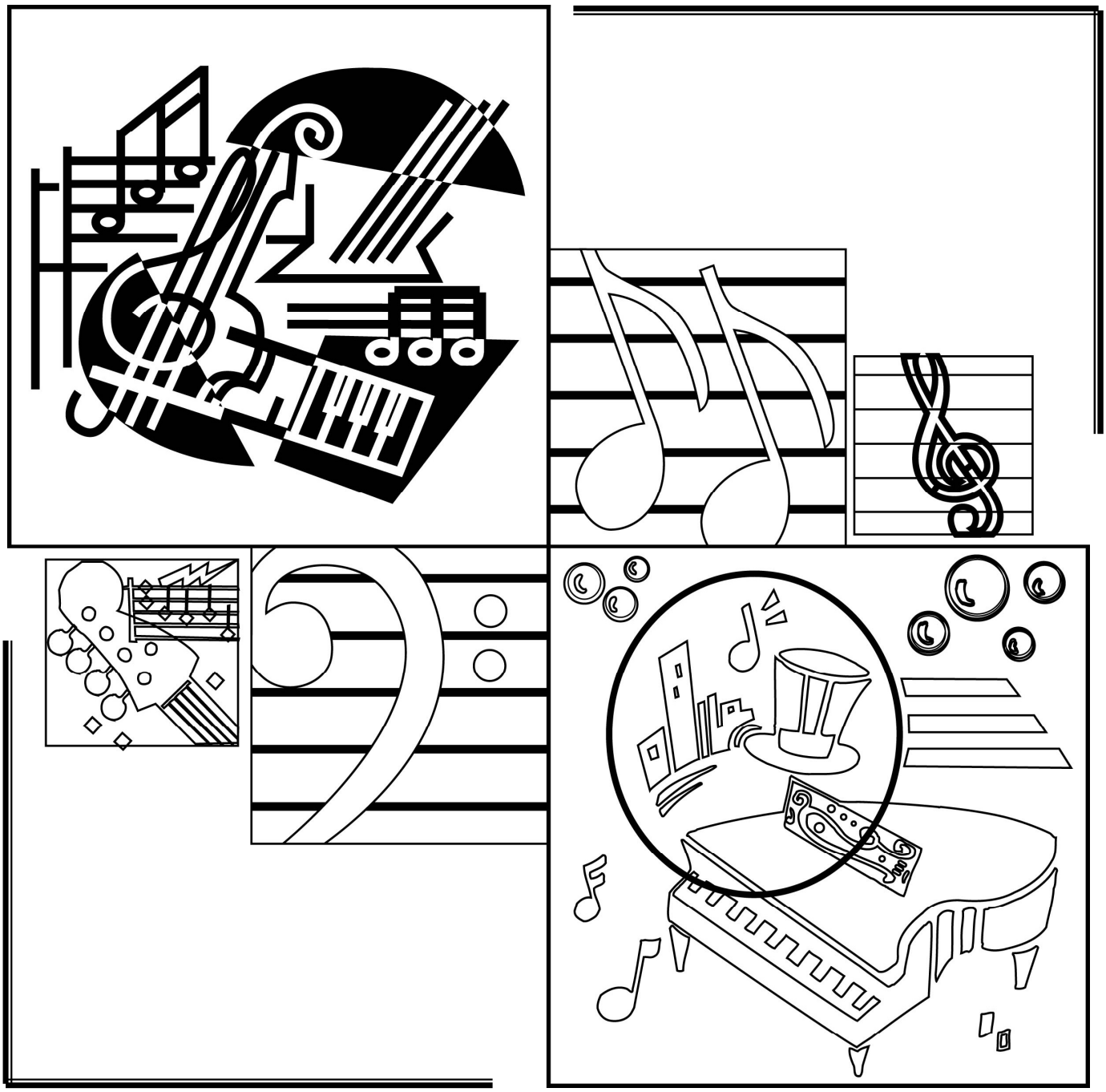
For Pro Voice

# VOICE CULTURE CLUB

# To Be Artist!



CONTENTS


LESSON …… 1
トレーナーとのQ＆A…… 16
レッスン受講生の声…… 17
日録＜2007年10月＞……30
福言＜2007年10月＞……35



2008.Vol.1
NO. 199



copy write.ブレスヴォイストレーニング研究所　文責.福島英講義記録会
無断転載禁じます。

# VOICE FOR LESSON

■LESSON　福島英

NAK047 W4/071125

●レッスンコメント（「急流」）

出だしをどのくらいの強さでやるかとか、どうやって盛り上げていくかというのに、歌詞も参考にしていい。
「山の奥から」、誕生から青春時代です。それから、若さのところに入って、ふるさとを忘れ、うまれたところを忘れ、それで最後にという、４段階くらいですね。

いつも原曲と日本語で勉強しているのは、両方のスタンスを汲んでほしいからです。原曲のスタンスを忠実に汲んだ人もいます。音楽的な部分です。
岸さんのような言葉の入れ方や置き方、伸ばし方、そういったところをやった人もいます。いろいろな解釈があります。
既に動いている音楽のほうに入っていくのか、最初から音楽をつくっていくのか、大きく転じるのか、その延長上で転じるのか、どちらにしろ、最後のところではおさめなければいけない。ここで頑張っていると、ちょっときつくなってきますね。それの繰り返しです。次がサビの展開ですから、そこのところだけが違うのです。基本的には同じにおくと考えていいです。

出だしをうまく出ないと難しいです。出だしから１フレーズ目の流れはいい。けれど、その流れを進んだところに、「はなをいくつも手に」、その流れにのっていればいいのですが、何回もやっているわけですから、流れにのせるだけではなくて、起承転結でいうと、承の部分で、たとえば「いくつも」をきちんと拾うのか、それとも「野原」と同じように処理してしまうのか、流れが出てきたら、その次が若干、変えてみたりニュアンスを置いてみたりする。
「つんで」の「で」のところは気をつけていますね。でも、「そして」の入れ方のところ、「とおるときは」の後半、「つんで」のところにいっているだけの神経が、途中のところにはあまりない。
それから、「若い喜び」は思い切って切り出すと成り立ちますが、それに対して「胸を震わす」が、「胸を震わす」で受けるのではなくて、きちんと「胸を」のところで受け、「震わす」のところで受ける。あるいは「胸を震わす」のところで受けた上で、何かしら変えていかないと落ちてしまう。難しいというよりは、課題がたくさん見えやすい歌ですね。

間のあけ方、声の取り方、フレーズの作り方、それから音程もいろいろと変えることができます。それこそ短く終わってしまってもいいし、長くしてもいい。
今のは最高級の飛躍があります。そこまで難しくしなくても、そういうのを自分で考えて、古いと思ったら、何か自分で新しくしなければいけない。それにつく音程とつかない音程がありますね。
この１曲を通したときに、どこまでが許されるのかということは、作曲家ではないけれど、いろいろとやってみたらよい。より合うのもあると思うのですね。

ベコーの「神の想いのまま」は、最後はこんな終わり方をします。違和感を覚える人もいるのではないかと思います。今風だったら、どう終わるのかという研究をしてみてもいい。特にアカペラというか、テンポを外してできるところ、その前に外しておいてテンポに戻るというのも、ひとつの歌い方です。いろいろと工夫して研究してみてください。
発声、ファルセット、ミックスヴォイス、いろいろな研究も、このくらいの音域があればできるのではないかと思います。

言葉としては、求めては比較的やりやすいのではないかと思います。「幸せ」のほうがやりにくいですね。「泉」「まどろむ」は少し歌いにくいです。変えてもかまわないと思います。もう一回くらい、こぶしのことや音程のこと、それから全体の構成のことをやってみたいと思います。

〇変遷

私も最初ここで始めたときは、まず声をつくろうと。あとは勝手に応用してくれと。そのときに、体と呼吸というのがやっぱりベースになる。
それから、多くの発声の先生方と違って、言語がベースになるという信念があったのです。
元々ロックというものをやっていった後に、声優が多くなって、今は役者、アナウンサーと、異なる分野の人が多い。音楽でも、エスニック、フラメンコなどの人のほうが、声を必要として、よく来る。
普通、ポップスの音楽スクールというのは、J-POPS を歌いたいような人が、カラオケがわりに受けています。そういう意味では、ここはかなり基本中の基本でやっています。いつも古いことをやっているのに、今の時代の先の人や周辺の人が集まります。

音楽スクールで、言葉や声の練習をやらせるところは、最近ヴォイストレーニングということで、それっぽいことがやられていますけれど、しっかりとやっているところはあまりないようです。
私は、そのベーシックなところをやってきました。
役者の力量も、海外とは、声ではずいぶんと違います。

〇声のコントロール力

最近、日本の映画を観ていると、音量のコントロールができず、やたらうるさいのとよく聞こえないのとが、混ざっています。
海外ものは、私も字幕を見ないと全部はわかりませんが、あまりボリューム調整をしなくてもいい。
だから、日本人の発声はそこまでまだばらついていて、プロデューサーや編集する人も、音量レベルでなく聞こえ方を整えたりすることに、あまり神経がないという気がします。
それは日本語の言語ということ自体を、音声の中でどういうふうに捉えるかということの研究や勉強がなされてきていないからです。

〇うまくなることの限界

ヴォーカリストというのが、日本の場合は、肩書きにならない。日本人の場合は、プロをやるときには、シャンソン歌手と入れたり、ジャズ歌手と入れたりする。そうしないと、仕事を請けるのも大変です。そうはいっても個別にやり方が違います。文化的なことや日常のことと絡みがあるというのは少し知っておくといいと思います。

〇声量と時代

自分がやったという経験があって、その人はできたかもしれないが、生徒に教えるときに判断をしない。生徒から見たときに、何を持って上達と見るのか。歌わせて楽に声が出るのなら、歌わせてもいい。そこから発音や音高を変える。
切り替え力をつけるために、カラオケよりレッスンと、マニュアルを使うというのは、確かに理由としてあります。少々のムリでも続けていくことで、できるようになっていくからです☆。
昔は、声量が必要だったので、響きをそろえたり前に出したりするようなことをやらなければいけなかったのですが、今はマイクでけっこうカバーできます。

演劇もそうではないでしょうか。本来、声が大きくなければいけないのに、大きくしようとすると、演劇がかった声になる。それを嫌う人たちもいます。声が聞こえにくくても、特にタレントやアイドル、歌い手というのはマイクを使っていますから、普段の声はそんなに大きくないわけですね。
昔はドラマや映画で使えていたタレントは、舞台では使えなかったのです。生でやるから、大きな声でやらなければ伝わらない。今は客の方が甘くなっています。客席の後ろの方にいると、主役の声が聞こえないこともあります。
今の主役は、客を呼ぶためのキャスティングです。本来だったら、一番うまい人、芸のある人を主役にしなければいけないのですけれど、プロデューサーシステムになっています。
劇団のように下から育ててきて、実力で出していくのでなく、この人を入れたら、何人呼べるなという知名度での計算です。どちらにせよ、こちら側が聞き込まなければいけない声というのは、疲れます。トレーニングでは、しっかりと声をつけていきましょう。

○詞をメロディにのせる

欧米のものは言葉の音で歌っています。日本のものも言葉を歌っているのだけれど、大きく違うのは、日本の場合は、詞をメロディにのせる☆。日本の客は、言葉の後ろにあるストーリーのほうをよく聞いてしまいます。欧米のほう、特にラテンになると、リズムや音色のほうが中心になってきます。言葉の世界はどうでもいいというくらい。
日本のアドリブやフェイクというのは、勉強したままの形で出すわけだから、それこそアドリブでもスキャットでもない。そういうところでお客さんが離れていきます。お笑い芸人のほうが、声はしっかりとしてきています。わける必要はないのです。

○レッスンの変容

以前は、もっと広いところでやっていました。そのときは３レッスンで８時間、毎日 24 時間、そのうち、何時間も出られるという感じでやっていました。先生のテンションのほうが生徒よりも高くなっていては、人は育たないと思いました。

２年分のレッスンを１週間で続けてやってくれませんかといわれた。それは、この分野に関してはムリ。英会話などの講座なら、可能でしょう。普通の学校に行って週に１回で、１年かかることを１週間、毎日英語漬けで８時間も外国人とやるなら、けっこうよくなります。歌や声の分野で、同じ時間数をやっても、これは無理ですね。
たとえば１ヶ月に４回８回 12 回、週一回くらいのペースが最低ライン。週一で他の人が習得できることを、自分は習得できないとかいろいろな悪条件があるということで、多くしてベースにするのはいいことです。その体や声や感覚が芯から変わることは、そんなに急にできることではありませんね。
スポーツを考えてみてください。どんなにスポーツクラブに行って、泳ぎを習ったとしても、基本的なフォームは入ります。しかし、そこに体がなじむというのは、ずいぶん時間のかかることです。

