

【vol.18.5】スケールの練習パターン

こんにちは、大沼です。

最近、新たにメジャースケール関係の内容に入ったので、覚えることが多くて大変かもしれませんね。

でも、焦らなくても良いです。

僕も、自分が覚える時はかなり時間をかけましたからね。

それこそ、ポジションを7つ覚えるのに一ヶ月とか。

と言うか、スケールポジション(形)そのものは、ウォーミングアップとして毎日弾いていたりすると、以外に早く覚えられたりします。

ただ、そのスケールに手が慣れるのに、ある程度、時間がかかる感じでしょうか。

なので、じっくりやってみましょう。

一度覚えてしまえば一生使えるスキルなので、日々の練習に組み込んでおいて、気付いたら3ヵ月後にはスラスラ弾けるようになっていた、とかで十分です。

そうなったら、ギターを弾き続けている限り、まず忘れません。普通に曲を弾いてたら、必ず、何かしらのスケールは使うことになるので。

そこまでいくと、こっちのもんです。ポジションはパツとわかるし、指も勝手に動くようになります。

その状態を目指して、頑張ってください。

では、今回は、vol.18.5と言う事で、前回覚えたCメジャースケールの3つのポジションを使って、スケールの練習パターンをいくつか紹介します。

この手のスケールトレーニングは、ウォーミングアップにはもってこいなので、その日の練習の最初にやっても良いですね。

僕も今でも色々なパターンを毎日やっていますし。

というか、上級者以上の人達は、みんな何かしら似た様なトレーニングを日々継続してるんじゃないでしょうか？

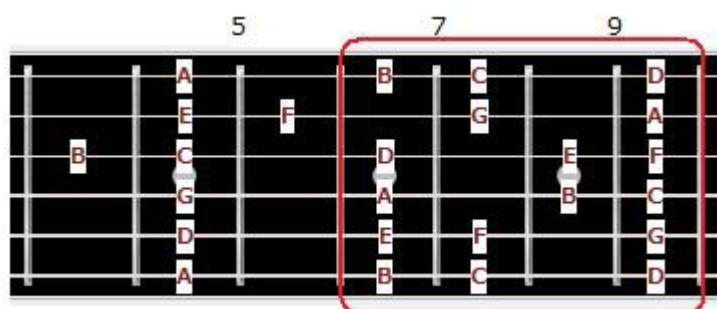
ちょっと聞いたことがないのでわかりませんが。笑

でも、絶対にほぼ毎日、その人なりのトレーニングをやっているはずですよ。

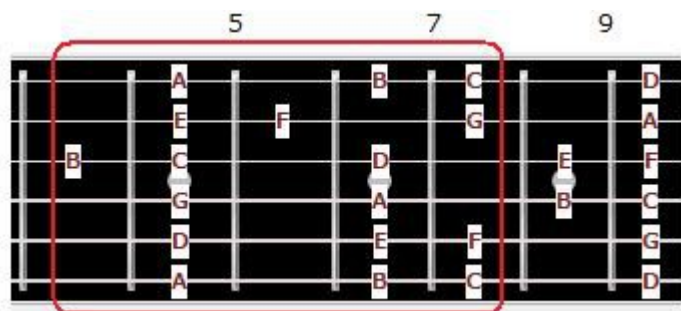
そうしないと腕が落ちていきますからね。

と、言う事で、まずは前回覚えた、Cメジャースケールのポジションを確認しておきましょう。

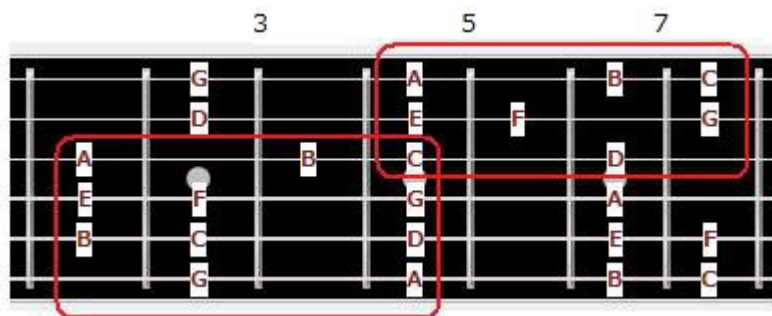
6弦トニック(ルート)、ポジション1



6弦トニック(ルート)、ポジション2



5 弦トニック(ルート)、ポジション 1



今回も、この3つのポジションを使って練習します。

トレーニングパターンは、

- ・4音刻みで上昇、下降して行くパターン
- ・3音刻みで上昇、下降して行くパターン

の2種類になります。

“何音刻み”とか言われても、イメージしにくいかもしれませんが、例えば、ドレミファソラシのCメジャースケールの場合、4音刻みなら、ドレミファ、レミファソ、ミファソラ、ファソラシ・・・と、弾いていきます。

