

レッスン受講生、研究生などの声

研究生、通信生などのレッスンに関するレポート選です。

< 福島英のレッスンに >

今までやってきたオリジナル曲 2 曲に対して、V で練習した、朗読による言葉のつながり、明確さを意識しながら歌った。結果、確かにはっきりはしてきているが、あとは曲自体の構成とか、A メロから B メロへの流れとか、アレンジに対する歌声の調整とか、そういう話になってくるという事だ。

声自体のことは、そこまで中心の問題となっているわけではなく、単純に 1 フレーズ目のイメージを次のフレーズには保てていなかったり、曲の構成として、どんなに歌で演出しようとしても効果が薄くなってしまったり、作る段階での修正も考えていく必要がある。それができるゆえにきりがないところもあるが、声だけにこだわりすぎて分からない事が多いだろうからとにかく全体のバランスの中で見る。

この曲は低音で語っていくような曲なのだが、今までは、声を胸につけすぎて肉声のまま重々しくなりすぎていた感覚があるので、今日は少し感覚を変えて、優しく相手に語りかけていくようなイメージに。浮かしにいくような感覚がメインではなく、(実際、結果として浮かしていくのですが)体から発せられる呼吸で歌うイメージ。コメントとして、「あまりいい所はないが、こういう曲が続いた時にテンション的に聞き手がどうか、という部分がある。ただ、広い部屋でのアカペラなので小さく回してる所までは伝わりにくいが、マイクを通した時にはある程度の完成度があるのかも知れない。」というコメントを頂いた。確かにテンション的なものや、心にダイレクトに刺さってくるようなインパクトにかけると実感。こういう曲調はあえて、レコーディング用と、ライブ用と感覚を変えて歌い分ける必要性があると感じた。

前回この曲を歌った時は音源の歌い手のパワフルさに影響を受けすぎて、力で押し出してこけるような感じだったので、今回は自分の呼吸、自分の裸の出しやすい所を意識して、押していく所と引く所を作っていたのだが、トータルとしての一貫性が壊れてしまった。歌い終わった感覚として、一本通せなかったぶつ切れ感が残ったという感じ。コメントでもまさにその部分を指摘されたので、「この曲をどうしたいのか」という根本的な部分から見つめ直さなければいけないと感じた。

この曲もしばしば歌ってきたのだが、今までは暗く寂しげな空気感を出そうとしていたが、今回は聞き手に聞こえていくよう、声をクリーンに前に飛ばすような心がけた。しかし結果は、「まだこの曲の良さが聞こえてこないし、動かしたりニュアンスを込めている部分と前後の部分が繋がってなくてまとまりがなく聞こえてくる」というようなコメントを頂いた。この前後の関係性がこの曲にかぎらず、まだ自分で見えてこないもので、音楽の聴き込みをもっとしていく事。聴けてなくて見えてきていないのに自分で出せないという事だ。

今日の中のスタンスで一番自分をモロ出しにしていた曲。A メロ、B メロと言葉を想いのまま吐き捨てて、サビでメロディックにしていくというスタンス。結果としてはイメージに近い感覚だったが、コメントによると、「サビが一番言葉を吐いてる感じがした」との事なので、これが良いか悪いか、家で今日のレッスンを録音したものを聴いてどう感じるか。吐き捨てるような歌唱スタイルの中に、計算なく言葉を抱きしめてニュアンスを込める部分が自然と出てくれた箇所が実感としてあるので、この感覚は大切にしたい。

し、これも前後の兼ね合いによってプラスにもマイナスにもなるので、その部分はこれからも課題だ。

今年もやはり、引き続き、一曲を通しての一貫性、フレーズの前後の関係性が大きな課題だ。こればかりはすぐにできるようになるものでもないの、歌って歌って聴いて聴いて見えてくるようになるなければ、今年の終わりに「この一年はかなり歌いこんだな」と言える年にする。

今日は普段と違うスタンスを自分でセッティングした。提出物を歌詞のみにし、曲ごとのスタンス、解釈を全くなくし、ただひたすら無心で歌うというスタンス。勉強を忘れ、ただただステージに集中する。曲ごとにスタンス、イメージを決めて紙に書くと、どうしてもステージ上、その内容の事が歌ってる真っ只中で浮かび、それに合わせにこうとする自分がいる。

この時点で歌じゃなくなっている気がするし、それは『ステージ』じゃなく『レッスン』の匂いを感じてしまう。ただ今回はこのスタンスを取ったというだけで、これからも今までどおり、曲ごとのスタンスを紙に書いて伝えるという事はやらなければならない。それは勉強という位置付けでやっていく。『レッスン』という位置付けと『ステージ』という位置付けを自分で毎回必要に応じて変化させながらセッティングしていこうと思う。というも、自分というものを見つめた時に、ここ 1、2 年、悪い意味でレッスンに慣れてしまっているなと感じたから。入所当時の自分はもっと張り詰めていたというか、良い意味でめっちゃくちゃだったはずだ。勉強する事で伸びた事も多いけど、勉強する事でその中にはまって入所当時のパッションとかが失われているような恐怖感を感じた。もう一度初心に戻り、初期の頃のようなパッション、テンションでレッスンに臨まなければならないと感じた。

歌唱において、テンションが自分のキャバを越えて声の出過ぎから起こる、コントロール不足、まとめきれない、繊細さが無く、雑というようなできになった。(これらの事は冷静に計算しつつ歌ってる時にも起こるのですが、汗)

今回のようなスタンスなので想定してはいたが、見ず知らずのお客さんはこちらのスタンスを汲んでくれるわけではない、聞こえてきたものの結果が全てだ。計算なく、テンションが沸点を越えたような状態(まだまだ今日はこの状態まで持っていけなかったですが)で、無心で表現、ステージに集中しても歌が崩れていなくて安定感があり、心地よく聞ける、音楽的であるというものが出せるにはまだまだ距離があるが、やはり目指すはそこだ。表現したい事、出したい世界観を持っているという事が前提なので、その部分への自問自答も絶えずしていかなければならない。

語るように抑えて 2 番まで歌ったが、それならばやはり 3 番まで必要だった。また、細かい部分ではあまり装飾せず、大きな展開で惹きつけていくべき曲とは思ったが、それにしてもシンプル過ぎた。色んなところで歌われている曲だけに、何か新鮮さを期待させるところが無くして、持たないだろう。色々試して、次回は 3 番まで歌える状態にしたい。

角を取りすぎてインパクトに欠けたので、最初からリズムに乗せて強めに歌うことにした。しかしそうすると、サビとのギャップが小さくなり、前回より単調になってしまった。サビを今より大きく高めるには、根本的な能力を上げる必要があるので、現時点で作品にするのであれば、前回と今回の良いところを合わせたような A メロにするのが良いだろう。

自分の声質、声量でできるオーソドックスな線は取れてきているが、何か根本的な部分が足りない。それはフレーズングであり、パワーであり、インパクトなのだが、色々なパターンを練習する中で

より具体的な課題を探していきたい。

「Lately」
フレーズ単独では成り立っていても、それが次に高まっていく感じが弱い。
1, 2, 3, 4 1, 2, 3, 4・・・ではなく、1, 2, 3, 4
5, 6, 7, 8・・・と高まっていけるよう、改めて意識しながら練習したい。

昔の合宿 VTR を鑑賞。
みんな驚くほど声を出す。直球ど真ん中な感じ。
どっことも逃げていない、打たれる事なんか考えてない、爽快。
こんだけ声が飛んでいるとそれだけでかなりオモシロいものなのだなぁ。単純にテンションが上がるものだ。(私が単純だということもあるけども)
声ってそれだけで「力」だなと思いました。理屈じゃない。
そしてアタシのなんとセコいことか、反省。
最近、調整する事ばかり取り組んでいたんで、今年は器を広げることをもっとやろうと思います。
やっぱりズパーンと出たらオモシロいもんなぁ。
というか、かなり自由が利くと思います、余裕ができるだろうから。「自由が利く」というのはかなり重要。
というか、そうしないと歌えないのだから。
やらないかん事が増える一方で...サボってしまうんだけど、でもサボると「それがどうして必要だったか」身体でわかるので、まあ自業自得な中にも学びはあるわけです。
と、年の初めですし、かなりポジティブな解釈をしつつ、手帳に年頭の初志を書き込むアタシなのでした。
さぁがんばろうっと。

西城秀樹の日
メドレーのは、わざとなのかもですがダサ過ぎで流石に吃驚。
ソコがある意味「歌謡曲的」ではありませんけど、こんなにしないで...。原曲は面白かった。
子供の頃は大袈裟な曲は怖くて嫌いなものですが、今聴くと、あらまオモシロい。
しっかりたっぷり「歌」だ。
かなり動かせるし歌詞も言葉がオモシロいのでニュアンスのせてみるのもやりやすそう。
でも、自分でよくするのは難しそうだ。
なんというか、飲まれる感じ。
強さが欲しいものです。

カンツォーネが発声練習にいい、というのは最近意味わかってきた。
声に力があれば、歌わなくてもある部分においては成立する。
実際カンツォーネを聴いてみるとそれほど歌ってない。なんというか質素。
思ったよりずっと丁寧でシンプルな表現だ。
昔は何だかわからんが大袈裟に歌っているようにみえたんですけど...。
えーとだから、声ができれば、かなり歌うの楽だ。(ろうなと思われまう)
そうやって歌ってみると、シンプルに自分の声の質量がみえるし、それが無いなら無いで、そこをどうやって処理するかのシミュレーションにもなるので、とてもいい。
知らなかった...。(もちろんソレだけじゃないですけど)
だから最近、前よりカンツォーネ歌うのおもしろいです。

「圧力・動力・軌道・余韻」一流は別格。

「大きく」しない方がいい場合もある。
無駄にはみ出さないこと。
「その人にしかできない可能性のある歌」
「伝える所」を決めて、そこへ追い込んで行く。
トーンの問題、音色のコントロール。

外郎売り聴く
昭和初め頃の歌を聴く&コピー。
カンツォーネやる。
ムチのしならせ方が見え易い。
できませんが。
身体とのシンクロ率高い。
全体の構成、部分的な見せ方置き方、両方向から見る。

かすれた所にニュアンスが
「置けるか置けないか」が大きな違いとなる。
誰でも歌えるものに「意味を持たせる」こと。
変化を入れたその意味が「効く」ようにしないとイケない。
一本通した上で、どこまで追い込めるか。
自分で巻いて行って緊張を高めてピークを作って、そして投げ出さないといけない。
日本語の感嘆詞の難しさ。
口先にならないように、言葉で成立するように。
言葉が音楽の中にきっちり入る状態。
無駄が無い、全ての単語が伝わっている。
自分の声が一番動き易い可能性がある所で作って行く。
何度もくり返してみる中で「動いてくるフレーズ」を捕まえていく。
一曲に1、2カ所。

研究所に入ってからいろいろなことを学びました。1番学んだことはいい声のイメージです。入所前は大きく大きく響いて体を精一杯使って振り絞って出す声が良い声だと思っていました。それからレッスンを重ねるごとにイメージが変わってきました。今回のレッスン前に思っていた良い声のイメージは、力みがなく心から出た人に伝わる大きな声というものでした。
そのため今回の曲はサビに伸ばす部分があり、比較的大きな声で歌えるものをチョイスしました。普段レッスンで歌う曲とは少し勝手が違い、子供のころからうたっていた曲なのでイメージが作りやすく、今年のおさらいをするのにちょうどいい曲だと思いました。
しかし、この曲を歌うことに対して懸念もありました。今回レッスンで質問した内容でもあるのですが、それは感情を込めにくいものに対してはどう取り組めば良いかということです。

先生は感情が入らない曲はそもそも選ぶべきではないと指摘されました。全くその通りです。歌は伝えるためにあります。いくら声が出て音も外さず完璧なリズムで歌っていても心がなければ人に感動を与えることはできません。心から出た気持ちこそが人に伝えるべきものであり、人の心を動かすことができるものです。そのことを深く心に焼き付けた上で曲などを選んでいきます。
話がそれてしまいましたが、レッスン前の力みがなく心から出た人に伝わる大きな声をイメージして歌いました。主観的にはその声が出ていたと思います。入所前よりも体の力みも減り良い声になったと思います。しかし、まだ粗削りで無駄な部分がたくさんあります。声の方向が散らばりすぎていて喉を傷めやすくなっていることや、声が顎に少しかかっているなどの指摘を先生からいただきました。マイクを歌うときは使うのでマイクに最高の声が届くようにする必要があるので、無駄な力は使わない方が良い。

会報にも「トレーニングは最小の力で最大の効果を発揮できるようにするものである」との記述がありました。

普通のトレーニングでも大きな声を中心にトレーニングしていたために声に対する細かい配慮がなく、勢いに任せていた部分があったはずなので荒削りになっていたのでしょう。確かにMAXを伸ばしていく練習も必要であると思いますが、小さい力で大きなパフォーマンスを出せるようにすることも必要です。考えが180度変わったレッスンでした。

結論を言うと今回のレッスンで今年の声を確認するということでは達成できました。ある意味イメージ通りに声が出せていたと思います。しかし、トレーニングの意味というのを履き違えていたので、今年は小さい声で大きなパフォーマンスが発揮できるようにトレーニングしていきます。

イメージ通りの声に少しずつ近づいています。しかし、まだ声を勢いで出しているの、きちんと体から出た声を目指していきたいと思えます。

声をイメージ通り伝わる声になっているのかということを確認することでした。

練習では声をどのように出すのかなどといったことは考えずに声のイメージだけに集中して練習しました。そのイメージは顔やのどに引っかからない、心に届く声というものでした。正直心に届く声にはなっていなかったと認識しています。しかし、顔やのどで声が出ているという感覚はだいぶなくなりました。外に向けた声になってきているということは実感していました。レッスン中に出した声もイメージに近いものであったと思えます。力みもそれほどなく響きも音量もある程度あったと思えます。

先生に指摘されたことは、「なるうよ」というフレーズを歌う時にこもってしまっているとのことでした。「なるうよ」を歌う時には実際は「なるおよ」と歌うため声が上にあがってしまい、声が顔などにかかりやすくなるのでしょう。このフレーズを雑に歌うと、こもってしまうので次から曲を歌う際にもう少し気になるところは直しながら練習する必要があると思えました。また情景を描いている歌詞がある場合には、その歌詞はどのようにサビとつながっているのか、どういう役割をしているのかを理解する必要があることを知りました。その役割を自分なりに解釈することで伝えたいことがより明確になり、自分の表現も変わってくるでしょう。

今回のレッスンではイメージ通りに歌うことができましたが、まだそのイメージが雑なものでありました。しかし、歌というのは基本的には繊細な気持ちを歌っているものが多く、そういった曲に対する取り組みが、表現する場面でも明らかになるのだということを知りました。

イメージ自体はうまく使えるようになってきましたが、感情とかどう伝えるかとかを練習でやりすぎたために、声自体に対して取り組みが少なくなり、声そのものとしてどこか物足りなさが出てきたので、それを改善するためにカンツォーネなどを練習にもっと取り入れることで体をもっと育てていく必要があると思えました。特に声を出すことで体が鍛えられるところがあるので、もう少し声を使い分ける練習をした方がいいのかもかもしれません。いずれにせよ、今後はいろいろなイメージをもって歌うことで小さく表現がまとまらないようにしていきたいと思えます。

自分でイメージしている声がそのまま出ているのか、またそのように伝わっているのかを確認することでした。レッスンでは自分のイメージしている声を出すことができました。その点は評価してよいと思えます。しかし、レッスンで先生にご指摘いただき、自分のイメージの甘さを認識しました。声ははっきりしていない、高いテンションに持ち

ていけないなどの問題がありました。

イメージは何をする上でも、とても大切です。歌う歌の情景をイメージできるように、トレーニングしていきたいと思えます。まだまだ歌っているときに負の気持ちが出てきてしまうので、まず明るく楽しく歌えることを目指します。顔がまだ固いと自分でも思うので、口角を上げて笑顔を心がけます。

毎回のことではありますが、先月より良くなったと思って歌っても、レッスンで必ず自分の甘さを認識することになるので、課題が見つかりトレーニングを進めていく上で、修正や改善をしていくことができるので、いつも本当に役立っています。ありがとうございます。

今年学んだ良い声のイメージは、力みがなく心から出た人に伝わる大きな声というものでした。

本番では力みがなく心から出た人に伝わる大きな声をイメージして歌いました。その声を出すことができていたと思えます。今年1年を振り返っても1年の中で成長を感じる内容であったと思えます。しかし、効率良く声を使えていませんでした。声が広がったり、声の大きさにメリハリがなく、声の効果をうまく使えていませんでした。今まで練習では大きな声ばかりを使ってやっていたので荒削りな声になってしまったのでしょう。小さい力で大きなパフォーマンスを出せるようにすることも必要です。どうやったらうまく伝わるのか？ということを変えて考えさせるレッスンでした。

伝わる歌になっていないということが今の問題です。特に、まだ歌というレベルに達しておらずまだ言葉が先行しており、言葉とメロディーが一致していないのでこれらの調和が今後の課題です。個人的なことですが、レッスンを重ねる事に自分を客観的に見ることができてきました。これはレッスンに来ること自体の目的があくまで普通のトレーニングのチェックであり、決してその場を練習の場としていないため、自分も目的を練習することではなく、学んで帰ることに目的が変化してきたからであると思えます。本当に心から感謝します。ありがとうございます。

日本人の音楽嗜好性の変化、声質の変化などについてのレクチャー

先生がおっしゃる通り、質感をもって歌い上げる系統の音楽はもはや世の中にはありません。世界を歌う歌も、人生の歌も、なんだかすべてどこかに行ってしまったような気がします。もちろん、今でも歌は人生を歌っているのですが、あのキャラキャラ感がどうも馴染めないのです。

なので、ボクはボクのやり方で歌う道化師をやっていきます。100人しか集まらないライブでも、それを定期的にやる自分は幸せだと思ふ事になっています。本当はちょっぴり寂しいですが。

基本発声

LOW Gの音で、咽声を混ぜずに響きを統一していくレッスン。自分としては、昨年末のレッスンを受けた後に、声を出すこつみだいなものが根本からつかめたような気になり、これはしめたものだとぬか喜びしたのですが、先生の前で声を出してみると前回とあまり変わらず、あれあれあれ、と内心の戸惑いがありました。たしかに歌う時の声は厚くなっているのですが、先生がおっしゃる通り、雑音が色々入った上で厚くなっただけに過ぎないのかもかもしれません。糸一本のたとえ、それだけによくなりすぎないのかも硬直させず、しかし繊細に。うーん、これはなかなか道程が長そうです。腹に顔があるつもりで、まず日頃の話方から変えてみます。仲代達矢の声！時間を割いていただいてありがとうございます。とにかく響きを意識して生活してみます。

胸の芯から声を出すこと。咽を含め、そこから上は使わない意識での発声。

かつての生徒の皆さんの記録を見せて(聴かせて)いただき、ブレスヴォイスの感覚について体感させていただきました。

レッスン時はあまりうまくいかなかったのですが、翌日より大きく声の出し方が変わりました。

胸にアンプが入ったような状態です。

大袈裟に言うなら、新しい世界に踏み出した感じですが。

ただそのことで・・・いささかの戸惑いが出ています。

戸惑いとは、実践の場における歌い方なのですが・・・

歌うことの意識が変わったために、そちらばかりに意識が集中してしまい、言葉をとちったり、これまで出ていた高音があやしくなったりと、信じられないミスを連発してしまいました。アンケートの結果などでは、私の声が根底から変わったこと、これを誰もが好意的には受け止めてくれているようですが、長年使ってきた楽器が急に替わったのと同じでして、もともとの不器用さが現れてしまったということなのです。

先生がリードして下さった胸に声の芯を置く発声。これでいこうと思っています。たった二ヶ月でこういう領域を味わえるとは思っていませんでした。ただ、これまで楽にやっていたことが(基本から取り組み直す)まったく楽なことではなかったということがわかり、心も体も構え方も自然体に戻るためにはまだしばらく時間がかかりそうです。

歌い終わった後のお客さんの拍手、溜め息などから、自分の声が変わったこと。パワーアップしてきたことがよくわかります。とにかくここを起点に、2009年、行けるところまで行ってみようと思います。

レッスンについては発見の連続で大変ありがたく思っています。不満はまったくありません。

声の芯を掘り下げていくことを意識しての発声・及びレクチャー延々たる発展途上にある私にとっては、今トレーニングでやるうとしていること、そのひとつひとつの意味合いと合理性を教えていただけられることは大変に有効です。ただ「こうしなさい」ではなく、この息の捉え方にはこういう意味があるんだ、これだけ低い音を出してもらうにはこういう理由がある、とレクチャーしてもらうことによって、理解した上で全体的に前向きになれるし、何よりもそのメカニズムを知ること、毎日の自分自身でやるトレーニングにも意味と方法が見えてくるからです。よって、先生のレクチャーあつての発声はたいへん助かります。

色々な声の出し方を自身がマッピングせよ、というレクチャーなるほど、たしかに、これはできなければいけないと思いました。自身の声をよく知るとは、まさにここまで知り抜くことだったのですね。メインディッシュを作るなら、そのための材料をきちんと知った上で、というのが基本であるのに、これまではメインを作るにただやみくもに素材をぶち込んでいたというイメージがあります。マッピング、できる範囲で始めたいと思います。自分の声を捉えて、それを声域や質によってノートに起こしていく作業。これは楽しそうです。

中年でトレーニングを始めたということは、毎回のライブなどが今生きていることの最高表現でなければいけないという思いがあります。加えてもうひとつは、青春期に未来を夢見るように、老いていく中での表現を独自のスタイルで彩りたいという思いです。たとえばそれは、レイナード・コーエンでしょうか。70過ぎてあのおすけべたらしさ、艶っぽさ。ああいういいさんになりたい。こういう夢を持つことは、自棄を起さずに中年期の一日一日を生きて

いく方法として、かなり上質です。

声に関しては良い意味での変化は起きているようですが、それ以上に「マッピング」や「励ましのお言葉」など、精神的に虚ろだった部分をぐぐっと押していただいています。この歳になっての発見がぞくぞくあるわけで、幸福なことだと思っています。

「はい・らい・ねい」の発声練習をして、声がちゃんと出ているかを確認しました。

また、声を通りやすいよう姿勢を変えて、息を体に響かせ声を出している感覚を実感できるようにしました。

まだ、体から声を出す感覚というのをつかめていないので、家での練習なので、早くつかめたらと思いました。

気を抜くと、すぐ姿勢がぐずれやすいので常に意識をしていないといけないとも思いました。

また、基本の声づくりができてないので、この一年である程度できるようにになりたいです。

1)曲(課題曲・ジャズ)

2)課題曲のチェック

3)ジャズ曲のチェック

声の状態が悪く、持たせるだけの歌い方になっている。呼吸が浅く、体と声が結びつかない雰囲気だけ、その場しのぎの歌になっているのでそれ以上に動いてこない。声が高めにシフトしている状態。

課題曲

イタリア語なのでジャズよりもさらにストレートに歌っている。言葉でまくし立てる感じ。

起承転結の『結』がとても甘い。

『1』に対して『2』はうまく置けているが『3』に対して『4』がきちんと置けていない。

原因として考えられるのは集中力が足りない?呼吸が足りない?解釈が分からない?など。

また、語尾が浮いている。上に響きを逃がして歌っている、上に響きを逃がすこと自体が悪いわけではないが、それだけで終わっているのがよくない。

上で響きをまとめた後に胸で響きをまとめて低音を聴かせていくと聴き応えがあるが、うわっばだけで歌うとつまらない歌になってしまう。

後半は呼吸がもっていない。呼吸が浅くなってしまっているので呼吸をもっと入れていかなければいけない。

最初のフレーズだけもう一回歌う。

『4』がただ言っているだけになってしまっている。

同じフレーズをもう一回

さっきよりはまし。変に歌いすぎないでそこで処理するくらいの方がよい。次の問題に持っていけるので先につなげていくことができる。

最後が持っていない。

フレーズの最後の部分だけもう一回

びたっと定まらないと次の「ていふおりよ」にいけない。最初のフレーズは次につなげればよかったが、このフレーズはここで終わらせなければいけない。

最後の部分をもう一回

あんまり変わらない。

とりあえず次のフレーズ『ていふおりよ』～

上なら上でファルセットに持っていき、下なら下で地声でもっていかないと、中途半端で一番まずく出てしまっている。

できれば3音目から裏声、2音目からでも可。最初から裏声のほうがいい。

もう一度

いいところがあまり出ない感じ

キーを下げてもう一回
『てふおりよ』だけ(C-F-A)
さらに下げる(B-E-G)
もう少し体に入れて。つっぱりすぎ。あごを引いて。
『てり』だけで
姿勢をきちんとしすぎて苦しくなっている感じ。歌うときは一回抜いてもかまわない、かえって体に入らなくなっている。
体を曲げて『てり』
息だけで『ハイ』
深い『ハイ』、イまでちゃんと体で捕らえる。浅い息 深い息へ イの位置をもっと深く
声に出して『ハイ』『リイ』『リョウ』
息でしっかり言う
『ハイ』『ガイ』『マイ』『リヴァ』
『クライミーアリヴァ』だけ
キーを半音下げて。
『ライーミーリー』
『ガーゲーゴー』
『ハイ ハイ ハイ』
息をもう一度意識して『ハイ ライ』
息がすぐ浅くなる。声になっていないし。
『ハイ』『ライ』
『クライミーアリヴァー』曲げた状態でもう一度 起こして
上の響きに頼らないで。
腰骨は前に出るけどおなかまで突っ張ってしまうとピンピンに張ってしまって横隔膜に空気が入らなくなる。わき腹～後ろ。
『Cry』言葉だけ

『ライ』
上のほうで操作しない。
『ライミア』声をつなげたい『ガゲガ』
上でつなげるだけじゃなくて下でつなげる。
『ガゲガ』(F-F-F)半音ずつ上昇
『ガ-----ゲ-----ガ-----』
声が三つくらいに聞こえる、かすれないように、ひとつに。
『ギ-----ギ-----ギ-----』
『ガ-----ギ-----ガ-----』
『ナ-----ナ-----ナ-----』
体に入っても喉の辺りがびりびりなりすぎている。それだと咳き込んだり、喉がからからになってしまう。
今日の状態が上にばかり行ってしまって下に落ちてこない。音が途中でブロックされるので仕方なく上のほうで操作してしまう。
上の操作は上の操作が必要だが、今ほしいのは体からストレートに出て行く声。
『you drove me nealy drove me out of my head』
out of my head だけ強くしてもう一回
そこは胸に入っているので自分で動かしてみてもう一回。
head だけもう一回。
out of my head キーをいろいろ動かして。
上に浮かさず体から。
『アオマヘ』
『ヘ』だけ
喉にかかるか、胸にきちんと入るか。
『アオマヘ』 『out of my head』
ばらばらになっている。自分でコントロールすること。つかんでおいてそれを展開すること。そうでないとフレーズにならないし、ポンポンポンと歌ってはダメ。
もう一回。
out がすでにつかめていないし。
芯をつかむ。

『ハイ』
声の芯をつかむ。
『ハイ』 『out of my head』
必ず声の芯をつかんでから動かすように、筆にしっかり墨をつけてから動かす。つけないで動かさないこと。
呼吸でやってから歌に持って行く。
『you've drove me nealy drove me out of my head』
二回目のdrove～最後くらいまでが喉にかからずに動いているところ。
その延長上で上も持っていきし、下も粘る。
この歌は特に低音で胸で響くかどうかきいてくる歌。低音で歌う人のほうが映えやすい。
『remember? I remember all that you said』
ばたばたしすぎ。
もう一回
もっとメリハリをつけて
『all that you said』
4つに聞こえずひとつに聞こえるように。
もう一回 remember から。
『told me love was too plebian』～
ばたばたしている。リズムに乗せて。
『and now you say you love me』
呼吸がぜんぜん持てないし。
you love me の落とし方、now の入り方考える
最初のyou で落とそうとするとすごく難しくなる。ダメではないが、二回目のyou で落とすほうが楽は楽。

形をとるのはいいし歌いこなすのはいいが、その前にまず一回、自分の体のところで息と声でフレーズを確認してから動かしていかないと、どこかで聴いた通りの感じだけでいくと、心に残らないものになってしまう。癖になってしまうし、楽かもしれないが伝わらないものになる。それって悪いものにはかならないので、今みたいに短く切りながら自分で確認して言葉で言ってみたり、置き方を変えてみたりして、何よりも自分の奥底で呼吸が止まったり、体が止まったりすると、それは歌い手でも結局伝わらないものになってしまう。その確認を今間違えないことだ。実際のライブでははずすわけには行かないので今はそれを使って魅せていけないといけませんが、あまり魅せ方のほうだけをやっても、歌えてないのに振り付けだけでみせてしまうのと同じで、歌の中の振り付けでみせてしまうことになってしまう。それは決していいことではない。そこを分けてやること。
プレイバックを聞いて、レッスンの最初に歌ったのは、本当にむちゃくちゃ聞き苦しかった。
声の調子をきちんと保てないこと、息のことも、前はもうちょっとできてたのになあと思うことがいっぱいあって、日々の練習の仕方とか、日々の過ごし方とか、反省でいっぱいでした。自分の声、聴いててつらそうだし、ピッチも超悪くて音程が分からなかった。声の調子と、準備不足もかなり要因にあったと思う。

