

VOICE FOR LESSON

アーティスト論特別 (by プロのアーティスト)

NO. 012

研究所にいらっしゃるプロアーティストの方の書き下ろしです。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ります。大いに参考にしてください。(produce by Ei)

カンヌ国際映画祭

カンヌ国際映画祭のレッドカーペットをこの足で歩いてきた。私の出演した作品が、コンペ部門に選出されたのだ。

主演ではないし、俳優業をなりわいとしているわけでもない。映画関係者なら誰もが憧れるその場所に自分などが行ってもいいものかと迷い、いっしょにカーペットを歩きましょうと監督から誘われても、すぐには返事ができなかった。経済的な問題もあった。たいていの映画祭は監督のみの招待となる。つまり我々出演者は自腹なのだ。ここ数年仕事があまく伸展せず、私の個人事務所は風前の灯である。首が回らないとはこのことで、進退窮まっているところでのお願いだった。だが、なぜか兆しのようなものを感じた。この閉塞状況を打破するためにもカンヌに行つてこいと、誰かに告げられているような気がした。結局、趣味で描いていた絵を売りに出し、それを渡航費に充てた。これが正解だった。行つて良かった。本当に良かったと今は言える。

まずは、本場のスタンディングオベーションをたつぷりと浴びたこと。感じ入るものがあつた。

レッドカーペットの登壇そのものは、前後左右を囲む報道陣のために、あつちを向けこつちを向けと指示され、けっこう忙しい。私たちは監督を中心に一列になって歩くのだが、実は先導役のスタッフがいて、牛歩のようにゆっくり進むことしか許されない。歩き出した時はそれを知らず、その先導役を追い抜いてしまい、係員数人から押し戻されるというハプニングもあった。ヒーロー然とできない者には、まな板の上に乗せられたような妙な時間が続くのである。

しかし、スタンディングオベーションだけは別だった。カーペットを上り切ると、パレと呼ばれる巨大な劇場の入り口に差し掛かる。我々の作品の公式上映を待ち構えていた三千人の観客がいつ終わるとも知れない拍手で迎え入れてくれる。自分もまたロック系のライブをやつてきた人間なので、野音や渋谷の拍手歓声は知っている。しかし、三千人が微笑みながら真摯に送ってくれる拍手というものは初めての体験で、その響きの滝壺の底にいながら、プロを育てる場にはプロの観客がいるのだということを沁み入るように理解したのだ。我々日本チームには、監督を除けば有名人は誰もいない。つまりそここのところは関係ないのだ。有名無名を問わず、創作者への惜しみなない称賛である。上映が終わった後もスタンディングオベーションは続いたが、場に慣れているはずの監督が泣き出したのを見て、観客の力の大きさというものをひしひしと感じた。

さて、有名人ということであれば、映画祭に華を添えるのはたしかにセレブと呼ばれる人たちで、審査委員長のロバート・デニロを始め、普段はスクリーンの中でしか会えない人たちを至近距離でずいぶん目撃した。彫像が歩いているのではないかと思ったユナ・サーマン。昆虫人間のように妖しく美しかったナオミ・ワッツ。老いてなお輝き続けるカトリーヌ・ドヌーブ。

そのような人たちの中にあつて、私の場合ももっとも胸ときめいたのは、フィンランドの監督アキ・カウリスマキとの遭遇だった。彼の作品はほぼすべて見ているし、DVDは全部持っている。貧しき者たち、光当たらぬ者たちのほろ苦き日々を仄かな笑いで包もうとする彼のセンスに憧れ、ジャンルは問わず、私もまたそのような作品を生み出したいと常々願つてきた。同じくコンペ部門に選出され、移民問題を扱った彼の新作「ル・アーブル」もそのような意味で傑

作であつた。

その公式上映を見た翌日、なんということか、レストランで当のカウリスマキ監督と偶然隣り合わせた。無理を言っていっしょに写真を撮ってもらい、わずかな言葉をかけさせてもらったのだが、カンヌに呼ばれている感はこちらで実感に変わっていった。自分もやはり、何らかの意味があつてこの土地を訪れているのだと思えるようになってきたのだ。

たとえばそれは私たちの公式上映を終えた夜のことであつた。取材に追われる監督を置いて、出演者だけで食事に出た。路上にテーブルを出した安いレストランである。そこで名物のロゼワインをやっていると、「今日観たよ」と、カンヌの女性たちが集まりだしてきた。そして助演に過ぎない私の演技をいちいち目の前で再現してくれるのである。この気遣い、この茶目っ気、そして絶えない微笑み。これにやられた。世界から集まってくる映画関係者たちを街全体で盛り上げようとしている。しかもこういうことが、盛り場だけではなく、スーパーマーケットや駅でも度々起こつた。中には東日本大震災への支援を呼び掛けるバッジを付けている人たちもいて、双方つたない英語ながら、日本と欧州の原発体制について話し合える貴重な機会も得た。これが本当にパリと同じ国なのかと思えるほど、南仏コート・ダジュールの人々は微笑みとともに胸を開いてくれるのである。

実は、今回のカンヌ行きには、映画祭の体験とともにもうひとつの目的があつた。カンヌのみならず、コート・ダジュールの海岸線の街々を散策しようと思つていたので。かつて「優雅な生活が最高の復讐である」(カルヴィン・トムキンズ)という本を読んだことがあり、その時以来の夢がそれであつた。

マーフィー・フィッツジェラルドという無名の画家の生涯を記したノンフィクションだが、彼がコート・ダジュールに於いてピカソや「華麗なるギャツビー」のスコット・フィッツジェラルドと暮らした日々が話の中心になっている。芸術家たちの悲喜こもももと、彼らを育んだ南仏の日光を綴った本である。

自分も行つてみたいとずっと思つていた。なぜピカソがこの土地を生涯愛したのか、それを知りたかつた。そしてその秘密が、たかが十日足らずの滞在ではあつたものの、何となくわかるような気になったのである。

微笑みである。

私には、かつてニューヨークで暮らし、チェコにも足繁く通つた時代がある。南米にもインドにもアフリカにも行つた。だが、会う人会う人これだけの微笑みを与えてくれる土地は他になかった。男女を問わず、無尽蔵な微笑みである。禁酒法時代に母国を去つたアメリカの芸術家たちがなぜここに流れてきたのか、なぜピカソがここで開闢したのか、それは地中海性気候の魅力もさることながら、表現者や芸術家を温かく迎え入れようとするこの土地の人の気質にあつたのではないか。だからこそ持ち出しばかりの映画祭も六十四年間続いている。

ただ、これは、微笑んでくれる人のそばにいとこちも気持ち良くなる、というレベルの話ではない。痛感したことだが、他人に微笑める人が誰よりも幸せそうに見えるし、また実際にそうであろうということなのだ。

日本は今、幸せの種をどこかになくしてしまったように見える。でも、それは誰かが与えてくれるものではなく、自分たちで作り上げていくものであるはずだ。その秘訣が微笑みにあることを、世界の映像詩人たちを育ててきたこの土地であらためて知つたのである。

つまり、私にとってのレッドカーペットはパレに敷かれた大仰なあの赤絨毯ではなかった。コート・ダジュールという日光あふれる

土地。称賛と微笑みを惜しまない人々。彼らと微笑みを交わし合い、天啓のように表現者にとっての幸福に気付いた時間こそが私にとっての登壇だったのである。しかもそれを経たことで、そっくりそのまま地中海の紺碧が自分の胸に宿った。それが今もなお輝き続け、大容量の発電をしてくれている。

放っておくと閉塞しがちな性格であることを私はよく知っている。そんな人間が、年に一度訪れてみようと思う土地に巡り合えたことは大きなことだ。表現者として、微笑みを基盤に持てれば、それが最強である。くじけてもなお、明日を信じようと思えるからだ。カンヌに行けて、本当に良かった。

弘田三枝子とその時代

日本のポピュラーミュージックを「戦後」から考えた場合、ざっくり分けると①サンフランシスコ講和条約（昭和27年）、②東京オリンピック（昭和39年）、③オイルショック（昭和49年）の前後あたりで大きな変化が見られます。

終戦直後から①までは、「直輸入の時代」。

いわゆる「進駐軍」によってチョコレートやチューンガム等とともにもたらされた、ジャズ、スタンダード、スクリーン・ミュージックを、どちらかと言えばありがたく「仰ぎ見ていた」時代です。ポップス音楽の「ビッグバン」だったのでしょう。

この時期に「女王」美空ひばりや、江利チエミ、雪村いづみなどの歌手はジャズを英語で歌うのが普通でした。

①の後、②までの間は「和製ポップス誕生の時代」。

前の世代に影響を受けて、若い世代の作り手がアメリカン・ポップスのメロディーに乗せて日本語に「意訳」した歌詞を歌い手に歌わせ、これが空前の「和製ロカビリー・ブーム」やら「和製ポップス・ブーム」を生んだ時代です。平尾正晃、ミッキー・カーティス、山下敬二郎、坂本九などが代表的ですね。

②から③は「アイドルとフォークの時代」でしょう。

どちらもいわゆる「若者音楽」であり、一方で「歌謡曲」が確立した時期でもあるわけで、「多様化」の幕開けでもありました。

おりしも、学生運動が「70年安保」の挫折によってひとつの終末を迎えるのと同時に、「シラケ世代」と言われた若者たちは作られた「偶像（アイドル）」に入れあげるか、「四畳半フォーク」と揶揄されながらも、自らの半径5メートルくらいの範囲の出来事に森羅万象を見る「文化的隠遁生活（?）」に入っていたのです。

井上陽水「傘がない」、吉田拓郎「旅の宿」、かぐや姫「神田川」なんか代表曲でしょう。

これ以降、1980年代に入り、④CD（コンパクトディスク）の登場から「サウンド志向」が高まるとともに「流行り廃り」のサイクルが激しくなり、⑤「バブル景気とその崩壊」を経て90年代になると、ダンスミュージック、ヒップ・ホップへと流れ、ラップ音楽が全盛。インディー・ズレーベルの乱立期を迎えます。

そして21世紀を迎えて⑥パソコン・ケータイの普及に伴い、「ダウンロード時代」となり、グループアイドル、ビジュアルロック、韓流ミュージックへ・・・と現在につながるわけです。

で、まいど前置きが長いんで恐縮ですが、今回の「弘田三枝子」はどこに位置するか、というと①と②の間のデビュー（昭和36年）ですから「和製ポップス」世代ともいえるのですが、何せその時まだ14歳でしたから、年齢的にはその後の②～③世代とも言える微妙な存在なんです。同年代に伊東ゆかり、中尾ミエがいますね。彼女は東京生まれで、10代始めから立川にあった米軍キャンプのステージに立ち、「一世代前の雰囲気」を身につけた、と言えるのかもしれません。

デビューの翌年、コニー・フランシスの「Vacation」をカヴァーし、たちまちヒット歌手の仲間入りを果たします。

現在、YouTubeなどに彼女のこの頃の歌唱がアップされていますが、正にアメリカン・ポップスの申し子、というか、リズムカ

ルでパンチの効いた歌声は、当時から「日本女性歌手史上最高の歌唱力」とさえ言われていました。現在にいたるまで、こんな歌手は他にいないかもしれません。

1965年には、アメリカの「ニューポート・ジャズフェスティバル」に日本人として始めて出場。カーメン・マクレエ、フランク・シナトラ、クインシー・ジョーンズ、カウント・ベイシーオーケストラ、スタン・ゲッツ、ジョン・コルトレーン、ウェス・モンゴメリー、デューク・エリントンなど、当時のトップクラスのジャズミュージシャンが勢ぞろいした中、堂々3日目の「トリ」という大役を務めました。

世界が認めた「実力派歌手」だったわけですね。

その後も「人形の家」などのヒット曲を量産し、確実にスターの道を歩むかに見えました。

ところが、歌手としていよいよ黄金期、という30代以降になって、彼女の活動は徐々にスローダウンしていきます。

「テレビ全盛」を迎え、先の「アイドル」が幅を利かせる時代を迎えていたのです。一言で言えば「歌唱力より見た目」の時代になってきた、わけです。

そうしたいわゆる「ビジュアル重視」の流れに乗って彼女も、自身の「改造」に挑み始めます。

もともと、不美人でもないのだけれど、童顔で健康的なイメージの彼女は、年齢とともに大人の、やや暗いトーンの曲を多く歌うようになり、自身のイメージと、曲とのギャップを感じていたのでしょうか。

1970年代中頃から、テレビで見る「弘田三枝子」がどんどん変わっていくのを子供の頃、リアルタイムで目撃した一人です。

はじめは「うわあ～美人になったなあ」でしたが、だんだん過激に、加速度的に「マイケルジャクソン化」してゆく彼女の容姿を見ていると、

「う～ん、これどうなんだろう・・・？」と考え込まざるを得ませんでした。

活動自体も、だんだんテレビで見る機会が減り、現在はディナー・ショーが中心だと聞きます。

それとこれとは直接関係がないのかもしれませんが、多くの人々にあの素晴らしい歌声を知ってもらう機会が少なくなっていることはなんとしても惜しい、と言わざるを得ません。

サザンオールスターズのヒット曲「チャコの海岸物語」と言う曲に「ここから好きだよ ミーコ

抱きしめたい

甘くて すっぱい 女（ひと）だから・・・

（あいしてるよー）

お前だけを」

という部分があります。「ミーコ」とはもちろん弘田三枝子のこと、「時代を築いた偉大なポップス歌手」に捧げる、桑田圭祐氏のオマージュだったのです。

ついでに僕も叫んじゃおう。

「ミーコ、愛してるヨオオオ——ッ！（60年代）」

Shakira

コロンビア生まれのShakiraというソロシンガーは、8歳のころから作詞作曲を始めるが、学校の合唱団に入団するも、「声が強すぎる」という理由でされるという、周りから並はずれて才能があった事が分ります。しかしその当時は声が山羊のようだと周りから言われますが、歌う場所を模索しつづけ、目にとまる存在となったが、天才の持ち主でも、売れるまではすんありいったわけではありませんでした。天才と自覚をしていても努力を惜しまないその姿勢は本当の天才を生むのだと教えられます。

しかし、南米、アメリカ、ヨーロッパでは絶大な人気をえるポップシンガーのShakiraですが、日本で人気の兆しを目の当たりに感じ

たことがないのがとても残念です。やはり山羊声だからでしょうか。たしかに日本やアメリカにはまったくないタイプの歌手だと思います。

まずおおきな特徴として、もともとの声質に大きな特徴があります。低めで太い、そしてすこし曇りがかったような。しかしみんなを魅了させる彼女の魅力ある歌は、一曲の中で、ありとあらゆる声質を使い分けて歌いあげます。

Whenever wherever という曲が一番代表的に知られていると思いますが、その1曲の中で見事に色々な音色の声で歌っていますが、それがとても自然に聞こえるのも彼女の實力なのだと思います。

おそらくもともとの持ち合わせている声質の低めの太い声がベースとなり、そこから、ウィスパーヴォイスの可弱くとても女性らしい声を急に混ぜ込んだり、そうかと思えば、ヨーデルを思わせるような歌い声、それから、ものすごいロートーンな声で太く見せたり。まるで小さい子供の気まぐれの自然な形です。その気まぐれという言葉ビタリとはまる素晴らしい歌い手です。

おもに母国語のスペイン語で歌う事がほとんどですが、英語の曲もたくさんあるので、是非両方聞いて頂きたいと思っています。

グレース・ノノ

川辺で誰かが気持ちよさそうに歌っている。瞬時にエネルギーを取り込み放つ姿、みえない力、なにかを交信しているかのようなスピリチュアルな様子であった。強い勢いのある声、男の人かと思ったが、女の人であった。

フィリピンを代表する国際的なシンガソングライター グレース・ノノという。

O D' wata Holu Kumudaung ディワタ神の恵みに感謝する歌。その朗々とした粋のある姿はかつて日本や世界各地を旅していた頃に耳にした、どこかのお祭りなど宗教儀式で歌う人々の力と重なる。彼女の野太く高音まで自在にいけそうなパンチのある声はアメリカのロックなども歌わせてもきことうまいだろうなと思った。たったひと声アーと歌われるだけで、心を掴まれる。

もともとフィリピン人は歌好きで国民だと聞いていた。7000以上もの島の中に言葉の違う民族が住み、300年以上のスペインの占領、その後のアメリカの占領下という運命を経て、芸術もそれらが大きく影響し、様々な音楽、歌声が生まれた。ここ数年ポップス、ロックなんでも歌えるチャリース・ペンペンゴやアーネル・ピエンダらが“東洋人が西洋人に負けないほど最高にかっこよくポップやロックを歌う”とアメリカやイタリアの歌番組でひととき注目を浴びているが、グレース・ノノも80年代にアメリカン・ロックバンドとして活躍し、そのなんでも歌いこなせるパワフルな声で人気があったそうだ。

しかし、声、歌、音楽は想像以上に自らの存在をむき出しにする。そこから、彼女は、自分や自分の祖国に対して価値ある歌を学ぶ長い旅が始まった。自分の故郷、先住民マノボのおばあさんを歌の先生とし、天国から舞い降りた女神が人々に祈りをささげる物語など彼らの歌を学び始める。短い歌だが、聴いていても難解な歌で、歌の巧いグレースにとっても難しいようで、発音が違うなど指摘をされながら、馴染むまでに相当時間がかかっているようであった。「歌には魂が宿っていてそれを知ることができたのです」十数年歩きまわってきた今、インタビューで語る彼女には自然な説得力がある。秘境とも呼ばれるような地にひっそりと暮らす歌い手たちに出会い、先住民の神秘的な歌に価値を見出した。

映像の中に納められた村中の先住民たちが家に集まり歌う姿は、かつて日本のあちこちであったであろう風景であり、なつかしく、うらやましく思った。彼らの歌声を聴いていると、アジア、アフリカ

に広がる民族の特有の平たいような声をメインに使っている。しかしグレース自身も多彩な声を扱えるものの、基本的に使っている声は、太い声であり、おそらく彼女は平たく出すよりも、そういう丸く太い声を好んで出していると思われる。

アメリカ、西洋の音楽だけに傾倒すること、まねとすることを専門としなかったことは、客観的にみても、心地よく、本当によかったと思う。いわゆるメインストリームからは外れてしまったのかもしれないが、祖国の歌を知り歩んでいる彼女はより大きく強く、アーティストとして、一人の人間として、より真理のようなものに近づいていると感じられる。

「Moon River」	NO. 006
いろんな歌手で同じ曲を聞き比べる <youtube で一部は聞けます>	

- 1 アンディ・ウィリアムス
- 2 シャーリー・バッチー
- 3 ジェーン・モンハイト
- 4 ルイ・アームストロング
- 5 フランク・シナトラ
- 6 トーマス・クヴァスホッフ
- 7 バーバラ・ストレイザンド

月に照らされる大きな河の前にひとり。故郷を想いながら作者はこの詞を書いたそうである。

Moon River。美しい言葉である。主人公の熱い想いをすーっとひきだすように、メロディがそこに重ねられている。歌詞とメロディの深い結びつきに改めてこのスタンダードのすばらしさを感じていた。

“Moon River～”と最初から跳躍で、最初から曲の中で高い音が現れ、大きな動きとなっているが、ここだけでも、たくさんの描き方、パターンがあることにリストのアーティストをみても感じられるだろう。このMoonのムーのところから皆様々なイメージをもっている。

アンディ・ウィリアムス

アンディ・ウィリアムスといえば、ムーンリバーが有名であるが、歌のイメージ、当時の青年の姿が歌い手とよく合っていたと思われる。地に足が着いた歌には、ストレートにうまいと感じた。素朴で素直な歌には、例えば、いい声で歌おう、大きく歌おう、イメージを出そう、リズムを、などなどの束縛が聞こえず、しゃべるのをもう少し大きくしたら歌になったという自然な感じである。まるで川辺をあるきながら口ずさんでいるようなマイペースな姿勢で、プレス、間の取り方も、シンプルな話し方の先にグラデーションをつけ、そこに自然とオーケストラの風が共に吹いていたような印象だ。たとえば、歌、そしてカラオケの伴奏とそれらが別々の平行になってしまっているのとの大きな違いも感じられる。やわらかく歌う中でも、べたーと伸ばしたり、ビブラートのかけすぎなどがなく、さっとほどよく切って進んでいくこと、切る手前までの言葉と言葉のつなげ方をシンプルに自然にやっている。

シャーリー・バッチー

最初から最後まで強くいく、ものすごいスタミナをみせている。moon river と最初から、やや強い声で大きくいくが、まるで河の流れに身を任せるよりも、自分が泳ぐというような強い意志、たくましさを感じさせる。閉めのmoon river and me も何かを達成した

ような、もしくは到達し、またそこからもっと上を目指すというようなイメージを与え、ダイナミックに終わる。聴き方によっては、他の人に比べて最初からどーんと入るので、圧迫感も抱くかもしれないが、彼女がこの歌の中でおこしていること、やっていることをよく聞くと、その強い動きのすごさ、たくましさが見えてくる。たとえば、体と息を使い、芯のある強い地声、“Moon River” と大きくやるのも、ひとつの練習になるかもしれない。声がぬけるポジション、大きく強く言う、歌おうとすればするほど、自分のキーギリギリの高さでやろうとするほど、Moon や、River のリが引っ掛かりやすいのをどう解消するか、イをきつく引っかからないように扱うバランスや river の ver のヴァーが vaa や baa のようなバアとアで平たく散ってしまわないように、感覚として vur のようなU（ア）のような感じに r をそっとつけるような風にやってみたり、ラインから外れない、散らないようにするため、軽くしゃべるのとは違い、強く大きく歌うための言葉の調整をみていくのも、必要になるかもしれない。また、ビブラートがやたらにかかりやすいタイプの人はそういったギリギリのところまできっちり体と息でコントロールする大変さもみえてくる。

ジェーン・モンハイト

声、そしてブレスまで美しいので、うっとり聞いてしまうが、この“Moon River”に入る直前のブレスを深く取り込み、ラインから外れずに、見事にムーンへと続いていくのが、よく聞こえてくることに注目したい。歌がぶれる時、ラインから外れてブレスをしている場合もあるかもしれない。ずれると、とくに跳躍などでうまく動かせなかったり、どんどん脱線していくこともある。体の中で音楽が崩れ、集中していないこともあるかもしれないので、よく聞こえるこのブレスに、呼吸の準備、体の準備は、ラインにのせるということ、そしてブレスは音楽であることを、自然に何気なく巧みにやる彼らから教えられる。

ルイ・アームストロング

moon、ブレス、river、ブレス、wilder ときて、フレーズの終わりの部分はツメてしゃべりきるような独特なやり方は、後半のトランペットでも同じ感じで、この最初のフレーズから彼の節で、味がたくさんつまっている。他がしない描きの中で、真に感じていることが伝わるような、その一言に、彼が生きてきた人生の深さを感じてしまうほど、説得力がある。ジャズトランペットのウィントン・マルサリスも「彼は凄すぎて、真似ができない」と言い、マイルス・デイビスも「彼はあのしゃべりもジャズだ」と話していたそうだが、まさにこの歌の moon という一言から、独創的である。録音によってはかなり声が揺れてしまうものの、それが全く気にならないほど、表現が強く真に存在し、強い大きなダミ声で、一オクターヴ半ちかくを華麗に行き来している。

フランク・シナトラ

一息でいっきに Moon river wilder than a mile までしっかりと歌う。イタリア系アメリカ人ということもあり、どこかイタリア的な歌い方も感じられる。大きく豊かゆったりと歌うために、深いブレスに加え、ラインからぶれないように、音楽のための言葉の発音処理がシナトラのはわかりやすく、River のリをタイトにしすぎずに、少しだけU（ウー）のような感覚を混ぜたり、ver もO（オー）の音を混ぜて通常の英会話の river ではなく、より母音をのばし、r をやさしくつける音楽的な調整をしている。歌うキーの高さや声の出し方や人それぞれ感覚が違ふと思われるが、こういう調整は、つまりやすいところ、浮きすぎるところ、崩れやすいところなどを分析するのに役立つかもしれない。

トーマス・クヴァスホフ

ドイツのバリトンオペラ歌手であるが、この曲の最初だけでも聞い

ていると、立派な声のジャズやポップスの名歌手かと思ってしまうほど、その切り替えをうまくしている。普段、オペラを歌っているだけに、こういった曲は鼻歌のように楽そうで、響かせすぎずに伸ばしすぎず、心地よい統一した低い声をノリよく楽しそうに話しているように歌っている。

バーバラ・ストレイザンド

最初の1コーラス、何気なく、moon river から抑えながら、きめ細かく巧みに繊細にやっている中で、与えるイメージは、とてもスケール豊かで聴き手をとらえる。また後半へ向けて踏み込み、そして一度少し抑え、めりはりをつけ、そしてクライマックスへというエネルギー配分の巧みさは、聴き手をまったく飽きさない見事な描きになっている。この曲以外でも1960年代に録音された数々のスタンダードは、非常にきめ細かくユニークで不思議な動かしを自在にしている。

Joan Baez, Nana Mouskouri そして Beatles 等他にもたくさんのアーティストが歌っているが、それぞれのアーティストの Let it be とくりかえしているフレーズを聞くだけでも、興味深い。

「声と歌のためのヒント」

Ei Fukushima

K/NWT12/110614

「なぜ、歌の判断が必要なのか。またそれはどう判断するのか」

○声と表現、作品の優先度について

大きく分けてヴォイストレーナーには、a 声だけをみるトレーナーと、b 表現、作品（歌やせりふ、全身）からみるトレーナーがいます。もちろん、一人のトレーナーに両方が含まれることもあります。私は a の声だけをみたかったのに、仕事がプロデューサーとプロをみるところから入ったため、b 作品の完成からみざるを得なかった時期が長くありました。研究所をたちあげて、a を中心にしたのに、b を独力でできる人が、特にヴォイトレに興味を示すようなメンタリティの人には乏しかったため、やはり b を学ばせるを得なかったわけです。

歌において、b の要素は、声の力と必ずしも一致しないし、こと日本においては、むしろ相反するくらいにかけ離れていることもありますが、とてもややこしい問題になっているのです。しかし、歌い手なら、自分かそのパートナーに b の力は不可欠なのです。逆にいうと、自分にその力がなくてもパートナーや協力者がいればよいわけです。もともと歌い手は、声を使うプロで、作品やステージは他のプロに任せていけばよかったのです。それについては、次のような形でみてください。

