Girls Band Cry OP ・ トゲナシトゲアリ ・ ♩=171

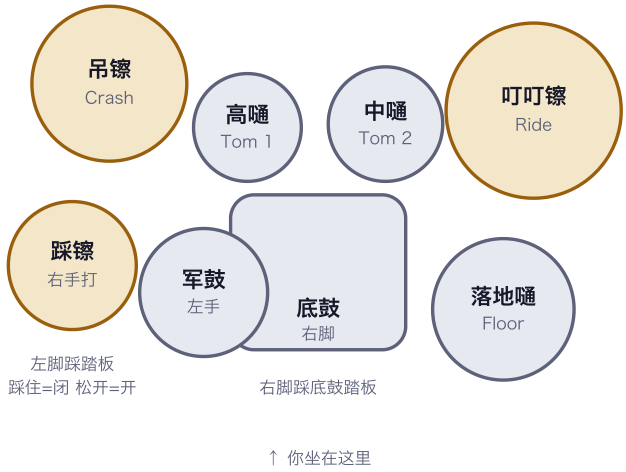
雑踏、僕らの街
鼓练习手册

这本手册把整首歌的鼓拆成 12 个节奏型，分 7 个阶段，一步一步练。每一步都写了练什么、怎么练、每一拍打哪个鼓，以及练到什么程度算过关、可以进入下一步。配套网页能把每个节奏型放出声来听，放的时候小鼓组会亮出该打的鼓。

> **每天 30 分钟怎么分**：热身 5 分钟（第 1 步，60 - 80 速度）→ 当前这一步 20 分钟 → 复习上一步 5 分钟。
> **过关标准**：在目标速度下连续打 4 遍不出错。没过关就停在这一步，不赶进度。

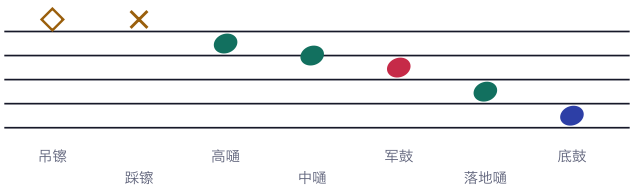
先认鼓

鼓组（从你坐的位置往前看）



右手打踩镲和镲片，左手打军鼓，两只手交叉。右脚踩底鼓，左脚踩踩镲踏板：踩住是闭，松开是开。

谱上的位置 → 打哪个



◇	**吊镲**：五线上方的菱形（和踩镲同一高度）	右手
×	**踩镲（闭）**：五线上方的 ×；上面标 + 是合上	右手打，左脚踩住
°	**踩镲（开）**：× 上面标 °；「┌° →」表示从这里起保持半开	右手打，左脚松开
●	**高嗵**：第 4 间	右手
●	**中嗵**：第 4 线	右手
●	**军鼓**：第 3 间	左手
(●)	**鬼音**：军鼓位置加括号，很轻地打	左手
●	**落地嗵**：第 2 间	右手
●	**底鼓**：第 1 间（最下面那一间）	右脚
>	**重音**：符头上方的 >，这一下打重	—
⌒	**连音线**：连着的第二个音不打，让前一下继续响；格子里写「—」	—
%	**反复上一小节**：小节里只有这个符号，就照上一小节再打一遍	—

格子谱怎么看

每一步上面是从鼓谱里摘出来的五线谱，下面的格子谱是同一段节奏的另一种画法，方便数拍。格子谱里一行是一个鼓（后面小字写用哪只手或哪只脚），一列是一个十六分音符。上面的 1 2 3 4 是拍子，e、&、a 是一拍里的第 2、3、4 个十六分。所以一拍要数「1 e & a」。有符号的格子就是要打的地方，加粗带下划线的是重音，「—」是连音线连过来的、不打只让它响。粗竖线是小节线。

