

Part 1

クロマチックスケール

chromatic scale

1、クロマチックスケールとは？

Part1 では、ギターのトレーニングとして一番最初にやるべき、クロマチックスケールのトレーニングを紹介します。

そもそもクロマチックスケールとはなんなのかと言うと、半音階のことをそう呼びます。

いきなり半音階と言われても、ちょっとわかりにくいかも知れませんね苦笑

簡単に説明すると、世の中のほとんどの楽曲は、過去の音楽家などがまとめた、1オクターブを12音に周波数的に均等に分けた音階を使用して作られています。

その12音は全て半音で続いているので、そのまま順番に鳴らした音階の事を、半音階(クロマチックスケール)と言います。

具体的な音名をあげると、

1 ド、2 ド#(レ♭)、3 レ、4 レ#(ミ♭)、5 ミ(ファ♭)、6 ファ、7 ファ#(ソ♭)、
8 ソ、9 ソ#(ラ♭)、10 ラ、11 ラ#(シ♭)、12 シ(ド♭)→1 ド(シ#)・・・

と、このようになります。

「ド#」など、#(シャープ)や♭(フラット)のついた音名に関しては、今はなぜこう呼ぶのかわからないところもあるかも知れませんが、このマニュアルの後に続く内容をマスターすれば、後々ちゃんと理解できるようになります。

ギターは半音ずつフレットが打ってあるので、クロマチックスケールをそのまま弾くと、一つの指につき1フレット対応することになりますね。

なので、指の運動としての基礎トレーニングにもってこいなわけです。

では、実際のトレーニングに入っていきます。

2、クロマチックスケールのトレーニング

まず最初に、わかりやすいように、
左手の指に番号を振ります。

人差し指 → 1
中指 → 2
薬指 → 3
小指 → 4

例えば、“1→2→3→4”の場合、
“人差し指→中指→薬指→小指”の順に
1フレットずつ押えて弾くということを表しています。

1→4→2→3ならば、
“人差し指→小指→中指→薬指”の順番ですね。

譜例をいくつかあげてみましょう。

譜例 1、クロマチックスケール縦移動 1→2→3→4、4→3→2→1

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

譜例 2、クロマチックスケール横移動 1→2→3→4、4→3→2→1

1-2-3-4 2-3-4 5-3-4 5-6 4-5-6-7 7-6-5-4 6-5-4-3 5-4-3-2-4-3-2-1

*譜例 1 は別のフレットから始めてみたり、譜例 2 は 6 弦以外でもやってみましょう。

一つ重要な事として、前に押えた指を次の音を弾くときに弦から離さない、
と言うことがあげられます。

どういうことかという、1234 と押えていく場合、
1→2 と弾くとき、1 の指を押えたまま、次の2 の指を押えると言うことです。

同じように、1→2→3 と弾くときも、1 と2 の指を弦から離さずに、
3 の指で次のフレットを押えることになりますね。

3→4 のときも同じ要領で行います。

逆に、4321 と弾くときは、4 の時点で全ての指で
弦を押えた状態からスタートします。

そして4→3 と弾くとき、1、2、3 の指は押えたまま、4 の指だけ離します。

要するに、動かす指以外はその場に固定する、と言うことですね。

もう一つ大事な事として、押えていない指を弦から離しすぎないようにする、
と言うことがあります。

フレーズにもよりますが、クロマチックスケールの場合は、
弦から1～2cm 以上、指を離さないようにしましょう。

前のページの譜例は16分音符になっていますが、
4分音符でも8分音符でも何でもいいです。

色々な符割りで弾いてみましょう。

指使いのパターンとしては、先の1234 の他にも色々と考えられます。

1234、1243、1324、1342、1423、1432、
4321、4312、4231、4213、4132、4123、など。

パターンによっては、先に書いた”前に押えた指を離さない事”などは
不可能になると思うので、そのときは気にしなくてもいいです。

3、本当の意味でのクロマチックスケール

次に、本当の意味でのクロマチックスケールを弾いてみましょう。

本当の意味で、とはどういうことなのか？

前にあげた譜例は、確かにクロマチックスケールのトレーニングなのですが、それは1フレットずつ弾いていくという、指の運動的な意味での話です。

次に行うのは、音階的な意味でのクロマチックスケールになります。

ちゃんと半音ずつ音階を弾いていくと、ギターでは、以下のような形になるのです。

The image shows a musical score for guitar in 4/4 time, featuring chromatic scales. The score is divided into two systems. The first system contains measures 1 and 2. Measure 1 starts on G4 (8th fret) and ascends chromatically to D5 (11th fret). Measure 2 starts on D5 and descends chromatically to G4. The second system contains measures 4, 5, and 6. Measure 4 starts on G4 and descends chromatically to D4 (9th fret). Measure 5 starts on D4 and ascends chromatically to G4. Measure 6 is a whole note G4. The score includes a treble clef, a 4/4 time signature, and a mezzo-forte (mf) dynamic marking. Below the staff is a guitar tablature (TAB) with fret numbers for each note.

