

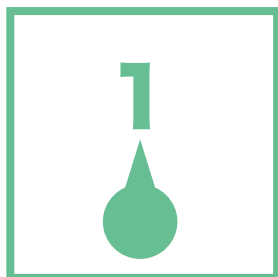
# GUITAR WIZARD

## BASIC

### ギターの持ち方・ピックの持ち方



B A S I C



C H A N N E L 1



A R C H I V E



E L E C T R I C



A C O U S T I C



D O W N L O A D

# ギターの持ち方・ピックの持ち方

1 はじめに

2 ギターの持ち方

3 ピックの持ち方

4 ピッキングの基本

5 ストロークの基本

6 ネックの握り方

7 まとめ

**解 説**

(1) ギターの持ち方、ピックの持ち方、ピッキング、ストロークの基本を学びます。

**習 得 内 容**

- ギターの持ち方
- ピックの持ち方
- ピッキングの基本
- ストロークの基本

## 2 ギターの持ち方

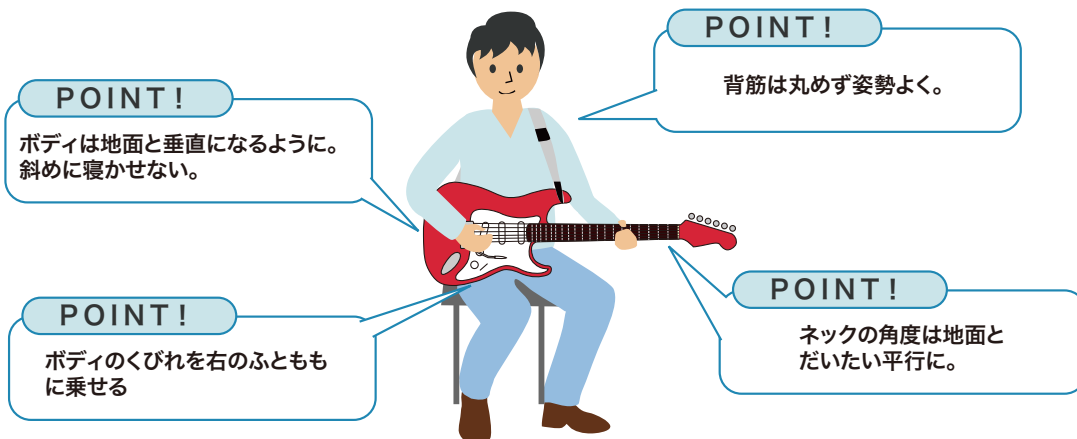
### 解説

(1) ギターは立って弾く場合もありますし、座って弾く場合もあります。理想はどちらでも同じように弾けることです。  
ここで基本的なギターの構え方を確認しておきましょう。

