

各 位

2021年7月16日  
株式会社リットーミュージック

25年のキャリアを誇る名トレーナー、田中直人によるボイス・トレーニングの教科書。  
『毎日たった3分トレーニング 30日で理想の声になれる本』が7月16日に発売！

インプレスグループで音楽関連のメディア事業を手掛ける株式会社リットーミュージック（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：松本大輔）は、『毎日たった3分トレーニング 30日で理想の声になれる本』を、2021年7月16日に発売します。



#### ■書誌情報

書名：毎日たった3分トレーニング 30日で理想の声になれる本

著者：田中直人（ATO ボーカルスクール）

定価：本体 1,800 円+税

発売：2021年7月16日

発行：リットーミュージック

商品情報ページ <https://www.rittor-music.co.jp/product/detail/3120343009/>

忙しい日々のなか、1日たった3分のボイス・トレーニングで「理想の声」を手に入れませんか？  
本書は、25年にわたって1万人以上の生徒を指導してきた著者が導き出したメソッドを、30日間の  
デイリー・メニューに凝縮したものです。



STEP 1 30日理想の声になれる理由

### ボイス・トレーニングの「期間」と「時間」

皆さん、はじめまして。ボイス・トレーナーの田中直人です。生徒さんからは「たーなー先生」と呼ばれています。今日から30日間、皆さんと一緒にボイス・トレーニングをして、理想の声を手に入れたいと思います。よろしくお願ひいたします。

私は、今まで25年間、1万人以上の生徒さんを指導してきました。そして100人以上のボイス・トレーナーも育ててきました。

そこで、気づいたことがあります。それは、ボイス・トレーニングの「期間」と「時間」についてです。

日本のボーカルスクールでは、「週1回で2年間通いましょう」を基準としています。これは1回45分のレッスンとして、2年間で約100回のレッスンで、75時間かかります。お月謝が1万5千円だとして、2年間で36万円の出費です。

なぜ、日本のボーカルスクールは、これを基準としているのでしょうか。

それは、やはりビジネスだからです。

ここで、いくつかの疑問が出てきます。

①ボイス・トレーニングはアスリートのように、呼吸や背骨周辺の筋肉を鍛えるのに、週1回で良いのか？

②1レッスン45分も必要なのか？

③2年間75時間、36万円が最も効果が良いのか？

トレーニング方法はとても簡単。2分間でストレッチ、プレス・トレーニングをし、毎日1分間の  
デイリー・メニューに取り組んでいきます。譜面付きメニューはYouTubeで音源連動しているので、  
音を確認しながら練習ができます。



また、多くの人気ユーチューバーを抱える UUUM 株式会社・竹川洋志と著者による対談を収録。  
「動画コンテンツで活躍するために必要とされるボイス・トレーニングの重要性」について語り  
尽くしています。

特別対談



動画コンテンツで活躍するために必要とされるボイス・トレーニングの重要性

竹川洋志 (UUUM 執行役員)
田中直人 (ATO ボーカールスクール 代表)

STEP 10 理想の声を実現する方法 - ドラームプラン -

UUUM アカデミーについて

HIKAKIN、はじめしゃちょー、フィットシャーズなど、多種多様な人気YouTuber (クリエイター) のマネジメント、サポートを手掛け、企業コラボや独自のコンテンツを次々と発信している企業がUUUMだ。そんなUUUMが所属クリエイターを対象に動画スキルを始め、学びの機会を提供するために設立したのがUUUMアカデミーである。今回は2020年より同アカデミーで田中がボイス・トレーニングを行なっている様で、同社の執行役員である竹川洋志氏との対談が実現。YouTubeで活躍する方法や、シンガーだけでなく、パフォーマンスとしても重要な、「声を磨くこと」など、さまざまな内容で語り合ってきた。

田中 今日お話し中、ありがとうございます。早速なんですUUUMという会社と、UUUMアカデミーについて簡単な説明をいただけますか?
竹川 はい、HIKAKINさんとウチの代表の藤田 (和樹) の出会いから始まって、「動画で活躍されている人をサポートするためには、どうすればいいんだろう」と考えたところから2013年に会社が立ち上がりました。当時はまだYouTuberという職業の認知も広がってなかったですし、企業タイアップとつ取り組むにしても、まさにイチから作っていったような生業になります。UUUMは動画クリエイターを始めたとしたインフルエンサーのコンテンツ・カンパニーみたいな形ですね。YouTuberという仕事があるように、「YouTuberを支える仕事」というのが認知されたのは、本当にここ2、3年

