

♪カラオケが10倍楽しくなるカラオケ・ボイストレーニング♪

眼からウロコの、カラオケ・ボイストレーニング

Aさん「たるみが取れて、顔が引き締まってきたって言われたの」

Bさん「話が聞き取りやすくなったって言われた」

AさんBさんが参加しているのは、なんと！カラオケ教室でした。

美容と言語明瞭化に効果があるレッスンとは！？

私の取り入れているボイトレをすると、このような効果がでるのは、実は当然のことです。

で、結果として”カラオケが10倍楽しくなる！”わけです。

実際、思い通りに自分の声を操れたら・・・歌がもっと楽しくなると思いませんか？



♪目次

♪ はじめに	P 3
♪ いくら歌っても、のど大丈夫!	P 3
♪ ウォーミングアップ	P 3
♪カラオケ教室 (あいうえお)	P 4
♪カラオケ教室 (呼吸の筋肉)	P 6
♪カラオケ教室 (腹式呼吸の練習法)	P 7
♪カラオケ教室 (息に声をのせる)	P 8
♪カラオケ教室 (音程をつけて発声)	P 9
♪カラオケ教室 (仮性オンチ)	P 10
♪カラオケ教室 (引き出しを増やす)	P 12
♪カラオケ教室 (ビブラートへの挑戦)	P 13
♪カラオケ教室 (一本調子じゃつまらない)	P 14
♪カラオケ教室 (基本と表現力のハザマ)	P 15
♪最後に	P 16

♪はじめに

こんにちは！

カラオケ・ボイストレーナーのケンちゃんこと、湯川と申します。

この度は、私のe-bookをダウンロードして頂き、ありがとうございます。

ところで、私は特別、音楽を専門に学んだ経験はありません。単に、少し歌に関して経験があるだけです。

私は、子供の頃から歌うことが好きで、小学生の頃は歌謡曲を歌ってよく叱られました。

高校生のときはアイドルのファン。大学生のときフォークソングクラブに入り、初めて人前で歌う経験をします。

その後、私のフォークグループはポップスバンドに発展し、並行してソロでライブでの弾き語りも経験しました。

30歳代半ばにハードロックバンドをつくり、初めてのロックボーカルでシャウト（叫ぶ歌い方）も経験します。

50歳になった今は合唱団に入り、テノールの発声を学んでいます。

つまり、かなりいろいろな歌い方を経験しているわけです。

で、専門のジャンルは？と聞かれたら、迷わず「カラオケ」と、答えます。

カラオケマシーンが普及する前、酒場で生演奏の伴奏しか無かった頃から歌っていた私の財産は、実はカラオケでの歌唱テクニックです。

そんな私の経験を、少しでも貴方にシェアできたら、幸せに思います。

♪ いくら歌っても、のど大丈夫！

先日、いきつけのカラオケ屋さんで歌っていたら、早い時間から来ていた人が、「喉が痛い」って言い出して、1曲休みました。思わず、私のポイトレのポスターを指差しながら、「いくら歌っても喉が痛くなりません」って言っちゃいました。冗談ではなく、発声の基本が身につくと、喉をいためません。

♪ ウォーミングアップ

水曜日はpm7：30からボイストレーニングです。たった1時間ですが、生徒さんにはうっすら汗をかくほど、声を出してもらいます。ただし、みっちりウォーミングアップしますから、決して喉は痛めません。リードする私にとっても、貴重なトレーニングになります。いつも生徒さんには楽しんでもらえるよう、頑張っています。

私のポイトレでは、

1. 喉を痛めない腹式発声を身につける。
2. 滑舌トレーニング（言語明瞭化）で美しい日本語の発声を身につける。
3. あなただけの素敵な声を磨く。

この3つを目的にしています。

♪カラオケ教室（ あいうえお ）

このe-bookは、「カラオケ大好き！」という人向けに書いていますが、政治家や教師、ビジネスマンに至るまで、声は殆どの職業で使います。

ポイトレをやっていると、コミュニケーションツールとしての発声を意識せざるを得ません。

実際生徒さんから、話し言葉が聞き取りやすくなったとか、「声を通るようになったね」と言われるようになったという、嬉しい声を聞くようにもなりました。

そこで今日は、このようなことに効果のある、恐らく普通のカラオケ教室ではやっていない、滑舌トレーニングをご紹介します。

別名、“言語明瞭化訓練”とも言います。

まず紙に、「あいうえお　　いうえおあ　　うえおあい　　えおあいう　　おあいうえ」と、大きな字で5文字ずつ改行して書いてください。

”あ”と”お”は指が3本入るぐらい大きな口を開けて発音します。

”い”は思いきり口を横に開きます。”う”と”え”についても、口の形を極端なぐらい顔につくることを意識してください。

要するに、顔の筋肉を全力で使うということです。

最初は一文字ずつ発音します。

次に「あいうえお」、「あいうえおいうえおあ」、「あいうえおいうえおあうえおあい」、「あいうえおいうえおあうえおあいえおあいう」、「あいうえおいうえおあうえおあいえおあいうおあいうえ」と、切らずに言える長さを延ばしていきます。当然ですが息継ぎは無しです。

