

スマホで
見やすい!!

初心者が中級者になるまで使える ギター練習帳

THE POCKET

初心者が中級者になるまで使える ギター練習帳

.....

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

ギターが弾けるようになるためには毎日楽しく練習を続けることが大切です。

「毎日楽しく」「練習を続ける」

言葉にすると簡単ですがこれが意外と難しいもので、なかなか思うように弾けずにつらい思いをする時があれば、日々の生活が忙しく練習が続かない時もあります。

チャレンジしている曲がなかなか弾けない、久しぶりに練習できる時間ができたけど何を弾こう？

そんな時にはぜひ本書を思い出してペラペラと目次をめくってください。

きっとあなたが「今」弾いてみたいと思える練習フレーズと出会えることでしょう。

最初から順番通りに練習していくのもよし、気になる章から練習するもよし。

使い方はあなた次第です。

あなたがギターを末長く楽しみ、初心者から中級者になるお手伝いができれば著者としてこれほど嬉しいことはありません。

本書の使い方

●スマホの画面を横向きにご覧ください

本書はチューニングやタブ譜の読み方については理解しているという方を対象に書かれています。チューニングやタブ譜の読み方がわからない方はこちらの記事を参考にしてください。

チューニングの方法 タブ譜の読み方

本書は1～7章までに分かれており、初心者の方が順を追って学習できるような構成になっていますが、順番通りに進めなくてもオッケーです。

気になった、楽しそうと思えるフレーズから練習していきましょう。

※エレキギター、アコースティックギターどちらでも使えるフレーズを中心に構成されています。

参考音源が用意されているフレーズに→のマークがあります。
クリックすると専用ページへジャンプします。

参考音源アリ！

1,メロディーを弾いてみよう

1. きらきら星を1弦だけで 参考音源アリ！	<u>12</u>
2. 運指トレーニングに挑戦1	<u>14</u>
3. 運指トレーニングに挑戦2	<u>16</u>
4. 6弦ロック風リフ1	<u>18</u>
5. 6弦ロック風リフ2	<u>20</u>
6. ドレミファソラシド	<u>22</u>
7. 茶色の小瓶を弾いてみよう 参考音源アリ！	<u>24</u>

2,簡単コードを弾いてみよう

1. 世界一簡単なコード (Em7/Am7)	<u>29</u>
2. ストロークの基本 ダウンストローク	<u>31</u>
3. ストロークの基本 アップストローク	<u>33</u>
4. ストロークの基本 オルタネイトストローク	<u>35</u>
5. ストロークの基本 オルタネイトストローク2	<u>37</u>

3,絶対に覚えたい！11個のコード

1. オープンコード 9個	<u>41</u>
2. セーハコード 3個	<u>46</u>
3. コード進行で覚えよう 譜例1	<u>51</u>
4. コード進行で覚えよう 譜例2	<u>52</u>
5. コード進行で覚えよう 譜例3	<u>53</u>
6. コード進行で覚えよう 譜例4	<u>54</u>

4,いろいろなコードストロークに挑戦

1. 8分音符主体のストローク No,1	<u>参考音源アリ！</u>	58
2. 8分音符主体のストローク No,2	<u>参考音源アリ！</u>	59
3. 8分音符主体のストローク No,3	<u>参考音源アリ！</u>	60
4. 8分音符のストロークで弾ける曲		61
5. 16分音符主体のストローク No,1	<u>参考音源アリ！</u>	63
6. 16分音符主体のストローク No,2	<u>参考音源アリ！</u>	64
7. 16分音符主体のストローク No,3	<u>参考音源アリ！</u>	65
8. 16分音符主体のストローク No,4	<u>参考音源アリ！</u>	66
9. 16分音符のストロークで弾ける曲		67
10. 3連系のストローク No,1	<u>参考音源アリ！</u>	69
11. 3連系のストローク No,2	<u>参考音源アリ！</u>	70
12. 3連系のストローク No,3	<u>参考音源アリ！</u>	71
13. 3連系のストローク No,4	<u>参考音源アリ！</u>	72
14. 3連系のストロークで弾ける曲		73

5,アルペジオにチャレンジ

1. 基本練習スタイル	<u>76</u>
2. 基本のバックングスタイル 1	<u>78</u>
3. 基本のバックングスタイル 2	<u>80</u>
4. フィンガースタイル 1	<u>82</u>
5. フィンガースタイル 2	<u>84</u>
6. アルペジオが使われている曲	<u>86</u>

6,ギターの基本テクニックをマスターしよう

1. 基本テクニックをマスター！	<u>90</u>
2. 基本テクニックを織り交ぜたソロフレーズ	<u>94</u>

参考音源アリ！

7,定番フレーズを弾いてみよう

1. ロックンロール風リフ	<u>参考音源アリ！</u>	<u>103</u>
2. ロックンロール風ソロフレーズ	<u>参考音源アリ！</u>	<u>107</u>
3. ブルース風リフ	<u>参考音源アリ！</u>	<u>111</u>
4. ブルース風ソロフレーズ1	<u>参考音源アリ！</u>	<u>115</u>
5. ブルース風ソロフレーズ2	<u>参考音源アリ！</u>	<u>119</u>
6. ジャズ風ソロフレーズ	<u>参考音源アリ！</u>	<u>123</u>
7. ソロギター1 きらきら星	<u>参考音源アリ！</u>	<u>126</u>
8. ソロギター2 威風堂々	<u>参考音源アリ！</u>	<u>130</u>
9. ソロギター3 いくつか王子様が	<u>参考音源アリ！</u>	<u>133</u>
10. ボサノバ風フレーズ	<u>参考音源アリ！</u>	<u>137</u>

セクション1

メロディーを弾いてみよう

ギターに大きく分けて2つの弾き方があります。

1、音を1音ずつ弾く「メロディー弾き」

2、複数の弦を同時に弾く「コード弾き」

ここでは1音ずつ弾くメロディー弾きを練習しましょう。

最初は左手でちゃんと押さえているはずなのに音が出ない、3弦を弾こうと思ったのに4弦にピックが当たってしまう。

など、なかなか思うように弾けないかもしれませんが、じっくりと練習すれば両手が弦の間隔やフレットの間隔を覚えて、意識しなくても狙った弦が弾けるようになります。

最初はしっかりと目で弦やフレットの位置を確認しながら弾いていきましょう。

1,メロディーを弾いてみよう

.....

01,きらきら星を1弦だけで

.....

参考音源アリ！

ポイント

- ・ 名曲「きらきら星」は6つの音だけで弾けるメロディーです
- ・ タブ譜の下には指記号（左手）が書かれているので、指定の指づかいで弾きましょう
- ・ ピッキングはすべてダウンで弾きます
- ・ 曲の流れは、A→B→Aの順番になっています。上の段、下の段と続けて弾いた後、もう一度上の段を弾いて終わりです

A

TAB C

0 0 7 7 9 9 (7) 5 5 4 4 2 2 (0)

人 人 薬 薬 人 薬 薬 中 中 人 人

B

TAB

7 7 5 5 4 4 (2) 7 7 5 5 4 4 (2)

薬 薬 人 人 人 人 人 薬 薬 人 人 人 人 人

1,メロディーを弾いてみよう

.....

02,運指トレーニングに挑戦1

.....

ポイント

- ・ギターを練習するうえで欠かせない運指トレーニングは、スポーツで例えると筋トレのようなもので、ギター上達のためには欠かせない練習です
- ・人差し指で押さえてダウンピッキング、中指で押さえてダウンピッキングと、小指まで順番に弾いていき、小指まで弾いたら人差し指以外を離してまた最初から順番に弾いていきます
- ・ピッキングとフィンガリングの感覚を両手に覚え込ませる練習です
- ・毎日3分続けることで、上達のスピードが変わってきます

人 中 薬 小 人 中 薬 小 人 中 薬 小 人 中 薬 小

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

TAB

1,メロディーを弾いてみよう

.....

03,運指トレーニングに挑戦2

.....

ポイント

- ・ 運指トレーニングに挑戦1のフレーズを6弦で弾くパターン
- ・ 練習の目的は同じくピッキングとフィンガリングの感覚を身につけることです
- ・ 使う弦が6弦になっているため、1弦とは感覚が異なってきます
- ・ 慣れてきたら5弦や2弦など別の弦に変えて練習しましょう
- ・ ピッキングにも慣れてきたら、ダウンとアップを交互に行う「オルタネイトピッキング」で弾いてみましょう

人 中 薬 小 人 中 薬 小 人 中 薬 小 人 中 薬 小

T
A
B

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

Detailed description: The image shows a musical score for guitar. The top staff is a treble clef with a key signature of one sharp (F#). The melody consists of eighth notes: G4, A4 (F#), B4, C5, G4, A4 (F#), B4, C5. This pattern is repeated four times across two measures. Below the staff, the lyrics '人中薬小' (Ninnyaku Shō) are written under each note. The bottom staff is a guitar tab with six lines. The notes 5, 6, 7, and 8 are placed on the 5th, 6th, 7th, and 8th frets of the low E string, respectively. This sequence is repeated four times across two measures.

1,メロディーを弾いてみよう

.....

04,6弦ロック風リフ1

.....

ポイント

- ・ 6弦だけで弾けるロックンロール風のリフ
- ・ リフとは短いフレーズの繰り返しで、曲の顔になる印象的なフレーズの事
- ・ エレキギターで弾く場合、アンプのGainつまみを上げて歪んだ音で弾いてみましょう
- ・ アコギで弾いてもロックンロール風な雰囲気が出せるフレーズです
- ・ 右手は一定のリズムでダウンピッキングを繰り返し、左手の人差し指でタイミングよく6弦3フレットを押さえましょう

The image displays a musical score for a guitar riff. It consists of two systems, each with a standard musical staff and a guitar tablature (TAB) staff. The musical staffs use a treble clef and contain eighth notes, with the Japanese character '人' (hitotsu) written below them. The TAB staves show fret numbers (0, 3) and include a 'TAB' label on the left. Brackets in the TAB staves indicate that the first four frets (0-3) and the last four frets (3-0) are to be played simultaneously on the 1st and 6th strings.

System 1:

- Musical Staff:** Eighth notes: 人 (0), 人 (0), 人 (3), 人 (0), 人 (0), 人 (0), 人 (3), 人 (0).
- TAB Staff:** 0 0 3 0 | 0 0 3 0

System 2:

- Musical Staff:** Eighth notes: 人 (0), 人 (0), 人 (3), 人 (0), 人 (0), 人 (0), 人 (3), 人 (0).
- TAB Staff:** 0 0 3 0 | 0 0 3 0

1,メロディーを弾いてみよう

.....

05,6弦ロック風リフ2

.....

ポイント

- ・ 6弦ロック風リフ1の変形フレーズ
- ・ 6弦5フレットを薬指で押さえる部分が追加されています
- ・ 右手は一定のリズムでダウンピッキングをしながら、タイミングよく左手で弦を押さえましょう

人 薬 人

TAB

0 0 3 0 5 0 3 0

1,メロディーを弾いてみよう

.....

06,ドレミファソラシド

.....

ポイント

- ・ 基本のドレミファソラシドの場所を覚えましょう
- ・ 左手は指定された指を使い、ピッキングはすべてダウンで行います
- ・ 指をできるだけ開いて押さえるようにしましょう
- ・ 指が開かない場合、手の甲を前方に少し押し出すと開きやすくなります
- ・ 音と音がつながるように意識しましょう
(ドッ レッ ミッ ではなく ドー レー ミーのイメージで)

人 薬 人 中 薬 人 薬 薬

TAB 3 5 2 3 5 2 4 5

1,メロディーを弾いてみよう

.....

07,茶色の小瓶を弾いてみよう

.....

参考音源アリ！

ポイント

- ・ ビールのCMでもお馴染みのアメリカ民謡
- ・ 1-06,ドレミファソラシドで覚えたポジションとダウンピッキングだけでメロディーが弾けてしまいます。
- ・ 26ページの1小節目、2弦と3弦の5フレットを薬指で連続して弾く部分は、あらかじめ2本の弦を薬指で押さえておきます。2弦を弾いた直後に少し薬指を浮かして3弦だけが鳴る状態にしましょう。注1

C			F			G				C			
TAB	2	5	⑤	3	2	②	4	4	2	4	5	3	⑤
	人	薬	薬	中	人	人	薬	薬	人	薬	薬	人	薬

C			F			G				C			
TAB	2	5	⑤	3	2	②	4	4	2	4	5	5	⑤
	人	薬	薬	中	人	人	薬	薬	人	薬	薬	薬	薬

C F G C

TAB 5 5 0 } 3 2 2 } 4 4 2 4 5 3 5 (5) }

薬 薬 中 人 人 薬 薬 人 薬 薬 人 薬

注1

C F G C

TAB 5 5 0 } 3 2 2 } 4 4 2 4 3 5 5 (5) }

薬 薬 中 人 人 薬 薬 人 薬 人 薬 薬

セクション2

簡単コードを弾いてみよう

ギターにはメロディーを弾く「リード楽器」としての側面と、コードを弾く「伴奏楽器」の2つの側面があります。

弾き語りや、バンド演奏など様々な場面で伴奏をすることになるので、ギターの役割の9割以上は伴奏が占めています。

そして伴奏をするためには複数の音を同時に鳴らす「コード」が弾ける必要があります。

ここでは「コード」の押さえ方とコードにリズムを付ける「ストローク」の基本的な方法を練習していきます。

2,簡単コードを弾いてみよう

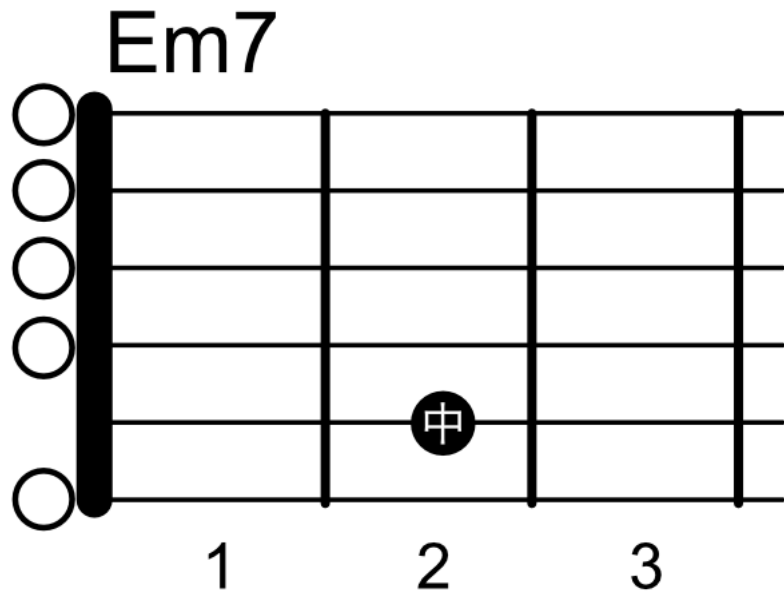
.....

