

收录**240**条速弹乐句

Guitar
magazine ギターマガジン



GIT (速弹吉他科) 讲师

小林信一 著

杨 洋 翻译

附赠 **CD**

收录乐句示范演奏+伴奏音轨

爱与升天之技巧强化篇

地狱训练 摇滚吉他

(第2册)

中文简体
惟一合法授权
更易懂更好学

全年龄
全年龄对象



本书收录
大量技术派
超绝乐句

首先要理解你尊重的吉他手所使用的技巧，
这是迈向黑带高手的第一步。
没有人一夜之间就能成为黑带高手！

Dimebag Darrell

(摘录于*Guitar Magazine* 2001年10月号访谈)

——本书献给Dimebag Darrell——

Guitar
地獄のメカニカル
トレーニングフレーズ
地狱训练
摇滚吉他 (第2册)
爱与升天之技巧强化篇

图书在版编目(CIP)数据

地狱训练·摇滚吉他. 第2册/(日)小林信一著; 杨洋译.
—长沙: 湖南文艺出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5404-4692-5

I. ①地… II. ①小… ②杨… III. ①六弦琴—奏法—教材 IV. ①J623. 26

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第226909号

■湖南省版权局著作权合同登记章
图字 18-2010-118

Guitar Magazine Jigoku no mechanical training phrase aitoshouten no technique kyokahen
© 2005 by Shinichi Kobayashi
Original Japanese edition published in 2005 by Rittor Music, Inc.
Simplified Chinese Character rights arranged with Rittor Music, Inc.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

- 著者/演奏
小林信一
- 译者
杨洋
- 校订
朱迎

出版人: 刘清华
责任编辑: 何征  (0731)8598 3118
 Music-he@163.com

印务总监: 邓华强
版权经理: 唐敏

技术编辑: 杨阳
封面设计: 汪勇

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)
湖南省新华书店经销
长沙化勘印刷有限公司印刷

2011年1月第1版第1次印刷
开本: 880 × 1230 1/16
印张: 9
印数: 10000

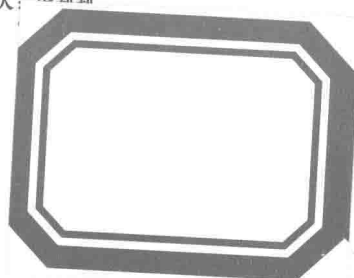
书号: ISBN 978-7-5404-4692-5
定价: 38.00 元(附CD)

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: 朱迎

译者简介

杨洋, 字长翻, 男。
广西大学日语专业本科, 深圳大学法律硕士。
个人译著有《小林克己摇滚吉他教室》系列。
2004年进入深圳市公安局工作, 成为一名刑事警察, 在战斗于打黑除恶第一线的时候, 业余时间也组团活跃在深圳流行音乐的前沿。

地狱训练系列中文版官方博客
<http://blog.sina.com.cn/diyujita>



版权声明

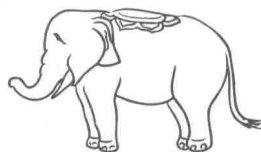
本书为《地狱训练·摇滚吉他(第2册)》惟一合法授权的中文简体本, 书中所有文字、图片、曲谱以及版式等之著作权均属湖南文艺出版社所有。凡任何翻印、剽窃、盗版或销售侵权图书之行为必定依法追究。对于举报侵权情况线索者, 我社将依据获赔金额予以重奖。

举报电话:
(0731) 8598 3044 8598 3019



极乐世界信息中心

目 录



极乐世界向导 关于本书内容	4
极乐世界咨询室 类型自测问卷·训练项目建议	6

第壹章

救济 准备指练净土 【热身练习乐句集】

第一节	你是右撇子吧? 基础的交替弹拨训练	TRACK 1	10
第二节	成人阶段的半音阶训练 带有节奏变化的半音阶乐句	TRACK 2	12
第三节	我……就算弹错也很帅吧! 指法和节奏更复杂的半音阶乐句	TRACK 3	14
第四节	原来这就是音阶练习 基础的大调音阶练习	TRACK 4	16
第五节	伟大的节奏吉他 加入Loud Rock风格的重金属连复段	TRACK 5	18
第六节	伸展运动 锻炼左手的伸展乐句	TRACK 6	20
第七节	跨弦弹拨 基础的跨弦弹拨乐句	TRACK 7	22
第八节	调子乱了……你是让我空拨吗? 混合着空拨的击弦/勾弦乐句	TRACK 8	24
第九节	加入休止符的话就可以休息一下了 16 Beat重金属扫弦乐句	TRACK 9	26
第十节	分解和弦 测试快速换把能力的分解和弦	TRACK 10	28
第十一节	圆滑音练习 基础的双弦圆滑音乐句	TRACK 11	30
第十二节	扫拨练习 基础的五弦扫拨练习	TRACK 12	32
第十三节	经济拨弦 基础的双弦经济拨弦	TRACK 13	34
第十四节	特殊练习 活用哇音与延迟效果器	TRACK 14	36

