



**カラオケがうまくなる!!**

## もくじ

<b>まえがき</b>	<b>カラオケがうまくなるメリット</b>	3
<b>第1章</b>	<b>腹式呼吸をマスターする</b>	5
<b>第2章</b>	<b>カラオケで練習する</b>	9
	(1)ヒトカラで練習	9
	(2)おすすめカラオケ機種	11
<b>第3章</b>	<b>練習のポイント</b>	12
	(1)自分にあったキーを探す。	12
	(2)音程を合わせる練習	13
	(3)リズムを合わせる練習	16
	(4)テクニックを練習する	19
<b>第4章</b>	<b>感情表現の練習</b>	26
	(1)歌詞を手書きで書き写してメモする	27
	(2)自分の歌ったのを録音して何度も聴いてみる	30
	(3)自分の歌っている姿を録画してチェック	31
	(4)派手なメイクや服装で歌う	32
<b>第5章</b>	<b>大人のカラオケマナー</b>	33
<b>あとがき</b>	<b>セルフプロデュースの時代に</b>	35

## まえがき カラオケがうまくなるメリット

めっちゃめっちゃ歌のうまい人とカラオケ行ったことありますか？

私は、ボイストレーニングに通っていて、  
通っていたボイトレスクールの懇親会あとに  
みんなでカラオケにいきました。

そしたら、みんなめっちゃめっちゃうまいんですね。

知らない人同士で、ハモって歌っています。

それを見ながら、「歌がうまいってすばらしいな」と

つくづく思いました。

歌は人を感動させる力があります。

「カラオケ苦手だなあ。」

そう感じている方多いと思います。

苦手な原因は

- ✓ 人前で歌うのが恥ずかしい
- ✓ 音痴
- ✓ 声が思うように出ない
- ✓ 歌を知らない

などなど、いろいろありますが、

カラオケがうまいとそれだけで、  
何倍も楽しい時間を過ごせるのも事実です。

本格的にバンドなどやらなくても、  
ひとりで練習するだけで、歌はうまくなります。

カラオケがうまくなるメリットは、  
カラオケがうまいだけで、人間関係が広がることです。  
いろいろな人とつながれます。

歌がうまいという魅力は、インパクトがあります。

歌がうまければ、「歌のうまい人」と、  
初対面のひとにも、すぐにおぼえてもらえます。

自分の好きな曲をうまく歌ってくれる人には  
好感や親近感がわきます。

楽しい会話するより、うまく歌うほうが  
圧倒的にラクです。

なぜなら、ひとりで練習しても  
ある程度までは、歌はうまくなるからです。

このように、歌がうまいことは、コミュニケーションにおいて  
非常にメリットがあります。

カラオケ苦手な中たでも、うまくなるための練習方法を  
レポートにまとめましたので、ぜひご参考にしてください。

## 第1章 腹式呼吸をマスターする

カラオケで、声が出ない、あるいは、すぐ声が枯れてしまう人にまずマスターして欲しいのが、「おなかから声を出す」ことです。

そのためには、「腹式呼吸」をマスターしましょう。

ボーカルのスクールに通って、最初に習うのが「腹式呼吸」です。

腹式呼吸というのは、胸を動かさず、胃のあるあたりで横隔膜をめいっぱい使って呼吸する方法です。

この呼吸法をすると、声量が増えて音域がぐっと広がります。

特に高音。高音が出ないのは息が続かない場合が多いのですが、腹式呼吸をマスターすれば、高音でも息が続いて簡単に発声できるようになります。

では、腹式呼吸の練習方法をご紹介します。

### 【腹式呼吸の練習方法】

#### その1 仰向けになって腹式呼吸の練習

仰向けに横になって、おへそから下のあたりに空気をためるように、大きく息を吸ってください。  
10秒かけてすったら、こんどは10秒かけて吐いてください。

**それを毎晩、寝る前に 20 回繰り返してください。**

そうすれば腹式呼吸の基礎がマスター出来ます。

## その 2. あぐらをかいて腹式呼吸の練習

慣れてきたら、  
今度は、あぐらをかいて腹式呼吸します。

10 秒かけてすったら、10 秒かけて吐ってください。

それを、20 回繰り返してください。

**肩や胸を動かさずに、お腹だけに空気を入れて  
ゆっくり大きく吸ったり吐いたりする練習を、毎日続けましょう。**

ゆっくりやるのがコツです。

カエルが鳴くときのように、おなかがふくらんだりへこんだりします。  
最初の頃は、疲れて、腹筋つりそうになるかもしれません。

練習すればするほど、  
ふくらましかたや、へこましかたのコツがつかめます

