

著 小川智也

トレーニング

濃縮2小節

革命

ギター！
フィンガリング

左手にあらゆる刺激を与え、
眠っている能力を覚醒させる！



本書の特色 文：編集部

レベルに関係なく、 一生使えるトレーニング集

「プロ、アマ、初心者などのレベルに関係なく
行なわれているフィンガリング・トレーニング」……
それらが満載の他に類をみない教本が本書です。
そこで本書の特色を以下で解説していきます。

●「ギター・フィンガリング革命」とは？

本書は2小節という短い譜例を用いています。これにより、小指が連続する運指などの極端な偏りが発生するので、ターゲットに対してピンポイントで刺激を与えることができます。

また、実際の曲ではあり得ない状況でのトレーニングも行ないます。例えば、人差指～薬指を押弦し続けたままの状態、小指の運指を行なうなど。

このような普通ではない刺激を与えることによって、眠っている能力が覚醒し、フィンガリング能力が向上する……これが本書で提唱する「ギター・フィンガリング革命」です。

●このような悩みを持ったギタリストにお勧め

- ・無駄な動きが多く、運指がバタついてしまう。
- ・気がつくと、小指がピンとなっている。
- ・滑らかなチョーキングができない。
- ・持続的なフィンガリングが苦手。
- ・ハンマリング、プリングがスムーズに鳴らない。
- ・チョーキング時にパワー不足を感じている。
- ・薬指と小指など、特定の動作パターンが不安定。
- ・速弾きやテクニカルなプレイに対応できない。
- ・スケールを覚えたいが何をすべきかわからない。

●「なぜフィンガリング練習が重要なのか？」の答え

- ・ギターは左手優先の意識で弾くことが重要。
- ・ギター・テクニクの大部分は左手依存。
- ・譜面は、左手の動作とほぼリンクしている。
- ・左手は、細かい動作、複雑な動作を行なう。
- ・右利きの人にとって、左手は動かしにくい。
- ・ビブラートのように感情表現を担うのが左手。

●「なぜ2小節エクササイズなのか？」を解説

- ・覚えるのに時間がかからない。
- ・僅かな時間を利用した練習ができる。
- ・高い集中力を維持し続けられる。
- ・特定のテクニクの集中練習が可能。
- ・丁寧に弾く習慣が作りやすい。

ギター・フィンガリング革命 濃縮2小節トレーニング

Part1 各種クロマチックでウォーム・アップ

Training 01	まずはコレから！ 4本の指を順次動かすトレーニング	CD Track 01~03	10
Training 02	やや発展的な クロマチック・パターン1	CD Track 04~06	12
Training 03	やや発展的な クロマチック・パターン2	CD Track 07~09	14
Training 04	弦移動時に ポジション移動するクロマチック1	CD Track 10~12	16
Training 05	弦移動時に ポジション移動するクロマチック2	CD Track 13~15	18
Training 06	小指スタート！ ポジション移動&上昇のクロマチック	CD Track 16~18	20
Training 07	小指スタート！ ポジション移動& 下降のクロマチック	CD Track 19~21	22
Training 08	3連符のリズムで1音ごとに 弦移動するメカニカル譜例	CD Track 22~24	24
Column 1	ピッキング・フォームやコツについて		26
Column 2	安定したフィンガリング・フォームを手に入れる		28

Part2 プレイの基盤を強化！ 基礎トレーニング

Training 09	同パターンをくり返す シーケンス・フレーズ基本型	CD Track 25~27	32
Training 10	チョーキング混じりの シーケンス・フレーズ	CD Track 28~30	34

Training 11	フル・ピッキング→レガート技へ 発展させるシーケンス・フレーズ	CD Track 31~33	36
Training 12	低音弦リフで ロー・ポジション&低音弦に慣れる	CD Track 34~36	38
Training 13	ストレッチ・フレーズへの 基礎対応力を養う	CD Track 37~39	40
Training 14	指板の隅々で ストレッチ・フレーズを弾く	CD Track 40~42	42
Training 15	さまざまなリズムで ストレッチ・フレーズに挑戦	CD Track 43~45	44
Training 16	基本的カントリー風フレーズで 必須テクを磨く	CD Track 46~48	46
Training 17	発展的カントリー風フレーズで 必須テクを磨く	CD Track 49~51	48
Training 18	チョーキング連発フレーズで フィンガリングの鍛錬	CD Track 52~54	50
Column 3	悪いクセ、妙なフォームを直す方法		52

Part3

弱点克服！ 苦手指の個別トレーニング

Training 19	実践ではあり得ない条件で、 中指を鍛える！	CD Track 55~57	54
Training 20	薬指悶絶！ 高負荷ピンポイント・トレーニング	CD Track 58~60	56
Training 21	小指に衝撃を与える 異次元トレーニング！	CD Track 61~63	58
Column 4	強靱な人差し指を手に入れる鍛錬		60
Column 5	ギターがない時の運指トレーニング		62

Part 4

頻出音階でスケール・トレーニング

Training 22	あらゆる音楽の基準、 メジャー・スケールで練習	CD Track 64~66	64
Training 23	マイナー・キーの基盤、 マイナー・スケール	CD Track 67~69	66
Training 24	メジャー・ペンタトニックで、 新しい刺激を手に入れる	CD Track 70~72	68
Training 25	最も使用頻度の高い音階！ マイナー・ペンタトニック	CD Track 73~75	70
Column 6	“度数=インターバル”の意味		72

