

だから  
宝くじは、みんなの暮らしに  
役立っています。



いどうさいけつしや  
移動採血車



いちりんしや  
一輪車



すべ だいむらば  
滑り台広場



しょうぼう だんぼうさい がくしやう  
消防団防災学習



あいろかいてん とう そう びしや  
青色回転灯装備車



たから  
宝くじドリームジャンボ絵本

だから  
宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、  
災害に強い街づくりまで、みんなの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や  
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人  
日本宝くじ協会  
<https://jla-takarakuji.or.jp/>



# クラシックって楽しいな!

(発声にまつわるエトセトラ)

お〜い!! 彩葉ちゃ〜ん!!  
正しい「発声」方法を  
学んだら、  
こんな遠くからでも  
声が届くかも  
しれんのじゃぞお〜!!



みんなは  
この冊子で  
ちゃんとした  
発声法を  
学んでね!



博士…  
さすがにそれは  
オーバー  
すぎるでしょ…



公益社団法人国際音楽交流協会  
〒602-0894 京都市上京区上御霊仲町 457-10  
TEL: 075-414-1311  
URL: <http://www.imea.or.jp>

一般財団法人  
日本宝くじ協会  
<https://jla-takarakuji.or.jp/>



このパンフレットは、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

# 音楽家の発声ってすごいな!

「マイクを使っていないのに遠くまで声が聞こえて驚いた」「静かに歌っているシーンでもはっきりと声が聞こえた」「歌手の身体全体から声が出ている気がした」「すごく高い声を小さく歌っていてすごいと思った」「心地よい声でうっとりした」等々。音楽家が出演したコンサートのアンケートで、子供達からこのような感想が良く聞かれます。

「プロの音楽家だから」という先入観を持って聞くと見過ごしがちですが、実は、これらの感想は音楽家のすごさを紐解くうえで、的を射た意見と言えます。一言で言うと、その秘訣は正しい「発声」方法にあります。一方で、「発声」、すなわち声を発することは、我々が日常的に経験していることです。では、一体、何故プロの音楽家と一般人とでは大きな差が生まれるのでしょうか？

電子楽器を例に考えてみましょう。エレキギター（楽器）を、エフェクター（効果）を通してアンプ（増幅器）につなぎ、スピーカー（拡声器）から音を出します。音楽家は、これらのプロセスを全て身体の中で行っているのです。どうしたらこんなことが出来るのでしょうか？

それでは、様々な観点から「発声」について考え、その答えを見つけようと思います。

## 正しい発声の4大ポイント!

### その1. 姿勢

背筋を伸ばし、身体の各器官を大きく広げることが意識します。一方で、肩の力を抜いてリラックスします。肩幅程度に足を開いて、安定して立つことを心掛けます。これによって、身体に余計な力がかからないようにします。

リラックスしすぎて、寝てしまいそうじゃ…



### その2. 呼吸

腹式呼吸を意識します。腹式呼吸とは、横隔膜の上下運動により自然に呼吸を行うことです。横隔膜が下がると胸腔が広がり、肺に空気が入り込めます。一方で、横隔膜が上がると（緩んで元の位置に戻るようなイメージ）、肺が押し上げられ、肺から空気が出ていきます。

[吐く時] 横隔膜を上げる!



[吸う時] 横隔膜を下げる!

### その3. 喉の開き

喉をリラックスさせて、空間を広げるように意識します。これはあくびをした時のような喉の状態です。声は喉を通った空気が声帯を振動させることにより発せられます。大きな声を出そうとして喉に力を入れることは実は全くの逆効果です。たくさんの空気が通るように喉をリラックスさせて広げることが大切です

ふあああ〜! どうじゃ? ワシの喉は開いとるか〜?



