

プロが感じている歌の世界がみえてくる！  
カラオケ専門発声トレーナーのレジュメと解説

# 目からウロコのカラオケボイス発声トレーニング

2011年版



**この無料レポートには再配布権が付いています。どうぞ自由にお配り下さい。但し、著者は著作権を放棄していません。したがって内容の改編はできません。**

約4年前に『目からウロコのカラオケボイストレーニング』というタイトルの無料レポートを発表して以来、マイナーチェンジしたものも含め、のべ1000部ほどダウンロードして頂きました。私の教室も今年、お陰さまで6年目に突入しました。レジュメも日々進化を続けています。そのような経験も踏まえて、全面リニューアルしたレポートを作成しました。技術的な事は包み隠さず全て網羅したつもりです。どうぞ、あなたのカラオケ・ライブにお役立てください。

このレポートでは、私が主催しているカラオケ教室である『カラオケボイス発声トレーニング』のレッスンのレジュメに沿って、個々のトレーニングの目的を軸に解説していきます。

湯川健一

## 1. 体操

目的；身体をほぐし暖める。楽器としての身体のウォーミングアップ。

声帯はもちろんですが、身体が硬くなっていたりリラックスしていないと、身体全体から響くような声は出せません。

そこで、軽くストレッチしてからトレーニングに入っていきます。

## 2. 腹式深呼吸

目的；ラジオ体操とは違う深呼吸を体感して慣れる。

ラジオ体操でする深呼吸は、吸気するとき腕と一緒に両肩が大きく上げたり、胸を開いて肺に空気を取り込みます。これを胸式呼吸といいます。



横隔膜が動かず上体が上がるのでお腹がひっこむ傾向がある

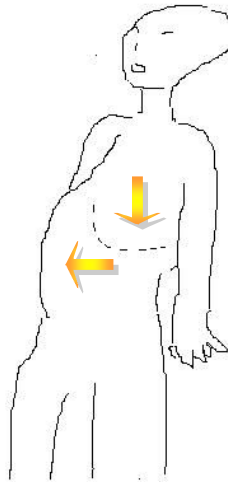
胸式で息を吸うとき、腹部はひっこむ傾向にあります。これは肺が上方や外側に広がっているからです。

何かに動揺したり焦っているときに肩が上下しているのも胸式呼吸です。

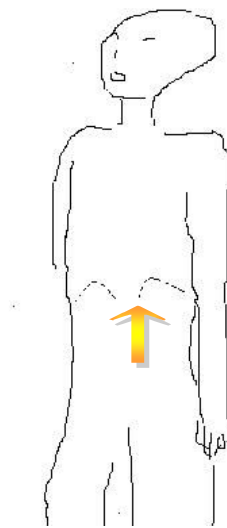
歌うとき、お腹から声を出すようにと言われますが、この歌の基本である腹式発声は、腹式呼吸の呼気に声をのせたものです。

