

クラシックギターの構え方

写真1

クラシックギターを弾く上で、力を抜くと言うことがとても大切です。脱力は構え方に大きく影響されます。特に初めてギターを弾く方は丁寧に丁寧に注意点を守って、構える練習をしてみてください。

市川亮平

座り方・構え方

1. 座面が固めの椅子に浅く座ります。
2. 右足を少し開き左足を足台に乗せます。個人的には足台はできるだけ高く、左ひざの真下に置くのがお勧めです。
3. ギターのくぼみを左太ももに、ボディ下部を右足の太ももに乗せ、少し自分の身体に倒すようにして構えます。
4. 5弦, 又は6弦のペグ(写真1)が目の高さに来るように、左太ももに乗っている凹みを軸にギターを回転させ、高さを調整しましょう。

右手について

5. 右腕を写真の緑の線の内側に来るように置きます。

一度右手を前に出し完全に力を抜き、手首がダラーンとした状態をキープしてから腕を置いてみて下さい。手首とボディの距離が5センチほど離れると思います。

腕でギターを抱えるようにすると力が入りやすくなってしまいます。映画館の座席の肘掛けに、腕を置く様な感覚で置くと、力を抜いて弾きやすいです。右腕は弦が変わるたびに上下に動かすと同じ角度で指を弦に置いて、音色・音量のコントロールがしやすいと思います。

6. まずは右手人差し指の指先を斜め上から弦に置き、指の根元の関節から曲げ、1つ上の弦にもたれかかる様に弾いてみましょう。

これがクラシックギターの弦の弾き方、2種類の内の一つアポヤンド奏法(写真2)です。

アポヤンド奏法は右手の人差し指、中指を交互に使い弦を弾きます。薬指や親指でのアポヤンドを行うかどうかは、奏者・門下によって様々です。

7. 続いて右手を軽く握る形を作り、腕を少し下げ斜め下から弦に指先(爪で弾く方は爪の裏)を置きます。

指を置いたら、指の真ん中の関節、第2関節のみを曲げるイメージで弦を弾いてみましょう。弾いた後は上の弦に触らず、手の平に包まれた空間に指は向かっていくと思います。

これがクラシックギターのもう一つの奏法アルアイレ奏法です。(写真3)

アポヤンド奏法: 単旋律や、特定の音を強調したい時に使用する。

アルアイレ奏法: 和音・分散和音・ソロ演奏等で使用する。

大きい音を出したい時は手の平や指に力を入れるのではなく、ゴリラがドラミングする時の様に右ひじを軽く曲げ、自分の体側に向く力を使って弦をギターのボディ側に押し、その後第2関節を曲げて弦を弾きます。

弦に指を置く時も、決して指を伸ばさずこの右ひじを曲げる動作で行いましょう。指を伸ばして弦に触ろうとする動きが少しでもあると、力が入りやすくなったり、アルアイレ奏法ではなく、アポヤンド奏法に近い形になってしまいます。

右指の仕事: 斜め下から弦に指を置くため、軽く曲げる。右ひじを曲げて弦に指が置いたら、第二関節を曲げ、弦を弾く。この時第1関節を柔らかくし、そらせるようにすると小さい音を出す時にイメージどおりの音が出しやすく、力強い和音を弾く時でも音が鳴るタイミングにばらつきが出ません。

右ひじの仕事: 弦に指を置くために軽く曲げる。大きい音を出したい時は腕の重みかけるようにして右ひじを曲げ、ギターのボディ側に圧力をかける。



座り方
構え方
説明動画



写真2



写真3



右手
説明動画



左手について

最も大事なことはできるだけ力を抜いて弦を押さえることです。
親指と他の指で握って押さえる事の無い様、左手親指を浮かせて音階練習したりすると良いと思います。

8. まずは1フレットから3フレットを押さえる練習です。(写真4)



「み」は何も押さえずに弾きます。
これを開放弦と呼びます。

↑鏡に写った状態だとお考えください。

同時に複数の弦を押さえるのではなく、最初は1弦ずつ、写真5の様に指を曲げて指先で弦を押さえてみましょう。
爪が伸びていると、弦を押さえる前に爪がフレットボードにぶつかり、上手く弦を押さえられません。



できる範囲で爪を短くしてからギターを弾きましょう。←重要

左手首が前に出て、大きく曲がった状態は手首を痛めやすいです。
ご注意ください。

押さえる時は、必ず写真4の音を書いてある場所、
フレットの左側すぐそばを押さえて下さい。
押さえる場所がフレットから離れると音がしっかりと鳴りません。

また、1フレットはどの弦も人差し指、2フレットは中指、
3フレットは薬指、4フレットは小指と担当を決めて押さえると、
効率よく押さえられます。

9. クラシックギターは、写真6の様に左手親指を人差し指と中指の裏辺りに配置し、
親指の先がネックの半分の高さに来るように構えます。

親指の第1関節は反らせると、握るような押さえ方になりやすく、
ネックに添えてバランスをとるといった目的が達成できます。



左手について
説明動画



以上が私のレッスンで最初にお伝えするギターの構え方の概要です。
体験レッスンではもっと簡単に説明し、クラシックギターを弾くということがどういうものか、
それを感じて頂くことを重視致します。

もし、教室に通う事になりましたら、毎回のレッスンで少しずつ調整し、
しっかりとしたフォームを身につけて頂きます。

最後に、これは絶対的なものではありません。
私の生徒さんにはこの様にお伝えしておりますが、門下によってフォームは様々です

いくつかある1つのスタイルとしてご参考になれば幸いです。