

鼓手的养成计划

365日!



著·演奏 山本雄一 翻译 金磊

坚持 就是胜利!

每天坚持完成 **2小节乐句练习**

1年后的你将拥有 **令人吃惊的爵士鼓功力**

**节奏型
学习**
乐句

**技巧
强化**
乐句

**必修
Fill-in**
乐句

**风格
学习**
乐句



图书在版编目 (CIP) 数据

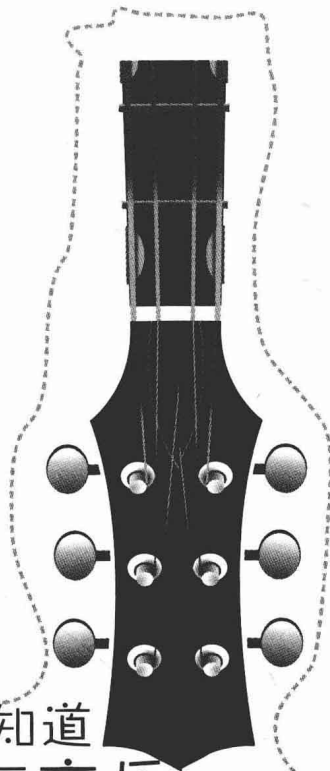
365日! 鼓手的养成计划 / (日) 山本雄一著; 金磊译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5404-6047-1

I. ①3... II. ①山... ②金... III. 爵士鼓—奏法
IV. ①J625.96

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第038716

Drum Kisotore 365 nichi! © 2011 Yuichi Yamamoto
Original Japanese edition published in 2011 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: 18-2012-598



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! 鼓手的养成计划

- 著者·演奏 (日)山本雄一
- 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 (0731)8598 3118
Music-he@163.com
新浪微博 @音乐书编辑何征 <http://weibo.com/diyujita>
- 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 湖南关山美印有限公司印制

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 978-7-5404-6047-1
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

Rhythm &
Drums [全风格·爵士鼓基本功训练]
magazine

鼓手的养成计划 365日!

52周的
练习示范演奏
全收录

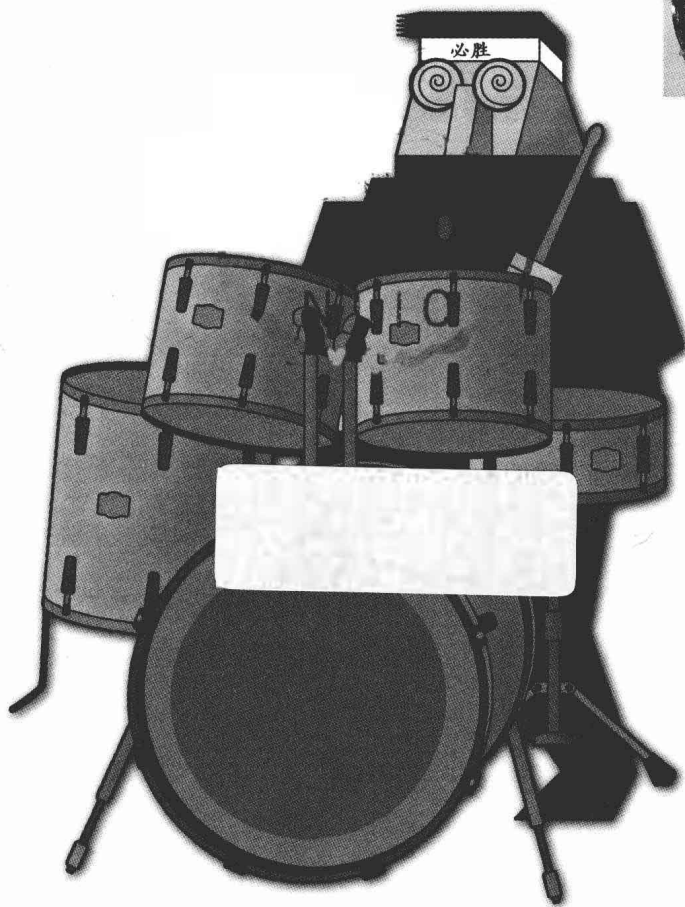
CD
附赠

著·演奏 山本雄一
翻译 金磊



作者简介

东京人。天秤座，O型血。因儿时看到猪俣猛的演奏，而立志成为一名鼓手。之后，在RCC爵士鼓学校，跟随猪俣猛、田中康弘等人学习演奏。十多岁时成为职业鼓手。并在进行演出活动的同时，从二十多岁开始直到现在，在母校RCC爵士鼓学校授课。编著过多本教材并通过Rittor-Music出版发行。同时，在十多年间一直协助实力派歌手葛城ユキ进行现场演出与录音的活动。



CIS 湖南文艺出版社
PUBLISHING & MEDIA
Rittor Music Mook

鼓手的养成计划

365日!

CONTENTS

前言 5

每日·练习

第 1 周	一切的基础! 强化同时击打能力!	6	CD TRACK 01
第 2 周	强化八分音符与八分休止符基础	8	CD TRACK 02
第 3 周	挑战 8Beat 的必修节奏型! ①	10	CD TRACK 03
第 4 周	挑战 8Beat 的必修节奏型! ②	12	CD TRACK 04
第 5 周	八分音符的节奏型与 Fill-in	14	CD TRACK 05
第 6 周	挑战十六分音符的基本乐句!	16	CD TRACK 06
第 7 周	八分音符与十六分音符的 Fill-in	18	CD TRACK 07
第 8 周	尝试用十六分音符扩展节奏型的种类!	20	CD TRACK 08
第 9 周	挑战八分音符与十六分音符混合的节奏型!	22	CD TRACK 09
第 10 周	巩固三连音演奏的基础!	24	CD TRACK 10
第 11 周	挑战基本的三连音节奏型!	26	CD TRACK 11
第 12 周	挑战三连音 & 六连音节奏的基本形式!	28	CD TRACK 12
第 13 周	三连音形式的 Fill-in	30	CD TRACK 13
第 14 周	用八分音符来巩固重音演奏的基础!	32	CD TRACK 14
第 15 周	十六分音符重音的基础 ①	34	CD TRACK 15
第 16 周	十六分音符重音的基础 ②	36	CD TRACK 16
第 17 周	使用十六分音符重音的 Fill-in	38	CD TRACK 17
第 18 周	正拍与反拍上的三连音重音	40	CD TRACK 18
第 19 周	踩镲的半开与重音演奏	42	CD TRACK 19
第 20 周	用一拍半乐句来拓宽演奏的范围	44	CD TRACK 20
第 21 周	十六分音符的放克风格 Fill-in	46	CD TRACK 21
第 22 周	用踩镲的开合演奏 8Beat 节奏型	48	CD TRACK 22
第 23 周	十六分音符乐句中的踩镲开合的演奏	50	CD TRACK 23
第 24 周	用踩镲的开合来演奏重音	52	CD TRACK 24
第 25 周	十六分音符时值的底鼓节奏	54	CD TRACK 25
第 26 周	挑战 Shuffle 节奏	56	CD TRACK 26