なぜ歌に腹式発声がいいのかというと、息をコントロールするのに腹式が適しているからです。

腹式で息を吸うと、肺は横隔膜を下げて下に広がって空気を溜めようとするので、逃げ場を失ったお腹の肉が前や横に出っ張るわけです。



息を吐き出す時は、横隔膜を押し上げるようにお腹周りの筋肉を収縮させます。



腹式の方が圧倒的に吐き出す息をコントロールしやすいはずですが。

### 3. 腹式吐息（スー）

目的；無声音の Su を使って、腹式で息を送りだす感覚に慣れる。

ここでは無声音の Su を使います。

狭母音（狭母音）の“う”は発音しません。

つまり、ヒソヒソ話で使う「す」ですね。

まずロングトーンで「Su——…」っと、やります。

このときあまり吸気を意識しなくてけっこうです。ニュートラルな状態から「Su——…」っと、お腹周りの筋肉で息をゆっくり押し出すようにします。

このとき前歯に空気が当たって、その摩擦音が Su であるのが分かると思います。

この状態で、お腹を絞り上げるように横隔膜を押し上げるのをイメージしながら息を最後の一滴まで吐き切るつもりでやります。

次に、「スッスッスッ…」と小刻みに息を吐き出します。

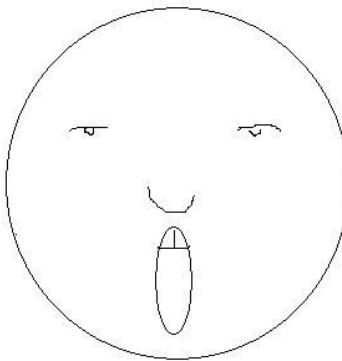
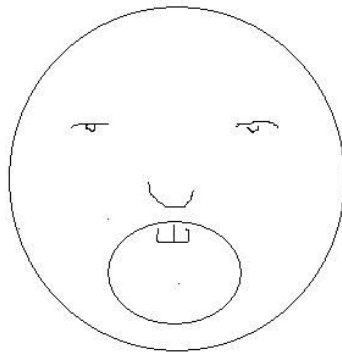
ちょうど、EMS（Electrical Muscle Stimulation 筋肉を電気刺激によって収縮させる運動器具）をお腹に装着しているような筋肉の動きになります。

ここでも、息は最後の一滴まで吐き切るイメージです。

#### 4. 顔のストレッチ（ あお いう ）

目的；顔の筋肉のウォーミングアップ。

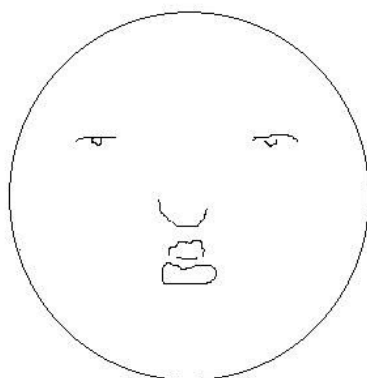
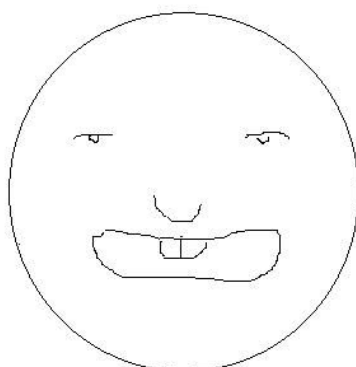
大きく口を開けて、顔の筋肉を動かします。



レッスンでは、「あお あお あお…」と 20回やっています。

冬場は寒さで顔がこわばりがちですが、これをやると表情筋が暖まります。

引き続き、「いう いう いう…」もやっておきましょう。



いずれも、とにかく顔の筋肉を大きく動かすことです。

ここでの目的は顔のストレッチなので、発声はあまり意識しなくて構いません。

## 5. リップ・ロールとタング・ロール

目的；息、声帯、共鳴のバランス調整。表情筋と唇、舌のリラックス。

リップ・ロールとは、赤ちゃんをあやすときにする、アレです。

「ブルルル…」って唇を震わすやつですね。

顔がこわばっていたら決してできません。また、吐息とのバランスが悪くてもダメです。

最初は息だけやってみましょう。

できたら声を載せていきます。

ドレミファソラシドの音階をつけてやってみましょう。やりやすい音階とやりにくい音階があると思います。

タング・ロールは巻き舌のことですね。

実は私はこれが苦手で、いまだにできません。出来る方は挑戦してみてください。

リップ・ロールにしてもタング・ロールにしても、出来なければいけないというものではありません。

トレーニングの手段のひとつに過ぎないので、毎回レッスンには取り入れていますが、出来ない方がいてもこれを集中して練習するということはありません。

リップ・ロールについては、顔と上半身をリラックスしてお腹からしっかり息を出せばすぐに出来るようになると思います。

## 6. ハミング（ドミソミド>>んんんんー キーを変えながら）

目的；鼻腔に響かせる感覚の確認。声帯のウォーミングアップ。

“ん”という発音は、口を閉じているので鼻から抜けるしかありません。したがって、嫌でも鼻腔に響きます。

その響きをよく意識しながら、声帯と鼻腔の響きのウォーミングアップをします。

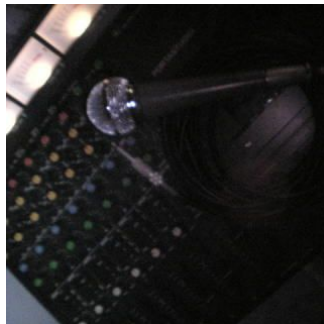
人によって響くキーは違ってきますが、響くエリアが広がるように意識して声出しするといいいでしょう。

