
周りに注目され、
採点でも 90 点以上を連発できる
歌唱と採点攻略法の全て



カラオケステップアップ講座



本書を読んであなたが得する

歌唱力と採点の計 6 つのこと

本書は2部構成です。

1部ではカラオケを通じてあなたの歌唱力を向上させるコツや練習法を紹介します。

2部ではカラオケの採点の仕組みから点数が上がる方法を説明します。

読むことにより以下の6つが得られます。

第1部：歌唱力の向上

カラオケに対する苦手意識がなくなり、友人や会社で行くカラオケが苦にならなくなる。嫌だったカラオケがむしろ好きになる。



歌唱力が向上するのでカラオケで注目の的になる。歌が上手い！と言われることなど朝飯前に



練習を通してさまざまな曲を知るので、知識が深まる。カラオケ以外の場で話が盛り上がることも。苦手な上司とも音楽の話なら仲良くなれる？



歌えるキーが高くなり、今まで歌いたくても歌えなかった曲が歌えるように。これから発売される曲も歌えるようになるので一石二鳥



第2部：カラオケ採点、点数の向上

点数という形で目に見えて周りに伝わるため、歌が上手いという評価がされやすい。

90

点数が少しずつ上がっていくので、点数が取れる喜びが得られる。



カラオケステップアップ講座

はじめましてこんにちは。「カラオケステップアップ講座」管理人の神田と申します。

本書はカラオケに通い、正しい練習をすることにより歌唱力や採点での点数の向上を目指すための指南書です。ボイストレーニングのような高額かつ時間的拘束のある練習法は一切紹介しませんのでご安心ください。

もしも以下のような願望を抱えている場合は、本書は力になれるでしょう。

- ・歌がもっと上手くなって、周りからの注目を浴びたい！
- ・もう音痴と言われないために、上手くなって見返してやりたい！
- ・もう少し高い声が出せるようになって、好きな曲を歌いたい！
- ・皆の前で90点を越えるような高得点を出してみたい！

本書があなたの歌唱力を向上させて少しでも楽しくカラオケで遊べるようになることを心から願っております。



カラオケステップアップ講座 管理人 神田

- ・ [カラオケステップアップ講座](#)
- ・ [Twitter](#)
- ・ [Facebook](#)

YouTube 動画解説のサービスのご案内

YouTube にてこの無料 note の音声解説を動画で投稿しています。
この無料 note をダウンロードしたあなた専用の解説です。
ぜひとも利用して、理解に役立ててください！

[YouTube 動画解説はこちら](#)

目次

第1部：歌唱力向上のための攻略法

第1章：ほとんどの人がやってしまうカラオケ練習の欠点について・・・・・・・・

第2章：カラオケステップアップ講座が提唱する「3STEP 練習法」について・・

第2部：採点得点向上のための攻略法

第3章：カラオケ採点結果で目標点数別に注目すべき場所について・・・・・・・・

第4章：カラオケの精密採点で90点を取るために必要なことについて・・・・・

第5章：カラオケの精密採点で95点を取るために必要なことについて・・・・・

――第1章――

ほとんどの人がやってしまう カラオケでの練習の欠点について

「カラオケステップアップ講座」の提唱する歌唱力のための練習を紹介する前に、ほとんどの人が無意識にやってしまうカラオケの練習の欠点について説明します。

さまざまな人から相談を受けますが、中には「練習しているけど、全然結果が出ません」という方もいらっしゃいます。

練習内容を教えてもらおうと、そこには共通するいくつかの「間違い」がありました。あなたはこんな練習をしていませんか？

注意して読んでみてください。



ほとんどの人が

やってしまっている練習とは？

「カラオケステップアップ講座」での練習をお話する前に、実際に相談を受けた多くの人がやっていた練習法を紹介します。練習そのものはシンプルなものでした。



1. カラオケに行く

歌が上手くなるにはカラオケに行くのが一番！
ということで、頻繁に足を運ぶことに。
一週間に3回など、頻度を増やして練習量をアップさせた

繰り返す



2. 好きな曲を歌う

好きな曲だったら選曲に困ることもない！
好きな曲をどんどん入れて、楽しい一人カラオケタイム！
沢山歌って、大満足！



3. 繰り返しても、なかなか上手にならない……

練習をし始めて、3カ月が過ぎた。とくに上手くなったとは思えず、なんだか微妙……。
友達と一緒に行ってみてもなんかいつもと変わらない雰囲気……。
あんなに沢山練習したのに……なんで！？



！ ほとんどの人がやっちゃってしまってる練習の欠点とは？

この練習方法の何が欠点なのでしょう？それを確認していきましょう。



1. カラオケに行く

歌が上手くなるにはカラオケに行くのが一番！
ということで、頻繁に足を運ぶことに。
一週間に3回など、頻度を増やして練習量をアップさせた

× 練習時間が足りない！

歌える曲の数が少なかったり、
喉がすぐ痛くなったりするので
練習時間が結果的には少なくなっている。

繰り返す

× 練習曲が間違っている！

適した曲で練習をしていないため、
成長できない。好きな曲をどんどん入れて
いるので振り返りができないのもNG



2. 好きな曲を歌う

好きな曲だったら選曲に困ることもない！
好きな曲をどんどん入れて、楽しい一人
カラオケタイム！
沢山歌って、大満足！

1.、2. とともに間違った方法で練習しているために、

成長のための経験値が足りていません

歌ってはいるので効果はいつかは出ますが、それにはかなりの時間がかかります

ひょっとしたら1年たってもこの練習法ではあまり歌唱力が上がらないかもしれません

→2つの問題点をより詳しく見ていきましょう



欠点1：カラオケでの 練習時間が長くなりにくい

練習方法のおさらいをしてみましょう。練習法は以下の行動を繰り返すというものでした。



この練習法の欠点の一つ目は、練習する時間が少なくなりがちだということです。
その理由は、以下の3つです。

- 1. 平日夜のカラオケは料金が低い 
- 2. 歌える曲がなくなる 
- 3. すぐに喉が枯れる 

上記の1. は頻繁にカラオケに行っていると避けては通れない問題です。カラオケというのは夜の方が料金が安く、そのため長時間の練習時間がそもそも確保できません。

☀️ お一人様30分室料(OPEN~19:00)			🌙 お一人様30分室料(19:00~CLOSE)		
1ドリンクオーダー制			1ドリンクオーダー制		
	月~金・祝前日	土・日・祝日		月~木	土・日・祝日
学割	130円 (140円税込)	240円 (259円税込)	学割	371円 (400円税込)	-
会員	160円 (172円税込)	260円 (280円税込)	会員	410円 (442円税込)	490円 (529円税込)
一般	213円 (230円税込)	346円 (373円税込)	一般	546円 (589円税込)	653円 (705円税込)
ひとりカラオケ (会員の場合)	240円 (259円税込)	390円 (421円税込)	ひとりカラオケ (会員の場合)	492円 (531円税込)	588円 (635円税込)

出典：「カラオケ ビッグエコー新宿東口店料金表」

昼と夜で2倍以上料金が違いますね。土日祝日はさらに料金が上がることも覚えておきましょう。



2. の「歌える曲がなくなる」というのはレパートリーの問題です。

レパートリーを多く持っている人というのは実は思った以上に少ないのですが、
知っている曲を増やさなければ練習時間を長くすることは不可能です。

3. の「すぐに喉が枯れる」はもっとも分かりやすい理由です。

曲を長時間歌っているとだんだんと喉が痛くなってきて、やがて枯れてしまいます。

この状態では練習をしても成長は見込めません。そのため早めに切り上げてしまうことになります。

また、好きな曲というのはカッコいい曲であることが多く、そのほとんどが

- ・ 曲のキーが自分の出せるキーよりも高い
- ・ ついていくのがやっとなほど曲のスピードが速い



などの問題があります。好きな曲を歌えば歌うほど喉へのダメージが蓄積しやすく、
結果として枯れるのが早まり、練習する時間が減ってしまいがちです。

以上の3つの点から、ほとんどの人がやりがちな方法では練習時間が長くなりにくく、結果として成長があまりできない、という事になりがちです。



これらを改善するには以下の3つを満たす必要があります。

- ・ 金銭的に余裕のある時間やプランを選ぶ
- ・ 困らないように、レパートリーを増やす
- ・ 喉が枯れないように、歌う曲や間隔を調整する





欠点2：カラオケでの 練習曲が間違っている

カラオケで練習するにあたり、好きな曲をひたすら歌うという方は意外と多いです。
ですがそれはただ歌っているだけで、**実際にはあまり練習にはなっていないかもしれません。**

あなたの好きな曲を思い浮かべてみてください。次のような特徴がありませんか？

- ・ 音程が複雑で、合わせる余裕がない
- ・ 曲のキーが自分の得意とするキーより高い
- ・ 曲のスピードがついていけないほど速い
- ・ 裏声を多用している
- ・ ラップのパートがある



もしも一つでも当てはまるのなら、それは練習に適していない曲という事になります。

難易度が高すぎる曲で練習しても、練習にはなりません。

あなたは何か新しい勉強を始めるときに、応用編のテキストを購入して勉強するでしょうか？
しませんよね。それと同じことです。



好きな曲を歌い続けるだけでは、上手くならない

もしも好きな曲だけを歌っているだけで上手くなれるのなら、世の中に音痴という言葉は存在しないでしょう。
そうならないのは、その方法に欠点があるからです。

好きな曲を歌うなどとは言いませんが、せめて知っている曲を好きな歌と練習用の曲に分けるところから
初めてみてはいかがでしょうか？





正しい練習法をするだけで

歌唱力が上がるとしたら？

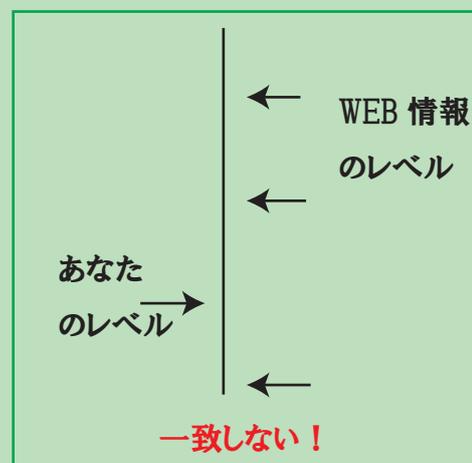
これまでの話の中で、ほとんどの人がやっつけてしまっている練習法ではあまり良い結果が出ないことは分かっていただけたかと思います。

