

# カルリのエチュードの練習方法・注意点

こちらはホームページにアップしている、  
カルリのエチュード・アルペジオ楽譜・動画を使った右の手中心の練習の補足説明資料です。  
楽譜・動画と共に使って初めて効果がありますのでご注意下さい。市川亮平

どくりつ れんしゅうだい 1 だんかい ひだりて おさえかた おぼえる  
○独立の練習第1段階~左手の押さえ方を覚える~

## 目的

シンプルな動きで、右の手の基本的な動かし方を学ぶ。

右手を見て弾く練習になるため、まず左手の押さえ方を覚え、左手を見ないでも弾けるようにする。

アルペジオの基本、右手で弦を弾く順に左手で弦を押さえる事を学ぶ。

## 練習方法

楽譜通りに、ゆっくりと右手で弾く順に左手で弦を押さえ弾いていく。初めは4小節でよい。

左手を見ないでも弾けるようになったら第2段階へ。

赤と青の記号は第3, 4段階で使う記号なので気にしない。

## 注意点

- 絶対に速く弾かない。速くても1秒につき1音ずつ弾く。
- 第5段階まで進んだら初めてテンポを上げていく。
- 2弦のドを押さえる前に必ず左手人差し指を曲げ、指先で弦を押さえる。
- 2の指で弦を押さえるときは1-2フレットの真ん中、3の指で弦を押さえるときは2-3フレットの真ん中を押さえる。(写真1,2の押さえる位置参照)音がでなくても気にしない。  
理由は力み癖がつくためと1弦を鳴らすためです。後に位置は少し変わってきます。

写真1: 正しい押さえる位置



写真2: 間違った押さえる位置



どくりつ れんしゅうだい 2 だんかい  
○独立の練習第2段階 ～4の指がコントロールできる状態を作る～

もくてき  
目的

3の指が弦を押さえている状態で4の指を自由に動かせる状態にする。

れんしゅうほうほう  
練習方法

3の指で弦を押さえる1, 3, 4, (7, 8) 小節で4の力を抜いて弾く。

4の指は力が抜けると写真1のように軽く開き、3の指先の横に指先がくる。

この時自分の意志でその位置にくるのではなく、力が抜けた結果その位置に来なければいけない。

写真1: 正しい位置



ちゅういてん  
注意点

4の指が写真2、3のように3の指にぴったりくっついていたり、大きく曲がってしまっていたら、

力が入り4の指がコントロールできない状態であると言える。

これは4の指のせいではなく3の指に力が入りすぎているためです。

3の力を抜いて写真1の形を目指してください。

その際、音がでなくなっても気にしないでください。必ずきちんと出せるようになります。

こちらのほうが重要になります。

写真2

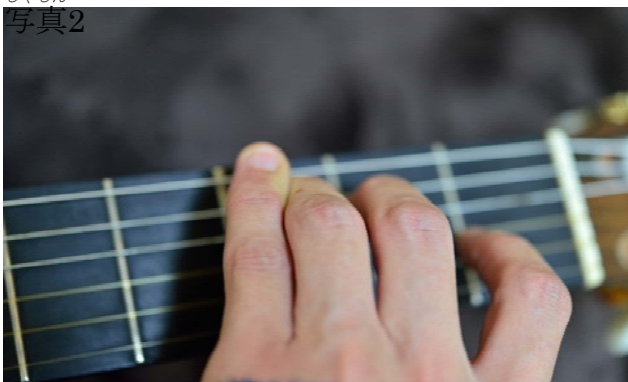
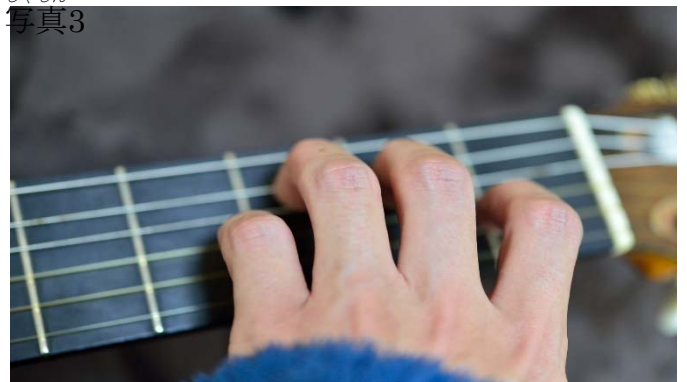


