

大人奏者の演奏力を底上げする
総合基礎トレーニング

聴く耳育成[®]メソッド

聴く耳育成協会

診断テスト

あなたの演奏をもっと良くするヒントをタイプ別に見てみましょう！



この楽譜を10秒見てみましょう

Yes →

No →

ドレミで読んだ

音程が頭に浮かんだ

指を動かしてみた

一番盛り上がるのが
どこだかわかった

どんな曲か
イメージ出来た

吹いてみたら
理想通りの音がした

Aタイプ

Bタイプ

Cタイプ

Dタイプ

Eタイプ



診断テスト解説

【Aタイプ】

楽しく演奏出来ていそうで素晴らしい！これからも充実した音楽ライフを送ってくださいね！

【Bタイプ】

アレクサンダーテクニークで楽器と身体と心のコントロールについて知っていくと
もっと自由にのびのびとストレスなく演奏を楽しめるようになりますよ！（p.5へどうぞ）

【Cタイプ】

音符を並べるだけでなく楽譜の行間からニュアンスやストーリーを読めるようになるため
楽典やアナリーゼを学ぶと歌心ある演奏に繋がります。（p.4へどうぞ）

【Dタイプ】

音を聴かないとイメージが湧かないタイプ。ソルフェージュ力を磨くと周りの演奏が立体的に聴こえ、
ただ同時に鳴らしてるだけでない有機的なアンサンブルができますよ！（p.6へどうぞ）

【Eタイプ】

もっと楽器と楽譜に慣れていくとだんだん演奏の楽しさが見えてきます。頑張ってくださいね！
（p.4,5,6へどうぞ）

アナリーゼ体験シート

The image shows a musical score in 3/4 time, divided into four segments. The first segment (measures 1-4) is highlighted with a light green box. The second segment (measures 5-8) is highlighted with a light yellow box. The third segment (measures 9-12) is divided into five sub-sections: pink, green, pink, green, and pink. The fourth segment (measures 13-16) is divided into four sub-sections: pink, green, yellow, and green.

楽譜にはドレミだけでなく和音と旋律の読み解き方など分析方法がいくつかあります。

例えば左の楽譜で和音の流れを色分けすると緑が落ち着き部分、黄色が落ち着きに向かってる部分、ピンクが明るく華やかにしたい部分、など全体の景色を読み解くことができます。

ざっと見ただけでも1、2段目に比べると

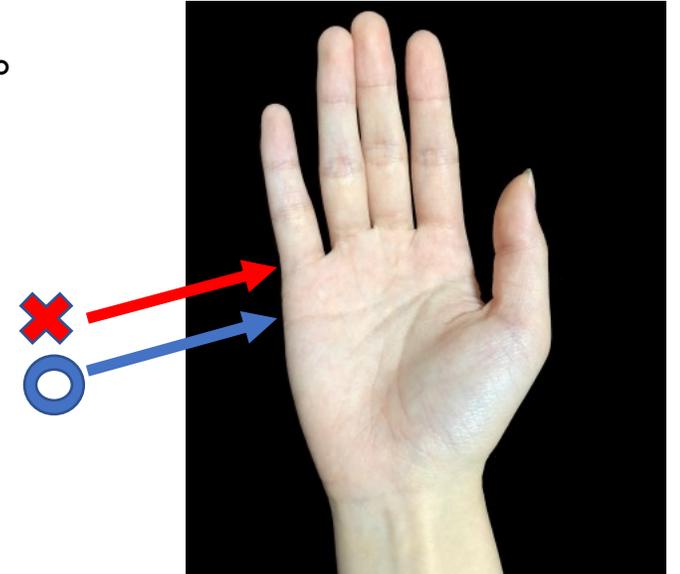
3段目から変化が多くなっていて4段目は落ち着きに向かってるな、ということがわかります。

読み解きには色々な要素がありますがこのひとつの見方だけでも単純にドレミを追いかけるより立体的に楽譜が見えてくるものですね。

アレクサンダーテクニーク体験シート

楽器を演奏するときのように指を付け根からパタパタと動かしてみましよう。
もしかしたら手のひらのシワから動かしていませんか？（赤矢印）
本当の指の付け根はココ。（青矢印）

本当の指の付け根（青矢印）から指が動くと思ってパタパタすると
さっきとは動かしやすさや動きの速さや大きさはどう違うでしょうか？
きっとずいぶん快適で動かしやすいことでしょう。



このようにわたしたちは身体や心について勘違いをたくさん持っているのが普通です。
現実的に自分の骨格体力、経験してきたこと、持っている知識に合う奏法や練習方法を選ぶことが
無駄なく上達していくためにはとても大切な要素となっています。