それでは、なぜここまで多くの人が間違った練習法をしているのでしょうか？

正しい情報が出回っていない

歌が上手になりたい！そう思ったときにネットで調べることが多いでしょう。ですが、ネットに書かれている情報はいまいちわかりづらいものが多いです。腹式呼吸だの、横隔膜だの、輪状甲状筋だの言われても分かりません。

それもそのはずで、ネットの情報は断片的に書かれたもので、あなたのレベルには合っていないからです



正しい練習法が実践できれば？

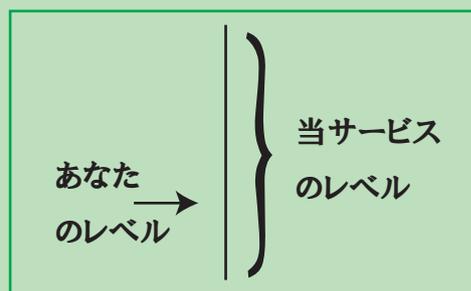
もしもあなたがただ好きな歌を歌うのではなく、正しい練習法が実践できればどうなるでしょうか？

きちんと考えられた練習法、それこそがあなたにとってもっとも必要なものなのではないでしょうか？

カラオケステップアップ講座では 正しい練習法の提供を意識！

当サービスでは実際の経験に則った練習法を提供しています。効果があることはすでに実証されています。

正しい練習法を実践して、ショートカットしてレベルアップができます。





第1章のまとめ

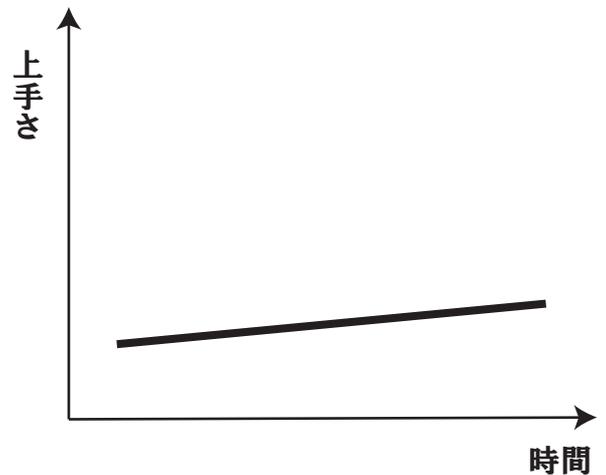
第1章では、今までに相談してきた多くの人がやっていた練習法について見ていきました。その練習法は、「①カラオケに行き、②好きな曲をひたすら歌う」というものでした。この練習法の欠点についてまとめていきましょう。

多くの人がやってしまう練習法

多くの人がやってしまう練習はただカラオケに行って、好きな曲を歌い続けるというものでした。

この方法だとレパートリーや喉へのダメージなどが考慮に入っておらず、長時間の練習ができません。

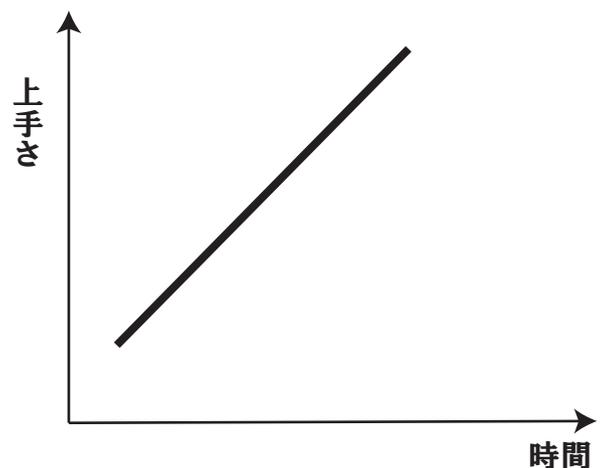
また、練習曲のレベルが高すぎるため最適な練習とはいえ、**上達に時間がかかってしまいます。**



カラオケステップアップの練習法

多くの人がやってしまう練習法。その欠点を排除して、さらに付加価値を付けたのが当サイトが提唱する「3STEP」練習法です。

詳細は次の章にて説明しますが、この練習法を実践することで、練習した時間がきちんと成長に結びつくようになり、時間がかからず、しっかりと成長できるようになります。



→第2章では、「3STEP」練習法の詳細を説明していきます。

効果が実際に確認されている練習法なので、ぜひとも実践してみてください。



――第2章――

カラオケステップアップ講座が提唱する「3STEP 練習法」について

ほとんどの人がやってしまう練習法の欠点を説明し終わったところで、今度はカラオケステップアップ講座が提唱する練習法について見ていきましょう。

練習法の名前は「3STEP 練習法」

今まで説明した練習の欠点をカバーしつつ、プラスワンの要素を入れた練習法です。このサービスの根幹となる練習法です。この練習法以外にもさまざま練習法を提供していますが、根底にはこの練習法があります。

詳しく説明するので、ぜひともあなたの方でも実践してみてください。



時間と成長が比例する

3STEP 練習法とは？

ここでは、このサービスが提唱する「3STEP 練習法」について説明していきます。



「3STEP 練習法」とは、文字通り3つのSTEPを繰り返す練習法です。

その3つのSTEPとは

- ①曲を選ぶ
- ②曲を聴く
- ③曲を歌う

の3つです。

この練習法の説明をすると、「そんなこと、もうやっているよ！」という言葉がもらいます。

たしかにこの3つをあなたは今までやってきているかもしれませんが、**それがまだ足りない、不完全な練習なのです。**

ただ選び、ただ聴き、ただ歌うだけが3STEPじゃない

これらをただ行う事だけが3STEPではありません。

それぞれのSTEPでは、プラスアルファの要素が必ずあります。

ところで、多くの人がやってしまう練習の欠点を覚えているでしょうか？

「練習時間が結果として長くない」ことと、「練習する曲が難しすぎる」ことでしたね。

この**3STEP 練習法はその欠点を補います。**

具体的にはSTEP1にて「練習する曲が難しすぎる」欠点を、

STEP2、3にて「練習時間が結果として長くない」欠点を補います。

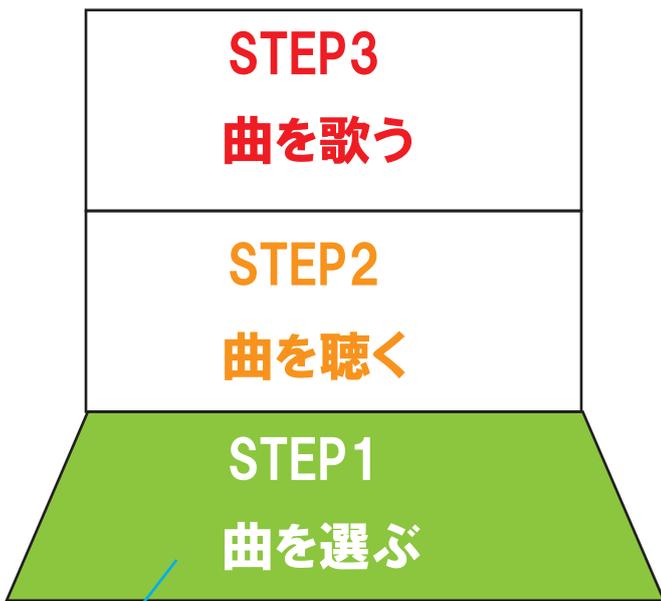
欠点を補完し、+αした練習内容をより細かく説明していきます。





練習の成果を左右するのは 適した「曲を選ぶ」こと！

3STEP 練習法の STEP1 「曲を選ぶ」について詳しく見ていきましょう。



3STEP 練習法の土台となる。
ここを疎かにすると全て崩れる……

「曲を選ぶ」が STEP1 に来ているのは、簡単だからではありません。土台となるくらい重要だからです。

この土台がしっかりとしていないと、その次の STEP2、STEP3 の練習は効果を発揮しません。

STEP1 で選んだ曲を STEP2 では聴いて、STEP3 では実際に歌う事になります。

ここで間違った曲を選択してしまうと、多くの人がやっている練習法の欠点を取り除けません。

練習に適した曲を選んで、STEP2、STEP3 に繋げていきましょう。

突然ですが、次の2曲を比べて、どちらが難しいか判断してみてください

Mr.children
名もなき詩

VS

SMAP
世界に一つだけの花

急に聞かれると難しいですかね？なので言い方を変えてみましょう。





- 音程が難しい
- 曲のスピードが速い
- キーが高い

VS

- 音程が簡単
- 曲のスピードがゆっくり
- キーが高くない

これならば答えが分かるのではないのでしょうか？言うまでもなく赤枠で囲った方の曲（先程の例では名もなき詩）のほうが難しいです。

これらの曲を引き合いに出したのは、実は今まで相談を受けた多くの人がこの赤枠のような難しい曲で練習していたからなのです。

「歌が上手になりたいな」と言っている人も大勢いましたが、歌う曲は難しい曲ばかり。それでは歌は上手くなりません。大事なのは、練習に適した曲を歌う事です。

青枠の曲を選び、練習をすることにより、あなたはしっかりと上達ができます。

一方で、もしも赤枠の曲を選び続けていると、その成長はゆるやかとなります。

あなたが望むレベルに達するまで時間がかかってしまうのは、言うまでもないでしょう。

- 音程が難しい
 - 曲のスピードが速い
 - キーが高い
- (名もなき詩)

VS

- 音程が簡単
 - 曲のスピードがゆっくり
 - キーが高くない
- (世界に一つだけの花)

青枠の曲が練習に適しているということは分かっていたかと思います。曲を聴けば、青枠の曲なのか、赤枠の曲なのかは大体わかるでしょう。ですが、ここで問題に上がることがあります。

それは、青枠の曲をどうやってみつけるか？次はそれについて見ていきましょう。



レパートリーを増やして 練習に適した曲を探す

3STEP 練習法の STEP1 「曲を選ぶ」において、そもそも曲を選ぶには曲を知っている必要があります。どうやって知っている曲を増やしていくのか。ここではその方法について説明していきます。

