

各 位

2026 年 9 月 16 日
株式会社リットーミュージック

楽器の経験なし！楽譜は読めません！……そんな人も 1 ヶ月で憧れのドラムが叩けるようになる！ 『ゼロからはじめる！最短 30 日でドラムの基礎習得メニュー』本日発売



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、ムック『ゼロからはじめる！最短 30 日でドラムの基礎習得メニュー』を、2026 年 9 月 16 日に発売しました。

楽器や楽譜知識ゼロの人も憧れのドラムが叩けるようになる！

「ドラムに興味があるけど、何から始めればいいかわからない...」「楽譜なんてまったく読めない...」とためらっていませんか？ そんなドラム初心者の方にぴったりの教則本が、この『ゼロからはじめる！最短 30 日でドラムの基礎習得メニュー』です。楽器や楽譜に関してまったくの知識ゼロからでも、最短 30 日でドラムの基本を学び、自分の手足でビートを刻めるようになります！

本書には誌面内容と連動した著者の染川良成氏による模範演奏の動画が用意されています。わかりやすい連動動画をスマホや PC で確認して、文字や写真だけではわかりにくい実際の動きや音を、動画でしっかり確認しながら練習できます。

タイトルに「ゼロから～」とあるように楽譜が読めなくても、まったく読めなくても問題ありません。ドラム用の譜面の説明もありますし、まずは「とにかく叩いてみる」ことから始めていきます。

【3日目】

スネア・ドラム、とにかく叩く！

スネア・ドラムは、巻を強くコイルのような輪（スナッピー）が張ってあります。特殊な作りですが、ドラム演奏のポイントである「振動がどのように影響するか」が簡単に理解しやすい楽器です！

叩いてみよう！

スネア・ドラムには、スナッピーが裏面に設置されています。叩くと同時にスナッピーが振動する構造になっています。側面についているストレイナー・スイッチを使ってスナッピーのONとOFFの切り替えをします。



●ストレイナー・スイッチON ●ストレイナー・スイッチOFF

※ストレイナー・スイッチのON/OFFは、スナッピーのON/OFFと対応しています。

●スナッピーOFFで叩いてみよう！

●ストレイナー・スイッチOFF



●右手で叩く



スナッピーもOFFにして、右手で叩いてみましょう。スナッピーOFFの音は、スネア・ドラムの最も自然な音です。叩いた振動を全体に響かせる発振で、スティックを（打面）ヘッドに押しつけて叩きましょ。叩く瞬間はヘッドの真ん中を叩きましょう。

●左手で叩く



スナッピーもOFFにして、左手で叩きます。右手で叩いた時の音と違って、少し強めに叩くのがポイントです。右手のときと同じ場所を叩いて叩きます。

●左右交互に叩く



スナッピーもOFFにして、左右交互に叩きます。交互に叩くと、左右の音の差が顕著に現れます。同じ音にする必要はありませんが、同じ音になるように心がけましょう。

【4日目】

スネア・ドラム、きちんと叩く！

いよいよ本格的な演奏！となると、やはり気になるのがスティックの握り方や、叩き方です。まずは1つの握り方と2つの叩き方を覚えて、効率的なスティッキングを身につけましょう！

こうすればできる！

●①下から1/3を中指と親指で握る



●②他の指で力まぎに包み込む



●③ヘッドからチップを2cmほど離して握る



最もポピュラーなグリップは、親指と中指で実点を作り、他の指でスティックを包み込むようにする「アメリカン・グリップ」という握り方です。スティックのヘッドから1/3の部分で実点を作ります。そして手のひらが45度くらいで握るように握ります。握るときにチップを打面から2cmくらい離します。

●④一握に握り込んで叩く



●スタートポジションに戻る



スティックを握る際は、1打目のパワー・ショットを叩くときに、力を発揮するための事前の動作がポイントです。スタートは手前の力を抜いて、下で握ります。肘から動作をスタートさせて、スティックを握ります。2つのストロークを使い分けることで、いろんなフレーズが叩きやすくなります。

