

Contents

練習を始める前に	この本の特長	007
	レッスンの3ステップの流れ	008

Lesson レッスン



LESSON 1	010
指番号を覚えて 指を動かしてみよう	010
1 指の名前を番号で覚えましょう	010
2 鍵盤に指をのせて音を鳴らしましょう	012
3 ピアノの楽譜と音符の位置	013
4 まず覚えてほしい音符と休符	014
◇譜読みトレーニング 1	015
Practice 1 CD-01	016
Etude 1 オーラ・リー CD-02 CD-03	018
LESSON 2	019
メロディーに簡単な 伴奏を付けてみましょう	019
1 両手弾きの予備練習	019
2 伴奏の第一歩! ソの音で伴奏を付けてみましょう	020
3 新しい音	021
4 2つの音で伴奏を付けてみましょう	021
5 メロディーをなめらかにつなげるために	022
6 音符をつなぐ線	023
Practice 2 CD-04	024
Etude 2 ロング・ロング・アゴー CD-05 CD-06	026
LESSON 3	027
新しい指使いを 覚えましょう	027
1 4分の4拍子と4分の3拍子	027
2 加線の音と指かぶせ、指くぐり	028
3 音の強さを表す記号	029
◇譜読みトレーニング 2	029
Practice 3 CD-07	030
Etude 3 河は呼んでいる CD-08	032
LESSON 4	034
「読む力」をさらに アップさせましょう	034
1 八分音符	034
2 黒鍵を弾いてみましょう	035
3 強弱の変化を表す記号	036
4 演奏する速さを表す表示	037
Practice 4 CD-09	038
Etude 4 喜びの歌 CD-10 CD-11	040
LESSON 5	041
長いメロディーを 弾くための練習	041
1 音階をなめらかに弾くには	041
2 音を短く弾く「スタッカート」	043
◇譜読みトレーニング 3	043
Practice 5 CD-12	044
Etude 5 バッハのメヌエット CD-13	046

LESSON 6	048
さらに広い音域を 弾きましょう	048
1 指を広げたり、狭めたりする運動	048
2 繰り返しを指示する記号~その1	049
Practice 6 CD-14	050
Etude 6 星に願いを CD-15	052
LESSON 7	055
ト長調の楽譜を 弾いてみましょう	055
1 調子記号に#が付いている楽譜の読み方	055
2 臨時記号のルールも知っておきましょう	056
3 途中の拍からスタートする「アウトタクト」	056
4 繰り返しを指示する記号~その2	057
Practice 7 CD-16	058
Etude 7 エデンの東 CD-17	060
LESSON 8	062
音符の拍を 正しく数えましょう	062
1 1拍半の長さをどうやって数えるの?	062
2 音を長めに弾く記号「テヌート」	063
◇譜読みトレーニング 4	063
Practice 8 CD-18	064
Etude 8 いくつか王子様が CD-19	066
LESSON 9	068
和音の伴奏を 付けてみましょう	068
1 いろいろな伴奏1~和音の伴奏	068
2 拍子記号の変化はどのようにすればいいの?	069
Practice 9 CD-20	070
Etude 9 涙そうそう CD-21	072
LESSON 10	074
シンコペーションを 覚えましょう	074
1 ウラの拍を強調するリズム	074
2 調子記号に#が2つ付く音階	075
Practice 10 CD-22	076
Etude 10 愛の挨拶 CD-23	078
LESSON 11	080
アルペジオで 伴奏してみましょう	080
1 八分音符で6拍数える拍子です	080
2 いろいろな伴奏2~アルペジオ奏法	081
Practice 11 CD-24	082
Etude 11 歌の翼に CD-25 CD-26	084
LESSON 12	086
メロディーに1音加えて グレード・アップ	086
1 ハーモニーを加えてみましょう	086
2 アルペジオをグレード・アップする奏法	087
3 音程について	087
Practice 12 CD-27	088
Etude 12 バイエル78番 CD-28	090
LESSON 13	092
いろいろなリズムを 覚えましょう	092
1 十六分音符といろいろなリズム	092
2 3度のハーモニーで動いてみましょう	093
Practice 13 CD-29	094
Etude 13 四季より「春」 CD-30 CD-31	096

