

入門編

ダブルストロークができない。苦手！という人も
これを練習しよう！

まよほ

入門編は、「初心者のためっていうわけではない！」
ハンドテクニックを進めるための基礎となる。
なので誰しもがここからスタート！
少し要点を挙げると、
1・運動能力その他をまず付ける。
2・指を使えるようにする。
3・リバウンドのコントロールを養う。
4・4つ1組の塊を身体で覚える。
5・ホールドする力加減を覚える。
細かくあげればキリがない

入門編は「フィンガートレーニング」をやっていきます。
ここで間違っていけないのは、

この叩き方で普段も演奏するというわけではないという事！

1.

グリップの仕方

人差し指の第2関節の上あたりと親指の爪の横の部分で、スティックの1/3ぐらいのところを挟む。

注意:この時指の腹で挟まない！

そうすれば、人差し指を曲げると人差し指がスティックに対して斜めに入る！

2.

連打の仕方。

上記のグリップそのままの形で
人差し指はまっすぐに伸ばし床を指差す！

手首を使って上に振り上げる。

「最初のだけ・初速だけ・落とすだけ！」手首で落とす。人差し指は床を再度指す。

後は跳ね返りを指1本で受け取り・返して連打する。

この時手首を動かさない！

3.

最初は中指で感じを掴むといいだろう。最もやりやすい。

Tempoはできるようになってからで良いので80ぐらいからやっていこう。

- 1・最初は継続できるように片手ずつ鍛えていく。
- 2・16連打ぐらいまで安定してきたら、片手の「人差し指・中指・薬指・小指」と1本ずつ鍛えていく。
- 3・次は片手4発ずつを全ての指を同時に使い、右左交互に入れ替えてつづつ継続させる。
- 4・慣れてきたら4・8・12・16と増やしていく。(ストーンキラー)次のページを参照。

この時4つ1組で数える。

「人差し指・中指・薬指・小指」と1本ずつ鍛えていき最終的に負担を全ての指に分散させるような感じで力を入れずに練習していく。

4.

更に、慣れてきたら、同じ叩き方で次ページのバランスExeをやっていこう！