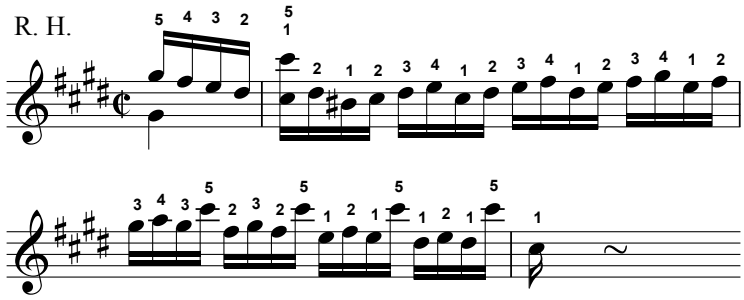
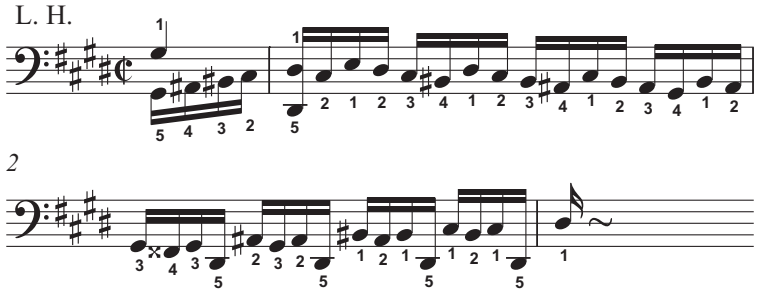
ショパン　エチュード Op.10-4、第 1 ～ 2 小節



ショパン　エチュード Op.10-4、第 1 ～ 2 小節　左手のための練習



2. もうひとつのメンタル・トレーニングによる練習法は、「片方の手は譜面に従って鍵盤で弾き、もう一方の手は楽器を使わず太股の上などで、つまり音を出さずに、動きや音の並びをイメージするだけで指を動かす」という、左右両手の同時練習である。この場合も練習を要する短いパッセージから始め、次第にその範囲を広げて鍵盤上と太股の上で左右の手を交換しながら行う。この方法は、片方の手の音は聴覚からの情報がなく、イメージだけで、鍵盤の並びにとらわれずに「動き」や「音型」だけに集中するというもので、「動き」と「暗譜」の両面から脳を訓練するという優れたメンタル・トレーニングである。「動き」のイメージ・トレーニングでは、最初は非常にゆっくりとしたテンポで練習をする。このことで「動き」を意識的に明確化させ、次に作品のパッセー