

贝司手的养成计划

365日!

52周的
练习示范演奏
全收录
CD
附赠

著·演奏 高桥龙 翻译 金磊

坚持 就是胜利!



每天坚持完成 **2小节乐句练习**
1年后你将拥有 **令人吃惊的电贝司功力**

- 右手强化 乐句
- 左手强化 乐句
- 节奏感强化 乐句
- 音阶与音程 学习 乐句
- 和弦学习 乐句
- 丰富技巧 乐句

图书在版编目(CIP)数据

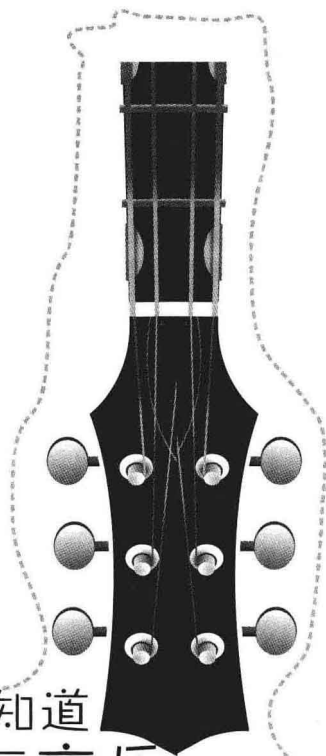
365日! 贝司手的养成计划 / (日) 高桥龙著; 金磊
译. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5404-6046-4

I. ①3... II. ①高... ②金... III. ①电吉他 - 奏法IV. ①J623.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第038742号

Bass Kisotore 365 nichi! © 2010 Ryo Takahashi
Original Japanese edition published in 2010 by Rittor Music, Inc.
Simplified Chinese Character rights arranged with Rittor Music, Inc.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

湖南省版权局著作权合同登记章
图字: 18-2012-600



想知道
关于音乐的
各种新鲜事儿吗?

这里有哦:



@音乐书编辑何征 <http://weibo.com/diyujita>

扫描二维码也能马上找到



365日!

52周的
练习示范演奏
全收录
CD
附赠

贝司手的养成计划

- 著者·演奏 [日] 高桥龙
- 翻译 金磊 翻译助理 尹凤竹 王冠亮 魏志勇 高芬 杨 璐
- 出版人 刘清华
- 责任编辑 何征 [@音乐书编辑何征](http://weibo.com/diyujita) <http://weibo.com/diyujita>
Music-he@163.com
- 封面设计 九歌
- 印务总监 邓华强
- 版权经理 唐敏
- 出版发行 CTS 湖南文艺出版社出版、发行
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编410014)
- 经销 湖南省新华书店经销
- 印制 长沙瑞和印务有限公司印制

2013年3月第1版第1次印刷
开本: 970mm×680mm 1/8
印张: 14
字数: 250,000
印数: 1-6,000

书号: ISBN 978-7-5404-6046-4
定价: 38.00元(附CD)

音乐部网址: <http://www.hnwy.net/music/>
邮购电话: (0731) 8598 3102
传真: (0731) 8598 3016
联系人: 李莉莉

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系 (0731) 8598 3029

BASS
MAGAZINE

为入门→进阶者定制

[全风格·电贝司基本功训练]

贝司手的养成计划

365日!

