Musica Sketches
— ムジカスケッチ —

ボイストレーニングメソッド

Teaching Lab - 学びのまとめ -

より自由に、より響く声へ



8つの基本メソッド

- 呼吸を整える
- 姿勢を整える
- 響く空間をつくる
- 発声を安定させる
- 音域を広げる
- 表現力を育てる
- 声の持久力を高める
- 無理なく続ける

目次

1 体幹・腹筋を使う（声の土台づくり） …… P3

2 腹式呼吸（安定した息のコントロール） …… P4

3 カウント式呼吸トレーニング（息の持続力を高める） …… P5

4 ハミング・共鳴トレーニング（響きを感じる） …… P6

5 発声姿勢（正しい姿勢と身体の使い方） …… P7

6 リップロールで１曲歌う（声帯にやさしい発声練習） …… P8

7 舌を出した発声トレーニング（舌と喉の力みをゆるめる） …… P9

8 母音を響かせる発声（響きの意識） …… P10

8つのメソッドで、
無理のない、響きのある声を
育てていきましょう。



Method 1 | 体幹・腹筋を使う

声の土台づくり



安定した歌声には、
体幹の支えが欠かせません。
とくに腹筋を意識して使うことで、
息が安定し、ぶれない
しっかりとした声が生まれます。

期待できる効果

- 息が安定する
- 声が続きやすくなる
- 響きが豊かになる
- 疲れにくくなる

練習のポイント



- ✓ お腹を軽く意識する
- ✓ 肩や喉に力を入れない
- ✓ 身体で支える感覚をつかむ

Method 2 腹式呼吸

安定した息のコントロール

お腹から息を使うことで、
安定した、伸びのある声をつくることができます。

浅い呼吸



- 肩が上がりやすい
- 息が浅い

腹式呼吸



- お腹がふくらむ
- 息が深く安定する
- 声が伸びやすい

練習のポイント



- 鼻から吸う



- 口から
ゆっくり吐く



- 肩の力を
抜く



- お腹の動きを
感じる

Method 3

カウント式呼吸トレーニング

息の持続力を高める

決めたカウントで息を吐き・吸う練習で、
息の持続力とコントロール力を高めます。

基本練習（8カウント）

1 2 3 4 5 6 7 8

1〜7は吐く　8で吸う

発展練習（15カウント）

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

