

# 365日！电吉他手的养成计划



[365日！电吉他手的养成计划\\_下载链接1](#)

著者:宫胁俊郎

出版者:湖南文艺

出版时间:2011-11

装帧:平装

isbn:9787540451639

《365日！电吉他手的养成计划》内容简介：“怎样才能练好吉他？”面对这样的问题，笔者和所有吉他达人的回答都是“必须每天弹”！抱着“每天坚持，终成达人”的信

念，笔者写成了这本按一年365天来指导吉他练习的教材。教材以一周为单元，每周设定相应的练习主题，周一到周六每天都有四小节的简短乐句练习，周日为本周所练内容的复习课。只要每天花15分钟，坚持用本书练习一年的时间，最后一定能具有连自己都会大吃一惊的吉他功力！

作者介绍：

宫胁俊郎1965年出生于日本兵库县。23岁成为职业吉他手，活跃于音乐舞台上。著有《中级吉他练习薄》《一个月吉他基础训练》等教材。同时，也在开设于东京练马区的吉他学校中授课。2010年，制作可运行于IPHONE手机上的摇摆东京和复活节岛石像的趣味节拍器软件——Miyametro。

目录: 前言5

- 第1周 锻炼各手指的独立运动能力6
- 第2周 拨片上下弹奏的基本动作8
- 第3周 练习在所有琴弦上进行移动10
- 第4周 在琴弦上横向移动的机械练习12
- 第5周 常用的大调音阶把位14
- 第6周 击、勾弦特训！16
- 第7周 大调音阶的七个把位18
- 第8周 手指独立性的训练20
- 第9周 拨片的跨弦演奏22
- 第10周 提升手指伸展能力的训练24
- 第11周 掌握各种制音26
- 第12周 流畅地joint(连接)28
- 第13周 控制好音乐的动态30
- 第14周 小调五声音阶的基本把位32
- 第15周 在各种把位上弹奏小调五声音阶34
- 第16周 推弦练习36
- 第17周 必杀技！“颤音”道场38
- 第18周 “推弦+颤音”的王道乐旬140
- 第19周 在各种调上弹奏小调五声音阶42
- 第20周 练习各式各样的推弦44
- 第21周 弹奏各种音符混杂的乐句46
- 第22周 注意突然蹦出的音符！节奏会混乱48
- 第23周 训练感知切分节奏50
- 第24周 灵活使用节拍器52
- 第25周 练习和弦的快速变换54
- 第26周 练习和弦的制音56
- 第27周 练习单音的制音58
- 第28周 学习弹奏变化的制音60
- 第29周 令人印象深刻的chopper技法162
- 第30周 内侧拨弦与外侧拨弦64
- 第31周 提升拨片的弹奏速度66
- 第32周 速弹特训周68
- 第33周 连奏技法70
- 第34周 多里安音阶与混合利底亚音阶72
- 第35周 在小调五声音阶中加入其他音符74
- 第36周 大调、小调五声音阶的区别使用76
- 第37周 弹奏shuffle节奏78
- 第38周 学会随机变化节奏80
- 第39周 布鲁斯音乐的基本伴奏型82

- 第40周 带休止符的切音84  
第41周 泛音技巧86  
第42周 提高拨片弹奏的精准度88  
第43周 扫拨入门90  
第44周 加入指弹的拨片弹奏92  
第45周 弹奏各种各样的拍子94  
第46周 学习爵士乐特有的各种节奏型96  
第47周 挑战音阶的变换98  
第48周 根据和弦来划分乐句100  
第49周 爵士音阶102  
第50周 使用八度音奏法的乐句104  
第51周 流动的低音旋律+Comp(即兴伴奏)106  
第52周 爵士风格的吉他solo108  
第365天 写在最后的建议110  
教师用目录111

• • • • • (收起)

[365日！电吉他手的养成计划](#) [下载链接1](#)

## 标签

吉他

电吉他

音乐

教程

练习

日本

教材

艺术

## 评论

从四月份开始慢慢练，目前到了第十一周目。有的一周目练习却练了一个多月，看似简单的练习实际弹起来却发现很痛苦，反复纠结跟自己作斗争，这本书估计能真正一年完成的人都是牛逼人，我估计还得坚持一年，啥叫重在坚持，就是你得每天揍自己一顿，不过这也是玩儿乐器最有乐趣的地方。

-----  
太多强调手法练习宛如小林信一，现在世界需要的是伯克利现代吉他教程

-----  
相比以前买的伯克利吉它教程和网上下的learning and master guitar，最大区别就是每天都知道自己练什么了==

-----  
需要多加练习。

-----  
有视频就更好了

-----  
Flexibility training

-----  
很牛X的分节练习，难的是坚持365天！

-----  
非常好的一本教材 循序渐进  
是练习基本功的一本很好的书。唯一的缺憾是没有速度方面的练习，这方面可以用乔伊的主音吉他速度练习来互补。

-----  
我这个手残还是寒假捡起来练练吧

-----  
真是本好书啊

-----  
全面但不适合新手

-----  
好书，比地狱全面

-----  
我我我

-----  
好的。

-----  
[365日！电吉他手的养成计划 下载链接1](#)

-----  
书评

-----  
[365日！电吉他手的养成计划 下载链接1](#)