

# ラクラク上達! 究極のベース練習DVD ~初心者篇~

**Ex.1** まずは人差し指1本で押さえてみよう!

♩=60

**Ex.2** 人差し指+「中指、薬指、小指」というコンビネーションで弾いてみよう!

♩=60

**Ex.3** 中指+「薬指、小指」というコンビネーションで弾いてみよう!

♩=60

**Ex.4** 薬指+小指というコンビネーションで弾いてみよう!

♩=60

**Ex.5** 4指すべてを使おう! (その1)

♩=60

**Ex.6** 4指すべてを使おう! (その2)

♩=60

**Ex.7** 他の弦に移動してみよう!

♩=60

**Ex.8** “ドレミ…”を4本の指を使って弾いてみよう!

♩=60

**Ex.9** ハンマリング・オン

♩=60

**Ex.10** プリング・オフ

♩=60

**Ex.11** トリル

♩=60

**Ex.12** グリス (グリッサンド、スライド)

♩=60

**Ex.13** ゴースト・ノート

♩=60

**Ex.14** 左手総合実践フレーズ

♩=80

**Ex.15** まずは人差し指と中指、それぞれ1本で弾いてみよう!

♩=60

**Ex.16** 2本の指で弾いてみよう!

♩=60

(右手: 1x 人差し指, 2x 中指)

**Ex.17** 指弾きの2大スタイル (アポヤンド&アル・アイレ)

♩=70

**Ex.18** 弦移動 (上行)

♩=60

**Ex.19** 弦移動 (下行)

♩=60

**Ex.20** 親指を使ったミュート・プレイ

♩=60

**Ex.21** 指弾き総合実践フレーズ!

♩=80

**Ex.22** ダウン・ピッキング

♩=90

(□ = ダウン・ピッキング)

**Ex.23** アップ・ピッキング

♩=90

(□ = アップ・ピッキング)

**Ex.24** ダウン&アップでピッキング

♩=90

**Ex.25** 空 (カラ) ピックを入れてみよう!

♩=80

**Ex.26** 弦移動 (上行 & 下行)

♩=70

**Ex.27** ピックを使ったミュート・プレイ

♩=70

**Ex.28** ピック弾き総合実践フレーズ

♩=90

**Ex.29** サムピング

♩=80

**Ex.30** プリング

♩=80

(□ = プル)

**Ex.31** “スルー・タイプ” のサムピング・ダウン

♩=80

**Ex.32** “リバウンド・タイプ” のサムピング・ダウン

♩=80

**Ex.33** サムピング・アップ

♩=60

(□ = サムピングアップ)

**Ex.34** サムピング・ダウン&サムピング・アップを連続で

♩=80

(□ = サムピング)

**Ex.35** サムピング&プリング

♩=80

**Ex.36** スラップ総合実践フレーズ

♩=90

**RittorMusic**

採譜：山口タケシ  
 浄書：有限会社ハンズ・エム  
 制作・発売：リットーミュージック  
 企画制作：株式会社リットーミュージック  
 無断複製・転載を禁じる。