

●ドラムの基礎（教則本をやる前・もしくは・やりながら。また、バンド練習もしながら。ただ、**教則本をやる前に考えるべきことが多いです。**）

以下の事柄は、僕自身もまだちゃんとできていないけど、いつもこころがけている、追い続けている、多分、死ぬまで追い続ける羽目になる、「基礎」です。教則本をやる前にこれらのことを意識する理由は、これらを意識する前と後では「教則本」の「内容」の「意味」自体が別次元・雲泥の差にもなるからです。当然、上達のスピードも速くなります。「急がば回れ」的な感じになります。たぶんですけど、どの先生についたとしても同じことをおっしゃると思いますので、そう考えてひとつひとつ、試してみたり、ときには質問してください。これがお教えしたい全て、かも？

(01) **ドラムは「イスの上で踊る踊り」です。**そこから派生して、「上手い」ドラムが叩ける人が、「良い」ドラムが叩けるとは限りません。
(と自分にいつも言い聞かせています。下手だけども)。体軸・体幹や尾てい骨を操作して体重移動で踊りながら打てるようになると、
音数が多くても少なくても、単なる「手打ち」になりにくいので、良いドラムが叩ける確率が上がります。

**「踊る」とは「良いバカ」になることです！
「バカ」は強い！ホンモノになれるかも！**

(02) ジャンルの壁、アーティストの壁、歌の壁、などをつくらないようにこころを開くと、必ず幸せになれる。
(今得意なジャンルやアーティストは、普段やらないジャンル（例えば演歌とか）を「マジで」「真剣に」やることで、より得意になりますし。)

(03) ピアニシモ曲、メタル等の爆音曲等、全ジャンル共通の「良い」ドラムを叩くために、するべきこと（基礎）は、例えば以降のようなことです。
(※実際の練習のスタートとしては、以降の「入口01:」と「入口02:」から入ります。でないとなんか全ての事柄の理解や活用ができません。)
・打面の反動を利用する。スプリングの力を利用する。同時に指と足の甲と体幹も利用する。

・基本、「筋力」は使わない。「遠心力」を使う。同時に指と甲と体幹も利用する。

・スティック、ピーターの動きを筋肉・筋力でさまたげない。
スティック、ピーターの向かう方向、跳ねる方向、飛んでいく方向へ自分も行く・合わせる感じ。

・ドラムの基本は波の動き。おしては引いて。潮の満ち引き。
尾てい骨から揺れて腰や背中や肩から指先に行って、ヒットのアタックが人差し指内側側面や、お腹や尾てい骨に戻ってくる感じ。お尻でギターやKeyの音を聴く感じとか色々。

・お子さんをブランコにのせて漕いであげるとき、頂点にきて、戻りはじめに押しあげると、少しの力であっても、お子さんを乗せたブランコは「ぶんっ！」と前にぶっ飛んでいきます。そういうスティックの押し方をします。
手の指、足先も「戻り始めに押しあげる、投げる」動作がポイントです。
ヒットの瞬間は握り込んだらダメ。特にスネア。ドラムは握り込まなくても、押すだけ・放るだけで、あるいは角度だけで「爆音」が出るようにちゃんとなっています。

・関節の力はできるだけ抜きます。力はスティックを落とさないだけの力だけでいいです。
全てにおいて、ほんの軽〜く、「ピトっ」「もたれる、よりかかる」という力加減でOKです。

・スティックは「振る」ではないです。「扱う」「操作する」という感じです。
フットペダル（ピーター）も、「踏む」ではなくて、「扱う」「操作する」という感じです。

・ほんとは「叩く」ではない感じがします。「打つ」とか「はち合わせる」という感じがします。
「打つ」は聴いている人のこころを「打つ」の「打つ」でもあります。

・**入口01: 手については、「ボールを投げる（放す）ようにスティックを放るような動作」ができないと、この「ドラムの本質」を理解できません。お悩み解決もできません。**

・**入口02: 特に足は、フットボードの後ろのほうでかかとを下してつま先や足の甲でコントロールできないと、この「ドラムの本質」を理解できません。お悩み解決もできません。（フットボードからかかとだけ、結構はみ出る位置が重要！）**

・手は人差し指と親指だけで（ただ、支える箇所はまずは3点で）、できるだけ速く大きく・また・できるだけゆっくり超小さく、叩けるように。2本の指しか使わないのは筋力に頼らないため・体幹の力を借りるため、とスティックの軌道をしっかりしたものにするため。2本指であっても軌道がズレなければ、「少ない力でも速く大きい音が打てるようになる基礎固め」ができます。一例として→ヒットの瞬間に、人差し指の第2〜3関節の内側側面上部と、スティックにまた人差し指の外側にあったかいアタックが来るようにし、親指はサポートのみ（3点目）

