

ギター初心者から

上級者まで

ずっと使える基礎練習

106のアイデア

スマホで  
見やすい!!

# ギター初心者から上級者まで ずっと使える基礎練習106のアイデア

.....

監修：オンラインギターレッスンTHE POCKET

.....

THE POCKETとは

SkypeやZoomを使ったオンラインギターレッスンを2010年に開校した日本初のオンライン専門ギター教室。厳選されたプロの講師陣による初心者にも優しい丁寧なレッスンが低価格で受けられると好評で、日本全国のみならず、世界各地から受講生が押し寄せている。

**THE POCKET**  
ONLINE MUSIC LESSON

<https://thepocketguitar.com>

無料体験レッスン受付中

## はじめに

一流のスポーツ選手はウェイトトレーニングや反復練習など、地味な基礎トレーニングを毎日欠かさず行っています。

あのイチロー選手だってずっと基礎練習を大切にしていました。

ギターは一朝一夕に弾けるようになるものではなく、毎日の地道な積み重ねがあってこそ楽しく、自由に弾けるようになります。

毎日の練習を効果的に積み重ねていくためには、何を乗せても崩れず、しっかりと支えてくれる強い土台が必要です。

基礎がしっかりできている人とそうでない人の違いは、上達のスピードや演奏のクオリティにはっきりと現れてきます。

これから紹介するトレーニングを毎日5分でもいいので、だまされたと思って続けてみてください。

短い時間でも集中して、継続して取り組むことで、あなたの一年後のギター演奏は飛躍的に素晴らしいものになっていることでしょう。

# 本書の使い方

●スマホの画面を横向きにしてご覧ください

すべてのトレーニングには、難易度、目標テンポに加え、そのトレーニングにどのような目的があるのか、練習するうえで着目すべきポイントが何か記されています。「何のために」「なぜ」このトレーニングを行うのか理解してから取り組んでください。

難易度は初級、中級、上級の3段階に分かれており、初級～上級のように幅を持たせた表記の場合、目標テンポによって難易度が変わってきます。

初級者の方は目標テンポのうちもっとも遅いテンポを目標にしましょう。

1ページ目から順を追って進めていく必要はありません。

たくさんのトレーニングの中から、興味のあるもの、自分のレベルに合っていそうなものをピックアップしてください。

ピックアップしたら指づかい、ピッキングの順番など一つずつ確認し、まずはゆっくりと正確に弾けるようになるまでメトロノームなしで練習しましょう。

ゆっくりでも止まらずに弾けるようになったらいよいよメトロノームの出番です。



目標テンポの幅がありますが、すぐに速いテンポを目指す必要はありません。  
ゆっくりのテンポで弾けるようになってから少しずつテンポを上げていきますが、どこかで「これ以上ムリ」という壁が現れます。

その壁を今すぐ乗り越える必要はありません、このトレーニングはいったん中止して他のトレーニングに取り組みましょう。

他のトレーニングを続け、数ヶ月後に再チャレンジしてみてください。

あの時の苦労が嘘のようにすんなりと弾けてしまうなんてこともよくあります。

今すぐ弾けなくても、他の練習を続けることで総合的に技術が向上し弾けなかったフレーズもいつかは弾けるようになるのです。

基礎練習は毎日少しの時間でも続けることが大切です。

ランニング前の準備運動のように、毎日の練習のルーティンとして取り組みましょう。

本書が、これから始まるギターとの長い長い旅の道しるべになれば幸いです。

※指や手首などに違和感や痛みを感じる場合、十分な休養をとりましょう

# 1,クロマチックトレーニング

1. <u>6弦基本パターン</u>	18
2. <u>1弦基本パターン</u>	20
3. <u>全弦基本パターン</u>	22
4. <u>横移動/上昇</u>	24
5. <u>横移動/下降</u>	26
6. <u>1弦/上昇&amp;下降</u>	28
7. <u>全弦/上昇&amp;下降</u>	30
8. <u>全弦/1324クロマチック</u>	32
9. <u>6弦/ポジション移動</u>	34
10. <u>全弦/ポジション移動</u>	36
11. <u>リズム切り替え/基本</u>	38
12. <u>リズム切り替え/クロマチック</u>	40
13. <u>リズム切り替え/1324クロマチック</u>	42

## 2,スケールトレーニング

1. <u>Cメジャースケールの基本ポジション</u>	46
2. <u>Cメジャースケール/4音上昇</u>	48
3. <u>Cメジャースケール/4音下降</u>	50
4. <u>Cメジャースケール/3音上昇</u>	52
5. <u>Cメジャースケール/3音下降</u>	54
6. <u>Cメジャースケール/3度上昇</u>	56
7. <u>Cメジャースケール/3度下降</u>	58
8. <u>Aマイナーペンタトニック基本ポジション</u>	60
9. <u>Aマイナーペンタ/4音上昇&amp;下降</u>	62
10. <u>Aマイナーペンタ/3音上昇&amp;下降</u>	64
11. <u>Aマイナーペンタ/4度（異弦同フレット）</u>	66
<u>～Breaktime ひと休み～</u>	68

## 3,アルペジオトレーニング

1. <u>基本パターン/DDDUU</u>	71
2. <u>基本パターン/DDDDUUUUU</u>	73
3. <u>オルタネイト/基本</u>	75
4. <u>オルタネイト/上昇&amp;下降</u>	77
5. <u>ベースライン移動パターン1</u>	79
6. <u>ベースライン移動パターン2</u>	81
7. <u>シンコペーションパターン</u>	83
8. <u>16分アルペジオ/オルタネイト</u>	85
9. <u>16分アルペジオ/シンコペーション</u>	87
10. <u>16分アルペジオ/16分裏強調</u>	89

## 4,基本テクニック強化トレーニング

1. <u>ハンマリングオン強化</u>	93
2. <u>プリングオフ強化</u>	95
3. <u>ハンマリング&amp;プリング強化</u>	97
4. <u>ハンマリング全指</u>	99
5. <u>プリング全指</u>	101
6. <u>ハンマリング&amp;プリング全指</u>	103
7. <u>スライド/メジャースケール</u>	105
8. <u>スライド/Cmaj7</u>	107
9. <u>スライド/Cm7</u>	109
10. <u>スライド/オクターブ移動</u>	111
11. <u>チョーキング/メジャースケール</u>	113
12. <u>チョーキング/Joy to the World</u>	115
<u>～Breaktime ひと休み～</u>	117

## 5,リズムトレーニング

1. <u>4分/ベーシック</u>	120
2. <u>4分-8分/ベーシック</u>	122
3. <u>4分-8分裏/ベーシック</u>	124
4. <u>メトロノーム裏拍/基本</u>	126
5. <u>メトロノーム裏拍/入り方</u>	128
6. <u>メトロノーム裏拍/8分ストローク</u>	130
7. <u>メトロノーム裏拍/8分シンコペーション</u>	132
8. <u>メトロノーム裏拍/16分ストローク</u>	134
9. <u>メトロノーム裏拍/16分シンコペーション</u>	136
10. <u>メトロノーム裏拍/ロックパターン</u>	138

## 6.カッティングトレーニング

1. <u>16分ブラッシング</u>	142
2. <u>アクセント移動</u>	144
3. <u>半拍3連カッティング①</u>	146
4. <u>半拍3連カッティング②</u>	148
5. <u>半拍3連カッティング③</u>	150
6. <u>半拍3連カッティング④</u>	152
7. <u>オクターブカッティング</u>	154
8. <u>単音カッティング①</u>	156
9. <u>単音カッティング②</u>	158
10. <u>ファンキーカッティング</u>	160
<u>～Breaktime ひと休み～</u>	162

## 7,左手強化トレーニング

1. <u>小指強化</u>	165
2. <u>左手の分離/①</u>	167
3. <u>左手の分離/②</u>	169
4. <u>左手の分離/③</u>	171
5. <u>左手の分離/④</u>	173
6. <u>左手の分離/⑤</u>	175
7. <u>左手の分離/⑥</u>	177
8. <u>ストレッチフィンガリング①</u>	179
9. <u>ストレッチフィンガリング②</u>	181
<u>～Breaktime ひと休み～</u>	183



## 8. ピッキング強化トレーニング

1. <u>インサイドピッキング①</u>	186
2. <u>インサイドピッキング②</u>	188
3. <u>アウトサイドピッキング①</u>	190
4. <u>アウトサイドピッキング②</u>	192
5. <u>弦跳びインサイドピッキング①</u>	194
6. <u>弦跳びインサイドピッキング②</u>	196
7. <u>弦跳びアウトサイドピッキング①</u>	198
8. <u>弦跳びアウトサイドピッキング②</u>	200
9. <u>メカニカルピッキング①</u>	202
10. <u>メカニカルピッキング②</u>	204
11. <u>メカニカルピッキング③</u>	206

## 9,音感トレーニング

1. <u>インターバル</u>	210
2. <u>メジャートライアド/C</u>	212
3. <u>マイナートライアド/Cm</u>	214
4. <u>メジャートライアド/F</u>	216
5. <u>マイナートライアド/Fm</u>	218

# 10,テクニカルトレーニング

1. <u>オクターブ奏法</u>	222
2. <u>スケール/フルピッキング</u>	224
3. <u>スケール/レガート奏法</u>	226
4. <u>速弾き/ラン奏法</u>	228
5. <u>スキッピング①</u>	230
6. <u>スキッピング②</u>	232
7. <u>コードトーンアルペジオ</u>	234
8. <u>スウィープピッキング</u>	236
9. <u>スウィープピッキング/5弦マイナー</u>	238
10. <u>スウィープピッキング/5弦メジャー</u>	240
11. <u>スウィープピッキング/6弦マイナー</u>	242
12. <u>スウィープピッキング/6弦メジャー</u>	244
13. <u>タッピング①</u>	246
14. <u>タッピング②</u>	248
15. <u>タッピング③</u>	250

セクション1

クロマチックトレーニング

ギターの基礎練習の定番、クロマチックトレーニングの様々なアイデアをご紹介します。

地味なイメージがありますが、その効果は絶大！

また、同じ練習でもポイントを正しく理解するのとしないのではその結果に雲泥の差が現れてしまいます。

全てのクロマチックトレーニングに共通するポイントとして「一定の強さで弾く」「右手と左手のタイミングをシンクロさせる」「音を完全につなげて弾く」「指の動きをできるだけ小さくする」などが挙げられます。

奥の深いトレーニングなので、プロギタリストでも毎日欠かさず取り入れています。

一生使えるトレーニングのアイデアを身につけましょう

# 1,クロマチックトレーニング

---

## 01,6弦基本パターン

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~100

---

目的 正しい運指の基礎を身につける

ポイント

- ・ テンポ60~80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ 速さを求めるのではなく、一音一音の正確さ、均一性を重視しましょう
- ・ 手首に強い負担を覚える場合、手首の角度を少しずつ変えてみましょう

Musical notation for guitar, showing a treble clef staff with a C-clef and a TAB staff with fret numbers 5, 6, 7, 8. The melody consists of four measures, each containing a sequence of notes: 5, 6, 7, 8, with a sharp sign above the 6th fret in the second and fourth measures. The notes are connected by a thick line, indicating a continuous run.

人中薬小～

# 1,クロマチックトレーニング

---

## 02,1弦基本パターン

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~100

---

目的 正しい指の使い方と、押弦に使用していない指の扱いを覚える

ポイント

- ・ テンポ60~80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ 指を立て、指の先端で押弦するよう心がけましょう
- ・ 指が大きくバタつかないように注意しましょう



人中薬小～

# 1,クロマチックトレーニング

---

## 03,弦移動基本パターン

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

### 目的

弦移動してもバランスよく各弦を鳴らせるよう、弦の太さの違い、弦と弦の間隔を把握する

### ポイント

- ・ テンポ60～80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ 弦移動の際に音が強く、または弱くならないよう注意する

Musical notation (treble clef, C major, 4/4 time) for the first system. The melody consists of eighth notes: G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5.

TAB notation for the first system, showing fret numbers 5, 6, 7, 8 for each note.

人中薬小～

Musical notation (treble clef, C major, 4/4 time) for the second system. The melody consists of eighth notes: G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5.

TAB notation for the second system, showing fret numbers 5, 6, 7, 8 for each note.

Musical notation (treble clef, C major, 4/4 time) for the third system. The melody consists of eighth notes: G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5.

TAB notation for the third system, showing fret numbers 5, 6, 7, 8 for each note.



