

はじめに

「好きなアーティストの曲をじょうずに歌いたい」

「音楽の授業で、もっとうまく歌いたい」

そんなふうに思ったことはありませんか。

でも実際に歌ってみると、「思ったように声が出ない」

「音程がずれている」「自分の声に変な声に聞こえる」と感じてしまい、

歌うことに消極的になってしまったことはないでしょうか。

この本では、プロも実践している発声の方法や

歌い方のコツなどを紹介し、レッスンをして、

もっと歌がうまく歌えるようになることを目指しています。

歌が好き、歌うことが楽しいという気持ちを大切に、

この本を通じて、思いのままに歌えるようになりましょう。

も く じ

もっと歌がうまくなる。



レベル1 自分の声を知ろう ほか

はじめに	2
歌は心が大事	4
歌がうまい人ってどんな人？	6
声はどうやって出ているの？	8
声のちがいは声帯のちがい	12
自分の声を知ろう	14
地声と裏声	16
自分の歌声の特徴を知ろう	18
歌う前に準備運動をしよう	20
声を出すときの姿勢	22
腹式呼吸をしてみよう	24
よくひびく声を出そう	28
母音を意識しよう	32
子音を意識しよう	34
この本のまとめ	38

に しげん 二次元コードについて

本書内の「動画で確認！」にある二次元コードから、実践動画を視聴できます。
※図書館や学校で借りた方も自由にご利用いただけます。
※動画の URL の無断転載を禁止します。
※YouTube を利用しています。YouTube を再生できる環境でお使いください。
※動画の公開は予告なく終了する場合がございます。





声はどうやって出ているの？

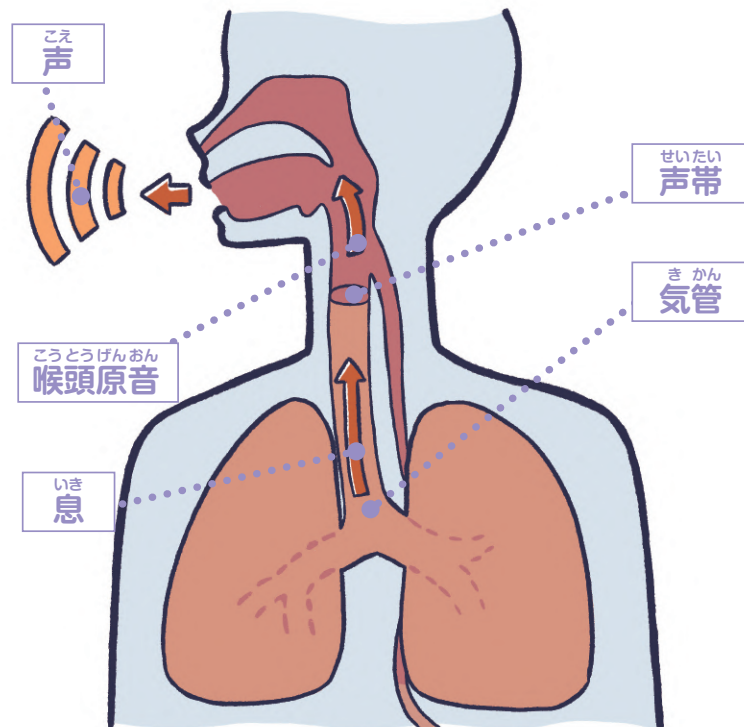
声が出るしくみ

私たちはふだん声を出すときに、「よし、声を出すぞ！」とは思わずに、ごく自然に声を出しています。まずは、声がどのように自分の体から出ているのかを確認していきましょう。