ダウン・ストローク

スティックを握る際は、1打目のパワー・ショットを叩くときに、力を発揮するための事前の動作がポイントです。スタートは手前の力を抜いて、下で握ります。肘から動作をスタートさせて、スティックを握ります。2つのストロークを使い分けることで、いろんなフレーズが叩きやすくなります。

●①スティックを握り込むように握る



●②肘を握り込むように握る



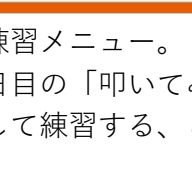
●③肘を握り込むように握る



●④一握に握り込んで叩く



●スタートポジションに戻る



スティックを握る際は、1打目のパワー・ショットを叩くときに、力を発揮するための事前の動作がポイントです。スタートは手前の力を抜いて、下で握ります。肘から動作をスタートさせて、スティックを握ります。2つのストロークを使い分けることで、いろんなフレーズが叩きやすくなります。

練習メニューは無理のない「2日間1セット」の練習メニュー。1つのお題を4つに分け、それを2日間で達成していくのが基本の流れです。1日目の「叩いてみよう！」で発見、2日目の「こうすればできる！」で攻略のポイントを理解して練習する、という非常に効果的な構成となっています。

スティックの用意やセッティングから始まり、スネア、ハイハット、バス・ドラムと順番にマスターしていき、最終の29～30日目には、32小節の8ビートのソロを叩ききることを目標としています。

ドラムは誰でも「叩けば必ず音が鳴る」、最高に楽しい楽器です。演奏方法の基礎はもちろん、音楽スタジオの利用方法やマナー、パッドやチューナーなど、ドラム初心者が知りたいリアルな情報がすべてこの1冊に詰まっています。

連動動画を見ながら本書を読んで「ドラマーとしての第一歩」を踏み出してみませんか？ 30日後、自由にビートを刻んでいる自分を想像して、この30日間を楽しんでください！



※本書は 2017 年発売のムック『30 日でドラマーになる』のレイアウトを刷新、テキストを加筆訂正、さらに初心者ドラマーに必要な新たな情報を多数追加、付録 DVD→ストリーミング対応にしたものです。

■書誌情報

書名：ゼロからはじめる！最短 30 日でドラムの基礎習得メニュー

著者：染川良成

定価：2,530 円（本体 2,300 円＋税 10%）

発売：2026 年 9 月 16 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/3126232001/>

CONTENTS

- 1 日目 いきなりドラム・セット！
- 2 日目 なるほどドラム・セット！
- 3 日目 スネア・ドラム、とにかく叩く！
- 4 日目 スネア・ドラム、きちんと叩く！
- 5 日目 スネアだけで、シンプル・リズム！
- 6 日目 スネアだけで、体得モア・リズム！
- 7 日目 ハイハットを刻む！
- 8 日目 ハイハットを演奏！
- 9 日目 バス・ドラムを踏む～！
- 10 日目 バス・ドラムを鳴らす！
- 11 日目 リズム・パターンに突入！
- 12 日目 リズム・パターンを完成！
- 13 日目 クラッシュ・シンバルをヒット！
- 14 日目 クラッシュ・シンバルを合図に！
- 15 日目 ライド・シンバルで刻むう！
- 16 日目 ライド・シンバルでリズム！
- 17 日目 フィルイン(1)
- 18 日目 フィルイン(2)
- 19 日目 タムを叩き分ける！
- 20 日目 タムを使い分ける！
- 21 日目 フロア・タムを使う！
- 22 日目 フロア・タムでめる！

- 23 日目 フィルイン(3)
- 24 日目 フィルイン(4)
- 25 日目 シンコペーションを理解する！
- 26 日目 シンコペーションで拍をクウ！
- 27 日目 スピード（テンポ）いろいろ！
- 28 日目 スピード（テンポ）徹底強化！
- 29 日目 8ビート・ソロ・アプローチに挑戦！
- 30 日目 8ビート・ソロ・アプローチの解析！

- ・リズム譜の読み方
- ・表現の記載／ドラム固有の記載

Column 初心者ドラマーに知っておいてほしいこと！

【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。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・デザイン」「音楽」「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