

クラシックギターの指の上下の移動の練習

目的：複数の弦を可能な限り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. 左肩、左ひじ、左手の力を完全に抜く。

左手は下がる。

2. 左手を下げたまま講師の言う指1本が目的の弦に来るように構える。

低い音を押える際は決して指を伸ばさない、第3関節から曲げない。

3. 左ひじをたたみ、フレットは気にせず目的の弦に指を置く。

目的の弦からずれたらできるまで繰り返し練習する。

指を置く時は左肩の上下の脱力を行う。

弦を押さえない指が曲がったり伸びたら、押さえている指の力を抜く。

4. 左手を下げたまま講師の言う指2本が目的の弦に来るように構える。

高い音を押える指は第2関節をたたみ、低い音を押える指は力を抜いたまま。

左ひじを曲げフレットは気にせず目的の弦に指を置く。

目的の弦からずれたらできるまで繰り返し練習する。

2本の指は同時に弦に置く。

指を横に開くと関節をたたむ妨げになるため、決して開かない。

5. 左手を下げたまま講師の言う指3本が目的の弦に来るように構える。

高い音を押える指は第2関節をたたみ、低い音を押える指は力を抜いたまま。

左ひじを曲げフレットは気にせず目的の弦に指を置く。

目的の弦からずれたらできるまで繰り返し練習する。

3本の指は同時に弦に置く。

指を横に開くと関節をたたむ妨げになるため、決して開かない。

参考動画

1-3 説明動画



4-5 説明動画



あくまで私の教室のレッスン内容です。低音弦を押える指の第3関節を曲げる場合もあり
そちらが正しいのかもしれませんが。

学習の際はご了承ください。

市川亮平

指を置く場所一例

指 2 本での練習

1. 1が⑥、2が③
2. 3が⑤、1が②
3. 2が⑤、4が②
4. 3が⑥、2が③
5. 4が⑥、3が⑤
6. 1が④、4が①
7. 3が④、4が②
8. 2が③、1が①
9. 1が⑥、3が④
10. 2が⑥、3が④

指 3 本での練習

1. 1が⑥、2が③、4が②
2. 2が⑤、3が④、4が②
3. 3が⑤、2が④、1が②
4. 4が⑥、3が⑤、1が④
5. 1が④、3が③、4が①
6. 2が⑤、1が③、4が②
7. 3が⑥、4が②、1が①
8. 4が④、2が②、1が①
9. 1が⑤までセーハ、3が④、2が③
10. 1が⑥までセーハ、3が⑤、4が②