

プロ・ギタリストの  
原点はここに  
ある

# ローマへの道

ROME WAS NOT BUILT IN A DAY

4

毎日の小さな積み重ねがいずれ積もって大きな成果として実を結ぶ。これは楽器演奏でも同じだ。とは言っても、少しでも楽しんで上達できないものか…なんて考えてしまうのはアナタだけではないはず(笑)。そこでプロのギタリストに日頃のトレーニングのコツなどを聞いてみよう！というのが本連載だ。今回は「地獄のメカニカル・トレーニング」シリーズでお馴染みの小林信一氏に普段の練習について聞いてみた。尚、その華麗なるプレイは動画で配信しているので、ぜひホームページにアクセスして欲しい。

■ピックはSCHLECTERで作っているオリジナルモデルのジャズタイプを愛用しています。そして、レギュラー・チューニングの際の弦は0.09-0.42です。僕はヘヴィな演奏を

心掛けていて、グンとめり込む感じの緩いのが好みなので、ピックとの兼ね合いで決めています。弦の張り替えは本番の前。ライブであればリハーサルから張り替えておいて、本番で最もベストな状態が発揮できるようにしています。

■どうしても、細かく練習している時間は毎日取れないので、優先度を決めています。例えば、ライブやレコーディングまでに覚えなれない曲や、仕事として弾けなければいけないものを練習するというのが普通になります。そして、今日紹介したフレーズのようなフィンガリング・トレーニングで練習前に体を温めるようにしています。前に腱



## 小林信一

90年代にTVやCMソングのギター・レコーディング、作曲・編曲、探譜などのスタジオワークをきっかけにプロとして音楽活動を開始。「地獄のメカニカル・トレーニング・フレーズ」をはじめ、ギター教則本を多数執筆しており、同シリーズから生まれたスーパー・バンド、地獄カルテットでの活動の他、全国でのクリニック開催やギター講師など、多方面に活躍中。2010年2月には初のソロ・アルバム「ネクタイ地獄」を発表した。

### 匠のアドバイス

- ・ストレッチをしっかり行おう！
- ・練習はクリーンなサウンドで行え！

鞘炎になってからの日課なんですけど、体はどんどん老いる訳ですから、どんどん無理ができなくなっていく(笑)。無理な力入れ方はいつの日か必ず体に返ってくるので、ストレッチしてほぐすようにしています。そして、激しいプレイの後にはお風呂に入って血行を良くして、しっかり睡眠を取る！お爺ちゃんみたいですが、これが凄く重要だと思います。

■ウォーミングアップの時は自分で決めているフレーズがあるということもあって、メトロノームなどに合わせるということはしていません。ただ、譜割などのテクニク的な練習を行う時はメトロノームやパソコンを立ち上げて、ドラム音源を鳴らしながら練習することが多いです。

練習時は「生音」、「アンプに繋いで強く弾いたら歪むかな？程度のクリーン」、そして「歪ませる」の3パターン。中でも一番比重を置くのはクリーンです。これが一番聴きやすい状態の音になりますが、ここで練習すれば確実に上手くなります。ポイントはどんな激しい曲を練習する時もクリーンで弾くこと。すると、歪ませたくなるので、自然としっかりしたピッキングができるようになるはず。僕はいわゆるモデリングのエフェクターで歪ませちゃうと、確実にバンドで下手になると思っています。確かに歪ませてエフェクトを掛けると気持ちいいですし、力を抜くというのは良いかもしれませんが、“力を抜いたプレイ”とは少し違うと思います。大音量で鳴らすのはリハやライブなど、バンドとして演奏する時の為に取っておく…という感じでしょうか。

パターン1：4本の指を独立して動かす指の練習。弦移動のアウトサイドとインサイドをトレーニングできる。

パターン2：弦移動をさらに多くした練習。ポイントは3連符に当てはめた9つの音が、半音ずつ下がっていくという点。

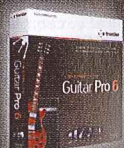
※Guitar Proにはレコーディング機能はありません。

PRESENTED BY  
**e frontier**

イーフロンティア  
<http://music.e-frontier.co.jp/product/gp/>

## GuitarPro6

ギター/ベース/ウクレレ/バンジョーなどフレット楽器独特のタブ譜や演奏表現などを含んだ楽譜の作成、専用音源によるリアルな再生、トレーニング機能など、画期的な機能を多数搭載。



サイトには今回のフレーズを演奏している映像とGuitarPro6のデータがあります。プロ・ギタリストの運指の映像を観るもよし。パソコンの画面上でTAB譜を見ながら、テンポを変えて、音を聴きながら、練習することもできます。[Windows/Mac版 体験版]

<http://music.e-frontier.co.jp/gp6/>



映像配信中!