

沛思鋼琴教材叢書

沛思·指法創造-2

FINGER BUILDERS

Robert Pace

“指法創造”第二冊是始於“指法創造”第一冊的一系列技巧訓練的延續。我們都知道，靈活的技巧可以使學生彈得更富表情，更優美，並且更能收放自如。因此，一個有良心的教師會幫學生建立一套練習的系統，使之逐漸在手指的控制上有所進步。

要建立這樣一個系統，可以參考以下的建議：

1. 練習的時候要“專心”，一定要心無旁騖，經常檢討自己進步的情形。
2. 常常變換力度，使技巧更具彈性。譬如，練習時先強奏，後弱奏，或者，先“漸強”，接著“漸弱”，再或者，一手強奏，他手弱奏……等。如此地變換力度不僅可以增進你的技巧，同時也可以使你隨時敏捷。
3. 用不同的節奏彈各個練習與音階，並且確實做到長音“長”，而短音也“短”似裝飾音（碎音）。如此，可以促成美好，強健，且獨立的手指動作。
4. 觸鍵則由圓滑奏到斷奏，再反過來練習。每個動作都要確實正確，並且除非能控制自如了，否則千萬不要彈快。整腳的技巧是得不到任何激賞的。
5. 稍微誇張手腕的旋轉動作，使能“感覺”到指間重量的轉移。手腕旋轉時，手肘務必放鬆且平和。
6. 彈練音階時，要找出三個或四個不同的指法，看看音階是始於音羣之首或中間？練習大姆指的由下立即運指法以避免音階中斷或突兀。同樣的，力度、節奏等也是力求變化。如果時間許可，也可移調練習。如此，你以任何調練習較深的技巧時，當有更大的信心。

總之，所謂好的技巧就是必需有正確的“感覺”。因此，你每天都練習去感覺什麼是曲得恰到好處的手指，什麼是柔軟的手腕，並且去感覺由手臂和身體自然“流到”指尖的重量。如此，你的琴藝會有更好的結果，而且你也更能欣賞你的音樂。

指尖一直觸著琴鍵並且稍微旋轉手腕。重量由這個手指移到他指時，請你把手指曲得恰到好處。使用不同的力度（ < > ），有時候並且一手強於他手。

開始日期	完成日期	評語：
星期	一 二 三 四 五 六 日	
1		
2		
3		

The image shows three systems of piano exercises, each consisting of a treble and bass staff. The exercises are in 4/4 time and involve fingerings (1, 5) and dynamic markings (<, >).

- System 1:** Treble staff starts with a C major key signature (one sharp) and a 5-finger fingering. Bass staff starts with a 5-finger fingering. The key signature changes to D major (two sharps) in the second measure.
- System 2:** Treble staff starts with a D major key signature (two sharps) and a 5-finger fingering. Bass staff starts with a 5-finger fingering. The key signature changes to E major (three sharps) in the second measure.
- System 3:** Treble staff starts with an E major key signature (three sharps) and a 5-finger fingering. Bass staff starts with a 5-finger fingering. The key signature changes to F major (one flat) in the second measure.