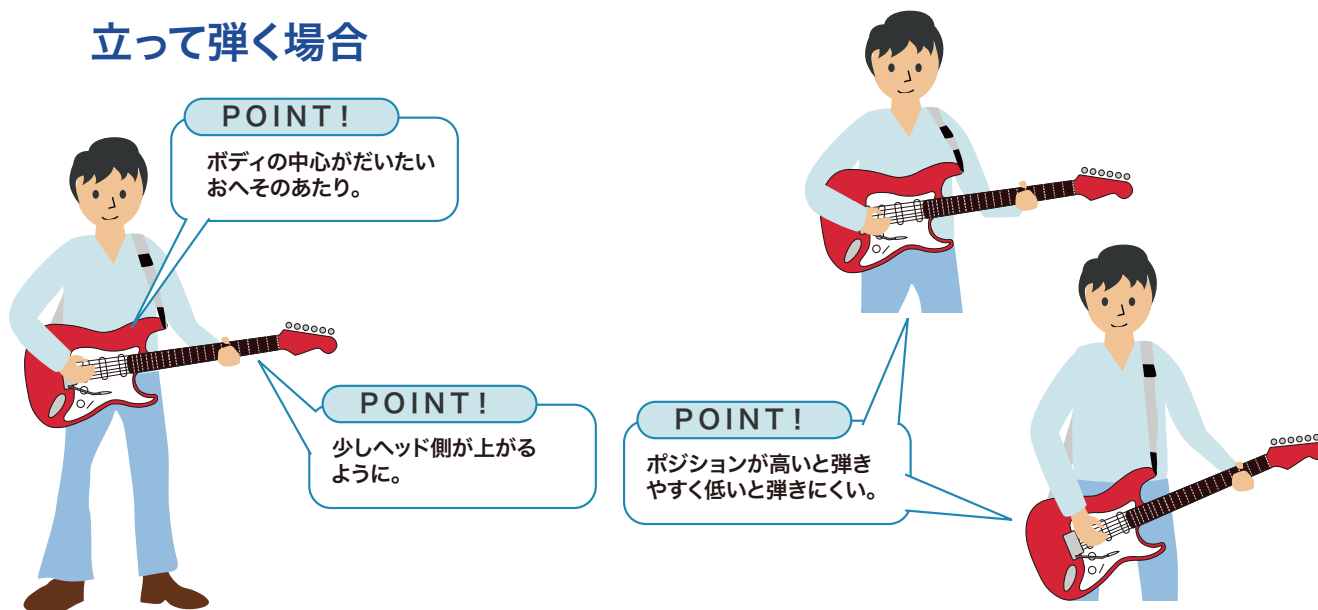
### 図 - 1

## ギターの構え方 (エレキ・ギター)

### 座って弾く場合



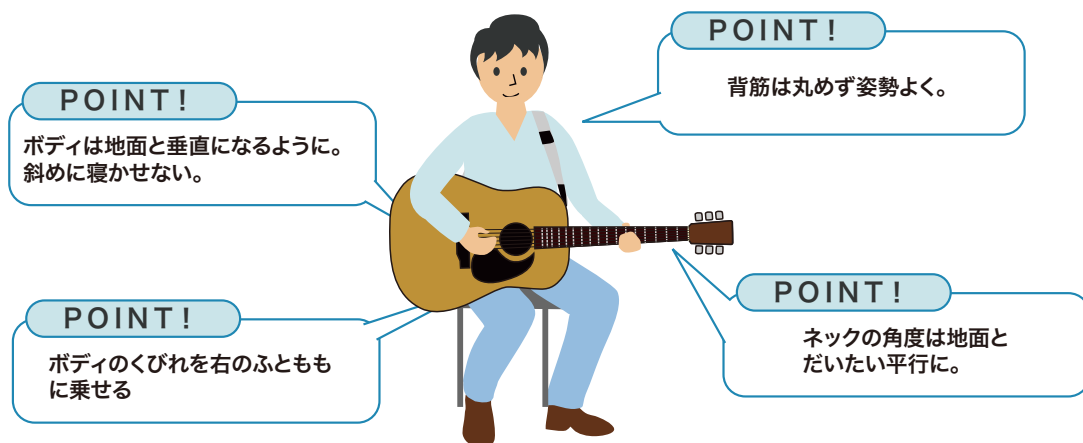
### 立って弾く場合



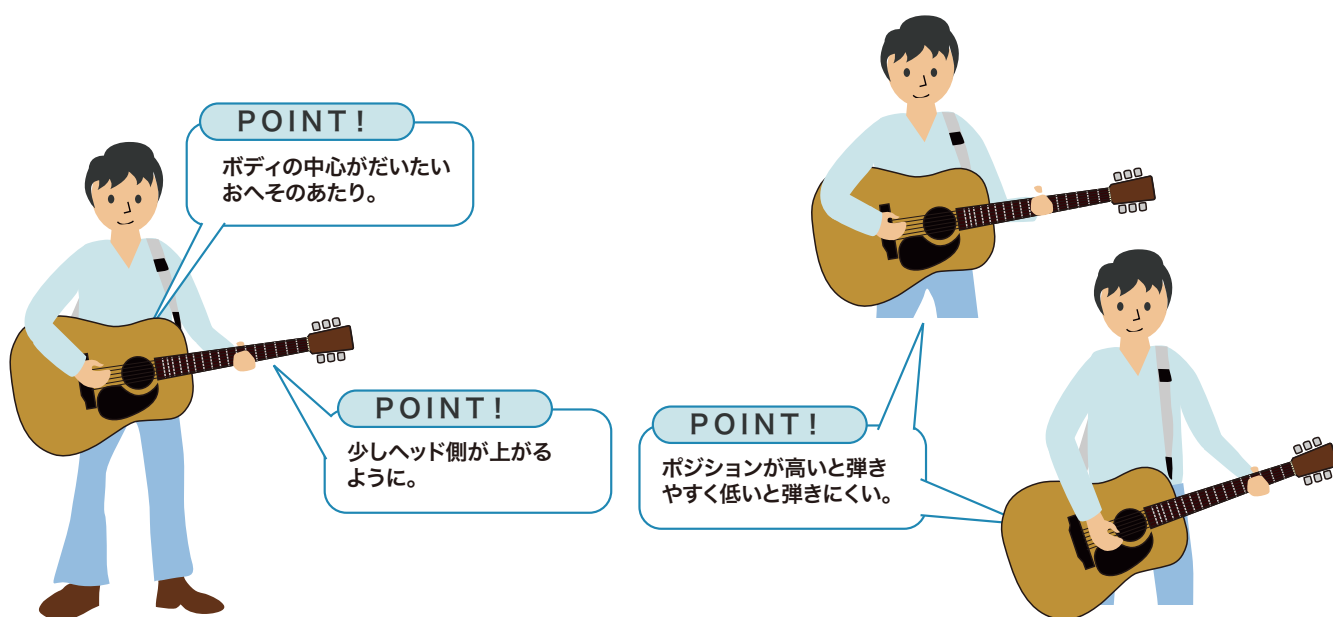
## 図 - 2

## ギターの構え方（アコースティック・ギター）

## 座って弾く場合



## 立って弾く場合



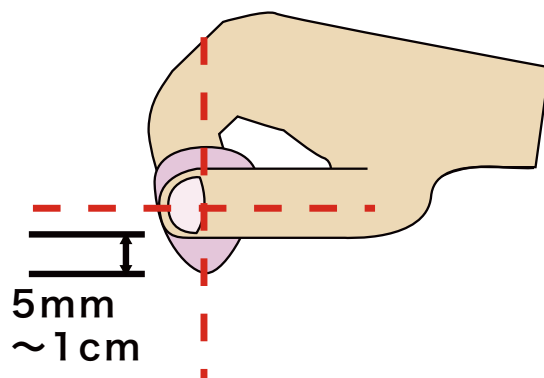
## 解説

## ■右手の基本フォーム

- (1) 右手の親指と人差し指で、**ほどよく脱力し、力まないように**ピックを握ります。
- (2) **ピックの先端と親指の爪の方向が、だいたい直角**になるようにします。
- (3) **親指の横からピックがはみ出す量はだいたい5mm~1cm**になるようにします。
