

# 唇と喉の分離

## 唇と喉の分離パターン①

### 声帯は地声らしい × 様々な唇の形

パターン①～パターン③までは、声帯の状態が固定で、

唇の形だけを変化させるトレーニングです。

最初のパターン①では、声帯は地声らしい動きを保ったまま、唇の形を変えていきます。

**【声帯（喉）：地声っぽい × 口：横開き】**

STEP① 地声らしい分厚い声を出し、口を横に「イ」と開いた状態を作る。（基本ポジション）

STEP② その状態を保ち、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」の全ての母音を丁寧に発声していく。

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口は横に「イ」と開きながら、「ア」と発声します。

### **【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を横に「イ」と開きながら、「イ」と発声します。

これは楽勝だ！！と思う方が多いのではないのでしょうか。

### **【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を横に「イ」と開きながら、「ウ」と発声します。

### **【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を横に「イ」と開きながら、「エ」と発声します。

### **【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を横に「イ」と開きながら、「オ」と発声します。

**【声帯（喉）：地声っぽい × 口：ニュートラル】**

**STEP① 地声らしい声で、口を自然に開く**

**STEP② その状態を保ち、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」**

**と全ての母音を丁寧に発声していく。**

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を自然に開けたら、そのまま「ア」と発声します。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を自然に開けたら、そのまま「イ」と発声します。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を自然に開けたら、そのまま「ウ」と発声します。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を自然に開けたら、そのまま「エ」と発声します。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を自然に開けたら、そのまま「オ」と発声します。

**【声帯（喉）：地声っぽい × 口：前に突き出す】**

**STEP① 地声らしい声で口を前に突き出す**

**STEP② その状態を保ち、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声する**

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ア」と発声しましょう。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「イ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ウ」と発声しましょう。

### 【参考音源：「エ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「エ」と発声しましょう。

### 【参考音源：「オ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「オ」と発声しましょう。

## パターン② 声帯は中間 × 様々な唇の形

続いて、パターン②では、声帯は地声らしさと息っぽさの間で固定し、唇の形だけを変化させていきます。

### ● 声帯（喉）：中間 × 口：横開き

**STEP①** 地声らしい声と息っぽい声の間の声を出しつつ、口を横に開く

**STEP②** その状態を保ちながら、母音「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と丁寧に発声する

### 【参考音源：「ア」と発声してみる】

「イ」と言うように口を横に開きながら「ア」と発声してみましよう

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

「イ」と言うように口を横に開きながら、「イ」と発声してみましよう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

「イ」と言うように口を横に開きながら、「ウ」と発声してみましよう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

「イ」と言うように口を横に開きながら、「エ」と発声してみましよう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

「イ」と言うように口を横に開きながら、「オ」と発声してみましよう。

**● 声帯（喉）：中間 × 口：ニュートラル**

**STEP①** 地声らしい声と息っぽい声の中間の声を出しつつ、口は自然に開く

**STEP②** その状態を保ちつつ、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と丁寧に発声する

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を自然に開きながら「ア」と発声しましょう。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら「イ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら「オ」と発声しましょう。

**●声帯（喉）：中間×口：前に突き出す**

**STEP①** 地声らしい声と息っぽい声の中間を狙いつつ、口を前に突き出す

**STEP②** その状態を保ちつつ、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と丁寧発声する



**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「ア」と発声しましょう。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「イ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「オ」と発声しましょう。

## パターン③ 声帯は息っぽい × 様々な唇の形

パターン③では、声帯は息っぽい地声発声で固定し、唇の形だけを変化させていきます。

### ●声帯：息っぽい × 口：横開き

**STEP①** 息をたっぷり含んだ地声を発声しつつ、口を横に開く

**STEP②** その状態を保ったまま「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声する

#### 【参考音源：「ア」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ア」と発声しましょう。

#### 【参考音源：「イ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「イ」と発声しましょう。

#### 【参考音源：「ウ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「オ」と発声しましょう。

**声帯：息っぽい × 口：ニュートラル**

**STEP①** 息っぽい地声で発声しながら、口は自然に開く

**STEP②** その状態を保ち、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声する

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「ア」と発声しましょう。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「イ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「オ」と発声しましょう。

