

## <Vol.1> 基本ヴォイス・トレーニング編

まえがき 本物の声を磨き、パワフルに魅力的に歌う  
添付のトレーニング用CDの使い方／本書の使い方  
Introduction トレーニングの計画をつくる

### Round 1 ヴォーカリストの体にするトレーニング

#### <1-1>ウォーミングアップ

- なぜ体づくりが必要なのか
- 感覚のウォーミングアップ
- 姿勢づくりのストレッチトレーニング
- 柔軟のトレーニング
- 背筋のトレーニング
- 腰を入れるトレーニング
- 体の感覚を敏感にするトレーニング
- 体の調子を整えるトレーニング

#### <1-2>リラクゼーション

- リラックスすること
- 自然な動きを感じる
- 胸を反らす動作と呼吸運動
- 自然に学ぶこと
- 初心者のためのトレーニング

#### <1-3>ストレッチのトレーニング

- ストレッチング
- トレーニング後のストレッチング（クールダウン用）

#### <1-4>柔軟トレーニング

- イメージトレーニングで自分に出会うこと
- リラックスと柔軟体操の目的
- 体のクセをとる
- 首と肩の柔軟体操
- 首と肩の余計な力を抜くトレーニング
- ラジオ体操を利用する

- 肩の力を抜く 水泳の肩関節運動

- 股関節をしこでやわらかくする

#### <1-5>胸筋・腹筋・背筋の強化トレーニング

- 体を統一して感じられるようにする
- 「がぶりより」のトレーニング
- 腰と腹筋のトレーニング
- ダンベルトレーニングで胸筋を鍛える

<1-6>トレーニングのときの4つの基本姿勢

<1-7>姿勢をフォームにする

- 正しい姿勢でトレーニングする
- 正しい姿勢を保つ
- 息でフォームをつくる

<1-8>テンションアップトレーニング

- 歌は生きていた分の力すべてをその表現に活かせる
  - テンションとは
  - 空気を変えること
  - 本物に触れること
  - 高いテンションで間をもたせるトレーニング
  - 息吐きとヴォイスコントロールがヴォーカリストの素振り
- <1-9>楽器としての自分の体と個性を知る

## Round 2 呼吸をプロにするトレーニング

<2-1>発声法とは何か

- 何をトレーニングするのか
- 声たて
- 自分の呼吸を意識してコントロールしよう
- 呼吸を大きくするイメージをもつ
- 呼吸に関するチェック
- 呼吸のメカニズム
- 服装について
- 呼吸の語源

<2-2>息を吐く力をつける

- 息がうまく吐けない人のトレーニング（初級）
- 深いため息のトレーニング
- くちパクのトレーニング
- カラオケでのブレストレーニング
- 一人芝居のトレーニング
- 深い息にはなかなか到達できない人（初級）
- 息を吐くとは？
- 過呼吸に注意しよう

<2-3>腹式呼吸を習得する基本

- 呼吸を自然に強くしていくのが理想
- 腹式呼吸の習得のためのトレーニング
- 腹式呼吸のメカニズム
- 腹式呼吸を実感する

<2-4>体と息を結びつけるトレーニング

- 腹式呼吸は、体と息とを結びつける

- のどの調節をするトレーニング
- 息を一定にコントロールするトレーニング
- のどを開くトレーニング
- <2-5>しっかりした声を支えるためのトレーニング
- 息吐き運動
- 横腹から動かす
- ブレストレーニング
- 息のコントロールのチェックシート
- <2-6>声をうまく出すための体や感覚を補うこと
- 体の動きと呼吸を結びつけるトレーニング<呼吸器官の準備>
- <2-7>呼吸機能の強化トレーニング
- ドッグスブレス
- 呼吸法のイメージトレーニング
- 呼吸を意識的に行なうトレーニング
- ブレスコントロールの基本トレーニング
- 全身から息を出す感覚を身につける
- 息をとるトレーニング
- 顔のトレーニング
- せりふを利用したトレーニング
- ウォーミングアップ
- 歩行に合わせ身につける
- リラックスと腹式呼吸
- <2-8>ロングブレス～自然な腹式呼吸とその応用
- 息を意識する
- 意識を解放していく
- 息が弱い人のトレーニング
- 深い息と必要な体が徐々に身についていくトレーニング（初級）