Challenge 1

チャーチ・モードでスケール・トレーニング

Training 26	ジャンルを問わず使用される ドリアンでスケール練習	CD Track 76	76
Training 27	スパニッシュ風のサウンドの音階、 フリジアン	CD Track 77	78
Training 28	テクニカル系ギタリストが 愛用=リディアン	CD Track 78	80
Training 29	ロック/ブルース系ギタリストなら 覚えておきたいミクソリディアン	CD Track 79	82
Training 30	風変わりなサウンド&運指が 特徴のロクリアン	CD Track 80	84
Column 7	指の動きの柔軟性を高めるギターレス・トレーニング		86

Challenge2 マイナー・スケールの発展型でトレーニング

Training 31	速弾きと言えばこのスケール！ ハーモニック・マイナー	CD Track 81	88
Training 32	ジャズで必須の音階！ メロディック・マイナー	CD Track 82	90
Column 8	ここまでのスケールの総まとめ&案記術		92

Challenge3 ジャズで頻出！ 刺激的なスケールを用いた練習

Training 33	半音と全音をくり返す 奇妙な音階=コンディミ	CD Track 83	94
Training 34	ジャズを象徴するスケール、 オルタードでエクササイズ	CD Track 84	96
Training 35	不思議な浮遊感と、 構造を持つホール・トーン	CD Track 85	98
Training 36	リディアン7thで ジャズへの対応力をさらに高める	CD Track 86	100
Training 37	ハーモニック・マイナー・ パーフェクト5thピロウで運指鍛錬	CD Track 87	102
Training 38	dimコードにマッチする ディミニッシュ・スケール	CD Track 88	104
Column 9	トレーニング・テンポの最適化		106

はじめに

ギタリストの小川智也です。この度は本書『フィンガリング革命 濃縮2小節ギター・トレーニング』をお手にとっていただき、誠にありがとうございます。

この教則本は難しい理論は抜きにして、とにかくひたすら左手の運指を鍛え、体に覚え込ますという体育会系的な内容になっております。

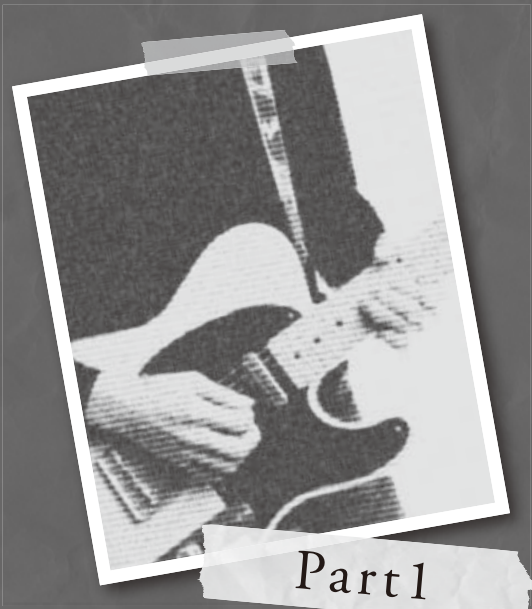
【各譜例の特徴】

- すべて2小節単位にすることで覚えやすく、反復練習に最適。
- レベルを「入門→基本→発展」の3段階に分けることで、初心者から上級者まで幅広く活用できる。
- さまざまなクロマチック・フレーズで、空いている時間にテレビを見ながら弾いているだけでも左手の運指力が向上できる。
- ストレッチ・フレーズをくり返すことで、柔軟なフィンガリングを習得できる。
- ひたすらスケールを弾くことで、いつの間にかスケールを暗記できてしまう。

この本に書いた練習内容はすべて私が実践してきたものです。学生の頃は宿題の合間、試験勉強の合間、バイトの休憩時間などを使って練習しました。勉強や仕事で忙しい日々の暮らしの中でいかに時間を作って効率よく練習するかが上達の秘訣です。

本書を上手く活用いただき、みなさんがより充実したギター・ライフをおくれることを心より願っております。

小川智也



Part 1

各種クロマチックで ウォーム・アップ

クロマチックとは半音……つまりフレット 1 個分のこと。

各指を均等に動かす練習にはピッタリです。

普通のフレーズをくり返し練習することも重要ですが、

その場合、使用する指に偏りが出てしまいます。

よって、クロマチック・トレーニングで4本の指を

均等に動かす練習が必要となるのです。

クロマチック・トレーニングは運指練習の王道であるだけでなく、

ウォーム・アップにも最適。

覚えておいて損ナシです！

Training

08

3連符のリズムで1音ごとに弦移動するメカニカル譜例

トレーニング
効果

ポジション移動&弦移動への対応力を養う、各指の独立性の強化、フィンガリングとピッキングのタイミングの矯正、3連符に慣れる

EX8-1~3: 3連符の連指はリズム・キープが非常に重要になります。うまくキープができない場合は、「さかな」や「ちくわ」などの3文字の言葉を当てはめると弾きやすいでしょう。ぜひお試しください。

