

---

～まずはこれだけ！～

3日で修得

『カラオケプチレッスン』



---

## はじめに

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。

また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意頂いた上、ご自身の責任のもとご活用頂きますようお願いいたします。

---

## ごあいさつ

こんにちは！『虹色の声』の「やすよ」です。  
この度は、レポートをお読みいただき、ありがとうございます。

まずは、自己紹介します。

私の両親は、40年以上続く本格的なヨガ教室で先生をしています。

そのため、私は3歳のときからヨガを始め、  
学校以外の時間は、ほとんどヨガ教室で過ごしました。

私の生活のほとんどはヨガでしたが、  
ヨガ以外にも熱中していることがありました。

その1つが歌うことです。

歌手になりたくて、小学生の頃からオーディションに参加したり、  
レコード会社にデモテープを送ったりしていました。

そして、地元の愛媛県を出て関東の大学に行き、  
大学と声優の養成所とボーカル教室を行き来する日々を送りました。

通っていたボーカル教室で、ボーカルインストラクターの資格を取得し、  
たくさんのライブにも出演させていただきました。

そのまま関東にいるつもりでしたが、いろんな事情があり、  
地元の愛媛県に戻りました。

地元に戻ってからは、スピリチュアルの世界をオラクルカードで学び、  
ヒプノセラピーやアドラー心理学やビジネスなど、様々なことを学びました。

今は、地元のステージで歌いつつ、ヨガの講師、ボーカルの講師、セラピー、  
声診断、スピリチュアルセッションなどをしています。

---

子どもの頃は小児喘息になり、うまく歌えなかったりもしましたが、今は好きな歌が歌えて、好きな仕事ができる、とても充実しています。

ところで、私が住んでいる愛媛県は、カラオケボックスが多い地域のように、まわりを見ても、歌が好きな人が多いと感じます。

それで、「どうしたら歌がうまくなりますか？」という相談も多く受けます。

多くの方が言われるのは、

「歌やボイストレーニングの本を読んでも難しくてわからない」  
「ちょっとしたコツみたいなものを知りたい」

というようなことです。

そこで、まず何をしたらいいかわからないという方のために、すぐにできることをまとめたのがこのレポートです。

あなたの体は世界でたった1つの楽器であり、声はあなたの心と体のエネルギー、つまりあなた自身が全て表れます。

だから「歌がうまくなるようにトレーニングする」 = 「自分自身を磨く」ことにもなります。

逆に、自分自身を磨くことで、歌がうまくなることもあります。

そして、歌うことは「自己セラピー」にもなります。

あなたが、自分自身を光り輝かせるきっかけとして、このレポートがお役に立てれば幸いです。

★やすよ★

ヴォイスカウンセラー、ボーカル講師、歌手  
ヨガ指導士、セラピスト、イベント司会者

---

## 目次

【レッスン1】 からだをほぐす .....	6
【レッスン2】 口の開け方 .....	8
【レッスン3】 腹式呼吸 .....	10
【レッスン4】 あごの角度 .....	13
【レッスン5】 座るか立つか .....	14
【レッスン6】 マイクの持ち方 .....	16
【レッスン7】 思いきり歌う .....	18
【レッスン8】 からだを動かす .....	20
【レッスン9】 のどを開く .....	22
【レッスン10】 カラオケドリンク .....	25
【レッスン11】 笑顔で歌う .....	27
【レッスン12】 十八番（おはこ）をつくる .....	29
【レッスン13】 客観的に見てみる .....	31
【レッスン14】 からだは楽器 .....	32
【最終レッスン】 歌うために1番大切なこと .....	34
【あとがき】 .....	37

