



別名?⑨

漫画: 東園子

モーツァルト

やっとなボクの番が

大好き
別名?シリーズ

神童のボツの由来は

一体

なごころ〜?

「モーツァルト」は沼地や森林のなどの意味があります

いやあなあ

元気が出ないよ!

貸してあげるから

だっつと想とてよ

やだ!!

アレクサンダー・テクニークにもとづく
緊張解消! ワンポイントレッスン

アレクサンダー・テクニークは、欧米のジュリアード音楽院など有名な音楽学校で必ず教えられているメソッドで、「心と身体の緊張」を改善するのに大変効果的です。前回は緊張解消のエクササイズとして「スマイル深呼吸」をご紹介しました。今回は心の面に注目した自分への言葉かけのアイデアです。あわせて取り入れてみてください!

その2 緊張した時は落ち着けより「大丈夫」のほうが効果的
ステージでドキドキしてきた、呼吸が速くなってきた! そんな時、自分にどんな言葉をかけていますか? 「落ち着いて!」「リラックスして!」などの言葉を使っている方必見のアイデアです。

●落ち着け? リラックス?
「落ち着いて!」「リラックスして!」などの言葉かけで緊張がおさまってくれば良いですが、なかなか落ち着くことはできないですね。リラックスには、緊張をときほぐすという意味もありますが、くつろいだりゆったりした気分になるという意味もあります。大事なステージでリラックスしてしまっているのでしょうか?
言葉の表現次第なので何でも OK と言われたらそこまでですが、今自分が使っている言葉で効果がないのなら、そこは変えていかないと何も変わりません。選択肢を増やしてみよう。「落ち着いて!」「リラックスして!」より、オススメの言葉を提案します。

●戦うか逃げるかの反応を知る
オススメの言葉は「大丈夫」です。この言葉を選んだ理由もあるんです! 人前に出るのが恐怖にまで感じる強いストレスがかかります。その時に起こる反応をまず知りましょう。強いストレスがかかった時には、本能的に「生きるか死ぬか」のパワーを出さないといけなく感じてしまいます。これを「闘争・逃走反応」と言います。人前に立って恐怖を感じたりすると、祖先から受け継いできた「闘争・逃走反応」をするようです。ドキドキも呼吸が速くなるのも、生きていくために必要なポジティブな反応です。

●今の時代に合わせた言葉を選ぶ
この「闘争・逃走反応」がいつの間にか緊張の部類に入り、ネガティブな反応として扱われるようになってきているのだと思います。この視点からどんな声をかけたいか考えてみました。

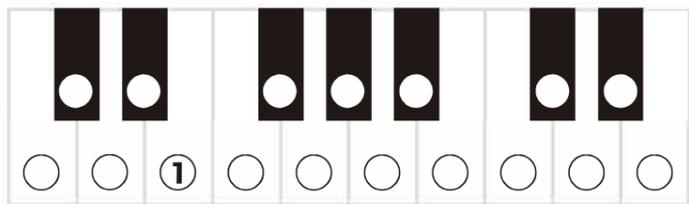
人前に立った時に、心臓バクバク・呼吸も速い・ソワソワする……この反応は生きるか死ぬかのポジティブな反応です。ただ今の時代のステージは「生きるか死ぬか」ではありません。ステージでどんな演奏をしても、それはそれで素敵な時間になるでしょう。お客さんは演奏がどのようにも楽しんで下さるし、襲いかかってくるような敵ではありませんよね。だからこの反応に対して声をかけてあげるとすれば、「大丈夫!」「安心していいよ。」などの方が「落ち着いて」や「リラックスして」より、状況に合うと思います。

言葉の表現次第で身体のバランスもずいぶん変わります。どんな言葉を使うかは、緊張を味方につけるために必要なことです。その時の状況に合わせた言葉を使えるように、このアイデアも選択肢の1つに入れてみてくださいね。

山口裕介 USK
ドラム奏者、アレクサンダー・テクニーク教師。「緊張を味方につけるセミナー」をメインにセミナーを全国展開。またオフィスワーク・日常の動作・コミュニケーション力を磨くアイデアなど、幅広いレッスンをを行う。大手メジャーミュージシャンのパフォーマンスコーチも担当。「緊張を味方につける」身体バランスLab: <http://www.usk-drum.info/>

チャレンジ!

