

木吉他手的养成计划

365日!

52周的
练习示范演奏
全收录
CD
附赠

著·演奏 野村大辅 翻译 金磊

坚持就是胜利!

每天轻松完成**2小节乐句练习**
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

音阶
学习
乐句

扫弦
强化
乐句

丰富技巧
乐句

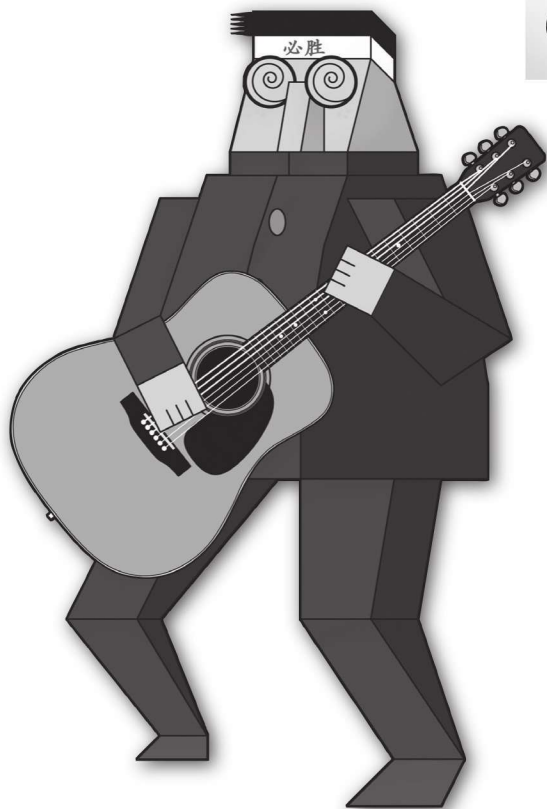
木吉他手的养成计划

365日!

52周的
练习示范演奏
全收录

CD
附赠

著·演奏 野村大辅 翻译 金磊



野村大辅

作者简介

1975年出生并成长于日本东京。由于受到Beatles乐队的影响，15岁开始弹奏原声吉他。在活跃于各个乐队的同时，也开始了吉他教师的工作。现在更广泛涉足录音助理、现场演出助理、作曲、编曲、制作人、写作等多个领域。其吉他的演奏涉及摇滚乐、流行乐、Funk乐、布鲁斯音乐、乡村乐等多种风格。有收藏癖，喜欢收集观赏性的植物和鞋子。

个人主页：<http://d-nomura.com>

E-mail：nomura@cup.com

图书在版编目 (CIP) 数据

365日! 木吉他手的养成计划/ (日)野村大辅著; 金磊译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5404-5361-9

I. ①3… II. ①野… ②金… III. ①六弦琴—奏法 IV. ①J623.26

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第019526号

Akogi Kisotore 365 nichi! © 2011 Daisuke Nomura
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 18-2012-66



- 著者·演奏 [日]野村大辅

- 翻译 金磊
翻译助理 尹凤竹 王冠亮 魏志勇 高芬 杨露

- 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 杨旭

- 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

2012年3月第1版第1次印刷
开本: 970mm×680mm 1/8
印张: 14
印数: 8000

书号: ISBN 978-7-5404-5361-9
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



最有意思的吉他微博
扫描二维码可即时找到@音乐书编辑何征的微博



想即时了解本书究竟适不适合你?
请扫描二维码登陆
365练吉他微信群
这里有很多读者都发布了使用本书的练琴日记

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

木吉他手的养成计划

365日!

