

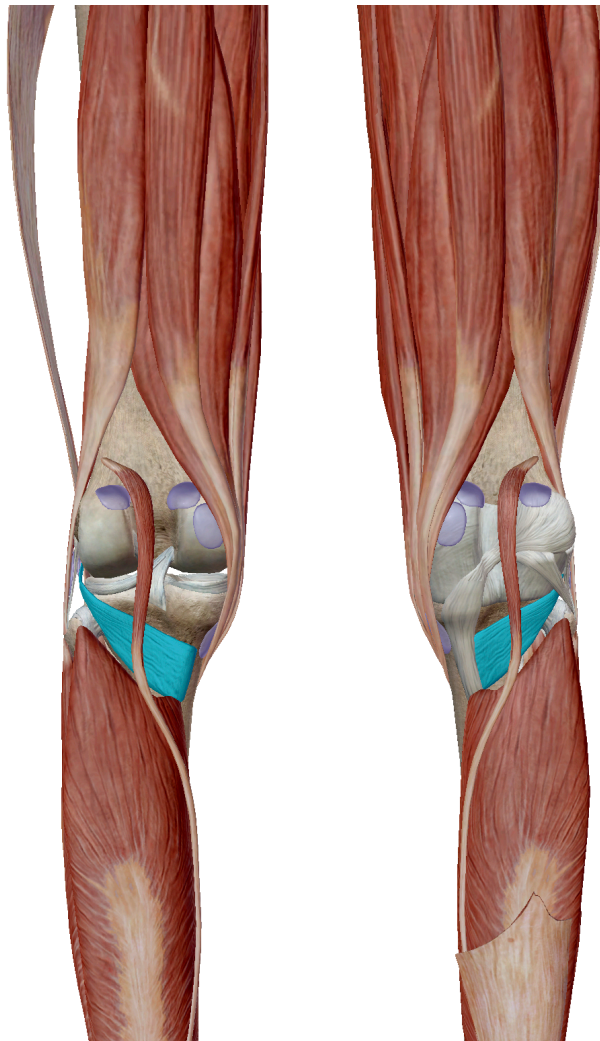
膝窩筋からベルティングにア プローチする方法

膝窩筋（しつかきん）とは？

膝窩筋（しつかきん）とは、膝（ひざ）関節を曲げる役割を果たす
筋肉です。

膝窩筋は膝の裏に位置しています。

【図：膝窩筋】



この筋肉も**膝から太ももを通して、喉までのつながり**
(アナトミートレイン)があります。

だからこそ

膝窩筋をしっかりと使えるように仕組みを作ってあげる
ことで、

歌唱力を飛躍的に高めることができるんですね。

ということで、膝窩筋のトレーニングをやっていきま
しょう。

マッサージ & トレーニング方法

① 膝窩筋をマッサージする

膝窩筋は膝の裏にあるので、シンプルに膝の裏を親指で揉み解して
あげましょう。

痛くない範囲でグリグリと揉み解すのがコツですね。

(詳しくは動画参照)

② つま先トレーニング

STEP① つま先を内下に向ける

つま先を内下に向けましょう。やりづらい方はまずは下だけでも大丈夫です。

無理は禁物です。

徐々に内側にもひねることができるようにしていきましょう。

STEP② つま先を外上に向ける

つま先を外上に向けましょう。

つま先を内下に向けて2～3秒キープしたら、今度はつま先を外上に向けてみましょう。

(詳しくは動画参照)

綺麗にしやがむ

STEP ① 踵（かかと）を着ける

踵を着けて、普通に立ちましょう。

STEP ② 踵（かかと）を浮かせる

踵を浮かせましょう。

この時、膝を曲げないのがポイントです。

膝窩筋を押す × ベルティング

両手を押す or 壁を押す → 脳が身体に力を入れろ！と指令を送る

→ 身体の力が結果的に声帯の閉鎖を促す

この仕組みはすでに学んだと思います。

それと同じように、

膝窩筋をグッと押しながら声を出すことで、

膝窩筋が身体を伝うアナトミートレインを通じて、声帯に力が伝達するのです。

故に普通に声を出すよりも、声帯の閉鎖が強まりやすくなるので、ぜひトレーニングに取り入れてみましょう。

STEP① 呼吸管理

呼吸管理をしましょう。

STEP② 膝窩筋を親指で押しながらベルティング

膝窩筋をグッと親指で押しながら、ベルティングしてみま
しょう。

(応用) 膝窩筋押し × ツール

例えば、すでにやったベルティング系エクササイズ

(NPAなど)

と膝窩筋押しは組み合わせることができます。

膝窩筋を押しながら、NPA。

膝窩筋を押しながら、NGA。

こんなふうに、講座で扱ってきた様々なツールと膝窩筋を組み合わせ、トレーニングすることも検討してみてください。