

ウィークポイントを徹底強化!

レベルアップは地道な努力から! 「カラオケで歌うなら基本中の基本」の音程やリズムの練習から、みんなに「ウマ〜い!」と言わせ、高得点を目指すためのより高度なビブラート、しゃくり、こぶしの練習まで、ゲーム感覚で楽しみながらできる、ステップアップ式のトレーニングです。

DAM ボイストレーニング



準備運動でコンディションを調整!

マイクを持ったら「まずは1曲!」とばかりに、すぐ歌い始めてはいませんか? つい見落としがちなのが、発声を良くするための準備体操や正しい姿勢、腹式呼吸の意識。歌の上達を目指して効果的なトレーニングを行なうために、準備はサボらずしっかりと!



① ストレッチA~C



緊張している首や肩の筋肉をほぐしたり、脇腹や腰、背中を伸ばすストレッチで、まずは体をほぐすところから。

② 姿勢

ノリノリになると忘れてしまいがちですが、歌うときは姿勢も大事。かかとから頭まで真っすぐを意識しましょう。

③ 呼吸

上手に歌いたいなら、腹式呼吸をマスターすることが必至。息を吸ったとき、お腹と背中が両方膨らむイメージです。

いよいよトレーニング開始!

準備ができたなら、マイクを握ってトレーニングスタート! まずはSTEP1で音程やリズムなどの基本をマスターしましょう。すべての項目をクリアするとさらに高度なトレーニングが解禁されます。ゴールド認定証を獲得できるようになれば、採点ゲームの結果も変わるハズ!

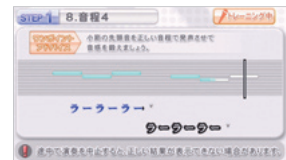


① トレーニング項目を選ぶ



トレーニングはSTEP1~3まで。全38項目の難易度、項目、ワンポイントアドバイスは右の表を参考に。

② お手本を聴く → 実践



まずはお手本をしっかりと聴きます。トレーニングはワンポイントアドバイスを意識しながら臨むと良いでしょう。

③ 結果



結果が出たら視聴して自分のできていないところを確認しましょう。もう一度チャレンジすることもできます。

	No.	難易度	項目	ワンポイントアドバイス
STEP-1	1	★	リズム①	伴奏をよく聴いてリズムを意識して発声しましょう。
	2	★	リズム②	手足を使って体全体でテンポをとりながらリズム感を磨きましょう。
	3	★	リズム③	伴奏のドラムの2拍目と4拍目に合わせて声を出しましょう。
	4	★★	リズム④	プレスマーク(V)の箇所ではしっかりと息を吸いましょう。
	5	★	音程①	口を大きく開いて発声して音程がズレないように気をつけましょう。
	6	★	音程②	口を横にしっかりと開いて明るい歌声を心掛けましょう。
	7	★★	音程③	メロディーをよく聴いて音程をキープしましょう。
	8	★★	音程④	小節の先頭音を正しい音程で発声させて音感を鍛えましょう。
	9	★★★	しゃくり	声の大きさを変えずに音程だけをズリ上げてしゃくりを身につけましょう。
	10	★★★★	ロングトーン①	プレスマーク(V)の呼吸を身につけて声が震えないようにならせます。
STEP-2	11	★★★	リズム⑤	息を吐くときにはお腹を膨らませることをイメージしましょう。
	12	★★★★	リズム⑥	表と裏のリズムに注意してお手本通りに歌えるように練習しましょう。
	13	★★★★	リズム⑦	とびはねながら歩くスキップのイメージでリズムをとりましょう。
	14	★★	音程⑤	舌が持ち上がらないように、口の中を広く保つイメージで発声しましょう。
	15	★★★★	音程⑥	笑ったときのように頬を上げて、明るく通る声での発声しましょう。
	16	★★★★	音程⑦	喉を開いたままにして、同じ声質を維持しましょう。
	17	★★★★	音程⑧	口の形を意識しましょう。ア:頬を上げる、イ:舌に横に開く、ウ:尖らせる、オ:縦長に開く
	18	★★★★★	ロングトーン②	脇腹が膨らむまで息を吸い、膨らませたま息を吐くイメージで発声しましょう。
	19	★★★★★	ビブラート①	一定の早さと大きさで音程を上下させてビブラートをマスターしましょう。
	20	★★★★★	高音①	メロディーラインに合わせて手を上下に動かしながら、声が上がってくる動きを体感しましょう。
	21	★★★★★	高音②	鼻から息を出すことに集中して鼻腔を響かせましょう。
	22	★★★★★	高音③	鼻腔の響きを保ちながら、舌を下あごにつけたまま奥歯の上と下の空間を広げましょう。
STEP-3	23	★★★★	リズム⑧	お手本を参考に安定したリズム感が会得できるまでトレーニングしましょう。
	24	★★★★★	リズム⑨	リズムに合わせて体を動かしながらリズムをキープしてみましょう。
	25	★★★★★	音程⑨	肩を上下させないで発声しましょう。筋肉を強化すれば腹式呼吸が安定します。
	26	★★★★★	音程⑩	腹式呼吸で脇腹を広げつつ、重心を下に下に意識してください。
	27	★★★★★	音程⑪	高音の時は、口を大きく、頬を上げ、口の中を広くするよう心がけましょう。
	28	★★★★★	音程⑫	口の先は少し閉じたまま、奥歯の空間を広げて響かせましょう。
	29	★★★★★	音程⑬	声の大きさを変えずに音程だけをすばやく正確に変える技術を身につけましょう。
	30	★★★★★	音程⑭	音程が離れたメロディーをしゃくりは使わずに正しく発声してください。
	31	★★★★★	音程⑮	メロディーをしっかりと覚えましょう。これを正しく歌えたらかなり高い音感の持ち主です。
	32	★★★★★	音程⑯	オクターブ離れた音を裏声でも良いので力を抜いてしっかり合わせましょう。
	33	★★★★★	ビブラート②	より精度を上げて頑張りましょう。声帯の細かなコントロールの練習にもなります。
	34	★★★★	こぶし	一瞬だけすばやく音程を変化させるこぶしを身につけましょう。
	35	★★★★	フォール	メロディーの最後に音程をズリ下げるフォールを身につけましょう。
	36	★★★★★	高音④	喉を開いた状態を維持して、裏声でも音量が下がらないようにしましょう。
	37	★★★★★	高音⑤	裏声も鼻腔に響かせて、地声との響き合いがなめらかに聞こえるようにしましょう。
	38	★★★★★	高音⑥	高くなるほど下から上へ、さらに後ろまで向けるような声を出す方向をイメージしましょう。



自分の声域を把握しよう!

自分の声域をきちんと把握することで、どんな曲でもキーチェンジさえすればラクラク歌うことができるようになります! ランキングバトルや精密採点DXにチャレンジする前に、その日の声のチェックをするのにもぴったり。

