

## 半音階・開放弦の練習補足

こちらはホームページにアップしている、半音階を使った左右の手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ください。

1段階動画

市川亮平



### 左手第1段階 ～練習方法を覚える～

目的：シンプルな動きで、左右の手の基礎的な動かし方を学ぶため、まず練習方法を覚える。  
決まったタイミングで指を動かす事を身につける。

#### 練習方法

6弦(1番上の太い弦)1フレットを左手人差し指で、2フレットを中指で、3フレットを薬指で、4フレットを小指で、と順番に押さえていく。

この時、指を弦から離す練習のため、

1つのフレットを押さえたら、**前のフレットを押さえていた指の力を抜き**フレットから弦を、そして弦から指を離す。

これを**脱力による離弦<sup>りげん</sup>**と呼ぶ。

5弦、4弦・・・1弦まで同様に行う。

1弦まで弾き終わったら、次は4321フレットの順で弾き、2弦、3弦・・・6弦と戻っていく。  
どんなに遅くても良いので、慣れてきたらメトロノームを使ってゆっくり練習するのが望ましい。  
メトロノームの設定は、8分音符に設定できるなら30に設定。

4分音符の場合は60を目安に2回鳴ったら1回弾く、2秒に1回の頻度で練習。  
半音階の全ての練習が完了するまで速度を上げない。

### 左手第2段階 ～左手フォームの確立～

目的：左指の関節の開閉・脱力して弦を押さえるための準備。



#### 練習方法

左指の力を抜き、指を横に開かず、担当の指をフレットの側まで移動するために毎回左手全体を動かす。

左手親指は曲がらないよう力を抜いて、毎回中指の裏の位置に構える。

### 左手第3段階 ～左手フォームの確立2～

目的：左指の関節の開閉・脱力して弦を押さえるための準備。



#### 練習方法

**左指の第1関節**が押さえる弦の少し上に来るように指をたたんで構える。

指を横に開いていると、この動きで力んでしまうので横に開く力を必ず抜く。

押さえる時に**毎回左肩の縦の力を抜く**。

## 左手第4段階 ～左手フォームの確立3～



目的：曲を弾くときの理想となる左手のおさえ方を身につける。

あくまで理想なので実際に曲を弾く時はこの押さえ方ができない時もある。

### 練習方法

1秒または2秒ごとに1、2、3、4と数えながらそれぞれ一つずつ以下の動作を行う。

1：ひく 弦を弾く

2：ゆびのちからをぬく 押さえている指の力を抜き、脱力による指の離弦を行う

3：いどう 左手全体を移動し、次に押さえるフレットまで担当の指を移動する

4：かたのちからをぬいておさえる 左肩の縦の脱力で指を弦に置き、更に弦をフレットにつける

## 左手第5段階 ～左手のフォームの完成～



目的：押弦している指の脱力をし、使っていない指のコントロールをする。

弦を押さえていない指の理想的な状態は、すぐに弦を押さえられる準備が整っている形。現在押さえている弦の真上3mm以内に、指先の弦を押さえる場所が待機している必要がある。