レパートリーの多さが武器になる

曲の探し方を説明する前に、
レパートリーについて説明しましょう。

覚えておいてほしいことなのですが、
レパートリーは多ければ多いほど良いです。

レパートリーの多さが歌唱力に直結するといっても過言では
ありません。そのため、この STEP1 にて知っている曲を増やす
ことは非常にメリットのある行為です。

カラオケでは様々な種類の曲を歌う事で幅広い歌唱に関する
テクニックを無意識に練習できます。

1 曲を 100 回歌うより、
20 曲を 5 回歌った方が上達に貢献します。



レパートリーの多さは歌の上手さに
直結する！

⚠️ レパートリーが多いことで歌以外で得をすることも

少し話が変わりますが、レパートリーが多いことは何も歌唱力の向上だけに良い影響を与えるわけではありません。友人とカラオケに行ったときに、その曲を知っていれば話が盛り上がることもあるでしょう。ひょっとしたら同じアーティストの他の曲を教えてくれるかもしれません。

また、会社の上司とカラオケに行くときなども、その人の歌う曲を知っていれば、話のネタにできます。それをきっかけに仲良くなることもできるでしょう。

このように、レパートリーを増やすことで歌が上手くなる以上のメリットがあるのです。



曲を見つける方法は、今は多い

昔は曲を探すには、まずは音楽番組を見て気に入った曲をメモし、レンタルショップに行ってシングルやアルバムを借りるなどして、所持する音楽プレーヤーに入れる必要がありました。

いまでもこれらの方法は曲を見つける手段としては有効です。ですが、それらとは別に方法が増えたのでそちらも活用していきたいところです。

その方法が、
聴き放題サービスを利用する方法と、
動画サイトで音楽を聴く方法です。
こちらの方法を用いるとより楽に、
そして多くの曲を知ることができるのでおすすめです。

曲の探し方

以前

レンタルショップで CD を借りる

音楽番組を見る

現在

レンタルショップで CD を借りる

音楽番組を見る

+

聴き放題サービスを利用する

動画サイトで音楽を聴く

①聴き放題サービスを使用する

LINE MUSIC や AMAZON MUSIC UNLIMITED などのサービスが聴き放題サービスに当たります。

どんなサービスかという、月額 1000 円程度を支払う事で 5000 万以上の曲が聴き放題というものです。

以前は一曲購入するのに 250 円程度支払っていたことを考えると、非常にコストパフォーマンスが良いです。効率よく、数多くの曲を知るのにはうってつけですね。

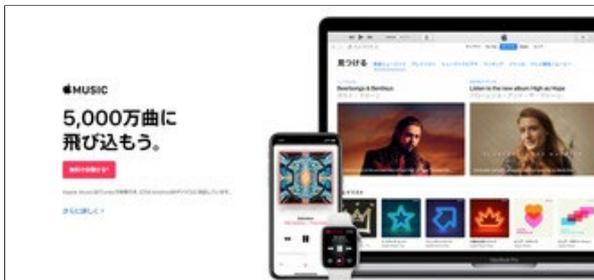
また、スマートフォン対応のアプリもあります。外出時にも聴くことができるので非常に便利です。

ただし、4000 万曲という膨大な曲ですが当然無い曲はあります。また、解約するとそれまで聴いていた楽曲は聴けなくなるので、そこは注意しましょう。



出典：amazon music UNLIMITED

(<https://www.amazon.co.jp/gp/dmusic/promotions/AmazonMusicUnlimited>)



出典：Apple Music

(<https://www.apple.com/jp/apple-music/>)

②動画サイトで音楽を聴く



PCで作業をするときに音楽を流したり、



イヤホンやヘッドフォンで聴くと
曲が覚えやすくなる

聴き放題の他にもネット上で音楽を聴ける場所があります。
それが動画サイトです。

You Tube やニコニコ動画などがそれにあたります。
とくに YouTube にはアーティストが属するレーベルが許可を
出して楽曲の PV を公開していることがあります。

例えば YouTube の検索欄でお気に入りのアーティストを入力
して検索してみましょう。YouTube 上にある PV を聴くことが
できます。こうした動画サイトも曲のレパートリーを増やすのに
貢献してくれます。

注意点としてはレーベルが販促のために出している動画なので
FULL バージョンではなかったり、そもそも PV の動画が無い曲
というのも当然あります。

ある程度有名な曲なら出てくるかもしれませんが、
マイナーな曲などは見つかりづらいですね。

また、レーベルが許可を出して動画を投稿しているので、
許可を出していないアーティストに関しては PV が 1 件も
見つからない場合もあります。

とはいえ無料でさまざまな曲を聴けることに変わりはないので、
レパートリーを増やすという意味では最もおすすめです。

⚠️歌番組やレンタルショップはもう時代遅れ！？

そう勘違いする方が居ますが、そんなことはありません。ネットで音楽を聴いていると、どうしても自分が
好んでいたり、知っているアーティストばかり聴きがちです。知っているアーティストの曲は増えやすいですが、
知らないアーティストはそもそも聴く機会すらないということが起こりがちなのです。

ですが、歌番組ならばあなたの知らない曲を耳にすることができます。ランキング形式の番組なら
短い時間で多くの曲を知れるでしょう。レンタルショップならば見つからない曲はないので、ネットでは
出会えない曲に必ず出会えます。まだまだ歌番組やレンタルショップは使用価値があると言えるでしょう。



曲の聴き方を変えるだけで 効率の良い練習になる！

次は 3STEP 練習法の STEP2 「曲を聴く」について詳しく見ていきましょう。



「曲を聴く」については STEP1 の「曲を選ぶ」ほど重要度は高くはありません。とはいえそれは STEP1 に比べれば重要度は低いということです。

左の図で示したように、STEP2 は STEP3 を支える役割をしています。この STEP2 にも STEP1 同様に力を入れることで、最後の STEP3 がより強固なものとなります。

あなたの目標でもある、歌が上手くなること。それが結果として現れるのは STEP3 です。その STEP3 での効果が最大限出るように、STEP2 をしっかりと固めるようにしましょう。

さて、それでは STEP2 の説明に入ります、STEP2 は「曲を聴く」という STEP です。

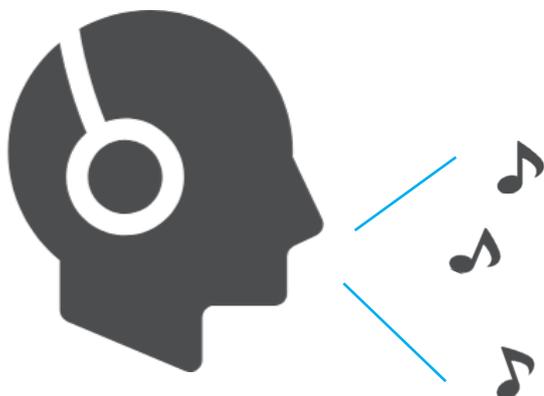
これを言うとほとんどの人は「そんなこと常日頃からやっているよ！」と言います。その通りです。あなたも含めて多くの人は常日頃から音楽を聴いているでしょう。

事実、電車に乗ればイヤホンで音楽を聴いている人をよく見かけますし、カフェに入ればイヤホンで音楽を聴きながら PC で作業をしている人もいます。

ただし、3STEP 練習法における「曲を聴く」はこれだけでは不十分なのです。

STEP2 は音楽を聴き

口ずさむのが大事！



STEP2の「音楽を聴く」というのはただ音楽を聴くだけではありません。音楽を聴きながら、流れてくる音に合わせて口ずさむのが3STEP練習法での音楽の聴き方です。

この方法を実際にやっている人は少ないです。あなたも口ずさむという事はやってなかったのではないのでしょうか？なぜこの口ずさむ、と言う行為が必要なのかを説明します。

絶対音感と相対音感について

あなたは絶対音感という言葉を知っていますか？

なんかこの能力を持っていると歌が上手そうですね。

実際には絶対音感を持っている人が必ずしも歌が上手いわけではないのですが、割愛します。

さて、絶対音感というのは出された音が分かる能力です。

例えば鍵盤のキーを押せばそれが何のキーなのかを当ててくれます。

2つ同時に押しても3つ同時に押しても音が分かる優れた能力です。

これと似たような能力に相対音感があります。相対音感は流れてきた音が、知っている音とどれだけ違うかが分かる能力です。この能力を口ずさむことで鍛えるのがSTEP2の目的です。

絶対音感



相対音感





相対音感を鍛えることで、 CDと同じ音が出せるようになる

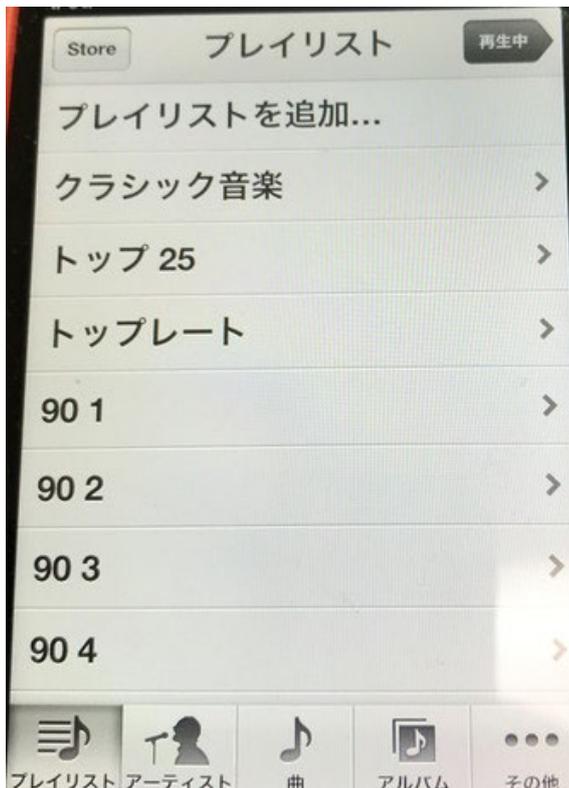
聴きながら口ずさむことで相対音感の練習になります。
この練習がなぜ歌唱力向上につながるかというと、

CDと同じ音を自分の口から出せるようになるからです。
相対音感とは元の音とどれだけ離れているか
が分かる能力です。そのためこの能力を鍛えていけば
CDと同じ音を口から出せるようになります。

CDと同じ音を出せれば上手くなりますよね。
それでは、どのように練習をすればよいのでしょうか？
使用するのは、プレイリストです。



同じ音にする！



音楽プレーヤーにはプレイリストという機能があります。
自分の好きな曲をまとめておける機能です。
この機能を用いて、STEP1 で選んだ曲から
10 ~ 15 曲を選択してプレイリストを作成します。
このプレイリストを一週間かけて聴くようにしましょう

