目次

はじめに ................................................................. 4

PART 1
ベーシック・グルーヴ・エクササイズ ................................. 5
exercise 1 ハイハット・パターンをチェンジ ................................ 5
exercise 2 スネア&バス・ドラム・パターンをチェンジ1 .................. 6
exercise 3 グルーヴをインプロヴァイス1 ............................... 7
exercise 4 グルーヴをインプロヴァイス2 ............................... 8
exercise 5 スネア&バス・ドラム・パターンをチェンジ2 .................. 9
exercise 6 スネア&ハイハット・パターンをチェンジ ................... 10

PART 2
ルーディメント・エクササイズとコモン・ライド・コンセプト ............ 11
exercise 7 スネアとバス・ドラムによるルーディメント・エクササイズ1 . 12
exercise 8 スネアとバス・ドラムによるルーディメント・エクササイズ2 . 13
exercise 9 スネアとバス・ドラムによるルーディメント・エクササイズ3 . 14
exercise 10 4分音符のコモン・ライド1 .................................. 15
exercise 11 4分音符のコモン・ライド2 .................................. 15
exercise 12 4・8分音符のコモン・ライド1 .................................. 15
exercise 13 4・8分音符のコモン・ライド2 (ハイハット) ................. 16
exercise 14 4分音符のコモン・ライド3 (ハイハット) .................... 16
exercise 15 4分音符のコモン・ライド4 (トリプレット系) .................. 17
exercise 16 4・8分音符のコモン・ライド3 (トリプレット系) ............... 17

PART 3
ドラミング＆シンギング・エクササイズ ベーシック編
（シンプルなリズムを歌う） .......................................... 18
exercise 17 ドラミング＆シンギング・エクササイズ1 .................. 18
exercise 18 ドラミング＆シンギング・エクササイズ2 .................. 19
exercise 19 ドラミング＆シンギング・エクササイズ3 .................. 19
exercise 20 ドラミング＆シンギング・エクササイズ4 .................. 19
exercise 21 ドラミング＆シンギング・エクササイズ5 .................. 20
exercise 22 ドラミング＆シンギング・エクササイズ6 .................. 20
exercise 23 ドラミング＆シンギング・エクササイズ7 .................. 21
exercise 24 ドラミング＆シンギング・エクササイズ8 .................. 21

PART 4
ドラミング＆シンギング・エクササイズ アドヴァンス編
（シンプルなリズム～メロディック・リズム～メロディを歌う） .......... 22
exercise 25 ドラミング＆シンギング・エクササイズ9 .................. 22
exercise 26 ドラミング＆シンギング・エクササイズ10 ................. 23
exercise 27 ドラミング＆シンギング・エクササイズ11 ................. 23

exercise 28 ドラミング＆シンギング・エクササイズ12 .................. 24
exercise 29 ドラミング＆シンギング・エクササイズ13 .................. 24
exercise 30 ドラミング＆シンギング・エクササイズ14 .................. 25
exercise 31 ドラミング＆シンギング・エクササイズ15 .................. 25
exercise 32 ドラミング＆シンギング・エクササイズ16 .................. 26

PART 5
デュプレット（2連符）をベースにしたグルーヴ・エクササイズ
（ルーディメント・ファンク／ロック・ブラジル・アフロ・キューバン） ... 27
exercise 33 デュプレット・グルーヴ・エクササイズ1 .................... 28
exercise 34 デュプレット・グルーヴ・エクササイズ2 .................... 28
exercise 35 デュプレット・グルーヴ・エクササイズ3 .................... 29
exercise 36 デュプレット・グルーヴ・エクササイズ4 .................... 29
exercise 37 デュプレット・グルーヴ・エクササイズ5 .................... 30
exercise 38 デュプレット・グルーヴ・エクササイズ6 .................... 31

PART 6
トリプレット（3連符）をベースにしたグルーヴ・エクササイズ
（ルーディメント・シャフフォール／スウィング） ...................... 32
exercise 39 トリプレット・グルーヴ・エクササイズ1 .................... 33
exercise 40 トリプレット・グルーヴ・エクササイズ2 .................... 33
exercise 41 トリプレット・グルーヴ・エクササイズ3 .................... 34
exercise 42 トリプレット・グルーヴ・エクササイズ4 .................... 35
exercise 43 トリプレット・グルーヴ・エクササイズ5 .................... 36
exercise 44 トリプレット・グルーヴ・エクササイズ6 .................... 36
exercise 45 トリプレット・グルーヴ・エクササイズ7 .................... 37

PART 7
スティックングとフット・ハイハット・エクササイズ ..................... 38
exercise 46 パラディルド・エクササイズ1 ............................ 39
exercise 47 パラディルド・エクササイズ2 ............................ 39
exercise 48 パラディルド・エクササイズ3 ............................ 40
exercise 49 パラディルド・エクササイズ4 ............................ 40
exercise 50 ラマキュール・バックウォード・ダブル・パラディルド・エクササイズ1 ...... 40
exercise 51 ラマキュール・バックウォード・ダブル・パラディルド・エクササイズ2 ...... 41
exercise 52 ラマキュール・バックウォード・ダブル・パラディルド・エクササイズ3 ...... 41
exercise 53 ラマキュール・バックウォード・ダブル・パラディルド・エクササイズ4 ...... 41
exercise 54 フット・ハイハット・エクササイズ1 .......................... 42
exercise 55 フット・ハイハット・エクササイズ2 .......................... 42
exercise 56 フット・ハイハット・エクササイズ3 .......................... 42
exercise 57 フット・ハイハット・エクササイズ4 .......................... 43

