



クロマチックスケール練習シート

4本の指を1本ずつ動かす、いちばん基本の指トレーニング。「速く」より「ゆっくり正確に」。

左手：1フレット=指1本



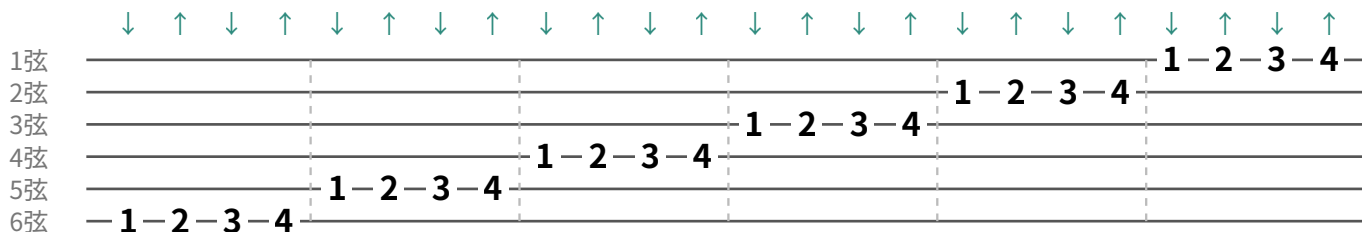
人差し指～小指を1～4フレットに1本ずつ担当させます。

この練習で身につくこと

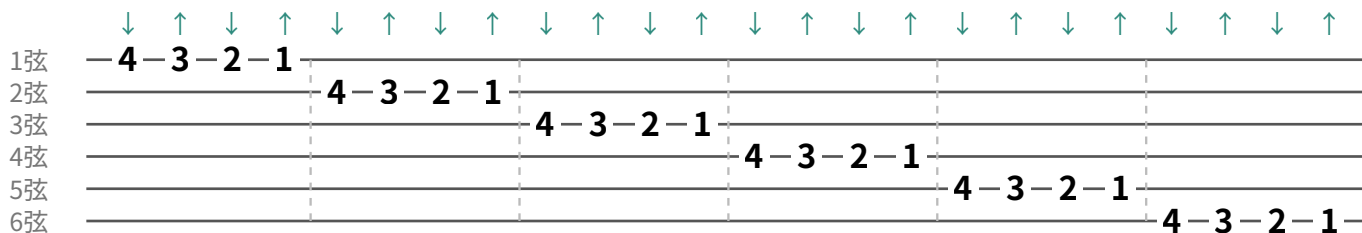
- ・薬指・小指が1本ずつ動くようになる
- ・右手と左手のタイミングがそろう
- ・弦を押さえる力加減がわかる
- ・毎日のウォーミングアップになる

弾く順番 (TAB譜) 線の上が1弦、下が6弦。数字=押さえるフレット

往路：6弦 → 1弦



復路：1弦 → 6弦



上の矢印はピッキングの向き（↓ダウン・↑アップを交互に）。往路と復路で1セットです。

進め方の目安

段階	やること
①	テンポは気にせず、1音ずつきれいに鳴るか確かめる
②	メトロノームBPM60で、1クリックに1音
③	止まらず1セットできたら、5ずつテンポを上げる
④	崩れたら1つ前のテンポに戻す（戻すのも練習）

弾くときのチェック

- ☐ 指はフレットのすぐ手前（ヘッド寄り）を押さえている
- ☐ 使っていない指が弦から遠くはなれていない
- ☐ 親指はネックの裏。握りしめていない
- ☐ ピッキングはダウンとアップを交互にしている
- ☐ 音がつまる・ビビるところは、そこだけゆっくり
- ☐ 速さより「1音ずつそろって鳴る」を優先

練習記録 1日3分でOK。テンポが上がっていくのが目に見えると続きます

日付	BPM	できたセット数	ひとこと（つまった所など）