

最後の手段！
ボイストレーニング
決定版！

ボパ イス スト レー ー ン グ

しげのゆづり／著


CHUOH ART PUBLISHING CO., LTD.

はじめに

長年、ジャズボーカルを含む洋楽、そしてJポップを歌う人を、数多く指導してきました。

全くの初心者からある程度プロとして活動している人達まで、レベルは様々ですがみんな熱心で向上心を持った人ばかりです。

その誰もが口をそろえて同じことを言います。

「先生、私、腹式呼吸ができないんです。だから歌がうまくならないんですよー。」

「いやいや！ ちょっと待ってください！」

私は、はやる生徒さんの口を止め、おもむろに切り出します。

「一度腹式呼吸のことは、頭からすっぱり忘れてもらえますか？」

そうすると大概の生徒さんは、皆きょとんとした顔になり頭の中を「？」マークでいっぱいになせながら、「何を言っているんだろう、この先生は。本当にこんな先生に習っていいの？ だって『歌を歌う時に一番大切なのは“腹式呼吸”だ』と今まで教わってきたし、色んな本にも書いてあるじゃない…。」という思いでいっぱいの顔になります。

ですが！ 敢えて言います！ 忘れてください、腹式呼吸のことを！

「悪しき腹式呼吸よ、さようなら！！」

歌を歌うために大切なのは、

- 1、声帯の動き
 - 2、口の開きと形
 - 3、舌の位置と動き
 - 4、空気の送り込み方
- なのです！

そしてまたこの4つこそが、「発音」を決定づけるポイントでもあるのです。

発声を上達させ、同時に日本語にせよ英語にせよ、発音もカッコ良くなる。
こんな夢みたいな話って…！！？

あるんですよ（笑）

この本を書く目的はそこにこそあります。

そして発声や発音が良くなると

- ・音程も良くなる
 - ・リズム感も良くなる
 - ・強弱のつけ方も良くなる。
 - ・歌いまわしもうまくなる
 - ・これらができるから感情のこめ方もうまくなる
- 等と、良いことづくめ。

どうですか？

ページをめくってみる気になったでしょう？

日本語の歌しか歌わない人にも、発声と発音（日本語の発音も含めて）をひっくるめて声の出し方を学んでもらいたいので、この本は有用だと思っています。

最後に。

この本は、自分を「天才ではない」と思っているあなたに捧げます。

「天才」はこんな本を読まなくても、素晴らしい先人たちの歌を聞くだけで正しい発声も発音も会得出来るからです。

でも多くの「天才ではない」人はどうすれば良いのでしょうか？

そうです。練習あるのみ…です。

そして「天才ではない」と自覚した段階からあなたのレッスンは始まっているのです。

目次

はじめに	2
第一章 少し「体」のお話	9
(1) 声帯の動きと腹式呼吸	11
(2) 口の開きと形	15
(3) 舌の位置と動き	18
(4) 空気の送り込み方	20
コラム 1 論理的なトレーニング方法って?	21
コラム 2 腹式呼吸の功罪	23
コラム 3 イメージトレーニングの重要性	24
第二章 発声と発音の基本トレーニング	27
(1) 基本ポジション	28
(2) 声帯の感覚を養う	31
(3) 口の開きと形の感覚を養う	35
(4) 鼻の穴の中の感覚を磨く練習	39
(5) 舌の感覚を養う	40
(6) 空気の送り込み方の感覚を養う	45
(7) 呼吸（プレス）	50
コラム 4 無くて七癖～自分を客観視してみよう～	55
コラム 5 歌にとって「良い生活」とは?	57
コラム 6 特別な運動って必要?	58
コラム 7 区別してね。移調と転調	59
コラム 8 4種類ある日本語の「ん」	60
第三章 まじめに！英語&日本語の発音と発声	63
(1) 母音	65
(2) 半母音	72
(3) 二重母音（三重母音）	76

