

速弾き・スウィープの身体操作

The Physical Theory of Guitarist

ギタリスト身体論外伝

八幡謙介 著


CHUO ART PUBLISHING CO., LTD.

速弾き・スウィープの身体操作 目次

≡ はじめに	4
≡ 基礎編	5
エレクトリック・ギターの基礎知識	5
身体操作	
ソフトに弾く	
押弦	
ピッキング	
脱力について	6
ギターと身体的位置関係	
≡ 速弾き編	10
速弾きに必要な技術	10
右手	
左手	
右腕の操作	11
ピッキングのスピードを上げるには	
弦の抵抗を軽くする	
ピックの角度	
ピックが弦を往復する距離	
音量について	13
フルピッキング時の身体操作	
親指のプッシュ	
前腕の回転と親指のプッシュを同時に	
弦移動をスムーズにするには	15
弦移動のメカニズム	
ピックのひっかかりをなくすためには	18
左腕の操作	19
スムーズなポジション移動	20
6弦押弦時のフォーム	
親指について	

≡	スウィープ編	25
	スウィープに必要な技術	25
	ピックのすべりをよくする	
	スムーズな切り返し	
	指の合理的な配置	27
	肩を使った弦移動を体感するエクササイズ	28
	ピックの滑りをよくするために	28
	切り返しをスムーズに行うためには	28
	エクササイズの前に	30
	練習について	
≡	エクササイズ編	33
	弾く前に	
≡	エクササイズ 速弾き編	36
	EX-1 フルピッキング強化	36
	EX-2 弦移動の練習 1 低音弦から高音弦へ	39
	EX-3 弦移動の練習 2 高音弦から低音弦へ	43
	EX-4 フルピッキングと弦移動 1	47
	EX-5 フルピッキングと弦移動 2	59
	EX-6 弦移動の激しいフレーズ 1	60
	EX-7 弦移動の激しいフレーズ 2	64
	EX-8 複数タイプの弦移動が混ざったフレーズ	66
≡	エクササイズ スウィープ編	68
	EX-9-1 3弦スウィープ	68
	EX-9-2	74
	EX-10 5弦スウィープ	77
	EX-11 フレーズの移動	80
≡	あとがき	82

はじめに

速弾きやスウィープ奏法を解説、指南している教則本は数多く出版されています。しかし、それらのほとんどは、かっこいいフレーズや音源、難易度の高いエクササイズを沢山用意して、読者に競わせる類いのものばかりで、これらの奏法のメカニズムを究明しようという姿勢があまり見られませんでした。

従来の速弾き本のエクササイズをすらすら弾けるようになったとき、いったい何が得られるのでしょうか？ それは、おおかた「そのエクササイズが弾けた」という達成感のみです。無論、私はそれを否定しません。しかし、ただ「弾けた」で終わってしまうと、なぜ弾けたのか、それをどう応用させていけばいいのかが分からないままになってしまいます。

本書はその、「なぜ弾けたのか」に焦点を当てた速弾き本です。ただエクササイズをこなしていき、『全部弾けたときにはきっとレベルアップしているはず』と説明を投げやりにするのではなく、各テクニックに必要な技法を詳しく解説し、誰にでも速弾き、スウィープが弾けるよう、そのメカニズムを公開するといった趣旨の教本です。

従って、本書にはかっこいいエクササイズは出てきません。また、演奏技術の解説が中心であるので、音源も付けていません（その方が値段も安くなるので）。無論、速さの限界に挑戦するためのものでもないし、筆者と読者、あるいは読者同士での競争を煽るものでもありません。

速弾きやスウィープについては様々な意見があると思いますが、習得して損をすることはないでしょう。本書が読者の上達に役立てば幸いです。

2015年 著者

基礎編

エレクトリック・ギターの基礎知識

まず、私が考えるエレクトリック・ギターの弾き方、基本的なスタンスをさらりとご紹介します。拙著『ギタリスト身体論』を既読の方は飛ばしていただいて結構です。

身体操作

ギターの演奏は、意外に筋肉を酷使します。その結果、凝りや慢性的な疲労、そして腱鞘炎などの怪我を発症する場合があります。また、そうでなくても、筋力にまかせた弾き方ではなかなか上達しません。

