

[1日]に[3つ]のフレーズを[5分]ずつ弾くクラシックギターワークアウトブック

WORKOUT MENU

DAY 01 <i>ima</i> 各指のタッチ.....004	DAY 31 ポジション.....040	DAY 61 上行スラーのための指を作る.....076	DAY 76 <i>p</i> のタッチ.....094
DAY 02 右手の基本フォームと弾弦.....005	DAY 32 1指と4指のバランス.....041	DAY 62 上行スラーのバリエーション.....077	DAY 77 <i>p</i> でスケールを弾く.....095
DAY 03 左手の基本ポジション.....006	DAY 33 音階とポジション.....042	DAY 63 表現としてのスラー.....078	DAY 78 <i>p</i> で隣接しない弦を弾いていく.....096
DAY 04 <i>p</i> 指の基本動作.....007	DAY 34 4指のバランス.....043	DAY 64 腕と指先を連動させる.....079	DAY 79 <i>p</i> のアポヤンドの実際.....097
DAY 05 右手基本フォームを意識した弾弦トレーニング.....008	DAY 35 4指の「はこ」の強化.....044	DAY 65 左指の独立と上行スラー.....080	DAY 80 <i>p</i> の使い方バリエーション.....098
PRACTICE 01 <i>im</i> のアングルを意識する練習.....009	PRACTICE 07 和音押弦練習.....045	PRACTICE 13 ポジションを意識して上行スラーを行う.....081	PRACTICE 16 <i>p</i> のコントロール練習.....099
DAY 06 <i>im</i> 交互運動の基本.....010	DAY 36 移弦の基本.....046	DAY 66 下降スラーの基本.....082	DAY 81 左指の独立 1.....100
DAY 07 <i>im</i> 交互運動の実際.....011	DAY 37 腕の延長線上に指はある.....047	DAY 67 アポヤンドスラー.....083	DAY 82 左指の独立 2.....101
DAY 08 <i>im</i> の入れ替え運動のシステム.....012	DAY 38 <i>a</i> 指の役割.....048	DAY 68 通常スラー.....084	DAY 83 左指の独立 3.....102
DAY 09 <i>im</i> 交互運動の実際.....013	DAY 39 順指と逆指のトレーニング.....049	DAY 69 スラーの使い分け.....085	DAY 84 左指の独立 4.....103
DAY 10 右手と左手のタイミング練習.....014	DAY 40 <i>p</i> と <i>a</i> のバランス.....050	DAY 70 スラーのバリエーション.....086	DAY 85 左指の独立 5.....104
PRACTICE 02 単一弦での長音階.....015	PRACTICE 08 <i>p</i> と <i>a</i> のバランス練習.....051	PRACTICE 14 全ての弦における下降スラー練習.....087	PRACTICE 17 タレガによる左指の独立練習.....105
DAY 11 ブランディング(フルプラント).....016	DAY 41 シフト.....052	DAY 71 スピードスタディー 1.....088	DAY 86 左指の独立.....106
DAY 12 指の戻し.....017	DAY 42 ガイドフィンガー.....053	DAY 72 スピードスタディー 2.....089	DAY 87 音階とセーハ.....107
DAY 13 上行と下行のアルペジオ.....018	DAY 43 基本的な3つのポジション.....054	DAY 73 左右のコンビネーション.....090	DAY 88 部分セーハ.....108
DAY 14 <i>p</i> の動きの強化.....019	DAY 44 左手親指をキープしておくシフト.....055	DAY 74 弦をまたぐ練習.....091	DAY 89 セーハのかけ具合.....109
DAY 15 ブランディングしないアルペジオ.....020	DAY 45 ボルタメント(アラストレ).....056	DAY 75 開放弦で練習する.....092	DAY 90 セーハのあれこれ.....110
PRACTICE 03 アルペジオ実践練習.....021	PRACTICE 09 基本ポジションに慣れる.....057	PRACTICE 15 スピードスタディーの実際.....093	PRACTICE 18 リョベートによるセーハの「奥義」.....111
DAY 16 <i>ima</i> のアポヤンド練習.....022	DAY 46 低音の消音(直接消音).....058		
DAY 17 アポヤンドとアルアイレ.....023	DAY 47 アポヤンドによる消音(間接消音1).....059		
DAY 18 <i>p</i> のアポヤンド.....024	DAY 48 <i>p</i> の「背中」での消音(間接消音2).....060		
DAY 19 1弦でのアポヤンド.....025	DAY 49 メロディーと伴奏の音価.....061		
DAY 20 <i>a</i> のアポヤンドの強化.....026	DAY 50 その他様々な消音の仕方.....062		
PRACTICE 04 アポヤンドとアルアイレの使い分け.....027	PRACTICE 10 <i>p</i> の消音法の種類を判断する.....063		
DAY 21 オクターブ.....028	DAY 51 左指を「浮かせる」タイミング.....064		
DAY 22 オクターブと5度.....029	DAY 52 ジャストレガートの練習.....065		
DAY 23 3度.....030	DAY 53 カンパネラの音階練習.....066		
DAY 24 6度.....031	DAY 54 左指によるスタッカート.....067		
DAY 25 ミファとシンド.....032	DAY 55 とてもレガート.....068		
PRACTICE 05 音階と度数.....033	PRACTICE 11 左手でのアーティキュレーション練習.....069		
DAY 26 1-3-4フォーム(ラシト).....034	DAY 56 押弦プロセス.....070		
DAY 27 1-3-4フォーム(レミファ).....035	DAY 57 離弦プロセス.....071		
DAY 28 ポジション感覚で弾く様々な音階.....036	DAY 58 重心移動.....072		
DAY 29 各弦のドを「渡り歩く」.....037	DAY 59 開放弦を使うか使わないか?.....073		
DAY 30 7ポジションのハ長調音階.....038	DAY 60 押弦に必要な力.....074		
PRACTICE 06 音階とポジションニング.....039	PRACTICE 12 押弦と離弦をエコノミーに.....075		