(4) 子音	77
コラム 9 耳で聞く訓練の落とし穴	80
コラム 10 英語のリズムを知ろう！	81

第四章 発声と実践トレーニング 83

(1) 音域を広げる訓練	84
(2) 音程を良くする訓練	102
(3) 変な歌い癖&英語はさよならを！	109

コラム 11 高い声、出ればイイってもんじゃない！	115
コラム 12 ちょっと過激な！「口の中を開ける訓練」	116

後書き 117

ボイトレ本 CD 番号&ページ&内容、対照表

トラック番号	掲載ページ	内 容
1	33	d, t, z, s, b, p, v, f, th 等の発音
2	34	アーハーの繰り返し
3	34	オクターヴ離れてアーアーアー
4	35	ポルタメント
5	35	ビブラート
6	37	アルペジオ八分、オケ、女、男
7	39	m、ンマンマ
8	42	巻き舌
9	43	タタタタ、ササササ、ナナナナ、カカカカ
10	43	l、ウラウラ
11	44	n、ンナンナ
12	44	ŋ、ンガンガ
13	45	r、ウラウラ
14	48	s, z
15	49	ʃ, ʒ
16	49	f, v
17	49	ð
18	53	ウオーミングアップ「フッフッフッ」女、男オケ
19	64	リエゾン「シェキナ」
20	65	リエゾン「what have you got」
21	68	a
22	68	ʌ, ə
23	69	æ
24	70	i:
25	70	i
26	71	e
27	71	u:
28	71	u
29	72	o
30	73	y
31	73	w
32	75	r
33	76	二重母音
34	78	l
35	79	dz, ds
36	79	h
37	85	地声
38	85	ファルセット
39	85	ミドルボイス
40	85	ホイッスルボイス
41	87	ミドルボイスがちな「こんにちは」
42	87	低いモーター音
43	87	低い地声で「ダダダダダ」
44	87	低い地声で「アーアーアー」のメロディ
45	89	ため息からファルセットへ
46	89	ファルセットのロングトーンで音階、女 (C→G)、男 (E→B)
47	89	ポルタメントをしてファルセット (AC#→E ^b G)
48	89	ポルタメントをしてファルセットのオケ、女 (52 と同じ音域) 男 (D ^b F→A ^b C)
49	90	ヨーデル (C→G)

50	90	ヨーデルのオケ、女 (55 と同じ音域) 男 (E→B)
51	92	ブレイクポイントがわかるダメな歌い方 & ブレイクポイント無しで繋がる声
52	93	ファルセットからミドルボイスを作るアプローチ
53	94	猫の鳴きまね
54	94	猫の鳴きまね、女、男オケ
55	95	ダメな地声
56	95	ブレイクポイントがわかるダメな歌い方 & 2 ブレイクポイント無しでの、繋がる声
57	96	声をなじませる、上→下のオケ、女、男
58	96	声をなじませる、上→下、長いバージョン、女、男オケ
59	97	ファルセット⇔ミドルボイス、の繰り返し
60	97	地声を軽くする練習 (重い地声、ダメな例入り)
61	98	短いスケールのオケ、女、男
62	98	長いスケールのオケ、女、男
63	100	沖縄民謡 (歌入り)
64	100	沖縄民謡、オケ、女、男
65	102	口蓋を大きく開けて太い声にする
66	103	色々な音程をピアノで出しているもの
67	104	C の音を鳴らしているもの
68	104	C のコードを鳴らしているもの
69	105	ハノンフレーズ、上行、オケ、女、男
70	105	スケール上⇔下、オケ、女、男
71	105	ハノンフレーズ、下行、オケ、女、男
72	106	キラキラ星
73	106	桃太郎
74	106	クロマチックスケール、オケ、女、男
75	107	ドミソミド、ドファラファド、シレソレシ
76	108	ドミナント7、オケ、女、男
77	108	メジャー7、オケ、女、男
78	108	マイナー7、オケ、女、男
79	108	マイナー7フラット5、オケ、女、男
80	108	ディミニッシュ、オケ、女、男
81	108	ドミナント7+ディミニッシュ、オケ、女、男
82	108	メジャー7+ディミニッシュ、オケ、女、男
83	109	悪い例、しゃくる
84	110	悪い例、切る
85	111	悪い例、アクセント入れすぎる
86	111	悪い例、息を漏らす
87	111	悪い例、ちりめんビブラート
88	111	悪い例、喉が絞まり、音程がふらつく
89	112	ar の発音が悪い例
90	112	that や wall の発音が悪い例
91	112	t 音をつぶす例
92	113	語尾に母音をつけてしまう例
93	113	語尾を全く発音しない例
94	113	リズム「1エン2エン3エン4エン」
95	113	リズム「チキチキタツツタ」
96	113	デモ歌唱・Route 66
97	113	デモ歌唱・Proud Mary
98	113	デモ歌唱・Summertime
99	113	デモ歌唱・Let It Be

第一章

少し「体」のお話

胸躍らせてこのページを開いた皆さん。

今すぐ絶大な成果を得たいと思う気持ちはわかります。

でも！

「悪しき腹式呼吸」を忘れてもらって素晴らしい発声と発音を手に入れるためには、どうしても最初に体の仕組みの説明が必要なので、ちょっと我慢してこの章を読んでくださいね。

何の分野でもそうなのですが、上達するためには**論理的な思考方法と効率の良い練習方法**が必要だと思っています。そうでないとお金と時間の無駄ですから（笑）。

→ **コラム1 論理的なトレーニング方法って？**

そのためにも、一見遠回りに思えるでしょうが、この解説を読んでから第二章のトレーニングに進んで下さいね。

「何となく意味もわからず、やみくもに練習している」のと、「練習の目的や意味を把握してトレーニングする」のでは得られる効果は何倍も違う、ということは脳科学の世界では実証済みなのです。

