

薬指と小指を強化する為の、 クロマチックスケール特別メニュー

どうも、大沼です。

今回は、【薬指と小指を強化するためのクロマチックスケール】のメニューについてです。

クロマチックスケール関係の練習法は、別で配布している教材にも書いていましたが、最近僕自身が、左手各指の強さのバランスが変わってきた感じがしたので、個人的に新しく作ったメニューになります。

人間、普通に生きてると、基本的には、人差し指と中指の方が薬指と小指よりも強いことが自然かと思います。

ギターみたいなものを弾いている人は、薬指や小指も強くなっていきますが、それと同時に人差し指と中指も強くなっているはずなので、使う指のバランスによっては、指ごとの差が縮まっていけない可能性もありますよね。

(※ただ、全ての指の強さを完全に合わせるのは、人体の構造上難しい気もしますし、そもそも、そんなことを目指す必要もないかもしれません)

という事で、最近の僕自身が、薬指と小指に比べて人差し指と中指が強くなり過ぎているような気がするので、弱い指を重点的に使うフレーズを一つ作りました。

前提として、極端に、全ての人がこれだけをやればいい、と言う様なものではなくて、「僕の今の状況に合わせて」全指のバランスを整えるために作ったメニューです。

人によっては、重点的に使う指を変えたりしても良いでしょう。

このでのメニューは、目的に合わせていくらでも作り替えられますので、1つの参考として取り組んでもらっても構いません。

それでは、トレーニングフレーズは以下になります。

譜例1、クロマチックスケール、薬指&小指重点のトレーニングフレーズ

5
mf
TAB
5 6 5 6 7 6 7 6 7 6 7 8 7 8 7 8 | 7 8 7 8 7 6 7 8 7 6 5 6 7 8 7 8

7
TAB
5 6 5 6 7 6 7 6 7 6 7 8 7 8 7 8 | 7 8 7 8 7 6 7 8 7 6 5 6 7 8 7 8

5フレット(もしくはスタートにする他のフレット)に人差し指を置いて始め、そのまま1つのフレットにつき1本の指を対応させます。

譜面が大きくなり過ぎないように2弦までの表記にしていますが、このパターンを任意の弦とフレットで行ってください。

自分で作っておいてなんですが、ある程度慣れるまでは、少しパターンを覚えにくいかもしれないので、以下の様に分類すると比較的わかりやすいでしょう。

5
mf
TAB
5 6 5 6 7 6 7 6 7 6 7 8 7 8 7 8 | 7 8 7 8 7 6 7 8 7 6 5 6 7 8 7 8

7
TAB
5 6 5 6 7 6 7 6 7 6 7 8 7 8 7 8 | 7 8 7 8 7 6 7 8 7 6 5 6 7 8 7 8

ちなみに、譜割は16分音符以外にしてもらっても構いません。後は拍の頭にアクセントを付けたら、1、2、3、4と口でカウントして弾く練習法などもありますね。

最終的に速さを求めても良いとは思いますが、基本的には、各指の独立と強さのバランスを整えるのが目的のフレーズなので、「丁寧さ」を意識して取り組んでみてもらいたいと思っています。

それでは、今回は以上になります。

ありがとうございました！

大沼