LESSON 14

跳ねるリズムを
弾いてみましょう

1 跳ねるリズムの正しいタイミングは？	098
2 ♭1つのへ長調の音階	099
Practice 14 CD-32	100
Etude 14 惑星より「ジュピター」 CD-33 CD-34	102

LESSON 15

短調の響きを
覚えましょう

1 ラから始まるイ短調の音階	104
2 いろいろな伴奏3～和音のブロック分け	105
Practice 15 CD-35	106
Etude 15 グリーンズリーブス CD-36 CD-37	108

LESSON 16

拍を三等分する音符

1 三連符のタイミングを覚えましょう	110
2 調が変わる「転調」	111
Practice 16 CD-38	113
Etude 16 アメイジング・グレイス CD-39 CD-40	114

LESSON 17

ピアノの古典的な
伴奏スタイル

1 いろいろな伴奏4～アルベルティ・バスの伴奏	116
2 和声の基本を知っておきましょう	117
3 伴奏付けへのアプローチ	118
Practice 17 CD-41	120
Etude 17 旅愁 CD-42	122

LESSON 18

左手も
メロディーを弾きます

1 左手のメロディー弾き	124
2 二短調の音階	125
Practice 18 CD-43	126
Etude 18 枯葉 CD-44	128

Repertory レパートリー

早春賦	唱歌	CD-45	131
威風堂々	エルガー	CD-46 CD-47	132
別れの曲	ショパン	CD-48	134
少年時代	井上陽水	CD-49	136
殖生の宿	イギリス民謡	CD-50 CD-51	138
ラデツキー行進曲	ヨハン・シュトラウス	CD-52	140
花は咲く	NHK復興支援ソング	CD-53	143

◇楽典お助けガイド	147
-----------	-----

練習を始める前に

この教本を使って、初歩の初歩からピアノの勉強を始めようと思っている方々へ
この本の上手な使い方、練習の方法などをアドバイスさせていただきます。

◆ この本の特徴 ◆

この教本は、LESSON1からLESSON18までの単元で、順々にステップ・アップしていく内容になっています。ピアノを弾くのはまったく初めてという方はLESSON1からスタートしてください。以前に少し経験のある方は、途中から始めても良いでしょう。

レッスン (LESSON) は、それぞれに解説のページと、それを練習するプラクティス (Practice)、実習曲としてエチュード (Etude) を加え、これら3ステップで一つの単元を修了するシステムになっています。

まずは解説のページを読み、新たに登場する楽譜の知識や弾き方のポイントを学習していただきます。途中に出てくる「EX」を実際に体験しながら進めると効率よく学習できます。

プラクティスは、解説ページの項目を4～8小節の短い練習を通して体験してもらいます。何度も練習することで知識や奏法テクニックが身に付くことでしょう。

エチュードは、その単元の総仕上げとしての応用曲です。学んだ知識や奏法テクニックをより確実に自分のものにしていきましょう。なお、難しく感じる場合には、いったん先のレッスンに進んでいき、途中で戻って再度チャレンジしてみると良いでしょう。

楽曲はこのエチュードの他に、巻末にレパートリー (Repertory) を載せました。短い小品にまとめていますので、ちょっと人前で披露する時にもお使いいただけると思います。「レパートリー」という名前の通り、準備無しでもいつでも好きな時に弾ける曲にしていただきます。

単元の合間に、「譜読みトレーニング」を入れてあります。ピアノの練習には、楽譜をスピーディーに読み、鍵盤を弾くことも必要です。ピアノで実際にポンポンと音を出しながら読んでみてください。繰り返し練習をすることによって譜読みのスピード・アップにつながります。

◆ レッソンの3ステップの流れ ◆

この本の3ステップのページ内容をご紹介します。

① レッスン (LESSON)

