

a Manual for Guitar-ist

not only fresh men but also regular

	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
	0	1	0			0	1	3		3	1	3	1
3	2	3	2	3						1	1	1	3
2	2	2	2							0		0	2
0		0								2	3	3	0
	0		0										

	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
			0	1		2		0			2	3	0	2	3				
1	1	3				3		2		3			1	0	1	3	1		
					0		2		2		2		2						
									0						0				

▲はじめに

いよいよ24期の執行部が、活動を始めることになりました。今年は、基本的なテクニックの充実をめざし、その手はじめとして本冊子を作成することとなりました。このマニュアルは、その名の通り手引き書・案内書であり、教本ではありません。

・ 新入部員のなかで、初めてギターを手にしてどの様に練習してよいかわからない人や、あるいは、ちょっと上達した段階で、のび悩んでいる人を対象にして、最も基本的な事項をピックアップしてあります。ここで扱っているのは、爪、弦、調弦、練習時の心がまえの4点です。従って、具体的なテクニックの習得には、この他に“青本”（国大ギター部のスタンダード教本）や、「現代ギター」「ギターミュージック」などの雑誌を利用してください。

昭和60年5月

著者 中山 春彦（24期ポピュラー指揮者）

1 爪について

ギターを演奏する場合、指頭のみ奏法、爪のみ奏法、「指頭〜爪」の奏法の3つの方法があることは良く知られているところです。このうち現代では「指頭〜爪」の奏法が最も良く行われる方法ですが、この「指頭〜爪」の奏法が確立したのは比較的最近のことであり、その最大の功労者がセゴビアという訳です。

アグアド、ジュリアーニ、カルリ等は爪弾き奏者であり、ソル、カルカッシ等は指頭奏法を行っていたといわれています。（後にアグアドはソルの影響で「指頭〜爪」の奏法を採用するようになったともいわれています） またタレガは爪の長さについて死ぬまで悩んで、爪をのぼしたり切ったりしていたそうですが、その理由は、右手を絃に直角にかまえていたために爪の衝撃音がどうしてもでてしまったためだそうです。

セゴビアは右手をひねって、この衝撃音の問題を一挙に解決させ、ギター史においては画期的な技術進歩をもたらした、. . . というといかにも感動的ですが、爪の音をさける為に右手をひねるくらいことは誰だって思いつきそうなことで、セゴビアのみがクローズアップされると、それ以前の人々が、よほどアホだったと思えてこないわけでもありません。まあそれはともかく、普段私達は何げなく使っている「指頭〜爪」の奏法は一朝一夕に広まったものではなく、先人達の血と汗と涙の賜物だ（ということにして）ということをお肝に命じておきましょう。

*

*

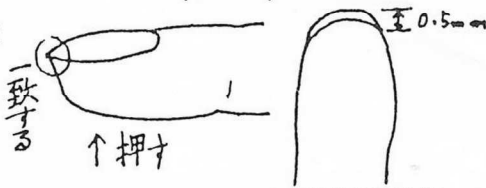
普段、我がギター部の練習及び演奏会において、痛感することの一つに、音色に対する無関心さがあげられます。周知のように、曲を演奏する場合、単に楽譜を追うだけでなく、アゴーギグやディナーミクを始め様々な表現を行わなければ、感動できる演奏は望めないでしょう。しかし、このテの表現の最も基本的な前提として、最低限、音色の変化ぐらいいは出せるようにしたいものです。合奏をやっている時には、ついでないがしろにしがちですが、家で独奏曲を練習する時にでも気を払うようにしましょう。そこで問題となるのが爪です。例えば、アボヤンド＝やわらかい音、アル・アイレ＝固い音と思いきやこんでいる人もいられるかもしれません。確かにそのような傾向はありますが、アボヤンドであれアル・アイレであれ、それぞれにやわらかい音、固い音（音色の表現については、いろいろな表現がありますが、今は単純に“やわらかい”、“固い”にしておきます）を使いわけるといのがあたりまえでしかも必要なことなのです。それが、どんな時も同じ音で、カチャカチャと爪の音が入る人は、今一度自分の爪について見直す必要があるでしょう。また爪を考える時、忘れてはならないのが右手のフォームです。ともすれば、フォームの悪さを爪の形で補おうとしたり、爪の形が悪くてフォームまでくずれてしまったり、まるでニワトリと卵はどちらが先か、みたいなもので、どちらから直せばよいかは一概には言えません。とりあえず同時に直すと言ってごまかします。