ここはいろいろな人がきます。プロの人も、トレーナーでも私より長く教えていらっしゃる方がいます。
セミナーやレッスンで何をやるかということでいうと、気づかせることが一番メインです。気づかせるのだから、気づかないことをやる。気づかないことというのは、たとえば入っていないこと、これをどこの次元でとるかということです。
素人の人ならともかく、プロが来るときは、皆に共通して話せることは、限られてきます。たまに帰国子女や在日外国人の方がいらっしゃいますが、だいたい日本人で日本語を使って、日本に住んできた人が大半です。
私のは、「欧米人のような声が出せる」と本にうってあるせいか、欧米がよくて日本がダメみたいに思われているきらいがあります。欧米ということよりも人間ということで考えるのです。世界中、人間、欧米も入れるのならアジア、アフリカ、私のほうで研究が進んでいない欧米アジア、日本以外のアジア、そういうところにいるとそうじゃないよと。ところが日本人として日本語で、日本に住んでいると、こうなってしまいます。

（選挙運動の話、音声に得意でない日本人　カット）

○言語表現力

まず息が聞けないという問題では、呼吸法と関係してきます。ヒントとして、体から喋る必要性がないからでしょう。今いろいろな身体のメソッドがあります。
斎藤さんの「声に出したい日本語」のヒットで、ずいぶん類書も出てきて、それは昔から呼吸法や、それから武道の中でも、体を使うということのノウハウと、声のノウハウ。丹田呼吸も昔からあったのです。けれど、もう一つ私が欠けていると思うのは、言語の表現力です。
言語をきちんと使うということの延長上に、本来、歌があって、それから、声ものってくるわけです。なのに、やたらと今は身体のほうばかりにいっているのです。
感覚はすぐに変わらないし、変わるときにはすぐに変わるけれども、身体は時間がかかる。その代わり、必ず変わっていくから、声と身体をきちんと結びつけていきましょうといっていました。

○表現の基準と基本

たとえば日本人の吹き替えと映画の吹き替えと、アメリカ人やドイツ人、フランス人の吹き替えのものを聞いてみましょう。たまに２ヶ国語で吹き替えが入っているのもあります。韓国語も非常に息が深くて強い。彼らの言語にはこういう息が入っている。

［息の話、ヴォイストレーニングの現状（緊張した低いレベルでレッスンして普通にする）は、カット］

役者は、けっこう非人間的な扱いをされてくるせいか、結構強いですね。そうじゃないと人前で服も心も脱いで、演じるというのは、普通の人はできない。ああいう人の歌というのは、音楽面では悪いけれど、表現面では非常に強いものを持っています。その人のスタンスがあります。

○詞から曲へ

日本のコンサートでは、次の日にまた行こうと思うのは、今の私にはあまりないです。よくても、１年後にもう一回来ようと思うあた

り。ストーリーがわかってしまうから、そのストーリーを忘れるくらいまで見たくない。
たとえば、ドライブで聞いたら、物語がわかってしまったら、何回も聞いていくときつくなってしまいます。それは声で聞いているというよりも、言葉で詞を聞いているわけです。ストーリーを聞いているから物語と同じです。その物語を読んでしまったら、おわり。漫画は、絵のタッチが楽しいとかいうようなことなら、再読に耐えるのもある。音楽も正にそういうところでつくられています。

【福島英Q＆A】

Q. 表現力のキャパシティをつけるには。

A. なんか変な感じというか、下手すると音を外したように思われかねないところは、自分の流れの中で、この変わったところを受け止めて、これが心地よく聞こえるような、何らかの意図付けをしてから、メロディを歌う。そうしないと、そのまま出てきてしまいます。
訳がわからなかったらメロディを変えてしまえばいい。
そうでなければ処理するしかない。その箇所がどこなのか、それで秀でるために、どういうふうに組み立てていけばいいのか。
その捉え方が全部似てしまいがちです。言葉とメロディをとるのでなく、曲が違う。要は作曲の人が違ったくらいの世界でしかとっていない。作曲者と作詞家が描いた世界を解釈して、違う出し方をしなければいけないのです。

Q. ステージでの表現力を手早く身に付けたい。

A. 自分で練習するときにも鏡を見て、表情を変えるというのもひとつでしょう。
コメディっぽい歌は、化粧を変えなければいけないくらい違ってくる。表情を変えなければいけない。顔を変えなければいけない。体の動きを変えなければいけない。その辺は役者の勉強を考えてみるといいかもしれません。お笑いでも、鏡を見てやる。
歌い手は、本来、演技をする必要はないのですが、今の歌い手として持たなければいけない要素には、そういうのもあります。自分に近いようなものを演じたり歌ったりしたら楽です。しかし、そうでないものもいろいろ落ちてくるわけです。そうなったときに、本当の意味の実力とか演技力が問われるわけです。

Q. 合っていない役の克服法とは。

A. おとなしい子がおとなしい役をやるのは簡単そうなのだけれど、活発で喧嘩っぽいのをやれといったら、自分が体験していないし、自分がそういう生活をしていなければできないということになってしまう。それでは務まりません。
役者はそれをやらなければいけない。よく見てよくまねて、ある程度キャパシティを持っていかないと通じません。

Q. 何も考えず勢いだけで歌い切りたい。

A. 効果を考えるからこそ、きちんとおさめなければいけない。たとえば、語尾をきちんとおさめないと、素人より下手に聞こえてしまう。インパクトがあったら、音さえ外さなければ間違いは生じない。ただ、それで流れが途切れてしまったり、ノリが悪くなったりします。歌を深く解釈し、体に入れておいて、それで戻すというふうにする。口先でやるのが早いわけですが、それは問題をどんどんぼかすことになってしまう。
口先でやってわからないところに、さらに音響でエコーをかけてしまったら、一体どこがよくてどこが悪いのかわからない。そのまま、何年やっていてもそこから抜けられなくなってしまいます。
だから、たったひとつの単語なりフレーズのところで問題を細かく設定していくことです。

Q. 邦楽を唄っています。自分の持ち味とくずれや乱れについての矛盾に迷っています。

A. いわゆる邦楽的に見えてしまうというのでは、胡散臭いだけ。邦楽の人だったら、そう見えても、ああいう歌だなとか、あの人はああやって歌うのだなというところで許されてしまう。それが中途半端で、どちらかに決めなければいけないということではない。歌から決めたときに、そういう色合いの響きがつくのなら、それはそれでいい。

最初に変だなと思っても、聞いていくと、この人の味はここにあるんだなというかたちで使われるのならいい。その味をどこかで習ってきたような歌いまわしで、ただ崩しているなと聞こえるようだったら、やめたほうがいいということです。

Q. センスよく歌うにはどういうテクニックを使えばよいですか。

A. 何を使うとか使わないの問題ではないのですね。それの選ぶことのセンスを持っておく。それと同時に、両方できるようにというか、何でもできるようにしておいたほうがいい。
問題がはっきりしなくなってしまうのは、それが求められる土俵で歌っていないからです。多くの人は流れにのってしまっている歌い方ですが、それでは流れしかみえません。

Q. 楽に歌いたいなら、楽なトレーニングが必要と思うのですが。

A. 自分で流れをつくって、それを動かしていくということなら、よいですね。舞台でやると必ず流れ優先になってしまいます。これは本当はよくない。
だから楽になってしまうのです。楽になることはいいことで、最終的には楽にならなければしかたがないのですが、いろいろなものを抜かしていって楽になっているのだったら、トレーニングとしてはよくありません。

全部を引き受けて、苦しいけれど、それはあるレベルから楽になるというかたちで、落とさないで楽にならなければいけない。より表現を強くしたら、不要なものは落ちて、シンプルになるのです。

Q. 声が楽なのが、正しく求められる発声ですか。

A. 苦しんでいるのはよくないのですけれど、抜くだけの感覚でいってしまうと、自分で歌っていても実感はない。問題が出てこないのです。このレベルの問題だったら、本当にカラオケみたいになってしまうから、もっと張ってみましょうとか、高いところで歌ってみましょうとか、何かしらやるしかない。
ところが、問題はそんなことではありません。もっと体についたところで、声で繊細に表現を展開する。自由に出して、つくりましょうということです。つくったものが悪ければ、それは直すしかないが、つくっていないものに関しては、直すも何も、生じていないわけですから。歌っているのではなく、歌わされているだけです。

Q. オフィスでの普段の会話とかは、歌の練習につながるのか。

A. 一概にはいえません。マナーとか、セールスマンの教育の方とかもいらっしゃいます。ただ、ここにいらっしゃるのは、そういう応用されたところではないところのベースの部分を求めてでしょ

う。プレゼンテーションや話し方をきちんと行なう以前にやるべきことがあります。

Q. 話す声がよくないと思うのですが。

A. 声や話し方を聞いている部分では、何の問題もないように思える人、ここに来て、プレゼンとか仕事で、より声を生かしたいという人で、そんなに声が問題になっていると思える人はいないですね。それでも、ずいぶんと一般の人が来られます。声でなく、声を通じていろんな問題がみえます☆。
最初の私との対話、ここでのシーンというのは、かなり厳しい状況にあります。ここで話が伝わる、言葉がわかるということは、ビジネスや日常において、クレーム処理などの特殊な場合を除けば、充分です。そこまで知った上で、状態から条件にグレードアップできる課題に対応していくことです。すると、歌と結びついてきます。

Q. 最近、練習をしすぎたせいか、声の出がよくないので、もう少し出るようにするにはどうしたらいいのか。

A. 練習のしすぎや無理なことをやっているということなら、休めてみることです。よくできたときの状態、生活を振り返って何が違うのかに気づいてください。

Q. 自分では自覚はないのですけれども、体調の面でも不安定で、変なところの筋肉に力が入っているのです。自分では、よくわからないのですが。

A. フィジカルな面での専門医や専門家につくことをお勧めします。

Q.「聞くこと」といわれても、自分で何となくわかるくらいで、どこをどういうふうに聞いたらいいのかわからない感じです。

A. トータルのヴォイストレーニングの方向、目標がなければ、トレーニングや効果というのも、具体的にはなってこないものです。たとえばヴォイストレーニングによって声がどういうふうに変わるのかというのは、質問の立て方からいうと逆なのです。どう変えたいからヴォイストレーニングをするのかということです。必要なくして方法も不要です。特にポップスの場合はそうなります。そこで聞いて、そのイメージをはっきりさせてみてくださいということです。つまり、どう自分がしたいのかを聞いて考えていくのです。

Q. Q＆A集のお勧めは、ありますか。

A. 私に関しては、今、講演会で喋っていることが最新です。音楽之友社さんから出したQ＆Aは、ちょっと難しいかもしれないですが、ここの卒業生やプロ用に書いたものです。だからといって、基本の知識がないと読めないということではない。本質的な問題ばかりです。ヴォイストレーニングはなぜしなければいけないのか、する必要があるのだろうかというところから含めて書いてあります。参考にしてください。研究所トレーナーのは、会報（HPに一部あり）にあります。
百聞は一見にしかずというか、読んでいるよりは来てみたほうが早いというものです。
それぞれの課題に対してお答えしていくと、それ以外のことは大して必要がないものです。

Q. 歌がうまくなって、プロになりたいのですが。

A. 歌がうまくなりたい、プロになりたい、あるいは声がよくなりたいということ自体は、実際には目標にはなりません。
それは英語を習得したいのは、英会話がうまくなりたいからという目標でやっているようなものです。確かに英会話がうまくなりたいという目標かもしれない。だからといって、英会話がうまくなりたいというのは、誰でも漠然と考えていることです。何となく、日本人であれば８割の人がどこかで考えていると思うのです。そう考えているからといって、うまくなるわけではない。
では、英語を喋れるために、英単語をどんどん覚えていこうというのも、誰よりも英単語を覚えたところで、翻訳とか英語の本を読むには役立つかもしれないけれど、外国人とビジネスをするということからいうと、あまりいい方法ではない。
これは、目的のたて方の問題なのです。「歌とは」、「プロとは」をもっと具体化することです。

Q. ヴォイストレーニングとはいろんな人がいろんなやり方でやっているようですが、どれが正しいのでしょう。

A. ヴォイストレーニングというと、結構そこにはまっていく場合が多いです。いろいろなトレーナーのアドバイスもしてきました。私はプロとしてやっている人やトレーナーには、歌を教えるのでなく、判断することを専らやっています。メンタルコーチに似てきています。

Q. ヴォイストレーニングは、何のためにやるのですか。

A. 私に関しては、スタートは声でなく、何を持って舞台が成り立つのかというところです。
ここに来ている人でも、実際に10年20年、舞台の第一線でやっているような人というのは、歌を教える必要はないわけですね。もう歌えるわけです。ただ歌えている歌が、相手に通用しているのか伝わっているのか、感動させているのかということは、本人にはなかなかわからないのですね。話の場合も、です。これは小説や絵だったら、客観視しやすい。
ヴォーカルや役者の場合は、どこからどこまでが芸事であり、どこが日常であって、どこが自分の中の作品なのかというのが、わかりにくいのです。
客観視しようといっても、自分の声や歌に関して、リアルタイムでお客さんが聞いているように聞くことはできないのです。因果な商売で、どうしても他のものよりも第三者の目というのが必要になります。当然、本や漫画でも、編集者がいて、読者の代表として、厳しい意見を言うわけです。けれど、ヴォーカルの場合は、さらにややこしいことがあります。声や歌でなく、ステージが中心で動き始めているからです。

