

更新日: 8/17/2021	Left Hand	左手	Right Hand	右手・運弓	Musicianship/Ear	音楽センス	Theory/Understanding/Physics	音楽理論	Practice Skills (Independence)	自主練習
レベル1-初級	Open Strings	開放弦	Basic Sound Production Requirements	音を出すための基本的な条件	Follow a Pulse/Tempo	テンポに乗る	Left Hand Finger Names	左手の指番号	Cello Safety/Care	チェロのケア
フットーポジション	1st Position (Fingers: 1, 3, 4)	第1ポジション (指: 1, 3, 4)	Basic Bow Hold	基本的な弓の持ち方	Hold a Pulse/Tempo	テンポを自ら作る・保つ	Note Names in C	音名 (1オクターブ)	Cello Position and Posture	チェロの構え方・姿勢
Level 1 Beginner	Melodic Motions	旋律進行	Bow Pressure per String	弦の圧力	Pitch: Distinguish High vs Low	上下を聞き分ける	String Names (German)	弦の名前 (ドイツ語)	Tuner Use	チューナーの使い方
1st Position	Basic Pitch Adjustment	基本的な音程調整	Bow Angle: Perpendicular to String	弓の角度: 垂直に弦に対して	Pitch: Finger Choice v.s. Location Adjustment	音程: 指選びと位置調整を区別	Note Names on Cello	音名: チェロの指板上で	Fine Tuner Adjustment	ファインチューナーの使い方
	Keys: D, G	調: 二長調・1長調	Even Bow Distribution: Consistent Speed	均等な弓の動き: 一定なスピード	Sound: Distinguish Crunchy v.s. Scratchy	音質: 潰れと擦れの区別	Note Names on Staff (sequential)	音名: 5本線で (順次進行)	Fingerboard Stickers	指板シール
	Left Hand Timing with Bow	左手と弓のタイミング	Bow Direction: Down-Up, Bow Return, Up-Up	弓の方向の意識: アップ/ダウン	Hear/See and Copy	真似をする (見る・聴く)	Quarter Note, Eighth Note, Half Note	四分音符・八分音符・二音符	Fingerings/Bowings: All Written in Advance	指法・弓法: 全て書き込んである楽譜
	Remembering String Levels	弦の高さを覚える	String Crossing with Arm	弦の交差を覚える	String Melody	フレーズを歌う	Tempo v.s. Rhythm	テンポとリズムの違い	Write Note Names if Necessary	音名を書き込む (必要に応じて)
	String Crossing Prep Timing	弦交差の準備タイミング	String Crossing Prep Timing	弦交差の準備タイミング	Identify Phrases	フレーズの区切りを特定	Meters: 4/4, 2/4, 3/4	拍子: 4/4・2/4・3/4	Observing Bow Use	自分の弓の使い方を観察
	Dynamics with Bow Pressure	弓圧による音量	Basic Arm Movement and Pressure and Speed	腕の基本的な動き・圧力・速度	Identifying Repeated Phrases	フレーズの繰り返しを特定	Pick-Ups	アラフクト	Choose to Look at Bow or Fingerboard	指板を見るかどうか自分で選択
レベル2-初級	Intro to Slurs	初めのスラー	Slurs v.s. Detache	スラーとスラーレス	Imagery and Style per Phrase	フレーズのイメージやスタイル	Whole vs. Half Octaves	全音・半音	Read Notes on Own for Repeat	楽譜を一人で読めるようになる (音番号あり)
スラー	Non-Sequential Notes (i.e. D, B, 1-4)	連続しない音 (例: D, B, 1-4)	Cut-String Sounded Quality (Slow Bow)	カット弦の音質 (遅いスピード)	Tempo with Flow	テンポの流れるように	Scales: C major (2 octave)	全音: 1オクターブ (2オクターブ)	No Fingerings on Repeated Notes	指法を繰り返す音には指法を省略
Level 2 Beginner	LH Pressure Direction on All Strings	LH Pressure Direction on All Strings	Whole bow: West use at Tip	全音: 弓の先端	Phras. Evaluates Required Adjustment	音程: 調整が必要を特定	3 note Chords and Appoggiato	3和音・アラペジオ	Identifying Appropriate Tempo	適切なテンポを特定