- (4) **人差し指の爪の方向とピックの先端の向きがだいたい同じ**になるようにします。



## 右手の基本フォーム



- (1) ほどよい力でにぎる
- (2) **ピックの先端と親指の爪の方向が、だいたい直角**
- (3) **親指の横からピックがはみ出す量はだいたい5mm~1cm**
- (4) **人差し指の爪の方向とピックの先端の向きがだいたい同じ**

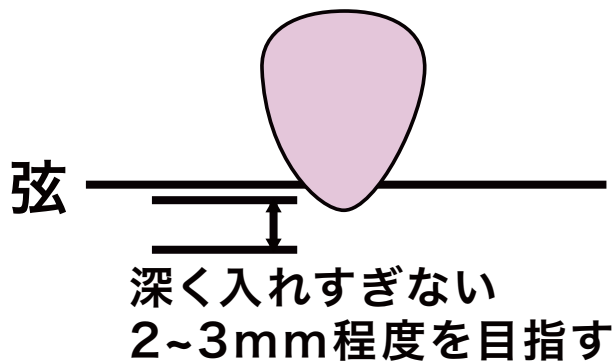
## 解説

## ■ピッキングの基本

- (1) **ピックの先端が、2~3mmくらい入る**のを理想とします。
- (2) **すばやく振り抜きます。**
- (3) 上から振り下ろすピッキングを、**ダウン・ピッキング**、  
下から振り上げるピッキングを、**アップ・ピッキング**といいます。
- (4) ダウン・ピッキングとアップ・ピッキングを、交互におこなうことを**オルタネイト・ピッキング**といいます。