開始日期 _____ 完成日期 _____ 評語： _____

星期	一	二	三	四	五	六	日
1							
2							
3							

Ab A Bb

一直高八度
sempre 8va

大音階的複習

在第一冊裏你已經知道，從C到F#的每一個新的大音階都比前一個高五個音，這就是“五度相生”。

這兒有一個簡單的方法，讓你在鍵盤的中央部分去練習這些音階。

開始日期 _____ 完成日期 _____ 評語：

星期	一	二	三	四	五	六	日
1							
2							
3							



C 大調

右手



G 大調

右手

D 大調



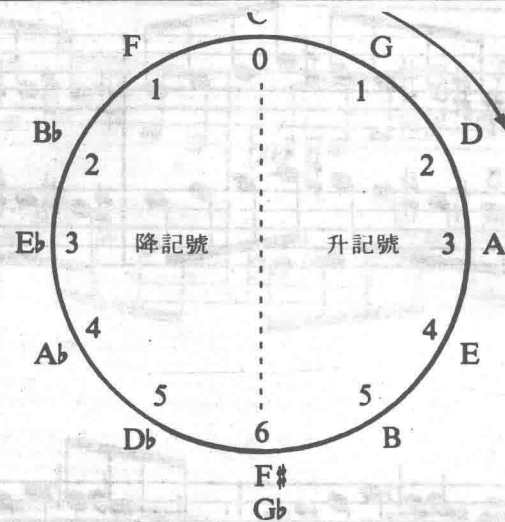
A 大調

E 大調



B 大調

F♯ 大調



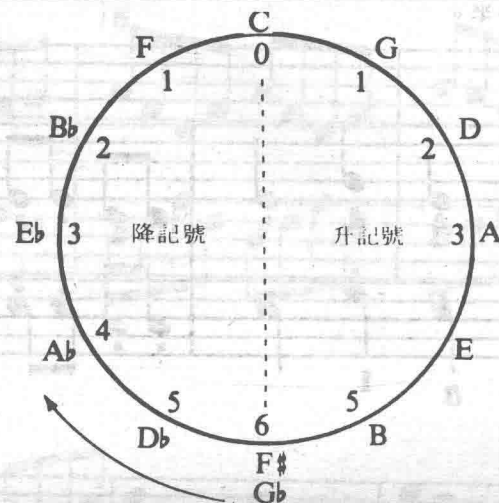
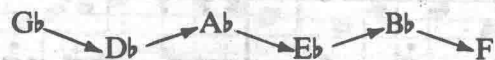
大音階

開始日期 _____ 完成日期 _____ 評語： _____

星期 一 二 三 四 五 六 日

1							
2							
3							

現在，從G $\flat$ 大調（也就是F $\sharp$ 大調）開始，繼續五度相生，下四級（一個四聲音階）就是下一個調（D $\flat$ 大調），再上五級又得一新調……等。



Handwritten musical notation for six major scales, each with a treble and bass staff. The scales are arranged in two rows of three. The first row contains G $\flat$ 大調, D $\flat$ 大調, and A $\flat$ 大調. The second row contains E $\flat$ 大調, B $\flat$ 大調, and F 大調. Each scale is written with a key signature of one flat and a one-octave ascending and descending melodic line. The notation includes '右手' (Right Hand) and '左手' (Left Hand) labels for each staff.

先慢慢彈，力求正確的手腕轉動。然後每天使節拍都加快些。

♩的長度是♩的一半。

開始日期_____完成日期_____評語：_____

星期 一 二 三 四 五 六 日

1							
2							
3							

Handwritten notes: 1 3 5, 5 3 1

Chord: C

Chord: D $\flat$ 1 3 5

Chord: D

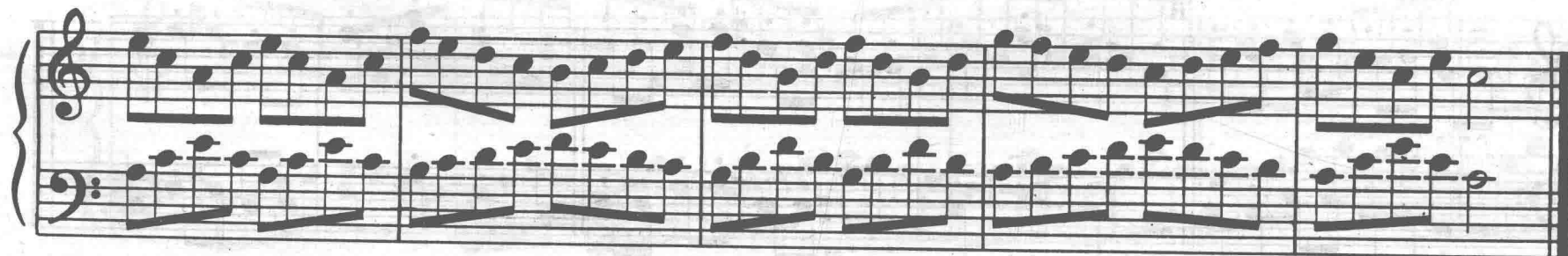
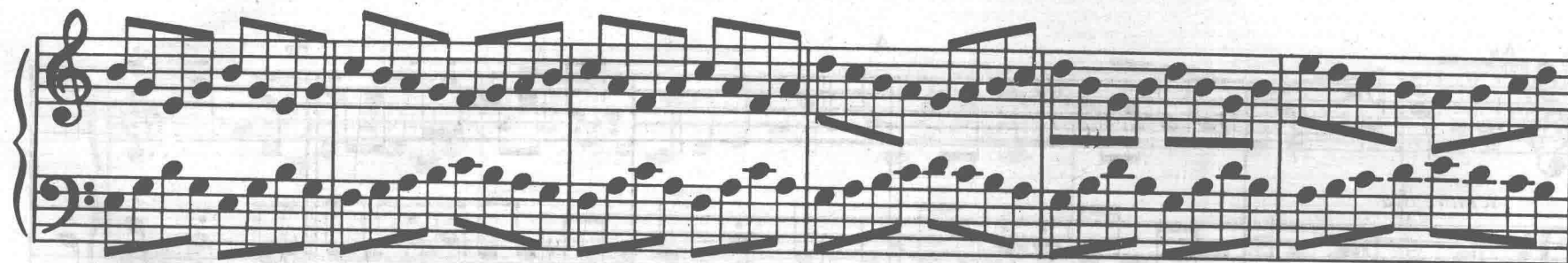
Chord: E $\flat$

