

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 在低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，要是视频就好了

不适合新手。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](#)