

ポジション移動の練習説明補足資料

こちらはホームページにアップしている、左手のポジション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ください。

練習開始時期は左手の上下移動とほぼ同じです。

市川亮平

説明動画

1. 左側から右側へのポジション移動



目的：肩を開いている力を抜くことで左から右へのポジション移動を行う。

※10フレット辺りから右への移動をする時は脱力での移動は難しいかもしれません。

練習方法

1. 弦を押さえるための左手の構えは、脱力していても少し力を入れている状態であることを自覚する。
2. 構えた状態で、瞬間的に肩の関節を開いている力を抜く動作を繰り返し行い、力を抜く練習をする。
ひじを曲げている力は抜かない。
3. 100%、50%、10%と様々な割合で脱力し、それにより下がる手の位置がどれ位か感覚をつかむ。
4. 脱力して腕の位置を変えながら、左ひじをわずかに曲げる練習をする。

※ひじを絶対に後ろに引かない。

5. 1弦1フレットを1の指で押さえ弦を弾いた後、
ゆっくり小さく力を抜いて2フレットに1を移動させる。
・移動の瞬間に、指は弦に触れたままフレットから弦を浮かせ、2フレットに近づくにつれ、飛行機が着陸するときのように、ひじを少しずつ曲げて再びフレットに弦を近づけていく。
・丁度2フレットのそばに1の指が来た時に弦がフレットに付く様、左ひじを曲げる加減を調整する。
・慣れてきたら少しずつ速く脱力して、素早いポジション移動の練習をする。
・目標よりも長い距離を移動するための脱力をしてしまい、目標のフレットで止まるために大きな力で弦を押さえてしまわないように注意する。
6. 5を繰り返し行い、出来たと思ったら次は1フレットから3フレット、次は4フレットと移動の幅を広げていく。
・1→2フレットと1→3フレットで必要な脱力はどれくらい異なるか身体で覚え、脱力の加減により移動する距離をコントロール出来るまで繰り返し行う。
7. 短い距離から長い距離までランダムにポジション移動を行い、幅広い範囲内で、移動するフレット間によってどれだけ脱力すれば良いか身体で覚える。
8. 3度、6度の押さえ方やセーハした状態でのポジション移動と色々な押さえ方で練習する。

2. 右側から左側へのポジション移動

説明動画



目的：移動するフレット間毎に最小限の力で右から左へ移動できるようにする。

練習方法

1. 左→右側へのポジション移動とは違い、これは横の移動に肩を開くための力を入れる事を意識する。
2. 肩を軽く開きながらひじを少しだけ曲げる練習をする。
両肩は常に水平に保つよう注意する。
3. 1弦7フレットを1の指で押さえ弦を弾いた後、ゆっくりなるべく少ない力で肩を開くことで、6フレットに1を移動させる。
 - ・移動の瞬間に、指は弦に触れたままフレットから弦を浮かせ、6フレットに近づくとつれ、飛行機が着陸するときのように、ひじを少しずつ曲げて再びフレットに弦を近づけていく。
 - ・丁度6フレットのそばに1の指が来た時に弦がフレットに付く様、左ひじを曲げる加減を調整する。
 - ・慣れてきたら少しずつ速くして、素早いポジション移動の練習をする。
 - ・目標よりも長い距離を移動するための力を入れてしまい、目標のフレットで止まるために大きな力で弦を押さえてしまわないように注意する。
4. 3を繰り返し行い、出来たと思ったら次は7フレットから5フレット、次は4フレットと移動の幅を広げていく。
 - ・7→5フレットと7→4フレットへ移動するために必要な力はどれくらい異なるか身体で覚え、肩を開く加減により移動する距離をコントロール出来るまで繰り返し行う。
5. 短い距離から長い距離までランダムにポジション移動を行い、幅広い範囲内で、移動するフレット間により、どれだけ肩を開くための力を入れれば良いか身体で覚える。
6. 3度、6度の押さえ方やセーハした状態でのポジション移動と色々な押さえ方で練習する。

以上、左手のポジション移動の練習の補足説明になります。

横の移動のための最小の力を抜く加減、入れる加減を覚える事だけでなく、

- ・肩は常に水平に保つ。
- ・弦を押さえる時は最小の幅でひじを少し曲げる。
- ・押さえるフレットの側に到着したらではなく、その手前または1フレット前辺りから、ひじを少しずつ曲げて弦をフレットに近づけていく。

この辺りがポイントではないかと思えます。