内容简介

要想成为爵士鼓达人，每天认认真真地进行基本功练习是必不可少的。但是，也许还很多人不知道该如何科学有效地进行练习：或者仅仅是埋头演奏熟悉的乐句，或者是 Copy 仅有的那几首曲子等等，最后变成了毫无计划性的练习，这样的练习效率是很低的。

另外，当爵士鼓入门后，常会局限于某些自己非常擅长的节奏型或常用的几个节奏套路，以至于整个演奏听起来都一个样子。虽然你可能也知道要更多地去掌握各种演奏方式，但是要想从已经熟悉的节奏中跳出来，增加演奏的变化形式又是何等的困难。

因此，本书终于登场了。

本书以一年的时间为篇幅、每天 2 小节乐句的练习量来安排的。帮助你掌握从基本的 8Beat 节奏、单击技巧到双击技巧、Rudiment 节奏等一系列的演奏技巧，更会涉及到较高级的放克、爵士、拉丁等风格的演奏。只要坚持练习就一定有效果！相信通过本书的练习，一年后你的基本功一定会得到显著的提高，发展出更多的演奏方式，像一个高手一样地进行演奏。

第 27 周	挑战用脚来演奏 Shuffle 节奏!	58	CD TRACK 27
第 28 周	挑战 Shuffle 节奏的 Fill-in!	60	CD TRACK 28
第 29 周	尝试演奏爵士乐节奏	62	CD TRACK 29
第 30 周	意外的难关? 右手的 4Beat 节奏	64	CD TRACK 30
第 31 周	用 4Beat 节奏来强化左手!	66	CD TRACK 31
第 32 周	挑战跳动的放克节奏!	68	CD TRACK 32
第 33 周	律动是关键! 演奏 Swing 放克节奏	70	CD TRACK 33
第 34 周	挑战八分音符的切分音形式!	72	CD TRACK 34
第 35 周	挑战十六分音符的切分音形式!	74	CD TRACK 35
第 36 周	挑战三连音的切分音形式!	76	CD TRACK 36
第 37 周	了解基本的 Paradiddle 形式	78	CD TRACK 37
第 38 周	用双击技巧自由地演奏三连音!	80	CD TRACK 38
第 39 周	以 RLL 的击打顺序演奏十六分音符	82	CD TRACK 39
第 40 周	Closed Rimshot 奏法的音色	84	CD TRACK 40
第 41 周	挑战反拍重音节奏!	86	CD TRACK 41
第 42 周	底鼓的双击演奏	88	CD TRACK 42
第 43 周	热血律动! 挑战快速摇滚节奏!	90	CD TRACK 43
第 44 周	重低音的魅力! 使用落地砸鼓的节奏型	92	CD TRACK 44
第 45 周	效果出众但又不易察觉的 Ghost 音	94	CD TRACK 45
第 46 周	挑战单手演奏 16 Beat 节奏!	96	CD TRACK 46
第 47 周	Paradiddle 形式在节奏型中的应用	98	CD TRACK 47
第 48 周	将 Paradiddle 形式应用到 Fill-in 中	100	CD TRACK 48
第 49 周	爵士乐风格的 Fill-in	102	CD TRACK 49
第 50 周	爵士乐的味道! 4 Way 演奏	104	CD TRACK 50
第 51 周	挑战手脚并用的 Fill-in 形式!	106	CD TRACK 51
第 52 周	快速连击! 三十二分音符乐句!!	108	CD TRACK 52

本书的使用方法

每日必练!

本周的基础乐句。请在开始每天的练习前,先演奏这段谱例。

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!这样才能不忘记每天练习!

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,还要注意演奏的音色!没有条理的练习会让练习效果减半!

完成日 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

技巧强化 一切的基础! 强化同时击打能力!

无论多么复杂的乐句,也都是由一个音所组成的。所以让我们先从“4Beat节奏的同时击打”这样的基础练习开始吧。虽然从谱面上看很简单,但在练习时,不要仅仅满足于“能够发出声音来”而已,要时刻以“能否更加流畅地进行击打”来要求自己,向更高的水平进步。

每日必练 双手双脚同时运动 CD 0:00- J=80

译者注:谱例中标注的字母为用手方式,“R=右手”,“L=左手”。

用右手击打叮镲,左手击打军鼓,右脚负责演奏底鼓,左脚则负责演奏踩镲,要让它们同时运动,要以“能在一个点上同时演奏这四个音符”作为练习的目标。

周四 四分音符 & 四分休止符练习 ③ CD 0:16- J=80

今天是“在第一、二、四拍上击打,只在第三拍时休止”的形式,要做到无论重复演奏多少遍,节奏都不会变混乱!

周一 左右手互换,训练同时击打能力 CD 0:12- J=80

这是针对每只手的击打练习。在进行连续地击打时,除了保持演奏的时值要准确外,也要注意保持音量音色的统一。对于常用的那一只手来说,反手(右撇子的话,反手就是指左手)的演奏会很不确定,所以一定要彻底地进行练习!

周五 四分音符 & 四分休止符练习 ④ CD 0:56- J=80

今天的节奏型,是“直到最后都只在第一、三、四拍上进行击打,只在第二拍时休止”的形式。

周二 四分音符 & 四分休止符练习 ① CD 0:23- J=80

休止符与音符一样都很重要。今天就来挑战“在最开始的第一拍与第三拍上用右手击打,并在第二拍与第四拍时休止”的形式。

周六 使用四分音符的重要节奏型 CD 1:07- J=80

手部是“右手一双手”,双脚则是“右脚一左脚”的组合形式。从整体上来看,就是在“右半身一全身”之间反复的形式。无论是摇滚乐还是爵士乐,4 Beat 节奏都是最基本也是最重要的一种节奏型,所以一定要牢牢掌握!

周三 四分音符 & 四分休止符练习 ② CD 0:34- J=80

与“周二篇”一样,今天是换成“在第二拍与第四拍上击打,并在第一拍与第三拍时休止”的形式。

周日 四分音符非常重要!

如同看上去这样的简单,真正打起来,四分音符也是很复杂的。也许这一周的练习会让你感到有些无聊吧。但实际上,四分音符也是有难度的,并且也是最重要的一种形式。用一个简单易懂的例子来说明:一个歌手如果能准确地演奏四分音符,那么你也就能很自然地跟着他的演奏用手来打拍子;但是反过来,如果他打四分音符打得杂乱无章的话,你是很难跟上他打拍子的。即使是在专业的乐手中,也会有许多人一直坚持进行像本周这样的基础练习,虽然今后要挑战各种各样的练习,但还是希望你能经常将本周的内容以各种拍速或加入强弱变化的形式进行练习!并且,在练习时,最好能看着指挥节拍器,或是在头脑中想象着节拍器的运动轨迹。因为,与电子节拍器内响“咚咚!咚咚!”的灯光相比,这样更容易帮助我们想象“音符与音符之间是用圆滑的线条连接起来的”,所以伴随着节拍器的震动,就能让我们更轻松更稳定地击打四分音符。

365日! 鼓手的养成计划

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。

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,反思自己演奏中的不足之处,然后再将整个一周的谱例复习一遍。效果会更好。

