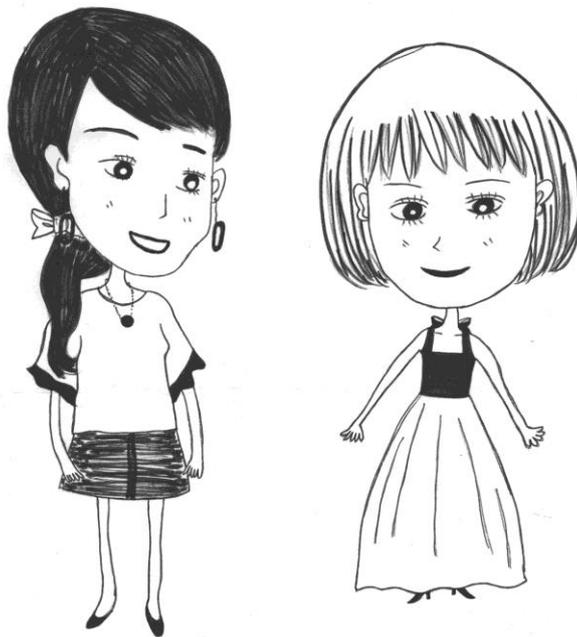


ピアノ講師1年生のためのはんなり流☆ピアノの教え方

# 【特典】

## 手の形の教え方



スカラー

## ■目次

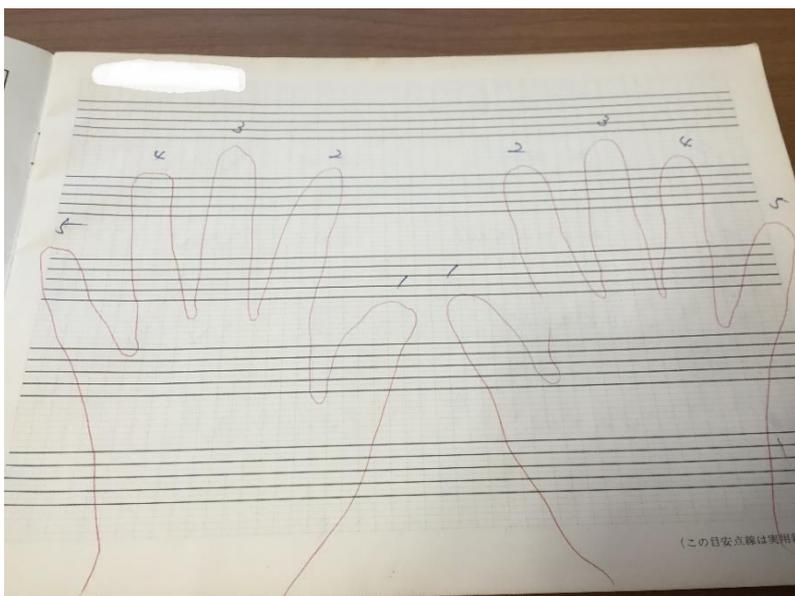
■目次.....	2
■まずは指番号を教えよう！.....	3
■一瞬で理想の手の形になる方法.....	5
■鍵盤への置き方.....	8
■指のどの辺りで弾けば良い？.....	9
■指の形が上手くできません.....	10
第1関節が凹んでしまう.....	10
指の腹でベタッと弾いてしまう.....	11
手首を上下させて弾いてしまう.....	12
親指がどんどん鍵盤から離れてしまう.....	13
手首がだらんと下がってしまう.....	14
<指先に力をつけるトレーニング>.....	15
■規約.....	17

## ■まずは指番号を教えよう！

ピアノを弾く前に指番号を教えてあげましょう。

音楽ノートやA4の紙に手形を書いてあげて、そこに指番号をふってあげます。

自分の手形を見た子どもはとっても喜びますし、何よりわかりやすいようです (\*^-^\*)



ここで指番号をしっかり教えます。

### ●子どもへの説明の仕方

「親指から数えて、1 2 3 4 5 と順番に数えていくよ。1の指は親指。2の指は人差し指。3の指は中指。4の指は薬指、5の指は小指になるんだよ」と1つずつ丁寧に教えてあげます。

ひととおり教えたら次は左右の認識のチェックです。まだ左右の認識がはっきりしない子もいるので、「左手の2の指を動かしてみよう」とか、「右手の3の指はどれかな？」などと声をかけて、左右の確認をしてあげると良いと思います。

**\* 注意点 \***

左手の指使いですが、小指から数えて1 2 3 4 5と間違っ  
て数えないように注意をしてあげてください。あくまでも親指から数えて1 2 3 4 5となるようにしてください。