# 1,クロマチックトレーニング

---

## 04,横移動/上昇

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

目的 左手のスムーズな横移動と無駄のない運指を身につける

## ポイント

- ・ テンポ60～80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ ネックに添えた親指も含め、左手に力が入りすぎないように注意する
- ・ 掌とネックが触れる面積を小さくすることで、横移動がスムーズになる

1 2 3 4 2 3 4 5 3 4 5 6 4 5 6 7  
 TAB  
 人 中 藥 小 人 中 藥 小 ~  
 5 6 7 8 6 7 8 9 7 8 9 10 8 9 10 11  
 TAB

# 1,クロマチックトレーニング

---

## 05,横移動/下降

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

**目的** 上昇よりも難しい、下降時の指の動きの基本を身につける

**ポイント**

- ・ テンポ60～80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ 弦から離れた左手指の動きを抑え、弦の近くで待機する状態にする

11 10 9 8 10 9 8 7 9 8 7 6 8 7 6 5

小 薬 中 人 ~

7 6 5 4 6 5 4 3 5 4 3 2 4 3 2 1

# 1,クロマチックトレーニング

---

## 06,1弦/上昇&下降

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

### 目的

上昇、下降、横移動の全ての要素をスムーズにつなげ、無駄のない運指を身につける。

### ポイント

- ・ テンポ60～80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ パターンやポジションが変わる際も音がバラつかないように意識する



1 2 3 4 5 4 3 2 3 4 5 6 7 6 5 4

人中藥小 小藥中人~

5 6 7 8 9 8 7 6 7 8 9 10 11 10 9 8

# 1,クロマチックトレーニング

---

## 07,全弦/上昇&下降

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

**目的** 弦移動時の左手の自然な使い方（指、手首）を身につける

**ポイント**

- ・ テンポ60～80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ 親指や手首の使い方意識し、負担のない自然なフォームを意識する

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

人中藥小～

TAB 5 6 7 8 5 6 7 8 9 8 7 6 9 8 7 6

小藥中人～

TAB 9 8 7 6 9 8 7 6 9 8 7 6 9 8 7 6

# 1,クロマチックトレーニング

---

## 08,全弦/1324クロマチック

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

### 目的

複雑な運指を指になじませ、様々なフレーズに対応できる応用力を身につける

### ポイント

- ・ テンポ60～80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ 人差し指、薬指、中指、小指の順番で押弦する
- ・ 1423、2143、3421など様々なパターンの指遣いを考えてみましょう

Musical staff 1 (treble clef, common time):

TAB staff 1:

人薬中 小～

Musical staff 2 (treble clef, common time):

TAB staff 2:

Musical staff 3 (treble clef, common time):

TAB staff 3:



# 1,クロマチックトレーニング

---

## 09,6弦/ポジション移動

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

**目的** 左手が大きく横移動する際に重要な、距離の感覚を身につける

**ポイント**

- ・ テンポ60～80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ 横移動の際にタイミング、強弱にバラツキがでないように注意する

Musical score for guitar, featuring two systems of staff notation and tablature. The first system covers frets 1-16, and the second system covers frets 16-1. The lyrics are written in red below the first system.

**System 1:**

- Staff 1: Treble clef, C time signature. Notes: 1 (F), 2 (G), 3 (A), 4 (B), 5 (C), 6 (D), 7 (E), 8 (F), 9 (G), 10 (A), 11 (B), 12 (C), 13 (D), 14 (E), 15 (F), 16 (G).
- TAB: 1 2 3 4 | 5 6 7 8 | 9 10 11 12 | 13 14 15 16
- Lyrics: 人中薬小 | 人中薬小~

**System 2:**

- Staff 1: Treble clef, F# key signature. Notes: 16 (G), 15 (F), 14 (E), 13 (D), 12 (C), 11 (B), 10 (A), 9 (G), 8 (F), 7 (E), 6 (D), 5 (C), 4 (B), 3 (A), 2 (G), 1 (F).
- TAB: 16 15 14 13 | 12 11 10 9 | 8 7 6 5 | 4 3 2 1

# 1,クロマチックトレーニング

---

## 10,全弦/ポジション移動

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

### 目的

弦移動とポジション移動が同時に発生する際の、左手の使い方を身につける

### ポイント

- ・ テンポ60～80くらいまではダウンピッキングのみ
- ・ 80以上ではオルタネイトピッキングを使用
- ・ このパターンは全編を通して半音で繋がっている
- ・ 弦移動した際の半音階のポジションを覚えましょう



Musical notation (treble clef, common time) for the first system. The melody consists of quarter notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5.

TAB notation for the first system, corresponding to the notes above: 5, 6, 7, 8, 4, 5, 6, 7, 3, 4, 5, 6, 2, 3, 4, 5.

人中薬小 人中薬小～

Musical notation (treble clef, common time) for the second system. The melody consists of quarter notes: D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4.

TAB notation for the second system, corresponding to the notes above: 2, 3, 4, 5, 1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1, 5, 4, 3, 2.

Musical notation (treble clef, common time) for the third system. The melody consists of quarter notes: C4, B3, A3, G3, F3, E3, D3, C3.

TAB notation for the third system, corresponding to the notes above: 5, 4, 3, 2, 6, 5, 4, 3, 7, 6, 5, 4, 8, 7, 6, 5.



# 1,クロマチックトレーニング

---

## 11,リズム切り替え/基本

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

目的 8分音符、3連符、16分音符それぞれの違いを身につける

ポイント

- ・慣れるまではそれぞれの拍の頭にアクセントつけて演奏する
- ・1小節ごとの切り替えが難しければ、2小節ごとの切り替えに変更する
- ・タタ、タカタ、タカタカなどリズムを声に出しながら演奏する

5 6 7 8 5 6 7 8

人中薬小〜

5 6 7 5 6 7 5 6 7 5 6 7

人中薬〜

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

人中薬小〜

5 6 7 5 6 7 5 6 7 5 6 7

人中薬〜

# 1,クロマチックトレーニング

---

## 12,リズム切り替え/クロマチック

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

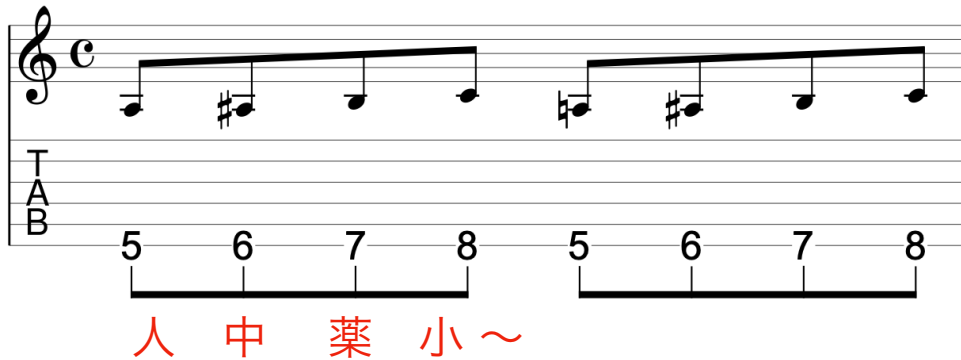
---

### 目的

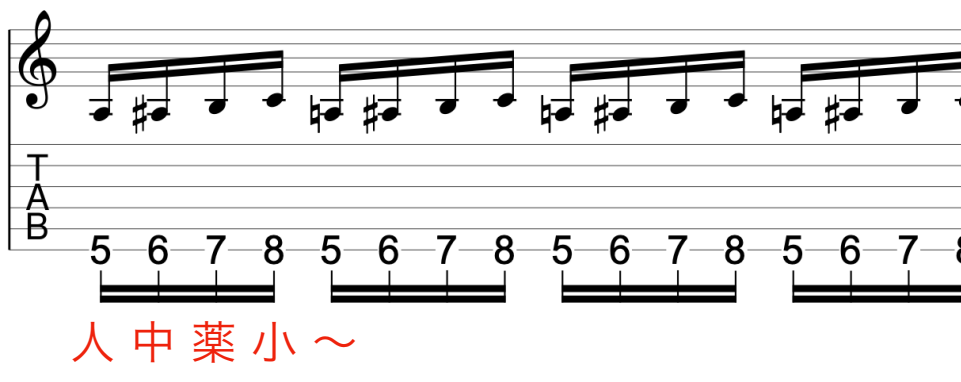
リズム切り替えの基本と、フレーズに惑わされないリズム感を身につける

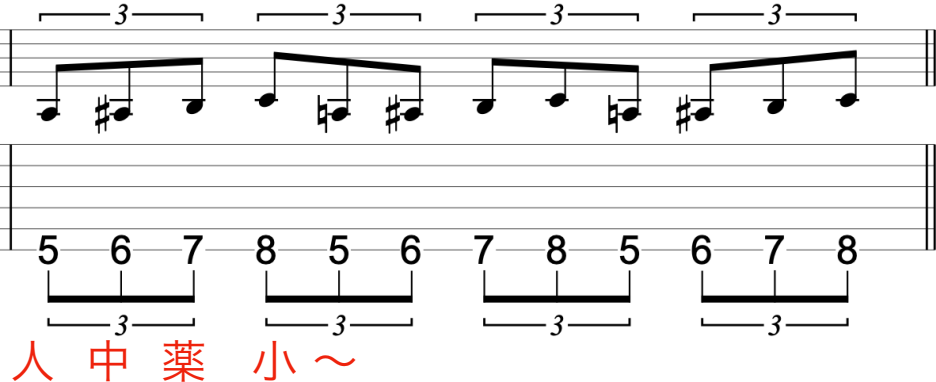
### ポイント

- ・ 11のトレーニングとの違いは3連符部分の音使い
- ・ 4音フレーズを3連符で弾く際、アクセントが拍の頭にくるよう意識する
- ・ 最初は3連符部分のみ抜き出して練習しても良い









# 1,クロマチックトレーニング

---

## 13,リズム切り替え/1324クロマチック

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

**目的** 運指の柔軟性とリズムの柔軟性を身につける

**ポイント**

- ・ これまでと同じリズムだが、運指が変わるだけで難易度が変わる
- ・ 最初は意識して拍の頭にアクセントを置く

TAB

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

人 薬 中 小 ~

人 薬 中 小 ~

TAB

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

人 薬 中 小 ~

人 薬 中 小 ~

セクション2

スケールトレーニング



音楽を構成する基本要素、メジャースケールを用いたトレーニングになります。

弦移動が頻繁に行われ、ピッキングの難易度も格段に上がるため、正確なオルタネイトピッキングができているか注意深く確認する必要があります。

ここで紹介するすべてのトレーニングでレガートな演奏（音の切れ間のない滑らかな演奏）を心がけてください。

レガートに弾くためにはピッキングと押弦のタイミングがぴったりとシンクロする必要があり、シンクロさせるためには正確なリズムを感じながら弾くことが重要です。

トレーニングに慣れてくれば、ギターと同じ旋律を歌いながら弾く事で音感を養うトレーニングにもなります。

音楽の基本となるメジャースケールの感覚を身につけましょう。

# 2,スケールトレーニング

---

## 01,Cメジャースケールの基本ポジション

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

### 目的

様々なフレーズの元となる、メジャースケールの基本ポジションをマスターする

### ポイント

- ・ このポジションは様々な応用が効くので、必ず指に覚え込ませましょう
- ・ 弦移動の際、次の音が弾きやすくなるよう運指に注意しましょう

The image displays two systems of musical notation for guitar. Each system consists of a treble clef staff with notes and fingerings, and a TAB staff with fret numbers and bar lines. The first system covers measures 1-4, and the second system covers measures 5-8. The notes in the treble staff are: System 1 (Measures 1-2): G4 (4), A4 (1), B4 (3), C5 (4); (Measures 3-4): D5 (1), E5 (3), F5 (1), G5 (2). System 2 (Measures 5-6): A5 (4), B5 (1), C6 (2), D6 (4); (Measures 7-8): E6 (1), F6 (3), G6 (4). System 3 (Measures 5-6): G6 (4), F6 (3), E6 (1), D6 (4); (Measures 7-8): C6 (2), B5 (1), A5 (3), G5 (1). The TAB staff shows fret numbers: System 1 (Measures 1-2): 8, 5, 7, 8; (Measures 3-4): 5, 7, 4, 5. System 2 (Measures 5-6): 7, 5, 6, 8; (Measures 7-8): 5, 7, 8. System 3 (Measures 5-6): 8, 7, 5, 8; (Measures 7-8): 6, 5, 7, 5. System 4 (Measures 5-6): 4, 7, 5, 8; (Measures 7-8): 7, 5, 8.

※五線譜の下の数字は左手の指番号

- 1=人差し指
- 2=中指
- 3=薬指
- 4=小指

# 2,スケールトレーニング

---

## 02,Cメジャースケール/4音上昇

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

### 目的

シーケンスフレーズ（同じパターンを繰り返すフレーズ）の基本を身につける

### ポイント

- ・ ドレミファ、レミファソ～と4音ずつ上昇していく
- ・ シーケンスフレーズは運指練習だけでなく、ギターソロにも多用される
- ・ 弦移動時の運指が複雑になるため、もっとも効率的な運指を考えましょう

Musical notation (treble clef, C major) for the first system. The notes are: 4, 1, 3, 4 | 1, 3, 4, 1 | 3, 4, 1, 3 | 4, 1, 3, 1.

Tablature for the first system. The fret numbers are: 8, 5, 7, 8 | 5, 7, 8, 5 | 7, 8, 5, 7 | 8, 5, 7, 4. The first two measures are enclosed in a red dashed box.

Musical notation (treble clef, C major) for the second system. The notes are: 2, 4, 1, 2 | 4, 1, 2, 4 | 1, 2, 4, 1 | 1, 3, 1, 2.

Tablature for the second system. The fret numbers are: 5, 7, 4, 5 | 7, 4, 5, 7 | 4, 5, 7, 5 | 5, 7, 5, 6.

Musical notation (treble clef, C major) for the third system. The notes are: 3, 1, 2, 4 | 1, 2, 4, 1 | 2, 4, 1, 3 | 4, 1, 3, 4.

Tablature for the third system. The fret numbers are: 7, 5, 6, 8 | 5, 6, 8, 5 | 6, 8, 5, 7 | 8, 5, 7, 8.