<ステージング>

衣裳、ファッション
振り付け
音響
アレンジ
作詞、作曲
伴奏

<ステージパフォーマンス>

スタイリスト、メイク、コーディネーター
振り付け師
SE
アレンジャー
作詞家、作曲家
バンド、プレイヤー

もちろん、すべてが必要ではありません。それぞれの表現スタイルによります。それによって、声の必要性や方向、求められるレベルも異なってくるわけです。また、シンガーソングライターや自演（弾き語り）アーティストは、この多くを自分でやっています。

a のトレーナーは、その人ののど、体、性格などからその人の楽器に合った声を伸ばしていくことになります。それがバイオリンか

ピアノかによって、やはり根本で共通するものと異なるものがあります。体、呼吸、発声のベースあたりは共通です。しかし、音色やフレーズあたりになると、だんだんいろんな可能性と限界が出るし、ましてや歌い方になると、その人がもの真似で器用に真似られるアーティストの数くらいにいろんなパターンが出てきます。

〇二重性の中でのオリジナリティ

真似でなく、もっともその人らしい、つまりオリジナルな声にオリジナルな歌い方の上に、その人のオリジナルな世界が出てくる、それゆえ、それは誰にも完成度において真似しても追従できないというのが、理想です。欧米では、オリジナルの基礎の上に成立したオリジナルの表現しか認められません。真似くらい誰でもできるのですから。

ところが、高い声やシャウト一つに不自由し、また向こうからの文化をもろに受け入れて、向こうに似ていることのできる人がすごいという日本においては、また自分たちの民族の受け入れてきたものを省みずもせずに、日本の文化と全く切ったところに、今の歌をつくってきた私たちには、二重の意味でオリジナルな体の声のオリジナルな作品というものがとてもわかりにくくなっているのです。

つまり、世の中で売れるし、プロデューサーが欲している歌唱と、本人の体からしっかりと取り出している声とのラインが一致しない方が多いのです。そういうときに、ルックスがよく、器用な歌手はプロデューサーの路線のにつかって上手く歌うのですが、声の処理はうまく歌ったレベルくらいで、のど自慢のチャンピオンほどの声の表現力しかないわけです。音大で声楽あたりをかじっておけば、ミュージカルですぐに出演できるという日本の現状は、まさにそれを表しているわけです。

さて、話を戻して、トレーナーにとって歌をどうみるのか判断するのかという点は、抜かずわけにはいきません。たとえば、私はいろんな人からのCDをもらいます。ふつうは他のトレーナーと同じく、何とかよいところをみつけて誉めます。なぜなら、頑張っている人なら、まずは認め、勇気づけたいからです。

レッスンをする人には、悪いところをハッキリと言います。それは、レッスンによって収まる可能性をみてはじめていえるのです。他のトレーナーのように、悪く思われたくないから誉めようとは思いません。

〇可能性と限界

何らかの欠点や限界があったとき、対処の仕方は二通りです。一つは、諦めること。これは悪いことではありません。うまくいかないところを表に出さないように、きちんとカバーするのであり、どんなプロもやっていることです。

もう一つは、それを克服すること。できないかもしれませんが、試みることは大切です。試みてできなければ、また考えればよいというのが、レッスンのスタンスです。

ですから、レッスンで関わらない人に対しては、私はいろんな批評を求められても、あまり言いません。どんな作品でもよいところはあるし、よいと思う人もいるし、そういう人とやればよいからです。私がアドバイスすると、それは私の基準を投影してしまうことになります。プロの歌手なら、そういうアドバイスもよいでしょうが、私はトレーナーですから、よりよくなる可能性からみるわけですから。

そのときに悪いところを注意して、カバーしてもその場しのぎで、それに気づかずカバーもしていない人にそのことだけ教えては、却ってその人のためになりません。それをカバーしたくらいの歌で終わってしまうからです。

悪いところなど放っておいて、よいところ、武器になるところを見つけてはならないのです。それがすぐにパッと出てくることは、そんなに多くはありません。長い時間がかかることもあれば、それだと思っていたものが違う場合もあります。

トレーニングやレッスンによって、何もしていない人に勝つことはできますが、そうして生きてきた人に対抗できる力をつけるのは、並大抵のことではないのです。

ですから、フレーズのトレーニングで、その人の声からオリジナリティをみつ、声に力がなくとも曲全体から何か心に引っかかるところがないのかと徹底してみています。

このときの私の立場は、私個人の好嫌を離れた無私です。これは、多くの一流アーティストの感覚やすぐれた何人ものトレーナーの感覚を学んでおかないと、到底できません。つまり、鏡となるのです。

プロの歌い手が人を育てられない理由は、これと全く逆に、自分の作品世界からみるからです。仮にそれを離れることができて、自分ののどで相手ののどをイメージして、教えるからどうしても無理があるのです。

〇トレーナーの一人よがり避ける

私のように、トレーナーをプロデュースする立場では、どのトレーナーがその人に向いているかどうかから判断します。その結果も、そのトレーナーより客観視できます。つまり、よりよくみえるわけです。

これは、トレーナー自身が見本をみせるのではなく、チーフのトレーナーは、自分でなく他のトレーナーに生徒の見本にならせる方がよいという考えです。ですから、私の場合、本のCDを私自身が吹き込ませます。私の指示の元に、トレーナーが吹き込んでいるのです。私の立場は、トレーナーのコーディネーターやプロデューサーのようなもの、つまり、プロ野球であれば、ピッチングコーチや打撃コーチを束ねる監督のようなものです。このことによって、一人でトレーニングして、一人よがりにならないように、ついで一人のトレーナーによって、一人のトレーナーよがりにならないメリットがあります。

何人ものトレーナーに次々とつくよりも、最初に多くのトレーナーの中からあなたに合う人を一人でなく、複数選んでつけてもらうことが、どれだけメリットがあることかわかって欲しいと思います。

トレーナーを使える力をつけるためには、いろんなトレーナーについて、自分を知ることがとても有意義です。複数の観点をもつこと、これは歌と声を別々に教えてもらうことでもよいし、声を2、3人のトレーナーに教えてもらうこともよいです。

特に、声は変わっていくので（しっかりしたトレーニングをしたんですが）、その効果やよしあしは違う時期に他のトレーナーについてもはっきりとはわからないものです。ですから、最初から複数のトレーナーからアドバイスを受けたいのです。

これは、一人のアーティストの作品しか聞かないと必ず、自分の歌が影響を受けていて、それがどういふところなのかさわからなくなるし、真似していなくとも自ずとついたクセが抜けないということと同じです。

〇多角的な視点をもつ

トレーナーにもやり方、判断、それぞれにクセもあります。判断の仕方や歌の評価も違うのです。相性もあるでしょう。私は10人近いトレーナーと、いつも生徒の評価をつけながら、比べることからとても多くを学びました。トレーナーは、一匹狼の人ばかりなので、他のトレーナーがどのようにみているかを学んでいる機会は少ないものです。プロデューサーと仕事をしていたら、プロデューサー

一面的な見方になるし、フィジカルトレーナーとなら、体を中心にみるようになります。いろんな人（特にプロ）と仕事をするのも大切です。さらに、同じトレーナーと比べてみることも必要なことだと思います。

ちなみに、あなたがレッスンをして、トレーナー二人の意見、育て方や判断が違ったらどうしますか。私がどちらかに軍配を上げるわけにはいきません。違いが何で生じるのかをストレートにあなたに伝えます。矛盾していてもいいのです。確かな実績があって人を育てている、そのやり方や価値観を持つトレーナーがそのような判断をした事実だけ知っておけばよいのです。相方のやり方が違ったら好きな方を選んでよいし、両方を全く別々に切り分けてやってもよいのです。トレーナーのどちらかが絶対正しいわけではない。あなたが高く評価したり、やりやすいと思うトレーナーの方が必ずしもあなたの将来によいとも限りません。

（この自分の判断が第一に優先できないところに、ヴォイトレの難しさがあるのです。何回か述べたようにあなたが最高の判断のできる力があるなら、声や歌はあなたの思うように使っているはずです。ことヴォイストレーニングに関しては、以前のあなた（の感覚）をあまり信じてはいけません。ヴォイトレしなくてもうまく歌ったり、声を扱える人はたくさんいるのですから、それに対して何が欠いているのかを知ることです）。

少なくとも、どのトレーナーもあなたよりはあなたの声についてはわかっています。あなたが力をつけていき、トレーナーよりも的確に自分のことを判断できるようにならなくてはならない、そのためのレッスンだということなのです。

○科学的トレーニングとマエストロのレッスン

声については、私の研究所でさえ、声紋分析の器材を使っている今、ここ 20 年の音声科学の発展はほとんど天文学や物理学、医学でいうと、天体望遠鏡や顕微鏡が出てきて、現実目に見え確認できるようになったくらいの革新的なものといえるでしょう。

書籍も生理学から、音声学、音響学まで、詳しくわかりやすく、よいものが出てきて誰でも学べるようになりました。一方で、自分の若い頃、つまり、半世紀前ほどの勉強のままに指導法を継承しているマエストロ的なトレーナーもいるわけです。

私の立場は、新しい発見や学説は絶えず学び続けますが、それが実際の結果や効果をもたらすまでは、試しに直観的に使うことはあっても、メインにすることはありません。一時的な成果でみるのではなく、長期的に複数の事例の結果でみるには、何年も要するのですから、あまりジタバタすることではありません（ですから、若いトレーナーや指導をはじめて 4、5 年くらいの人々の結果をそのまま信じてはしません）。つまり、新しく出た理論や言っていることと、今、受けているレッスンや自分のトレーニングしてきた本やトレーナーの言うことが違っていても、あなたが迷うことはないと思っています。

研究所では、私も自分の本に書いていることより、レッスンでトレーナーにいわれることを優先して、と言っています。これは、私のレッスンでも他のトレーナーのレッスンでも、同じことです。

なぜなら、本は一般的に述べたもの、しかも以前に印刷したものの、レッスンはあなたという個別に対して、今みているのですから、「どちらが」と迷うことさえおかしいのです。（もちろん本の内容に照らして、疑問があれば説明いたします。）

近年、特に大きく変わったのは、

・声区（レジスター）と胸声、頭声の関係、音色は胸や頭（腔）での共鳴であるといわれていたことの否定、仮声帯で裏声を出すのではないことなど

・ミックスヴォイスほか、いろんな声の分類の細分化

・声帯の振動、発声、共鳴の可視化

・裏声、ファルセット（フルート）、地声、表声などにおける、男性、女性での定義の混乱

私はこういう現場（特定の相手とのレッスン）を離れたところの論争に加わるつもりはありませんが、尋ねられることが多いので、いろんな立場の人の意見や理論を知って、混乱している人の頭を整理させることはできるようにしています。

それは、私のレッスンのためでなく、あくまで今の立場にいたために、問われることに答えるという責任においてです（私が全く興味もない、本や番組でも、声についてはコレクションしているのと同じ理由です）。

別の面から話をしましょう。

欧米のバイオリンという楽器は、実に多くのすぐれた演奏家や技術者（製作者）によって、高度に完成されてきました。家を買えるほどの高価なストラディバリウスの音を、「今の技術者でも超えることはできない」ともいうし、性能を比較すると、他のバイオリンと差がないというデータもあります。年月が楽器を育てたのか、その名声が名演奏家を惹きつけ、伝説となったのか、知るよしもあります。

ともかく、そういう伝説の名器は別にして、私たちが買うくらいのバイオリンについては、およそ高価なものは、そうでないものよりもよいといえます。つまり、理想の形、素材があり、バイオリンだけで評価できるということです。これは声楽家という持って生まれたのと体ということになります（もちろん、その管理の仕方、育て方が入ります）。10 倍の価格を出しても、1パーセントの質を向上させたいと思うかどうかは、その人の立場にもよるでしょう。

a. 元々の楽器＝のどを中心とした体

b. 使い込み、手入れ、今までの歴史、経年変化＝育ち、育て方（スキル）

c. 今の使い方＝テクニック

オペラにおいては、パヴァロッティのような声を聞くにつれ、本人の努力はあるとしても、持って生まれたもの（a）の差は大きいと思います。しかし、表現やオリジナリティを踏まえて述べるなら、私はロマのバイオリンのようなもの、あるいはインドのカーストで音楽を生業とする人たちの演奏を思い出します。楽器は、ボロボロの寄木のようなものから本人自身がつくりまします。手製でも、その耳とそれぞれの楽器に合わせた調整や、それを活かす演奏がプロフェッショナルなのです。楽器を半分つくり変えるほどの調整もしてしまうのです。

民族音楽とオーケストラに使われる楽器の優劣を簡単に述べることはできませんし、そのこと自体、無意味ですが、どの時代どの国にも、すばらしい演奏家も歌い手もいたということは事実です。

つまりは、すべては人間の力、その人をとりまく環境と表現へのあくなき欲求によるのです。それが有利で、才能が輩出した時代や国、地域もあれば、不利でまったく不毛だったときもあるということです。

私はあなたに、ここに述べたロマのすぐれた演奏家を目指して欲しいのです。自分のがどんな楽器であれ、それを疑わず自分流に最大限に活かせる工夫をして、最高に使い切るつもりでトレーニングにのぞんで欲しいのです。

声帯によって一流のオペラ歌手の素質が必ずしも決まっているわけではありません。こんなのだや声帯でどうしてあのような声、演奏が可能なのかといわれる一流の歌手は、たくさんいたのです。また、人間の力は科学の分析などを易々と超えることがあります。

知識はあくまで知識、理論は理屈です。否定的でなく、肯定するのに使うのならよいのです。それらはあまりに自分の洞察力がないときに、一方的な思い込みで間違っただけで才能をつぶさないためのリスクヘッジ、あるいは時間を得するくらいのためにはなるかもしれません。

知識は、要領よくうまくするのは少々役立ちますが、それくらいでは、決して人の心を奪うほど感動させることはできません。それは歌い手のルックスでの争いのようなものでしょう。歌や声の力が足りないから、顔などが問題になるだけなのです。本当に表現が凄ければ、芸の力はルックスなどを凌駕するものです。演奏がすぐれていたら、日常的なレベルでの顔のよしあしなど吹っ飛んでしまいます。

私は、科学を否定しているのではありません。それをよりよく生かすこと、中途半端な理屈やことばにとらわれ、否定する根拠のように、あなたにとって為にならないように使うのなら、知らない方がましです。20年以上前までの大歌手も、今の一流の歌手でも、まったく知らなくても、何一つ不自由していないのです。そんなことに時間や気を奪われること自体、あなたの勤めがよくない証拠ではないでしょうか。

福島英のレッスン録

NAK 126 W4/j Mi10620

レッスンリライト記録 文責編集部

○表現の判断

表現がきちんとついている感じがしない、雑になっている、うまく流れていない。どんな民族であれ、こういう感じでやったら、こういうふうな感じで終わるんだらうということと反してしまうようなことはしない。現地の人や伝統芸能の人はそれ以上にくせをつけたり、もっと言語によせてやっている場合がありますから、本当はそこまでは判断がつかない。とはいえ音楽に全世界の人たちが共通して感じられるという見地からの判断です。

ビブラートのところから、最後で伸ばしたところの動かし方が、動かそうというのが見えてしまいますね。練習の途中では仕方がないと思います。意識して、こういうふうに変えているとするから、そういうふうに変える。表現になったときに、それが見えてしまうと、聞き手のほうに、動かそうとして動かして、次にいってしまったと見えてしまう。本来は動かそうとして動かしているのではなくて、動くわけです。何かの感情なり何かの表現が。もっと声を出して、次にいくのはいいけれど、本来、ちゃんとつかんでからでなければいけない。つかんで、向こうに投げかけて、ちゃんと投げかけられたというものをきちんと受け止めて、次にいかなければいけない。最後が入っていないければ、どんどん先にいってしまったと、一方的に進んでいるだけです。

そこに微妙な間があったり、ちょっとニュアンスがあったり、ことばの落とし方があったりする。音楽の場合、ごまかされやすいのは、伸ばすところとかビブラートとか、張るところです。実際には、張って強くして、リズムがつかないし、前の進行の流れも出ないとダメです。進行していくエネルギーを得たら、それになるだけゆだねます。何かを入れてしまうと、スケールの小さな歌になってしまふ。ビブラートもその延長上なのです。

強く入れて張ったような余韻の分だけ、伸ばしてもいいわけです。そこでさらに自分で動きをつけてしまうと、ひとつのフレーズがわかれてしまいます。違うことをやっていると、統一感がなくなってしまふ。ひとりで勝手に歌って、音楽のいきいたい動きと、声のいきいたい流れにあなたが反している。あなたが、頭で聞くと、そう聞こえるから、聞いているところまでは間違いないのですが、聞いたものをやろうとするところで間違っています。自分で置き換えるわけです。もう少しゆっくりめ、楽にしたいと思います。

きつくしていった、パンツとポジティブに歌っていったほうがフレーズとしては持つのです。気を抜いてしまうとテンションが下がるから、揺らいでしまったり、引いてしまったりして、ダメになってしまう。本当のことかというと、その部分も持たせるほうが、ずっと難しい。張っているところや声の大きさのところは、気にならない。そのくらい勢いがあつたほうがいいと思うのです。

○大胆かつ繊細に

引いている部分や落とし込んでいる部分の勢いから体が回復していない。勢いを出すところに使いきって体の状態が悪くなったり、息の状態がいいか減っているから粗が出てきてしまいます。そういうところを繊細にしましょう。強いところは、楽しても少しリラックスしてもいいから、弱いところにもっと集中して、きちんと音をつかんで、音の行方を自分でつかんで、投げかけるようなことをしないと、変わっていかないと私は思います。

そつと最後が終わったら、どういうふうに変えていくかで、次のところの入り方を、どのタイミングでどの高さのどの大きさくらいから入って、どのくらい急に大きくするのかとか、そういうところの勝負ですね。名人は、本当にそのタイミングしかないようなタイミングでちゃんと、その入り方でしかないような入り方を最終的に選んでいます。もっと自分の呼吸とか、それから音と音のつながりのところで、最初はもう少し休むなり、ゆっくり入ったりして、実際の動きを見たほうがいいのかもわからない。

つながっていることはつながっています。それで聞きやすくなっているし、歌としてのかたちも成り立っている。ただ、つながったがために、全部がひとつの線にのつたところに、何かしらニュアンスを置いていったり、何かしら感情を置いていくという部分に対して、すーっといってしまっている。音楽の旋律は聞こえてくるが、そこに込めたかったもの、何かしら出せるかという問題です。

最初に強くして決めつけていくよりは、こうやって結びつけていくほうが、聞いているほうとしては楽ですね。まして、歌は歌詞だけを聴くわけではない。全体を聞いてみる。全部を歌っていく歌は確かにあるし、この歌もそうなのでしょう。☆

どこかドラマがあつたり、どこかに盛り上がりがある、その組み立てをつくり、それをきちんとしたら後は、それを終わっていくという部分で出していくわけです。こういう部分だけを取り上げてみて、その歌い方がどういふというのは、全体にはいえない。繰り返して続いているからです。

○同じところだけを取り出す。

歌いやすい歌ではありませんね。発声練習の教本のようにずっと続いている。頭のところでいうのなら、歌の部分は歌えて当たり前、声が出て当たり前で、それをより太くしていくとか強くしていくとかいうのは、体が変わった分しか変わらない。呼吸のことをやったり、声のことをやって変えていけば楽になってくる。一番大切なこ

とは、それをどう展開させて、自分のひとつの世界として起承転結をつけていくかということです。

ここに関してはいろいろなやり方があるので、納得できるものならいいと思うし、感動できるものなら、もっといい。でも何か変だとか何か腑に落ちないとか、と思うのなら、お客さんも案外と同じです。わかる部分があって、それは本当に不思議ですね。

○理をつかむ

民族音楽で、その村や家族しかわからないというのは、私もさすがにわからない。言語がわからないと味がわからないというものは別です。ただ、音というのは、それなりにつながりや観点がみえてきます。クラシックをもとにすると簡単ですが、クラシックを外してみても、日本の民謡でも雅楽でも、この人の演奏は一理あるというときはわかります。こういう理論で組み立てられ、完成されていると思えば、感銘を受ける。底が浅いとか丸見えだとか、ずっと同じことしかやっていないのではないかと、誰かから移したような歌い方だと思われるようだと、違うとわかります。

それを日本人の中だけで見てしまうと、反面教師になることは多いですね。耳も声もいいけれど、何か技術だけで今ひとつ伝わらない。真似ることを最初から考えないで、自分の感覚を中心に、そういうふうな音楽を移しこんで自分が出してみれば、どういうふうになるのでしょうか。

向こうの人を対象にして歌うのか、日本人に聞かせるかでも違ってくる部分はあると思います。民族によって反応する部分が変わります。今は両方で考えてみればいいと思います。現地の人に歌うには、その国のことばや生活を入れられないかぎり、微妙なニュアンスはわからない部分もある。しかし、現地の人が優れた音楽をつくったというより、他の国の人がそれを発見して、それを変えて優れた音楽にして、もう一度逆輸入させたという例も多いのです。そこにいるからわからない、ひとりよがりになってしまうようなことを、客観視して、他のところで育ったがゆえに、いいところはこういうところだと、拡大して出せたら価値があることだと思います。

レッスンやトレーニングといったら、そこでしか成り立たないですね。民族の中だけでしか通用しない価値観については、我々もわからないし、チェックできない。声が大きいとか響くとかいうこともひとつの価値です。ただ、そういうところよりも、こまかいところとか、つながりとか、別のところを聞くようになってきている。

声が大きいとか美しく響くというのは、一つの価値観ですが、そういう曲に飽き飽きしている人も多くなっている。優れたものから比べられてしまうから、中途半端にやってもしかたがないとなる。

これがどういうふうに動いて、面白く、音の世界で聞けるかというのが音楽の世界、楽器の世界です。自分の楽器を扱っているうちに、何か変わった音を見つけたとか、ここはこうやってみると面白いというところでやってみます。

そんないい加減なことではいけないといわれても、そのほうが面白いと感じるものは、誰かが面白いと感じる。その代わり、誰かが嫌がるという場合もある。多くのものは飽きられる。そこに論理、秩序、ひとつの理が必要になってくる。いろいろな面白いものを詰め込んだら、わからなくなってしまうわけです。その人の色や手法があって、その面白さがもう一回出てくると納得ができる。

○音の効果

この歌の中で10個20個と詰め込んでも、聞いているほうにとっては、てんでバラバラな歌だとしか聞こえなくなってしまう。それをどこに入れて、どういう効果を持たせるかというようなことです。

楽器の人が自分の音を発見するというのは、そういうことなのです。たくさん音を発見するのではなくて、本当に決め手になる、他の人が出せない何か、音のつながりを発見して、それを本当に肝心なところにいくつか置くことで、この人の演奏だとわかる。ひとつのマーキングをするわけですね。

楽器でさえ、そういうことができるのだから、声は、もっといろいろなことができるわけですね。楽器は、大きな制限の中でやるのです。ピアノでもペダルでちょっとしたし方でしかできない。あらゆる人があらゆることをやりつくしている。それでも新しい演奏は出てくるわけです。

声は自分の声だから、自分が知らないだけで、いろいろな可能性がある。そういうつながりに対して、集中して、吟味して深めていかないと、逆に何でもできてしまう。だから、何でもありになってしまうのですね。

どう歌ってみてもその人の声なのだから、その人のオリジナルには違わない。何でもOKになってしまうからこそ、そうではなくて、きちんと組み立てられた、密度の高い作品ということが必要です。

自由に好き勝手に歌っていても、だいたいそういうふうになっていくのです。練りこんでいける。何回もやるときに、違うことをやるほうが難しいわけです。

常に皆があってほしいという期待にそっていかねばいけないし、何かしら、裏切り、そうなるだろうなという馴れ合いみたいなことは、自分の中で切っていかなければいけない。その掛け合いみたいなものです。

自分の歌を歌っていく中で考えていくことです。ここは感情移入していけるな、これ以上長くしていくと、飽きられてしまう。ここより違うことをやっていくと、ついていかれなくなってしまう。変だと思われてしまう。このくらいがちょうどいいとか、また違ってきたから、また元に戻したらいいとか、そういうことを声の使い方としてはやっていく。

○余裕とぎりぎり

余裕はあったほうがいい、というのは100パーセント以上の声を使うと、たとえば、さらに声を大きくというと、もう動なくなってしまう。線が描けなくなると、ぎくしゃくしてしまう。かすれてしまったりする。構成からいうと、声としては、余裕があっても、気持ちや盛り上げ方のところでまだまだ大丈夫だという感じで歌ってしまったら、手を抜いているとか、逆に緊張感がないとなる。

ぎりぎりで行っているという、演出、見せ方はできなければいけない。すごく大変なことができていくということが、少しお客さんに見えなければいけない。ただ、本人が本当に大変だったら、もう破綻してしまうからダメなのです。

役者が泣いたり怒ったりしているのと同じですね。すごく怒っていると思うけれど、本当に怒っていたら、演技にならない。泣いていて悲しんでいても、演じているわけです。本当に悲しんで泣いていたら、そこで崩れてしまう。ただ、客としてはそれを受け付けられる。だから、常に作品としてはぎりぎり追求しなければいけない。

若い子が思いっきり声を上げて歌ってみたら、通用するというのはあるのですね。彼らが純粋な気持ちで、思いっきりやっていることや一生懸命やっていることが伝わってくる。逆に年配の人が、声ができているからと余裕で歌っていると、何かつまらないとなるでしょう。

ぎりぎりというのは、精神的な意味の、何か新しいものをつくり上げようとか、きちんと簡潔させて、深いところで相手に伝えようとか、そういう意味でぎりぎりになっていないということです。

余裕というのはいいが、余地があると伝わるものが薄くなってしまします。ある意味、一瞬に入りこんで、そこで深くする。濃淡で

す。濃いところはもっと濃くしたり、もっと深いところをすごく深くして、それをずっとひきずったら、それはぎりぎりどころか破綻してしまうから、すぐに抜け出して違う展開をするというような意味での余裕です。

まだまだ自分は大きな声が出る、まだまだできるけれど、この作品はこの部分で見せているという。それをうわっただけでやっても伝わらないから、どこか一箇所か2箇所くらい、強いところを見せてやることです。すると、聞き手のほうは、まだまだこの人はすごいんだらうとか、次には何をしてくれるんだらうとか期待します。期待がなければ再び見に来ないでしょう。このアーティストはこの辺が底だなと見えてしまったらダメ、だからといって、表面だけでやって、力も全然入れていないと思われてもダメだから、両方の要素は必要ですね。