レッスン中はトレーナーのアドバイスが、何となくこういう事を言っているのかな？という手探りな感じだったが、録音を聴くと、こういうことか、とはっきりすることが多かった。自分の実際にしている声を聴くと、それに対するアドバイスがすごく的を得ていて、そういうことか！と思いました。結局自分の出している声がそのときはあまり分かっていなかったんだなと思った。でもなかなかアドバイス通りにできていなかった。声のこともそうだし、ばたばたせずにまとめることもそうだった。やるうとして変えようとしているのは分かるが、そうやってほしいようになかなかならなくて、『うーん・・・』という感じだった。
とりあえず、声の調子をもっと気をつけて常に整える事は最低条件

だと思いました。

よくトレーナーもおっしゃっていることですが、今回のを聞いてまさにそうだなと思いました。

原因はいろいろあると思うけれど、睡眠とか、無意味な練習のしすぎ、歌いすぎ、いろいろあると思う。

練習は、だらだらやらずに、今日みたいに目的を持ってやらなきゃダメだ。

あと、深い息、胸に響く声について、もういちどよくよく考えなければいけない。

最近違うことばかり考えていて、息の練習とかがおろそかになっていた。

息の練習と名のつくものをやっている、形だけであまり体のためになっていなかったと思う。

レッスン中にやった体の感覚とか、姿勢とか、体に覚えこませて、もう一度基礎をしっかりと見直したいと思う。

結局は基礎だし、基礎をおろそかにして何もなかった。

いろいろやった気にならないように気を付けよう。

あと、トレーナーに「ここはちゃんと入っている」と言われたときとそうでないときは、やっぱり声が全然違った。

一度できた後はまたできなくなったり、同じことをやっているつもりでも全然違ったり、できたことを再現するのは本当に難しいと思った。でもどうしてもできるようにになりたいので、繰り返し録音するしかない。

100回やって100回同じなんて、気が遠くなるような道のりですが、いつか達成したいです。

フレーズの最後は、やっぱりまだ無駄に伸ばしすぎている。うまく切れたときが、今回の『うまくまとまった』ときだと思った。

おなかでしっかり切れないと、どこにもいけないう声が伸びたり、変な風になってしまう。きっちり切るように心がけよう。

<トレーナーとのレッスンに>

1) 質疑応答

声を出すときのイメージや、練習法を教えてくださいました。

2) 文を読む

自分の出している声が平坦で機械のようだったことを指摘していただきました。

また書き込み方を教えてくださいました。

3) 50音のトレーニング

お腹から声を出せていないことがわかった。

大きく声を出した方が感情が出しやすいと知りました。

教えていただいていることに応えられているか不安ではありますが、少しずつ声が変わってきていると感じます。

課題は声が浅く、感情が込められていないので、お腹から声を出し、文の意味を深く理解し伝えられるようにすることです。

1) マで、CDEDCEDED -。縦に開く

2) マでCDEDCEDED -

3) マ(CDED)マ(C)モ(D)マ(E)モ(D)マ(C)ー。
マだけど、モだと思って出す。

4) マ(C)モ(D)マ(E)モ(D)マ(C)モ(D)マ(E)モ(D)マ(C)ー もっと縦に開く。

5) マ(G)モ(F)マ(E)メ(D)ミ(C)ー。

口の中は開けっ放しで、変化させない

カンツォーネを歌うときは、最初から最後まで縦にあげたままで意識、どこを歌っても縦のままを出し、縦で歌うことを体にしみこませる。

6) 「花をありがとう」

マで。

イタリア語で。口をあまり横に開かず、縦に、発音はあまり気にせず、深い息を感じて出す。

最後、スピードアップする位に進んで滑らかに。

3ページ、2段目から、テンションを少しづつ上げてく。しかし、深い所から出す。

日本語だと喉を詰めなくてはならないので、カンツォーネの時はなるべく縦に深く歌い、喉に負担にならないように。

発声

1. マー(CDED)メー(CDEDCEDED)声をおなかから出す。

2. マー(CDED)モー(CDEDCEDED)

3. マー(CDED)マ(C)モ(D)マ(E)モ(D)マ(C)ー

4. マ(C)モ(D)マ(E)モ(D)マ(C)メ(D)マ(E)メ(D)マ(C)ー

マモマモを縦にして、そのまま縦長でマメマメも出す。

5. マ(C)モ(D)マ(E)モ(D)マ(C)モ(D)ム(E)モ(D)マ(C)ー

6. マ(C)モ(D)ム(E)モ(D)マ(C)メ(D)ミ(E)メ(D)マ(C)ー

7. マ(C)ーモ(B)ーム(A)ーモ(G)ーマ(F)ー

1. マで。縦長に開き、前に出す。

1個づつの声はいいが、滑らかなフレーズを1まとめで繋げていけるように。

次のフレーズに行く時に、1フレーズづつ行くのではなく、テンションを次の初めから出せる、息継ぎだが終わらず、次に行くという気持ちを持って出す。プレスで完全に切れないう。

2. イタリア語で。

発声練習の時の響きを変えない。発音はあいまいでもいいので、深い響きをつなげていく。

3. 日本語で。

響きが浅くならないように、縦に深く。

意味の塊(単語)を意識して、ハッキリ意味を出していけるように。

3) 「心遥かに」

1.3段目まで、マで。

息を流し続ける。

メロがよくわからない時点でも、深く息を流し続ける。

2. イタリア語読み。

大きいフレーズを繋げる。イタリア語であっても、滑らかに。

曲が始る前や、フレーズが始まる前から、きちんと準備ができていなかった。グループや声が、良い状態になるのに、時間がかかる。

バンドでも、始まってからなんとなく合わせる事が多く、最初は様子を伺いながらなんとなく入り、その都度ででき上がりが全然変わってしまう。

そのせいもあるのか？いい時と悪い時の差が激しい。

声だし

声の焦点を目先に合わせるようにする。またハミング(閉口)から声(開口)へ、この境目を無くし延長にあるとイメージする。音階はぶつ切りでなくスラーでなめらかに歌う。

歌

プレスの位置決める。常に力尽きない間隔でプレスすること。深くプレスする。

この二つを踏まえる。

特にハミングの練習は必要。

ハミングは音程がくるわず綺麗とのこと。地声でも力まずにその状態を保つこと。また、たまに下腹部を始点にすることを忘れるので注意。

高音の響きは額を意識する。
声の焦点を意識したら、よりハッキリした芯のある声になった。響きを意識するより、この様な声のまとまりに集中してトレーニングしたほうが現段では効果的なのではないかと思った。
とても有意義でした。

声出し
音階をマメ～、マモ～と歌う。注意点は 1.声の焦点を合わせること。2.音階の最後までテンションを保つこと。3.低音で頑張りすぎないこと。音程を正確にとることに重点をおく。4.なめらかに歌う

歌
声出して注意したことを意識する。
特にプレス間は滑らかにテンションを高く保ったまま歌い上げること。
一生懸命声を前面へ歌いながら、頭では冷静に自分の声を把握するような二面性が欲しいところ。
3) オーディションへのアドバイス
経験だと思って慣れること。
本番は楽しむ感じで。そうだなと思いました。
後でレコーダーで聴き返したら、注意されたことを意識している時は良い声が出ていた。やはり集中が必要だと思った。本番への耐性にも役立つだろう。
とても有意義でした。まだ基盤に至らない所があるのを実感しました。

マモマモ～等。
やはり低音が力みすぎなところがある。頑張りすぎて声が上ずり、実音よりもやや高く音をとってしまうので楽器の音を良く聴くこと。やや口と喉を開けてこもらないように発声したら気持ち良く声が出た。

マで歌う。腹式呼吸の踏ん張る感じを忘れていたので、足を前後にして歌う。低音注意。音程をはずす箇所が決まっているため録音した歌を良く確認すること。イタリア語でも歌ったがなめらかさが足りない。
ただ一度 P88 を「マ」で歌った時音程がちゃんととれていたの、この感覚を再現できるようになりたい。
体を下に踏ん張り頑張りながら、冷静に楽器の音と自分の声を聴く。また声を遠くに飛ばしながらも、低音がぶれない様に慎重に音をとる。
今の課題はバランスだと思った。
前回に言われたことや、体全体を使って歌うことを忘れ気味だったのを知ることになりました。腹式呼吸という基礎を指摘し振り返らせてくれたことに感謝します。

今回は、歌うことでひとつ壁に当たっている部分があったので、メンタル面等の話をさせていただきました。
ボーカリストとして表現していくということがどういうことなのかということで、今まで表現するという点に関して特に考えていなく歌っていたが、どうもそれによって例えばCDにした場合に伝わりきっていないのではないかとということで、相談させていただきました。
トレーナーからは、役者を例に出していただいたりして、アドバイスいただきました。
特に、これからどれだけ歌に入り込めていくかということ意識しながら歌ってほしいと思います。
精神的な面も大きいので、即時的な効果は特になし。
今後の活動の中で自分がどう変化していくかだと思ふ。
ただ、いくらか話をしたことによって、精神的に少し光が見えた。

このような精神面も相談しやすいので、ありがたかった。

1) フー～声への変換
2) フー～マへの変換
3) 初めからマ行への変換
声への変換はかなりわかってきましたが・・・
また、リラックスの感じもつかめてきた。
あとはトレーニングかな？

マ行で発声。今日は風邪がみで鼻の状態がよくなかった。そういう良くない状態なので普段より体での下の支えを意識したが、結果として、音がしまくりだったようだ。言われるまで自分で気がついていないのは問題だな。。支えよりも、テンションが下がっていたのもあると思うので、こういう体調不良の時こそ、気力が出せるようにならないと通用しない。ピッチを意識する事で正されたようだが、意識してる時点で歌から遠いと思うのももっと体で覚える事と、音に対する鈍さをどうにかしなければ。
次に読譜練習。
4分の3拍子での裏でとるメロディはやはり一発でとらえられなかったが、以前よりは、とらえる時間が短縮できるようになってきた。しかし、4分の4拍子、8分の6拍子、4分の3拍子を混ぜてたて続けにやると、感覚の変化に対応できず止まってしまった。まだまだそれぞれが体に染み込んでいないという事。継続してなれていかなければならない。

イタリア語で
スケールの大きなゆったりした曲調ではあるが、メロディーの起伏が結構激しい部分がある。体でメロディーを捉えていく必要がある。Aメロの細かくメロディーが上下する所が、ぎこちなく、単調になっているので、滑らかに高まっていくように。
またサビの手前はメロディーが下降するが、テンションはサビに向けて高まっていかなければいけない。
サビの音が急に高くなる部分が不自然にならないように、力みすぎず、しっかり踏み込んで歌うこと。

プレスを深く素早くとらなくてはならないポイントがいくつかある。そのリズムを体で覚えておくこと。
また前回と同じく、Aメロの細かくメロディーが上下する部分と、サビの急に高くなる部分の滑らかさが課題となった。風邪気味で喉が少し痛かったのだが、それを守ろうと力むことでフレーズが固くなってしまい、逆に喉にも負担がかかってしまうように感じた。そういった不調の時こそ、普段体で歌えているかどうかが問われるのだろう。
あとは、まだ音符を追いかけてしまっているの、次回までに、そういったことを忘れて歌える状態にしておきたい。

今日はいつもより高いところが明るく響いているとのことだった。レッスン前にリズムカルな自作曲を練習していたので、リズム感に意識が集まっていた。それが発声や正確さに注意が行き過ぎず、力の抜けた状態で歌えた理由のように思う。
「自作曲2曲」
今日ではできたばかりの自作曲2曲を歌った。両曲とも言葉数が多く、メロディーの起伏も細かく、全体的にリズムを強調した曲だ。そのため、響きを重くせずに軽く歌うことを意識したが、内容がその分薄くなってしまっていた。流している意識は無かったのだが、やはりとても忙しい曲なので、両立が今までに無く難しいということだろう。今までどちらかというと名曲、大曲を中心に練習してきたが、今回のような対極的な曲も時々取り入れていくべきだと感じた。

今週は曲作りばかりやっていて、歌の練習が疎かになってしまい、

課題も前回と同じになってしまった。自作曲は、軽さを保ったままでもっと気持ちを込めること。「Time to say good by」は、細かく音符が続く所、音程が離れている所などを、点ではなく線で捉えていくこと。

クラシカルな雰囲気曲なので、前回までは気付かぬうちにボリュームが大きくなっていったようだ。今回は、声でなく息で歌うように意識して、力を抜いて歌った。全体的なバランスはだいぶ取れてきたが、サビの音程が高くなる部分が不自然なこと、サビの出だしのテンションが不十分なのが課題として残った。

サビの高くなる所に合わせて、キーを下げているので、力を抜いて低いところも体で捉えていかなければならない。一回目はボリュームを出しすぎて、低い部分が不安定になった。少しずつバランスが取れてきたが、長いフレーズを歌っている時に意識がそのフレーズにしかないので、常に先を見ること。

リズム感が失われ、停滞してしまっている。ゆったりしたパレードこそ、リズムをしっかりと意識しなければいけない。何度も自分の歌を聴いて、なぜ重くなっているのか、チェックしようと思う。

まだまだ歌詞の読み込み不足があり、いまいち歌詞の世界観に入り込めませんでした。今はまだ入り込むまでに時間がかかるので、読み込むのにかかる時間は同じでも、日数をかけていかなければならないと思います。

今回はテンションに関して指導していただきました。特に音が低いところでは気を抜くとテンションが下がり気味になってしまうので、声はがんがんと出さなくても次のフレーズに向かってどんどんテンションを上げていくようにしていきたいです。

自分で感じている気持ち・イメージのほんの一部しか声には出てこない。まずイメージの量(深さ)を拡げること。

- 1) 発声練習 「50音のトレーニング」(p69・15番)
- 2) 朗読練習 「蜘蛛の糸」(p88)

発声練習では文章を見ずに、目線を遠く、声も遠くまでおくつもりで読むようにアドバイスを受ける。OKをもらえた時の喉・身体感覚が、以前よりもラクな状態だと感じる。(それに従って、声も小さくなっているのでは?とってしまう)身体と声の感覚がまだ掴みきれていないのだろうか。

朗読練習では、とにかくイメージが大事とのこと。「池の周りをお釈迦様が・・・」という文があれば、その光景をイメージしたり、自分がお釈迦様になったつもりで、具体的にただよっている香りまでイメージしつつ読むこと。自分ではイメージしているつもりでも、そのイメージを声で表現することがまだ全然できない。その世界に浸りきるくらいイメージすることが大事。

気持ち 表情 声 という順序で声に気持ちのトーンがつく。(気持ちがないのに声は変わらない)

- 1) 発声練習 「50音のトレーニング」(p70・17番)
- 2) 朗読練習 (p 88 「蜘蛛の糸」, p84 「競馬さつき賞」)

「蜘蛛の糸」では、まだまだイメージの量が足りない、今の2倍くらいのイメージを持って読んでほしいと言われる。前半の幸せ感を出すために、まず顔から!ということなので笑顔で読んでみるとそれだけでも声が変わった。気持ちが声に出るのが理想的だが、逆に表情から声を変えてみようとのこと。確かにちゃんとイメージができていけば、表情にも出てくるはず・・・。

「競馬」では、自分なりに大きな声で読んでみたものの、まだまだ「普通」の大きさだし、テンションもあと3倍は欲しいとのこと。自分の感覚と実際の声にまだまだギャップがあるので、次回までに

叫ぶつもりで読む練習をしておく。

50音のトレーニング(p68)

朗読練習(「蜘蛛の糸」「競馬さつき賞」)

50音のトレーニング

朗読練習

朗読練習では文章から受けたイメージが表情に、その表情が声に出てくるのが理想的だが、まず顔の表情を変えるだけでも声は変わる。イメージするにも、自分が体験していないとイメージしようがないので、やはり自分の感覚の幅を拡げることが重要だと感じた。

低くても音色の明るい声を出せるようにすること

1) 発声練習(「50音のトレーニング」(p70・18番))

2) 朗読練習(p 82 「評決」)

発声練習では息が吐けているが、声のトーンが普段より高いので、薄い感じになっていると指摘される。遠くに、大きくと思うと声を張り上げるような意識があるようだ。2回目は低めの声でやってみたが、喉に息がこすれる感じがした。(息が多すぎるのだろうか?)低い声かつ明るく遠くに響く声を出す感触がまだつかめない。低いトーンのままだと声がかもってしまう。

朗読練習では、落語の「人に聞かせるテンションの高さ」の感じを参考に、もっとテンションをあげるようにと言われる。後半はだんだんテンションが上がってくるので、最初からそれくらいのテンションで、後半はもっと上げていければいいとのこと。+深さと勢いが出てくれば良いのではないかな?

50音のトレーニング(p70)

朗読練習(「評決」p82)

50音のトレーニング

朗読練習(「蜘蛛の糸」より読みやすい)

発声練習で、声が上がってしまうと指摘された。(トレーナーと同じ内容)低く大きな声を出そうとすると、喉が疲れる感じがするが、普段の声を替えるためにも「低く響く声」を出せるよう色々出し方を試してみたい。

朗読練習はテーマが変わったので読みやすくなった。物語の朗読より、演説調のものの方が聴きなれているのでイメージしやすいからかもしれない。声が上がらずに、勢いを出せるような読み方を考えたい。

高い音は準備をしっかりと出して出す。

頭をアタックしすぎないこと。

レコーディングの場合は、まとまりを保ちつつ高いテンション。ボリュームじゃなくキモチを高く上げる。(テンションは高いけども繊細に)

本番はリズムや音程なんかの事を気にする必要があるように、ノリを身体に叩き込んでおく。(パツチリ仕込む)後はキモチを込めるだけにしておく事。

息は取り込めるようになってきている。

明るい声をだそうとして軽い声になってもいい。

声を出すとき、深くとってこもる癖があるので、明るく行こうとしたほうがバランス的にはいい。

口が自然に開けるようになった。子音ははっきりと発音するべき。口を閉じていても息が流れている感じをつかむ。

おなかは固めない様にする。

息をはいてもおなかのふくらみを内側からキープする感じをつかんでみる。

顎に力を入れすぎている。口の奥を縦に広くあけようとしてみる。

ハミングにはいろんな種類があるが、口元を集めるようにしてやってみるといい。
(今は息の流れる焦点がぼやけているので)
常にとおくをみて届かせるようにして歌うといい。

発音と発声は分けて練習する。
イタリア語の場合はウとオの口を少し小さくする。
今は日本語が軽くて構わない。そのうち歌いやすくなるはず。

ブレスが足りないの、歌っていくうちにバテている。
きちんとブレスができていけば、声も明るくなる。
全身を使うといっても固めてはいけぬ。力を抜くところは抜く。
感情も外に向かって出す。
発音練習からも楽しくやってみる。次回は明るい曲をやる。

口を横に広げすぎ。口を縦に広げる。
ガッツだけを歌うとき
リズムを感じて。リズムを刻みながら歌ってみる。
歌になったら発音のことは忘れてやる。

自分のいいところは何か考えてそれを伸ばす。
響きも音もつなげる。音が変わっても声を変えない様に。
練習の時も気持ちやテンションを注いで練習する。

肩は上がらない様に。顎は引きすぎないで、首はフリーな状態を保つ。
響きを統一させたい。
声を集めて効率よく息を使う。
アとエ。エとイをあまり音を変えない様に近づけて発音する。
アとオ。オとウも同様に。

感情を込めるために必要なことはいかに頭で考えずに心で感じるかであると思います。そのために歌っている最中に余計なことが浮かんでこないように、練習ではそれを重視して行いました。曲を選ぶ際に、複雑で難しい曲は頭が先に働いてしまうことが考えられたのでシンプルな曲という基準を設けました。慎重に曲を選んだため、レッスンでは今までで1番感情を込めることができたと思います。しかし、まだ感情が自分の中だけで完結してしまっていて、外に出ていないとのことでした。そこではじめて次のことを感じました。歌というのは対話である。自分との対話であり、曲との対話であり、聴いているものとの対話である。つまり、自分だけで満足するために歌があるのではないのです。相手に伝えて初めて歌の存在する意味があるのであると。それから練習ではできるだけ相手を意識してどうやったら伝わるかを考えてしています。外に出すことを意識したことで声の通りも良くなってきたので続けていこうと思います。聴いている人に余計な心配をさせないようになることを目標にします。高音域を歌う場面になると苦しくなり、聴き手が不快な思いをしてしまうような場面などは避けたいです。レッスン開始時に歌うと少し緊張のためか堅い表現になってしまっていますが、途中で先生にいつも緊張をほくして頂いているので、自然な形で歌うことができます。ありがとうございます。

今回の課題曲は「先生によってどのようにアドバイスに違いが出るのか」、また「共通しているところ」を学ぶため同じ曲を選びました。まずいつものように歌いましたが、曲に対する気持ちの入り方が少し弱く、途中から気持ちが高まってよくなってきたという認識を自分でも持ちました。先生からももう少しテンションを高くして、曲に入らないといけないというアドバイスを頂きました。特にこの

曲の場合は、さびから始まるため、最初に引き込むことができなければ、聴いている人の心をひきつけることはできません。実際に長瀬剛さんのライブを見てみると、はじめからの気持ち、テンションの高さは尋常ではありません。歌手の中でもテンションの高さはずば抜けていると思います。確かに大さびにかけて曲を盛り上げていくのは、必要であると思います。しかし、それはテンションを低いところから高いところに持っていくのではなく、テンションは高いまま、気持ちが深く入ったまま、声や歌い方などによって盛り上げ方を変えていくべきであると思いました。次にテンションをあげて歌いましたが、まだ曲に入れない部分があるのか、テンションと声のボリュームをもっとあげるように指摘を頂きました。そして、もう1度歌ったところで気づきました。自分でもこれほど高いテンションで歌えるんだと。テンションに限界はないんだと。自分で勝手に限界を作り、この曲ならこれくらいのテンションで大丈夫か、という甘えがあったのでしょうか。心理的な要素が変わるだけで、声も歌も大きく変わることを知りました。まとめると先生方の共通の認識は、「この曲を歌うには高いテンションが必要、ボリュームも必要」ということでした。テンションに関してはそのときまで考えたことはなかったの、練習していきたいと思います。レッスン内容ではありませんが、先生の声と自分の声では太さが大きく違うとレッスン中にふと思いました。声の太さに関してもあまり意識したことがなかったので、テンションと同時に課題としてトレーニングしていきたいです。

今回学んだことは、どんな曲であっても聴いているものを引き込むテンション、ボリュームが大切であるということ。そうなりやすいように、どうすればその曲に入ることができるのか、どうすればテンションが高くなるのかを模索する必要があると思いました。これからは曲に取り組んでいく際に、自分をもっと客観的に見て、どういうときに自分が出せているだろうか、自分の感情が高まるのだろうかと日常生活から見ていきたいと思えます。曲を歌う際に、テンションがまだ低いことが大きな課題です。もっともつと意識して、おおげさすぎるくらいのテンションが引き出せるように練習して行きたいと思えます。先生方の生き方や聴いてきた歌、歌ってきた歌はまったく違うと思うのですが、その経験から得たものは何かつながっているのかなということを感じました。また最近、特に思いますが、その人の様子がその人の人生を物語っている。だから何をするのに、自分を磨いていかないと人をひきつけることはできない、と。そういうことを先生方お二人から学ぶことができよかったです。

歌う時も喉をリラックスしたまま息を滑らかに、鋭く。
高音では特に鋭く、勢いよく。
マで発声している時と同じように。
明るく歌う。

発声中もピアノの音を聞いて、音をしっかり当てる。
高くなって声も遠くに流し続ける。
もう少しリラックス、喉を感じないようにするのを目指す。
フレーズの後半でテンションを上げ、ヴォリュームを上げる(喉ではなく息を増やして体で)。
忘れな草で、同じところを何度も注意されてしまった。
発声練習で出ていた上の"ミ"が、出づらくなって暗くなってしまっていた。

ま～め～等の発声
カンツォーネ「忘れな草」
声を体から離す感覚はさわりだけ掴めてきた気がする
ブレスを深くたくさん

音が高くなっても遠くに、鋭く飛ばす
ピアノをしっかり聞いて音程を合わせる
明るく歌う
体で歌う

1) まめ、まも等の発声

2) 忘れな草

3) 腹式呼吸

力は抜けてきているが、高い所になると力んで出してしまう
力まないよう少しずつ慣らしていく
声が顔の下部を通り過ぎて顔にある口から出るとイメージする
その時も息は遠くに
忘れな草も一部滑らかになってはきたが、集中力が途切れるよう
後半まで続かない
これも慣らしていく
腹式呼吸は力を抜いたままお腹を膨らませる
今日は花粉症や午前中のバンド練習などで体調が悪かったので、先生があまり声を使わないレッスンを組んでくれました。
顔の高いところから声を出す意識を高めるトレーニングですが、最終的には顔の高いところと下半身の支えを両立するのが目的とお聞きしました。

また、喉の調子が悪い日に無理をするのは良くないので、そういう日は呼吸の訓練をしたり本を読んだりした方がいいとのアドバイスもいただきました、ありがとうございます。
おススメされた鼻薬も、今のものが切れたら試してみようと思います。

以前に比べて力の抜き方がわかってきた。

声を遠くに、鋭く、滑らかに。

滑らかさは息を流し続けることでできる。

体調に合わせてレッスンを組んでいただけたのは助かりました。

発声しながら、歌として、表現として、声をつなげていく練習。
(円運動の意識)

カンツオーネ「忘れな草」

円運動の意識は自分にとってはとても新しく、なおかつ深い意味を持つものでした。

総括すれば、これは歌だけではなく、あらゆる表現に必要な意識であり、技術かもしれません。

2009年、取り込ませていただきます。

12月一杯迄は、咽声にも頼った部分でレッスンに臨んでいたような気がします。

これが年末に大きく変わる体験をするのですが、今、胸に芯を感じながらいい感じで声が出ています。

この声の出し方で、2009年よりレッスンを受けられることが、正直な話、嬉しいです。

先生から日課として与えられた朝昼晩の5分間腹式呼吸。これが徐々に効果を発揮しだしているような気がします。今、課題だった低音域での音量アップがぐぐぐっと実感できるようになってきたのは、この練習の成果かもしれません。

不満ではないのですが、カンツオーネを歌う場合、マママとカラララとかよりも、やはりイタリア語で歌った方が力(あるいは情念のようなものですかね)が入ります。意味不明の言葉なのに、言語とは不思議なものですね。

足を前後に開き、腰を下ろしたスタイルで

(足腰以外は一切力を抜くことによって、声が安定するとの指摘)

アとエとイの響きを同じに オとウの響きを同じに(ウと頭張らずにオで通す。これは言われてみれば目からうろこの話でした。たしかに、プロの歌い手の響きは、口の形で左右されるものではない

はず。足腰に力を入れるべき、という点と同等の指摘です)

「忘れな草」を歌いながら

(やはり同じポイントの指摘。口は常に縦に。そして骨も頬もリラックスさせて。咽を使わない。発声と同じで、胸から上にまだ力が残ってしまっている)(歌詞にアタックをかけない。滑らかに)

「忘れな草」を歌いながら

(爪先立ちで歌う。疲れるのは足腰だけに限定する工夫)

(イタリア語で歌う。子音に注意が行き過ぎ、口を使ってしまうので、できるだけ母音を強調する)

胸から上に力が残っていること。それによって声が狭められ、不安定になっていることが、今回は実感としてよくわかりました。性格もあると思うのですが、ここのリラックス感を意識的にやれるかどうかは今後の課題だと思います。

今回は気付かされた事が多く、また目指す歌の方向性もより具体的に教えていただいた感があります。

響きをいいところで統一すること。確かにそれはそうです。しかし・・・時間かかりそう!

