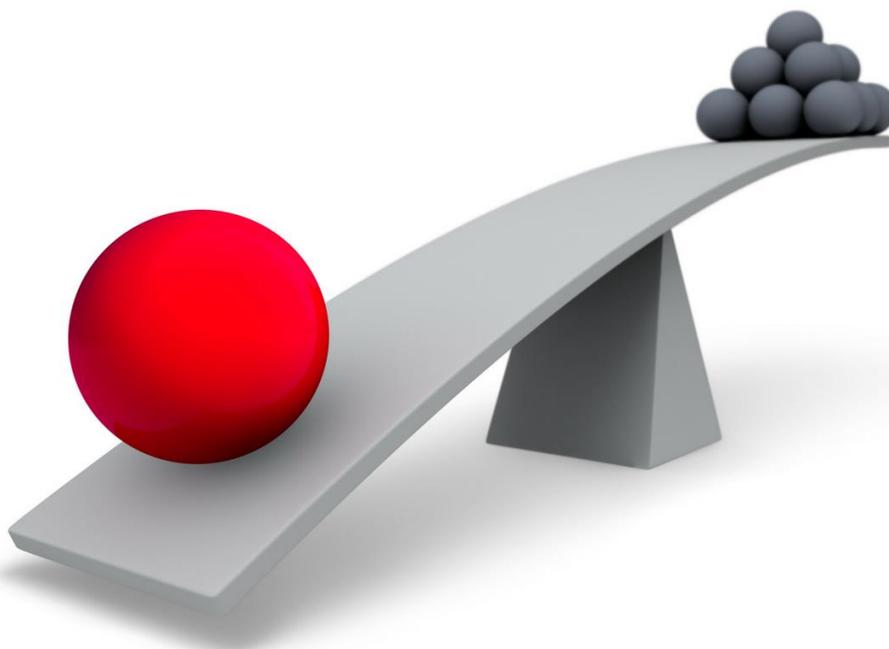


fourleaf.co

THE LEVERAGE GUITAR PRACTICE

最小限の努力と時間で望む結果を出すギター練習法



BY YOSHISATO OKUDA

目次

はじめに.....	3
最小限の時間と努力で上達させる方法.....	4
自己流コピーをやってもうまくならない理由.....	5
指の運動に終始するようなコピーから 脱却するために必要な要素.....	6
音楽の仕組みとは？.....	7
トーンとリズムをギターに落とし込むと 何になるのか？.....	8
音楽の仕組みを踏まえたギター練習ができると どうなるか？.....	9
本当の問題.....	10
何故、最小限の時間と労力で ギター上達が起こるのか？.....	11
イメージと足踏みについて.....	12

はじめに

この世にはたくさんのギター練習方法があります。そして、たくさんの練習方法を無料で知ることが出来る時代です。

これは素晴らしいことです。

ただ、そんな状況にも関わらず、ギターの練習で悩む人は後を絶ちません。

- ✓ 「いろいろやっているのに全然うまくなっている気がしない」
- ✓ 「練習時間もたくさんとっているのに前に進んでいる気がしない」
- ✓ 「何からやっていいかわからなくなってしまった」

僕のもとにはこういう方が集まってくるわけですが、彼らはそのままでは一生ギターなんか弾けるようにはならないとしか思えないのです。たかが趣味ごときでそこまで悩まなくてもいいのに、とも思うのですが、趣味ごとき楽しくやれないのでは本末転倒だということを彼らはわかっているのです。

だからこそ、原因を知るべきですし、知って正しいやり方を実践するべきです。ギターなんてたかが趣味です。だからこそ最低限の時間と労力で弾けるようにならないと趣味として成立しないわけです。

ギターはタチの悪いことに釣りやカメラ、絵とかの他の「趣味」と呼ばれるものと違って、すぐに演奏ができるようになるものではありません。これは同じ音楽でもギターを始めとする弦楽器に多く見られる特徴です。要するにすぐに心地よい音が出ない、という特徴があるわけです。