撮影: 藤野 竜
撮影協力: UUUMアカデミー

CONTENTS

- STEP 1 30日理想の声になれる理由
STEP 2 30日理想の声になれる仕組み
STEP 3 30日理想の声になれるインストゥルメンタル・ストレッチ
1: クロール・トレーニング
2: バックストローク・トレーニング
3: ネックローテーション・トレーニング
4: ベンド・フォワード・トレーニング
5: リラックス・ボディ・スタイル

Stretch 1
ストretch!
ビッグ・クロール・トレーニング

まずは、ビッグ・クロールということで、大きく水泳のクロールの動きを行います。
ストレッチをするためには、肩甲骨を大きく、MAXまで可動域の入る姿勢にすることが重要
です。そのためには、このビッグ・クロールを最初に行なうことがベストになります。
大事なことは大きく、

ゆっくりと大きく行なうことです。

高早く小さく行なってしまう方が多いです。特に物陰がない方は、そのような癖がついてしま
います。しかし、この状態では、発声しにくくやしてしまう何の意味もありません。できるだ
け発声し、「ゆっくり」「大きく」やることを、このトレーニングの最大のポイントです。
呼吸もゆっくりと大きく吸って、吐いて行ないます。ストレッチでほとんどの人が、呼吸を止
めてしまいます。これもストレッチの意味がなくなります。

ストレッチを最大限生かすために、大きな呼吸をしっかりと行なってください。

呼吸の時は「肩甲骨」を動かさず、背中を動かさず、また、曲がったり、捻じりがかからない姿勢を
とります。それでも吸っていくうちに、身体が入って、いつの間にか、肩甲骨が動かしなくても、しっ
かりとできるようになります。

肩甲骨を外側に動かすようにします。

この姿勢がつかめるようになると、一気に身体が楽になります。緊張がなくなり、リラックス
していきましょう。

STEP 2 30日理想の声になれるインストゥルメンタル・ストレッチ



呼吸を吸ってゆっくりと大きく、発声
のフォームのようには呼吸を吸って、吐く
ゆっくりと大きく、吐いている状態を覚えてい
くつか
ちで動かさず、肩甲骨を動かさず、
心臓が動かしやすくなって、吐き出すことが

ポイント、このとき、呼吸がゆっくりと呼吸をしな
い呼吸をしない
呼吸をしないように
このストレッチのとき、決して息を止めてはな
い。常にリラックスして、気持ちいい状態で
行なう。

- STEP 4 30日理想の声になれるブロードウェイ式ブレス・トレーニング
1: 300%ブレスアウト・トレーニング
2: MAXブレス・トレーニング
3: スピードブレス・トレーニング

## Breath Training 2 MAXブレス・トレーニング

いよいよ本格的なブレスウエイのブレス・トレーニングです。  
とにかく力を抜いて、限界まで息をいれます。そのために大事なことは？ そろそろ！  
息を吐きながら、全身の感覚を起すから行ないましょう。

息は口で吸う人も多くいます。しかし口で吸うといくつか問題があります。

◎喉が乾燥する ◎喉にホコリが入る ◎その後、声が出しづらい

一方、鼻で吸うと、いくつもメリットがあります。

◎喉が乾燥しない ◎喉にホコリが入らない ◎その後、声が出しやすい

ということで、鼻だけで吸いたいのですが、それだけでは息がマックスまで入りづらい。そこで、鼻をメインに、口はサポートする。鼻70%:口30%で息を吸うようにしましょう。

そして呼吸ですが、まず腰のポンプを潤いて、そこから入っていきます。腰のポンプは一緒になったあと、背中中央、肩甲骨、胸、首、顔、目、鼻の上、身体の下から順番に、それぞれのポンプを潤していくイメージで、息をマックスまで入れていきます。

全身一緒になっても、転って帰って、眼圧高が来たら、息を上げると脱力しながら、息を吐いて息を吐き切ります。

このときに口と喉は閉じていることによって、息を吸う瞬間にマックスまで入らされます。これも自分のペースでゆっくり行ないましょう。

自身の動きは写真を参考にしていますが、ここで慣れてくると、自分で一瞬息が入るやり方でトレーニングしましょう。全身で息を吸うということも、日々行なうことで身体が楽になっていきます。