○結びつきとキープ

不安定な体や心を前提として、ステージで最高のものを出せるような勘を磨いていく。体を5年まっても、5年で何かができるわけではありません。常に変わっていく。トレーニングをやっている、パッと切り替えて、今は今の体でやればいい。少なくともトレーニングをやる前よりはよい。ただ必ずしもストレートによくなるわけではなくて、トレーニングをやっているがためにかえって高いところが出にくくなったり伸びなかったりということも起きます。あまり悪いほうに考えないで、2、3年経って、少なくともトレーニングをやったのだから、前よりも大きなことをできて当たり前とみる。そうやれていないということは、自分の感覚や構成が、これに対してやれていないと考えたらいいと思います。

表現と関係ないところで、息だけを吐いていても、それは作品とはすぐに結びつかないから、ベースのことをしている。出口はこんなに厳しいということを見せたほうが、体や息の必要性はわかるでしょう。体や息をやらせても、それをどう使うのか、何につかうのかというのが、本人がわかっているなければ意味はないのです。必要な分だけ体があればいい。

レッスンの中で、もう充分だと思ったときには、それをキープすることをやっていければいいとはいっても、キープしようとか保持しようとか、守りに入ってしまうと、このままでいいというふうになると、人は劣ってしまうので、体においても精神においても、より上を目指すくらいで、今が保てるものです。そういう意味では積極的に磨いていったほうがいいとは思いますがね。

息をいっぱい出したときの声というのは、その線が見えにくくなる。その声を響かせているところの線はこう見える。下手な人だと響きがびりびりとなって響きが見えにくい。息を使っている場合は、声自体の深さとか、声の音色自体が、ことばや感情などでうまく伝わって、その線が見えていくところの深い何かがないと、ロスをして、喉をやられたりするリスクが増えるわりに表現効果がでない面もありますね。簡単にいうと楽器の音をひとつにまとめて、それで動かしたほうが見えやすいことは確かです。

特に日本人にはそういう感覚はあまりないですね。演歌歌手や浪曲や、あとは落語家なんかで息で動かす人がいます。喉をやられないように、うまく抜かなければダメでしょうね。

○音色

音大生というのは18歳でピアノを弾いたり音をはずなさいということではできているわけです。そうでない人に対して、リトミックのように、小学生に教えるような教材があって、音をどう耳でつかむかということと、その音をどう認識するかという時点で、声うつしでやってみます。ピアノで音がとりにくい人はいるからですね。

それには同性の声のほうがいい。

その色をもっと出したいと、もっと鋭く展開させていかないと、だらだらとなってしまう。高いところで歌ったり、たたき込んでいくような歌では、そこはあまり目立たないが、全部が叩き込めるわけではない。そのときに発声的にいうと、「ル」みたいなところで開いてしまうと、もっていかれなくなってしまう。つながるけれど、きちんといえなくなってしまうということです。そこで離れているのに、ここでやりたいことが実際には、同じような処理に聞こえてしまう。最初の2行に対して、展開していればいいのです。「やめて」に対して次の「やめて」がテンションを上げていたら、「私は愛しているのよ」で入れるのです。そういう組み立てがその声の使い方だと広がっているから、絞り込めないということです。

Aメロでこうなって、Bメロでもって行って、Cメロで落とし込むと、サビを盛り上げられればいいのだが、キーをあげるか。歌というのは、基本的な構成ではなくて、こういうふうになりたっています。だから、平たくならないように、もっとそれを盛り上げられるような声を見つけていくことですね。

投げ出す、響かす、焦点を絞り込むみたいな感じですね。イメージとしては、口の中であまり広げないこと。舌で邪魔をしないことですね。逆に鈍い声やもたつく声とか、逆を考えてみればいい。歌い手は、どんな声でもそういうかたちで使っている。

○名曲コメント

名曲に入っていくほうが、接点がつきやすい。いろいろな人が歌っています。トレーニングやレッスンやステージでやっていることを全部忘れて、こういう歌を、楽に歌ってみたら、結構難しいものではないかと思います。解釈や意図や、ポイントとか音楽性とか、ちゃんとねらっても、実際の歌がそういうふうにならなかった。結構力が入っている。他の人の歌を聞いても、もう少し歌えるのではないかということだったのでないかと思います。

こういう歌は評価が難しいので、あまりこの手のポップスを取り上げないのです。自分の評価が難しい。いい悪いははっきりしているが、その人のキャパシティの中かわかりやすい。たとえば3回から5回くらい歌うと、ずいぶんとよくなるのですね。

その人がどういうスタンスでステージをやるのかという勝負になってしまうのです。

この場合は、できるだけ課題そのものがはっきりするように、大きな歌であったり、あまりなれていないような歌で、感覚や声の柔軟性とか、フレーズの組み立て方を見たいのです。はっきり構成しているものだと思います。しっかり歌いすぎてしまったり、歌に入れなかったりすると、一般の人よりもこの歌のよさをダメにしている、気をつけないければいけないことだと思います。

こういう歌は、ステージや発表会では、失敗しやすいです。カラオケの大会でもそうですね。かたちをつくったところで失敗して、ちょっとリラックスしたようなところでやると、うまくいってしまうと思うのです。

細かく線を入れて、線がどういうふうにつながるのかということです。丸がついているところは、最初の1行目「マイダーリン」までのところ。特に前半の人は入りがよかった。次の「アイム」のところ、このところで線が狂っていたりしていますね。全部を並べて、自分でも線を引いてみればいいと思います。その線の中に規則性が現れていますか。楽譜を線でつないでいって、平均線をとって、ここまで下がったのなら、上げのほうに転じていく。急に下げたとしたら、そこは全体的に見たときに、どういう役割があるのかということを掴む。

解釈は間違っていないと思うのです。けれど、歌ったときに、うまく流れなかった部分が多いですね。普通に聞いて、普通に歌ったほうが、できていたのではないかという気がします。読み込んでいくから乱れてきたと思います。韻を踏んでいるところがあります。誰がみてもわかる、そういうところが構成としてきちんと流れなかった。

「トゥーザシー」や「ウエイトフォーミー」は単純な「リバー」があって「トゥー」まで引っ張っていたから、ひとつになった。そういう構成部分に関して、勝負の仕方が複雑になりすぎた。

同じ単語だけ、色を塗りつぶしてみてください。そんなに複雑な構成ではない。感情というよりはニュアンスですね。感情を入れすぎないように、感情にひっぱられないように注意して、どこかでそれに当たってきたと思いますから、整理してしまった段階で、メロディの骨格とか、フレーズの線や構成、そういったところから自然に出てくるようなニュアンスのようなもの、一緒にとんでしまっている感じがします。つながらなかったとか、息が持っていけなかったとかで、難しい歌だと思います。一回走らなくなってしまうと、取り戻しにくい。もうちょっとできたのではないかという気がしますね。その構成の部分ですね。

○チェックポイント

これは私でなくても気づくよと、お客さんが気づく、やりすぎたこと、やれなかったことに、ブーイングという感じです。△のところは、私は嫌だけれど、私にとっては注意すべきところ、レッスンでは直すべきところです。人によっては流す人もいれば、判断が分かれるかもしれないということです。

そこまで書ききれなかったものに関しては、線で見て、線がきれいに流れているところはよいのですが、線がなよなよとなっていたり、途中で途切れたり、どこへ行くかわからなくなっていたりしています。なんとなくフィーリングでわかると思うのですが、ことばなしでどこまで伝わるでしょうか。

ことばはあまり使わないほうが、確かにいいと思います。ビデオで聞いて、確かにビデオに入っているものは、マイク操作を含めて、変わっている部分があります。肝心なところ、自分の勝負どころに◎として、確実にポイントをとっていくことのほうが大切です。三角や丸を増やすことは意味はない。ニュアンスとしておけるところとか、流れの部分、構成の部分みたいなものを持たせていくことです。

それから、続かない、たとえば1フレーズや、1フレーズというのは単語でいうと1行とか8つくらい、あるいは2行続くということは、なかなか見られないですね。すごくいいとか、入り方がいいとか、単語の置き方がいいと思ったあとに致命的なこと、それも気をつけてください。バランスの問題だと思うのです。◎や○がついたすぐ後に、×が来ているというのは、取り消しです。

せっかくいいことをやったのに、すごく伸びたとか、乗ったとか、感情移入したということで、テンポとか全体の流れを失ってしまって、次をひっかけてしまったとか、さらにそれをやろうと思って、今度は大きな傷口をつくってしまった。×に×がかさなっているようなところは、そこでやめておけば×ですんだのに、さらにそこで下手なところとか、歌がわかっていないことをアピールしてしまったところですね。これもなくさなければいけない。

私の理想かという、◎がついていて、丸がちょっとつながっているようなフレーズが2行くらいあったら、歌としては比較的いい。×を消していけばいい。△はいいものがたくさん出てくれば、そのうち目立たなくなります。

もったいないと思うところがたくさんありますね。あとは、「マ

イラブ」とか「ダーリン」とか、そういうふうな、一つひとつの単語のニュアンスですね。その単語が聞こえなくていい。そこに皆さんが解釈したみたいなの、声の表現が込められたのかというようなことです。

この歌は繰り返し皆さんも聞いていると思います。懐かしい歌やきれいな声で歌っているような歌、そういう中に入ってくる歌です。そういうときには、ベーシックなものを踏んでいるかどうかということを見ます。オリジナリティを引っ込める必要はないのですが、よっぽど自信があって、もっていけるもの以外は、作曲者と作詞家、あるいは昔の歌唱をしている人と、きちんと掛け合って、直していくものですね。こういうものは、思い出とか、懐かしさとか、そういうものを聞きにくる人がいます。変えられないところもあるので、淡々と歌ったほうがいい。歌詞について、あまり深読みする必要はないと思います。大体、恋愛の歌詞は、現実には当てはめてみたら、とてもとてもというようなことも多い。それを錯覚させるだけの力を歌い手が持って、それもありなんじゃないと困る。そうだよということを、本当は人間、この歌のようなんだぜというような、何かを伝えたいといけなと思います。

○引き語りセッション

弾き語りする人は、注意が楽器のほうとの組み合わせのところにあります。音をとること以上に、弾けなければ、呼吸とやっていくのはかなり難しいです。ピアノが手足のように弾ける人だったら、歌は楽になる。それで、自分の中で勘違いしてしまう人が多いですね。

確かにセッションをして、その感覚から勉強していくのはいいやり方なのですが、伴奏をつけないのは、自分ひとりでやる場がありませんから。打ち込みやカラオケ、音をつけてやることは、いろいろな場でできます。歌い手がアカペラで歌うことはあまりないから、バンドと一緒にノリが出せるというので中途半端になりやすいのです。

自分の嫌な曲、課題として与えられたような曲をやらないわけですね。練習のプロセスをチェックするものとして使っていくとさらに学べると思うのです。

一番やらなければいけないのは、自分の体、呼吸、それから持っているものと音楽との掛け合いですね。この兼ね合い、先に音楽が走っていて合わせようと思ったり、追いつこうと思ったところで成り立たないのです。

私はプロの人にレッスンをしていますが、ピアノの音が邪魔というのが一番大きい。それをはさんで声を聞かなければいけないというのは、やりにくい。ピアノによって実際に歌いやすくなるとしたら、それは結局リードしてしまうことになってしまう。

歌い手が切り出すということに対して仕上げる。歌い手が主体的に動くように動いてもらう。自分の計算や思い入れというのはあっても、レッスンは、一番はいいものを入れて、それで声が動きたいように動かすことです。歌というものがこう動きたいと思っているとおり動いて、自分も客も一体化する。歌い手の立場を離れて、自分が歌うのは確かだけれど、優れた歌い手というのは、神様が歌わせてくれているとか、心の声を聞いているとか、自分の意識を消し去って、何かしらそういう大きな流れの部分で聞いていかないと難しいです。

フラメンコやバリ舞踊のプロの人が来ています。私の感覚の中でどういうふうに行うかというも初心で考えています。クラシックは外す。世界中で聞いてきたような音楽の中で、感動したものやよかったものの感覚を持って、構成を見るとき声を聞くことができないところでも、つながりなのです。本当に一流というような人は、観光客であろうが、現地の人であろうが、誰が聞いても、第一声から、長く聞いて飽きないだけの、繊細さや深さがあります。

それを声のある人がやってみたり、クラシックの人がやってみても、民謡みたいなかたちになる。声はあるのに、質感など、何かしらその中で蠢いているものを取り出さないで、さっさと行ってしまおう。全部取り出せばいいののではない。ある程度見ると、退屈してしまう。

〇ルール

ひとつのルールがあって、この人はこういうデッサンを持っている。そのデッサンが展開したり戻ってくるから面白いという、一貫性です。

だからフラメンコもバリの音楽も、聞かせてもらおうと、どういふのが優れているのかを知り、次に、どういふ歌い手になりたいのかということを知る。私が理想とするような歌い手とは違う感覚でも、それが優れていて、地方で受け入れられているとき、私に否定するような感覚はない。それはそれなりに面白いのです。しかし、弟子の話を聞いてみるとつまらないのです。声もよほど出ているし、生で聞くから面白いはずなのだけれど、もっと評価されている人を見ると、よりいろいろなものが入っているのです。入っているかわからないけれど伝わる。

そういうものがあってもなくても、最近、私の中では基準ができています。皆の後ろで見て、皆がどう反応しているかということも含めてのことです。

今日でもあまり反応できなかったでしょう。本当に何箇所かくらい、声が張れるとか大きく出るとか、急にパンツと響くところは、確かに面白いと思ったりすっきりしたりする。はじめと歌うよりはそういうインパクトを与えたものをちゃんと拾って、作品として結びつけ、この歌の何かしらの要素を残していくところまで結びつけていたら、誰が聞いても、背中や体のほうに反応があると思うのです。

〇入れ込む

そういう面からいうと、今までの曲の中でも、あまり伝わらなかった曲ではないかという気がします。その辺は、皆さんもいろいろなものを聞いていたらわかってきます。面白いものや感動するもの、すごいものや、わからないもの、そういうものを何かしらたくさん、素直に取り入れて、それで判断していくしかないですね。すごいものを見てしまったら、今まですごいと思っていたものも感動しなくなってしまったりする。それを助けてくれるものはたくさんあります。テレビでもDVDでも、映画でもよい。確かに映画館に行ったほうが感動するかもしれませんが、小さなテレビだって伝えられるものがある。音楽でもそうです。ラジカセでもひきつけられることがある。ステレオ、音響がいいということは、逆にわかりにくい。自分の動きをチェックしながら、自分では最初がいいと思わないけれど、1曲だけを、死ぬほど繰り返して聞いて、感情移入して、何も感じない、どこがいいのだろうというままだに、ずっと聞いてくると、いいと思ってくる。それに似ているようなものを聞いたときに、判断の基準というのはつきます。

一人の人間が、そこまで聞いて、ここがよくて、ここはちょっと違うとか隙が見えるとか、ちょっと雑だなとか、そういうバックグラウンドを勉強する時期です。

ヒット曲や、誰でも歌っているようなものを片っ端からつぶしていくような時期があってもいいと思うのです。今すぐにモノにならないかもしれない。

名曲は5年10年後、どんどん難しくなってきます。自分がいろいろなことをできればできるほど、いろいろな見せ方が可能性として考えられてくるからです。

カンツォーネやシャンソンよりも、こういう歌のほうが難しいです。

すね。いい歌だと皆がわかっている歌を、もっとよく聞くということ。

いくつかレパートリーを持ってもいいと思います。

たくさんの方が歌いますから、その中で比べられるという意味では、カンツォーネ、シャンソンよりもいい。声や発声の勝負ではなくて、その人らしさをどういふふうに伝えるかです。カラオケっぽく崩すのではなくて、その人を外れたその人らしさにする。もともとその人の声なのだし、その人がフレーズとして歌っているのはその人のだから、これは楽器のようなものです。バイオリンとチェロみたいなもので、バイオリンから見たらバイオリンの音色なのだから、だからその部分は自分を信頼して、それをゆだねて、本当にこの曲の本質的なものを取り出してみます。それをお客さんに気づかせてみたり、驚かせてみたり、落ち着かせてみたりする。何かしら与えるということはどういふことなのかというような勝負をしてみれば、◎くらいにはなり、×は消えていくと思います。ただ、〇〇がたくさんあって、××がたくさんあるというのは、それだけ冒険しているということではないのです。

実際のステージに行ったら、△だらけになってしまったり、〇が出てこなくなりがちです。

もっと細かく、基準というのはあると思います。ひとつにつかむことをやらなければいけないと思います。展開しているのかというと、同じところをぐるぐると回っているような気もします。それをきちんと一度、やってみればいいと思います。

自分で聞くことが一番です。仮に自分の意見と合わなくても、そういう人も世の中にはいるくらいに考えましょう。絶対的な評価と見ないほうがいいです。私の基準も、××だけはやめたほうがいいのではなかったのかというふうに見てもらえばいいと思います。

〇楽にしない

歳をとってくると、若いときのように方向知らずのやる気というのはなくなって、自分のことがわかってくる。だんだんこういうことはできる、こういうことはできないというのも見えてくる。しかし、できないからここまでにしよということ、もっとできなくなってしまいます。よく体力を維持しようとか言っていますが、向上させようとして、何とか維持できるくらいが人間なのです。守りになると、本当に何も変わらなくなってしまいます。目標は大きく立ててみましょう。

2年で200曲マスターするということから、1日1日何をするとか、学び方を学ぶことが一番いい。

いろいろな音楽的な環境はあると思うのです。なかなか生かせないと思うので、だんだん固まってくると、それが怖い。年齢をいくと、だんだん自分がわかって、楽なほうに流れがちです。その中で動き回ると、大きく変わることがなくなってしまいます。

いつまでたっても、いろいろな先生のところへレッスンに行っている人もいます。しかし、その人から何を学ぶかということだと思ふのです。本からも学べるし、いろいろなところに行くのもいいと思うのです。何もかも人の言うとおりに学んでいたら、訳がわからなく、迷ってしまうこともあるでしょう。使い分けをきちんとしていく時期にきていると思います。

自分が判断していく。その判断力をつけていくことが大切だと思います。自分らしさに寄せていくと、一般のよさはだんだん求められなくなっている。

私のスタンス自体も常に変化しているから、それを見てもらうのもひとつですね。前にこういうことを言っていたことが、今はこうなっているということは、私の考えが変わったということより、ここで発信していることは、いろいろな人を見ているわけですから、世の中の要求がそういうところにあると見てもらえばいい。それを

取り入れる入れないはまた別です。

時代の先を読み込んでいかなければいけない仕事だと思います。感覚ものだから、新しい人のものを聞いてみるのもいいと思います。こういう曲も、新しい人がどう歌っているのか、それならそこには、何か一理あるのだろうと、自分がやるやらないは別として、自分にとって新しいとはどういうことなのか、古いというのはどういうことなのかという兼ね合いをつけてみてください。

ひとつしかないから許しています。ただ、あなた自身がそれを許すとそればかりどんどん出てくる。類型パターンに入ってしまうから、そこでチェックしておいてほうがいいでしょう。

「今月のレッスンメモ」 Ei Fukushima

W1/MN101114

福島英のレクチャーやレッスン、カウンセリングのなかでの要点のメモです。必要なところだけ参考にしてください。

握っている。その上で、進めていく。つまり演じていくこと。
曲のノリ、バランス、リズムの両立。
共鳴の健康的、スピリチュアル、しぜん。
機敏性と応用。
同質の音と使い分ける音とギャップ。
共鳴での焦点、フォーカス。
のどそのものの違いと使い方の違い。
のどそのものの変容と使い方の変容。

感情は抑えるのではなく出してコントロールする。
苦勞して、コントロールして自信にする。
真のプライドは人に変えられることでこそ磨かれる。
自分を変えられることを嫌がるのは偽のプライド
沈黙も語っている

「声かけリスナー」
非日常の場でトレーニング
回復期のケアが大切
親切すぎる、教えずぎるのはよくない
頼らせることと聞くことは違う
傷つけられないようにしすぎる
目立ちたいが目立ってはならない
正義
人とは違う
ものの見方と行動
役立ったと成果は同じではない
気持ちのコントロール
中間音はあとからでよい
発声のチェックをする
スタートラインと目的を定めていく
プランニング力
トレーナーの才能を引き出す力

研究所のトレーナー共通Q&A

NO.012 110503

トレーナーの見解の差異は、貴方の判断の参考に留めてください。

Q. 高音発声へのアプローチ法について（中低音があるレベルまでできているとして）

A. 腹式呼吸ができ、体から声を出すことができた上でという前提ですが、高音発声においては力ずくではなく、ある程度リラックスさせていくことも大事になってきます。またひびきを優先させていきます。

たとえば声のイメージとしては、ひびきを顔や頭の上に集めていくことや、それにともなって顔や頭がひびいてくることが望ましいです。のどから直接声を出すのではなく、お腹からもってきた声を、そのまま頭の上から出していくイメージです。上に上に当てていくことが大事です。

また下半身の支えも重要になります。ひびきを上にもっていく分、声が浅くなってしまうように、下への支えや重心が大事になってきます。

上に当てていくこと、そして下への引っ張りで重心は下に。このバランスが大事になります。（b ∞）

A. 高音発声は、男性歌手と女性歌手によって多少異なります。男性歌手の場合は、アークトというテクニックを身につける必要があります。ミックスヴォイスでは、声門閉鎖筋が不十分にしか働かず、何年も何十年も歌い続けることにとてもリスクが伴うからです。中間音から高音にさしかかる音域をパッサッジョといいますが、このパッサッジョでの声のコントロールが高音発声を可能にするか否かの分かれ道となります。ベルカント唱法では、「パッサッジョをキューズする」といいますがパッサッジョで音を開くような感覚になったら高音はどんどん喉に詰まっていき、苦しそうな声になってしまいます。音が閉じられるような感覚、または我慢するような感覚を喉の下、鎖骨のあたりに感じ続けることが大事になってきます。また、声の方向、角度を前から上のほうへ傾けることによって声帯の無駄な緊張感を緩和させる必要が同時に不可欠となります。このテクニックと、中音よりもさらに横隔膜での支える力をより強くすると、鋭角のある高音を出すことが可能となります。このテクニックを見につけるのに、ルチアーノ・パヴァロッティは7年の年月を要したと、自身の自伝でつづっています。（b ∇）

A. 高音発声にも、いくつかの種類・選択肢があります。高音域発声を主としない低音域の得意な歌手が、ここぞというときに高音は、迫力を重視した一発勝負的なものも多く、安定して出せても、それは基本的にがんばっている様子がうかがえないと、聴衆は満足しないものです。そのためもあり、チェンジをしっかりしないで、高音にいどむこともあるようです。一方、高音発声を主とする歌手は、自由な高音域を獲得するために、声帯をチェンジすることが必要条件になります。喉に無理な力を入れないように、よく脱力して、自然な声帯のチェンジを訓練することが必要ですが、男性の場合は、脱力し過ぎて、裏声に移行してしまう人も多いようです。最近の男性ポップス界は、いまだ高音はやりなので、女性のように裏声を強化することもまれではなく、それにともない、ミックスヴォイスは、日常の高音獲得法になっていて、苦勞してチェンジを訓練する歌手は、ほとんど皆無に近い状態なのは、とても残念です。（b 三）

A. 男性の場合、中音から高音への移行をスムーズに行うためには、テノールはミ、ファ、#ファ、ソ辺りの音域、バリトンは#ド、レ、#レの音域の充実がとても重要です。この音域は声楽的な用語でパッサッジョといいます。この音域をスムーズに通るためにジラーレという勉強をしなければいけません。

ジラーレはとても難しいテクニックです。明るく開いた声でもっていても高音は出ません。高い音が出たとしても喉を締め付けた叫び声か、薄い声になってしまいます。高く輝かしい音をアークトといいますがこれは本来「鋭い」といった意味です。

ジラーレは感じ方が人によって違うので活字にするのはとても難しいですが、口が開きすぎてはいけません、閉じ気味で訓練する必要があります。

アの母音よりもオ、イ、ウなどの母音の方がジラーレの訓練としては向いているでしょう。アの母音からオに変化させたり、オからウに変化させるのも効果的なメニューです。

女性は日本人の場合多くの人が声が軽いのでジラーレを訓練する必要がない方が多いのではないのでしょうか。しかし欧米の女性歌手は正しくジラーレを行う方が多いです。

例えばモーツァルトの「フィガロの結婚」というオペラの第二幕に伯爵夫人という役が半音階でハイCを出す箇所があります。あの音域はジラーレができないとうまく歌えません。ハイCでPで歌うのが慣例になっていますし楽譜にもPと標記してあります。つまりアクトをPで歌う技術がないと伯爵夫人という役は歌えないのです。アクトがうまくでる＝ジラーレがうまくいくと理解していただいてかまいません。

高音域を勉強しようとして高音域ばかりを訓練してもそれはあまり意味をなさないと思います。豊かな中音とパッサジョの音域の訓練なくして高音の開発はないと思ったほうがよいでしょう。(KB)

A. 腹式呼吸を強化することと、響きのポジションを掴むことが大事です。この、どちらかだけでも、高音は成り立たません。腹式呼吸の強化にはいろいろあります。例を挙げると、お腹に息をためる練習。みぞおちと、おへその間に、左手をおきます。そして、肋骨をたどっていった、腰のあたりのやわらかいところ(インプルス)に右手の甲を当てます。そして、鼻から、ゆっくり5秒間かけて息を吸います。そして、5秒間、息を止めます。そして、口から細く5秒間息を吐きます。残った息は、前屈して全部吐き出してしまいます。このトレーニングは効果的です。また、腹筋を鍛えることも大事です。低い椅子に足を乗せて、床に寝転びます。そして、頭の後頭部に両手を当てて、少し、頭を持ち上げます。すると、少し、お腹に力が入ります。その状態を保ちながら、さらに、上半身を起こします。それを20回繰り返します。これは、お腹をうまく使うのに効果的なトレーニングです。日常でできるトレーニングは、ただ、姿勢をよくしていようとするだけでも、よいトレーニングになりますし、電車に乗っているときに、ドアが開いた時だけでも、息を止めてみたりすると、腹式呼吸にかなり役立ちます。響きに関しては、ハミングをひたすらやってください。それも、喉で押すようなイメージではなく、体全体を響かせようと思って、やってみてください。かなり高音まで、きついかもかもしれませんが、練習してみると、効果があります。また、アジリタ(細かくて速い音型)をとり入れた、発声練習をすると、正しいポジションが習得できるかもしれません。(＃Ω)