だからこそ、スピードを意識する必要があるわけです。この電子書籍では、最小限の時間と努力でギターが弾けるようになる道筋を示したいとおもいます。

これから書くことを忠実に守っていただければ、あなたはもうギター練習で迷うことはなくなるでしょう。これから起こる迷いがない状態をイメージしてみてください。やっとな趣味として成立する日がやってくるわけです。リラックスして読んでくださいね。そして、読み終わったら必ず実践してください。

では、参りましょう。

最小限の時間と努力で上達させる方法

ギター練習法と言ってあなたはどんな練習法を思い浮かべますか？

エクササイズ？基礎練習？スケール練習？コードの記憶や理解？ドレミ？イヤートレーニング？

すべて違います。答えは・・・模倣。

つまり、曲のコピーです。

「コピーなんかすでにやっているんだ」という気持ちかもしれませんが、このまま読み進めるとあなたがやってきたコピーとは違うことが分かるでしょう。ひとまず先を急ぎましょう。

そもそも模倣というのは学びの基礎です。よく「まなび」という言葉は「まねぶ」という言葉から出来た、みたいな話がありますが、あれはまさにそのとおりなのです。

音楽に限らずどんなことでもそうですが、最初から自分の頭で理想の実現方法を考えるというのは自殺行為です。ギターなら、「〇〇さんみたいに弾きたいから〇〇さんの様に弾けるようになる方法を自分の頭で考える」というのは自殺行為なのです。なぜなら、理想に到達してないからです。あなたはまだ〇〇さんみたいに弾けないからです。「〇〇さんみたいに弾きたい」という理想に到達したことがない状態の脳みそでいくら方法を考えてもハズれるのは当然です。

だから、理想に先に到達した人の演奏の真似から始めるのです。つまり、曲のコピーです。

ただ、いくらコピーが正しい練習方法だと聞かされても、「いやいや、曲コピーなんかやっているよ、でも俺はいまいちうまくならないんだ」という感覚はあると思います。実はこれには違う理由があります。

自己流コピーをやってもうまにならない理由

それは指の運動に終始したコピーをやっているからです。あなたがコピーを過去にやってもうまくなかった経験をお持ちだということはほぼ間違いなく指の運動に終始した練習だったに違いありません。だからこそ、こんな状況ありませんか？

- ✓ 1 曲を頑張って仕上げたものの次の曲になったら練習したはずの技術が使えない。
- ✓ なにが違うのかわからないけどお手本の音源と音が違う気がする。
- ✓ 音が違っている気がするから機材に頼るものの解決しない。

という状況。

特に最初と二番目の状況は指の運動的にコピーしたら確実にやってくる状況です。同じコピーでも指の運動にすぎないコピーをやってしまうと意味がありません。

だから、うまくならない実感だけが残るのです。

だから、いつまでもバンド組むのも怖いし、ライブなんて夢の話みたいになってしまう。本当は仲間見つけてみんなでワイワイ出来る、と思って始めたギターだったのになんかアホらしくなる。

こういう残念な話がギターや音楽の世界でのみ起こるなら特に問題ないですが、こういう残念な経験が他のことをやる時に影を落とすことはあるのです。

こうやって、ギターみたいな趣味でうまくいかない状況を経験し続けるとどんなにココロが強い人でも「センスのせい」になります。

そりゃそうです、考えられることを全部やってるわけだから。考えられることを全部やっているからこそセンスのせいになる。それはあなたが悪いわけではないのです。

ただ、あなたは気づいていないのです。
自分のコピーが指の運動に終止していた、ということに。

でも、今、あなたはそれが原因だと知らされました。だから、もちろん、ここを脱出することが出来ます。

ここまで読んで「原因はわかった、じゃあ、どうしたら良いのだ？」という気持ちになってたら

うしめたものです。あなたは改善しようという気が芽生えているのだから大丈夫なのです。これから書くことをしっかり読んでください。それをやったら大丈夫。

要するにコピーをやってうまくいかないのは指の運動に終始しているから。これが分かるとやるべきことは簡単です。指の運動に終始するようなコピーから脱却したら良いだけだからです。

