

声を磨けば、 人生が変わる

自分に自信が持てる！ボイトレ

ミニー・P

はじめに

先日、Youtuberのヒカルさんと怪盗PINKYさんから連絡をいただきました。なんと、3日後に歌手デビューのためのレコーディングがあるので、何とかそれまでに歌をうまくしてほしいという依頼でした。3日後に歌手デビューというのはプロの世界ではあまりないのですが、これまでたくさんの歌手やタレントさんのボイトレ（ボイストレーニング）をさせていただきましたのでお引き受けいたしました。急遽、ボイトレをさせていただいた結果、「3時間で驚異の変化」。おふたりは見事、歌手デビューされたのです。その様子はヒカルさんのYoutubeチャンネルで紹介されています。

私は音楽プロデューサーであり、ボイストレーナーです。もともとPopsやR&Bが大好きで小さいころは歌手になりたかったのですが、歌手としての声を持ち合わせていなかったため、一番近い存在である音楽を作る音楽プロデューサーの道を選択しました。おかげさまで、クリス・ハートさん、AISHAさん、RIRIさんをはじめJポップ、Kポップなどたくさんのアーティストに作詞、作曲、編曲を提供、歌手の方々に私なりのメソッドでボイトレを行い、歌い方をディレクションしてきました。

歌手が聞き手の心を驚つかみにする魅力的な声をつくり上げていくのを見るうちに、このボイトレのメソッドを歌手以外の方にも応用したい！と思うようになりました。そこで

PROLOGUE

23年前、東京・代官山でボーカル&ミュージックスクールの「ウイングスミュージックスクール」をスタート。プロの歌手、歌手を目指す人に加え、一般の方々にも門戸を開いたところ、声を磨きたい人、声に悩みを抱える一般の生徒さんが続々といらっしゃるようになりました。ボイトレで声をブラッシュアップした生徒さんは、世界の著名人が自分の人生や経験について講演するスピーチフォーラム、TEDに出演されたり、学会での発表や司会をされたり、上場企業の社長として世界を股にかけてスピーチされたりと、各方面で活躍されていらっしゃいます。

本書では歌とスピーチの両方が上達するメソッドをご紹介します。

私は、人の心をとらえる魅力的な声を、「魅き寄せ声」と呼んでいます。どんなにインターネット社会になっても、声は人生でもっとも大切なコミュニケーションツールのひとつです。それなのに、声を意識して磨く場がない、声をトレーニングする方法がわからない、のは残念です。日常のあいさつ、世間話の声に、自信が持てたら。仕事や恋愛など、大事なシーンで、意思や思いがしっかりと伝わり、相手からうれしいレスポンスを引き出せたら。人生は大きく好転していくこと間違いなしです。実際、「声に自信が持てるようになった」「なぜだか仕事がうまくいってしかたがない」「好きな人に、気持ちが届いた」と、生徒さんからはうれしい報告が毎日のように届きます。「魅き寄せ声」とは、良き人を魅き寄せ、良き運命を引き寄せる声なのです。

今は、「人生１００年」といわれる時代。声は、顔や体と同様、放っておけば老けていきます。声は小さくなり、かすれて、出にくくなっていくのです。生涯にわたり家族や友人と円滑にコミュニケーションを取り、幸せな一生を過ごすために、誰もがボイトレを始めるべきだと、私は強く思っています。ボイトレを始めると、呼吸が深くなり、肺が鍛えられ、代謝が上がるため、総じて健康レベルはアップします。ボイトレは、「魅き寄せ声」を手に入れながら同時にアンチエイジングもできる、一石二鳥の健康法です。

この本では、誰でも気軽にできて、成果を実感できるよう私が独自に開発した「ミニ・P式ストレッチボイトレ™」の入門編です。ボイトレには事前のストレッチが欠かせませんが、それをボイトレと同時にを行い、のびのびと声を出しやすくするユニークなメソッドです。この本を買っていただいた方が取得できるアプリを利用すれば、ピアノの音に合わせながら楽しくトレーニングできます。本書では身体的なことを扱っているため、慶應義塾大学看護医療学部教授、加藤眞三先生に監修をお願いいたしました。

