



# 楽器がなくてもできる 基礎力アップ術！

皆さん、歌や楽器演奏練習に日々励んでいると思いますが、歌や楽器の上達も運動や勉強と同じで基礎力が大切です。特に、体を使って行う歌や楽器演奏はフィジカル面の鍛錬でかなりのことが上達します。しかも、基礎力アップの練習には必ずしも大きな声で歌ったり楽器を使う必要はありません。発声や楽器の演奏にはどんな筋力が必要で、どんな使い方をするのかといった身体的なトレーニングは、いつでもどこでもできちゃいます。

# フィジカルトレーニングのメリット

## 1. 歌う体・楽器演奏する体になる

人は職業や長く続けているものによって体型が変わっていきます。サッカー選手は下半身がガッチリしてお尻の大きな人が多く、競輪選手は太ももが女性のウエストより太い人がたくさんいます。小さい頃からギターを弾いている人の中には左手の指が右手よりも長い人もいます。それぞれ鍛えられていく筋肉が異なり、続けている運動に合わせて体の成長が変わっていくというわけです。

ということは、歌ったり楽器を演奏すると発達していく筋肉もあるはず。逆説的に考えると、本来歌や楽器演奏をする過程で発達していく体をあらかじめ鍛えてあげれば、上達が早くなると考えられます。

## 2. いつでもどこでもできる

身体的な基礎トレーニングは、当然ながらすぐに結果がついてくるものではありません。しかし、毎日少しずつやるこ

とで必ず力になっていきます。部活動中や楽器・機材がなくても取り組めることが最大のメリットです。

それらは、普通の筋トレで身に着くわけではないので、日常生活を送りながらトレーニングすることができます。「練習時間が少ないけどうまくなりたい」という人ほど、普段から取り組んでみてください。

## 3. 練習や本番前の準備運動

身体的なトレーニングは、技術的な個人スキル上達のためだけではなく、普段の練習や本番前の準備運動、演奏後の整理運動としても有効なものばかりです。

体育の授業や運動部を見習って怪我のないように、ポテンシャルを最大限に発揮できるように、ストレッチやフィジカルトレーニングを行いましょう。



▲歌や楽器演奏も体を使って行います



▲スポーツ同様、体のストレッチも重要

# ボーカリスト編

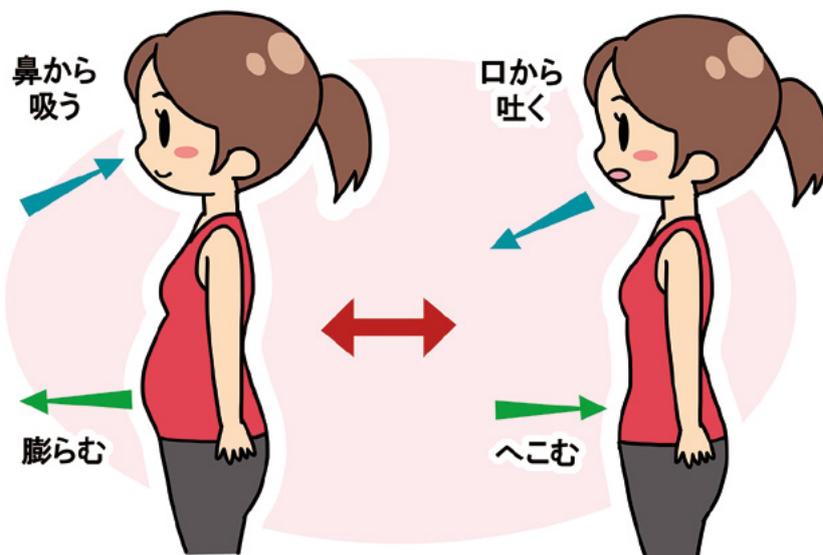
大声を出すボーカルの練習は場所を選びます。体が楽器なボーカリストこそ歌うための体の使い方をマスターすることで基礎力がついていきます。

## 腹式呼吸トレーニング

ボーカリストが最も身につけるべき体の使い方が「腹式呼吸」です。腹式呼吸でしっかりと発声ができるようになるだけで、ビックリするほど音域が広がります。また、声にパンチが出たり音程の安定感も良くなって、歌に表情と存在感が生まれます。

