

# 电吉他手的养成计划

# 365日!

52周的  
练习示范演奏  
全收录  
CD  
附赠

著·演奏 宫胁俊郎 翻译 金磊

## 坚持就是胜利!

每天轻松地弹奏 **15分钟** 的乐句练习  
1年后你将拥有 **令人吃惊** 的吉他功力



**右手  
强化**  
乐句

**左手  
强化**  
乐句

**节奏感  
强化**  
乐句

**进阶  
学习**  
乐句

**制音切音  
学习**  
乐句

**丰富技巧**  
乐句

图书在版编目(CIP)数据

365日!电吉他手的养成计划 / (日) 宫胁俊郎著; 金磊译.  
—长沙: 湖南文艺出版社, 2011  
ISBN 978-7-5404-5163-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第201485号

Guitar kisotore 365 nichi! © 2008 by Toshiro Miyawaki  
Original Japanese edition published in 2008 by Toshiro  
Miyawaki Simplified Chinese Character rights arranged  
with Rittor Music, Inc.  
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

Guitar  
magazine

365日!

电吉他手的养成计划

- 著者·演奏 宫胁俊郎
- 翻译 金磊 翻译助理 尹凤竹 魏智勇 王冠亮
- 出版人 刘清华
- 责任编辑 何征 (0731)8598 3118  
Music-he@163.com  
新浪微博 @音乐编辑何征 http://weibo.com/diyujitu
- 封面设计 杨旭
- 印务总监 邓华强
- 版权经理 唐敏
- 出版发行 **CIS** 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 湖南凌华印务有限责任公司

2011年11月第1版第1次印刷  
开本: 970mm×680 mm 1/8  
印张: 14  
印数: 8000

书号: ISBN 978-7-5404-5163-9  
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



练琴定力不够吗? 独自练琴辛苦吧?

请加入[365练吉他]新浪微群

<http://q.weibo.com/446427>

心理学研究结果, 尝试“让他人来监督”或“在众人面前宣布目标”等能让维持每天的练习变得更容易。因此, 可将你的练习进度发到网络上。如果能在网上结识其他和你一样也在练习吉他的朋友, 则能让你更加有兴趣, 坚持进行练习。

本书将如何帮助教师提高教学效率

在吉他教学中，每个学生不能进步的原因，都可归结为在不同的知识点和技術点存在问题。教师要做的就是帮助学生解决这些问题。

本书 364 个乐句都经过了科学的设计和精心的安排，涵盖了电吉他基本功训练的知识点和技術点。本目录将这些知识点和技術点进行了归纳和分类，教师可以针对学生的具体情况，查找到书中的相关内容，进行教学安排，这样无疑能提高教学效率。

## 目录

(教师用)

### 左手强化



- 第 1 周 锻炼各手指的独立运动能力 ..... 6
- 第 3 周 练习在所有琴弦上进行移动 ..... 10
- 第 4 周 在琴弦上横向移动的机械练习 ..... 12
- 第 6 周 击、勾弦特训！ ..... 16
- 第 8 周 手指独立性的训练 ..... 20
- 第 10 周 提升手指伸展能力的训练 ..... 24
- 第 12 周 流畅地 joint (连接) ..... 28
- 第 16 周 推弦练习 ..... 36
- 第 17 周 必杀技！“颤音”道场 ..... 38
- 第 25 周 练习和弦的快速变换 ..... 54

### 右手强化



- 第 2 周 拨片上下弹奏的基本动作 ..... 8
- 第 9 周 拨片的跨弦演奏 ..... 22
- 第 11 周 掌握各种制音 ..... 26
- 第 13 周 控制好音乐的动态 ..... 30
- 第 30 周 内侧拨弦与外侧拨弦 ..... 64
- 第 31 周 提升拨片的弹奏速度 ..... 66
- 第 37 周 弹奏 shuffle 节奏 ..... 78
- 第 42 周 提高拨片弹奏的精准度 ..... 88
- 第 44 周 加入指弹的拨片弹奏 ..... 92

