

解説書



採譜・解説 / 藤田智久

リットーミュージック



# 目次

はじめに .....	4
------------	---

## PART 1

### フィンガリング&ピッキング・トレーニング .....5

exercise1	クロマティック／横移動 .....	6
exercise2	クロマティック／縦移動 .....	8
exercise3-a	クロマティック／1212・3212・3432・1234 .....	10
exercise3-b	クロマティック／1212・3212・3432・1234(強弱付) .....	12
exercise4	2音同時移動 .....	13
exercise5	2音個別移動 .....	15
exercise6	オクターブ同時移動 .....	16
exercise7	5度同時移動 .....	18

## PART 2

### 指板上の音程と音名の把握～音感トレーニング .....21

exercise8-a	音程の把握(6弦を基準に) .....	22
exercise8-b	音程の把握(3弦を基準に) .....	23
exercise9-a	音名の把握／Cメジャー・スケール(6弦) .....	24
exercise9-b	音名の把握／Cメジャー・スケール(3弦) .....	25
exercise10-a	同音異弦の把握(単音) .....	26
exercise10-b	同音異弦の把握(フレーズ) .....	27
exercise11	音名当て .....	28
exercise12	1ノート-メニー・カラース .....	30

## PART 3

### リズム&読譜トレーニング .....32

exercise13	素早いコード・チェンジによるミュート練習 .....	33
exercise14-a~c	全音符～4分音符によるカッティング練習①～③ .....	34
exercise15-a~b	4分音符～8分音符によるカッティング練習①～② .....	36
exercise16-a~f	8分音符によるミュート練習①～⑥ .....	38
exercise17-a~d	9つのリズムの組み合わせによるピッキング練習①～④ .....	40
exercise18-a~g	ファンキー・リズムによるピッキング練習①～⑦ .....	43

## PART 4

### ブルース進行とEコード一発による グルーヴ・リズム・ギター・トレーニング .....47

exercise19-a	スウィング① .....	48
exercise19-b	スウィング② .....	50
exercise20-a	ジャズ① .....	52
exercise20-b	ジャズ② .....	54
exercise20-c	ジャズ③ .....	56
exercise21	シャッフル／リフ .....	58
exercise22	シャッフル／コード .....	60
exercise23-a	シャッフル／ベース・ライン① .....	62
exercise23-b	シャッフル／ベース・ライン② .....	64
exercise24-a	R&B① .....	67
exercise24-b	R&B② .....	68
exercise25-a	ファンク① .....	69
exercise25-b	ファンク② .....	70
exercise25-c	ファンク③ .....	71
exercise26-a	スラップ・ギター① .....	72
exercise26-b	スラップ・ギター② .....	72
exercise26-c	スラップ・ギター③ .....	73

### デモ演奏について .....74

### おわりに .....76

### 藤田智久プロフィール .....77

このビデオでは、僕がバークリー音楽院のクラスやプライベート・レッスンで生徒たちに教えていることの中から、特に基礎的な力を身につけるのに有効なエクササイズをまとめて紹介してみました。生徒たちに試して実際に効果の上がったもの、しかも比較的短時間で練習できるものを中心に選んでいます。

僕自身のプレイヤーとしての経験から生まれてきたエクササイズもあれば、生徒たちが抱えた問題を解決するために編み出したものもあります。また、かつて僕がバークリーの生徒だった頃に先生から教わった練習方法を、より一般的な形にアレンジしたエクササイズもあります。運指トレーニング、音感トレーニング、リズム・トレーニング、リズム・ギター・トレーニングなど、内容はさまざまですが、目標はただひとつ……それは“ギターを自由自在に楽しく弾けるようになること”です。

エクササイズ自体はごく単純だったり、時には非音楽的だったりもしますが、それらが楽々となせるようになった時、自然とプレイは美しくなっています。それまでは弾けなかったフレーズが弾けるようになり、表現できなかったことが表現できるようになります。それは僕の生徒たちを見ていると実感できることです。

もちろん個人差はありますし、練習の成果がなかなか現われないこともあるでしょう。それでもあせらずに、“いつか必ずできるようになる”と信じて練習を続けてください。

今回は、限られた時間の中になるべく多くのマテリアルを詰め込むため、ビデオではセリフを極力減らし、説明はすべてこの解説書で行なうことにしました。ビデオを先に御覧になった方は、あまりの説明の少なさにとまどったかもしれませんが、各エクササイズのやり方や目的、注意点、応用法などはすべてこちらで解説しますので御安心ください。

それではビデオの各パートについて、順を追って説明していきましょう。

## PART 1

### フィンガリング&ピッキング・トレーニング

PART1では、左手のフィンガリングと右手のピッキングを美しくするための練習を紹介しています。

譜面中の記号の意味は次のとおりです。



音符の上についた1, 2, 3, 4は左手の指番号です。1は人差指、2は中指、3は薬指、4は小指を示しています。

音符の下に付いた丸数字は弦番号です。③は3弦ということです。

ローマ数字はポジション番号です。Iは人差指が1フレットに来る状態、IIは人差指が2フレットに来る状態を示しています。

またビデオの最初の方で説明していますが、メトロノームは常に2拍目と4拍目(ロック・ドラムで言えばスネアを叩く位置、ジャズではハイハットを踏む位置)で鳴らすようにします。

具体的にいうと、例えばテンポが♩=100のエクササイズを行なう場合はメトロノームをその半分の50に設定し(♩=50ということになる)、それで鳴る音を2拍目と4拍目の表として捉えるわけです。

慣れるまでに少し時間がかかるとは思いますが、全部の拍、あるいは1拍目と3拍目で鳴らすよりもリズム感が鍛えられるし、一度コツを掴んでしまえばあとは特に意識しなくてもメトロノームの音が自然と2拍目、4拍目に聞こえるようになります。

なお、メトロノームを持っていない人は、とりあえずはそれなしでも練習できます。しかしより早い上達のために、メトロノームはやはり必要でしょう。なるべく早期に購入することをお勧めします。



exercise1 クロマティック／横移動

③ 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4  
I II III IV

③ 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4  
V VI VII VIII

③ 1 2 3 4 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1  
IX IX VIII VII

③ 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1  
VI V IV III

③ 4 3 2 1 4 3 2 1 1  
II I

<主な目的>

- 個々の指に独立性を持たせるためのエクササイズです。基礎的なオルタネイト・ピッキングをマスターするための練習でもあります。
- 初心者のうちは誰でも小指と薬指が一緒に動いてしまうものですが、そういった症状もこのエクササイズによって改善できます。長くギターを弾いている人も、毎日の準備体操のような感じで続けてみてください。僕自身も、リズム感／タイム感が安定しない時などはいまだにこれをやっています。

<練習方法>

- 1～4フレットを人差指～小指で順に押さえ、そのパターンをそのまま1フレットずつポジション・アップしていきます。小指が12フレットに達したところで指の動きを逆にし、ポジションも1フレットずつ下げていきます。
- 右手はダウンとアップを交互に行なうオルタネイト・ピッキングです。詳しくいうと、1小節を“1&2&3&4&”とカウントした場合の数字の部分(表拍)をダウン・ピッキングで弾き、&の部分(裏拍)を

アップ・ピッキングで弾くということです。

- ビデオでは3弦のみで行なっていますが、実際に練習する時はすべての弦で同じことをやってください。また自分のギターのフレット数に合わせて、より高いポジションまで使うようにしてください。

<ポイント>

- このような単純な練習にもコツがあります。それを無視して悪いやり方で続けても、なかなか効果は上がりません。以下の点に十分注意しながら、このエクササイズを行なってください。

①左手の各指を弦からあまり浮かせない。

弦を押さえている指よりナット側にある指は、極力弦から離さないようにします。

例えば人差指の次に中指で押弦する時、人差指は弦に軽く触れさせたままにしておきます。次に薬指で押弦した時も、人差指と中指は弦から浮かせないようにします。さらに小指で押弦した時も、他の3本が弦に軽く触れている状態をなるべく保ちます。

下行する場合も同じで、その都度必要な指だけを弦から離すような気持ちでやってください。

②左手の親指はネックの裏側に置く。

ロックやブルースのギタリストには、左手の親指を6弦側に突き出した状態で演奏する人も多いですが、この練習をする時はクラシックのギタリストのように親指の先をネックの裏側に置くようにしてください。しかも1, 2弦を弾く時はネックの裏側の下の方, 3, 4弦を弾く時は真ん中あたり, 5, 6弦を弾く時は上の方, といった具合に、それぞれの弦の真裏に親指の先を置くようにします。

③左手の指に力を入れすぎない。

弦を押さえる力が強すぎると、スムーズな運指はできないし、ピッチも上がってしまいます。必要最小限の力で弦を押さえるようにしてください。

④右手のピッキングの幅を小さくする。

右手も必要以上に大きな動きをしないように。またピッキングに力を入れすぎないように注意しましょう。

⑤両手のタイミングに注意する。

両手がバラバラに動くと、美しい音は出ません。どちらかが早くなったり遅くなったりしないよう、動きが完全に一致するまで、ゆっくりとしたテンポで練習を重ねましょう。メトロノームに対して正しいタイミングで弾くことももちろん重要です。

⑥ゆっくりしたテンポで何度も練習する。

遅いテンポで何度も練習するのが上達の秘訣です。テンポを上げる場合も、一段階につきメトロノームを3～5つつ上げる程度にしてください。



exercise2 クロマティック／縦移動

<主な目的>

●exercise1とほぼ同様ですが、弦移動という課題が新たに加わっています。

<練習方法>

●exercise1と同じ4音のパターンを、同フレット内で6弦から1弦へ上行させ、続いて1弦から6弦へ下行させます。

●ビデオでは1～4フレットだけでやっていますが、実際に練習する際はパターン全体を1フレットずつポジション・アップしていき、12～15フレットあたりまでやるようにしてください。

<ポイント>

●弦を移る時は、左手の人差指～小指をできるかぎり“集団移動”させるようにします。例えば1弦から2弦に下行する場合は、1弦1フレットの人差指を離して次に2弦4フレットを小指で押さえた時に、他の指もすでに2弦上にセットされているようにします。