デモ演奏について ..................................................... 44
おわりに .................................................................. 46
プロフィール ................................................................ 47
はじめに

「ドラマーのための演奏能力開発エクササイズ」の第三弾となる本作品は、リズムやグルーヴの強化を目指したエクササイズ集です。具体的には、グルーヴのポキャブラーを増やし、向上させるためにフォーカスを当てています。

今回は、ドラミング＆シンギング・エクササイズという練習法が多库紹介されていますが、これはあなたのドラミングに非常に大きな効果を与えるはずと確信しています。

また、今回はグルーヴという観点に立ったレディメント・エクササイズや、フーク、ジャズ、ブラジル、アフロ・キューバンなどの影響を受けた様々なグルーヴも紹介していきます。

ただし、ここでも重要なものには、テンポとダイナミクスをコントロールするということです。そして、皆さんが良く耳にしている一般的な音の持つ重要性や、それらの感情から受ける影響などについて、皆さん自身が気付いていく手助けになればとも思っています。

その他にも、いろいろと興味深いエクササイズを収録しましたので、どうか焦らずじっくりと、そして楽しみで練習してみてください。

注) 譜面はすべて、今回エクササイズのためにラリー・フィン教授自らが書き出したものですが、DVDにおける実際の演奏では、今回のテーマであるリズム／グルーヴを重視し、自由な感覚で変化を付けていますからもあるため、譜面とは異なる部分もあります。その点は何卒ご了承ください。

PART 1 ベーシック・グルーヴ・エクササイズ

＜主な内容と目的＞

このパートでは、いくつかの基本的なグルーヴ・コンセプトとアイディアについて紹介していきます。

これらのエクササイズは、この後に続く、かなりチャレンジが必要となるものも含めた様々なエクササイズを取り組むためのウォーミングアップ、または予習のようなもの、と理解してください。

＜練習方法＞

それぞれのエクササイズには、私が実際にプレイしたテンポが表記されていますが、常にゆっくりとテンポで始めてください。そして、練習する時は3〜4種類の異なるテンポでプレイしてみることをお勧めします。テンポを速める時は、プレイの途中で徐々にテンポを上げるのではなく、一旦プレイを止め、メトロノームでテンポを設定し直し（メトロノームを使いましょう）、新たなテンポで叩き始めてください。

また、それぞれのテンポで自分なりのダイナミクスを即興的に作ってみましょう。例えば、最初の8小節はメソフォルテでプレイし、次の8小節はピアノまたは別の音量でプレイ、というようにです。

とにかく、様々なテンポやダイナミクスのレベルでプレイできるようにすることが大切です。

exercise 1

ハイパット・パターンをチェンジ

＜ポイント＞

●スネアとベース・ドラムのパターンは一定ですが、ハイパットのパートが変化しています。ハイパットのパートが変わっていっても、体のバランスをしっかりと保ち、スネアとベース・ドラムのパートが変化しないようにすることが大切です。それぞれのハイパット・パートの変化をしっかりと理解しましょう。
exercise 2
スネア＆バス・ドラム・パターンをチェンジ1

ポイント
このエクササイズでは、バス・ドラムのパターンが変化していきます。バス・ドラム・パートが変化しても、右手（つまりハイハット・パート）が常に一定に保たれるように注意してください。自分にとって、どのパターンがハシったりモタったりするのか気付くようにしましょう。

exercise 3
グルーヴをインプロヴァイズ1

ポイント
ひとつのグルーヴを元に、それを少しずつインプロヴァイズしていく方法を見るエクササイズです。それぞれ音を装飾していくたびに、常に上半身がリラックスしているか、テンポが一定かを確認してください。
exercise 4
グループをインプロヴァイス2

＜ポイント＞
●少しゆっくりとしたグルーヴですので、インプロヴァイスしていても、常にスムーズなタイム感をキープできるように気を付けてください。そして、ひとつひとつの中音や間（スペース）を大切にプレイしましょう。

exercise 5
スネア&バス・ドラム・パターンをチェンジ2
PART2
ルーディメント・エクササイズとコモン・ライド・コンセプト

ルーディメント・エクササイズ(exercise 7～9)

＜主な内容と目的＞
スネアとバス・ドラムによる、基本的なルーディメント・パターンを紹介します。ここでは、スネアとバス・ドラムによるベースックなルーディメントのアイディアをおさらいして、グループを強化していきます。

＜練習方法＞
最初は、バス・ドラムを使わず、スネアのみでゆっくりと練習することをお薦めします。その後、バス・ドラムを加えて、スネアとバス・ドラムの関係をしっかりと感じ取れるようにしましょう。
プレイが乱れないように、常にうまくしっかりとプレイできるように心がけましょう。
スネアを一定に保って、バス・ドラムのダイナミクスを変えてみましょう。また、バス・ドラムを一定に保って、スネアのダイナミクスにも変化を付けてみましょう。

コモン・ライド・コンセプト(exercise 10～16)