アレクサンダー・テクニークでは心身の仕組みだけでなく使い方をメインに学んで行きます。

ソルフェージュ体験シート



左の楽譜を声に出して歌ってみましょう。



声で正確な音程で歌えるということは楽器でも音程が不安定にならず演奏出来るということ。



声に出して歌うことが出来たら次は心の中でできるだけ正確な音程で歌ってみましょう。



この心の中で正確に歌うことはプロ奏者や上手なプレーヤーが演奏中に常に行っていること。
これが出来ていないと旋律の輪郭がはっきりしないボヤけた演奏になってしまいます。

ソルフェージュでは周りの音の聴き方はもちろんですが自分の中にある音程やリズムを精密にして整えることも様々な手法でトレーニングしていきます。

脱レッスン依存を目指す音楽教室

「何となくは吹けるけどそれ以上どうしたらいいかわからない」

「中途半端なそれなりのレベルではなく突き抜けて上手になりたい」

「もっと演奏レベルを上げて音楽の本質を探求していきたい」



そのような物足りない行き詰まり感は楽譜の読み解き方や心と身体をより良くコントロールする方法や耳の使い方など演奏の土台となる「**基礎力不足**」と自分自身で学びを深めていくための「**探求スキル不足**」が原因になっていることが多いもの。

しかし演奏の基礎スキルや学び方の基本を知ること、アマチュア奏者でも先生やレッスンに依存せず自分自身で探求して行く力をつけることは可能です。

誰かの解釈をなぞるのではなく「自分の音楽」を自信を持って表現できる方を増やすことを目指し、**確実にステップアップできる本質的な学び方**を伝えることが聴く耳育成メソッドの基本方針です。

教室紹介：【聴く耳育成メソッド3つの柱】



ただ音符を並べるだけの無表情でつまらない棒吹きから脱出して
歌心ある表現をするための楽譜読み解き法「**楽典&アナリーゼ**」

ケガや痛み、過度な緊張やストレスなど心身に無理のない奏法を選び、
自分に合った奏法を選ぶために心と身体の仕組みとコントロールを学ぶ
「**アレクサンダーテクニーク**」(ボディユース)

ニュアンスや音色の違いなど微細な変化を聴き取り、
アンサンブルとして反応するための耳のトレーニングである「**ソルフェージュ**」

ストレスフリーで快適な演奏を支える土台であるこの基礎スキル3科目を
全ての講座やレッスンに取り入れています。

提供サービス一覧

【聴く耳育成ベーシック講座】（1年コース/オンライン）

カリキュラムの決まった授業形式で進みます。演奏の基礎スキル3科目を一年かけて網羅します。

【聴く耳育成メソッド専門コース】（1年ごとの更新制/対面）

聴く耳育成メソッドの内容を実践し、また教えられる講師を育成するコースです。

演奏・指導の両面からスキルアップし音楽を仕事にできる人材を育成します。

【個人レッスン】（対面/オンライン）

完全非公開でのプライベートレッスンです。



聴く耳育成

ベーシック講座



【1年コース/オンライン】

スタンダードコース 571,000円 (税込み)

<https://open-eared.com/basic/>

- ・楽譜からストーリーを読み解く譜読み法
「楽典&アナリゼ」
- ・痛みやストレスのない奏法を選び、自分に合った練習をするための心と身体のコントロールを学ぶ
「アレクサンダー・テクニク」
- ・ニュアンスなど微細な変化を聴き取り
反応できるようになるための耳の使い方を知る
「ソルフェージュ」

演奏の基礎スキルである上記3科目を
一年かけて体系的に学ぶコースです。

【登壇講師】 有吉尚子/クラリネット 垣内佑規/ホルン
手塚由美/ホルン 牧野詩織/フルート 村瀬正巳/オーボエ



聴く耳育成[®]メソッド

Solfège, Analyze, Rhythmic, musical grammar, Alexander Technique

専門コース

【1年ごとの更新制／対面】

https://open-eared.com/course/pro_course/

費用 415,000円（税込み）／年

1回4時間／年間12回の個人レッスン

（音大卒業者で標準3年間がカリキュラム完了の目安です）

専門的に演奏またレッスンを学んでキャリアアップしたい方のためのコースです。

楽典教授法、リトミック、聴音、アナリーゼ、リズム表現、視唱、アレクサンダーテクニークに基づいた心と身体の仕組みに沿った使い方（ボディユース）を学ぶことで演奏の質を向上させ、また音楽講師としてレッスンを開講できる指導力を身につけます。

