

鍵盤シールで

すぐ弾ける!

はじめての
らくらくピアノ

光畑浩美

一般社団法人 全日本らくらくピアノ®協会 代表理事

掲載曲

涙そうそう
なごり雪
酒よ
いい日旅立ち
他14曲

楽譜が読めない人
でも楽しめる!

CD
つき

ドレミ
シールつき

懐かしの**名曲**が
たった**7分**で弾ける!

指を動かしながら
歌えば脳が活性化!



白澤抗加齢医学研究所 所長
医学博士 白澤卓二 推薦!

あなたの人生が変わる！ らくらくピアノ

楽譜が読めなくても、練習をしなくても、いきなりピアノが弾けるという画期的なメソッドです。脳の活性化のためにも、是非、気軽に取り組んで、弾ける喜びを味わってください。

♪ 憧れのピアノがたった7分で弾ける！

本当はピアノを習ってみたかった、弾けるようになりたかったという方、多いですよね？ 楽譜が難しそう…という理由で諦めたなら、こんなにもったいないことはありません。「らくらくピアノ」はピアノ未経験の方が、「その場ですぐに1曲弾ける！」という新メソッドです。すでに全国の多くの方が体験し、楽しくピアノを続けられています。あなたも必ず弾けるようになりますから、ご安心を！

♪ 数字で弾けるから、楽譜も、レッスンも無用

「らくらくピアノ」のメソッドは、いたってシンプルです。指番号を覚えたら、あとは数字に合わせて指を動かすだけ。さらに、左手は1本指の伴奏なので、あっという間に両手でピアノが弾けるようになります。すると、ピアニスト気分が一気に盛り上がるので、「弾けた！」という達成感がすぐに味わえます。ピアノを奏でる喜びが、きっとこれからのあなたの人生を変えてくれることでしょう。

♪ 鍵盤をたたく指の刺激で脳を活性化！

最近、「脳活」のために趣味を見つけたという人が増えていますが、そんな方に是非ともおすすめなのがピアノです。指をバラバラに動かして鍵盤をたたく（タッピングする）という刺激が、脳内の血流を活性化して、認知症の予防に役立つのです。さらに、弾きながら歌うことで効果が高まります。ピアノを弾いて楽しんで、「100歳元気」を目指しましょう。

