

♪ 「思い込み音痴」克服！ ♪

あなたも歌がうまくなる！

好きな曲が楽しく歌える！

無料レポート

この無料レポートでは、
基礎練習をしながら、
自分の歌いたい曲が
カラオケで上手に歌えるようになるまでを
わかりやすくご紹介しています。

自己紹介

こんにちは。出張ボイトレスクール「どこでもボイトレ」のトレーナー「ひろ美」です。

私は高校生からバンドをやっていたのですが、田舎で習うところもなく、上京してからも、今のようにパソコンなどの情報もないし、誰に頼めばいいのかもわからず、自己流で歌っていました。

その後、ボイトレ本も何冊も読み、CD付きの本で練習して、ネット上でのボイトレ情報も勉強をし、ゴスペルクワイアに所属し、合唱団の所属し、数人のボイストレーナーに習い、自分なりの歌い方や、歌をうまくする方法を、私なりに習得してきました。

最初、私が思ったのは、
発声練習をしたのと同じなのに違いがわからない。
だから発声練習のモチベーションが上がらないということでした。
発声練習と自分の歌がつながっている感じがしなかったのです。

初心者の方は特に、そういう部分が大きいと思いますので、効果あんのかなーと思いながら、ひたすら基礎練習をするというのはなく、歌いたい歌につなげていきたいと考えています。

それから、「響き」、「響き」って言われるけど、「響き」って何?(?o?)
そういうのも、ずっとたってからわかりやすく教えてくれる先生がいて、なるほどー！それなら納得！と思ったものです。

あと・・・

ボイストレーニングって、なんだか先生主体で、緊張するし、そして本当にほめてもらえないんですよねえ。(T_T)

いいところを教えてくれたら、もっともっとリラックスして、安心して楽しく歌えるのにな～と思っています。

どこでもボイトレのレッスンでは、

誰にでも必ずある「いいところ」「できたところ」を、心をこめてお伝えしています。

歌を通して、自信をつけてもらいたいなと心から思っています(^o^)/

「思い込み音痴」克服！

そして、まず前提に、

これはいろいろな本やDVDなどで、いろいろな先生も言われていることですが、

「音痴はいませんっ！」（ここはかなり力を入れて言いたいです）

肉体的な問題を除いたら、

音痴だと思っている 99.5%の人は

自分が音痴だと思い込んでいるだけなんだと、複数の本には書いてありました。

私もそれは強く思います。

さらに、歌というのは、太古の昔からあって、

人間の身体というのは、歌が歌えるようにできている！と強く信じています。

実際にレッスンで「音痴なんです」と言われている方は、

私が見たところ100%自称音痴、思い込み音痴です。

実際の能力よりかなり低く見ていて、

思い込みによって音痴という自分をつくってしまっているところが多いのです。

それは、音楽の授業や、カラオケで歌った時の、ひとさまの何気ないひと言。

これがトラウマになっている場合が多いですね。

それは大人になっても、思い出すのも痛い出来事でしょう。

私の場合は、音楽の授業もあまり得意でなかったんですが、

それよりも、ものすごい運動音痴でした。とても太っていたのです。

体育の時間に鉄棒から落ちたのですが、小学1年生にして、32キロもあったので、本当に面白い画だったのでしょうか。

担任の先生も笑っていました。あの映像は今も焼き付いています。(^^ゞ

他にもいろいろありまして、トラウマになってしまい、大人になって、

標準の体型になっても、思い込みはこびりついていました。

「私は運動ができないから」「運動が嫌いだから」「みっともないから」

でも、3人目の子供を妊娠中に、なにを思ったか、運動をしたいと思い、マタニティビクスから始めました。運動に目覚めたのは、38歳でした。

なにしろ、今まで本当に運動してないから、ついていけないし、

ステップも、ほんっとうに頭が悪いんじゃないかと思うぐらい(^^ゞ覚えられませんでした。

それでも自分なりにジムに通ったり、長距離の自転車通勤を試みたり、いろいろやっていると、今も楽しくダンスを習ったりしています。(人様にお見せできるものではないですが!)
人生ではかなり遅いスポーツデビューでしたが、
ここまで身体を動かすこと、汗をかくのが楽しいと思えるようになるとは。。。
思い込み運動音痴は克服しました。

そうすると、小学校の時の先生も、まあ人間だしー、まじで笑えたんだろうなとか、
私も生意気な小学生だったからなとか思えるようになりまして、
あの過去もなつかしく思い出されます。

こういう克服を、自称音痴の方に、ぜひとも、歌で体験していただきたい、
それをサポートできたら嬉しいな!と私は願っています。

ネガティブな思い込みって、本来の力を抑えこんでしまうんですよ!
今からでも全然遅くないです!

