

マエストロ・N. イエペスの「教え」に基づく テクニク・ノート講座

(アランフェス協奏曲への道)



10弦ギタリスト 宮本徳二

1975年、Maestro N. Yepes（イエペス）に師事して以来、マエストロ最期の時（1997年）まで、ごく身近に過ごし、レッスンを受け続けて習得した、彼の「教え」を中心にした講座です。

クラシックギター上達のための講座ですが、数々のマエストロの革新的な考え、及び技術をより正確に吸収するために、各指の基本的な動きを確認。そして、それを身につけ、より良く理解し、実践するためには大変重要なことから、そこから始めることにします。この講座では、私の経験から、マエストロの教えをより理解・実践しやすくするために、噛み砕いたテクニク・ノートという形をとらせていただきます。

身につけること、それは体で憶えることですので不断の、そしてたゆまない練習が必須で、どうしても時間がかかります。但し、マエストロがおっしゃっているように「練習は『量より質』」に重きを置きましょう。そして、このイエペス・メソッドともいえる方法を忠実に行い続ければ、ギターの上達は間違いのないと今までの経験からも確信しています。

最終目標はギター協奏曲（アランフェス協奏曲、ある貴紳のための幻想曲など）ですが、誰でも弾けるようになるとは言えませんが、熱心に良い練習をし続けていけば、多くの人が弾けるようになる可能性があります。

マエストロが練習曲集のレコード解説の序文に引用している、ある聖人の言葉『永遠に生き続けるがごとく、学ぶがよろしい』を忘れずに！！



Index

1. 右手の練習

- 1、1本指の練習
- 2、2本指の練習
- 3、3本指の練習
- 4、*P* 指の練習
- 5、和音付き *P* 指の練習
- 6、*p,i* 指の練習
- 7、和音内のアクセント練習
- 8、*pa,mi* での重音練習
- 9、速い3度の重音
- 10、ラスゲアードの練習

2. 左手の練習

- 1、(半) 音階練習
- 2、スラー (Ligado)
- 3、トリルの練習

3. プジョール作曲「熊ん蜂」、とともにトレモロの練習

- 1、「熊ん蜂」のイエペスの運指
- 2、トレモロ練習
- 3、*a,m,i* 3本指のスケール

1-1、1 本指の練習

○ *a, m, i* 各指の独立性を得るために

a, m, i 各指を①、②、③弦上に置き、*a* だけ弾弦、*m* だけ弾弦、*i* だけ弾弦

$\left[\begin{array}{l} a \text{ 弾く} \\ m \text{ 弦に置く} \\ i \text{ 弦に置く} \end{array} \right.$	$\left[\begin{array}{l} a \text{ 弦に置く} \\ m \text{ 弾く} \\ i \text{ 弦に置く} \end{array} \right.$	$\left[\begin{array}{l} a \text{ 弦に置く} \\ m \text{ 弦に置く} \\ i \text{ 弾く} \end{array} \right.$
--	--	--

○ *a, m, i* 各指で①弦から⑥弦まで弾き、①弦まで戻る

留意点

- ・ 右ひじの開閉
- ・ 指のみで弾弦する
感じをつかむ
- ・ 弾弦している指以外は、リラックス
しているか確認

1. *a a a a a a a a a a a a* _____

2. *m m m m m m m m m m m m* _____

3. *i i i i i i i i i i i i* _____

1-2、2 本指の練習

留意点

必ず各指交互に

○ (*m, i*)、(*a, i*)、(*m, a*) のそれぞれの組み合わせの練習

1. *m i m i m i m i m i* -----

2. *a i a i a i a i a i* -----

3. *m a m a m a m a* -----

1-3、3 本指の練習

留意点

各弦の最初に軽いアクセントを付け、アクセントを付ける指が変わることを意識する

○ 各弦で弾く最初の指が代わり、最終的には指が変わっていることに気がつかない位に、快速にスムーズになれば良い

○快速テンポで

a m i a m i a m i a m i
m i a m i a m i a m i a m i a
i a m i a m i a m i a m i a m

