

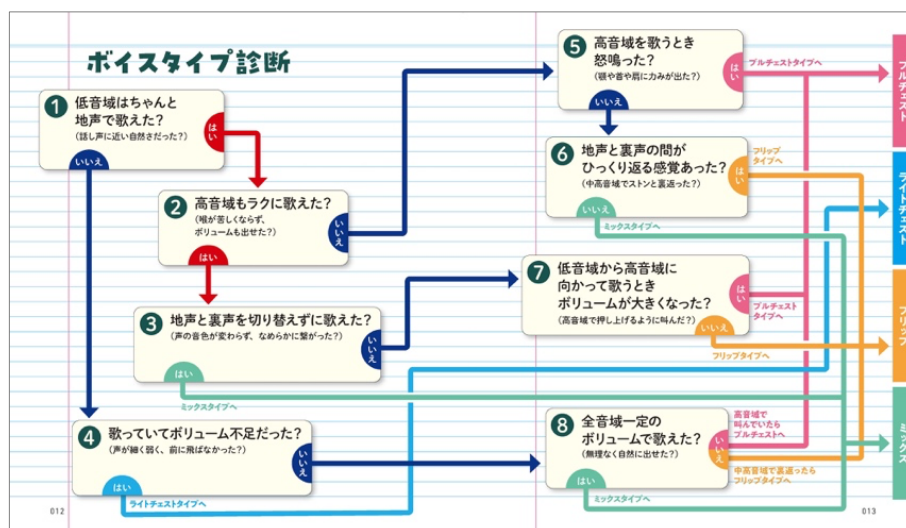
各 位

2025 年 11 月 21 日
株式会社リットーミュージック

SNS で話題の学園系ボイトレエンタメ BRIDGE がオールカラーで書籍化。
『1 分で攻略！ ボイスタイプ別で挑む歌の上達法』として 11 月 21 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、『1 分で攻略！ ボイスタイプ別で挑む歌の上達法』を、2025 年 11 月 21 日に発売しました。



↑ 地声が強すぎて高音がつらいあなたへ ↓

プルチェスト タイプかも

**中音域から高音域にかけて
苦しくなることはありませんか？**

- 地声が強すぎる（裏声が苦手）
- 中音域でミックスボイスに移行できない
- ずっと地声のまま高音を出そうとしてしまう

その結果、声が重くなり、喉や身体に負担をかけてしまいます。
改善のポイントは、地声と裏声の境目の手前で力を抑えること。
地声を少し軽くするだけで、高音も驚くほどラクに出るようになります。
まるで自転車の練習のように、最初は難しくても、
一度できると一気に歌が変わります。

**こんな症状や
悩みはありませんか？**

- ボリュームを出さないと歌えない→P24
- ピッチが落ちてしまう→P26
- ロングトーンが伸ばせない→P28
- 歌っていて苦しい→P30
- 高音が全部《あ》に聞こえる→P32
- 喉が重くならず上がってきちゃう→P34
- 裏、首、喉が力みすぎ→P36
- カラオケで喉がしゃがれちゃう→P38
- 「誰から声を出す」ことで
悩んでいる→P40
- 「高音は地声」は
思い込み→P42

当てはまる人は
P24～43の
攻略法へGo!

014
015

プルチェスト

**カラオケで喉が
しゃがれちゃう**

練習 「花になって」 緑黄色社会

**カラオケ店に
必ずあるよ**

じゃん：おはようございます。
はる先生：めっちゃ声がしゃがれてるじゃん。どうしたの？
じゃん：昨日カラオケ行って、地声で叫んでたらこうなった。
はる先生：翌日までしゃがれてるのはヤバイから、病院行ったほうがいいよ。
じゃん：びよびよびよ病院？ そんなヤバイの？ どうしたらしゃがれなくなる？
はる先生：じゃあ今回はすごい効果的なアイテムを使って練習してみよう。
じゃん：そんなもの買うお金なんてないよ！
はる先生：心配しないで大丈夫。カラオケ店に必ずあるものだから誰でも簡単に試せるよ。

プルチェスト

ストローをくわえて発声しよう

エクササイズ 《セラピー型》ストローメソッド

- ① ストローをくわえて、中間を少しつぶす
- ② そのまま高音から低音へめらかに発声
- ③ 慣れたらそのまま歌いたい曲のメロディを歌う

← 中間点をつぶす

わらい

ストローで音を出す＝声帯が半閉鎖した状態になり、結果的に声帯の摩擦が下がって発声や声帯を鍛えられる。
また、口の中の空気が上がること、声帯が効果的に振動する手助けを行なう。