指番号を教えたら、次はピアノを弾くときの手の形を教  
えてあげましょう！ここが重要なのでしっかりやっ  
ていきますよ。

## ■一瞬で理想の手の形になる方法

ピアノを弾くときの手の形を教えるのってけっこう難しいです。

実は講師を始めたころ、なかなか手の形まで教えられなかったんですよね(;´▽`)

必死に音符や、鍵盤の位置を覚えている子どもに手の形まで言うなんて、あまりにも酷や……。ピアノがイヤになるんじゃないか、とっていたんです。

でも、結局そのまま教えずにいたところ、変なクセがついてきたりして、修正するのが大変だったんですね。なので、そんな経験から、手の形は導入期にきちんと伝えた方が良かったのです。

そこで、あれこれ細かく言わなくても、一瞬できれいな手の形になる方法をお伝えしたいと思います。

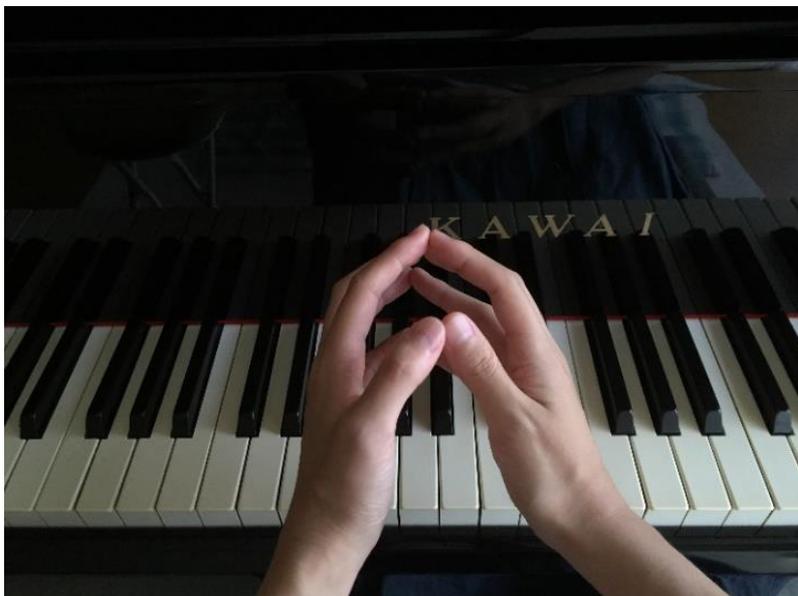
### ●やり方

①「いただきますのポーズをしようね」と言います。



【特典】手の形の教え方

②「ふわあ〜っ」と手をゆるめて、手の中に**空気のボール**を作るようにふくらましてね」と言い見本を見せます※ポイントは「ふわあ〜」です！



③「ふわあ〜とした手をそのまま鍵盤の上に置いてみようね」と言います。



※これが手に余計な力が入っていないベストな状態なんです。

このやり方は、ピアノ導入教材「ピアノランド」を作った樹原先生がおっしゃっていたやり方です。

#### 【特典】手の形の教え方

この方法やと、「指のこの部分で弾こうね」とか、「脱力するんだよ」とか、「指先には力を入れるんだけど手首はやわらかくするんだよ」とか、ごちゃごちゃ言わなくて済むんです。実際に子どもたちは、ふわっとしたきれいな手で弾いてくれるようになったので、効果を実感しています。

