

【Vol.18.5】スケールの練習パターン

こんにちは、大沼です。

最近、新たにメジャースケール関係の内容に入ったので、覚えることが多くて大変かもしれませんね。

でも、焦らなくても良いです。

僕も、自分が覚える時は、かなり時間をかけましたからね。

それこそ、ポジションを7つ覚えるのに一ヶ月とか。

というか、スケールポジション(形)そのものは、ウォーミングアップとして毎日弾いていたりすると、以外に早く覚えられたりします。

ただ、そのスケールに手が慣れるのに、ある程度、時間がかかる感じでしょうか。

なので、じっくりやってみましょう。

一度覚えてしまえば一生使えるスキルなので、日々の練習に組み込んでおいて、気付いたら3ヵ月後にはスラスラ弾けるようになっていた、とかで十分です。

そうになったら、ギターを弾き続けている限り、まず忘れません。

普通に曲を弾いてたら、必ず、何かしらのスケールは使うことになるので。

そこまでいくと、こっちのモンです。

ポジションはパツとわかるし、指も勝手に動くようになります。

その状態を目指して、頑張ってみましょう。

では、今回は、vol.18.5と言う事で、前回覚えたCメジャースケールの3つのポジションを使って、スケールの練習パターンをいくつか紹介します。

この手のスケールトレーニングは、ウォーミングアップにはもってこいなので、その日の練習の最初にやっても良いですね。

僕も今でも色々なパターンを毎日やっていますし。

というか、上級者以上の人達は、みんな何かしら似た様なトレーニングを日々継続してるんじゃないでしょうか？

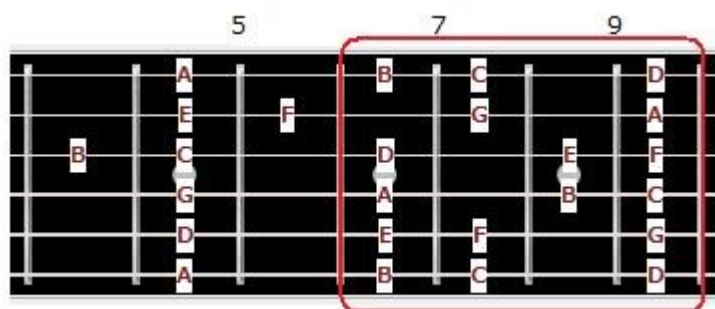
ちょっと聞いたことがないのでわかりませんが。笑

でも、絶対にほぼ毎日、その人なりのトレーニングをやっているはずですよ。

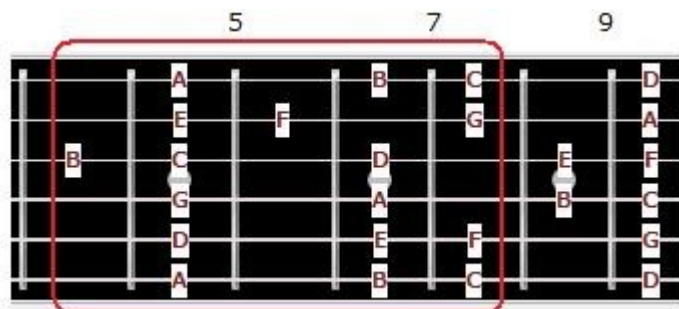
そうしないと腕が落ちていきますからね。

と、言う事で、まずは前回覚えた、Cメジャースケールのポジションを確認しておきましょう。

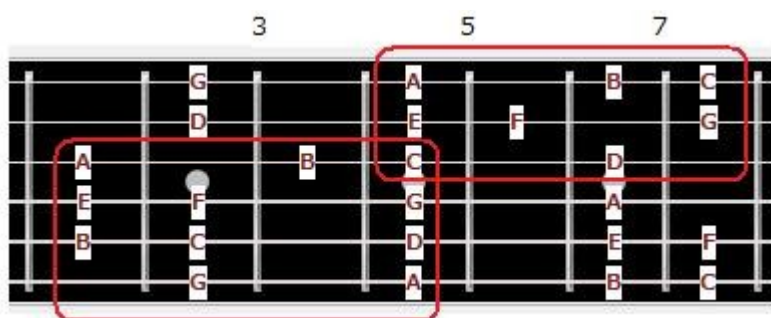
6弦トニック(ルート)、ポジション1



6弦トニック(ルート)、ポジション2



5弦トニック(ルート)、ポジション1



今回も、この3つのポジションを使って練習します。

トレーニングパターンは、

- ・4音刻みで上昇、下降して行くパターン
- ・3音刻みで上昇、下降して行くパターン

の2種類になります。

“何音刻み”とか言われても、イメージしにくいかもしれませんが、例えば、ドレミファソラシのCメジャースケールの場合、4音刻みなら、ドレミファ、レミファソ、ミファソラ、ファソラシ・・・と、弾いていきます。