・私たち素人は、フィジカルはとにかくまずは「角度」を探ること。「角度」「角度」「角度」「角度」「角度」、でいいと思います。（大小も角度で変える。）
ドラムとは、私たち素人にとっては「角度」を探る旅でもあります。各指も手も足も体幹も首も背中も腰も関節も全部。
「一番いい音が出る」、スウィートスポット的な「位置（長さ）」と「角度」。また、基本、フィジカルは「科学的」ではなく「物理的」に考えます。
ドラムそのものやペダル、イス、のセッティング以上に、ドラムに対しての自分の生身の肉体・パーツ、手足の各指、拳、甲など、上からや前後左右から見た向き、等々をどういふ角度でセッティングするか？のほうが重要。「角度」を追求すれば高さも左右も決まってきます。特に左手（利き手じゃないほうの手）と右足。あと本当はそれ以前に、体幹、腰、尾てい骨。スティックも各指の角度だけで抜けないようになります。「角度」のことが分かれば大抵のショットはできます。（大音量小音量）足も手も。爆音もピアニシモも、角度で出し、変化させます。自分の「身体」や「やりたい表現」に必要な角度を求めするために、基本パターンやリズムなどをゆっくり静かに、時には速くやっています。私たち素人は、「モーラー奏法」とか以前に、「角度」のほうが重要。自分にとって良い角度や肉体のセッティングを見つければ、爆音もピアニシモも自在に出せますし、多分モーラーも体得しやすくなると思います。

・できるだけ少ない力で大小自由自在に音が出せれば、あとの注意・自分の意識を、他の楽器、テンポや流れ、表現にたくさん回すことができます。

・グリップや構えの名前は、さほど重要ではなく、どちらかというところ、それらがどういう形でできあがってきたかを（合ってなくてもいいので）考える・想像することのほうが重要です。

・**ドラムは、「イスの上で踊る踊り」です。この意味が本当に分かるようになったとき、あなたは必ず幸せになれています。**
だからドラムや音楽をやめないでください。同じ譜面を渡されても、踊り方、スティックの持ち方、手足腰の動かし方、自分の自由にいろんな動かし方を自分で考えて、好みに、踊ります。「踊り」を意識しないドラムは「ただ上手いだけのこころを動かされないドラム」になる確率が上がってしまうので注意が必要です。（必ずなるわけではないですが。）**踊れば、手数が必要ないことが分かるし、手数が必要な時もあることも、両方、分かります。そして共演者や観客にも楽しさ・表現が、音で伝わりやすくなります。**

・8分のウラを意識する・8分のウラでイスの上で踊りながら叩けることが、「良いドラム」を叩くための最低条件のひとつ。かつ、絶対条件のひとつ。

・ドラムの譜面は「君ならこの譜面をイスの上でどう踊る？」という問いかけをしてくれるものです。単に譜面通りに手足が動けばいいというだけのものではありません。

●追記01

リズムの組み立ては基本的には**歩くように・歩くように・下半身から**自然に（スノボでハーフパイプ滑るみたいにとかバイクや自転車に乗るみたいにとか）、右足、左足、左手、右手、の順にリズムを乗せていきます。一番重要なのは**多分、体幹・腰ウラ・尾てい骨**ですが、右足から土台のリズムを作っていく、最後に右手を装飾音として乗せるようにします。**リズムは、下から（あるいは体重心の中心から）組み立てるほうが上半身が脱力しやすく、高速・低速・超小音・超爆音、すべてに対応できます。**

考え方のひとつとして・・・

・バスター→ベースと、意識せずからむ・支える
・スネア→ボーカルと、意識せずからむ・支える
・ハイハット→ギターのカッティングと、意識せずからむ・支える
・・・という意識でやる方法が引き出しのひとつとなると思います。

ライブとしては、バスターがあってもなくても各小節の1拍目と「スネア→ボーカルとからむ・支える」がもっとも重要で一番聞こえてこないといけない音です。

「1、2、3、4」ではなく「1、1、1、1、」という数え方でもOKです。特にファンクとか。

メトロノームに合わせることに以前に、歌いながらとか、「1、2、3、4」とフィルインでも完全に大声でカウントしながらプレイできるほうが重要かもしれません。歌やカウントや歩きは、どんな人でもそうそうテンポは狂いませんし、それが「踊る」ための基礎にもなるからです。

・**シングルストロークは手だけを使うものではありません。**

「**体全体・体のすべて・下半身もふくめて・背中・肩・腕・手・指**」を使います。(ただ、全部、どのパーツも、ほんの少しずつを使います。)