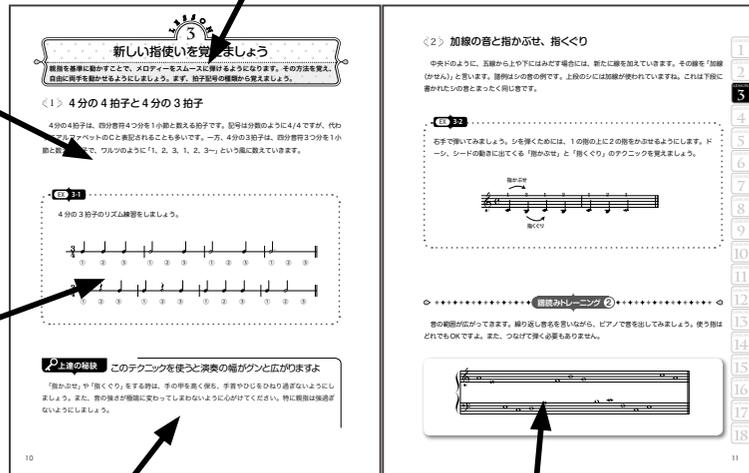
このレッスンで学ぶ主な内容が書いてありますので、目指す目標を確認しましょう。

弾き方の説明や楽譜の知識など、覚えてほしいことが書いてあります。

「EX (イーエックス: エクササイズ)」では学習項目を実際に体験してみましょう。

「上達の秘訣」には、弾き方をマスターするためのポイントが書いてあります。

「譜読みトレーニング」は、楽譜を速く正しく読んで、鍵盤を弾くための練習です。進度に関わらず復習してください。



効果的な練習方法

ピアノに限らず、楽器演奏の上達には、繰り返しの練習することがとても大切です。それも、たまに長時間練習するよりは、少しの時間でも良いので毎日継続させる方がより上達が早くなります。大人になると、一度覚えたことでもすぐに忘れてしまい、なかなか身に付かないと感じることもあるかと思いますが、一日のうちで5分でも10分でも

良いので、ピアノに触れる習慣を持ちましょう。また、エチュードやレパートリーは、一度マスターした後でも時々思い返して復習しましょう。そのほうがよりテクニックが定着しますし、いざという時にも人前で弾くことができます。譜読み(初見演奏)の力も知らず知らずのうちにどんどん身に付いていきますよ。

② プラクティス (Practice)

このコーナーで特に学んでほしい目標が書いてあります。

自分の弾き方が正しいかどうかは、CDの模範演奏を聞いて確認できます。CDマーク内のTimeは、そのPracticeが始まるだいたいの時間を表します。

「Practice」を実際に何度も練習してください。ここでわからないことは、前のレッスンの説明に戻って確認しましょう。

「Check Point」では、ここでの目標を達成できたかどうかを確認しましょう。



③ エチュード (Etude)

このレッスンのまとめとしての応用曲です。楽譜を正しく弾くだけでなく、表情豊かに演奏できるように目指しましょう。

「オーケストラ伴奏付き」のCDトラックはピアノのカラオケとしてお使いいただけます。



● 付属 CD の使い方

CDには、プラクティス、エチュード、レパートリーの模範演奏が収録されています。自分の演奏が正しいかどうかの確認、また、演奏テンポの目安などにご活用ください。

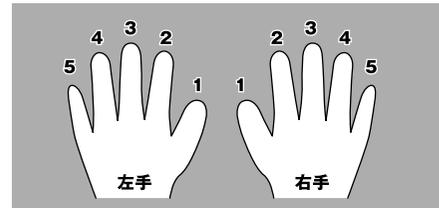
オーケストラ伴奏が付いているものもあります。ピアノ部分のボリュームは若干抑えてありますので、カラオケのように伴奏付きでの演奏をお楽しみいただけます。

指番号を覚えて指を動かしてみましょう

ピアノを弾くために、「指番号」はとても大切です。音符を覚えるよりも前にまず指番号を覚えて、自然に指を動かせるようにしてから少しずつ楽譜の読み取りを進めていきましょう。

