

# 「声」と「美」のプロが伝授！ 正しい呼吸法がわかる教科書



Voice Trainer's Academy®

ヴォイストレーナー®  
ヴォイストレッチ®

大本 京

こんにちは 大本 京です

この度は、講座へのご参加をありがとうございました

呼吸には主に

「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の2つの方法があります

「腹式呼吸」

深くリラックスした呼吸であり

体全体に酸素を効率的に供給しストレスを軽減します

「胸式呼吸」

浅く速い呼吸であり

通常はストレスや緊張状態下で行われます

両方の呼吸方法は

日常生活や心身の健康に影響を与えます

腹式呼吸を意識的に行うことで

リラックスした状態を促進し

ストレスを軽減することができます



## 1. 腹式呼吸

腹式呼吸では、主に腹部を使って呼吸します  
息を吸うときには、肺が膨らむことで横隔膜が下がり  
結果お腹が膨らんで広がっているようになります  
息を吐くときには肺の中の空気を吐くに従い横隔膜が  
上がりお腹が凹んで縮まります  
～この呼吸方法は、深い呼吸を可能にし、肺の下部に  
ある広い範囲の肺組織を活用します

## 2. 胸式呼吸

胸式呼吸では、主に胸部や肩を使って呼吸します  
息を吸うときには、胸が膨らんで上下に広がり、息を  
吐くときには胸が縮んで狭まります  
～この呼吸方法は、肺の上部にある肺組織を主に使っ  
ます

### ■ 胸式呼吸と交感神経との関係

～呼吸が速く浅い（胸式呼吸）場合  
-交感神経が活性化する傾向がある  
-ストレスや興奮状態では、交感神経が優位になり  
呼吸が速くなる。

### ■ 腹式呼吸と副交感神経との関係

～呼吸がゆっくり深い（腹式呼吸）場合  
-副交感神経が活性化する傾向がある  
-リラックスした状態や安静時には、副交感神経が優位  
になり、呼吸が緩やかになる

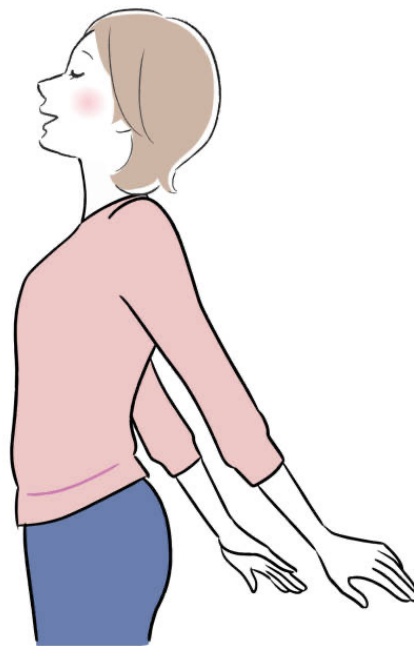
呼吸は自律神経系の一部で、交感神経と副交感神経は  
呼吸のリズムや深さを調整する役割を果たしています