### その4. 共鳴

声を出すときは、頭、口、鼻、胸等、身体の中にある全ての空間を使って、共鳴させます。身体全体が共鳴器になっているようなイメージです。これにより、心地よい声を発することができ、また、必要に応じて遠くまで聞こえる大きな声を出すことができます。

ワシの声は、響いとるかあああ?  
(かあああ〜)  
(かあああ〜)

わたしもヘルムホルツ・彩葉になっちゃった〜  
(た〜)  
(た〜)



※ヘルムホルツ共鳴  
空き瓶の口に息を吹きかけると、瓶の内部の空気と首の部分の空気の振動が共鳴し、ポーッという音が鳴る現象などのこと。

前のページで、「正しい発声の4大ポイント」について、概要を紹介しました。ここでは、それぞれのポイントについて、もう少し詳しく解説していきます。

その1. 姿勢

発声の際に正しい姿勢を保つことの目的は、体幹をしっかりさせるため、呼吸をしやすくするため、身体の空間を拡げるため等が挙げられます。体幹がしっかりすることによって、身体に余計な力がかからなくなります。つまり、リラックスした状態で安定して立つことが出来ます。このリラックスした状態が発声の際にはとても重要です。また、正しい姿勢によって頭から足までが一直線上に並ぶので、空気が通りやすくなり、呼吸の障害が無くなります。声は喉を通った空気が声帯を震わせることによって出るので、スムーズな呼吸は大変重要です。

更に、背筋を伸ばし、軽く胸を張ることで身体の中にある空間が拡がります。発声において、私たちは身体の空間を共鳴器として使います。共鳴器が大きくなるということは、その性能が上がるようなものです。性能があがれば、より美しい声、また、必要に応じて余計な力を使うことなく大きな声を出すことができるようになります。

その2. 呼吸

正しい発声は腹式呼吸によって行われるということも、とても重要です。腹式呼吸とは呼吸のコントロールをつかさどる横隔膜(肺の下にある筋肉)を上下に動かし、肺の容積を変化させて呼吸を行う方法です。横隔膜が下がると肺の中にたくさんの空気を吸い込むことができ、上がると肺が縮んで空気が出ていく仕組みです。普段無意識にしている胸式呼吸では横隔膜はほとんど動きません。それに対して腹式呼吸は、腹筋や強い意思に基づいたものです。習得するためには、スポーツ選手のトレーニング同様に肉体的なしんどさが求められます。しかし、腹式呼吸をマスターすれば息が長く続き、声量もアップします。

ところで、腹式呼吸が正しい発声に必要なことは説明しましたが、実は、それ以外にも効果があることが近年明らかになってきました。それはつまり、「健康」です。腹式呼吸によって、深くゆったりとした呼吸を繰り返すことにより、副交感神経が優位になり心拍や血圧が落ち着き、酸素摂取量が増えることにより、新陳代謝が促進され集中力の向上や疲労回復に良い影響を及ぼします。また、横隔膜をしっかり使うことによって体幹が鍛えられ、正しい姿勢を保てるようになり猫背や反り腰になりにくく、更には、腸に適度な刺激が加えられるため、食欲不振や便秘も改善されます。

おもしろ TOPICS 1 声楽家とスポーツ選手の意外な共通点

豪華な衣装に身をまといステージ上で華やかに歌う声楽家、動きやすい服装で汗にまみれながらフィールドを駆け回るスポーツ選手、一見両極に位置するようには見えますが、実は意外にも多くの共通点があります。

まずは、腹式呼吸。腹式呼吸は腹筋や強い意思に基づいたものと書きましたが、習得には日常的なトレーニングが要求されます。また、一般的に1~2時間程度の公演の間、腹式呼吸を継続させる持久力も必要です。スポーツ選手にとっては言わずもがなですが、声楽家にも筋トレが重要です。また、正しい発声においては、身体をリラックスさせることが大切ですが、これも運動選手との共通点です。リラックスしているからこそ、大きくて高い声が出て、早く走れて高く跳べるのです。そして、ステージや試合で華麗に活躍するためには、何と言っても日頃の継続的な鍛錬、強いメンタルが重要です。更には声楽家もアスリートも、身体全体を酷使します。限界を超えてステージに立ち続け、試合に出続けると、喉を壊してしまったり、筋肉を傷めたりしてしまいます。身体に適切な休息を与えることは、長く活動を続けるためにとても重要です。



おもしろ TOPICS 2 ビジネスでも活躍する正しい発声

近年、ビジネスの場においてもボイストレーニングが話題になっています。勿論、正しい発声で話すだけでビジネスがうまくいくというわけではありません。しかし、同じ内容のことを話していても、聞き手が受け取る印象は声によって大きく左右されます。プレゼンテーションや商談、電話応対などにおいて、心地よい、良く通る声は説得力を高め、熱意を伝えることの助けになるということです。少しでも商談や交渉を有利に進めることができる可能性があるのであれば、積極的にボイストレーニングを取り入れても損はないと思います。

ちなみに、欧米では以前からビジネスシーンで声を磨くトレーニングは一般的でした。近頃は日本でも注目され始めています。これからのビジネスパーソンが習得すべきスキルの一つとなるのかもしれない。

ワシも推しスイーツのプレゼンをしたいぞ!