## 2,スケールトレーニング

---

### 03,Cメジャースケール/4音下降

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

目的 シーケンスフレーズ下降パターンの基本を身につける

ポイント

- ・ 上昇と下降では最適な運指が変わる場所もある
- ・ 速弾きではシーケンスフレーズが土台となるパターンも多い

Treble Clef, Common Time (C)

Fret numbers: 4 3 1 4 | 3 1 4 2 | 1 4 2 1 | 4 2 1 3

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

Treble Clef

Fret numbers: 2 1 3 1 | 1 3 1 1 | 4 2 1 4 | 2 1 4 2

TAB: 6 5 7 5 | 5 7 5 4 | 7 5 4 7 | 5 4 7 5

Treble Clef

Fret numbers: 1 4 1 4 | 3 1 4 3 | 1 4 3 1 | 4 3 1 4

TAB: 4 7 5 8 | 7 5 8 7 | 5 8 7 5 | 8 7 5 8

## 2,スケールトレーニング

---

### 04,Cメジャースケール/3音上昇

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

目的 3音ずつ上昇するシーケンスパターンを身につける

ポイント

- ・フレーズのブロックが、拍の頭スタートと裏スタートと交互になる
- ・リズムと小節感を見失わないよう、各小節の1拍目が何弦何フレットか理解しておく



Treble Clef: C  
 Tablature: 8 5 7 5 | 7 8 7 8 | 5 8 5 7 | 5 7 4 7

Treble Clef: 1 2 1 2 | 4 1 3 1 | 3 1 2 1 | 2 4 2 4  
 Tablature: 4 5 4 5 | 7 5 7 5 | 7 5 6 5 | 6 8 6 8

Treble Clef: 1 4 1 3 | 1 3 | 4  
 Tablature: 5 8 | 5 7 | 8

# 2,スケールトレーニング

---

## 05,Cメジャースケール/3音下降

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

目的 3音下降シーケンスフレーズの運指を身につける

ポイント

- ・ リズムと小節感を常に意識する
- ・ 効率的な指遣いとバタつきのない運指を目指しましょう

Musical notation for the first system. The treble clef staff shows a sequence of notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F3, E3, D3, C3. The guitar TAB staff shows the corresponding fret numbers: 4, 3, 1, 3, 1, 4, 1, 4, 2, 4, 2, 1, 2, 1, 3, 1.

Musical notation for the second system. The treble clef staff shows a sequence of notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F3, E3, D3, C3. The guitar TAB staff shows the corresponding fret numbers: 7, 5, 7, 5, 4, 5, 4, 7, 4, 7, 5, 7, 5, 8, 5, 8.

Musical notation for the third system. The treble clef staff shows a sequence of notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F3, E3, D3, C3. The guitar TAB staff shows the corresponding fret numbers: 7, 8, 7, 5, 7, 5, 8.

## 2,スケールトレーニング

---

### 06,Cメジャースケール/3度上昇

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

目的 3度離れた音の位置関係と運指を身につける

ポイント

- ・ドミ、レファ、ミソ、ファラ～と3度ずつ上昇していく
- ・メジャースケールを1音飛ばしで上昇している

4 3 1 4 3 1 4 3 2 1 4 2 1 4 1 1

TAB 8 7 5 8 7 5 8 7 5 4 7 5 4 7 5 5

3 2 1 4 2 1 4 3 1 4 1 4 2

TAB 7 6 5 8 6 5 8 7 5 8 7 10 8

## 2,スケールトレーニング

---

### 07,Cメジャースケール/3度下降

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

目的 3度離れた音の位置関係と運指を身につける

ポイント

- ・ 小指も積極的に使いましょう
- ・ 効率的な指遣いとバタつきのない運指を目指しましょう

4 1 3 4 1 2 4 1 2 3 1 1 3 1 2 4

TAB 8 5 7 8 5 6 8 5 6 7 5 5 7 4 5 7

1 2 3 4 1 3 4 1 3 4 1 3 4

TAB 4 5 7 8 5 7 8 5 7 8 5 7 8

# 2,スケールトレーニング

---

## 08,Aマイナーペンタトニック基本ポジション

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

### 目的

ギターの基本、マイナーペンタトニックの基本ポジションを身につける

### ポイント

- ・ギターには欠かせないスケール
- ・始まりの6弦5フレットがルートと呼ばれ、このスケールの基準になる音
- ・5フレット=人差し指、7フレット=薬指、8フレット=小指



Musical notation for guitar, including a treble clef staff with notes and a TAB staff with fret numbers. The first system shows an ascending and then descending line of notes. The second system shows a descending line of notes. The TAB staff uses numbers 5, 7, 8, and 5 to indicate fret positions, with some notes circled to indicate specific techniques or positions.

# 2,スケールトレーニング

---

## 09,Aマイナーペンタ/4音上昇&下降

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

### 目的

マイナーペンタトニック上を4音ずつ移動するシーケンスパターンを身につける

### ポイント

- ・ 異弦同フレット（5弦5フレットと4弦5フレットなど）の際の指遣いに注意する
- ・ 異弦同フレットでは、2つの音が重なって鳴らないように注意しましょう

TAB C

5 8 5 7 8 5 7 5 5 7 5 7 7 5 7 5

TAB

5 7 5 7 7 5 7 5 5 7 5 8 7 5 8 5

TAB

5 8 5 7 8 5 7 5 5 7 5 7 7 5 7 5

TAB

5 7 5 7 7 5 7 5 5 7 5 8 7 5 8 5

# 2,スケールトレーニング

---

## 10,Aマイナーペンタ/3音上昇&下降

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

### 目的

ブルースのフレーズにも応用される3音シーケンスフレーズを身につける

### ポイント

- ・ 応用範囲が広いパターン
- ・ 異弦同フレットの運指、音の重なりに注意する
- ・ 慣れてくればハンマリングやプリングを使って弾いてみましょう

TAB C

5 8 5 8 | 5 7 5 7 | 5 7 5 7 | 5 7 5 7

TAB

5 7 5 7 | 5 7 5 8 | 5 8 5 8 | 5 8 8 5

TAB

8 5 8 5 | 8 5 7 5 | 7 5 7 5 | 7 5 7 5

TAB

7 5 7 5 | 7 5 7 5 | 8 5 8 5

# 2,スケールトレーニング

---

## 11, Aマイナーペンタ/4度 (異弦同フレット)

---

難易度 : 初級～上級

目標テンポ : 60～160

---

目的 異弦同フレットの指遣いをマスターする

ポイント

- ・ 人差し指と薬指の使い方に注意する
- ・ 異弦同フレットは指を移動させるのではなく、指の先端と腹で弦を弾き分ける



# Breaktime ひと休み

準備運動をしていますか？

ギターは同じ姿勢で手首や指を酷使するため、頑張ってギターを練習するほど腱鞘炎に悩む人が増えてきます。  
大切な体を痛めないため、ギター弾く前には必ず準備体操をし、手から肩までを柔らかくしてからはじめてみましょう。

- ・ 手首、指、肩などのストレッチをする
- ・ 寒い時期で体が冷えている場合は、手をお湯などで温める
- ・ 痛みを感じたらすぐに休む、痛みが長期間続くようなら医師に相談してください



セクション3

アルペジオトレーニング

ギター伴奏における基本テクニック、アルペジオの基礎を固めるトレーニング。

紹介されているトレーニングはすべてピックで弾くように指定されていますが、指弾きの練習フレーズとしても応用可能です。

アルペジオはただ音をつなげて弾くだけでなく、メロディーや曲調に合わせて強弱をつけるなど、ニュアンスをつけた演奏が重要になりますが、思い通りのニュアンスをつけるためにはピッキングを細かくコントロールする高度なテクニックが欠かせません。

そのため、トレーニングの最初はできる限りニュアンスを付けず、一定の音の強さで弾くように心がけてください。

ピッキングを一定にコントロールすることができて初めて思い通りのニュアンスが出せるようになるのです。

# 3,アルペジオトレーニング

---

## 01,基本パターン/DDDU

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～140

---

### 目的

スムーズなアルペジオができるよう、ピッキングの基本を身につける

### ポイント

- ・ ダウン、ダウン、ダウン、アップの順番でピッキングを行う
- ・ 右手に無駄な動きが発生しないよう、コンパクトなピッキングを意識する
- ・ コードチェンジでつまづく場合、Cコードのみで練習しましょう

C Dadd11

TAB

3 2 0 1 | 3 2 0 1 | 5 4 0 3 | 5 4 0 3

# 3,アルペジオトレーニング

.....

## 02,基本パターン/DDDDUUUU

.....

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～140

目的 連続したダウンピッキングとアップピッキングを身につける

ポイント

- ・ 高音弦に向かう際はダウン、低音弦に向かう際はアップで弾く
- ・ それぞれの音に強弱が生まれないう、一定したピッキングを意識する
- ・ コードチェンジでつまづく場合、Cコードのみで練習しましょう

C Dadd11

Treble clef, common time signature. The first two measures are in C major, and the last two are in Dadd11. The tablature shows fret numbers for each string (T, A, B) and includes bar lines. The rhythm staff uses 'v' for downstrokes and '□' for upstrokes.

# 3,アルペジオトレーニング

---

## 03,オルタネイト/基本

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～140

### 目的

アルペジオにおけるオルタネイトピッキングの基本動作を身につける

### ポイント

- ・すべてのピッキングの間には弦をまたぐ動作が含まれる
- ・弦をまたぐ際に音が鳴ってしまわないよう、ピックの軌道に注意する





# 3,アルペジオトレーニング

---

## 04,オルタネイト/上昇&下降

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～140

### 目的

上昇と下降でもバラツキのないオルタネイトピッキングができるようになる

### ポイント

- ・ 上昇と下降でピックや右手の角度に変化が出ないようにする
- ・ 一定の強さで弾けるように意識する
- ・ 弱いピッキング、強いピッキングどちらも一定に弾けるようにする



# 3,アルペジオトレーニング

---

## 05,ベースライン移動パターン1

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～140

---

目的 コード進行があるパターンでのアルペジオを身につける

ポイント

- ・コードは変化するが、ピッキングは最後のDコード以外まったく同じ
- ・左手の動きにつられないように気を付ける
- ・6弦から3弦に跳ぶ際、ピッキングが強くなりすぎないように注意する

**G**                      **G/F#**                      **Em7**                      **D**

Treble clef staff: G4, A4, B4, C5 (G measure); G4, A4, B4, C5 (G/F# measure); G4, A4, B4, C5 (Em7 measure); G4, A4, B4, C#5 (D measure).

Bass staff: 3, 0, 3, 3 (G measure); 2, 0, 3, 3 (G/F# measure); 0, 3, 3, 3 (Em7 measure); 0, 2, 3, 2 (D measure).

# 3,アルペジオトレーニング

---

## 06,ベースライン移動パターン2

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～140

---

**目的**      コード進行があるパターンでのアルペジオを身につける

**ポイント**

- ・コードは変化するが、ピッキングは最後のDコード以外まったく同じ
- ・左手の動きにつられないように気を付ける
- ・アップピッキングが強くなりすぎる場合、ピックの持ち方や角度を見直すと改善することが多い

G                      G/F#                      Em7                      D

TAB  
 3   0   3   3   |   2   0   3   3   |   0   0   3   3   |   0   2   2   3

# 3,アルペジオトレーニング

---

## 07,シンコペーションパターン

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～140

---

### 目的

シンコペーションを含むアルペジオでのピッキング、リズムの取り方を養う

### ポイント

- ・ 3拍目のカッコ付きの音でリズムが狂わないよう、しっかりとメトロノームの音を意識しましょう
- ・ タンタタアタタタとリズムを声に出して歌うと正確なリズムで弾けるようになります

**G** **G/F#**

TAB

**Em7** **D**

TAB



# 3,アルペジオトレーニング

---

## 08,16分アルペジオ/オルタネイト

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～140

---

**目的** 16分音符の混ざった早い動きのアルペジオを身につける

### ポイント

- ・ まずはタンタカ タンタン タンタカ タカタンのリズムをで歌う
- ・ 正確なオルタネイトピッキングで弾けているか常に確認する

C

Dadd11

T  
A  
B

3 2 0 1 0 | 0 1 0 2 0 1

5 4 0 3 0 | 0 3 0 4 0 3

# 3,アルペジオトレーニング

.....

## 09,16分アルペジオ/シンコペーション

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～110

.....

目的 シンコペーションが入った複雑なリズムをマスターする

## ポイント

- ・ タンタカ アンタン タンタカ アタンタのリズムを口で歌う  
(アンとアはタイでつながれた音で、ピッキングはなし)
- ・ 3、4拍目は16分裏の連続となり、正確なリズムでの演奏が難しい

C

Dadd11

□ □ V (□) □ □ □ V (□) V V □ □ V (□) □ □ □ V (□) V V  
 T 3 2 0 (0) 1 0 1 0 (0) 2 0 5 4 0 (0) 3 0 3 0 (0) 4 0  
 B

# 3,アルペジオトレーニング

---

## 10,16分アルペジオ/16分裏強調

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～110

---

### 目的

シンコペーションと16分裏の強調が入った複雑なリズムをマスターする

### ポイント

- ・ 正確な16分を演奏するためには正確な4分を体で感じる
- ・ リズムを口に出して歌うことと、4分を強く刻みながら演奏すること

### Eadd9

### G#m11

Musical notation for Eadd9 and G#m11 chords. The first system shows the Eadd9 chord with a melodic line in the treble clef and a guitar tablature below. The second system shows the G#m11 chord with a melodic line in the treble clef and a guitar tablature below. The tablature includes fret numbers and bar lines.

### Aadd9

### Badd9

Musical notation for Aadd9 and Badd9 chords. The first system shows the Aadd9 chord with a melodic line in the treble clef and a guitar tablature below. The second system shows the Badd9 chord with a melodic line in the treble clef and a guitar tablature below. The tablature includes fret numbers and bar lines.

