

クラシックギターの左手の上下の移動の練習補足

こちらはホームページにアップしている、左手の上下の移動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下さい。

市川亮平

第1段階 ～練習のやり方を覚える～

目的：複数の弦を脱力して押さえる事を目指す。

複数の指を完全にコントロールして上下に動かす。

練習方法

1弦1フレットを人差し指、2弦2フレットを中指で押さえ弾く。

1弦2フレットを中指、2弦1フレットを人差し指で押さえ弾く。

後は1弦と3弦、1弦と4弦と徐々に上下の間隔を開いていき、1弦と6弦まで進んだら終了。

1弦と6弦まで進めると左手の力が入ってしまう人は、1弦と5弦、1弦と4弦まででも良い。力が入った時点で、この練習の効果は極端に減る。

注意点

- 2本の指のうち、右側の指はフレットの側で押さえない。音が割れても出なくても良い。
- 2本の指の力を抜き、ゆっくり同時に動かし、同時に弦の真上に指先が来るようにする。
- 弦に指を置いたらゆっくり2秒くらいかけて弦を押し、フレットに弦を付ける。
- 位置の高い弦(2-6弦)の真上に指先を持ち上げる時は、第2関節を開く。
位置に低い弦(1弦)の真上に指先を持って来る時は第2関節を曲げる。
これを正しく行くと、指先が常に弦から3mm以内で指を上下に動かせる。
- 左腕を左右に開いたり閉じたりせず、ほぼ完全に指の関節の開閉だけで指の上下を行う。
腕を動かさず、指だけで上下移動できていると、手の甲・手の平が常に同じ方向を向く。

第2段階 ～様々な指の組み合わせで練習～

目的：1-4全ての指の上下移動を脱力し、滑らかに動かせるようにする。

練習方法

1と2の指の動きに慣れたら、

1と3 1と4 2と3 2と4 3と4等様々な組み合わせで行う。

注意点

2と3、3と4の組み合わせの時は特に第2関節の開閉を意識する。

力が入ってしまう場合、6弦まで進めなくて良い。

第3段階 ～ある場所を押さえた状態での練習～

目的：曲中で行われるような、ある場所を押さえた状態で、空いている左指を上下に動かすための練習。

練習方法

例えば1弦2フレットを中指で押さえ、1と4 3と4等空いている指で上下の練習を行う。それが出来たら、1は1弦1フレットと2は4弦2フレットを押さえた状態で、3と4の指を上下移動させる、とより難易度を上げていく。
それもできたら初めてフレットの側で押さえる課題を追加。

注意点

難易度が上がり、力が入りやすくなるので、最初は、弦を押さえず触るだけで行っても良い。

第4段階 ～ポジション移動を伴う上下移動の練習～

目的：実際に曲の中で行われる動作を、次に押さえる指の準備を考えながら行う。最終的には講師の助言が無くても、次の音を正確に押さえるための指の準備を正しく考え、行えるようにする。

練習方法

1. 左手の上下移動第4段階注釈有りの楽譜で、1つ目の和音から2つ目の和音に移る前に注釈どおりに左指を準備してから2つ目の和音を押さえる。
わからない場合は動画をご参照下さい。
2. 第4段階注釈有りの楽譜を弾けるようになったら、注釈なしの楽譜を使い、2つ目の和音に移る前にどのように左指を動かし準備をすれば良いか、考えながら弾いていく。

注意点

- ・脱力して弦を押さえる事を最優先に練習する。
- ・第1段階の注意点を必ず守る。
- ・セーハの準備は、伸ばすと言うより左手の上下移動の第3段階までに行った、第2関節を開く動きで1の指を平らにする。
- ・左指を動かす際に、1つの動作ごとに注釈を読み、その内容を理解して次の動作に移る。実際に声に出して指を動かすと、より効果が上がる。

以上、左手の上下の移動の練習になります。

音をつなげて弾く、曲を弾いていると、どんどん左手に力が入ってしまう、と言う方に適した練習です。

ご参考程度にお考え頂ければ幸いです。

市川亮平