それでは、「はじめに」で書いた発声と発音に共通のポイント

- 
- 1、声帯の動き
 - 2、口の開きと形
 - 3、舌の位置と動き
 - 4、空気の送り込み方

を思い出してもらいながら、
順番に声が出るメカニズムを
紹介していきましょう。

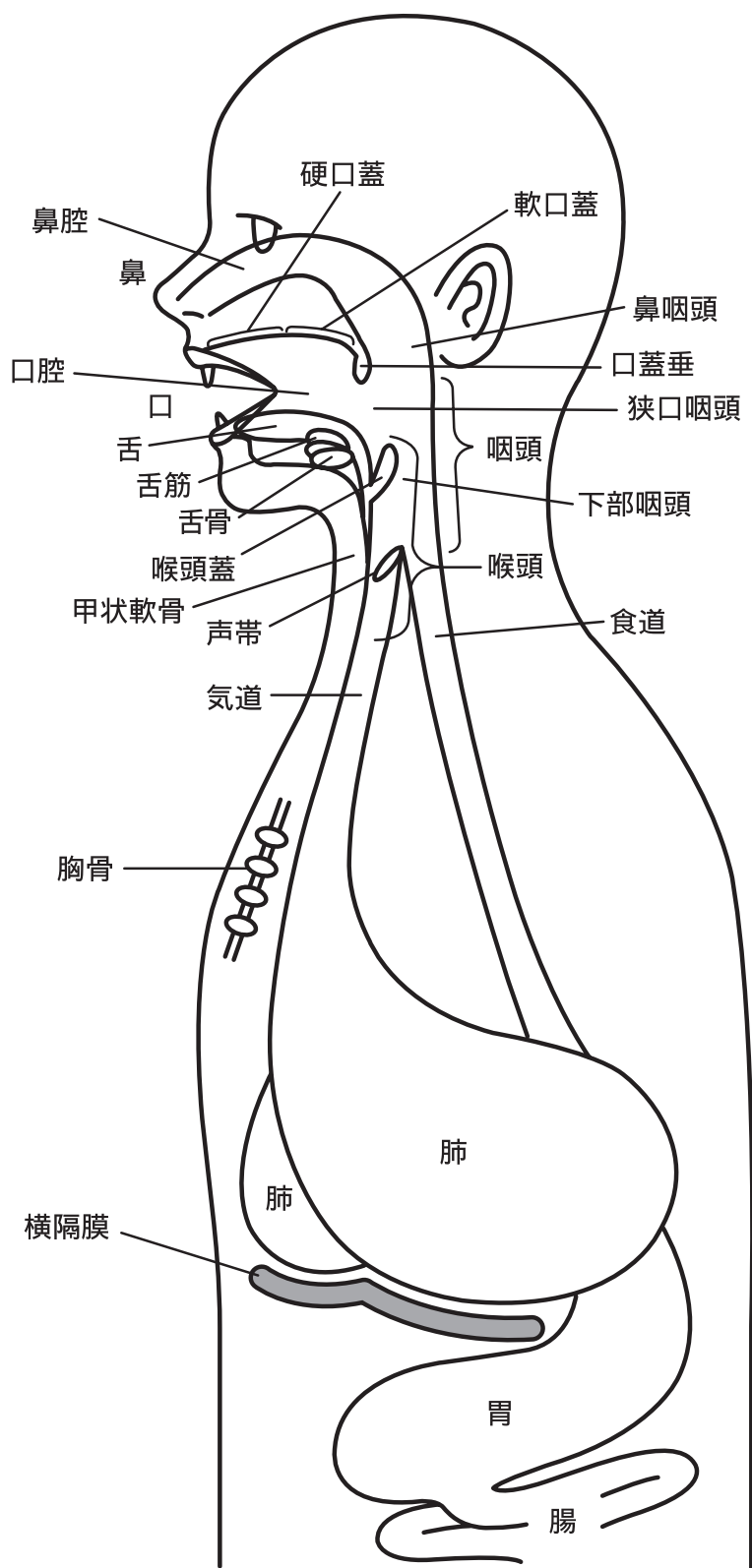


イラスト 2

コラム1

論理的なトレーニング方法って？



Break Time

私自身もそうだったのですが、歌を好きで好きでたまらない人にとって、歌が上達するというのは何物にも変えられないほどの喜びですね！

反対にいろんな先生に習い、いろんな本を読み、いろんな訓練を試してみても上手にならない時の悲しさというのは、経験した人にしかわからないものです。

人間にとってお金も時間も限られたものです。その限られた中で上達を目指すには、「論理的に練習する」ことが本当に大切なのです。

では、「論理的なトレーニング」って何なのでしょう？

私は「徹底した分析」だと思っています。こう書くとすごく堅い表現になってしまいますが、要は、

- ①「今現在の己を知る」
- ②そして「目指すべき完成形の歌を分析する」
- ③最後に、「今の自分」ではなく「目指すべき完成形」にはあるものを得るために、「やるべきことを考える」

