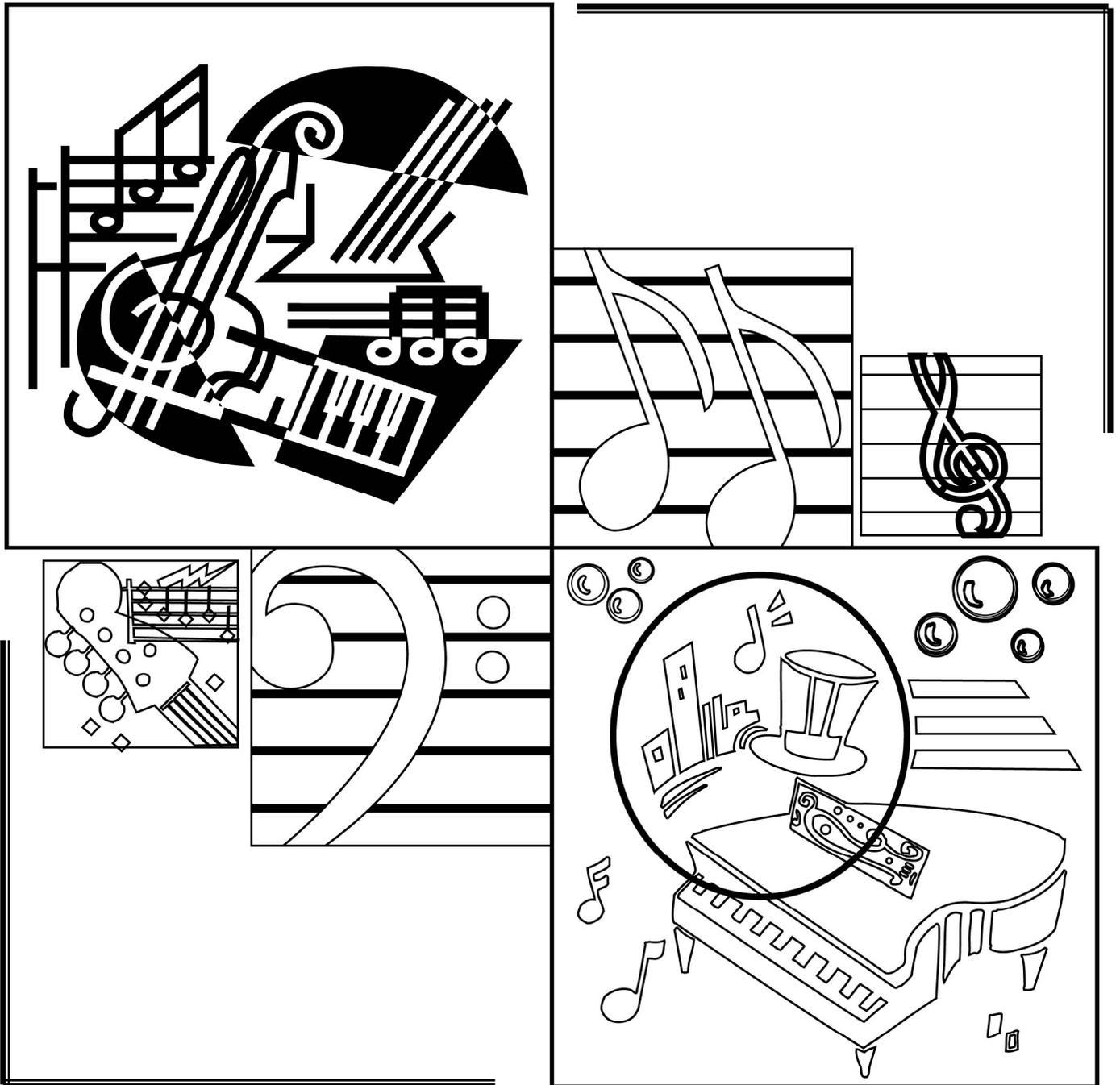


# VOICE CULTURE CLUB

## To Be Artist!



### CONTENTS

声と歌のためのヒント.....	1	レッスン受講生の皆さんの声.....	14
E! Q & A.....	2	レッスン受講生のお勧め作品.....	30
研究所のヴォイストレーナーへのQ & A.....	3	日録.....	33
研究所のレッスンでのトレーナーQ & A.....	10	福言.....	34
研究所のトレーナー共通Q & A.....	10	アーティスト論.....	35
トレーナーのアドバイスとお勧め作品.....	11		

2010.Vol. **8**

NO. 228

copy write. プレスヴォイストレーニング  
研究所 会報編集部  
無断転載禁じます

VOICE FOR LESSON (rf)は、以前に似た問いに詳しく答えているものです。研究所サイトの内部検索をしてみてください。

## 「声と歌のためのヒント」(トレ選) Ei Fukushima

勉学の参考になればと福島英の配信しているメールです。

### トレーナー複数制について

- レベルA 一人のトレーナー思う通りにやる
- レベルB 二人でバラバラにやる
- レベルC 二人で役割分担して行なう

声楽中心に組織変更をしてから、トレーナーの皆さんとは、下記のA Bという形に進めてきました。いよいよ、最終的なCの形への移行を進めていきます。

レベルAから入るのは、トレーナーといえども、慣れるまでに他人のマニュアルでなく、現場でご自分で考え、工夫することがとても大切だからです。トレーナーが応用がきかなくては、レッスン受講生も育ちません。自分の学んだやり方、自分の得てきたプロセスを見直すとともに、はじめてのレッスン受講生にたくさん出会い対処していただくことで大きな経験をもたらすこととなります。

レベルBでは、自分の方法のみがすべてではないことを自覚した上で、安易に他の方法を取り入れたり、他のトレーナーに安易に任せるとはならず、改良改善して工夫するために必要です。またレッスン受講生が唯一の方法や価値観(判断)にすべてを委ねないように、あえて他のトレーナーとぶつけました。その中で、自然と役割分担されていくのが本来は理想なのです。しかし、自然のままですましくいかないケースや、より第三者のアドバイスを必要とするケースが出てきます。トレーナーの片方が今の問題のクリアを目指し、もう一方が先のための基礎作りをするようなことは、複数トレーナー制の最大のメリットです。しかし、視野の狭いレッスン受講生には混乱がつきものですから、レベルCへの体制づくりへ少しずつ移してきました。

私は、レッスン受講生の望む通りのレッスンは必ずしもよいものと思いません。常に、目的に対しての成果から判断すべきだと思います。レッスン受講生に迎合するあまり、ただのおしゃべりの時間になったり、トレーナーがだらだらしゃべるのがレッスンのように思われるのなら、そのトレーナーはレッスン受講生にいくら好かれても、ここでは失格です。サービスはあくまで成果のためにあります。もちろん、リラックスさせたり、信頼関係を得るためにレッスン受講生により添う必要がないとはいいませんが、もしそうしなくてはレッスンが成り立たないなら、それは本質を置き忘れ本末転倒させていることとなります。

レッスン受講生はただのお客さんではありません。トレーナーが本質をあいまいにしたら、レッスン受講生もおのずかしく切戻りになります。

少なくとも私がトレーナーをお願いした人は、自分の先生とそのようなレッスンはしてこなかったはずで、レッスン受講生が発声や歌、せりふを本当に身につけるには、態度やモチベーション、学ぶ環境や習慣まで、姿勢が変わらなくては不可能です。発声そのもの前にそれを整えていくのに、会報やレポート、アドバイスまで、この組織システムがあります。

レベルCに移行するために私達自身も、よりトレーナーの考え方や方法を知る必要もあります。トレーナー同士もことばややり方が違って、ある程度その違いを理解しておく必要もあります。

私がレッスンの方法に極力、口を出さないのは、方法をそただけ取

り上げて判断することはできないからです。レッスン受講生の感触だけでなく長期的にみる必要もあるからです。

トレーナーとレッスン受講生のコミュニケーションをより高め、理解を深めていくことはさらにもっと可能性のあることに思います。レベルCでの改革は効果に対して、きちんと見極めていくことを中心にしています。ご協力ください。

### レベルCでの具体策とは

#### 新しく入った人について

1. 初回での現状の分析や目標設定を明確にします。
2. テキストや進行について、より具体的な目標を作り、プロセスを管理します。(変更可)
3. フィードバックをできる限りきちんと行ない、自らのグレード(実力)の判断のできる体勢にします。(できたらステージなど第三者の判断も交える。)

#### これまでのレッスン受講生について

1. トレーナーの役割分担を確認します。
2. 方法、テキストの目標管理、効果の確認をします。
3. トレーニングの違い、ギャップの調整をします。

特にお願いしたいのは、授業に熱心であること=ひとりのトレーナーの授業でしか学べなくしてしまうこと、とは違うということです。力をつけていくということは、ひとりのトレーナーだけを強く信頼し、判断も含めすべて依存してしまうのではなく、異なるトレーナーや他の人からも積極的に学び、活かせるようになっていくということです。本人自身がトレーナーがいなくても、トレーナーの判断に必ずしもとらわれずに高い基準をもち、深い判断ができるようになっていくことです。

トレーナーには自分に頼りすぎて自立するように育っていったいれないときには気をつけてくださいといっています。先に述べたように、ていねいで優しく、どんな人でもいうことを聞いてくれるトレーナーなら、誰でも好感をもちます。しかし、そのことが真の上達を妨げることもあります。遅刻したり、レッスン内容以外のことばかりをいうような人は、その中できちんとレッスンを充実させている人から何歩も遅れているだけでなく、気がついていないのです。トレーナーがそういうゆるさを助長させていては、いくら好かれても、他のトレーナーのレッスンの迷惑になりかねません。私はそこに対しては厳しくみえています。

トレーナーの皆さんも常に時間の中で本番を迎え、時間の中で精一杯の準備をやるべき経験をしてきているわけです。声を使う現場は絵などを描くのと違い、常に時間との戦いです。何卒、個人差をふまえても、よい緊張感を保ち、本来あるべき基準に対して厳しくレッスンをして実力をつけていただきたく願っています。

## Q & A by Ei Fukushima

ここには、福島英が、最近のQに対して、自分の考えを述べています。1つの問いから本質的に深めて説いていますので、一般向きでない回答もあります。福島だけの極論もあります。わからないときは、気にとめず、またいつか読み直してみてください。

Q.息が自然に体に取り込まれるような状態を作るためには、何に重点をおけばよいですか。  
例えば、体の柔軟なのか、息吐きの練習なのか、など。

A.いろいろな呼吸法を試して実感できるものからとりいれて、自分にあわせて改良していくとよいでしょう。

Q.胸の位置で声を集約させる際に気をつけるべきことはどのようなことでしょうか。

A.意識の集中と声の統一(脱力、共鳴)です。

Q.息の練習をしすぎると、逆にのどにかかりやすくなってしまいます。やはり、短時間に集中してやるべきでしょうか。また、何が原因でしょうか。

A.乾燥しすぎないように気をつけてください。  
発声や歌とは、わけるようにしましょう。

Q.クラシックの発声と、ジャズやポップスを両方できるようにするのは難しいですか。

A.ジャズやポップスも一口でくれないほど幅広いものですから、区別する必要はありません。

Q.歌っているときのイメージは、語りかけるイメージ(言葉によって)なのか、歌いかけるイメージ(歌によって)なのか、どちらがよいのでしょうか。  
また、言葉からメロディをつけて歌にしていく際に、どうイメージをもてばよいのでしょうか。

A.言葉に音楽がつくと、多くの場合やわらかく、心地よくなるようになります。楽器としての音色の力を中心に考えてみてください。言葉、せりふに対して、歌は、メロディやトーンでの装飾ができます。楽器に対して、歌は人間の声であり言葉がつくのが、優位なところでは。

Q.演歌などで「死にたい」などの感情が入っている歌があります。そういう歌を歌うときは、本当に死にたい気持ちで歌う方がよいのでしょうか。それとも、伝えたい内容によって変えるべきなのでしょうか。

A.表現としては、  
1.なり切る、  
2.第三者としてして語る  
大きくこの2つのスタンスがありますが、気持ちを入れることよりも、気持ちが伝わるのが重要です。  
いろんなスタンスがありますので、研究してください。

Q.大きな声を出しても大丈夫な環境は、どんなものがありますか。

A.まわりにながいなところ、うるさくて声が目立たないところなどがあります。

もちろん、スタジオなど防音してある施設がベストです。(rf)

Q.息をもっと強くで深くしたいです。  
自分の声がペラペラな気がします。量も質も悪いのでしょうか。

A.口先での加工なくして胸、腹の声中心にしましょう。  
作り込む、声の芯、声を出して動かす、歌うのでなく語る、大きく語る、体から悟る、腰からの声、英語声(息)などを参考にしてください。  
ウォーミングを充分にして、大きめにイメージシミュレーションをし、息を全身一体で出しましょう。

Q.しゃべりすぎたときに声の調子を整えるには、どんな方法がありますか。

A.もっともよいのは、しゃべらないこと、のどのクールダウンとしてのメニュー(声を楽にする)などを考えてみましょう。

Q.のどの守り方について教えてください。

A.調子をつかんで、勘をよくしていくことも大切でしょう。  
スプレーは常用しない方がよいでしょう。日頃から何もなしの状態でも力を出すことに慣れること。  
セーブして使うこと。  
ブラシーボ効果を逆用するということでは、必ずこうしたら声がでると思いつめる手法をもつのも悪くありません。  
気力に、ジグクスもあればさらによいでしょう。

Q.日本語は前に出にくい言語なので、練習には(声を育てる練習)に向いていないように思いますが、以前、福島先生の本で日本語の発声でない日本語についての記述がありました。  
「音楽的日本語」というものが、どういったものなのか、イメージがつかめなかったので教えてください。

A.一言で説明はできませんが、日本人より強い息を使うものとお考えください。

Q.よい声ができるだけではだめなのでしょうか。それを使えなければ意味がないのでしょうか。

A.よい声でも使い方が必要です。ことばを使うことでより活かすのです。

Q.量をやるのは、よくないのですか。

A.目的にもよります。よい状態でのトレーニングができる範囲でないと発声は悪いくせをつけやすいのです。  
しかし、量によって鍛えられたり、気づくこともあります。  
適量はトレーナーとしてはいえますが、必ずしもそういう制限が声にはよくてもその人の表現や人生にもっともよいことなのかはわかりません。

Q.「間違えた呼吸法」とは何でしょう。

A.トレーニングでバランスがくずれるのであり、呼吸そのものに間違いはありません。  
不自然なのは、トレーニングという手段として鍛えているため、それをすぐによしあしをつけるのはよくありません。  
トレーニングは強化や調整の手段を目的化してしまわないことです。

# SAMPLE

1. トレーナーは自分なりにトレーニングのプロセスを立てます。しかし、
2. 他のプロセスでも可能なこと、もなかには
3. 他のプロセスでないも可能でない、ということもあります。方法よりも、それを用いたあとの経緯に注目すべきです。

Q. いつもピッチ、声量のことをバンドで注意されます。この二つについてアドバイスください。

A. 1. ピッチ

ピッチとは音の高さのことです。音程は連なる2音の隔たりのことで、違いますが、音高が下がるのと、音の隔たりが狭くなるのが似ているため、混用されています。音高が下がるのを前の音と関係なく、第一音目でも「音程が低い」というトレーナーさえます。それも本人に通じて、その結果、直していただろうと思うので、ここでは触れません。それ以前にあまり狂っていないのに、暗い、弱い、支えがない、元気がないのを下がっているという人もいます。平均律のピアノなどに対し、多少差が生じて半音近い差が出なければ、それほど問題ないともいえますし、むしろ音感や音の流れの心地よさで判断した方がよいときもあります。

2. 声量のこと

声量のよしあしは、マイクのある世界では絶対的なものではなく、むしろ、もっともコントロールをできるところを中心にとるべきです。あとは、説明不能ですが、マイクに入りやすい音色や芯のある声を使えるようになることです。

Q. 最初に吸ったり吐くこととコントロールとは矛盾しませんか。

A. 大きな声も負担をかけてでも出すことが必要なときと、それを止めて楽に出すのは、目的も段階も違うのです。声量は声帯の閉鎖力と呼気圧です。しかし、初期条件(もとの大きさ)の個性差や違いと、トレーニングでの変化する可能性のあるところの混同をしないことです。

Q. 勘はどう磨くのですか。

A. 棒を振る、腰で投げるというシンプルなことのくり返しで自ら、よしあしを判断していくことや、バッティングセンターやボウリングで気力や体力と調子のよしあしのギャップを知ることで培われていくと、直感力や、勘となるでしょう。頭で考えていくのではなく、心身の結果で身につけるということです。

Q. コツやイメージでのつかみ方を教えてください。

A. レッスンや会報で教えているつもりです。それでも難しいのを、メールではとても伝えることはできません。

Q. のど仏を下げなくては、発声は間違えなのでしょうか。

A. そんなことはありません。ケースバイケースでのアドバイスの1つにすぎません。

Q. すごくよい方法で早くできることを知ったのですが、間違っはいませんか。

A. 即効的な方法は、一つ上達したつもりで、一つ横にそれいていることが多いというのが、私のアドバイスです。のびた分ずれていると思うことも大切です。

Q. 息がもれてH音が出るときはどうすべきですか。

A. 息が強すぎるとか、のどが疲れていたり、状態が悪いなど、いろんな原因があり、実際にみないとわかりません。

## Q & A ブログ カテゴリー (Qの前のNOはジャンルです)

1. 姿勢(フォーム) 2. 呼吸(ブレス) 3. 発声(ヴォイス)  
4. 発音/言葉(母音)/語学, 他言語 5. 声域/声区 6. 声量/フレージング/メリハリ/シャウト/プロ 7. 共鳴/ミックスヴォイス/ロングトーン 8. リズム 9. 音程/音感 10. 歌唱とステージング/バンド/演奏 11. トレーニング一般/日常の練習/取り組み, 考え方 12. 表現/オリジナリティ/才能/素質/バックグラウンド 13. 知識/医学/科学/時間/年齢/食べもの/薬 14. メンタルヘルス/あがり/メントレ 15. 役者/声優/ミュージカル/アナウンサー/音楽教師 16. 一般/会話/話し方 17. トレーナー

## 研究所のヴォイストレーナーへのQ & A

サイト、メルマガ、本の読者と講演会、通信生、などの主としてメールなどの質問に対し、代表福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合はまるとは限りません。参考までにしてください。(Qの前のNOはジャンルです)

3 Q. 声楽はポップスを歌うときに、または俳優にとってどのように役立つのでしょうか？

A. 声を出すときの体の使い方は、声楽であってもポップスであっても、俳優でも同じです。声楽では声を出すことに特化してトレーニングを行ないます。そしてボリュームのある声を鍛えていきます。ですから学んでいくうちに、体を使って声を出すことや、体をひびかせて声を出すことが身についてきます。体は楽器なんだということがわかってくるのです。体の深いポジションから声を出すことを学んでおけば、声の安定はもちろん、表現も深いものになっていきます。そして声楽を身につけておくことで、あらゆることに対応することが出来ます。歌手でも俳優でも、声を出すための基礎というものが大事です。そういった基礎を声楽から学ぶことができるのです。

4 Q. のどがリラックスできるようになってきたのですが、ひびきが浅くなってしまいます。

A. のどがリラックスできるようになってきたことは、とてもよいことです。その状態を維持しつつ、もう一度ひびきを深くしていくことに集中してみましょう。上半身ではなく、下半身から声を出していきます。体の深い部分から声を出していくことで、ひびきも深くなってきます。また深いひびきを意識することで、声がかもってしまいうこともありますが、声がかもってしまったら、また声を外に出していくモードをもって、前に前に出していきます。そしてひびきがまた浅くなってしまったら、体に戻していきます。このように、どちらかではなく、どちらも大切なことです。一方に片寄ったなら、いったん引き戻すことが大事です。しかしまたどちらかに片寄ってしまったなら、真ん中に戻していけばよいのです。こうした繰り返しをしていく中で、徐々に声というもの定まってくる。

# SAMPLE

6Q . なめらかに歌ってくださいとよく言われるのですが、どうしてももっとなめらかになるのでしょうか？

A . まずは息を流し続けることです。息を流し続けることで、音と音の間が繋がってきます。そうしてフレーズを点から線にしていくのです。これは意識していくことで、改善できます。また歌っているときにわからないのであれば、録音して聞いてみればわかると思います。試してみましょう。  
また歌詞の意味をつかむことも大切です。意味がつかめれば、点々にならないはず。例えば「愛している」という歌詞の場合、「あ・い・し・て・い・る」となるのではなく、意味を考えて「愛している」と流れて歌ってしまうのです。  
実際に息を流し続けることと、歌詞の意味を把握すること。この2つを考えながら、なめらかなフレーズを作っていきます。

7Q . 以前、合唱をやっていたので、ひびきを上に当ててしまい、低い声のボリュームがなかったり、出しにくく感じます。

A . ひびきをうまく上に当てて、のどの力はリラックスできていると思います。そうしたひびきはとても大切なことです。引き続き磨いていきましょう。  
しかしひびきだけに頼ってしまう傾向にあります。ひびきに頼ってしまうことで、ことばが不明瞭になってしまったり、話し声と違う声で歌ってしまうことになります。これでは表現として不十分です。歌詞がしっかりと伝わり、内容もストレートに伝わるのが大事です。  
そのための練習として、まずは歌詞を朗読してみましょう。気持ちを込めて読んでみましょう。そしてその際の、声のひびきを覚えておくのです。そしてそのひびきを歌声に活かしていきたいのです。基本的には、話し声と歌声を近づけていきたいのです。まったく同じにはなりませんが、近づけていくことで、より伝わりやすくなり、気持ちも乗りやすくなります。

10Q . 本番で発声を意識しすぎると、うまく歌うことができないのですが。

A . 発声等の練習と本番は分けて考えていきましょう。本番では発声のことを考えずに歌っていくことが大事です。歌の内容に集中し、お客さんの前でパフォーマンスすることに集中していきましょう。発声は本番では意識しなくても自然に使えるように、トレーニングとして徹底的に叩き込んでおきましょう。  
発声を意識してしまうと、声のことや楽譜のことが表に出てきてしまいます。これでは表現になりません。お客さんにとっても迷惑なことです。  
また本番を振り返り、改善すべきことがあったならば、発声等を含めたトレーニングで、もう一度チェックし直し、改善していきましょう。そのための発声です。  
チェックは録音したものを聞くことがよいです。本番は本番に集中し、あとで録音したものを客観的に聞いていきましょう。

11Q . 本番に向けての調整はどのように行なっていけばよいのでしょうか？

A . 何度も本番を経験していくことで、自分なりのペースはつかめると思いますが、まずは体調の管理が大切です。暴飲暴食を避け、規則正しい生活を送っていくことです。本番前でなくても、体調管理は大切です。体調管理ができていけば、よい状態で練習をすることができます。  
なによりも練習が大切です。本番に向けて練習を積み重ねていくこと。そしてこの積み重ねから本番に向けての自信もわいてきます。

また緊張が増してくるようであれば、まだまだ練習量が足りないのではないのでしょうか。さらに練習量を増やしていきましょう。そして自信をもって本番に臨めるようにしていきましょう。  
また練習の中で、本番をイメージした練習も行なっていきましょう。本番の環境、空間、お客さん、緊張感等をイメージして、本番のように歌っていきましょう。ここでは成功か失敗かというよりも、慣れることが大切になります。本番に慣れていくこと。本番モードで練習ができるようになることが大切なのです。

11Q . モチベーションを維持する方法を教えてください。

A . モチベーションが下がってしまう状態を想像してみましょう。思うように成果が得られなかったり、練習自体に飽きてしまっているのかもしれない。  
一度、練習メニューをチェックしましょう。日々こつこつと同じことを反復練習していくことが大切なのですが、そうは言っても飽きてしまっただけでは元も子もありません。自分なりに飽きがこないように工夫することが大事です。また飽きてきたら、メニューを変えていくということでも構いません。飽きない工夫をしていきましょう。  
また目標設定も大切です。この目標が定まっているからこそ、練習もこなしていくことができるからです。まずは日々の目標、日々の練習メニューを考えていきましょう。その次に、少し大きな目標を作ってみましょう。1ヶ月後、2ヶ月後の目標です。1ヶ月後にライブをするとか、2ヶ月後に発表会があるでも構いません。そういった目標を掲げたうえで、日々の練習をしていくのです。そうすれば日々の練習に、もっともっと集中できるはず。原点を思い出してみましょう。練習を重ねていくうちに、新鮮さがなくなっていないか？最初の頃の勢いがなくなっていないか？これは誰もか通る道です。もう一度原点を思い出してみましょう。思い出すことで、必ず新鮮な気持ちが甦ってくるはず。そしてまた新鮮さがなくなってきたら、思い出せばよいのです。常に原点を思い出して、気持ちを奮い立たせていきましょう。  
また周り比べて、やる気がなくなっているのかもしれない。こういったときには、周りとは比べるのではなく、自分との戦いに集中していくことです。自分の中での成長度合いに集中していけば、必ずよいところを発見できるはず。自分との戦いに集中して、周りを気にしてよそ見をしないことです。そして、自分で自分の評価をして、自分を励ましていきましょう。

11Q . レッスンを受ける前にやっておくことは何ですか？

A . まずはウォーミングアップが大事です。ストレッチをして体を徐々に起こしていきましょう。体が温かくなってきたら、息吐きの練習をしていきましょう。  
体をリラックスさせて、お腹から息を吐いていきます。ゆっくりゆっくり吐いていきましょう。吐ききったら、今度はたっぷりゆっくり息を吸っていきましょう。こうして大きくゆっくり呼吸をしていきます。  
次に少しずつ息の量を増やしていき、強く息を吐いていきましょう。1秒で吸って、3秒で吐いていきましょう。ここまでくれば、かなり強く息が吐けるのではないのでしょうか。ウォーミングアップではありますが、少し汗ばむぐらいに、息吐きの練習をやっておくことをお勧めします。  
息吐きで体が起きてきたら、次に声を出していきましょう。低い音域から徐々に高い音域の練習をしていきましょう。初めから高い声を出さず、低い声から始めて、徐々に音を高くしていきましょう。体と会話をするように、丁寧に丁寧に声を出していきます。  
また時間があるようならば、実際にレッスンで歌う曲を練習したり、歌の内容をチェックしておくことも大切です。  
体に対しての準備、また内容に対しての準備、気持ちの準備が大切

# SAMPLE

です。とにかく心身ともに準備をしておくことで、よい形でレッスンに臨むことができます。こうして準備することで、レッスンの効率もよくなります。

この準備を怠ってしまうと、結局レッスンで声を起こすことで終わってしまうことになってしまいます。レッスンではさらに上を求めているように、準備を整えていきましょう。そういう意味で、レッスン前にやっておくことというのは、とても大事なことです。やるやらないではなく、やっておくべきなのです。

11Q . 楽譜は読めたほうがよいのでしょうか？

A . もちろん読めたほうがよいと思いますが、読めなくても歌を歌うことはできます。しかし多少はできたほうがよいと思います。今どこを歌っているのか、音程が高低にどのように変化しているのか、リズムは合っているのか、ぐらいはわかったほうがよいでしょう。ですから完璧を求めるのではなく、しかしできるかぎり努力はしていきます。楽典で勉強したり、音源を聞きながら楽譜を見るということも勉強になります。

またキーボードなどで、楽譜を弾いてみることも大事です。1音ずつ丁寧に弾いていくことはできると思います。

また、絶対音感があったほうがよいのでしょうか？という質問をされることもあるのですが、これもあったほうがよいのですが、なくても歌うことはできます。あるのか、ないのかではなく、少しでも身につけようと努力していくことが大事です。

11Q . ユーチューブの使い方について教えてください。

A . ユーチューブの使い方としては、CD等で音源を購入しなくても、多くの音源を聞くことができるということが最大のメリットです。音源自体はよい音質ではないかもしれませんが、質よりも量を聞くことができます。また海外のアーティストであっても、即座に聞くことができます。

練習方法として、同じタイトルの曲を、違う歌手で聞き比べることができます。これはとても勉強になります。10曲ぐらいは集まるのではないのでしょうか。こうして集めた曲を聞き比べて、共通すること、またはそれぞれの歌手の特徴というものを知り、自分のものにしていきましょう。

また実際に購入することが難しいライブ版や絶版の音源も聞くことができます。違法に録画されているものもありますが、現在ではレコード会社がオフィシャルで動画を投稿していることもあります。

11Q . 日々の練習内容はどのように決めていけばよいのでしょうか？

A . レッスンを受けてアドバイスをを受けたり、指摘をされた部分を克服するようなメニューをまずは作ってみましょう。そして次のレッスンまでに日々練習していきます。そうしてまたレッスンを受けると課題が見つかってくると思うので、そこでまたメニューを作り実践していくのです。こうした繰り返しが大切になります。

また録音したものを聞いて、自分なりにメニューを作ることも大事です。欠点を克服するためのメニュー、また長所を伸ばしていくためのメニューを作り、実践していきます。

あくまで自分で日々の練習内容を決めていくことが大事です。もちろんトレーナーから指示がある場合もありますが、それを参考にし、自分なりに工夫していきます。そしてできるだけ飽きないように、定期的にメニューを変え、新鮮さを保つことも大事です。