「自分も思い込んでるだけで、やってみたら、本来の力が出てくるんじゃないか」
と思ってくださいね。そう思うだけで上達が全然違ってくるんです。

マインドと言葉ってほんっとうに大事なんですよ。

「思い込み音痴」を一緒に克服しましょう。

そして、一緒に本来の力を引き出して歌を楽しみましょう!

今日から「自分は音痴だから」は禁句です!(^o^)

言葉は自分をつくっていきます。出した言葉を耳で確認してしまうのです。

だから、自分に対して言ってあげてください。私も一緒に言いますね!

「あなたはできます!」「その力があります!」

では行ってみましょう~♪

「思い込み音痴」克服 レッソンの流れ

まず、ざっと流れを説明しますね。

「基本練習」

1. ストレッチ
2. 腹式呼吸
3. リップロール・タングトリル
4. 響きをよくする発声練習

「好きな歌を歌います」

- 5.好きな歌を選び、5回以上聞く。
- 6.好きな歌のリズムをとる。
- 7.自分の歌を録音してどこがずれているのが客観的に聞く。
- 8.何度も何度も聞いて、何度も何度も歌ってみる。
- 9.実際にカラオケで歌ってみる。

「オマケ」

10. 高音を出すコツ

1.~5.をやってみて、慣れてきたら1.~8.のできるところ。
そして9.そして10.を取り入れて。仕上げていきます。

これはお忙しい毎日だと思いますので、

ある程度慣れてきたら、テレビを見ながらでも、通勤電車のなかでも（声は出せないけど）家事をしながらでも、歩きながらでも、車の運転をしながらでも、やれるものはやれます。完璧を求めずに、やれるときにやれることをやっていくのが上達のコツです。

最終的には密度と回数で上手になります！

ですから、忙しい時は、そのときできることを回数多く、
時間やモチベーションがあるときは、丁寧に密度濃くやっていくことです。
歌の上手な方は、好きで何度も何度も同じ曲を練習しているものなんですよ。
では、説明していきますね。

1. ストレッチ

歌うとき、リラックスしていないと声が出なくなります。

声がでにくいときは特に、肩や首、のどに力が入っています。

上手に歌うためには、腰や足に重心があって、上半身は完全に力が抜けている状態が理想的なんです。

そのために、ストレッチをします。血流もよくなります。

ご自分の好きな形で、首を回したり、腕を回したり、肩をすくめてから脱力したり、いろいろな形でやってください。

特に首周りは重点的にやると、よりリラックスしていい声になりますよ。

それから寒い状態のときも声は出にくいので、

とくに下半身が冷えていないとよいです。できるだけ暖かくしてくださいね。

時間があるときはたっぴりと。ないときはちょちょいでいいです。

さて、身体の準備ができました。

歌うときは上半身の力を抜く、ということを覚えておいてくださいね。

そうするといい声が出るんですよ。

(オマケ)

顔のストレッチ

顔もストレッチすると、より声が出やすくなります。

目を大きくしたり、つぶったり、

おでこの冷えピタを、手をつかわないではがす。

メガネを下げて、手をつかわないで上に上げる。

片目ずつつぶる。

舌を思いっきり出したり、ひっこめたり。(すごい顔になりますが(笑))

顔筋エクササイズ的なものも、顔の温度を上げるのに効果的。

耳をひっぱるなどなど。

顔がポカポカしてきますよ。

2. 腹式呼吸

次は腹式（ふくしき）呼吸です。

「歌には腹式呼吸！」なんて聞いたことあると思いますが、簡単に言うと、息を吸うとおなかが膨らむ呼吸法です。準備運動などのときにやる深呼吸は胸式（きょうしき）呼吸です。これは歌には向いていません。