Slurs	LH Arm Weight for Multiple Strings	弦による左腕の高さ	Whole bow: West use at Frog	全音: 弓の先端	Symphonics: Vibrato on Open Strings	管弦楽での共鳴音を聞き取る	Intro to Minor 3rd, D minor, A minor	短3度・D小調・A小調	Read Notes for Exercises (Short Technique Practice)	楽譜の練習方法を知る
	LH Finger Shapes (i.e. String Crossings)	左手の指の並び (例: 移弦時)	Uneven Bow Distribution: Weight Control	不均等な弓の動き: 圧力調整	Aiming for Reliable Tone Quality	安定した良質な音を目指す	Intro to Dotted Rhythms	点状リズム		
	Keys: D, G, C	調: 二長調・1長調・1短調	Staccato (On String)	スタッカート (弓を弦に刺さず)	Try Exercises	エクササイズに挑戦				
	Agility in 1st Position w/o Stetch	第1ポジションを楽に駆け上る (拡張なし)	Martels (Well Articulated Notes with Natural Vibration)	マルテル (弦を確からず書きを鳴らす)						
			Tenuto (Weighted Notes)	テヌート (重さと共に)						
			Dynamics with Bow Speed	強弱: 弓のスピードで						
			Pronation for Tip Pressure	弓先の傾き: 前後回転運動						
レベル3-初級	Intro to Backward Stretch	初めで後ろに伸びる	Mixing it up: Staccato/Sur/Strng Crossings	様々な弓の動きとその組み合わせ	Identifying Musical Patterns/Structure	曲の構成を特定	Scales using Stretch back: F Major, Bb Major	後向きに伸びるスケール	Recognizing Warmups (Scales)	ウォーミングアップ (音階)
拡張	LH Arm/Bow Angles for Stretches	左手・肘の角度: 拡張のため	Dotted Rhythm: Hook Bowing	点状リズム: フックボウ	Noticing Appoggiato within Music	曲中のアラペジオに気づく	Scales using Stretch forward: A Major, D Major (2 octave)	前向きに伸びるスケール	Playing Exercises	エクササイズ練習
	Forward Stretch on 2nd Finger	上弦線: 2番指で	Mixed Bowings: Staccato with Slurs	組み合わせ: スタッカート+スラー	Expressing Melodic Pitch: Leading tone	旋律的な導音	Relative Major/Minor Scales: C/a, F/d	関連する音階: C/a, F/d	Some HW without Fingerings	指法を省いたハードウェア
Level 3 Beginner	Forward Stretch with 1st Finger Pivot	上弦線: 1番指を軸として	Mixed Bowings: Uneven Bow Distribution/Sur	組み合わせ: 不均等な弓の動き/スラー	Expressing Melodic Pitch: Minor or Major Triad	旋律的な三和音: 小調・短3度	Melodic v.s. Natural Minor Scales	旋律的な音階: 自然・短調	Identifying Difficulties	難関を特定
Stretches	Complicated Finger Distances	複雑な指の距離感: 移弦/拡張など	Mixed Bowings: String Crossing/Sur	組み合わせ: 移弦/スラー	Reference Singing Voice for Pitch	音程: 歌声を参考に	Scales using 4th Position: G Major (2 octave)	第4ポジションを使うスケール	Identifying Solutions	難関の練習方法を知る
	Excursions into 4th Position	第4ポジションの拡張紹介	Accents: Bow Speed	アクセント: 弓のスピードで						
レベル4-初級	Intro to Neck Positions: 2nd, 3rd, 4th	ネックポジション (第2, 3, 4)	Using Gravity and Momentum	重力と慣性	Noticing Harmonies (Major/Minor)	ハーモニーに気づく: 長調・短調	Tonic and Dominant Chords	主和音・属和音	Tuning With Harmonics	ハーモニクスで調弦
