

ベルティング習得トレーニング ング NBA

STEP① 呼吸管理

いつもの通り、呼吸管理をしましょう。

STEP② E4以上の裏声音域を「んばんば！」と発声する

E4以上の裏声音域で

アタック感のある声で「んばんば！」と発声しましょう。

注意点 一回一回息を止める

バツバ！と発声する時に、**一回一回息を止めるようにしまし**よう。

バ行は、声帯の閉鎖を促しやすいツールですが、

バツバ（は）と息が漏れてしまっただけでは全く意味がなくなってしまうので、息漏れしないように注意してくださいね。

特に、「んぱんぱ」と聞こえるときは要注意です。

しっかり「んぱんぱ」と発声していきましょう。

NBA × 両手押し

いつものように、両手をグッと押しながら

んぱんぱ！！と発声しましょう。

どうしても声に集中するあまり、手の力が抜けてしまう方がいるので、

力を抜かないように気をつけながら取り組むようにしてくださいね。