① 指の名前を番号で覚えてみましょう

最初の練習はピアノの楽譜のあまの指を動かす練習から始めましょう。ピアノの本、まず指の番号を覚えてみましょう。両手とも、親指から順番に1, 2, 3, 4, 5となっています。



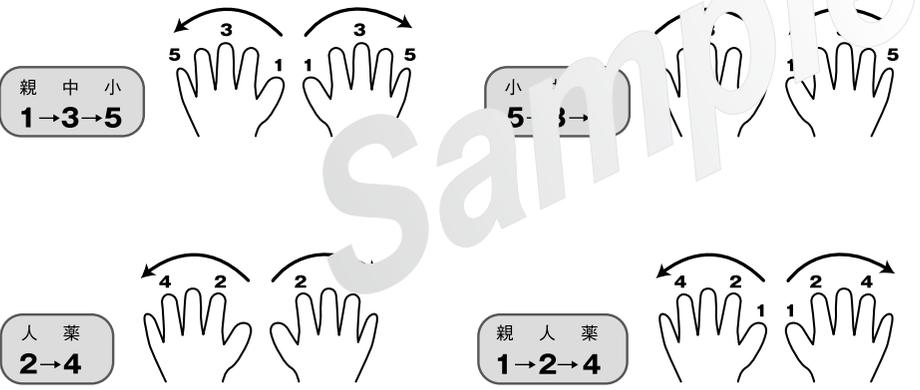
EX 1-1

両手をかざして指を動かしてみましょう。まずは親指から順番に動かしてみよう。



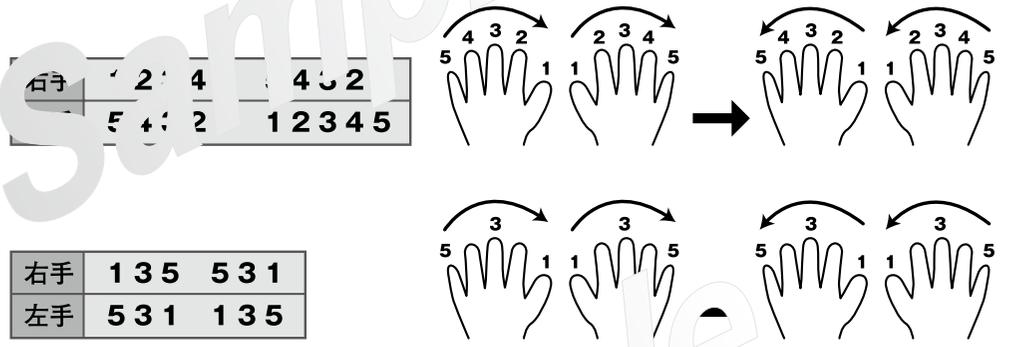
目の前でやってみたら、今度は机の上などでタンタン、と音を出してたたいてみましょう。うまくできましたか？

次は一つ間を空ける指使いも出てきます。あせらず、ゆっくりとやってみましょう。



EX 1-2

次は、両手を同じ方向に指を動かしていきますよ！始めはゆっくりで大丈夫です。目でしっかり確認しながらやってみましょう。



mini COLUMN

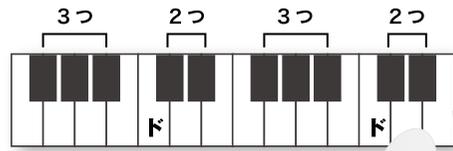
ピアノで脳の活性化

ピアノを練習することによる「脳の活性化」について耳にする方が増えています。ピアノの楽譜は他の楽器のものよりも情報量が多く、左右それぞれ異なる指で弾くので、それだけ脳をよく使う、そして両手の五本の指をフルに使って脳と腕が鍛えられているのだとか。また、一度マスターした曲を繰り返し弾くよりも、新しい曲を譜読みから練習していくことが、脳の活性化には効果的なのだと言われています。

でも、せっかく覚えた好きな曲は弾き続けていきたいですよね。そして「脳トレ」効果という副産物があるのかも、と思いませんか、その目的のためだけにピアノを練習するのは本末転倒のような気がします。一方、苦勞して練習したあとに、好きな曲が弾けた時の達成感や、聞いた人に喜んでもらった時の充実感は、メンタル面にもとても良い効果がありそうですね。

