

ピアノの弾き方と楽しさをこの1冊で！

ピアノの 教科書

Introduction ピアノの基礎知識

01	ピアノの種類と特徴	10
02	ピアノの椅子	15
03	ピアノの構造を知ろう	16
	各部の名称	16
	内部の名称	18
	音が出る仕組み	19
04	演奏フォーム	20
05	ピアノのマメ知識	22
	ピアノと電子ピアノはどう違う	22
	調律は必要なものですか	23
	Column ペダル	24
06	楽譜の読み方	25
	楽譜に出てくる記号／音符と鍵盤の位置	25

Chapter 1 音を出してみよう

01	指番号	32
02	弾く時の手のフォーム	33
	Column 手のアーチ形的重要性	33
03	手のフォームをキープして指を動かしてみよう	34
04	鍵盤の上で指を動かそう	35

指歩き 右手編	36
指歩き 左手編	37
「指歩き」のステップアップ	38
Point 指歩きの効果	38
05 音の並びを覚えよう	39
06 練習曲 1 「チョコチョコドレミ、グググーファソラシ」	41

スマホで
動画視聴!



Ex 1 ~ 2
練習曲 1

Chapter 2 簡単なメロディーを弾こう

01 ド	42
02 ドレ	43
03 ドレミ	44
Point 指をスッと離す	45
04 ドレミファ	46
05 ドレミファソ	47
Point 付点のリズム	49
06 「指くぐり」のテクニック レ→ミ	52
07 「指こえ」のテクニック 高いド→シ	54
Point ① スタッカートとは	56
Point ② タツカのリズム	56

08	1 オクターブの練習	58
09	練習曲 2 「得賞歌」 / ヘンデル	59

スマホで
動画視聴!



Ex 3 ~ 18
練習曲 2

Chapter 3 左手もつけてみよう!

01	左手の練習	60
02	両手奏の第一歩! 左手は 1 音から	62
03	部分的に左右同じ音で弾く	66
04	同時に 2 つの音で!	68
05	練習曲 3 「こびとがひとり森の中で」 / ドイツ民謡	70

スマホで
動画視聴!



Ex 19 ~ 24
練習曲 3

Chapter 4 コードを押さえてみよう!

01	3 つの音を同時に弾くために	71
02	ドミソ (C コード)	72
03	シファソ (G7 コード)	73

04	ドファラ (F コード)	74
	Point 8分の6拍子	75
05	練習曲 4 「きよしこの夜」 / グルーバー	76

スマホで
動画視聴!



Ex 25 ~ 29
練習曲 4

Chapter 5 コードを押さえて両手奏!

01	両手奏に向けての「膝上リズム遊び」	79
02	練習曲 5 「よろこびのうた」 / ベートーヴェン	82
	Column バー練習のご提案	85
	Column メジャー / マイナーコード	86
	Column オーグメントコード	87

スマホで
動画視聴!



練習曲 5

Chapter 6 これでバッチリ! 両手奏

01	C と G7 コードを使った伴奏形	88
02	練習曲 6 C と G7 コードで! 「よろこびのうた」 / ベートーヴェン	91
03	3 コードを使った伴奏形	94
04	3 連符	98

05 高いミ、ソ	100
Column 鏡を使った練習	101
チャレンジスコア 「アメイジング・グレイス」／イギリス民謡	
Part 1	102
Part 2	104
Part 3	106
Part 4	108

スマホで
動画視聴!



Ex 30 ~ 37
練習曲 6
チャレンジスコア Part 1 ~ 4

Chapter 7 いろいろな楽器

チェンバロ	110
チェレスタ	112
アコーディオン	114
パイプオルガン	116
クラシック・ギター	118

スマホで
動画視聴!



