

Sachiho Otsuka's CELLO SYLLABUS

大塚幸穂 チェロシラバス (レッスンの基本計画)

更新：8/17/2021	左手	右手・運弓	音楽センス	音楽理論	自主練習
レベル1～初級	開放弦	音を出すための基本的な条件	テンポに乗る	左手の指番号	チェロのケア
ファーストポジション	第1ポジション (指：1, 3, 4)	基本的な弓の持ち方	テンポを自ら作る・保つ	音名 (八長調で)	チェロの構え方・姿勢
	順次進行	各弦の圧力	音程：上下を聴き分ける	弦の名前 (ドイツ語)	チューナーの使い方
Level 1 Beginner	基本的な音程調整	弓：弦に対して直角	音程：指運びと位置調整を区別	音名：チェロの指板上で	アジャスターの使い方
1st Position	調：二長調・ト長調	均等な弓配分：一定なスピード	音質：潰れと擦れの区別	音名：5本線で (順次進行)	指板シール
	左手と弓のタイミング	弓方向の意識：アップ/ダウン	真似をする (見る・聴く)	音階：二長調・ト長調	指番号・弓順：全て書き込んである譜面
		弦の高さを覚える	旋律を歌う	四分音符・八分音符・二分音符	音名を書込む (必要に応じて)
		移弦：腕の高さで	フレーズの区切りを特定	テンポとリズムの違い	弦名を書込む (必要に応じて)
		移弦：準備のタイミング		拍子：4/4・2/4・3/4	自分の弓の使い方を観察
		強弱：弓の圧力で		アフタクト	指板を見るかどうか自分で選択
レベル2～初級	初めてのスラー	腕の基本的な動き・圧力・速度	フレーズの繰り返しを特定	全音・半音	譜読み：一人で先の音楽に挑戦 (指番号あり)
スラー	第2番の指	スラーとデタシェ	各フレーズにイメージやスタイル	オクターブ：チェロで違う音域での同音	指番号：繰り返される音には無し
	跳躍進行 (例：0-3、1-4)	G線・C線の音質 (弓のスピード)	流れのあるテンポ感	音階：八長調 (2オクターブ)	部分練習
Level 2 Beginner	弦による左指の圧力方向	全弓：弓先の手首	音程：調整方向を特定	3和音・アルペジオ	自分に適切なテンポを選ぶ
Slurs	弦による左腕の高さ	全弓：弓元の手首	開放弦での共鳴和音を聞き取る	短3度の紹介：二短調・イ短調	エクササイズの譜読み (短い操法練習)
	左手の様々な形 (例：移弦時)	不均等な弓配分：圧力調整	安定した良質な音を目指す	付点リズム	
	調：二長調・ト長調・八長調	スタッカート (弓を弦に乗せたまま)	エクササイズに挑戦		
	第1ポジションを素早く敏捷に (拡張なし)	マルトレ (弦を咄でから響きを鳴らす)			
		テヌート (重さと長さで)			
		強弱：弓のスピードで			
		弓先の圧力：前腕回内運動			
レベル3～初級	初めて拡張：後ろ拡張	様々な弓操法とその組合せ	曲の構成を特定	後拡張を利用する音階：へ長調・変ロ長調	ウォーミングアップ (音階)
拡張	前腕・肘の角度：拡張のため	付点のリズム：フックボー	メロディー内のアルペジオに気づく	上拡張を利用する音階：イ長調・二長調(2)	エクササイズ練習
	上拡張：2番指で	組合せ：スタッカート/スラー	旋律的音程：導音	関連長短音階：C/a, F/d	譜読み：指番号のないものも
Level 3 Beginner	上拡張：1番指を軸として	組合せ：配分調整/スラー	旋律的音程：長3度・短3度	短音階の種類：自然・旋律・和声	難所を特定
Stretches	複雑な指の距離感：移弦や拡張など	組合せ：移弦/スラー	音程：歌声を目印にする	第4ポジションを使う音階：ト長調(2)	難所の練習方法を考える
	第4ポジションのプチ紹介	組合せ：移弦/スタッカート			
		アクセント：弓のスピードで			
レベル4～初級	ネックポジション (第2、3、4)	重力と推進力	ハーモニーに気づく：長調・短調	主和音・属和音	ハーモニクスで調弦
ポジション移動	ネック上の目印：軸	前腕と手首/指の柔軟性	アルペジオに気づく：回転あり	全終止・半終止	ポジションの名前を覚える