○爪の形と長さ

爪の形及び長さについては、いろいろ言われているところですが、例えば、ギターミュージック誌等では、"爪の長さは指頭から約0.5mm程まで、指を押すとちょうど爪と指の肉が重なるように、指頭のライン

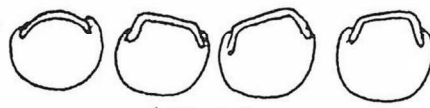
(図1)

にそってけずる。(図1)" というようなことがよく書いてありますが、(特にセゴビアトーンを出すために)このような説はうっちゃっときます。



ここではチャールス・ダンカン氏が現代ギターに寄せた論文を基本にしていきたいと思うので、まずその一部を抜粋して紹介します。「. . . 同じ手の5本の指でさえ全く同じ形をした爪というのは二つとしてない。うねっている爪と平らな爪、厚い爪と薄い爪、上向きに反った爪と下向きに反った爪、幅が狭い爪と広い爪. . . 等々。ともあれ、雑音を発して音造りを妨げている真の原因は爪のアーチ(爪先から見た湾曲度)のヴァリエーションで説明することができる。(図2参)なぜかということ、まず爪が弦を交叉して通り過ぎるときにどのような状態が生じているか見ることから始めよう。

例えば、クラシックのベベ・ロメロや、フラメンコのパコ・デ・ルシアのような名手が演奏している



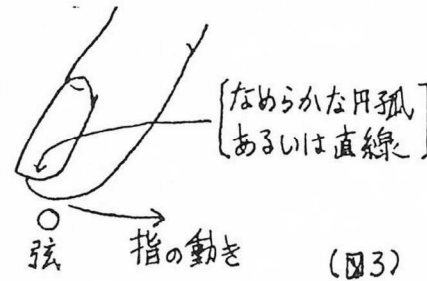
(図2)

ときに、どんなに速い弾弦でも、その一つ一つの弾弦は、「始め、中間、終わり」という三つのプロセスからなっていることにはほかならない。すなわち、まず最初の接触がある。これは弦と爪(の親指側)の最初の接触点である。次に爪が動きながら弦にかかり、交叉していく間があり、最後は解放ということになる. . . 略. . . だから、爪が弦を交叉して動く時、理論的(あるいは少なくとも理想的)にはその間、爪は弦から均一な抵抗を一興して受けるべきなのだ. . . 」

この後彼は、「爪と弦との接線が完全に平面を成す」ということを挙げ、それに基づいて爪のけずり方を説明していますが、全部ここで紹介すると少しややこしくなりすぎるかもしれないので略します。

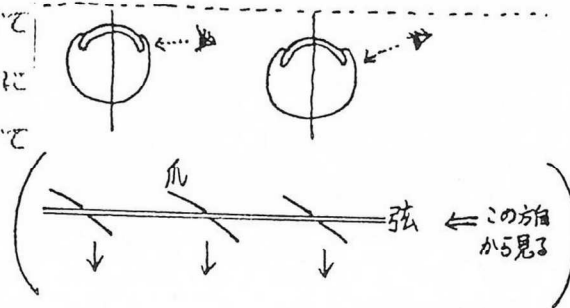
いずれにせよ大切なのは、指を横から見た時、より正確には弦の方向から見た時に(図3)のようになっているということです。

ここで注意すべき点は、指を単に真横から見るのではなく、あくまで弦に触れた時点で、弦と平行の方向から見た場合の形を見るということです。実際にはむしろ斜め上から見ていることになるわけです。