3本指で自由

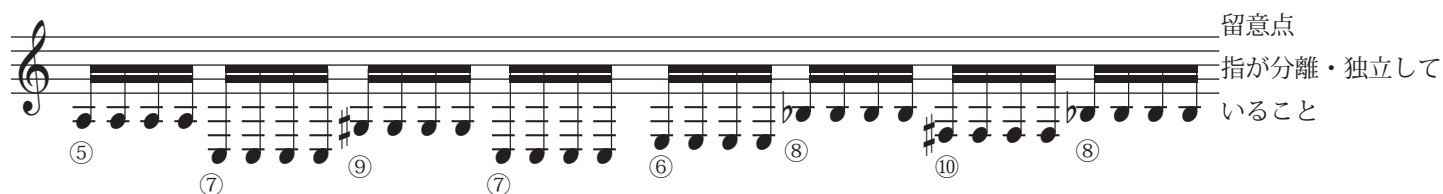


留意点
指が分離・独立して
いること

○アポヤンドのみの練習

○②③④⑤⑥⑦の往復練習も（10弦用）

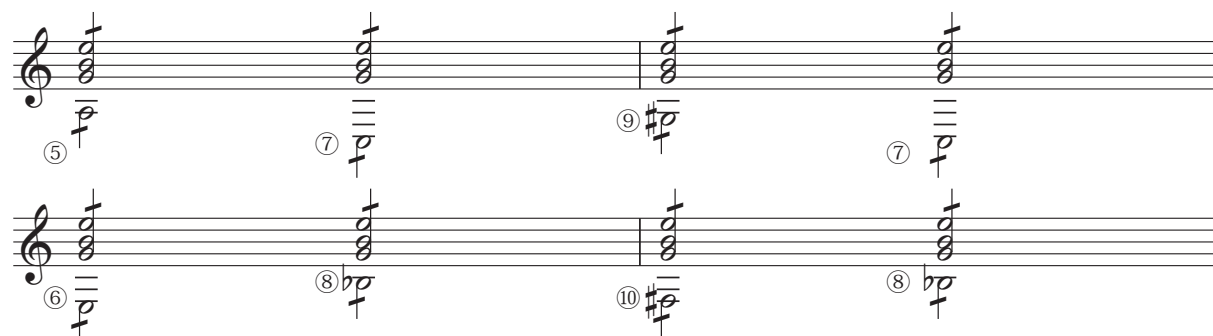
1-4、*p* の練習



留意点
指が分離・独立して
いること

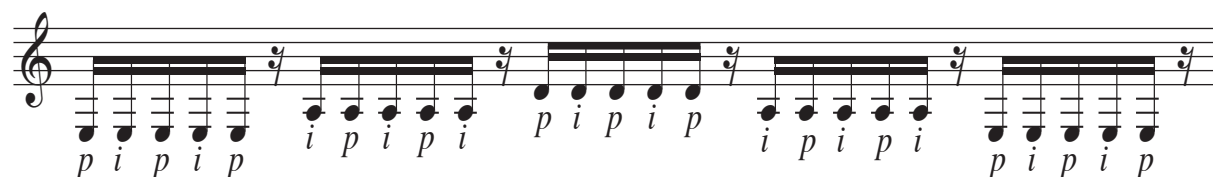
○*p* 指のみで弾けるように *i, m, a* の3本を・左手で押えて・握って・フリーで

1-5、和音付き *p* の練習（⑤～⑩弦を的確に捉える）



○4拍（4分音符）、2拍（2分音符）、1拍（全音符）のそれぞれで練習

1-6、*p, i* の練習



○(*p, i*) の順、(*i, p*) の順、共に練習する

○(*p, i*)、(*i, p*) 速くするには *p* と *i* を離すのだが、どの位離すとやり易いかを自分で探す



1-7、音内のアクセント（白抜きの2分音符に）

The first system of the musical score for 'The Little Boat' consists of 16 measures. It begins with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The first four measures are marked with a piano (*p*) dynamic and feature a half note chord of G4 and Bb4. The next four measures are marked with an *l* (lento) dynamic and feature a half note chord of G4 and Bb4. The following four measures are marked with a mezzo-forte (*m*) dynamic and feature a half note chord of G4 and Bb4. The final four measures are marked with an *a* (allegro) dynamic and feature a half note chord of G4 and Bb4.