日常生活の中では、空気を吸った時にお腹が凹み、吐いた

時にお腹が膨らむ「胸式呼吸」をしています。腹式呼吸はその逆で、空気を吸った時にお腹が膨らみ、吐いた時にお腹が凹む呼吸法です。初めは難しいと思うかもしれませんが、眠っている時やあくびをする時は誰でも腹式呼吸をしています。簡単にマスターできるので、まずはお腹に手を当ててやってみましょう。



▲感覚を掴めるまでは寝ながらでもOK

## ブレスのトレーニング

まず、肩が動かないように固定して、10秒くらいかけてゆっくり深く空気を吸い込みます。そして、吸った時間と同じ時間をかけて空気をゆっくりと吐き出します。リラックスして肺への空気の出し入れに集中して何度も行いましょう。慣れてきたら、次にこの「吸って吐く」という運動の時間を10秒→20秒→40秒と長くしていきます。一般的な肺活量の人であれば、男女問わず1分くらいまでは伸ばせるようになると思います。日常の呼吸では使わない腹筋、背筋といった体中の筋肉が使われていることを意識しましょう。

ここからが実践的なトレーニングです。1分かけて吸い込んだ空気の量をイメージして、2秒ほどで瞬間的に吸ってください。吐く時間は長くても構いませんが、1分かけて吐いた時の量をしっかりとイメージしましょう。さらに、吸う時間を2秒→1秒と短くしていきます。喉をしっかりと開くことが大切です。

このトレーニングを30分ほど行くと、汗だくになって体中の様々な筋肉が疲労して痛くなります。その痛くなった部

分がブレスに必要な筋肉です。練習を続けると肺は強力なポンプへと変身し、安定したブレスができるようになります。歌詞カードにブレスの位置を細かく書き込み、それを見ながら歌うとより実践的です。



▲姿勢が悪くならないように背筋を伸ばす

## リップロールトレーニング

唇や顔の筋肉にリラックス効果があるトレーニングです。腹式呼吸で口から息を吐く際に、歯を噛み合わせて口を完全に閉じた状態で、喉で「ウー」と言いながら唇を震わせて「ブルルルルー」と発声します。これがリップロールです。「ブ、ブッ、ブー」という風に息と発声が乱れる場合は腹式呼吸がうまくできていない状態です。5～10秒以上は自然に継続できるようになるまで練習し、慣れてきたら音階をつけていきましょう。

リップロールはファルセット（裏声）で行うと声帯がスムーズな変化に対応できるようになり、地声とファルセットの境界線を滑らかにつなげられるようになります。歌う前のウォーミングアップとして、リップロールでしっかりと喉を温めておいてあげると声の持久力も上がります。



▲慣れるまでは口の周りを軽く押さえながら

# ギタリスト／ベーシスト編

本来は、普段から毎日少なくとも10分は弾くようにすることが一番の練習ですが、ギターやベースを弾くための根本からスキルアップを目指しましょう！

## 左手（弦を押さえる手）のトレーニング

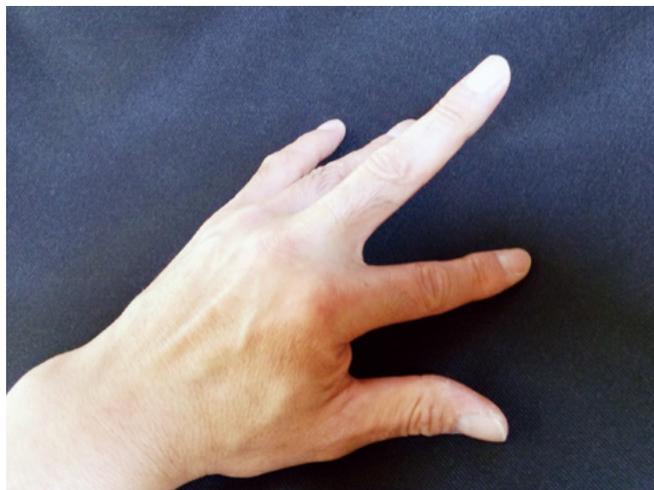
一般的に、手の指をそれぞれ独立して動かすことはなかなか難しいと思います。つられて他の指が動いてしまうのは、それぞれの指に指令を与えている神経細胞の発達に関連しています。運動神経を鍛えるための「指のトレーニング」を行いましょ

う。それぞれのトレーニングは、初めはゆっくりから地道に行うことが大切です。片手ずつ動きを確認して、メトロノームを使ってテンポに合わせて…といった感じで、自分のペースに合わせて様々に応用してみてください。