＜主な内容と目的＞
私自身が「コモン・ライド・コンセプト」と呼んでいる、ほとんどのスタイルの音楽で使われているライド・パターンを紹介し、それらのパターンを異なるベースック・パターンと合わせて使っていきます。
ここでは、「コモン・ライド」と呼ぶ一般的なライド・パターンが、異なるスタイルの音楽にどのように関連しているかという理解を深めていきます。

＜練習方法＞
まず最初は、ライド・パターンをしっかりと練習しましょう。それから、スネア、バス・ドラム、ハイハットのパートを別々に練習してみましょう。
グループのいかなるパートも、正確なアーティキュレーションでプレイできるようになるまでは、ゆっくりとしたテンポで練習してください。その後、異なるテンポやダイナミクスを使い、どのエクササイズでもしっかりとコントロールされたプレイができるように努めてください。
exercise 7
スネアとバス・ドラムによるルーティメント・エクササイズ1

＜ポイント＞
●ロールをリラックスしてプレイすること、そしてスティックを低めにしてコンパクトな動きをキープすることが最も大切です。特に5ストローク・ロールは、慌てたりハシったりしないように注意しましょう。

exercise 8
スネアとバス・ドラムによるルーティメント・エクササイズ2

＜ポイント＞
●ゆっくりとしたテンポで始めましょう。16分音符のトリプレット（3連符）から8分音符のトリプレットへの移行の際に、慌てないように注意しましょう。また、フレムのあるセクションでは、わずかなグレース・ノートをキープして、うまくコントロールしてみましょう。
exercise 9
スネアとバス・ドラムによるルーディメント・エクササイズ3

<ポイント>
●最初のパターンから次のパターンに移る時にハシらないように、そして最後のパターンの2拍目ウラのバス・ドラムが、突進込み気味にならないように注意しましょう。これらは、多くのドラマーが陥る典型的な例です。

exercise 10
4分音符のコモン・ライド1

<ポイント>
●最初的パターンでは4拍目のバス・ドラムが、次のパターンではスネアとバス・ドラムを流れるようにプレイすることが、そして最後のパターンではハシらないようにすることが、このエクササイズの難しい部分です。ゆっくりとしたテンポで始めて、正確さを目指しましょう。

exercise 11
4分音符のコモン・ライド2

<ポイント>
●1・2・3という3カウントで、このフレーズに慣れるようにしましょう。すべてを続けてプレイする前に、各小節のアーティキュレーションに注意して、ゆっくりと練習してみましょう。後半は右手から始まるパターンと左手から始まるパターンであります。どちらも1拍目の最初の音がバス・ドラムと共にうまく、しっかりとプレイできるようにしましょう。

exercise 12
4・8分音符のコモン・ライド1
<ポイント>
●スネアとバス・ドラムが変化する中で、ライド・シンバルを一定にプレイするというのが、このエクササイズの難しいところです。しばしば、スネアやバス・ドラムのプレイに引き続き、ライド・シンバルのフレーズが変わってしまうことがあるますが、コントロール力を高め、それを防ぐことができるよう練習しましょう。

exercise 13
4・8分音符のコモン・ライド2(ハイハット)

<ポイント>
●最初は、ハイハットとバス・ドラムのパートのみをゆっくりと練習してみましょう。変化するバス・ドラム・パートをしっかりとプレイできるか確認しましょう。それから、スネアとリム・ショットのパートを加え、バス・ドラムとスネアのパートがうまく組み合わさるようにしましょう。

exercise 14
4分音符のコモン・ライド3(ハイハット)

<ポイント>
●ゆっくりとしたテンポで始めます。体のバランスがうまくとれ、スネアとバス・ドラムがうまく組合わさって流れるようにプレイできているか確認しましょう。拍子を支える4分音符のハイハットにも、しっかりと注意を払いましょう。

exercise 15
4分音符のコモン・ライド4(トリプレット系)

<ポイント>
●全体を通して、ライド・シンバルを一定にプレイできるようにしましょう。後半に出てくるトリプレット(3連符)がハシららないように注意してください。

exercise 16
4・8分音符のコモン・ライド3(トリプレット系)

<ポイント>
●前半は左手をリラックスさせ、音量よりもヒットする場所に注意を払いましょう。exercise15の後半と同様、トリプレット(3連符)をゆっくりと流れるように一定にプレイできるようにしてください。
PART3
ドラミング＆シンギング・エクササイズ ベーシック編
（シンプルなリズムを歌う）

＜主な内容と目的＞
このパートでは、“ドラムを叩きながら歌う”という練習法の中でもベーシックなものを紹介していきます。
ドラムをプレイする中で歌うことを学ぶのは、ミュージシャンとしての価値を高めることにもなります。例えばバンドがシンガーやバッキング・ボーカルなどのメンバーを雇う金銭的な余裕がない場合、あなた（ドラマー）が歌えるのなら、それはお金を節約できることにもなります（笑）。また、それはジョークでもありますが、最も重要なのは、歌うということが、ドラミングにとっては必ずずやポジティブなインパクトを与えてくれるということです。また、歌うこととドラミングを同格に扱うことによって、メロディや曲の雰囲気をより深く理解することにもなります。これはグループにとって、とても大切なことなのです。