## 7. 単音発声（ンナエア・ンナオウア キーを変えながら）

目的；声帯のウォーミングアップ。“ン”をきっかけにして[な行]につなげ、鼻腔に響かせる発声法に慣れる。

普通は「アエア」と「アオウア」で発声したりしますが、私は鼻腔を響かせることに慣れて欲しいので、“ン”をきっかけに“ナ”につないだエクササイズを取り入れています。

単音で半音ずつキーを変えてやっていきます。





## 8. ドレミファソファミレド (んマママ…・んミミミ…・ンムムム…・ンメメメ…・んモモモ…)

目的；声帯のウォーミングアップ。

[ま]行も鼻腔に響かせやすい発音なので、これも“ん”のきっかけを使って練習。キーを変えながら響く範囲を広げていきます。

## 9. レガート；途切れさせず滑らかに (ドレミファソファミレドをンナー…同様にニヌネノでも)

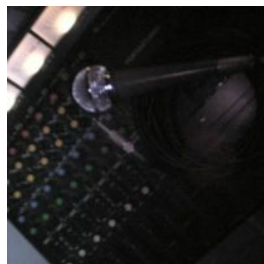
目的；声帯のウォーミングアップと音程の変化を滑らかにつなげるトレーニング。

鼻腔の響きを意識しながら、安定して長いフレーズを発声できるようにしていきます。

## 10. 音階練習；ドレミファソラシド・ドシラソファミレドそれぞれ2オクターブ (音名・マ行・ハ行)

目的；声帯のウォーミングアップと音階練習。

声帯のウォーミングアップをしながら、音階を確認します。



## 11. ビブラート；適切な音程のところで半音揺らす。最初はゆっくり、その後倍速で。

目的；ビブラートの感覚に慣れる。

ビブラートは音程の変化なので、意図的につくってやってみます。半音というのはビブラートの揺れとしては大きすぎますが、テンポを上げると自然に浅くなっていきます。

## 12. 滑舌トレーニング各種（子音各種・母音）

目的；滑舌を良くする練習

子音全部をやる必要はありません。以下は推奨例です。

さ し す せ そ

し す せ そ さ

す せ そ さ し

せ そ さ し す

そ さ し す せ

ざ じ ず ぜ ぞ

じ ず ぜ ぞ ざ

ず ぜ ぞ ざ じ

ぜ ぞ ざ じ ず

ぞ ざ じ ず ぜ

た ち つ て と

ち つ て と た

つ て と た ち

て と た ち つ

と た ち つ て

シャ シ シュ シェ ショ

シ シュ シェ ショ シャ

シュ シェ ショ シャ シ

シェ ショ シャ シ シュ

ショ シャ シ シュ シェ

ツア ツィ ツ ツェ ツォ

ツィ ツ ツェ ツォ ツア

ツ ツェ ツォ ツア ツィ

ツェ ツォ ツア ツィ ツ

ツォ ツア ツィ ツ ツェ

特に[あ行]は大きく口を開けて息継ぎなしで続けて3回言えるようにします。

あ い う え お

い う え お あ

う え お あ い

え お あ い う

お あ い う え

### 13. スタッカート；一音ずつ短く区切る（あ・あ・あ・あ・あ・ い・う・え・お）

目的；腹筋の使い方に慣れ、フレーズのキレを良くする。

メトロノームやリズムボックスを使って連続してやるエクササイズです。

あ・あ・あ・あ・あ・い・う・え・お

い・い・い・い・い・う・え・お・あ

う・う・う・う・う・え・お・あ・い

え・え・え・え・え・お・あ・い・う

お・お・お・お・お・あ・い・う・え

#### 14. 裏声スタッカート（は行で）

目的；腹筋の使い方に慣れ、裏声のキレを良くする。

[は行]を使ってファルセット（裏声）でやってみます。

は・は・は・は・は.ひ.ふ.へ.ほ  
ひ・ひ・ひ・ひ・ひ.ふ.へ.ほ.は  
ふ・ふ・ふ・ふ・ふ.へ.ほ.は.ひ  
へ・へ・へ・へ・へ.ほ.は.ひ.ふ  
ほ・ほ・ほ・ほ・ほ.は.ひ.ふ.へ