人間は呼吸をするとき、息を吸って肺に空気を送り、その空気を吐き出しています。肺から空気が出るとき、喉

の奥にある「声帯」を振動させることで、「喉頭原音」という声のもとが作られます。

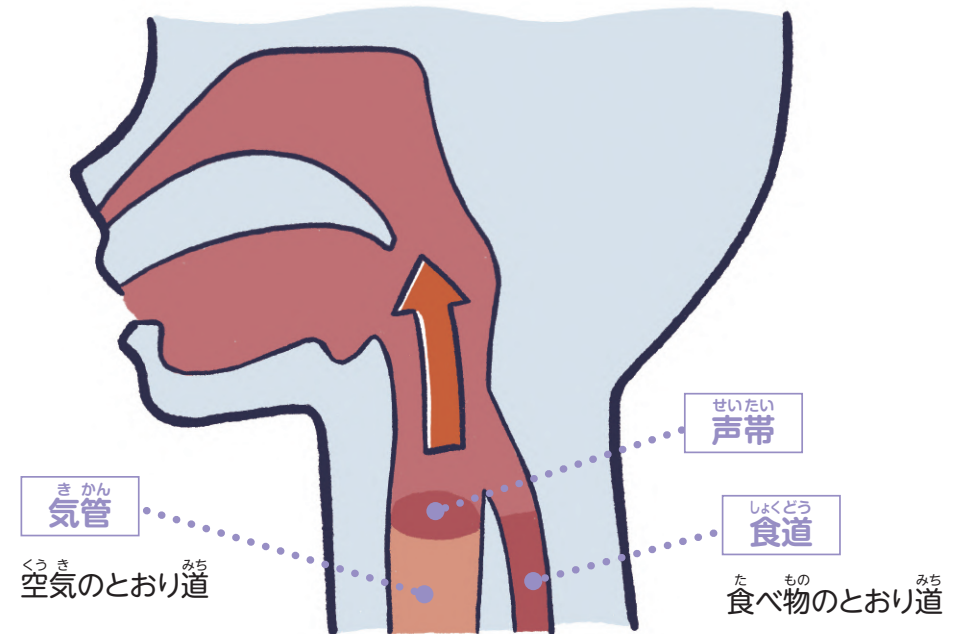
この喉頭原音が、喉や鼻といった声のとおり道（声道）で共鳴（28ページ）して大きくなり、口や舌、あごなどを使うことで声となります。



声帯はどこにあるの？

声帯は、声を出すときに重要な役割をこなす器官で、喉の奥にあります。人間の喉の奥は「食道」と「気管」に分かれています。食道は食べ物のお

り道で、胃につながっています。気管は空気のおり道で、肺につながっています。その気管の入り口にあるのが声帯です。



アドバイス

声帯自体をきたえることはできません。でも、アーティストや声優、アナウンサーなど、声の仕事をしている人は、声帯の周りの筋肉や喉の神経を活発に動かしたり、トレーニングをしたりして、声をコントロールしています。





うた まえ じゅん び うん どう 歌う前に準備運動をしよう

こえ だ まえ 声を出す前にリラックス

うた くち 歌は口だけでなく、からだぜんたい つか 体全体を使って歌います。のびやかな声が出るように、歌
まえ じゅん び うん どう おこな う前に準備運動を行って、リラックスしましょう。

1 リップロール

くちびるを閉じたままで、鼻から息を吸
って口から息をやさしく吐き出し、くちび
るをブルブルとふるわせませす。慣れてきた
ら、くちびるをふるわせながら息を吐き出
すと同時に、声を出してみましょう。

リップロールは、口や喉のまわりをリラ
ックスさせるだけでなく、声帯の圧着や吐
く息の量をコントロールしやすくするトレ
ーニングにもなります。



アドバイス

うまくできないときは、くち
びるの両はし（口角）を指で
軽く押さえてみてください。
リップクリームなどをぬる
と、なめらかになってやりや
すくなります。

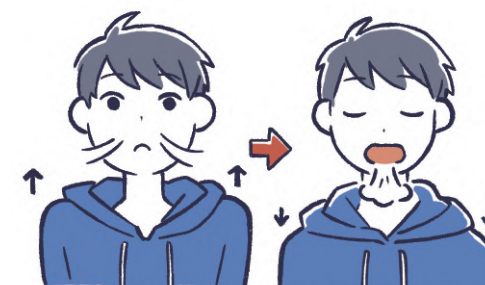


どう が 動画 かくにん
で確認!



2 かた 肩のストレッチ

鼻から息を吸いながら肩を上げて、
5秒ほどキープ。口から息を一気に吐
きながら、ストンと肩を落とします。
数回くり返して、肩や胸などの筋肉を
ほぐしていきます。



3 くび 首のストレッチ

手を使って首を上下左右に伸ばします。
次に右回り・左回りにグルグルと回します。
首をいためないように注意しましょう。

4 ぜん しん 全身のストレッチ

軽いストレッチ運動やラジオ体操などを行っ
て、全身をリラックスさせます。顔（表情筋）
を手でマッサージするのもいいでしょう。

アドバイス

歌う前の準備運動は、スポーツをする前
の準備運動と同じだと考えてください。
④はやりやすい運動をえらびましょう。
はげしく行う必要はありません。