＜練習方法＞
まずは、リズムを正確に、そして一定のタイム感で歌えるようにすることが大切です。
次に、ライド・パターンのみをプレイして、それに合わせてリズムを歌ってみましょう。また、バス・ドラムのパターンのみをプレイして、それに合わせてリズムを歌ってみるのも良いでしょう。
ゆっくりとしたテンポでクラウディを練習し、リズムの一部を慣れるまで歌う、というのが非常に効果的なやり方です。それができてから、全てのリズムを歌うようにしましょう。

exercise 18
ドラミング＆シンギング・エクササイズ2

＜ポイント＞
●最初は、ゆっくりとしたテンポで練習しましょう。歌のパートが、ハイハットのパートと一緒に合っているかを確認しましょう。ハイハットと歌だけで練習してみるのもよいと思います。

exercise 19
ドラミング＆シンギング・エクササイズ3

＜ポイント＞
●ゆっくりとしたテンポで始め、歌のパートは3拍目の部分だけを歌ってみましょう。それがうまくできるようになったら、4拍目の部分だけを歌ってみましょう。ここでも、ハイハットと歌だけでも練習してみましょう。
<ポイント>
●歌のパートが正確に歌えるようになるまで、ゆっくりと練習しましょう。ハイハットは常に流れるようにスムーズに。音の場所を探りながらプレイするのではなく、歌とハイハットの関係や、全体のグルーヴにもしっかりと気を付けましょう。

**exercise 23**
ドラミング＆シンギング・エクササイズ7

<ポイント>
●スネアはソフトに流れるようにプレイし、歌が入ってからは特にそこに気を付けてください。まずは足のパターンと歌のみ、そしてスネアと歌のみ、最後にすべて合わせて練習してみましょう。

**exercise 24**
ドラミング＆シンギング・エクササイズ8

<ポイント>
●このエクササイズは、ハシリやすいという傾向があります。また、エネルギーを高めてプレイしても、上半身はリラックスしている、ということも非常に大切です。特に、メロディを歌ってドラムをプレイする時はなおさらです。
PART4
ドラミング＆シンギング・エクササイズ アドヴァンス編
（シンプルなリズム〜メロディック・リズム〜メロディを歌う）

＜主な内容と目的＞
このパートでは、パート3で学んだことを、さらに進めていきます。ここでは、もう少し複雑なリズムやグルーヴを取り上げます。また、ごくベーシックなメロディを歌うことも取り組んでいきましょう。

＜練習方法＞
基本的に、練習方法はパート3と同じです。
ここではメロディも出できますが、正確な音程でメロディを歌うことが必要なので、あまりありませんし、キー変えることもありません。DVDをご覧になればおわかりのように、私自身も譜面に書かれたキー写しながら歌っているわけではないです。もっとも重要なことです、リズム（ドラミング）のみに加えて、メロディを歌う練習をするということです。それによって、自分が、そして自分達が演奏している音楽を、より良く理解することになるのです。

exercise 26
ドラミング＆シンギング・エクササイズ10

＜ポイント＞
●右手のハイハット・パートは音数が多くなっています。まずはハイハットと歌だけで練習してみましょう。そして、バス・ドラム、スネアというように、段々と足していきましょう。

exercise 25
ドラミング＆シンギング・エクササイズ9

＜ポイント＞
●最初は、バス・ドラムと歌のパートのみを一緒に練習しましょう。この2つのパートは、お互いに関連しています。（B）（C）に関しては、まず歌のリズムやメロディだけを練習しても良いでしょう。

exercise 27
ドラミング＆シンギング・エクササイズ11

＜ポイント＞
●ハイハット・パートだけで、ゆっくりとしたテンポで始めください。歌のラインのすべての音が、ハイハットと合わせて流れていか否か確認しましょう。次に、歌のラインとバス・ドラムだけで練習します。歌とバス・ドラムと共通する音があることがわかるはずです。慣れてきたら、テンポを徐々に速めていきましょう。
exercise 28
ドラミング＆シンギング・エクササイズ12

＜ポイント＞
●バス・ドラムとフット・ハイハット、歌だけで、ゆっくりとしたテンポで始めてみましょう。次に両手と歌だけで練習します。それぞれのプレイがしっかりしてきたら、すべてを組み合わせて練習してみましょう。

exercise 29
ドラミング＆シンギング・エクササイズ13

＜ポイント＞
●まずは、スネア、タム、ハイハットのパートを一緒に、スネアだけを使って練習してみましょう。考えずにプレイできるようになるまで何度も何度も繰り返します。その後、それらのパートを譜面に書かれたスネア、タム、ハイハットの各パートに分けてみると、それらのパートがまるで、ひとつのしっかりとしたラインのように感じられるはずです。このように、それぞれのパートに分解されたリズムをつなぎ合わせてみることによって、さらに高度なアプローチやテクニックも可能になるのです。

exercise 30
ドラミング＆シンギング・エクササイズ14

＜ポイント＞
●ハイハットと歌のラインだけで、ゆっくりとしたテンポで始めてください。慣れてきたらスネアのパートを加えてみましょう。慣れるまではゆっくりとしたテンポで、音の位置関係を正確に理解して練習しましょう。

exercise 31
ドラミング＆シンギング・エクササイズ15

＜ポイント＞
●まずは、スネア、タム、ハイハットのパートを一緒に、スネアだけを使って練習してみましょう。考えずにプレイできるようになるまで何度も何度も繰り返します。その後、それらのパートを譜面に書かれたスネア、タム、ハイハットの各パートに分けてみると、それらのパートがまるで、ひとつのしっかりとしたライン
＜ポイント＞
●グルーヴ（ラジオのみによるパターン）を練習した後、パターンを分解し、ハイハットと結のパートのみで練習し、その後、バス・ドラムを加えてみます。すべてのリズムがうまく合うように気を付けましょう。そして、ハイハットとスネアと結のパートのみで練習し、準備が整えば、すべてを一緒に練習してみましょう。

