

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
(後編版が貼られている状態です)。
- 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
- ストローを吸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勢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傾斜させていますが、実際にはティッシュペーパーを傾けずともOKです。

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勢よく「フッ」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

「スイカの種飛ばし」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。

正しい

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音調の姿勢で歌う(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
④や③に戻って練習する。

⑤で何も意識しなくても、
イメージどおり声が届けて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、グルーヴ

「リズム、グルーヴ感を出せない」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