CONTENTS

前言 5

每日·练习

第1周	在琴弦上横向移动的机械练习	6	CD TRACK 01
第2周	学会使用节拍器	8	CD TRACK 02
第3周	在琴弦上纵向移动的机械练习	10	CD TRACK 03
第4周	顺畅地三指拨弦	12	CD TRACK 04
第5周	稳定的拨片上下交替拨弦	14	CD TRACK 05
第6周	强化反拍节奏!!	16	CD TRACK 06
第7周	掌握 8Beat 扫弦	18	CD TRACK 07
第8周	掌握 Bossa Nova 风格的四指拨弦	20	CD TRACK 08
第9周	掌握指板上大调音阶的位置	22	CD TRACK 09
第10周	提高三指拨弦的准确度	24	CD TRACK 10
第11周	挑战左手极限的大跨度按弦	26	CD TRACK 11
第12周	去除多余的动作, 让和弦变换更顺畅	28	CD TRACK 12
第13周	用三指跨弦演奏来强化右手感觉!	30	CD TRACK 13
第14周	用拇指的靠弦演奏来提升表现力!	32	CD TRACK 14
第15周	用四指拨弦流畅演奏分解和弦	34	CD TRACK 15
第16周	寻找和弦指型中的相同音!	36	CD TRACK 16
第17周	强化 Joint 技巧来练习左手的柔软度!	38	CD TRACK 17
第18周	三连音的强化周!	40	CD TRACK 18
第19周	16Beat 节奏的制音!	42	CD TRACK 19
第20周	击、勾弦强化训练周!	44	CD TRACK 20
第21周	弹奏大调五声音阶!	46	CD TRACK 21
第22周	不再害怕演奏 Shuffle 节奏	48	CD TRACK 22
第23周	弹唱风格必会的双音伴奏!	50	CD TRACK 23
第24周	用乡村乐风格乐句提升你的技巧!	52	CD TRACK 24
第25周	不规则节奏训练场!	54	CD TRACK 25
第26周	在低音弦上集中进行三指拨弦训练!	56	CD TRACK 26

内容简介

全面网罗原声吉他常用技巧基础的练习集正式登场啦!

这是能让你养成 365 天每天练习两小节简短谱例习惯的、着实锻炼吉他基本功的教材。内容涵盖了原声吉他的伴奏、主奏以及 Solo 演奏等方面,并涉及拨片演奏、指弹、分解和弦、制音等多种演奏技巧。这些技巧是指弹吉他(含有创新性的古典吉他)爱好者必须学习的,也是想提高吉他弹唱水平、丰富弹唱表现力的人一定要掌握的。

本书用一年的篇幅,全部汇集的这些基本功训练,能为你今后成为全能的吉他手打下坚实的基础。另外,对于已经习惯速弹却苦于右手无法三指拨弦、擅长指弹却不会用拨片演奏、可以演奏和弦却不能弹奏单音等等情况的中级水平的朋友,也可以灵活使用本书来加以改善哦。一年后,你一定会亲身体会到“坚持就是胜利”这句话的重要性!

第 27 周	在低音弦上集中练习三指拨弦!	58	CD TRACK 27
第 28 周	使用连奏技法提升左手的稳定感!	60	CD TRACK 28
第 29 周	集中练习经济拨弦!	62	CD TRACK 29
第 30 周	弹奏小调五声音阶!	64	CD TRACK 30
第 31 周	在和弦的弹奏中加入击、勾弦技巧	66	CD TRACK 31
第 32 周	掌握切分音	68	CD TRACK 32
第 33 周	强调低音的民谣风格三指拨弦	70	CD TRACK 33
第 34 周	弹奏和弦+分解和弦的实用技巧	72	CD TRACK 34
第 35 周	强化 16Beat 节奏的制音	74	CD TRACK 35
第 36 周	挑战多里安音阶与混合利底亚音阶	76	CD TRACK 36
第 37 周	Carter Family 风格拨弦特训!	78	CD TRACK 37
第 38 周	强化跨弦演奏分解和弦	80	CD TRACK 38
第 39 周	通过古典风格的拨弦提升右手准确度	82	CD TRACK 39
第 40 周	爵士乐风格的 4Beat 伴奏形式	84	CD TRACK 40
第 41 周	掌握布鲁斯音乐的感觉!	86	CD TRACK 41
第 42 周	使用单音制音来弹奏 Funk 音乐!	88	CD TRACK 42
第 43 周	掌握爵士乐的和弦!	90	CD TRACK 43
第 44 周	练习各种扫弦技巧!	92	CD TRACK 44
第 45 周	用①至③弦上的扫拨来强化右手	94	CD TRACK 45
第 46 周	用①至④弦上的扫拨来进一步强化右手!	96	CD TRACK 46
第 47 周	锻炼节奏感的变化拍子形式!	98	CD TRACK 47
第 48 周	超难的混合三连音制音!	100	CD TRACK 48
第 49 周	很有感觉的爵士乐风格伴奏	102	CD TRACK 49
第 50 周	点弦技巧!	104	CD TRACK 50
第 51 周	使用了泛音的独特演奏!	106	CD TRACK 51
第 52 周	加入了打板技巧的节奏练习	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。

