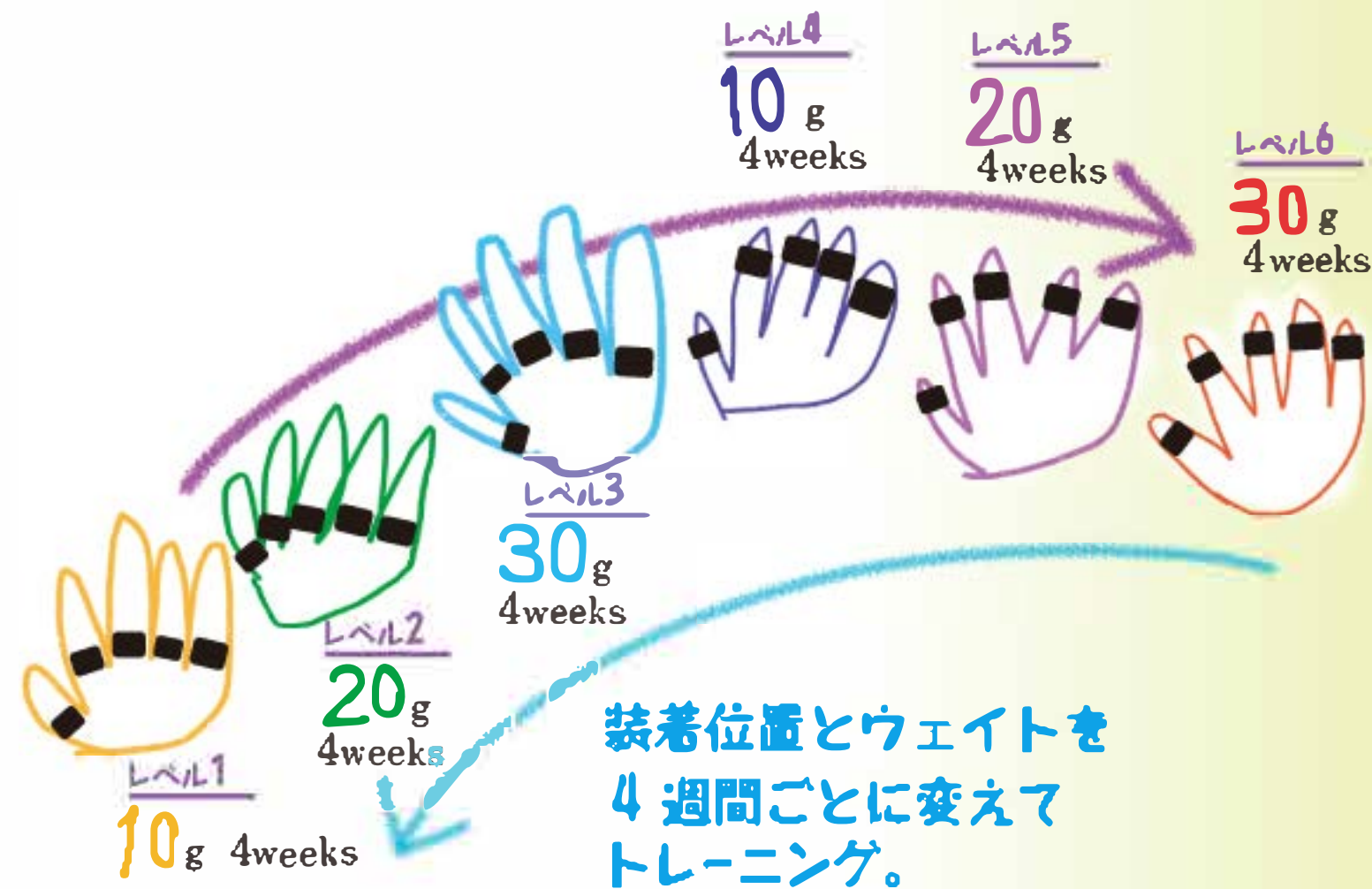


米国・手専門の最新医療プロジェクトチーム\* が考案した  
 ピアノ演奏者にもっとも効果的で、障害予防にも最適な  
 フィンガーウェイツ4週間プログラムと、  
 たった5分間のトレーニング!

適切な負荷をかけ、しなやかな筋肉を  
 ~Relax and enjoy yourself!~

\*Michei Vender.MD (Hand Surgeon) / Gary Solomon (Hand Therapist)  
 Howard Freedberg.MD (Orthopedic Surgeon and Sports Medicine Specialist)



[www.finger-weights.jp](http://www.finger-weights.jp)