※ LESSON1 の練習方法は YouTube でご覧になれます。

2 鍵盤に指をのせて音を鳴らしましょう



ピアノの鍵盤を見てみましょう。黒い鍵盤(黒)が並んでいるところと3つ並んでいるところになっていて、2つの黒鍵のすぐ左の音が「ド」の音です。

下図のように、右手は右側に、左手は左側に向かって、順番に音を出してみましょう。

右手 ドレミファソ
左手 ドシラソファ



EX 1-3

1. 右手で下の音を弾いてみましょう。



	ド	レ	ミ	ド	ミ	ファ	ソ	ミ	レ	ミ	ファ	レ	ド	ソ
右手	1	2	3	1	3	4	5	3	2	3	4	2	1	4

2. 左手で下の音を弾いてみましょう。



	ド	シ	ラ	ソ	ラ	ファ	ソ	ラ	ファ	ファ	ラ	ソ	シ		
左手	1	2	3	2	3	4	3	5	4	3	5	5	3	4	2

指番号を動かす練習をしていれば、鍵盤の音を出すのもスムーズにできたことでしょう。

上達の秘訣

手は自然な丸みのあるフォームで

手の形は、甲の関節が一番高くなるように、自然な丸みを持たせて楽に鍵盤の上に置いてください。手首が上がり過ぎないようにしましょう。また、親指は指先ではなく、側面を打鍵するようにします。



3 ピアノの楽譜と音符の位置

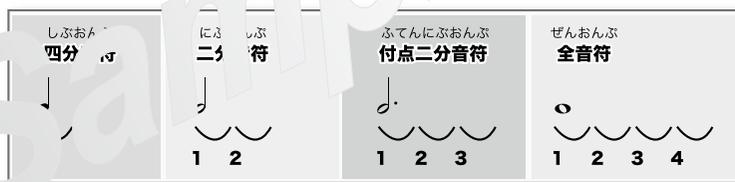
では、いよいよピアノの楽譜を読んでみましょう。ピアノの楽譜はたいたい下図のように2段になっていて、上段は右手、下段は左手で弾くかいてあります。上下2段の五線をくくったこのような楽譜を「大譜表(だいふくひょう)」と言います。5本並ぶ横線は名前の通り「五線」です。音符を入れる一つ一つの部屋は「小節」です。



また、上段の譜表にあるのが「ト音記号」、下段の譜表にあるのが「へ音記号」です。まずこの名前を覚えましょう。最初に出てくる「ド」の位置は、ピアノのちょうど中央あたりにある「ド」です。

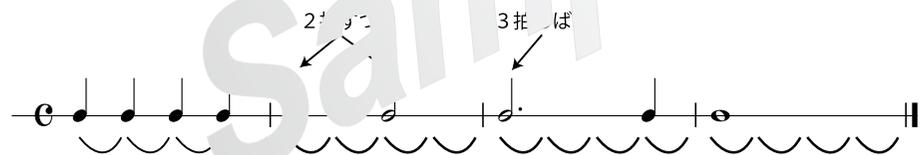
4 まず覚えてほしい音符と休符

「音符」はのびす長さ、「休符」は休む長さを表します。種類によって長さが変わります。その中から次の4種類の音符を覚えてください。音符の下にある数字は長さ(拍)です。右側に小さな点が付いている音符は、「もとの長さの1つ半(1.5倍)の長さ」を示します。



