

ヴァイオリン演奏に関する左手第四指の矯正法

三 上 徹

音楽 (弦楽研究室)

はじめに

10年程前まで、私は自分の左小指が他の三本の指のように動かないことに困っていた。そこで様々な練習を試みた結果、大変有効な練習方法を見出し、短期間で無理なく変える事ができた。他の指とまったく同じように動くのである。その後指導に際して、この方法を用いるとやはり自分自身の変化と同じ結果になり、有効性が確認できた。色々な矯正法の一例とは思いますが、多くの悩める方々に活用して頂きたく、記した次第である。

左手第四指の矯正法

通常左指は、指のつけ根の関節の動きによって打弦される。他の関節は、動かない方が確実である。これは乳幼児が手を握る時の動作と似ていて、まだ指の動きを自分の意志通りに動かせない年代の原始的な動きである。

私のこれまでの経験では、まだ練習段階の学生やその他の演奏者の中に、小指の長さは普通と思われるのに、第四指の変な形での打弦をよく見かけるのである。つまり、第四指が弦を押しえた時、その指の第二関節（指先より第一、第二関節とする）だけが伸びた状態、さらには、逆に反ってしまった状態である。私も10年程前は、そのような自分の小指に困っていた。音の立ち上がりがぼやけるし、他の三本の指のような運動がしづらく、重音の時は特にそうであった。改善されてから解った事は、多くの無駄なエネルギーが費やされ、その結果、左手に不必要な力が随分入っていた。余計な力が入れば、指の動きは鈍くなり、ヴィブラート等にも影響し、また、疲れやすいのである。

打弦は、指先が弦に触れてから指板に到達するまでの時間が短い程、くっきりと音が変わる。しかし、第四指の第二関節がしっかりしていないと、弦に触れた指先に、つけ根の方から伝えられるエネルギーは、第二関節まで到達した時、関節が伸びる間それより先へは伝わらず、伸び切ってから指先へ伝わる。その為弦を押し下げるのに時間がかかり、音の変わり目がぼやける結果となって表れる。また、多くのエネルギーが必要となる。第四指の第二関節がしっかりしていれば、指のつけ根からのエネルギーは、無駄なく直接指先に伝わるのである。

そこで、何とか楽に、しかも確実に打弦できないものかと試行錯誤しているうちに、ある方法にたどり着いた。この方法は、注意深く観察しながらじっくりと取り組む姿勢が大切であり、

絶対に無理をしてはならない。無理をして一回でも失敗すると、今まで積み上げてきたものが崩れてしまう危険性がある。第四指は、自分の目で最も観察しやすい指（四本の指の中で）なので、注意深く練習すれば、早い人では一週間位で他の三本の指と同じように使う事ができる。これは私自身の経験と、私の指導の結果で実証されている。また、矯正中は演奏できないのでは、と心配する必要は全くない。矯正の為の練習と普段の練習は、全く別なものとして考え、普段の練習を始める前あるいは終わった後、または練習の合間の気分転換として音楽とは無関係に、第四指の運動の事だけに徹して練習する事ができる。そして、この事を頭で完全に区別しておく事は、この矯正が仕上がった時、演奏に組み込む上で大変有効である。以下は、この練習方法の説明である。

この方法は、七つの部分から成り立ち、予備練習、練習Ⅰ～Ⅵで構成されている。予備練習は導入部で、指の動きを脳と指に理解させる部分である。ヴァイオリンを使わず、楽器を奏く事とは無関係の運動、あるいは楽器を初めて習う時のような気持ちで行うと良い。練習Ⅰは、予備練習での指の動きをヴァイオリンの弦上で行い、それに伴う指の内部の感覚的变化を自覚する部分である。練習Ⅱは、この矯正法の核心の部分で、最も神経を集中させねばならない部分である。その結果第四指は、十分にしっかりとする。練習Ⅲ～Ⅵは実用的な指にする為の部分である。

予備練習

右手を、自分の左胸あたりにこぶしがくるように保ち、さらに自分の左側を指さすように、人差し指を伸ばす。その指に下から左手をあてがい、楽器のネックに見立てて左手四本の指を置く。左の親指の位置は、その反対側である。一、二、三指を極めて軽く右人差し指に触れるように置き、次の第四指も同様にする。ただし角度は、他三本の指よりほんの少し寝ているようにする。この時の各指の位置は楽器を演奏する時とは違い、自然にしておく。たぶん各指が接近した状態になっているはずである。第四指の動かし方は、指のつけ根の関節だけを使って指を上下に動かすが、指先に近い二つの関節は、それぞれ適度に曲がった状態のままである。初めは、第三指の爪の生え際位の高さまでにしておき、第三指に触れながら運動させる。この時、指先の二つの関節が、ほんの少しでも動いたりしないように目でしっかり観察する。指のつけ根に意識を集中して、指内部の状態を感覚的に捉える。運動の速さは、上下一往復で約2秒、それよりもっとゆっくりでも良い。しかし、速くしてはならない。ゆっくりと慎重に行う事が大切である。5分位を1セットとして4回以上を、分けて練習する。回数が多い程確実に覚えられる。この結果おおよその指の動きは理解できるので、次にヴァイオリンを使っての練習に入る。どの弦にしても良いのだが、ここではA線を使用する事にする。最初と同じように弦に軽く触れる程度で、第三ポジション位に各指を置く。また、音程を定めるようにではなく、適当に、ごく自然にしておく。ここで第四指の上下運動を5分位続けて、弦上での再確認をする。

