<Vol.3> 歌唱・カラオケ&総合トレーニング編

Round 1 歌うまえの発声トレーニング

<1-1>イメージ・トレーニング

- ベターな声からベストの声へ
- ベターな声が出やすい状態にする
- トレーニングと目的について
- フォームづくりとイメージトレーニング
- イメージ・トレーニングとウォーミング・アップ

<1-2>発声をよくする準備について

- 体のトレーニングの必要性
- 姿勢を正しくする
- ヴォイス・トレーニングのイメージ
- 声のための準備体操
- 声のための柔軟体操
- 浅い呼吸から深い呼吸へ
- 腹筋と胸筋を鍛える

<1-3>リラクゼーションとフォームづくり

- テキストの音読とテープの聴きとり
- 体を敏感にする
- リラクゼーションのコツ
- 姿勢の矯正チェック

<1-4>ブレス・トレーニングと腹式呼吸

- 歌と腹式呼吸
- 腹式呼吸を正しく身につける
- 呼吸のトレーニング
- 体を曲げて息を吐く
- 健康な状態から声をプロとして使えるようにする
- 呼吸をコントロールする

<1-5>ヴォイス・コントロール

- エコーを使わないで、声をコントロールする
- 声を感ずるトレーニング
- ピアノのひびきを感じて、声を合わせるトレーニング
- 「ハッ」と「ハイ」からはじめる
- できることを深めていく

<1-6>スケールの基本トレーニング

Round 2 歌を仕上げるトレーニング

<2-1>歌を聴いて学ぶ

- CDから学ぶ
- ヴォーカリストの魅力や価値を考えてみる
- 自分のスタイル、あり方を考えるために
- ヴィジョンをもつ
- <2-2>一曲、歌ってチェックする
- 歌のチェックのポイント
- 歌の評価の基準について
- <2-3>リズムとテンポのチェック・トレーニング
- <2-4>メロディのチェック・トレーニング
- メロディの学び方
- <2-5>ことばのチェック・トレーニング
- ことばのフレーズ
- <2-6>なぜ、うまく歌えないのかを考える
- カラオケでは、なぜ感動しないのか
- <2-7>こういうヴォーカリストにならないように
- <2-8>歌とヴォイス・トレーニング
- ヴォーカルとヴォイス・トレーニング
- 声のよしあし
- 毎日のトレーニングこそ、上達の秘訣
- 自分のトレーニング・メニューをつくる
- その人が必要なところまで身につくということ

Round 3 声の弱点を克服する

- <3-1>声に関心をもつこと
- 声のよい状態をとり出すのが、ヴォイス・トレーニング
- 個の表現としての声
- 日本人が音声で表現することの難しさ
- <3-2>お腹から声を出すこと
- なぜお腹から声を出すのか
- 日本語は、お腹から出しにくい
- 理想とする声とは
- 小さな声、低い声の方が難しい
- <3-3>音量を上げる 大きな声が出せるようになるには…
- ピンと張りのある声、生气のある声をめざす
- 声質別による、声の使い方のチェック
- 太い声が豊かな表現力をもつ
- 体と息の力を鍛える
- 日常生活のなかで声を意識する
- <3-4>声のじゃまをしないこと
- 日本語の発音トレーニングを正す

- 外国人風の発音トレーニング
- 前に声を出すトレーニング
- 声のじゃまをしないように口の中をチェックする
- <3-5>声の矯正法
- 自分の声をよく聞いて、矯正法を覚える
- かつての日本人ヴォーカリストに学べ

Round 4 音痴を克服する

- <4-1>音にヒットさせる
- あなたは音痴ではない
- 反復トレーニングの必要性
- 学校が音痴をつくる
- メロディ・コピー
- <4-2>ピッチをチェックする
- ピッチについて
- ピッチのトレーニング
- 音の高さの判別をする
- <4-3>音感を鋭くする
- 音声のレスポンス・トレーニング
- 発声と音感・リズム感のバック・グラウンドづくり
- 得意なところから、自分のスタイルをつくる
- 自分の色を声に出す
- 歌の矯正法