写真3



どくりつ れんしゅうだい だんかい はく あたま まいかい げん お  
 ○独立の練習第3段階 ～拍の頭で毎回pimaを弦に置く～

もくてき  
 目的

みぎて ゆび どくりつ めぎ  
 右手の指の独立を目指す。

れんしゅうほうほう  
 練習方法

1. 拍の頭(1小節目なら5弦のド)を弾く時に毎回pima全てを、

ひ げん お  
 弾くべき弦に置いてから弦を弾く。

れんしゅうほうほう いこうはんおんかい みぎて れんしゅうおな  
 練習方法2以降は半音階の右手の練習と同じ

2. imaは第2関節だけを曲げる様に意識する。



3. 指の力を抜き、第1関節を反らせ、弾いた後指先が手の平に向かうようにする。

※曲げる方向があてれば大きく曲げる必要は無い。

4. 弦を弾いた後、指の力を抜き、指を元の位置に戻してから次の弦を弾く。

※初めは時間がかかるため、メトロノームを使わずに練習する。

5. 「親指の練習第2段階」が終わったらpの回転も行う。

ちゅういてん  
 注意点

- ・ mで弾く時にaが浮いてしまったら、右手に集中し、mの第2関節だけを曲げるようにする。
- ・ この段階で優先すべきは、上記の練習方法1-4であり速く弾くことではない。
- ・ 弦を弾く際、特にm,aが伸びやすいがその動きが起こるとアルアイレのフォームが成立しなくなるため、必ず右手を見てそれに注意して行う。
- ・ 弦を弾くときに右腕を上にあげない。

どくりつ れんしゅうだい4だんかい おんりょう そくどへんか  
独立の第練習4段階～音量・変化速度～

もくてき  
目的

がくふ か きょうじゃくきごう そくどきごう あか きごう したが ひょうげん こと めざ  
楽譜に書いてある強弱記号・速度記号（赤い記号）に従って表現する事を目指す。

れんしゅうほうほう  
練習方法

さいしょ 1 びょう 1 おと だ くらい はや ていねい じぶん だ おと おお き  
・最初は1秒に1つの音を出す位の速さで、丁寧に自分の出す音の大きさを聞きなが  
ら弾く。

ろくおんきざい つか えんそう ろくおん  
・スマートフォンでも録音機材を使って演奏を録音し、

じぶん だ だ なめ  
自分の出す音が滑らかにおおきく・ちいさくなっているか、

よわ ひ ところ ちい おと だ れんしゅう  
弱く弾くべき所できちんと小さな音を出しているかをチェックしながら練習する。

ちゅういてん  
注意点

おんりょうへんか おこな どうさ  
変化音量を行うための動作

おお おと だ 大きい音を出す	げん みぎうで よ がわ あつりよく ひく 弦に右腕を寄せてギターのボディ側に圧力をかけて弾く。  ゆび はや 指をたたむスピードを速くする。
ちい おと だ 小さい音を出す	げん あつりよく ひ ゆび おそ 弦に圧力をかけないで弾く。指をたたむスピードを遅くする。

がくふ P ぴあの か PP ぴあにっしも よわ ひ くらい きも おと  
・楽譜にP(ピアノ)と書いてあったらPP(ピアノニッシモ：とても弱く弾く)位の気持ちで音を出  
す。

りゆう ぎたー ほか がっき くら さいだいおんりょう ちい ちい おと ほ き さいだい  
理由は、ギターは他の楽器に比べ最大音量が小さいため、小さな音を掘り下げ、最大  
おんりょう さいしゅうおんりょう はば ひろ たいひ つよ ひ おお おと だ  
音量と最小音量の幅を広げ、その対比でf(フォルテ：強く弾く、大きい音を出す)  
をより大きく聞こえるように表現しなければいけないため。