●本書の使い方
 本書は、入門教則を終え、さらなる実力アップを志すストイックなクラシックギタリストに向けたトレーニング本です。
 1フレーズを5分でできる270本のエクササイズを、1日に3つクリアすると最長で90日、1日1つずつ取り組んだとしても最長約9ヶ月でコンプリートできるようにまとめています。
 また5日ごとに、それまでのメニューを実践的に復習できる練習曲を用意しています。それぞれの成果や苦手だったところをチェック/克服していくことで、挫折せずにひとつひとつの結果を実感しながら練習していきましょう。
 本書のすべてのエクササイズと練習曲の模範演奏は、スマートフォンやタブレットでご視聴いただけます。それらを参考に全エクササイズを制覇して、理想のギタリストを目指しましょう。

●各項目の見方
 本書を構成している各項目について、それぞれの内容を確認します。

[Day Menu]
その日にクリアすべき目標のテーマ

[Exercise Menu]
エクササイズのタイトル

[Exercise]
その日にクリアすべきエクササイズ

[Exposition]
そのエクササイズで身につくことや取り組み方の指図、演奏面での詳しい解説、参考図や写真など

[QR Code]
解説付き模範演奏動画のリンク先コード

[Check Mark]
エクササイズをクリアしたらチェックを入れよう

[Training Time]
エクササイズをクリアする目標タイム

●QRコードの使い方
 各ページの右上にあるQRコードから、解説付き模範演奏動画をストリーミングでご視聴いただけます。PCで再生する場合や、一回のアクセスですべての模範演奏を視聴したいという方は、下記のURLかQRコードから再生リストをご活用ください。
[URL] <https://bit.ly/3DYOOea>
[QRコード]

※細かい操作方法や手順はお使いの機種により異なる場合があります。