



## # D4以上の高音を無理なく歌うための科学と練習設計

D4（約293.7 Hz）～F#4（約370.0 Hz）の帯域は、声区（レジスター）移行や共鳴戦略の切り替えが起きやすく、結果として「張り上げ・喉締め・力み」が露呈しやすいポイントです。さらに、声の高さ・音量・音色は「声帯（振動源）の状態」と「共鳴腔（声道）の形状」の組み合わせで決まり、どちらか一方に偏ると効率が落ちます。

本稿は、音声生理（喉頭筋・声帯振動）と音響（共鳴・インピーダンス）と、臨床・教育現場で広く使われる練習（SOVT等）を接続し、D4→E4→F#4を想定した「再現可能な」練習プロトコルへ統合します。

### ## 調査の前提と用語整理

本稿の音高表記は、A4=440 Hzの標準ピッチを前提にした平均律の周波数を参照します（例：D4≈293.665 Hz、F#4≈369.99 Hz）。ここでの「高音」は絶対値ではなく、\*\*話し声・歌声の習慣に対して高く、破綻が出やすい音域\*\*を意味します。声の個体差（声帯サイズや共鳴腔形状の差）が大きいため、同じD4でも“壁”的出方は人によって変わります。

レジスター用語（地声・裏声・ミックス）は流派差が大きく、混乱が起きやすいことが指摘されています。そこで本稿は、用語を「観察可能な現象」に寄せて整理します。声帯振動様式の観点では、少なくとも \*\*M1（モーダル／チェスト寄り）\*\* と \*\*M2（ファルセット／ヘッド寄り）\*\* という2つの主要メカニズムが区別され、同じ音高でもどちらを選べる重なり領域が存在します。

「ミックス」については、(a) M1を保ったまま声帯の“参加の仕方”や閉鎖・共鳴を調整して軽量化する、(b) M2側を太くして連結する、(c) 目的音高の前後で両者を破綻なく切り替える——といった\*\*複数の実体\*\*が一括りにされがちです。実際、チェスト／ミックス／ファルセットを同一音高で比較した多指標研究では、ミックスが閉鎖率やスペクトル特性などで両者の中間～チェスト寄りの特徴を示す場面が報告されています。

### ## D4以上で起きる音声生理と壁の正体

高音化の基本は、声帯にかかる張力（スティフネス）を上げて基本周波数F0を上げることです。一般向け解説でも、声帯を「張る（tensing）」と声が高くなることが説明されます。その張力調整には、輪状甲状腺筋（CT）と甲状披裂筋（TA）など喉頭内筋の協調が関わり、CTがF0上昇に寄与する点は広く受け入れられていますが、TAのF0制御への寄与は条件依存で単純ではない、という整理が研究として示されています。

このとき「壁」になりやすいのは、F0（音高）の要求が上がる一方で、\*\*従来の発声習慣（強い内転・過剰な呼気圧・母音の開き方）を維持したまま\*\*上へ行こうとしてしまい、効率が急落するからです。声帯振動の“効率”は、単に息を増やすのではなく、声帯と声道の相互作用（インピーダンス整合・慣性成分の利用）を含む系全体で決まる、という枠組みがSOVT研究などで繰り返し扱われます。

生理計測の観点では、チェスト／ミックス／ファルセットを比較した研究で、(1) ファルセットでは声門が完全閉鎖しない局面が観察されやすい、(2) チェストとミックスでは声門閉鎖がより完全な局面が観察され、(3) ミックスは振動振幅が小さく、声帯全長ではなく中央部がより関与する様子が示されています（同一歌手・同一音高での比較を含む）。つまりD4以上で「重いまま押す」と破綻しやすい一方で、\*\*“軽さ”=声帯の参加の最適化\*\*に切り替えると、同じ音高でも持続可能性が上がります。

加えて音響的には、音高が上がるほど倍音間隔が広がり、母音知覚や共鳴ピークの“乗り方”が変わりま

す。高音域では声道共鳴を倍音に近づける「共鳴（フォルマント）チューニング／母音変形」が効率化の手段になりうる一方、母音の明瞭さとのトレードオフ（いわゆる“色づき”）も議論されています。

## ## 苦しい高音を生む要因

「苦しい高音」は、よくある主因が3つに収束します。

第一に、\*\*呼気圧（肺→声門下圧）を上げて押し切ろうとする\*\*ことです。SOVTに関する理論・計算研究では、口を開けた状態で音量を上げるために肺圧を上げると声帯衝突（閉鎖の強まり）が増えやすい一方、半閉鎖では定常的な声道圧が過度な接触を抑え、衝突ではなく相互作用で音量を稼ぎやすい、という方向性が示されています。

第二に、\*\*喉頭周辺（声門上）の過緊張・圧縮\*\*です。チェスト／ミックスで声門上の内側圧縮（supraglottic compression）が観察される例が報告されており、これは“鳴り”やスタイルのために使われることもありますが、やり過ぎると努力感の増大と結びつきやすい領域です。「締まる感じ」を“当たり前の感触”として学習してしまうと、上へ行くほど必要以上の負荷が積み上がります。声の負荷・疲労・努力感は多因子で、用語整理や概念の合意形成が必要なほど複雑だ、という整理もあります。