入門



Ex8-1

CDTrack 22

テンポ

模範演奏 ♩ = 60

最低合格ライン ♩ = 50

超人ライン ♩ = 70

基本



Ex8-2

CDTrack 23

テンポ

模範演奏 ♩ = 80

最低合格ライン ♩ = 70

超人ライン ♩ = 90

人中薬人中薬人中 小人薬小 人中薬人中薬人中 小人薬小

発展



Ex8-3

CDTrack 24

テンポ

模範演奏 ♩ = 100

最低合格ライン ♩ = 90

超人ライン ♩ = 110

人中人中薬中 小人薬中 小人薬 中 小人薬中 小人薬中 小人薬中 小人薬小



Part2

プレイの基盤を強化！ 基礎トレーニング

ここでは実際の曲の演奏で使う技術やフィンガリングを強化していきます。
一見すると簡単に感じる譜例もあるかもしれませんが、決して侮らないでください。

2小節の譜例をくり返し弾いていくと、
ジワジワと左手が悲鳴を上げていくような工夫がされています。

なお、一発で悶絶してしまうような譜例の場合、
無理をせずに自分の左手の耐久力と相談しながらトレーニングを行ないましょう。

Training

10

チョーキング混じりの シーケンス・フレーズ

トレーニング
効果

速弾きへの対応力を養成、フィンガリングとピッキングの
タイミングを矯正、チョーキング時のピッチ・コントロールの強化

EX10-1~3: チョーキングの音程に気をつけ
つつ、リズム・キープにも注意。

EX10-2はポリリズム(拍子の違うリズムが同
時に存在する状態)になっているので、拍の頭を
見失わないように気をつけましょう。



▲写真1: チョーキング・フォーム(正面)。



▲写真2: こちらはプレイヤー目線。

入門



Ex10-1

CDTrack 28

テンポ

模範演奏 ♩ = 60

最低合格ライン ♩ = 40

超人ライン ♩ = 70

cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho.

薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人

基本



Ex10-2

CDTrack 29

テンポ

模範演奏 ♩ = 80

最低合格ライン ♩ = 65

超人ライン ♩ = 90

cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho.

cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho. cho.

薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人 薬 人 人

発展



Ex10-3

CDTrack 30

テンポ

模範演奏 ♩ = 100

最低合格ライン ♩ = 80

超人ライン ♩ = 110

cho. p. cho. p. cho. p. cho. p.

cho. p. cho. p. cho. p. cho. p.

薬 人 人 薬 人 中 人 薬 薬 人 人 薬 人 中 人 薬 薬 人 人 薬 人 中 人 薬 薬 人 人 薬 人 中 人 薬

Training

15

さまざまなリズムで ストレッチ・フレーズに挑戦

トレーニング
効果

リズムに惑わされることなくストレッチで弾ける、
ストレッチが連続する速弾きができるようになる

EX15-1: 左手指が開きにくい場合はギターを
太ももの上に立てて弾いてみるのも良いでしょう
(写真1)。EX15-2: 左手指を伸ばさずに第一関節
が軽く曲がるフォームが良いでしょう(写真
2)。EX15-3: リズムキープに気をつけましょう。

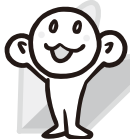


▲写真1: ギターを
立てて弾く
フォーム。



▲写真2: 第一関節を軽く曲げるフォーム。

入門



Ex15-1

CDTrack 43

テンポ

模範演奏 ♩ = 60

最低合格ライン ♩ = 50

超人ライン ♩ = 70

人 中 小 人 中 小 人 中 小 人 中 小 人 中 小 人 中 小 人 中 小 人 中 小

基本



Ex15-2

CDTrack 44

テンポ

模範演奏 ♩ = 80

最低合格ライン ♩ = 70

超人ライン ♩ = 90

M ——— M ———
 ♪ = 80 ♪ = 80
 ♪ = 70 ♪ = 70
 ♪ = 90 ♪ = 90
 7 5 7 9 5 9 7 5 9 7 5 9 7 5 9 7 7 9 9 11 7 11 9 7 11 9 7 11 9 7 11 9
 中人中小人中小人小中人小中人小中人 中人中小人小中人小中人小中人小中人

発展



Ex15-3

CDTrack 45

テンポ

模範演奏 ♩ = 100

最低合格ライン ♩ = 90

超人ライン ♩ = 110

sua
 6
 ♪ = 100 ♪ = 100
 ♪ = 90 ♪ = 90
 ♪ = 110 ♪ = 110
 8 10 12 8 10 12 8 10 12 8 10 12 8 10 12 8 10 12 8 10 12 10 12 14 10 12 14 10 12 14 10 12 14 10 12 14 10 12 14
 人中小人中 小人中小人中 小人中小人中 小人中小人中 小人中小人中 小人中小 人中小人中 小人中小人中 小人中小人中 小人中小人中 小人中小人中