第贰章

壮丽 古典音乐净土 【新古典风格乐句集】

第十五节	古典音乐展示 基础和声小调音阶乐句	TRACK 15	40
第十六节	单弦, 开始! 新古典主义风格的单弦乐句	TRACK 16	42
第十七节	双弦, 开始! 新古典主义风格的双弦乐句	TRACK 17	44
第十八节	三弦, 开始! 新古典主义风格的三弦扫拨乐句	TRACK 18	46
第十九节	“踏板效果”大厦1层 低音的踏板奏法练习	TRACK 19	48
第二十节	“踏板效果”大厦2层 高音的踏板奏法练习	TRACK 20	50
第二十一节	战胜王者! Yngwie风格的和声小调音阶乐句	TRACK 21	52
第二十二节	战胜Impellitteri! Impellitteri风格的全弹拨乐句	TRACK 22	54
第二十三节	战胜太田! 太田风格的高速古典主义乐句	TRACK 23	56
第二十四节	战胜低谷! 复合节奏的减和弦音阶乐句	TRACK 24	58

第叁章

相传 王道技法净土 【吉他技巧强化乐句集】

第二十五节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~L.A.分部 运用拨片泛音的硬摇滚连复段	TRACK 25	62
第二十六节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~目黑分部 金属风格高速连复段	TRACK 26	64
第二十七节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~美式前卫分部 活用颤音的非常规强力和弦连复段	TRACK 27	66
第二十八节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~美国西海岸分部 Drop D调弦的重金属连复段	TRACK 28	68
第二十九节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~英国分部 活用空拨的十六分音符扫弦	TRACK 29	70

第三十节	“六九羽”会~第一回	基础的六弦 e 小调五声音阶乐句	TRACK 30	72
第三十一节	“六九羽”会~第二回	加入b5音的 e 小调五声音阶乐句	TRACK 31	74
第三十二节	“六九羽”会~第三回	单音推弦的王道五声音阶乐句	TRACK 32	76
第三十三节	“六九羽”会~第四回	活用各类推弦的五声音阶乐句	TRACK 33	78
第三十四节	“六九羽”会~第五回	双弦推弦的五声音阶乐句	TRACK 34	80
第三十五节	“六九羽”会~第六回	Steve Vai风格的滑弦乐句	TRACK 35	82
第三十六节	“六九羽”会~第七回	连续击弦/勾弦的Run奏法	TRACK 36	84
第三十七节	“六九羽”会~第八回	运用七和弦的Blues乐句	TRACK 37	86

第四章

战栗 超绝大技净土 【应用练习乐句集】

第三十八节	前卫摇滚的森林“加花”美术馆	复拍子的重金属连复段	TRACK 38	90
第三十九节	16针,要缝起来?	Nuno风格的16 Beat重金属连复段	TRACK 39	92
第四十节	Super交替拨弦 1号	伴随横向移动的六连音乐句	TRACK 40	94
第四十一节	Super交替拨弦 2号	大幅度伸展的全弹拨乐句	TRACK 41	96
第四十二节	Super交替拨弦 3号	混杂着跨弦的全弹拨乐句	TRACK 42	98
第四十三节	部长:“人事变动太大了!”	大幅度换把的新古典主义乐句	TRACK 43	100
第四十四节	现任职员A先生	Paul Gilbert风格的跨弦乐句	TRACK 44	102
第四十五节	现任职员B先生	Kiko Loureiro风格的跨弦乐句	TRACK 45	104
第四十六节	圆滑主义 1	1980年代风格的横向移动圆滑音奏法	TRACK 46	106
第四十七节	圆滑主义 2	测试按弦水准的不拨弦圆滑音乐句	TRACK 47	108
第四十八节	永远的Darrell	Dimebag Darrell风格的圆滑音与泛音奏法	TRACK 48	110
第四十九节	点弦类型α	运用五声音阶的王道点弦乐句	TRACK 49	112
第五十节	点弦类型β	现代的左手先行点弦乐句	TRACK 50	114
第五十一节	“刮弦症候群”第一阶段	测试应用能力的五弦扫拨乐句	TRACK 51	116
第五十二节	“刮弦症候群”第二阶段	运用扩张把位的六弦扫拨乐句	TRACK 52	118
第五十三节	延音剧场“湖中杀人鬼”	Alex Laiho风格的点弦和扫拨乐句	TRACK 53	120
第五十四节	金手指一大和魂	Richie Kotzen风格的四音和弦扫拨乐句	TRACK 54	122
第五十五节	善待地球之一	节奏变化的上行/下行经济拨弦	TRACK 55	124
第五十六节	善待地球之二	测试Run奏法的经济拨弦	TRACK 56	126
第五十七节	哇,感觉真够Vai的!	Steve Vai风格的扫拨与点弦	TRACK 57	128
第五十八节	极限伸展	大幅度的伸展练习	TRACK 58	130
第五十九节	Slash金属乐?	Slash风格的五声音阶Solo	TRACK 59	132
第六十节	18禁!	John Pertucci风格的超绝旋律乐句	TRACK 60	134

第五章

爆裂 最终试练净土 【综合练习曲】

第六十一节	给地藏一点爱	TRACK 61、62	138
-------	--------	-------------	-----

本CD中收录了各练习曲的示范演奏和伴奏录音。CD Track 61是综合练习曲的示范演奏, CD Track 62是综合练习曲的伴奏。

首先要理解你尊重的吉他手所使用的技巧，
这是迈向黑带高手的第一步。
没有人一夜之间就能成为黑带高手！

Dimebag Darrell

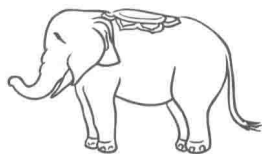
(摘录于*Guitar Magazine* 2001年10月号访谈)

