

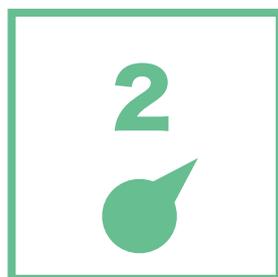
# GUITAR WIZARD

## BASIC

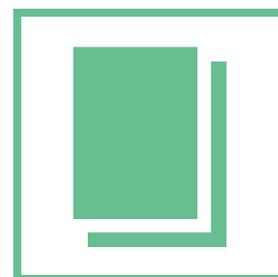
### ピッキング&ストローク



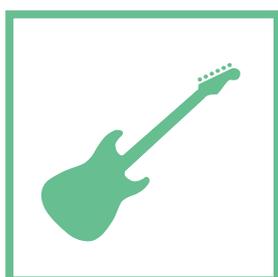
B A S I C



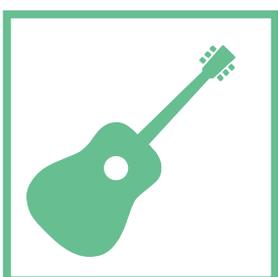
CHANNEL2



ARCHIVE



ELECTRIC



ACOUSTIC



DOWNLOAD

# ピッキング&ストローク

1 はじめに

2 ピッキングの基本

3 ストロークの基本

4 単音ピッキング・エクササイズ

5 各弦オルタネイト・ピッキング・エクササイズ

6 ストローク・エクササイズ

7 リズム・バリエーション・エクササイズ1  
4分音符と8分音符

8 リズム・バリエーション・エクササイズ2  
付点とタイ

9 リズム・バリエーション・エクササイズ3  
16分音符

10 リズム・バリエーション・エクササイズ4  
3連音符

11 卒業テスト

12 まとめ

**解 説**

- (1) ギターを弾くうえで、最も基本的でギター演奏の根幹となるテクニック、ピッキングとストロークの基本を学びます。
- (2) 8分音符、16分音符、3連音符上でのオルタネイト・ピッキング、ストロークを学びます。
- (3) 純粹にピッキング、ストロークのみにフォーカスするため、左手は離れた状態（開放弦）で練習します。
- (4) あたりまえすぎるために見落としがちなテクニックです。ここで一度、基本を身に付けておきましょう。

**習 得 内 容**

- 基本的なピッキング・テクニック
- 基本的なストローク・テクニック
- オルタネイト・ピッキング
- オルタネイト・ストローク

## 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。

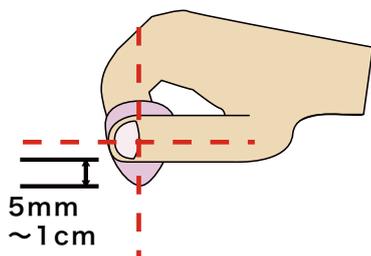
## ■ピッキングの基本

- (1) **ピックの先端2~3mmくらい入る**のを理想とします。
- (2) **すばやく振り抜けます。**
- (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。



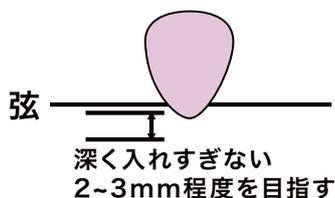
## 右手の基本フォーム

- (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

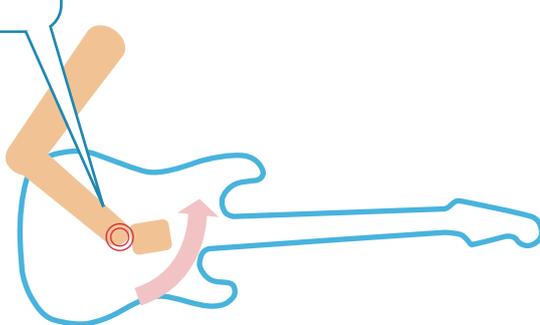
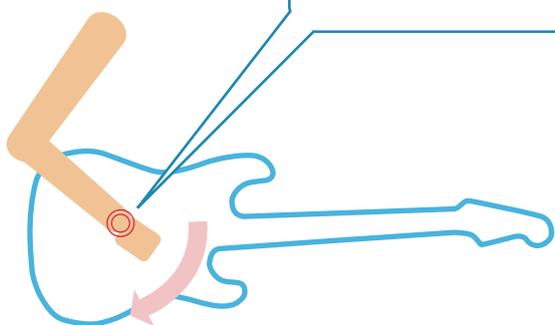


### ダウン・ピッキング

### アップ・ピッキング

POINT!