A. まずは、ハミングなどの練習をして声を集める練習をします。ハミングが少し喉に詰まったりして歌いにくい人は、イの母音やエ母音など比較的生の響きが集まりやすい母音を使いましょう。そのときに、マ行を使うと、鼻にかかる母音になるので、より声が集まりやすく自然に歌いやすくなります。そして、何よりも軽く軽く歌うことを心がけて、ご自分の身体の(特に、顔の鼻とか目の周り)声の響くポイントを探してください。

そのポイントが見つかったら、息を流していくと、高い声が楽に歌えるようになってきます。大切なことは、無理やり声を出して余分な癖を付けないように、丁寧に声帯を鳴らすそうと思って柔らかく歌って響きのポイントを探すことです。(＃Δ)

A. まずは高音を「高い」と思わないことです。高いと意識し過ぎてしまうことで喉頭が上がり、喉を閉絞めたような発声になるからです。もちろん高音を出すときにはある程度の声帯の緊張は必要ですが、不必要に喉の力が入った状態で発声することは非常に危険で

す。私自身の場合は高音になればなるほど意識を喉から離すようにしています。たとえば、高くなればなるほど「遠い」と考えるのです。また高い音ほど「下」を感じるようにもします。また顔の表情も大切です。高音で苦しいからといって苦しそうな顔をしてしまったのでは、ますます苦しくなってしまう悪循環になってしまいます。眉間がギュッと寄ってしまうと喉も締まってしまいます。頬骨から上が上がる感覚が良いと思います。ここまで高音を出すときの感覚を書きましたが、楽曲の中に出てくる高音、例えば上行形や跳躍進行などがあると思いますが、高音の前からのつながりが大切です。もし楽曲において高音が難しいと感じてしまうのであれば、高音の出し方自体に問題がある以前に、その前の音の作り方にも問題があるかもしれません。ですから一つの高音ばかり練習するのではなく、フレーズ全体を繰り返し練習するほうが近道のような気がします。(＃Λ)

A. 高音を自由自在に出せるということはとても気持ちが良いものです。しかし、あまり高音だすことが得意ではない人は、自分にはこれ以上うへの音は無理だと決めつけてしまうと、発声においても、ひとつの歌を歌うときでもその出ない音になると、身体が萎縮してしまいます。自ら、高音が出にくい状態を作ってしまいます。

では、どういった練習をすれば楽に高音を出す事ができるか…。高い音を出す時は、中音を出す時より、よりたくさん息と身体への準備が必要になります。高い音をひとつだけ出すときですが、例えば2点Fを出す場合、もちろん2点Fを出すのですが、頭の中で一オクターブ下のFを出すつもりになります。そう身体に命令してあげると自然に堅かった喉のあたりの力が抜け、喉の奥が開いてきます。これを何度もトライしてみてください。またフレーズの中で高い音がある場合ですが、こういう時はフレーズの一番高い音を、何の音か把握し、その音を出す喉をつくります。フレーズの最初の音が低い音でも中音でも、力まずに柔らかい声で出し始めていきます。そうするとフレーズの中が一番高い音が出しやすくなります。無理なく自然に出てきます。(＃γ)

A. 中音域から高音域への境目周辺でポジションが不安定になり歌いにくくなる、ということは多くの人に共通した課題です。しかし大きく分けると、人によって

1 境目周辺で息が流れず強固に喉が上がり、音階が進むほどに声が詰まってしまう場合と、2 不安定な境目を通過するとその先の高音はまた安定してくる場合があります。1の場合は、中音域での安定したポジションから一音ずつでもいいので少しずつ音域を上へ広げていきましょう。歌うポジションや感覚を、焦らずに身体に覚えこませていきます。

2の場合は、中音域から不安定な境目に入ってもあれこれ考えずにひとまず通過し、高音域をある程度歌ってから下降してきて、高音でのポジション、感覚を保ったままより良い状態で不安定な境目を歌います。

2ではある程度の音域を歌う中で高音をトレーニングすることになります。またどちらの場合にしても、最初の段階では高音のロングトーンや複雑な音型・リズムは避け、まずは「簡単な音型・高音は短めの音」で歌う中でポジションや体の感覚に慣れていくことです。(＃α)

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、代表の福島英、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。

(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。(Qの前のNOは次のジャンルです)

1. 姿勢 2. 呼吸 3. 発声 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

10Q. 歌う際のクセは直せますか？

A. クセが特徴になることもあるのですが、悪いクセであれば直していったほうがよいと思います。

たとえば歌っているときに目を閉じてしまうというクセがあるのなら、直したほうがよいと思いますし、不自然に手が動いてしまうのであれば矯正したほうがよいと思います。

しかしだからといって個性がなくなってしまうわけではありません。そのように直す部分はあるかもしれませんが、よりシンプルに、より素直に、ということ突き詰めていけば、その先にはもっと素晴らしい個性が発見できるはず。クセの延長に個性があるのではなく、クセをなくし、もっともっと無我になっていけたら、そこに個性が出てきます。歌の世界に入り込み、その世界の中で主人公として生きていくこともできるのです。

いずれにしても基本を大切に、悪いクセは直していくこと、そして表面的なことではなく、内面を磨いていき、その先に個性を出していけたら理想だと思います。(b v)

3Q. 声が安定するにはどうしたらいいですか。

A. 発声はバランスが大切です。常に微調整できる能力、柔軟性を養い事も大切です。メンタルの話になりますが、例えば、ピリピリした精神状態の時と、リラックスしすぎたダラダラした精神状態があります。この人間の精神状態には、どちらかに偏る性質があります。仕事が忙しくなったり対人関係で悩んだりすると、ピリピリする方向に向かい、仕事があまりないとき、平和すぎるときはダラダラ方向に偏ります。そして、精神をコントロールするのが上手な人(特に一流アスリート)は、自身の気の持ち方考え方によってこの振幅を狭くすることができます。発声も、声が固くなったり、悪い意味で柔らかくなりすぎたり、偏りがちなものです。基本の発声法は各々が確立することが前提ですが、常に、自分の声の状態と肉体的状態に敏感になり、細かい感覚を微調整できる能力が、プロとして安定した活動ができる秘訣だと思います。(b v)

3Q. 声が出る原理は大分わかってきましたが、まだ声が出るようにはなりません。

A. 発声法を理解することは多少時間がかかりますが、必死で勉強すれば声を出す原理はわかるようになると思います。しかし、理論を理解する能力があっても、実践できるかどうかの能力が足りない場合は声の出し方をわかるようにはならないという現実があります。体の機能を理解することはとても重要なことですが、それを実践出来るかどうかが一番重要です。実際にプロで活動している人の多くは、体の機能など知っている人は少ないことも事実です。しかし、いい声を出す感覚というものはそれぞれ持っていると思います。感覚の世界を、ことばで表現するにはとても難しいものです。例えば、日常で健康な人ほとんどが出せる、声、そのものを、左右の声帯を近づけてこの筋肉とこの筋肉を動かして、などと考えて出せるものでは有りません。これは考えてできることではなく、産声を上げたときに無意識にできるようになったことです。要は、方法に固執して混乱するよりも、声を出しながら試行錯誤のなかでよりよい声を探っていくしかありません。(b v)

3Q. ソットヴォーチェについて教えてください。

A. 1900年代前半にイタリアでカルーソーの次にオペラ界の頂点に君臨した歌手はベニアミーノ・ジューリという歌手です。ジューリのすばらしい点はたくさんありますがまずは、声の柔らかさです。どんな曲でも、小さいのに信じられないほどよく通る声で全部を歌うほどのソットヴォーチェのテクニックを持っていながら、随処でとてもドラマティックにも歌うことができる、まさにベルカント唱法の正統的な道であると思います。そのジューリが、インターネットサイト youtube の動画で声について実演を踏まえて説明しているものがあります(音声のみ)。訳すると大体このような内容です。まず、横隔膜を必要としない、息の上に声をのせた声=ソットヴォーチェ、だそうです。また、横隔膜を使った息の上に声を乗せた声=フォルテ、とのこと。もちろん、フォルテのテクニックの上にピアノのテクニックがあるものですが、ソット・ヴォーチェのテクニックは声門を少しだけゆるめる必要があります。(b v)

3Q. マスケラを狙っても声がうまくのりません。

A. マスケラのポジションは、狙ってもそこへいかないものです。声でまず大切なのは、(これはフースラー著の歌うことに記述してあることですが)、懸垂機構です。よい喉の位置、高すぎず低すぎず、前過ぎず後ろ過ぎないを、甲状軟骨を上下に引っ張る筋肉を使うことによって定位置につねに定めることが大切です。よい声は、意識しているにしろ無意識にしろ、このようなことが首、喉で行なわれています。しかし、このことを理論で知っていたとしても、なかなかうまく操れないと思います。喉の周辺の筋肉群はとても複雑なため、また、胸鎖乳突筋などに代表されるように、鎖骨や胸とも複雑に関連しています。つまり、体全体のフォームによって、遠隔的に声帯懸垂機構を操れないといけません。喉だけを考えずに、腹筋背筋が必要になります。(b v)

3Q. レガートで歌うためのコツはありますか。

A. 母音の形を作ってから息と共に声を出し、出しながら次の母音にいくときは形を徐々に次の母音に形作っていく意識はとても大切なことです。常に、母音を次へ次へ滑らせるように、という風にレガートをかんがえましょう。これはレガート唱法の基本中の基本です。一番よくないのは、次の母音にいくときに雑に準備をして息の流れが止まってしまうことです。そのような準備のない母音は、すぐのどにかかってきて厚ぼったくなってしまう。「イエア」という発声があったとして、イの口を形作ったらもう次の母音エのことを想像して形作って、エに形を変えたらすぐにアの母音を想像するという風に次の母音次の母音に滑るようにして進んでください。母

音を形作る際の注意点として、上あごの延長線上にある、うなじをなるべく運動させてあげることがあります。この運動によって少しでも下あごをリラックスさせる効果があり、音質が冴りづらくなります。(b v)

3 Q. 胸に声が響かないのはよくないでしょうか。

A. 喉頭の下で支える感覚がないと、声は浮いてしまうと思います。これは言い換えると、引き下げ筋が働かないと声は支えられずに浮いてしまうという意味にもなります。よく、鼻腔や頭腔ばかりに意識を集中する人もいますが、まずは胸の響きがないといけません。肋骨の中で大きな振動を感じるイメージを持って、最終的にその振動を作りだせるように考えてください。世界の一線で活躍する歌手は、ソプラノ、テノール、バス、すべての声種において、この胸の響き、胸の支えを感じます。これは、声のポジションを落としてしまうこととは違います。声のポジションは、上を狙っても上に行きません。喉頭の下空間に声を響かせることです。決して喉頭の上でも、中でもありません。(b v)

3 Q. 呼吸時に肋骨はかたくなってはいけませんか。

A. 肋骨の拡張、弛緩、を無視して呼吸をすると、どんなに深く声を出そうと思っても声は浅くなってしまいます。まず、肋骨は、常に柔らかい状態にしておくことが大切です。肋間筋を使おうと考えて肋骨を緊張させて固定されたものにしてしまうと、逆に呼吸の弊害になり、逆に深い呼吸ができなくなります。たまにやってみるとよいこととして、心臓マッサージのように肋骨を手などで押してみると良いと思います。自分で行なう方法としては、まず拳骨などを片方の手で作って、もう片方の手でそれを押してみましょ。試してみてほしい場所は、胸の中央、両脇の下、背中、などです。肋骨は、多少なりとも呼吸をしている時は動いています。行なってみると意外と柔らかいと感じると思います。この肋骨が固くなると深い呼吸の弊害になるということを知って入れておいてください。(b v)

3 Q. 声を使う体力は必要ですか。

A. レッスンで発声法のテクニックを指導していても、どうしてもついてこれない人の中には、レッスン中に少しでもよい声を出せるように頑張ろうと思う「気持ち」があっても、「体力」がついてこない生徒さんです。ある程度の声を出せるには、トップアスリートのような強靱な体力が必ずしも必要なわけではありません。(プロとしてのレベルを限りなく追求するためにはその要素は必要です。)しかし、例えば走りだして一分も立たないうちにギブアップしてしまうような方が意外と多いように感じます。ヴォイストレーニングを受けなくてもいい声をもっていられる方の共通点は、例えば一日中市場で声を張り上げ続けることができる、または農作業を一日中行うことができる「十分な体力」があることです。特に、生活習慣病や不規則な生活を改善することが、とても重要な生徒さんが意外と多い気がします。これを解決できるのは、皆さん自身だと思うので、心身ともに充実した生活を送る努力も怠らないようにしましょう。(b v)

3 Q. 短調なスケール練習をなぜたくさん行なわなければなりませんか。

A. そもそもヴォイストレーニングは、「トレーニング」ということを忘れてはなりません。つまり、発声メソッド、方法、感覚はとても大切なものですが、感覚や声を出す筋肉を自分のものにするには、スケール練習などでずっと声帯を運動し続けるということが大

切であるということです。母音のトレーニングは何故そのようなことをするかというと、無声子音などによって声帯を近づける筋肉が緩むことなくずっと声門閉鎖し続けるというトレーニングなのです。身体の機能は悪くなくてメソッドがうまくいったとしても、声門閉鎖する筋肉が追いついてこないと声を出す効率が下がり、悪い時は音が割れたり裏返ったりします。母音のスケール練習は面白くなくて短調な練習だと思います。ランニングに似ているかもしれませんが、基礎のランニングを怠ると、能力が下がるスポーツ競技が沢山あるように、スケール練習を怠ると歌の調子が悪くなるものだと思います。(b v)

3 Q. 母音によって声が出しづらいことは悪いことでしょうか。

A. aeiou 五個の母音のそれぞれが、響きの感覚として変わることはよいことです。ただし、声の深さが母音によって変わることはよいことではありません。母音によって声の支えが変わることは不自然に聴こえますし、レガートで歌えない声とはこのような声のことです。練習としては、母音との中間の音色をたくさん経過して母音を変えていく練習が効果的だと思います。これを行なうと、イとウという対極にある母音の音色と響き、支えを調整できるようになります。高音域では、それぞれの母音はかなり曖昧に発音されます。言い換えれば、曖昧に発音しないと喉にかかると思います。特に、高音域のアの母音は、声の状態によってイの要素を足したり、ウの要素を足したりして、常に喉にかからないように配慮する必要があります。(b v)

10 Q. 演技を含めて、表現する上でのコツはありますか。

A. 演技する上は、自分で動かす点を決めておいて、身体の方を変えながら、常に設定した次の点へ次の点へ目線も移動するようにしてみましょう。演技する上では対話している相手や物に視線を完璧に合わせる必要は基本的にあまりなく、客席から見て「やっているように見える」ということが大事なので、顔と身体の向きを特に気をつけるとよいでしょう。また、オペラの場合では指揮者とコンタクトをとることもとても重要なことなので、設定した点が指揮者からなるべく離れないようにもしています。オペラ演技をしながら発声を気にするということはとても難しいことですが、緻密に考えられた発声スタイルと音楽表現と演技を両立させるためには、かなり高度な集中力が必要になります。高い集中力を生み出すためには、一点に集中する、ということが大事だと思っています。つまり、発声練習のときから、一点に集中するということをやっているべきだと思います。(b v)

11 Q. 声楽家はビブラートをつける練習をしますか。

A. 声楽では、声のビブラートをつける、またはビブラートをかけるということを教師が教えることはほとんどありません。よく共鳴して倍音がたくさん含まれる声は、一定の周波による音の波があることは事実です。多くのカラオケが上手といわれる人のビブラートは、意識して音程を上下させてビブラートをかけるトレモロとよばれるテクニックを意識して使っていることと思います。演歌歌手の大きなトレモロがその代表的なものです。また、年をとって支えがうまくできなくなった歌手が自然に揺れてしまうのも、トレモロであるといわれます。声楽家でこのようなトレモロで歌ってしまう歌手は、(実は、特に支えがあまなくてトレモロになるケースは多いのですが)喉声と言われてしまいます。声楽ではビブラートを自発的にまたは作画的にかけようとするのではないことを覚えておいてください。(b v)

13 Q. 正しい発声メソッドは世の中にひとつだけでしょうか。

A. 世の中に、正しい発声メソッドが一つだけ存在するという考えはもたないほうが懸命です。最終的に理想とする声のタイプによって発声法に違いはあるものですが、その人の持っている発声の長所や短所によって、癖の矯正の方法は異なります。偉大なオペラ歌手の中でも、胸声区は意識しないといながら素晴らしい低音を奏でる歌手もいますし、頭に響かせるなど一切考えないという歌手が、レーザービームのように集まった高音を出していることもあります。大事なことは、自分の声を客観的に理解している頭と耳です。よい歌手は、自分の声をよく理解しています。自分の悪い癖、良い点、喉のサイズ、筋力、弛緩力、をしっかりと理解しています。その理解力と判断力によって、バランスの取れた声をどのように出せるかを各々が自分で習得していくべきですし、それによって良い発声が長年維持できるということです。(b v)

13Q. よい声になるための知識があればいい声になれますか。

A. 声に関するメカニズムは知識として知っておかなければならないですし、勉強することは必須です。しかし、知識を得るために知識の勉強をするわけではなく、実践できるようになるためのひとつのヒントとなる部分であることを忘れてはいけません。正しい知識を得たとしても、実践できなければ本末転倒です。学業で最高の大学、東京大学の野球部の練習は、各々が理論に基づいたとても考えられた練習法を採用しているらしいですが、やはり六大学野球の中ではなかなか勝てないことを考えてみましょう。実践力は、頭の良さだけでなく、そのほかに微妙な感覚などを知覚するセンスや才能も必要です。実践力があるかどうかは考えても仕方ないので、声を出して練習して、たくさんのよい声を聴いて、体で判ろうと努めるのみだと思います。(b v)

14Q. ヴォーカルテクニック以外に必要なことはありますか。

A. テクニック的なことをレッスンでは学ぶものですが、それと同等に必要な集中力と体調がよくないと、レッスン自体の効果が全く違うものになってきます。精神的なものも、歌の上達には深く関わっています。毎日を活気よく生きている人、何に対しても貪欲に吸収しようとする力がある人、どんなことに対しても興味を示してやってみようとする人、伸びていく人とはそのような心を持った人です。つまり、人間的に成長することなしに歌が成長することはない、ということをお頭に忘れずに置いてください。欲望が見えすぎてしまう歌に、人は心を動かさないものです。うまく聴かせたい、すごい声と思わせたい、という目的のためだけにやっていたら、おそらく何十年も続かないような気がします。大切な人を元気づけたい、ファンを喜ばせてあげたい、美しい旋律で人を癒したい、人といっしょに温かい空間を満たしたい、そのような人に対する優しい思いは、何十年もモチベーションを保っていく大きな栄養になります。(b v)

3Q. よい声とはどんな声ですか。

A. よい声は「自然な声」です。私のレッスンではこれを一番重要視しています。よい声を作るというよりは生徒さんがご両親から頂いた声を鍛えると言った方がよいかもしれません。「声を作る」というのは私のなかではモノマネタレントが使うことばではないかというイメージがあります。日本人の音楽の先生、特に年配の女性の方の多くは喋っている声から、どこかファルセットのような声をしていらっしゃる方が多いです。しかしイタリア人の音楽の年配の方々声(少なくとも私が聞

いた範囲)はかなり地声です、しかも大きいです。イタリアの歌劇場の日本公演などに行くと、地声とかファルセットという観念がないのかもしれないと想像してしまうほど自然な発声の方が多く日本人の声がいかに弱いのかも教えてくれます。ですから私のレッスンでは声をそのまま出すということを基本的なメニューとして考えています。特に女性のレッスンでは胸声、頭声とあまり偏りすぎず生徒が出しやすい声を重点的に鍛えることにしています。(b z)

11Q. 早く上達するためにはどうしたらよいのか？

A. まず声は目に見えません。そして自分が出して自分で聴いている声と、人が聞いている声は違います。つまり自分での確認がとても困難な訓練です。そこで早く上達したいのならレッスンを多く受講することです。第三者的な目線からのアドバイスを多く受けてダメだしを多くもらうことで上達が早くなります。自分で何とかするといっても自分では見えない、聞こえないのですから判断材料に乏しいのも現実であり、初期段階としては何がよくて何がよくないのかも判り辛いと思います。週に一回のレッスンで劇的に変わるとはあまり思えません。事情で週に一回しか受講できないのであればその方のレッスン以外でのトレーニングがものを言うでしょう。仮にプロを目指すのであればアマチュアと同レベルのトレーニングをしていても無理です。ママさんバレーの練習とVリーグの選手の練習が同じレベル、同じ量なわけがありません。現実的にK-pop が日本に多く来ていますがとりえずデビューさせてから鍛えていく日本の芸能人よりも徹底的にトレーニングを受けてきた韓国人のパフォーマンスは、明らかにレベルの違いが顕著にみとれます。プロなのだからアマチュアと違って当たり前という認識をもってトレーニングなさるとよいと思います。(b z)

13Q. 風邪の引き始めで、鼻もつまっていて声もすこしがらガラ、喉がムズムズする状態の時にはどうやってレッスンしたらいいのでしょうか。

A. こういう時こそピアノリッソで声を出す練習、「腹筋を使うことだけ」の練習をしてみましょう。声を出す、というよりも、裏声寄りの小さな声で、つぶやくように結構です。外郎売や詩の朗読、歌詞の朗読、音程がついていない、いつも慣れている素材を選び、フレーズごとに読んでみます。フレーズごとにお腹の筋肉を収縮させることに集中してみましょう。小さな声こそ腹筋を使わないとフレーズの最後まで続きません。大きな声が出てしまう時には、腹筋を使わなくても、大きな自分の声でうっかり充実感を味わってしまうこともあります。小さな声で練習すると自分の体で新たな発見もあります。(b f)

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。目的によって、トレーナーにより、回答が異なることも、あなたに合はまらないものも、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、具体的で参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているものもあります。

3Q. 高い声ができるには出るんですが、細く、フラフラです。どうしたら太くなるでしょう。

A. これは見ないとわからないゆえ答えられない質問です。声域や声質については、人それぞれですが、判断についても難しいところがあります。高音の可能性もよいトレーニングを受けたら変わるのではと思います。何分、音声のことゆえ、推測の域を出ず、メールでは大したアドバイスもできません、あしからず。

13Q. 人に呼ばれたときスムーズに「はい」と返事できません。口から空気が漏れたようになり「は」が遅れて出てきます。緊張してしまうせいだと思うのですがなかなか直らず困っています。どうしたらいいのでしょうか。

A. これは見ないと答えられないゆえ答えられない質問です。発声の問題なのか、緊張のためなのか、判断についても難しいところがあります。

13Q. 私はあがり症で、集団で点呼を取っているときや人前で喋らなければならなくなったときなどにすぐに緊張してしまいます。すると声がとても小さくなりよく注意されます。無理に大きくしようとすると裏返ったり声が震えたりしてとても恥ずかしいです。なかなか直らなくて本当に困っているのですが何かいい方法はないのでしょうか。

A. あがることと発声の問題は本来は別です。あがりを直すためには慣れが第一です。そういう経験を増やすこと、たとえば個人レッスンなどできちんとトレーナーの前で出て、修正することが有効です。

2Q. 深い呼吸で安定した息づかいになりたい。スクールの先生にロングトーンで30秒は出るようにと言われたのですが、どのような練習法がよいのでしょうか。

A. 30秒を続けようとして、息の量をセーブしてしまうことはよくありません。かといって、息を吐きすぎて、5秒ぐらいで終わってしまうのもよくありません。いろいろな息吐きのトレーニングを行ないながら、少しずつ鍛えていくことがよいと思います。最初は5秒を強く吐いていきます。それから10秒、15秒20秒25秒と吐く時間を増やしていきましょう。このように段階を経てトレーニングしていきましょう。最初から30秒吐こうとすると力が入りすぎてしまいます。そうではなく徐々に増やしていくことをお勧めします。(b∞)

12Q. 歌う時に顔には自然な表情を、と教えて頂きました。例えば、山口百恵は表情を浮かべているように見えませんが、表情がある(表情が分かりやすい)のとそうでないのと、表現者の内面にはどのような違いがあるのでしょうか？

A. 山口百恵は、目が物語を語っています。ですからそれはそれで表情であります。歌の世界に入っていて、歌手というよりも女優という感じですね。内面の中で、気持ちを作り、気持ちを大きくして、その思いを外に出していこうとすることで、必ず表情は出てきます。また表情を作ることで、逆に気持ちが作りやすくなります。内面に大きな思いがあれば、必ず目や表情に出てくるはず。歌の世界に入り、思いを外に伝えていこうとしていくうちに、表情豊かになってきます

よ。頑張っていきましょう。(b∞)

レッスン効果、体験、その他、音信など

レッスン受講生、OB、関係者のレポートやお便りからの紹介です。

○今回は、今までご指導いただいていた腹での呼吸による響かせ方に加えて、喉の力の有効な鍛え方と使い方についてご指導いただきました。次の新たな課題として、両者の調和についても引き続き勉強してゆきます。

技術、体質、意識などのバランスを総合的に考慮して進めてゆく方法は難しく、上達に時間がかかりますが、着実な上達が実感できています。(YD)

○レッスン以外の2週間活動していると、なんとなく上手く歌えるレベルで、知らず知らずのうちに満足していく。それでHRトレーナーに遠くへ大きく全力でと言われると、目指すべきは比べるべきは、2流ではなく、1流なのだと思います。横や後ろのレベルと比べ、自分のほうがうまいと思うことなく、トップや心のなかの理想を見続けたい。(IM)

○声を前に届かせるというイメージで発声すると、ほんとうによく声が出るということが分かりました。効果が感じられるまでには少し時間がかかります。呼吸を意識しながら日常生活の中で話せるようになってきたと感じています。(SA)

○少しずつではありますが、地声と裏声の差が縮まってきていると思います。口の動きの細かいコントロールが少しずつできてきていると思います。レッスン外で歌う時にも、自分のイメージしていた音と実際に出した音が全然違ってしまふということは少なくなりました。(TS)

○職業柄もあるが(電話対応)、完全ではないものの、相手の声でなんとなく人柄等が推測できるようになってきた。声をよく聞いているとわかることが増えると実感した。(MZ)