お尻(イスと接している部分・座骨)や背中や体幹・腰の動きもとても重要です。**大きい音はもちろん、小さな音もです。特に小さな音は、体幹を利用して出す方法もとても有効です。** それを理解・考察・試行錯誤しないとイスの上で「踊る」ことができません。

- 必要最小限の力で速く・大きく音を出したいなら、ゆっくり、小さくできないと本質を理解できません。また、「角度」が決まることも大切です。**スティックを振るスピードが速くなり・かつ・脱力で腕や身体等々各パーツの重みが載れば、必ず大きな音になります。スティックを「投げる・放る」動作がそうなりやすいので、その事の理解にチャレンジしてみてください。「ムチのように」は真意がわかるまで追わないようにして下さい。**

- メトロノームに合わせて練習できることが非常に大切です。とくに、メトロノームを8分のウラとして聴いて踊れる(打てる)ようになることが大切です。

- メトロノームに合わせてられるようになるまえに、歌詞を歌いながら、打てるように。そしてそれに自分の歌に少しの狂いもなくスティックの動きに合わせてられることも必要です。逆にそれができれば、メトロノームとやってもそれは狂いません。ゆっくり、こころを解放して、本当に寸分も狂わないかと、その練習をすることが大切です。

- 絵や映画やいろんなアートに触れること。絵や音や情景、破壊、などを色で表す、その色を音で表すことにチャレンジする、など。

- ドラムを「ダンスの延長」と考えて、例えば 譜面を渡されたとき、「君ならこの譜面をイスの上でどう踊る?」「この譜面にどう振りをつける?」ととらえ、すぐにはできなくてもいいので以下のようなことを考えてやってみます。

首は?アゴは?どう位置する?
体幹はどうするか?
下半身は?腰の裏側は?座骨は?
股関節は?ももはどう動かす?
足首は?
足はどのくらいのアタックで?
腕やひじや手はどう動かす?
優雅に行く?
体幹でウラを強調しながら行く?
激しくいく?
ボンピングする?
ジャンピングする?
ローリングする?
サークルモーション?
アップダウン?ダウンアップ?
ライトレフト?
ゴージャック?
ストンプアンドゴージャック?
フットオン?

●重要:キックの構えについて
バスドラムの構えの基本形には、少なくとも次の3つがあります。

- (01)かかとをつけて始動する(オープン)
- (02)かかとを浮かせて・かつ・ピーターを打面に押し付けて始動する(クローズ)
- (03)かかとを浮かし、かつ、オープンにして始動する。かかとを浮かすには、前のほうなら少しももで吊り上げる感じで、後ろのほうなら何も考えなくてもそうなります。両方できるとすごくいいです。足が上手くなり、演奏がより自然になります。手とも溶け合わせやすくなると思います。

シングルペダルの3連打以上や、柔らかいタッチ、丸い・甘いクリアな適音、3連系の速い2連打の連続、あるいはツインペダルの高速連打などをする場合は、(03)は必須です。ツインペダルを使うプロならみんなやってる構えだそう。足の甲の角度も利用して、また、ダウンアップフィニッシュができれば、奏法の可能性や選択肢が3倍以上に広がります。(01)もその意味では同等に重要です。

ゴーストモーションはアップダウン?それともライトレフト
そもそもどこでゴーストモーションする?左足?体幹?おケツ?尾てい骨?股関節?
座骨?腰のウラ?背中?肩甲骨?それともそれら全部?一部?
和的にイスの上で踊るってどういう動作?しぐさ?
ファンキーに、あるいは、HIP・HOP的にイスの上で踊るってどういう動作?しぐさ?
ロックで野獣な感じでイスの上で踊るってどういう動作?しぐさ?
ロックで無骨な感じでイスの上で踊るってどういう動作?しぐさ?
かわいらしく、やさしく、なでるように、両腕で抱くように、
包み込むようにイスの上で踊るってどういう動作?しぐさ?