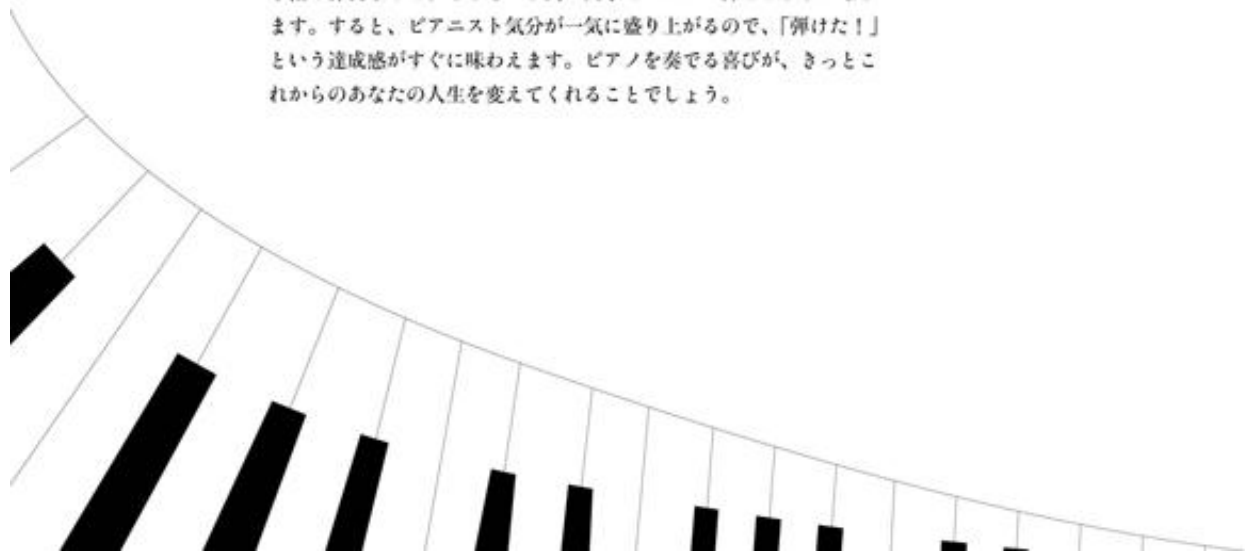
♪ 仲間づくりのツールとしても魅力的

ピアノはひとりで弾いてもいいし、人前で披露したり、おなじみの曲を弾いてみんなと歌ったり…、いろいろな楽しみ方があります。また、名曲にまつわるエピソードを知って、みんなで思い出を語り合えば心がふれあう和やかなひとときに…。音楽には人の心を幸せにする力があります。ちょっとシャイなあなたも、ピアノを遊ばせ、きっと友達の輪が広がっていくことでしょう。

一般社団法人 全日本らくらくピアノ協会
代表理事 光畑浩美



HIROKO MITSUHATA



あなたの人生が変わる！らくらくピアノ……2

付録のCDの使い方……6

Part 1 らくらくピアノ

指の動きが脳を最大に活性化する！……8

Voice of Senior 1 体験者の声……10

step1 ピアノにシールを貼ろう……11

step2 指番号を覚えよう……12

step3 まず、右手の弾き方……12

step4 次に、左手の「1本指伴奏」にトライ……13

交響曲第9番（合唱）……14

step5 #（シャープ）やb（フラット）を弾こう……16

step6 指の「お引越しマーク」を覚えよう……17

エリーゼのために……18

●●●曲の解説&弾き方アドバイス……20

涙そうそう……22

秋桜……24

●●●曲の解説&弾き方アドバイス……26

いい日旅立ち……28

Voice of Senior 2 体験者の声……30

step7 左手で和音を弾いてみよう……31

遠き山に日は落ちて……32

●●●曲の解説&弾き方アドバイス……34

ブラームスの子守唄……36

山のロザリア……38

●●●曲の解説&弾き方アドバイス……40

小さな木の実……42

step8 左手のアレンジに挑戦してみよう……44

酒よ……46

●●●曲の解説&弾き方アドバイス……48

なごり雪……50

あの素晴らしい愛をもう一度……52

●●●曲の解説&弾き方アドバイス……54

もしもピアノが弾けたなら……56

アメイジング・グレイス……58

ピアノを活用して、これからの人生をイキイキと……60

Voice of Senior 3 体験者の声……63

らくらくピアノQ&A……64

Voice of Senior 4 体験者の声 らくらくピアノ川柳20選……66

Part 2 TAPNESS

タップネスとは、鍵盤なしでできる最高レベルの脳活エクササイズ……68

春の小川……70

海……72

故郷……74

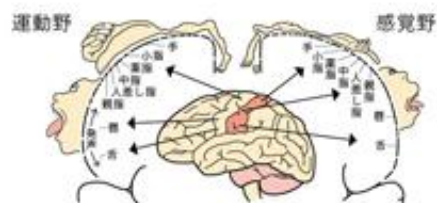
雪……76

「らくらくピアノ」の歩み……78

指の動きが脳を最大に活性化する!

「認知症になりたくない…」とは、誰もが強く願うこと。
でも年齢とともに、脳の働きが衰えていくのは致しかたありません。
そのため、多様な「脳活」の方法が編み出されていますが、
脳に与える刺激度から見れば、指を運動させるピアノは絶好の習い事といえます。
さらに、歌いながら弾くと、より広範囲に刺激を与えられます。

♪ 「手指・舌・口」の運動は、
脳の活性化に、最強で効果があります!



ホベンフィールド博士の脳内マップ。脳を正面から見たときの運動野と感覚野それぞれの断面を並べてある。

体の各部位からの刺激が、脳にどれくらい反射するかを表した図。手指や口（発声）の割合が大きいのがわかります。

これを立体的な人形にすると



手指や舌、口の割合がこんなに大きくなります。

♪ だから、指をバラバラに運動させるピアノが、
脳の活性化に役立つのです。さらに、一緒に歌うと、
脳の大部分に刺激を与えられます!

