1・左足の置くポジション。

2・まずはかかとで足踏み音・4分音符。

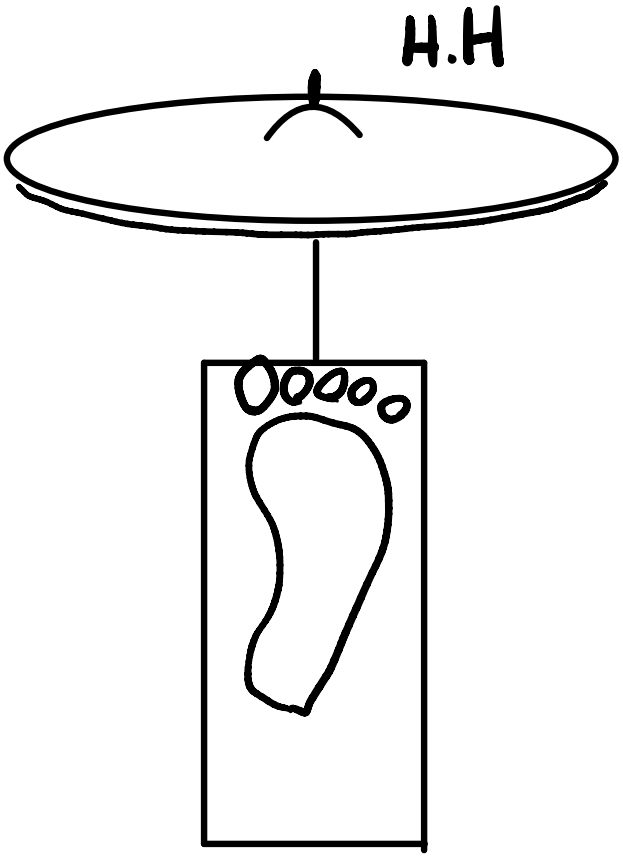
3・2、4拍目を振り下ろすときにつま先の重心をかかとに移動。

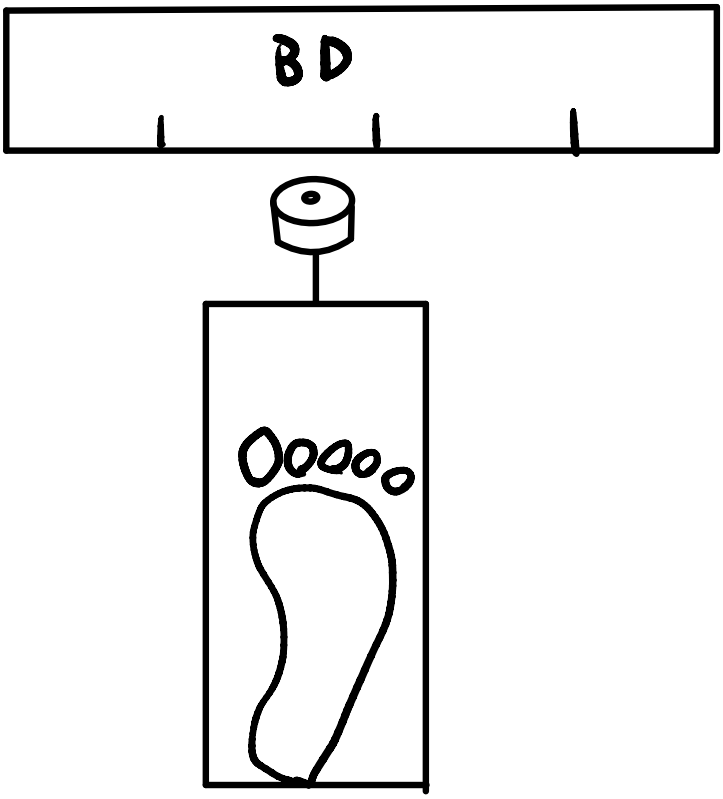
4・8分音符、3連符とともにエクササイズ。2、4拍目を合わせる

5・シンバルレガートとともに左足を揺れていく。
レガートの感覚(ストローク)
レガートの感覚(3連符)