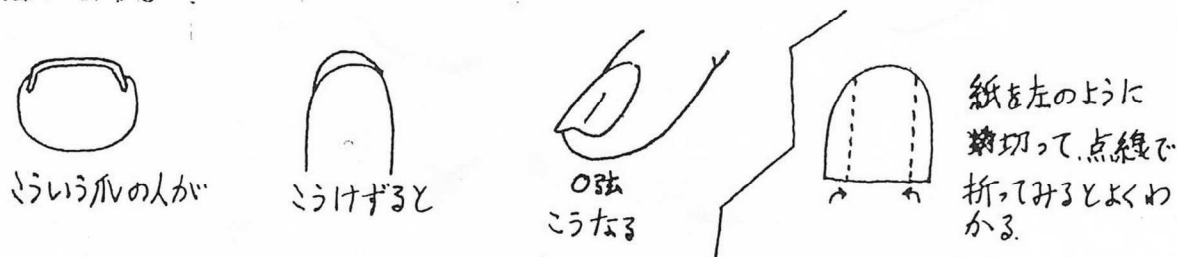


(図3)

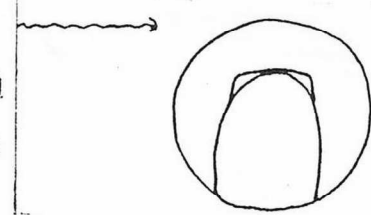
(図4) これがもし、右手を弦に垂直に構えて弾く人なら、真横から見るべきですが、実際に弦に手をあてるか、鉛筆や定規などで代用して確かめてみるとよいでしょう。



さて、このようなことを前提として、例えば（図2）のDのような爪の人が指頭のラインにそって丸くけずったらどうでしょうか？ たしかに手の平から見ればいかにも丸くなっているけれども、前述の見方をすると、下図のようになっていることに気付くと思います。

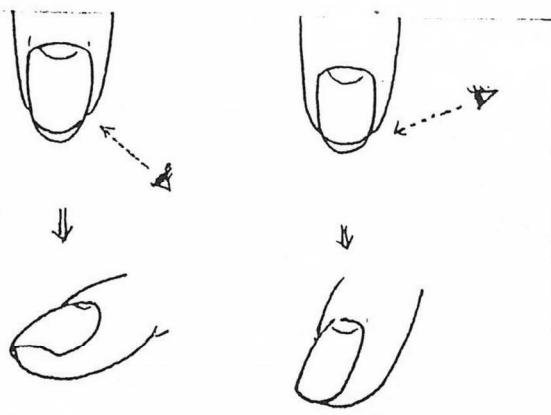


このような爪の人が（図3）のようになるためには、手のひらから見たときに、むしろ四角になっていることが必要なのです。また（図2）のAの爪であれば、（図3）の通りにけずれば自然に指頭のラインにほぼ沿った形になる筈です。



このように、爪をけずる時は、手のひらから、あるいは手の甲から見た形にとらわれるのではなく、あくまで横から見るという習慣をつけることが大切です。単に見る方向を変えるだけですが、おそらくほとんどの爪の形に対応できるはずで。

ただ問題となるのは、横から見る場合の視線の位置です。これが不安定だとけずるたびに形が変わり、関心できません。極端な例をあげれば、（図2）Aの爪でも見る位置によっては（図3）のようになり得るのです。



この視線の固定はなかなか面倒なのですが、一つの基準として横から見た時、爪の向う側がちょうどかくれた時、（図3）のようになっているようにすれば、多少タッチの角度が変わっても爪がひっかかるようなことはないと思います。



次に爪の長さについてですが、これは“長すぎず、短かすぎず”としか言いようがありません。冒頭で紹介した【0.5mm】【指の腹を押した時、爪肉が重なって一致する】というのも使えなくはありませんが、誰にでもすすめられるものではありません。だいたい、これらは指頭ラインに沿ってけずることを前提としているので、それ以外の形になったらうまく適用できないのです。（人によっては、どんなけずり方をしても、爪と肉が重ならない場合があります）

以前、某誌で爪の長さによる音の違いを、オシロで分析した記事が写真入りでの
 っていて、爪無しから4mm程までそれこそ0.1mm単位でオシロで測って
 いましたが、このような記事をもし見つけることがあっても、一切無視して構いま
 せん。勿論長さが0.1mm変われば、タッチ、音色共に影響をうけます。それ位
 デリケートな問題であることは確かですが、それより大切なのは各指の爪の長さの
 相対的なバランスです。このバランスが狂っていると、まずトレモロが乱れます。
 アルハンブラの思い出等を弾いてもメロディが直線にならず波うってしまいます。
 (タッチが正しいという前提で)