胸から上を完全リラックスさせて

この一週間、風邪で咽を痛めてしまったために、腹式呼吸以外のトレーニングがほとんどできませんでした。声の回復を目指し、おそるおそる始めた発声ですが、かえって力が抜けて普段より良い状態かも、と先生に指摘されました。

咽を痛めないためのレクチャー

声の仕事がずっとしてきましたので、風邪をひくというのはプロにあるまじきことと自分でもわかっているのですが、復活した毎月のライブや、この研究所に通い始めたことの心の張りもあり、ついつい屋外で張り過ぎてしまったことが原因だと思われまふ。もう少し賢くならなければと、いい大人が基本的なことでも反省です。先生からはとにかくうがいと繰り返すことと、プロボリスの効用を教わりました。そういえば、内田裕也さんも、「歌はうがいでよ、うがい」と過去に言っていました。

ブレスの後で、テンションを高める意識を持つ発声

歌をいきいきと弾ませるためにも、ブレスはぱさっと切る場所ではなく、呼吸吸気を丸めつつ、次に跳躍するための踏み台なのだ・・・とは先生はおっしゃりませんでした。意味としてはそのようなことを説かれたと思います。ブレスの持つ重要性に関しては、小説の行間のごとく極めて大事だとわかりかけてきましたので、なるほどと納得したのですが・・・果たして自分にそれができているかどうかとなると、これがトホホな状態です。ただ、ワンフレーズ歌い終える頃には、次のフレーズの頭がもう心の中で始まっているように、というのは自分自身、歌う時にそれができると仕上がりが違うような感じがしていましたので、合点がきました。

うがい、外から帰ってきた時だけではなく、頻繁にやるよう心掛けます。これができていけば無理がきくかも。また、ブレスの工夫も自分なりに推し進めてみます。

もうひとつ。発声の時に、安定した音を滑らかに引っ張るためには、森の上空を飛んでいく一羽の白い鳥を思い浮かべるとうまく行くことがわかってきました。ただ、オバマ大統領も誕生したことで、白い鳥というのがどうにも陳腐で、差別的。なので、黒い鳥、たとえばカラスの滑空を想像してみるのですが、これだとしても安定しません。白で行くか黒で行くか、今自分で双方試しているところです。

ブレスの次、踏み切った次のフレーズの頭にテンションをかける、というのが新鮮かつ納得でした。体でできるようになればいいなと思っています。

胸から上の力を一切使わず、体を声が出る筒のような気持ちで使う、というトレーニング。

先生のおっしゃっている「声が出る筒」の感覚が、ひょっとしてこ

れなのかな?と気付く部分まで来ています。以前は胸から上の力で、首からこめかみから切れそうになりながら叫ぶのが自分の声なのだと思っていました。(それはそれで芸事と感じられた時期もあったのですが)

今の筒の感覚が本物であり、その延長線上で歌えるようになることを祈っています。

ブレスの次、フレーズの歌い出しのテンションを力まずに高める、という技術が、どうにも自分では難しかったです。手応えがないまま現在まで来ています。

これだ、と具体的には言えないのですが、「お経を読んでもらいたい声になった。こういう声の響きの坊さん、時々いるよね」と言われたのが、自分にとっては進歩のように感じられました。少なくとも、その声を聞いてほしいと言われたわけですから。うしし。筒の感覚の成果でしょうか。

基礎の声の方向が間違っていないだけでも、その上で築き上げていくフレージングや歌の説得力というものが、まだまだ全然入り口にも立てていない感じです。徐々に良くなると信じてやってはいますが。

張り切りすぎて声をつぶしてしまった時、先生がプロボリス原液のど飴をわけて下さいました。もういい大人ですので、逆にそういうことは心に沁みるものです。

深い息、腹の底から出す声。しかも限界ぎりぎりの低音。粒をそろえて1オクターブ。

毎日の練習で教えていただいて感覚を大事にして発声をしているつもりです。仲間たちから「お経を読んでもらいたい声になった」と言われたのは、自分にとって進歩だと思っています。

ただそれが、「色々なところから声が出ている」と先生に指摘された部分を克服できたのか、ということ、これがまったくなくていいか・・・今はただ、腹部に声の芯があることのみを意識して、ゲー、ゲーと声を出している状態です。

声に芯があるという感覚で歌えているような気がします。以前これはあまりなかったことで、微細な変化かもしれませんが、やはり先生のレッスンを受け、「深い息」「芯」「粒をそろえる」といったことを実地で教えていただいた成果だと信じています。

声を出す筒のような感覚・・・というのがだんだん意識できるようになってきました。問題は筒を通じてどこに声を飛ばすのか、ということで、今回はそれを定めてやったところ、ずいぶんと声の響き方が変わりました。有効です。

筒のような感覚、そしてその先の「どこに向けて声を飛ばすか」という意識を持つことによって、歌の響きが変わってきたと思います。また、イタリア語と日本語の発声の違い、歌い方の違いを指導していただいたことによって、「おお、それっぽいかも」という発見があったのは愉快でした。楽しかったです。

イタリア語歌謡、母音の響きを揃えるというのは新鮮でした。日本語ではアとイは違いますが、それが自然にできるようになった時、日本語のイの響きも変わってくる・・・こういう知らないことが次から次へと出てくるので面白いです。

気がつくところが多く、有意義な時間となりました。やはり、歌詞のあるフレーズを実際に歌いながら教えていただくことは、具体的に胸に入ってくるようです。

歌う場・踊る場のステージの裏事情などのレクチャー。ためになりました。

基本発声。声の粒を揃えて。

カンツオーネ「忘れな草」転調前まで

本日のメインイベントでした。指導していただいたことは二つ。今の8割の力で歌いなさいということ。力むことが私の欠点のようで、

まあ、これは歌に限らず、すべからくその点で損をしてくれているのですが、なるほど、少し力を抜いて歌った方が声は飛んでいきますし、よく伝わりもするし、表現の幅も広がりそうです。

もうひとつ、今後はアカペラで練習したものを録音して自分で聴きなさい、ということ。これは目からうろこでした。たしかに、伴奏なしで歌えるようになること、この当たり前のことが前提になれば、これまで難しいと感じていたブレスの取り具合や呼吸法などに自ずと道が開けてくることでしょう。

力を普段の8割に持っていくこと。アカペラの練習に時間を割くこと。

この2点を教えていただいた今日は、とても幸福な時間を過ごした感があります。

では、今までそれを知らなかったのかということ、力みに関しては自分で気がついてきた時期もありますし、アカペラに関しても、発声トレーニング本などで目にしてきた記憶があります。ところがたった4ヶ月でもトレーニングをしていただき、その延長線上で指摘されると、本当に・・・「ああ、そうだったのだ！」という気付きが訪れるもので、やはり書物というものは、実践の上でこそ意味を持ってくるものなのですね。帰り道、足が軽やかになりました。毎度のことながら、新しく気付かされることもあり、私は幸せ者です。

『声とことばのトレーニング帖』65ページ<3>

声を勢よくスパッと出したいが、口から拡散していくように出すのではなく、一点に収束させるように出すイメージで、このイメージがあればボリュームがなくても声がまとまる。

遠くに飛ばして。

息の流れのテンションを語尾まで高く。

通っている養成所でやる課題『ラブ・レター』浅田次郎著一つひとつの文章を大切に、流さないように。

朗読とはいえ台詞として言って、淡々と行き過ぎている。文章を読みながら同時に文章の構造を捉えていく。自分なりの演出で読んでいけばそれが正解。何が正しいのか、人物の思いが伝わらない。読んでるのではなく喋ってるように、自分の中でこなして。文章を自分の言葉にして語る。

もっと自然に。まだ読んでる。人物の置かれてる心情に思いをはせて。

場面が変わったら声のトーンなり何なりが変わるはず。

あとはイメージ。どうしても細かく読みすぎてしまうから、もっと先を読んで。先の文章、先の文章を見て。いまは目の前にある文章に集中しすぎ。自然に読むためにはどうしたらいいかを考えたい。読みながらも先に繋げていく意識を持ちたい。

人物はどういう気持ちの流れで進んでいってるのかとか、声を出す前に。演出、構成、心情など、声を出す前にいろんな準備をする。今日は発声・表現とも、いまいち集中できなかったです。

発声では、ウチでやってきたことを出そう出そうとして、先生の注意に集中して取り組めなかったです。ウチでの練習は練習で、レッスンの時はそれをいったん忘れて先生の言うことに集中したいです。

表現について。「最近の自分は、読むテクニックばかりに囚われてたんじゃないか?」と感じていた矢先のレッスンでした。「読む」のではなく、台詞として「喋る」こと。そして、よりリアリティを出すためには声を出す前にあらゆる準備が必要だということを知らされました。役になるとは?もう一度考えたいです。そうすれば自然と声も変わってくるはずだと、先生もおっしゃってるし自分でもそう思っています。

発声はひとまず置いて、演じるとはどういうものなのかということを見つめ直す良い機会となりました。いまの自分に一番必要なのはこのことです。なのでとても有意義な時間となりました。

今日のようなレッスンをこのまま続けていただきたいです。

『声とことばのトレーニング帖』65ページ<3>
通っている養成所の課題『ラブ・レター』浅田次郎著
『声とことばのトレーニング帖』65ページ<3>
通っている養成所の課題『ラブ・レター』浅田次郎著
発声については、声を拡散させるのではなく一点に収束するようにイメージすること。この目的はぼわっとした声をクリアにするためだと思いますが、まだ自分ではそうなったと実感するまでにはなっていません。なのでそれが、いまの課題だと思っています。
表現については、文章を読むのではなく台詞として喋ること。これが最大の課題です。声を出して練習する前に、自分なりの演出、構成、人物の心情、状況をきっちり構築して臨もうと思います。
発声については、声を拡散させるのではなく収束させるように出す。表現については、声に出す前に自分なりの演出、構成、人物の心情、状況を構築して臨む。
ともに言えるのは、焦ってしまって早く声を出し過ぎているということでしょうか。自分の中でもっとイメージを明確にして声を出していくことが必要だと思います。
いつも自分の課題を明確にして、それを何度も繰り返し言っていたので、とてもありがたいです。とても満足しています。

『声とことばのトレーニング帖』65ページ<3>
ことばをハッキリ喋るのか、それとも深い声で喋ることに重点を置くのか。まずは後者に重点を置きたい。そのために、まず声をもう少し抑えたい。そして腹から深い声を出すことを意識したい。発音は気にしない。息を吐ききって、なおかつ息を腹にとりこんで発音したい。身体全体をしっかり使う。

『声とことばのトレーニング帖』82ページ中段「評決」より
テンションの高さと腹からしっかり声を出すことを意識して。読んで。声は出てる。何人も聞いている人に訴えかけるように。相手に語りかけるんだということに集中したい。
初見かもしれないが、何回も読んできたぞとハタッリをかますくらいの気持ちでやること。
発声については、いままで通り一貫して「腹から遠く」が課題です。また、表現については、先生にも指摘されましたが、まだ読んで感じがしています。初見に弱いということもあるかと思うので、そういったところまでトレーニングしていきたいです。
しかし、発声・表現ともに、完成形が見えたというか、「最終的にこうなれば良いのだろう」というのが具体的に分かってきたように思います。そしてそのイメージ像と今の自分をつなげるためのトレーニングも見えてきました。あとはどれだけその像に近づけることができるかが、トレーニングの基本になると思います。
ようやく今の課題をクリアしたときの最終形が見えてきました。そうといった意味でとても大きな意味をもったレッスンでした。

『声とことばのトレーニング帖』66ページ<6>
頑張りすぎないように。ただし下半身はしっかり使う意識で。一度読み終わって 頑張りすぎではない。自然な形。この感じを基本として。これに「腹から遠く」という意識をプラスしていきたい。

『声とことばのトレーニング帖』67ページ<7>
息の流れを感じて。「前に、前に」意識を持って。
丁寧に読むのはいいが、想いと声を前に出す意識で。内容のない言葉が書かれているが、イメージはするように。それを伝えようとする。

『声とことばのトレーニング帖』82ページ「評決」より
イメージして。実際に聴衆がいるつもりで。力が入りやすくなりやすい台詞だが、1)2)でやった時のボリュームで十分。そのボリュームの中でテンションは高く、退くところ退いたりして、自分なり

に演出して。
もう少しストレートに。表面的なしゃべり方じゃなくて、淡々と訴えかけるといった形のイメージで。いろいろやりすぎて逆にリアルさから離れてしまっている。小手先の細かい表現ではなくて、深いところから大きく「自分のリアルな想いはなんなんだ」というところに集中して。ただ、だいぶ癖はなくなっている。確固たる想があれば自然と出てくる。細かいニュアンスをつけないように。

『声とことばのトレーニング帖』88ページ「ビジネスマンの父より娘への25通の手紙」
「父から娘へ」ということを意識して。厳しく言うところは厳しく、やさしく言うところは優しく、父親の愛情が感じられるように。
発声について。声を大きく出すことで前に飛ばそうとしたり相手に伝えようとするので、余計な力みが入らないように心掛けていきたいです。腹から遠くに。これができれば発声に関しては第一段階クリアといったところでしょうか。
表現について。まず何よりも「小手先のテクニックを使って表現するのではなくて、書いてあることを相手に伝えようとする想いによって自然と声も表現も変わってくる」ということを意識したいです。「台詞を読むのではなく、喋ること」
通っている養成所でも言われるこのことを再認識させてもらいました。とても良かったです。

ピアノの音を良く聴く。
高い音を歌っているときは、のどの緊張がとれ始め、よくなりつつある。しかし低い音になると、音を出そうとしてのどを緊張させがち。自分では出ていないとおもっても、外の人間からしたら、声はちゃんと出ているので、「低い音こそリラックス」を心がける。
いまのJ-pop時代において、低い音をバンバン歌うと、オペラを歌っているようなので、敬遠されがち。マイクの性能も良くなっているので、いかにリラックスして歌うかのほうが課題。

忘れな草「マ」で歌う。リラックスをする。ヴォリュームはカンツォーネを歌うときを100とするとその半分ぐらいでよい。
ただしリラックスさせようとする、今度は音程が不安定になってくるので注意する。リラックスをすると、気持ちに余裕が出てくるので、ピアノと自分の声を良く聴くようにする。
現代のJ-popは歌謡曲の時代と比べて音楽のありようが異なっている。歌謡曲の歌唱法に近いBVTのスタンスにいと、時代とのズレが深くなっていく。自分はどうしたいのか、を考えて、ここから何を学ぶのかを考えないといけない。
次回は日本語の曲を持ち込む。
次回までの目標はのどをリラックスさせながらも音程はキープさせる練習メニューを日々のメニューに組み込むこと。

現代のJ-popについて
現在は少ない時間でいかに面白くするかということが課題になっているため、歌詞や曲においても全体を聞かせるものが少なくなった。人間を伝えることができなくなった。これはお笑いの世界でもそうで、現在のお笑いは限られた時間の中で、観客を笑わせなければならぬため、人間のおかしさやユーモアが出てこず、勢いや表面的なものがおおい。いい悪いのはなしではなく、そういう現代の特性を掴んでおく。
じっくり時間をかけて、人間のおかしさやユーモラスさを言葉だけで伝える落語の世界を味わってみること。プロの落語家と若手の違いを聞き比べるのもよい。プロは言葉を自分のイメージの世界にまで落としこんでおり、自分の世界を構築することができる。そのため、観客もプロの落語を聞くと、その情景をリアルに思い浮かべることができる。それに比べ、若手は自分がしゃべっている落語自体表面的な理解しかしておらず、ただしゃべっているだけ。だから観客も聞いていて、情景をイメージするのが大変になる。

これは歌の世界でも同じ。プロは歌詞を何度も読み込んで、自分なりのイメージ、抽象的な歌詞を具体的な事象にまで落とし込んで、表現しているから、観客も大した苦勞をせず、その情景を思い浮かべることができる。

落語を聴いて、ことばが具体的なイメージをとまなび出てくる感覚というのを味わってみること。具体的には志ん朝の「寝床」、志の輔の「はんどたおる」がおすすめ。

名もなき詩

ただ歌っているだけじゃだめ。売れている曲は歌詞もそれなりに人の心を捉えているわけだから、抽象的な歌詞だからといって抽象的なイメージでとどまらないこと。自分なりの世界観を構築するために具体的なイメージにまで落とし込むこと。自分がどう思うかが大事。書いていないところを讀取る努力をすること。

いままで、自分もっていた考えを全部捨てることも、大事。いわれたとおりにやることか、いかに大変なことが再認識させられた。次回までに日本語の曲「見上げてごらん、夜の星を」をやってくる。その際、具体的なイメージをして、練習すること。

細く鋭く歌うこと。マ～でためてマメマメで鋭くするようにイメージ。その際は浅くならないように注意すること。

名もなき詩

通して一番を歌ってみる。

まず、2、4拍で刻めていない。次回までにリズムをうまく取れるようにしてやること。

その際はオモテも感じながら、ウラでリズムをとること。

リズムばかりに気をとられて、肝心の歌の気持ちにまで、踏み込めていない。

どんな歌なのか、歌詞にそのまま、書いてあることだけを読むのではなく、自分なりに設定してみる。カラオケとは異なるのだから、自分なりの世界、歌詞観になるまで、突き詰めてみる。歌自体はシンプルに歌う。感情が極端に出てきて、音程が崩れてしまうような歌は観客は聞かない。音程は正しく、リズムも正確に歌って、歌自体はシンプルに歌う。技術的な面はちゃんとして歌うこと。

気持ちを大きくするためには歌詞をもっと具体的になるまで掘り下げる必要がある。この歌はどのような歌なのか。もっと具体的な事象になるまで考えてやること。

音程、リズムを正確すること。そしてシンプルに歌っても気持ちが歌にでてくるようになるまで、歌えるように歌詞を突き詰めること。この2つをやってくる。練習においてはまず、それぞれ別々に練習して、時折、全体練習をするように。

伴奏がなくなると、音程やリズムが不安定になっている。自分自身が音楽を引っ張るように。音楽にたいして主体的になれると、伴奏がついたときに、もっと自由に演奏できるようになる。

歌詞を突き詰めて、自分なりの世界観を構築してやること。感情をこめつつ、技術的な面においても正確に歌うということがいかに難しいかがわかったような気がする。

1) 発声 ドレミレドレミレド 1.マメ 2.マモ 3.マモマメ

2) 曲 ソノラマ

3) Live 評

ソノラマ

テンポの早い曲、ノリでもっていく曲も気持ちの作り方、言葉の扱い(イントネーション、意味、つながり)はいいしょ。

もっと大きくつくるように。

テンションと音程はよい。Bメロのつながりが弱い(点になりそう)

まずコーチとタバコについての話をしました。私は歌を始める前からタバコは吸いませんでしたが、プロ歌手でも吸っている方がた

くさんいるのは事実。喉や体に悪いのは分かっているけど精神安定のため、リラックスのために必要であれば仕方ない事だとは思いますが、やはり声に悪く影響するのは間違いないと思います。声のために色々試してみても失敗する事も必要だとは思いますが、私は一生タバコは吸わないと思います。

次に一青窈のハナミズキを指導いただきました。まずは原キーで1オクターブ下げで歌いました。かなり低い声で歌うため非常に歌いにくかったです。コーチからは広げるような感じに歌うのではなく、力まずに、まとめるような感じにしたいとの指示。さらに音を上から取るように指示されました。上から意識して歌ったところ、さほど歌い辛さを感じる事なく歌う事ができました。自然と流れも出た感じでした。少し意識しただけで歌の印象がかなり変わりました。最初歌ったものはとても人前で歌えるレベルではありませんでしたが、上から歌うのを意識する事でなんとか聞かせられるレベルになりました。

次にハナミズキを原キーから4つキーを下げて歌いました。やはりコーチからは、下から音を取っているのが微妙に音程がずれていると指摘。下からでなく、うわずっているくらい上から歌ってみると指示がありました。自分では不自然かなと思うくらい上から歌って、コーチからピッタリと言われました。確かにそれを聞いてみると流れもよく、はまっている感じでした。今回は「上から歌う」を指導していただいて大変良かったです。

最近、空気の乾燥よりも、寒さが気になります。私は暖かい時期、暑い時期は、歌のために筋トレやストレッチを行っていましたが、この時期はあまり行っておりません。行ってないというより、筋トレなどはあまりできない状況です。もちろん、暖かくなってくれば本格的に開始する予定ですが、今は風邪をひかないように、とにかくたくさん食べて、健康管理を行う事を優先させています。無理に体を追い込んで、体調を崩して、声が出ない、歌が歌えないような事がないように気を付けています。今のところ、風邪もひいていませんし順調に声は出ています。

タイムトゥセイグッバイを今回初めてレッスンしていただきました。カンツォーネを徐々に歌う私は、自主練習の段階から、発音にはかなり気を取られてしまい、音をしっかり取る事を疎かにしてしまっていたためか、音程が完全に下がっている箇所がありました。さらにコーチからは全体的にテンションが低い感じなので、高い所から取るように指示がありました。確かにこの曲はだんだん盛り上がっていかねばならないのに、私の場合は一本調子の感じになっていました。コーチの指示によりAメロからテンションを高く保ち、音も高く取るように意識する事でだいぶ滑らかな歌になって来ました。さらに、サビの部分ですが、一番高い所、一番の見せ場の所が上がって切っていない感じだと指摘がありました。私の場合、前のフレーズからノープレスで歌っていましたが、コーチから、あえてプレスをして、遠慮なく声を出してみようとの指示がありました。私の場合、以前から力が入り過ぎてしまう傾向があるので、極力力まないで歌う事を意識していました。しかし、そうすると私の良さまでも殺す事になるので、この曲の場合は遠慮なく歌って良いとの事でした。さらに一番上がった所から、すぐに下がらないように、余韻を保たせるようにする事で、さらにサビが盛り上がると指導いただきました。今回の指導のおかげでだいぶ歌にメリハリが付いたので良かったです。

EXILEのティアモをこちらも今回初めてレッスンしていただきました。コーチからは、サビに行く前までは力みがなく滑らかな感じで歌えているが、サビでは変に力が入ってしまっていると指摘がありました。私はこの曲のサビが好きなのですが、その思いが熱唱になってしまっていたようです。EXILEのボーカルはファルセットを使って優しく歌っているのに対し、私はどんなに音が高くてもファルセット

トは使いたくないと思っていますので、強引な歌になってしまいました。やはり自分の好きなようにだけ歌っていても意味は成さないと改めて知る事ができて良かったです。

今回、久しぶりにカンツォーネに取り組んでおりますが、しっかり体を使わないと、良い表現ができないと実感しております。基本中の基本である「下から」を意識して、さらに喉には力を入れず、開くを意識するようにして歌っております。なかなか難しいのですが、正直楽しいです。カンツォーネが上達する事が、他のロックやポップスと言った曲を歌うのにも必ず良い影響があると思っています。とにかく今はカンツォーネを歌い込みたいと思っています。

三連符が体に入りきっていないことを痛感しました。しばらくは三連符を体に入れることを考えていきたいと思います。

高いところから低いところまで、だんだん音域が広がってきて、音程をとるのが難しくなってきました。高いところは、ピアノの音をしっかり聞いていても、いつも自分が思っているよりも高いことが多くて、しっかり感覚がつかめていないみたいです。少しずつ難しくなってきたので、気を引き締めて頑張っていこうと思いました。

でてくる音域が広がりはじめ、歌うのも難しくなってきました。特にや高いドから上は、いつもうまく出せなくて苦勞の連続です。さらに、シャープなど半音上げて歌うことも練習していて、ますます難しくなってきました。音程をとるアドバイスとして、自分の出ている声を聞くだけでなく、声の高さによって体がどうなっているか(低い声を出したときに響く部分など)を感じることも必要だと知り、勉強になりました。1. 手拍子をしなから、間違えないように楽譜を読む
2. ピアノにあわせて、歌う。このときは、音程をしっかりとるため耳でよくピアノの音を聞きながら歌う。
3. ピアノなしで一人で歌って、先生に聞いてもらい、自分ができない部分を指摘してもらい、できるようになるまで歌う。レッスンを受け始めたころに比べて、ピアノの音をよく聞くようになって、それにより音程をとれてきていると言われました。確実に進歩していていると言われ、嬉しかったです。一人で歌うときに、高い音を歌うときによくあるのですが、自分の出している声よりも、若干高いということがよくあります。

目的はとにかく音程をしっかりとれるようになることです。レッスンの中で、自分の声を聞くだけでなく、ピアノの音や声を出したときに口の中がどうなっているかなどを確かめることのアドバイスをもらい、歌うときにそういうことを気にしながら歌ってみました。すると、音程もとれるようになりはじめて、先生にも上手になってきていると言われました。レッスンを受け始めたばかりの頃は、ただ自分の出す声だけを意識していただけでしたが、ピアノの音など他のことに気が回るようになっただけでも成長できたのではないかと思います。いまだに楽譜を読むときに自分が歌っているところ一点だけをみて歌ってしまい、その先を見ることをせず、そのせいで読み間違えたりすることがあります。レッスンを受け始めたばかりのころに先生に歌うときは自分が歌っているところよりも少し先をみながら歌うことを教わったのですが、どうしても一点だけに集中してしまいます。早くこの癖は直すべきだと思いこれから気をつけていきたいです。

シャープを歌う機会が増えてきて、歌いわけるのが難しく、いま

までよりレベルが上がったように思います。半音あげて歌うということがよくわからず、高すぎたり低すぎたりしてしまいしっかり音程がとれず苦勞しています。最近は、基本に戻り少しの時間ですが、最初のページをやり直しています。

- 1) ハミングで C D E F G F E D C -
- 2) ア(C)エ(D)イ(E)オ(D)ウ(C)ー
イメージを大きくして出す。自分が1、2年後出してる音を想像して。
地声と裏声にチェンジする時は逃げなし、
上あごを高い位置に持っていき、あごを引く。
- 3) 前に出そうとばかりしない。前だけだと、前のめりになる。横を忘れない。
まっすぐに立つ。手を横につけて体を挟む。鎖骨を前に出す。鎖骨からみぞおちまで、中心を触り、後ろに戻し前に出す。肋骨が広がる。
広げた姿勢で、腰まで息を吸い、発声。
声を出す時は、上あごに息が流れるように。
- 4) ラ(C)レ(D)リ(E)ロ(D)ル(C)ー
発音をはっきりするには、ラの後、上あごを上下に動かし、舌を歯の裏に付け、レの後も同じく～。
- 5) 「never knew love like this before/ステファニーミルズ」
発音をはっきり。
上あごを上げて、音質を明るく。
Life ラはaを出す。
深いブレスは、小さい穴からすごいスピードで入ってくる。

- 1) ハミング C D E F G F E D C - 。なるべく息を流す出す。
- 2) ア(C)エ(D)イ(E)オ(D)ウ(C)ー
アはハッキリ。息が通る穴は小さく。
高音になるにつれて、うなじを後ろにスライドしていく。
- 3) ア(C B A G F E D C) -
地声・裏声のチェンジは息を流しっぱなし、途切れないように。
肩は上げず、鎖骨を上を持ち上げる。
- 4) ラ(C)レ(D)リ(E)ロ(E)ル(C)ー
舌は動かさず、一音ずつ上あごを上下させて、舌を歯の裏につける。
- 5) 「恋に破れて/ジョンオズボーン」
子音を発声の邪魔にならない程度にしっかり出す。

- 1) 上にばかり出さず、前にも出すように。両方に。
- 2) ほおぼねの高さ辺りに、喉がある意識で出す。
- 3) 地声・裏声の切り替えを上手くスムーズに出すには、地声を出してる時も、裏声のポジションで出しておく。
- 4) 上あごに息を当てて、出す。
- 5) 胸を上に向け、開く。上あごを上下で動かし発音すると、あごに力が入らない。
- 2) の意識で、喉が開く感じがしました。

- 1) アエイオウで発声
- 2) ラレリロルで発声
下あごではなく、上あごを動かすつもりで。
- 3) マメミモムで発声
- 4) タテイトトウで発声
声を出そうとすると首が前へ出てしまうので注意する。
- 5) アエイオウで再び発声
最初のアエイオウでの発声よりもいい声が出せた。
- 6) テキスト 92 ページ「馬追鳥」の朗読
だいぶ癖が取れてきた。
語尾が下がるので、テンションが下がって聞こえてしまう。

語尾を伸ばさないし、

年未年始は、ほとんど発声練習をしていなかったの、声ができるかどうか心配でしたが、思っていたより出て、自分で少し驚きました。だいたいいい声が出るようになってきましたが、まだまだ声を出そうと力んでしまい、硬い声の 때가よくあります。

1) 準備運動1 鎖骨の上げ下げ

鎖骨が上げた時に、肩まで上がらないようにする

2) 準備運動2 視線を下げて、鎖骨や胸の辺りを内に曲げたり、外に広げたりする 猫背防止

3) 準備運動3 肋骨の一番下の骨と骨盤の間を上下に動かす(広げたり、緩めたりする)