13Q . プロの歌手は多くのオーディションを受けてプロになっているのでしょうか？

A . もちろん多くのオーディションを受けていると思います。企画としてのオーディションもあれば、事務所のオーディションもあります。

またオーディションを受けずに、実際にプロとして活動をしている方もいます。事務所に所属しているか、していないかの違いはありますが、最終的には本人が活動していく意志があるのかということが大事になります。

ただ事務所に所属しているだけでは、活動はできません。一部の人気のあるアーティストを除いては、事務所に所属していても、自分自身で営業をしなくてはならないからです。つまり事務所をあてにするのではなく、どれだけ積極的に活動しているかということのほうが大事なのです。活動が定期的に行なわれていて、ファンもついているアーティストであればまた、事務所側も必要としてくるでしょう。

13Q . 歌手に対しての評価基準は、日本と外国とでは違うのでしょうか？

A . 日本では実力主義ではない部分もあります。容姿がよかったり、踊れたり、アイドルのように応援してあげたいということで売れているアーティストもいます。しかし売れ続けることはとても大変なことです。一時は人気があっても、実力がなければ生き残ることはとても難しいことです。

ですから基本的には実力を磨くことが大事なことではあります。しかし実際に実力主義かというところではありません。

また日本人がアーティストに何を求めているのかということは、外国と少し違うのではないのでしょうか。

外国では日本に比べると実力主義ではないのでしょうか。カラオケがうまいというだけではプロにはなれないと思います。うまい人の中でも、さらにうまい人がプロになるのです。そしてファンもそのことを理解しているのではないのでしょうか。よい耳をもったファンがアーティストを育てていくのです。

15Q . 舞台上でセリフがない状態で長時間お芝居をしなくてはなりません。

A . セリフがあってもなくても同じことです。まずそう考えてください。しゃべっているか、しゃべっていないかの違いです。セリフがなくても、舞台上に立っている以上、その役として立っていなければなりません。無言であっても、気持ちや体はお芝居しているはず。セリフがあってもなくても、舞台上に立っている限りは、責任をもってその役に集中していくことが大切です。

もちろんメインの役であればセリフも多いかと思いますが、アンサンブルであればセリフも少なかったり、なかったりします。しかしそういうことに関係なく、役に集中していくことが大切です。それができれば、セリフをもらったときにも、あわてることなく舞台上立つことができます。

そのためには自分のことだけではなく、まわりの役者に意識を向けておくということが大事です。自分の中だけで役を完結させるのではなく、まわりの動きやセリフに敏感に反応していかなければなりません。

たとえば舞台中央で、メインの役者がお芝居をしているのであれば、その動きやセリフに反応していきます。また極端に反応しすぎるのもよくありません。程よく、リアルに反応していくことが大事です。要はその作品にしっかりと入っていて、流れをつかみ、その流れに身を任せていけば、必ずよい反応ができるはずです。

こうしてアンサンブルがしっかりとお芝居をすることで、メインも引き立ちます。そして作品としての完成度も上がるのです。メインではなくても、作品に奉仕して、作品のためになることは、役者個人としてのレベルを上げていくことにもなります。

# SAMPLE

15Q .セリフの稽古をしているのですが、なかなか気持ちが出てきません。自分としては込めているつもりなのですが、どうしたら気持ちが出せるようになりますか？

A .まずはテンションを高くすることです。まだまだ普段の自分の気持ちの振り幅でしか、テンションを上げることができきません。もっともっと高くしてよいのです。やりすぎぐらいでちょうどよいと思います。やりすぎて、自分ではおかしいなと思っても、舞台上ではそれが普通だったりします。舞台では、日常のテンションのままではだめなのです。大きく気持ちを作り、大きく構えていることが大事なのです。

またテンションをあげるということがわからないのであれば、一所懸命にやることです。一所懸命にやっていくうちに、テンションも必ず上がってきます。このようにテンションを上げることは、演技をする前提としてとても重要なことです。

その上で、もっともっと感情解放していくことが大事です。羞恥心を取り除いたり、人の目を気にしないで自分に集中したり、もっともっとおおらかに、自由な気持ちを取り戻していきましょう。こうした感情解放ができれば、もっとセリフに入っていくことができ、役になりきるすることができます。

先日、TVである女優さんがインタビューを受けていました。「憑依されているわけではなく、そこに入っていく」というようなことを言っていました。また「お芝居はとても楽しい」とも、感情解放ができていけば、楽しいという感情ではなく、悲しいという感情であっても、そこに入っていければ楽しいんだと思います。感情解放している状態が楽しいのです。

また、そこに入っていくのですが、完全に自分を見失っている状態ではなく、客観的な自分もいながら、気持ち的には、いつてしまっているのです。こうしたことは、心が解放されていない状態ではなかなか感じるできません。最初は難しいかもしれませんが、テンションを高くし、一所懸命に、そして感情解放していく過程で、徐々に気持ちは出てくると思います。

またそのためにも、セリフを覚えてしまうこと、そしてそのセリフの裏にあるリアルな気持ちをつかむことは大切になってきます。

16Q .普段、声に対して、どのような意識をもって、しゃべってあげればよいのでしょうか？

A .レッスン時に行なった腹式呼吸を思い出してみましょう。お腹に息を取り込んで、お腹から気を吐き出していましたね。この動きを普段も意識できたらよいのですが、なかなかそうはいきません。ですから細かい動きよりも、お腹から声を出すという意識をもってみましょう。のどや上半身からではなく、お腹を中心にすえてみます。これだけでも、呼吸がずっと下に落ち、のども疲れにくくなってくると思います。

また長時間話さなければならぬときには、定期的に体が使えているか、腹式呼吸ができていないか、ということ振り返ることも大切です。定期的に軌道修正することで、長時間にも耐えることができます。

また今までよりも2、3割ボリュームのある声を出していくことをお勧めします。レッスンにおいては、大きな声を出すように指導されていると思います。しかし普段にそのままの声で話すことはなかなか勇気が必要です。しかしレッスンの状態を100%出すのではなく、2、3割出せばよいんだと思えば、徐々に日常の声も変わってきます。試してみましょう。

このように普段の声を意識していくこと、そしてレッスンにおいてより声を磨いていくことの積み重ねで、徐々に声は磨かれていきます。どちらも大切なことです。

また自主練習できる時間も作っていきましょう。息吐きの練習をし

たり声を出すことを日常化することが重要です。さきほど言ったように、普段の声も意識していき、なおかつ練習も定期的に行うことであれば、なおさら声は磨かれていきます。日々の練習を大切にしていって、少しずつ成長させていきましょう。

Q .歌とMCについてアドバイスください。

A .歌手がコンサートやライブを行なう際に、MCというトークを合間に入れていきます。歌手の本業として歌で聞かせることが第一ですが、MCも欠かせないものなのです。そのMCでは、単に雑談をしたり、曲への思い入れや説明をしたりと様々です。プロの方でもMCに力を入れているという方も少なくありません。それだけコンサート全体の中でMCは重要な働きがあるのです。さだまささんのトーク集を聞くと勉強になるのではと思います。

Q .レッスンと仕事の現場で見えるものとの違いは、

A .レッスンにおいて基本、基礎を身につけていきます。そして仕事現場では応用を求められます。基本練習ではやったことのないことまで、要求してきます。しかしこの要求になんとかついていき、応用力を身につけていきたいのです。基礎は基礎として持ちつつも、現場での応用が自分自身を鍛えてくれます。

Q .胸に息を取り込むとは、どういうことですか？

A .基本的に肺に息を入れるのですから、胸に息を取り込むということは正しいのですが、あまり胸を意識したくないというのが本音です。

肺を横に広げて息を取り込むのではなく、肺の下にある横隔膜を下に広げて、息を取り込んでほしいのです。

肺を意識することで、いろいろな問題が出てきます。まず胸を固めてしまい、その影響でどこにも力が入ってしまうことです。胸とのどは、とても近い場所にあります。胸を意識するあまり、のどに力が入ってしまうのです。また肩や首にも力が入ってしまいます。そのため、胸を意識しすぎたくないのです。

もちろん胸を意識することで、たくさんの息を取り込むことができるという長所もあるのですが、発声を始めたばかりで、基礎がない初心者の方が行なうことは、あまりお勧めできません。

基本はお腹を意識していくことです。お腹を意識して、上半身はリラックスしていきます。お腹から深い声を出していくために、腹式呼吸を身につけて、肺の下深くまで、息を取り込んでいきましょう。また技術的なことだけではなく、表現についても、この腹式呼吸を身につけることで、深い気持ちが出てきます。胸のあたりを中心に呼吸をしていると、気持ちも胸のあたりから出ていくこととなります。もちろん胸のあたりに心はあるのですから、正しいのですが、そこを意識するあまりアップアップな気持ちになりかねません。深みが足りない浅い表現になってしまうのです。だからこそ、お腹を中心にしていって、お腹のあたりに心が、気持ちがあるんだぞと思い、深いポジションから気持ちを出していきたいのです。

息も、気持ちも連動させて、深いポジションから出していくことで、表現の深みも増してきます。

Q .自分の伸びを確認するためにどうすればよいですか？

A .自分の成長を確認するためには、レッスンや練習を録音して、復習教材として使っていくことが大事です。レッスンしっぱなし、練習しっぱなしでは、現状の自分がどんな状態かわからず、手探りで進んでいくことになってしまいます。録音をして、今できていること、できていないことを把握していくことが重要です。また録音しておけば、半年後、一年後に聞き返すことができます。

聞き返すことができれば、その間、自分がどのように成長してきたのかが目瞭然わかるのです。成長具合がわかれば、もっともっと自信を持って進んでいくことができますし、モチベーションも維持できるはずです。

万が一、半年前と比べて劣っていることがわかったとしても、それはそれで重要なことなのです。できていないことを把握して、今後どうしたら改善できるのかを考えて、新しくメニューを作り、努力していけば、また成長できるからです。

またトレーナーの意見を聞くことも大切です。客観的に成長を見てくれているトレーナーの意見を聞き、参考にしていくことも大事です。またトレーナーによっては、いちいち成長具合を言ってくれないこともあるでしょう。長い目で見て、そう判断していることもあるのです。そこはトレーナーを信じて、レッスンを続けていくことが大事ですが、あまりにも不安であるのなら、そのつど聞いてみることもいいかと思います。

また本番においてのパフォーマンスを録画して、見返すことも大事です。これは録音でも構いませんが、本番においての実力が、今の実力なのです。人前で緊張していたり、練習の時よりもテンションの高い本番だからこそ、今現在の実力がわかるのです。

本番は、練習時よりも何倍も得るものがあります。成功しても失敗しても、何倍も成長できるのです。練習だけではなく、本番を積み重ねていくことも必要です。

4 Q . 子音のトレーニングにはどんな意味がありますか。

A . 子音を練習することはとても重要なことで、子音の練習は多くの方が、滑舌をよくするため、という認識だけだと思います。実は、滑舌をよくすると同時に、発声上の特に息の流れを作るためにとても適している練習でもあります。特に破裂音は、息の流れがちゃんとないとしっかりとした破裂音を鳴らす、または破裂音の子音の音を飛ばすことができません。破裂音を形成する場所は、バ行バ行での唇、タ行タ行での舌と上顎、カ行カ行での舌の根元と軟口蓋、とありますが、どこの発音が苦手が確かめてみるということは同時に、どこに息の流れが不足しているのかということが自分でわかってくると思います。( )

4 Q . 腹筋を鍛えることはよいことでしょうか。

A . 腹筋を鍛えるということが、発声上に悪影響を与えているケースがあると思います。息を止めて腹筋をガチガチにしてしまうと、息を流そうと思ってもなかなか流れてくれないかもしれません。インナー系の腹筋を鍛えることはお勧めしますが、外側の腹筋はあまり鍛えないほうがいいと思います。とくに、筋力トレーニングをする場合は、息を止めながら重い負荷をかけて行なうトレーニングは、(あくまで声楽を目指す場合はですが)あまり行なわないほうがいいと思います。

それよりも、発声上で大切な事は山ほどあります。いくら大きなエネルギーを得ても、喉が固いと声はスムーズに出ません。( )

4 Q . バ行の練習の目的はなんですか。

A . バ行の練習は、声を支えることと息の流れをうまく作る練習に格好の素材であると思います。唇は、体の中で息が出ていく最後の出口です。バ行の子音を飛ばすには、最後の出口である唇に息の流れがあることが重要になってきます。母音のアタックが喉にかかってしまっとうまくいかない人は、バ行を発音することをないつつ母音のアタックに移っていくとうまくいく可能性があります。このバ行の練習のときに特に注意していただきたいことは、バの子音

を発音する際に息の流れようとする力を加え続けるということです。この息のスピードがダウンすることなくバ行を発音できるようになると、とても声が外に跳んでいくようになるでしょう。( )

4 Q . もっと高い曲を歌いたいのですが。

A . 自分の許容範囲以上の高い楽曲を歌うことに関しては、特に気をつけてください。高すぎても低すぎても、です。楽曲が自分の声に合わない、理想の音が出ないことに焦って声を作ることにつながり、しっかり出るはずの中間音でさえも出なくなっていく危険性があります。少しでも喉に圧迫感や余計な緊張が生まれる感覚は、高音域でも低音域でもあってはいい感じの感覚です。その出し方で音域を広げようとするのは全く意味がありません。ので、この曲を歌いたい、誰々のような声になりたい、音域が狭い曲はつまらない、ダイナミックな表現をしたい、などの欲求があることは悪いことではないし気持ちはとてもわかりますが、自分の声を育てる上での冷静さをかならず持つようにしましょう。( )

8 Q . リズム感をよくしたいです。

A . リズム感に関してですが、例えばドラムやギターなどを演奏する際にリズム感を引き出すために何が必要かわかりますか？まずは絶対的に必要なことは、演奏テクニックです。どんなに頭の中や体でとてもよいリズム感を持っていたとしても、手がうまく使えなかったり指がうまく回らなかったりすると、その楽器でリズム感を引き出すことはむずかしいですよ。ヴォーカルに関して同じで、リズム感をうまく出すためには、「発声テクニック」がしっかりしていることが第一条件になります。発声テクニックがしっかりしてくると、子音の発音が容易に行なえるようになってきます。最初は子音を利用してリズムトレーニングをして、徐々に母音でリズムトレーニングを行なえるようになって、リズム感、発声トレーニングを兼ねて、相乗効果が生まれてよいヴォイストレーニングになると思います。( )

11 Q . ヴォイストレーニングは孤独な作業ですが、モチベーションを上げるヒントはありますか。

A . 音楽大学で声楽を専攻している学生は、発声法について同級生や先輩後輩などの話をよくします。さまざまな種類の先生の考え方や教え方などについてもよく議論したりすることがあります。そして、とてもおもしろいことですが、優秀な声楽家が学年から何人もでる年というのが10年に一度か二度ある一方で、全くでない年もあるような気がします。やはり、仲間との競争意識や切磋琢磨というものが、成長の糧になるということがいえるのではないかと思います。野球でいう、「松坂世代」のような年があるのと同じことだと思います。

皆さんも、声の事に関してとてもがんばっている仲間を沢山持つことをお勧めします。技術的にも精神的にもそこに自分の成長のヒントがあるものだと思います。( )

11 Q . 朝から練習することはよいことですか。

A . 朝起きてすぐのトレーニングは、身になるケースも逆に悪くなるケースもありますので慎重に行なうようにしてください。人によって差があると思います。私の場合は、朝からすぐにある程度声が出る状態になるべくできるように、朝起きてすぐに声を出すようにはしていますが、前日の疲れがたまっていて明らかに集中力と体力共に劣っているようなときはあまりやらないで午後まで声をトレーニングすることを待つことが多いです。逆に、疲れがあまり無く、健康に起床することができた朝は、少しずつ時間をかけて声を

# SAMPLE

起こしていくようにしています。朝早くからの本番など、全くないわけではないということがありますし、朝からなるべく早く声を起こすコツが自分でわかってくるということは、準備時間があまり無い状況ですぐにパフォーマンスをしなければならぬときのためのよい練習となるからです。参考になさってください。( )

11Q . 声が出なくて煮詰まったときはどうしたらよいでしょうか。

A . 一所懸命になることは、とても素晴らしいことだと思います。しかし、一所懸命な気持ちが殻回ってはいけません。楽天的な考え方や、肩の力を抜くことを、時としてできるゆとりが大切です。何事においてもだと思います。一所懸命になるということは、盲目的になって無我夢中になることとは違います。ヴォイストレーニングにおいて、盲目的になってしまったら、ただでさえ自分で判断するのが難しいジャンルのものが、さらに果てしなく難しいものになってしまうと思います。どうしても声が出ないときは、ドライブなどして森林浴などをしてみたり、心をリフレッシュさせることも大切かと思ひます。精神的なバランスを大切に、取り組んでみてください。( )

11Q . 声優を目指していますが、歌を歌えるようになったほうがよいでしょうか。

A . ことばを喋るときでも、音の高さというものを意識できるとよいと思います。というよりも、声優さんやアナウンサー、他にも声を扱う職業すべての人に当てはまると思ひますが、音楽的な素養がある程度あることは大きな武器になると思ひます。音の高さによってどのような表現ができるのか、発声テクニックとリズム感の関わりなどは、切っても切れない関連性を持っていると思ひます。音楽的素養がなくても声をうまく扱える方はたくさんいらっしゃると思ひますが、そのような方は音楽をやらせても起用にこなせるセンスをもっていらっしゃる方が多いです。ので、声を出す方は、音楽や歌をしっかりと歌えるくらいの余裕がほしいものですね。( )

12Q . オリジナリティはどのようにして磨いていったらいいでしょうか。

A . オリジナリティを育てるにはどうしたらいいかという、いろいろな経験値を上げることがまずは大切です。オリジナリティとは、人にはない自分の色です。その色はどのようなところから出てくるかといったら、教科書に書いてあることだけでなく、いろいろな知識経験から来るものが大きいと思ひます。発声に関しても、トレーナーはよく発声を別のものに置き換えて説明することがあると思ひますが、その発想力の高さが、声がどのようにしたら出しやすいものになるかというヒントになる可能性は多いにありまひます。発声ひとつにしてもそのような要素が大切であるので、歌のトータルでのオリジナルなものを作るには、歌うこと以外のさまざまなことに興味を抱いて、それを歌う際に応用できるかどうかということがオリジナリティに必要なものでないかと思ひます。( )

13Q . オペラに興味がありますが、初心者にお勧めのものはありますか？

A . オペラに興味を持って聴きたいけれども、どのようなものを聴いたらよいのか最初からわかる人はあまりいないと思ひますので、参考までにご紹介いたします。単純に、時代が現代に近い作品ほどドラマティックな作品が多いと考へてよいと思ひます。一番古い作品は1600年頃に作られましたが、オペラとして今日でも上演するクオリティのものは、特にオペラ初心者の方にとっては、モーツァルトを一番古いと捉えてよい

と思ひます。モーツァルトのオペラは軽妙な喜劇が多く、有名な3つの作品で、フィガロの結婚、ドン・ジョヴァンニ、魔笛、というオペラがありますので、お勧めいたします。クラシック音楽の様式や美しさなどを好む人にお勧めです。ドラマティックな要素の有る曲はあまりありませんが、「ドン・ジョヴァンニ」の最後のシーンなどは少しドラマティックな要素があります。

次に、ベルカントオペラというものがあり、モーツァルトの次の時代1700年後期から1800年前期あたりの時代の作品です。具体的な作曲家として、ロッシーニ、ドニゼッティ、ベッリーニという作曲家があげられます。これらの作曲家の作品の特徴は、「歌の旋律美」にもっとも力を入れている点です。レガート唱法を学ぶのに適している作品群です。ロッシーニのオペラでは、早口言葉なども学べるのではないかと思ひます。代表的な作品として、ロッシーニ「セビリアの理髪師」、ドニゼッティ「愛の妙薬」、ベッリーニ「清教徒」などがあります。

そして、ここからの時代の作品は徐々にドラマティックな要素が増えていきます。1800年代に活躍したヴェルディという作曲家のオペラは、旋律美もさることながら、ドラマティックな要素がさらに加わったものとなっています。前期の作品は、美しい旋律のものが多く、「ナブッコ」、「椿姫」、「イル・トロヴァトーレ（吟遊詩人）」などのオペラが有名です。次第にドラマティックなものになっていくものは後期に多く、「リゴレット」、「アイダ」、「オテロ（シェークスピア作品のオセロのイタリア語読みでオテロ）」などの作品をお勧めします。さらに、時代を同じくしてドイツオペラのワーグナーのオペラも聴いてみるとよいと思ひます。ヴェルディのような美しさはありませんが、喋るように歌うことの勉強になります。ただし、ワーグナーのオペラは、内容が難しいため上級者用かと思ひます。

最後に、とてもドラマティックな作品群を紹介します。ヴェルディモ・オペラといわれる作品群です。ヴェルディ以前は題材が歴史的な格式高いものだったのに対して、徐々に「血なまぐさい」、題材になってきます。とてもドラマティックがゆえに、楽譜上にも「叫ぶ」と書いてある箇所が多いので、シャウトの参考にもなるかと思ひます。代表的な作品としては、マスカーニ作曲「カヴァレリア・ルスティカーナ」、レオンカヴァッロ作曲「道化師」、プッチーニ作曲「トスカ」、プッチーニ作曲「蝶々夫人」、ジョルダノ作曲「アンドレア・シェニエ」、チレア作曲「アドリアーナ・ルクブルール」などがあります。( )

14Q . 家ではうまく歌えるのにレッスンになるとうまく歌えません。

A . レッスンで緊張するということは、本番でも同様に緊張してしまい、本来の力が出せないということではないでしょうか？もしくは、レッスンは先生とマンツーマンで距離が近いので、ステージ上よりも逆に緊張するということもあるかもしれませんね。しかし、私たちプロや、プロを志す人にとってはどのような状況においてもパフォーマンスを見せるということは避けて通れなく、言い訳があとで通用しない職業だと思ひます。困難な状況になったら、それを解決することに全力を注がないといけません。ステージ上で衣装が破れたことに気がついて気が気でないときも、パフォーマンスの質を落とさないように集中力を持たなければなりません。家ではちゃんと歌えるのにレッスンでは歌えないということは、どうしたら家と同じようにレッスンでも歌えるようになるか、自分で研究して見る必要があると思ひます。( )

Q . レッスン以外では綺麗な声だといわれますが、どこかまだ課題がありますか。

A . 声か綺麗なだね、と褒められる人がいたとしても注意が必要です。本当に綺麗な声とは、自分の発声に使うエネルギーを相当使わない

# SAMPLE

といけません。綺麗な声と、置きにくい声を間違えてしまう人はたくさんいます。悪い意味で綺麗な声は、とても表現力の乏しい声を作ることになります。本当の意味で綺麗なという声は、躍動感があって「伸びていくような声」です。息の流れが静止して、悪い意味での荒々しく歌うことをしていないだけの声は「綺麗な声」は、荒い声の次によくない声であると考えましょう。表現とは、息のエネルギーによって生まれます。生命のエネルギーを伝えることが、音楽の根源にある以上は、「ただの綺麗な声」で終わらないようにして、トレーニングに励んでください( )

Q . 喉の細かい知識は必要ですか。

A . 発声理論として、細かい知識を知ることはいくことではありませんが、中途半端に知ってしまうことは実はとても怖いことでもあると思います。逆に知らないほうが、余計なことを考えないですむということも大いにあります。特に、喉周辺の細かい筋肉の動きに関しては、半端な知識を持つことによってとても喉が気になってしまい、喉の不要な緊張を逆に作ってしまうということがあると思います。喉に関しては、硬くなるようなことはあってはならないことです。意識としては喉に持たないほうがリラックスできると思います。舞台上で表現するということはとても大きなスケールを要します。細かい感覚は大切ですが、部分に固執しないようにしないといけません。そのバランスをうまくとるためには、喉の細かい理論や知識を知ることとはとてもよいことだと思いますが、本質を失わないようにしましょう。( )

Q . 発音をよくするためには？

A . 音楽の中で歌にしかことばがない以上、発音は歌の勉強に切っても切り離せないものです。発音をよくする方法は一概には言えません。色々な考え方がありトレーナーそれぞれで教え方が違います。母音をはっきり、という人。子音をはっきり、という人。ことばはあまり気にせずフレーズを気にしろ、という人など様々です。一つ例にたとえるならば、日本最大のミュージカル団体「劇団四季」の役者の皆さんの日本語はとても美しいです。ホールの中で聞いてもことばがはっきりとわかります。劇団四季は同じ役で何人も人が日によって歌い分けていますので、人が違ってもある一定のレベルを聞かされるというのは素晴らしい商品価値だと思います。その練習法は私の目からいくとかなりオーバーなほど口をしっかりと動かして母音のみを訓練する方法などがとられています。母音をしっかりと喋って子音を乗せていくといった考え方からでしょう。これは正直賛否両論あります。しかし複数の役者が主役を演じられるレベルを維持して複数の演目を上演しているのですから一概に否定はできません。この方法が合う人には素晴らしい効果が現れるのでしょうか。万人に合うやり方はないと思ってかまわないと思います。自分にあつたやり方を見つけていくしかありません。我々トレーナーも自分の教わってきたやり方だけでなく、なるべく多くの人のレッスンに対応できるように知識を身につけていく必要があると思います。( )

Q . 声を前に飛ばすには例えばどのようなトレーニングがありますか？ 共鳴のためのハミングは大切だとして、あとのメニューは前に声を出すためのトレーニングとしては実感に欠けます。プレトレーニングやスケールトレーニングあたりでは、唯一実感があるのはヤッホー！と大きく響かすトレーニングです。やはり体作りをしてできるまで待つしかないのでしょうか？ 私は時間をかけてできるようにしていくのがベストだと思っています。

A . まず、ハミングが共鳴の為という認識を変えていきましょう。鼻腔共鳴は声の前にいなくてはできません。もっと言うと鼻腔共鳴ができない方は楽な声で全ての音域を前に飛ばすことはできません。

ハミングができない方は基本的な発声のトレーニングのほとんどに苦勞すると思います。また、ヴォイストレーニングで陥りやすい点ですが自分で気持ちのよい場所で歌えば歌うほど、人にはよく聞こえてこないといったことがあります。内声(自分に聞こえる声)と外声(人が聞いている声)は違うのです。まずはトレーナーにレッスンでもらったアドバイスを徹底的にやってみましょう。それを次のレッスンでトレーナーに示して下さい。それでまた違ったアドバイスをもらってトレーニングするのです。自分の耳にたよったトレーニングほど間違いが大きく取り除くことが大変なものはありません。声を前に出すためのトレーニングだったらヤッホーと飛ばすだけで充分です。これだけでもトレーナーが納得できる声を出しているレッスン受講生さんは少ないのです。まずはレッスンを大事にしましょう。( )

Q . 現在と昔のヴォイストレーニングは違うのですか。

A . 「お腹から大きな声を出して」といった種類のことは今も昔もヴォイストレーニングや劇団の発声練習などでよく使われていることばです。このやり方は声を出す訓練の他にも、日本人特有の人前で大きな声を出すことに対する「恥ずかしさ」などの精神的な訓練の意味合いも含まれていると思います。ですからこのやり方を一概に否定はできないと思います。やらないよりはやったほうがよいです。しかし、現在の特に若い方にこのやり方が向いているかといわれると疑問が残ります。一昔前ならば10人いたら5、6人はこのやり方で声が出しやすくなり良い方向へ向かっていったのですが、最近では8割程度の方は喉を壊したり、出し辛くなったり、ハスキーになったりする傾向があります。生活環境の違いからくるものなのか、聞いている音楽やことばのせいなのかわかりませんが「声の力」といった意味では落ちていると言わざるを得ません。現在、巷にあふれている音楽はとてもメロディといったものが無く、よいと思える作品が失われていっています。だからこそ昔のカヴァーアルバムなどが売れているのでしょうか。しかしカヴァーアルバムが売れているということはまだ希望が持てる証拠ではないでしょうか。皆が削れている証拠だともいえます。しっかりとした声を磨きそれに見合うだけの曲をどんどん歌っていくことが上達への道だと思います。( )

Q . 歌手の素質とは？

A . 歌手としての1番の素質は、やはり声(楽器である喉)でしょう。人の声は言ってみればよい声と悪い声に大きく分かります。こればかりは美声を生まれながらに持っている人とそうでない人が存在するのは仕方ありません。しかし、声は1人1人異なるものです。言い方を変えれば、一般に悪い声でも個性的な声と言うことができます。同様に体つきや容姿もあてはまりません。美声を持って生まれたとしても、それを使いこなすことができなければダメです。それをコマンドできる能力や日々の努力、歌心など様々な要素が関係してきます。ですから、歌手としての要素は体が楽器であるからこそ、色々な面が関係してあつています。努力しない天才より努力する秀才の方が勝るといえると思います。( )

# SAMPLE

Q . 音程について何をどう学ぶのですか。

A . 本来どんなジャンルの音楽でも正確な音程をとれることは重要です。しかし、現在の音楽界では概してクラシック以外のジャンルの歌い手はテクニック不足のため音程が悪い人が多いです。クラシックの中においても、悪い人はいますけれど、音程はただ単に高い、低い問題ではありません。上下で考えなくても、発声がよくなってくると比例して音程もよくなってきます。それから、ある一定の音程を保てることもテクニックのうちです。それには息をコントロールする能力が問われます。この2点を合わせると、つまりは音程の問題はほとんど発声の上達で解決できるといえます。( )