Chord: E

Chord: F

指關節要堅定，指尖要不離琴鍵。手腕輕微的轉動。同時，用下行音階，從C到C，彈奏這個練習。

開始日期	完成日期	評語：						
星期	一	二	三	四	五	六	日	
1								
2								
3								



與第6頁一樣，務求精確的手腕斷奏。你可以把6與8頁合為一個練習。記得用各種力度來彈這個練習。

開始日期 _____ 完成日期 _____ 評語： _____

星期 一 二 三 四 五 六 日

1

2

3

System 1: F# Major

Right staff: $F\#$ 1

Left staff: 5

Instruction: *sempre 8va*

System 2: A-flat Major

Right staff: $A\flat$

Left staff: *sempre 8va*

Instruction: *sempre 8va*

System 3: B Major

Right staff: B

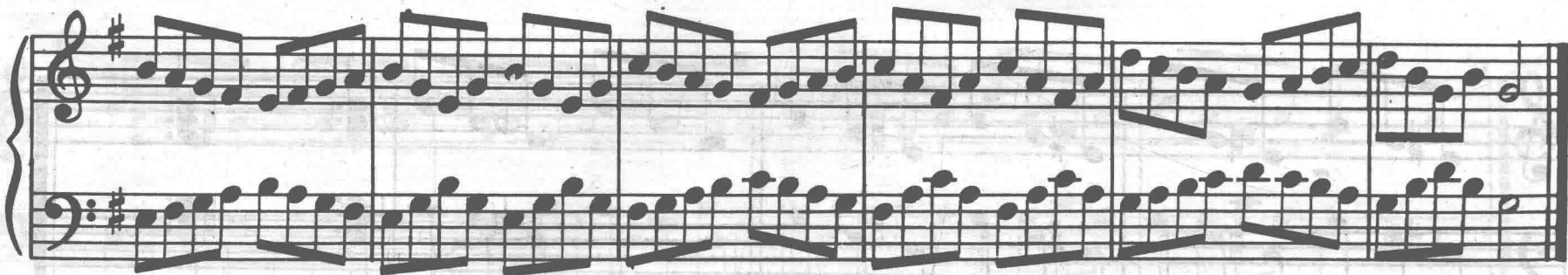
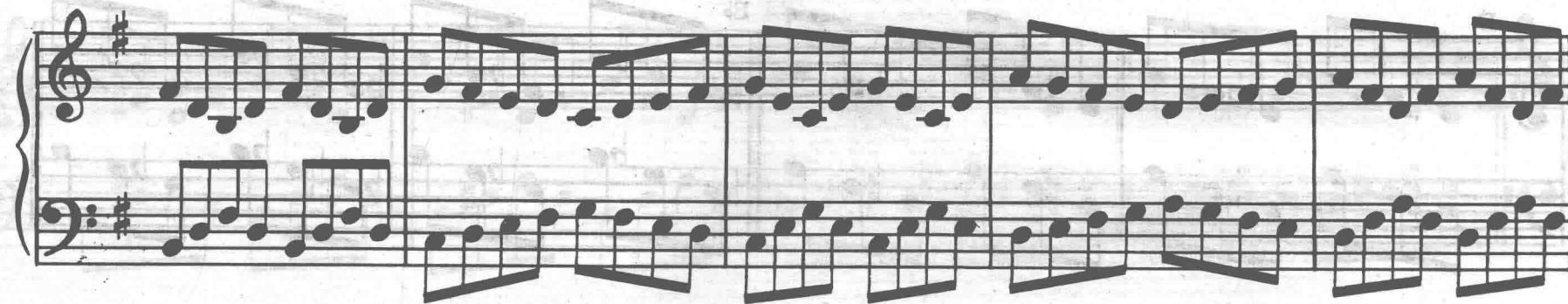
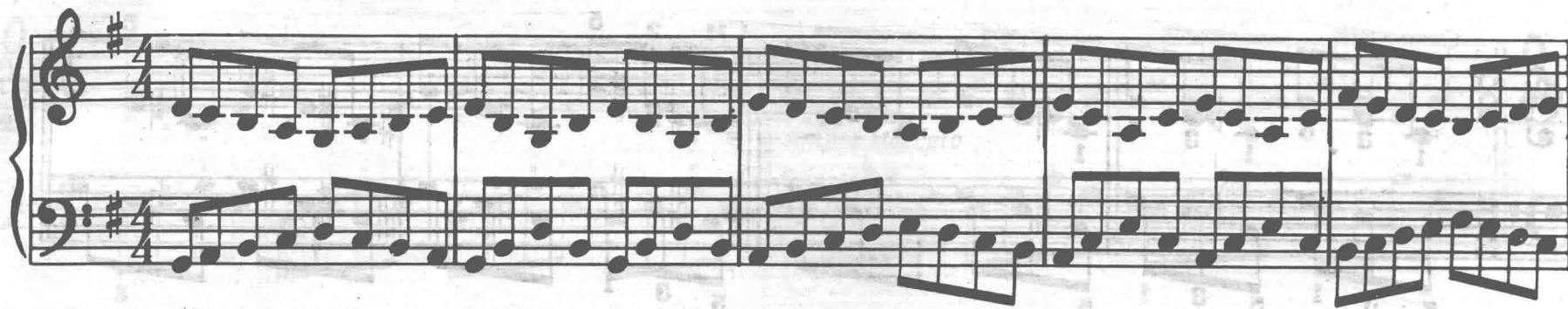
Left staff: *sempre 8va*

