

# Vocal Function Exercises (VFE)

## 【VFEの目的と効果】

1. 声帯の柔軟性と筋力を高める
2. 呼吸と発声の調整機能にアプローチする
3. 声のかすれや疲れ、緊張を軽減する
4. 継続練習で声の質を改善し、話しやすく響きのある声を取り戻す

## 【一般的な練習頻度の目安】

○1日2回（朝・晩など）・1回あたり約5～10分程度 \*継続は最低6～8週間ほどが効果的とされている

## 【注意事項】

- ・のどに痛みがあるときは無理をしない
- ・息をしっかりと使い、のどに力を入れずリラックス
- ・違和感を感じた場合は中止して専門家に相談する
- ・VFEの基本は「地声（モーダルフォール）」で行うことが原則
- ・ファルセット（裏声）だけでトレーニングを済ませるのは避ける
- ・声帯閉鎖などの改善目的のため、裏声は補助的に使用するイメージ

エクササイズ	やり方	目安	ポイント
① 持続発声（イー）	出しやすい高さで「イー」をなるべく長く発声	1回10秒以上 × 2回	・声は張らずにやさしく、響かせる ・息のコントロールと声帯の安定を意識
② ピッチグライド（低→高）	「ノー」または「ウー」などの音で低い声から高い声へなめらかに上げる	約5秒 × 2回	・滑らかに、ひっくり返らないように ・場合によっては裏声の使用もOK
③ ピッチグライド（高→低）	「ノー」または「ウー」などの音で高い声から低い声へなめらかに下げる	約5秒 × 2回	・急に落ちないようにコントロール ・全音域で滑らかな声帯の動きを意識
④ 5音階発声（オー）	ド、レ、ミ、ファ、ソなど階段状に「オー オー…」と5音分発声	5音1セット × 2回	・息を止めずやさしく響かせる ・低⇒高、高⇒低とやるといい
⑤ 持続発声（イー）	出しやすい高さで「イー」をなるべく長く発声	1回10秒以上 × 2回	・声は張らずにやさしく、響かせる ・息のコントロールと声帯の安定を意識