	1	e	&	a	**2**	e	&	a	**3**	e	&	a	**4**	e	&	a
踩镲 右手	×		×		×		×		×		×		×		×	
军鼓 左手					●								●			
底鼓 右脚	●								●							

七个阶段总览

阶段	练什么	过关时要做到
阶段 1 · 基本功	第 1 步　八分踩镲 + 四踩底鼓 第 2 步　基本八分节奏	手脚各打各的，节奏稳
阶段 2 · 手脚分开	第 3 步　预副歌：反拍踩镲 第 4 步　前奏：镲打旋律	手打反拍和切分，脚保持四拍不跑
阶段 3 · 切分底鼓	第 5 步　切分底鼓（3+3+2） 第 6 步　过门 A：最后一拍十六分	3+3+2 的底鼓，过门 A 接回第 1 拍
阶段 4 · 主歌	第 7 步　主歌 3/4 拍：带鬼音 第 8 步　主歌后半：3/4 拍切分	3/4 拍数得清，鬼音够轻，切分底鼓不乱
阶段 5 · 副歌	第 9 步　副歌主节奏 第 10 步　过门 B：整小节十六分	全曲最难的节奏型和十六分过门
阶段 6 · 开合踩镲和齐奏	第 11 步　最后副歌：四踩 + 开合踩镲 第 12 步　齐奏：军鼓 + 落地嗵	左脚开合踩镲，两只手齐奏
阶段 7 · 组合	前奏 → 乐队进来 主歌（3/4 拍） 主歌后半 → 预副歌 → 副歌 副歌一整圈 开合踩镲副歌 → 收尾 全曲骨架（简化版）	按曲子的顺序把节奏型串起来

大概要多少天因人而异。每个阶段都过关了再往下走，比按天数推进更稳。

一个月计划：12 次练习

一周 3 次，每次 45 - 60 分钟，按全曲骨架一周攻一段。每次前 5 分钟在军鼓上用节拍器打单击热身。打完一次就打个勾。

□	次	练什么	对应手册	过关
第 1 周 · 开头：前奏 → 乐队进来				
□	第 1 次	前奏：先只打镲，练熟第 4 拍那个连音线，再加底鼓	第 4 步	♩=90 连打 4 遍
□	第 2 次	B 段切分底鼓：先只踩脚「咚・・咚・・咚・」，再加手	第 5 步	前奏 110，B 段 90
□	第 3 次	过门 A，然后把这周三段串起来	第 6 步、组合 1	组合 1 到 110
第 2 周 · 主歌 → 预副歌				
□	第 4 次	C 段 3/4：先数清 3 拍，鬼音可以先不打	第 7 步	100
□	第 5 次	D 段 3/4 切分，练熟从 3/4 转回 4/4 的那一下	第 8 步	100
□	第 6 次	反拍踩镲 + 齐奏，串主歌到副歌；复习组合 1	第 3 步、第 12 步、组合 3	组合 1 到 130
第 3 周 · 副歌				
□	第 7 次	副歌：全曲最难。脚和手各单独练 10 分钟，再合起来	第 9 步	90
□	第 8 次	副歌提速，加过门 B	第 10 步、组合 4	组合 4 到 110
□	第 9 次	开合踩镲：先只练左脚开合，再加手；最后接齐奏	第 11 步、组合 5	100
第 4 周 · 串起来提速				
□	第 10 次	全曲骨架串一遍，哪里断了就单独练哪里	组合 6	整首 120 不停
□	第 11 次	跟原曲 0.85 倍速打（约 ♩=145）	组合 6	整首跟下来
□	第 12 次	跟原曲 0.9 倍速，然后试原速	组合 6	原速打完一遍

> **原速跟不上时的保底打法**
>
> - 底鼓连续两个十六分：用双踩
> - C 段括号里的鬼音：先不打
> - H 段开合踩镲：左脚来不及就一直踩住，右手照样打八分
> - 前奏镲的十六分：两只手轮流（数字和 & 右手，e 和 a 左手）