こういうことだと思っています。

そして、ここもとても大切なことなのですが、「練習の優先順位をつける」ということです。

「歌が上手くない」。一言でくくってしまえば同じでも、そうさせている理由は、人それぞれです。

どこが良なくて「上手くない」のか、あるいは「上手く聞こえない」のか。その要因を徹底的に分析して、今ある自分の姿を知る。そして、その要因を、あるべき高みに持っていくために徹底して練習する！

ただやみくもに無目的に練習したりレッスンしていても、時間とお金はいくらあっても足りません。最短距離のレッスン、すなわち効率良く理想と現実のギャップを埋める訓練を行う必要があるのです。言い換えれば無駄なトレーニングには時間をかけないということです。

例えば、呼吸は普通にできているが他の要素（例えば声帯の動かし方、共鳴のさせ方）が下手なために歌が上手くないような人が、腹式の練習だけを延々と続けても時間が無駄に過ぎるだけです。

また例えば、基礎の発声や発音ができていない人が歌いまわしの練習だけを何度もすることは、意味がないどころか逆に間違った発声法や発音を定着させることにもなりかねません。

これは、悪い癖を自ら時間をかけて定着させているようなものです。そうすると、間違った発声や発音を矯正するのに後日大変な苦労をする羽目になりますよー。（癖については、この後の

コラム 4 を読んで参考にして下さい。)

音楽以外の一般社会では、こういう論理的な方法論はごく当たり前に取り入れられています。もちろん、いまどきはスポーツの世界でも。音楽だけが前時代的に感性だけに頼った非論理的な練習をしているなんて、馬鹿馬鹿しくありませんか？ 音楽の訓練でもこういう方法論をとらない手はないですよね？

音楽自体は感性も大切ですが、レッスン方法は感性だけに頼らずに、左脳を働かせて論理的に効率よくやりましょうね！

第二章

発声と発音の基本トレーニング

いよいよ実際のトレーニングです。

第一章で軽く勉強した体の仕組みを確認して、いろいろ動かしてみましょう。

トレーニングの第一歩として、まずは「自分の唇」「口の中」「舌」がどのようなになっているかを確認してみましょう。

さて皆さん。いきなりですが、自分を客観視出来ていますか？

→ **コラム 4 無くて七癖 ～自分を客観視してみよう！**

自分を客観的に見たり、自分の歌を客観的に聞いたりするのは非常に難しいものです。

何が間違っているのか、そしてそれをどう直せば良いのかを見極めるには、本当は優れた指導者が傍についてその場で指導するのが一番です。でも、必ずしもそんな良い状況に、誰もがいつでもあるわけではありません。そこで活躍するのが「鏡」と「録音機器」です。



イラスト 11

まずは目（視覚）と耳（聴覚）で、「良い状態」と「悪い状態」を確認する。次に、そのうちの「良い状態」を道具で確認しながら何度も繰り返し、自分の身体感覚（筋肉や器官の触覚）で覚えるようにする。そして最後は道具を使わなくても筋肉や器官が「良い状態」になるように覚えこませる。最終的

には「体に覚えさせる」のですが、そのための手助けとして道具を活用してやってください、ということなのです。

それではトレーニングの開始です！

(1) 基本ポジション

スポーツにも基本姿勢があるように、歌うときの姿勢や口の開け方や舌の位置にも基本ポジションがあります。

→ **コラム5 歌にとって「良い生活」とは？**

コラム6 特別な運動って、必要？

(これは英語、日本語の区別なく、基本ポジションと考えて下さい。)

1 基本姿勢

これはありとあらゆるボイストレーニングの本にも書かれていることですので、あまり多くの解説は書きませんが、まず足は肩幅くらいの広さに広げて、壁を後ろにして立ち、「かかと」「お尻」「頭」が楽に壁につくようにして下さい。そしてそこから少し重心をつま先のほうに移し、おへそからやや下にかけて少し力を入れます。

(イラスト 12)

猫背になってはいけないのは言うまでもありませんが(イラスト 13)、最近の若い人に多く見られるのは、逆に後ろに反り返り過ぎている姿勢です。反り返り過ぎて重心は踵にかかってしまい、腰骨が前に突き出てしまっている人が増えているようです。(イラスト 14) もちろんこの姿勢も良くありません。