○微妙な喉の開き具合、力の入れ具合で、発声が随分変わってくるのだという事を日々感じています。まだ、試行錯誤していて、良いイメージの発声が定着出来てはいませんが、今まで、そこまで微妙な違いを意識する機会が無かったのでとても興味深くこれからまだまだ気付きがありそうで楽しみです。(HA)

○同時に3人の先生に見て頂いて分かったことは、今の発声では声が鼻に抜けたり、息を全部使ってなかったりして、前に声のエネルギーが流れていないということを実感しました。また不自然なお腹の動きをしていたので、声に変な抑揚がついたり音程が不安定になっていましたが、今後練習で意識して改善していきたいと思っています。(TY)

○最近は毎日のボイトレで、口の中を意識的に縦に開けるようにしています。感じることは、縦に開くと声が深いポジションから出やすい気がします。あごに力が入りやすくなることはありますが、力が抜けると楽に気持ちよく声を扱える感覚もあるので、継続したいと思っています。ほかに気をつけていることはブレスのためのブレスにならないように、次のフレーズにつながるブレスを意識していますが、これはう

まくいってると感じる時もありますが、なかなかうまくいきません。長期的な課題だと思ってます。近頃はビデオカメラを購入したので、歌声だけでなく、映像で表情などを含めて客観的な自分をもっと知ろうと思い、練習してます。レッスンについては、満足した内容だと思ってますので今後ともよろしく願い致します。(SA)

○発声で、マ〜メ〜の前にモ〜メ〜をやったことで、メの発音の感覚と口の状態がより掴みやすかった。(MG)

○初見読みの回数が増えることで徐々に慣れてきて、以前より1回目でも落ち着いて読めるようになってきた。(KD)

○透明なイメージを持って歌うことで、首から上の力みが抜ける感じがします。敢えて説得力を持とうとしないという言い方になるでしょうか。それもあたりだなと最近思っています。(SK)

○少し母音の口形を意識するようになって、歌の発音がはっきりしてきたように感じます。以前のWレッスンで指摘された意味が分かりました。(HS)

○歌を歌ったとき、全体を通して安定感が出てきたように感じました。(YS)

○いつも、よりよいトレーニング方法を考えて教えて頂いています。ありがとうございます。発声のとき、トレーナーが「キレイ」とほめてくれる部分がなぜなのか、最近では分かる様になってきました。(前はわからなかったです。)(SS)

○先生に教えていただいたこと、自分にとって大きなものでした。自分にとって歌うことの意味を深く探そうと思います。本当にありがとうございました。(IS)

○思えば音楽と歌の基礎もない私が入る前より明らかに声が変わり、歌も変わったことを実感しており、深く感謝しております。続けるうち、健康管理に始まり、練習に対する脅迫観念にも似た思いをもちつづけ毎回発声練習を行う姿勢が身につきました。また先生方からのアドバイスをきっかけに課題を発見して、自ら解釈していく姿勢ができるようになりました。できれば研究所に通い続け、作品としての結果を残し、得たものを還元できるまで続けたい気持ちに変わりはありませんが、転居を機にもう一度ゼロから体を作り、主体的に課題解決と作品作りを行っていきたく考えております。これまで10年以上に渡り、福島先生を初め、多くの先生方に、また事務の方にも日頃より大変お世話になりました。改めて深く感謝申し上げます。誠にありがとうございました。落ち着きましたら、また連絡させていただきたいと思います。宜しく願い申し上げます。(KU)

○仕事の都合で出席が難しくなり、十年ほど維持会員の状態とさせていたいただいておりました。いつかまたレッスンに復帰したいと願っておりましたが、生活環境がさらに変わり、残念ながらそれも難しくなりました。ブレスヴォイストレーニング研究所からは、さまざまなものをたくさんいただきました。福島先生はじめ、講師やスタッフのみなさま、あのことろ一緒に息吐きをしていた受講生のみなさんに、いまでも、

本当に感謝しています。わたくしはこれからもちいさなライブハウスで歌うたびに、代々木の地下室で伴奏もなく歌った、ギラギラした眼の観客に囲まれた恐ろしいステージを、懐かしく、そして頼もしく思い出すことでしよう。ありがとうございました。月並みではありますが、今後のますますのご発展をお祈りしております。(MM)

○5年以上を得て再び入会し、改めて気づいたのは、研究所で教えていただいたことが一粒の種のように、時を経て少しずつ芽を出し、成長しようとする力が大きく育っていったということです。意識しつづけ、観察しつづけることで声も伝える力も変わることを身をもって体験しました。フレーズの取り方、語ることへの意識、その為に必要な体の使い方など、再度入会できて、分かり方が深くなり、実践の場で応用する力が、30分のレッスン毎に高まることを実感しました。マイクを使わずとも直接アカペラで歌った時にいかに人々の心に伝えられる音声を身につけられるか、磨くことができるか、この半年で教えていただいた一つ一つのスキルとアドバイスを、自分なりに咀嚼して、歌い手として歩む時期の為に備えたいと思います。毎回適切な、的確なご指導を本当にありがとうございました。事務の体制、システムも大変行き届いた配慮に満ちて、個別の対応に暖かさを感じました。併せて感謝申し上げます。(IW)

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しました。(一部省略あり)

○安定して声を出すことの大切さや、無理に大きな声を出すのではなく、声の線をしっかり保っていれば、小さな声でもよく通る声になるということを学びました。

歌は、「Humpty Dumpty」を歌いました。そこで、歌詞を一行読み、そこからリズムをつけていくことで、自分らしい歌い方をしていくということを教わりました。第一声を強く出してしまうところや、声の終わりを不自然に止めて切るなど細かい点での課題は多く残っています。基礎体力作りなど、普段からの練習に磨きをかけていきたいです。歌は、いろいろな曲調の歌を聞くようになったのですがそれらを歌えるまでには達していないので、もう少し考えて聞くようになりたいです。自分が歌いたい歌というものが、定まっていないので、曲を聞いていくうちに決めていきたいと思います。(HG)

○客観的に自分を見つめ直す機会を持つ必要があると学びました。前回のレッスンから3ヶ月空いていました。その間も練習はしていました。声自身は軽くすることを目的に練習をしていたのでその成果は出ていました。以前はヴォリュームに任せてしまいましたがリップドリルやハミングなどの練習を取り入れることでヴォリュームから響きへの移行をすることは出来ました。しかし、相変わらず喉にはかかりがあるようです。自分ではなかなか気づけなかったのですがレッスンで先生に指摘いただきましてわかりました。原因はまだ声や響きをうまくコントロール出来ていないため少し自分のやりやすいことからブレるとバランスが崩れてくることがあるようです。客観的な気づきが得られずに練習をしてしまうといけないものを

してしまっている可能性があります。
自分の声を一度裸にする必要があるようです。
自分の声を録音して聞くことを最近しなくなったことを自覚したので、まずは原点に戻って自分の声をもっと聞く機会を増やします。
声自身は軽く明るいものになってきました。
しかし、一本調子な声になってしまっているのも事実です。
作品全体を捉えた上で伝えたい事は何なのかをきちんと定義してレッスンに臨みます。また、喉にかからないように声を出すことを課題としてバランスのとれた声を目指します。(SG)

〇一ヶ月半ぶりのレッスンとなりました。声を出していない時期が続いたので、どうかと思ったのですが、わりとすんなり入れました。
ただ、大事なポイントをいくつか忘れていたことが発覚。
カンツォーネ「帰れ、ソレントへ」を歌いながら、HR に指摘された幾つか指摘していただきました。
歌の表現に関する事です。
歌の表現の基本として、恣意的に切るところ以外は、すべての音符が滑らかにつながりあっていること。
流れの大切さです。
もうひとつは、それぞれのフレーズに於ける流芯の作り方、軽重の演出です。
何歳でそんなところに気付いているんだよと情けなさがある一方、今からでもそこに気付けたことは幸福だと思っています。(SK)

〇マーメー、マーモーの発声のトレーニング

息だけ吐くときと同じように発声する。
点ではなく線を意識して発声する。
足をふんばる。
口を縦に開ける。
マアアと点で発声してしまったこと。
たっぷり吸いこんで強く吐く。なるべく大きな声で行う。(NR)

〇自分は人前でやることからずっと逃げていたが、苦手なことは数やって慣れることしか、克服の道はないことに気づく。NY行くまでに50回はやろうと決意。
息を強く吐く。弱いと微妙にフラットする。自分の録音を自分でも、自分のフラットが聞いてわかってきたので、息も声も前にポンポン強く出すことにした。方向が一定の前じゃなくて、色んな方向にあべこべな時は良くないこともわかった。へたに慎重になるのも突き抜けられないから、音程ははまらないし、テンションもはまらない。
don't think, feel が解決法かなと思う。
一発勝負でその場を支配する気合いが足りない。一曲で喉がつぶれてもいいから全力でやると言われた。
気合いをみなぎらせて強くやることだ！
「発声練習やっても歌はうまくならない。発声はたくさん歌っても喉に負担にならないようにしていくためだ」本当にその通りで、もう音程なんて気にせず味のある歌が歌えるように、歌覚えて・歌詞読んで・ただ歌おうと思った。
だいたい覚えてるけど2箇所歌えない、みたいな曲がたーくさんあるので、そこらへんを覚えてしまうこと。
次回やる曲はもう決めたので宣言しておきます。「speechless」「desperado」「heal the world」「just the way you are」「what's love got to do with it」ちゃんと歌詞も書いて持って行きますし、歌詞の伝えたいことも考えて行きます。(IM)

〇トレーニングのマンネリ防止として、レッスンを受けて課題が見つかったら次回のレッスンまでにどう目標を作ってやっていくか、本番と本番の間で反省点があるのであればその反省することのメニ

ュを自分で作って次回の本番である程度克服するところまでもっていく。いろんな歌手の歌を聞くこと、ドキュメンタリー的なものを見て刺激を受けてみる。直接歌に関係ないことから勉強できるので、それもトレーニングのマンネリを防ぐ。歌の場合はその場で録音してその場でチェックする。発声はあまり変化がないので、例えば1ヶ月前の録音したのを聞き返してみるのもよい。発声は少しずつしか身につかないので、とにかくやり続けること。音階を変えたり、ハミングをやったり、息だけでやったりとパターンを変えながら飽きないように工夫していく。「翼をください」は、下から音をとらないように上から音をとっていき、少し明るく、軽く、下から深くとることだけに集中しないこと。原曲のキーでピッチが低かったりしたときなど、キーを上げて体を起こしてから徐々に原曲キーに戻していく練習もマンネリを防ぐということにつながる。
今回のレッスンではたくさんの方に気づくことができました。練習のマンネリになっているかもしれないというのが不安になっていたのも、やはりレッスンは大事だとあらためて感じました。今回「翼をください」では、原曲キーで下から音をとりやすいような歌い方をして、トレーナーのアドバイスでキーを上げて体を起こしてから徐々に原曲に戻していくやり方はとても参考になりました。今後そういう練習も取り入れていこうと思います。課題としては上から音をとり、明るく、軽く歌っていくことです。(MJ)

〇クセは自分で聞いて変に目立つようであれば直したほうがいい。発声を意識して歌うのであれば、クセはないほうがいい。最終的にはいいクセなら少しくらいはあったほうがいい。表面的でなく内面から出るクセであればそれを生かしていけるといい。「時の過ぎゆくまに」ではサビをもっとドラマチックに歌うこと、ヤマは「このみをまかせ」と「しあわせだよ」
「時の過ぎゆくまに」では全体的に力みすぎている感じがした。苦手なフレーズでは音程を意識しすぎて語尾まで強く歌っていましたね。1番の終わりのフレーズ「からだあわせる」では歌い方の工夫がもう少し必要だと思いました。ことばを少し切った感じで歌うようにするか、ことばの頭を膨らませるように歌うかが課題です。最後のフレーズの「からだあわせる」はテンションが下がっている感じで普通に歌っているところを気持ちを最後まで入れていかなければと思います。(MJ)

〇「時の過ぎゆくまに」では、音程をとろうとしすぎて力が入っている。歌い方はいろいろ作らなくてよい。サビに向けて自分の気持ちをどれだけもっていけるかが勝負。出だしをもう少し抑えながらサビに向かっていけるとよい。Aメロ、Bメロの中で同じフレーズがあるが同じ歌い方をせず変えていく。出だしのテンションは高く、歌詞に集中すること。サビの歌詞は抽象的でも、歌う側は具体的にイメージして大きいフレーズを意識しながら歌うこと。
「時の過ぎゆくまに」は、苦手なフレーズを意識しながら歌っていたので結果的にそこだけ浮いた感じになりうまくいかなかった。何度か繰り返しているうちに気持ちと歌詞とのイメージが少しずつ一致してきて気になっていたフレーズが自然に処理された感覚になった。Bメロからサビへいくときのテンションの感覚が以前よりは出てきた。今回は具体的にイメージしながら歌えるか出だしや終わりのフレーズに注意していきます。(MJ)

〇ま～め、ま～も、ま～まめまめま、ドレミレドレミレド「ラ・ノビア」ま～で、前半、日本語で。息を送り続けるけることにより出づらいう音も出しやすくなる。フレーズの最後まで息を送り続ける次回「夢見る思い」のメロディライン。
響きはよくなっているとのこと。アーペリアの高い部分と最後の4回歌う所は重くとどまっていると出づらいう前に行く意識を強く持って進んでいくと、出しやすくなる。ピアノより声が遅れていて後から聞くと、前に進んでいないのがわかった。伴奏して重く感じ

られる時は前に進んでいないのだそう。進んでいる方が滑らかさも出てくるし前に進めると楽になることがわかったのに、なかなか全体を通して続かない。これが続けられればいいのだが。足腰鍛えることを勧められたことを心がけていたのがよかったと思う。発声の音がしっかりしていた。次回、もっと軽く、前に送ることを忘れないようにしよう。(FZ)

○声出し。

息の使い方は良くなった。

口を縦にあげて、フレーズの最後までテンション保つ。

「急流」

なめらかに、前にフレーズを進めるように歌う。裏声になっても弱くならないように。

「find me」

一つのフレーズを一つの言葉のように感じて歌う。

また、サビの前のフレーズはサビに向けて盛り上げる。

最近のレッスンで教えてもらっていた息の使い方が少しずつ身についてきているようだ。

カンツォーネも以前と比べて歌いやすくなっているが、その分甘くなっている部分がある。(高音など)意識を高く、気を抜かずに練習していきたい。特に、フレーズの終わりの息の取り込み使い方、高音などが苦手。(AS)

○息を強く吐く練習をして、それを声に生かす。

無理に息を吸いすぎ。しっかり息を吐き自然に戻るにまかせる。

体の力を脱いで体動かさない。

声の出し始めからしっかり音にする。母音しっかり出す。

お腹から息を出して、その息にしっかり母音をのせる。

私の欠点の克服法を教えてくださいましたと思う。

とくに、声の出し始めから音にする事は、力のある声を出していくために大切だと思う。口の開け方など考えてしまえば声や息は浅くなってしまうから、もっと深くを要するよう意識したい。まず息の練習は良いと思った。(AS)

○声のスタートポイントをお腹にもってくる。そこから息が流れ出ているイメージを意識すること。そうすれば、口を開けることとお腹に息を取り込むことの両方が連動してくる。発声練習の際、お腹の下から空気を持ち上げ循環させるような手の動作をつけるとよい。

曲、愛遥かに(日本語)では、全部の音をしっかりと出そうとせず、意味の固まりの頭の部分だけを出して、後はあまり出さずに軽くつなげることに集中していく。特に語尾が高音の時にはつい尻張ってしまいがちになるが、出たくなってもメロディーラインに惑わされずにあまり出さないように意識をしていくこと。

まず、もっともっと喉のケアに注意を払わなければいけないと思いました。喉への負担を軽減させるためにも、いつも口の奥をしっかり開けること(口の表面も)、お腹でしっかりプレスを取ることで、そしてお腹を基点に息を出していくこと、この基本を忘れずにチェックして声を出していこうと思います。(MG)

○マメマモ発声に加え、「i」の発声を自然にするためにマモマメミ〜で発声する。どの母音でも喉の奥は共通して広げるが「i」においてはイーっと口を横にしないこと。自然にやや口を閉じる感じで。流れをつかむ方法とし「a」「e」「i」の順で発声し、中でも「e」「i」の境界線はやや曖昧に。因みに「a」「o」「u」でも、「o」「u」の境目も流れとして自然にすると発声する上で不自然なつかえがなくなる。また、腹式呼吸の深さを保った呼吸の一連の流れはキープ出来ている。この状態を自然にキープしつつ発声をなめらかに。ハイトーンでもお腹の支えをしっかりキープできるように。上記を注意して課題曲「アネマエコーレ」を歌いました。

歌いながら、お腹の支えをもう少し柔らかく活用できそうな気がしました。それと、滑らかな発声は慣れなので徐々に癖づけます。母音の境目を曖昧にするとぼんやりしたフレーズになりそうな気がしましたが、実際歌にしてみるとそうでもなかったです。それは何故なのか考えてみます。(EY)

○3度発声(マメ マモ マモマモマ マメマメマ)伸ばす声がビブラートしないように、同じ響きが保てるように息をまっすぐ出し続ける。力を入れずにリラックスして息を吐く。

5度ソファミレド (マア——)

「夢みる想い」(マ・イタリア語・日本語)伴奏についていくのではなく、自分で前に進む意識を持つ⇒なめらかになるし、息を吐こうとするのでいい声になっている イタリア語ではサビ部分が遅れがちなので自力前進のこと プレスをたっぷりとして、滑らかにつないでいく 日本語で歌う時も前進モードで。

下半身が窮屈した声で歌えるように練習して、それなりの成果はあったと思う。日本語で歌う「夢みる想い」は、のばす音の母音が出しにくかったので注意したい。伸ばす音やサビ高音の音程が決まらず、下半身に力を入れつつ高音を出す感覚が安定しない。前音とタイになっている3連符がバラつく。(HS)

○一言話すときに息を吐き切るつもりで話すこと。

声や言葉だけでなく表情から伝えること。

1. 五十音のトレーニング(18)

前回のレッスンで学んだ、一言話し終えた後の息の残りを吐き切ってから息を体内一杯に吸い込む方法に加え、一言話すときに極力息を吐き切る方法で、よりよく腹式呼吸が意識できるようになりました。

2. フリートーク「弁理士と英語力について」

今回も、話したいことがたくさんあって、初めはまごつきましたが、その場で話題を絞って何となく話をまとめることができました。

3. 電車の車内放送

4. 物売り(ちり紙交換、サオダケ売り、やきいも売り)

基本的には、お客様に伝える仕事ですから明るさが必要ですが、お客様にわかり易く聞かせるためにゆっくり目に、その一方で明るくボリュームを上げながらも、「突然お騒がせして申し訳ございませんが」という謙虚な姿勢で伝えるバランスの意識が重要です。

また、サオダケ売り又はやきいも売りのように、歌の部分が含まれる場合、歌で作った節回しを台詞の部分にも応用するイメージが大切です。

今まで、話の輪になかなか入れず、自分が何か話そうとしても他の人の話に掻き消されてしまったり、大きく声を張り上げて驚かされてしまったりしましたが、ボリュームを上げながらも謙虚な姿勢で伝えるバランスの意識は、かなり役に立ちます。(YH)

○腹の働きと遠くへ飛ばす意識の連動で話すこと。

場面の变化に合わせて間合いやトーンの変化を付けること。

1. 五十音のトレーニング(19)

前回のレッスンで学んだ、腹で息を吐き切り吸い込む方法と、遠くへ飛ばす意識とを連動させることの難しさを感じました。

2. フリートーク「いじめの原因・・・閉鎖性と泥縄式」

今回も、話したいことがたくさんあって、少し長くなってしまいましたが、話をまとめるためには自分自身の課題を意識する必要があることに気がきました。

3. わたしのいもうと

場面の变化に合わせて間合いやトーンの変化を付けることは、実際やってみると難しいことですが、自分なりのストーリーを考えることがポイントになることをご指導いただきました。これはまさに、ストーリーを自分で充分理解していることにも繋がります。このようなストーリーを理解する場合に誤解し易いのは、ストーリーを理

解することを、自分の主観を排除して主人公の立場で考えることだと解釈してしまうことです。しかし、仮にも自立した大人が何かを人に伝えるときには、自分の考え方で、自分が主人公の立場だったら個々の場面、台詞の意味をどう解釈するかが必須になります。

そのためには、ストーリーの内容について、腑に落ちないこと、共感できないこと、疑問に思うことなどをそのままにしないでピックアップし、徹底的に自分の中で議論する必要があると感じました。その上で自分なりのストーリーができ上がる筈です。

今後、以下の疑問を議論してみたいと思います。

1. なぜ、いもうとはいじめられたのか？
2. いじめた子達が中学、高校に進学してどうなったか？
3. その一方で、いもうととその家族はどうなったのか？
4. いもうとが折った”つる”の意味とは？
5. いもうとの死とその後はどうなったと考えられるか？
6. いもうとのメッセージの意味は？
7. どうすればいもうとを救えたか？ (YH)

○5拍の言葉の発声、呼吸だけと発声との組み合わせ、できるだけ大きな声での発声。(UU)

また口の形を縦にすること。

5拍の言葉を1回言うために息を吐ききらないこと、腹筋をわざとしぼらないこと、を言われた。これはYのほうの練習で言われたことと同じだったので、KでもYでも共通する、基本のことなんだと思った。

家で腹式呼吸を練習していたので、それができるようになっていると言われた。練習すれば変化があるんだと感じた。今後は腹筋をわざとしぼらないで声が出せるようになりたい。(S0)

○胸を叩きながらハミング。筋肉が固くならないように。下顎に頼らずに母音でのスケール。鼻に空気を置こうとすると声が浅くなってしまう。その感覚は表情筋を使ってカバー。声を上に置こうとするのは良くない。フレーズ練習。イールの出だしが浅い。メロディーをもっと繋げて。今日は喉から声が外れて良い方向だ言われました。イタリア曲。出だしの声がぼやけている。声の輪郭が見えない所が多々ある。カア、アと吃りのように発声。喉で音程を取ろうとしない事。息が止まらずに伸びやかに歌う事。声を固めないように。発声練習は時間じゃないよと言われました。

訓練時に表情筋が動いてくれない。慣れだろうか？救いはスタジオでは自分自身では最悪の声だと思っていましたが録音の声は思った以上よりはよかったです。自分の声に自信を持った方が伸びやすいかも知れません。(EJ)

○ハミング

空気をもっと外に。

口を境に内と外に膜があると思って、その外にも空気を流す。その際、体の支えが抜けないように肋骨の力を使って声を出す。固めないように。

それに加えて、ケンカする力を使う。お腹は固めないで。

アエアエ

音程が下りてくるとき、下がりきっていないので注意。

今日は支えがあるとされた。だが、いつもとどう違ったのか、自分でははっきりわからなかった。

曲カタリー

表現を考えると、声の厚みをカットして。

のっぺりと歌い放すのではなくて、やわらかく歌う感じだろうか。全部を同じ強さじゃないように。

弱い音でも、喉から下の胸やお腹の力は抜かないように。空気と声のミックスされた感じで。息を目の前 30 センチくらいから始める

感じ。

言葉の意味から表現を考えるのがひとつの方法。どんなよい声でも、感情が見える歌い方で。

誰のために歌うか。自分の為に歌うと、自分は“ここ”にいるから、呼吸が停滞する。でも向こうにいる人に歌うわけだから、息が外に出るように。そうすると、自分に聞こえる音の鳴りはカットされるそう。

遠くから自分を見てると思う。発声を考えてとき、客席にいる自分がステージ上でどういう風に歌っているかと考える。

表現力を発声のテクニックでもっていく。

肋骨をそれほど使うものとは思っていなかった。

内と外、吐くのと吸うのとケンカするようにと言われるのが、まだ感じがつかめなかった。(IZ)

○一番大切なポイントは「声は息を漏らさず止めず流す」。学び方の精神論。立ち姿勢が首が前に出ているので、耳が後ろに引っ張られるイメージで。

今日はこんがらがった糸をほどいて整理するきっかけをいただきました。前回は「おっしゃることがわからないことに、やっと気がついた」と思っていたのですが、そうではなくて、受け取れている部分があるけれど、ごっちゃになっているのかもしれない。今日のレッスンを忘れぬようにします。泥水の中からすくい上げていただき、ありがとうございます。次からは自分で這い上がります。(KR)

○上顎とペロの間の狭い空間に空気を流していく。歯をとじて奥歯の方でかすらせる。狭いところを少しずつ出ていく感覚。姿勢は動かないで。これは発声に必要な要素の一つなので、どうしたら摩擦できるか研究すること。

レッスン中はあまりわからなくて、録音を聞いて気がついたのは、自分は上顎と舌の間の空間を縦に作っていて、中国語のそり舌音状態になっていたということです。トレーナーがブロックされてる状態とおっしゃったのは、多分このことだと思います。舌面を平らにして前に出して練習してみます。(KR)

○肋骨を押しながら声を出してみる。押されたげんこつを押し返すような力を使って。それが下の感覚。上の感覚は、自分の身長がもっと高いつもりで、その分くらい表情筋を上げる感覚。また、首が前にいかないよう、口のすぐ前に出口があるイメージ。弓を射る時に距離が長い方が、飛んでいく、その感じ。また音量を、自分から大きくするのではなく、音量を落としてカラダを使う。わきの下や鎖骨からも音がするように。肋骨の一枚所だけに固定せず試しにいろんなところを動かしてみる。

今日は K レッソンの初回に言ってくださったことを実践的に感じられるレッスンでした。トレーナーは自分のカラダでつかんでいることを私に伝えて、ヒントにしると言ってくださっている。受け取る私は、そのことを同じように感じられないといって、負い目に思い考えすぎる必要はないというのが「難しく考えない」とおっしゃる意味かと感じました。また、今まで私は「息もれ」は異常事態で、これを治さなければ、歌のスタートラインにも立てないのだと思っていました。が、実際は、先日お話しいただいた、息もれと息が止まって流れないことのケージの間を行ったり来たりするのは、私だけの問題ではなく、そのことそのものが、声に取り組むということなのだと、今日理解できました。できないこと、わからないことは負と感じるのではなく、むしろ自分の「伸びしろ」と考えていく方がポジティブになれる気がします。それが、先日言ってもらった「どうやったらうまく出せるか」というところに、レッスンの楽しみを見つかる」というお話につながるのだと思います。K レッスンに切り替え、毎週通うことで少しずつ理解を深めています。ゆっくり進めていただき、ありがとうございます。(KR)