「ミニ・P式ストレッチボイトレ」は、体全体を楽器にして発声するためのメソッドです。声をのどだけでなく、体全体に響かせて出せるようになるこそ「魅き寄せ声」への近道です。声は、波動。自分の声が全身に響いて豊かな声が出ることは、自分自身にとってこの上なく心地いいことであり、気持ちが悪く落ち着き、ポジティブでいられ、精神面でもベストな状態になります。自分の声に癒やされる感覚をぜひすぐにでも「ミニ・P式ストレッチボイトレ」で味わってみてください。

PROLOGUE

心地いい声の波動は、自分だけがよくなるのではなく、周囲にいる人たちを包み込み、癒やしたり、励ましたりもできます。「魅き寄せ声」の持ち主のもとには、自然と人が集まってくる、信頼関係の厚い、優れたコミュニティを築くことができます。会社なら生産性が高まり、家族や友達同士なら絆が深まります。

幸せを呼ぶ「魅き寄せ声」。この本で声を磨く方法を知って、ひとりでも多くの方に自分の声に自信を持っていただき、人生がより好転することを心よりお祈りしています。

ミニー・P

Let's try!! /



もくじ

はじめに 2

① 声を磨けば、 生活が一変する

なぜ人は、自分の声に自信が
持てないのか。録音した自分の声に
違和感を覚えるのか 15

その人のオーラまで変えてしまう
「魅き寄せ声」の正体とは? 20

そもそも声は、声帯だけでは
コントロールできない 23

ミニ・P式ボイトレなら、誰でも
「声」のクオリティを上げられる! 27

② 人の心の扉を開く ミニ・P式発声法

えっ!? 姿勢を正すだけで?
「魅き寄せ声」になるのに
難しいテクニックはいらない 33

体を楽器にたとえたら、唇は音の「出口」。
アヒルのように突き出した唇で 38

早口にならず、ノロノロせず
一定のテンポでリズムを意識する 40

「魅き寄せ声」の正体は「倍音」
「倍音」には仕事も恋愛も
うまくいく魔力がある 44



CONTENTS

声の表情は、顔の表情から生まれる。 しゃべったり歌ったりするときは、 顔の筋肉を全部使うつもりで……………	46
ボイトレは最高の呼吸トレーニング。 吸う息はなるべく多く 出す息はセーブして……………	48
母音を意識して発声すると ストレスを発散できる……………	53
。ミニ・Pの魅き寄せ声コラム① 美容の賢者が次々に ミニ・P式ボイトレを始めるワケ……………	56
アンチエイジング ボイトレで スピーチもうまくなる	
声の老化は体の老化。 肌と同じで乾いて硬くなる……………	59
「ミニ・P式ボイトレ」は 究極の顔ヨガ&表情筋トレ……………	62
。ミニ・Pの魅き寄せ声コラム② ボイトレの顔ヨガ効果で、永遠に美容医療いらず!?……………	65
「ミニ・P式ボイトレ」は 人生100年時代を見据えた 「肺活」でもある……………	66
スピーチのできる カッコイイ大人になる……………	69
人を魅了するオトナスピーチは、日ごろの ネタ帳作りと録画の自撮りで鍛える……………	72
何度も繰り返す 「ひとりリハーサル」が 結婚式やプレゼンなど 大きな舞台でのオリジナリティを生む……………	75
。「魅き寄せ声」のためのワンポイントアドバイス のどがイガイガしたら?……………	78