a 指：タッチの方向
ch 寄り & *m*
指と離す

The first system of the musical score for 'The Little Boat' consists of two staves. The upper staff is a treble clef with a key signature of one flat (B-flat). It contains a melody of eighth notes: G4, A4, Bb4, A4, G4, F4, E4, D4, C4, Bb3, A3, G3, F3, E3, D3, C3, Bb2, A2, G2, F2, E2, D2, C2, Bb1, A1, G1, F1, E1, D1, C1, Bb0, A0, G0, F0, E0, D0, C0, Bb-1, A-1, G-1, F-1, E-1, D-1, C-1, Bb-2, A-2, G-2, F-2, E-2, D-2, C-2, Bb-3, A-3, G-3, F-3, E-3, D-3, C-3, Bb-4, A-4, G-4, F-4, E-4, D-4, C-4, Bb-5, A-5, G-5, F-5, E-5, D-5, C-5, Bb-6, A-6, G-6, F-6, E-6, D-6, C-6, Bb-7, A-7, G-7, F-7, E-7, D-7, C-7, Bb-8, A-8, G-8, F-8, E-8, D-8, C-8, Bb-9, A-9, G-9, F-9, E-9, D-9, C-9, Bb-10, A-10, G-10, F-10, E-10, D-10, C-10, Bb-11, A-11, G-11, F-11, E-11, D-11, C-11, Bb-12, A-12, G-12, F-12, E-12, D-12, C-12, Bb-13, A-13, G-13, F-13, E-13, D-13, C-13, Bb-14, A-14, G-14, F-14, E-14, D-14, C-14, Bb-15, A-15, G-15, F-15, E-15, D-15, C-15, Bb-16, A-16, G-16, F-16, E-16, D-16, C-16, Bb-17, A-17, G-17, F-17, E-17, D-17, C-17, Bb-18, A-18, G-18, F-18, E-18, D-18, C-18, Bb-19, A-19, G-19, F-19, E-19, D-19, C-19, Bb-20, A-20, G-20, F-20, E-20, D-20, C-20, Bb-21, A-21, G-21, F-21, E-21, D-21, C-21, Bb-22, A-22, G-22, F-22, E-22, D-22, C-22, Bb-23, A-23, G-23, F-23, E-23, D-23, C-23, Bb-24, A-24, G-24, F-24, E-24, D-24, C-24, Bb-25, A-25, G-25, F-25, E-25, D-25, C-25, Bb-26, A-26, G-26, F-26, E-26, D-26, C-26, Bb-27, A-27, G-27, F-27, E-27, D-27, C-27, Bb-28, A-28, G-28, F-28, E-28, D-28, C-28, Bb-29, A-29, G-29, F-29, E-29, D-29, C-29, Bb-30, A-30, G-30, F-30, E-30, D-30, C-30, Bb-31, A-31, G-31, F-31, E-31, D-31, C-31, Bb-32, A-32, G-32, F-32, E-32, D-32, C-32, Bb-33, A-33, G-33, F-33, E-33, D-33, C-33, Bb-34, A-34, G-34, F-34, E-34, D-34, C-34, Bb-35, A-35, G-35, F-35, E-35, D-35, C-35, Bb-36, A-36, G-36, F-36, E-36, D-36, C-36, Bb-37, A-37, G-37, F-37, E-37, D-37, C-37, Bb-38, A-38, G-38, F-38, E-38, D-38, C-38, Bb-39, A-39, G-39, F-39, E-39, D-39, C-39, Bb-40, A-40, G-40, F-40, E-40, D-40, C-40, Bb-41, A-41, G-41, F-41, E-41, D-41, C-41, Bb-42, A-42, G-42, F-42, E-42, D-42, C-42, Bb-43, A-43, G-43, F-43, E-43, D-43, C-43, Bb-44, A-44, G-44, F-44, E-44, D-44, C-44, Bb-45, A-45, G-45, F-45, E-45, D-45, C-45, Bb-46, A-46, G-46, F-46, E-46, D-46, C-46, Bb-47, A-47, G-47, F-47, E-47, D-47, C-47, Bb-48, A-48, G-48, F-48, E-48, D-48, C-48, Bb-49, A-49, G-49, F-49, E-49, D-49, C-49, Bb-50, A-50, G-50, F-50, E-50, D-50, C-50, Bb-51, A-51, G-51, F-51, E-51, D-51, C-51, Bb-52, A-52, G-52