

左手を徹底的に鍛えるトレーニング

師匠との記憶を次の世代へ

コントラバスを演奏する上で大切なことは

- ・弦を押さえる左手のフォームを学ぶこと
- ・左手の各指に振り分けられた指番号を理解すること
- ・運指表と各ポジションへの理解と習得

これらを学ぶことで正確な音程とる技術が養われ、より自由に楽しく楽器を弾くことができるようになります。

そして、そのためにはコントラバスの太い弦を押さえる力を育てる必要性がでてきます。

この左手を徹底的に鍛えるトレーニングは、安定した左手のフォームを作るのにとても良い練習です。

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。

この楽譜にはそれぞれの指ごとに番号が振られており、この番号がコントラバスを弾く上で必要となる指番号です。

人差し指=1（1本で押さえる指）

中指=2（2）の指は2本で押さえる指）

薬指=3（第6ポジションから使用）

小指=4（4本で押さえる指）となり、薬指は小指の補助の役目を持ちます。

親指は人差し指と中指の間に置き、各指は独立させ指先で弦をしっかりと押さえます。

その際、薬指は中指と密接な位置にありハーフポジションを例に出すと、人差し指（1）でG#を押さえ、中指はAを押さえます。

そして薬指は中指と密接な位置にあるもの小指の補助としての役割を持ち、B♭を小指が押さえると同時に薬指も一緒に弦を押さえる形となります。

この楽譜の使い方

- ・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みます。

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。

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。

① $\text{♩} = 60$

②

③

④

5 6 7 8

9 10 11 12

左手を徹底的に鍛えるトレーニング、12番まで取り組むことができた頃にはかなりの力が付いていることでしょう。このトレーニングは、僕が洗足学園で学んでいた頃に師匠から教わった練習に僕なりの考えを加えて楽譜にしたものです。左手の力を育てるために、当時はあえてE線から弾き、A線、D線そして一番押さえやすいG線へと進んでいました。先生がピアノに座って一つ一つ音を出し、一緒に演奏しながら音の高低差を指で示し音作りをしてくれたことを懐かしく思います。

次はこの練習で学んだことを元に、コントラバスの運指表に基づいた12のポジションの習得、そして全調スケールと進んでいきます。全調スケールでは、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習慣をつけておきましょう。

ここで差がつく！日々の練習で気をつけたいこと

せっかく基礎練習で学んだ左手のフォームが基礎合奏や合奏になると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）とフィンガリング（指番号）を記入することを徹底していきます。習慣をつけなんとなく弾いてしまう癖をなくすことが大切で、ここを習慣化できるかどうかで圧倒的な差が生まれます。