

指をのどぼとけのてっぺんに当ててください。

次に反対側の手の指を喉の一番下の部分に添えてください。

そしてあなたの普通の男性の声を使って、大きな声でしゃべってみてください。しゃべると同時に喉の上部と下部がほとんど同じように振動しているのがわかるはずです。

指をそのままにして、今度はファルセット（裏声）でしゃべってみてください。

喉の上部も下部も、ほとんど振動していないことがわかるでしょう。

これから学ぶエクササイズは、

喉の上部ではなく、下部のみを振動させて声を出そうとするものです。

この擬似的な喉頭の部分カットの方法は、喉頭を半分しか使わないことで、

ネイティブの女性の声とほとんど同じ範囲のハーモニクスを残したまま、

低いハーモニクスを起こさないようにします

あなたの一番高いファルセットを出すことから始めましょう。

あなたの声がミッキーマウスの声のように聞こえるようになったらしめたものです。

そのまま声がひしゃげないように音程をできるだけ低くして行ってください。

もし声がひしゃげてしまったら、それはまた喉の前の方から声を出すようになってしまっているせいです。

それでは喉頭全体を変調機として使ってしまい、あなたが望むような声は出ません。

ファルセットのまま、声を限界まで低くしてください。そこがスポットです。

そのときあなたは喉の上部がまったく振動していないことに気づくでしょう。

この方法でスポットをつかんだら、今度は次に説明する方法を試してみましょう。

両方やってみることが一番の方法です。また、ふたつとも試してみることで、

どこから声を出したらいいか互いに参照することができ、

より上手に感覚をつかむことができるでしょう。

うがいをするときのように、「ガラガラガラ」という音を意図的に喉から出してみてください。

そのときあなたは無意識的に喉を締め上げています。

そして自分の声が、低いファルセットを出しているときや、

うがいをしているときと全く同じところで共鳴していることがわかるはずです。

しかし、実際にうがいをしているときは、喉の上部と下部の両方が振動しているのが感じられるはずです。

うがいの声と一番低いファルセットを出す場所の中間が、あなたが目指している声を出すポイントです。

人を笑わせるために声の物まねをする人もいます。

もしあなたがおじいさんやおばあさんの声のモノマネができるのであれば、

おとぎ話にでてくる意地悪な魔女のような声を出してみてください。

そのときあなたは目指しているスポットにとっても近いポイントで話しているのです。