52周的
练习示范演奏
全收录

CD
附赠

著·演奏 **高桥龙**

翻译 **金磊**

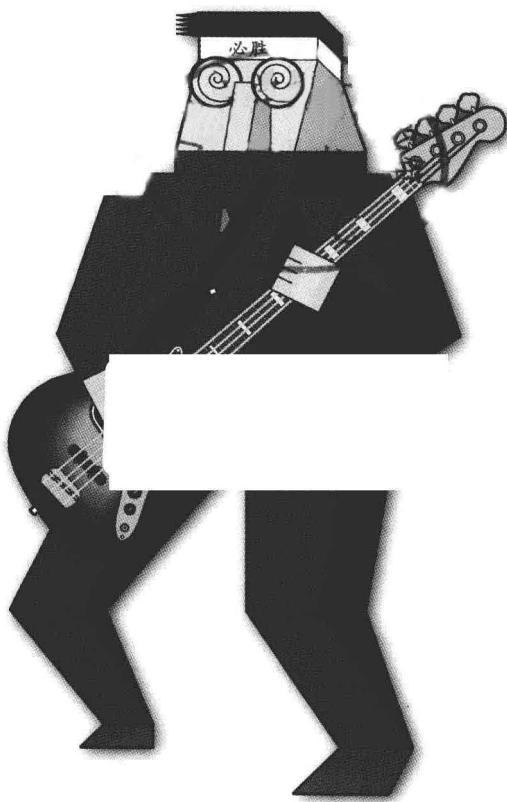


高橋龍

作者简介

1965年出生于东京，成长于横滨。十多岁时组建自己的乐队“WHITEFANG”并任队长。之后经历过很多乐队，现在是“NUOVO IMMIGRATO”的成员。同时，他以贝司乐手的身份参与了桑明晴子、東野纯直、大槻ケンヂ、DIAMOND☆YUKAI、水越けい子、SING LIKE TALKING、Younha等艺人的录音及现场演出，并为渡り廊下走り隊、野川さくら、川村カオリ、影山ヒロノブ等艺人写作歌曲。同时也是人称“Mr. Rickenbacker”的、狂热的RickenBacker吉他爱好者。

个人博客：“四十路ベースト高橋龍奮闘記！”
<http://ryochang.exblog.jp/>



CIS 湖南文艺出版社
Rittor Music Mook

贝司手的养成计划

365日!

CONTENTS

前言 5

每日·练习

第 1 周	4 指 4 品的运指练习	6	CD TRACK 01
第 2 周	手指弹奏的基本动作	8	CD TRACK 02
第 3 周	拨片演奏的基础——下拨	10	CD TRACK 03
第 4 周	打弦的基本动作	12	CD TRACK 04
第 5 周	尝试 half position 的运指方式!	14	CD TRACK 05
第 6 周	学习大调音阶! ①	16	CD TRACK 06
第 7 周	基本的制音技巧与 Dumping	18	CD TRACK 07
第 8 周	加入了八度音的乐句	20	CD TRACK 08
第 9 周	学习大调音阶! ②	22	CD TRACK 09
第 10 周	Change Up——各种长度的音	24	CD TRACK 10
第 11 周	更有效地使用节拍器	26	CD TRACK 11
第 12 周	Slap 演奏中的左手制音技巧	28	CD TRACK 12
第 13 周	有规律的上下交替拨弦	30	CD TRACK 13
第 14 周	使用勾弦技巧的八度音乐句	32	CD TRACK 14
第 15 周	加入五度音的乐句	34	CD TRACK 15
第 16 周	自然小调音阶 ①	36	CD TRACK 16
第 17 周	自然小调音阶 ②	38	CD TRACK 17
第 18 周	加入 Ghost 音	40	CD TRACK 18
第 19 周	用拨片演奏细小音符的乐句	42	CD TRACK 19
第 20 周	和声小调 & 旋律小调	44	CD TRACK 20
第 21 周	重新审视 8 Beat 基础	46	CD TRACK 21
第 22 周	重新审视 16 Beat 基础	48	CD TRACK 22
第 23 周	强化连续打弦的能力	50	CD TRACK 23
第 24 周	包含三度音的乐句	52	CD TRACK 24
第 25 周	使用空弦音的乐句	54	CD TRACK 25
第 26 周	加入了七度音的乐句	56	CD TRACK 26

内容简介

只有老老实实在地练习，才是成为高手的捷径！贝司基本功练习计划的登场了！

贝司基本功包括必会的指弹、拨片弹奏、slap 等基本技巧，同时贝司手也应具备和弦进行、配合节拍创作低音旋律的技巧等素养。

要想让你的贝司演奏技巧得到确实的提高，必须要坚持每天进行这些基本功的练习和基本素养的学习。但是，有很多人却苦于不知道该练什么，也无法养成每天练习的习惯，更不能进行长远的、有计划性的练习。

针对这种情况，本书收录了 1 年（即 365 天）的基础功和基本素养的内容。书中，每周设定一个练习的主题，从周一至周六是每天各两小节的简短练习乐句，而周日篇则是对整个一周内容的复习。