**注意してほしいのは、  
胸に息が入ると、どうしても、肩が動いてしまいます。  
肩を動かさないように、おなかだけをふくらませたり  
へこませたりして下さい。**

慣れてきたら、脇腹や、腰の方に空気を入れる練習もしてみましょう。  
もっとたくさん空気が入るようになります。

### その3・腹式呼吸で歌ってみよう

腹式呼吸の感覚がつかめたら、腹式呼吸で歌ってみましょう。

最初は、腹式呼吸のタイミングがつかめなくて、胸で息を吸ってしまい、肩が動くかもしれません。

最初からうまくできる人はいません。

徐々におなかで、息を吸う感覚をおぼえていってください。

何度もやっていけば、声がどんどん出るようになります。

腹式呼吸で歌うのが、基礎なので忘れないでください。

プロがTVで歌うのを見るとわかるのですが、肩が動いていません。

腹式呼吸で、しっかりおなかから声が出せていけば、長い時間歌っても、声がかれることはありません。

腹式呼吸ができていないと、のどで声を張り上げてしまいます。

すると、声帯を傷めて、のどがガラガラになります。

**どうしても、胸に息が入って肩が動いてしまう人は、仰向けに横になって、歌ってみてください。**

そうすれば、胸が動きません。おなかからしっかり声が出ます。

何度も練習して、感覚をしっかりとつかみましょう。

腹式呼吸は、ヨガの基本でもあります。  
リラックスできて、健康にもいいですよ。

仕事の前にやれば、精神集中できます。  
寝る前にやると、よく眠れます。

また、腹式呼吸をマスターすると、  
日常会話もおなかから声が出て、声を通るようになります。

そうすると、印象がグッとよくなります。

アメトークで、たまに「ええ声芸人」という企画が、やっていますが、

**芸人さんも、声がいいだけで、仕事の依頼があるといいます。**  
いい声が出るというのは、魅力的なことです。

お腹からしっかり声ができれば、  
それだけ元気で、魅力的な人だと思われれます。

電話の受け答えでも「声が素敵だね」とお客さんにホメられたり、  
にぎやかな居酒屋でも一発で店員さんに注文が通ったりと、  
いいことづくめ（笑）です。

腹式呼吸を完全にマスターするには、  
非常に時間がかかるかもしれません。  
人によっては、何年もかかる場合もあります。

しかし、やればやるほど、少しずつでも腹式呼吸は上達します。  
ぜひ、毎日練習してマスターしましょう!!



## 第2章 カラオケで練習する

カラオケ上達のコツですが、スバリカラオケで練習しかありません。

### (1) ヒトカラで練習

練習ですが、ヒトカラ = 一人カラオケがおすすめです。

最初は一人で行くのが恥ずかしいです。

恥ずかしさは、だいたい以下の3パターンです。

- ① 受付の店員に「何名様ですか？」と訊かれ「1人です」と答えるのが恥ずかしい。
- ② 受付や会計が混んでいて、独りで順番を待っているとき他の団体客と遭遇すると恥ずかしい。(特に高校生の団体)
- ③ 知り合いと偶然会ってしまうと恥ずかしい。

空いている時間帯に行けば、①以外は大丈夫かと思います。

しかし、店員と顔なじみになれば、そんな恥ずかしさも消えます。

「ボイトレしていて、発表会のために練習しています」とか雑談がてらに、話しておけば、店員さんも理解してくれます。

「歌手めざして、練習しています」といえば、  
店員さんも応援してくれるかも 笑

最近はヒトカラ料金ができるほど、ヒトカラ客が増えているので、  
だいぶ、色眼鏡で見られることは少なくなりました。

ヒトカラのメリットは、

**人前で歌うようなプレッシャーがない。**

**好きな歌を、気兼ねなく歌える。**

**思いのままに録音、録画ができる。**

などです。

カラオケが苦手な人は、

実は、「人前で歌うのが苦手」なのであって、  
歌うことがキライなわけではないことが多いです。

ヒトカラならば、思いのままに歌えますし、  
人前ではチャレンジできないこともできます。

一人でいくのは抵抗があるかもしれませんが、  
一度でいいから行ってみてください。意外と楽しいですよ。

## (2) おすすめカラオケ機種

カラオケの機種はメーカー別に3種あります。

DAM、JOYSOUND、UGAです。

オススメは、第一興商株式会社のDAMです。

プレミアムDAMかLIVE DAMを選びましょう。

DAMは、メリットですが、曲数が多い、本人映像、LIVE映像が多い、コンテンツが充実、DAM★とも機能が便利（録音できる、マイページで持ち歌の管理ができる）などなどいろいろあります。