セクション4

基本テクニック

強化トレーニング

ハンマリングオン、プリングオフ、スライド、チョーキングと4つの基本テクニックの正確性を身につけます。

簡単なテクニックと思われがちですが、正確に弾くためには地道なトレーニングが必要です。

これらのテクニックはギターの演奏に表情をつける上で欠かせないものであり、この基本テクニックを正しく身につけている人とそうでない人の演奏には大きな違いが生まれてしまいます。

手指と耳にこれらのテクニックの感覚を覚え込ませるつもりで繰り返し練習しましょう。

リズム、強弱、音程、音色という基本部分に意識を集中し、正確に・均一に演奏できているか、自分の出す音に向き合ってください。



# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 01,ハンマリングオン強化

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~100

---

目的 全ての指で正確なハンマリングができるようになる

### ポイント

- ・ 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=小指で弾く
- ・ 「タタタタ」と正確なリズムで弾けているか
- ・ 全ての音を同じ強さで出せているか

Musical notation for the first exercise. The treble clef staff shows a sequence of notes: G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5. The notes are grouped into pairs: (G4, A4), (B4, C5), (G4, A4), (B4, C5). The guitar TAB staff shows the corresponding fret numbers: 5, 6, 5, 6, 5, 6, 5, 6.

Musical notation for the second exercise. The treble clef staff shows a sequence of notes: G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5. The notes are grouped into pairs: (G4, A4), (B4, C5), (G4, A4), (B4, C5). The guitar TAB staff shows the corresponding fret numbers: 5, 8, 5, 8, 5, 8, 5, 8.

# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 02,プリングオフ強化

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~100

---

目的 全ての指で正確なプリングができるようになる

ポイント

- ・音が出ない場合、毎回指先の同じ位置で弦を押さえられているか確認する
- ・プリングの基本は左手の指で弦を引っ掛けて音を出す
- ・「タタタタ」と正確なリズムで弾けているか
- ・すべての音を同じ強さで出せているか

Musical notation for the first system. The top staff is a treble clef staff with a common time signature (C). It contains two measures of music, each with two pairs of notes beamed together. The notes are G#4, A4, G#4, and A4. Above each pair of notes is a 'P' (piano) dynamic marking, and below each pair is another 'P'. The bottom staff is a TAB staff with fret numbers 6 and 5 for the first two measures, and 7 and 5 for the next two measures.

Musical notation for the second system. The top staff is a treble clef staff with a common time signature (C). It contains two measures of music, each with two pairs of notes beamed together. The notes are G4, A4, G4, and A4. Above each pair of notes is a 'P' (piano) dynamic marking, and below each pair is another 'P'. The bottom staff is a TAB staff with fret numbers 8 and 5 for the first two measures, and 7 and 5 for the next two measures.

# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 03,ハンマリング&プリング強化

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~100

---

目的      ハンマリングとプリングを正確に表現できるようにする

ポイント

- ・ 指先の弦に当たるポイントが一定になるよう意識する
- ・ 音が鳴りづらいからと、力を入れてしまうと逆効果
- ・ リズムと音の強さが一定になっているか

H P H P H P H  
 H P H P H P H  
 5 6 5 6 5 6 5 6

H P H P H P H  
 H P H P H P H  
 5 8 5 8 5 8 5 8

# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 04,ハンマリング全指

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~100

---

### 目的

すべての指でリズムと強さがコントロールされたハンマリングができるようになる

### ポイント

- ・ 正確な8部音符で弾けているか  
(タタータターなどリズムが崩れてしまわないように)
- ・ 均等な強さで弾けるよう、左手をコントロールする

H H H H H H H H H H H H H H H H

T  
A  
B

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



# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 05,プリング全指

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~100

---

### 目的

すべての指でリズムと強さのコントロールされたプリングができるようになる

### ポイント

- ・ 左手の指で弦を引っ掛けながら（弾きながら）音を出せているか
- ・ 正確な8部音符で弾けているか  
（タタータターなどリズムが崩れてしまわないように）
- ・ 均等な強さで弾けるよう、左手をコントロールする

Musical score for guitar in treble clef, showing four measures of a descending eighth-note scale. The notes are G4, F4, E4, and D4. The first measure has a sharp sign on the E4 note. Each note is marked with a 'P' (piano) above and below it. The notes are beamed together and have a slur underneath.

TAB notation for the guitar score, showing fret numbers 8, 7, 6, and 5 for each note. The fret numbers are grouped by a bracket underneath.

# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 06,ハンマリング&プリング全指

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~100

---

### 目的

すべての指でリズムと強さのコントロールされたハンマリングとプリングができるようになる

### ポイント

- ・ 正確なリズムになっているか
- ・ 均一な音の強さになっているか
- ・ 各指が毎回同じポイントで弦を押さえられているか

H P H P H P H  
 H P H P H P H  
 H P H P H P H  
 H P H P H P H

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

# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 07,スライド/メジャースケール

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～130

---

目的 スライドの基本を身につける

ポイント

- ・ 人差し指と薬指を使って弾く
- ・ スライド後の音は毎回しっかりと鳴っているか
- ・ タター、タターのようなリズムではなく、タタ、タタと正確な8部音符で弾けているか

*sl.* *sl.* *sl.* *sl.* *sl.* *sl.* *sl.* *sl.*

T  
 A  
 B

3 5 7 8 5 7 9 10 10 9 7 5 8 7 5 3

# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 08,スライド/Cmaj7

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～130

---

### 目的

長3度（4フレット分）をスライドでスムーズに移動できるようになる

### ポイント

- ・ 5弦3フレットは薬指からスタートする
- ・ 正確な8分音符で弾けているか
- ・ スライド後の音がしっかりと出ているか

Musical score in treble clef, common time (C). The piece consists of two measures. The first measure contains four eighth notes: G4 (sl.), A4 (sl.), B4 (sl.), and C5 (sl.). The second measure contains four eighth notes: C5 (P), B4 (sl.), A4 (sl.), and G4 (sl.). A final whole rest is present at the end of the second measure.

TAB notation for the guitar piece. The fret numbers are: 3, 7, 5, 9, 10, 9, 5, 7, and a circled 3. The circled 3 indicates a triplet or a specific rhythmic pattern.



# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 09,スライド/Cm7

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 60～130

---

### 目的

短3度（3フレット分）をスライドでスムーズに移動できるようになる

### ポイント

- ・ 5弦3フレットは薬指からスタートする
- ・ 正確な8分音符で弾けているか
- ・ スライド後の音がしっかりと出ているか

Musical score for guitar in C major, 4/4 time. The score consists of a treble clef staff and a tablature staff. The treble staff shows a melodic line with slurs and dynamics markings: *sl.* (slur), P (piano), and *sl.* (slur). The tablature staff shows fret numbers 3, 6, 5, 8, 10, 8, 5, 6, and a circled 3. A vertical bar line is present after the circled 3.

# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 10,スライド/オクターブ移動

---

難易度 : 中級

目標テンポ : 60~120

### 目的

1オクターブ（12フレット）の距離をスライドでスムーズに移動できるようにする

### ポイント

- ・ 1本の指で弾く
- ・ スライドをする前に、スライド後のフレットを目で把握しておく
- ・ 人差し指でできたら中指、薬指、小指でもチャレンジしてみましょう

Musical score for guitar, featuring a treble clef staff and a TAB staff. The treble staff shows a melodic line with slurs and "sl." markings. The TAB staff shows fret numbers: 1-13 13-13 13-12 12-12 12-10 10-10 10-8 8-8 | 8-6 6-6 6-5 5-5 5-3 3-3 3-1 1-1. Vertical lines connect the notes in the treble staff to the fret numbers in the TAB staff.

# 4,基本テクニック強化トレーニング

.....

## 11,チューニング/メジャースケール

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~100

.....

**目的** 正確な音程の1音チューニングと半音チューニングを身につける

**ポイント**

- ・ ドレミファソラシドの音階になっている
- ・ 譜面上の full は1音、1/2 は半音チューニングを表す
- ・ 最初はチューナーを使い、音が合っているか確認しながら練習しましょう
- ・ 正確な音程を指の感覚と耳で覚えられるまで、繰り返し練習しましょう

full

5

5

5

5

8

8

7

7

1/2

# 4,基本テクニック強化トレーニング

---

## 12,チョーキング/Joy to the World

---

難易度 : 中級

目標テンポ : 90

---

### 目的

正確な音程のチョーキングとチョーキングのスピードをコントロールできるようになる

### ポイント

- ・ クリスマスソングの定番「もろびとこぞりて」のメロディー
- ・ 正確な音程で弾くことを重視しましょう
- ・ チョーキングのスピードをコントロールし、メロディーを正確に表現する

Treble clef staff: G4 (half note), A4 (quarter note), B4 (quarter note), C5 (quarter note), B4 (quarter note), A4 (quarter note), G4 (quarter note), F4 (quarter note), E4 (quarter note), D4 (quarter note).  
 TAB staff: 7 (upbow), 7-5 (bar), 8 (upbow), (8) 5 (upbow), 5 (upbow), 5 (upbow), 5 (upbow), 8 (upbow).  
 Dynamics: 1/2 (upbow), 1/2 (upbow), full (upbow).

Treble clef staff: G4 (half note), A4 (quarter note), B4 (quarter note), C5 (quarter note), B4 (quarter note), A4 (quarter note), G4 (quarter note), F4 (quarter note), E4 (quarter note), D4 (quarter note).  
 TAB staff: 8 (upbow), 8 (upbow), 7 (upbow), 7 (upbow), 7 (upbow), 7 (upbow), 7 (upbow), 7 (upbow).  
 Dynamics: full (upbow), full (upbow), 1/2 (upbow).

1つ前の音符ですすでにチョーキングした音をそのままピッキング



# Breaktime ひと休み

練習時の音量はできる限り大きくしたいものです。

エレキギターの場合、強く弾くとうるさく感じるくらいまでアンプの音量を上げて練習するのが理想です。

そうすることで自分が弾いた音の細部まではっきりと聞くことができ、音の粒立ちやミストーンの有無、ミュートができているかなど小さい音量では分かりにくいところまで見えてきます。

とはいっても、ご近所さんのこともありますし、家族に文句を言われるかもしれません。

アンプを耳の高さにセッティングすると同じ音量でも、よりはっきりと音が聞こえるようになりますし、ヘッドホンを使うという手もあります。

セクション5

リズムトレーニング

楽器演奏においてもっとも大切と言っても過言ではないリズム感を鍛えるトレーニングをご紹介します。

ここで紹介するトレーニングはすべてメトロノームを鳴らしながら行ってください。

メトロノームは旧式の振り子式のものからデジタル式、スマホアプリまで様々なタイプがありますが、ここで紹介するトレーニングには無料のスマホアプリでも十分です。

この後の解説で出てくる用語として、「表拍」「裏拍」があります。

「表拍」はメトロノームと同じタイミング

「裏拍」はメトロノームとメトロノームの間  
と捉えてください。

※16分音符の裏拍は8分音符と8分音符の間となります。

# 5,リズムトレーニング

---

## 01,4分/ベーシック

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 80~100

---

**目的** リズムでもっとも大切な、4分音符の感覚を鍛える

## ポイント

- ・ xのマークは左手のすべての指で6~1弦に軽く触れる「ブラッシング」で弾く
- ・ メトロノームとギターの音が両方もしっかり聞こえるよう、音量バランスを整える
- ・ ピッキングが弱々しくならないよう、自信を持ってしっかりと弾くこと

The image displays a musical score for guitar. The top staff is a treble clef staff with a common time signature (C). It contains eight notes on the first line, each marked with a red dot. The bottom staff is a guitar tablature staff with eight 'X' marks on the first string, corresponding to the notes above. A vertical bar line is positioned between the fourth and fifth notes in both staves.

※ ● の位置でメトロノームが鳴ります

# 5,リズムトレーニング

---

## 02,4分-8分/ベーシック

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 80~100

---

### 目的

4分音符と8分音符を正確に弾き分けると同時に、4分音符を弾いている時にも8分音符を感じられるようになる

### ポイント

- ・すべてダウンピッキングで弾きましょう
- ・「タンタン タンタン / タタタタ タタタタ」と声に出しながら弾く
- ・慣れてきたら、4分音符の部分でも「タタタタ タタタタ」と8分音符を歌いながら弾いてみる

The image displays two systems of guitar notation. Each system includes a treble clef staff with a red dot above the first four notes, a TAB staff with 'X' marks, and a rhythmic staff with 'x' marks. The first system has a bar line after the fourth note. The second system has a bar line after the fourth note. The rhythmic staff shows a pattern of four 'x' marks per measure, with brackets indicating a 4-beat measure structure.

※ ● の位置でメトロノームが鳴ります

# 5,リズムトレーニング

---

## 03,4分-8分裏/ベーシック

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 80~100

---

目的 裏拍のリズムを正確に感じられるようになる

ポイント

- ・ 「タタタタ タタタタ / ンタンタ ンタンタ」と声に出しながら弾く
- ・ 2小節目の休符部分では空ピッキングを入れる
- ・ ダウンピッキングのみ、オルタネイトピッキングの2パターンで練習する



The image shows a musical score for guitar. The top staff is a treble clef staff with a common time signature (C). It contains a sequence of chords, each represented by a horizontal line with four 'x' marks below it. Above each chord is a red circle. The second measure of the first chord has a '7' below it. The second staff is a guitar tablature staff with 'TAB' written vertically on the left. It shows 'X' marks for fretted notes, with brackets indicating the fretted notes for each chord. The metronome mark is a red circle.

※ ● の位置でメトロノームが鳴ります

# 5,リズムトレーニング

---

## 04,メトロノーム裏拍/基本

---

難易度 : 中級

目標テンポ : 80~100

---

### 目的

メトロノームを裏拍として聞くことにより、より正確な4分音符を表現できるようになる

### ポイント

- ・ブラッシングとブラッシングの真ん中でメトロノームが鳴ります
- ・「タクタクタクタク」と声に出しながら弾き、「ク」の部分がメトロノームと同時発音になることを意識する
- ・足でも4分のリズムをとり、ブラッシングと足がシンクロすることを確認

Musical notation for a guitar exercise. The top staff is a treble clef with a common time signature (C). It contains a sequence of eight chords, each represented by a vertical line with an 'x' at the bottom and a red dot above it. The bottom staff is a guitar tablature (TAB) with six lines, showing 'x' marks on the 5th and 6th strings for each chord. A vertical bar line separates the first four chords from the last four.

