

SOVTE（半閉鎖母音発声ex）：リップトリル・タングトリル

【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】

- ・唇や舌に無理な力を入れず、リラックスして行う
- ・喉に過度な力を入れない（喉への負担を避ける）
- ・のどや首、肩の力を抜いて行う
- ・声が詰まったり痛みがあれば中止し、専門家へ相談

エクササイズ	やり方	回数・目安	ポイント
① リップトリル（息のみ）	唇を振動させて「ぶるる」と息だけで音を出す	約5～10秒 × 3回	力まず、息を一定に出す
② リップトリル発声	唇を振動させながら「ウー」を発声	5秒程度 × 3～5回	柔らかく、無理に力を入れない
③ タングトリル（巻き舌） （息のみ）	舌尖を振動させて「トゥルル」と息だけで音を出す（巻き舌）	約5～10秒 × 3回	舌に力を入れすぎずリラックス
④ タングトリル発声	タングトリル（巻き舌）をしながら「ルウー」「ロオー」など発声	5秒程度 × 3～5回	舌と唇の力みを避けて柔らかく
⑤ ロングトーン発声	「ウー」や「オー」をできるだけ長く発声	10秒以上 × 3回	息と声を一定に保ち、詰まらないよう注意
⑥ 通常発声（リラックス）	①～⑤の後、力を抜いて自然に「ウー」「オー」を発声	約3分間	無理せず自然に響かせる 音読などを行ってもOK