

ミックス習得トレ GOOG

## **STEP①** 呼吸管理する

声帯を開いた状態で、息を止める呼吸管理をしましょう。

そうすることで、余計に息を漏らすことなく

ミックス発声に入ります。

ミックス系・ベルティング系のエクササイズと

呼吸管理はセットで考えていきましょう。

## **STEP②** ミックス習得トレGOOG

「グッググ！」とミックス発声していきます。

音域は、C4以下～A4以上（理想）

で、喉を痛めない音域で発声していくようにします。

## 注意点① 息漏れNG

**グッグ！とガ行で発声する理由 → 声帯の閉鎖を促しやすくするため**

こんなふうに、ツールの特性から考えると分かりやすいと思いますが、

このツールは息漏れを徹底的に排除して、

声帯をしっかりとくっつけてあげることで、

フリップ（声のひっくり返し）を防ぐ狙いがあるのです。

ですから、息が漏れてしまったら、このトレーニングの意味が台無しになります汗

ぜひ気をつけてくださいね。

**注意点②** 王道系なら声量一定で。特殊系なら

声量上がっていいが鼻に逃す。

王道系の場合、声量を一定にします。

高音になっても大きな声にはいけません。

また、特殊系の場合は声量が上がってもいいので、

とにかくチェスト発声にならないことを意識してください。

具体的には響きを胸に残さないで、

鼻に逃してください。

そうすることで、辛くてもいわゆる

喋り声の発声からは抜け出せると思います。

## **応用** GOOG × 喉頭蓋外し

仮声帯同様に、喉頭蓋も声帯の邪魔をしてしまうことがあります。

だからこそ、喉頭蓋を声帯から離して発声できるようにしていきましょう。

### **STEP①** 呼吸管理

呼吸管理します。

### **STEP②** 喉を下げてグッグ！と発声

喉をガッツリと下げた状態で、「グッググ！」と発声します。

この時なるべくバリバリシャリシャリした声色にせず、

柔らかい声にすることを心がけてください。

チリチリ感をなるべく消すことで喉頭蓋を分離することができます。

ぜひ試してみてください。