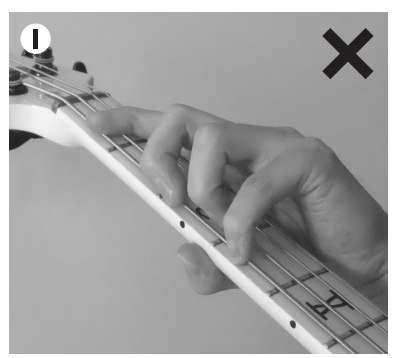


**注意点1**

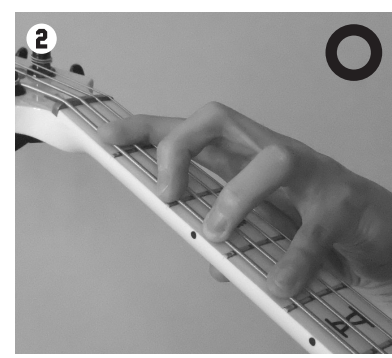
**左手**

**“1フレット1指”の鉄則を左手に叩き込むべし!**

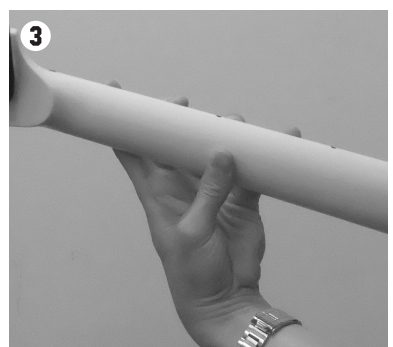
ここで取り上げているクロマティック・スケール【註】を使ったフレーズを弾く時の鉄則は、“1フレット1指”である。このメイン・フレーズでは、1・2・3・4フレットを使用しているが、各フレットに人差指・中指・薬指・小指を固定し、最後までこの運指を崩してはならない(写真①&②)。こうすることで、左手4本の指が均等に動かせるようになり、同時に指力の弱い薬指と小指の強化が図れる。この時忘れてならないのが、ネック裏の親指位置だ(写真③)。ライブなどで立てて演奏する時には、親指をネックの上から出して握り込んでもよいが、ここで取り上げているような基礎練習ではネックの真裏に親指を置き、そこを支点として人差指～小指を扇型に広げるのが理想的である(写真④)。また、正面に鏡を置き、自分のフォームを確認しながら練習してみてもよいだろう。どうしても曲のコピーからベースを始めると、左手の運指が弱くなりがちになる(特に小指の鍛錬をしない人がいるため)。これでは、のちのち大打撃を受けかねない。人生は山登りだ! 高い山ほど道は険しいが、苦手なことを後回しにせず、このエクササイズでしっかり準備してもらいたい。



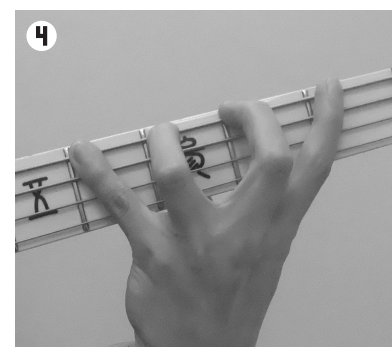
1 ネックの上から親指が出ているため、左手の指が扇型にならない。これでは押さえづらいぞ。



2 各フレットに左手の各指を対応させるように押弦しよう。こうすることで、指の力みが減るのだ。



3 ネック裏を支えるような感じで押さえる。親指の向きは上になるように心掛けよう。



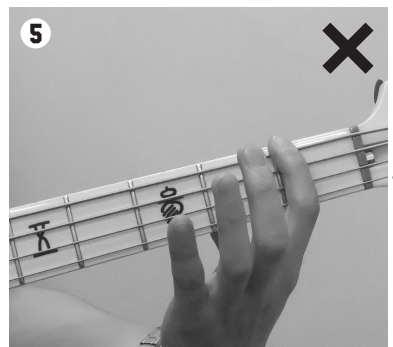
4 ネック裏の親指を支点にして、左手の残りの指が扇型になるように押弦すると良い。

**注意点2**

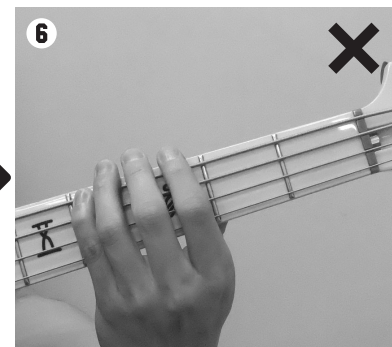
**左手**

**途中で離弦するのはNG! 正しい運指を学ぼう**

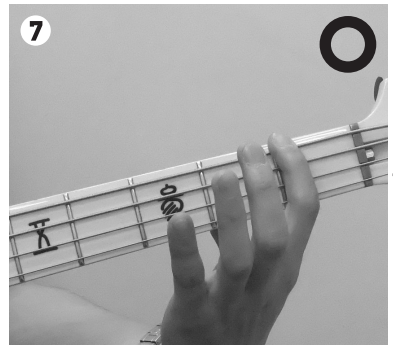
クロマティック・スケールを使ったフレーズを弾く上で、もう1点気をつけたいポイントがある。それは、押弦した指をキープしたまま次の指の押弦を行なうことだ。例えば、人差指→中指→薬指→小指という運指では、人差指から弾き始めて小指に辿り着いた時に、人差指が離弦して小指寄りの位置にズレないように気をつけよう(写真⑤&⑥)。このように人差指が離弦すると、フィンガリング・トレーニングの効果が一気になくなってしまうのだ。しかし、押弦した指をその場に置きながら、次の指の押弦を行なうことで、左手のフィンガリング力を確実に鍛え上げることができる。さらに、音が途切れずにしっかり鳴らせるようになるだろう。ここで1音1音を正確に押さえる運指をキッチリ確認するべし!(写真⑦&⑧)



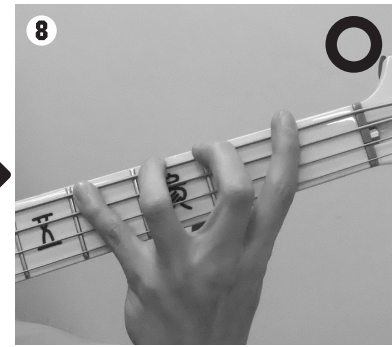
5 運指の始点となる人差指の押弦時。基本的には、これ以降も人差指の押弦をキープするが……



6 小指の押弦時に人差指・中指・薬指が離弦してしまうと、運指練習の効果がなくなるので気をつけよう。



7 人差指を押さえた時点で、次に来る中指・薬指・小指の押弦を意識しておくことが大切だ。



8 小指の押弦時には、このように人差指・中指・薬指も各フレットを押さえ続ける。

【クロマティック・スケール】半音階のこと。オクターブ以内の半音のすべてを高さの順に並べたスケールで、12個の音によって構成される。運指練習に最適なもので、自分なりにアレンジして練習フレーズを作ってみよう。