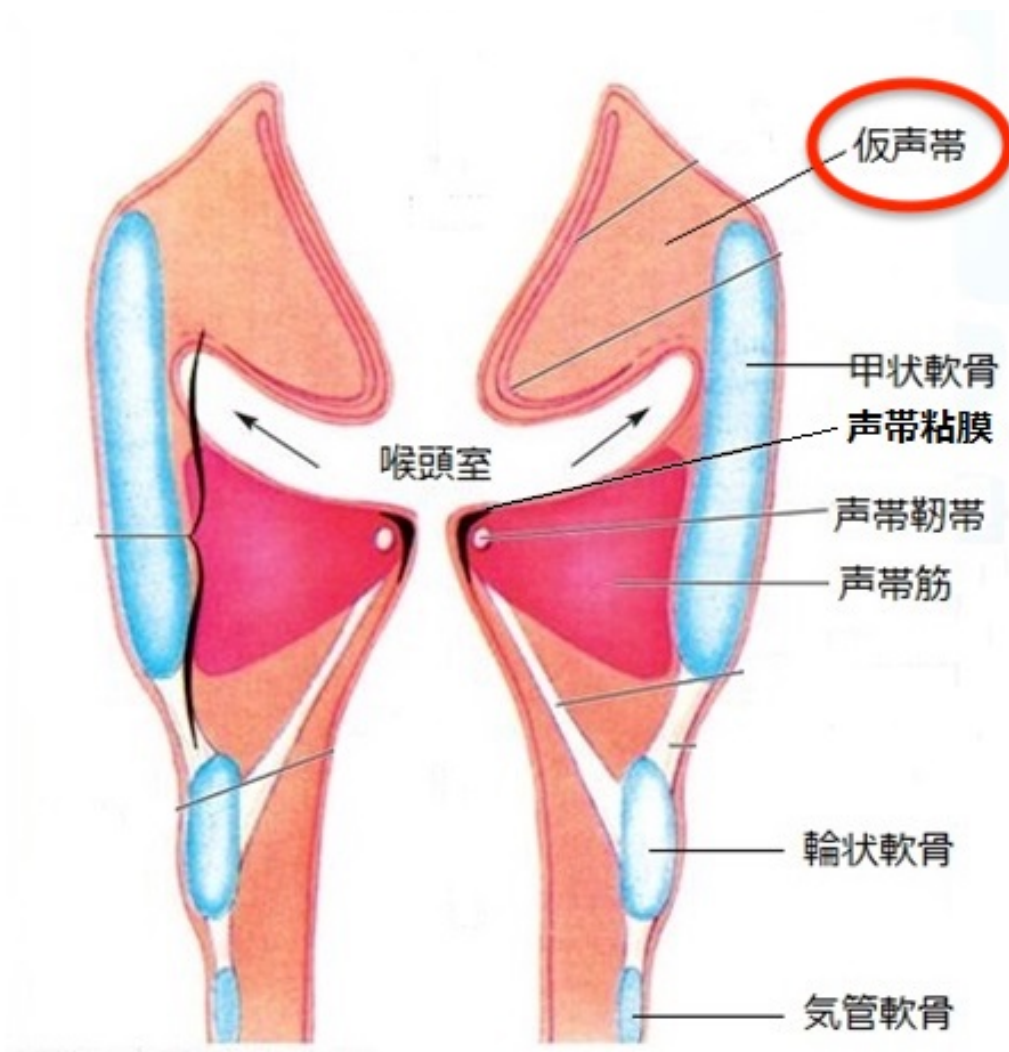


ベルティングと仮声帯

仮声帯とは？

仮声帯とは、声帯の少し上に位置するパーツですね。

【図：仮声帯と声帯の関係】



キャプション

仮声帯は、全体の3割が筋肉で成り立っているの
で、自由自在…とは言いませんが、

ある程度はコントロールの効くパーツです。

仮声帯の役割

仮声帯の役割は

主に音量をサポートすることです。

声帯だけが一生懸命お仕事をしても、音量を出すに
は限界があるため、

仮声帯も声帯のサポートをしてあげることで、爆発
的な音量を確保できるようになっているのです。

仮声帯の基本性質

仮声帯の基本性質①

大きな声 → 仮声帯の閉鎖強くなる

小さな声 → 仮声帯の閉鎖弱くなる

(※地声発声と仮定する)