6・毎日の基礎トレーニングの時も左足を必ず入れる。

7・ボサノバの両足のパターンで左足の精度を上げる。
(上げるときのタイミングと接地時間)


H.H


BD

２・まずはかかとで足踏み音・4分音符。

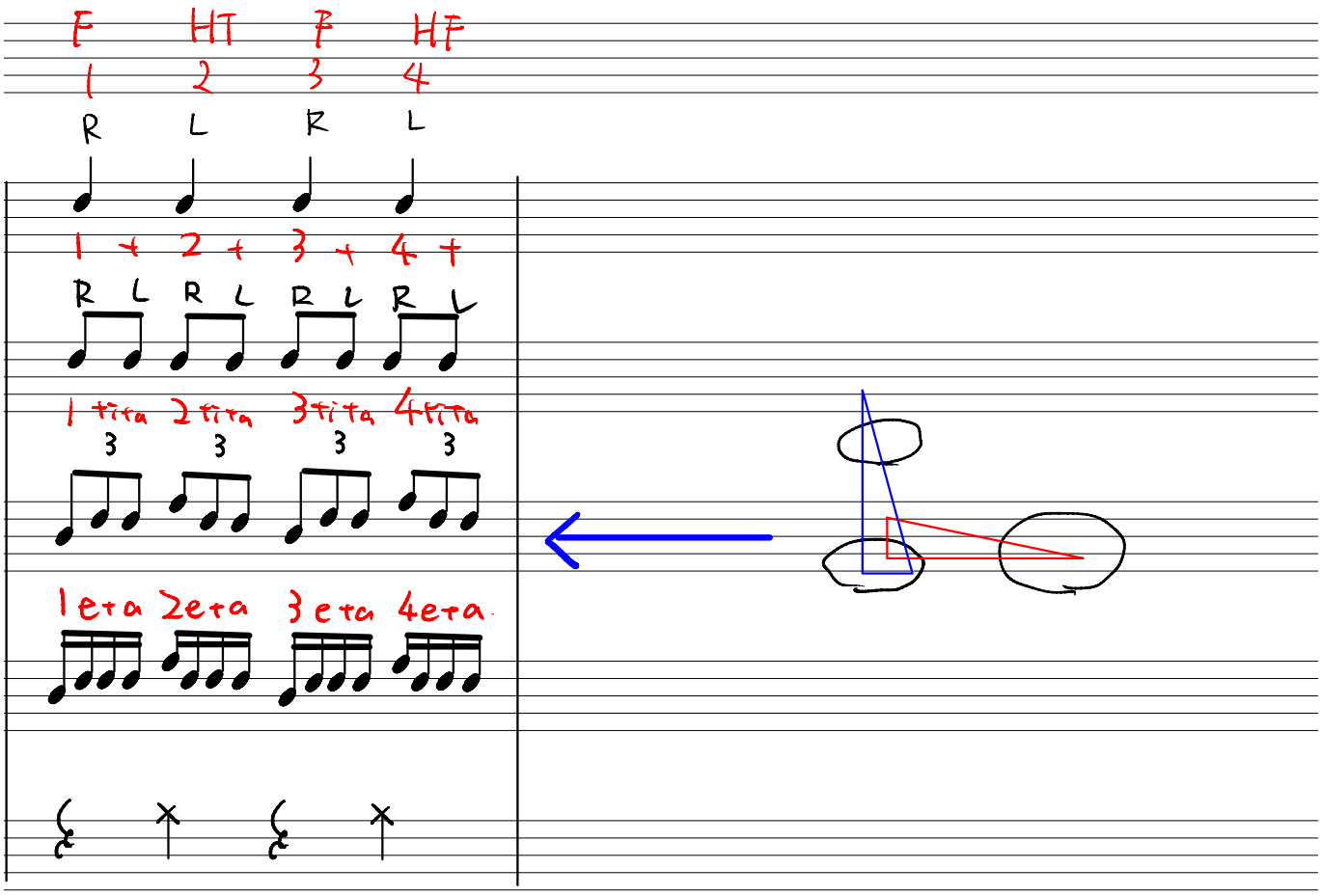
かかとでゴーストノートを鳴らす！

