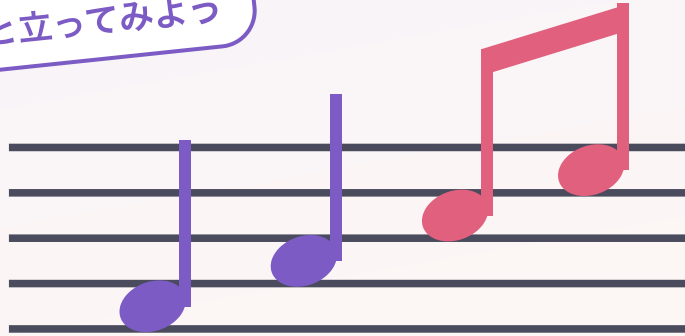


すっと立ってみよう



おなかがふくらんだ！

正しい姿勢と呼吸

いい声は、姿勢と呼吸から生まれる



この教材の使い方

1

声と体で感じる

音楽は、歌ったり手をたたいたりするほど身につきます。気になったところは、何度でも声に出してみましよう。

2

本物の音を聴く

この教材に出てくる曲や楽器は、音源や動画でも聴いてみましょう。耳で知ると、理解がぐっと深まります。

3

「やってみよう」は手と体で

答えは30ページにあります。正解がひとつではない問題もあります。自分の感じ方を大切にしましょう。



Ken (ケン)

音楽が好きな中学生。ギターを始めたばかり。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。ピアノが得意。

もくじ

姿勢のきほん	3～6
呼吸のきほん	7～11
ブレス	12～13
ととのえる	14～17
声へつなげる	18～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

歌う姿勢の大切さ

姿勢が変わると、声の出方も変わります。

歌う姿勢は、見た目だけの問題ではありません。**背すじがのびていると、息がたくさん入り、声が自由に動けるようになります。**

反対に、体が丸まっていると、息の通り道がせまくなり、声が出しにくくなります。



ポイント

- いい姿勢は、いい呼吸のための土台です。
- 特別な訓練がなくても、意識するだけで姿勢は変えられます。

やってみよう

1. 今の自分の立ち姿を、鏡でチェックしてみよう。
2. 背すじをのばした状態と、丸めた状態で「あー」と声を出しくらべよう。

ワンポイント 姿勢を正すのに力はいりません。体の力を抜きつつ、まっすぐ引きあげるイメージが大切です。

書いて覚えよう

- 足は、肩はばくらいに開いて立つと、体が安定します。
- 両足に体重を均等に加え、片足に寄りかからないようにします。
- 背すじは、頭のとっぺんが糸で軽く引っばられているイメージでのばします。



背すじをのばそうとすると、反りすぎちゃうんだけど。



そったり丸めたりせず、まっすぐ立つのがコツだよ。壁を使って確認してみて。

1. 壁にかかとと背中をつけて立ち、そのままの感覚で1歩前に出よう。

上半身の余計な力みをとろう。

- 肩に力が入っていると、息が入りにくくなります。肩を上げてストンと落とし、力を抜きましょう。
- あごは、上げすぎても下げすぎても、のどがしめつけられます。まっすぐ前を見る高さが目安です。
- 力を抜くところと、まっすぐのばすところを、両方同時に意識します。

1. 肩を大きく上げてから、ストンと落とす動きを3回やってみよう。
2. あごを上げすぎ・下げすぎの状態それぞれ声を出し、まっすぐのときとくらべてみよう。

- いすには浅めに腰かけ、背もたれに寄りかからないようにします。
- 足の裏を床につけ、背すじは立っているときと同じようにのびします。
- 楽譜を持つときは、うつむきすぎないよう、目線の高さに近づけます。