●弾かない弦はミュートします。まず6弦を弾く時は、左手の人差指の腹で5～1弦に軽く触れ、開放弦が鳴らないようにします。

6弦から5弦に移る時は、指を離す勢いで6弦の開放を鳴らしてしまわないよう、5弦1フレットを押さえる人差指の先端で6弦を軽くキャッチします。それと同時に右手の腹で6弦に触れて、二重のミュートを行なうのが理想です。

以下も同じ要領で弦を移っていきます。このミュートが自然にできるようになるまで、テンポをあげてはいけません。

うまくなったと思ったら…

exercise1～3のような運指練習を生徒に教えると、誰もがすぐテンポを上げて練習するようになります。そのままほうっておくと、たいていの人はザツなまま速くなっていきます。悪いことに本人は、自分のテクニックの不完全さになかなか気づきません。…そんな時、僕はふたつのことをやらせています。

ひとつめは、自分が運指練習しているところをテープに録音して、客観的に聴いてみること。そうすると、たいていの生徒は自分の欠点を発見し、また最初のテンポからやり直すようになります。皆さんもぜひ試してみてください。

もうひとつは、逆にテンポを40に落として弾くことです(ビデオは♩=45)。僕はこれを特に以下の手順でやるよう指示しています。

※メトロノームを40にセットする。この設定は最後まで変えない。

●第1段階:メトロノームの音をまずは♩=40の場合の各拍(1拍目・2拍目・3拍目・4拍目)の表と捉え、exercise1～3のパターンを4分音符で弾く。…つまりメトロノームが1回鳴るごとに、それとまったく同時にピッキングを1回行なうわけです。この時、1拍の長さを細分化して数えたりせず、連続した円運動のようなイメージで捉えるようにしてください。その方がテンポの感覚が養われます。

●第2段階:次にメトロノームの音を♩=40(♩=80)の場合の2拍目・4拍目の表と捉え、パターンを2分音符で弾く。…少しややこしいですが、ピッキングの間隔は第1段階と同じで、ピッキングするタイミングをメトロノームの音と音の間地点にずらすだけです。

●第3段階:引き続きメトロノームの音を♩=40(♩=80)の場合の2拍目・4拍目の表と捉えたまま、今度はパターンを4分音符で弾く。…つまりメトロノームの音と音の間地点と、メトロノームが鳴る瞬間の両方でピッキングを行なうわけです。

●第4段階:引き続きメトロノームの音を♩=40(♩=80)の場合の2拍目・4拍目の表と捉えたまま、パターンを8分音符で弾く。…これはビデオと同じことを少し遅いテンポでやっただけ、と考えてください。

●第5段階:4分音符と8分音符を1小節ごとに交互に弾く。

※各段階の練習時間は5分が目安。

…この練習により、生徒たちも自分の弱点に気づいてくれます。また特に口で説明しなくても、遅いテンポで練習することの大切さを理解してくれます。そうしてまた元のテンポに戻ると、以前よりも運指とピッキングが美しくなっています。みなさんも、自分がある程度上達したと思った頃にこの練習をしてみてください。

exercise3-a クロマティック／1212・3212・3432・1234

<主な目的>

●各指の独立性をさらに高めるためのエクササイズです。

<練習方法>

●運指は、上行形が“1212・3212・3432・1234”，下行形が“4343・2343・2123・4321”です。パターン全体を横に移動させる点はexercise1と一緒にです。

●ビデオでは3弦の1～8フレット間でやっていますが、実際に練習する際は、すべての弦、より広いポジションでやってください。

<ポイント>

●運指が複雑なので最初は頭が混乱すると思いますが，“1212”ができれば“1212・3212”，それもできれば“1212・3212・3432”，最後に“1212・3212・3432・1234”という具合に順番に覚えていけば、すぐ身につきます。

●パターンを覚えることが先決なので、無意識に指が動くようになるまではリズムに合わせて弾かなくてもいいでしょう。

※譜面はexercise3-aと同じです。

<主な目的>

●ピッキングの強さによって音の強弱を確実にコントロールできるようになるためのエクササイズです。

<練習方法>

●左手はexercise3-aとまったく一緒ですが、右手のピッキングに強弱をつけます。

<ポイント>

●各音をどんな音量で出したいかを明確にイメージし、“気持ちを含めながら”ピッキングしてください。そして出た音に意識を集中し、自分の思ったとおりの音になったかどうかをその都度確認しながら弾きましょう。

<付記>

●この例に限りませんが、あるエクササイズが完璧にこなせるようになったら、それに何かひとつ新しい要素を加えてみましょう。同じ練習時間内により多くの成果が得られることがあります。

### 短時間で集中して練習しよう

運指練習は長い時間をかけてタラタラやるよりも、短い時間で集中してやった方が効果が上がります。お薦めしたいのは、5分～15分間気持ちを集中させて練習し、2分～5分休む、といったやり方です。また自分の出している音が細かいところまでちゃんと聴きとれるように、できる限りアンプで鳴らしながら練習するようにしてください。

僕の生徒の中にも、こうした練習はテレビを見ながら生音でやる、という人がいました。しかしそういうやり方では、なかなか上達しません。指は一応動くようになっても、出る音はグチャグチャ、両手のタイミングも合うようにはなりません。当然ながらその乱れは実際の演奏にも出てしまいます。やはり始めから気を入れて集中して練習することが大事です。

※1小節目の音の動き

♩ = 55



<主な目的>

●独立性のついた指に、さらに協調性(連動性)を持たせるためのエクササイズです。極めて器械的な運指ですが、これを身につけることによりフレーズのつながりが良くなったり、押さえにくかったコードも楽に押さえられるようになります。

<練習の仕方>

●隣り合った弦で“1234”という運指と“3412”という運指を同時に行ない、そのパターンで弦を上行、下行します。

●右手はピックと中指、または親指と人差指で2本の弦をつまむようにします。

<ポイント>

●練習の初期段階では、テンポは無視して指の形と動きに意識を集中しましょう。

●リズムに合わせて弾けるようになったら、今度は音同士がスムーズにつながるよう、2本の指の入れ替えを同時に素早く行なうようにします。そのためには、1と3の指を押さえている時すでに、2と4の指が次の動きに備えて準備されていなければなりません。指同士の息が合うまで、何度も練習してください。

基礎ができるとあとが楽

また生徒たちの話ですが、これらの運指練習を続けていくと、やはりみんな演奏がスムーズになっていきます。その結果、次の新しい事を学ぶのも早くなります。アドリブを弾くにも、コピーをするにも、何から何まで楽になっていく。指が必ず正しい位置に来て、ピッキングも正確であれば…つまり基礎がしっかりと出来ていれば、次に何を学ぶにも有利なわけです。

一方、この基礎の部分がかなかなか身につかない生徒もいます。音にバラつきがあったり、音がきつすぎたり…。そういう場合は、次の課題に進む前に一度立ち止まって、運指練習をじっくりゆっくり重点的にやってもらうようにしています。

みなさんの中にも、1ヵ月以内に運指がスムーズになる人もいれば、何ヵ月もかかる人もいます。個人差があるのはしょうがないことです。ですから、急にうまくなるというような幻想は抱かないで、とにかく続けていればいつかは正しく動くようになる、という確信を持って続けてください。

exercise5 2音個別移動

♩ = 55

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

III ⑥ ⑤ ⑥ ⑤ ⑥ ⑤ ⑥ ⑤ ⑤ ④ ⑤ ④ ⑤ ④ ⑤ ④

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

III ④ ③ ④ ③ ④ ③ ④ ③ ③ ② ③ ② ③ ② ③ ②

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

III ② ① ② ① ② ① ② ① ② ① ② ① ② ① ② ①

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

III ③ ② ③ ② ③ ② ③ ② ④ ③ ④ ③ ④ ③ ④ ③

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

III ⑤ ④ ⑤ ④ ⑤ ④ ⑤ ④ ⑥ ⑤ ⑥ ⑤ ⑥ ⑤ ⑥ ⑤

<主な目的>

●隣り合った弦をオルタネイト・ピッキングでスムーズに弾けるようにするためのエクササイズです。

●左手の運指の強化にもつながります。

<練習方法>

●exercise4をオルタネイト・ピッキングでバラバラに弾きます。

●音が重ならないよう、左手の指はその都度弦から浮かせます。

<ポイント>

●隣り合った弦を交互に弾くことになるので、これまでのエクササイズよりもピッキングに神経を配る必要があり、左手の指にもexercise1～3以上の独立性が要求されます。両手のコンビネーションにも十分注意して下さい。

exercise6 オクターブ同時移動

♩ = 55

<主な目的>

- 左手の指にさまざまなフォームを覚え込ませるためのエクササイズです。
- これにより(同一ポジション内の)離れた音も容易に押さえられるようになり、ソロもコード・プレイもスムーズになります。

<練習方法>

- 1オクターブ離れた音を同時に押さえながら半音で上行、下行します。1フレットは人差指、2フレットは中指、3フレットは薬指、4フレットは小指、という規則を厳守すること。
- 右手は親指と人差指、またはピックと中指で2本の弦をつまむようにします。

<ポイント>

- 運指がかなり不規則なので、まずは指板図を見て、形をよく覚えてください。また低音側、高音側ともに弦を移るタイミングがまちまちなので、その点でもとまどうと思いますが、練習を続けているうちに指が自然とこの形で動くようになります。
- 指がちゃんと連動しているか、テンポに合わせてスムーズに弾けているか、といった点に注意して練習するようにしてください。

上行 ⇨

下行 ⇨

<付記>

- exercise5のように単音でバラバラに弾くと、弦跳びピッキングの良い練習になります。

exercise7 5度同時移動

♩ = 55

<主な目的>

●exercise6の応用で、こちらは5度の組み合わせによる練習です。

<練習方法>

●5度離れた音を同時に押さえながら半音で上行、下行します(折り返し地点で同じ音を2度弾くのは、そうしないとリズムがひっくりかえってしまうからです)。他はexercise6と同じです。

<ポイント>

●オクターブの時よりもパターン自体が長いので、さらなる集中力が必要とされます。

上行 ⇨

下行 ⇨



## 手が痛くなったら休もう

運指練習でも何でもそうですが、特に注意してほしいのは、絶対に指に負担をかけないことです。練習していて指が痛くなったら必ず止めて、1回リラックスさせてから再開するようにしてください。

