

ピアノを習うと、 頭がよくなるって**ホント**？

小さいころからピアノを習っている生徒は頭がいい、
受験勉強にも強い、という話を聞きます。
大人の生徒のなかには、認知症にならないようにと、
ピアノを習う人がいます。

本当でしょうか？

生徒や保護者に自信をもって答えられるよう、
一見ピアノとは関係のないような異業種の方からも、
ピアノ・レッスンの隠れた効用を教えていただきました。



幼児・小学生

困難に負けない心を育てれば、

受験勉強もこわくない。

ピアノばかりでなく受験にも強い生徒が多いと評判の渡部由記子先生に、生徒を成長させるレッスンについてうかがいました。



渡部由記子

わたなべ ゆきこ ●9歳よりピアノを始め、1972年東京藝大ピアノ科を卒業。田村宏、田辺緑、谷康子の各氏に師事。1989～2008年までビティナ・ピアノコンペティション全国決勝大会へ合計249名の生徒が出演、そのうち6割以上が受賞した。自身もコンペティション指導者賞を20年連続受賞したほか、特別指導者賞(5回)、優秀指導者賞を受賞。元洗足学園大学ピアノ科助教授。現在、全日本ピアノ指導者協会評議員、全国決勝大会審査員、ほかを務める。日比谷ゆめステーション代表。ショパン国際ピアノコンクール in ASIA等の審査員。
<http://www.yukiko-w.com>

この特集のテーマは「ピアノを習うと頭がよくなるってホント?」ですが、これまでのピアノ指導の経験から、私は「本当です」と自信を持ってお答えできます。このことはいつも生徒の親御さんに申しあげている、まさに私の持論です。

小さいときから私のレッスンに通っている生徒たちは学校の勉強もできるようになり、いわゆる難関校といわれる中学や高校・大学に入学した生徒もたくさんいます。

へたな塾より ピアノのレッスン?

たとえば、このようなお子さんがいました。

お友だちの紹介でいらした小2の女の子は、はじめはレッスンでも10分程度しか集中できず、家での練習時間も1日5分程度でした。それが私のレッスンを続け、お友だちといっしょにコンクールを受けるという目標をもってからはどんどん集中力が増し、一番長いときは半日以上も練習できるようになりました。その結果、ピアノを習い始めて1年足らずで、ビティナ・ピアノコンペティションで全国3位に入賞しました。

その後、学校の勉強にも集中して取り組めるようになり、中学受験も見事

御三家に合格。お母様からは、へたな塾に行くより、私のレッスンを受けてコンクールを目指した経験の方が受験勉強に役立ったとおっしゃっていたできました。私のレッスンでは、いまその生徒にとって足りないものは何かを指摘し、自宅ではそこを中心に練習するように伝えていきます。ですから、生徒たちは受験勉強でも自分の弱点に集中して取り組み、効果的に学習できるようになったのではないかと思います。

ピアノのレッスンをとおして、 生徒の「人間力」を育てたい

私のレッスンの教育目的は、生徒が

ピアノを上手に弾けるようになることだけではありません。私はピアノのレッスンをとおして、生徒が自分自身で人生を切り拓いていける能力を身につけてほしい、困難に立ち向かう勇気を持つてほしい、言い換えれば生徒の「人間力」を育てたい、と思っています。

私のこの基本理念はまず保護者の方に理解していただきたいことなので、レッスンを始める前に必ず次のようにお話ししています。

●困難に負けない心を 育てることが大事

何があっても自分は大丈夫と思える

保護者に伝える渡部由記子先生の ピアノ・レッスンの基本理念

●困難に負けない心を育てること

何があっても自分は大丈夫と思える子どもに育てることが親の使命

●子どもに習わせるお稽古ごとに、ピアノは最適

レッスンは1対1で、毎日練習したことを毎回チェックしてもらえ

●コンクールは小さい子どもにとって絶好のチャンス

「メダルをもらえる」という目標はわかりやすい

ような子どもに育てることが、親にとっても指導者にとっても使命だと私は考えています。自分の限界まで努力した経験をもつ子どもは、どんな状況になっても「自分は大丈夫! 必ず乗り越えられる」という自信をもって、目の前の壁に立ち向かえるようになるからです。

