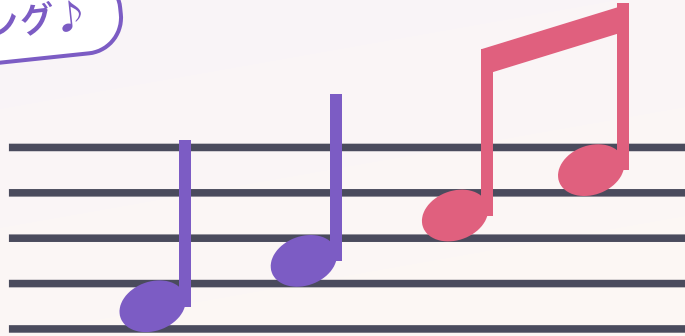


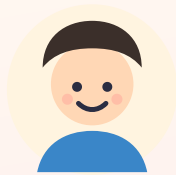
ハミング ♪



声が変わった！

発声の基本

声が生まれるしくみから学ぼう



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ょう。

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

声のしくみ	3～5
響きをつくる	6～10
声を使いこなす	11～15
声を守り鍛える	16～19
練習しよう	20～24
ふり返り	25～30

声が出るしくみ

声がどこで生まれるかを知ろう。

声は、肺から出た息が、のどにある**声帯（せいたい）**をふるわせることで生まれます。

生まれた音は、のど・口・鼻の中で響き、口や舌の形によって言葉になります。



ポイント

- 肺：声のもとになる息を送り出します。
- 声帯：息でふるえて、音のもとをつくります。
- 口・鼻：音を響かせ、言葉の形をつくります。

やってみよう

1. のどに手を当てて「あー」と声を出し、ふるえを感じよう。
2. 深呼吸を3回して、おなかがふくらむのを感じよう。

ワンポイント 声を出す前に大きく息を吸っておくと、声が安定しやすくなります。

書いて覚えよう

声帯ってなに？

声のもとをつくる声帯について知ろう。

声帯

vocal folds／せいたい

のどにある、声のもとをつくる2枚のひだ

発声（はっせい）

vocalization

声を出すこと全般



Ken

声帯ってどんな形をしているの？

Emma

のどの中にある、2枚の小さなひだだよ。声を出すとふるえるんだ。



ポイント

- 声帯は、声を出すときだけ閉じてふるえます。
- ふるえる速さが変わると、音の高さも変わります。

やってみよう

1. 「あー」と声を出しながら、声を止めてみよう。声帯が開いたり閉じたりする感じを確かめよう。
2. 高い声と低い声で「あー」と出し、のどの感じのちがいを書こう。

書いて覚えよう

resonance

声が体の中で響き、豊かになること

resonance sound

声の広がりや豊かさ

- 声帯でできた小さな音は、体の中で響いて大きく豊かになります。
- 響かせる場所によって、声の印象が変わります。

1. 「んー」とハミングして、鼻のあたりがふるえるのを感じよう。
2. 手のひらを胸に当てて「あー」と低く声を出し、ふるえを感じよう。

ワンポイント 楽器の空どうが音を響かせるように、体の中の空間も声を響かせる場所になります。

頭に響かせる声・胸に響かせる声

響かせる場所で声の印象が変わることを知ろう。

頭に響く声

軽く高い響き

鼻から頭のあたりで響く

高めの声で感じやすい

「んー」と鼻にかけるように

ハミングで練習しやすい

胸に響く声

太く低い響き

胸のあたりで響く

低めの声で感じやすい

体で支えるように

力強い声に向く

Emma

低い声を出すと、胸がブルブルするよ。



Ken

ほんとだ。高い声だと、鼻のほうがふるえる感じがする。

ポイント

- どちらの響きも、声の大切な要素です。
- 曲や音の高さによって、響かせ方は自然に変わります。

やってみよう

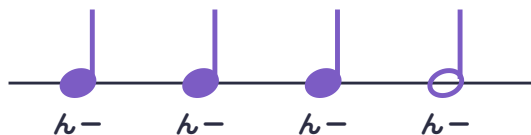
1. 低い「あー」で胸に手を当て、ふるえを確かめよう。
2. 高い「あー」で鼻のわきに手を当て、ふるえを確かめよう。

書いて覚えよう

ハミング練習

鼻から響かせる感覚をつかもう。

ハミングでドレミ



口を閉じたまま「んー」と声を出すのがハミングです。長さを変えて練習してみましょう。

ポイント

- 口を軽く閉じ、歯を少し開けると響きやすくなります。
- 鼻の頭あたりがふるえていたら、うまく響いているサインです。

やってみよう

1. 「んー」を5秒間のばしてみよう。
2. 好きなメロディを、口を閉じてハミングで歌ってみよう。

ワンポイント ハミングは、のどに負担が少なく、声を温める準備運動としても使われます。

書いて覚えよう

くちびるをふるわせて、息の流れを整えよう。

lip roll／唇（くちびる）のふるえ

くちびるを閉じ気味にして、息でふるわせる練習

- くちびるの力を抜き、軽く閉じた状態で息を吹き出します。
- 「ブルブル」と音を出しながら、音の高さを上げ下げしてみましょう。
- 息が続かないときは、無理をせず休みましょう。

