

第6週目



両手強化

親指トレーニング

毎日
弾こう!

check!

36
365

親指の脱力と
腕の使い方をマスター

Track 037

♩=49

親指は手首に直結しているため、すぐに力が入って固まりやすい傾向にあります。2分音符の間に脱力をして、腕や手首が柔軟に、フレキシブルになっていることを感じながら弾きましょう。



check!

37
365

親指をスムーズに
横移動させる

Track 038

♩=80

隣り合った音を親指だけで弾きます。親指が突っ張る場合は、ボールを突いているような感覚を手首や腕に感じることが必要です。ちょっとスタッカート気味で、はずませる感じを掴んでください。慣れたらレガート奏にしてみましょう。



check!

38
365

ブルージーなサウンド
にも親指が活躍!

Track 039

♩=90

外声をキープして内声が動く、というパターンはとても実用的です。この形の時、たいてい親指は内声にあります。ここでは練習のために、内声全てを親指で弾きましょう。



check!

39
365

指くぐりに欠かせない
親指を意識する

Track 040

♩=60

指は5本しかないのに、鍵盤上では、どこかで必ず指くぐりが発生します。くぐる時に軸となるのが親指です。まず1-2、1-2、1-2、……という動きに慣れましょう。手の甲が斜めにならないよう注意します。