### 音阶练习



- 第 5 周 常用的大调音阶把位 ..... 14
- 第 7 周 大调音阶的七个把位 ..... 18
- 第 14 周 小调五声音阶的基本把位 ..... 32
- 第 15 周 在各种把位上弹奏小调五声音阶 ..... 34
- 第 18 周 “推弦 + 颤音”的王道乐句！ ..... 40
- 第 19 周 在各种调上弹奏小调五声音阶 ..... 42
- 第 34 周 多里安音阶与混合利底亚音阶 ..... 72
- 第 35 周 在小调五声音阶中加入其他音符 ..... 74
- 第 36 周 大调、小调五声音阶的区别使用 ..... 76
- 第 47 周 挑战音阶的变换 ..... 98
- 第 48 周 根据和弦来划分乐句 ..... 100
- 第 49 周 爵士音阶 ..... 102

### 丰富技巧



- 第 20 周 练习各式各样的推弦 ..... 44
- 第 29 周 令人印象深刻的 chopper 技法！ ..... 62
- 第 32 周 速弹特训周 ..... 68
- 第 33 周 连奏技法 ..... 70
- 第 39 周 布鲁斯音乐的基本伴奏型 ..... 82
- 第 41 周 泛音技巧 ..... 86
- 第 43 周 扫拨入门 ..... 90
- 第 50 周 使用八度演奏法的乐句 ..... 104
- 第 51 周 流动的低音旋律 + Comping (即兴伴奏) ..... 106
- 第 52 周 爵士风格的吉他 solo ..... 108

### 节奏感强化



- 第 21 周 弹奏音符混杂的乐句 ..... 46
- 第 22 周 注意突然蹦出的音符！节奏会混乱 ..... 48
- 第 23 周 训练感知切分节奏 ..... 50
- 第 24 周 灵活使用节拍器 ..... 52
- 第 45 周 弹奏各种各样的拍子 ..... 94
- 第 46 周 学习爵士乐特有的各种节奏型 ..... 96

### 制音切音



- 第 26 周 练习和弦的制音 ..... 56
- 第 27 周 练习单音的制音 ..... 58
- 第 28 周 学习弹奏变化的制音 ..... 60
- 第 38 周 学会随机变化节奏 ..... 80
- 第 40 周 带休止符的切音 ..... 84

入门·进阶·高度定制

[全风格·电吉他基本功训练]

# 电吉他手的养成计划

# 365日!

52周的  
练习示范演奏  
全收录

CD  
附赠

著·演奏 宫胁俊郎  
翻译 金磊



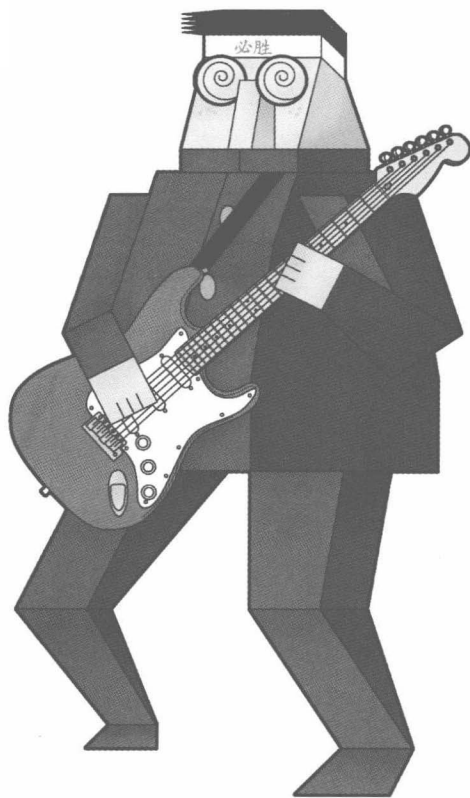
宫胁俊郎

#### 作者简介

1965年出生于日本兵库县。23岁时成为职业吉他手，活跃于音乐舞台上。著有《终极吉他练习簿》《一个月吉他基础训练》等教材。同时，也在开设于东京练马区的吉他学校中授课。2010年，制作可运行于iPhone手机上的摇摆东京塔和复活节岛石像的趣味节拍器软件——MiyaMetro。(搜索关键字: miyometro)

