

◆◆◆◆◆ギターニュースを発行します！◆◆◆◆◆

ギターに関する情報を発信していこうと思い、ギターニュースを不定期で発行することにしました。このニュースがギターライフに少しでも役に立てばと思っています。クラシック、エレキなどジャンルを問わず知識を持つのも悪くないと思います。発行は不定期なのでどのくらいの間隔で次の発行になるかはわかりませんが、なるべく忘れられないように発行していくつもりです。みなさんからの要望にも答えていきたいと思っています。こういうのを載せてほしいというのがあれば言ってください。ギターのQ&Aなどもできたらおもしろいかもしれません。みなさんからの意見をお待ちしています！

■ギターの練習ってどうやってますか？

みなさんギターの練習ってどんなことしてますか？

ギター練習といってもいろいろありますね。曲を練習するのはもちろんですが、他にもやるべきことはたくさんあります。よく言う練習の一つに基礎練習というものがあります。ただ、どこまでを基礎練習とするか難しいところもあるので、ここでは基礎練習という枠ではなく、それぞれ細かく分けて練習メニューを紹介していこうと思います。練習メニューはいろんな種類があります。左指の練習、右指の練習、エレキなどの場合はピッキングの練習、リズムの練習、呼吸の使い方、表現の付け方、読譜練習などなど・・・今回は【左指の練習】を取り上げます。

■左指の練習の目的とは・・・

左指は弦を押さえる指。左指が自由に動けば弾ける曲にも幅が広がります。もちろん右がそれに対応して動かなければいけません。。まずは左指の動きについて考えてみましょう。各指には呼び方があります。みなさんもご存知だと思いますが、人差し指=1、中指=2、薬指=3、小指=4。これらの指を自由に動かせるのが第一の目的ではないでしょうか。ただ、なかなか自由に動かすのは難しいですね。やはりそれなりの練習が必要です。僕が考える左指の練習のポイントとは・・・

1. 脱力した状態で指を動かす
2. さまざまなパターンで指を動かす
3. 指の動きを頭で理解する(脳みそで動きを追っている)
4. フレット寄りを押さえる

他にもありますが、とりあえずはこの4つを挙げておきます。普段の練習でいろいろ意識しながら練習するのは大変かもしれませんが、何も考えない4時間の練習より意識した1時間の練習の方がかなり効果的でしょう。自分の指がどんな動きをしているのか、それを常に意識する習慣をつけてください。

では、2の【さまざまなパターンで指を動かす】について、いくつか例を出していきます。

4本の指をパターン化すると以下のように24種類できます。

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1 2 3 4 | 2 1 3 4 | 3 1 2 4 | 4 1 2 3 |
| 1 2 4 3 | 2 1 4 3 | 3 1 4 2 | 4 1 3 2 |
| 1 3 2 4 | 2 3 1 4 | 3 2 1 4 | 4 2 1 3 |
| 1 3 4 2 | 2 3 4 1 | 3 2 4 1 | 4 2 3 1 |
| 1 4 2 3 | 2 4 1 3 | 3 4 1 2 | 4 3 1 2 |
| 1 4 3 2 | 2 4 3 1 | 3 4 2 1 | 4 3 2 1 |

まずはテーブルなどに手をつけて、指は4本浮かせた状態。そしてこの24種類を順番にその番号の指でテーブルを叩いてください。1 2 3 4 1 2 4 3 1 3 2 4 1 3 4 2...これだけでも最初は混乱するでしょう。でも何度もやっていると慣れてきます。このパターン練習を知っている人もいると思いますが、このパターンはいろんな応用が利くので、これを使っているような練習をすることが可能です。練習パターンの作り方が知りたい人はレッスン時に質問してください。

必ずこのような指練習をするときは脱力すること。力が入った状態で練習するとカむクセがつきますので、曲を弾くときにかなりの悪影響を及ぼします。音もカチカチになります。しまいには手を傷めてギターを弾けなくなることもあるくらいです。ですので、脱力は常に意識してください。

そして、3の【指の動きを頭で理解する】が重要になります。ただがむしゃらに指を動かしても効果的ではありません。指がどのように動いたか、次はどの指が動くのかを理解して、慣れた指が勝手に動くのではなく、自分の意思で毎回動かすように意識します。けっこう頭は疲れますがものすごく効果的な練習です。

【慣れただけで弾かないようにする】これを意識してください。

やはり文章ではなかなか説明も難しいので、疑問などはドシドシレッスンで質問してください。

これはニュースなのかどうか、、ちょっと疑問ですが、これからいろいろと情報を載せていこうと思っています。
今回は片面ですが、次回からは両面でやっていきたいと思っています。それでは、今後も楽しいギターライフを！(T.Sakai)