EX 1-4

鍵盤の好きな音で、カウントに合わせて音を弾いてみましょう。音符の長さが頭の中でしっかり結びつくように練習しましょう。



休符は、次の3つを覚えましょう。下段が対応する長さの音符です。



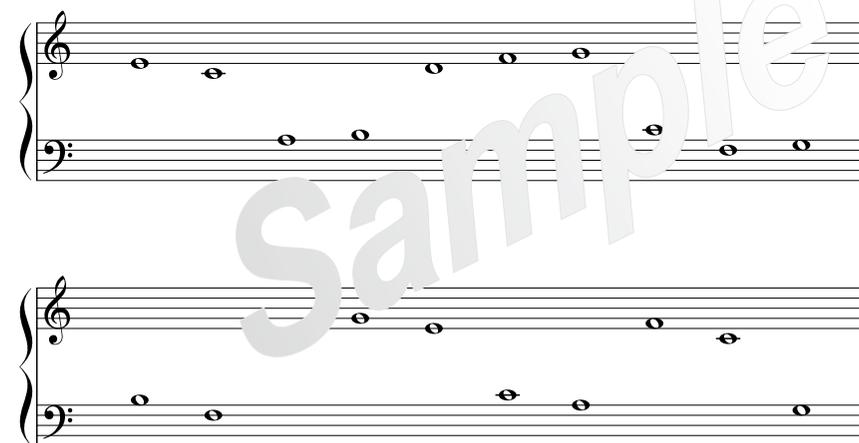
EX 1-5

音符と休符を組み合わせたリズム練習をしましょう。小さい子供に戻ったつもりで手拍子をたたいてみてくださいね。下段の練習は、LESSON 1で学習する4分の3拍子です。



音読トレーニング①

音を読みながらピアノで弾いていきましょう。繰り返しやっているうちに楽に読めるようになってきますよ。逆方向から弾いてみましょう。さらに、どんどんスピード・アップしてみましょう!





◆まず、音名を声に出して読んでみましょう。拍子を数えながらはっきりした音を出して練習してください。

◇左右の手で1つのメロディーを弾く時は、音が切れてしまわないようにスムーズにつなぎましょう。

Practice 1-1 CD 01 0:00~

あら？なんか「いざな」非し楽団のハロイーですね。これは、「短調」の曲になっています。LESSON 15で「まよ、きり」弓のとおりに弾きましょう。また、1つのメロディーにつながるように意識することも大切です。

Practice 1-2 CD 01 0:14~

これは右手のみで練習します。ところどころに書いてある指番号を目安に弾いてみてください。

手の指は、長さも太さもバラバラです。親指(1)は強くなりがち、薬指(4)、小指(5)は弱くなりがちです。これらの指の力をうまくコントロールすることによって、きれいにそろったメロディーを演奏することができるのです。

Practice 1-3 CD 01 0:28~

最初の付点二分音符は、3拍のばす音符でしたね。あせらずに拍子を数えながら弾きましょう。

Practice 1-4 CD 01 0:41~

左手の5の指を鍛えるためのちょっとイジワル？な練習曲です。5の指の人は普段単独で動かすことのほとんどない指ですので、意識して大きく動かすようにしてください。

練習曲を4つやってみたところで、以下の内容がしっかりとマスターできたかどうかチェックしてみてくださいね。



- ト音記号、ヘ音記号の5つの音を読めるようになりましたか？
- 音符と指が直結して動かせるようになりましたか？
- 音符と休符の長さをしっかり意識してのばしたり離したりできるようになりましたか？

LESSON 1

LESSON 2

LESSON 3

LESSON 4

LESSON 5

LESSON 6

LESSON 7

LESSON 8

LESSON 9

LESSON 10

LESSON 11

LESSON 12

LESSON 13

LESSON 14

LESSON 15

LESSON 16

LESSON 17

LESSON 18

2 伴奏の第一歩！ ソの音で伴奏を付けてみましょう

今度は実際にピアノで音を出してみましょう。両手で弾く時には「お互いに動きがつかないように」注意してください。

EX 2-2



上達の秘訣

つかないよ、こどくツは

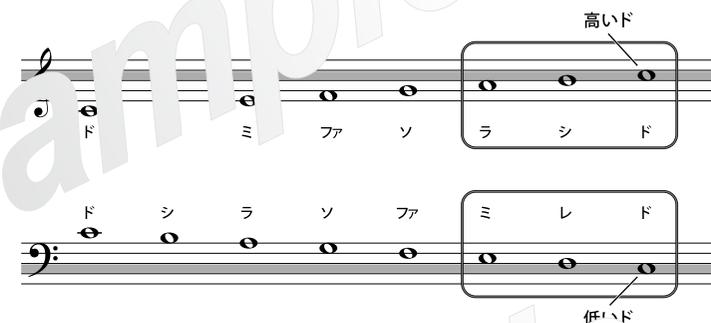
譜例内にマークした部分は特に、音が途切れないように注意が必要ですが、左手のソを弾き直すたびに、どうしても一緒に音が途切れてしまいがちです。