只要你能坚持按照本书的安排持续进行练习，相信你一年的练习后，就可以轻松应对各种情况下低音的弹奏，对你组乐队也能助一臂之力。

第 27 周	弹奏各种 Swing 节奏	58	CD TRACK 27
第 28 周	拉丁、雷鬼、Bossa Nova 风格入门	60	CD TRACK 28
第 29 周	加入四度、六度音的乐句	62	CD TRACK 29
第 30 周	有效地使用滑音与滑奏	64	CD TRACK 30
第 31 周	熟练使用经过音与导音	66	CD TRACK 31
第 32 周	Walking Bass 的诀窍	68	CD TRACK 32
第 33 周	用 Laking 技巧弹奏圆滑的乐句	70	CD TRACK 33
第 34 周	活用五声音阶	72	CD TRACK 34
第 35 周	在 Slap 演奏中加入左手的击勾弦	74	CD TRACK 35
第 36 周	多里安音阶——IIIm 和弦	76	CD TRACK 36
第 37 周	克服指弹的弱点！	78	CD TRACK 37
第 38 周	弗利几亚音阶——IIIIm 和弦	80	CD TRACK 38
第 39 周	活用切分音与休止符	82	CD TRACK 39
第 40 周	利底亚音阶——IV Δ 7 和弦	84	CD TRACK 40
第 41 周	混合利底亚音阶——V7 和弦	86	CD TRACK 41
第 42 周	拨片演奏+Ghost 音	88	CD TRACK 42
第 43 周	挑战 Riff 创作！	90	CD TRACK 43
第 44 周	了解四拍子以外的形式	92	CD TRACK 44
第 45 周	罗克里安音阶——VIIIm7(\flat 5) 和弦	94	CD TRACK 45
第 46 周	减音阶与全音音阶	96	CD TRACK 46
第 47 周	“on 和弦”与“Pedal 音”	98	CD TRACK 47
第 48 周	与其他的乐器合奏	100	CD TRACK 48
第 49 周	不协和和弦——9th、11th、13th	102	CD TRACK 49
第 50 周	音程跳跃的乐句	104	CD TRACK 50
第 51 周	用贝司演奏和弦！	106	CD TRACK 51
第 52 周	点弦与泛音	108	CD TRACK 52

本书的使用方法

【每日必弹!】

本周的基础乐句。请在开始每天的练习前,先弹奏这段谱例。

【本周的主题】

本周要练习的项目。请阅读旁边的解说文字,然后在练习时注意保持目标性。

【每日Check】

每天的练习完成后,在此打上勾。这样才能不忘每天练习!

【目标速度】

这是要达到的目标速度。与CD示范中的速度是相同的。但练习时不能只追求速度,还要注意弹奏的音色!杂乱无章的弹奏会让练习效果减半!

【每周Check】

完成了一周的练习后,可以在此写下完成的日期。

第 1 周

CD TRACK 01

左手强化 4指4品的运指练习

每日必弹

N.C.

伸展你的四根手指!

CD 0:00- J=100

重点是在小指按弦之前,让食指、中指和无名指离开指板,一直保持按弦的状态(即预备)。按照此要求,将练习以半音为单位,再前后延伸两个小节,直到小指按到11品,也请尝试换到3弦、2弦上进行相同的练习!

check 1/365

首先来掌握贝司演奏中最基础的“4指4品”运指方式。说到运指的话,因为后面还会介绍“Half Position”运指方式(详见第5周的内容),所以并不是说左手除了这种运指方式外,其他都是错误的。事实上,在有很多乐句中,如果使用今天所介绍的运指方式,能弹得更加轻松些。弹奏时,要让你的手指尽量打开,并在靠近品柱的位置按弦!

check

周一

N.C.

在一根弦上进行横向移动!

CD 0:09- J=100

本条谱例也是要求在小指按弦之前,其他手指不要离开指板。小指按到11品后,可以再换到3弦、2弦上,进行相同的练习。注意,不要将手指按得过紧,而是要保持在琴弦的背面,这样才能让手指完全打开。

check 2/365

周四

N.C.

手指的打开变得越来越艰难?

CD 0:37- J=100

要求还是与“周三篇”的一样,所有的手指都保持按弦的状态。将本练习以半音的顺序依次而低位移动。虽然品格也会变得越来越宽,但还是尽量让手指在靠近品柱的地方按弦!

check 5/365

周二

N.C.

把位移动与运指方向相反也没问题吗?

CD 0:18- J=100

把位向下移动,而运指的方向却是上行。刚开始可能会觉得有点别扭,练习时以短歌曲为例很简单了,本练习也同样要求在小指按弦之前,其他四根手指都要保持按弦的状态。一直弹到11品,然后再在其他等弦上进行本练习。

check 3/365

周五

N.C.

在同一根弦上的下行~横向移动篇

CD 0:46- J=100

虽然略显吃力,但还是希望尽量保持四根手指按在指板上,然后从小指开始依次离开指板。在食指按弦后,最好能迅速地移动到下一把位上。这样直至食指按到1品之后,再换到其他等弦上进行本练习。

check 6/365

周三

N.C.

在同一把位上强化运指!

