

各 位

2024年7月18日  
株式会社リットーミュージック

名ボイストレーナー小泉誠司の超わかりやすいボイトレ本、  
『プロの声に近づくコツ教えます ラクに歌がうまくなる「新常識」』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、『プロの声に近づくコツ教えます ラクに歌がうまくなる「新常識」』を、2024年7月18日に発売します。



## ストロー呼吸法

①～④の順番で基本編を1日5回行ない、  
その後に応用編に取り組んでください。

①  
ストローを口に  
はさむ

②  
吸う

③  
5秒キープ

④  
一気に吐く

**ストローあり 5回**

- ① 脇腹に片手を当て、ストローを口にくわえる
- ② ゆっくり息を吸う  
できるだけ限界まで吸ってください。
- ③ 5秒間そのままキープ  
脇腹に当てた手が身体の外側に押し出されるのを感じるように  
(極端に膨らんでいる状態です)。
- ④ 口から一気に息を吐く(ストローは外す)  
勢いに吐くのではなく、漏れるように一気に吐きましょう。

---

**ストローなし 5回**

- ストローなし、口で吸ってみる
- ストローなし、鼻で吸ってみる
- ストローを使ったときと同じ量の息を吸えるようにする。

「ストローあり」→「ストローなし」の順で練習すると、  
自然に肺活量が増し、  
歌唱時の声量もアップしていく。  
[解説はP.061へ](#)

## スイカ種飛ばし呼吸法

緑側でスイカの種を飛ばして距離を量る昭和の夏の日。  
そんなイメージで息を吐いてみる呼吸法です。

①ティッシュペーパーを口の目で傾斜する。  
②思いよく息を吹きかけてみましょう！

Good! ○

Bad! ✗

※写真では説明のためティッシュペーパーを口に入れていますが、実際に練習する際はティッシュペーパーを口に入れてはいけません。

**検証**

ティッシュペーパーの角度をチェック！

- ① 「90度」近くまで振れる場合⇒OK
- ② 「90度」近くまで振れない場合⇒NG

**ヒント**

イメージは「スイカの種飛ばし」です。既に冷んだスイカの種を遠くに飛ばすつもりで矢張り「プッ」と息を吐きましょう。

ティッシュが「90度」近くまで振れるようになったら……

**応用**

「スイカの種を飛ばす」タイミングのまま、息を長く「フー」と吹いてください。  
ポイントは「フッ」のタイミングのまま「フー……」と伸ばすこと。

**注意**

息はゆっくり吐かず、必ず「スイカの種を飛ばす」スピードで息を吐く。

「スイカ種飛ばし呼吸法」をやったあとは、  
声が出やすくなり  
ロングトーンも安定するはずですよ。  
[解説はP.091へ](#)

## さすりメソッド

「さすりメソッド」でビブラートのコツを掴んでから、  
以下の例題に取り組んでください。

ミゾオチを手のひらでさすりながら「ア——」と声を出すと「アアアアア」と声が膨らむように変化します。  
この「膨らむような変化」がビブラートなのです。

正面

斜め

**歌おう**

「嵐の光」を歌ってみましょう。

ほたるのひかり まどのゆき  
ふみよむつきひ かざねつづ

①手のひらで「ミゾオチ」をさらせて歌う(1回)

うまくできたら

↓

②手のひらをミゾオチから5cmほど離しつつ、さらせて歌う(2回)

うまくできたら

↓

③音読の姿勢で歌う(手は動かさない)。  
うまくビブラートが染みからなかったら、②や①に戻って練習する。

③で何も意識しなくても、  
イメージどおり声が膨らんでいればバッチリです。  
[解説はP.106へ](#)

## ■書誌情報

書名：プロの声に近づくコツ教えます ラクに歌がうまくなる「新常識」

著者：小泉誠司

定価：2,200 円（本体 2,000 円＋税 10%）

発売：2024 年 7 月 18 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/3124317107/>