01,世界一簡単なコード

.....

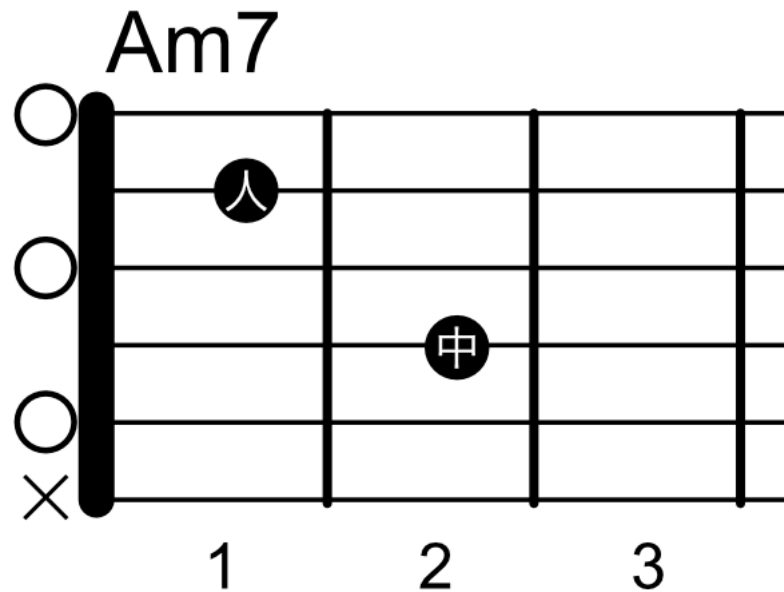
ポイント

- ・ ギターのコードにはたくさんの種類があり、コードフォームで数えると数百から千はありとされています。
その中で押さえ方がいちばん簡単なコードは「Em7」と「Am7」です。
- ・ 「Em7」は中指一本で押さえられ、「Am7」は中指と人差し指だけで弾けてしまいます。
- ・ まずはこの2つのコードの押さえ方を覚えてコード弾きを楽しんでみましょう！！



5弦の2フレットを中指で押さえ、6弦から1弦まですべての弦を弾きます。

中指が隣の弦に当たらないよう、指を立てて押さえるよう意識してください。



4弦の2フレットを中指、2弦の1フレットを人差し指で押さえ、5弦から1弦までを弾きます。

こちらも指を立て、3弦や1弦に当たらないように注意しましょう。

2,簡単コードを弾いてみよう

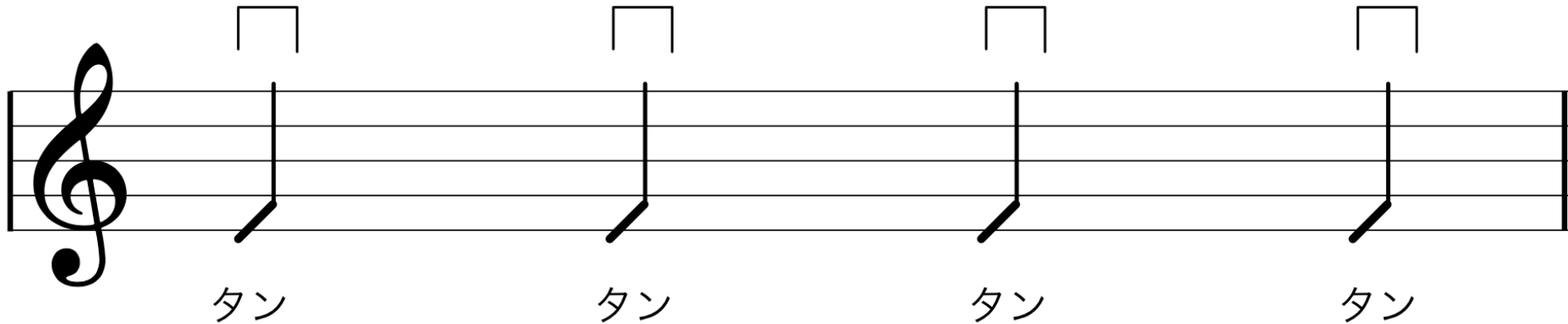
.....

02,ストロークの基本 ダウンストローク

.....

ポイント

- ・ ストロークとは、ピックを持った右手を上下に動かし弦を弾く、ギターの基本動作です。
- ・ 上から下に振り下ろすストロークを「ダウンストローク（通称ダウン）」と呼びます。
- ・ まずはダウンストロークの練習から。



Em7を押さえてダウンストロークの練習をしてみましょう。

右手の力を抜いて上から下に振り下ろします。写真の矢印のようにギターのボディの端から端まで振り抜くイメージで！

タン タン タン タン のリズム（4分音符）で弾きます。

楽譜の上の記号はダウンストロークの意味です。

2,簡単コードを弾いてみよう

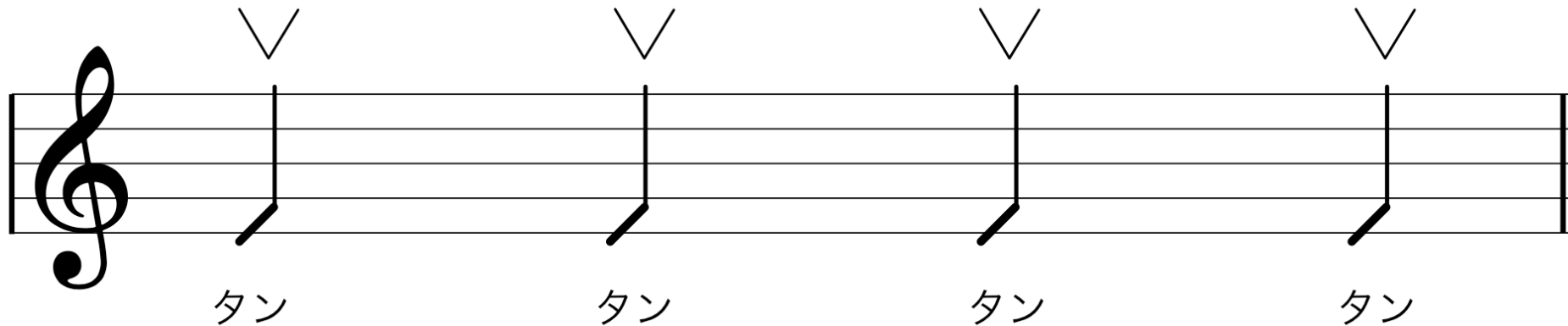
.....

03,ストロークの基本 アップストローク

.....

ポイント

- ・ ダウンストロークと反対に、下から上に振り上げるストロークを「アップストローク（通称アップ）」と呼びます。
- ・ ダウンストロークに比べアップストロークの方が難しいと言われています。



Em7を押さえてアップストロークの練習をしてみましょう。

右手の力を抜いて下から上に振り上げます。

写真の矢印のようにギターのボディーの端から端まで振り上げるイメージで！

タン タン タン タン のリズム（4分音符）で弾きます。

記号（V）はダウンストロークの意味です。

2,簡単コードを弾いてみよう

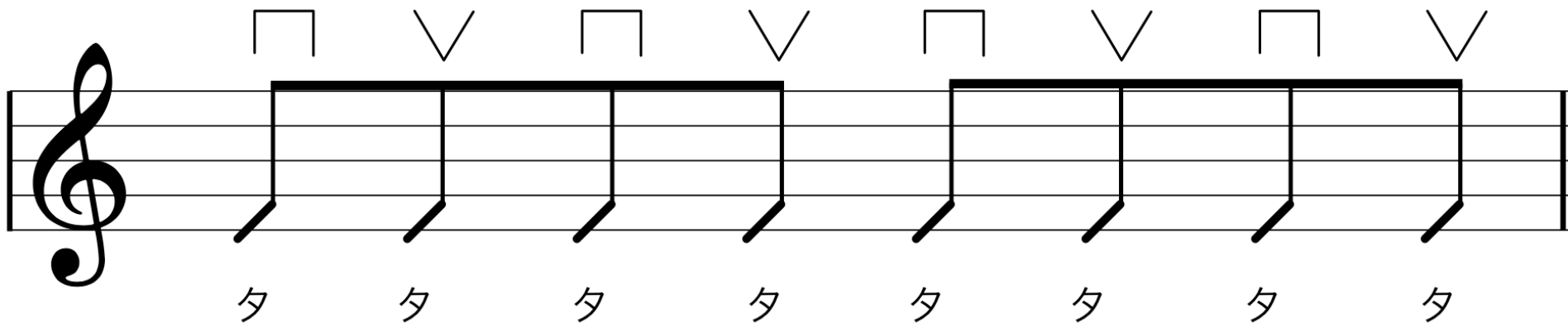
.....

04,ストロークの基本 オルタネイトストローク

.....

ポイント

- ・ ダウンストロークとアップストロークを交互に弾くオルタネイトストロークに挑戦します。
- ・ ダウンピッキングとアップピッキングの繰り返しなので、オルタネイトピッキングとも呼びます。



右手がダウンとアップを繰り返し、「タ タ タ タ タ タ タ タ」と一定のリズム（8分音符）で音を鳴らします。

ダウンとアップそれぞれのリズムと音量が一定になるよう意識して練習しましょう。

2,簡単コードを弾いてみよう

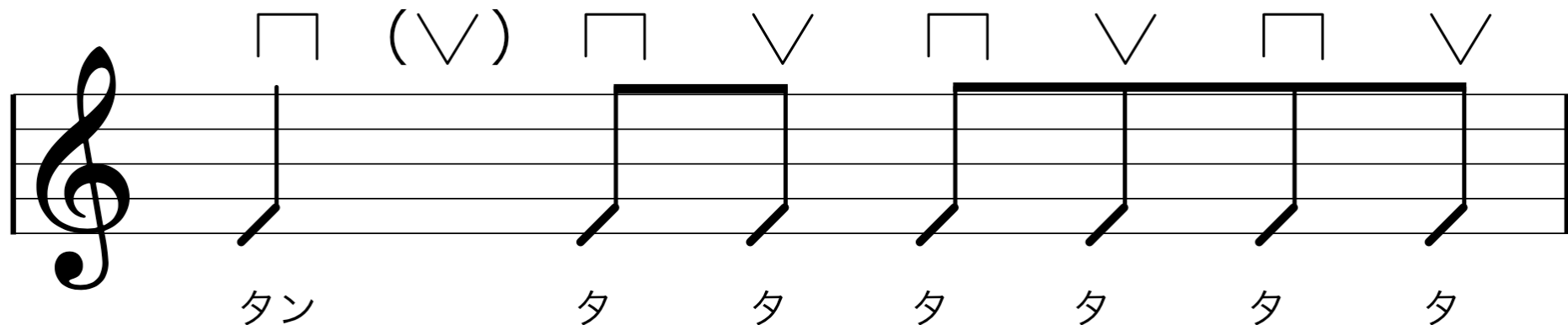
.....

05,ストロークの基本 オルタネイトストローク2

.....

ポイント

- ・ 実際の曲でもよく使われるストロークを練習します。
- ・ 4分音符と8分音符の組み合わせになっています。
- ・ 音符を組み合わせることで、様々なリズムパターンを作り出し楽曲に合ったストロークを行います。



4分音符を1回弾いた後、8分音符が6回連続します。

8分音符の最初はダウンピッキングになります、アップピッキングで弾いてしまうとその後のピッキングの順番に影響が出るので注意してください。

4分音符と最初の8分音符の間にはカッコ書きのアップピッキングが入っていますが、弦にピックを当てず空振りにします。（空ピッキングと呼ばれます）

タン タ タ タ タ タ と声に出して歌いながら弾いてみるとリズムの理解が早くなります。

セクション3

絶対に覚えたい！

11個のコード

ギターには何百種類ものコードが存在しますが、よく使われるコードはある程度決まっています。

ここではギターでよく使われる11個のコードに絞ってご紹介していきますが、これらのコードを覚えるとたくさんの曲が弾けるようになります。

例えば「ワンダフルワールド / ウルフルズ」「Knockin' on Heaven's Door / Bob Dylan」「日曜日よりの使者 / ↑THE HIGH-LOWS↓」「正夢 / スピッツ」などが弾けてしまいます。

また、あと1つか2つコードを覚えると「純情 / 家入レオ」「マリーゴールド / あいみょん」「Don't Look Back In Anger / oasis」「なごり雪 / イルカ」「手紙 / back number」なども弾けるようになります。

コードネームとコードフォームが一致するように覚えていき、いろんな曲にチャレンジしましょう。

3,絶対に覚えたい！11個のコード

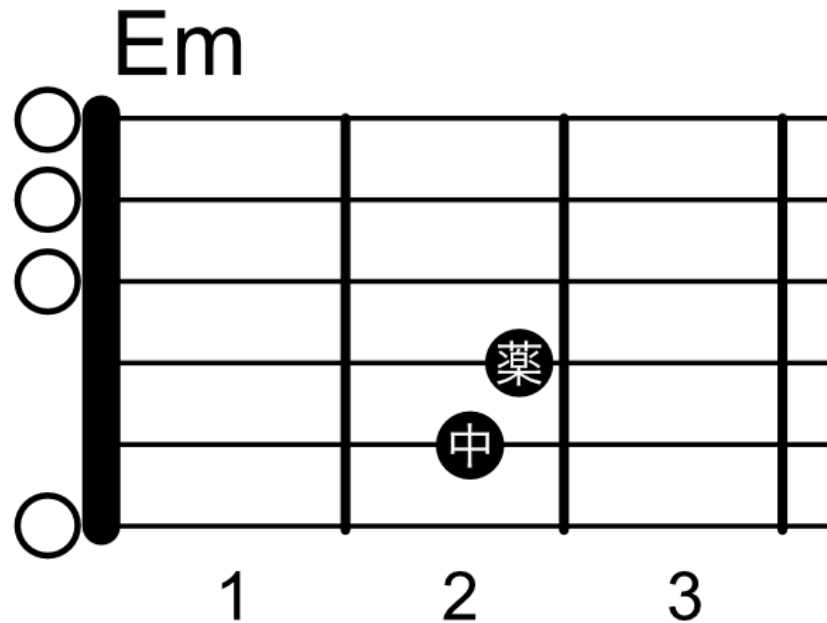
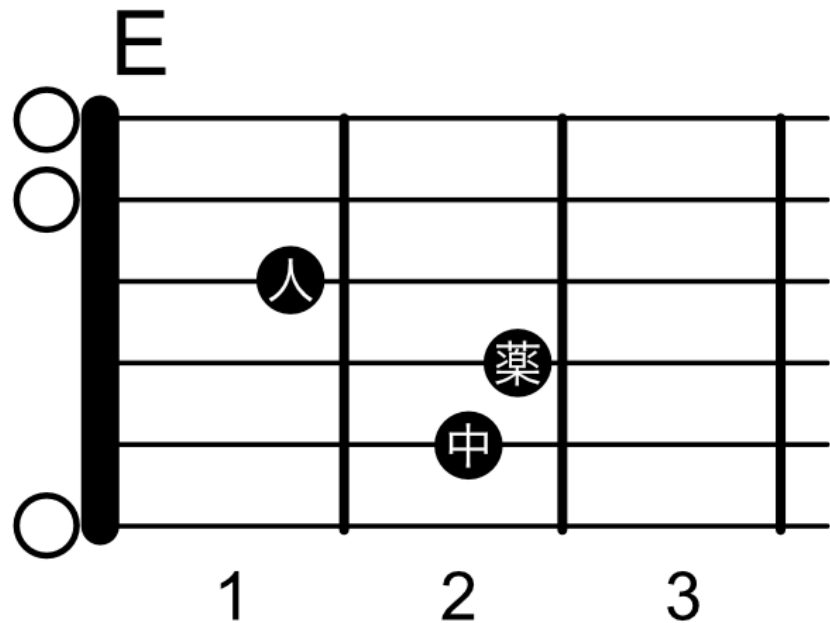
.....

