

ボイストレーニング Lesson4 『ロング・トーン』

ロング・トーンという言葉聞いたことがあるでしょうか？

ブラスバンド部出身、または現役の方や、管楽器をされている方にとってはとても馴染みのある練習方法だと思います。

ロング・トーンで効果が期待できるのは、

- ・音程をしっかりと支える事ができるようになる。
- ・息を効率よく声に変える事ができるようになる。
- ・音が響くようになる。

といった、“歌声の基礎”となる部分です。

それ以外にも、ロング・トーンには様々な効果がありますが、

- ・音ともっと親しくなる事。
- ・音程を維持できるようになる事。

といった、一番の基本となる部分を目標にして取り組んでみて欲しいと思います。

では、実際にどうやってトレーニングをすればよいのかをご紹介します。

1. 音叉やピアノといった、“正確な音程”を鳴らせるものを使って、“ド”か“ラ”の音を鳴らします。
2. 鳴らした音と同じ音を、実際に歌ってみましょう。
まずは普通の音量で歌ってみてください。
発音は「ア」で歌います。
3. 音叉やピアノで鳴らした音と同じ音を歌えるようになったら、今度はその音を長く伸ばして歌っていきます。
4. メトロノームを持っている方は、テンポ=60くらいで4拍、持っていない方は、時計の秒針で4秒間くらいの長さで、「ア————。」と伸ばして歌います。

※この時に、音量にムラが出てしまったり、
音程が上がったり下がったりしないように注意！

5. 4拍(4秒)伸ばしたら、4拍(4秒)休みます。
この時、歌っている声は、4拍目(4秒目)に切るのではなく、次の休みの1拍目(1秒目)、ギリギリまで伸ばしましょう。
6. それができるようになったら、伸ばす長さを長くしていきます。
4拍、8拍、12拍、16拍、20拍・・・と長くしていきます。
休みの長さは4拍(4秒)のまま、歌う長さだけを伸ばしていきましょう。
7. 次に、4. ~6. を小さい音量でやってみます。

小さい声だと、音量や音程が不安定になると思いますが、
できる限り維持するように頑張ってみます。

8. 次は、4. ~6. を大きい音量でやってみます。

大きい声だと、息が持たなくなるとありますが、
口をあまり開かないように、リキまないようにして、
『最低限の息の量で音をめいっぱい響かせる。』
という意識でやってみましょう。

※注意点

- ・練習は、十分にリラックス(自然体)で行います。
Lesson 1でご紹介しましたが、リラックスというのは、無駄なリキみを取り除く、という意味です。
- ・音程の維持には、しっかりと神経を注ぎましょう。
チューナーを持っている方は、それも使って練習してみてください。
ただし、神経の注ぎ過ぎには気を付けて下さい。
そのせいでリキんでしまったり、響かせようとする気持ちが疎かになっては意味がありません。
- ・音はまず耳コピーします。
相対音感や絶対音感がなくても大丈夫です。
Lesson 2でご紹介した、『耳コピー』を思い出しましょう。
- ・Lesson 1, 2, 3、でご紹介してきた練習法を活かし、
姿勢、聴いた音、呼吸など、総合的に意識して取り組みましょう。
- ・『響き』というのは、自分の体(胴体、頭)で音の振動を増幅させるという意味です。
「体が振動して、音が響いている。」という感覚を掴めるように練習してみてください。