



**3ヶ月でできる！
アラフォーからの
ギター弾き語り9ステップ**

～目次～

ステップ1

「課題曲選びのコツ！」

ステップ2

「メトロノームに合わせて課題曲を歌えるようになるう」

ステップ3

「課題曲で使われてるコードを押さえられるようになるう」

ステップ4

「課題曲のコード進行を覚えよう（フリーテンポ）」

ステップ5

「メトロノームに合わせて白玉でコードを弾く」

ステップ6

「白玉（全音符）のギターに合わせて歌おう」

ステップ7

「ギターにリズムパターンをつけて弾こう」

ステップ8

「ギターのリズムパターンと一緒に歌おう」

ステップ9

「原曲テンポに近づけていこう」

おわりに

はじめに

こんにちは、『ギター挫折者の救世主』
野口サトシです。

どうやらアラフォー以上の方の中には

「自分もギターが弾けたらなあ」と思ってるのに、

「こんな歳からギター始めるなんて...無謀？ 恥ずかしいかな...」

なんて思って尻込みしてる人が結構な数いらっしゃるようです。

なんともったいない！

僕がギター教室をやってきた経験から自信を持って申し上げます。

いくつからでも始められます！ギターを始めるのにベストな時...
それは「今！」です。

特にこの連載では、夢の「ギター弾き語り」について
お伝えしていきます。

ギター弾き語りができたらいいですよ～。
伴奏と歌を自分ひとりで完結できます。

自分でこっそり楽しむのにも、何かの会で隠し芸として披露するのにも
こんなにやりやすいものはありません。

まさに音楽の楽しみ方として最強です。

こんなステキなギター弾き語りの世界、変につまずいたりすることなく
ワクワク入門してきていただきたいと常々思っています。

遅咲きミュージシャンのあなたのために
優しいギター弾き語り入門を
全9回のステップでお伝えしていきます！

ステップ1 『課題曲選びのコツ』

実は、どの曲で入門しようとするかで、そのあとの挫折率（泣）が全然変わってきます。

でも、これから始める人にとっては、どんな基準で曲を選べばいいのか判断するのが難しいですね！

そこで、入門者でもわかる入門用課題曲選びのチェックポイントからお話しようという訳です！

ポイントは二つ！

[1] 自分の好きな曲

当たり前ですが、これすごく大事です。

「好きな曲」ということは
“メロディーと歌詞、曲の雰囲気”
がすでに頭の中にあるはずです。

自分の演奏と歌をその頭の中の音に少しずつ近づけていくだけです。

ゴールイメージが見えている分、
習得がスムーズになる、ということです。

さらに！ まずはサビだけでもOK！としましょう。＼(^o^)/

入門のときに大切なのは、
形になった実感をできるだけ早く得ることです。

なので、
サビだけであればオーケーにしておいて、
他の部分をどうするか？は、サビができてから考えるくらいの
カル〜いノリで始めることをおすすめします。

[2] 使われているコードが少ない曲を選ぶ

使われてるコードが5～6個くらいが
ひとつの目安になります。

そして、バレーコード（図参照）が
あまり入ってないものが望ましいです。

この「バレーコード」こそが入門者の心をベキベキにへし折る魔物に
なりえるからです(笑)。

バレーコードに関しては、別の機会にお話しますね。

「好きな曲」

「使われているコードが少ない曲」

この2つの条件をできるだけ満たす曲を
あなたのファースト練習曲にしましょう。

ここだけ押さえるだけでも、
ギター弾き語りの入門のハードルは
驚くほど低くなります。



ステップ2

『メトロノームに合わせて課題曲を歌えるようになるう』

ステップ2は、

「ギター弾き語り」の「歌」に注目します。

私たちアラフォー世代はカラオケ文化の成長と共に音楽に親しんできたことでしょう。

歌うことは、抵抗なく楽しめると思います。

さらに

このポイントを押さえればギター弾き語りの歌をカッコ良く聴かせることができます。

それが

「メトロノームに合わせて
課題曲を歌えるようになるう」

です。

メトロノーム・・・

「合ってるか合っていないか、わからないから嫌だ」

なんて言わずにお付き合いくださいσ(^_^;)