01,オープンコード 8個

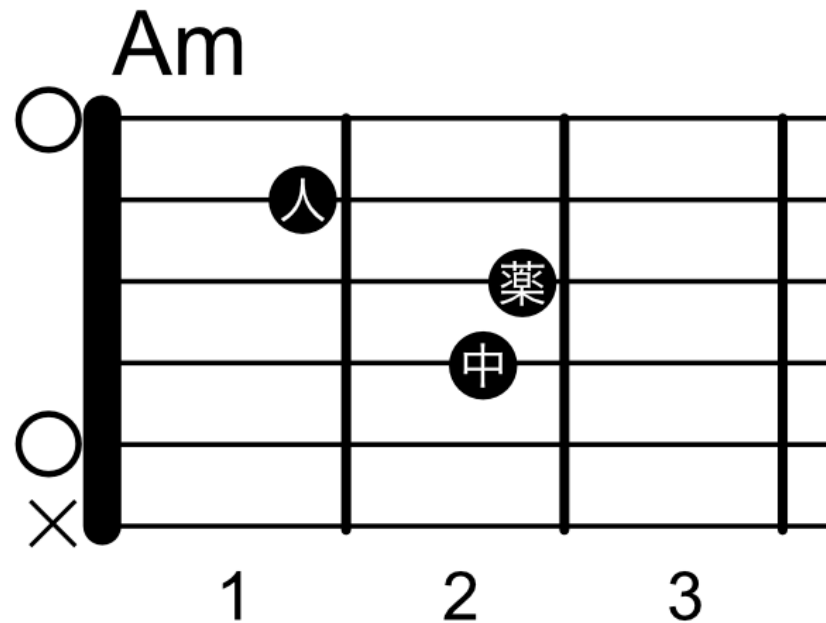
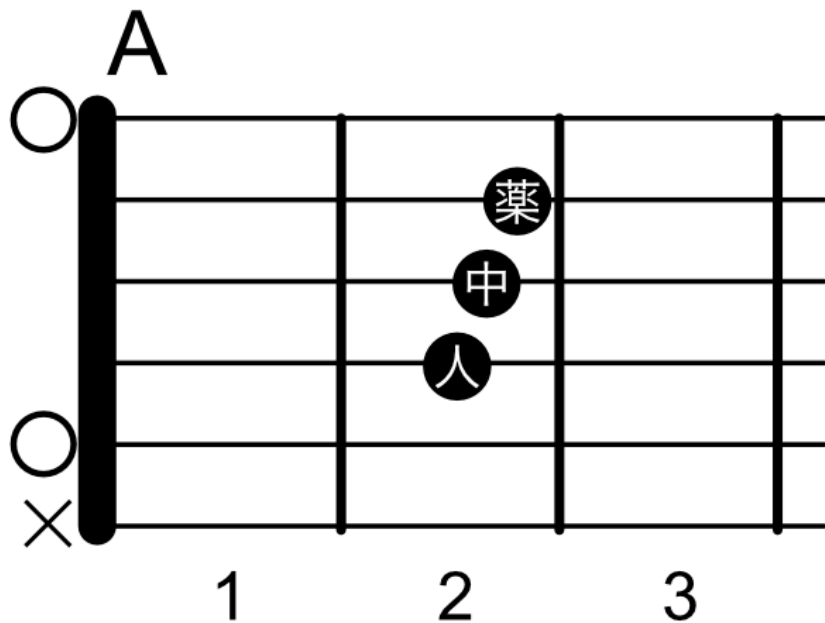
.....

ポイント

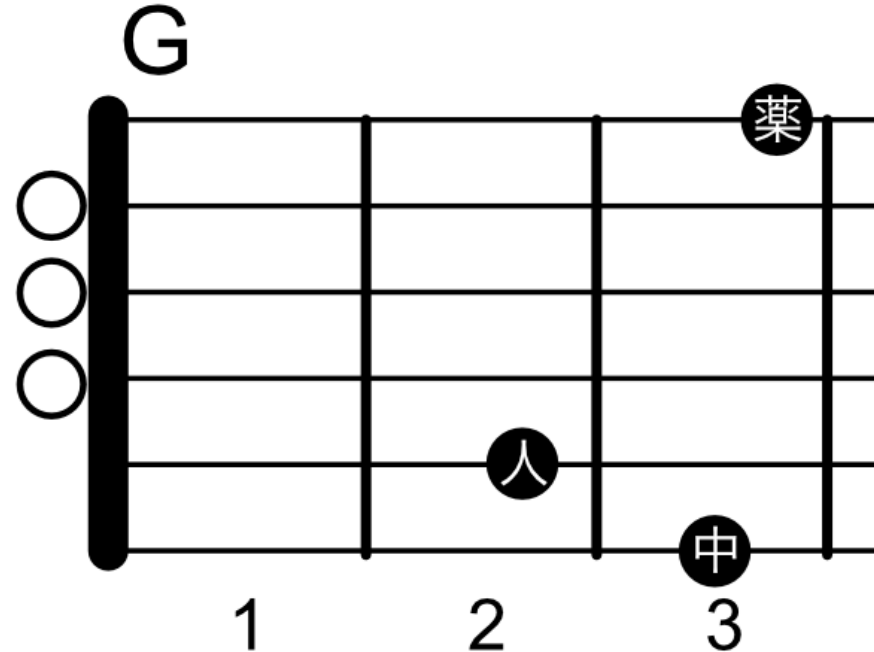
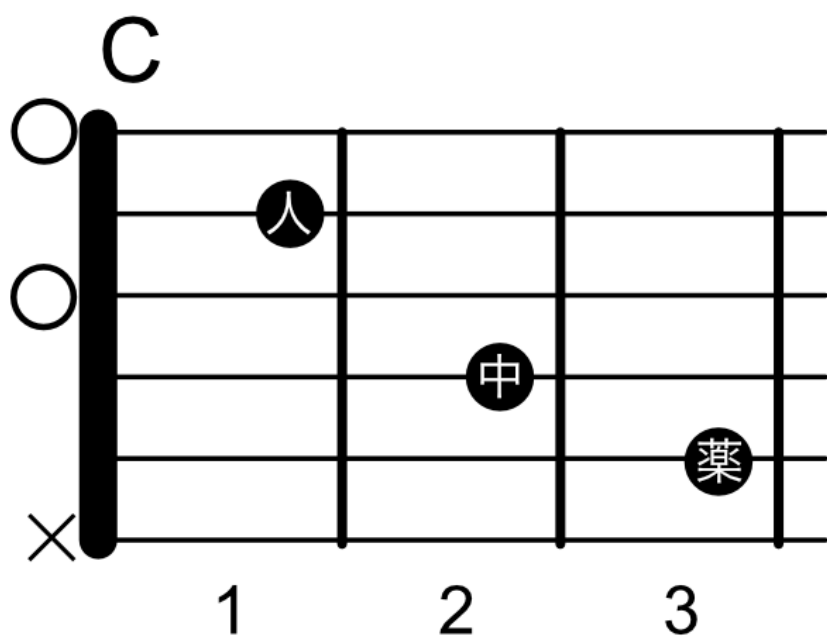
- ・ 開放弦（0フレット）を使うコードをオープンコードと呼びます。
- ・ エレキギター、アコースティックギター問わずギターでは頻繁に利用されるコードです。
- ・ 押さえた弦の音がしっかりと出ているか？指が隣の弦に触れてミュートになっていないか？などを確認するため、コードフォームを押さえたら1弦ずつ順番に弾いてみましょう。



- EとEmの違いは3弦の1フレットを押さえるか、押さえないかだけです。
- 指が寝てしまうと隣の弦をミュートしてしまうので、しっかりと指を立てましょう。
- 指記号が書かれた黒丸がずれているのは、指板上での指の位置関係を表しています。



- EとEmの違いは2弦のポジションだけですが、指づかいはガラッと入れ替わるので注意しましょう。
- 6弦は鳴らさないで、左手の親指でミュートします。
ネックを握り込んだ状態で親指を6弦側から出し、6弦の側面に軽く触れます。



- Cコードでは6弦鳴らさないなので、左手の親指か薬指の先端でミュートします。
- Gコードの1弦は小指で押さえる場合もあります。
どちらか押さえやすい指づかいで覚えましょう。

3,絶対に覚えたい！11個のコード

.....

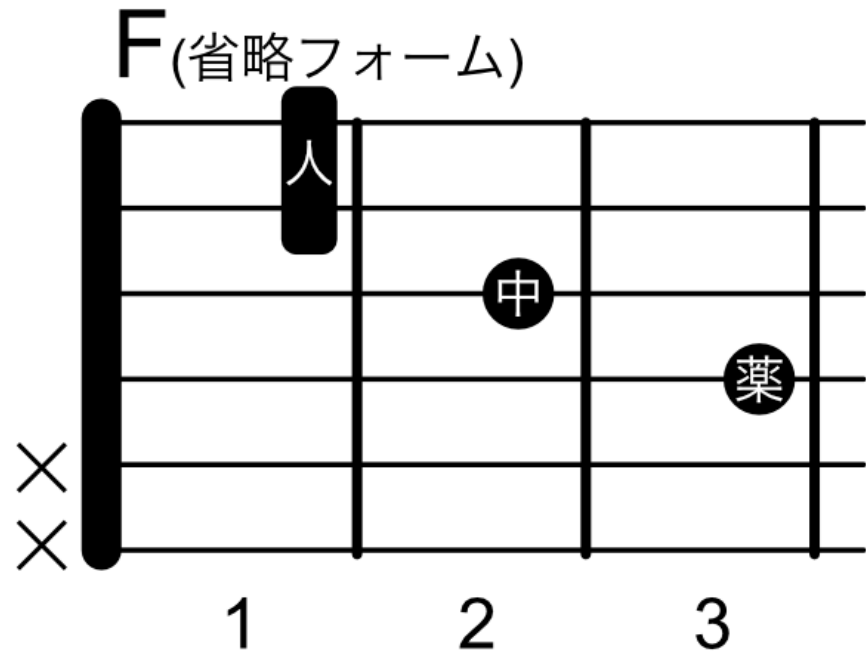
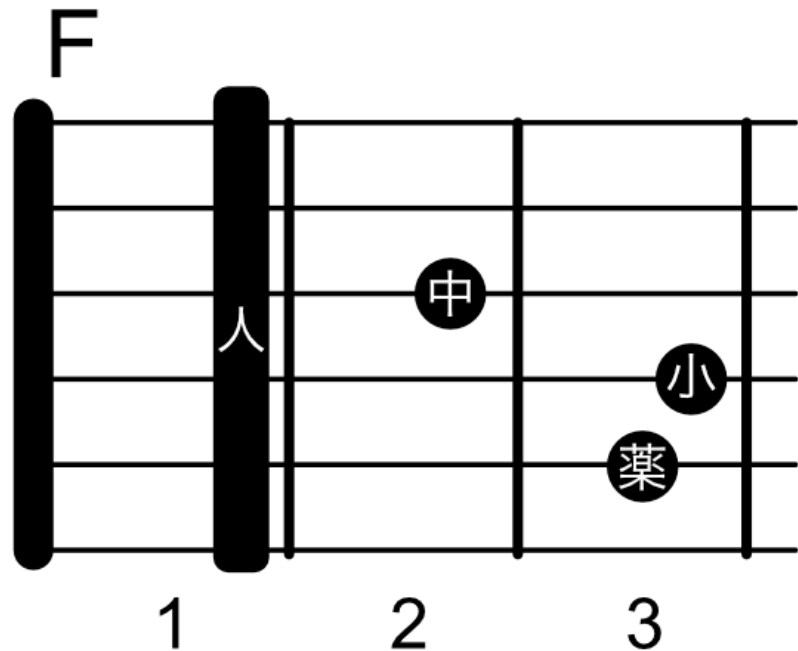
02,セーハコード 3個

.....

ポイント

- ・ 開放弦を使わずに、人差し指で1～6弦全部か1～5弦までを押さえるコードをセーハコードと呼びます。
- ・ セーハコードは人差し指の使い方が難しく、これまでに多くの人がギターを挫折する原因となっています。
- ・ ギターに慣れてくると必ず弾けるようになるので、いま難しくて弾けない場合は省略コードで押さえておき、ギターにもっと慣れてきてから再チャレンジしましょう。
- ・ 押さえ方のコツは[こちらの記事](#)で詳しく解説しています。