○ストレートに声が出すぎているので顔の空洞を意識する。顔の筋肉を遊び感覚で動かしてみる。鼻の頭だけとか鼻の付け根だけとか耳とか眉。鼻への意識は最初は鼻先に感じるかもしれない。それを調節していく。力行サ行を読む。基本は常に息が流れている上で、上顎と舌の間の閉鎖により子音の破裂音が生じる。カんで息が止まったところの発音ではない。

50 音トレーニングはとても楽しく感じます。取り立てて変なクセがないと言っていたことが意外でした。自分ではすごくダメだろうと思っていたので。また、息もれない声が一瞬でも出たことをとても嬉しく思います。その場ではわかりませんでしたが、録音を聞いて、きれいな声だと感じました。また、普段自分がいきなりしゃべっているとは気がつかなかったので、指摘していただけて良かったと思っています。(KR)

○姿勢は高音では背中が引っ張られているような感覚で立つ。骨盤からうなじ、後頭部に向かって引っ張られている感じにすると、支えやすいフォームができる。パッサッジョとアクトでは特にこのフォームにしないと声が浮いてしまう。さわってみてうなじや肩甲骨の間、後頭部が伸びているとよい。

息も背中～後頭部～前へと曲がっていくような感じで。

そこに表情筋を上へ押し上げる力を働かせて、頬骨の辺りが反応する感覚になると、声質が明るくなりやすい。

首から上で深みを出そうとしない。引っ張られる感覚と、頬骨のブッシュによる明るさに加え、あとはお腹から声を出すようにすること。

”Va pensiero”の出だしのvaは明るさを意識する。体がついてこない状態で深い声を出そうとすると作為的な声になり、自然な発音から離れてしまう。まずは明るさから。そしてフォーム。

うなじと背中と後頭部。そしてまゆと頬骨。ここを全体的にくっ引き上げると、頭蓋骨の位置が高くなり、響きがマスカラにいく。身体の使い方をもっと学んでいきたいので、今日のレッスンはとても勉強になった。

特に高音は課題なので、高音での身体の動きに注意を払って、自然に身体になじむようにさせたい。(IK)

○ハミング (n)

aeiouのスケール

曲 (ill mio girdino)

共鳴口は空けておくだけで、特別そこに息を当てはめようとする。

(→下がなくなると、声が浮き始める。)

筋肉を硬直させるのではなく、リラックスしやわらかくする。

そして肋骨を人工呼吸を受けている時のような、自然な動きで発音させる。

(ポンプのような役割で使う。)(YS)

○音域により、声の出す方向を変える。(一番低い音→鼻中心から並行／パッサジョ→ほぼ垂直／それ以上→後ろへ傾ける)

→音域により、声の出し方が変わるのではなく、方向を変えることが大事。

→但し、声帯の疲れ方は変わる。(高音ほど引っ張られ、声帯の短い(前のほう)ところが振動し、スピードもアップする。又、低音は全体的に動く。)

→但し、喉から下の筋肉の疲れ方は変わらないが、強度は変わる。(支えたい音はより支えが強いといけない。)

→根本的な出し方は変わらないが、音域に弊害が出てくるので、多少アレンジして出さないといけない。

声と息の通り道を余計な力を使わないで抜けていけば、自然と出る。

体は前だけでなく後ろもあるので、一部だけでなく全体に(後ろにも)声と空気が出るよう考える。

声が裏返りそうなところは、イメージとして滑らして出そうとする。

もっと遠くの空気を動かそうと思って出す。(近いところで終ると、口の中とか体の中が、固まり易くなる。)

低音になってきたら、下の奥歯と、上の前歯を斜めに繋ぐラインに空気を通す。

曲 (ill mio) で、一番高音を出すその前に、音を上に引き上げる気持ちの準備をしておく。

一つ一つを注意しながら、全体をとらえて発音することが大切。(YS)

○肩から息を吸い、キープして、ゆっくり吐く。

胸から息を吸い、同様に。

椅子に腰掛けて少し前かがみになり、おなかで息を吸い、同様に。

ドッグプレス: おなかの上部と背中を膨らませるように息を吸い、強く鋭くハッと吐き出す。

喉の一番下に口があるつもりで、斜め下に向かって声を出す。

肩、胸、おなかの呼吸の練習は、呼吸の可能性、キャパシティを高めるための練習と理解しています。日々練習することで、呼吸に余裕ができることを期待します。

私は、声の立ち上がりが遅く、発声器官が温まって言うことを聞くようになるまで時間がかかります。最初の声は寝ぼけたようになり、特に中低音域が不安定で、ガラガラ雑音が入ったり、ひっくり返りやすかったりします。そのため、最後の、声を出す練習も、なかなか思うように声が出ませんでした。これが私の今の本当の声の状態とも言えるので、徐々に改善していくことを期待しています。(KY)

○目頭、柔口蓋から響きを意識させて裏声と地声でスケールを発音する。裏声は出来るだけ柔らかく大きく歌う。一番ハイトーンのソまでは出ているので、日々のトレーニングでも出せるときは出して喉の柔軟性を養う。ハイトーンの裏声を歌うと、次のミドルトーンでの地声が緩くなるがそこで少し頑張って喉を締め、喉の状態を意図的に平常にもどすこと。少なくともトレーニングはこの状態で終わりたい。因みに「ア」で発音するのはトレーニングの目的上、ウエイトを重くするため。

次回は飛ばし飛ばしの音階でもしっかりついていける位、スケールに喉を慣らした状態で挑めるように。(EY)

○ヴォーカル基礎入門 応用練習 (P49の7番～P50の8番)

7番 初めのドはしっかり出ているのに最後のドでは弱い。途中の休符でしっかりプレスをとって、体勢を取り直してから歌うとよい。プレスに注意。何回も歌い直すうちに恰好がついてきたが、短時間にはできるようにする。

8番 テンポが速まる テンポが揺れる 手拍子と歌が合わなくなる 低音部分も裏声で出して上ずっている⇒弱い地声にして息を混ぜ気味にする ゆっくり6拍で、大きく2拍で、足踏みで拍子をとる練習をする

7番は3回目、注意点を練習したせいか前回よりは良くなった。が、音程を気にする余裕なくフラットした部分があった。歌う毎に課題がある(出てくる)

8番は初めてで、まずテンポのぐらつきが難点 自分の取りやすいテンポになったり、途中で修正したりと芯がない。どんな間隔でも規則正しく刻む冷静さと決まった音の位置に着ける体力。音符の並びからイメージを感じる、作る・・・裏声と地声との滑らかな使い分けも課題。(HS)

○呼吸練習3つめ、お腹を広げる、は、横隔膜を意識して広げる。ff スケールトレーニングはのどに力を入れてもいいことを忘れずに。

呼吸練習3つめは、今まで下腹を下に押し広げていましたが、これからは胸の下横隔膜を意識して広げるようにします。前回のお腹の位置の話に続き、今日も大事なことに気づけて良かったです。また、ff スケールはのどに力を入れてもよいことを忘れ、力を抜いてやっていました。今、気づけて良かったです。ありがとうございました。(KR)

○自分の好きな声（地声・裏声共に中・低・高音）

喉を鍛えるトレーニング（喉下中・低・高音）

調子が良い時にこそ、いつもとどこが違うのか良く観察し、考え、違いをわかるようにしておく。

トレーニングの時、今は息をぶつけて良いが、喉が負けない程度に息をぶつける。

change を上手に行えるようにする。（その音に丁度よいのどにする。今は『その辺り』位。）c.f. 微妙にだが、一音ごとに丁度よいのどは異なる。

1. まず丁度よいのどに当てはめる。

2. 鍛えたい場所に意識をもつ。

楽に大きな声が出るのが良い。→目一杯頑張っても楽なら○。(YS)

○自分がいいと思う声（地声、裏声各中低高音）

喉を鍛えるトレーニング（地声、裏声各喉下、口、眉間）

声帯は鍛えて育てる+技術+メンテナンス

口から真っすぐ前のトレーニングで

1. まず声を出す。

2. 口から真っすぐ前へ。

これを一瞬でできるようにする。

喉の力を抜くという発想ではなく、その音を出すための喉に力を入れて広げるという感覚。

（強く、割れないようにビシッとする。）

たくさん気を使い、声が出なくなったときなどは、まず弱めにその音を出し、喉をリセットしてあげる。

（又は、感覚でリラックスする。）

喉を鍛えるトレーニングとは、よく響くようにするトレーニングではなく、喉周りの筋肉且つ声帯を強くするためのトレーニングなので、大きく出すのではなく、強く出すことが大事。

（声帯があって、その声帯に繋がっている筋肉を鍛えるトレーニング）

声帯に繋がっている筋肉が強く縮んで声帯が引っ張られるが、そのままにしているとガラガラした息交じりの声になるので、その引っ張られる力に負けないよう声帯もキュッと強くしてあげると両方が強くなる。(YS)

○自分の好きな声

喉を鍛えるトレーニング（地声・裏声共に：喉下、口、目）

トレーニングで喉がガラガラしてしまうのは、崩壊しているので、そうならないようにのどをキュッとするほうを強くして頑張る。

（キュッとする方が負けてしまうと、ガラガラする。）

雑音が入るのは頑張りがすぎかも（声帯に力を入れ過ぎて、ゆがんでいるのかもしれない）しれないので、キレイな音にしてから強くしていく。(YS)

○前回かなりパワフルに歌いすぎだと指摘を受けたので、今回はもう少しリラックスして歌うように心がけました。「なるべく（極力）力を抜いたほうが柔らかくて良い声になる」とこれまででなんとなくずっと思ってきたのですが、充実した響きにするためには適度な力は必要なのだと思います。

それから弱くても声を前に出す（それも「楽に」）事が必要。

前に出すのと大きくするのは別。

低い方の声がガラガラになっている→もう少し声がなめらかにな

るように力を入れて歌う。

フォルテで歌う時は練習の成果をしっかりと出して良いが、少し表現として押し付けがましくなっているの注意する。

喉、頭の後ろの練習をする時に、声帯の周りに筋肉に、声帯自体が負けないように、トレーニングしていくこと。

（「キュッと」喉に力を入れる）

軟口蓋

中低域で歌う時、喉（声帯）に少し力を入れて滑らかな声にする。声をチェンジする。

目と目の間

やはり喉をキュッと締め切れていない。

声帯に集中してしばらく練習してみる。

声が前に出たときに、ちょっと強すぎる（汚い）声になっている。

ロングトーン（低いほう）

ロングトーンの練習も声帯を開けて行う（→すごく難しかったです）

喉の大きさは変えずに、力を入れる。

ex: 声が「ブーン」といわないように

ここで先生が少し見本を見せてくれました。その場ではあまりよく分からなかったのですが、家で録音したものを聞くと違いがよく分かりました。

リラックスした声も表現の一つとして使えるようにしておく事も必要だが、それしかできないのは片手落ち。最近ステージでも声が出すぎるといふ、強すぎる感じになるのですが、それが力の入れすぎではなく、逆に「リラックスしすぎ」だという事が分かりました。適度な緊張感を持ってよい声でしっかり表現できるようにしっかり練習していきたいと思います。

今回の内容はすごく難しかったので、何度も録音したものを確認しながらしっかり修正したいです。「ワンステップ上がったと思ってください」と最後にトレーナーに言われたので、ここで止まってしまうないようにしたいです。(KS)

○発声

基本

軟口蓋

目と目の間

ロングトーン（低いほう）

声の強いかどうかと、声が前に出ているかどうかの違いが、まだよく理解できていないようで、トレーニングを重ねてきた上で大きく（強く）出そう出そうとしている自分に気付かせていただきました。

その結果、綺麗に（自分が良いと思うように）歌うと声が引っ込み小さくなってしまっていたようです。それではもっとしっかり出そう、とするとトレーニング時のように強いけどつやのない押し付けがましい声になる、という状況に今はまってしまっているようです。

トレーナーには「次のステップに進んでいると思って、声帯にしっかり力を入れて歌っていき」とアドバイスをいただきました。

今月は自分のライブが2本ありましたが、自分でもちょっと「根性」で歌おうとしている感覚があり（もともとピッチがフラットしやすいのもあって）、もっと柔らかくて自由な表現がしたいと思っていました。原因は、声帯の周りの筋肉が強くなってきた事と反して、声帯自体が強くなっていないため、と教えていただきました。この段階をしっかり乗り越えずにこのまま適当に歌言っ続けていくと、どんどんキツイ声になっていく見通しみたいなので、ばっちり修正すべく正念の入れ所だと痛感しています。今月はこの部分（声質と強さ）に十分注意して練習します。

トレーニングと共に、自分の歌でももっと表現力を出せるように。トレーニングと実践をもっと?げていけるように、自分の声にもっと集中して歌うように。(KS)

○1) アでスケール：ノーマル、高音 D までは出るが、E の音から

まったくでなくなる。出ないものと思い込んでいる。はじめは良い声が出ないが、変な声でもいいからチャレンジしていくことが大切。
2) アでfスケール：胸（喉の下）、おでこ、目、軟口蓋：軟口蓋を上げることで音が大きくなることをイメージして声を出す。
自分が一番良い声と思う声で発声といわれて、どの声か迷ってしまった。また、自分が音域・音質含めてどうなりたいたいのかが、わかっているようでまだわかっていない、決まっていなと感じた。レッスンをを行った翌日やその翌日まではレッスンの効果があるが、その後、忘れてしまうのでその前に自分で練習することが大切。しかし、相変わらず出ていない。自分は低い声が好きなので出したいと思うならよりいっその練習が必要。また、地声で歌っているつもりだが、途中から裏声交じりの声になっているとのこと。どのくらい声が混ざっているのか自分で聞いてわからないので、録音を頼りに耳を鍛えたい。(OD)

○呼吸のトレーニング

肩・胸・お腹

発声のトレーニング

1. 喉仏の下から声を出す
2. 頭のてっぺんから声を出す
3. 眼と眼の間から声を出す
4. 軟口蓋をあげて声を出す
5. 口から声を出す

呼吸のトレーニングのうち、お腹のトレーニングがよくつかめなかった。

喉は使わず、息を多く出した方がよいと思っていた。喉を使う発声が上手く出来なかった。

高音が出せなかった。(NR)

○喉の一番下から、斜め下に向かって声を出す。

目と目の間からまっすぐ前に向かって声を出す。

額の真ん中からまっすぐ前に向かって声を出す。

口からまっすぐ前に向けて声を出す。

私の弱い中低音域の時には、少しだけ喉に力を入れる。

下はCから、上は3点aまで、広い音域にわたって発声する。

それぞれ異なるところから声を出す感覚は、まだはっきりと区別できずに、どこから出しているつもりかわからなくなってしまったりします。でも、イメージを持つことが大切なのだと思います。弱い、そして雑音が入りやすい中低音域で、喉に少しだけ力を入れるというのも、まだ加減がよくわかりませんが、感覚がつかめたら、少しずつ治ってくるのではないかと期待します。それから、3オクターヴ半以上、4オクターヴ近くにわたって発声したのは、とても良かったと思います。幅広いレンジで鍛えることで、使える音域が広がる、というのは確かだと思います。これのおかげかどうかわかりませんが、このあと、喉がほぐれてきた感じがして、気持ちいい、声をもっと出したい、と思える喉の感覚になりました。ということは、今まで、喉の鍛え方が足りなくて、喉の筋肉がなまっていた、ということなのでしょう。(KY)

○ヴォーカル基礎入門 応用練習 (P50の8番)

裏声だけでは歌にくいので地声を混ぜる 地声だけで歌うには高い音域がある 課題曲の音域によって声を変えてみる 地声に息を混ぜた Mix voice にしてみる 喉に少し力を入れて地声が滑らかに

出るようにする bしがちなので気をつける dを安定させる (ドにはドに適した喉の形にする)

自分では裏声だと思っていた声はmixed voice だったり、地声で喉に力を入れるやり方が分からなかったり、地声を楽に出す、という状態が分からなかったり・・・指示に従った声が出せない。言葉の解釈が違っているところもある。テンポが乱れないように練習し

たが、声に気を取られてテンポは毎回乱れたと思う。(HS)

○今日は気持ちが空回りした感じだった。

トレーナーから指摘もあったが身体を意識するあまり力が入り過ぎた。

一度入った力を抜くのは難しいので、レッスンが無駄になってしまった。極注意したい。

高い音で抜けるのもハミングで声がかかったのを感じられないのも前に出す意識があっても力みが邪魔をしたためだ。声を出すのも辛くなる。

後は口を横に開くことでミの発声が楽になることも覚えておきたい。

また音が途中から変わってしまうことはこれまでも指摘があった。その時は、前に出す意識で改善することがわかっているのに、とにかく身体のカムをとりた。

最後の赤ちゃんのAを教えていただいてから身体のカムがやっと抜けた。(ED)

○いい声を出そうとして「歌って」しまう。声を引いてしまい、暗く聞こえる。浅く声を出すように。引き続きリラックスして声を出すように。

自然な発声のまま歌うという事に気がきました。どうしても「歌わなきゃ」と思ってしまい、声を引いてしまいます。話す声の出方でそのまま歌う事で、裏返りにくく声の前に出ているのを実感できました。(YM)

○トレーナーを通してわかった一番のポイントはアならしっかりアと発音する事と俺頑張ってる感はず失敗するという事。ハミングで一音一音をクリアに出して欲しいと言われました。上が詰まって聞こえる。息吸い過ぎでパンクしちゃう。ミで発声、顔は楽でよい。出だしの音出しすぎ。トレーナーが聞いた結果論として全部の音で頑張るすぎに聞こえる。全てを7割くらいで発声(歌う)するようにした方がいいと言われました。車での例え(高速道路で180km/hは出せるから100km/hが余裕ででる、エンストしてはいけぬ)。100%で出すと壊れる。イだと高い声域で頑張るとキバリすぎないように。マメマメマで声がかさずと注意され「本人感覚としてものたりない？」と聞かれ「小さく出した感覚が強いです。ちょっとものたりない気がします」と答えれば、「ものたりないくらいでちょうどいい」と切り返されました。自分が「俺今出してるゾ」みたいな感覚→まず失敗する。アがオミたいに聞こえる。上のファあたりから声が薄くなっているからと最後に言

われました。最後のマがオに近い。アエの場合声がぐらいい頬を上げてアエ。エの舌が出過ぎと注意。アエで声の流れを作りたい。あなたのアはアに聞こえない。発音が不鮮明→声が前に飛ばないお客さんが何言ってるかわからない。アをもっと前。音程になってない。高い方はホオルテ。アでちょっと難しいフレーズ練習。全然上手いきませんでした。笑ったように、自分の声域内(イでの2度なら出てる)なのに声にならなかったです。

いつまでも同じ音階ばかりじゃなく先に進みたいと言われました。特に母音はハッキリ発音しないと、なんとなく声は聞こえてくるがモゴモゴした感じで奥まって聞こえてくる。

ハミングの上の音がつまらない感覚が欲しい。発声練習だからといって10割で声を出そうと思わない事。トレーナーのアドバイスを体に入れ込んでいく事。(EJ)

○ハミング

ずり上がって出てる。特に最後の音。出すべき音からピンポイントで出るように。

その音から入ろうとすると、レガートではなくなって、一音一音押し出すようなやり方になる。

ミ、イ

引っ込まないで、全部前に出す。

高音でイを発声するとき、力むのではなくより力を抜いて。

ア

低い音が大きすぎる。

高い音を出すためには、低い音を捨てることも大事と覚えておく。もっと単純に声を出すことを心がけて。難しく考えすぎなのか。

曲オーソレミオ

入りのケベラは、ケを強く入るのではなく、ベラを強調するように。その後は音量を抑えて、スピーディーに流れるように。

ケベラとペラリヤはゆったりと、その後が続くところは早く。

サビが映えるように、メリハリをつけて。感覚的には、もっと極端にしている感じ。

意味のない言葉はサラリと、フェスタのような名詞を強調して。

全体的にずり上がりが癖なので、サラッと歌うこと。特に高い音がずり上がりが顕著。ずり上がりのせいで遅く聴こえる。

マナトウに入る前に、ソーレを早く切って、しっかり休みを入れて息を吸う。

バルタメントとは、ずり上げずり下げのこと。

ずり上がりの原因として、音程がしっかりとれてないことと、そうすることが表現してるっぽい感じがするというのがあると思う。

低音や小さく歌うところで、しっかり支えることが必要だと思う。(IZ)

○ハミング

三番目の音に注意。ずり上がらずに、その音から入るように。その際、音質を変えないで。奥まったりぜずに、均等に。高い音は強くと思ったらしい。

ミ

高い音は強くすればいいが、音が下がってきたらまた弱くしていく。

高い音ほど強く、低い音ほど弱く。

イ

音程が高くなってきたときに、上に行き過ぎないように、前に真っ直ぐ声を出すよう言われた。

曲カタリー（楽譜より半音高く）

重く遅いので、もっとサクサク歌っていい。

思ったよりかなり早く歌っていい感じ。

入りのカタリーを歌いすぎないで、明るく。ただ音があるだけ、と言われたのはわかりやすかった。

もっと先に先に。粘るのはサビだけでよい。

テノールが低い音域でかんばんと、余計な力がはいってきて、高いところにエネルギーをもっていけない。声質によって曲の歌い方が変わる。

一番たかいところで、下顎を落とさずに、上顎でイエーと出す。口をあんまり開けずに。

音程のずり上がりずり下がりをよく注意されるので、気をつけること。

曲を歌うときは、メリハリを考えて効果的な表現を目指すこと。(IZ)

○ハミング

音程が上がっても声を変えないこと。同じ音色で発声すること。

そう言われて、高いところに響かせようとしてたのを、音程が高くなってもっと体に引きつけようと思った。

ミ

音の出だしに気をつけて。最初からパーンと入ること。MAX の声で、と言われた。探りながら入るのがよくないと理解した。

イ

一番高い音をしっかり上がりきるように。

ア

暗いと言われた。音程の階段がみえるように。出した瞬間からよい音で。

音をピンポイントで狙う練習が必要。ずり上がりずり下がりがあると、音程が不鮮明になるから気をつけること。

曲カタリー

もっと一定の速さで、前に進むように歌うこと。音が停滞してる。メリハリがない。

楽譜をもっとよく見るが必要だと思った。聴いて覚えたまま、曖昧に歌っていたことに気づいた。

歌詞のどこが大事かをよく考える必要がある。

大して重要じゃないところに力を入れすぎてる。

もっと全体的にサッサと進む。軽く歌うようにとのこと。呟くように。

コーレ～さえ良ければ、あとはどうでもいいぐらいの感じで。

全部を全力で歌わないこと。一番出したいところを 100%にして、他は流す。

コメントで、ファ#が良くなってきたとのこと。アベルト過ぎずキューズ過ぎず、ちょうどいいくらい。

最後にテノール調で歌ったら、けっこう低く感じたのだが、いつも歌ってるのより無理がなく落ち着いた感じだった。いつもはもう少し上に引き上げて、つくってる感があったのだが、最後に歌ってみたのはしっくりきた。特に高音が体の中につかまえていられる感じというか。今日は全体的に声が暗かったように思う。(IZ)

OW は大きな声を出すことより、小さい声でいいから音程がずり上がったり、声が揺れたり、音が低くならないように。ビブラートが多すぎるので、普通に歌う。音が低いというより発音で低く聞こえてしまう。もっと明るく発音する。4 分の 2 と 2 分の 2 は同じ 2 拍子なので、1 拍の長さは同じに歌う。W はもっと気楽にやっていい。良い声を出そうと頑張り過ぎてる感じ。低い音域は小さい声で歌った方が音程が良さそう。

小さい声で歌うと音が下がるのではと思っていましたが、小さい声の方が音程がよく聞こえるのは意外でした。ビブラートがつくのは気がつきませんでした。(KR)

○のどの鳴り

高音になるにつれてのどの鳴りが失われていく。

常にのどの鳴りを失わないような発声を目指す。

まだ全体的に力が入りすぎている点も注意。

高音になるにつれてがんばりすぎている。もっと自然に息を流すだけでよい。

声を浮かさない

高音になっても声を浮かさないこと。

段々自分の声が浮いているということを感じることができるようになってきたと思う。

しかし、その声の出し方が体に染み付いてしまっており、それ以外の声の出し方がわからないという状態。

声をきれいに作ろうとする悪い癖が付いているためだと思う。

レッスンで常に言われているが多少汚くなくても気にせず、自分の自然な声を前に出していくということを意識して練習をしていきたい。(KK)

○自然な発声を目指すこと

イメージは赤ちゃんが泣くような声。

今はよい声を作ろうとし過ぎており、また自分の声を聞こうとし過ぎてている。

よりシンプルに声を出すだけ、息を流していくだけで良い。

今後の目指す方向としてはひとまず無駄な部分を取り除いていく

こと。
声を遠くに飛ばすことを目指しながら、力まずとも声が出ていくことを感覚として掴んでいくことが大切。(KK)

○スタッカートはしっかりお腹を使うこと、ロングトーンではいい顔でオカリナのような響きをイメージしながらやる。コンコーネ6番出だしは少し芯を強く出してもいい、ラドミに向かっていく感じで。2段目2小節目は音が広がる感じで、ミをしっかり出す。3段目3小節目のドの音を膨らませる。21ページの2段目1小節目のミは明るく。4段目の1小節目のミから3小節目のドへいくとき、ミの音はだんだん広がっていくイメージで。5段目5小節目のラはしっかり出す。休符があって音がとりにくいときは前の音を伸ばして歌ってみる。休符はブレスをするところと思うとよい。
スタッカートでは口を開けることが意識できていたのはよかった。あとはお腹をしっかり使うことにも意識を向けていく。コンコーネでは細かい部分でのアドバイスそれぞれが課題になりました。ただトレーナーから今のはよかったと言われたところがあったのでその感覚を何度も繰り返していきます。慣れてきた感じがあるのでしっかり言われたところをやってみて体に入れていきたいです。(MJ)

○食事をした後は無理に声を出すことはせず、譜面を見たりなど声を出すことだけが練習ではない。スタッカートではお腹をしっかり動かす。ロングトーンでは声を前に出さずに、円を描くように出せるとよい。コンコーネ6番ではしかめ面になり声も暗い感じになるので気をつける。口の中を開けるようにして、たてに開けてみる。音は上からとるようにするとよい。
暗い感じの声が自分ではわからずトレーナーに言われて鏡を見ると眉間にしわを寄せて歌っていました。それによって声も暗い感じになっているのがわからず、特に高い音は上からとれずに下からとっていました。クレッシェンド、ディミヌエンドを意識しながらも声をただ前に出すだけのところが多かったように感じました。前回よりは曲にも慣れて、今まででクレッシェンド、ディミヌエンドを一番意識できたのはよかったです。次回は表情も意識しながら、頬を上へ上げながら歌うことにも気をつけていきます。(MJ)

