



教室だより

新年度がスタートして半月経ちました。新しいクラス、そして新しい友達、新しい生活にワクワクしている生徒さんも多いことでしょう。桜も満開、今だけの季節を楽しんでいきたいですね。

テレビ番組『ホンマでっかTV』の中で、脳科学者の澤口俊之先生が「習い事をさせるならピアノがいい」「ピアノが脳にいい」と発言してから、ピアノが再び注目を浴びています。当教室のブログにも、ピアノと脳に関する記事を以前書きましたが、今回は「学研おんがく通信」の掲載記事をご紹介します。以下、引用させていただきます。

ピアノを弾くと脳が元気に！！

「脳活」「脳トレ」「脳育」と、最近、脳にまつわる話題があちらこちらで見られます。

そこで、ピアノと脳のことについて触れてみたいと思います。

ピアノを弾く時のからだの状態を思い出してみてください。

- 目で楽譜を見ながら、
- 耳で音を聴き、
- 両手で(10本指)を別々に動かし、
- 足でペダルを踏む……、

大変な作業をこなしているのですね！

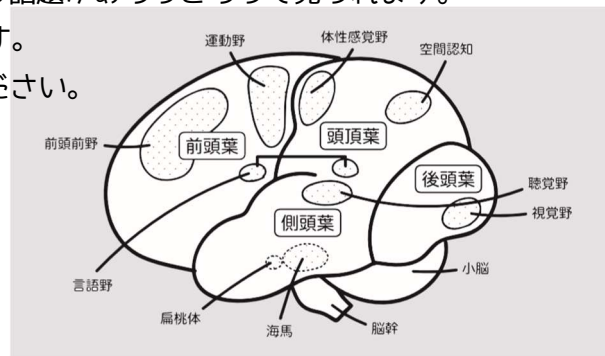
(※ピアノ弾き語りをする時、言葉を発しながら音程正しく歌う作業も加わりますね。)

このように、からだの色々な部分で同時に作業することを「マルチタスク」と言います。「マルチタスク」作業は脳の活動を活発にします。図のように脳の中のとても沢山の部分が動くのです。

さらに、ピアノを弾くことは、脳だけでなく、心身の健康への効果が期待できます。

- いろいろな身体の部分や関節、筋肉を刺激します。
- 自分に意識を向け集中し「無心」になることで「マインドフルネス効果=心が満たされる」が得られます。
- 心地よい響きが心に直接作用し、ストレス度を下げます。

すでにピアノに親しんでいる人はもちろん、弾けない人でも片手からピアノに触れることから始めてみませんか？ 脳が元気になりますよ！



出典「学研おんがく通信」(※部分は加筆)

♪ イベントのお知らせ♪

会場はレッスン室。生徒さん同士、和気あいあいと楽しく学び合いましょう。詳細は別途ご案内します。

大人の生徒さん「春の弾き愛会&親睦会」

日時：4月27日(土)13時30分~15時30分

会費：お一人 2000円 (お茶菓子代込み)

内容：演奏発表、音楽レクリエーション、親睦会

こどもの生徒さん「春のグループレッスン」

日時：6月1日(土)10時00分~12時

会費：お一人 2000円 (教材費込み)

内容：いろんな長音階、コードネーム、演奏発表

典子先生のひとり言

今月初めに、東京にお住まいの大人の方から「レッスンに通いたい」とのお問い合わせがあり、大変驚きました。ありがたいお話でしたが「通うには遠すぎるのでは？お近くの教室を探してみてください」とお返事させていただいたのです。でも考えてみると私も、鎌倉へ自分のピアノレッスンに通っており、電車とバスの利用で往復8時間近くかかります。その方も、遠いのは承知の上でお問い合わせくださったのだから、レッスンをお引き受けすればよかったかなあと、あとから思いました。遠く離れた私の教室を選んでくださったことは大変嬉しく、力づけられる出来事でした。