

2019年5月15日

株式会社ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

演奏表現につながる「生涯役立つ体の使い方」  
ピアニストのための  
**アレクサンダー・テクニーク**  
5月25日発売！

【本書の3つのポイント】

- 1 自分の「クセ」に気づく
- 2 本来の「体の使い方」を思い出す
- 3 「音楽」をイメージして体を開放させる

ドイツで活躍する著者によるアレクサンダー・テクニーク教本の決定版！

芸術を生み出すための「音の聴き方」や「音楽と向き合う姿勢」まで、ドイツを拠点に演奏活動を行う著者がやさしく解説。

実践で活用するためのアレクサンダー・テクニーク入門。

「私たち人間の体には完全な機能がすでに備わっているということに着眼しているため、実際にレッスンを受けたことがある方の中には、最初のレッスンで「音が変わった」「痛みが消えた」「体と気持ちがラクになった」といった経験をされた方も多いでしょう。

たいていの問題は、「余計なことをやり過ぎている」ために起こっているのです。」「(はじめに)より)



---

## 【目次】

### 第1章 アレクサンダー・テクニークの基礎知識

- 1 アレクサンダー・テクニークの成り立ち
- 2 急いで結果を得ようとするのではなく、適切な手段を見つける
- 3 頭と脊椎のバランスの取れた使い方を思い出す
- 4 体の「感じ」は、あてにならないことが多い
- 5 不都合な「体の使い方のクセ」に気づく
- 6 「待った」をかけて、自分に立ち返る
- 7 触覚を使った指導 — ハンズ・オン
- 8 総合的にとらえる — すべてはつながっている

### 第2章 ムリなく体を使えるメカニズム

- 1 筋肉がしなやかに働く体の使い方を思い出す
- 2 さわり心地を楽しもう！— 知覚神経と運動神経
- 3 「さわり心地に注意を向ける」ことで体をラクに支える
- 4 体の仕事を減らしてあげよう！— 体の外からの支え
- 5 地面の支えの力を活用するための「言葉がけ」
- 6 体が命がけで守ろうとするもの
- 7 体の中にある支えとは？
- 8 骨の支えに意識を向けていく
- 9 脚の構造と使い方
- 10 骨盤の構造と使い方
- 11 脊椎の構造と使い方
- 12 脊椎と頭のつなぎ目(AO 関節)
- 13 腕の構造と使い方
- 14 胸郭の構造と使い方
- 15 「頭と脊椎のバランスの取れた使い方」ができるために
- 16 筋肉の使い方にとらわれないで！

### 第3章 無駄のない練習のために

- 1 「ピアノを弾く」ことは、表現するための「手段」
- 2 「弾く」のではなく「聴く」
- 3 音から音へ聴き通す
- 4 体への意識づけは、毎日の基礎練習
- 5 クセが反射的に起こるのを防ぐ練習
- 6 ピアノの前に座ってみる

### 第4章 演奏への応用

- 1 大きな音を出せるようになりたい
- 2 小さい音を思い通りにコントロールしたい
- 3 速く弾けるようになりたい
- 4 オクターヴや和音を力まず弾けるようになりたい
- 5 安定したテンポで演奏できるようになりたい

- 6 ペダルを自在にコントロールできるようになりたい
- 7 思い通りの音色を出せるようになりたい
- 8 高音域や低音域を弾く時に体を安定させたい
- 9 跳躍の時に音が外れないようにしたい

## 第5章 よくある疑問について

- 1 楽譜を見ながら弾く時に、姿勢が前のめりになるのを改善したい
- 2 手や腕の痛みを解消したい
- 3 指の動きをコントロールできるようになりたい
- 4 ちょうど良い椅子の位置と高さを見つけたい
- 5 やる気が出ない
- 6 「脱力」ができるようになりたい
- 7 本番での「あがり」を解消したい
- 8 アレクサンダー・テクニークはどのくらい効果があるのか？

---

### 【著者について】

#### ■森 朝(もり・あさ)

ドイツ国立 Folkwang 芸術大学講師、桐朋学園大学特別招聘講師。ドイツ・アレクサンダー・テクニーク指導者協会(ATVD)認定教師。桐朋女子高等学校音楽科、桐朋学園大学にて学び、2002年に渡独。ドイツ国立ケルン音楽大学を首席で卒業後、同大学院に進み、ドイツ国家演奏家資格を取得。アマデーオ国際ピアノコンクールなどで入賞。ピアノを杉浦日出夫、小森谷泉、パーヴェル・ギリロフの各氏に、アレクサンダー・テクニークをフランシス・カルティエ、ナデヤ・ケヴァン、ロン・マードックの各氏に師事。NHK 交響楽団、バイロイト祝祭管弦楽団、ケルン WDR 交響楽団などの首席奏者と共演。BBC(イギリス)をはじめ、ドイツ、チェコ、ルクセンブルクなどで公共ラジオに出演。ドイツにて「森トリオ」を結成。

2018年にヘンスラー・レーベルよりリリースされたCDは、パリやロンドンをはじめとするヨーロッパの主要な音楽専門メディアで高い評価を得ている。ドイツを拠点に演奏活動を行うとともに、アレクサンダー・テクニーク指導者を対象としたワークショップ、ピアノ奏者のみならず演奏者全般を対象とした講演やレッスンを行っている。ドイツで講習会「ケルン国際音楽フォーラム」を主催するほか、日本でも定期的にマスタークラスを開催。

体の使い方と密接に結びついている「音の聴き方」「演奏解釈」「気持ちのあり方」も視野に入れた「伝わる演奏」のための総合的な指導は、プロ・アマを問わず定評がある。

### ピアニストのためのアレクサンダー・テクニーク

定価: 1,900 円(本体価格) + 税

仕様: A5 判/124 ページ

発売日: 2019 年 5 月 25 日

ISBN: 978-4-636-93586-8

商品コード: GTB01093586

<https://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01093586>

★ご予約受付中！

<https://www.amazon.co.jp/dp/4636935861/>

お求めは、全国ヤマハ特約楽器店・書店または弊社オンラインショップ< <https://www.ymm.co.jp> >まで。

【本商品に関するお問い合わせ】

(株)ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス 出版部

TEL: 03-6894-0250 <https://www.ymm.co.jp>