムで動く場合であり、ここでは主に6度音程で平行進行する。上声部をくっきりと、下声部はそれに寄り添うように弾く。

#### 譜例3：b.108-109



6度音程を奏する際、指の開きが重要なポイントとなる。小さな手、短い指の場合<sup>(17)</sup>は、指の根元（水かきの部分）から少しずつ広げるようにする。連続する際は、指の動きに添って手を左右に少し揺らすと打鍵が容易になる。この部分では、更に以下の開きが必要となる。

第4指-第5指間：3度、4度音程

第3指-第4指間：3度、4度音程

第2指-第4指間：5度音程

第1指-第5指間：7～9度音程

黒鍵が多いため、手は奥側に、腕もやや高めになる。タッチの位置は、第4指、第5指は黒鍵の長さの中程に、第1指は黒鍵の手前端にする。

下声部で第1指が連続する場合、完全なレガートは不可能である。上声部が完全なレガートをする事によって全体的なレガートに聴こえさせる。注意すべき点は、

第1指の角度と連続する際の移動のプロセスである。第1関節を軽く曲げて、指先を立て、第1指独自で軽く素早く動かす。白鍵同士、黒鍵同士の移動は指先で横移動、白鍵⇔黒鍵では黒鍵の角を斜めに滑らせるように移動させる。第1指は他の指とは機構が異なる上に、太くて硬直しやすい。水かきを十分に柔らかく開いて、手の重みや他の指からの束縛を受けずに自由に動かせるよう、独立した動きのテクニックを要する。

以上のことから、バラード第4番の演奏には、複数の組み合わせられたテクニックが必要であると認められる。それは左手も同様である。特にポリフォニーのテクニックに複数組み合わせられた場合が最も難しく、実際の演奏では、片方の手でそれを操りながら、同時にもう一方の手で別のテクニックを並行させることになる。演奏者が難しいと感じられる部分について、テクニックを分析する事により習得すべき点が明確になる。自身の手で、それぞれのテクニックの基本原理を実際に確認しながら慎重に組み合わせる事が、技術を向上させる近道となる。そのためには、小さな手に負担の少ない予備練習が効果的である。

#### 4. 予備練習課題の提示

本章では、バラード第4番の演奏において、手の小さなピアノ奏者にとって困難と思われる箇所を取り上げ、筆者らが考案した技術向上のための予備練習課題を提示し、その練習方法と効果について解説する。

課題を行う際の全体的な留意点を以下に挙げる。

- ・姿勢良く座り、身体はリラックスさせる。
- ・ゆっくり弾きながら、手指の動きを観察する。
- ・音量は1ランク控え、音色や音量バランスを聴く。
- ・ペダルは使用しない。

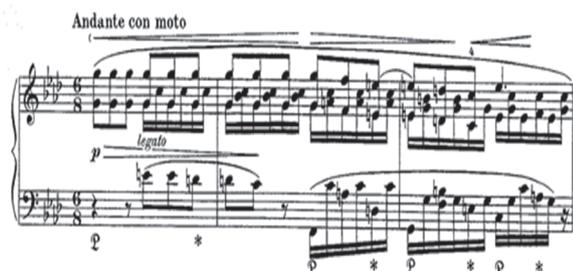
なお、予備練習課題の指使いはショパンの指示<sup>(18)</sup>と異なる場合がある。

##### 4.1. ポリフォニーのテクニック

###### 4.1.1. 右手ポリフォニーのテクニック①

(テクニックの種類：ポリフォニー、重音、オクターヴ、レガート奏)

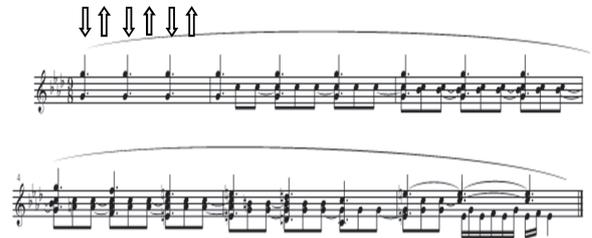
譜例1：b.1-3 (3章、譜例1の再掲)



###### 【困難な点】

手の小さな奏者は、全ての音を忠実に鳴らそうとするとメロディーと対旋律の音色が同等になりやすい。また、手に十分な余裕がないためオクターヴの旋律のレガートが表現しにくい。

予備練習課題1 (矢印は手首の運動方向を示す)