総輸入元

ミュージックリエゾン株式会社

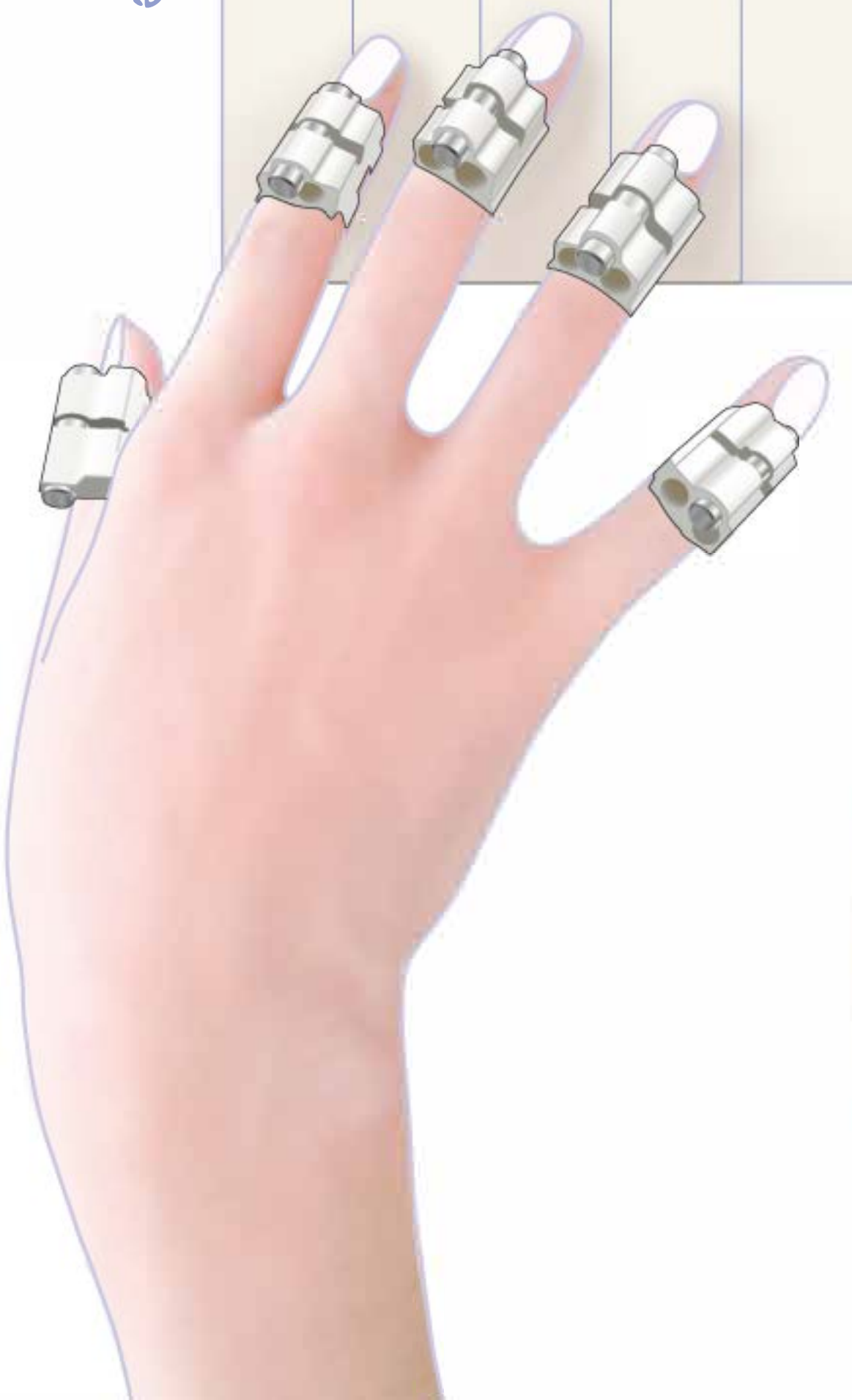
Telephone 03-3782-2888  
 Facsimile 03-3782-2666

販売店

fingerweights™

フィンガーウェイツ

Maximize Hand Performance



Step 1 6つのストレッチエクササイズ。

※詳しい内容は、フィンガーウェイツ付属のトレーニング解説DVD・小冊子をご覧ください。

1. 手首の上下屈曲 → 手首の脱力を身につける
2. 指をまるめる運動 → 指先のつかむ力・はじく力を強化し、指先と鍵盤の一体化を身につける
3. 指で屋根型を作る運動 → 手の屈筋・伸筋のバランスを整える
4. 指の上下運動 → 指の伸展時の可動域を広げ、各指の独立を身につける
5. 指を歩かせる運動 → 指の支えを強化する
6. 指の回転 → トレーニング1~5の動きを助長させ、細かい指の動きを養う

Step 2 フィンガーウェイツをつけたまま、ゆっくり指の体操をするような感覚で、エチュードや課題曲などを弾いてください。運指に応じた細かい筋肉が鍛えられ、持久力もついていきます。

Step 3 フィンガーウェイツをはずして、いつものように練習や演奏。



## "フィンガーウェイツ"

すべての美しさは、  
強さを秘めている。

美しい姿と動きで人々を魅了するバレリーナ。

華奢な身体からは想像もつかないほど全身の筋肉は鍛え上げられています。

オーディエンスを深い感動へと誘うピアニストの指も同じです。

ピアニストの指の動きとそれを支える指や手、前腕の筋肉・腱を科学的に研究していくとさまざまなことがわかりました。ピアニストの指や手、前腕は、長年の基礎練習と経験により一般の方とは比較にならないほど強化され、優れた伸筋と屈筋のバランスにより、どんな曲調も思うがままに美しい音色で表現できるのです。