このように、ちゃんと音階的に半音ずつ弾いていくと、
少しずつ横にポジションがずれていきます。

これはギターのレギュラーチューニングの都合でこのような形になるのですが、チューニングについては、後のパートで詳しい解説をしたいと思います。

今回の譜例では、C(ド)音を基準に弾き始めていますね。
この音階的に正しいクロマチックスケールも覚えておきましょう。

4、クロマチックスケール練習案

1、メトロノームなどのクリックに合わせて練習する

”正確なリズムで演奏できる” と言うことは何よりも重要です。

基礎練習としてのテンポは、最大で、” BPM30~160 の 16 分音符” 程度になるでしょう。

もちろんもっとテンポを上げてもらっても構いませんが、最初は遅いテンポで丁寧に正確に弾く事に集中してください。

2、メトロノームなどのクリックを使わずに練習する

先ほどと言っていることが違いますが、特に初心者のうちは、弦を押さえる左手と、ピッキングする右手のタイミングが合わないと思います。

そういった時はメトロノームなどを使わずに、”弦を押さえる→ピッキングする” (←これを瞬間的にほぼ同時に行っている) という、両手のタイミングを合わせることに集中して、ゆっくり弾いてみましょう。

そうして、ある程度両手のタイミングが合うようになってきたら、またクリックを鳴らしながら行う練習に戻ります。

3、上記の練習案 1、2 を両方向う

練習案 1、2 は自分のその日の調子を計るのに役立ちます。

日によってはリズム感が安定しなかったり、フィジカル的に両手のタイミングが合わなかったりすることもあるでしょう。

そういった時に、1、2 の練習を交互に行ってみて、自分の調子を整えていきます。

1、2 の練習は相互に補助する関係にあるのでどちらか片方だけやれば良い、と言うわけではありません。

特に、クリックに合わせて 1 の練習は必ず行うようにしましょう。

自分以外のリズムに合わせてという行為は、バンドやセッションなどで、他のパートと一緒に演奏する時の基礎になります。

5、実践的な指の動きのパターン

先に紹介したクロマチックのトレーニングは、4フレットの範囲で左手の人差し指、中指、薬指、小指の4本の指を全て使うパターンでした。

ですが、実際のプレイでは、ギター楽器としての構造上、4フレットの範囲では、使える音は2~3音程度になります。

「何のスケールを演奏するのか」にもよるんですが。

今の時点では、ここで言っていることにピンと来ない人もいるでしょう。

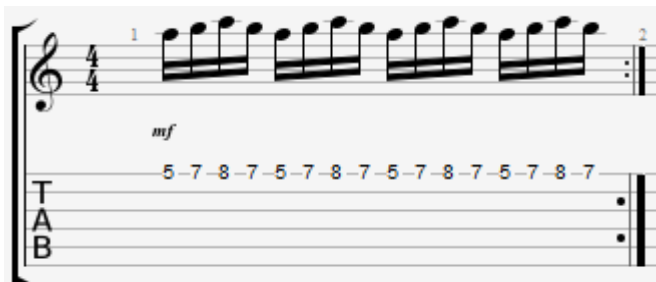
それについては、このテキストを進めていけば、だんだん意味がわかってくると思いますので。

以下の譜例を基礎トレーニングのメニューに入れて続けておくと、今後、練習の効果を実感するときが必ず来ます。

毎日ちょっとずつでいいのでやっておきましょう。

*すべての譜例は基本的にテンポ40~60くらいからスタートするのが目安です。慣れてきたら少しずつテンポを上げていきます。

譜例1、人差し指、薬指、小指、16分音符のパターン



この譜例を弾くときは、人差し指は押さえっぱなしで、中指は弦から離れたままになります。

薬指と小指は、他の指に比べて筋力が弱い傾向にあるので、最初は動かすにくいと思います。

譜例2、人差し指、薬指、小指、3連符のパターン

Musical score for Example 2, featuring a 4/4 time signature and a melody of eighth notes in groups of three. The score includes a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a dynamic marking of *mf*. The guitar tablature below the staff shows the fret numbers for each note: 5-7-8-7-5-7-5-7-8-7-5-7 for the first measure and 8-5-7-8-7-5-8-5-7-8-7-5 for the second measure.

この譜例も、人差し指は押さえっぱなしで、
中指は弦から離れたままになります

3連譜の「タカタ、タカタ」というリズムに気を付けながら、ゆっくり弾いてください。

譜例3、人差し指、中指、小指、16分音符のパターン

Musical score for Example 3, featuring a 4/4 time signature and a melody of sixteenth notes. The score includes a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a dynamic marking of *mf*. The guitar tablature below the staff shows the fret numbers for each note: 7-8-10-8-7-8-10-8-7-8-10-8-7-8-10-8.