###### 【練習方法】

- ・手をオクターヴ間隔に柔らかく広げ、第1小節の上側の矢印にならって、手首の上下運動を手全体に覚えさせる。上声側に重みをかけて、音量バランスを聴く。
- ・内声部は第1関節を曲げ、軽く反復する。後続音をタッチした後に手首を上げ、次のタッチの準備をする。
- ・第4小節からは、オクターヴのフォームを保ち、第1、5指を滑らせるように手全体で横移動する。
- ・手首の上下運動は、ポジション移動に適応させながら最後まで続ける。

###### 【効果】

手の重さのバランスやタッチの違いを声部ごとに操作できるようになり、ポリフォニーの表現が可能になる。手首の運動を伴ったオクターヴのレガート奏法ができる。

##### 4.1.2. 右手ポリフォニーのテクニック②

(テクニックの種類：ポリフォニー、重音、第1指の独立した動き)

譜例2：b.58-60 (3章、譜例2の再掲)

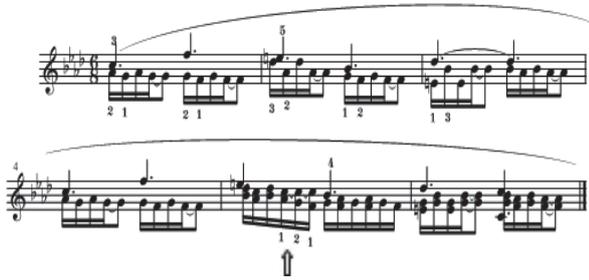


###### 【困難な点】

第2指と第5指による7度音程の重音や、オクターヴから増2度音程を捉えるなど、様々な音程の重音が次々と現れる上に、第3指から第2指で4度音程を繋げるなど、小さな手にとって届きにくい箇所が連続している。

そのため、各声部の音色や流れを保持することが難しい。

予備練習課題2



【練習方法】

- ・旋律を担う第3, 4, 5指に手の重みを十分乗せ、内声の16分音符は指先で素早く動かす。
- ・タイで結ばれた第1指は打鍵と同時に手首の抜きを確認し、3拍目及び6拍目で次の指の配置を準備する。
- ・第1, 4小節の4拍目はオクターヴに近い開きのため、第2, 5指の根元から広げながら手前側に移動する。
- ・16分音符の重音では更に第1, 2指を柔らかくして、3度音程の上声の流れを聴く。As-G音（介印）での第1指は、黒鍵の角を滑らせながら第2指に繋げる。

【効果】

上声部と下声部のタッチの違いを認識し、広い音程間でも柔らかさを伴って演奏することができる。この予備練習後に楽譜通り弾く際にも、手首の緩みと的確な準備は手に残存し、ポリフォニーと澁みない流れを表現できる。

4.2. 重音のテクニック

4.2.1. 重音6度音程のレガート奏（右手）

譜例3：b.108-109（3章、譜例3の再掲）



【困難な点】

6度音程の重音が連続する中で、跳躍する箇所と下声部の第1指が連続する箇所は繋がりにくいため、音色のムラが生じ易い。

予備練習課題3



【練習方法】

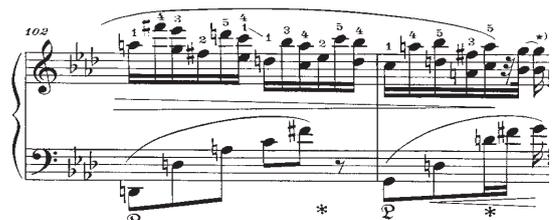
- ・リズムを一定にして、声部ごとの音色の統一を図る。
- ・上声側に手の重みをかけつつ、下声部は第1関節を曲げ、指先を立てて全てスタッカートする。
- ・上声の第4指-第3指への移行部（B-Fis音）では、第1指の連打後、第4指の根元から十分に広げて第3指に着地する。続く第4指では、下声の第1指が黒鍵のために手が左奥側に行き過ぎないように注意し、第1指は黒鍵（B音）の手前端を弾く。
- ・上声の第4指-第5指への3度音程の移行（G-B音）、及び第5指-第4指への4度音程の移行（B-Fis音）においても、指の根元から十分に広げてから次に着地する。
- ・テンポは、♩ = 50程度から始め、♩ = 58~69~88というように段階的に速めていく。

