

# 半音階の練習補足

こちらはホームページにアップしている、半音階を使った左右の手の練習という動画の補足説明資料です。

動画と共に使って初めて効果がありますのでご注意ください。

1-2 段階動画

市川亮平



## 左手第 1 段階 ～練習のやり方を覚える～

目的：シンプルな動きで、左右の手の基礎的な動かし方を学ぶため、まず練習方法を覚える。

決まったタイミングで指を動かす事を身につける。

### 練習方法

6 弦(1 番上の太い弦)1 フレットを左手人差し指で、2 フレットを中指で、3 フレットを薬指で、4 フレットを小指で、と順番に押さえていく。

この時、指を弦から離す練習のため、

1 つのフレットを押さえたら、別のフレットを押さえていた指を離す。

5 弦、4 弦・・・1 弦まで同様に行う。

1 弦まで弾き終わったら、次は 4321 フレットの順で弾き、2 弦、3 弦・・・6 弦と戻っていく。

どんなに遅くても良いので、メトロノームを使って練習するのが望ましい。

## 左手第 2 段階 ～左手親指を浮かせる・弦には触るだけ～

目的：指 1 本で左手全体のバランスを取れるようにする。

脱力して弦を押さえるための準備。

### 練習方法

左手親指はネックから浮かせ、弦には触るだけでゆっくりと半音階を弾いていく。

ポコポコした音が鳴る。

弦を押してフレットに付けると音が鳴るが、この練習は音が鳴ってしまったら練習失敗。

3-4 段階動画



## 左手第 3 段階 ～指先で弦に触れる・常に全ての指が押さえる弦の真上に～

目的：左指の上下のコントロールをイメージ通りに行う。

指先で弦に触ることにより、下の弦を意図せず消音しない。

指先で弦に触ることにより、脱力して弦を押さえても音が割れ難くする準備を行う。

### 練習方法

第 2 段階の練習と同様に、左手親指を浮かせ、弦には触るだけの弾き方で、常に指を曲げ、指先が押さえるべき弦の真上に準備できている状態を維持する。

弦に触れたら絶対に指を曲げない。

ある指で弦を押さえる時に他の指が伸びてしまう場合は、

その指の第 2 関節を畳む様にして曲げると、指が伸びず、力を入れずに指先を下げやすい。

逆に指が押さえる弦より下がってしまう時は、第 2 関節を開き、指先を弦の上に戻す。

使っていない指も指先から弦までの距離が 3mm 以内になるよう努める。

## 左手第4段階 ～4の指先で弦に触れる・常に指を曲げ続ける～

目的：最も難しい4の指(小指)の上下のコントロールを身につける。

### 練習方法

第3段階がある程度できても、4の指だけはどうしてもコントロールできない方用の練習。

見るのは4の指だけで良い。

但し、4の指で弦に触る時に集中するのではなく、

**1-3の指で弦に触る時に**4の指が伸びたりしていないか注目する。

この時指が伸びてしまっていたら、4の指の第2関節を畳む様なイメージで曲げ、指先を弦の上へ移動する。

5段階動画



## 左手第5段階 ～指の上下コントロールをしつつ、弦を押さえて弾く～

目的：脱力した状態で弦を押さえる。

弦を押さえても、関節の開閉を主として指先の上下コントロールをし、余裕を持って弦を押さえる準備が出来るようにする。

### 練習方法

第4段階までで身につけたことに注意して**左手親指はネックに添え**、なるべく少ない力で、指先で弦を押さえる。

指を下げる時は第2関節を曲げ、上げる時は第2関節を開くように意識する。

指を横に開こうとすると力が入るため、最初はフレットの側で押さえず、音が割れても良い。慣れてきたらフレットの側で押さえる。

6段階動画



## 左手第6段階 ～左指の役割の軽減による脱力～

目的：前後左右上下の動きという、左指の3つの仕事を減らし、脱力状態で弦を押さえる事を目指す。

### 注意点

この練習は次の4点を絶対に守ってください。

- 1.絶対に左指を広げない。→フレットを押さえる時は肩の関節の開閉による**左右の動き**で行います。
- 2.左ひじは曲げる。絶対に後ろに引かない。→いつでも低音弦やセーハが押さえられるようにするため。
- 3.指を動かして弦を押さえない。→弦を押さえる・離す時はこの左ひじの開閉による**前後の動き**で行います。
- 4.弾いているときに1,2,3,4と数え、今どの指が押さえる担当か必ず確認する。

### 練習方法

左手を下げて力を抜く。

抜けたら1-4全ての指先を揃え、半音階の構え(指先3mm)をする。

上の注意点を全て守り、弦を押さえていく。

この時、毎回1-4の指が弦に置かれる事になるが、気にしない。

肩の開閉でポジション移動のように**左右の移動**を、左ひじの開閉で弦を押さえる・離すの**前後の動き**を、指の第2関節の開閉で弦を移動するときの**上下の移動**を行う。



## 左手第 7 段階 ～まとめ～

目的：第 6 段階で分割した左指の動きを、仕事の配分を変えて行い、指の動きの負担を減らし、できるだけ脱力して曲を弾けるようにする。

### 注意点

左右の動きは指の開閉 50%と肩の開閉 50%で、  
前後の動きは指の動き 50%と左ひじの動き 50%で、  
上下の動きは左指の第 2 関節の開閉 100%で行う。