３・2、4拍目を振り下ろすときにつま先の重心をかかとに移動。

振り上げたときの「ン~ガ~」と言う音。

実際にハイハットが空いている時間。

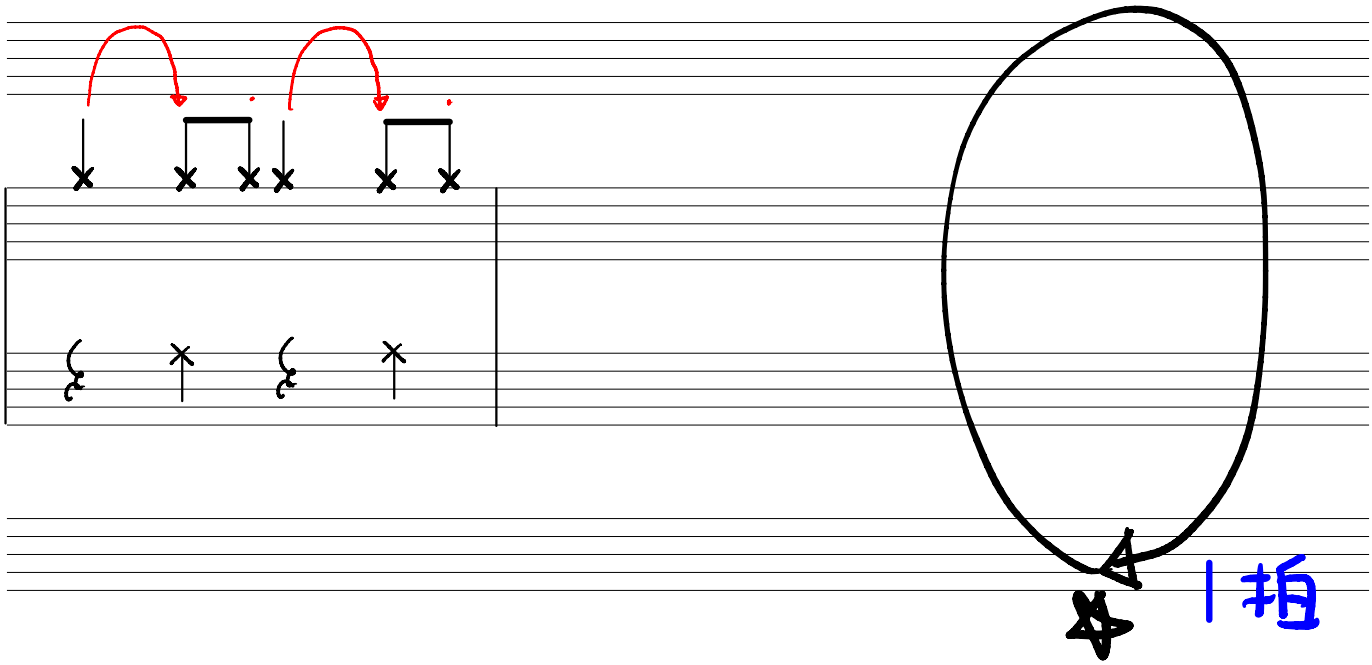
4・8分音符、3連符とともにエクササイズ。2、4拍目を合わせる