僕自身は手や指が痛くなったらギターを置き、ボールを握るような動作で手をゆっくり開いたり閉じたりするようにしています。

とにかく負担を感じながら練習を続けることは厳禁です。腱鞘炎という最悪の結果を招かないためにも、これだけはしっかり守ってください。

## PART 2

### 指板上の音程と音名の把握～音感トレーニング

PART2では、音程と音名をギターで把握するためのトレーニング、そして音感を鍛えるためのトレーニングを紹介しています。

音名と音程について知ること、そして音感を身につけることは、この先どんなことにも役立ちます。例えばコピーをする時、インプロヴィゼーションをする時、曲を作る時、音楽理論を学ぶ時、譜面を読んだり書いたりする時……そういったあらゆる場面で助けになります。最初は面倒くさいかもしれませんが、一度理解してしまえば一生モノだし、この先何を学んでいくにせよ役に立つので、がんばってやってください。

exercise8-a 音程の把握(6弦を基準に)

♩=50 unison 完全1度 minor 2nd=m2,♭2 短2度 major 2nd=M2 長2度 minor 3rd=m3,♭3 短3度

major 3rd=M3 長3度 perfect 4th=P4,4 完全4度 augmented 4th=aug4th,♯4 diminished 5th=dim5th,♭5 増4度/減5度

perfect 5th=P5,5 完全5度 augmented 5th=aug5th,♯5 minor 6th=m6,♭6 増5度/短6度 major 6th=M6 長6度

minor 7th=m7,♭7 短7度 major 7th=M7 長7度 octave 完全8度

※音程の書き方、呼び方はここで紹介しているものがすべてではありません。詳しくは理論書等で見て下さい。

<主な目的>

●各音程がギターの指板上ではどんな配置になるかを知るためのエクササイズです。

●音程の呼び方を覚えるための練習でもあります。

<練習方法>

●6弦8フレットのC音を基準にし、この音を常に押さえつつ、音程の名前(日本語でもかまいません)を言い、その音があるポジションを順に押さえしていきます。

<ポイント>

●これにより、ギターの指板でm3rdはどういう形になるか、M7thはどの位置にあるか、といったことがわかってきます。

●音程の呼び名と形を単に覚えるだけでなく、ふたつの音が作り出すハーモニーをよく聞き、それぞれの音程が持つ“感じ”“色”を頭の中で整理していくようにしてください。

※画面表示の♯5thと、口で言っている♭6thは同じ音程です。

exercise8-b 音程の把握(3弦を基準に)

♩=50 unison 完全1度 minor 2nd=m2,♭2 短2度 major 2nd=M2 長2度 minor 3rd=m3,♭3 短3度

major 3rd=M3 長3度 perfect 4th=P4,4 完全4度 augmented 4th=aug4th,♯4 diminished 5th=dim5th,♭5 増4度/減5度

perfect 5th=P5,5 完全5度 augmented 5th=aug5th,♯5 minor 6th=m6,♭6 増5度/短6度 major 6th=M6 長6度

minor 7th=m7,♭7 短7度 major 7th=M7 長7度 octave 完全8度

※音程の書き方、呼び方はここで紹介しているものがすべてではありません。詳しくは理論書等で見て下さい。

<主な目的>

●exercise8-aと同様です。

<練習方法>

●こちらでは3弦10フレットのC音を基準にします。

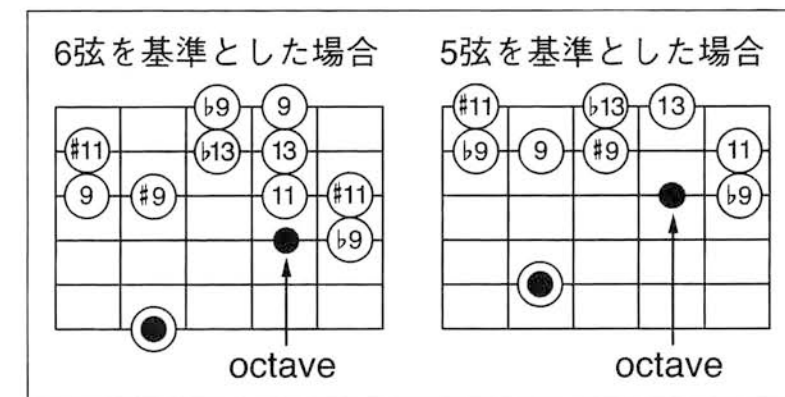
●他の弦を基準にした練習もしてください。

<ポイント>

●ギターのチューニングの関係上、exercise8-aとは音の位置関係が少し変わってくるので、その点に注意して下さい。

<付記>

●テンション・ノートやテンション・コードを知るには、オクターブを超えて13thまで覚える必要があります。右図に示しておきますので、参考にして下さい。



exercise9-a 音名の把握/Cメジャー・スケール(6弦)

<主な目的>

●ギターの指板上のどこに何の音があるかを知るためのエクササイズです。

<練習方法>

●Cメジャー・スケールの構成音(C, D, E, F, G, A, B)を, 6弦上で探していきます。口で音名を言いながら, 開放から高いポジションに向けて順番に弾き, 適当なところで折り返します。

<ポイント>

●Cメジャー・スケールの構成音は, ピアノで言えば白鍵にあたります。このエクササイズを続けていくと, 茶色(黒?)一色のギターの指板にも, Cメジャー・スケールの構成音がまるで白鍵のように浮き出て見えてくるようになります。

exercise9-b 音名の把握/Cメジャー・スケール(3弦)

<主な目的>

●exercise9-aと同様です。

<練習方法>

●こちらは3弦上でCメジャー・スケールの構成音を探していきます。

●下の図を参考に, すべての弦で同じことをやってください。

<付記>

●慣れてきたら, C以外のキーのメジャー・スケールでも試してください。



exercise10-a 同音異弦の把握(単音)

The diagram shows two systems of musical notation for exercise 10-a. Each system consists of a treble clef staff and a bass clef staff (representing the guitar fretboard). The first system shows notes E, B, and G. The second system shows notes D, A, and E. The fretboard staff includes fret numbers (0, 5, 9, 14, 19) and string numbers (1-6) to indicate the exact position of each note.

<主な目的>

●ギターでは、同じ音が複数のポジションに存在します。それを知るためのエクササイズです。

<練習方法>

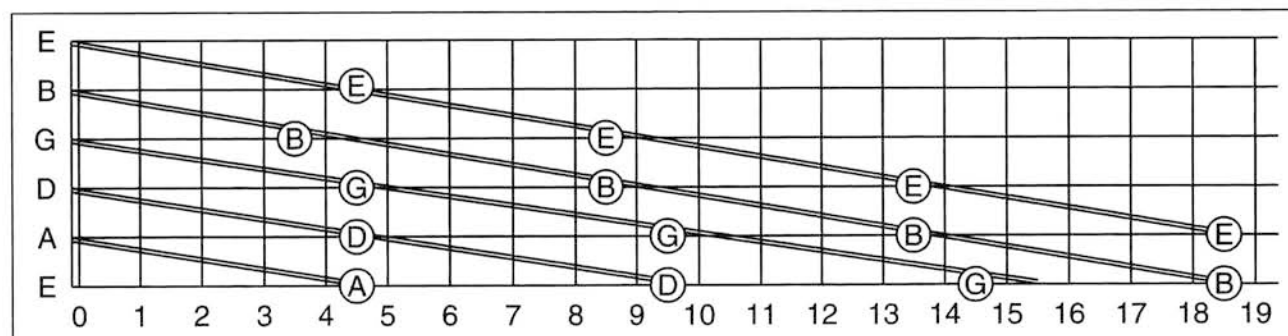
●各開放弦と同じ高さの音が、他の弦のどのフレットにあるかを探していきます。口で音名を言いながら、開放弦→となりの弦で同じ音があるポジション→そのとなりの弦で同じ音があるポジション…という順で弾いていきます。

<ポイント>

●指板を見渡した時に、同じ音が出るポジション同士がクッキリと結ばれた形に見えるようになるまで練習してください(下図参照)。

●開放弦でない音からスタートするエクササイズもやってみてください。その際、すべてを一度にやるのではなく、“今日はF#を覚える、明日はB<sup>b</sup>にする”という具合に、攻略する音を日によって変えていくと効率良く覚えられます。

●exercise9と合わせてやることで、相乗効果が上がるでしょう。



exercise10-b 同音異弦の把握(フレーズ)

The diagram shows two systems of musical notation for exercise 10-b. Each system consists of a treble clef staff and a bass clef staff (representing the guitar fretboard). The first system shows a phrase starting on string 1, fret 3, moving to string 2, fret 0, then string 3, fret 3, and string 4, fret 5. The second system shows a phrase starting on string 5, fret 7, moving to string 4, fret 5, then string 3, fret 7, and string 2, fret 9. The fretboard staff includes fret numbers (3, 5, 7, 9, 12, 14, 17, 19) and string numbers (1-6) to indicate the exact position of each note.

<主な目的>

●ひとつのフレーズを複数のポジションで弾けるようになるためのエクササイズです。

<練習方法>

●レミノというごくシンプルなフレーズを、低いフレットから高いフレット(高音弦から低音弦)に向けて、8通りのポジションで弾きます。

●実際に練習する際は各自で短いフレーズを作って、同じことをしてください。

<ポイント>

●例えば3音のフレーズなら、そのうちの1音を軸として捉え、他の2音はオマケとして考えると、ポジションが探しやすくなります。ビデオのようにレミノというフレーズなら、ミ(E音)を軸とし、他のポジションに移る時もその音をまず探すようにすればよいわけです。

<付記>

●ひとつのフレーズを複数のポジションで弾けるようになると、プレイの自由度は高まります。また同じフレーズでも、1, 2弦で弾くとパリパリした感じになり、3, 4弦で弾くと若干メロウな感じになります。そのように自分が出したいニュアンスに合わせて正しいポジションを選択できるようになれば、フレーズに表情が出てくるし、人のプレイをコピーする際にも、どの辺のポジションで弾いているか見当がつけやすくなります。

exercise11 音名当て

The exercise consists of four systems, each showing a sequence of chords (C, F, G, C) on a guitar. Each system includes a treble clef staff with chord symbols and notes, and a bass clef staff with fretboard diagrams. The target notes are indicated by circled letters: A, C, F#, and b7th = Bb.