CD 0:28- J=100

直到小指按弦后,再将食指移动到3弦上按弦,而此时其他手指还是要保持按弦的状态。总之,一定要保证四根手指都按在指板上,之后再按本练习按每次一个品格的顺序逐渐向后移动,直至小指按到11品。

check 4/365

周六

N.C.

同一把位上的下行~纵向移动篇

CD 0:55- J=100

在食指按弦后,迅速地第四根手指移动到下一根弦上。这样依次以半音的顺序向下移动,小指与无名指的动作会有些困难。只要能集中精力耐心练习的话,就能掌握高效的按弦动作!

check 7/365

周日

运指练习是一切的基础。只有踏踏实实练习才是捷径!

本周作为开始的练习,选取的是在音乐性上略显枯燥无味的基础运指练习。总之,作为能平均地锻炼所有手指的练习,希望你今后一有时间就进行这种训练。当手指打开并在低把位上进行按弦时,会加大手指的肌肉和关节的负担,请注意避免腱鞘炎的发生!在练习时要适当休息,并放松过于用力的手腕与肩部。感到疼痛时,千万不要勉强自己去继续练习。

check 8/365

左手强化

365日!贝司手的养成计划

【每天的练习乐句】

这是当天要练习的谱例。请调整好你的生活习惯,为每天留出练习的时间来。

【奏法图示】

提示本周要用到的右手演奏方法。对于同时标记了多种奏法的练习,可根据自己的喜好来进行选择。需要使用slap演奏的练习,在解说文中会有说明。

【周日的专栏】

“周日篇”通常为复习课。可以通过阅读这里所写的内容,反思自己弹奏过程中的不足之处,然后再将整个一周的谱例复习一遍。效果会更好。

怎样做到365天坚持练习?

要在一年的时间里,一天不落地进行练习,的确是需要一些毅力的。那么怎样才能保证365天每天都坚持练习呢?根据心理学的研究,尝试“让他人来监督”或是“在众人面前宣布目标”等等,能让维持每天的练习变得更容易些。因此,可以将你的练习进度发到博客或者微博上。如果能在网上结识其他和你一样,也在练习吉他的朋友,则能让你更加集中精力,坚

持进行练习!并且为了能够更加集中精力,还可以再注册一个专门的账户。但是,如果因此而过度沉迷网络,就会太浪费时间,影响到练习的效果。所以网络可以利用,但是要适可而止!

本书已建365练吉他微群,可以更好地帮助你进行练习 <http://q.weibo.com/446427>,同时请关注本书官方微博 <http://weibo.com/diyujita> 音乐书编辑何征

前言

“为了掌握贝司的演奏技巧，就要坚持每天练习”，相信很多人听到这样的话都会感到畏惧吧。但正如“罗马不是一天造成的，胖子也不是一口吃成的”这句话所说的那样，任何伟大的成就，都是一步一步累积起来的，如果不迈出最初的一步，那就等于永远没有开始。

本书为你准备了364条、每天只有两小节的练习乐句。只要坚持进行练习，一年的你将能掌握令自己大吃一惊的基本功。

虽然说严格按照书中所指定的日期，进行连续地练习，效率是最高的，但中间也可以休息几天，用一年多的时间来完成，也是OK的！另外，笔者自己在练一些教材时，是以“如果能完整地连续弹奏两遍，就进入到下一个练习”这样的标准来判断的，所以本书也是以此目标为界定。当然，将乐句进行更多反复地弹奏，也没有什么不可以，重要的是要通过反复地练习，直到能用身体记住它。

贝司这件乐器，自己一个人练习难免会感觉枯燥，最好能找其他人一起组乐队，这样也有助于保持练习的动力。

好啦，读完这些话，然后赶快拿起你的贝司，踏出第一步吧！

高桥龙





4 指 4 品的运指练习

每日必弹

N.C.

check!

1
365

伸展你的四根手指!

CD 0:00~

♩ = 100

重点是在小指按弦之前，让食指、中指和无名指离开指板，一直保持按弦的状态（即保留指）。按照此要求，将练习以半音为单位，再向后延伸两个小节，直至小指按到 11 品。也请尝试换到③弦、②弦上进行相同的练习!



check!

2
365

N.C.

在一根弦上进行横向移动!

CD 0:09~

♩ = 100

本条谱例也是要求在小指按弦之前，其他手指不要离开指板。小指按到 11 品后，可以再换到③弦~①弦上，进行相同的练习。注意，不要将拇指绕过琴颈，而是应该顶在琴颈的背面，这样才能让手指完全打开。



check!

3
365

N.C.

把位移动与运指方向相反也没问题吗?