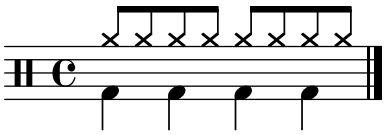
阶段 1 · 基本功

目标：手脚各打各的，节奏稳

第 1 步　八分踩镲 + 四踩底鼓

热身　4/4 · 1 小节

1. 嘴里数出声：1 e & a 2 e & a…
2. 右手打踩镲八分（数到数字和 & 时打），右脚每拍踩一下底鼓
3. 左脚一直踩住踩镲踏板，踩镲保持闭合



	1	e	&	a	2	e	&	a	3	e	&	a	4	e	&	a
踩镲 右手	×		×		×		×		×		×		×		×	
底鼓 右脚	●				●				●				●			

逐拍： 1 踩镲 + 底鼓　& 踩镲　2 踩镲 + 底鼓　& 踩镲　3 踩镲 + 底鼓　& 踩镲　4 踩镲 + 底鼓　& 踩镲

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

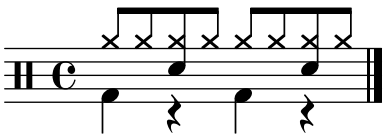
④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 100　□ 140　□ 连续 4 遍不出错

第 2 步　基本八分节奏

基本功　4/4 · 1 小节

1. 在第 1 步的基础上，左手在第 2、4 拍打军鼓
2. 底鼓改成只踩第 1、3 拍
3. 这个打不稳的话，后面的都先别练



	1	e	&	a	2	e	&	a	3	e	&	a	4	e	&	a
踩镲 右手	×		×		×		×		×		×		×		×	
军鼓 左手					●								●			
底鼓 右脚	●								●							

逐拍： 1 踩镲 + 底鼓　& 踩镲　2 踩镲 + 军鼓　& 踩镲　3 踩镲 + 底鼓　& 踩镲　4 踩镲 + 军鼓　& 踩镲

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 100　□ 140　□ 连续 4 遍不出错

阶段 2 · 手脚分开

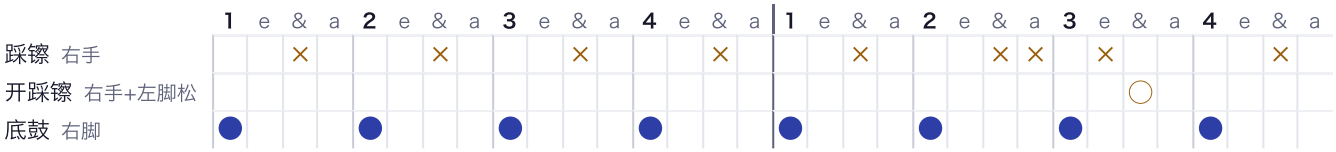
目标：手打反拍和切分，脚保持四拍不跑

第 3 步　预副歌：反拍踩镲

E 段　4/4 · 2 小节

1. 脚每拍一下（四踩），右手只在每个 & 上打踩镲，拍点上不打
2. 第 2 小节后半有一个十六分和一个开镲：° 是左脚松开，+ 是踩回去合上
3. 谱上这两小节之后是 % 记号，再打一遍





逐拍： 1-1 底鼓　1-& 踩镲　1-2 底鼓　1-& 踩镲　1-3 底鼓　1-& 踩镲　1-4 底鼓　1-& 踩镲　2-1 底鼓　2-& 踩镲　2-2 底鼓　2-& 踩镲　2-a 踩镲　2-3 底鼓　2-e 踩镲　2-& 开踩镲　2-4 底鼓　2-& 踩镲

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

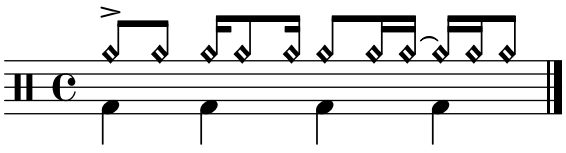
④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 110　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