## 研究所のレッスンでのトレーナーQ & A

研究所のレッスン受講生の質問とトレーナーの回答です。これも相手やその目的によって、あるいはトレーナーによって、回答が異なることがあります。あなたに合ってはまらないものも、あります。参考までにしてください。レッスンの中で行なわれたものは、具体的に参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているものもあります。

Q . 普段の心がけとして、腹式呼吸を習慣づけるにあたり、どのように「ハラ」を意識すればよいのでしょうか。レッスン以外のとき、無理にハラに吸い込もうとすると、なかなかハラに息が入りません。

時折、「あれ、ハラはどこに行っちゃったのだろう」と感じることもあるほどです。原因は何でしょうか。

A . 腹式呼吸にこだわるあまりに、胸が痩せてはいないでしょうか。胸が膨らんだり、上下することを過剰にブロックしてしまっているのかもしれない。体の自然な動きを「許す」ことを意識して下さい。( )

Q . 息を前に飛ばそうとすると声がかすれてしまいます。どのように身に付けていくべきでしょうか。

A . 支えがもっと必要です。あとは、息のトレーニング以上に声を出すトレーニングも大切ですので、しっかりと声も出して練習する時間もとりましょう。( )

## 研究所のトレーナー共通Q & A

それぞれの見解の差異については、あなたの判断の参考に留めてください。 NO.1 10416-2

Q . 声楽がポピュラーを歌うのに役立つのは、

A . 体の使い方は、声楽であってもロックであってもポップスでも同じです。その中でも、声楽では特にボリュームのある声をトレーニングしていきます。体を使って声を出すことや、体をひびかせることを学びます。ですから声楽を学んでおくと、どんな歌にも対応できる体の基礎、発声の基礎というものが身につくのです。( )

A . 声楽だから、ポピュラーだから、という枠は考える必要はないと思います。ヴォイストレーニングにおいて大切な事は、物理的にこのように出したら喉の機能を障害してしまう、という点をなるべく排除するという事だと思います。

声楽でもポピュラーでも、そこをしっかりとらえて、明るく美しい音を目指すべきです。( )

A . 基本的な発声法を学ぶことで、自分のお気に入りの声を、出し易くなります。また、そのおかげで、無理な発声をしなくなるので、喉を傷めにくくなります。( )

A . 声楽というジャンルは人種、国籍問わずある一定の評価を受けていますし声の訓練という意味では世界共通といってもよいかもかもしれません。日本人の声楽家の留学先はイタリア、フランス、ドイツ、ロシア、アメリカ、オーストラリアと多岐にわたっていますしそれぞれの国でそれぞれのプロがいるという現状も見逃せないポイントだと思います。

日本人のアーティストと呼ばれるポップス歌手の方達の声というのは年々お粗末になってきていると言わざるをえません。単純な声の力というものがポップスの中で失われてきているのが現状ではないでしょうか。しかし海外を見てみるとビジュアルだけではなく声の力、歌の力があってこそその歌手だということに気づかされます。声楽というところから難しいイメージがあると思いますが単純に体をつかってより楽により自然に、大きな、より飛ぶ声を出せるようになるというのが声楽のレッスンだと思っています。良い声を作るのではなく個人個人が持っている声を鍛えると思っていただけてかまいません。そういう意味では声楽という分野はヴォイストレーニングにおいては基準になる訓練法だと思います。( )

A . 踊りのバレエが、すべての踊りの基礎と言われているように、やはり、私も、クラシックの発声は、すべての歌の原点だと思います。声楽を学んでおけば、その後、どのような方向に進もうとも、必ず役に立つことがあると思います。

それも私が考えるには、腹式呼吸と鼻の響きは、どのジャンルにおいても必要なことではないかと思うのです。どの歌にとっても、ベルカント唱法は基本なのではないでしょうか。こと、ジャズなどになると、ミックスヴォイスと言われる唱法がありますが、それも、気管をつまく響かせることで歌えるのではなんでしょうか。鼻を響かせることを覚えれば、どんなに低い音も、きちんと聴こえるはずですよ。また、ポップスのように、いくらマイクがあるといっても、支えがなくては、人の心をうつ歌は歌えません。支えとは、横隔膜にとっても関係していると思いますが、感動する歌というのは、横隔膜を使って歌えると、うわべだけでなく真実の気持ちを表現できるのだと思います。クラシック、とくに、ベルカント唱法は、横隔膜を使って歌うものですから、どんなジャンルにおいても必ず、役に立つはずですよ。( )

A . 何といっても身体全体を使って歌うことを最大限に活用しなければならぬ歌い方が声楽です。マイクを使わずにホール全体を響かせる為に、身体全体を高性能なアンプとスピーカーに作り替える為の練習方法が声楽だからです。これが身につけば、ポピュラーを歌おうが、ジャズを歌おうが、歌う身体そのものが高性能なアンプとスピーカーになるわけですから、声の品質が上がります。それから、身体全体で歌うわけですから、何より喉が疲れにくくなり長く歌えるようになります。そして歌うことが自由になります。( )

A . 声楽を学ぶ1番のメリットは、息の使い方(呼吸法)をマスターできることです。次に共鳴をマスターすること。声楽とポピュラーではマイクを使うか否かの違いはありますが、基本的に声を共鳴させる場所は同じでなければなりません。ポピュラーは声楽に比べて、その響きの度合いを減らすことで歌えます。概して、ポピュラーなどクラシック意外の現在の歌手はテクニックがない人が多いため、音程も悪い人が多いですが、本来はどのジャンルにおいても、正確な音程は大事です。なぜなら、音程は単に高い、低い問題では

# SAMPLE

なく、発声がよければ自然に音程もよくなるからです。( )

A .ポピュラー音楽で求められる声の出し方と、クラシックの声楽で求められる発声とは違います。また、ポピュラー音楽の歌手の中には、発声法云々よりもその個性や情感だけで歌っている人もいますし、人気のある人も多いのも事実です。それが悪いとは思いません。しかしよっぽど喉の強い人でも喉の力だけですべてを表現するには限界がありますし、長く歌っていく上でさまざまな障害も出てきます。こういったことを考えていくときに、声楽のレッスンがヒントになるのではないかと考えています。喉の力だけに頼らないで体を使って発声するという事は、ポピュラー音楽もクラシックの声楽も共通するところ。もちろん違うところもたくさんありますので、声楽のレッスンを受けて解決できないことも多くあります。ただ、声楽は長い歴史の中さまざまな研究され、技術的な面での比重も大きく、系統だった教育もされている分野ですので、特にお腹の支えや呼吸法については何かのヒントになるとと思います。( )

A .ほんの一部ですが、ポピュラーを歌うときにも以下のような利点があります。

- ・調子が万全ではないとき、緊張でいつも通りに体が反応しないというような場面でも、声楽的な呼吸法、お腹の支え、息の使い方、身をつけることで一定以上の安定感をもって歌うことができる。
- ・お腹の支えがつくことでより息のコントロールが可能になるので、声の強弱やロングトーンなどニュアンスがつけやすくなる。
- ・体を使って歌うことで(以前と比べて)喉が疲れにくくなり、持久力がつく。( )

A .ポピュラーは正しい発声というより、表現したいように自由に歌う場合がほとんどです。正しい発声だからといふ歌になるとは限らないジャンルです。時に歪みのある声やシャウトしたり、様々な声を使います。そういった場合、クラシックの発声練習で培われた基礎は後ろ支えのように護ってくれます。水泳の後の整理体操や、走る前のストレッチに似ています。ポピュラーだと、時に喉に負担のかかる声を効果的に使う場合もありますが、そういった声を使う前に、十分に声帯をストレッチしておくこと、終わった後の反動や疲労も最小限に抑えられると思います。( )

## トレーナーのアドバイスとお勧め作品 (Artist)

### トレーナーの日々の生活で思ったことや皆さんへのお勧めです。

#### 技術より大切なこと

技術で理解できても、イメージ、想像力がなければ意味がありません。もちろん技術を磨くことによって、発声発音の技術は向上していきます。そして表現の基礎が技術であることは当然のことです。しかしその先の表現を求めていったときに重要になってくるのが、感性であったり、イメージ、想像力であったりします。この感性の部分を磨くことも、技術練習と共に進んでいきたいと思います。感性は生まれながらその人に備わっているものではありませんが、技術と同じように、向上させることができるのです。心を磨いていくこと。心を豊かにしていくこと。感動していくこと。そうした感性的なことに興味を持ち、「よし、感性を豊かにしていこう!」と思い、努力していくうちに身につけていきます。技術だけにこだわるのではなく、感性も磨いていきたいと思います。

#### 強みを活かす

「何かを成し遂げられるのは、強みによってである。弱みによって何かを行なうことはできない。」  
「不得手なことに時間を使ってはならない。自らの強みに集中すべきである。無能を並みの水準にするには、一流を超一流にするよりも、はるかに多くのエネルギーと努力を必要とする。」  
「誰もが、自分の強みはよくわかっていると思う。しかし、たいしては間違っている。わかっているのは、せいぜい弱みである。」

以上は、経済学者ドラッカーのことばですが、歌や芝居や芸の世界でも同じようなことがいえるのではないのでしょうか。その道を極めようとするほど、自分の弱点が気になってきます。その弱点がなければもっともとうまくいくはずなのに、弱点があるばかりにうまくいかない。どうしたら克服できるのか。いろいろと弱点克服のために考えるはず。しかしドラッカーのことばにもあるように、弱点よりも「強み」を活かしていくことのほうが大事なのではないのでしょうか。弱点はもちろん反省の材料として把握し直していくのですが、そのみに時間を費やしすぎるのはよくありません。自分の「強み」を見つけ出し、それをとことん磨いていくことこそ王道なのではないのでしょうか。自分自身の強みを見つけ出すことは難しいかもしれませんが、自分で見つけ出せないのであれば、親しい人や先生・トレーナーから聞けばいいのです。客観的に見ていてくれる人はわかっているはず。そういった人の意見も参考にしながら、長所を伸ばしていく努力をすることが大切なのです。ドラッカーはまえがきでこのように述べています。「『行動指針』として読んでいただきたい。~本書を読みつつ「では、自分は何をなすべきか」を考えてほしい。」と。さっそく自分の「強み」を見つけ出し、「強み」を磨いていきましょう。

#### 原点を思い起こす

プロであろうと、プロを目指している途中であろうと、常に原点復帰することはとても大切なことです。たとえば「なぜこの道を目指したのか」「どれくらい好きだったのか」ということをいつも思い出すように努力していきたいのです。もちろんそんなことを考えなくても、いつも情熱にあふれていて、モチベーションも高いのであればいいことはありません。しかしすべての人がそういう状態をキープすることは、なかなか難しいのではないかと思います。思うように上達しなかったり、失敗が重なったり、生きるための生活に追われていたり、さまざまな困難の中で、本来の夢を忘れ、モチベーションも落ち、原点さえも忘れてしまっている人もいます。そうした時に思い出してほしいのです。「なぜこの道を目指したのか」「夢や希望」を。現実には厳しいものですが、あきらめずに続けていくことで、なんらかの道は開けてくるはず。しかしモチベーションが落ちてしまい、本来の目標を忘れていたのでは、元も子もありません。前向きに、建設的に、夢に進んでいってほしいのです。夢を実現できる人というのは、実力や運も、もちろんあるのでしょうが、モチベーションを高くキープし続けることができた人ということもできます。このモチベーションをキープするために、常に原点復帰してほしいことと、もう一つ使命感を見出ししてほしいのです。自分がそのことをやる使命を発見してほしいのです。使命というと大げさに聞こえるかもしれませんが、やる意味、やる意義、それによってどう世の中のためになっていきたいのか、そういうことを考えてほしいのです。この使命感がたえず湧いているのなら、必ず夢は叶います。大きな使命を抱いて、大きな夢に向かって、前向

# SAMPLE

きに進んでいきましょう。

## 古典、伝統芸能の大切さ

古典というと、クラシック音楽も古典になるのでしょうか、外国文学でいえば、シェイクスピアやゲーテ、日本でいえば、夏目漱石や川端康成等、でしょうか。落語、歌舞伎、浪曲、能、狂言も古典であり、伝統芸能です。

あまり身近なものではないのですが、学ぶべきところはたくさんあります。観たり、聞いたり、読んだりして、古典に触れてみましょう。必ず新しい発見があるはずですよ。

現代に焦点をさぼるのではなく、過去の名作、遺産から多くのことを学ぶことができます。現代のものではないので、わかりにくさはあると思うのですが、そのわかりにくさの中からも、きらっと光るものをつかみ取っていきましょう。

読み物は書店で入手することができます。またレンタルショップに行き、日本の名作の朗読CD、落語CDを借りて聞いてみましょう。

## 講談

一龍斎貞水氏は、現役の人間国宝。一度は聞いてみたいかなと思ってはいたのですが、なかなか機会がなく、今回初めて聞くことができました。また一龍斎貞水氏は落語ものを得意としているので、聞く機会がなかったのかなと思います。怪談ものはあまり好きではないのですが、今回聞いてみたのです。

怪談ものは落語でよく聞きます。落語の中での怪談ものは内容としては怖いのですが、噺家のほうに恐怖のみを追及するのではなく、笑いも少し入れていこうとする姿勢があるためか、落語の怪談ものはあまり怖くないのです。

しかし今回、講談で「江島屋怪談」を聞いたのですが、聞き終わった後、鳥肌が立ち、寒気がするほど怖かったです。内容はもちろん、貞水氏の語りがとてもうまく、話に引き込まれてしまうのです。その世界に入ってしまうのです。そして効果音なんかもあると、本当に怖いものでした。話芸としては素晴らしいものがあります。ぜひ聞いてみてはいかがでしょうか。眠れなくなりますよ。

## 自分が原因

気持ちを込めてセリフを読んでみましょう。そして客観的に聞いてもらうことが大事です。自分では一所懸命に気持ちを込めて、目一杯やっていたとしても、表面に出てきている思いは弱かったりするからです。そして、もし弱いのであれば、何が原因なのか考えてみましょう。羞恥心であったり、テンションが低かったり、気持ち自体が小さかったり、原因はさまざまあると思いますが、現状ではダメであることがわかると思います。

現状を変えていこうとすることから、すべては始まります。自己変革していくことが大切なのです。

いまできていないことを、自分ではなく、まわりのせいにしてはいけません。体調が悪いとか、気分が悪いとか、教材が自分に合っていないとか、まわりのせいにするのではなく、自分に原因があると思うところから、すべてが始まります。自分の弱点を探り、その弱点を克服していくように努力していきましょう。

## 自分との戦い

<人と比較しない>一流のアーティストを深く知り、自分自身の現状を知っていくことは大切なことです。一流のアーティストと自分を比べ、足りないところを知り、そこに向かい努力していくことは大切なことです。

しかしそういった前向きな態度ではなく、比べたがゆえに、自分の至らない、足りない部分ばかり、落ち込み、悩んでしまうこともあると思いますが、一歩踏みとどまって欲しいのです。人との比較から研究していくことはいいことなのですが、比較し、マイナス思考になることはいいことではありません。人との比較ではなく、自分の中に基準を作っていくことです。

<環境のせいにしていない>練習する時間がない、トレーナーの教え方が悪い、学校が悪い等々、環境のせいにしてはいけません。環境のせいにするだけで、自己弁護しているのですが、そこからの発展性はありません。環境ではなく、そうなったのは自分の責任なのです。そういう人生を送ってきたのは、そういう選択を自分でしているからです。環境のせいにならず、すべては自分が持っているものなんだと反省し、前向きに進んでいくことこそ大切なのです。

<日々前進>日々一歩でも進んでいくことが大事です。自分の中で少しでも成長し、発展し、上達するものがあればいいのです。例えば時間がなく、声を出す練習ができなかったとしても、TVで素晴らしいドキュメンタリーを見て、感動した。これだけでも成長しているのです。すべてのことを、自分自身の芸の肥やしだと思い、素直に受け止めていくことです。そうすれば、必ず日々前進していくことができるのです。前向きに前向きに、貪欲に貪欲に、吸収していきましょう。

すべては自分自身との戦いから始まります。自分自身と向かい合い、人や環境ではなく、自分の中での成長に集中していくことです。そうすれば必ず、自分との戦いには勝ち続けていけるはずですよ。

## 自分のために

まず心底自分自身がやりたいことなのか、本気で取り組んでいきたいことなのか、自問自答してみましょう。みんなもやっているからとか、単におもしろそうだからとか、軽い気持ちで取り組んでいませんか。自分の人生の一部、または人生そのものであると思い、努力していく中で、道は切りひろげられていきます。

他の仕事が忙しくなってしまったからとか、親の都合でとか、環境が変わってしまったからというような理由で、あきらめてしまう人もいます。その程度の理由であきらめてしまうほどの情熱しかなかったのかと思うと情けなくなります。

もちろん趣味としてトレーニングを続けていくのなら仕方ありませんが、プロを目指しているのなら、そのプロを目指していたことさえ、どの程度の思いで取り組んでいたのか疑問です。

あきらめることは簡単です。あきらめてしまえば楽なことの方が増えるでしょう。しかし、本気で目指しているのならば、回りに左右されず、続けていくことです。自分のために続けていくことです。

## 創作落語への思い

春風亭昇太さんの落語CDを4枚ほど借りて聞きました。単純に笑ったので、借りることにしたのです。古典落語もおもしろいのですが、創作落語はオリジナルだけに、作った人の個性なり性格なりがにじみ出ていて笑えます。

昇太さんの創作落語にかける情熱は並大抵なものではなく、自分の人生のすべて賭けているように思えました。落語ファンの中には、古典落語は落語と認めていても、創作落語は落語として認めていない人たちもいるそうです。しかし練られていて、楽しい作品であれば落語ですね。当時の落語家は当時(江戸・明治)のことばで話していたわけですから、現代の落語家が現代のことばで、現代のことばをしゃべることは、なんらおかしいことではないと思うのです。

## 相手のセリフも覚える

セリフは相手との会話の中で、生きてきます。だからこそ、自分の

# SAMPLE

セリフだけにこだわってしまわないように、相手のセリフも覚えていきましょう。相手のセリフを覚えることにより、そのセリフから自分がしゃべるセリフの気持ちを探ることができるのです。自分の順番だからセリフをしゃべるというのではなく、相手のセリフがあって自分のセリフがあるんだと思えるようにしていきましょう。また自分のセリフは、その役をやらないうちで読んでいきましょう。まず作品として内容を理解していきます。内容が理解できたら、その作品の中での自分の役、相手の役の役割をとらえていきます。そうしてすべてのセリフ(相手のセリフ)を把握したうえで、気持ちの流れを作っていくのです。自分の気持ちの流れだけではなく、ストーリーの気持ちの流れを作ること、自分のセリフもリアルになってくるはず。その場面でいかにリアルでいることができるのか、それが勝負です。

## 知識の大切さ

芸事を習う上で、知識が必要なのか、先生やトレーナーについてレッスンしていけば、それでいいのではないか、知識があっても頭でっかちになってしまうだけだから意味がない等々、いろいろ意見はあると思うのですが、やはり知らないより知っていたほうがいいに決まっています。その知識を生かせるか、生かせないかは大切なことですが、まず知ることはとても大切なことなのです。知ることから全てが始まります。

専門知識を本から得ていきます。実際に体を動かしてみなければわからないこともあるかと思いますが、まず知識として、情報を得ることが大切です。また知識として知っていたおかげで、実際のレッスンでの進歩具合が変わることもあります。事前に知識として知っておくことで、レッスン時の理解度がアップするのです。

またレッスンの中でのトレーナーからのアドバイスからも知識を得ることができます。その場では聞き流してしまったことでも、後で録音したものを聞き返すことで学びがあります。レッスンでのパフォーマンスに対しての評価でもあります。こうした実地をともなった知識というものとはとても大切なものとなります。

これはあくまでも知識という面からの考え方ですが、レッスンにおいては、自分自身で気づき、発見していくことが一番大切になります。知識として得ることよりも、自分自身でつかんでいくことが数倍も大切なことになってきます。そしてこうした発見も、知識がないより、知識があったほうが、つかみやすいということはいくらでもありません。

## 努力への道

与えられた環境で、最大限努力することが大切です。いまの環境を嘆くのではなく、悲しむのではなく、その中でいかに努力していけるのかを考えていくことです。時間が無い中で、その短い時間の中で、いかに練習していくのか工夫していきます。お金がない時にどんな練習ができるのか知恵をしぼってみます。必ず解決策が見つかるはず。現状を変えていけるのは、自分しかいません。自分の考え次第で、よい方向にも悪い方向にも進んでいくのです。

こうした努力を怠り、人や環境のせいにした時点で成功できません。成功したいのであれば、すべての責任は自分であると考える、そこから努力していく方向を見つけ出していくのです。現状を認め、その中から努力していく道を見つけていきましょう。努力は必ず報われるはず。努力は必ず報われるはず。

## 表現者たるもの

2009年8月、衆議院選挙が行なわれ、政権が交代しました。マ

スコミは「政権交代、政権交代」と国民を煽り立てていましたが、結果どおりになってしまいました。

毎回、若者の投票率が低いようです。今回も相変わらずだったのではないのでしょうか。政治に関心がないのか、一票入れたところで何も変わらないと冷めているのか。

自分の国のことです。もっと関心を持つべきです。まわりのことに無関心な人間が、まわりの人に関心を持たせる「表現者」にはなれません。やはり表現者として発信していく側を目指しているのであれば、一票を投じ、国の未来に責任を持つことは、大切なことです。投票に行かないことも、ある種の主張であるかもしれませんが、それは言い訳にすぎません。

社会や世の中を無視して、自分だけの表現というものは成り立ちません。この世の中の人間関係の中にいるからこそ、表現できるのです。社会と断絶した状態で、表現を発信することはできないのです。表現者たるもの、人と関わり、人の中で生き、人や世の中に関心を持ってほしい。

## 「逆境力」 宮本延春著

いじめにあう。そしてそのいじめから身を守るため、目立たない存在になる。そして学力も落ちていく。

この「逆境力」は、いま現実にいじめにあい、学力低下に悩む小中学生に読んでもらいたい本です。

著者は、大学院まで行き、物理学を学び、研究職への道もあったのですが、母校の教諭になってしまう。そんな姿から感じられるのは、やはり過去の自分自身を今の自分が一所懸命救おうとしている姿でした。冷静に過去の困難を語っているのですが、現在も過去の自分と必死に戦っているように思えました。

「人生は一冊の問題集」「苦難、困難は魂を磨くための砥石」こういったことばが思い浮かんできます。

「逆境力」～精神的な逆境、肉体的な逆境、経済的な逆境、人間関係の逆境、様々な場面で人生の逆境と遭遇するはず。逆境は人に不幸のみをあたえるものではありません。宗教的にいえば「その試練(逆境)には意味がある」ということになるのかもしれませんが、逆境を逆境のまま終わらせてしまえば、そこには不幸、不運、苦痛のみしか残りません。しかし、どれだけ時間が掛かって、その逆境を乗り越えていった先に、今以上に成長し進化した自分に出逢えるはず。少なくとも人の痛みや苦しみを理解することができるはず。考え方を変えれば、逆境を乗り越えるのではなく受け入れることで、次の段階へと進んでいけることもあるでしょう。乗り越えるにしても、受け入れるにしても、次のステージへ進んだとき、前へ進もうとするとき、その人は大きく成長しているはず。す。

宮本延春・・・1969年、愛知県生まれ。15歳、中卒で見習い大工に就職し、17歳、フリーターでミュージシャンを夢見る。24歳、定時制高校入学(私立豊川高校)。27歳、難関国立大学に合格(名古屋大学)。大学院まで9年間研究に没頭する。現在、私立豊川高校教諭。教育再生会議委員にも就任している。

「逆境力」の他に、『オール1の落ちこぼれ、教師になる』『未来のきみが待つ場所へ 先生はいじめられっ子だった』『キミのためにできること』などの著書がある。

## 「男道」 清原和博 著

ほぼ同年代の彼。野球少年だった自分にとっては、彼はヒーローでした。高校時代も甲子園で大活躍、その後プロでも大活躍。ドラフト時には、親友だった桑田選手が巨人へ。思いがかなえられず大泣きしていた記者会見を思い出します。西武に入団し、大活躍で新人王獲得。優勝が決まる試合では、守備についていた彼だが、あと一

# SAMPLE

人で優勝が決まる時には大泣きしていた。純粋に野球に取り組む姿勢が多くファンの心をつかんでいたのだと思います。その後、巨人、オリックスと渡り歩きます。野球人生の後半は怪我との戦いだったように思います。しかし彼の野球への取り組みは純粋そのもので、野球少年そのまま。だから怪我とも真剣に戦い、克服しようと努力している姿はとて共感できました。悩みながら、苦しみながら、必死で頑張っている姿は好きでした。こうした経験は彼が指導者になったときに活かされるんだろうと思います。

## レッスン受講生の皆さんの声

レッスンのレポートの中から抜粋（一部省略あり）しました。

「ファイト！」はまだオリジナルに引っ張られていて、好きな歌をカバーしているところから抜けていない。逆に「ヨイトマケの唄」は、歌い込まれていてバランスは良いが、一周して角が取れ、優等生的な作品としてまとまってしまっている。もっと壊してみたり、強く引きつける部分を作ったり、オリジナルティーを見つけていかなければいけない。長い曲なので、もっと極端なピークを作り、そこを中心に前後をまとめていかなければいけないのだろう。オリジナルよりもっと面白くするために、オリジナルの長所・短所をしっかりと把握していなくてはいけません。(HR)

普段の練習で、自分で判断できない声の指摘を受けられることができてよかったです。低音ができてきているといわれ、自分ではわからなかったので進歩しているのかな、と思いました。ただ、高音がでにくく、また共鳴の感じがわからなかったのですが、「ん〜」や「ま〜」で高音を出して、おおまかな感じがわかったような気がしました。姿勢の指摘を多々受けたので、日々注意して、気をつけたいです。歌は、響きとフレーズを重視するというのも、勉強になりました。最初のころより声は出てきたかな、と思います。(HM)

運動の習慣をもう少しこまめに取り入れたいです。同時に練習も、このごろブレス練習の方を優先的におこなっていたのですが、声を出す方にも力をいれていけたらと思います。あと、課題曲を早めに決め、歌いこみを強化したいです。音色の暗さを減らすには、両方のこめかみをひっぱられているような感じで、と教えていただきました。こうすることによって、悲しい曲や暗い曲を歌っていても、顔と声が落ちない。音色が暗くなるクセをましにするには、スマイルすることや、こめかみを意識して発声することを習慣にしたいと思いました。(HM)

個人的に腹式呼吸での発声がうまく掴めず、どうすればと色々考えてしまいました。今までのレッスンで習ったことをしっかりと、焦らず、トレーニングしていきたいと思います。響きを捉えられるようトレーニングしていきます。(OO)

基礎発声、胸部から咽頭、咽頭から頭部の縦の線で、胸部側を土台にすることを意識しつつのスケールの高低。A、E、IとO、Uの声を出す際の根の場所の違いなどレクチャー。イブ・モンタン論から始まり、「兵隊が戦争に行く時」を拝聴。プラクティスとしてのハミング。興味深い話を今日もたくさんしてくださり、ありがとうございます。イブ・モンタンのあの滑らかな突出は、たしかに「枯れ葉」系しか聴いたことがない私には新鮮でした。レポートのひとつになるよう、歌い込んでみます。

それと、ハミングの力強さは意外でした。もっと全然違う、軽いハミングを想像していたので、実際にやっていただき良かったです。(SK)

今回はライブで咽を荒していたので、母音の響きを統一させていくことだけにレッスンを集中させてもらいました。自分の知らないこうした曲を教えていただいただけで、ひとつ幅が広がるような気がします。ライブを終えれば少しは咽も荒れますし、普段は問題ない音程にひびが入ったりします。しかし、ここに通い始めた頃と比べればなにかも雲泥の差で、二時間激しい朗読をこなした翌日に普通に歌ったりしている。そういうことは過去には難しかったです。なにが、と具体的に言えるわけではありませんが、少しずつじわじわとボトムアップされているような気がします。やはり名曲シリーズは胸がわくわくしますので、後半10分だけでも歌えると気持ちがまとまります。(SK)

声の広がっているところとしっかりと集約できている感覚の違いがつかめました。先生にうまく声が集約できているときと、できていないときを指摘していただいていたことは、声を集約していく上で一番必要なものは集中力だということです。気を抜くと、声がいろんなところにいってしまいます。歌うときは、できるだけ集中して声を集めることを意識したいと思います。また姿勢に関しては、以前あごが出て前のめりになっていたところがあったので、後ろに重心を意識して練習していて、後ろに反って歌っていました。呼吸による後ろの広がりが圧迫されていたので、もっと自然な姿勢で歌えるように練習していきたいと思います。(SG)