CD 0:19~

♩ = 100

把位在向下移动，而运指的方向却是上行。刚开始可能会觉得有点别扭，但习惯以后就会感到很简单了。本练习也同样要求在小指按弦之前，其他四根手指都要保持按弦的状态。一直弹奏到 1 品，然后再在其他琴弦上进行本练习。



check!

4
365

N.C.

在同一把位上强化运指!

CD 0:28~

♩ = 100

直到小指按弦后，再将食指移动到③弦上按弦，而此时其他手指还是要保持住按弦的状态，总之，一直要保证四根手指都按在指板上。之后再本练习按每次一个品格的顺序逐渐向后移动，直至小指按到 11 品。

check!

首先来掌握贝司演奏中最基础的“4指4品”运指方式。说到运指的话，因为后面还会介绍“Half Position”运指方式（详见第5周的内容），所以并不是说左手除了这种运指方式外，其他都是错误的。事实上，在有很多乐句中，如果使用今天所介绍的运指方式，能弹得更加轻松些。弹奏时，要让你的手指尽量打开，并在靠近品柱的位置按弦！

周四

N.C.

check!

5
365

手指的打开变得 越来越艰难？

CD 0:37~

♩ = 100

要求还是与“周三篇”的一样，所有的手指都保持按弦的状态，将本练习以半音的顺序依次向低把位移动。虽然品格也会变得越来越宽，但还是要尽量让手指在靠近品柱的地方按弦！

周五

N.C.

check!

6
365

在同一根弦上的下行 ——横向移动篇

CD 0:46~

♩ = 100

虽然略显唠叨，但还是希望能尽量将四根手指按在指板上，然后从小指开始依次离开指板。在食指按完弦后，最好能迅速地移动到下一把位上。这样直至食指按到1品之后，再换到其他琴弦上进行本练习。

周六

N.C.

check!

7
365

同一把位上的下行 ——纵向移动篇

CD 0:55~

♩ = 100

在食指按完弦后，迅速地将四根手指移动到下一根弦上。这样依次以半音的顺序向下移动，小指与无名指的动作会有些难度。只要能集中精力耐心练习的话，就能掌握高效的按弦动作！

周日

运指练习是一切的基础。只有踏踏实实的练习才是捷径！

本周作为最开始的练习，选取的是在音乐性上稍显枯燥无味的基础运指练习。总之，作为能平均地锻炼所有手指的练习，希望你今后一有时间就进行这种锻炼。当手指打开来在低把位上进行按弦时，会加大手指的肌肉和关节的负担，请注意避免腱鞘炎的发生！在练习时要适当休息，并放松过于用力的手腕与肩部。感到疼痛时，千万不要勉强自己来继续练习。



▲让手指更易打开的拇指位置。



▲“周三篇”：食指移动到下一根弦时，其余手指保持在④弦上按弦。



右手强化

手指弹奏的基本动作

每日必弹

N.C.

右手 ① 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食
 ② 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中
 ③ 食 中 食 中 食 中 食 中 食 中 食
 ④ 中 食 中 食 中 食 中 食 中 食 中

check!

8
365

用相同的拨弦方式 弹奏所有琴弦!

CD 0:00~

♩ = 100

当④弦被弹响时，让弹奏③弦的手指触碰到④弦的话，就会使音中断。这也被看作“双指拨弦”的优势，只是无法用在①弦上，所以需要在弹响下一个音的同时，①弦要靠左手触碰来进行制音。请在①~④弦上使用“单指拨弦”、“双指交替拨弦”等方式进行练习。



周一

N.C.

右手 ① 食 食 食 食
 ② 中 中 中 中
 ③ 食 中 食 中
 ④ 中 食 中 食

check!

9
365

用长音学习 扎实地拨弦!

CD 0:09~

♩ = 100

以“单指拨弦”、“双指拨弦”等方式，整齐地弹奏占二分音符时值的音。另外，也可以尝试在靠近琴桥和靠近琴颈等不同的位置拨弦，以体会其带来的音色及音准稳定性之间的差异。



周二

N.C.

右手 ① 食 食 食 食 食 食 食 食
 ② 中 中 中 中 中 中 中 中
 ③ 食 中 食 中 食 中 食 中
 ④ 中 食 中 食 中 食 中 食

check!

10
365

均匀地弹奏 四分音符

CD 0:18~

♩ = 100

首先，最基本的要求，是要整齐地弹奏出所有的音符。在演奏的音色与音量上要保持统一。注意当使用双指拨弦时，如果发现音色不够稳定，可能是因为中指与食指拨弦的位置相差太远导致的。



周三

N.C.