第 4 步　前奏：镲打旋律

A 段　4/4 · 1 小节

1. 镲的节奏和吉他的 riff 一样：「1 · & · | 2 e · a | 3 · & a | · e & ·」
2. 第 3 拍最后一下和第 4 拍之间有连音线：第 4 拍正拍不打，让镲响着，格子里写「—」的就是这一格
3. 左右手：数字和 & 用右手，e 和 a 用左手，两只手打同一片吊镲
4. 谱上第 1 小节底鼓只踩第 1 拍，第 2 - 4 小节不踩，第 5 - 6 小节每拍都踩（就是这一步）





逐拍： 1 吊镲 + 底鼓　& 吊镲　2 吊镲 + 底鼓　e 吊镲　a 吊镲　3 吊镲 + 底鼓　& 吊镲　a 吊镲　4 底鼓　e 吊镲　& 吊镲

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 100　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

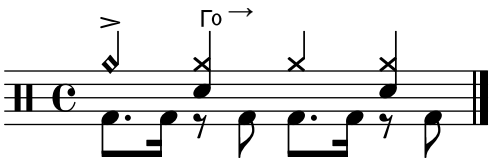
阶段 3 · 切分底鼓

目标：3+3+2 的底鼓，过门 A 接回第 1 拍

第 5 步　切分底鼓（3+3+2）

B 段　4/4 · 1 小节

1. 底鼓每半小节是「咚 · · 咚 · · 咚 ·」：3 + 3 + 2 个十六分
2. 先只踩底鼓，嘴里念「1 e & a」，在 1、a、& 上踩
3. 手很简单：每拍一下踩镲，2、4 拍加军鼓；「⌐° →」表示从这里起踩镲半开



	1	e	&	a	2	e	&	a	3	e	&	a	4	e	&	a
吊镲 右手	◇															
踩镲 右手					×				×				×			
军鼓 左手					●								●			
底鼓 右脚	●			●			●		●			●				●

逐拍： 1 吊镲 + 底鼓　a 底鼓　2 踩镲 + 军鼓　& 底鼓　3 踩镲 + 底鼓　a 底鼓　4 踩镲 + 军鼓　& 底鼓

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

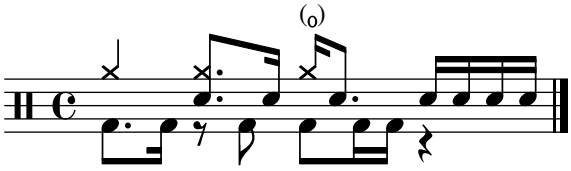
④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 110　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

第 6 步　过门 A：最后一拍十六分

B 段第 4 小节　4/4 · 1 小节

1. 手：第 2、3 拍是副歌那种「哒 · · 哒 | ×哒 · ·」，第 4 拍军鼓四个十六分
2. 底鼓前两拍和第 4 步一样，第 3 拍变成「咚 · 咚咚」
3. 打完回到下一段第 1 拍要接得上，这是重点



	1	e	&	a	2	e	&	a	3	e	&	a	4	e	&	a
踩镲 右手	×				×				×							
军鼓 左手					●			●		●			●	●	●	●
底鼓 右脚	●			●			●		●		●	●				

逐拍： 1 踩镲 + 底鼓　a 底鼓　2 踩镲 + 军鼓　& 底鼓　a 军鼓　3 踩镲 + 底鼓　e 军鼓　& 底鼓　a 底鼓　4 军鼓　e 军鼓　& 军鼓　a 军鼓

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 110　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