3音刻みなら、ドレミ、レミファ、ミファソ、ファソラ・・・、と、こういうことですね。

まあ文章よりも、実際に弾いてもらったほうが早いと思いますので、早速譜例に行きましょう。

まずは、6弦トニック(ルート)のポジション1から。

※スケールで考える場合、C音は「トニック」ですが、スケールのトニックを見る時も「6弦ルート」や、「5弦ルート」の様に呼ぶ人もいます。文脈で判断しましょう。

このポジション1は、前回と同じ様に、

- 7フレット人差し指、
- 8フレット中指、
- 9フレット薬指、
- 10フレット小指

の指使いを固定して弾きます。

2、3 弦間での小指のジョイントが難しいかもしれませんが、
トレーニングとして一度チャレンジしてみてください。

この指定の指使いに慣れてきたら、弾きやすいように崩しても構いません。

譜面では 16 分音符になっていますが、
特に気にせず、譜割りは 8 分音符でも何でも OK です。

テンポも確実に弾けるものから、速くしてみたり、遅くしてみたり、
色々やってみましょう。
(※慣れない内は、テンポを気にせずに超ゆっくり弾いてください)

では、譜例は以下になります。

譜例 1、C メジャースケール、6 弦ルート、ポジション 1 (4 音刻み上昇)

The musical score for Example 1 is presented in three systems. Each system includes a treble clef staff with a melody line and a guitar tablature staff below it. The first system begins at measure 9 with a melody of quarter notes and a tablature of 8-10-7-8-10-7-8-10-7-8-10-7-8-10-7-9. A dynamic marking of *mf* is placed below the first measure. The second system starts at measure 10 with a melody of quarter notes and a tablature of 10-7-9-10-7-9-10-7-9-10-7-9-10-7-9-10. The third system starts at measure 11 with a melody of quarter notes and a tablature of 7-9-10-8-9-10-8-10-10-8-10-7-8-10-7-8. The final note in measure 12 is marked with a circled '8' in the tablature.

譜例 2、C メジャースケール、6 弦ルート、ポジション 1 (4 音刻み下降)

The image shows a musical score for a guitar exercise. It consists of three systems of music. Each system has a treble clef staff with a melody line and a guitar tablature staff below it. The first system starts at measure 14 and ends at measure 15. The second system starts at measure 15 and ends at measure 16. The third system starts at measure 16 and ends at measure 17. The tablature shows fingerings for each note, with some notes having multiple possible fingerings indicated by numbers 7, 8, 9, and 10. The first system is marked with 'mf'.

このテキストでは、スケールのブロックポジションを弾く時は、大方、指使いを指定していますね。

ですが、トレーニングの時の指使いと、実際に曲の中でスケールを使う時の指使いは、違う事も多いです。

ただ、トレーニングの指使いには、その方が暗記しやすかったり、指の独立性を高めたり、と何かしらの目的があります。

なので、「本当はこう弾いたほうが弾きやすい」という指使いもあると思いますが、基礎として指定のものも練習しておいてください。
(※繰り返しになりますが、慣れてきたら自分なりに崩してもらっても構いません)

理想的には、両方出来る(その時の状況に合わせて指使いを自由に選べる)のが、一番良い状態ですね。

では、次は同じポジションの 3 音刻みのパターンです。

譜面では3連符になっていますが、3音刻みのまま、16分音符で弾いたりするのも良い練習になります。

4音刻みよりは比較的簡単に感じるかも知れませんね。

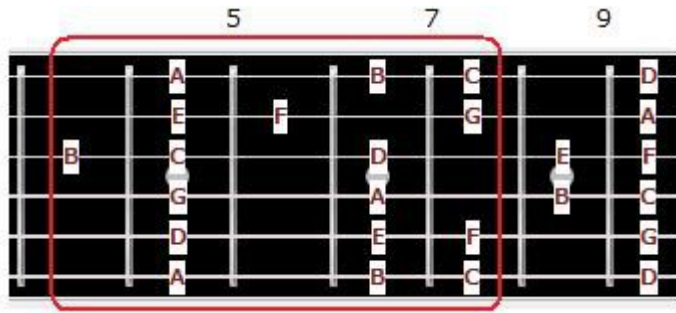
譜例3、Cメジャースケール、6弦ルート、ポジション1(3音刻み上昇)

The image shows a musical score for Example 3. It consists of two systems of music. The first system starts at measure 5 and ends at measure 6. The second system starts at measure 7 and ends at measure 8. Each system has a treble clef staff with a treble clef and a guitar tablature staff below it. The treble clef staff contains a C major scale starting on the 6th string (E2) with triplet eighth notes. The tablature staff shows the corresponding fret numbers: 8-10-7-10-7-8-7-8-10-8-10-7 for the first system, and 10-7-9-7-9-10-9-10-7-10-7-9 for the second system. The dynamic marking *mf* is present in the first system.

譜例4、Cメジャースケール、6弦ルート、ポジション1(3音刻み下降)

The image shows a musical score for Example 4. It consists of two systems of music. The first system starts at measure 9 and ends at measure 10. The second system starts at measure 11 and ends at measure 12. Each system has a treble clef staff with a treble clef and a guitar tablature staff below it. The treble clef staff contains a C major scale starting on the 6th string (E2) with triplet eighth notes. The tablature staff shows the corresponding fret numbers: 8-7-10-7-10-8-10-8-10-8-10-9 for the first system, and 10-9-7-9-7-10-7-10-9-10-9-7 for the second system.