关于本书的记谱法

爵士鼓各部分的名称: 底鼓 (Kick)、军鼓 (Snare)、踩镲 (HiHat)、嗵嗵鼓 (TomTom)、叮叮镲 (Ride)、吊镲 (Crash)、镲片 (Cymbal)、鼓棒 (Stick)

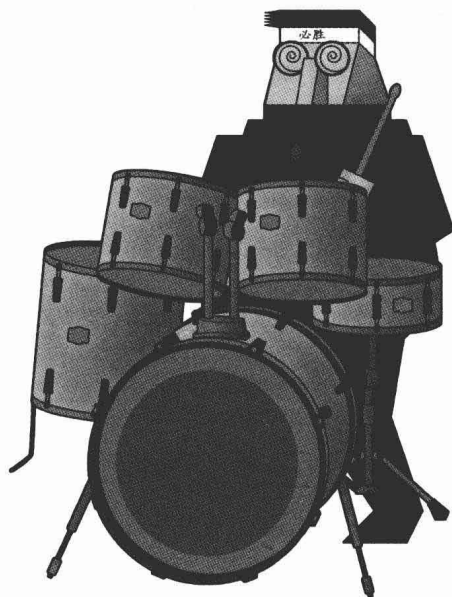
前言

爵士鼓是一件“只要敲击就能发出声音”的乐器，所以无论是谁，在最开始都能很轻松地上手。但是，当达到一定水平之后，就会遇到所谓的“瓶颈期”。特别是对于自学的人来说，也许会产生“不知每天该练习什么好”这样的疑问与不安。

因此，就轮到本书登场了。本书内容是“一天一条乐句，一年一共 364 条乐句”这样的、很简单不用勉强就能连续进行练习的形式。对抱有“以演奏爵士鼓为目标”、“除了与乐队一起练习外，还想提高自己的基本功”、“想挑战各种爵士鼓演奏”等这样的想法，想要继续向前进步的人，请一定要完成这一年时间的练习。

书中既有一下子就能掌握的乐句，也会有一些很有难度的乐句。请以“练完了这一本书，就能让自己的演奏水平着实得到进步”为目标。要带着“今天比昨天强、明天比今天强”这样的期待，轻松地、认真地、努力地练习。让我们相约一年后再见时能见到一个完全不同的你！

山本雄一





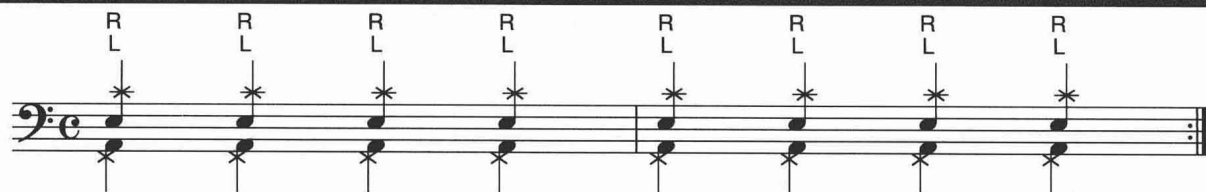
一切的基础！强化同时击打能力！

每日
必练

双手双脚同时运动

CD 0:00~

♩ = 80



译者注：谱例中标注的字母为用手方式，“R=右手”，“L=左手”。

check!

1
365

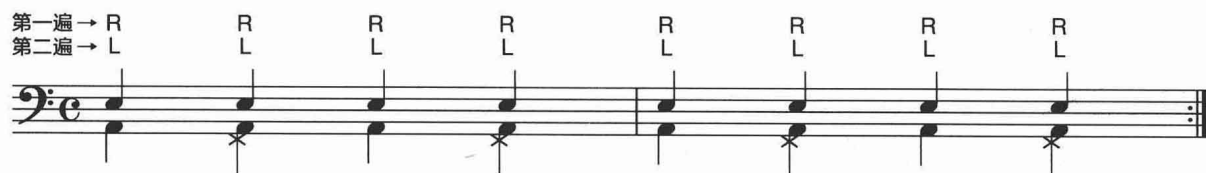
用右手击打叮叮镲、左手击打军鼓、右脚负责演奏底鼓、左脚则负责演奏踩镲，要让它们同时运动。要以“能在一个点上同时演奏这四个音符”作为练习的目标！



左右手互换，训练同时击打能力

CD 0:12~

♩ = 80



check!

2
365

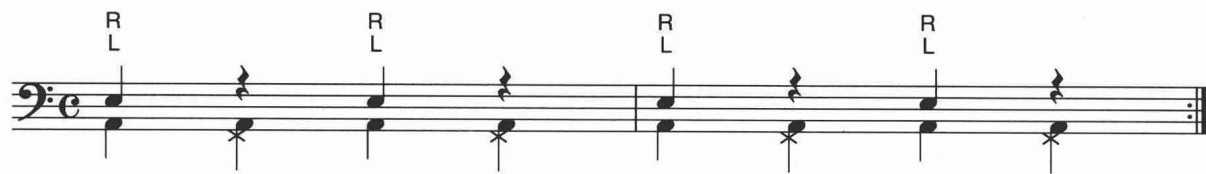
这是针对每只手的击打练习。在进行连续地击打时，除了保持演奏的时值要准确外，也要注意保持音量和音色的统一。对于常用的那只手来说，反手（右撇子的话，反手就是指左手）的演奏会很不稳定，所以一定要彻底地进行练习！



四分音符 & 四分休止符练习 ①

CD 0:23~

♩ = 80



check!

3
365

休止符与音符一样都很重要。今天就来挑战“在最开始的第一拍与第三拍上用手击打，并在第二拍与第四拍时休止”的形式。



四分音符 & 四分休止符练习 ②

CD 0:34~

♩ = 80



check!

4
365

与“周二篇”一样，今天是换成“在第二拍与第四拍上击打，并在第一拍与第三拍时休止”的形式。

无论多么复杂的乐句，也都是由一个一个的音所组成的。所以就让我们先从“4Beat 节奏的同时击打”这样的基础练习开始吧。虽然从谱面上看很简单，但在练习时，不要仅仅满足于“能够敲出声音来”而已，要时刻以“能否更加流畅地进行击打”来要求自己，向更高的水平进步。

check!



四分音符 & 四分休止符练习 ③

CD 0:45~

♩ = 80

check!



今天是“在第一、二、四拍上击打，只在第三拍时休止”的形式。要做到无论重复演奏多少遍，节奏都不会变混乱!



四分音符 & 四分休止符练习 ④

CD 0:56~

♩ = 80

check!



今天的节奏型，是“直到最后都只在第一、三、四拍上进行击打，只在第二拍时休止”的形式。



使用四分音符的重要节奏型

CD 1:07~

♩ = 80

check!



手部是“右手→双手”、双脚则是“右脚→双脚”的组合形式。从整体上来看，就是在“右半身→全身”之间反复的形式。无论是摇滚乐还是爵士乐，4 Beat 节奏都是最基本也是最重要的一种节奏型，所以一定要牢牢掌握!



