

# ベルティング習得 Vol.1 NGA

## 【トレーニングの特性】

トレーニングをやる前に、トレーニングツールの役割を知っていくことは大切です。

正しくトレーニングするためにもサクッと理解しておきましょう。

### ・N（ン）の役割

N（ン）で口を閉じることになるので、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。

### ・GA（ガ）の役割

GA（ガ）で声帯を分厚く合わせる作用があるので、

パワフルな地声感を作り出します。

では、トレーニングに入っていきます。

## 【トレーニング】

やり方はシンプルです。

「ンガンガ」と発声する。これだけです。

ただ、大事なのは取り組み方ですね。

取り組み方を間違えると

トレーニングの効果がなくなってしまいますので、

下記の注意点を繰り返し確認しながらトレーニングしてみてください。

## 【トレーニングの注意点】

### 注意点① 軟口蓋を意識する

喉ちんこ周辺の柔らかいプニプニとした組織を軟口蓋と言いますが、

**軟口蓋をめがけて「ンガ！」と発声するのがポイントです。**

ちょうど、カラスのようなちょっとお馬鹿っぽい声を出してあげること  
で、

軟口蓋を意識できる方が生徒さんには多いです。

意識してみてください。

軟口蓋を意識できると、喉を後ろ上に引っ張り上げる

筋肉である茎突咽頭筋や、口蓋喉頭筋などを強烈に使えるので、

地声感を出しつつ、発声は楽。という不思議な体感を掴みやすいです  
よ。

## **注意点② 息を止める意識**

「ンガ！」と発声するとき、一回一回息を止める意識が

めちゃくちゃ大切です。

大事なことなので、もう一度言いますね。

**必ず、一回一回息を止めてください。**

「ンガ！（息止める）ンガ！（息止める）」

こんなふうに、わざとらしく息を止める

スタッカートみたいな形をとるんですね。

やっぱり、スタッカートでやると

地声感を出しやすいんですよ。

一回一回、息を止めると、必然的に

声帯をしっかりと分厚く合わせることになるんですね。

そして、それがダイレクトに

地声感に繋がるわけなのです。

実際、僕も息止めの効果にはびっくり仰天しました。笑

僕の場合、元々ミックス習得しかけた頃は、高音がなんともいない

薄っぺらいペラペラな声になってましたけど、

この意識を取り入れてから、だんだんと

明らかに分厚い声に変化していくのがわかって、笑っちゃうくらい

驚いたのを覚えてます。笑

「え！こんな分厚い声でも出せるようになるんだ！」みたいな。

そんな衝撃だったんですよ。

息を一回一回止めるというシンプルなアクションは

後で地声感たっぷりの高音に繋がるんだなと

勉強になりましたね。

だからこそ、皆さんも

しっかりと一回一回ガッツリと息を止めて、

ベルティングに一步一步近づいていきましょう！

## 【失敗例その1】息を漏らすのは絶対NG！

逆に絶対にやってはいけないのは、息を漏らすことです。

ンガ（ハッ）！ンガ（ハッ）！みたいなイメージで、

ンガの後に息がスッと漏れると、地声感を鍛えていくことはできません。

声帯がしっかりとくっついてくれないので、地声感を作ることができないのです。

僕の生徒さんにも、このツールで息がスカスカと漏れてしまう人が多いのですが、

やっぱりそのままだと全く地声感は出せていません。

だからこそ、みんなには

全力で息を止めてもらいます。笑

すると、徐々に分厚い声を出せるようになって、

みんなベルティングに近づいていくんですよ。

だからこそ、息が漏れないように、

息を止めた状態から、ンガ！と声を出していくのをお勧めします。

補足解説

「NGA」で息漏れすると、「ンガ」ではなくて「ンカ」に聞こえます。

一つの目安にしてみてください。

### **【失敗例その2】いきなり胸に響かせるのもNG！**

「ンガ」と発声するとき、最初に意識していただきたいのは

軟口蓋です。つまり後ろ上方向です。

ただ、昔の僕もそうなんですが、

どんなに「後ろ上を意識して」と言われても、



パワフルに高音を出したいがあまり、

**胸方向（前下方向）に声を当てて、超パワフルなベルティングにしよう  
頑張ってしまう方がいます。笑**

でもこれは初期段階ではNGです。

なぜなら、いきなり前下方向メインのベルティングをやると

ただの張り上げになりやすいからです。

あくまでもベルティングは、喉を上方向に引っ張る力と、

喉を下方向に引っ張る力がバランスよく使われた状態が基本です。

上と下の比重を変えるのは上級テクニックとってください。

上級者になれば、下の比重をガツンと増やして男らしい野太い系ベル  
ティングもできますが、

いきなりやるのは超危険なのです。

僕も最初は先生の指示を無視して、よくやりましたが、

本当に喉がご臨終になりかけました。。汗

冗談抜きに、声帯ポリープになっていてもおかしくなかったです。

絶対にやらなければよかったと後悔してますね。笑

ということで、

まずは、軟口蓋。軟口蓋。軟膏蓋。軟口蓋。

そして慣れてきて、物足りなければちょっとずつ前下に喉を引っ張って  
いきましょう。

(後ろ上の比重を減らして前下の比重を増やしましょう)