, F-52, E-52, D-52, C-52, Bb-53, A-53, G-53, F-53, E-53, D-53, C-53, Bb-54, A-54, G-54, F-54, E-54, D-54, C-54, Bb-55, A-55, G-55, F-55, E-55, D-55, C-55, Bb-56, A-56, G-56, F-56, E-56, D-56, C-56, Bb-57, A-57, G-57, F-57, E-57, D-57, C-57, Bb-58, A-58, G-58, F-58, E-58, D-58, C-58, Bb-59, A-59, G-59, F-59, E-59, D-59, C-59, Bb-60, A-60, G-60, F-60, E-60, D-60, C-60, Bb-61, A-61, G-61, F-61, E-61, D-61, C-61, Bb-62, A-62, G-62, F-62, E-62, D-62, C-62, Bb-63, A-63, G-63, F-63, E-63, D-63, C-63, Bb-64, A-64, G-64, F-64, E-64, D-64, C-64, Bb-65, A-65, G-65, F-65, E-65, D-65, C-65, Bb-66, A-66, G-66, F-66, E-66, D-66, C-66, Bb-67, A-67, G-67, F-67, E-67, D-67, C-67, Bb-68, A-68, G-68, F-68, E-68, D-68, C-68, Bb-69, A-69, G-69, F-69, E-69, D-69, C-69, Bb-70, A-70, G-70, F-70, E-70, D-70, C-70, Bb-71, A-71, G-71, F-71, E-71, D-71, C-71, Bb-72, A-72, G-72, F-72, E-72, D-72, C-72, Bb-73, A-73, G-73, F-73, E-73, D-73, C-73, Bb-74, A-74, G-74, F-74, E-74, D-74, C-74, Bb-75, A-75, G-75, F-75, E-75, D-75, C-75, Bb-76, A-76, G-76, F-76, E-76, D-76, C-76, Bb-77, A-77, G-77, F-77, E-77, D-77, C-77, Bb-78, A-78, G-78, F-78, E-78, D-78, C-78, Bb-79, A-79, G-79, F-79, E-79, D-79, C-79, Bb-80, A-80, G-80, F-80, E-80, D-80, C-80, Bb-81, A-81, G-81, F-81, E-81, D-81, C-81, Bb-82, A-82, G-82, F-82, E-82, D-82, C-82, Bb-83, A-83, G-83, F-83, E-83, D-83, C-83, Bb-84, A-84, G-84, F-84, E-84, D-84, C-84, Bb-85, A-85, G-85, F-85, E-85, D-85, C-85, Bb-86, A-86, G-86, F-86, E-86, D-86, C-86, Bb-87, A-87, G-87, F-87, E-87, D-87, C-87, Bb-88, A-88, G-88, F-88, E-88, D-88, C-88, Bb-89, A-89, G-89, F-89, E-89, D-89, C-89, Bb-90, A-90, G-90, F-90, E-90, D-90, C-90, Bb-91, A-91, G-91, F-91, E-91, D-91, C-91, Bb-92, A-92, G-92, F-92, E-92, D-92, C-92, Bb-93, A-93, G-93, F-93, E-93, D-93, C-93, Bb-94, A-94, G-94, F-94, E-94, D-94, C-94, Bb-95, A-95, G-95, F-95, E-95, D-95, C-95, Bb-96, A-96, G-96, F-96, E-96, D-96, C-96, Bb-97, A-97, G-97, F-97, E-97, D-97, C-97, Bb-98, A-98, G-98, F-98, E-98, D-98, C-98, Bb-99, A-99, G-99, F-99, E-99, D-99, C-99, Bb-100, A-100, G-100, F-100, E-100, D-100, C-100, Bb-101, A-101, G-101, F-101, E-101, D-101, C-101, Bb-102, A-102, G-102, F-102, E-102, D-102, C-102, Bb-103, A-103, G-103, F-103, E-103, D-103, C-103, Bb-104, A-104, G-104, F-104, E-104, D-104, C-104, Bb-105, A-105, G-105, F-105, E-105, D-105, C-105, Bb-106, A-106, G-106, F-106, E-106, D-106, C-106, Bb-107, A-107, G-107, F-107, E-107, D-107, C-107, Bb-108, A-108, G-108, F-108, E-108, D-108, C-108, Bb-109, A-109, G-109, F-109,