——本书献给Dimebag Darrell——



极乐世界信息中心

目 录



极乐世界向导 关于本书内容	4
极乐世界咨询室 类型自测问卷·训练项目建议	6

第壹章

救济 准备指练净土 【热身练习乐句集】

第一节	你是右撇子吧? 基础的交替弹拨训练	TRACK 1	10
第二节	成人阶段的半音阶训练 带有节奏变化的半音阶乐句	TRACK 2	12
第三节	我……就算弹错也很帅吧! 指法和节奏更复杂的半音阶乐句	TRACK 3	14
第四节	原来这就是音阶练习 基础的大调音阶练习	TRACK 4	16
第五节	伟大的节奏吉他 加入Loud Rock风格的重金属连复段	TRACK 5	18
第六节	伸展运动 锻炼左手的伸展乐句	TRACK 6	20
第七节	跨弦弹拨 基础的跨弦弹拨乐句	TRACK 7	22
第八节	调子乱了……你是让我空拨吗? 混合着空拨的击弦/勾弦乐句	TRACK 8	24
第九节	加入休止符的话就可以休息一下了 16 Beat重金属扫弦乐句	TRACK 9	26
第十节	分解和弦 测试快速换把能力的分解和弦	TRACK 10	28
第十一节	圆滑音练习 基础的双弦圆滑音乐句	TRACK 11	30
第十二节	扫拨练习 基础的五弦扫拨练习	TRACK 12	32
第十三节	经济拨弦 基础的双弦经济拨弦	TRACK 13	34
第十四节	特殊练习 活用哇音与延迟效果器	TRACK 14	36

第贰章

壮丽 古典音乐净土 【新古典风格乐句集】

第十五节	古典音乐展示 基础和声小调音阶乐句	TRACK 15	40
第十六节	单弦, 开始! 新古典主义风格的单弦乐句	TRACK 16	42
第十七节	双弦, 开始! 新古典主义风格的双弦乐句	TRACK 17	44
第十八节	三弦, 开始! 新古典主义风格的三弦扫拨乐句	TRACK 18	46
第十九节	“踏板效果”大厦1层 低音的踏板奏法练习	TRACK 19	48
第二十节	“踏板效果”大厦2层 高音的踏板奏法练习	TRACK 20	50
第二十一节	战胜王者! Yngwie风格的和声小调音阶乐句	TRACK 21	52
第二十二节	战胜Impellitteri! Impellitteri风格的全弹拨乐句	TRACK 22	54
第二十三节	战胜太田! 太田风格的高速古典主义乐句	TRACK 23	56
第二十四节	战胜低谷! 复合节奏的减和弦音阶乐句	TRACK 24	58

第叁章

相传 王道技法净土 【吉他技巧强化乐句集】

第二十五节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~L.A.分部 运用拨片泛音的硬摇滚连复段	TRACK 25	62
第二十六节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~目黑分部 金属风格高速连复段	TRACK 26	64
第二十七节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~美式前卫分部 活用颤音的非常规强力和弦连复段	TRACK 27	66
第二十八节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~美国西海岸分部 Drop D调弦的重金属连复段	TRACK 28	68
第二十九节	“重金属灵魂, 连复段性命”同盟~英国分部 活用空拨的十六分音符扫弦	TRACK 29	70

第三十节	“六九羽”会~第一回	基础的六弦e小调五声音阶乐句	TRACK 30	72
第三十一节	“六九羽”会~第二回	加入b5音的e小调五声音阶乐句	TRACK 31	74
第三十二节	“六九羽”会~第三回	单音推弦的王道五声音阶乐句	TRACK 32	76
第三十三节	“六九羽”会~第四回	活用各类推弦的五声音阶乐句	TRACK 33	78
第三十四节	“六九羽”会~第五回	双弦推弦的五声音阶乐句	TRACK 34	80
第三十五节	“六九羽”会~第六回	Steve Vai风格的滑弦乐句	TRACK 35	82
第三十六节	“六九羽”会~第七回	连续击弦/勾弦的Run奏法	TRACK 36	84
第三十七节	“六九羽”会~第八回	运用七和弦的Blues乐句	TRACK 37	86