### 順番に机を叩く

これは、左手のフィンガリングや右手のアルペジオなど、両方の指に効果があるトレーニングです。

まず、机の上に5本の指を立てます。その際、手の平が机と水平になるくらいに軽く指を曲げてください。次に指を1本ずつ、例えば人差し指→中指→薬指→小指の順に上下に動かします。他の指は机につけたままにして、それぞれの指先で机の上を軽く叩くイメージです。ただバタつかせるのではなく、1つひとつ確実に動かしてください。スムーズにできるようになってきたら動かす順番を逆にしてみたり、1本ではなく2本の指を組み合わせて同時に動かしてみたり…と、バリエーションを考えてみてください。動きを複雑にすれば効果も上がります。机の上でなくても大丈夫なので、慣れてきたらスピードアップしていきましょう。



▲指で机を軽く叩く感じでバタバタ…

## 両手同時に指を折る

このトレーニングは両手同時に行います。まず、両手をパーにして人差し指→中指→薬指→小指の順に、1本と残りの3本の指を交互に曲げ伸ばしを繰り返します。これを順番に10回から20回ほど行います。次に、中指＆薬指と人差し

指＆小指→人差し指＆中指と薬指＆小指→人差し指＆薬指と中指＆小指... というように、2本の指をセットにして交互に曲げたり伸ばしたりします。初めはなかなかうまくできないと思いますが、ゆっくりと地道に続けましょう。



▲曲げる指と伸ばす指をできる限り分ける

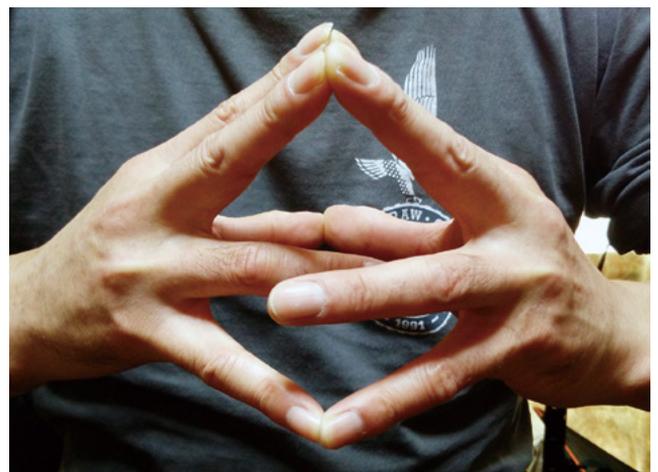


▲1本指よりも難しい。できる範囲で挑戦しよう

## 指回し

左右の指の先を合わせて、それぞれの指をグルグルと回転させます。普段、独立して細かい動きをしないがギターやベースを弾く時はよく使う、薬指や小指の動きをスムーズにするためには最適です。

まずは、人差し指→中指→薬指→小指の順に時計回りと反時計回りを、最初は各20回くらいを目安に回してみてください。スムーズに素早く回せるようになってきたら回数を増やしていきましょう。回していない他の指が離れてしまわないように、ゆっくりから始めて徐々にスピードを上げていってください。



▲回す指以外はしっかりと合わせておく

## グリップ力をつける

ギターやベースの弦は力で押さえつけるものではありませんが、ある程度指の筋力がないと弾いていてすぐに疲れてしまうだけでなく、音がしっかりと鳴らなかつたり安定しなくなってしまうます。

筆箱などを使ってネックを握っているような指の形を作ります。そして、人差し指だけ、中指だけ...など、指を1本ずつ動かします。その際、他の指はつけたまま離さずに握り続けるようにしてください。それぞれの指が独立して動くようになってきたら、指を順番に動かします。人差し指→中指→薬指→小指と動かし、そのまま小指→薬指→中指→人差し指と戻ってきたり、人差し指→薬指→中指→小指と動かし、そのまま小指→中指→薬指→人差し指と戻したりします。薬指と小指は普段の生活ではあまり使わないので、交互に動かすなど重点的に鍛えましょう。

市販の「フィンガーグリップ」というアイテムには負荷を調整できるものもあります。最大筋力を増すための「短時間

にフルパワーでの訓練」と、筋力の持続時間を増加させるための「適度な負荷を一定時間与え続ける訓練」を行うと効果的です。



▲指を鍛えるアイテム、フィンガーグリップ

## 右手（弦を弾く手）のトレーニング

ギターやベースの上達には右手と左手のタイミングを合わせる事が重要です。ミスは意外に右手にあたりするので

ピッキング（フィンガリング）の精度を上げましょう。

## オルタネイトピッキングのトレーニング

ピッキングする際に重要となるのが、アップとダウンを定期的に繰り返す「オルタネイトピッキング」です。単に上下運動させるだけではなく、繊細なコントロールができるようになるとテンポやリズムが安定して、求める音色を出すこともできるようになります。