m a m a それぞれ *pi* 開始も
練習する

m a m a

m a m a

○譜例 M. アルベニス 「ソナタ」

a m a m a m a m a m a m a m a

○譜例 M. アルベニス 「ソナタ」

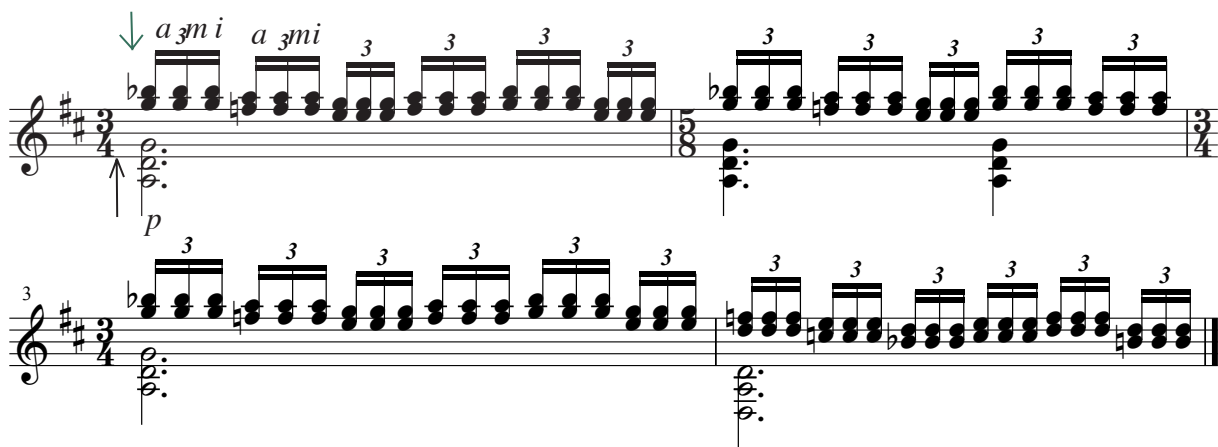
a m a m a m a m a m a m a m a

1-9、速い 3 度の重音

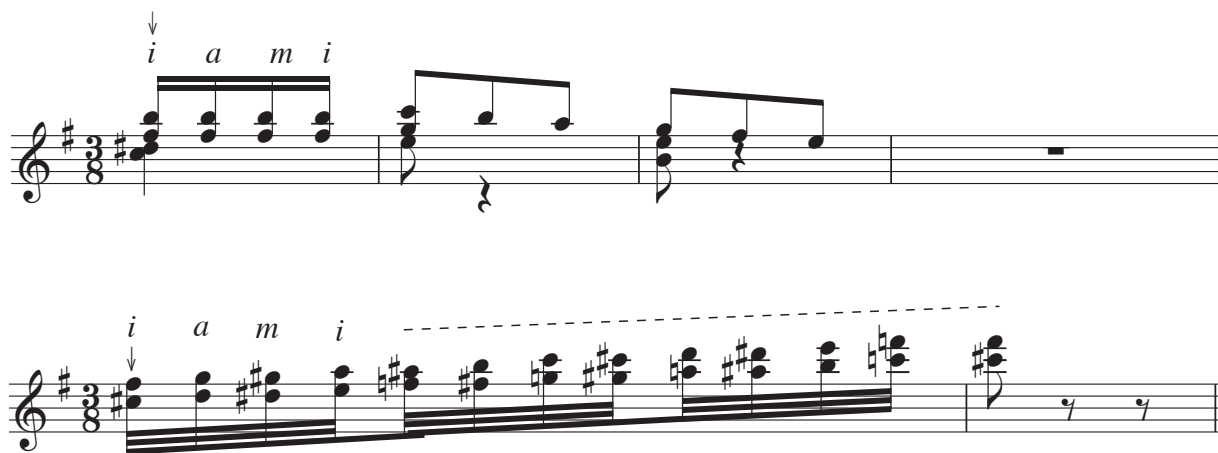
○譜例 F. カルリ 「第1 幻想曲」 poco Allegro より

a i a i a i a i

○譜例 J. ロドリゴ 「祈祷と舞踏」より

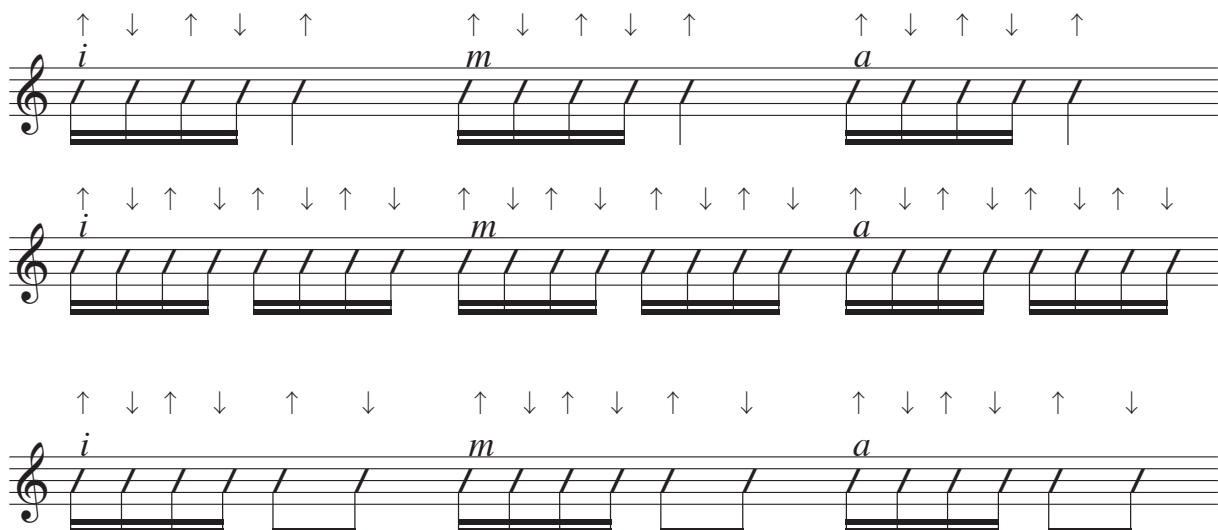


○譜例 V. アセンシオ 「内なる想い (IV)」より



1-10、ラスゲアードの練習

○各一本で



留意点

深く、重たくな
らない

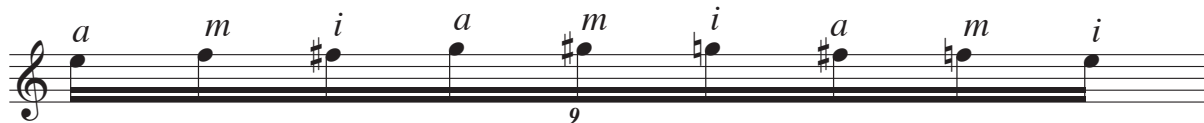
左手、右手のタイ
ミングを合わせる

2-1、(半) 音階練習

音階練習では、何指で始め、何指で終わるかが重要。選べるなら i 指で終わる

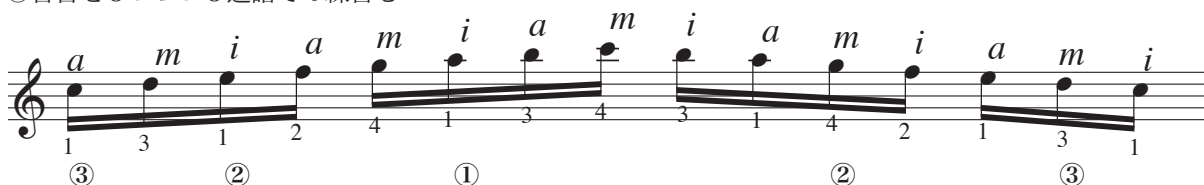
留意点

下りの 2 指、3 指の
タイミングをあわせ
ること



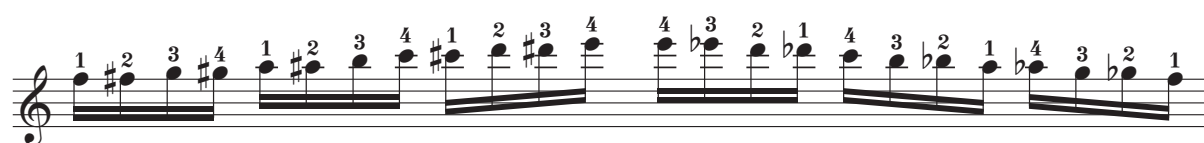
○速く、(m,i) (m,a) (a,i) (a,m,i) それぞれの運指で

○各音を 3 つずつ 3 連譜での練習も



○速く、(m,i) (m,a) (a,i) (a,m,i) それぞれの運指で

○右運指を守る！！



2-2、スラーの練習 (Ligado)

○ゆっくり、休みを入れて練習する。強く（呼吸 or 止めて）。

上昇スラー (0-1)(1-2)(2-3)(3-4)



上昇スラー (1-3)(2-4)



下降スラー (1-0)(2-1)(3-2)(4-3)



下降スラー (3-1)(4-2)



○応用、すべてトリルにしての練習もする