○歌うとき息漏れがするので息が続かなくなる。
息にむらがないように吐く。
聞いている人にこっちらから行くのではなく、こっちにひきつけるイメージで歌う。
発してはいるが観客をひきつける感じ。
力まず広がっていく感じ。
無理に息を吐こうとせず自然に同じくらいの量で息を吐くとスムーズになめらかに歌が流れていく感じがした。(IJ)

○今日の発声で「U」のロングトーンをおでこに響かせる感覚がちょっとつかめた！
目を開けるのは意識出来てきたが笑顔がまだまだ。先生が「PP（ピアニッシモ）で」とアドバイスをくれたが意味わからず…。教えてもらい、弱くというより柔らかくをイメージして発声してみる。すると、おでこあたりに響いている感覚がある！いつもと比べるとかなり弱めに声を出しているの、おなかの支えが十分でないのか？声が震えてきてしまうが、何より響きを感じられてかなり嬉しい。
今までは強めに声をだしていたためか、自分で聞こえてくる声質のようなものがまったく違う。
先生はよくなってきたと言ってくれたので響きの感覚はこれでよいのかもしれない。響きをつくるには柔らかく声を出す。

この日も子音、ハミング、母音それぞれでスタッカートの発声をしたがずっと「しっかりおなかを動かして」と指摘されるのでずっと意識する。が、今までおなかに意識を十分おいていないせいか、すぐに疲れて、お腹から息を出し入れするのが辛くなり、わざとらしい動きになってしまう。おまけに背中まで痛くなる。
普段意識しないとこんなことになってしまうのか、と改めて音楽はスポーツだなと実感した。時間を見つけて普段もトレーニングしようと思う。(ST)

○吸うときに背中を広げる感覚は、ぎゅっと押し広げるのとは違い、カラダが解放される感覚。開く感覚をつかめるように。顔の表情を動かすには、顔の内側の空洞を開けて空気を入れ分離させる感じ。鼻の横を引き上げると鼻腔に響きが集まる。そのために引き上げ、その結果、笑顔に見える。息の流れはため息をはあ～と吐くところ。今ははあ～あ、と止めている。どうしたら、止めないで流せるか。顔の表情はどうやって動かしたらいいか、ずっとわからないでいたが、内側に空気を入れて分離させるという言い方がわかりやすかったです。今まで皮膚ごと動かそうとしていたから大変だったけど、内側の空気を移動させたら表情が変わる、この発見は大きいです。また、今まで、音が下がらないように、口角を無理にあげて固めていた感じがありますが、実際は鼻の横なんですね。ため息の吐き方は課題です。(KR)

○声を前に出す、ということの具体的なレッスン。鼻腔をあげつつカラダの前方で声の焦点を結ぶ。息が多すぎて声が割れるのは力み。声が前に行くには鼻腔を上げて、けれど広がらないで焦点を絞る感じで。
一瞬ですが、息を使いすぎているかもと感じました。そういう感覚を養っていけば、今より効率よい発声になる気がします。また、焦点を絞ることは集中力につながると感じます。今日は自分は声が高いのだと知ることができ、とても良かったです。この研究所へ来る前に教わった先生から「低い声の方が響きがあるから歌も日常の声もなるべく低くするように」と言われていたので、自分のもともと声は低いのに、なぜか今は高い声になっているので、レッスンして低くしなくちゃ、と思っていました。また、「声がカラダに響いてない人は前に声を出してはいけない。奥に響かせるように」と教わっていたので、こちらのレッスンで声を前に出してと言われると、それを思い出していました。いろんな考え方、教え方があるのだなと思います。トレーナーがおっしゃる「自分にとってやりやすいものを選ぶ」という基準をとれば、高い声の自分を否定せず、声を前に出すことを自分に許してもいいと思います。ありがとうございます。(KR)

○呼吸で、吸い終わりから吐き出しにかけてのコントロールには支えが必要。
吐いて、吸って、止めてという練習を繰り返す。時間は少しずつ長くしていくように。
響きはだんだんよくなってきているが、目と目の間に口があって、そこから前へと声を出していく感覚をもつように。
口の空洞を開けて、声が後ろに引っ込んでしまわないよう、常に声は前にあると意識する。
のどを固めるクセは少しずつ取れてきている。課題はGから上を軽くすること。
のどが痛くなったとしても、必ずしもそれが間違った発声法とは限らない。普段使い慣れていない筋肉を使うことによって、一時的に痛くなることもあり、それは時間をかけて取り組んでいけばだんだんとなくなっていく。1日5分でもいいから、高い声を出す筋肉を使うようにすると、筋肉が覚えていく。

高音で音を細めに当てること。これは高音で必ずやらなければいけないこと。ホースの口をつぶして水を遠くに飛ばすイメージ。BroyのBで目の辺りに細く当てる。支えを使う。

「い」母音でのを締めるクセがあるので、口に小指を挟むことで軟口蓋を上に向けてあごの力を抜くこと。ホースの口を閉める話はずっと前にも聞いたことがあった。その時はわかりにくかったけれど、今回はなんとなく声を前に飛ばすイメージがわかるような気がした。ビールの泡を吸う例えば、吸うのと出すのがうまくイメージとして結びつかなかったので、また時間をかけてから改めてお伺いしたいと思った。練習をしていると、のどの疲弊感を伴うことも多いが、おそらくそれは練習をできる時にまとめてしているからで、毎日5分ずつでも筋肉を使っていくことのほうがよほどのどには負担が少ないと、今日の話聞いて思った。(IK)

〇息を吸うときは、口と鼻両方からでかまわない。早く吸う時は口の方が早い、音がしないように。まずは息が楽に吸えるようになること。背中と腰の辺りが開く感じになればよい。吸うというよりは身体を開放する、というイメージ。吸おう吸おうと思過ぎないこと。口（内部）を縦に開こうと意識すると、口（出口）の開きを縦にしまい、あごに力が入ってしまいがち。あごはリラックスして口の中を開く。そして目と目の間に口があると思って、そのあたりに声の響きが当たるように。高音では息をしっかりと送り込む。下半身は下へと安定させる。お腹からグーッと空気を送り込む感じはいいが、身体まで上に向けてしまわないように。頭をばかーんと開くように。そして声帯を引っ張るイメージで。上咽頭をくっつくように引っ張りあげる感じになると、高音は出やすくなる。当初に比べてだいぶ高音は上がってきているので、徐々に徐々に上げていけるようにしよう。高音では視線が下だと出てこない。上方に向けて。違う自分になって楽しむこと。オペラは日常のテンションじゃ歌えない。声を前に飛ばすのがまだ大きい。もっと絞っていくと、声にもっと響きと艶が出てくるようになる。まだまだ口の形や息の流れなどに意識が向いてしまい、歌う際に役になりきれない、セリフが読み込めない。どちらもバランスよく習得していきたい。(IK)

〇呼吸法のような単純だけど基本的なことは毎日しっかり取り組むこと。自分の身体を追求すること。るるろ～のスケール練習ではもっと声を前に。声量は出てきてマスクラに意識は持ってきているが、もっと喉の力を抜かないと前には飛ばない。鼻から上のマスクラに声を集める。そこから下には声はない。「らんがらんが～」や舌を出して「まめみめ～」の練習で表情筋をほぐす。最近では声量が大きくなり始め、がんばってのどに力を入れてしまうという新たなクセが出始めているので、しっかりほぐす。喉に力が入ってしまうと響きは上の抜けていけない。Habaneraではもっと役に入ること。誘い込む、とかもったいつける、とか。最後の高音は「い～」の形で口を縦に開いて、そのままでギャールドを。スケール練習で高いGまでたどりついた。まだちゃんとした声にはなっていないが、すこしずつ声の幅が広がってきているように思う。先週風邪で休んだが、少しのどを休ませると調子がよくなることもある。日々の練習はしっかり続けながらも、休む時は休ませることも大事だと実感。表現力はまだまだ大きな課題。発声と平行して取り組んでゆきたい。

(IK)

〇大きさや高さにあった発声をする。明るく笑っている顔で声をだすように意識すること。高い音はとくに、腰から下にひっぱられている感じで発声する。発声も歌も、いつもマックスで出してしまう癖があると思いました。お腹の支えをたもちながら、顔のあたりを自由にして軽く楽しい感じで歌う事をこころがけようと思います。(SS)

〇前歯に軽く当てるつもりで、遠くへ出すこと。音階の上下に左右されず、眉間と横隔膜からの響きで出すこと。極力喉から押し出さないようにすること。一言一言を一息で言い切ること。母音の区切りを明確にすること。
1. ナでの発声練習（ドレドレド、ドレミレドレミレド、ドレミファソファミレド）
2. イーア、イーエでの発声練習（ドレミレドレミレド、ソファミレド、ドミソミドミソミド）
今まで、奥に声を引いておきながら喉で押し出すという悪い癖がありましたが、先月から、眉間と横隔膜からの響きで声を出す練習をしています。これにより、極力喉から押し出さないようにし、眉間を開いて使うことにより、音階の上下に左右されずに安定した声が出せるようになってきました。そのときの注意として、頬骨から口角までの部分が下がらないように、眉間を縦よりは横に開いて使い、首は前側に力を入れず後ろ側を吊り上げるように意識することで、首の前側から胸にかけての力が抜けて喉での締め付けが和らげられることがわかりました。また、眉間と同時に肩、背中、胸、腹、鼠蹊部まで軽く開くとより効果的であることにも気がきました。
3. 楽曲「乾杯」（長渕剛）
今回は、一言一言を一息で言い切ることと、母音の区切りを明確にすることに取り組みました。まだ、横隔膜で言葉の発音を微妙にコントロールすることはできませんが、普段話すように言葉を意識して発音することから始めてゆきます。(YH)

〇今回やった呼吸法は前回の続きだが、おなかの筋肉をもっと強く、声を出すために効果的に使う使い方、またそれと発声を組み合わせた練習をしたが、声を出す、歌を歌うためにはもっとお腹の筋肉をはじめ、体を鍛えなければと実感した。お腹の筋肉の使い方をいろいろな方向から見せてもらい、これはまだできないなと思うこともあったが、それができると本当に声がちゃんとでるのだな～と思った。発声をする際のお腹の筋肉の使い方の多様性に目からうろこという感じがした。できるようになるにはもっともっと時間はかかるけれど、すこしずつできるように筋トレを自分でやっていきたいです。(SO)

〇ドレミレドを聞きながら、スーッと息をまっすぐに吐く。わき腹に注意。息が乱れると、おなかの動きも乱れる。続いて、同じ音で、アの母音で、同じ息の吐き方の上に声をのせる。私の大きな問題点をすぐに指摘してくださり、感謝しています。なんとなくわかっていた問題が、はっきりと見えてきました。声が無理な息の中に閉じ込められていて自由にならない、と感じていました。私は声の立ち上がりが遅く、喉が温まるのに時間がかかります。喉がほぐれてくるまで、特に中低音域で雑音が入ったりひっくりかえったりしやすく、それを最小限に抑えようとすると、よけいに無理な力が加わり、息の自由な流れがなくなって、声の自由もなくな

る、という悪循環に陥っているような気がします。まずは、出てくる声の質よりも、息を正しく使うという基本的なことをマスターしなければならぬと思います。(KY)

○壁に頭をつけて顎を引き発声をする、歌いにくくお腹も痛くなってくる（お腹を使う）が、余分な顔の動きがなくなって安定感のある声になり、地声と裏声の差も少なく、滑らかな発声になる。歌いにくいと感じるのは、通常の自分の発声の仕方に身体が慣れてしまっているため、鏡を見たり壁に頭をつけたりして、正しい形（よい声の出る身体の状態）をインプットすること。

高音になると、余分な顔の動きや口の横開き等、悪い癖が出やすくなるようです。高い音はノドが閉まりがちなので、鏡を見て口の開け方を少し大きめにしてみます。

録音した自分の発声を聴くと、高音の部分で腰を落として発声した時にはしっかりと声が出ているように感じられました。(TS)

○サツ、シュツ、ヒツ、フトウ、スーツサツ。Mの発声、Sの発声サツシュツヒツ〜はもっと自由で柔軟でいいとのこと。考えてみると歌う為のレッスンなのだからそうなのだが、頭が固く発声と固定して考えていた。もっと自由にということばは新鮮だった。柔軟だともっと楽しいそうだ。あえて、難しく考えているとのこと。自分の思考の癖であることに気がついた。最初、すごく喉にかかっていたのが最後はお腹を使った実感があり、良い声が出ていた。先生に補助してもらって、最初の「サ〜」が上手くジャンプ出来た。最初からこれが出来たら。わざわざらしいぐらい踏ん張ってみる。(FZ)

○Sa でドレミレド （1音目をしっかり歌い出すために、最初の子音をはっきり言う練習）

「ツサ」のようにたくましいSa 喉に負担をかけないために体（お腹）を使う お腹はへこまさないで保つ感覚 1 フレーズ分 S——と息を吐いてから、声で Sa a a a a と歌う。

3音目の音を取りに行かなくても口を一回り大きくあけるだけで音は出る。

最初に S と言ったらすぐに a の口の形にする 縦長にあける 3音目を当てにいった声は奥まっているが、3音目で口を大きくした声は前に出ている。まろやかさもある。

Sa ひとつでも、なかなかよい口の形にならない。普段の口の形は小さくて、横広だった。縦長にあけることで喉も開いているのか明るい声になったように感じた。ドレミレのミを外してはいけなくて 3音目で発声を変えていたのも、指摘されて気づいた。そのまま口を大きくするだけで音に届くのが意外だった。(HS)

○1. 呼吸練習 サツ! (4回) シュツ! (4回) ヒツ! (4回) スー (長く吐く) ツサ (と口を開ける・・・瞬時に息が取り込まれる)

2. ドレミレドレミレド Sa——— で G~A# Sa— o— a で G~C#

口は上下バランス良く大きくあける なんとなくあけた口だと声が籠っている 中低音が響きにのりやすく喉にきやすいので注意

この発声に慣れる 自分では声が大きくなりたくないようでも外には良く聞こえているし、(声の) 固さがとれている

3. ソファミレド Sa-o-a で G~E1

音は狙わなくても Sa の a できちんと口を開ければ音は出る

4. ソミド FaFaFa で G~C1 音の始まる前に F の摩擦音を出して音と同時に a を出す

前回 Sa の発声があったので a の形に開けるのは練習してみたが、a や o を形良く開けるのが意外と難しい。F も同様で一瞬 Fa と言えたつもりでも伸ばした時に良くない形だったのが分かる。良い口形を作り、音を出すのが難しく思われる。「音が阻みづらいで」と「音

に当てる」の違いはまだ分からない。(HS)

○1) Ma ミレミレドレド 子音 M で音程に入ると、一音目からより響きののった声で歌い出せる。またどの音域を行ききしてもポジションが下がらずに安定感が出てくる。

2) Ma ドレミファミレド 息の流れの邪魔を取り外して流れやすく意識する。

3) Ma オア/lasciare ドレミファソファミレド (付点のリズム) 「オ」の口の形がわかっていないために発声が難しい。「オ」の場所が奥まった場所過ぎていた。鏡を見ながら、「オ」の口や、音が一番高いところに行く時の口の開け方をみながら行った。言葉をつけたときに音が流れなくなってしまうため、息を吐く練習をした後に言葉にして行ったら言葉が流れるようになった。

いつも、自分で歌っていて、立ち上がりが遅く、音程も下がり気味なので、意識的に取り組むことで、自分への癖を改善したい。言葉がつくと忙しく感じて、息が遅れている感覚に気づいた。言葉が無い状態でしっかり無意識のレベルでいろいろなことが出来ていないといけなと感じた。(OD)

○子音プラス母音の発声練習を SA および laschare で行った。

身体は楽器なること、また少しわかった。前回先生から指摘された「音を探して顎が動いているのではダメ」という意味がようやくわかった。SA の発声は S を事前準備して少し早目に強く息にのせ、ただちに母音 A を発声するために A の身体の発声ポジション（唇、口内等々）を間髪いれずに整えることが必要なのだ。身体が決まらなければ身体が安定した楽器にならないということをようやく理解できた。

レッスン後の帰宅途中、書店でたまたま「歌手ならだれでも知っておきたい”からだ”のこと」という本を眼にした。ボディマッピングなるコンセプトに興味覚えので、購入し読み始めている。(FU)

○スツ シュツ ヒツ Fa による息の練習（お腹の支えと準備）

SA O A による発声練習（子音および母音の明確な発声）

SA によるテヌートとスラーの発声練習（S の明確な発声）

子音と母音では発声の「準備」が違うことに遅まきながら気が付いた。母音は口を開けたままで発生するが子音は摩擦音・破裂音等々いづれも身体（口とお腹）の準備をしっかり/すばやくしないとダメなのだ。からだに覚えこませるには練習あるのみ。(FU)

○無駄を省いていくこと

発声の際、もっと自然体で声を出すこと。

それほどがんばらずとも声が出ることを感じてつかんでいくことが必要。

母音が変わる度に顔が必要以上に動くなど、無駄な動作が多い。また高音にいつても意識は下にひっぱられていくような感覚をもつこと。

高音にいくにつれて力みが上（顎周辺）の方にいつているが発声する時のバランスは常に一定の場所にあるもの。

そのため、あえて重心を下に持つていくような意識が必要となる。極力シンプルに発声することが一番良い発声となる。(KK)

○音符の長さ等の内容以前に、歌う前の基本に立ち返り指導いただく。

1. 歌い始めは4拍リズムをとってから入る。指や手、足などで事前にカウントすると自分も相手も心の準備ができる。

2. 1拍目は強めにはいること。手で太ももをパンッとたたいてリズムをとると自然に声も強くなる。

歌でもサビの強い部分は1拍目らしい。アクセントを意識してみる。課題の一つはブレスの取り方。ブレスする前の音符がのばしきれずに短くなったり、もしくはスタッカートになってしまう。焦ってブ

レスしようと思わず、きちんと前の音をとってから吸うこと。
もうひとつは、全音符などのばす音がきちんとのばしきれていない。
4 拍目で止めてしまう癖があるので、きちんと 5 拍目に入るところ
までのばすこと。
全体的にまだ声が小さいようだ。1 拍目にアクセントをつけて勢い
よく入ったらそのまま前に流れていくように声を出していくと歌
のように発声しながら音をとる練習ができるのではと思った。そこ
を踏まえて NO6 まで予習する。(ST)

〇スーの最後に a をつけて、s——sa、これを繰り返す
Sa でアタックして、ドレミレドレミレド
Sa-o-a でドレミレドレミレド
Sa-o-a-o-a でドレミレミファミレド
余計なことをしないで、素直に sa から始め、そのままずっと
声を出す。
鏡を見ることで、自分でチェックする。
シンプルに声を出す、ということが、頭ではわかってはいたけれど、
できないでいましたが、体で少しずつ覚えてきたように感じます。
(KY)

〇ストレッチは力づくではなく、筋肉を柔らかく血行を良くするこ
とによって、身体の中に息が廻るように試みる。発声時も身体中に
息が通るように、身体感覚を繊細に捉える。胸に力が入っていると
息が通りにくい。
自己トレーニングの時も表現する際も自分の内側に矢印を向ける
こと。そうすることで過度の緊張も防げる。内省的に、自分が今し
ようとしていることに集中すること。
イ音は喉声（噛み締めた声）になりがちなようです。喉奥を開くよ
うに意識します（鼻の横も上げる）。また、音の移り変わり時に口
を開けるタイミングが少し遅れがちなので、フレーズの中で、自分
が思うより早目に準備していけたらと思います。(TS)

レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品（鑑賞）

〇長瀬剛
昔から好きなアーティストだ。クセがあるし、独特な風貌・個性が
あるから受けつけない人も多いように思う。たしかにその通りだと思
う。
彼の歌を聞くときのスタンスは、癒しを求めたり、娯楽としての要
素は皆無と言っていい。彼の歌は音楽ではなく、メッセージそのも
のであり、叫びであり、言霊だからだ。音楽よりもことばが飛んで
くるのだ。ことばに思いを込め、ことばに魂を込め、ことばに命を
注いでいる。だからこちらも心から共感してしまうのだ。
そして単純に音楽として癒しではないので、聞いて励まされ元気が
出ることもあるが、逆に疲れてしまうこともある。だからおいそれ
とは聞けないのである。聞くときには、それなりの覚悟がいるのだ。
彼の歌には人生の節目節目にとっても助けられている。聖書を読んで
人生の指針を見つけ出すように、彼の歌から指針を見つけ出し、励
まされ、もう 1 度トライし直してみようと思うのだ。それだけの力
が彼のことばにはある。
彼自身、自分の弱さを認め、そのうえで、しかし頑張っていること
する姿が、歌詞に現れているのだ。それは彼の人生でもあるが、同
時に聞く側の人間の人生をも写し出し、共感を深めてしまうのだ。
彼の歌を聞いた後は、よし頑張るぞ、と思える。ここでは 3 曲紹介
したい。
「Captain of the ship」 13 分近くある曲。「ひとりで道を切り開
いていくんだ。自分の人生を生きていけ、生きて、生きて、生きて

くれ。前へ前へ前へ」というメッセージが続く。後半は歌というよ
り叫びに近い。この曲は初めて海外に留学するときに励まされた曲
だ。何度聞いたかわからない。この曲を聞いた時に、体の底から勇
気が湧いてきたことを思い出す。歌というより、お経に近いのか、
それとも呪文か。ことばが嵐のように降り注ぐ。
「STAY DREAM」 人生に疲れたとき、もう一度人生に挑戦したいと
き、夢をあきらめずに頑張っていこうとするとときに聞いてほしい曲
だ。この曲はカラオケで何度歌ったかわからない。歌うことで歌詞
が、さらに自分の中に入ってくるのだ。(b ∞)

<CD>

〇Lizz Wright
最近よく聞く女性 Jazz シンガーです。彼女の曲でよく聞いている
のは「Hit the ground」。父が教会の牧師で音楽監督を務め、その
影響でブルースやジャズに開眼したらしいですが、歌声からは優し
さや深さが伝わってくるようでこれもリピートして聞いてみたくな
る曲です。(MJ)

〇「ヘレン・メリル with クリフォード・ブラウン」
声も楽器も、それぞれが対等に音の世界に向き合っていると感
じます。バランスが良くて素晴らしい演奏だと感じます。(KR)

〇「Land (1975-2002)」Patti Smith
パティスミスはベスト版。パンクの女王と称されている彼女ですが、
私は未だ何をもってそう言われるのかわからない。（それは彼女に疑
問をもっているからではなく、そもそもパンクを聴かないから）し
かも彼女のファッションは俗にいうパンクっぽさもないし、パイオ
グラフィーを追う限りむしろ詩をこよなく愛する内向性が強い女性
像を醸している。しかし、その声にはエネルギーを感じます。特に
アルバム最後のライブ版ではなんだかグッときてしまいました。
イメージ的には野生の灯のようで、ぼうっと暗闇で燃え続け
るような。声、響きそのものにエネルギーや魂を込めることは可能
なんだなあと思えました。(EY)

〇「レスキューファイアー」JAM PROJECT
アニメソングやゲームソングを中心に歌をうたう男女 5 人組のバ
ンドです。
その中でもレスキューファイアーという曲は全体的に高く、息継ぎ
もないので、ひとりで歌うのは難しい曲なのですがその中で、メン
バーは自分の強みを活かして得意パートを歌います。
低い声が伸びる人はメロを高い声が伸びる人はサビの重要なパート
をというように役割分担されています。
5 人がハモリを含めて同時に歌う部分とソロで歌うところが分か
れているのも曲の流れを理解すると効果的に配分されています。
ヴォーカル自体も勉強になりますが曲をマネジメントすることを
教えてくれるいい曲だと思います。(SG)

〇Salif Keita
「Tomorrow」という曲を聞いてると何か心の叫びを感じます。サ
リフ・ケイタの叫びというよりアフリカの叫びのように聞こえて
きますね。力強い声とリズム、独特のアフリカンな雰囲気漂うサ
ウンド、民族的な臭いがしてくる歌です。(MJ)

〇Josh Groban
クリス・ボッティというトランペッターのボストンでのライブ DVD
に出演していたアメリカの歌手で、いい声をしてるなと思いつつ
聞いていました。そのとき歌っていたのは「Broken Vow」という

曲ですが、僕は何度も何度も聞きました。正統派の感じで聞きやすいということと、壮大な感じがするところが好きです。(MJ)

<BOOK>

○「心を整える」長谷部誠 幻冬舎

サッカーの長谷部選手の物の考え方がよくわかります。一般にメンタルを強くする、とよく言われますが、彼は心を整えると言います。今あるものを整える、それを実践している彼は素晴らしいと思います。「遅刻が努力を無駄にする」この一言は心に残りました。(KR)

○「ふるさとの山に向ひて」

千の風になったの作曲者である新井満さんが書かれた本で、CDブックになっています。石川啄木の組曲というのが第5章まであって、それが収められています。なんとこの組曲を完成するのに35年もかかっているとのこと、その中でもこの「ふるさとの山に向ひて」という曲を聞いていると、私の田舎の情景が浮かんでくるような歌なんです。田舎がある人には特におすすめです。(MJ)

○「真似てみたい 武士の妻の作法」

杉山頼男氏の著書「使ってみたい武士の作法」の続編で、前書同様日本人の文化について興味深い知識が多く記述されています。武家社会の時代は決して男尊女卑ではなく、表に出て闘う男と家の中(奥)を守る女が役割分担した上での基本的男女平等社会であること、一つ一つの作法を父から息子へ或いは母から娘へ伝えてゆく姿など、今の日本人が忘れてしまった懐かしくも合理的な生活の知恵が学べます。(YH)

○「脳に悪い7つの習慣」

脳神経外科医の林成之さんの本です。以前、「勝負脳」という本を読んで練習の時は気持ちを込めてやることというのが一つ参考になったこともあるので、また何か参考になるかもしれないと思って読んでいます。この本でも前回の「勝負脳」でも特に参考になるのは、目的と目標を分けてやるということです。(MJ)