発売以来50年以上愛される、自慢の逸品なのじゃ~!!!



ベルカント唱法

声楽家を志すうえで、避けて通れない歌唱法があります。18世紀後半から19世紀にかけてのイタリアオペラで発展した発声法で、「ベルカント唱法」と呼ばれています。

腹式呼吸を使って、楽器のように音階やトリルなどの細かい装飾音や速いフレーズも的確に歌うことができる発声法で、無理することなく人間の持つ能力をフルに発揮して歌うことが可能で、体全体を共鳴する箱のように使って、空間全体に響く声を作っていきます。

大声を張り上げるのではなく、繊細さ、優しさ、力強さなど、感情を声のニュアンスで表現でき、瑞々しく、且つ美しく、しかも良く通る声を作り出します。また、長時間歌っても喉の負担がきわめて少ないのもベルカント唱法の大きな魅力の一つです。

イタリアでは夏になると古代ローマ時代の遺跡を活かして、野外劇場でオペラが上演されていますが、収容観客数が20,000人に迫るような広い会場でも、生の声でオーケストラの伴奏と対等に響き渡らせることも可能です。

ところで、私たち日本人が普段話している日本語とヨーロッパの言語とでは発音から響きまで大きな違いがあります。さらに文化にも大きな違いがあり、そこからくる生活習慣や日常生活での立ち振る舞い、コミュニケーションの取り方など、実に大きな差異があります。

言語の点から見てみると、日本語は口先だけで発音することができ、顔の表情もそれほど大きく変える必要はありません。日本語のアクセントは音程の高低のみにより、イタリア語のようにリズムを伴って強く響かせる

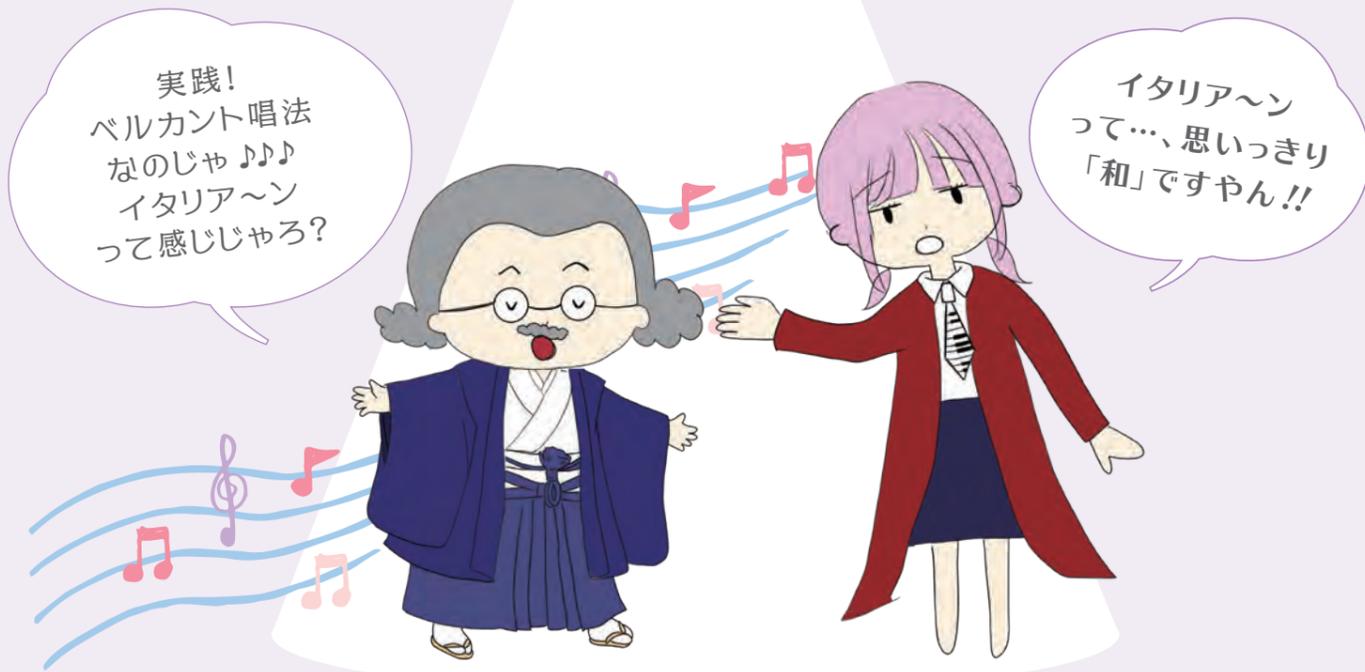
ことはありません。これは、日本の家屋が木造で天井が低く、西洋に比べて狭くて残響の短い空間で生活してきたので、このような抑揚の少ない平面的な話し方をするようになったと考えられます。