### 練習方法

基本的には第4段階と同じ。

弦を押さえていない指が伸びたり曲がったら、その指の力みではなく現在弦を押さえている指の力みが原因。

弦を押さえている指の力を抜き、弦の真上に指先を構える。

## 左手第6段階 ～各動作の短縮～

目的：今までの練習で身につけた動作を短時間で行う。



### 練習方法

今まで1秒ごとに1、2、3、4と数えながら行ってきた練習を1、2と数えながらに変更する。

1で左肩の縦の脱力をし、弦をおさえ弾く。

2で脱力による離弦をし、次のフレットまで左手全体を動かし次の指を移動する。

※音をつなげる練習はポジション移動の練習で完成させるため、今は考えなくて良い。

## 左手第7段階 ～重心移動1～

目的：左手の重心の存在を確認する。

練習方法



まずは手の重心を感じる場所から始める。

左手を前に出し、小指側に左手の重心を移したつもりになり、左肩の力を徐々に抜いていく。

すると左手が徐々に下がっていく。

完全に下がった時、手の甲がどこを向いているか覚えておく。

次に再び左手を前に出し、手の重心を親指側に移したつもりになり、左肩の力を徐々に抜いていく。

完全に下がった時手の甲の向きが先ほどとどう違うか確認する。

動画には結果までわかるようにしているが、それに誘導されないようにまずは動画を見ないでこの動作をすると良い。

結果を知らなくてもほとんどの方が同じ結果になり、「左手の重心の移動は確かに可能だ」と納得できるはずである。

## 左手第8段階 ～重心移動2～

目的：弦を押さえる指の最適な押さえ方を身につける。

練習方法



7ポジションで1と2、2と3、3と4のペアで「12121212、23232323」と4往復ずつゆっくり弾いていく。

重心移動は左肩の脱力とセットなので、必ず毎回左肩の脱力を行って弦を押さえる。

前の音を弾いたら**すぐのタイミング**で、次の音に向けてゆっくり重心をずらしていく。

同時に前の音をおさえている指を脱力による離弦でゆっくり浮かせていく。

4の指側に重心が移ると左手の甲が少し右側を向く。

重心移動が出来ているかどうかは、これを目安にすると良い。

重心を過度に移すと弦を右側に押し付け、微妙に音程が狂ってしまうので注意する。

はじめは6弦だけで練習し、慣れてきたら往復を止め、通常の半音階を行う。

更に慣れてきたら音階でもこれに挑戦する。

## 左手第9段階 ～重心移動3～

目的：押弦した状態で次に弦を押さえる指の最適な押さえ方を身につける。

練習方法

「押弦しての重心移動の練習」資料を使いながら練習する。

※動画はそちらの資料に添付

弦を押さえる指が切り替わる度に、押弦し続ける指（**1**）だったら3の指）の脱力加減を微妙に調整し、その時弦を押さえる指に最適な重心に移していく。

つまり、指が変わる度に左手の重心は常に動いていく。

これが出来るようになったら、曲でも重心移動をしながら押さえる事に挑戦する。

これで半音階の左手の練習は終わりとなります。

## 開放弦右手第1段階 ～アルアイレ奏法の基本フォームを身につける～

目的：アルアイレ奏法での右手首の脱力、弦に対する ima の指の角度を身につける。

※別資料「ギターの構え方 PDF」、座り方・右手の構え動画もご参考下さい。



### 練習方法

弦に対する右指の角度をしっかりと目で確認できるよう、**開放弦**で各弦2回ずつ6弦から1弦まで弾き、6弦に戻る。

構えは右手首の力を抜き、**手首がおぼけのようにダラーンと下がった状態**を維持して、軽く、ふわっと指をたたむ形にして構える。

第8段階までは全て im 交互・ma 交互で練習する。

P(右手親指)は弦やボディに置かない。