---

## 【レッスン1】からだをほぐす



歌を楽しんでいますか？

せっかく歌うなら、気持ちよく声を出したいですね。

声量もあればなおよし！という方は少なくないはず。

そのために、歌う前にまず、軽くストレッチをしましょう。

「今から歌うから、準備してね～」と、からだに伝えることになります。

特に、のどの近くの肩や首、お腹や腰まわり（腹式呼吸をするため）をほぐすといいですよ。

歌う前からからだ全体をほぐして、リラックスした状態にしましょう。無駄な力が抜けて、歌いやすくなります。

特に寒い季節など、1日中家の中で過ごして動かずにいると、声を出す機会も減りますし、体もカチカチに固まってしまいます。

そうなると、いざカラオケに行っても、声は出しにくいものです。

---

しっかりほぐして、体を温めてあげましょう。

ポイントは、からだはリラックスしても、テンションは高くすることです。

からだは楽器だと思って、歌う前にしっかりお手入れしてあげてください。

### レッスン1

- ・歌う前に、のどの近くの肩や首、お腹や腰まわりをほぐす。
- ・からだはリラックス、テンションは高く！

---

## 【レッスン2】口の開け方



歌うときにまず気をつけたいのが、口の開け方です。

日本語は、口をあまり大きく開けなくても発音ができてしまいます。  
だから、日本人は口をあまり開けずに話したり歌ったりする方が多いです。

口は大きく、たてに開けることによって、  
声を大きく出せたり、滑舌もよくなったりします。

指2本から3本入るくらい、口をたてに開けるようにしてみてください。

たてではなく、よこに口を開けるようにして歌うと、個人差はありますが、  
アイドルやアニメ声のような、かわいい声にすることもできます。

口の開け方は、歌のジャンルや人それぞれに違いがあります。

---

ちなみに歌手の方や、すでに歌い方が身についている方は、口をあまり大きく開けなくても歌えます。

これから歌い方を身につける方は、まずは口を大きく、たてに開ける練習をしてみてください。

開け方に長年のくせがある場合は、ある程度の練習が必要です。



## レッスン2

- ・口を大きく、たてに開ける。

---

## 【レッスン3】腹式呼吸



### 無意識に行っている腹式呼吸

歌うとき、腹式呼吸は必要不可欠と言っていいほど重要です。

「知っているし、できてるよ（できてるつもり）」

「知ってはいるけど、できているのか微妙・・・」

「腹式呼吸という言葉は聞いたことあるけど、どんなものかはわからない」

「腹式呼吸って初めて聞いた」

など、人それぞれだと思います。

実は、誰でも日常生活で腹式呼吸を無意識に行っているときがあります。

では、どういうときに腹式呼吸をしているかというと、

くしゃみをするとき、

咳をするとき、

鼻をかむときなどです。

まずは、このときにお腹が動いているのがわかれば、OK！

---

くしゃみをしたり咳をしたりすることがあれば、  
お腹が動いているか感じ取ってみてください。

あと、1年に1回、誰であろうとやってくるとってもハッピーな瞬間  
(ハッピーじゃない方もいらっしゃいますが) に、  
実は腹式呼吸を行っています。

それは、誕生日ケーキのろうそくの火を吹き消すときです。

今日は腹式呼吸記念日ということで、アロマキャンドルでも何でもいいので、  
吹き消してみましよう！

## 腹式呼吸のトレーニング

それでは次に、腹式呼吸のトレーニングをしてみましょう。

まず、腹式呼吸のイメージをしていただきます。

歌うときに必要なことの1つは「イメージ力」です。  
あなたのイメージ力をフル活用してください。

- ①まずは、空のマヨネーズの容器をイメージします。  
空のマヨネーズの容器はふたが外れていて、ふくらんだ状態です。
- ②次に、そのマヨネーズの容器を片手で挟んで持ち、へこませましょう。
- ③へこませたら、手の力を抜きます。
- ④そうすると、勝手にマヨネーズの容器の中に空気が徐々に入っていく、  
もとの状態に戻ります。