【短調の音階】
ホ短調の音階で使う鍵盤の順番を、1から8まで書きましょう。(和声短音階)



難易度
「おうちでもできる! おんがくワークブック⑤」程度

Gakken

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

学研 9月号
おんがく通信

TAKE FREE 月号

9月に「びあの どりーむ」テキスト第7巻が発売決定! 新刊が出ると聞いたときはびっくり!! 私も実際に「びあの どりーむ」シリーズを使用していたからです。表紙の白と緑を基調とした綺麗なイラストはもちろん永田萌さんの作品です。今月の特集では締切間近「びあの どりーむ25周年記念キャンペーン」をご案内しています(お)

2018年8月25日

びあのどりーむ 25th Anniversary

2018年は「びあの どりーむ」シリーズ
発行 25周年のメモリアル・イヤーです!

↓プレミアムボックス発売中↓



●本体価格: 8,400円(税別)
●びあのどりーむ(曲集テキスト)第1巻~第6巻 各1冊 計6冊
(ボックス特典) 田丸信明 プレミアム曲集

びあの どりーむ 25周年記念企画

旅行券、ギフト券などの各種豪華賞品が抽選で当たるキャンペーン。最終締め切りがいよいよ9月30日と迫ってまいりました! もしお手元に応募はがきがありましたら、まだ間に合いますのでぜひ応募ください! お待ちしております!

びあの どりーむ 25周年記念キャンペーン

対象商品をお買い上げいただいたお客様の中から抽選でプレゼント!

●開催期間: 2018年4月3日(火) ~ 2018年9月30日(日)

- Ⓐ JTB 旅行券 20,000円分 25名様
- Ⓑ JCB ギフトカード 10,000円分 25名様
- Ⓒ QUO カード 1,000円分 50名様
- Ⓓ Happy Lesson♪シリーズ レッスンバッグ 150名様
- Ⓔ 田丸信明オリジナル曲 自選 プレミアム曲集 100名様

下記、対象商品に挟み込まれている応募はがきに必要事項をご記入の上、ご応募ください。応募はがき1通につき1口のご応募とさせていただきます。

- 対象商品
びあのどりーむ(曲集テキスト)第1巻~第6巻
びあのどりーむ 幼児版 テキスト
びあのどりーむ プレミアムボックス

田丸信明先生 オリジナル・メソッド
「びあの どりーむ」続巻がついに登場!

25周年のメモリアル・イヤーに、なんとなんと! 「びあのどりーむ」テキスト第6巻に続く第7巻がとうとう発行の運びとなりました!(感涙)

ずいぶん前からご要望を頂戴しておりましたが、ご愛用くださっている皆様、ほんとうに、ほんとうに大変長らくお待たせいたしました…。初級の修了程度からソナチネ導入までをフォローする、田丸信明先生オリジナル・メソッドによるピアノテキストです。収録曲は、これまでの、そしてこれからの「びあのどりーむ」への田丸先生の熱い想いがこめられた書き下ろしの新曲、クラシック名曲の新アレンジ、そして魅力いっぱいのオリジナル曲を満載! 既刊と同じく、永田萌さんの情緒豊かな、素敵なイラストが彩りを添え、表現力を育みます。どうぞご期待ください!(か)

収録曲

- 森のカーニバル (田丸信明)
- 春になったら (田丸信明)
- ワルツ (ブルームス)
- 間奏曲 (シューベルト)
- 森と湖 (田丸信明)
- エリーゼのために【全曲】 (ベートーベン)

…ほか 全19曲



2018年
9月中旬
発売予定

びあのどりーむ 7



■菊倍判 / 56頁 / 4C / 本体価格 1,400円(税別)



「インプット」したことは「アウトプット」することで身につく」あかね先生がセミナーでおっしゃる言葉です。その場では「なるほど!」と納得した(ゆ)ですが、よく考えてみると、楽器を演奏するうえで、インプットとアウトプットということをあまり意識することがない自分に気がつきました。そこで、インプットとアウトプットが楽器演奏とどう関わってくるのかを考えてみました。

