

もくじ

Preface.....	2
--------------	---

パート1: The Method of Movement

I	Method of Movement (M.O.M.) の使い方.....	4
II	名称と番号.....	5
III	スティッキング (マレット順) の順列.....	6
IV	マリンバのテクニックの一般原則.....	7
V	4本マレットのグリップ.....	8
VI	マレットの持ち方.....	10
VII	インターバルチェンジ ～ マレットの間隔を変える操作 ～.....	12
VIII	ストロークを構える高さ (音板とマレットの距離).....	15
IX	打つ動作の効率と正確性.....	16
X	シフトとインターバルチェンジ(マレットの間隔を変える操作) における効率性.....	19
XI	音、リフト(引き上げの動作)、レガート、スタッカート.....	22
XII	4本マレットマリンバテクニックの基礎的なストローク.....	24
XIII	シングル・インディペンデント・ストローク (Single Independent Stroke).....	26
XIV	シングル・オルターネイティング・ストローク (Single Alternating Stroke).....	30
XV	ダブル・ヴァーティカル・ストローク (Double Vertical Stroke).....	32
XVI	ダブル・ラテラル・ストローク (Double Lateral Stroke).....	35
XVII	まとめ.....	38
XVIII	リ・スティーイングスの去来.....	38

パート2: エクササイズ

I	シングル・インディペンデント・ストローク (Single Independent Stroke).....	40
II	シングル・オルターネイティング・ストローク (Single Alternating Stroke).....	47
III	ダブル・ヴァーティカル・ストローク (Double Vertical Stroke).....	55
IV	ダブル・ラテラル・ストローク (Double Lateral Stroke).....	65
V	ミックスストローク (Mixed Strokes).....	76

パート3: 10年後に

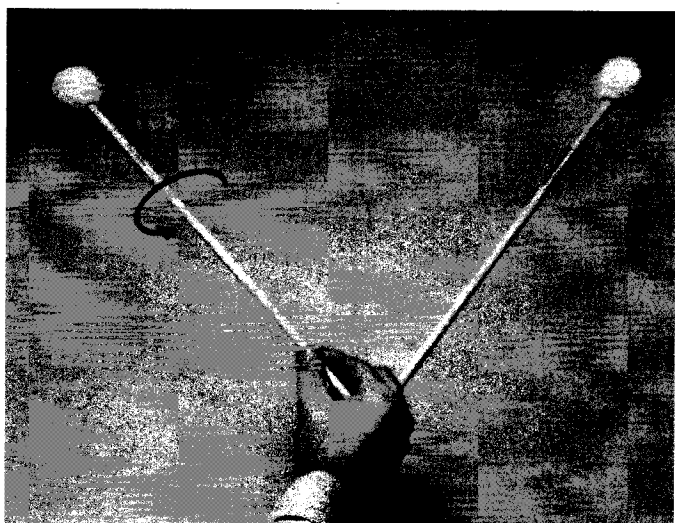
I	M.O.M. の他の使いかた.....	100
II	毎日の練習.....	102
III	曲目一覧表.....	103
IV	拡大補説.....	104
V	過去にさかのぼる.....	106

VII インターバルチェンジ ～ マレットの間隔を変える操作 ～

4本マレットでの勉強をする際、初めの数年は誰しも、インターバルチェンジ(interval change)に関連した問題に悩まされます。後々なおすことが難しい身体的な支障や問題(厄介な癖)などを回避するため、初期段階から、きちんとしたマレットの持ち方や、正しい操作方法を学ぶことが大切です。インターバルチェンジの課題はとても複雑で、指導者の実演を見たり直接の指導の下での的確な訂正が行われない環境では、非常に混乱が起きやすいものです。この章では、効率的なインターバルのコントロールについて極めて重要な内容をガイドラインとしてまとめました。