理想とするのはバレリーナの基本の立ち方のように、「すっく」と真っ直ぐに立った姿勢です。

そして、上半身に無駄な力が入らないようにすることも大切です。

必要な筋肉をうまく使い、不要な力を上手に抜くことを目標にして下さい。

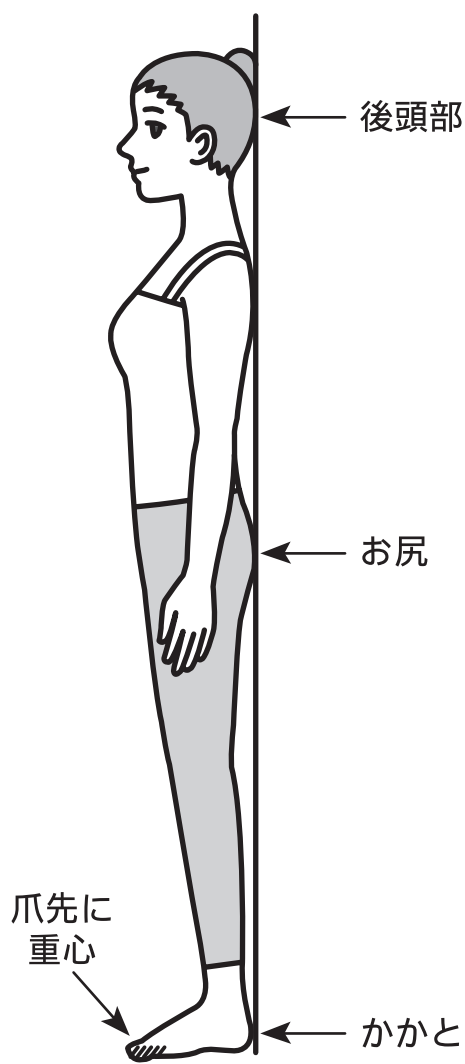


イラスト 12

第三章

まじめに！ 英語&日本語の発音と発声

タイトルを見て、「発音の話！？ 私は発声のことを知りたいだけだから、関係ないや。」と思ったあなた！ 凄くもったいないことです。

この章は英語発音だけでなく、日本語も含めて今一度、舌や口の中や唇の動きを確認しようという章です。

第二章で多くの発音を取り上げましたが、この章ではそれをもう一度系統立てて、さらに第二章で説明をしていない発音も取り上げて行きます。

「えーっ！？ まだ実践じゃないのー？ だったら不要だから読み飛ばしてしまおう。」
とは言わないでくださいね。

この章でも発音に絡めて十分に発声とつなげる解説をして行きます。また、この章を読むことで、第四章の「実践トレーニング」が理解しやすく、トレーニングしやすくなります。半信半疑な人は、第四章を先に読んでみてください。そうすると、「そうか。やっぱり第三章をきっちり読んでおこう。」という気になりますから（笑）。そして第四章で詳しく書きますが、「発音がひどいがために歌が上手く聞こえない（母語の日本語で歌ったとしても）」という人が実はたくさんいますので、そういう意味でもぜひ読んでほしい章です。

さて、少し英語発音に特化したお話です。

多くの英語の歌を歌う生徒さんをレッスンしてきて、今や私の確信にまでなったことがあります。

それは、

「耳で聞く訓練だけで英語の発音を良くするのは、10歳を過ぎてからではほぼ不可能。」
ということです。

こんなことを書くと英語教材のメーカーから苦情が出るかもしれませんが（笑）、どんなに毎日何時間も英語漬けで生活しても、英語のニュースや映画をたくさん聞いていたとしても、10歳を過ぎてしまった私たちにとって、「耳で聞く」だけの訓練で「ネイティブな発音を再現すること」は難しいのです。（一部の天才は除きます。）

→ **コラム9 耳で聞く訓練の落とし穴**

もちろん、会話力に関しては「聞く」ことで一定の効果は期待できます。たとえ大人になってから住んだとしても、海外生活を長く続けていると、会話力という意味ではほぼネイティブ並みにしゃべれるようになる人はたくさんいます。中には日本語を忘れてしまう人もいます。

しかし、残念ながら「発音」に関しては、会話と同じようにはネイティブ並みにはならないようです。

確かに、発音がネイティブ並みにならなくても、別に生活に困ることはないでしょう。というのも、会話はコミュニケーションの手段だからです。最終的には相手の言っていることが理解でき、自分の思いが通じれば良いのですから。だから発音の良し悪しは会話力にはそんなには関係ないでしょう。