1. いすに浅く腰かけ、背すじをのばした状態で「あー」と声を出してみよう。

おなかを使う呼吸のしくみを知ろう。

abdominal breathing

おなかまわりを使って、深く息を吸ったりはいたりする呼吸のしかた

ポイント

- 息を吸うとおなかがふくらみ、はくとおなかがへこむのが腹式呼吸の目安です。
- 肩を上下させる呼吸より、たくさんの息を安定して使えます。

やってみよう

1. おなかに手を当てて深呼吸し、ふくらみ・へこみを確かめよう。

書いて覚えよう

おなかを使って、深く息を吸ってみよう。

- 鼻からゆっくり息を吸い、おなかがふくらむのを感じましょう。
- 肩を上げずに、おなか・わき腹が広がるイメージで吸います。

1. 4秒かけて鼻から息を吸い、おなかのふくらみを確認めよう。3回くり返そう。

おなかを使って、ゆっくり息をはいてみよう。

- 口からゆっくり息をはき、おなかが自然にへこんでいくのを感じましょう。
- ろうそくの火を消さないように、細く長くはくイメージが目安です。

1. 8秒かけて口から息をはき、おなかのへこみを確かめよう。3回くり返そう。

- 息をはく時間を少しずつのばしていくと、長いフレーズも歌いやすくなります。
- はき始めに息を出しすぎないように、一定の速さを保つことがコツです。

1. 「すー」と息をはき、何秒続けられるか計ってみよう。 秒

書いて覚えよう

息のスピード

フレーズの長さに合わせて、はく速さを調整しよう。

ポイント

- 短いフレーズでは少し速く、長いフレーズではゆっくりと、息のはく速さを変えます。
- はじめに息を出しすぎると、フレーズの終わりで息が足りなくなります。

やってみよう

1. 短く「すっ」とはく息と、長く「すー」とはく息を、それぞれやってみよう。

書いて覚えよう

どこで息つきをするか、あらかじめ決めておこう。

ブレス

breath

歌の途中で息をつぐこと

ポイント

- ブレスは、言葉の意味の切れ目や、フレーズの区切りでとるのが自然です。
- 単語の途中でブレスをとると、意味が伝わりにくくなるので避けましょう。

やってみよう

1. 好きな歌の歌詞を1つ選び、ブレスをとる場所に印をつけよう。

書いて覚えよう

- 「ハッ」と大きな音をたてて吸うと、聴いている人に気づかれやすくなります。
- 口とのどを軽く開けて、静かにすばやく吸う練習をしましょう。

1. 音をたてずに、すばやく息を吸う練習を5回してみよう。

ワンポイント はじめは静かに吸うことだけに集中して大丈夫です。すばやさは慣れてからついてきます。

- 肩をゆっくり回す、首を軽く倒すなど、体の力みをほぐしてから歌うと声が出やすくなります。
- ストレッチは、痛みを感じない範囲でゆっくり行いましょう。

1. 肩を前後に5回ずつ回してみよう。
2. 首をゆっくり左右に倒し、力を抜いてみよう。

- 緊張すると、呼吸が浅く速くなりがちです。ゆっくり深呼吸すると、体と心が落ち着きます。
- 本番前や発表前に、深呼吸を数回する習慣をつけましょう。

1. 目を閉じて、ゆっくり深呼吸を3回してみよう。気持ちの変化を書こう。

15

書いて覚えよう



息が続かないと、声もふるえちゃうんだね。



うん。おなかで息を支えると、声もぶれにくくなるよ。

- 息の支えがしっかりしていると、声の大きさや高さが安定しやすくなります。
- 呼吸の練習は、声の練習の土台になります。

1. おなかを意識した呼吸で「あー」と声を出し、意識しないときとくらべよう。

ロングトーン

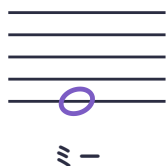
1つの音を長く、安定してのばしてみよう。

ロングトーン

long tone

1つの音を長くのばして出す練習

ロングトーンの練習



おなかで息を支えながら、1つの音を最後まで安定してのばしてみましょう。

ポイント

- 音の大きさや高さが、はじめと終わりで変わらないことを目指します。
- 息が足りなくなってきたら、無理せず自然に音を止めましょう。

やってみよう

1. 好きな高さで「あー」を、できるだけ長く、まっすぐのばしてみよう。

書いて覚えよう

20

実際にやってみよう・ペアやグループで練習しよう

友だちと呼吸を合わせて練習しよう。

- A (合図) すって、5秒キープ
- B (まねして) すって、5秒キープ
- A (はいて) 10秒ではなく
- B (まねして) _____
- A (姿勢を正して) _____
- B (確認して) _____