### Round 3 自分の声を知る

- <3-1>声をテープに録る
- 自分の声を魅力的にしよう
- 自分の声を知る
- 日本人は声に無頓着
- あなたのよい声とは
- これまでで一番よく出た声を思い出す
- <3-2>いろんな人の声を比べる
- 声はよいのに超したことがない
- 一人ひとり違う声
- 外国人の音声感覚を学ぶ
- 声の環境を整え、感覚を変える

- よい声の条件
- 声がカン高いだけの日本人
- 日本の女性の弱い声の特徴
- <3-3>自分の一番よい声を出す
- オリジナルの声とオリジナルのフレーズ
- 口のなかで声をつくらない
- ベターな声を取り出す
- 正しく声を出すために、今の声を壊す
- 正しく声が出たときの、体を使っている感覚を知る
- 声のよくなる食べ物
- <3-4>声の芯を捉える
- 「ハイ」で声を一つに捉える
- トレーニングの条件を絞り込む
- 声の出ない理由をなくす
- <3-5>声を深くする
- 声は途中で止めない
- 思いきりよくやること
- のどの乾きについて
- 体の動きをイメージする
- 大声よりも、強靱で安定した声をめざす
- <3-6>深い声をことばにする
- ことばのトレーニング
- トレーニングは何を得るかがすべて
- 自信をもって取り組もう
- <3-7> 1フレーズを歌ってみよう
- オリジナルのフレーズ
- 体についた声の必要性
- すぐれているものの基準を知る
- 疲れない声にする
- <3-8>声のくせをとるトレーニング
- のどを開いて母音をスムーズに出す
- 理想的な発声のための声の基準

#### Round 4 声を呼吸でコントロールする

- <4-1>お腹から声を出す
- どうして声になるのか
- 声でチェックする
- ゆっくりと間をとること
- <4-2>力を抜いてひびかせるトレーニング
- 共鳴、発声器官がうまく働くようにする

<4-3>のど声を直す

- 口の開け方のトレーニング
- 舌の位置を正しくするトレーニング
- 顎の位置を正しくするトレーニング
- 軟口蓋の位置

<4-4>息から声にする

- 深い息から声にするトレーニング
- 胸での共鳴をつかむ
- 自分の正しい声とは
- 深い息とは
- のどと呼吸
- 声のための準備トレーニング
- 声の鍛え方

<4-5>体と声とを結びつける

- 声と体と息との結びつきをつける
- 強い体をつくる
- 強い息とは

<4-6>息が声になりにくい人のトレーニング

- 息が吐けても声にならない人のトレーニング（初級）
- 声に力（ヴォリューム感）のない人のためのメニュー（初級）

<4-7>息の支えをつくる

- 体を開き、息の支えを意識する
- 体を開くとは
- 深い息と開いた体
- 息の支えをつくるトレーニング
- 背筋を感じる
- 深い息を出す体のつくり方

<4-8>発声時に腹式呼吸と姿勢を保つトレーニング

- 発声時に腹式呼吸と姿勢を保つトレーニング
- 声で体を鍛える
- 発声法・腹式呼吸・呼吸法の考え方

## Round 5 発声の基本トレーニング

<5-1>ロングトーン

- ロングトーンとは？
- ロングトーンはフレー징の基本
- チェックの基準を厳しくする方法

<5-2>ヴォーカリーズ（母音発声）

- 母音の発声トレーニング
- 二重母音

<5-3>基本スケールのトレーニング

- 同じ音でのトレーニング
- 基本的なスケールでのトレーニング

<5-4>レガートのトレーニング

- 声は音符にあててのではなく、音の線としてつないでいく
- 声をそろえる
- 子音を抜いて歌うトレーニング
- レガートとスタッカート
- スラー (slur)

