

石塚メルマガ通信



Vol.2_20200910

飯能市民合唱団のみなさんへ

先週お送りしたメールマガジンにいくつかの反応をいただきありがとうございます。

ご指摘のように少し長くなってしまった感がありますが出来るだけ簡潔になるよう心掛けて書いていきたいと思えます。

早速第二回ですが今回は歌う時の「息のコントロール」についてお話します。

今回の状況に限らずボイストレーニングの第一歩は必ず息のコントロールについて話をします。

合唱団のボイストレーニングでもお話してきましたがだいぶ昔の話になってしまったので再度確認です。

歌う時の呼吸として「腹式呼吸」という言葉がしばしば使われます。

この言葉はもちろん間違いではないのですが誤解を受けやすい用語として石塚がいつも「要注意」と感じている言葉の一つです。

「お腹から声を出す」「お腹を使って声を出す」という言葉も相まってお腹を前後に動かして呼吸しようとしてしまう方が非常に多いのですがこれは間違いです。

正しい「腹式呼吸」とは横隔膜を使った呼吸方法です。

人間の身体の構造として息は必ず肺に入ります。

お腹には入りません。(お腹に入って出てくるのはGe ップです)

肺を膨らませる時に胸の上を引っ張って息を吸い込むのではなく肺の下にある横隔膜を広げて息を吸うのが正しい腹式呼吸です。

なお、腹式呼吸の時に「肩を動かさないで」と注意されることがありますが正確には肺が膨らめば自然と肩も持ち上がります。

それを無理に止める必要はありません。

ただし肩を上を引っ張る事で息を肺に入れるのは避けてください。

呼吸の時に胸の上の方や肩を使わないほうが良い理由はそこが声帯に近く繋がっているからです。

肩や胸に力が入った呼吸は結果として声帯に力が入った声になります。

さて、横隔膜を使った呼吸についてですが横隔膜は胴体の真ん中あたり、肋骨が切れるあたりに水平についています。

そしてそれは身体の前だけでなく後ろ側までつながっています。

「腹式呼吸」の言葉を誤解して身体の前側しか意識していないと横隔膜が十分に使えない不完全な呼吸になってしまいます。

横隔膜は肋骨の下に肺を密閉する形でついていきますのでそれが下に膨らめば自然に肺に息が入ります。

その時に横隔膜は下へ動きますが、この動きは重力が助けてくれます。

なお、この時に自然とお腹は前に膨らむのでお腹を前に出すことが息を吸う事と勘違いしがちですがあくまでお腹の動きは横隔膜に連動している事を忘れないでください。

そして大事なのは息を吐く時、すなわち声を出している時に横隔膜をしっかり使って肺の息を声帯へと送り込むことが大事です。

「呼吸」という単語は吐く(呼)が先で次に吸う(吸)があとに来ています。

つまり正しい呼吸とはしっかりと横隔膜を使って息を吐き、その力を緩めることで息が自然に入ってくることで息を吸うというのが理想の流れです。

石塚自身も経験がありますが、この「息は吸うんじゃない、入ってくるんだ」というのを身体で実感するのはなかなか大変です。

ですが少しずつ横隔膜の使い方を意識していけばいずれ息が入ってくる感覚を実感できるようになると思います。

以上の事を確認したうえで深呼吸の練習を試みましょう。

まずは自然にゆっくりと深く息を吸ってから横隔膜を使って息を送り込んでください。

息は口から吐いても鼻から吐いても良いですが口の方が横隔膜の力を感じやすいと思います。

その時に横隔膜はゴムのように柔軟性があるって自然に息を送れるようにイメージしてください。

上質な焼肉のハラミやサガリを意識してください。

具体的なイメージとしてはチューブに入ったカラシや歯磨き粉を押し出すようにではなくドライアイスのように息が湧き出るのが理想です。

しっかりと息を送り込んだら今度は吸う方ですがお腹の支えを残したまま(肋骨が出来るだけ広がったまま)横隔膜だけが緩んで下に広がるように息を吸ってください。

初めは難しいかもしれませんが慣れてくると吸う時に「息が入ってくる」感覚が得られると思います。

文字にするととても難しいですね。

実際にやってみせられないのもありうまく伝わるか不安です。

ただ、文字にすれば確実に必要なことを残せますので何度も見直して修正すべき点を確認できると思います。

呼吸の練習をするときに大事なことをもう一つ書いておきます。

なぜ横隔膜を使った呼吸が大事なのかのもう一つの大事な理由は「深い呼吸」を使うためです。

安定して声を出すためには息の力を維持する事が大切です。

実際に歌う時に必要な息の量は人間が吸え

る息の一部です。

ただしその「一部」が、浅い方の息か深い方の息かで使える息の力が変わってきます。

いい声を出すためには深い息の力を使う事が大事です。

そのための呼吸のトレーニングを深呼吸で身につけましょう。

初回に続いて二回目も声を出す前の段階で終わってしまいました。

しかしこれはとても大事なことですし、毎週歌わなければならない曲がたくさんある中ではつい息の訓練を忘れがちです。

今のように歌うことが出来ない状況下だからこそ発声の基本である呼吸について今一度見直してみましょう。

そうすればきっとこれまでより声が出やすくなるはずです。

次回は実際に声を出す時のポイントについてお話しますが前回書いたように今はあまりハミングの練習をし過ぎないでください。

せっかく深呼吸で得られた息の力をしっかりと声にするためにははじめは「オ」か「エ」の母音から始める事を推奨します。

だいぶ頑張りましたが今回も 2000 字を超えてしまいました。

アーカイヴについていくつかの提案をありがとうございます。

この文章については皆さんの方でご自由に利用していただいて構いません。

石塚の方でも良い保管場所を検討していますが紙ベースにして残すのも良いと思います。

このメルマガが活動再開へ向けて少しでも助けになれば幸いです。

なお、来週は少し予定が立て込んでいますので配信はお休みします。

再来週に第三回をお送りしますので少しお待ちください。

2020年9月10日 石塚幹信

zukka@pop06.odn.ne.jp

[<mailto:zukka@pop06.odn.ne.jp>](mailto:zukka@pop06.odn.ne.jp)