でも…！

歌を歌うということは、「発音の良し悪し」がダイレクトに「歌の良し悪し」につながってしまうの

です。歌自体は上手でも発音が悪いと、それが気になって肝心の歌も悲惨に聞こえてしまいますよね。

いかに発音が重要か、は洋楽を歌う皆さんはよくわかっていると思います。もちろん日本語でも同じことは言えますね。

その発音をしっかり練習して、同時に素晴らしい発声が身につけられるなら！

正に「一石二鳥」ですね！

ここで一つ疑問に答える形での注意事項が。

「英語は、単語それぞれの発音が出来たからって、それだけでネイティブらしくなるワケじゃないでしょ？」

はい。そこのあなた。あなたの疑問は正しいです！

むしろ、英語に精通してらっしゃいますね？

そうです。英語は確かに一つの発音を綺麗に言えたからといって、すぐにネイティブのように聞こえる発音が出来るわけではありません。1 発音のまとまりが1 単語になり、1 単語のまとまりが1 文になるという、それぞれの過程の中でもいくつかの発音上のルールがあり、それをしなければ英語らしく聞こえないのです。（「リエゾン」「フラップ」「リダクション」等がそうです。用語の解説は次ページに書いておきました。これらを含めて英語特有のリズムについては **コラム10 英語のリズムを知ろう** を参考にして下さい。）

◎CD19

でも、だからと言って各発音の練習を飛ばして、単語や文になった時のこれらの発音を先に練習していいとは思いません。

いいですかー？ 繰り返しますが、いくつかの発音がまとまって一つの単語になり、いくつかの単語がまとまって一つの文になるんですよ。言葉の最小単位での発音がしっかりできなくて一足飛びに文に行ってしまうと、間違った発音が癖になって固まってしまいます。

これは大変恐ろしいことです！（癖についてはコラム4を読み返してくださいね。）

そして、「こんな発音、知ってるよー。」なんていう人。改めて発音チェックをしてみてください。

なぜなら、正しいと思い込んでいたけど実は間違っていた発音、というのが私たち日本人にはたくさんあるからです。私たちが中学で英語を始めて習う時に「この発音は日本語の『××』と同じ発音です。」と言われ、先生から教わる機会もなく何となくスルーしていたり、間違っ覚えてしまった発音がいっぱいあるのです。

それでは真面目に英語の発音を、日本語と対比させながら、母音と子音に分けてやっていきましょう。

（この本では一般標準米語＝『アメリカ中西部で使われている米語』で説明していきます。英語は世界中で使われている言語ですので、他の国や地域ではこれと違った発音をする場合があります、一般米語以外

の英語にネイティブ並みに慣れている人は修正して読んで下さい。そして、気をつけてほしいこと。日本人にありがちなのですが、色々な地域の発音を混せて使っている人がとても多いようです。発音は一つの地域に統一するほうが良いでしょう。)

用語解説

リエゾン=元々はフランス語等で、通常は発音されない語尾の子音字が、次に続く語の語頭母音と結合して発音される現象を言う。英語でも頻繁に行われる。

フラップ=旗、帆等がバタバタ揺れることを言い、転じて音声学用語として使われるようになった。「t」音が、「d」や「l」音に転じること。

Ex. 「get it on」は一単語ずつだと /get/ と /it/ と /ɔ:n/ だが、繋がると上のリエゾンとあいまって、/gedidɔ:n/ になる。

リダクション=減少する、させるという意味の英語。転じて、音声学用語として、発音しやすい音へ母音や子音が変化することをいう。

Ex. 「What have you got ?」は一単語ずつだと /hwʌt/ と /heav/ と /ju:/ と /gʌt/ だが、上のリエゾン、フラップとあいまって、/hwʌdɛv jʌgʌ/ と、それぞれの元の単語とは似ても似つかない発音になってしまうのです！



(1) 母音

そもそも母音とはどういう発音のことを言うのでしょうか？ 日本語でも母音は日常使いますが、この「母音」の定義を普通は知りませんよね？ 知らなくても全く困らないですしね（笑）。

「母音」とは難しく説明すると、「声帯の振動をもたらしした呼気が、口唇、歯、舌などの調音器官による妨害を受けることなく排出されて生成される音」ということになります。

なんか、読む気のなくなる文章ですので（笑）平たく説明すると、声帯で鳴らした音（有声音）がその後声になるまで、歯や唇や舌などで一度も邪魔されずに出てくる状態、を言います。まー、この説明でもまだわかりにくいのですが…（苦笑）。

自分が思いつく子音を言ってみて下さい。この時必ず、唇、舌、歯のうちのどこかがどこかに接触しているはず。それに比べて母音を言ってみてもらえればわかると思いますが、唇、舌、歯のどこも、これらの各々の場所に接触していないと思います。

こういう状態のことを「母音」というグループにまとめてあるのです。

もちろん、「声帯の振動をもたらしした呼気」とありますから、母音は第二章の（2）の①で説明した「有声音」です。

ここで次のページの図を見て下さい。（イラスト 43）

これは、母音を発音する時の舌の位置、唇の位置を示す図です。

第四章

発声の実践トレーニング

～音域は広がる！ 音程も良くなる！ 変な歌い癖&英語はさようなら！～

さて、いよいよお待ちかね！ 歌の実践トレーニングです。

第三章までさんざんやってきた基礎トレーニングが、やっと「歌う」という行為の中で花開く時です。

声帯、舌、口の中、唇、これらを自在に動かせるようになるということが、いかにこの章でやる歌の実践トレーニングに役立つかは、実際にやってみるとすぐにわかると思いますよ。