Part 3

弱点克服！ 苦手指の個別トレーニング

当たり前ですが、自身のギター・スタイルによって

動かしやすい指と、そうでない指が存在します。

また各指の構造は同じではないため、動きにもバラツキがあります。

そこで、各指を個別にトレーニングし、

動きのバラツキを改善していきましょう。

なお、特別な役割を担うことが多い人差指については、

章末に特別メニューを用意しました。

Training

20

薬指悶絶！ 高負荷ピンポイント・トレーニング

トレーニング
効果

普通とは異なる運指トレーニングを行なうことにより
神経が活性化される、薬指の弱点克服、薬指のスタミナ・アップ

EX20-1：3弦5・6・8フレットを人差指・中指・小指で押さえた状態で、薬指のみを使ってください(写真1)。

EX20-2～3：1弦5・8フレットを人差指・小指で押さえ、中指と薬指のみを使ってください(写真2)。



▲写真1：人差指・中指・小指は3弦を押弦。



▲写真2：人差指・小指は1弦を押弦。

入門



Ex20-1

CDTrack 58

テンポ

模範演奏 ♩ = 60

最低合格ライン ♩ = 40

超人ライン ♩ = 70

3弦5・6・8フレットを人差指・中指・小指で押さえた状態で

薬 薬 薬 薬 薬 薬 薬 薬 薬 薬 薬 薬 薬 薬

基本



Ex20-2

CDTrack 59

テンポ

模範演奏 ♩ = 80

最低合格ライン ♩ = 70

超人ライン ♩ = 90

— 1弦5・8フレットを人差指・小指で押さえた状態で —

The musical notation for Ex20-2 consists of two staves. The top staff is a treble clef staff with a melody line. The bottom staff is a bass clef staff with a guitar chord progression. The melody starts on a G4 note and moves through various intervals, including half steps and whole steps. The chord progression is primarily triads and dyads, with some power chords. The key signature has one sharp (F#).

中薬 中薬

発展



Ex20-3

CDTrack 60

テンポ

模範演奏 ♩ = 100

最低合格ライン ♩ = 90

超人ライン ♩ = 110

— 1弦5・8フレットを人差指・小指で押さえた状態で —

The musical notation for Ex20-3 consists of two staves. The top staff is a treble clef staff with a melody line. The bottom staff is a bass clef staff with a guitar chord progression. The melody starts on a G4 note and moves through various intervals, including half steps and whole steps. The chord progression is primarily triads and dyads, with some power chords. The key signature has one sharp (F#).

中薬 中薬

ギターがない時の運指トレーニング

「毎日ギターをたくさん弾きたいんだけど、そんなに練習時間を確保できない。でも弾かないと左手の指が動かなくなってくる。どうにかギターを弾けない時間も有効活用できないかな」……とお悩みの読者に、勉強の合間、仕事の合間に机の上でできるギターを弾かないトレーニングをご紹介します。

●指を1本ずつ動かすエクササイズ

まず、ひとつ目。左手の指の先端をすべて机に付けた状態から(写真1)、親指から小指まで順番に1本ずつ上げていきます(写真2~6)。

そしてこの動作をリズムに合わせてくり返します。まずはテンポ60から始めて、テンポ160くらいまでできるようにしましょう。

●2本の指を同時に動かすエクササイズ

次にふたつ目。左手の指の先端をすべて机に付けた状態から、人差し指と薬指を同時に上げ(写真7)、もとに戻します。今度は親指と中指と小指だけを上げ(写真8)、もとに戻します。このふたつの動作を交互にくり返します。

これもテンポ60から始めて、テンポ160くらいまでできるようにしましょう。

このトレーニングを毎日くり返せば、左手の指の動きがしなやかになり、コントロールも容易になります。ぜひお試しください。



▲写真1: 指先をすべて机に付ける。



▲写真2: 親指を上げ、もとに戻す。



▲写真3: 人差し指を上げ、もとに戻す。



▲写真4: 中指を上げ、もとに戻す。



▲写真5: 薬指を上げ、もとに戻す。



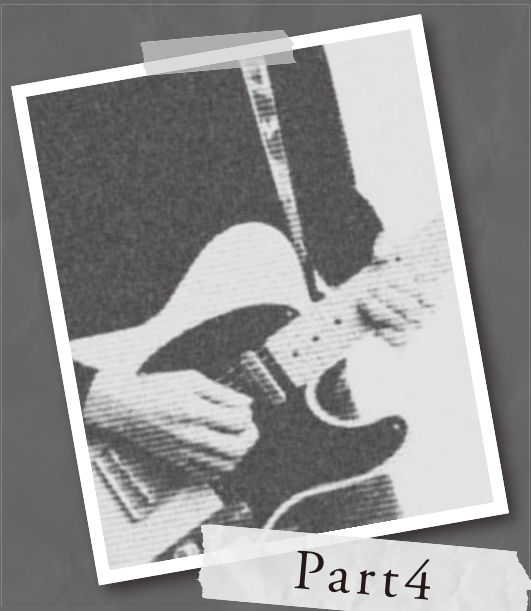
▲写真6: 小指を上げ、もとに戻す。



▲写真7: 人差し指と薬指を同時に上下。



▲写真8: 親指と中指と小指を上下。



頻出音階で スケール・トレーニング

ここではあらゆるジャンルの音楽に登場するスケールを
題材にしたエクササイズを紹介します。

スケール練習の効果は、実践的な運指パターンが身につくだけではありません。

アドリブや理論の土台作りにも最適です。

なお、指板図や解説に度数（＝インターバル）が登場しますが、
わからなくてもまったく問題ありません。

音の場所を表わす記号ととらえてください。

Training

25

最も使用頻度の高い音階！ マイナー・ペンタトニック

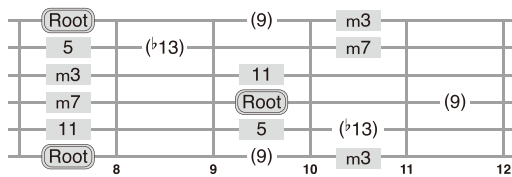
トレーニング
効果

ロック／ブルースへの対応力が養われる、アドリブの土台が
作られる、将来の理論学習で役立つ(度数はP72参照)

EX25-1～3：Cマイナー・ペンタトニック・
スケールは、Cマイナー・スケールの中から9th
と^b13thを抜いた5音のスケールです(図1)。

EX25-3：プリングを弾く際にリズムが崩れな
いように気をつけましょう。

図1：Cマイナー・ペンタトニックの基本ポジション



※(9)、(b13)は省略される音。

入門



Ex25-1

CDTrack 73

テンポ

模範演奏 ♩ = 60

最低合格ライン ♩ = 50

超人ライン ♩ = 70

The musical notation for Ex25-1 consists of a melody line in treble clef and a guitar accompaniment line in bass clef. The melody is in C minor pentatonic scale. The guitar accompaniment uses a simple chordal pattern with fret numbers indicated below the notes.