また単純なスケール(im, ia, ma などなど)やアルペジオも粒がそろわず
 、不安定になります。要するに全部だめになってしまう訳です。この各指の爪の長
 さのバランスは、全部同じ長さにしたからといって必ず得られるとは限りません。

ある人の場合、人さし指と中指は、ほとんど同じ長さですが、薬指はわずかに長
 めにしています。あくまで弦に対する抵抗をそろえることがポイントです。その上
 で必要最小限度の長さに保つようにします。

こうしてけずった爪を、手の平から見ると、指頭のラインにほぼ沿って見えかく
 れしている筈です。(指頭と爪のラインが一致する必要のないことは、前述の通り
 です) もし、このときに爪がとび出ているようなら、それは長い部類に入るとい
 えるでしょう。このように爪はかなり短かくても大丈夫ですが、短くなりすぎな
 いことが大切です。限界を超えた短かさでは、力を爪に十分に伝えることが出来な
 かったり、かえってノイズを増やすこともあり、そういった意味ではむしろ長めの
 場合より弊害は大きいとも言えます。

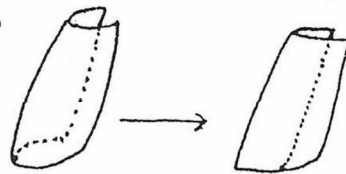
さて、今まで爪についてお話しいてきましたが、ここで若干の補足も加えてまと
 めてみましょう。

[爪をけずるにあたって]

*弦の方向から見た時、爪のラインが直線、あるいはおだやかな円弧にな
 っているようにする。その場合、ラインの角度は浅い方がよい



*その時、実際には爪の向こう側が丁度かくれた時点の形を整えるように
 すると、たいがい成功する。



↑爪の向こう側がちゃんと隠れる

*爪の長さは、各指の弦に対する抵抗が、そろうようにして必要最小限の
 長さにする。

2 弦について

弦はギターを弾く人にとって頭の痛いところですが、どんな楽器でも弦の選択を誤れば、その楽器の本来の性能はだせません。また、市販の弦も物理的データ、音色共に千差万別で、さらに同ラベルのものでも、1〜6弦の性格が違ふこともあって、同ラベルでそろえたからといって、バランスがとれるとは限りません。さらに同じものでも製品ムラがあって、あたりはずれの多いのも悩みのたねです。

まず最初に、どれくらいの割合で交換すべきか、という問題がありますが、我々の練習量からすれば、はりっぱなしの状態、2ヶ月くらいをメドにすれば無難なのではないかと思えます。勿論これは人によって（汗のかきかた、練習量、タッチの強さ等）違ふので、1ヶ月でバテる場合もあれば、当りの弦だと3ヶ月くらい耐えることもあります。しかし、3ヶ月といっても高音弦の話で、低音弦は、できれば1ヶ月（理想は1週間）でとりかえたい所。しかし、低音弦だけでも700〜1000円ぐらいする訳で、この出費も馬鹿になりません。なるべく長持ちさせたいと思うのが人情です。一番よくとられるのが、弦をゆるめるという方法です。このゆるめ方もピロンピロンにゆるめる人からつまみ2、3回転くらいという人など様々ですが、弦の長持ちという点だけで考えれば、ピロンピロンの方がいいと思えます。しかし、しょっちゅう練習する人の場合、そのたびにピロンピロンにゆるめ、またはりなおすというくりかえしは面倒ですし、楽器にある程度の緊張をあたえ続けることが大切だという説もあり、無条件に薦められるものではありません。実際には長期間弾かない時に、つまみ2、3回転分ゆるめる程度で、普段は、はりっぱなしで良いでしょう。むしろ、弾いた後には必ずよく弦をふくことを心がけるべきです。部屋に置いてある他人のギターを弾いた時は、必ずよくふいてあげましょう。