右手 ① 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食
 ② 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中
 ③ 食 中 食 中 食 中 食 中 食 中 食 中 食 中
 ④ 中 食 中 食 中 食 中 食 中 食 中 食 中 食

check!

11
365

单指拨弦 弹奏八分音符

CD 0:28~

♩ = 100

在 16Beat 的乐曲中，常常要用单指拨弦连续弹奏八分音符，这样能使音符更具颗粒感。虽然有些难度，但还是要努力练习，以做到能用单指拨弦来演奏今天的谱例。另外，也要练习用双指拨弦整齐地弹奏出来。



拨片演奏的基础——下拨

每日
必弹

N.C.

check!

15
365

在弹奏时 对空弦进行制音

CD 0:00~

♩ = 100

看似与上周一样，是相同的乐句，但与用手指弹奏不同的是，在拨片下拨演奏时，要在拨完弦后，用右手的手刀或拇指的根部触碰琴弦来使音中断。除每小节最终的音需要根据时值来用左手进行制音外，其余均使用右手制音。

周一

N.C.

check!

16
365

休止符时 用右手进行制音

CD 0:09~

♩ = 100

因为是长音，所以可以在拨弦的手型与位置上多进行尝试，找到能弹奏出自己最理想音色的方式。今天的练习左手完全离开琴颈，第二小节的休止符处，要全部使用右手来进行制音。

周二

N.C.

check!

17
365

用连续的下拨， 进行整齐划一的演奏

CD 0:18~

♩ = 100

需要连续使用拨片下拨弹奏八分音符的 16Beat 乐曲是很常见的。关于在演奏中加入强弱变化的方法，我们要到以后再行练习，所以今天就先将所有音都以相同的力度进行演奏。仅在第二小节的最后用左手进行制音。

周三

N.C.

check!

18
365

用拨片下拨 演奏布鲁斯 / Shuffle 节奏

CD 0:28~

♩ = 100

对反拍也进行强调，即所谓的“布鲁斯 / Shuffle”节奏，多使用连续的下拨来弹奏，这比交替上下拨弦要更加流畅。虽然是相对费力的一种演奏方式，但还是希望能多弹，并多听来比较反拍上的各种强度变化。

本周来挑战用拨片演奏。本周的内容对于习惯用指弹、Slap 技巧演奏的人来说，也有可供参考的地方。其实，在实际演奏中，有时必须要用拨片演奏才能弹出需要的感觉，所以还是不要太“挑食”，来尝试拨片演奏吧。本周的内容仅仅围绕基础中的基础——即拨片下拨的练习弹奏。包括右手的制音技巧在内，希望你都能掌握得很扎实。

check!



N.C.

check!

19
365

下拨演奏并在琴弦上反方向移动的乐句

CD 0:37~

♩ = 100

当全部使用下拨演奏时，如果从较细的琴弦向较粗的琴弦移动的话，也许会因为移动方向与右手的拨弦动作相反而觉得别扭吧。谱例中要求仅使用右手来进行制音，所以注意左手不能触碰琴颈！



A D E

check!

20
365

用手刀来进行制音的雷鬼 (Reggae) 乐句

CD 0:46~

♩ = 100

使用双指拨弦，很难弹出完全相同的音色。此处，为了不让余音延伸，需要在弹奏时用右手手刀的部位进行制音。虽然，不用拨片，仅靠拇指拨弦也能弹奏出相似的效果，但由于动作与拨片下拨相同，所以还是先掌握用拨片演奏的形式吧！



Am7 Em7

check!

21
365

感知反拍，仅用拨片下拨弹奏 4 Beat 节奏

CD 0:56~

♩ = 140

4Beat 是爵士乐特有的一种贝司节奏型。可以一边感觉“三连音中的第三个音”，一边用拨片下拨来弹奏。用左手的食指按 2 品，中指按 3 品的方式来运指。熟练之后也可尝试用不同的手指来按弦。



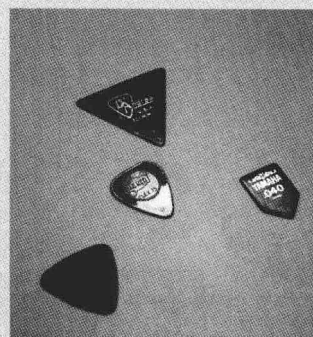
拨片的持法也有诀窍哦！

作为拨片演奏最开始的一步，大家走得还顺利吗？顺便说一下，由于贝司的弦很粗，所以右手捏住拨片的大部分、前端只露出一点点的程度，才是最理想的拨片持法。可以参考照片中的姿势，尝试各种各样的拨片持法。

拨片本身也有饭团形、水滴形、大三角形、棒球本垒形等各种形状与厚度之分，手感也根据每个人的喜好而千差万别。要多尝试一些拨片，找到你所中意的既省力又能拿稳的拨片。



▲ 基本的拨片持法。



▲ 各种形状的拨片。



打弦的基本动作

每日必弹

N.C.

check!