4) 準備運動4 体の側面に腕を当てて、体を伸ばす 体を伸ばすだけでなく、緩めることも大事

5) アエイオウで発声

鎖骨を上を持ち上げて、上あごを動かす

出し始めは、上あごの裏に息が当たるように

6) ラレリロルで発声

下あごの位置ができるだけ、変わらないようにする

平べったい声にならないようにする

首が前に傾いている

7) テキスト96ページ「風姿花伝」の朗読

マ行の発音に注意

頭の方で、息が漏れやすい

4つの準備運動は、とても参考になりました。日常生活でもあまり姿勢がよくないので、自宅でも取り入れていきたいです。

声だし

低音での身体の使い方、高音での身体の使い方の違いについて

高音は、下あご側に支点があるイメージを持つということ

カンツォーネ

ハミング等声だしのときのイメージを実際に歌を歌うときに、できていないことが多いので、その点に注意しつつ歌った。

トレーナーからのアドバイスとしては、意識するという点で言えば、口ばかりで息だけを流してから、同じイメージで歌うとよいというアドバイスをいただいた。

今回のレッスンだけの話ではないが、最近自分のイメージする「いい声」には近づいてきたと思う。

声の出し方も以前に比べて楽になった。

ただし、まだ、身体の使い方がなっていない部分がある。

私がイメージがつかめていない部分があったりするとトレーナーがお手本を示してくれるので、イメージが掴みやすくなる。

歌うときの姿勢について。良い姿勢のイメージ。

歌うときの筋肉の使い方。

カンツォーネ

滑らかに声を出すことについて。

曲に入る部分についてしっかり息を流すこと。

歌い方のイメージとしては、だいたいよい方向へ来ていると思うが、

まだ、下から息を流す感覚がわかりきっていないし、

また、歌っている時に喉に余計な力がかかってしまっているが、喉の力を抜いて歌う感覚が染み付いていないし、

実際に筋肉の動きを見せてもらったのはわかりやすかった。

歌うときに少し猫背気味になるのですが、歌うのには、はと胸気味の方が良い声が出ると言われたので、そのような姿勢をとってみると確かに歌いやすく、後に聞いた声もこちらの方がよかったです。姿勢は気をつけていけば直っていくものだと考えているので、常に気をつけていきたいと思います。

言葉を明るくするには、上あごを動かすように発音すると良いとの事でした。自分はまだ慣れていないせいか、非常にぎこちない動きでしかできなかったのですが、これから日常的に上あごだけを動かすような練習をしていきたいと思います。

自分はどうしても姿勢が猫背気味になりやすいので、引き続き気を付けていきたいと思います。

息漏れを起こさないためには、しっかりと呼吸筋を使う必要があると教わりました。姿勢を整えて息を吐ききってから声を発音するというものでした。

だいたい“イ”の発音が良くなったように感じます。しっかりと舌と上あごを接近させて発音させるように気を配っていききたいと思います。

明るい発音するには下あごをリラックスさせて、上あごで発音するよとの事でしたが、まだ上あごがあまり動いてくれないので、今後とも逐次練習していきたいと思います。

舌をリラックスさせる。

首が前に出てはいけなく、鼻が胸より前に出ない様に気をつける。顎を引く。

筋肉や骨の動かす感覚をもっと感じるようにする。体や表情筋をもっと柔軟に動かす。体の余計なところに力を入れすぎないようにする。全身を使って歌う。歌っている間も息を深く取り込む。

息を吸うときは、最初は少しずつ吸ってクレッションドさせるように吸うといいし、

顔を前に出しすぎないように。

タ行の音で息を漏らしすぎている。息をいったん止めてタと発音してみる。

上顎を手前上方に動かすように口を開けてみる。

歌うとき首が前に出てしまっている。胸のラインより鼻が前に出ない様に気をつける。

下顎を引いて、上顎すれすれを息が通る感じで声を出してみる。

音はシャープ気味に出すくらいの方が伸びている感じに聞こえる。

あご奥を開けて、耳の下がへこむようにしてみる。

練習として、口をあけたまま、アエイオウエを口の形だけ変えて発音してみる。

イは舌の上を息が通るようにしてみる。

口のなかで作画的に声を深くするのはいけないし、

実際に歌うときは、深い声とか考えない方が良いし、

下顎に力はいれないし、

自分の中に向けて歌うような自分に酔った歌い方はしないし、(静かなパートのところでは抑えめに歌おうとしたら言われたこと)

きく人は自分の外にいるのだから、外に向かって歌う。そのためにもなるべく眼は閉じない様に。

筋肉や骨の動かす感覚をもっと感じるようにする。体や表情筋をもっと柔軟に動かす。体の余計なところに力を入れすぎないようにする。全身を使って歌う。歌っている間も息を深く取り込む。

声を明るくしようとして口を開きすぎている。小さい音でも表現できるように。

下顎を前に出さない様に！

深く吸うために、ペットボトルをふくらまして口をつけたまま、息を吸ってみる。

歌を小さな声だけで歌ってみるといいし、

小さい音は唇前に出すように緊張させると、息を集めやすい。風船を膨らませるようにして声を出す。表情筋を動かす。

まったくできていません。ただどういふ声をだしたいかという希望を察していただけたことはとても嬉しかったです。歌っているうちに猫背になり姿勢が悪くなることへは鎖骨を高い位置にもっていくという意識すること
上あごを開け閉めする感覚をつけることで通常の顎への余計な力が抜けるということ
息は吐ききることから...ということ
息を吐く時に上の歯の歯茎の裏側あたりにぶつける感じで、さらに声を乗せて行く
息を入れる時には、身体の中を意識して口のすぐ近くの空気を取り入れる感じで...
などとという細かく具体的なことを教えていただけ、頭の中の「...すべき」という情報を、いかに身体の情報にしていくかの色んな方法を体験することができました。

すべてのことがまったくできていないのですが、姿勢のことと上あごを動かすことを意識して他のボイストレーニングに臨んだ際、明らかに声の通り道が変わった感覚がありました。本当にとても楽しかったです。まったくできていないのですが、その笑ってしまうくらいできない自分というのが楽しかったです。今まで習ったどのトレーナーより声が響き、その差は歴然です。それを見せつけられてしまったので、観念してできない自分を楽しんで、ズブの素人として自分を作り直していきたいと思いました。今までは「できない」ことをとても恐れて堅くなり小さくなっていたところが多かったので...

1) ハミング aeiou の音階練習

2) ra re ri ro ru の発声

3) 上顎をあけての発声

4) Amazing Grace 夕焼け小焼け

だいたいの発音がなってきたとのことです。ただまだ姿勢が崩れたり、口の動かし方に無駄があるので、それを直していきたいです。あともっと空気を吸って、空気を流すように歌うように言われました。また練習をしていきたいです。

去年の暮れにかかった結節もとれて、また練習を本格的に再開できました。横隔膜と呼吸を連動する練習もなかなか身につけてきて、普通に発声するだけでも変わってきた兆しが見られます。あとはそれを補完していこうと思いました。

上あごを開けた発声

aiueo の発音

姿勢、胸を開けること

発声がある程度安定してきたため、口の中もそれなりに自由にあげたりすることができて、発音も改善されたと思います。ただ、姿勢や体の使い方全体に関してはまだまだ不十分なので、直していきたいです。

1) ハミング u 姿勢チェック ドッグプレス

2) a aeiou の音階練習

3) ra re ri ro ru の発音

4) a の音階練習

姿勢をもっと良く保つ。そのまま息を吐くように声を出す。お腹にたっぷり空気を吸ってからそれを流す。もっと姿勢がよくなれば息を流すことも楽になると思います。

上顎のみを上げての発声 と呼吸器官の強化方法のレクチャーボイストレーニングはバランスのよく各発声器官をトレーニングしなければ声の調子が崩れることを強く感じました。

1. 姿勢について

もう少し胸を張ったような状態を作ること。

あご、頭全体～首が少し前に出てしまう傾向があるので、意識的に気をつけるようにすること。

2. 喉の力を緩和させるためのエクササイズ

顔を少し上向き加減にして、下あごは固定したまま、上あごを上に向かしていき。上あごが上がると同時にうなじが曲がり、頭はもっと後ろへ傾く感じになる。

このエクササイズは、歌う前や朝起きた時やったりすると良い。

上あごを引き上げる感覚があれば、喉の力が緩和される。

イタリア語の発音を明るくはっきりとさせるには、こうした感覚が必要。

また、これができると、普段の話声が自然に変わってくる。

3. イタリア語の発音について

歌詞を覚える際に、カタカナを振らずに覚えられれば理想的だが、今回初めてイタリア語の歌をやり始めてみて、やはり慣れるまでカタカナを振って練習してみようと思った。次の曲をやる時には、振らないで歌詞を覚えていけるようにしていきたい。

イタリア語の勉強もしてみようと思う。

トレーナーから何度か発音への指摘があり、英語の発音のようになってしまっていたところがあった。

無意識に英語の発音につながってしまうところがあり、英語と切り離してやるようにしなくてははいけないと思った。

1) 質問への回答 (イタリア語の発音について)

2) ハミングでドレミファソファミレド

3) 「ウ」でドレミファソファミレド

4) 「ア」でドレミファソファミレド

5) 上顎を上げることで喉の力を緩和させるエクササイズ

6) 同じ音でアエイオウ

7) 曲「帰れソレントへ」

喉の力を緩和させるエクササイズを続けていますが、ちょっとした時間に鏡の向ってやることで、喉の様子やあごの動きなど目に見えないところの感覚が細やかになる感じがして、トレーナーがレッスン中に教えてくださった「上あごを引き上げる感覚」がほんの少し見えた感じがしました。

それから、今回カンツォーネに興味湧き、トレーナーに見ていただくことにしましたが、今まで自分が本当に狭い範囲でしか音楽に親しんで来なかったとつくづく思いました。

今年は、もっといろいろなジャンルの曲に触れ、自分の音楽の世界を広げていきたいと思っています。

1) 「アーエーイーオーウー」の発声

空気の流れを意識して。

2) 体を温める運動

1. 鎖骨を上げては緩めてを繰り返す。肩は上がらないように。

2. 肋骨と骨盤の間を引き延ばすような運動。

3. おなかをへこませます。自然に息が出ていくはず。出ていった息が全部ムダな息。

1~3を、特に朝起きたときにやると良い。

3) 「ア、エ、イ、オ、ウ」スタッカート発声

肋骨を大きく広げた状態で常に声を出す。丹田を緊張させて。吐く息がなくなって下から搾り出す感じ。息がないのにもっと吐こうとする力。息を止めないで、もっと出そう出そうとして。筋肉を総動員して。その筋肉を緩めないで。「ア」を出すとき、無駄な息をもっと捨てていって。

4)「アーエーイーオーウー」の発声

まずは「ウー」だけで。小さい声でも響くのを目指して。小さく始めて途中で大きくし、最後に小さく終わる。スタッカートでやった時の体の状態から始めると良い。

次に「アーエーイーオーウー」で。音質がなるべく明るくなるように。唇を動かして(緊張させて) たぶん一番感覚が薄いのが下唇。「ア」のときに「ワ」で始まらないように。「ア」の口をしてから始めること。次に言う言葉のフォームを作ってから言うこと。ここまでが声を響かせるためのレッスン。ここからは音質を明るくするためのレッスン。

5)なるべく下顎を動かさずに発声する練習

上顎だけを動かす。支点(顎関節)は変えない。もう少し胸を押し出すような姿勢。

「ア」を言うときは下顎がズレるほど口を開けないで。響きのレッスンと音質のレッスンはとりあえず分けて練習する。できれば両方やった後に意識してみると良い。結果がすぐに出ても焦らずに、習慣づくまで続けることが大切。

響きについては良くなってきているとのこと。自分でもわずかながら実感できていたので、このままウチでやってる練習を続けていきたいです。ただ音質は音質のまま。音質を明るくするための練習には今まで重点を置いていなかったの、響きを良くするトレーニングと音質を明るくするトレーニングをバランス良く練習に取り入れていきたいです。

僕の欠点を的確に指摘してもらっています。そして、それを改善するためのトレーニングも教えてもらえたので、とても満足です。

「ア、エ、イ、オ、ウ」スタッカートで発声

「アーエーイーオーウー」長音で発声

「ア、エ、イ、オ、ウ」スタッカートで発声

「アーエーイーオーウー」長音で発声

「ア、エ、イ、オ、ウ」スタッカートで発声

「アーエーイーオーウー」長音で発声

声に深みを持たせること、息を流すこと、声に明るさを出すことの3つを目的としてトレーニングをやってきました。

自分でも実感できるほど「これだ！」という変化があったのでトレーニングはうまくいったと思います。しかしまだまだ足りない、あるいは不十分だとも同時に感じられたので、今後このトレーニングを続けていくことで、無意識のうちにより発声が出るくらいに習慣づけていきたいです。

1)「新しい感覚を得られた練習法をウチで繰り返していると、次第に掴めなくなってしまう。ウチで練習するときの注意点は？」一つの練習法によってその感覚を得られたわけではなく、その前後に行った練習法も関わってくる。その感覚を得られたときの練習をもう一度思い返して。

具体的に言えば、姿勢をもう一度意識して。胸郭を広げた状態を確認して。

2)姿勢を良くするストレッチ

あばら骨のつながりめを広げるように胸を前後に張ったり引っ込めたりするストレッチ。

みぞおちから鎖骨のくぼみまで、4ヶ所くらいに分けてこのストレッチを繰り返す。胸郭をやわらかくするのが目的。

鎖骨を持ち上げるストレッチ

腹を引っ込めるストレッチ

手を体の横に沿わせ、自分の手で体をサンドイッチするストレッチ。肩を上げずに鎖骨を持ち上げて、うなじを後ろに傾けるような恰好で。

<注意点>力を入れないで。筋力トレーニングではなく、あくまでもストレッチとして。息は吐きながらか、あるいは吸わない状態で。ひとつのストレッチばかり行わず、すべてのストレッチをまんべん

なく行うこと。

こうしたストレッチをやった後にスタッカートや長音の発声を行ったほうが良い。

「ア、エ、イ、オ、ウ」スタッカートで発声

声の大きさは関係ない。のどで発声しないように。できるだけ息を止めて体の力だけで響きを作れるように。

発声する時、僕の場合は腹が出ているが、逆、腹を引っ込めて発声する。

音量を落として。体の力を使って。

声の音量を抑えて。アタックする時に力が入りやすい。音量を抑えて発声した時の、みぞおちから上の感覚は変えずに、全身の力だけを変えていく。

上記のことができたなら、ちょっとずつ口の開け方も意識して。下顎を固定して上顎を動かして口を開ける。

この口の開け方をするとき息がもれやすいので、音を強くしすぎないように。胸郭を広げたままで発声する。

口の奥からへそまで通路がまっすぐだと思って。

音量を抑えて。体の力だけで。

音を高くしていく。音を強くするとき気をつけないといけないことは音量を上げないこと。

うまくいかない時は、やみくもにやろうとしないで、冷静に。ひとつひとつ丁寧に確認しながら。

「アーエーイーオーウー」長音で発声

スタッカートの発声は忘れて。スタッカートをやる意味は、いきなり長音をやるとみんな息を漏らすだけになりがち。それを防ぐためのスタッカート。そして息を流す。ただ、体の支え、胸を広げておく力は常に使い続けること。

正面を向きながら斜め上に向かって発声するように。常に空気量の音量を調整できるように。やわらかく。体の外に出すことを意識して。

胸郭を広げたまま息を吸う。

みぞおちからへそまでの間を伸ばしたまま。すぐにできないなら、何度かその運動を試みる。呼吸を伴わないで。この伸ばした状態をキープしたまま息を吸うこと。

自宅で練習するとき最近ばかりはわりと焦ってたような気がします。レッスンで教わった練習法を丁寧に確認しながら発声することを心がけようと思います。

先生にも言っていたいただけますが、徐々にノドを使った発声と使わない発声の区別ができるようになり、またそれを実行できるようになってきました。それでもまだ大きく声を出すクセが抜けきっていません。大きく声を出そうとするとノドで発声しがちなので、音量を抑えて、だけど響きは良いという状態をまずは作っていききたいと思います。

あとは、発声に限らず課題としてきた姿勢を、気をつけていきたいです。練習法とその目的がハッキリしていて、とても分かりやすかったです。今の感じでレッスンしていただきたいです。

1)「スタッカートで発声する際、みぞおちのあたりが痛く(固く)なるが、なぜそうなるのか。また前回のレッスンで『スタッカートで発声するときは腹が出るのではなく引っ込む』とのことだったが、それは意図してやったほうが良いのか、それとも結果としてそうなるように練習したほうが良いのか」

上の質問に対する答も含めて、スタッカートで発声するときの注意点を再度確認。

2)「ア、エ、イ、オ、ウ」の発声をスタッカートで音量をおさえて。上げようとするノドで発声しやすく、最初は体の中の空気をなるべくなくして、残ったわずかな空気を使う。

「ハッ、ハッ」と空気を出すことで胸(みぞおちのあたり)を鳴らすことができるか。空気をできるだけ吐いた状態でやらないと難しい。「胸に空気が当たってる感覚」があるか。その「空気が当たってる胸」に声を当てる感じ。

音量を下げて、そのかわり体を使って。室内で手を叩くと残響がある。その残響があるような声を出せれば響いていると言える。それとキレのある「アタック音」があること。これを目指す。

3) 下顎を動かさずに上あごだけ動かして発声するトレーニング
音質を明るくするのが目的。ゆっくり行うこと。下顎を下げようとする力が1ミリでもあったらアウトと思って良い。焦ってやるとできにくい。スローモーションだと思って。顎は引いて鎖骨をもう少し上げた状態で。

イメージで練習してみる。まず線をイメージ。歯を噛み合わせているときは上顎と下顎のラインが重なっているが、それがだんだんと二本に分かれていく。下顎のラインは動かさず、上顎のラインだけがどんどん開いていくように。これをしばらく繰り返し慣れさせる。

それができたら声を出してみる。口を開けきった時点で「アーエーイーオーウー」と発声してみる。最初は平べったくて浅い声に聞こえるかもしれないが、次第に深くしていけば良い。最後は同様のやり方で「あのときの」などと発声してみる。

下顎を固定して上顎だけ動かすトレーニングはけっこう前から教えてもらっていましたが、正直言ってあまり練習していませんでした。というもレッスンでやってみても「なるほど」と実感できるような感覚が得られなかったからです。しかし、今回のレッスンではハッキリと声の違いを実感できました。なので、今までの練習にこのトレーニングもプラスしていきたいと思います。

声の響きに関しては、先生とは根本的にすこしズレている気がする。ので、それをどうすれば修正できるのか考えていきたいです。以前から言われていた「音質を明るくするトレーニングの重要性」に気付くことができたので、とても満足しています。

胸郭を広げるストレッチ

「ア、エ、イ、オ、ウ」スタッカートで発声

「アーエーイーオーウー」長音で発声

下顎を動かさずに上顎だけを動かすトレーニング

胸郭を広げることでより深く呼吸できるように。具体的に言えば「鎖骨を持ち上げるストレッチ」「肋骨を前後に突き出したり引っ込めたりさせるストレッチ」「骨盤と肋骨の間を広げるストレッチ」「腕を体の横に沿わせ、その腕で体を挟むストレッチ」の4点。スタッカートの発声をするのは、長音で発声したときに息が漏れているだけの声にしないため。

長音で発声することで息の流れをそのまま声にできる。下顎を動かさずに発声することで音質を明るくする。以上がそれぞれのメニューの目的ですが、どれもこれといった成果を実感できるほどではありませんでした。

が、やりながら感じ取っていったり考えたりしていくものだと思うので、今は成果を実感できなくても腐らずやっていきたいです。

「鎖骨を持ち上げること」「ノドにかけずに胸でスタッカートの発声すること」「下顎を動かさずに発声すること」

これらがそれぞれのメニューで特に達成したい点です。集中力をもって、イメージを強くもつ。そうした上でトレーニングしていきたいです。

気兼ねなく、ふと思ったことや細かい部分まで聞けます。今さらですがそうした点でとてもありがたく思っています。

スタッカートで「ア、エ、イ、オ、ウ」と発声するとき、胸の内側は金属やコンクリートのようなものでいっぱい詰まって、そ

の底の部分に丹田から持ち上げた息をぶつける感じで発声すると響きが良いように感じました。

「アーエーイーオーウー」の長音で発声するとき、唇は固く閉ざしてはダメで、でも緊張させて。息の流れを感じて。丹田から口の少し先のところまで何の引っ掛かりもなく流れるのをイメージして。「ウー」で始めると感じがつかみやすいかも。最初は顎を引くだとか、顔をまっすぐだとかを考えず、単に息の流れだけを考える。慣れてきたら徐々に姿勢にも注意を払っていく。というやり方が自分には合っている感じがしました。

下顎を動かさずに上顎だけを動かすトレーニングの時は、声は正面に出すんじゃないで顔を向けてる方向に向かって出すこと。じゃないと音質を明るくするという目的からズレてしまう。

1) 胸郭を広げるストレッチ

鎖骨を上を持ち上げるストレッチ

胸骨を前に出したり後ろに引っ込めたりするストレッチ

丹田とへそを引き離すストレッチ

僕の場合、背骨を反るくらいの方が良いかもしれないとのことでした。

姿勢の良い例としてマリオ・デル＝モナコを紹介してもらいました。

2) 「アエイオウ」をスタッカートで発声

音が大きすぎる。小さくて良い。小さい音で良い響きを探っていきたい。

背骨と首を反らし視線を前にもっていく。この姿勢を維持しながら発声。最初はおおげさで良い。

「エイ」の響きが良くない。

自分が舞台上に立っていて、2階席の客に向かって喋るような感じにすると、自然と姿勢も変わってくる。

のどから上は考えない。胸で発音してるとして。

音量を大きくしたくなった場合、のどで大きくしないで身体全体の力を使う。

丹田からへそを引き離すストレッチをやったが、その姿勢を保ったまま発声してみる。そうすればもう少し深くなる。

3) 「アエイオウ」を長音で発声

下顎は動かさずに上顎だけ動かして発声。最初はそんなに息を吸おうとしなくて良い。

スタッカートの発声で使った感覚を維持して発声。

舌の根元からへそまで、なんの隔たりもなくまっすぐ通っているイメージを持って。そのイメージで口の少し先まで息を持っていくように。ただし、息を出そうとしてるところをずっと意識するのではなく、丹田から口の先まで空気が流れている、その流れをイメージすること。そうしないと声が浅くなる。身体の支えも忘れずに。吐き終わったらピタッと止めてそのまま息を吸う。

声が不安定に思うかもしれないが、いまは気にしないで良い。慣れてくればバランスもとれてくる。

硬口蓋がまえの人に見えるくらい上顎を持ち上げる。真上を見るくらいの気持ち。

「ウ」の発声で汽笛の音のようにしてみる。口は少し緊張させて。吸うときも形は崩さない。のどの力が入ってると思ったら、これをやると良い。

4) まとめ

スタッカートのときは、のどではなくて胸で発声するイメージ。長音のときは、口の先だけ意識するのではなく、丹田から口の先までの空気の流れを意識する。

まず大きい声を出さずに練習していきたいと思いました。小さい声で深く響きのある声を探っていくこと。

「ウ」の発声を長音でやるとき、空気の流れを意識しやすいので、これを足掛かりに他の母音も練習していきたいです。

姿勢、身体の中の使い方、空気の流れ、これら一点でも欠けることなく意識しないとうまくいかないと感じました。

いままでのまとめのようなレッスンで頭の中を整理することができました。なのでとても有意義でした。

1) 発声のためのストレッチ

軽くランニングする代わりにジャンプをする。やりながら姿勢にも気をつける。できるかぎり真っすぐ立つように。リラックスしながら姿勢のことを考えて。

鎖骨を下に下ろしてから持ち上げる。私の場合は首を後ろに反らすくらいでちょうどいいかもしれない。鎖骨を触りながらでもOK。前側の筋肉が伸ばされようにストレッチしてやる。鎖骨を持ち上げることで身体の前側の筋肉を伸ばしてやる。これが鎖骨を持ち上げる目的。このときの首筋の筋肉が少し疲れるくらいが良い。肋骨を柔らかくするストレッチ。鎖骨を高い位置のまま前後に伸ばしてやる。鎖骨からみぞおちまで。

へそと肋骨の間を引き離すストレッチ。へそと丹田の間を引き離すくらいの感覚でやったほうが良い。引き伸ばしたあとは完全に力を抜く。

真っすぐに立ち、横に沿わせた両腕で身体を挟んでやるストレッチ。

2) 「アエイオウ」をスタッカートで発声

のどをリラックスさせて。胸にのどがあると思って。胸から上の空気の流れをなくして。舌の根元からへそまで、なんの障害もなく筒状になっているとイメージして。そして空気が噴水のように丹田から沸き上がってくるとイメージして。残響が残るものを目安にして。少しずつ音を高くしていき。大きい音を使わないで。肋骨の下を広げたまま発声する。声を出しているときは身体のことを考えて。口が自分が思うより上にあると思って。小さい音を身体で大きくしようと思って。丹田をグッと緊張させて。

3) 「アエイオウ」を長音で発声

スタッカートで使った筋肉の感覚のまま発声してやる。顔の前に風船があると思って。最後まで息を流すように。途中で息の流れを止めない。土台もしっかりと。丹田から口の先まで噴水が出る感じで。息をすごく小さくしてみて。息の流れるスピードを早めて遠くまで通るようにしたい。

4) 下顎を動かさずに上顎だけを動かすトレーニング

声を出す方向はななめ上。

以前から自分の姿勢には気をつけていたんですが、ストレッチをやるようになってから、今まで以上に自分の姿勢に注意するようになってきました。そのおかげか、前より少し自分の身体のことがかわかってきました。

僕の場合の最終的な目的は、しゃべり声をいかに魅力的なものにしていくかです。この点を先生と話し合い、次回から表現もレッスンに取り入れてもらうようにしました。子音を発音するときにはうまく発声できるようにトレーニングするためです。

今回で発声だけに絞ったレッスンは終わりということで、今までのまとめのようなレッスンでした。

次回から表現(というより子音の発声)もやっていくということなので、今までにやったことを自分でももう一度整理することができました。とても満足しています。

発声前のストレッチ

姿勢を意識しながらのジャンプ。鎖骨を持ち上げるストレッチ。胸骨を前後させるストレッチ。へそと丹田の間を引き延ばすストレッチ。まっすぐに立ち身体を両腕ではさむストレッチ。

「アエイオウ」をスタッカートで発声。

「アエイオウ」を長音で発声。

下顎を動かさずに上顎だけを動かすトレーニング。

発声前のストレッチ。

「アエイオウ」をスタッカートで発声。

「アエイオウ」を長音で発声。

下顎を動かさずに上顎だけを動かすトレーニング。

発声前のストレッチを繰り返すことで、以前から持っていた自分の身体への興味がより深くなり、知ることができました。また、姿勢が発声に大きく影響することも実感できたので、良かったです。

どの発声トレーニングにも共通して、のどの力を抜くことが課題です。僕は発声するとき声を大きすぎてしまう癖があります。この癖のために、響きがちゃんと作られているか、のどに力が入っていないかの判断が難しくなります。小さな声でトレーニングすること。大きな声を出したいなら身体全体を使って発声すること。このことに気をつけていきたいです。

今までは母音の発声だけをやってもらっていましたが、次回からはしゃべり声そのものが変わっていくように子音の発声もやってもらうことになりました。なので今までのレッスンで教えてもらったトレーニングを家で十分に練習して、新しいトレーニングに臨みたいです。

発声

ハミング

もう少し息が欲しい。息を混ぜるというか多めに。

「ウ」

首は上向きにするが、前にでははけない。前に突き出すと、のどの通り道をふさいでしまう。首は後ろにしつつ、胸を突き出す。口の形に注意する。上向きにするが、その際は、首を前に出さないこと、下あごを開けないことに注意する。上あごを開けるイメージで。親指で上の歯を押さえあげるように。そうすると、空気の通り道をふさぐ心配がない。

アエイオウ

アの音はもっと明るく。オにしてしまうのではなく、アとはっきりいう。その際は、なるべく明るく口の形に形に気をつけていう。

エの音は硬くしないように。

イはもっと上で掴む。

鼻のところに袋があるイメージで。おもっ翼翼り吸い込むイメージ。口の形に気をつけて明瞭に発音する。

ラレリロル

RではなくLのラリルレロ。巻き舌にしない。

舌の形は平らに。発声するとき、舌を下歯にくっつける。その上に上あごをきつく乗せる。発音しているときに、舌で上あごをはじくような感じでやってみる。

表現が若い。もっと響きだけで持っていく表現方法を身につけること。

最初のフレーズは息だけでもっていくが、ただ息を流すだけではなく、ちゃんと声にすること。

And now のところの now は暗くこもらず、ナウとア音をはっきりいうこと。明るく。低いからといって声をこもらせないように。

上あごをあげるトレーニングは家ででもできそうなので、暇をみて、やってみる。

録音したものをきいて、自分の声と先生の声がどのように違うのかを考える。普段のレッスンのとき、録音したものを聞いて、ちゃんとまねようとする。つめが甘いと、できないので、突き詰めるようにする。