具体的な方法は二つです。

[1] 歌詞をプリントアウトもしくは書き出します。
できれば“ひらがな”化したものも用意します。

そして、拍のアタマ（イチ・ニイ・サン・シイ のイチの前）に、
たて線で区切りを入れていきます。

[2] その歌詞を見ながら

メトロノームの「ピ・ピ・ピ・ピ」に合わせ
「1・2・3・4」と手拍子をしながら歌います。

この時メトロノームの速さはスローテンポでOK。

このやり方で繰り返し歌うと漠然と歌うときより
しっかりリズムにのって
心地よさを感じて歌えるようになります。。

この練習についても
「曲のサビだけ出来ればOK」
にしましょう！

・ 歌詞を書き出し
メトロノームに合わせて歌う

このポイントを押えるだけでも
歌が音楽的になってきます。

慣れてきたら、
スマホなどで軽く録音してみると
より一層効果的です。
(最初は気恥ずかしいけどね！笑)

ステップ3

『課題曲で使われてるコードを押さえられるようになるう』

あなたが憧れてるミュージシャンも はじめは、ギター初心者だったはず。

あせらず楽しみながら練習しましょう！

以下の2つのポイントを踏まえながら、
使われているコードをすべて鳴らせるようになりましょう。

[1] 簡単なコードから覚える

「使われている順」ではなく
「押さえやすい順」に覚えます。

どうせ全部覚えることになるからです(笑)。

「簡単なコード」「押さえやすいコード」は
・バレーコードではなくオープンコード (図参照)
・使う指ができるだけ少ないもの
になります。

この時に、
鳴らす弦だけでなく
ミュートする弦（鳴らさない弦）も
把握しましょう。

まずは「把握」できればOKです。
（まだうまく鳴らせなくてOK!）

[2] 弦を1本ずつ鳴らしてチェック

実際に弾くときには6本の弦すべてを
ジャラーンとストロークする（掻き鳴らす）
ことになりますが、

コードの押え方を覚えるときには
1本ずつのコントロールを丁寧にやった方が
かえって早道になります。

スマホに卓上スタンドを取り付けて、
動画に撮りながら練習すると
自分でセルフ指導しやすくなりますよ！

急がば回れです。
ゲーム感覚でフォームの工夫を楽しみましょう。

このステップもやはり
「サビだけでOK」です。

なかなか曲の形にならないことに
ジレッタさを感じるよりも、

- ・コードひとつでも鳴らせた感動
- ・弦1本でも鳴らせた感動

を味わって、
自分と楽器と音と対話することを
楽しんでください。

その小さな感動の積み重ねが
いずれ大きな音楽力となって
聴く人の心に届く音楽を織り成します。



ステップ4

『課題曲のコード進行を覚えよう（フリーテンポ）』

ステップ3は、
課題曲に出てくるコードを覚える、いわば、伴奏の素材をそろえました。

今回はその素材（コード）たちを曲の流れにそって、
順番に弾いてきます。

あなたが奏でようとしている曲の物語、

主人公だけでは、面白くないですね？

歌が主人公であればギターの伴奏は、
主人公の気持ちやストーリーを彩る

曲の風景です。

「根性！努力！で丸暗記」

よりも

「ギターの和音を作る “風景” を意識して」

やってみましょう。

感情とセットで覚えると身に付くのが早くなります。

では、
ポイントは、2つ。

[1] メトロノームを使わずに弾く。

おっと、あせらないで！

メトロノームは使わなくてOKです。
自由にコードの響き、流れを感じながら
ギターを弾いてください

[2] 鼻歌でメロディーを感じながら
ギターを弾く。

がっつり歌わなくてもOK.

鼻歌程度で、コードの切り替わりと
メロディーのタイミングを
やんわり確認します。

ギターのコードの響きを大切にしながら
鼻歌でメロディーを感じると

課題曲の雰囲気が
かなり出てきたのでは
ないでしょうか？

歌うメロディーが主役で、
コード伴奏は、曲の風景です。

その風景を、
聴く人と共有する日は近い！

いまいち曲の風景が思い浮かばないという方は、
お手本の曲を良く聴きながら
情景を思い浮かべて
感情移入してみても良いですね。



ステップ5

『メトロノームに合わせて白玉でコードを弾く』

あなたは、気づいてますか？

すでにあなたは、音楽の三大要素のうちの二つを手にしてます。

メロディー＝鼻歌

ハーモニー＝ギターのコード

残すところは

「リズム」のみですね。

しかし、このリズムについても低いハードルから始めましょう。

「メトロノームに合わせてコードを白玉で弾く」

(しかもスローテンポでOK)