ポイント

- Aの合図に合わせて、Bも同じ呼吸をしてみましょう。慣れたら役を交代します。

ワンポイント 息が続かなくても大丈夫。無理をせず、自分のペースで続けましょう。

書いて覚えよう

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきは、上達のサインです。

つまずき

よくあること

猫背になる

画面や楽譜をのぞき込む

肩に力が入る

がんばって声を出そうとする

息がすぐ切れる

はき始めに出しすぎる

コツ

こうしてみよう

壁で姿勢を確認する

背中とかかとをつけてみる

肩を上げ下げして力を抜く

始める前にリセットする

ゆっくり均等にはく

はく速さを一定に保つ

ポイント

- できないところは、ゆっくり・短く区切って練習しましょう。

書いて覚えよう

水平が目安

歌の途中で息をつぐこと

体をほぐす準備運動

自分の姿勢を確認すること

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

- | | | |
|--------|---|-------------------|
| 腹式呼吸 | ● | ● ア. 声を安定させるおなかの力 |
| ブレス | ● | ● イ. おなかを使う呼吸法 |
| ロングトーン | ● | ● ウ. 歌の途中で息をつぐこと |
| 背すじ | ● | ● エ. 1つの音を長くのばす練習 |
| 息の支え | ● | ● オ. まっすぐのばす体の軸 |

2. よい姿勢のポイントを3つ書こう

1. _____
2. _____
3. _____

3. 正しいほうに○をつけよう

1. おなかを使う呼吸法 → (腹式呼吸 / ロングトーン)
2. 1つの音を長くのばす練習 → (ロングトーン / ブレス)

書いて覚えよう

- ## 書いて覚えよう

家でできる練習

毎日少しずつ、姿勢と呼吸を整えよう。

朝

背すじをのばして深呼吸を3回

移動中

肩の力を抜いて立つ

すきま時間

静かに息を吸う練習

夕方

ロングトーンを1回

夜

今日の呼吸の調子をノートに書く

週末

家族と姿勢を見せ合う

ポイント

- 1回5分でも、毎日続けることが姿勢と呼吸を育てる力になります。

書いて覚えよう

発表してみよう・感想を書こう

整えた姿勢と呼吸で、声を届けてみよう。

発表した内容

意識した姿勢

意識した呼吸

聴いてくれた人の
感想

Emma の例

発表した内容 ロングトーンを1つ／意識した姿勢 背すじをのばすこと／意識した呼吸 おなかで長くはくこと／感想 声がのびやかになったと言われた

感想を3文で書こう

① 姿勢と呼吸を練習する前は、～でした。② 今は、～ができるようになりました。③ これからは、～を続けたいです。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・次のステップ

姿勢と呼吸の学びは、ここからさらに広がります。

もっと知りたい人へ

鏡の前で
毎日姿勢を確認する

動画で
歌う人の姿勢を観察する

合唱団で
みんなで呼吸を合わせる

次のステップ

発声

声が生まれるしくみを学ぶ

共鳴
声を豊かに響かせる

表現

呼吸を生かして歌う

ポイント

- この教材の次は「発声の基本」。整えた姿勢と呼吸を、声の出し方に生かしていきます。

書いて覚えよう

正しい姿勢と呼吸チャレンジ

毎日の中でも、姿勢と呼吸はすぐに整えられます。

立とう

足を肩はばに開き、**背すじ**をのばす

吸おう

おなかをふくらませて息を吸う

はこう

細く長く息をはく

こたえ

L26 腹式呼吸→イ プレス→ウ ロングトーン→エ 背すじ→オ 息の
支え→ア 2. 背すじ / 肩の力 / あご 3. 腹式呼吸 / ロングト
ーン

L33 (例) 良い姿勢とおなかを使う呼吸が、安定した声を支えて
いる。

書いて覚えよう

正しい姿勢と呼吸 (Season 3 | No.21)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができません。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。