胸式呼吸をちょっとやってみましょう。ラジオ体操のときの呼吸です。胸や上がりますよね。これではちょっとしか肺に息が入りません。また上半身に力が入っていると、胸式呼吸になりやすいです。

腹式呼吸をやってみましょう。まず寝転がってみましょうか。あるいは、座っていたら電車で寝てる状態になってみましょう。力をぬいて軽く呼吸をして、おなかをさわると、おなかが動いてますよね。

その状態を立ってもやる、歌っててもやるのです。これは慣れていない人は、すぐにできなくても大丈夫！安心してください。ただ、寝てるときはあなたもできている！だから慣れればできる！と知っていてくださいね。

ここに当時6歳の息子が胸式呼吸と腹式呼吸をした動画があります。

[胸式呼吸、腹式呼吸動画](#)

だんだん慣れてきたらもっとスムーズにできると思いますが、最初はこんな感じで全然かまいません。

最初はゆっくり鼻から吸って、おなかの中に入っている金色のビーチボールを膨らますイメージでやってみましょう。（精神的にもいいイメージらしいです(^o^)) 大事なのは歌と連動させることなので、これができるようになったら、歌う時の息継ぎのときに、おなかに息を入れるようにしていきましょうね。

☆☆☆ 腹式呼吸おまけ ☆☆☆

ここからは中級編になっていきます。

腹式呼吸を歌に取り入れたトレーニング、A, B, Cです。

A. 腹式呼吸ができるようになったら、今度は簡単な童謡を歌ってみましょう。
ゆっくりでいいですよ。ためにぞうさんを歌ってみましょう。吸うときは肩が下がっているのを確認し、おへその下に空気を入れるように心がけてください。

♪ぞーさんぞーさん（おなかで吸う） おーはなが、ながいのね（おなかで吸う）

こんな感じ [ぞうさん](#)（←クリックすると音声再生画面になります）

B. 吸うときに、今度はできたら「はっ」という感じで鼻と口から吸ってみましょう。

コツは、「はっ、忘れ物した！」なんてときの「はっ(;・∀・)」

でも音はならないようにしてくださいね。気持ちと息だけ「はっ(;・∀・)」

そして肩が上がらず、おなかがふくらむ「はっ(;・∀・)」です。

これも感覚がつかめるまでは、間違えてしまって

おなかがへこんじゃったり、あわわわってなりますけど、

けっこうそれも通る道なのでご安心を。練習してたらできるようになるものです。

また極論を言えば、腹式呼吸ができなくたって歌は歌えます。気楽に～！

スムーズにできたあなたは天才！（笑）

C. 今度は息に声を乗せるということをやってみましょう。

くちをとっても小さくすぼめて、息を細く長く「フー」と出して行きます。

その「フー」をすぐに小さい声の「ウー」に変えてみましょう。

そのときに、おなかが凹んでいくようにしてみましょう。

「ウーーーー」もう出ないと思ったら

「はっ(;・∀・)（吸う）」（おなかが膨らむ）

「フー」（つなげて）「ウーーーーー」（おなかが凹む）

「はっ(;・∀・)（吸う）」（おなかが膨らむ）

これを何回か繰り返していきましょう。コツをつかんだら、信号待ちなんかでもできます。

そのうち、「アー」でも「オー」でもできるようになります。

こんな感じです。 [ふーうー（はっ）](#)（←クリックすると音声再生画面になります）

3. リップロール・タングトリル

リップロール＝唇をぶるぶる震わすものです。

タングトリル＝巻き舌です。

発声練習をする前に、

この2つの発声練習をしていきます。

唇や舌の顔がこわばっていると、歌もうまくうたえないので、

リップロール、タングトリルをすることによって、

唇、顔、声帯周りの筋肉、顔、などがリラックスしてほぐれていきます。

また息が一定に出ていないと止まってしまうので

歌がうまくなるには、とってもいいトレーニングなのです。

リップロール (←クリックすると音声再生画面になります)