第肆章

战栗 超绝大技净土 【应用练习乐句集】

第三十八节	前卫摇滚的森林“加花”美术馆	复拍子的重金属连复段	TRACK 38	90
第三十九节	16针,要缝起来?	Nuno风格的16 Beat重金属连复段	TRACK 39	92
第四十节	Super交替拨弦1号	伴随横向移动的六连音乐句	TRACK 40	94
第四十一节	Super交替拨弦2号	大幅度伸展的全弹拨乐句	TRACK 41	96
第四十二节	Super交替拨弦3号	混杂着跨弦的全弹拨乐句	TRACK 42	98
第四十三节	部长:“人事变动太大了!”	大幅度换把的新古典主义乐句	TRACK 43	100
第四十四节	现任职员A先生	Paul Gilbert风格的跨弦乐句	TRACK 44	102
第四十五节	现任职员B先生	Kiko Loureiro风格的跨弦乐句	TRACK 45	104
第四十六节	圆滑主义1	1980年代风格的横向移动圆滑音奏法	TRACK 46	106
第四十七节	圆滑主义2	测试按弦水准的不按弦圆滑音乐句	TRACK 47	108
第四十八节	永远的Darrell	Dimebag Darrell风格的圆滑音与泛音奏法	TRACK 48	110
第四十九节	点弦类型α	运用五声音阶的王道点弦乐句	TRACK 49	112
第五十节	点弦类型β	现代的左手先行点弦乐句	TRACK 50	114
第五十一节	“刮弦症候群”第一阶段	测试应用能力的五弦扫拨乐句	TRACK 51	116
第五十二节	“刮弦症候群”第二阶段	运用扩张把位的六弦扫拨乐句	TRACK 52	118
第五十三节	延音剧场“湖中杀人鬼”	Alex Laiho风格的点弦和扫拨乐句	TRACK 53	120
第五十四节	金手指一大和魂	Richie Kotzen风格的四音和弦扫拨乐句	TRACK 54	122
第五十五节	善待地球之一	节奏变化的上行/下行经济拨弦	TRACK 55	124
第五十六节	善待地球之二	测试Run奏法的经济拨弦	TRACK 56	126
第五十七节	哇,感觉真够Vai的!	Steve Vai风格的扫拨与点弦	TRACK 57	128
第五十八节	极限伸展	大幅度的伸展练习	TRACK 58	130
第五十九节	Slash金属乐?	Slash风格的五声音阶Solo	TRACK 59	132
第六十节	18禁!	John Petrucci风格的超绝旋律乐句	TRACK 60	134