※ ● の位置でメトロノームが鳴ります

# 5,リズムトレーニング

---

## 05,メトロノーム裏拍/入り方

---

難易度 : 中級

目標テンポ : 80~100

---

### 目的

メトロノームを裏拍として聞くための、リズムカウント方法を身につける

### ポイント

- ・ 1小節目が7/8拍子になっているため、2小節目でメトロノームが裏拍に移動する
- ・ メトロノームを一定のリズムで鳴らし、口では「タクタクタク **タ** / タクタクタクタク」と声に出して歌う
- ・ 足や体全体でリズムをとり、2小節目で切り替わることを体感する

※ここでメトロノームが表拍から裏拍に移動します

The image displays two systems of musical notation for guitar in 3/8 time. Each system consists of a standard staff with a treble clef and a TAB staff below it. The first system has a bar line after the 4th measure. Red dots are placed above the staff at the beginning of each measure. A red bracket spans from the 4th measure to the 5th measure, with an arrow pointing to the text above. The second system continues from the 5th measure to the 8th measure, also with red dots above the staff.

※ ● の位置でメトロノームが鳴ります

# 5,リズムトレーニング

---

## 06,メトロノーム裏拍/8分ストローク

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 80～100

---

### 目的

メトロノームを裏拍で聞きながら、8分音符のストロークができるようになる

### ポイント

- ・ 最初はストロークの裏拍にアクセントを付け、メトロノームと一致するよう意識する
- ・ 1拍目の4分音符でリズムがぶれてしまわないよう、1拍目裏のリズムにも注意する



# 5,リズムトレーニング

---

## 07,メトロノーム裏拍/8分シンコペーション

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 80～100

---

### 目的

メトロノームを裏拍で聞きながら、シンコペーションが入った8分音符のストロークができるようになる

### ポイント

- ・ 3拍目の表のリズムを意識して強くカウントする
- ・ 「**タ**ン**タ** **ア**タ**タ**」と声に出しながら、赤字部分の音を正確に表現する



C

TAB

※ ● の位置でメトロノームが鳴ります

# 5,リズムトレーニング

---

## 08,メトロノーム裏拍/16分ストローク

---

難易度 : 上級

目標テンポ : 80~100

---

### 目的

メトロノームを裏拍で聞きながら、16分音符のストロークができるようになる

### ポイント

- ・ 最初はストロークの裏拍にアクセントを付け、メトロノームと一致するよう意識する
- ・ ストロークが安定してきたら、2・4拍目にアクセントをつけて演奏してみよう

※ ● の位置が不規則に見えますが、記譜上の都合です。  
メトロノームは一定に鳴っています。

C ● ● ● ● ● ● ● ●

T  
A  
B

※ ● の位置でメトロノームが鳴ります

# 5,リズムトレーニング

---

難易度 : 上級

## 09,メトロノーム裏拍/16分シンコペーション

---

目標テンポ : 80~100

### 目的

メトロノームを裏拍で聞きながら、シンコペーションが入った16分音符のストロークができるようになる

### ポイント

- ・ストロークが安定してきたら、2・4拍目にアクセントをつけて演奏してみよう
- ・最終的には「タカタカ タカタカ タカタカ タカタカ」の16ビートを頭の中で常に鳴らし、リズムを体で感じられるようになりましょう

※ ● の位置が不規則に見えますが、記譜上の都合です。  
メトロノームは一定に鳴っています。

The image shows a musical score for guitar in C major, consisting of two systems of two measures each. The top staff is in treble clef with a common time signature (C). The bottom staff is in tenor clef, labeled 'TAB'. The melody in the top staff consists of eighth notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, followed by a repeat of the same sequence. The guitar tablature in the bottom staff shows the fretting for these notes: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings like 'V' and '(P)'. Red dots are placed above the staff at the beginning of every measure, indicating the metronome's pulse. The score is divided into two systems, each containing two measures.

※ ● の位置でメトロノームが鳴ります

# 5,リズムトレーニング

---

## 10,メトロノーム裏拍/ロックパターン

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 80～100

---

### 目的

ブルースロックの基本パターンを、裏拍を意識したタイトなリズムで弾けるようになる

### ポイント

- ・メトロノームを表で鳴らした場合と、裏で鳴らした場合でフレーズの雰囲気に変化が出ることを体感しましょう。
- ・パターンに慣れたら、2・4拍目にアクセントをつけながら裏拍を意識して演奏してみましょう

**A**

TAB  
5 5 9 5 5 5 9 5

**D**

TAB  
7 7 9 7 7 7 9 7

※ ● の位置でメトロノームが鳴ります

セクション6

カッティングレーニング



歯切れの良いカッティングができるようになるためのトレーニングをご紹介します。

カッティングには右手と左手の緻密なコントロールが求められます。

ピッキングの基本は6弦から1弦までを一瞬で通りすぎる素早い動きですが、力まかせに早く動かすだけではカッティング特有のキレは出ません。右手首のスナップを活かすことで、軽やかで素早い動きとなります。

ピックが弦に深く当たりすぎても音が暴れてしまい、歯切れの悪いサウンドになってしまいます。

また、カッティングは右手ばかりが注目されますが、左手のコントロールも重要で、不要弦のミュートや音価（音の長さ）のコントロールなど大切な役割を担っています。

ひとつひとつの練習フレーズが正確に弾けるようになるまで、じっくりと取り組んでみましょう。

# 6,カッティングトレーニング

---

## 01,16分ブラッシング

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 80～100

---

目的 16分音符での正確で均一なストロークを身につける

- ポイント
- ・ 右手は力を抜き、正確なオルタネイトを刻む
  - ・ アップとダウンが均一な音になるよう、ピックが弦に当たる角度に注意する
  - ・ 均一な音が出せるようになることが、ピッキングを自在にコントロールし幅広い音を出す第一歩だと肝に命じましょう

Musical score for guitar, showing a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The score consists of two systems of music. Each system has a treble clef staff with a key signature of one sharp and a common time signature. Below the treble clef staff is a tablature staff labeled 'TAB'. The tablature staff shows a sequence of chords and notes, with 'X' marks indicating fretted notes and 'V' marks indicating muted notes. The first system has 16 measures, and the second system has 16 measures.

※左手すべての指で弦に触れてミュートします

# 6,カッティングトレーニング

---

## 02,アクセント移動

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 80～100

---

**目的** 実音とブラッシングを自在にコントロールできるようになる

## ポイント

- ・ 実音を出すタイミングが1小節ごとに、16分音符1つ分ずつずれている
- ・ 最初はそれぞれの小節だけを取り出して練習しましょう
- ・ 2、4小節目は特にメトロノームとズレやすくなるので、常にメトロノームのカウントを意識する



# 6,カッティングトレーニング

---

## 03,半拍3連カッティング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～100

---

### 目的

半拍3連のリズムを習得するとともに、無駄な力が抜けたピッキングを身につける

### ポイント

- ・ 半拍3連をスムーズに聞かせるためには無駄な力が抜けた軽やかなピッキングで弾くことが重要になる
- ・ 「ツクツタン / タカツク」など、リズムを口に出すことで正確な演奏に繋がります

# E9

The image shows a musical score for an E9 chord exercise. It consists of three staves: a treble clef staff, a guitar TAB staff, and a rhythmic notation staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is common time (C). The exercise is divided into two measures by a double bar line. Each measure contains four chords, with the first and third chords in each measure being triads. The rhythmic notation below the chords indicates a pattern of quarter notes and eighth notes, with a '3' under the first and third chords of each measure, indicating a triplet. The guitar TAB staff shows the fretting for each chord, with 'X' marks for muted strings and numbers for fretted notes. The first measure starts with a triad on the 7th fret (E9), followed by a chord with a 6th fret on the 4th string (E9), then another triad on the 7th fret, and finally a chord with a 7th fret on the 4th string (E9). The second measure follows the same sequence.

# 6,カッティングトレーニング

---

## 04,半拍3連カッティング②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～100

---

目的 表拍が休符になった半拍3連フレーズを身につける

ポイント

- ・ 2拍目の頭がアップピッキングになっているため、直後の音符をダウンで弾いて基本のオルタネイトに戻している
- ・ 慣れてくれば半拍3連のピッキングをアップからスタートしてみましょう



# E9

The image shows a musical score for an E9 chord exercise. It consists of a treble clef staff with a 7/8 time signature and a key signature of one sharp (F#). The score is divided into two measures by a double bar line. Each measure contains a triplet of eighth notes, followed by a quarter note, and then another triplet of eighth notes. The notes in the first measure are E4, G#4, B4, E5, G#5, B5, and E6. The notes in the second measure are E4, G#4, B4, E5, G#5, B5, and E6. Below the staff, there are fretting diagrams for the guitar. The first measure shows a triplet of eighth notes on the 7th fret, followed by a quarter note on the 6th fret, and then another triplet of eighth notes on the 7th fret. The second measure shows a triplet of eighth notes on the 7th fret, followed by a quarter note on the 6th fret, and then another triplet of eighth notes on the 7th fret. The fretting diagrams are labeled with 'T' for treble and 'B' for bass. The fretting diagrams for the first measure are: T: X-X-X-7, X-X-X-6, X-X-X-7; B: X-X-X-7, X-X-X-6, X-X-X-7. The fretting diagrams for the second measure are: T: X-X-X-7, X-X-X-6, X-X-X-7; B: X-X-X-7, X-X-X-6, X-X-X-7. The fretting diagrams are labeled with 'T' for treble and 'B' for bass. The fretting diagrams for the first measure are: T: X-X-X-7, X-X-X-6, X-X-X-7; B: X-X-X-7, X-X-X-6, X-X-X-7. The fretting diagrams for the second measure are: T: X-X-X-7, X-X-X-6, X-X-X-7; B: X-X-X-7, X-X-X-6, X-X-X-7.

# 6,カッティングトレーニング

---

## 05,半拍3連カッティング③

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～100

---

**目的** オルタネイトピッキングにおけるの右手の柔軟性を身につける

**ポイント**

- ・ 半拍3連の後に16分音符が続くので、通常のオルタネイトピッキングとはアップ、ダウンの順番が逆になっている
- ・ 2拍目の頭がアップになっていますが、しっかりとアクセントを付けましょう
- ・ 3拍目で通常のオルタネイトピッキングに戻っている

# E9

The image shows a musical score for an E9 chord exercise. It consists of a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The score is divided into two measures by a double bar line. Each measure contains a sequence of chords: a triplet of three chords, followed by a single chord, and then another triplet of three chords. The chords are indicated by notes on the staff and corresponding fret numbers on the guitar tablature below. The tablature is for the top three strings (T, A, B) and includes fret numbers 6, 7, and X (open string). The exercise is titled 'E9' and includes a '3' under a bracket indicating a triplet.

# 6,カッティングトレーニング

---

## 06,半拍3連カッティング④

---

難易度 : 上級

目標テンポ : 70~100

---

**目的** 複雑なピッキングを自在にコントロールできるようになる

**ポイント**

- ・ 3拍目裏の半拍3連はアップピッキングからスタート
- ・ ピッキングの順番をひとつずつ確実に覚える
- ・ 難しいリズムやフレーズこそ、4分を強く意識して練習しましょう

# E9

The image shows a musical score for an E9 chord exercise. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a sequence of chords and notes, with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The bass staff contains guitar tablature (TAB) corresponding to the notes in the treble staff. The tablature uses numbers 7, 6, 7, 8 to indicate fret positions and 'X' for natural harmonics. The exercise is divided into four measures, each containing a triplet of notes. The first measure has a triplet of notes on the 7th fret. The second measure has a triplet of notes on the 6th fret. The third measure has a triplet of notes on the 7th fret. The fourth measure has a triplet of notes on the 8th fret. The score is labeled 'E9' at the top left.

# 6,カッティングトレーニング

---

## 07,オクターブカッティング

---

難易度 : 初級～中級

目標テンポ : 70～100

---

### 目的

ギターソロだけでなく、バックアップアイデアとしても使用頻度の高いオクターブ奏法を用いたカッティングを身につける

### ポイント

- ・左手で不要弦のミュートを確実にいきましょう
- ・不要弦が鳴ってしまうからと、ピッキングが小さくならないように注意
- ・力を抜いた柔らかいピッキングで、軽やかなサウンドを目指しましょう

A7

sl.

sl.