2-3、実際に弾くトリルの練習：5連譜で右指と左指のタイミングを合わせ、きれいに発音させる



トリルの練習：低音付き

The exercises consist of five staves, each featuring a series of eighth-note trills. The starting notes for the trills are indicated by numbers below the staff: 1 3, 0 1, 1 2, 3 4, and 2 4. The trills are performed on a single staff, with the low note serving as the base for the trill. Each exercise concludes with a double bar line and a slash, indicating the end of the sequence.

留意点

アルアイレで

バッハやヴァイスの
作品に有用

運動神経に関係してくるので、日々繰り返して行うのが肝要で、残念ながら年令とともに運動神経的にも衰えてくるので、行い続けることが大事。出来るようになったら、それがいつでも出来るように、そして衰えがなるべく少なくてすむように行い続けること。

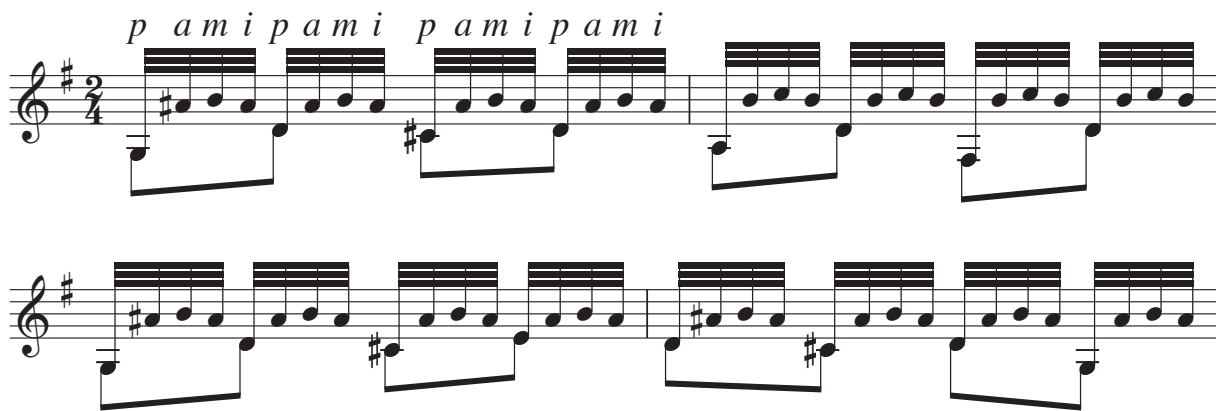
○譜例 D. スカルラッティ 「ソナタ K.34」より

The example shows two staves of music. The first staff begins with a trill (marked 'tr') on a low note, followed by a sequence of eighth notes. The second staff begins with a trill (marked 'tr') on a low note, followed by a sequence of eighth notes. The trills are marked with 'tr' and the sequence of notes is marked with 'm i a m'.

