

ポジション移動の練習説明補足資料

【左側から右側へのポジション移動】

目的：可能な限り左肩から先の各部を脱力し、音をつなげてポジション移動を行う。

1-3 説明動画



練習方法

1. 弦を押さえるための左手の構えは、肩を左と上に開いている状態だと認識する。
2. ギターを持たず、ギターを構えている状態を作り左手の上下の脱力、左右の脱力を繰り返し行う。
3. 1弦1フレットを1の指で押さえる。

3-4 説明動画

4. 1弦を弾く前に2点、「左肩の上下左右の脱力」※左ひじが真下を向く。

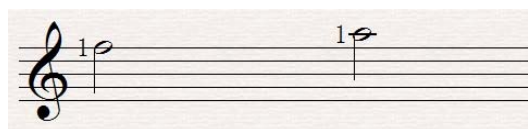


「目標のフレットの1フレット手前少し右(ブレーキポイント)を見る」を行う。

※この状態は、自転車が坂道でブレーキをかけて停止している状態。

押えている指の力を抜けばブレーキが解けて手が落下する。

初めは1弦1フレットから5フレット(4フレット右がブレーキポイント)へ移動する練習を行う。



5. 弦を弾いたら、押えている指の力を抜く。

この時左手が落下しなければ左肩の脱力が足りないので、肘が真下を向くようにしっかり脱力する。

左手親指に力が入っていると摩擦で落下の妨げになってしまうため、出来るだけ力を抜く。

落下中フレットに指がぶつかる音やポルタメントのような経過音になったら、

指に力が入りすぎているので指の力を抜く。

5-8 説明動画



6. ブレーキポイントまで左手が落ちたら左肩の上下の脱力で1の指で弦を押える。

この時、急ブレーキにならないよう脱力の調整をする。

通常サイズのギター(弦長65cm)の4-5フレット間は2.6-2.8cm程度。

初めの練習のブレーキポイントは4フレット少し右として、2cm強の距離を移動しながら、約1mmの弦とフレットの距離を縮めフレットに弦を固定できれば良い。

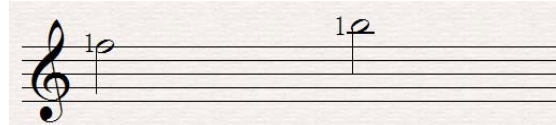
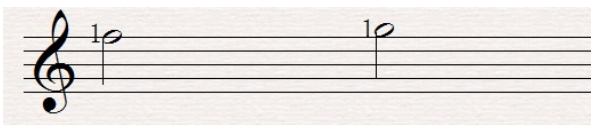
指に力を入れず左肩の上下の脱力だけで弦をフレットに固定することは十分に可能。

この時、弦を押さえる予定のない指もたたみ、指先は全て1弦の真上に準備しておく。

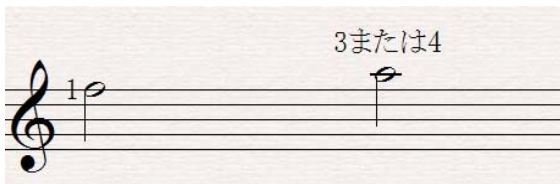


7. 3-6 を繰り返し、**瞬間的な脱力**による左手落下の感覚と目標の 5 フレットで力まず止まる感覚を掴む。
左ひじを後ろに引き、弦をおさえることのないよう注意する。
8. 練習方法 7 まで完璧に行っても 2 つの音はつながらないことが多い。
原因は左手ではなく右手の遅れ。
左手が 5 フレットへ移動してから弦を弾くのではなく、左手が 5 フレットへ落下するタイミングを予想し、それに合わせて弦を弾く。
9. 感覚がつかめたら 1 フレットから 3 フレット、7 フレットと異なるフレットへの移動を練習する。
ブレーキポイントを自分で考えることが目的。

9-13 説明動画



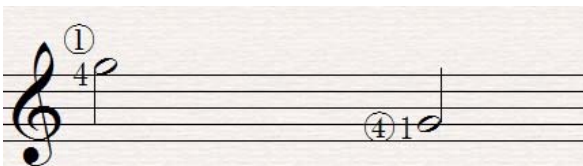
10. 1 フレットを 1 の指、5 フレットを 3、又は 4 の指で押さえる。
1 つ目の音 1 弦 1 フレットを弾く前に 3 又は 4 の指の指先、弦を押さえる場所を 1 弦の真上に準備しておく。



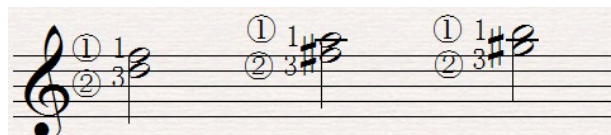
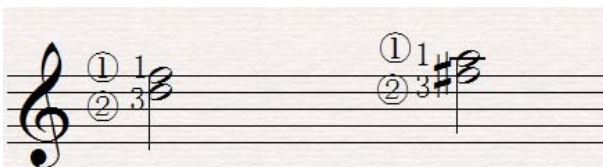
11. 1 つ目と 2 つ目の音を押える指、フレットを変え練習する。
例) 1 弦 3 フレットを 4 の指、1 弦 7 フレットを 1 の指で押える等。



