

德森扬 编著

老年钢琴课

简谱版第一册



上海音乐学院出版社
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

老年钢琴课·第1册/德森扬编著. —

上海:上海音乐学院出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80692-367-2

I. 老… II. 德… III. 钢琴—奏法

IV. J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第065477号

书 名: 老年钢琴课·第1册

作 者: 德森扬

版式设计: 德森扬

责任编辑: 沈庭康

出版发行: 上海音乐学院出版社

地 址: 上海市汾阳路20号

印 刷: 苏州文艺印刷厂

开 本: 890 × 1240 1/16

印 张: 3

字 数: 谱文46面

版 次: 2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

印 数: 1—3, 000册

书 号: ISBN 978-7-80692-367-2/J. 355

定 价: 18.00元

德森扬 编著

老年钢琴课

简谱版第一册

上海音乐学院出版社

前 言

您想学弹钢琴吗？您有过学不会或学不下去的经历吗？本书选用国外最新的成人钢琴速成教学方法，同时根据我国老年人的生理和心理特点，以及他们目前掌握音乐知识的现状，设置了浅显易弹的实用课程。本课程经过广泛的教学实践验证。相信通过这本专为老年朋友撰写的具有创新意识的教材，能使您轻松愉快地、健康地学会弹奏钢琴。

目 录

要点说明	4
预备课	8
第一课 黑键上的苏州评弹双手的相互协调	12
第二课 黑键上的圆舞曲双手的相互协调	16
为什么从黑键学起?	19
为什么不能用力弹琴?	19
第三课 黑键摇篮曲认识 $\flat G$ 大调	20
第四课 秧歌调认识 C 大调	26
手与胳膊酸痛怎么办?	27
第五课 月朦胧 鸟朦胧手位的连接	30
第六课 四季歌手指的灵活	36
④指和⑤指无力怎么办?	37
第七课 茉莉花歌唱性弹奏	38
第八课 送 别手位的连接	40
每次练琴时间多长合适?	41
第九课 黑键上的抒情曲附点音符	42
第十课 平安夜附点音符	44
什么是指法? 如何掌握好?	46
为什么要边弹边唱?	46
后 记	47

要点说明

■ 学习目的

我们学琴的目的性非常明确：一为自娱自乐，二为练脑健身，三为提高生活质量。

■ 认识自我

为达到学习目的，需要认识在学琴方面的自我。与儿童和青少年学琴比较，我们具有思考能力强、学习时间充足、学习自觉性高、人生经历丰富的优势。而我们的弱势是记忆力差和生理机能低。

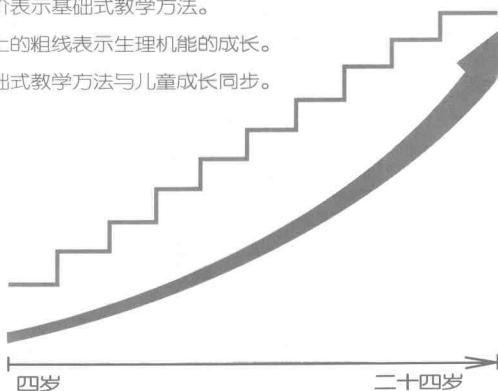
■ 学琴观念

当今普遍的学琴方法，是从打基础起步，再一步一步提高。基础式教学方法科学严谨，与儿童和青少年生理机能的成长同步，已在国内外得到广泛认同。我们经常可听到“他基础差弹不好”、“她基础扎实有前途”等等重视学琴基础的评语。确实，基础坚实才能盖成高楼大厦。世界上绝大多数钢琴专业人才都是用基础式教学方法培养成功的。

