

各 位

2026年3月18日
株式会社リットーミュージック

思い通りにギターが弾けるようになる米国式エクササイズ集、
『一生使えるギター基礎トレ本 ギタリストのためのハノン』の新装版が登場！



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、『一生使えるギター基礎トレ本 ギタリストのためのハノン 新装版』を、2026年4月20日に発売します。

ロングセラー『一生使える基礎トレ』シリーズの新装版が登場。

判型が B5 変形から AB 版に拡大（約 1.15 倍）されて文字も譜面も見やすくなりました！
さらに誌面連動音源は付録 CD 収録ではなく、ストリーミング/ダウンロード対応となり、スマホなどでも聴けるので使いやすさが向上！
ストリーミングでは再生速度の調整もできますので、音源を遅くして合わせて弾いてみるなど、練習方法にも広がりが出ます。

さて今回新装版となった『一生使えるギター基礎トレ本 ギタリストのためのハノン』とはどんな教本なのか？

ドラムにはルーディメント（基礎）、ピアノにはハノンがあるなら、ギターにも基礎トレがあってしかるべきだ！...そんな考えから、米国式の基礎トレーニングを、200 ページを超えるボリュームで紹介したのが本書です。

運指、コード、etc……ギタリストが気になるさまざまな視点での基礎トレに特化した、時代に左右されない内容なので、文字どおり"一生付き合える"1冊なのです。

本書に満載された「奥の深い音楽的なエクササイズ」を活用すれば、思い通りにギターを操れる能力が身についていくでしょう。

初心者はもちろんですが、実は中級、上級のギタリストにこそ、基礎力維持のためにぜひ実践してほしい、音楽的なトレーニングがぎっしり掲載されています。

1-1 24の運指練習

これが基本の準備運動！

とにかく、奥のバツつきを約束するのが、以下のエクササイズ
の目的です。実際に押弦している指以外も、極力弦から離れな
いように気をつけましょう。例えばEXERCISE01の1小節目
の最後の音、これは小指で押さえています。その際に、大指し
指→薬指は、ほんの少し動いている感じです。

EXERCISE 01 1スタートの運指 TRACK 001

018

1-2 指の独立

無理はしないように

ここでは、各指を独立して動かすためのエクササイズを紹介
します。"24の運指練習"と同じく、連続する前の準備運動、ス
トレッチのようなものです。いきなり効力発症ばかりしている
と身体を壊し1つ1つの動きをしっかりと習得できません。こ
れらから派生するエクササイズ24の運指練習を、完璧に弾き始
める前に行う練習を行きましょう。

ではEXERCISE09のやり方です。まずは、4本の指を人差
し指から順に、3弦5フレットから8フレットにかけて弾きま
す。そしてダイアグラムに示したように、4本の内1本の指の
みま自由に、指定された音程を弾きます。残りの3本の指は
3弦5フレットに固定したまま動かしません。音程はできる限り
伸ばし、ゆっくりと練習してください。手が疲れたら、患
手をやがて休ませましょう。

EXERCISE 09 指1本が自由に動く TRACK 009

018

メジャー・スケール

示された通りの運指でメジャー・スケールを弾いてしまし
ょう。最後に弾く7音の弦とスケールの音を必ず楽譜通りに弾
きましょう。慣れないコードの形も、これを機に覚えておくと。

EXERCISE 01 メジャー・スケールの上行下行 TRACK 039

コードを弾く直前の指の指定は2つあります。カッコ内にあ
る指は、次に弾くコードのことを考えずに弾いた場合の運指で
す。カッコされていない音は、次のコードのことを考えスケー
ルに弾くための運指です。最後にコードを押さない場合はスケ
ール内の運指で大丈夫です。"グリセー"と楽の中で弾きながら弾
き、ドラムの位置も覚えておきましょう。

047

6-1 コード・チェンジ

ドロップ2で四和音を

Cメジャー・スケールのダイアグラム3つのコードを、今度は四
和音で弾いていきます。各コードは、それぞれ4種類の
コードを紹介しています。

そのアレンジ法(音の配置)で注目したいのが、一番低い音
が必要しもドロップ2音ではないということです。いわゆるドロップ
2音と記される音の配置になっているのですが、ドロップ2の
詳細に関しては書籍「ギター・コードまるわかりBOOK」を参照
してください。より深いコード理解のために、ぜひご一読を
おススメいたします。