【効果】

上声部に重さを乗せたまま、第1指が独立して無駄なく移動することを学べる。それにより内声的な音色を統一することができ、重音のレガートが表現できる。

4.2.2. 単音と重音を含む速いパッセージ（右手）

譜例4：b.102-103



【困難な点】

小さな手で重音から単音を弾く際、音が途切れ易い。

予備練習課題4-1



【練習方法】

- ・全て重音6度音程で弾き、指の間の開きと連結部の距離を認識する。

- ・上声側に重みを乗せて、指でできる限りレガートする。指の動きに添って手を左右に少し揺らしてよいが、手の動きは最小限に留め、コンパクトに移動する。
- ・前腕は常に平穩で、水平を保つ。

## 【効果】

単音2音間が重音6度音程の分散であるため、重音の技法を用いて練習することにより、不必要な手の振りを省くことができる。

## 予備練習課題4-2



## 【練習方法】

- ・全体的に軽いタッチで、手首の角度を細やかに調節しながら上声を滑らかに繋げる。
- ・第1指の連打後、手首を柔らかくして上声の指の間を拡げる。
- ・拍の頭にアクセントが付かないよう注意し、第4、5指は確実に重みを乗せる。

## 【効果】

第1指に手の重みをかけずに次へ移行することができる。その結果、軽やかさを保ちつつ滑らかに奏することができる。

## 4.3. オクターヴのテクニク

## 4.3.1. 左手ユニゾンのレガート奏法

## 譜例5 : b.38-46

## 【困難な点】

オクターヴの下声部に第4指及び第5指を用いると、小さな手では手首の角度が常に変化するため、音色の統一が図りにくい。さらに、大きな跳躍でピアノッシモを保持することが難しい。

## 予備練習課題5-1

## 【練習方法】

- ・手をオクターヴ間隔に拡げたまま、手首を緩やかに保って手と前腕を連携させ、黒鍵上を水平に横移動する。
- ・鍵盤に柔らかく着地し、深く押さええない。
- ・平行移動では、第3指が手をリードする役目を持つ。
- ・第4指は下行の準備のための支点となる。手首の横振りを利用し、前腕を水平に保つ。

## 【効果】

指が優先する運動ではなく、腕の水平運動に重点を置いた演奏法を体得できる。

## 予備練習課題5-2

## 【練習方法】

- ・第4指及び第5指は鍵盤を深く打鍵し、第1指は重さを回避するポジションで軽く連打する。
- ・休符で手首の脱力を確認したのち、手のひらを拡げたまま次の位置へ横移動する。
- ・手が動きを覚えたら第1指は反復せず、徐々に速めて柔軟に連携し、自然なレガート奏へと導く。

## 【効果】

順次進行と跳躍進行が混在しても、第4指または第5指を軸として次に移行することができる。下声部がレガートの動作を司ることで平穩な腕が保たれ、音色を統一し易くなる。

次に、小さな手のための運指とペダルを示す。指使いは上行と下行の折り返し点を第4指にしている。極めて小さな手では、無理に第4指を使用せず、全て第5指で奏する。指使いを一定にした方が同色の音色を得やすい場合がある。ペダルは、作曲者の指示（譜例5参照）を基に、右手の旋律が失われず、かつ音量を増大させないように配置した。Una Cordaを用いて、全体の響きを注意深く聴きながら音量と音色の統一を図る。

【小さな手のための運指とペダル】（又は全て第5指）



4.3.2. 和音を含むオクターヴの旋律（右手）

譜例6：b.183-184



【困難な点】

和音を弾くことに手一杯となり、音量バランスや内声の声部の動きを的確に表現することが難しい。

予備練習課題6



【練習方法】

- ・オクターヴと内声に分けて練習する。
- ・オクターヴを打鍵後、すぐに手首を緩めてから、第2、3（4）指を曲げて鍵盤の傍で軽く打鍵する。
- ・タイの音をできる限り保持し、外声の伸ばした指と内声の曲げた指とが組み合わされた時の手のバランスを覚える。
- ・第3小節3拍目から、第2指は黒鍵の角を斜めに滑らせるように移動させる。
- ・第7、8小節が届きにくい場合は、第1指でDes音とEs音を同時に押さえる。

【効果】

跳躍する和音の内声に共通音がある場合、内声の指を鍵盤上に密着させつつ移動する。それによって、外声と内声の指は、それぞれの音楽的な繋がりに合った運動を独自に行うようになり、全体的なレガートと調和した響