## 開放弦右手第2段階 ～アルアイレ奏法の基本フォームを身につける2～

### 練習方法



im 交互、ma 交互で指、又は爪の裏を**斜め下から**弦に当てて各弦2回ずつ、6弦から1弦まで弾き、6弦に戻る。

※右手第1段階の写真参照

指で弦を弾く人は指を深く弦に置かず、必ず**指先を置く**。

※斜め下から弦に指を置くとは、ima の第2関節が

弾く弦の2弦分下に来るように構えることを指す。

例)6弦を弾く時はその指の第2関節が4弦の真上(真正面)に来る。

## 開放弦右手第 3 段階 ～アルアイレ奏法の基本フォームを身につける 3～

### 練習方法



各弦 2 回ずつ、6 弦から 1 弦まで弾き、6 弦に戻る。

右ひじを曲げ、右腕をほんの数ミリ動かし、弦に寄せる様にして指、又は爪の裏を弦に当てる。

力が入りやすくなるので、絶対に右指を伸ばして弦に置かない。

大抵の人は無意識で右指が伸びるので、弦に指が置かれる最後まで、指が伸びないようにしっかりと観察する。

## 開放弦右手第 4 段階 ～弦を弾くための動きを 1 つ 1 つ分けておこなう～

目的：弦に指を置く、弾く、次の弦を弾くための準備をするという動作を身につける。

### 練習方法

1,2,3,4 と数えながらそれぞれの動作を行い、弦を弾いていく。

1. **おく** 右ひじをたたみ右腕を寄せ、斜め下から弦に指を置く。
2. **たたむ** 指の力を抜きながら第 2 関節からたたみ、第 1 関節を反らせる。(弦はまだ弾かない)
3. **ひく** 更に第 2 関節からたたみ弦を弾く。
4. **ちからをぬく** 弾いたら曲がった指の力を抜く。結果として指は元の位置に戻る。

※指の脱力にはかなり時間がかかる場合があるが、10 秒かかっても良いので脱力できるまで待つ。

指の脱力が難しいなら右肩から脱力をする。

練習のみ

説明付き



## 開放弦右手第 5 段階 ～一定の速さで練習する～

目的：第 4 段階で行った動作を、メトロノームを使いそれぞれ 1 秒以内で行う。



### 練習方法

第 2 段階の練習をメトロノームの 4 分音符で 60、または 8 分音符で 30 に設定して練習する。特に弦を弾いた後の指の脱力を意識する。

## 開放弦右手第 6 段階 ～脱力しながら第 2 関節をたたむ～

目的：特に小さい音を出すときに必要な、脱力しながらの右手のタッチを学ぶ。



### 練習方法

1,2,3,4 と数えながらそれぞれの動作を行い、各弦 2 回ずつ、6 弦から 1 弦まで弾き、6 弦に戻る。

1. **おく** 右ひじをたたみ弦に斜め下から指を置く。  
置いた瞬間から**非常にゆっくり**、**弦に圧力をかけないように気をつけて**第 2 関節をたたみ始める。
2. **たたむ** 同じく第 2 関節をゆっくりたたむ。
3. **たたむ** 同じくゆっくりたたむ。
4. **ひく** 今までと同じ、非常にゆっくりとした速さで弦を弾く。  
どちらかと言うと弾くというより、指をたたんでいった末に爪または指先から弦が外れるような動きを目指す。  
弾いた後の指の脱力を忘れない。  
慣れてきたら少しずつ練習速度を速くしていく。

## 開放弦右手第 7 段階 ～右手小指の脱力～

目的：クラシックギターを弾くときの p が低音弦、ima が高音弦を担当するという基本的なフォームを脱力して構えられるようにする。



### 練習方法

p を 3cm 持ち上げて弦に寄せるように構え、脱力して 4 弦から 1 弦まで弾き、4 弦に戻る。  
p を持ち上げることで ima、更に ch(右手小指)に力が入るので、できるだけ ima/ch の力を抜いて im、ma 交互で弾く。