exercise 32
ドラミング&シンギング・エクササイズ16

PART 5
デュプレット（2連符）をベースにしたグルーヴ・エクササイズ
（ルーディメント〜ファンク／ロック〜ブラジル〜アフロ・キューバン）

＜主な内容と目的＞
このパートでは、8分・16分・32分音符に分けられるデュプレット（2連符）をベースにしたパターンやグルーヴを取り上げます。

それぞれのエクササイズは、以下の4つに分かれています。
1) スネアを使った短いルーディメント・エクササイズ
2) ファンク／ロック・グルーヴ
3) ブラジル音楽の影響を受けた、サンバやバイオリンをベースにしたグルーヴ
4) アフロ・キューバン・リズムをベースにしたグルーヴ

ここでは、紹介するスタイルの一般的なリズムというものを受け入れると共に、上記のスネア・エクササイズ〜ファンク／ロック・グルーヴ〜ブラジル音楽を元にしたグルーヴ〜アフロ・キューバンを元にしたグルーヴ、という4つのものを一度に続けてプレイすることにチャレンジしていきます。

＜練習方法＞
まずは、ゆっくりとしたテンポで、それぞれのエクササイズの4つのパートにおける各ノートの位置関係をしっかりと理解しましょう。
それから、1) 2) 3) 4) それぞれのグルーヴ〜一つだけが持ちよくプレイできるように、別々に練習しましょう。慣れてきたら、テンポを速めていきましょう。
最後に、またゆっくりとしたテンポに落とし、1) 〜 2) 〜 3) 〜 4) という移動をスムーズに行えるように練習しましょう。
全体を通じ、タイム感は常に一定になるように努めます。
異なるグルーヴを一度に続けてプレイしていくのは、非常に難しいものです。しかし、これらのエクササイズを離なくプレイできるようになると、柔軟性が身に付き、一つのアイディアを、あるスタイルから別のスタイルへと応用していくことが容易にできるようになります。
exercise 33

デュプレット・グルーヴ・エクササイズ1

ポイント
(A) のフラム（わずかなグレース・ノート）に気を付けてください。(C) はハシらないように。そして、(D) ではハイハットとバス・ドラムを正確にプレイできるように気を付けましょう。

exercise 34

デュプレット・グルーヴ・エクササイズ2

ポイント
ここでも、(A) にはわずかなグレース・ノートが出てきます。(B) (C) (D) は、パターンがしっかりとかみ合うまで、ゆっくりとしたテンポで練習しましょう。(C) のグルーヴに出てくるハイハット・オープンは、あまり聞きすぎないのがコツです。

exercise 35

デュプレット・グルーヴ・エクササイズ3

ポイント
全体を通して一定のテンポを維持できるようにしましょう。それぞれのハイハット・パターンは、かなり異なっています。これによって、パターンが変わる時に一定のテンポが崩れたり揺れたりしないように注意しましょう。

exercise 36

デュプレット・グルーヴ・エクササイズ4

ポイント
(A) では、両方のスティックの先端を近づけてプレイしてみてください。(B) のグルーヴでは、全体のグルーヴをプレイする前に、両足のパターンのみを取り出して、その関係を感じ取ってみましょう。(C) (D) では、ライド・シンバルのパターンがスムーズに、そしてリラックスしてプレイできているかどうか確認しましょう。
exercise 37
デュプレット・グルーヴ・エクササイズ5

exercise 38
デュプレット・グルーヴ・エクササイズ6

＜ポイント＞
● (A) を始める前に、スイス（Swiss）・ロール（3ストローク・ロール）を少し練習してみることをお薦めします。（C）では、初めにライド・シンバル、スネア、ハイハット、タムの4つのパートを、1つのパートとしてスネアのみで練習してみてください。（B）（D）は、バス・ドラムとフット・ハイハットのみを取り出して練習することが役に立つはずです。

＜ポイント＞
● スネアのパートはどれも難しいので、ゆっくりとしたテンポで始め、あきらめずにはじめなさい。（B）（C）のハイハットは、右手を低めに構えてプレイしてみましょう。（D）のグルーヴでは、間（スペース）も大切にしてプレイしましょう。そのためには、最初はゆっくりとしたテンポで始めてください。
PART 6
トリプレット（3連符）をベースにしたグルーヴ・エクササイズ
（ルーディメント〜シャッフル〜6/8〜スウィング）

＜主な内容と目的＞
このパートでは、トリプレット（3連符）や3を基本とした拍をベースにしたグルーヴにフォーカスを当てます。
4/4拍子におけるトリプレットと、6/8拍子における8分音符との違いに混乱してしまうドラマーもいると思いますが、基本は“3を基本とした拍”であるということです。そうした理解が最も良い方法ですし、4/4拍子におけるトリプレットであっても、6/8拍子における8分音符であっても、一般的には同じように感じることができます。例えば、4/4拍子を123・223・323・423とトリプレットで数えても、6/8拍子を123456と数えても、同じように感じることが可能です。