3音刻みなら、ドレミ、レミファ、ミファソ、ファソラ・・・、と、こういうことですね。

まあ文章よりも、実際に弾いてもらったほうが早いと思いますので、早速譜例に行きましょう。

まずは、6弦トニック(ルート)のポジション1から。

※スケールで考える場合、C音は「トニック」ですが、スケールのトニックを見る時も「6弦ルート」や、「5弦ルート」の様に呼ぶ人もいます。文脈で判断しましょう。

このポジション1は、前回と同じ様に、

- 7フレット人差し指、
- 8フレット中指、
- 9フレット薬指、
- 10フレット小指

の指使いを固定して弾きます。

2、3弦間での小指のジョイントが難しいかもしれませんが、トレーニングとして一度チャレンジしてみてください。

この指定の指使いに慣れてきたら、弾きやすいように崩しても構いません。

譜面では16分音符になっていますが、特に気にせず、譜割りは8分音符でも何でもOKです。

テンポも確実に弾けるものから、速くしてみたり、遅くしてみたり、色々やってみましょう。(慣れない内は、テンポを気にせず超ゆっくり弾いてください)

では、譜例は以下になります。

譜例 1、C メジャースケール、6 弦ルート、ポジション 1 (4 音刻み上昇)

Example 1 consists of three systems of music. Each system includes a standard musical staff and a corresponding guitar TAB staff. The first system starts at measure 9 with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The second system starts at measure 10. The third system starts at measure 11 and ends at measure 12 with a whole note chord marked (8). The TAB notation uses numbers 7, 8, 9, and 10 to indicate fret positions on the strings.

譜例 2、C メジャースケール、6 弦ルート、ポジション 1 (4 音刻み下降)

Example 2 consists of three systems of music. Each system includes a standard musical staff and a corresponding guitar TAB staff. The first system starts at measure 14 with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The second system starts at measure 15. The third system starts at measure 16 and ends at measure 17 with a whole note chord marked (8). The TAB notation uses numbers 10, 9, 8, and 7 to indicate fret positions on the strings.

このテキストでは、スケールのブロックポジションを弾く時は、大方、指使いを指定していますね。

ですが、トレーニングの時の指使いと、実際に曲の中でスケールを使う時の指使いは、違う事も多いです。

ただ、トレーニングの指使いには、その方が暗記しやすかったり、指の独立性を高めたり、と何かしらの目的があります。

なので、「本当はこう弾いたほうが弾きやすい」という指使いもあると思いますが、基礎として指定のものも練習しておいてください。

(※慣れてきたら、自分なりに崩してもらっても構いません)

理想的には、両方出来る(その時の状況に合わせて指使いを自由に選べる)のが、一番良い状態ですね。

では、次は同じポジションの3音刻みのパターンです。

譜面では3連符になっていますが、3音刻みのまま、16分音符で弾いたりするのも良い練習になります。

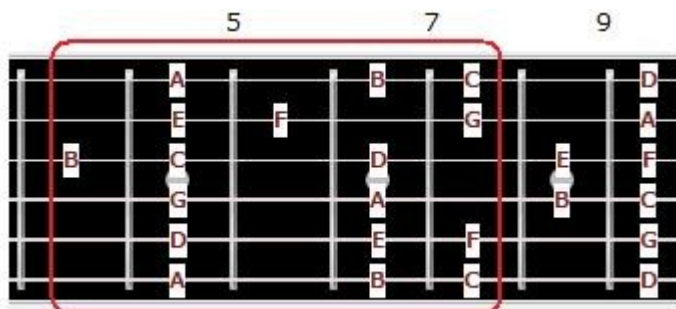
4音刻みよりは比較的簡単に感じるかも知れませんね。

譜例 3、C メジャースケール、6 弦ルート、ポジション 1 (3 音刻み上昇)

The image shows a musical score for a C major scale exercise on the 6th string. It consists of two systems of music. Each system has a treble clef staff with a treble clef and a guitar tablature staff with a treble clef. The first system starts at measure 5 and ends at measure 6. The second system starts at measure 7 and ends at measure 8. The music is written in 3/4 time and features a melody of eighth notes with triplet markings. The tablature shows the fret numbers for each note: 8-10-7-10-7-8-7-8-10-8-10-7 for the first system, and 10-7-9-7-9-10-9-10-7-10-7-9 for the second system. The dynamic marking *mf* is present in the first system.