練習方法としては、左手の二分音符を「四分音符+四分休符」くらいの気持ちで弾いてみましょう。右手がつかれずにつなげて弾けるようになったら、左手のソをより長く弾いてみましょう。



3 新しい音

ト音記号の高いド、ヘ音記号の低いドまでの音を覚えましょう。一度に覚えるのは大変ですが、高いドと低いドの位置は、数えなくても読めるようにしてください。慣れるまでは、それぞれの「ドのライン」を意識して覚えておくといいたく。



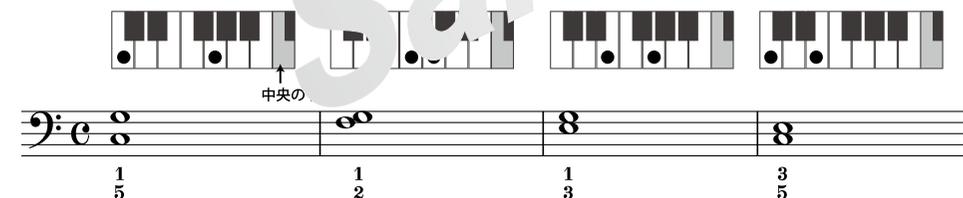
4 2つの音で伴奏を付けてみましょう

伴奏の音を1つ増やして2音で鳴らしてみよう。より豊かな響き、よりくっきりと聞こえるように、左手のポジションを下の図のように弾いてください。



EX 2-3

2つの重なった音のことを「重音」と言います。左手、右手の音を弾いてみましょう。音がずれてしまわないように、指をそろえて鍵盤に押しつけてみましょう。



Andante

指換え

ポジション移動

タイ

指換え

ポジション移動

タイ

19世紀前半にアメリカの作曲家ベイリーが、昔のイングランド民謡をもとにしたフォーク・ソングとされています。日本では「久しき昔」「思い出」などの題名がつけられていることもあります。重音の伴奏がばらけないように注意しながら、素朴なこのメロディーを楽しみましょう。

新しい指使いを覚えましょう

親指を基準に動かすことで、メロディーをスムーズに弾けるようになります。その方法を覚え、自由に両手を動かせるようにしましょう。また、音符の種類から覚えましょう。

① 4分の4拍子と4分の3拍子

4分の4拍子は1分を4つに1拍と数える拍子です。記号は分数のように4/4ですが、代わりに「ルファベック」Cと表記されることも多いです。一方、4分の3拍子は、四分音符3つを1小節と数える拍子です。リズムのように「1、2、3、1、2、3～」という風に数えていきます。

1小節に4つ入る

これも4分の4拍子です

① ② ③ ④

四分音符を1拍とする

小節 3つ入る

① ② ③

四分音符を1拍とする

EX 3-1

4分の3拍子のリズム練習をしましょう。

① ② ③ ① ② ③ ① ② ③

① ② ③ ① ② ③ ① ② ③ ① ② ③

LESSON 1

LESSON 2

LESSON 3

LESSON 4

LESSON 5

LESSON 6

LESSON 7

LESSON 8

LESSON 9

LESSON 10

LESSON 11

LESSON 12

LESSON 13

LESSON 14

LESSON 15

LESSON 16

LESSON 17

LESSON 18

2 加線の音と指かぶせ、指くぐり

中央ドのように、五線から上や下にはみだす場合には、新たに線を加えていきます。その線を「加線(かせん)」と言います。譜例はシの音の例です。上段のシの音が使われていますね。これは下段に書かれたシの音とまったく同じ音です。