#### \* 空気のボールを作るポイント \*

とにかく余計な力を入れないことです。

手のひらもふわふわ、手首もふわふわ、指先も、指がくっついてはいるけれど、ふわふわの状態です。手に余計な力が入っていない状態がベストです。

## ■鍵盤への置き方

まず鍵盤のドレミファソのところにシールを貼ります。

ちょうど**扇形**になるように貼るのがポイントです（子どもの指の長さに合わせて貼ってあげてください）。



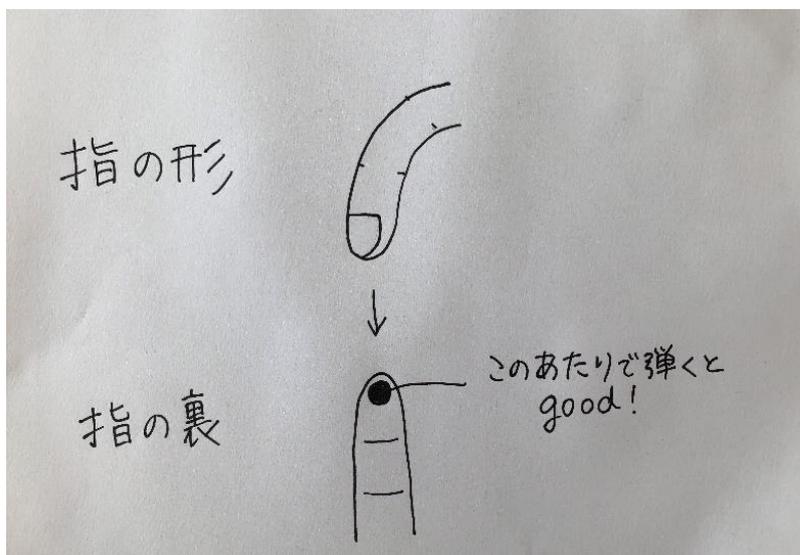
それで、「**シールが隠れるように手を置こうね**」と言って、右手を鍵盤に置いてあげます。このときに、使っていない**左手は膝の上に置く**ことを伝えます。足はぶらぶらしないように伝えるなど、最初に正しい姿勢を教えてあげましょう。

※しばらくシールを貼ったままレッスンをすれば、どの位置を押したらよいかはわかるので、やりやすいと思います。慣れたらシールを外しましょう。

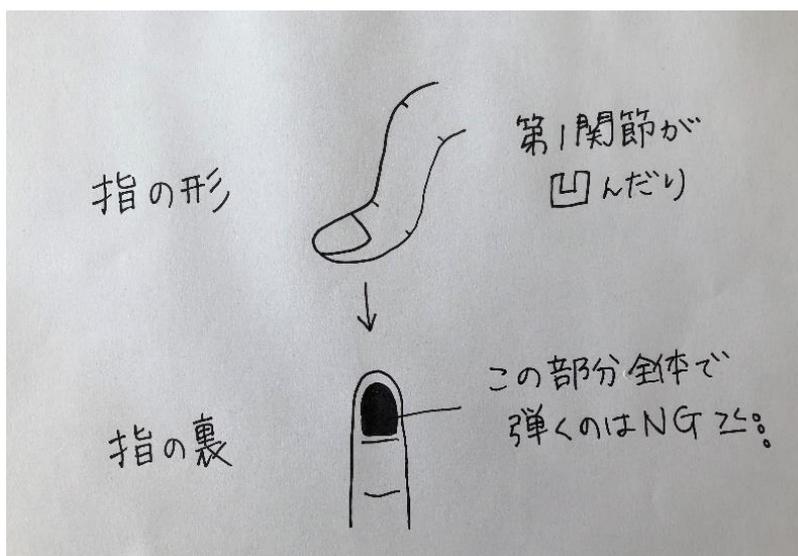
## ■指のどの辺りで弾けば良い？

ピアノを弾くときの指は、「**指の先っぽと指の腹の間ぐらい**」で押すのが、ちょうど良いと思います（指の先っぽすぎると爪が当たったりして弾きにくくなるし、指の腹だとベタ弾きになる可能性があるのです）。

### 理想の指の形



### NGの指の形



※ちなみに親指の場合は、親指の側面で弾きます。

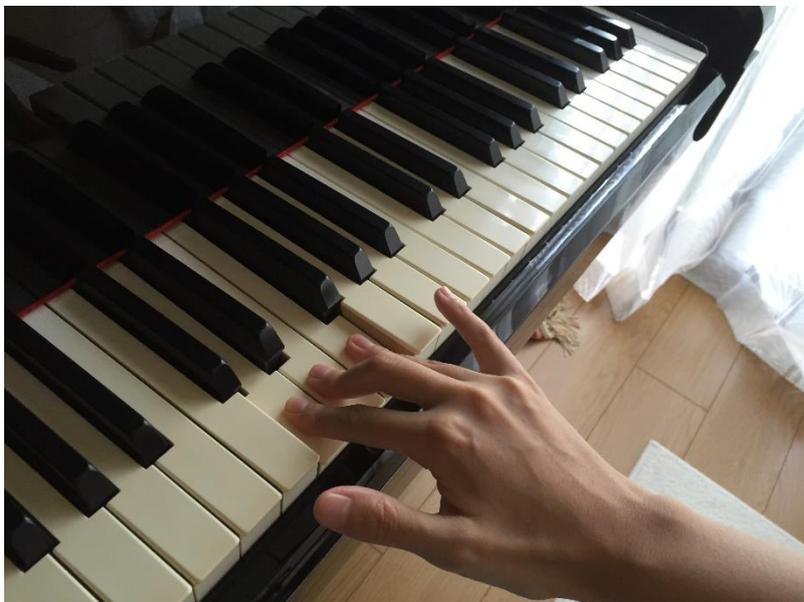
## ■指の形が上手くできません

Q：「まだまだ指の形が上手くできません。クマの手、卵を持っているように・・・、などと伝えていますが、手首を上下させて弾いたり、指の腹でベタッと弾いたりします。どういう風に教えたら良いですか？」

