

# 左手の指の基礎練習

## Basic Practicing of Fingers in Playing on the Violin

久保 不二郎

1900年にカール・フレッシュ教授が考え出した、「ヴァイオリンのための基礎練習」の中で、特に左手の指の音を出さないで、無音である左手の指の練習をテーマにして説明します。これはカール・フレッシュ教授が純解剖学的なものを基にして作った、この練習曲は、以前に習得した技術を発展させるためのものでなく、それらを維持するためのもので、これがこの練習曲の原則である。この練習曲を指示された通り正確に練習すると、筋肉、腱、関節が柔かに、自分の持っている技術を、演奏曲の勉強やその実際の演奏に効果的に応用するためには、是非とも筋肉や腱や関節を柔かにしておかねばならない、真の芸術家を作り出すより高い特性は、十分の技術の所有によってのみ発展すると教授は述べています。

この練習曲に書かれてる、左手のすべての技術は、五つの基本運動から成立っている。

- I. A. 落下運動
- I. B. 半音階や指を伸すときに行われる横の運動
- I. C. 和音運動
- I. D. 第三位置から第一位置へ戻る場合の親指の運動
- I. E. 指を四本の弦の上に載せて、第一位置から最も高い位置へ上ったり、逆に下ったりする場合にみられる手首と肘関節の結合した運動（位置変更の基本運動）
- I. A. これは、指の重力を使用した運動と同時に、同じ位置に必ず落ちる訓練をすれば、音程が絶対に正確になります。
- I. B. これは、指の筋肉、腱、関節の結合した運動で、各位置の音程によっては、親指の位置を充分に考えて練習する必要があります。
- I. C. バッハのシャコンヌ等に見られる如く、和音運動は各指の状態、特に、半音の関係がむづかしく、各指が柔かく、拮がることができれば、手の小さい人でも、和音は充分にとれるはずで。特に日本人の場合は、指の太い

人、細い人のうち小さくて細い指の方が多く、和音を使うのに苦勞してありますが、この本における練習方法を子供の時に行えば、その心配はありません。

I. D. これは各位置へ移動する親指の運動をさしますが、各ヴァイオリニストの親指の移動を見ますと、2つに分れると思います、その1つは、各位置より上行、下行する時、親指と手首が同時に移動する人と親指が、先に移動する人に分れます。

I. E. これはCとDの運動が1つになった運動で、これも、肘を内側にして移動するのが、最も自然で肘に無理な力はいらないこと。

カール・フレッシュ教授は以上の五つを左手の練習としてあげてますが、小生はこれに、ビブラートの練習をつけ加える事が必要であると思います、ビブラートは、大きく分けて、次の4つに分れます、指のみのビブラート、手首よりのビブラート、肘からのビブラートと以上を総合したビブラートがあります。なほそれらの練習の前に、左手の指のわん曲運動をする方がよい、その運動とは、左手の親指を下にして第1指で、円をつくり、その指の第1関節を伸したり、曲げたりを繰り返す運動をする、第1指が終わったら、第2指、第3指、第4指と各指でこの運動をする。各指の中で、第4指の運動が一番むづかしいですが、何回もくりかえすうちにこの運動が可能になります。

練習曲

I. A.



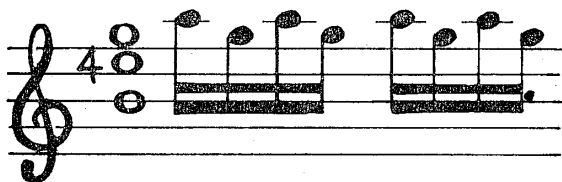
D線上で第2, 第3, 第4指を押えたまま  
で, 第1指をG線上でAの音を取り, 押えた  
指を, 離す運動。



Aの音はG線上, G, Aの音はD線上で押え  
たまま, HとAの音をG線上でとり, Aの  
音を残したまま, Hの音を指でたたく運  
動。

以上のやり方で, 外の練習曲も練習出来ま  
すが, 特にむつかしい所は次の例題です。

(1)



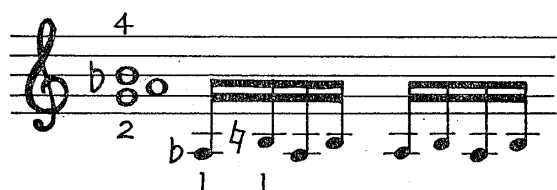
(2)



(1) HとEの音をA線で, Gの音をE線でと  
り, Aの音をたたく運動ですが, この場  
合, 第1指と第2指は6度ですが, これに  
第4指を3度とると, 第2指が, どうし  
ても, 動くようになりますが, 第1指, 第2  
指の指の角度を少し立てる事によって, 楽  
になります。