手首を軸にして振ります。



# 3 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。

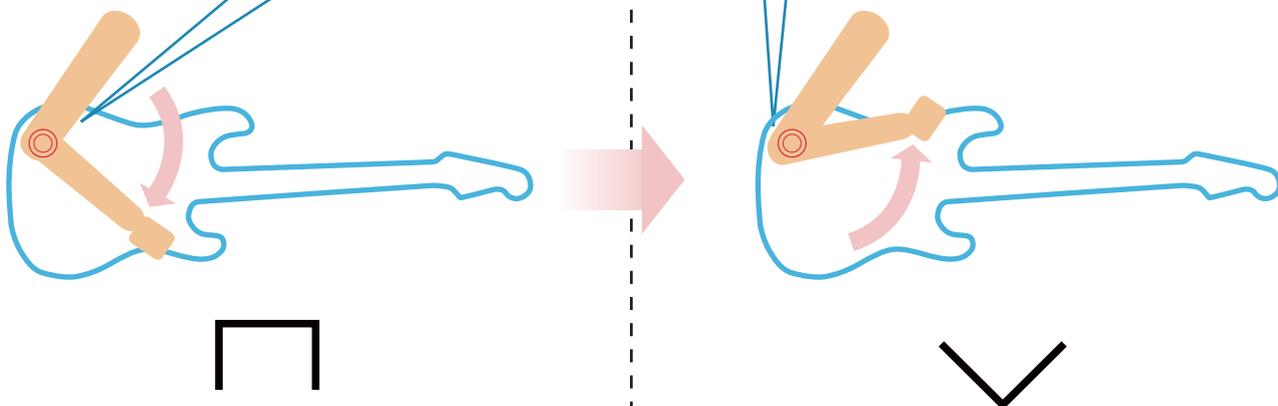
## 図

### 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。



# 単音ピッキング・エクササイズ

## エクササイズ

1 6弦を4分音符でダウンで弾く

♪ =

2 6弦を4分音符でアップで弾く

♪ =

## エクササイズ

① 6弦を8分音符で弾く

♪ = 70  

T  
A 4  
B 4

0 0 0 0 0 0 0 0

□ ▽ □ ▽ □ ▽ □ ▽

② 5弦を8分音符で弾く

♪ = 70  

T  
A 4  
B 4

0 0 0 0 0 0 0 0

□ ▽ □ ▽ □ ▽ □ ▽

③ 4弦を8分音符で弾く

♪ = 70  

T  
A 4  
B 4

0 0 0 0 0 0 0 0

□ ▽ □ ▽ □ ▽ □ ▽

④ 3弦を8分音符で弾く

♪ = 70  

T  
A 4  
B 4

0 0 0 0 0 0 0 0

□ ▽ □ ▽ □ ▽ □ ▽

## エクササイズ

### 5 2弦を8分音符で弾く

♩ = 70

Musical notation for Exercise 5. It shows a guitar staff with strings T, A, and B. The first two strings (T and A) are played with eighth notes. The notes are: T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0). The notation includes a slash and a dot on the A and B strings, indicating they are not played. Below the staff are eight picking directions: square for downstroke, inverted triangle for upstroke.

### 6 1弦を8分音符で弾く

♩ = 70

Musical notation for Exercise 6. It shows a guitar staff with strings T, A, and B. The first string (T) is played with eighth notes. The notes are: T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0). The notation includes a slash and a dot on the A and B strings, indicating they are not played. Below the staff are eight picking directions: square for downstroke, inverted triangle for upstroke.

### 7 各弦を8分音符で8回ずつ弾く

♩ = 70

Musical notation for Exercise 7, Part 1. It shows a guitar staff with strings T, A, and B. The first string (T) is played with eighth notes. The notes are: T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0). The notation includes a slash and a dot on the A and B strings, indicating they are not played. Below the staff are eight picking directions: square for downstroke, inverted triangle for upstroke.

Musical notation for Exercise 7, Part 2. It shows a guitar staff with strings T, A, and B. The first string (T) is played with eighth notes. The notes are: T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0). The notation includes a slash and a dot on the A and B strings, indicating they are not played. Below the staff are eight picking directions: square for downstroke, inverted triangle for upstroke.

Musical notation for Exercise 7, Part 3. It shows a guitar staff with strings T, A, and B. The first string (T) is played with eighth notes. The notes are: T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0), T4 (0), A4 (0), B4 (0). The notation includes a slash and a dot on the A and B strings, indicating they are not played. Below the staff are eight picking directions: square for downstroke, inverted triangle for upstroke.

