



# 指の独立性を鍛えるトレーニング

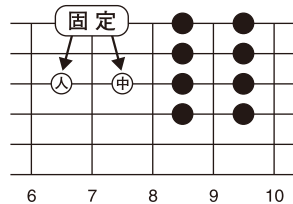
何も意識せずに弾くと、指はバタつくものだ。押弦した指とつり合いを保とうとして他の指がシーソーのように浮き上がったり、あるいは指先によるハンマリング&プリングが不十分なために、左手全体を振りかざすように動かしたりというように、バタつく原因はさまざま考えられる。ここでは指の独立性を養成し、フォームを安定させるための条件付き練習法に取り組んでみよう。固定しておく指の指定を必ず守って臨むことが条件だ。

check!

毎日弾こう!

CD 0:00~ ♩=80

人差指・中指を固定し、薬指と小指の独立を養成

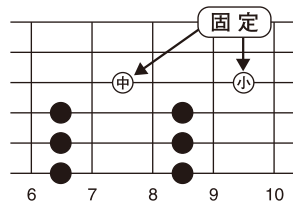


薬指と小指は、油断すると一緒になって動いてしまう。人差指と中指を固定し、薬指と小指で指板上を歩いていくように弾いてみよう。

月

Monday CD 0:16~ ♩=80

独立して動きにくい薬指を徹底的に鍛錬

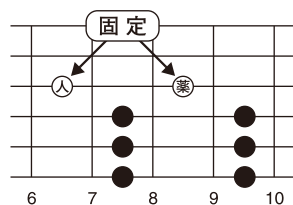


小指に加え中指も固定しているので、薬指の動きはいろいろ辛くなる。中指が薬指の動きにつられて浮きやすいので注意。

火

Tuesday CD 0:32~ ♩=80

中指と小指によるレアなコンビをトレーニング

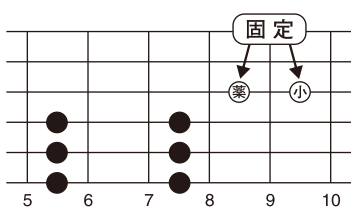


人差指と薬指を固定し、中指と小指で弾いていく。通常の運指での出現度は低めだが、それだけにミスしやすい動きと言える。

水

Wednesday CD 0:47~ ♩=100

ストレッチ気味に人差指と中指でハンマリング&プリング

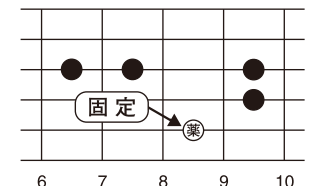


人差指は外側に開いてストレッチ気味に構える運指が多い。そのことを想定した練習フレーズだ。

木

Thursday CD 1:00~ ♩=100

左手全体のバタつきを強制的に抑制する薬指固定フレーズ

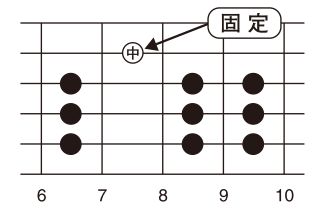


ハンマリング&プリングで音をつなぐフレーズだが、左手全体の回転動作が封印されている。練習効果は非常に高い。

金

Friday CD 1:13~ ♩=100

指のスジを柔軟にする中指固定トレーニング

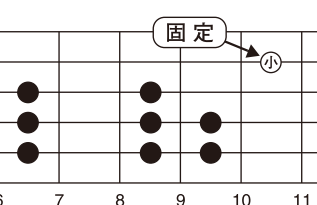


各音をきっちり出すのは相当の練習が必要。下降時に中指が浮いてしまいやすいので気をつけよう。

土

Saturday CD 1:26~ ♩=90

小指のピン立ちを未然に防止するトレーニング



小指を使わないフレーズにおいて、小指がピンと立っていても実用上はさほど問題ないが、指板に近い状態がベストだ。

日

Sunday エンピツ1本でできる指先のトレーニング

指の分離独立を鍛える意味では、ギターを弾くのがベストとは言い切れない。右手との関係など、音を出す上でさまざまな要素が関係してくるからだ。シンプルに指を鍛えるのにオススメなのが、エンピツを使ったトレーニング法。まず写真のように人差指と小指、そして親指でエンピツを支える。この状態で、中指と薬指を交互に、エンピツを引っかくように動かすのだ。これにより中指と薬指の分離独立が養成される。中指も固定しておき、薬指だけで引っかくトレーニングも非常に有効だ。まさに、勉強に追われてギターを弾く時間がない受験生ギタリストにうってつけ! (※授業中はくれぐれも勉強に集中を)



写真1: 人差指と小指、親指でエンピツを持ち中指と薬指で引っかく

左手強化

第 8 週目