[メロディー編]

参考スコア「メヌエット」／J. S. バッハ
参考スコア「きらきら星」／フランス民謡
参考スコア「オクラホマミキサー（わらの中の七面鳥）」
参考スコア「きよしこの夜」／グルーバー
参考スコア「愛のロマンス」／スペイン民謡

付録1 レパートリーを増やそう！



- | | | |
|----|---------------------------------------|-----|
| 01 | 「凱旋行進曲」／ヴェルディ | 122 |
| 02 | 「オクラホマミキサー（わらの中の七面鳥）」 | 124 |
| | Column スラーを弾く時のアドバイス | 127 |
| 03 | 「ハッピー・バースデー・トゥ・ユー」／M. J. ヒル& P. S. ヒル | 128 |

付録2 音で遊ぼう — “音ネタ” 編



- | | |
|-------------|-----|
| 合格&正解シリーズ | 132 |
| おめでとうシリーズ | 134 |
| チャイム・時報シリーズ | 135 |
| 救急車の音シリーズ | 136 |

付録3 参考資料

- | | |
|--------------|-----|
| コードネーム一覧 | 140 |
| 音で遊ぼう — コード編 | 154 |
| 強弱記号一覧 | 156 |

01 ピアノの種類と特徴

● 音を出す前に知っておきたいピアノの知識

グランドピアノ

多彩な音色と幅広いダイナミックレンジを実現したアコースティックピアノです。鍵盤は、88 鍵あります。

コンサート用のものは、奥行きの高さが約 280cm あり、その響きも豊かで、小さな音から大きな音まで表現力の幅のある楽器です。

一般的に、家庭向けで使われるグランドピアノは奥行きが短く設計されています。



04 演奏フォーム

無理な力がかからない、正しい演奏フォームを身につけておきましょう。

椅子には、浅めに腰掛け、肘は体より前に出ていることを心がけましょう。また、手首や肘が鍵盤より低くなりすぎないように注意しましょう。

背筋を伸ばす

肘は体より前に。
体にくっつけないように。



椅子には浅く腰掛けて

つぶれないように。
手のアーチを作る。



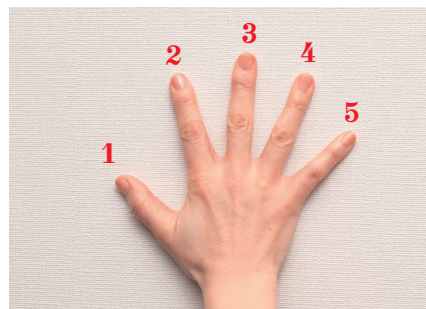
音を出してみよう

01 指番号

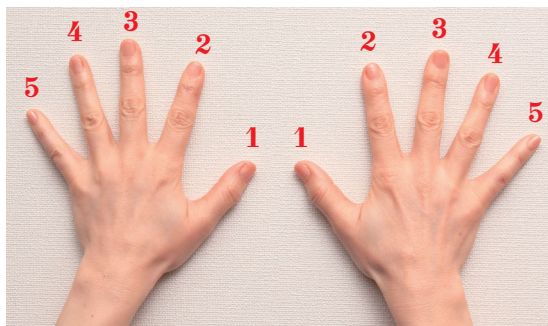
まずは、正しい手のフォームを覚えて、楽しく音を出していきましょう。
ピアノの楽譜には、音符の上に小さな数字で指番号が表記されることがあります。
親指から **1、2、3、4、5** となっており、両手を広げると、左右対象に番号が付けられています。

Poco moto

親指から **1、2、3、4、5** と数えてみましょう。



ピアノを弾く時は両手を右の写真のように左右に置くので、中央の親指から外に向かって **1、2、3、4、5** と左右対象になります。



左手

右手

02 弾く時の手のフォーム

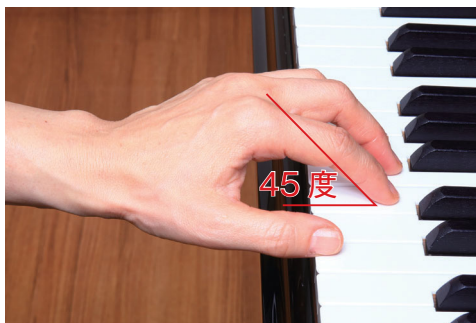
ピアノを演奏する上で、正しい手のフォームを身につけることはとても重要です。

ほどよくボールをつかむような感覚で、自然な形のアーチを作ります。

それにより余分な力が抜けてきます。

指を動かしても、この形がつぶれないようにします。

指先は立ちすぎても、平らになりすぎても NG です。鍵盤と指の角度が45度くらいになるようにしましょう。



※手の内側を意識すると、手のアーチ形をキープしやすいです。



× 指先が立ちすぎ



× 指先が平らになりすぎ

column

手のアーチ形の重要性

ピアノを弾く時は、それぞれの指と鍵盤との接地面積を均等にすることが、とても大切です。手の中から指先まで、アーチを作ることによって、どの音へもムラなく指から鍵盤へ重みが伝えられるというわけです。