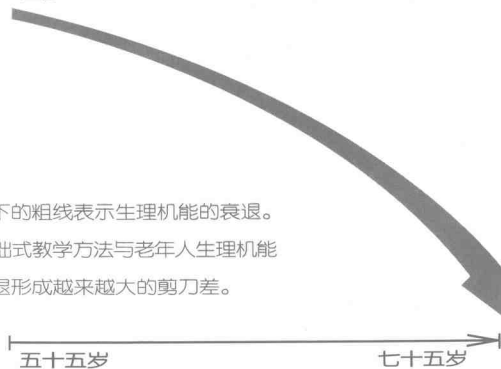
那么，基础式教学方法是否适用于我们？试从以下几方面分析：

- 生理方面：基础式教学与我们日益下降的生理机能背道而驰（请见图一）。

- 台阶表示基础式教学方法。
- 向上的粗线表示生理机能的成长。
- 基础式教学方法与儿童成长同步。



- 向下的粗线表示生理机能的衰退。
- 基础式教学方法与老年人生理机能衰退形成越来越大的剪刀差。



图一

要点说明

- 心理方面:基础训练比较枯燥乏味,我们感觉不到轻松愉快。
- 技术方面:基础训练的的目的是为能够弹奏高难度的乐曲。而我们长期刻苦练习后,也难以达到应有的技术要求。
- 学习对象方面:基础式教学方法自问世以来,就是为儿童和青少年学琴设置的,而我们已是上了年纪的人了。
- 教学目的方面:基础式教学方法是以培养钢琴专业人才为目的,而我们的学琴目的是自娱自乐、练脑健身。
- 教学实践方面:国内用正规的基础式教学方法教授老年学员很少见,多数教师为适应学员的实际状况,将基础式教材分割,用破碎的片断内容进行教学。有不少教师为此作了积极有益的探索,但这种探索从未打破过基础式教学模式。我国二十多年来老年钢琴教学成绩可观,可问题也不少:为打基础有的学员几年只练哈农、车尔尼;有的基础学不好就干脆放弃转而学乐曲,可学了几年却仅仅只会弹几首乐曲,仍没有进步;有的每天长时间练琴,手与胳膊贴满伤筋止痛膏却还在坚持练,结果损害了健康;有的看谱弹琴,好似在看小蝌蚪水中游泳,没多久便加快了视力的老化;有的练手指快速跑动,引起胸闷和头昏甚至血压高;有的一坐到钢琴前就神情紧张,时刻担心自己会弹错;有的越学越没有信心学下去,对自己学琴的能力怀疑沮丧……以上种种现象在学员中普遍存在。

总之,基础式教学方法不适用于我们学弹钢琴。

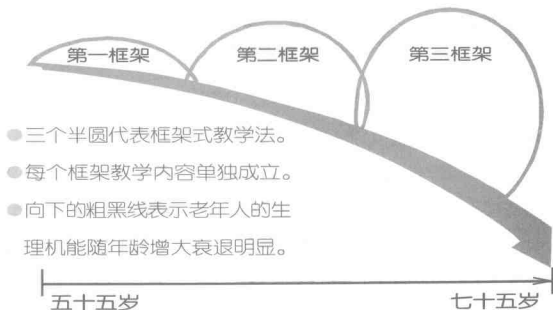
■教学方法

本教材运用的是框架式教学法(请见图二)。我们一起步就把框架先立起来,把它盖成小平房,这便是第一个框架的教学内容。接着对框架进行加固整修,使小平房逐步完善,这是第二个框架的教学内容。如还有能力与兴趣,可将小平房装饰成欧式小洋房或朴实无华的中式平房,这是第三个框架

的教学内容。每个框架教学内容单独成立。您可以只学一个框架的教学内容即完成全部学业,也可以把三个框架的教学内容连接起来学,主要取决于您对学琴的兴趣与生理机能条件。

大量的教学实践证明,框架式教学法与学员日益衰退的生理机能相适应,可使我们达到学琴目的。

框架式教学法不适用于在儿童和青少年时期学过钢琴的学员,建议这些学员仍用以前的学琴方法为好。



图二

教材特点

- 选择我们喜爱的歌曲与乐曲,以好听、易弹作为原则。
- 用简谱学琴。同时学习背谱弹琴。
- 从黑键五声音阶上学起。
- 学习适合我们生理条件的弹奏技巧。
- 从心理、生理、弹奏技巧三方面进行教学。

■学琴条件

学员们时常会问买什么钢琴更合适。我国目前已是钢琴生产大国,各类钢琴充斥市场。对此,有如下建议供参考:买大厂家生产的国产名牌钢琴,质量会比较稳定可靠,而且价格也比较合理透明,如广州产的珠江牌118M2型钢琴和120M型钢琴。家里已有钢琴的,请调音师把钢琴的音调试好。家里有电子琴的,可先用电子琴练习,等学习有了进步,兴趣大增以后,再买钢琴也不迟。

■环境评估

在决定学琴前,应该先作环境评估。在家里练琴必然会发出琴声,上百次重复的琴声,会对家人与邻居的生活有干扰,严重的还将引起邻里纠纷。为此练琴时间尽量安排在不影响他人时。反复练习相同内容时,可用脚踩下钢琴中间踏板,用弱音进行练习。还可选用如下方法进行隔音和吸音处理:

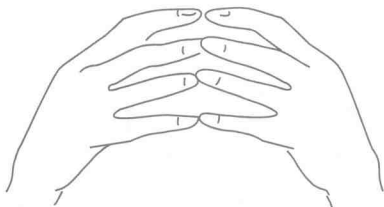
- 选购120cm以下型号的钢琴,此类钢琴音板小,音量也会相应小些。
- 门窗最好改成双层式的,隔音效果显著。
- 与邻居共用墙面做成夹墙,用5×5cm木龙骨,中间填4cm厚泡沫板,要填密缝,外面用石膏板贴面,也有好的隔音效果。
- 放钢琴的房间里可铺上地毯,挂上厚窗帘。材质最好是羊毛和棉麻天然纤维,其次混纺,纯化纤材质没有吸音效果。