○「『職人』を教え・鍛え・育てるしつけはこうしなさい！」阿久津一志 著

自分は元・電機メーカーのエンジニアで、「職人」と呼ばれる方々に対しては、その優れた技術、仕事に対する揺るぎない信念など、尊敬の念を抱いていましたが、現役の左官職人であり左官店の経営者でもある阿久津さんが書かれたこの本を読んで、現代の職人社会が抱える様々な問題点と、それを解決するために会社全体が一丸となって努力し、成長し続ける姿に驚きを感じました。特に今の時代は、職人は仕事さえできればマナーが悪くても対人関係が苦手でも良いという前時代的な考え方が通用しなくなっていることを、職人一人一人が認識し、自らが営業、経理、経営などのジェネラリストとしても成長しなくてはならないという点では、人事では済まされないと感じております。また、自らをジェネラリストとしても成長させるべく勉強を続けていらっしゃる阿久津さんの意気込みには頭が下がります。(YH)

○「英語耳ボイトレ」松澤喜好／クレア・オコナー／福島英 著

4年近く続けてきた英会話レッスンのお蔭で、総合的な英語力は確かに向上してきましたが、リスニングだけは未だに苦手で、CDを何回繰り返し聴いても聴き取れないものは聴き取れないことに変わりではなく、諦めかけていました。そこで、担当トレーナーから薦めていただいたのがこの本です。そもそも自分が当研究所の門を叩いた動機は、従前の英会話レッスンだけでは解決できなかった会話のスピード、声量の向上でした。本書は英語と発声、発音の両方のトレーニングを網羅した実践力の養成に向けて編集されており、

今の自分が抱えている課題の解決に優れた効果が期待できます。ちょっとした隙間の時間に、付属のCDに従い、レッスンで習ったことの復習も兼ねての自主トレに使っております。(YH)

<TV>

○連続テレビ小説「てっぺん」

テーマ曲を始め、使われている音楽がとても良くて、音楽が作品を盛り上げて人の心にすごく影響を与えるのだと感じた。トランペット奏者の主人公が周りの人と出会いながら成長する姿も印象的で、音楽を通してもっと多くの人と出会い、人を繋いでいきたいと思った。(AS)

<OTHER>

○「ホキ美術館」

千葉から外房線で土気(とけ)という面白い名の駅下車。駅周辺も賑やかでなく、これから栄えるという感じ。世界でもまれな、写実絵画専門美術館で最近話題になっているので友達にくっついて行った。住宅街にあり、平日なのに中高年婦人(私たちもそうだが)がぞろぞろ行く。バスは1時間に一本。歩いて20分ぐらい。建物は細長い船のような作りで照明は小さく丸いものがたくさん埋め込んである。絵を痛めないのだそうだ。絵は写真のようで女性の肖像画がほとんどだ。女性はもちろん美しいがきわめて日本的な顔立ちである。(一人ロシア人がいた)淡い色調で小道具も心地よいものを揃えて爽やかな清潔感がある。ミルクココア色、ピンクにグレーを混ぜたような色。強烈なものはないのだけれど(一つデスマスクがあった。)ホワーツとしたものが残った。帰りに隣の「昭和の森公園」(立川の昭和記念公園と違う)の頂上に登り、九十九里浜の向こうの太平洋を見た。写実絵の好きな人は小旅行のつもりでどうぞ。レストランは当日11時からだが10時頃行って予約しないとすぐ一杯になって食べられない。何食と決まっているようだ。(FZ)

○原子力発電所崩壊レベル最悪の7(いつ何が起ころう最悪の状況)の中でボイトレをする事はある意味滑稽であります。もし大爆発があれば都市機能は麻痺し大パニックになり、さながらサバイバル映画のワンシーンようになる可能性がある。というより世にフィクションがあふれ過ぎて虚(フィクション)と実(リアル)の境界線を引きにくい社会に多くの文明国が既にしていると改めて感じるし、影響力大のテレビ報道も自分自身の事なのに他人事のように伝え抜いている異様な感じと、それを顔しながら他人事のように見ているおかしな自分自身がいます。原子力という巨大過ぎるものには「臭いものにはふたをしる」とい wanna ばかりの楽観視の報道がメイン。もし最悪の自体になった時、多くの被爆者の前で国は謝り続ける。あのパターンだろうか？結局外国からは本当に大丈夫か？と言われ、国民は政治家発信の建前重視情報をあまり信じない。これは大災害であり誰も悪くはなく「皆がどう生き抜くか？」が全てなのに、「誰が悪い？」等どうでもいい報道もちらほらあります。生き抜く事が現時点での最重要課題です。生きないと次はありません。(ED)

○「ドラゴンクエスト8」

歌唱、発声レッスンでここに通っている身ですが、数少ない趣味であるゲームをあえて語らせてください。

日本のオタクカルチャーのレベルの高さは有名ですが、例えばゲームならいわゆるベタなドラクエにすぐ見て取れます。最初ファミコンでチェスのようなチープな一体だったものが、プレステ2では完全3Dの再現に成功しています。10年ほどゲームから遠ざかっている間にハードはおそらく進化していました（今やプレステ3ですが、私はまだ持っていません）。こうなると浦島太郎状態です。一方シナリオや世界観等は堀井ゆうじ氏の毎度の水戸黄門パターン（日本人の中世ヨーロッパへのコンプレックスを強く感じさせる。そして結婚や家族愛や酒、生きる事への葛藤や選択等が中心）でややこしさはありません。同格のファイナルファンタジーシリーズは今や別路線（洋画路線）をとっており私はあまり好みません。しかし世界マーケットへはFFやゼノサーガ、バイオハザードやメタルギアソリッドあたりの方が人気があるらしく国による好みが出ています。いずれにせよユーザーや大人があれこれ論じるジャンルはとにかく強いです（現にゲーム好きな方のソフト批評はハンパなく厳しいです。名作の良くない所を指摘する方は多々います）。もう一つ大切な点は音楽がほぼクラシック中心だという点です。子供の頃聞いたゲーム音楽は今でも名曲だらけです。日本人男性に生まれたのならオタクカルチャーをバックボーンに持ってもいいのではないかと自問自答します。（ED）

日録 アーティストの言葉

Ei Fukushima
009 W2/MNM110615

OKFN-1047 日本がこれまで侵略戦争をしたことは一度もない
渡部昇一さん

南京の市民に多数の死者が出たのは、日本軍の南京攻略に対して中国の国民政府がオープン・シティ勧告を拒否したからだ。オープン・シティとは、都市を戦場にして市民に被害が出るのを防ぐため、非武装宣言をして敵に引き渡すことをいう。日露戦争の奉天や第2次大戦のパリ、支那事変での北京、保定、漢口などは、オープン・シティにしたために市民は無傷だった。一方、ワルシャワ、ベルリン、マニラはこれを拒否したため街は破壊された。

市民を殺戮の危機に晒したのは中国なのだ。事実、蒋介石、毛沢東もいわゆる「南京虐殺」の件に言及したことはなく、国際連盟をはじめ他のいかなる国も日本に抗議したことはない。

—オープン・シティ（F）

OKFN-1048 「ものわりのよさ」を強制する空気 北原みのりさん

「そんなふうに世の中をみていると、辛くありませんか？」「ものごとをもっと豊かにみて」とかそんな感じの。ムードで他人を正したり、励ましたりする「気だてのいい」人たちの、何かを言うてくように何も言うてくことにはならない無責任さが嫌いだ。「怒ると、疲れるよ」みたいな気だてのよさに、暴力男の方がまだわかりやすいと、恐ろしいことを思ってしまったりもする。フェミの敵は、ものわりのいい人たちと、「ものわりのよさ」を強制するような空気だとつくづく思う。

—ムード（F）

OKFN-1049 個性を持て余してずっと悩んでいた 黒柳徹子さん

ラジオドラマでガヤガヤとした通行人の声を担当した時も、私の声がおかしいと収録がストップ。一人だけ浮いてるって。マイクから離れて声を出すように言われて後ずさりしながらテストしたら、結局、入り口ギリギリまで下がってもOKが出ない。「お嬢さん、

帰っていいよ」って、私だけが帰されたんです。

—固声（F）

OKFN-1050 アナウンサーなのに吃音に苦しんで 小倉智昭さん

子供の頃は、級友にからかわれるくらい吃音がひどかった。それを克服して、東京12チャンネル（現・テレビ東京）のアナウンサーになったんです。

—欠点（F）

OKFN-1051 マグロ船 斎藤正明さん

「部下にかける言葉を『贈り物』だと考えていました。多くの企業では、上司が部下と言葉を交わす目的は、①状況を説明する②指示や命令をする③ミスをしたら怒る、がほとんどです。しかしマグロ船では、①自信をつけさせる②部下の働きを認め、ほめる③アドバイスをする、がすべてでした。

—ことば（F）

OKFN-1052 革命社会から承認社会へ（1） 橋本努さん

40年前の若者たちは、自身の疎外状況を克服するために、革命を願った。ところが最近の意識調査によると、いまの生活に「満足している」「幸せである」という若者たちが増えている。

—満足派（F）

OKFN-1053 革命社会から承認社会へ（2） 橋本努さん

ところが現代人は、「国家を理性的に運営できるはず」とストレートに思ってしまう。（中略）

マイケル・サンデル教授の「ハーバード白熱教室」である。サンデルは「正義」についてストレートに語るのだが、そこでは「人間も国家も正しい理由で動く（あるいは動くべき）」と素朴に発想されているのだ。（中略）

サンデルやロールズの正義論が流行る背景には、最近の若者たちが、ますます自己肯定的になっている、という変化を挙げることができよう。若者たちは、自分の世界をまず肯定した上で、正義の直感を頼りに、自己を肯定してくれるような「承認社会」を求めている。（中略）

近代卓越主義者たちは、つまり、自己肯定感を大切にするために、プライドを捨ててまで努力しない。かくして現代の若者たちは、労働に魂を売るくらいなら、親にバラサイとして、精神的な貴族主義の生活を楽しもうとするだろう。

—肯定派（F）

OKFN-1054 異質な存在を排除する心性 松田公太さん

この体験から身にしみたのは、自分たちと違った経験をした人間、違う考え方をする人間、すなわち「異質な存在」を排除しようとする日本人ならではの心性だ。

異質な存在を排除しようとする心性は、「ねたみ」の感情とセットになりがちだ。日本のビジネス界で、本来なら尊敬されるべきアントレプレナー（起業家）がねたみの対象になるのはそのためだ。

—悪口日本（F）

OKFN-1055 「さようなら」したいもの 金平茂紀さん

うーん、たくさんありますね。ジョン・レノンの「イマジン」という名曲の中で、ない方がいいと想像してごらん、と歌われているのは次の四つの観念です。天国／地獄（heaven/hell）、国家

(country)、宗教 (religion)、私有財産 (possession)。こういうことを歌にしちゃうんだから、ジョンはやっぱりスゴいですね。
—歌 (F)

OKFN-1056 湯武放伐と万世一系 橋爪大三郎さん

ではなにかの間違いで、プレーンまで無能な場合はどうなるのだろうか？王（皇帝）も官僚もそっくりお払い箱にする。全取っ換え（易姓革命）である。この点、中国人は容赦ない。「政治的リーダーは有能でなければならない」からである。

ゆえに儒家は、王朝交代を是認する。これを「湯武放伐」という。（中略）

「湯武放伐」の反対概念はなんだろう。「万世一系」である。有能であろうと無能であろうと、政治的リーダーは交代させなくてよい。「政治的リーダーは無能でよい」と日本人は考えているのだ。（中略）

政治とは、優先順位をつけることである。重要なことから（選択肢）のなかから、実現すべきことを選び出す。同じことだが、なにをあきらめるかを決める。当然、必ず誰かが損をするので、反対する。それでも決定を押し通すため、政治的リーダーは、言葉を使わなければならない。この決定は正しい。人びとが全体として、協力して、そう決めたのだということにするために、この手続きは欠かせないのだ。

—リーダーは無能 (F)

OKFN-1057 武士を必要とする村 橋爪大三郎さん

日本では中央省庁のあとから、議会ができた。議会が真っ先にでき、省庁はあとからできたアメリカと反対である。日本の官僚は、本能的に、議会の機能をさせないように行動する。（中略）

ムラに有能な政治的リーダーがいないのは、当たり前だ。もう一度言おう。ムラの特徴は、ムラの外でも通用する言論を組み立てないこと。そして、ムラだけで通用する「ルール」をつぎつぎつくり続けることである。この「ルール」は、例外的個人（つまり、有能なリーダー）をうみださないために、とても役に立つ。「村の平和」は共同体原理だから、八百長と同根である。

—リーダーは内輪 (F)

OKFN-1058 みんな友達 深川峻太郎さん

ところが前首相（鳩山）は、排他性の一切ない「みんな友達状態」を夢想してウットリしている。でも、本当に「みんな友達」になったら、「そこに友達がひとりもない」と同じこと。したがって、友達を大切にすることもできないのだった。（中略）

「みんな友達」は、対人関係の緊張感に耐えられない人間を増やし、秩序をグズグズにする、不気味な呪文なのである。

—友達 (F)

OKFN-1059 頑張り屋の学生ばかり情熱失う傾向 安藤忠雄さん

ただ、優秀なだけにすべてを自分の価値観で判断してしまおうとするところがある。それまで、一つの正解を導く訓練ばかりしてきたから、間違えたり、遠回りするのを極度に恐れる。その分、思い切った決断ができない。

何よりもつたないと思ったのは、物事への執着心が弱いところ。その傾向は3年生から4年生、大学院と学年が上がるほど強まっていく。（中略）

それが4年生になり、さらに大学院に進んでいくと、アイデアは洗練され、表現手法は熟達するが、かわりに熱気が失われてしまう。「建築はもう分かった」と言わんばかりの冷めた様子がなんとも歯

がゆい。

自信を持つなどとは言わないが、建築も社会も理屈だけで割り切れるほど単純ではない。大学を出た後、厳しい現実を生き抜いて自分の仕事を貫くために必要なのは、何としてもあきらめない食欲さだ。
—執着 (F)

OKFN-1060 米国の戦後占領政策 宇沢弘文さん

対日戦争で、米国の自動車産業が、「自分たちの利益は無視して、お国のためにつくした」という名目を作って、日本を占領したら、自動車産業に日本を差し出すというのが第一の政策だった。（中略）東京の後、日本中の主な都市を燃やす。焼け野原にしたら、広い道が造れるから。

—戦略 (F)

<引用>

KFN-1047 週刊ポスト	KFN-1052～朝日ジャーナル
KFN-1048～週刊金曜日 3	KFN-1058 SAPIO 3
KFN-1049～週刊現代 3	KFN-1059 日本経済新聞 3
KFN-1051 週刊ポスト	KFN-1060 週刊金曜日 3

福言

Ei Fukushima

<http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/>

ここは、福島英個人が感じたことを述べたブログを転載しています。ここに述べたことを思想や信条として、皆さんに押しつけるつもりも理解を求めるつもりもありません。読まないのも自由です。研究所の指導スタイルと同じく、世の中にはいろんな見方があり、自分と異なる考え方もあればそういう人もいます。いくつかは似ていても、いくつかは反対の見解のこともあるのが、むしろ、普通のことだと思います。（しかも、ことばが足りないことも読みとりが偏くこともあります。）ただ、その違いをふまえてお互いに学びあい、自分の成長の糧にしていこうに慣れて欲しいのです。意見が異なるからといって遠ざけたり、嫌悪するのではなく、むしろ、それゆえにより関係を持続させることに努めて欲しいのです。一方で、他人と異なる意見や考え方をもち、それを表現することを恐れないで欲しいのです。

「フクシマ原発その後」 2011/05/25

先にこの欄で菅首相の浜岡原発停止をたたえたとき、まず、私は停止になることは考えられなかったのです。それがあれよあれよという間に暫定的とはいえ決定されてしまい、びっくりしました。菅首相のこのような指示を政経財界、官僚、メディアまで、聞くことはありません。だからこそ、大英断といったのですが、（他の原発のことも考えていなかったいつもの“へたの打ち方”に、私は独断とみたのですが…）すぐにこれはまた一連の流れ、つまりはアメリカの圧力と勘づいたのです。アメリカは、トモダチ作戦をしつつ、原発からは母艦も即、退避、その横須賀基地が150キロくらいにあります。

アメリカは、自国では日本の技術などで原発をつくり、日本へは、廃炉ビジネス、石油天然ガスビジネス、代替エネルギービジネスの方が儲かると、ふんだとわかります。内閣官房参与の平田オリザさんは、汚染水の海洋排出は、アメリカの強い要請と述べ、直後に撤回、謝罪しています。それにしても自民党の内閣不信任案はまだ出ていません。

提案即実行されるのはアメリカの指示、提案されたり約束されて

も実行されないのは、日本人の考えたこと、でアメリカの反対が入ったものとみておけば間違いないということが露骨になってきています。

「海水注入問題」 2011/5/27

東電を監査するはずの、原子力安全委が、報告だけとってヒアリングも独自の調査もなんらしていないこと？がわかったわけです。「菅首相も委員長も悪くなくて東電が悪いけど、原発の所長の判断で、注入しつづけていた」という、私のようなてきとうな人間にも、もはや書こうとする気力をなくしてしまうほどの（それがねらい？）このデータのおそまつさを、メディアはお上の通りそのままに報道するので、我ながら、このブログはすぐ中断に追い込まれてしまったのです。

もともと人間の行動力はグレーなものであり、どんな判断やその発表も、誰かの（多くは勝者や権力者の）解釈にすぎないので、私もグレーといいつつ、グレーのまま直観的に述べています。世の中を白黒の世界と思っている日本人の多くはグレーもてきとうも悪いことですので、こういう発言も世を迷わす妄言と思われるし、発言するなという圧力も強いのでしょうか。

「20～1 ミリシーベルト」 2011/06/03

人命軽視被ばく量 1 ミリシーベルトを 20 ミリシーベルトとしたのに保護者の反発で戻した文科大臣、今年度とは 4 月以降だとか、学校においては、始業時間からの 8 時間だけとか、机上でのつじつまあわせですませ、管理手帳をもたせず現場の作業をさせるのは東電、電子メールで答申を出した審議会、私は聞きたくないし書きたくないのですが、日本の病理をこうして、毎日、知らざるをえないのです。

私は少しずつ日本での原発反対になりつつあります。それは、今後の環境の問題 002 だけではなく自然災害の大規模化にテロの可能性、そして、何よりも日本人には管理の技術はあっても、それにあたる人の覚悟、本気がみえないからです。

「I Love Fukushima」 2011/06/04

Fukushima fifties

フライデーの見出しの衝撃は「誰がフクシマ殺すのか」でした。
I love you & I need you ふくしま（箭内道彦詞）
I love you fukushima…とつづく。

これを私、福島が言うとはシャレにならないのですが、しばらくレクチャーで使いました。すいません、反省方々、ここに記しておきます。毎日、ニュースの第一声がフクシマ、最初は、チェルノブイリとスリーマイルと並んでいたのが、レベル7になり、チェルノブイリに並んでしまいました。次に、ヒロシマ、ナガサキと並びはじめ、福島はフクシマとして、世界で有名になってしまったのです。

なぜ文化にならないでいつもラブソングになるのかと思うと、ラブソングが最大の反戦だと誰かのいったような答えが戻ってきます。でも愛するものを守るために戦いにいったのでしょうか。家族が飢えたら、食べものをとりにいく、それも戦いです。身内を売らなければならぬほどの貧困よりなら、人を殺す仕事をも請うことになります。

「命と死ぬということ」 2011/06/05

死ななければいいと私は思うし、私にはそうであることですが、いや、命をかけてもあるいは命より大切なものもたくさんあると私は思うのですから、それはきっと今の日本の多くの人には、あては

まりません。代々、その土地に住んできた人にとっては、そこを離れることは、死ぬ以上の苦しみの中にもあります。失われた命の数で原発を肯定するのはそういう人への配慮を著しく欠いています。また逆に一人、二人死んでも、それを受け入れざるをえない起こってしまったこともあります。それは次に悲劇を起こさないために活かすしかありません。

「『内閣不信任案否決』と非常時について」 2011/06/06

前日まで反対票が大半だったのに菅氏のスピーチ、鳩山氏のスピーチで、当日は横糸勝仁氏、松木謙公氏の二票しか入らず、そのあと大の大人が言ったの言わないの、嘘つきとかペテンとかのやりとり、あまりに見るに耐えなかったのです。理念や信念のないことよりも、恥の観念がない人たちが日本のトップであれこれやるのは、教育上も悪いのです。つまり腹がすわっていないから、こうなるのです。

とはいえ、こんな時機に交替させるのは、と思う日本人は、事態が悪くなるときに非情になれない、つまりは非常を忘れてしまったのですね。

「原子力村」は、そういう私たちの精神構造上に存在していたのであって、政治や東電が悪いといって、土下座させたり、給与を下げたり、ののしるのは、軍人や大本営が悪いといって罪をなすりつけ、戦後、しゃあしゃあと生き逃れられた私たちでもあるのです。

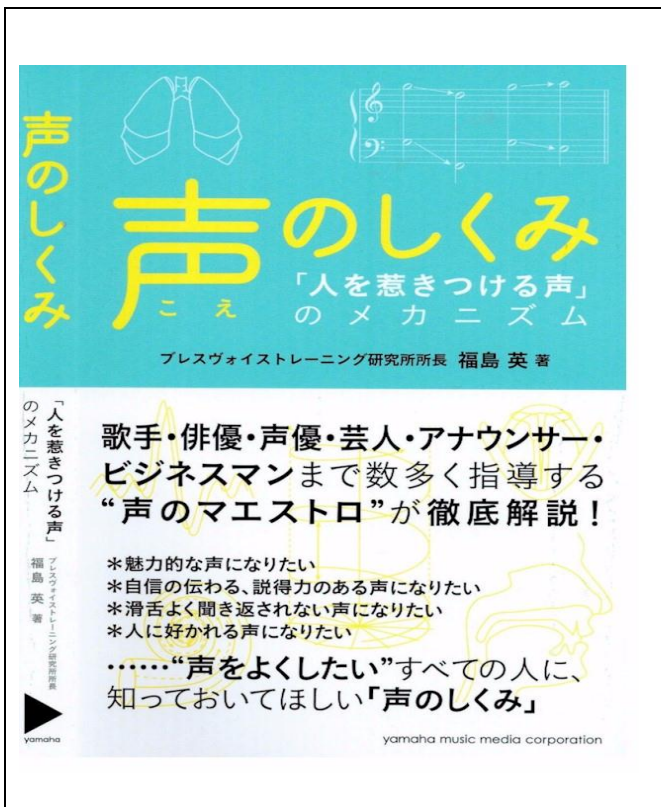
民主主義のもと、代議士を選んだのは私たちですから、「自然災害」はともかく、「原発の事故」は民意の結果でもあるわけです。非核三原則の国に原発を私たちはつくったのです。他の国は、核戦争のための部隊をもっています。きっとアメリカなら彼らが突入したでしょう。日本は、そんな力のない東電や自衛隊が、突撃というような感じで指示され大変な状況に立ち向かってきました。

この人命軽視は先の大戦後期と変わりません。事態を救うための犠牲でなく、ますます、危険になるだけだからです。少なくとも今は、東電が最大の成果をあげられるように支えてあげられるべきだと思います。憤りはわかるのですが、土下座で留飲を下げて、問題は解決しません。なのに初動の不備、不手際が指摘されていても、またも同じことをしています。なぜ私たちは決断できない国民になったのか、覚悟ができない生き方をしてきたのか、を問う機会です。

それにしても、海外の国々はしたたかです。きっと今の日本は昔のビルマのように緩衝地帯として生かされているのかもしれませんが。ビジネスまでも清く正しく美しくやるようになり、世界からはよいカモになりつつあります。厳しい競争で鍛えられてきた他の国に、「日本はいい」と思われるように「いい人」ばかりを残してきたのが今の政界から教育界のあり様なのです。それが悪いことというのではなく、現実の世界＝国際社会ははるかに厳しいということです。ところが自己規制するにも、恥の観念の喪失が、政界から相撲界まではびこることとなり、ルールなどあつてなかったような日本の社会で急にルールにフェアに「正しい」「いい人」だけしか許さないという気運が高まってしまいました。これはまさに「女性型」の社会であり、その代表が今の政界の首相と元首相なのです。

“いい人”は、皆をおちこぼれないようにしようと、異質や才能をも抑えます。そういう人にとってわからないことや思い切ったことをする人は“悪人”です。将来のために事故を事象とか想定外といえます。私は、“正しい、いい人”がよくないといっているのではありません。ただ、そういう人はあまり将来のためにならないことが多いと経験上、思うのです。非常時には向きません。

現状の改善や保守には使えるのですが、破壊的な状況、非常時には、大胆な発想のできるリーダーがバラグラムを変えないとまた同じ不幸が起きるのです。今こそ己（自分たち）に非情に“悪い人”となり、その分、他人（将来の子孫）にやさしくするときなのです。



○お元気の様子で、何よりです。
 おもしろい本を出されましたね。

私自身、「笑い声がおかしい」とか「早口過ぎる」とか人に言われて、恥ずかしくて治す努力をしたことがあります。また、講演を聞いて、あんな声でしゃべりたいと思ったこともあります。

あるトップ営業マンに秘訣を聞いたとき、「東北弁でぼそぼそと話すので、お客が真剣に聞き取ろうとしてくれるのが良いみたいです」と言っていたことも思い出しました。

「本当に声の使い方一つで、人生をより快適にしたり、不幸を招いてしまったりしているものです」と私も思います。

声にコンプレックスを持っている人はたくさんいるし、美人なのに声にがっかりしたりその逆もあったりして、普段は意識していませんが「声の力」は本当に人生を左右する力の一つかも知れません。(I. K)

○早速、アマゾンに申し込みました。
 読むのが楽しみです。(T. M)

○なかなか勉強になりそうですね。
 すぐに購入させていただきます。(N. S)

○仲間にも通知しますね。(H. A)

○「人を惹きつける声」とは、素晴らしい分野での開拓ですね！
 今度、拝見させていただきます。(E. M)

○随分専門的な本ですね。
 本屋で探してみます。(H. N)

○声が小さい、かすれるなどの悩みがあるので、是非、購入させて頂き、勉強したいと思います。

相手に聞き取りやすい言葉を発するというのは、とても難しいと感じるばかりです。
 学んだこと、気づいたことを飽きずに続けていきます。(T. H)