専門スキルを深化させるための内容になっておりますが、一般の方もご希望があれば受講可能です。

【担当講師】有吉尚子/クラリネット



個人レッスン

【定期/単発/体験】（対面/オンライン）

定期レッスン(60分)/11,460円(税込み)/1回
単発レッスン(90分)/17,200円(税込み)/1回
体験レッスン(30分)/5,800円(税込み)

https://open-eared.com/private_lesson/

- ・ソルフェージュ、アナリーゼ、音楽理論
- ・アレクサンダー・テクニーク
- ・各楽器の奏法レッスン

など内容は組み合わせリクエスト共に可能。

「グループではなく自分自身の課題に集中したい」
「ピンポイントで解決したい問題がある」

という方のための完全プライベートレッスンです。

【担当講師】 伊藤緑/サクソフォン 垣内佑規/ホルン
手塚由美/ホルン 村瀬正巳/オーボエ

（有吉尚子の個人レッスンは専門コースのみ受付中です）

受講者さんの声

*年代肩書き等は受講当時



白黒の世界が一気にカラーになりました！
楽団で何となく教わっていた(指示されていた)事(クルシスとかドミナントとか)が、なぜそうなるのか詳しくわかって、楽譜を見てぼんやりしていた事が明確に見えてきて、演奏するのが楽しくなりました。金額も決して安くはないですし、なかなか1歩が踏み出せなかったですが、金額以上の事を学べると思います。誰かの後押しが必要な方、迷っているなら飛び込んでみると世界が変わります！

(関東 会社員 クラ吹きさん 40代 楽器：クラリネット 受講クラス：ベーシック講座)

音符をおって楽器で吹くという表面的な事は出来ていたけど、楽譜をもっと深く理解して自分が確信を持って演奏できる自分の内面的な所を教えてもらったと思います。また、自分が思っている事が身体に影響を及ぼしている事、何が自分に起こっているのかを冷静に判断する事、漠然と出来ない、自分は駄目だと思うのではなく、どうしてできないと思うのかを分析していくなど、思考のあり方を教えてもらいました。これは音楽だけでなく、生きていく上でも役に立つ事だと思います。講座を終えて、これからの私の音楽生活はとても充実したものになると思います。講座を受ける前と受けた後の自分の変化を楽しんでください！



(徳島県 みなさん 40代 楽器：クラリネット 受講クラス：ベーシック講座)



机に座って、ホワイトボードを書き写す講座ではなくて、道具や身体を使って、聴いたり、歌ったり、演奏したり、と楽しく飽きない内容で、それでいて、学んでほしい意図が伝わる内容でした。

(埼玉県 40代 看護師 I.Sさん クラリネット 受講クラス：ベーシック講座)

指揮者が調や和音の構成の話をしてても、そこからどう演奏に繋げるのかがわからなくて、言われた通りにやろうとしても意図や方向性がわからないままなので自分でも違和感のある演奏になり(機械的になってしまったり)、音楽を楽しめなくなっていました。実際に音楽を聴いたりピアノに合わせて歌ったりと言葉だけでなく体感できたのも理解の助けとなりました。印象にも残りやすいです。知れば知るほど、指揮者や周りのうまい人たちは楽譜からこんなにもたくさんの情報を読み取っているのか！と衝撃でした。

(東京 事務職 MMさん 30代 楽器：ホルン 受講クラス：ベーシック講座)



楽典を教えてもらったことで楽譜の意味をよく掴めるようになり、オケの指揮者の先生が仰ることの意味も分かるようになりました。ソルフェージュを体験したことで音への感覚を研ぎ澄ませるようになりました。有吉先生は物腰やわらかで優しく丁寧です。が、中身はガチだし(笑!)内容は厳しさもあります。先生が本気で伝えようとしてくれる講座です。がんばってください!

(日野市 会社員 ゆきえもんさん 50代 楽器：チェロ 受講クラス：ベーシック講座、個人レッスン)

私の求めるレッスン内容を提供くださる先生を探しに探してようやく見つけ出した先生です。その期待を裏切ることは、ありませんでした。メルマガ等を読んで感じるイメージと実際にお会いして感じるイメージのギャップに失望することが時折あるのですが、有吉先生は頂いているメルマガなどでの文章表現から、想像できるとおりの素晴らしい方本物のプロ。やはり良い先生との出会いは大切だと思います。この貴重な出会いを逃す手はないかとおもいます。

(神奈川県 会社員 峰伸さん 50代 楽器：サクソフォーン 受講クラス：個人レッスン)