T 10 X X 10 10 10 X 10 X 10 X X 12 14 X 12 X 10 X 10 X 10 X X

A 7 X X 7 7 7 X 7 X 7 X X 9 11 X 9 X 7 X 7 X 7 X X

B

# 6,カッティングトレーニング

---

## 08,単音カッティング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～100

---

目的 単音カッティングの基本を身につける

ポイント

- ・ 3拍目の単音カッティング部分でも、右手はそれまでと同じ振り幅のストロークになるよう心がきましょう
- ・ 6弦のミュートを親指でできるよう、ネックの握り方に注意しましょう
- ・ 音を出すことと同じレベルでミュートを意識しましょう





# 6,カッティングトレーニング

---

## 09,単音カッティング②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～100

---

### 目的

クリアなサウンドが出せるよう、左手での不要弦ミュートを身につける

### ポイント

- ・ 6弦のミュートは親指で行う
- ・ 高音弦のミュートは人差し指をメインに、中指か薬指でもサポートする
- ・ 単音カッティングではルートの1音下の音（7th）が頻繁に使用されます

**E9**

□ V □ V □ V □ (V) (□) V □ (V) (□) V □ V □ V □ V □ (V) (□) V □ (V) (□) V  
 H H H H

T 7 7 X X X X 7 7 X X X X 7 7 X X X X 5 7 X 5 6 X  
 A 7 6 X X X X 6 6 X X X X 6 6 X X X X 5 7 X 5 6 X  
 B 7 7 X X X X 7 7 X X X X 7 7 X X X X 5 7 X 5 6 X

# 6,カッティングトレーニング

---

## 07,ファンキーカッティング

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～100

---

### 目的

単音カッティングとダブルストップが織り交ぜられたファンキーなパターンを身につける

### ポイント

- ・ダブルストップ（2音同時に弾いているところ）では他の弦を左手でミュートし、通常のカッティングと同じ振り幅のストロークで弾く
- ・3拍目のフレーズをスタッカート（音を短く切る）で弾くことでグルーヴ感を表現しよう



# Breaktime ひと休み

歯切れの良いカッティングができていますか？

カッティングをカッコよく聞かせるためのポイントの一つはキレのあるサウンドを出すことです。

キレのあるサウンドを出すための練習としておすすめなのが「超薄型のピックを使う」というものです。

Thinピックと呼ばれ、厚みが約0.5mmとかなりの薄さです。

このピックを使うとこれまでと同じピックの握り方では芯のある音が出なくなり、芯のある音を出そうとすると力を抜きスナップを効かせて弾く必要が出てきます。

この弾き方こそがキレのあるサウンドを出す弾き方なのです。

セクション7

左手強化トレーニング

左手の各指の独立やストレッチを強化するかなり辛いトレーニングです

普段、小指をあまり使わない人にとってはどのトレーニングもかなり難易度が高く感じると思います。

思うように指を動かせず、つい力んでしまうかと思いますが力みは禁物です。指がついてこない場合、メトロノームを使わずにゆっくりと指を動かすところから始めてみましょう。

また、手や指の力みだけでなく、腕、肩にも力が入ってしまいやすいトレーニングなので、弾き始める前には腕や肩を回し、リラックスできていることを確認してからスタートしてください

※手が痛くなってくる場合はすぐに練習を中止して、手を休めてください。  
無理をして続けていると腱鞘炎になる恐れがあります。



# 7,左手強化トレーニング

---

## 01,小指強化

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～120

---

**目的** 小指を自らの意思で確実にコントロールできるようになる

- ポイント**
- ・ 確実にレガートで弾けるテンポから始める
  - ・ 小指がバタついているとコントロールが余計に難しくなるので、ゆっくりのテンポのうちにバタつきをなくすよう意識しましょう

The image shows a guitar exercise with two systems. Each system consists of a treble clef staff with a C-clef, a TAB staff with fret numbers, and a line of lyrics in red Chinese characters. The first system has two measures of music. The second system also has two measures of music. The lyrics are: 人小藥小, 人小中小, 人小中小, 人小藥小.

System 1:  
 Treble clef: Four eighth notes per measure, ascending and then descending.  
 TAB: 5 8 7 8 | 5 8 7 8 | 5 8 7 8 | 5 8 7 8 | 7-10 8-10 | 7-10 8-10 | 7-10 8-10 | 7-10 8-10  
 Lyrics: 人小藥小 | 人小中小

System 2:  
 Treble clef: Four eighth notes per measure, ascending and then descending.  
 TAB: 8-12 10-12 | 8-12 10-12 | 8-12 10-12 | 8-12 10-12 | 7-10 8-10 | 7-10 8-10 | 7-10 8-10 | 7-10 8-10  
 Lyrics: 人小中小 | 人小藥小

# 7,左手強化トレーニング

---

## 02,左手の分離/①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～120

---

目的 薬指と小指を他の指から独立して動かせるようになる

ポイント

- ・ 人差し指は1弦7フレット、中指は1弦8フレットに固定する
- ・ 9フレット薬指、10フレット小指で弾く
- ・ 人差し指と中指を1弦に固定することが最大のポイント

人差し指=1弦7フレット

中指=1弦8フレット

にそれぞれ固定し、動かないようにする

The image shows a musical exercise on a single string (the 1st string). The notation is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The melody consists of quarter notes: F#4, G4, A4, B4, A4, G4, F#4, G4. This sequence is repeated twice. Below the staff is a guitar tablature (TAB) with two lines labeled 'T' (top) and 'B' (bottom). The fret numbers are 9 and 10, corresponding to the notes F#4 and G4 respectively. The TAB shows the sequence 9 10 9 10 9 10 9 10 9 10 9 10, with brackets underneath indicating that the frets are held down for the duration of the notes.

薬 小 薬 小

# 7,左手強化トレーニング

---

## 03,左手の分離/②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～120

---

目的 薬指と小指を他の指から独立して動かせるようになる

ポイント

- ・ 人差し指は1弦7フレット、中指は1弦8フレットに固定する
- ・ 9フレット薬指、10フレット小指で弾く
- ・ かんでしまうとスムーズに動かなくなるので、左手の脱力を常に意識する



# 7,左手強化トレーニング

---

## 04,左手の分離/③

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～120

---

**目的** 中指と小指を他の指から独立して動かせるようになる

**ポイント**

- ・ 人差し指は1弦7フレット、薬指は1弦9フレットに固定する
- ・ 8フレット中指、10フレット小指で弾く
- ・ 手が痛くなったらすぐに休養しましょう

人差し指=1弦7フレット

薬指=1弦9フレット

にそれぞれ固定し、動かないようにする

中 小 中 小



# 7,左手強化トレーニング

---

## 05,左手の分離/④

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～120

---

**目的** 中指と小指を他の指から独立して動かせるようになる

**ポイント**

- ・ 人差し指は1弦7フレット、薬指は1弦9フレットに固定する
- ・ 8フレット中指、10フレット小指で弾く
- ・ 力まずにできるテンポから始めましょう

人差し指=1弦7フレット

薬指=1弦9フレット

にそれぞれ固定し、動かないようにする

The image shows a musical exercise on a single string. The top staff is a treble clef with a common time signature (C). The melody consists of quarter notes: G7 (10), F7 (8), G7 (10), F7 (8) in the first measure, and G7 (10), F7 (8), G7 (10), F7 (8) in the second measure. This sequence is repeated in the third and fourth measures. The bottom staff is a guitar tablature with a 'TAB' label on the left. It shows fret numbers 10 and 8 for each note, with vertical lines connecting the notes to their respective frets on the string. Below the tablature, the characters '小 中 小 中' are written in red, indicating the fingerings for the four notes in each measure: index (小) and ring (中) fingers.

小 中 小 中

# 7,左手強化トレーニング

---

## 06,左手の分離/⑤

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～120

---

### 目的

自分の意思に反し、薬指に勝手に連動してしまう小指の動きを独立させる

### ポイント

- ・ 中指は1弦8フレット、小指は1弦10フレットに固定する
- ・ 7フレット人差し指、9フレット薬指で弾く
- ・ 小指の固定ができない場合、どのような動きの時に連動してしまうのか、自分のクセを把握しましょう

中指=1弦8フレット

小指=1弦10フレット

にそれぞれ固定し、動かないようにする

T  
A  
B

7 9 7 9 7 9 7 9 7 9 7 9 7 9

人 薬 人 薬

# 7,左手強化トレーニング

---

## 07,左手の分離/⑥

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～120

---

### 目的

自分の意思に反し、薬指に勝手に連動してしまう小指の動きを独立させる

### ポイント

- ・ 中指は1弦8フレット、小指は1弦10フレットに固定する
- ・ 7フレット人差し指、9フレット薬指で弾く
- ・ 脳に新しい動きをインプットするようなイメージを持ち、力まかせに弾いてしまわないように注意しましょう

中指=1弦8フレット

小指=1弦10フレット

にそれぞれ固定し、動かないようにする

T  
A  
B

9 7 9 7 9 7 9 7 9 7 9 7 9 7

薬 人 薬 人

# 7,左手強化トレーニング

---

## 08,ストレッチフィンガリング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～100

---

### 目的

左手のストレッチを強化し、離れたフレットを確実に押弦できるようになる

### ポイント

- ・ 5フレット人差し指、7フレット中指、8フレット薬指、9フレット小指
- ・ ハンマリングとプリングがしっかりと発音されていることを確認
- ・ リズムを正確に弾けていることを確認

H P H P H P H H P H P H P H H P H P H P H  
 H P H P H P H H P H P H P H H P H P H P H  
 5 7 5 7 5 7 5 7 5 8 5 8 5 8 5 8 5 8 5 9 5 9 5 9 5 9 5 8 5 8 5 8 5 8

人 中 人 薬 人 小 人 薬



# 7,左手強化トレーニング

---

## 09,ストレッチフィンガリング②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 70～100

---

### 目的

左手のストレッチを強化し、離れたフレットを確実に押弦できるようになる

### ポイント

- ・ 5フレット人差し指、8フレット薬指、9フレット小指、10フレット小指
- ・ 指が開かない場合、親指や手首の位置を動かし、ベストなポジションを探す
- ・ できるようになれば全体的に1フレットずつ下げてチャレンジしてみましょう

人 薬

人 小

人 小

人 小

# Breaktime ひと休み

さて、なかなか辛いトレーニングが続いていますが皆さんお疲れではありませんか？

難しく、負荷の高い練習をしているとついつい肩や腕に力が入ってしまうものです。しかし、ギターを弾く上で「力む」というのは何もいいことはありません。

「力む」ことで運指やピッキングの自由度が奪われる、音が悪くなる、疲れる、体を痛めるなど悪い影響しかありません。

「腕や方が変な疲れ方をしている」「手首が痛い」と感じているなら、まずはゆっくり休んでください。

痛みが続かないようであれば、力まずリラックスした状態を体で確認してから練習を再開しましょう。続く場合は医師に相談を。

# セクション8

## ピッキング強化トレーニング

弦移動を含むピッキングを鍛えるためのトレーニングです。

ギターでは弦を移動する際、実際には音を出さないがその弦の上を通過するという動きが多く発生します。

弦の上を通過する際、その軌道が大きくなりすぎるとムダな動きとなりスムーズなピッキングを妨げる原因となります。

まずは自分の右手の動きをよく観察し、必要以上に大きな軌道になっていないか、ムダがないか確認してください。

また、ピックが大きく動くとき音価（音の強さ）がバラつく原因ともなります。右手の動きと同時に耳でもよく音を聞きながら練習しましょう。

どのトレーニングにも共通しますが、手、腕、肩などに力が入りすぎないように、リラックスした状態で練習するよう心がけてください。

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 01,インサイドピッキング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

弦移動が含まれる際のピッキング方法、インサイドピッキングの基本を身につける

### ポイント

- ・ 2本の弦を内側から弾くため、インサイド（内側）ピッキングと呼ばれます
- ・ ピッキングの指定通りにオルタネイトで正確に弾きましょう
- ・ 3弦の音が強くなりすぎたり、4弦の音にバラツキがでないよう安定したピッキングを心がけてください

Musical score for guitar in C major, featuring a melodic line on a treble clef staff and a corresponding fretboard diagram on a six-string staff. The score is divided into two measures. The first measure contains four groups of four eighth notes, and the second measure contains four groups of four eighth notes. The fretboard diagram shows the fingerings for each group of notes.

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 02,インサイドピッキング②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

インサイドピッキングが連続する場面でも安定したピッキングができるようになる

### ポイント

- ・インサイドピッキングでは、弾いた弦の上を一度通過してから次の弦を弾くという流れになります。
- ・弦の上を通過する際、ピックが無駄に大きな軌道を描かないよう注意し、エネルギー消費の少ないエコなピッキングを目指しましょう



Musical score for guitar in treble clef, key of D major, 4/4 time. The score consists of two measures. The first measure contains four eighth-note chords: D5 (F#), E5 (G#), F#5 (A), and G5 (B). The second measure contains four eighth-note chords: F#5 (A), G5 (B), A5 (C#), and B5 (D). The bass line consists of a repeating eighth-note pattern: 6-7-6-7-7-7-7-9-7-9-7-7-7-7. Above the bass line, there are two rows of picking notation: the first row has square symbols (picking up) and 'V' symbols (picking down) alternating in pairs; the second row has square symbols and 'V' symbols alternating in pairs.

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 03,アウトサイドピッキング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

弦移動が含まれる際のピッキング方法、アウトサイドピッキングの基本を身につける

### ポイント

- ・ 2本の弦を外側から弾くため、アウトサイド（外側）ピッキングと呼ばれます
- ・ ピッキングの指定通りにオルタネイトで正確に弾きましょう
- ・ 音価（音の強さ）にバラつきができないように意識しながらスムーズなピッキングを目指してください

Musical score for guitar, showing a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The melody consists of eighth notes in a sequence: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4. Below the staff are rhythmic markings: square boxes for downstrokes and 'V' for upstrokes. The first four measures have a 1:1 down-up pattern, and the last four have a 2:1 down-up pattern. A tablature staff below shows fret numbers: 7, 6, 7-7, 7-7, 7-7, 9, 7-7, 7-7, 7-7, 7-7. The second system repeats the same melody and tablature.

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 04,アウトサイドピッキング②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

アウトサイドピッキングが連続する場面でも安定したピッキングができるようになる

### ポイント

- ・ 次の音を弾く前にピックが弦を飛び越える必要がある
- ・ 弦を飛び越える際に必要以上に大きな軌道を描かないよう、右手の動きをよく観察してムダがないかチェックしてください

Musical score for guitar, featuring a treble clef staff and a tablature staff. The score is in C major (one sharp, F#) and 4/4 time. The piece consists of two measures.

**Measure 1:**

- Treble staff: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F#5 (quarter), G5 (quarter).
- Tablature: 7 6 7 6 7 7 7 7 7 9 7 9 7 7 7 7.

**Measure 2:**

- Treble staff: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F#5 (quarter), G5 (quarter).
- Tablature: 7 6 7 6 7 7 7 7 7 9 7 9 7 7 7 7.

