

# 目からウロコのピアノ脱力法 3回講座

～筋肉の仕組みから「脱力法」を徹底説明！～

## 【第1回】脱力とはどうすることか

脱力するためには、無駄な力の存在に気づくことが大切です。そのためには逆に、ピアノ演奏に必要な力は何なのかを明確にすることが必要です。力を抜けば腕の重力で自然に打鍵できるのに、無駄な力を無意識に入れてしまうから、音は響かず腕は痛くなる……、これは辛いですね。だからこそ、脱力が大切なのです。第1回は、肩の力と上腕の力について取り上げ、無駄な力を抜きにくい理由と力の抜き方をお話しします。

●日時：2018年11月14日(水) 10:30～12:30

## 【第2回】前腕の痛みを脱力で解消

「ピアノを弾くと腕が痛くなる」と悩む人の中で、最も多く訴えられるのが前腕の痛みです。なぜ前腕に痛みが生じるのでしょうか。実は意外なことに、前腕の痛みの原因は、間違った手首の向きと指の使い方にあるのです。そこで、筋肉の仕組みから前腕が痛む原因を説明し、その上で、前腕が疲れず痛くならない、手首の向きと指の使い方について詳しくお話しいたします。

●日時：2018年12月17日(月) 10:30～12:30

## 【第3回】演奏テクニックと脱力法

演奏には、様々なテクニックが必要になります。前回までにお話した「腕が疲れず痛くならない指の使い方」を、複雑な演奏の中でどのように貫けばよいのでしょうか。スケールやスタカート、和音などへの応用の仕方を具体的にお話しします。最後に、脱力法という観点から、子どもへのピアノ指導に関していくつか提言させていただきます。

●日時：2019年1月22日(火) 10:30～12:30

●会場：(株)ヤマハミュージックリテイリング 千里店  
セレクションルーム(〒560-0082 豊中市新千里東町1-3-142)

●使用テキスト：「目からウロコのピアノ脱力法」 注文番号：GTP01096109 定価：[本体1,600円+税]  
参考テキスト：「目からウロコのピアノ奏法 ～オクターブ・連打・トリル・重音も即克服～」  
(GTP01088676 定価 [本体1,300円+税])  
「目からウロコのピアノ指導法」(GTP01091970 定価 [本体1,500円+税])

●受講料：下記までお問い合わせください。

※定員になり次第締め切りますので、お申込みはお早目をお願い致します。



講師：馬場 マサヨ  
＜講師プロフィール＞

名古屋市立菊里高等学校音楽科を経て、東京藝術大学音楽学部ピアノ科卒業、同大学大学院音楽研究科修士課程修了。  
これまでに、NHK交響楽団、オーケストラ・アンサンブル金沢、名古屋フィルハーモニー交響楽団、セントラル愛知交響楽団等のオーケストラと共演。親しみやすいレクチャーコンサートや、親と子の名曲コンサートなどを全国各地で行う。著書に「目からウロコのピアノ奏法～オクターブ・連打・トリル・重音も即克服～」 「目からウロコのピアノ指導法～譜読みが苦手…は克服できる！先生も生徒も楽しいレッスン～」(ヤマハミュージックメディア刊)がある。  
現在、金城学院大学文学部音楽芸術学科教授。

※お問い合わせ・お申し込み

株式会社ヤマハミュージックリテイリング 千里店

〒560-0082 豊中市新千里東町1-3-142  
TEL:06-6831-6776 / FAX:06-6831-6982  
URL: <http://www.yamahamusic.jp/shop/senri>



キリトリせん

馬場 マサヨ

からウロコのピアノ脱力法  
～筋肉の仕組みから「脱力法」を徹底説明！～

3回講座

申込書

(株)ヤマハミュージックリテイリング 千里店 (Fax. 06-6831-6982) 行き

申込日 月 日

お名前		担当者名	
ご住所	〒		
TEL			
種別	・一般 ・会員〔 〕		
受講	<input type="checkbox"/> 全3回	<input type="checkbox"/> 11月14日(水)	<input type="checkbox"/> 12月17日(月) <input type="checkbox"/> 1月22日(火)

ご記入いただいた個人情報、本講座に関するご連絡や講座当日の受付業務の他、今後開催する講座や販売書籍に関する情報など、各種情報の提供のために利用させていただきます。