

ふめんだい つか れんしゅう しせい 譜面台を使つての練習姿勢



ふめんだい れんしゅう
はじめは譜面台をたかくして練習しましょう。
せなか くび まる えんそうしせい
背中や首が丸まらず、きれいな演奏姿勢が
み つ
身に付きます。



ふめんだい せなか まる
このように譜面台がひくいと背中が丸まりやすくなります。
しせい れんしゅう せなか かた いた こと
この姿勢で練習すると背中や肩が痛くなってしまうことがあります。
ふめんだい たか き つ
譜面台が高くてこんなならないように気を付けましょう。



ひと まえ がくふ み えんそう とき みぎて ひだりて み
人の前で楽譜を見て演奏する時、右手や左手が見えやすいように
ふめんだい ひく えんそう
譜面台を低くして演奏します。
ふだん れんしゅう しせい み ふめんだい たか
普段の練習はきれいな姿勢が身につくまで譜面台を高く、
ほんばん げつまえ たか な ひく ふめんだい れんしゅう
本番の1か月前あたりから、高さに慣れるため低めの譜面台で練習すると
よ
良いです。