

“毎日の30分練習”について

Thirty Minutes A Day

久保 不二郎

1972年の研究紀要に、カール・フレッシュ氏の、ヴィオリンのための基礎練習を取り上げましたが、今回はポール・スラデック氏の **Thirty Minutes A Day** を取りあげました。

序

この一連の練習曲は、生徒がしっかりした基礎も身につけ、色々な欠点や弱い所を克服することが出来るように、というためにのみ編集されたのではなく、又プロのヴィオリニストが技術を、最小限の時間とエネルギーとで維持していく助けとなるように工夫されています。これらの練習曲のいくつかは、私が自分のために、また教える時に特に必要なことのために、私自身で工夫したも

のです。その他は、ヴィオリニストや教師によく知られているものですが、何世代にもわたって伝えられたものです。

私はこれらの「基礎練習曲」を30年以上教える時に利用し、成功をおさめてきました。これらの曲を正しく集中的に練習すれば、音を作る上でのまた一般的な技術の上での上達というものはすぐに顕著になるでしょう。最もよい結果を得るには、少なくとも一日30分この練習にあてるのが良いでしょう。しかし、殆んど時間がとれない日には、せめて10分～15分でも、最も本質的なそして個人にあった練習も注意深くすれば、非常に良い結果を得るという事がわかるでしょう。

wrist stroke at the frog



martelé



détaché at the frog

Repeat at the middle and point on the other strings:



I

弓をG線とD線の両弦上に置き、肩と腕と手首の力を抜き、短い手首の運動で奏く、最初は *martelé* に次は *aéaché* に

◦ 弓の元で、手首のみで運動する

martle

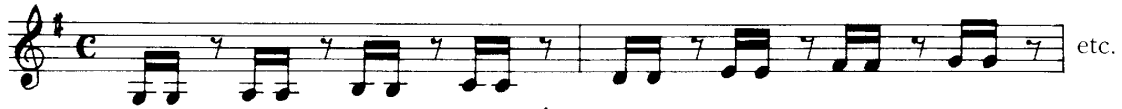
◦ 弓の元で *détaché* で

◦ 弓の中央でくり返し、次に他の2本を弓先でする

II

弓の中央をG線上に置く，腕を柔かく持ち上げ，肩の力を抜く，G線からE線まで，静かに rock back and forth, その運動をくり返す，それから上半分で détac

fé で引く，2番目の音の終るごとに止め，肩と腕の力が抜けているか確かめる。



Continue at the upper half, thus:

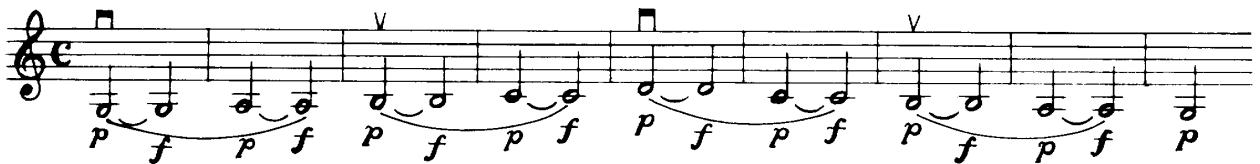


III

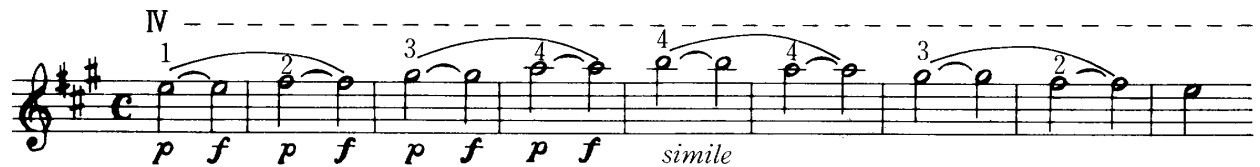
- 1) オープンにしたD線との調子を注意深く確めながらA線を指でおさえる，交互に色々な音の高さに指を（左手）おさえたり離したりする。
- 2) 弓の先を弦につけ，肩と腕を出来るだけ柔く，リラックスする，交互に（そして静かに）力を入れたり，ゆるめたり10~20回し，この力が指を通して弓へ

最も自然に伝わるようにする。同じ運動を弓の中央でもする。

- 3) 次の練習は音の動きを注意深く，音がきたなくならないように行ないなさい，その後同じ音で弾く練習を高いポジションで練習しなさい。



Later, similar tone-development exercises are to be practiced in the higher positions, for example:



Other patterns:



IV

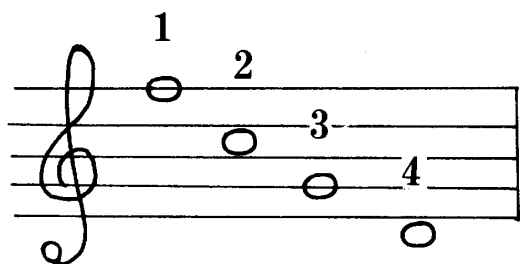
(弓のためのみ)