口を大きく開けることを意識しながらやってみてください。

慣れてきたら、このセットを更に2つ、3つとつなげて言えるようにしましょう。このとき息を出し切ってください。

これは腹筋を使わないとできませんから、結果として腹式発声を体感できます。

このトレーニングは、滑舌と腹式発声を同時に鍛えられる、優れた練習法だと、私は思います。

ところで、このトレーニングには、素敵な副産物があります。

普段使わない顔の筋肉を使うので、ほほの筋肉がリフトアップしたり、しわが伸びたりといった効果です。

美容にいいんですね♪

♪カラオケ教室（呼吸の筋肉）

発声に一番大切なのは、お腹から声を出すことです。

説得力、表現力は当然ですが、歌唱の場合、音程やビブラートにも大きく影響します。

では、お腹から声を出すとはどういうことでしょうか？

もちろん、お腹から直接声がでるわけではありません。

これは腹筋や、胴体のその他の筋肉を使って、肺の横隔膜を押し上げる呼吸法、つまり腹式呼吸を使って発声することを言うのです。

一般的に呼吸は、空気を取り入れるための内助間筋と、吸い込んだ空気を押し出す外助間筋というあばら骨についた筋肉で行っています。

横隔膜も筋肉ですから、自ら働いていることにはなりますが、これに腹筋の収縮が加わると後押しするように力が働き、より力強い呼吸になるわけです。

わざわざ”腹式”と入れているだけあって、最初は意識的にしないとなかなかできません。

しかし慣れると、無意識にできるばかりか、会話をしている間も腹筋を使っていることが実感できるようになります。

呼吸は深くなりますから、肺活量も増えます。

これが発声に活かさないはずはありません。

深呼吸や、昨日の「あいうえお」を使って、息を最後の一滴まで搾り出すイメージで腹筋を使った息の押し出しを体感してみてください。

♪カラオケ教室（ 腹式呼吸の練習法 ）

お家でできる簡単な腹式呼吸の練習法を紹介しましょう。

まず、電話帳3～4冊を用意してください。（同等のものであれば何でもOK）

身体の力を抜き、楽な感じで仰向けに寝て、用意し電話帳3～4冊をお腹に乗せます。

鼻からゆっくりと息を吸い込んでください。そのとき、お腹の上の電話帳が持ち上がるようにしてください。（身体に力が入っていると逆に下がることがあります）

鼻から息を吸い始めたら、すぐ口を開け、口からも息を吸うようにしましょう。慣れたら同時に吸えるようにします。鼻だけの時と違い、スーやハーというブレスの音が少なくなります。

