

各 位

2024年8月13日  
株式会社リットーミュージック

「クリック」に合わせた多様なエクササイズでリズム感が確実に向上する!!  
究極のベース教本『ベーシストのためのリズム強化本』が発売!



インプレスグループで音楽関連のメディア事業を手掛ける株式会社リットーミュージック（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：松本大輔）は、『ベーシストのためのリズム強化本 クリックで正確なリズム感が身につく究極の練習』を、2024年8月17日に発売します。

ベーシストにとって"リズム"は避けて通れないものですが、良いリズム感の取得方法はわかりにくいもの。リズム練習には"ドラマーと合わせて演奏する"方法もありますが、ひとりで正確なリズム感を身につける練習なら、クリックを使ったトレーニングが最適です！

クリックは「テンポのガイドとしてメトロノームやリズム・マシンなどで出す音」のことで、余計な音がなく常に一定のタイミングをキープした音が鳴り続けるので、よりシビアなトレーニングが可能です。そんなクリックを使ったトレーニング集が本書です。

単にクリックを4つ鳴らすだけではなく、ウラで鳴らす、数を減らすなど、さまざまなトレーニング・フレーズを掲載。正確なリズム感が身につくリズム強化に特化した教則本です。  
※本書は2009年に発売されて好評を博した『ベーシストのためのリズム強化書』に新たな要素も追加したものです。

・本書の特徴

### クリックを使ったトレーニング方法を紹介！

正確なリズム感を身につけるために必要な練習方法を紹介。クリックの数を減らした練習では"自分でリズムを作る"感覚も身につく。

### フレーズの内容を視覚的に確認できる！

五線譜&タブ譜以外に、音価のグラフとクリックの譜面も掲載。音の長さでクリックが鳴るタイミングを目で見えて理解できる。

### さまざまなリズムの特徴を解説！

8ビート／3連&シャッフル／16ビートという3つのリズムを解説。どんなジャンルの音楽にも対応できる、さまざまなリズムのことがわかる。

### 実践的なベース・ラインを身につけられる！

4小節単位のエクササイズをメインに、8小節単位のまとめエクササイズも収録。クリックを使った個人練習から、さらにはバンド感覚で楽しめる練習曲までを網羅。

音価をしっかり理解する2分音符のトレーニング

## 4分のクリックを聴いて音の長さを把握する

Track 01 Tempo 82 難易度 ★★★★★

タイミング ノリ キーブ力 正確性

**フレーズ解説** CとGのトライアド(1、3、5度音)を使って、2分音符を弾いたフレーズだ。クリックは4分で鳴っているの、その2つ分の長さが2分音符になることを意識して弾いてみよう。

音価

クリック

### 3連符の王道シャッフルのトレーニング

## 3連符の王道パターンシャッフルのベースラインを弾く

Track 12 Tempo 72 難易度 ★★★★★

タイミング ノリ キープ力 正確性

**フレーズ解説** 3連符の1~2つ目の音をテヌートで弾いたシャッフル・パターン。各小節4拍目には3連符を使ったフィルイン・フレーズが入っている。ここでリズムが乱れないように気をつけよう。

音価 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

クリック

### 休符を交えて16ビートを弾くトレーニング

## 休符を使ってリズムの違いを感じよう

Track 27 Tempo 72 難易度 ★★★★★

タイミング ノリ キープ力 正確性

**フレーズ解説** この譜例では各小節1~3拍アタマに8分休符、4拍目に16分休符を入れている。クリックが4分なので、身体で16分をしっかりと取っておかないと弾きこなせないぞ。

音価 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

クリック

#### ■ 書誌情報

書名：ベーシストのためのリズム強化本 クリックで正確なリズム感が身につく究極の練習

著者：藤田哲也

定価：2,475 円（本体 2,250 円 + 税 10%）

発売：2024 年 8 月 17 日

発行：リットーミュージック

商品情報ページ <https://www.rittor-music.co.jp/product/detail/3124218001/>

#### CONTENTS

##### 第 1 章 基礎編

01 音価をしっかりと意識する 2 分音符のトレーニング

02 オモテとウラの感覚を身につけるトレーニング

- 03 8ビートのリズムを自分で刻むトレーニング
  - 04 ウラのリズム感覚を強化するトレーニング
  - 05 拍のウラでリズムを感じるトレーニング
  - 06 3連符に慣れるための基礎トレーニング
  - 07 3連符の2つ目を抜いた“中抜き”のトレーニング
  - 08 3連符のリズムを確立するトレーニング
  - 09 実践を意識した3連符のパターン・エクササイズ
  - 10 休符を取り入れた3連符強化トレーニング
  - 11 1拍に4音を入れる16分のトレーニング
  - 12 16ビートの幅を広げる左手のトレーニング
  - 13 自分で16ビートを作り出すトレーニング
  - 14 リズムを強く表現する休符のトレーニング
  - 15 パターンを組み合わせた実践的エクササイズ
- 基礎編まとめエクササイズ 8ビート 3連/シャッフル 16ビート