四分音符非常重要!

如同看上去这样的简单，真正击打起来，四分音符也是很容易的。也许这一周的练习会让你感到有些无聊吧。但实际上，四分音符也是有难度的，并且也是最重要的一种形式。用一个简单易懂的例子来说明：一个鼓手如果能准确地演奏四分音符，那么你能很自然地跟着他的演奏用手来打拍子；但是反过来，如果他将四分音符击打得杂乱无章的话，你是很难跟上他打拍子的。即使是在专业的乐手中，也会有许多人一直坚持进行像本周这样的基

础练习。虽然今后要挑战各种各样的练习，但还是希望你能经常将本周的内容以各种拍速或加入强弱变化的形式来进行练习！并且，在练习时，最好能看着摇摆式节拍器，或是在头脑中想象着节拍器的运动轨迹。因为，与电子节拍器闪烁“哔咔！哔咔！”的灯光相比，这样更容易帮助我们想象“音符与音符之间是用圆滑的线条连接起来的”，所以伴随着节拍器的摆动，就能让我们更轻松更稳定地击打四分音符。



强化八分音符与八分休止符基础

每日
必练

彻底练习连续击打八分音符!

CD 0:00~

♩ = 80

check!

8
365

八分音符的连续击打,可以分为①“右→左”、②“左→右”、③“仅用右手”和④“仅用左手”这样四种方式。虽然常用的是第1种和第3种,但如果能将第2种和第4种形式也加以练习的话,能让演奏的稳定度更上一层楼!



挑战右手击打正拍、左手击打反拍的形式!

CD 0:12~

♩ = 80

check!

9
365

今天是在第一小节击打四分音符,并在第二小节中加入在八分音符反拍上击打的形式。演奏时可以先按照谱例上方标注的“仅用右手”的方式,然后再换成下方所标注的“使用左右手”的方式。



在第一拍与第三拍上加入八分休止符!

CD 0:24~

♩ = 80

check!

10
365

今天这段乐句,用嘴念出来就是像“唔嗒嗒嗒、唔嗒嗒嗒”这样。因为是在实际演奏中很常用的乐句,所以一定要牢牢掌握。谱例上下方标注的击打方式,都要加以练习。



在第一、三、四拍上使用八分休止符

CD 0:36~

♩ = 80

check!

11
365

今天这段乐句,用嘴念出来就是像“唔嗒嗒嗒、唔嗒、唔嗒”这样。同样也是要将谱例上下方标注的击打方式都加以练习。由于增加了休止符的数量,所以可能会使作为基准的四分音符节奏变得有些摇摆感。同时脚踩的节奏也很重要!

八分音符，就是将一个小节中的四拍分成八个音符的形式。如果说四分音符是“一、二、三、四”这样的话，那么八分音符则给人“一、和、二、和、三、和、四、和”这样的印象，即在数字中间又加入了音符。本周就来理解和掌握这种“八分音符”以及与其拥有相同时值的“八分休止符”的形式！

check!

周四

实用的八分音符乐句 ①

CD 0:48~

♩ = 80

check!

12
365

今天这段乐句，用嘴念出来就是像“嗒嗯、嗒嗒、唔嗒、嗒嗯”这样。将这条乐句用到乐曲中会很实用。不仅仅是击打时的动作，包括向上抬起鼓棒的动作在内，也要能漂亮地连贯起来！

周五

实用的八分音符乐句 ②

CD 1:00~

♩ = 80

check!

13
365

今天这段乐句，用嘴念出来就是像“嗒嗒、唔嗒、唔嗒、嗒嗯”这样。虽然看起来与“周四篇”很相似，但由于最开始使用了八分音符的连打形式，所以使整个乐句具有了一定的速度感。在练习时要注意“击打”与“向上抬起鼓棒”动作之间的连贯性。

周六

实用的八分音符乐句组合形式

CD 1:11~

♩ = 80

check!

14
365

这是将“周四篇”与“周五篇”的内容组合起来的形式。它不仅仅能锻炼你的演奏能力，更是对你理解乐谱（读谱能力）的一个锻炼。乍一看是都很熟悉的两种形式，但要能做到瞬间击打出它们之间的区别！

周日

数拍子的方法

虽然在之前也提到了，数四分音符时用数“一、二、三、四”，八分音符时用数“一、和、二、和、三、和、四、和”这样的形式，但在实际练习时，还是推荐大家用英语来数拍子。如四分音符就是“One、Two、Three、Four”，八分音符就是“One、and、Two、and、Three、and、Four、and”，即用念“and”来代替念“和”的形式。就像第1周的“周日篇”中所说的那样，不能让节奏像灯光般瞬间闪烁，而是要用一根线条将其圆滑

地连接起来，这样才会更动听。正是基于这种考虑，使用英语念“One、and ~”相对于用中文念“一、和~”的“坚硬”印象来说，会更加“柔软圆滑”一些，也更容易让我们想象出节奏的形象。

本周虽然对各种节奏型，给出了语言形式的描述，但要记住这些都只是起到辅助谱例的作用而已。要努力练习，直至最终能做到一边用“One、Two ~”，以及“One、and、Two、and ~”的形式数拍子，一边进行演奏。



挑战 8Beat 的必修节奏型!

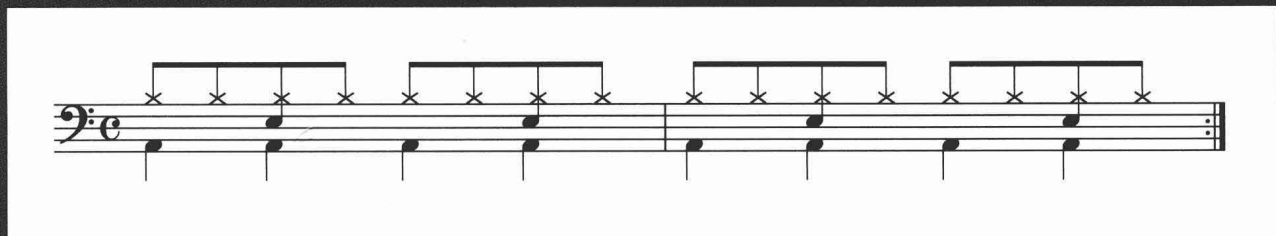
1

每日
必练

强化 8Beat 节奏的基础!

CD 0:00~

♩ = 90



check!

15
365

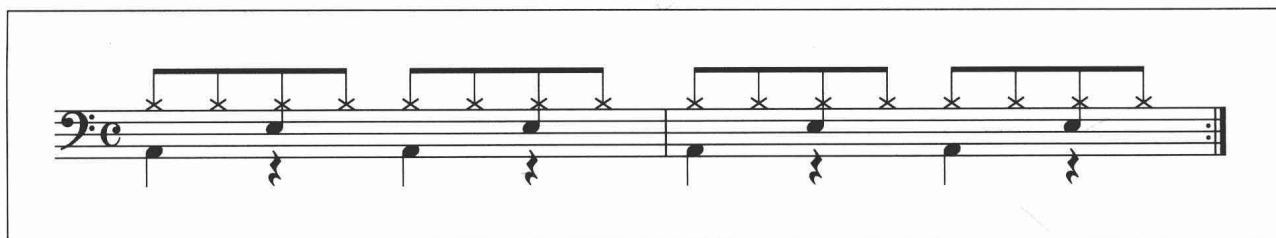
这是“底鼓以 4Beat 节奏，踩镲以 8Beat 节奏，然后军鼓在第二拍和第四拍上演奏”的 8Beat 基本节奏型。要在享受演奏乐趣的同时，通过每一次的击打来巩固演奏的基本功!