○譜例 S. ヴァイス 「組曲」サラバンドより

The example shows a single staff of music. It begins with a trill (marked 'tr') on a low note, followed by a sequence of eighth notes.

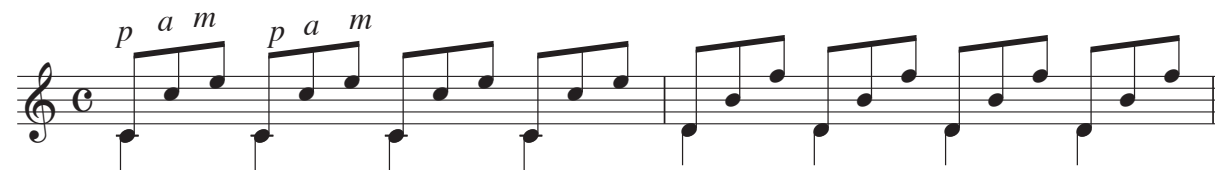
3-1、「熊ん蜂」のイエペスの運指



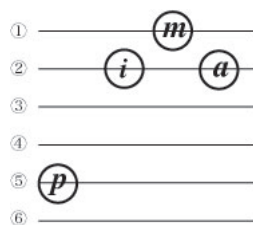
通常は *p,i,m,i* の運指で弾かれるが、*p,a,m,i* の運指をマスターすればより蜂の羽音の感じに近づき効果的である。また、他のあらゆるアルペジオやトレモロの上達にもつながるし、古典派の曲に置いてはアルペジオでなくても有効なテクニックとなることがある。

練習方法

p,i,m で弾かれるアルペジオを *p,m,a* で弾いて (*p,m,a*) のフォームを身につける



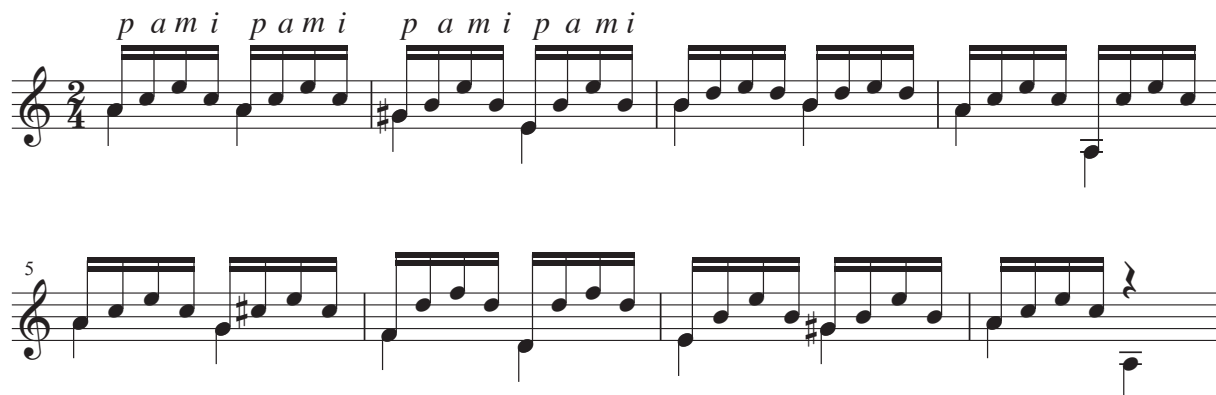
フォームを覚えるために、*i,a* を②弦上に置き、*m* を①弦において和音として弾き、*m* 指が前に出る感覚をつかむ