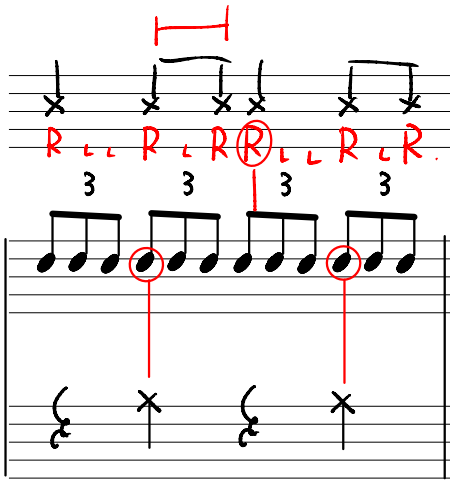
5・シンバルレガートとともに左足を~~揺~~れていく。

入

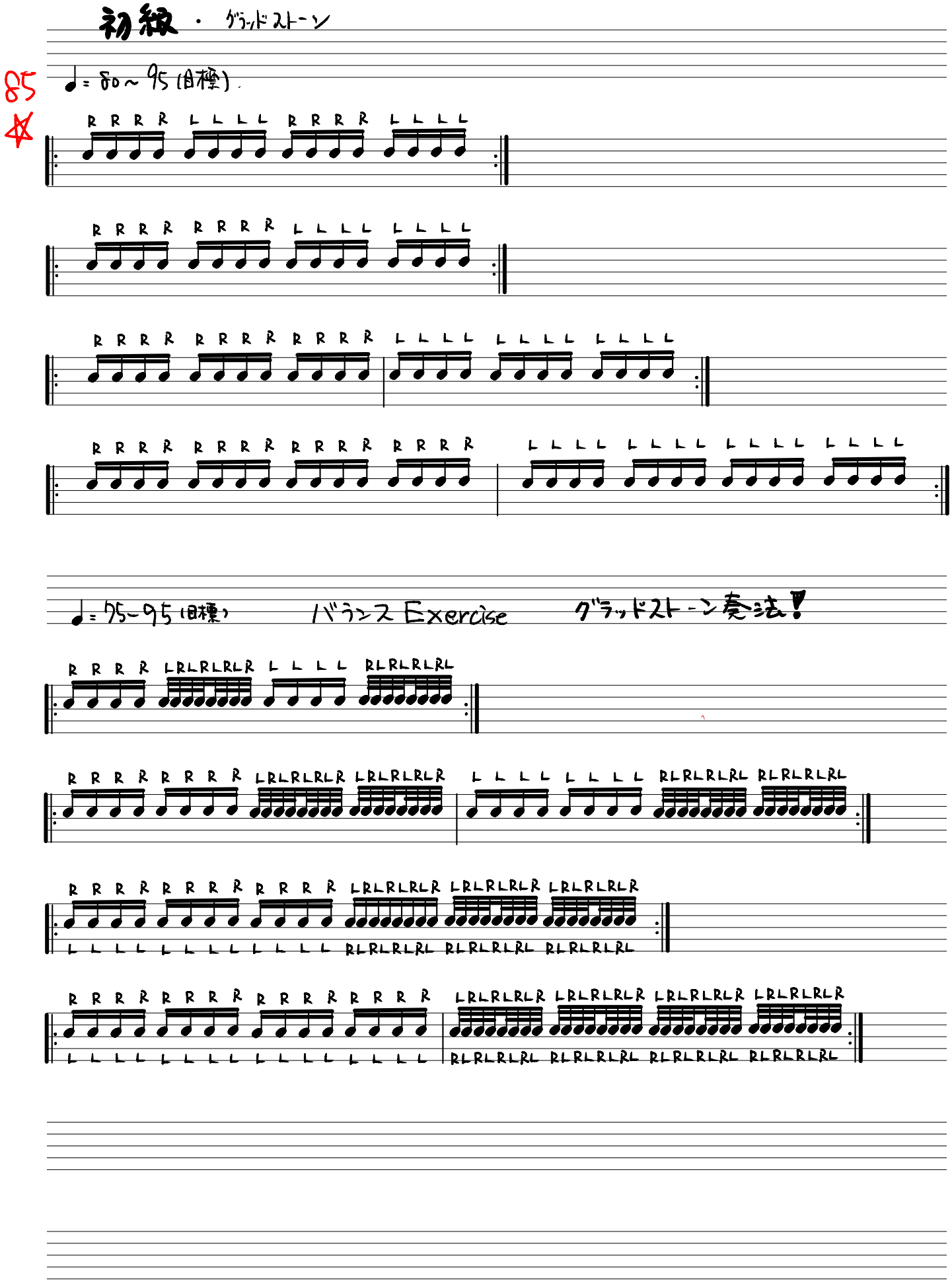
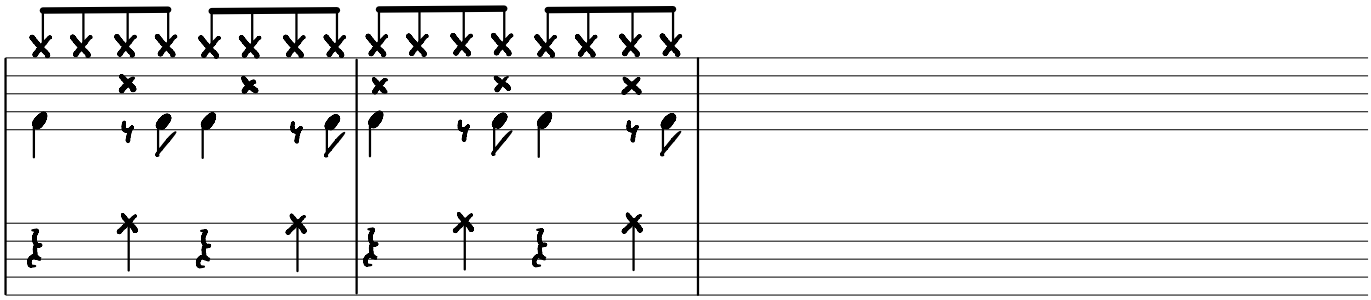
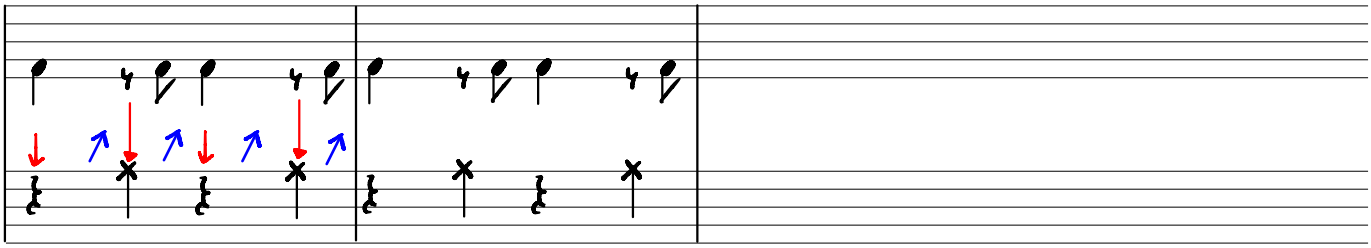
