

右手首の脱力と、各指の独立した動きのための訓練-1

譜例-1

アポヤンド
i m a アポヤンド
i m a

アライレ

* ゆっくりのテンポで10回くらいくり返し、
少し早いテンポで10回くらいくり返します。
「右指を動かしづらい」と感じたら、肘を側板の置いた
まま手の甲を上にし、手首を軽く上下に揺らし脱力する。
(「おぼけ～」の状態を右手のみで作り、揺らします。)

* P 指を弾弦直後、弾いた弦に戻す。

i, m, a は弾弦後弦によりかけたままにしておき、
P をアライレしたときに ③ ② ① へ移動する。

譜例-2

アライレ

a) i b) a c) m d)

アライレ

* 黒玉の弦に各指を触れておく。⑤ = P ③ = i ② = m ① = a

● 上記 a)~d) をそれぞれ容易に MM=120 くらいでくり返せるようになったら、くり返し記号をとって通します。

* 譜例-3、譜例-4 も同様にくり返します。

譜例-3

a) b) c) d)

* 同時に弾弦する指がはじめ多少ばらついていてもあまり気にしない。

* いずれの練習も、「右手首の脱力」ができていなければ
指は動かしづらく感じます。

「右指を動かしづらい」と感じたら、手首を軽く上下に
揺らし脱力する。

譜例-4

a) b) c)

譜例-5-A

アポヤンド アライレ

* 4.5.6.弦の余韻がなくなるまで a.m.i を *pp* でくり返す。

×印 = p を ② ③ に触れておく (指頭と、爪にふれない指側面)。

* 開放弦だけで指順に馴れておくことは有効です。

* どの譜例から始めてもかまいませんが、ゆっくりとしたテンポから始めます。
ほんの数分で効果を実感できますが、半年以上の期間継続して「脱力」の状態を常に手に感ずることが必要です。