●お稽古ごとにピアノは最適

限界まで努力し頑張る面白さを知った生徒は心が強くなりますが、意識しないと強い心は育てられません。

その訓練のためにも、私はピアノ・レッスンが最適だと確信しています。ピアノでは先生のところに通うだけでなく、次のレッスンまでの間、毎日自宅で練習し、できなかったところをできるように努力しなければなりません。他のお稽古ごと、たとえば水泳やバレエでは自宅で練習するにも限界があると思います。

また、ピアノのレッスンは基本的に先生と生徒の1対1でおこなわれます。しかも、自宅で練習してきたことを、毎週、先生にチェックしてもらえるのです。こういう長期にわたる1対1の指導は、ピアノ以外のお稽古ごとや学校の授業ではあまり経験できないことだと思います。

●コンクールは絶好のチャンス

また、最初に挙げた女の子のように、

コンクールを目標にして伸びる生徒はたくさんいます。特に年齢の低いお子さんにとっては、「メダルをもらえる」という目標はとても理解しやすいのです。年齢の低い生徒でも受けられる、レベルの高い全国規模のコンクールはあまりありませんので、保護者の方には、ピティナ・ピアノコンペティションが最適であると、お子さんの参加を勧めます。

コンクールは自分との戦いです。自分の限界まで努力する、つまり「自分に克つ」ことで、不可能と思っていたことが可能になります。その成功体験が自信につながります。そのため、目標が高ければ高いほど、得るものも多いのです。

コンクールの経験はその後の人生のあらゆる場面で生きてきます。たとえば結果が悪くても失敗ではありません。ある経験を「失敗」と思えばそれは失敗・敗北となりますが、そのような経験は本来、成功への一里塚に過ぎません。

親が変われば 子どもは変わる

スポーツには「心技体」という言葉がありますが、音楽でも同じです。むしろ、音楽は心ですから、心が80%、技と体がそれぞれ10%の「心技体」だと思います。大切な、「心」音楽を

育てるために、子どもの環境を整えてあげるのが親の役目ではないでしょうか。親が与える環境によって、子どもは驚くほど変わり、成長します。

生徒を見てみると、コンクールへ参加したことがきっかけで子どもが大きくなり成長したと思える例は、たくさんあります。

小学1年のときからコンクールで入賞していたある男の子は、4年生からは中学受験に向けて塾にも通うようになりました。その塾では入った当初、一番成績下位のクラスだったそうですが、本人は絶対御三家に合格する！と宣言し、実現させました。

そのほか、コンクールで頑張った生徒が水泳の練習にも打ち込み、それまで泳げなかったのに泳げるようになったり、引っこ込み思案だった子どもが学校のクラス委員に立候補するなど、コンクールに入賞した後、ピアノ以外のことにも積極的になった生徒はたくさんいます。

このような例は、一つのことにも真剣に取り組むに克った経験が自信となり、また次も成功するという、成功の習慣ができた証ではないでしょうか。勉強ができるようになったというだけではない、生徒の心の成長が見られると思います。