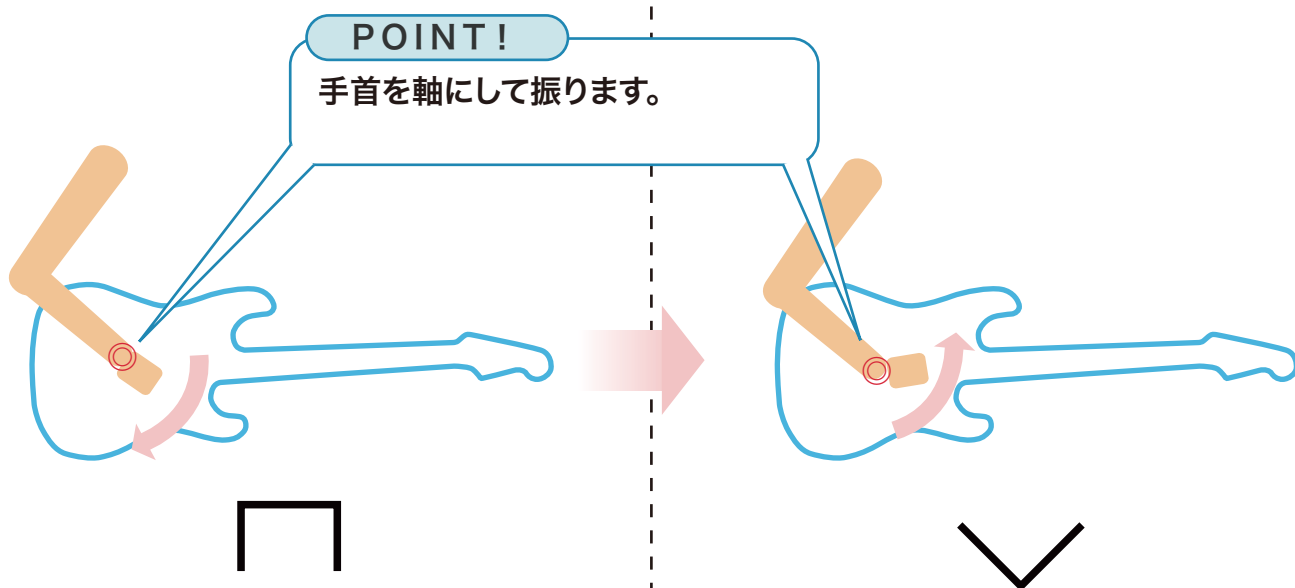
## ピッキングの基本



- (1) ピックの先端が、2~3mmくらい入るのを目指す
- (2) すばやく振り抜ける

### ダウン・ピッキング

### アップ・ピッキング





# 5 ストロークの基本

## 解説

### ■右手

- (1) 一度に複数の弦を弾く右手の動きを、**ストローク(コード・ストローク)**といいます。
- (2) 上から振り下ろすストロークを、**ダウン・ストローク**、  
下から振り上げるストロークを、**アップ・ストローク**といいます。  
**手首の力を抜いて、肘を軸にして大きく振ります。**
- (3) ダウン・ストロークと、アップ・ストロークの記号も覚えておきましょう。
- (4) ダウン・ストロークとアップ・ストロークを、**交互**におこなうことを**オルタネイト・ストローク**といいます。

