

191 条超绝吉他入门谱例 · 地狱训练之前传

Guitar
magazine ギターマガジン



GIT (速弹吉他科) 讲师

小林信一 著

梁爽 翻译



附赠 2CD

收录乐句示范演奏+伴奏音轨

叛逆入伍篇

地狱训练

(第4册)

摇滚吉他

中文简体
唯一合法授权
更易懂更好学

全年龄
全年龄对象

适合入门学习者的
《地狱训练》教材
书中收录大量中低
难度超绝吉他乐句



湖南文艺出版社 RittorMusic 授权

Guitar 地狱训练摇滚吉他

(第4册)

叛逆入伍篇

■图书在版编目(CIP)数据

地狱训练·摇滚吉他.第4册/(日)小林信一著;
梁爽译.——长沙:湖南文艺出版社,2011.9
ISBN 978-7-5404-5139-4

I. ①地… II. ①小… ②梁… III. ①六弦琴-奏法
-教材 IV. ①J623.26
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第193595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
梁爽
- 翻译协力
易婷

CBS
PUBLISHING & MEDIA
中 国 出 版 传 媒

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
湖南省长沙超峰印刷有限公司印刷

2011年10月第1版第1次印刷
开本:880×1230mm 1/16
印张:8
印数:1-10,000

书号:ISBN 978-7-5404-5139-4
定价:38.00元(附2CD)

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

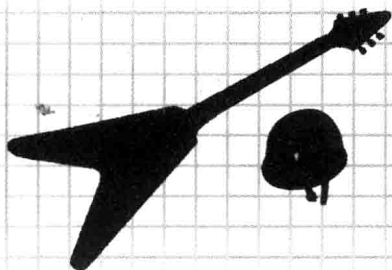
请关注地狱训练系列官方微博
<http://weibo.com/diyujita>
请登陆地狱训练系列中文官方博客
<http://blog.sina.com.cn/diyujita>

版权声明

本书为《地狱训练·摇滚吉他(第4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





地狱计划

目录

地狱的兵营	—关于本书内容—	4
地狱的规划	—练习指南—	6

第壹章

入伍

通过基础训练一飞冲天吧!

【基础练习集】

第一节	吉他之路从指法练习开始	由十六分音符构成的半音阶基础练习	TRACK 1	10
第二节	音阶之路从半音开始	伴随节奏变化的半音阶练习	TRACK 2	12
第三节	摇滚之路从五声音阶开始	由六连音构成的五声音阶练习	TRACK 3	14
第四节	颤音之路从击、勾弦开始	基础的击弦、勾弦练习	TRACK 4	16
第五节	跨弦之路从外侧拨弦开始	密集跨弦的击弦、勾弦练习	TRACK 5	18
第六节	速弹之路从 Run 奏法开始	由六连音构成的 Run 奏法乐句	TRACK 6	20
第七节	连奏之路始于音阶	由大调音阶构成的连奏练习	TRACK 7	22
第八节	悲泣之路从推弦开始	基础的推弦练习	TRACK 8	24
第九节	推弦之路从不同的音程开始	掌握缓急变化的王道 Solo 练习	TRACK 9	26
第十节	e 小调之路从 12 品开始	活用拖拍的王道 Solo 练习	TRACK 10	28

第贰章

传授

征服钢铁般的Riff

【Riff (连复段) 练习集】

第十一节	强力和弦, 铭刻于心	八分音符节奏的基础强力弦和弦 Riff	TRACK 11	32
第十二节	空弦的美学	使用第六弦空弦的王道 Riff	TRACK 12	34
第十三节	这也是和弦制音的宿命	活用休止符的制音 (cutting) 练习	TRACK 13	36
第十四节	你要弹奏流行金属	6/8 拍子组成的流行重金属系 Riff	TRACK 14	38
第十五节	你永远也逃不出 16beat 的魔掌	使用密集扫弦的 16beat 系 Riff	TRACK 15	40
第十六节	我要弹出真正的转位和弦	左手拇指按根音的硬核摇滚系 Riff	TRACK 16	42
第十七节	绝不能被休止符所阻挡	16beat 的 Loud Rock 系 Riff	TRACK 17	44
第十八节	你竟然在弹复节奏了	加入复节奏 (Poly-rhythm) 的变化型 Riff 练习	TRACK 18	46
第十九节	爱着金属的男人们	金属派超速 Riff 练习	TRACK 19	48

第叁章

出击

执行超绝任务!

【应用练习集】

第二十节	基础升降	单弦 在一根弦上的交替拨弦练习	TRACK 20	52
第二十一节	跳台升降	双弦 两根弦的外侧拨弦练习	TRACK 21	54
第二十二节	更上一层楼	踏板音奏法练习以培养交替拨弦控制力	TRACK 22	56
第二十三节	连续射击·第一式	王道的上行全拨弦 (Full Picking) 练习	TRACK 23	58
第二十四节	连续射击·第二式	基于六连音的下行全拨弦 (Full Picking) 练习	TRACK 24	60
第二十五节	横向反复跳越	基于三和弦的王道跨弦乐句	TRACK 25	62
第二十六节	双弦的经济拨弦	在两根弦上的经济拨弦练习	TRACK 26	64