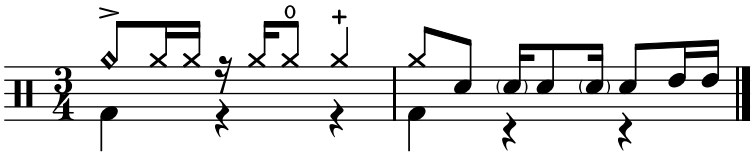
阶段 4 · 主歌

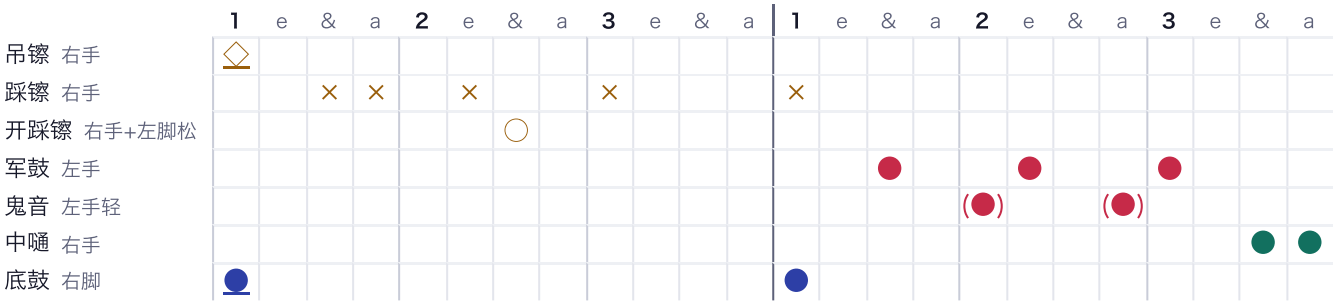
目标：3/4 拍数得清，鬼音够轻，切分底鼓不乱

第 7 步　主歌 3/4 拍：带鬼音

C 段　3/4 · 2 小节

1. 这一段每小节只有 3 拍，数「1 e & a 2 e & a 3 e & a」
2. 第 1 小节是踩镲的开合：° 松开，+ 合上
3. 第 2 小节括号里的是鬼音，要非常轻，鼓棒只抬 2 - 3 厘米；最后两个十六分打中嗵
4. 谱上 C 段就是这两小节轮流，共 8 小节





逐拍： 1-1 吊镲 + 底鼓　1-& 踩镲　1-a 踩镲　1-e 踩镲　1-& 开踩镲　1-3 踩镲　2-1 踩镲 + 底鼓　2-& 军鼓　2-2 鬼音　2-e 军鼓　2-a 鬼音　2-3 军鼓　2-& 中嗵　2-a 中嗵

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

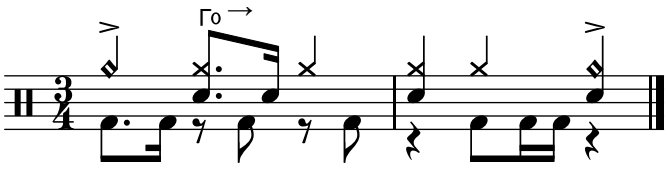
③ 合起来
先用 60 的速度

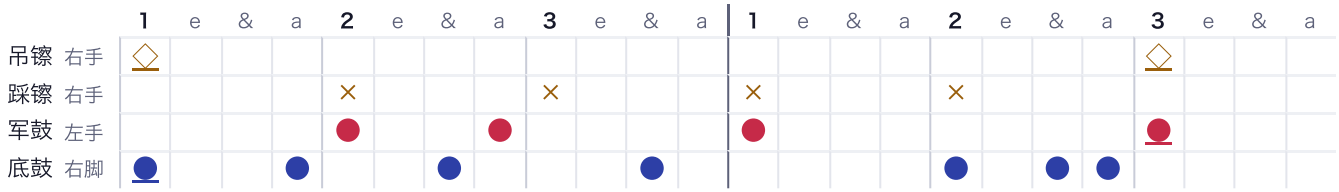
④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 110　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

第 8 步　主歌后半：3/4 拍切分　D 段　3/4 · 2 小节

1. D 段还是 3/4 拍，两小节一组
2. 第 1 小节底鼓「咚・・咚・咚・・咚」：1、1a、2&、3&
3. 第 2 小节第 1 拍不踩底鼓，第 3 拍吊镲和军鼓一起打重音
4. 谱上这两小节打 3 遍，第 4 遍换成中嗵加花，然后转回 4/4