<http://miyatan.cup.com>

Special Thanks To Maito



CIS 湖南文艺出版社

Rittor Music Mook

重庆师范大学图书馆

# 电吉他手的养成计划

## 365日!

CONTENTS

### 前言 5

#### 每日·练习

第1周	锻炼各手指的独立运动能力 6	CD TRACK 01
第2周	拨片上下弹奏的基本动作 8	CD TRACK 02
第3周	练习在所有琴弦上进行移动 10	CD TRACK 03
第4周	在琴弦上横向移动的机械练习 12	CD TRACK 04
第5周	常用的大调音阶把位 14	CD TRACK 05
第6周	击、勾弦特训! 16	CD TRACK 06
第7周	大调音阶的七个把位 18	CD TRACK 07
第8周	手指独立性的训练 20	CD TRACK 08
第9周	拨片的跨弦演奏 22	CD TRACK 09
第10周	提升手指伸展能力的训练 24	CD TRACK 10
第11周	掌握各种制音 26	CD TRACK 11
第12周	流畅地 joint (连接) 28	CD TRACK 12
第13周	控制好音乐的动态 30	CD TRACK 13
第14周	小调五声音阶的基本把位 32	CD TRACK 14
第15周	在各种把位上弹奏小调五声音阶 34	CD TRACK 15
第16周	推弦练习 36	CD TRACK 16
第17周	必杀技!“颤音”道场 38	CD TRACK 17
第18周	“推弦+颤音”的王道乐句! 40	CD TRACK 18
第19周	在各种调上弹奏小调五声音阶 42	CD TRACK 19
第20周	练习各式各样的推弦 44	CD TRACK 20
第21周	弹奏各种音符混杂的乐句 46	CD TRACK 21
第22周	注意突然蹦出的音符! 节奏会混乱 48	CD TRACK 22
第23周	训练感知切分节奏 50	CD TRACK 23
第24周	灵活使用节拍器 52	CD TRACK 24
第25周	练习和弦的快速变换 54	CD TRACK 25
第26周	练习和弦的制音 56	CD TRACK 26

## 内容简介

“怎样才能练好吉他？”面对这样的问题，笔者和所有吉他达人的回答都是“必须每天弹”！

抱着“每天坚持，终成达人”的信念，笔者写成了这本按一年 365 天来指导吉他练习的教材。

教材以一周为单元，每周设定相应的练习主题，周一到周六每天都有四小节的简短乐句练习，周日为本周所练内容的复习课。

只要每天花 15 分钟，坚持用本书练习一年的时间，最后一定能具有连自己都会大吃一惊的吉他功力！

第 27 周	练习单音的制音 58	CD TRACK 27
第 28 周	学习弹奏变化的制音 60	CD TRACK 28
第 29 周	令人印象深刻的 chopper 技法! 62	CD TRACK 29
第 30 周	内侧拨弦与外侧拨弦 64	CD TRACK 30
第 31 周	提升拨片的弹奏速度 66	CD TRACK 31
第 32 周	速弹特训周 68	CD TRACK 32
第 33 周	连奏技法 70	CD TRACK 33
第 34 周	多里安音阶与混合利底亚音阶 72	CD TRACK 34
第 35 周	在小调五声音阶中加入其他音符 74	CD TRACK 35
第 36 周	大调、小调五声音阶的区别使用 76	CD TRACK 36
第 37 周	弹奏 shuffle 节奏 78	CD TRACK 37
第 38 周	学会随机变化节奏 80	CD TRACK 38
第 39 周	布鲁斯音乐的基本伴奏型 82	CD TRACK 39
第 40 周	带休止符的切音 84	CD TRACK 40
第 41 周	泛音技巧 86	CD TRACK 41
第 42 周	提高拨片弹奏的精准度 88	CD TRACK 42
第 43 周	扫拨入门 90	CD TRACK 43
第 44 周	加入指弹的拨片弹奏 92	CD TRACK 44
第 45 周	弹奏各种各样的拍子 94	CD TRACK 45
第 46 周	学习爵士乐特有的各种节奏型 96	CD TRACK 46
第 47 周	挑战音阶的变换 98	CD TRACK 47
第 48 周	根据和弦来划分乐句 100	CD TRACK 48
第 49 周	爵士音阶 102	CD TRACK 49
第 50 周	使用八度音奏法的乐句 104	CD TRACK 50
第 51 周	流动的低音旋律 + Comping (即兴伴奏) 106	CD TRACK 51
第 52 周	爵士风格的吉他 solo 108	CD TRACK 52