第五章

爆裂 最终试练净土 【综合练习曲】

第六十一节	给地藏一点爱	TRACK 61、62	138
-------	--------	-------------	-----

本CD中收录了各练习曲的示范演奏和伴奏录音。CD Track 61是综合练习曲的示范演奏, CD Track 62是综合练习曲的伴奏。

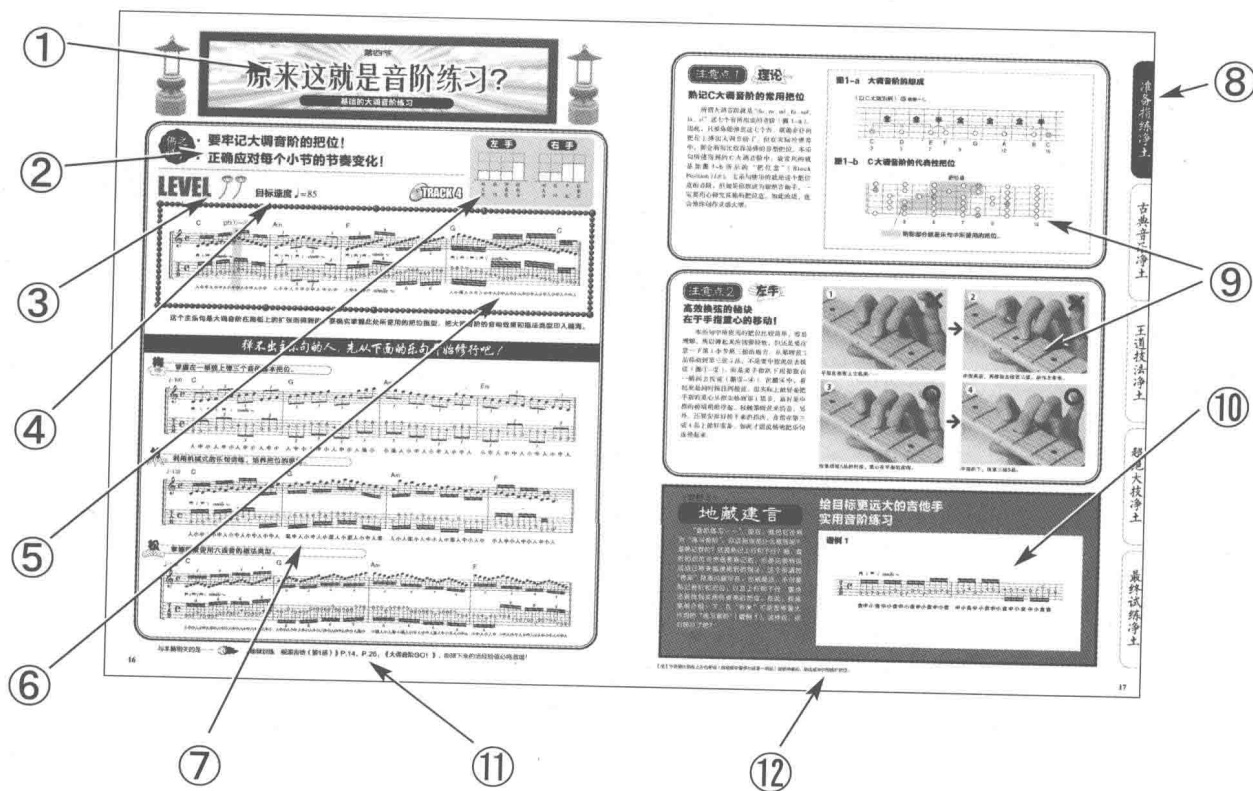
极乐世界向导

关于本书内容



首先介绍各练习章节的阅读方法。虽然大家都很想立即展开练习，但为了日后的练习有更高的效率，一定要先掌握本书的阅读方法。

练习页面的构成



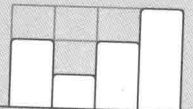
- ① 章节标题：笔者设计的幽默大标题，以及正确表达练习内容的小标题。
- ② 佛之说法：本单元的弹奏要点，以及弹奏时需要用心锻炼的技巧等等。
- ③ LEVEL：本单元乐句的难易程度。分为五个等级，莲花数量的越多，表示难度越大。
- ④ 目标速度：本单元乐句最终要达到的速度。CD中的示范演奏也是采用这个速度。
- ⑤ 技巧图解：在弹奏主乐句时，左右手的训练要点（详细说明请参照右页）。
- ⑥ 主乐句：本单元中难度最大的乐句。CD中示范的也是这个乐句。
- ⑦ 练习乐句：掌握主乐句所必须经过的三个阶段练习。按

- 照难易程度，分别用“梅”“竹”“松”来表示。CD中没有收录练习乐句的示范。
- ⑧ 章节索引
- ⑨ 注意点分析：对主乐句的讲解。分为左手、右手和理论三个部分，并用不同的符号来表示（详细说明请参照右页）。
- ⑩ 专栏：介绍与主乐句相关的技巧、理论和著名吉他手的专辑等等。
- ⑪ 关联乐句：介绍与本章节有关联的、笔者前作《地狱训练 摇滚吉他（第1册）》中的乐句，想进一步的读者，请参考前作的相关章节。
- ⑫ 附注：关键词的解说。解释一些音乐术语，还有笔者一些无厘头的想法。

关于技巧图解

所谓技巧图解，是在弹奏主乐句时左、右手的训练要点。数值分为三个阶段，数值越大则难度越大，也更需要重点练习。也可以作为强化自身演奏弱点的一个参考因素。

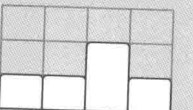
左手



耐力
技巧
伸展度
控制力

耐久力：表示左手力量的持续能力。
技巧：表示使用推弦、击弦、勾弦等吉他特有技巧的复杂程度。
伸展度：表示手指伸展的幅度和频率。
控制力：表示手指控制琴弦的能力。

右手



耐力
技巧
节奏
控制力

耐久力：表示右手力量的持续能力。
技巧：表示扫拨、点弦和跨弦等技巧的复杂程度。
节奏：表示节奏的复杂程度。
控制力：表示拨弦的正确性。

关于注意点的符号

各主乐句的讲解中，分为左手、右手和理论三个部分，并用不同的符号表示。这样能便于读者理解哪一个部分是重点，并有侧重地进行专门练习。所以在阅读讲解时，一定要正确理解这些符号的含义。



在弹奏主乐句时所运用的指法、推弦、勾弦和击弦等技巧的讲解。



右手弹拨技巧的讲解。



音阶与和弦等内容的讲解。

如何使用示范CD和在网页上下载MIDI数据

本书所附CD中，已收录有作者小林信一制作的示范演奏（包含有主乐句）和伴奏录音（不包含主乐句）。

在CD中，以下列的形式来播放示范和伴奏：

○数拍→○示范演奏→○数拍→○伴奏录音

在聆听示范的同时，仅靠谱面是难以理解节奏和音调的细小差别的。所以在原出版社Rittor Music的主页（www.rittor-music.co.jp）中介绍本书的页面上，可以下载所有主乐句的伴奏音轨（MIDI文件）。下载了MIDI文件后，就可以自由设定伴奏的速度来进行练习了。如果你的电脑支持MIDI格式，请一定善加利用，我们采用的是标准MIDI文件格式。

点击这里



打开Rittor Music的主页，点击左边“书籍”里的“ギター一教則”，进入后再点击“ギター、マガジン、ムック”中的原书名《ギター、マガジン 地獄のメカニカル、トレーニング、フレーズ》，就可以进入本书的介绍页面。