22 / 365

先试着弹出一些无意义的音符!

CD 0:00~

♩ = 120

手腕柔软地旋转，用拇指击打琴弦，并迅速离开琴弦让音延续。像使用拨片下拨时那样，带有一些角度倾斜着运动手指也是 OK 的。要找到用拇指的第一关节外侧部位击打琴颈最后一品附近位置的感觉。

周一

N.C.

check!

23 / 365

休止符是 Slap 技巧的关键！要将音完全休止

CD 0:08~

♩ = 120

因为在进行 Slap 演奏时，需要用比“双指拨弦”和“拨片拨弦”更强的力度来击打琴弦，所以制音也变得更加困难。虽然一般来说是用左手来进行制音，但实际上也是要同时使用到右手手的。并且在休止符时，还要注意松开按弦的手指来中断音符。

周二

N.C.

check!

365

对④弦以外的琴弦也进行正确地打弦

CD 0:16~

♩ = 120

尝试加入对④弦以外的琴弦的演奏。第二小节最后的④弦空弦 E 音，要以稍弱的力度演奏，这样在重复时才不会让接下来开头处的音变杂乱。刚开始不必太在意演奏中出现的噪音，而是要以能准确地击打到③弦作为练习的目标，等熟练之后，再尝试对其他的琴弦进行消音。

周三

N.C.

check!

25 / 365

整齐划一地弹奏八分音符

CD 0:24~

♩ = 120

若能整齐划一地用打弦演奏出八个八分音符的话，那么就能应用到实际的演奏中了。虽说要求像采样音源那样以稳定的 16 Beat 节奏和完全相同的力度来演奏这些音，但也可以尝试在其中加入强弱的变化。

在 Slap 技巧中,用拇指击打琴弦的打弦动作,可谓是“基本中的基本”了。为什么不用“叩弦”,而是写成“打弦”呢?这是因为这个动作最重要的,不是用拇指大力地扣击,而是要让拇指像鞭子一样地击打在琴弦上。不用太在意演奏中的噪音,先从演奏出“嘞”一样强有力的音开始练习吧。

check!



周四

N.C.

check!

26
365

也要能准确地 击打较细的琴弦

CD 0:32~

♩ = 120

实际上,在最粗的④弦上进行打弦是最简单的,越细的琴弦,对打弦动作的准确性和细致度的要求就越高。当然,只要手腕能做到柔软地运动,就一定能成功。首先以能在较细的琴弦上进行准确地击打作为练习的目标,熟练之后再考虑消音的动作。

周五

E7(#9) A7

check!

27
365

出于音量的考虑, 改变弹奏的把位

CD 0:40~

♩ = 120

为什么要在④弦 12 品上弹奏高八度的 E 音?因为如果改在②弦上弹奏的话,由于弦的粗细不同,很容易使音量突然降低。当然,如果也能做到在②弦上以相同的音量弹奏的话,那就再好不过了。

周六

Em7(9) Bm7(11)

check!

28
365

在休止符时 完全制音

CD 0:49~

♩ = 90

将谱例中的十六分音符以稍弱的力度击打的话,更易于营造出音乐的律动感。最后的切分音,太过用力演奏的话,容易使节奏变混乱。演奏时注意保持放松的状态。Slap 技巧就是要做到“以不费力的方式,奏出很强的音”。

周日

说一说打弦时的角度与音色的关系

在进行 Slap 技巧时,常常会为使用“拇指朝上”还是“拇指朝下”的手型而感到迷惑。从物理学上来说,打弦就只能是以长距离的垂直向下的动作才行,实际中,为了得到自己理想的音色,还是得考虑打弦时手指的角度。一般来说,手指与琴弦接触的面积越大,打出的音就越“粗”。从这一点上来看,使用拇指朝下的手型进行打弦,也许不是最佳方式。尽量要在靠近最后一品的位置进行打弦,这样能得到充足的低音。



▲拇指朝上的手型。



▲拇指朝下的手型。



左手强化

尝试 half position 的运指方式!

每日必弹

N.C.

(左手) 食中小食中小食中小食中小 食中小食中小食中小食中小

check!

