

Step1 さあ！練習スタートです！

レッスン1日目

簡単だと思わずに、反復練習をし、らくらくにすることが上達の秘訣！

1. まずは①弦の練習から

良い音が出せるよう、工夫することが大切！

カウント→ 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4



P を⑥ *i m i m i m i m i m i m*
 ミ ミ ミー ミ ミ ミー ミ ミ ミー ミ ミ ミー

楽典 1 0 開放弦 (左指で押さえなくても良い意味)

練習メニュー 1 アルアイレ 2 アポヤンド

自己採点 X・△・○・OK

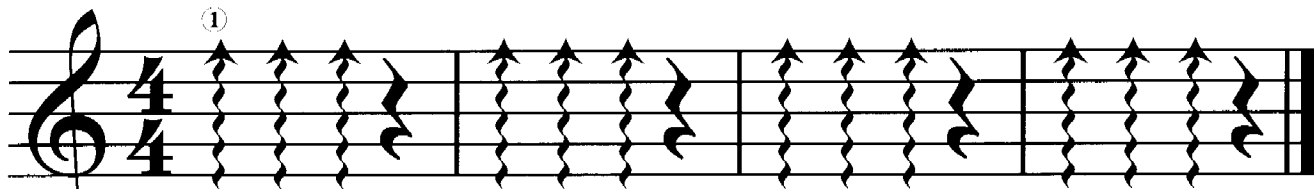
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

アドバイス *P* 指を⑥弦上に置いて弾くと手首が安定する (略：*P* を⑥)

2. ストロークと消音の練習

⑥弦から①弦へ *P* 指を素早くずらしていく

カウント→ 1 2 3 ウン 1 2 3 ウン 1 2 3 ウン 1 2 3 ウン



(*P* で) ⑥ ジャンジャンジャン 消音 ジャンジャンジャン 消音 ジャンジャンジャン 消音 ジャンジャンジャン 消音

楽典 2 5線譜 (下側から第1線~第5線と呼ぶ)

練習メニュー 1 アルアイレ 2 アポヤンド

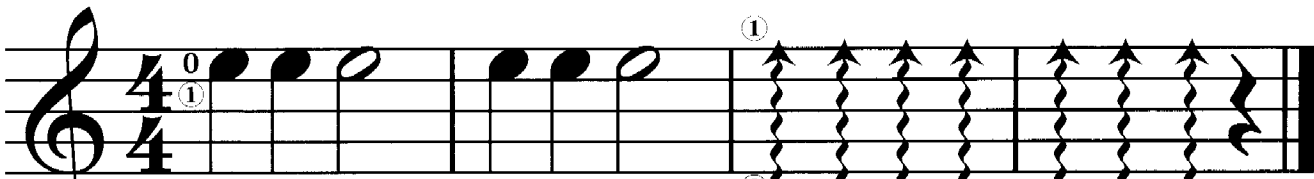
自己採点 X・△・○・OK

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

アドバイス 消音は手のひらを全弦に触れて音を消す

3.1 番と2番の応用練習

カウント→ タン タン ターアー タン タン ターアー ジャンジャンジャンジャン ジャンジャンジャンウン



i m i m i m i m i m
 ミ ミ ミー ミ ミ ミー *p p p p p p p* 消音

楽典 3 ト音記号 (第2線上の音がソであることを丸で囲んで示し、続きの線は飾り線)

練習メニュー 1 アルアイレ 2 アポヤンド

自己採点 X・△・○・OK

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10