

SOVTE（半閉鎖母音発声ex）：Straw Phonation（ストローフォネーション）

【目的と効果】

1. 声帯の負担を減らしつつ、振動効率を高める（声帯の過緊張を軽減）
2. 呼気圧と共鳴のコントロールを改善し、声の持久力・安定性を高める
3. 声の疲れ・嚔声の回復や予防、発声機能の再教育に有効

【練習頻度の目安】

1日1～2回・1回あたり5～10分 ＊実施時間が短くても継続が効果的。

【注意事項】

- ・細くて硬すぎないストローを使用（内径2.5～5mmが推奨）
- ・息を強く吹きすぎず、楽に声を乗せる（吹きすぎ＝喉への負担）
- ・空気漏れがないように唇をしっかりと閉じ、ストローのまわりから息を漏らさない
- ・のどや首に力が入らないよう、肩の力を抜いて行う
- ・声が詰まったり、苦しさがある場合はすぐに中止し専門家へ相談

エクササイズ	やり方	回数・目安	ポイント
① 息だけのストローフォネーション	ストローをくわえ、5～10秒間「スー」と息を吐く（声なし）	約5～10秒 × 3回	息を「ふ～」っとやさしく、一定に出す
② 発声つきストローフォネーション	「ウー」や「オー」でストローを通して声を出す	5秒程度 × 3～5回	柔らかく、力まない発声。息を吹きすぎないこと。
③ ピッチグライド（低→高）	「ウー」で低音から高音へ滑らかに移動	約5秒 × 2回	ひっくり返らず、なめらかに移行するよう意識。
④ ピッチグライド（高→低）	「ウー」で高音から低音へ滑らかに移動	約5秒 × 2回	声が落ちないように丁寧にコントロール。
⑤ ロングトーン発声	「ウー」や「オー」をストローでできるだけ長く発声	10秒以上 × 3回	息と声を一定に保ち、詰まらないように注意。
⑥ ストロー後の通常発声	ストローを外し、「ウー」「オー」で自然に発声 音読などをしてもOK	約3分	ストロー後の変化を確認。力まず自然に響かせる。

参考文献と注記・Titze, I.R. (2006). Voice training with a semi-occluded vocal tract.・Titze, I.R. (2000). Principles of Voice Production.
本資料は実際のリハビリ場面での自主練習として取り組みやすいようにアレンジを加えて構成しています。