ピックを持っているつもりで指の形を作り、ズボンの横の縫い目を弦と見立てたり、空中でエアピッキングしてみましょ。音源やメトロノームを聴きながら、決まったリズムパターンに従って右手をギターやベースを弾いているように動かします。必ず足でリズムを取りながら行うようにしてく



▲実際にピックを握っているようなイメージで

ださい。アクセントを入れる場合は、指先に軽くキュッと力を入れます。

ポイントは、オルタネイトをしっかり守り、アップの時のピッキングが弱くならないように注意することです。手首

の振りに合わせてゆっくりと1から8まで数え、奇数はダウン、偶数はアップで行います。要領がわかってきたらアップ/ダウンを逆にしたりとアレンジしてみましょう。

## ベースの指弾きのトレーニング

机のようなものの端に親指を置き、人差し指と中指を使ってヘリを指で弾きます。指弾きの場合は基本的に「アポヤンド奏法」という、弦を弾いたら上の弦に指を当てて止める弾き方をするので、ヘリを弾いたらその指を親指に当てるようにします。

また、指弾きの練習には「利き指」を把握してアクセントをつけるトレーニングも有効です。2フィンガーで交互に弾いた際、最初に使った指が基本的に自分の利き指です。例えば、中指が利き指の人の場合は中指→人差し指と交互に弾いて、中指の方だけに強くアクセントをつけます。次に人差し指にアクセントをつけて、中指は少し弱く弾きます。このようにアクセントの位置を変えたり、パターンをいろいろと変えて練習していきましょう。



▲机のヘリを弦に見立てて指で弾く

## スラップのトレーニング

「スラップ」とは、その名の通り弦をスラップ（はたく）する奏法です。派手さもあり表現の幅も広がるのでぜひマスターしてください。まず、右手で親指を立てて「サムピング」の形を作り、机の角などを叩きます。画像の丸印あたりを意識して常に同じ場所に当てましょう。力を抜き、手首の回転を使って扇子をあおぐイメージで行うと良いでしょう。

スラップは「プル」の練習も必要です。机の角の上部分にサムピングをして手首を返す時に、机の裏側の角を人差し指で軽く引っ張って擦るような感じで行います。この時、手の位置を動かさないようにして、その場で手首を回転させることがポイントです。プルとサムピングは連動させて行うものなので、この動きがクセになるまで練習しましょう。



▲サムピングの形。丸印の部分ではたく

▲実際にピックを握っているようなイメージで

# ドラマー編

ドラマーにとって練習場所や練習方法の悩みは付き物です。ドラムセットもスティックも使わないフィジカルトレーニングで基礎力を高めよう。

## フィンガリングのトレーニング

スティックの握り方は自由ですが、鷲掴みにしていることが多いように思います。人間の体は手をギュッと握ると腕全部に力が入ってしまうようにできているので、力を入れてスティックを握っているとコントロールが悪くなったり、速いフレーズに対応できなくなったりしてしまいます。さらには、打音がつまって汚い音になったり疲れやすくなるなど、まるで良いことはありません。

ギュッと握ってしまうのはスティックがスッポ抜けてしまいそうになるという理由が多いと思いますが、それは指が使えていない、もしくは動かしていないことが主な原因です。全身をリラックスさせて、しなやかなスティッキングを行うためには、親指と人差し指を支点にしてスティックを握り、スティックの軌道に合わせて残りの3本の指を開けるようになることが目標です。

トレーニング方法は、まず、手をスティックを握る形にします(写真A)。そして、親指と人差し指はそのままの状態

中指と薬指と小指を開きます(写真B)。それを思いっきり速く閉じたり開いたりしてみてください。第3関節から大きく開閉することがポイントです。多分、ほんの数秒で腕が痛くなってくると思います。その痛いところが指をパタパタさせる筋肉です。鍛えればステッキングが見違えるほどスムーズになります。これは、動画を見たり歩いている時など、手を使っていない時はいつでも行えるトレーニングです。お風呂で湯船に浸かりながら行えば、水の負荷をかけることもできます。かなりキツイので、30秒ずつなどと時間を決めて、左右交互に行うと良いでしょう。指1本1本を動かしてみて、左右の手で比べてみてください。思うように動かない方は重点的に普段からパタパタしていきましょう。

