

# ギター朝トレ15分！忙しい人のための濃密練習法

Learn Guitar: 15 Minute Morning Crunch for Busy People

加茂 文吉 Fumiyooshi Kamo

日本工学院八王子専門学校 ミュージックアーティスト科/音楽芸術科 学科主任・教員  
デジタルハリウッド大学大学院 院生

音楽の演奏技能の習得には定期的な練習を必要とする。特にプロとしての進路を志す場合には「継続的かつ広いジャンルでの練習」と「集中した状態での練習時間の取り方」が求められるのである。憧れだけで音楽を見ている場合、夜遅くに練習するも結局眠くなり能率があがらない・翌日学校にも行けない・音楽家は夜型ではないか？という誤解の下に練習を行ってしまう者も少なくない。2019年03月28日に電子書籍版が発売された『ギター朝トレ15分！忙しい人のための濃密練習法』（リットーミュージック刊）は朝の時間を利用してギター練習を行う練習法を譜面・解説・付属音源で具体的に解説している。本稿は、その経緯と展望を報告するものである。

キーワード：教育、音楽、演奏、ギター、教則本

## 1. 趣旨と背景

現役の音楽家として活動しながら同時に音楽専門学校の専任教員として15年間にわたり1000人以上の専門学校学生、2000人以上の高校生を指導してきた。そこで見た現実には音楽家という職業に関する誤解である。プロとして著名な仕事をしている音楽家は全国的な活動をする関係上飛行機での移動も多く、発売物には締め切りが存在するので「時間管理」に極めて優れている。また演奏家として卓越している音楽家は継続的な鍛錬を欠かさない。しかし、その音楽家に憧れている高校生や専門学校学生は「ミュージシャン＝夜型で朝起きない」という先入観に縛られている傾向がある。毎日同じ時間に起きて学校に登校したり継続的に学習をすることを苦手としている者も数多くいる。直接会って指導できる学生には専門力だけではなく人間力の指導も心掛けてきたが、音楽家に関する誤解は依然として一部の芸能人のゴシップとセットになって世に溢れている。この状況に一石を投じるべきと考え本書執筆に至った。

## 2. ねらい

目的は「音楽の演奏技能の習得である」ので、この場合に最も気を付けるべきことは「練習のための練習」をしないことだ。練習の仕方が上達するだけで肝心の演奏技能が習得できないのは本末転倒である。従って、この本では朝の15分間を使用して具体的に演奏技能を習得するためのトレーニングメニューを考案している。「練習のための練習にならずに実際の演奏技能を習得する目的」を達成するために留意した理由は、現代の流行音楽は様々なジャンルの融合で作られていることによる。Aメロがジャズで、サビがハードロックになっているような音楽も珍しくない。その際に、様々な音楽のジャンルを分野横断できる広い知見を持てるように26種類の音楽ジャンルを掲載した。英単語の参考書のような位置づけで、朝の15分を使用し継続的に練習できるようにすることをねらいとした。

## 3. 特徴

様々な音楽ジャンルを分野横断できるように下記26ジャンルを掲載している。

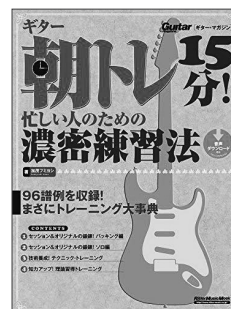
＜掲載ジャンル＞J-Rock/アメリカン・ロック/サーフ・ロック/ドラムベース/レゲエ/ファンク/ハウス/ブルース/R&B/ヘヴィ・メタル/ラテン/ジャズ/70's ディスコ/パワー・バラード/J-POP/ジャズ・ファンク/ポップ・ロック/ボサ・ノヴァ/80's POP/プログレ/R&Bバラード/フュージョン/アンビエント/ハードロック/AOR/様式美

現代の流行音楽は様々なジャンルの融合で作られるが、多数のジャンルを網羅することによって本書執筆時から数十年が経過して

も理論・テクニックの両面においてギタリストとして“流行音楽”に対応できる可能性を残した。また朝の15分を有効活用することに特化したのでエクササイズは全て「2小節」とした。1曲を弾くには15分では時間が足りないが、2小節だけを練習するという方式であれば十分練習することが出来る。読者のレベル差を考慮し、初級者に向けて巻末に付録で「1週間プログラム」を用意した。本書の中にある比較的簡単な譜例をピックアップし、テーマごとに再構築している。

## 4. 今後の展開

書籍をただ世間にアウトプットして終わるのではなく、実際の教育活動の中でも本書の内容を指導し社会の役に立っていくことが重要と考える。「毎朝決められた時間に起きる」、「継続して訓練をする」。この2点の要素は学生が社会人になる時に必要不可欠な要素であり、筆者は音楽専門学校教員として音楽学生を社会に出すための就職指導を15年間継続して行い1000人以上の学生を社会に送り出してきた。音楽の実技教育と同時に、夜型になりがちな学生に朝のエクササイズを与え継続して訓練する習慣をつけさせることで、数多くの学生が社会に巣立っていきビジネスフィールドにおいても活躍している。本書の内容の応用として、これまで対象としてきた「音楽家を目指す学生」だけでなく「音楽を学んだ上で社会の様々なフィールドで活躍する人」をも今後は視野に入れていきたい。書籍の内容に準じた実技教育を行いながら同時に自らの課題として「STEAM教育におけるArtの役割を追究すること」、「Artを学んだことが社会に出て役に立つということ」を具体的に列挙すること」に今後展開していきたい。院生1年生として、佐藤昌宏教授の研究室にてSTEAM教育をさらに研究し、研鑽を積みみたいと考える。



『ギター朝トレ15分！忙しい人のための濃密練習法』  
加茂フミヨシ（リットーミュージック）