登陆地狱训练系列中文官方博客

<http://blog.sina.com.cn/diyujita>

也可以下载自由设定伴奏速度的MIDI文件，同时还能获得本系列图书的详细介绍、交流使用本书的心得与疑问参与本系列图书有关活动。

本书推荐使用方法

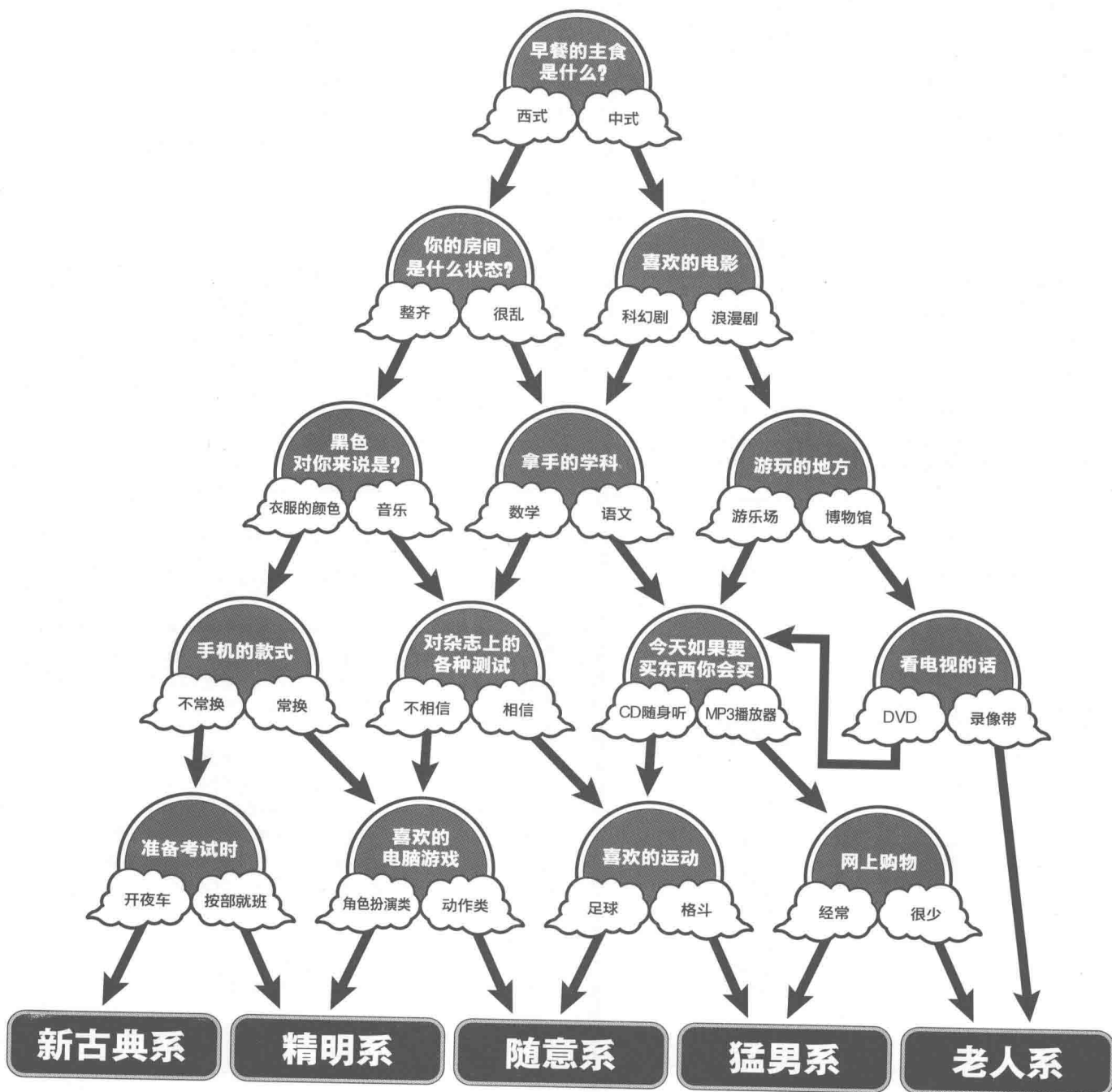
读者需结合自身的技术水平，来按照本书的方法进行练习。首先，如果要掌握每章中最难的主乐句，就必须从最简单的“梅”乐句开始练习。作为初学者，也推荐从各章的“梅”乐句开始练习。当然，如果你对自己十分有自信，也可以从最难的主乐句开始练习。另外，如果从最基本的乐句开始顺序渐进练习，便能逐步发现自身的问题所在，并得以一一攻克，所以还是建议读者从最基本的练习开始。本书很多乐句都与前作《地狱训练 摇滚吉他（第1册）》有关联，所以想更进一步深造的人最好能两本书一起练习。本书中，收录了大量的难度乐句，需要大幅度伸展和复杂的指法，所以练习前一定要让手指充分热身，避免患上腱鞘炎。

极乐世界咨询室



类型自测问卷·训练项目建议

不管是拿手还是不拿手的乐句，都需要切实地去掌握。请坦率地完成下列的问卷调查，搞清楚自己到底属于哪一类的吉他手，再度确认应该从哪一个阶段开始训练。



新古典系



喜欢 Yngwie 为代表的新古典风格吉他手，想学习以和声小调音阶为基础的踏板音奏法、高速扫拨以及经济拨弦技巧。另一方面，对布鲁斯和老式摇滚不怎么感兴趣。

巩固强项

- P.42 单弦，开始！
- P.50 “踏板效果”大厦2层
- P.52 战胜王者！
- P.56 战胜太田！
- P.118 刮弦症候群第二阶段

GO !

改善弱项

- P.16 原来这就是音阶练习
- P.72 “六九羽”会~第一回
- P.74 “六九羽”会~第二回
- P.86 “六九羽”会~第八回
- P.132 SLASH金属乐？！

GO !

精明系



精通乐理，喜欢华丽乐句的吉他手。这类吉他手基本上什么乐句都能弹，特别是擅长滑弦、经济拨弦等事半功倍的技巧，但对热血沸腾的全拨弦乐句和王道金属连复段则敬而远之。

巩固强项

- P.104 现任职员B先生
- P.114 点弦类型β
- P.122 金手指一大和魂
- P.126 善待地球之二
- P.128 哇，感觉真够Vai的！

GO !

改善弱项

- P.54 战胜 Impellitteri
- P.62 “重金属灵魂，连复段性命”同盟-LA分部
- P.64 “重金属灵魂，连复段性命”同盟-目黑分部
- P.94 超级交替拨弦1号
- P.96 超级交替拨弦2号

GO !