奏法图示

提示本周要用到的右手弹奏方法。分为拨片弹奏、三指拨弦、四指拨弦以及其他方式。但也会有混合出现的情况,所以请实际参考各谱例的解说内容。

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!

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

左手强化 在琴弦上横向移动的机械练习

对于一个吉他手来说,能自如地使用左手是非常重要的。为了保证在演奏的过程中能做到顺畅地移动,准确地做好弹奏动作的每一个细节,平时就要有针对性地进行机械式练习。虽然是看似简单无聊的练习,但是其效果却可以像雪花般积少成多。不信就来试试吧。

每日必弹

均匀地使用所有手指!

CD 0:00 ~ J=90

在一个小节中,依次使用食指、中指、无名指和小指来按弦,除非换弦,注意不要让按弦的手指离开指板。自己判断前半部分和后半部分中,哪个弹得更顺手些,哪个更指按弦,然后再去克服这些难点,这很重要。反复地弹奏这个乐句,直到每个手指都能很灵活!

周一

用“Z字形”奏法来练习,培养准确控制手指的能力!

CD 0:11 ~ J=94

这种俗称“Z字形”的奏法难度较大,所以请耐心练习,不要急躁。特别是需要控制好无名指和小指。练习时注意不要让手指压到指板,要让等待按弦的手指,距离琴弦高度在1cm以内!

周二

“X形”的横向移动!训练左手的平衡性

CD 0:21 ~ J=85

这是一般按X形来按弦乐句。虽然不是平常会遇到的弹奏方式,但对于训练左手平衡性的训练效果显著,所以请努力练习。同时注意严格按照谱例中标注的右手拨片方向来弹奏哦!

周三

食指固定的横向移动乐句

CD 0:32 ~ J=100

保持在左手食指按弦的状态,机械地使用中指、无名指和小指来按弦。练习时注意有意识地训练各个手指的独立性及手指的按弦力度。切忌所有的手指同时运动!

周四

从小指开始的半音横向移动乐句

CD 0:42 ~ J=120

相信“从小指开始,然后依次向无名指、中指、食指移动”是很多人所不擅长的吧,因为不常使用到,所以不能习惯这种形式,从而会导致乐句弹到最后变得乱七八糟的情况。所以请反复练习弹奏,直到习惯这种形式。

周五

用“菱形”指法的乐句来提高手指按弦的准确度

CD 0:50 ~ J=120

在指板上以“菱形”来运指的形式,在乐句中比较常见。反复进行这种形式的弹奏,对提高手指的按弦准确度很有效果。每次要用指尖的同一位置来按弦,同时也要注意保持一定的按弦力度。

周六

手指大跨度的横向移动!


CD 0:58 ~ J=100

这是用食指按3品、中指按5品、小指按7品的大跨度按弦!注意,在用小指按7品时,食指最好不要从3品上离开。即使离开也要保持手指在该品的正上方!

周日

关于左手手型

一般来说,与弹奏电吉他不同,弹奏原声吉他时更多的是进行和弦的变换。所以要想做到流畅地演奏,就需要让左手手型的变化幅度越小越好。无论是练习本周的机械式横向移动乐句,还是弹奏自己喜爱的歌曲时,都要特别注意自己的左手,冷静地判断分析自己的手型是否正确。要如右图中所示范的那样,做到所有的手指只离开指板高度在1cm以内!因为不可能很快就做到,所以,在整个一年中,都要循序渐进地针对流畅的运指有意识地进行练习。



365日! 木吉他手的养成计划

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。

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!