譜例 4、C メジャースケール、6 弦ルート、ポジション 1 (3 音刻み下降)

さて、次の、6 弦ルートのポジション 2 なのですが、上記のポジション 1 でやったように 4 音刻みと 3 音刻みのパターンを自分で考えてみましょう。



基本的な指使いは、こちらも前回と同じく、

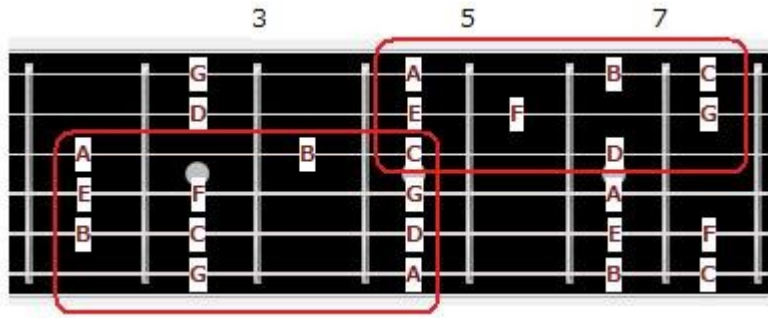
- 5 フレット人差し指、
- 6 フレット中指、
- 7 フレット薬指、
- 8 フレット小指、
- (3 弦のみ、4 フレット人差し指、5 フレット中指、7 フレット小指)

になります。

ただし、フレットがずれる 3 弦周辺(4、3、2 弦の辺り)は、上記の指使いの指定を、必ずしも守る必要はありません。

各パターンによって、弾きやすいと感じる指使いがあるはずなので、自分で決めて練習してみてください。

では最後に、5弦ルートのポジションのトレーニングパターンを確認してみましょう。



ここは見ての通り、2~5フレットのポジションと、5~8フレットのポジションの二つに分かれていますね。

この2つの場所をまたぐ時の指使いがちょっと特殊なので、譜面に書いた指使いをよく確認してから弾いてください。

基本的な指使いとしては、先のポジションと同じような感じで、2→5フレットの順番で、人、中、薬、小と対応、5→8フレットの順番で、人、中、薬、小と対応します。

譜例 5、Cメジャースケール、5弦ルート、ポジション1 (4音刻み上昇)

譜例 6、C メジャースケール、5 弦ルート、ポジション 1 (4 音刻み下降)

2

mf

TAB

8 7 5 8 7 5 8 6 5 8 6 5 8 6 5 7

3

TAB

8 5 7 5 5 7 5 4 7 5 4 2 5 4 2 5

中人薬人人小中人小中人人人小薬人小

4

TAB

4 2 5 3 2 5 3 2 5 3 2 5 3 2 5 3

(3)

譜例 7、C メジャースケール、5 弦ルート、ポジション 1 (3 音刻み上昇)

3

mf

TAB

3 5 2 5 2 3 2 3 5 3 5 2

5 2 4 2 4 5 4 5 7 5 7 5

小人薬人薬小人中 小人薬人

5

TAB

7 5 6 5 6 8 6 8 5 8 5 7

5 7 8 7 8 10 8

人薬小人中 小中

譜例 8、C メジャースケール、5 弦ルート、ポジション 1 (3 音刻み下降)

mf

TAB

小 葉 人

中 人 葉 人 葉 人 小 中 人 小 葉 人

TAB

人 小 中 小 中 人 中

と、言う事で、今回は2種類のスケールトレーニングパターンを紹介しました。

練習としては、この他にも色々なパターンが考えられますが、
基本的には、何かしらのルールに基づいて上昇と下降を繰り返すものになります。

ストレートにスケールを上昇、下降するものも含めて、
日々の練習に取り入れていってください。

では、今回は以上になります。

ありがとうございました。

大沼