## 「渋谷の駆け込みボイトレ」の名トレーナーが、プロのテクニックをこっそり教えちゃうボイトレ本！

本書は、米国バークリー音楽大学卒で、伝説のオーディション番組『ASAYAN』のレッスンを務めるなど、数多くのヴォーカリストを指導してきたボイトレトレーナー、小泉誠司が贈る「ラクに歌がうまくなる」ボイトレ本です。

最大の特徴は、歌や発声の悩みに効くメソッドをシンプルに伝えていること。大きなイラストや写真を使い、すぐに実践できる練習方法をどんどん提示していきます。まずやってみて、その効果を体感してから、「それはなぜ？」という検証や考察についてフォローアップしていく展開となっていますので、頭で考えるよりも先に身体を動かし、声を出していきましょう！

## CONTENTS

### 1：声

「自分の声が嫌い！」に効果！

コンコン発声法

「声を通らない」に効果！

合掌発声メソッド

抱きかかえ発声メソッド

「声が引っ込んでしまう」に効果！

ワンワン発声法

着火剤メソッド

ダマナバメソッド

### 2：コンディション

「力む、緊張してしまう」に効果！

つま先立ち発声メソッド

ペットボトル発声メソッド

「イガイガ.....喉の不調」に効果！

脱力だらーんメソッド

ポンポンマッサージ

3：呼吸

「歌うと息苦しくなってしまう」に効果！

フーフー呼吸法

パペット発声法

頭抜き発声法

「声量が足りない」に効果！

45°呼吸法

ストロー呼吸法

ため息メソッド

4：歌（声編）

「高音が出せない」に効果！

ヒョロヒョロ民謡発声法

ウグイス発声法

腹話術発声法

「へえ」発声法

「低音が出せない」に効果！

カラス発声法

舌鳴らし（ポッピング）発声法

耳当て発声法

「ロングトーンが安定しない」に効果！

遠投発声法

スイカ種飛ばしゲーム

5：歌（歌唱編）

「"感情を込めて歌う"ができない」に効果！

うめき声メソッド

母音強化メソッド

「ビブラートがうまくできない」に効果！

さすりメソッド

## なりきり音叉メソッド

「歌が平坦、カクカクしてしまう」に効果！

バイオリン歌唱法

おーい発声法

## 6：リズム、グルーブ

「リズム、グルーブ感を出せない」に効果！

「ん」入り発声法

ウォーキング発声法

ボックスステップ歌唱法



## PROFILE

小泉誠司（こいずみ・せいじ）

ボイストレーナー／作編曲家。米バークリー音楽大学卒。帰国後数々のアーティストの作編曲&プロデュースする一方、ボイストレーニング等新人育成にも力を注ぎ、数多くのアーティストをデビューさせた実績を持つ。

伝説のTVオーディション『ASAYAN』はじめ、数々のオーディションでレッスンや審査を行なうほか、機動戦士ガンダムの主題歌作曲も手がけるなど、多様なメディアで活躍。医療機関でのセミナーも多数、医学的見地に基づいた指導には著名アーティストや人気俳優&声優はじめ、セミナー講師、医師、弁護士など各方面からの信頼も厚い。テレビ東京『〇〇式って効くの？歌下手が3時間で...激変!?!』など、TV出演や監修も多数。主宰のボカールスクール、ニューベリーサウンド（渋谷）ほか、明治大学や渋谷ハチコウ大学でも講師を務める。

2022年から『Vocal Magazine Web』にて、コラム『ボイトレのハテナ???にこたえる声と歌の小泉クリニック』を足掛け2年、全106回を連載して多方面で話題となった。

著書に『ボイトレの"当たり前"は間違いだらけ!? すぐに歌がうまくなる「新常識」』（リットーミュージック）、『人生を変える「勝ち声」「負け声」あなたを救う「声の法則」教えます!』（リットーミュージック）、『1分でいい声になる!』（自由国民社）などがある。

また、最近ではYouTubeチャンネル内「謎解きボイトレ」も話題、「楽しく学べる」と好評を博している。

【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Tシャツのオンデマンド販売サイト『T-OD』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：東証スタンダード市場 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」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」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

E-mail: [pr@rittor-music.co.jp](mailto:pr@rittor-music.co.jp)