03 手のフォームをキープして指を動かしてみよう

机の上に片手ずつ手を置いて、指を1本ずつ、1～5の指番号の順に動かしてみましょう。この時、はじめは手首と腕は机の上につけておくと安定します。慣れてきたら、手首や腕を机から3センチほど浮かせてみましょう。ゆくゆくは鍵盤の上で指を動かせるように、順を追っていきましょう。

A



机に腕と手首をつけ、机にほどよい重さをかけます。次に、1の指から順番に指を入れ替えて練習しましょう。手首に余計な力を入れないようにしましょう。

B



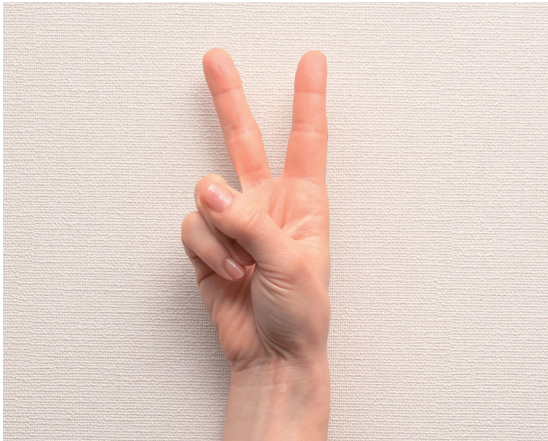
机から3cm、腕と手首を離します。1の指から順番に指を入れ替えて練習しましょう。Aの時のように、手首に余計な力を入れないようにしましょう。

04 鍵盤の上で指を動かそう

鍵盤の端から端まで「指歩き」をします。

2本の指でチョコキを作り、両足に見立てて鍵盤の上を美しく歩いていきます。

ゆっくりと1音ずつ音を鳴らしましょう。手のフォームを意識して、スラスラと鍵盤の上を歩くように動かしてみましょう。



手を「チョコキ」にする



2、3の指で鍵盤の上を歩く

P.36 から、この「指歩き」のコツを詳しく紹介していきます。

左右の手を使って実践しましょう。

Chapter 1

● 指歩き 右手編

鍵盤の右端に立って右手の2-3の指を交互に動かして歩かせます。ピアノの高い音から低い音に向かって、2-3、2-3と前へ進みます。

音域がどんどん下がっていきます。指を動かしながら、音域の変化も感じましょう。

その1

コツ

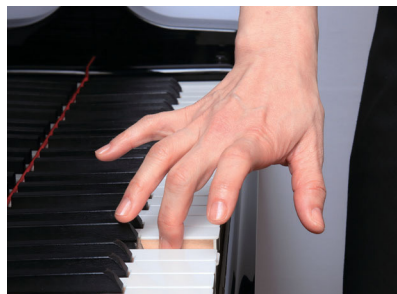
手の第2関節を足の膝と思って、向きを揃えましょう。
「膝」が開かないようにしましょう。



その2

コツ

真っ直ぐに進んでいきましょう。腕や肘は鍵盤の上からはみ出さないようにすることで、指先のぐらつきを防ぎ、手のフォームが安定します。この安定こそがピアノタッチに必須です。

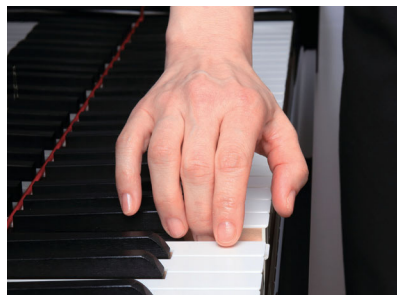


× NG「膝」が開かないで

その3

コツ

指先を内側へ、滑らかに巻き込んでいくようなイメージで前へ進むことが大切です。鍵盤を上から押さえたり、押し込んだりせず、指を巻き込む時に鍵盤にコツンと当たるところから音をすくうようなイメージを持ちましょう。