さて、この章のメインはズバリ三つです！

- 
- (1) 音域を広げる訓練
 - (2) 音程を良くする訓練
 - (3) 変な歌い癖を直す訓練

ここで、「あれ？歌にとって最も大切な、感情の込め方は項目に入っていないの？」
と思ったあなたにお答えます。

音楽に限らず芸術、芸事に感情が大切なのは言うまでもないことです。「感情をこめる」ことはある意味歌うために必要最低限のことなのですが、練習においては「感情を込める」ことに重きを置くべきではないと私は思います。

情緒や感情だけで音楽（歌もちろん）が上手くなるのなら、多くの人が他人を感動させる音楽（歌）を出来るはずですが、現実はそのような人はみなさん自身がわかっていますよね？（笑）

例として、オリンピックレベルのフィギュアスケートを考えてみましょう。メダルを取るような選手の演技は芸術です。感情のほとばしりが見る者を圧倒します。しかし情緒や感情だけで他人をあれだけ感動させることが出来るでしょうか？

答えは「No」ですね？ その感情を支える肉体やテクニックがあつてはじめて、人を感動させる演技が出来るのです。

音楽ももちろんそうです。ピアノを例にとると、どんなに「私は人一倍、情緒が豊かだ！」と独りよがりにも叫んでみても、ピアノを弾く練習をしたことのない人が難曲を弾くことは出来ないし、弾けなければ他人を感動させることは出来ませんよね？

歌も全く同様なのです。

なのに、スポーツやダンスや、そして音楽の中でも他の器楽の演奏に比べて歌だけが、なぜか特別に

「情緒、感情が何より大切論」が一人歩きしているような気がします。もちろん、最初に書いたように情緒も感情もとても大切なものですし、むしろそれがなくては音楽をやる意味がないほどです。

ただここで言いたいのは、「それだけに重きを置くレッスンは間違っている」ということです。実際、感情に対するレクチャーだけをやっているスクールが数多く見受けられますが（それしか教えないスクールすらあります）、それは非常に残念なことです。

むしろ「私はこういう感情を込めたいのよー！」と思った瞬間に、思った通りの声（声の大小、高低等）を出せるようにすることこそがレッスンや練習のあり方だと思っています。

「伝えたい何か」がある人こそ、それを伝えるだけの肉体と技術を身につけるべきだと思います。

そして皆さんにはこの章で、その「技術」を学んでもらいたいです。

（１）音域を広げる訓練

ボーカリストにとって「声」は楽器です。

その楽器が広い音域を持つことは、楽器奏者（この場合はボーカリスト）にとっては大変有意義ですし、だからこそ「広い声域を持ちたい！」と誰もが一度は考えるのでしょう。

→ **コラム 11 高い声、出ればイッてもんじゃない！ P115**

さてここで、第一章の（１）「声帯の動き」の所で説明した、「声の高い低い」に関するお話を思い出してみてください。

声の高低を決める条件は

- ・ 声帯の長短
- ・ 声帯の軽重
- ・ 声帯を引っ張る力の大小

ということでしたね。

以上のことを頭に置いて、自分が普段歌を歌う時にメインとして使っている音域を中心に、高い音と低い音で出る声の範囲を広げていく訓練を、この章では行っていきます。

まず、基礎知識として、声帯の動きには大きく分けて四つの違った動きがあるということを知っておいて下さいね。

その四つの動きを分類すると、次のようになります。（イラスト 59）

後書き

私の主宰するスクールには、全国から生徒さんがやって来ます。それはそれは、本当に熱心な生徒さんばかりです。彼らの熱い思いが、今回私がこの本を書く動機を与えてくれました。

私は歌が好きです。歌うことが大好きです。それは、昔からそうでした。

でも元々歌が上手だったわけではなく、いやむしろ、すごく歌が下手だったのです。それでも上手になりたいくて、あがいてあがいて、多くのボーカル講師の指導を受けました。（当時はボイストレーナーという名称は一般的ではありませんでした。）

ただ残念なことに、私が10代～20代前半の頃のボーカル講師というのは、クラシックの発声法をそのまま教えるか（それも腹式呼吸の練習と音階練習のみ）、歌唱の指導（「ここは優しく歌って」とか、「ここは声を張り上げて」等といった、発声の本質そのものには触れない指導）しか教えてくれない人が大半だったのです。

もちろん、どの先生も熱心で素晴らしい先生ばかりでした。でも、私が知りたい「本当の意味での発声の根本」を教えてくれる人はいなかったのです。

各講師それぞれは当然歌が上手でしょう。でも、名選手名監督ならずの例え通り、教えるのは上手ではなかったのかもしれない。また、当時はまだポップス向けの発声法は確立されてなかったとも言えるでしょう。