指がスティックの軌道に合わせて動く感覚は、スティックの先端を持って腕を下にしてパタパタしてみるとよくわかります(写真C)。そのまま腕を体の前や上を向けてもできるようなになれば、かなり指が使えるようになった証拠です。



▲写真A スティックを握る形にする



▲写真B 3本の指をパタパタさせる



▲写真C スティックと指が離れない感覚

## 手首のトレーニング

ドラミングで重要なのは「手首」です。ドラムを叩く時は手首を柔らかくして負担をかけないようにしないと、腱鞘炎になってしまう危険性もあるので注意が必要です。

手首を甲側に反らせるための筋肉を鍛えて、手首の動きをスムーズにしましょう。方法は簡単です。机から手首より先を出して、反対の手で負荷をかけます。押さえながら抵抗するように軽く力を入れるだけでも十分です。

また、膝の上などに手を置いて、手首だけ動かして膝を叩くように上げ下げしたり、水を入れたペットボトルをダンベル代わりにして振っても効果的です。しかし、手首は複雑な構造をしていて傷めやすい部分でもあります。無理をしないでストレッチやマッサージを欠かさずに行いましょう。

手首の動きを良くするには、腕の横回転トレーニングも有

効です。例えば、腕から人差し指の先までをつなげた1本の棒のように捉え、それを中心に親指と中指・薬指・小指の3本を交互に左右に降ります。人差し指を中心に手のひらと手の甲を交互に上を向かせる感じです。意外とスムーズに動かなかったり、人差し指が安定せず揺れてしまうという人も多いと思います。

また、スムーズにできない場合の原因は親指の動きの鈍さによることも多いので、親指だけをテンポ良く折り曲げるトレーニングも効果大です。

どちらも、メトロノームを使ってリズムカルに行ってみてください。自分の意思通りにテンポ良く手首が回転するまで地道に続けてください。



▲自分の手で軽く負荷をかける



▲初めは人指す指をつまんでやってみよう

## ふくらはぎのトレーニング

バスドラムのパワーの源は「ふくらはぎ」です。「バスドラムの音が小さい」とよく言われる人は特にふくらはぎを鍛えましょう。

最も簡単なトレーニング方法は「つま先立ち」です。普段歩く時にかかとをつけずに歩くだけでもふくらはぎを鍛えられます。あるいは、支えとして両手を壁について、かかとを上げ下げする運動を繰り返すだけでも十分です。足を下ろした時にかかとを地面につけないようにすると効果的です。

階段を見つけたら、つま先立ちで「踏み台昇降」をしましょう。適度なテンポの楽曲を思い浮かべながらリズムカルに行

うと良いでしょう。1曲分、およそ5分くらい続けたいところですが、初めは自分のペースで行ってください。



◀つま先立ちでふくらはぎを鍛える

## 足首のトレーニング

バスドラムのプレイを安定させるためには、「足首」を鍛えることが先決です。足首は日常生活ではあまり複雑な動きを要求されないので、まずは自分の意志で繊細に動かせるように足首周りの筋肉を鍛えましょう。バスドラムのコントロールを高めるには、足首を反らせるためのスネの筋肉を鍛える必要があります。

椅子に座ってかかとをつけたままバスドラムを踏むようにするだけで良いトレーニングになります。好きな楽曲に合わせてバスドラムのパターンを踏んでみましょう。重要なのは足の指に力を入れず、指の付け根あたりで踏むことと、踏んだ後につま先立ちになるようにかかとを少し浮かせるぐらいの力加減で行うことです。左足も行っておくと、ハイハットワークに役立ちます。

時間があれば、この練習を足の指だけで行ってください。親指でペダルを踏むイメージです。連続してパタパタと

上下させるだけでも構いません。これは靴を履いていてもできるので、どこでも行えます。



▲足首だけ動かしてトントンしてみよう

## 全身のストレッチ

ストレッチを行うことで体の動きはまったく変わります。上半身、下半身ともにゆっくりと様々な筋（すじ）を伸ばすようにストレッチを行いましょう。入浴後など、普段から行うことによって体が柔らかくなり、力まずに無理なくプレイ