038 「花になって」 作詞：高橋孝子 作曲：戸川幸夫
039

■ 書誌情報

書名：1分で攻略！ ボイスタイプ別で挑む歌の上達法

著者：BRIDGE（川野 淳、小久保よしあき）

定価：2,200 円（本体 2,000 円＋税 10%）

発売：2025 年 11 月 21 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/3125351002/>

SNS でバズり中のボイトレ学校『BRIDGE』が教則本に！ ボイスタイプ診断をもとに、あなたに最適な歌い方のコツを 1 話 1 分でお届けします。

YouTube チャンネル登録者数 19.7 万人、TikTok フォロワー数 19 万人を誇る学園ボイトレエンタメ『BRIDGE』は、歌がうまくなりたい男子高校生《じゅん君》のボケと、ツッコミの《はる先生》によるコント風のボイトレで話題のコンテンツ。

《じゅん君》演じる川野 淳は Singing Success と Modern Vocal Training、《はる先生》役の小久保よしあきは、Vocology In Practice の認定トレーナーであり、コミカルでわかりやすい内容ながら、発声に関するツボを的確に届けています。

そんな二人のユニットである『BRIDGE』初の教則本は、まず読者のボイスタイプを診断することから始めます。

- 1.プルチェスト（地声が強すぎる）
- 2.ライトチェスト（地声が弱すぎる）
- 3.フリップ（地声と裏声がはっきり分かれてしまう）
- 4.ミックス（地声と裏声の繋がりがあがる）

上記4タイプ別に陥りがちな発声を原因とする歌唱の壁を、ちょっとしたコツや独特な手法を使って改善していくもの。これを動画でお馴染みの1話1分程度の軽妙なやり取りを通して楽しく読み進めることができます。それぞれにレクチャーのもととなる参考動画のリンクもQRコードで記載されているので、音や動きでも確認が可能です。

練習曲として挙げているのは、Mrs. GREEN APPLE や Official 髭男 dism など、Z世代が歌いこなしたいけれど難しい楽曲を中心としていますので、カラオケでうまく歌いたいというライト層から、本格的なボーカリストを目指す方々にも役立つ内容となっています。固くなりがちなボイトレをエンタメという形で届ける新たなスタイルを、この機会にぜひ体感してください。

CONTENTS

第1章 ボイスタイプ診断

▲激ムズ「HAPPY BIRTHDAY TO YOU」

▲プロ愛用チェックツール 5トーン「Ah」

第2章 ボイスタイプ別 歌の上達法

A：プルチェスト（地声が強すぎる）

B：ライトチェスト（地声が弱すぎる）

C：フリップ（地声と裏声がはっきり分かれてしまう）

D：ミックス（地声と裏声の繋がりがあがる）

第3章 理解度チェック

ここまでの内容が理解できているか、正誤スタイルでチェック！

PROFILE

BRIDGE（ブリッジ）

それぞれにボイストレーナーとして活動していた、川野 淳と小久保よしあきによるプロジェクト。2020年7月に結成し、同年8月よりYouTubeに1本目の動画を公開する。2021年5月より学生と先生に扮し、学園風ボイトレエンタメを開始。2021年8月からTikTokをスタートさせる。2025年9月末現在、YouTubeチャンネル登録者数19.7万人、TikTokフォロワー数19万人。

川野 淳（かわの・じゅん）

アメリカ「Singing Success」公認

スペイン「Modern Vocal Training」公認

イギリス「Voice Care Centre」ボーカルマッサージトレーニング修了

ボーカルスクール「J Vocal Studio」代表

海外にてマスタークラスを行なうなど、ボーカルトレーナーとして国際的な活動をしながら、タレントとしてラジオパーソナリティを務めるなど多彩な顔を持つ。

小久保よしあき（こくぼ・よしあき）

「Vocology In Practice」公認ボイストレーナー。

「小久保よしあきボイストレーニングスタジオ」代表。

海外メソッドと科学的視点を融合したノウハウで、延べ 2,000 人以上を指導。著名歌手から初心者まで幅広い実績を持ち、現在はボイストレーナー養成、ボーカルスクール運営、アプリ開発など活動を広げている。

【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：塚本由紀）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