きが得られる。

4.4. 分散和音のテクニック

4.4.1. オクターヴ以上の分散和音①上行のみ（左手）

譜例7：b.152-155



【困難な点】

小さな手の場合、オクターヴ以上の広い音域の分散和音では、手の移動が多くなる。さらにスピードを伴う場合は腕の振りが勢い付き、打鍵が疎かになり易い。

予備練習課題7



【練習方法】

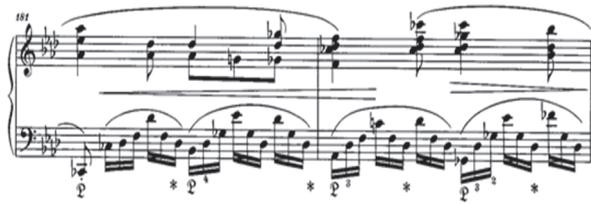
- ・分散和音の指の開きと手の移動範囲を認識する。第2指、第3指が支点となり、前腕から横運動（+前後運動）を伴って移動する。
- ・第1、3小節4拍目のポジション移動では、第1指が軸の役割を果たす。第2関節から内側に深く折り曲げ、手の重みを第1指に停滞させず、手全体で移行する。
- ・第2、4小節4拍目のポジション移動では、手のひらきを保ったまま前腕から促して素早く横移動する。

【効果】

上行のみの分散和音に下行形を加えることによって、第1指と第5指が均等に配置される。また、4拍目で手の幅を伸縮させる際に手首をこわばらせずに移動するようになり、全ての音を滑らかに繋げることができる。

## 4.4.2. オクターヴ以上の分散和音②上下行 (左手)

## 譜例8 : b.181-182



## 【困難な点】

第1指にテノールの旋律ラインを有する箇所では、第4指または第3指から第1指へオクターヴ以上開くため、打鍵が浅くなり易い。

## 予備練習課題8



## 【練習方法】

- ・指の根元を最大に開き、指を伸ばしたまま腕の大きな運動によって、レガートと豊かな響きを作る。
- ・共通音となる第2指と第3指、第2指と第4指を拠点にして、第1指と第5指を確実に着地させる。
- ・テノールの旋律を受け持つ第1指は、下行の起点として手の重みをかけた後、手首の下回しを用いて前腕へと連携させる。
- ・腕の柔軟な動きを伴わせる事で手指の負担を軽減する。

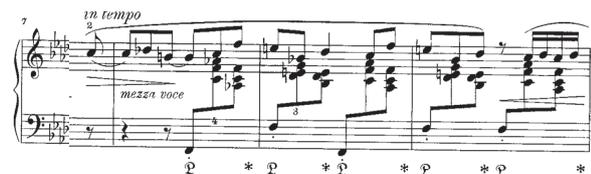
## 【効果】

手首や腕の振りに頼ることなく万遍なく全ての音を弾くことができる。予備練習課題7と8では、手の水平運動を保ちながら広い音域を網羅する技術が習得できる。

## 4.5. 和音のテクニック

## 4.5.1. バスと3和音 (左手)

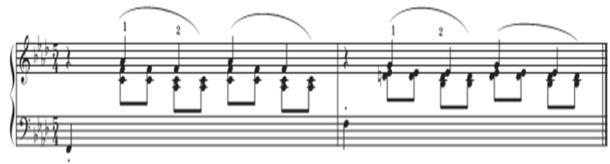
## 譜例9 : b.7-10



## 【困難な点】

和音の均一性と関連性を持ちながら、同じ調子で進むことが難しい。

## 予備練習課題9



## 【練習方法】

- ・バスを弾いた後、和音のフォームを作ってから2拍目に着地する。
- ・3和音の上声部のラインを際立たせるために、第1指に軽く重みを乗せる。
- ・下声部のタッチは、指先で内側へ掴むように柔らかくスタッカートする。
- ・第1指を保ちながら後続和音を準備し、第2指に重みを移行させる。

## 【効果】

和音を確実に鳴らしながら繋がりを持たせ、この伴奏形に適した表現を持続させることができる。

## 4.5.2. オクターヴ和音の連続 (右手)

## 譜例10 : b.198-201



## 【困難な点】

手の小さな奏者は、全ての音を鳴らしつつ跳躍することが大変難しい。

## 予備練習課題10-1



(各小節2回ずつ繰り返す。全ての和音を同様に進行。)

## 【練習方法】

- ・外声と内声に分けて、外声の伸ばした指の中で、内声の指は内側にしっかり曲げながら手前へ引っ張る。
- ・ポジション移動では、最後まで指を離さないようにして、鍵盤の近くを最短距離で移動する。

## 【効果】

オクターヴの中で、和音毎に異なる内声の指関節の曲

がり具合を知ることができる。また、鍵盤をオクターヴの和音で長く押さえることによって、次の和音へ素早く横移動することができる。

### 予備練習課題10-2



(全ての和音を同様に進行。)

