

超初心者へ | 弾く前に構えをととのえる

ギターを持つ姿勢チェックシート

上手な人ほど、構えがシンプルで力が抜けています。弾き始める前に、このシートで姿勢をととのえましょう。



姿勢がととのうと、こんなことがラクになります 左手が届きやすい／コードの音が鳴りやすい／肩・首・手首が疲れにくい／長く練習しても痛くなりにくい。「弾きにくい」と感じたら、指より先に姿勢を見直してみましょう。

座って弾く基本の5ステップ 上から順に、ひとつずつ

#	からだの場所	こうする
1	椅子と足	ひじかけのない椅子に浅めに座る。両足の裏を床にぺたっとつけ、ひざはおよそ直角に。
2	ギターを置く位置	ボディのくびれ（へこんだ所）を右ももの上にのせる。ボディの裏側をおなか・胸に軽くつける。
3	ネックの角度	ネックは床と平行より少し上向き（ヘッドが肩くらいの高さ）。ボディは床に対してほぼ垂直に立てる。
4	右腕	ボディのいちばん出っぱった角に前腕（ひじの少し先）をのせる。肩とひじの力を抜き、腕の重さをあずける。
5	左手	親指はネックの裏側、指板と反対の位置に。手のひらとネックの間に少しすき間をつくり、手首は曲げすぎない。

よくあるクセと直し方

こうなっていたら	こう直す
指板をのぞきこんで背中が丸い	ギターを少し上に向ける。目線だけ下げ、頭は前に出さない。
ボディが上を向いている	ボディを立てる。上から見えにくくてOK（慣れると見なくても弾ける）。
ネックが下がって左腕が伸びきる	ヘッドを肩の高さへ。左ひじは軽く曲がるくらい。
右肩が上がっている	一度肩をすくめて、ストンと落としてから構え直す。
左手でネックを握りしめている	ギターは体と右腕で支える。左手は押さえるだけ。

弾く前の5秒チェック

- ☐ 足の裏が両方とも床についている
- ☐ 背すじが伸びて、肩に力が入っていない
- ☐ ギターが体にくっついていて、手をはなしても落ちない
- ☐ ヘッドが肩くらいの高さにある
- ☐ 左手の親指がネックの裏にある
- ☐ 右腕はボディの角にのせ、ひじは浮かせている

立って弾くとき

ストラップの長さは、座って構えたときと同じ高さにギターが来るように調整します。低すぎると左手首に負担がかかります。

セルフチェックのすすめ 自分の姿勢は、自分では見えません

スマホで撮ってみる

正面と横から1枚ずつ。上の「5秒チェック」と見比べてみましょう。

疲れたら休む

手首・肩・腰に痛みが出たら、無理せず休憩。姿勢を見直すサインです。

だれかに見てもらう

質問できる人がいると挫折しにくくなります。体験レッスンも活用してください。