練習Ⅰ 第四指をより高く上げる

これは訓練なので、普段の演奏時より高い位置まで上げて、指のつけ根の関節での動きを筋肉にも、それに命令を出す脳にもしっかりと覚え込ませる。まづ、予備練習時と同じ動きから次第に上げる位置を高くする。指のつけ根の関節だけで動かし、他の関節が動か

ないように注意する事が大切である。他の関節が、動いてしまうと目的は達成されない。第四指の指先が第三指の第二関節付近まで、上下運動の度に順次高くなるようにする。演奏時には、大体第三指の第一関節位の高さまでで十分であるが、各筋肉、神経、脳に覚え込ませる為には必要である。これで第四指は、他三本の指の動きと同じになった訳である。弦に軽く触れる程度でのこの運動は、回数を重ねる程速くなり、一往復がメトロノーム60～80位のテンポで、楽にできるようになる。10分位を1セットとした練習を1日4回以上、行えば一週間位で第四指の裏側が固まってきた感覚が生まれて来る。これは木のような固さではなく、しっとりとした感じである。この感覚が大変重要な目安である。この感覚が理解できれば、次の段階へ進む事ができる。一週間続けても理解できない場合、それまでの練習に原因がある。まづ考えられる事は、完全につけ根の関節だけで運動をしていたかどうかである。他の関節が少しでも動いていたならば、この感覚を得る事は困難である。後は、一つ一つチェックをして行けば原因は必ず見出されるであろう。この段階まで来る事ができた頃には、もう四指は、弦を軽く打ち、音程がはっきり聞こえている。

練習Ⅱ 弦に重量を乗せる

弦上に乗っている第四指で弦を押し下げるのだが、決して指先で押さえようとしてはならない。第四指のつけ根から指先まで、あるいはつけ根から指先の関節まで、均等に重さがかかるようにしながら弦に重さに乗せていく。この時指先の二つの関節が絶対に動かないように十分注意する。少しでも動きそうな気配があったならば、即刻重量を取らねばならない。動いてしまってはならない。それ程慎重に行うべき所である。動いてしまったならば練習Ⅰに戻り、さらに上下運動を練習し、その後再度挑戦するのである。第四指が弦に重量を乗せる時、他の三本の指も無意識に乗せているであろう。これは自然な事なので気にする必要はない。可能な限り、第四指に神経を集中する事である。もう一つ注意する事がある。重量を乗せる時、第四指は自分の方へ傾いてしまってはならない。軽く弦に触れている時の状態が変わらないように行われなければならない。これで第四指は、かなりしっかりとする。

練習Ⅲ 確実な打弦

練習Ⅱで行った重量をかけた状態から、上下運動を開始する。しかし、二、三指は、弦を静かに押さえた状態のままにしておく。第四指のつけ根だけで動かすことに注意しながら、指先を三指の第二関節付近まで上げて落とす。この時落とされた四指の指先は指板に当たってその音がする。これを練習Ⅰ、Ⅱで行ったように、5分あるいは10分のセットを何回か行えば、しっかりとした打弦が可能になる。

練習Ⅳ 指の開き

次は、三指から約短2度、長2度と離れた場所を打弦する。ただし前にも記したが、第四指がその為に自分の方へ傾いて来ないように注意する。しかし、手の大きさによって異なるので、多少は仕方がない。練習Ⅲで約短2度を打弦していたのを、一気に約長2度に広げてはならない。少々無理があるので、少しずつ広げながら長2度に到達した方が良い。練習方法は、前と同じ5分あるいは10分のセットで行う。比較的簡単にできる部分である。

練習Ⅴ 第三ポジションでの音程、指の開き

A 線第三ポジションで D, E, F を一, 二, 三指で取り, 第四指で Ges と G, さらに As を取る。弓を使って二音ずつスラーで, D・E, F・Ges, F・G, F・G, F・Ges, F・Ges…のように奏き, 第四指の音程を正確に取る。様々なヴァリエーションができるはずである。長2度音程が確実に取れたら, 短3度音程に移る。これも同じように練習する。指の開きだけでは足りずに, 第四指の指先に近い二つの関節をほんの少し伸ばさなければ届かない人もいる。この場合, 打弦時に関節が動かない事は当然だが, 二つの関節の伸び方が等しくなるように細心の注意を払わねばならない。さらに, F を取っていた第三指を, Fis に変えて同じように練習すると一層有益である。この練習後では, 以前の左手のバランスを少し変える必要が生じるであろう。後々の為に変えるべきであり, それが手に馴染むまで練習を続けなければならない。そして頭の切替を行う。

練習Ⅵ 第一, 第二ポジションでの音程

第三ポジションでの指間隔より, 第二ポジションの方が少し広くなる。A 線第二ポジションで C, D, Es, F を使って練習Ⅴと同じ様に Es・F, Es・Ges の練習。次に C, D, E, Fis を使った E・Fis, E・G の練習。これらができたら第一ポジションに移り, H, Cis, D, E を使って, さらに B, C, D, E を使って練習する。仕上げに同一のポジションで各弦に渡る練習Ⅴ, Ⅵを第三, 第二, 第一ポジションの順に行えば良い。左指の各弦への移動は, 当然左肘の位置変更によって行われる。これで十分に使う事のできる第四指を獲得したのである。

お わ り に

この矯正法の特長は, 自分の脳を自分が教育する, という基本的な考え方の上に展開された点にある。今回取り上げた, 第四指の第二関節が打弦時に伸びてしまう現象は, その部分が弱いために起こると思われがちだが, 私は, 脳からの命令の仕方に問題があるために起こると考えたのである。この考えを展開した結果がこの矯正法である。これは, ひとつの結果であり, 他への応用は充分可能と思われる。

(1996年4月30日受理)