指の運動に終始するようなコピーから 脱却するために必要な要素

では、指の運動に終始するようなコピーから脱却するには何が必要なのでしょう？練習したスキルを次の曲に活かしてどんどん上手くなるにはなにをしたら良いのでしょうか？

これは、音楽の仕組みを学ぶことです。なぜなら、僕たちはギターという楽器をつかって音楽をやるのが目的だから。

音楽をやるのが目的なら、音楽の仕組みを知るのは当然だと思いませんか？

逆に言うと、多くの人は音楽の仕組みに則ったギター練習が出来てないからいつまでもうまくなる感じがしないわけです。

実際、今までのギター練習を見直してみてください。エクササイズ、基礎練習、コードの暗記、スケール練習、イヤートレーニング・・・巷で紹介されている練習アプローチは音楽の仕組みを踏まえたアプローチとは無縁のものばかりです。

これらのすべてに共通するのは「ギターが上手になりたい」という目的を持っている、ということです。ギターは音楽を表現するためのツールでしかないのに、そのツールの使い方ばかり先行させるからいつまでも身につかないのです。

何度もいいますが、ギターというのは音楽を表現するためのツールでしかありません。要は道具なのです。道具の使い方ばかり流暢になってもそれが音楽につながらなければ意味はありませんよね。

だから、今こそ、音楽の仕組みを学ぶべきなのです。

音楽の仕組みとは？

では、音楽の仕組みとはどういうものでしょうか？音楽の仕組み、なんて言うと難しそうですが、実はすごくシンプルです。結論から言うと・・・

トーン×リズム

音楽はこの2要素で音楽は出来ている、と考えてください。

音楽理論とかかじったことがある場合はご存じでしょうが、よく理論書には「メロディ、ハーモニー、リズム」なんてかかれています。これは間違いではありません。しかし、この視点でギター練習するとメロディとハーモニーが分離しているかのような錯覚を起こすことが多いのです。

この2つはつながっているものだから、「トーン」という概念で一括りにするわけです。

ちょっと難しいですかね。まあ、このように考えて難しい場合はこう捉えてください。この事実からもトーンとリズムが音楽の仕組みであることは明らかなのです。

音楽とは何らかの音が何らかのタイミングで出てる。

これなら、音楽の知識や理論を知らなくてもわかりますよね。音楽とは何らかの音、つまりイメージしたトーンが思い通りのタイミング(リズム)で表現される、ということなのです。

これなら誰でもそうだと言わざるを得ませんよね。音楽はトーンとリズムなんです。音楽は正直これだけ。後はこのトーンとリズムを実際のギターの技術に落とし込んで、それを練習したらいいわけです。

これ、実はすごく当たり前のアプローチですが、多くの人はこうは考えません。だから、上手い人の方が少ないのです。当然のことですよ。

トーンとリズムをギターの技術に落とし込むと何になるのか？

では、今度は、トーンとリズムを実際のギター演奏の技術に落とし込むと何になるのか？という話です。

これが分かるとなにをしたら良いのか？ということが分かるわけです。結論から言うと・・・

- ✓ イメージ
- ✓ オルタネイトピッキング(以下、オルタネイトで統一)
- ✓ ミュート
- ✓ 足踏み
- ✓ アンプセッティング

これだけです。

なかなか意外でしょ？ギターの演奏技術らしいのは「オルタネイト」と「ミュート」くらいですよ。後のイメージ、足踏み、アンプセッティングなんて、ギターの演奏と関係ないと思っている人も多いです。

でも、これらの技術、要素は音楽の仕組みをギターの練習に落とし込む時に必要な要素です。

その証拠にこれらの要素は音楽のジャンル関係なく出てくるのです。イメージは話すとややこしいので置いときますが、後はプロのライブを見ると大体の人がやっている要素です。

これらはすごく重要なんだけど、多くの人が軽んじる部分でもあり、誤解している部分です。特にオルタネイトの理解なんかはかなり怪しい人が多いです。

もちろん、これらは世間的に情報が隠されている、とかではありません。秘密ではないのです。だから、勉強したら分かるものばかりですが、必要な情報はあってもそれを正確に認識できてない、ということです。

これらの要素をやるだけで良いのです。これらの要素を人間の心理を踏まえてやりやすいように並び替えて一つの方法論として僕は確立したし、それを生徒に教えているわけです。