随意系



喜欢弹奏连复段及扫弦乐句，由于对 Groove（律动）的感觉比较好，碰到诸如圆滑音等以左手为主的技巧时，一样能迅速把握住节奏。很多人基本上以交替拨弦为主，而对节奏不规则的扫拨以及经济拨弦则头疼不已。

巩固强项

- P.14 我……就算弹错也很帅吧！
- P.26 加入休止符的话就可以休息一下了
- P.68 “重金属灵魂，连复段性命”同盟-美国西海岸分部
- P.70 “重金属灵魂，连复段性命”同盟-英国分部
- P.92 16针，要缝起来？

GO !

改善弱项

- P.32 扫拨练习
- P.34 经济拨弦
- P.46 三弦，开始
- P.120 延音剧场“湖中杀人鬼”
- P.124 善待地球之一

GO !

猛男系



弹起来感觉很豪放的类型。大部分人爱用 Les Paul 吉他，常以简单的五声音阶为主，特别擅长狂野的全拨弦乐句。另一方面，对于扫拨、经济拨弦、跨弦弹拨等伴随着细微换弦、又不能靠蛮力去弹奏的乐句，却是他们不擅长的。

巩固强项

- P.54 战胜 Impellitteri !
- P.66 “重金属灵魂，连复段性命”同盟-美国前卫分部
- P.96 超级交替拨弦2号
- P.98 超级交替拨弦3号
- P.132 Slash金属乐？

GO !

改善弱项

- P.30 圆滑音练习
- P.32 扫拨练习
- P.58 战胜低谷
- P.102 现任职员A先生
- P.106 圆滑主义1

GO !

老人系



喜欢 1970 年代的摇滚和布鲁斯，擅长运用推弦、勾弦和击弦等技巧，弹奏表现力丰富的五声音阶乐句。另一方面，对速弹兴趣不大，几乎不去练习新古典主义或是跨弦乐句。

巩固强项

- P.74 “六九羽”会~第二回
- P.76 “六九羽”会~第三回
- P.78 “六九羽”会~第四回
- P.80 “六九羽”会~第五回
- P.86 “六九羽”会~第八回

GO !

改善弱项

- P.22 跨弦弹拨
- P.100 部长：“人事变动太大了！”
- P.112 点弦类型α
- P.116 刮弦症候群第一阶段
- P.134 18禁

GO !

致即将开始地狱训练的你

~前言~

本书是2004年出版的《地狱训练·摇滚吉他（第1册）》的续集。才一年多的时间，就能够编写续集，真是要拜购买前作的读者所赐。借此机会，表示衷心感谢！前作的销售记录，已经超出了我和编辑们的预料，令我们相当惊讶而又惊喜万分，也让我明白了，日本也有很多真正想弹好吉他的人。

与前作一样，本书收录了大量的训练乐句，范围涵盖摇滚吉他的基础直至超绝技巧。每两页为一个练习单元，左页是练习乐句，右页是奏法讲解。练习乐句分为四个阶段，从初学者到高手都适用。不论你是从哪一个基础乐句开始练习，最终目标都是想弹出更高级的乐句，所以希望初学者也要把自己目标定高一些。

与前作相比，本书内容更加实用。主乐句里，节奏类型的变化更复杂，从第1小节到第4小节难度逐渐递增。所以你能弹出第1小节，未必就能弹出第4小节。但通过这种练习循序渐进地提高水平，对于你演奏别人的乐曲或者自己创作乐句都有很大的帮助。另外，还能更有效地培养节奏感。

附赠的CD中，收录了示范演奏，因此除了看谱之外，你还可以用耳朵感受细节的变化。示范曲之后紧接着就是伴奏曲，你可以借此进行更有效的练习。

本书的教学设置可以让你自行选择从任何一个乐句开始训练。不管怎么说，能够自由地选择乐句来练习，是件很幸福的事。当然，我还是希望你能从头开始练习（你从书末的最终练习曲开始练习也是可以的）。好了，马上拿起吉他，开始这个地狱训练吧！

第壹章

救济 准备指练净土

【热身练习乐句集】



没想象中厉害、还没办法升天的吉他手们，
欢迎你们来到这个地狱！
可能你心里很难过，不过没关系，
从现在开始逐步提高，你一定会成为超绝吉他手！
先不要紧张，不管做什么事，准备工作是关键！
在此，首先要再度确认超绝吉他的基础技巧。
弹不好时心情都很难过，我能够理解，
但本章不会出现太难的乐句，
弹不好也没关系，不要心焦，快乐地弹下去吧！