もっと高いところを意識してハミングしてみる。このときは、息が浅くなりがちなので、気をつける。のどに負担をかけないように。浮かせないようにする。

ハミングをするときには、2つの空気の流れを意識すると良い。

1. のどから頭までの縦の空気の流れ。2. 鼻腔から外にかけての横の流れ。

この2つの空気の流れを意識すること。いずれはこの2つの流れは一つとして考えるべきであるが、両方いっぺんに考えると、ど

ちらかがあまくなってしまうので、2つにわけて空気の流れを考えると。

空気をもっと動かす。

体をもっと使うような感覚をつける。

「ウ」

のどちんこを震わせるトレーニング・・・空気を流しやすくするためのウォーミングアップとして捉える。のどの緊張感をまったく使わないようにする。流れをだしやすく意識しやすくするためのもの。

口を開けて下を平らに

のどちんこが見えるようにする。

すばやく息をはいたり吸ったりする。細かく。

アエイオウ

もっとやわらかくなるように。そのために空気のながれが良くなるように。

エイをもっと明るくするように。

ナネノヌ

鼻に響かすn音

洪く歌う。そうするためには大音量にしなければ大丈夫。その分、体の支えが重要になってくる。

最初のアンドナウのところ。いちばん遠くの人に聞かせるイメージで。のどの緊張感を使わないように。声が浅いと、遠くの人には聞こえない。支えがないと、聞こえない。

強い音と同じ様な気持ちで。小さい音だからといって緊張感は抜かない。

支えを抜かないで、小さい声であってもからだを使えるようにして

くること。

声帯の緊張感をあまり使わないように。

4小節目までをうまく歌えるようにして

くること。体がまだ使えているような感覚がまだ少ないと思うので、息はきのメニューを増やす。日常のトレーニングにのどちんこを振るわせるトレーニングを取り入れる。

4小節において、体の支えを抜かないようにすることを目標にする。常日頃から、息のトレーニングをどこでも実践できるように仕組みを作る。

ハミング

体を使うように。

「ウ」

もっと空気を流す。

のどを使わないように。浅い声にならないように。もっと空気を流す。

姿勢

姿勢に注目する。姿勢は野球におけるフォームと同じ。ピッチャーがいつものフォームと違うようになげたら、調子が狂うように、姿勢を定めておかないと、安定しない。

姿勢をととのえるには、

両手をぶらさげる。両手にみずの入ったバケツを持っているイメージ。

鎖骨を上にあげる。その際は、腰を曲げないように。肩をあげないように気をつける。

へそもぐっと持ち上げる。

口をすこしあける。そのときは、下あごをあけるのではなく、うわあごを持ち上げるように。

自分の体のなかに一本の糸が入っているイメージを持つ。空気を体から送り出すためには、明確なイメージをもつこと。この糸のイメージはそれに役立つ。なるべく、空気を動かす際は、この糸が動く様子をイメージすること。

普段のトレーニングの最初に取り入れてみると良い。散漫にならず、

ものすごく集中すること。また、姿勢を整えるときには、息は止めておく

と良い。

あばらに力をいれる。

空気を吸うときであっても、吐くときであっても、常に力を入れ続けるように意識してみる

こと。音楽的な感性をもっと出そうとすること。出てくる音楽が必要。もっと経験をつむ必要がある。

普段のトレーニングのなかで、姿勢を毎時間取り入れてみる。毎日トレーニングをやっていると、だらけてしまうことが多いので、うまく自分をもっていく仕組みづくりをしていく。マイウェイをもっと音楽的に掘り下げる。たくさんの方がマイウェイをうたっている

ので、それを聞いてみる。その人たちがだしている音楽はなんなのかを考えてみる。呼吸が浅いということが、わかるので、体の中の糸を明確にイメージして、体の奥から息を取り出すような感じをもつ。もっと体に負担が来るような呼吸ができるように。

口を開けるときに上あごが上後ろにいくようにする

下顎はリラックス

空気の通り道は耳の後ろのライン

空気の通り道を確保してから声を出す

上に行く力と前に行く力を意識する。

アメijingグレイス

1) 声出し 5度幅を1音ずつ上り下り

ドから高音まで上っていく

ドから低音まで下がっていく

2) 呼吸

1. 肩に手を当て肩まで空気吸い、ハッと吐き脱力する

2. 胸に手を当て広がるように空気吸い、吐き脱力

3. 腹に手を当て空気吸い、ハッと吐く

ハッハッハッとドッグ呼吸する

3) 喉のくぼみから下に向かって声を出す

5度幅を1音ずつ上り下り

ドから高音へ上っていく ドから低音へ下がっていく

4) 軟口蓋を上げて声を出す

5度幅を上り下り 徐々に音域変えながら

5) 声の響きを額の辺りに感じるように声を出す

徐々に音域変えながら

初めてのレッスンで、録音もせず、夢中で言われたことをやったが、何をやったか定かでない。

音域が変化していく中、どこで表と裏の発声を変えるか決まらないまま、行き当たりばったりの対応になった。

それぞれのメニューに慣れて、自分の体でゆっくり試してみたいと思う。

初めてでどう評価して良いか分からない。

何回かレッスンして、自分でも振り返って対応できているか見直したい。

1. 腹式呼吸でおなかの上部を膨らませるには、息を吸って膨らんだおなかの下部を引き締める。

ドッグブレスの訓練で横隔膜が鍛えられる。横隔膜の動きも感じられるようになる。

2. 喉のくぼみから声を斜め下に出すイメージは低音でも高音でも心がける。

高音では出しにくい、慣れてくればかなりできるようになると。

2) 5度幅の音階の上がり下がり

1音ずつ上がっていく C~ハイE まで

1音ずつ下がっていく C~低いC まで

3) 喉元からの声出しをイメージして
ドレミファソファミレドと5度幅音階 1音ずつ上がるのと下がるのと

1. 表の声で出す
2. 裏の声で出す

4) 軟口蓋を上げるよう気をつけて発声
ドレミファソファミレドと5度幅音階 1音ずつ上がるのと下がるのと

1. 表の声で
2. 表の声で弱く発声(息を混ぜて)

3. 裏声で

メニューごとに表の声で、裏の声でと指示されて出すので対応しやすかった。

とはいえ、すぐには対応できなかつたり、出しにくい音は力が抜けて裏の声が混ざってしまった。

自分でゆっくりり体の様子を観察しながらメニューを練習してみた。

他のトレーナーのレッスンも含めて、表と裏との声の変換場所に迷っていたので、本日は、裏ともにレッスンする確認が取れて良かった。

- 1) 喉元・額・首の後ろ・眉間からの発生
- 2) コンコーネ

声を発して力強さが無かった気がした
だいぶ響きについて、また声についてわかってきたと思います。
あとは自分のトレーニングだと思うんですけど。

- 1) アでの音階練習

2) 軟口蓋の上げ方

3) コンコーネ

ちょっと力が入ってたかな？

でも声が伸びている気がしました。

肩胸首お腹が寝ていたと思う

もっとやらかくしないよね！

最初に各音域の発声をチェックしていただく。その際、以下の注意を受けました。

- 1) 『ハイチェストにする』

最初にいただいた注意は「ハイチェストで歌いなさい」ということでした。

ヴォイストレーニングの本を開くと最初に目にするのが、姿勢であり、基本中の基本なのでしょうが、私は今まであまりそれについて意識してきておらず「俺の姿勢？まあそんなに悪くないだろう」くらいにしかなっていませんでした。

スポーツや武道等を教わる場合にも、初めから姿勢については厳しく指導されますが、そもそも姿勢で何が変わるのでしょうか。見た目が良くなることだけが効用で、まさかここまで様々なジャンルで基本とされないでし、実際に姿勢を変えることで、声にどういった変化があるのか、ないのか、本や自分の身体で調べてみたいと考えております。

現在のところ、ハイチェストで発声すると、胸部だけでなく頭部にも声が響きやすいという変化は実感できております。

呼吸に関して言えば、ハイチェストにすることで十分な吸気と息の溜めに効果的な姿勢であるのかな、と想像いたしますが、先生に指導され初めて吸気について意識するようになり、今はまだ呼吸について迷いがある状態なので、現状ではそれ以上はわかりません。

2) 『息を充分(7、8割)吸っておく。その際(前々回に教わった肩と胸を使う呼吸法の通り)お腹を中心に肩と胸を自然に使い息を吸う』

まず息を吸うことに関しては、先述しました通り、先生に指導され

初めて意識するようになりました。具体的には、1. 息を吸い込み横隔膜が下がった際の鳩尾の膨らみと 2. 腹式呼吸にこだわらず肩や胸も自然に使うこと、以上二点を吸気の際意識するようになりました。

そして今回、息を充分吸っておくよう指摘されました。これについても意識してこなかったため、ひょっとして呼吸が浅いのかなど不安を感じました。

この不安が、今までの固定観念や慣れ、当たり前として無意識に行っていた習慣に対し疑念を持たせてくれるのであり、それこそがレッスンの目的のひとつであると思っております。そして、それによって、新たな課題を見出し、トレーニングを重ねることで不安を解消し、疑念を払拭せしめることが上達なのだと思います。

「ア」の発音で響きを喉仏の下、眉間(鼻の付け根)、おでこ、首の付け根、軟口蓋と変化させて発声しました

1. 喉の下(胸部共鳴?)は斜め下に
2. 眉間(鼻の付け根)は真っ直ぐ前に
3. おでこは斜め上に
4. 首の付け根(後頭部から)は真上に
5. 頬を上げて軟口蓋に

1) 『体の内側に声を響かせるのではなく外側に響かせる』

一番の収穫は、「声は体に響かせるのではなく、体の外に響かせる」と指摘されたことです。前回までのレッスンで行った響かせる部位「喉仏の下・眉間・おでこ・首の付け根・うなじ・軟口蓋」を変化させ、それに伴う筋肉を鍛えるエクササイズにおいても、私はその当該部位そのもの、もしくはその周辺を響かせよう意識しているだけで、外への意識はほとんど持っていませんでした。

そもそも私は今まで、歌においても、発声においても、外へ向けて声を響かせようという意識を持ってきませんでした。

実は、この指摘を受けてハッとしました。思い当たる節があったからです。

私が飲食店等で店員さんを何度か呼んでも気付かれず、外の人か呼ぶとすぐ気付かれるという経験が過去に何度もありました。その度に、「今まで長らくヴォイストレーニングを続けてきて、声は大きくなったはずなのに、何故俺の声は届かず、気づいてもらえないのだろう。もしかしたら俺の声は響いていないのだろうか」と考えてしまいました。

声は、自分の体に響かせるのではなく、体の外に響かせるようにする。考えてみると、会話や対話(コミュニケーション)にせよ、セリフや歌(表現)にせよ、声は相手に届かせることが前提であり、自己満足になりがちな私の弱点もそこにあるのかもしれません。相手、観客不在の独り芝居。目を瞑る癖も、そこに関係しているかもしれません。

裏声についてチェックしていただきました。

もっと高くまで出せても良いはず。低めの音域においてはかなり強く出せているとの指摘を受けました。

1. 吸気についてのアドバイスをいただきました。

『肩を上げたり、胸を張って吸気するトレーニングの際、息を止めておくだけでなく、吸い続けるつもりで行わないと吸う筋肉が付かない』

肩を上げたり、胸を張って吸気するトレーニングを始めた当初、無理に息を吸いすぎて、肺が痛くなってしまったため、それで降参く行うようになっていましたが、それに伴い息を吸う意識を忘れていました。目的=吸う筋肉を付ける、を忘れないようにトレーニングを続けたいと思います。

2. 柔軟についてのアドバイスをいただきました

『柔軟は痛くない程度くらい、「イタ気持ちいい」状態で40秒以上をキープして行う。強くやりすぎてしまうと筋を痛めてしまったり、防衛本能が働き逆に固くなる』

実際に前屈(腰)やお腹回りや首のストレッチを行いました、血行が良くなるのがわかりました。今まで負担をかければかけるほど効果的であると考えていたので、考えを改めたいと思います。

3. 「ア」で各音域を喉仏の下、眉間(鼻の付け根)、おでこ、首の付け根、軟口蓋と変化させて発声練習を行いました

『フォルテで出す』

曲を歌うときは力をセーブ心地よく聞こえるように、フォルテで90%から100%、メゾフォルテで50%から60%くらいで歌うが、トレーニングの際は目一杯強く出すよう注意を受けました。私の場合、今まで全力(に近い声)で発声することがほとんどなく、喉を痛めないように声をセーブして歌うことが専らであったため、強く出そうとするとブレーキがかかってしまうことに気がきました。また、途中喉に負担が来てしまい咳き込んでしまいそうだったので、今までの弱い声では平気であったレベル以上にしっかりと喉を開け、喉の周りをリラックスさせる必要を感じました。

『口が鳴っている 喉から出すのでない』

フォルテにしようとする、喉や口から音を出そうとしてしまうので、響きを出す各部位(喉仏の下、眉間(鼻の付け根)、おでこ、首の付け根、軟口蓋)から実際に響かせる空間(外部)だけを意識して発声するよう指摘されました。私の場合、特に喉と口の意識が強いので、それらを響かせずに各々の響きのトレーニングを行っていきたいと思います。

4. 弱い裏声での発声を行いました。

強く裏声を出すことはできるが、弱くきれいにすることが苦手であることがわかりましたので、課題としたいと思います。また、低い音域を裏声で出そうとする際、地声になってしまったので、低い音域でも出せるようにしていきたいと思います。

1) 呼吸の練習方法について

2) 発声と私の出したい声質になる練習

でき具合はよくて半分ほど

呼吸の練習で息を止める際、息を吸い続けるようにとめるという方法を教えていただき、止めようと思っただけで止まる感覚がありました。

またどんな声になりたいかということについてお話をさせていただいて、それには地声と裏声を両方鍛えるということ。また鎖骨の間からあくびをするような感じで声を出すと、近い声が出せるということを体験しました。声がすぐ変わったのでとてもびっくりして嬉しかったです。

言葉で出したい声のアドバイスをしていただき、やっぱりプロって凄いなあぁととても感じました。

そういうたくさんのアイデアや引き出しを持っていらっしやる方にレッスンいただけてとても嬉しいし、声が変わるのを実感できて嬉しかったです。

またどういう声になりたいか、いまどんなことがテーマなのかについて希望を聞いていただけたのも初めてだったので気持ちが楽になり嬉しかったです。

1) 音域の確認

2) 音階とロングトーン

3) 発声時に顎や胸に圧迫感があり、特に顎には違和感もあることから、胸、喉、眉間、頭後部の頭の付け根、額それぞれ、顎に遠いところからの発声

音域、特に高音が前回より出るようになっていたこと。あまり音域を広げることに意識していなかったので嬉しいです。

でも音を出す場所を顎から離し、後頭部あたりから出した時には高音が出にくくなったので、顎を支えに高い声を出していたようです。また同時に通っているボイトレで大きく強い地声を出すよう言われ、それが苦痛だったのですが、その効果はしっかり出ていて、強

い声が出せることを失わないようにということ、そして出している声自体は悪くないとのこと。安心しました。大きな声を出すことへの抵抗が少しでもとれるようにトレーニングしていきたいです。

どうも大きな声を出していると暴走機関車のようにコントロールが効かなくなる感覚があり、それで怖いという気持ちが起こるんじゃないのかなと思いました。

大きな強い声を出すことが、どこかに無理があると、どこかで思い込んでいた節があり、なかなか思い切っただけで声が出せないことを理解しつつ指導して下さることがとてもうれしいです。

顎から意識を遠ざける発声のポイントもいくつか教えていただいたので、今までの癖をとるのは大変だとは思いますがストレッチしています。

1) 呼吸練習について、ドッグブレスの方法の質問

歌うときの呼吸について

2) 高音程への発声と低音程への発声

3) ロングトーン(高)

強い地声での発声

弱い地声での発声

裏声での発声

4) 困っていることの質問

母音特に「あ」の発音が平たい

軟口蓋を上げての発音を提案いただく

顎に力を入れることを意識しないで済むようになってきました。

まだまだ口、口の中をあけることが身につけていないですが、前ほど怖さという抵抗がなくなってきました。

あごを柔らかくする顔の指圧などして少しずつ口を開き、奥歯を上げるような癖がついたらと思います。

お腹にたっぷり息を入れてあとは体に任せる発声を試みると、今まで顎や体に力をいれて、そこを支えに発声してたんだなと感じられるようになってきました。これからは体に任せる発声癖を癖付けられたらと思います。

自分の体に任せる発声・・・強く出そうとするときは体がどのように反応しているのかを観察する必要があると伺いました。

確かに自分という楽器の中で、息がどのように通って、どこをどうするとどういう音が出るという仕組みが自分の中で整理されていないといけないなと思いました。

また他のスクールで「何がなんでも地声」と強制されるような脅迫感がないので、本当に楽しく安心して声が出せます。

またそちらのスクールで「中間音になってるから100%の地声で」と指摘されていた私の声に関して否定されなかったことで、さらに安心できました。

低音から高音まで、地声から裏声までの発声。また声を出すポイントを意識的に変えていく練習。

コンコーネ1番。

声量、声質ともに練習のレベルに達しなく、なかなか「うまいいった」と言えるものはありません。

ただ、年末が近付いてから突然、どーんと低音が出るようになり、今まったく新しい感覚を得ています。全体的にそうです。夜、少なくとも夕方以降だともう少し大きな声が出そうなのですが、どうも今月は咽の調子が悪く、咳き込んでしまうようなことが多かったです。ただ、それも胸から声が出るようになるまでのこと。新年は声を出している実感を味わいながらのレッスンになっていくと思います。

空気を混ぜすぎずから声が大きくなり、声が伸びないという御指摘が、今けっこう効いているようです。

特に低音をどーんと出していき、ある程度空気を押さえ付ける声帯の使い方をしないと出るものも出ないということがよくわかりました。

1) 声の出方、響き方に夾雑物入り混じり感があるのはなぜなのか？

それは色々な声の出し方をごちゃ混ぜにしてきたからだ、そして今もそれをしている、という発見に至るレクチャー。

また、高音部でも裏声を混ぜる必要はない、地声で突破できるよう頑張りましょうというアドバイス。

2) 基本的な発声(高音・低音)咽の下から声を出すイメージ

3) 基本的な発声(高音・低音)額から声を出すイメージ

4) 基本的な発声(高音・低音)後頭部から声を出すイメージ

5) コンコーネ1番

胸の響き、声の芯をつかむことを大事に練習をしてきたつもりですが、それが肉体のどこを経て発信されるのかということに関して、まだまったく実感が持てずにいます。夾雑物が混じったような声になるのはそれがわからないため、コントロールできていないのだと思います。額からの声、というのは少し感じられましたが、どうも余計な力が入ってしまい、よけい不器用さを感じてしまいます。こういうことは毎日丹念にやっていたらいつか気付く日がくるとは信じているのですが……。

また、音量自体はアップしているのですが、その分、コンコーネの歌い方が雑になってしまいました。これが今日の反省です。

1) これまで各トレーナーの先生の指導法について、ただまっとうに従う、ということをやってきましたが、中には目的とするところが今ひとつわからないトレーニングがあったのも事実です。大きな声を保つ、声に空気を混ぜない、地声と裏声の換声点を越えても地声で頑張り、という先生のやり方が自分の咽には少し負荷がかかり過ぎているところがあり、少々不安でした。結果的に二週間前、咽を壊し、それから風邪もこじらせてしまったものですから、本当にこの方法でいいのかということを確認させてもらいました。先生からの説明は明瞭で、「現在裏声で出している声域を地声で出すことも可能」「それぞれのトレーニングの目的は声帯の周りの各筋肉を別々に鍛えることにある」ということで、疑問解消、すっきりした気分での後は臨みました。こんなことならもっと早い時期に質問しておくべきでした。

2) 基本的な発声(地声)

咽の下から、額から、後頭部から、鼻の付け根から声を出すイメージでそれぞれ声がひっくり返るまで。

(これも説明を聞き、目的がよくわかりました。これまではホームーの倍音のように、額や後頭部が本当に震えるものだと思っていましたので)

3) 基本的な発声(裏声)

裏声を鍛えることで地声も強くなる。ということで、裏声のみの発声です。

これは自信があったのですが、やってみて「あんまり出ませんね」と言われ、あれ？なぜだろう？と首をひねりました。たしかに出ないのです。ひょっとすると、低音域の練習ばかりをしてきて、裏声はさぼって来ました。レコーディングでも、通常なら出せるはずの裏声が出せず、ペンディングになっている場所があります。できていたはずのことができなくなっているとは、

入門させていたいただばかりです、まだまだ見よう見まねの段階なのですが、やはり質問はした方がいいなと今日確信しました。トレーニングの目的を解剖学的に教えていただいた方が、こちらでも合理的にやれるような気がします。

咽にかかる負荷が筋力だとすっきり理解できましたので、精神的な不安がなくなりました。

また、発声練習の場所としてカラオケボックスを教えていただいたのが大きいです。

たしかに使えますね。

声を喉仏の下から出す、額から出す、後頭部から出す、目の間から出す、というトレーニング。また、換声点を越えての地声のトレーニング。

かなり声を使って生きてきた人間のはずなのですが、先生の要求されていることがまったくできず、ちょっとショックを受けました。人から、声が小さい、声帯が使えていない、と言われたのは初めてのことなのです。おまけに、声を出し分けることの意味と目的が今ひとつわからず、勝手に暗中模索に陥っていた部分があります。しかし、そのことをお訊きして、これは声帯を支えている様々な筋肉の筋トレなのだと言っていた時に、合理的に、やっていることの意味が見えてきました。何よりもトレーニングにおいてその整合性を得られたことが、今月の大きな進歩です。

結局、換声点を越えても頑張り、ということをやりに過ぎて(寒風吹きすさぶ中で)、一週間ほど咽を壊してしまったのが、今月の失敗です。中学生みたいな空回りをしてしまい、我ながら恥ずかしいです。

先生からは、低音がかなり出るようになったと励ましをいただきました。「筒の感覚」と合わせて、筋力が効いてきているのかもかもしれません。

トレーニングの目的について、自分の方でももう少し質問を重ねてみるべきでした。わかったつもりでトレーニングを受けている割にわかっていないこと。これは今後もあるかと思えます。

結局、こちら側にトレーナーの先生からどれだけ学ぼうか、という意志があるかどうかだけだと思えます。ただの追尾型でもだめでしょうし、では全部理屈なのかということ、理屈じゃない部分もあるわけで、これは体で真似ていかなければいけないし……自分の歌い方から、日頃何を不足に感じているのか。これがないと、教えていただいた時に曖昧さを残してしまいますね。

自分の声に対して、正面から「小さい、できていない」と指摘されたことはほとんどありませんでした。ナレーター職もやってきたわけですし。しかし、本当のことを言うと「これではだめだ」と思っていた自分がいたのも事実で、そういう意味では、このクラスで否定されることは自分にとっていいスタートになっています。逆にフィールドが見えてくるような気分です……けなされるのは好きではありませんが、今はそれが心地よいです。

1) レクチャー

咽の下から、額から、後頭部から、鼻から……と声を出すイメージによって、実際、声質が変わるものです。それらの発声練習をこなしながら、この研究所に来る以前にはなかった迷いが生じたことを先生に尋ねました。『声の出し方……様々なバリエーションがあることはわかりました。しかし、現実には舞台やレコーディングで歌う時、どれが一番理想的なのか』と。先生曰く、『自分で好きな声を選びなさい』とのことで、当たり前と言ってしまうのは当たり前ですが、気持ちが楽になりました。

2) イメージ別発声

咽の下から、額から、後頭部から、鼻から声を出す発声トレーニングです。裏声もやりました。中音域が出ている分だけ、低音域が弱小だと指摘が。たしかにそうなのです。これを太くしたい。

3) コンコーネ1番

基本はできているので、あとは歌として魅力あるものにしていきましょう。と言われ、バリエーションのある歌い方を探っていくことになりそうです。

自主的な判断で声を選んでいくこと。様々なトレーニングの中から自分でマッピングして柱を作っていくこと。ただがむしゃらにやっていた時も、自主的と言えば自主的なのですが、ここには大きな違いがあります。率直に、今その道歩いているのが楽しいです。それと……音楽を学んだ経験のない人間にとって、コンコーネの1番といえども、基本ができていると言っていたことは励み

になりました。わくわく感もありますし。

「ドレミレド」で「のおおおおー」「あー————」
高いところに声を入れ込む練習。ハミングの延長で。
一音で「あえいおう」の母音の練習
ロングトーンでぶれないようにする練習
歌詞を母音読みしてみる。インテンポでしっかり歌詞読みする。
若干メンタル面で自分の声に自信が持てず、いろいろと迷いや停滞
ぎみになっていた。先生といろいろ話ができ、心の中でもややも
やしていた疑問などが解けて軽くなった。モチベーションやメンタル
面で自分をあげて行くことは時には難しいなあと感じた。しかし良
い方向にもっていけるようにあきらめずにこつこつとできること
をしていこうと思った。

ハミング

「ドドド」でハミング音階
鼻にかけた鼻声に音をのせる感じでハミング
上の壁みたいなのを声の槍でつつく感じで
発声
「ドレミレド」で「んなあああー」音階
上げた声をすぐに降ろさない
低い音程で力みすぎない
リズム
風邪をひき咳が止まらなかったのであまり声を出さなかったです
が、歌えない時間を焦ってしまわず、そういうときは声を休ませて、
別のことをやってみることも大切なことを学んだ。

1) 発声

「ドーミーソーミードー」で「マ————」の音階練習
お腹は常に支えている感じが身体を反らせすぎない。
肺の下のみぞおち部分を下のほうへ広げる感じで。外側の力で広げ
るのではなく内側からすこしづつ広げる感覚。
リズムを遅れずに、2番目の音も丁寧に。2番目から一番高くなる
音へのスライドが途切れないように声を変えようとしなくてその
ままスムーズに同じ声の方向で発声。
力まないように。
「ミーソー」の音を「あーおー」で発声してみてそれから「あーあ
ー」で発声してみる。
緊張してへんに肩に力が入ったり身体を広げようと身体をそり過
ぎたりしていたので身体をリラックスした状態でかつ姿勢よくす
る習慣をつけたい。
一音一音を変えようと口が定まっていなくてそのあたりもス
ムーズに流れるように歌っている最中には考えすぎないようにし
ていきたい。

1) 発声

「パピピポポポポー」で「ドレミレドレモレドー」音階練習
ポーの口は口先を前にするイメージで。
肩の力はぬく。
親指などで正確にリズムをきざんだりすることで肩などから意識
をそらして余計な肩の力をぬいてみる。
スタカートで「オッホッホッホッポー」で「ドレミレドー」の音
階練習。
顔がかたいので笑顔で。
一番高いところへ向かって声の方向性をもっていく。
低い音程でもしっかりお腹の支えで息を送り出す。
「ソーミードー」と音が戻ってくるときも音を丁寧に。とくに二番
目の音がいきなりおちすぎないように。
音が下にいくにつれてその音に必要な分だけの支えで声をだす。
2) 歌

出だしの部分を声量を落として歌うのであっても声の密度は濃く
言葉はあいまいにしない。
まずは正確なテンポを保って歌ってみてどれぐらいの息の量で息
の使い方などがどれぐらいなのかを把握した上で遊びをつけて歌
ってみる。
ひとつひとつブツツときらないように、特に、サビに行く前のフ
レーズからもう少し先をみてそこへむかってつなげる歌い方をし
ていく。
肩や顔に余計な緊張で力がはいってしまうので、リラックスする。
歌では初めからリット気味で遅れるので息が間に合わず苦しくな
ってしまった。まずは in tempo で歌いながら息の使い方がどれぐ
らいなのかを把握して行きたい。
表現しようと思うが、丁寧に歌おうとするがゆえに遅れたり、強弱
をつけようとするがゆえに言葉があいまいになったり、課題が多い。
いろいろ気づけた。

1) NO33 . 8 - 10

4度上がる場所、遅れる。
全体的に暗い、重い、明るく。
上にでなく、前に広がるイメージでやってみる。(繊細さが欠けた
かも)
8分の並び、ぼやけない。
落ちる所、落とすすぎない、まっすぐ。
半音の感覚をしっかりとつける必要性を感じました。
原因追求のため、同じ母音での練習、母音で音階練習をした上で、
通常の階名でやっていき、原因が子音なのか、
母音の響きの違いなのか追求してみようと思います。
(まだそこまで耳がよくないからどこまでできるかが問題・・・)
今日のレッスン、感情の波が出てしまったのが反省。
今までも、ちよくちよくあったが・・・
原因はたぶん、指摘されてる所が自分の感覚になく、不快になるか
ら、メンタルも鍛えないと・・・
そんなこと、これからも嫌というほどあると思うし・・・
今年の課題にしたいと思います。

