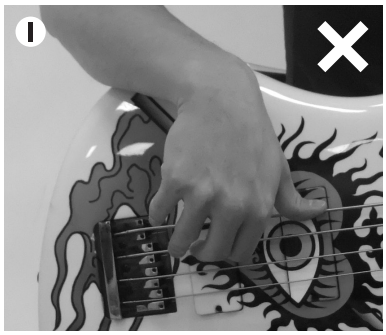
注意点1 右手

3フィンガーの基礎を右手と頭に叩き込むべし！

2フィンガーではピッキングの速度に限界があり、テンポが上がるほどピッキング力が落ちてしまう。これではピック弾きの“音抜けの良さ”や“スピード”に負けてしまうのだ。したがって、スピード重視のメタル系ベーシストにはピック弾きが多く、指弾きプレイヤーも速い曲ではピックを使うことが多くなるのだろう。しかし、3フィンガーをマスターすることによって、ピックよりも速く弾くことが可能になるのだ。ただし、3フィンガーを**マスターする道は相当険しい【註】**ので、覚悟しておいてほしい。

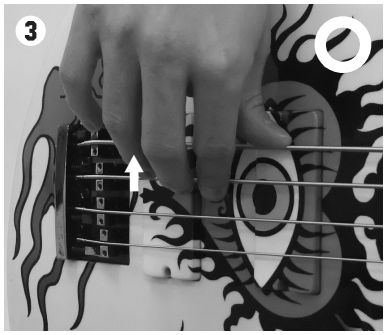
まずは、3フィンガーのピッキング・フォームを解説しよう。2フィンガーのフォームのままでは、第3の指“薬指”が弦に届かない。そのため、人差指～薬指までが均等に届くフォームに変えよう（**写真①&②**）。

続いて、ピッキングの指順を伝授する。指順は、人差指から弾き始める場合、“人差指→中指→薬指”か“人差指→薬指→中指”の2種類が考えられるが、基本的には後者の“人差指→薬指→中指”になる（**写真③～⑥**）。前者も間違いではないが、“レイキング”という3フィンガーと4フィンガーの応用テクニックの指順が小指→人差指となるため、後者で演奏した方がよいだろう（弦移動を伴うフレーズではレイキングが非常に有効なので、3フィンガーの指順もレイキングを元に考えるのだ）。まずは、“人差指→薬指→中指”という指順を右手と頭に叩き込んでみてほしい。もちろんフレーズによって例外となる指回しも登場することを忘れずに！



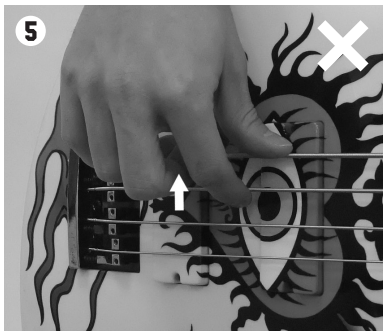
手首を曲げると、人差指・中指・薬指の位置が揃わない。

手首の角度を工夫して、3本指の位置を揃えよう。

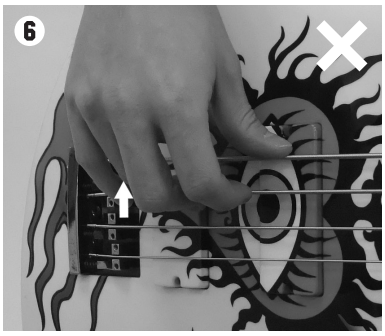


人差指の次は、このように薬指を使おう。

続いて、3音目は中指で弾く。



人差指から弾き始めて、2音目で中指を使うのはNG。



その流れで、3音目が薬指にならないように注意。

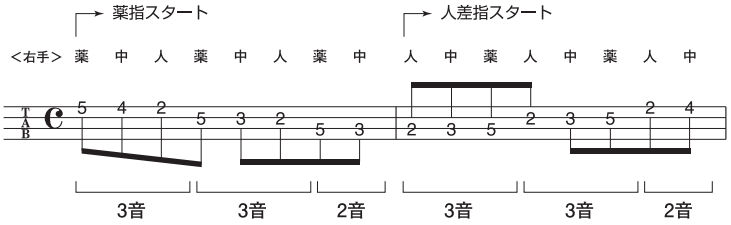
注意点2 右手

3フィンガーの2つの指順を覚えよう

このメイン・フレーズは、3フィンガーの2つの指順（アウトサイド方向：薬→中→人と、インサイド方向：人→中→薬）のエクササイズで、下降ラインが薬指スタート、上昇ラインが人差指スタートになる（**図1**）。1小節目は、Cメジャー・スケールによるライン（ド・シ・ラ・ソ・ファ・ミ・レ・ド）を、“3音→3音→2音”という音の区切りで演奏するが、弦移動時にレイキングを使わずに“薬→中→人、薬→中→人、薬→中”という指順で弾こう。2小節目は、1小節目の逆回しで人差指から始まるピッキングに変わるので、リズムが乱れたり、指によって音量差が出ないように注意することが大切だ。

図1　3フィンガーの2つの指順

・メイン・フレーズ1&2小節目



弦移動時にレイキングを使わずに、3フィンガーで弾きとおそう。

【マスターする道は相当険しい】テクニカルな技に限らず、何かを究めようとする時には大きな困難が立ちふさがる。最後まで諦めない強い心を持つことは、人生において大切だ。