1. くちびるをふるわせながら、5秒間息を出し続けよう。
2. 低い音から高い音へ、ふるわせながら声をすべらせてみよう。

ワンポイント はじめはうまくふるえなくても大丈夫。くちびるの力を抜くことがコツです。

母音の発声

母音を大切にすると、声が届きやすくなります。

母音（ぼいん）

vowel

「あ・い・う・え・お」のような、のどを開いたまま出す音

あ

口を大きく開けて明るく

い

口を横に引いて

う

くちびるを丸めて前に

え

「あ」と「い」の間

お

くちびるを丸めて低めに

ん

鼻に響かせて

ポイント

- 歌詞の多くは母音でのびています。母音をはっきりすると声がよく届きます。
- 口の形が変わると、響きの明るさも変わります。

やってみよう

1. 「あ・い・う・え・お」を1つずつ長くのばして歌おう。

書いて覚えよう

口の形と響き

口の開け方で、声の明るさが変わります。



Ken

「あ」を歌うとき、口をどれくらい開ければいいの？

Emma

たて長に、指1本半くらい入る大きさが目安だよ。



ポイント

- 口を横に広げるより、たて方向に開けると響きやすくなります。
- あごの力を抜くと、口が開きやすくなります。
- 口の中を広く使うイメージをもつと、声がやわらかくなります。

やってみよう

1. 鏡を見ながら「あ」の口の形を確認しよう。
2. 口を大きく開けて「あー」と3秒のぼそう。

ワンポイント 口を開けすぎてあごが痛くなるときは、無理せず少し閉じ気味にしましょう。

書いて覚えよう

静かな場面に合う

元気な場面に合う

のどではなく、息の力で声を大きくしよう。

小さくても、届く声を出そう。

- 小さな声は、息を止めてしまうと届きにくくなります。
- 息を細く、長く出し続けると、小さくても響く声になります。
- 口の中を広く保つと、小さな声でも輪郭がはっきりします。

1. 「ひみつだよ」を、静かでも聞こえる声で言ってみよう。
2. 同じ言葉を、大きな声と小さな声の両方で言いくらべよう。

高い声を出すコツ・低い声を出すコツ

高低それぞれに合った出し方を知ろう。

高い音・低い音への動き



上がるときは軽く頭のほうへ、下がるときは体で支えるイメージで声を出してみましょう。

ポイント

- 高い声は、のどをしめず、頭のほうへ抜けるイメージで出します。
- 低い声は、力を抜いて、胸のあたりに響かせるイメージで出します。
- 無理に高い・低い音を出そうとせず、出せる範囲から少しずつ広げましょう。

やってみよう

1. 「ドレミ」を、だんだん高くしながら歌おう。
2. 「ドレミ」を、だんだん低くしながら歌おう。

書いて覚えよう

声が裏返るとき

声が裏返るのは、失敗ではありません。

裏声（うらごえ）

falsetto

地声より高い、軽やかすれたような声

ポイント

- 声が高くなるとき、地声から裏声に切りかわると「裏返る」感じがします。
- これは声のしくみが変わる自然な現象で、失敗ではありません。
- 無理に地声で高く出そうとすると、のどに負担がかかります。

やってみよう

1. 「あー」を低い音からゆっくり上げていき、裏返る瞬間を探してみよう。
2. 裏返った瞬間の声の感じを書こう。

ワンポイント 裏声も、高い声を無理なく出すための大切な声のひとつです。

書いて覚えよう

のどを痛めない発声

声を長く大切に使うための注意を知ろう。

ポイント

- のどがイガイガする、声がかすれるときは、声を出すのを休みましょう。
- 大声の出しすぎ、乾燥したのだでの発声は負担になります。
- 水分をとる、部屋をしめらせるなど、のどのかんきょうを整えましょう。

やってみよう

2. 水を飲むタイミングを、練習の前後に決めておこう。

ワンポイント 声がかれたまま練習を続けると治りが遅くなります。無理をしないことがいちばんの上達の近道です。

書いて覚えよう

肩を回す、背のびをする

深呼吸を3回する

リップロールで軽くならす

ハミングで響きを確認める

母音をゆっくり出す

低い音から高い音へ少しずつ

- いきなり大きな声や高い声を出さず、順番に体を温めます。
- 5分ほどのウォーミングアップでも、声の出やすさが変わります。

1. 上の6つを、順番にひとつおとりやってみよう。

18

自分の声を知る

自分の声の特ちょうを知ろう。

出しやすい高さ

出しにくい高さ

声の明るさ

明るい / 落ち着いた

得意な響き

頭 / 胸

今の課題

Ken の例

出しやすい高さ 真ん中くらい / 出しにくい高さ 高いところ / 声の明るさ 明るい / 得意な響き 胸 / 今の課題 高い声で裏返らないようにすること

ポイント

- 自分の声の得意・不得意を知ると、練習の目標が立てやすくなります。

書いて覚えよう

20

実際にやってみよう・ペアで練習

声を出して、体で覚えよう。

A (ハミング) んー

B (まねして) んー

A (リップロール) ブルブルル

B (まねして)