Q. プロになりたいという目標をもっているのですが、そこから先はどうするのですか？トレーニングを習いに行くとよいのでしょうか。

A. プロになりたいという目的を立てたときには、プロになった人は一体、そこまでに何をしたのかということに行き着いてくるでしょう。すると必ずしも、ヴォイストレーニングというのを受けに行っているのではない。発声練習もしていない人もいます。
バイオリニストやピアニストになる人に、独学というのはたまにいますが、ほとんどの場合はありえないですね。だいたい先生について、基本のことをやる。
ところがヴォーカルの場合は、そうではない人の方が多い。そういうプロセスを経た人がほとんどいない。そうしたらそういうやり方自体も、本来は疑ってみなければいけない。
ヴォイストレーニングは何のために存在するのかということも、個々に皆、違います。目的も違います。
トレーナーによっても違う。ヴォイストレーニングというのが一体

何を意味しているのかというのも、これもバラバラです。
声量や声域を広げていって、発声を正しく覚えて、言葉が滞りがなく歌えるようにしていく。そのことがきちんとできたからといって、プロになれない。プロの条件としてどのくらいの価値があるのかというと、ポップスでいうと、それは10分の1以下でしょう。

今のポップスを歌っている人でも、プロになってからヴォイストレーニングをやっていますが、ヴォイストレーニングをやって、声がすごくよくなったからプロになれたというパターンはそれほどないはずです。
その辺を考えないと、学校に行ってトレーナーについてもわからず、トレーニングの目的を取り違えてしまいかねません。ただ、誰であれ、人に会うこと、そのためにはレッスンに行くのもよいでしょう。

Q. プロとしての声は、あまり問われないのですか。

A. アーティスト、あるいはヴォーカリストとしてのプロというのは、歌の中、作詞作曲も含めて、売れる作品をつくっている人です。問われるのは、いわゆる制作力です。
声というのは、そのツールにしかすぎない。だから、絵でいうと、絵の具程度のものです。
発声勉強をするというのは、デッサンの勉強みたいなもので、絵描きでもデッサンの勉強をしないで、絵を描けてしまう人もいる。では、何で勉強するのかというと、ものの見方を学んで、ひとつの世界を深めていく。レベルが高くなるほどに、一番大切なのは、それを判断するための力なのです。

Q. 声がよくても、プロになれませんか。

A. 昔だったら声だけがよければ、プロデューサーが、作曲家、作詞家をつけて、お前の声はいいから歌手になれるといってやれた。今も、声のよいのは、有利な条件の一つには違いありません。
しかし、ポップスに関しては昔ほどではないですね。というのは、昔は音響が悪くて、元々の声が大きい人やいい人でないと、とてもじゃないけれど、表現をするのにたえられなかったのです。
ところが今は、最高の技術、特に日本の場合はカラオケで見ればわかりますけれど、どんな下手な人でも、下手に聞こえないだけの技術が支えていますね。逆にいうのであれば、声だけで勝負をしたり、発声だけで勝負する度合いというのは、日本では少なくなっています。しかし、だからこそ、長く活動するなら、根本的に声が必要なのです。

Q. サウンドとしての声に興味があります。

A. 昔の歌謡曲や演歌歌手は、ある程度、クラシックをベーシックな勉強にしていなければできなかった。アナウンサーでも、発声練習をしっかりしないと、声をマイクが拾ってくれなかったのです。役者でも舞台で一番後ろの客に声が聞こえなかったら、その役がこなかった。
声は聞こえてなんぼのものですから、その時代においては、大きな声が出るというのが、役者でも歌手でもアナウンサーでも、一番大切な要素だったわけです。
音響の技術が、どんどん発展してくると、そのことが決め手にならなくなってきました。大きく声を出そうとすることで、失われてしまうものが多かったとしたら、そんなにも声が必要ないということになってしまうのですね。
たとえば、マイクを使う。ヴォーカルも役者もミュージカルも、劇場が大きくなって、マイクなしで通じなくなってきている。するとマイクの中に、音響の中で加工された中で聞きやすい声のほうがいいという判断になってきます。
ＣＤは特にそうですね。レコーディングしたときに入る声でみます。日本の歌手も日本の役者も、日常的に強い声を我々は扱っていません。すると、そうやって鍛えていった声自体に、ある種の違和感を持ってしまうことがあります。
そうでなければ、声楽家がポップスでデビューしてみたら、ヒットチャートの独占ということになる。それはありえないでしょう。ますますありえなくなってくる。日本でのミリオンセラーは、秋川雅史さんの「千の風になって」がはじめてです。
しかし、私は私を声中心に判断しています。

Q. 表現としての声とは何なのでしょうか。

A. 私は劇団をいくつか見ていますが、そこのトップの人は歌がうまいです。声や技術を持っている。じゃあ、J-POPS を歌わせて、どのくらい売れるかといったら、まったく売れないでしょうね。
それは何かといったら、表現としての目的なのです。何が価値としていろいろな人々の中に求められているかということ。そこを考えずに、声だけを考えても、声の場合は問題は解決しない。そこが非常に難しいのです。
ただ、ヴォイストレーナーの立場ということであれば、声を応用したりシチュエーションにあわせたりするのは自分でやれるようになることが大切です。
体から声が取り出せるようにするのは、レッスンとしてはやりやすい。ここのように実際にプロがきて学んでいる。しかし、プロになる人の目的はプロになることであって、声をよくすることではないのです。
声がよくなるために、声域が広くなったり、時代がかるがために、プロになる道が遠ざけられてしまうのであるなら、よくよく考えるべきことでしょう。そんなことはあるかと思うかもしれませんが、そういう場合もあるのです。

Q. 声楽がポップスの基本という考え方は、間違っていますか。

A. 昔であれば声楽をやっておくと、ラテン、シャンソン、カンツォーネ、何でも通じたのですが、ポップスの歌い手になるには、近い道だったのです。それだけ声が扱えたから。
ところが今は、そういう声の出し方や扱い方が、今の若い子には、何か古い、何か押し付けがましくて嫌だ、クラシックっぽいとかで、避けられる。
芸術作品は、感性の賜物なのですから、本当のことでいったら、そこで受け入れられないものといったら、そこで何かが違っているのです。その辺がいつも問題になるところです。
現実をとっていくのか理想をとっていくのか。
だからといって、今流行っているものがいい、そのやり方をとりましょうというのは、プロデューサーのやることで、我々には積み重ねられないものをどう扱うのか、わからない。だから、私は後追いをさせたいとは思いません。本当の基礎に時代は関係ありません。
結果的に売れてしまうというのは、売れる要素がその人にある。売れる要素が、もしオーディションをした結果でも、その人自体に素材としての魅力があるということであれば、トレーナーは感知できない。声楽から入ることは大賛成です。ただ、他にもっと学ぶものがあることを忘れないことです。

Q. ヴォイストレーニングの結果とは何でしょう。

A. トレーニングは、誰を引き受けても結果を出さなければいけないものです。
ここに来ている人の半分は、ここに来なくてもやれている人です。だから、ここの実績だとは思っていないです。いろいろな方が来られる。やれるもやれないも、ご自身の実績です。

他のところに行って、どこでも通用しない、周りからお前は歌の才能がないと言われている人を、すごいと思われるようにしてはじめて、真のトレーニングの成果ということができます。

そこが楽器に比べてわかりにくい。楽器はお金を出せば誰でも手に入る。最後まで間違えないで弾けるのと、その音そのものがどこまで音楽として通じるのか、感動をもたらすのかというのは、まったく基準が違う。そこがはっきりした世界です。その人のルックスがどうであれ、ファッションがどうであれ、歳がどうであれ、聞こえてくる音楽がよければ、それでいい。演奏者が見えなかろうが、舞台の袖に隠れていようが、その音がすべて。そこでみたいと思っています。

Q. 歌は才能ですか。基本ですか。ルックスですか。

A. ヴォーカルや役者というのは、声や歌だけではないのです。十代でクラスの中でモテるくらいでなく、学校のマドンナくらいで、何のトレーニングをしなくても、すぐに映画の主演ができてしまう。あるいはデビューできてしまう人が有利です。
ただ、そうではなかった人が自分もそうだと考えるのは、すでに間違いなのです。その子たちはどこで音楽や役者の演技を身につけたのだろうというと、日常の中なのです。日常の中でそう生きていることが、そのまま当てはまってしまう。ポップスの場合はここが大きい。
だから、毎日の過ごし方がとても大切です。今、プロダクションがスクールを経営しているのも同じ。いや、経営として考えているだけで、うまくいくとも思っていないでしょう。

音大のアイドルをプロダクションが探していた。高校生を引き受けたら自分のところでレッスンしなければいけないが、音大生だったらレッスンをしている。歌はうまい。でも、結局ものになった人はあまりいなかったですね。
たとえば有名大出の女優さんやモデルさんなら、そういう分野で何となくやっている。２つ取り柄がある。きれいで頭がいい。
ところがヴォーカルの場合は、潜在的な部分が必要です。音大に入って、歌を勉強した人が、そのことによって、世間の同じ世代の人の触れるものに共感していない。同じような流行っていない歌を聞いていないことによって、落ちてしまうようなものがあります。うまいけれど、つまらない。そうなってしまうとやれないわけです。それは売り出さなくてもプロデューサーのレベルで判断できることです。

Q. アイドルの才能ってありますか。

A. 16 歳の少女が 16 歳の役柄を演じるということは、あまり苦労しないわけですね。
芸事を勉強するということは、その人が 30 歳くらいになったときに、15、16 歳の人から 60 歳までをどんな職業でも演じられるように、日常の自分のところの、いろいろな表現に値するようなものを吸収し、磨き、舞台のときに瞬間的に切り替えて出せるようにする。これには技術が必要になってくる。
オーディションで受かる人というのは、そういう要素が日常の中に、結構あるのです。役者の養成所に行って２、３年勉強したことというのは、生まれたときからルックスがよくてもてはやされていたり、学校中で評判になるような美少女であったら、そういう感性で生きている。常に見られ、自分の行動はどういうふうに影響を与えているか。そういう子たちが 16 歳だったら、16 年その修行をやっているわけです。それに２、３年で養成所に行った子がかなうわけがない。そこまでは、です。

Q. ヴォイトレは初めてです。長くやっている人に追いつけますか。

A. 経験を踏まえることです。その辺はヴォイストレーニングも同じ。声だってそうなのです。ヴォイストレーニングということでトレーナーにつくことは、体験されている人もいらっしゃるから、初めてということばかりではないでしょう。けれども、そこをヴォイストレーニングというのなら、やったことがないとか、まだ１年の経験ですと、いえるのですが、声は小さい頃から聞いて、真似て言おうとすることをやっています。日本語を喋れるようになっているということも、すべてヴォイストレーニングです。
ということは、ヴォイストレーニングにおいて初心者はいないのです。役者において初心者がいないのと同じように。だから、わざわざ養成所に行ったり、ピアノやバイオリンのように先生につかなくてもプロになっている人はたくさんいるのです。10 年 20 年の経験をしていないのに、第一線で活躍できるというのは、どこかで 10 年 20 年の経験をしているのです。そこをよく考えないと、ヴォイストレーニングということ自体が、誤った方向となる。

Q. 日本人には、オペラは向いていないのでしょうか。

A. ゼロからやると考えると、そこまでやってきたことが障害にならざるを得ない。たとえば日本人として生きてきたことが、イタリアのオペラを歌うことの最大の障害ともいえるのです。もし、生まれたときからイタリアで育って、イタリア人と一緒に生活をし、イタリアの空気、町に住んでいたら、もっと楽にできていたはずです。逆に向こうの人が、日本のものはだいぶなくなってきたから難しいのですが、邦楽でも民謡でもやろうとしたときに、相当大変ですね。今の若い人は、正座もなかなかできないでしょう。
昔であれば、欧米人にはできなくても、日本人はやすやすとできた。その辺に民族や文化、そういうものが全部からんでいるのです。

Q. 声によいアプローチはあるのですか。

A. 声というのは体質から体型から、顔、骨相学のような分野においても、違う。どこまで目的をとるかが肝心なのです。
声楽がありがたいのは、イタリアやドイツで、ひとつの基準をもって確立して、そこで深められた基準を全世界に広め、その全世界の中から、優れた人たちを集めて、オペラというものが成り立っている。だから基準がはっきりしているのです。
その基準のよしあしは別にしてみても、こういう歌手や役者が欲しいというのを、最近はかなりバラけてきましたけれど、それでもある程度はっきりとしている。はっきりしていることに関しては、受験勉強ではないけれど、目標が立ちやすいのです。