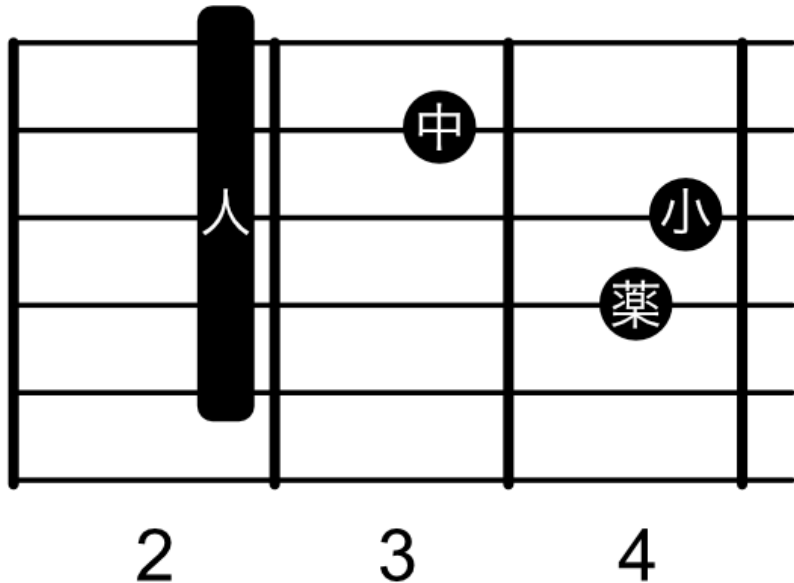
Fコードの押さえ方



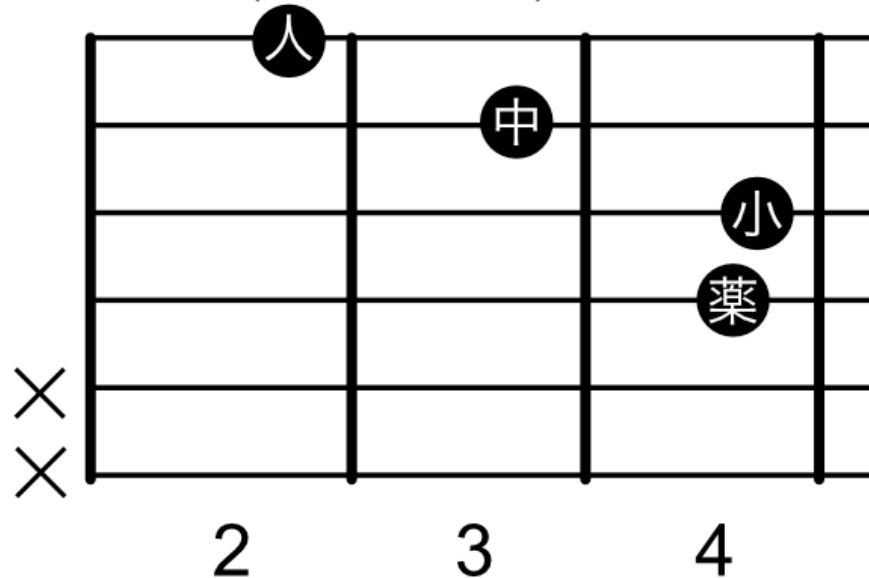
- ギターに挫折した原因No1の悪名高きFコード。
- 人差し指の側面（親指側）で弦を押さえ、親指をネックの中央付近に添えるのがポイント。
- 人差し指の位置（弦に対して垂直方向）を少しずつずらしながら音になるポジションを探します。
- 難しい場合は省略フォームで覚えておきましょう。

Fコードの押さえ方

Bm

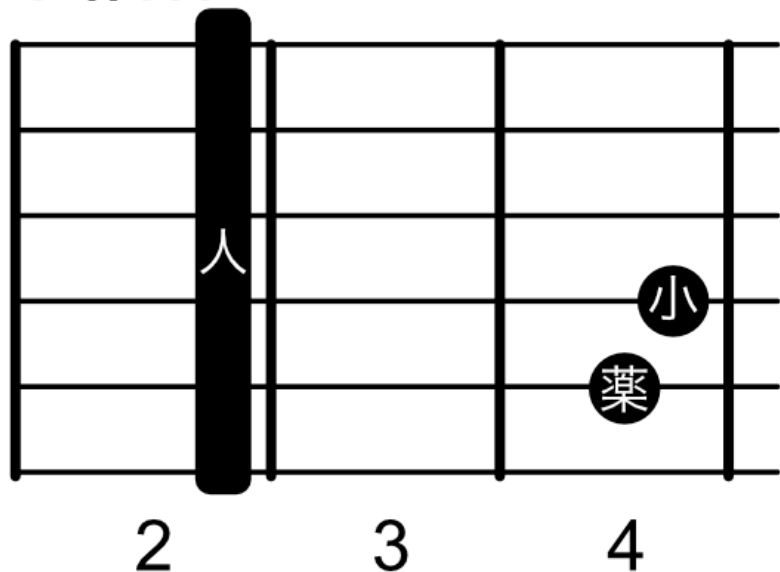


Bm(省略フォーム)

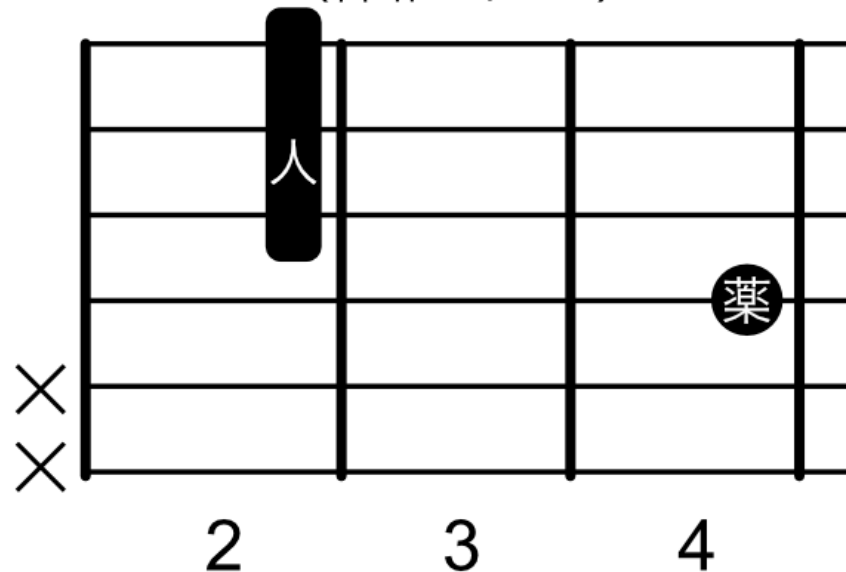


- Fコードをそのまま1弦と1フレット分ずらしたコードで、気を付けるポイントは同じです。
- 人差し指の側面（親指側）で弦を押さえ、親指をネックの中央付近に添えるのがポイント。
- 人差し指の位置（弦に対して垂直方向）を少しずつずらしながら音になるポジションを探します。
- 難しい場合は省略フォームで覚えておきましょう。

F#m



F#m (省略フォーム)



- Fコードを1フレット分ずらし、中指を3弦から外したフォームでFよりも難易度が高いです。
- 3弦の音を鳴らすのが難しくなりますが、人差し指の角度や、位置を変えるなどの微調整をしながら自分に合った押さえやすいポジションを見つけましょう。
- 難しい場合は省略フォームで覚えておきましょう。

3,絶対に覚えたい！11個のコード

.....

03,コード進行で実践的に覚えよう

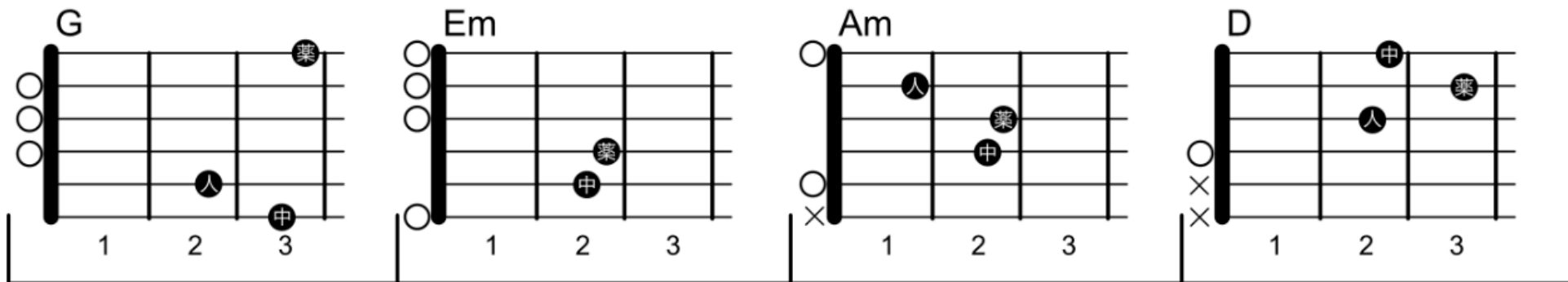
.....

ポイント

- ・ 4種類のコード進行で11個のコードを覚えます。
 - ・ コードを覚えるには、ひとつずつ覚えるよりもコードが切り替わる「コード進行」の中で覚えるのが近道です。
 - ・ コードとコードの切り替え「コードチェンジ」がスムーズにできるように意識して練習しましょう。
- ※コードチェンジのコツはこちら↓の記事で詳しく解説しています。

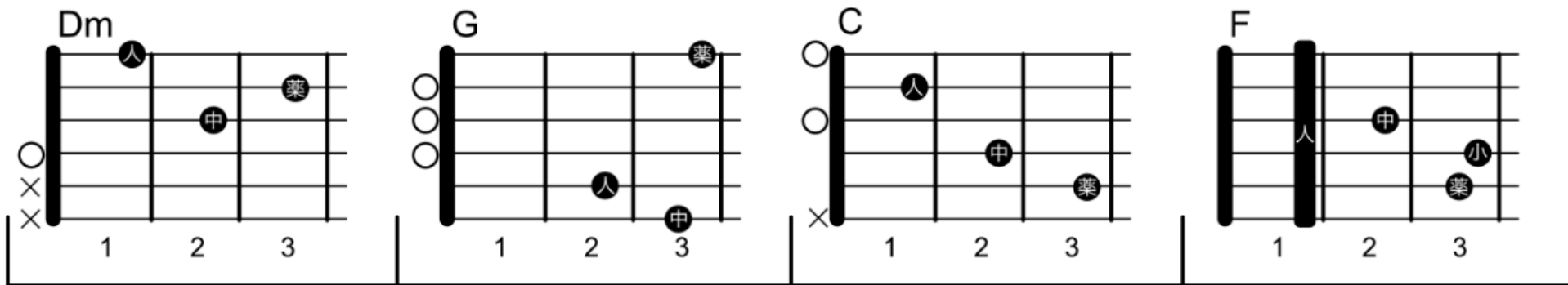
コードチェンジのコツ

【譜例1】



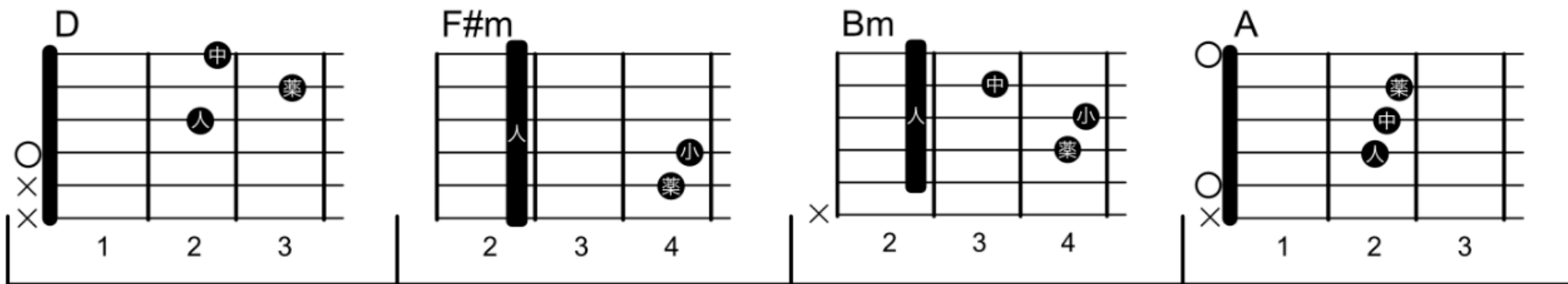
- 最初は4分音符のダウンストローク（タン タン タン タン）のみで弾きます。
- コードチェンジがスムーズになってくれば8分音符を交えたリズム（タン タ タ タ タ タ）でも弾いてみましょう。
- コードが切り替わる際に指が弦から大きく離れてしまわないようにします。
離れてしまうとコードチェンジに時間がかかりスムーズに演奏することができません。

【譜例2】



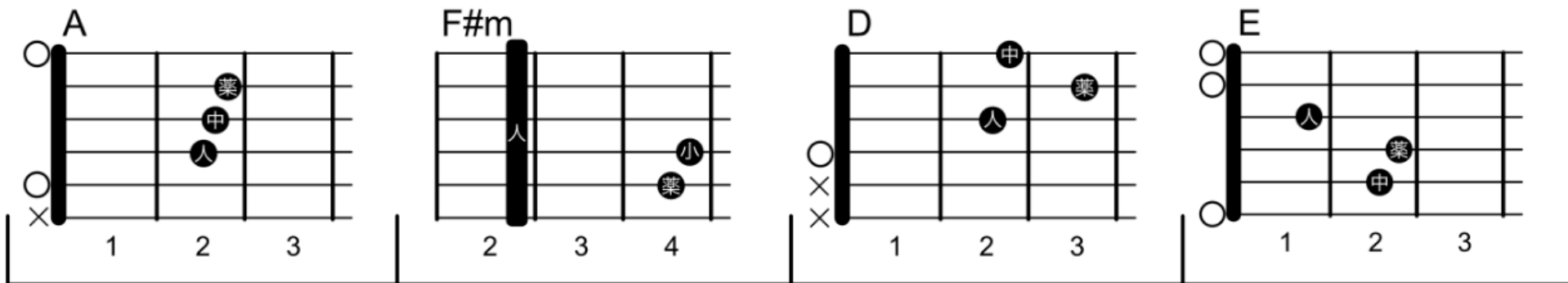
- 最初は4分音符のダウンストローク（タン タン タン タン）のみで弾きます。
- コードチェンジがスムーズになってくれば8分音符を交えたリズム（タン タ タ タ タ タ）でも弾いてみましょう。
- コードが切り替わるタイミングよりも前に次のコードをの形を思い浮かべておくと、コードチェンジがスムーズになります。

【譜例3】



- 最初は4分音符のダウンストローク（タン タン タン タン）のみで弾きます。
- コードチェンジがスムーズになってくれば8分音符を交えたリズム（タン タ タ タ タ タ）でも弾いてみましょう。
- F#m→Bmのように押さえ方が似ているコードの場合、左手のフォームを崩さず指の動きを最小限に抑えます。

【譜例4】



- 最初は4分音符のダウンストローク（タン タン タン タン）のみで弾きます。
- コードチェンジがスムーズになってくれば8分音符を交えたリズム（タン タ タ タ タ タ）でも弾いてみましょう。
- ある程度スムーズに弾けるようになってきたらメトロノームに合わせて練習します。
この時、コードが切り替わった1つ目の音を正確に鳴らすように意識すると練習効率が上がります。

セクション4

いろいろな

コードストロークに挑戦

コードストロークは曲のリズムを表現するとても大切なテクニックです。

リズムは曲によって様々なパターンが存在するので、ストロークもそれぞれの曲に合わせたパターンで弾く必要があります。

たくさんのリズムパターンを覚えるのは大変ですが、リズムにも定番というものが存在するので、いくつかのパターンを弾けるようにしておく幅広く応用することができます。

定番のリズムパターンと、そのリズムが使われている楽曲をご紹介しますので、それぞれの曲にどのストロークがじっくりくるか考えながら聞いてみましょう。

新しい発見がたくさんあるはずです。

4,いろいろなコードストロークに挑戦

.....

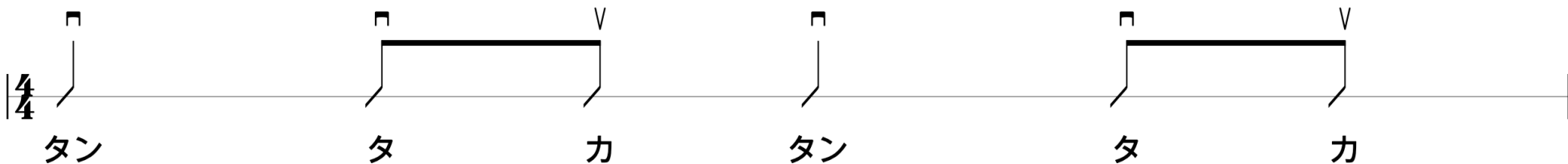
01,8分音符主体のストローク

.....