じぶん ひ おんげん あ れんしゅう きやつかんてき かんが  
・自分の弾けるテンポのCDや音源データに合わせて練習し、客観的に考えて、

どうとう いじょう ひょうげん はじ だんかいあ  
同等かそれ以上に表現できたら、初めてテンポを1段階上げる。

どくりつ れんしゅうだい だんかい ねいろ か ひ  
 ○独立の練習第5段階 ～音色を変えて弾く～

もくてき  
 目的

ねいろ ひょうげん  
 音色の表現であるスル・タスト(柔らかい音)、スル・ポンティチェロ(硬い音)、を意識的に行う。

青い記号

れんしゅうほうほう  
 練習方法

か き きごう したが えんそう  
 下記の記号に従って演奏する。

sul tasto(スル・タスト)：手の平がサウンドホールに被さる様に右手を構え、弦を弾く。

やわ おと で  
 柔らかい音が出る。

sul ponticello(スル・ポンティチェロ)：親指の先がサウンドホールの縁にぎりぎり届かない位に

みぎで みぎがわ うつ かた おと で  
 右手を右側に移す。硬い音が出る

sul normal(スル・ノルマル)：造語。親指のみサウンドホールにかかる。

きほん いち  
 基本の位置。

sul tasto



sul ponticello



sul normal



ちゅうい点  
 注意点

ねいろ か みぎで いち うご とき からだぜんたい くず  
 ・音色を変えるために右手の位置を動かす時、体全体のバランスが崩れないようにする。

ぐたいてき みぎかた あ さ  
 具体的には右肩が上がらない、下がらない。

・sul ponticello は右ひじの脱力で行う。

わおん れんしゅうだい だんかい どうじ げん な わおん かんが  
 ○和音の練習第1段階 ～同時に弦を鳴らす・和音のバランスを考える～

もくてき  
 目的

わおん  
 和音がバラバラにならず、同時に全ての音が出せることを目指す。

おお わおん ととの  
 大まかに和音のバランスを整える。

れんしゅうほうほう  
 練習方法

はんおんかいみぎて れんしゅう どくりつ れんしゅう おな かんせつ つか かた  
 ・半音階右手の練習や独立の練習と同じ関節の使い方をする。

・**a**に重心が来るように構える。(手のひらがほんの少し左側を向く)

かんかく ひと みぎて まえ だ かた ちから ぬ こゆびがわ て さ  
 ※感覚がわからない人は右手を前に出してから肩の力をゆっくり抜いて、小指側から手が下がる

ようにしてみてください。小指が重くて手が下がる考えるとやりやすいです。

ちゅういてん  
 注意点

どうじ げん な げん ゆびさき また つめ うら すべ しゅうちゅう  
 ・同時に弦を鳴らすために弦が指先、又は爪の裏を滑るように集中する。

げん ひ ちよくご みぎて しょうめんほうこう うご ひ  
 ・弦を弾いた直後、右手が正面方向に動かないように弾く。

わおん れんしゅうだい だんかい みぎ だつりょく みぎておやゆび かいてん ていおん きょうちゅう  
 ○和音の練習第2段階 ～右ひじの脱力・右手親指を回転させ、低音のみを強調する～

もくてき  
 目的

わおん ひ とき ていおん きょうちゅう ひ よう  
 和音を弾く時に低音だけを強調して弾ける様にする。

れんしゅうほうほう  
 練習方法

・開放弦の練習 9-12 で学んだ右ひじ（右肩）の脱力で低音弦にだけ腕の重みをかける。

わおん ひ はや かいてん いしき  
 ・和音を弾くときは **p** の速い回転を意識する。

・**ima** の音は小さく弾く。

ちゅういてん  
 注意点

みぎておやゆび れんしゅうだい だんかい お おこな  
 ・「右手親指の練習第1-3段階」が終わってから行う。

わおん れんしゅうだい だんかい がくふどお おんりょう  
 ○和音の練習第3段階 ～楽譜通りに音量をコントロールする～

もくてき  
 目的

がくふ しじどお おんりょう へんか  
 楽譜の指示通りに音量を変化させる。

れんしゅうほうほう  
 練習方法

じぶん ひ おんげん あ れんしゅう  
 自分の弾けるテンポのCDまたは音源データに合わせて練習する。

ちゅうい点  
 注意点

- 「独立の練習第3段階」と同じことに気をつけて練習する。
- subito P（スビトピアノ：急に弱く）という小さい音に突然変わる記号に気を付ける。
- CDや音源と同等かそれ以上に演奏できたら、初めてテンポを1段階上げる。

