

実践発声学	レジストレーションの2本柱①裏声の純化
-------	---------------------

この項目における学習項目

裏声の純化とは
なぜレジストレーションに有効なのか
裏声の純化に使う声
純化訓練の基本方法
純化訓練の発展方法①純化訓練に負荷をかける方法
純化訓練の発展方法②さらに純粋な裏声を出す方法

この項目の到達目標	到達度確認
裏声の純化訓練とレジストレーションの関係がわかる	
裏声の純化訓練の方法がわかる	
裏声の純化訓練の段階が理解でき、現状のレベルにあった練習方法が実践できる	
裏声の純化訓練での注意点が理解でき、自分の発声の評価ができる	

この項目の主な関連記事

ミックスボイスとは	グレイスノート
レジストレーション	母音の純化
レジストレーションの2本柱②裏声の閉鎖	発声訓練の3ステップ①分離
アンザッツ4	
オーラルファルセット	
ホイッスルボイス	

◆裏声の純化とは

- ①純粋な裏声 = 声帯伸展+声帯閉鎖+弾性円錐緊張効果
上記3つの働きのみで作られる声の事
- ②大抵の人は、地声化やノイズ化などの余計な運動が入っている
- ③裏声の純化 = 裏声から②の働きを排除すること
→発声時の筋固着を防止、全発声における声の自在性が向上する

◆なぜレジストレーションに有効なのか

レジストレーション = すべての発声関与筋を柔軟にコントロールする訓練
発声時の筋固着があるとコントロールが出来ず失敗する
※特に地声系の固着が最も失敗原因となりやすい
筋固着を解消することでコントロール力が上がり、地声と裏声の行き来が容易になる

◆純化訓練に使う声 = アンザッツ4「ウ」で発声

- ・アンザッツ4 = いわゆる「ソプラノ歌手の様な裏声」
外喉頭筋 : 喉頭の真下への引下+喉頭の斜後への引上 (上下に綱引きするイメージ)
内喉頭筋 : 声帯伸展の働き (+タイプによって声帯閉鎖も働く)
※アンザッツ4は2つのタイプに分かれる
タイプ1 : 声帯閉鎖をした響きのある裏声 = いわゆるソプラノ歌手のイメージ
タイプ2 : 声帯閉鎖しない息漏れの激しい裏声 = 後述するオーラルファルセット

- ・アンザッツ4+「ウ」は最も純粋な裏声を作りやすい声
また、裏声は高音に行くほど純粋な形になりやすい

◆純化訓練の基本方法 = 裏声の上昇 → 下降訓練

- ①アンザッツ4で音程を限界まで上昇 → 現状出せる最も純粋な裏声が出る
- ②純粋性を維持したまま音程を下降させる → 純粋な裏声の低音が強化される
→第1目標はB3までの下降で安定と強化
※1.裏声は低音ほど余計な筋肉が働きやすい
純粋な裏声の低音を強化することで、裏声の機能と他の機能を分離できるようになる
※2.音程下降時に声質が変わってしまった場合 (声ブレやひっくり返り)
→そのタイミングで余計な筋肉が働いたという事

◆純化訓練の発展方法

ー純化訓練に負荷をかける方法

- ①グレイスノートを入れる → まずはVib、トリル、スピッカートの3種が基本
※グレイスノートとは ...Vibなど発声に細かな変化をつける動きの総称の事
- ②母音の純化 = 「ウオアエイ」で母音を移動
移動中に声ブレが起きない様に滑らかに移動させる (ブレたら余計な動きが入った証拠)

ーさらに純粋な裏声を出す方法

- ①オーラルファルセット = 息漏れの激しい裏声。全換気量を2秒程度で吐ききる + 「ウ」で出す
- ②ホイッスルボイス = C#6以上の音域の裏声 かなりの純粋性が要求される発声法