基本的に、大きな声にすればするほど仮声帯の介入は強くなり、

小さな声にすればするほど、仮声帯の介入は弱くなる性質があります。

仮声帯の基本性質②

息の量が少ない（息漏れが少ない） → 仮声帯の働きが弱い

息の量が多い（息漏れが多い） → 仮声帯の働きが強い

声帯から息が漏れれば漏れるほど、声帯の仕事の怠慢を補おうと、仮声帯が声帯の邪魔をしてきます。

逆に、息の量が少なく、声帯から息が漏れないと、仮声帯は大人しくしてしてくれます。

ベルティングと仮声帯の関係

仮声帯の性質①から、地声で大きな声を出す時は仮声帯がしっかりと働くことがわかります。

ということは、

ベルティングは力強い地声感のあって声量の出る声なわけですから、

ベルティングを発声する時は

“仮声帯を働かせなければいけない”ということが

分かりますね。

僕がいろいろなところで、

「声帯と仮声帯は分離しよう！」

「仮声帯を離して！」

と叫んでいるせいか、

読者さんや生徒さんには、

いつの間にか「仮声帯＝悪」という

イメージがついてしまっているようで、本当に申し訳なく
思っています。

本来、仮声帯を働かせること自体は悪いことではありません。
ん。

仮声帯が勝手に声帯の邪魔をすることが悪いだけなので
す。

ごちゃごちゃと書いてしまっていますが、まとめると

- ・ 声帯と仮声帯を完全に分離できるようにして、

つるっとした声質のミックスを安定させる

- ・ 仮声帯を声帯をあえて同時に働かせて、ベルティング的
な

発声に近づけていく

どちらがいい悪いではなく、

両方の視点を持ってトレーニングしていくことが非常に重要です。

声帯と仮声帯を分離してみよう

仮声帯は声帯の近くに位置しているので、発声を一から開発していくときには、

ハッキリ言って邪魔です。

(ベルティングの時は例外)