実際、これで生徒達はみんなうまくなります。みんなびっくりしますが、うまくなって当たり前

なんです。だってギターは音楽をするための道具だという認識があって、音楽の仕組みに従っていて、それを実践者が家でもやりやすいように心理的な部分を踏まえて体系化しているのだから。うまくならない方がおかしいのです。

とにかく、イメージ、オルタネイト、ミュート、足踏み、アンプセッティング。この5つの要素を満たすようにコピーするのです。これ以外の要素は必要ありません。

音楽の仕組みを踏まえたギター練習ができると どうなるか？

これはたくさん山のようにあるのですが、よく耳にするであろうことを述べると・・・

- ✓ 単純にうまくなる
- ✓ バンドとか組んでも問題のないレベルまではすぐに到達する
- ✓ 当然、ライブも出来る
- ✓ バンドメンバーとか、ライブに来てくれたお客さんや、家族、友人があなたのギターを認めてくれる
- ✓ キャンプや結婚式といったイベントで依頼が来る
- ✓ 単純に人と演奏するのが楽しい
- ✓ ライブとかやると人とのつながりが出来る

こういうのは普通ですね。当たり前の様に起こります。あるある的な状況ですが、実際にこういうことは起こるのです。ギターの練習みたいな情報ってしょーもないのが多いから、これだけでも喜んでもらえることが多いのですが、個人的にはもっとすごい事実があると思っています。

本当の問題

例えば、練習時間。これってあなたはどれくらいとっていますか？

総務省行った調査結果で、平成 28 年に 1 日の時間を何にどれだけ使っていますか？という統計結果があります。その中に趣味、娯楽に使っている時間が記されているのですが、これ、約 30 分～約 1 時間という結果が出ています。

もちろん、「趣味、娯楽」なんていう大きなカテゴリーですから、日本人がギターにどれだけの時間を割いているのか、ということはこれだけではわかりません。でも、2 時間、3 時間というわけではないでしょう。実際は 30 分未満なんじゃないかと思います。これは今まで教えてきた経験的なものとも符合します。うちの生徒さんでもこんな感じです。

こんな状況があるのに練習時間をなんとか捻出しようとする人がいます。もしかしたらあなたもそうだったかもしれませんね。どうでしょうか？そもそもこの取り組み方無理がありませんか？

言われてみると「なるほど」となるかも知れません。「こんな当たり前の事にも気付けないなんて、俺はなんてバカなんだ」と思うかも知れません。でも、これは仕方ないのです。あなたがバカである、なんてことでは当然ありません。

なぜなら多く人は働いているし、家庭も持っているし、で自分の時間を持つことがむずかしいからです。日本人の働き方というのは休みを中心に考える文化にもなってないですね。

確かに仕事って本来は人の役に立つべきものです。だから、身を粉にして働く日本人は美しいと僕も思います。でも、同時に、その仕事で得た対価は自分の人生を有意義にするためのツールのはずです。そういうことを考えると、仕事も自分の人生を有意義にするためのツールという解釈になるはずなんですけど、現実には違っていることが多いわけです。

だから、自分の時間を持たない人が圧倒的に多いわけです。その現実はどうしようもないわけです。急に 1 日 1 時間しか働かないようにしようといってできる人はいないのが普通です。だから、状況が問題なのではありません。

趣味に対する向き合い方が現実と全然フィットしてないことが問題なのです。

自分の時間を持たない生活を送っているのにも関わらず、時間がかかるやり方を採用しているのだからギターもうまくならない。ひどい場合は、「うまくなるのに時間と労力は必要」とか信じてたりします。

これでは当然、うまくならないから楽しくない。楽しくないならすでに趣味でもなんでもないんだけどそこには気付かない。趣味がなくなったら生きている意味みたいなものも薄れるような気がしてしがみつ。こんな悪循環に陥っているケースはよく目にするのです。