A：指の形の問題はなかなか厄介な問題で、ほぼ全員のピアノ講師が一度は悩んだことがある悩みだと思います。ここではスカラーが経験したことや読者さんから質問があった事例を紹介いたしますね (\*^-^\*)

### 第1関節が凹んでしまう

手の形が良くないパターンでよくあるのがこれです。「第1関節が凹んでしまう」パターン。第1関節が凹むってこんな感じです。



なんで第1関節が凹むかというと、**指先に力がないからなんです。**

つまり、まだ指の筋力が弱い子どもならではの悩みなんです（大人の方やったら、指1本

【特典】手の形の教え方

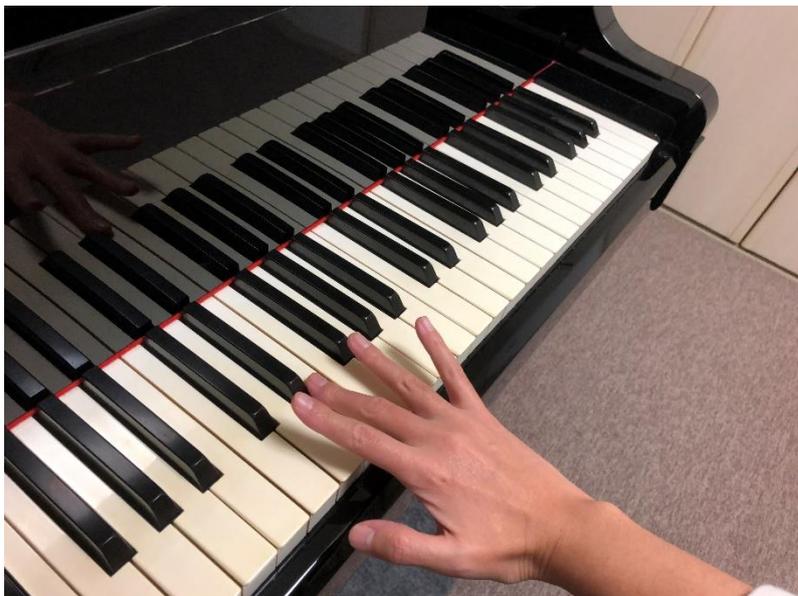
で手が支えられるので、第1関節は凹みにくいです)。

言い方としては、子どもの指をさわって、「指先のぷくぷくしている部分で弾くんだよ」と伝えます。または、「爪を隠して弾こうね」や、「指のつま先で弾くんだよ」とか言うとうわかりやすいようです。

また、指先を鍛えるトレーニングもやっておきましょう（※p9で紹介）

## 指の腹でベタッと弾いてしまう

これも子どもによくあるのですが、「指の腹でベタッと弾いてしまう理由」パターン。これは、弾いている鍵盤が重たいか、もしくは指先に力がない証拠です。



指の腹全体で弾いた方が弾きやすいですからね。子どもは知らず知らずのうちに弾きやすい弾き方をしています。でもそうすると、速い曲なんかを弾いたときに、手がバタバタしてしまって、スピードをつけて弾くことはできなくなります。

なのでそういう場合も、先ほど同様、「指先のぷくぷくしている部分で弾くんだよ」、「爪を隠して弾こうね」、「指のつま先で弾くんだよ」などで伝えてあげましょう。

またこの段階では、小さな音でも良いのできれいな指の形で弾くことが大事です。成長とと

【特典】手の形の教え方

もに力が付いてきたら自然としっかりした音が鳴るようになります。筋力がない時期に無理に音を出すよりも、正しい手の形を優先して教えてあげると良いと思います(\*^-^\*)

この場合も、先ほど同様に、指先に鍛えるトレーニングをやりましょう（※p9で紹介）

## 手首を上下させて弾いてしまう

これも子どもによくありますね。「手首を上下させて弾いてしまう」パターン。



理由は、指先の力が弱いために、（指ではなくて）手首で鍵盤を押してしまうのです。

あとは、テンポ感がまだ養っていないので、手首でリズムをとっている可能性もあります。

こういう時は、「手首でリズムを取りながら弾いちゃダメだよ。手首は上下しないよ」と伝えたと上で、正しい弾き方と悪い弾き方見せて、その違いを本人にわかってもらうのが良いと思います(\*^-^\*)