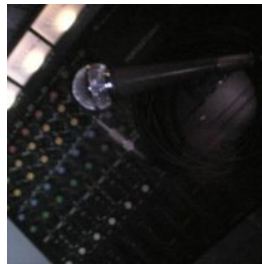
[は行]は息が抜けていく発声なので、ファルセットの練習に適しています。

ファルセットは声量よりも、軽い声出しでも遠くに届くような響きを意識します。

#### 15. 低音の練習（胸に響かせながらオ—————）

目的；低音を響かせる発声に慣れる。

低音の響くポイントをつかみます。



## 16. いろはうた (いろはにおえどちりぬるを…)

目的；滑舌トレーニングの応用。低音で発音することで言葉のキレと響かせかたに慣れる。

色は匂えど 散りぬるを 我が世誰ぞ 常ならむ 有為の奥山  
今日超えて 浅き夢見じ 酔ひもせず

いろはにおえど ちりぬるを わがよたれぞ つねならん  
ういのおくやま きょうこえて あさきゆめみし よいもせず

## 17. ういろうり (せっしゃおやかたともうすは…)

目的；滑舌トレーニングの応用。さらにかみやすい文章の朗読で、言葉のキレと響かせかたに慣れる。

拙者(せっしゃ)親方(おやかた)と申すは、御立合(おたちあい)の中(うち)に御存知(ごぞんじ)のお方(かた)もござりましようが、お江戸を立(た)って二十里(にじゅうり)上方(かみがた)、相州(そうしゅう)小田原(おだわら)、一色町(いっしきまち)をお過ぎなされて、青物町(あおもものちょう)を登(のぼ)りへお出(い)でなさるれば、欄干橋(らんかんばし)虎屋藤右衛門(とらやとうえもん)、只今(ただいま)は剃髪(ていはつ)いたして円齋(えんさい)と名のりまする。

元朝(がんちょう)より大晦日(おおつごもり)まで、お手に入れまする此(こ)の薬は、昔、ちんの国の唐人(とうじん)、外郎(ういろう)という人、わが朝(ちょう)へ来(き)たり、帝(みかど)へ参内(さんだい)の折(おり)から、この薬を深く籠(こ)め置(お)き、用(もち)ゆる時は一粒(いちりゅう)づつ、冠(かんむり)のすき間よ

り取出(とりいだ)す。

依(よ)ってその名を、帝(みかど)より「頂透香(とうちんこう)」と賜(たまわ)る。

即(すなわ)ち文字(もんじ)には、「いただき、すく、におい」と書いて「とうちんこう」と申す。

只今は此(こ)の薬、殊(こと)の外(ほか)世上(せじょう)に弘(ひろ)まり、ほうぼうに似看板(にせかんばん)を出(い)だし、イヤ小田原(おだわら)の、灰俵(はいだわら)の、さん俵(だわら)の、炭俵(すみだわら)のと、色々に申せども、平仮名(ひらがな)を似(も)って「ういろう」と記(し)るせしは親方円齋(おんわたりんさい)ばかり、もしやお立合(たちあ)いの内(うち)に、熱海(あたみ)か、塔(とう)の沢(さわ)へ湯治(とうじ)にお出(い)でなさるか、又(また)は伊勢(いせ)御(ご)参宮(さんぐう)の折(おり)からは、必ず門(かど)ちがいなされますな。

お登(のぼ)りならば右(みぎ)の方(かた)、お下(くだ)りならば左側(ひだりがわ)、八方(はっぽう)が八(や)つ棟(むね)、おもてが三(み)つ棟(むね)玉堂造(ぎょくどうづく)り、破風(はふ)には菊(きく)に桐(きり)のとうの御紋(ごもん)をご赦免(しゃめん)あつて、系図(けいず)正(ただ)しき薬(くすり)でござる。

イヤ最前(さいぜん)より家名(かめい)の自慢(じまん)ばかり申しても、ご存知(ごぞんじ)ない方(かた)には、正身(しょうしん)の胡椒(こしょう)の丸呑(まるのみ)白河夜船(しらかわよふね)、さらば一粒(いちりゅう)たべかけて、その気味合(きみあ)いをお目(め)にかけましよう。

先(ま)づ此(こ)の薬を、かように一粒(いちりゅう)舌(した)の上(う)にのせまして、腹内(ふくない)へ納(おさ)めますると、イヤどうも言(い)えぬは、胃(い)、心(しん)、肺(はい)、肝(かん)がすこやかに成(な)つて、薫風(くんぷう)喉(のんど)より来(きた)り、