<主な目的>

●音感を養うためのエクササイズです。

<練習方法>

●C-F-G-Cとコードを弾き、そのあと指板を見ずに適当にどこかのフレットを押さえて音を鳴らして、その音名を当てます。

●最初のうちは自分の言った答えが合っているかどうかを指板を見て確認するようにしましょう。

<ポイント>

●Cコードのサウンドを頼りに相対音感で音名を当てるので、絶対音感はありません。

●ビデオでは、最後に鳴らした音に対して“B<sup>b</sup>”と答えるべきところを、うっかり“b7th”と言っていました。音名ではなく音程で答えてしまったわけですが、そうした練習も有効だということで、カットはしませんでした。あしからず。

<付記>

●このエクササイズの前段階として、次のような練習をやっておくとよいでしょう。

※ギターでCコードを鳴らして…

①:ド, ミ, ソ(Cコードの構成音)の音を口で発声できるようにする。

②:ド, レ, ミ, ファ, ソ, ラ, シ(Cメジャー・スケールの構成音)を発声できるようにする。

③:シャープやフラットのついた音も含め、12音すべてを発声できるようにする。

クラシックのソルフェージュの初歩のようなものです。

ピアノとテレコでやる音感練習

僕が学生の時は、この“音名当て”をピアノとカセット・テープを使ってやっていました。学校のピアノ室に行って“C-F-G-C, ポーン”というのを60分テープの両面に延々と録音し、それを家に持ち帰って暇な時に聞いていたわけです。それで音名と音程の両方で全部当てられるようになったら、また新しいテープを作りに行きました。

その時の経験から言うと、Cコードの構成音であるドミソ(C・E・G)はすぐ当てられるようになるのですが、bや#の付いた音はなかなか答えが出てこないものです。ですからみなさんがこの方法でやる時は、最初は白鍵だけとか、当てやすい音でテープを作るのがいいかもしれません。

それからこれは余談。ギターのミック・グッドリックから聞いた話ですが、変な音ばかり集中的に弾いて生徒に当てさせていたら、いざC音を弾いた時に答えられなかったそうです。頭が混乱するほどやりすぎるのも問題でしょう。

<主な目的>

●ひとつの音でも、他の音との関係によって“色調”がさまざまに変わっていきます。それを実感してもらうためのエクササイズです。

<練習方法>

●譜面に従って、1弦5フレットのA音を常に鳴らしつつコード・チェンジしていきましょう。

<ポイント>

●とりあえずは、ひとつひとつのコードを弾きながら“ああ、こういう感じになるんだ”とか、“同じA音でも他の音との関係によってこれだけ響きが違って聞こえるんだ”ということを実感してもらえばオーケーです。

●サウンドを聴いて、それがなんというコードかすぐにわかるようになるまで練習してください。

ネックを見ないで弾くのも良い

ギターを弾く時、誰でも最初は目でポジションを覚えますが、より自由に弾けるようになるために、ネックを見ないで弾くクセをつけるのも上達には役立ちます。目に頼らず耳に集中する。そうしていくと、M3rdはこんな色、#5thはあんな色という具合に、それぞれの音が持つカラーが鮮やかに判別できるようになっていきます。



## リズム&amp;読譜トレーニング

PART3ではリズム面を強化するエクササイズをまとめてみました。またこれは同時にリズム譜を読むための良い訓練にもなります。僕の生徒たちも、これらの練習をやることでリズムが良くなり、読譜力も向上しています。みなさんもがんばって挑戦してください。

音符・休符の長さがわからない人は下の図で予習しましょう。

## ● カウントと音符の長さの関係 (4/4拍子の場合)

カウ ン ト	1	&	2	&	3	&	4	&
全音符	○							
2分音符	♪				♪			
4分音符	♪		♪		♪		♪	
8分音符	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪
16分音符	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪
3連符	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪	♪

## ● 付点音符の長さ

♪ (付点2分音符) = ♩ + ♩	♪ (付点4分音符) = ♩ + ♩	♪ (付点8分音符) = ♩ + ♩
--------------------	--------------------	--------------------

## ● 同じ長さの音符と休符

○と- (全休符)	♪と- (2分休符)	♪と♪ (4分休符)	♪と♪ (8分休符)	♪と♪ (16分休符)
-----------	------------	------------	------------	-------------

またこれは個人的な意見かもしれませんが、ギターはまず何よりもリズム楽器であると僕は思っています。またプロとアマの最も大きな違いもリズム感だと僕は思っています。

いろいろなテクニックや知識を身につけることももちろん重要ですが、リズム感をつけることは他の何にも増して大切なことです。みなさんもそういう気持ちで練習してみてください。

なおexercise13~16はすべてオルタネイト・ピッキングで弾きます。長い音符や休符の時も、常に右手を一定のテンポで空振りさせながら、次のピッキングを待つようにしてください。

## exercise13 素早いコード・チェンジによるミュート練習

## &lt;主な目的&gt;

- リズム感を強化するためのエクササイズです。
- 左手の素早いコード・チェンジとミュート、右手のピッキングの正確さも重要なポイントです。

## &lt;練習の仕方&gt;

- 左手はC→F→B<sup>b</sup>→E<sup>b</sup>~という具合にメジャー・コードを5度で進行させ(これをサイクル・オブ・フィフスといいます)、なおかつ同じコード内で2拍ごとにポジションを変えます。

- ピッキングした直後に左手の力をゆるめて弦をその都度ミュートし、全体を歯切れよく弾くように。

## &lt;ポイント&gt;

- メトロノームの音をよく聞き、リズムがしっかりコントロールできているかどうかを確かめながら弾いてください。
- 素早いコード・チェンジをするために、左手はあまり強く押さえてはいけません。
- ピックをなるべく軽く持ち、ストロークの幅は大きくしましょう(ギターのボディの端から端まで手を振る感じ)。ダウン・ピッキングとアップ・ピッキングを同程度の強さで行なうことも大切です。

exercise14-a 全音符～4分音符によるカッティング練習①

♩ = 60

C

C

C

C

exercise14-b 全音符～4分音符によるカッティング練習②

♩ = 60

C

C

C

C

<主な目的>

- exercise14-a～cは、さまざまなリズムに慣れるためのエクササイズです。
- リズム譜を読む練習も兼ねています。

exercise14-c 全音符～4分音符によるカッティング練習③

♩ = 60

C

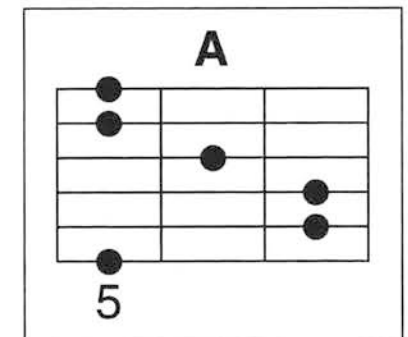
C

C

C

<練習方法>

●左手はAコード(右図)を押さえ、ビデオ画面に出るリズム譜のとおりリズムを刻みます。あるいは譜面を見ながらメトロノームと一緒に練習してください。



<ポイント>

●リズムがあまり細かいので簡単そうに思えるかもしれませんが、集中してやらないとすぐに間違ってしまいます。口で1・2・3・4または1&2&3&4&とカウントするクセをつけると、自分が今どこを弾いているのか見失わずにすむでしょう。

●譜面は、自分が今弾いている部分よりも常にちょっと先まで見るようにしてください。そうしないとプレイが安定しません。

<付記>

●ビデオのテンポで弾けるようになったら、以下のような応用練習をしてください。

- ①テンポを変える。
- ②コード進行を付ける。
- ③譜面を逆さから読む。この解説書をひっくり返して読むのもいい(リズム譜は逆さにしても読めることが多い)、目で後ろから前へ読んでいくのもよい。
- ④自分でリズム譜を書いて弾く。

exercise15-a 4分音符～8分音符によるカッティング練習①

♩ = 55

c / 7 // / | / / 7 // 7 // / | / / 7 // 7 // / | / / 7 // 7 // |

c 7 // 7 // | 7 // 7 // 7 // 7 // / 7 // 7 // / | / / 7 //

c 7 // 7 // / 7 // / 7 // 7 // | 7 // 7 // 7 // / 7 // 7 // |

c 7 // 7 // / | / 7 // 7 // | 7 // 7 // 7 // / 7 // 7 // 7 // |

c 7 // 7 // / | / 7 // 7 // | 7 // 7 // 7 // / 7 // 7 // 7 // |

c 7 // / / | / 7 // 7 // | 7 // 7 // 7 // / 7 // 7 // 7 // |

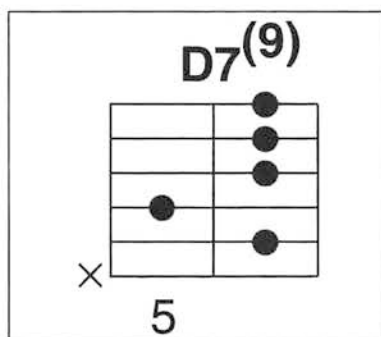
c 7 // / / | / 7 // 7 // | 7 // 7 // 7 // / 7 // 7 // 7 // ||