（ただし、アニソン、ボカロの曲数は、  
JOYSOUNDやクロッソのほうが多いそうです）

DAM★とも会員（無料）になると、録画や録音できます。

詳しくはこちら <https://www.clubdam.com>

現在の、カラオケには、いろいろなコンテンツがあります。

そのコンテンツを使いこなせば、かなり上達します。

オススメなのが、採点コンテンツです。

採点コンテンツ（精密採点Ⅱや精密採点DX）をつかって練習することをオススメします。

採点コンテンツの使い方は、後ほど説明します。

## 第3章 練習のポイント

### (1) 自分にあったキーを探す。

歌いたい曲は人さまざまだと思います。  
いずれの曲を歌うにしても、一番重要なのは、  
自分が歌いやすいキーに設定して歌うことです。

①まったくキーが合わないという方。

とりあえず地声で歌えるキーまで下げましょう。

話し声と同じくらいの高さの声で、歌えればOK。

②微妙にずれる方

上にずれるのか下にずれるのかを確認して、調整して試行錯誤しましょう。  
キーが合わないというより音程がずれているだけかもしれません。

さらに、音程がずれるのは、その曲が難しいせいかもしれません。  
まず自分が歌えるメロディーの簡単な歌を歌いこなしてから  
歌いたい曲に挑戦しましょう。

自分に合ったキーを見つけたら、今度は音程とリズムを合わせて歌います。

## (2) 音程を合わせる練習

音程がとれない人が、一般的に音痴と言われています。

音程の練習に最適なのが、DAMの採点コンテンツです。

プレミアDAMの『精密採点Ⅱ』

あるいは、LIVE DAMの『精密採点DX』というコンテンツです。

『精密採点DX』は、最近のTV番組でも、  
芸能人のカラオケ対決で使われています。

DAMには音程を合わせる練習に使える  
機能が3つありますので紹介します。

### その1. 『見えるガイドメロディー』

DAMの「精密採点Ⅱ」「精密採点DX」を歌う前に設定しておくと  
『見えるガイドメロディー』という、楽譜みたいなものが  
画面の上に出てきます。



この楽譜みたいな横棒に  
声の高さを合わせて歌えば、自然と音程がとれます。

見えるガイドメロディーには、ビブラートの判定マークも出ます。

ビブラートがかかると、円いマークが付きます。

## その2. 『ガイドメロディー』

カラオケには、どの機種にも  
ガイドメロディーという歌唱用の伴奏があります。

ガイドメロディーとは、メインのメロディーを補助するために伴奏と  
一緒にカラオケに入っているものです。

伴奏をよく聴いてみると小さな笛みたいな音が鳴っています。  
その音に合わせて歌えば、音程が合います。

ただ、聴きとりながら歌うのは、やや難しいです。

## その3. 『ガイドボーカル』

大体の曲には、ガイドボーカルが入っています。  
ガイドボーカルとは、専門の歌手がお手本歌唱を録音したものです。

リモコンでガイドボーカルを設定すると、  
お手本の歌声がカラオケと一緒に流れてきます。

原曲があいまいならば、ガイドボーカルを流す設定にして、  
一緒に歌ってメロディーをおぼえましょう。

DAMの「精密採点Ⅱ」や「精密採点DX」では、歌った後に、音程がどのくらいあっているかが、数字で出ます。



左斜め上に出ます。

80%以上とれていれば、一般的に上手いといわれるレベルです。

**80%コンスタントに出るのを目標に、練習しましょう。**

(精密採点DXより精密採点Ⅱのほうが判定は、やや厳しいです。)

ただ、曲によって、音程とりやすい曲と、取りにくい曲があります。

一般的にR&Bと呼ばれるジャンルの影響下にあるアーティストの曲は、音程をとるのが難しいので、かなり練習しないと音程80%にいきません。

見えるガイドメロディーに合わせるのが、つらいくらい、高低差があります。

(逆にいえば、それだけ挑戦のしがいがありますが…)

