

“効率よく息を声に変える”
呼吸管理方法

ベルティングを習得するためには、適切な息の量で声を出せる必要があります。

そこで今回は、

息を大量に吸い込む！

高音には腹式呼吸！

といった呼吸法第一主義ではなくて、体内にどれだけ呼気を溜めておけるか。

無駄なく効率よく息を吐いていけるのかということをお話ししていきます。

風船と声帯

いきなりですが、僕と一緒に軽いエクササイズをしていきましょう。

【エクササイズ】

スーハースーハーと呼吸をして、“声帯を開いたまま”

息を止めてみてください。

「ハッ！」と声が出ずに息を止められたらOKです。

これ、冷静に考えるとすごいことなんですよ。

例えば、

空気がパンパンに入った風船の口を開くと、空気がブ
シューーーーーー！

と抜けていきますよね？

空気の出口ができたのだから、空気が抜けていくのは当然
の話です。

でも、人間だとどうですか？

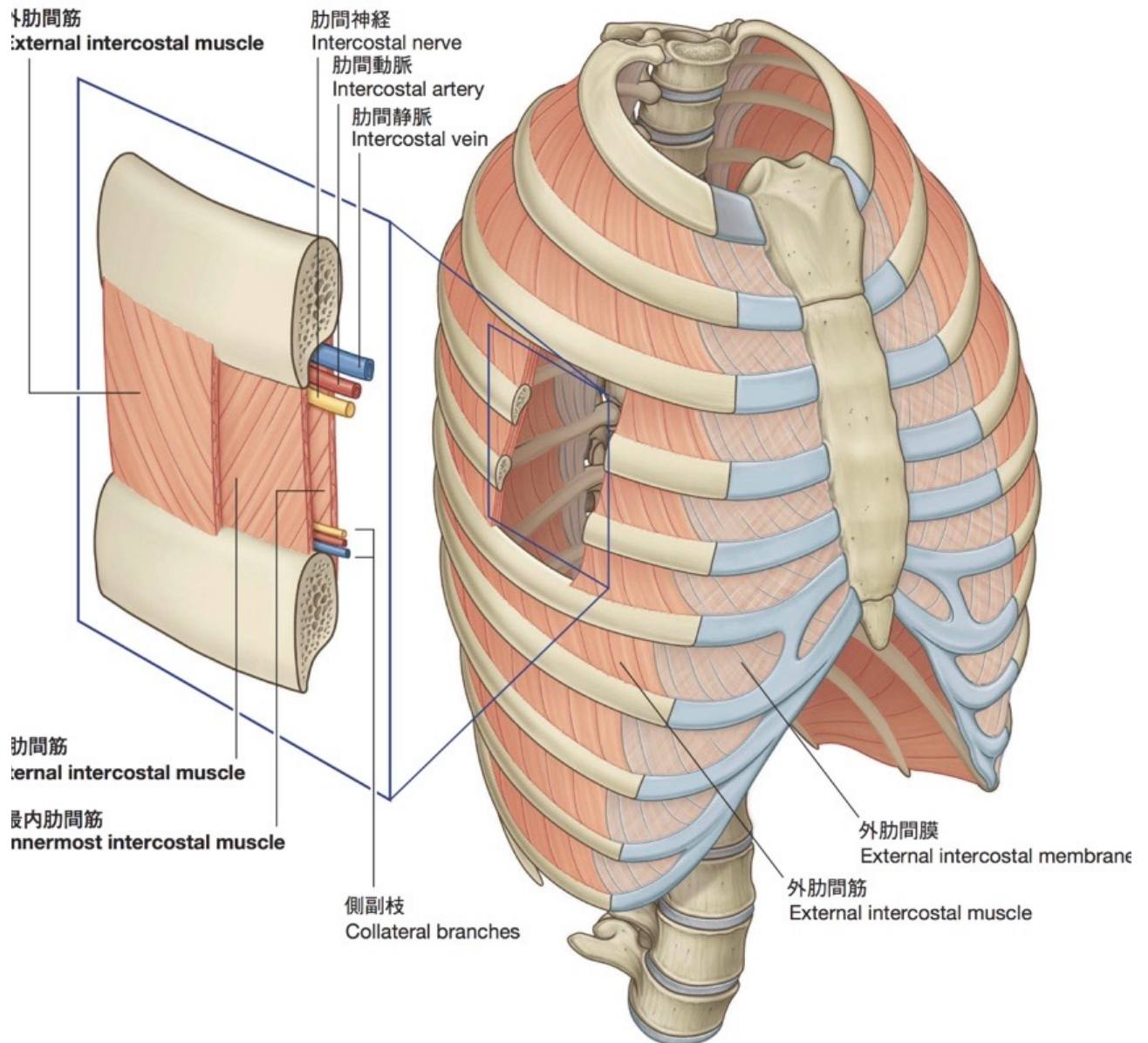
さっきやってもらった通り、声帯（息の出口）を開いて
も、

しっかりと息は体内に留めておくことができたはずですよ。

つまり、人間の身体には、身体の中から息を逃さないようにしておくための仕組みが備わっているということです。

その仕組みこそが、“外肋間筋”（がいりっかんきん）なのです。

【外肋間筋】



外肋間筋をしっかりと使えるようにしてあげると、体内に息をしっかりとホールドできるようになるので、

余計に息を吐き出すことや、意味のない息漏れが格段に減ります。

トレーニング方法は、さっき僕と一緒にやってもらった通りです。

トレーニング①

STEP① スーハースーハーと普通に呼吸する

STEP② 声帯を開いたまま、静かに息を止める

このシンプルな2ステップを練習するだけです。

最初は、ついつい息を止めるときに一緒に声帯まで閉じてしまうと思いますが、

徐々に慣れていきましょう。

トレーニング②

何か面白いことがあったときに吹き出しそうになったりすると思います。

その時「プッ」となるわけですが、その爆笑寸前の

息の使い方も、

これまたトレーニング①の呼吸管理とよく似ています。

どうしてもトレーニング①が合わない方は、こちらを試してもいいかもしれません。

まとめ：呼吸管理は、息漏れ以外の全てに活かせる

呼吸管理法は、体内になるべく息を溜めておき、
必要な分量だけ、息を声帯に運んであげるための仕組みを
作る方法です。

そしてこの呼吸管理法は、息漏れ系のトレーニング以外の
全てのトレーニングに応用できます。

例えば、

呼吸管理をした状態でハミング（仮声帯の分離）

呼吸管理をした状態でミックスボイスのトレーニング

などなど。

適切な息の量を身体に叩き込むにはかなり優秀なトレーニングなので、ぜひ練習しておいてくださいね。