リップロールができない方は、口の両端を人差し指であげるとやりやすくなります。

タングトリルは、舌を当てる位置を変えると音が伸びたりすることがあります。

あと口は「オ」の形にするとやりやすいという方もいます。

どちらかができないという方もいますので、

できなくても問題ありません。

ただ、私もリップロール、昔は続きませんでした。

口の両端を手で持ち上げて止まったりしていました。

でもやり続けているとできるようになりましたよ。

タングトリルは子供の頃、ルパン3世のテーマソングで巻き舌で歌うのがありまして、

それをどうしても歌えるようになりたくて、練習しました。

タングトリル (←クリックすると音声再生画面になります)

だから、今できない方もやっていくうちにできるようになる可能性は大！です。

お風呂に入ってる時など、血行がよいときにやりやすいという方もいます。

ただ、できなくても歌は歌えますのでご安心を。

4. 響きをよくする発声練習

さて、響き？と言われてもピンと来ない方が多いことと思います。
私もなかなか長いこと、理解できませんでした。

簡単に言うと、身体は楽器です。

頭が風鈴やハンドベルだと思ってください。

風鈴やハンドベルを手で押さえると、残念な音しか鳴りませんね。

それが人間の身体で言うと、のどを痛くする発声。のど声を出している状態です。

ハンドベルのコンサートを見たことがありますか、

ハンドベル奏者の方は、ただ鳴らすだけではなく、

ものすごいいい音が出るように角度や強さを考えて鳴らしたりしているように
見えました。

これが頭蓋骨共鳴。頭に響かせるということです。

そうすると、チリンチリン♪ではないですが、響きのいい声が出ます。

また身体は、ギターのボディ部分だと思ってください。

ギターのボディがなくて弦だけだったら遠くまで響きませんよね。

のどから声を出しますが、それをギターのように身体に響かせる。

こういうイメージで、のどから出た声が、遠くまで響いて心地よく聞こえるようになる、
それを自分の頭や身体でやる、そんな感じです。

イメージできましたか？

では実際にやってみましょう。

では、頭の響きをつくる発声練習です。

以下のような流れで、実際に使えるようになります。

発声練習と言っても簡単なものなので身構えなくて大丈夫ですよ(^^)v

- A. 響きを感じがわかりやすいのがハミングです。
ハミングで響きを感じながら声を出し、発声練習をしていく。
- B. ハミングの響きそのままに「ア」という言葉にして発声練習をしていく。
- C. 響きの感覚のままの「ア」の状態でも響きよく発声練習をしていく。
- D. その響きのまま、のどに負担をかけないように歌を歌っていく。

A. ハミング

「へえ、ふーん！」「うん、うん！」肯定的なあいづちを打ってみてください。
否定的な「へー(´Д`)」「ふーん(￣ー￣)」は、のどにかかります。(笑)

ぜんぜん喉にかからない、響きのいいハミングのもととなる「ソー」が出るはずです。
表情は、明るくちょっとびっくりした表情。

いい例 肯定的なあいづち へえ、ふーん、というと、響いたいい声になります。

悪い例 否定的なあいづち へえ、ふーん、そうかねー、という感じだと、困った顔になり、
響かないハミングになります。

のどにかかっていませんか、意識を上の方に、コツはまゆげをあげて、
ウーンが、眉間から、優しく、ぴゅーんと出ているようなイメージです。



そのあと、そのハミングで発声練習をしてみましょう。

[ハミング発声練習](#) (←クリックすると音声再生画面になります)

B. そのハミングからアーと響きを移します。

今度は、「ソーアー」と発声していきます。

なぜか？それはソーでは響いているけど、ソで歌うわけにはいきませんよね。

ぞうさん、ぞうさん♪、などという「言葉」で歌うので、

そのために、アという言葉でまず発声していきます。

コツはソの響きのまま、アーという発声ができるようにしていきます。

あくまでも、響きよくアーと声が出るようにするために、ソの響きをアに移行していきます。

[ハミングからアーの発声練習](#) (←クリックすると音声再生画面になります)