4 「魅き寄せ声」で 異性にモテモテ

「この人といつも一緒にいたい」と
思わせるには
まず自分の声を好きになること
.....
81

相手の会話にかぶせてはダメ！

フレーズ終わりの

響きまで堪能する

「余韻系男子」

「余韻系女子」がモテる
.....
84

○ミニ・Pの魅き寄せ声コラム③

「ウイングスミュージックスクール」で

生徒さんによるライブを年3回行うワケ
.....
87

本音でしゃべる声と

そうじゃない声を

人は本能で見抜きます
.....
88

5 「魅き寄せ声」が自然と出る！ 自分でできる ミニ・P式ボイトレ

LESSON 1
「魅き寄せ声」テクニク7

今すぐできる！どこでもできる！

ミニ・P式「魅き寄せ声」即効変換テクニク1

「背腰一筋ピン！」リセット
.....
94

ミニ・P式「魅き寄せ声」即効変換テクニク2

ハンドジェスチャー.....
95

ミニ・P式「魅き寄せ声」即効変換テクニク3

「声のストッパー」はずし
.....
96

ミニ・P式「魅き寄せ声」即効変換テクニク4

回せるところは「全部回し」
.....
97

ミニ・P式「魅き寄せ声」即効変換テクニク5

頭まわりの「筋膜はがし」
.....
98

ミニ・P式「魅き寄せ声」即効変換テクニク6

口と目の「縦オープン」
.....
100



CONTENTS

ミニ・P式「魅き寄せ声」[即効変換テクニック]	111
こっそり深呼吸	110
「魅き寄せ声」は究極ストレスフリーで 声を出せるかにかかっています	102
○ミニ・Pの魅き寄せ声コラム④ おしゃべりは絶好の体幹トレーニング	103
ストレッチしながらだと高い声も 低い声もののびと出ます	104
自宅でレッスン！ 「魅き寄せ声」をモノにする、 ミニ・P式ストレッチポイントレ TM 7	108
「魅き寄せ声」をモノにするミニ・P式 腹式呼吸をマスターする	114
「魅き寄せ声」をモノにするミニ・P式 口をアヒルのように「縦」に大きく開ける	110
「魅き寄せ声」をモノにするミニ・P式 地声は胸に響かせて発声する	114
「魅き寄せ声」をモノにするミニ・P式 高い音、低い音の 限界まで出してみる	116
「魅き寄せ声」をモノにするミニ・P式 高い音を出すときは 手を上げて少し腰を落とす	120
「魅き寄せ声」をモノにするミニ・P式 リップトリルで唇を柔らかくする	124
○教えてドクター！ Q & A 子供のころ、あんなに得意だった リップトリルが苦手になるのはなぜ？	125
「魅き寄せ声」をモノにするミニ・P式 自分の歌を録音して聞いてみる	126
自分の耳はもつとも厳しく、 もつとも優秀な声の指導者	127
○教えてドクター！ Q & A Q 1 ストレッチしながら発声練習するメリットは？ Q 2 声は何歳になっても鍛えることができるの？	129