曲数を少なめにするのは、一度に覚えられる曲の数
には個人差があるからです。あなたが一週間に
覚えきれない曲数で構いません。

一週間かけて約 10 曲を口ずさみながら聴きましょう。
それを一ヶ月も繰り返せば左のようなプレイリストが4つ
できて、合計で 40 曲覚えることができます。
レパートリーの数は武器でもあるので、この方法で
STEP2 をこなすのがオススメです。



イヤホンとヘッドフォン

どっちがおススメ？

ここから先はおまけのような内容です。

イヤホンとヘッドフォンどちらが音楽を聴くのにいいのか？という質問をよく受けます。

これに関しては、歌唱力向上という観点ではどちらを使っても効果にとくに変わりはありません。

しかし、イヤホンとヘッドフォンには以下のような特徴があります。



- ・音漏れしにくい
- ・小さいのでかさばらない



- ・イヤホンよりは音漏れしやすい
- ・大きくて持ち運びにくい

以上の点から、イヤホンの方をおススメしています。

⚠ イヤホンの金額について

ヘッドフォンとイヤホンではイヤホンの方をおススメしました。

ですが、イヤホンなら何でも良いというわけでは決してありません。

よく100均で購入したイヤホンを使用している方が居ますが音質が悪くおススメしません。

おススメしているのは5000円程度のイヤホンです。

比較的リーズナブルで、それでいて音質が100円の物とは比べ物にならないほど良いです。

多くの人に聴き比べてもらいましたが、「全然違う！」という言葉が多く、その違いが如実に表れました。あなたもぜひとも一度5000円程度のイヤホンを購入してみてください。

イヤホンに関してはサイトの方でもまとめてますので、参考にしてください。

<https://karaokestepup.com/stepup/earphone>





曲の聴き方を変えるだけで 効率の良い練習になる！

次は 3STEP 練習法の STEP3 「曲を歌う」について詳しく見ていきましょう。



最後の STEP は実践前のリハーサルである「曲を歌う」です。

最後の STEP なので左の図のように STEP1 と STEP2 に支えられています

そのため STEP3 は STEP1、STEP2 をしっかりと実践していればすぐに効果が表れる STEP です。

これまでの成果を最大限に活用して、この STEP3 で歌唱力の向上の仕上げをしましょう。

さてここで話を少し戻しますが、さまざまな人がやってしまう練習法の欠点と解決策を覚えているでしょうか？
それは以下の通りでしたね

⚠ 欠点1：練習時間が足りない！

-
- ・ 金銭的に余裕のある時間やプランを選ぶ
 - ・ 困らないように、レパートリーを増やす
 - ・ 喉が枯れないように、歌う曲や間隔を調整する

⚠ 欠点2：練習曲が間違っている！

-
- ・ 自分に合ったレベルの曲を選ぶ

4つの解決策ですが、欠点2への対応策はSTEP1の「曲を選ぶ」ですすでに紹介しています。STEP3では欠点1の3つの解決策を中心に組み立てた練習法を紹介しましょう。





時間とプランを選んで お金に優しい一人カラオケを

歌の練習をする際に、一人カラオケは必須です。しかし、プランや時間を選ばなければお金のかかる練習となってしまいます。それを避けるために、お得な時間帯やプランについて覚えておきましょう。

🍷 料金が高めの 30 分制料金プラン

☀️ お一人様30分室料(OPEN~19:00)			🌙 お一人様30分室料(19:00~CLOSE)		
1ドリンクオーダー制			1ドリンクオーダー制		
	月~金・祝前日	土・日・祝日		月~木	土・日・祝日
学割	130円 (140円税込)	240円 (259円税込)	学割	371円 (400円税込)	—
会員	160円 (172円税込)	260円 (280円税込)	会員	410円 (442円税込)	490円 (529円税込)
一般	213円 (230円税込)	346円 (373円税込)	一般	546円 (589円税込)	653円 (705円税込)
ひとりカラオケ (会員の場合)	240円 (259円税込)	390円 (421円税込)	ひとりカラオケ (会員の場合)	492円 (531円税込)	588円 (635円税込)

出典：「カラオケ ビッグエコー新宿東口店料金表」

上の画像はやっけてしまいがちな練習のところでも登場したカラオケの料金表です。店によって金額に多少の違いはありますが、どのカラオケ店も料金の安さは平日昼<土日昼<平日夜<土日夜となります。しかし、こちらの料金プランは基本的には使いません。

🍷+ とってもお得なフリータイムプラン

☀️ お一人様室料(OPEN~19:00)		🌙 お一人様室料(23:00~CLOSE)	
月~金・祝前日		1ドリンクオーダー制	
	1ドリンクオーダー制	日~木・祝日	金・土・祝前日
学割	845円 (912円税込)	1450円 (1609円税込)	—
シニア	—	—	—
会員	1120円 (1209円税込)	1640円 (1771円税込)	2410円 (2602円税込)
一般	1491円 (1610円税込)	2184円 (2358円税込)	3213円 (3470円税込)
ひとりカラオケ (会員の場合)	1680円 (1814円税込)	1968円 (2125円税込)	2892円 (3123円税込)

出典：「カラオケ ビッグエコー新宿東口店料金表」

使用するのはこちらのプランです。カラオケ店にはフリータイムと言う制度が導入されています。上の画像がそうで、左では平日の OPEN (大体は 11 時~ 12 時) から 19:00 までの約 7 時間歌い放題というプランです。それが会員ならば 1120 円なので、安さが際立っています。



実際カラオケの店員さんにも3時間以上利用するのならばフリータイムの方がお得です、とのアドバイスはよくいただきます。

ちなみに右の方の料金プランでは23:00～CLOSEまでと書かれていますね。

大体のカラオケ店はCLOSEが朝の5時なので、

こちらは深夜のオールカラオケのときに利用するとおすすすめなプランとなります。

とはいえ、一人で練習するならばわざわざ深夜にカラオケに行く必要もないと思いますので、そういったプランもあるのか、と覚えておきましょう。以上をまとめると以下ようになります。

◎：とくにおススメ

○：おすすすめ

△：あまりおススメしない

×：選ばないように

お昼の30分プラン

夜の30分プラン

お昼のフリータイム

夜のフリータイム

基本的に平日昼に行われているフリータイムのプランを選ぶようにしましょう。

カラオケによっては土日の昼間でもフリータイムがある場合があるので、HPで確認してみましょう。

これで解決策の1をどのように実践するのかが分かりましたね。



歌い方を変えるだけで 練習の効率が劇的にUPする！

解決策の2つめはレパートリーを増やすというものでした。こちらに関してはすでにSTEP1にて解決策を示しています。それ以外の方法でレパートリーを増やしたい場合は、当サイトにて曲をまとめているページがあるので、そちらを参考にしてください。

曲の紹介まとめはこちら！

<https://stepupkaraoke.com/tag/%E6%9B%B2%E7%B4%B9%E4%BB%8B>

解決策の3つめは喉が枯れないように歌う曲や間隔を調整するというものです。

実は、これがもっとも効果的な解決策です。理想的なカラオケでの練習の流れを順に見ていきましょう。

カラオケで練習する際には、まずはあなたにとって無理のない高さのキーの曲から練習を始めましょう。

喉は歌い始めはまだ温まっておらず、時間をかけることで段々と安定していきます。そのため最初はあなたにとって低めのキーの曲で練習をして、喉へのダメージを減らすようにしましょう



休憩も練習の一環！

1曲歌ったら1曲分は休憩するようにしましょう。時間は長いです。ひたすら曲を歌っていれば喉はすぐに枯れてしまうでしょう。そのため、1回歌ったら一旦休憩をします。休憩がてら、次に歌う曲をイヤホンで聴いたり、先ほど歌った曲をもう一度聴いて、どこを間違えたかなどを確認するのも良いでしょう。

休憩時間に記録を取るのも有効な方法です。
ノートでもスマホのメモでも良いですが、**曲名とどこに気を付けるべきかを書きおくだけでも**
次回の参考になります。レパートリーの管理にも役立つので、おススメな方法ですね。
ぜひとも試してみてください。



記録することで練習の
効率を UP させよう！



アーティストの真似をする
ことでさらに効果が UP!

曲を歌う場合はアーティストの真似をしてみましょう。
声を真似するのではなく、**歌い方を真似する**のが
ポイントです。どこでアクセントをつけているのか？
力を入れているのはどこか？抜いているのはどこなの
か？それを知って、真似することで段々と歌唱力
は上がっていきます。

カラオケ中に口にする飲み物については注意しましょう。
よく炭酸やジュースを好む人が居ますが、これらの
飲み物は**喉へのダメージを与えやすく、早く枯れる**
原因にもなります。また、キンキンに冷えた飲み物
も喉を傷める原因です。なるべく避けるようにしましょう。



冷たい飲み物、炭酸
にはとくに注意！



あなたは大丈夫？

マイクの持ち方で、上手さは変わる！

このページはおまけのようなものとなっています。

とはいえ重要なことでもあるので、あなたも当てはまらないか考えてみてください。

カラオケに指導に行くと最初に「惜しいな」と思う事が多いのですが、**実はマイクには持ち方があることをご存知でしょうか？**よく見る持ち方は次のような持ち方ですね。

マイクの球体を持つ持ち方です。アーティストでもこの持ち方をしている人がたまに居ます。マイクをこう持って歌うとカッコいいですね。

ただし、BADと書いたように、この持ち方はおすすめしません。**口とマイクの間で手で空間ができやすく、あなたの歌声がハウリングしたり、こもったように聞こえてしまいます。**

上手い歌声を損ねてしまうので、この持ち方はNGと覚えておきましょう。



おすすめは左の図のように**柄を持つ持ち方**です。この持ち方ならば球体部分に掌が干渉しないので歌唱の邪魔をせずに歌うことができます。

この持ち方で、さらに口に対して垂直にマイクを向けるとマイクが音を拾いやすくなり、聞こえてくる音がより綺麗に聴こえます。

マイクの持ち方は気にする人は少ないですが、あなたの歌声に影響を与えています。せっかくの歌声を損なわないためにも、誤ったマイクの持ち方は避けるようにしましょう。



第2章のまとめ

第2章では、当サービスが提唱している「3STEP 練習法」について詳しく説明しました。
3STEP 練習法について、もう一度概要を確認していきましょう。



「3STEP 練習法は」左の図のように3つのSTEPからなります。この3つのSTEPを繰り返すことにより、歌唱力の上昇を図る手法です。

繰り返し方は単純で、練習曲として選んだ10～15曲に対して「3STEP 練習法」を実施します。

「3STEP 練習法」が完了したら次の10～15曲に対してまた「3STEP 練習法」を行います。あとはこの繰り返しです。仮に10曲で行う場合、10回「3STEP 練習法」を繰り返した場合はレパートリーが100曲増えることになります。

