

# チェロのための左手の基礎トレーニング集

## Basic exercises of left fingers for cello

Masao Yokoyama  
横山真男  
阿佐ヶ谷アイネビッテ音楽教室

### 練習のためのガイド

はっきりと左指を押さえ、はっきりと離すこと。

テンポは♩=60-120で、できるだけ速く練習する。もしくは、最初はゆっくりでもよいが徐々にテンポアップする。

スラーができなければ切って練習してもよい。

音程にも気を付けること。チューナーを使ったり、隣の開放弦と一緒に弾いたりするとよい。

暗譜して左手の動きを見てチェックすることに専念できるようにするとよい。

### 1-1A. [基本形]

Exercise 1-1A consists of two staves of music in bass clef. The first staff has a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 4/4. It contains four measures of music, each with a slur over a sequence of notes. Fingerings are indicated as 0, 1, 3, 4. The second staff has a key signature of one flat (Bb) and a time signature of 4/4. It contains four measures of music, each with a slur over a sequence of notes. Fingerings are indicated as 0, 1, 2, 4. The piece ends with a double bar line and repeat dots.

### 1-1D. [基本形]

Exercise 1-1D consists of two staves of music in bass clef. The first staff has a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 4/4. It contains four measures of music, each with a slur over a sequence of notes. Fingerings are indicated as 0, 1, 3, 4. The second staff has a key signature of one flat (Bb) and a time signature of 4/4. It contains four measures of music, each with a slur over a sequence of notes. Fingerings are indicated as 0, 1, 2, 4. The piece ends with a double bar line and repeat dots.

### 1-1G. [基本形]

Exercise 1-1G consists of two staves of music in bass clef. The first staff has a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 4/4. It contains four measures of music, each with a slur over a sequence of notes. Fingerings are indicated as 0, 1, 3, 4. The second staff has a key signature of one flat (Bb) and a time signature of 4/4. It contains four measures of music, each with a slur over a sequence of notes. Fingerings are indicated as 0, 1, 2, 4. The piece ends with a double bar line and repeat dots.

### 1-1C. [基本形]

Exercise 1-1C consists of two staves of music in bass clef. The first staff has a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 4/4. It contains four measures of music, each with a slur over a sequence of notes. Fingerings are indicated as 0, 1, 3, 4. The second staff has a key signature of one flat (Bb) and a time signature of 4/4. It contains four measures of music, each with a slur over a sequence of notes. Fingerings are indicated as 0, 1, 2, 4. The piece ends with a double bar line and repeat dots.

【機能的なトレーニング】

徐々にテンポをアップしてなるべく速く弾けるようにすること

【A線】

1-2A-1. 左指をはっきりと押さえ/離して発音を明瞭にすること

Three staves of musical notation in bass clef. The first staff shows a sequence of four notes (G2, A2, B2, C3) with a slur. The second staff shows a sequence of six notes (G2, A2, B2, C3, D3, E3) with a slur. The third staff shows a sequence of eight notes (G2, A2, B2, C3, D3, E3, F3, G3) with a slur. Each staff ends with a double bar line and repeat dots.

以下、同様に一弓の音符数を8分音符, 16分音符にして練習する

1-2A-2.

One staff of musical notation in bass clef. It contains four measures of music. Each measure has a slur over two notes. The notes are G2, A2, B2, C3, D3, E3, F3, G3. The first measure has a sharp sign on the second note (A2).

1-2A-3.

One staff of musical notation in bass clef. It contains four measures of music. Each measure has a slur over two notes. The notes are G2, A2, B2, C3, D3, E3, F3, G3. The first measure has a flat sign on the second note (A2).

1-2A-4.

One staff of musical notation in bass clef. It contains four measures of music. Each measure has a slur over two notes. The notes are G2, A2, B2, C3, D3, E3, F3, G3. The first measure has a sharp sign on the second note (A2).

1-2A-5.

One staff of musical notation in bass clef. It contains four measures of music. Each measure has a slur over two notes. The notes are G2, A2, B2, C3, D3, E3, F3, G3. The first measure has a flat sign on the second note (A2).