ポジション移動	Anchor Points on Neck	ネック上の支点: 入り	The Forearm and Wrist/Finger Suppleness	前腕と手首の柔軟性	Noticing Inverted Appoggiato	逆アラペジオに気づく: 回面あり	Perfect vs. Half Cadences	全音止・半音止	Naming positions	ポジションの名前を覚える
	Applages with Shits	アルペジオ・シフト・入	High Speed Bowings: Bow Location Use	速い弓の動き: ボウ位置の活用	Identifying Musical Structures	音楽の異なる部分の認識を特定	Scales: Up to 3 Flats/Sharps in 1-2 Octaves	スケール: 1-2オクターブまでのフラット/シャープ	Recognizing Stretches vs. Closed Positions	開放弦と閉鎖弦を区別
Level 4 Beginner	Shifting by Distance/Relative	シフトの距離・相対性	Bow Weight: Gravity and Balance Point	弓の重さ・重力・バランスポイント	Emphasis of Interesting Notes/Harmonies	面白い音・和音を強調	Flats: F major (2 octave), Eb major (2 octave)	フラット: F major (2オクターブ), Eb major (2オクターブ)	Recognizing Notes on other strings in Positions	他の弦の音も他のポジションで認識
Shits	Shifting by Pin Point Location	シフトのピンポイント位置	Wrist Mobility: The Up Bow	手の動き: アップ・ボウ	Creativity with Dynamics	強弱: 創造的に	Flats in Minor: G minor (2 octave), C minor (2 octave)	フラット: G小調 (2オクターブ), C小調 (2オクターブ)	No Fingerings in 1st Position	1番指の音には指法を省略
	Shifting by Pin Key	シフトのピンキー	Wrist Mobility: string Crossing	手の動き: 移弦	Referencing your Singing Voice for Phrasing	フレーズ: 歌う声のクセを参考に	Shops in Minor: E minor (2 octave) B minor, F# minor (2 octave)	シャープ: E小調 (2オクターブ), B小調 (2オクターブ), F#小調 (2オクターブ)	Choosing Practice Sections within Piece	楽譜の練習部分を選択
	Shifting by Movement Arc	シフトの動きのアーチ	Bow Change: Simple Change of Direction	弓の向き: シンプルな方向転換			Synoptation	シンクパセーション	Be able to start anywhere	どこからでもスタートできるように
	Agility Switching from Stretch and Closed Positions	拡張から基本ポジションへの動きを覚える	Bow Distance to Bridge per Range	弓の距離: 音域ごとに			Harmonics Theory	ハーモニクスの物理		
	Intro to Harmonics	ハーモニクスのアプを紹介	Spiccato into Off String (Up Bow)	スピッカト・移弦 (オフアップ・ボウ)						
			Double Stops at Cadence	重音: 終止音で						
レベル5-中級	Intro to Vibrato	中央のビブラート (第5, 6, 7)	Arm Weight and Long Bows	腕の重さ・長い弓	Aiming for Larger Phrases	長いフレーズづくり	Degree Based Chords	音階の音上の三和音	Fingerings on 1st note of Shift only	指番号: シフト時の1音のみ
中央のビブラート/フィダート	Intro to Vibrato	中央のビブラート	Bow Weight: Supporting/Relieving	弓の重さ: 支える/持ち上げる	Choosing Musical Priorities: Tone v.s. Pitch, etc.	音質・音程・等	Basic Harmonic Sequences	基本的な和音進行	Visualizing Fingerboard	指板の音を視覚的に覚える
	Ornaments	装飾音	Articulation Options: Weight of Arm	アーティキュレーション: 弓の重さで	Choosing Appropriate Tempo for own stage	練習場でのテンポ設定	Scales: C major 3 octave	スケール: C major 3オクターブ	Considering/Choosing Alternative Fingerings	検討/選択可能な代替指法