人 小 人 薬 人 薬 人 薬 人 小 人 小 人 小 人 薬 人 薬 人 薬 人 小 人 小 人 薬 人 薬 人 薬 人

基本



Ex25-2

CDTrack 74

テンポ

模範演奏 ♩ = 80

最低合格ライン ♩ = 70

超人ライン ♩ = 90

人 小 人 薬 小 人 薬 人 人 薬 人 薬 薬 人 薬 人 人 薬 人 小 薬 人 小 人

発展



Ex25-3

CDTrack 75

テンポ

模範演奏 ♩ = 100

最低合格ライン ♩ = 90

超人ライン ♩ = 110

小 人 小 人 小 人 小 人 薬 人 薬 人 薬 人 薬 人 薬 人 薬 人 薬 人 薬 人 薬 人 小 人

“度数＝インターバル”の意味

「度数ってなんだろう？」と思う人でも、「パワー・コードは1度5度(1stと5th)」とか「ベースはRoot弾きで…」なんて言葉を見聞きしたことはあると思います。その辺の何だか難しそうな数字の意味を、簡単に解説したいと思います。

●ドレミを度数(インターバル)で書くと…

まずドレミファソラシドに1から7の数字を当てはめていきます(表1)。ちなみに「ド」は「1st」と呼んだり「Root」と呼んだりします。1オクターブ上の「ド」で折り返し9th、11th、13thと続きます。

8th・10th・12thは、1st・△3rd・5thと同じ音なので省略します。しかし2nd・4th・6thは、9th・11th・13thと2種類の呼び方があります。その辺は丸暗記してしまいましょう。

このような数字表記を“度数(インターバル)”と言います。

●シャープやフラット入りの度数表記

では今度は「#」や「b」を入れて12音を数字に置き換えてみましょう(表2)。

これで12音すべての度数(インターバル)になります。これらをすべて丸暗記してしまいましょう。

表1：ドレミと度数(インターバル)

ド	レ	ミ	ファ	ソ	ラ	シ	ド
1 Root	2 9	△3	4 11	5	6 13	△7	1 Root

表2：シャープ&フラットを入れた度数表記

ド	ド# レb	レ	レ# ミb	ミ	ファ	ファ# ソb	ソ	ソ# ラb	ラ	ラ# シb	シ
1 Root	b9	2 9	m3 #9	△3	4 11	b5 #11	5	#5 b13	6 13	m7	△7

●コードを度数で表わすと…

さて、いざ丸暗記したものの、この度数が何の役に立つかわからないと宝の持ち腐れですね。ではまずコードにおいての度数の役割を見てみましょう。

まずCコードの「ド、ミ、ソ」を度数にしてみると「1st、 Δ 3rd、5th」になることがわかるといえます(表3)。

今度はCmコードの「ド、ミ^b、ソ」を度数にしてみると「1st、m3rd、5th」となります(表4)。この場合m3rdを#9thとは言いません。

次にDコードで考えてみると、音は「レ、ファ[#]、ラ」とCコードの「ド、ミ、ソ」と違うのに、度数は同じ「1st、 Δ 3rd、5th」になることがわかるといえます(表5)。

そしてDmコードも音は「レ、ファ、ラ」とCmコードの「ド、ミ^b、ソ」と違うのに、度数は同じ「1st、m3rd、5th」となります(表6)。

このように、ほかのEコードやFコードなどを当てはめてもメジャー・コードは「1st、 Δ 3rd、5th」となり、マイナー・コードは「1st、m3rd、5th」となります。

つまり音を数字に置き換えることでコードの成り立ちが理解しやすくなります。

表3：Cコードの度数表記

ド	ド [#] レ ^b	レ	レ [#] ミ ^b	ミ	ファ	ファ [#] ソ ^b	ソ	ソ [#] ラ ^b	ラ	ラ [#] シ ^b	シ
1 Root	^b 9	2 9	m3 #9	Δ 3	4 11	^b 5 #11	5	#5 ^b 13	6 13	m7	Δ 7

表4：Cmコードの度数表記

ド	ド [#] レ ^b	レ	レ [#] ミ ^b	ミ	ファ	ファ [#] ソ ^b	ソ	ソ [#] ラ ^b	ラ	ラ [#] シ ^b	シ
1 Root	^b 9	2 9	m3 #9	Δ 3	4 11	^b 5 #11	5	#5 ^b 13	6 13	m7	Δ 7

表5：Dコードの度数表記

レ	レ [#] ミ ^b	ミ	ファ	ファ [#] ソ ^b	ソ	ソ [#] ラ ^b	ラ	ラ [#] シ ^b	シ	ド	ド [#] レ ^b
1 Root	^b 9	2 9	m3 #9	Δ 3	4 11	^b 5 #11	5	#5 ^b 13	6 13	m7	Δ 7

