

# 15弦ハープを構える時の注意点



- 背筋は自然に伸ばす
- 両方のお尻の骨を座面にしっかり乗せる



- ×背中が反っている
- ×両方のお尻の骨が浮き気味



- 上半身は自然に真っ直ぐ
- 首は左に傾けない



- ×上半身が左に傾いている
- ×首を左に傾けている



- 右腕がサウンドボックスに触れ、左腕は触れない



- ×両脇がしまって、両肘が体につく
- ×左腕がサウンドボックスに触れる

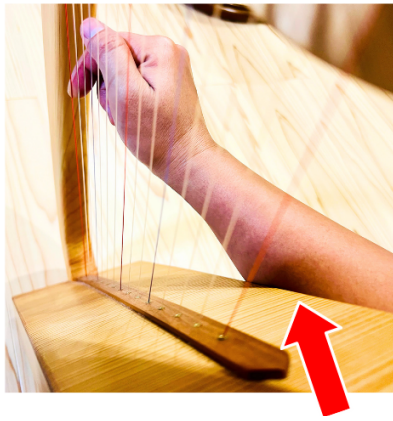


- ×両肘が上がりすぎ
- ×右腕がサウンドボックスから離れる

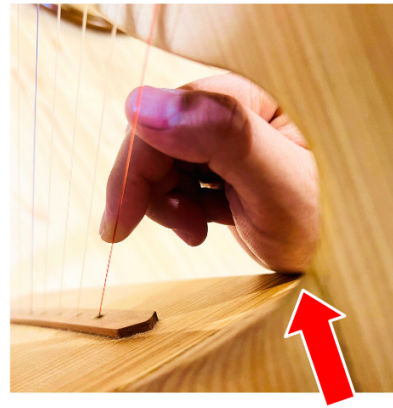


# 右腕が触れる場所

低音部は肘の内側近く



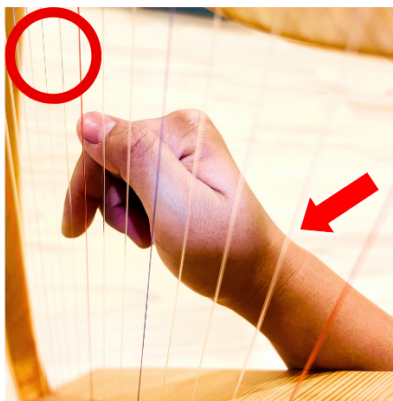
高音部は親指の付け根



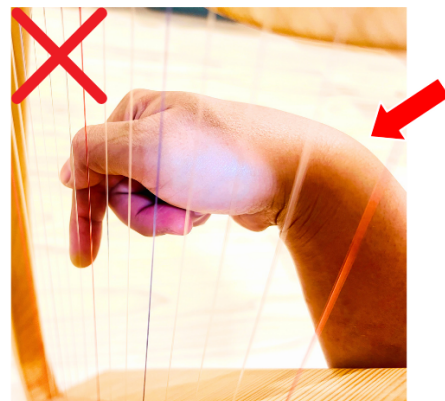
○右肘は軽く張る



✕右肘が下がっている



○手首は自然に伸ばす



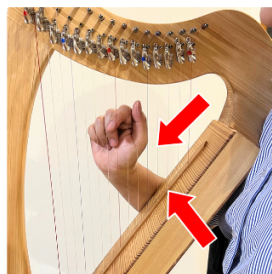
✕手首が折れている

○



○弾く弦が変わるとき、  
腕を動かして移動

✕



✕弾く弦が変わるとき、  
腕を動かさずに手首を  
動かすだけで移動

