

【ギタリスト超初心者講座～第6回～】左手の指をちゃんと動くようにするには？

ではまずは、定番のクロマチックスケールのトレーニングからやっていきましょう。

教本などでよく見るのが、1～4フレットを使った、こういったパターン。

The image shows a musical score for a chromatic scale exercise in 4/4 time. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The music is marked *mf* and consists of four measures. The first measure starts on the 1st fret (F#), the second on the 2nd fret (G), the third on the 3rd fret (A), and the fourth on the 4th fret (B). Below the staff is a guitar tablature (TAB) with four lines. The first two lines are empty, and the third and fourth lines contain the fret numbers 1, 2, 3, 4 for each measure, with fingerings 1-2-3-4 indicated above the notes.

無理なく弾けるのならここでも良いんですが、本当にギターを始めたばかりの初心者の人には、1～4フレット間ではフレットの間隔が広すぎて、左手の指を開くのがキツイかもしれません。

なので一番最初にお勧めするのは、スタートする場所を、5～9フレットの辺りにして、クロマチックの練習を始めることです。

そして、6弦から1弦まで全ての弦を使わずに、1本の弦だけで練習をしてもいいでしょう。

例えば5フレットスタートで(5～8フレットを使って)1弦だけで練習する場合はこうなりますね。

The image shows a musical score for a chromatic scale exercise on frets 5-8. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The music is marked *mf* and consists of three measures. The first measure starts on the 5th fret (C), the second on the 6th fret (C#), and the third on the 7th fret (D). Below the staff is a guitar tablature (TAB) with four lines. The first two lines are empty, and the third and fourth lines contain the fret numbers 5, 6, 7, 8 for each measure, with fingerings 1-2-3-4 indicated above the notes.

The image shows a musical score for a chromatic scale exercise on frets 5-8. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The music is marked *mf* and consists of three measures. The first measure starts on the 5th fret (C), the second on the 6th fret (C#), and the third on the 7th fret (D). Below the staff is a guitar tablature (TAB) with four lines. The first two lines are empty, and the third and fourth lines contain the fret numbers 5, 6, 7, 8 for each measure, with fingerings 1-2-3-4 indicated above the notes. Below the TAB, there are small boxes containing the letters 'V' and 'v', indicating alternate picking.

右手のピッキングは全てダウンでも良いですし、慣れてきたら、オルタネイトピッキング(ダウン、アップを繰り返すピッキング)でもやってみましょう。

いつもの事ですが、一番最初の、まだ動作に慣れていない時点では、メトロノームに合わせなくてもOKです。

ですが、ある程度安定してフレーズを弾けるようになったら、必ずメトロノームを使ってください。

一本弦での練習に慣れてきたら、複数の弦を使って、弦の移動も含めたトレーニングに入りましょう。

※弦移動を含む譜例(5フレットスタート)

The image displays a musical score for guitar, consisting of two systems of notation. Each system includes a standard musical staff with a treble clef and a corresponding TAB (Tuning and Bar) staff. The first system starts on the 5th fret and includes a dynamic marking of *mf*. The second system continues the piece, showing fret numbers up to the 8th fret. The TAB staff in the first system shows the sequence 5-8-7-8, and the second system shows 8-7-6-5 and 8-7-6-5-8-7-6-5.

動画のほうでも少し言っていますが、練習の概要を理解したら、自分で練習の仕方を工夫してみる、というのが大事です。

例えば今回のクロマチックスケールならば、一番最初に載せた、1~4フレット辺りを使った譜例がありますね？

それをやってみて、「左手を開くのがキツいな」と感じたら、上に載せた、もう少し上のポジションで弾いてみる、というように、自分に無理なく出来る範囲まで、練習を細分化してみましょう。

そういった「自分なりの工夫」が、あなたの上達を加速させます。

もし、「新しい練習の仕方を思いついたけど、これで良いのか自分では判断できない」というならば、僕にメールしてください。

喜んでお答えしますので。

では今回は、練習がシンプルなので、テキストは以上になります。

ここに載せた譜面のポジション以外にも、指板上の色々なポジションで弾いてみてくださいね。

このでの基礎トレーニングは色々な種類がありますが、まずはこの通常パターンの練習を、丁寧に続けてください。

これだけでも十分効果が出ますので。

練習の始めに、スポーツで言うランニングのような、
ウォームアップのつもりでやってくださいね。

ありがとうございました。

大沼