第 365 天 写在最后的建议 110

教师用目录 111

# 本书的使用方法

这是一周最开始的“每日必弹”篇。请在开始每天的练习前，先弹奏这段谱例。

这是本周的练习主题。请阅读旁边的解说文字，然后在练习时注意保持目标性。

这是目标速度。因为设定得比 CD 示范中的弹奏速度要慢些，所以，如果可以的话，稍微加快速点弹也 OK 哦。

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 锻炼各手指的独立运动能力

**每日必弹** CD 0:0~ ♩=100  
每根手指尽量分开，中指、无名指、小指要垂直按弦进行练习

按顺序一根手指一个品格的顺序来弹奏。本周请每天先弹奏这段谱例，再进入每天的练习内容。

---

**周一 Monday** CD 0:13~ ♩=100  
食指→无名指→中指→小指，小指→中指→无名指→食指的练习

无名指和小指在弹奏时容易不自觉地抬起，这是无效的多余动作。请在练习时特别注意！

---

**周二 Tuesday** CD 0:26~ ♩=100  
前半段以食指为基准，后半段以小指为基准的运指练习

第一至第二小节要将食指固定在品格上来弹奏。第三至第四小节注意小指的运用，千万别“手忙脚乱”哦。

---

**周三 Wednesday** CD 0:39~ ♩=100  
按照谱子中指定的指法顺序弹奏三连音

运指时，从小指换到其他手指时容易出错。请使用照片上所示的按弦。

**周四 Thursday** CD 0:52~ ♩=100  
以三个音为一个单位的反复乐句

当从其他手指换回食指或中指时，手指容易混乱。请注意节奏。要以三个音为一个单位来弹奏。

---

**周五 Friday** CD 1:04~ ♩=110  
练习移动一个品格

每根手指在琴颈上都进行一个品格的位移。在弹奏时注意不要让左手拇指移动位置。

---

**周六 Saturday** CD 1:16~ ♩=110  
练习移动两个品格

左手食指在移动到第七品时，拇指也要一起移动。移动时手指尽量不要远离指板。

---

**周日 Sunday** CD 1:28~ ♩=110  
如何 100% 地使用好本书？

虽然又要重复前面说的话，但还是想在此说明一下，如何更有效地使用本书进行练习。

本书的内容是以每周 7 条崭新的乐句来写成的，所以复习要从周一到周六每天挑战新的乐句。当然，也会有一些乐句是用一天的时间无法掌握的，所以在进行练习下一条乐句时，要回头多多复习之前的内容，将没掌握的旧乐句练好。在每天按部就班地练习的同时，也能留出多余的时间来进行复习或重练的话，最后一一定能

完整流畅地弹奏本书的所有乐句！

而更重要的是每个“周日篇”的内容。虽然没有新的乐句出现，但“如何更有效地复习本周所学的内容”等等能让你坚持练习的关键，就在“周日篇”的内容里了。将本周所有的乐句进行简单地复习，同时也可以挑战之前一直没能弹好的乐句哦。