第二十七节	在三根弦上扫拨的经济拨弦	在应用把位上使用三根弦的经济拨弦	TRACK 27	66
第二十八节	五弦齐扫大作战	密集把位变化中的五根弦扫拨练习	TRACK 28	68
第二十九节	六弦齐扫大作战	“六根弦 + 三根弦”的应用扫拨练习	TRACK 29	70
第三十节	好像在用右手敲打指板	应用点弦 (Tapping) 乐句弹奏和弦进行	TRACK 30	72

第肆章

决战

目标是成为吉他英雄

【超绝吉他手风格的练习集】

第三十一节	英雄传说之一【神话】	Michael Schenker 风格的和弦组成音乐句练习	TRACK 31	76
第三十二节	英雄传说之二【极弦】	Nuno Bettencourt 风格的三连音交替拨弦乐句	TRACK 32	78
第三十三节	英雄传说之三【死奏】	有缓急感的 Michael Amott 风格双吉他乐句	TRACK 33	80
第三十四节	英雄传说之四【枪炮与玫瑰】	Slash 风格的王道五声音阶 Solo	TRACK 34	82
第三十五节	英雄传说之五【暴拳】	Zakk Wylde 风格的机关枪式 Solo	TRACK 35	84
第三十六节	英雄传说之六【命运】	Randy Rhoads 风格快速连奏乐句	TRACK 36	86
第三十七节	英雄传说之七【神风】	George Lynch 风格的大幅跨度连奏	TRACK 37	88
第三十八节	英雄传说之八【流丽】	Doug Aldrich 风格的跨弦连奏练习	TRACK 38	90
第三十九节	英雄传说之九【金指】	Richie Kotzen 风格的“扫拨 + 连奏” Solo	TRACK 39	92
第四十节	英雄传说之十【飞翔】	Paul Gilbert 风格的超绝跨弦练习	TRACK 40	94
第四十一节	英雄传说之十一【王者】	Yngwie Malmsteen 风格的双弦经济拨弦 Solo	TRACK 41	96
第四十二节	英雄传说之十二【死神】	Alexi Laiho 风格的五弦扫拨练习	TRACK 42	98
第四十三节	英雄传说之十三【梦剧院】	John Petrucci 风格的扫拨 Solo	TRACK 43	100
第四十四节	英雄传说之十四【右手】	Van Halen 风格的右手演奏法练习	TRACK 44	102
第四十五节	英雄传说之十五【双手】	Joe Satriani 风格的双手点弦练习	TRACK 45	104
第四十六节	英雄传说之十六【技巧】	Kiko Loureiro 风格的跨弦点弦练习	TRACK 46	106
第四十七节	英雄传说之十七【魔术】	Steve Vai 风格的点弦与连奏练习	TRACK 47	108

第伍章

终幕

挑战史上最凶悍的超绝吉他

【综合练习曲】

第四十八节	给起点一点爱	梅综合练习曲	TRACK 48	112
第四十九节	给时代一点爱	竹综合练习曲	TRACK 49	116
第五十节	给师父一点爱	松综合练习曲	TRACK 50	120

关于 CD 的说明

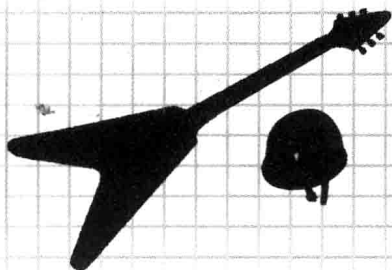
本书附赠两张 CD，其中 CD1 是演奏示范音频，CD2 是乐句的伴奏音频。两张 CD 中，演奏示范和伴奏的 Track 号码是相对应一致的。



入伍登记表

姓 名	
出生日期	年 月 日生
所在地	
使用的吉他	
吉他经历	
特殊技艺	<div data-bbox="900 1342 1213 1682" style="border: 1px solid black; padding: 20px; text-align: center;">照 片</div>

凭这张“入伍登记表”，即可获得本部队的入伍许可。



地狱计划

目录

地狱的兵营	—关于本书内容—	4
地狱的规划	—练习指南—	6

第壹章

入伍

通过基础训练一飞冲天吧!

【基础练习集】

第一节	吉他之路从指法练习开始	由十六分音符构成的半音阶基础练习	TRACK 1	10
第二节	音阶之路从半音开始	伴随节奏变化的半音阶练习	TRACK 2	12
第三节	摇滚之路从五声音阶开始	由六连音构成的五声音阶练习	TRACK 3	14
第四节	颤音之路从击、勾弦开始	基础的击弦、勾弦练习	TRACK 4	16
第五节	跨弦之路从外侧拨弦开始	密集跨弦的击弦、勾弦练习	TRACK 5	18
第六节	速弹之路从 Run 奏法开始	由六连音构成的 Run 奏法乐句	TRACK 6	20
第七节	连奏之路始于音阶	由大调音阶构成的连奏练习	TRACK 7	22
第八节	悲泣之路从推弦开始	基础的推弦练习	TRACK 8	24
第九节	推弦之路从不同的音程开始	掌握缓急变化的王道 Solo 练习	TRACK 9	26
第十节	e 小调之路从 12 品开始	活用拖拍的王道 Solo 练习	TRACK 10	28

