

# ベルティング習得 応用 Vol.2

## 【トレーニングのやり方】

### ・両手押し × NBA

神様に手を合わせるようにして、両手をグッと押しながら

「ンバ！ンバ！」と発声します。

## 【トレーニングの注意点】

※Vol,1と同じです。

### 注意点① 張り上げになったら即刻中止

両手押しをすると、人によってはあまりに強く声帯が閉鎖してしまうので、

ベルティングを通りこして張り上げ発声になることがあります。

実はこれも僕自身が経験していたことなのですが、

両手を押しながらガッツリベルティングの練習をしたら、

なんだか高音がものすごく苦しくなってきたんですね。

首に血管浮き出るくらい力を入れて、全力で張り上げるような形になっていたんだと思います。

先生がすぐに止めてくれたからよかったんですが、それがなかったら喉を壊していたかもしれません。

ベルティングはおろか、ただの張り上げになるところで、本当に怖かったです。

ベルティングを習得しようとして、ただの張り上げに終わるんじゃ本末転倒です。

だからこそ、

高音で声量が出過ぎて、コントロールできなくなったり、

喉が痛くなった時はすぐに練習を中断してくださいね。

**注意点②** 思っている以上に手を強く押す

両手押しのトレーニングは、おそらく皆さんが想像している以上に

グッと力を入れて押さないと効果が出ないです。

どれくらいの強さかということ、押している手が少しプルプル震え出すく

くらいの強さです。

結構な強さだと思うのですが、これくらいしないと

声帯がちゃんとくっついてくれないんですね。

声帯が分厚く合わさってくれないということは、

ベルティングを強くすることは難しいのです。

僕もこれまで

たくさん生徒さんを見てきましたが、意外に

両手を添えているだけ、、みたいな状況になっている人が多い印象で、

もったいないと思ってます。

それだと普通に練習するのと変わらない状況で、

効率が悪いので

両手はわりと強く押すように意識してみてください。

### 【トレーニングの特性】

両手を押すことで手にかかった力を

喉の中にある声帯へ送り込み、

声帯閉鎖を促すのが狙いです。

わかりやすい例で言えば、重たい荷物を運ぶときに

「ウン！！」と勝手に声が出てしまうことってあると思うんですが、

まさにあれと同じ原理ですね。

重たい荷物を運ぼうとしたときに手にかかった力が、

喉の中の声帯に筋膜を伝って

届いたからからこそ、声帯が閉鎖して力強い声が出たわけです。

両手押しは、それと同じ効果を意図的に起こすためのものと考えてもらえればと思います。