まず仮声帯が声帯の邪魔をしないように、仮声帯と声帯を分離していきましょう。

トレーニング方法

仮声帯を声帯から離すためには、基本的なところで言えば、ニッコリハミングがおすすです。

口角を上げてニッコリすると、それと連動するように仮声帯が声帯から離れるからです。

こういった仕組みをうまく利用して

仮声帯を離してあげると、低音から高音までうまく発声できるようになっていきます。

STEP① 呼吸管理をする

声帯を開いた状態で息を止める、呼吸管理法を実践します。

お腹が突っ張る感じがすればOKです。

STEP② ニッコリハミングする

ニッコリしながらハミングをしていきます。口角をぐっと上げてトレーニングしていきましょう。

注意点

一つは、息漏れしないこと。

これが非常に重要です。

仮声帯の基本性質でもお話した通りでして、声帯が仕事をサボって息が漏れると、それを補うように仮声帯が声帯の邪魔をしてくるのです。

もう一つは、柔らかい声を出すこと。

バリバリした声が出ているとしたら、それは仮声帯が働いているのでNGです。

しっかりと柔らかい声を意識して練習していきましょう。

●声帯と仮声帯の分離 ハイレベル編

■ 柔らかい声 × 喉（喉頭）下げ

喉頭を落とすことで、仮声帯の閉鎖は弱まります。

ただ、同時に声帯の閉鎖も弱まるので、

息が漏れやすくなる…という最大の弱点を持っているトレーニングでもあります。

息が漏れると、仮声帯が介入してくるのはお話しした通りです。

ですから、トレーニングをする時は、

声帯をしっかりと閉鎖させて、息を漏らさない

喉をしっかりと下げた柔らかい声を心がける

という相反する二つの操作をすることになります。

■トレーニング

STEP① 呼吸管理を取り入れる

まずやるべきことは呼吸管理です。

声帯を開いた状態で息を止めることで、外肋間筋をしっかりと使い、息を体内に留めておく状態を作ってあげます。

これがうまくいくと、余計な息を声帯に流さなくて済みます。

STEP② 柔らかい声で喉を落とす

呼吸管理の状態を保ったまま、柔らかい声で喉を落とします。

柔らかい声なのに、息を漏らさない。という最大の矛盾を現実にできるか。

ここが非常に重要です。何度も繰り返して身体に叩き込みましょう。

■ 柔らかい声 × 喉（喉頭）の傾け

“喉頭（喉）を傾ける”という考え方が出てくるのですが、

これは原理を説明する前に、

まず感覚で理解していただきたいと思います。

“喉頭の傾き”は、

喉を下げるほど深い声ではないが、

通常のポジションよりは深い声になっているといった感じ
なんですよ。

イメージとしては、イケボ系の声優さんがカッコつけて

女の子をメロメロにするような声出すじゃないですか笑

あんな感じのちょっと深みのある声が、喉頭を傾けている
状態です。

それで分からない場合は、

ミュージカル俳優さんが分かりやすいかもしれません。

独特の深みの効いた声を出しますよね？あんな感じです。

それもピンとこない場合。

男性アナウンサーの喋り声をイメージしましょう。

誰一人として、ペラッペラな声を出していないと思います。

きちんと、聞き取りやすい深みのあるいい声を出している
と思うんですね。

歌手さんなんかも多いかもしれません。

深みのある「イケボ！」といったイメージの声はだいたい
喉を傾けています。

■効果

このように喉頭を傾けると、喉を下げた時と同様に
仮声帯の閉鎖が緩むので、仮声帯の分離にはもってこい
というわけです。

【喉頭が傾いた状態】

甲状軟骨を常に前に傾けた状態で歌っているんですね。

喉自体が下がっているわけではなく、喉頭が前に傾いている。

だからこそ、ボビーオロゴンのような太い声にならず、

絶妙な声の深みを出せるわけです。

ただ、喉を傾けすぎると個性がなくなるのがデメリットになるので、

実戦で使わなくてもOKです。

(BMAでは、トレーニングと割り切って使うだけなので。)

■ 喉頭の傾けトレーニング

STEP① 呼吸管理をする

いつも通りですね。声帯を開いた状態で、呼吸管理しましょう。

STEP② 柔らかい声で喉を傾ける

柔らかい声で喉を傾けます。

具体的には、柔らかい声で声優・or・ミュージカル俳優 or

アナウンサーに近い深みのあるいい声を出してみてください。

■ 注意点

喉を下げた時と同様に、喉頭を下げると声帯が開きやすくなります。

息漏れしないようにSTEP①の呼吸管理の段階でしっかりと息をホールドしておきましょう。

■ 小声 × 口角上げ「イ」

口角を上げると仮声帯が離れる、、という原理は覚えていますか？

ハミングで口角を上げると仮声帯が離れるというお話をしたね。

今回は、そのハミングの口を開いたバージョンです。

STEP① 呼吸管理をする

まずは呼吸管理です。息を身体にホールド。

STEP② 口を横に開いて小さな声で「イ」

口を「イ」と横に開いて、小声で発声します。

ここでの小声は、本当に本当に小さな声です笑

もう限界だ！というくらい、小さな声で「イ」と発声しましょう。

■ 注意点

このツールはとにかく息が漏れます。本当に漏れやすい。

だからこそ、STEP①での徹底的な呼吸管理はもちろん、

息を吐きすぎないように丁寧に丁寧に小さく声を出してみてください。

とはいえ、最初は

- ・ 仮声帯が入ってバリバリする
- ・ 息が漏れる

の二択しか選べないと思います。

だからこそ、

息漏れせずにできる範囲の小声から初めて、徐々に声を小

さくしていけばOKですので、焦らず頑張りましょう。

仮声帯を介入させる

ここまで、仮声帯の分離をやってきましたが、

ここからは仮声帯を働かせていきましょう。

冒頭でもお話した通り、仮声帯を働かせることが悪いのではなくて、

仮声帯が勝手に声帯の邪魔をしてくるのが悪いだけです。

分離したり、介入させたり。

どちらもできるようにトレーニングしていきましょう。

喉上げ × 「イ」

喉を上げた状態で「イ」と発声してみましょう。

というのも喉を上げることで、

連動して喉の中にある声帯が閉鎖するからです。

注意点

しっかりと薄っぺらいペラペラな声を出すことに注意しましょう。

いい声を出そうだなんて1mmも思わなくて大丈夫です。

とにかく変な声を出してください。

また、声がバリバリしてきたら素晴らしいです。

それは仮声帯がしっかりと働いている証拠なので。

ぜひ注意して聴いてみてください。