第贰章

传授

征服钢铁般的Riff

【Riff (连复段) 练习集】

第十一节	强力和弦, 铭刻于心	八分音符节奏的基础强力和弦 Riff	TRACK 11	32
第十二节	空弦的美学	使用第六弦空弦的王道 Riff	TRACK 12	34
第十三节	这也是和弦制音的宿命	活用休止符的制音 (cutting) 练习	TRACK 13	36
第十四节	你要弹奏流行金属	6/8 拍子组成的流行重金属系 Riff	TRACK 14	38
第十五节	你永远也逃不出 16beat 的魔掌	使用密集扫弦的 16beat 系 Riff	TRACK 15	40
第十六节	我要弹出真正的转位和弦	左手拇指按根音的硬核摇滚系 Riff	TRACK 16	42
第十七节	绝不能被休止符所阻挡	16beat 的 Loud Rock 系 Riff	TRACK 17	44
第十八节	你竟然在弹复节奏了	加入复节奏 (Poly-rhythm) 的变化型 Riff 练习	TRACK 18	46
第十九节	爱着金属的男人们	金属派超速 Riff 练习	TRACK 19	48

第叁章

出击

执行超绝任务!

【应用练习集】

第二十节	基础升降	单弦 在一根弦上的交替拨弦练习	TRACK 20	52
第二十一节	跳台升降	双弦 两根弦的外侧拨弦练习	TRACK 21	54
第二十二节	更上一层楼	踏板音奏法练习以培养交替拨弦控制力	TRACK 22	56
第二十三节	连续射击·第一式	王道的上行全拨弦 (Full Picking) 练习	TRACK 23	58
第二十四节	连续射击·第二式	基于六连音的下行全拨弦 (Full Picking) 练习	TRACK 24	60
第二十五节	横向反复跳越	基于三和弦的王道跨弦乐句	TRACK 25	62
第二十六节	双弦的经济拨弦	在两根弦上的经济拨弦练习	TRACK 26	64

第二十七节	在三根弦上扫拨的经济拨弦 在应用把位上使用三根弦的经济拨弦	TRACK 27	66
第二十八节	五弦齐扫大作战 密集把位变化中的五根弦扫拨练习	TRACK 28	68
第二十九节	六弦齐扫大作战 “六根弦 + 三根弦” 的应用扫拨练习	TRACK 29	70
第三十节	好像在用右手敲打指板 应用点弦 (Tapping) 乐句弹奏和弦进行	TRACK 30	72

第四章

决战

目标是成为吉他英雄

【超绝吉他手风格的练习集】

第三十一节	英雄传说之一【神话】 Michael Schenker 风格的和弦组成音乐句练习	TRACK 31	76
第三十二节	英雄传说之二【极弦】 Nuno Bettencourt 风格的三连音交替拨弦乐句	TRACK 32	78
第三十三节	英雄传说之三【死奏】 有缓急感的 Michael Amott 风格双吉他乐句	TRACK 33	80
第三十四节	英雄传说之四【枪炮与玫瑰】 Slash 风格的王道五声音阶 Solo	TRACK 34	82
第三十五节	英雄传说之五【暴拳】 Zakk Wylde 风格的机关枪式 Solo	TRACK 35	84
第三十六节	英雄传说之六【命运】 Randy Rhoads 风格快速连奏乐句	TRACK 36	86
第三十七节	英雄传说之七【神风】 George Lynch 风格的大幅跨度连奏	TRACK 37	88
第三十八节	英雄传说之八【流丽】 Doug Aldrich 风格的跨弦连奏练习	TRACK 38	90
第三十九节	英雄传说之九【金指】 Richie Kotzen 风格的“扫拨 + 连奏” Solo	TRACK 39	92
第四十节	英雄传说之十【飞翔】 Paul Gilbert 风格的超绝跨弦练习	TRACK 40	94
第四十一节	英雄传说之十一【王者】 Yngwie Malmsteen 风格的双弦经济拨弦 Solo	TRACK 41	96
第四十二节	英雄传说之十二【死神】 Alexi Laiho 风格的五弦扫拨练习	TRACK 42	98
第四十三节	英雄传说之十三【梦剧院】 John Petrucci 风格的扫拨 Solo	TRACK 43	100
第四十四节	英雄传说之十四【右手】 Van Halen 风格的右手演奏法练习	TRACK 44	102
第四十五节	英雄传说之十五【双手】 Joe Satriani 风格的双手点弦练习	TRACK 45	104
第四十六节	英雄传说之十六【技巧】 Kiko Loureiro 风格的跨弦点弦练习	TRACK 46	106
第四十七节	英雄传说之十七【魔术】 Steve Vai 风格的点弦与连奏练习	TRACK 47	108

第五章

终幕

挑战史上最凶悍的超绝吉他

【综合练习曲】

第四十八节	给起点一点爱 梅综合练习曲	TRACK 48	112
第四十九节	给时代一点爱 竹综合练习曲	TRACK 49	116
第五十节	给师父一点爱 松综合练习曲	TRACK 50	120