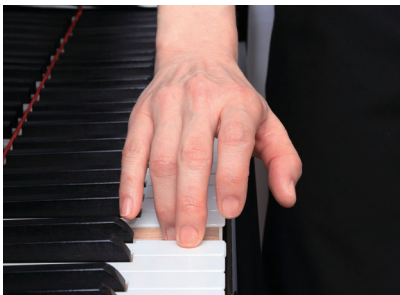
向きを揃える

● 指歩き 左手編

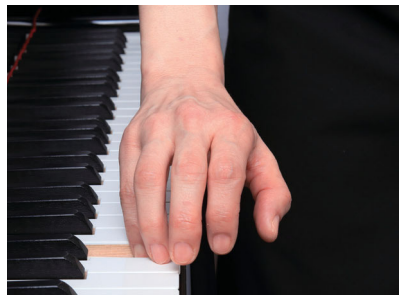
P.36の「コツ1～3」を見ながら、左手も「指歩き」にチャレンジしましょう。
鍵盤の左端に立って、左手の**2-3**の指を交互に動かして歩かせます。音域がどんどん上がっていくのを感じましょう。
左右の指を自由に動かしていけるように、右手と左手を同じくらい練習しておきましょう。



慣れてきたら、**2-3**の指だけでなく、**3-4**、**4-5**の指もトライしましょう。
全ての指が均等に動かせるとよいですね。
右手も左手も両方「指歩き」に慣れ、正しいフォームを身につけることで一気にピアノが弾きやすくなります。



3-4の指歩き（例：右手）

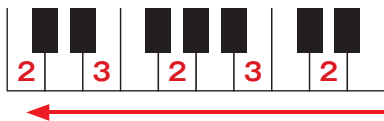


4-5の指歩き（例：右手）

Chapter 1

「指歩き」のステップアップ

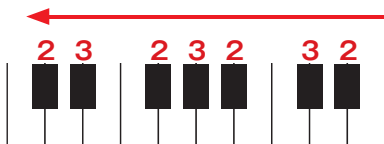
1 2-3 の指で鍵盤を1つ飛ばしてみましよう。



2 2-3-4 の指で歩いてみましょう。



3 2-3 の指で黒鍵の上を歩いてみましょう。



4 2-3 の指でスキップするように弾んでみましょう。

ご紹介したのは、ほんの入り口！とても大事な一歩ですので、是非楽しんでください。
「指歩き」練習法は、奥深く、まだまだ種類がありますので、それはまた別の機会に。

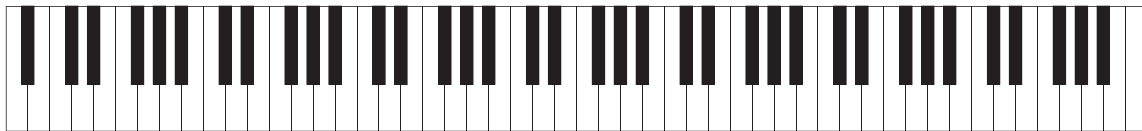
Point

指歩きの効果

- ★指が良く動くようになる
- ★正しい手のフォームが身につく、美しい音で弾けるようになる

05 音の並びを覚えよう

いろいろな方法で、ピアノに触れながら **ドレミ** **ファソラシ** を覚えましょう。
アコースティックピアノには、88個の鍵盤があります。



2つの黒鍵

鍵盤は、2つの黒鍵と3つの黒鍵が交互に並んでいます。右手をチョコキ（指番号2-3）にして、2つの黒鍵を弾きましょう。この2つの黒鍵の下に左側からドレミ、と音が並んでいます。鍵盤上に何個の黒鍵があり、何個のドレミがあるのか、探してみましょう。