Q. プロの人のレッスンとは。

A. 何のために来るのかというと、本当の意味のトレーニングの目的のためです。
本当のトレーニングというのは、そのときにすぐに役立つことではないのです。長い時間をかけて、そのことによって結果が出てくるように。一生そのことをやっていくことに対しての準備です。
プロの人は、タップをやれといったら、そこで振り付けしてもらったら、何とか対応できるのです。勘がいいのと、日ごろ鍛えている。それに対応できない人はプロではないのです。つまり、そのことはやる必要はないのです。
その代わり、その中で 10 年やっている人は、クラシックバレエのレッスンに行っている。クラシックバレエをやったからといって、それを使うところはそんなにないのです。ないけれど、180 度開脚することをやっておけば、ダンスや踊りをやって、うまくいかなかったり、怪我をすることがない。長くやっていくためには、そうい

う管理を自分でやっていかなければいけない。そのときにクラシックが役立つということです。ヴォイトレも同じだと思います。

Q. 可能性を大きくするための基本レッスンとは何ですか。

A. クラシックバレエや声楽が、必要あるのではないのです。よくポップスをやる人の中には、なぜ声楽をやらなければいけないのかとか、声楽をやりたくなければやらなくていいのか、と言っているのがいるのですけれど、考え方としてはクラシックなんだと思ってみるとわかりやすいでしょう。
声楽やオペラというのが特殊なものではなくて、自分の体を知って、その中できちんと声を出すようなことをしっかり出すようなことをやっていったら、それが自分のクラシックというふうに考えれば、ポップスに大切なことも同じなのです。
ポップスは歌われているところとか、いろいろな声の使い方が、必ずしも忠実なのではない。クラシックというのは、全身を楽器にして、人間が出せる声の可能性というのを大きくするための基本です。ある意味、欧米での価値判断の、あの風土において追及してきたものですが、すでに国を超えたといえます。

Q. ホーミーでのどは鍛えられますか。

A. モンゴルの人が高原で歌うときに、あの声がいいのかどうかというようなのは、民族文化的なもので別になります。それでもトレーニングにひとつの規範があるというのはよい。それに対して、いろいろな型が定まってきます。守りとしての声のタフネスも大切な条件です。
過度にやるときに、少しずつタフに対応していきます。アマチュアは月に１、２回やっていればいい。プロになって月に 30 日、あるいは１日に２回、やらなければいけないときがくる。そのときに声を守れなければ続かないのです。ただ、民族音楽よりは声楽をおすすめします。

Q. プロの才能について、どう思われますか。

A. プロというのは、ずば抜けた才能のある人もいますが、ほとんどの人は、他の人よりは、長く続けられるノウハウを持っているということ、どんなに調子を崩しても、アマチュアレベルに落ちてしまわないというのが基本であり、守りです。
これはスポーツ選手を考えるとわかりやすいですよね。イチローでも松井選手でも、成績が目立ってくると、デッドボールを受けたり、ラフなプレーをされたり、いろいろな意味で厳しくなるわけです。守備もしなければいけないし、走塁もしなければいけないときに、怪我をしたら終わりですね。ワンシーズン、棒に振ってしまう。

Q. プロにとってのヴォイトレの意味を教えてください。

A. プロになれた人というのは、ピッチャーでいうと、腕が壊れなかった人ですね。ほとんどの場合は素質があっても、無理をして、壊してしまう。
そういう意味でいうと、ヴォイストレーニングは根本的なところにおいては、そういうことのために必要なのです。声を使ってやること、歌うことを一生やっていこうと思ったら、予防もいります。当たり前のことながら、人間の体は劣ってきますから。

Q. 肺活量を増やしたいのですが。

A. 肺活量は 20 歳くらいがピークで、後は衰えます。筋肉や呼吸も何もしないと衰えます。声帯も 40 代を越えてしまうと、本当の意味での完全なコントロールというのはできなくなってしまいます。でも、できないからといっても、第一線で歌っている人がいます。それは技術と経験が支えているのです。

Q. ミュージカルをやっています。自分の声を知るということとは、どういうことでしょうか。

A. 自分を知ることによって、無駄にマイナスなことはしないようになることです。
役者は結構、正直です。声だけではなくて、全身で演技するから、全身の中で、表情やパフォーマンスでカバーできてしまうことがあるのです。そこで声がかすれたりしてもかまわない。
ミュージカルでは、もっと大きな声で歌えと演出家が注意をすると、役者というのは大きな声で歌う。大きな声で歌うから、喉を潰してしまうのです。
ところが声楽を徹底してやってきた人は、大きく歌うということは、声量として大きく出さないで、というのは、出しすぎたら自分の喉を潰してしまいますから、それを出したように見せる術を知っています。自分がどこまでやると、次の日に悪くなるのかということを知っています。これがプロの条件です。

Q. 役者です。声楽出身者に劣るところは何ですか。

A. 一般的に役者は、高い音域において声を出す必要が、本来はなかったからです。疲れてきたり声がガラガラになっても、それはそれでそういう声で喋っていても、役者という仕事はもったからです。
ところが音楽や歌の中において、声を使うというのは、高い声に対して繊細に、コントロールしなければ、通用しない。そこの部分においては、声楽のほうがノウハウを持っているわけです。

Q. 日本人の好きなやわらかい声についてどう思いますか。

A. 日本の場合はわかりやすい。ミュージカルだけでなく、シャンソンでもジャズでも、高いところをうまくクリアにして、やわらかくおさめているのは、だいたい声楽出身者です。それが必ずしもよくない。というのは、トレーニングのように、あるいは声楽っぽく見えてしまうからです。歌ではなくなってしまうのです。
私は、瞬間的にそこで聞いて判断してしまいます。
けれど、日本の多くの人は、何となくそういうやわらかい声が結構好きなのです。ニューミュージックやＪ－ＰＯＰＳを見ればわかりますね。ハードにロックをやって、声量を持ってシャウトしていても、30 歳くらいになったら、声量がほとんどなくなっています。

Q. 歌謡曲やフォークが好きです。歌手でデビューしてから、すごく上達した人はいますか。

A. 郷ひろみさんとか山口百恵さんでしょう。声がしっかりと出るようになっていったのは。
他にも、元々下手だった人も、カリスマ性を帯びて、いい声というよりは伝わる声になっています。

Q. なぜ、日本人のシャウト系ヴォーカルは声が出ない、または出なくなっていくのですか。

A. さだまさしさんや南こうせつさんのように、やわらかい声を高いところで、元々持って生まれたところで歌ってきた人は、そんなに変わらないですね。そういう意味でいうと、日本人がハードなところできちんと歌っていって、20 年 30 年やるのは、結構厳しい。ただ、それだけの努力をしていないのも確かなのです。
海外の人ほど声に対して、ていねいに学ばない。声を育てるところのプロセスも違う。その後の練習も含めて大きな差があります。

Q. バンドで歌っています。まわりの助言がどこまで信用できるのか、違っている気がするのですが。

A. スタッフやプロデューサーが、声に対してほとんど判断力を持っていないのも、あるでしょう。プロデューサーに言われて、ここに来たという人もいます。ほとんど言葉がないから、そういう言葉を使ってしまうということが多い。声の裏側、声の中を聞き込んでいるようなプロデューサーは本当に少なくなりました。
そうだから、何が売れるのかわかるというのがあるのです。
というのは、現実的に日常として聞いたときに、今の日本のJ-POPSはそのままでしょう。だからこそ、声楽よりも共感されています。

Q. 日本人の歌手のレベルは上がったか。

A. 海外と同じところにあるのかといったら、どうでしょうか。楽器アレンジ、バンド、昔のプロでやっていたことは、中学生でもできるくらいに進歩しました。グループサウンズの頃の演奏を聞いてみたらよいでしょう。そういう部分でも、基本のあるなしというのは、わかりやすいと思います。ただし、他の人のことは、どうでもよいでしょう。

Q. 時代を超える歌とはどういうものなのでしょう？

A. だいたい日本の古いものは古く聞こえてしまうでしょう。ところが同時代の向こうのものというのは、あまり古くならないのですね。それには、いろいろな理由があります。
第一に日本語というのは、すぐに古くなります。とても変化が大きい。それから、世の中が変わっていく。
昭和では、阿久悠さんの詞が、新しい時代を歌いました。それが新しいと言われるくらいに古かったわけです。

Q. 演歌はなぜ流行しないのですか。

A. 演歌の世界で歌われる男女関係というのは、遠くなっていったのです。
そんなものがいつまでもヒットするのではないでしょう。
今も氷川さんが頑張っていますが、少し受けるところが違うでしょう。

Q. あいまいな日本語音声表現について知りたい。

A. 「あ」でもいろいろな「あ」があります。どの「あ」が正しいのかというのが、日本語の場合は決まっていないです。とにかく「いうえお」に聞こえなければ「あ」です。ところが、他の国では、そういう音声教育をきちんと受けています。
日本語教師が、外国人を教えるときに、そういう問題が出てきてしまうのですね。日本人は教わっていない。我々は父親や母親の影響の下で覚えてしまったままで、きているのです。それをパブリックな場で正されることはしなかったといってよいでしょう。

Q. なぜ外国人の方が、声が使えるのですか。

A. 喋り方にも、いろいろな喋り方があります。特に日本語の喋り方というのは、私でも声を抑えているのです。はっきり言ってしまうとカドが立ってしまう。
自分ひとりでまくしたてるのも、こういう立場が許されているときはできますけれど、普通のところではできない。交互に喋っていく。
海外に行ったり、外国人の友達がいるとわかると思いますが、欧米などでは、片方が2、3分、全部喋りきるまで待ちますね。それで喋りきった後に、今度は向こうが喋る。
そういうふうになってきたら、喋る前に、結論から、論理を組み立てなければいけない。音声の流れの中で計算する。それから喋り出すときに、ちゃんと体を使わなければ、最後まできちんといえない。否応なしに腹式呼吸になるのです。
それから息も使う。言語の性質が体から出すことを強いるのです。

Q. 大きな声でリーダーシップをとりたいのですが。

A. 企業や会社関係の依頼で、声を大きくしたいとか、はっきりしたいとか言われます。プレゼンテーションもビジネスの大きな要素と思うのですが、それを欧米のやり方をとって、果たして社内で合意ができるでしょうか。あるいは、お客さんの中にそれを心地よく思うかというと、社風も含めて、文化の問題にはまってきてしまいます。

Q. 音声文化の違いとは、どういうことですか。

A. 大きくとてもひびく声で、1、2時間喋られたら、日本人の場合は聞いていて、疲れ切ってしまいますね。
ところが海外に行くと、それが当たり前となるのです。向こうもそのくらいで話します。
2メートルの距離で、プライベートの会話でも当たり前です。日本人の場合はあまりないことです。電車の中でも喫茶店でも、そういった距離で喋るのは、向こうから来た人です。

Q. 日常から声を変えるというのは。

A. 日本人には大きな声で喋ることがはしたない、という考えもあります。目立って大きな声で喋るという日本人がいたら、これは耳の力がないのです。自分がこうやって喋っているのが、調整できないのです。
海外に行くと、日本人の団体客はうるさくて、ひんしゅくを買っています。音に対して敏感な国民であったら、公共の前で子供に喋らせることはしません。電車の中でも、皆に迷惑をかける。声の通る国の人は、自分たちの声がどこまで届いているのか、どこまで迷惑をかけているのかに、非常に敏感ですね。
そういうふうな環境のないところで育っていると、日常の会話とヴォイストレーニングの関係がつきにくいということです。

Q. 日常の会話で声を鍛えたい。

A. これは自分だけ頑張っても難しそうですね。
自分がどんなに体からしっかり声を出しても、相手がそれに対応していなければ、それは自分だけが一人で浮いてしまう。ヴォイストレーニングをかねて会話しようと思っても、コミュニケーションとしては非常にぎくしゃくしたかたちとなります。
コミュニケーションというのは、相手と同じテンポ、相手と同じ声量でやっていかなければいけない。自分一人だけでやっていくと、それだけ浮いていく形になります。本当の意味での伝わるということでなくなってくるのです。しかし、人よりも話していない人は、そういうことも大切ですね。

Q. しっかりした声で出したのですが、どうもうまくかみ合わない。

A. 日本人の場合、声で思い切りまくし立てたり、英語がぺらぺらと喋れてしまうと、異端なのです。皆、すごいと思っても、誰も納得しないです。それは文化の問題です。
日本も個人的にわがままになって、欧米のように個人主義の社会になってきているように思えて、むしろ逆のようです。

若い人は、語尾を濁すような語尾上げのようなかたちで、責任回避の喋り方で、断定しないわけです。断定しないということは体を使って言う必要もなければ、声を切る必要もない。
それをしてしまうといけないわけです。
世間では、ヴォイストレーニングの中でしていることと逆行してしまうわけです。表現するとは、そういうことなのです。
役者やタレント、お笑いの人はそれをやらないと、表現できない。その場の状況というのが、いわゆる対話の状況なのです。第三者に対して説得しなければいけない。
普通の人は、あまりそういう場がない。いや自ら、そういう場にしていくことからです。

