

- 発声訓練における手段として非常に効率的なアンザッツ訓練
そのアンザッツを用いた発声訓練の概要を解説します。

実践発声学	アンザッツを用いた発声訓練
-------	---------------

この項目における学習項目	
アンザッツとは	
アンザッツを用いた発声訓練	
発声訓練の3領域	
分離訓練におけるアンザッツの効果	
強化訓練におけるアンザッツの効果	
再融合訓練におけるアンザッツの効果	
3領域の訓練による発声能力向上	
この項目の到達目標	到達度確認
アンザッツとはなにかわかり、アンザッツを使用する理由が理解できる	
発声訓練の3領域がわかり、各領域におけるアンザッツの使い方の概要が理解できる	
発声訓練の3領域とアンザッツ訓練による発声機能向上のメカニズムが理解できる	

◆アンザツとは

アンザツ = 主にフースラーメソッドという流派で使用されている7種の発声法の事
それぞれの発声法が、発声に必要な各筋肉の活動を促進する効果がある
この7種の声を鍛える事によって、ほぼ全ての発声機能を網羅的に鍛える事が出来る。

各アンザツの詳細は関連記事を参照

◆アンザツを用いた発声訓練

・アンザツを用いた発声訓練

→7種のアンザツを鍛える事で発声関与筋を満遍なく活性化させる事。
分離・強化・再融合という3つの領域で発声機能を鍛えていく。

・アンザツを鍛える = 各アンザツそれぞれの声種をより正しく発声していく訓練。

各アンザツには、それぞれに声質の特徴がある。
それぞれの声種を正しく発声することで、そのアンザツに対応した発声機能が鍛えられていく。
必要な発声機能が不足している場合 = そのアンザツは正しい声質で発声出来ない
→各アンザツを正しい声質に近づける訓練によって、対応した発声能力が鍛えられていくという事。

◆発声訓練の3領域 = 分離・強化・再融合の3領域

・分離訓練 : 各アンザツの声質を出し分けていく訓練。

それぞれの声同士を「どれだけ違う声質で出せるか」を鍛えていく。

・強化訓練 : 分離した声について、それぞれの声質の特徴をより顕著にしていく訓練。

各アンザツの声を「どれだけ特徴を色濃く出せるか」を鍛えていく。

・再融合訓練 : 分離・強化したアンザツ同士をスムーズに連絡していく訓練。

声を分離・強化するほど表現の幅が広くなると共に、声同士の行き来が難しくなる。

◆分離訓練におけるアンザツの用途と効果

・分離 : 各アンザツの機能同士の混合をほどいていく事。

混合 = 2つ以上の働きをバラバラにコントロールできなくなっている状態の事。

よくある混合状態の例

・地声と裏声の混合状態 = 裏声発声時に地声系の筋肉が勝手に働いてしまう。

& 地声発声時の内甲状披裂筋 (地声の響きを作る筋肉) の働きが弱い。

→どんな発声でも常に地声系の筋肉による負荷がかかってしまう。

& 綺麗な裏声も力強い地声も出せなくなってしまう。

地声と裏声の分離 : 裏声系アンザツによる発声訓練で地声系の機能を裏声から分離

地声系アンザツによる内甲状披裂筋強化でより力強い地声の獲得

・地声と閉鎖の混合状態 = 声帯閉鎖時に地声系の筋肉が勝手に働いてしまう。

→音量を出すと勝手に喉が詰まる、音量を下げないと高音に上がれない。

などの音量と声質のコントロールが困難になる。

地声と閉鎖の分離 : 裏声系アンザツでの閉鎖訓練で地声の働きに依存しない閉鎖機能の獲得

◆強化訓練におけるアンザツの用途と効果

・強化 :各アンザツの特徴をより顕著にすることで発声機能を鍛える事。

例)アンザツ5の強化の場合

アンザツ5 = 細く鋭い純粋な裏声

アンザツ5の強化 = より細く鋭い声質/より地声系の働きの無い純粋な裏声 にしていく
→細さの強調:声帯閉鎖促進効果
裏声の純化:地声と裏声の分離、音程上昇促進効果 が得られる

◆再融合訓練におけるアンザツの効果

・再融合:分離・強化した各アンザツ同士をスムーズに連絡していく事。
声の分離・強化が進むほどそれぞれの声同士の連絡難易度が上がって行く。

例)地声と裏声の再融合の場合

分離・強化の進んでいない状態 = 裏声発声時も勝手に地声の機能が働いている状態
地声発声時も強く地声系の機能が働いていない状態
→2つの声同士の状態が近いので連絡は比較的容易
しかし扱う事の出来る声の幅が狭く弱々しい状態

分離・強化が進んでいる状態 = 裏声発声時に地声系の機能が働いておらず、綺麗な裏声
地声発声時に地声系の機能が強く働き、力強い地声
→2つの声同士の状態が大きく異なるため連絡が困難
しかしそれぞれの声はパワーアップしており、表現の幅が広い

地声と裏声の再融合 = よりパワーアップした地声と裏声を連絡していく。
→発声訓練前より幅広い声種を使いこなせるようになる。

◆3領域の発声訓練による発声能力向上

各アンザツによりほぼ全ての発声機能を網羅することが可能となる
→上記の分離・強化・再融合訓練を進める事で、どんな声も自在に扱える発声能力が獲得できる。