1-2A-6.

One staff of musical notation in bass clef. It contains four measures of music. Each measure has a slur over two notes. The notes are G2, A2, B2, C3, D3, E3, F3, G3. The first measure has a flat sign on the second note (A2).

1-2A-7.

One staff of musical notation in bass clef. It contains four measures of music. Each measure has a slur over two notes. The notes are G2, A2, B2, C3, D3, E3, F3, G3. The first measure has a flat sign on the second note (A2).

1-2A-8.

One staff of musical notation in bass clef. It contains four measures of music. Each measure has a slur over two notes. The notes are G2, A2, B2, C3, D3, E3, F3, G3. The first measure has a sharp sign on the second note (A2).

【D線】 ※実施方法はA線と同様  
1-2D-1.



1-2D-2.



1-2D-3.



1-2D-4.



1-2D-5.



1-2D-6.



1-2D-7.



1-2D-8.



【G線】

1-2G-1.



1-2G-2.



1-2G-3.



1-2G-4.





[基本形と拡張形の交互の練習] 人差し指を閉じたり開いたり繰り返しの練習をする。

∩ : 拡張する音程

2-A. 第1ポジションの上方拡張

2-D.

2-G.

2-C.

3-A. 第1ポジションの下方拡張 人差し指(1)だけを残し、2~4と親指をスライドさせて拡張する。  
2~4の指の形が変わらないようにすること。

3-D.

3-G.

3-C.

[ポジション移動1(開放弦をはさんだ練習)]

開放弦の音を聴いて音程を確認する。開放弦を弾いている間にポジション移動する。ポジションの上下を何回も繰り返すこと。このとき、指のフォームが同じであるようにする。徐々にテンポを上げて速く移動できるようにする。

4-A. (各弦で同じパターンにしたフィンガリングによる練習)  
第1ポジションと第2ポジションの往復

※ド#: 同じ位置が押さえられているか確認すること(最初は目で見て確認すると良い)

第1ポジションと第3ポジションの往復

第1ポジションと第4ポジションの往復

※下記のように開放弦と重音にして協和音程で音程とポジションを確認するのも良い

4-D.

4-G.

4-C.

The image displays two sets of musical exercises for the left hand of a cellist. The first set, labeled '4-G.', is in G major and consists of three systems of four staves each. Each staff contains a sequence of notes with fingerings (0, 1, 3, 4) and slurs. The second set, labeled '4-C.', is in C major and also consists of three systems of four staves each, following a similar pattern of notes, fingerings, and slurs.

5-A1. (調性に従ったフィンガリングによる練習 下記は例であるので各自いろいろな調性で試みると良い)  
ハ長調(イ短調)

5-A2. ト短調

5-D1.

5-D2.

5-G.

5-C.