逐拍： 1-1 吊镲 + 底鼓　1-a 底鼓　1-2 踩镲 + 军鼓　1-& 底鼓　1-a 军鼓　1-3 踩镲　1-& 底鼓　2-1 踩镲 + 军鼓　2-2 踩镲 + 底鼓　2-& 底鼓　2-a 底鼓　2-3 吊镲 + 军鼓

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 110　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

阶段 5 · 副歌

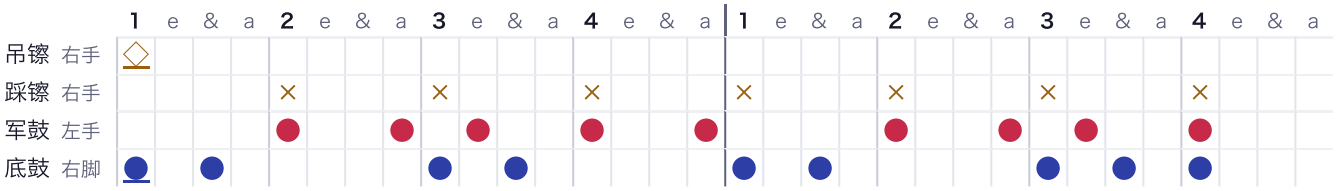
目标：全曲最难的节奏型和十六分过门

第 9 步 副歌主节奏

F / G / K 段　4/4 · 2 小节

1. 脚：每两拍一组「咚咚 · ·」（1、&，3、&），第 2 小节最后一拍多踩一下
2. 手：踩镲在每拍正拍，军鼓在 2、2a、3e、4（第 1 小节还有 4a）
3. 第 3 拍是「踩镲 + 军鼓错开一个十六分」：先 × 再哒，别打成同时
4. 整首歌最难的就是这个，先只听脚练 2 分钟，再只听手，最后 60 的速度合起来





逐拍： 1-1 吊镲 + 底鼓　1-& 底鼓　1-2 踩镲 + 军鼓　1-a 军鼓　1-3 踩镲 + 底鼓　1-e 军鼓　1-& 底鼓　1-4 踩镲 + 军鼓　1-a 军鼓　2-1 踩镲 + 底鼓　2-& 底鼓　2-2 踩镲 + 军鼓　2-a 军鼓　2-3 踩镲 + 底鼓　2-e 军鼓　2-& 底鼓　2-4 踩镲 + 军鼓 + 底鼓

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

④ 往上加速
每过关一次加 10

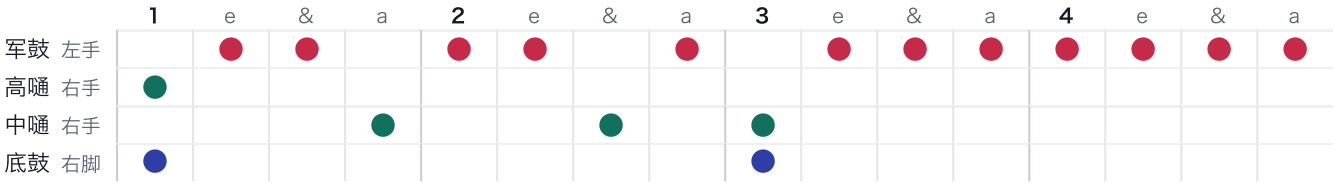
速度打卡：□ 50　□ 90　□ 130　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

第 10 步　过门 B：整小节十六分

副歌第 8 小节　4/4 · 1 小节

1. 整小节十六分，右手负责嗵鼓的那几下：1 高嗵，1a、2&、3 中嗵
2. 其余都是军鼓，左右手交替 R L R L
3. 先全部打在军鼓上，熟了再把那四下挪到嗵鼓