♪ 鍵盤を“弾く”という刺激が重要

ピアノは指をバラバラに動かすだけでなく、鍵盤をタップする刺激が加わるため、記憶や学習を司る大脳の前頭前野をはじめ、運動の指令を出す運動野、位置情報を判別する頭頂葉など、広い範囲を活性化することができます。さらに、体内に約400億本ある末梢血管の多くが集まっている手や指の筋肉を使うことで、末梢血管の血行が促進され、脳にも新鮮な血液がいきわたることになります。

♪ 弾きながら歌うと脳活効果をアップ

左ページ上のイラストを見るとわかるように、口や舌の動きも脳に大きい影響を与えます。ですから、指番号などを歌いながら弾きましょう。脳活効果が太にアップするだけでなく、数字を声に出すことで指が動きやすくなり、上達がグンと早くなるのです。また、歌うことを日々の習慣にするのは、心身の健康上、とても有効です。

推薦

歌いながら、指をタップすることにより
脳に最適の刺激を与えることができます

歳をとっても、脳には「幹細胞」という新たに生まれる細胞があります。この幹細胞は、脳を刺激すると増えることが最近の研究で報告されています。ピアノを弾きながら歌うことは、まさに楽しみながら脳活できる貴重な時間です。また、新しいことにチャレンジするその精神こそが、認知症の予防に効果が期待できるといえます。

白澤抗加齢医学研究所 所長
医学博士 白澤卓二

専門分野は寿命制御遺伝子の分子遺伝学など。テレビやラジオでも活躍し、雑誌掲載多数、著書は250冊を超える。

僕も40代からピアノを始めました。
研究の合間に弾いています。





亡き妻のために
心が燃え立つような演奏を

岡山県：多賀栄一さん（80代）

毎日、亡くなった妻の写真に向かって「エリーゼのために」を弾いています。あの曲は「愛しているよ」「こんなにも…」でしょ。お経をあげるかわりに、楽しかった頃の妻の写真をズラッと並べて、朝と晩。必ず毎日、気持ちを込めて弾いています。初めは難しい曲だから「サビの部分だけ」と思っていたのですが、

「らくらくピアノ」の楽譜で、だんだん弾けるようになってきました。あの曲は、何度弾いても、心が燃え立つ感じがしますね。思うように指運びができないのですが、一生懸命、取り組んでいます。私は画家なので、講師として市民講座で教えていますが、時々生徒さんとお茶会をする時に演奏を聴いていただいています。



両手で弾くもどかしさも
脳の活性化のため

北海道：筑野久美子さん（70代）

いつの日か、自分もピアノを弾きたいと思っていたところ、「らくらくピアノ」の教室が目に入り、キーボードなら家でもできる！と入会しました。まだ「らくらくシール」も貼ったままで、両手を同時に動かすのが大変ですが、繰り返し練習し、指のバラバラ動きができるようになったときは、とても嬉しいです。この嬉しさも、両手で弾くもどかしさも、すべて脳の活性化に効果があるのだ、と仲間と笑い励まし合っています。亀の歩みのように遅いですが、一曲一曲クリアできる楽しみが増えて、ピアノが趣味となりました。中学生の頃、担任の先生がよく聴かせてくれた「乙女の祈り」を弾けるようになりたい、そう心に願っています。



主人のハーモニカと
ピアノで合奏しています

長崎県：田坂和子さん（70代）

家族が揃い、皆がそれぞれに楽器を持ち寄って音楽を奏でている時間に、私はいつも一人寂しく聴いていることしかできませんでした。ところが、この五島列島に「ピアノを楽しむませんか？」という誘いが舞い込んできたのです。「この歳でピアノを始められるだろうか？」という不安の中、娘たちの後押しもあって体験会に参加しました。そしたら、知らぬ間に最初の曲を両手で奏でることができたのです。今では、ぼつぼつ認知症の症状の出た主人の吹くハーモニカに合わせて、「森へ行きましょう」を合奏できるようになりました。「らくらくピアノ」の楽譜と出会い、こんなに楽しい時間をもらったことに感謝しています。

step 1 ピアノにシールを貼ろう

鍵盤の位置がパッとひと目でわかるように、まずは付録のシールを貼りましょう。下記の見本どおりの位置に貼ると、弾いているときに指に触らず、見やすくなります。

*きれいに剥がせますが、一度剥がすと、剥がれやすくなるのでご注意ください。

ピアノの中心にある
真ん中のド

