

左手を徹底的に鍛えるトレーニング

コントラバスの太い弦を押さえる力をつけるトレーニングです。
この練習を続けていくと、安定した左手の形を作ることができます。
また、弦を押さえていない指は形をキープしたまま弦の上に置くことにより無駄な動きを減らす効果も期待できます。

練習に入る前に、左手の形について解説します。

《左手の形を作ってみよう》

コントラバスを弾く上で使用する左手の指番号を覚えましょう。

人差し指は 1 の指
中指は 2 の指
薬指は 3 の指 (今の段階では3のみで押さえることはありません)
小指は 4 の指

となり、薬指は小指の補助として使用します。

※4の指で弦を押さえている時に1の指や2の指が浮いてしまわないように注意しましょう。

・指番号の覚える時に大切なポイント

1の指は1本で押さえる指

2の指は2本で押さえる指

4の指は4本で押さえる指

と覚えることで弦を押さえている指が浮いてしまう癖を改善するといでしょう。

音階練習や曲を弾く時にも大切なポイントです。

以上のことを踏まえて、左手を徹底的に鍛えるトレーニングに挑戦しましょう！

・弾き始めはE線から、続いてA線→D線→G線と上がっていきます。

・指が痛い、親指の付け根が痛いと感じた人は無理をしないでください

・指の形、弦を押さえている時に指はつぶれていないか、親指の位置は大丈夫か

以上のことを確認しながら取り組んでください。

最初は1番からはじめて2番へ進みます。その後は3、4と進み12番がゴールとなります。

はじめから12番まで進むのは大変ですから、地道にコツコツ取り組んでいきましょう。

継続は力なり、と言われるようにコントラバスの太い弦を押さえる力をつけるには日々の基礎練習が大切です。

続けていれば、必ず上達します。忙しい時は1日5分～10分でも構いません。

自分の基礎力を高める時間を作りましょう。

弦楽器の豊かな響きでバンドを包み込むことができるのは、基礎力を身につけたコントラバス奏者でしょう。

目安のテンポは ♩ = 60-80

9 **5** **6** **7** **8**

17 **9** **10** **11** **12**

左手を徹底的に鍛えるトレーニング、いかがでしたでしょうか。
 12番まで取り組むことができ頃にはかなりの力が付いていることでしょう。

次はこの練習で得た左手の形を全調スケールで生かしてみましよう。
 各調にフィンガリング（指番号）が指定されているのでまずはこの指定のフィンガリングで練習します。
 また、学校で取り組んでいる基礎合奏の教本に書かれてる楽譜にもフィンガリングを記入する癖をつけておきましょう。
 せっかく基礎練習で学んだ左手の形が基礎合奏の時に崩れてしまうという光景を見かけます。

楽譜には
 ・ボウイング（弓順）を記入する
 ・フィンガリング（指番号）を記入する
 習慣をつけ、なんとなく弾いてしまう癖をなくしていきましょう！