レッスンの目的は、声にパワーが宿っているかを確認することでした。先月の段階で、声を上に響かせて出すことだけを意識して練習していたため、声にパワーがありませんでした。今までの中でも、急激なパワーダウンだったので、何かイメージが悪いんだろうと思い、今までのレッスンや練習、さらに感覚を振り返ってみると、パワーがあるときは何を意識せずとも前に声が飛んでいる感覚がありました。声を前に飛ばすこと。それをどうやったらできるか。喉を使うと確かに、コントロールしやすく感じるんですが、その負担の割に声に乗ってこない感覚がありました。もちろん喉を使わないのが理想なのですが、声の前に出ていく感覚をつかみかけたので、あえて喉から上を意識して練習しました。そこで気づいたことは、声に集約性があるときは声は比較的前に飛んでいき、喉への負担も小さいということでした。そこで、この1ヶ月は声の集約性を上げることをテーマに取り組んでみました。そのコツは今のところでは集中力にあると感じています。集中力があれば、声はうまくまとまって飛んでいくが、乱れるといろんなところが響いて体に無理が生じ、負担が増えてしまう。それを感じていたので、レッスンではできるだけ集中して歌いました。しかし、語尾などでは甘いところがあったため、もう少し集中力を持続できるようにならなければなりません。今回の集約性は喉を中心に考えていたので、胸や頭でその感覚がつかめるように練習していきたいと考えています。声に集約性があるときと、ないときの違いを言っていただけることが嬉しいです。自分の気づいていないことに対しても気づきをいただけるとは本当に助かります。(SG)

# SAMPLE

## 腹式での発声

### 表現

呼吸 = 自然にすばやく息を入れる。

吐くときはそんなに急に腹をへこまさない。

読む際の持久力をつけるようにする。

表現 = もっと派手に+体を使って。

お腹の動きと、表現をもっと派手に、色々と検証すること。

宿題として

### 腹式での発声

読み(場面を考えて)

セリフ読み(場面を考えて)

呼吸の動きに重点をおいて教えていただけて、少し進んだような気がします。(KM)

息を深く取り込む。風船が膨らむイメージで。息を吸うとき膝を曲げると深く取り込みやすい。

脇腹も膨らむくらい息を取り込む。意図的に脇腹を膨らまそうとすると余計な力が入るので、息を多く取り込むことだけを考える。

腹筋、みぞおちの辺りを固めないようにする。

声を出すときも、息だけを吐くときと同じくらいリラックスして余計な力が入らないようにする。(AS)

まずマヤメでの発声において、息を流し続けながら正確に音を出すことに注意するよう指示がありました。私の場合、音程が高くなってくるとメの響きが浅くなると指摘されましたが、奥の開きが足りないのが原因でした。私の場合、モが比較的深い響きで発声できているようですので、他の母音の音でもよい発声ができるように注意していきたいと思いました。

次に、エルトンジョンの愛を感じてを指導いただきました。コーチより頑張りなくてよいとの指示を受け歌っていましたが、リラックス具合はよいが、高い声になったときに低い声のときのような深い声でなくなってしまうと指摘されました。常に深さを意識して歌う事の大切さを知ることができてよかったです。更に、常に流れを意識することを疎かにしないように改めて指導されました。

次に、スーパーフライのDancing on the fireを指導いただきました。コーチより、もっと自由にシャウトしてよい、もっとイッてしまっただけよいが、イッてしまっている自分を冷静にみる部分も欲しいと指導していただきました。今は中途半端な状態であると指摘がありました。テンションは高く歌い始めるが、声は(場合によっては)出さないようにし、メリハリを付けると更に良い感じになると指導いただき、今後のためになるレッスンで良かったです。(SH)

感情を込めるというのは内面の問題ということ。

レッスンの途中でようやく口から力が抜けた。それまで自分でも歌いにくいと感じつつ歌っていたのが、歌いやすくなった。

気持ちを入れることについて、体で表現するのではなく、心で作ってそれを出すようにと注意をいただいた。勘違いの側面もあるが、感覚の問題でもあるように思った。体で作る方が感情を込めているつもりになるというのが原因にあるかと思った。歌っているときはその負荷を感じない方がよいというアドバイスを以前貰ったが、それとリンクするように思った。今後注意していきたい。

自分ではわからない点を注意していただいたので良かったです。(NY)

歌詞に集中しているときも、リズムをくずさずに歌い続けること。フレーズの一部がモタつくときがある。リズムの中にフレーズを収めることを意識しておくこと。高音の時は軽く声をあてる感じで、テンションさえキープし続けければ、細く鋭く発声しても悪くはない。音程、リズムの間違った認識と記憶に注意。いままで力で頑張っていた高音の発声を、細くするどくするだけで、

スムーズに次の音につなぐことができました。

今回は予定通りトレーニングが進まなかったため、しっかり歌いこめず、なかなかキーやフレーズに咽が対応できず、歌いにくい状態で集中しにくかったです。さらに楽譜の読みも甘く、そこにレッスンの時間をとることになってしまったのが少し残念でした。表記上最低限読めるところまではきっちりこなして根本的なところでレッスンを挑みたいですね。レッスンの前に曲を身体になじませ、その過程で出たアクをレクチャーにて指摘されるような状態を毎回維持したいものです。自身の反省を兼ねて、的確なアドバイスとなるレクチャーでした。(EB)

1) 3度スケール「マ・メ」「マ・モ」「マ・マモマ」「モ・モ」  
1フレーズ歌ったら次のプレスは間をゆったりたっぴりと取る意識をもつ。

2) 「青空に住もう」 旋律を聞く(3度下げる)

3) 「愛遙かに」 イタリア語で歌う 日本語で歌う

イタリア語で歌うときは正確な発音よりも口を縦に開けて息を吐き続けることに気を使う。口を閉じないつもりで。

日本語でも同様、深い日本語、音楽的発声にして歌う。しっかり呼吸する。

### 3度発声

自分ではモは言いにくい形だが、形がよいと言われた。口先に力を入れていないのがよいのか...。音程は不出来だった。レッスンに来る前に声を出していないことが影響するのか、準備の必要性を感じた。準備なしでもある程度、質を確保できるようになりたいとも思う。

「愛遙かに」

イタリア語は読み、日本語では単語のニュアンスに気をとられていたが、もっと「口の中を広げる、縦に開ける」工夫を試みることに。(HS)

ストレートに読んでいるか、雰囲気や息を込められているか?

雰囲気を出そうとするあまり、気持ちを作らず、声を作って雰囲気を出そうとしている。

力を入れて、テンションをあげようとしているが、リラックスしてテンションをあげる読みを身につける。

テンションをあげると、どうしても早口になってしまうので、ゆっくり読み伝えた方がしっかり伝わる。どうしても早口になるところが流れて聞こえてしまう。

ストレートには読めてきていると思う。ただ、録音を聞いたが、伝わってこない。これは、友人にも聞いてもらったが読みがつまらないという感じがする。

やはり、これからは、ストレートに読むことから、雰囲気や意味を伝える、単語に聞こえず、相手の心を掴む読みを目指していきたい。自分の読みを聞いてもらった。ストレートに読むことから、しっかり伝わる、単語にならない、いい意味で面白い読みを目指していきたい。(KI)

リズムは足で4つ刻みながら手でウラを刻む練習をする。リズムは上でなく、下に沈むような感じで。原曲を聞きながら体を動かしウラを刻む練習と歌いながらウラを刻む練習をする。日本語の曲でアップテンポの曲を歌う場合、始めはラなどで歌いながら歌いこんだ後に歌詞で歌うとよい(リズムを重く感じないという意味で)カラオケのテンポを意識しすぎて体が固くなった、テンポに合わせ歌うと歯切れの悪い感じがした。テンポと歌がずれている感覚、自分でも気持ちよく感じない、ロックを歌うまた感じるということに感覚のギャップを知りましたが、そういうアップテンポな曲にロックの曲に耐えられるよう自分の感覚を改善していきたい。自分がこうしたいとの思いのなかで実際にレッスンでやってみて、具体的に足りない部分を指摘してもらえるのがとても参考になり

# SAMPLE

ます。(MJ)

お腹をスタート地点に息を取り込んでして連動して声が出ている。お腹中心ということをお忘れずに。  
録音したものを聞くと地声が前より高い声が出ていた。今日はなんか調子よくないと思って何か見るべきことがあるものです。イタリア語はふったカタカナを追ったらさっぱりわからなくなってしまいました。ひとつの音符に3つのカタカナが入り4連譜が続くとお手上げ状態で悔しいです。なんとかさすらすら読みたいです。(FZ)

瞬間的にプレスを取ろうとしがち。プレスをたっぴりと取るために、音階の最後の音をギリギリまで伸ばさず少し早めに終わらせ、ゆっくり沢山息を取り込むようにする。いずれ短い時間の中でしっかりと十分なプレスが取れるようになるだろうとのこと。レッスンの中でそのようにプレスをしてみると、身体の動きがぎこちなくなってしまうが練習をして感覚を掴んでいきたいと思う。

ラノビアの曲の中で、高い音がしっかり出ず声が裏返ったりしてしまった。  
一番高いところだけを強く出そうとせず、少し前からクレッシェンドで助走をつけてもっていくようにとのアドバイスがあった。また、重心を下に意識していくこと、口の中を開けて歌うこともお忘れするようにする。

日本語で歌う時、普段使っている日本語からかけ離れていて不明瞭に聞こえると感じても、もっと口の中を開けて歌うこと。日本語に聞こえないのではないかとんでも、息がしっかり流れていけば、日本語として聞こえるようになるので大丈夫。

一番高い音を単体で強く出そうとせず、少し前から助走をつけるというアドバイスを受けて、そこだけ強く大きく力任せに出そうとする傾向があったと気づきました。

助走とクレッシェンドを意識していきたいと思います。  
また、日本語で歌う際に、自分では口の中を開けているつもりでもやはり全然開けが足りないとのことなので、先生が教えてくださったイメージ練習を繰り返し行ない、自分が思っている開け方の何倍も、大げさなくらいに開けるよう意識して曲の練習をしてみます。日本語での歌唱を細かく見ていただいて、満足しています。(MG)

お腹前と横を膨らます。ポンプのように、すばやく息を入れる。吐くときはそんなに急に腹をへこまさない。

腹の動き  
声の響きを大切に。腹から出ているということ大切に。そんなに今の段階でははっきり話さなくてよい。  
声を前へ出す。

速さは気にしないでよい。  
テンションUPで。  
腹式での発声、読み(場面を考えて) セリフ読み(場面を考えて) 次回までの宿題。

まだいまいち腹からの声というのがつかめませんので続けてお願い致します。  
内容もコンパクトにまとめられて(まだ習得はできませんが)わかりやすかったです。(KM)

無理な力を入れずにお腹の下の方を使って発声する練習法を知ったこと。

体をうまく使うことが大事だとわかりました。  
風邪を引いて声が出にくい状態でしたが、教えていただいた発声法で喋ると、そうじゃないときに比べて驚くほど自分の声が違うのがわかりました。

またこれによって、自分が普段喋るとき、いかに胸の浅いところで喋っているのかわかりました。  
自分の課題や、今まで言われていた、今後直していかななくてはいい

ないことなど、少し声を聞いただけで当てられたのには驚きました。とても良いアドバイスをいただきました。(KW)

普段の3倍のテンションでやる。それくらいでちょうどいい。読み方などの理学的なことは考えずにまずはやってみよう。それができたら今度はリアルな気持ちに乗っけていく。テンションが上がってくるとボリュームが上がるが、それだけになってしまふ。最終的にはボリュームを下げた状態でもリアルな感情を出せるようにしたいが、いまは声のボリュームがあった上でリアルな感情を出せるようにしたい。  
演じる上でなにか気持ちに芯が通ってないとボリュームだけになってしまう。なにかしら芯となる感情を持って演じたい。精神的に落ちている状態で臨んだレッスンでした。しかし、HR先生に話を聞いてもらっているうちに、また課題の題材をやっているうちに状態を良い方向に持っていくことができました。今日はレッスン内容がどうこうより、そちらのほうで助けられた気がします。

悩みをイヤな顔せず聞いて、かつ励ましていただきました。先生も同じような時期があったんだとわかると、途端に気が楽になりました。本当にありがとうございました。(YY)

どこに感情を込めるかを意識して、強調すること。  
(強調する手段として、声を小さくする、伸ばして発音する、早口目にする)

但し、これらの手段を強調するのではなく、強調するための意識の持ち方として用いること。

母音の響きのよさを保つと同時に子音の発音に遮られずに前に飛ばすこと。

小咄の枕はテンションをやや控えめにし、本題に入ったときに一段テンションを上げると、「ここからが本題ですよ」と聞き手にもわかりやすくなる。(YD)

頬の辺りはリラックスしつつ口の中は広く開ける。最後の音は、ハマったらそのまま変えないで伸ばす。  
同じ響き同じ口の形を維持する。

「愛遙かに」マで歌う イタリア語調歌詞を読む イタリア語で歌う  
マは息を吐き続けてなめらかに歌う。

イタリア語で歌うときは発音よりも流れを感じて滑らかに、響きを統一させるように気をつける。

今日の3度発声はお腹で音階を調節できた気がする。ナノナノは初めてだった。Nを鼻にかけるのか疑問のまま。

「愛遙かに」ではマが点々にならないよう気をつけようと思いつてできなかった。読みは調歌詞を書き出して練習したので、ミルバの曲も聞いてカンニングしたし、前回よりも読めた。が、まだ歌い慣れていないので文字を追って声に気を配れなかった。慣れること。日本語調歌詞予習。(HS)

笑うことについて。ふだんなにげなく笑っているが意図的に笑おうとするとけっこう難しい。

「アハハ」とか「シーッ」というのは律儀に発音しなくてもっとリアルな感じで良い。

普段の自分と違う言葉使いのセリフはなかなかいいづらいが言い回しに気をとられず、内容(イメージ)に集中する。

評決では、テキストの内容を表現するという意味ではあまりできなかったかもしれないませんが、何かを訴えかけるといった感じはつかめてきました。(HM)

『声とことばのトレーニング帖』65ページ(2)  
母音で読む、普通に読むを交互に繰り返す。

# SAMPLE

母音のときの流れをもっと意識して、前に出す。  
お腹から出す。どうしてもノドからスタートの声になりがち。下から下からと意識して。気持ちを込めようとすると胸のほうに上がってくるから、お腹から気持ちを出すというイメージで読む。  
持ち込み台本『ガラスの動物園』  
客席に語りかけるくらいに声をかける。自分の中だけで処理しない。客を舞台の世界に引きずり込む、そんな意識で。  
やりすぎじゃないかと思うくらい出す。  
発声でも表現でもテンション低く入ってしまう癖があるようです。おそらく、声の大きさ＝テンションの高さでしか自分を出すことができているんだと思います。発声トレーニングとして、声は小さく出すが、ちゃんと響きをもった声を目指すんだという意識からです。(YY)

実際の生活ではテンション高い状態でも声のボリュームを抑えることができているというのに。表現の一本調子の癖も、ここに原因があるのではないかと今思いました。  
しばらくはテンションと声のボリュームの区別が課題になりそうです。  
ところで、芝居をしているとき胸が痛くなることがあります。それは気持ちを作る作業を「胸」でしてしまっているからだと思います。これを「腹」で感じることができるようになれば、発声的にもキチンと腹で支えることができるのではないのでしょうか。  
先生にはいつもイタイところを突いてもらえるので助かっています。(YY)

今回は前回のレッスンに比べ体が硬くなりやすい傾向があったと感じた。  
深くしっかり息を吸うことを意識してはいるものの、浅い呼吸になってしまっていることも多々あった。  
高音など苦しくなってくると胸に力が入って浅く吸ってしまっているの、膝を曲げる動作を使い重心を下げ、上半身の力を抜いていけるようにしたい。  
また低音では、あまり頑張り過ぎず音量を出そうとしすぎないように気をつけること。  
曲では、ブレスを焦って取り、短く直線的になってしまっているところがあり、自然に吸って吐いてという円循環でのブレスを心掛けて、たっぷり深いブレスをするよう意識していく。  
ブレスについてのアドバイスを聞いた後、意識を向けながら歌うと、自然な循環の中でブレスを取ることが少し体感できたと思います。  
曲の流れに追いつくために素早くブレスを取らなくてはいけないと焦っていたところがあったのですが、ゆっくり焦らずブレスしても結局掛かる時間はそれほど変わらなかつたりすると助言して頂いたので、これからは常にお腹で深くたっぷり息を吸うように意識して練習していきたいと思います。  
また前回からの課題でもある、重心を下げて上半身の力を抜くということについても引き続き練習してみます。  
思い込みでやっていたことを指摘していただき、その違いも体感できて納得できました。(MG)

子音を大事に、「m」の音を意識して発声する。  
カンツォーネ「命をかけて」を日本語で歌う。日本語の時は発声より気持ちを重視した方がよいが、その時重心が上がりがちだから気を付ける。片足を前に出して力を入れて発声してみる。低い音はちゃんと出なくてもよいから、子音を大事に歌うこと。  
まだフレーズを大きく捉えられていないし、上半身に力が入ってすぐ先しか見えなくなっている。高い音にとぶ時の準備が悪く高い音がきつくなり、全体に力が入る。  
歌っている時の力の入り方が偏り、姿勢が悪くなっている。(AS)

ゆっくり焦らずブレスをする(まだできるわけではないが、体感できた)  
発声で次の音ギリギリまで伸ばさず、少し早めに終わらせて、余裕を持って沢山息を取り込む練習。  
日本語で歌うとき、もっと口の奥を開けてイタリア語のように歌う。重心を下げるよう心掛けることで、高音の時に自然と意識が下へと動くようになってきた。  
以前に比べて、ずっと気持ち良く息が深く吸えてフレーズの最後までしっかり声が出せたと思う回数が増えてきた。  
ブレスするとき、次の音に備えて少し早めに切り上げてたっぷり息を取る練習をしたが、ぎこちないまま浅い呼吸となり、上半身もリラックスできていなかったと思うので、それに慣れていきたい。  
日本語で歌うとき、響きが浅くなるので、もっと口の奥を開ける。曲の中で高い音の部分は、その音だけ単体で強く出そうとせず、その前からクレッシェンドで助走をつけていく。  
日本語で歌うときは、なめらかにつなげて歌えるようにする。  
前回同様、深いたっぷりとしたブレス、日本語で曲を歌うことについて見て頂きたいと思います。  
レッスンレポートと月末レポートをしっかりと提出することで、自分の状態や進歩の具合、また停滞しているところがよく見えて、課題がより明確になります。これからもベースを守って、やり続けようと思いました。  
今は毎回の課題をクリアして、一步でも前に進めるようにトレーナーにサポートして頂ければと思います。  
苦手な日本語での歌や高音部分についてアドバイスを頂き、気づきもあり、よかったです。(MG)

スケール、フレーズの高低に関しては、ライブで咽を荒らしている時にうまく脱力できていて良かった、とのこと。普段が力み過ぎのくらいがあり、首などに力が入ってしまう悪い癖があります。それがなくて良かった、とのことですが、また咽の調子よくなってくると力が入ってしまいそうで、そこは注意しなければいけません。  
カタリカタリの譜面、後半がどうも自分には自然には歌えなく、歌手の皆さんがある程度譜面を無視して歌われている気持ちがわかります。  
しかし、もちろん譜面あつての演出なのだしということも理解できるので、なるべく正確に歌おうと思うのですが、いやー、譜面通りって難しいです。  
MA,ME,MOの響きを近付けていきつつ、脱力。一年前に比べれば進歩はあるかもしれません。  
これまで歌ってきたカンツォーネも毎日やっていますので、レポートが少しずつ増えてきました。  
そういったことを今実感として感謝しております。(SK)

- 1) 文章読み
  - 2) 呼吸法
  - 3) 7音アイスコーヒー
  - 4) 会話分を音読するトレーニング10
- (2) 今まで、腹式呼吸というと、思いっきりお腹に空気を入れるつもりで力を入れていたが、吐ききった自然な力で吸うことを教えていただき、試してみたら、無駄な力をいれずに自然と響く声が出た。  
(4) 最初に自分がイメージした台詞ではなかなか気持ちがはっきりしない部分があった。  
普段の自分よりも3倍大きい気持ちを作って読んでみるというアドバイスをいただいてからやってみたら、いかに自分の出した最初のことが出ていなかったかが実感できた。  
お腹から声を出していくことを、体に覚えこませていこうというア

# SAMPLE

ドバイスをいただきました。  
まだ1回しかレッスンをしていませんが、お腹から声を出す、というイメージはつかめました。  
今後毎日練習して、徐々に体にしみこませていこうと思います。  
初めてのレッスンでしたが、とてもわかりやすく、新しい発見ができるレッスンでした。(KW)

1)「民衆の歌」を英語と日本語をフレーズごとに混ぜて歌う

2)可能な限り、ブレスを入れて歌う

(1)英語ではある程度深い響きで歌えるようになってきていたのですが、どこかで日本語は別物と考えていました。このメニューである意味、強制的に英語で歌うときの口のかたちで日本語を歌っていました。いままで日本語で歌っていた声より、確かに深い声が出ていました。

(2)今まで高い声は苦手意識があり、でたりでなかつたりでした。そして息が長いのがいいことのように思っていました。しかし、ブレスの場所を意識的に考え、十分に息をすって余裕がある場合は、まだいつもというわけにはいかないのですが、少し深い声で歌えることができました。あたりまえなのですが、自分の声を生かして、歌が表現できる可能性を見つけました。

以前、上半身に力が入って、肩が上にあがったり、胸で息を吸っていました。いまは大丈夫でしょうか。発声にもまだまだムラがあるように思いますが、よくはなっているでしょうか。

これから表現ということも考えていきたいと思います。今後、いろいろ試していきたいと思います。僕の場合、低めの声の響きも個性になるのかなと思っていますが、表現とのバランスを教えてください。

リズムを感じながら、なめらかに歌うというのがやはり難しいです。まだまだ一本調子になってしまいます。

6年目に入り、声についてもやっと自分なりの可能性を感じることができるようになり、歌を表現するためにどう使っていくことができるのか考えられるようになりました。(IH)

課題曲が前より『歌』になってきた！  
頬をあげることを発見して、音程やテンションが格段に安定するようになったから。

友達とカラオケ行ったら、明らかにうまくなったと言われたし！  
もっと息を吐き続けたり、もっと声を出せる。まだまだ中途半端。課題曲ともまだまだ向きあってなくてなあなあだし、持ち歌と言えるほどじゃない。(IM)

一文字毎にブツ切れにならず一続きの流れにする  
(短いフレーズなら流れを意識できるようになってきている)

今読んでいる箇所より先を見て流れを保つ  
(読む速さと先を見る速さが馴染みずらい読みになる)

感情を込めて語尾まで丁寧に読む  
(一瞬でも油断すると語尾が一本調子又はぶっくらぼうになる)  
毎回メニューを、そのときの到達度などに合わせてご提案、ご指導いただけますので、興味を持ってレッスンに打ち込める上に、自分で気付かなかった自分の長所、短所が把握できます。(YD)

重心を下にして膝を曲げて発声する。  
日本語で曲を歌うこと。  
特に高音時、重心を下げると支えがしっかりして声が安定する。バランスが良くなったように感じた。  
日本語で歌うとブレスのときも胸に力が入りがち。発声でも曲を歌うときでもしっかりお腹でブレスをする。  
気持ちを入れようとする上半身が硬くなってしまいがちなので、もっと重心を下げるように強く意識しなければならぬ。  
気持ちもブレスもお腹からよく意識すること。

日本語では、フレーズの出だしを強くして後はなめらかにつなげる感じで歌う。

もっとことばに集中する必要がある。  
やるべきポイントが明確になった。また、少しずつ自分が変わっていていると実感できた。(MG)

最近、チューナーが青ランプ(OKサイン)率が高くなったので、自分が成長した気分でしたが、未熟でした。  
チューナーの続きで、人の声、発声の深さは機械だけじゃ測れないし、出しやすいのと楽な表現が混合しないようにする。もっと問題点に気づきやすくなりたいです。(OD)

ハミングで..口を震わせるようにしてやったら支えが足りない。あごに力が入ったら空気を動かすことに気をつける、空気の動かし方は2つにわけて考える。ノドから上は空気をひっぱりだす、へそからノドまではなるべく息が漏れないようにする。

mia madre と発音する。  
息を左右の鎖骨の間で止め、へそ下でも止める。  
止めたまま口(風の糸をもつ方)から声を引っ張りだす意識。  
鎖骨の間(風をもつ方)で息を引き止めて。  
解放して勢いよく出すイメージ。  
息を響かせようとすると声が浅くなるので、息を流そうとする力も必要だが、止める力も必要。(AS)

- 1)ハミング(ドレミファソファミレド)
- 2)ウのスケール(ドレミファソファミレド)
- 3)ウオアエイのスケール(ドレミレド)
- 4)カーロミオベン

まだアタックの感覚が自分の中で掴めていないと思う。高音域に入る自分の意図しないところで、的にすんと音を当てられない。(力づくでうまくいかない証拠だと思います)

喋るときに息を漏らしながら喋らないように、音を連ねる(=歌を歌う)上で突然その息漏れのクセが出てしまうのは、修正すべき課題だと思う。先生のおっしゃるように、アタックを確実にすることは自分にとって重要なことだと思う。

次の授業ではどこが失敗でどこが成功かをじっくりと自分の中で確認し、(現状はまったく把握できていないので)今後につなげていきたいと思う。

訳はわからないが、その課題ができていないことはわかる。それが歌う上で「きちんと操れる音域でない」ことも、体感としてよくわかる。

30分という限られた時間なので、家でも自分で判断しながらできる取り組みを、次回は聞こうと思う。(SW)

母音のスケールをすると喉をしめてしまい、息がうまく流れていないことがわかった。

短い文の朗読は、意識すればつかえずにしゃべれるようになった。喉を締めるクセをなんとかしたい。すぐに解消するものはないだろうが、喉が開放された感覚を少しでもつかみたい。また、5音は自信をもってやったが、自分としては10音以上になると語尾が不明瞭になるのでそこも練習したい。現トレーニングは息の流れの改善を重視しているものだと思う。

今後は、ひとつひとつの音が綺麗になるようにしていきたい。(UE)

ハミングでは、音が高くなるに従ってのどに力を入れる傾向がまだまだあると感じていて、息の流れも悪く、不安定になってしまう。何度か力があまりかからない状態を感じた時があり、それをキープできると良いのだと思いました。

# SAMPLE

発声で下降系の時や、曲の中で高音から低音に大きく下降する時には、高いところと同じポジションで出すよう心がけ、下に落とさないようにする。

姿勢については、耳の辺りを後に引っ張られる感じをもっと意識すること。

特に音が高い時にはお腹はぐっと絞る感覚を持つこと。お腹を絞る感じにすると、以前よりも高音が安定したと感じました。

曲アネマエコーレでは、息をフレーズの最後までしっかり流して、レガートにする。

哀愁漂う曲なので、音程が下がらないようにして、流れも停滞しないように気をつけていかなければならない。

スタッカートが不安定で思うようにいかないのももっと練習してみようと思います。

息の流れや喉の力を抜くこと、支えの感覚を掴んでいけるようにしたいと思います。

曲は、平坦なイメージを脱して、レガートにできるよう練習してみます。

自分が気になっていたことに対してタイムリーにアドバイスを頂くことができました。(MG)

4分の3拍子と8分の6拍子の譜面を読み、声に出して、リズム、テンポの違いを学んだ。微妙で初めはわかりにくかったが、何度も説明を聞き、声に出していくうちに体得できたと思う。

2分音符の長さは3まで数えるようなつもりで出すように習った。これは新しい発見であった。自分がやっていたのは、少し短かったようだ。

音を出すときに、音符は母音とジャストフィットするように出す、その為に、子音を少し前に出すように意識するとよいと習った。これは、すぐに効果が出た。家で、フランス語で歌う練習をするときに、子音を前に、先にということを意識すると発音もハッキリして、声も出るようになりびっくりした。親切で熱心な先生で良かった。(SM)

- 1) アエイオウの発音練習
- 2) スタッカート パ行タ行
- 3) 結婚披露宴のスピーチ

アイウエオの母音がこれほど難しいのかと感じました。どうしても声のどでつかえてしまうことが多いので、その辺りを改善できるように気をつけたいと思います。

文章については、自分が感じるよりも高めの声で、強調する部分の躍躍やテンポに気を配って伝えることの重要性を改めて感じました。

今の段階ではまだのどに対する意識の持ち方や声を出すイメージがはっきりとわからない状態ですが、先生の生の声を聞くだけでも目指す方向が見えてきます。リラックスした体でのどに意識がもてるように頑張りたいです。(KA)

声がぶっきらぼうに聞こえるので、口の出だしを高くすると、明るい声が出ることに繋がる。私のなかでのイメージは90年代の黒人シンガーD'ANGELO。

ファとシは、他のドレミと違い半音だから取りづらいから注意すること。Wの教科書だけでなく、歌を通して覚えるとよい。

高音はレーザービームのように鋭く。低音はスポットライトのようにポヤッと、また出す息が蒸気のようにポヤッとなるように。

幼稚に聞こえるからレガート。妥協しないでちゃんと息を流し続ける。

幼稚に『ド・レ・ミ』とやらずにクールに歌いたい。だんだん楽譜が細くなってきたから、毎日ちょっとずつ練習し、自信をもってレッスンに臨みたい。

声がぶっきらぼうでフラットげみになることに対する解決方法の

ひとつを学んだ。(IM)

発声時、喉が痛くなるのは力が入っている。声を大きくしようと厚ぼったくしている。厚ぼったくした方が、自分の実感は出ているように思うが、外から聞くとそうでもない。おへその下と口のあたりに緊張感を持つ。声はもっと軽いものというイメージを持つ。水道のホースの蛇口を出口でキュッと絞ると水は遠くに飛ぶ、そのイメージ。出口から遠くて絞っても飛ばない。頑張ってる出るところの声では、表現力は出せない。息が外に向かって流れているか、止まっているか、口の前に手を当てて確かめてみる。「アマポーラ」の「こいをー」は鼻からの息も加える。

息のスピードを上げることについて、少しつかめたと思って臨んだレッスンでしたが、全くの勘違い、一度にたくさん吐くことと混同していたかもしれません。響かない部屋で頑張らないように、このことで、自分の耳で聞いて同じにするのではなく、同じ出し方のカラダを考えないといけないと思いました。

すごくいい内容のレッスンを受けていると思います。(KR)

空気の流れにもう少し意識を向けること。

流れがスムーズでないと、bやt、pといった子音のときにうまく発音できなくなる。

口の前に手を置いてみて、息を感じるくらい、空気を流すこと。常に空気を流そうとする力が必要。空気がスライドするイメージを持つこと。

上の唇の位置をもう少し高くして、口の出口を少し上げてみる。前へと流れるような響きになる。

二重子音の前は長母音にして強調してみる。息をつまらせることで勢いもつけたい。

高い音ではもう少し高いところから空気を流すように。

舌が奥に引っ込んでしまうとdの発音がrに聞こえたりする。舌はできるだけ前へ、前へと。

表情を作ることも意識すること。

しかしあまりいろいろ考えすぎると、表情が硬くなってしまふ。(IK)

イタリアの歌の基本はjoiaであるということも忘れずに!