「3STEP 練習法」は有効な練習法ですが、
当然ながら時間をかけて実践しなければ効果は表れません。

これを読んでいるあなたなら重々承知かもしれませんが、
歌唱力を上げるのに「すぐ出来る」、とか「苦勞なしに」といった手法は存在しません。
時間をかけて、練習を繰り返して、そうやって上手くなっていくものです。
そういった意味ではスポーツや勉強と同じですね。

スポーツも勉強も、やらなければ上達はしません。
ですが、上達するための近道は色々あります。勉強法や練習法など、見たことがあるかと思います。
あれと同じ事です。練習はするけれど、その時間が少しでも短くなれば良いと、私達は考えています。





歌唱力に関しては以上で終了です

ここまで時間をかけて本書を読んでいただき、ありがとうございました。

歌唱力に関する情報の提供は以上で終了となります。ここから先はカラオケの採点で点数を上げたい人向けの内容となりますので、興味のある方のみ読み進めてください。

また、もしも歌唱力向上に関して何かお悩みがある場合は無料で相談を受け付けています。力になれることがあるかと思しますので、ぜひとも悩みをお聞かせください。

カラオケステップアップ講座のサービスのご案内

「カラオケステップアップ講座」はあなたの歌唱力の向上に貢献します。

ブログ形式で歌が上手くなるコツや採点の点数が上がるコツを紹介しているので、ぜひとも参考にしてください。また、無料にてお問い合わせページからの相談も受け付けています。なにかお悩みの点がございましたら、ご相談ください。

※72時間以内に返信いたします

無料相談を申し込む！

90 次は、カラオケの採点の得点 UP 法です

次のページからはカラオケの採点（とくに精密採点 DX-G）において、点数を取る手法を紹介していきます。

歌唱力に関して直接の影響があるわけではありませんが、採点を意識した練習を行うことで歌唱力が間接的に上昇することは十分にあり得ます。

そのため採点に興味がない方でも、歌唱力に直結するなら見てもいいかな、と思われるならぜひともご覧になってみてください。



さらに上の歌唱力を手に入れてみませんか？

歌唱力の基本は音程です。その音程を強化するのがこれまでに紹介した「3STEP 練習法」でした。ですがこれはあくまでも歌声の基本を作るための練習法です。歌声には音程以外にも裏声や高音、ビブラートにロングトーンなど他にも強化したい点があなたにもあるのではないのでしょうか。

このnoteは無料で配布しているため、提供できる情報には限りがあります。そこで「カラオケステップアップ講座」ではさらに深く、そして広い知識を提供するために電子書籍という形式でノウハウを提供しています。

電子書籍では「3STEP 練習法」以外にも上記の裏声や高音など幅広い知識を余すところなく掲載しています。また、図などを用いて分かりやすい表現も心がけています。

・電子書籍サンプル

カラオケを心から楽しもう！

第1章 第2章 第3章 第4章 第5章 第6章 第7章 第8章

高音や表現力といったテクニックは音程に比べれば1つ1つは支柱のような役割をしています。それらをどれだけ組み合わせようとも土台がしっかりとしていないと倒れてしまいます。音程という土台があって、初めて歌唱力をさらに押し上げてくれる柱になります。

上の画像で上げた支柱はあくまでも一例で、実際にはもっと数は多いです。曲によっては使用しないものもありますし、人によっては得意なもの、全くできないものがあるでしょう。初めのうちは支柱を増やすことに力を入れていくのがおススメです。

●支柱を太く、そして長くする

ある程度テクニックを身に着けた後に、筆者は自分の実力を色々な曲で試してみたくまりました。キーの高い曲、スピードの速い曲、裏声を頻繁に使う曲、そうした曲を用いて、支柱をより太く、そして長くしていきました。この頃になると歌うのがかなり楽しく、曲も精力的に探す様になりました。

24 自己ボイトレの教科書

カラオケを心から楽しもう！

第1章 第2章 第3章 第4章 第5章 第6章 第7章 第8章

支柱は最初は細い柱でしかありません。しかし、長く太い支柱へと育てることができます。そうした複数の丈夫な支柱で支えられた歌唱力は絶対の安定感を誇ります。

現在はレベルの高い曲の中でも、

- ・周りにインパクトを与えられる曲
- ・歌っていて自分が楽しめる曲

を中心に探し、習得しています。こうした曲の習得はこれから先も続けていくつもりです。

▶歌唱力=努力×練習法

歌唱力の高さというのはこの式で表されると筆者は考えています。努力しない歌唱力が上がるのはありません。ですが一方で、努力だけをしていけば良いというわけではありません。たとえ努力が10でも、練習法が間違っていれば10×1で10になります。ですが練習法が5ならば努力は5でも2.5倍の25になります。

25 自己ボイトレの教科書

電子書籍は 200 ページにも渡る大ボリュームとなっています。もしもこれまでの無料 note を読んでタメになるな、と書いていただけましたなら、こちらを読んで頂けると幸いです！

Amazon で読むことができます。

- ・ 歌唱力、点数向上でカラオケがもっと好きになる自己ボイトレの教科書
(画像クリックで販売ページへ)

歌唱力、点数向上で
カラオケがもっと好きになる

自己ボイトレの教科書

神田宗季 Kand Hiroki

- ビブラート
- 表現力
- 音程

カラオケでの練習を通じて、
自分で理想の歌声を手に入れよう！

90点 95点

効率的な練習方法のみならず、
各種採点の攻略法も掲載！

――第3章――

カラオケの採点結果で目標点数別に 注目すべき場所について

あなたが採点で目指したい点数は何点でしょうか？

90点？ 95点？ほとんどの人はこれらの点数を目標にすることが多いです。

現在仮に85点が取れているとして、そこから先を目指す際に参考になるのは採点結果画面です。それもそのはずで、採点結果の2ページ目では音程を始めとして表現力や安定性など採点に使われているさまざまな項目を点数で表してくれます。

これらの項目の内、実はすべての項目を上げる必要はありません。

目標とする点数に応じて、力を入れるべき項目が変わってくるのです。

採点に関する知識を得る前に、まずはどの項目を上げていくべきかを知っていきましょう



全部が必要ではない！

採点で使われている項目とは？

下の画像を見てください。これは LIVE DAM STADIUM の有名な採点「精密採点 DX-G」の採点結果画面です。



音程や表現力など様々な項目がありますね。ですがこれらのうち、採点に影響を与えている部分は実は全てではありません。採点に影響を与えている項目を赤い四角で囲むと、以下のようになります。





採点に影響のある項目は全部で5つあります。逆に分析レポートや声域などは採点にはまったく影響しません。この5つの項目について簡単に見ていきましょう。

1. レーダーチャート



採点に影響のある5つの項目の1つ目はレーダーチャートです。採点に影響がある、というよりも②～④までの大体の数値が分かるので、参考程度に見ておくとも良いでしょう。上の図ならば安定性と表現力が不足しているな、と理解することができます。

とはいえ概要が分かるだけなので、実際にはあまり気にしません。

気にすべきは2ページ目に集中している、といえますね。

2. 音程



音程は採点での基本となる項目です。この項目の点数が低い状態では、高得点は望めない、そう考えてください。取りたい点数によって音程正確率が何%必要かは変わってきます。ですが最低でも80%前半は欲しいです。理想は90%近くですね。

3. 表現力



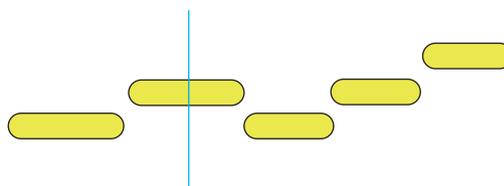
表現力は抑揚、しゃくり、こぶし、フォールからなる項目です。これらを合わせて表現力と呼称しますが、その全てが必要なわけではありません。抑揚としゃくりが占める割合が大きくこぶしとフォールの割合はごく僅かとなっています。各項目の中では**実はもっとも評価を上げやすい項目**です。ほとんどの人はこの項目を改善するだけで目標点数に届くでしょう。

4. ロングトーン&ビブラート



テクニックであるロングトーンやビブラートも採点の項目の一種です。ロングトーンは綺麗にまっすぐ発声できているかを見ています。またビブラートはどれだけの時間ビブラートをしたかではなく、どれだけ上手いビブラートをかけたか、を見ています。**テクニックなので採点で力を入れる場合は優先度はかなり低め**となります。

5. リズム



最後がリズムです。元の音から考えて速く歌っていないか、あるいは遅く歌っていないかを見ています。速く歌いすぎても遅く歌いすぎてもダメで、どちらも減点対象となります。**もとの曲の速さのまま歌うのが一番**という事ですね。各項目の中では初めから高得点であることが多いです。そのためほとんどの曲では対策を必要としません。ですが高得点でない場合、高得点へもっていくのは至難の業です。

採点結果画面でどの項目が採点に使われているか分かりましたね。
ですが一方で、見るべきところが多すぎて迷ってしまったのではないのでしょうか？
ご安心ください。実は各項目は点数ごとに必要とする場所が違うのです。
90点を取るために必要な個所を青で、
95点を取るために必要な個所を赤で囲むと以下ようになります。