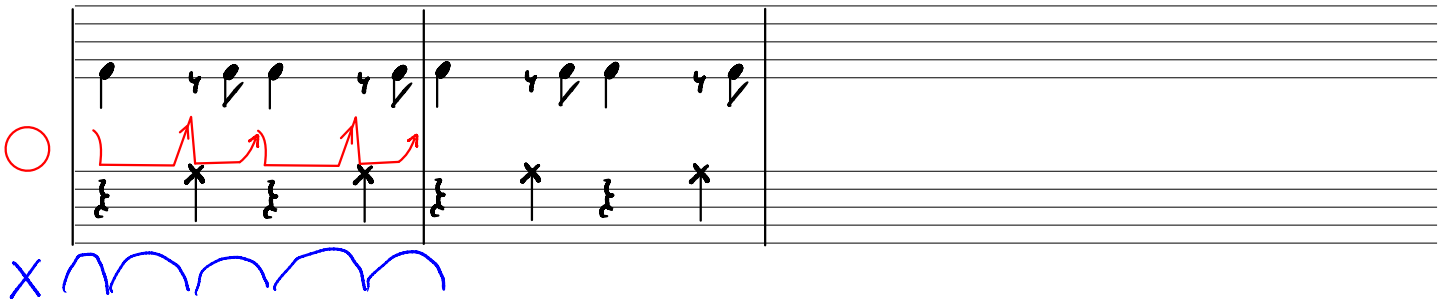
レガートの感覚(ストローク)



レガートの感覚(3連符)



6・毎日の基礎トレーニングの時も左足を必ず入れる。



7・ボサノバの両足のパターンで左足の精度を上げる。
(上げるときのタイミングと接地時間)