Q. なぜステージで声の力を必要とされないのですか。

A. 日本の場合は、うち、外、よそ、みたいな感じでしょう。よそ様と喋るときには、内側に入れてしまいますから、喋っている時点で身内なのです。
歌も同じです。身内の歌だから、インパクトもパワーもいらないのです。もう、その人を認めてくる人たちの中で歌っていますからね。
欧米はそういうところはシビアで、相手を振り向かせてから始めなければいけない。実力でそこに長くいさせなければいけない。日本のコンサートのように、そこに座ったら席を立てないような雰囲気はない。
ストリートから始まっても、友人同士の対話で終わってしまうことが多いのです。

Q. 対話と会話の違いは何ですか。

A. 日本の喫茶店で私の喋り方をしたら、たぶん向こうのほうから見たら、何をあの人は怒っているのだろうかとか怒鳴っているんだというふうに見えます。
ところが海外であれば、これでプライベートです。こういうふうに喋っている、この対話というのは、２人の中で喋っていることを、あちらの人たちが聞いてみても成り立っているということです。もう既に劇場になっているということなのです。
お互いが言葉の中で、第三者が聞いてみてもわかるような言葉を使い、相手に対して説得するという目的を持って、それで戦わせているところに対話というのが成り立つのです。

日本の場合は、会話といわれています。会話というのは、身内しかわからないことです。「あれやっといて」とか、他の人が聞いたら何もわからない。

Q. 役者ですが、外国人との音声の差を感じます。何か違うのですか。

A. 役者になって、日本の場合、大変なのは、発声の基礎から勉強をしないとダメなのですね。勉強をしないと声も届かないし、そこで喋っている喋り方も伝わりません。
ちょうど敬語を覚えるようなものではないでしょうか。日常的にそんなものをまったくやらないで生きてきた人たちが、価値をそこで出さなければいけない。すると皆に理解してもらうように、喋ったり言葉を使ったりしなければいけない。
単純な話で、どこでも初等教育や親の教育でやっているようなことを、日本の場合はやらないできたというだけの話ですね。

Q. 外国語でヴォイトレすることの意味は？

A. 外国語の勉強に入って、母音、子音の違いや、耳で聞こえるものを調音してみて、自分の口から出してみるということを初めて意識的にする。それはヴォイストレーニングのベーシックなところのものです。
それをほとんど日本語の場合は、経験しないできているわけです。音声の基準がない。国語では、漢字の書き取りや長文読解ばかりをやってきたのです。だから大変なのです。

Q. 歌の音楽性とは、どういうことですか。

A. いろいろな問題が出てきます。歌の問題もそうです。歌の判断がつけにくいところというのは、私は音楽的に見ていくのですが、日本のプロデューサーや劇団は、音楽を構造的にはほとんど聞いていない。クラシックをやってきた人は構造的に聞く人もいそうですが、すごく少ない。音楽的というのをメロディと思っているからです。
私が音楽的というのは、器楽的ということです。いわゆる演奏として成り立つような聞き方をしているかということです。

Q. 声と歌のオリジナリティに関心があります。それは何ですか。

A. 声の場合、難しいというのは、よくオリジナリティをいわれるのですが、声そのものが一人ひとり違うでしょう。それがオリジナリティになりかねないのです。とにかく自分が歌った歌を違う人が歌ったら、同じように歌っても声が違うのだから、それがオリジナリティのように思われてしまう。
そのオリジナリティというのは、ここが一般とプロとの違うところですが、プロにおいては人と違うというだけでは、何の意味もないのです。それは、顔が違うという程度のものですから、そこで価値のある違い方をしなければいけない。でもこれが一緒になってしまう。

Q. 歌においての音楽性とは、どのくらい問われますか。

A. 歌には言葉がある。音楽だけれど言葉がある。その声と言葉は、人間にとって、非常に親しいものです。どんなに名演奏があっても、赤ちゃんの声や誰かが発した声に、耳がいってしまいます。そっちのほうが強いわけです。
音楽でも、日本人の場合は、歌詞を聞いて、歌詞の中での感情の込め方や伝わり方のところで回ってしまう場合が非常に多い。
純粋に音楽性や技術で競っていったら、絶対にオリコンのランキングにならない。

Q. 欧米の歌もルックスやアイドルが中心ではないのでしょうか。

A. 欧米でもそういう部分は当然あります。楽器の人に比べたら、ヴォーカルはその人の個性やファッション、あるいは生き方が問われます。でも最低限、アイドルでも、声での演奏能力は持っているということです。
欧米でいうと、有名な映画スターもレコーディングしていますが、ほとんど売れていない。
日本の場合は、名前が通ったら、歌の力と関係なしに売れます。だから皆、映画に出たり、タレントとして名が出てくると、必ずＣＤを出します。
欧米のほうでＣＤがちゃんと売れるような人は、歌手としても力のある人です。ベッド・ミドラーでも、その辺の歌手よりもうまい人でなければ、売れないです。エディ・マーフィーらも、デビューしていますが、売れていない。
そういう意味では、歌というのは音楽で捉えられている。日本の場合は、星野監督でも原監督でもレコードを出して、売れています。関取でも出しています。どちらかというとファンサービス、エッセイみたいな扱いかもしれません。

Q．歌や声から何事も考えるべきなのでしょうか。

A．声から考えるというのは、スポーツやサッカーをしたりするときに、体から考えるという意味と同じでいいのです。スポーツは体がないと絶対にできないのですが、声というのは、体が絶対になければダメだというより、体もあったほうがいいのだけれど、むしろ、問われるのは、その使い方です。トレーニングをして将来的に力をつけたいなら、そこから考えることです。

Q．うまくなることよりも大切なことはありますか。

A．ポップスのヴォーカルも、どれだけ自分を知るかということのほうが先にきますね。
これは役者でも、自分で何でもできるようにしようというよりは、自分ができないものに、どこまで挑戦するか、見切りをつけるかというようなことです。
ヴォーカルの場合は、正にオリジナリティなのです。誰かに似てしまったらダメなのです。
ヴォーカルスクールも多くの人の自主トレも、逆のことをやっている。誰かに似させて近づくことを、うまくするといってやっているわけでしょう。
歌がうまくなりたいということを目的にやったら、うまくなりたいということは、周りからうまくなったねといわれることなわけです。
周りの人たちが何をもってうまくなったねと言われるようになるかというと、音楽性など見ていないです。音が外れたりしてはダメだけれど、プロの誰々のように歌えるようになってきたと、既に歌っている歌い手の最大公約数を入れて、それに何となく近づいていく。つまり、今のプロの誰かに近づいていったら、うまくなったといわれる。
ところが実際のプロの世界では、誰かに近づけていけばいくほど、やれる可能性はなくなってくるのです。まったく違ってこなければ困るわけです。
どんなプロデューサーの判断も同じです。仮に、14、15 歳ですごく美形で、それで同じくらいに歌えるといったらチャンスはあるでしょう。しかし、30 歳くらいでは、チャンスはない。

Q．発声の基準の取り方とは、要するにどういうことなのですか。

A．真似していったものは、どこかで無理があるのです。自分の声帯に合った使い方を知ることです。勘が鋭くて、そういうことをやってきた人というのは、案外と当たっているのです。
歌い方を、口の中でつくっているから、欧米のものとは感覚やセンスは似ているのですけれど、発声からいうと、違う。違うのだけれど、それっぽく聞こえる。それっぽく聞こえるところが、日本人にとったら、本物よりも聞きやすい。
本物といっても、何をもって本物というのかが難しいのです。でもその人間のもつ、音楽的感性を独自のものと考えたときには、本物なのだから、それで見るわけです。もちろん、発声の見本にはしないのです。作詞作曲も歌唱の力はあるのです。
日本の場合は、非常にややこしいのです。

Q．プロになるためのヴォイトレのヒントをください。

A．本来は、ヴォイストレーニングで問われる歌い手の要素は、歌唱には関係がないからです。しかし、シンガーソングライターのように、作詞、作曲、アレンジの力もつけていくのも必要です。
そういうことでいうと、それぞれに勉強するところの目的とプロセスをはっきりさせなければいけないのです。それがはっきりできているのだったら、相当上のほうにいっているからです。たぶん２０代ならもうやっているでしょうね。
１０代で勝負できないとしたら、歌い手の場合は一度、自己否定をする必要はないのだけれど、自分が方向や考え方を変えなければやれないくらいに思ってもよいでしょう。そこから、自分のやれるほうに特化していくことです。そういうやり方をとった人でないと、日の目を見ることは難しいようですね。お笑いの人も３０代になって出てくるでしょう。そこには１０年の下積みがあります。

Q．本当に声が変わるのでしょうか。

A．声楽の基準は、ポップスと最初はあまり一致しないように見えるのですが、体に対して忠実にやっていくというのはひとつの有効な方法です。
10 代で何も見えないときにそれを徹底してやるというのはいいことだと思います。私は 20 歳以上しか、昔は引き受けていなかったのですが、そのときに 10 代の人は声楽をやっておいてください、音大に入れる力があるというのは、何かしらオンしていく基礎となるからです。
今は、30 代以上の人にも声楽を薦めています。
ポップスをヴォイストレーニングで５年 10 年やって、それで声そのものが変わったという人はあまりいないと思われていました。
他のところでトレーニングを５年やっていますという人の声を聞いてみたら、どの人が先輩で、後輩かわかりません。役者の世界で入った人と、５年 10 年やっている人とで、声の表現力が違わないといったら、何をやったのかという話になります。

Q．なぜ、声楽がヴォイトレの基本なのですか。

A．クラシックや声楽というのは、大学で見ていても成長します。声だけではなく、大きく成長する時期だから一概にはいえないのですが、それなりに変わります。８年も声楽をやったという人は、ちょっと歌ってもらうと、歌としては別としても、声としてはやってきたというのはわかります。そういう意味でも、基準としての声の強さというのはあると思います。外国人レベルに近づいているのです。
目的がきちんと定まっているのだから、トレーナーが的確に判断できるわけです。すると何が足りないかというメニュを与えていけるからです。

Q．ヴォイトレは必要ですか。

A．ポップスでの難しい問題は、音へのアンテナの感度ですね。優れた人がヴォイストレーニングや発声をやらなくても、歌を歌っている中で覚えてやってきたことにヒントがある。
たとえば、歌えないと思ったら、その箇所を繰り返すわけですね。それ自体がヴォイストレーニングなのです。むしろヴォイストレーニング独自のようにいわれていることで、おかしなことはいっぱいあります。

Q．正しい発声練習とは。

A．カラオケとかで歌っている人なら、その方がずっと高い音とか難しい音程を歌えてしまうのです。
ところが発声練習といって、ドレミレドとかアエイオウとかやると、その手前までいかないところで喉にかかってしまったり、下手な人だとそこで発声とか教えてしまうのです。
でも歌でできているわけだから、本来だったら歌のほうが難しいわけでしょう。言葉がいろいろあるし、音もとんでいるのです。
その難しい歌を歌うために、簡単な発声練習でやっておいて、高いところも低いところも出るようにする。

それからいろいろな子音が組み合わせたり、音程が外れているのは難しいから、あまり音程がとんでいないもので、母音だけで簡単にしておいて、声の流れをつくっていく。少しずつ難しいのにしていきましょうというのが、発声練習なのです。
ですから、歌でできていることを、発声練習でできなくしてしまうということは、あまり意味もないでしょう。最終的に発声練習で舞台に立つわけではない。そういうことが当たり前のようになされています。それは形だけを受け継いでしまうだけです。

Q. 才能とそれを伸ばすトレーニングについて知りたいのですが、よろしくお願いします。

A. プロになるということは、自分の世界をどういうふうに持っているかということです。
今のポップスにとっては、声域や声量よりは、他の人ができない何をやれるかということなのです。だからどこからでもいいのです。どこのバンドでもどこのライブハウスでもいい。目標を立てて、そこでやろうと思ったときに、自分ひとりではできない部分がたくさんあります。すると、そのパートナーを選べばいいと考えると、簡単です。
もちろん、そのパートナーが有能な人であったら、当然のことながら、お前はその見返りに何ができるのかということを問うてきますから、そうなったときにこれができるということが必要でしょう。それがなければ、所詮できないわけです。
歌は、トータルに仕上げられるもので、こう考えないと、問題がわかりにくいでしょう。

Q. 声が大きく出せません。歌手には不向きですか。

A. たとえば、大きな声や高いところが出ないから歌い手になれないということはないわけです。そこはギターにやってもらってもよい。音の加工もいくらでもできてしまうのです。ピッチやリズムが悪いのは、問題ですが、入れていけばよい。それ以外のものは、CDだったら、修正できるようになっています。
その中においてのヴォイストレーニングというのは、基本的には繊細に声を扱うための技術、自分のイメージに対して、声で描き出すのです。そのイメージをつくるために、いろいろな音楽を入れて、音楽を判断して組み合わせていく。ですから、内面的な世界をつくっていくというのは、第一にすべきことです。