まずは、音程の取りやすい、簡単な曲をたくさん歌って、慣れましょう。

アイドルの曲は、比較的音程合わせやすいのです。

音痴の人は、AKB48やジャニーズの曲を練習しましょう。

### (3) リズムを合わせる練習

音程があってきたら今度はリズムです。

リズムが合っていないと、歌っているのれません。

もちろん、聴いている人ものれません。

リズムを合わせる練習を2つ紹介します。

#### その1 ブレスの位置を確認。

ブレスとは、「息継ぎ」のことです。

**リズムが合わない原因は、ブレスの位置がおかしい場合が多いです。**

**つまり、息継ぎのタイミングが合っていません。**

歌詞と歌詞の間で、どこで息継ぎするか、しっかりタイミングを確認しましょう。

そのためには、原曲をよく聴きこむことが大切です。

原曲を注意深く聴くと、「スウ」「ハア」とか、  
歌手が、ブレスしている音が聞こえます。

そのブレスの位置をおぼえておいて、  
同じタイミングで、呼吸することを心がけてください。

腹式呼吸ができていないうちは、声量がないので、  
フレーズを歌い切るのにも、息が続かないことがあると思います。



例えば、MISYA や平井堅の歌っているのを聴くと、ずっと息が続くので「どこで呼吸しているんだ？」と疑問に思うことがあります。

プロは、そのくらい声量があります。息継ぎしなくても、歌えるのです。

息が続かない場合は、自分でフレーズの中にブレスのポイントを作ってください。

水泳で息継ぎできないと溺れるように、カラオケでも、ブレスに失敗すると、リズムも音程も、ぐちゃぐちゃになってしまいます。

ブレスの位置を完璧にしたいなら、歌いたい曲の歌詞を、手書きで抜き書きして、ブレスの位置に「/」印して、おぼえましょう。

## その2. マラカスをふりながら歌う

**リズムをとる練習で、最も効果的なのはマラカスをふりながら歌うことです。**

楽器店に、たまご型の小さなマラカスが売っているので、買ってふってみましょう。



こういう、手のひらにおさまる、かわいらしいマラカスです。

**普通にふるのもいいですが、2拍4拍の裏拍でマラカスをふりながら歌えるようになれば、リズム感が良くなります。**

でも、最初は、歌うことに気をとられて、マラカスがおろそかになります。

なので、難しいようなら、歌わずにハミングだけしてマラカスを2拍4拍でふるのに集中しましょう。

慣れてきたら、歌いながらふってみましょう。

**リズムをとるのが難しく感じる、R&B、HIP HOP やラップは、2拍4拍の裏拍でリズムとれば、おどろくほど、歌えるようになります。**

### その3. からだでリズムをとるクセをつける

歌手が歌っている姿を見ると、からだを揺らしてリズムをとっているのがわかります。

**足でも、手でも、肩でもいいので、伴奏に合わせてからだでリズムをとりながら歌いましょう。**

からだでリズムをとれるようになると、音楽に集中できます。そうすると、人の視線や、存在が気にならなくなります。

気持ちが入って、のって歌えると思います。日頃から音楽を聴きながら、からだでリズムをとるように、クセをつけましょう。この感覚は、カラオケだけでなく、音楽を楽しむうえで欠かせません