关于 CD 的说明

本书附赠两张 CD，其中 CD1 是演奏示范音频，CD2 是乐句的伴奏音频。两张 CD 中，演奏示范和伴奏的 Track 号码是相对应一致的。

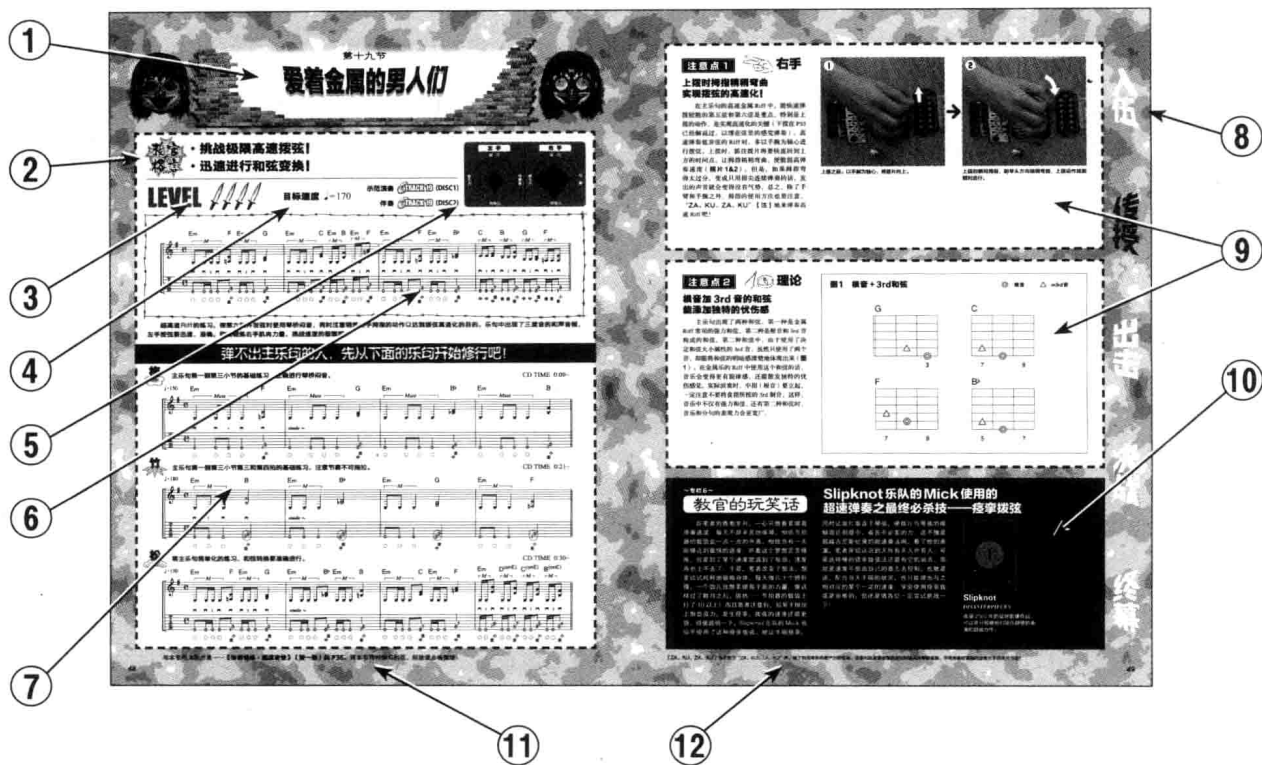


地狱的兵营

关于本书的内容

首先介绍一下各练习页面的阅读方法吧。各位想要马上就开始练习的心情是可以理解的，但为了日后的练习更高效，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：作者充满智趣的主标题以及准确表达乐句内容的副标题。
- ② 教官格言：本章乐句的弹奏要点，以及弹奏时需要用心锻炼的技巧等等。
- ③ LEVEL(等级)：本章的难易程度。分为五个阶段，小刀的数量越多，表示难度越大。
- ④ 目标速度(节奏)：练习曲的最终达到速度。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(详细请参照右页)。
- ⑥ 主乐句：本章节中难度最大的乐句。
- ⑦ 练习乐句：“梅”、“竹”、“松”为掌握主乐句的三种分难度练习乐句。“梅”是最简单的的乐句，“竹”，“松”的难度依次提高。

- ⑧ 章节索引
- ⑨ 注意事项：主乐句的解说。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：介绍与此项相关联的《地狱训练·摇滚吉他》第1册及第2册的练习。想要精进吉他技巧的练习者，请翻阅此前地狱系列的相关内容。
- ⑫ 备注栏：关键字的解说。解释一些音乐术语，还有笔者的无厘头想法。

关于技巧图解

所谓技巧图解是说明弹奏主乐句时能得到锻炼某些方面。分为三个等级，数值增加的同时难度也随之增加，也可以作为克服自身演奏弱点的一个参考因素。



技巧：表示推弦、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。

耐久力：表示左手的力量用到哪一个程度。



技巧：表示扫拨、点弦和跨弦等技巧，具体用到哪一个程度。

节奏性：表示节奏的复杂程度。

控制力：表示拨弦的正确性。

耐久力：表示右手的力量用到何种程度。

关于注意事项的符号

各主乐句的解说词中，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。所以在阅读解说词时，一定要正确理解这些符号的含义。



左手

在弹奏主乐句时，所运用到的指法、推弦、勾弦和击弦等技巧的解说。



右手

右手弹拨技巧的解说。



理论

音阶与和弦等内容的解说。

如何使用 CD 示范和 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 (DISC1) (包含有主乐句) 和伴奏录音 (DISC2) (不包含主乐句)，希望练习者在聆听示范演奏时，领会通过谱面难以表达的节奏以及细微的音准差别。