これだけ！

白玉というのは、2分音符や全音符のことです。

つまり

コードチェンジのタイミングで「ジャーン」と一発弾くだけのところから始めるわけです。

シンプルでしょ？

これによって

リズムに合わせたコードチェンジをトレーニングしましょう。

これがしっかりできていれば、「リズムを刻む」コードストロークへも発展させやすいです。

コードの切り替え、最初のうちはどうしても
“1本ずつポジションチェンジをする動き”
になってしまいがちかもしれません。

しかし実は！
すべての指を同時に動かす練習をした方が効果的なのです。

あるコードフォーム
から
別のコードフォーム

へと、フォームを まるごとチェンジする練習にしましょう。

1本ずつ動かすときと
すべての指を同時に動かすときとでは
指の動きが変わってくるので、

全部一緒にチェンジする練習をしないとあまり意味がないのです。

そのかわり、超絶ゆっくりでいいです。

- ・1本ずつチェンジを速く

よりも

- ・全部の指をゆっくり

の方が「使えるコードチェンジ」の
習得は早くなります。

ステップ6

『白玉（全音符）のギターに合わせて歌おう』

さっそく
ポイントは2つ。

まず1つ目、

「早くお手本のようにカッコよく演奏したい！」
気持ちをちょっとおさえて、

超絶スローテンポでの練習をオススメします。

場合によっては2倍遅くても（テンポ♩＝120だったら♩＝60で）
良いので、

アタフタしない速さで、流れるように練習してみてください

ここまでくると、かなり形になってきてるので
楽しくなってきたのでは、ないでしょうか？

2つ目のポイントは、

『裏声で歌う。』です。

裏声で歌うことのメリットは

- 高い声も楽に出る
 - 喉を痛めないなので長く練習できる
 - ギターと歌の共鳴を確認しやすい
 - ヴォイトレにつながる
- です。

なので、

好きな曲を・・・声張り上げて高らかに・・・歌いたい・・・

気持ちをちょっとおさえて

丁寧な練習を心がければ、

あなたのミュージシャンとしてのレベルを上げてくれます。

楽曲の雰囲気を感じながらトライしてみてください。

例によって

「サビだけでOK」です！

スマホでのセルフチェックもぜひ、やってみてくださいね。

—————

歌声は、一番気持ちが伝わる楽器だと
僕は、思います。

なんせ、言葉が入るんですから（あたりまえ(≧▽≦)）

「あなたの歌声」

という楽器に磨きをかけて、

課題曲の世界に浸りながら

ギター弾き語りをさらに楽しんで下さい。



ステップ7

『ギターにリズムパターンをつけて弾こう』

ギターの弾き語りに挑戦するときは自分の技術レベルによって伴奏パターンを変えましょう。

まずは、1拍に1ダウンストローク

「 ♪ ♪ ♪ ♪ 」

このパターンから始めると良いです。

時代を超えて歌われて来た名曲は

「1拍に1ダウンストローク」の伴奏でも
楽曲の良さが伝わってきます。

(たとえばビートルズの『let it be』とか)

