

ローマの道

ROME WAS NOT BUILT IN A DAY

②

一に練習、二に練習、
三、四がなくて、五に練習
プロ・ギタリストの
原点はここに

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。とは言っても少しだけ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BOWWOWの山本恭司氏に普段の練習について聞いてみた。尚、その華麗なる連指を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。

■ピックはピックボーイの通称“マリファナ・ピック”と言われているものを何十年も使い続けているね。僕はピッキングが強いからそれに耐えられるだけの厚さ(1mm)と強度、キズの付きにくさが気に入って使ってる。弦はS.I.Tの095-44で、ライブの度に替えるようにしてる。

同じゲージでもメーカーが違えば全然違うから、ピックも含めて色々な種類を試してから決めるべきだよ。弾きやすさやサウンドはもちろん、気持ちまで変わってきちゃうから“たまたま良かったからコレ”っていうのはダメだと思ふよ(笑)。

■練習は日によって違うけど、毎日最低1時間はギターを弾いてるかな。移動とかでギターが手元にないときもShred Neckとか触って指先にタコがなくなるようにしてるね。タコが無くなったらアウトだと思ってるからね。



山本恭司 [BOWWOW]
1956年生まれ、島根県出身。1976年にBOWWOWでデビュー、日本人離れしたセンスとテクニックはシーンに大きな衝撃を与え、日本だけでなく海外からも高い評価を得ている。現在はオリジナル・メンバーで再結成したBOWWOW以外にも、自身のソロ・プロジェクトや他のアーティストのプロデュース、セッションなどで精力的に活動中。

匠のアドバイス

- ・常に体(指先と指の筋肉)を作っておく
- ・アンサンブルを意識して練習する

それこそ車に乗ってる時も、ちょっとした信号待ちでも時間ももったいないからギターを弾いたりしてるよ。常に手にギターがある感じだね。これは子供のときからなんだけど、特にギターを始めた頃は授業中以外はほとんどギターを弾いてたかな。ご飯を食べてるときも一口食べてギターを弾いて…なんてやってたし、デートのときもギターを持って行ってBGMは自分で弾いたりね(笑)。これは練習と思わずやってたのが大きかったと思うんだけど、プロとなった今は、感覚としてはスポーツ選手と似たような感じで体(指先と指の筋肉)を作っておくというのが目的の一つ。そういうことも意識して練習してるかな。

■家の中では生音で練習することが圧倒的に多いけど、プライベート・スタジオではガンガンに鳴らしてるね。あと、僕はギター1本だけで練習するのってそれほど効果がないような気がするんだ。だからバツとオケを作ってループさせてギターを弾くことが多い。そういったオケがない場合、メトロノームというのはとても良いパートナーになってくれる。みんなもやってみるとわかると思うんだけど、一人で弾いてるといついつ自分の好きなテンポや指くせになっちゃう。そんなときに思い切って70位までテンポを落としちゃうのね。そのテンポに合わせて弾こうとしたら、フレーズがガラッと変わるはずなんだよね。機械とはいえ、メトロノームもドラマーと一緒にセッションしてるつもりで練習したら、フレーズの幅も広がってくるし、リズム感も良くなる。練習する時は、とにかくアンサンブルを意識する。これだけでもリズム感はもちろん、チョーキングも安定するだろうし、音楽にとって一番重要な“次は何が来るのか”という読みの練習にもなって良いことづくしだよ。

▼バランスの取れた両手のストレッチ・フレーズ。右手のピッキングと左手の4本の指を均等に、かつ色々な組み合わせでトレーニングする

♩=140~

TAB: 3 5 3 2 3 5 2 3 5 4 5 5 3 2 5 3 5 3 2 5 4 5 2 3 2 3 4 5 3 2 5 3 5 3 5 2 5 0 5 3 5 3 5 2 5 0 5 3

▼ハンマリング&プリング+スピーディーなポジション移動フレーズ。スリリングな展開で、0フレットから24フレットまで瞬時に移動する

♩=240

TAB: 0 0 0 0 0 3 0 5 0 3 0 4 H 3 2 0 3 2 3 2 0 2 0 2 0 3 0 0 0 0 0 0 3 0 5 0 3 0 4 H 3 0 2 3 0 2 3 H S 0 2 3 24 23 22 21 20