さて、次の、6弦ルートのポジション2なのですが、上記のポジション1でやったように4音刻みと3音刻みのパターンを自分で考えてみましょう。



基本的な指使いは、こちらも前回と同じく、

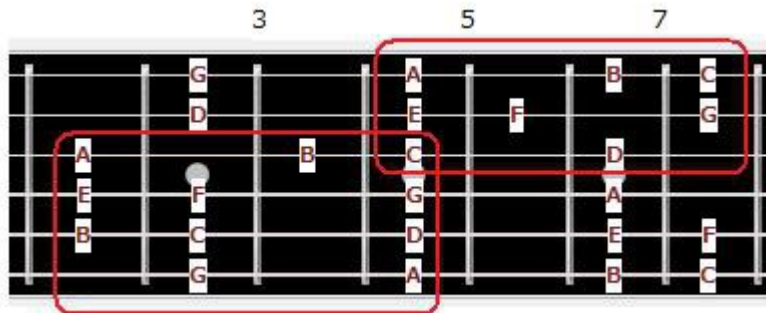
- 5フレット人差し指、
- 6フレット中指、
- 7フレット薬指、
- 8フレット小指、
- (3弦のみ、4フレット人差し指、5フレット中指、7フレット小指)

になります。

ただし、フレットがずれる3弦周辺(4、3、2弦の辺り)は、上記の指使いの指定を、必ずしも守る必要はありません。

各パターンによって、弾きやすいと感じる指使いがあるはずなので、自分で決めて練習してみてください。

では最後に、5弦ルートのポジションのトレーニングパターンを確認してみましょう。



ここは見ての通り、2~5フレットのポジションと、5~8フレットのポジションの二つに分かれていますね。

この2つの場所をまたぐ時の指使いがちょっと特殊なので、譜面に書いた指使いをよく確認してから弾いてください。

基本的な指使いとしては、先のポジションと同じような感じで、

2→5 フレットの順番で、人、中、薬、小と対応、

5→8 フレットの順番で、人、中、薬、小と対応します。

譜例 5、C メジャースケール、5 弦ルート、ポジション 1 (4 音刻み上昇)

The image shows a musical score for a C major scale on the 5th string, starting at position 1. It consists of three systems, each with a standard musical staff and a guitar tablature (TAB) staff. The first system starts at fret 2 and ends at fret 4. The second system starts at fret 3 and ends at fret 6. The third system starts at fret 4 and ends at fret 8. The TAB staves contain fret numbers for each note. The second system includes a text box with the characters '小 人 薬 小 人 人 中 小 人 中 小 人 人 薬 人 中' corresponding to the notes. The first system has a dynamic marking 'mf'.

mf

TAB 3 5 2 3 5 2 3 5 2 3 5 2 3 5 2 4

TAB 5 2 4 5 2 4 5 7 4 5 7 5 5 7 5 6

小 人 薬 小 人 人 中 小 人 中 小 人 人 薬 人 中

TAB 7 5 6 8 5 6 8 5 6 8 5 7 8 5 7 8 (8)

譜例 6、C メジャースケール、5 弦ルート、ポジション 1 (4 音刻み下降)

mf

TAB

8 7 5 8 7 5 8 6 5 8 6 5 8 6 5 7

3

TAB

6 5 7 5 5 7 5 4 7 5 4 2 5 4 2 5

中人薬人人小中人小中人人人小薬人小

4

TAB

4 2 5 3 2 5 3 2 5 3 2 5 3 2 5 3

(3)

譜例 7、C メジャースケール、5 弦ルート、ポジション 1 (3 音刻み上昇)

mf

TAB

3 5 2 5 2 3 2 3 5 3 5 2 | 5 2 4 2 4 5 4 5 7 5 7 5

小人薬人薬小人中小人薬人

5

TAB

7 5 6 5 6 8 6 8 5 8 5 7 | 5 7 8 7 8 10 8

人薬小人中小中

譜例 8、C メジャースケール、5 弦ルート、ポジション 1 (3 音刻み下降)

The image shows a musical score for a guitar exercise. It consists of two systems. The first system has a treble clef staff with a 3/4 time signature, a guitar tablature staff (TAB) with fret numbers, and a vocal line with lyrics. The lyrics are '小葉人' and '中人葉人葉人小中人小葉人'. The second system also has a treble clef staff with a 3/4 time signature, a guitar tablature staff (TAB) with fret numbers, and a vocal line with lyrics. The lyrics are '人小中小中人中'. The score includes a 3/4 time signature, a treble clef, and a guitar tablature staff (TAB) with fret numbers. The lyrics are '小葉人' and '中人葉人葉人小中人小葉人'.

と、言う事で、今回は 2 種類のスケールトレーニングパターンを紹介しました。

練習としては、この他にも色々なパターンが考えられますが、
基本的には、何かしらのルールに基づいて上昇と下降を繰り返すものになります。

ストレートにスケールを上昇、下降するものも含めて、
日々の練習に取り入れていってください。

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