EX 3-2

右手で弾いてみましょう。シを弾くためには、1の指の力をいけるようにします。ドーシ、シードの動きに出てくる「指かぶせ」と「指くぐり」のテクニックを覚えましょう。



上達の秘訣

このテクニックを使うと演奏の幅が広がりますよ

EX3-2のように、親指を軸にして「指かぶせ」や「指くぐり」をする時は、手の甲を高く保ち、手首やひじをひねり過ぎないようにしましょう。また、音の強さが極端に変わってしまわないように心がけてください。特に親指は強くないようにしましょう。



3 音の強さを表す記号

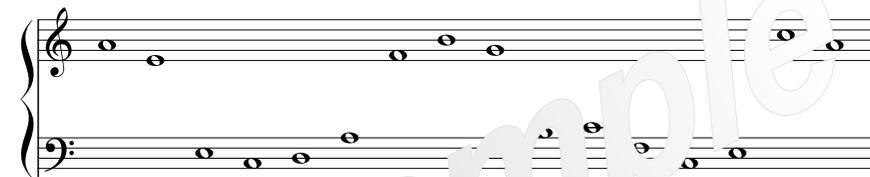
音を強く弾く、弱く弾くなどを指示するのが「強弱記号」です。「ダイナミクス」あるいは「ディナミック」とも言い、楽譜の記号の中でもひんぱんに出てくるので、ぜひ覚えてください。

記号	<i>ppp</i>	<i>pp</i>	<i>p</i>	<i>mf</i>	<i>f</i>	<i>ff</i>
読み方	ピアニッシモ	ピッソ	ピアノ	メゾフォルテ	フォルテ	フォルティッシモ
意味	非常に弱く	弱く	やや弱く	やや強く	強く	非常に強く

メゾ(メッツォ)はイタリア語で「中くらいの」という意味。～シモが付くと、言葉の意味を強調します。*ppp*は「ピアニッシッシモ」、*fff*は「フォルティッシッシモ」のように、「シ」が1つずつ増えていきます。

読みのトレーニング②

音の範囲が広がってきても、必ず音名を言いながら、ピアノで音を出してみましょう。使う指はどれでもOKですよ。つなげて弾く必要もありません。



PRACTICE 3

◆ 3拍子の曲は3拍目が長くなりやすいので、しっかり拍子を数えましょう。
 ◇ 指かぶせ、指くぐりなどの時、音の大きさや長さが変わらないようにしましょう。

Practice 3-1

CD 07 0:00~

3拍子の練習です。左手の重音は、まず1つずつ音を確認し、指使いを覚えましょう。右手は特に、3小節目からのメロディーが途切れないように注意しましょう。

Practice 3-2

CD 07 0:12~

右手の1小節目に出てくる「指かぶせ」「指くぐり」の動きを覚えましょう。

新しい音

へ音記号の低い位置の音を覚えましょう。中央ドのラインを目印にしてください。

Practice 3-3

CD 07 0:24~

これは4拍子の練習です。左手の重音は、まず1つずつ音を確認し、指使いを覚えましょう。右手は特に、3小節目からのメロディーが途切れないように注意しましょう。

Practice 3-4

CD 07 0:36~

左手の運指のトレーニングです。右手と同じようにメロディーを歌う気持ちで弾くことが大事ですよ。4分休符のところでは、休符の間に余韻を置いてポジション移動しましょう。

Check Point

- 4分の3拍子と4分の4拍子の数え方の違いを理解できましたか？
- 指かぶせ、指くぐり、またポジション移動を自然な流れでできるようになりましたか？
- 音符は、数えないでも読めるようになっていませんか？

LESSON 1
 LESSON 2
LESSON 3
 LESSON 4
 LESSON 5
 LESSON 6
 LESSON 7
 LESSON 8
 LESSON 9
 LESSON 10
 LESSON 11
 LESSON 12
 LESSON 13
 LESSON 14
 LESSON 15
 LESSON 16
 LESSON 17
 LESSON 18