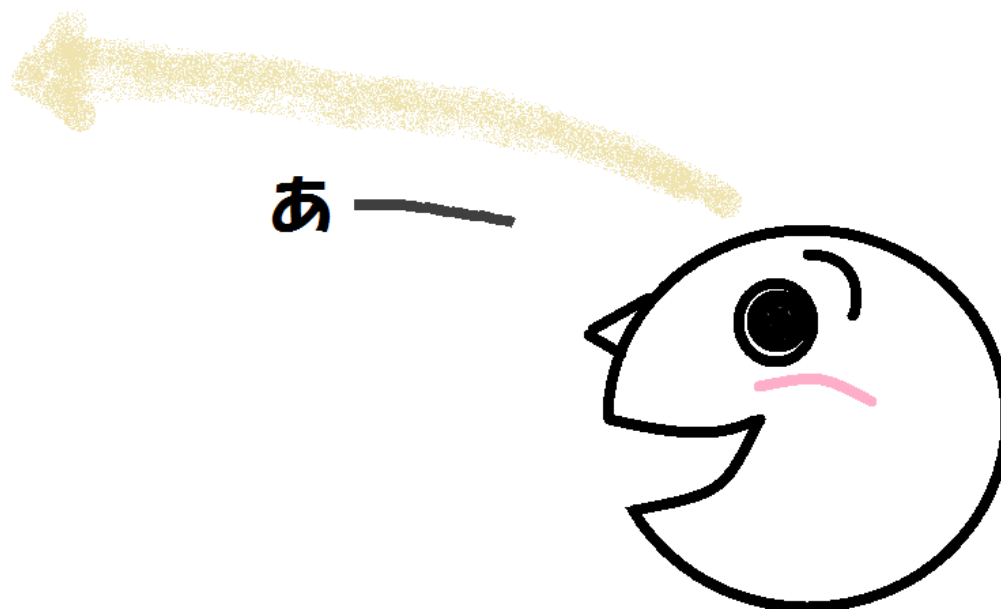
アに変えるときに、ソの響きそのままにアになるためには、

表情にコツがあります。

それはびっくり&笑顔です。クラシックのソプラノ歌手のような顔ですね。

そうすると、のどにかかりにくく響きのよい「ア」に移行できます。

ほお骨が上がりとっても響きのいい声になります。



C. 響きの感覚のままの「ア」の状態できれい発声練習をしていく。

ソーアーでできたびっくり笑顔のアの状態のままですよ！

このまま音程を移動していきます。

高いところはのどを開いて、遠くに「ア」を飛ばすようにイメージしながら発声練習をしてみましょう。鏡で顔を見てください。

びっくり&笑顔になっていますか。

[アーの発声練習](#) (←クリックすると音声再生画面になります)

D. その響きのまま、のどに負担をかけないように歌を歌っていく。
さあ、では、先ほどのぞうさんのような簡単な歌を歌ってみましょうか。
びっくり笑顔で上のほうに向かって声を飛ばしていきます。

響きを忘れたら、
ウンウン、ウーン、からやってみて、
ソーアーー、
アー、
そして歌ってみて響いているか確認します。

発声練習終わり！ これから実践ですよ～(^o^)

さて、発声練習が終わりました。
これからは実践編。
好きな歌を選んで、その歌を歌って行きましょう。
歌いたい歌は、なんでも構いませんが、
できれば最初は難しいなと思うものではなくて、
歌いやすさで選ぶといいと思います！

ちなみに、歌がうまい方って、新曲が出たりして、これ、持ち歌にしたい！
って思ったら以下の5, 6はかなりやってる方が多いです。
こういう方は知らず知らずに自分で方法を知っているんですね。
だからますますうまくなるなだなーと、私は思っています。

そしてまずやってみて欲しいのは、コピーをするという感じで
好きな歌を真似て歌ってみるのがうまくなるコツです。
慣れてきたら自分なりの歌い方をするのがいいですが、
ダンスでも習字でも、この人うまいなと思う人や先生のお手本を真似するっていうのが
上達の道です。
ただ、1人の歌ばかり歌っているとへんな癖がついたりしますので
できるようになったら、いろいろな人の歌をコピーしてみてくださいね。