附带 CD 中 DISC1 及 DISC2 都以下列方式录制：

○预备拍→○主乐句→○预备拍→○梅乐句→○预备拍→○竹乐句→○预备拍→○松乐句

此外，从 Ritter Music 网站 (<http://www.rittor-music.co.jp/>) 的介绍本书的页面里，可以下载所有的主乐句的伴奏 (除吉他的音轨外) MIDI 资料。下载了 MIDI 资料之后，由于乐句的速度可以自由地设定，对练习是很有帮助的。拥有能获得 MIDI 资料的电脑运行环境的练习者，请一定好好利用。附带说明，MIDI 资料的形式是，Standard MIDI File (.smf)。

点击此处



进入 Ritter Music 网站后，点击左边的 [Books] 内的 [ギター (教則)]，在下一页面点击 [ギター・マガジン・ムック] 的 [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 反逆の入侵編] 就能进入本书的介绍页面。

※此画面及页面的进去方法为本书发行时的内容。

登陆地狱训练系列中文官方博客

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

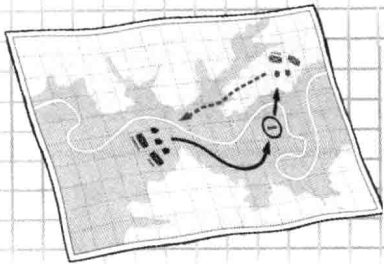
也可以下载自由设定伴奏速度的 MIDI 文件，同时还能获得本系列图书的详细介绍、交流使用本书的心得、参与本系列图书有关活动。

同时请关注地狱训练新浪微博，可获得更多地狱系列及作者小林信一资讯。

<http://weibo.com/diyujita> 或搜索 @ 音乐书编辑何征

阅读本书时

本书的结构能让练习者根据自身水平进行阅读。要掌握最难的主乐句，从最简单的“梅”乐句开始练习为佳。建议初学者先将每页的“梅”乐句单独练习。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，也可以不按顺序来弹奏乐句，应选择自己存在不足的乐句来练习。由于本书与《地狱训练·摇滚吉他》(第一册)及(第二册)中有较多的内容相关联的乐句，拥有前两本书的练习者，如果联同本书一起练习的话，就能获得更大的进步。(当然没有那两本书的练习者也可充分享受学习乐趣。但是，如果您是很有上进心的练习者，那请务必购买那两本)。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。



地狱的规划

训练指南

在此介绍符合各位队员目标的练习清单。如果只毫无目的地埋头苦练是难以进步的。找到适合自己练习风格的目标，有效地提升自己的等级吧！

1 战胜高速乐句的攻略！

想要在以“超绝吉他”为名的战场中生存下来，不能准确地快速弹奏是不行的。为了能掌握任何高速乐句均适用的黄金指力和指法，让我们通过半音阶练习获得基础的肌肉力量，并且借由连奏乐句来获得流畅的

按弦能力吧！同时应钻研机关枪式演奏法（machine gun）、经济拨弦（economy）以及扫弦（sweeping），培养高速且经济的拨弦能力。高速弹奏需将两手动作和谐融为一体，所以应使双手得到均衡充分的锻炼。

STEP 1

明确基础！

- P.12 音阶之路从半音开始
- P.22 连奏之路始于音阶
- P.36 这也是和弦制音的宿命
- P.64 双弦的经济拨弦



STEP 2

应用练习！

- P.48 爱着金属的男人们
- P.72 好像在用右手敲打指板
- P.78 英雄传说之二【极弦】
- P.86 英雄传说之六【命运】



STEP 3

挑战扩展技！

- P.68 五弦齐扫作战
- P.88 英雄传说之七【神风】
- P.96 英雄传说之十一【王者】
- P.108 英雄传说之十七【魔术】

2 提高控制力！

无论目标（拥有超级掌控品位或琴弦的能力）是多么遥远或是困难，只要有正确的技巧，就能获得“超绝吉他手”的称号。以越过多弦的跨弦乐句为中心，集中地练习集结了密集移弦的交替拨弦乐句、Riff，以磨练

与提升双手的控制力！新兵（初学者）容易因急躁而想要逃走，但无论何时都应冷静下来，坚持反复训练，学会正确控制身体动作，朝着目标前进！

STEP 1

明确基础！

- P.10 吉他之路从指法练习开始
- P.20 速弹之路从 run 奏法开始
- P.34 空弦的美学
- P.56 更上一层楼



STEP 2

应用练习！

- P.42 我要弹出真正的转位和弦
- P.44 绝不能被休止符所阻挡
- P.54 跳台升降 双弦
- P.76 英雄传说之一【神话】



STEP 3

挑战扩展技！

- P.62 横向反复跳越
- P.90 英雄传说之八【流丽】
- P.94 英雄传说之十【飞翔】
- P.100 英雄传说之十三【梦剧院】

3 想要弹得咯吱作响!

正如其名，很多地狱吉他手想踏入的重金属音乐领域，是以发出如钢铁一般兼具重量感与攻击力的声音为信条的。为此，习得力道十足以及具有音压感的“机关枪式拨弦”是必须的任务。除了右手手腕力量外，为了

修得实现密集拨弦的控制力、具有力量强弱感的制音术以及正确掌握音阶及和弦音的指法力量，要严格地锻炼自己的身体!

STEP1

明确基础!

- P.10 吉他之路从指法练习开始
- P.16 颤音之路从击、勾弦开始
- P.32 强力和弦，铭刻于心
- P.52 基础升降 单弦



STEP2

应用练习!

- P.26 推弦之路从不同的音程开始
- P.28 e 小调之路从 12 品开始
- P.38 你要弹奏流行金属
- P.58 连续射击 第一式



STEP3

挑战扩展技!