一旦你习惯了每天都挑战新的乐句，那么你进步的速度的将会令人刮目相看！

左手强化

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。记住，只有“坚持到底”才是成为高手的捷径。要想让练习更有效果，也可以将前几天弹过的谱例再多复习几遍。

别忘了，在每天练习完成后，在此打上勾！这样才能不忘记每天练习。

“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。

关于随书的 CD

书后附带的 CD，制作时是将每周的示范演奏做成一条音轨。所以 52 周，一共就收录了 52 条音轨，可以用来辅助整个一年年的练习。当谱例中的节奏复杂难懂时，或当不明白该以何种感觉弹奏时，相信它定能助你一臂之力！

## 365日！电吉他手的养成计划

# 前言

---

如何才能保持弹吉他的兴趣？最重要的是要制定好一个相应的练习计划。人都是以1周为1个单位在生活着，52周就是1年。本书则依此规律，给每天设定一个练习谱例，这样一周就有七个谱例。相信经过52周的练习，1年后的你一定能做到适应各种风格的音乐了。

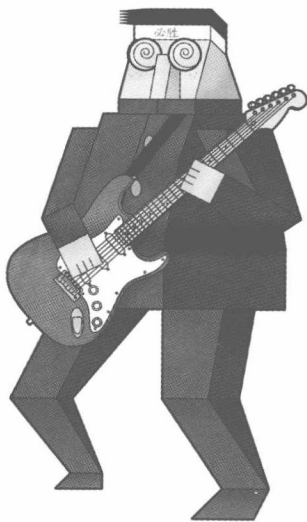
本书中的谱例从基础的运指练习，到切分音、摇滚吉他 solo、爵士吉他 solo 再到音阶的变换，甚至 chopper 技巧等都会有所涉及。虽然也可以选择自己感兴趣的部分，自由地进行练习，但还是建议你从头至尾地练完所有的谱例，这会给你带来极大的成就感哦。

因为练习的数量很大，所以附带的 CD 所收录的 364 条示范演奏中，连伴奏的背景音乐也是精心制作的，力图让你的练习过程不再枯燥无味。

在琴行的书籍柜台上，都会摆放着很多的吉他教材。但是我想，很多人把教材买回家后，照着书只练了一小会儿，就可能感觉到枯燥乏味，久而久之，自己也变成了“教材收藏家”了吧。

希望这本这 52 周的练习书，不会变成你的收藏，而能成为你 1 年后可以快乐弹琴的基础。祝你成功！奋斗吧！

宫胁俊郎







## 锻炼各手指的独立运动能力

每日必弹

CD 0:00~ ♩=100

每根手指尽量分开，中指、无名指、小指要垂直按弦进行练习

按照一根手指按一个品格的顺序来弹奏。本周请每天先弹奏这段谱例，再进入每天的练习内容。

周一

Monday

CD 0:13~

♩=100

check!

食指→无名指→中指→小指，小指→中指→无名指→食指的练习

无名指和小指在弹奏时容易不自觉地抬起，这是无效的多余动作。请在练习时特别注意！

周二

Tuesday

CD 0:26~

♩=100

check!

前半段以食指为基准，后半段以小指为基准的运指练习

第一至第二小节要将食指固定按在品格上来弹奏。第三至第四小节注意小指的运用，千万别“手忙脚乱”哦。

周三

Wednesday

CD 0:39~

♩=100

check!

按照谱子中指定的指法顺序弹奏三连音

运指时，从小指换到其他手指时容易出错。请使用拨片上下交替拨弦。

左手各个手指能够做到随心所欲的独立地运动，是自由自在弹吉他的必要条件。那么本周作为最开始的练习，内容就是挑战手指独立性的基础运指训练。通过这些练习积累的基本功，一定会成为你弹琴路上的宝贵财富！记住：为了减少手指失误，请尽量避免多余的动作，这很重要。为了让手指更加灵活，在练习时请注意手指不要离开指板。

check!