Level 5 Intermediate	Shits: Articulated	シフトの明確: クラシックス系よりタイプ	Articulation Options: Weight of Arm	アーティキュレーション: 腕の重さで	Adjust to changing goals with increase in tempo	テンポの上昇とともに練習内容の変化	Scales: Up to 4 flats/Sharps in 2 Octave	スケール: 4フラット/シャープまで (2オクターブ)	Recognizing Alternate Bowings for Level and Music	適切な弓法をレベルと音楽に合わせて
Middle Positions/Vibrato	Shits: Slides	シフトの連続: ロマンチック系/スライドタイプ	Articulation Options: Pronation	アーティキュレーション: 前後回転運動	Aim for beautiful tone even on easier sections	安楽なところでも美しい音を目指す	Appoggiato on 7th Chords	7和音のアラペジオ	Simplifying Bowings for Practice Purposes	練習用の簡易弓法を特定
	L,Am Angles for Middle Positions	左腕・肘の角度: 中央ポジションのため	Bow Hair Amount: Awareness and Adjustment	弓毛の量: 意識と調整	Recognizing Change of Chords	和音の変化を認識	Passing Tones	経過音	Recognizing LH vs RH issues	難関の両手問題を特定
	Agility in Neck Positions	ネックポジションのシフトを覚える	Sostenuto v.s. Ringing String	ソステヌート・反響の持続	Considering Impact of Piano Part on Melody	ピアノパートがメロディに与える影響	Suspensions/Appoggiato	重音・アラペジオ		
			Adjust Bow Distance to Bridge for Sound	弓の距離: 音質のために調整	Regular Practice with Pianist	ピアノと定期的に練習	Musical Forms: Rondo, Sonata	音楽形式: ロンド・ソナタ		
			Spiccato: Continuous	スピッカト: 連続						
レベル6-中級	Tenor Clef	テナー記号	Bow Change Physics	弓の向きと物理	Musical Style Development	音楽にストーリー性を機能的に創造	Distinguishing Cello Requirement vs Physical Movement	チェロと弓の条件と身体の動きを区別	Tuning in 5ths	5度で調弦
テナー記号	LH Pressure Types for Tone	弦の押さえる力: 音質にも変化	Full Bow Legato: Figure Eight	全弓レガート: 8の字	Harmonic Pitch	和音的な音程	Appoggiato in Chord Sequences: Pasch	和音進行をアラペジオで (フレッシュ)	Questioning Printed Fingerings	指法を疑問視的に覚える
	Vibrato on all fingers	ビブラート: 全指で	Double Stop Quality: Bow Speed, Momentum	重音音質: 弓のスピード・推進力	Beautiful Phrasing Transitions	美しいフレーズ転換	Scales with Harmonic Pitch	スケール: 和音的な音程	Thinking of Alternate Fingerings	指法を参考にする
Level 6 Intermediate	Agility within Higher Positions	中央ポジション内のシフトを覚える	Double Stop Quality: Bow Angle vs Pressure	重音音質: 弓の角度/圧力	Longer Chord Sequences	長い和音進行	Diminished Chords, Tritones	減3和音・減7和音・三全音 (トライトーン)	Effective Metronome Use	メトロノームを効果的に利用
Thumb Position	Confidence in Neck Positions	ネックポジションのシフトに自信	Double Stop Quality: Weight per String	重音音質: 弦ごとの重さ調整	Strung Quartet Playing	弦楽四重奏の練習	Deceptive Cadence	偽終止	Effective Minor Use	小調を効果的に利用
			RH Finger Mobility	右手の指の柔軟性	Stage Experience	舞台経験を積む	Key Changes	移調		
			Cable (Sound with Fingers)	ケーブル (音質)						
			Adjusting Distance to Bridge for Color	弓の距離: 音色のために調整						
レベル7-中級	High Harmonics	高音域のハーモニクス	The Voice and Bow Speed Control	弓の速度コントロール: 歌声の息を参考に	Climatic Energy	音楽のピークへ向かう力	Identify Physical Leading Points	動作のリーディングポイント	Understanding Intent of Printed Fingerings	指番号: 印刷されたものの意図を考える
