

実践発声学	レジストレーション
-------	-----------

**この項目における学習項目**

レジストレーション
レジストレーションの基本方法
レジストレーションの基本メニュー2種
レジストレーションの効果を向上させるポイント
訓練の取り組み方

この項目の到達目標	到達度確認
レジストレーションとは何かわかる	
レジストレーションがどのような機能をアップさせるメニューなのかわかる	
レジストレーションの基本的な方法がわかる	
ポイントを押さえた練習方法がわかり、実践できる	

**この項目の主な関連記事**

ミックスボイスとは	
レジストレーションの2本柱①裏声の純化	
レジストレーションの2本柱②裏声の閉鎖	
レジストレーションが成功しない要因	
オールドイタリアンスクールの3大メソッド	

## ◆声区融合を習得するための訓練法 = レジストレーション

声区融合とは...一般的に「ミックスボイス」と呼ばれているもの  
→あらゆる声種を自在に行き来するための発声コントロール機能

## ◆レジストレーションの基本方法

- ①裏声「ウ」 → 地声「ア」 → 裏声「ウ」を滑らかに行き来する  
「ウ」...最も純粋な裏声になりやすい母音タイプ  
「ア」...最も強い(地声の筋肉が働く)地声になりやすい母音タイプ
- ②C4～F4までの音域を含む音程で練習する  
C4～F4のどこかにブレイクが存在する  
この音域を含めることで、地声と裏声のコントロール技術が習得出来る  
※1.ブレイク...地声の機能だけで音程上昇する上限音域、一般的に言う換声点はこれに近い概念  
ブレイク以降の音域では裏声の機能とのバランスコントロールが必須となる  
※2.該当する音域の全てで訓練を行うのが基本  
例)メッサディボーチェ(後述)の場合...C4～F4の計6音で行う
- ③最も純粋な裏声と最も強い地声を行き来する  
純粋な裏声と最も強い(地声の筋肉の働く)地声が声の両極となる  
声の両極を滑らかにつなぐことで、あらゆる声種を自在に扱える能力が鍛えられる

## ◆レジストレーションの基本メニュー2種

- ①オクターブレジストレーション  
方法:裏声と地声を1オクターブの音程差で行き来する  
最高音域 裏声:F5 ~ 地声:F4  
最低音域 裏声:C4 ~ 地声:C3  
合計 35回/1サイクル(開始音C4～F5まで半音刻みで上昇 → 下降)
- ②メッサディボーチェ = レジストレーションの中で上位訓練に位置する  
方法:裏声と地声を同じ音程で行き来する  
最高音域 F4(裏声F4 ⇄ 地声F4で行き来する)  
最低音域 C4(裏声C4 ⇄ 地声C4で行き来する)  
合計 11回/1サイクル(C4～F4まで半音刻みで上昇 → 下降)

## ◆レジストレーションの効果を向上させるポイント

- ①地声と裏声の境界部分をゆっくり行い安定性を向上させる  
境界部分ほどひっくり返りや声ブレなどのリスクが高い  
→ゆっくり慎重におこなうことで最大限の安定性で行き来できる  
細かな声ブレにも着目できるため、訓練のクオリティが向上する
- ②境界部分の音量を、安定出来る限界まで強くする  
音量が強いほど安定性は低下する → 強い音量で出来るほど、安定性はより向上する  
→安定出来る限界の音量 = 最も訓練効果が高くなる  
※声の安定性維持が絶対条件のため、絶対に声がブレない様に要注意！！

## ◆訓練の取り組み方

- ・可能な限り毎日行うことが理想、最低でも週3日
- ・1日30分程度行うことが理想、最低でも2種の訓練のどちらか一方を1サイクルはおこなう
- ・裏声→地声→裏声の1往復で30秒以上かける、息が保たない場合は肺活量の8割程度使用する
- ・ひっくり返りや声ブレが起きた段階で、その音程はやり直しとする