<主な目的>

●exercise14と同じですが、リズムがより細かくなっています。

<練習方法>

●左手はD7(9)コード(右図)を押さえ、ビデオ画面に出るリズム譜のとおりリズムを刻みます。またはメトロノームと譜面で練習してください。



<付記>

●音符同士をタイ(〜)で適当につないで弾く練習もしてみてください。

exercise15-b 4分音符～8分音符によるカッティング練習②

♩ = 55

c ♯ 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // |

c 7 // 7 // ♯ 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // |

c ♯ 7 // 7 // / 7 // / 7 // 7 // | 7 // 7 // / 7 // / 7 // 7 // |

c / 7 // 7 // / 7 // 7 // ♯ 7 // 7 // / 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // |

c 7 // 7 // 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // |

c / ♯ 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // |

c 7 // 7 // 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // |

c / ♯ 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // |

c ♯ 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // / 7 // 7 // ||



exercise16-a 8分音符によるミュート練習①

♩ = 55  
CII: / / / / | / / / / / / / / :||

exercise16-b 8分音符によるミュート練習②

♩ = 55  
C ♪ / / / / / / / / | ♪ / / / / / / / / | ♪ / / / / / / / / | ♪ / / / / / / / / |  
C / / / / / / / / ♪ / / / / / / / / | / / / / / / / / ♪ / / / / / / / / | / / / / / / / / ♪ / / / / / / / / ||

exercise16-c 8分音符によるミュート練習③

♩ = 55  
C ♪ / / / / / / / / | ♪ / / / / / / / / | ♪ / / / / / / / / | - / / / / / / / / |  
C - ♪ / / / / / / / / | - ♪ / / / / / / / / | - ♪ / / / / / / / / | - ♪ / / / / / / / / ||

exercise16-d 8分音符によるミュート練習④

♩ = 55  
C ♪ / ♪ - | ♪ / ♪ - | - ♪ / ♪ - | - ♪ / ♪ - | ♪ / ♪ - |  
C - ♪ / ♪ - | ♪ / ♪ - | ♪ / ♪ - | ♪ / ♪ - ||

exercise16-e 8分音符によるミュート練習⑤

♩ = 55  
C / XXXXX / XXXX | X / XXXXX / XXXX | XXX / XXXXX / XXXX | XXXX / XXXXX / XXXX |  
C XXXXX / XXXX | XXXXX / XXXX | XXXXX / XXXX / X | XXXXX / XXXXX / ||

exercise16-f 8分音符によるミュート練習⑥

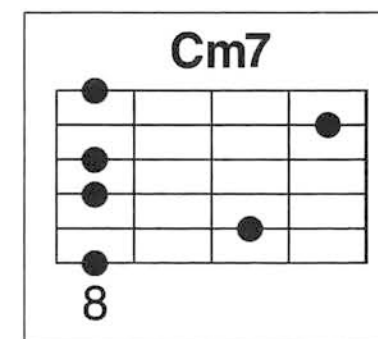
♩ = 55  
C / XXXXX / XXXX | XXX / XXXXX / XXXX | X / XXXXX / XXXX | / XXX / XXXX / X |  
C XXX / XXXXX / XXXX | / XXX / XXXXX / XXXX | / XXXXX / XXXXX / / | X / XXX / XXXX / X |  
C X / XXX / XXXX / XXXX | / XXX / XXXXX / XXXX | X / XXX / XXXXX / XXXX | / XXX / XXXX / X |  
C X / XXX / XXXX / XXXX | X / XXX / XXXXX / XXXX | X / XXX / XXXX / XXXX | X / XXX / XXXX / ||

<主な目的>

●exercise16-a～fはどこにでもアクセントや休符が入られるようになるためのエクササイズです。

<練習方法>

●左手はCm7コード(右図)を押さえ、ビデオ画面に出るリズム譜のとおりリズムを刻みます。またはメトロノームと譜面で練習してください。



●aの1小節目は4分音符ですが、左手のミュートで各音を切るようにします。

●b～dは8分音符のみによる練習です。休符の部分は必ず左手で音をミュートし、前の音が残らないようにします。

●eとfは休符の代わりにブラッシング音(X印)を入れたエクササイズです。左手を触れさせたままの状態です。右手で普通にピッキングするとザツというブラッシング音が出ます。

<ポイント>

●cとdには長い休符がありますが、この時も右手は振り続けながら次のピッキングを待つようにしてください。

exercise17-a 9つのリズムの組み合わせによるピッキング練習①

♩ = 50

Three staves of guitar picking exercises. Each staff starts with a common time signature 'C'. The first staff has four quarter notes followed by two groups of eighth notes. The second staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by four groups of eighth notes. The third staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by two groups of eighth notes.

exercise17-b 9つのリズムの組み合わせによるピッキング練習②

♩ = 50

Three staves of guitar picking exercises. Each staff starts with a common time signature 'C'. The first staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by four groups of eighth notes. The second staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by four groups of eighth notes. The third staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by four groups of eighth notes.

Three staves of guitar picking exercises. Each staff starts with a common time signature 'C'. The first staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by four groups of eighth notes. The second staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by four groups of eighth notes. The third staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by four groups of eighth notes.

exercise17-c 9つのリズムの組み合わせによるピッキング練習③

♩ = 50

Three staves of guitar picking exercises. Each staff starts with a common time signature 'C'. The first staff has four quarter notes followed by two groups of eighth notes with a '3' above each. The second staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by four groups of eighth notes. The third staff has four groups of eighth notes with a '3' above each, followed by four groups of eighth notes.

exercise17-d 9つのリズムの組み合わせによるピッキング練習④

♩ = 50

<主な目的>

- exercise17-a~dは単音でさまざまなリズムを弾く練習です。
- この4つのエクササイズは、どれも下の図の9つのリズムの組み合わせでできています。▣はダウン・ピッキング、▽はアップ・ピッキングです。

<練習方法>

- ビデオに合わせて、あるいはメトロノームと譜面で練習してください。
- ビデオでは3弦5フレットのC音を鳴らしていますが、他の音でもかまいません。

<ポイント>

- 3連符から8分音符、8分音符から16分音符に移行する時に、走ったりモタったりしないように。

exercise18-a ファンキー・リズムによるピッキング練習①

♩ = 58

exercise18-b ファンキー・リズムによるピッキング練習②

♩ = 58

exercise18-c ファンキー・リズムによるピッキング練習③

♩ = 58

exercise18-d ファンキー・リズムによるピッキング練習④

♩ = 54

exercise18-e ファンキー・リズムによるピッキング練習⑤

♩ = 54



exercise18-f ファンキー・リズムによるピッキング練習⑥

exercise18-g ファンキー・リズムによるピッキング練習⑦

<主な目的>

- exercise18-a~gは16ビートのオルタネイト・ピッキングをマスターするためのエクササイズです。
- ファンクでよく使われるシングル・ノートのリフをエクササイズに仕立てたものなので、実際の演奏にも使えるでしょう。

<練習方法>

- それぞれのリフをまず譜面を見ながらコピーし、そらで弾けるようになったら、ビデオまたはメトロノームに合わせて練習してください。

<ポイント>

- オルタネイト・ピッキングを厳守して弾かないと、必ずリズムが乱れます。譜面を見てピッキングの方向をよく確認してください。
- ピッキングがうまくいかない場合は、思いきってすべての音符の長さを倍にして弾いてみましょう。つまりメトロノームの早さはビデオと同じにしたまま、1小節分を2小節に延ばす(つまり16分音符は8分音符に、8分音符は4分音符にする)わけです。この時、1&2&3&4&と大きな声で言いながら練習するとお良いです。

ピッキングの方向が正しくなり、なおかつ走ったりモタったりしなくなったら、テンポを少しずつ上げていきます。ビデオと同じテンポで弾けるようになったところで、メトロノームのカウントを半分にして練習します。

最初からビデオと同じように16ビートで弾けた人も、一度これを試してみてください。音がさらにクリアになると思います。

### 心の中でハイハットを鳴らせ

僕はこのexercise18を、ファンク・ギターのクラスやプライベート・レッスンでの必修課題にしています。

そこで生徒にやってもらうと、やっぱりどっかズれていることが多い。特に休符やタイのところが早くなりがちです。16ビートのリズム(特に裏拍)をいいかげんに捉え、メロディにばかり気をとられているのが主な原因であるようです。

そうした場合、僕は生徒に“心の中で16ビートのハイハット・シンバルを鳴らしながら弾こう”とアドバイスをします。不思議にも、本人がハイハットのタカカタカカタカという音を意識し始めると、ちゃんとリズムにハマってきます。みなさんも試してみてください。

## チャーリー・バナカス氏のこと

ボストンにはチャーリー・バナカスというとても有名な先生がいます。ギタリストのマイク・スターンやジョン・スコフィールド、サクソ奏者のマイケル・ブレッカー、ピアニストのキース・ジャレットなどの一流プレイヤーを教えた人なので、ジャズが好きな人なら知っているかもしれません。

僕もバークリーの学生だった頃、バナカス氏に教わりたいと思いました。そこで本人に電話をかけたのですが、空席ができるまでに2年から3年待たなきゃいけないということでした。その頃はまだ僕もボストンにあと何年いるかわからなかったもので、仕方なくあきらめました。

その後、周囲の人たちから、ブルース・アーノルドという先生にいたらどうかと薦められました。彼はすでに6年くらいチャーリー・バナカスのもとで勉強していて、バナカスの教え方ならほとんど全部知っているという人だったんです。そして僕は間もなくアーノルド先生に教わるようになり、チャーリー・バナカスのやり方もそこで学びました。

でも実際にやってみると、チャーリー・バナカスの教え方はすごく複雑なんです。ものすごい量のエクササイズがあって、しかもひとつひとつがすごく細かい。終了するまでに1年くらいかかるエクササイズもあります。リズムに関するエクササイズだけでも分厚い本ができるくらいのマテリアルがあるし、スケール・エクササイズも信じられないくらいたくさん種類があります。普通ではとてもこなせないほどです。

僕もそのすべては知りません。でも僕の今の教え方に、バナカス氏のやり方は少なからず影響を与えているように思います。

## PART 4

### ブルース進行とEコード一発による グルーヴ・リズム・ギター・トレーニング

PART4では、さまざまなスタイルのリズム・ギターを紹介しています。みなさんがふだんやらないスタイルもあるかもしれませんが、どれも応用範囲が広いので、コピーしておくといずれ役に立ちます。

みなさんの中にはリズム・ギターよりもソロを重視している人がいると思います。バークリーの生徒にも、ソロにばかり気をとられている人がいます。

しかし僕は、ギタリストの役割としてより重要なのはリズム・ギターであると思っています。実際プロとして仕事をする場合にも、リズム・ギターがしっかりできないと話になりません。その意味で、今回のビデオでもリズム・ギターにより重点を置くようにしました。

リズム・ギターが上達するとソロもうまくなります。コードの知識も増えるので、アドリブも上達します。ですからリズム・ギターを練習することは、ソロを弾きたい人にとっても決して遠回りな道ではありません。それを理解した上でこのPART4に挑戦してください。

exercise19-a スウィング①

♩ = 60  $\text{♩} = \overset{\text{3}}{\text{♩}}$  swing

- 40～50年代を代表するスウィング・ジャズ・バンド、カウント・ベイシー楽団のフレディ・グリーンを意識したギター・スタイルです。
- キーはジャズ・ブルースでは最も一般的なB<sup>b</sup>です。
- 主体となっているのはB<sup>b</sup>7, E<sup>b</sup>7, F7の3つのセブンス・コードです。ボイスिंगはいずれもルート+3rd+7thです。
- 後半12小節では、コードの変わり目で必ず“クロマティック・アプローチ”(主体となるコードに対して半音下または半音上からコード