ドレミは1、2、3の指で弾いてみましょう。難しい方は、指1本、好きな指でも大丈夫です。とにかく音を出してみる事が大切です。

a. 2つの黒鍵



b. ドレミの位置



Ex 1 チョキチョコキドレミ

↓ ↓ を2-3の指で2つの黒鍵を同時に弾き、ドレミと続けましょう。

ここでは音符を読むのではなく、鍵盤上のドレミの位置を理解しましょう。



1つ右隣の2つの黒鍵へ

Chapter 1

3つの黒鍵

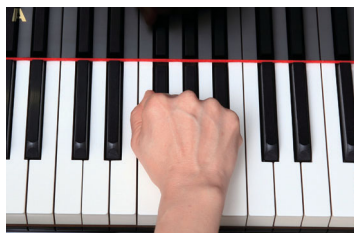
右手をグーにして3つの黒鍵を同時に弾いてみましょう。

このグーの下に、左からファソラシと音が並んでいます。

鍵盤上に何個の黒鍵があり、何個のファソラシがあるのか左端から探して弾いてみましょう。

ファソラシは、指番号1、2、3、4で弾いてください。難しい方は指1本で弾いてもOK。

a. 3つの黒鍵



b. ファソラシの位置



Ex 2 グググーファソラシ



□ ↓ はグーで3つの黒鍵を弾き、ファソラシと続けましょう。

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

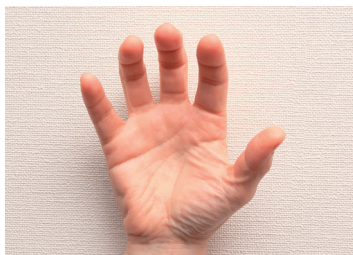
グ グ グー ファ ソ ラ シ グ グ グー ファ ソ ラ シ

1つ右隣の3つの黒鍵へ

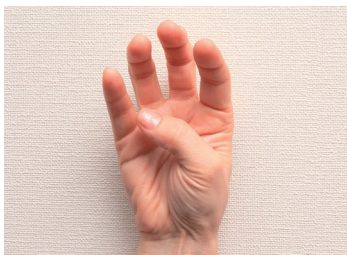
06 「指くぐり」のテクニック レ→ミ



「指くぐり」のテクニックを覚えましょう。このテクニックをマスターすれば、いろいろな音域の曲が弾けるようになって、ますます楽しみが広がります。**1**の指の使い方がポイントです。1の指の付け根からしっかり折りたたみ、内側に入れます。



手のフォームを作る

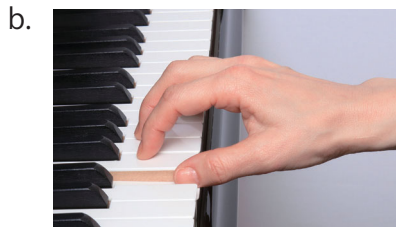


1の指を折りたたむ

指くぐり レを**2**の指→ミを**1**の指で弾きます。レ (2) →ミ (1)



1の親指をしっかり折りたたみ、指のアーチをくぐらせる

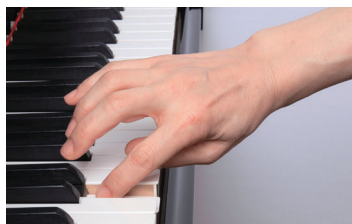


指くぐりの後も、手のフォームをキープする

2の指でレを弾いた後、**1**の指を折りたたみ**2**の指の下をくぐらせます (a.)。折りたたんだ**1**の指で発音させたタイミングで**2**の指を**1**の指の右に戻します (b.)。手や腕を真っすぐにして鍵盤に対して平行移動させることがコツです。

この一連の動作は、捻ったり指が突っ張ったり癖がつきやすいところでもあります。注意して、慎重に正しくマスターしておきましょう。

× NG



軸がずれる

07 「指こえ」のテクニック 高いド→シ



「指こえ」のテクニックを覚えましょう。まずは**1**の指をしっかりと折りたたみます。

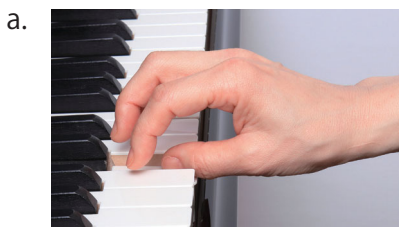


手のフォームを作る



1の指を折りたたむ

指こえ 高いドを**1**の指→シを**2**の指で弾きます。高いド（**1**）→シ（**2**）



1の指を折りたたみ**2**の指をかぶせる



指こえの後も、手のフォームをキープする

1の指で高いドを弾いた後、**1**の指の付け根からたたみ込みながら、**2**の指が**1**の指の上を通り越えます（a.）。**2**の指でシを発音させたタイミングで**1**の指を**2**の左側へ戻し、音を滑らかにつなぎます（b.）。



軸がずれる



手の中のアーチがくずれる



左手もつけてみよう！

両手奏の導入として、まず左手の練習をしましょう。

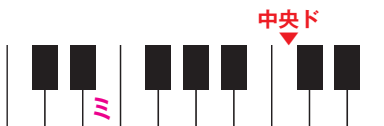
左手は、Chapter 1「指歩き」で、たくさん指を動かして慣れておくことをオススメします。