STEP 4 30日で理想の声になれるベーシックブレス・トレーニング



口を閉じた状態で、鼻70%:口30%で鼻を中心にする息を吸うように意識して、鼻を潤いながら、息を吸い入ります。

息を吸い入る前に、その前に鼻、肩甲骨、胸、首、顔、目、鼻の上を潤いさせていきます。口と喉は閉じて、「鼻70%:口30%」で息を吸い入ります。

これをまずは毎日繰り返して行ないます。呼吸の瞬間に全身を緊張させながら、息を吸い入ることで全身が楽になっていきます。息を吐き切ったら、今度は呼吸を吸い入る動作を繰り返します。

## STEP 5 30日で理想の声になれるベーシック・トレーニング

- ①オールレンジ・リップロール
- ②オールレンジ・ハミング
- ③ニュートラル・ボイス
- ④ニー・ボイス
- ⑤ソフトパレット・ボイス
- ⑥ボーカライゼーション・マスカル・トレーニング
- ⑦バック・ボイス

## STEP 6 30日で理想の声になれるスケール・トレーニング

- ⑧5 トーン・バウエル・スケール
- ⑨5 トーン・コンソナント・スケール
- ⑩5 トーン・スタッカート・バウエル・スケール
- ⑪5 トーン・スタッカート・コンソナント・スケール
- ⑫5 トーン・シックスティーンズ・バウエル・スケール
- ⑬5 トーン・シックスティーンズ・コンソナント・スケール
- ⑭オクターブ・ヴァリアス・インターバル・スケール
- ⑮1.5 オクターブ・ヴァリアス・インターバル・スケール

day 8 ⑧ 母音を丁寧に優しく発声して、音程、音感を養う

5トーン・パウエル・スケール

母音でドレミファソファミレドを取ります。

①ー、今日からは、本格的なスケール・トレーニングです。BPMは60に設定し、楽譜やリズムを聴いて、音感を養います。

最も大事なことです。それは、**母音を丁寧に優しく発音すること**です。美しい母音を発音することが、ここでの最大の目的のひとつです。

そのために**舌を舌の上の歯の根に押しつける**のです。機能的には「高い声を出す」ですが、ここでは口の閉じ具合で「美しい声」の模倣で発音します。

②ー はニュートラル・ボイスで今まで学んだ、喉を引いたポジションから、上唇を上げて、口を縦に軽く開けていく「あ」。

この「あ」の口から舌をゆっくりと前に出して発音する「え」。

この「え」の口から、唇を舌の歯の根に押しつけていく「い」。

この「い」の唇に舌を押しつけていくように舌を付けてください。唇は「え」の口のままで閉じます。

改めて、上唇を上げて、口を縦に開ける「お」。

その舌を口を少し突き出す「う」。

この1日1日の動きを力をもっとくたくたくと繰り返していきましょう。そして、優しく長く母音を発音していきましょう。

◆このトレーニングで鍛えられるポイント

上唇	下半身の力	舌の長さ	舌の位置	舌の動き	舌の長さ	舌の位置	舌の動き
舌の長さ	舌の位置	舌の動き	舌の長さ	舌の位置	舌の動き	舌の長さ	舌の位置
舌の長さ	舌の位置	舌の動き	舌の長さ	舌の位置	舌の動き	舌の長さ	舌の位置

トレーニング方法

① ストリーミングスケール・トレーニングは、リラックスして行うことが、最も重要です。  
 ② 発音の文字をアフリカ音で、ストリーミングスケール・トレーニングは、発音は正確に発音する（「あ、え、い、お、う」）からのドレミファソファミレド、発音は最初のアクセント（2拍、3拍目）からのドレミファソファミレドの音をアフリカ音で発音します。  
 ③ ゆっくりと発音しながら、リラックスして発音しながら、「あ-----」と発音します。  
 ④ 次に半音上の音を発音して、「え-----」と発音します。  
 ⑤ 次に半音上の音を発音して、「い-----」と発音します。  
 ⑥ 次に半音上の音を発音して、「お-----」と発音します。  
 ⑦ 次に半音上の音を発音して、「う-----」と発音します。  
 ⑧ 発音の文字をアフリカ音で、発音は最初のアクセント（2拍、3拍目）からのドレミファソファミレドの音をアフリカ音で発音します。



STEP 7 30日で理想の声になれるビブラート・トレーニング

- ①6 ビブラート・フィーリング
- ①7 スロー・ビブラート
- ①8 スタンダード・ビブラート
- ①9 ロングトーン&ビブラート
- ①0 ビブラート・フィナーレ

STEP 8 30日で理想の声になれるアーティキュレーション・トレーニング

- ②1 アーティキュレーション「しゃくり」
- ②2 アーティキュレーション「こぶし」
- ②3 アーティキュレーション「フォール」
- ②4 アーティキュレーション「抑揚」