## 【腹式呼吸の概念】

心身のバランスを整え  
心の安定を促す腹式呼吸は

日常生活において重要な健康法の一つです

その効果を最大限に引き出すために  
心と体のつながりを深め  
穏やかな気持ちを育むことができます



腹式呼吸を日常生活に取り入れることで得られる  
メリットは、健康やウェルビーイングの向上に役  
立ちます

## 【腹式呼吸のメリット】

### 1. ストレス軽減

腹式呼吸は自律神経を調整し、副交感神経を刺激するため、リラックス状態に導きます  
これにより、ストレスや不安を軽減し、心身のリフレッシュが可能です

### 2. 血液循環の促進

腹式呼吸は深い呼吸をもたらすため、血液循環が促進されます  
これにより、体の各部に酸素や栄養がより効率的に供給され、体の健康維持に役立ちます

### 3. 集中力の向上

腹式呼吸は意識を呼吸に集中させるため、集中力や注意力を高める効果があります  
特に、瞑想や集中力を必要とする作業の前に行うことで、集中力の向上が期待されます

### 4. 消化を促進

腹式呼吸は内臓をマッサージする効果があり消化器官の動きを促進します  
食後に行うと特に効果的で、消化を助けることができます

### 5. 免疫力の向上

リラックス状態をもたらす腹式呼吸は、ストレスホルモンの分泌を抑制し、免疫力を向上させる効果があります  
これにより、病気に対する抵抗力が高まります

## 6. 呼吸器系の健康維持

深い呼吸は肺の活動を活発化させ、呼吸器系の健康状態を維持する助けとなります

また、正しい呼吸法を習慣化することで、呼吸器系の疾患予防にもつながります

## 7. 緊張解消

腹式呼吸は緊張を和らげ、リラックスした状態を促進します

## 8. 睡眠の質向上

深い呼吸がリラックスを促すため、睡眠の質が向上し、より良い眠りをもたらします

## 9. ホルモンバランスの調整

深い呼吸はホルモンバランスを整え、心身の健康をサポートします

## 10. 副交感神経を整える

腹式呼吸は副交感神経を刺激し、リラックス状態を促進します



## 【正しい腹式呼吸のやり方】

1. 心地よい姿勢をとる  
座ったり寝たりして、背筋をまっすぐにしてリラックスした姿勢をとります
2. 手をお腹に当てる：  
片手を胸の上に、もう一方の手をお腹の上に置きます
3. 息をゆっくり吐く：  
口から息をゆっくり吐き出すと、肺からの空気を吐くのと同時にお腹が自然に凹んでいきます
4. 鼻でゆっくり息を吸う  
吸うときは鼻からゆっくり、力を抜いていれば自然に肺に空気が入り、お腹が膨らんでいきます
5. 短い休憩を挟みながらゆっくりと息を吸う  
吸い込んだ息を数秒間保持し、その後ゆっくりと鼻から息を吸い込みます
6. 意識を呼吸に集中させる  
吸うときと吐くときの息の感触やリズムに注意を向けます
7. 日常生活に取り入れる  
ストレスがたまったり感じたときやリラックスしたいときに、この呼吸法を取り入れてみましょう

## 【胸式呼吸の概念】

胸式呼吸は特に肺の上部を使うため  
全ての肺の領域を活用する深い呼吸と比べると  
酸素の取り込みや二酸化炭素の排出が効率的では  
ありません

そのため、日常生活やリラックス時などは  
腹式呼吸を行うことが推奨されます





## 【胸式呼吸について】

胸式呼吸は、肺の上半分を使って行われる呼吸法です

以下に、胸式呼吸の特徴を詳しく挙げてみます

### 1. 胸の膨張が主体

胸式呼吸では、主に胸郭や肩を使って呼吸するため、胸が膨らむ様子が目立ちます

肩が上下に動き、胸が前後に広がるような動きが見られます

### 2. 浅い呼吸が多い

胸式呼吸は肺の上部を主に使うため、通常は比較的浅い呼吸となります

胸式呼吸だけで息を吸い終わると、肺の下半分に残っている空気がうまく排出されないことがあります

### 3. ストレスや不安時に多い

胸式呼吸は、緊張状態やストレスの影響を受けやすいとされています

ストレスや不安が高まると、自然に胸式呼吸になりがちです

### 4. 肩や首の緊張が増す可能性

胸式呼吸では、肩や首が不必要に緊張しやすくなる傾向があります

長期間にわたって胸式呼吸を続けると、肩こりや首の緊張が起こる可能性があります

呼吸は  
吐くことから始めます  
そして必ず鼻で吸って  
口で吐くことをお忘れなく！

正しい腹式呼吸は  
心身のバランスを整え  
ストレスを軽減し  
リラックスした状態を促進します

日常生活に取り入れることで  
心と体の健康をサポートします



ヴォイストレーナー®  
ヴォイストレッチ®  
大本 京

本冊子の著作権は、大本京に帰属します。無断での転載や転用を禁止します