- P.60 连续射击 第二式
- P.80 英雄传说之三【死奏】
- P.84 英雄传说之五【暴拳】
- P.102 英雄传说之十四【右手】

4 想要掌握丰富多彩的奏法!

涉足于“地狱吉他”世界的勇士，除了要掌握正统的速弹技巧之外，也要学会弹奏情感丰富的乐句、运用双手点弦等等变化多端的技巧和融合了各种绝技的乐句。凭借包罗万象的高难度的练习乐句，就能把自己的

技术磨练得更好，增加身为吉他手应有的功力。不要偏向某一个技巧或者方法，而是积极地进行各种训练，这样的话，不仅拥有了技巧，也能拥有遇到任何困难都不服输的韧劲。

STEP1

明确基础!

- P.14 摇滚之路从五声音阶开始
- P.18 跨弦之路从外侧拨弦开始
- P.24 悲泣之路从推弦开始
- P.40 你永远也逃不出 16beat 的魔掌



STEP2

应用练习!

- P.46 你竟然在弹复节奏了
- P.66 在三根弦上扫拨的经济拨弦
- P.70 六弦齐扫大作战
- P.82 英雄传说之四【枪炮与玫瑰】



STEP3

挑战扩展技!

- P.92 英雄传说之九【金指】
- P.98 英雄传说之十二【死神】
- P.104 英雄传说之十五【双手】
- P.106 英雄传说之十六【技巧】

给进入地狱训练营的练习者

~序曲~

首先，要感谢一直以来支持“地狱训练”系列丛书的地狱信徒们，真的很谢谢各位！

本书为2004年7月发行的《地狱训练》系列的第六本。^{【注】}应广大练习者尤其是初学者的热切要求，本书重新开始又以四小节练习句的形式编写，而且是比以前出版的几本难度更低的基础训练。本书虽然所谓回归《地狱系列》的基础内容，但绝不是随意重复过去的内容。

本书是《地狱系列》的入门篇，是前几本《地狱系列》的基础，即《地狱系列》之“前传”，适合初学者学习。与之前的《地狱系列》系列一样，书中同样列出了“梅、竹、松”乐句。而与以前不同的是，在本书最后有三个综合练习曲，也根据难度的不同划分了“梅、竹、松”三个等级。希望初学者至少要挑战“梅”和“竹”级别的综合练习曲，通过演奏来检验自己的所学程度和演奏实力，并能品味出乐曲的妙趣。

所有的练习示范和伴奏音频都收录在CD中。

另外，因为是入门篇，乐句的演奏速度相对较慢，所以本书中设定了提升演奏表现力的目标，这样可以使有“速弹崇拜”情结的吉他手的技术和音乐素养更为全面。比如，在“梅、竹、松”乐句中，就添加了一些能呈现吉他情感的旋律。“因为我能弹主乐句了”，“梅、竹、松就不想弹了”，或者是“我已经是高手了，想不到现在还来弹这些超简单的乐句”，这种只对“密密麻麻的音符”和“超绝技巧”有兴趣的吉他手也请试试弹弹本书中的“梅、竹、松”乐句，以提升表现力。

那么，是时机了。各位地狱信徒们，马上进入地狱训练吧！

【注】日文原书的第三、四册在出版时已限定只允许在日本国内发行，无法取得授权，因此湖南文艺出版社目前出版的地狱训练包括《地狱训练·摇滚吉他》（第一册）、《地狱训练·摇滚吉他》（第二册）、《地狱训练·暴走的古典名曲》及本书。本书为中文简体版的“地狱训练”第四本，之后出版的《地狱训练》中文简体版都将按此排序，敬请关注。

入伍

通过基础训练一飞冲天吧!

【基础练习集】

欢迎进入地狱训练营!

为了成为能独霸一方的超绝吉他手,从现在开始,就严加训练吧!

首先,为了培养出作为吉他手应有的基本指力,
必须进行半音阶、击弦、勾弦等等的基础练习。

那些懒于基础训练的人是绝对无法开启超绝吉他手殿堂大门的!

所以,在此请一定重视吉他弹奏的基础训练。





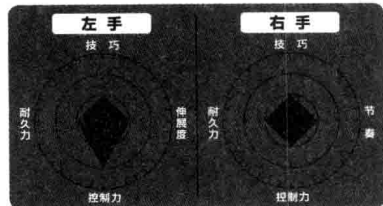
第一节

吉他之路从指法练习开始

由十六分音符构成的半音阶基础练习



- 让每根手指的动作更均匀
- 记住变化型乐句的区分方法



LEVEL



目标速度 ♩=100

示范演奏 TRACK 1 (DISC1)

伴奏 TRACK 1 (DISC2)

N.C.

□ V □ V simile ~

食小中小小名小食小中小小名小食小名小 simile ~

ph ①, ②

半音阶练习能使左手各指得到均衡的锻炼。遵从左手基本的按弦指型，扎实地按好每个音直到乐句的最后吧。由于每个小节内的音符分配法采用的是将十六分音符分为“六个音、六个音、四个音”这种稍显不规则的模式，所以请注意在弹奏中不要乱了节奏。

弹不出主乐句的人，先从下面的乐句开始修行吧！

梅

首先用八分音符节奏来进行基础指法的练习吧。请从中找出主乐句的旋律！

CD TIME 0:16~

J=100 N.C.

