

独学でボイストレーニング



1. 身体を楽器にするストレッチ

まずは身体を楽器にするストレッチを行います。
なぜなら、歌うときに必要な、呼吸と声帯振動と共鳴を自由にコントロール出来るようになるからです。



インストゥルメンタル・ボディストレッチ

- 肩甲骨をほぐすようにゆっくり大きくクロールのように前に手をまわします。
- 大胸筋を広げながらゆっくり大きく背泳ぎのように手を後ろにまわします。
- 首を右斜め前、左斜め前に軽く倒した後、大きくゆっくり1周ずつまわします。
- 前屈のような姿勢で、上半身を脱力し、肩甲骨の真ん中に息を入れてリラックスします。

閉じている身体を開くこと、肩甲骨を入念にほぐす事を特に意識して行って下さい。
身体全身が気持ちよく、リラックスしてきたらOKです。

歌うときに必要な、呼吸と声帯振動と共鳴を自由にコントロール出来るようになるために、
身体を楽器にするストレッチを行います。



2. 息を MAX まで吸うトレーニング

息を MAX まで吸うトレーニングを行います。

なぜなら、息が歌声のガソリンであり源だからです。



a) MAX ブレストレーニング

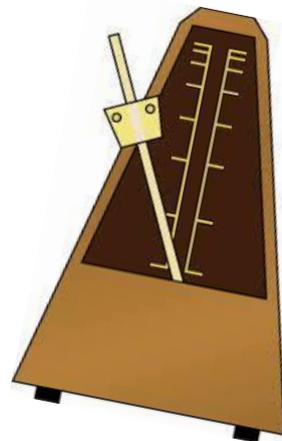
- 口を半開きにして、鼻 70%・口 30%で鼻を中心に身体の後ろの方に息を吸います。
- その息をまずはお腹に入れて、その後背中、肩甲骨、肩、首、顔、目の中までいれます。
- 口を縦に開けて、「フー」と息を1回で吐ききります。

お腹から段階的に身体を開きながら、息を入れてくという事を身体で覚えて下さい。



b) スピードブレストレーニング

- スマホアプリ等で、メトロノームを出し、一定のテンポを鳴らす。
- はじめの2拍で息を MAX まで吸う。
- 終わりの2拍で息を全て吐ききる



3. ナチュラルボイストレーニング

全身の力を抜いて、息の移動だけで「ふわっ」とため息をします。

「ふわっ」のため息を声帯を閉じていき、自分の話し声の辺りで、リラックスして発声します。

「ふわっ」を自分の最低音から最高音まで、サイレンのように楽に声を響かせます。

うまく出来ない時に、気をつける大事なポイント

- 大きな声を出そうとしない
- 良い声を出そうとしない
- 気合を入れてやろうとしない
- 前に声を出そうとしない
- 吐くという感覚で声を出さない
- 顔を前に出さない
- 顔を上にあげない
- 下顎を下げない

全て力が入るからです。ボイトレの基本はどこにも力が入っていない、自分のニュートラルを知るという作業になります。その時はじめて、ナチュラルボイスが顔を出します。



4. アクセントトレーニング

歌は言葉を大切に届けるもの

歌は、詞を届ける事が重要で、その詞を伝えるために、メロディがあります。大事な言葉には、アクセントをつけて強調することが必要です。

- まずは歌詞を朗読する
- 大事な言葉にチェックを入れる
- その言葉をしっかり強調して歌う

歌詞はしっかり覚えましょう。そして1本の映画のストーリーのように、その主人公になりきって、詞を語るように歌いましょう。

