

### ■ チューニングしながらのロングトーン

- ・G.D.A.E.(C)線の各弦で開放弦を60～80程度で弾きながら、チューニングを兼ねてロングトーンの練習をやってみましょう。
- ・弓元から弓先まで使って下さい。
- ・チューナーを使わない方法もありますが積極的に使って良いと思います。確実に音を合わせるようにしましょう。
- ・初心者でまだ弾きながらチューニングすることが出来ない人は、まずはペグ(※巻き)を左手で回しながら弾けるように練習してみましょう。
- ・右腕の肩から力を抜いて、弓に腕の重さをのせ、駒の近くで演奏します。

[練習例：JBCバンドスタディ P.4より]



[G線] [D線]  
[A線] [E線]

#### [ロングトーンのポイント]

- ※楽器を十分に鳴らすために大きめに演奏しよう。
- ※弓は弦に対して直角、弓の毛を全部着けてください。
- ※弓の返し目は、身体を柔軟に使いますが、フォームが崩れないようにしてください。

### ■ 右手の練習 (弓の使う長さを意識する練習)

- ・G.D.A.E.線の各弦の開放弦を、全音符で全弓使うとして、音符の長さ毎に使う弓の長さを変えていく意識を身につけましょう。

※全音符を全弓で演奏



※二分音符は全弓の半分の長さで演奏



※四分音符は二分音符のさらに半分の長さで演奏



※八分音符は四分音符のさらに半分の長さで演奏



※十六分音符は八分音符のさらに半分の長さで演奏



### ■ 左手の練習 (ハーフポジションのロングトーン)

- ・G.D.A.E.(C)線の各弦から、ポジションを確認しながら音程を取りつつ安定した響きを探そう。
- ・慣れてきたら、ポジションに気を付けつつ、弓の動きもテンポに合わせて自然に運べるようにしよう。

[練習例：JBCバンドスタディ P.14より]



### ■ 左手の指の練習

- ・ゆっくりから練習を行い、音程が正しいか意識をしよう。
- ・左手の親指の位置、ひじの位置が下がり過ぎてないか、教則本などを参考にチェックしよう。

[練習例：JBCバンドスタディ P.15より]



※このパターンはG線ですが、他の各弦でも同じパターンで練習しましょう。

### ■ スケールとアルペジオ

- ・取り組んでいる楽曲の調なども練習してください。
- ・音程感が自然に聴こえることや、身体が自然と動くまで繰り返し練習を行いましょう。

B♭ Major (B dur)



F Major (F dur)