A (母音で) あー

B (こたえて)

ポイント

- ペアで交互に声を出すと、自分の声を客観的に聴きやすくなります。
- 相手の響きをよく聴くと、自分の練習のヒントになります。

ワンポイント うまく響かなくても大丈夫。続けることで、少しずつ響きが変わっていきます。

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

すぐのどが疲れる

力が入りすぎている

声が小さい

息が続かない

高い声が出ない

のどをしめている

コツ

こうしてみよう

肩の力を抜く

リラックスして声を出す

深く息を吸う

おなかから声を支える

ハミングから始める

軽い響きをつかんでから声にする

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。
- うまくいった日のやり方をメモしておくと、次に生かれます。

やってみよう

1. あなたが発声でつまずきやすいことは？ _____
2. 上のコツから、1つえらんで試してみよう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

声のしくみ

☐ 声帯

声のもとをつくるひだ

☐ 共鳴

声が体の中で響くこと

☐ 発声

声を出すこと

響きの言葉

☐ 頭に響く声

軽く高い響き

☐ 胸に響く声

太く低い響き

☐ 裏声

地声より高い軽い声

練習の言葉

☐ ハミング

口を閉じて響かせる練習

☐ リップロール

くちびるをふるわせる練習

☐ 母音

あ・い・う・え・お

体の言葉

☐ おなかから

息を支えるイメージ

☐ 力を抜く

のどをしめつけない

☐ ウォーミングアップ

歌う前の準備運動

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、練習のポイントも伝わりやすくなります。

書いて覚えよう

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

- | | | |
|--------|---|--------------------|
| 声帯 | ● | ● ア. オを閉じて響かせる練習 |
| 共鳴 | ● | ● イ. くちびるをふるわせる練習 |
| ハミング | ● | ● ウ. 声のもとをつくる2枚のひだ |
| リップロール | ● | ● エ. 地声より高い軽い声 |
| 裏声 | ● | ● オ. 声が体の中で響くこと |

2. 発声にかかわる言葉を3つ書こう

1. _____
2. _____
3. _____

3. 正しいほうに○をつけよう

1. のどにある声のもとをつくるひだ → (声帯 / 母音)
2. 地声より高い軽い声 → (裏声 / 共鳴)

書いて覚えよう

書いて覚えよう

深呼吸を3回してから顔を洗う

ハミングで好きなメロディを歌う

小さな声で母音をのぼす

リップロールを1分間

今日の声の調子をノートに書く

家族と声をくらべっこする

- 1回5分でも、毎日続けることが声を育てる力になります。
- のどの調子が悪いときは、無理せず休みましょう。

発表してみよう・感想を書こう

育ててきた声を、人に聴いてもらおう。

発表した日

歌った・話した内
容

意識したこと

聴いてくれた人の
感想

Emma の例

発表した日 5月20日／内容 好きな歌のワンフレーズ／意識したこと おなかから声を出すこと／感想 いつもより声がよく通っていたと言われた

感想を3文で書こう

① 発声を学ぶ前は、～でした。② 今は、～ができるようになりました。③ これからは、～を練習したいです。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・次のステップ

声の世界は、ここからどんどん広がります。

もっと知りたい人へ

動画で

プロの発声を見てまねる

録音して

自分の声を客観的に聴く

合唱団で

みんなで声を合わせる場に参加する

次のステップ

音程

正しい高さで歌う練習

発音

ことばをはっきり歌う練習

表現

気持ちをのせて歌う練習

ポイント

- この教材の次は「音程をとる」。声の響きに、正しい高さを重ねていきます。

書いて覚えよう

発声の基本チャレンジ

毎日の中でも、声はすぐに育てられます。

感じよう

のどに手を当てて**声のふるえ**を確かめる

ためそう

ハミングで1分間、響きをつくる

守ろう

のどが疲れたら**無理せず休む**

こたえ

L26 声帯→ウ 共鳴→オ ハミング→ア リップロール→イ 裏声→エ
2. 声帯 / 共鳴 / 発声 3. 声帯 / 裏声

L33 (例) 声は、肺の息が声帯をふるわせ、体の中で響いて生まれるもの。

書いて覚えよう

発声の基本 (Season 3 | No.22)

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・印刷ができます。

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。