	アルペジオ：シフト入り	早いパッセージ：弓の中央で	音楽の流れの意外な転換を特定	音階：3フラット/シャープまで (1-2オクターブ)	拡張しているかどうかを意識
Level 4 Beginner	シフトの目印：他音との距離・相関性	弓の重さ：重力とバランスポイント	面白い音・和声を強調	フラット系 長調：へ長調(2)・変ホ長調(2)	ポジションの隣の音を認識
Shifts	シフトの目印：ピンポイント位置	手首の柔軟性：アップ・ポー	強弱：創造的に	フラット系 短調：ト短調(2)・ハ短調(2)	指番号：第1ポジションではなし
	シフトの目印：音程・調性	手首の可動性：移弦	ブレーズ：適切な弓のテクニックを選ぶ	シャープ系 短調：ホ短調(2)、ロ短調、嬰へ短調(2)	自ら部分練習
	シフトの目印：動きのアーチ	弓返し：シンプルな方向転換	フレーズ：作り方に歌声を参考する	シンクベーション	どこからでもスタートできるように
	拡張から基本ポジションへの動きを敏捷に	コマとの距離：音域による調整		ハーモニクスの物理	
	ハーモニクスのプチ紹介	スピッカート紹介 (弾むアップボー)			
		重音：終止形にて			
レベル5～中級	中央ポジション (第5、6、7)	腕の重さと全弓	長いフレーズづくり	音階の各音上の三和音	指番号：シフト時の1音のみ
中央ポジション/ヴィブラート	初めてのヴィブラート	弓の重さ：支える/持ち上げる	音楽のための優先順位：音質・音程・等	基本的な和声進行	指板上の音名を視覚的に覚える
	装飾音	アーティキュレーション：弓の重さで	練習過程中のテンポ設定	音階：八長調 (3オクターブ)	指番号選び：2択の内、自分で選ぶ (音楽的な理由で)
Level 5 Intermediate	シフトの種類：クラシック系はつきりタイプ	アーティキュレーション：腕の重さで	テンポの上昇とともに練習内容の変化	音階：4フラット/シャープまで (2オクターブ)	弓順：印刷スラー以外のものを検討
Middle Positions/Vibrato	シフトの種類：ロマンチック系スライドタイプ	アーティキュレーション：前腕回内運動で	安易なところでも美しい音質を目指す	七の和音	スラー：練習の過程のために印刷スラーを一時的に変更
	前腕・肘の角度：中央ポジションのため	弓の毛：量を意識・調整	和声の変化を認知	経過音	難所の問題意識：左手と右手の区別
	ネックポジション内のシフトを敏捷に	ソステヌート/弦の振動維持	旋律づくりにピアノパートを参考にする	掛留音・先取音	
		コマとの距離：音質のために調性	ピアニストと定期的に練習	音楽形式：ロンド・ソナタ	
		スピッカート：弓順・継続			
レベル6～中級	テノール記号	弓返し環境	音楽にストーリー性を積極的に創造	チェロと弓の条件と身体の動きを区別	5度で調弦
テノール記号	弦の押しえ方：音色用に変化	全弓レガート：8の字	和声的な音程	和声進行をアルペジオで (フレッシュ)	指番号：印刷されたものに疑問を持つ
	ヴィブラート：全指で	重音音質：弓のスピード・推進力	フレーズの移り変わりを美しく	音階の音程：和声を参考にする	指番号：印刷されたもの以外を考える

更新：8/17/2021	左手	右手・運弓	音楽センス	音楽理論	自主練習
Level 6 Intermediate Tenor Clef	中央ポジション内のシフトを敏捷に ネックポジション内のシフトに確信	重音音質：弓の角度/圧力 重音音質：弦による重さ調整 右手の指先の柔軟性 コーレ（指弓） コマとの距離：音色のために調性	長い和声進行 弦楽四重奏の体験 舞台経験を積む	減3和音、減7の和音、三全音（トライトーン） 偽終止 移調	メトロノームを効果的に利用 鏡を効果的に利用
レベル7～中級 重音・高音ハーモニクス	高音域のハーモニクス ヴィブラート：速度・幅 重音：左手の形	弓の速度コントロール：歌声の息の量を参考に 移弦：準備の動作 移弦：近道の動作	音楽のピークへ向かう迫力 協奏曲的な演奏 対照的な音楽作り	動作のリーディングポイント 体が曲がるポイント（関節） 動きを発するエネルギー（筋肉）	指番号：印刷されたものの意図を考える 録音機会を効果的に利用 常に歌声を参考に練習