はい、イメージできましたか？

これが、腹式呼吸のイメージです。

---

マヨネーズの容器をからだに置き換えて、呼吸を試してみてください。

腹式呼吸は、お腹だけではなく、  
からだの胴全体がふくらんだりへこんだりするのがわかりますか？

できる、できないではなく、からだの状態を観察します。

まずはそこからです。

それができるようになったら、次の腹式呼吸のトレーニングをしましょう。

①風船をひたすらふくらませる。

②2リットルペットボトルの飲み口を口で覆い、口から息を吸って、  
ペットボトルをへこませる。（練習すればできるようになります）

いきなりやると、ふらっとすることもあるので、お気をつけください（笑）

まずは、楽しんでやるところから始めてみましょう。

### レッスン3

- ・まずは、くしゃみや咳、ろうそくの火、マヨネーズの容器などで、腹式呼吸のイメージをする。
- ・風船やペットボトルなどを使って、トレーニングをする。

## 【レッスン4】 あごの角度



高音を出すときは、あごを引く（目線はあげたまま）  
低音を出すときは、あごを上げる（目線はまっすぐ前）

人によって個人差はありますが、このようにすると出しやすくなります。

歌手の方は高音を出すときに、あごを上げて歌われる方が多いのですが、それは日々のトレーニングの賜です。

慣れないうちは、あごを引いたままのほうが高音は出しやすいです。

自分が1番声を出しやすいあごの状態を探してみてください。

### 💡 レッスン4

- ・ 高音を出すときは、あごを引く（目線はあげたまま）
- ・ 低音を出すときは、あごを上げる（目線はまっすぐ前）

---

## 【レッスン5】 座るか立つか



カラオケで歌うとき、座って歌いますか？立って歌いますか？

歌うときの姿勢ってどんな感じでしょうか？

まず、カラオケ店はソファが置いてありますよね。

ソファに座る場合は、できるだけ前のほうに座って、おしりだけで座るようにしてみてください。

それだけで、猫背になりにくくなります。

立って歌う場合は、両足を肩幅くらいに開いて、つま先は（気持ち内向きで）まっすぐにします。

そして、膝を少し曲げます。

そして、背筋は伸ばして、リラックスした状態にします。

---

1人1人、1番歌いやすい姿勢が違いますので、これらを参考にして、研究してみてください。

 **レッスン5**

- ・座って歌う場合は、できるだけ前の方に、おしりだけで座る。
- ・立って歌う場合は、両足を肩幅くらいに開き、つま先はまっすぐ、膝を少し曲げ、背筋を伸ばす。

## 【レッスン6】マイクの持ち方



歌うときに、どんなマイクの持ち方をしていますか？

マイクの持ち方は、結構重要です。

持ち方によって歌いやすくなり、見る人の印象も変わります。



マイクは立てて持つのではなく、



口に対して垂直になるように持ってみてください。そして、マイクが口の「ど真ん中」にくるようにします。

このとき、わきは軽くしめます。

---

そうすることで、あごを上げやすくなるので、声が出しやすくなります。

そして、見た目もかっこよく、歌がうまい人に見えます。

この持ち方に慣れてきたら、自分が1番歌いやすいマイクの持ち方もおのずとわかってきます。

### レッスン6

- ・マイクは垂直に、口の「ど真ん中」にくるように持ち、わきは軽くしめる。

---

## 【レッスン7】思いきり歌う



2次会や付き合いでカラオケに行かれる方は、結構いらっしゃいますよね。

歌うことが好きな方や得意な方は楽しめますが、あなたはいかがですか？

「歌うことは苦手！でも付き合いだし・・・」

「歌うのは好きだけど、人前だと緊張しちゃう」

「歌うよりも聞いているほうが楽なのに、歌えて言われてしぶしぶ歌う」

このどれかに当てはまる方もいるのではないのでしょうか？

しかし、人がカラオケで1番考えていることは、自分の歌のことです。

「次は何を歌うか、他の人とかぶらない選曲をしよう」

「次は私の歌う番だ。どうしよう！緊張しちゃう」

「今歌っているけど、どうなのかな？私の歌大丈夫かな？」

要するに、本当にあなたの歌を聞いている余裕のある人なんて、ほとんどいません。

---

だから、カラオケは人目を気にせず、思いきり歌いましょう。

音を外しても声がひっくり返ってもいいので、思いきり歌ったほうが案外うまくいきます。

そうすることで、周囲の反応もよかったり、仲良くなれるきっかけになったりするかもしれません。

それでも人目が気になるなら、逆転の発想で、  
「音を外して歌おう！声をひっくり返してやろう！」  
と試してみてください。

意識的に音を外すことは意外と難しいので、そう思うと音が外れにくくなります（笑）

思いきり歌ったほうが上達も早いですよ。



## レッスン7

- ・人目を気にせず、思いきり歌う。

---

## 【レッスン8】 からだを動かす



歌うとき、からだを動かしていますか？

からだ全体を使って歌っていますか？

直立不動で歌っていませんか？

高音を出したいときは、膝を軽く曲げてみてください。  
膝の勢いを利用して声を出すことで、出しやすくなります。

あとは、マイクを持っていない方の手を最大限に利用します。

手は音の道しるべになってくれます。

高い音を出すときは、手または人さし指で天井を指さすようにします。  
(目安は自分の頭より上に)