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 05,弦跳びインサイドピッキング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

ピッキングとピッキングの間に弦を飛び越える、大きな動きのインサイドピッキングを身につける

### ポイント

- ・ 2弦と4弦を移動する際、ピッキングの軌道が大きくなりすぎないように注意
- ・ 一定の音価（音の強さ）で弾けているか確認する
- ・ 一定の音価で弾けていない場合、ピッキングの軌道のバラつきが原因と考えられるため、まずは常に同じ軌道を描けるよう意識しましょう

Musical score for guitar in treble clef, common time. The score consists of two systems of four measures each. The first system has a key signature of one sharp (F#). The melody in the treble clef consists of eighth notes with a descending eighth-note pickup. The guitar tablature below shows fret numbers 10, 9, 7, and 9 for each measure, with a "7-7-7" pattern under each fret number. The second system has a key signature of two sharps (F# and C#). The melody and tablature structure are identical to the first system.

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 06,弦跳びインサイドピッキング②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

ムダのないピッキングで連続した弦跳びインサイドピッキングをマスターする

### ポイント

- ・ ピッキングの軌道が安定するまで、ゆっくりのテンポで確実にムダのないピッキングを覚え込む
- ・ 右手が力んでしまわないよう、リラックスを心がける



Musical score for guitar in C major, 8/16 time. The score consists of a treble clef staff with a melody and a guitar tablature staff. The melody is: C4 (quarter), D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter). The tablature shows fret numbers for strings T, A, and B. The first four measures are: T (10, 10, 9, 9, 7, 7, 9, 9), A (7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7), B (7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7). The last four measures are: T (10, 10, 9, 9, 7, 7, 9, 9), A (7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7), B (7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7). Above the tablature are picking patterns: 'v' for downpick and 'u' for uppick. The first four measures have: u v u v u v u v u v u v u v. The last four measures have: u v u v u v u v u v u v u v.

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 07,弦跳びアウトサイドピッキング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

ピッキングとピッキングの間に弦を飛び越える、大きな動きのアウトサイドピッキングを身につける

### ポイント

- ・ 4弦と2弦を移動する際、ピッキングの軌道が大きくなりすぎないように注意
- ・ 一定の音価（音の強さ）で弾けているか確認する
- ・ 一定の音価で弾けていない場合、ピッキングの軌道のバラつきが原因と考えられるため、まずは同じ軌道を描けるように意識しましょう

Musical score for guitar, featuring a treble clef, C major key signature, and 4/4 time signature. The score consists of two measures. The first measure contains four groups of notes, and the second measure contains four groups. Each group has a specific picking pattern indicated by 'p' and 'v' symbols. Fingering numbers 10, 9, and 7 are shown above the notes. The bass staff shows a consistent 7-7-7-7 pattern for each group of notes.

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 08,弦跳びアウトサイドピッキング②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

ムダのないピッキングで連続した弦跳びアウトサイドピッキングをマスターする

### ポイント

- ・ ピッキングの軌道が安定するまで、ゆっくりのテンポで確実にムダのないピッキングを覚え込む
- ・ 右手が力んでしまわないよう、リラックスを心がける

Musical score for guitar in C major, featuring a treble clef and a common time signature. The score consists of two systems of music. The first system has four measures, and the second system has four measures. The melody is written on a single staff with eighth notes and some accidentals. Below the staff are two rows of guitar-specific notation: a top row with 'V' and '□' symbols indicating picking and fretting, and a bottom row with fret numbers (7, 9, 10) for the Treble (T) and Bass (B) strings. The fret numbers are placed between the two string lines to show which string is being played at which fret.

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 09,メカニカルピッキング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

1音弾く度に弦移動を繰り返すパターンで弦幅と、弦の太さの違いによるピッキングの感覚を身につける

### ポイント

- ・ インサイドピッキングとアウトサイドピッキングが交互に繰り返される
- ・ 弦移動が続くが、ピッキングの軌道が大きくなりすぎないように注意する

Musical score for guitar in 3/4 time, featuring a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a sequence of notes with corresponding fret numbers and picking directions.

**Notes and Fret Numbers:**  
 Measure 1: G2 (1), A2 (2), B2 (3), C3 (4), D3 (1), E3 (2), F#3 (3), G3 (4)  
 Measure 2: G3 (1), F#3 (2), E3 (3), D3 (4), C3 (1), B2 (2), A2 (3), G2 (4)  
 Measure 3: G2 (1), A2 (2), B2 (3), C3 (4), D3 (1), E3 (2), F#3 (3), G3 (4)  
 Measure 4: G3 (1), F#3 (2), E3 (3), D3 (4), C3 (1), B2 (2), A2 (3), G2 (4)  
 Measure 5: G3 (1), F#3 (2), E3 (3), D3 (4), C3 (1), B2 (2), A2 (3), G2 (4)  
 Measure 6: G3 (1), F#3 (2), E3 (3), D3 (4), C3 (1), B2 (2), A2 (3), G2 (4)

**Picking Directions:**  
 □ (Downpick), V (Upstroke)

**Tablature:**  
 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 10,メカニカルピッキング②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

大きな弦跳びを含むピッキングパターンをマスターし、どんなフレーズにも対応できる応用力を身につける

### ポイント

- ・ 2弦を飛び越えるインサイド、アウトサイドピッキングが登場する
- ・ ここでもピッキングの軌道に細心の注意を払う
- ・ 最初は目で確認しながら、慣れてくれば指板や右手を見ずに練習しましょう



Musical score for guitar in 3/4 time. The score consists of six measures. The treble clef staff shows the notes, and the tablature staff shows the fret numbers. Above the tablature, there are rhythmic markings: 'V' for downstrokes and '□' for upstrokes.

**Measure 1:** Notes: G4, A4, B4, C5. Rhythmic markings: □ V □ V. Tablature: 1 2 3 4.

**Measure 2:** Notes: D5, E5, F#5, G5. Rhythmic markings: □ V □ V. Tablature: 1 2 3 4.

**Measure 3:** Notes: A5, B5, C6, B5. Rhythmic markings: □ V □ V. Tablature: 1 2 3 4.

**Measure 4:** Notes: A5, G5, F#5, E5. Rhythmic markings: □ V □ V. Tablature: 1 2 3 4.

**Measure 5:** Notes: D5, C5, B4, A4. Rhythmic markings: □ V □ V. Tablature: 1 2 3 4.

**Measure 6:** Notes: G4, F#4, E4, D4. Rhythmic markings: □ V □ V. Tablature: 1 2 3 4.

# 8,ピッキング強化トレーニング

---

## 11,メカニカルピッキング③

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

### 目的

複雑なピッキングパターンに対する応用力と、視覚や聴覚に惑わされない脳の柔軟性を身につける

### ポイント

- ・ 指板を指が斜めに移動していくパターンとなっている
- ・ 形から作られたフレーズなので、複雑な運指とピッキングになっている
- ・ 4分のリズムを意識し、正確な16分音符で弾けるようにしましょう

Musical notation for the first system, including a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The staff contains a sequence of eighth and sixteenth notes. Below the staff is a rhythm line with 'V' marks and a guitar tablature line with fret numbers (1, 2, 1, 3, 2, 1, 4, 3, 2, 1, 4, 3, 2, 1, 4, 3, 2, 1, 4, 3, 2, 1, 4, 3).

Musical notation for the second system, including a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The staff contains a sequence of eighth and sixteenth notes. Below the staff is a rhythm line with 'V' marks and a guitar tablature line with fret numbers (4, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 1, 2, 1).

セクション9

音感トレーニング

ここではギターを弾くうえで大切な音感を鍛えるトレーニングをご紹介します。

音感には絶対音感と相対音感という2種類に分けられます。

絶対音感とは子供の頃にしか身に付かないと言われる感覚で、音を聞くとその音がドやレなど音名として聞こえてくる感覚のことです。

相対音感は大人数になっても身に付けることが可能で、2つの異なる高さの音を聞いて、どの程度離れているか判別できる感覚です。

基準となる音（例えばド）が提示された後、別の音を聞くとその音の音名がわかる（2個目の音はソだった）という感覚です。

楽器演奏には相対音感を正しく身に付ける方が有利だと言われています。

また、完璧な音感を身に付けなくてはならないわけではありませので、ゆっくりと気長にトレーニングを続け身に付けていきましょう。

# 9,音感トレーニング

---

## 01,インターバル

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~80

---

### 目的

メジャースケールにおける正確なインターバル（音程）を身につける

### ポイント

- ・ギターを弾きながら声に出して「ドレドミ～」と歌う
- ・基準となるドの音に対してそれぞれの音がどの程度離れているか、イメージしながら歌いましょう
- ・なれてくればギターはドの音だけを弾いて、自分の音感だけで歌いましょう

ド<sup>♯</sup> レ ド<sup>♯</sup> ミ ド<sup>♯</sup> ファ ド<sup>♯</sup> ソ

T A B 3 5 3 2 3 3 3 5

ド<sup>♯</sup> ラ ド<sup>♯</sup> シ ド<sup>♯</sup> ド<sup>♯</sup>

T A B 3 2 3 4 3 5 (5)

# 9,音感トレーニング

---

## 02,メジャートライアド/C

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~80

---

目的      メジャーコード（和音）の響きと、構成音の音程を耳で覚える

### ポイント

- ・ 最初はギターと一緒に「ドミソ」と声に出して歌う
- ・ 慣れてきたらドの音のみギターで弾き、その音を聞きながら「ミソ」と歌う
- ・ ギターの音と自分の声が綺麗なハーモニーになっているか確認する



The image displays a musical score for guitar in C major. The top staff is a treble clef with a common time signature (C). The melody consists of six notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), and E4 (quarter). The notes are labeled with their respective letter names: G, A, B, G, F, E. The bottom staff is a guitar tablature with six strings. The notes are indicated by fret numbers: 3, 7, 10, 3, 7, 9. The fret numbers 10 and 3 are circled. The tablature is labeled 'TAB' on the left side.

# 9,音感トレーニング

---

## 03,マイナートライアド/Cm

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~80

---

目的      マイナーコード（和音）の響きと、構成音の音程を耳で覚える

ポイント

- ・メジャーコードとの違いはミが半音下がっている部分のみ
- ・半音下がったミはメと声に出して区別しましょう
- ・メジャーとマイナーの響きの違いを体感しましょう

Musical notation for guitar in C major, 9th fret. The top staff shows a treble clef with a common time signature. The melody consists of notes D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, and B4. The bottom staff shows guitar tablature with fret numbers 3, 6, 10, and 3. The notes are marked with 'x' for muted notes and 'ソ' for natural notes.

# 9,音感トレーニング

---

## 04,メジャートライアド/F

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~80

---

### 目的

基準となる音（ルート）が変わっても、メジャーコードの構成音を正しくイメージできるようになる

### ポイント

- ・ 実際に出ている音は「ファラド」だが、音程を覚えることが目的なので「ドミソ」と歌う
- ・ 大人になってからも身につけることができる、相対音感を養うトレーニング（絶対音感は6~7歳くらいまでにしか身に付かないと言われている）

Musical notation for guitar in C major. The top staff shows a treble clef with a common time signature (C). The melody consists of the notes D4, E4, F4, G4, F4, E4, D4. The bottom staff shows a fretboard diagram with fret numbers 3, 7, 10, and 3 for the strings from high E to low E.

# 9,音感トレーニング

---

## 05,マイナートライアド/Fm

---

難易度 : 初級

目標テンポ : 60~80

### 目的

基準となる音（ルート）が変わっても、マイナーコードの構成音を正しくイメージできるようになる

### ポイント

- ・ フレットの間隔と音程（音と音の間隔）を頭の中で一致させる
- ・ 基準となる音（ルート）がF（ファ）で、そこにメソとマイナーの音程を重ねているため、Fmと呼ばれるコードになる

ド め ソ ド め ソ

3 6 10 3

セクション10

テクニカルトレーニング



最後のセクションは、ここまでに紹介できなかった基礎練習のアイデアをご紹介します。

どれもかなり難易度の高い練習フレーズですが、ギタリストとしての引き出しを増やすため、是非チャレンジしてみてください。

すべてのトレーニングは余裕を持って弾けるテンポから始め、

- ・音と音が滑らかに切れ間なく繋がっているか
- ・ピッキングと押弦のタイミングは完璧にシンクロしているか
- ・ピッキングの強さは一定に弾けているか
- ・リズムは正確に弾けているか

という基本を常に頭に入れてトレーニングに取り組みましょう。

基礎練習の目的は、ギター演奏をするうえで大切な基礎力を高めることにあります。地味ですがあなたのギター人生を大きく左右する基礎力を最大限に高め、ギターを心おきなく楽しんでいきましょう！！

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 01,オクターブ奏法

---

難易度 : 中級

目標テンポ : 60~90

---

### 目的

オクターブ奏法の基本ポジションと、弦によって変わるフレット幅を覚える

### ポイント

- ・ 1オクターブ離れた音を同時に弾くため、オクターブ奏法と呼ばれる
- ・ 人差し指と小指で押弦し、不要弦は人差し指や他の指でミュートする
- ・ 人差し指と小指の間隔は、人差し指が6,5弦の時は2フレット、人差し指が4,3弦の時は3フレットと異なる

Musical notation for the first system. The staff shows a sequence of notes with a slur over the first four notes and a fermata over the last two. The guitar tablature below indicates the fret positions for each note.

T: 5 7 9 5 | 7 9 7 8 | 10 7 8 10 | (10)  
 B: 3 5 7 3 | 5 7 4 5 | 7 4 5 7 | (7)

Musical notation for the second system. The staff shows a sequence of notes with a slur over the first four notes and a fermata over the last two. The guitar tablature below indicates the fret positions for each note.