#### 【練習方法】

- ・全てfの鋭いスタッカートで弾く。
- ・手を握る時のように、指全体を内側に素早く曲げる。特に内声の長い指を積極的に曲げる。
- ・休符の間に次のポジションに指を配置する。
- ・毎回手首の抜きを確認する。素早く打鍵する程、手や腕は早く解放される。
- ・充実した縦の響きを、耳が瞬時に捉えられるよう訓練する。

#### 【効果】

指が率先して、全ての音を瞬時に鳴らすことができる。素早い運動の間に、和音を掴むことと移動を別の部位が行うことを知る。

## 5. おわりに

本研究から、ショパン作曲バラード第4番の演奏に必要なテクニックが明確に示された。それぞれのテクニックの原理について、実際の手で確認しつつ論じることにより、手の小さな奏者のための効果的な予備練習課題を提案することができた。

小さな手を定義するにあたり、海外の先行研究を調査した。小さな手に限定した研究は、20世紀初頭から盛んに行われ、様々な定義が挙げられていることが分かった。最終的には、手のひらの面積や指の長さ等、手は個々に異なり、判断は奏者の自覚に委ねられる。

小さな手と自覚する奏者は、指が届かないためにレパートリーが限られる等デメリットを感じやすい。しかし、自身の手指を活かした演奏方法を見つけた事は可能である。そのためにはテクニックを分析し、基本原理を理解する必要がある。バラード第4番に使われているテクニックを分析した結果、ポリフォニーのテクニックが多く使われており、それは、重音のテクニック、オクターヴのテクニック等が多様に組み合わせられた、応用的なテクニックであることが分かった。そのため、演奏には手の開きを多く要することとなり、手の小さな奏者が困難と感じやすいのである。

それらを踏まえて考案した全ての予備練習課題は、

ショパン自身の考えによる、手指の特性を活かした演奏技法に則っている。手指の動作を観察しつつ、音色や音量バランスを確かめながら課題を行う事により、手指に対する意識が育まれ、短期間で効率よく技術を向上させることができる。筆者らを含めた何人かに予備練習課題を実践し、検証を行った。個人差はあるにせよ、楽譜通りの反復練習に時間を費やすより明らかに効率良く習得できることが認められた。さらに練習を重ねるうちに、作品に要求されている表現内容を、手が自ら行うように改革されてきた。これらの予備練習課題で身に付いた技法は、あらゆる作品の演奏に適応する事が可能である。

ショパンの作品には、自身の演奏技法が反映されている。手が小さいためにバラード第4番の演奏を諦めていた奏者が、この予備練習課題によって困難さを克服し、演奏する喜びが得られる一助となれば幸いである。

#### 註

- (1) GAT Joseph著, 大宮真琴訳 (1958) 『ピアノ演奏のテクニック』音楽之友社, p.158
- (2) DE AHL Lora, WRISTEN Brenda (2017) 『Adaptive Strategies for Small-Handed Pianists』Oxford University Press, pp.25
- (3) ORTMANN Otto (1929) 『The Physiological Mechanics of Piano technique』Da Capo Press, pp.318-319
- (4) KAMOLSIRI Tretip (2002) 「Even a Star Shines in the Darkness: Overcoming Challenges Faced by Pianists with Small-hands」MA dissertation, 『West Virginia University』
- (5) FARIAS, J et al., (2002) 「Anthropometrical An of the Hand as a Repetitive Strain Injury (RSI) Predictive Method among Pianists」『Italian Journal of Anatomy and Embryology』107, no.4, pp.225-231
- (6) BOYLE Rhonda (2012) 「The Experience of Playing Reduced-Size Piano Keyboards: A Survey of Pianists」『Music Teachers National Association e-Journal』3, no.4:3
- (7) DS Standard Foundation  
<[http://www.steinbuhler.com/html/our\\_story.html](http://www.steinbuhler.com/html/our_story.html)> (accessed 2019.4.27)
- (8) Muzeum Chopina 現物は以下のURLで確認できる。  
<<https://www.fykmag.com/pologne-varsovie-musee-fryderyk--voyage-musical-et-interactif/>> (accessed 2019.5.1)
- (9) Musee de la Vie Romantique ジョルジュ・サンドやショパンが集まったサロン。現物は以下のURLで確認できる。  
<<http://parismuseescollections.paris.fr/fr/musee-de-la-vie-romantique/oeuvres/moulage-original-de-la-main-gauche-de-chopin>> (accessed 2019.5.1)
- (10) CORTOT Alfred著, 河上徹太郎訳 (1972) 『ショパン』新潮社, pp.30-31
- (11) 書簡186番 ヨーゼフ・フィルチから両親への手紙。HEADLEY Arthur編, 小松雄一郎訳 (2003) 『ショパンの手紙』白水社, pp.298-300
- (12) NIECKS Frederick, Frederick Chopin as a Man and Musician, 2vol (Londres, 1902, 3eéd.) から紹介されている。