表6：Dmコードの度数表記

レ	レ [#] ミ ^b	ミ	ファ	ファ [#] ソ ^b	ソ	ソ [#] ラ ^b	ラ	ラ [#] シ ^b	シ	ド	ド [#] レ ^b
1 Root	^b 9	2 9	m3 #9	Δ 3	4 11	^b 5 #11	5	#5 ^b 13	6 13	m7	Δ 7

●スケールを度数で表わすと…

次にスケールにおける度数の役割を見てみましょう。

まずCメジャー・スケール(表7)とDメジャー・スケール(表8)を比べてみましょう。

次に次章で登場するCミクソリディアン(表9)とDミクソリディアン(表10)を比べてください。

このようにCメジャー・スケールとDメジャー・スケール、Cミクソリディアン・スケールとDミクソリディアン・スケールは、それぞれ音は違うのですが度数は同じなのです。ほかのすべてのスケールにおいても同じ関係が存在します。

このように度数を覚えておくことで、数あるスケールの音を丸暗記することなく音を導き出すことができるようになります。

はじめは大変ですが、ぜひ頑張って覚えてみてください。

表7：Cメジャー・スケール

ド	ド# レ♭	レ	レ# ミ♭	ミ	ファ	ファ# ソ♭	ソ	ソ# ラ♭	ラ	ラ# シ♭	シ
1 Root	♭9	2 9	m3 #9	Δ3	4 11	♭5 #11	5	#5 ♭13	6 13	m7	Δ7

表8：Dメジャー・スケール

レ	レ# ミ♭	ミ	ファ	ファ# ソ♭	ソ	ソ# ラ♭	ラ	ラ# シ♭	シ	ド	ド# レ♭
1 Root	♭9	2 9	m3 #9	Δ3	4 11	♭5 #11	5	#5 ♭13	6 13	m7	Δ7

表9：Cミクソリディアン

ド	ド# レ♭	レ	レ# ミ♭	ミ	ファ	ファ# ソ♭	ソ	ソ# ラ♭	ラ	ラ# シ♭	シ
1 Root	♭9	2 9	m3 #9	Δ3	4 11	♭5 #11	5	#5 ♭13	6 13	m7	Δ7

表10：Dミクソリディアン

レ	レ# ミ♭	ミ	ファ	ファ# ソ♭	ソ	ソ# ラ♭	ラ	ラ# シ♭	シ	ド	ド# レ♭
1 Root	♭9	2 9	m3 #9	Δ3	4 11	♭5 #11	5	#5 ♭13	6 13	m7	Δ7



チャーチ・モードで スケール・トレーニング

チャーチ・モードを簡単に説明すると、「メジャー・スケールの各音から始まる音階」となります。よって、前章のメジャー・スケール（モード的にはイオニアンと呼ぶ）、マイナー・スケール（同様にエオリアンと呼ぶ）のほかに5個のチャーチ・モードがあることになります。ここではそれらのエクササイズを見ていきましょう。

Training

27

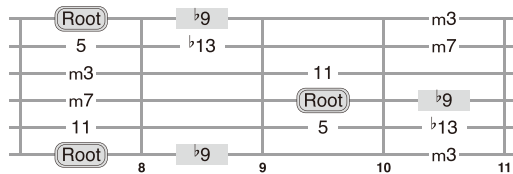
スパニッシュ風のサウンドの音階、フリジアン

トレーニング
効果

速弾きの多いスパニッシュ風フレーズに対応できるようになる、アドリブの土台が作られる、将来のモード学習で役立つ

EX27-1~3: Cフリジアン・スケールは、Cマイナー・スケールの9thを $\flat 9$ thにしたスケールです(図1)。フラメンコなどエキゾチックな音楽でよく使われます。特徴音である $\flat 9$ thを意識しながら練習してください。

図1: Cフリジアン



※ $\flat 9$ を意識しよう。

入門



Ex27-1

CDTrack 77

CDTime 0:00~

テンポ

模範演奏 ♩ = 60

最低合格ライン ♩ = 50

超人ライン ♩ = 70

人 中 小 人 薬 小 人 薬 小 人 薬 人 中 小 人 中 小 中 人 小 中 人 薬 人 小 薬 人 小 薬 人 小



Challenge2

マイナー・スケールの 発展型でトレーニング

マイナー・スケールを厳密に言うと、
ナチュラル・マイナー（前述のマイナー・スケールのこと）、
ハーモニック・マイナー、メロディック・マイナーの3種類に分かれます。
この章ではハーモニック・マイナーとメロディック・マイナーを
題材にしたスケール練習を行ないます。
ナチュラル・マイナーとの違いは僅か1～2音ですが、弾き心地はかなり異なります。
これが刺激となり、フィンガリング能力アップにつながりますよ。

Training

31

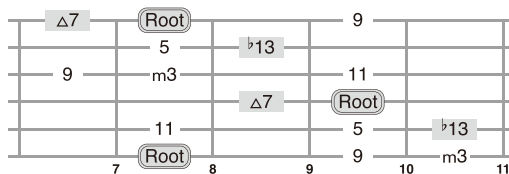
速弾きと言えばこのスケール! ハーモニック・マイナー

トレーニング
効果

ネオ・クラシカル系への対応力が養われる、
アドリブの土台が作られる、将来の理論学習で役立つ

EX31-1~3:マイナー・スケールのm7thを
△7thにしたのがハーモニック・マイナー・スケ
ールです。イングヴェイ・マルムスティーンがよく
使っています。♭13th~△7thの1音半音程を
意識しましょう(図1)。