12. 1 つ目の音は 1 弦、2 つ目の音は 2 弦と弦を変え練習する。



13. 3 度、6 度やセーハした状態でのポジション移動、連続した移動と色々な押さえ方で練習する。
複数の場所をおさえる時は死角に入らないよう、**低音弦**をブレーキポイントに設定する。



【右側から左側へのポジション移動】

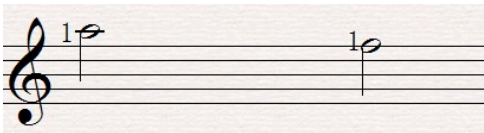
1-7 説明動画



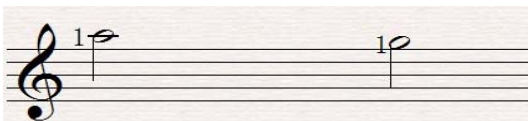
目的：移動するフレット間毎に最小限の力で右から左へ移動できるようにする。

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上下・左右に開くための力を入れる事を意識する。
2. ギターを持たず、ギターを構えている状態を作り左手の上下の脱力、左右の脱力を繰り返し行う。
3. 1弦5フレットを1の指で押さえる。
4. 1弦を弾く前に2点、「左肩の上下左右の脱力」※左ひじが真下を向く。
「目標のフレットの少し右(ブレーキポイント)を見る」を行う。
※左から右の移動とはブレーキポイントが異なる。
初めは1弦5フレットから1フレット(1フレット右がブレーキポイント)へ移動する練習を行う。



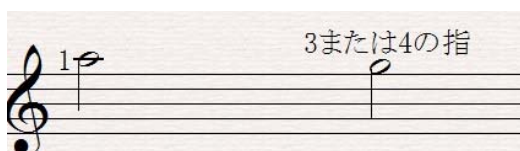
5. 弦を弾いたら押えている指の力を抜き、1の指を1フレットへ移動する。
1フレット右のブレーキポイントから左肩の上下の脱力を行い、フレットをまたぎ停止する。
左肩の上下の脱力で弦を押さえるが、左肩が過分に横に開くため、弦にフレットがつく瞬間左手の左右の脱力をする。
6. 3-5を繰り返し行う。
この時、弦を押さえる予定のない指もたたみ、指先は全て1弦の真上に準備しておく。
7. 左側から右側へのポジション移動と同じく、1の指が1フレットへ移動するタイミングを予想して右指で弦を弾く練習をする。
8. 感覚がつかめたら5フレットから3フレット、2フレットと異なるフレットへの移動を練習する。
ブレーキポイントを自分で考えることが目的。



8-12 説明動画

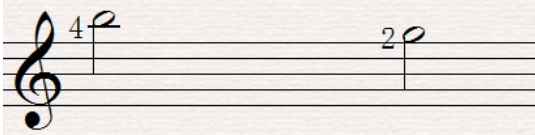


9. 5フレットを1の指、3フレットを3、又は4の指で押さえる。
1つ目の音1弦5フレットを弾く前に3又は4の指の指先、弦を押さえる場所を1弦の真上に準備しておく。

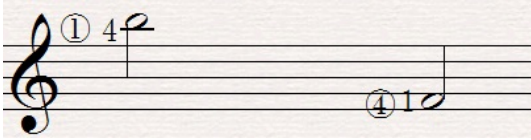


10. 1つ目と2つ目の音を押える指、フレットを変え練習する。

例)1弦7フレットを4の指、1弦3フレットを2の指で押える等。

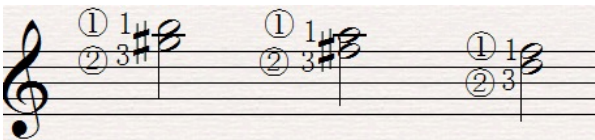
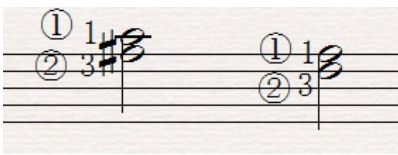


11. 1つ目の音は1弦、2つ目の音は2弦と弦を変え練習する。



12. 3度、6度やセーハした状態でのポジション移動、連続した移動と色々な押さえ方で練習する。

複数の場所をおさえる時は死角に入らないよう、**低音弦**をブレーキポイントに設定する。



以上、クラシックギターのポジション移動の練習の補足説明になります。

あくまで私の教室でのレッスン内容で他の諸先生方は別の教え方をすることもある事をご了承下さい。

この練習と「左手の上下移動」が完了しましたら、「左手のまとめ練習」を行います。

市川亮平