ポイント

- ・ 8分音符を主体とした基本のストロークパターンを覚えましょう。
- ・ 右手のストロークに集中するために、押さえやすいコードひとつで練習し、慣れてくればコード進行で弾いてみましょう。
- ・ ダウンとアップを間違えないように注意してください。
- ・ リズムの読み方が記載されているので、声に出して読みながら弾いてみましょう。歌うことでリズムの理解が早まります。

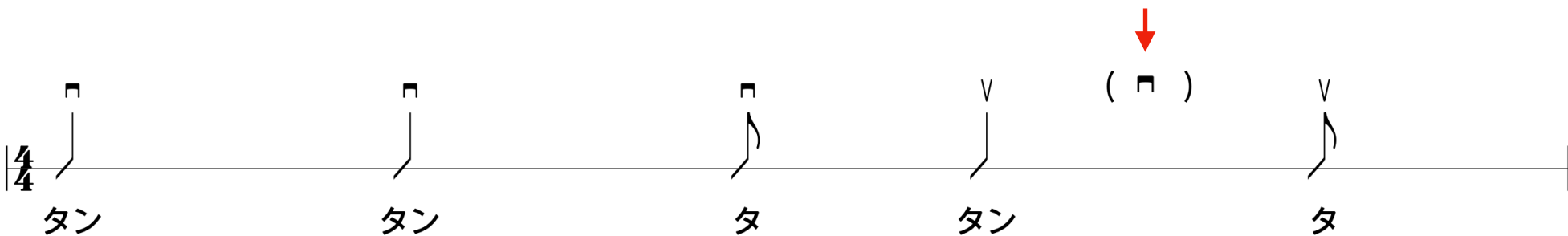
8分音符ストローク No.1



- ピッキングの順番 ダウン / ダウン アップ / ダウン / ダウン アップ が崩れないように注意します

[参考音源アリ！](#)

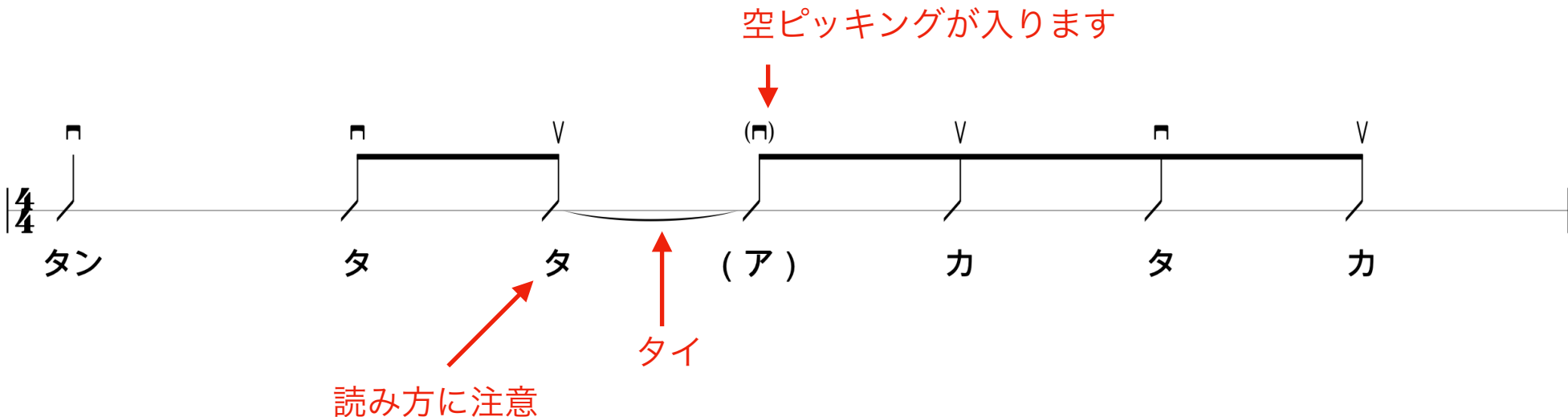
8分音符ストローク No,2



- アップピッキングが続く部分ではダウンの空ピッキングが入っていることを意識し、右手を一定のリズムで動かしましょう。
- リズムを歌いながら弾くことで、安定したストロークが弾けるようになります。

[参考音源アリ！](#)

8分音符ストローク No,3



- タイで結ばれた後ろの音はピッキングせず、伸ばすだけになります
- このパターンは様々な楽曲で使われるので、必ず覚えておきましょう。
- リズムの読み方に注意しましょう。

参考音源アリ！

タイでつながれた部分はシンコペーションと呼ばれ、本来はタイの後ろに合ったアクセントがタイの前に移動しているので、読み方にも注意が必要です。

8分音符のストロークで弾ける曲

・ スピッツ / 空も飛べるはず [YouTube](#)

・ コブクロ / YELL [YouTube](#)

・ 井上陽水 / 少年時代 [YouTube](#)

・ aiko / ボーイフレンド [YouTube](#)

・ 菅田将暉 / さよならエレジー [YouTube](#)

4,いろいろなコードストロークに挑戦

.....

02,16分音符主体のストローク

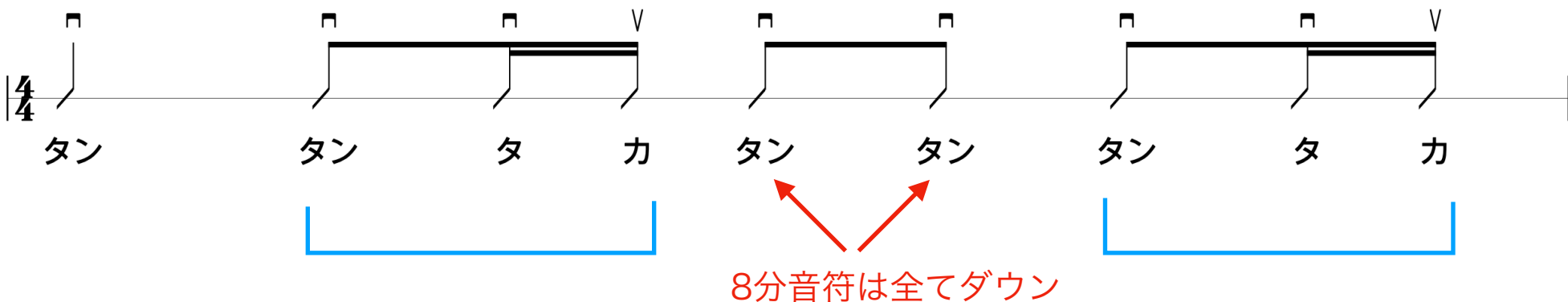
.....

ポイント

- ・ 16分音符を主体とした基本のストロークパターンを覚えましょう。
- ・ 右手のストロークに集中するために、押さえやすいコードひとつで練習し、慣れてくればコード進行で弾いてみましょう。
- ・ ダウンとアップを間違えないように注意してください。
- ・ リズムの読み方が記載されているので、声に出して読みながら弾いてみましょう。歌うことでリズムの理解が早まります。

16分音符ストローク No.1

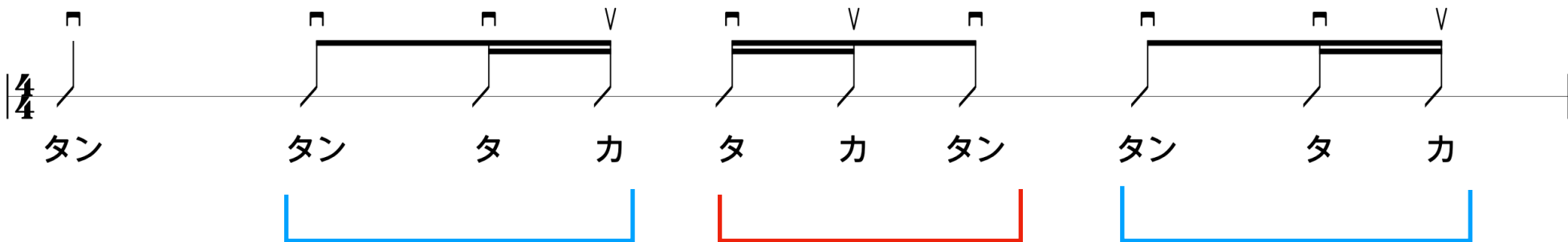
[参考音源アリ!](#)



- 「タン タカ」のリズムを覚えましょう。
 - 8分音符を主体としたストロークと比べて、右手が倍の速さで動きます。
- これまでは8分音符をダウンとアップで弾いていましたが、8分音符はすべてダウンで弾きます。

16分音符ストローク No,2

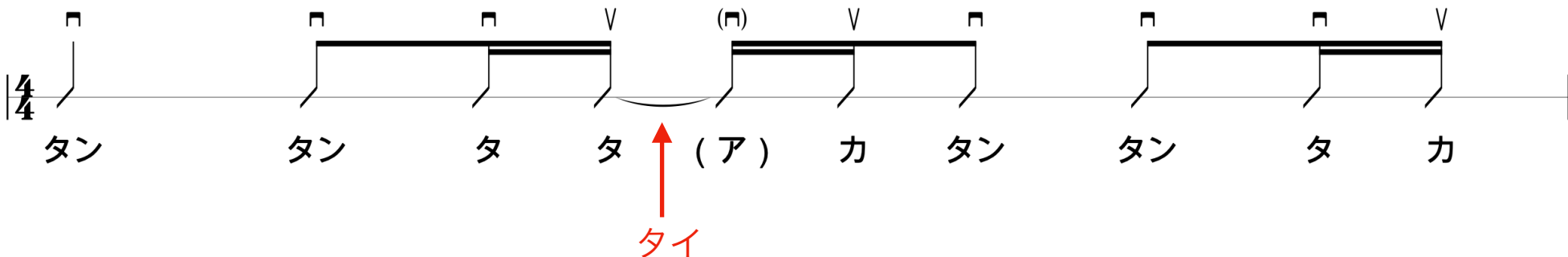
参考音源アリ！



- 「タン タカ」のリズムと「タカ タン」のリズムを正しく弾き分ましよう。
- まずはリズムだけを歌い、慣れてきたところでギターも一緒に弾いてみましょう。
リズムを歌う→ギターで弾く この流れがいちばん正確にリズムを身につける方法です。

16分音符ストローク No,3

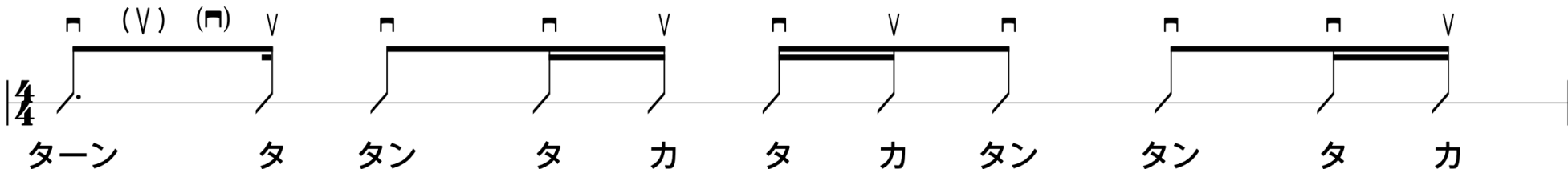
[参考音源アリ!](#)



- No2のパターンにタイがついています。
- タイの後の空ピッキングに注意しましょう。
- こちらのパターンもまずは歌うことから始めましょう。
歌う時は空ピッキング部分の（ア）も声に出して歌います。

16分音符ストローク No,4

[参考音源アリ！](#)



- No2のパターンの1拍目だけが変わっています。
- 1拍目「ターン」のリズムの間にはアップとダウンの空ピッキングが入ります。
- 1拍目「ターンタ」の読み方を「タアンタ」と読むとより正確にリズムが把握できます。

16分音符のストロークで弾ける曲

- ・ Mr.Children / 名もなき詩 ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ スキマスイッチ / 奏 ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ スピッツ / チェリー ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ あいみょん / マリーゴールド ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ Official髭男dism / Pretender ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)

4,いろいろなコードストロークに挑戦

.....

03,3連系のストローク

.....

ポイント

- ・ 3連符を主体としたストロークパターンで、シャッフルと呼ばれる跳ねたリズムになります。
- ・ 右手のストロークに集中するために、押さえやすいコードひとつで練習し、慣れてくればコード進行で弾いてみましょう。
- ・ ダウンとアップを間違えないように注意してください。
- ・ リズムの読み方が記載されているので、声に出して読みながら弾いてみましょう。歌うことでリズムの理解が早まります。

3連系ストローク No,1

参考音源アリ！

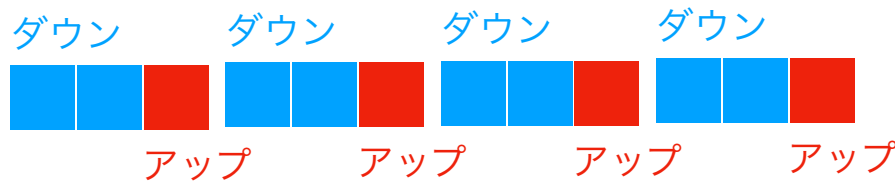
8分音符を3連系の「タアタ」で読み替える、という記号

タア タ タア タ タア タ タア タ

- 8分音符で書かれたリズムが普通の8分音符と同じ「タタ」にならないよう、「タアタ」と読む。
- 右手はダウンとアップが同じタイミングで動くのではなく、ダウンの後に少し待機してからアップを弾くようになります。逆にアップの後はすぐにダウンを弾きます

