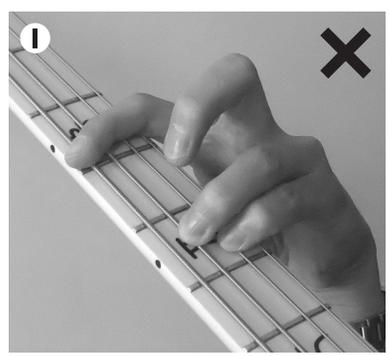


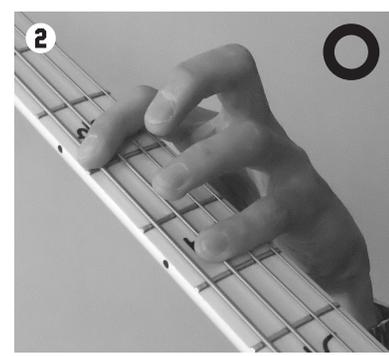
注意点1  **左手**

**左手の無駄な動きを減らす
セーハをマスターせよ!**

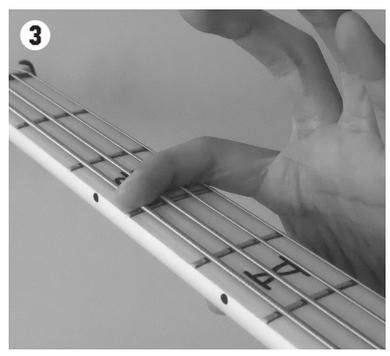
超絶ベーシストを目指すにあたって、これまでは左手の各指が均等に動くことの大切さを唱えてきたが、実はもう1つ重要なことがある。それはセーハ【註】を使った運指だ。例えば、ルート音→5度→オクターブ上のルート音の3音を連続で弾く場合、5度とオクターブ上のルート音は異弦同フレットになる。この時にルート音を人差指、5度を薬指、オクターブ上のルート音を小指で押さえるのは、あまりオススメできない(写真①)。指を多く使うと、それだけ余計な動きが増えるので避けた方がよい。したがって、ルート音を人差指、5度とオクターブ上のルート音を小指のセーハで押さえるように心掛けよう(写真②~④)。ただし、ベースは弦が太いため、ギターのように簡単にセーハができない。特に小指はかなり苦勞するだろう。そこで、セーハのコツをいくつか紹介しよう。複数弦をセーハで押さえる時に、指の関節部分に弦が入ると、その弦だけウマク押さえられなくなる。その際には、指を多少上下させて、関節部分に弦が入らないように調節することが大切だ。また、弦を真っ直ぐベタッと押さえるのではなく、指の側面を利用した方が、関節部分に弦が入ることが少なくなるだろう。ベースは指のパワーが必要な楽器なので、ベースに負けないように、日々指を鍛えるべし!



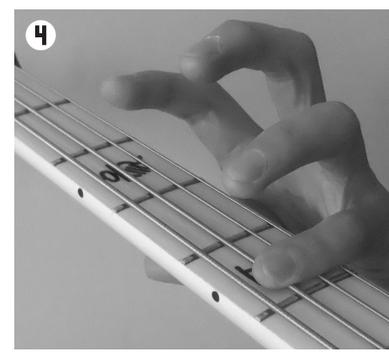
① メイン・フレーズ1小節目。3弦5fを薬指、2弦5fを小指で押さえると、無駄な動きが増える。



② 3&2弦5fは小指のセーハで押弦しよう。こうすることで、スムーズなフィンガリングになる。



③ 人差指のセーハ。指の側面を使って、4~1弦をすべて押さえるのだ。

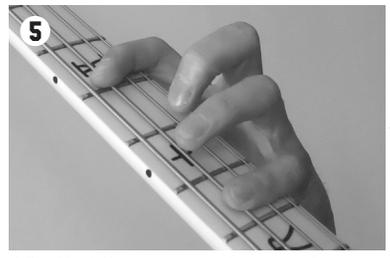


④ 小指のセーハ。こちらも指の側面を使って、2&3弦を的確に押さえる。

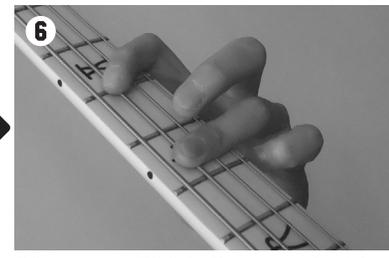
注意点2  **左手**

**指力を鍛えて
連続セーハを攻略しよう!**

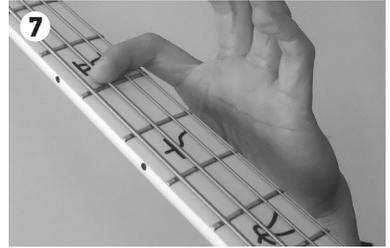
メイン・フレーズは、リズムの取り方がやや変則的だ。1~2小節目は8分音符を4個→3個→2個→2個→2個→3個、3~4小節目は4個→3個→3個→3個の固まりで捉えよう。実際に演奏する時には、異弦同フレットを押さえるセーハで、音が詰まらないように気をつけたい。特に3小節目4拍目ウラからの8フレット→7フレット→5フレットを3音ずつ刻んでいく部分は、小指→薬指→人差指の連続セーハとなるため、左指の動きに集中しよう(写真⑤~⑦)。注意点1でも解説したが、小指と薬指は、ほかの指に比べて筋力が弱いので、重点的に練習をしておくことが大切だ。



⑤ 小指の側面を使って、8フレットをセーハしよう。



⑥ 薬指でのセーハ。関節部分に弦が入らないように注意!



⑦ 人差指のセーハ。余計な力みを取ることも大切だ。

【セーハ】 バレーやパーとも呼ばれる。ギタリストにとってFのバレー・コードが最初の関門になるように、ベーシストにとってもセーハは高い壁になる。指の位置や角度に注意しながら弦を押さえよう!