5. 好きな歌を選び、5回以上まじめに聞く。

そして30回以上流し聞きする。

歌がうまくなるための前提として、とって大事なこと・・・

これ、「たくさん、ちゃんと聞く」ことなんです。

自分なりにさらっと聞いて、あまり細かい音程もわからずに歌っていて、

「自分は下手だなあ」と思っている方ってけっこう多いのですよ。

さらっとではなく、まじめに歌を5回以上聞いてください。

聞こえないものが聞こえてきます。

私なんぞは持ち歌にしたいときは、まずは100回は聞きます。

乗り物の運転中には気をつけてほしいですが、

歩きながら、家事をしながら、ジョギングをしながら、などなど

ながらでもけっこうですので、

しっかりとまじめに聞いてみてください。

「へえー」と思うような部分が聞こえてきますし、回数を重ねるごとに聞こえなかったものが聞こえてくるんですよ。イヤホンやヘッドホンをつけたほうが細かいところまでよく聞こえます。

たとえば、私は以前クリスマスイベントで

「天使にラブソングを」で有名な「JOYFUL JOYFUL」のソロパートの練習していました。

80回ぐらいは聞いたあたりかと思います。一生懸命メロディーを覚えて、

ある程度人様の前で歌っても大丈夫だなと思ってから、細かいところをやっていきました。

そうすると、フレーズのなかにさらにこぶしを発見してしまい、

びっくりします。「こぶしの向こう側」のこぶしです。(笑)

