

2010年もスタートしました。みなさんは今年1年をどのようにしたいと思っていますか？僕はやりたいことがたくさんあるので、ひとつずつ確実にやっていこうと思っています。今年はいろんな計画を実行に移す年。すべてのことに感謝する年。やることを書き出して、それをクリアしていきます。今年もみなさんと楽しい1年が過ごせるようがんばっていきましょう！

■2010年の練習計画を立てよう！

練習というのは、目的がなければ意味がありません。いろんな基礎練習がありますが、それをやってどうなるのか？というところを自分で理解してやっているかどうかが大事成ってきます。ただやれと言われたからやっているのではなく、やるからにはそれがどのような効果があるのか、どのような理由があるのか、どこに注意してやると効果があるのか等々をしっかりと考えましょう。

1年間の長いスパンで見るとよりも、1週間・1ヶ月などの短い期間で目標を立ててみてはいかがですか？

今週はスケールを一つ覚える。今週はこの曲を暗譜する。今週は小指を鍛える。などなど・・・

そして、それを紙に書き出して見るところに貼っておきましょう。普段の練習というのはついついただ弾いているだけになりがちです。どこかに【気づき】がなければすぐに忘れてしまいます。ぜひ今年はいろんな気づきがあるように準備していきたいですね。

■目標の具体例

みなさんの練習にどういう目標を立てたらよいか・・・いくつか例を出したいと思います。ただ漠然とこんな感じで～・・・と思うのではなく、なるべく具体的に、明確に、を意識しましょう。

◇脱力は常に意識◇

何度も何度も書いてますし、レッスンでもしつこく言ってますが、これは常に意識しなければいけません。楽に弾くことが上手くなる絶対のポイントです。脱力というのは力まずにということです。力を使わないというわけではないのです。弾くために必要な力は使います。しかし必要以上に使うとかかなり無駄になるどころか手を痛める原因にもなりますし、ひどいとギターが弾けなくなる！なんてこともありますから、脱力というのはプロになってからもいつも意識しなければならないものなのです。手を痛めてギターが弾けなくなったギタリストも何人もいます。それだけ大事なことなのです。

ーどこで力が入ってくるのか？

ーどこで力を抜くことができるのか？

以上2点は自分の中でしっかりと理解しましょう。最初は脱力を意識していても弾いている最中についつい力が入ってくるものです。長い曲になるとどうしても力が入るのはわかります。弾き続けると必要最低限の力しか使わなくてだんだんと力が溜まってきます。そこで、何を弾くと力が入りやすいのか、どのフレーズでいつも力が入ってしまうのかなどなどを

見つけましょう。そしてどんなに長い曲でも大体はどこかに力を抜くことができるポイントがあります。開放弦のところだったり、瞬間的に手が離れるところだったり・・・その他にもいろいろありますので、そういうところを探すということも大事です。ぜひいろいろと見つけてください。

※脱力というのは、手の力を抜くことではありません！体すべてが関係しています。手だけ楽にしても全く意味がありません。そこをしっかりと理解してください！

◇フレーズをなめらかにする◇

◇左手の動きを最小限に◇

◇右手のスピードをアップする◇

◇左手のストレッチを意識する◇

◇左右のタイミングを合わせる◇

◇メトロノームにちゃんと合わせる◇

◇大きな音小さな音を弾き分けるようにする◇

◇表現を大きさにしてみる◇

◇暗譜する◇

◇弾きたいフレーズを歌えるようにする◇

◇リズム感を鍛える◇

◇ジャンル別の演奏の研究◇

◇アルペジオのテンポアップ◇

◇姿勢の見直し◇

◇呼吸をしっかりと◇

◇いろんな音色を使い分ける◇

思いついたものからざっと挙げてみましたが、これらを1週間などの短い期間で意識していくのもいいと思います。

ここで注意すべきところは、例えば◇フレーズをなめらかにする◇をテーマに練習するとします。ただ漠然とフレーズをなめらかに・・・と思ってもしようがありません。何がなめらかなのかをしっかりとイメージできてますか？まずはそこからです。すごくリアルに。そこで音が鳴ってるかのように。イメージが具体的であればあるほどいいのです。逆に具体的なイメージができなければそれを自分のものにするのはできません。それぐらいイメージというのは大事なのです。

そしてイメージがちゃんとできたら、それを目指して練習スタート。どうやったらなめらかになるのか。どこがなめらかじゃないのか。しっかりと客観的に聴くように、見るようにしましょう。頭の中でそれを弾いている自分をリアルに作り出す。速い動きでも頭の中で動きを捉えている。これが大事。今年とはことん頭をフル回転させる年にしましょう！