

FSBR [ファイブ・セコンズ・ブレス・レコーディング]

声の根本は、声帯の振動と共鳴腔の活用の二点。声帯を振動させるのは、空気の流れ（呼気）。さらに、声は音であり、音は空気の疎密波（振動）。そう、共に空気が必須。体内外に空気を出入りさせる機能が呼吸。呼吸を紐解くと、良い声には二種類の呼吸が大切であるとわかります。一つは、絶対肺活量（生きるためのレベルの肺活量ではなく、ここでは発声や歌唱用肺活量の意味）。もう一つは、呼気のコントロール性（効率性）。この二つが相まって、最高の声が生まれてくる源となります。FSBRのトレーニングは、絶対肺活量を格段に高めます。なお、獲得順は、初めに絶対肺活量、次に呼気のコントロール性。よって、今回はFSBRで、皆さんの絶対肺活量を徹底的に向上させます。

～方法～

- ①全身を脱力した状態で立ちます。
- ②一気に息を吸い込みます。地面から吸い上げるようなイメージを保ち、体（胸も腹も）の横も縦も2倍以上に膨らむような感じで空気を入れましょう。5秒以内に、これ以上は入らないと思えるほど息を吸います。口も鼻も両方使ってください。手を大きく広げても構いません。何しろ、最大に！ 一気に！
- ※足裏を通し地面から吸い上げるイメージによって、骨盤底筋の強化と腹式呼吸の感性を養うことができます！
- ③最大に吸入したら、そこで息を止めます。ゆっくり5秒、数えましょう。苦しくても我慢してください。
- ④次に、一気に息を吐き出します。肺の中が真空になったのではと感じるほど、全部の空気を吐いてください。体全体を縮める感覚で。ここでも口・鼻ともに。
- ⑤すべて排気したら、そこで息を止めます。同様に5秒。
- ⑥その後、ゆっくり息を吸い、呼吸を整えます。
- ⑦一連の流れを一日5回行ってください。連続でなくてもOK。
- ⑧心肺機能の病気、体調不良、睡眠不足、食事直後、この呼吸法が合わない方は、中止してください。
- ⑨ここからがポイント。自己管理ができていいるひとは問題ありませんが、このような地味な訓練は継続できないことが多い。そこでチェック（レコーディング）表をお渡しします。可能な限り毎日行ってください。

このFSBRを続ければ（6か月以上を推奨）、相当の効果が期待できます。なぜ？
つまるところ、呼吸が上手いひと、息の流れが美しいひとは、声が良いからです！

※呼吸のコントロール性は、当サロン内で行うスタンディング加圧呼吸トレーニングが最適。あらゆる音声を表現するための、強く美しい呼吸を作り出します。是非、習得してくださいね。

ボイスケアサロン