聞こえてきたときは、なんだかすごい嬉しいものです。

そして聞こえてきたから、それを取り入れることができるのです。

歌はまずは学ぶ＝真似ぶ＝コピーをするのが大事ですので、

その前提としてコピーする対象が、漠然としていると、真似ようがないわけなんですね。

ですので、自分なりに多くの回数をまじめに聞いてみてください。

好きな歌のリズムをとる。

今度はすっかり歌うことを忘れて、

歌を聞くのではなく、ドラムやベース、伴奏の音楽を聞いてみてください。

また違った発見があります。

そして、そのリズムを身体でとっていきます。

手拍子をしてもいいし、足でリズムをとってもいいし、

手で太ももあたりを軽くたたくのが一番どこも痛くならないで、もつかなーと思います。

リズム感がいい方は、これを多くやってるだけなんです。

だからリズム感が悪いと思っている方は、これをやってこなかっただけ、

回数多くリズムを感じて、リズムをとればいいんだと思ってください。

これは好きな歌のリズムをとるだけではなく、

入ったお店、カフェでもスーパーでも音楽は流れていますよね。

このリズムをとるんです。

買い物しながら、お茶しながら、ドラムやベースの音をじーっと聞いていくんです。

こうすると格段にリズム感がよくなっていきます。

ちょっと休憩・・・

好きな歌のブレス（息継ぎ）を確認して、その都度腹式呼吸を意識する。

これは、やりたいなと思う方だけやってみてくださいね。

今度は歌を流して歌ってみましょう。

このとき軽く、歌ってみて、多少早く裏返っても、

うまく歌えなくてもいいので、息を吸うときに、肩が上がっていたらNGです。

胸式呼吸になっています。おなかがしっかり動いているか意識してみましょう。

おなかで吸う、を意識して軽く歌ってみましょう。

これも慣れです。

ただ、やっぱり胸式呼吸になっちゃうって思って歌うのをやめるのだけはだめですよー。

今は胸式呼吸でもいいから、歌を歌い続けてくださいね。

一番の目的は、歌いたい曲がうまく、気持ちよく歌えることです。

ブレス（息を吸う）位置は、歌詞をみながら、息を吸っているところを確認して、Vマークをつけていくと間違わずによいでしょう。

宇多田ヒカルさんなどは、面白いところでブレスをしています。

デビュー曲の出だし

「なー（v）なかいめのペー（v）るでじゅわきを」

同じようにブレスをしてみると、同じような雰囲気が出て、歌がかっこよくなるんです。

6. 何度も何度も聞いて、何度も何度も歌ってみる。

ここから地道な作業に入っていきますが、
できる限り何度も聞いて、何度も歌ってみましょう。
そのときに、腹式呼吸が自然に取り入れられるようになっていけばOKです。

最初はサビだけ歌えて、それから最初の部分や
細かいところが歌えるようになってきますね。

何度も聞いて、歌っていきます。
地味ですが、この作業が大事です。

歌詞を見れば、つかえることなく、スムーズに歌えるようになるまで、
繰り返して行きましょう。

レベル1は、
10回聞いて、10回歌う。
⇒カラオケへ。

レベル2
20回聞いて、20回歌う。
⇒カラオケへ。

レベル3
30回聞いて、30回歌う。
⇒カラオケへ。

とレベルをあげていきましょう。

家で自分のペースで、歌を聞きながら、一緒に歌っていて、
けっこう歌えるようになったなと思っても、カラオケに行くと、
あれ?となることも。
そこで、ああ、ここがうる覚えだったんだなとわかったりして確認になるんです。
その繰り返してマスターしていきます。

自分の歌を録音してどこがずれているのが客観的に聞く。

さて、カラオケに行く前のチェックです。
自分の声を録音して聞いてみるんです。
これは最初はとても嫌な作業なんですが、
慣れてくると全然平気になります。

録音は、今は携帯でもスマホでもできますよね。

音が悪くてもかまいません。好きな歌、歌入りでけっこうですので、その歌にあわせて自分なりに歌ってみましょう。

そして聞いてみます。
私も先生に勧められやってみたものです。
最初は苦痛でたまりませんでした。
吐き気がするときもありました。(^^ゞ
しかし、かなり客観的に自分の歌が見えてきます。

ああ、サビのところで声が出きれてないんだなー
とか
低いところがわりと綺麗だな
とか、
なんかこのふしまわし、ポップスなのに演歌みたいだわーとか。

ここで大切なことは「ほめるところ」と「課題」の両方を探してくださいね。
いいところが必ずありますので。
しかし、とかく悪いところばかりを見てしまう傾向がありますので、
そうするとねー、歌が上達するのに、遅くなってしまいうんですよ。
ですから、いいところも客観的に見てほめてあげてください！
うまくなるためだと思って！(^^)v

7. 実際にカラオケで歌ってみる。

さてさて、家では何度も歌ってみました。

では、次はカラオケに行って、マイクを持って歌ってみましょう。

ひとりカラオケがオススメです。自分の自由に歌えますから。

ひとりカラオケが恥ずかしいって方！ 今はひとりカラオケの時代です。

恥ずかしがってちゃもったいないですよ。

店員さんも一人の方、慣れたものです。

フルートの練習や、バンドの練習に来てる人もいます。

ぜひ、どこでもボイトレのHPにある、ひとりカラオケマニュアルを見てチャレンジしてみてくださいね。

マイクは、必ず口の前に持ってきてくださいね。

時々、胸のあたりに、縦に持っている方がいたりしますがNGです。

大きい声を出すときは少し離して、小さい声を出すときは少し近づけて。

さて、歌ってみると・・・

家で歌ってるのと違って、なんか変になる！なんで？(？o?)

・・・そんな場合があります。特に女性の場合が多いかな。

これは実は、家にいるときは、ちょっと小さめに歌ってる場合が多いんですよね。

そしてカラオケに来ると、意外と思いきり歌うので、

いつもとちょっと違ってくるのです。

ここからは、カラオケでも家と同じように歌えるよって方はスルーしてくださいね。

みなさんは地声と裏声ってわかりますか？

地声は普通しゃべってる時のような声で、

裏声は高いところをふくろうのように「ホーホー」「ヤッホー」などにする声です。

地声と裏声

地声で歌っていて、音程が高いところになると、裏声に切り替わるポイントがあります。換声点、または、ブレイク・ポイントなどと言います。

女性の場合、ドから歌ってみるとラ、シ、ドあたりで裏声に切り替わる方が多いです。

(スマートフォンをお持ちの方は、ピアノの無料アプリがあります。確認してみるのもよいかもかもしれませんね。)

家で小さめに歌っていると小さい声で歌うので、この裏声になるブレイク・ポイントが低くなるんです。かなり低いところから裏声で歌っていることが多いんですね。

で、カラオケに行くと、おもいきり歌うので、裏声になるブレイク・ポイントが高くなるのです。それでいつもと違う感じになって、あれ？あれ？(?!?)となってしまいます。