1〜14は吐く　15で吸う



自然な頭の角度で
あごを上げずに行いましょう
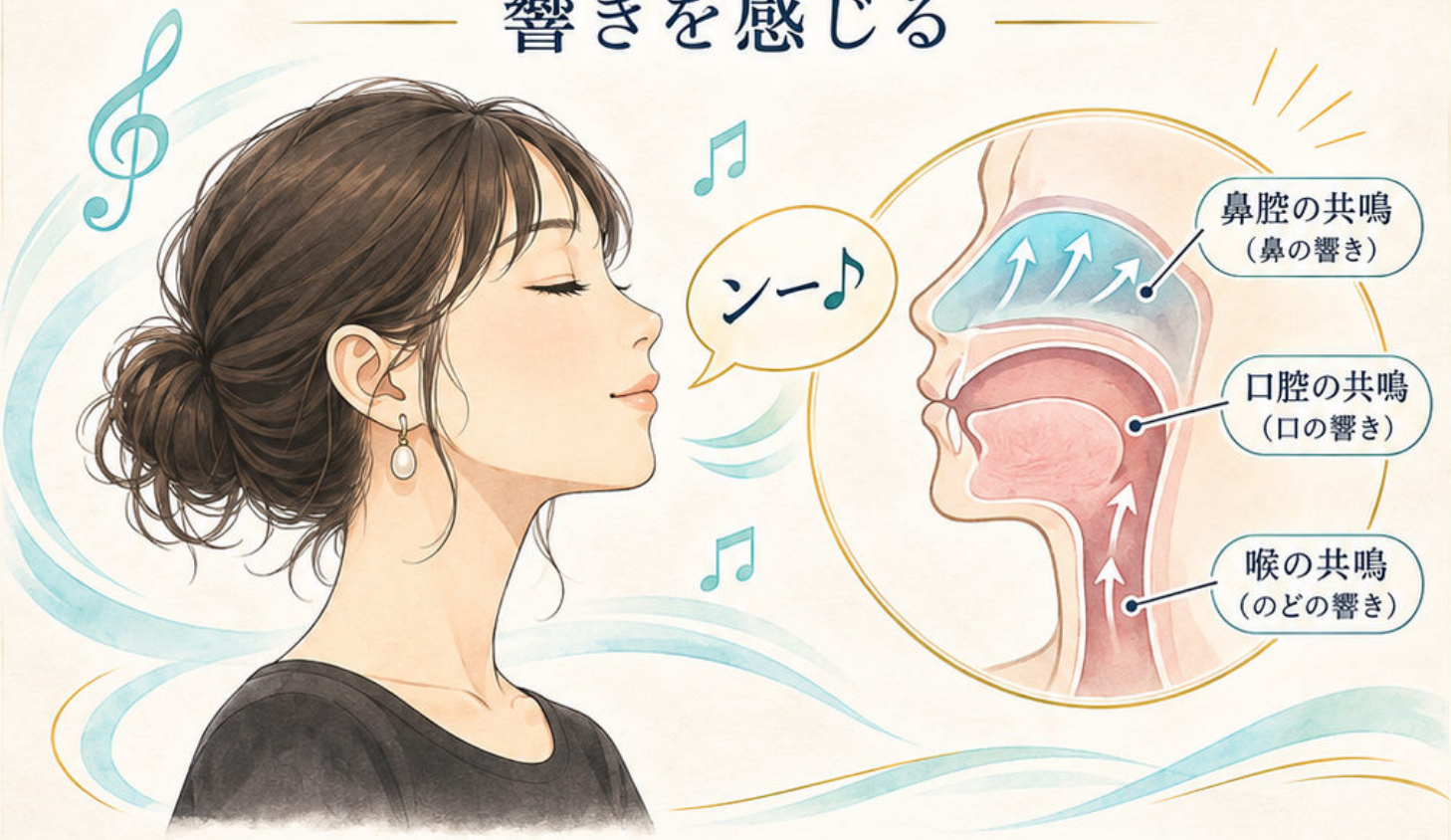
ポイント

- 一定のテンポで行う
- 無理に吐き切らない
- 慣れてきたら少しずつ伸ばす

Method 4

ハミング・共鳴トレーニング

響きを感じる



口を閉じて『ンー』とハミングし、声の響きを
体に広げていきます。その響きを保ったまま、
やさしい声にしていきましょう。

ポイント

- 鼻や顔のまわりに響きを感じる
- 力を入れずやさしく行う
- 響きを保ったまま声へつなげる

Method 5

発声姿勢

正しい姿勢と身体の使い方



頭はまっすぐ
（前に出さない）

肩の力を抜く
（リラックス）

胸は自然に開く
（無理に広げない）

姿勢のポイント

- 足を肩幅に開いて安定して立つ
- 背筋をまっすぐ保つ
- 頭は上げず、自然な位置に保つ
- 体の力を抜き、自然に立つ

Method 6

リップロールで1曲歌う

声帯にやさしい発声練習



プルルル〜♪

リップロールで1曲まるごと歌うことで、声帯への負担を減らし、整える発声につながります。

練習の手順

1. 唇を軽く閉じて息を流す
2. プルルル〜と唇を震わせる
3. 慣れてきたら1曲を通して歌う
4. 最後に普通の歌声でも歌う

期待できる効果

- 声帯への負担を減らす
- 息の流れを整える
- 高音が出しやすくなる

Method 7

舌を出した発声トレーニング

舌と喉の力みをゆるめる

舌をできるだけ思いっきり下に出して発声し、
喉の奥を開いて、自然で響きのある声をつくります。



練習の手順

1. 舌をできるだけ下に出す
2. 『あー』とやさしく発声する
3. 慣れたら音程を少し変える
4. 最後に普通の発声と比べる

ポイント

- 顎は上げない
- 喉の奥が開く感覚を意識する
- 首や肩に力を入れない

Method 8 母音を響かせる発声

響きの意識



通常の発声



はー

母音を意識した発声



はあー

歌では子音をはっきりさせすぎず、
母音をしっかり響かせることが大切です。

練習のポイント

- 『あ・い・う・え・お』をゆっくり響かせる
- 母音を自然に伸ばす
- 子音から母音へなめらかにつなげる
- 実際の歌でも母音の響きを意識する

8つのメソッドを、日々のレッスンに無理なく取り入れていきましょう。