Q. プロにはどう教えているのですか。

A. プロといっても、日本の場合は、自分の好きな曲を選んで、好きなように歌ってきただけですから、どこかの時点で伸び悩んでしまう人も多いですね。ルックスから入った人も少なくないですね。20 年やってきたけれど、20 年前には「今の自分みたいなものを想定していなかった」という人が多いです。
トレーナーはそれをきちんと映し出してあげるのです。あなたが思っているもっと深いあなたというのは、あなたが今やっていることほど浅くないということを見せていけば、声も歌ももっとしっかりしてくるのです。

Q. 古典を基本としてやるのは有効ですか。

A. 若い人たちでも、巷の音楽を聞いて、それに憧れるのはいいのです。ただ、それができるかでなく、それでできるかということが大切なのでしょう☆。
もうやっていないのだからできないというのと同じです。それを追いかけるというのは古いことなのです。
そうしたら 50 年でも、30 年でもさかのぼって、古くなっていない音楽から学んだほうがよい。基本を勉強するには、非常によい勉強になります。
今は、歌い手でオンエアバトルに出るとしたら、歌ではなくお笑いのほうに出して、お笑いのファンをつかまえるくらいの力がないと、やっていかれないでしょう。

Q. ステージの反応で本当に学べるのでしょうか。

A. 音楽はずいぶん守られています。バンドが出て曲が終わったら、拍手がくるという構造の中に入っている。
ところが、お笑いというのは厳しく、どんなに受けていても、次の瞬間にちょっとタイミングを外したり、変なことを言ってしまったりすると、さーっと引いてしまう。それを突きつけられるような毎日をやっているわけでしょう。前の輩が受けて、その後に出ていったら、全然受けなかったと、相当辛酸を舐めます。

日本の客は音楽にはストレートに反応しない。よくても拍手がくるし、悪くてもまあまあ拍手がくる。お笑いの世界は、すごくよくて、ようやく拍手がくる。その中に身をさらすということが必要です。音楽はそこまでの働きかけができていないという話だと思います。海外では、それは当たり前の光景です。日本の場合は、そこが不自然です。何か歌っているなと見られてしまう。本当の歌だったら、「歌っているな」ではなくて、そこにその人の世界があり、何か語っているようで、引きつけられて、離れられないものです。歌い上げていると思われてしまったら、あるいは、いい声だなとか、声が出ていると思われてしまうこと自体が、舞台が成り立っていない。信用が成り立っていないといえるのです。
イベントというのならそれでいいのです。イベントというのは、村にたまにサーカスが来るから、楽しむということです。芸術的なことと違ってきます。

Q. レッスン時間と集中できる時間について教えてください。

A. レッスンで一時間あっても、休憩が 15 分くらい入っていて、先生の注意とかが入って、賞味 40 分あればいいところです。その 40 分もだらだらやっていなければ、集中力でも 20 分です。
初心者は最初、セッティングができないから、発声練習をしたり体を動かしたりなんかして、すぐに 2、30 分経ってしまうでしょう。それは無駄とは言わないけれど、体のことをやるときには、3、40 分は欲しいと思います。ただ、歌や声の判断であれば、だめなときはだめ、うまくいかないときは自己ベストに戻せたら上出来です。

時間に対する勝負の仕事ですから、この時間ということをどこまで感じさせないか、簡単なことでいうと、1秒の中にどれだけの世界を作り出せるかということを連続でやっていく。
それには、レッスンとかでダラダラしてしまうのが一番だめなのです。スキだらけになります。

Q. 呼吸法はどうするのですか。

A. これもよく聞かれるのです。仮に理想の息を持っているとしましょう。トレーニングがどういうやり方かわからないけれど、5年後 10 年後、一流の人と同じような息が自分の歌の中にも聞こえてきたら、それは近づいていったり、理にかなっていたといえるのではないでしょうか。

Q. ヴォイトレの正しい方法、その結果について、アドバイスください。

A. それを方法論で考えてしまうと何ともいえないのです。という

のは、検証のやりようが実際にないのです。人間の場合は個体差があります。
それから、その時期を違う要因を与えてできないです。六つ子でも試さないとわかりません。

Q. 息のトレーニングというのは、何秒吐くのですか。また何回やるんですか。

A. 皆、トレーニングを正しくやりたいがために、そういう質問をします。
私のテキストでも、いろいろと違います。他の先生のテキストも全部違う。
というのは、どれがどうよいのか、わからないからです。多くのトレーナーが書いているやり方は、そのトレーナーが教わってきてやったことです。
そこでもう一つ、誤解が生まれるのです。トレーナーとしては、その成果が出たか出ていないかは、自分にとってしかわからないけれど、自分がそういう仕事についていたり、まかりなりにも、少しうまく歌えている人がトレーナーをやっているわけですから、そうなったということは、それが効果があったと思いたいわけです。
だから一番問題なのは、それが誰にでも当てはまらないという事実と、自分が本当にそのことによって効果が出たのかどうかでさえ、実証されていないということです。
もっというのなら、そのことをやっていたから時間がかかっていたのかもしれない。もっと早い方法があったかもしれないというようなことも、実証できないのです。

Q. 必ずプロになれるトレーニングを教えてください。

A. プロの世界はどこでもそうですが、そうなるまでに、多くの人はかなりの無駄もやり、かなりの時間も割いてやっています。その中において、総合的に表現に耐える声ができてきます。

Q. トレーニングの予め気をつけておくとよい問題点を教えてください。

A. 他には、いろいろな先生に教わったのに、全部間違っていたとか、あるとき自分でひらめいてこういうことをやったらできるようになったとか、外国に行くと簡単にできるようになったという人がいます。
でも、その日にできたのではなく、その人が間違っていたと思っていたような、いろいろな先生のやり方も全部含めて、喉や声が変わって、感覚が変わったといえます。どれが必要でどれがいらなかったのか、邪魔だったのかなんて、本来わかりようがないのです。
声楽でいうと、明らかにこれはやってはいけないということをやっている場合もあります。それはトレーナーとしては、やらせないほうがいいと思うのです。
ただ、役者の世界や邦楽の世界は、声を壊しては鍛えていくようなやり方が一般的だった。
そういうやり方が間違っていたというのなら、名人になって 80、90 歳になっても朗々と声が出ているということはどういうことかということになる。そうかといって、その名人のやり方を使うとうまくなる人もいるが、声を壊して引退に追い込まれてしまう人もいるということなのです。

Q. レッスンでのトレーナーとの矛盾を感じます。教えられた通り、やりたくないのです。

A. 日本の場合は、上の人を真似てやっていきます。速攻的ゆえに限界も浅いところできます。
応援団と同じだと言っているのです。応援団の中の次の団長になる人というのは、前の団長と喉が合っていた人です。同じやり方をとって、皆潰してしまったのに、一人、すごく声が出るようになったとしたら、どうでしょう。
その辺はやり方だけではなくて、自分を知って、自分はそれがいいのか悪いのかという判断をしていかないといけないのです。
どこのトレーナーも、自分の生徒を、他の先生につけられるというのは、あまり好きではないのですが、私はあえてそうやっています。
まっさらの生徒を受け取って、自分が思うとおりにゼロから教えていかないと責任が持てないという考え方が多いです。ただ、本当に責任を持てているのでしょうか。他の人でなく、自分がトレーナーなら、必ず成果が出せると思っている人も多いのですが、他の先生もそう思っているものです。
あなたではなくて、もっと優秀な先生につけたら、もっと早く成果が出ているかもしれないとか、そういう可能性があることを考えないのは、あまりに無責任です。

Q. なぜトレーナーは他のトレーナーにつくのを嫌がるのですか。

A. ある生徒を教えているのに、その生徒が違うところに行って、何やかんやいろいろなアドバイスを受けてきてしまうと、やりにくいのは確かなのです。
ある先生は右のほうに曲がっているから、左のほうに寄せていくトレーニングをするのだけれど、別の先生がパッと見てしまうと、これは左によっているから右に戻そうとやってしまったり、そこで連係プレーはできない。
さらにトレーニングは、その日に結果を出していくものではない。今はこういう問題があっても、あえて我慢してこっちのことを優先して、あとで１年２年後に、こうなるようにしようというようなもくろみは、なかなか他人がわからないです。
でもそれさえ当てはまる生徒と、当てはまらない生徒がいます。そうなったときに難しい問題になります。
少なくとも今の日本で、いろいろな学校に、どんなに言ってもダメなのですが、生徒の責任においてトレーナーをきちんと選ぶのは、酷なことです。私はそれこそ、選んでもらう方が確かだと思います。

Q. 私のついているトレーナーは、絶対に他のトレーナーにつかないことといっています。やめた方がよいでしょうか。

A. 医者でもセカンドオピニオンがいて、この先生だけじゃ信用できないと思ったら、他の先生に聞いてみればよい。病院をいくつか回っているわけでしょう。
ところがトレーナーはどんな学校に行っても、一人の先生、声に関してはその先生だけが担当です。その人が絶対なのです。
その先生は他のところで切磋琢磨されてきたかというと、たまたま自分はそれでやれてきただけなのです。比較や検証もされていない。
まして育った人はともかく、育っていない人については、そのままです。
ここに来る人も、他のところで成果が出なかった人が多いのです。それとて本当に成果が出なかったのかどうかはわからないです。そこでも成果が出ている人はいるでしょう。その人の努力不足があるかもしれない。相性が合わなかったということもあるかもしれません。他でも成果が出たといってくる人は、基準が甘いこともありますが、スタンスとしては立派です。

Q. トレーナーを変えたら、前のトレーナーのやり方の悪口ばかりいわれました。東京に行けないのですが、どうしたらよいですか。

A. トレーナーの業界はまだ未熟です。トレーナーが一番信用を得るのは、前の先生の悪口を一緒に言えばいい。

学べない人はどこに行っても学べない。学べる人はどこに行っても学べる。歌や声はその度合いが大きいです。
まずそこを変えなければいけない。前のところでどういうことが学べたか。あるいは学べなかったとしたらそれは何なのかということです。そうでないと、前に費やした期間が無駄になるでしょう。
ところが多くのトレーナーは、そこを見ずに、全部リセットしているのです。前のやり方を忘れなさい。新しいやり方でやればよくなるからと。また同じ結果になってしまうのです。
他の学校に行っては、やり方が違うというだけのを転々としている人が多いのです。ノウハウ集めではモノになりません。

私は最初からやり方で問うていません。２人の先生なら２人の先生ともやり方が違います。矛盾すると、少しは考えるでしょう。
そのうちにこの先生はどうしても合わないから、別の先生のほうがいいとなったら、それはそれでよいとも思います。それが本当にいいかどうかもわからないです。
私もアドバイスをします。当人が好きな先生、合うと思う先生がいいとは限らないからです。
人間は弱いものだから、励ましてくれる優しい先生のほうが好きなのです。厳しい先生やどんどん指摘する先生は、行きづらいものです。その辺はその人の性格もあります。自分を活かすために人につく、トレーナーを利用するのではないでしょうか。

Q. 少しうまくなれたら充分なのに、ヴォイトレが必要ですか。

A. 私はここに来る人には、プロのヴォーカルや役者を目指さないにしろ、目標は最高のところに設定しなさいと言っています。
そうでないと、トレーニングでわからなくなってしまう。最高のところをやろうと思ったら、どれだけのことをやらなければいけないか、そんなことでは許されないということはわかるから、大変だけど変わるのです。
カラオケで、チャンピオンになりたいというくらいであったら、エコーをかけて音響で操作してしまったら、わからなくなってしまいます。どのくらいうまくなったのかもわからない。気分的なところで変わる。うまさや下手さでみるものではないからです。
そういうのは、慣れと自信だけつけさせればいいのです。先生が褒めまくってどこでもやれるといえばよい。
でも、実力というのは変わっていないわけでしょう。だからごまかしといわないなら、装飾というものは、本来は最後につけるところです。実体をトレーニングすべきなのです。
どうしてもできないところに関して音響でごまかすということならいいのです。でも、最初からそれをやっていては、トレーニングはどうしようもなくなる。でもそれが見えにくくなっているのは確かです。少しうまくなるのも、うまくいかないなら、トレーニングしましょう。

Q. トレーニングは長期で考えるものと思うのですが、ピッチ、リズムなどは早く身につけたいのです。

A. ピッチやリズムというのは、必要なのですが、本当のことでいったら、声をつくるということとは、何事も当初は矛盾するのです。自分の体が変わっていったり、声が変わっていくときに、歌を確実に、正確に歌えるかというのは、ムリでしょう。絶対に音程を外すなといったら、いい歌は歌えない。リズムとテンポを完璧にとりなさいといわれたときに、音程や歌のことを完全にできるかいったら無理ですね。そっちのほうに意識が行ってしまう。音程やリズムのことに意識をしていたら、いい歌になるわけがない。
それはトレーニングでは、本来わけてやるわけです。それぞれの部分での強化トレーニングです。声が安定しないうちに、あまり声域とか転換点、ファルセットやミックスヴォイスなどを決めつけてしまうのはよくない。その辺になってくると、長期的にするべきです。3 年や５年を見て、最初の 1、2 年はこのくらいのペースでいいというのは、よいトレーナーなら見えている。