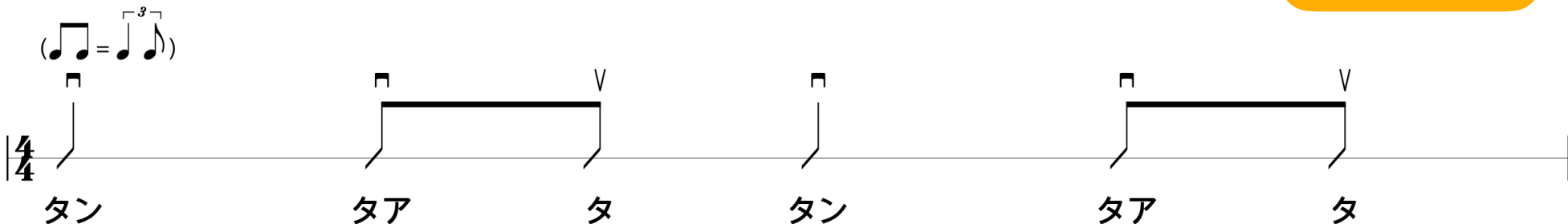
ダウンとアップのスピードのイメージ

1拍を3分割し、ダウン2：アップ1のタイミングで演奏します。



3連系ストローク No,2

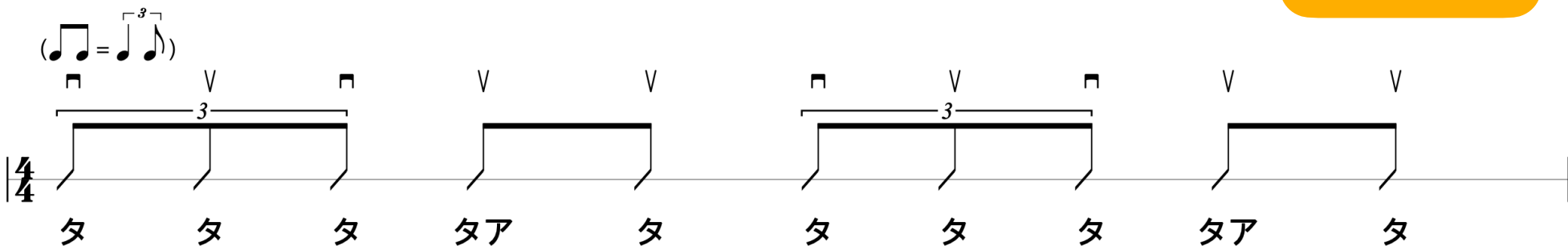
[参考音源アリ!](#)



- パターンNo,1の1拍目と3拍目が4分音符になったパターンです。
この間も右手は「タアタ」のリズムで動かし続けましょう。
- 跳ねたリズムを意識して、普通の8分音符「タカタカ」のリズムにならないように注意しましょう。

3連系ストローク No.3

[参考音源アリ!](#)

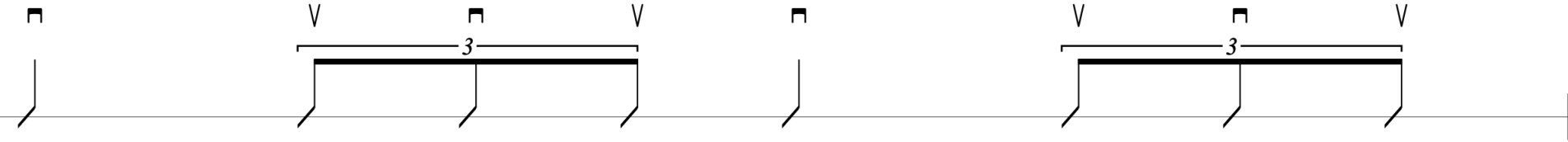


- 1拍の中で3つの音を弾く「3連符」を使ったパターンです。
- 右手は一定のリズムで動かすオルタネイトピッキングになっており、ダウンとアップを交互に繰り返します。
- 2拍目はアップピッキング連続しますが、その間にはダウンの空ピッキングが入っています。

3連系ストローク No,4

[参考音源アリ!](#)

()



タン タ タ タ タン タ タ タ

- 4分音符と3連符が交互に出てきます。
4分音符をダウンで弾くために、3連符はアップから始まっています。
- 4分音符を弾いた後、右手は振り下ろした状態で待機し、次のアップピッキングに備えます。
- 右手が変則的な動きになりますが、違和感なく弾けるように繰り返し練習しましょう。

3連系のストロークで弾ける曲

- ・ Mariah Carey / All I Want For Christmas Is You ・ ・ [YouTube](#)
- ・ 坂本 九 / 上を向いて歩こう ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ Stevie Wonder / isn't she lovely ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ 槇原敬之 / 冬がはじまるよ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ 中島みゆき / 時代 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)

セクション5

アルペジオにチャレンジ

アルペジオはコードを押さえて弦を一本ずつ弾いていくテクニックで、静かな曲や、曲の中の落ち着いた部分で用いられます。

ストロークと組み合わせることで楽曲にダイナミクスをつけることができ、表現力が倍増するのですが、弦を一本ずつ弾いていくため高度な右手のテクニックが求められます。

最初は右手を目で追いかけながら 1 音ずつ弾いていくことになりますが、慣れてくると手を見なくても感覚だけで弦の位置を正確に捉えることができるようになります。

ここでご紹介する練習フレーズは弦の間隔を右手に覚えさせることに重きを置いているので、何度も繰り返し練習していきましょう。

5,アルペジオにチャレンジ

.....

01,基本練習スタイル

.....

ポイント

- ・ 5弦、4弦、3弦、2弦と順番に弾いていきます。
- ・ 楽譜ではオルタネイトピッキングが指定されていますが、最初はダウンピッキングのみで練習してみましょう。
- ・ 2つ目のコード「Dadd11」はCの形をそのまま2フレット分ずらします。

C

TAB 3 2 0 1 3 2 0 1 3 2 0 1 3 2 0 1

Dadd11

TAB 5 4 0 3 5 4 0 3 5 4 0 3 5 4 0 3

5,アルペジオにチャレンジ

.....

02,基本のバックングスタイル 1

.....

ポイント

- ・ ベース音（コードの中でいちばん低い音）の後に弾く弦の順番は4、3、1、2、3、4弦の順番で固定されています。
- ・ 音が上がるときはダウンピッキング、下がるときはアップピッキングで弾きましょう。
- ・ 様々な楽曲で使われる基本のアルペジオパターンです。

G **Em**

TAB

3 0 0 3 3 0 0 0 0 2 0 0 0 2

C **D**

TAB

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

5,アルペジオにチャレンジ

.....

03,基本のバックングスタイル 2

.....

ポイント

- ・ ベース音（コードの中でいちばん低い音）の後に弾く弦の順番は1、2、4、3、2弦の順番で固定されています。
- ・ 1弦と最後の2弦はアップピッキングで弾きましょう。
アップピッキングの方が尖ったサウンドになるため、アクセントを付けたい音をアップピッキングで弾いています。
- ・ こちらも様々な楽曲で使われる基本のアルペジオパターンです。

Sheet music for guitar in G major (one sharp) and C major, featuring a G chord and an Em chord. The music is written in 4/4 time. The first system shows a G chord and an Em chord. The second system shows a C chord and a D chord. The TAB part shows the fret numbers for each string.

System 1: G Chord

Staff: G (one sharp), C (common time)

Notes: G4 (quarter), A4-B4 (beamed eighth notes), C5 (quarter), B4-A4 (beamed eighth notes), G4 (quarter).

TAB: 3, 3, (3), 0, 0, 3

System 2: Em Chord

Staff: Em

Notes: E4 (quarter), F#4-A4 (beamed eighth notes), B4 (quarter), A4-G4 (beamed eighth notes), E4 (quarter).

TAB: 0, 0, (0), 2, 0, 0

Sheet music for guitar in C major, featuring a C chord and a D chord. The music is written in 4/4 time. The first system shows a C chord and a D chord. The second system shows a C chord and a D chord. The TAB part shows the fret numbers for each string.

System 3: C Chord

Staff: C

Notes: C4 (quarter), D4-E4 (beamed eighth notes), F4 (quarter), E4-D4 (beamed eighth notes), C4 (quarter).

TAB: 0, 1, (1), 2, 0, 1

System 4: D Chord

Staff: D

Notes: D4 (quarter), E4-F#4 (beamed eighth notes), G#4 (quarter), F#4-E4 (beamed eighth notes), D4 (quarter).

TAB: 2, 3, (3), 2, 2, 3

5,アルペジオにチャレンジ

.....

04,フィンガースタイル 1

.....

ポイント

- ・ アルペジオはピックを使わずに右手の指で弾くケースも多く、フィンガースタイル、フィンガーピッキングなどと呼ばれます。
※ピック弾きに比べて柔らかいサウンドが特徴です。
- ・ タブ譜の上には使用する右手の指が指定されています。
人差し指と中指、親指の3本の指で弾きましょう。
- ・ 親指でベース音を弾く部分では、2つの音を同時につまむように弾きます。

A

中人中人 中人中人 中人中人 中人中人

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

親 親 親 親

D

中人中人 中人中人

TAB 0 3 2 3 3 3 2 3

親 親

E

中人中人 中人中人

TAB 1 2 2 0 (0) 2 1 2

親 親

5,アルペジオにチャレンジ

.....

05,フィンガースタイル 2

.....

ポイント

- ・ 人差し指、中指、薬指の3本の指と親指を使って弾きます。
- ・ 1弦=薬指、2弦=中指、3弦=人差し指に固定されています。
- ・ 右手の指は軽く曲げた状態で、それぞれの弦の上で待機している状態にしておきましょう。

G

薬 中 人 中

TAB 3 3 0 3 (3)

親

Em

薬 中 人 中

TAB 3 0 0 0 (0)

親

C

薬 中 人 中 薬 中

TAB 3 1 0 1 (1) 3 1

親

D

薬 中 人 中 人 中

TAB 2 3 2 3 (3) 2 3

親

5,アルペジオにチャレンジ

.....

06,アルペジオが使われている曲

.....

ポイント

- ・ アルペジオが印象的な楽曲をセレクトしました。
- ・ アルペジオは曲の中でもイントロやAメロなどしっとりとした部分で使われることが多くなります。
- ・ 曲全編を通して使うよりも静かな部分で使用してサビなどの盛り上がる部分ではストロークを使うなど、楽曲にメリハリをつける目的で使用されます。

アルペジオが使われている曲

- ・ 秦 基博 / ひまわりの約束 ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ 福山雅治 / 桜坂 ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ 星野源 / フィルム ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ BEGIN / 涙そうそう ・ ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)
- ・ Eric Clapton / Wonderful Tonight ・ ・ ・ ・ [YouTube](#)

セクション6

ギターの基本テクニックを
マスターしよう

ギターにはギター特有のテクニックがあり、それらのテクニックを駆使することでギターらしい表現ができるようになります。

ここでは代表的な6つのテクニックの紹介とそれらを使った練習フレーズをご用意しました。

ブルース色の強いフレーズでギターらしい味わいが出ています。

ギターの基本テクニックを使い、このフレーズに息を吹き込むつもりで弾いてみてください。

6,ギターの基本テクニックをマスターしよう

.....

01,基本テクニックをマスター！

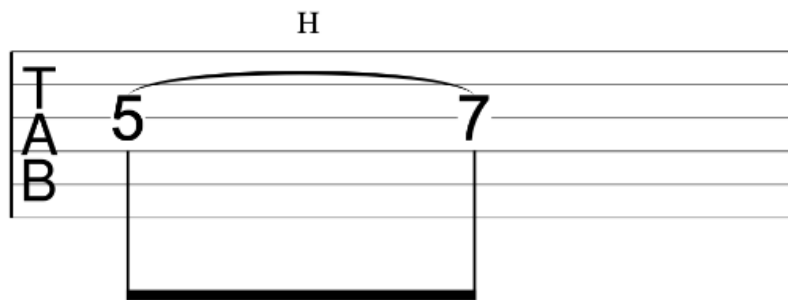
.....

ポイント

- ・ ギターの演奏に色付けをする6つの基本テクニックを身につけましょう。
- ・ 基本テクニックを使うことで、より表現力のある演奏ができるようになります。
- ・ エレキでもアコギでも使うテクニックなので、是非マスターしてください。

ハンマリング・オン

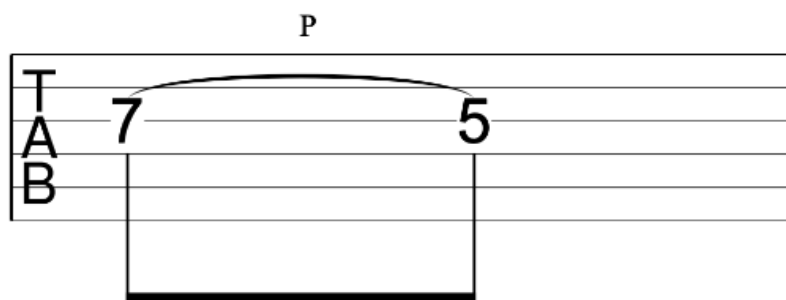
①最初の音をピッキングし、②次に左手の指を①で弾いたのと同じ弦に叩きつけて音を出す奏法。



譜例) 3弦5フレットを人差し指で押さえてピッキング→薬指を3弦7フレットに叩きつけて音を出します。

プリング・オフ

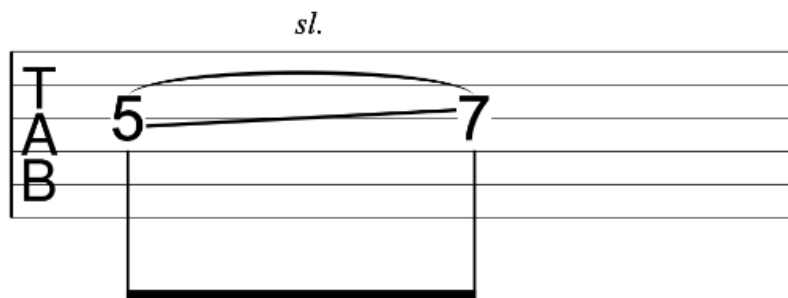
①最初の音をピッキングし、②押さえていた指を弦に引っ掛けながら離すことで音を出す奏法。



譜例) 3弦7フレットを薬指で押さえてピッキング→薬指を離す時に2弦側に向かって弾きながら離す。薬指を離す前に3弦5フレットは人差し指で押さえておきます。

スライド

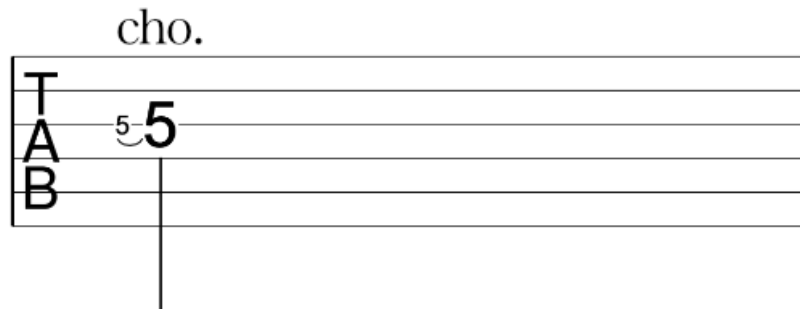
- ①左手で押さえた弦をピッキングし、
- ②弦を押さえたまま指を横方向にずらすことで音を変化させる奏法。



譜例) 3弦5フレットを人差し指で押さえてピッキング→音が途切れなように人差し指を3弦7フレットまで横移動させます。

チョーキング

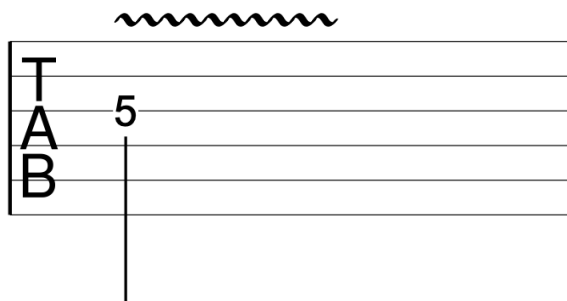
- ①左手で押さえた弦をピッキングし、
- ②その弦を押し曲げることで音程を変化させる奏法。



譜例) 3弦5フレットを薬指で押さえ、弦を押さえたまま薬指を4弦方向に押し曲げて音程を上げます。

ビブラート

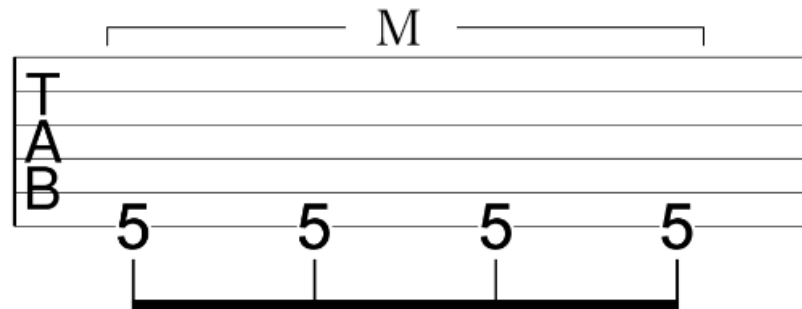
- ①左手で押さえた弦をピッキングし、
- ②小さなチョーキングを繰り返すことで音を揺らす奏法。



譜例) 3弦5フレットを人差し指で押さえ、手首の回転を使って2弦方向に弦を曲げる→戻す、を繰り返します。

ブリッジミュート

ピッキングするときに右手の側面（小指側）を弦に触れさせること



譜例) 右手の側面（小指側）を6弦のブリッジ付近に触れさせながら、6弦5フレットを弾きます。

6,ギターの基本テクニックをマスターしよう

.....