今度は息を口からゆっくりはきます。このとき、電話帳もゆっくり下がるようにしてください。

このはく息に声をのせれば、腹式発声です。

注1. はく息が揺れないようにしましょう。揺れるようなら少しはく速度を速めてみてください。

注2. あまり頑張らないで下さい。せいぜい2～3分、朝と寝る前の2回ぐらいでいいでしょう。電話帳の量（重さ）は、ご自分に合ったものを選んでください。

注3. 息にサーやハーなどの音が出るようなら、喉を締めている状態です。力を抜いてまずは楽な腹式呼吸をしましょう。

♪カラオケ教室（ 息に声をのせる ）

腹式呼吸のコツが掴めてきたら、はく息に声をのせてみましょう。ただし、最初はぼやけた声でやります。

ぼやけた声とは、ヒソヒソばなしのような声です。

はじめに口を尖がらせて、「フー・・・」と、最初唇に風を感じるようにやってみてください。

腹式呼吸にまだあまり自信がないようでしたら、最初は横になって本をお腹に乗せ、感じをつかんでから立ってやってみるとよいでしょう。

完全に喉が開いていると声になりません。息がいったんに出ていってしまわずから、「フー・・・」と声を出します。

ただし、ささやくようにやってみてください。

声と共に出てゆく息に比例して、お腹が少しづつ引っ込んでいくはずですが。

力んでしまう人は、歩きながらやると効果的です。

♪カラオケ教室（音程をつけて発声）

前回やった、ぼやけたヒソヒソばなしのような声で、「フーファー——・・・」と、やったものに音程をつけてみましょう。

ハーモニカでも電子楽器でもいいですから、正確な音程の出せる楽器を用意して、キーを決めてください。

♪ドレミファソラシド ドシラソファミレド♪をイメージしながら、最初はやはりヒソヒソモードで「♪ファアアアアアアア アアアアアアアア♪」とやってみてください。

次第にキチンと声にしていきます。

そのとき、ヒソヒソモードの喉の奥の形をキープします。

音程が上がっていくと、舌根も上がり気味ですので、手鏡などでチェックしながら、喉を締めないよう気をつけてください。

このとき、裏声（ファルセット）になっても構いません。

慣れてきたら、「♪アイウエオイウエ オアエオアイウエ♪」などでもやってみましょう。

♪カラオケ教室（鼻に響かせる）

「んー」と言ってみてください。

鼻に響いていますよね。

これを喉の奥を開いた状態、つまり喉を締めた声にならないよう舌根を下げて発声します。

このとき、とにかく声が鼻に響いていることを感じ取ってください。

電気楽器以外ほとんどの楽器には、震動音を共鳴させ、音量を拡大するための空間が設けられています。

人間の発声も、身体全体を使うことで声帯の振動を共鳴させ、大きく響かせることができます。

特に鼻腔は、中高音域を響かせるのに欠かせない空間です。

「んー」で、鼻腔の震動を感じ取りながら、♪ドレミファソラシド♪を、♪んんんんんんんー♪でやってみてください。(上から下も)

次に、「ま行」でやってみましょう。♪まままままままー♪を、「み・む・め・も」でもやっていきます。うまく鼻に響いていないと感じたら、最初に「ん」を入れてみてください。

こんな感じです。

♪んまままままままー♪

鼻に響かせる感覚を身につけるのを、実際の歌で練習するとき、少し極端にやってみるのもいいと思います。

和田アキ子さん、瀬川英子さん、大川 栄策さんなどの歌を、モノマネで歌ってみるのもいいと思います。

♪カラオケ教室 (仮性オンチ)

声が引き気味で前に出ない人の中に、音痴気味の人が多くみられます。

多くの場合、音が外れるのが怖くて声を張れないのですが、そもそも、はずれた音を確認しない限り、修正することはできません。

自転車に、一度も転ばずに乗れるようになった人っているでしょうか？

それと同じなんですね。ですから勇気を持って外れたご自分の声を、モニタースピーカーで確認してください。

そこから始まります。

録音を録ってみるのも、大変に良い方法です。

声もしっかり出ているのに、しばしば音程をはずし、オンチに聞こえてしまう人がいます。

本人もそのことに気付いて、カラオケ教室などに通ったりするのですが、音程の狂いが、なかなか治らないケースがあります。

実はその原因が、一人よがりの感情表現だったりすることがあります。

多少、表現がオーバー気味の人でも、自分の音域内であれば、音程をはずすことはありません。しかし、カバーできる音域をはずれると、声は小さくなり、音程がアヤフヤになります。