## 親指がどんどん鍵盤から離れてしまう

これはスカラーの教室の生徒さんの事例です。「親指がどんどん鍵盤から離れてしまう」パターン。



写真は「ミ」を弾いている状態です。親指が宙に浮いていますよね。これは完全に親指に意識が向いていない証拠です。

なので、子どもへの伝え方は、「親指を弾いていないときも、親指は鍵盤から離れたらダメなんだよ」と言います。それでも離れてしまう場合は、親指を弾く鍵盤にシールを貼って、「このシールはずっと隠してね。見えたら負けだよ」と、ゲーム感覚でやると楽しんでやってくれます。

こんな感じで↓↓ ※親指の箇所には赤いシールを貼っています。



## 手首がだらんと下がってしまう

これは小さいお子さんに多いかもしれません。「手首がだらんと下がってしまう」パターン。



最初のレッスンのときに「手首がピアノについてはいけない」ことを言います。手首が下がるとことは、おそらく手首がピアノの鍵盤の前の板のところについてしまうということなので、「ピアノのところに手首はつけちゃダメだよ。そこには触らないように弾こうね」と伝えましょう。手首はいつも「ピンとあげておく」ことを伝えれば大丈夫です!(^^)!

ざっと挙げるとこんな感じでしょうか。

いろいろと書きましたが、実際にはなかなか思った通りにはいかないものです(^^;)

小さな音でも良いので、きれいな指で弾けたらたくさんほめてあげましょう。

では次は、指先に力をつけるトレーニングをご紹介しますね！

## <指先に力をつけるトレーニング>

第1関節が凹んだり、指の腹で弾いてしまうのは、指先に力が入っていない証拠です。

なので、指先に力をつけるトレーニングをやりましょう！

家にあるもので簡単にできるのですが、**クリップ**を使います。

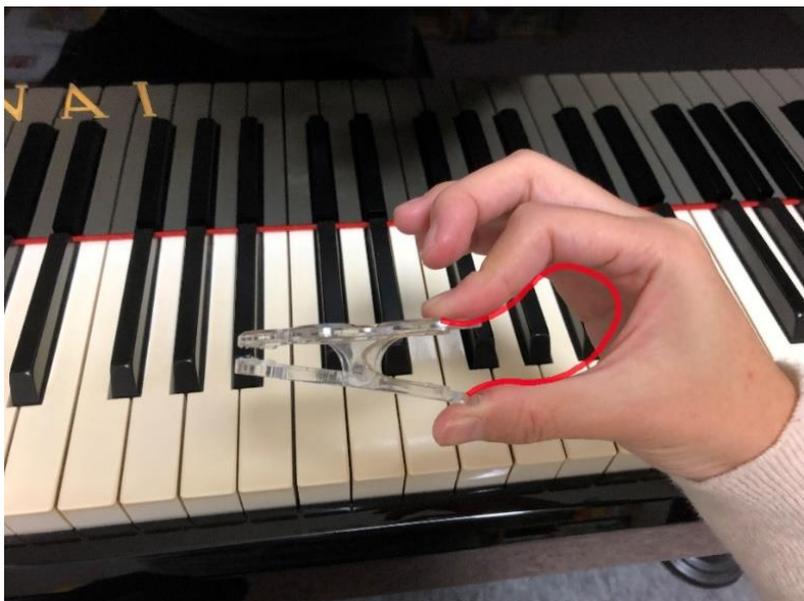
やり方は、親指と人差し指でクリップをつかんだり離したりします（あまり硬すぎるものは、逆に指が反るので向かないです）。このときに、第1関節がしっかり曲がっていることを確認してあげてください（写真のように人差し指が**丸くなるように**持ってください）。

地味ですがこういう地道なトレーニングが一番の近道なのです。



下の写真は間違ったやり方です。人差し指の第一関節が**やや反り気味**になっています。こういう形にならないように注意して教えてあげてください。

【特典】手の形の教え方



指の筋力が弱いと感じたら、これを左手 10 回、右手 10 回、それを毎日続けてみましょう！

以上で、「手の形の教え方」は終わりです。

最後まで読んで下さりありがとうございます m( )m

## ■規約

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

◆作成者 スカラー

◆特定商取引法に基づく表記 <http://loopline.shop-pro.jp/?mode=sk>