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”等等方法,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。如果能在网上结识一些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!为了能够更加集中精力,还可以再注册一个专

门的网络账号发布练习进度。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 [@音乐书编辑何征](http://weibo.com/diyujita)

前言

首先非常感谢你购买了本书。之所以选择本书，可能因为你也有类似“对于吉他的练习，坚持才是最重要的！”这样的想法吧！

的确，正如你所感觉到的那样，相对于“几天不练、几天猛练”的练习方式而言，坚持每天进行合理的练习而不间断的方式效果会更好些。笔者曾经也有过这样的烦恼：依着自己的性子，胡乱地练习，结果是反复受挫，没什么效果。为什么没有一个合理的、能够坚持练习的方法呢？于是，便有了本书这样“一天只练习两小节”的形式。而且本书还网罗了原声吉他的各种弹奏技巧、演奏风格以及音乐类型等内容，让你能充满乐趣地享受练习的过程，从而能够一直坚持下去，而这样，也能培养出全面的弹奏能力。

所有的乐句都设定了所谓的“目标速度”，除了让你体会为达目标而努力练习的过程和完成后的成就感，也能着实提高你的演奏水平。

所以请带着“一年后的自己会变成什么样？”的期待来坚持练习吧。相信一年后的你，能够亲身体会到“坚持就是胜利”这句话的重要性！





第 1 周

CD TRACK 01

拨片弹奏

三指拨弦

四指拨弦

特殊指法

在琴弦上横向移动的机械练习

每日必弹

N.C.

右手 v v v v v v v v v v v v v v
左手 食 中 名 小 食 中 名 小 小 名 中 食 食 中 名 小

check!

1
365

均匀地使用所有手指!

CD 0:00 ~

♩ = 90

在一个小节中，依次使用食指、中指、无名指和小指来按弦，除非换弦。注意不要让按弦的手指离开指板。自己判断前半部分和后半部分中，哪个弹得更顺手些，哪个更困难些，然后再去克服这些难点，这很重要。反复地弹奏这个乐句，直到每个手指都能很灵活!

周一

N.C.

右手 v v v v v v v v v v v v v v
左手 食 中 名 小小 名 中 食 食 中 名 小小 名 中 食

check!

2
365

用“Z字形”奏法来练习，培养准确控制手指的能力!

CD 0:11 ~

♩ = 94

这种俗称“Z字形”的奏法难度较大，所以请耐心练习，不要急躁。特别是需要控制好无名指和小指。练习时注意不要让手指远离指板。要让等待按弦的手指，距离琴弦高度在1cm以内!

周二

N.C.

右手 v v v v v v v v v v v v v v
左手 食 中 名 小 食 中 名 小 食 中 名 小 食 中 名 小

check!

3
365

“X形”的横向移动! 训练左手的平衡性

CD 0:21 ~

♩ = 85

这是一段按X形状来按弦乐句。虽然不是平常会用到的弹奏方式，但由于其对于左手平衡性的训练效果显著，所以请努力练习。同时注意严格按照谱例中标注的右手拨片方向来弹奏哦!

周三

N.C.

右手 v v v v v v v v v v v v v v
左手 食 名 中 名 小 名 中 名 食 名 中 名 小 名 中 名

check!

4
365

食指固定的横向移动乐句

CD 0:32 ~

♩ = 100

保持左手食指按弦的状态，机械地使用中指、无名指和小指来按弦。练习时注意有意识地训练各个手指的独立性及手指的按弦力度。切忌所有的手指同时运动!



学会使用节拍器

每日必弹

节拍器 (4Beat)

右手 □ □ □ □ □ V □ V □ V □ V
左手 名 名 名 名 名 名 名 名 名 名 名

check!