## (4) テクニックを練習する

ある程度歌えるレベルというのに達すると、  
今度はどれだけテクニックがつけられるかが、  
新たな課題となってきます。

重要なテクニックは 4 つあります。

1. ニュアンス
2. ロングトーン
3. ビブラート

です。

順番に説明します。

### 1. ニュアンス

**ニュアンスは、1音 1音に強弱をつけたり、声質を変えたりすることです。  
絵に例えれば色彩です。**

色の使い方が、その絵の雰囲気を決めるように、  
ニュアンスの付け方で、その曲の醸し出す雰囲気が決まります。

自分の歌を録音して、1音 1音を意識して大切に歌えているか  
チェックすることで、ニュアンスは身につきます。

ICレコーダーや、スマホの動画や、録音アプリで自分の歌ったのを録音して聴いてみましょう。

**多くの人は、一本調子で平板な歌い方になりがちです。**

自分の歌で、聴いていて、一本調子で平板だなと思うとパートを、プロ歌手が原曲ではどのように歌っているか注意してよく聴いてみましょう。

プロ歌手は、1音1音に、細かく強弱をつけたり、声質を変えたりしていろいろな音を使って、ニュアンスをつけているのがわかると思います。

細かいニュアンスをつけることで、プロ歌手は、何気ない音にも、しっかり表情をつけています。

プロ歌手のニュアンスを真似して、どんどんとりいれましょう。

最初はモノマネでいいと思います。

**多くの人は、気持ちが入ってしまうと、サビの部分を強い声(ときにはガナリ声)で張り上げて歌ってしまいます。**

**しかし、サビは、大声で張り上げれば、盛り上がるものではありません。**

プロ歌手は、サビを張り上げているようでも、しっかり聴くと繊細な音を混ぜて、ニュアンスをつけています。

難しいですが、それをどんどんマネしましょう。

声に出す前に、歌うフレーズのニュアンスを  
頭にしっかりイメージできていると、ニュアンスをつけやすくなると思います。

イメージが大切です。

イメージができていれば、  
聴き手の感情をくすぐるような繊細なニュアンスを出せるようになります。

プロの歌っているのを何度も聴いて、繊細なニュアンスを  
明確にイメージしてみましょう。

その繰り返しで、ずいぶんニュアンスがついて、  
自己満足ではなく、人に聴かせる歌い方になります。

何度も言いますが、原曲を聴きこんで、ニュアンスを真似して歌ってみましょう。

### ニュアンスを出すために裏声をマスターする

さて、ここから、急に難しくなります。

歌い慣れてきたら、ぜひ、原曲キーで歌って、  
裏声でニュアンスをつけて歌いましょう。

原曲キーで、裏声を使ってしっかり歌えると、カラオケ上級者になります。

今の J-pop が、昔の歌謡曲より歌うのが難しいのは、  
曲のキーが高くなって裏声で歌うパートが増えたからです。

裏声は、腹式呼吸をマスターしていないと出ません。

男性の曲であれば

EXILE、ケミストリー、平井堅、ラルクアンシエル、B'z の曲は  
裏声が高くて歌えないパートがありませんか？

女性の曲では、裏声が高いのは、宇多田ヒカル、Superfly、MISIA ですね。

**バラードには裏声が多用されています。**

バラードを上手に歌いたいなら

高音パートを、裏声でしっかり歌えるように練習しましょう。

そして、裏声を駆使してニュアンスをつけましょう。

ただし、最初から、裏声で無理して歌うとのどを痛めます。

**裏声をマスターするには、ハミングで練習**

まずは裏声の部分を、ハミングで歌えるようにしましょう。

ハミングは、鼻歌です。

口を閉じたまま歌うとハミングになります。

**腹式呼吸を使ってハミングで裏声をだすと、のどが開く感覚を学べます。**

ハミングしながら、のどを開いて裏声を出す感覚をおぼえましょう。

また、発声した裏声を、さらに頭蓋骨の中でしっかり響かせてみてください。

響かせて、裏声を発声すると、つむじから声が抜ける感覚があると思います。  
力を入れなくても、裏声が出せるようになります。

何度も練習して、安定した裏声が出るポイントをつかめれば、苦しうに力を入れなくても、ふわっと、やわらかく裏声が出せるようになります。

とはいえ、はじめたばかりは、ハミングすらできないでしょう。腹式呼吸がマスターできていないとハミングもできません。何度もハミングして練習してみて、裏声を習得してください。

## 2. ロングトーン

同じ音を同じ声量で、安定して長い時間伸ばし続ける技法です。

精密採点では歌い終わった後にロングトーンが5点満点(★がつく)で表示されます。★3つを目指して練習しましょう。

**あごを上げて、のどをしっかり開いて、つむじから音を抜くように発声練習すればロングトーンがマスターできます。**

ホースで斜め 45 度に放水するように、声を遠くに伸ばす感覚で、ロングトーンを練習してみてください。

## 3. ビブラート

**ビブラートとは、ロングトーンで声を出しながら、音を揺らすテクニックです。**

ロングトーンも、ビブラートも、腹式呼吸がしっかりできていれば自然とできるようになります。

なので、マスターに個人差があります。

実は、ビブラートは、最初から自然とかかる人がいます。

かからないひとは、一朝一夕で習得できるものではないので、  
感覚がわかるまで地道に練習しましょう。

ある日突然、きれいにビブラートがかかるようになることもあります。

ビブラートも精密採点では歌い終わった後に、トータル何秒かかったかと  
5点満点(★がつく)で表示されます。これも★3つを目指して練習しましょう。

また、見えるガイドメロディーで、ビブラートがかかっているかどうか確認できます。  
ビブラートを効かせたいところで自由にかけられるのが理想です。

ただ、ロングトーンやビブラートの役割は、  
音楽のジャンルや歌手によって違います。  
それこそ好みになります。

まずは、自分の好きな歌手のビブラートを真似て練習しましょう。

ビブラートがかかる歌手でも、わざとかけないという人もいます。  
安全地帯の玉置浩二は、ビブラートをしっかりかけるのをやめたといえます。  
また、徳永英明も、あまりビブラートをかけません。