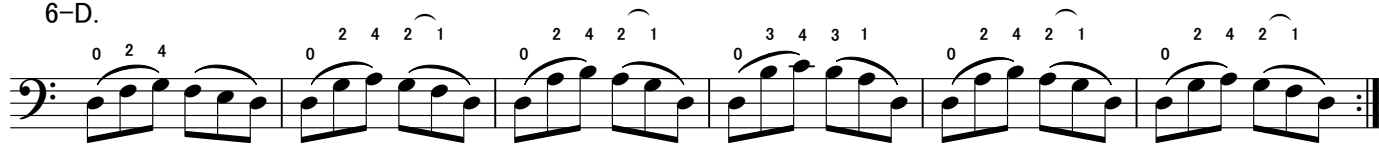


6-A. (2の指、または3の指でポジション移動する練習) ハ長調  
 ポジション移動した瞬間に、移動先の指のフォームになっていること



※ ↑ ポジション移動したときに  
 最初から拡張形で人差し指を開いておく

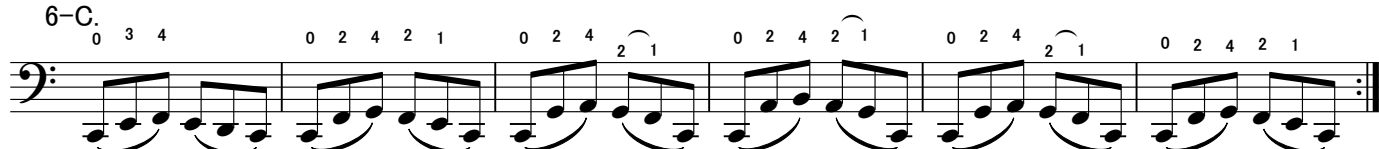
## 6-D.



## 6-G.



## 6-C.



## 7-A. 各ポジション間の往復練習



## 7-D.



## 7-G.



## 7-C.



## [ポジション移動2(音階的練習)]

## 8-A1. 第2ポジション

↑ 移動と共に拡張形にすること

## 8-A2. 第3ポジション

## 8-A3. 第4ポジション

## 8-D1. 第2ポジション

## 8-D2. 第3ポジション

## 8-D3. 第4ポジション

## 8-G1. 第2ポジション

## 8-G2. 第3ポジション

## 8-G3. 第4ポジション

## 8-C1. 第2ポジション

## 8-C2. 第3ポジション

## 8-C3. 第4ポジション

## [ポジション移動3(その他)]

## 9-1A ハーフポジション

口短調

※シとド#が同じ場所で押さえられているか確認する(最初は目で見て確認すると良い)

## 9-1D

ホ短調

## 9-1G

イ長調

## 9-1C

ニ長調

## 9-2 半音上昇した第3ポジション

口長調

※レ#が同じ場所で押さえられているか確認する(最初は目で見て確認すると良い)

## 9-2D

ホ長調

## 9-2G

イ長調

## 9-2C

ニ長調

9-3A-1 第5ポジション

※第5ポジション以上では2指と3指の拡張型が存在する

※ファ#が同じ場所で押さえられているか確認する(最初は目で見て確認すると良い)

9-3A-2

※1指-2指-3指のどの間も拡張型になる

9-3D-1 D線で

9-3D-2 D線で

9-4 A線の第6・第7ポジション 音階的練習

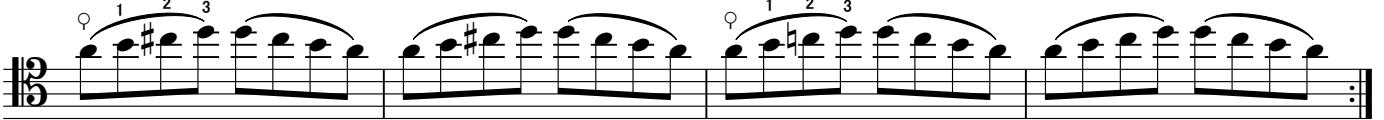
## [親指を使ったハイポジションの練習]

親指は常にD線とA線の両方を押さえる(完全5度になるように親指の弦に対する角度を調整すること)。  
2指・3指が寝て(突っ張って)しまわないように、第4ポジションの時の指の形と同様になるように心がけること。