わおん れんしゅうだい だんかい がくふどお ねいろ  
 ○和音の練習第4段階 ～楽譜通りに音色をコントロールする～

れんしゅうほうほう どくりつ れんしゅうだい だんかい おな かつあい  
 練習方法は「独立の練習第5段階」と同いため割愛します。



○親指の練習第1段階 ～右手親指を回転させる～

もくてき  
目的

演奏を支える低音を無理なく、音を大きく弾くための p の使い方を身につける。

初めのうち普通に構えると右手親指は3弦あたりに下がってしまいます。

その状態から、低い弦を弾く動作を見てみると、

1. 下から上に一度持ち上げる

2. 弾く弦に p を置く

3. 弦を弾く

と3つに分けられます。

右手親指を回転させ、1-3を1つの動きにするというのが、この右手親指の練習の目的です。

動作が少なくなれば、親指の速い回転が可能になりますが、

それ以外にも、この練習をする理由があります。

これを行うと、弦を弾いていない時も右手親指は低音弦の辺りに待機している状態になります。

親指の構造上、下から上に持ち上げる動作は、上から下に下げるより難しく、

持ち上げる時間がかかる分、弦に腕の重みをつける時間が足りず、大きな音が出し難くなります。

常に指が低い音の弦上にあれば、すぐに弦に指を置き、重みをかけて弾くことが可能です。

その様な理由から以下の p の回転のための練習を用意しました。

れんしゅうほうほう  
練習方法

1・毎回 p を根元の関節(写真参照)から回転させ、

↓ p の根元の関節

弦を弾いた後6弦に触る。

その後、i→m で2弦、1弦と弾いていくが、

i で弾く前に p を6弦から浮かせて良い。

ちゅういん  
注意点

・ p を回転させた時に右手の位置がずれない。

・ im は斜め下から弦に置くため、p を持ち上げ続けることが必要となる。

・ 必ず力を抜いて行う。



- ・ p で弾く時は指の外側の側面、又は爪を直接弦に当てる。
- ・ 手首の力が抜け、ダラーンとしていないと上手く爪が当てられず、腕の重みもかけ難いので注意する。
- ・ p の第1関節は反らせる。

○親指の練習第2段階 ～右手親指を回転させる2～

もくてき  
目的

みぎておやゆび かいてん きよく ひ とき つか ひ かた し あ  
右手親指の回転を、曲を弾く時に使える弾き方に仕上げる。

れんしゅうほうほう  
練習方法

- ・ 第1段階では p で弦を弾いた後、毎回指を回転させ6弦に触ったが、今回は6弦に触る直前に動きを止める。

ちゅういてん  
注意点

- ・ 「親指の練習」第1段階注意点と同じ。
- ・ 第1段階と違い、p が浮いているため下がりやすいので注意する。

○親指の練習第3段階 ～右ひじの脱力で p で大きい音を出す～

もくてき  
目的

みぎ だつりよく おお おと だ ぎほう きよく ひ とき つか ひ かた し あ  
右ひじの脱力で大きな音を出す技法を曲を弾く時に使える弾き方に仕上げる。

れんしゅうほうほう  
練習方法

- ・ 瞬間的に右ひじの脱力を行い低音を大きく出す。

ちゅういてん  
注意点

- ・ 「親指の練習」第1段階注意点と同じ。
- ・ 第1段階と違い、p が浮いているため下がりやすいので注意する。

だい だんかい おんりょう ねいろ へんか どりつ わおん れんしゅう おな かつあい  
第4-5段階は音量・音色変化となりますが、独立や和音の練習と同じため割愛します。

いじょう ちゅうしん みぎて ゆび つか かた れんしゅう  
以上、アルペジオを中心とした右手の指の使い方の練習になります。

かま かた げん ひ かた げん お かた たしゅ  
ギターの構え方、弦の弾き方、弦の押さえ方は多種あるので、

さんこうていど かんが いただ さいわ  
ご参考程度にお考え頂ければ幸いです。

市川亮平