# 6 ストローク・エクササイズ

## エクササイズ

### 1 4分音符ダウン・ストローク

♩ = 70

4	1	2	3	4	
4					

### 2 4分音符アップ・ストローク

♩ = 70

4	1	2	3	4	
4					

### 3 8分音符オール・ダウン

♩ = 70

4	1	2	3	4	
4					

### 4 8分音符オルタネイト

♩ = 70

4	1	2	3	4	
4					

## Chapter

## 7

リズム・バリエーション・エクササイズ1  
4分音符と8分音符

## エクササイズ

- 1** タータタ&2拍休み  
(1)単音で弾く  
(2)ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	♩ /
4					

- 2** タータタ&タタタタ  
(1)単音で弾く  
(2)ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	♩ /
4					

- 3** タタタタ&タータタ  
(1)単音で弾く  
(2)ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	♩ /
4					

- 4** タータタ&タータタ  
(1)単音で弾く  
(2)ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	♩ /
4					

## エクササイズ

- 5** タタター&2拍休み  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



4	1	2	3	4	/
4					
	□	▽	(▽)	(□) (▽)	

- 6** タタター&タタタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



4	1	2	3	4	/
4					
	□	▽	□	▽	

- 7** タタタ&タタター  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



4	1	2	3	4	/
4					
	□	▽	□	▽	

- 8** タタター&タタター  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



4	1	2	3	4	/
4					
	□	▽	□	▽	

## エクササイズ

- 9** タタータ&2拍休み  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4	♩	♩	(♩)	(♩)	
	↓	↓	↓	↓	

- 10** タタータ&タタタタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4	♩	♩	(♩)	♩	
	↓	↓	↓	↓	

- 11** タタタタ&タタータ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4	♩	♩	♩	(♩)	
	↓	↓	↓	↓	

- 12** タタータ&タタータ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4	♩	(♩)	♩	(♩)	
	↓	↓	↓	↓	

## エクササイズ

### 13 ウタタタ&2拍休み

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	
4					

### 14 ウタタタ&タタタタ

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	
4					

### 15 タタタタ&ウタタタ

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	
4					

### 16 ウタタタ&ウタタタ

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	
4					

## Chapter

## 8

リズム・バリエーション・エクササイズ2  
付点とタイ

## エクササイズ

- 1** ターアタ&2拍休み  
(1) 単音で弾く  
(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4	♩	(♩) (v)	♩	(♩) (v)	

- 2** ターアタ&タタタタ  
(1) 単音で弾く  
(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4	♩	(♩) (v)	♩	♩	

- 3** タタタタ&ターアタ  
(1) 単音で弾く  
(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4	♩	♩	♩	♩	

- 4** ターアタ&ターアタ  
(1) 単音で弾く  
(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4	♩	(♩) (v)	♩	♩	

## エクササイズ

- 5** タータタ&アタタタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



4	1	2	3	4	/
4					

- 6** タタタタ&アタタタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



4	1	2	3	4	/
4					

- 7** ターアタ&アタタタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



4	1	2	3	4	/
4					

- 8** ターアタ&アター  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



4	1	2	3	4	/
4					

# リズム・バリエーション・エクササイズ3 16分音符

## エクササイズ

- 1** タタタタ&1拍休み  
 (1)単音で弾く  
 (2)ストロークで弾く

♪ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

- 2** タタタタ 連続  
 (1)単音で弾く  
 (2)ストロークで弾く

♪ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

- 3** タータタ&1拍休み  
 (1)単音で弾く  
 (2)ストロークで弾く

♪ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

- 4** タータタ 連続  
 (1)単音で弾く  
 (2)ストロークで弾く

♪ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

## エクササイズ

- 5** タタター & 1拍休み  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

- 6** タタター 連続  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

- 7** タータタ & タタター  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

- 8** タタター & タータタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

## エクササイズ

- 9** ターター&タータタ&タタター&ターター  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

- 10** ターター&タータタ&タタター&タータタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

- 11** ターター&タータタ&アタター&ターター  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

- 12** ターター&タータタ&アタター&タータタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

## エクササイズ

### 13 タタータ&1拍休み

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

### 14 タタータ 連続

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

### 15 ターアタ&1拍休み

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

### 16 ターアタ 連続

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	2	3	4	/
4					

## エクササイズ

### 17 タータタ&タタータ

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く



4 4

### 18 タータタ&アタタタ

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く



4 4

### 19 ターアタ&アタタタ

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く



4 4

### 20 ターアタ&アター

(1) 単音で弾く

(2) ストロークで弾く



4 4

## エクササイズ

- 21** ターアー&ターアタ&タタター&ターアー  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



- 22** ターアー&ターアタ&アタター&ターアー  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



- 23** ターアタ&アーター&アタター&タータタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



- 24** ターアタ&タタター&アタター&タータタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く



Chapter

10

リズム・バリエーション・エクササイズ4  
3連音符

エクササイズ

- 1** タタタ 連続  
(1) 単音で弾く  
(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	3	2	3	3	4	3	%		
4	[Musical notation: four groups of three eighth notes]									
オールダウン	□	□	□	□	□	□	□		□	□
オルタネイト	□	▽	□	▽	□	▽	□		▽	□
ダウンアップダウン	□	▽	□	□	▽	□	□	▽	□	