ですので、そういうもんだと思ってください。最終的にカラオケで上手に歌うことが目的ですので、しっかり何度も歌ってみて、ここは地声、ここから裏声などとはっきり決めておきましょう。そしておうちで歌うときは、裏声でも、音程をしっかりとればいいのか、歌い慣れるためにと分けて考えるといいかもしれません。おうちで大声で歌える方は、それはもう素晴らしいことで、そのまま行っちゃってください！(^o^)

8. 高音を思い切り出すためのコツ

ここで高音になると、のどが痛くなる、
うまく出ないという方が出てくると思いますのでコツを伝授しますね。

コツは3つ

- A. のどを開く
- B. 思い切って歌う
- C. ちょっとおなかを使ってみる

1個ずつ説明していきますね。

A. のどを開く

のどを開くというのは、とっても大事なんです、よくわかりませんよね。

これは、声で言えば

「せんのかあああぜーにー♪」のモノマネ
オペラ歌手になりきってください。

形で言えば

うがいをする（エアうがいですよ、本当に水を口に入れなくてくださいね（笑））、
あくびをする、口の中にエアたまごを入れる（こちらも本当に入れなくてくださいね（笑））、
その、のどの形を覚えておいて、歌う。

口を大きく開けるのではなく、
のどを大きくあけるのがポイントなんです。

高音を歌おうとすると、苦しい場合、のどをひらいて出してみてください。
だいぶん楽に出ますよ。

大事なのは、肩に力を入れないことです。

そしてほんの少しだけあごを上げるといいです。

目線もちょっと上です。目線が下で、あごを引いていると高音は出にくいです。

B. 思い切って歌う

これは「がなる」ということではなく、
イメージで言うと、声を2, 3メートル先ぐらいに、
「声を投げる」感じです。

特にサビの高音を歌うときは、
最初のおとなしいところ、(Aメロ、Bメロ)を歌うようなエネルギーで歌うと
どうしてもものどにかかって声がひっくり返ったりします。

声を顔の前ぐらいでとどめておかないで
思い切って遠く、しかもちょっと上、
カラオケボックスで言うと、正面の壁、目線のちょっと上ぐらいの場所に
すごい速さで届くように声を出すのです。

そうすると、気持ちよく大きな声のでて、
しかも(1)でのどを開いていますから、
のどが楽に高音が大きな声で出ているのを感じると思います。

C. ちょっとおなかをつかってみる

これはよく生徒さんに言っているのですが、
高音を出すときにプロのミュージシャンは
一瞬しゃがんだりしています。

YOUTUBEなどで見ていただくとわかりますが、
たとえばコブクロの「桜」
大サビという盛り上がるのころは、
クロダさんはしゃがんでいます。

そうすると、楽に声が出るんですよ。

他にもたくさんの方がやっています。

歌番組を見てみると、動きがおもしろいですよ。

カラオケの本人映像は、曲のどの部分でおなかをつかっているか、よくわかります。

この3点をやってみてください。

だいぶ高音部分が楽に出ると思います。

さて、だいぶ仕上げのほうに入ってきたら、
また更に歌いたい曲をまじめに聞いてみましょう。

聞こえなかったところが聞こえてくるかもしれませんね。
前述のゴスペルのこぶしのように。

あとは、どこまで自分が仕上げたいかで
回数は決めてください。

おさらい
練習の進め方の一例

「基本練習」

1. ストレッチ
2. 腹式呼吸
3. リップロール・タンゴトリル
4. 響きをよくする発声練習

5. 「好きな歌を歌います」
6. 好きな歌を選び、5回以上聞く。
7. 好きな歌のリズムをとる。
8. 自分の歌を録音してどこがずれているのが客観的に聞く。
9. 何度も何度も聞いて、何度も何度も歌ってみる。

10. 実際にカラオケで歌ってみる。

「オマケ」

11. 高音を出すコツ

ほかにも、書ききれないほど、伝えたいことがたくさんあります。

いいところを伸ばして、楽しく歌えるようなレッスンを心がけていますので、
1度だけでも、ためしにレッスンを受けてみてください。
あなたからのご連絡を心からお待ちしております！

「どこでもボイトレ」ボイストレーナーひろ美でした！