## 10-1D



## 10-1A



## 10-2 二長調の音階

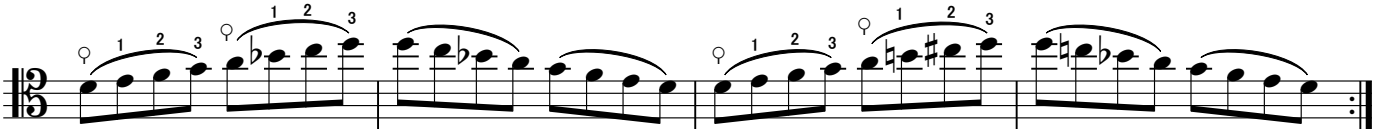


## 10-3 第1指が♭



※1指と2指はくっつけて押さえる

## 10-4 二短調の音階



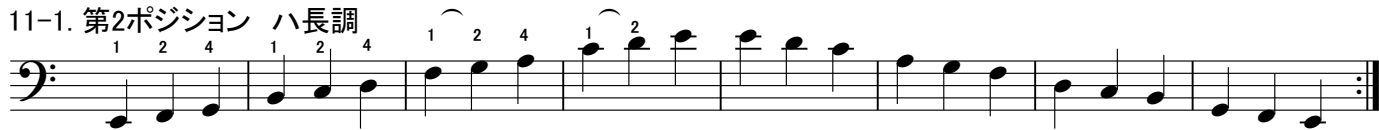
※自然短音階

※旋律的短音階

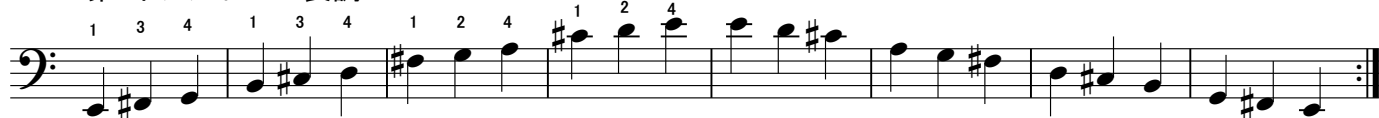
## 〔同ポジションにおける横断的練習〕

調性に対応した横の音程関係を習得する練習。下記は例であるので各自その他の調でも練習すると良い。

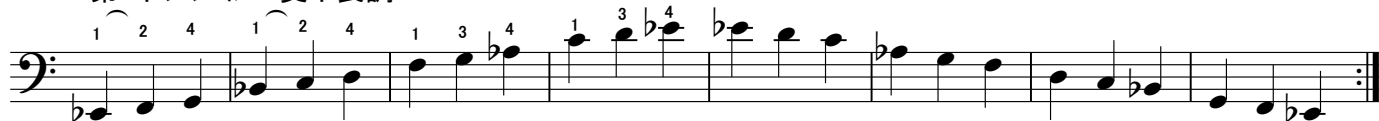
## 11-1. 第2ポジション ハ長調



## 11-2. 第2ポジション 二長調



## 11-3. 第2ポジション 変ホ長調



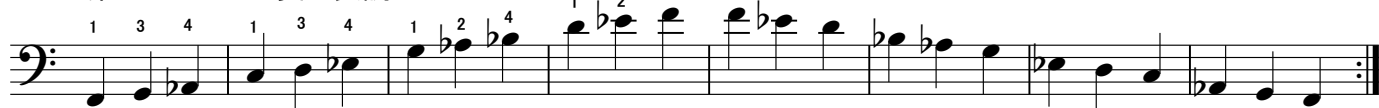
## 11-4. 第3ポジション ハ長調



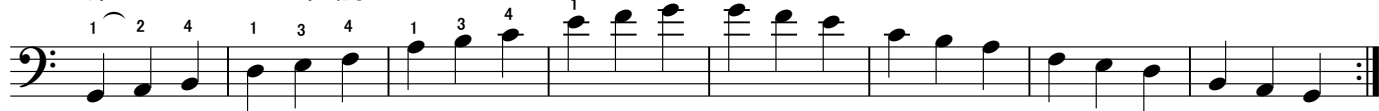
## 11-5. 第3ポジション 二長調



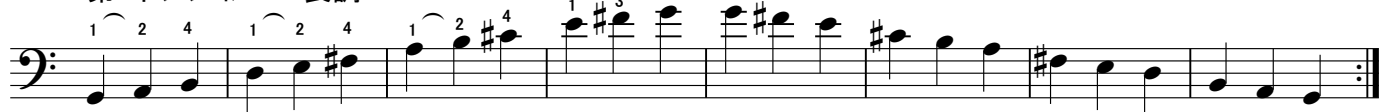
## 11-6. 第3ポジション 変ホ長調



## 11-7. 第4ポジション ハ長調



## 11-8. 第4ポジション 二長調



## 11-9. 第4ポジション 変ホ長調