囲った部分について、より詳しく見ていきましょう。

⚠ 残りの項目について

5つの項目について説明しましたが、説明しなかった項目もあります。
それが分析レポートと声域です。この2つが採点に関係するかと聞かれますと

まったく影響しません

声域は出ていない場合に赤く塗りつぶされ、×マークがつけます。

ですが、それで減点されることはありません。

極端な話ですが、全てのキーに×印がついても高得点は普通に出ます。

分析レポートはいくつかのパターンの中から条件に合致したものを出しているだけです。

なのですが、文言は頓珍漢なことが多く、書いてある通りに実践しても点数アップは望めません。

この二か所については特に気にしないようにしましょう。



第3章のまとめ

精密採点はその名の通り、精密な採点をしてくれるゲームです。ですが一方で採点項目が多く、どこを見ればよいのかわからなくなりがちです。



**1 ページ目に関しては
総合点を見るだけで OK !**

採点結果画面は全部で 2 ページあります。
1 ページ目にもいろいろな情報がありますが、
総合得点だけを見て満足してしまう人も多いです。

それ自体は別に間違いではありません。
実際、1 ページ目には総合点以外に見るべき
所はありませんからね。

ですが、2 ページ目を全く見ないのは NG です。

採点結果の 2 ページ目こそ、
得点をアップさせる鍵が多いページです。

この画面の声域以外は
全て採点に大きな影響を与えています。
かなり数が多いですが、得点に必要な項目は
点数ごとに変わってきます。

採点の点数を上げたい場合、採点結果の
2 ページ目に関しては念入りに目を通すように
心がけましょう。



**2 ページ目は声域以外の
全ての項目に目を通そう !**



――第4章――

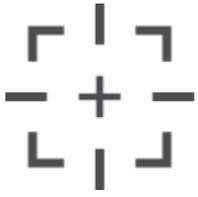
カラオケの精密採点で 90 点を 取るために必要なことについて

採点結果画面にて、採点に影響を与えている箇所が分かりました。

次は 90 点を取るために必要な各項目についてです。

精密採点 DX、または精密採点 DX-G において 90 点を取るために必要な項目は
音程、表現力、リズムの 3 つになります。

この 3 つについて、より詳しく見ていきましょう。



90点を越えるための 項目の仕組みと攻略法一覧

それでは実際に90点を取るために必要な項目について見ていきましょう。必要なのは以下の3つです。



必要なのは①リズム、②音程、③表現力の3つです。

このうち①のリズムに関しては初めから高得点の事が多く、対策する必要がない項目です。

あなたもリズムが低い曲というのはそこまで多くはないのではないのでしょうか？

なのでここでは残りの2つである音程と表現力について見ていきましょう。

ここではそれぞれの仕組みを解説した後に、攻略法を説明していきます。仕組みが分からなければ攻略法が立てられない、というもそうですが、それ以上に仕組みを知っているだけでも実は採点での点数は上がるものです。知らないよりは知っていた方が良く、の心で見てください。



仕組みを知る



攻略法を実践



・音程の仕組みについて



まずは音程について見ていきましょう。

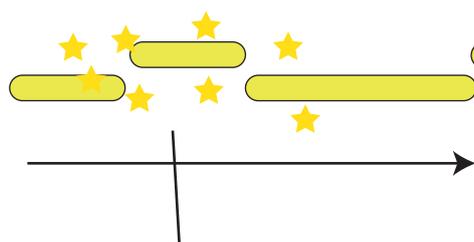
仕組みについては、歌唱中に出てくる音程バーを黄色く塗りつぶすことが第一歩です。

右上に掲載したような黄色いバーですね。

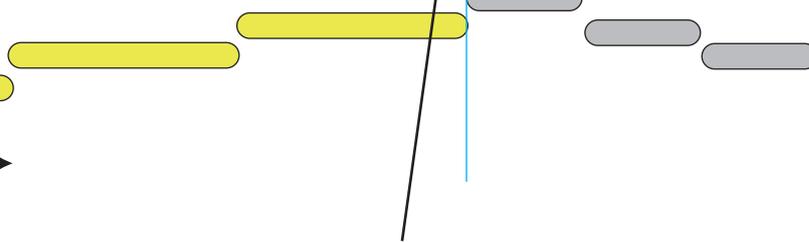
この音程バーは大まかな音程を表しています。完全な音程を表してはいません。

本当に音程が合っているかどうかは音程バーを塗りつぶしたときに出てくる☆マークと節の最後に流れる光の色で判断できます。

◎音程の判断方法



①何色の光が出ているか？



②音程バーから星が出ているか？

①はその画面の右から左まで歌いきったときに、左から右に向けて流れる大きな光です。

色があり、それぞれの色により、そのページでの音程正確率を表しています。

一覧は以下の通りです。

- ・虹色：音程 90%以上
- ・金色：音程 80%以上 89%以下
- ・青色：音程 70%以上 79%以下
- ・赤色：音程 60%以上 69%以下
- ・なし：音程 59%以下

②は音程バーの右端から小さな☆が出ているか判別します。

出ればその音程バーの音程は合っています。出なければ合っていません。

音程が合っているかどうかを判断するのはこの☆マークですので、

☆が出なければ音程バーを塗りつぶしても音程が合っていない、という事になります。

・音程の攻略法



それでは次に音程を合わせるコツについて見ていきましょう。

これらのコツを意識することで、音程の正確率を上げることができます。

①音程バーを塗りつぶそう



音程バーは音程を完璧に表現しているわけではありません。

確かに、音程バーを塗りつぶしたからといって音程が絶対に合っているわけではないです。

ですが、音程バーを塗りつぶせないのに音程が合う事はないと言っても過言ではありません。

つまり、採点で音程正確率を取るには音程バーをある程度塗りつぶせる必要があります。

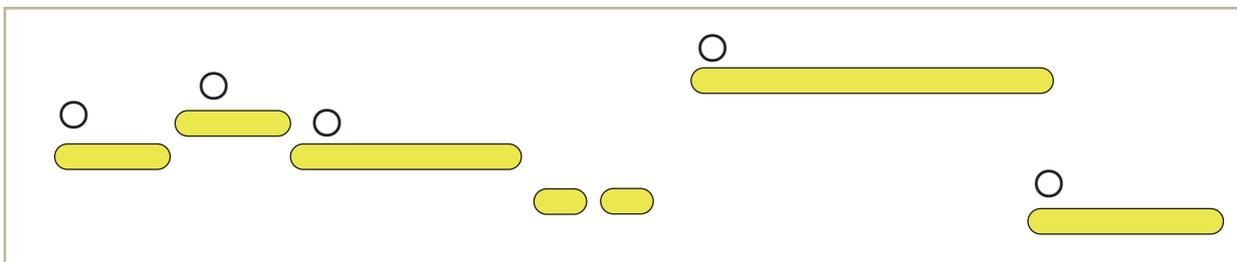
②長い音程バーを外さないようにしよう

とはいえ音程バーをなかなか合わせられないよ、という人も多い筈です。

当然ですが、高得点が取れる人でも必ず全ての音程バーを塗りつぶせるわけではありません。

大事なのは必要な音程バーを外さないことです。

例えば下のような音程バーの場合、外してはいけないバーは丸を付けたバーになります。



結論から述べてしまうと、

ある程度長めのバーを外さなければ短めのバーは外しても問題はありません。

全ての音程バーを塗りつぶそうとするのではなく、長めのバーを外さないように意識しましょう。

③歌唱中は音程バーを見るようにしよう

これも基本的なことですが、歌唱中は音程バーをなるべく見るようにしましょう。

歌詞の方にくぎ付けになる方が居ますが、

音程バーを見なければ歌っている部分が合っているのかわからず分かりません。

歌詞を間違えても採点は減点をしないので、間違えても気にせずに歌うようにしましょう。

④音程バーの上の方に着目しよう

音程バーを塗りつぶせても☆マークが出ない！という場合があります。

そんなときは音程バーの上の方を意識してみましょう。

人間の声は発声していると下がってしまう傾向にあります。

それを避けることで、音程を合わせることができます。

⑤一番で間違えた部分は要注意

曲はAメロ、Bメロ、サビ、Aメロ、Bメロ、サビ、Cメロ、サビの順番で流れていくのが一般的です。

一番で間違えたところは、その箇所を二番で注意することにより、音程を改善できます。

これは同じ曲を何回も歌う場合も有効です。あなたがその曲のどこが苦手なのか、それが分っているだけでも、音程は自然と改善していきます。

以上で音程に関する説明は終了です。仕組みを理解して、攻略法を実践することで音程正確率は向上していきます。もちろん何度も繰り返すことが重要です。攻略法をより効果的にするには、練習あるのみ、ですね。

TIPS ! 同じ曲を練習して効果 UP !

音程に攻略法はありますが、それ以上に大事なのは曲を何度も歌う事です。

初めて歌った曲は歌いずらくて音程が合わない、なんていう経験があると思います。

また、昔よく歌っていた曲の方が最近覚えた曲よりも音程が合いやすい、なんていう事もありますよね？

同じ曲を何度も歌った方が音程正確率は上がっていきます。

そのため、もしも90点、あるいは95点を越えたい！

という場合はいくつかの曲に狙いを定めてみるのも一つの手です。

今まで歌った曲から点数が比較的に高かった曲は何か？歌いやすかった曲は何か？

レパートリーを持っているならぜひとも一度見返してみてください。

・表現力の仕組みについて



続いては表現力についてです。表現力は抑揚とその他の項目からなります。

抑揚としゃくりでほぼ 99% 表現力の値が決まります。

こぶしとフォールについてはそこまで採点には影響していません。

ここでは、表現力の点数のほとんどを決めてしまう抑揚について説明していきます。

さて、ここで問題なのですが、そもそも抑揚と聞くとあなたは何を思い浮かべるでしょうか？

アクセントの入れどころでしょうか？どれだけ感情を込めて歌うか、でしょうか？

それともバラードなら悲しい気持ちを歌声に乗せて、泣いているように印象付けることでしょうか？

結論から述べると、**これらは全てカラオケの精密採点における抑揚とは関係ありません。**

精密採点の抑揚というのは「**声の大きさがどれだけ変わったか**」ということです。

声の大きさなら A メロとサビじゃ全然違うじゃないか！というような意見もあると思います。

ここで採点結果画面の表現力をもう一度見てみましょう。



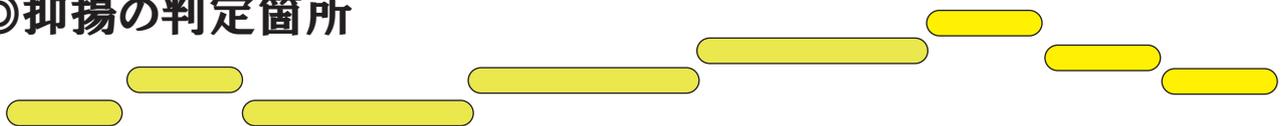
これを見ると、かなり細かい範囲で採点しているのが分かります。AメロとBメロで3回判定しています。