- 2** タータ 連続  
(1) 単音で弾く  
(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	3	2	3	3	4	3	%		
4	[Musical notation: four groups of eighth notes: quarter, eighth, eighth]									
オールダウン	□	(□)	□	□	(□)	□	□		(□)	□
オルタネイト	□	(▽)	□	▽	(□)	▽	□		(▽)	□
ダウンアップ	□	▽	□	□	▽	□	□	▽	□	

- 3** タータ&タタタ  
(1) 単音で弾く  
(2) ストロークで弾く

♩ = 70

4	1	3	2	3	3	4	3	%						
4	[Musical notation: four groups of eighth notes: quarter, eighth, eighth]													
オールダウン	□	(□)	□	□	(□)	□	□		(□)	□				
オルタネイト	□	(▽)	□	▽	(□)	▽	□		(▽)	□				
ダウンアップ (1)	□	▽	□	□	▽	□	□		▽	□				
ダウンアップ (2)	□	▽	□	□	▽	(□)	▽		□	▽	(□)	▽	□	▽

# エクササイズ

- 4 タタタ&タータ
- (1) 単音で弾く
- (2) ストロークで弾く

♪ = 70

4	1	3	2	3	4	3	%							
4														
オールダウン	□	□	□	□	(□)	□			□	□	□	□	(□)	□
オルタネイト	□	▽	□	▽	(□)	▽			□	▽	□	▽	(□)	▽
ダウンアップ	□	▽	□	□	▽	□	□	▽	□	□	▽	□		

実 技

- 1 タータタ&アタタタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

- 2 ターター&タータタ&タタター&ターター  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

- 3 ターター&タータタ&アタター&ターター  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

- 4 タータタ&アタタタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

## 実 技

- 5** ターアー&ターアタ&タタター&ターアー  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

- 6** ターアー&ターアタ&アタター&ターアー  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

- 7** ターアタ&アーター&アタター&タータタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

- 8** ターアタ&タタター&アタター&タータタ  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

## 実 技

- 9** タタタ 連続  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

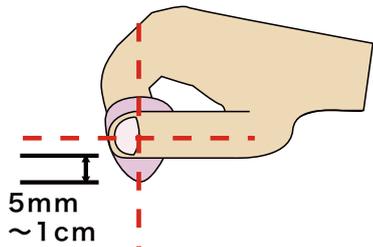
4	1	3	2	3	3	4	3	/		
4										
オールダウン	□	□	□	□	□	□	□		□	□
オルタネイト	□	▽	□	▽	□	▽	□		▽	□
ダウンアップダウン	□	▽	□	□	▽	□	□	▽	□	

- 10** タータ 連続  
 (1) 単音で弾く  
 (2) ストロークで弾く

♪ = 70

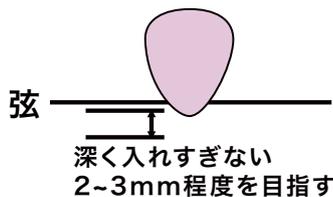
4	1	3	2	3	3	4	3	/		
4										
オールダウン	□	(□)	□	□	(□)	□	□		(□)	□
オルタネイト	□	(▽)	□	▽	(□)	▽	□		(▽)	▽
ダウンアップ	□	▽		□	▽		□	▽		

## 右手の基本フォーム



- (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

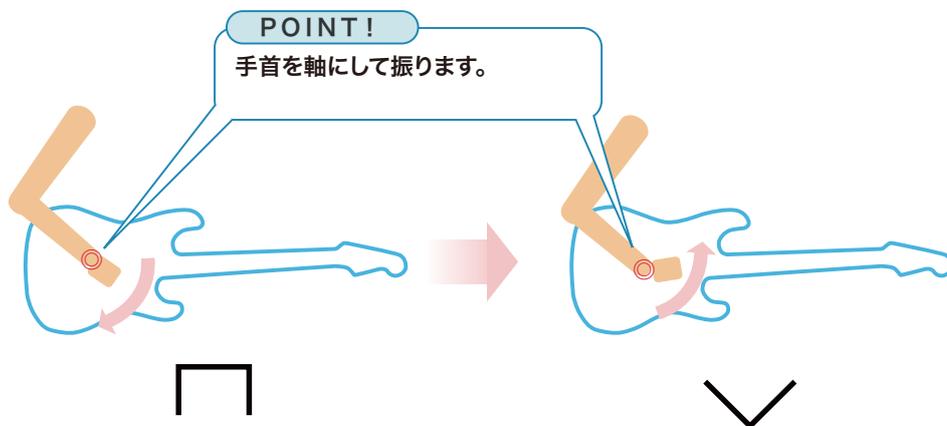


- (1) ピックの先端2~3mmくらい入るのを目指す
- (2) すばやく振り抜ける

## 単音ピッキング

ダウン

アップ



## ストローク

ダウン

アップ