29
365

用三根手指负责三个品的按弦

CD 0:00~

♩ =115

直到进行下一次按弦为止，每根手指都要保持按弦的状态，在变换琴弦时，中指和小指还是要保持在前一根弦上按弦的状态（即保留指），用这样的感觉以半音递增的顺序，直至小指按到12品。在向较细的琴弦移动时，可尝试用拇指对④弦进行消音。

周一

N.C.

食中小小食中小小 食中小小食中小小

check!

30
365

half position 运指，变换的把位是关键!

CD 0:09~

♩ =115

每四个八分音符为一组，每次轮到小指按完弦后，小指就要迅速变换到上升一个品格的把位。之后的第二小节也是同样的要求，在小指按到11品之后，再向较细的琴弦移动弹奏。

周二

N.C.

小中食食小中食食 小中食食小中食食

check!

31
365

灵活使用拇指进行消音!

CD 0:17~

♩ =115

今天来练习使用左手拇指进行消音。与昨天相反，每次轮到食指按完弦后，食指迅速地变换到下降一个品格的把位。从用拇指对④弦进行消音的状态开始练习。在食指按到1品之后，再向较粗的琴弦移动弹奏。

周三

C Δ 7⁽⁹⁾

食小小 食小小 食小小 食小小 中

check!

32
365

加入具有稳定感的“五音”

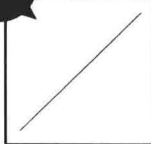
CD 0:25~

♩ =115

之前用的是食指与无名指，现在变成用小指来替换无名指进行按弦，感觉怎么样呢？是否手指肌肉变轻松了？也能准确地一品柱附近按弦而弹奏正确的音符了吧？这种形式很容易表现具有拉丁风格的音乐感觉。

check!

应该有很多人在进行“4指4品”的运指时，由于手指不能完全打开，无法在靠近品柱的位置按弦，从而导致不能弹出正确的声音吧。如果勉强张开手指的话，只会给手指的肌肉增添负担。针对这些人，笔者推荐使用 half position 的运指方式。即用食指、中指与小指在三个品上按弦，不使用无名指。并且，由此可以使用左手拇指进行消音，也是 half position 一大功能。



周四

C Δ 7 Dm7 Em7 F Δ 7 C Δ 7 Dm7 Em7 F Δ 7

食小中 食小中 食小中 食小中 食小中 食小中 食小中 食小中
然后 食小食 食小食 食小食 食小食 食小食 食小食 食小食

check!

33
365

挑战大横按!

CD 0:34~

♩ = 100

Dm7 与 Em7 和弦的第三个音，可以尝试使用“用中指来按”和“食指大横按”两种按弦方式。总之不能太过用力，要每弹奏一个和弦变换一次把位、流畅地进行弹奏。

周五

C7 F7

小小中 小小中 小小中 小小中 小小中 小小中 小小中 小小中

check!

34
365流畅地
加入空弦音

CD 0:43~

♩ = 115

出于对音色的差异以及制音难易度的考虑，很多人会避免使用空弦音，但如果在 half position 运指中，灵活运用空弦音的话，就能减少把位的变换。用握住琴颈的拇指对④弦进行消音。

周六

N.C.

食中小食 小食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食 食

check!

35
365加大按弦的力度，
即使是 Slap 也没问题!

CD 0:51~

♩ = 90

今天用 Slap 技巧来进行演奏。若只用无名指按弦的话，其力度会比较弱，多数时候不适合用于具有较强冲击力的 Slap 演奏或是拨片演奏。但如果用 half position 运指的方式的话，就不必担心了。在小指按弦的同时，可以再加上无名指进行辅助，这样就很轻松了。

周日

half position 运指的好处是?

“4指4品”的运指方式（也许需要手指很长？），由于 Jaco Pastorius 的频繁使用而变得流行起来。但很多小个子的贝司手（包括笔者在内），至少在低把位上，还是使用 half position 的运指方式来弹奏的。half position 是源自木贝司和无品贝司的运指方式，所以将来如果想要弹奏木贝司或无品贝司时，也能很简单地移到其上来弹奏。对于喜欢将背带放得很长并且不喜欢将拇指放在琴颈背后的贝司手们（包括笔者在内）来说，也只能使用这种方式来弹奏，这么说可一点都不言过其实……

因为并非很勉强的运指方式，所以也不用担心腱鞘炎的发生，在此特向常常抱怨“最近手腕好疼啊”的人们推荐使用。



▲用4指4品的运指方式，按五度音程时的样子。



▲用 half position 的运指方式，按五度音程时的样子。