

## 【vol.00-2】『各トレーニングの意義、その1』～基礎トレーニングについて～

どうも、大沼です。

さて、vol.00-2 という事で、今回は、各トレーニングの意義について、改めてハッキリさせておきましょう。

ギター演奏、と言うより「音楽」には、様々なトレーニングがありますね。

やるべきこと、知っておくべきこと、行う順番・・・、選択肢の多さゆえに、漠然とやっても、効率は落ちるし、効果が薄くなってしまいます。

なのでまずは、何の為にそのトレーニングを行うのか？その辺りをハッキリさせてみよう、と言うことです。

それでは、まず最初に、皆さんおなじみの『基礎練習』からいきましょう。

この、基礎練習というものは、ざっくり言ってしまえば、ギター演奏に必要な1つ1つの動作を、実際に行えるようにしたり、精度とクオリティを上げるためのものです。

もう少しイメージしやすくする為に、スポーツに例えて考えてみましょう。

例えばクロマチックスケールの練習は、スポーツで言うならばランニングやストレッチなど、その競技(僕達はギター演奏)を行う為の基本的な体力UP、筋力UPなどの『体作り』を行うようなものですね。

自分がギターを弾き始めたばかりの頃を思い返してみればわかります。

ギターを弾き始める以前に、例えばピアノなどで、“普通に生きていたら絶対行わないような指の動作”をしたことがない場合、まったく指が動かなかったはずですから。

もし、現時点であなたが初心者に近いならば、  
そういったことをリアルタイムで感じているでしょうし。

その感覚を言葉にするならば、

“ギターを弾く為の体が出来ていない”

と表現するのが、最も近いように思います。

結局、クロマチックスケールのような、  
基礎中の基礎として勧められるトレーニングは、

- ・左手の全ての指をバランスよく動く様にする事、
- ・右手のピッキングの基本的な動作を身につけること、

これらの強化に最も効率が良く、それはある種、  
『ギターを弾くための身体作り』なわけです。

他にも、基本的なスケールやリズムのトレーニングの意義としては、

例えば野球で言うならば、ボールをまっすぐ投げたり、  
それをしっかり捕ったり、バットを振ったりと、

その競技をスムーズに行う為の動作を身につける為のものでもあります。

ギターも野球も、ド素人の人にやらせたとしても、  
一応、音は出せますし、ボールを投げたり、バットを振ったりはできますよね？

ですが、その1つ1つの動作のクオリティは・・・、ということです。

実践的なフレーズをしっかりと演奏するには、  
スケール内の音と音をスムーズに繋ぐ左手の指の動作や、  
ポジションを行き来する技術など、そういったものがが必要です。

指が自由に動かせないと、コードも押さえられません。

しっかりと狙った弦をピッキングできないと、出したい音も出せません。

楽器演奏において「基礎練習をやらない」というのは、  
スポーツをしたいと思っているけど、

そのスポーツに必要な体力もつけず、道具を操る為の訓練もまともにせず、  
一体、何をどうしたいのか？というような状態です。

ただ、「とにかく沢山、場合によってはキツくてもやれよ」というような、  
スパルタ的な話ではなくて、

『あなたが出来る様になりたい事を出来る様になる為に、必要な練習はキチンとこなす』  
と言う、ごくごく、当たり前の話です。

ギターを始めたばかりの頃は、基礎練習というものは、  
上達している実感が明確に湧かずに、つまらなく感じるかもしれません。

しかし、基礎の重要性が本当にわかるのは、  
一定以上の実力がついてきてから、です。

自分が上手くなるにつれて、まともに基礎練習が出来ない日があったりすると、  
どうも調子が整わない感じがして、違和感が強くなってきます。

そうやってきたらこっちのモノで、基礎練習をしないこと自体が  
気持ち悪くなってきますから。

月並みな言葉ですが、日々、少しずつで良いので続けていきましょう。

必ず、効果を実感できる日が来ますので。

それでは次回に続きます。

ありがとうございました。

大沼