

セーハを覚えよう

セーハとは、指1本ですべての弦を押さえる事です。



人差し指をまっすぐに伸ばしセーハするフレットに合わせて真っすぐに指を置き、押さえます。人差し指の真裏に親指を添え、挟むように押さえます。あまり親指と人差し指で力を入れて挟もうとするのではなく、あくまでも親指は補助的に挟んで人差し指でネックを手前に引っ張る感じで押さえることが上達のポイントです。

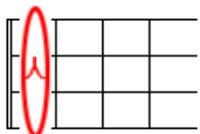
(赤文字の部分がポイントです)



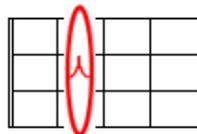
人差し指1本で押さえきれないときは、中指で補助すると楽に押さえられます。慣れると力を入れずに押さえられるようになります。

セーハの簡単なコード

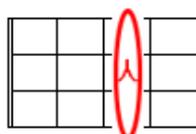
B ♭ m7



Bm7



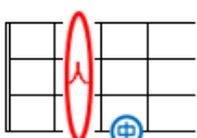
B#m7



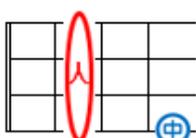
B ♭ m



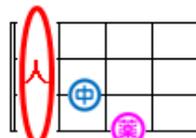
BmM7



Bm



B ♭



B

