

## ボイストレーニング Lesson3 『呼吸法』

---

まず、最初に書いておかなければならない事があります。  
それは、  
**カラオケが上手くなるための特別な呼吸法など存在しない**  
という事です。

多くの方が、“ボイストレーニング＝腹式呼吸”というふうに  
考えていると思いますが、これは完全な間違いです。

そもそも腹式呼吸というのは、オペラや合唱などのクラシック音楽を  
歌うための呼吸法であり、そのジャンルを歌うためには、  
出来た方がいいのではなく、必須です。

しかし、J-POPなどの音楽を歌うために、  
この“腹式呼吸”は全く必要ありません。

その理由は、『**腹式呼吸が裏声を出すためのもの**』だからです。

もちろん最近のJ-POPにはファルセット(裏声)を多用する楽曲が  
多く出てきていますし、延々と裏声が続く楽曲だってあります。

その際は、腹式呼吸ができるか、できないかは差をつける要因に  
なるでしょう。だからといって、**腹式呼吸がカラオケの上達を**  
**約束するものでは決してないのです。**

では、カラオケを上手に歌うために必要な呼吸法とはなにか？  
それは、普通の呼吸です。

カラオケでマイクを握ると突然、変な呼吸を始める人がいます。  
それが体を余計に緊張させます。

声帯付近の筋肉を強張らせる原因であったり、  
高音域でアゴを疲れさせる原因になっているのです。

**カラオケを上手に歌うには、普通の呼吸で十分**です。

特に大量に息を吸う必要もありません。  
肩を上下させてはならない、お腹を出したり引っ込めたりして  
不自然な呼吸をする必要は全くありません。

その普通の呼吸の中でコントロールする基本的な声は

- ・大きい声
- ・小さい声
- ・強い声
- ・弱い声

この4つだけです。

これは、日常会話ができる人なら誰にでもできます。  
と言うより、日常で大小、強弱くらいの声なら使い分けている人が  
ほとんどだと思うので、すでにやっている事ではないでしょうか？

それをトレーニングに結び付けてみましょう。

1. 最初に十分ストレッチをして、リラックスして下さい。  
Lesson1で行ったストレッチや、姿勢について思い出してみましょう。
2. まずは、3～5秒かけて自然に息を吐いていきます。
3. 3秒間なら3秒目、5秒間なら5秒目に、一気に息を吐きます。

**※吐く息にできるだけ勢いをつけて、「ハッ！」と吐きます。  
口を尖らせたりして勢いをつけるのではなく、あくまで  
自然に呼吸している姿勢で、お腹(横隔膜)を使って  
勢いをつけて下さい。**

4. それがクリアできたら、10秒、15秒・・・と、徐々に時間を延ばしていきましょう。
5. 今度は、自然に息を吐いていきながら、だんだん吐く息を強くしていきます。息がなくなる、と感じるくらいまでを目安に、10秒、20秒など、時間を設定して行って下さい。
6. 次は、先程の逆で、だんだん吐く息の量を弱くしていきます。時間の要領は5. と同じでOKです。
7. では、次は自然に息を吐いていきながら、だんだん吐く息を強くしていき、そのまま続けて弱くしていきます。  
できる限り長い時間をかけましょう。時間を自分で設定して行うと分かりやすいと思います。
8. これが最後です。  
先程の逆で、今度は吐く息をだんだん弱くしていき、そのまま続けて強くしていきます。  
時間の要領は7. と同じように設定して行いましょう。

### **※注意点**

- ・最初は、かなりキツくてしんどいと思います。  
無理はしないで、「ダメだ！」と思ったら  
それ以上する必要はありません。

時間の設定も、決して無理をしないように行いましょう。

- ・呼吸はあくまで自然に行います。  
意識して吸おうとしたり、吐く息に不自然なムラがないように注意してください。  
息を吐いた後は、体が勝手に吸おうとしてくれます。  
横隔膜が押し下がり、“吸う”というより、“流れ込んでくる”  
という感覚になると思います。

- ・当然の事ですが、呼吸する器官である“肺”は、胸にあります。  
お腹(横隔膜)でコントロールしていますが、空気が入るのは  
胸であって、お腹ではありません。

そして、“肺”というのは、体の側面(脇の下辺り)から背中にまで  
広がる内臓器官なんです。

胸の前面に空気を入れる、という意識ではなく、  
胸の側面や背中の方にまで、ゆったりと空気が流れ込むのを  
感覚で掴めるように意識してみましょう。