- EIGELDINGER Jean-Jacqurs著, 小坂裕子/西久美子訳 (2007) 『ショパンの響き』音楽之友社, pp.294-297
- (13) ショパンの『ピアノ奏法』草稿から得られた言葉として  
いる。EIGELDINGER Jean-Jacqurs著, 米谷治郎/中島  
弘二訳 (2005) 『弟子から見たショパン [増補・改訂版]』  
音楽之友社, p.22
- (14) CORTOT Alfred著, 八田 惇 訳 (2001) 『12 Etudes  
Op.10』全音楽譜出版社, p.14
- (15) CORTOT Alfred著, 八田 惇 訳 (2001) 『12 Etudes  
Op.10』全音楽譜出版社, p.20
- (16) 弟子たちの証言によるショパン自身の言葉である。  
EIGELDINGER Jean-Jacqurs著, 米谷治郎/中島弘二訳  
(2005) 『弟子から見たショパン [増補・改訂版]』音楽  
之友社, p.50
- (17) コルトーは指の開きの練習に、手の大きさを考慮に入れ  
て長い指の場合と短い指の場合に分けて音程の異なる課  
題を提示した。CORTOT Alfred著, 八田惇訳 (1994)  
『Principes rationnels de la technique pianistique』全音  
楽譜出版社, pp.60-69
- (18) EKIEL Jan編 (2010) 『Chopin Ballades』National  
Editionに記載されている。

#### 参考文献

- CORTOT Alfred著, 八田惇訳 (2001) 『12 Etudes Op.10』全  
音楽譜出版社
- CORTOT Alfred著, 八田惇訳 (2003)  
『BALLADES Opp.23,38,47,52』全音楽譜出版社
- CORTOT Alfred著, 八田惇訳 (1994)  
『Principes rationnels de la technique pianistique』全音楽  
譜出版社
- CORTOT Alfred著, 河上徹太郎訳 (1972)  
『ショパン』新潮社

- EIGELDINGER Jean-Jacqurs著, 小坂裕子/西久美子訳  
(2007) 『ショパンの響き』音楽之友社
- EIGELDINGER Jean-Jacqurs著, 米谷治郎/中島弘二訳  
(2005) 『弟子から見たショパン [増補・改訂版]』音楽之  
友社
- EKIEL Jan編 (2010) 『Chopin Ballades』National Edition  
GAT Joseph著, 大宮真琴訳 (1958) 『ピアノ演奏のテクニク』  
音楽之友社
- 八田惇 (1987) 「アルフレッド・コルトーのピアノ演奏論につ  
いての考察」『大阪音楽大学研究紀要』第26巻, pp.5-36
- HEADLEY Arthur編, 小松雄一郎訳 (2003) 『ショパンの手紙』  
白水社
- 加藤一郎 (2004) 『ショパンのピアノニスム』音楽之友社
- 前田則子, 多田純一 (2007) 「ショパン作曲《Etudes Op. 10》  
における指使いの変遷—ショパンの自筆譜から現代のエ  
ディションまで—」『奈良教育大学紀要』第56巻第1号,  
pp.147-162
- 松永晴紀 (1987) 「ショパンバラード第4番Op.52その演奏と解  
釈」『茨城女子短期大学紀要』第14巻, pp.54-64
- MULLEMANN Norbert編 (2007) 『Ballade in f minor Op.52』  
G.Henle Verlag
- PADEREWSKI J. Ignacy編 (2011) 『ショパン全集Ⅲ バラード』  
ヤマハミュージックメディア
- 下田幸二 (2000) 「ショパン「バラード」楽曲分析・バラード  
を弾くために (前編) ショパンのバラードをとりまく<音  
>傑作を生みだした背景, ショパン (シリーズ特集ショパ  
ン没後150年記念全作品研究 (21) ショパンバラード前編),  
『ショパン』17 (11), pp.80-82

#### 引用楽譜

- EKIEL Jan編 (2015) 『ショパンバラード集』ウィーン原典版,  
音楽之友社