第一节

你是右撇子吧？

基础的交替弹拨训练



佛之
说法

- 理解交替拨弦的基础
- 掌握节奏变化的应对能力！

LEVEL



目标速度 $\text{♩} = 155$

TRACK 1

左手

右手



耐力 技巧 伸展度 控制力

耐力 技巧 节奏 控制力

Gm Mute → F Eb D

○ = 开放弦

音符有各种各样的时值，在此，要挑战最基础的四分、八分、十六分音符以及六连音。以交替拨弦为中心，根据音符的变化，在注意控制弹拨速度的同时，也要保持节奏的稳定。

弹不出主乐句的人，先从下面的乐句开始修行吧！

梅

四分音符与八分音符乐句。要记住这种“加倍”与“减半”的节奏变

J-140 Gm Mute → F Eb D

○

竹

八分音符与十六分音符乐句。比“梅”的节奏变化更细腻。

J-135 Gm Mute → F Eb D

○

松

八分、十六分和六连音的混合乐句，弹奏的同时要数拍。

J-170 Gm Mute → F Eb D

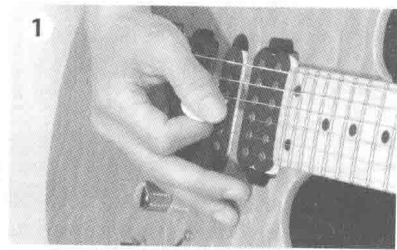
○

注意点1



你是哪个类型？
确认拨片的握法

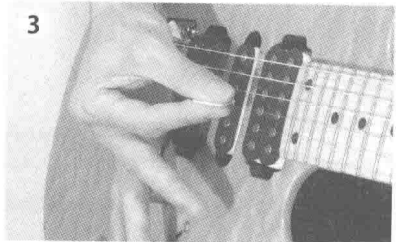
首先，介绍几种代表性的拨片握法。图①是最流行的“顺向握法”，食指弯曲捏住拨片，其他手指伸直。其特点是不管扫弦还是 Solo，这种握法都能够应付。图②与此相反，是反向倾斜的“逆向握法”，John Skys 等弹奏用力的人，喜欢使用这种握法。图③是手指全部张开的类型，George Lynch 等人采用这种握法，他的一些独特细节可能还要靠这种握法才能制造出来。图④是手指轻握的类型，适合手腕快速地摆动。我通常使用图①和图④的方法。



顺向握法。中指~小指也可以靠在琴身上。



逆向握法。拇指不反过来就捏不住拨片。



食指伸直，拨片与弦平行。



中指~小指轻握的类型。

注意点2



保持节奏的秘诀在于
边弹边数拍

主乐句的节奏变化较多，弹奏的要点是保持正确的交替拨弦。第1小节的四分、八分音符乐句，要以八分音符为基准来弹奏（图1-a）。弹奏时嘴巴要数拍“嗒-嗒-，嗒嗒嗒嗒”[注]，在这个“-”的时值处，用拨片空拨来应对就变得轻松了。第3小节也同样，以十六分音符为基准交替拨弦，分解为“嗒-，嗒-，嗒嗒嗒嗒，嗒嗒-嗒，嗒-嗒嗒”，一拍一拍地唱拍的话就变得容易理解了（图1-b）。这样边弹边数拍，不管节奏怎么变化都能应对了。还有，不要忘了保持速度稳定。

图1-a 四分音符和八分音符的交替拨弦

嗒 (-) 嗒 (-) 嗒 嗒 嗒 嗒

拨片空拨 X

图1-b 八分音符和十六分音符的交替拨弦

嗒 (-) 嗒 (-) 嗒 嗒 嗒 嗒 嗒 (-) 嗒 嗒 (-) 嗒 嗒

注意点3



真的懂了吗？
记住音符的时值

许多摇滚吉他手都对音符时值的概念敬而远之，在此就让我来详细讲解一下。艺多不压身，所以希望大家不要忽略这一部分。首先，4/4 拍的节奏里，一个小节（共有四拍）的时值就是全音符的时值，全音符的一半就是二分音符……以此类推，就得出一般常见的各种音符（图2-a）。三连音和六连音是摇滚乐中频繁出现的节奏，但它们的节奏感觉与一般音符不同，常常会成为演奏时的弱点。另外，超绝吉他乐句中还有特有些五连音与七连音，具体请参阅 P.59 和 P.109 的讲解。

图2-a 一般音符



图2-b 连音符

三连音 = = =

五连音 = = =

六连音 = =

七连音 =

※ 等号左右两边的音符，实际时值的总和是相同的。

【注】：如果不能边弹边数拍，就不能说是完全理解了这个乐句。虽说这是一种非常有效的练法，但如果你在学校、街上或者有人存在的地方没事就数拍的话，还是会有一点危险，所以要注意。



成人阶段的半音阶训练

带有节奏变化的半音阶乐句



佛之说

- 均衡地训练四个手指!
- 学会控制拨片的速度!

LEVEL

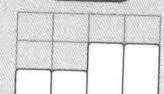
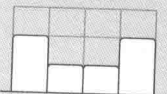


目标速度 ♩ = 175

TRACK 2

左手

右手



耐力 技巧 伸展度 控制力

耐力 技巧 节奏 控制力

这是从食指到小指都能均衡训练的万能半音阶乐句。由于加入了有节奏地交替拨弦的要素，左右手的配合一定要正确，还能够培养节奏感哦。训练目标是，要把手指练成什么都弹的“高手之指”。

弹不出主乐句的人，先从下面的乐句开始修行吧！

梅

首先是练习交替拨弦的节奏，要注意跨弦的部分。

竹

接下来挑战伴随着节奏变化的半音阶乐句。

松

在注意跨弦的同时，左手也要保持一指一指移动的意思

与本篇相关的是... 《地狱训练·摇滚吉他(第1册)》P10,《祈求指板天使~半音阶1~左手指型训练乐句1》，能同时结合练习的话，经验值必将倍增!