T: 10 8 7 10 | 8 7 9 7 | 5 9 7 5 | (5)  
 B: 7 5 4 7 | 5 4 7 5 | 3 7 5 3 | (3)

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 02,スケール/フルピッキング

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 80～170

---

### 目的

フルピッキングで低音元から高音弦までバランスの良い音を出せるようになる

### ポイント

- ・ 6弦10フレットがルートとなる、Dメジャースケール
- ・ スケールを速く弾くのに適した、1弦3に音ずつ配置したポジション
- ・ フルピッキングで速く弾くコツは、ピックを弦に深く当てないこと

**System 1:**

- Measure 1:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 2:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 3:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 4:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 5:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 6:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 7:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 8:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)

**System 2:**

- Measure 1:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 2:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 3:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 4:  $\square$  V  $\square$  V  $\square$  V (Triplet)
- Measure 5:  $\square$  (Triplet)

**Tablature (TAB) details:**

- System 1, Measure 1: 10-12-14 (Triplet)
- System 1, Measure 2: 10-12-14 (Triplet)
- System 1, Measure 3: 11-12-14 (Triplet)
- System 1, Measure 4: 11-12-14 (Triplet)
- System 1, Measure 5: 12-14-15 (Triplet)
- System 1, Measure 6: 12-14-15 (Triplet)
- System 1, Measure 7: 15-14-12 (Triplet)
- System 1, Measure 8: 15-14-12 (Triplet)
- System 2, Measure 1: 14-12-11 (Triplet)
- System 2, Measure 2: 14-12-11 (Triplet)
- System 2, Measure 3: 14-12-10 (Triplet)
- System 2, Measure 4: 14-12-10 (Triplet)
- System 2, Measure 5: 10 (Triplet)

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 03,スケール/レガート奏法

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 80～170

---

### 目的

ハンマリングとプリングで滑らかに速いフレーズを弾けるようになる

### ポイント

- ・ 1音1音を均一に出せるよう、ゆっくりのテンポから始める
- ・ 速く弾くためには左手のバタつきをなくす必要がある
- ・ 弦を押さえる指の位置や、指の角度などを調整しながら最小の力で弾ける自分にあったフォームを見つけましょう

Musical notation for the first system. The treble clef staff shows a sequence of eighth notes with slurs and triplets, marked with 'H' and 'P'. The TAB staff shows fret numbers: 10-12-14, 10-12-14, 11-12-14, 11-12-14, 12-14-15, 12-14-15, 15-14-12, 15-14-12.

Musical notation for the second system. The treble clef staff shows a sequence of eighth notes with slurs and triplets, marked with 'P'. The TAB staff shows fret numbers: 14-12-11, 14-12-11, 14-12-10, 14-12-10, and a circled 10.

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 04,速弾き/ラン奏法

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

目的 インパクトのある速弾きフレーズを身につける

ポイント

- ・ パターン化されたフレーズを繰り返すラン奏法が用いられている
- ・ 1拍で一つのフレーズとなっており、2拍ずつポジションが変わっていく
- ・ ピックを弦に深く当てないことが、粒のそろった音を出すポイント



9 11 12 9 12 11 9 11 12 9 12 11 11 12 14 11 14 12 11 12 14 11 14 12

12 14 16 12 16 14 12 14 16 12 16 14 (12)

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 05,スキッピング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 80～120

---

### 目的

弦跳びを交えながらコードトーンを弾くスキッピングの基本ポジションをマスターする

### ポイント

- ・トライアド（三和音）を順番に弾いている
- ・メジャーとマイナーのポジションの違い（3rdの違い）を理解する
- ・指板上で、ルートに対してのコードトーン的位置を理解しておく、様々な場面で応用がきくので、是非覚えておいてください

**A** **H** **P** **P** **H** **P** **D** **H** **P** **P** **H** **P**

**T** **A** **B** **H** **H** **P** **P** **H** **H** **P** **P** **H** **H** **P** **P**

10-14-10 14-11 10-14-10 14-11 10-14-10 14-11 10-14-10 14-11

12 11-14 14-11 12 11-14 14-11 12 11-14 14-11 12 11-14 14-11

**C#** **H** **P** **P** **H** **P** **F#m** **H** **P** **P** **H** **P**

**T** **A** **B** **H** **H** **P** **P** **H** **H** **P** **P** **H** **H** **P** **P**

9-13-9 13-10 9-13-9 13-10 7-10-7 7-10-7 7-10-7 7-10-7

11 10-13 13-10 11 10-13 13-10 9 7-11 11-7 9 7-11 11-7

# 10,テクニカルトレーニング

.....

## 06,スキッピング②

.....

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 80～120

### 目的

基本ポジションを使いながらもよりメロディー感を出したスキッピングで、フレージングアイデアを身につける

### ポイント

- ・コードチェンジの際のポジション移動をスムーズに行う
- ・同じポジションであっても始まりの音や順番に変化をつけるだけで、新たなフレーズを作ることができる

**A** *p* *H* *P* *H* *P* *H* *P* *H* *P* *D* *H* *P* *H* *P* *H* *P* *H* *P*

TAB 14-10 14-11 12 11-14 10-14-10 14-11 12 11-14-11 12 11-14 10-14-10 14-11 12 11-14 10-14-10 14-11

**C#** *p* *H* *P* *H* *P* *H* *P* **F#m** *H* *P* *H* *P* *H* *P* *H* *P* *H* *P*

TAB 13-9 13-10 11 10-13 9 13-9 13-10 11 10-13-10 9 7-11 7-10-7 11-7 9 7-11 7-10-7 11-7

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 07,コードトーンアルペジオ

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～95

---

### 目的

4和音のコードトーン的位置関係を把握するとともに、それぞれの度数を理解する

### ポイント

- ・すべてのフレーズは1度、3度、5度、7度の順番で弾かれている
- ・スムーズに弾けるようになること以上に、それぞれのポジションと度数を一致させて覚えることが大切です

Cmaj7

Am7

8 12 10 9 10 9 8 12 8 12 8 9 10 9 10 12 | 5 8 7 5 7 5 5 8 5 8 5 5 7 5 7 8

Dm7

G7

5 8 7 5 7 6 5 8 10 8 5 6 7 5 7 8 | 3 7 5 3 5 4 3 6 3 6 3 4 5 3 5 7

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 08,スウィープピッキング

---

難易度 : 上級

目標テンポ : 60~130

---

目的 スウィープピッキングの基本を身につける

### ポイント

- ・ 4~1弦まで一連の動き（1回のピッキングの動作）で弾く
- ・ 弾いた音は、次の音を弾く前に左手を浮かせて音を切り、2つの音が重ならないようにする
- ・ リズムをコントロールすることが難しいため、ゆっくりから始める



Musical score for guitar in C major, featuring a treble clef staff with notes and a tablature staff with fret numbers and picking directions. The score is divided into two measures.

**Measure 1:**

- Notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4.
- Tablature: 10 9 8 7-10 9 8 7 6 7 8 9 6 7 8 9.
- Picking: □ □ □ □ V V V V □ □ □ □ V V V V.

**Measure 2:**

- Notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4.
- Tablature: 10 9 8 7-10 9 8 7 6 7 8 9 6 7 8 9.
- Picking: □ □ □ □ V V V V □ □ □ □ V V V V.

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 09,スウィープピッキング/5弦マイナー

---

難易度 : 上級

目標テンポ : 60~130

---

目的 5弦スウィープのマイナートライアドポジションをマスターする

ポイント

- ・リズムがコントロールできるゆっくりのテンポから始める
- ・スウィープ、ほうきで掃く動作のようにピッキングできているか
- ・ハンマリングとプリングでもリズムが狂いやすい

Am

H P

T  
A  
B

12 10 9 10 8 12 8 10 9 10 12 (12)

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 10,スウィープピッキング/5弦メジャー

---

難易度 : 上級

目標テンポ : 60~130

---

**目的** 5弦スウィープのメジャートライアドポジションをマスターする

## ポイント

- ・ リズムのコントロールに意識を向ける
- ・ ソフトなピッキングで音価が一定になるよう心がきましょう

Musical score for guitar in treble clef, C major, 4/4 time. The score consists of two systems. The first system has four measures: a quarter note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, and a quarter note D5. The second system has four measures: a half note G4 (marked with a sharp) and a half note F#4, both marked with 'H' and 'P' above them; a quarter note E4 marked with 'V'; and a quarter note D4 marked with 'V'. The third system has four measures: a quarter note C4 marked with 'V'; a quarter note B3 marked with 'V'; a quarter note A3 marked with 'V'; and a quarter note G3 marked with 'V'. The tablature below shows fret numbers for each note: 12, 11, 9, 10 for the first system; 9, 12, 9, 10 for the second system; and 9, 11, 12, (12) for the third system.

# 10.テクニカルトレーニング

---

## 11.スウィープピッキング/6弦マイナー

---

難易度 : 上級

目標テンポ : 60~130

---

目的 6弦すべてを使ったマイナートライアドポジション

- ポイント
- ・ スウィープピッキングとハンマリングなどとのコンビネーション
  - ・ 隣り合った音が重ならないよう、音を切ることに意識を向けましょう

Am H H

H H

H P V V V V V

T  
A  
B

5 8 7 12 10 9 10 8 12 8 10 9 10 12 7 8

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 12,スウィープピッキング/6弦メジャー

---

難易度 : 上級

目標テンポ : 60~130

---

目的 6弦すべてを使ったメジャートライアドポジション

ポイント

- ・ 指を開くストレッチも入ってくるため、かなり難易度が高くなります
- ・ ゆっくりと正確に、1音1音をコントロールしながら練習しましょう



Musical score for guitar, showing the treble clef staff and the corresponding guitar tablature (TAB). The score includes notes, fret numbers, and picking notations (H for hammer-on, P for pull-off, V for vibrato).

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 13,タッピング①

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 60～100

---

目的 タッピングの基本形を身につける

- ポイント
- ・ 右手の人差し指（中指でも可）の先端で12フレットを叩く
  - ・ ハンマリングと同じ要領で、弦の上から指を叩き下ろす
  - ・ タッピングの後はそのままプリングに入るので、左手のプリング同じ要領で弦を引っ掛けて音を出す

T P H T P P T P H T P P T P H T P P T P H T P P  
 12 5 8 12 8 5 12 5 8 12 8 5 12 5 8 12 8 5 12 5 8 12 8 5 12 5 8 12 8 5

T P H T P P T P H T P P T P H T P P T P H T P P  
 13 5 8 13 8 5 13 5 8 13 8 5 13 5 8 13 8 5 13 5 8 13 8 5 13 5 8 13 8 5

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 14,タッピング②

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 80～140

---

### 目的

低音弦を用いたタッピングでのトーンコントロールを身につけ、均一な音を出せるようになる

### ポイント

- ・ 全体の音のバランスを考えながら、タッピングの強さを調整する
- ・ 音価が均一になるようにコントロールしましょう

TP H H TP P P TP H H TP P P TP H H TP P P TP H H TP P P TP H H TP P P  
 TP H H TP P P TP H H TP P P TP H H TP P P TP H H TP P P TP H H TP P P

T  
A  
B  
 12 0 3 7 12 7 3 0 12 0 3 7 12 7 3 0 12 0 5 9 12 9 5 0 12 0 5 9 12 9 5 0

# 10,テクニカルトレーニング

---

## 15,タッピング③

---

難易度 : 中級～上級

目標テンポ : 80～140

---

目的 タッピングのトーン、タイミングを自在に操れるようになる

ポイント

- ・リズムが乱れないよう、4分を常に意識しましょう
- ・全体がひとつの滑らかな音の塊になるようなイメージで、音価とタイミングをコントロールしましょう

TP HH TP PPHH TP PPHH TP HH TP PPHH TP PPHH  
 TP HH TP PPHH TP PPHH TP HH TP PPHH TP PPHH  
 TP HH TP PPHH TP PPHH TP HH TP PPHH TP PPHH

TAB  
 12 0 3 7 12 7 3 0 3 7 12 7 3 0 3 7 12 0 5 9 12 9 5 0 5 9 12 9 5 0 5 9

## さいごに

最後までご覧いただきありがとうございます。

今回の執筆のおかげで、改めて基礎練習のフレーズを見直し、久しぶりに弾いたフレーズなどもたくさんありました。

昔は簡単だと思っていたフレーズが実はとても難しく奥の深いもので、自分がその奥深さに気づけていなかったのだなと、過去の自分の未熟さに気づくと同時に、その奥深さに気づけるようになった自分の成長を少しだけ感じる事が何度もありました。

たくさんの基礎練習フレーズをご紹介しましたが、この中からお気に入りの練習フレーズが一つでも見つかри、ずっと使い続けていただければ幸いです。

基礎練習はあくまでも基礎練習です。

ギターを弾く上でとても大切な練習ですが、他にも大切なことはたくさんあります。その他の大切なことについては、また別の機会にお伝えできればと思います。

本書が「音楽を奏でる喜び」を知ることに繋がり、あなたの人生を少しでも豊かにするためのお手伝いができたとすれば、これ以上の幸せはありません。



# ギター初心者から上級者まで ずっと使える基礎練習106のアイデア

.....

発行 : ポケットエンターテインメント合同会社  
著者 : 浅岡 賢

.....

THE POCKETとは

SkypeやZoomを使ったオンラインギターレッスンを2010年に開校した日本初のオンライン専門ギター教室。  
厳選されたプロの講師陣による初心者にも優しい丁寧なレッスンが低価格で受けられると好評で、日本全国のみならず、世界各地から受講生が押し寄せている。

<https://thepocketguitar.com>

無料体験レッスン受付中

THE POCKET

オンラインミュージックレッスン

**無料!!**

体験レッスン  
受付中!!



詳しくはこちら