図1:ハーモニック・マイナー



※ ♭13、△7 を意識しよう。

入門



Ex31-1

CDTrack 81

CDTime 0:00~

テンポ

模範演奏 ♩ = 60

最低合格ライン ♩ = 50

超人ライン ♩ = 70

人薬 小人薬 小中薬 人中小 中薬 人中小 中人薬 中小 中人薬 中小 薬 人小 薬 人

基本



Ex31-2

CDTrack 81

CDTime 0:29~

テンポ

模範演奏 ♩ = 80

最低合格ライン ♩ = 70

超人ライン ♩ = 90

人小薬人小薬人小薬中小薬中人小中 人小中中小薬中人薬中人小人小薬

発展



Ex31-3

CDTrack 81

CDTime 0:49~

テンポ

模範演奏 ♩ = 100

最低合格ライン ♩ = 90

超人ライン ♩ = 110

人中 人小 人小 薬人人 中人 中人 薬人 小中人 小 人 薬 中 小 薬 人 小 人 小 薬 人

Training

33

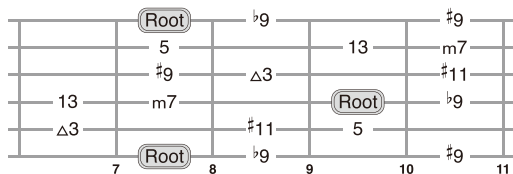
半音と全音をくり返す 奇妙な音階=コンディミ

トレーニング
効果

ジャズへの対応力が養われる、慣れないスケールを弾くことで運指が強化される、アドリブの土台が作られる、将来の理論学習で役立つ

EX33-1~3、コンビネーション・オブ・ディミニッシュ・スケール、略してコンディミ。半音と全音をくり返すスケールです(図1)。C7などの7thコードで使用可能。指板上の音の配置を意識しながら練習してみましょう。

図1：コンビネーション・オブ・ディミニッシュ・スケール



※半音と全音をくり返している点に注目。

入門



Ex33-1

CDTrack 83

CDTime 0:00~

テンポ

模範演奏 ♩ = 60

最低合格ライン ♩ = 50

超人ライン ♩ = 70

The musical notation consists of two staves. The top staff is in treble clef with a C-clef, showing a melodic line with various accidentals. The bottom staff is in bass clef with a C-clef, showing a bass line with fingerings (8, 9, 11, 7, 9, 10, 7, 8, 10, 11, 8, 9, 11, 8, 10, 11, 8, 9, 11, 9, 8, 11, 10, 8, 11, 9, 8, 11, 10, 8, 7).

人 中 小 人 薬 小 人 中 小 小 人 中 小 人 薬 小 人 中 小 中 人 小 薬 人 小 中 人 小 薬 人 人

基本



Ex33-2

CDTrack 83

CDTime 0:29~

テンポ

模範演奏 ♩ = 80

最低合格ライン ♩ = 70

超人ライン ♩ = 90

人 小 中 人 小 薬 人 小 薬 人 小 中 人 小 人 小 薬 人 小 中 人 小 薬 人 小 薬 人 小

発展



Ex33-3

CDTrack 83

CDTime 0:49~

テンポ

模範演奏 ♩ = 100

最低合格ライン ♩ = 90

超人ライン ♩ = 110

人 中 人 小 中 人 小 人 小 薬 人 小 人 小 中 人 中 人 小 人 小 中 人 小 中 人 小 中 人 小 中 人 小 薬



Profile

〈著者プロフィール〉

小川智也 (おがわ・ともなり)

1978年10月13日生まれ B型

21歳で音楽教室のギター講師となる。同時期に自身のバンドがNACK5オーディションに合格。CD、DVDをリリース。全国ツアー、メディア出演(テレビ朝日、MXTV、FM各局、etc…)インストア・ライブなど、精力的に活動する。現在は東京都練馬区江古田にてギター／ウクレレ教室“Guitar Stream”を主宰するとともに、黒澤楽器池袋店でもギターとウクレレのレッスンをこなしている。そのほか、教則本の執筆、ライブ、レコーディングなどで数多くのバンドと活動をともにする。

●著者主催のギター教室、Guitar Streamの紹介

<http://guitar-stream.com>

マンツーマン・レッスンなので生徒さん個々のペースに合わせた進め方をしています。ジャンルはロック、ブルース、ジャズ、カントリーなど。

教材はすべてオリジナルなので、教科書などを買う必要はありません。教材の内容は、チョーキングやハンマリングなどのテクニックごとの8小節くらいの練習フレーズや、ストローク、カッティングなどのバックギン練習フレーズを用意しています。レッスンごとに譜面と音源をお渡ししているの、自宅でもくり返し練習できるようになっています。

また、上級者向けの音楽理論やアドリブなどのレッスンも行なっています。

あとがき

最後までご覧いただき、ありがとうございます。フィンガリングの道は長くて険しいモノです。毎日楽しく練習できるわけではありません。「うまく弾けるようになった!」と感じる日もあれば、「日に日に下手になっていくな…」と感じる日もあります。