8
365

体会 4Beat 的节拍器用法

CD 0:00 ~

♩ =85

这是一个用到四分音符和八分音符节奏简单的谱例。弹奏时要有意识地使音符与节拍器的声音相重合,才能有效果。同时,也可以用自己的脚合着节拍器 4Beat 的节奏来帮忙打拍子。

周一

节拍器 (4Beat)

右手 □ □ □ □ □ V □ V □ V □ V
左手 名 名 名 名 名 名 名 名 名 名 名

check!

9
365

理解第 1 拍和第 3 拍节奏!

CD 0:12 ~

♩ =90

因为要在每小节的第 1 拍和第 3 拍时弹奏和弦,所以在这两拍上,应该是吉他声盖住了节拍器的声音。而第 2 拍和第 4 拍是休止符,所以要做到此处只能听到节拍器的声音。别忘了要按 4Beat 的节奏用脚来打拍子哦!

周二

节拍器 (4Beat)

右手 □ □ □ □ □ V □ V □ V □ V
左手 名 名 名 名 名 名 名 名 名 名 名

check!

10
365

理解第 2 拍和第 4 拍节奏!

CD 0:22 ~

♩ =90

正好与昨天的练习相反,吉他只在第 2 拍和第 4 拍时弹奏。第 1 拍和第 3 拍因为是休止符,所以应该只能听到节拍器的声音。相对于吉他的弹奏,要更加关注节拍器的声音。注意检查节奏听起来是否正确。

周三

节拍器 (4Beat)

右手 □ V □ V □ V □ V
左手 名 名 名 名 名 名 名 名 名 名 名

check!

11
365

八分音符与节拍器配合的基础练习 1

CD 0:33 ~

♩ =88

弹奏时,右手要使用拨片上下交替扫弦的形式。在休止符处,右手也要以不碰弦的“空扫”形式来继续演奏。在第 1 拍和第 3 拍时,要使节拍器的声音与拨片下扫的吉他声完全重合!

节拍器是训练节奏感最有效的工具。特别是以 4Beat 的节奏（即一小节响四下）来练习时，效果很显著。在使用节拍器时，要做到有意识地一边听着节拍器的声音，一边在吉他上进行弹奏，这非常重要！如果只是自顾自地埋头弹琴，而不听节拍器的话，会导致节奏变得混乱，那练习就没有效果了。

check!



节拍器 (4Beat)

check!

12 365

右手

八分音符与节拍器配合的基础练习 2

CD 0:44 ~

♩ = 88

要在第 2 拍和第 4 拍时弹奏八分音符的和弦，使拨片下扫发出的吉他声与节拍器的声音完全重合。如果弹奏时节奏发生混乱的话，大部分原因是因为你的右手停下了，或者是忘记用脚打拍子了。



节拍器 (4Beat)

check!

13 365

右手

用反拍乐句来纠正节奏感

CD 0:55 ~

♩ = 80

节拍器按 4Beat 的节奏打拍子的同时，在所有的反拍上进行弹奏。因为只用弹奏一个和弦，所以可以将更多的注意力放在弹奏的时值上。休止符处可下拨进行不碰弦的“空扫”，这有助于保持右手上下运动的节奏。



节拍器 (4Beat)

check!

14 365

右手

超高难度！使用节拍器来打反拍

CD 1:07 ~

♩ = 80

吉他在正拍上弹奏，而节拍器则在反拍时响起。这是一个高难度的练习，能够完成这条乐句的话，基本上可以说你的节奏感已经 OK 了。在练习时可以先听节拍器的声音，确定好反拍出现的位置，再开始弹奏。



关于节拍器的选择

节拍器的种类非常多，从昔日机械式的摇摆节拍器，发展到最近体积更小甚至集成了调音表功能的一体式节拍器等等，真的是功能越来越强大，越来越方便了。同时价格也越来越平易近人了哦，电子节拍器的价格已经变得非常便宜。其实，只要耐用、并能以 4Beat 的节奏打拍子就足够了（笑）。不能马上入手节拍器的同学，使用手机上面的节拍器程序，其实也是一样的。

既然很容易就能得到的节拍器，所以请在练习时务必要使用。经常使用节拍器帮助练习的人，由

于经过长年累月的锻炼，他的节奏感和不使用节拍器的人相比肯定是不一样的！



▲ iPhone 上也有免费的节拍器程序。



第 4 周

顺畅地三指拨弦

每日必弹

check!