ほとんどの曲はAメロ、Bメロで画面に出てくる音程バーが四回切り替わるので、

ほぼ全ての画面が表現力の採点対象となっています。

つまり下のような画面の音程バーを歌いきる頃には、もう表現力の採点がされているという事ですね。

◎抑揚の判定箇所



音程バーを一画面分歌いきる頃には、もう抑揚が採点されている！

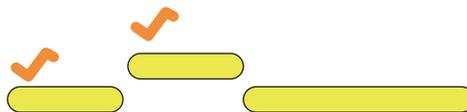
90点を狙う場合、抑揚で高い点数が取ればしゃくりは意識しなくても大丈夫です。

歌唱していて無意識に入ってしまうしゃくりだけで十分加点が期待できます。

次からは抑揚を上げるコツについて見ていきましょう。



・表現力の攻略法



仕組みが分かったところで次は攻略法について見ていきましょう。

仕組みが分かれば攻略法は意外と簡単です。

①声の大きさを頻繁に変えよう



表現力のほとんどを決めるのが抑揚です。

その抑揚はアクセントなどではなく、単純に声の大きさの違いをしています。

判定する範囲が狭いため、普通に歌っている限り、抑揚が高いか否かは曲に左右されてしまいます。

意図的に声の大きさを変えることで、抑揚の評価を高くすることができます。

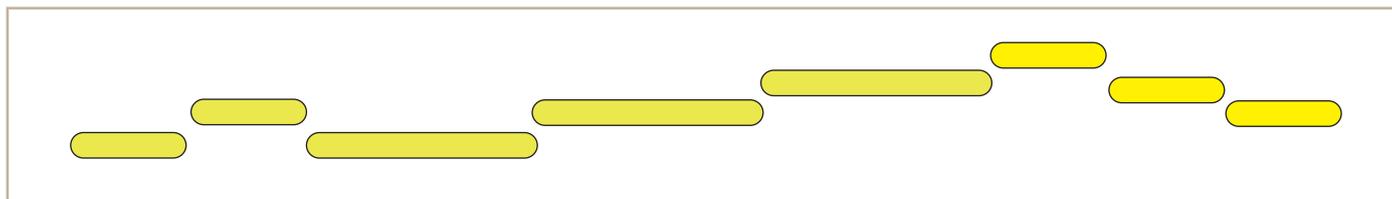
②マイクの距離を変えてみよう



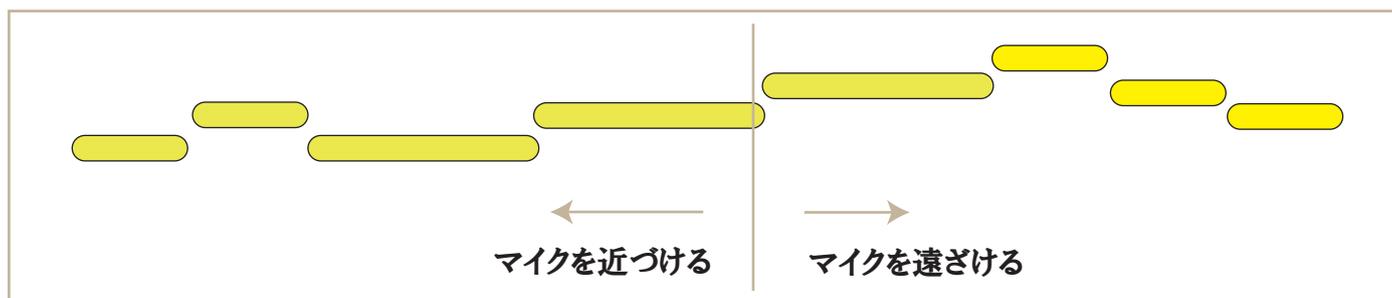
とはいえ声の大きさを変えるのはなかなか難しいでしょう。

そのため手っ取り早くできる攻略法としてマイクの距離を変えることをおすすめしています。

例えば以下のような音程バーがあるとします。



この部分を歌唱する場合、目測で半分に区切って、前半をマイクを口から離して、そして後半を口に近づけることで抑揚で高得点を取ることができます。



マイクの距離の操作は大きく行う必要はありません。体感ですが、拳一つ分の距離の操作で効果が十分期待できます。周りから見てもその程度の操作なら不自然には見えません。

表現力の攻略法に関しては以上で終了です。

採点項目の中でもっとも上げやすい項目であるため、攻略法も数が多いわけではありません。

表現力の評価を上げるだけで、90点はぐっと近くなります。

もしもまだ90点を取っていない場合、音程と表現力の攻略法を実践すれば、効率よく点数を上げることができるでしょう。



第4章のまとめ

第4章では、精密採点 DX-G において 90 点を取るための攻略法を説明しました。

! : 注意すべき仕組み

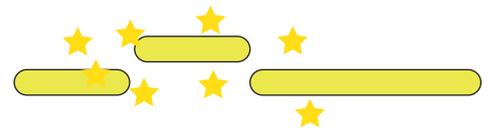
👍 : 効果的な攻略法

音程

! 音程バーは曖昧な音程を表している。
本当に合っているかどうかは、バーから出る☆を見るべし



! バー全体を流れる光についても注目しよう。
高い値を狙うなら、金よりも下の光は2番で注意!



👍 音程バーを合わせるのは基本!
特に長い音程バーは外さないようにしよう!



👍 バーは塗りつぶせるけど、☆が出ない!
という人は音程バーの上の方を意識してみよう!



表現力

! 表現力は抑揚としゃくりで 95% 決まる!
とくに配点の多い抑揚に力を入れよう!



! 抑揚はアクセントや感情を込めたかではなく、
声の大きさを見ている。言葉に騙されないように!

抑揚 = 声の大きさ

👍 細かく声の大きさを変えることで抑揚アップ!
1 画面で声の大きい部分と小さい部分を作ってみよう!



👍 声を意識的に変えるのが難しい場合はこちら!
マイクの距離を少し変えて、声の大きさが変わっていると判断させよう



――第5章――

カラオケの精密採点で 95 点を 取るために必要なことについて

精密採点で 95 点を取りたいという相談は実は多いです。

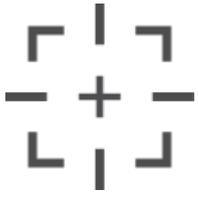
90 点は取れるようになった人にとって次の壁は 95 点です。

採点で 96 点のような高得点を取ることで、さらに注目の的になれるでしょう。

90 点を取れる人はまあまあ数いますが、95 点以上を取れる人はほんの一握りです。

ですが、実は対策さえしっかりとすれば練習次第で誰でもその一握りになれるます。

95 点を取るために必要な項目の仕組みと攻略法を見ていきましょう。



95点を越えるための 項目の仕組みと攻略法一覧

次は95点を取るために必要な項目について見ていきましょう。必要なのは以下の2つです。



赤枠で囲ったのが95点に必要な項目です。①ロングトーン②ビブラート③安定性、ですね。精密採点の採点結果の1ページ目では「ロングトーン & ビブラート」と一括りにされています。ですがロングトーンとビブラートはそれぞれ独立している項目なので注意してください。

ここでも仕組みを解説した後に、攻略法を説明していきます。なのですが注意点が一つあります。それは90点で必要だった音程と表現力はいずれにせよ必要だということです。欲を言えば音程と表現力の評価をさらに上げると95点により近づきます。90点までの攻略法 + a で届くのが95点、と意識しておいてください。

90点

・音程 ・表現力 ・リズム

95点

・音程 ・表現力 ・リズム

+

・ビブラート ・ロングトーン ・安定性



・ロングトーンの仕組み、攻略法

まずはロングトーンについて見ていきましょう。

採点ではひし形が5つありますが、その半分を1単位としているので10段階で評価されています。光が右に行けば行くほど評価が高くなります。

ロングトーンとは、一定の高さの音を長期間発声し続ける事を指します。

サビの最後にととも音程バーが出てくることがあると思いますが、それがロングトーンです。

音をまっすぐ出すだけですが、①音程がロングトーンの途中で変わる②息を吸う、と減点対象となります。

◎減点対象ロングトーン



①途中で音程が変わっている



②息を吸っている

※仮に音程バーが途切れていなくても
息を吸ったら減点となる

仕組みさえ分かれば攻略は簡単です。

音の高さを変えずに、息を吐き続けて発声することがロングトーンで高評価を貰う攻略法です。

言葉にしてみるとすごく簡単そうですが、実はやってみると意外と出来ないのがロングトーンです。

私も今でこそ自由自在にロングトーンができますが、練習し始めた当初は発声が曖昧になってしまい、音程が変わってしまう事もありました。

また、息が続かなくて息を吸う事を止められないこともありました。

そもそもほとんどの人は一定の音を長期間出し続けるという経験が足りません。

学生時代に合唱部に所属していた、というようなケースならば別ですが、

カラオケが好きで趣味で行っている、程度の人ではロングトーンの実験が少ない場合が多いです。

ですがご安心ください。ロングトーンは意識的に練習すれば比較的早く習得できるテクニックです。

普段のカラオケ採点で遊ぶときに意識するだけでも次第に評価は上がっていくでしょう。

攻略法を意識して経験を積んでいきましょう。

・ビブラートの仕組み



続いてビブラートの仕組みについて見ていきましょう。

ロングトーンと同じく、採点ではひし形が5つありますが、その半分を1単位としているので10段階で評価されています。光が右に行けば行くほど評価が高くなるのも一緒ですね。

ビブラート

上手さ

合計 29秒 29回 タイプ ひし形

採点結果には「上手さ」「合計の秒数」「回数」「タイプ」があります。

このうち採点に関連するのは「上手さ」と「タイプ」です。残りの二つは直接影響しません。

ビブラートの点数を決めているのは上手さです。そしてこの上手さに直結しやすいのがタイプです。

より詳しく説明していきましょう。精密採点 DX-G のビブラートタイプには以下の種類があります。

小さい 音程がゆれる幅 大きい

A 小刻み
ボックス型
早く小刻みに声を揺らすビブラートです。
「ちりめんビブラート」と呼ばれることもあります。
A-1 A-2 A-3

B ゆれる周期
ボックス型
POPS で1番多く使われている標準タイプのビブラートです。
B-1 B-2 B-3

C ゆったり
ボックス型
大きくゆったりと声を揺らすビブラートです。
演歌やバラードで使われることが多いタイプです。
C-1 C-2 C-3

出典：DAM☆とも精密採点 歌唱タイプとは？ (https://www.clubdam.com/membership/import/markings/vibrato_description.html)



9つしか掲載されていませんが、実際にはもっと多くのビブラートタイプが存在します。
ですがこの9つ以外は失敗ビブラートと呼ばれるものです。基本的にはこの9つを押さえましょう。

図にも書かれていますが A、B、C は波の幅を、数字は波の深さを表しています。
そしてこれらのタイプには「上手さ」が高くなりやすいものが存在します。
それが A-3、B-3 などの 3 の数字の付くビブラートです。どうやら DAM は波の深いビブラートを好むらしく、これらのビブラートを使用すると評価が高くなりやすいです。