空気の流れは意識としてはわかりづらいが、トレーナーの手本を聞き比べると、響きがどう違ってくるかが明らか。

BiBaBa や W という音の練習で息の流れを掴むよう、トレーニングに取り組みたい。

口の前に手を置く、口の前に塊があって、そこに息を吹き付ける感じ、など、実際に流れを感じたり、イメージを使う説明は理解しやすい。

空気の流れを掴むことに加えて、子音をはっきりとさせることも課題。

何を発音しているかを聞く人にきちんと伝えるためには、滑舌よい発音も重要。

むずかしく考えすぎないこと。これもまた課題である。

ちょっとした違いなどをわかりやすく説明してくれるレッスンにはいつも感謝です。

たくさんのアドバイスを頂きますが、またポジティブなコメントもくださり、きびしく温かい指導にモチベーションが上がります。(IK)

ロングトーンでの発声練習

パ行の練習

13音での練習

裏声を出すような喉の緊張感で地声を出す

高い音を出すときに、口角を上げ、口が上にあることをイメージすると出やすくなる。

# SAMPLE

バ行の際、まず唇を閉じて空気をはじくような形で、空気を掴む。そして、バ行のロングトーンをし、次の音にいくときに、1回1回切る感じで発音していたが、それを空気の流れを途切れさせないように意識する。すると、より声の前に出るように感じた。低い声を出すときに裏声からアプローチできるように意識する。ア行のとき、アタックが弱くなる傾向がある。高い音、低い音を喋りことばで自由に出来るようにする。滑舌をよくしたい。(K1)

はじめ、声が喉で止まっている感じで響いてなかった。息を流すよう言われて意識してみると、少しよくなった。

ウのスケール

別のメニューに移ると、はじめ音程が上擦ってしまう傾向がある。音程を気をつけて。

下の奥歯の辺りまでは上に引っ張り上げられるように、そこからは後ろから前へ。そのことを意識して発音してみると声に張りが出た感じになった。

ウオアエイ

重くしすぎない。

支えはだいたい悪くないとのことだが、なんでそう言われたのかかわからない。以前と何が違うのか。

あとは息を流すこと。首から上の流れが大事。さらに口の前まで流れ続けなくてはならない。息が流れているかどうかは、子音を使うとわかる。バ行など。空気が流れていないと、唇を閉じたとき息が詰まらせづらいはず。(12)

バ行、特にブを使った発声練習。唇を閉じるときに息が途切れそうになるからしっかり息を流す。唇の先の方までずっと流す。トレーナーのようにスムーズに子音を切り替えて発音することができなかった。発音が不明瞭。息の流れが足りないからか？

同じ意識で、ミアマードレと発声。最初のイ母音を重くしないで。モコモコではなく、もっとクリアに。上の使い方がいい。下顎の根元のところに、引っ張り上げられるような感じで空気を動かさないと、その下の喉が自由にならない。下顎の奥歯が引き上げられる感じで、上に引っ張られているように息を吐いていくこと。

カーロミオベン

出だしは押し付けがましくないよう表現を考えて、もう少し優しく入る。

一人で練習するときは、長時間やらないこと。違う声が出たな、おかしいなと思ったら、立ち止まって考えてみる。レッスンで言われた言葉を思い出したりして。

最初はポジションが低いというか、喉にかかった感じで、空気が流れてなかった。やはりもっと空気を流すよう言われた。言われないと空気を流すことがお留守になってしまいがちだ。

それで、空気を流すのだが、息が続かない。胸を締め付けるようにして息を絞り出してしまふ。

曲では、最初慌てて無遠慮に入ってしまった。それで、優しく入るように言われた。優しく発声しようとする声が入らないんじゃないかと心配で、表現を無視して思いっきり入ってしまった。でも今日は、一旦いろいろ考えるのをやめて、優しく歌うようにしてみたら、案外うまくいった。(12)

上あごを上げて、引っ張られるように立つということを意識するだけで、空気の通り道ができたよかったです。

「あ」の発音が浅くなりやすいので、「え」や「お」の延長線上を意識したいと思います。

あとは、もう少し空気を流すことができれば更によくなると思うので、できるようにしていきたいです。それが子音の発音にもつながってくるので、そこらへんも意識していきたいです。(K0)

発声「ドミソミド」をハミング&「う」にて  
発声「ドミソミド」を「いえあおう」及び、スタッカートにて「歌うときに息が漏れている」というのは先だって別のトレーナーからも指摘がありました。

息を障害物の無い状態で、放物線をイメージしながら声を出す、ということが、何となしに感じられたと思う。

トレーナーのスタッカートの発音は、あたかも北斗の拳のごとくさまざまに衝撃波であり、また子音を交えた発音「(ゆっくりとした)こんちわ」の発音の仕方に、非常に興味を覚えた。

現時点では同じことができると思えないが、何かのヒントを得られたように思う。(SW)

朗読のときに語尾を下げないようにすると、囁んだりしにくい。息の流れを常に意識して声を出す。

自分の滑舌の悪さやかみぐせの理由がここにあると思った。のどをからすのも息の流れを意識していないところにあるのかと思った。少しわかりづらかったが、まだ初回なので、これから感覚をつかんでいけたら、とてもよいレッスンになると思います。

あまり背伸びせず、頑張っていきたいです。(OT)

あ行、ば行の発声

息の流れが途切れないように

破裂音は舌と口に息が遮られて解放されるイメージで

本読み

語尾の音程が下がらないよう注意。

話している内容のどこに重点を置いてテンポや音の高低をつけるか考えて話す。

三回目のトレーニングでした。

息の流れをつくりながら発音するというイメージが何となくわかってきました。

たまた、今の声はいつもと全然違うと体感できる喜びがあります。先日仕事でプランの発表をしたときに、得意先から(今日のプランは説得力があつて良かった)と言われて、こんなに短期間でこれだけ違うんだということを実感できました。

ひき続き、基本的な意識ができるようにトレーニングしていきます。(KA)

空気は前に流していく。響きは身体の中で。

響きと空気を出そうとする意識は同じところにはいかない。

響きと同じところに空気をもっていくと声がかもりやすくなる。また響きを前に出そうとすると声が浅くなりやすい。

響きは勝手に響くものだから、この辺で響くというなんとなくのイメージがあればよい。それはそのまま、息の流れがそれを追い越していくというイメージを持つとよい。

息の流れはスライドしていくという感覚も忘れないように。

子音を使つての発音では空気を流しながら、その流れの力を止めないようにすることはとても大事。

出し始めるとき、唇のところで空気が詰まっている感覚を確認する。流れようとする力はずっとつながっているように。

高い音では支えづらいので、唇の力をうまく利用する。支えを逃がさないように。

息が流れている力を止めずに、それを利用して子音を発音するとともに声支えやすくなる。

ナポリ民謡は詰まらせる発音が多く、その要素が重要になる。

二重子音 dimmo や suonno など、また per や pace な p とした音がしっかり聞こえるように。

長母音や短母音はイタリア語ではとても大事。

楽譜もある程度くずして、ディクテーションの方を大事にすること。しゃべっているように歌う。タメを作ってみたり。

フツウに話している感じで歌えるといい。

# SAMPLE

うまく息を詰まらせられるようになると、息が鋭く流れるので、表現がもっと強くなっていく。

子音がはっきりしてくると、母音もはりがでてる。発声の中で、空気の流れを意識することがとても難しかったが、響きとの関連性を聞いたときに、感覚でこうなるときはこういう風になっているというお話で、なんとなく流れそのものを意識するよりも、感覚に集中すればよいのだということを理解できた。子音の発音と合わせて、もう少し発声における空気の流れを理解していきたい。

歌うのは楽しいが、ナポリ弁はむずかしい。もっと滑舌よく発音しないと、それらしく聞こえない。

まずはディクテーションで表現のし方を練習するところから取り組みたい。

いつも充実した内容でたくさんのことを学びます。

空気の流れと身体の響きや、掃除機の例えなど、とてもわかりやすい説明がおもしろいです。

トレーナーのエネルギーに満ち溢れる声量を聞いていると、自分の道のりはまだまだ長いことを痛感しますが、少しずつ自分の声が変わっていくのが楽しくて、もっとがんばりたい気持ちにさせられます。(IK)

高い音を出していくとき、少し暗い音になりがちだから、口角を上げてもっと高い所に口があるようなイメージで出していく。体の中に赤いものが充満しているイメージ(後頭部の上まで赤いものがあるイメージ)青い息が赤を通り抜けて外に飛び出していくイメージで声を出す。

低い音を出すときには、首から上に空気を送るイメージが足りない。おへその下に力を入れる。

高い音が少しではあるがつかまる感覚がなくなってきている。音の支えができています。

低い音を出し始めるとき、いきなりは息が前に出にくい感じになっている。

低い音を出すときも、もっと空気を前に動かせるようにしていく。声は、通いはじめより抜けるようになってきている。(KI)

## アエイウオのスケール

出だしの音が低くて、途中からあがっていくクセがあるので気を付ける。

文章の朗読

P60 8音

息の流れを意識する。

ラ行の練習

舌の根元が上に付くように意識する。

タ行の練習

発音する途中で、舌をちゃんと上につけておくことが大事。

表情筋を使っているかのチェック

鼻の付け根から口にむけて、空気が流れているような感じがする。

表情筋は普段からかなり意識しないと使えるようにならない。

スケールのときに表情筋を意識すると息がながるようになった。その息の流れをもっと感じ、コトバをしゃべるときに意識できるようにすればもっと滑ぜつもなく、はっきりと聞こえることがわかった。今回は文章を読むのが多かったが、そのほうが実際にしゃべるときにどういう問題があるのか知ることができてよかった。ラ行の練習は下の動かし方が確認できてよかった。(UE)

## ハミング(ドレミファソファミレド)

ウのスケール(ドレミファソファミレド)

ウオアエイのスケール(ドレミレド)

(できていないのが分かった意味で)

スタカートで声を出すということを、音楽の上で意識的という意

味では、生まれて初めてやったと思う。

普通に話す(例えば「こんにちわ」)がそのまま音となって歌になる、という先生の言葉に、自分の「息が漏れる」歌い方との違いを、非常に感じた。

(自身はそれでハスキーボイスなり悲しみの表現なりと勘違いしていたのかも知れない)

以前に歌をまったくやらない人から、

「歌がうまいという人は、歌っているというよりも、歌詞を話しているように、音に乗せているように思う」

と言われたことがある。

自分がそのようにまだできていない自覚はあるが、先生のおっしゃっていたこととかなり近いのではないかと思っている。

特に先生の大声を聞くと、ごまかしの声量はむしろ通用しないのだという気になる。

空気が何物にも邪魔されずに通り過ぎていく感じ、喉をわずかにうごかして音を生み出す感じを、見ていて感じつつも、自分ではまだできていない。

自分ができているかできていないか、時折にもそれを感じることができず、「今のどの音が正解でしたか」ときちんと質問することにしようと思う。

授業の感想としては、一瞬他の先生方の始め方と違うので戸惑ったが、確実に自分に必要な練習であると直感とし、また面白かった。徐々に基礎的な練習をマスターして、推薦曲を一曲歌ってみたい。呼吸法というより発声に関してが中心で、理論的な解説で非常にわかりやすかった。

先生がやっているのを見て自分が真似をするというプロセスも真新しかった。(先生は四六時中だろうから大変だろうが)

実際に太い、芯のある先生の声を感じながら自分の発声をしてみることは、母親の喋り方を見て幼児が言葉を覚えるのに(自分にとっては)等しく感じられ、「真似から入る」という方法が非常に良かった。(SW)

## ハミングで上下

「う」で上下

「うおあえい」で上下

「アマポーラ」を歌う

発音をはっきりさせることと、声のイメージをもっと軽いものにとらえ厚ぼたくしすぎないことが課題。

深くと思うと、声が詰まってしまう、息のスピードを上げようとして、吐きすぎていました。発音は口の前の緊張感がなかなかつかまませんでした。

からだの中の息の通路のイメージがはっきりするまでを、気長に待っていただいていると思います。発音の甘さもよく聞き取ってもらっています。(KR)

## ハミング(ドレミファソファミレド)

ウのスケール(ドレミファソファミレド)

アエイウオのスケール(ドレミレド)

カーロミオベン

息を流すよう意識すること。

初めのハミングがいつも息漏れしていると言われること。

舌先を前歯で噛んだままラリルレロで発声するメニュー。舌や顎をリラックスするためということだが、舌のコントロール、動きが苦手。目的のリラックスが得られているか疑問。

息漏れ対策、そして声が出ていくよう方向づけるため、息はもっと前に流すこと。響きは体の中に。

また、曲などで子音がうまく処理できていない場合、それは発声もうまくいっていないということ。(IZ)

# SAMPLE

呼吸法のチェックで勘違いしている部分があって良かったです。発声時に胸を持ち上げていても、だんだん落ちていってしまうとの指摘。胸を落とすと声は出やすいが、喉に余分な力が入るので落とさないように。地声っぽい裏声のイメージを無意識に追いかけて、裏声の際、胸が落ちて余分な力が入っている。ふわっとした声がダメとは限らない。芯はないけど、ぎゅっとワタが詰まったような声もある。コンコーネはまとまりが出てきている。声については、いい悪いと思う必要はないとのこと。さながら、童話の青い鳥のようです。今の自分の声がダメだから、新しい声を自分の中から取り出すのではなく、今の自分の声を磨いたその延長にいい声があるのですね。以前の先生から、声に芯がないからダメと言われていましたが、ダメにとらわれず、今の声を鍛えて磨いていこうと考えると楽しくなってきました。今のこの声を磨いていこうと、希望のもてるレッスンです。トレーナーはこの声がダメとか、おっしゃらないので、心が広いというか、耳の受け入れ範囲が広いというか。救われます。(KR)

基本の発声(咽から斜め下へ、額から斜め上へ、軟口蓋、頭のてっぺんへ、目頭から真直ぐ) 口の発声  
基本の発声ではまず高音域の裏声其自然に発声できるようになったのを実感しました。胸も前回よりは意識し、柔らかく広げて歌えました。また目頭からの発声で咽が締まる感覚は間違ったフォームによるものではないことを知り、咽がまだ十分に鍛えられていないことよることばかり、苦手意識が少し和らぎました。油断すると胸がへこんでしまうため1フレーズごとに、大きく吸うこと(このレッスンでは腹式呼吸と、胸の開きを同時に意識するという意味で)に気をつけて発声したいです。  
口の発声では、基本のフォームを維持しながら大きく前へ、かつ自分の出している気持ちのよい自然な状態での発声を見つけることを試みました。一瞬つかめた気がしたのですが、日々のトレーニングでさらにそれを確かなものにしていきたいです。無駄の無い時間でした。(EB)

強いロングトーン f A c1 ノーマル、胸、眉間、鼻の下  
前回までより声の出す場所の感覚が掴めてきました。  
強いロングトーンでは、まだ低い音が強く出せないのこれから訓練を積んでいきたいです。  
また、強い声を出そうとすると胸がへこんでしまうので、もっと意識していきたいと思えます。  
レッスンを積んでいけばいくほど、今まで声に対する意識が低かったことを痛感します。  
まだ一月ほどですが効果は現われてきています。  
今後もレッスンを続けてしっかりした声を作りたいと思えます。(KA)

レの音を下らないよう、うまく出そうとして、逃げ出している。前回まではしっかり出しすぎていたから、少し抜くことで対処できたが、逃げているは直しようがない。まずはしっかり出して、低かったら修正すればよい。自分が汚いと思っている地声は、安定していないから変に聞こえるだけで、声そのものが変わわけではない。それを安定させるのが練習。テキストの音域が低いので、地声でも裏声でもいいが、地声使うなら安定を目指して練習。また、喉の違いや家族がどんな声を使っているかにより、声は変わってくるので、一概に女性だからこのはず、ということはない。レッスンの前にしっかりと声を出しておかないと、音程が安定しない。逃げているとの指摘は、思いつけないことでしたが、まさに図星でした。自分の「汚い声コンプレックス」が特別切れていなかったことがよくわかりました。  
逃げているとの指摘は、本当によかったと思えます。(KR)

呼吸法(肩 胸 腹 ドッグ)  
自分が出しやすい音が下のうから上のシの間ということ、トレーニングはやりすぎではいけないこと。柔軟は大切だということ。まだまだ体がかしい。自由に呼吸できない。ひとつひとつ丁寧にお願いします、とても信頼できました。とにかく毎日すこしずつでも進歩していきたいです。(OT)

声出し・5度スケール アで(喉 頭頂 おでこ 軟口蓋 眉間)  
ロングトーン高G  
かろうじて出るようになった高い音は出す練習をすること。出さないと出なくなるし練習しないと強くもならない。  
それぞれのトレーニングは、まず肩と胸を開きリラックス柔らかくして、なおかつ声は強く出す。眉間を意識するときはもっと前、遠方に響きを感じて。  
ロングトーンは大きな良い声が出せるのを目標に体が適応していく経過を見る。よい声が出たときの身体、お腹の動き、呼吸を知る、覚える。  
家では裏声の高音が出しにくい感覚があったが、レッスンでは2点Gまできれいに響きだして驚いた。  
各部分の発声は粒が揃わない感じで、強く出そうとしても強くならなかつたり強過ぎたりでぎくしゃく。  
ロングトーンで、「これはよい出来」の判断が少しできるようになった気がするが、そのときの体の動きの把握がまだできない。もっと鋭敏になること。  
呼吸練習に気が向いて、各発声練習が疎かになっていたので、ペース配分に気をつけること。発声前の基本姿勢を身につけること。(HS)

ノーマル発声スケールの高低、喉仏の下、額、眉間から声を出すイメージの筋肉トレーニング  
裏声でスケールの高低、弱声、コンコーネ3番  
高い声を出しやすくするための裏声トレーニング  
これを自分はこれまで、裏声で大きな声を出せた方がいいのだと考えていましたが、それはまったく違うことをやっていたようで、裏声でどれだけ高い音域に迫れるかという方向性なのだということがわかりました。  
そのあたり、自分の練習でも意識を変えてみます。(SK)

アでスケールを喉から斜め下へ、頭のてっぺんから上へ、額から斜め上へ、眉間からまっすぐ響かせて歌う。  
ハイチェストについてのレクチャーと胸の筋肉を鍛える方法。コンコーネの1番。  
前回に引き続き、ハイチェストの響きを活かした発声の習得が主なテーマでした。スケールを歌う際、歌いながら、鏡を見て目で胸の広がりチェックしながら歌っても、微々たる変化で分かりにくいので自分のできている感覚を覚えて体得につなげるしかないなと思い、レッスン中により状態の感覚をつかもうと取り組みました。その結果今現在、その感覚をなんとなく覚え、またわかりやすい目安として比較的喉に力が入らない状態がよい状態だということがわかりました。胸の筋肉を鍛えるトレーニングとして、肋骨を上げ背中が自然に反れるのを感じる。そのままお腹で自然に呼吸をしながら15秒キープしゆっくり力を抜く。これを4セット毎日行なうこと。このトレーニングで上げきった胸の力の6割程度の力を目安に、あくまでも自然に胸が上がった状態をキープして歌えるようになることが目標です。コンコーネでは、一段目の上昇形を歌った感じがよかつたようで、喉の感覚が3段階に自然とわかつたのでこの感覚を大切に。また、下降形での喉の使い方の差を克服する為にはハイトーンを地声の混じった声で歌う、またはハイトーン後

# SAMPLE

の音を弱い地声にして対応し、スムーズな流れで歌えるようにしたいです。自然に歌う、これがレッスンのもう一つのテーマといえそうです。

今回のレッスンでは前回のテーマをより深めることができました。とりわけ新たにレクチャーしたトレーニングの効果をよく説明して下さり、ハッキリとした必要性を感じながら日々のトレーニングに活かすことができそうです。(EB)

## 1) 声出し・5度スケール

アで(喉 頭頂 おでこ 軟口蓋 眉間)  
眉間の低音部ではあまり前に出ていない。

## 2) コンコーネ1番

アで2回

低音部分を裏声と地声風とに分けた(つもり)、今の地声ならあまり不自然なつながり方ではない。

裏声と地声を並行してトレーニングしてよいか、との質問に、声は使わないと退化するので両方出した方がよい、とご指摘いただいた。声を育てるには呼吸練習は大切な要素なので肩、胸、腹式も継続すること。ドッグ呼吸の時意識する胸郭(胴?)とは別の肋骨の上、肺の上を広げるように。

裏声の低音化が目下の関心事で、しっかり出そうとしてしているが、「その力みを取った方が却って声がよく出るかもしれない」との助言。帰宅後早速試して、大きな声ではないが出しやすさ、感覚があり、雑音も混ざらなかつたので、忘れないようにしたい。呼吸練習の大切さ、再認識のこと。

呼吸練習の多寡が声に反映するとはいえ、やった時はその成果を、やっていない時はその状態を見抜いて指摘されるので、さすが専門家だと敬服します。

対する自分にはトレーナーを生かす技量もビジョンもないので充分な対応ができていないのを感じます。声楽もJAZZもPOPも歌える声に育ててください...としか言えないです。(HS)

以前よりの課題ですが、レの声が他のミファソと違いすぎ、音程が低めになる。解決策として、頭のとっぺんを使うと裏声っぽく統一される。もうひとつの方法は、音程に気をつけながら、口あるいは喉の下からの声を意識する。その場合は、ソだけ裏声にせず、そのままいくようにしないと、ネコのカラダにキリンのしっぽ的なアンバランスになってしまう。また、音が下がらないように気をつけるあまり、音がうわずるのもダメ。

裏声っぽく統一した後で、試しに口から全部やってみましようと言っていたが、試してみたら、声の違いに自分でびっくり。地声裏声の質が違いすぎることを再認識しました。どちらで歌っていきたいかは、この先のレッスンで音域が広がった時に、どうなるかで考えようと思うと先が楽しみです。

ドレミファソを統一するだけでも、二通りの声があるなんて、声というものは果てしなく奥深いことを実感しました。そのことに気づかせていただいたレッスンに感謝します。(KR)

アでスケールを歌う(咽から斜め下にむかって、頭頂から上におでこから斜め上に、眉間からまっすぐ、響かせる。加えて軟口蓋)ロングスケール(C、D、E、F)

## コンコーネの1番

ここ2週間程、体調不良で喉を休ませながらトレーニングも控えめにこなしていましたが、かえってそのお陰で凝り固まっていた喉や身体之余計な力が抜けたようです。今回は以前よりのびやかに歌えた気がします。裏声を出すハイトーンもグンと楽に出ました。以下、今後の課題としてスケールでは眉間からの響きがやや下になっているので、しっかり眉間から響かせること。ロングスケールではEが一番声のテンションも高く楽に出せました。しかし発声の起点と同時に下がってしまいがちなのでハイチェストを高く保つこと。起

点での高いテンションを2~5秒後も保ち続けることに注意する。コンコーネもハイチェストが下がってしまう時もありましたが、思うより楽に歌えました。胸の広がりを使って歌うことにだんだんと慣れてきて、お腹や喉に集中しがちだった余計な力を分散することを体得しつつあると感じました。

病み上がりの喉の状態を考慮した上で、多角的な視点・仮定からのアドバイス(今の響きの障害になっている原因等)をしていただきました。このような直線的でないアドバイスは自分のウィークポイントの克服への近道になる気がします。(EB)

## 声を支える部分の強化トレーニング方法

高音、中音、低音での発声

それぞれ喉の舌に口があって斜め下に発声するイメージと、眉間の真ん前、手が届くあたりに発声するイメージでトレーニング  
2回目のトレーニングでした。

まだまだ喉が弱く、前の回のトレーニングで喉が疲れてしまうので、もっと強い喉がつかれるように頑張りたいです。

特に低い声は、自分でも弱々しく頼りなさそうな印象をうけているので、この辺りを改善したいです。

また、高い声ではむせ返ることがしばしばで、ここも改善したいです。

常に咽がいがいがした感じで、息漏れしたような声なので、注意したいと思います。

たまに、今の声はいつもと全然違うと体感できる喜びがあります。先日仕事でプランの発表をしたときに、得意先から(今日のプランは説得力があって良かった)と言われて、こんなに短期間でこれだけ違うんだということを実感できました。

引き続き、基本的な呼吸・発声ができるようにトレーニングしていきます。

家での復習を元に、毎週トレーナーにアドバイスを受けて、その度に気づきを体感できています。

トレーナーへの報告の通り、仕事でも早々と効果が現れました。息を支える体作りと声を出せる強い喉をつくれるように練習していきます。(KA)

発声6ヶ所(喉の一番下から斜め下に、頭のとっぺんから真上におでこから斜め上に、軟口蓋を上げて、口からまっすぐ前に、鼻の付け根からまっすぐ前に)

## コンコーネの1

頭のとっぺんとおでこは、以前よりイメージしやすくなりました。鼻の付け根から、まっすぐ前に出す。

成果は地声と裏声が混ざってきている。ただ、それが行き過ぎて、裏声がキツイ、苦しい感じになってきてもいる。

トレーナーのアドバイスは、わかりやすく助かります。前の先生からいただいたアドバイスで、消化しきれなかったものもいずれ、ここで解決できたらと思います。以下5点です。

1. 張りのない、芯のないしょわしょわの変な地声。裏声の方が歌に適している。伸ばす声が入りに、伸ばす声の曲を歌いたがるが、声より雰囲気や聞きせられる曲を選んだ方がいい。

2. 歌うたびに声が違い、安定しない。他の人はそんなに声は変わらない。

3. 途中で声の響きが変わるのは、耳が鈍感か、音感が悪い。うまい人の声を聞いて出し方を真似して、自分で気がついていかないと声は変わらない。

4. 何を歌っても、ただ歌えていますという感じで、歌心がない。

5. ステージでうわべの作り笑顔をしている。心から笑っていない。1と2については、先日トレーナーが声が変わるのではなく、出し方に慣れていないから変に聞こえるのだと言ってくれたので、この声を磨いていくことで解決できると希望を持ちました。

声に取り組み、音楽に取り組み、いい時間を過ごしています。今月

# SAMPLE

は特に今の声を磨く、鍛えると思えたことがすごく良かったです。(KR)

5つの箇所(喉から斜め下、頭のとっぺんから上、眉間から斜め上、目頭から真直ぐ、軟口蓋)を響かせてスケールを歌う

コンコーネの1番

胸を広げるストレッチ

ロングトーン

胸を広げるストレッチは、ハイチェストを高く保ち、身体の余計な負担をかけずに歌うフォームを保つ癖をつけるのに役立ちました。そこで得た感覚をロングトーン、コンコーネに活かすことができました。5箇所の響きのスケールでは今月でやっと正確な位置での響きの感覚を体感できた気がします。またハイトーンで喉をしめる感覚や、裏声で余計な力を入れずに歌う感覚も、先月よりもつかめてきました。ロングトーンでは良い声が出たときの感覚を知ることができました。それは主に、ハイチェストが高く保てた時と、声の起点での高いテンションの瞬間です。(EB)

手拍子しながら楽譜を読む。

音程感覚を身につけるため、ピアノにあわせてゆっくりとしたテンポで歌う。

自分一人で手拍子しながらゆっくりとしたテンポで歌う。先生に良かった部分、悪かった部分を指摘してもらい、完璧に歌えるまで繰り返す。

楽譜を読むことは、うまくできました。

自分だけで歌うときは音程のズレが何度か起こったため、うまく歌うことができませんでした。

初めは、普通のスピードで歌う練習をしました。しかし、スピードが速いようにテンポにあわせて歌えていても、音程がしっかりとれていないみたいでした。そこで、テンポをかなり遅くしてどんな高さの音でも正確に出せるように音程感覚を身につけるを目標にしました。