逆に、平井堅や EXILE の ATSUSHI は、どのフレーズもしっかりかけます。

このくらい好みに分かれます。

ただ、カラオケでは、ビブラートがかかるだけで上手いと言われることが多いですね。

私の個人的な意見としては、腹式呼吸がしっかりマスターできていれば、  
ビブラートは、意識しなくても自然にかかるものだと思います。



のどで、わざと、音を揺らすのではなく、  
おなかから声を出した、瞬間ビブラートがかかるとおもいます。

のどでかけるビブラートもありますが、  
アクの強いビブラートになって、あまりきれいでありません。

ビブラートが得意な人は、どのフレーズにもしっかりビブラートかけてしまって、  
くどくなって、逆に曲の余韻を壊すことがあるので注意しましょう。

きれいなビブラートがかかるように、練習してみてください。

ニュアンス、ロングトーン、ビブラートを思いのままに交えながら歌えるようになれば  
精密採点Ⅱや精密採点DXで80点～90点台出るようになります。

音程、リズム、テクニックをひと通りマスターすれば  
今まで歌えなかった難しい曲も  
1曲歌いとおせる力がついてきていると思います。

精密採点Ⅱや精密採点DXをつかって、  
音程、リズム、抑揚、ビブラート、ロングトーンなどのポイントが上がるように  
ゲーム感覚でたくさん練習してください。

カラオケは、腹式呼吸ができるようになって、精密採点で  
ちょっと練習すれば、あっという間に上手くなります。

あとは、家でハミングしたり、車の中で歌ったり、  
空いている時間を見つけて、練習してみましよう。

腹式呼吸だけでも、毎晩やってみてくださいね!!  
継続は力なりです。楽しみながら続けましよう!!