誰も教えてくれなかった

6

必ずカラオケがうまくなる

「歌ウマ」マル秘テク10

歌ウマは、歌い方の技術を知っていて
それを忠実に実践しているからうまい

133

「聞く訓練」をすれば歌ウマの
ポイントが聞こえるようになる

135

アクセントをつけて歌うと
グルーブが出て歌ウマに！

138

カラオケで自分に合ったキーを見つけたら
まるでアーティストのように歌える

142

「よい声」と「お尻」には
不思議な相関関係がある

147

KARAOKE
必ずカラオケがうまくなる
「歌ウマ」テク10

必ずカラオケがうまくなる「歌ウマ」テク1
マイクの柄は床と水平に持つ

151

必ずカラオケがうまくなる「歌ウマ」テク2
「自分の声」と「オケ」を半々で聞く

152

必ずカラオケがうまくなる「歌ウマ」テク3
思い切って3つか4つ
「b(フラット)」させる

153

必ずカラオケがうまくなる「歌ウマ」テク4
日本語の歌詞も英語のように発音

154

必ずカラオケがうまくなる「歌ウマ」テク5
歌いながら体でビートを刻む

155

必ずカラオケがうまくなる「歌ウマ」テク6
ビートに歌詞をバシッと当てる

156

必ずカラオケがうまくなる「歌ウマ」テク7
フレーズ終わりに
ビブラートをかける

157

必ずカラオケがうまくなる「歌ウマ」テク8
サビの盛り上がりは息づきが命

158

CONTENTS

必ずカラオケがうまくなる「歌ウ」テク 9	159
強弱をつけてエモーショナルに歌う	159
必ずカラオケがうまくなる「歌ウ」テク 10	160
歌詞をあける程度覚えておく	160
○ミニ・Pの魅き寄せ声コラム ⑤	161
地声と裏声をスムーズに切り替えられるようになったら、あなたも歌ウマの仲間入り	162
○ミニ・Pの魅き寄せ声コラム ⑥	162
「自分はリズム感が悪い」とほとんどの人が思っているけれど、リズム感は練習によって培われるもの	162
⑦ 「魅き寄せ声」を手に入れたら、人生が変わった！	170
ミニ・P式ボイトレ体験談	165
ボイトレで体の力の抜き方を覚えたら、経営もゴルフも、さらにうまくいくように	165
41歳 会社CEO	165
子どものころからの声のコンプレックスを克服。キレイになって、大人婚を「魅き寄せ」	170
39歳 会社員	170
ボイトレで音楽の楽しさと深さを知り、50歳からは音楽とともに生きていきたいいなと	174
43歳 会社経営	174
のどがかる不安が解消され、生徒さんがヨガに集中できる声に	178
30代後半 ヨガインストラクター	178
子どものころからの音痴を克服。ぜんそくの発作も起こらなくなりました	182
59歳 会社経営	182
○「魅き寄せ声」のためのワンポイントアドバイス	186
声のよい状態を保つには？	186
○ミニ・Pの魅き寄せ声コラム ⑦	187
音痴と思っている人もあきらめないで！あなたもきっと直ります	187
おわりに	188
DOWNLOAD	190
『ミニ・Pのボイトレ』など	190

Art Director:

藤村雅史

Designer:

藤原佐和子

石崎麻美

(藤村デザイン事務所)

1

Train your voice and change your life

声を磨けば、
生活が一変する



Message from
ミニー・P



人は、相手の声から
人柄、やる気、
そして実力まで判断しています。

なぜ人は、自分の声に
自信が持てないのか。
録音した自分の声に
違和感を覚えるのか

声は、その人の性格や、そのときの気分やバイタリティ、体格や年齢、もっといえば生まれ育った環境まで示す、パーソナリティそのものです。

あなたも他人の声を聞いて、「この人はおおらかで明るいな」とか「一見ニコニコしているけれど、実は意地悪いのかも……」「あまり寝てないのかな？ 調子が悪そう」などと知らず知らずのうちに判断したり推測したりしているでしょう。

一度も会ったことはなくても、どっしりとした落ち着いた男性の声が電話の向こうから聞こえてきたら、「40歳くらいで、仕事に成功している、頼りがいのある男性かな？」などと想像します。あるいは、透明感のある明るい女性の声がどこかから聞こえてきたら、思わず「どの人だろう？」と探してしまうのではないのでしょうか？

いつも声をジャッジの材料にしているからこそ、自分自身が発している声が他人からどう受け取られているか、気になるのです。

表面は取り繕っているつもりでも、声が上がってボロが出てしまったとか、心の底にしまっている本音がつい声に出ちゃったかも？ なんて思った経験、誰しもあるはずです。

ずばり言ってしまうと、あなたが発した声には思いや気分、それに体調、さらにあなたの生きてきた歴史と現状のすべてが透けて見えているといっても過言ではありません。

録音された自分の声を聞いて「えー？ こんな声で話していたの!？」とびっくりしたのと、ありますよね。そもそも自分の体を通じて聞いている自分の声と、録音した声とは

ギャップがあります。あなたが普段聞いている自分の声は、頭部の骨や細胞など、組織に響くのと空気を伝って聞こえてくる声。二倍の厚みで聞こえてくるので、五割増しよい声なのです。

だから、録音の声と、自分で聞いている自分の声は違って当然なのですが、びっくりするのは音としてのギャップだけではありませんね。やたらと上ずっていたり、くぐもって聞き取りづらかったり、変にカッコつけていたり、キンキンしていたり。少なからずイヤなところが見つかるものです。

私は、10年前からクリスタリン網膜症という病気を患っています。網膜がだんだん死滅していき、ゆっくり目が見えづらくなる難病です。そのほか飛蚊症、乱視、色盲、夜盲症、視野の欠落などの症状もあります。

視覚情報が少なくなったせいでしうか、病気になる前にも増して、聴覚が冴えわたるようになりました。生徒さんの声を聞くと、「今、お仕事がノリに乗っているな」とか「最近、何か悩みでもあるのかな？」と想像がきます。さりげなくうかがってみると、百発百中で当たっているのです。