結果としては、うまく歌えるときもあれば、そうじゃないときもあって、納得いかないような気持ちでした。

次回もこれを目標にしたいと思います。

歌い終わって、先生に音程がズレていた部分を指摘されても、自分では正しく歌ったつもりでいたのでわかりませんでした。音程感覚がまだはっきりわかっていないからだと思います。(SD)

基本発声に続き、頭頂部、額、軟口蓋、眉間からの出自を意識した。

発声、スケールの高低。

裏声、ロングトーン、弱声、コンコーネ4番

声が荒れている割に、裏声は強くなりつつある感があります。

実際、ここ2ヶ月でHIGH-Eあたりの安定感が増してきました。

少しずつですが、進歩はあります。

弱声、頭頂部や額からの声。

先生御指摘の通り、頭頂部からの突抜け感や弱声の濁りは、低音部の支えに引っ張られてしまっているからだと思います。ただ、そうした分析というのは1年前なら考えられなかったことで、今はそれがわかるというのが進歩といえれば進歩ですね。低音部を安定させたまま、そちらにも進捗していけるよう、意識を持っていきます。ギターを弾いていても、自分で歌いだすとその歌のテンポに引っ張られ、演奏自体がぐにゃぐにゃと歪みだすことがあるようです。メトロノーム機能を自身の内部に持たたいのですが、これがなかなか難しい。こうして克服したという過去があれば、ぜひヒントを教えてくださいたいです。(SK)

自分で鍵盤をひきながらトレーニングするのは、難しいので2度と3度のスケールの音をテープに録音して練習しやすいようにしようと考えた。自信を持ってトレーニングしよう。

スーッと息はきトレーニングは20回ほどやってみたがそのうちの1回くらいだけが最低スムーズに流れている感じがあった。あとはイマイチだった。スケールトレーニングはマミムメモ、アエアア、アリガトウ等でドレミで3度、半音階でドからミでしました。録音してチェックしてみるとやはり高い声域で突っ張った苦しい声になってしまいよくない。あと高い声域から低い声域へ下りていくとき、突然ある音から急に声量が落ちていた。同じボリュームで揃えようとしても低いところは声が小さくなってしまふ。安定しているのは中音域ぐらいだ。それでも少し汚い声に感じた。ヤッホーとシャウトしてみたがおそらくその音は高いだろう。その響きに揃えるのは今の自分には至難の領域だ。ハミングはチェックしてみると悪くはなかったが、音が高くなるにつれ、響きが散った感じになり、まだ体が弱いのだろうか。あとトレーナーに口を横に広げて軽く口を閉じてハミングするようにアドバイスされたが響きに注意がいらてしまい、口が閉じてしまっていた。(ER)

スケールトレーニングの重要性、必要性を感じた。やはり高い声域で声を出しつづけると低いところはかすれ声になる。バランスよく声域全体でしたつもりだが時間とともに低いところがかすれてきました。

スーッと息を流すトレーニングでは、息の残量が減るにつれ、特に腰周りに力が入り、今日も体が痙攣し、結果、息がふれた。結果声かふれるということはトレーナーに言われて知っている。流す秒数は今は気にしていません。息がふれるその前にストップしてまた次の息吐きの状態にした方がいいのだろうか。わからない。アエアと3度でスケールトレーニング、今の僕の最大の課題トレーニング。慣れる為に部分もある。初めは小さく出して、慣れてきたところでだんだんと声を大きくしていきました。椅子に座ってしていましたが、音が高くなるにつれどうしても顎が上がる悪い姿勢になりがちで、最低3回は自分で気づき直したほどです。顎の固さも気になる。鍵盤に合わせて声を出しましたが、録音してチェックしてみると不器用な声、雑な声に聞こえました。声を出そうとし過ぎの結果なのか、だからといってあまりに小さく出しても練習にならない気もするし、まだまだ慣れていません。現段階ではあまり気にし過ぎないようにしよう。ハミングはレガートで出すように心掛けた。

時間も短く済ませた。それでもトータル1時間近くは声を出していた。喉が痛いという経験は近年ないのでとりあえずよしとしよう。(ER)

音の出だしをもう少し低いポジションから出してと言われて、声が少し太くなった感じがした。

オ

音が下がっていくときに遅くなる。

歯を開けて。横ではなく縦に。舌が前に出るように。

拳を噛んでオの発声

声の出がスムーズになった。

噛むと喉が下がりがりやすくなる。

音が高くなる時と口の中の空間が狭くなるので、広く保っているように。

マメ

どんな声が出てきてもいいから、音の輪廓をハッキリと。不明瞭だ。アエ、拳を噛んでアエ、拳を噛んで舌を噛んでいる指に押し付けてアエ

遅くならないで。発音はしづらかったが、声はハッキリしていたと思う。

拳を外してアエ

# SAMPLE

やはり遅くならないで。音域が上がっていくと舌根が後ろにいつてしまう癖があるから、それをなくすように、舌がなるべく前にくる方向で。そのための拳を噛んで発声するメニュー。

5度アルペジオ オ

低い音域の設定が高すぎる。肋骨より下で声を出そうと思って。声を深く出そうとして、息が多すぎてホに聞こえると注意された。もっとハッキリとオと発音するように発声。すると、自分の中で喉のバリバリ感が増した。発音は確かに少し明瞭になった感じはしたが、声がバリバリしたんじゃないかと心配になった。

トレーナーの指の動きに合わせてオ

臍の下から始まってだんだん上に出していく動き。臍の下からお腹、臍の下から胸、同じように喉、額、目といった具合に。オアーっと広がらないで。(12)

普段はファまでしか出していなかったそうだが、今日はラまで出た。

低音域、中音域、高音域で出し方が違う。その間がパッサージュ、架け橋。声を出す場所の意識を変えてあげると高い音が生まれてきやすくなる。響く場所が変わる。音域によって出し方が違うのに、それがいっしょくたになっているから、そのバランスをとるように、響かせる場所を変えるだけで違ってくる。

自分の中の感覚では、ピーッと電子音が鳴っている感じで、あれだけの感覚や感触があってもいいんだと思った。

オで、一番高い音をエでまたはイで。

高い音は閉じてあげると出しやすい。

練習は中間音はオで、高い音はエやイでやるといい。高い音はどうしても広がりがやすくなるから、閉じるために。

息を吐き出すまま、高いポジションの響きで声にするつもりで発声した。そうしたら、これまでの喉がバリバリした声ではないとの判断をトレーナーからもらった。声が変わったと言われた。

ただ、設定が高いとのことで、声を深くするという方向は忘れていた。深くしようとすると重くなるので、半分は意識的に考えないようにはしていたのだが。それではやはり深さが足りないようだ。

音程に関しては、感じる場所がバラバラでいまひとつ掴めていない感じ。低いと思ったら高かったり、あちこちに飛ばす。そのことを、音域によって出し方が違うのにいっしょくたにしていると言われたのだと思う。トレーナーの指に導かれて響く場所を変えていく発声では、音域によってこうも体の意識する場所が変わるのかと思った。

今日得た感覚で、拳を噛んで発声したときに、喉を締めなくても、喉が開いて声になるような感覚があった。ただ、発音が不明瞭になるといふか、コントロール仕切れてない感じもあった。

声は出てきたと思うが、発音がまだまだ苦手。ハッキリ発音しようとすると、舌や顎に力が入って喉が締まるのではないかとこの恐れがブレーキをかけている感じといふか。それが課題だと思う。(12)

出だしの音の出が遅い。

体が広がっているというイメージをもつ。大きな器という感じ。これは大事、高音の時の体の支えが大きくなるような気がした。

声のポジションが低い。口より下じゃなくて、目より上で歌う。そのほうが明るく聞こえるし、高音の張りとか歌のダイナミックさが増すんだと思う。

口の奥のほうに引っ込めるんじゃないかと、口先で声を出す。と書くとも誤解されそうだが、そんな感覚でやったら他の二人のトレーナーに言われている『息を吐き続ける』ことがこういうことか！とわかった気がした。

地声だけじゃなくファルセットも武器にするには、高音部分は絞る。=口を閉じぎみに。

体を広げて、大きな器で支える。

目より上のポジションに。

声を前に出す。

力まない、顎をひく。

まだまだできてないけど、今回のレッスンで気づいたことが多々あるので、練習して理解を深めたい。

上記あげたことと、コンコーネをコンスタントにじっくり練習すること。

あと今日マメマメとアエアエで異常に力んでうまくできなかったのも、顔のリラクセスを意識したい。

3つも新しい気づきが生まれた満足のレッスンだった。

(1) 体を広げるという感覚。もっと声が出る可能性を感じた。

(2) ポジションは目より上。私は下に向かって歌っていて、KBは頭らへんに気がみなぎっているという違いが明らかにわかった。

(3) 口の奥じゃなく先で声をだす。息を吐き続けることとの共通点を感じた。(1M)

耳から上で声にするイメージ作り

スケールトレーニング

ヤッホーとシャウト

ことばのシャウトは最低響いていると言われた。

スケールトレーニング、声が前に出ていない。母音が弱い。

ボイトレニングとは何だろうと多少の不安を抱えたまま入会。土俵には乗ったつもりです。レッスン以外の場での重要性を学びました。一流シンガーを聞いて耳をよくする、長所を見つける、独創性を模索する等。

歌になると表現が小さくなるので、共鳴をよくし声を前に出していくこと。強く太くシャープに繊細に扱える声の獲得。ヤッホー等ことばから入るトレーニングをこなしてから、歌唱力の向上に向かうのか、それとも歌声そのものをそのまま伸ばしていけるのか迷っています。

声が共鳴する体や発声器官作りのためのトレーニング。

日常会話時の声と歌唱時の声の違い。どちらも伸ばす事は可能か？(ER)

発声練習 5度スケール オ

発声練習 5度スケール マメ~アエ

発声練習 5度アルペジオ オ

マメで発声するつもりでオで発声する練習

低音域の発声

声が奥に引っ込みがちなので、声を前に出すことに意識を集中してレッスンを受けた。その結果、いろいろ気にするより声がよく出ていたと思う。

音程がとれない、または音程がとりづらい感はまだある。

声が上擦っているのと、ポジションは高く正しい音程で歌えていることとの区別がつかない。

トレーナーから安定感がでてきたとのコメントをもらってよかったと思う。否定的に考えがちなので、できたところはちゃんと認めていこうと思う。(12)

音色の暗さを減らすには、両方のこめかみをひっぱられているような感じで！と教えていただきました。

こうすることによって、悲しい曲や暗い曲を歌っていても、顔と声が落ちない。

音色が暗くなるクセをましにするには、スマイルすることや、こめかみを意識して発声することを習慣にしたいと思いました。(SS)

あまり顎を上げないようにする。(首の後ろはまっすぐにしておく)

胴体が長いイメージする。そういうイメージを持つだけでも発声

# SAMPLE

に効果がある。

下顎はあまり動かさない。声を無理につくらないようにする。低い音程だからといって声を沈ませないようにする。常に上から出す感じで。

頂点にくる長3度はほんの少し高めにする。

顔のストレッチをよくすることにより、顔の筋肉がゆるんで発声しやすくなったきた感じがあります。お腹の使い方はやっぱりまだ難しいです。(HM)

1. ストレッチで体をほぐす。
2. 呼吸の確認。横隔膜を意識して風船のように膨らんだお腹を、ゆっくりお腹で支え、調節して意識して吐く。吐く時間がだんだん長くなるようにする。ググッと力を入れるのではなく、意識をする。
3. スッスッスッスで、息を声にしていく。
4. ハッハッハッハッハで、息を声にしていく。お腹の力を信じて。スマイル。吹き矢のように！
5. イエで発声。次の発声を考えて。何も変えない。
6. イアで発声。  
お腹を意識して、声を前に届けていくこと。次の発声に自然に乗れるように、喉で硬張らないようにすること。お腹からの息を発声に活かせるように。  
トレーナーが指摘してくださったように、お腹の息を、発声に活かせるようにしたいです。呼吸が発声に繋がらなくて、少しもどかしいです。頑張りたいです。(SY)

笑う時は口だけではなく目で笑う。その方が頬の上の方が引き上がる。

口(顎)は形を変えないようにする。  
発声から始めない。息を吸うときからもう始めているように。息を吸うときは自然にお腹をゆるめる。固くしない。  
自分ではあまり気づきにくいことですが、息を吸った後一度止める癖があるようなので、もっと自然に吸う事と吐くことを繋げていきたいです。(HM)

出だしから前に出す。奥に引っ込めない。ポジションを下げない。出だしができていだけかなり違う。できている時もあるが安定しない。新しいやり方を要求したところ歩きながら発声してみたら安定するようだ。苦手なところに来ると足も止まってしまう。とても新鮮だった。声を出すときに考え過ぎるのかもしれない。(FZ)

HAでの発声練習  
アエイオウ+子音での発声練習を1点ドから1点ソまで  
(母音が一続きの流れとしてできてきた。但し、フレーズの出だしの準備が必要)  
HAでの発声練習  
(腹式呼吸を意識し過ぎ、肺への空気の出入りがブロックされ、体も固まりがち)  
胸の自然な動きをブロックせず、自然な呼吸で発声する  
(歩きながらの発声など動きを持たせることで改善されてきている)  
胸の自然な動きをブロックせず、自然な呼吸で発声する  
(特に静止した状態で、何かを始めようとしたとき、身構えてしまいがち)  
毎回メニューを、そのときの到達度などに合わせてご提案、ご指導いただけますので、興味を持ってレッスンに打ち込める上に、自分で気付かなかった自分の長所、短所が把握できます。(YD)

お腹の使い方や体の使い方にまだ不自然さが見られると思います。  
いつもトレーナーに言われる事、上の歯に音をあてる感じとか、下

顎を不自然に動かさない等たくさん注意を頂くのですが、そういったことが少しですか、良い方向に向かっている感じがあります。ドッグプレスが自分で練習していても(やり方が)いいのかわいのか判断できません。

やみくもに大きな声を出すとか、高い声を出すといったレッスンではなく、自分だけでは決してわからない質の違いを教えていただけるのでとてもよいです。(HM)

ストレッチ・腹式呼吸  
イーエ、イーアで下降形での練習  
リップロールでの発声練習  
ひっくり返りや声のふれが減ってきた。  
出だし、力が入ってしまいがちなのでなんとかこれを減らしたい。今月もひっくり返りはまだあったが、減ってきたのと響きは少しよくなってきたように思います。自分で自分の声に少し驚いたときがあります。  
同じ事を何度も言って下さり感謝しています。  
何度も同じ事を言わせてすみません。私だったら怒ってしまうかもしれませんが。本当に辛抱強くやっていただいています。もう少しでできそうなのですが。(FZ)

中音域から高音にかけて鼻のあたりを意識して軽く発声するようにトレーニングを受けていますが、力を抜いたほうが、聞いている人にとって聞きやすいと思いました。また、苦手な高音域が伸びたと思います。  
声が喉の方にひっこんでしまう(声が前に出ていかない)部分をいつも直すようトレーニングしてくれています。これは私の大きな課題で、なかなか直すことは難しいのですが、今後も改善できるようにトレーニングして頂きたいです。(SS)

腹式呼吸(ドッグプレス)  
HAでの発声練習  
アエイオウ+子音での発声練習を1点ドから1点ソまで  
エア ドレミレド  
アオイ/ア ミレミレド  
オエオエア ドレドレド  
(母音が一続きの流れとしてできてきた。但し、フレーズの出だしの準備と、フレーズの終わりに向かう意識が必要)  
C D E D C、G F E D Cなどをラレリロルで発声練習  
(舌に余計な力が入り、滑舌が乱れがち)  
口と喉を開く  
(開きと母音の響きは良くなってきている)  
一文字毎にブツ切れにならず一続きの流れにする  
(短いフレーズなら出だしの準備と終わりに向かう意識を忘れない限りは、少なくとも母音の流れは意識できるようになってきている)  
舌の力を抜き、母音に少しだけ引っかかりを付けるつもりで軽く子音を発音する  
(特に舌の側面に力が入りすぎ、一文字毎にブツ切れになりがち)  
喉を開きながらも前に飛ばすように口先で発音する  
(喉の開きばかりを意識し過ぎると声が口の奥に籠もってしまう)  
(YD)

腹式呼吸を意識しすぎて胸を潰さないこと。  
息を吸う時点で最初の発音の準備をしておくこと。  
口元だけでスマイルを作るよりも、目元から作ったほうが自然に口角が上がる。  
腰だけで重心を支えるのではなく、膝を和らげて足の爪先で支えたほうが無理なく呼吸、発声できる。(YD)

ブレスの仕方や、声の響くところを丁寧に教えていただきました。普段の話すことばの発声にも注意点があるのではないかということで、文章の朗読を聞いていただきました。普段の何気ない会話の時から意識するとこんなにも響きが変わるのかということ、身をもって知ることができました。文章ではうまく表現することができないのですが、先生の素晴らしいさにただただ感動しました。先生に教えていただいた事を家でも忘れずに練習していきたいです。(NN)

喉の力が抜けきれていない。特に音程変化が必要な時に喉を使ってしまう。口の中をさらにあける。頬骨を上げて口の中を広くあける。中間音は頬骨に響かせる。低音は頬骨の響きを保ったまま胸の響きをつくること。コンコーネで実践するとやはり高音で喉に力が入ったり自信がなくなる。音の変化の多いメロディを歌うと、まだ喉に力が入っていて喉を使って音程をとっていることがわかる。お腹の力と体の響きだけを使って音をとれるようになりたい。中間部の声をうまく響かせられず、弱々しくなってしまう。額から前に響かせるためにも、上へ息が流れるイメージを持った方が良さそうだ。喉から声を抜かず、でも喉はリラックスさせるという言い方が印象に残った。喉の力を抜くというイメージが変わった。(AS)

ドッグブレスの復習。まだまだ腹筋が弱いことにあらためて気づく。日頃の地道な鍛錬が必要。腹筋を使っていないとドッグブレスはできない。丹田部分が支えられた上で、下っ腹に圧力をかけるようにする。あばらの下端あたりの肉を膨らませるように。下っ腹は完全にゆるめない。ゆるめたらみんな下に落ちてしまうので、下っ腹は支えたままでゆるめる。ほぐす。ぱつと吸ったときにお腹がふくらむ感覚。その息がオートマチックになるように。お腹の中の安定がつかめると、そこで音程をとれるようになる。低いときはポンプも軽く、高いときは強い圧力で。しゃべっている時にもお腹の呼吸がおちついてるように意識すること。スタックートでもドッグブレスを意識して、お腹から息を送り出す。口を開けようとするときに、斜め下に向かって下がる力が働かち。もっと上に向かって開けるように。下あごは力まない。もっとのどを解放する。無意識のどで声をもっていようとしているみたい。のどはあくびのまま、やわらかく待っている。お腹だけががんばる。(IK)

高音でのどを詰めない。よけいにあくびすること。よけい顔を開ける。声を前に感じる。まだのどに声がかっついている。できたときはちがうところからポンと抜けている。その感覚を忘れないように。もっと声が出ていい、と自分で思うこと。今まではのどで心配してしまったり、身体の中で気にしてしまったりしていたが、声は部屋の端までいっていいんだよ、と思うこと。自分が感じている声のキャパティーのイメージを広げて思わないと、出るものも出なくなってしまう。それ未満の声になってしまう。声は揺動だから、気と同じ。伝わる声はそれが人を感動させる。もっと出ると思うこと。自分で出ていないと思っていてもうまく出ている声であることもある。自分で感じるのと人が聴く声のちがうところ。

自分によく聞こえるということは、身体の中に声が残っているということだから。体というBoxから声は離れないといけなく、自分には物足りなく聞こえたとしても、聞く側にはそのほうが聞こえている。いい声はシンプルに聞こえたりする。よかったと言われたときにどう身体を使っていたかを、身体にインプットさせていくこと。自分の中で判断しないこと。出してみて、できた！と言われたときの身体の感覚の違いがまだ掴みきれない。(IK)

スケールトレーニングは声、歌声のあらゆる可能性を伸ばすためのトレーニングであり、声の調律や調整の為ではない。その思い込みが後々歌やトレーニングの邪魔になりうる。歌声をよい方向に向けていく為。効果、得意な音域は更に得意になり、苦手な音域は少しずつ解消されていく、それがボイトレである。実践の中で見ていこう。声や息を出そう。自分がうまく歌えるように自分で練習しよう。ここに通っているシンガーの方は皆歌をうまくするために通っている当たり前のことに気づいた。個人レッスンなのでひとりよがりになりがちかも。(ER)

## 1) アエアで発声

歌うための体やポジションを「早めに準備」して歌い出すということで、テンポより早く出してしまうないように。ゆとりをもたせるように、しっかり発音できるようにする為に早めに準備する。

## 2) アエアを符点のリズムで

スタックートにならないように。息を切らずに、ずっとレガートで。お腹で調節する。

## 3) アイ

息に勢いをつけてバツと前に出す。手もつけて練習する。一音目はしっかり！

## 4) ハミング bi

唇がブブツとなるように。

後で録音したものを聞くと、1)のときにすごくテンポより早く出ていて驚きました。

ゆったりして発声するために準備を速くするのだから、リズムをしっかり聞こうと思いました。お腹での息の調節も、まだうまくつかめないので練習が必要です。一音目の発声は以前から指摘されているので気をつけようと思いました。bi は、リップロールを練習しながら、ブブツとなる感覚をつかみたいのです。

トレーナーが指摘してくださったように、お腹の息を調節することを重点的に練習したいです。課題が多いですが、前向きに頑張りたいです。(SY)

## 1) 発声練習

エアエで発声 ミミレドの音程で

エアアとアオアで発声 符点のリズムでミレミレドの音程で

9/8 拍子でエアエで発声 ドミレミドの音程で ファでテヌートで発声してからレガートで発声 ミレドの音程で

この間、笑うときのように頬をあげて声を出すと響きがよくなると聞いたので、それを今回レッスンで実践してみました。高い声ほど頬をあげるのがいいと聞いたので、どの発声練習でも高音を出すときには意識的に行ないました。

今回悪かった部分は、符点のリズムでエアア、アオアの練習の時に、符点を歌う時にも口が動いてしまうことでした。

口を動かしながら発声すると、徐々に顎に力が入っていき、出る声にも影響してしまうようです。注意されてからは、動かさないように考えながらやりました。他には、9/8 拍子で発声練習も初めて行ないました。リズムでの練習は初めてで、始めは間違えないようにとぎこちない感じでしたが、慣れてくるにつれて、楽し

# SAMPLE

かったし練習にもなりました。

こういう練習は今回初めてでしたので、もっとやってみたいと思いました。

今回のレッスンの時、まだ風邪が完全に治っていなかったのですが、そういう自分の体調を気遣った練習をしてくださったので、体に悪影響も出なかったのでありがたかったです。(SD)

昨日とほぼ同じメニューだったが高音域で声が出やすかった。人の喉ってそんなに単純なものか？いやそんなはずはない。私はかつて独学で手痛いしっぺ返しを喰らっているのだから。でもそんなには気にしない。

息をスーッとくはくトレーニングの時どうしても息がふれる。きつとどこかが力んでいるのだろう。狭い防音室でやっているのが前に出ているのか判断しにくい。私の一番の課題なのだが。しかし1時間くらいシャウトしていても疲れはするが喉が痛くはならない。おそらく自分のことがあの頃よりは見えているのだろう。二十歳の頃はすぐ痛くなっていたのに。(ER)

子音『m』を使っただけの発声練習をしていただきました。たかが子音...と思いきや、慣れるまでかなり苦労しました。2つ以上の母音を使っただけの発声練習は口の形に気を付け、息が混じらないようにする練習もしました。先生は、初心者の方にはわかりづらいところを一つ一つ丁寧に分かりやすく説明してくださるので、肩の力を抜いてレッスンすることができます。ありがとうございます。先生のレッスンは毎回楽しいなあと思えるから、家でも絶対練習をしようという気持ちになれます。鏡をみてレッスンすると、いいところ、悪いところ、いろんなところがみえてきました。うまくできないからどうしよう...と、あまり自信なさそうにレッスンを受けるより、先生の前だからこそダメなところをしっかりと披露して、うまくなっていきたいと思えるようになってきました。(NN)

呼吸法の教授(息を吐く量の調節の仕方/声を安定させる方法)発声「ドミソミド」にて腹式呼吸は腹を膨らませて、息が出ていくにつれて腹はへこんでいくものと認識していた。そのため、腹を張ったまま音を出し続ける、というのはわかには難しく、これが頭で考えずとも自然に調節できるようにならなければならぬのだろうと思う。また高音にいくにつれて声安定しなくなるのは、まだ腹で音を支え切れていない証拠だと思う。(SW)

Menu78の7ページの8から8ページの2まで。今回のテーマは発音から音程の安定を図ることです。音程が不安定なのは子音の発音がモタついている為、口の形が中途半端な状態で声を出しているのが原因。よって子音をはじけるようにすばやく発音し母音の口の形にすると音程の邪魔にならない。それどころか、子音の勢いが発声の起点となり声となった母音が前に響く手助けとなることを実感できた。また母音の口の形はきちんとつくること。これは口大きく動かすこととは違い、楽にことばの響きを前に飛ばすことのできる状態が最も良い。実際レッスンで鏡を見ながらこれらのことを注意したら、ボーンと前に声が出て、発声そのものが楽になり、音程も自然と安定していました。トレーニングでこの感覚を忘れそうになったら、鏡を見ながらできない音程をスケールで2回ずつ発音する方法で体得しなおしたいです。8ページの4分の2拍子のとりかたも注意すること。基礎でのウィークポイントをしっかり直す方法をレクチャーしてくださいました。また克服できた状態を実感として得られたのでトレーニングに活かしますし、得るものが多い良い時間でした。(EB)

お腹を膨らませながら発声する

息をまわらせる

今までは声を大きく出す時にお腹をへこめていましたが、お腹を出すことを意識することによって、体に息が入っていることが感じられ呼吸も少し長めになりました。

とても丁寧でわかりやすいです。引き続き、息のトレーニングをよろしくお願い致します。(KI)

前回より難しい呼吸法を教わりました。

前回の発声練習プラス、母音『お』を取り入れた発声練習もしていただきました。

2日程前から声の調子が悪かったのですが、そんな時でも意識の仕方でも変わる事を学びました。

ホントにびっくりです！

先生のレッスンはホントにわかりやすく、楽しいので、あっという間に時間が過ぎます。

声が出にくい時でも対応できるように、お腹や体を鍛えておく事と共に、メンタル的な事がかなり左右するということをもっと学びました。

先生の前でちゃんと歌えるように練習しようと思っていましたが、先生の前ではたくさん失敗してもいいと言われていただき、安心しました(笑)。(NN)

鏡を見ながら歌うと、口の形を忘れずに意識して練習することができました。

口を縦に開けること。よく気をつけているのですが、他の点に注意が向くと、口の開け方が平べったくなってしまいうようです。

以前よりは、口の形を意識しているとは思いますが。

他のことに意識が向くと、口の形のことを忘れてしまいます。無意識で、口を縦に開けるクセをつけたいと思いました。

発声ですが、私自身の発声の問題点をトレーニングできる内容のメニューを、1つ1つ考えて頂いています。

いつも同じことを指摘されてしまうので、早くクリアして他の点にも取り組めたら、と思います。

母音の発声(特にイやウ:アやオもまだできていませんが、慣れてきたら全部の母音を使った練習をしてみたいです)(TS)

お腹を張って保ったまま歌う練習。

壁に背中をつけて発声する練習。

吐く息のコントロールにより、声に安定感が生まれることを実感した。(その吐く息のコントロールが難しいことも。)

身体全体がゴムまりのようなイメージを持った。声はその空気管を通していく際に生まれるもので、無理に吐き出したり、胸や喉で調節しようとしたらすると、最終的に無理が生じることがよくわかった。

わかるまでとことん説明してくれる先生だと感じました。

初心者が陥りやすい誤りや、腹式呼吸法について、とても丁寧に教えて頂けたと思う。

オペラなどでない限り、通常高音を伸ばすのは長くても2、3小節(ポップスの世界ではまさにそうだと思う)その間に腹を保って声を支えるということは、自分でもできなくはないという気になれた。

威圧感を感じさせず、ずっとレッスンへ入って頂けた。何故こうなってしまうか、という質問に、時間をかけながらしっかりと教えてくださったと思う。(SW)

母音での発声練習において、高音になると声が拡散してしまっていた癖が直ってきました。

「ファ」の子音を使った発声練習では、息を吸うタイミング、息の

吐き方の感覚が掴みきれないので、練習したいと思いました。今月は練習時間が殆ど取れず、克服したい点について取り組むことができませんでした。レッスンでみて頂いている点を練習する時間をとれるよう、心がけたいと思います。レッスンを重ねるにつれ、呼吸の練習 母音発生 子音を含んだ発声というように発展してレッスン内容を考えてくださるので、良かったです。(TT)

音程の響きが重くならないようにレガートに歌うことがテーマでした。その為に子音を早めに発音し、母音で音にのせること。休符の先の音を意識して歌うこと。上からつるされているイメージでテンションを高く保って歌うことが重要。これらに注意して歌うと楽に気持ちのよい声が出た。まだ、上記を意識していない瞬間がありそこがスキになってしまうので常に意識し、自然に歌えるようにしたいです。うまくいかない根本的な原因を一緒に考えてくださるのが良かったです。(EB)

