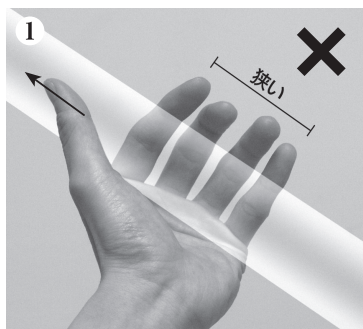


注意点1

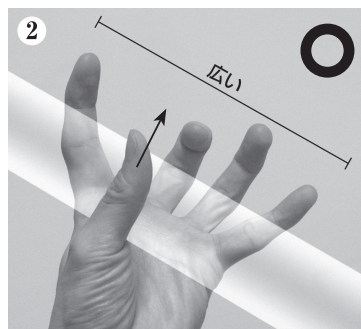


親指を上向きにしてストレッチに対応しよう

筆者の生徒の中にも指が広がらなくて悩んでいる人が多い。実際に指が開かなくて悩んでいる人が多いのも事実だ。そういう人は、ネック裏にある親指がヘッド側に向いていたり、力が入りすぎていないかチェックしよう。写真①のようでは、指は開かない。親指は、上に向けてネック裏にそっと添えるようにすることが大切だ(写真②)。まずはP.13のコラムで紹介したクラシック・フォームを試してみよう。親指の向きを変えるだけで、指は思ったとおりに開くぞ。



1 試しに親指を横に向け、腹の部分全体を付けてみよう。指は横に広がらないだろ？ 親指の向きは大事なのだ。



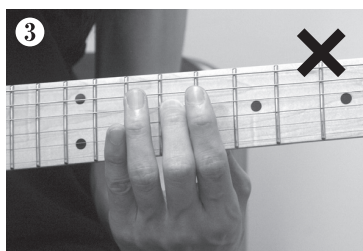
2 親指を上に向け、側面でネックを押さえてみよう。人差指から小指は、自然と横方向に広がるはずだ。

注意点2



人差指と小指の位置を固定し続けるべし！

16ページのフレーズは、クラシック・フォームで弾いてもらいたい。全体的に注意することは、人差指から小指に押弦が移った時に、人差指が離弦しないこと。人差指が離れてしまえばストレッチにならないからね。これは中指で押弦する時も同じだ。人差指と小指はそれぞれ 7 & 12 フレット付近で待機し続けよう(写真⑤～⑥)。うまくいかない時は、親指の向きや場所をチェックしてもらいたい。3 & 4 小節目では、特に薬指の押弦が難しい。うまく押さえられない人は、親指の位置をネック中央よりさらに下げてみよう。ストレッチを弾く際には、極端な場合、親指をネック下に出してしまうプロ・ギタリストもいる。



3 人差指が小指側に寄ってしまっている悪いストレッチ例。



4 人差指で押弦している時に小指が離れてしまえばダメだ。



5 中指の押弦も同様に、小指は 12f 上に。



6 人差指を押弦する時でも、小指は 12f 上に待機させること。

～コラム3～

地獄の戯れ言

中級者～上級者がはまりやすい落とし穴は、基本的なフォームをないがしろにしてしまうことだ。ある程度ギターが弾けるようになると、自己流のフォームで、左手を速く動かすためのフィンガリング練習ばかりに気を取られがちになる。ただ、そこで無駄が多く、筋肉にも負担をかけてしまうフォームで練習すると、あとで大変なことになることもあるぞ。何を隠そう筆者自身が経験したのだから間違いなし！ 以下、筆者が実際に体験した話を紹介しよう。

数年前の筆者は、うまく弾けないフレーズがあるとすぐに左手強化練習をガンガンやっていた。それでも物足りないなと思うと、今度はレガート

地獄の腱鞘炎体験記

練習を始める……しかし、気がつくとう左手が痛い。これは筋力が弱いからだ自分に暗示をかけ、さらに過酷で過激な練習“スーパー・マゾ・モード”へ。そして案の定、左手がさらに痛み出す。だが、これはただの筋肉痛だろうと気にせず、さらにワイド・ストレッチ・フレーズに挑戦。ただ、それから数日後、痛みが数日間消えなくなっていた。そのため、ギターを置いて整形外科へ。そこでドクターからこう言われた。“こりゃ〜りっぱな腱鞘炎だなあ”……合掌。基本フォームをおろそかにしたために、速く弾けないどころか身体も壊してしまったのだ。こんな悲しい結末にならないために、もう1度基本フォームを研究してみしてほしい。



ケガをしてしまっは、練習どころではない。正しいフォームを身につけることは、本当に大切だ！