ミ ファの半音、意識して。

レ ミもしっかり階段上る。
出だし注意(浮かない、重くならない。)
レ ソ、4度しっかり意識する。
ファ ファ、人の耳に同じように聴こえるように。
シ ド、半音意識して。
ミ ファ ラ、半音、長3度しっかりかけ上る。
なだらかな所、スムーズかつしっかり音をとる
高い音の後、浮き始める
支えと響きのバランスを自分で常に認識できるように。
同じ4度でもリズムや音形によってはスムーズ。
それと同じようにどんなパターンでもできるように。
録音聞いて、浮いてるのが聞いてわかった。
暗い()のはわかりやすいが、浮いてる(#)のは気付きにくい
ので、感覚でつかめるようにしていきたい。

出だし、力まない。

”ソ”がはまってない、それを自分でも意識してさぐって入るから
遅れて、次の音にも影響が出る。
変な力で固めない。
伸ばして跳躍の音、遅れると後ろも崩れる。
4分の3拍子、アクセントしっかり、やや走っている。
ミ ド、しっかり落とす。
ソ ド、跳躍、間に変な音が入る。まっすぐ。
4分の3拍子の付点四分が走る。しっかり伸ばす。

前回、8分の6が体に入っていなかったので、そこは気をつけて練習してきた。(今日もそこは完璧ではなかったが・・・)
その反面、4分の3のアラが目だってきた。4分の3も入れてきます。

リズムのずれが、音程にも影響する事を再認識しました。
レッスン前、バタバタしたので、それが少し心身に影響した。
しっかり余裕をもって準備すると、多少のトラブルでも、動じない心身を造っていきたいです。
失敗してへこむだけでなく、そこから貪欲に学んでいきたいです。

1) NO.35-7

ブレスの前、しっかり音符伸ばす。
ブレスの後、遅れない。

6/8の時、走らないように。

2) 8

3/4の8分、アクセントしっかりつける。
小節の終わりで終わらせず、次につなげる。
跳躍の前、踏ん張り過ぎない。流れを意識。
リズムで溜めると音も伸びない。

3) 9

アクセント注意しながら、階段しっかりのぼる。

高い音、しっかり体使って。

6/8しっかり体入れる。

6/8走らないが、慎重にもならない。

低い音、落ち着かない。

4) 10

階段の下り、暗くならない。方向は同じ。

ミ ファ ソ(半音、1音)違いをしっかりと。

最後まで息しっかり流す。

3/4、6/8の違いが掴めて来ました。復習して、ものにしていきたいです。

フォームできちんとできてきたと思います。

リズムの強化をしていきます。

1) 上に上がるときに意識する。

2) コンコーネは真ん中の部分を練習する。

3) 前だけじゃなく上にも意識する。

音程があがるときにはずれることがあるので、そこを気をつけようと思う。

時間をいっぱい使って、充実したレッスンでした。

A. 五十音トレーニング <18><19>(教科書 P71~72)

B. 母音の発声レッスン 五十音トレーニング(教科書 P18)

C. 朗読トレーニング 8.こんきょうじ(教科書 P96)

上記三項目すべて不満足。いままでのレッスンで指摘される欠点が全て出た。

上記三項目すべて。事前の予習の時、やれたことが全くできない。

1) 五十音トレーニング

同母音が続く単語(例えば A 音)の発声になると発音が不明瞭になる。

2) 母音の発声レッスン(教科書 P18)

リズム感がない。テンポが悪い。メトロノームを使って復習すること、そのレッスンを IC レコーダーに取り、聞きなおすことを通して、この欠点を矯正していきたい。

3) 朗読トレーニング

しゃべりにくいところではゆっくり話すという前々から指摘されていることが、できなかった。また、句読点の箇所休むという基本的約束事ができない。そのため聞き手の耳には朗読がスムーズに入っていないと思う。

レッスンにメリハリがあり、満足しております。

家でも行えるようなストレッチを教えてください
レッスン中は横で注意してもらいながらだったため、家でも同じようにやれるかどうかは不安だがともかくやらなくては

1) 朗読

まず、ことば帖の文を読んだ。

本に向かってしゃべっているなど、わかっていてできていなかったことを知りました。

2) 息吐き

自分が力んでいることを指摘していただいた。

またレッスンにより、力まず呼吸できる感覚が少しわかった。

3) 溜息から声へ

暗くもっていたことに対する対処法を教えてください。

溜息にのせた声を明るくする方法がわかった。

4) 五十音

母音、子音ともに弱かったことを知った。

またウの発音ができていなかった。

プロとの違いをはっきりと感じました。

指摘していただいたことを意識することで暗かった声が明るくなったと自分では思っています。

これからの課題は母音と子音を強くできるようにすることです。

とても丁寧に教えていただき、また的確な指摘で大変勉強になりました。厳しくお願いします!

1) ハミング

2) 発声(o)~高音域まで

中音域のドの辺りで、喉仏が上がってしまう。

高音を出す時に喉を絞めて出す癖がこの辺の音域からすでに出ている。

ここであがっているようではもっと上はもっと絞めてしまう。

支えを意識し、背中を使ってしっかり支え、あごを上に行くほど引き、喉仏に触れながら、それが上がらないようにしてやってみる。すると少しマシになる。

それを意識しながらどんどん高音まで行き、今日は上のド、レまで出した。

もちろんまだまだ使えるレベルではないが、背中を思いっきり伸ばし、腰を思いっきり落として声帯を引っ張ってやれば出す事はできるということがわかった。

出るということは、今まで絞めて出していたその下の音は、もっともっと深く出す事ができるということで、そういう練習をすると良いということだ。

常に今日出したような超高音くらいの支えで歌い、それによっていまままで辛そうに出していた高域を深く、楽に、張りのあるものにした。

そのために、練習としてハイCくらいの音も出していく。

1) ハミング

2) 呼吸

3) 発声(高音、細く)

今後のテーマとして、「力みを取る」ということに重点を置く。

今は息を吸う時も、吐く時も力んでしまっている。

もっと力を抜いて、息は吸うのではなく勝手に入ってくるようになる。

上半身を脱力させて、高音は被せて細く。

高音の充実には注力するべきとのこと。

今は前からのクセで高音を広げて出しているが、それをして、今までの出し方ではない高音の通り道を開発する。

それさえできればはしも出るようになるし、むしろ高音のほうが安定するようになってくるとのことだ。

重心を今より下に置くことで深いところから声をよく出せることを教わりました。
深いところを意識して、重くなりすぎないように響かせられるように練習しようと思います。

- 1) ハミング
- 2) オで発声
- 3) オリジナル曲「ずいぶん昔の物語」のフレーズ練習と1番の歌
今日のレッスンでは、声をもっともっと出していい、いい意味で、トレーナーにもっとぶつかっていいと思いました。自分がこれくらいと思う以上の声を引っ張りだしてくれる。そこでまた、何か自分の中で生まれている気がして、裸の自分をもっと出せるはず。もっともっと、裸になれるはず。
1. 音色の統一をしていくこと、音色の統一ができていない。
2. 姿勢が前かがみになってくるので、もっと背筋を伸ばす。
3. レガートができていない。
4. 深い声を出す、自分の声は軽い声に聞こえる。
全体的に表現よりも先に、基礎力をつけていく。自己満足な表現にならないように、1つ1つのメニューを集中してやる。言葉のアクセントなども見直す必要もある。
オリジナルの曲のフレーズで、出だしの部分など参考になった部分がいくつかありました。まだまだ基礎力をつけていかなければと実感したレッスンでした。

1ヶ月のレッスンを終えて大きく変わってきたのは、トレーニングや歌に対しての意識です。前回のレッスンでも感じたことですが、もっと自分自身裸にならないと本質の部分に触れられないのでは?と思いました。基礎ができていないのに、表現が先行している。もっと自分自身と向き合って、今日からの課題に集中して取り組んでいきたい。

- 1) ハミング
ハミングでは、毎回の音ごとに首が動くくせがあることがわかってよかった。そして、体でしっかり支えていくということを学べました。
- 2) 「ギン」で発声（ギンギンギンギンを上下降）
ガ行は、横隔膜が使えていないと発音できないということを学べた。「ギ」が聞こえないということは、横隔膜の使い方が甘いということ。
- 3) 「ギンゴンガンゴンギン」で上下降
一番高い音をだすためには、二番目の音をしっかり支えられていないと駄目だということを学んだ。高い音では声帯がちゃんと合っていないので、声帯を合わせるやり方を教えていただいたので良かった。
- 4) 「オ」で発声（オオオオオの上下降）
声帯が合わさるとオが出しやすいということが実感できて良かった。
今日のでき具合として、声を体でしっかり支える感覚を少し実感できたのでそれだけでも良かったです。レッスンでは10分もすると汗がにじみ出てきます。高い音をもっと横隔膜を使って支えること、かなり体を使うなと思いました。特に「ギ」の発声では、高い音にいくにしたがって自分では「ギ」と言ってるつもりでも、ギと聞こえなくなってしまいます。鼻に抜けていくので、しっかり横隔膜を使って最後まで支えていく。課題として、姿勢のチェックと体にしっかり鳴る音を覚えさせることをトレーニングしていく。
レッスンでは、メニューとメニューの合間にトレーナーの話があったりしますが、時に余談話が入ったりするのもメリハリがつけられるので個人的に集中しやすい。多分、体験レッスンからすると多くの気づきをもたらしているのでいいレッスンだと思っています。当分の間は基礎力を徹底的に磨きたいので、細かい部分などアドバイスをよ

ろしく願います。

- 1) ハミング
- 2) 腹式呼吸についての勉強
- 3) みぞおちのところに指を当て、ポンと押し出す感じで両手で弧を描くようにする。
1. オで発声して脱力 2. 少ししゃがんでオで発声した後、立つ(脱力)
4) 椅子に座り、骨盤を左右どちらかに傾け両手を上に伸ばし息を吐きながら手を下げていく、そして脱力
1. 座ったままローと声を出しながら手を下に下げていく
2. 立って1と同じ動作をする
今回のレッスンでは、呼吸についての知識やトレーニングの仕方を学びました。呼吸についてそんなに意識していなかったのが、自然な呼吸と脱力すること、自分の体のことをもっと知る必要があるということを実感した点が良かったです。
発声の時、息を鼻で吸う音が聞こえ途中で苦しくなって口から吸ってしまいました。楽に呼吸ができず、自然な呼吸というものをごろから意識してトレーニングしていく。そのために、体のことをもっと知る必要がある。自然な呼吸だと高い音も頑張らないで出せた。発声の時まだまだ、作っている声なので話す声と変わらないようにしていく。上半身がまだ硬いと指摘があり、体の使い方のトレーニングと、自然な呼吸、話す声と歌声と変わらない声を課題としていく。
本日のレッスンは体のことを中心に指導いただき、また知識も含め非常に内容が濃いものだったと思います。実際にレッスンでの自分の声をMP3で聞いて、変化が分かりました。希望として体と呼吸のことをもっとやっていきたいです。

- ハミング、ドッグプレス、「ギン」で発声（上下降）「ギン、ゴン、ガン、ゴン、ギン」で発声（上下降）「オ」で発声（上下降）
ドッグプレス
ハミング、「ギン」で発声「ギン、ゴン、ガン、ゴン、ギン」で発声、「オ」で発声
ハミングでは、高い音になるにつれ首が動いているので動かないように、体は最後までしっかり支えることが目的でしたが、毎回首が動いていた。
「ギン」の発声では、お腹でしっかり支えるようにすることが目的でしたが、「ギ」が「リ」に聞こえるようで体が使えていない、横隔膜を使えていないとの指摘がありました。
「ギン、ゴン、ガン、ゴン、ギン」での発声でも、しっかり支えることが目的でしたが、口を大きく開けてしまい声が弱くなっていました。声帯がきちんと合っていないとの指摘がありました。
「オ」での発声では、声帯がきちんとあわせているかが目的でしたが、高い音になるにつれ音を押ししていた。息の出る量が多くなっている。
ここで、上達した、できたことというのはまだないように思います。でも、体で支える感覚や、音が抜ける感覚が少し感じられました。ここで解決したいというのは、きちんと横隔膜をつかって声を出していく複式呼吸を解決したいです。いつも呼吸の時は、鼻で吸うと音がなり途中で苦しくなってしまいます。
レッスンの最後にはトレーナーからのポイントアドバイスをいただけたところが良く、不満な点はありません。

- 1) ハミング
- 2) ウの発声（上下降）
- 3) オの発声（上下降）
- 4) アの発声（上下降）
このレッスンでは、自分のクセと脱力のことを主に指摘を受けました。声を出した瞬間体に力がはいること、発声で下降のとき音が抜

けてしまうことなど頑張っているという感覚は実は違うんだということ。トレーナーは軽く出しているように思え、そのギャップを感じられた点が良かったです。動きながら声を出すことの大切さを学ぶことができ、自分がどれだけ力を入れているのかが実感できたレッスンでした。

できとしては、思ったように感覚がつかめず「こんな感じ？」の連続でした。いつもそうですけど。トレーナーが、今回脱力についての実験をしてくれました。そのときに、声を出すことだけに集中しているときと実験の動作をしているときの声の違いが目的です。そこで感じたことは、頑張らなくても声は出るということ。構えることによって僕は頑張ってしまう傾向がある。次回は発声のとき、他のことを考えながらやって見ようと思います。

今後の課題として 1.力を抜くこと 2.口を開けすぎないこと 3.音が抜けないようにすること(自分のクセの改善)
今回のレッスンでは、実験がありとてもその違いを実感できることができてよかったです。分かりやすいです。レッスンの中にちょっとした実験があると、ギャップを感じられるので何かの機会があれば是非実験をして欲しいと思います。

子音だけでは言葉にならないので、話す際には母音の発音・流れを意識すること。

- 1) 発声練習 「50音の口慣らしのトレーニング」(p29 10~15)
- 2) 発声・発音練習 「ことばのトレーニング」(p59 1)

50音のトレーニングでは、発音の際、口の中の空間は空けつつ、上下のあごをあまり動かさないよう指摘を受ける。(確かに、唇部分の開きを小さくすると声も出やすくなった)

ことばのトレーニングでは、2語×3セットを1拍で読む。八行が弱いことと、トーンがだんだん上がってくるので、低いままのトーンで読み続けるようにと言われる。

八行のトレーニングのため、p22の八行の部分を行う。私は全体的に息が多い(音になる前に息が漏れている感じ) そうだ。母音が弱いだろう。各文を一度母音だけで読み、それから子音を入れて読む練習をしてみると、良くなったようだ。ハ=Aとイメージして、母音を強く出していくようにアドバイスを受ける。

身体の不調や精神的ストレスは声に出してしまうので、健康(柔軟)な身体と心づくりも重要。

- 1) 50音の口慣らしのトレーニング (p29 10~15)
- 2) 柔軟体操(ストレッチ・ビデオをみながら)
発声練習では、声・身体が固いと指摘され、柔軟体操をすることに(ビデオを見つつ)、ヨガをしているのでそれほど固くなっているつもりはなかったが、自分の身体の各部分を意識しながら呼吸したり、身体の動きに合わせて呼吸することで、不思議なほど身体が軽くなった。体操後に発声練習をすると、とても楽に声が出るようになっていて驚いた。身体の状態が悪いのに一生懸命発声練習をするのは害なので、この柔軟体操を続けてみては?とアドバイスを受ける。

50音口慣らしのトレーニング (p29)

- 50音口慣らしのトレーニング
- 発音練習(八行のトレーニング)
- 柔軟体操

発音練習では、子音をはっきり発音することに意識が向きがちだが、母音の流れも意識すること。

私の場合は八行が特に弱いが、子音から母音に意識を向けるだけでとても発音しやすくなった。

また、声を出すためには身体の土作りが重要。自宅では変な方法で発声練習をするよりも、声の出る身体づくりをした方がよいことを実感した。

- 1) 発声練習 「50音の口慣らしのトレーニング」(p30 15~20)
- 2) 発声・発音練習 「ことばのトレーニング」(p59 1)

「姿勢」と「音を前に出すように」という2点に注意して発声練習。音色が暗かったようで、顔の表情筋(頬骨のあたり)と口の筋肉(口角をあげる)をもっと使うようにと言われる。筋肉を上を持ち上げる感じで発音すると、音も明るく、前に出やすくなるようだ。八行とタ行の音色をそろえる(八行の母音をもっと効かせる)こと。Zの音にも注意。

ウの音をもっと深いところで出すように。母音の中でウが最も深い音だが、私の場合はイと同じくらいの浅さになってしまっている。深いところで出すためには、「オー」と声を出しながら口先だけをウの形に閉じる。(口の中も大きく開けておくこと)・・・他、「ム」などウの入る音も注意すること。

2音のトレーニングの際、母音始まりの単語の方が、子音始まりより、息が多くなっていると指摘される。母音を喉の奥の方からはっきりと出すように意識するとOK。

地声に近い低さで明るいトーンの声を出すためには、口の中の空間を拡げて発声する。

- 1) 50音の口慣らしのトレーニング (p30 21~25)
- 2) 発声・発音練習 「ことばのトレーニング」(p59 2)

発声練習の際、だんだん声が高く上ずってくるので、低めの声でかつトーンは明るく読むようにとのこと。明るくするためには、口の中の空間を拡げておくこと。(前歯は開かず、奥歯の方を開く。口の中の空間が広げれば、声が遠くまで届く。) ペンを前歯で噛み、そのまま発声すると、その感覚が分かる。やってみたところ、声が明るくなったとはあまり感じられなかったが、喉から胸の辺りまで1本の管が通った感じ、声が響いている感じがした。(声も出しやすくなっていった)

ことばのトレーニングでは「3音」を3つセット 5つ 1行を一息で読む練習。1行は途中で息継ぎしなければ読めない。肺の容量は訓練で増やせないなので、吐く息の量をコントロールし、効率よく、長く息を使えるようになること。

50音口慣らしのトレーニング (p30)

- 「ことばのトレーニング」(p59)
- 50音口慣らしのトレーニング
発音練習では、八行が弱いことは自分でも分かっていたが、母音から始まる音も息が多いということは全く気づいていなかった。子音を発音する際の母音だけでなく、母音だけの音も、はっきりと深いところから出すように気をつけること。

大きな声=高めの声でなければいけないという思い込みがあり、つい発声練習の時は普段より高い声になってしまう。低い声で響く明るい声の出し方が掴めなかったが、今回ペンを使って口の中の空間を拡げる練習で、響く声の感覚は少し理解できた。音色も明るくなるように顔の筋肉なども気をつけていきたい。

1) ハミング

- 2) uの発声
- 3) ginnの発声
- 4) oの発声
口を開けない、口の奥を開ける
音を支える力が弱い
高い音は体全体を使わなければ出せない
音が高くなるほど体の支えを下に強くする(息は上で回したまま)
そのままロングトーンにできるようなスタカート

1) ハミング

- 2) ginn, gennの発声
ウォーミングアップの段階からうまく息を回せなかった

明るい表情で明るく歌う 表情筋をあげる
顔含む全身に力が入りすぎて硬くなっている（特に下あごから喉、胸）ので柔らかく使えるように
ginn, genn の発声では音を腹の中で跳ねさせるように（体は下向きのまま）
声を喉に打たない
外国の i の発音は日本のイとエの中間
歯と歯の間に空間を 固めないで

表情が暗い、とにかく明るく
息を喉に打って声を出すのをやめる
音を体の中で跳ねさせて出す
プレスを深く
発声練習で2番目の音をもう少し強く出す
歯と歯の間に空間を持って発声する、喉を詰めない

1) ハミング
2) ginn の発声
3) mi で発声
4) o で発声
酷いできになってしまった。
体が硬すぎる、なかなか”だらん”とできないので何故できないのかを考える。
息を吸うときに腹筋を固めない、笑えるくらい余裕を持って吸う。
良いハミングをしようと思わない、自然に。
ガ行の発声は横隔膜に音をはねさせないと言いつらく、不明瞭になる。
音は跳ねても息は背面の骨盤、とにかく下に下に広く押し下げる。
今は明るさより声の安定を目指す。
今日は酷いできになってしまい申し訳ありませんでした。
昼食の時間が若干遅れたり、ウォーミングアップの時間を多くとらなかったなど意識の低さが問題だったと思います。
次回はもっと上手くやれるようにします。
「君はやっぱりバリトンかな」と言われた時には、目指しているのがテノール（ハイトーン）なので衝撃でした（調べたところ、地声の声域もピッタリで）
しかし、妥協はせずになにそと奮起して頑張りたいと思います。

1) ハミング
2) ginn の発声
3) o の発声
息を流し続けて、音が乗っていくと思う
息を回す速さをもっと早く
一つの音だけ突出させない、後半で小さくせず（声を退かず）最初と同じ大きさの声で出し切る
ginn の”g”がしっかり聞こえるように出す
”ヴー”と力んだ声を出さない、楽に余裕で
声の大きさより体を使うことを意識する
上あごから声が出るように
今日は昔のキリスト教の聖歌隊のお話を伺いました。
自分は高い音を出そうと焦りに焦っていたので、そのことを気にし過ぎていたことをこのお話で指摘していただけて良かったです。
まだ焦ることはあると思いますが、とにかく今できることを頑張ろうと思いますので今後もよろしく願います。

ハミング
u, o, ginn 等の発声
ginn の発声
o の発声
息の回転を速くする。

スーと息を吐く勢いで声を出す
声量よりも体を使うことを覚える
下半身の意識を高める
気にし過ぎている点についてアドバイスをいただけて楽になりました。
ありがとうございます。

1) ハミング u o の発音
2) ドッグプレスについての説明 練習（gin のスタッカート）
横隔膜と発声はまだつながっていないということで、ドッグプレスを教わりました。これをとにかく発声とかからめれるようになればまた次のステップにいけそうです。スタッカートの練習とかねて習得していきたいです。

1) ハミング u の発音
2) 姿勢を保っての発音
3) gin でのスタッカートの発音
どうも姿勢が崩れてしまうと指摘されました。口もしっかり開いておらず、gin のスタッカートがしっかり聞こえないと言われました。今までずっと呼吸は発声だけに注意して、姿勢を少しないがしろにしていた結果だと思います。矯正するのはそう難しくはないと思うので、今からでも直していきたいです。

1) ハミング
2) u での音階練習
3) o での音階練習
4) コンコーネ
ハミングで空気を吸いすぎだと指摘されました。高い音でも均等な発声ができるようにと言われました。o の発音はもっと前に出すこと。高い部分はもっと滑らかに出す。
コンコーネ 高い部分は引かないでそのままの流れで出す。

響きは上に、ポジションは下に意識する。
声が頭の後ろから前へ向かうように意識する。
音がばらばらにならないようレガートで発声を行う。
勢いよく声を出す。

仙骨に手をあて、手を離しながら息を吸う。
みぞおちに手をあて手を離しながら息を吸う。
座った状態で左右どちらかに体重をかけ、体重のかかっているところへ息を流し込むように息を吐く。
立って左右どちらかに体重をかけ、体重のかかっている場所に息を流し込むように息を吐く。

A の音で口の奥が閉じてしまい声が浅くなりがち。
息の流れの上に声をのせるように発声を行う。
顎が前に出て視線が下に落ちているため、顎を引き、視線を前に向けることを意識する。
自宅での練習量が足りず思うように声が出ていない。

1. 口の奥をもっと開けて深い発音をする
「ウ」の母音でもまだ口の奥を充分に開けられない。
口先をもっと閉じ気味にして「オ」にならないよう気を付ける。
「ア」の母音では、唇を拡げ過ぎて平べったい浅い発音になってしまっていた。途中で「オ」の口の形から「ア」へと変化させる練習をした時、感覚が少し分かった。
2. ひっくり返ること、ぶれることを怖がらない
パッサジョの辺りにくるといつも不安定でコントロール不能になっていた。弱気になっている自分がいのがよく分かる。

そして、安定させようとして、無意識に喉を閉めていたと思う。怖がらず、中途半端にならないよう心がけ、喉を開いた状態を維持していきようにしたい。

3. 支え

音が下降していく時や音の跳躍が大きい時に支えが抜けやすいと指摘があり、低い音でも高い音と同じように支えを保つようにとアドバイスを頂いた。

高音時における非日常的な体の使い方

高い音は日常の体の使い方では歌えない。そして、少し高め音になる頃から既に非日常的な体の使い方によって変わっていかねばならない。例えば、重量挙げで、バーベルをぐっと持ち上げ、それを体で支えるような感覚、そういったイメージがないと自分では、届いていると思っている音程が、実は届いていなくて低くなっている。

- 1) ハミングでドレミレド
- 2) 「ウ」でドレミレド
- 3) 「ウ」でドレミファソファミレド
- 4) 「ウ」でドレミファソラソミド、高音時の体の使い方について
- 5) 「オ」でドレミファソファミレド
- 6) 「ア」でドレミファソファミレド

支えに意識を多く向けると、今までよりも少し音のぶれが減ったように感じたので、やはり教えて頂いたように、低いときも高いとき同様の支えをしっかりと維持していくようにしていきたいと思えます。

また、口の奥を開けることに重点をおいてやっているものの、まだしっかりできていないので、引き続きよくみていきたいと思えます。そして、不安定になる音域では、いつも「上手くやらなくては」と思って臆病になっていると思うので、執着を手離して気持ちを前に開いていけるように心掛けていこうと思えます。

もっと深さをもたせる

特にハミングの時、眉間に音が良く集まっているが、喉を開めがちなところがあるので、響きを潰さないよう深くする。「ウ」の母音は、鼻の下を伸ばす感じで、しっかりと口の形を作り奥を開けること、空間を確保して、深さをもつ。

支え

フレーズ全体の最後が頂点だと思って支えを保ち、歌いきる。上昇系はいいが、下降系になると身体がゆるみ支えが抜けてしまう。「ドレミファソファミレド」の最高音「ソ」を頂点と捕らえていないか？というトレーナーの問いで、その感覚で発声している自分に気づいた。

高音時の体の使い方

「その音を決めるんだ」という気持ちがないと決まらない。一番高い音を決めるためには、その1つ前の音からしっかりした支えが必要。また、高音に行くに従って、支えがより下に下がっていく感覚になる。

- 1) ハミングでドレミレド
- 2) 「ウ」でドレミレド
- 3) 「ウ」でドレミファソファミレド
- 4) 「オ」でドレミファソファミレド
- 5) コンコーネ2番

フレーズの中で、一番高い音が頂点だと無意識に思っていたことに気づきましたが、それはいつの間にか勝手にしていた思い込みであり、盲点だったと気づき、目からうるこが落ちたような感じでした。

一連の流れを全体的に捉えた支え、フレーズの最後が頂点であるという感覚が大事だと気づくことができよかったです。

1. 練習中のめまいについて

以前、めまいのように、目の前が暗くなってふらっとすることがあったが、息の吐きすぎ、吸いすぎ、何かをやりすぎていると思うとの意見を頂いた。そういった状態になった時には、練習をやめて歌わないようにしたり、どうしても歌わなければいけない場合は、少し時間をおいてから行うようにとのこと。

2. 支えを下に降ろす感覚

椅子に浅く座り、左右どちらか一方に体重を寄せ、坐骨に向かって呼吸がどんどん流れていくイメージを持つ。これを左右行う。このエクササイズの後「ウ」の母音で発声をしたところ、安定感が増したように思った。

また、立って発声をする際にも、両方の手のひらを胸の辺りから押し下げ、呼吸を下に流すイメージを持ってやると、意識を下に持っていく分支えが定まりやすく、上に向う力と下に向う力のバランスが取れるようで、声が出しやすかった。

3. 抵抗しない

地声からファルセットに変わる辺りで、ひっくり返りそうになるが、その時力むのを止めて抵抗しないようにすると上が開いてくること。この「抵抗しないように」という言葉にはっとした。

4. 地声と裏声の切りかえし

本来、地声と裏声の両方を切り替えていくべきだが、「ソ」または「ファ」より下の音になってもファルセットでやろうとしているところがあり、結局不安定になっている。

その切り替えをきちんと行っていくこと。

- 1) 質問への回答(練習中のめまいについて)
- 2) ハミングでドレミレド
- 3) 「ウ」でドレミレド&坐骨に向かって呼吸を流すイメージの練習
- 4) 「ウ」でドレミファソファミレド
- 5) 「オ」でドレミファソファミレド
- 6) コンコーネ2番

のどの奥を開ける感覚が以前より掴めてきたように思います。のどの奥をぐっと上げると奥の空間が広くなり、連動して喉仏が下がること、この空間が広がるとより響く感覚が増すことなど、体感が増えて理解しやすくなりました。地声と裏声の切りかえしをきちんと行うこと、ファルセットになる辺りで抵抗しないで力まず空気を流すようにすること、そして、姿勢とアゴの位置にもよく気を付けていきたいと思えます。

1) ハミング

もっと出す。
低い音もしっかり支える。
息を吸いすぎ
胸式は胸が硬くなる 喉が固まる
(腹式の注意点)