そして声の出ない箇所は、言葉の言い回しや表情、アクションで誤魔化そうと、無意識にできてしまいます。

しかし、本人が内心期待しているほど、聞くほうは誤魔化されません。

はずれた音程は、だれが聞いても分ります。

しかし、本人はそう思われていることに、気づいていないことがしばしばあります。

自分はそれなりに正しいというたい方で歌っている。そう思っています。

誤魔化されているのは、実は歌っている本人だけです。

これは決して特殊な例ではありません。

オーバーな感情表現をする人には、よくあるクセです。

得意なところ（声の出るところ）を強調し、苦手なところ（声の出ないところ）は弱いというのは、本来の楽曲のメリハリとは全く違います。

結局全体として印象が雑で、歌い方がいつもバラバラになってしまいます。

ですから、同じ歌い方を二度とできません。歌う度々に表現が違い、強弱のつけかたが違います。いきあたりばつたりの出たとこ勝負になっています。

もっとも、同じ歌を何度も完全に同じ情感で歌うのは、相当な歌唱力がないと難しいことです。そうとう意識しないとできません。

いずれにしても、自分の出している声をよく聞くことが大事です。

♪カラオケ教室（引き出しを増やす）

文字情報だけで伝えるより、肉声で伝えた方が伝わります。

しかし、いくらお手本を示しても、実際にそのように自分で発声してみないと、感覚を実感できません。

実際に歌ってみて、思うように歌えるかどうか？読者の貴方には録音を録ることをお勧めします。

最初は変な声に聞こえて嫌になるかも知れませんが、慣れると意外に平気なものです。実際、自分の歌を確認できなければ上達はおぼつきません。

あとは教室に来ていただくのが一番いいのですが・・・（^^;）。

もう一つ必要なのは想像力です。

プロの歌手にも、普段からボイストレーニングをやっていなかったり、発声をまともにできていない人がいます。

しかし、それでもアマチュアとの違いがあるとすれば、想像力です。

メロディーが入っていない音楽の中に、きちんと音を感じたり、自分が表現しようとするイメージができています。

それはモノマネでない、オリジナリティーにも通じるところです。

ボイストレーニングをやると、自分のイメージを具現化するための引き出しが増えます。

これは絵を書くときの、絵の具の色の数が増えたようなものですから、表現に幅が出るのは当然です。

そうなると思然、歌うことが楽しくなってきます。

私のボイストレーニングは、そんなところも目指しています。

♪カラオケ教室（ビブラートへの挑戦）

歌は、ある程度経験を積んでくると、ビブラートをかけたくなってきます。

「私もプロの歌手のように、ビブラートをかけてみたい」

極自然な感情だと思います。

ただ、プロの歌手でも”石川さゆり”さんのように、ビブラートをかけずに素晴らしい表現力を発揮する人がいることも忘れないで下さい。

さて、懐れのビブラートですが、これも腹筋が基本です。

歌のフレーズの最後を、わざと延ばせるだけ延ばして歌ってみてください。

もうこれ以上声が出ないというところまでです。

そのとき、腹筋がコチコチになっていればOKです。

そのとき、腹筋は横隔膜を押し上げて、肺から息を出すフォローをしています。この感覚を忘れないで下さい。

声を腹筋で支える感覚を掴むことができれば、あとは腹筋を使って声に強弱（バイブレーション）をつけるだけです。これがビブラートです。

上手にコントロールできないうちは、手の平でお腹を小刻みに押してやると嫌でもビブラートがかかります。

俗にチリメンと言われるビブラートがかかってしまう人は、まず、腹筋でそれを消して、真っ直ぐな声を出せるようになってから取組んだ方がいいでしょう。

もっとも、チリメン・ビブラートを個性にしているプロの歌手もいますから、好き嫌いの問題なのかもしれません。

♪カラオケ教室（一本調子じゃつまらない）

「声も良く出ているし音程も外さないけど、一本調子でつまらないんだよね」
って思ってしまう人を、カラオケ屋さんときどきみかけませんか？

そういうとき私は、「せっかくいい声をしているのに、もったいないなあ」って思ってしまう。

聞き手を飽きさせないポイントはメリハリです。

歌は3分間のドラマだと言った人がいますが、その通りだと思いますね。演出主演が歌い手ですから、歌詞の内容を考えながら、演じるつもりで歌えたら最

高ですね。

“カラオケ”という文化が無い頃は、好きでフォークソングをやっている人でも、しっかり声が前に出ていない人が多かったのですが、今は声を出せる人が増えましたね。

これは明らかに、カラオケが広まったおかげだと思います。歌う機会が増えて、歌に慣れてきたのと、隠れた才能が発揮されているのでしょう。

日頃「うまい！」って褒められている人は、それで満足しないで、ワンランク上を目指してみても如何でしょうか。

そうすると、大会で入賞できたりしますよ。

♪カラオケ教室（基本と表現力のハザマ）

芸術を含め、芸事はすべてそうだと思うんですが、歌も、単に声が良く出て、正確に音やリズムが取れていればいいというものではありません。

プロの歌手が、カラオケの採点機能を使うと、高得点が取れないのをご存知の方も多いと思います。

歌は心なんですよね。楽しい歌は楽しく、悲しい歌は悲しく、気持ちをこめてうたうことが大切なんです。

どんなに声がよくて、正確に歌ってくれても、感情のこもっていない歌はつまみません。

しかし、音程やリズムがまだ正確に取れない段階の初心者が、感情表現だけを誇張すると、はっきりいって周りにはたまったものではありません。

プロの歌手は、悲しい歌のとき涙ぐんだり、大きなアクションやフリをつけたり、それぞれ個性的な人が多いです。

メロディー、歌詞、リズム以外の、このような表現が迫力をあたえ、歌に説得力、魅力を増しています。

逆にカラオケ好きの人の中には、この部分の魅力ばかりに目がいてしまい、歌の基本をないがしろにしている人が、残念ながらいます。

感情表現は大切です。しかし、あくまでも歌が「ちゃんとうたえる」場合です。

基礎は大丈夫でしょうか？

ある程度自信のある人でも、自分の歌を録音して、もういちど確認してみるのことは、上達する上でとてもいいことです。

♪最後に

最後まで読んで頂いて、ありがとうございました。

2007年5月現在、私は毎週水曜日の19:30~20:30まで、カラオケ・ポーストレーニングを開催しています。

⇒ <http://park7.wakwak.com/~ukiuki21/contents13.htm>

こちらから参加申込できますので、近くにお住まいの方は、一度ぜひ参加してみてください。

また、関連のメールマガジンも発行しています。

⇒ <http://www.mag2.com/m/0000216763.html>

無料ですので、これも是非、登録して下さい♪

♪発行責任者 湯川健一