周四

Thursday

CD 0:52~

♩=110

check!

### 以三个音为一个单位的反复乐句

当从其他手指换回食指或者小指时，拍子容易混乱，请注意节奏。要以每三个音为一个单位来弹奏。

周五

Friday

CD 1:04~

♩=110

check!

### 练习移动一个品格

每根手指在琴颈上都进行一个品格的位移。在弹奏时注意不要让左手拇指移动位置。

周六

Saturday

CD 1:16~

♩=110

check!

### 练习移动两个品格

左手食指在移动到第七品时，拇指也要一起移动。移动时手指尽量不要远离指板。

周日

Sunday

### 如何 100% 地使用好本书？

虽然又要重复前言里的话，但还是想在此说明一下，如何更有效地使用本书进行练习。

本书的内容是以每周 7 条崭新的乐句来写成的，所以要习惯从周一到周六每天都挑战新的乐句。当然，也会有一些乐句是用一天的时间无法掌握的，所以在进行练习下一条乐句的时，要回头多多复习之前的内容，将没掌握的旧乐句练好。在每天按部就班地练习的同时，能留出多余的时间来进行复习或重练的话，最后一定能

完整流畅地弹奏本书的所有乐句！

而更重要的是每个“周日篇”的内容。虽然没有新的乐句出现，但“如何更有效地复习本周所学的内容”等等能让你坚持练习的关键，就在“周日篇”的内容里了。将本周所有的乐句进行简单地温习，同时也可以挑战之前一直没能弹好的乐句哦。

一旦你习惯了每天都挑战新的乐句，那么你进步的速度将会令人刮目相看！



## 拨片上下弹奏的基本动作

每日必弹

CD 0:00~

$\text{♩} = 120$

清楚地区分拨片下拨与上拨的练习

按照“四分音符→八分音符→三连音→十六分音符”的顺序弹奏。请严格遵守谱例中标注的拨片弹奏方向。

周一

Monday

CD 0:11~

$\text{♩} = 120$

check!

拨片上下交替拨弦弹奏分解和弦

弹奏时左手按住 C 和弦。右手进行拨片的上下交替拨弦。

周二

Tuesday

CD 0:20~

$\text{♩} = 90$

check!

拨片上下交替拨弦弹奏三连音

使用拨片上下交替拨弦弹奏三连音时，特别注意第一拍的拨片顺序是下上下，而到第二拍时则是上下上，这是很容易出错的地方。

周三

Wednesday

CD 0:35~

$\text{♩} = 110$

check!

拨片上下交替拨弦弹奏和弦组成音

虽然第三至第四小节，也可以使用“下下上”这样的经济指法，但在这里请使用上下交替拨弦来弹奏。

根据节奏使用拨片交替进行下拨和上拨的技法，叫做“交替拨弦”。在一些乐句中，为了保持拨片的上下交替顺序不变，有时拨片会在上拨或下拨时进行“空拨”（即做出拨弦的动作但不碰弦）。使用这种技法有助于保持弹奏时节奏的稳定性和音色的颗粒感。但缺点就是在拨片进行跨弦弹奏时，容易产生杂音。能做到根据乐句下意识地选择拨片弹法是最理想的，但本周还是先让我们通过上下弹奏来进行练习。

check!

周四

Thursday

CD 0:47~

♩=120

check!

### 使用空拨保持拨片上下交替的节奏

请注意谱例中指定的拨片方向！（V）表示拨片虽不碰弦，但仍然保持右手上下交替拨弦的节奏。

周五

Friday

CD 0:58~

♩=100

check!

### 在有很多切分音的乐句中保持拨片的上下交替

右手保持上下拨弦的运动，可以使乐句的节奏不容易混乱。请严格按照标注的指法弹奏，特别是要空拨的地方。

周六

Saturday

CD 1:11~

♩=100

check!

