

### 【スネアドラム編】

#### ■ウォームアップ ステップ 1

- ・練習台を用意して「跳ね返り」の自然の感覚を身につけましょう。
- ・はじめはゆっくりから、徐々にテンポを上げましょう。
- ・左右が同じようなフォームや音量、音色になるように、意識しましょう。
- ※ただ同じことだけをやる」ということにならないように、意識的に練習を工夫しましょう。
- ※JBCバンドスタディ P.12 ステップ1も同様のコンセプトですので参考にしてみましょう。

#### ■ウォームアップ ステップ2

- ・16分音符までの感覚を身につけましょう。
- ・はじめはゆっくりから、徐々にテンポを上げましょう。  
(四部音符 80から徐々にあげて120位までが目安)
- ・左右が同じようなフォームや音量、音色になるように、意識しましょう。
- ※JBCバンドスタディ P.13 ステップ2も同様のコンセプトですので参考にしてみましょう。

#### ■リズムパターン

- ・練習パターンの中から1～2つ取り出して練習しましょう。
- ・徐々にテンポをあげて練習しましょう。  
[譜例：バンドスタディ]
- ・P46リズムNo.18～No.25

#### ■ロール (クローズド・ロール)

- ・動画のパート3を参考に、ロールの技術に慣れていきましょう。
- ・JBCバンドスタディのP.17も参考に練習してみましょう。

### 【鍵盤打楽器】

#### ●ウォームアップ

- ・教則本などでフォームも確認しましょう。
- ・最終的には全ての調でできるようにチャレンジしましょう。
- ・慣れてきたら音の大きさに変化をつけて練習してみましょう。  
[譜例：バンドスタディ]
- ・P30～31

#### ●スケール

- ・練習している曲に使われている調は必ず練習しましょう。
- ・ワンパターンにならないようにテンポやリズムに変化をつけて練習しましょう。  
[譜例：バンドスタディ]
- ・P34～37 No.6～

#### ●インターバル

- ・1日一つずつ取り出して練習しましょう。
- ・ミスタッチしないようにゆっくりから練習しましょう。  
[譜例：バンドスタディ]
- ・P38～39 No.9～No.13