1) 呼吸法 口を小さく開き、前歯を軽く閉じて抵抗感を作り息を吐き出す練習。  
2) 発声練習 ハミング。そのあと、レガートで歌う。  
3) 横隔膜を意識した発声 スタッカートのように、腹筋の辺りを触りながら声を出す。  
(2)の演習のとき、初めて声が鼻腔の奥で響鳴して「喉が開いている」状態が、感覚としてわかった。そうすると、声の通り方が変わるだけでなく、空気の通り道に余計な力がかからないためか、音がぶれず、持続する。(しかし高音に行くと、延ばせる長さがどうしても短くなってしまふ) ハミングのあとレガートにしながら歌うことで、「空気が漏れている」とときと「そうでない」ときが明確にわかった。試しにBjorkの「Joga」を歌ってみた。サビの部分でいつもより声がぶれないまま、しかも延ばすことができた。トレーナーは、非常に感覚として理解させるもので、また次に自分が実践すべきことが明確に理解できる。自曲を歌いこんでいく中で、指導して頂きたいと思う。(SW)

スタッカート レガート コンコーネ1番  
スタッカートの時はお腹を意識する。凹ませるのではなく、ドッグブレスの時のお腹の使い方。  
レガートの時、お腹を意識して返ってお腹が硬くなるようなら、お腹は考えない。音が響く骨の周りを、筋肉で固めない。「ほ」「の」の口で「あ」というコンコーネの練習。ラストはとても気持ちよく歌えた。歌う上で、自分が気持ちいい、楽しいというのは、とても大事なことなんだな、と思った。(OG)

改めて声で仕事をしていくことへの、自分の甘さを痛感しました。声を出すときのイメージ、眼と眼の間に口があるように、という説明はまだ体得できていませんが、体得できたら魅力的な声が出せるのだらうなと想像できました。声を出すだけで、あれだけ汗をかいたんだ、と改めて声と体の関係の深さを感じました。今後は常に体をリラックスしてレッスン、本番に臨めるようにしたいです。とても分かりやすく、丁寧に教えていただきレッスンをうけやすかったです。(OT)

呼吸法 口を小さく開き、前歯を軽く閉じて抵抗感を作り息を吐

き出す練習。  
発声練習 ハミング。そのあと、レガートで歌う。  
腹式呼吸で息を吸い込むということが、「体全体が膨らむ」という意識を強く持てた。  
息を胸で吸う(「ヒューツ」と後で長続きしない息の吸い方)との違いがよくわかった。  
また「喉を開く」というべきか、ハミングからレガートで歌ったときに、初めて喉に抵抗がなく、空気が通り抜けることによって音が出ていく感覚を体感できた。  
また自曲を聞いてもらい、それに対して自分がどう歌いたいのか、ということも適切に汲んで下さった。  
(まず歌うときに息が漏れていること、そして力強く歌いたい部分があることなどを一度で言い当てられ、びっくりすると同時に感銘を受けた)  
これから発声法と並行して、それがどのように歌に応用できるかを、ご指導願えたらと思っている。  
息が漏れないように歌うということが、発声の練習上でやったことが歌で本当に生かせるかどうか不安。  
直感的に(感覚的に)物事を理解するタイプなので、ことばで「のどや原の感じを高!」というより、イメージトレーニングから入っていくやり方が、自分にとっては非常に理解しやすく、とても良かった。  
まだまだ基礎が整っていないであろうが、ゆくゆくは応用(自曲でなくても構わないので、有効ならば他の曲を一曲歌い上げてみるなど)できる形でやってみたいと思う。(SW)

アイウエオのスタッカート。共鳴。腹部の動き。  
まだまだ未熟なので、トレーナーのいったことを体現できない。まずは自分の発声の欠点を知ること。普段からの声を意識して、共鳴させる。とにかく今までの自分の発声の未熟さの理由がわかることができたのが大きい。うれしいです。(OT)

直ぐに成果はでないこと  
成果や結果を少しでも出さないと先生に悪い気がしてしまして...ほっとしています。と同時に先生の人生観にほんの少し触れて、ますます素敵な人だなあとうれしくなりました。また、まだ数回しか授業を受けていませんが、教えていただいたことすべてがあとで、練習するにつれ、できないなりに、納得がいくのです。新しい発見でとてもうれしいのでした。先生のおっしゃる“損なわれない確固たる輝き”に少しでも近づきますように、今日の成果に気を取られず練習したいと思います。ありがとうございます。  
発声大変ですが歌を取り入れて下さいました。難しいことがプラスされて心配ですが、とにかくやってみる瀬という気持ちです。ありがとうございます。(SU)

ニュートラルなしゃべりと、腹筋を使って母音をつないでいくしゃべり。  
自分では物足りない感じの読みが、実は聞きやすくノーマルなしゃべりだといふこと、腹筋を使い母音をつなげると響きが綺麗に聞こえる。とてもいいトレーニング方法をいつも教えて頂いて、やる気が出ます。引き続き、よろしくお願致します。(KI)

腹を使った息の使い方。  
最後の「マイマイマイ」とくり返して歌うに際して、喉声と、腹から出て喉を通り抜けている声の違いが、ふと感覚的にわかったよう

# SAMPLE

な気がした。また当然腹を使うことに慣れていなかった自分は、息を吐き過ぎてめまいが起きる状態になってしまった。基礎をしっかり固めていくことが非常に重要課題だと思った。カラオケにて、自分がよく歌う歌を、教えて頂いたように腹で高音を押し上げる(支える)のを意識して歌ってみた。自分の発汗量で初めて、歌を歌うことが全身運動であると、身体が理解した。また喉を無理矢理酷使するのは違った。(SW)

全体的に少しお腹が使えてきた。  
ふ、息がまだしっかり前に出ないが苦しくなるまで吐く。  
腹筋を使って、母音をつなく喋り。平べったい喋りをしないよう母音を響かせる。喋っているものを紙芝居のようにイメージする。毎回新しい課題が発見でき、今月はここを直そうとやる気が出ます。今までどうしたらよいかわからなかった自分の悪いところが具体的に示されてどうしたらそれを直せるかトレーニング方を指導して頂けるので身になります。  
母音を大事にする読み方で色々な文章を指導して頂きたいです。今までどこにも教えてもらえなかったやり方で、細かい指導をして頂けています。(KI)

しっかり自分の声を聞いてピッチのことを意識しながら耳を鍛える。頬を實際手で上げながら声を出すと楽に出せたので、その感覚をできるだけ覚える。本番はレッスン10回分の価値がある。コンコーネでは手で頬を上げながら声をだした時、楽に感じた。常にハミングの感覚で出せるように鏡を使って練習をすること。ドからソに下がる時うまく音がとれないので、お腹でしっかり支えられているかのチェックをトレーニングでしていく。  
うまくいかないフレーズへのアプローチが参考になりました。  
ソ、ド、ソを繰り返し練習、慣れてきたらド、ソでやる。(MJ)

音程の幅が大きいほど何かをしようとしているので、体の状態はそのまま音程をとるようにすること。スタッカートメニューのときしっかりお腹を動かすこと。声は出しすぎず細く後ろにもっていく感じで。  
ハミングでは音が重たく感じた。口の奥を少し広げることでスーッと音が出る感覚があったのでスタッカートのトレーニングをもう一度見直す。コンコーネでは出だしを恐る恐る出し、苦手だと感じるフレーズではポジションの感覚が体から離れたようだった。アプローチの仕方が僕にはわかりやすいのでとても参考になります。(MJ)

ハミング、鼻濁音、スタッカート、ロングトーン、コンコーネ50番の3  
スタッカート、ロングトーン、コンコーネ50番の3  
響きを上のほうにもっていくことが目的でしたが、少しずつ響きが集まってきているのを感じます。  
気を抜くと頬が下がり、響きも悪くなって声を出しているだけのようになってしまうがち。レッスンでの集中力が少し足りない。  
口の奥をもっと広く開けて出せるようにすること。  
以前に比べ響きも出てきている感じなので、メニューが自分に合っているといます。(MJ)

「上海からバンコック」芳賀千勢子  
優しいけど芯のある声。地味だけど心惹かれる歌手さんです。(KR)

「サポールアミ」ルイス・ミゲル  
素敵な声、素敵な歌。(KR)

「Second Life」Sapatos+ (サパトスプラス)  
三四朗さん(Sax)と木村純さん(g)のジャズ・ボッサデュオ。基本インストだが、ところどころに三四朗さんのVoが入っている。決して聴き惚れるようなまきではないのだが、三四朗さんの温かみに溢れる人柄が歌に出ていて、聴いていてほっとさせられる。人に何かを伝える歌というのはいままでではないと気づかされる一枚。(IK)

「GOGO侍ニッポン～私も輝きます～」瀬川瑛子  
ケーブルテレビの時代劇専門チャンネルで人気の「時代劇体操」で使われている、麻丘めぐみさんの「あっぱれ!みなさま」に続く2代目のテーマソングです。歌い出しは「愛しの土方様、あなたは強い人」というフレーズです。一見すると新撰組副長として名高いあの土方歳三を歌っているように聞こえますが、そこは体操の歌だけあって、「土方(ひじかた)」は「肘(ひじ)」と「肩(かた)」の意を籠めた洒落で、主に肘と肩をほぐしてリラックスできる体操メニューに合わせてあります。ストレッチと歌と一緒に練習できる、一粒で二度おいしいアイテムだと思います。宴会の隠し芸としては、最初は相当恥ずかしそうですが、心と体がほぐれたら本番での度胸がつかもれません。(YD)

エリック・マシューズ  
この人の囁くように腹の底から吠える歌唱スタイルは一聴の価値有りです。いわゆるハスキーボイスですが、ブライアン・アダムスのようなシャウト系のシンガーとはまた違った、独特の表現です。はまと抜けられません。ロングトーンもうまく引きこまれます。特に2005年に発売された3rdはお勧めです。ただしインディーの方ですので探すのは容易ではないと思います。中古盤なら、1997年に発表の2ndもお勧めですので探せばあると思います。この人が日本語で歌うとどんな歌になるのだろうか?そんなアーティストはいっぱいいます。マイケル・ボルトンやポーラ・コール、ビービー・ワイナズ等。(ER)

「Moon River」小野リサ  
最近よく小野リサさんの曲を聞くようになった。ピアノ弾き語りで歌っているのを聞いてほんとにいい声だと思ったからです。個人的には電車の中とかで聞きたい声ではありませんが、一人の時間に浸っている時などに聞きたくになります。特にこのMoon Riverの弾き語りには映像も一緒に見るととても参考になりました。(MJ)

UA  
日本のシンガーソングライターですが、歌い方は外国人のように聞こえます。曲も、民族音楽のようなリズムのものが多いです。歌詞は日本語で、歌声は英語のように聞こえますが、歌詞はちゃんと聞き取ることができます。たくさんジャンルを混ぜた音楽を作って表現している多才な歌手だと思います。(TS)

<DVD>

「奇跡のロングショット」  
これはアメリカンフットボールの歴史で史上初となる女性プレイヤーの実話に基づいた映画です。弱小チームがスーパーボール出場までのチームに生まれ変わり、町全体がまた大きく変わっていくと

## レッスン受講生のお勧め作品(鑑賞・Artist)

<CD>

# SAMPLE

という一人の女性のもつ勇氣と挑戦が素晴らしいと思う映画です。(MJ)

「The Hottest Icon」RADIOHEAD

この人は音楽性として好んでいたが、コンサートのときに「歌がうまい」と思った所以が、今見返してみてもわかる。造作なく歌っている中に、明らかに声を何種類(?)も使うことで、感情の起伏を生み出している。(SW)

<CINEMA>

「扉をたたく人」

舞台はNY。アフリカの太鼓ジャンベについて、NYの不法滞在移民についても知ることができた。ああまたNYに行きたい。歌伴奏してくれる人を探して、8月から9月から1月でライブをしたいと思っている。明日ギターの人と話し合い、楽しみだ。(IM)

「マイク・タイソン ザ・ムービー」

これはボクサーであるマイク・タイソンのドキュメンタリー映画で音楽にはあまり関係のない内容だと思っていましたが、タイソンが少年院でボクシングに出会いそして偉大なトレーナーにつきま師匠と仰ぐ存在の大切さを感じた映画でした。僕はそれをトレーナー、歌の師とかぶって見ていました。ほどほどにおすすめです!(MJ)

<BOOK>

月刊誌「WEDGE」6月号 P96 トップランナー 東郷重徳(示現流第12代宗家)

「やるもやらぬも自分次第 腹を据えるが打開の道」 戦国時代から400年の歴史を持つ、一撃必殺の実戦的な荒剣法として薩摩藩家中で伝えられ、明治維新を叩き上げた剣として有名な流派を継承されている東郷宗家。36歳で御父君から宗家を相続されるも、その翌年には交通事故で致命的な障害を受け、宗家の役目も果たせず、一時はご自身も考えられたそうです。しかし、東郷師範は再度立ち上がり、障害を見事克服され、今も鹿児島市内で後進の指導に当たっておられます。東郷宗家を再起させたものは、幼少の頃より御父君の故東郷重政第11代宗家が折に触れておっしゃっていた「わがこっじゃらいよ(俺の問題じゃないよ。お前が決めることだよ)」の一言だったそうです。腹を据え、覚悟を決め、後は迷わずことを起こすだけという意味です。自分も発声練習のとき、何とかうまくやろうとして余計な力を加え、却って自分が今体のどこで何をしているのかわからなくなってしまうことがあり、いかに覚悟ができていないかを思い知らされます。(YD)

「愛される声に生まれ変わる本」福島英著

この本を読んで、自分に欠けているのは、自分の声に自信を持つこと、はったりでもいかに、と気づきました。一年前に、福島さんがレクチャーで「どれもあなたの声です」とおっしゃったことを思い出しました。私が子供の頃、変な声と言われて、テレビアニメを見て声を変えた話をして、それ以来、ももとの自分の声はどんなだろう、今の自分の声でいかに気になるという話をしたので、その時は、自分のあらゆる声を肯定してやることはできませんでした。あの頃は、歌の先生からも変な声とか声が汚いと言われていたので、必要以上に悩んでいた気がします。自分の信条で、世界中の人から嫌な奴と言われても、自分だけは自分の味方をしてやると決めているのに、声については除外していたと気がきました。声だって、自分だけが味方になってやらなくちゃ。もうひとつ、この本で気づいたのは自分は声の出し方ばかり気にして、どう聞こえ

るか、どう聞かせるかについては、関心が薄かったことです。(KR)

<TV>

上田正樹

ビートルズを尊敬している。R&Bリズム&ブルースがバックグラウンドミュージックになっている。アメリカのショービジネスの枠を全部変えた。国を超える。日本はマネーゲームに走り過ぎていてそういう超越したミュージシャンを輩出できない。また一般の人たちの優れた耳もすぐれたミュージシャンを押し上げることができる。ビートルズを嫌いな人がいない。あんなにお金を儲けたのに道を求めてインドに行った。ジョン・レノンのストロベリーフィールズフォーエバーをしみじみと歌う。この歌はみんなを解放し、みんなを高めにもっていく。ちなみに近所の酒場でビートルズの曲しかかかっていないところがある。その店の名前は「ジョン・のれん」(FZ)

「金曜プレステ ジ」

当代中村勘三郎はいつ見ても憧れる。自分の家の伝統を守りながら、見てくれる人にあわせ常に革新し、磨く努力を怠らない。あんな芸術家になりたいと感じる。(AS)

「ミュージズの晚餐」中村中(なかむらあたる)

中島みゆきと阿木曜子が好きという。中島みゆきはくやしかった気持ちなど、こんなに生々しく詞に表しているのかと思った。それなら自分でもできるかと気が楽になった。本人に実際、会ってみると情念を表に表していない。阿木曜子の詞はドラマチックで情景が見える。歌い手と作詞家とはこんなに違うか。中島みゆき作詞作曲の「あばよ」を歌う。研ナオコは捨て鉢だったが彼女の歌は全然違い、最初はアカペラでシャンソンっぽくしっとり、途中からギター弾き語りで演出力も抜群。彼が帰ってきてそう。含羞の中に開き直ったような感じが新鮮だった。ピアノの弾き語りには中学生の時に書き留めた詞が溢れて歌ができたという。(FZ)

「ミュージズの晚餐」Fried Pride

女性ボーカルとギタリスト。「パートタイムラバー」を聞いた。見た目の軽さと違い、落ち着いたジャズっぽい歌い方だった。幅広い選曲とアレンジが持ち味という。ギターは叩いたり弦をふつうしないことをするのでキズだらけになり、養生テープの大きい透明なものを貼ってあった。二人はスティービーワンダーのファンで、本人に会えた時にShihoさんは聞いたそうだ。「歌手にとって大事なことは？」なんと「it spractice」練習でした。ヴォイストレーニングとか努力と言っていたので、してやったりと小躍りした。(FZ)

「血の婚礼」ロルカ作、松田正隆演出

ロルカ三大悲劇の一つ(他の二つを知らない)婚礼当日、花嫁が昔、好きだった人の所へ逃げてしまう。新郎と元カレは決闘して二人とも死んでしまう。暗いし不気味なので、もう見るのやめようかなと思いつきながら最後まで見てしまった。どうしてかというセリフを感情を入れずにしゃべると表情を変えないので。サービスよく演じる俳優は演技が邪魔になるそうで、過去を喚起する(?)俳優を選んだそうだ。後で考えたら能のようだったと思った。でも、どんなに感情を出さないように演じて、悲しい時には悲しい雰囲気が出てしまうものだった。天井から水の入ったガラスの器をいくつも吊るし、それから水がポトッと落ちる音が不気味さを増す効果音になっている。時々、科白の途中から雷の音がかきつけて聞こえなくなる。これは観客が感情にのめり込まないで客観視するためだという。プレヒトの異化効果かしら。わかったような、わからないような芝居だったけれども不思議と惹きつけられた。(FZ)

# SAMPLE

## <LIVE・EVENT>

「全国ツアー MAIDEN VOYAGE」 Salyu  
グランキューブ大阪で行われた全国ツアーに行ってきました。  
圧倒的だと感じました。最初の一声から場の空間が変わり、涙をこ  
らえつつ、時間がたつのを忘れ、同じような様子の他のお客さんと  
ともに、アンコールを含む2時間半を聴き入りました。  
Salyuさんは、自分のことを「一つの楽器」として表現しています。  
特に印象に残ったのが「voyage call」という曲で、歌詞はなく、  
まさに声を一つの楽器として使い一つの曲を完成させていました。  
もちろん、歌唱力もバツグンですが、改めて「声」の力を感じさせ  
てくれるLIVEでした。  
本物のプロの力を目の当たりにしたように思います。(HM)

神奈川県小田原市 佐奈田霊社  
神奈川県小田原市の石橋山で、頼朝討ち討げ830周年行事として開  
催され、自分はその中で北条義時という武将に扮して参加したこと  
を以前報告しました。今回はその追記です。  
この祭りの主人公、真田与一義忠は一族郎党と共に頼朝討ち討げに参  
加し、特に頼朝の軍勢の先鋒を命じられる名誉に浴しましたが、戦  
は敗れ、与一は敵に組み伏せられ、刀を抜くことができないばかり  
か喉を締め付けられて声も出せなかったため周囲の味方の加勢を  
得られず、25歳の若さで討ち死にしました。  
地元では、与一の武勇を讃えと共に霊を慰め、与一を「喉と声の  
神」として佐奈田霊社に祀っております。  
また、佐奈田霊社の境内では、「真田与一のど飴」が販売されてお  
ります。そのため、今でもプロの歌手など、声で仕事をする方々の  
信仰を集めております。  
交通の便があまり良くないところですが、一度お出かけになっては  
いかがでしょうか。(YD)

「北条五代祭り」  
神奈川県小田原公園で、地元の戦国大名北条家に因んだ例年行  
事として開催されました。  
一番の目玉は、この日の午後13時から、俳優の阿藤快さん扮する  
初代当主北条早雲を初めとする北条家ゆかりの武将及び多数の戦  
国武者に扮装した人々が、小田原の市街地を約2時間に亘って練り  
歩きました。  
自分もその中に参加しました。その他、同日の午前中は小田原城天  
守閣前広場で観光PRとして、観光客の皆さんの写真撮影やカブト  
試着体験などのボランティア活動にも参加しました。  
こちらも日頃ご指導いただいた成果を活かし、お客様相手に元気良  
く対応できたと思います。  
(ご注意)戦国大名の北条家と頼朝に仕えた武将の北条家は、直接  
のつながりは  
ない別々の家系です。読み方は「ほうじょう」で同じです。(YD)

プロデューサー富田文雄氏  
デビューセミナーに行きました。メジャーデビューするということ  
は、野球でたとえるとメジャーリーガーになるように大変なこと。  
デビューの4つのポイントとして1.歌が上手なこと2.個性があ  
ること3.本物の情報を得られること4.信念をもってあきらめな  
いことなど、業界のリアルな話が聞けて参考になりました。(MJ)

「クラシックの祭典ラフォルジュルネ」  
昨年アマチュアショパンコンクールで入賞したという会社員の方  
の演奏を聴いたのが印象に残っている。演奏も素敵だったが、何よ  
り日々の努力と機会を掴もうとする行動力があれば、チャンスは無  
限に広がると感じさせてくれた。(AS)

## <Net>

Cantare l'Opera.com  
ネット上のサイトだが、ナポリ民謡やオペラのアリアの歌詞のイタ  
リア人によるディクテーションを一文ずつ聞くことができる。発音  
の練習には最適。(IK)

「what it takes」aerosmith (youtube)  
エアロスミスのヴォーカル・スティーブ・タイラーの持ち味がす  
く活きた曲ではないかと思います。  
私がお勧めするのは2002年のW杯のときのコンサートの「what it  
takes」です。曲の入りか、アカペラで入っているのですが、ロッ  
クをアカペラだけで歌って耐えられること。これだけすごいいと思  
います。しかも耐えるという段階を脱して、CDの原曲をはる  
かに上回る見せ方です。限界などはもちろん感じないヴォーカル。  
本当に体が楽器のようです。彼の呼吸で曲が動き、ひとつひとつの  
展開に息を飲みます。  
そしてサビから楽器が登場し、曲がまた新たなステージに突入しま  
す。演奏と歌がバッチリ合っているためストーリーに集中でき、非  
常に激しくパワフルな曲なのに、聴いていると切なく、熱い思いが  
こみ上げてきます。  
Bメロから最後のサビ、そしてフィナーレのシャウトまでの流れは  
圧巻です。これを生で聴けたら本当に幸せだ！と聴けば感じるほど  
の歌だと思えます。是非、聴いてみてください。(SG)

「明日に架ける橋」サイモン&ガーファンクル (youtube)  
本番でこの曲を歌うので、この曲のライブをyoutubeで見参考  
にしてみました。主に参考にしたところは視線や姿勢、パフォーマ  
ンスの部分です。やっぱり目はものすごく集中しているという感じ  
を受けました。たとえ声だけ消してみても、目が歌っているんですね。  
いい材料になったと思います。(MJ)

## <OTHER>

明日仕事で岩手に行くのですが、取引先の社長さんがとても素敵  
な方なんです。  
50歳の女性なんですけど、すでにお孫さんもいらっしゃるようには  
見えないぐらいの容姿です。  
華奢な体で日本中を飛び回られています。  
おまけに主婦業も手抜きナシできちんとこなされているので、どこ  
にそんな時間があるのだろう感心し、私ももっとうまく時間が使え  
るようになりたいと思いました。(NN)

## <音信>

会報を10代のところから読んでいて、音楽以外の「考え方や気づ  
き」という部分で、今の私の中に根付いていることと日々感じます。  
ありがとうございました。(HI)

本当にいろいろありがとうございました。  
歌はこれからも細々とでも歌っていきたくと思っています。  
代表の本にはこれからもお世話になると思っています。  
今後とも研究所のご発展を心よりお祈りしております。(OE)

【参考】イチローの脳を科学する 西野仁雄著

イチローは2006年の春先、日米通算15年(実質は12年強)という速さで2500本安打を記録しましたが、このとき、通算4191安打という記録を打ち立て「球聖」といわれるタイ・カップの打撃写真を見て、  
「僕と同じようにバットが線として入っている」と表現しました。

これは、バットが一点を狙うのではなく、スムーズに一つの線として動くことを表現しています。そして対応できるポイントが内外角、高低と広いので、イチローのスイートスポットは、点や面ではなく、一つの容積を持った広いものとなっているのです。このように、どのコースの球にも的確に対応できるのがイチローの最大の強みです。

イチローは打席に入る前に、常に決まった準備運動を行ないます。バットを2、3回アッパーぎみに軽く左右に振り抜き、両脚を屈曲させ、上半身を沈めます。イチロー独特の準備運動です。

マリナーズの森本貴義トレーナーが、「野球選手は肩甲骨と股関節の連鎖の動きが大事。この動きがスムーズだと、たとえ体勢を崩しても、それなりの対応ができる」と言うように、両下肢を折り曲げてかがみ込む準備運動は、下半身の柔軟運動だけでなく、下半身と上半身の連動、そして腰を落とす(上半身を低く構える)重要性を、本能的に体現しているのかも知れません。

外野の守備についているときも、プレーの合間をぬってイチローが屈伸運動をしている姿をよく見かけます。

体の柔軟性について父の宣之氏は、「イチローの体はけっして柔らかいほうではありません」と言っておられます。もし彼の体が生まれつきの柔らかいものではなく、むしろ硬い体質だとすると、彼はそれを意識して、次の動作に備え、常に準備を怠っていないのでしょう。

イチローは打席に入ると、投手に向かって右手でバットを刀剣のようにかざし、いったん静止の後、左手で右肩のユニフォームの袖口を軽くかき上げ、投手をにらみつけます。そして静かに息を整えて球を待ちます。この一連の儀式のような行為は、どの打席に臨むにあたっても行なうイチローのこだわりです。精神を集中し、意識を最大に高めていく上で、なくてはならない動作になっているのです。

バッティングセンターの球は、時速100km前後に調節されていますが、これに物足りなくなると、店の責任者に頼んで、時速130kmが出るようにマシンのパネを改造してもらい、イチロー専用機を使って打ったそうです。しかしこれにも慣れてくると、今度は打席をマシン側に近づけ、実質時速150kmに相当する球を、中学3年生の頃には打てるようになっていたといえます。このとき、宣之氏がイチローに徹底させたのは、ストライクでないボール球は絶対に打たないことでした。

「なんだと、ぼくがセロをひけば、みみずくやウサギの病気がなおると。どういうわけだ。それは。」

「はい、ここいらのものは病気になる、みんな先生のお家の床の下にはいつてなおすのでございます。」

「するとなおるのか。」

「はい、からだじゅうとても血のまわりがよくなって、たいへんいい気持ちで、すぐになおる方もあれば、うちに帰ってからなおる方もあります。」

「ああそうか、おれのセロの音がごうごうとひびくと、それがあんな

まのかわりになって、お前たちの病気がなおるといのか。よし、わかった。やってやろう。」  
(『セロひきのゴーシュ』宮沢賢治)

運動のプログラムづくりに深く関係するのは、大脳基底核と小脳です。大脳基底核は、その名が示すとおり大脳の中央の底部にあり、線条体、淡蒼球、黒質などから成り、相互に連絡を持つ神経細胞の集団です。大脳基底核は、筋肉の硬さの調節や種々の筋肉の興奮と抑制の切り替えを行ない、また、運動が安定してうまく行なえるように調節する役割を持っています。

このように大脳基底核や小脳は、運動をより滑らかに正確にパランスよく行なう上で、重要な役割を果たしています。

これは逆に考えると、小さいころから野球、サッカー、体操、バレエ、ピアノ、バイオリンなどを繰り返し練習すると、大脳基底核や小脳の中に、これらを行なうための神経回路がより強く形づくられ、意識しなくても体が自然に動くようになることを示しています。

「日本人がアメリカで野球をやろうと思ったら、何よりも大切なことは、自分で自分を教育できることだと思います。自分で自分をコーチできる能力。これは絶対に必要でしょうね。これを身につけられるかどうかというのは、その人の意識、考え方、生き方に関わってきます。人のやることも自分のことのように捉えて、自分だったらどうするかということを常に考えていられるかどうか」

そのためにイチローは徹底して肉体管理を行なっています。すべての時間と機会を野球のために捧げています。

試合の開始前時間から逆算して、睡眠、起床、食事時間を規則正しく決め、また自分の体の声を聞きながら、その日のランニング、ストレッチ、打ち込み、マッサージ等、トレーニングのメニューを少しずつ変化させ、十分な練習量と体の綿密な手入れを怠っていません。

イチローが打席に入るまでの一連の動作は常に決まっています。まずネクストバッタースサークルで、マスコットバットを右に2回、左に1回、中央で1回振り回して上半身および脇腹の筋肉のストレッチを行ないます。そして、股割を左2回、右2回、中央で2回行ない、脚を閉じてしゃがみます。

次に自分のバットに持ち替えて、右肘のプロテクターと両手の手袋の止めを締め直す、ゴルフのドライバーのようなスイングを2度行ない、しゃがみ込んで屈伸、そして打席に入ります。

打席では、右手で持ったバットをまずピッチャーに向け、次に、刀剣をかざすようにして立て、左手で右肩口のユニフォームをたぐります。そして、肩幅より狭いスタンスで、力を抜いて静かに構えます。