□ V □ V simile ~

食小中小小名小食小中小小名小食小名小 simile ~

竹

接着，进行第三弦到第五弦练习。一定要保持交替拨弦。

CD TIME 0:33~

J=100 N.C.

□ V □ V simile ~

食小中小小名小食小中小小名小食小中小小名小食小中小小名小食小中小小名小

松

将六个十六分音符分为一个乐句。根据六音组区分法弹奏。习惯拖拍、拖延节奏的感觉。

CD TIME 0:50~

J=100 N.C.

□ V □ V simile ~

食小中小小名小食小中小小名小食小中小小名小食小中小小名小食小中小小名小食小中小小名小

与本书相关联的是……《地狱训练·摇滚吉他》（第一册）的P10和（第二册）的P12，三本书同时练习的话，经验值必将激增！

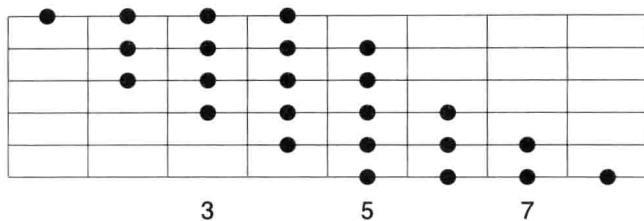
注意点 1

理论

音程为半音的半音阶练习

首先是对主乐句中使用的半音阶进行解说。半音阶是指音程【注】全是相隔半音的音阶（图1），对于伴奏和弦而言，可以自然地融合引申音（Tension notes），在爵士乐（Jazz）和融合乐（Fusion）中使用较多。不过在金属乐界很擅长连奏的梦剧院乐队（Dream Theater）等的技巧派乐队也有使用。因此，可以说练习半音阶对于金属乐派的吉他手来说也是很有必要的，不要带有偏见，务必将此音阶记在脑海中和手指上。

图1 半音音阶的把位示例（每一根弦上分配四个音）



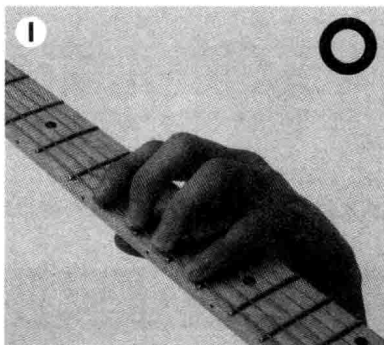
所有音均间隔半音

注意点 2

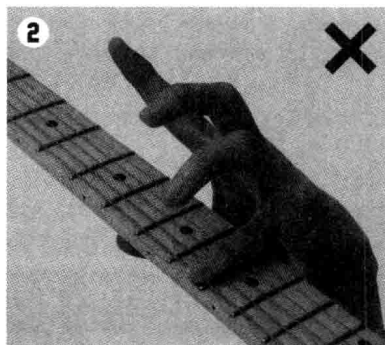
左手

小指按弦时其余手指不要离开弦！

本节主乐句中多次用到小指，若不以正确的指型来按弦，练习过程中，指法容易乱套。特别要注意第一小节第二拍的第二个音（第六弦8品），这种以从食指到小指的顺序按弦的情况，要注意让左手所有的手指都留在指板上（照片1）。此时，小指以外的指头若是离开琴弦的话（照片2），会让手指十分费力，不仅不能形成高速化指法，还会陷入很容易疲劳的恶性循环。为让指尖记忆按弦的基本指型，首先请以慢速开始练习。



小指按第六弦8品时，从食指到小指这四个指头分别按在各品格上。



注意！当小指按在第六弦8品上时，若食指到无名指离开弦的话，会增加无用的动作。

注意点 3

理论

记住乐句的划分，正确把握节奏！

本节主乐句是将十六分音符分为“六个音、六个音、四个音”一组这样的划分方法构成的。如果不熟悉这样六个音为一个音组的形式，就容易误弹成六连音，因此需以四分音符为一拍来数拍（图2）。另外，承担音组划分起点的食指，每次应确实地按住琴弦，意识到它是音组的轴心。比方说第一小节，用食指一直按第一弦5品，就不会有费力的感觉，由于食指成为了音组的分割点，所以每次进行按弦、离弦时也更容易把握节奏。希望各位牢记这些细节。

图2 主乐句音组的划分



以食指为起点，按一小节“六个音、六个音、四个音”来划分。

【音程】表示两音音间的距离，以度（degree）为单位。看到“度”这个字，很多讨厌理论的吉他手脑袋就僵住了，但这是一定要记住的基础知识啊！

音阶之路从半音开始

伴随节奏变化的半音阶练习



- 让食指快速在弦上移动
- 习惯六连音和三连音的节奏变化

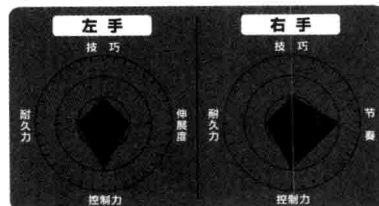
LEVEL



目标速度 ♩=100

示范演奏 TRACK 2 (DISC 1)

伴奏 TRACK 2 (DISC 2)



N.C.