- 全体を平行移動させる手法)を使っています。
- リズム面で注目してほしいのは、すべての裏拍(アップビート)にブラッシング音を入れていることです。実際に演奏する時は特に裏拍を入れる必要はありませんが、裏を入れることによって左手のミュートがちゃんとできているかどうかを確認できるので、僕は生徒に“練習の段階では必ず裏を入れるように”と言っています。



exercise19-b スウィング②

♩ = 89  $\text{♩} = \overset{\text{3}}{\text{♩}}$  swing

**B<sup>b</sup>7** **E<sup>b</sup>7(onB<sup>b</sup>)** **B<sup>b</sup>7**

**B<sup>b</sup>7** **E7** **E<sup>b</sup>7**

**B<sup>b</sup>7** **E7** **F7** **E7**

**E<sup>b</sup>7** **B<sup>b</sup>7** **F7** **F7(onC)** **B7**

**B<sup>b</sup>7** **E<sup>b</sup>7(onB<sup>b</sup>)** **B<sup>b</sup>7**

**B<sup>b</sup>7** **E7** **E<sup>b</sup>7** **A7**

**B<sup>b</sup>7** **E7** **F7** **E7**

**E<sup>b</sup>7** **B<sup>b</sup>7** **F7** **F7(onC)** **B7** **B<sup>b</sup>7**

●exercise19-aよりテンポが早くなっています。奏法も微妙に変わり、4分音符が中心となって、裏拍のブラッシングは要所要所に入れるだけになっています。表拍はベースのようなイメージ、アップ・ビートのブラッシングはジャズ・ドラムのスネアやジャズ・ピアノのコンピングのようなイメージで弾きましょう。

●より早いテンポ、より遅いテンポでも試してみてください。

exercise20-a ジャズ①

♩ = 60  $\text{♩} = \overset{\text{r}}{\text{r}} \overset{\text{r}}{\text{r}}$  swing

Chords: B<sup>b</sup>7, E<sup>b</sup>7, B<sup>b</sup>7, Fm7, B<sup>b</sup>7, E<sup>b</sup>7, Edim7, B<sup>b</sup>7, G7, G7(ond)

1. (C7) Cm7 F7 F7(onc) B<sup>b</sup>7 G7

|| 2. Cm7 F7 F7(onc) Cm7 F7 F7/C

Dm7 G7 G7(ond) Cm7 F7 F7(onc) B<sup>b</sup>7


Chords: (C7), Cm7, F7, F7(onc), B<sup>b</sup>7, G7, Cm7, F7, F7/C, Dm7, G7, G7(ond), Cm7, F7, F7(onc), B<sup>b</sup>7

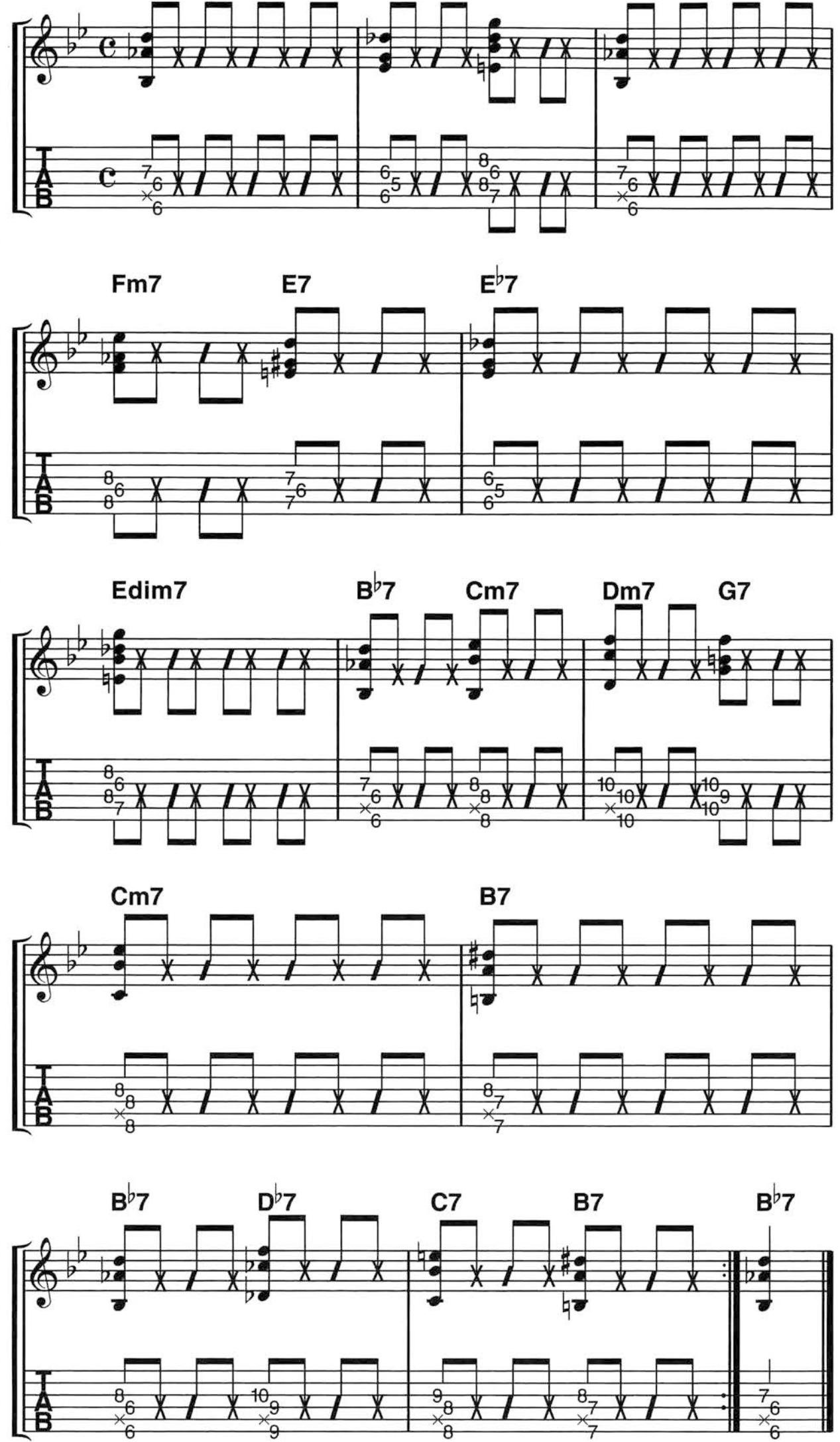
●B<sup>b</sup>のジャズ・ブルースです。exercise19よりコード進行が複雑で、I-VI-II-V (B<sup>b</sup>7-G7-Cm7-F7)やディミニッシュ・コードも登場します。

●練習では譜面のとおり弾けばよいのですが、バンドで演奏する時はルート音は省略した方がいいかもしれません。ベーシストと音がぶつかるのを避けるためです。

●9小節目の頭でC7を一瞬弾いてしまいましたが、これはミス・トーンです。が、このような進行ではII<sup>m</sup>7の代わりにII7を使うこともよくあります。

exercise20-b ジャズ②

♩ = 60  swing



System 1: B<sup>b</sup>7, E<sup>b</sup>7, Edim7, B<sup>b</sup>7

System 2: Fm7, E7, E<sup>b</sup>7

System 3: Edim7, B<sup>b</sup>7, Cm7, Dm7, G7

System 4: Cm7, B7

System 5: B<sup>b</sup>7, D<sup>b</sup>7, C7, B7, B<sup>b</sup>7

●exercise20-aとはコード進行が少し違っています。特に注意してほしいのは10～12小節目で、ここではF7の代わりにB7, G7の代わりにD<sup>b</sup>7を弾いています。このF7に対するB7, G7に対するD<sup>b</sup>7を“裏コード”といいます。

一般的に言うと、裏コードとは“ある7thコードに対し短5度上(=短5度下)にある7thコード”のことです。両者は構成音が似通っているために、お互いがお互いを代理することができます。つまりこの例のように、Cm7-F7-B<sup>b</sup>7(exercise20-a)という進行をCm7-B7-B<sup>b</sup>7(exercise20-b)に変えて弾いてもいいわけです。またこうすると、ルート音がC→B→B<sup>b</sup>という風に半音進行になります。ジャズでは非常によく見られる手法なので、機会があったら研究してみてください。

●12小節目ではCm7の代わりにC7を弾いています。こうすることで、7thコードをまるごと半音移動させるスムーズなパターン(D<sup>b</sup>7-C7-B7-B<sup>b</sup>7)が出来上がります。これもよくある手法なので覚えておきましょう。

### 空手の師匠はギター之恩師

中学生の頃、僕は空手を習っていました。ある日、空手の先生と話をしていたら、意外にもその人はケニー・バレルやバーニー・ケッセルのファンで、自分でもジャズ・ギターを弾くということがわかりました。それからほぼ毎週、日曜日に先生の家におじゃまして、一緒に演奏したりレコードを聞いたりするようになりました。

この出会いがなければ、僕は今でもジャズについて何も知らなかったかもしれません。なにせその頃の僕はチャーのファンだったし、愛器もムスタングだったので。

先生は理論や譜面の読み方などは教えてくれませんでした。そのかわりにフレーズの弾き方や間のとり方、特にギターで歌うことの大切さをじっくりと教えてくれました。本当に素晴らしいレクチャーでした。が、やがて僕は音楽学校に行くことになり、先生とは離れることになりました。

