

クラシックギターの構え方1～通常フォーム～

かま かた つじょう
 たか げん め たか く かま
 ヘッドの高さは6弦のペグが目の高さに来るように構える。
 あしだい ひだりあしの へこ ぶぶん かいてん ちょうせい
 足台と左足に乗っている凹みの部分を回転させて調整する。

さゆう かた すいへい ちゅうい
 左右の肩は水平になるように注意。
 りょうかた ちから ぬ しぜん
 両肩の力を抜けば自然とそうなる。

みぎうで えんちょうせんじょううちがわ
 右腕はブリッジの延長線上の内側にお置く。
 かか ちから ぬ か
 抱えるのではなく力を抜き、ひじ掛け
 うで お き つ
 に腕を置くように気を付ける。
 ちから ぬ てくび
 力を抜き手首はゆるくカーブする。

みぎあしすこ ひら ふと
 右足は少し開き太ももにギター
 ていぶ お
 底部を置く。
 みぎ ちか いち お
 右ひざに近い位置に置くほうが
 さゆう て ふたん へ
 左右の手の負担が減る。
 あしうらぜんたい ゆか
 足裏全体が床につくようにする。

あしだい ひだり ました お
 足台は左ひざの真下に置く。
 たか ほう お
 高い方がハイポジションが押さえやすく、
 ひだりうで かた ふたん へ
 左腕や肩の負担が減る。

てんじょう あたま
 天井から頭のとっぺんが
 いと あ すわ
 糸でつり上げられているイメージで座る。
 なか すこちからい せすじ
 そしてお腹に少し力を入れると背筋が
 まっすぐに構えられる。

からだ じゅうしん
 体の重心のコントロールのため、
 ざめん はんぶん まえ すわ
 座面の半分より前に座る。

ていぶ まえ
 ギターはヘッドより底部が前に
 く かま
 来るように構える。
 ひだりうで かた ふたん へ みぎうで
 左腕や肩の負担が減り、右腕は
 かか りき
 ギターを抱えて力むことなく、
 みぎうで お らく ゆび
 右腕をギターに置いて楽に指が
 うご
 動かせる。

ひだりかた ちから ぬ
 左肩の力を抜く。
 ひだり ました む
 すると左ひじが真下を向く。
 そとがわ む
 ひじが外側を向いてしまったら
 ひだりかた ちから
 左肩の力をぬく。

センチ めやす
 40～44cmが目安