底鼓仅在 第一拍和第三拍上演奏

CD 0:11~

♩ = 90



check!

16
365

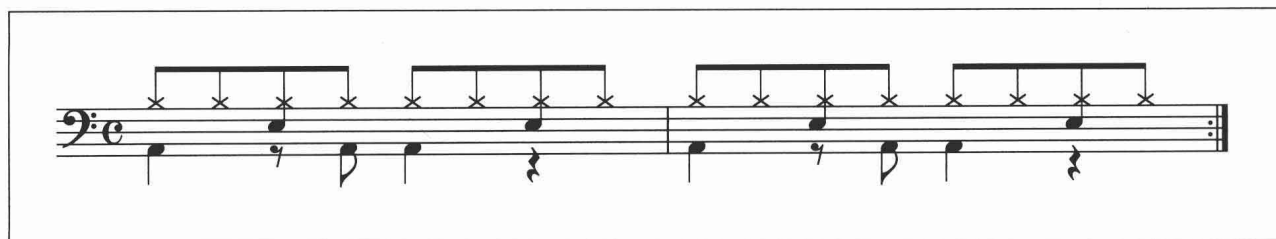
今天练习的特点，就是当军鼓出现时，将底鼓去掉。在熟悉了“每日必练篇”的 4Beat 形式后，要在此处将底鼓去掉，也许会感觉有些棘手吧。要努力练习，直到能立刻演奏出这两种形式的区别。



挑战黄金 8Beat 节奏型 ①

CD 0:21~

♩ = 90



check!

17
365

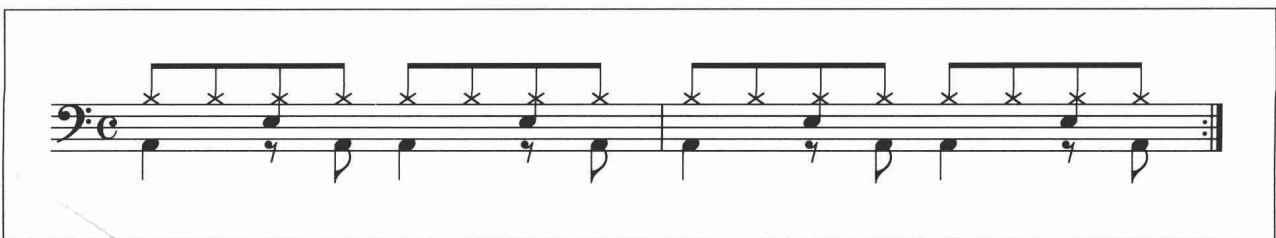
这是诞生了许多知名乐曲的节奏型。虽然每小节中底鼓只踩了三下，但其演奏的音量（以五档来衡量的话）要以“5:4:5”的形式。将八分音符的音演奏得稍轻一些，能让整体的节奏更加流畅。



挑战黄金 8Beat 节奏型 ②

CD 0:32~

♩ = 90



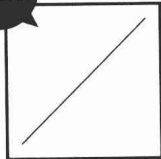
check!

18
365

虽然与“周二篇”类似，但在第四拍的反拍上也加入了底鼓的演奏，这样能让小节之间的过渡变得更加圆滑。右脚四次踩底鼓的音量，要以“5:4:5:4”这样的形式。

通过上一周的练习，我们已经掌握了“八分音符”以及“八分休止符”，那么现在就来挑战 8Beat 的节奏型吧。通过练习击打 8Beat 的节奏型，你将开始注意到自己所演奏的音，并亲身体会“敲鼓很快乐！很帅气！”这样的感觉。本周的练习，在保持手部的演奏不变的同时，仅对底鼓的形式进行变化。

check!

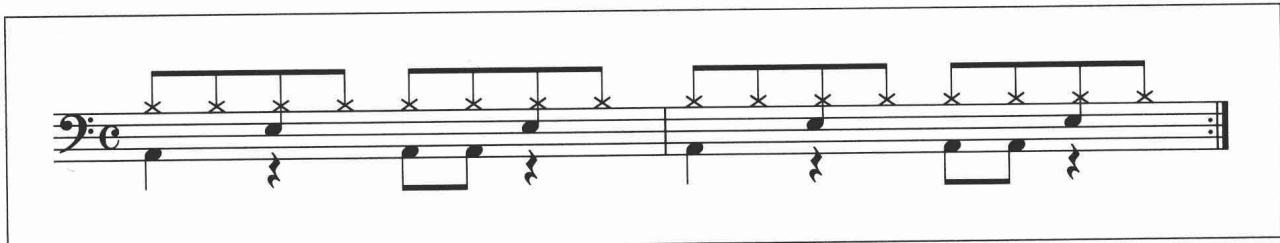


周四

基本的摇滚节奏型 ①

CD 0:43~

♩ = 90



check!

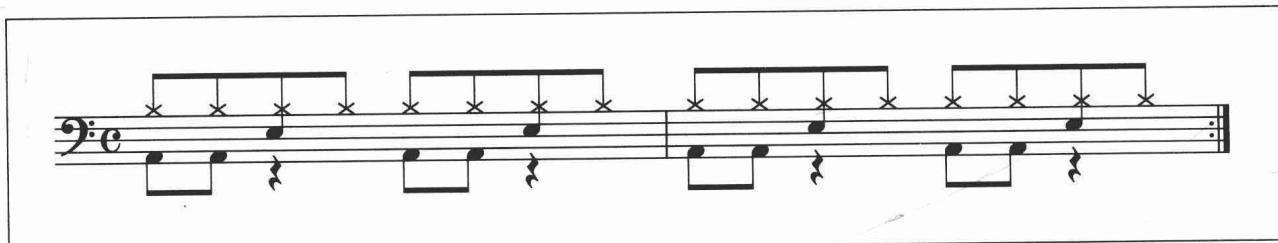
19 365 这是在摇滚乐中最常听到的节奏型。准确地击打能产生强有力的节奏感。右脚演奏的音量为“5:5:5”。全部以均等的音量进行强力的演奏，才能表现出这种节奏的特点。

周五

基本的摇滚节奏型 ②

CD 0:54~

♩ = 90



check!