非常に面白いのは、ボイストレーニングを続けていくと、初め「自分の声に自信がない」と言っていた生徒さんも、自分の声に自信が持てるようになります。カラオケでうまく歌

いたいという動機でスクールに通い始めた生徒さんも、普段の話し声にまで自信を持つようになるのです。

もっと面白いのは、ボイストレーニングで声が磨かれていくと、磨かれた声に導かれるように、その方の運氣が上がっていくというメリットも出てきます。

くぐもった声で目線もあまり合わさず話していた方が、声がクリアになると、性格も明るく前向きになり、アイコンタクトもバツチリ。人からどんどん信頼されるようになって、自分に合った仕事に就けたり、人間関係がうまくいくようになります。

いつも自信なさげで声の線が細かった方に音の厚みや音圧がでてくると、若さと活気が目なぎり、ビジネスが大きく発展して、新たなチャレンジに挑むようになります。

声ごときで？ と不思議に思うかもしれませんが、事実です。

こんなミラクルをしょっちゅう見ているうちに、私はボイストレーニングで磨かれた声を「魅き寄せ声」と呼ぶようになりました。

● 声はパーソナリティを映し出す鏡です。

自分の声に自信が持てないということは、自分のパーソナリティを否定するようなもので、とてももったいないですね。自分の持ち味を信じて、声を磨けば、パーソナリティもさらにブラッシュアップされていきます。

ボイストレーニングは、単に歌やスピーチがうまくなるだけの訓練ではありません。よりよい人生を切り拓くための突破口なのです。

● **自分の声を好きになるのに、簡単に効果的な方法があります。**

その解決法が、皆さんが苦手意識を持っている声の録音・録画。本書で紹介するボイストレーニングを行いつつ、自分の声を録音・録画してみましよう。

スマホをお持ちの方は、ボイスレコーダーやビデオの機能がついていて、手軽に自分の声やビデオを録音、録画することができます。

まずは自分の自己紹介をレコーディングしてみましよう。

初めは見るのが恥ずかしいかもしれません。でもその自己紹介の様子を、いつも他人は見ているわけです。何回も何回も毎日繰り返すうちに、必ずいいところが見えてきます。歌手が自分の声や歌を大好きなのは、レコーディングして聞いている回数の多さでもあるのです!!

その人のオーラまで

変えてしまう

「魅き寄せ声」の

正体とは？

人は、優しくて思いやりがある人、キラキラと輝いて佇まいが美しい人、カッコいい人、リーダーシップがあり頼りがいがある人、誠実でウソをついたり文句ばかり言わない人が、どうしたって好きです。

そのような人のまわりには、自然と人が集まり、前向きで幸せな空気が漂います。そして、普段の何気ない会話でも、決まって素晴らしい「魅き寄せ声」を発しています。

「魅き寄せ声」とは何でしょう。ついつい耳を傾けたくなる、この人の言うことならと信頼してしまう、いつまでも話を聞いていたい、そんな声です。ところで、「魅き寄せ声」には、ある一定の法則があるのをご存じでしょうか。

法則その1 声にブレやムラがないこと。つまり上ずったり、「ん？」と聞き返したくなくするような聞き取りにくい部分がありません。

法則その2 声が単調でなく、厚みとまろやかさ、そして深みがあること。それは決して、キンキン声、ガラガラ声などの目立つ声ではありません。

法則その3 リズムがある程度一定していること。早口になったり、ノロノロとしゃべったりすることなく、まるで音楽でも聴いているかのような安定感があります。

法則その4

自然体でしゃべっているのに、ほとぼしる感性や思いがダイレクトに伝わってくる。口先だけの言葉に感じず、大勢の聴衆のひとりであったとしても、あたかもあなたに話しかけているような伝わり方をします。