1. 吸ったとき、肩が上がらない。
2. 吸った音がならない。(プレスはばれないように)
3. 鼻から吸う。
もうちょっとピンとした音がいい、モワットしてる。
恐る恐る出さない。怖がらずにハリのある声で。
体をゆるめるとプレスは勝手に入ってくるもの
息を吸った感がないほうがいい。

2) 支え

(ドッグプレス)
みぞおちあたりを意識する。(下っ腹はいらない)
そのあたりが膈隔壁
肩は上がらず、喉に力を入れない
直腹筋、斜腹筋、背筋をすべて使う。
(ギン・ギン・ギン)
響き、マスクを無視してお腹だけ意識。
もっと体を使う。

ゲンに聞こえる。ギが一番横隔膜に来る。
ガ、ゲ、ギン、ゴン、ガン で練習してもよい。
すべて同じ位置で。
ファより上は日常の体では歌えない。フル活用しないとダメ。
背筋が上下に伸びる感じで。横隔膜は下がる感じで。
(胸に力が入ってはダメ)
(オ)
2番目の音がちゃんと支えられてないと、高い所抜けてしまう。
笑った時の筋肉が大事。その勢いで高い所だす。
あいたいで、しっかりおとす。
固めるのではなく伸ばす。(背中伸ばす)
ギとオも同じ位置で。(オの方が少し高い)
今日はレッスン後、疲労困憊でした。
と同時に体をしっかり使えて歌えたら気持ちいいんだらうなと思
いました。
今年もコツコツと頑張っていきたいと思います。

1) ハミング

レガートで。音に強弱つけない。同じ太さで。
基本はそれで、そこから階段をつくる。
声帯が上下に伸びるイメージ
喉詰めない。
低い音聴こえない。しっかり前に出す。
流れを自分の中でなく、外へ大きく。
2) ウー深さ、口腔を広げる練習
背中伸ばして。
口の中広く。あごを下げる。鼻の下伸ばすとあごは落ちる。
音を抜かない。声が弱い。
あごで音を支えている。力いらない。落とすだけ。
そこに力が入るから支えが下にいかないし、響きも上にいかない。
空間を作るだけ。
高い音、上だけで何とかしようとするから力が入る。
体を伸ばしてしっかり使うと力はいらない。
少し浮いてる。支えて。
自分のウは日本人にしか通用しない。
別の発音と考える。
高いとき、口の中、奥も広がる感じ。
3) ドッグプレス
体と息が一致してない。
4) ギン/スタッカートー横隔膜を鍛える練習
お腹で。だんだん浮いてくる。
お腹が動いてない。
ゲンと聴こえる。
あごが動きすぎ、口でできない。お腹で切る。
レッスンの入り方がよくなかった。きちんと集中してできるように。
切り替えのスイッチをしっかりと。でないと、今の自分では感覚がう
まく使えない。次回頑張ります。

1) ハミング

プレスでかんでる。
吸気体が硬い。なので吐気でも硬くなる。
2) 呼吸
みぞおちに体の前の空気を入れるように吐く。
手を上に上げ、脱力して周りの空気を入れ込む。
椅子に座り、座骨に重心をのせ、そこに息を落としていく。
脱力して吸気
3) ろ(口)
骨盤に向け、口を落とし込んでいく。脱力して吸気
落とす速度をあげる。
(少しキーをあげる。) 声出す前に力まない。

4) オ
吸おうとして吸わない。体を緩めると入ってくる。
力みのない声はうるさくない。
5) コンコーネ NO.5
(8分の6拍子ととり間違えてました・・・)
リズムを正確に。プレスの位置をまもる。
プレスで硬くならない。
跳躍する音の前、間をあげない。弱くならない。飛ばない。坂道作
る。
リズムを縦でなく、横でとる。
息がもっと下に流れるように。
ピアノじゃなくいいし、いい声をしっかり出す。
呼吸と体、声の統一感を作っていきます。
コンコーネ、自分でも残念でした。
次回から、テンポ等々確認して練習するようにしていきます。

1) ハミング

弱気にならない。
自分に響いてる。外に。
音を囲わない。自然に。
ハミングするつもりで、"スウ~"
その息の上にハミングのせる。
上の音、届いてない。
2) ウ
慎重にならない。
口の中、開く。
3) オ
つぶさない。
口まわり、楽に。
浅くならない。
音が解かって低いのは、発声の問題。
"スウ~" 息の上に声をのせる。(一定の流れ)
自分の声、聞きすぎ。自然の声が出せてない。
一定リズム、息のスピードで。
重心下げる。
最後まで息流す。
口元で力入れて、息止めない。
4) コンコーネ NO.5
自然じゃない声の時、顔も不自然。
息の流れ、変えない。一定。
音が移行する時、音がひいてる。ダメ。
もっと流す。自分で聞いて止めてる。
口を尖らすクセをやめる。
高い所、響きを増すだけ。息変わらない。
オクターブの跳躍、勢いがいい。
狙って出してる。狙うと飛ばない。
全身のパネをつかう感じ。
息の流れの中で体を使う。
眉間のしわ、とる。
頑張って前に進んでる実感はあるが、どんどん深くなって、
暗闇を歩いているようで、先が見えない。
その感覚を楽しめるように、なれたらと思います。
声を息にのせる感覚、握める様に頑張ります。
自然体を突き詰めます。

ハミング

ハミングをする際は、まず舌と上あごをくっつけるイメージを持つ。
その際は、舌に上あご(頭蓋骨)がおもしになるイメージをする。
頭のとっぺんと上あごが狭まるイメージをする。
ハミングであってもおなかを使って発声をする。空気をうまく取り

込む。

発声

ハミングでやった舌と上あごをそのままに、くちを開けるために、上あごをあげる。その際は、下あごを下げて口を開けないように、のどがしまつて軌道が狭まってしまう。

首は前にでないように、鳥のように前にでてしまうと、軌道が変わる。はと胸にして後ろにもってくる。

発声をするときもイメージすることが大事。息を取り込んで、発声する寸前にイメージすると良い。

発声に若干のどを使っている。のどをつなげるような感じをもつ。ウでやってみる。

明るくしようとすると、のどが浅くなってしまいがちである。このときは、空気の量を多くして、のどに負担をかけないようにする。深く息を取り込むために以下のトレーニングをやるとよい。

両腕を前にだし、両手を合わせる。その際、胸は極力狭め、背中をのばすようにする。次に、手を合わせたまま、両肘を曲げ、手を胸のほうに近づけていく。なるべく胸を伸ばし背中を縮めるようなイメージを持つこと。

発音が不明瞭。はっきり発音する。空気を出しつつ、発音を明瞭にするためには、上あごをあげていってみる。

ハミングでやった舌と上あごの関係を思い出して、発音する瞬間に上あごを引き上げてやるイメージ。

歌う前にイメージをもって臨むと良い。

今回は、のどにまた力をすこし使っていた。すこし気を抜くと、元に戻ってしまうので、レッスンを繰り返し、聞いて毎日のトレーニングの目標にする。上記した胸のストレッチを毎日のトレーニングに組み込む。次回までにのどを使わないようにし、また上あごをあげて発声できるようにするのが目標。

1) 9音

いつもサ行を注意されるのでどうしてもサ行に意識がいつてしまふ。また、注意されるかなと思ったが、大分良くなったと言われた。

2) 50音のトレーニング<10×11>

前回ワンプレスで読むレッスンをしてせいか、その影響があるようだった。今回は句読点を意識して読むように言われた。いろいろな練習のパターンがあるのだと思った。また単語を母音だけで読む練習も行なう。

3) VTR 鑑賞

声帯や横隔膜の動きをVTRで見た。無理な発声で声帯を痛めてしまうことは大変だと思った。自分はどちらかというと練習不足なのでその心配はないと思うが、横隔膜は不随筋ということも知らなかった。体のことをいろいろ勉強するのも必要だと感じた。

不思議なのが自分のサ行の滑舌について気になり始めてから、トレーナーには逆に良くなったと言われるようになったこと。最初は意識から成長していくのかもしれない。

1) 10音

サ行をはっきりと。

2) 50音のトレーニング<12×13>

だんだん言葉が難しくなってきた。

スラスラ読めるように、と注意される。

3) ドッグプレス

全然やったことがないので上手くできなかった。

ゆっくりから少しずつ速くして練習する。

"ギン"とお腹をしっかりと使って発声する練習。

4) 五十音のトレーニング p.18

有名な練習のフレーズらしいが、言い慣れない言葉が多く難しかった。

5) サ行とザ行の強化練習

スの母音をはっきりと発音するように。
言葉は歌よりも難しい感じがしてきた。
歌もまだ良くできていないわけではないが。

1) 11音

2000人くらいの人前で言っているつもりで、と言われた。

でもまだ全然ホールような所で自分の声がマイクなしで通るような感じはしない。

2) 50音のトレーニング<14×15>

あまり区切り過ぎず、すらすらと言えるようにする。

3) 五十音のトレーニング p.18

4拍子のリズムを付けて練習した。

少しずつテンポを上げていった。最後は本当に早口言葉のようで大変だった。

5) サ行とザ行のトレーニング

苦手なサ行のトレーニング。でもずいぶん良くなったと言われた。

6) こんきょうじ

次回からはこんきょうじに入る。

トレーナーに読んでもらって読めない漢字を確認した。

早口で喋るのは大変だったが、音楽で言うとアレグロのような楽しさがあると思った。

1) 12音

腹筋の支えを活かそうと思っているが、あまりまだ自分の声がそれに頼れない感じがする。

話し言葉の時の発声の方がむしる難しいような気もしてきた。

2) 50音のトレーニング<16×17>

言い回しが難しい言葉が多く時々かんでしまった。

次回ももう一度宿題になった。

3) こんきょうじ

難しいテキストなので、ブレスの位置、リズムの取り方などのアドバイスを頂いた。

あまり言いにくいところはゆっくりでいいが、全体的にテンポよく速いスピードで言えるようになるのが目標とのこと。

テキストを最初に見た時はこんな喋れるかなと思ったが、想像していたよりかはできなかつた。言葉とはやればやるほど奥が深いものだと思うようになった。

(1)ウのポジション

Uが1番深い母音(IEAOU)。日本語のウはiとeの間の浅い、ひらべったいポジション。潰れないように注意。

Oの発声で口をすぼめる。鼻の下が伸びるように

(2)呼吸

大袈裟に吸わない。鼻から吸って、肩が上がらないように

(3)支え

ドッグプレスで動くところを使う。高い音だけでなく、低い音もしっかり使う。発声「銀」で。

中腰のポジションで。その状態で音が高くなった時は背中が上下に引っ張られるように(あごが引ける)。この姿勢であごを出す方が難しいですね。

高い音を歌う時はこれ位のエネルギーが必要。

支えを意識すると響きが暗くなりがち。明るい響きを意識。口の中の空間を広く使う。

吸気に余計な力はいらぬということ、呼吸のメニューのように吐く。吸気の切り返しの時に、吸おうとせずに自然と入るということ。

支えのメニュー

骨盤に向かって押すように息を吐く、声にすること、どちらもまだまだできないということ。

- 1) ドレミレドハミング
- 2) ドレミファソファミレド オ
- 3) 呼吸&支えのメニュー
- 4) コンコーネ 4番

呼吸で力む。吸おうとし過ぎる。

呼吸のメニューの時ならできることが、発声できなくなること。支えのメニュー

イスに浅く座り、左右どちらかに重心を置き、骨盤に向かって手を押し下げようように息を吐く。

骨盤に向かって～という動きが頭では理解できるのですが、実践できなかつたです。ただただ、力んで(お腹の前側、腹筋)いたように思います。

支えが高い

自分の実感として、みぞおちよりややより下に下がっていかなくたように思います。

声を出すときお腹がへこまないようにと教わっていましたが、今回でその感じがよくわかったと思います。

お腹の方の意識をもっとしっかり持つことと、響きをうまく保てるように練習します。

7 8 menu No.4-6~No.5-10まで

休符の次にくる音を低くとってしまうので、高めにとるとちょうどいいということ。同じ音が続くときは最初の音より少し高めにとること。ブレスはどこでとっていいということの3点を学べました。課題としてリラックスすることでしたが、以前よりリラックスできたもののまだまだ音程が低いところがある。拍子のとり方も休符が入ってくると乱れる。前に指摘されたところをまたやってしまったという感じがあった。どこでブレスをとろうかと迷いながら、4分音符を伸ばしきれていない。自分の練習の仕方に問題があるのではないかと思った。ミスしたところを、できるまで練習する。本日のレッスンは学べる点が多くあったので、またアドバイスをいただけたらと思います。

1) 7 8 メニューのNo.6とNo.7の6まで

このレッスンで、アクセントの部分をもっと大事にもっと重きをおくことを学びました。それまで、アクセントは強く弱くの違いだけで練習していたのでアクセントに対する意識が変わったように思います

でき具合としては、全体的に音がまだまだ取れていないところあり、音符の長さまで出し切れてないところがあった。特にNo.6の5番で3小節目のソの音。2小節目の4拍目が一拍休んで3小節目の頭からソの二分音符。ここの音が伸ばせず何度も注意を受けた。次にアクセントのところですが、強弱の区別の意識だけで音をとっているとなんだか不自然な感じがした。トレーナーにアクセントの部分をもっと大切に意識するようにいわれ、それでアクセントの意識もだいぶ感覚的に変わったような気がする。課題としてアクセントの意識を変え、もっと大切にアクセントの部分を実践していく。レッスン前に、体の中にもっと音をいれておくようにする。

的確なアドバイスをしていただき、音のとり方も以前と比べ少しずつ変わってきているような気がします。

希望として、難しい拍子のとり方なども少し勉強したいです。

目的は音程とピッチを間違わないようにすることでしたが、アクセントが出てくるNo.7では意識しすぎるあまりうまくできなかった。アクセントの部分は強くなどのイメージではなく大切に歌うとの指摘があり、意識がかわったように思います。上達できたことというのは、指を使って拍子をとれるようになりそれまでは手のひらで腰あたりを叩いてとっていましたが、指を使ったほうが分かりやすいと感じています。

解決したいことは、ピッチの低さと音の長さがまだ短いのでその部分を強化したいと思います、不満や不足はありません。トレーナーの細かなアドバイスがある点がいいです。不満はありません。

1) 7 8 メニュー No.7-6~No.9-8

レッスンでは1小節目と3小節目に例えば同じ音があるとき、3小節目にくる音は1小節目より少し高めのイメージでとるといい。そして4分の3拍子では1小節目を一つにとるとということと、アクセントのついた音は全体にアクセントをつけるということを学びました。

でき具合としては、まだまだ注意されるところがありました。まずまずのでき具合だった。ブレスのとり方が下手なのか、途中苦しくなって音が最後まで伸ばせない部分があった。最後の音が抜けるので課題としては、最後まで音を抜かないことアクセントは全体につけること、特にGの音は低くならないようにすること。

レッスンはトレーナーの細かなアドバイスもあり良かったです。

0. 姿勢を整える 腕を真上に伸ばして、そのままの姿勢を保って腕を下ろす

1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ

2. 舌ブルブル (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ

3. ハミングと鼻濁音(んが)での響きの練習

(a)んー がー んー がー んー

一音ずつ(口閉)(開)(閉)(開)(閉)

舌と口の奥で発声する。奥の軟口蓋を意識して。

閉じてもいいんだけど、口を開けばなしでもできる。

ちょっと下顎に力入っているかもしれないね。

(b)「ま」で発声 (ド~ソ~ド オクターブ上レ ~シ ~レ ド~ソ~ド)半音ずつ

歌になると下顎に力が入っちゃうみたいなので、発声に時のように、下顎が力まずに自由に動く感じで、笑顔で口角上げて歌えればと思います。

高い音になったら、口を大きく開けて、響かせて。

(d) スタッカート「ハッ」で発声

(ドミソミドー ソ ドレ ドソ ドミソミドー)

4. トスティ No.14 (1回目)

「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)

大体良いですけど、8分音符のところのリズムの取り方を気を付けて下さい。

止まりながら部分練習して歌う(ピアノ伴奏付き)

P.42の5小節目は、スラーとスタッカートが両方付いている音がありますが、ここはスタッカートで歌って下さい。

「う」で通して歌う(ピアノ伴奏付き)

0. 姿勢を整える 腕を真上に伸ばして、そのままの姿勢を保って腕を下ろす

1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック

(ド ド ド)半音ずつ

2. 舌ブルブル (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ

3. ハミングと鼻濁音(んが)での響きの練習

(a)んー なー んー がー んー

一音ずつ (口閉)(開)(閉)(開)(閉)

(b)「う」で cres. decres. (ラ, ラ, シ, ド)

ストローで吸う感じの口で、息を細く吐いて。力が入っているので楽に、リラックスして。

(b)'ハミングで cres. decres. オクターブ上

(c) スタッカート「ハッ」で発声

(ドミソミド ドミソミド ドミソミド)半音ずつ
笑顔で。お腹を凹ますというよりも、ポンツ・ポンツと前に出す感じで動きますね。

4. トスティ No.14 (2 回目)

「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)

高い音が辛いときは、「お」で発声して下さいね。

止まりながら部分練習。「お」で口を縦に開けて歌う(ピアノ伴奏付き)

特に二分音符の時とか、伸ばしている音が揺れちゃうので気を付けて。

「お」で通して歌う(ピアノ伴奏付き)

だいたい大丈夫ですね。あとは高い音(オクターブ上のミ)がスムーズに出せるようになれば良いと思います。

1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック

(ド ド ド)半音ずつ

2. 舌ブルブル (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ

3. ハミングと鼻濁音での響きの練習

(a)んー がー ーんー がー ーんー

一音ずつ(口閉)(開)(閉)(開)(閉)

奥(口と鼻の間)で発声して下さい。

(b)「が」で発声 (ド~ソ~ド オクターブ上シド レ ミ ファ ~シ ド~ソ~ド)半音ずつ

高い音になったら口を開けてもいいですよ。口角も上げたままですね。「が」と言っているところで響かせるように。

(c)「う」でcres. decres. (ラ ~)

口は縦に。口ウソクを吹き消すような口のカタチですね。

最後の最後まで同じ音色で。音は遠くに行きっぱなしで。

戻ってこない、引いちゃわないように。

(d) スタッカートで「ハッ」で発声

(ドミソミド ド ファソ ファド ドミソミド)

4. トスティ No.14 (3 回目)

「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)

音が奥に入っちゃうので、気を付けて下さい。

口の中は開けた状態にして、意識的に口蓋の斜め前に当てる感じですね。

(口先と咽喉の間の鼻に声が上がっていく口蓋の箇所を音で当てる)と深い響きが出る)

止まりつつ、部分練習しながら歌う(ピアノ伴奏付き)

プレスすると、響きが変わっちゃうので、お腹は支えて保ったままで、響きを変えないで歌って下さい。響きが浅くなりやすい(引き気味の音になりやすい)ので気を付けて。

cres. の時は、息の勢いをもっとあってもいいですよ。

p. は出だしをもっと小さく。

高い音は思いっきり響かせて。

音は取れているので、あとは音の高低と息継ぎで音色(響き)が変わらないと良いですね。

息の流れが遅いのかもかもしれないので、息の勢いをもっと付けて歌う練習をしてみてください。

1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック

(ド レ ド)半音ずつ

2. 舌ブルブル (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ

3. ハミングと鼻濁音での響きの練習

(a)んー がー ーんー がー ーんー 一音ずつ (口閉)(開)(閉)(開)(閉)

(b) 5秒吸って・5秒止めて・5秒で細く息を吐く

吐くときに、息を沢山吐き過ぎてますね。

吸うときも、もっとお腹の底の深いところに息を入れて。若干、浅くなっている。

吐くときに、お腹が凹んじゃうので維持させて。

(a) ーんー がー ーんー がー ーんー 一音ずつ

良くなりました。口の奥を使って発声して下さい。

(c)「が」で発声 (ド~ソ~ド オクターブ上ド~ソ~ド ド~ソ~ド)半音ずつ

歌っていると、口の周りが硬くなっちゃうので、口を「お」のカタチにして左右に動かして柔らかくして下さい。

4. トスティ No.14 (3 回目)

暗譜で「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)

大体大丈夫なのですが、後ろに引き気味になっちゃうのが気になりますね。

譜面を見て止まりつつ、部分練習しながら歌う(ピアノ伴奏付き) 口は縦に開く。

通して「う」で歌う(ピアノ伴奏付き)

あとは覚えちゃえば大丈夫だと思うので、次回は No.15 を予習してきて下さい。

0. 姿勢を正す

1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック

(ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ

2. 舌ブルブル (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ

3. ハミングと鼻濁音での響きの練習

(a)んー がー ーんー がー ーんー 口を開けたまま一音ずつ

(b)「が」で発声 (ド~ソ~ド オクターブ上ド~ソ~ド ド~ソ~ド)半音ずつ

(c) スタッカートでハッハッハッハッハッハッと発声

(ド・ミ・ソ・ミ・ド レ ・ソ・ラ ・ソ・レ ド・ミ・ソ・ミ・ド)半音ずつ

4. トスティ No.14 (5 回目)

「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)

高い音は口を開けて歌っちゃって下さい。

譜面を見て止まりつつ、部分練習しながら歌う(ピアノ伴奏付き) 細く息を吹くイメージで。

暗譜で通して「う」で歌う(ピアノ伴奏付き)

これは大丈夫でしょうということで、終了しましょう。

5. トスティ No.15 (1 回目)

「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)

高い音は口を開けて歌っちゃって下さい。

中間部の符点二分音符の箇所~最後まで「う」で歌う

良く音を取れていますね。

最初から「う」で歌う

7小節目は、フレーズは続くという意識でプレスして下さいね。

中間部分は雰囲気を変えられると良いと思います。

P.45 からは、また主題に戻るなので、プレスから変わる意識で歌って下さい。

No52.2~8まで

No52.3 高いドからファに行くと不安定になる。ソにも注意。2分音符になると、音程が上ずって、高くなりがちなので、4分音符分がおわったら、残った4部音符のところに母音をいうような感覚で。No52.4 減5度の部分シ ファのファが低い。4度にしようとしているのか。

No52.6 ソで全音符のばしたあと、音程に自信がないような感じを受ける。なるべく、自信をもって間違えてもいいから、自信をもつてうたうこと。

No52.8 ソラシドとだんだん上がっていくところ。音程がくずれやすい。ソラシは一音ずつあがっていき、シドは半音上がる。その差を考えること。

今回は前回に比べて、より進んだ。歌っていて、音程が違うときは

自分でもわ

かるようになってきた。(高いか低いかはまだわからない。)耳をもっとよくしたいので、なるべく毎日2問くらい練習することを習慣づけたい。

NO.52.10 ソを高めにとること。減5度音程に気をとられすぎないこと。

NO.58.1 ドからラにいくときに気をつける。6度の感覚をとるというよりもおぼえてしまったほうがよい。

NO.58.2 3小節目頭のソ、休符の後のソには気をつける。高めに。4小節目の頭のラ、ドからの6度音程だが、休符があるので、この音程をおぼえてしまうこと。

NO.58.3 最初のソ。毎回注意されているので気をつける。空気をうまく吐くような意識でやる。2小節目の高いド。もっと高めに。空気をうまく吐くことを意識してみる。

NO.58.4 2小節目低いラからファ。ラは低いので、ファも低くならないように。高めに。

NO.58.5 4小節目の高いド。低くなりがちなので、3小節目でしっかりブレスをしながら高めに歌う。

NO.58.6 1小節目の部分。ソとミが入っており、全体的に低めになっている。

ソからミの感覚を掴むこと。

NO.58.7 2小節目低いソからミに飛ぶ6度音程。ミが不安定なので、音程をおぼえるというよりは問題を覚えるような気持ちで臨む。

NO.58.8 1小節目のソからミ。ここが毎回指摘されるので、ピアノの音に集中する。

全体的に明るめに歌うこと。

ソからミに移るとき、不安定になるので、次回までの目標はこれを直すこと。そのために、毎回のトレーニングにソからミの入った問題をメニューに組み込む。

NO.58.9

ここの課題であるド ラのラが低い。もっと高めに。そのときに、先をイメージして高すぎるだろうと思うくらい高めにとる。

とりあえずここではアクセントよりも音程に重点を置いてみる。ラのアクセントが大きくなってよいから、音程を気をつけてみる。ラの音程が低いとそのあとのほかの音程にまで影響がやすい。ラをしっかりとれるように練習すること。

最後のソは高めに。響きを明るくする。

NO58.10

最初のミを高めに。

ソ シに行くときシを高めに。(6度音程)

先をイメージすること。

NO.59.1

16分音程が出てくるので練習ではテンポ50くらいで練習する。ドの4分音符。先の高い音程に惑わされて、ドがずり上がらないこと。4分音符分抑えて歌う。

2小節目 ドラソファラド。一回目のラを高めに。2回目のラが低くなり勝ちなので、2回目のラこそ、高めに歌うように気をつける。

4小節目 ソ シドレミド ソ シの6度音程に気をつける。毎回高いので気をつける。

響きがすこし違うだけで、すぐに指摘される。音程の正確さは正確な発声ポジションと関係が深いのだなと思った。

ドからラを歌うときで、2拍目がラるとき、アクセントでないからといって、弱く歌おうとすると、低いと指摘される。抑えて歌うようにして、弱くしつつも、音程は正確にすることが課題。

今回は音程が雑だった。今週は音程矯正期間にして、次回までには音程を丁寧に歌えるようにしたい。

低音をだすのに表情筋を使うこと。これを意識しただけでだいぶ楽になりました。力みも少し減ったような気がします。表情筋を意識して鍛えることが重要で低音を練習することで喉の力をぬく、体の力をぬくという感覚がより養われると感じたとともに低音をだすことはとても集中力が必要だと感じました。

1) スタッカートで音階の昇降練習

2) アの母音でドレミレドの音階の昇降練習

3) 低音の発声練習

4) ソルフエージュ

低音になるとどうしても喉に力がいり、声ができなくなる。体にも力がいり響きが制限されてしまっていると指摘していただいたことも確かにとがなずけるくらい硬くなってしまふ。もっと力をぬいた状態で声をあごの方に落とさないように表情筋をつかって中音と同じような感覚でだせるようにという指示通り頑張りたと思います。低い声を一切使ってこなかったのどこまでだせるかわかりませんが、せめて下のドあたりまではしっかりとだせるようコツコツと少しずつやっていたらと思います。

1) 発声練習

息をつなげられるようにする。

喉を開ける。正しく声が出ているときは、無駄な力が入っていないし、そのことを意識して力まずに声を出す。

鼻を詰まらせない。鼻に小窓があって息が出ていると思って。

2) イタリア古典歌曲集のなかの「カロラッチョ」

イタリア語を 母音で発音する。

半音の違いを意識して音を取る。

発声練習でできた声の使い方が、曲に移った途端にできなくなる。曲でも正しく声を使えるようにしたい。

レッスンの最初と始まって10分後くらいで声の出方がだいぶ違う。最初から先生の注意という補助なしに自分の中の最高の状態で歌えるようにしたい。

ハミング

「ドレド」でハミング

「ドレド」でハミングから「あー」の発声

体と息をつなげる、いっしょにおいを嗅ぐみたいに広げる。頭もあけるように。鼻の前で息をとまてしまわないこと。前と奥行きをもって。のどがほぐれている状態にする、固くならないように。

いろいろ考えて声を出して気がついたらしかめ面になっていたのでもっといい顔で自然に出せるように、響きも声自体も自分の中で止めてしまわないように出せるようにしたい。まだどこかに集中するとほかがおろそかになってしまうので日々のトレーニングをコツコツしていきたい。

ハミング 「ドレド」で音階

体のうしろから声を出す感じ 自分の体の半分より下をつかう喉や口で歌わない喉のポジションは下げない アクビの感じ

ハミングから「あー」で「ドレド」の音階発声

ハミングのポジションのまま「あー」で「ミファミファミ」で音階

喉はあけたまま 高いほうに行くにしたがって響を上

体をポンプのようにしポンプの上はゆるみがかかっているように横隔膜より上は下にかかっている背中の上半分は乗っている感じ 使っているより上の部分は開いている状態

音が高いほど緩める のども緩める

尾てい骨から響くようにそこから出すイメージ

まだ体と息が安定していないし、横隔膜が使えていないし、

自分の体の上半分から出している声か閉じこもっている。

「あれ？」と思う声の出し方のほうが声のでるので、基本的な声の出し方がまだ定まっていず、上で頑張ろうとしている点を改善して

自然にだせるようにしていきたい。

スタカートで「ハッハッハー」音階練習
おなかの前だけを使わないで、斜腹筋を使う。おなかの前は押さえられている感じで体が逆三角形のように体を開く。息のボールを抱えている感じ。
口の中、テンションが落ちないように。のどではなく難航外鼻腔の奥での声。声をひっこめないこと。
自分の声は低い(アルト)の声だと思っていたが、案外高い声だということに気がついた。低く厚い声を出したいばかりに重く暗い声をつくっていたが、まず自分の楽器がなんなのか、一番よく良い声が出る場所を磨いて行きたいと思った。
息の準備、声の方向性、音色強弱などをイメージして声を出す前に準備することができていないので、その点も意識していきたい。声を自分の中で聴いて感触を確認してしまうので、声を体から離して飛ばす意識もしていきたい。

ハミング 「ドーモードー」で音階練習
発声 「ドーモードー」で「アーアーアー」音階練習
ハミングの口のポジションを保ったままで「アー」の発声をする。アクビで歌うように。喉を硬くしない。今の時点ではしっかり声にしようとしなくてまずは喉をリラックスさせるように声を出す。スタカート 「ハッハッハッハッハ」で「ドミソミド」の音階練習
音が上にいくにつれて顔の奥もしっかりあける感じで。この日のレッスンは調子がよく声の方向に迷いがなく声が出た。まだまだ日によって調子がよかったり悪かったりすごく不安定なので、変な癖をつけないようにいい状態の声の出し方を身体に感覚をしみこませながら積み重ねて行きたい。

身体の保持、呼吸の支えを強化する、響きを鋭くする、歌うことそのものを日常化させる

1) ストレッチ

胸、背中の上部、お腹、背筋を口を大きく開け、筋肉の広がり意識して大きく呼吸する。

2) 踏ん張り呼吸

吸気の時お相撲さんみたいに踏ん張る。息をシーッと吐きながら徐々に足を肩幅に。

最下腹部が膨らんで固くなっているのを確認しながら15回を1クールとし、行う。

音とりや歌など集中を要するものに飽きた時も、行う。

(1クール終わる頃にはやる気がリセットされる。)

何かの合間に適当な回数行う。

3) ハミング

はじめ頭のてっぺんに響きをむけて行う。

下腹部に始まり口から遠くへ鋭く焦点を合わせるイメージでハミング。

歌の歌詞を意識してハミング

4) ハミングの感覚のまま歌う。

フルコーラスでの集中に耐えるため、細かいところは気にせず1曲通して歌う。

気になるフレーズを練習する。(主に響きの焦点が合わない感じのところを)

今日は初めての歌のオーディションでした。
呼吸やストレッチをしてコンディションを整えて挑んだものの、緊張から身体の調子が大きく変わってしまい大変でした。
咽や口がカラカラに渴き、全身もこわばって歌うのがとても苦しく、表現に集中できませんでした。
歌詞も何度もとんで、音程も変なところで狂い、本当に散々でした。

こんなに歌うのが苦しかったことはないです。
緊張は意識的に我慢しても、身体に出てしまうものなので、慣れるしかないのかなと思いました。
今何より必要なのは経験か・・・

1) ストレッチ

胸、背中の上部、お腹、背筋を口を大きく開け、筋肉の広がりを意識して大きく呼吸する + 下腹部を広げる際に足からお尻の筋肉を引き締めて踏ん張る。またイメージは下方へ引っ張る感じで。

2) 踏ん張り呼吸

吸気の時お相撲さんみたいに踏ん張る。息をシーッと吐きながら徐々に足を肩幅に。

最下腹部が膨らんで固くなっているのを確認しながら15回を1クールとし、行う。

足で地面を蹴るように踏ん張り、下腹部から直で息を吐く様に呼吸する。

舌をぺたんくと下あごにすけて shi-っと歯の中心で息を出す。

これを繰り返したら、汗がでた。この感覚を日常のものにしたらかなりの力がつきそうな気がした。

ハミング

軽く、目の位置で響きを得るように何回も繰り返したが、できは微妙なところ。

ロバータフラッグの killing me softly with his song を歌う。気分転換や、フレーズ作りの勘を鍛えるために試しに合せて歌ってみた。

そうすることで、抑揚に富み、優しくふんわりと歌ってることが実感できた。

レクチャーを日常のトレーニングに取り入れ始めたが、効果はまだわからない。

もう少し続けて変化の様子をみようと思う。とりわけ地面を蹴る呼吸のイメージは効果的だった!