**● 声帯：息っぽい × 口：前に突き出す**

**STEP①** 息っぽい地声を出しながら、口を前に突き出す

**STEP②** その状態を保ちつつ、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声する

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「ア」と発声しましょう。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「イ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「オ」と発声しましょう。

## パターン④ 声帯：様々な状態 × 口：横開き

パターン④～パターン⑥は、唇の形をある一定の形に固定し、声帯の状態を変化させていきます。

パターン①～③と逆ですね。

このパターン④は、口を横開き「イ」に固定しつつ、声帯を様々な状態に変化させていきます。

## 声帯：地声っぽい × 口横開き

**STEP①** 地声らしい声を出しながら、口は「イ」と横に開く

**STEP②** その状態を保ったまま「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声する

【参考音源：「ア」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ア」と発声しましょう。

【参考音源：「イ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「イ」と発声しましょう。

【参考音源：「ウ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら「オ」と発声しましょう。

## ●声帯：中間 × 口：横開き

**STEP①** 地声っぽい声と息っぽい声の中間を出しながら、口を「イ」と横に開く

**STEP②** その状態を保ったまま「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声する

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「ア」と発声する

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「イ」と発声する

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「ウ」と発声する

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「エ」と発声する

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「オ」と発声する

**●声帯：息っぽい × 口：横開き**

**STEP①** 息っぽい地声を出しながら、口を「イ」と横に開く

**STEP②** その状態を保ったまま、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声する



**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「ア」と発声しましょう。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「イ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を「イ」と横に開きながら、「オ」と発声しましょう。

## パターン⑤ 声帯：様々な状態 × 口：ニュートラル

パターン⑤は、口を自然に開けたニュートラルな形に唇を固定して、  
声帯を様々な状態に変化させていきます。

### ● 声帯：地声っぽい × 口：ニュートラル

**STEP①** 口を自然に開けたら、地声っぽい声を出す

**STEP②** その状態を保ったまま、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声する

#### 【参考音源：「ア」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ア」と発声します。

#### 【参考音源：「イ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「イ」と発声します。

#### 【参考音源：「ウ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ウ」と発声します。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を自然に開けたら、そのまま「エ」と発声します。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を自然に開けたら、そのまま「オ」と発声します。

**●声帯：中間 × 口：ニュートラル**

**STEP①** 口を自然に開けた状態で、地声っぽい声と息っぽい声の中間の声を発します

**STEP②** その状態を保ったまま、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と丁寧に発声します

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「ア」と発声しましょう。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら「イ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら「オ」と発声しましょう。

## ●声帯：息っぽい×口：ニュートラル

STEP① 口を自然に開けた状態で、息っぽい地声を出していきます

**STEP② その状態を保ったまま、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声します**

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「ア」と発声しましょう。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「イ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を自然に開きながら、「エ」と発声しましょう。

## パターン⑥ 声帯：様々な状態 × 口：前に突き出す

パターン⑥では、唇を前に「ウ」と突き出した状態で固定し、その状態で声帯を様々な状態にしていきます。

### ●声帯：地声っぽい × 口：前に突き出す

**STEP①** 口を「ウ」と前に突き出した状態で、地声っぽい声を出しましょう。

**STEP②** その状態で「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」で発声しましょう。

#### 【参考音源：「ア」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ア」と発声しましょう。

#### 【参考音源：「イ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「イ」と発声しましょう。

#### 【参考音源：「ウ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「オ」と発声しましょう。

## 声帯：中間 × 口：前に突き出す

**STEP①** 口を「ウ」と前に突き出しながら、地声っぽい声と息っぽい声の中間を発声します。

**STEP②** その状態で「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ア」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「ア」と発声しましょう。

**【参考音源：「イ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「イ」と発声しましょう。

**【参考音源：「ウ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「ウ」と発声しましょう。

**【参考音源：「エ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「エ」と発声しましょう。

**【参考音源：「オ」と発声してみる】**

口を「ウ」と前に突き出しながら、「オ」と発声しましょう。