それぞれのエクササイズは、以下の4つに分かれています。
1）スネアによるトリプレットをベースにしたルーディメント・エクササイズ
2）シャッフル
3）アフロ・キューバンの6/8拍子感覚をベースにしたグルーヴ
4）ジャズ・グルーヴ
ここでは、これら4つのグルーヴの共通性を感じ取り共に、紹介するスタイルの一般的なリズムというものを利用し、さらには、一つのスタイルから別のスタイルへと変化させるアイディアを学んでいきます。

＜練習方法＞
パート5と同じです。

exercise 39
トリプレット・グルーヴ・エクササイズ1

＜ポイント＞
●（A）は、トリプレットがハシらないように気を付けてください。（B）は、左手をリラックスさせて、スネアのバックビートを強く叩きすぎないようにしましょう。（C）（D）は、レガートで、スムーズなトリプレット感覚を生み出しましょう。

exercise 40
トリプレット・グルーヴ・エクササイズ2
＜ポイント＞
(A)は、休符をしっかりと感じ取りましょう。(B)は、ハイハットの位置に腕を
低めに構えてみましょう。これまでのエクササイズ同様、ハシらず、ゆっくりと、
そしてスムーズにプレイするよう心がけましょう。

exercise 41
トリプレット・グルーヴ・エクササイズ3

exercise 42
トリプレット・グルーヴ・エクササイズ4

＜ポイント＞
(A)は、複雑なフレーズも、実はごく普通のフレーズやよく知られたフレーズ
から成り立っている、というひとつの例です。ここでは、1小節目では1拍目・2
拍目ウラ・4拍目、2小節目では1拍目ウラ・3拍目にアクセントが付いています。
これらのアクセントを感じ取ることによって、複雑なスティッキング・パターンに
も適応しやすくなるはずです。(B) (C) (D) は、正確さを目指し、流れるようなダ
イナミクスを出せるようにしましょう。

＜ポイント＞
(A)は、複雑なパターンなので、ゆっくり取り組みましょう。(B) (C) (D) では、
一定のグルーヴの中でのダイナミクスによって、サウンドに違いをもたらすとい
うことを知ってください。これが、テンポとダイナミクスのコントロールがとても
重要である理由でもあります。
exercise 43
トリプレット・グルーヴ・エクササイズ5

＜ポイント＞
● (A) (B) は、3に対する4、つまりトリプレット上で4音のパターンを当てはめるというコンセプトです。 (A) ではルーディメントのパターンフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフラフ...
PART7

スティッキングとフット・ハイハット・エクササイズ

スティッキング・エクササイズ

＜主な内容と目的＞

ルーディメントのスティッキングをドラム・セットに応用させます。ここでは、2つのスティッキングを紹介し、1つのスティッキングごとにいくつかの方法を練習していきます。

私達は常にフレーズやグルーヴ、ドラム・リックというものを耳にしていますが、たとえ自分が知っているものや以前プレイしたことがあるものでも、スティッキングというもののにはあまり関心払っていません。しかし、スティッキングの方法には、様々なバリエーションがあります。どのようにスティッキングを組み立てるか、またどの音を強調するかによって、様々な方法を適用することができるのです。

＜練習方法＞

まずは、スネアやハイハットなど、それぞれのパートの上でのしっかりとしたスティッキングをマスターするということが最も重要です。何度も何度も繰り返すことによって、体が動き覚えていきますし、それらを常に意識してプレイすることによって、パターンを自分の中に刻み込み、体が自然に動くようになるのです。

ここでも、メトリックを使い、様々なテンポで何度も何度も繰り返し練習しましょう。それらをマスターすることによって、こうしたスティッキングを実際のグルーヴの中に関わっていけることができます。

何度も繰り返すことがゆっくりとされたテンポで始め、様々なテンポでコントロールできるように練習していってください。

フット・ハイハット・エクササイズ

＜主な内容と目的＞

よりアドバンス向けとも言える、フット・ハイハットのパターンを取り上げます。

フット・ハイハットで、シェイクーやタンバリンなどのバーケッション・パートを真似てみるには、たくさんの方があありますが、ここでは私がよく使う方法をいくつか紹介していきます。

これらのエクササイズは、型にはまらない自由な考え方によって、様々な可能性が開けていくということを理解してもらうためのもとでもあります。また、アドバンスなアピールというの、常に音楽的であって、聴きたいと思わせるようなものであるべきだと思います。

＜練習方法＞

グルーヴさせることを大切に、時間かけてゆっくり練習に取り組むと、自分自身の演奏能力向上だけでなく、思わぬ発見が得られるものです。特にここで紹介するエクササイズのように、あまり普通でないインデペンデンス（独立性）を要求されるものの、なおさらです。

まずは、左足のフット・ハイハットを除いて、これらのグルーヴを練習してみましょう。慣れてきたら、フット・ハイハットを加え、それらがグルーヴとどのように関連しているのかを理解しましょう。