口中(こうちゅう)微涼(びりょう)を生(しょう)ずるが如(ごと)し、  
魚鳥(ぎょちょう)、きのこ、麺類(めんるい)の喰合(くいあわせ)、  
その外(ほか)万病速効(まんびょうそっこう)あること神の如(ごと)し。

さて、この薬、第一の奇妙(きみょう)には、舌のまわることが、  
銭(ぜに)独楽(ごま)がはだして逃(に)げる。

ひよっと舌がまわり出(だ)すと、矢(や)も楯(たて)もたまらぬじ  
や。

そりゃそりゃそらそりゃ、まわってきたは廻(まわ)ってくるは、  
アワヤ喉(のんど)サタラナ舌(ぜつ)に、カ牙(げ)サ歯音(しおん)。

ハマの二つは唇(くちびる)の軽重(けいちょう)、開合(かいごう)  
さわやかに、アカサタナハマヤラワオコソトノホモヨロオ、一つ  
へぎへぎに、へぎほしはじかみ、盆(ぼん)まめ、盆米(ごめ)、盆  
ごぼう、摘蓼(つみたで)、つみ豆(まめ)、つみ山椒(さんしょう)、  
書写山(しよしゃざん)の社僧正(しゃそうじょう)、粉米(こごめ)  
のなまがみ、粉米のなまがみ、こん粉米のこなまがみ、儒子(しゅ  
す)、緋儒子(ひじゅす)、儒子、儒珍(しゅっちん)、親(おや)も嘉  
兵衛(かへい)、子(こ)も嘉兵衛、親かへい子かへい、子かへい親か  
へい、ふる栗(ぐり)の木の古切口(ふるきりぐち)、雨がっぱか、  
番(ばん)合羽(がっぱ)か、貴様(きさま)のきやはんも皮脚絆(かわ  
ぎやはん)、我等(われら)がきやはんも皮脚絆、しつかは(しつか  
わ)袴(ばかま)のしっぽころびを、三針(みはり)はりながにちよと  
縫(ぬ)うて、ぬうてちよとぶんだせ、かは(わ)ら撫子(なでしこ)、  
野石竹(のぜきちく)、のら如来(によらい)、のら如来、三(み)の  
ら如来に六(む)のら如来、一寸先(いっすんさき)のお小仏(こぼ  
とけ)に、おけつまづきやる(きやる)な。

細溝(ほそみぞ)にどじよによろり、京(きょう)の生鱧(なまだら)、  
奈良(なら)なま学鯉(まながつお)、ちよと四五貫目(しごかんめ)、  
お茶立(ちやた)ちよ茶立ちよ、ちやつ(ちやつ)と立ちよ茶立ちよ、  
青竹茶煎(あおだけちやせん)で、お茶ちやと立ちや。



来(く)るは来るは、何が来る。高野(こうや)の山(やま)のおこけ  
ら小僧(こぞう)、狸(たぬき)百匹、箸(はし)百ぜん、天目(てんも  
く)百ぱい、棒(ぼう)八百本。

武具(ぶぐ)、馬具(ばぐ)、武具、馬具、三(み)ぶぐばぐ、合(あわ)  
せて武具馬具六(む)武具馬具、菊(きく)、栗(くり)、菊栗、三(み)  
菊栗、合せて菊栗、六(む)菊栗、麦(むぎ)ごみ麦ごみ、三(み)麦  
ごみ、合せて麦ごみ六(む)麦ごみ、あのなげしの長(なが)なぎな  
たは、誰(た)がなげしの長薙刀(ながなぎなた)ぞ、向こうのごまが  
らは、荏(え)の胡麻(ごま)がらか、真(ま)胡麻(ごま)がらか、あれ  
こそほんの真胡麻(まごま)がら。がらびいがらびい風車(かざぐる  
ま)、おきやがれこぼし、おきやがれこ法師(ぼし)、ゆんべもこぼ  
して又こぼした。

たあぶぼぼ、たあぶぼぼ、ちりから、ちりから、つつたつぼ、たつ  
ぼだつぼ一丁(いっちょう)だこ、落(お)ちたら煮(に)てくを、煮て  
も焼いても喰われぬものは、五徳(ごとく)、鉄(てつ)きゅう、か  
な熊(ぐま)どうじに、石熊(いしぐま)、石持(いしもち)、虎熊(と  
らぐま)、虎きす、中(なか)にも、東寺(とうじ)の羅生門(らしょう  
もん)には茨城童子(いばらぎどうじ)がうで栗(ぐり)五合(ごんごう)  
つかんでおむしやる。