Level 7 Intermediate	シフト：距離のあるものでも敏捷に	重音：旋律の中で	音楽の中の音階の種類を察知（主音で始まらない場合も）	音階リズム：主音ベースではないもの	長い曲を仕上げるために練習時間の配分
Doublestops	ネックポジション範囲は敏捷で確実に	スピッカート：複数のスピードで スピッカート：移弦を含めて	楽譜の創造的な解釈 本番エネルギーを味方に	音階：各音上の音階（教会旋法）	有効的に他の演奏者を観察
レベル8～中級 親指ポジション	初めての親指ポジション（第8ポジション） 親指：ハーモニクスに 親指ポジション：順次進行	音楽と音域による弓の使い方 高音域：速度・重さ スピッカート：強弱を含めて	心の歌声で動きをリードする 聞き覚えで演奏する 複数の楽章のある曲の流れを配慮	音のイメージ→場所→条件→動作 五度圏：2オクターブで 音階：二長調（3オクターブ）	ト音記号での譜読み 早いパッセージを落ち着いて練習 旋律を常に音として覚えるように練習
Level 8 Intermediate Thumb Position	ヴィブラート：短い音でも ヴィブラート：指移り中に継続	早いパッセージ：練習方法 音質用のテクニック/道具の限界を補うテクニック	作曲者の特徴を意識 歴史的・文化的背景を配慮	親指ポジションで音階：二長調（2弦で） ト音記号	
レベル9～上級 親指ポジション移動	安定した親指のポジション 親指ポジション：順次進行・跳躍進行 親指ポジションにシフト	腕の関節的な動きと筋肉的なパワーを区別 洗練されたアーティキュレーション・ニュアンス テクニックの変更を敏捷に	長い作品 深みのある作品 言語を参考にアーティキュレーションを検討	録音と生演奏の環境の違いを理解 録音と生演奏の音質の違いの識別 音階：全て3オクターブまで	ト音記号をオクターブ下で読む 他の楽器の譜読みと演奏 条件と身体を分析
Level 9 Advanced Shifts in Thumb Position	親指ポジションを第8ポジション以外に 親指ポジションの指パターン 親指ポジションの体力づくり 一本の指で半音階	ソティエ（時計回りの手首運動） シフト中の音質	複数の演奏を参考に楽譜の解釈を自分で検討 コンサートで生演奏を参考に感性を深める		練習方法を創造的に
レベル10～上級 親指ポジション内の重音	親指ポジション：低い音域で 親指ポジション：高い音域で 親指ポジションで重音：6度	全ての音域とテクニックを敏捷に 遠くに響く音 高い倍音	ホール会場で響く音と近くの音を識別 他のパートを歌いながら弾く 和声的なフレーズ作り	理想的な会場の響きの理解 音階：全て4オクターブまで	スコアのアナリーゼ アンサンブル内の役割を意識・配慮 音楽の構成の内の段階を意識・配慮
Level 10 Advanced Doublestops in Thumb P.	親指ポジションで重音：3度 親指ポジションで重音：オクターブ				
レベル11～上級 高音域	高音域で親指の体力づくり 高音域で音程を正確に	高速技巧を華やかに 全ての音域において流暢に	会場の響きによって演奏方法を選ぶ	理想的な響きではない会場について理解 音階：重音で	アンサンブルメンバーの役割と位置を意識 複数の解釈を想定・準備
Level 11 Advanced Extremely High Positions	素早く一定のリズムで指を運ぶ 人口ハーモニクス	低い倍音 深い音色			瞬間的なプラン変更を察知できるように余裕を作る
レベル12～上級 最高の難易度のものを優雅に	最高の難易度のものを優雅に	共演者によって音色を選ぶ	経験豊かなプロ演奏者		会場の響きを予測してテクニックを準備
Level 12 Advanced Virtuosity w/ Ease of Sound					