何故、最小限の時間と労力で ギター上達が起こるのか？

で。音楽の仕組みを踏まえたギター練習が出来るとここが解消されるのです。つまり、少ない時間でもうまくなる、ということです。これも当然なのです。

音楽の仕組みを踏まえている、ということはどんなジャンルにでも含まれている要素を踏まえることとなります。つまり、どんな曲にでも共通する部分を扱っているわけです。

ギターは確かに体で覚えるものではありませんが、それならなおさら、汎用性の高い要素に絞ってやらないと時間がかかって仕方がないわけです。

最低限必要なものに徹底的にフォーカスする。
音楽の仕組みを踏まえるということはそういうことです。

そして、これは先のデータからも分かるように多くの人にフィットするやり方です。だって、多くの人は自分の時間が持てないわけだから。つまり・・・

- ✓ イメージ
- ✓ オルタネイト
- ✓ ミュート
- ✓ 足踏み
- ✓ アンプセッティング

をギター練習に組み込むことなのです。

これを曲のコピーに組み込むのです。

イメージと足踏みについて

では、ちょっと具体的なことをお話しておこうと思います。先に挙げたイメージ、オルタネイト、ミュート、足踏み、アンプセッティングの内、「イメージ」と「足踏み」に関しては多分調べてもなかなかでてこないと思うので、それに関して少し補足説明をしておきます。

まず、イメージについてですが、ここで言っているイメージと言うのはこれから弾こうとするフレーズのイメージのことです。

人は音楽をやる時にあるプロセスをたどります。これは意識することはあまりありませんが、無意識にこのプロセスを通るのです。そのプロセスとは何かと言うと・・・

イメージ→演奏
というプロセスです。

人は必ず、このプロセスをたどるのです。つまり、脳内でイメージしたメロディや音楽を演奏という行為で表現しているわけです。コレが「ギターを弾く」という作業です。このイメージがなければ本来楽器を演奏することは出来ません。しかし、ギターがうまくいかない人に限ってこのイメージを作ることが非常にヘタです。ヘタといってもイメージ力がない、とかそういう話ではありません。イメージ力はあるのですが、イメージなんかそっちのけで弾いているから、イメージ出来ない、ということが多いのです。

イメージと言っても、腕の動きや指の動き、タッチ感をイメージしろ、というわけではありません。もちろん、これができるに越したことはありませんが、こんなややこしいことをしなくてもフレーズを歌えれば良いのです。ハミングで良いからこれから弾こうとしているフレーズを歌うのです。そして、弾く。

ギターが上手な人というのはこれを歌わずに、脳内の処理だけでやっている、ということです。まず、これがイメージです。

では、次は「足踏み」です。これもあまり巷では強調される部分ではありません。しかし、これは非常に重要です。何故重要か、ということを出すとキリがありませんし、それだけで話の難易度が高まってしまうので、今回は割愛しますが、とにかく重要なのです。あなたの演奏レベルがいかなるレベルであれ、足踏みしながら練習した経験がないなら絶対にやるべきことです。

といっても非常に簡単です。拍の頭で足踏みをするだけです。これだけで OK です。それをしながらフレーズが弾けるようになるまで頑張ってみましょう。

おわりに

なお、他のオルタネイトやミュート、アンプセッティングに関してはネット検索なりなんなりで調べてもらったらとりあえずの形は作れるはずですが、先程書いた「拍」なんてのも意味が分からない場合は調べてみてください。

現段階で重要なのは、間違っただけでも構わないからとにかくやることです。この電子書籍で示したやり方に納得がいったなら今すぐ少しでも良いから手を付けることをスタートされると良いかとおもいます。

では、最後になりましたが、少しでもギター上達出来るよう、ご健闘をお祈りいたします。

お願い

今後の電子書籍やブログ・メルマガ記事といったコンテンツ充実のためにアンケートをおねがいしております。あなたの声を受けて今後のコンテンツに反映させるつもりでいますので、是非、ご協力ください。

[最小限の努力と時間で望む結果を出すギター練習法のアンケートはこちらをクリック](#)

そして、基本、僕の情報はメルマガでの発信がメインになっています。メルマガの読者さんから「目からウロコ」「ギター弾くのが楽しくなった」といった嬉しい声を頂いています。もちろん無料で、めんどくさくなったら簡単に解除できますのでよかったです

[メルマガの無料登録はこちらをクリック](#)

fourleaf guitar lesson

奥田 喜聖

発行人：株式会社 fourleaf

奥田 喜聖

info@fourleafsupport.com

メルマガ：[fourleaf guitar lesson 公式メルマガ](#)

HP：[fourleaf guitar lesson](#)

Blog：[ギターほんとの話し](#)