法則その5

長時間話していても魅力があせず、キープしていること。途中でかすれてきたり、トーンダウンすることがありません。

いかがですか？ あなたのまわりの魅力的な人物にも、同じ法則が当てはまりませんか？
それこそが「魅き寄せ声」なのです。

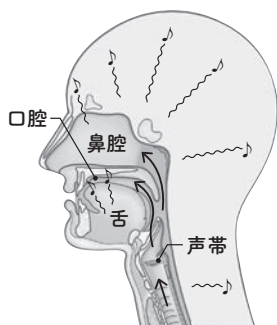
そもそも声は、
声帯だけでは
コントロールできない

声はどこから出るのでしょうか。声帯？ はい、声帯は「音の音源」としてとても重要です。それは、病気などで声帯を失うと「声」として伝えることが非常に難しくなることから、事実です。

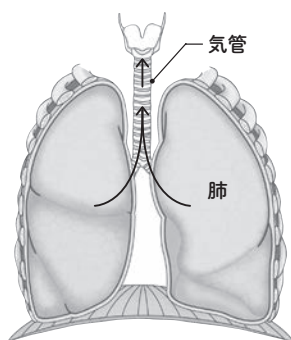
声帯は、弦楽器で言えば弦と弓。しかし、弦と弓だけあってもバイオリン、チェロの音は奏でられません。空洞のボディがあって初めて、豊かな音色が響き渡りますよね。

声も同じこと。呼吸器である肺が原動力となり、吐く息が伸縮した声帯に伝わり、口腔、鼻腔、胸に共鳴して声となります。共鳴するのは口腔だけではありません。魅力的な声になればなるほど、頭のとっぺんから、おなか、足まで共鳴します。体全体がチェロなどと同じように、楽器なのです。

肺から送られた呼気が、声帯を振動させて音が生まれ、骨、口腔、鼻腔、頭へと共鳴し



声帯でつくられた音が、口腔、鼻腔、頭まで響いて声になる



肺から送られた呼気が、声帯を振動させて音が生まれ、口腔、鼻腔、頭へと共鳴してその人の声に。のびやかに共鳴すればするほど、「魅き寄せ声」になる。

てその人の声になってきます。のびやかに共鳴すればするほど、「魅き寄せ声」になります。

「のど声」という言葉を聞いたことがありますか？ 声を出すときに声帯だけに力を入れてしゃべっている状態です。

そのような状態でしゃべり続けたり歌い続けるとそうすると声がかれ、ひどいときには声帯ポリープができたりすることもあります。ポリープは声帯にできるタコのようなもの。声帯が閉じるのを邪魔し、声が非常に出しづらくなり、かすれ、特に、あるところ以上の高音がまったく出なくなります。

ポリープを治すには、切除する手術もありますが、多くの場合、一か月まったくしゃべらないと治ります。しかし、現実的にはしゃべらないで生活するのは難しいので、生活に合った治療法を考えましょう。

でも、どうしてもど声でしゃべってしまうのでしょうか？

原因は、口をあまり開けず、顔の筋肉をほとんど使わず、呼吸も気にせず、姿勢も悪いからです。声は本来、口をしっかりと開け、顔の筋肉を使い、声の出る姿勢を取り、体に響かせて、呼吸も腹式呼吸を使って出していくものです。それをまったくしなければ、声帯の負担が100%になってしまいます。

声を出すとき、口の開き、顔の筋肉、姿勢、体への共鳴、腹式呼吸で分担すれば、声帯の負担は実に、1/6で済みます。実際、「魅き寄せ声」の持ち主は、そのようにしゃべっ

たり、歌ったりしています。

スマホなどで録画してみると、口の開け具合、表情、姿勢など、自分がどのようにしゃべっているのか、よくわかります。口を横に開けるとのどに力が入りやくすなるので、なるべく縦方向に口を開けるようにしながら、目も使って表情豊かにしゃべる訓練をしましょう。

声に表情があると言いますが、顔の表情がなければ声に表情も生まれないのです。

アメリカ合衆国の大統領は、スピーチのために歴代、ボイストレーナーをつけています。歌手でもないのにボイストレーナーをつけるのは、それだけ声の良さが、一国のリーダーに欠かせない条件、という事実があるからです。特に「魅き寄せ声」のお手本は、オバマ前大統領ですね。名スピーチがたくさん残っています。

