

# 365日！木吉他手的养成计划



[365日！木吉他手的养成计划 下载链接1](#)

著者:野村大辅

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2012-3

装帧:平装

isbn:9787540453619

《365日！木吉他手的养成计划》是能让你养成365天每天练习两小节简短谱例习惯的、着实锻炼吉他基本功的教材。内容涵盖了原声吉他的伴奏、主奏以及Solo演奏等方面，

并涉及拨片演奏、指弹、分解和弦、制音等多种演奏技巧。这些技巧是指弹吉他（含有创新性的古典吉他）爱好者必须学习的，也是想提高吉他弹唱水平、丰富弹唱表现力的人一定要掌握的。

## 作者介绍:

野村大辅

1975年出生并成长于日本东京。由于受到Beatles乐队的影响，15岁开始弹奏原声吉他。在活跃于各个乐队的同时，也开始了吉他教师的工作。现在更广泛涉足录音助理、现场演出助理、作曲、编曲、制作人、写作等多个领域。其吉他的演奏涉及摇滚乐、流行乐、Funk乐、布鲁斯音乐、乡村乐等多种风格。有收藏癖，喜欢收集观赏性的植物和鞋子。

## 目录: 目录

前言 5

- 第1周 在琴弦上横向移动的机械练习 6
- 第2周 学会使用节拍器 8
- 第3周 在琴弦上纵向移动的机械练习 10
- 第4周 顺畅地三指拨弦 12
- 第5周 稳定的拨片上下交替拨弦 14
- 第6周 强化反拍节奏！！ 16
- 第7周 掌握8Beat扫弦 18
- 第8周 掌握Bosa Nova风格的四指拨弦 20
- 第9周 掌握指板上大调音阶的位置 22
- 第10周 提高三指拨弦的准确度 24
- 第11周 挑战左手极限的大跨度按弦 26
- 第12周 去除多余的动作，让和弦变换更顺畅 28
- 第13周 用三指跨弦演奏来强化右手感觉！ 30
- 第14周 用拇指的靠弦演奏来提升表现力！ 32
- 第15周 用四指拨弦流畅演奏分解和弦 34
- 第16周 寻找和弦指型中的相同音！ 36
- 第17周 强化Joint技巧来练习左手的柔软度！ 38
- 第18周 三连音的强化周！ 40
- 第19周 16Beat节奏的制音！ 42
- 第20周 击、勾弦强化训练周！ 44
- 第21周 弹奏大调五声音阶！ 46
- 第22周 不再害怕演奏Shuffle节奏 48
- 第23周 弹唱风格必会的双音伴奏！ 50
- 第24周 用乡村乐风格乐句提升你的技巧！ 52
- 第25周 不规则节奏训练场！ 54
- 第26周 在高音弦上集中进行三指拨弦！ 56
- 第27周 在低音弦上集中练习三指拨弦！ 58
- 第28周 使用连奏技法提升左手的稳定感！ 60
- 第29周 集中练习经济拨弦！ 62
- 第30周 弹奏小调五声音阶！ 64
- 第31周 在和弦的弹奏中加入击、勾弦技巧 66
- 第32周 掌握切分音 68
- 第33周 强调低音的民谣风格三指拨弦 70
- 第34周 弹奏和弦+分解和弦的实用技巧 72
- 第35周 强化16Beat节奏的制音 74
- 第36周 挑战多里安音阶与混合利底亚音阶 76

- 第37周 Carter Family风格拨弦特训！ 78  
第38周 强化跨弦演奏分解和弦！ 80  
第39周 通过古典风格的拨弦提升右手准确度 82  
第40周 爵士乐风格的4Beat伴奏形式 84  
第41周 掌握布鲁斯音乐的感觉！ 86  
第42周 使用单音制音来弹奏Funk音乐！ 88  
第43周 掌握爵士乐的和弦！ 90  
第44周 练习各种扫弦技巧！ 92  
第45周 用①至③弦上的扫拨来强化右手 94  
第46周 用①至④弦上的扫拨来进一步强化右手！ 96  
第47周 锻炼节奏感的变化拍子形式！ 98  
第48周 超难的混合三连音制音！ 100  
第49周 很有感觉的爵士乐风格伴奏 102  
第50周 点弦技巧！ 104  
第51周 使用了泛音的独特演奏！ 106  
第52周 加入了打板技巧的节奏练习 108

第365天 110

· · · · · (收起)

[365日！木吉他手的养成计划](#) [下载链接1](#)

## 标签

吉他

教材

Guitar

音乐

教程

练习

日本

指弹吉他

## 评论

每天開心度過兩小時 希望可以堅持！堅持！再堅持！

-----  
小练习还是不错的

-----  
东亚人，尤其日本人，会用这么变态的方式来练习。扼杀乐趣。我想要回到老路上，我就要回到老路上，我已经回到老路上。。。。

-----  
这本真的很赞！很系统！指法最重要！

-----  
体育教材，作用是开发部分手指机能。不可能学会弹琴

-----  
重新捡起吉他，这本书好在给做了个计划。

-----  
简直魔鬼呀

-----  
还不粗，照着上面慢慢练，要是有视频就好了

-----  
不適合新手。片段練習太短了，也沒有循序漸進，自學者用來拾遺不錯。基本功還是在爬格子的！

-----  
很有新意的一本书。别的书教的是招式，这本书传授的是内功！

【纯练手指基本功首选！】有一年半载的习琴基础、懂一些和弦构造和推理之后再涉猎此书进阶更好（有个别印刷错误），简短的手指及技巧练习涵盖点很广，尤其后头高把位七、九和弦的变换讲解有益，另各类节奏型练习对弹奏也有很大帮助，记得开节拍器哦。

(未完成) have a try

2018.11.07从今天开始打个卡吧，按照书上的节奏爬格子练指法，看一年后是否进阶…  
2020.03.09  
比起18年，还是有些许进步吧，教学内容挺枯燥的，有一段时间想换本书练，还好坚持下来了，通过这本书也学到了几个完全没听说过的音乐风格，算是涨了点见识。

为什么不给个教学视频？因为有音频

我练成了！

练习吉他的好书本

非常不错的吉他练习书，联系循序渐进，设计各个基础技巧，内容有趣，非常推荐，但要练好，还需要持之以恒

就是指法练习啊，不适合零基础，可惜我刚买完就转古典吉他了

挺好的 很多练习

既可用于碎片时间练习，也适合于单条乐句的强化练习；贵在坚持；2017-12-30；

[365日！木吉他手的养成计划 下载链接1](#)

## 书评

买了本书，练了7周，我属于那种新手刚会看吉他谱那种。结果本书里练习涉及很多技巧，我练到第7周，闷音，震音，左手制音都已经出来了。。。而书上讲这些技巧只是一语带过。

我都是上网搜索看每个技巧是怎样的，然后在跟着练。有的小节还要左手开放和弦制音，比切音还麻烦。 ...

对于想进一步提高吉他水平的有帮助，适合1-3年吉他学习基础的…国内学习吉他的书一大堆，除了刘传的吉他三月通，其他的教材都不是很系统，这本书强调的就是练习，建议先学习下五线谱，要知道自己弹的是什么音符，不要机械的练手，手和耳朵要结合在一块，这对于以后提高有很大的...

[365日！木吉他手的养成计划 下载链接1](#)