**レッスン7**

**カラオケ採点UP（vibrato・しゃくり・フォール）**

**【歌ウマの基本】**

**ビブラートのかけ方と練習方法、できない原因と解決法も紹介**

ビブラートのやり方がわからない…

* 声が揺れてるっぽいけど、これはビブラートなの…？

ビブラートを上手に利かせた歌声は、聞いている人に心地よさを感じさせます。

カラオケの採点システムの項目にもあるので、ビブラートを練習して使いこなせるようになりたい方は多いことでしょう。

「揺れているけど、これはビブラートなのかな？」と悩んでいる方も多いかもしれませんね。

「きれいなビブラートを利かせて歌いたい！」という方へ、ビブラートのかけ方や練習方法、うまくいかない原因と解決方法をご紹介します。

### **̠̠̠ビブラートとは？**

ビブラートとは、歌うときに声を揺らすテクニックです。「あーーーー」が揺らさない発声だとすると、ビブラートは**「あ〜〜〜〜**」と声を波打つように揺らします。**声を途切れさせずに、かつ音を小刻みに上下に揺らす歌唱テクニックがビブラート**です。

声が小刻みで揺れ幅が小さいビブラートは、「ちりめんビブラート」と言われており、ここで解説するフレーズ末尾の伸びを震わせるビブラートとは違いますので、注意しましょう。  
※ちりめんビブラートは、宇多田ヒカルさんの歌声をイメージすると分かりやすいと思います。

**ビブラートができると歌にどんな効果がでる？**

ビブラートを使えるようになると、「**声に表情をつけやすくなる**」「**声が心地よく響く**」などの効果があります。もっと端的にいえば、「**歌がうまく聞こえる**」のがビブラートを使う効果です。

冒頭に書いたとおり、ビブラートはカラオケの採点システムの項目にもなっているので、使いこなすことで高得点が狙えます。音程の得点は高いけど、なかなか点数が伸びないと悩んでいる方は、ビブラートを練習してみるといいでしょう。

ビブラートを使いこなすアーティストのなかには、玉置浩二さん、久保田利伸さん、Dreams Come True（ドリカム）の吉田美和さん、AIさんなどがおり、豊かな表現力を後押しするテクニックであることが伺えますよね。練習を積んで習得すれば、あなたも歌ウマの仲間入りができるでしょう。

**ビブラートのかけ方**

ビブラートのかけ方は、かける場所ごとに大きく３パターンに分けられます。

* **横隔膜を揺らしてかけるビブラート**
* **喉を揺らしてかけるビブラート**
* **顎（あご）/口（くち）を動かしてかけるビブラート**

どのビブラートのかけ方を習得するかは、目的や習得のしやすさによっても異なりますが、「アゴ ＜ 喉 ＜ 横隔膜」の順で難易度は上がります。

**横隔膜を揺らしてかけるビブラート**

1つ目は、横隔膜を上下に揺らすことで声を震わせるビブラート。腹式呼吸を用いてビブラートの揺れ幅や速さを調整する方法です。声量を落とさずに、安定したビブラートをかけられます。

横隔膜は肺の下（みぞおちのあたり）にある板状の筋肉で、腹式呼吸では横隔膜を上下させて呼吸をしています。「横隔膜を上下させる」と言われてもイメージしづらいと思うので、「**あぁあぁあぁあぁ！なるほど、わかりました！**」と大げさに言ってみてください。「あーーーー！なるほど」と真っ直ぐ伸ばすのではなく、うなずきながら「**あ↑ぁ↓あ↑ぁ↓あ↑ぁ↓あ↑ぁ↓**」と「あ」を上下させて言うときの感じです。

「あぁあぁあぁあぁ！」で声が揺れているのがわかりますでしょうか？お腹を触りながら言ってみると、もっとわかりやすいです。「あぁぁぁあぁぁぁあぁぁぁ！なるほど！」と遅く言っても揺れが感じられると思います。その感覚が横隔膜を揺らすビブラートです。

横隔膜を使ったビブラートは揺れ方をコントロールしやすいので、「速い曲にも遅い曲にも対応できる」のがメリットです。たとえば、バラードでは、小刻みで速いビブラートより、ゆっくり揺らしたほうが心地よく聞こえます。揺れ方を変えられるのが横隔膜ビブラートの良さで、特にJ-Popの曲で使い分けしやすいです。

**喉を揺らしてかけるビブラート**

喉を揺らして声を震わせるビブラートは、初めて挑戦する人でも比較的短期間の練習で声を揺らすことができます。

慣れていないと、喉が疲れる感覚を覚える人もいるでしょう。喉を揺らすビブラートを練習するときは、喉に力が入りすぎないようリラックスして発声しましょう。

たとえば、「**う〜ら〜め〜し〜や〜**」と言ってみてください。このフレーズを言うときは無意識に喉ビブラートを使っている方が多く、みなさん結構できますね。小刻みに揺らしながら「う〜ら〜め〜し〜や〜」と言うイメージが定着しているのか、自然と喉ビブラートを使って真似する方が多いです。

**顎（あご）/口（くち）を動かしてかけるビブラート**

顎（あご）を揺らすビブラートは、小刻みに顎、または口を上下させて声に揺らぎを作る方法です。簡単なようで意外に難しいと感じる人も多いようですが、顎の揺れよりも声の揺れに集中して発声してみると、うまくビブラートがかけられます。