## 第4章 感情表現の練習

『歌は語るように、セリフは歌うように』

という言葉があります。

**歌は、あまり歌ってしまうと、歌詞に描かれている  
世界観や、感情が聴き手に伝わりません。**

また、歌をあまりに歌ってしまうと、リズムや音程を合わせたり、  
ビブラートを効かせたりと、そういうテクニックの部分だけに  
集中してしまいがちです。

**テクニックだけでは、上手いと感心されることがあっても  
聴き手を感動させて、涙腺をウルウルさせるのは難しいです。**

聴き手は、それぞれ、感動するスイッチが違います。

**聴き手が、感動するのは、いい声で発声された歌詞が  
心に刺さることによって、感情を揺さぶられたときです。**

なので、歌詞の意味が、聴衆に伝わらないと、もったいないです。

「歌は、語りかけるように」というのは  
歌詞の意味を、しっかり伝えるほうが、言葉が聴き手の心に刺さるということです

歌詞の意味を、しっかり伝えるには、  
その歌詞の意味を理解した上で、感情を込めて歌うことが必要です。

これから、効果的な感情表現の練習の方法を説明します。

## (1) 歌詞を手書きで書き写してメモする

持ち歌の歌詞を、全部手書きで書き写してみましょう。

そして、歌詞に、どういった感情をこめたらいいか考えて、余白にメモしてみましょう。

余白のメモは、「声を抜いて」「アクセントつけて」「はっきり発音して」「やさしく」「うれしそうに」「真剣に」「笑顔で」「悲しそうに」「不安げに」などなど。

その歌詞のフレーズが、どんな感情をかきたてるか、よく考えながら歌詞にメモを書き込みましょう。

そうすることで、曲の理解が深まります。

何度も言うように、感情表現しながら、歌うためには、歌詞の意味をしっかりと理解して、イメージしなければなりません。

**イメージできていないと、のっぺりとした平板な歌いぶりになってしまいます。**

**それでは、聴いている人を魅了したり感動させたりすることができません。**

**また、歌詞の意味がイメージができていれば、「表情」や、「しぐさ」、「振付」などの歌以外の重要な、感情表現の練習ができるようになります。**

プロ歌手はもちろん、カラオケのうまい人はみな、手書きで歌詞を書き写して、余白にたくさんの注意点などをメモしています。

楽譜が読めなくても、手書きの歌詞にメモすることはできます。歌詞をメモして、どのような感情表現を目指すか考えています。

プロ歌手が原曲をどのように歌っているか、歌番組の録画や YouTube、DVD などの映像を何度も見て、何度も聴きながら、研究してみましょう。

プロ歌手は、1音1音に、感情を込めています。  
感情が、しっかりと音に表現されるので  
ムダな音や、間の抜けた音が1音たりともありません。

また、1音1音に、それにふさわしい「表情」や、「しぐさ」、「振付」など入れます。

マネしながら練習するたびに、新しい発見があります。

自分でも歌えるようになるにつれて、  
プロ歌手が、表現している感情の繊細さや奥深さがわかると思います。

**これは少しずつしかわかりません。**

**しかし、練習してみて、わかるようになったときは、確実に上達しています。**

**ちょっとした違いなのですが、それが感情表現では非常に重要です。**

**もしも、自分の歌った録音が平板なら、それは、あなたが鈍感だからです。**

**鈍感だというのは、聴き手の立場に立って、考えて歌っていないということです。**

練習しながら気がついたことを、手書きの歌詞カードに  
どんどんメモしていきましょう。それに比例して表現力はどんどんついていきます。

**曲の構成を考えながら歌いましょう。**

J-pop はだいたい曲の構成が決まっています。  
曲の A メロ、B メロ、(C メロ) サビ という具合です。

曲の構成をつかむと、どこにむけて盛り上げるように歌えばいいかわかります。

何度も言うように最初から声張り上げて、一本調子で歌い上げてしまう人いますが、  
そういうのは聴いていて、飽きてしまいますよね。

手書きの歌詞カードにメモしながら、練習すれば  
曲の構成をつかめるようになります。

アーティストが、フレーズごとに、どのように歌っているか学んで、  
しっかり真似れば、表現力豊かな歌い方になりますよ。

終盤に、Cメロ(ブリッジ)と呼ばれる、伴奏が小さくなって  
歌がハイライトになる部分がある曲があります。

その部分は、聴かせどころなので、やさしく丁寧に歌って下さい。

### 歌詞を暗記する。

メモした歌詞をまるまる暗記して歌いましょう。  
カラオケの歌詞を見ながら歌うと、はしりがちになります。

歌詞を見ないで歌うと、「表情」や、「しぐさ」、「振付」に集中できるので  
圧倒的に、表現力が上がります。

### レパートリーを増やす。

20曲くらいレパートリーがあると、何時間でもカラオケできます。

たくさん歌えると、たくさん歌手の感情表現が学べます。  
表現の幅が広がるので、いろいろな歌手の歌を歌いましょう。  
また、異性の歌手の歌もどんどん歌いましょう。

DAMは、LIVE映像がたくさん収録されているので、  
LIVEに行ったような気分で歌えます。  
LIVEのマネをすればいっそう盛り上がります。

## (2) 自分の歌ったのを録音して何度も聴いてみる

**自分の歌が、どのように聴こえるかを、録音して何度も確認しましょう。**

ご存知の通り、自分で聴いている声と、人に聴こえている声は、違います。

録音して、音程やリズムを何度も聴いてチェックしましょう。

また、自分の歌ったものとプロが歌った原曲と聴き比べて音の出し方や、テクニックの使い方など、研究していきましょう。

カラオケが上手い人は、必ず、録音して自分の声をチェックして練習しています。

毎回、録音して、歌い終わった音に、自分で聴く習慣をつけましょう。

最初の頃は、録音した自分の歌を聴くと、恥ずかしかったり、下手くそでがっかりしたりするかもしれません。

**しかし、ひとつ言えることは、自分の歌声を好きにならないことには、上達はありません。**

自分の歌声を、好きになってください。  
とにかく自分の歌声を好きになれば、歌うのはとても楽しいです。  
自分の声が好きになると、それは、いつの日か、個性になります。

