

# ギター挫折しない練習マニュアル

## 初心者のための継続するコツと実践ガイド

初心者の約9割が1年以内に辞めてしまうと言われるギター練習。

このマニュアルでは、つまずきやすいポイントを乗り越え、  
着実に上達するための具体的な方法を紹介します。

© 2025 Shizukuya Guitar Hub

# 目次

## 1. 段階別練習ガイド

- 1.1. 入門期（1～4週間）
- 1.2. 基礎期（1～3ヶ月）
- 1.3. 発展期（3～6ヶ月）

## 2. 継続のコツ

- 2.1. 時間管理のコツ
- 2.2. モチベーション維持のコツ
- 2.3. 効率的な練習法

## 3. トラブル対応ガイド

- 3.1. よくある問題と解決策

# 1. 段階別練習ガイド

ギター練習を効果的に進めるためには、段階に応じた適切な練習メニューが重要です。あなたのレベルに合った練習で、着実に上達していきましょう。

## 1.1. 入門期（1～4週間）

### 概要

ギターを始めたばかりの時期。指の痛みと基本をマスターする段階。

### 目標

ギターを正しく構える

開放弦を弾く

基本コード（C, G, Am, Em, D）を覚える

### 練習メニュー

#### 指慣らし (10分)

指の皮が厚くなるまでは痛みがありますが、少しずつ慣らしていきましょう。無理せず、痛みが強い場合は休憩を入れて。

ポイント: 押さえる力を入れすぎないように注意。余計な痛みの原因になります。

#### 基本コード練習 (15分)

まずはC, G, Amなど開放弦を多く使う簡単なコードから。1日10分以上の練習で1週間程度で形を覚えられます。

ポイント: コードを押さえる際は指先で垂直に押さえるのがポイント。最初は音が濁っても気にしないで。

#### リズム打ち (5分)

コードを押さえたまま、右手でリズムを刻む練習。まずは下下上下のシンプルな形から。

ポイント: メトロノームアプリを使ってゆっくりしたテンポで練習すると上達が早いです。


## 1.1. 入門期（1～4週間）（続き）

### よくある問題と解決法

#### 問題: 指先の痛み

解決法: 指先の痛みは誰もが経験します。無理せず少しずつ慣らしていくことが大切。皮が厚くなるまでの辛抱です。エレキギターや弦高の低いギターから始めるのも一つの手。

#### 問題: 音がビリビリ鳴る・クリアに鳴らない

解決法: ネックをしっかりと見て、フレットのすぐ横（フレット寄り）を押さえているか確認。指の腹ではなく指先で押さえるよう意識しましょう。

### 達成目標

#### 「チューリップ」を弾けるようになる

C, Gの2コードだけで弾ける「チューリップ」に挑戦。コード切り替えに慣れるのが目標です。

## 1.2. 基礎期（1～3ヶ月）

### 概要

基本コードに慣れ、簡単な曲が弾けるようになる時期。Fコードの壁に挑戦する段階。

### 目標

コードチェンジをスムーズに

Fコードの基本形をマスター

簡単な曲を1曲通して弾く

## 1.2. 基礎期（1～3ヶ月）（続き）

### 練習メニュー

#### コードチェンジ練習 (15分)

覚えたコード同士の切り替えをスムーズにする練習。C→G→Amなどよく使う進行を繰り返し練習します。

ポイント: 切り替える前に次のコードの形を頭で思い浮かべてから動かすと効率的。

#### Fコード練習 (10分)

初心者の壁となるFコード。最初は2～3弦だけ鳴らして部分的に練習するのがおすすめ。

ポイント: カポを2フレットにつけた状態で練習すると弦のテンションが下がり押さえやすくなります。

#### 簡単な曲の練習 (20分)

基本コードだけで弾ける簡単な曲に挑戦。最初は1小節ごとにコードを切り替える曲から。

ポイント: 好きな曲で基本コードだけのものを選ぶと続けやすいです。音源を聴きながら練習しましょう。

### よくある問題と解決法

#### 問題: Fコードが押さえられない

解決法:

Fコードは指の力とコツが必要です。親指の位置をネック裏の適切な場所に置き、テコの原理で押さえるのがコツ。人差し指は6弦と1,2弦さえしっかり押さえればOK。最初は簡易Fコードで代用しても良いでしょう。

#### 問題: コード切り替えが間に合わない

解決法: テンポを極端に遅くして、一度止まってからコードを切り替える練習から始めましょう。少しずつテンポを上げていくと自然とスムーズになります。

## 達成目標

### 「3コード曲」を1曲マスターしよう

C, F, Gの3コードで弾ける曲に挑戦。テンポを守って最後まで弾ききるのが目標。

### 1.3. 発展期 (3～6ヶ月)

#### 概要

基本的な技術が身につき、様々な曲にチャレンジできる時期。バリエーションを広げる段階。

#### 目標

バレーコードを自由に使いこなす

様々なストロークパターンをマスター

弾き語りに挑戦

#### 練習メニュー

##### バレーコード練習 (15分)

F以外のバレーコード (Bm, B♭ など) も練習。様々な位置で押さえられるようにしましょう。

ポイント: 人差し指全体でバレーするのではなく、側面を使うイメージで押さえるとクリアに鳴りやすいです。

##### リズムパターン練習 (10分)

様々なリズムパターンを練習。8ビート、16ビート、アルペジオなど曲に合わせた奏法を身につけます。

ポイント: まずはリズムだけを右手で練習し、慣れたらコードと組み合わせましょう。

##### 弾き語り練習 (20分)

ギターと歌を同時に行う練習。最初はギターパートをシンプルにして、歌に集中するのがポイント。

ポイント: ギターパートと歌を別々に完璧にしてから合わせると上手いきやすいです。



### 1.3. 発展期（3～6ヶ月）（続き）

#### よくある問題と解決法

##### 問題: 弾き語りでリズムが崩れる

###### 解決法:

歌うとストロークが乱れるのは初心者あるある。一旦パターンを簡略化するか、  
メトロノームを使って体で拍を取る練習をしましょう。最初はギター演奏に意識を向け、  
歌は小さめの声で。