ピアノを上達したいと思う方なら誰でも個々の課題を持っています。

- 指の力をつけたい ●各指の独立 ●普段最も使わない薬指の強化と独立
- 右手同様の左手の自由な動き ●細かく正確で早い動き ●指先と鍵盤の一体化 ●伸展時の可動域の拡大 ●指の支えをつくる ●手首の脱力等々

こうした課題を少しずつクリアし、表現を楽しむピアノに近づくために、毎日の基礎練習は欠かせません。私たちは、そこにフィンガーウェイツを加えることをお勧めします。何故ならば、フィンガーウェイツは、ピアノを弾く上で生じる全ての課題に着目して、研究・開発された指のトレーニング用具だからです。

フィンガーウェイツは、あなたのピアノ練習を強力にサポートし、早く、着実に美しい音色へと繋がります。



▲ホワイト FWWE

本体10個、付属ウェイト10g×30個  
トレーニング解説DVD・  
小冊子・キャリングポーチ

18,000円 (税込 19,800円)



▲ブラック FWBK

本体10個、付属ウェイト10g×30個  
トレーニング解説DVD・  
小冊子・キャリングポーチ

18,000円 (税込 19,800円)



▲レインボー FWRW

本体10個 (各色2個ずつ)、付属ウェイト10g×30個  
トレーニング解説DVD・小冊子・キャリングポーチ

18,000円 (税込 19,800円)

## 子どもから、初心者、プロのピアニストまで

美しいタッチやフォームを支える指や手、前腕の筋肉・腱をケアしながら鍛えます。



- どの指にも合うように設計されています。
- 指輪のようにはめるだけで、装着が簡単。
- 10g, 20g, 30gと負荷を変えられます。
- ウェイトは磁気を帯びないステンレス製。
- ピアノがない場所でもトレーニングが可能。コンクール前や発表会前にも、気軽に持ち運びできて、事前の指ならしができます。
- アクセサリ感覚で弱い指にはめて日常生活の中でもトレーニングが可能。
- 米国厚生省により医学的効果が認められています。

Made in U.S.A. 米国特許No.6413193 世界特許出願中

美術を専攻する学生は、手を「第二の顔」と表現することがあります。手の絵を描こうとすると、指さきの動き一つで表情が変わり、色々な表現をすることからそういわれているようです。ピアノを演奏する直接的な動きは、この表情をつくる指がおこなうこととなりますが、ピアニストは演奏中に音の反応を指さきから感じ取ることができるほど、指さきに繊細な感覚を持っている方が多いようです。指さきの繊細な感覚、または指さきの微妙な動きは、身体の各部位の緊張にも左右されます。特に肩や肘、手首などに過度な緊張があるときは、指は繊細に動くことはできません。そのため、音楽の世界では「脱力」が重要であるとよくいわれています。「脱力」をおこなうためにはそのための準備が必要になります。ピアノの鍵盤を叩くためには、指のすべての筋の作用が必要です。その、しなやかな動きを養うための運動が、フィンガーウェイツに付属する小冊子、トレーニング解説DVDで紹介されています。これらのエクササイズを、フィンガーウェイツを装着しておこなえば、柔軟性の向上や筋のバランスの向上に合わせて「脱力」の準備にもなります。さらに「脱力」から筋作用の素早い転換にも、なお一層の効果が期待できるでしょう。



石橋 秀幸

1965年生。広島県出身。

広島県立広高校時代は陸上競技をおこない日本体育大学で運動生理学を学ぶ。同大学を卒業した87年に、プロ野球の広島東洋カープに球団初のトレーニングアドバイザー

(2,3軍のトレーニング全般とリハビリトレーニングを担当)として入団。2000~2002年は1軍トレーニングコーチを務めた。その間に、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター訪問研究員(95~96年)、メジャーリーグ、ボストン・レッドソックスへの留学(97年)をおこなう。

03年にホロスクリエーションを設立。勤務を続けながら05年に慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科に進学し、07年に卒業した。現在スポーツの分野にとどまらず、交響楽団、アマチュアからプロミュージシャンの方々の、コンディショニングの調整からリハビリまでも担当。

ホロスクリエーションのホームページは、<http://www.holoscreation.com/>

主な著書 (音楽関係)

- ・「ピアニストのコンディショニング」：ムジカノーヴァ連載 (音楽の友社) 2005年4月号~2006年7月号
- ・再認識! 指も身体の一部です、ピアニストが知っておきたい身体の話：ショパン (ショパン社) 2005年4月号

★90%以上のお客様から、  
ピアノの上達に効果があったと答えいただきました。

(弊社お客様カードアンケートの統計結果) 詳しくは、[www.fingerweights.jp](http://www.fingerweights.jp)

○トレーニングの際は、付属のフィンガーウェイツトレーニング解説DVD、フィンガーウェイツトレーニング解説小冊子をご覧ください。