この練習は弦を弾かない指である p と ch に注目して練習する。

ch は、特殊奏法以外、弦を弾くのに使わない右指だが、p を持ち上げるとこの指に一番力が入る人が多い。

クラシックギターのソロ演奏のための構えは p が低音弦を担当するため、p を持ち上げた構えになりやすい。

つまり、クラシックギターを弾くとき人の体は無意識で右手小指に力が入る。

そのせいで ch から他の指に緊張の連鎖が起こるので、早い時期に p を持ち上げても ch の力を抜ける技術を身につけるための練習である。

## 開放弦右手第 8-1 段階 ～スピードと右腕の圧力による音量調整～

目的：できるだけ右指と手の平に力を入れずに大きい音を出す弾き方を身につける。



## 練習方法

p を 3cm 持ち上げて 4 弦から 1 弦まで弾き、4 弦に戻る。

4 弦は弦に圧力をかけず指をたたむスピードも遅く、1 弦に向かいだんだんと指をたたむスピードと弦にかける圧力を上げていく。

弦に圧力をかける方法は指ではなく、右ひじを曲げ、腕で圧力をかけていく。

1 弦から 4 弦に戻る時は逆に圧力を弱め、指をたたむスピードをおそくしていく。

※特に 1, 2 弦を弾いた後に指の脱力を行う。

## 音量変化を行うための動作

大きい音を出す	弦に右腕を寄せて圧力をかけて弾く。指をたたむスピードを速くする。
小さい音を出す	弦に圧力をかけないで弾く。指をたたむスピードを遅くする。

完成したら音階(スケール)の練習で同様の練習をする。

## 開放弦右手第 8-2 段階 ～速いパッセージで大きい音を出すための練習～

目的：速いパッセージを大きな音で弾くための土台作り。

## 練習方法



音量変化はつけず、小さめの音量で練習する。

メトロノームの設定は、8 分音符に設定できるなら 30 に設定。

4 分音符の場合は 60 を目安に 2 回鳴ったら 1 回弾く、2 秒に 1 回の頻度で練習する。

i で弦を弾いたらすぐに m を弦に置き弾く。m で弦を弾いたらすぐに i を次の弦に置き弾く。各弦 2 回ずつ、6 弦から 1 弦まで弾き 6 弦に戻る。

弦に指を置く際、指は伸ばさず右腕を寄せるようにして弦に指を置く。

ma でも同じ練習をする。

## 開放弦右手第 9 段階 ～p で弦を弾くための準備～

目的：p(右手親指)の弾き方を身につけるための準備。

## 練習方法



ギター底部を右ひざに近づけ、左ひざから遠ざけるようにギターを構える。

右ひじ(右肩)から力を抜いてギターに右腕を置き、手首の力を抜いたまま p を 6 弦の少し上に構える。



6 弦の少し上に p を構えた状態で右ひじの脱力を行うと、右手全体と共に p が下がり 6 弦に置かれる。

右腕の重みが弦にかかり、弦が圧力でしなったら弦を弾かずに終了する。

6 弦から 5 弦、4 弦・・・と 1 弦まで同じように弾いていく。

### 開放弦右手第 10 段階 ～p で弦を弾く～

目的：p(右手親指)の弾き方を身につける。



#### 練習方法

第 9 段階は右ひじの脱力により弦に p を置き、それで終了したが、今回はその後弦を弾く。アルペジオ親指の練習で行った p の小さい回転で弦を弾く。

### 開放弦右手第 11 段階 ～右ひじの脱力で和音を弾く～

目的：右ひじの脱力での奏方を和音でも使う。



#### 練習方法

p で 4 弦、m で 1 弦を弾く。

右ひじの脱力で p を、第 3 段階で行った右腕を寄せる動きで m を弦に置くことを心がける。

低音と高音が同じくらいの音量になるように音のバランスをよく聞いて練習する。

慣れてきたら p と a、p と i などでも練習する。

### 開放弦右手第 12 段階 ～右ひじの脱力奏法を曲で使ってみる～

目的：右ひじの脱力での奏方を曲で練習する。



#### 練習方法

アルペジオの和音や曲の和音で右ひじの脱力を毎回行うことを心がける。

和音のバランスをよく聞く。

以上、半音階・開放弦と言うシンプルな動きで行う、左右の指の使い方の練習になります。

ある程度身につけたら、通常の音階、アルペジオ、曲でも同じことに注意して弾いてみて下さい。

ギターの構え方、弦の弾き方、弦の押さえ方は多種あるので、講師によって異なります。

私のレッスンではこの様な練習で、左右の手の基本を作るとお考えください。