野球において、キャッチボールは基本中の基本です。

それは単なるウォームアップではなく、投げるべき場所までの距離、球のリリースポイント、力の入れ方などを確かめる重要な動作なのです。

イチローが毎回守備について、40~50メートル離れたレフトあるいはライトの同僚と数回行なう肩ならしのキャッチボールは、力を込めたスピードボールではなく、山なりの球でしたが、必ず相手の胸元にストライクを投げていました。

福言 今月の詞 Ei Fukushima

最新版は HP よりアクセスしてください。携帯からも読めます。  
<http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/>

A0032 W/2

# SAMPLE

「めざめる」

ある日目覚めると 世界は変わっていた  
家の中も窓の外も すべてが違ってみえた  
まるで雪景色のように 一変してしまった  
僕の着ていたものも なくなっていた

僕はこういふとき 昨日の手がかりを探す  
いつもなら 夢からさめて  
昨日と同じものを見つけて  
そこから 昨日と同じ世界を組み立て  
また昨日のように生きていくのだ

でも今日は違った  
僕は昨日を探さなかった  
昨日までの自分を追いかけて  
家族も友人も愛犬も探さず  
携帯も投げ捨てて 僕は目をつぶっていた  
そんなことが可能だろうか

その問いは  
“なぜ不可能だろう”  
“いや可能だと”  
変わっていった

神話を脱して 僕はどうなるのだろう

でも それを僕は自ら書き始めようと決意した

めざめられなくなるまえに  
めざめよう

めざめられなくなるまえに  
歩み出そう

## 「声が見るみるよくなる本」のCDについて 100615 関西で塩原慎次郎先生にお会いしてアドバイスをいただきました。

「母音」で始まる音は喉に不必要な力を入れないことです。特に1音の場合は、もっともっとソフトに声出しを心がけることです。(特にアの音の軽さ)  
\* 「トラック」1の5音。「夜明け」は古語で、尾高型です。平板ではありません。  
\* トラック2の5では「お願い」の「イ」と「致します」の「イ」は、同音のままつながりますが、この二つを一つの音(重なり)にしないように。  
\* トラック2は全体的に表情が自然で、豊か(知的・美的)でまことに結構。  
\* トラック3の「声の限り」の「ギ」の鼻濁音がちょっと危ない。  
\* トラック7「舌足らずをなおす」のが目標ですが、「お忙しいところご丁寧に」と実際に完全にキチンと言われると、相手は「ヘン」に感じます。何故なら、この場合はお辞儀しながら声を出します故、[舌足らず型]になる筈です。(これは、トラック4の1の場合も同じで、すべてキチンと言われると、やはり「ヘン」です。)  
\* トラック6は秀逸。この読み手は江戸っ子(下町)ではありませんね。品格良好也。  
\* トラック9の5は鼻濁音が全滅! その次の「孫兵衛」に会ったことは無いでしょうが、後家(未亡人)には会っていると思います。アクセントというよりもイントネーションが極めて不自然な読み

となっています。  
\* トラック10は、かなり表情を出せるレベルの高い本職のようですね。  
\* トラック11とトラック12は、なかなか達者。  
\* トラック13「やぶら柑子」に関しては、いくつかのバージョンありとのことですが私は「京都の油小路」と考えています。先代の桂春喋も一緒に調べてくれて、新京極誓願寺竹林院の住職「落語の元祖」安楽庵策伝には、文献として「子誉め」「タイラバヤシ」などもあり、この辺から始まった噺ではないか? 藪柑子(自生のミカン)は考えすぎで、有名な京都油小路に「ヤアー」をつけて面白い可笑しく調子良く演じたものと考えます。  
\* トラック14、15、16、17は良好、秀逸。特に「ラ行音」が明瞭。  
\* トラック18。「フチ」は尾高です。「金色」は、童話と考えたらキンイロですが、老人相手の仏教講話なら「コンジキ」です。  
\* トラック19の、ウサは尾高はx、頭高に決まっています。ああ「憂さ」がとれた。  
\* トラック20オー・ワンダフルの「オ音」は、もっと喉の奥を広げ楽しげな声を。  
\* トラック21・22は大丈夫。23は、ジューゴヤを中3高に読んでいますが平板です。  
\* トラック24の3の読み方は、もっと「ンの音」を響かせたい。難儀は「尾高」です。  
\* トラック25の「すよ」の場合、更に「ス」を強調といいたしよつか「よ」を下げる。  
\* トラック26の「ぞうきん」は平板です。  
\* トラック27の、「~から」は後ろ2拍でなく、「ラ」迄、アクセント核を伸ばすこと。2も同じです。「~から」は尾高型です。トラック29の「照らす」を平板で読んでいますが、中音高です。「寝れない」となると、いかにも「ラ抜きことば」です。「寝られない」としたいですね。  
\* トラック32・33は秀逸。34は例題が8音ですから、4音で休んで「折り返し型」の読みのほうが、読みが安定するかと思います。  
\* トラック34・35はOK。35の「ひらめき」「開き直り」の「ひ」は強く短すぎるから要注意。「引きつける」の「ひ」は上手に無声化している。  
\* 36・37・38はということなし。  
\* 39の[マ]の「い降」・「に合」・「に合」は母音の連続で、「イオ」「イア」になりがちです。  
\* 40の「宵」を尾高に読んでいますが、これでは、ヨッパライです。無論、平板が正解。  
\* 41・42はなかなかのもの。とくに「ラ音」がお上手です。  
\* 43の「若芽」は中高です。頭高は漫画の「ワカメ(頭高)」のみです。「笑う」は、平板型「乍ら」がつながったときも全体が平板です。例えば「走る(中高)」でしたら、「乍ら」がくっついて「な」までの中高となります。  
\* 44OK。  
\* 46はよし。発音・滑舌が土台にあって、1は「あなたが」迄。2は「愛した」迄。3は「アカシアの」迄。4は「花」迄。以上を正確な発音で相手にわかりやすく...ということでしょうが、コツは後ろ(時には前も)に「間」を置くことで、前のことばの認識がわかりやすくなるということでしょう。  
\* 48には、1音(1拍)だけのアクラント説明も必要かと思えます。  
\* 49・50・51・52・53も、皆「音声の感覚を本に書く」のは、限界というものを強く感じます。いずれにしても、なかなか立派な発音(しかも、美声)のナレーターを探して起用したことに拍手!

## アーティスト論 (プロのアーティストによる連載)

研究所にいらっしゃるプロアーティストの方にご厚意で順次、影響を与えられたアーティストの私論を書いてもらうことにしました。まずは、どう聴き、どう捉えるかに才能や努力のベースはあると思いますから、大いに参考にしてください。(produce by Ei)

### パティ・スミス

不幸や混乱を受け入れられるかどうかというののも一つの才能で、澄んだ空を見るために片足を地獄に突っ込むぐらいの覚悟がなければ、人の胸を打つような歌は歌えないのかもしれない。

パティ・スミスは修羅の道を歩む詩人であり、ロック・シンガーだ。二十歳の時に大学の教授とできて子供を身ごもるが、この教授が認知してくれず、シングルマザーとして乳母車工場で働く。しかしその生活に本人はぶち切れ、子供を里親に出してニューヨークへ単身旅立つ。混沌としたこの街で、パティは詩の朗読を始める。ロバート・メイプルソープがその才能に惚れて、以降彼女の写真を撮りまくるようになるとか、アンディ・ウオーホールが認めたとか、ミュージシャンたちが集まりだして「パティ・スミス・グループ」を結成するとか、色々と逸話には事欠かないのだが、おそらく基本形として彼女は時代にも街にも、そして女という性にも収まりきらないのであり、常に刃物の上を歩いているような痛みや緊張を詩として食い、あるいは食われ、それを歌唱にまで高めていく。

どのアルバムを聴いても、どの曲にぶたれても、満天の星空のような痛みとそれを吹き飛ばす魂のジャンプジャンプジャンプに、こちらの飛翔力までかっつと底上げされたような気になるのだが、作家のすべてはその処女作にあるというのなら、やはりデビューアルバム「HORSES」(1975)の一曲目「Gloria」に尽きる。ヴァン・モリソンのカヴァーだが、どうだ、この声は、このぶち破り方は、これがBEINGだ。存在するということだ。存在は、なにかの図式の中にはまってそこにあるのではない、まわりを壊してこそその輝きである。この勇気が、この覚悟が、この美しさが、後にニューヨークパンクの女王と呼ばれる破天荒シンガーの産声である。

イラク戦争でアメリカが空爆を行なっている時、今はなき新宿のローリング・ストーンでボクはパティ・スミスをリクエストした。彼女の声流れ出すや、店にいた兵衛たちからブーイングが巻き起こった。

パティが空爆に反対しているから。やっぱりパティだ。その気骨で今も詩とパンクを貫いている。そしていつも片足を不幸に浸している。幸せに遠いなど感じたり、なにかすげえハンデを背負っていたり、この社会とうまくやっていけないと思ったら、それは詩や歌に生きる者の資格を得たと思った方がいい。それでもむびびっちゃったときは「HORSES」を聴いて慰めてもらおう。

### レナード・コーエン

レナード・コーエンに憧れるボクは歌が下手だ。ハンサムではない。言葉に自信がもてない。いまだ恋に焦がれる。社会では異端者だ。電車に乗っているだけで窒息しそうになる。誰かを憎んでいるわけじゃない。でも時折消えなくなる。どうにもならない自分。どうすればいいのかわからない自分。どうにかしたい自分。やはりどうにもならない自分。

レナード・コーエンは歌が下手だった。いい顔だが美形ではない。詩人だが食えなかった。恋ばかりして鬱になった。五十代でようやくチャートインだ。かなりの異端者だ。きっと街を歩いているだけで窒息しそうになっただろう。もちろん誰かを憎んだわけじゃない。きっと憎んだのは自分自身だ。どうにもならない自分。どうにもならない人生。どうにもならない世界。やはりその真ん中のどうにも

ならない自分。

だから彼の歌は技術ではない。愛という言葉はどう囁くかだ。肉からか、骨からか、時代からか、過ぎ去りし日々からか、残された時間からか、歳の差からか。

だからもう彼の言葉は、彼の歌は、彼からしか生まれぬ。唯一無二だ。そしてこの世に同じくたった一人の、どうにもならないボクに語りかけてくる。

Still, life is beautiful と。

1934年生まれのリナード・コーエンはカナダの詩人だ。愛に、人に、空に、まずはことばを綴ることで対峙し、溶け合った。彼が歌の世界に足を踏み入れたのは三十代になってからだ。歌が下手なことを彼は悩んだ。でも、やめるわけにもいかなかった。歌えずに彼がつつやくだけで、涙を流す人がいるのだから。

苦悩の人生だよ、まったく。五十代を過ぎて世界中にファンが生まれたが、いまだ歌が下手なことを悩み、コーラスの女性陣を本当に頼りにしている。

だけど、ちょうど七十歳の時にリリースした『DEAD HEATEER』なんてアルバムはどうだろう。

どうにもならない自分がいて、どうにもならない夜がたくさんある人に、とにかくいっしょに・・・レナード・コーエン。

技術としての歌はさておき、心としての歌はやはり詩なのだ。売れたかどうかではなく、詩を携えて生きてきたかどうかなのだ。

朗読のような彼の歌に、脊髄からあふれ出る温かさに、そしてまだ消えていなさそうな恋の野望に、ボクはまだこの夜も生きていこうと思う。

### シャーリー・バッシュ

海辺のウェールズにある小さな田舎町で、ナイジェリアの船乗りとイギリス人女性の間に生まれた。時代を考えると、かなり複雑な状況で大変だったのではと思うが、そのような環境、血も、この不屈の歌声を生んだともいえる。貧しい家庭の中、幼い頃から工場で働き、地元の酒場で歌っていた。やがてショー歌手として、ミュージカルなど出演していたものの、16歳で妊娠。余儀なくキャリアを下るされてしまうが、すぐにまたチャンスをつかみ、スターダムへと一気に駆け上がる。戦後、さまざまな事が未開拓であった時代の中を、その歌声とともに、自力で這い上がってきた強い意志とパワーのかたまりである。長年のキャリアが育てた、歌一つ一つに溶け込み聞き手に放つ様子は、他と取り換えることのできないベテラン職人の技である。日常から解き放たれ、強烈なインパクトを与える瞬間芸は、いつも聞き手に、爽快さを与えると同時に、心を動かす。

70年代にだした This is my life はマイナー調でいかにもドラマチックに、サビが展開するだろうと予感させるような、オーケストラの大きなイントロの中に、彼女は自然に語りを入れていく。サビに行きつくまでの最初のパートは、語れば勝手にメロディがついてきたように、何気なく自然にやっているが、実際にはメロディは連符の細かい符割りや2,3音が行ったり来たり語り、語尾があたりさかりするのを繰り返しながら4小節ごとに2度、4度と移行し、結局ほぼ1オクターブまで上へ上がり、サビへと徐々にクレッシェンドしてつながっている。こんなに何気なくやっているが、素人や日本人にはすごく大変である。また、サビに行きつくまでのアクセントや言葉の韻、そしてテンションの扱いも巧みで、突出したところ、ひいたところ、語りきりメロディから完全に外すところも乱れずつながり、メリハリよく、どどん歌のドラマの展開を期待させる。とくにこう歌おうとか考えているわけでもなく、この歌、歌詞の中にあるものをくみ取り、その感情、精神が自然に歌と結びついたらこうなったという感じである。サビに入る時、曲はメジャー調へ転調し、彼女がつくった最初のパートからもってきたテンションが一気にここで、特徴的な力強い声で、スケール大きくのびやかに聞かせ、聴き手はこれを待っていたと盛り上がる。この曲のサ

# SAMPLE

ピののびやかさだけでなく、this is my lifeの後にくるemotion, などの勢よく体で切り落とす様、繰り返すme, その後のlive, give, の語尾のひとつひとつの処理、意識せずにやっているだろうが、こういうちょっとしたところも飽きさせない。そして2番に入り、よりテンションやスケールも大きくもっていき、サビも半音転調する。1番であれだけ出しておいても、2番で表現も、声も、テンションも、まだまだ出てきて、どれほどでいいのかと驚かされる。また、歌っているという感じがぜんぜんせず、メロディにしくても、訴え語り伝わる声が想像できる。またドーンと声を出しておいても、次の瞬間に体でぱったり切ったり、だからさせない。そしてI don't give a damn...のところのシャウトも、表現がピークになり、また驚きと感動を与える。

舞台という非日常的な場であるが、こういう豊かなこなし方、話しているのにいきなり跳躍したり、メロディがついていても、いきなり切りこんだり、語尾のアクセントの付け方などは、外国人(とくにパワフルでテンションの高い人)たちの中では、当たり前であり、文化である。2番のサビにいきつくまでの彼女の語り、言語の扱いを聞いていて、ふとアメリカなどの街の路上でよく“Jesus Loves Us!!!”と大声で道行く人へ何かを訴えている熱狂的な信仰者の語り叫ぶ声を思いだした。あのような叫びも、あのまま歌になるだろうとふと思いかぶ。それほど彼らは体や高いテンション、精神状態を音に出す。彼らからみて、日本人がおとなしいと一般的に思われるのも、やはり文化の違いである。

明確な歌を聞かせ、声に宿る存在感の大きさに圧倒させられる。そして何よりも歌が聞こえてこない。そこの中にある精神が聞こえる。全力を出し切った後のオリンピック選手が思わず顔に手を当てるように、彼女も歌った直後に上を向いて感嘆することがあるが、意識を超えた、目に見えない上からの力に動かされた瞬間に思える。そして歌の中に、歌い手と聴衆の魂が出会う瞬間を感じた。

一時期、税金の問題で、本国で働けなくなるものの、イタリアのサンレモにゲスト出演し、歌の国イタリアのプロたちに負けない歌声で、大人気となる。Domani, Dio Come Ti Amoなどカンツォーネをイタリア語、英語でもカバーし魅了した。日本人にはない、筋肉の質、強さ、ばねのような柔軟さを感じる。

当時、パワフルな声をもつ歌手たちが次々と出てきた華やかな時代ではあったが、ビートルズ、ローリングストーンなどロックの波が押し寄せ、やがてテクノ、トランスなどが流行り、あまりそのような歌手たちがいつのまにか注目されなくなった。過去の巨匠として、すでに引退しているのかと思っていたが、現在もほぼ毎年のようにレコーディングとショーを続け、シャウトが魅力の現代の人気ポップ歌手Pinkの代表作、Get the party startedをCM用に新しい感じに仕上げ、BBCでも再びGold Fingerを披露したが、信じられないほど声に衰えが少なく、若手歌手を吹っ飛ばすほどのすごいエネルギー感である。

また、ミルバやイバザニッキ、チンクウェッティなど一流の歌い手たちは当時のような美声は今ではもうでなくなってしまっているが、パッシーは、円熟した野太い声とたっぷりの息をはいて今も健在に、ゆったりと、そしてシャウトしている。あくまで自分の推測であるが、いろんなベテラン歌手を聴いていて、年をとっても健在であれば、アフリカ系の血をもつ人ほど、体力や声の寿命が長いと思うこともある。たくさんの作品、その長いキャリアをみていると、彼女もまた特別な人である。たとえ何億円つぎ込んで、どんなに幼いころから学んでも、たとえ他のすべてを犠牲にしても絶対に他人が得られない、そうならない、そしてそれが人に真に感動を与えられるのであれば、まさにそれは芸術家として、歌い手として一級の、本当の才能である。最近歌われた「My Way」も、つくる空間の大きさ、その厚み、ベテランの体を通すことで、曲が生きているのを実感する。

ブレンダ・リー (Brenda Lee)

彼女が歌うJambalaya ジャンバラヤは、とてもユニークで面白い。ハスキーな特徴ある声で、田舎の男が嫁を連れて故郷へ帰るといった内容のこのスタンダード曲を細かいところまで小回りを利かせ、すばしっこく、さまざまな色に変化する。

とくに跳躍があつて高音を聴かせるわけでもないこの曲、ちょっとコミカルな感じの曲調と明るく楽しい内容で、それを出すことも、とても難しい。

音量や声の太さよりも、何よりも、一フレーズに、一曲にどれだけたくさんのお持ち味やアイデア、センスを入れられるか、自分の絵が描けるか、その才能について改めて考えさせてくれる歌手である。レコーディングとライブバージョンなど年代によって入れ方が変わるが、その時その時の体やイメージの状態で即興のように変化していく。

かなりアップテンポなアレンジにしたということもあり、最初のフレーズは、細かくやや詰め気味でしゃべっていて、語尾も伸ばさず、さっさと切り、メロディを抜いたような扱いをしているが、なぜか不思議なほどそこに音程がぴったりとのっている。本人は無意識にやっていて、感覚が自然とそうになっている。そして勘が鋭い。

全体をこんなにメリハリよくできるものだろうかと思わされる。ノリよく、そのまま最初から2フレーズの途中まで軽くしゃべっておいて、いきなり語尾でシャウトで切り込み、次のMy Yoからさらにテンションが加速し、巧みに体がリズムをどんどん刻み切っていく。Son of a gunのあたりから、うら拍をとりながら、がんがんに細かく言葉の韻と田舎英語をまぜこぜにアクセントだけを面白く取り上げる。

息がフレーズを巧みに扱いアレンジしていく。声だけでなく、日本人にはなかなか取れないリズム感だ。どんどん面白くなっていく。Jambalayaのところからシャウトして突っ込んで入る。かなりしゃがれ声でどをつぶしそうにも思えるが、その後そんなのなんてことないのよと軽く楽々と細かく切り取っていく。

そしてまたシャウト、軽くリズムで巧みに詰めるところ、など交互にうまく変えて入れている。いろんな声色が使えるし、この曲のイメージのくみ取り方に驚かされる。

次第に一人2役のように、ギターやリズム隊の一部となり、ソコをとっているみたいだ。自分でこの曲を掛け合いにし、巧みに操っている。

瞬発力や反射神経のよさ、勘の鋭さ、マンネリ感が全くなくセンスが抜群である。

トム・ジョーンズ Tom Jones Fly Me To The Moon (1972)

全体を聞いた後に、もう一度出だしのフレーズを聞いていて、まさかこんなに後半が展開すごいことになっていくとは予想がつかないと、張りや肉感のある頑丈な声の上にある、大歌手がもっているスケール、イメージの大きさ、そしてそこから飛びでてくる音や表現力を感じる。最初からメロディに下へ降りては少し上へ上がり、また下へ降りると上下の動きがあり、それぞれのブロックで同じメロディが繰り返されるが、全体的に最後まで、ほぼ8割がメロディが下降して、最後のあたりでフレーズが上へと向かう力が強く働く。タイトルのfly me to the moonも、最後のI love youの辺もどう置きまとめるかは、歌手によって様々で、かなりアレンジは変わってくる。シナトラ、ナットキングコールなどベテラン歌手たちを聴き比べてみるとどれも全く違い、それぞれの描き方がとても興味深い。Tom Jonesは、思い切りテンションをあげ、後半をがっつり跳躍を楽しみ、彼の強みを全面に活かしながら、パワフルにこの曲を完結させている。

2つのリズムが、マイナー調から平行調でメジャーに移行するところで変わるようにアレンジにしてあるが、それぞれの特徴を自然と抑えて、詰めたり、伸ばしたり、次のフレーズの語尾は切るなど、

# SAMPLE

彼なりの面白い語り回しでメリハリをつける。最初はボサノバで比較的すっきりと入り、その次にくる In other words から kiss me までメジャー調に変わるところで、スイングジャズのオケをバックに、温度も変化させ、温かさを増し、言葉のニュアンスを楽しんでいる。そして再びボサノバに戻り、ゆるやかに入る。more のとこで、独特な伸ばし方、その次の for ですっきり切るの、始めのフレーズと同じだが、間隔やテンションは変化し進行している。そして in other words から、どんどん2番への盛り上がりを見守らせるように加速しだし、true ~ in other words まで一息、次の words でよりテンションがあがり、一気に3音駆け上がり、Daring I love you の you でぱっきり切る面白い描き方で、奇抜だが彼がやると粹で、高揚感を与え、後ろのオーケストラを引っ張る。ここまで歌い手が大きくやらないと、後ろにオーケストラがいても関係性が成り立たず、音楽が生きなくなってしまうと思った。譜面があっても、ただの伴奏として流してもらっているのは全然違う。ここからより存在感が強くてきて、1番よりも2番は濃く面白くなっていく。Let me と伸ばしておいて今度は短く次へどんどん進む様や Jupiter などのニュアンスやリズム、瞬時の感覚で、箇所か所にいい遊びがある。その後に入る単刀直入なシャウト、そして please, you gotta など彼の中からあふれる自然なアドリブなどが続き、このスイング感が舞っていて楽しくてたまらなくなってくる。そして最後の止め、I love you の手前、in other words が3回も繰り返すが、please be true で大きく勢いをつけ、in other words をそれぞれ違う感じに節回しを巧みにしている。そして要の I love you を最後に今までのを集結させてパワフルに閉める。あそこまでりっぱに声が出せたら本当に気持ちいいだろう。ここまででっかくできるのかと驚かされる。イメージの大きさ、持ち方、それを瞬間的に自在に出せるプロの技、体使いや感覚、強みを活かし、相当スリルなことをやっている面白い大歌手の一曲である。

## ビリー・ジョエル

私はポップスの歌手である。  
ポップスとは、要するに「流行歌」である。  
「流れ行く歌」、時代の上を吹き抜ける風、である。  
ある時代を生きる(た)人の「ファッション」であったり、「暇つぶし」であったり、デートのときの「演出」の一部であったり、「癒し」であったり...その時々「実用品」なのである。  
これは日本だけではない(と思う)  
「時代の空気」を敏感にキャッチする「アンテナ」を持った「プロデューサー」の差配で同じ感度の「アンテナ」を持つ「作者」が作った曲を、同じ「アンテナ」を(半ば無理やりに)おっ立てた「歌手」に歌わせる。  
ポップスに限らず、いや音楽に限らず「ものづくり」には必ずこの三つの役割が存在する。  
たとえば、本なら「出版者」がいて「作家」がいて「本屋」がいる。家電品なら「メーカー」があって「下請工場」があって「電気店」がある。  
農産物なら「農協」があって「農家」があって「八百屋」が...つまり「商品」なのだ。  
その時々「お客さまのニーズ」に的確に答えたものだけが「ヒット商品」になるのである。  
そして、どんなにヒットしても「時代」が変わればそのほとんどは「時代遅れ」となり、ポスターははがされ、本やCDは捨てられたりフリーマーケットや「ブツ オフ」に並ぶのである。  
ポップスは本質的に「芸術」とは対極の位置にある。  
ポップスの場合、死後数十年たって絶賛されても意味は無い。ハンフリー・ボガードではないが、「そんな先は知ったこっちゃない」のである。  
「芸術作品」はそうではない。

ゴッホの絵は生前、たった一枚(しかも親戚に)しか売れなかった。彼は極貧のうちに死んだ。  
ゴッホは絵を描いたことでちっとも(金銭的に)報われていない。ところが現在、彼の絵はデッサンですら数億である。高い絵は数億億だ。  
草葉の陰でゴッホ先生、さぞ無念であろう。でもしかたがないのだ。それが「芸術」というものなのだから。  
「時代と関係なく普遍的な価値を、自らを犠牲にしても追求する」それが「芸術」  
「時代の風を敏感に読み取り、タイムリーなヒットを狙う」それが「商品」すなわちポップスなのである。  
「鮮度のいち」である。  
お寿司やてんぷら、なのだ。  
「明日」では美味しくいただけないのである。  
「いま」なのだ、ポップスは。  
だからポップスの歌手のことを「アーティスト」と呼ぶのはあまり的確ではない。  
「プロ」でいい、「プロの歌手」でいいのだ。  
「プロの板前」や「プロの大工」となったら変わりは無い。  
「プロフェッショナル」であることの自覚と誇りがあればいい。  
「プロ」の「アーティスト」などという存在は、厳密に言えば滅多にいないのだから...。  
その「滅多にいない」アーティストの「作品」について書こうと思う。  
私の場合、それは第一に「ビリー・ジョエル」であった。  
高校時代、私の音楽情報源は圧倒的にラジオの深夜放送だった。それもAMラジオである。いわゆる「受験生の友」というやつだ。1970年代(後半)のことである。  
「アイドル全盛期」であった。  
当然ラジオからも、そういった「商品としての音楽」が、まさに洪水のごとくあふれ出していた。  
いつからかそれらに混じって、不思議な曲が流れ始めた。  
「不思議」というのは「変な」ということではない。  
英語の曲であるにもかかわらず、「なんとなく言ってる気持ちがわかる」というおそるべき曲であった。  
最初は私の英語力が突然アップしたのかと思った。  
だが、それは翌日の「英語の小テスト」によってまったくの勘違いであることが証明された。  
私のせい、ではなかった。「曲の力」だったのである。  
僕にウケようとして  
「変わろう」なんて思っちゃダメさ  
君にがっかりしたことなんか一度もないんだから  
僕はいつだって君のそばにいる  
楽しいときがあったように  
苦しいときだってあるだろう  
でも、いつでも素顔のままの君が好き  
  
「Just the way you are (素顔のまま)」  
私のヘタな訳でどこまでこの曲の素晴らしさが伝わるだろう。実にシンプルかつストレートな愛の表現。まるでカフェかどこかでお茶してるカップルの会話を聞いているような臨場感。それでいてちょっとおしゃべり。  
「愛してる」でも、  
「惚れている」でも、  
「はなすもんか」でもない。  
「好き( 'll take you )」と言い捨てるスマートさ。  
恐るべきことにそのニュアンスまでもが美しいメロディラインとビリーの歌声によって日本のラジオの前のニキビ面の受験生にまで伝わったのである！  
「歌とはこんなにすごいものなのか...」素直にそう思った。

# SAMPLE

考えてみれば今私が歌っているのもあのときの体験が始まりなの  
かもしれない。

歌唱表現としてはドあたまの「don't go changing~」の「go」  
の伸ばしが絶品である。

この曲はここで決まる、とさえいえる。

私は仕事でこの曲よく歌うが、いまだ自分に満足できないでいる。

この曲はもともと当時のビリーの妻に捧げられた曲であったそう  
だ。

そうするとあの「go」には妻(当時)への本物の「愛情」がこめら  
れていたのかもしれない。

この「素顔のまま」が収録されたアルバム「ストレンジャー」( '77 )は、それまでスマッシュヒットはあるもののブレイクまで行  
かなかったビリー・ジョエルを一気にスパースターへ、「アーティ  
スト」へ押し上げた。

その秘密はこの「goの伸ばし」にあると、今でも思っている。

## <新刊案内>

「呼吸とイメージでできるヴォイストレーニング」福島英著  
(新水社) 定価: 1800円+税

- (1) 体づくりと息づくり ~フォームから呼吸法へ
- (2) 声づくり ~胸声を深める
- (3) 声のポジションづくり ~声の芯からフレーズへ
- (4) 深い日本語 ~深いことばにする
- (5) 声の統一 ~“メロディ処理”
- (6) 低音域でのフレージング ~基本の声を使う
- (7) 音量をつける ~声をパワフルにする
- (8) 共鳴をよくする ~声を楽に使いやすくする
- (9) 中音域での声域 ~声を共鳴させ、動かす
- (10) 日本人の声について ~メニューの根本にある考え方