* 主要弦紹介 *

現在市販されている弦は、20数種ありますが、ここでは比較的、入手しやすいラベルについて紹介します

△ヤマハ・グランドコンサート (GC) ¥1100

音程：優秀な部類にはいりませぬ

張力：標準

音色：ハデさのない落ち着いたもので、張った後比較的早く安定します

△オーガスチン (青ラベル ¥1⁸00 赤ラベル ¥1⁶00)

音程：標準、しかし高音での当りはずれあり

張力：標準〜ちょっと堅め

音色：現代的で輝かしい音、青ラベルの低音はより金属的

※オーガスチンは、黒ラベルで最初にナイロン弦を採用し、その元祖として有名。赤、青はよく売れているが、使いこなしは楽でない

△サバレス ⁵ ¥2000

音程：高音はやすりがけしてあるので、狂いがほとんど生じません

張力：標準へちょっとやわらかめ

音色：低音は歯ざれのよい音。高音はやすりがけのせいか、あまりつやがありません

※サバレスの低音はかつて人気を独占していたこともありますが、バテるのが早いのが難です。しかし音色そのものにはそれなりの説得力があります。

△アランフェス (シルバー、ゴールド他) ¥1800

音程：あまり良い方ではありません

張力：シルバーは標準、ゴールドは固め

音色：シルバーは普通の音、ゴールドは、テンションが高いせいか、張りのある傾向

△ラベラ (白 ¥1200 黄・黒 ¥1600 赤 ¥1400他)

※ラベラはイタリアに生まれた400年の歴史をもつ弦メーカーで種類の多さはピカ1、ですが、黒は狂いが非常に大きく、使いものにならない事が多いのでお薦めできません。他は白の張力が少しやわらかめなのを除いて音色、音程、共に標準。他に1OPH(プロフェッショナル、ハード) P(レギュラー)等の種類がありますが、お値段は高め。

△ヤマハ・クラシック ¥700

音程：標準

張力：標準

音色：標準

※ヤマハの普及品、安さが魅力。音色は心持ち品がないかな、という感じ

以上の他に、コンセルティステ、セシリア、プロアルテ等がありますが、全体的に見ると、ヤマハGCが、変な癖もなく狂いもなく、初心者から上級者まで安心して使えます。ヤマハ・クラシックはお金のない時にしましょう。他に低音ならサバレスが解放的な音色で優れていますが、値段はちょっと高め。また、プロアルテが低音から高音までかたよりがなく、音色も張りがあって、一度試してみるとよいと思います。また、6弦すべて同じラベルでそろえる必要はなく、どんどん各自で試して下さい。音色や張力に関しては個人差があり、また初めに述べたように同じラベルでも製品ムラによって性質が異なりますので、他人の言う事、雑誌のデータをうのみにすることなく、自分に合った弦を見つけて下さい。

3 調弦について

調弦のやり方で決定的なものはないといえますが、大きくわけて、実音で合わせる方法と、ハーモニクスで合わせる方法とがあります。

(1) ハーモニクス音による調弦の例

- (a) 5弦の5フレットのハーモニクス音を音叉に合わせる
- (b) 6弦の5フレットのハーモニクス音と5弦の7フレットのハーモニクス音を合わせる
- (c) 5弦の5フレットのハーモニクス音と4弦の7フレットのハーモニクス音を合わせる
- (d) 4弦の5フレットのハーモニクス音と3弦の7フレットのハーモニクス音を合わせる
- (e) 6弦の7フレットのハーモニクス音と2弦の開放弦を合わせる
- (f) 5弦の7フレットのハーモニクス音と1弦の開放弦を合わせる

(2) 実音による調弦の例

- (a) 5弦の開放弦を音叉に合わせる
- (b) 5弦の5フレットの実音と4弦の開放弦を合わせる
- (c) 4弦の5フレットの実音と3弦の開放弦を合わせる
- (d) 3弦の4フレットの実音と2弦の開放弦を合わせる
- (e) 2弦の5フレットの実音と1弦の開放弦を合わせる
- (f) 1弦と6弦の開放弦、あるいは6弦の5フレットの実音と5弦の開放弦を合わせる