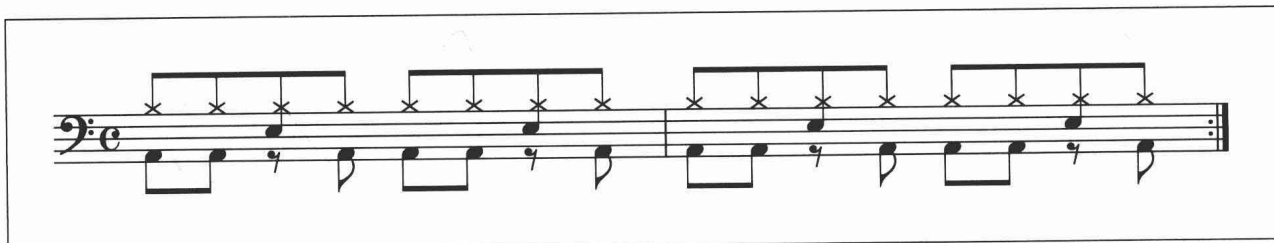
20 365 第一拍与第三拍时八分音符的连打形式。此处不仅仅是“咚咚”的底鼓，还要把军鼓包括在内，是“咚咚、啪”的形式。右脚的演奏音量都是“5”。

周六

基本的摇滚节奏型 ③

CD 1:05~

♩ = 90



check!

21 365 除第二拍与第四拍外，全部都是底鼓演奏的形式。想要保持节奏的稳定是非常难的，但反过来，如果能做到节奏稳定地演奏，能让右脚的动作更加从容不迫。记住，右脚演奏的音量是“5:5:4、5:5:4”。

周日

正因为简单，才更加深奥！

8Beat 的基本节奏型，真的是非常简单。悟性好的人，可能学习个五分钟，就能开心地进行演奏了。但是，要想将这种谁都能学会的节奏型，演奏得让人感觉“帅气”和“好听”，却绝对不是那么简单的事情。仅仅做到按照谱例来进行演奏是不够的。要从律动、表情、音色、音量以及稳定感等方面，来配合演奏的乐曲，而这些是需要相关的知识与经验的积累才行的，所以真的是很深奥啊。

在每天的练习中所提到的底鼓演奏音量，也是很重要的一点。配合着各种节奏型，在头脑中想象

着贝司手演奏的样子，然后将强弱变化与所要表达的音乐气氛相结合。当然，正确答案永远不止一个，而是随着乐曲与场合的不同，有各种各样的可能性。要多听各种风格鼓手的演奏，多学多积累，争取做到即使是一种节奏型也能以各种感觉演奏出来。如果有喜欢的鼓手，那么推荐你将他所演奏的 8Beat 节奏进行彻彻底底地研究！



挑战 8Beat 的必修节奏型!

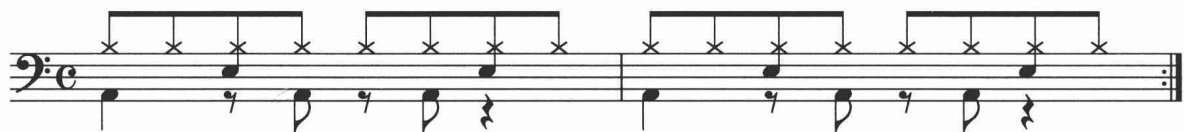
②

每日
必练

使用了很多休止符的 8Beat 基本节奏型

CD 0:00~

♩ =90



check!

22
365

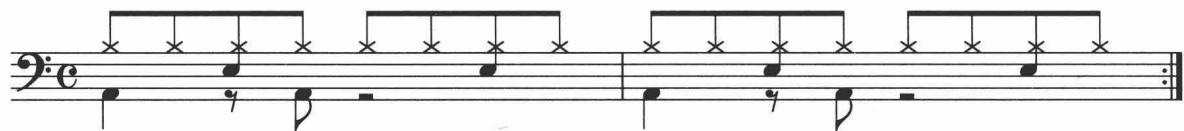
今天这段乐句，用嘴念出来就是像“咚次嗒咚、次咚嗒次”这样。其最大的特点就是第三拍的拍头是休止符，右脚要在反拍上演奏底鼓。在第三拍的反拍上使用右脚，可能会感到很不适应，甚至抢拍，因此一定要在第三拍的拍头处，将踩擦“次”地一声进行精准地击打。

周一

带休止符的 8Beat 较难节奏型

CD 0:11~

♩ =90



check!

23
365

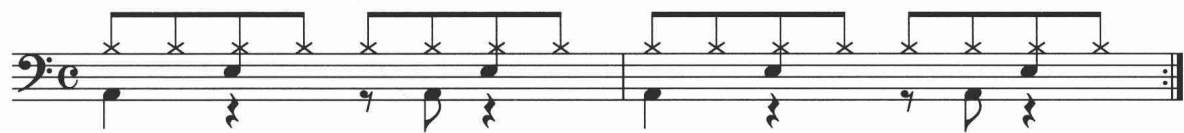
今天这段乐句，用嘴念出来就是像“咚次嗒咚、次次嗒次”这样。这是在前半部分击打两次底鼓，后半部分不演奏底鼓的非平衡的节奏型。由于后半部分没有用到右脚的演奏，所以节奏可能会变得不稳定，在演奏时一定要不能大意!

周二

右脚的演奏较少的 8Beat 节奏型 ①

CD 0:22~

♩ =90



check!

24
365

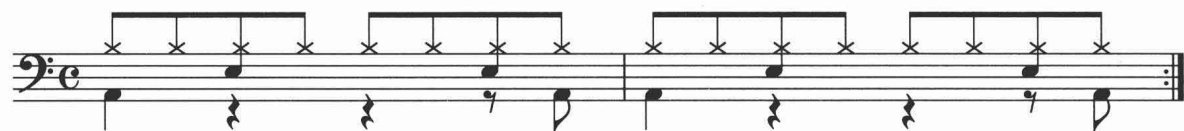
今天这段乐句，用嘴念出来就是像“咚次嗒次、次咚嗒次”这样。由于右脚演奏的音很少，并且间隔的时间也很长，所以容易使手部的演奏变得不稳定，甚至抢拍。要使用节拍器来帮助练习，直至能掌握正确的节奏!

周三

右脚的演奏较少的 8Beat 节奏型 ②

CD 0:33~

♩ =90



check!

25
365

今天的节奏型，只在最开始和最后的部分，加入右脚的演奏。用嘴念出来就是像“咚次嗒次、次次嗒咚”这样。需要注意的地方，也与“周一篇”相同。这种特意将底鼓去掉的节奏型，演奏起来却让人意外地感觉很有趣。

继续上周的内容，来挑战 8Beat 节奏型！和上周一样，保持手部的演奏不变，仅在底鼓的演奏中加入变化的形式。最大的区别就是，更多地用到了八分音符。特别是在第三拍的拍头处右脚的演奏是休止符的形式，与上一周的内容相比，在难度上提高了不少。因为同样是很重要的节奏型，所以还是要努力练习并加以掌握。

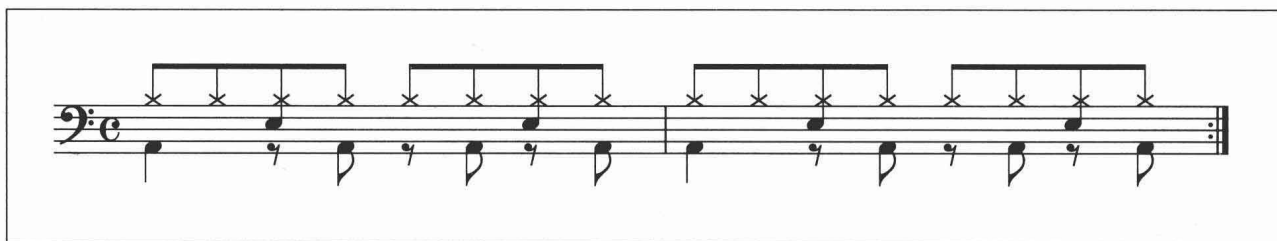
check!