##### 問題: 上達が停滞して感じる

###### 解決法:

「昨日の自分より少し上達したか」を基準にすると、小さな進歩を実感できます。  
上達記録をメモしたり動画で残すのもおすすめ。他人と比較せず、自分のペースで進  
みましょう。

#### 達成目標

##### 好きな曲の弾き語りに挑戦

これまで習得したコードとリズムパターンを使って、好きな曲の弾き語りに挑戦。人前で  
披露できるレベルを目指しましょう。

## 2. 継続のコツ

ギター練習を継続するために役立つヒントやテクニックを紹介します。これらのコツを実践することで、モチベーションを維持し、着実に上達していくことができます。

### 2.1. 時間管理のコツ

- 短時間でも毎日触れることが上達の秘訣。5分でも毎日続ける方が、週末に2時間だけよりも効果的。
- タイマーをセットして集中練習する。ダラダラと長時間よりも、集中した短時間の方が効率的。
- 朝の時間や通勤前の15分など、習慣化しやすい時間帯に練習時間を設定する。
- 忙しい日は「指板上で指を動かすだけ」「コード形を押さえるだけ」の簡易練習でも継続する。

### 2.2. モチベーション維持のコツ

- 小さな目標を設定し、達成感を積み重ねる。「今週はこのコードをマスターする」など、具体的に。
- 演奏動画を撮影して進捗を記録。上達が目に見えるとやる気が続く。
- 練習の合間に好きな曲の簡単なフレーズを弾くなど、楽しさを忘れない。
- 同じレベルの仲間を見つけて情報交換する。SNSやコミュニティを活用しよう。
- 小さな成功ごとに自分へのご褒美を用意する。新しいピックを買うなど。

## 2.3. 効率的な練習法

- メトロノームを使って正確なリズム感を養う。まずは遅いテンポから始めて徐々に上げていく。
- 難しいパートは細かく分解して練習。一度に全部マスターしようとしなない。
- 録音して客観的に自分の演奏を聴く。意外な発見があります。
- 30分練習する場合、基礎練習15分→曲練習15分のように分けると飽きにくい。
- YouTube等の教則動画を活用。同じ内容でも違う講師の説明を聞くと理解が深まる。

## 実践アイデア

### 30日チャレンジ

カレンダーを用意して、毎日ギターを触った日に印をつけていきます。たとえ5分でも、- 連続30日間ギターに触れる目標を立てましょう。

この「チェーンを途切れさせない」方法は習慣化に効果的です。

ポイント: SNSで「#30DaysOfGuitar」のようなハッシュタグをつけて進捗を共有するのも良いでしょう。

### 録音プロジェクト

毎月1曲、自分の演奏を録音する習慣をつけましょう。完璧である必要はありません。3ヶ月後、6ヶ月後に聴き返すと、自分の成長が目に見えて分かり、大きなモチベーションになります。

ポイント: スマホの録音アプリで十分です。音質より継続することが大切です。

## 3.トラブル対応ガイド

ギター練習中に遭遇する一般的な問題とその解決策を紹介します。困ったときの参考-  
にしてください。

### 3.1. よくある問題と解決策

#### 問題: 指が痛くて練習できない

##### 解決策:

- ・ 練習時間を短くして少しずつ慣らす（最初は5分から）
- ・ ライトゲージの弦に張り替えてみる
- ・ エレキギターやナイロン弦ギターで練習する
- ・ 指の皮が剥けるほど無理はせず、休息を入れる

#### 問題: コードが上手く押さえられない

##### 解決策:

- ・ 指の角度を確認（指先で垂直に押さえる）
- ・ 親指の位置を確認（ネックの裏側に適切に置く）
- ・ 押さえる位置を確認（フレットのすぐ横が基本）
- ・ 弦高が高すぎないか確認（調整が必要かも）

#### 問題: コード切り替えがスムーズにできない

##### 解決策:

- ・ 極端に遅いテンポで練習（一度停止してから切り替え）
- ・ 2つのコードを行き来する反復練習
- ・ 共通の指の形を意識する（効率的な指の動かし方）
- ・ 「次のコードの形」を頭で思い浮かべてから動かす

「もうギターを続ける気がない…」と思ったときの対処法

### 1週間休む

無理に続けず、完全に1週間休みましょう。ギターに触れない期間を作ることで、「やっぱりギターを弾きたい」という気持ちが自然と戻ってくることがあります。

### 原点回帰

ギターを始めたきっかけとなった曲や憧れのアーティストの動画を観ましょう。初心に戻ることによって、ギターを始めた時の熱い気持ちを思い出せます。

## まとめ：継続は力なり

初心者の挫折ポイントを知り、適切な対策を講じることで、誰でもギターを続けられます。小さな目標を達成しながら、自分のペースで楽しく練習しましょう。

### このマニュアルの活用法

- 現在のレベルに合った段階の練習メニューを参考に、自分の練習計画を立てましょう。
- 継続のコツを実践して、モチベーションを維持する仕組みを作りましょう。
- 問題が発生したら、トラブル対応ガイドを参照して解決策を見つけましょう。
- 何よりも大切なのは「楽しむこと」。ギターを演奏する喜びを忘れないでください。

**さあ、今日からギター練習を始めましょう！**

© 2025 Shizukuya Guitar Hub