※この後、6弦の3フレット(G)と3弦の開放弦(G)、4弦の2フレット(E)と1弦の開放弦(E)等、オクターブ間で合わせるようにします

(3) ハーモニクス音と実音による調弦の例

ここに挙げる例はギターが平均律楽器であることを前提にしています。平均律とは、1オクターブ間を、全く均等に12半音に刻んだものです。他に純正調という刻み方をする音階もあります。これはある和音では完全に弦が共鳴しますが、転調するとうまく重ならなくなるので、ヴァイオリン等と違って音の固定されている楽器では合わないのです。平均律では鮮かに和音がハモルことは望めないのですが、転調に耐えられるので、ピアノ、ギターでは平均律にせざるを得ないのです。問題は本当に良い響きの音程よりズレた状態にしなくてはならない(耳で憶えなくてはならない)とされることです。

- (a) 音叉で5弦のAを決める
 - (b) 5弦の7フレットのハーモニクス音のEで1弦を決める
 - (c) 1弦と6弦を2オクターブで合わせる(実音)この際、6弦の5フレットのハーモニクス音が1弦のE(開放弦)と同じ高さであることを確かめます
 - (d) 6弦の7フレットのハーモニクス音で2弦を決める
 - (e) 2弦の開放弦と4弦9フレットの実音を合わせて4弦を決める
 - (f) 3弦は極めて不安定なので2弦と4弦の間で妥協的中間点をとって決める
- ※この調弦の要点は、6、5弦と1弦を確定し、2、3、4弦でいかに妥協するかという点です

以上、主な例を3つ挙げましたが、最終段階では実音で、しかも隣りどうしの弦だけでなく、1弦あけた離れた弦どうしで合わせるようにするのがよいと思います。この場合、弦の狂い、左手の押さえ方、耳などの要素がからんできますので、神経をとぎすましてのぞむようにすることが必要ですが、その分ハーモニクスだけで合せる時より実際の演奏状態に近い条件で行えるので、実践的といえるでしょう。

4 練習に際して

個人で練習する際、当然のことですが、姿勢を正しく保つようにしましょう。そのためには、まず足台(あるいは、それにかわるもの)を必ず備えることが大切です。また、練習に集中できる環境をつくることも大切なことです。テレビやラジオがついていたり、人の行き来の激しい所でも、練習することは不可能ではありませんが、真剣に取り組もうとすると、どうしても静かな場所が必要になります。

練習のプロセスについて、最もポピュラーな方法としては、まず音階練習、アルペジオなどメカニクの練習です。この時は必要に応じてメトロノームを使い、テンポを保つようにすると良いでしょう。次に曲に入りますが、急に速い速度でやる必要はなく、始めゆっくりと、一音一音大切に弾くようにしましょう。尚、曲を弾いている時、及びメカニクの練習の時に注意する点としては

- 1 音がきたくないか
- 2 リズムは正確か
- 3 音の強弱を自分で考え、表現しているか
- 4 運指は適切か
- 5 曲の様式、形式を多少とも調べたか
- 6 調律は正確か

- 7 曲の感じ、イメージを考えているか
- 8 楽典的な知識は正確か
- 9 曲を弾く上で、何かを表現するという意思があるか
- 10 指はちゃんと動いているか（基本的な運動をマスターしているか）

また、この他、普段練習する際には、できるだけ大きな音で弾くよう心がけるのが良いと思われます。勿論、この場合の音量は、質を無視したものではなく、音楽として使える美しさを伴っていることが条件です。また、演奏する上で、大きな音が出せることだけが能ではないのですが、普段独りで練習する時に、大きな音をかけていない人は、ちょっと *f*（フォルテ）にするだけで右手の安定が失われたり、大きい音がだせたにしても骨ぬきの音になりがちです。逆に普段から自分の限界の音量を出して練習している人は、右手がグンと安定し、また *f*（フォルテ）に限らず音色に骨があって、地に足のついたような、しっかりした音が出せるようになります。従って、*p*（ピアノ）、*pp*（ピアノシモ）の際にも大きな差があらわれます。下手な人の弱音は、音色のコントロールが未熟で、どこかたよりない、ただ音量が小さいだけなことが多いのですが、しっかり鍛練している人の弱音は、音量は小さくともぐっと腰がすわっていて音色も多彩です。