低い音を出すときは、手または人さし指で床を指さすようにします。  
(目安は自分の口より下に)

---

人それぞれ音の道しるべに最適な手（人さし指）の位置が違いますので、研究が必要です。

これは、多くのアーティストの方が実際にやっています。

アーティストになりきって、カラオケでやってみてくださいね。

### レッスン8

- ・からだ全体を使って歌う。
- ・高音を出すときは、膝を軽く曲げ、手または人さし指で天井を指さすようにする。
- ・低音を出すときは、手または人さし指で床を指さすようにする。

---

## 【レッスン9】 のどを開く



「すぐに声がかれちゃうんだけど、どうして？」

「すぐにのどが痛くなるんだけど、どうして？」

こういう方々に共通していることは、

日常生活であまり声を出していない、しゃべらない  
しゃべるときの声が小さいとよく言われる

というようなことが多いですね。

その場合は歌うことより、まずしっかりしゃべることから始めてみましょう。  
普段から声を出すことで、歌にもいい影響を与えてくれます。

上記の2つが当てはまらないのであれば、下記のことを考えられます。

のどで歌っている

胸式呼吸になっている

無理な音域、無理な声で歌っている

---

この3つは歌い方のくせとして、からだに染みついている方が多いです。

くせの矯正法としては、呼吸から改善していきましょう。

立った状態、座った状態、どちらでもいいので、  
おへそから指3本下のところに、両手を重ねておきます。

そこが、丹田という腹式呼吸には欠かせない場所です。

おへそより下の腹部が、呼吸することでふくらんだりへこんだりするか  
見ていきましょう。

仰向けの状態で行うのもおすすめします。

(仰向けの状態だと、人間は自然に腹式呼吸ができています)

呼吸を変えることで、  
からだが元気になりますし、ダイエットにもなっちゃう！

それだけ呼吸は重要なのですね。

ちなみに、日常生活であまり声を出していない方は、  
歌っていると「せき込む」という経験はないですか？

もし気にされていたら、それは普段使っていない声帯・のどを使ったために  
起こる生理現象です。安心してください。

歌う準備をしているよという身体の合図みたいなものですね。

そうじゃなければ病院へ... (笑)

そして、歌うときにはもちろん「のどを開く」ということが大事です。

大きな声で、素敵な声で、高音も出せるようになるために、  
歌う前に「あくび」を試してみてください。

あくびをしたときはのどが開いており、呼吸も腹式呼吸になっているため、  
個人差はありますが、歌いやすくなります。

---

あくびはリラックス効果もあります。

のどが開きにくいなと感じる方は、曲が始まって最初の声を発する前に、1度、口をたてに大きく開けてから歌い始めるのも1つの手です。

 **レッスン9**

- ・ 普段から声を出すようにする。
- ・ のどを開くために、歌う前にあくびをしたり、口をたてに大きく開けてから歌う。

---

## 【レッスン10】カラオケドリンク



カラオケに行ったとき、ドリンクは何を頼みますか？

歌うときに良い飲み物は、やはり「水」です。

歌うときに限らず、自分のからだのためには、  
毎日できるだけ良い水を飲むことをおすすめします。

しかし、せっかくの楽しい場所で、  
自分だけ水を飲むわけにはいかないこともありますよね。

歌うときに、ミルクティーが良いと感じる方もいれば、  
すっきり酸味のあるオレンジジュースなどが良いと感じる方もいます。

お茶や炭酸飲料が良いと感じる方もいます。

中にはお酒を飲むと、  
のどが開くと感じたり、実際に声が出しやすくなる方もいます。  
(リラックスするなどの効果があるため)