ここではビブラートの出し方などの説明はしませんが、
複数のビブラートが使用できる場合は波の深いビブラートを使用してみましょう。
そうすることで評価が劇的に上がり、95 点の壁を意外とすんなり越えることができるようになります。

・ビブラートの攻略法



仕組みが分かれば攻略法も見えてきます。早い話が波の深いビブラートをする、のが攻略法です。
波の深いビブラートを採用することで、ビブラートの上手さの評価は 8 以上がほとんどになります。

精密採点 DX-G におけるビブラート & ロングトーンはそれぞれで 10 を取らなければ高得点を取れないわけではありません。それぞれ 8 の評価でも、ビブラート & ロングトーンで 90 点台後半を貰えます。

波の深いビブラートを使用しない場合は 50 点程度なので、波の深いビブラートを使用するだけで 40 点以上の増加が見込めます。総合得点に換算して 4 点は上がるとみて良いでしょう。

一方で注意点もあります。ビブラートは基本的には長いバーに対して使用するテクニックです。
ですが、曲中の全ての長いバーでビブラートをしてしまうと、今度はロングトーンの評価が下がります。
それぞれで高い点数を取った方がビブラート & ロングトーンの評価は高いです。
長いバーの内いくつかはロングトーン用と割り切ってビブラートをしないようにしましょう。

◎ビブラートの注意点



ビブラートをするバーとしないバーを曲中で作ろう！

・安定性の仕組み

最後に安定性の仕組みについて見ていきましょう。安定性は10段階で採点結果では表示されます。震えがち、まっすぐから分かるように、声が震えがちだと評価は低くなり、まっすぐだと高くなります。ちなみに採点結果画面では10段階で評価していますが、実際には100点満点で評価しています。そのため採点結果画面での安定性の評価が10でも、実際には91点という事もあります。



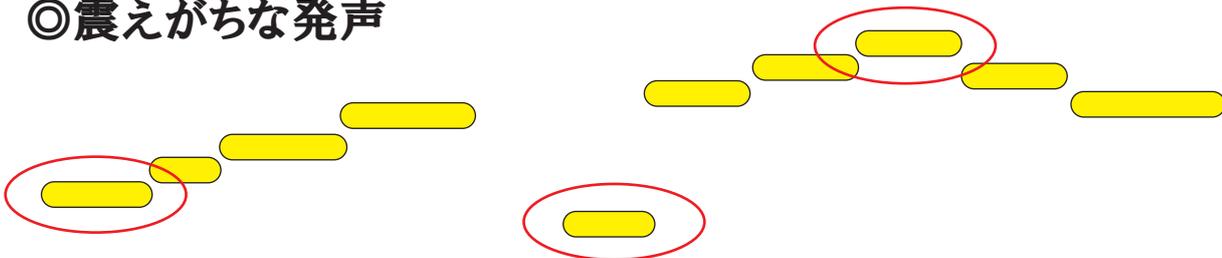
さらに詳細に仕組みを述べていくと、実は歌唱中に加点も減点もしています。

採点対象となるのはある程度の長さのバーのようです。

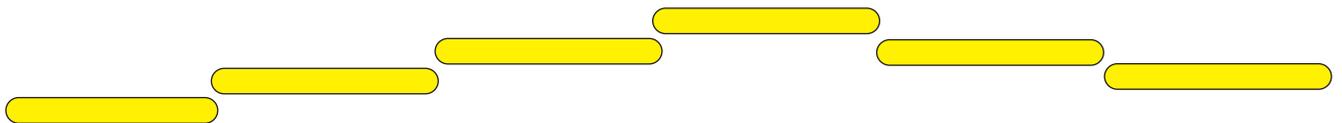
少なくともサビの最後のロングトーンなどは確実に採点対象となっています。

とはいえ、まっすぐ発声する、震えがちに発声するというのはどんな感覚なのかよく分からないと思います。どのようなときに声が震えるのでしょうか？それは大きく次の2パターンです。

◎震えがちな発声



①自分の声では低すぎるところ、あるいは高すぎるところを歌うとき



②息継ぎをする暇がなくなったとき

1つ目は自分の声から低すぎる場所、あるいは高すぎる場所を歌う時です。

とくに低い箇所を歌う時は発声が辛くなりやすく、結果として声が震えていると判定されがちです。

2つ目は息継ぎをする暇がないときです。

こちらは自覚がしにくいのですが、息継ぎをしないとだんだんと発声が安定しなくなるようです。

息継ぎをする暇もないようなとくに複数人のアイドルグループの曲などは安定性が下がりやすいです。

これらに注意をすることが攻略法の1つでもあります。

他にも仕組みがあります。まず、しゃくりやビブラートをした音程バーは安定性の採点対象外となります。

次に、上手さの高いビブラートをかけることで安定性の評価が何故か上がります。

以上の点を踏まえて、攻略法を見ていきましょう。

・安定性の攻略法

①息継ぎを積極的にするように



息継ぎをしないと安定性は下がってしまいます。それならば、息継ぎをすればよいのです。

息継ぎによって音程の値は多少下がるかもしれませんが、安定性の値がガタ落ちするよりはマシです。

少しでも苦しいなと思ったら迷わず息継ぎをするようにしましょう。

②ビブラートを多くの場所に入れる



しゃくり、ビブラートなどのマークを付けた音程バーは採点対象外となります。

つまり、音程バーにしゃくりやビブラートを入れることで安定性の減点を避けることができます。

その中でも上手さの値の大きいビブラートは使用することで安定性が上がります。

積極的にビブラートは使用していきましょう。

③安定性が上がりやすい曲を歌う



安定性はある程度長い音程バーで判定しています。

また、息継ぎができないと声が震えて安定性が下がります。

以上の点から、早い話が息継ぎを十分にできて、かつそれぞれの音程バーが短い曲を選べば、安定性が下がる要素がなくなり、結果として安定性が高くなります。

攻略法と呼べるかわかりませんが、もしもそういった曲に出会えた場合は総合得点が高くなりやすいので、その曲を練習するのもアリでしょう。



第5章のまとめ

第5章では、精密採点 DX-G において 95 点を取るための攻略法を説明しました。

必要なのはロングトーン、ビブラート、安定性の3つでした。しかしそれらは実は1つに集約されます。

・ ロングトーン

- ・ ビブラートとの配分に注意する
- ・ 息を吸わないようにする
- ・ 音程を変えないようにする

・ ビブラート

- ・ 深い波のビブラートを使用する

・ 安定性

- ・ ビブラートを多くかける
- ・ 息継ぎを無理やりでもする
- ・ 出やすい曲を歌う

・ 3 系統のビブラート



- ・ 波の深い 3 系統のビブラートはビブラート評価が高い
- ・ このビブラートをかけることで安定性が上がる
- ・ ビブラートは安定性を減点させない

B-3 や A-3 などのビブラートを習得するだけで 95 点は届くようになります。

ビブラートのタイプのうち、どれがもっとも良いかはあまり知られていません。

ビブラートを使用して、95 点の壁を越えられるになりましょう！

3 系統のビブラートの出し方が分からない！という場合はサイトの方で紹介しています。

ぜひとも参考にしてください！

<https://stepupkaraoke.com/vibratolongtone/how-to-vibrato>



もっと点数を上げてみませんか？

本書に書かれていることを実践するだけで、DAMシリーズの「精密採点DX-G」や「精密採点Ai」での点数を上げることができます。ですが、採点攻略はここに掲載したものが全てではありません。

さらに点数をあげたい！、あるいはもっと楽に点数を上げたい！という方のために、「カラオケステップアップ講座」では電子書籍という形で情報を提供しています。「精密採点DX-G」「精密採点Ai」はもちろん、JOYSOUNDの「分析採点マスター」についても攻略し、図を用いて分かりやすく解説しています。

練習法のみならず、おススメの練習曲や、方法など、本書に書かれていること以上の情報を惜しみなく敷き詰めた本となっています。

・電子書籍サンプル

採点攻略：精密採点DX-G [DAM]

一方で②では子音の「は」は元のキーの高さで、母音の「あ」を半音上げるようにしています。このままでは音程が半音上にずれたままになってしまうので、すぐに元の高さに戻しています。どちらの場合でも精密採点DX-Gにおけるしゃくりのマーク(オレンジ色の✓マーク)が出ます。

歌唱は赤線の部分ですが、一瞬で音程を上下させているために音程バーは塗りつぶされたままになります。

気づかれたかもしれませんが、しゃくりは音程を一瞬で上げ下げするテクニックです。それゆえに入れやすい部分と、そうでない部分があります。



赤い丸で囲んだ部分は音程が上がりきる部分であり、こういった部分はしゃくりを入れやすい場所です。またフレーズの始まりもしゃくりを入れやすい場所になります。

一方で、あまり音程が変化しない横一直線のような音程でしゃくりを入れるのはなかなか難しいです。変化がないために音程を一瞬だけ変化させにくいからです。また音程を変化させる余裕がなくなるのでスピードの速い曲などもしゃくりを入れにくくなっています。

134 自己ボイトレの教科書

採点攻略：精密採点DX-G [DAM]

●しゃくりをマスターしよう

続いてしゃくりの練習法を見ていきましょう。しゃくりは音程を一瞬で上げるテクニックでしたね。練習ではゆったりとしたベースの曲を選びましょう。それでいて音程の変化が緩やかで、上がりきる部分があるとなお良いです。おススメの曲は以下になります。

●しゃくり練習のおススメ曲

- ・TSUNAMI / サザンオールスターズ
- ・ボクの背中には羽根がある / Kinki Kids
- ・夢であるように / DEEN

練習の時に意識すべきは母音と子音です。例えば「は」という音がある場合はそれを子音の「は」と母音の「あ」に分けて考えます。最初は子音と母音で切って発声すると良いでしょう。音程バーが上がりきるところで、「は」という音の場合は「は、あ」と切って発音するようにしましょう。

切って発音することに慣れてきたら子音と母音で音を変えてみましょう。「は(↓)」「あ(→)」といった具合に子音を下げた母音を元の音で発音するでも良いですし、「は(→)」「あ(↑)」といった具合に子音はそのままの音程で、母音を上げて発音するでも良いです。

練習をする際には採点機能をONにして音程バーを画面に表示するようにしてください。しゃくりのマーク(オレンジ色の✓マーク)が入っているかどうかで、しゃくりの技術が身についたか判定ができます。

135 自己ボイトレの教科書

もっと点数を上げる！

カラオケステップアップ講座