譜読みがインプットならば、演奏することはアウトプット。「できない」という結果は、アウトプット(演奏)するためのテクニック不足も考えられますし、そもそもインプット(譜読み)ができていないからかもしれません。インプット(譜読み)できていないなら、どうするか? 音符やリズムの知識をインプット(学習)する必要がありますね。ここで得た知識をきちんとアウトプットしていくことが、読譜力をしっかりと身につけるポイントになると感じています。

では、どのようにアウトプットしていくか? 例えば、英単語を覚えるために、繰り返し声に出して読んだり、単語を何度も紙に書いたりした経験があると思います。音符やリズムの学習も同じで、毎回レッスンのはじめに『おんぶカード』で音読みをしたり、『リズムのほん』テキストで学習したリズムをワークブックでおさらいすることで、得た知識をアウトプットできますね。アウトプットしたのはいいけれど、子どもはすぐに忘れてしまいますよね。だからこそ、繰り返すことが大事、とあかね先生もおっしゃっています。インプットとアウトプットを何度も繰り返すことによって、本当の意味で身につけることができますし、上達への最短距離となるのではないのでしょうか。カード類やワークブックなどを上手に活用しながら、アウトプットができる生徒さんがたくさん育っていくことを願っております♪(ゆ)

今月のセミナースケジュール

9/7 (金): [埼玉県/川越] ヤマノミュージックサロン川越 イベントスペース 『リズム』を確実に身につけるためのレッスン<リズム>・セミナー/発展編>

9/18 (火): [栃木県/小山] ヤマハミュージックリテイリング小山店 サロン 『譜読み』の基本を身につけるレッスン* 『ピアノ発表会 選曲のコツとポイント』オプション付き

教えて!! チェルニーさん

黒田 篤志

指導者がうまくなるために

第1~4回では、チェルニーの本音を探ってきました。今回は視点を変えて、指導者自身のための練習曲をテーマにしてみたいと思います。これまでのピアノ人生の中で、指導者のみなさんもチェルニーの練習曲に取り組まれた時期があったと思います。その経験を自分のスキルアップに生かす方法を考えましょう。

チェルニーの練習曲はみんなが弾かなきゃダメ?

黒田 (以降黒) これまでいろいろお話をうかがってきましたが、チェルニー先生の練習曲を弾かないとやっぱりピアノはうまくなりませんか?

チェルニー (以降チ) 私が生きた時代から今日まで、膨大な練習曲が書かれているから、必ずしも私の練習曲をやる必要はないと思う。それに結構難しいことは認めるよ。私は師匠のベートーヴェンの作品を敬愛していたから、それをしっかり弾くためのお膳立てをしなければならないと信じていたんだ。

黒なるほど。ベートーヴェンのソナタなどは難しいですよ。(チ)だから、ある程度本格的に弾く必要のある人向けなのかもしれない。

黒では、逆に言うと、指導者にはぜひ取り組んでもらいたいということですかね。(チ) そうなれば嬉しいね。

基礎も再チェックしよう

チ やっぱり指導者には、基礎を高い精度でマスターしてもらいたいかな。(黒) たとえばどういうことですか? (チ) いろいろな伴奏形とか同音連打とかがあるでしょ。単純な音型を、いつでも確実に弾けるようにしておくとういだろう。(黒) なるほど。

もう一度練習曲に挑戦しよう

チ ピアノの指導者ってさ、生徒ひとりひとりに向き合いながら、その合間に自分のピアノも頑張るから、時間がいくらあっても足りないよね。(黒) それはよくわかります。生徒さんへのメニューも考えたいけど、自分のレパートリーも増やしたい。(チ) 気持ちはわかるけど、大切なことは、基本的なことがどれだけ美しくできるかだと思う。とくに『30番』がそのあたりを一番効率的に学べるはずなので、時間のない指導者にはうってつけ。だからもう一度挑戦してほしい。

ぼくも早速挑戦します!