### 左手进行击弦时，使用拨片的空拨保持上下交替拨弦的弹奏顺序

因为这是一段很有节奏感的吉他 riff，所以使用上下交替拨弦的弹奏方法，更有利于保持音色的干净和节奏的稳定。

周日

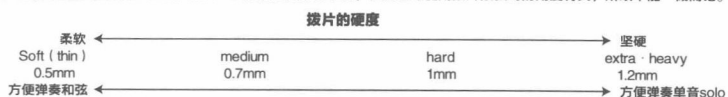
Sunday

### 拨片的种类及特点

哪一种拨片才是最好的？哪一种拨片才是你最终所喜爱的？下面我们就从形状、硬度、材质等方面来介绍拨片的种类及其特点。希望你能找到适合你的、可以弹出想要的音色且容易使用的拨片。

拨片的形状				
Teardrop (水滴形) 常见的	饭团形 (三角形) 常见的	曼陀林形 Steve Lukather Ritchie Blackmore	棒球本垒形 Lee Ritenour	巨型三角形 Carlos Santana

虽然一般来说，前端偏圆一些的拨片更适合弹奏和弦，偏尖一些的更适合弹奏单音，但这也与使用拨片拨弦时的角度有关，所以不能一概而论。









## 在琴弦上横向移动的机械练习

每日必弹

CD 0:00~

♩=90

在⑥弦上以半音为单位，进行音符上升与下降的横向移动

每弹四个音就进行一次换把。在变换把位时，特别注意不要使音符产生中断。

周一

Monday

CD 0:14~

♩=80

check!

不使用小指，弹奏三连音的横向移动

以半音为单位进行上升与下降的移动，要注意运指方法。不使用小指，弹奏三连音的横向移动。

周二

Tuesday

CD 0:30~

♩=80

check!

小指与食指的横向移动

这是打乱了小指与食指的顺序、并以半音为单位横移的乐句。在换时注意不要破坏了左手的手型。

周三

Wednesday

CD 0:46~

♩=110

check!

在②弦与③弦上，进行跨越两个品格的横向反复移动

这是音符间隔为一个全音（全音阶）的横向移动。由于使用了滑弦音，能得到很强的演奏效果。

这是让手指能自由灵活地从低把位向高把位移动的练习。掌握了这种手指的横向移动，能使乐句的表现力有戏剧性的提升。本周登场的手指横向移动练习，包括了只移动一至两个品格和超过五个品格的大跨度移动等各种练习。要反复地进行练习，以减少按弦的失误。周日篇提到的手指横移的小窍门，也请熟读并加以练习。

check!



周四

Thursday

CD 0:58~

♩=80

check!

在①弦与②弦上，进行指板上行和下行的激烈横向移动

弹奏时先在脑中想好要移动的位置，然后再用手指来弹奏，这样可以减少失误的发生。

周五

Friday

CD 1:13~

♩=100

check!

虽然是很简单的音阶，但却是难度非常高的横向移动

因为在横向移动的同时带有自然的滑音效果，所以和普通的弹奏“哆、咪、咪、咪……”时的感觉很不一样。

周六

Saturday

CD 1:26~

♩=80

check!

在各弦上仅使用两根手指弹奏“哆咪咪”！令人吃惊的把位移动

难度相当高，但的确是掌握横向移动的最佳练习。

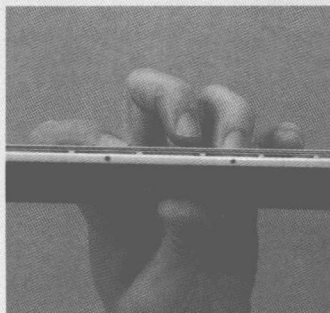
周日

Sunday

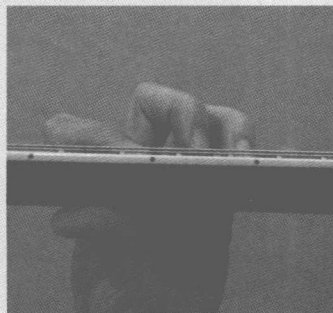
小规模横向移动时，拇指应保持固定！

在弹奏跨度只有一至两个品格的横向移动时，如图所示，拇指保持固定的话，可以减少失误的发生。以拇指为基准，可以掌握任意把位的移动，能做到不看指板也能准确地进行横向移动。尤其是在一些现场演出时，对于要边看谱边弹奏非常有效。特别要注意的是保持左手的手型，需要移动时，手指伸展太过，会使左手手型被破坏，导致按弦失误。