02,基本テクニックを織り交ぜたソロフレーズでマスター！

.....

ポイント

- ・ ブルース風のソロフレーズでギターの基本テクニックをマスターしましょう。
- ・ 12小節のフレーズを2小節ごとに解説していきます。
- ・ 通して弾いたお手本音源と楽譜です。
(お手本音源の後半はカラオケになっています)

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！

($\text{♪} = \text{♪} \text{ } \text{♪}$)

TAB

3弦7フレットのチョーキングは薬指で素早く上げます。

2弦10フレットは8フレット付近から薬指のスライドで入ります。

ソロフレーズでマスター！ 1

sl.

sl.

TAB

3弦7フレットのチョーキングは薬指で素早く上げます。

2弦10フレットは8フレット付近から薬指のスライドで入ります。

ソロフレーズでマスター！ 2

3弦7フレットのチョーキングは薬指で素早く上げます。

2弦10フレットは8フレット付近から薬指のスライドで入ります。

ソロフレーズでマスター！ 3

The image shows a musical score for a guitar solo. The top staff is a treble clef with notes and slurs. The bottom staff is a guitar tablature with fret numbers and slurs. The notation includes a triplet of eighth notes (5, 8, 5) on the 3rd string, followed by a slide from 8 to 5 on the 2nd string, and then a series of chords and single notes.

3弦7フレットのチョーキングは薬指で素早く上げます。

2弦10フレットは8フレット付近から薬指のスライドで入ります。

ソロフレーズでマスター！ 5

3弦7フレットのチョーキングは薬指で素早く上げます。

2弦10フレットは8フレット付近から薬指のスライドで入ります。

ソロフレーズでマスター！ 6

セクション7

定番フレーズを弾いてみよう

ギターを弾いていると誰しものが弾いてみたくなるフレーズをまとめています。

難易度が低いものから高いものまで様々ですが、今の自分が弾けそうなものからチャレンジしてみてください。

ここで紹介するフレーズが全部弾けたら、中級者と胸を張って大丈夫です！！

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：低

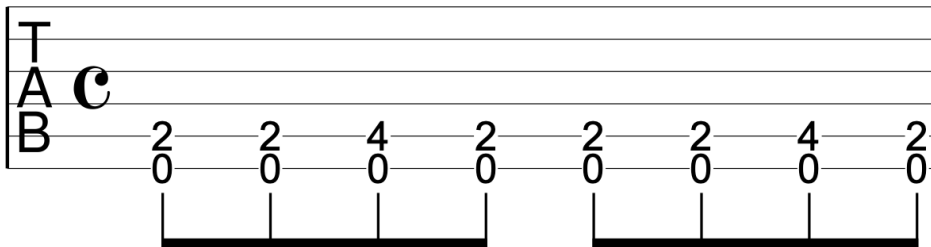
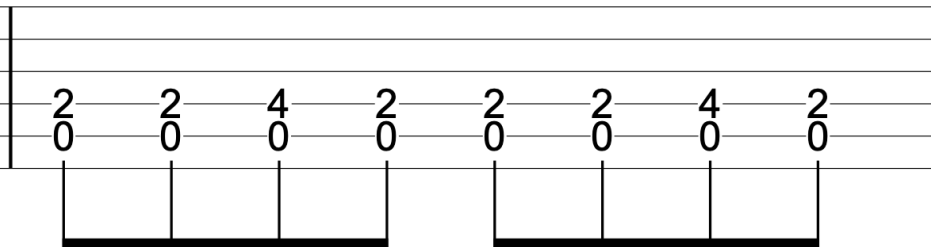
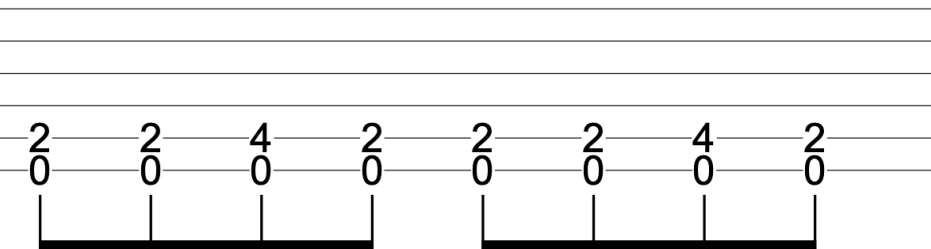
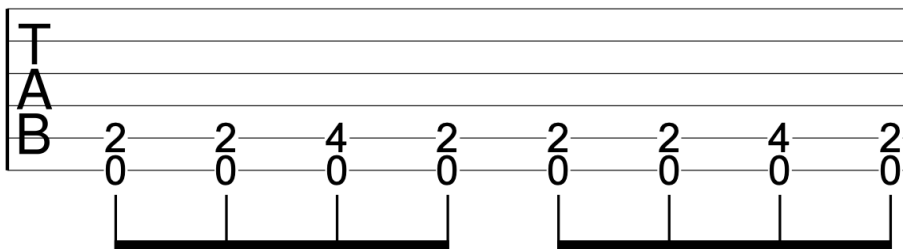
01,ロックンロール風リフ

.....

- ・ ロックンロールの定番リフパターンです。
- ・ 8ビートのリズムに合わせて勢いよく弾きましょう。
- ・ 12小節で1つのパターンになっています。
- ・ エレキギターの場合は軽く歪ませた音色で弾いてみましょう。

ポイント

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！

E**A****E**

- すべてダウンピッキングで弾きます。
- 2拍目と4拍目（4フレットを弾いている部分）にアクセント（強めに弾く）をつけましょう。

A

TAB

2 0 2 0 4 0 2 0 2 0 2 0 4 0 2 0 2 0 2 0 4 0 2 0 2 0 2 0 4 0 2 0

E

TAB

2 0 2 0 4 0 2 0 2 0 2 0 4 0 2 0 2 0 2 0 4 0 2 0 2 0 2 0 4 0 2 0

- Aコードの部分では親指で6弦をミュートします。

B

TAB

4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2

A

2 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0

E

TAB

2 0 2 0 4 0 2 0 2 0 2 0 4 0 2 0

B

7

4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2

- 12小節の中でサビにあたる部分です。
- 最後の小節は8分音符ひとつ分休んだ後にクレッシェンド（だんだん強く）で弾きましょう。

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：中

02,ロックンロール風ソロフレーズ

.....

ポイント

- ・ 往年のロックンロール風ソロフレーズです。（過去にタイムスリップする映画で聞いたようなフレーズです）
- ・ 様々なテクニックが織り交ぜられており、難易度は高めです。

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！

B♭7**E♭7**

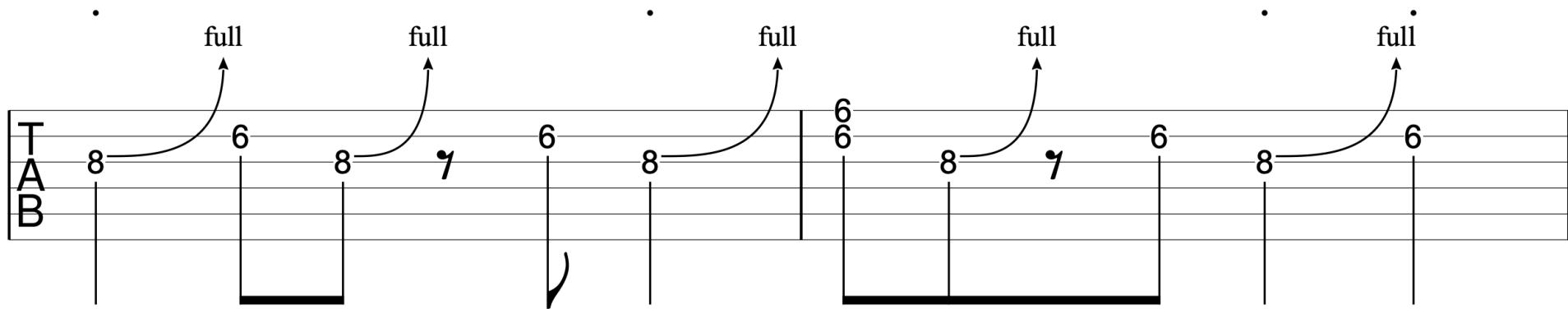
Tablature for the first staff, featuring B♭7 and E♭7 chords. The staff shows fret numbers 6, 8, 5, 6, 6, 6, 5, 6, 6, 6, 5, 6, 6, 6, 9, 8, 6, 6, 7, 8, 8. Slurs and *sl.* markings are present over the 5-6 and 5-6 pairs in the first three measures.

B♭7

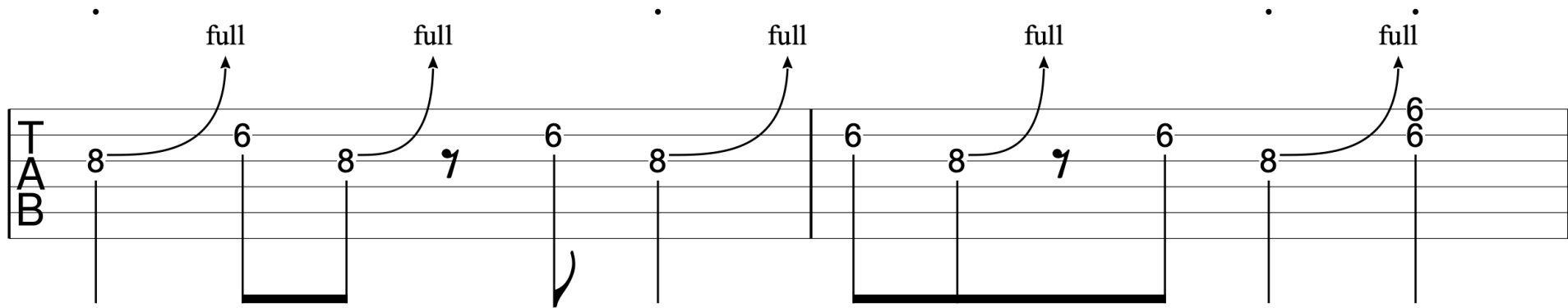
Tablature for the second staff, featuring B♭7 chords. The staff shows fret numbers 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 5, 6, 6, 7, 8, 6, 5, 8, 5, X. Slurs and *sl.* markings are present over the 5-6 and 6-5 pairs in the last two measures.

- 2本の弦を同時に弾く箇所があります。1小節目は人差し指、3小節目は薬指、4小節目は人差し指と中指で弾きます。

E♭7



B $\flat$ 7



- スタッカート（・の記号）がついたチョーキングは音を短く切ります

F7**E $\flat$ 7**

full

TAB

B $\flat$ 7

full

TAB

- 3小節目は早いパッセージになりますが、ゆっくりから練習して確実に弾けるように練習してみましょう。

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：低

03,ブルース風リフ

.....

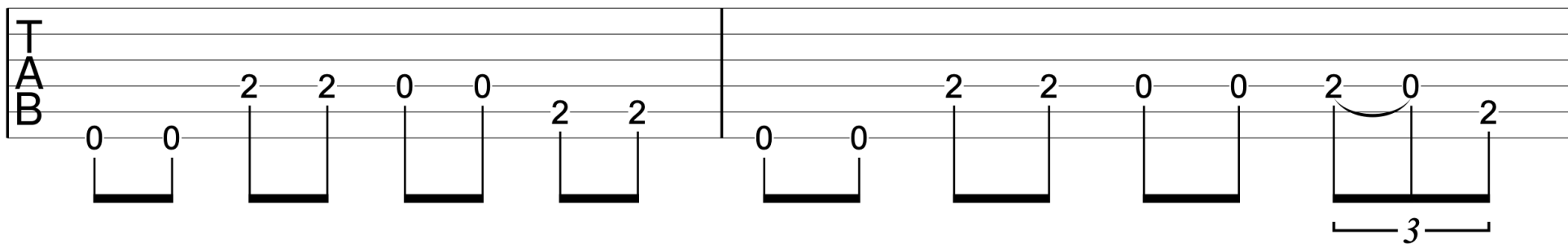
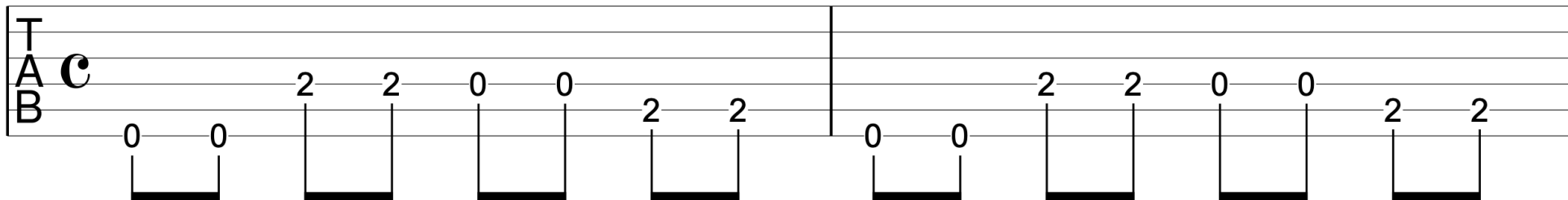
ポイント