Instruction: *sempre 8va*

用以下這幾種方法彈練這一頁：

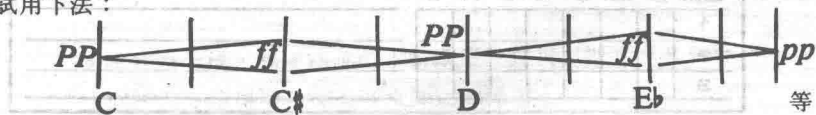
1. 兩小節漸強，兩小節漸弱。
2. 一手強奏—他手弱奏。
3. 使用節奏（長，短—長，短—長，…等）
（短—長，短—長，…等）
4. 移爲他調。

開始日期	完成日期	評語
星期	一 二 三 四 五 六 日	
1		
2		
3		

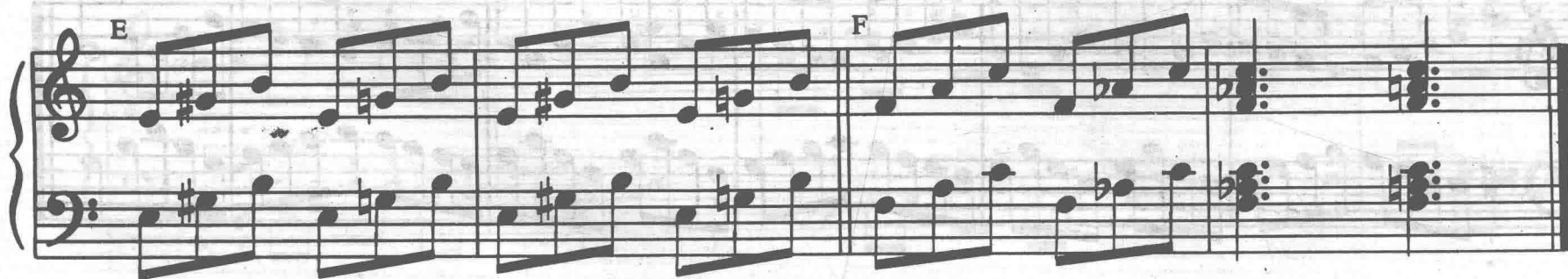
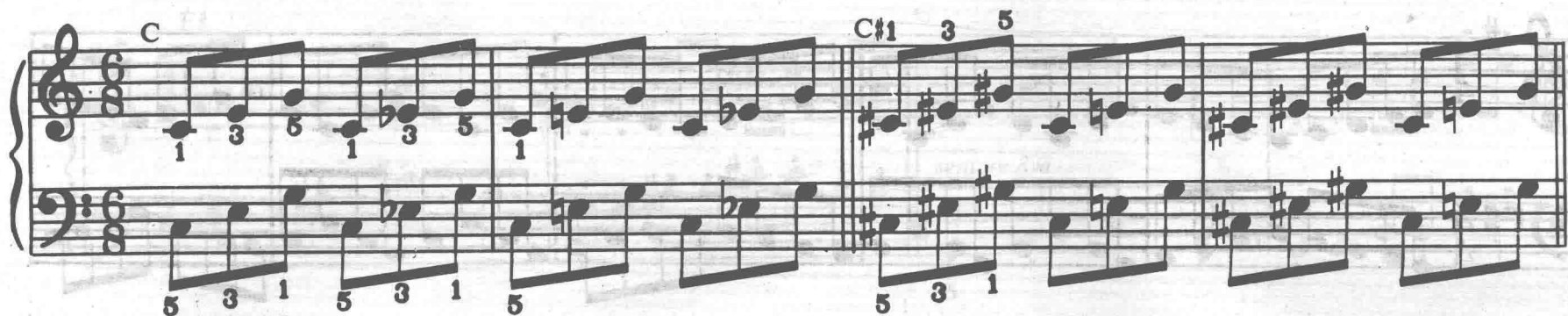