では、子どもを成長させるのに必要な親・指導者としての心構えは何でしょうか。私は三つお伝えしています。

子どもを成長させる親・指導者の心構え

① 決めつけない

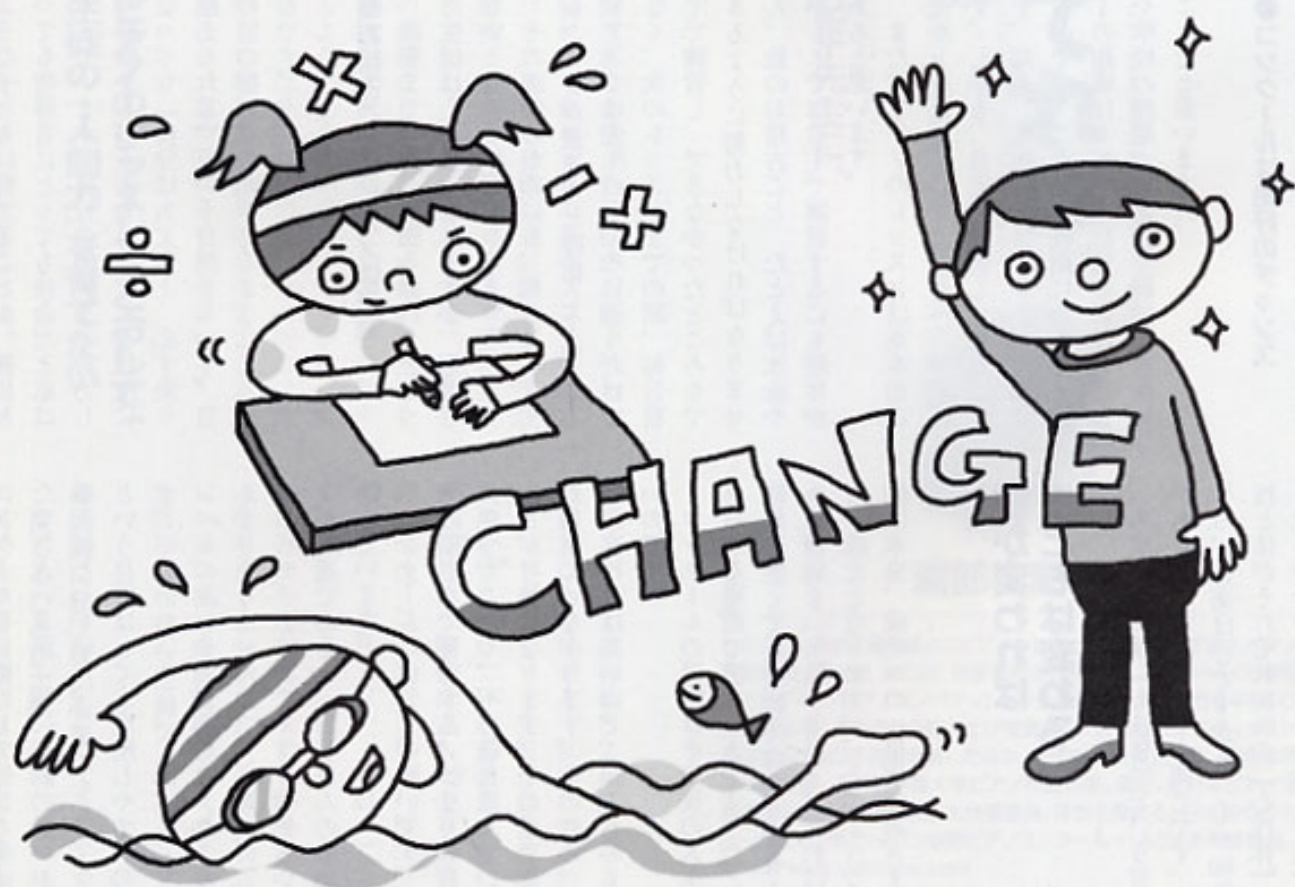
子どもの可能性は無限大です。「この子の能力はこの程度」と決めつけたり思い込んではいけません。「どうせダメ」というあきらめの言葉も禁句です。少しでも親が否定的な態度を取ると、口に出さなくても子どもは敏感に感じてしまいます。

生徒が自分の可能性を否定したら成長はできません。困難を乗り越えることもできません。コンクールの予選で何回落ちたとしても、子どもの可能性を信じていることが、親にとっても指導者にとっても一番重要なことです。

② ほめる

誰しも認められたい、成長したいと願うものです。どんな些細なことでも子どもをほめ、励ますことが大事です。ほめることでその気にさせられれば、生徒にやる気、勇気、元気が出ます。指導者ならレッスンでは虫眼鏡をもってでも、生徒が前回より少しでも進歩があったところを見つけ、すかさずほめてあげましょう。自分のよいところは、他人から言われて初めて気づき、ほめられることで自信は生まれます。

また、少し我慢して努力すればうれしいことがある、というパターンを覚





えさせることも有効です。努力は誰にとっても難しいものなので、はじめのうちには練習をしたら、お菓子などのご褒美をあげることをお勧めしています。そうして練習を続けていけば、努力するとピアノが上達するのだということが体感できるようになり、そのことが喜びとなってきます。そうなれば、ご褒美による条件付けがなくても、自ら努力するようになります。