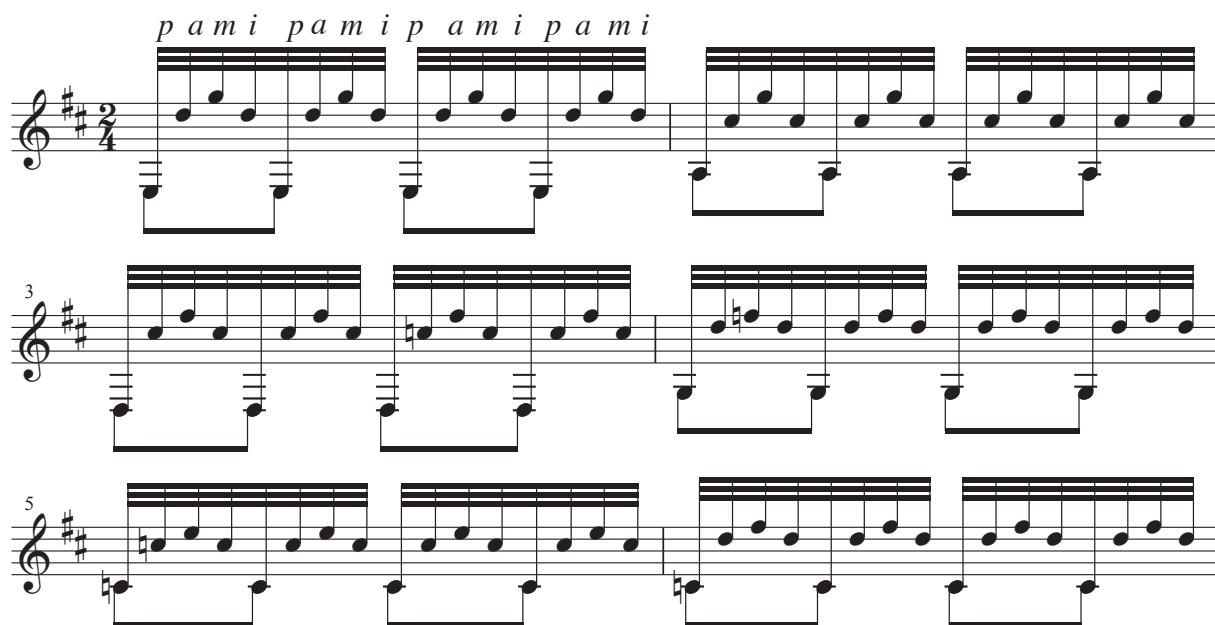
m が前に出るフォームを覚えてから、アルペジオ練習をする。アルペジオにした時、各指がちゃんと発音・正確に弾き切れているか、弦を正確に弾弦できているかが大事で、そのためにも各指1本指での練習が重要になる。

参考練習曲目

○譜例 アグアド／練習曲



○譜例 ケルナー／ファンタジア



ロルダン／月の光

ターレガ（イエペス編）／グラン・ホタ

アセンシオ／あこがれ

3-2、トレモロ練習

最初に *a, m, i* を4連譜で、拍が変わるごとに軽くアクセントをつけて



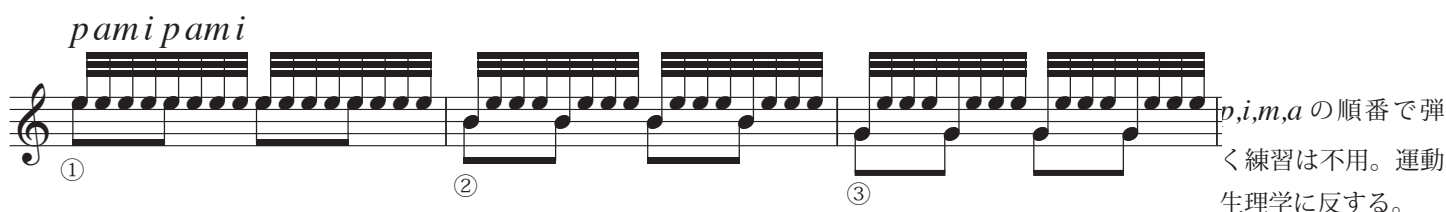
アクセントをつけずに、平らに



※フォーム

指を立て（手首を高く、前に出す）、弦をすくい上げる

a, m, i 各指が確実に弦を弾き切る



①を *p, a, m, i* のトレモロで弾く時の、*p* 指と *i* 指がぶつからないフォームを基本的なフォームとする。*p* 指が②、③弦を弾く時もフォームが崩れないように注意。

手の甲が弾弦する時に（上下に）動かないこと。

フォームを固めて、各指が1音1音確実に発音できるようになってから、ダイナミックレンジ、音色を付ける応用練習に進むこと。

3-3、 a, m, i 3本指のスケール

○譜例 M. パラウ アジェールより

[illegible]

○譜例 M. パラウ アジェールより

The first system of the musical score is written on a single staff in 6/8 time. It begins with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody consists of eighth and quarter notes. Above the first three notes (B-flat, D, E), the letters 'a', 'm', and 'i' are written. Above the next three notes (B-flat, D, E), the letters 'a', 'm', and 'i' are written. Above the following three notes (B-flat, D, E), the letters 'a', 'm', and 'i' are written. Above the final note (B-flat), the letter 'i' is written.

○譜例 ソル 「魔笛」の主題による変奏曲・第1変奏より

○譜例 ソル 「魔笛」の主題による変奏曲・コードより

[illegible]

○譜例 V.アセンシオ 「ヴァレンシア組曲」 ダンサより

○ 内の運指は出版譜の運指

i a m i 9 *9 i a m p*

○譜例 H.V. ロボス 「エチュード7番」

i a m i *a m* *p*

p a m i p a m i