01 左手の練習

両手奏に向けて、まず左手の練習をしましょう。主に、左手で弾く音はへ音記号で表します。音符と鍵盤の位置は、P. 27を確認しましょう。

Ex 19では、左手を**3**の指で低いミの音を弾きます。音の長さに気をつけて弾きましょう。**3**の指は、手の中央にあるので、手のフォームをキープしながら弾きましょう。**3**の指を弾く時は、他の**1**、**2**、**4**、**5**の指先が中心に向かって集まっているように整っていることが大切です。

Ex 19



左手 **3**、**2**、**1** の指を使って、ミファソの音を、**3**、**4**、**5** の指を使ってミレドの練習をしましょう。 **3** の指で弾いた時の手のバランスと支えを保ちながら、他の指も弾きましょう。

Ex 20



Handwritten musical notation for the first exercise. It consists of a single staff in bass clef with a common time signature. The notes are: Mi (finger 3), Fa (finger 2), and So (finger 1). The notes are written as quarter notes.

Handwritten musical notation for the second exercise. It consists of a single staff in bass clef with a common time signature. The notes are: Mi (finger 3), Fa (finger 2), and So (finger 1). The notes are written as quarter notes.

Handwritten musical notation for the third exercise. It consists of a single staff in bass clef with a common time signature. The notes are: Mi (finger 3), Re (finger 4), and Do (finger 5). The notes are written as quarter notes.

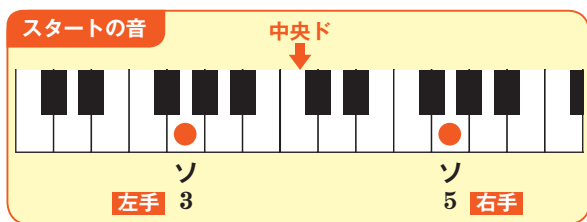
Handwritten musical notation for the fourth exercise. It consists of a single staff in bass clef with a common time signature. The notes are: Mi (finger 3), Re (finger 4), and Do (finger 5). The notes are written as quarter notes.

02 両手奏の第一歩！左手は1音から

Ex 21 《カッコウ／ドイツ民謡》 Part 1

左手は、右手と同じ ♩ のリズムで弾いてみましょう。左手はソの1音しか出てきません。どの指で弾いても構いませんが、安定する3の指で弾いてみましょう。肘を楽にしておきましょう。

4分の3拍子のリズムです。右手のメロディーは、1がド、2がレ、3がミ、4がファ、5がソの固定ポジションで弾けます。全体的に軽やかに弾きましょう。



2つ分のばす

2つ分のばす

ソ 5 ミ 3

ソ 5 ミ 3

3 3

3 3

右手と左手を同じリズムで弾きます。

レ 2 ド 1 レ 2

ド 1

3つ分のばす

お休み

お休み

2 2 3 ファ 2

2つ分のばす

お休み お休み

3 3 ファ ソ 3

2つ分のばす

お休み お休み

ソ 3 ソ 3

2つ分のばす 2つ分のばす

ファ ミ レ ド

3つ分のばす

お休み



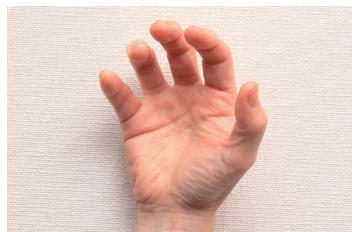
コードを押さえてみよう!

基本コードを覚えて3つの音を同時に押さえてみましょう。

コードが弾けるようになれば、メロディーに合わせて、両手でピアノを弾く充実感が体験できます。

01 3つの音を同時に弾くために

- ① まず、右手 **1、3、5** の指で、お椀を逆さまにしたような丸いフォームを作ってみましょう。右手ができたなら、同様に左手でも丸いフォームを作りましょう。

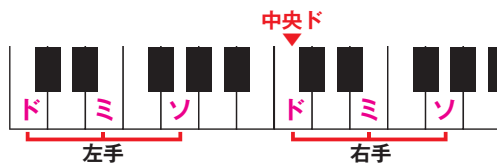


下から見た手

- ② 手のフォームが決まったら、机の上で右手 **1 → 3 → 5**、左手 **5 → 3 → 1** の順番に、均等に指の重さをかけていきます。重さがかかっていない指は、少し引き上げて、保っておきます。この時、手のアーチがつぶれると、均等に重さをかけられなくなってしまいます。

