

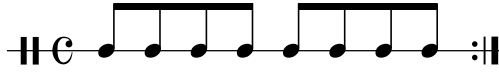
# スティックの基礎練習

## 練習 1



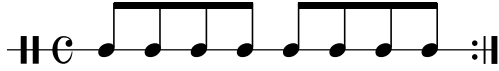
1. R R R R
2. L L L L
3. T T T T (Tは同時)
4. R L R L R L R L

## 練習 2



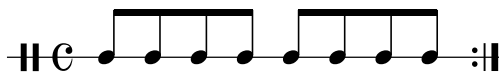
1. R 休 R L R 休 R L
2. R 休 L R L 休 R L
3. R L 休 L R L 休 L
4. R L 休 R L R 休 L

## 練習 3



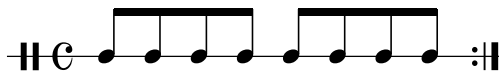
1. R L R 休 R L R 休
2. R L R 休 L R L 休
3. 休 L R L 休 L R L
4. 休 L R L 休 R L R

## 練習 4 (ダブル・ストローク)



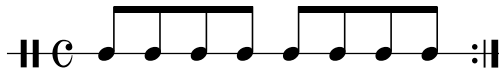
1. RR 休 RR 休 RR 休 RR 休
2. LL 休 LL 休 LL 休 LL 休
3. TT 休 TT 休 TT 休 TT 休
4. RRLL RRLL RRLL RRLL

## 練習 5 (アクセント移動)



1. > R L R L > R L R L
2. > R L R L > R L R L
3. > R L R L > R L R L
4. > R L R L > R L R L

## 練習 6 (アクセント移動 ダブル)



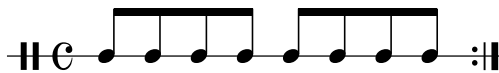
1. >> R L R L >> R L R L
2. >> R L R L >> R L R L
3. >> R L R L >> R L R L
4. >> R L R L >> R L R L

## 練習 7 (シングル・ストロークとダブル・ストローク)



1. R 休 R 休 RR 休 RR 休
2. L 休 L 休 LL 休 LL 休
3. T 休 T 休 TT 休 TT 休 (Tは同時)

## 練習 8 (パラディドル 一部ダブル・ストローク 最初はゆっくり 慣れたら速くしていく)



1. R L R R L R L L
2. R L L R L R R L
3. R R L R L L R L
4. R L R L L R L R

## 練習 9 (シングル・ストローク ゆっくり→だんだん速く→だんだん遅く→ゆっくり)

## 練習 10 (ダブル・ストローク ゆっくり→だんだん速く→だんだん遅く→ゆっくり)

## 練習 11 (ロールの練習 ↑はスティックを上げるタイミング)

ロールのイメージ