一方、イタリアは石造りの建物で天井が高く道は石畳です。そして週末には音のよく響く教会に通うなど、普段から残響の長い空間で生活してきました。そのため、しっかりと相手に伝わるように周りの空間を響かせ、表情豊かにアクセントを強調した話し方になってきました。口先だけではなく豊かな表情で立体的に空間を響かせるのです。そのため、ベルカント唱法のようなオペラを歌うための発声に関わる器官を日常の会話でもよく活用しているのではないのでしょうか。

このように、ベルカント唱法を学ぶにあたっては、歌唱の技術のみならず、言語や生活空間等にも慣れ親しむことが大変重要であると考えられます。

ところで、ベルカント唱法と比較して、ドイツ唱法と呼ばれる唱法もあります。19世紀中ごろから盛んになってきた唱法で、ワーグナーやヴェルディのオペラのように劇的で抒情的な強い声を出す唱法です。腹式呼吸で息を吸って横隔膜を下げ、お腹を張ったままの状態です。これには、腹筋などに強い筋力が求められます。トレーニングによって持続時間を長くすることはできますが、基本的には長時間歌い続けるには不向きと言われています。

ちなみに、日本人は欧米人と比べて体が小さい人が多いので、筋力を使うドイツ唱法よりは、効率的に声を出すベルカント唱法の方が向いているとされています。



実践!ベルカント唱法なのじゃ♪♪♪イタリア〜って感じじゃろ?

イタリア〜って…、思いっきり「和」ですやん!!

## 正しい発声方法 [2]

### その3. 喉の開き

高い声や大きい声を出そうとして、喉に力を入れた経験はありませんか？そして、喉が痛くなった経験はありませんか？これは当然のことで、正しい発声方法によって高い声や大きな声を出していないからです。たしかに、喉に力を入れれば、高い声や大きい声が出るかもしれません。しかし、それらは聴き手にとって心地よい声では無く、また、長続きしません。高い声や大きな声を出すために必要なのは喉に力を入れることでは無く、喉の力を抜くことです。

喉を通った空気が声帯を震わせることによって声が出ます。とても単純なメカニズムです。正しい発声においては、喉をいかに空気が通りやすい状態に保つか、即ち、喉を開くかが重要です。ではどうすれば喉を開くことができるのでしょうか？実は、リラックスしていれば喉は自然と開いてくれます。これを分かりやすく言うと、「あくびをしている時の状態」となります。もう少し詳しく説明すると、この状態では喉が上下に開きます。更に左右にも喉を開く必要がありますが、ここでは首の力みが影響します。これは、左右に首を振ったり、ストレッチをしたりすることで解消できます。

ところで、声帯は鍛えられるのでしょうか？実は、声帯自体は筋肉ではないので、トレーニングによって鍛えることはできません。「喉を鍛える」という言葉を聞いたことがある

かもしれませんが、これは声帯を動かす筋肉を鍛えるという意味に近いかもしれません。ちなみに、声帯を動かすための「輪状甲状筋」という筋肉がありますが、この筋肉を鍛えることによって喉仏を下げることができ、これは喉を開くことにつながります。

### その4. 共鳴

銭湯の湯船につかって歌った経験がありますか？リラックスして喉が開いた状態で出た声が、広い空間で響き渡り、さぞかしご自分の美声に惚れ惚れされたことでしょう。共鳴とは、この美声を、銭湯の力を借りずに自分の身体の中で作ってしまおうということです。

