

ピッキングの基礎

Lesson 1

基礎トレのレシピ | フレーズ編

ピッキングを安定させる基礎



<https://guitar-recipe.jp/set/290/contents/285>

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>

ピッキングの土台を作る基礎トレ。ブリッジ固定や巻弦ミュート、ピックの出し幅や1弦を基準に幅を確認する方法などを解説します。ピッキングが安定するとリズムやサウンドも良くなります。

Lesson 2

基礎トレのレシピ | フレーズ編

ピッキングをテンポに合わせて変える



<https://guitar-recipe.jp/set/290/contents/286>

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>

弦が1音ずつ変わっていく縦系フレーズの攻略法を解説。テンポは遅いのにスウィープで弾いている、という現象がギターコンテストで多く見られました。スウィープはリズムキープが難しいので、テンポに合わせたピッキングの選択がカギになります。

Lesson 3

1日5分のレシピ

マイナーブルース編～DAY5～



<https://guitar-recipe.jp/set/1581/contents/1338>

練習トラック

マイナーブルースのレシピ



<https://guitar-recipe.jp/set/1581/contents/1333>

1弦と2弦だけで構成されているため、ピッキングの基礎練習に最適なフレーズ。出だしはダウンで始めてスライドやチョーキングはアップで弾く、とポイントを意識するとタイミングが合いやすくなります。

Lesson 4

1日5分のレシピ

Lovin' You編～DAY6～



<https://guitar-recipe.jp/set/1582/contents/1345>

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>

隣あった弦ではなく1つ飛ばした弦を弾く「スキッピング」というテクニックで、ピッキングの精度をさらに高めていきます。目を閉じて感覚で弾けるようになるまでチャレンジ！

Lesson 5

基礎トレのレシピ | フレーズ編

ピッキングに表情を付ける



<https://guitar-recipe.jp/set/290/contents/287>

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>

ピッキングに表情を付ける基礎トレ。強弱を付けやすい角度、強制的に弱いピッキングを鍛える方法を解説します。抑揚のあるフレーズは、サウンドにもグルーヴにも良い影響を与えます。

Lesson 6

1日5分のレシピ

3コードレゲエ編～DAY8～



<https://guitar-recipe.jp/set/1579/contents/1307>

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>

ブリッジミュートをかけた状態で複数の弦を弾いていくハーモニーフレーズ。全てダウンピッキングで統一することで、安定したサウンドとタイトでグルーヴィなリズムプレイをマスターします。

Lesson 7

1日5分のレシピ

マイナーブルース編～DAY2～



<https://guitar-recipe.jp/set/1581/contents/1335>

練習トラック

1日5分のレシピ：マイナーブルース編



<https://guitar-recipe.jp/set/1581/contents/1333>

スライドとブリッジミュートを駆使したフレーズです。
弾く弦を限定すると横に移動するしかないので、
スライドを使うことでむしろメロディアスで妖艶なフ
レーズにガラリと変わります。

Lesson 8

1日5分のレシピ

シャッフルブルース編～DAY7～



<https://guitar-recipe.jp/set/1580/contents/1316>

練習トラック

自宅をライブ会場に変えるブルーストラック



<https://guitar-recipe.jp/set/176/contents/147>

BBキングが好んで使ったいわゆる「BBボックス」のポジション。メジャーペンタの明るい雰囲気とハイポジションで使うチョップ奏法がポイントです。チョップ奏法はピッキングの中でも王道のテクニック！

Lesson 9

一本完結のレシピ | お洒落フレーズ編

さらに上達が止まらない本当の基礎練習



<https://guitar-recipe.jp/set/1584/contents/1284>

マイケル・ジャクソンの「Billie Jean」のリフをテーマに、カッティング系、8分/16分オルタネイト、ハーモニーのオルタネイトなど、様々なピッキングパターンをマスターしていきます。

ドラムトラックは「関連ファイルダウンロード」から。

Lesson 10

基礎トレのレシピ | フレーズ編

超有名リフでオルタネイトピッキング



<https://guitar-recipe.jp/set/290/contents/1217>

ロッキーでお馴染みの「Eye Of The Tiger」のイントロをテーマに、ブリッジミュートを効かせたオルタネイトピッキングをマスターします。ピッキングの握り方や角度が重要なポイント！

原曲と同じKeyなのでYoutubeで再生しながら練習するのもオススメ。

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



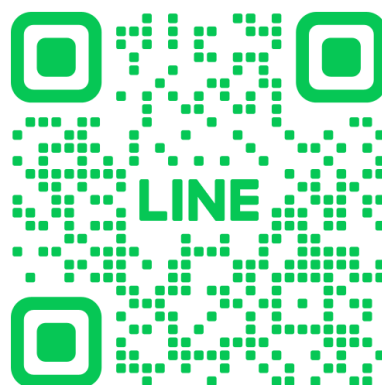
ギターのレシピ公式 LINE



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