かの頼光(らいこう)のひざ元(もと)去(さ)らず、鮎(ふな)、きんか  
ん、椎茸(しいたけ)、定(さだ)めてごたんな、そば切(き)り、そう  
めん、うどんか、愚鈍(ぐどん)な小新発知(こしんぼち)、小棚(こ  
だな)の、小下(こした)の、小桶(こおけ)に、こ味噌(みそ)が、こ  
有(あ)るぞ、こ杓子(しゃくし)、こもって、こすくって、こよこ  
せ、おっと、がってんだ、心得(こころえ)たんぼの、川崎(かわさ  
き)、神奈川(かながわ)、保土ヶ谷(ほどがや)、戸塚(とつか)を、  
走って行けば、やいとを摺(す)りむく、三里(さんり)ばかりか、  
藤沢(ふじさわ)、平塚(ひらつか)、大磯(おおいそ)がしや。

小磯(こいそ)の宿(しゆく)を七つおきして、早天(そうてん)そう  
そう、相州小田原(そうしゅうおだわら)とうちんこう、隠(かく)れ  
ござらぬ貴賤群衆(きせんぐんじゆ)の、花のお江戸の花うゐ(いろ

う、あれあの花を見て、お心を、おやは(わ)らぎやという、産子(うぶこ)、這(は)う子(こ)に至(いた)るまで、此(こ)のうゐろうのご評判(ひょうばん)、ご存知ないとは申されまいまいつぶり、角(つの)だせ、棒だせ、ぼうぼうまゆに、うす、杵(きね)、すりばちばちちぐわらぐわらぐわらと、羽目(はめ)をはずして今日(こんにち)お出(い)での何茂様(いづれもさま)に、上(あ)げねばならぬ売らねばならぬと、息(いき)せい引(ひ)っぱり、東方(とうほう)世界の薬(くすり)の元締(もとじめ)、薬師如来(やくしにょらい)も照覧(しょうらん)あれと、ホホ敬(うやま)って、うゐ(いろ)うは、いらっしやりませぬか。(終)

歌舞伎のセリフで知られるこの文章は、アナウンサーの訓練にも利用され、滑舌トレーニングの定番とも言えます。

日本語がキチンと伝わる歌にする効果てきめんのエクササイズかと思えます。

通常のレッスンでは、ここまでやって課題曲に入りますが、これだけ発声のウォーミングアップができると、歌う準備は十分かと思えます。

レッスンの後で生徒さんと一緒にカラオケに行くことがあるのですが、みなさん絶好調で歌うことができます。

## 18. おわりに

最後までお読みいただきありがとうございます。

当然ですが、これを読んだだけで歌は上達しません。是非実際にやってみてください。

今、補助教材として私が実際に発声している音声を作ろうと思っています

す。

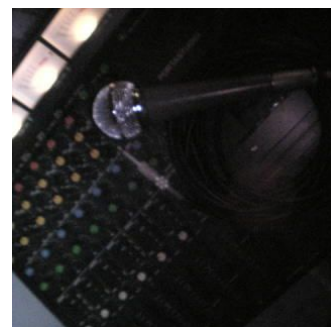
このレポートをここまで読んで頂いて、このエクササイズを実際にやってみようという方には、できたものから音声ファイルを差し上げようと思います。

ご希望の方は以下のフォームからお申し込みください。

>> <http://1stlife.sakura.ne.jp/newpage13.htm>

<トレーナー略歴>

1956年東京都出身。歌いながら生まれてきた（ウソ）。7人兄弟の長男として、忙しい親を気遣ってか、自分で子守唄を歌って寝てしまう手のかからない子供だった（ホント）。20歳。地元の楽器屋のスタジオで初めての自主企画コンサート（フォークソング）を開催。その後大学のサークルに参加して活躍。25歳。ライブハウスにデビュー。自らもライブハウスをプロデュース。35歳。ハードロック・バンドに参加。シャウト（叫ぶ歌い方）を学ぶ。その後カラオケスナックなどで、歌のテクニックを磨く。2005年。「ちょっとしたコツをつかむだけで、カラオケを10倍楽しめることを伝えたい」という思いから、カラオケ教室をプロデュース。同時に合唱団にもテノールとして参加。



カラオケボイス・発声トレーニング

<http://1stlife.sakura.ne.jp/contents13.htm>

湯川健一