

運指の基礎

Lesson 1

プレミアム見放題プラン

指トレのレシピ

小指が踊るR&Rなバックング



<https://guitar-recipe.jp/set/1555/contents/1545>

R&Rやブルースで練習していたバックング。パワーコードを固定した状態で小指を動かすことで薬指と小指がかなりスムーズに動くようになります。今考えても非常にオススメな指トレ。

Lesson 2

プレミアム見放題プラン

指トレのレシピ

指が覚醒するドレミの弾き方



<https://guitar-recipe.jp/set/1555/contents/1546>

コードとメロディを同時に弾くために練習していたフレーズ。1つの指を固定した状態でドレミを弾くことで、指のバタツキ解消と運指の安定感が一気に上がります。

Lesson 3

プレミアム見放題プラン

指トレのレシピ

全指を鍛えるクラシカルフレーズ



<https://guitar-recipe.jp/set/1555/contents/1547>

速弾きにハマって毎日練習していたフレーズ。小指をペダルノートにして全ての指を動かすので、どんなフレーズにも対応できる運指のバランスが身に付きます。

Lesson 4

基礎トレのレシピ | フレーズ編

弾く弦で親指を切り替える



<https://guitar-recipe.jp/set/290/contents/278>

練習トラック

1日5分のレシピ : 3コードレゲエ編



<https://guitar-recipe.jp/set/1579/contents/1373>

親指のバタツキをなくして運指を安定させる基礎トレ。
2種類のグリップとその中間のグリップを使い分けるのがポイントです。

Lesson 5

プレミアム見放題プラン

指トレのレシピ

指の動きが格段に上がるコードトーン



<https://guitar-recipe.jp/set/1555/contents/1548>

コードトーンを覚えるために必死に練習したフレーズ。指を開いた状態で小指と薬指の分離ができるようになるので弾けるフレーズが一気に増えてクオリティも格段に上がります。

Lesson 6

プレミアム見放題プラン

指トレのレシピ

指の寝技を鍛えるペンタフレーズ



<https://guitar-recipe.jp/set/1555/contents/1549>

最初のうちにマスターしておくべきフレーズ。第一関節を動かして音を繋げる技は、実は多くのフレーズに潜んでいる隠れたテクニック。やってて良かったと思う小技No.1です。

Lesson 7

プレミアム見放題プラン

指トレのレシピ

お洒落仕上げの横クロマチック



<https://guitar-recipe.jp/set/1555/contents/1550>

ピアノを耳コピーしていた時に練習していたフレーズ。
半音ずつ移動するクロマチック運指を2種類の握り方
でマスターします。指のフォームがとても重要なポイントになります。

Lesson 8

基礎トレのレシピ | フレーズ編

チョーキングで3音キメる



<https://guitar-recipe.jp/set/290/contents/284>

練習トラック

1日5分のレシピ : 3コードレゲエ編



<https://guitar-recipe.jp/set/1579/contents/1373>

チョーキングのクオリティを上げる基礎トレ。チョーキングは「1つの音」と思われがちですが、実はあと2音隠されています。この2音をしっかり出すことで完成度が一気に上がります。

Lesson 9

プレミアム見放題プラン

指トレのレシピ

コードトーン仕上げの縦クロマチック



<https://guitar-recipe.jp/set/1555/contents/1551>

コードトーンをアドリブで使うために練習していたフレーズ。クロマチック的な運指を1～4弦の縦で使うことで、アルペジオやスウィープがかなり弾きやすくなります。

Lesson 10

プレミアム見放題プラン

指トレのレシピ

指の強度を鍛えるキャラバン下り



<https://guitar-recipe.jp/set/1555/contents/1552>

一番最初に出会った速弾きフレーズ。プリングで音を確実に出すための人差し指と薬指と親指の使い方をマスターすることで、音数とスピードを簡単に増やすことができます。

Lesson 11

プレミアム見放題プラン

指トレのレシピ

相当鍛えられた青春のイントロ



<https://guitar-recipe.jp/set/1555/contents/1553>

バンドで練習しまくったオリジナルのイントロ。人差し指のセーハをキープしながらそれ以外の指でメロディを弾くことで、指の分離とセーハの仕上がり格段にレベルアップします。

Lesson 12

基礎トレのレシピ | フレーズ編

ビブラート | 縦揺れ・横揺れ



<https://guitar-recipe.jp/set/290/contents/282>

練習トラック

1日5分のレシピ : 3コードレゲエ編



<https://guitar-recipe.jp/set/1579/contents/1373>

ビブラートを最大限活かす基礎トレ。基礎テクニックと、縦揺れ・横揺れをそれぞれ解説します。ビブラートのクオリティはそのままフレーズに直結するのでとても重要なポイントです。

Lesson 13

1日5分のレシピ

Lovin' You編～DAY3～



<https://guitar-recipe.jp/set/1582/contents/1341>

練習トラック

1日5分のレシピ：Lovin' You編



<https://guitar-recipe.jp/set/1582/contents/1376>

低音からハイポジまでグイ～っとメロディアスにせり上がっていくフレーズです。スライドを混ぜることで音がしっとりと繋がっていくフィーリングをマスター！

Lesson 14

1日5分のレシピ

Lovin' You編～DAY2～



<https://guitar-recipe.jp/set/1582/contents/1340>

練習トラック

1日5分のレシピ：Lovin' You編



<https://guitar-recipe.jp/set/1582/contents/1376>

スケールライクなシンプルなフレーズですが、2箇所
にスライドを入れるだけで一気にクオリティが上がります。
1音1音丁寧に繋げるように意識しましょう！

Lesson 15

1日5分のレシピ

Lovin' You編～DAY1～



<https://guitar-recipe.jp/set/1582/contents/1339>

練習トラック

1日5分のレシピ：Lovin' You編



<https://guitar-recipe.jp/set/1582/contents/1376>

ハーモニーを出しながらのハンマリングは、指の寝かせ方と立たせ方の両方のテクニックが必要です。特にハンマリングをする薬指がポイント。爪が伸びていると指板に当たってしまうため、しっかりメンテナンスしましょう。

アドバイスをご希望の方は ギターのレシピ公式LINEへ 演奏動画を送ってください



ギターのレシピ公式 LINE



ワークシートの「運指の基礎」をやっているのですが、指の使い方はこれで合ってますか？



解答動画を送ります 🌈



<https://lin.ee/sDDjNza>

下記情報も合わせて送信してください。

- ・お名前
- ・会員メールアドレス

※ワークシートの内容に沿ったご質問限定

※動画の長さは1分以内を目安にお願いします