1) ストレッチ

胸、背中、お腹の横、お腹、背筋を大きく膨らませる。

注意: 舌を平たく下げて喉奥を開けること。お腹の横は横へ広げるイメージで(前に広げても横に広がらないが、横に広げると前にも広がりお腹回り全体が使えるようになる。)

背筋を伸ばすには、下腹をへこませてお尻を平たく下げると上手く伸ばせる。

2) 呼吸

お腹から息を吐く。

3) ハミング

前回なかなか目の位置に響きの焦点が会わなかったが、今回は数回できていた。その時の響きのイメージは鼻の穴の裏側を付く感じ。

たとえ音が下がっても響きの位置は変えないこと。

多くのプロはお経の様に歌っているというが、このことだろうか。(響きの位置が同じという点が似ていると思った)

4) 声だし

地声の「ア」を音階を追いながら連続で出す。さらにその間息を流し続ける。

ハミングは響きがきれいになってきている音の割合が増えているとのこと。暫く感覚が掴めなかったが少し希望が出てきた。さらに続けようと思う。

声だして習得した感覚も忘れずに定着させたい。

今回も基盤を主にした、有意義なレッスンだったと思いました。

1) ストレッチ

2) 呼吸

3) ハミング

息だけを鼻に通す感じでやったら良い響きを得ることができた！
始めの音と同じ位置で響かせること。

4)「ア」で歌う

呼吸の時と同様、前歯の裏側に焦点をつくと響きがより鋭くなる。よって良い響きが楽に出る。現時点では下顎の方へ息や響きのパワーが分散してしまっているのもったいないとのこと。イメージでは顔の前に指をぐるぐるさせて、息がフル回転している感じで。あと指で声の着地点を示すとするとよく前に声ができる。

5) 5度間で地声と裏声を交互に出す

すぐ隣の音を拾うイメージで力を抜いて歌う。裏声の時程よく力が抜けて楽にできた。

6) 片足で立ち呼吸と音階を交互に行う

呼吸の時と同じ喉の状態とパワーで歌う。喉奥がまた開いて焦点が前に来ていないらしい。

以前より良いできだったと思う。

突然ハミングができるようになった。息と声の焦点を合わせる事が今後の課題。

日々のトレーニングにつながる有意義なレッスンでした。相談にものって頂き、たいは励みになりました。どんなに現実にかかりしても、やめたらそれまでだなど。

1) 発声

1 マメマメ~2 マモマ3 モ~マモマモマメマメ~で音階をとって確認。口の中に卵が縦に入っている様。(あまりに過剰に口を開く必要はなく、横に開かないようにするためにイメージする感じ)また声がかもらないように声は前へと意識する。

2) 歌、『花をありがとう』

1. P88 を「マ」で歌う。

注意点:低音で力み過ぎない。力むと息が多すぎ音がブレてしまう。このセーブしつつ歌う感覚はレッスン中になんとなく掴めた。

P89 イタリア語で歌う。「マ」で歌う感覚をそのまま移行させるように。イタリア語になるとレガートが途切れ気味になり、声の焦点も比較して近くなるので注意。また言語を意識するため体に余分な力が入っているとのこと。

母音を意識して歌うこと。

イタリア語で歌うにはまず、「マ」で歌う段階で極力なめらかに、気持ちに前に歌う必要があると思った。

なめらかに歌うことを意識すると、お腹を大分使うので状態を維持するのが大変だと思いました。

日々の呼吸のトレーニングを大事にしていかなければ歌いきれない気がしました。

日々のトレーニングにつながる充実したレッスンでした。

1) 体(口、胸、お腹、背中、丹田、腰)をほぐす

下あごの力は抜く。

2) シーで息を吐きながら、体(胸、お腹、背中、丹田、腰)をほぐす

前歯から息を吐く。

3) ハミング

高い音になると苦しそうに聞こえる。

安定してきた。

4) アで発声

5) 地声と裏声を交互に出す

音をつなげるような感じで。

6) 息を吐いた後、イウイウで発声

あまり音が上がったり、下がったりするを感じさせないようにする。

上下に音が動くのではなく、横に動くような感じで。

7) ウイウイで発声

ウのときに、唇をつきだす。

高い音に上がる感じを出さない。

8) ウの口でイで発声

9) 裏声で力を抜いてアウアウで発声

久々のレッスンだったので、少し緊張しました。まだまだ力んでいる部分も多いですが、たいは思ったようにレッスンメニューをこなせるようになってきたと思います。

公演が終わり、次の目標がない状態のため、歌いたい歌が見つからず、こまっています。

1) 音域調べかたがた声出し

歯が見えるくらい口を開けて、口角上げて、舌は平らかにして

2) 息の長さをチェック

1. 息を「スー」と出しながら 15秒程度

2. 「アー」と声を出しながら 15秒程度か

3) 体操

1. 顔面 「ア」の口型 歯が見えるくらい大きくあける

2. 胸を広げる(脇に手を当て) 広がったら止めて「ア」の口型をする

3. 胸の前後左右を広げる 広げて止めて「ア」の口型

4. 骨盤を前後に動かす

5. 背中を広げる 腕、肘が前に回り込むように

4) ハミング 鼻に当たるに意識して

地声にしなくて、鼻に響かせる

口をもぐもぐさせながらハミングする

5) 1. ドレミファソファミレドの1音ずつにイウ イウ イウ イウ

イウ イウ イウ イウ イウ イー と言いながら発声

2. 表と裏の声を交互に1音ずつ出す

以前からハミングには裏と表があるのかと疑問だったので、ハミングメニューのとき「地声にしなくて」と言われて、要求されているのが裏声の発声でのハミング(?)と理解した。

慣れないやり方だったので、口をもぐもぐさせながらハミングするのは難しかった。

これもやはり初めてなので、イウイウと早口で言いながら音階を上がり下がりするのは難しかった。

表と裏の声を交互に出してみようという発想はなかったのが新鮮な作業だった。が、音程を変えてやったのか、同音でやったのか記憶にない。自分では切り替えにはイメージチェンジの時間が必要なので、難しい作業だった。

初めてのレッスンでしかも録音はしなかったので、メニューをはっきり覚えていない。

今回は録音してメニューの指示と自分の対応を振り返りつつ、訓練を重ねていきたい。

自分で全然できていないと感じる、「姿勢・立ち方」と「息の深い出し入れ」に的をしぼって、みっちりレッスンしていただきました。

注意されたこと

息を上を上げない

腹筋は使わない

脱力する

お腹をひらく

横が開くときは前も開く、前が先に出たら、横は開かない

具体的な練習方法

重いものを持ち上げる

片足で立つ

ゆらゆらゆれる

背伸びをする

今までは、「自分なりにできるまで」という、とても低い目標設定でやろうとしていたことに気がつきました。

そうではなくて、自分と先生では、いったい何が違うのか?という

ことをよく考えて、「先生のようにできるまで」という、高い目標をもってやらなくてはならない、ということに気がきました。とても大切なことに気付くことができたので、とても良かったと思います。

自分がわからなくて、先に進めなくて困っていたことを、みっちり教えていただけたので、とても感謝しています。まだすぐにはできないかもしれませんが、この調子でコツコツ頑張っていこうと思います。これからも、ゆっくり進んでいただけるととても助かります。どうぞよろしく願いいたします。

ストレッチ、横腹を動かす、深い息の出し入れ、ハミングストレッチが少しずつできるようになってきたと思います。横腹を動かす、深い息の出し入れ少しずつは横腹が動くようになり、息も入所時よりはだいぶ深くなってきたとは思いますが、まだまだ横腹が使えていないし、息も浅いので、先生に教わった練習方法をこれからも毎日コツコツやっっていこうと思います。先生が、私の進みたい方向性について一緒に考慮してくださり、裏声などのことで、ブルガリアンボイスを聞いてみてくださったのでとても嬉しかったです。ありがとうございます。前回に引き続き、これからも、一つのメニューずつ、ゆっくりと進んでいただけると助かります。

体のストレッチ
口、胸、お腹を開く
横腹を動かす、重心を下
丹田を動かす
横腹を動かすこと、重心を下に置くことなどをみっちり指導していただきました。
息の練習
「シー」と吐く
お腹の下の方に力を入れて、重心を下に保ったまま、上半身脱力
お腹はへこまない
吐く息と、息の根をつなげることを意識する
1. 息を吐くときに、むしろ体が広がるように
2. 丹田を前に出すように
息を出すのに、体全部が使えるように。
声だけだと疲れてしまうから。
(今後の成長のためには)長くお腹を使っていない息よりも、短くてもお腹を使っている息の方がよい。
3) ハミング。ソファミレドで上昇・下降
軽く口を開けながら。
出している人には細く感じられるけど、聞いている方には響きがついて太く聞こえる
4) 発声
1. 「あ」でドレミレド、下降。
2. 「あ」でドソドソドソ、上昇。
声帯をストレッチするつもりで。
3. 息の流れ
ドレミファソファミレドを最初「シー」、
2回め「ういういういうい」で。
上昇し、下降する。
息の流れが「シー」も「ういうい」も同じようになるように。
発声するときは、しゃべり声に近い音色で。
話している声が一番のその人の地声だから、それを生かす。
しゃべっている「あ」の連続で、同じ音がずっと続いていると考える。
最初と最後までずっと同じ「あ」の連続だから、音色は最初も最後

もけて変わらない
「維持しよう!」とまずは意識すること
発声練習に限らず何でも。

立ち方や重心などについてお話をいろいろと聞かせていただきました。
ストレッチ
口開く
イ ア 笑った顔 唇が緊張していない状態にする
胸開く
口開くのと同時にやってみる。肩が上がらないように
下腹開く
背中の肩甲骨を広げる
丹田へこましてから出す
発声
1. ハミング ソファミレド(上昇・下降)
2. 「あ」ドレミレド(下降)
下がるときに音程がずれる。音程は下がるけど、むしろ上がる気持ちで
ド、レ、ミ、レ、ド
3. 「あ」ドソドソドソ(上昇)
高いほうの「あ」は裏声で抜いて。
あああああではなくて、あああああという気持ちでやること
4. ドレミファソファミレド、始め息で、次は「ういういう」で息の上に声に乗っているようなイメージで
お尻はぐっと入れるけど、前には出ない
お尻を入れる。
それでいて前の下腹も、かるく力を入れて下に下げる。
(緊張感を持って)
息を吸うときはお腹の横腹を広げるかんじで
実際歌うときは、それほど下腹に力を入れているわけではない
バランスが取れていけば良い
疑問点についていろいろと聞けたので、とても勉強になりました。
ですが、少し長く話し込みすぎってしまったかもと反省もいたしました。
どうしても自分ではわからないので質問しなければならぬところ、無闇に質問しすぎているところがあるように思います。
その二つのバランスを上手にとって、無闇に質問しすぎたり、話し込みすぎないようにして、抱えている疑問を効率よく解消していけたらと思います。

ストレッチ
1. ハミング ソファミレド(上昇・下降)
2. 「あ」ドレミレド(下降)
3. 「あ」ドソドソドソ(上昇)
4. ドレミファソファミレド、始め息で、次は「ういういう」でハミング
重心を取ること
体の筋肉を十分やわらかく使うこと
日常の会話の声で発声すること
息の流れと声を結びつけること
1. 口・胸
2. 口と胸同時に 胸の横(ブラ紐のところへん)も開く
3. 背中 胸の横も開く
4. 下腹
5. 丹田 おへそが斜め下方向に開いてゆくように
いつでも体の中心、丹田を意識すること
2) 息

前歯2本の中心めがける。上方に向かって息を出す。
上顎に沿って息が走る。

3) 発声

- 1) ハミング ソファミレド (上昇・下降)
- 2) 「あ」ドレミレド (下降)
- 3) 「あ」ドソドソドソソ (上昇)
- 4) ドレミファソファミレド、始め息で、次は「いういういう」で鼻をつまんでやってみる。
もっと鼻の上の方、ハミングの時と同じ出口を使うように柔軟体操の効果がすごく出ていた。
身になるレッスンを受けさせていただけだと思います。
ありがとうございました。

- 1) ベロ、胸、お腹、背中、腰のストレッチ
- 2) 呼吸練習 (胸を開きながらの呼吸練習、横隔膜を開いてからの呼吸練習)
- 3) 発声練習 (口を動かしながらのハミング、「ア」で発声、高音と低音を交互に「ア」で出す発声、息を吐いてから「イ、ウ」で発声、「イ、オ」で発声)
呼吸練習を中心にレッスンを受けました。
息を吐ききるところでどうしても力が入ってしまい、一定の強さで吐くことができませんでした。まだ力を抜ききるといことができていないようなので、先生に力を入れなくても息を吐けることをイメージしてやってみるように言われました。そのイメージで何度かやってみて、少しですが感覚をつかむことができたと思います。
体の各部のストレッチ
(ベロを下げながら口を大きく開く、胸を開く、横隔膜を動かす、背中を開く、丹田を動かす、腰を伸ばす)
呼吸練習
(「スーッ」とできるだけ長く息を吐く。これを数回繰り返す。胸を開きながら息を吐く。横隔膜を動かしてから息を吐く)
発声練習
(口を動かしながらハミング、「ア」で発声、「ア」で高い声と低い声を交互に出しながら発声、「イ、ウ」で発声、「ギ、ゲ、ガ」で発声、「イ、オ」で発声、「ア、ウ」で発声、「ニ」で発声など)
発声練習は、片足で立ったり、壁に寄りかかりながらやる。
うまくいったのは、今まで発声練習のときに、自分の声に息が混ざってしまうことが多かったのですが、それが少しずつなくなってきたことです。

今まで発声で息が混じっていることをよく指摘されていたので、それをなくすことを目的にしました。
体の力を抜くことをよく言われていたので、しっかり立っていても力は入れずだらりとした状態で発声をしていました。でも、それだと余計に息が混じった感じになってしまい、混乱してしまいました。先生に丹田を意識することと、踏みしめるように足に力を入れて声を出すことのアドバイスをもらい、それで何度か「ア」で発声しているうちにだんだんできてきていると言われました。
この感覚を忘れず、これからもレッスンに励んでいきたいとします。
まだお腹の支えが十分強くはないようなので、少しでも強くすることを目的にしています。
先生には、今の僕の状態は、息がいつべんに出ていってしまっている状態で、だから息が長く続きにくいと言われました。呼吸練習はなるべく力を入れないようにしつつ息を吐いてみているのですが、そうすると、お腹で支えることを忘れてしまい、思うようにうまくできませんでした。

- 1) ベロ、胸、お腹、背中、腰のストレッチ
- 2) 呼吸練習 (息を吐くときに勢いをつけることを意識する)

3) 発声練習 (口を動かしながらのハミング、「ア」で発声、高音と低音を交互に「ア」で出す発声、息を吐いてから「イ、ウ」で発声、「イ、オ」で発声、「ウ」を発音するときの口のまま「ウィ」で発声)

息の練習は、吐ける時間が短くなってでもいいから勢いよく吐くようにとのことで、今回はいつもよりも強く吐くことを頭にいれながらやってみました。
やはり、強く吐こうとするほうが体が疲れる感覚を強く感じ、今回はそれを連続でやっていたのでいつもよりも、辛さを感じました。発声のときは息を勢いよく吐いた感じで声にするほうが声が出やすくなるとのことで、これからは息の勢いをつけることを練習していこうと思いました。

- 1) ストレッチ / 息の練習、発声練習
- 2) バッカイ
- 3) 友人フリッツ
友人フリッツはいつも音程もとりに辛いし、歌詞も多く、また音が感覚的に高く感じる。
バックイの方が少しづつ音の高低の幅が広がってきて、少し難しくなってきた。

- 1) 音域の確認
- 2) 母音「あ」の発声
- 3) ノドのストレッチ
胸を開けながら口を開くストレッチ
背中首肩を伸ばしながら口を開くストレッチ
お腹を斜め下につきだしながら口をあけるストレッチ
- 4) 息を流し続けるための口をとがらせて「う」の発声

- 1) 顎、ノドを開け、ほほ骨を上げる
胸を開きながら顎、ノドを開け、ほほ骨を上げる
お腹の横を開きながら顎、ノドを開け、ほほ骨を上げる
背中(肩甲骨)を開きながら顎、ノドを開け、ほほ骨を上げる
- 2) 息を流しながら発声
手を自分に対して外巻きに回しながら声を出す
歯と歯のあいだから息を強く出す
- 3) 「イウイウイウイウ」で音階をあがっていく
- 4) ミメマを舌を出しながらの発声
舌が奥に入ってしまう
息にのせて発音できない
特に「イ」の時に変な力が入ってしまう
息を流す、息の通り道について教えていただいています。
なかなか強く息をぶつけることができず、それを促すために手の動きなどもつけていただきました。
いろんな方法で私の課題を提示していただけるのが楽しいです。

- 1) ウォーミングアップ
- 2) ハミング
- 3) 「あ」で発声
- 4) 息を吐いて「い、う」で発声
- 5) 「い、お、うい」で発声
息を吐きながらでもお腹をへこませないように、と言われやってみました。どうしてもお腹に力が入ってしまい難しかったです。一息で長いフレーズが歌えるようになるために、今後も練習していきたいと思えます。
ハミングなどやった後、発声をしたときに少し声が出しやすい感じがしました。
本日は色々な発声をやったので、練習していきたいと思えます。

- 1) ハミング練習、ハミングのアドバイス

- 2) 息を吐いて「イウ」で歌う
- 3) 舌を出して「め、ま」で発声
- 4) 「あ」で発声

ハミングを細い線で出せるように努力すること。少しキーが高くなるとすぐに声が裏声のようになるので、高い声を出しているという意識を持たず、発声するようにすること。

- 1) ストレッチ
- 2) 「スー」と息を吐き「い、う」で発声。
- 3) 舌をだして「め、ま」で発声。
- 4) のどを絞めたようなガラガラ声を出す。
お腹を横に開くのが難しいです。どうしても前に出てしまいがちなので。

- 1) 息の練習
- 2) ハミング
- 3) 発声
息の練習を体を思いきり使って吐くことを意識して行う。
声を勢いよく出す。

- 1) ストレッチ
- 2) ハミング
- 3) 発声
唇をすぼめてつきだし！の発声を行う。
意識ばかりが先行し体がついて来ていない。
ゆっくりと体をストレッチして体を起こす。
ストレッチを行う際に体がどこまでも広がっていくようなイメージを持つ。

- 1) ストレッチ
前回のレッスンから少し間が開いてしまったのことで、自習もサバリ気味だったせいか、口をあけることも少し不自然に感じられた。
どうしても下顎に力が入ってしまう。

- 2) 息
一番いい感じにスーと吐ける舌の位置を探しながら行う。
- 3) ハミング ソファミレド
この時も下顎に力が入ってしまうのが自分では気になった。
- 4) 発声
アでドレミレド
上半身をだらんと前に倒して行う。腹筋が意識できる感じがした。
地声でしっかり出すように言われる。
アでドソドソドソ
これも地声でしっかり出せるように意識した。
イウイウでドレミファソファミレド
息と発声を交互にこのレッスンは本当に体を使う。
ギギゲゲガガガでソソソソソミド
初めて子音が出できたので発音に戸惑ってしまった。
イオでドミ・ミソ・ソド・ドソ・ソミ・ミド
これも初めて出てきたフレーズでリズムも裏から出るものだったので難しかったのれんを手で払うような感じで行なう。
裏声のアでドミソド ミ ド ソミド
今の自分にはこのこのテンポで(速い)一音一音正確にというのはちょっと無理なので、とりあえず頭だけは外さないように気をつけたい。
今回からリズムもメロディもちょっとバリエーションが増えてレベルアップした内容になった。歌を歌うというレベルからはまだ程遠いかもしれないが、少しずつがんばって行こうと思う。

- 1) ストレッチと息
口をあける。

以下、口をあけるのも一緒に行う。
胸を開く。
背中を伸ばす。
腰を伸ばす(骨盤を丸めるように)。
息をスーと強く吐きながらストレッチと同じメニューを行う。

- 2) ハミング ソファミレド
前より良くなったと言われた。
- 3) 発声
アでドレミレド
上向きの音程でと言われた。
音が下がっていくのではなく上昇する感じ。
アでドソドソドソ
苦手な5度も少しは安定してきた。
唇をとがらせたウィーでドミソラソミド
緊張感を持った感じで、勢いよく、と言われた。
6度の音程は初めて出てきたので少しとりずらかった。
ウの口の形のイでドレミレドレミレド
不思議な発音だった。
イオでドミ・ミソ・ソド・ドソ・ソミ・ミド
前回もやったので今回はそんなに抵抗なくできた。
二でドミソミドミソミド
前回から子音を使い始めたがずいぶん母音だけとは意識が違う感じがする。
自分のような殆ど歌ってこなかった人間にとって歌うということは新しい楽器を学ぶようなもの。でも、少しずつだけ楽器のように上達していくものなんだと実感した。

- 1) ストレッチと息
いつものメニュー。
ストレッチは力まないように注意されることが多かったが、力を入れるところは入れるように言われた。背中や胸の張り具合等。
息を吐く時、腹筋を保つことを重点的に行った。呼吸はずいぶん安定してきた。

- 2) ハミング ソファミレド
下顎にどうしても力が入ってしまうせいか、口は当面は無理に開けなくて良いと言われた。
飴を舌に乗せているような感じで。
音をもっと繋げるように言われる。自分では音階を下げる時にトゥンまで下がってしまうような感じがした。

- 3) 発声
アでドレミレド
アの発声はやはりちょっと難しい。
アでドソドソドソ
5度の音程はずいぶん安定してきたと思う。
イ(ウの口の形)でドレミレドレミレド
イウイウでドレミファソファミレド
イヤウは響かせやすい。
ギギゲゲガガガでソソソソソミド
音がとぎれないように
イオでドミ・ミソ・ソド・ドソ・ソミ・ミド
これはまだ少し難しい。
裏声のアでドミソド ミ ド ソミド
2オクターブくらいの音域で練習。
これくらいの音域は訓練すればきちんと出せるはずらしい。
自分は特別発声に向いていない体の器官を持っているような気がしていたが、レッスンを始める前と今では呼吸も全然違ってきている。

悩んでないで行動することが大切なのだと思う。
呼吸のレッスンは身体的にも精神的にも良いものだと思う。

1) ストレッチと息
いつものメニューに加えて、胸と背中を同時に広げるというのを行った。

腹筋の支えは時間をかけて少しずつ保つように。
息は前歯の隙間から出す感じと言われたらわりと良くできるようになった。

以前は上下の歯の間から出さなくては行けないと思っていた。

2) ハミング ソファミレド

コードだけで行。基音のドが少し下がってしまう癖に気づいた。
ガイドがなくて不安だったが、トレーナーからはずいぶん安定していると言われた。

3) 発声

アでドレミレド

アでドソドソドソ

息とイウイウでドレミファソファミレド

ウィでドミソラソミド

イオでドミ・ミソ・ソド ・ド ソ・ソミ・ミド

裏声のアでドミソド ミ ド ソミド

ウィの時は唇をとがらせ気味に...

口のちょっとした形で声の質もけっこう変わる。

今回は初めてコードだけで歌う練習もした。ちょっと心もとない感じがしたが、本来はソロで歌うのはそういうものなのだろう。

自分のやっていた楽器はピアノと管楽器の中ではピッチコントロールがあまり難しくないサクソなので身体感覚と音程の関係があまり鍛えられていないのだと思うが、そういうことにも慣れていきたい。

1) ストレッチと息

お腹のストレッチは上手くできているので、背中も同じようにと言われた。

お腹は自分のイメージでは風船が膨らんでいくいくみたいな感じ。
背中ももっと膨らむみたいに広げていくことができるのかもしれない。

息の通り道を上歯と下歯の間ではなく、上の歯の方にする。

2) ハミング ソファミレド

もう少し高い位置で響かせるように。

3) 発声

アでドレミレド

アでドソドソドソ

イ(ウの口の形)でドレミレドレミレド

息とイウイウで交互にドレミファソファミレド

ウィでドミソラソミド

6度のところがなげやり?な感じになってしまう。

一音一音狭い中を飛び出さない感じで。

息も発声も時々すごく良く出ているとのこと。自分では余裕がなくこれだというのがまだあまりわからない。

でも身体的には発声にはすごく慣れてきたと思う。

1) ハミングで

1. ソラソラ ソファミレ ドー

半音ずつ上がっていく(1オクターブ位)

「ソラソラ」は滑らかに、1音目を押して出さない。

2. ドミソ ラソミ ドー と半音ずつ上がっていく

2) 「ウー」の声で半音ずつ下がっていく

低い音でも最後まで息を出していく

1. ソファミレドー

2. ドミレファ ミソファレ ドー

3) 「ロウロウロウロウロウロー」

ドレミファ ソファミレ ドーと半音ずつ上がっていく

顎を柔らかく動かしながら

4) 「ザーザーザー」をソミドーにのせて

5) 「マーマーマー」をソミドーにのせて

高音は耳の後ろへの響きを感じながら

ハミングで細かに音を変えていくのは難しかった。