

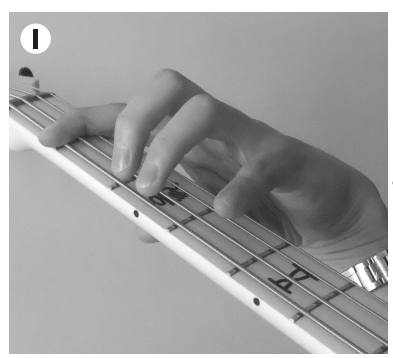
**注意点1**



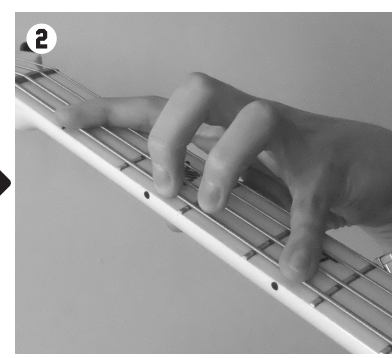
**左手**

**ストレッチの極意は親指の使い方にある!**

ギターよりもフレットの間隔が広いベースでは、ストレッチが大変だ。しかし、ストレッチは、ギターとの高速ユニゾンなどでよく登場するので、超絶ベーシストを目指す者なら、必ず覚えておかなければならない。メイン・フレーズ4小節目1&2拍目は、ロー・ポジションでの大きなストレッチになっている。無駄な動きを防ぐため、4弦1フレットに人差指を固定したまま、中指で4弦3フレット、小指で4弦7フレットを押さえよう(写真①&②)。ネック裏にある親指の位置や向きに気をつけて、指を極限まで広げて【註】みてほしい。腱鞘炎などのケガに十分注意しながら、練習しよう。



① メイン・フレーズ4小節目1拍目。まずは4弦1fを人差指で押さえる。



② 2拍目の4弦5fの押弦時(小指)には、人差指を1f上、中指を3f上にキープさせよう。

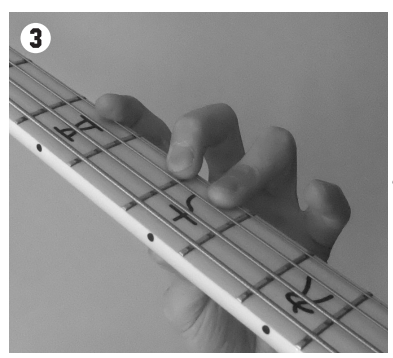
**注意点2**



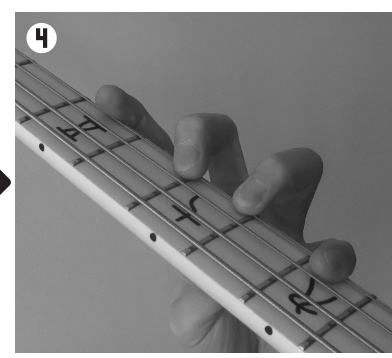
**左手**

**ストレッチしながら小指をスムーズに動かそう!**

メイン・フレーズ2小節目1拍目では、1弦7フレットを薬指、9フレットを小指で押さえるが、小指の押弦が弱くなりやすいので、小指を素早くて確実に動かすように心掛けよう(写真③&④)。この時、指をしっかりと開くことが大切だ。大きなストレッチとなる3小節目3&4拍目では、4弦5フレットを薬指、3フレットを中指、1フレットを人差指で押さえる。注意点1を参考にしながら、指をできる限り広げてみてほしい。ベースを自由自在に演奏できるようになるためには、左手のストレッチを養うことが大変重要である。焦らずじっくり取り組むべし!



③ メイン・フレーズ2小節目1拍目。指を開いて、1弦7fを薬指で押さえよう。



④ ストレッチ・フォームをキープしたまま、小指を1弦9fに移動する。左手親指の向きにも気をつけることが大切だ。

~コラム5~

**将軍の戯れ言**

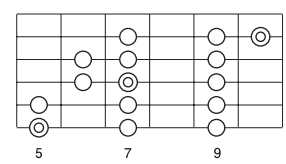
Aメジャー・スケールを一気に2オクターブ弾く場合、ギターは人差指による6弦5フレットから始めて、1オクターブ上の4弦7フレット(中指)を経由し、2弦10フレット(薬指)に着地することが多い。一方、ベースはギターよりも弦が少ないため、このようなポジションを取れない。そこで考えられるパターンの一例として、4弦が5→7→9→10フレット、3弦が7→9→11→12フレット(ここで1オクターブ)、2弦が9→11→12フレット、そして1弦が9→11→13→14フレットがある(図1)。このようにベースは横移動することが多いので、横移動ポジションをしっかり覚えよう。

**ギターは縦移動主体で、ベースは横移動主体!? ポジショニングの違いを覚えよう**

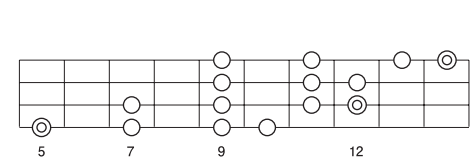
図1 ポジショニングの比較(Aメジャー・スケール)

◎トニック(A音)

・ギター(縦移動主体)



・ベース(横移動主体)



【指を極限まで広げて】ストレッチの限界に挑んで、ケガをしてしまっても元も子もない。練習前にしっかり準備運動を行ない、指を温めよう。また、いきなりストレッチを弾かず、簡単なフレーズから練習を始めるとうまい。