---

飲みすぎるとのどに負担をかけたり、声をからしたりする要因にもなりますが、自分が歌うときに良いと感じる飲み物が1番です。

その日のコンディションや気分で、いろいろ飲み比べてみるといいですよ。

 **レッスン10**

- ・歌うときは「水」、または自分が歌うときに良いと感じる飲み物を飲む。

---

## 【レッスン11】笑顔で歌う



カラオケで歌うときに、ぜひやってみてほしいことがあります。

それは、笑顔で歌うことです。

楽しい歌のときは、笑顔で歌う  
悲しい歌・せつない歌のときは、口角を上げる

ということを意識してみてください。

これだけでも声がこもりにくくなり、滑舌をよくする助けになります。

そして、目はしっかり開けて歌いましょう。

歌うことに慣れていない人が目を閉じて歌うと、リズムが合わなかったり、音を外したり、歌詞を間違えたりすることが多くなります。

時々目を閉じるくらいならいいと思いますが、歌っている間ずっと目を閉じるのは、しっかり歌えるようになってからにしてみてください。

---

ただし、目を閉じた方が歌いやすいと感じている方は、目を閉じてOKです。

 **レッスン 11**

- ・楽しい歌のときは、笑顔で歌う。
- ・悲しい歌・せつない歌のときは、口角を上げる。
- ・目をしっかり開けて歌う。

---

## 【レッスン12】十八番（おはこ）をつくる



歌がうまくなるためには、まずは課題曲を1曲決めてください。

必ず、あなたが今1番好きな曲や歌いたい曲にします。

無理に難しい曲や好きでもない曲にしないで、楽しく練習するために、好きな曲にしましょう。

曲が決まったら、A4位の大きさの紙に、ボールペンで、歌詞を大きめな字で書いていきます。

行間も開けて、漢字には大きめにふり仮名をつけておきます。

2枚になってもいいので、歌詞を書いた後に書き込めるように、ゆとりを持って書きましょう。

まずはここまでやってみてください。

文字にしてみることで、普段何気なく聴いていた・歌っていた曲の歌詞をじっくり堪能できます。

---

そして、歌詞を理解することで、歌に深みが増します。

時には、覚え間違いや空耳を発見することもありますよ（笑）

書き終わったら、ひたすら課題曲を聴きます。

聴きながら、どんなふうに乗っているか、歌詞を書いた紙に、何度でも書き直せるペン（鉛筆・シャープペン・摩擦で消える色ペンなど）で書き込んでいきます。

どこで息を吸って歌い始めているか、  
どれくらい声を伸ばしているか、  
どこで言葉をくぎるか

などを歌詞に書き込んでいきます。

何度も聴いていくうちに、曲の聴き方がわかってくるので、最初は何度も何度も繰り返し聴いて、あれこれ書いていきましょう。

曲の1番だけを繰り返し聴いたり、サビだけ繰り返し聴いたり、工夫して聴いてくださいね。

何度も聴くことで、曲を聴く耳を育てます。

そして、曲を自分の体になじませることもなるので、聴く作業はとても重要です。

集中しすぎて肩こりなどしないように、ゆっくり楽しんでやってくださいね。



## レッスン12

- ・課題曲を決め、歌詞を紙に書く。
- ・ひたすら曲を聴き、どんなふうに乗っているかを紙に書き込む。

## 【レッスン13】客観的にしてみる



歌を早く上達させる方法があります。

それは、歌っている自分の姿を撮影することです。  
撮影は携帯電話のカメラ機能で十分なので、手軽にできます。

歌っている自分の姿を客観的に見ることで、  
どこを改善すればいいのか、今できていることは何か、歌っている姿は  
かっこいい or かわいいか（見せ方）など、いろいろなことがわかります。