まー、今でも教え方が下手なのにボーカル講師をしているという人はたくさんいるとは思いますが、もっとひどい例では、ボーカリストとしてすらどうかと思われる人が、堂々とボイストレーナーと名乗っているということもあるようです…。

ともかく、本書を書くことで、今まで私が指導してきた事を形にできて大変嬉しく思います。

まだまだ書き足りないこともたくさんあります。また、本書の目的からは少しずれるという理由で、詳しく書かなかったこともあります。

リズム練習のこと、英語発音の中でもリエゾン、フラップ、強弱の問題など…。ジャズやR&Bに関して言えば、フェイクやアドリブの仕方。そして本文でも書きましたがボーカリストにとっての音楽理論等。数え上げればキリがありません。

改めて何かの機会に続編を出せたらと思います。

その時まで、皆さん、思いっきり練習して下さい。

私ももっともっと練習を重ねて、今よりもっともっとカッコイイ歌を歌える歌手を目指しますから！



著者プロフィール：しげの ゆうこ

・4歳からクラシックピアノを、高校在学中にジャズピアノとジャズボーカルを学ぶ。津田塾大学学芸学部英文学科卒業。カリフォルニア大学ロスアンジェルス校に留学。英米文化、比較文化専攻。さらに卒業後数回渡米し、ボイストレーニング、言語学、音声学、発声指導法ならびに発音指導法を学ぶ。

・20代でロックバンドのボーカリストとしてデビュー後、アイドル等メジャーアーティストのコンサートやスタジオワークに、コーラスやキーボーディ

ストとして多数参加。コマーシャル歌手としても、資生堂、カルビーハウス食品、JOMO等全国放送のCMを多数歌う。また、三菱油化のイメージキャラクターも務める。ボーカリストでありながら理論と聴音を活かし、音楽雑誌「プレイヤー」や「バンドやろうぜ」でスコア譜の採譜、解説を執筆する。

・2003年度、日本ジャズヴォーカリスト賞新人賞受賞。全国有名ライブハウスの他、横浜ジャズプロムナード、帝国ホテルジャズコンプレックス（東京、大阪とも）、横須賀ジャズドリーム、舞鶴赤れんがジャズフェスティバル、大阪高槻ジャズストリート、日比谷公会堂JAZZ DAY等全国のイベント出演も多数。

2006年9月、CD「Black or White」(yuno名義)を全米で発売。日本でも発売され大評判に。パリ、プラハでプロモーションライブを敢行。2008年6月、オリジナル曲を含む4管入りのCD「月の誘惑」を発売。各誌で絶賛される。スイングジャーナルゴールドディスク大賞ノミネート。2011年10月、ジャズ界の巨匠ドン・フリードマンとのレコーディング作「Shiny Stockings」を発表。国内外で高い評価を得る。NHK FM横浜出演。

・2012年度、日本ジャズボーカル賞・優秀歌唱賞受賞。2013年ニューヨークでドン・フリードマントリオとライブ

・ボーカルスクールのパステルドロップヴォーカルアカデミーを主宰。発声、発音、音楽の総合理解を含めた指導法でボーカル界に旋風を巻き起こす。大手音楽事務所からの委託も合わせ、ボイストレーニング、歌唱、ピアノ、作詞作曲、音楽理論を延べ1000人以上の生徒に指導してきている。

☆しげのゆうこ公式サイト→<http://www.shigenoyuko.jp> <http://yunoyuno.net>

しげのゆうこ主宰のヴォイストレーニング&ヴォーカルスクール

パステルドロップヴォーカルアカデミー

東京校 03-3770-7789 東京都渋谷区桜丘16-14 ドルチェ渋谷5F

大阪校 06-6264-1722 大阪府中央区本町4-7-12 アーカス本町5F

<http://pasteldrop.org/> info@pasteldrop.jp

パーフェクト・ボイストレーニング

C150820-3(1.0x)

2012年6月30日 初版第1刷発行
2013年5月30日 第2刷発行
2015年8月20日 第3刷発行



著 者：しげの ゆうこ
表 紙：あーむ巧芸
イラスト：あーむ巧芸
印 刷：美研プリンティング株式会社
製 本：根本製本株式会社

発 行 者：吉開 狭手臣
発 行 所：BAD 中央アート出版社

〒135-0006 東京都江東区常盤1-18-8
TEL：03-5625-6821(代表)
FAX：03-5625-6822
振替口座 00180-5-66324

小社への御意見・御希望は E-mail：info@chuoart.co.jp
ホームページ：http://www.chuoart.co.jp

ISBN978-4-8136-0681-9

本書の無断複製・転載を禁じます。
落丁・乱丁の際はお取替え致します。