響きのある発声のためには、鼻腔共鳴というテクニックが重要です。これは、歌手や声優のように声を使って仕事をする人にとって非常に重要な技術とされています。鼻の奥の空間（口の中の空間の上の方）、喉の奥に、顔の真ん中あたりにある空間で声を響かせることで温かみのある立体的な声が出せるようになります。

ちなみに、声楽では顔面のことをマスケラ（イタリア語）といい、レッスンの中では「マスケラを響かせて」や「マスケラに声を乗せて」など頻繁にこの言葉が使われます。発声において共鳴とはそれほど重要な要素の一つです。

### 歌手って大変？

スターシャ (STasha)  
オペラ歌手(ソプラノ)  
元グネーシン劇場オペラスタジオソリスト



世界中の人は皆、独特の声の音色を持っています。その人が私たちにどう馴染みのある人であれば、声でほぼ瞬時に相手を識別できます。スマートフォンや発信者番号通知がなかった時代は、電話をかけてきた相手を認識する手段は声だけでした。電話に出ると、親友や親戚の声がすぐに分かります。これは私たちの脳が声のイントネーションや音色の特徴を記憶しているからです。自分が普段からよく聴いている歌手も同じです。ルチアーノ・パヴァロッティ、プラシド・ドミンゴ、マリア・カラスといった偉大な歌手たちの独特の音色を聞き間違えることはありません。声を聞けば誰が歌っているのかすぐに分かります。

音色は私たちに生まれながらに備わっているものであり、生まれながらに与えられたものです。それでは、歌手が歌唱技術の頂点に達し、数多の歌手の中で一目置かれるようになるには、他に何が必要でしょうか？まず、音楽の道を歩み始めたら、忍耐力と持久力を養う必要があります。歌手という職業は、日々の声の研鑽を必要とします。しかし、これらに加え、音響科学の知識、

カンティレーナの習得、作品への理解、そして作曲家の考えを聴き手に分かりやすく伝える能力等も、もちろん重要です。

歌手の声には、観客の耳に心地よい軽やかな響きと同時に、大ホールで響き渡る力強い響きが求められます。一見、相反することのようですが、これは共鳴技術を駆使することによって実現できます。オペラの歌手はマイクを使わずに歌うため、自らの身体を犠牲にして音を増幅させる必要があります。頭と胸の空洞が共鳴器の役割を果たしています。では、体格が大きいほど声量も大きくなるのでしょうか？これは必ずしもそうとは言えません。重要なのは、声帯の密度と共鳴器を制御する能力です。音は声帯への力や圧力によって生成されるのではなく、声帯を通過する空気の流れによって生成されるため、空気の流れを正しく制御することが大切です。それができるようになると、歌い手はリラックスして歌うことができ、聴き手は川のように流れる美しい声から多くの心地よい印象を受けるでしょう。歌手はステージ上で簡単に歌っているように見えるかもしれませんが、決してそのようなことはありません。一つ一つの歌唱の裏には、膨大な量の音楽的要素と、それに向けた練習があり、何時間、何日、何週間、何ヶ月にも及ぶ継続的な努力の積み重ねがあります。

私はいつも自分に問いかけます。「もし最初から肉体的にも精神的にもどれほど大変な仕事待ち受けているか知っていても、歌手になるという道を選んだらどうか？」と。そして私はいつも、はっきりとこう答えます。「もちろん、イエス！」。音楽と自分の仕事を心から愛しているなら、どんな困難も怖くはないのです。