## 第2章 応用編

- 16 オモテとウラのビートを使い分けるエクササイズ
- 17 右手を強化する弦移動エクササイズ
- 18 音数の少ない特殊なノリのフレーズ
- 19 アクセントをズラすシンコペーション
- 20 テンポ=180での高速エクササイズ
- 21 ノリを意識して弾くブラック系フレーズ
- 22 ファンク系に欠かせないスラップ・エクササイズ
- 23 リズムがズレていくポリリズム・フレーズ1
- 24 リズムがズレていくポリリズム・フレーズ2
- 25 クリックの位置を変えた3連符強化トレーニング
- 26 3連符を拡大解釈したユニークなフレーズ
- 27 3連符のリズムにおけるシンコペーション
- 28 3連符のリズムを応用したラテン系ベース・ライン
- 29 アクセントを意識した3連符ロック・フレーズ
- 30 3連符リズム特有のスラップ・エクササイズ
- 31 奇数の中で偶数を弾くポリリズム・フレーズ
- 32 “ハネた”感覚を持って弾くジャズ・ベース・ライン
- 33 バッキングだけじゃないジャズのソロ・フレーズ
- 34 休符でグルーヴを作る王道リズム・パターン
- 35 音数を増やして弾く応用リズム・パターン
- 36 16分でリズムをズラすシンコペーションに挑戦
- 37 シンコペーションが入るラテン系フレーズ
- 38 ソウル、R&B系王道のベース・ライン
- 39 16ビート・スラップ強化エクササイズ1

- 40 16 ビート・スラップ強化エクササイズ 2
  - 41 16 分を使ったポリリズム・フレーズ 1
  - 42 16 分を使ったポリリズム・フレーズ 2
  - 43 16 分の“シャッフル”バウンス 16 ビート
- 応用編まとめエクササイズ 8 ビート 3 連／シャッフル 16 ビート

### 第 3 章 練習曲

- 8 ビート練習曲
- 3 連／シャッフル練習曲
- 16 ビート練習曲
- キー変化のある 8 ビート練習曲
- リズム展開のあるシャッフル練習曲

### PROFILE

藤田 哲也 (ふじた てつや)

ベーシスト／サウンド・クリエイター。1956 年 2 月 20 日生まれ、78 年、日本大学芸術学部卒業。在学中より「鳥塚しげき&ホットケーキ」に参加、プロ活動のスタートをきる。77 年、「金森隆とルーマーズ」でメジャー・デビュー。以後 79 年に「近田ハルヲとハルヲフォン」、80 年「茂村泰彦とミスティ・ブロック」、81 年「朝倉紀幸&ギャング」を経てソロに転向。以後、渡辺プロダクションのアーティストを中心にサポート活動、レコーディングを数多くこなす。近年はコントリーをベースにした自らのバンド「スタイル・オー」を主宰する傍ら、アレンジ、プロデュース、コンポーズなどクリエイティブな活動に没頭する毎日。趣味は旅行。ご飯が美味しくて音楽も面白いバリ島が大好きで毎年のように出かけている。フェイバリット・ベーシストはやっぱりポール・マッカートニー。そのほかでは、ジャック・ブルース、ジョン・エントウィッスルなんていう“うるさい系?”のプレイヤーが好み。

【株式会社リットーミュージック】 <https://www.rittor-music.co.jp/>

『ギター・マガジン』『サウンド&レコーディング・マガジン』等の楽器演奏や音楽制作を行うプレイヤー&クリエイター向け専門雑誌、楽器教則本等の出版に加え、電子出版、映像・音源の配信等、音楽関連のメディア&コンテンツ事業を展開しています。新しく誕生した多目的スペース「御茶ノ水 RITTOR BASE」の運営のほか、国内最大級の楽器マーケットプレイス『デジマート』や T シャツのオンデマンド販売サイト『T-OD』等の Web サービスも人気です。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

株式会社リットーミュージック 広報担当

E-mail: [pr@rittor-music.co.jp](mailto:pr@rittor-music.co.jp)