それらはどういう叩き方?
叩くの?
置くの?
なげるの?
弾くの?
引くの? ...などなど

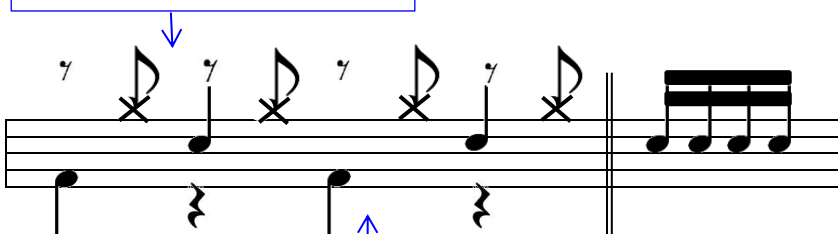
みぞおち、
股関節、
脇腹下、も。

●バックビート(スネア)のヒットをどこと一緒に感じるか?(シンクロさせるか?など。)→★頭(顔、口、おでこ、頭頂、中心、その他色々)、★首の後ろ(両肩寄り、中心、その他)、★左胸(乳頭)、★歌詞、など、テンポや曲調、音量の大小・雰囲気、によって変える。基本、まずは「頭」か「首の後ろ」がやりやすい、感じやすい、テンポが取りやすく崩れにくかったり、Voの歌にも合わせやすいのでは?と思います。足(キック)は、「アゴ」や首、ももの付け根、尾髕骨、お尻、腰や腰のウラ、肩、背中、肩甲骨、体幹やお腹など、とシンクロさせます(手と混ざったり複数可。これも曲やシーン等々で変えます)。★例→ミドルは「アゴ」→「頭」で、など。

- (04)基礎のことを体で分かっていないのに あれこれ決めつける事をすると、その時点ではまだこころ解放できていない段階なので、「良い」ドラムが叩けません。特に、雑誌などで「プロが言っているから」等々で思い込む・決めつける、と、上達を遅らせる場合が多いです。プロの方々も素人が想像のつかない尋常じゃない量の引き出しを持っていて、そのほんの「一部しかインタビューでは答えてくれません。なのでインタビューのことが全てではないのです。かなり注意が必要です。

- (05) 8分のウラを理解するためのもっとも重要なリズムパターン

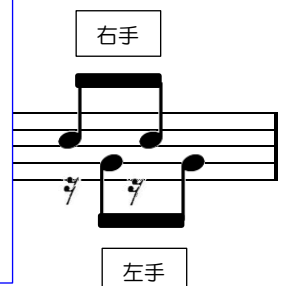
ハイハットは右手か左足でやります。



右足のパターンも色々に変えます。

例えば 16分音符の手の動作は
←こうじゃなくて、
こんな感じ。→
そんな考え方です。

また、左手で休符が正確にとらえられないと上手に楽しく踊れません。左手が上手になれば、確実に、早く、上達します。



●追記 02

足(ピーター)も手と同じで遠心力を使います。特に、そのほかに「角度」と「前後左右なめの動き」やダウンアップフィニッシュ・甲も使います。足の動きを上下運動だけで理解しようとすると、速い音符や爆音、ピアノシモ、タッチ、のことを考える時に「難しくなってしまう」ので「上下運動だけ」では考えないでください。

ドラムは右腕と左腕を反対方向に回す動き、が多いです。左右同じ動きをすることも多いですが、まったく違う動きをさせる=独立したように見える動きを増やすとよりラクに、また、速く、小さく、叩けるようになります。

少ない力で指と体幹と反動・遠心力を利用して小さい音を高速に叩ける人は、同じものを利用して少ない力で爆音も高速に叩けます。小さい音が高速に叩けない人が無理して爆音を出すと、体におかしな負荷がかかって怪我をするおそれがあります(例えば腱鞘炎、手首や筋や身体を痛める等々)。そうならないように十分ご注意ください。

とにかく、左手(利き手じゃないほう)の力が脱けて、動きが軽くなり・指から腰全体にかけてが使えるようになると、体幹の動きや力を借りて爆音も超ピアノシモも出るシデンボも狂いにくくなるので、是非、「左を制する者はドラムを制す」という感じで左手の練習をしてください。反動と軌道の固めと軽さの練習と体符感覚・突っ込まないようなタイミングをしっかりと練習してください。

左手の力が抜けて、それにもなって体全体の力も抜けてくると、バスドラムの位置だけ気にしていれば、ほかのこころ(手など)もそうそう狂いません。メトロノームにも合わせやすくなります。バスドラムに手を呼応させるような感じにラクに手にじんわりとあったかく、タッチも意識しながら叩けるようになります。

フィルインを叩くとき、ほんの少し、腹筋にクツと力を入れて体幹を支える感じにすると、手や足の力が抜けやすいです。腹筋は力を少し入れても首は比較的自由なままなので、体全体も硬直しません。「お腹は凹まして肋骨を操作する・肋骨でスネアを打つ感じ等々」もいいです。アレクサンダーテクニクの考え方。

また座骨(?お尻の2つとがった骨)を常に意識して前後左右・円状態にゆれることで力が抜きやすいです。上あご下あご(上の歯と舌の歯)や舌を口の中で離していたり、息を吐く・歌う、ことで力が抜きやすいです。歌うと自動的に下あごが自由になって上の歯と下の歯・舌が離れますので。(これもアレクサンダーテクニクの考え方です。)歯を食いしばったら余計な力が入るだけなので絶対にしつらいけません。