好きこそものの上手なれです。

リズムや音程の合っていないところは、何度も、練習すれば、上手くなります。  
感情をこめて歌うことは、たくさん考えれば、できるようになります。

**あきらめないで、何度も自分の歌を聴いて練習すれば必ずうまくなります。**

### (3) 自分の歌っている姿を録画してチェック

iPhone で自分の歌っている姿を録画してチェックしましょう。

そして、「表情」や、「しぐさ」、「振付」など意識して練習します。

目の動きなどの表情や、からだの動き、手の動きをチェックしておきましょう。

特に、目の動き注意です。

初心者の人は、高音になると、無意識のうちに

白目をむいたり、眉間にしわがよって苦しそうな顔になったりする人が多いです。

無意識に変な表情していると、せっかく歌がうまくても、残念な感じです。

違和感のある、変な動きは、たいてい無意識にやっているものです。

なので、歌っている姿を、録画して、チェックすることが大切です。

無意識にやっている部分を、

意識的にやらないようにするだけで、表現力は著しく上がります。

無意識でやっているイタイ部分は、自分でいくらでも直せます。

まずは、動画で見て、イタイ部分がないか自分で確認しましょう。

歌っている姿を録画して、何度もチェックして

まるで歌手のように歌えるようにできれば、表現力は大幅にアップします。

あと、利き手ではない手で、マイクを持ちましょう。

そうすると、利き手で振り付けできます。

利き手の方が、最初は、振付しやすいので歌詞に合わせてやってみてください。

振付は、最初は好きな歌手もマネでいいです。どんどんモノマネしましょう。

## (4) 派手なメイクや服装で歌う

**人とカラオケに行くときは、華やかにしましょう。**

**非日常を演出できれば、自然と感情表現も豊かになります。**

ピンク、ホワイト、イエローそういった明るい色を身にまといましょう。

アクセサリーも、たくさんつけましょう。

シックな装いで、しっとりとバラード歌うには、かなりの歌唱力が必要です。

なので、自信がないうちは、せめて明るい服装でカラオケに行くのがいいですね。

**明るい服装やメイクで歌うだけで、自然と笑顔になります。**

**一緒に行った人も、カラオケルームが華やかになるので、楽しくなります。**

**楽しいという感情表現は、明るい格好することからはじまります。**

非常に厳しい言い方になりますが、  
地味な人が地味な歌を歌うと、誰も聴いてくれません。

プロの歌手でも、歌唱力があっても、地味なせいで売れない人がたくさんいます。

せっかくうまくても、うまさが半減してしまいます。

個々はやはり自己演出が必要です。

カラオケ行くときは、派手で明るい格好をしましょう。



## 第5章 大人のカラオケマナー

カラオケ楽しむための基本的マナーです。  
懇親会の二次会でカラオケに行くのが多いと思います。

懇親の場なので、初対面に人に、失礼な人だと思われないように、  
カラオケのマナーを守りましょう。

### ① 人の歌は、ちゃんと聴いてあげましょう。

スマホをいじったり、人が歌っているときに、隣の人と大声で  
おしゃべりしたりしない。

### ② カラオケルームを出るときは、曲の合間に。

ドリンクバーやトイレに行くときは、曲の間に。  
自分が歌っているとき退出されると、つらくありませんか？

### ③ 歌い終わったら、拍手しましょう。「いい曲だね」と選曲をほめましょう。

歌をほめるより、選曲をほめるほうがラクです。

「懐かしい」「いい曲だね」「いろいろ思い出した」「いい曲ですね、誰の曲ですか？」  
などなど、歌の感想でなく、曲について感想を言うのが無難です。

### ④ 順番を守って歌う。

歌う順番は守りましょう。歌うのを遠慮していけない人もいます。  
曲が順番に入っているか確認して、曲を入れましょう。

### ⑤ 余計なアドバイスをしない

人に歌のアドバイスをするのはやめましょう。余計なお世話です。

**⑥ 勝手にハモリをいれない**

ハモリを入れる場合は、曲が始まる前に、一言断りましょう。

ハモリを入れたら、相手が歌いづらそうだったらやめましょう。

ハモリは、自信がなければやめましょう。Cメロで、ハモリを入れないように!!

ハモリは、ガイドボーカル機能を相手に練習すると上手くなります。

**⑦ カラオケルームは禁煙**

外で吸いましょう。

**⑧ 歌わない人に無理強いしない**

マイクハラスメントは、やめましょう。

**⑨ 序盤は盛り上がる曲を歌う**

いきなり、しっとりバラードを歌いあげないようにしましょう。

序盤は盛り上がる曲で、場を和ませましょう。

**⑩ 知らない曲も、しっかり聴く**

年代が違くと、歌う曲も違います。

知らない曲でも、興味を持ってしっかり聴きましょう。

## あとがき セルフプロデュースの時代に

最後まで読んでいただきありがとうございました。

このレポートでは、初心者のかたが、カラオケがうまくなる方法をご紹介します。

ある程度歌えるようになれば、ステージで歌いたい  
生バンドで歌いたい、オーディションを受けたいと  
いろいろ夢が出てくるかも知れません。

今は、YouTube やニコニコ生放送など  
ネット上で、歌を発表できる場所が増えています。

アメリカには、YouTube に動画をアップして一躍有名になった歌手や、  
YouTube にアップした自分の動画に何万人というアクセスが集まって  
そこに CM 入れるだけで、何千万円も稼いで暮らしている人もいます。

iPhone ひとつあれば、世界中に自分の歌を配信できます。

ツイッターやフェイスブック、ブログを  
効果的に使えば、何万人に聴いてもらうことができます。

CD を売らなくても、アクセスの集まる動画や、ブログの  
広告収入で、活動費をまかなえる時代になっています。

自分で自分をプロデュースできる、すごい世の中になりました。

YouTube、ツイッター、フェイスブック、ブログなどインターネットを使った、  
セルフプロデュースについても書きたいことありましたが、紙面の都合で割愛です。  
興味のある方は、個別に無料で教えますので、お気軽にメール下さい。

メルアドはこちら→ [sphinx@sco9.com](mailto:sphinx@sco9.com)

## 【PR メルマガのご紹介】

『強運になる!!』というテーマでメルマガ発行しています。

成功者が運勢を上げるためにやっている習慣を紹介しています。

メルマガ登録された方には、ツイッターのフォロワーを増やすレポートや  
運気を上げるための日常習慣をまとめたレポートをプレゼントしています。

こちらから登録できますので、是非、登録お願いします。

メルマガ『強運になる!!』のご紹介 <http://bit.ly/19I5SVd>

メルマガ 『強運になる!!』 登録フォーム → <http://bit.ly/11qe5s7>

ブログもやっています。遊びに来てくださいね。

ブログ 『強運になる!!』 <http://sco9.com/>

発行者 スフィンクス

自己紹介 <http://sco9.com/478-2>

ブログ <http://sco9.com/>

お問い合わせ [sphinx@sco9.com](mailto:sphinx@sco9.com)

【カラオケがうまくなる!!】

カラオケがうまくなる!!

<http://sco9.com/>

Copyright (C) sphinx All Rights Reserved.