全般的な考察

1. 十度くらいまでの音程幅では、手や指は**リラックス**した状態を保つこと。動きに伴う安定感、コーディネーション(動きの調整)によって生まれるものであり、力強さから得られるものではありません。
2. スティーヴンス・テクニクでは、緊張した状態ではインターバルチェンジを上手く行うことができません。万が一、緊張した状態や手に力が入った状態での演奏を好む人がいたとしたら、スティーヴンス・テクニクには向いていないでしょう。
3. 音程十度くらいまでは、手や指が優美で丸く包み込まれた**見た目**になっていることが大事です。もしも、こぢこぢなく見えたりする場合、力みや緊張が生じている証拠です。ここで思い出しおくことは、力みや緊張は何かの間違った**徴候**と、この先何かの間違って学ばれてしまう大きな**原因**になります。体が馴染んでしまい後々厄介になる前に、**今**、その間違いの要因を取り除きましょう。
4. 外側のマレットの操作をする筋肉の発達、内側のマレットを操作する筋肉の発達よりも遅いものです。数ヶ月経っても、外側のマレットを操作する能力をインターバルチェンジなどでわずかしにか活用できなくても、あまり心配することはありません。

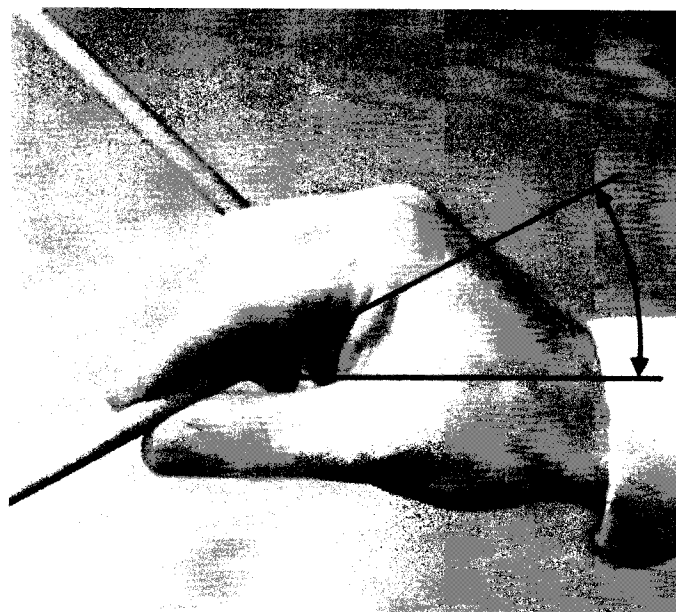


8

特殊な事項に関する考察

以上に述べられた「全般的な考察」を念頭に入れ、以下の特記内容を暗記すると良いでしょう。(勉強し精通するだけでなく、**暗記**してください。)

1. インターバルチェンジの際、内側のマレットは、親指と第1指の間でクルクルと軽く回ります(このマレットの回転の動きをスピンと呼びます)。マレットを狭い状態から開いていく時、右手に持った内側のマレットは反時計回りに、左手に持った内側のマレットは、時計回りにまわります。マレットを閉じる動作では、上記と反対向きにマレットは回ります。写真8参照。
2. 反動を使って、内側のマレットを上向きや外向きに操作(「フリップ」)するのに伴って、**第1の指はまっすぐに伸びた状態になります**。指は、マレットの下(閉じたポジション)から横(開いたポジション)へと移動します。写真9参照。
3. マレットが、3度のような狭い音程で開く場合、手のかたちは、第VI章で紹介された基本型と、**まったく同じ形**にします。内側のマレットは、親指の付け根の下**の中央部分**に位置し、マレットに添えられている親指と同一線上に並びます。親指と第1指の操作によってクルクルとマレットをまわし、間隔を開いていくにつれ、手のひらに触れている内側のマレットの先端位置は、回転に伴って徐々に動き、親指の付け根の下**の中央位置**から親指のわきの方へと遠ざかっていくでしょう。マレットが大きく開いた時点で、親指と柄の間に鋭い角度が出来るはず**です**。写真9参照。



9