

押弦しての重心移動



1

練習目標 1：毎回、次の音を押さえる指のベストな場所を次に押さえる弦の真上に準備する。

練習目標 2：毎回、前の音を押さえていた指は脱力して浮かせる。

練習目標 3：毎回、重心移動を行い弦を押さえる。(指を動かさないで弦を押さえる。)

右側の指で押さえる時ほど左肘が内側に沈む。

練習目標 4：毎回左手の親指の力を抜き、親指が毎回最適な場所に移ることを目指す。

練習目標 5：重心移動と親指のずれにより押さえ続ける指の角度が変わるが、それでも力を入れずに音が伸びる事を目指す。

練習目標 6：押さえ続ける指の角度が変わっても音程が変わらないように左手のバランスを調整する。



2

練習目標：1番と同じ。



3

練習目標：1番と同じ



C.5

4

練習目標 1-6：1番と同じ

注意点 1：1の指はセーハし続ける(練習目標 2はセーハする1の指以外で実行する)。

注意点 2：セーハは3弦までとなるが、第1関節が軽く反り、第2関節が曲がるセーハを行う。

1の指を3弦まで置いて第2関節を軽く曲げるとこのセーハができる。

注意点 3：4の指で押さえる時、セーハしている1の指の力を抜き1の第2関節が開くことを目指す。

C.5

5

練習目標 1-6：1番と同じ

注意点 1：1の指はセーハし続ける(練習目標 2はセーハする1の指以外で実行する)。

注意点 2：セーハは2弦までとなるが、第1関節が軽く反り、第2関節が曲がるセーハを行う。

注意点 3：4の指で押さえる時、セーハしている1の指の力を抜くことにより、1の第2関節が開き、1の角度が変わることを目指す。