コードの変わり目に特に気を配りましょう。

例によって、はじめはスローテンポからでOKです。

この「1拍に1ダウンストローク」ができるようになってから、
8分音符でダウンアップするストロークや
その曲固有のリズムパターンに発展させます。d(^_^o)。

これも、

- ・サビのみ
- ・歌は鼻歌気分で軽く

から始めましょう。

ここまで来ると、かなり“弾き語りらしさ”が出てきますね！ステップ8



ステップ8

「ギターのリズムパターンと一緒に歌おう」

突然ですが、ここで質問です

「なぜ、リズムが大切なのか？」

それは

『共感し合うため』
です。

こんな経験ありませんか？

コンサート会場に行って、他のお客さんと同じ動き

手拍子や振り付け、ウェーブやジャンプ

などなど

一緒にやって盛り上がり
会場が一つになるような感じです。

今あなたは、ギター弾き語りを始めました。

あなたが選んだ課題曲は、あなたが歌詞やメロディー、曲の雰囲気
に共感して好きになったんだと思います。

それを今度は、あなたが発信する側です。

つまり、あなたの演奏が

『共感を生む』のです。

なんて素晴らしい！！

というわけで、

共感を生む心地よいリズムのギター弾き語りを
マスターするチェックポイントはひとつ。

「歌とギター伴奏、メトロノームを同化させる」

そうそう第二弾の

『歌詞を見ながらメトロノームの「ピ・ピ・ピ・ピ」に合わせ
「1・2・3・4」と手拍子をしながら歌います。』

の手拍子をギターの右手ストロークにするイメージです。

もし、「いまいち メトロノームに合わないな～」と感じたら、

メトロノームさん（あえて“さん付け”で呼びます）

の音と動きに合わせて、あなたの体に取り込んでください。

“合わせる”というよりは

“並走する”“同化する”イメージです。

ここを鍛えておくと他のミュージシャンとの
楽しい共演ができます。

どんな楽器が入ってもOK!

アンサンブルという

素晴らしいコミュニケーションが待ってます。

そのリハーサルとして

“メトロノームさんとセッション”してください ^_☆

ここから、あなたのミュージシャンとしての世界が広がって行きます。

その時、音楽の『共感パワー』を体験するでしょう。



ステップ9

「原曲テンポに近づけていこう」

ビギナーの方の演奏を見ていて

「もったいないなあー」
と思うことがあります。

それは、

「無理なテンポでスタートしてしまい、苦手なコードでひっかかる」

という症状です。

当たり前のことですが、演奏テンポで大切なことは
トップスピードではなく安定感です。

ですから、
得意なコードチェンジであれちょっと苦手なコードチェンジであれ

意味なく遅くなったり止まったりすることなく
演奏できるテンポから始めて

少しずつ演奏のテンポを原曲に近づけるようにした方が
音楽的と言えます。

・BPM 5～10ずつ程度のテンポアップ/日
でいきましょう。

※

「BPM」とはテンポ、メトロノームの単位です。

「ビートパーミニッツ＝1分間に何拍か」を表わします。

たとえ5～10ずつのアップでも10かければ、
50～100のテンポアップになります。

つまり、
およそどんな曲でも10日もあれば原曲テンポになる
ということです。

それでもキツイようなら
もっと少しずつ、

「1つでもいいから 前の日よりテンポアップ」

という目標設定でも良いでしょう。

ゆっくりめのテンポでできたことは
丁寧にテンポアップしていけば、必ず速いテンポでも弾けます。

無闇にテンポアップするのではなく
低速で音楽的な心地よさを感じながら

歌と体とギターの一体感を感じながら、少しずつ成長しましょう。

あなたの歌と演奏を待っている
まだ見ぬリスナー、オーディエンスのためにも
やっつけで誤魔化せずに、

ひとつひとつの音を丁寧に、ね！



おわりに

今回の企画

『3ヶ月でできる！アラフォーからの9ステップ ギター弾き語り入門』

いかがでしたか？

これを読んでくれてる皆さん、

ちょっと想像してみてください。

~~~~~

とあるライブハウスで

あなたが、  
ギター弾き語りを披露してます。

20人くらいのお客さんが心地よく体を揺らし

あなたが奏でる一音一音で  
最高のひとときを過ごしている。

あなたの丁寧な演奏が  
演奏曲の雰囲気  
最大限にかもし出し

心地よいサウンドで

会場が一体感に包まれる、  
ひととき。

~~~~~

そんな体験、してみたくないですか？

聴き手を心地よく

また演奏者自身も気持ち良くなることで

「音楽やってて、よかった～！！」

と思える瞬間が、待ってます。

一人で始めた音楽は、

やがて聴き手が現れ

一緒に演奏する仲間もできたりします。

音楽は、最高のコミュニケーションツールです。

それを手に、あなたの世界がどんどん広がり

楽しいミュージシャン人生を送れるように

いつも応援してます♪(´▽`)

『3ヶ月でできる！アラフォーからの9ステップ ギター弾き語り入門』に

最後までお付き合いいただき、ありがとうございました。m(__)m

当教室ではオンライン体験レッスンを行なってます↓

ギター弾き語りを楽しく学びたい方は、ぜひご予約ください↓

<https://www.guitarstudio119.com/オンラインレッスン/>