### 練習方法

第 6 段階で分割した上下・前後・左右の全ての仕事を、また指で行う。  
但し、絶対に上の**注意点の配分**で行う。

今までより、力を抜いて、1つ1つの音を押さえられるようになったら、  
これまでの全ての練習が完了したと思ってよい。

指を大きく開く必要がある等の特別な運指を除き、力が入る場合は、仕事の配分のバランスがどこか崩れているので、修正が必要。

おそらく指を広げすぎるか、指を使って押さえる動きのみになってしまっているかだと思うので、その辺りを見直す。



## 右手第 1 段階 ～脱力して弦に右指を置く。各関節の使い方を身につける～

目的：アルアイレ奏法で脱力して弦を弾くための練習

※別資料「ギターの構え方 PDF」、座り方・右手の構え動画もご参考下さい。

### 練習方法

※右手 1-3 の練習は全て右手を見て、集中して練習方法に即しているか確認して下さい。

音が割れても鳴らなくても、全く気にしなくて良いです。

1. 右手の力を抜き、**手首が幽霊のようにダラーンと下がった状態**を維持して、軽く、ふわっと手を握る形にして構える。
2. 右ひじを曲げ、右腕をほんの数ミリ動かし、弦に寄せる様にして指、又は爪の裏を**斜め下から**弦に当てる。  
力が入りやすくなるので、**絶対に右指を伸ばして弦に置かない。**  
指で弾く人は指を深く弦に置かず、必ず**指先を弦に置く。**
3. 第 2 関節から指を曲げる。  
この時、第 1 関節を曲げる筋肉の力を抜いて第 1 関節が反るようにする。  
ここでも絶対に指を伸ばさない。
4. 更に第 2 関節を内側に曲げ、弦が爪の裏、又は指先を滑る様にして弾く。  
弾いた後、指先は手の平の方向に動いていく。(大きく曲げる必要は無い)  
**弦が変わったら右腕をミリ単位で上下に動かし、同じ角度で弦に指を置けるようにする。**  
初めは im で練習し、感覚が掴めたら,ma,ia,pi,などでも練習する  
メトロノームをゆっくり鳴らし、練習する。初期の推奨テンポは 4 分音符で 30-40



## 右手第2段階 ～弦を弾いた後に力を抜いて指を元の位置に戻す～

目的：弦を弾いた直後に力を抜き、脱力状態を維持する。

指が元の位置に戻るにより、正確なタッチ・指の速い回転を可能にする。

綺麗なピアノシモを弾ける様にする。

### 練習方法

第1段階は弦を弾く前の準備から、弾くまでの練習。

今回は弾いた後から、次の弦を弾くための準備。

弦を弾いた後、指の力を抜き、指が勝手に元の位置に戻ることを確認する。

弦を弾く度に毎回これを行う。

非常に時間がかかるため、初めはメトロノームを使わなくて良い。

イメージがわからない場合、ギュッと拳を握った後、肩から力を抜き、脱力によって指が開く感覚を試す。

第2段階の練習は、それを構えたまま、指1本に対して行う。



## 右手第3段階 ～限りなく小さな音・もしくは無音で弾く～

目的：弦にかかる最小の圧力、弦を弾く指のスピードのコントロールをし、ppp から ff まで、

イメージ通りに弾くためのタッチを身につける。

### 練習方法

弦に指を置いた瞬間から、弾き終わった後までの指の動きを、ゆっくりと一定の速度で動かす。

ささやき声よりももっと小さい、かすかな呼吸音くらいの音量で練習できれば練習として成立します。

理想は弦に圧力を全くかけず、音が出さないで弦を弾く。

非常に集中力がいるため、6弦から4弦までで終わりでも良い。

そのかわり、1回弾くごとに今の指の動きが練習方法に則っていたか、厳しくチェックする。



## 右手第4段階 ～第3段階のタッチを素早く～

目的：第3段階で学んだ右手のタッチを曲の演奏で使えるようにする。

### 練習方法

第3段階で身につけた、弦に圧力をかけず弾く柔らかいタッチを素早く行う。

第3段階で出す音を ppp とすると p までは出しても良い。

非常に集中力がいるため、6弦から4弦までで終わりでも良い。

そのかわり、1回弾くごとに今の指の動きが練習方法に則っていたか、厳しくチェックする。



## 右手第5段階 ～大きい音は右腕の圧力で出す～

目的：できるだけ右指と手の平に力を入れずに大きい音を出す弾き方を身につける。

### 練習方法

右腕を寄せるようにして、弦をボディ側に圧力をかけ、  
第4段階と同じように素早く爪の裏、又は指を滑らせて弦を弾く。

最初は開放弦で、それが出来てきたら6弦は第5段階で大きな音で、5弦は第4段階で小さく、  
4弦は第5段階で大きく、と交互に右腕の圧力を換え、音量変化をつけて半音階を弾いていく。

手首を真っ直ぐにしない。

以上、半音階と言うシンプルな動きで行う、左右の指の使い方の練習になります。  
ある程度身につけたら、通常の音階、アルペジオや和音、曲でも  
同様なことに注意して弾いてみて下さい。

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、ご参考程度にお考え頂ければ幸いです。