■弹奏姿势

把琴凳高度适当调高,并与钢琴保持适当的距离,太近太远都不便双手在琴键上弹奏。应全身放松地坐在凳上,腰不要塌,右脚在前,左脚在后,双脚前后叉开着地。

■ 弹奏手型

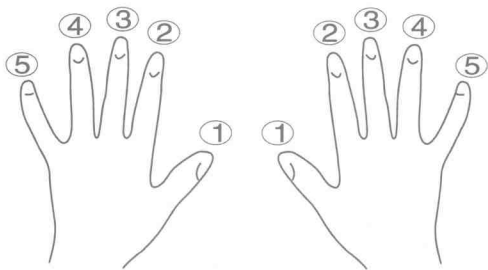
右手的五个手指尖对准左手的五个手指尖,双手好似相抱一只球(请见图三),然后双手分开保持这个手型平放在琴键上。



图三

■ 指法标识

弹奏钢琴的手指用①②③④⑤来标记指法。①为大拇指,②为食指,③为中指,④为无名指,⑤为小指。左手与右手的指法标记相同(请见图四)。

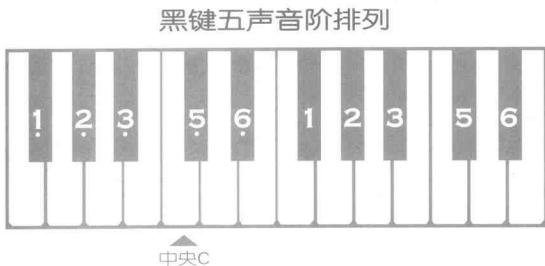


图四

预 备 课

■ 认识黑键

以白键中央C为界,左边三个黑键是**1̣ 2̣ 3̣**,右边两个黑键是**5̣ 6̣**,构成黑键五声音阶。向左或者向右五个黑键一组组得到重复,每组黑键音相同,而相邻的两组黑键它们之间音的高低相差八度(请见图五)。



图五

■ 认识琴谱

本教材的乐谱由上下二行简谱组成,右手弹上行谱,左手弹下行谱。

例如:

{	^⑤ 5 ^⑤ 5		^{③⑤①} 3 5 1	——上行用右手弹
}	^{⑤①} 1 5 ^{③①} 3 5		^{⑤①} 1 5 ^{③①} 3 5	——下行用左手弹

本教材用如下书面形式表示双手弹奏时手指运行的顺序。您可在自学中进行对照。特别指出图示只能用于双手合练时使用,分手练习看乐谱。教材设置的双手弹奏时手指运行顺序图示,能帮助您快速学会用双手弹奏乐曲。

图示内的文字有特定的意思:

弹——准备弹奏的意思。 同时下——双手的手指同时下键弹奏。

下——手指下键弹奏。 同时起——双手的手指同时离开琴键。

起——手指离开琴键。 按键不动——手指按住琴键不要离开。

同时下、起——双手的手指同时下键弹奏同时离开琴键。

第一小节双手的弹法:

左手	右手	双手
⑤指弹 <u>1</u>	⑤指弹 <u>5</u>	同时下
⑤指起 ①指下 <u>5</u>	按键不动	同时起
③指弹 <u>3</u>	⑤指弹 <u>5</u>	同时下
③指起 ①指下 <u>5</u>	按键不动	同时起

●下面是图示表达的具体意思:(图示文字横看)

左手⑤指在1音琴键上准备,右手⑤指在5音琴键上准备,双手手指同时下键弹奏。

左手⑤指离开琴键后①指在5音下键弹奏,右手手指按住琴键不要离开,双手手指同时离开琴键。

左手③指在3音琴键上准备,右手⑤指在5音琴键上准备,双手手指同时下键弹奏。

左手③指离开琴键后①指在5音下键弹奏,右手手指按住琴键不要离开,双手手指同时离开琴键。

第一课

黑键上的苏州评弹

1 = $\flat G$ $\frac{2}{4}$

德 森改编

The musical score is written for two staves, with the right hand on the top staff and the left hand on the bottom staff. The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is 2/4. The score consists of two systems of four measures each.

System 1:

- Measure 1: Right hand has notes 5 and 5 (circled 5s above). Left hand has notes 1 and 5 (circled 5s above 1, circled 1s above 5).
- Measure 2: Right hand has notes 3 and 5 (circled 3s above), then 1 (circled 1 above). Left hand has notes 1 and 5 (circled 5s above 1, circled 1s above 5).
- Measure 3: Right hand has notes 3 and 2 (circled 3s above), then 3 and 5 (circled 3s above, circled 5s above). Left hand has notes 1 and 5 (circled 5s above 1, circled 1s above 5).
- Measure 4: Right hand has note 1 (circled 1 above) followed by a whole rest. Left hand has notes 1 and 5 (circled 5s above 1, circled 1s above 5).