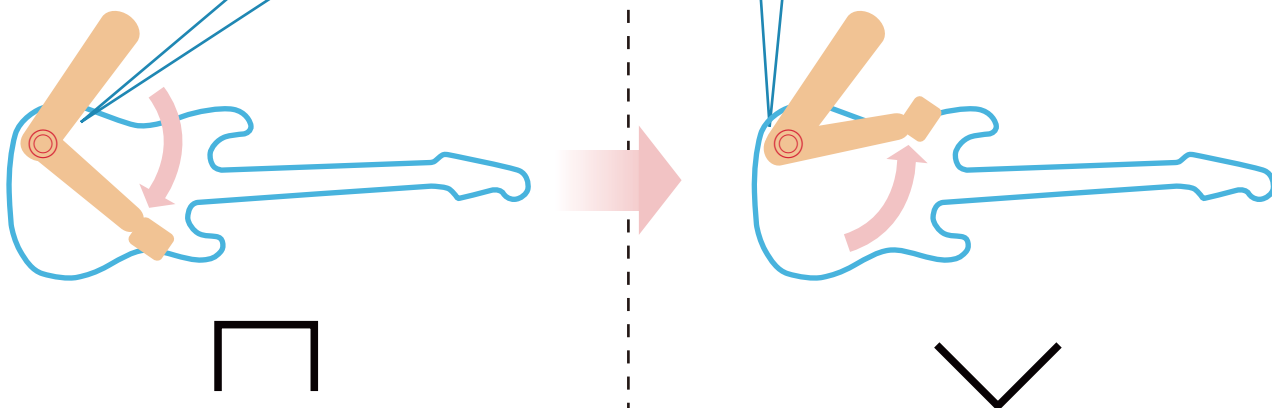
## 図

### ダウン・ストローク

### アップ・ストローク

#### POINT!

肘を軸にして、コンパスのイメージで振ります。手首から先は脱力します。



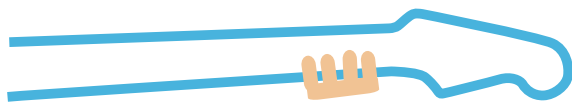
# 6 ネックの握り方

## 解説

(1) クラシック・グリップとロック・グリップ(シェイク・ハンド)、2通りの握り方があります。ギタリストは両方の握り方を使い分けて演奏します。

## 図

### クラシック・グリップ



親指をネックの裏に添えます。

- スケールが弾きやすい
- チョーキングがやりにくい
- セーハがしやすい

### ロック・グリップ(シェイク・ハンド)



親指をネックの上に置いて、ネックを握りこむような感じにします。チョーキングをする時はこの握り方で弾きます。

- チョーキングがやりやすい
- ミュートがしやすい
- ペントニック系のスケールと相性が良い
- スケール(1弦上に3配置するパターン)は若干弾きにくい

# 7 7 まとめ

## ギターの持ち方



### 座って弾く場合

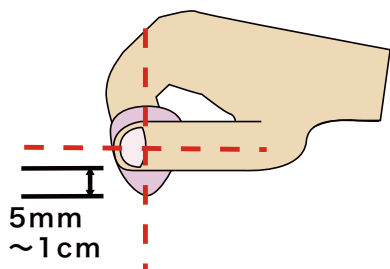
- ボディのくびれを右のふとももに乗せる。
- ボディは地面と垂直になるように、斜めに寝かせない。
- 背筋は丸めず姿勢よく。
- ネックの角度は地面とだいたい平行に。



### 立って弾く場合

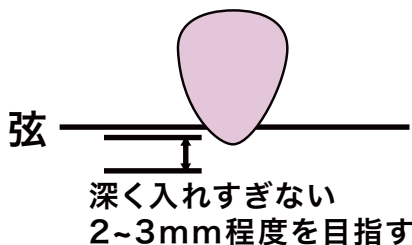
- ボディの中心がだいたいおへそのあたり。
- 少しヘッド側が上がるように。
- ポジションが高いと弾きやすく低いと弾きにくい。

## ピックの持ち方



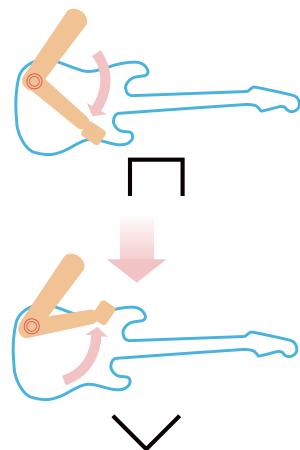
- (1) ほどよい力にぎる。
- (2) ピックの先端と親指の爪の方向が、だいたい直角。
- (3) 親指の横からピックがはみ出す量はだいたい5mm~1cm。
- (4) 人差し指の爪の方向とピックの先端の向きがだいたい同じ。

## ピッキングの基本



- (1) ピックの先端が、2~3mmくらい入るのを目指す。
- (2) すばやく振り抜く。

## ストロークの基本



手首の力を抜いて、肘を軸にして大きく振る。

## ネックの握り方 クラシック・グリップ



親指をネックの裏に添える。

## ロック・グリップ(シェイク・ハンド)



親指をネックの上に置いて、ネックを握りこむ。