また、足だけでの練習も効果的です。バス・ドラムとフット・ハイハットのみで何度も練習を繰り返し、左右のバランスや関係を学び取るのです。

右手とフット・ハイハットに関しても、同様の練習をしてみましょう。腕を振り下ろした時に、フット・ハイハットのパターンのどの位置に来るのかを知りましょう。

それはできたら、それぞれのグルーヴをゆっくりとしたテンポで始めましょう。時間かけて練習し、慣れにしたがってテンポを速めていきましょう。

exercise 46

バラディドル・エクササイズ1

＜ポイント＞

●バラディドルとインヴァーテッド（反転・反行）・バラディドルを一緒にしたグルーヴで、それらをドラム・セットでのパターンに応用したもので。ルーディメントの練習は、必ず役に立ちます！

exercise 47

バラディドル・エクササイズ2

＜ポイント＞

●グルーヴの中で、装飾的な32分音符を使ったパターンです。このようなパターンは、異なるテンポやダイナミクスでも練習しなくては意味がありません。まずは、スネアとハイハットによる32分と16分音符のパターンを、スネアのみで練習してみましょう。
exercise 48
バラディドル・エクササイズ3

点滅のドレッドドでビームがpantsに、デュプレットのパターンを
当てはめたものです。どのパターンにおいても、デュプレットとトリプレットの両
方を感じてプレイすることが大切です。これによって、リズミックなアプローチ
の可能性が広がります。

exercise 49
バラディドル・エクササイズ4

点滅のドレッドドでビームがpantsに、デュプレットのパターンを
当てはめたものです。どのパターンにおいても、デュプレットとトリプレットの両
方を感じてプレイすることが大切です。これによって、リズミックなアプローチ
の可能性が広がります。

exercise 50
ラタマキュー&バックワード・ダブル・バラディドル・エクササイズ1

点滅のドレッドドでビームがpantsに、デュプレットのパターンを
当てはめたものです。どのパターンにおいても、デュプレットとトリプレットの両
方を感じてプレイすることが大切です。これによって、リズミックなアプローチ
の可能性が広がります。

exercise 51
ラタマキュー&バックワード・ダブル・バラディドル・エクササイズ2

点滅のドレッドドでビームがpantsに、デュプレットのパターンを
当てはめたものです。どのパターンにおいても、デュプレットとトリプレットの両
方を感じてプレイすることが大切です。これによって、リズミックなアプローチ
の可能性が広がります。

exercise 52
ラタマキュー&バックワード・ダブル・バラディドル・エクササイズ3

点滅のドレッドドでビームがpantsに、デュプレットのパターンを
当てはめたものです。どのパターンにおいても、デュプレットとトリプレットの両
方を感じてプレイすることが大切です。これによって、リズミックなアプローチ
の可能性が広がります。

exercise 53
ラタマキュー&バックワード・ダブル・バラディドル・エクササイズ4

点滅のドレッドドでビームがpantsに、デュプレットのパターンを
当てはめたものです。どのパターンにおいても、デュプレットとトリプレットの両
方を感じてプレイすることが大切です。これによって、リズミックなアプローチ
の可能性が広がります。
exercise 54

フット・ハイハット・エクササイズ1

exercise 55

フット・ハイハット・エクササイズ2

exercise 56

フット・ハイハット・エクササイズ3

exercise 57

フット・ハイハット・エクササイズ4

＜ポイント＞
●スティッキングはこれまで紹介したものですが、どちらかと言うと、ドラム・ソロに適したパターンです。ゆっくりとしたテンポで始め、正確さを目指してください。

＜ポイント＞
●これら4つのエクササイズでは、グルーヴの中でのフット・ハイハットの役割を大きくし、興味深い方法を紹介します。フット・ハイハットの代わりに、タンバリンやウッド・ブロックなどを左足で操作できるように使ってもおもしろいと思います。とにかく、思い付いたアイディアなら何でも良いのです。ただ難しいことをプレイする方法だけでなく、何かおもしろいことを音楽に加えてみるというアイディアも、とても大切なことです。
デモ演奏について

**demonstration 1**

ワン・コードによるファック・グルーヴです。こうしたグルーヴというのは、決して優れたテクニックを見せつけるものではありません。もちろん、グルーヴの中でのダイナミクスはありますが、それは他と比べれば少な目です。ここではグルーヴの力強さや激しさを何としに、他の何よりも間（スペース）を大切にしてグルーヴをインプロヴァイスしていくことに集中しています。ここでもですが私が、突然大きなダイナミクスをプレイしてしまうと、トモとの緊張感のあるプレイを維持していくことができなくなります。また、ここでは彼の臨場感を何とかということも考慮した上で、複雑過ぎるグルーヴはプレイしていません。私の場合、演奏をより力強く、そしてもっとポイントをはっきりさせたい場合は、さらにオープンなポジションを使って、複雑な部分をなくしていくようにしています。

**demonstration 2**

トモ藤田と共に作り出していったグルーヴで、テンポは大体 ≈ 92です。これはチャレンジしけのあるテンポであると同時に、プレイするには楽しいテンポでもあります。速すぎもせず、遅すぎもせず、そのちょうど中間といったところです。ただし多くのドンナーにとって、このテンポを心地よいとは感じるのはなかなか難しいことです。

このテンポに慣れれば、考えられる様々な音符の選択が可能になります。私自身はここでは、8・16・32分音符やトリプレットなどを使っています。ただし、カギとなるのはテンポのコントロールです。

**demonstration 3**

トモ藤田の作曲による、「Orange Juice and Water」という曲です。こうした曲では、ストレートのブルース・シャッフルや、ちょっとルーズなジャズ・フィールなど、様々な方向性が可能です。このデモ演奏では、そうした可能性のいくつかをお見せしています。

ライヴにおいては、もっと何か特定のものを反復したいと思うかもしれません。バンドのメンバー達がどのように音楽を解釈しているかに合わせていけるように、常に耳をオーパイトにしよう。

