Lección 3

ダウンストローク

DVD 4

▼ チャランゴでの伴奏の基本はストロークと呼ばれるもので、左手でコードを押さえながら、右手で全部の弦を弾きリズムを奏でます。

▼ 基本は弾き下ろす「ダウンストローク」と弾き上げる「アップストローク」の２種類です。

▼ ダウンストロークは大きく分けて３タイプあります。

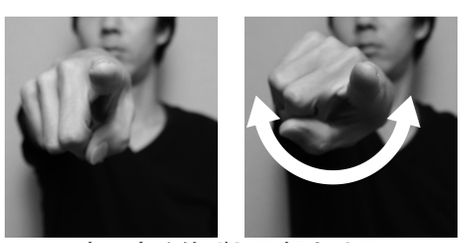
【タイプ１】複数の指（人差指～小指）でダウン
【タイプ２】人差し指一本でダウン
【タイプ３】親指でダウン

▼ このうちタイプ３は弱く弾きたいときに使います。タイプ１とタイプ２を詳しく見ましょう。しっくりくる方法から始めてください。

腕と手首の回転がポイント

▼ チャランゴのストロークの一番のポイントは手首の使い方です。「構え方」で紹介した手首を「くの字」にするポイントと共に解説していきます。

1. まず腕を真っ直ぐ伸ばし、人差し指を指差すように伸ばす。他の指は閉じる
2. このまま人差し指の軸がぶれないように腕を回転させる
3. このまま手首を曲げて指を開き、同じように回転させると指先が大きく弧を描く
4. この状態のまま楽器の構えの位置に腕を持ってきて同じ動きをする


真っ直ぐ伸ばし回転させる

手首を曲げて回転させる

チャランゴの位置に持ってきて回転

【タイプ１】複数の指でダウン

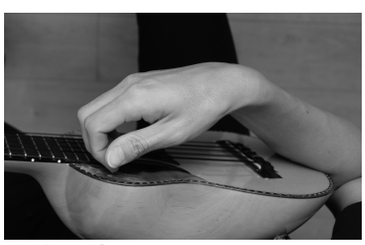
1. 右手を軽く握る（力加減は生卵を持つとき程度）指同士は軽く、くっつける

手の形

2. 手を少し上に振り上げる。目安はピックガードの少し上あたり、小指が５コースより上に来る位置まで

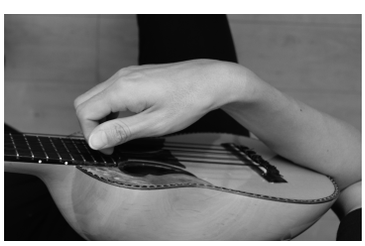
ダウンストローク開始前

3. そこから手首の力を抜き落とす。このとき肘はなるべく動かさない。前腕の位置が変わらないイメージ



弦への進入時

4. 爪の面で弦に入る。小指から順に入る。指はまとめて一塊で入るイメージ。ばらけないように



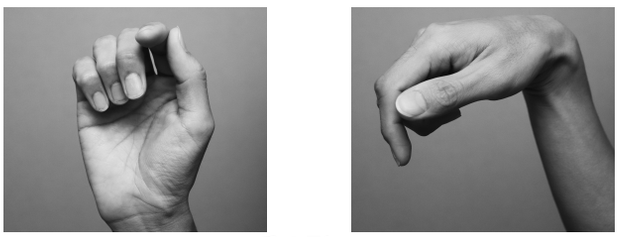
弦を通過中

5. 最後に手があまり下に行きすぎないようにする。写真に示したあたりが隠れない形が理想的。手首の「くの字」が出来ていれば自然とこうなる

弦を抜ける

【タイプ２】人差し指一本でダウン

1. 右手を軽く握り（軽く開いてもいい）、人差し指だけ少し伸ばす（指を差す感じではなく、電卓を押す時のような感じ）

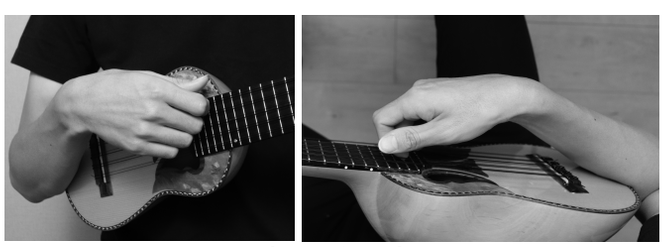


手の形

2. 手を少し上に振り上げる。目安は人差し指が５コースの上に来るあたり。（つまりタイプ１ほど上まで上げる必要はない）

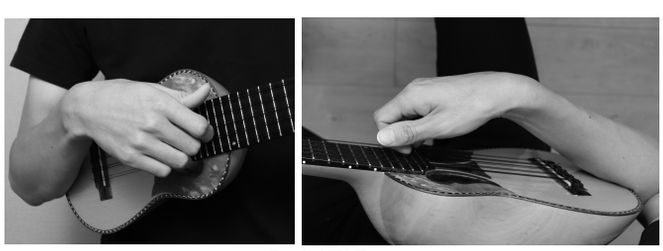
ダウンストローク開始前

3. そこから手首の力を抜き落とす。このとき肘はなるべく動かさず、前腕の位置が変わらないイメージ



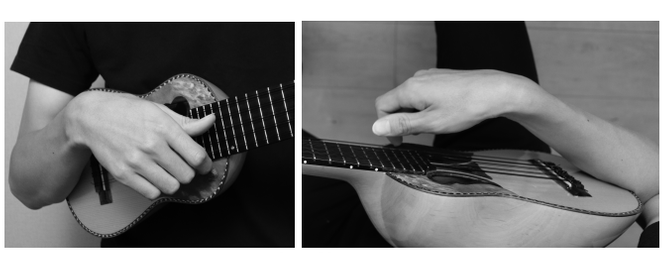
弦への進入時

4. 爪の面で弦に入る。人差し指が弦に当たることでクニャッと折れるイメージ



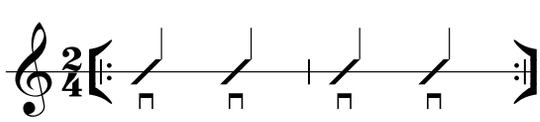
弦を通過中

5. 指先の進入角度に注意。爪が立っていても、寝すぎていても良くない



弦を抜ける

【練習】ダウンストローク

▼ まず連続したダウンストロークを練習していきましょう。

EX.1