重音・高音ハーモニクス	Vibrato Speed and Width	ビブラート: 速度・幅	String Crossing Preparation	移弦の準備	Concerto Style Playing	協奏曲的な演奏	Identify Point of Movement (Joins)	体が動くポイント (関節)	Effective Use of Recording Devices	録音機を効果的に利用
	Doublestops Shapes	重音: 左手の形	String Crossing Short Cuts	移弦: 近道の手	Contrasting Passages	対照的な音楽作り	Identify Insects of Arms (Muscles)	動きを覚えるエネルギー (筋肉)	Consistently referencing Personal Musical Voice	常に自分を参考に覚える
Level 7 Intermediate	Agility with Long Shits	シフト: 距離のあるものでも敏捷に	Double Stops in Melody	重音: 旋律の中で	Recognizing Non-tonic Based Scales	音階の中の非和音的音階を認識	Scales in Multiple Rhythms (Non-Tonic Based)	スケール: 様々なリズム (非和音的)	Working up a long piece	長い曲を仕上げ
Doublestops	Security in full range of Neck Positions	ネックポジション範囲は敏捷で確実	Spiccato in multiple speeds	スピッカト: 複数のスピードで	Creative Interpretation	楽譜の創造的な解釈	Scales Types based on Degrees (Gregorian Mode Scales)	スケール: 音階上の音階 (教会音楽)	Effective Observation of Others	有効的に他の演奏者を観察
			Spiccato with String Crossings	スピッカト: 移弦を含めて	Stage Excitement	本舞台エネルギーを味方に				
レベル8-中級	Intro to Thumb Position (8th Position)	初めでの親指ポジション (第8ポジション)	Bow use based on Music and Range	音楽と音域による弓の使い方	Leading movement with Inner Voice	心の歌で動きをリードする	Sound -> Location -> Requirement -> Movement	音のイメージ場所条件動作	Reading Treble Clef	ト音記号の読解力
親指ポジション	Thumb: On Harmonic	親指: ハーモニクスに	Higher Range Bow Use: Speed/Weight	高音域: 速度・重さ	Playing by Ear	聴きながら演奏する	Circle of Fifths: 2 Octaves	五度圏: 2オクターブまで	Calm Practice of Fast Passages	早いフレーズを落ち着いて練習
	Thumb: Scalar Motion	親指ポジション: 階段進行	Spiccato with Dynamics	スピッカト: 強弱を含めて	Consider flow of multiple movement pieces	複数の動きのある曲の流れを配慮	Scales: D major 3 Octaves	スケール: 二長調 (3オクターブ)	Memorization of Melody	旋律を音に書き込んで覚えるように練習
Level 8 Intermediate	Vibrato on Shorter Notes	ビブラート: 短い音でも	Practice Techniques for Fast Passages	早いフレーズ: 練習方法	Stylistic Awareness per Composer	作曲家の特徴を覚える	Thumb Position Scales: D Major	親指ポジションスケール: 二長調 (2弦で)		
Thumb Position	Vibrato through finger change	ビブラート: 指切り中に継続	Technique for Sound vs Compensation for Limitations	音質のテクニック/器具の限界を補うテクニック	Studying Historical and Cultural Context	歴史・文化的背景を覚える	Treble Clef	ト音記号		
レベル9-上級	Solid Thumb Position Form	安定した親指のポジション	Arm Movement vs Source of Power	腕の関節的な動きと筋力的なパワーを区別	Long works	長い作品	Understand Recording v.s. Live Performance Conditions	録音と生演奏の環境の違いを認識	Transposing Treble Clef	ト音記号をオクターブで読む