ドラム・ソロについても少しお話しましょう。ここでは最後のテーマに戻る前、トモ藤田と4バースによるソロの掛け合いをしています。覚えておいてほしいのは、ドラム・ソロの90％は、曲の形式や前後関係の中でソロを行うべきだということです。タイム感やダイナミクスと共に、曲の理解を深めるということが、ドンナーにとってもトレーニングの一部となるのです。

**demonstration 4**

このドラム・ソロでは、基本的にトリプレットのフィールを維持し、スウィング、シャッフル、6/8拍子フィールへと移行しています。ここでは、よりクリエイティヴになることができる、微妙なニュアンスを見せたいと思います。ドンナー

にとって音を装飾するというのは、スピーディーの表現の仕方と音の数によってあらわれます。我々ドンナーは、常にグルーヴの中でインプロヴァイスする能力を高め、流れのような変化とダイナミクスをもってそれを行っていくが必要があるのです。

**demonstration 5**

ニューオリンズ・ファックをベースにした演奏です。さらに言うならば、ニューオリンズの“セカンド・ライン”のドラミングをもっとルーズにした感じです。このスタイルは、スネア・ドラムによるところが極めて大きいと言えます。本作では、それについて細かく説明するスペースはないが、詳しく知りたい方は、皆さん自身でいろいろと研究してみてほしいと思います。ことにこのスタイルは、20世紀におけるジャズとファックの影響を多大に受けたものと言えます。トモと私の演奏の中で、ファックにおけるスウィング・フィールのヒントを見つけられることができると思いますし、それがこのグルーヴの典型的な要素でもあります。ただし、このグルーヴにおいても他のグルーヴにおいても、あまりスウィングということを考えすぎないように。まずは、本作でも紹介したデュプレットとトリプレットをできるだけ練習し、グルーヴをプレイする時は、常に自分の回りの音に耳を傾けましょう。これが、良い感覚を得る最も良い方法だと思います。
おわりに

最後に、覚えておいてもらいたい重要な点を3つお伝えしましょう。

1) スネアの練習曲であろうと、ルーディメントであろうと、また、いかなるグルーヴであろうと、全く異なるエクササイズであろうと、すべてはあなたのプレイに役立つということです。つまり、重要でないものはない、ということです。また、自分では気付かずとも、これらのアイディアを摂取し、自分のために役立てているとも言えるのです。

2) ドラミングの中でシンプルなフレーズを歌うことを学ぶのは、コーディネーションの能力を高めるだけでなく、音楽におけるメロディや他の面に注意を向けられるということでもあります。そして、歌やコーラスのできるドラマーとして、仕事を得る機会が増えることにもなります（これは冗談ではなく）。

3) 度々言っているように、真のコントロール力とは、テンポとダイナミクスに対する高いレベルのコントロール力から来ているのです。どんな練習をする時も、常にそのことを心に留めてください。

このDVDを楽しんでもらえたら、そしてわずかなことでも学び取ってもらえたら幸いです。最後までありがとう。

ラリー・フィン

プロフィール

1985年バークリー音楽院卒業後、89年よりバークリー音楽院にて教鞭を執る。ロック、ジャズ、ファンク、R&B、ブルース、ラテン、アフリカン、フォーク、カンフー、ポップス等、あらゆるジャンルに精通し、現在は助教授として同校ドラム／パーカッション部門では最も多い人気の高い教授の一人となっています。

世界各国で様々な演奏活動やレコーディング・セッションも行っており、ミュージカル『Rent』での演奏や、アル・クーパー、タイガー大越、ボーラ・コール、ウォーレン・ヒル、ジョナサン・ブルック、ジェイムス・モンゴメリー、ビーター・ウルフ、スティーヴ・フォーバート、マーサ・リーヴス、ダニーロ・ペレス、メラニー、ヴィニー・ムーア、ジミー・アール等との共演、そして、ヴィクター・ウーテン、エイブ・ラボリエル、ハーヴィー・シュウルツといったベーシスト達や、スティーヴ・スミス、トミー・キャンベル、ジェリー・ブラウンといったドラマー達との共演もある。また、The Larry Finn Projectというバンドで、主にアメリカ東海岸をツアーしている。

フィルスト・アルバム『The Dig』は、同校教授でベーシストのアンソニー・ヴィッチリ（『ベーシストのための演奏能力開発エクササイズ』小社刊）と共演した作品。

その他に著書『Beyond the Back Beat』があり、北米ではベストセラーを記録し、Modern Drummer誌の投票では教則本部門の1位を獲得している。ドラム・クリニックも各地で多数行っている。

Larry Finn endorses Zildjian cymbals and Vic Firth drum sticks

ラリー・フィン・ホームページ

http://larryfinn.com

譜面の見方

ライド・シンバル
チャイナ・シンバル
またはクラッシュ・シンバル
ハイハット

スネア・ドラム
リム・ショット
スモール・タム
フロア・タム

オープン・ハイハット

バス・ドラム
フット・ハイハット
フット・スプラッシュ
『ドラマーのための演奏能力開発エクササイズ3』解説書
●譜面・解説：ラリー・フィン（Larry Finn）
●浄書：山岡 拓（Hiroshi Yamaoka）
●翻訳：サム・カワ（Sam Kawa）
●DTP編集：ANTENNNA
●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
VWD-261