22
365

靠右手的感觉来寻找琴弦的位置

CD 0:00 ~ ♩ =100

这是一个三指拨弦的基本形式。在弹奏的过程中请绝对不要看右手，仅凭右手的感觉来掌握各琴弦的位置。另外，左手要始终以和弦手型来按弦，清晰并且连贯地弹奏出所有音符。

周一

check!

23
365

稳定的三连音节奏拨弦

CD 0:10 ~ ♩ =90

这是一段三连音的乐句。弹奏时请保持节奏的稳定，不要有拖沓。要让弹奏出的每个音符都非常饱满，而且注意各个分解和弦之间的转换也要干净。如果盯着右手看的话，会使和弦的转换变得很困难！

周二

check!

24
365

连续十六分音符的快速分解和弦

CD 0:20 ~ ♩ =75

这是可以用三指拨弦形式来弹奏的十六分音符乐句。弹奏时为了让所有音符的音量保持统一，需要特别注意右手拨弦的力度。右手拇指连续拨弦时，要注意时值容易变混乱。

周三

check!

25
365

三指拨弦的超经典乐句!

CD 0:33 ~ ♩ =90

这是一段由八分音符与十六分音符组成的节奏，被现实中的很多歌曲中所使用。所以也可称之为三指拨弦的超经典乐句。掌握了这种弹法的话，即使曲子的速度比较快也能弹奏出来。

右手使用三根手指拨弦，这在原声吉他中是最基本的技巧。如果不能随心所欲地运动你的三根手指的话，就不能学会想弹奏的乐句了，所以请努力练习直到能够顺畅地拨弦。要点就是：练习弹奏的过程中，绝对不要看自己的右手。因为如果看右手的话，就会分散弹奏时的注意力了，而且一旦养成这种不好的习惯，后期想要纠正回来也会非常困难！

check!



周四

check!

26
365

挑战布鲁斯风格的乐句!

CD 0 : 44 ~

♩ = 80

弹奏时，右手可以这样分工：谱例中凡是高音弦上的音，都用右手食指和中指来拨弦；而低音弦上的音，都用右手拇指来弹奏。要注意弹奏这段乐句时，保持右手拇指以4Beat的节奏型来弹奏低音！

周五

check!

27
365

带有切分音的三指拨弦

CD 0 : 56 ~

♩ = 70

切分音出现在第1拍与第2拍之间，以及第3拍和第4拍之间。弹奏时注意不要让节奏变混乱！要靠右手手指的第二关节的运动来拨弦，避免大幅度的动作所造成的对整个右手手型的破坏。

周六

check!

28
365

带有半音移动的经典乐句

CD 1 : 10 ~

♩ = 90

这是一个低音在吉他④弦上进行半音下行的乐句。这种形式也曾被很多知名的歌曲所采用，所以请牢记。弹奏时注意要让所有音符都很饱满，并能从听觉上感觉出半音移动的效果。

周日

一定要听的指弹达人!