Q. 長期で成果をみるとは、どういうことですか。

A. 私は最初、入ってくるときのしきりを高くしていた。入ってきても辞めない人というか、辞めてしまう人はとれない。というのは、責任を持ちかねる。
普通のスクールは、月謝制になっている。その月ごと、勝負なのです。効果が毎回ないと、次の月に生徒が来ない。そうしたら、そういうやり方をとらざるを得ない。最初の半年は、効果が出るのだけれど、後から伸びないこともよくあるのです。

私の考え方は、卒業してから、本当の効果が上がればいいと思っています。２年くらいの中でたいしたことはできない。仮に、10 年とかかったとしたら、２年で無理だろうけれど、４年くらいでどうなり、残り６年でどんなことをやらなければいけないのか、どういうメニューをどう組めばいいのかがわかるようにするというのは、勉強です。
１年や２年でできるようなことで、人様が感動するようなことができたら、それは大天才です。

５～１０年くらい経ってから、ここに来る人がいます。それもかまいません。
初心者はそのくらいで見ておかないと、もっとも大切な５、６年後から挫折します。
問題なのは２年でも４年でも続けていき、しっかりとオンすること、長いといっても、１年目はすぐに経ってしまうのです。本当に何も身につかないといったら変ですが、それを目的に絞っていない人が少なくありません。
一番磨かなければいけないのは、後で高まってくるだけの基準を入れていくことです。それには、内面的に変えていくしかないのです。耳が変わり、聞き方が変わり、身体が変わって初めて、声や歌がよくなってくるわけです。

Q. 感じさせるようなヴォーカルになりたいのですが、どういうふうに習えばよいですか。

A. たとえ、付け焼き刃でピッチの取り方とかビブラートのかけ方とか、ファルセットの歌い方とやったようなものは、あるレベル以上の人が見たら丸々と見えます。見えるようなものでは、もたないのです。
ああいうやり方でやっている、どこかの先生に習ったようなやり方でやっているとか。素人や学校の発表会に行くと、一番嫌なのは、その先生の癖がそのまま出てしまっている人です。それは習わないほうがよかったという結果になります。大体は、そうなってしまうのです。
先生が熱心に教えたら教えるほど、生徒ができることは、先生の悪いところをとることです。いいところが取れるくらいの感覚や体があるなら、もう歌えています。
歌は誰でも歌ってきて、そこでパッととれてしまうくらいだったら、その先生よりもうまく歌えているということです。楽器でもそうでしょうね。その先生が弾いたとおりに、そのいいところをよりよくとれるのなら、その先生よりレベルが高い。もし真似でできるとしたら、悪いところしかとれていないです。絶対に真似てはいけないような、そういうふうに聞いてはいけないことをとらないこと。その辺が難しいところですね。

Q. 一流の歌が自然に聞こえるのは、なぜですか。

A．それは、歌っていないからです。
日本の歌は、メロディがついていて、それに対して声をかぶせている感じでしょう。
よくデモテープが送られてきます。セリーヌ・ディオンやマライア・キャリーのコピー。当人たちの基準は、音が届いて、最後まで歌い切れたらＯＫということでしょう。
それは演奏ではないです。ピアノでいうと、中学生のピアノ演奏がプロになれるというくらいで、間違えないで最後までやったらいいというのに近い。当たり前の話ですね。そういう基準や目標がないこと自体のほうが、本来は問題です。

何で間違うのかというと、自分の声で歌ったから自分のものだと思っているのです☆。それなら、トレーナーが歌ったほうがよほどいいわけです。
めざすべきことは、この中の一瞬でいいから、一音でいいから、これと同じレベルか、あるいはプロでも２オクターブ使っているのだから、苦手なところを全部カバーしているわけですから、たった１音や２音の世界では、勝たなければダメですね。オリジナリティや表現力においてです。
こういう人たちのは、結構自然に聞こえる。歌ってはいるけれど、身体があって、そこから息があって声が出て、それがその人の中にある音楽から動いているというようなプロセスをとることができます。

Q．ヴォイストレーニングの基本の中で、あるいはヴォーカルになるために、やらなければいけないこととは何ですか。

A．その基本となるための音楽の動きを、徹底して入れておくことが一つです。
それから、その音楽の動きに対して、自分がどういうデッサンをするか、創造していくかということをやっていかなければいけません。
たとえば、ちょっと速く切ってみたり、ちょっと長くつないでみたりということを、やる分にはいい。ただ、頭だけでやっていると、必ずその大きな流れからはそれてしまい、心地悪くなってしまいます。
心地よくやりながら、それだけ変えてやるということは、相当大変なことです。それは優れた作品の歌詞や曲を変えなさいといっているくらいに等しいわけです。
しかし、それができなかったら、本来は創造性という意味で、歌にはならないわけです。でも、そういう歌が日本の場合、多いです。単に歌っただけというもの。毎回歌うのも、同じような歌い方になってしまっている。それが芸事として深まっているのだったらいいのですが、だんだん形になっている場合が多いです。

Q．歌の入れ方、学び方について、教えてください。

A．歌を歌っている中で、メロディをとりにいったり、リズムや音程をとろうという意識は、彼女の中にまったくないです。あったらそれが出てしまいます。本当はそういう勉強の仕方をしてはいけないのです。いけないのだけれど、便宜的にどうしても音程という概念や、リズムが入っていないというときに、そこからはじめるのは、仕方がない。
18 歳くらいで歌えてしまう人は、そういう勉強をしていないはずです。曲から聞いて歌っている。勘が悪いくらいのものならプロになれないとプロダクションは見ている。
ただ、そういう中で勘がいい人というのもいます。小さい頃から聞き方が違ったり、いろいろないい音楽を聞いている場合が多いから、10 代過ぎたらできないということではないと思うのです。
私は徹底して量を入れさせています。とにかく、好き嫌いではなく、よしあし。優れているものは何かということをきちんと知っていくことです。
お勧めは、比較の勉強です。欧米人が歌ったものを日本人が歌っている。あるいはひとつの曲をいろいろな欧米人が歌っているものがあります。ジャズでも、本当のオリジナリティを勉強しようと思ったときに、「枯葉」なら「枯葉」を、一番優れたトランペッターやピアニストがどう弾いているのかというのを徹底して入れていきます。10 や 20 パターンも入れていくうちに、自分が好きなもの嫌いなものがある。好きなものは何となく自分の中に入っていたり、感性があっているのだから、そちらの方向に最終的には行くのでしょう。

Q．嫌いなものにまで、学ぶ必要がありますか。

A．嫌いなものからも学べることが多いのです。
好きなものは、歌の場合は学びにくいです。なぜかといったら、好きな人のを好きなように歌って、自分が感動したようなものを選ぶからです。自分が好きなように歌えたら、もうそれでいいですよね。心地いいわけです。それが自分の作品かどうかというのは、そこの部分ではわからないわけです。

自分が憧れていて、それがきっかけでその世界に入った人の歌を、自分がそれっぽく歌えるようになったら、まったくそっくりに歌えるならどんなに気持ちがいいかということで言ってしまったら、それでその人の中では成り立ってしまいます。ただ、お客さんとは成り立たないですから。
だから逆のことも結構やらせます。今の若い人が嫌う古い歌を与えます。
でも、もし仕事がきてこれを面白く歌うとしたら、どういうふうにするのか、どうやったらあなた方の同じ世代の人たちが気持ちよく聞くか、これをつくるのがヴォーカルの力であって、それができないのなら今を生きていないということになります。
歌で今を生きていない人は、結構、多いです。昔っぽくなっていく人、どんどんカンツォーネやオールディーズが好きになって、とかいうのもいいのですけれど、私はあまり好きではない。
その時代に生きてきた人が、晩年になってその時代のことをやるのはいいのです。その時代に生きてきたから。
ただ、その時代を生きていない人がどんなにそれを真似ても、音楽は同時代性のものですから。その時代に、プレスリーが生きていた時代に真似をしていた人が、今の若い人が真似をしてもかなわない部分がある。真似でなければ違うやり方もあるのでしょうけれど。

Q．音の中での組み立て方を教えてください。

A．それがある意味では自由度を活かし切ることになります☆。つまり、うまいか下手かも判断させないことなのです。
音楽はいろいろな要素があって、楽しむことだけがいいとは言いませんけれど、いろんな方面に展開できます。一つは持って生まれた声です。これで見るときは、カーペンターズのカレンや日本だと白鳥英美子さん。
その声を伸ばして聞いているだけでいい声の人はいます。これは好き嫌いもあると思います。森山良子さんの声がいいという人もいますし。だから、そこの部分はそんなに変えられないところです。持って生まれたのだから、遺伝もあります。もうひとつは声の使い方、発声ですね。
一つのフレーズを伸ばしていくということで、これにはうまいとか下手とかいうところがある。日本で歌唱力があるといわれている人は、こういうところです。演歌もそうかもしれない。
もう一つ、日本ではないがしろにされているわりには、そこでやっている人が多いというのは、音の中での組み立てです。声の中の組

み立てといったほうがいいのでしょうか。
典型的なもので言ってしまうと、YMO の声の入れ方みたいなものです。実際、器楽音として使っている。エルビス・コステロでもいいのですが、発声も声もそれだけでなく、音の中ですごく魅力的だと。そのフレーズをどういうふうに組み合わせるかで見せていくという音楽があります。これはクラシック出身の人が一番弱いところですね。

Q. 声だけではないといわれます。なぜでしょうか。

A. 私からいうと、なぜあそこで声を伸ばしてしまうのかとか、なぜあそこで歌ってしまうのか、そのために効果を損ねている。でも、目的が違うのです。
声を聞かせるというのは、ポップスの大きな要素ではない。声の組み立ての中に、どちらかというと、音を組み合わせて声は素材として放りこんでいるというかたちです。歌は下手だから、下手な歌い手を研究して、そこから応用して、なるだけ伸ばしたり歌ったりしないようにしてもいい。その曲が世界的に日本から出ていっているわけです。
声だけで勝負しなければいけないのが歌ではないです。そういうふうに考えたときに、こちらのタイプは、そんなに声も発声もいいわけではないけれども、でも他の人にできないような歌い方をしている。だから順番がつかないという意味では、声を使っているほど、日本の歌い手は相当不自由になっています。
もう一つは、リズムにのってサビに落とし込んでいく。音楽の持つ一番大きな働きを利用できているのです。
ミュージカルはストーリーというかたちで捉えて、歌と場面を言葉で伝えていくと、言葉の物語で終わる。ミュージカルを CD で切り取って聞くのはよくないのですけれど、違いは明らかです。

Q. グルーヴから強弱リズム、音色へというところの本の説明がわかりません。詳しく教えてください。

A. 声で劣ってきても、音楽にのっているからいい。今は言葉が聞こえなくても OK。ニュアンスでも聞こえればいいのですが。
外国人の場合は、もっとシンプル、弱い強い弱いで捉えるだけです。

音節の数、たとえば「I LOVE YOU」（アイラブユー）というのなら、３つの音でできる。日本語の場合は「わたし」、ここで３つ使ってしまう。
一つの音に J-POPS は入れてしまうけれど、基本的にはその音を叩いているだけで、３連符になっている。頭のところしかとっていないで、後はエコーでつなげている。
外国人のようにグルーブで動かしている感覚ではないのです。そこの部分で、感覚をどう切り替えていくか。感覚が違うということ、次に感覚の違いをみて、差を埋めていくのです。

音楽の中において、聞き取ることによって、強弱のほうを優先していくということはできる。それは簡単に切り替えられるものではないのですが、かなり慣れたところから、少しずつ切り替わってきます。
言語から発してきたのが歌だとすると、その言語の感覚のところに本当は直したほうがいい。そういうかたちで、無理にでも強弱を捉えて、歌の中で練習期間を設けてやっていかないと、直りません。歌も声も必要がないわけですから、なかなかそういうふうになっていかない。簡単そうに見えるのですけれど、難しいことです。
いまだに tea を「テー」としか言えない人がいるように、聞いてないものはいえないわけです。だから聞こえるようにしていかなければいけない。

Q. 外国人と歌っています。喉が疲れるし荒れてしまったりするのですが。

A. 向こうでは、子音というのはあまり歌わなくても、その高さにパッと届いてしまう。アナウンサーでも、強く出しますが、強く出した後に、間をあけて、実際に声を出している期間は少ないのです。半分くらい休んでいます。あれだけ続けても、喉は回復するのですが、日本の場合は母音が多い。母音は、有声音で音にしますから、負担が多いのですね。同じことをやると日本人のほうがひっかかってしまいます。我々の場合は、母音、彼等の場合は子音を聞く。それを逆に、中心に出します。こういうのも、一つの原因です。