第三に、\*\*母音や共鳴の固定\*\*です。高音で母音が聞こえにくくなるのは「根性不足」ではなく、F0上昇に伴う倍音配置の変化と、声道共鳴（特に低次フォルマント）との関係が変わるために、母音保持と効率の両立には調整が必要になります。ここで調整が入らないと、(a) 口腔を不用意に広げて喉頭周辺に負担を寄せる、(b) 逆に息漏れを増やして不安定化する、のどちらかに倒れやすくなります。

## ## 無理なく出る高音の設計原則

無理のない高音は、「息を増やす」よりも、\*\*発声開始に必要な最小圧（PTP）を下げ、同じ音量を低い努力で出す\*\*方向で設計します。PTP (phonation threshold pressure) は「声帯振動を開始するために必要な最小の肺圧」と定義され、声道条件にも依存する量として説明されています。したがって、D4以上で最優先すべきは「肺圧の上積み」ではなく、声帯一声道系の条件最適化です。

その具体的手段として、\*\*SOVT (Semi-Occluded Vocal Tract Exercises : 半閉鎖声道エクササイズ)\*\* は、研究・臨床で最も“理屈が通りやすい”土台です。SOVTは、口唇のリップトリル、舌トリル、ストロー発声、/v/や/z/などの有声摩擦音、/m n ñ/などの鼻音連続など、声道の一部を半閉鎖して行う練習として例示されています。13種類のSOVTジェスチャーで口腔内圧を測った研究でも、ジェスチャー間・個人間で圧が変わることが示され、\*\*“抵抗の作り方を選べる”\*\*のがSOVTの実用的メリットになります。

SOVTが効く理由は、「声道の慣性成分（インエントンス）を増やし、声帯振動を安定・効率化する」という説明で一貫しています。計算研究では、エピラリングアル領域の狭め・咽頭の拡張・口腔出口の狭めなどの組み合わせが、広い倍音帯域で有利な相互作用（inertagram上の“条件の良さ”）を作るとされます。また、細いストローでの半閉鎖を用いて、広い音域でPTPを測定できること・PTPが典型的に0.2–0.5 kPa程度であることが示され、半閉鎖が“喉に優しい方向の負荷を作れる”裏付けにもなります。

共鳴側（声道形状）では、いわゆる“鳴り”や“通り”は、低喉頭位やエピラリングアルチューブの狭めが関わることが、総説的レビューでも説明されています。特に、歌声のスペクトル2–4 kHz付近を持ち上げる仕組みとして、喉頭を低めに保ちつつエピラリングアル部を狭めることができます。さらにMRI計測研究では、クラシック歌唱で喉頭が平均8 mm低下し、下咽頭の断面積・体積が増えるなど、下部声道の形状変化が示され、これが高周波エネルギー増加（“歌手フォルマントクラスター”的説明）に関与しうると論じられています。

母音変形（vowel modification）は、「歌詞の明瞭さを保つ」目的だけでなく、「高音でも発声効率を

落とさない」目的でも必要になります。共鳴チューニングの研究では、声道共鳴（R1/R2）を倍音に近づけることで、少ない努力で音響出力を増やしうる一方、母音識別が難しくなる・中庸を取る必要がある、という構図が示されています。実務的には、顎開きが第1共鳴（R1）を上げ、舌位置が第2共鳴（R2）に強く関係する、といった「操作レバー」が整理されており、闇雲ではなく“狙って変える”ことが可能です。

## ## 段階的トレーニングプロトコル

以下は、上記のエビデンス（PTP・SOVT・レジスター特性・共鳴戦略）を、D4→E4→F#4向けに\*\*練習設計へ翻訳\*\*したものです。個人差が大きいため「絶対にこの通りで伸びる」という主張ではなく、\*\*原理→操作→評価基準\*\*の順で再現性を担保します。