実際に大きな音を出す時に、気をつける点は、弦を引っかけ上げないということです。特にアル・アイレの時に指が、“かき”のように曲げてひっぱりあげるような人がいますが、アル・アイレにせよ、アポヤンドにせよ、大きな音を出す時には弦を押し出すことです。正しい爪の形の人が、正しいタッチで弦を押していくと、ある点で弦がポンとはじけるようにはずれ、その際太く大きな音が発せられます。よく言われるセゴビア・トーンというのは、弦を押す際に、指の腹で弦をねじり、弦のふるえを最大限にしている訳です。このあたりをくわしく知りたい人は、ギターミュージック誌等の雑誌で、その記事をさがすとよいでしょう。

（参：ギターミュージック 79 7月号 特集「セゴビア・トーンの秘密」）

さて、この弦を押すという動作は、タッチ、爪、共に正しいことが絶対の条件です。まあこの感覚を一度身につけると、多少の誤差は克服できるのですが、爪の形は、基本的に、爪の項で述べたことが守られていないと、うまく弦がはじけてくれないことが容易に理解できると思います。また思うように弦がはじけないと、指をそらせて弾く人がたまにいますが、これは感心できません。第一に、正しい弾き方は本来、指を自然に曲げた状態（手をだらっとたらしめた時の状態）で弾けるものです。第二に指をそらせると、本人は気付かなくても、どうしても音のどろろ感が1テンポおくらせてしまいます。第三に、指をそらせると、元々の目的である太く、しっかりした音は望めません。

以上のことを守って練習すると、実はこの弾き方が弱音の際にも実に有効であることが、皆さん自身でたしかめることができるでしょう。すなわち、前述の、下手な人と上手な人の弱音の差は“弦を押す弾弦”をマスターしているかどうかという差によってもたらされていると言ってよいと思われます。

ついでにつけ加えますと、演奏の際は絶対音量もそうですが、最強音と最弱音の幅も大切です。いままで述べたことを参考にして、あらゆる強さの音をきれいに、自在にコントロールして弾けるよう努力してください。

5 楽器を離れて

楽器を使わないでギターがうまくなる方法というのは、あたりまえのことですが存在しません。まあ、筋トレをするというのも一案です。例えば、腰や上腕を鍛えれば、それなりの効果は現われるかもしれませんが、つい、やりすぎて筋肉を固めてしまうと元も子もなくなってしまうので、気をつけた方がよいでしょう。指たてふせも、指を痛めると大変です。

楽器を手にしないときは、テクニックの向上よりも、楽典の知識等を増やすことが有効です。また、色々なジャンルの音楽を聴くことも非常に大切です。あるひとつの音楽にとことん入れ込むことも決して悪いことではありませんが、クラシック、ロック、ポップス、ジャズ、演歌を始め、各種民族音楽を聴いて、それぞれに何かを感じるような心を養ってほしいものだと思います。別に各ジャンルの知識をつめ込む必要はなく、単に数多く聴いていけば、それなりの接し方が出来るようになるでしょう。勿論、好き嫌いを否定するものではありませんが、食わず嫌いな偏見をなくし、柔軟な姿勢を持つことは必要なことではないでしょうか？ 若いうちは、音楽と異性関係は豊富な方がよろしい。ね、坂巻君！ そして、他の部員や大学の演奏も機会があれば、どんどん聴ようにした方がよいと思われます。その場合、単にあれば下手だったとかいう風に決めつけず、たとえ技巧的に自分より劣っているとしても自分に無い面を見つけだすようにすべきでしょう。逆に非常に上手な演奏に接した時も、単に指の速さなどに目を奪われることなく、その人が何を表現したかを感じとるようつとめるべきでしょう。

▲おわりに

いかがでしたか？ 時間の都合と、こちらの不勉強のために、内容としては非常に限られたものになっていますが、皆さんが練習していくにあたって何らかのヒントになれば幸いです

a M a n u a l
f o r
G u i t a r — i s t

not only fresh men but also regular

1985年5月1日 初版発行

著作者 中山 春彦

発行者 龍崎 信

その他 牧野 有紀

24期執行部 一同

乱丁落丁の場合はお取替え致します