Round 5 歌唱技術を身につけ表現力を豊かにするトレーニング

- <5-1>音の感覚をプロにするトレーニング
- プロになるためのトレーニングとは
- 感覚をプロにする
- 一流の歌を聴き本物を見抜く（プロの見本を選ぶ）
- 曲を聞いて感受性を高める
- <5-2>声に気持ちをこめるトレーニング
- 声に音色をもたせる
- ささやき・語りのトレーニング
- <5-3>感情を音声に表現するトレーニング
- 感嘆詞、擬音のトレーニング
- 一つの母音で歌を表現する
- ことばに感情、メロディを入れていく
- <5-4>フレーズをつくる
- フレーズで高揚感をもたし音楽的表現に展開していく
- フレージング

- フレーズの終止
- タッチアタック
- インザッツ
- モチーフとフレーズ
- クライマックス
- デッサンのトレーニング
- 感情表現のトレーニング
- <5-5>アーティキュレーションとダイナミクス
- アーティキュレーション
- ダイナミクス
- ダイナミクス
- メッサ・ディ・ヴォーチェ
- 速度記号と速度標語
- 発想記号
- 発想標語
- <5-6>ビブラートと声の表情
- ビブラートとノンビブラート
- ビブラートを使うトレーニング
- 日本人のビブラートと発声の違い
- ビブラートの使い方
- <5-7>テヌート、アクセント、ポルタメント
- テヌート
- テヌートを歌うトレーニング
- アクセントをつけて歌うトレーニング
- <5-8>スキヤットとフェイク、アドリブ
- スキヤット
- フェイク
- アドリブ
- タンギングのトレーニング
- 速いパッセージのトレーニング
- <5-9>アドリブ、フェイクのトレーニング
- アドリブ（フェイク）を身につける
- アドリブのトレーニング
- <5-10>リズム・パターン

Round 6 感情表現を豊かにするトレーニング

- <6-1>朗読をする
- 表現するということ
- 歌詞のストーリーを読む
- 語ること

●朗読のトレーニング

○主役になりきることと自分を客観視すること

<6-2>声を使い分ける

○弱さは強さに支えられる

○相対的に働く感覚を知る

○伝わらない声、伝えない声

<6-3>歌に息吹きを入れる

○大局からつかむ

○構成表現を学び歌の心を知る

<6-4>表情と演技のトレーニング

○表情の大切さ 目は口ほどにものをいう

○自分の表情と伝えているものを知る

○表情から、体や声を変える

●指のトレーニング

●キィ・ポーズのバリエーション

<6-5>顔、表情筋のトレーニング

●表情のトレーニング

●指揮者になりきる

○表情をつけるための手話に学ぶ

○ミラー・トレーニング

○メイキャップをする

○音楽的日本語をマスターする

Round 7 コーラス・デュエットで感覚を磨く

<7-1>コーラスの基礎知識

○コーラスはどのように必要か

○コーラスの心理的効果

○コーラスとヴォーカル

●コーラスのトレーニング

○音高とハーモニー

<7-2>コーラスのつけ方

○コーラスのパターン

○コードの構成音でつなぎ、コードチェンジに対応する

○出だしのあわせ方

●コーラスの雰囲気を出す

●子音のトレーニング

●楽器音のトレーニング

<7-3>コーラスの応用

○ウィスパー

○移調について

- キィの設定について
- 読譜力をつける
- フレーズの構成
- <7-4>ユニゾン、二声、三声、四声のトレーニング
 - ハーモニー・パターン・トレーニング
- <7-5>コーラス 3度・4度のトレーニング
 - コーラスの音の高さのつけ方
 - 3度のコーラス
 - 4度のコーラス

Round 8 個性とオリジナリティを發揮する

- <8-1>声のオリジナリティ
 - 個性とオリジナリティ
 - 体についた声をめざせ
 - 呼吸でコントロールする
 - オリジナリティについて
- <8-2>オリジナルのフレーズをつくる
 - 歌は歌うまえに十分に練り込んでおく
 - いつも、現場の感覚でトレーニングする
 - フレーズのつくり方
- <8-3>声の音色を使い分ける
 - 息の使い方と声の変化
 - アタックとノンアタック
 - ブレス音に注意する
 - リズムをコピーする
 - 声の変化を感じる
 - いろんな発声法を学ぶ
 - ブレスするところを変えて歌ってみましょう
 - 音の表現力をつけ、ヴォーカル・テクニクを磨く
- <8-4>声の線を動かす（うねる、ゆらす）
 - 声のゆらぎのなかで表現する
 - フレーズのトレーニングと、その目的
 - 息の支えとスピード
 - 声を取り出す
 - 声のうねりを感じる
- <8-5>ハスキー・ヴォイス
 - ハスキー・ヴォイスの秘密