私は、演奏は運動であるという点に着目し、その運動（＝演奏）を、より合理的に行うための「身体操作」を研究し、拙著『ギタリスト身体論』にしたためました。「身体操作」というと何だか堅苦しい、難しそうなイメージが湧きますが、要は、腕や肩、手首、指などをどのように使えば合理的に演奏できるかということです。本書では速弾きやスウィープといったテクニックに限定し、身体操作を解説します。

ソフトに弾く

エレクトリック・ギターは、原則、ソフトに演奏する楽器です。なぜなら、アンプという増幅器を使用するので、ピッキングで音量を稼ぐ必要がないからです。ロックやメタルのイメージですと、いかにも強く激しくピッキングしているように思えますが、切り裂くような鋭い音も、実はソフトな演奏から成っていることがほとんどです。

では、どれくらいソフトかということ、プレイ内容にもよりますが、生音で弾いて自分にやっと聞こえる程度です。感覚的には、弾いているというより、触っているだけのような感じです。こういったことは本では説明し辛いので、これ以上は触れないことにします。

ソフトに押さえる、ソフトに弾くということは、本書のテーマである速弾きやスウィープにも絶対必要な要素です。また、それらの練習を通してソフトなプレイを習得すると、他のテクニックにも応用が効きます。

押弦

弦を押さえることです。ギターの場合は、強く押さえると音がシャープします。しかし、押弦の力が十分でないと、弦がビビったり、あるいは音が出ずにミュート状態となります。従って左手には、強すぎず弱すぎない、最小限の力で押弦が求められます。

最小限の力で押弦が出来るようになると、左右（ヘッド側からボディ側）の素早い移動が可能となります。

ピッキング

既に述べたとおり、ピッキングはできるだけソフトに行い、必要があればその都度強くします。これもどれくらいソフトに、どれくらい強くとは文章ではご説明できないのですが、とりあえずできるだけソフトに、とだけ述べておきます。

ソフトピッキングを実践していると、今までと同じセッティングなのに、サウンドがどんどん変わってきます。いずれ、従来のアンプやエフェクトのセッティングではすっかりこなくなるはずですが、そのときは思い切ってセッティングを変えたり、新しいピッキングに見合った機材を導入するなど、柔軟な姿勢で対応しましょう。

*本書では基本的に「順アングル」のピッキングを想定します。ただし、ピッキングのやりかた（ピックの角度、腕や指の使い方）はその都度変化します。

脱力について

拙著『ギタリスト身体論』で示した考え方で、身体操作の目的です。ギターをソフトに演奏するためには、「脱力」が必要不可欠であり、練習とはそれを獲得していくためのものです。ですから、たとえ目標のフレーズが弾けたとしても、

脱力できていなければNGです。力任せで弾けるのは、若くて健康なときだけです。歳をとってくると体は衰えてき、また、筋肉の凝りも蓄積されてきます。私の経験では、ミュージシャンはだいたい二十代後半から「腕が張って」とか、「腰が痛くて」などと身体の不調を訴えはじめます。

力任せな弾き方で今は問題なくても、五年後十年後に問題が発生することは十分考えられます。そして、問題が発生してからでは手遅れとなる場合があります。若くて健康な方は今すぐ理解できないかもしれませんが、将来のことを考えると、早くから脱力して演奏できるように訓練するべきです。

ギターと身体の位置関係

ギターと身体の正しい位置関係は、厳密に言う则一人一人違うのですが、「正しくない」位置関係は誰にでも共通しています。ここではNGフォームとしていくつか例をご紹介します。



写真1 NGフォーム1

ギターが身体の真っ正面に来ている。そうすると、右腕が不必要に前に出るので、肩の筋肉が緊張する。



写真2 NGフォーム2

ヘッドが極端に下がっている。ネックが遠くなるので弾き辛い。



写真3 NGフォーム3

ギターの位置はいいのだが、ネックを覗き込んでいる。こういった姿勢で長時間弾くと首が緊張する。慢性的な凝りの原因にも。



写真4 NGフォーム4

運指を楽にするために左半身を極端に下げている。テクニカル系のギタリスト（プロにも）に多くみられる。左腕は少し楽になるかもしれないが、これだと左半身にかなりの負荷がかかるので故障の原因となる。指だけのために身体に負担をかけるのは本末顛倒。

最低限これらに気をつけていれば、それほど身体に負担なくギターを弾くことができるでしょう。