所以在练习时请牢记：小规模横向移动时，拇指要固定，并保持整个左手的手型。



照片 1：移动把位前。



照片 2：移动时保持拇指位置固定不动。





## 常用的大调音阶把位

每日  
必弹

CD 0:00~

♩=90

弹奏带有开放音的“哆咪咪”



食 名 中 名 中 名 中 食 名 食 名 食 名 食 中 名 中 名 中 名 食

使用琴弦的开放音来弹奏“咪发嗦啦……”的基础练习。不管是电吉他、古典吉他还是民谣吉他，都要从这里开始。

周一

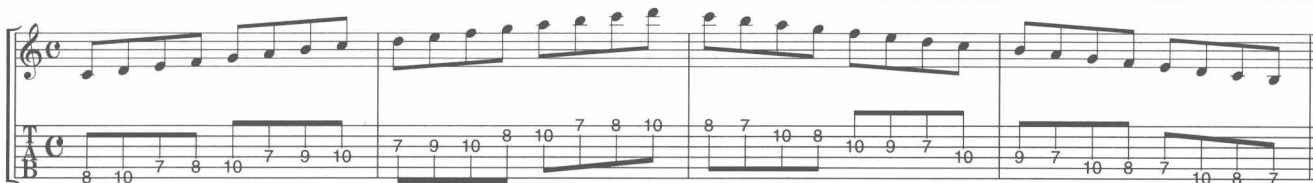
Monday

CD 0:14~

♩=90

check!

在一个把位里，用固定的指法弹奏 C 大调音阶



中 小 食 中 小 食 名 小 食 名 小 中 小 食 中 小 中 食 小 中 小 名 食 小 名 食 小 中 食 小 中 食

7 品上用食指，8 品用中指，9 品用无名指，10 品用小指来弹奏。

周二

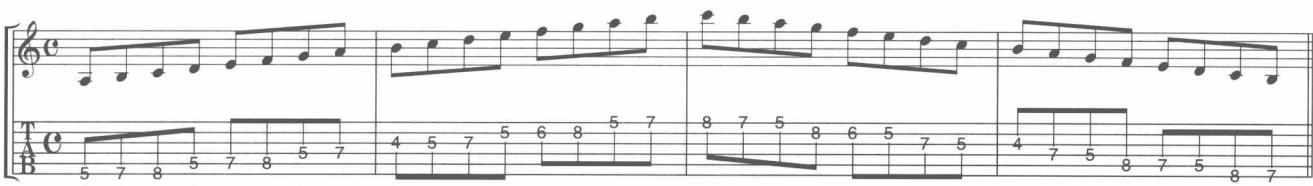
Tuesday

CD 0:29~

♩=90

check!

在 a 小调五声音阶附近弹奏 C 大调音阶



食 名 小 食 名 小 食 名 食 中 小 食 中 小 食 名 小 名 食 小 中 食 小 中 食 名 食 小 名 食 小 名

在 a 小调五声音阶的⑥弦主音附近，弹奏 C 大调音阶 (= a 小调音阶)

周三

Wednesday

CD 0:42~

♩=80

check!

大调音阶的平行移动



中小食中小食名小名食小中食小中 中小食中小食名小名食小中食小中 中小食中小食名小名食小中食小中 中小食中小食名小名食小中食小中

从 C 大调音阶开始，按照每次升高半音的原则，向更高调的大调音阶移动。注意移动后保持手型不变。