逐拍： 1 高嗵 + 底鼓　e 军鼓　& 军鼓　a 中嗵　2 军鼓　e 军鼓　& 中嗵　a 军鼓　3 中嗵 + 底鼓　e 军鼓　& 军鼓　a 军鼓　4 军鼓　e 军鼓　& 军鼓　a 军鼓

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 110　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

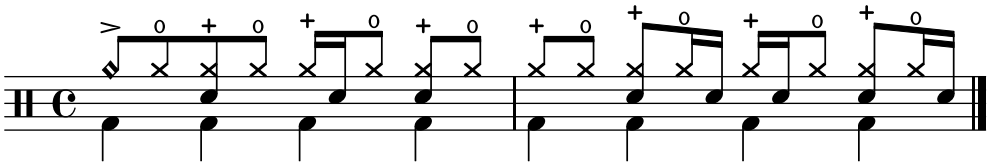
阶段 6 · 开合踩镲和齐奏

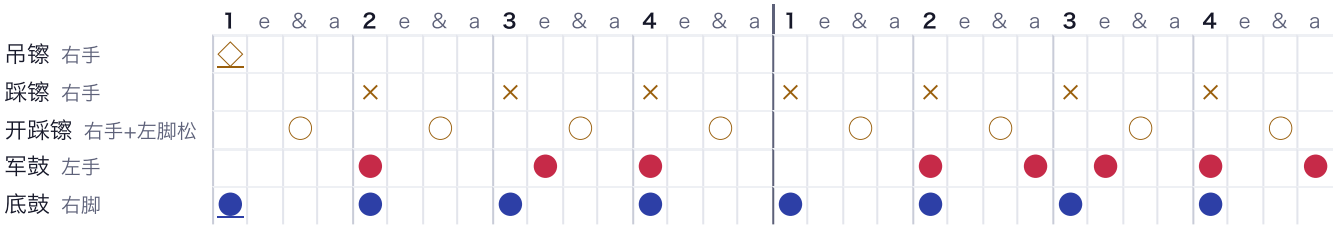
目标：左脚开合踩镲，两只手齐奏

第 11 步　最后副歌：四踩 + 开合踩镲

H 段　4/4 · 2 小节

1. 脚每拍一下（四踩），右手在拍上打合着的踩镲（+），在 & 上打开着的（°）
2. 左脚在拍上踩合，在 & 上松开，会出「嚓—」的声音
3. 军鼓在 2、3e、4，第 2 小节还多了 2a、4a
4. 左脚的开合是新技巧，先单独练





逐拍： 1-1 吊镲 + 底鼓　1-& 开踩镲　1-2 踩镲 + 军鼓 + 底鼓　1-& 开踩镲　1-3 踩镲 + 底鼓　1-e 军鼓　1-& 开踩镲　1-4 踩镲 + 军鼓 + 底鼓　1-& 开踩镲　2-1 踩镲 + 底鼓　2-& 开踩镲　2-2 踩镲 + 军鼓 + 底鼓　2-& 开踩镲　2-a 军鼓　2-3 踩镲 + 底鼓　2-e 军鼓　2-& 开踩镲　2-4 踩镲 + 军鼓 + 底鼓　2-& 开踩镲　2-a 军鼓

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

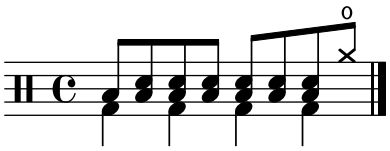
④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 110　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

第 12 步　齐奏：军鼓 + 落地嗵

第 1 结尾 / 结尾　·　4/4 · 1 小节

1. 右手落地嗵、左手军鼓，两只手一起打八分，和整个乐队一起砸下去
2. 第 1 下只有落地嗵，最后一下换成开镲
3. 脚每拍一下，力度要齐，手脚同时落



	1	e	&	a	2	e	&	a	3	e	&	a	4	e	&	a
开踩镲 右手+左脚松															○	
军鼓 左手			●		●		●		●		●		●			
落地嗵 右手	●		●		●		●		●		●		●			
底鼓 右脚	●				●				●				●			