System 2:

- Measure 1: Right hand has notes 3 and 3 (circled 3s above), then 2 (circled 2 above). Left hand has notes 1 and 5 (circled 5s above 1, circled 1s above 5).
- Measure 2: Right hand has note 1 (circled 1 above) followed by a whole rest. Left hand has notes 1 and 5 (circled 5s above 1, circled 1s above 5).
- Measure 3: Right hand has note 1 (circled 1 above) followed by a whole note (O). Left hand has note 1 (circled 1 above) followed by a whole note (O).

■ 本课学习重点：双手的相互协调。

- 视唱乐曲，唱熟后背谱。
- 按手型要求，双手肌肉放松，自然地同时放在相隔八度的两组黑键上（请见图六）。
- 弹奏时不要紧张，心里紧张手就会僵硬甚至发抖，想想生活中手拿菜刀切萝卜是怎样用力的；进门前用手指敲门是怎么用力的，要用同样放松自然的手动作下键弹奏。



图六

- 分手练, 右手放在黑键上不要动, 仔细看琴谱, 左手慢速弹奏伴奏音型, 熟练后请试着不看手与琴键, 连续弹奏十遍。然后左手放在黑键上不要动, 右手按指法慢速弹奏乐曲旋律, 熟练后不间断地连续弹奏三遍, 如果指法不错音也没弹错, 可算通过。
- 双手合练, 全曲应分乐句练习, 根据下面图示示意, 对照琴谱练习。

第一、二小节双手的弹法:

左手

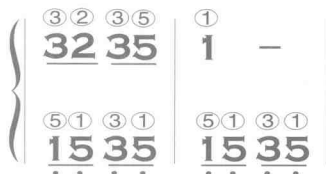
右手

双手

⑤指弹 <u>1</u>	⑤指弹 <u>5</u>	同时下
⑤指起 ①指下 <u>5</u>	按键不动	同时起
③指弹 <u>3</u>	⑤指弹 <u>5</u>	同时下
③指起 ①指下 <u>5</u>	按键不动	同时起
⑤指弹 <u>1</u>	③指弹 <u>3</u>	同时下、起
①指弹 <u>5</u>	⑤指弹 <u>5</u>	同时下、起
③指弹 <u>3</u>	①指弹 <u>1</u>	同时下
③指起 ①指下 <u>5</u>	按键不动	同时起

第一 课

为方便您对照学习,现将本课第三、第四小节抄写在此处:



第三、四小节双手的弹法:

左手

右手

双手

⑤指弹 1

③指弹 3

同时下、起

①指弹 5

②指弹 2

同时下、起

③指弹 3

③指弹 3

同时下、起

①指弹 5

⑤指弹 5

同时下、起

⑤指弹 1

①指弹 1

同时下

⑤指起 ①指下 5

按键不动

①指起 ③指下 3

按键不动

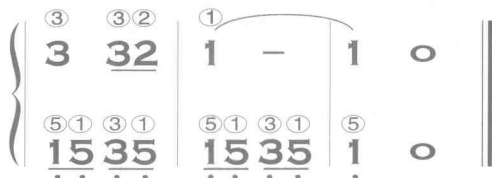
③指起 ①指下 5

按键不动

同时起

- 开始练习双手弹奏时,速度要非常慢,大约慢到什么程度?慢到别人听不出您在弹什么乐曲,听不出旋律与节奏,只听到二声或一声单独的琴声。慢是为了让头脑想好用什么手指弹什么音,眼睛看清用什么手指在哪个琴键上,然后手指再按键,同时耳朵要对弹奏的琴音进行辨别是否正确。

以下为第五、六、七小节：



第五、六、七小节双手的弹法：

左手

右手

双手

⑤指弹 1
⑤指起 ①指下 5
③指弹 3
①指弹 5

③指弹 3
按键不动
③指弹 3
②指弹 2

同时下
同时起
同时下、起
同时下、起

⑤指弹 1
⑤指起 ①指下 5
①指起 ③指下 3
③指起 ①指下 5

①指弹 1
按键不动
按键不动
按键不动

同时下

①指起 ⑤指下 1

按键不动

同时起

- 将全曲连接起来弹奏时，要注意每个音符时值的准确性，并搞清一拍与半拍时值的区别。
- 抄写琴谱，然后把课本合上，背谱边弹边哼唱乐曲，尽量唱出声，使歌声与琴声融合在一起。