最後のレッスンで特に印象的だったのは、先生から“これだけは覚えておくように”と1枚の紙を渡されたことです。そこには10項目にわたってギターの練習方法や心得が書き出してありました。全部は記憶していませんが、最後の項目だけは鮮明に覚えています。それは“うまくなったと思ったら自分の演奏を録音して聴きなさい。すると必ずガッカリします。ガッカリしたら、また練習をイチから始めなさい”というものでした。これは僕にとっての良い教訓となり、今の僕のバークリーでの教え方にも大きな影響を与えています。



exercise20-c ジャズ③

♩ = 60  $\square = \overset{\frown}{\square} \overset{\frown}{\square}$

**B<sup>b</sup>7 E7 E<sup>b</sup>7 A7 B<sup>b</sup>7 A7 B<sup>b</sup>7 Em7**

**Fm7 B7 B<sup>b</sup>7 E7 E<sup>b</sup>7 E<sup>b</sup>7(onB<sup>b</sup>) E<sup>b</sup>7 Edim7**

**1. B<sup>b</sup>7 A<sup>b</sup>7 G7 D<sup>b</sup>7 C7 G<sup>b</sup>7**

**F7 B7 B<sup>b</sup>7 A<sup>b</sup>7 G7 D<sup>b</sup>7 C7 G<sup>b</sup>7 F7 A7**

**2. B<sup>b</sup>7 A<sup>b</sup>7 G7 D<sup>b</sup>7 C7 G<sup>b</sup>7**

**F7 B7 B<sup>b</sup>7 A<sup>b</sup>7 G7 D<sup>b</sup>7 C7 G<sup>b</sup>7 F7 B7 B<sup>b</sup>7**

●クロマチック・アプローチを多く取り入れたパターンです。コードがめまぐるしく変わるので混乱する人もいると思いますが、exercise20-a, bをマスターしたあとなら、どのコードが“主”でどのコードが“従”か明確に見えてくるとと思います。例えば1小節目のE7は、2小節目のE<sup>b</sup>7に向かって半音上からアプローチするためのコード、2小節目のA7は次のB<sup>b</sup>7に向かうためのコードです。そんな風にみなさんも各コードの役割について分析してみてください。

exercise21 シャッフル／リフ

♩ = 60  $\text{♩} = \overset{\text{3}}{\text{♩}}$  Shuffle

Chords: E7, A7, B7, C7(onG), B7(onF#)

Techniques: Bend., cho., Q.C., s., V, =

●ブルース・ギターの代表的なリフです。この手のリフは簡単に思われがちですが、本物のグルーブを出すのは意外と難しいものです。例えば8分音符の部分をダウン／ダウンではなくダウン／アップでピッキングする人がいますが、それでは重みのあるグルーブにはなりません。もちろんテンポが早い場合はダウン／アップでもよいのですが、このくらいのテンポで弾く時は、やはりダウン／ダウンで弾いた方が感じが出ます。その意味で、譜例にはピッキングの記号(■

=ダウン、V =アップ)を細かく書き入れました。3連符の部分も記号に従ってダウン／アップ／ダウンで弾いてみてください。より本物らしい感じになると思います。

●左手をその都度浮かせて音を細かく切っている点にも注目してください。また僕は、次の音を弾く寸前に前の音をピックで消音したりしています。そういったミュートの仕方ともビデオを見て研究してみてください。



exercise22 シャッフル／コード

♩ = 60  $\square = \overset{\frown}{\square} \overset{\frown}{\square}$

●コード主体のプレイです。譜面で×印になった音符は左手でミュートしてブラッシング音を出すわけですが、そのミュートも一律ではなく、時には70%ぐらいのミュート、時には30%ぐらいのミュートだったりします。その辺は譜面では表わせないので、ビデオを参考にして加減してください。

●ブラッシング音に限らず、実音にもさまざまな強弱をつけています。そこにも注意しながらコピーしてください。

●すべてオルタネイト・ピッキングでも弾けるバックイングですが、譜面に示したピッキング方向を守ると、より本物らしいグルーブが生まれます。マスターするには時間がかかると思いますが、ぜひ挑戦してください。



exercise23-a シャッフル／ベース・ライン①

♩ = 60  $\text{♩} = \overset{\text{3}}{\text{♩}}$

● シンプルなベース・ラインに時折コードをからめたバックング・パターンです。ダウン・ピッキング中心で弾いて下さい。

exercise23-b シャッフル／ベース・ライン②

♩ = 60  $\square = \begin{matrix} \text{3} \\ \text{2} \end{matrix}$  A7

A7 D7

A7

D7 A7

A7

A7 D7

A7 E7

E7 A7

●exercise23-aの応用です。

●後半ではベース・ラインに3度のハーモニーを付けています。ギター・トリオなど小人数で演奏する時は、同じパターンを1曲ずっと繰り返していると弾く方も聴く方も飽きてしまいますが、そうした場合にこのような小技を使うとカラフルになります。

## アップタウンとダウンタウン

exercise23-aはベース・ラインがルートから一旦オクターブ上がり、そこから徐々に下がっていくというパターンでした。これをミュージシャン同士の俗語で“uptown”と呼ぶ人がいます。逆にexercise23-bのパターン、つまりルートから徐々に上がっていくパターンを“downtown”と呼びます。それで例えばブルース・セッションをする時に、シンガーがベーシストに“ベースはdowntownでやってくれ”とか言うわけです。

ところが！ 人によっては“uptown”と“downtown”の定義が逆だったりします。つまり、aのパターンを“最初に1オクターブ上がるけれど、その後ダウンしていくからdowntownだ”と解釈する人もいるわけです。ふだん現場でそういう言葉を日常的に使っている連中でも、本当はどっちがどっちだか、はっきりとはわかってない。いい加減なもんです(笑)。

## exercise24-a R&B①

♩ = 60

- リズム&ブルースのバックング・パターンです。単純なコードと単純なベース・ラインの組み合わせでグルーブを出します。
- リズムは8ビートですが、ギターは16ビートのカッティングで弾くので、8分音符はすべてダウン・ピッキングになります。



exercise24-b R&B②

●exercise24-aの応用で、最大のポイントは4小節目と6小節目に出てくる2拍3連です。慣れるまではコケてばかりだと思いますが、何度も練習してタイミングをつかんでください。こういうリズムがバンド全体でキマルと、それだけですごくかっこよくなります。

●R&Bのグルーブをもっと研究したい人は、スタックスやHi, アトランティック, モータウンなどのレーベルのアーティストを聴いてみるといいでしょう。

exercise25-a ファンク①

●コードと単音を組み合わせたファンキーなパターンです。

●単音の部分も、その弦だけをピッキングするのではなく、周囲の弦もまとめてヒットします。その代わりに、周囲の弦は左手でミュートします。こうすると、実音に加えて他の弦のブラッシング音が鳴り、力強い音が出ます。

●ミュートの仕方はいくつかありますが、例えば5弦4フレットを人差し指で押さえて他の弦をミュートする時は、同じ人差し指の先端で6弦をミュートし、腹で4弦～1弦をミュートするようにすればいいでしょう。この辺はビデオを見て研究してください。

exercise25-b ファンク②

♩ = 60

●単音が主体ですが、3rdと7thの複音スライドが入ります。

exercise25-c ファンク③

♩ = 60

●9thのコード・フォームによるカッティングです。小指で入れる13thの音と、コード全体のスライドがポイントです。

チャーに憧れアメリカへ?

僕がファンキーなギターを弾くようになったのは、チャーの影響なんじゃないかと思います。「スモーキー」のリズム・ギターとか「闘牛士」のイントロを聞いて、ああいうギターが弾きたいと思ったのがたぶんきっかけです。

また僕がアメリカに渡ったのも、実はチャーの影響なんじゃないかと思います。あの日本人離れしたギターや英語の歌詞、それからチャー以外の全員が外国人で構成されたバンド…。そういうのを見て、“かっこいい、僕もああなりたい”と強く思いました。それで“そうなるにはどうすればいいか?”と考えると、“アメリカに行っちゃえ!”というち

よっと短絡的な結論に達したという(笑)。 まあチャーが好きだったこととアメリカに渡ったことの間には、人に筋道立てて説明できるような論理的なつながりはありません。でもなぜか僕自身の中には“チャーがいなかったら僕も今アメリカに住んではいなかったらろう”という想いがしっかりあるんです。

exercise26-a スラップ・ギター①

♩ = 60

●ラリー・グラハムをはじめファンク系のベーシストがよくやるスラップ(チョッパー)をギターでやったものです。

●譜面中の記号の意味は以下のとおりです。

R=右手の親指で弦を叩く。L=左手で弦をミュートする。H=右手の人差指の爪で弦を叩く。P=右手の人差指の先で弦を引っぱる。

exercise26-b スラップ・ギター②

♩ = 60

●exercise26-aのバリエーションです。

exercise26-c スラップ・ギター③

♩ = 60

●6連の入ったリズム的に高度なバリエーションです。

疲れ気味の生徒にスラップ・ギター

バークリーも学校なので、生徒にとって必ずしも楽しい授業ばかりではありません。譜面のリーディングとか、やらなければならない課題も多いわけです。学校が始まって8週間、最初の間テストが近づいてくると、みんなけっこうプレッシャーがかかってきて、疲れた顔になってきます。

そんな時、僕はこの“スラップ・ギター”の課題を出すことにしています。みんな喜んでくれます。休み時間もずっとバチバチやったり、他のことは全部忘れて熱中してくれる(笑)。

だから今回のビデオでも、“お疲れさまでした”という意味で最後に入れました。基礎練習とはとても言えませんが、音楽の楽しさ、ギターを弾くことの楽しさを、このエクササイズで思い出してもらえればうれしいです。



## デモ演奏について

### demonstration1

●メトロノームのみを相手にした演奏です。同じテンポをキープしつつ、異なるスタイル、異なるグループでプレイしました。最後は僕のオリジナル曲「Just Funky」で締めています。

●メトロノームというといふ器械的な練習を連想しがちですが、こういった“バンド感覚”の練習もできるので、みなさんもぜひ試してみてください。またその際は単にメトロノームを追うのではなく、自分の弾いているスタイルに適したベース・ラインやドラミングを頭の中で想像しながら弾くようにしましょう。

●誰でも、バンドで演奏している時は自分のプレイの粗さに気づきにくいものですが、メトロノームが相手ではごまかしがありません。自分の欠点を知るためにも、この練習はお薦めです。最終的にはメトロノームとギターだけでバンドのようなグループが出せるようになってください。