每一個音都要很均勻，並逐漸加快你的速度。

試用下法：



開始日期	完成日期	評語：
星期 一 二 三 四 五 六 日		
1		
2		
3		



首先，用手腕斷奏慢慢彈。然後試用手指斷奏，但是手腕沒有任何動作（就好像在撥弦似的）

開始日期_____ 完成日期_____ 評語：_____

星期 一 二 三 四 五 六 日

1							
2							
3							

5

Db

sempre staccato

D

Eb

E

F

你也可以從上面開始往下彈 (C, B, B $\flat$, A ...等)。

彈練時，要富表情。

開始日期 _____ 完成日期 _____ 評語： _____

星期 一 二 三 四 五 六 日

1							
2							
3							

Handwritten: 一直高八度 *sempre 8va*

Handwritten: 一直高八度 *sempre 8va*

Handwritten: 一直高八度 *sempre 8va*

用“強與弱”來彈11與13頁——（例如，兩小節漸強，兩小節漸弱）。記住，手指斷奏時，手腕“沒有”任何動作。

開始日期_____完成日期_____評語：

星期 一 二 三 四 五 六 日

1

2

3

System 1: F# Major

Treble staff: *sempre staccato* (F#5, G#5, A#5, B5, C#6, D#6, E6, F#6)

Bass staff: *sempre staccato* (F#5, G#5, A#5, B5, C#6, D#6, E6, F#6)

System 2: Ab Major

Treble staff: *sempre 8va* (Ab5, Bb5, Cb6, Db6, Eb6, Fb6, Gb6, Ab6)

Bass staff: *sempre 8va* (Ab5, Bb5, Cb6, Db6, Eb6, Fb6, Gb6, Ab6)

System 3: Bb Major

Treble staff: *sempre 8va* (Bb5, Cb6, Db6, Eb6, Fb6, Gb6, Ab6, Bb6)

Bass staff: *sempre 8va* (Bb5, Cb6, Db6, Eb6, Fb6, Gb6, Ab6, Bb6)

大小音階

先用單手練習，使大拇指能靈巧地由下迅速越過，並使第3指能圓滑地橫越。每天都稍加點速度。注意每隻手的指法，並注意雙手的第3指都是齊用的。先彈大音階，再彈“平行調”小音階。

開始日期	完成日期	評語：
星期	一 二 三 四 五 六 日	
1		
2		
3		

C 大調

c 小調

把重量由這一指移到下一指。要“想”：“手指曲得恰到好处”，並且重量落在指尖上。每彈這個練習，就換一種力度。

開始日期	完成日期	評語
星期	一 二 三 四 五 六 日	
1		
2		
3		

The image shows three systems of piano exercises, each consisting of a treble and bass staff. The first system is in D major (key signature of two sharps) and features a descending eighth-note scale in the right hand and an ascending eighth-note scale in the left hand, with a fermata over the final notes. The second system is in E-flat major (key signature of three flats) and features a descending eighth-note scale in the right hand and an ascending eighth-note scale in the left hand, with a fermata over the final notes. The third system is in E major (key signature of two sharps) and features a descending eighth-note scale in the right hand and an ascending eighth-note scale in the left hand, with a fermata over the final notes. Each system is labeled with its key signature at the beginning and end.

這兒有一些指法上的原則，教你去彈，升記號大調音階及其平行小音階：

右手——3音一組，接著4音一組。

左手——4音一組，接著3音一組。

(B大調與b小調例外)

開始日期	完成日期	評語：
星期	一 二 三 四 五 六 日	
1		
2		
3		

G 大調

g 小調