

アドリブ練習項目チェックシート

苦手な場合はチェックを入れて次の質問に進んでください。
チェックが入った項目はその下の内容を確認してみましょう。

細かい解説というよりは、どこに自分の練習時間を
割くべきなのか判断する材料になるでしょう。

①歌うことの重要性

演奏する内容を歌えますか？

→基礎練習から曲まで歌う練習を取り入れましょう。演奏するメロディを細かく区切って歌うことと楽器で演奏することを交互に行いましょう。

②相対音感の強化

2つの音の幅(音程)を歌えますか？

→「ルートとメロディ」「スケールの使い方」の動画で解説したように2つの音をスケールで繋いでみましょう。また曲のメロディやスケールを沢山覚えましょう。

③リズムの理解・タイム感覚

自分が思ったタイミングでフレーズを吹き始められますか？

→音楽を聴きながら拍を数えてみましょう。拍を数え続けることに慣れましょう。

その上で思ったタイミングで音を出す(歌う)練習をしてみましょう。

音楽を聴いてどこが1,2,3,4(4拍子の場合)か分かると言うことはドラム、ピアノ、ギター、ベースなどの楽器が何をしているのか、拍にどう言うフィーリングを持っているのか知ることです。まずはドラムやベースが何をやっているか知るところから始めましょう。

ドラムのやっていることを歌ってみたり、ベースラインを歌ってみたり(多少曖昧でも)してみることもおすすめします。

安定したタイム感で演奏できますか？

→楽器の技術力を上げる必要があります。フィーリングのことはさておき、様々なリズムをメトロノームからずれずに演奏する練習をしてみましょう。ずれてしまう場合、技術面の原因が必ずあります。反復すればできるようになるという考え方よりも、(運指やタンギングなど)特定の原因を探ってみましょう。⑧にも関連しています。

④曲のコード進行の理解

曲のコード進行が頭の中に(漠然とでも良い)鳴っていますか？

→曲のルートを演奏する(ルートとメロディの動画参照)、ルートと3度を演奏する練習をする(ルートと3度の動画参照)などを練習して曲のコード進行を覚えましょう。

コード感があるフレーズを演奏できますか？

→コードの分散和音、スケールを練習しましょう(ルートとメロディの動画参照)。

⑤曲のメロディの理解

演奏する曲のメロディを覚えていますか？

→①の歌う練習を通してメロディを覚えましょう。またその曲の演奏を沢山聴きましょう。ルートとメロディを交互に演奏したり、誰かのメロディ演奏に合わせてルートを演奏してみたりしましょう。

曲のメロディをアドリブに活かしていますか？

→メロディを分析してみましょう。度数や構成・構造がどうなっているか調べてみましょう。

⑥フレーズやアイデアの引き出し

ソロのフレーズがすぐに思い浮かびますか？

→曲の理解を深めましょう。③④⑤に取り組んでください。

ソロのアイデアが具体的にありますか？

→全く無いということは無いと思いますが、各コードのルートや3度、5度の音をスケールで繋げてみる練習をしてみましょう(ルートとメロディ、スケールの使い方動画参照)。

また、フレーズを覚える時少しだけでも良いので分析をしてみましょう。

何度から始まっているのか、どんなリズムなのか、メロディのフェイクなのかなどを把握して自分の中で整理してみましょう。あなたが良いと感じた部分を取り入れるためにもその理由を明確にしておくことをおすすめします。

ある程度の数フレーズを理屈抜きで覚えてしまうことも重要です。

リズムの引き出しや音遣いの詳細については今後上がる動画をお待ちください。

⑦フレーズを繋げる力

フレーズを演奏した後、次のフレーズがすぐに出てきますか？

→フレーズを覚える時、そのフレーズの終わりから次の始まりの音についても盛り込んだ練習をしてみましょう。

コードサウンドが頭の中に鳴っていることも重要です。④も確認しましょう。

⑧技術的な瞬発力

楽器の技術力が足りないと感じる時がありますか？

→原因を探るために次の質問に進んでください。

□その技術力は(1)音遣い、(2)リズム・タイムのどちらの悩みでしょうか？

→(1)こちらは①の歌う練習が必要です。⑤のメロディの練習も歌う具体例と思って練習してみましょう。

→(2)こちらの場合は③のリズムをタイム通り演奏する練習をしながら、身体の使い方を分析していくことが役に立ちます。ジャズ的なフィールは一旦置いておいて、思った通りに動かない(なのでずれたり合わなかったりする)原因を探りましょう。

運指やタンギングが主な原因だとは思いますが、着眼点次第で大きく進歩できます。

あるフレーズを真似したい時、同じような感じにならない際、その原因を細分化して考えていくと問題点が見つかりやすいです。

客観的な判断が難しい場合レッスンを受けることもおすすめします。

【練習の成果を感覚に落とし込むための”アウトプットと振り返りのサイクル”】

練習中や、録音を聴いて振り返りをする時、演奏時の手応えや感覚、後から客観的に聴いた時の印象などを言語化してみましょう。言語化できない感覚もあると思いますが、その時は「なんとも言えない感覚」のような感じでも OK です。

これは感じ取ったことを整理し、どの感覚が自分の求めているものと合致するのかを見つけやすくすることや、過去に掴んだ感覚を新しい分野で活かすためでもあります。

以前「上達のための情報整理」という動画も上げていますが、その感覚版です。

感覚の違いに気づいて演奏が変化するのは一瞬ですが、違いに気づくためにはそこまでの積み重ねが必要です。感覚も経験として蓄積していきましょう。

後々「これは必要なかったな」というものも出てくるでしょうが、それは無駄ではなく「必要だったものを見分けるための経験」だったのです。また、調子を崩したり感覚を失ったりした時に間違った方向に進まないようにするための対策としても機能します。

【音楽が聴こえてくる】

動画内で「このフレーズが好き」と感じないと、そのフレーズを沢山使おうと思わない、という話をしました。

とは言え能動的に聴こうとするとかえって入ってこないという面もあります。聴いてるといふよりずっと流しているものが勝手に耳に入ってくるような聴き方は結構おすすめです。ソロを演奏している時、聴いているものではなく”聴こえてきたもの”の方が素直に反応できます。自分も演奏している時何を考えているかと言われると、そもそもあまり考えていません。それが感覚に落とし込むということだと思っています。