周四

在反拍上连续击打底鼓的节奏型 ①

CD 0:44~

♩ = 90



check!

26
365

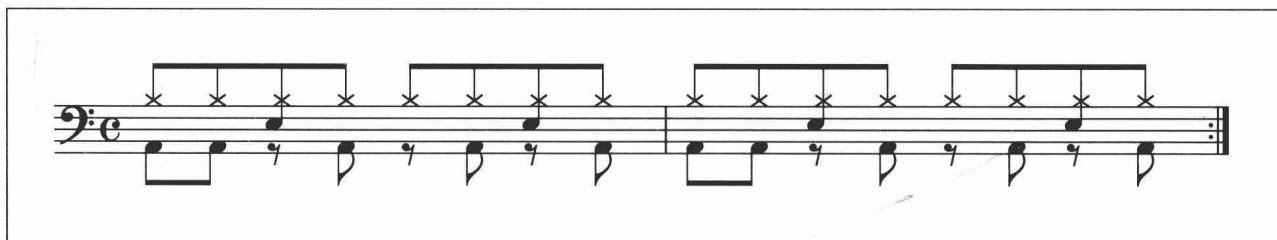
今天这段乐句，用嘴念出来就是像“咚次嗒咚、次咚嗒咚”这样。需要在八分音符的反拍上，进行底鼓的连续演奏。除了脚部的动作变得很困难外，甚至也有可能使双手的动作变得乱七八糟。先用嘴念出并记住整个节奏的感觉，再开始练习！

周五

在反拍上连续击打底鼓的节奏型 ②

CD 0:56~

♩ = 90



check!

27
365

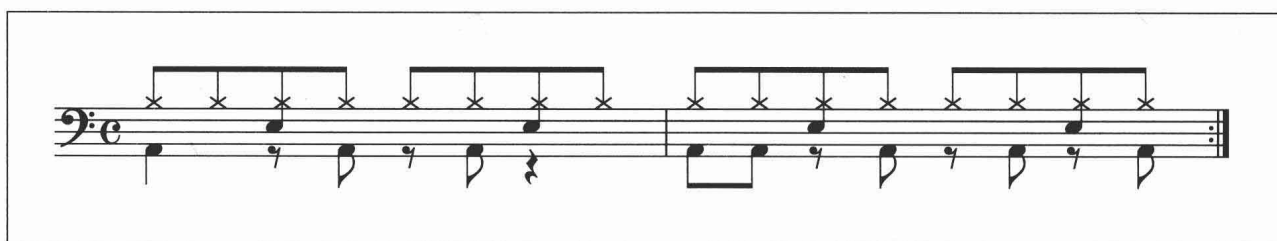
今天这段乐句，用嘴念出来就是像“咚咚嗒咚、次咚嗒咚”这样。是在“周三篇”内容的基础上，又在反拍上加入了底鼓的演奏，因此需要连续在所有的反拍上进行击打。当从第四拍返回到第一拍时，右脚是要进行三连击，要注意演奏的速度，很容易变快！

周六

带有很多休止符的 8Beat 综合练习

CD 1:08~

♩ = 90



check!

28
365

这是将“每日必练篇”与“周五篇”的两种节奏型结合在一起的形式。要跟着节拍器，反复仔细地练习。如果能做到很自然且稳定地演奏出这段节奏型，那么本周的练习就算 OK 了！

周日

要注意演奏的整体性！

这两周的练习，都是围绕着右脚的演奏训练进行的，但是爵士鼓演奏的好坏，从来就不是以单个底鼓的演奏来评判的。其实听众所听到的演奏，是将所有的鼓作为一个整体的。特别是底鼓与军鼓的配合，非常的重要！“周五篇”的练习，虽然是像谱例 a 这样，但是听众听到的，则是包括了军鼓在内的演奏（谱例 b），是这样来判断你演奏的好坏的。因此，仅仅将右脚的演奏做到完美是不够的，如果与双手的演奏配合得很不默契的话，只能让人感觉你的演奏“很差劲”。所以在练习时，不能只进行“右脚的练习”，而是要将爵士鼓作为一个整体来对待。





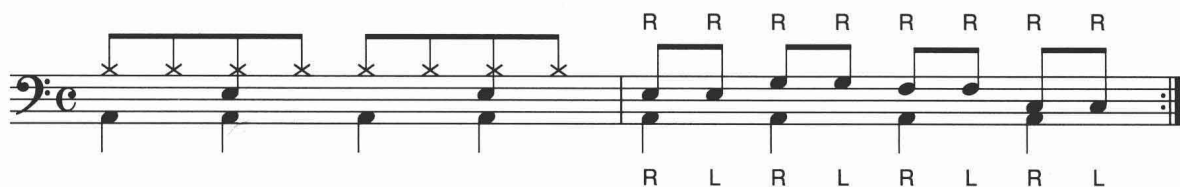
必修 Fill-in 八分音符的节奏型与 Fill-in

每日
必练

必修的八分音符 Fill-in 乐句

CD 0:00~

♩ = 90



check!

29
365

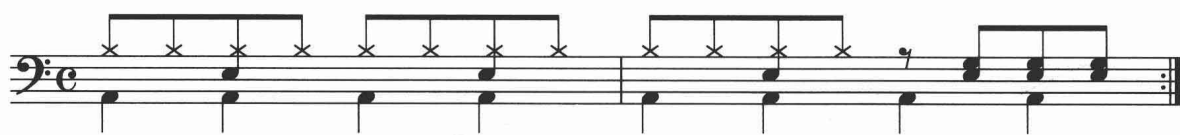
这段 Fill-in 乐句，可以尝试用谱例中标注的两种方式来练习。同时要注意，虽然谱例和附带的 CD 中，在加花前都只有 1 小节的节奏型，但在实际练习时，可以“3 小节节奏型”+“1 小节 Fill-in”的形式，这样会更具实践性。



双手同时击打的两拍 Fill-in

CD 0:11~

♩ = 90



check!

30
365

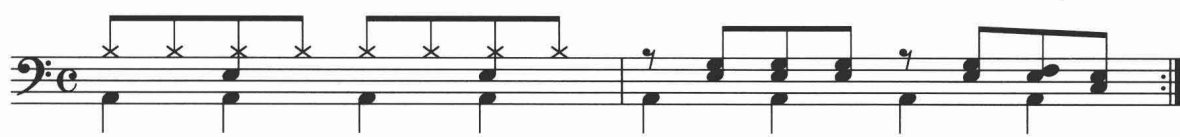
这是“在第一、二拍上演奏节奏型，第三、四拍上加入 Fill-in”的一种基本形式。演奏时，要准确地感知八分休止符，并在双手同时进行三连击的 Fill-in 时，保持均等的演奏音量。



双手同时击打的四拍 Fill-in

CD 0:22~

♩ = 90



check!

