

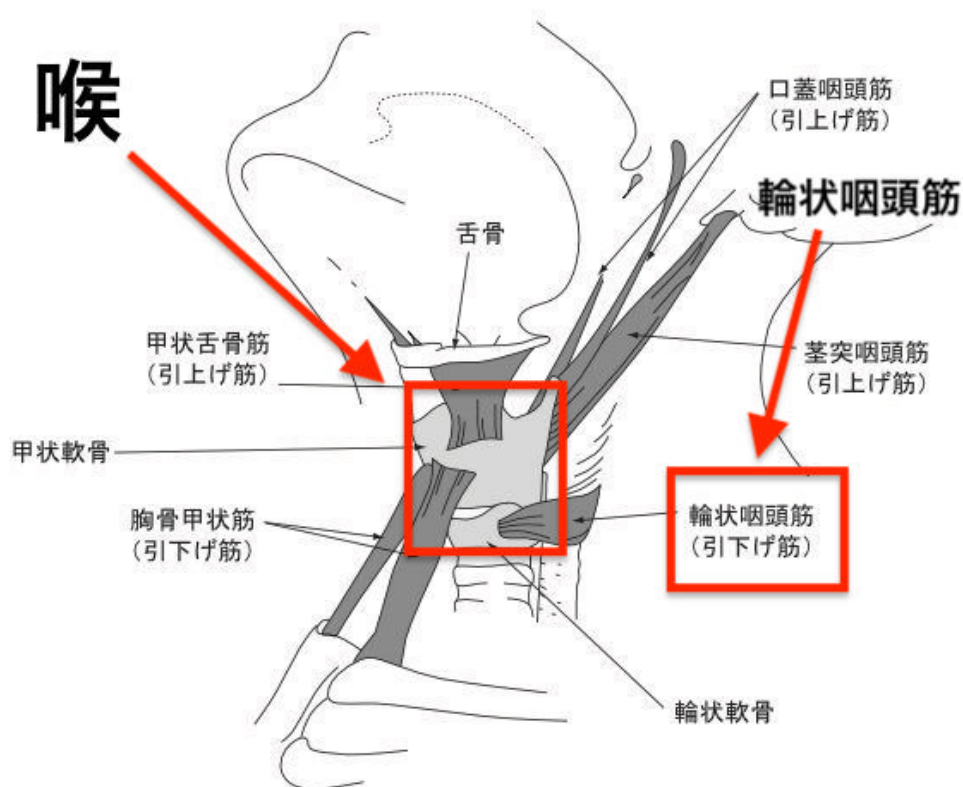
喉頭を”強烈に”後ろ下に引  
き下げる

ベルティングを習得するときに、なんと言っても重要なのが、

喉を**”強烈に”後ろ下に引き下げる操作**です。

輪状咽頭筋という筋肉があるのは覚えていますか？

### 【輪状咽頭筋】



※フースラー『うたうこと 発声器官の肉体的特質』（音楽之友社、1987年）から引用。

食道と喉頭をまとめてぐるっと巻きつけているのが  
輪状咽頭筋ですね。

**輪状咽頭筋がしっかりと働くことで、喉を後ろ（食道側）に**

**ガチッと固定する（後ろに引きつける）ことができるのです。**

**■なぜ高音が出しやすくなるのか？**

原理はこうです。

まず甲状軟骨が前に倒れることで、

声帯が前方に伸びる（伸展）のはもう大丈夫だと思います。

ただ、それだけだと十分に声帯を伸ばすことができていないのです。

だからこそ、輪状咽頭筋をしっかりと収縮させて、喉頭を食道方面（後方）に引っ張っていくことで、声帯を”後ろにも”伸ばしてあげるのです。

### **【図：声帯を前後から伸展させる】**

つまり、前からも後ろからも究極的に声帯を伸ばすことができるので、

より高音まで安定して力強い声で発声できるのです。

多くの方は喉の機能が高くても

**前上、後ろ下、後ろ上までしか喉を引けません。**

なぜなら、喉を**”強烈に”**後ろ下に引けることを知らないからです。

それだとどんなに頑張っても、うすーいミックス系の

高音（ヘッドボイスとも呼ばれる）

が限界です。

楽器によっては

そもそも高音まで繋がらずに裏返ってしまうかもしれません。

ですから、喉を後ろ下に強烈に引く感覚を養っていくためにも、輪状咽頭筋を使えるようにしていきましょう。

## 輪状咽頭筋のトレーニング法

### **STEP①** 声を鼻にかける (ハミング)

ハミングで鼻声を出すイメージで地声を出してみま  
しょう。

### **STEP②** 鼻にかけたまま喉を下げる

鼻に響きを残しつつ、喉を下に引き下げましょう。

**うなじあたりが引っ張られるような感覚があれば大成  
功です。**

これは、「なんとなく引けたかなー」という感覚では  
なくて、

完全に喉を後ろ下に引っ張れる（もしくは引っ張られ  
る）感覚なので、

すぐに分かると思います。

## ● 裏声 チャー

裏声で深い声を意識して「チャー」と発声しましょう。

なるべくうなじ目掛けて発声することが大事ですが、最初は真似するだけでOKです。

徐々に感覚が分かってきます。

### 注意点① 息漏れなし

息が漏れないように注意です。必要であれば

呼吸管理を行ってからやりましょう。

### 注意点② 喉が上がっていかない意識

高音になるほど、一気に喉が上がりやすくなるケースが多いです。

(厳密には喉が上がるのですが)、なるべく

喉は後ろ下に引きつけるイメージで高音に上がっていきましよう。

※音色が一気に明るくなったら注意

## ● 裏声 ホー

今度は、裏声「ホー」で喉を後ろ下に下げていきましよう。

こちらも、できなくてもいいのでうなじに声を投げるイメージで発声していきましよう。



## 輪状咽頭筋をベルティングに活かす

輪状咽頭筋をしっかりと使いながらベルティングするエクササイズをやっていきましょう。

### (ン) モウ！！

ちょっと乱暴に、かつ可愛く（キモ注意）

んもう！！と女の子になった感じで力強く声を出してみてください。

特に後ろ下（うなじ）は意識しながらやってみましょう。

## 音域

音域は無理のない範囲でOKですが、

まずは目安としてG4くらいまではこの発声ができる  
といいですね。

G4が余裕ならもっと上の音域までどんどん拡大してOKです。

## 目的

これ、ふざけているわけでもなんでもなく、

一度ハミングの形を取って、後ろ下を意識させてから

ベルティングに導いているんですね。

これ、女性がやるのはまだいいですけど、

男性がやるとひたすら気持ち悪いので、

特に男性の方は誰もいないことを確認してからやって  
くださいね笑

## ■ すぐにできなくて当然というマインド

僕もそうでしたが、

ほとんどの場合は、まだ喉が後ろ下に引ける感覚がよく分からないと思います。

がしかし、それで当然なのです。

輪状咽頭筋は、おそらくほとんどの人にとって、

もっとも開発が難しいパーツなのです。

ぜひ感覚を掴めるまで長期的な視点で、

しっかりと輪状咽頭筋を養っていきましょう。

時間をかければ必ずできます。ここは辛抱です。