

皆さま、はじめまして！バリトン歌手の杉山範雄と申します。
 新型コロナウイルスの感染拡大により、合唱は未だ厳しい活動制限を強いられ、練習再開されている団体もいらっしゃると思いますが、十分な練習ができない状況での技術向上はなかなか難しいですよね。比較的時間を自由に使える自粛期間の今こそ自宅で自分を磨くチャンス！衰えてしまった身体を再び目覚めさせてはいかがでしょうか？



杉山 範雄 (声楽家)

前回はソプラノの大森先生が素敵でチャーミングなエクササイズを寄稿されていました。今回は自粛によって増えてしまった体重？！ではなく、衰えがちな「呼吸」にスポットを当てて、トレーニングをご紹介していきたいと思います。すでに実施されているトレーニングがあるかもしれませんが、一から見直して取り組んでみてはいかがでしょうか？新たな発見があるかもしれませんよ。

呼吸を目覚めさせよう！

1 呼吸筋を目覚めさせよう

自粛中は声が出せず、久しぶりに歌ってみたら息が思うように続かない、階段の昇降がきつくなった…そう感じる方も多いのではないのでしょうか？まずは、『呼吸する力』を取り戻していきましょう。

A) 呼吸を意識した歩き方

まっすぐに立って肩を少し後ろに引き胸を開きます。あごを引いて足踏みをしながらゆっくり息を吐き、一息で何歩歩けるかカウントしてみましょう。初めての場合だいたい15～20歩くらいはいけると思います。その歩数を基準にし、足踏みしながら息を吐き続け、止まって吸う…これを繰り返します。お腹をへこませながら、ゆっくり長く吐き続けられるように心がけてください。

これを一日3分間、毎日続けると、一

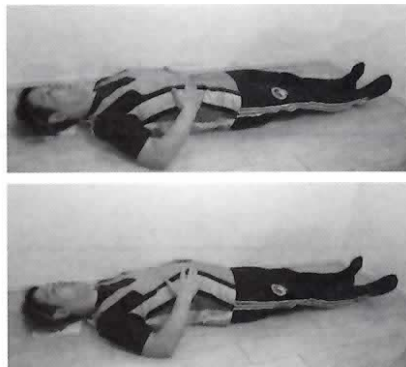


週間で22～25歩くらいまでいけるようになります。長く続ければ距離は少しずつ伸びてくると思います。自宅から駅までの移動や、ちょっとした買い物など、歩きながら行うとより効果的です。ただ、吸うときは立ち止まるため周囲の目が若干気になります。

B) 寝る前に呼吸筋をマッサージ

布団に横になり口をすぼめてゆっくり息を吐きましょう。その時、両手は肋骨の下のへりに(鳩尾から肋骨の下をたどってみてください。その内側が横隔膜です)置き、横隔膜を触りながら腹式呼吸を行ないましょう。

そして肋間筋(肋骨の外側)や、胸の筋肉(一番大きい大胸筋や鎖骨のまわり)を、親指を立てたグーの手で、緩める筋肉の反対側の手を使ってゴリゴリ押し当てて筋肉を緩めていきます。自粛による運動不足やストレス、スマホ、パソコン作業が多



くなることで肋間筋が固くなり、肋骨の動きが制限され、腰に負担がかかって腰痛を引き起こすこともあるそうです。筋肉を緩ませて緊張をほぐし、可動域を増やすことで呼吸も楽になります。

C) 呼吸筋のトレーニング

これは椅子に座っても行なえるトレーニングで、胸郭を開いたり引き上げたりすることで呼吸筋を鍛える効果があるそうです。



1. 背筋を伸ばし軽く肘をまげます。
 2. 口をすぼめて息を吸いながら肘を開き、肩甲骨を寄せていきます。3. さらに息を吸いながら手を合わせて腕を頭の上に伸ばし、胸郭を持ち上げていきます。
 4. 手をおろしながら口をすぼめて息を吐きます。5. 肘をあわせて息を吐き、6. さらに前かがみになりながら息を吐く。そして1に戻ります。しっかり腕を上げて胸を開きながら運動しましょう。1～2回続けるだけで汗ばんできます。