STEP 9 30日で理想の声になれる音楽ジャンル別シンギング・トレーニング

- ②5 スタンダード・シンギング・トレーニング
- ②6 R&B シンギング・トレーニング
- ②7 ボサノヴァ・シンギング・トレーニング
- ②8 ロック・シンギング・トレーニング
- ②9 バラード・シンギング・トレーニング
- ③0 ジャズ・シンギング・トレーニング



STEP 9 30日で理想の声になれる音楽ジャンル別シンギング・トレーニング

いよいよシンギング・トレーニングです。さまざまなジャンルを歌っていきます。ジャンルに合わせて、身体でリズムを楽しみながら歌いましょう。

課題曲の作詞作曲は、私が1秒で行ないました(笑)。しかし編曲・サウンド・プロデューサー、マスタリングは、皆さんの練習の成果を最大化するために本当に素晴らしい方にお任せしました。

●編曲/サウンド・プロデューサー：小林俊太郎さん ●マスタリング：森崎雅人さん  
小林俊太郎さんは、はなわさんや、和田アキ子さん、竹達彩奈さんの編曲/サウンド・プロデューサー、森崎雅人さんは、坂本龍一さん、玉置浩二さん、横原敬之さんのマスタリングをされています。このような本物の方に音源を制作していただいて、トレーニングできることは本当にありがたいです。そして、本当に効果が出ます。

今回はスタンダードから3つのジャンルが学べるよう、音源を制作しました。これらの曲に合わせてリズムを楽しみながら、ただ歌うだけでも歌唱力は向上します。……ですが、くり返しがあるので、段々自分らしく、今で学んできたビブラートや、アーティキュレーションをつけながら歌うことで、さらに歌唱力は向上します。ジャンルに合わせた自分なりの表現でじっくりと歌い、録音・再生して修正点を見つけ、どんどんレベルアップしていきましょう。

day 25 スタンダード・シンギング・トレーニング

歌うときの標準的な歌唱法を身に付けます。

day 26 R&B シンギング・トレーニング

day 27 ポップ・シンギング・トレーニング

day 28 ロック・シンギング・トレーニング

day 29 バタード・シンギング・トレーニング

day 30 ジャズ・シンギング・トレーニング

26日目～30日目までは、各ジャンルを歌うときの歌唱法を身に付けます。とにかく音を楽しみましょう。音流できれば、それがゴールです！

STEP 10 理想の声で夢を実現する方法 ～ドリーム・プラン～

特別対談

竹川洋志 (UUUM 執行役員) × 田中直人 (ATO ボーカルスクール代表)

「YouTube で活躍するために必要とされるボイス・トレーニングの重要性」

PROFILE

田中直人 (たなか・なおと)

オンライン・ボイトレのパイオニア。音痴克服、歌手デビュー、ビジネス・ボイトレ、YouTuber、カラオケ高得点指導のカリスマ。オンライン・ボイトレ・ブログは月間 10 万 PV を突破。2020 年テレビ東京『THE カラオケ★バトル』新人王を始め、ボイトレの教え子は 25 年間で 1 万人を突破。

株式会社エートゥーナンバーレコード 代表取締役社長

一般社団法人オンラインボイトレ振興会 理事長

「ATO ボーカルスクール」「カラオケ大学」「ATO ゴスペル」代表

著作：『歌手になろう』（ヤマハ出版）、『相手に「伝わる声」の出し方』（あさ出版）

日本大学芸術学部・非常勤講師、恵比寿ヒルサイドスタジオ特別相談役（スペシャルアドバイザー）UUUM アカデミー：ボイス・トレーナー

©ATO ボーカルスクール

<https://www.atono.co.jp/>

【株式会社リットーミュージック】 <https://www.rittor-music.co.jp/>

『ギター・マガジン』『サウンド&レコーディング・マガジン』等の楽器演奏や音楽制作を行うプレイヤー&クリエイター向け専門雑誌、楽器教則本等の出版に加え、電子出版、映像・音源の配信等、音楽関連のメディア&コンテンツ事業を展開しています。新しく誕生した多目的スペース「御茶ノ水 Rittor Base」の運営のほか、国内最大級の楽器マーケットプレイス『デジマート』やエンタメ情報サイト『耳マン』、Tシャツのオンデマンド販売サイト『TOD』等のWebサービスも人気です。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

株式会社リットーミュージック 広報担当 原見

Tel: 03-6837-4704 / E-mail: [pr@rittor-music.co.jp](mailto:pr@rittor-music.co.jp)