することができるようになります。

もちろん叩いた後の整理運動も大切です。興奮状態にある呼吸や血液循環、神経などを素早く鎮静して、筋肉の疲労を回復することができます。



▲スティックを使っての腕のストレッチやアキレス腱を伸ばすなどをして、全身をほぐそう



# キーボードリスト編

楽器がなくても手指を自在に使えるトレーニングをしましょう。なお、このページでは親指を1、人差し指を2、中指を3、薬指を4、小指を5とします。

## 指を独立して動かすトレーニング

まず、右手の5本の指先すべてを立てるように机の面につけ、親指から1本ずつ順番に11111→2222→3333→4444→5555と机を4打ずつ叩いていきます。平らな場所がない場合は太ももの上でも構いません。指先だけで行おうとはせずに、肩から腕全体の重さを指に集中させること、第1関節が凹まないように意識することが大切です。メトロノームを使い、正確なテンポで無理なく少し遅く感じるくらいで行いましょう。小指まで行ったら、親指まで同じ要領で戻します。叩いていない指を浮かさずにしっかりと机面につけて、隣の指の動きにつられてしまわないように注意してください。これを、左手も同様に親指から順に行います。思うように動かない、音が小さくなってしまふ、正確なテンポで叩けない指があれば、その指だけ集中して動かしましょう。

次は、鍵盤の上でフレーズを弾くつもりで動かしていきます。まず、並んでいる3本の指で123123...、234234...、345345...と続けてフレーズを作ります。右手も左手も指の動きの順番は同じです。スムーズに動くようになってきたら自由に3本の指で組み合わせを考えてみてください。ただし、134134...、145145...、235235...のように、体から離れていく指順であることを守ってください。321321... や543543... など、体に近づけていく指順は少

し難しく感じるかもしれませんが、それぞれ単独で練習してスムーズに動かせるようになったらつなげてみてください。

最後に、これらを両手で実践します。どちらかにつられて雑になってしまわないように、比較的動きが鈍い方の手に意識を持っていきながら行うと良いでしょう。机上を叩く音がバタバタしないように両指のタイミングや音量をしっかりと合わせることを心がけてください。

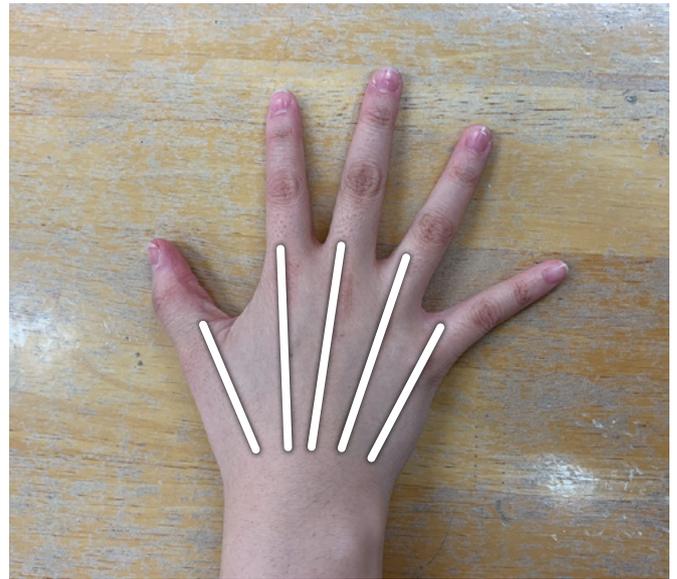


▲動かす指以外はしっかりと机面につける

## 指を開閉するトレーニング

キーボードを演奏する時は、手のひらを開閉する動きが多くなります。手のひらをしっかりと開閉できたり指が大きく開けると演奏の幅も広がります。指の骨の構造は、手首の少し上あたりからすでに分かれています。その筋肉をほぐしてあげることによって指の開閉は大きくなります。手の甲にある指の骨（中手骨）同士の間を優しくマッサージしてください。強くこすってしまうと筋を痛めてしまうので優しくほぐすようにさすりましょう。

手のひらを開いた状態から、親指と小指をくっつけたり離したりしてみてください。中手骨が丸まっているのがわかると思います。この動作がスムーズにできるようにトレーニングしましょう。親指の第1関節の動きはキーボード演奏時によく行う「指くぐり」の動作です。



▲白い部分が「中手骨」。ここまでが指



▲手を開いたり閉じたりするトレーニング



▲中手骨同士の間を優しくマッサージ