ミニ！・P式

ボイトレなら、誰でも

「声」のクオリティを

上げられる！

関連ボイトレ

P.120

P.116

P.110

声は生まれつきのもので、生涯変えることができないとされています。声帯は遺伝で受け継がれてきた素材。そこは変えられないけれど、体は道具でもあります。道具はお手入れ次第でクオリティが変わりますよね。鍛えれば自分らしいベストボイスをつくつてくれるのです。

体形だって、姿勢や筋肉のつき方、所作、ファッションで、別人かと思うくらい見た目の印象が変わりますよね。頭脳や顔だちだってそう。だからこそ、人は勉強して頭脳を磨き、肌のお手入れをして美貌を手に入れます。遺伝子で与えられた素材をブラッシュアップして活用するのは当たり前のことなのです。

ところが声はどうでしょう。生まれてこのかた、ほったらかしという人がほとんどなのではないでしょうか。

声のクオリティの正体とは、何でしょうか。「声色」という言葉がありますが、おしゃべりやスピーチが上手な人を調べてみると、5種類くらいの声を使い分けていて、その5種類くらいの声を、行ったり来たりと、巧みに使い分けて話したり歌ったりしています。通常は2種類くらいの声でしゃべっていると言われています。

● **声のバリエーションを多く持てれば、声のクオリティを上げられます。**

その声の種類とは、大きく分けて「地声」「裏声」「ミックスボイス」です。地声は英語

で「チェストボイス」、裏声は「ファルセット」といいます。

地声は「チェスト(胸)ボイス」というだけあって、自分の胸に響かせてしゃべる声です。地声でしゃべっているかどうかは、実際に自分の胸に手を当ててみればわかります。手に響いていれば地声です。

「頭声」とも言われる「裏声」は、頭の後ろ、つまり裏に声を回して頭に響かせて出す声です。そして「地声」と「裏声」が混ざった声を「ミックスボイス」と言います。ミックスボイスは、人によって、出せる音域の違いによって、「地声」多めのミックスボイスだったり、「裏声」多めのミックスボイスだったり、いろいろです。この3つの、どの声もスムーズになるようにしていけば、豊かな音質でクオリティがアップしていくのです。

本書の実践編では、アプリに合わせて低音から高音へ徐々に上げていき、高音から低音へ徐々に戻ってくるボイトレを行います(P.110、116、120)。その際、低音から高音へと上げていく過程で、地声↓ミックスボイス↓裏声と変化するのを意識してみましよう。高音から低音に戻ってくるときはその逆で、裏声↓ミックスボイス↓地声と変化するのを意識します。

この訓練をすることによって、音域が広がり、声を出しやすくなって、地声とミックスボイス、裏声をスムーズに行き来できるようになります。すると、TPOに合わせて、自在に声をコントロールし、リラックスした自然な声で話せるようになります。のどに緊張感

がなくなるので、仕事やプライベートのおしゃべりの表現力もアップ。聞いている人も緊張せずに聞けるので、人間関係にもよい影響を及ぼします。

声を磨くのには、年齢は関係ありません。私が校長を務める「ウイングスミュージックスクール」でボイトレを始めた人は下は3歳から、上は75歳までと実に幅広く、始めたら着実に声が変わっていきます。毎日5分ずつでもいいのでトレーニングしてみてくださいね。年齢を重ねると、声の出し方に自己流のクセが出て、修正するのに少々時間がかかるかもしれません。声帯も、声を出すための全身の器官も年齢とともに老化しますから、年齢を重ねれば声がかすれたり、低くなったり、小さくなるものです。

しかし、ボイトレを続けるうちに何歳になっても「声」が磨かれ、次第に自分が声を出しやすくなり、楽に話したり歌ったりできるようになるのでレッスンがどんどん楽しくなっていくます。それとともに「魅き寄せ声」が身につく、人付き合いが楽しくなり、多くの人から信頼され、愛されるようになっていきます。

声を磨けば、人生が変わる
ミニー・P・著

発 行：集英社インターナショナル（発売 集英社）
定 価：1,500 円（本体）＋税
発売日：2018 年 11 月 26 日
ISBN：978-4-7976-7365-4 C0095

ウェブでのご予約・ご注文は [こちらにどうぞ！](#)