- 1) 弓をまっすぐに持ちなさい、弓先が天井に向くようにして、肩の力を抜く、先を前、後ろに動かしなさい。小さく動かす(長さ約1 or 2インチ)
- 2) 弓を水平に持ちなさい、同じように小さく動かしなさい、先が上下の方向に動くように、その後これからの動作を水平の方向から垂直へとうごかしなさい、同じリズムです。
- 3) 弓を水平に持ちなさい、手を手首から上げたり下げたりする動作をする、弓というものは易しくコントロール出来るように、十分しっかりと持たなければなりませんし、手首は出来るだけ力を抜かなくてはなりません。

V

指と手の位置を正しいものにし、ファイガー・アクションを独立させるための有名な二つの練習。

1) (GEMINI ANI)



指を指した通りに置きなさい、使っていない指が弦の上にある間、それぞれに指を別々に違う速さで動かしなさい、そして指をそれ自身の重さで弦を打つようにしなさい、指の関節の力を抜きなさい、それらは指の動作をコントロールするのですから。

(弓を使って)

- 2) 使っていない指は小さい音符で指示されるように、この練習の間中、弦の上に残しておかねばなりません。これらの音符は弾かれませんが、毎週キーを変えなさい。同じ方法で他の弦でも続けなさい。



VI

4本指の型

2, 3の同じ4本指の型をすべての弦で第7ポジションまで毎日練習しなさい。手はそのままの型で保持する。使用していない指は、弦の上に力を抜いて残しな

い、どの指もしまい込んでしまったり、不自然なあるいは窮屈にポジションに置いたりしてはいけません。

Continue in the same manner in the 3rd, 4th, 5th, 6th and 7th positions:

VII

ポジションのチェンジ

ポジションを移すときには、手を出来るだけ垂直にし、腕と一緒に動かし、腕がひじと肩から動くようにする事は重要なことです、指は指板の上、どこへでも自由に動かせるようにしておかねばなりません。高い

ポジションでは手首は徐々に伸ばしていきます一指は
いっそう伸びていきます。

VII

トリルの勉強

この練習はすべての弦で行なう。

*第2, 第3, 第4ポジションでも練習する。

1)

2)

The above to be played on all string.

2)

3)

2)

1)*

IX

1) 2オクターブで音階を奏きなさい、各小節の最初の音符を長い弓を使って、あとの8つの音符を短い手

首の運動で奏きなさい。
すべての調で練習しなさい。

終わったら単音の代わりに、他のボーイングの型と同様に上の型のボーイングを重音で、3オクターブ・フィンガオクターブと10度で練習しなさい、時々すべての音の音階をした方がよいでしょう。2) ある程度の

時間は3オクターブの音階とアルペジオに毎日費やさねばならないということ明白です。又この練習は早く奏いたり遅く奏いたり又すべての調で練習しなさい。

X

弓のコントロール上達の為の追加練習



1) ハーモニックスを弓の根元より弓の先まで全弓で練習する。



上半分, 中央, 下半分, 全弓で練習しなさい, この練習は音符の間が止まらないようにしなければなりません, 最初の音符を大きい音で2番目を殆んど聞えない位に, そして出来るだけ速く, 時々下げ弓で始めなさい。しかし, この練習の主な目的は, 弱い音を弾く時, 下げ弓が強くなり過ると言う事を克服する所にあるので, 下げ弓で始めるということはそれ程重要ではありません。

3) (AUER) 弓の先を弦にのせなさい, 肩と腕とが出来る限り, リラックスしているかどうかを確かめなさい。弓の先の方1インチ位の所を弦につけ, 弓を腕が

とどく所までヴァイオリンの左上へ速く勢いよく弾きなさい。この場所で少し止め, 今度は弦につけずに弓を元の位置まで, すばやい動作で持って返り, 次の上げ弓に備えなさい, この練習を普通の音階練習の中に入れ, いくつかのよく合ったエチードに使い20回繰り返しなさい。

4) (THIBAUD) 元から1インチ位の所を弦につけ

て始め次に速い下げ弓の動作を弦につけずにして弓を先から1インチ位の所におろしなさい, ここで少し止めリラックスしているか確かめ, 逆の動作をします,

下げ弓に強いアクセントをつけて弾き同様に上げ弓動
作を弦につけずに行ない、弓を元から1インチ位の所
におろします。

Fr. Pt. Fr. Pt. Fr. Pt. Fr. Pt. *simile* etc.

5) W.B.

a) \square 3 3 *p* 1

b) \square V 4 1 4 1 4 1

c) \square V 1 4 1 4 1 4

普通のテンポで始め、全弓を使いなさい、次第にテンポを速くして行って出来るだけ速いテンポにしなさい、弓に腕の力が不自然に加えないで奏けるように勉強しなさい。

6)

Fr. W.B. Pt. W.B. Fr. W.B.

simile

1 2 1

2 2 2

2 1 2

1 2

“毎日の30分練習”について

W.B. Pt. W.B. Fr. W.B. W.B.

W.B.Pt. W.B. Fr. W.B.

at Fr.,M.&Pt.

参考資料

Publishoa by VOLKWEIN

BROS, INC, Pittsburgh, pa

この練習曲はヴィオリンのみならず，ヴィオラの方も同じ要領で練習して下さい。