Round 9 英語で歌うためのトレーニング

- <9-1>英語の強い息を身につける

- 外国語で歌うこと
- 英語は吐息が先行する
- hが基本
- hが息の音となり、音がおちる
- <9-2>英語の拍を感じる
- 日本語は音の長さが等しく、英語は拍が等しい（等時性の違い）
- 拍（音節）が、英語を話すときのリズム
- 日本語の特異性
- 息ことばで単独の子音がある
- 日本語の音感覚を変えるトレーニング
- <9-3>英語の強アクセント
- リズムの等時性
- 英語のリズムの特徴
- 音節
- スキップと四股
- <9-4>耳を鍛えて聴きとれるようにする
- 音が少ない日本語
- 音の動きに敏感になる
- 耳から始める
- 耳の力を磨く
- 音の変化を感じる
- 声の特徴と周波数
- 他の外国語も音声面で慣れる
- <9-5>日本人の苦手な英語の発音
- <9-6>コネクション
- 音で理解する
- 強いリズムを優先する
- 隣接する二音間での英語の音の変化
- 弾音

Round10 ライヴ出演、レコーディングのためのトレーニング

- <10-1>ステージ、人前に出て伝えよう
- 舞台、ステージでは何を伝えるのか
- ステージに定期的に出演すること
- <10-2>進行、構成、MCのチェック
- ステージに向けたチェックポイント
- ステージメニューのくみ方
- ステージを自分のものにしよう
- ステージトラブル対策
- <10-3>リハーサルから、本番まえまでの調整メニュー

- リハーサルとゲネプロ
- トレーニングとのギャップを知っておく
- 練習スタジオの使い方
- トレーニング前の準備
- リハーサル
- モニター（音量）のバランス
- <10-4>直前のトレーニング・メニュー
- 精神的緊張を解くためのトレーニング
- 歌うまえのチェック
- 肉体的緊張を解くトレーニング
- <10-5>レコーディングについて
- 録音した自分の声に慣れておく
- コンデンサー・マイクとダイナミック・マイク
- ヘッドホンからのモニタリングについて
- <10-6>マイクでのコントロール
- マイクは近づけて使う
- レコーディングでのマイクのセッティング
- リズムに遅れない
- ノイズを入れない
- ピークに合わせる
- <10-7>レコーディングでのフレーズのとり方
- 出だしのフレーズの入り方
- しゃくりあげをしない
- フレーズの終止
- <10-8>コーラス・ワーク
- コーラスの準備
- 効果的なコーラス録り
- <10-9>エフェクターの使い方
- エコー
- エフェクターの種類
- <10-10>レコーディングでのその他の注意
- 転調について
- こもる音の処理
- レコーディング時の飲食
- <10-11>著作権について
- 著作物と著作権
- CDが売れると印税が入る

Round11 ヴォイス・トレーニングを正しくやるためのヒント

- <11-1>自分に合ったペースで、自分のトレーニングをする

- 体力と感性
- “声楽的な”トレーニングにふりまわされないこと
- 基準を正しくもつこと
- オリジナルフレーズのトレーニング
- <11-2> トレーニングで優先すべきこと
- 舞台のトレーニングをする
- 大曲から始めよう
- 内部感覚と奥行き
- レッスンからステージへ
- <11-3> どう学べばよいのか
- リラックスと脱力
- 誰からどう学ぶか
- 他人の声から学ぶ
- No give no take
- やり続けることが才能
- <11-4> 時空をつかみ、動かし、超える
- ステージに直結するオリジナルフレーズ
- 音からのイメージづくり
- イメージづくりのトレーニング
- 音楽のメリハリと歌
- 音を体に入れ、体から音を取り出す
- まず、生の声を磨く
- 時空を超える
- <11-5> ヴォイス・トレーニングQ&A
- <11-6> のどの管理法～のどが疲れたときの回復トレーニング
- 声を大切にする
- のどが疲れているときのトレーニング
- 風邪のときのトレーニング
- 調子の悪いときのトレーニング
- 嗜好物に関して
- のどの休め方
- のどの病気について知っておく
- <11-7> 年齢や環境について
- 年齢とトレーニング
- ヴォーカリストの生まれと環境
- <11-8> 日本人の声の表現力
- 日本人の声の表現力のなさ～貧困な音声イメージと音声表現力を補う
- 日本人の声の限界
- 声と感情表現