

# 歌声が掠れたり、裏返ったりしないようにする方法



もうすぐ白亜祭なんですけど、相談があります。私はCグループでソプラノを歌っているのですが、時々(主に朝とか)は発声しても高音が出なくて(高音の部分の発声は声が掠れすぎてあまりできなくて)、困っています。5・6時間目の練習の時も声が掠れたり、裏返ったりして高音の部分がうまく歌えず、みんなに迷惑をかけている気がして申し訳ないです。パートを変わるにしても、明日がリハーサルなので出来なくて、白亜祭当日までには歌えるようになりたいんです。何かいい方法はないでしょうか。回答よろしくお願いします。長文失礼しました。

Cグループの3年です。  
声が掠れてしまうとのことでしたが、それなら無理に歌う必要はないと思います。無理に大きい声を出さなくても、周りの声でカバーできるのが合唱の強みではないでしょうか。  
Cグループのソプラノさんはみんな一生懸命歌ってくれています。(←本当に感謝です)だから、歌声以外の方法でグループの一員として頑張ってみるのも一つの手だと思います。  
私個人としては誰一人欠けることなく合唱を完成させられることを望んでいます。残り少ない期間となってきましたが、最後まで一緒に頑張っていきましょう!!  
一人で悩まずに相談しやすい3年生に気軽に言ってみてください。できる限り力になります!



シンガーソングライターの優里さんが言っていた高音を出す方法なんですが、顎をシャクレさせると高音が出るそうです。参考になると嬉しいです。



主さんの気持ちわかります!他のか人の声を聞いて、なぜにそんなに声が出るんじゃ!?とかたまに思ってます。  
私は“リップロール”に頼りっきりです!リップロールは最強だと勝手に思ってます(笑)リップロールはすぐに声がめっちゃ出るのでオススメです!私はレースカーの音マネなど、遊びながらしてます。「私ってこんなに声が出るんだ」ってびっくりするくらいすーと声が出ます。



リップロールとは、唇をブルブルさせながら声を出すことです。しにくい人は指で口角を上げながらするとしやすいです。(説明が下手すぎなので検索してください😓)

それは喉を使ったり、喉だけで歌ってるからです。響かせる感覚で歌えばそんなことは少なくなります。  
でも時々やっぱりそういうことあるんで練習中は音に声を当てる? 感じて一音一音丁寧に。後はお腹に力を入れましょう。白亜祭頑張りましょうね。



こんにちは!歌うことが大好きなので是非回答させてください!

まず、高い音は裏声を使います。喉を大きく開けて眉毛を少しクイツと上げて歌うと高音が出やすいと言われています。しかし、やはり音域には個人差があるので無理はしないほうがいいですよ。また、高音を出す少し前はあまり勢いよく歌いすぎない方がいいと思います。高音は勢いも大事だと私は思います!

次に声が裏返ることです。声が裏返るといことはもしかしたら歌っている時に喉がたくさん開け閉めされていて安定していないからだと思います!上を向いて大きく口を開けてそのまま前を向いたり、あくびをしたときの喉の開き方のままキープしてみましよう!これを維持することで少し変わるかもしれません!

最後に声がかすれることについてですが、上のことを気をつければ良くなると思います!あと、小さな声だと声はかすれて当たり前なので、大きな声で歌いましょう!もしかしたら、主さんの声が裏声っぽいだけかもしれませんが、...

あまり専門的な知識はありませんが、いくつかは私が小学生の時に合唱部で言われたことや、ボイストレーナーさんの知り合いに教えてもらったことなので、無理のない範囲でやってみてください!応援してます♪



Cグループの3年です。相談してくれてありがとう!朝は声出にくいよね。朝は発声の前とかに体を動かしたほうがいいと思うよ。ソプラノの高いところが出なくても、誰かが出しにくいなって思ってるかもしれない高くないところを一生懸命歌えばいいと思う!あとは無理に「ださなきゃ…」って思わなくてだいじょうぶだよ。合唱のいいところはみんなで助け合って歌えることです。誰か友達に「私ここ出しにくいんだよね〜」って言ってみてください!難しいよねと共感してくれる人もいます。私ここ得意と言う人もいます。その時は「私の分まで出して!笑」と言ってみてください。誰かが知ってくれてるだけで安心して歌えるようになります。

3年生にも相談してみてください!絶対みんな力になってくれます!

Cグループは本当にひとりひとりが一生懸命取り組んでいて、成長しています!3年生としては、一生懸命頑張ってくれている姿が目に見えてとても嬉しいです。一人で悩まず周りに頼ってください!

残り少ない時間ですがこれからもみんなで頑張っていきましょう!



Cグループ3年です。

高音が上手く出ないことを悩んでとありました。

歌い出しの前に一度全ての息を吐ききると力が抜けて多少音が出やすくなると思います。

また、重心を少し前に持っていき、上半身を軽く揺すりながら歌うことを心がけてください。すると、審査員に”自分がこの合唱にどれだけ気持ちを入れているか”が伝わると思います。その際、体と一緒に首と手も合わせると効果大です!

悩みを人に話すと心が軽くなる人が多いのであまり一人で考えすぎず、周りの人に相談してください!

本番まで練習時間は少ないけど一緒に頑張りましょう!!