がんばれ!

今日は何の日? 1898年9月26日 ガーシュウィン誕生

今年誕生 120年!

【プロフィール】

アメリカの作曲家、ピアニスト。13歳からピアノと和声の習い始めます。ポピュラー・ソングに強く惹かれ、リミック楽譜出版の店頭ピアニストとなり、歌曲を作り始めます。1917年に作曲した歌曲《スワニー》がミュージカル《シンバッド》の中で歌われ、最初のヒット曲となりました。その後は兄アイラとタッグを組み、ブロードウェイ・ショーの曲を多数書き上げます。また、「ジャズ王」と呼ばれ、自ら楽団を率いるポール・ホワイトマンの依頼で《ラブソディ・イン・ブルー》を作曲、自らピアニストとして初演に参加しました。それ以降は、ミュージカルやポピュラー・ソングに加え、ピアノ協奏曲《パリのアメリカ人》、初の黒人だけのジャズ・オペラ《ボーギーとベス》などの優れた作品を多く残しました。20世紀前半に、最もアメリカ的な手法を作品に反映させ活躍した作曲家のひとりです。



イラスト: IKE
学研音楽まんがシリーズ
『世界のピアノ名曲10』
(学研刊)より

ジョージ・ガーシュウィン George Gershwin (1898 ~ 1937)

【代表作】

- ♪ スワニー (1917 作曲) * 歌曲
- ♪ ラブソディ・イン・ブルー (1924 作曲) * 管弦楽曲
- ♪ パリのアメリカ人 (1928 作曲) * 管弦楽曲
- ♪ ボーギーとベス (1935 作曲) * オペラ

【キーワード①】

ラブソディ・イン・ブルー

クラシック音楽とアメリカ固有の音楽(特にジャズ)の融合にも取り組み、1924年に《ラブソディ・イン・ブルー》を発表。当時ガーシュウィンにとって管弦楽法は未知の領域だったため作編曲家グローフェの協力を得て、クラシックとジャズを融合させたこの作品は「シンフォニック・ジャズ」の代表的な成功例として世界的に評価されました。

【キーワード②】

ラヴェル (23歳年上の先輩作曲家)

「管弦楽の魔術師」とも呼ばれるラヴェルに、作曲家としての腕を上げるため弟子入りを申込みますが、「あなたは既に一流のガーシュウィンなのだから、二流のラヴェルになる必要はない」と断られてしまいました。この時、ラヴェルのほうがアメリカの音楽に影響を受けており、2曲のジャズ風のピアノ協奏曲を書いています。

Music Quiz

Q オーケストラの弦楽器で、隣り合う2人のグループを「プラト」と呼びますが、どういう意味でしょうか?

- ① 譜面台 ② 席 ③ 冥王星

答え: ① 譜面台
③ の冥王星は英語にすると「プラウト (Pluto)」。惜しいような、惜しくないような……。プラト (Pluto) とは、ドイツ語で「譜面台」や「机」を意味します。オーケストラの弦楽器奏者は、通常2人で1台の譜面台を使いますよね。ですから、その2人1組のグループを「プラト」と呼ぶのです。プラトは「オモテ」の人と「ウラ」の人に分かれ、ウラの人は譜めくりを担当します。目の前に譜面台があればめくりやすいのですが、2人でひとつの譜面台を使っているため、たいていの場合斜め前にある譜面をめくるのは意外とワザが必要かも(!?)。

新発売 レッスン・グッズ

ごほうびシールノート (きせつ/おひめさま) 250mm×156mm / 本体価格120円(税別)

ごほうびシール (きせつ/おひめさま) 250mm×156mm / 本体価格80円(税別)

イラスト: よねこめ/オオウラシオリ

【ごほうびシールノート(きせつ)】 ■ B6判横/8頁/本体価格120円(税別)

【ごほうびシール(きせつ)】 ■ 250mm×156mm/本体価格80円(税別)

【ごほうびシールノート(おひめさま)】 ■ B6判横/8頁/本体価格120円(税別)

【ごほうびシール(おひめさま)】 ■ 250mm×156mm/本体価格80円(税別)