

ベルティング習得 Vol.2 NBA

【トレーニングの特性】

・N（ン）の役割

N（ン）で口を閉じることになり、自動的に

声が鼻腔（鼻）に流れるので、

楽な発声につながります。

・BA（バ）の役割

ベルティング習得トレVol.1「NGA」の「GA」と同様に

BA（バ）で声帯を分厚く合わせる働きがあるので、

パワフルな地声感を作り出してくれます。

【トレーニングのやり方】

「ンバ！ンバ！」と力強く発声します。

NGA同様シンプルですね。

【トレーニングの注意点】

注意点① 前上を意識する

ここまでくるとやっと感覚論が生きてくるのですが、

NBAでは、**声を鼻に当てる意識**で練習しましょう。

特に、鼻根つまり目と目の間を狙って声を当てることで、

地声感を出してくれる内筋の働きが活発になるので、

意識してみてください。

注意点② 息を止める意識

NGAと同じく、息を止める意識は必須です。

「ンバ！（息止める）ンバ（息止める！）」といったイメージで、

一回一回しっかり息を止めながら、訓練していきましょう。

【失敗例その1】息漏れNG！

Vol.1のNGAと同じですね。

NBAでも息もれは絶対NGです。

息もれしていると、「BA」が「PA（ぱ）」に聞こえてくるので、

これを指標にして、

絶対に「BA」を死守するのをおすすめします。

息漏れすると、声帯が開くので

強力な声帯閉鎖が必要なベルティングには全くもって近づいていけません。汗

ご注意ください。

【失敗例その2】胸に響かせるのはNG！

これもNGAと同じです。いきなり胸に響かせて、

野太いベルティングを目指すのはやめましょう。

あくまでも初中級者さんが最初に意識するべきは、軟口蓋です。

(もちろん、感覚のいい人なら後頭部を意識してもらっても
一緒なので大丈夫です。)

いきなり胸を意識したベルティングは

喉の死亡率が高いです。笑

僕の知り合いのトレーナーでも、むかし

胸を意識した松崎しげるばりのベルティングを練習しまくった結果、

声帯結節になって

「6ヶ月間まともに声を出しちゃダメ」と医者から宣告された

経験がある人がいます。

これ、本当に危ないことです。

ぜひぜひ皆さんはそうならないように

安全にベルティングを習得するためにも反面教師としてご注意くださいませ。