この譜例を弾くときは、人差し指は押さえっぱなしで、
薬指は弦から離れたままになります。

ピッキングに合わせてタイミングよく弦を押さえるのも大事ですが、
タイミングよく弦から指を離すという動作も意識しましょう。

譜例4、人差し指、中指、小指、3連符のパターン

Musical score for Example 4, showing a 4/4 time signature, a treble clef, and a guitar TAB. The melody consists of eighth notes in groups of three, with fingerings 1, 2, 3. The TAB shows fret numbers 7-8-10-8-7-8-7-8-10-8-7-8 and 10-7-8-10-8-7-10-7-8-10-8-7.

この譜例も、人差し指は押さえばなしで、薬指は弦から離れたままになります。

譜例2と気をつけることはほぼ同じです。

次に、今までの譜例は4フレット間でしたが、5フレット間にわたるパターンを弾いてみましょう。

譜例5、人差し指、中指、小指、16分音符のパターン

Musical score for Example 5, showing a 4/4 time signature, a treble clef, and a guitar TAB. The melody consists of sixteenth notes in groups of four, with fingerings 1, 2, 3. The TAB shows fret numbers 8-10-12-10-8-10-12-10-8-10-12-10-8-10-12-10.

譜例6、人差し指、中指、小指、3連符のパターン

Musical score for Example 6, showing a 4/4 time signature, a treble clef, and a guitar TAB. The melody consists of eighth notes in groups of three, with fingerings 1, 2, 3. The TAB shows fret numbers 8-10-12-10-8-10-8-10-12-10-8-10 and 12-8-10-12-10-8-12-8-10-12-10-8.

基本的な内容としては譜例4までと同じですが、今回は5フレット間に渡るフレーズです。

実際のところ、1本弦上でのギターのスケールのパターンとしては、

4フレット間の、この2種類と、

1、 4フレット間、人差し指、中指、小指



2、 4フレット間、人差し指、薬指、小指



5フレット間の、この1種類のパターンに分かれます。

3、 5フレット間、人差し指、中指、小指



譜例1~6のフレーズは、全てこのパターンのどれかにあてはまっていますね？

もちろん上の3つのパターンにあてはまらないスケールもあります。

ですが、普通の歌モノのような曲を演奏している限り、この3つのパターンでほぼ全てが事足りるでしょう。

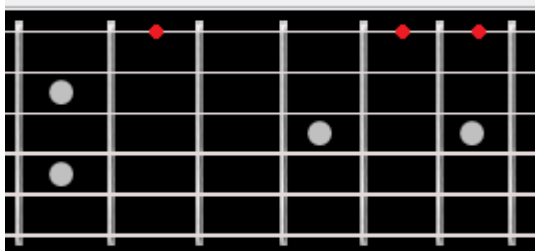
なので単音弾きの基本的な動作として、日々のトレーニングに組み込んでおきましょう。

最後に、このまま弾くということはあまりないかもしれませんが、5フレット間の、人差し指、薬指、小指のパターンを紹介します。

譜例7、5フレット間の、人差し指、薬指、小指のパターン

The image shows a musical score for a guitar piece. It features a treble clef and a 4/4 time signature. The melody is written on a single staff with a key signature of one sharp (F#). The notes are quarter notes, and the piece is marked with a dynamic of *mf*. Below the staff is a guitar tablature with the following fret numbers: 17-16-13-16-17-16-13-16-17-16-13-16-17-16-13-16. The tablature is labeled 'TAB' and includes a first ending bracket at the end.

指板上でポジションを見るとこうですね。



譜例6や7のような、ストレッチ系のフレーズ(普通より指を広げるフレーズ)を弾くときは、手が痛くなってきたらいったん弾くのをやめてください。

手を傷めてしまう可能性がありますので。

このパターンは比較的ちからの弱い、薬指と小指の強化になるので、やっておいて損はないでしょう。

さて、ここまで実践的な指使いのパターンとして、
いくつか譜例を紹介してきました。

指使いについては、パターンを指定していますが、
状況やフレーズによって、弾きやすい指使いは変わってくるでしょう。

ローポジション、ハイポジション、手の大きさ、立って弾いたときの
ストラップの長さなど、色々な要素が絡んできます。

それについてはその都度、自分なりに弾きやすい弾き方を考える必要があります。

ですが、その全ての基本として、今まで紹介してきたような、
キッチリとしたルールに基づく、指使いの基礎トレーニングがあります。

基礎トレーニングはすぐに効果が表れるものではないですし、
やっていて楽しく感じない人もいるかもしれません。
(逆に楽しいと感じる人もいます)

ですが、基礎ができていないと応用はできません。

スポーツをする前の、準備体操、ストレッチ、ランニングのようなつもりで、
日々取り組んでいけば、確実に1週間後、1ヵ月後、1年後と、
やっていて良かったと思う時が来るでしょう。

10分~15分とかでも構いません。

必ず役に立つときが来ますので、是非取り組んでもらえればと思います。

では、このパートは以上になります。

ありがとうございました。

shun