- ・ブルースでよく聞かれるシャッフルリズム（はねたリズム）のリフパターンです。
- ・タータ タータという跳ねたリズムで弾けるよう、音源を良く聞いて雰囲気を感じましょう。

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！

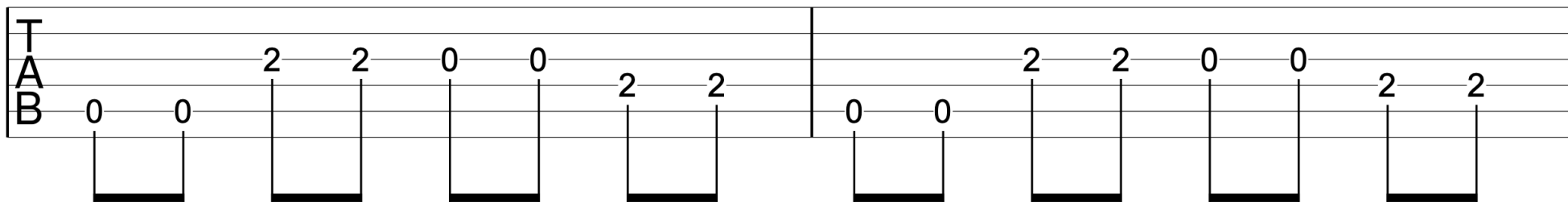


E7

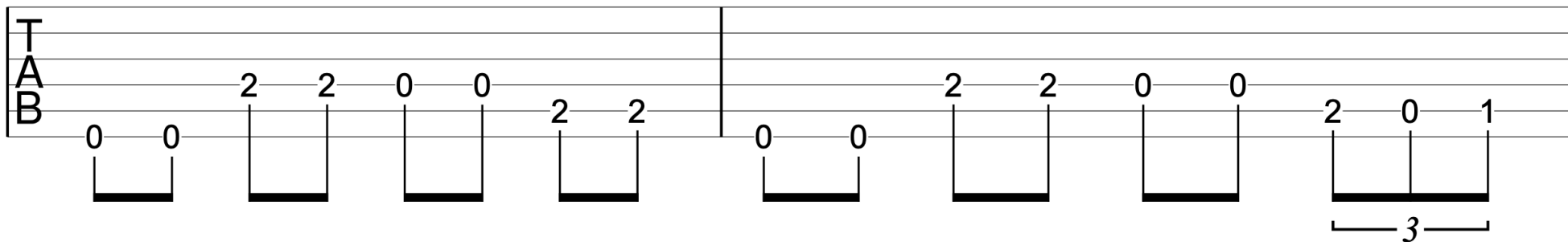


- 6弦から4弦に移る時には左手の親指か右手で6弦をミュートします。
(違う弦の音同士が重なって響かないように注意しましょう)

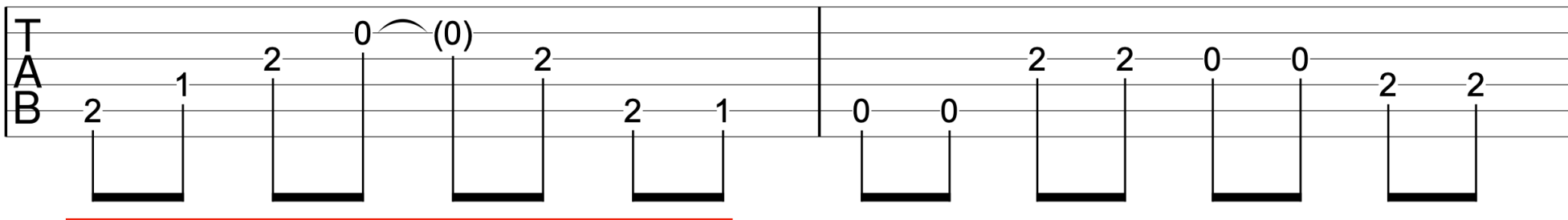
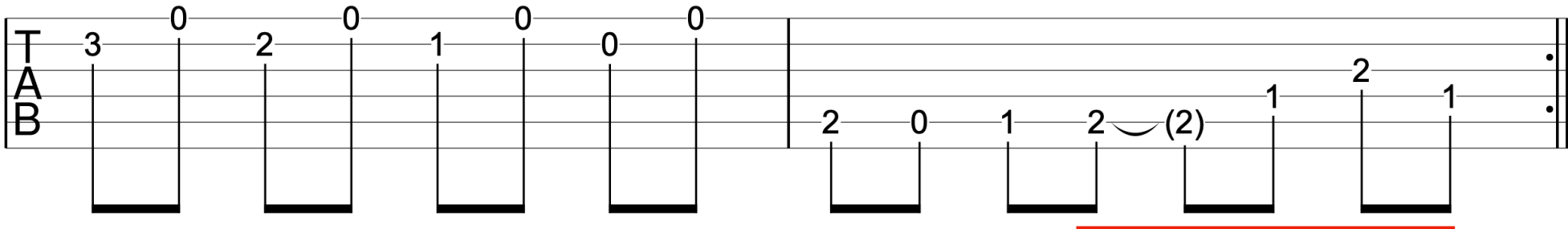
A7



E7



- コードがA7に変わる部分ではミュートが難しくなりますが、確実に音を消せる指づかいを見つけましょう。

B7**A7****E7****B7**

- B7の赤線部分ではコードを押さえてアルペジオで弾きます。
- 最後の2小節はターンアラウンドと呼ばれ、ブルースで頻繁に使われる定番フレーズです。

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：低

04,ブルース風ソロフレーズ1

.....

ポイント

- ・ キーGのブルースソロフレーズです。
- ・ マイナーペンタトニックのみで弾かれたシンプルなパターンです。
- ・ 安定したチョーキングができるかがポイントになってきます。

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！



G7 **C7** **G7**

TAB C

③ 5 3 ⑤ ③ 3 6 3 5 3 5 (5)

full

3

3

- 音を伸ばす部分もリズムをカウントし、次の音をタイミング良く弾きましょう。
- 4小節目のチョーキングは薬指で行います。

C7

TAB

G7

TAB

- 同じリズムを繰り返しながら、少しずつ音を変えるアプローチです。
- 休符でしっかりと音を切ると歯切れ良い演奏になります。

D7 **C7** **G7** **D7**

TAB

full full full full

3 3 3 3 3 3 3 3

- 2弦6フレットのチョーキングは、1弦3フレットをそのまま弾いた音と同じ音程です。正確な音程までチョーキングできているか確認しながら練習しましょう。

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：高

05,ブルース風ソロフレーズ2

.....

- ・ キーAのブルースソロフレーズです。
- ・ ブルースのニュアンスが出る1/4チョーキング（クォーターチョーキング）が多用されています。
- ・ 裏拍から弾き始める部分が多く、難易度が高めのフレーズになっています。

ポイント

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！

(♩♩♩ = ♩♩♩)
 A7
 T A B C 5 8 5 8 ⑤ 7 5 8 5 8 8 (8) 5 (5) 8 7 7 7
 1/4 1/4 1/4 1/2 1/2
 3 3 3 3 3

- クォーターチョーキングが難しい部分はチョーキングせず、そのまま弾いてしまいましょう。

D7

A7

TAB

- フレーズを弾き始めるタイミングが難しいため、休符をしっかりと意識して弾いてください。

E7 **D7** **A7**

TAB

5 8 5 6 7

5

7 7 5 6 7 5

7 7 7 5

7 7 7 5 6

⑦

H

3 3 3 3 3 3

- 楽譜でリズムを見ると複雑なので、音源を良く聞いてフレーズを覚えてしましましょう。

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：中

06,ジャズ風ソロフレーズ

.....

ポイント

- ・ ジャズの雰囲気満載のおしゃれなフレーズです。
- ・ エレキギターの場合はフロントピックアップを使い、トーンを絞るとジャズ風のサウンドが得られます。

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！



CM7

A7

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

Dm7

G7

TAB 6 7 5 6 7 5 6 8 7 5 4 7 6 4 3 6

- 指づかいが複雑ですが、無理のない弾きやすい運指を探しましょう。

CM7**A7**

TAB notation for CM7 and A7 chords. The CM7 section shows frets 7, 8, 5, and 6. The A7 section shows frets 6, 5, 8, 5, 6, 8, 5, and 8. A red arrow points from the 6th fret of the CM7 section to the 6th fret of the A7 section.

アップピッキング

Dm7**G7****CM7**

TAB notation for Dm7, G7, and CM7 chords. The Dm7 section shows frets 6, 8, 5, 6, 7, and 7. The G7 section shows frets 6, 5, 3, 6, 4, 3, and 6. The CM7 section shows a circled 5. A red arrow points from the 7th fret of the Dm7 section to the 6th fret of the G7 section.

- 正確なオルタネイトピッキングを目指しましょう。
8分休符の次はアップピッキングから始まります。

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：中

07,ソロギター1 きらきら星

.....

ポイント

- ・ ギター1本で伴奏とメロディーを演奏するスタイルをソロギターと呼びます。
- ・ 入門編として、コードを覚えるだけでほぼ弾けてしまう簡単な曲から始めてみましょう。
- ・ ピックを使わずに右手の親指で弾くと雰囲気が出ます。

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！

C **Fmaj7** **C** **F** **C** **G** **C**

TAB

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

- 1小節目のCは、1弦の3フレットを最初から小指で押さえておきましょう。
- 3小節目のCは1弦の3フレットを押さえないベーシックな押さえ方です。

C F C G C F C G

TAB

3 3 1 1 0 0 3 3 1 1 0 0 3 3 1 1 0 0 3 3

- コードチェンジがスムーズになるように繰り返し練習しましょう。
- スムーズなコードチェンジをするためには、指が弦から大きく離れてしまわないようにすることが大切です。

C Em7 Fmaj7 Cmaj7 G7 Am7 Dm G C

TAB

Measure	Notes	Frets
1	C4	1 0 2 3
2	D4	1
3	E4	3 3 4 2
4	F4	3
5	G4	5 5 5 3
6	A4	5
7	B4	3 5 4 5
8	C5	3
9	C4	1 0 2 3
10	D4	1
11	E4	0 0 0 2
12	F4	0
13	G4	0 1 0 2
14	A4	0
15	B4	3 2 0
16	C5	3
17	D5	3 0 0 2
18	E5	3
19	F5	1 0 2 3
20	G5	3

- 冒頭の4小節と同じメロディーですが、コード進行に変化を加えています。
- コード進行に変化が加わることでサウンドや雰囲気が変わることを体感してください。（難しい場合は冒頭の4小節と同じ弾き方で弾きましょう）

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：低

08,ソロギター2 威風堂々

.....

ポイント

- ・ エルガー作曲のクラシック音楽。
- ・ Cmなどでも聴き馴染みのある有名なメロディーを簡単アレンジのソロギターで弾いてみましょう。

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！

Standard notation and TAB for guitar. The top staff is in treble clef, C major, 4/4 time. The bottom staff is a six-line TAB. The music consists of 8 measures. Measures 1 and 3 show a transition from a full chord to a melody line. Measures 2, 4, 6, and 8 show full chords. Slurs and accents are used to indicate phrasing and dynamics.

- 1,3小節目はコードを弾いた後、コードフォームを完全に崩してメロディーだけを弾きましょう。
- コードストロークのスピードをゆっくりとすることで、優雅な雰囲気を出すことができます。

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：高

09,ソロギター3 いつか王子様が

.....

ポイント

- ・ ディズニー映画「白雪姫」の挿入歌として世界的に有名なスタンダードナンバー。
- ・ ジャズ風アレンジのため、おしゃれな響きのコードがたくさん出てきますが、押さえ方が難しいものが多く難易度が高くなっています。
- ・ ピックを使わず指弾きで挑戦してください。

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！

B♭M7 *sl.***A7(♭13) D7(♭13)****E♭M7(#11)****G7**

3/4

sl.

TAB

6 5 6 (6) 6 6 5 11 10 11 12 12 8 9 10 10 6 7

7 6 7 (7) 7 5 11 12 12 8 9 10 10 6 7

7 6 7 (7) 7 5 11 12 12 8 9 10 10 6 7

6 5 6 (6) 6 5 11 12 12 8 9 10 10 6 7

- 3/4拍子のリズムの曲なのでカウントは「1 2 3 / 1 2 3」と3拍子になります。
- ※お手本はテンポを厳格にしないルパートで演奏されています。
- コードチェンジが早い部分は特に運指の無駄に気をつけましょう。

The image displays a musical score for the song "The Sound of Silence" by Simon & Garfunkel. The score is presented in two staves: a standard musical staff with a treble clef and a guitar tablature staff. The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is 4/4. The score is divided into four measures, each with a chord label above it: Cm7, G7(b13), Cm7, and F9. The tablature staff uses numbers 1-12 to indicate fret positions and includes symbols for bends (a curved line) and a slide (a horizontal line). The first measure contains a Cm7 chord, the second a G7(b13) chord, the third a Cm7 chord, and the fourth an F9 chord. The tablature for the first measure shows a sequence of notes: 8, 6, 5, 3, and a bend on the 3rd fret. The second measure shows a sequence of notes: 7, 6, 7, 6, and a bend on the 6th fret. The third measure shows a sequence of notes: 10, 8, 8, 7, and a bend on the 8th fret. The fourth measure shows a sequence of notes: 10, 11, 7, 8, and a bend on the 10th fret.

7,定番フレーズを弾いてみよう

.....

難易度：中

10,ボサノバ風フレーズ

.....

ポイント

- ・ おしゃれなカフェでかかっているようなボサノバ風フレーズ。
- ・ ナイロン弦のガットギターで弾くと雰囲気が出ますが、エレキやアコギで弾いても十分にボサノバの雰囲気が楽しめます。

参考音源とフルバージョンの楽譜アリ！

Em9 **A7(13)**

TAB

7 5 7 5 7 5 7 6 5 0 5 5 5 7 6

- 6,5弦のベース音は親指で、高音弦は人差し指、中指、薬指の3本の指で同時に弾きます。
- 2小節で1つのリズムパターンになっています。

D△7**B7****B7(♭13)**

7-10, ボサノバ風フレーズ

- 3,4小節目はこれまでとリズムパターンが変わっており、最初のコードへ戻る合図になっています。

さいごに

最後までご覧いただきありがとうございます。

世の中には膨大な数の教則本やコンテンツが溢れており、その中から本書を選んで目を通していただいたことに感謝いたします。

私自身、ギターを始めて数年間でいくつかの教則本を購入し、穴が開くほど繰り返し使ったものと途中までやって使わなくなったものがありました。

その違いは何か考えたとき、いちばん大きな理由は収録されているフレーズが自分の好みだったかどうかでした。

好みは人それぞれなので、本書に収録したフレーズを楽しいと思ってくださった方が何名いたかは気になるところですが、1人でも楽しんでくださった方がいらっしゃれば著者冥利につきます。

音楽でいちばん大切なことは楽しむことだと思います。

楽しく、ワクワクする感覚を忘れずこれからも音楽と共に歩いていきましょう。

初心者が中級者になるまで使える ギター練習帳

.....

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