

20130817 【日曜ワークショップ】
クラシックギター奏法総点検～構えと手腕の関連

構え

接点のチェック

足の接点
座面との接点（骨盤の配置）

ギター配置と腕の配置

ギターの配置と足の配置
腕のバランス

手腕

手腕の構造
指の構造
「肩」の構造

リンクを作る

指先から前腕へ
前腕から「肩」へ
「肩」から体幹へ

リンク（繋がり）のギター奏法への応用

右手

弾弦時
関節の固定化（指先から体幹へ）

左手

押弦時
関節の固定化（指先から体幹へ）

動きを制御するための感覚

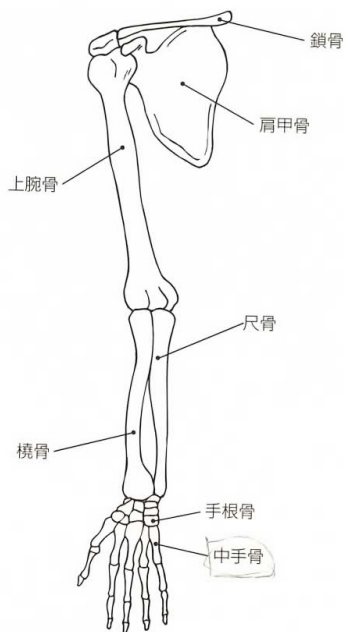
視覚
筋感覚

ニュートラル感覚

体幹（中心）からのディレクションを使う



体幹と体肢



指先から肩までの骨格図



体幹

からだの中軸部。厳密な意味での体幹（胸部、腹部、骨盤部。P.27参照）に頭部と頸部を合わせて、体幹として扱うこともある。

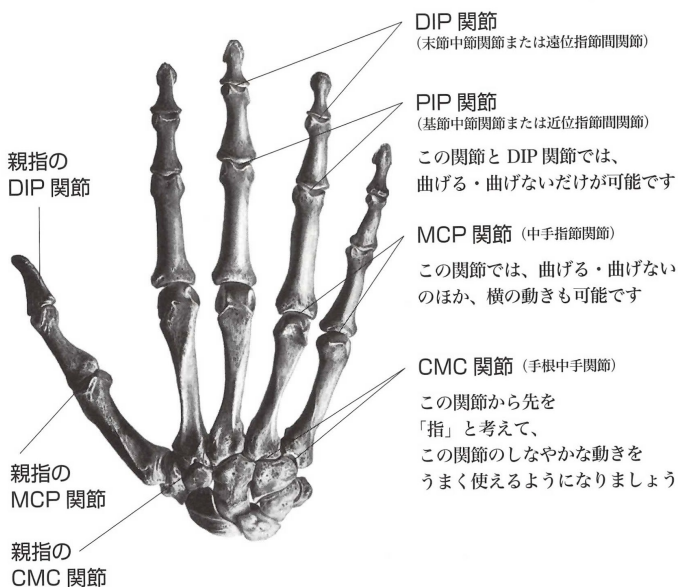
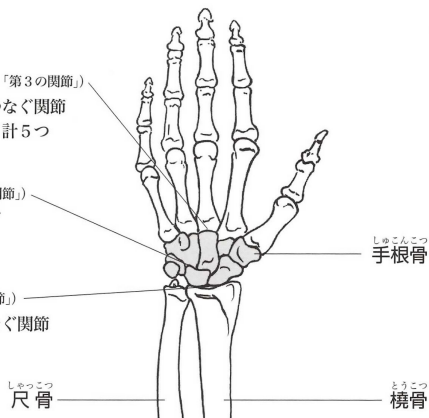
体肢

体幹から左右に突き出た部分。上肢と下肢。

手根中手関節 (本文中の「第3の関節」)
前列の手根骨と手の骨をつなぐ関節
1本の指に1つずつあり、計5つ

手根中央関節 (「第2の関節」)
2列に並ぶ手根骨をつなぐ
不ぞろいの関節

橈骨手根関節 (「第1の関節」)
後列の手根骨と橈骨をつなぐ関節



DIP 関節
(末節中節関節または遠位指節間関節)

PIP 関節
(基節中節関節または近位指節間関節)

この関節と DIP 関節では、
曲げる・曲げないだけが可能です

MCP 関節 (中手指節関節)
この関節では、曲げる・曲げない
のほか、横の動きも可能です

CMC 関節 (手根中手関節)
この関節から先を
「指」と考えて、
この関節のしなやかな動きを
うまく使えるようになります