### demonstration2-a

●ドライブ感のあるウォーキング・ベースにリズム的なコード・コンピングをからめたバックイングです。僕もバークリーに来るまではこうした弾き方は知らなかったのですが、こちらではデュオで演奏する時にみんなやっていたので、僕も自然とやるようになりました。ひとりで練習していても面白いし、どんな曲にも応用できます。またテープに録音すればそれだけでソロ練習のためのカラオケが出来上がるので、すごく便利なパターンです。

### demonstration2-b

●aをバックにしてソロを弾いてみました。みなさんもaをカラオケにして自由にアドリブをとってみてください。

●僕自身がソロを弾く時は、スケールなどのことはあまり考えません。それよりも、フレーズ同士の関連性や、クライマックスに向けてこの先いかに発展させていくか?といったようなことに注意を払っています。要するにソロ全体がひとつのストーリーになるよう心がけているわけです。

### demonstration3-a

●G7-G7-C7-G7というシンプルなコード進行の中でいかにグループするか、ということに重点を置いたプレイです。ベーシストが弾くようなライン、ホーン・セクションのフレーズ、ピアニストが行なうようなコンピングなど、いろいろな楽器のフィーリングをギター1本で表現してみました。静かにしたり盛り上げたりと、ダイナミクスにも大きな変化を与えています。

### demonstration3-b

●オケのダイナミクスに合わせて、時にはソフトに、時にはアグレッシブに弾いています。打ち込みのオケではこのようなバンド感覚の練習は望めないでしょう。

●僕がクラブで演奏する時もだいたいこんな感じでやっていて、バンドの音やお客さんの反応次第でプレイは様々に変わっていきます。

### demonstration4-a

●スタンダード曲「All the things you are」のコード進行によるバックイングです。ジョー・パスのスタイルを少し意識しました。

●ベース・ラインとコードの組み合わせでできている点はdemonstration2-aと同じですが、コード進行が複雑な分、より難しいプレイと言えます。

### demonstration4-b

●aをバックにしてジャジィなソロを弾いてみました。

●ジャズというフルアコなどのイメージがありますが、僕はこんな風にストラトでジャズを弾くのが好きで、ベンド(チョーキング)を使うこともよくあります。

### demonstration5

●ビデオでは全編でメトロノームを使用してきましたが、テンポにとらわれず、まったく自由に、感じたまま、気の向くままにギターを弾くことも大事だと思います。そこで最後のデモ演奏はメトロノームなしでやってみました。フィーリング一発のプレイです。

僕にとっての初めてのビデオを観てくれたみんなに感謝します。どうもありがとう。僕がアメリカでの演奏活動で体験したことやバークリーの講師として経験したこと、それらの経験から生まれてきたアイデアなどが、この中にはたくさん詰まっていると思います。ここで紹介したことが、この先皆さんがギターを続けていく上で何かの役に立つことを願っています。

1998年6月 藤田智久

I would like to thank following people:

My very special wife Beth and my children Nathaniel and Samantha for their Love and inspiration.

All of my students whose questions taught me what I need to teach.

The countless musicians who fill my life with music.

My family and friends who have graciously lent their talents to me.

And especially my parents for giving me the freedom to follow my dreams.

-----Tomo Fujita

1965年、京都で生まれる。13歳でギターを始めて以来、ジェフ・ベック、ラリー・カールトン、アル・マッケイ、ジョー・パス、などに影響を受けながら、日夜ギターの練習に励む。18歳の時、山口武氏に師事。

86年、21歳で渡米し、バークリー音楽院に奨学金を得て入学。通学のかたわら多くのレコーディング、ライブ活動をこなす。

90年、“ボストン・ギタリスト・コンペティション”(コンテスト)で3位を獲得し注目を集める。

91年、“ボストン・ギタリスト・コンペティション”に再度挑戦し、日本人として初の優勝。周囲からも認知される。同年、以前より憧れていたジョー・パスのレッスンも受ける。

92年、“バークリー・ファイブ・ウィーク・サマー・プログラム”と“バークリー・サマー・ギター・セッション”で教鞭をとる。その際に披露した力強いプレイと、あらゆるスタイルを包含した授業内容が高く評価される。

93年、バークリー音楽院ギター科の講師に正式に就任。＜プライベート・レッスン＞をはじめ、ブルースやファンクのスタイルを教える＜パフォーマンス・スタイル＞のクラス、＜アンサンブル＞のクラスを受け持つ。彼に師事を求める生徒が急増。

95年、ブルース、ファンク、ソウル、ジャズをミックスしたオリジナルバンド、Tomo Fujita & Blue Funkを結成。フィル・コリンズ、マイティ・サム・マックレイ、ロン・レビー、アンディ・ティモンズ、ロニー・アール、ルームフル・オブ・ブルースなど、多くのブルース/R&B系アーティストとステージを共にする。

96年、ファースト・アルバム『Put On Your Funk Face/Tomo Fujita & Blue Funk』を発表。雑誌『ギター・マガジン』の連載コラム“Tomo Fujitaのバークリー・コネクション”を執筆。

97年、日本での活動を開始し、納浩一(bass)らとともに六本木PIT INN、高円寺JIROKICHI、吉祥寺サムタイム、横浜エアジン、京都RAGにライブ出演。アン・ミュージック・スクールのサマー・セミナーに特別講師として参加。滋賀リッツ楽器にてクリニックを開催。米国では、ニューヨークで大人気のロック・ミュージカル『RENT』にギタリストとして参加する他、ダリル・ジョーンズ(bass)とともにクリニックを開催。

98年、バークリー音楽院ギター科の助教授に昇進。5月から6月にかけて再度帰国し、日本各地でライブとクリニックを開催。初の教則ビデオ『ギタリストのための演奏能力開発エクササイズ』(VHS)を発売し、大きな反響を得る。

99年、『演奏能力開発エクササイズ』Dr,B,Key各パートの教則ビデオをプロデュース。彼のバンドのメンバーが各パートを受け持つ。3度目の来日で、京都・大阪・神戸・東京の音楽スクールや楽器店にてギター・セミナーを開催。

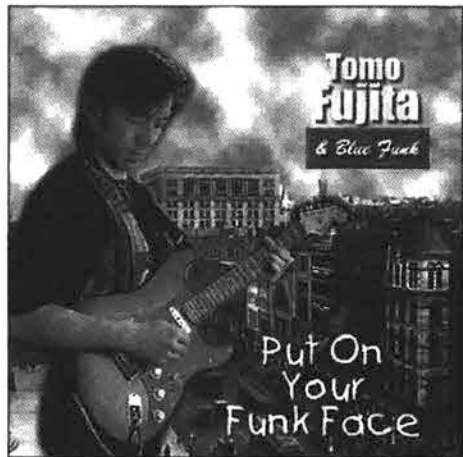
2000年、自己のバンドで米国内各地のライブハウスで定期的な活動を続ける。日本ではタイガー大越(tp)や、是方博邦(g)とのジョイントも行う。教則ビデオ『ギタリストのための演奏能力開発エクササイズ2』(VHS)も発売。

2001年、教則ビデオ『演奏能力開発エクササイズ』シリーズがハル・レナード社よりアメリカ/カナダに向けリリースされる。来日記念盤としてミニ・アルバムを発表。秋にはCD付き教則本『演奏能力開発エクササイズ/エレクトリック・ギター』を発売。また、ピックボーイからシグネチャー・モデルのピックも発売される。

2002年、教則ビデオ『ロック・ギタリストのための演奏能力開発エクササイズ』(VHS)の監修、そしてバークリー・プレスからCD/Method『Instant Guitar』を全米で発売、大きな反響を得る。

現在もバークリー音楽院ギター科の助教授でありながら、日本での認知度も高まり、実力と独自のスタイルを持った、今後の活躍がもっとも期待される国際的なギタリストである。

## 藤田智久のアルバム



『Put on your Funk face』  
Tomo Fujita & Blue Funk

(TFPCD/16252)  
¥2,500

※入手御希望の方は、次ページの＜問い合わせ先＞のいずれかに御連絡下さい。

### メンバー:

Tomo Fujita (Guitar)

Dave Limina (Organ, Piano)

Mike Rivard (Bass)

Larry Finn (Drums)

### 収録曲:

①Crossing／②Burbank Street／③Song for Samantha／④Meltdown／⑤Just Funky／⑥Dreaming of You／⑦Orange Juice & Water／⑧I like Your Smile／⑨Cat Walk／⑩I Have No Clue／⑪Don't Wake Me

エモーショナルなグルーブと、洗練されたテクニックを併せ持つ国際的なギタリスト藤田智久が、バークリー音楽院の講師仲間とともに結成したバンドのファースト・アルバム。ブルース、ファンク、R&B、ジャズなど種々のスタイルを積極的に取り込み、ジャンルを超えたインストゥルメンタル・ミュージックを展開。

## 藤田智久のギター通信講座

藤田智久が、日本に住む人たちを対象に通信講座を開設中。基本的な内容は以下のとおり。

### ＜システム＞

- ①藤田→受講者：練習課題をFAXで送信。
- ②受講者→藤田：課題を録音したカセット・テープを郵送。
- ③藤田→受講者：テープに対するコメントをFAXで送信。  
模範演奏を録音したカセット・テープを郵送。  
次の課題をFAXで送信。

※以上を月1回のサイクルで繰り返すほか、わからないこと、困ったことに関するQ&AをFAXのやりとりで行なう。

### ＜レッスンの主旨＞

受講者個人によって変わるが、どんな場合にも基礎を重視。またテクニク的な要素だけでなく、フィーリングやグルーブといったエモーショナルな要素もバランス良く取り入れたレッスンにする。

### ＜問い合わせ先＞

※藤田智久の個人事務所(手紙/FAXとも日本語で可)

TF Productions

P.O.Box 468, Dedham, MA 02027 U.S.A.

Fax: 001 (KDD)-1 (国番号)-781-329-7258

※日本国内の連絡先

株式会社タウンハウス(担当: 宅間<sup>たくま</sup>)

〒602-8432

京都市上京区猪熊通今出川上ル北猪熊町291番地

Tel: 075-441-6402

Fax: 075-441-8851

※藤田智久ホームページ

<http://www.tomofujita.com>



演奏能力開発エクササイズ

『ギタリストのための演奏能力開発エクササイズ』解説書

■採譜・解説／藤田智久

■企画制作／株式会社リットーミュージック

※無断複製・転載を禁ずる