親指ポジション移動	Thumb: Solar and Appoggiato	親指ポジション: 階段進行・調整進行	Refined bowing articulations and nuances	洗練されたアーティキュレーション/ニュアンス	Musically Mature Works	音楽的に成熟した作品	Distinguishing Recording v.s. Live Sound Quality	録音と生演奏の音質の違いを認識	Playing works for other instruments	他の楽器の演奏も楽しむ
	Shift into Harmonic Thumb Positions	親指ポジションにシフト	Agility Between Techniques	テクニックの柔軟性を覚える	Linguistic Analyses	言語を参考にアーティキュレーションを検討	Scales: all 3 Octave scales	スケール: 全ての3オクターブまで	Requirement/Movement Analysis	条件と身体を分析
Level 9 Advanced	Thumb on non-Harmonic	親指ポジションを第8ポジション以外に	Sustle (Clockwise Wrist)	ソステル (時計回りの手首運動)	Referencing Other Interpretations	複数の演奏を参考に楽譜の解釈を自分で検討			Innovation in Practice Technique	練習方法を革新的に
Shits in Thumb Position	Thumb Position Fingering Patterns	親指ポジションの指の順番	Tone Through All Shits	シフト中の音質	Musicianship through Listening to Concerts	コンサートで生演奏を参考に感性を覚える				
	Thumb Strength/Endurance on Harmonics	親指ポジションの体力づくり	1 Finger Chromatic Scales	一本の指で音階						
レベル10-上級	Thumb Position Forms: Low Register	親指ポジション: 低い音域で	Agility with Techniques within all Ranges	全ての音域でテクニックを覚える	Distinguishing Sound at Ear vs Playing in Hall	ホール会場で響く音と近づく音を区別	Ideal Hall Acoustics	理想的な会場の音質の理解	Score Analysis	スコアの分析
親指ポジションの重音	Thumb Position Forms: High Register	親指ポジション: 高い音域で	Sound that travels	響く音	Singing Other Parts while Playing	他のパートを歌いながら弾く	Scales 4 Octaves	スケール: 全ての4オクターブまで	Consider Role within Ensemble	アンサンブル内の役割を認識・配慮
	Thumb Position Double Steps: Sixths	親指ポジションで重音: 6度	High Overtones	高い音	Harmonic Phrasing	和音的なフレーズ作り			Consider Location in Musical Structure	音楽の構成の内的流れを意識・配慮
Level 10 Advanced	Thumb Position Double Steps: Thirds	親指ポジションで重音: 3度								
Doublestops in Thumb P.	Thumb Position Double Steps: Octaves	親指ポジションで重音: オクターブ								
レベル11-上級	Thumb Strength in Extremely High Positions	高音域で親指の体力づくり	Very fast Virtuoso Passages	高速技巧を軽やかに	Choosing Sound according to Room	会場の音質に応じて演奏方法を選ぶ	Non-ideal Hall Acoustics	理想的でない音質の環境	Remember Location of all Roles in Ensemble	アンサンブルメンバーの役割と位置を覚える
高音域	Pitch Precision in Extremely High Positions	高音域で音程を正確に	Fluent over the whole range	全ての音域において流暢に			Scales in Doublestops	スケール: 全ての2オクターブまで	Prepare for multiple interpretations	複数の解釈を想定・準備
Level 11 Advanced	Fast and Even Fingering	素早く一定のリズムで指を連発	Low Overtones	低い音					Prepare for Surprises	観測的なプラン変更を察知できるように余裕を作る
Extremely High Positions	Artificial Harmonics	人工ハーモニクス	Depth of Sound	深い音色						
レベル12-上級	Virtuosity with Ease of Sound	最高の音質のものを使える	Choosing Sound according to Players	共演者によって音程を選ぶ	Seasoned, Accomplished Artist	経験豊かなプロ演奏者			Anticipating Practical Requirements based on Acoustics	会場の音質を予測してテクニックを準備