



車内の金城学院大学

74限目

「声楽アンサンブル」

## 「赤ちゃんの泣き方は歌のお手本？」

### 〔腹式呼吸〕

赤ちゃんは、どうしてあんなに小さな身体で、長時間大きな泣き声を出すことができるのでしょうか？ その理由は「腹式呼吸」にあります。呼吸には、肋骨を大きく広げる「胸式呼吸」と、肺の下にある横隔膜を下げる「腹式呼吸」があります。私たちは普段、楽に呼吸ができる胸式呼吸で生活していますが、赤ちゃんは胸筋が未発達なため、腹式呼吸しかできません。腹式呼吸は、喉の筋肉を緊張させることなく、息を安定して吐き続けることができるという特長を持っており、長時間泣いても疲れにくく、声が枯れにくいのです。実は赤ちゃんの呼吸法は、歌にとって理想的なものであり、腹式呼吸を習得すると、喉を疲れさせることなく安定した声量で長時間上手に歌うことができます。このように、歌の秘訣は意外と身近なところにあったのです。

身体の仕組みを知り、表現力を磨く。それが文学部 音楽芸術学科。

強く、優しく。



金城学院大学