

# 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:

宮脇俊郎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《中级吉他练习簿》《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”的王道乐句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+Comping(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](#)