EXERCISE 27 1〜4弦エクササイズ TRACK 155

→ HINT
★コードの構成音の配置にも注目！
★必ず必ず最後まで音は押さえること！
★指の届かない音は弾かないで！

047

■ 書誌情報

書名：一生使えるギター基礎トレ本 ギタリストのためのハノン 新装版

著者：渡辺 具義

定価：2,850円(本体2,500円+税10%)

発売：2026年4月20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/3126217104/>

CONTENTS

■ Introduction

■ PART1 ベーシック

- ◎ Basics 運指の基礎知識
- ◎ 1-1 24 の運指練習
- ◎ 1-2 指の独立
- ◎ 1-3 ハンマーオンとプルオフ
- ◎ 2-1 ピッキング4
- ◎ 2-2 アルペジオのピッキング
- ◎ 3-1 ストローク
- ◎ 3-2 カッティング
- ◎ 4-1 メトロノームのさまざまな使い方

■ PART2 上行下行

- ◎ 1-1 メジャー系5種
- ◎ 1-2 マイナー系5種
- ◎ 1-3 連続系 (メジャー)
- ◎ 1-4 連続系 (マイナー)
- ◎ Basics 四和音のダイアグラム
- ◎ 2-1 四和音基本アルペジオ
- ◎ 3-1 コード・チェンジ (メジャー)
- ◎ 3-2 コード・チェンジ (マイナー)

■ PART3 シーケンス

- ◎ 1-1 メジャー・スケール (A型)
- ◎ 1-2 メジャー・スケール (G型)
- ◎ 1-3 メジャー・スケール (E型)
- ◎ 1-4 メジャー・スケール (D型)
- ◎ 1-5 メジャー・スケール (C型)
- ◎ 2-1 その他のメジャー・シーケンス
- ◎ 2-2 その他のメジャー・シーケンス (3連)
- ◎ 2-3 その他のマイナー・シーケンス
- ◎ 2-4 その他のマイナー・シーケンス (3連)
- ◎ 3-1 メジャー・ペンタトニック
- ◎ 3-2 マイナー・ペンタトニック
- ◎ 4-1 メジャー・トライアド (3音)
- ◎ 4-2 メジャー・トライアド (4音)
- ◎ 4-3 メジャー・セブンス
- ◎ 4-4 ドミナント・セブンス
- ◎ 4-5 マイナー・セブンス
- ◎ 4-6 マイナー・セブンス (♭5)
- ◎ 5-1 ダイアトニック・コード (1357→1357)
- ◎ 5-2 ダイアトニック・コード (1357→7531)
- ◎ 5-3 ダイアトニック・コード (3571→3571)
- ◎ 5-4 ダイアトニック・コード (3571→1753)
- ◎ 5-5 ダイアトニック・コード (5713→5713)
- ◎ 5-6 ダイアトニック・コード (5713→3175)

- ◎5-7 ダイアトニック・コード (7135→7135)
- ◎5-8 ダイアトニック・コード (7135→5317)

■PART4 横移動

- ◎1-1 3 note per string 上行下行
- ◎2-1 シーケンス横移動
- ◎3-1 メジャー・シーケンス (1-2/1-3)
- ◎3-2 メジャー・シーケンス (2-3/2-4)
- ◎3-3 メジャー・シーケンス (3-4/3-5)
- ◎3-4 メジャー・シーケンス (4-5/4-6)
- ◎4-1 4 note per string
- ◎5-1 トライアド横移動
- ◎6-1 コード・チェンジ

PROFILE

渡辺 具義 (わたなべ ともよし)

Musicians Institute(Hollywood 校)卒。アーティストやタレントのライブサポート、レコーディング、アレンジなどで活躍(SMAP、つのだひろ、つるの剛士、城南海、LiLiCo、平野綾、松下奈緒、LeVelvets、野島健児、ミゲル、南里沙、など)。執筆活動もしており、リットーミュージックより『一生使える ギター基礎トレ本』や『確実に上達するための「ギター基礎固め」』、『ドリル式! この1冊で譜面の読めるギタリストになれる本』など、多数のギターの教則本を出版。アコースティック・ギター・アルバム『眠れる森の Jazz Guitar』を iTunes store にて発売中。また YouTube にて自身のチャンネルで教則動画を発信している。現在放送中のドラマ『冬のなんかさ、春のなんかね』では劇伴のギターやウクレレ演奏も担当。

◎Ameba ブログ：<https://ameblo.jp/tomoyoshi-watanabe/>

◎YouTube：https://www.youtube.com/channel/UCqTml_lykh9nRXQYVzqGMiA

【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：塚本由紀)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