<5-5>スタッカートのトレーニング

- リズムに合わせて息を吐いてみる

<5-6>ひびきをよくするトレーニング

- ひびきを意識して、ひびきのポイントをつかむ

**Round 6 声を完全にコントロールするトレーニング**

<6-1>ハミングのトレーニング

- 顔の表情と頭部のひびきをよくするトレーニング
- のどを柔軟にするトレーニング
- ハミング

- ハミングのトレーニング

<6-2>デクレッシェンドとメッサ・ディ・ヴォーチェ

- デクレッシェンドのトレーニング
- メッサ・ディ・ヴォーチェ
- 声帯固着の改善

<6-3>共鳴をよくする条件を整える

- のど声はずす
- ヴォリュームを上げるためのトレーニング
- のど声が解消できないときの改善法

<6-4>共鳴をコントロールする

- 胸に共鳴をまとめてみる
- 「イ」でひびきを集める

<6-5>出だしのトレーニング

- 出だしのスピードが肝心
- 1拍打ちのトレーニング (スタッカートで)
- 曲の歌い出し、イントロに強くなる
- 二番の出だしでトレーニングする
- コードで出だしをよむ

<6-6>フレーズキーピング (声の保持) のトレーニング

- フレーズキーピング
- 1フレーズの完成

<6-7>終止のトレーニング

- エンディングのトレーニング
- エンディング

### Round 7 発音・ことばのトレーニング

<7-1>母音のトレーニング

- 日本語の母音トレーニング
- A E I O Uのトレーニング
- 二重母音のトレーニング
- 音楽的日本語にする母音のトレーニング
- 口はあまり動かさないようにする
- 腹話術トレーニング

<7-2>子音のトレーニング

- 日本語の子音のトレーニング
- 有声子音と無声子音
- アタックと共鳴（ノンアタック）をリズムにのせる
- 日本語の音楽的要素について

<7-3>ことばのトレーニング

- ことばのメリハリのトレーニング

<7-4>せりふで感情表現する

- 表現できる声とは
- 「音楽的日本語」について
- 発音のトレーニング
- せりふのパフォーマンス

### Round 8 声量を広げるトレーニング

<8-1>全身で、大音量の音楽を聴き込むこと

- 聴音から入力する

<8-2>低音を強くする

- 声の出方に気をくばる

<8-3>中音域にヴォリュームをつける

- 中音域のトレーニング

<8-4>クレッシェンド、デクレッシェンド

- クレッシェンドとデクレッシェンド
- メッサ・ディ・ヴォーチェ
- サビは、しめる

### Round 9 声域を広げるトレーニング

<9-1>声域をチェックする

- 声区について

- 自分の声域を知る
- <9-2>低音域トレーニング
  - ひびきのバランスを移す
  - 効率をよくしていく
- <9-3>低音を深くする
  - 最下音からつかむ
- <9-4>中音域をなめらかにする
  - 低音から中音域の音を出すトレーニング（初級）
  - 中音域でひびきを正しくとる
  - 中音域の難しさ
  - 中音域は高音域へのステップ
  - 中音域にヴォリュームをつける
- <9-5>高音域でのトレーニング
  - 頭部に共鳴させる（上級）
  - 高音域にトレーニングを移すための条件
  - 準備について
- <9-6>高音域を楽に出す
  - 高音域に入るまでのトレーニング
  - 美声、ひびきばかりを求めることの害
  - 口を開くほど、声は出にくくなる
- <9-7>ハイトーンのトレーニング
  - 頭部でのひびきを中心にしたトレーニング
  - 応用のトレーニング
- <9-8>地声と裏声の切りかえ
  - 裏声でのトレーニング
  - 応用トレーニング
- <9-9>裏声、ファルセットを学ぶ
  - 裏声とファルセット
  - 裏声のトレーニングの目的
  - 裏声のメリット
  - 裏声のデメリット
  - 中音域から高音域の移行に使う
  - 地声と裏声の境目をなくす
  - 裏声にヴォリュームをつける
- <9-10>裏声の総合トレーニング
  - 裏声について知る
- <9-11>広い音域内の声を統一する
  - のど声、つくり声をなくす
  - 共鳴、あてることの注意
  - 高音と低音での共鳴



<9-12>シャウトのトレーニング

- シャウト条件とトレーニング
- シャウトの違い
- シャウトはのどに危険
- シャウトを聴いてみよう
- テキスト内の特別な用語について