

# 仮声帯と声帯の分離 基本編

## 仮声帯と声帯を分離すること

仮声帯と声帯を分離する、とは

言い換えれば、仮声帯が声帯の邪魔をしないようにする  
ということです。

特にミックスボイスを習得する際には、**仮声帯が声帯の  
動きを邪魔するとミックスの習得が非常に遅れます。**

だからこそしっかりと声帯がスムーズに動くようにするた  
めに、

声帯と仮声帯を分離していきましょう。

**【仮声帯と声帯の分離トレーニング 基本編】**

## 喉を”下げて”ニッコリハミング

### STEP① 呼吸管理をする

呼吸管理で、声帯から息が漏れないようにしましょう。

### STEP② 喉を下げてニッコリしながらハミング

喉を下げてニッコリしながらハミングしましょう。

基本的に、**ニッコリと口角を上げることで仮声帯は開きますし、**

**喉を下げることでも仮声帯は開きます。**

そもそも、仮声帯と声帯の分離の難易度が非常に高いのですが、

それでも、喉下げ × 口角上げは初心者の方にも

非常に取り組みやすいトレーニングだと考えています。

ですから、まずはこのトレーニングで

仮声帯と声帯を分離する感覚を徹底的に身体に覚え込ませ  
ましょう。

### **注意点① 息もれ注意**

なんとしてでも息が漏れないように注意しましょう。

息が漏れたらこのトレーニングの意味はありません。

というのも、仮声帯の基本性質でお話した通り、

**息が漏れたら、声帯が仕事をサボった分**

**仮声帯が声帯に近づいてくるからです。**

だからこそ、STEP①の段階でしっかりと呼吸管理を成功させ、

息漏れが少ない状態から仮声帯の分離をスタートさせましょう。

特に最初が肝心です。声の出し始めで、

息が漏れたら、その時点でゲームオーバーなので、

声の出し始めで息が漏れないように十分注意しながらト

レーニングしてくださいね。

## **注意点② 高音でも口角を上げよう**

低音から高音まで、口角は上げっぱなしでいきましょう。

**経験上、高音は力みやすくなるので口角が下がる方が多いです。**

だからこそ、低音で作ったニッコリを、しっかり高音でも維持できるように注意してトレーニングしてください。

鏡等で確認しながらトレーニングすることをおすすめします。

### **注意点③** 喉が上がりすぎないように注意しよう

このトレーニングに関しては喉をガッツリと下げてやるわけですが、

高音になるにつれて、喉が必要以上に上がってしまう方が多いです。

それでは仮声帯を分離しづらくなってしまいますので、

低音から高音までずっと、喉を下に押し下げるイメージで

ある意味「喉を下げるための力み」を解かないように踏ん張って発声しましょう。

高音は喉が必要以上に上がりやすいので、気をつけてくださいね。

