

2 呼吸をコントロールしてみよう

呼吸筋肉のストレッチで可動域を増やしたところで、今度は呼吸をコントロールするトレーニングをしましょう。発声しないトレーニングなので、場所を選ばずどこでも行なうことができます。少しきついトレーニングなので、短時間で取り組むようにしてください。このトレーニングで肺活量を増やすことができ、空気を保持する筋肉群を強化することができます。

まず両腕を上げて胸郭をしっかり持ちあげます。胸郭の位置は変えず、腕と肩だけおろし、胸骨に手をあて、軽く息を吸ったり吐いたりしてみてください。呼吸により胸が下がるようでしたら胸の高さが十分でないので、さらに持ち上げて呼吸の影響がでないポジションを見つけてください。

心の中で1から5まで「=96ぐらいで数えながら、できるだけ音をさせないで、息を吸います。指や、鉛筆でトントンと正確なリズムを刻みながら行ないます。メトロノームを使うのも良いでしょう。唇は、常に開いたままにしてきおきます。胸郭および臍部・上腹部、腰椎あたりの筋肉が徐々に広がってきます。

呼吸を止めます。喉はひらいたまま、同じ速度で1から5まで黙って数えながら、胸郭・腹壁の広がりを保ちましょう。

1から5まで数えながら、胸骨と胸郭の構え(位置)をできる限り長く保持して、音を出さずに息を吐きます。休まずすぐに次の1から6のサイクルに入り、吸気・休止・呼気を順に行ないます。こうして、1から9、10、さらに12ぐらいまでできるかもしれません。

この練習を図示すると、以下のようになります。

| 吸気 | 休止 | 呼気 |
|---------|---------|---------|
| 12345 | 12345 | 12345 |
| 123456 | 123456 | 123456 |
| 1234567 | 1234567 | 1234567 |

1つずつカウント数を増やしていく

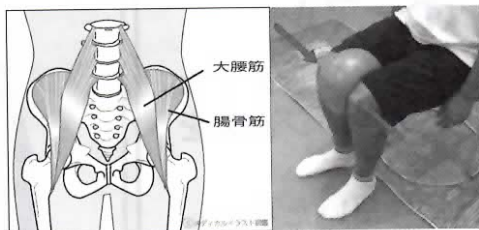
カウントする数が大きくなるにつれて、吸気は長い時間をかけて息を吸うこととなりますが、空気が途中入らなくなったら、何回かにわけてでも吸い続けます。肺が

満たされるまで何回かこうした休止がある呼吸を「ハーフ・プレス」「部分プレス」と言い、それが一つの吸気になります。ある程度しっかり空気を吐かないと、どんどん息が吸えなくなってきます。吸気と呼気のバランスに注意して取り組んでみてください。

ここで一息…

◎腹式呼吸に関係する大腰筋と腸骨筋

大腰筋や腸骨筋が腹式呼吸に関係していることは、ご存じの方が多くかと思えます。足の筋肉に繋がる大腰筋と腸骨筋は、腰方形筋(体幹)や腹筋などと共同して、歌うときの呼吸の支えに直接関係すると言われています。脚に小さなバランスボールを挟みながら好きなフレーズを歌ってみてください。大腰筋・腸骨筋が作用して、声が楽に出せるようになります。



3 身体の後ろを目覚めさせよう

先ほど、空気が入ったように広がりを感じられる体の箇所「腰椎あたりの筋肉」があるとお話しましたが、正確には、背筋下部、肋骨の一番下を前から後ろになぞっていくと、後ろのほうが低くなっています。ここが息を最も深くためられるところで、横隔膜の後方になります。

意識することで、非常にゆっくり横隔膜が上昇し、後方を中心に上昇をセーブすることができます。その横隔膜の後方を広げるエクササイズを紹介したいと思います。

A) まずは横隔膜の後方の自覚をしよう

1. 正座し、上半身は自然に構えます。2. 両手の甲を横隔膜の後方に当てる(手のひらだと胸に力が入りやすいため)。3. 横隔膜の後方に向かって息を吸い込む。息を吸うときは、ストローで飲むように口をとがらせ、細くゆっくり吸い込みます。すると、横隔膜の後方に入ってきた空気のみだけ手に拡がりを感じられます。こ

の時、胸に力が入らないよう気を付けてください。



B) 横隔膜の後部を広げてみよう

1. 両ひざを抱え込んで座る。2. 後ろに転がり、起き上がる。起き上がりこぼしの要領で行なってください。「コロン」というイメージで、からだに床に触れるのは常に1点だけだと思ってください。3. 横隔膜の後方に手をあて、そこに向かって息を吸う。体に丸さのイメージが残っているので、横隔膜の後方を広げやすくなります。最初からたくさん吸おうとせず、「ホワ」といれる感じで吸ってみましょう。横隔膜の後方が使えるようになると、声がより豊かになります。



呼吸トレーニング後は体が少し疲れているので、少し休んでから発声を伴う練習に取り組んでください。呼吸する力が上がれば、身体に活力が戻り、声にも活力が戻ってくると思います。ただ、過度のトレーニングは体のバランスを崩しかねないので、短時間でコツコツ続けてみてください。

どうか皆さん、歌いたい気持ちと、合唱を愛する心の炎を絶やさないでください。きっとまた皆で歌える日が来ます。それまで何とかこの状況を乗りきりましょう!

[プロフィール]

杉山範雄(すぎやま・のりお) バリトン

1975年小田原出身、横浜市在住。10歳より小田原少年少女合唱隊に入隊、ルネサンスから現代まで、数多くのア・カペラアンサンブルを学ぶ。1994年東京藝術大学音楽学部声楽科入学。卒業後これまでに、オペラ、演奏会バスソリストとして数多く出演。小泉ひろし、小林賢一郎、飯森範親ほか各氏指揮のもとソリストを務める。

現在、合唱指揮者、ヴォイストレーナーとして神奈川を中心に16の合唱団を指導している。神奈川県合唱連盟副理事長。