逐拍： 1 落地嗵 + 底鼓　& 落地嗵 + 军鼓　2 落地嗵 + 军鼓 + 底鼓　& 落地嗵 + 军鼓　3 落地嗵 + 军鼓 + 底鼓　& 落地嗵 + 军鼓　4 落地嗵 + 军鼓 + 底鼓　& 开踩镲

① 只打手
嘴里数「1 e & a」，脚不动

② 只打脚
手不动，边数边踩

③ 合起来
先用 60 的速度

④ 往上加速
每过关一次加 10

速度打卡：□ 60　□ 110　□ 171　□ 连续 4 遍不出错

阶段 7 · 组合

目标：按曲子的顺序把节奏型串起来

每条组合都按顺序打，打完从头循环。网页上可以直接播放。练的重点是从一个节奏型换到下一个的那一下，不能停，也不能抢拍。

组合 1 前奏 → 乐队进来 6 小节

前奏的镲节奏，接 B 段 3 小节切分底鼓，第 4 小节过门 A。

第 4 步 前奏 ×2 → 第 5 步 切分底鼓（3+3+2） ×3 → 第 6 步 过门 A

□ 90 □ 120 □ 150 □ 171 □ 跟原曲打一遍

组合 2 主歌（3/4 拍） 8 小节

8 小节 3/4 拍。重点是一直数清楚每小节只有 3 拍。

第 7 步 主歌 3/4 拍 ×4

□ 90 □ 120 □ 150 □ 171 □ 跟原曲打一遍

组合 3 主歌后半 → 预副歌 → 副歌 13 小节

3/4 拍转回 4/4，反拍踩镲，齐奏一小节，然后砸进副歌。谱上 E 段最后还有 3 小节 6/8 的加花，这里先省掉。

第 8 步 主歌后半 ×3 → 第 3 步 预副歌 ×2 → 第 12 步 齐奏 → 第 9 步 副歌主节奏

□ 90 □ 120 □ 150 □ 171 □ 跟原曲打一遍

组合 4 副歌一整圈 8 小节

谱上副歌 8 小节：7 小节主节奏 + 第 8 小节（D♯dim）的十六分过门。

第 9 步 副歌主节奏 ×3 → 副歌单小节 → 第 10 步 过门 B

□ 90 □ 120 □ 150 □ 171 □ 跟原曲打一遍

组合 5 开合踩镲副歌 → 收尾 8 小节

四踩加开合踩镲推上去，过门 B，然后齐奏。

第 11 步 最后副歌 ×3 → 第 10 步 过门 B → 第 12 步 齐奏

□ 90 □ 120 □ 150 □ 171 □ 跟原曲打一遍

组合 6　全曲骨架（简化版）　41 小节

整首歌的结构按顺序串一遍，小节数缩短过。能连着打下来，就可以对着原曲练了。

第 4 步 前奏 ×2 → 第 5 步 切分底鼓（3+3+2） ×3 → 第 6 步 过门 A → 第 7 步 主歌 3/4 拍 ×4 → 第 8 步 主歌后半 ×3 → 第 3 步 预副歌 ×2 → 第 12 步 齐奏 → 第 9 步 副歌主节奏 ×3 → 副歌单小节 → 第 10 步 过门 B → 第 11 步 最后副歌 ×3 → 第 10 步 过门 B → 第 12 步 齐奏

□ 90　□ 120　□ 150　□ 171　□ 跟原曲打一遍

> 每一步的节奏都是从鼓谱里原样摘出来的小节。组合是简化过的：小节数缩短了，E 段的 6/8 加花、反复和 D.S. 跳转也没放进来。组合都能打下来以后，拿着《鼓谱》PDF 从头到尾对着原曲打。