31
365

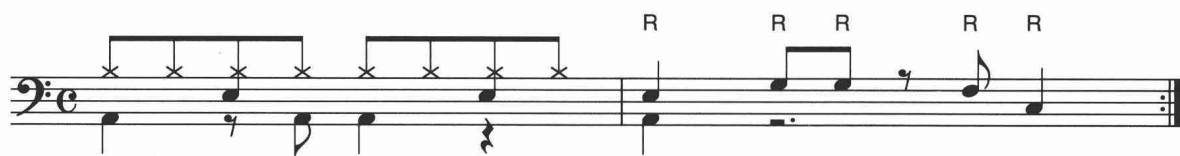
这是“周一篇”节奏型的另一种应用形式。在练习时也是一样要注意，保持双手同时击打时，保持均等的演奏音量。右脚稳定的演奏，也很重要！



基本的 1 小节 Fill-in ①

CD 0:33~

♩ = 90



check!

32
365

这是将第 3 周“周二篇”的节奏型，与第 2 周“周四篇”乐句混合在一起的形式。属于用最基础的音符，来当作 Fill-in 的一个例子。

Fill-in 有“填补（空间）”的意思。用在音乐术语的场合，就是指当乐曲的段落发生变化时，或是在节奏的间隙里，填补的一些细小乐句（译者注：即“加花”或“小过门”）。本周就来进行尝试，将其与之前学习的 8Beat 节奏型相组合的形式，并对 Fill-in 有一个初步的认识。

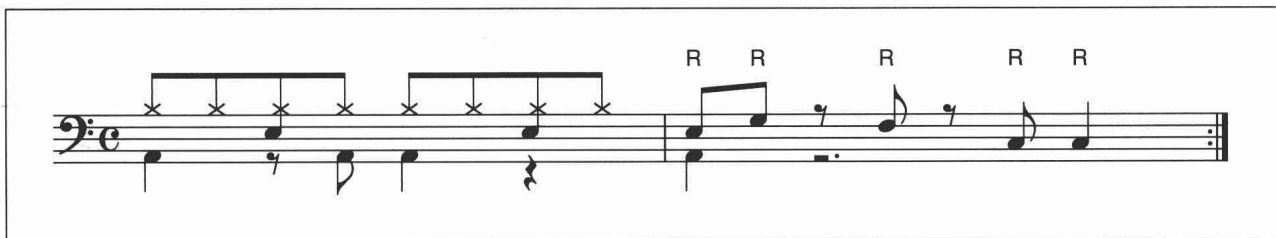
check!

周四

基本的 1 小节 Fill-in ②

CD 0:44~

♩ =90



check!

33
365

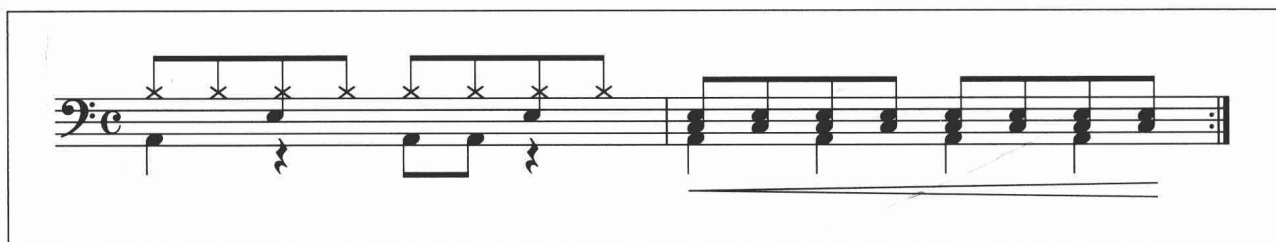
这一次则是将第 3 周“周二篇”的节奏型，与第 2 周“周五篇”的乐句混合在一起的形式。从今天的练习中，我们也能理解到，即使只是很基本的一个乐句，通过改打嗵嗵鼓 (Tom-Tom Drum) 的方式，也能产生非常具有音乐性的声响。

周五

使用渐强形式的 Fill-in ①

CD 0:55~

♩ =90



check!

34
365

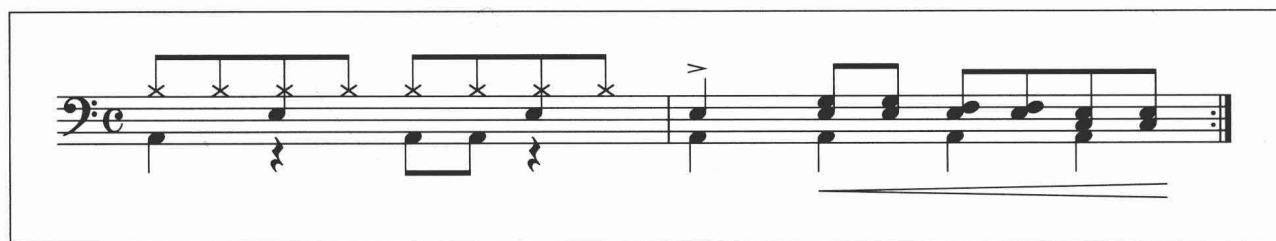
这是使用了渐强（即逐渐变强）的一种 Fill-in 风格。在演奏时要注意，如果在 Fill-in 的一开始，不放低鼓棒进行非常轻的击打的话，到了后面是无法营造出气氛逐渐提升的变化幅度的。

周六

使用渐强形式的 Fill-in ②

CD 1:06~

♩ =90



check!

35
365

这是在最开始进行一次重音的击打后，马上将音量降低并再次逐渐提升的节奏型。要点就是要在第一下的重音击打后，让鼓棒重新回到较轻的力度。

周日

培养四个小节的感觉！

就像“每日必练篇”中所说的，今后在练习节奏型和 Fill-in 时，要以“3 小节节奏型 + 1 小节 Fill-in”这样共计四个小节的形式。这种“四小节（以及四的倍数）”的感觉，在流行乐的演奏中是必不可少的。并且这也与“和弦进行”有着密切的联系。对和弦的概念不太清楚的人，可以回忆一下日本的童谣《栗子咕噜咕噜》。歌词中的“啊、不得了了”和“一起玩吧”这两句，就分别出现在第四小节和第八小节。有没有感觉音乐像是在这部分时进行了

一次呼吸？这就是一个按照四个小节来划分和弦进行的极好例子。

另外，鼓手在演奏中加入 Fill-in，能明显地区分出两个段落的演奏。因为鼓手需要一直重复演奏相同的一个节奏型，所以仅从自己演奏的角度来说，如果不加入一些 Fill-in 变化的话，到最后连自己都不知道演奏到哪里了。自己在进行各个练习时，也可以一边唱着“栗子咕噜咕噜”，一边培养四个小节的感觉。