③ 目標設定

理想と現実には「差」があります。

この差を一気に埋めるのは難しいことですが、もしこの間をつなぐ階段があれば、どんなに理想が高くても、だれでも階段を登って理想まで到達できます。たとえ高い理想（＝大きな目標）でも、そこまでの段階を細分化し、それぞれの小さな目標を一つずつ達成していけば、必ず最終目標にたどり着けます。

ピアノのレッスンは、このように大きな目標に向かって一つずつ小さな目標を達成する作業を積みあげる、積み木のようなものだと思います。

ですから、私のレッスンでは生徒それぞれのために、目標に到達するための航海図（練習方法）を作ることから、スタートします。

私の生徒たちは、保護者の方に手伝っていただきながら一人ひとりノートを用意し、「いつまでに、どこまで到達すればよいのか？」という目標を書き入れています。コンクールなら受ける日が決まっていますから、その日が大きな目標になります。

また、別のノートにはレッスンで私が指摘した箇所をしっかりと覚えられるように、左のページにはその部分の楽譜を、右のページにはその楽譜部分の演奏の注意点や練習方法を、それぞれ書き込みます。こうすれば、次のレッスンまでに自分はこの部分をどのような練習すればいいのか？という小さな目標が一目でわかります。

レッスンの指摘は 賞味期限3日間

レッスンでは、生徒が先生から注意されたことをきちんと理解できていないことや、自分が弾いた音を聴いていないことも、よくあることです。私は生徒がいま何をしなければいけないか、生徒が自分の言葉で答えるまで質問します。ピアノは心で演奏するものですが、そのためには心で思い描いた演奏を、身体に伝えなければいけません。

ん。練習とは、理想の演奏——つまりレッスンで指摘された点を頭で理解し、身体に覚えさせることの積み重ねといえます。

私のレッスンは一点集中主義なので、1小節だけ宿題に出すこともあります。短い範囲でも目標は高くないと生徒のやる気は出ません。その1小節はどう弾けばいいのか、注意点は何か、次のレッスンまでの小さな目標をはっきり認識させるために、レッスンでは私が模範演奏し、次に生徒に弾かせ、自分の演奏が私の音と何がどう違ったかを言葉で答えさせ、また弾かせる……と繰り返します。そして、その部分をノートに書きとめ、さらにビデオに録画して生徒に持ち返らせます。注意点を簡潔書きにして、英単語のように覚えることもあります。

また、生徒に演奏の注意をするときは、必ずその理由も伝えます。単に、この音を強く弾きなさいなどと言うのではなく、なぜこの音は強く弾くのか。その理由を伝えるのです。

レッスンでの指摘は賞味期限が3日だと思っています。いま指摘したことはいま現在の弾き方に対する指導でしかありません。自宅で練習して3日もたてば、生徒の演奏は必ず変化していきます。その時もまだレッスンで注意されたことを嚙呑みにしていると、演奏はほとんど間違った方向に行っています。そうならないためにも、生徒

は自分の演奏をよく聴きながら毎週一つひとつの目標を達成していく。私のレッスンはこの積み重ねです。

夢は叶えるから

最後になりますが、未来は偶然手に入るものではありません。自分で創り出すものです。生徒たちには、自分の人生を自分で切り拓き、創り出せる自信をつけてほしいと願っています。人生を振り返った時、「あの時の苦労があったからこそ、今の自分がある！」と思ってもらえるような経験を、若いうちにしてほしいと思っています。私はひとりのピアノ指導者として、ピアノの練習を通じて、そうした生きる力、人間力を培うお手伝いをしたいと思っています。

最後に、私の考える「夢を叶えるための5つのルール」をご紹介します。終わりにしましょう。

(談)

渡部由記子先生の 夢を叶える5つのルール

1

夢を持つ

夢=目標を明確にする

2

行動計画をたてる

目標までの階段を一段ずつ登る

3

ほめる

やる気・元気・勇気が出る

4

自信をつける

小さな成功体験を積み重ねる

5

たゆまぬ努力

毎日コツコツ積み重ねれば、必ず目標に到達できる