客観的に見た後は、歌っている声だけ聴いてみてください。

たくさん気づくことがあると思いますよ。

### 💡 レッスン13

- ・歌っている自分の姿を撮影して、客観的に見る。

---

## 【レッスン14】からだは楽器



まず、歌うためには、体がないと歌えませんよね。

そして、体も楽器と同じように手入れをすればするほど、  
素敵な音を奏でることができるわけです。

では、普段よく食べているもので、

「これは体には良くないってわかってはいるんだけど、食べちゃうんだよね」  
という食べ物を頭に思い浮かべてください。

お菓子、加工食品、カップめん、缶コーヒー、清涼飲料水、アルコール  
などを思い浮かべた方が多いのではないのでしょうか？

中には「え？なんで缶コーヒーは体に良くないの？」と思われた方も  
いるとは思いますが、少々長い話になるのでここでは省略しますね。

それらの食品を食べる量を、徐々に減らしてみてください。

食べてお腹はいっぱいになっても、栄養不足になるような食べ物を  
日常的に食べていると、体に力が入りません。

---

そして、毎日お腹いっぱい食べ過ぎても、内臓が疲れてしまい、歌うときに体の負担になってしまいます。

体に良くないと思う食品を減らし、食べ過ぎないようにするだけで、心と体の状態は劇的に変わってきますので、だまされたと思って試してみてください。

あなたの心と体は、あなたが普段食べているものでできています。

気持ちよく歌うためには、心と体を常に元気な状態にしておきたいですね。

 **レッスン14**

- ・体に良くないと思う食品を減らし、食べ過ぎないようにする。

---

## 【最終レッスン】 歌うために1番大切なこと



歌はあまりうまくないけど、聴いていて心地いい人っていませんか？

逆に、歌はうまいのに、心に響かないし、  
聴いていて退屈になってくる人っていませんか？

この違いは何だと思えますか？

このレポートの初めにもお話ししましたが、  
あなたの体は世界でたった1つの楽器であり、  
声は心と体のエネルギー、つまりあなた自身が全て表れます。

そして歌は、曲に対しての思い、歌いながら考えていることや  
思い描いていることなど、そのときの感情も影響します。

だから、聴いている人は、歌（声）を通して、その人の周波数、つまり  
波動を心地よいと感じたり不快に感じたりしているのかもしれない。

歌を歌うことは、自分自身を表現することであり、  
人としての総合力が全て表れるということです。

---

人としての総合力とは、現実世界での「心技体の力」、スピリチュアル的には「魂のレベル」など、様々なことが絡んでいます。

では、人としての総合力を磨くにはどうしたらいいのでしょうか？

それは「本来の自分」にそって生きることです。

「本来の自分」にそって生きると、心と体のエネルギーが最大限発揮され、宇宙の流れに乗り、人生の流れもスムーズになります。

それでは「本来の自分」とは何でしょうか？

どうしたら「本来の自分」にそって生きることができるのでしょうか？

このお話をすると、かなり長くなってしまいますので、本来の自分を知る方法を1つご紹介します。

私が行っていることの1つに「ヴォイススキャンセッション」というものがあります。

「声診断」「声分析カウンセリング」「ヴォイスセラピー」など、いろんな呼び方がされていますが、

このセッションは、まず、声分析ソフト「ヴォイススキャン」で声の周波数を読み込んで、12色の波形で表します。

これにより、心と体のバランス状態や心理状態、個性や才能や適職、気になる人との相性などがわかります。

たった10秒程度の声を出すだけで「本来の自分」の心と体のエネルギーを目で見ることができます。

波形の色は、可視光線の7色「赤、橙、黄、緑、藍、紫」に、5色加えた12色で表示されます。（カラーは7つのチャクラに対応しています）

---

歌声の個性や、歌のレベルアップ法などもわかります。

このように、歌を上達させるために「声を分析して本来の自分を知る」という方法もあります。

### ★ヴォイススキャンセッションについて

<https://nijiironokoe.com/session/>

本来の自分を知る1つの方法として「ヴォイススキャンセッション」をご紹介しましたが、

あなたが良いと思った方法で「本来の自分」を知り、あなた自身を総合的に磨いていってください。

そして、あなたにしか歌えない素敵な歌を歌ってくださいね！



### 最終レッスン

- ・本来の自分を知り、自分を総合的に磨いていく。

---

## 発行者情報

★発行者

『虹色の声』 やすよ

★虹色の声ホームページ

<https://nijironokoe.com>