僕はある時期、虚脱感のようなモノを感じたことがありました。一時的であれギターを弾くのが楽しくなくなりました。きっと僕の中で何かが燃え尽きてしまったのでしょうね。

無理矢理に弾こうとしましたが、うまくいきませんでした。そこでまったく別のことをすることにしました。釣りや野球や水泳やランニングです。しばらくすると、また弾きたいという感情が自然とわいてきました。不思議なモノですね。なので多少の出来不出来に一喜一憂することなく、気分転換も交えつつ、気長にゆっくりと練習してみてください。

また本書である程度フィンガリングを強化できたら、往年の名曲、名演と言われる曲を完璧になるまでコピーしてみてください。実はこれが最短で上達できるコツだったりするんです。

そして名曲、名演の速弾きやストレッチ・フレーズのコピーに手間取ったら、また本書に立ち返り、フィンガリングを強化してみてください。本書が少しでもみなさんのお役に立てれば幸いです。

“音楽の最小公倍数＝4小節”で、 ジャズ・エッセンスを注入！



Contents

- 1章 4小節完結型のコード進行
- 2章 ジャズ・ブルースのコード進行
 - ◎バックング
 - ◎前半「起奏ソロ」
 - ◎中盤「送奏ソロ」
 - ◎後半「終奏ソロ」
 - ◎まとめソロ
- 3章 スタンダード風コード進行
 - ◎バックング
 - ◎前半「起奏ソロ」
 - ◎終奏「ソロ」
 - ◎まとめソロ

4小節単位でジャズ・フレーズの レパートリーを増やせる本

著：小川智也／CD付き

難しいことは分解して手をつけていくのがセオリー。しかし、今までに“4小節単位でジャズを攻略！”というコンセプトの教則本はありませんでした。つまり、ありそうでなかったジャズ・ギター教則本が本書なのです。

4小節単位なら覚えやすく、コピー＆ペースト感覚によるフレーズの切り貼りも容易です。著者はロング・セラー教則本『4小節単位でブルース・フレーズのレパートリーを増やせる本』の小川智也。4小節単位フレーズの提唱者である著者が、初歩から実践までをわかりやすく解説しています。ジャズ・ギターの入門書として、セッションのネタ本として、幅広く活用できる本書をどうぞ！

その数、合計8,000通り！ これぞブルース・フレーズの大洪水!!



Contents

- 前半4小節「起奏編」
- 中盤4小節「送奏編」
- 後半4小節「終奏編」
- 番外編
 - アウフタクト起奏
 - アウフタクト送奏
 - アウフタクト終奏
 - イントロ・ネタ
 - エンディング・ネタ
 - バックিং・ネタ

4小節単位でブルース・フレーズのレパートリーを増やせる本

著:小川智也/CD付き

ギタリストにとって避けては通れない「ブルース」。セッションはもちろん、さまざまな場面で弾くことになるでしょう。しかし手クセでその場を凌ぐだけ……これに心覚えがあったら、この本を手にとってください。本書は12小節1コーラスの定番進行を「前半」「中盤」「後半」の各4小節に分け、それぞれ20個のフレーズを紹介しています。

それらを組み合わせて12小節ブルース・ソロのレパートリーを増やしていくわけですが、その数なんと最大8,000通り！これだけあれば、ブルースで困ることはなくなるはず！使っている奏法は基本的なものを中心にしているので、初心者レベルアップのための練習にも最適です。

ギター・フィンガリング革命 濃縮2小節トレーニング

リットーミュージック
2015年3月1日 第1版1刷発行
定価(本体1,800円+税)
ISBN978-4-8456-2569-7

●著者・演奏
小川智也

●発行所
株式会社リットーミュージック
〒101-0051東京都千代田区神田神保町一丁目105番地

[ホームページ] <http://www.rittor-music.co.jp/>
[編集部] TEL : 03-6837-4707 / FAX : 03-6837-4716
[お客様窓口]
リットーミュージック カスタマーセンター
(商品に関するお問い合わせ)
TEL : 03-6837-5017 / FAX : 03-6837-5023
E-mail : info@rittor-music.co.jp

【書店・取次様窓口】出版営業部
TEL : 03-6837-5013 / FAX : 03-6837-5024

●発行人／編集人
古森優

●編集長
三上裕介

●編集
額賀正幸

●デザイン／DTP
エルダ

●撮影
佐藤哲郎

●イラスト
thin elephant(アラタクミコ) <http://thinelephant.com>

●マスターリング
角智行

©2015 TOMONARI OGAWA

※本誌記事／写真／譜面などの無断転載は固くお断りします。

RITTOR MUSIC
MARCH 2015
PRINTED IN JAPAN

●印刷／製本
図書印刷株式会社

ただいま **WEB読者アンケート** 実施中

<http://www.rittor-music.co.jp/>

→上記URLにアクセス後、お求めの商品名で検索

→商品紹介ページの「読者アンケートに答える」をクリック

- ▶各種クロマチックでウォーム・アップ
- ▶プレイの基盤を強化! 基礎トレーニング
- ▶弱点克服! 苦手指の個別トレーニング
- ▶頻出音階でスケール・トレーニング
- ▶チャーチ・モードでスケール・トレーニング
- ▶マイナー・スケールの発展型でトレーニング
- ▶ジャズで頻出! 刺激的なスケールを用いた練習



ギター・フィンガリング革命

濃縮2小節 トレーニング

ISBN978-4-8456-2569-7
C3073 ¥1800E

定価 (本体1,800円+税)

Rittor Music
<http://www.rittor-music.co.jp/>