### ### 高音発声の構造マップ（文章）

高音（D4以上）を「無理なく」出す条件は、次の連鎖で崩れます。そこで逆向きに設計します。

#### - 目標：同じ音高で努力感を下げる

指標は「喉の痛みや嗄れが増えない」「同音での反復が安定」「翌日に高音域が落ちない」

#### - 必要条件：PTPを上げない／上げにくい系（声道インピーダンスと声帯振動の相互作用を使う） → SOVTはそのための“学習装置”

#### - 声帯側の設計：ミックスは、チェストとファルセットの中間特性（閉鎖率・振動参加の仕方）になりうる

つまり「重いままで押す」ではなく「参加を減らしてなお閉鎖を保つ」方向が合理的

#### - 共鳴側の設計：高音ほど母音が崩れやすいので、顎・舌・口唇（場合によって喉頭高）でR1/R2を動かし、効率と明瞭さの妥協点を取る

### ### D4→E4→F#4 段階的練習プロトコル

前提：音量は「会話～やや大きい」程度から開始し、張り上げでしか出ない音量を最初から狙わない（肺圧を上げて衝突で稼ぐ癖を消すため）。

#### - 段階A（導入：D4を“重いままで押す”固定する）

SOVTで、D4を「息の量を増やす出せる」条件に寄せます。

#### - 実施：ストロー発声 or リップトリルで、G3→D4のゆっくりグライドを5回。次にD4で2秒保持×5回。

#### - 合格条件：D4で喉の前側が固くならない／息が急増しない／音が“薄くなり過ぎて”不安定にならない。

#### - 参考：同じSOVTでも、ハミングとチューブ発声で開放時間率（OQ）が変わりうる、という報告があり、相性の良いSOVTを選ぶ価値があります。

#### - 段階B（橋渡し：E4に“母音変形込み”で入る）

E4は、母音の共鳴戦略を固定すると破綻しやすく、顎・舌の調整が必要になりやすい帯域です。

#### - 実施：SOVT→開口へ“移し替え”。具体的には、ストローでE4に到達→そのままの息感でストローを外し、/ŋ/（「ん」）か/m/（「む」）でE4を1秒、すぐに「あ」ではなく少し狭い母音（日本語なら「え→い寄り」「あ→お寄り」のイメージ）へ寄せて2秒保持。

#### - なぜ：高音での共鳴チューニングは効率を上げうる一方、母音識別とのトレードオフがあるため、母音を“完全固定”より“許容範囲で変形”させるのが現実的です。

#### - 段階C（定着：F#4を“短時間・高反復”で目慣らしする）

F#4は「長く粘るほど壊れる」人が多いので、最初は保持時間より反復品質を優先します。

#### - 実施：

- 1) リップトリルでB3→F#4のグライド×5回。
  - 2) /v/または/z/の有声摩擦で、E4-F#4間を半音階で1往復×3セット。
  - 3) 開口で「ね (nε)」ではなく、舌が暴れにくい鼻音始まり (/m/ /n/ /ŋ/) から短く当てて、F#4を0.5~1秒×8回。
- 合格条件：高音を出した直後に声がかすれない／翌日も高音が“消えない”。

### ### NG例とOK例（理由つき）

- NG：高音に行くほど息を増やし、音量で押し切る。  
理由：肺圧上げ→衝突増大→努力感・疲労・嗄れのリスクが上がる。
- OK：まずSOVTで“開始が楽”を作り、その息感のまま開口へ移す。  
理由：半閉鎖は声道インピーダンスを調整し、声帯一声道相互作用で効率を上げる設計になりやすい。
- NG：母音（特に「あ」系）を固定し、口を横に広げて上へ行く。  
理由：高音では共鳴・母音識別が難しくなり、母音の“色づき”が起こりやすい。顎・舌で共鳴を動かす必要が出る。
- OK：母音を不变とみなさず、顎・舌・口唇で許容範囲の変形を入れる（明瞭さと効率の妥協点を取る）。  
理由：共鳴チューニングは効率化に寄与しうるが、知覚（自然さ・母音識別）との兼ね合いがある。

### ### 明日から実行できる20分メニュー

（目標：D4～F#4を“楽に出る方向へ”矯正する。音量は中～やや小さめで開始。）

- 0~5分：SOVTウォームアップ（リップトリル or ストロー）で、G3→D4→G3のグライド×5。
- 5~10分：/m/ /n/ /ŋ/（鼻音）で、C4-D4-E4を短く（各0.5~1秒）往復。
- 10~15分：E4→F#4の“橋渡し”。/v/または/z/で半音階往復（E4-F#4）×3セット → 同じ息感で開口に移し、F#4を0.5秒×8回。
- 15~20分：歌詞用の母音調整。高音母音を1音ずつ「少し狭めた版」と「元の母音」で交互に出し、どちらが努力感が小さいか比較（録音推奨）。

### ## 安全性、練習頻度、危険信号

練習頻度は「長時間と一緒に」より「短時間を分割」が安全側です。実務としては、20分メニューを1日1回から始め、声が“軽い日”だけ2回に増やす（同日2回にするなら数時間空ける）程度が、声の「使いすぎ」リスクを増やしにくい現実的運用です。

危険信号は、気合では踏み越えない方が合理的です。「声がかすれている／疲れているときは歌わない」「極端（叫ぶ・ささやく）を避ける」「休憩（vocal naps）」などは実用的な基準になります。また、嗄声が長引く場合や、痛み・呼吸困難・嚥下困難・血痰などがある場合は受診も検討すべきです。

「成長痛」と「危険信号」を分ける簡便な基準は、(1) 翌日に回復しているか、(2) 高音域が落ちていないか、(3) 痛みが出ていないか、です。これらが出る日は“練習を減らす／SOVTだけにする／休む”が合理的です。なお、薬剤で痛みの感覚が鈍ると休むタイミングを逃す可能性があります。

本稿の要点を一言でまとめると、「D4以上は、肺圧で押すゲームではなく、声帯一声道の条件最適化ゲーム」です。SOVTで“開始が楽”を作り、ミックス域では“軽さ（声帯の参加の最適化）”と“母音変形（共鳴調整）”を同時に学習し、痛みや嗄れを出さない運用で積み上げる——この順序が、再現性と安全性の両方を最大化します。