## おもしろ TOPICS 3 音楽とポップスの違い

歌、特にクラシックでは声楽といい、ポップスではボーカルと言いますが、その発声法にどんな違いがあるのでしょうか。

ズバリ、声楽ではマイクは使用しません。そのため、前述のベルカント唱法により正しいトレーニングを積んで遠く

まで声を響かせるテクニックが要求されます。普段会話をしているような発声とは全く異なるものです。

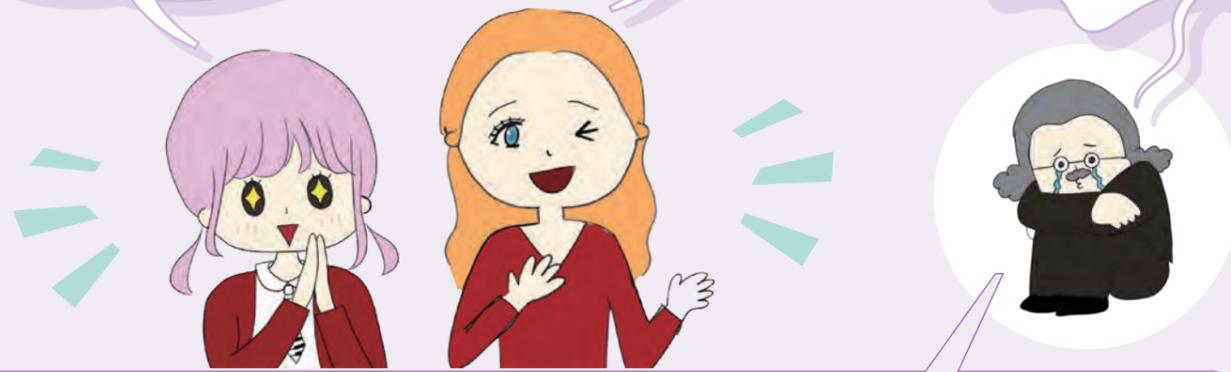
一方、ポップスのボーカルは地声を使って発声しマイクの使用を前提としています。話し声に近い芯のある声による、表情豊かで感情を込めた歌い方が特徴的です。

異なるジャンルの発声法を知れば、表現の幅を広げることにつながるのではないのでしょうか。

この前、スターシャちゃんの  
ユーチューブチャンネルが  
「大下容子ワイド! スランブル」で  
紹介されてたよ! 日本の歌が  
外国の人達の間ですごく人気なのは、  
スターシャちゃんみたいに  
SNSで日本の歌を紹介してくれる  
人が増えたからみたい!

番組をみてくれてありがとう!  
「楽しく学ぶ! 世界動画ニュース」  
でも私のチャンネルが紹介されたみたい!  
これで、クラシック音楽に  
興味を持つ人が  
増えてくれたら嬉しいな~!

ワシのところには、  
出演の話が  
全然来ないんじゃ…  
ワシもテレビに  
出たいんじゃあぁあ!



読者の皆さんは楽しんでくれたかの?本誌を読んだ感想や、今後こんな内容を取り上げてほしいなどの意見があればぜひ教えてほしいぞ! 皆さんと共に楽しいパンフレットが作れば、ワシも嬉しいんじゃ!  
ワシへの連絡は [hakase@imea.or.jp](mailto:hakase@imea.or.jp) へ、メールを送っていただければいいんじゃぞ!  
また「クラシックって楽しいな!」シリーズに関連する動画をたくさんインターネットで紹介しているんじゃ!  
小さい子はパパやママと一緒に観るんじゃぞ!

YouTube  
で公開中!

日本大好き! STasha  
スターシャ歌唱動画



「クラシックって楽しいな!」関連動画  
(公益社団法人国際音楽交流協会)



### 個人賛助会員のごあんない

気軽に一流のクラシック音楽に触れる機会を、日本の隅々にまで提供することを目的に、当協会では1992年から2024年までの33年間で、北海道から沖縄県に至るまで47全都道府県148市区町村において444回のコンサートを開催して参りました(2020年は社会情勢を鑑み全公演中止)。全てのコンサートは、日本政府関係各省庁や開催各地の地方公共団体をはじめ、各種団体、民間企業のご支援等により、入場無料(一部低廉な入場料による公演を含む)として開催することができました。コンサートに参加された国民の皆様

からは、「とても良いコンサートであった」と高い評価を頂いております。また、当協会は平成26年10月に公益社団法人の認定を受け、より活発な活動を目指しているところです。公益法人制度改革を経て、より一層の法人自立が求められている中、この素晴らしい事業の永遠の存続と更なる発展を期して、一人でも多くの国民の皆様方に、個人賛助会員へのご入会を通じて、当協会の活動をご支援頂きたくお願い申し上げます。

【個人賛助会員に関する詳しいお報せはコチラ】 ⇨ <https://www.imea.or.jp/web/support>

### クラシックって楽しいな! (発声にまつわるエトセトラ)

制作:公益社団法人国際音楽交流協会  
本願寺  
井村屋グループ株式会社  
ダイキン工業株式会社  
大阪ガス株式会社  
株式会社大原の里

助成:一般財団法人日本宝くじ協会

挿絵:指宿 清

発行:2025年 9月