はじめは、3音を同時に弾くと手がつりそうになったり、疲れやすくなるかもしれませんが、余計な力を抜いて、時間をかけて慣れていきましょう。

02 ドミソ^{シー}(Cコード)



Ex 25

a. **右手**

b. **左手**



右手 1、3、5 と順番に弾いていき、最後に3音を合わせます。左手は5、3、1 と順番に弾いていき、最後に3音を合わせます。鍵盤に、指にかかる重さを沈めるイメージです。押し込むではありません。



右手 ドミソ



左手 ドミソ

テンポをキープして、和音を弾く時は音を揃えましょう。

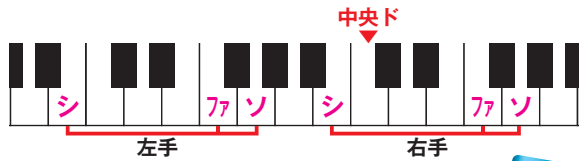
Point

ここではタイ ♪♪ が使われています。タイは、同じ高さの音をつなぐ記号で、次の音の長さの分ものばします。

♪♪ のように ♪ (4分音符) をタイでつなぐと、♪2つ分 (♪2分音符) のばすことになります。上のエクササイズだと、ドミソそれぞれの音をどのくらいのばしたらよいか考えてみましょう。違う高さの音をつなぐスラー ♪♪ との違いを理解しておきましょう。

03 シファソ (G7コード)

ジーセブンス



Ex 26

a. 右手

1シ ずっとのばします 4ファ 5ソ 5ソ 4ファ 1シ

b. 左手

5シ ずっとのばします 2ファ 1ソ 1ソ 2ファ 5シ

G7

G7

スマホ対応

スマホ対応

右手は1、4、5の指、左手は5、2、1の指で、手の中のアーチが崩れないよう安定させましょう。



右手 シファソ



左手 シファソ

● 2つのコードをつなげる練習

ドミソCとシファソG7をつなげる練習

Ex 27

a. 右手

C G7 C C G7 C

5ソ 5ソ 5ソ 5ソ 5ソ 5ソ
3ミ 4ファ 3ミ 4ファ 4ファ 3ミ
1ド 1シ 1ド 1シ 1シ 1ド

b. 左手

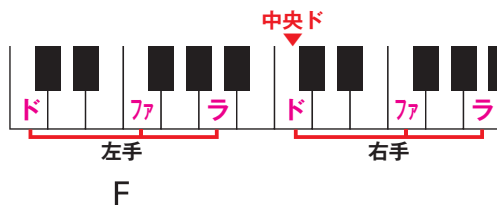
C G7 C C G7 C

1ソ 1ソ 1ソ 1ソ 1ソ 1ソ
3ミ 2ファ 3ミ 3ミ 2ファ 3ミ
5ド 5シ 5ド 5ド 5シ 5ド

スマホ対応

スマホ対応

04 ドファラ^{エフ}(Fコード)



Ex 28

a. **右手** (Right Hand)

1 **ド** **ずっとのばします** 3 **ファ** 5 **ラ** → 5 **ラ** 3 **ファ** 1 **ド**

b. **左手** (Left Hand)

5 **ド** **ずっとのばします** 2 **ファ** 1 **ラ** → 1 **ラ** 2 **ファ** 5 **ド**



右手は1、3、5の指、左手は5、2、1の指で弾きます。

3の指が手の中心であることを意識しながら、手のフォームを整えます。



右手 ドファラ



左手 ドファラ

● 3つのコードをつなげる練習

Ex 29

a. **右手** (Right Hand)

C F G7 C

5 **ソ** 3 **ミ** 1 **ド** | 5 **ラ** 3 **ファ** 1 **ド** | 5 **ソ** 4 **ファ** 1 **シ** | 5 **ソ** 3 **ミ** 1 **ド**

b. **左手** (Left Hand)

C F G7 C

1 **ソ** 3 **ミ** 5 **ド** | 1 **ラ** 2 **ファ** 5 **ド** | 1 **ソ** 2 **ファ** 5 **シ** | 1 **ソ** 3 **ミ** 5 **ド**