今までのどうにも上手くいかなかったことや、失敗した時のことなど、身体の使い方や思考が原因だったのかも!と衝撃の連続でした。思い切って受講して、ほんとうによかったです! 大の苦手だったハイトーンが、今までに出せたことがないような音色で出せたことが印象的でした。自分でも驚きましたし、少し自信が持てました。今までに楽器のレッスンを受けていても、どうも上手くいかず、原因がわかりかねている方、楽器の奏法というよりも身体自体の使い方や思考の面での違和感や限界を感じている方にオススメです。

(東京都 レッスン講師 宮下智美さん 20代 楽器：ホルン 受講クラス：個人レッスン、専門コース)

スケールやメロディは和声の移り変わりを気にするだけで方向性が明確になり、吹き方も変わることを体感できました。合奏などで指揮者がこの音を大事にしてとか保つてと言う理由が理解できました。スロート付近のアルペジオで、身体の構造を意識した動きを心掛けることで運指が劇的によくなったことが印象的でした。今までの悩みは何だったんだろうという感じでした。

(川崎市 会社員 Y.Aさん 40代 楽器：クラリネット 受講クラス：体験講座)



主宰講師／有吉尚子



1982年栃木県日光市（旧今市市）生まれ。小学校吹奏楽部にてクラリネットに出会い、高校卒業後19才までアマチュアとして活動する。20才のときに在学していた東京家政大学を中退し音大受験を決意。2003年洗足学園音楽大学入学。在学中から演奏活動を開始。

オーケストラや吹奏楽の他、CDレコーディング、イベント演奏、テレビドラマBGM、ゲームのサウンドトラック収録など活動の幅を広げ2009年に洗足学園音楽大学大学院を修了。受講料全額助成を受けロシア国立モスクワ音楽院マスタークラスを修了。

及川音楽事務所第21回新人オーディション合格の他、コンクール・オーディション等受賞歴多数。

NHK「歌謡コンサート」、TBSテレビドラマ「オレンジデイズ」、ゲーム「La Corda d'Oro（金色のコルダ）」ほか出演・収録多数。

これまでに出演は1000件以上、レパートリーは500曲以上にのぼる。

演奏やレッスン活動をするうちに基礎を学んでいないためにコンプレックスを抱え悩んでいる奏者がとても多いことに気付き、プロ志望でなくても本格的に演奏を学べる場所の必要性を痛感。

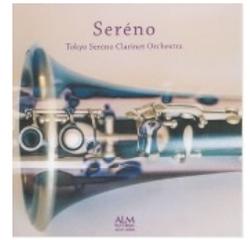
自身が音楽大学・大学院の修了後に改めてソルフェージュや音楽理論、アレクサンダーテクニークを学び、演奏技術だけでなく作品の解釈や練習の組み立て方、本番に向かうメンタル面のコントロールなど実際の演奏に結びつけながら総合的に身につけることの大切さを実感したことを活かし「聴く耳育成®メソッド」を立ち上げる。

レッスンや講座は【熱意あるアマチュア奏者に専門知識を学ぶ場を提供する！】というコンセプトで行っており、「楽典は読んだことがない」「ソルフェージュって言葉を初めて聞いた」というアマチュア奏者でもゼロから楽しく学べ、確かな耳と演奏力を身につけられると好評を博している。

これまでに延べ1000名以上が受講。発行する楽器練習法メルマガ読者は累計5000名以上。

現在、クラリネット演奏やレッスン活動の他、「ザ・クラリネット」（アルソ出版）、吹奏楽・管打楽器に関するニュース・情報サイト「Wind Band Press」などでの執筆やコンクール審査なども行っている。

BODYCHANCE認定アレクサンダーテクニーク教師。日本ソルフェージュ研究協議会会員。聴く耳育成協会代表理事。音楽教室N music salon 主宰。



連絡先／アクセス

聴く耳育成協会（運営:音楽教室N music salon）

【メール】 info@open-eared.com

【電話/FAX】 03-6383-2399

【教室住所】 東京都杉並区高円寺南2-37-14
クレシェンド高円寺403

JR中央線・総武線、東京メトロ東西線 高円寺駅 南口下車徒歩8分
東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅 徒歩8分

【ホームページ】 <https://open-eared.com/>



スキマ時間で上達する！
管楽器プレイヤーのための
練習テクニック

【無料メール講座好評配信中】

https://open-eared.com/mail_course/

発行元・著作権について

2025年2月7日発行

著者 有吉尚子

発行元 聴く耳育成®協会

<https://open-eared.com/>

本冊子の全部または一部を無断で複製、転載、配信、送信すること、あるいはウェブサイトへの転載等を禁止します。

本冊子の内容を無断で改変、改ざん等を行うことも禁止します。

本冊子を第三者に譲渡すること（プリントアウトしての配布を含む）は有償無償に関わらずできません。