食中名小食中名小食中名小食中 名小食中名小食中名小食中 食中名小食中名小食中名小食中 食中名小食中名小食中名小食中 食中名小食中名小食中名小食中 食中名小食中名小食中名小食中

ph①,②

混合了六连音和三连音节奏的半音阶练习。左手按照从食指到小指的顺序运指。部分六连音是在第四个音上跨弦，注意节奏不要乱，也要注意从六连音到三连音的节奏变化，弹奏中要精确地抓住节奏感。

弹不出主乐句的人，先从下面的乐句开始修行吧！

梅

弹奏三连音乐句，练习“四个音 & 两个音”、“两个音 & 四个音”的跨弦动作。用这种划分法进行节奏的基础练习吧！

CD TIME 0:17~

J=100 N.C.

食中名小食中 *simile* ~ 名小食中名小 *simile* ~ 食中名小食中 *simile* ~ 名小食中名小 *simile* ~

竹

以四个音为一组的三连音弹奏练习。习惯与两拍的大三连音的节奏转换！

CD TIME 0:33~

J=110 N.C.

食中名小食中名小食中名小 食中名小食中 小名中食小名中食小名中食 小名中食小名中食

松

以四个音为一组的六连音弹奏练习。练习三连音和六连音的节奏变换！

CD TIME 0:49~

J=80 N.C.

食中名小食中名小食中名小 *simile* ~ 小名中食小名中食小名中食 *simile* ~ 食中名小食中名小食中名小食中 小名中食小名中食小名中食小名中食

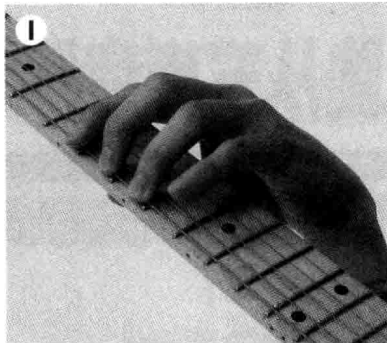
与本节相关联的是……《地狱训练·摇滚吉他》(第一册)的P14和(第二册)的P14,三本书同时练习的话,经验值必将激增!

注意点 1

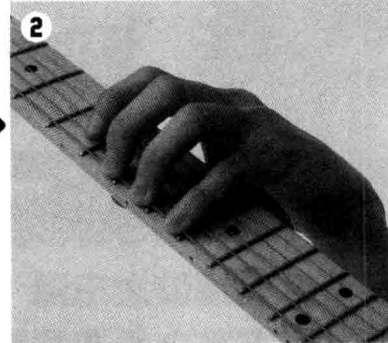


**稍稍扭转手腕
能使食指在琴弦上快速移动**

首先是关于左手如何在跨弦时减少无用功的解说。以第一小节第一拍为例，小指按在第六弦 8 品时，脑海中要有接下来食指将按第五弦 5 品的思想准备，培养这种反应能力是非常重要的（照片 1、2）。这时，只移动食指去按弦的话，会非常吃力，如果手腕稍稍向内扭转，就能更容易也更平滑地将食指移动到旁边的弦上。不过，请注意，如果手腕扭得太过分，反而会产生一些不必要的动作。另外，食指要常常在其他弦上进行消音处理【注】，所以按弦时手指不要立起，稍稍靠着弦比较合适。



第一小节第一拍，无名指按第六弦 7 品时，要预备接下来小指按弦的动作。



小指按弦时，由于手腕的扭转，食指已经移至第五弦的话，就能让换弦动作变得流畅。

注意点 2



**一根弦四个音一组划分的乐句
搭配口中同时念四个字来练习**

主乐句中，六连音的部分都是以一根弦四个音的规律进行换弦的，这样形成了与之前相比稍有变化的节奏形态。像这样的四个音一组的乐句，如果搭配口中念四个字的方法（就念“地、狱、训、练”这四个字吧）来练习的话，就更容易理解乐句是如何进行的（图 1）。由于在每一根弦上都是弹四个音，为避免误弹成十六分音符的感觉，一定要注意将每一拍数得清清楚楚的。在弹奏第一和第二小节的过程中，会有从六连音到三连音的变化，每到这种地方都会有节奏突然变快或变慢的感觉。如果心里能切实地感觉到一拍的准确长度，就能以正确的节奏来弹奏。

图 1 被划分为四音一组的六连音乐句

· 主乐句的第四小节

地狱训练地狱训练地狱训练地狱训练地狱训练地狱训练

由于是以四音一组划分的，可以搭配口念四个字“地、狱、训、练”来练习

注意点 3



**保持交替拨弦
攻下三连音乐句吧！**

在十六分音符和六连音连续出现的乐句中，拨每一拍的第一个音全是下拨。但是如果是连续出现三连音的乐句，如本节主乐句中第一小节的第三拍和第四拍这样，由于是交替拨弦，按照顺序，第四拍的第一个音，拨弦的方向有所改变（图 2）。因此，这样的三连音乐句中，弹第三拍的时候，要预先意识到下一拍的第一个音是上拨。如果这里误弹成下拨，之后的节奏就容易变乱。演奏时注意不要弄错拨弦的顺序。

图 2 使用交替拨弦的三连音乐句音

· 主乐句第一小节的第 3、4 拍

拍子第一个音应上拨。

要有“第四拍从上拨开始弹”的意识。

【食指要常常在其他弦上进行消音处理】事实上，这是“地狱训练”系列中的隐藏主题。手指即使移动得飞快，但有很多的杂音，这种演奏是不行的。若想成为超绝吉他手，必须要细心时刻留意消除杂音的方法。