说到右手手指拨弦，除了本周出现的三指拨弦外，还有使用两根手指、四根手指等各种各样的拨弦形式和演奏风格。为了让大家能学得更好，本周就来介绍使用指弹演奏吉他的达人。

这就是作为吉他弹唱组合而闻名于世的 Simon and Garfunkel (西蒙与加芬克尔)。特别推荐大家听他们的 *Scarborough Fair* (斯卡波罗集市) 这首曲子。其中有透明质感的手指拨弦音色，感人至深。这首曲子也被无数的演奏家们翻弹过。本曲收录在他们的第三张专辑 *Parsley,*

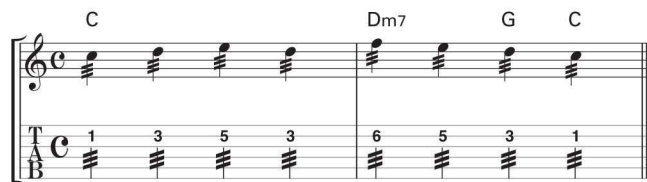
Sage, Rosemary and Thyme 中，即使在今天听来也一点不过时。



◀ *Parsley, Sage, Rosemary and Thyme*
/ Simon and Garfunkel

演奏时，交替进行拨片的下拨与上拨，这被称为“拨片上下交替拨弦”。弹奏的要点，就是要能做到连续地拨弦，不能因为不同的乐句，而随意改变拨片的拨弦方向。直至最后能做到右手下意识地保持拨片上下交替拨弦，这才算成功。所以请专心致志地进行练习！

周四



右手 □V~ □V~ □V~ □V~ □V~ □V~ □V~ □V~
左手 食 名 名 食 名 中 食 食

check!

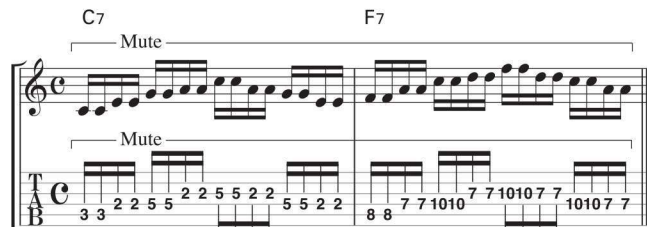
33
365

右手集中全部火力 弹奏拨片震音!

CD 0:38 ~ ♩ =85

谱例中的音符全部都是用拨片震音技巧来演奏的，是要残酷地使用右手的乐句！所谓“拨片震音”，就是要使用拨片尽可能快地上下交替拨弦，反复弹奏某个音符。练习时要避免大力弹奏，要用更小的动作拨弦！

周五



右手 □V□V□V□V□V□V□V□V □V□V□V□V□V□V□V□V
左手 中中食食小小食食小小食食小小食食 中中食食小小食食小小食食小小食食

check!

34
365

摇摆舞曲风格的 快速弹奏练习!

CD 0:50 ~ ♩ =120

由大三和弦与6th音构成的旋律乐句。所有的音符都要演奏两次，是非常具有摇摆舞曲风格的乐句。节拍速度设定得太快无法弹奏吗？将右手放在琴桥处进行琴桥制音来弹奏吧！

周六



右手 □V□V□V□V□V□V□V
左手 小食小食名食小食小食名食

check!

35
365

使用拨片上下交替 弹奏五声音阶

CD 1:58 ~ ♩ =100

这是使用拨片上下交替拨弦来弹奏五声音阶的谱例。由于是十六分音符的快速乐句，请注意左右手的时值配合。每小节最后出现的休止符，要做到完全制音。

周日

使用拨片演奏的原声吉他达人

一般来说民谣吉他都是使用拨片来弹奏的，但现在也有很多的吉他独奏乐手，倾向于使用手指拨弦来进行演奏。演奏这种“指弹”风格的好处是，仅靠一把吉他，就能同时完整地表现出低音部与主旋律声部。

但是今天要介绍使用拨片也能弹奏出超赞音乐的大神级乐手，他就是 Tommy Emmanuel。他常给人一种痴迷于自己音乐之中的印象。他在日本有无数粉丝。他经常使用的就是被称为“拇指拨片”的、可以套在右手大拇指上进行弹奏的一种拨

片。偶尔也会使用普通的拨片（这当然是相对“拇指拨片”来说的，即我们常见的拨片）。下面推荐他的一张DVD，希望你时间一定要坐下来，好好欣赏他那从头到尾的精湛演奏！



◀ Center Stage / Tommy Emmanuel