(2) この場合も各指を並通よりも立てぎみに  
すると, 第3指で, たたくのが楽になりま  
す。

I. B.

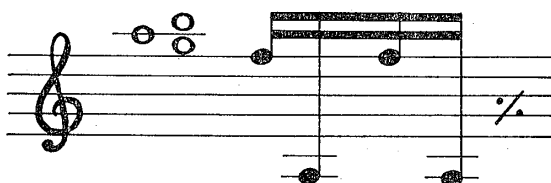


G, A, Bの各音をD線上の第2の位置でと  
りA s, Hの音をG線上で第1指で滑べら  
してとる運動で, 親指をなるべく下にす  
ると, 楽です。

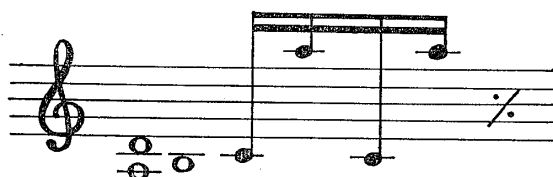


この例題が最も困難な練習で, A sを第1  
指, Bを第2指, A線のBを第4指でとっ  
て, G線上でHよりDに第3指を滑らす。先  
づ, Bの音を第2, 第4指のフィンガ・オク  
ターブで, しっかり音程をとる事が, 先決で  
すが, これに第3指の運動が加わると, 第1  
指がどうしても, 音程が上ってくるので注意  
されたし, これと同じ例題が各線上で出て来  
ますので, 各指の抜け方を研究した方が, 効  
果的です。

I. C.



先づE線上で, Gの音を第2指, Aの音を第  
3指, Hの音を第4指で押えたまま, 第1  
指を初めE線でFの音を取り, 次にG線上で  
Aの音をとる, この場合, 自然に肘が外側よ  
り内側にはいる, またこの逆の運動もある。  
この例題で最も困難な運動は次の例題



G線上で, Aの音を第1指, Hの音を第2  
指, Dの音を第4指で押えたまま, Cの音を  
第3指で, E線上のAの音をとる練習です。  
初めは, G線上より徐々にD線, A線と移動  
してみるとわかりますが, E線上にすぐに第  
3指を押える事は, 不可能に近いですが, 親  
指の位置を移動したり, 肘を動く事によって  
可能になって来ます。

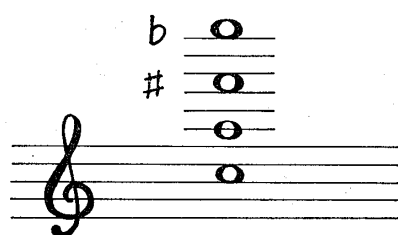
I. D. 手を第3の位置又は第4の位置に置く, 親指  
を垂直にして, 手を動かさないで, そのま  
まにして親指を第一の位置に滑らせる, その場  
合, 親指はネックの下においてネックと殆ど  
水平になるようにする。この練習は24回行  
う。練習時間は1分間。

## 左手の指の基礎練習

- ・ E. 次は手首と肘関節を結合した練習である。これは次のようにする。  
 先ず、右（下図）のような和音をとる。



次には指を弦から離さないで、次に示した和音にまで指を滑らしてゆき、



また、もとの和音に指を戻す。

この練習を16回行う。練習時間は30秒。これによって、手と腕を位置変更に対して準備することが出来る。

この練習は、I. D. の時の親指の運動と関係が深く、第1の位置より肘を段々と内側に入れる事によって、最終の和音に達する事が出来る。これは無音の練習ではあるが、確実な音程をとる事が必要です。

以上5つの左手の基本運動を説明しましたが、初めてこういう体操的練習を行う人が多いと思う、だから手はすぐに疲れるので、その時はすぐに休む事、疲れをとる方法として、腕全体を下におろして血の循環を良くしてから又練習を初める事。

上の運動は、演奏前の準備運動として、実行すれば、必ず役に立ちます。

なお、本文はカール・フレッシュ教授著、訳佐々木庸一氏より引用しました。

I.A.

The musical score consists of ten staves of piano exercises. Each staff begins with a treble clef and a 4/4 time signature. The exercises are composed of rhythmic patterns, often using eighth and sixteenth notes, and are frequently repeated three times, indicated by the symbol  $\% \%$ . Fingerings are indicated by numbers 1-4 above or below notes. Some exercises include a '0' above a note, likely indicating a natural or breath mark. The exercises vary in complexity, with some involving chords and others focusing on single-line patterns.

練習時間：3分間

左手の指の基礎練習

I. B.

練習時間：4分間

I.C.

The musical score consists of ten staves of piano exercises. Each staff begins with a treble clef and a common time signature (C). The exercises are composed of rhythmic patterns, often marked with slanted lines and dots, and include various fingering instructions such as '4' and '4' with a dot. The exercises are arranged in a sequence that progresses from simple rhythmic patterns to more complex chordal and melodic structures. The final staff concludes with a double bar line.

練習時間：4 分間