顎を動かしてかけるビブラートは、演歌歌手がよく使っています。ただ、ゆったりとした演歌には向いている反面、アップテンポの曲にはあまり向いていません。顎と口を使うので早く動かすのは難しいですし、早く動かそうとすると顎に力が入ってしまいます。なので、顎を使った方法は、歌うジャンルを選ぶビブラートのかけ方です。

**ビブラートの練習のコツ**

ビブラートを練習する際には、「声を揺らす感覚」を覚えるのが大切なポイントになります。声を揺らす感覚を掴むために、以下の練習をしてみてください。

**横隔膜を揺らすビブラートの練習**

* **1：少し音域の高めの音でロングトーン（同じ音を長く出し続ける）をしながら、**
* **2：手で横隔膜（みぞおちの辺り）を一定間隔でグッグッと押してみる**

手を横隔膜の上に当てて、揺れを感じながら発声してみると、ビブラートできているかが分かりやすいでしょう。感覚をつかめたら、手を使わずにできるように練習してみてください。

**喉/顎を揺らすビブラート練習**

まずは基準となる音で発声した後、半音〜1音上下させて発声するのを繰り返してビブラートを練習していきます。この方法は、喉か顎のどちらかを揺らすビブラートの練習です。

まずは「あーーーー」とロングトーンで発声しながら、「**あ↑あ↓あ↑あ↓あ↑あ↓**」と音程を少し上下させてみてください。最初はゆっくりと音程を上下させ、徐々に間隔を狭くして小刻みに揺らせるように練習していきます。

ビブラートは音の上下をブラさずに一定間隔で揺らすことがポイントですので、感覚をつかめてきたら、より音の上下の幅にブレがなくなるようにして揺らせるようにしていきましょう。

ただし、この方法ではビブラートは身につきにくいので、入り口を理解するための練習方法と考えてください。

**ビブラートができない原因と解決方法**

ビブラートの練習をしていても、なかなか上達しないと悩む人も多いものです。ビブラートがかかる感覚をつかめない原因には、次のようなものがありますので、もう一度練習方法が正しいかを見直してみましょう。

ビブラートが上手くできない方の多くは、腹式呼吸ができていないことや、力が入りすぎていることが原因であるケースが多いです。

**力が入りすぎている場合**

喉や首など、体に力が入っているとうまくビブラートができません。まずはリラックスした状態で発声し、そのままビブラートをかけるよう意識してみてください。とくに喉をリラックスさせるのが大事なので、ビブラートができないときは、発声時に喉に力が入っていないか確認してみましょう。

**腹式呼吸ができていない場合**

声が揺れているけど、どのビブラートか分からない方は、上述した「あぁあぁあぁあぁ！なるほど！」（横隔膜ビブラート）と、「う〜ら〜め〜し〜や〜」（喉ビブラート）のどちらがやりやすいか試してみてください。横隔膜を揺らすビブラートがうまくできない場合は、まずは腹式呼吸を練習しましょう。

腹式呼吸ができているかわからないときは、寝転んだ状態で呼吸をしてみてください。寝ている時は自然と腹式呼吸になります。呼吸に伴ってお腹が上下すれば腹式呼吸になっています。腹式呼吸の方法は、以下の記事で詳しく解説しています。

**揺れているけど、綺麗に聞こえない場合**

ビブラートは、ロングトーンを安定させるのが大前提となります。ロングトーンが不安定な状態だとビブラートがかかっているように聞こえたとしても、安定していないので綺麗には聞こえません。綺麗にビブラートをかけるには、まず声を真っ直ぐ伸ばすロングトーンの練習をしましょう。

**しゃくりとは？**

しゃくりとは、ある音程を出す前に低い音程を出してから本来の音程に戻すテクニックです。

低い音から本来の音に移る時にゆっくりと繋げずに、素早く滑らかに繋げるときれいにしゃくりを出す事が出来ます。しゃくりを入れると音が滑らかに聞こえるので、カラオケで歌った時にプロっぽく聞こえるようになるでしょう。

しかし、意識せずにしゃくりが沢山入ってしまう場合は音程が取れてない事もありますので、きちんと音程が取れるようになってからしゃくりを入れるようにすると良いかもしれません。

**フォールとは？**

音を伸ばした時に、最後に本来の音から音程を下げていくのがフォールです。

しゃくりの反対バージョンのテクニックで、ロックやビジュアル系の曲で良く使われています。フレーズの終わりなどに使うと余韻を持たせる事が出来るでしょう。フォールで音を下げる際には急激に下げずに滑らかに落としていく事と、最後の音がかすれて聞こえなくならないように音量の加減をする事が重要なポイントとなりそうです。

**こぶし**

演歌で良く使われてるのがこぶしですよね。一瞬だけ音程を上下させる事をこぶしと言います。

例えば「あなた」という歌詞があり、真ん中の「な」に母音の「あ」を２回入れるとこぶしを入れる事が出来ます。「あなぁぁた」とする事で「ぁぁ」の箇所が瞬間的に上下に動き、これがこぶしとなります。

文字通りこぶしをぐっと握った時に、声に力が入ると意図せずにこぶしを入れる事が出来るようになるかもしれません。

[**https://www.piano-c.com/pianoChord\_FMa.html**](https://www.piano-c.com/pianoChord_FMa.html)

**テーブル

自動的に生成された説明**

**音楽, ピアノ が含まれている画像

自動的に生成された説明**