

11月21日、22日は東京国際ギターコンクールがありました。僕は運営側としてバタバタしておりましたが、このコンクールは世界でもレベルの高いものです。ここ10年間日本人の優勝がなかったのですが、今回外国勢の参加者も少なく、日本人チャンス!とと思っていましたが、見事に日本の松田弦さんが優勝しました。とてもいい刺激をいただきました!

■ギターは左手で弾け!

ギターを練習していて、左と右のタイミングが合わない。なんてことが多々あるのではないのでしょうか?このタイミングはなかなか大きな壁になるものです。エレキでもクラシックでも左右のタイミングはとても大事です。ゆっくりの動きならばなんとかなっているものも、速くなるとその難しさは一段と大きくなります。【弾く】ということを考えてついつい右手に意識がいきがちになりますが、意識すべきは左手なのです。左をしっかり動かすことで右が楽になってきます。何度も脱力という言葉を使っていますが、左手をしっかり意識することで右手の力も抜けやすくなります。逆に右手を意識していると右手はおろか左手もガチガチになりやすいのです。しっかりとゆっくりと左手の動きをチェックしながら練習に励んでみてください。

効率の良い動きをしているか?

弦から指を離れたときに指が上がりすぎていないか?

フレット寄りを押さえているか?

などなど前にも書いたと思いますが、これらは練習のときに常に意識すべきものです。指先のどこに弦が当たっているかまで細かく意識することが大事です。

■しかし右手も大事だ!

左左と言っていますが、もちろん右手が安定していなければ左が良くてもついていけないですね。

右手はなるべく機械的に動かせるようにしておきましょう。それから表現を求めていくようになります。もちろん表現をするのも左ありきです。

さあ、右手は右手でしっかりと基礎練習することが大事ということがお分かりかと思いますが、注意点は・・・

◆メトロノームを活用して安定したリズム感を意識する

◆弦と指(ピック)のあたり具合を意識する

◆手首、腕、指の関節の使い方を理解する

この3つをしっかり考えて練習に励みましょう。

ではどのような練習法が良いか具体的に挙げていきましょう。しかし、クラシック、エレキ、フォークなど楽器ごとに右手の使い方は違うため、それぞれ分けて書いていこうと思います。楽器ごとの指の呼び方を確認しておきます。

クラシック系/親指=P、人差し指=i、中指=m、薬指=a
エレキ・フォーク/ダウンピッキング=Π、アップ=V

すべてにおいて共通すること。

それは無駄な動きをしないことです。左も右も同じことですが、とりあえず右手に関して。

大振りしないこと。最小限の動きで効果的にやるのが大事。いい音を出すために、大きな音を出すために力を入れる・アクションを大きくするなどというのは大きな間違い。小さな動きに脱力したスピード感、タッチのタイミングが大事です。何度も言っていますが、ただ単に練習しないこと。

では、今回はメトロノームを使った練習法。

メトロノームを60に設定しましょう。使用する弦は1弦。

(クラシック編)

メトロノームの拍に合わせて、i・mを交互に弾きましょう。このときに注意する点は、iを弾いたらすぐにmの準備をすること。すぐに準備というのはmの指を弦に当てて、音を出せる状態にすることです。音を出したらすぐに次の音を出せる状態にセットする。次の音を出したらまた同じようにセット。これの繰り返しです。

同じように、mとa、iとaでもやってみましょう。慣れてきたらpとi、pとm、pとaでも同様に。最後はp、i、m、aすべてを使ってやっていきましょう。

(エレキ・フォーク編)

メトロノームの拍に合わせて、Π、Vを交互に弾きましょう。注意点は、腕・肘・手首などをむやみに動かさないこと。ピックを持っている親指と人差し指の関節をしっかり使って円を描くように動かすことがポイントです。ダウンとアップでは弦に当たる面が違います。ピックは垂直に当たりません。ピックが深く当たらないように注意しましょう。当たる面積はなるべく小さく、そして弦とピックの抵抗はなるべく少なくしましょう。ひっかかった感覚をなるべく感じないようにピックを上手くコントロールしてください。

クラシックもエレキ・フォークも最初はゆっくり形をチェックできるテンポでスタートします。そしてだんだんと速くしていきます。速くなっても動きが大振りにならないように注意してください。他の弦でもやってみましょう。そしてこれを応用していろんなバリエーションを作ってみてください。脱力を忘れずに。

右手の練習法についていろいろ紹介していきます。(T.Sakai)