Q. 音色やグループの力をつけたいのですが。ヒントをください。

A. 感覚そのものが、発声練習で「ラララ」と、全部こういうところでやってしまう。たとえそんなのは絶対に使わないというのも、それがあったところでどうなるかということで考えなくてよい。
音色の問題です。「ミファソ」という問題と、「ハイハイハイ」「ハイハイハイ」、これは全部同じ音です。音の高さからいうと違うのに、同質の声です。
日本人に「ドレミファソ」というのは高く聞こえて、「ハイハイハイ」というのは低く聞こえる。本来は太さの違いで、音色の問題です☆。
いろいろな音色が出せるのに、とにかく音域をとるがために、細くてそこに当たればいいとすると、当たってもしかたがない。カラオケなら、エコーをかければつながるから、いいのです。
本当に表現したければ、それを扱えなければいけないのです。
扱うということになると、今度は、響きで扱わせるようにしてしまいます。言葉としてはそこで言えない、いろいろな感情を感情移入する必要はないのですが、音色はつくらないといけないのです。音として、どういうふうにやわらかく置こうとか、ちょっと鋭く置いてみようとか、ちょっと伸ばしてふわっとやめてみようとか、そういう問題に入れなくなってしまうのです。

何が違うかというと、「ラドソファ」というのをメロディでとりにいく感覚の人は、低い高い低い。それから強弱でとりに行く人は、弱強弱。まったく目指していることが違う。
外国人になりなさいということではなくて、あまりに日本人のことでしかやっていなくて、声の問題が起きているのなら、一回それを離して、そういう感覚を入れて、両方をできた上で選んだほうがいいということです。
どちらか選ぶのは、後で選べばいい。もし日本人のが好きでそういうふうに歌いたいというのなら、J-POPS のように歌うといい。ただそのことができていて選ぶのと、できないから何も見ないでそれをやっているのは、全然違う。
トレーニングにおいては、可能性を広めていくのが目的です。

Q. ベースは深い声なのですか。

A. 役者が歌うと詰めてやってしまう。音程が悪かったり高い音が届かなかったりする。けれど、歌としては、その方が表現力がある場合もあります。
というのは、言葉から発しているところは、そうなのです。
日本の場合は１オクターブを声のところで言えない。彼らの場合は、言語の中で１オクターブ言っています。日本人ではせいぜい３度くらい、３つくらいの範囲でしか言っていない。
１オクターブで言っている人が１オクターブで歌うのは簡単でしょう。言葉で言っていると、歌の音域をカバーします。ところが、３音くらいしか使っていない人が１オクターブ歌おうと思ったら、３倍です。

私は、根本的なところで、役者とか外国人のような声をベーシックで１オクターブ持った上で、１オクターブ半を歌いましょう、と述べています。厳密には、この基準の声を１音も出なくても２オクターブの歌をいくらでも歌っている人はいるのです。できるできないということではなくて、どのレベルでできるかということにしないと、トレーニングになりません。

Q. 日本人の音声表現力をつけていくには？

A. 流れの邪魔をしてしまうのは、やりすぎですが、どんどん応用して表現力をつけていくことです。
お笑い芸人は、声を多彩に使っています。彼らは物まねから入ってきます。いろいろな人の物まねをしたり、間の取り方をしたりするのに、耳がなければいけない。それから、声がある。ネタのよさだけではないのです。ネタがいい人はもっと下にもたくさんいるのです。ところが 50 番目 100 番目になってくると、ネタは他の人よりいいのですが、表現力がない。声の力や間合いが悪いから、そのネタが生きないのです。
特に、上の 20 組くらい、テレビに常連で出ている芸人に対して言えるのは、自分たちの勝負所を知っています。自分たちの性格やキャラや声、声に関しても、その効果を徹底して知っています。スピードワゴンでもキリンでも。ネタを取り変えてやらせたら、成り立たない。
自分たちの声やキャラに合わせたところの台本において、もっとも強くやれる人たちが残る。それでも大半、１年半くらいしか持たないのです。ピークで１年半くらいですね。
もったいないのに、現場をやめて司会などになってしまうのです。タレントは露出しないとまわりません。昔はそこがもう少し長かったですね。５年か 10 年くらいやってから後ろに回ったのですが。

Q. 声が使いにくい理由を知りたい。

A. ポップスの歌手のしゃべっている声が非常に深い。映画になると、とことん深い人は深い、黒人のでも、いくつか聞いたことがあると思います。あれは個性で、ああいうふうに生まれてきたのだから、皆が皆、真似をできないのです。しかし、ああいうベースの上に乗っている声のほうが、相手に説得してくるのに使っていた声です。
女性の声の差は、典型的ですね。日本の場合は、逆に威圧力を避けるために、上のほうに高くして、裏声で喋っている。ハリウッド女優のハスキーな声、低い声は、日本では悪い声と言われていました。今はそういう偏見がなくなってきた。それも文化です。音声であまり相手に働きかけてはいけないという国、日本において、「よそ行きの声」というのが使われてきました。奥様の声、特に電話に出る声がそうですね。子供を叱るときの声とは全然違うでしょう。あれは本当は表現力のある声です。人を動かすわけです。
その辺が日本の場合、二重、三重構造になっているから、仕方がないのです。
敬語があるのと同じように、目上の方やお客さんに対しては、声の強い働きを抑えなければいけない。敬意を表わすのに高めにしてみます。
声のトーンを聞いているだけで、どちらが偉いのかがわかるわけでしょう。海外の場合は、あまりそういうことがない。女性も低い声です。両方が主張する上で、折り合いをつけるのがコミュニケーションです。その辺も含めると、日本ではなかなか声が使いにくい。ビジネスでは、ぶちあたってしまう。お客さんにも、細い声で説得しないほうが、成績が上がる。現実に、セールスで成果の上がっている人は、あまりしゃべらないで、朴訥な感じです。

＜NAK047＞

■トレーナーとのＱ＆Ａ

研究所内外の質問とトレーナーの回答です。
これも相手やその目的によって、あるいはやトレーナーによって、回答が異なることもあります。参考までにしてください。

Q. 他人の歌の場合には無理でも、自分の歌の場合には、全てに明確な理由・意味をつけられるようにならなければいけませんか？

A. 他人の曲でも、自分の曲でも、意味づけは必要です。内容を理解して、自分の思いで歌っていくことです。（♭∞）

Q. 一人の先生に頼りすぎると、感覚がマヒしてくるものなのですか？

A. 自分の気持ちし次第です。常に前向きに向上心を持っていれば、トレーナーが一人だろうが、二人だろうが、関係ありません。（♭∞）

Q. ブレスがうまくできない、息の上に声がのるという感覚がつかめない。

A. ブレスに関してはテンポどおりに歌わず、ブレスに時間をかけて練習することをすすめ、息に関しては、息と声を一緒に出す練習をしましょう。（♯Ω）

Q. 喉に負担をかけない、自然な発声方法についてよく知りたい。

A. 声帯をよく張って均等に息を流して声にすることです。息を乱暴に出し入れすると声帯が傷つきやすく、喉に負担がきます。（ｒｆ）（♭∀）

Q. しゃべる前に息を止める、というのがよくわからなくなりました。レッスンの時に、吸う・吐くっていうのが、ぶつ切れになってしまっているといわれました。

A. 声を出発させる前は、無駄な息を使わないように息を止めてから出発し、最後の音を出した後、出発する時と同じフォームで終わると良いということで、吸うな・吐くなということではありません。体のフォームを整えるための一つの練習方法です。（♭∀）

Q. 声がかすれてしまいます。大きな声がでません。声を出したときに鼻に響きません。

A. 声がかすれる、大きな声が出ない、鼻によく響かない、これは全部、息もれ声の特徴です。しっかり声門を閉じることができなければなりません。そのためには体で声を支えることです。（♭∀）

Q. 基本的な姿勢、呼吸法、声量のつけ方、息だけを使っての歌い方、滑舌について知りたいです。

A. 姿勢は、腰を入れて（骨盤を前に持っていくような感覚）上半身は完全にリラックスできるように立ちます。呼吸法は、息もれをさせないことが最も大切です。呼吸法にこだわりすぎる人は、間違って息もれ声で練習しがちです。声量は、のど声で大きくしたいこと。胸から上の息の感覚は、ほとんど変化しないようにしないといけません。そのために、焦った練習の仕方は禁物です。（♭∀）

Q. 息を吸ったり吐いたりしないで、お腹がしぼられて、あばら辺

りが広くなるようにというのは、息をコントロールするために必要なことですか？

A. 肋骨を通常よりも大きく広げる動作を自発的に行えるようにすると、肺にも大きな空間が作られます。それによって共鳴作用が生じやすくなります。（♭∀）

Q. ソの音の時、どうしてもかこっている感じで♭してしまう。

A.「ソ」の母音は、暗くなりやすい母音ではありますが、「ソ」よりも「ファ」が暗く奥まってきこえるときは、その影響を受けているのだと思います。前に出していきましょう。（♭Σ）

Q. アクセントのつけ方を教わったのですが、大と小の間の中のつけ方に戸惑っています。

A. 4分の4では強・弱・中・弱が基本です。弱というのは、次に向かうための音ですから、中にいくためには、その前の弱のためで決まると思います。（♭Σ）

Q. ハミングでも、響きの位置は常に同じですよね？では、どのあたりが響いているのが正解でしょう？自分は一定していない上に、ハミングの時の方が喉に負担（力）を感じてしまいます。

A. 鼻の奥のブレスをとったときに、涼しく感じる場所が、ハミングの場所です。（♭Σ）

Q. 喉に良い食べ物や飲み物は何ですか？

A. 昔からよく言われるのはハチミツやレモンなどはよいといわれています。のどの腫れをとるにはビタミンAがよいのですが、生肉はビタミンAが多いのでおすすめです。（♭Σ）

Q. 低い声がでづらいですが、トレーニングでのびますか？

A. 高い声はトレーニングや技術でのびますが、低い声は持って生まれたものが大きいです。（♭Σ）

Q.「腰をいれる」という感覚がよくつかめないので、教えて欲しい。

A. 姿勢をまっすぐにして、足をやや肩幅に開いて、軽く押されても倒れないくらい緊張感をもって立ちます。目線をやや上に見据え、腹背筋に意識をもって息をスッと入れましょう。（♭Φ）

Q. 歌を人前で歌う時に、ガチガチにならない方法はありますか。

A. 普段演技をするときを思い出してみてください。緊張に負けないコツは、自分で見つけないといけませんね。（♯Θ）

Q.「舌をダラーッとさせる」のができず、力が入ってしまうのですが、何かいい方法はありますか。

A. 舌の前に、あくびの口を作ることからです。（♯Θ）

Q. 顎をさげるのに、力を使うのではなく、顎の付け根で支えるというのは、どういうことなのでしょうか。

A. 顎の付け根で支えるわけではなく、頬を高くし、響きを集めるのを助けます。（♯Θ）

Q. 胸（上半身）を開くというのがよくわかりません。胸が硬くならないようにする方法はありますか。

A. 開くというのは、胸や肩・背中を硬くしないで肺に充分息が入るように広げることです。支えが足りないと、息が上がり、胸が硬くなります。（♯Θ）

Q. 息はきしたあと、息を取り入れるとき、お腹全体に息が入らない（リセットされない）。あばら辺だと思う。一回でリセットされなかったら、何度か呼吸してまたスーっと息吐きするので良いのでしょうか？

A. 息を吐ききるとお腹が凹んだのは、腹筋の使い方がまだ分からず、正しく吸えてないからだと思います。（♭§）

Q. のどを使わないで（声を出さないで）アアアと音を出すのが以前よりできるようになりました。ハミングはよくわかりません。声になってしまうし、鼻からぬくというのがまだつかめません。

A. ハミングは鼻の奥に息が届き、なおかつ声を出さずに声をださず鼻の奥の骨に響かせなければいけません。直接息が奥までいき、さらに息が頬の高いところからでるイメージを持ちましょう。声を出すより、もっと後ろのほうをとおるようにしてください。（♭§）

Q. 普段声を出すときにも姿勢を気をつけたほうがよいですか？例えば本を読んだり家で i-pod にあわせて歌うときによくやっているのですが、壁に寄りかかって座っています。

A. 普段から気をつけましょう。座っているときもなるべく猫背にならないよう、また、出っ尻にならないようにしましょう。壁に沿ってかかとを付けて、お尻から腰のラインがなるべく真っ直ぐになるように立ちます。最初は辛いかもしれませんが、筋肉がその姿勢をキープできるよう覚えさせましょう。（♭§）

## ■レッスン受講生、研究生などの声

研究生、通信生などのレッスンに関するレポート選です。

**<福島英のレッスンに>**

○現在最も新しい音源について、今後の活動スタンス、作品の作り方、見せ方についてのアドバイスをしていただいた。

１曲目は勢いのある激しい曲だが、無理がある。
出だしはそんなに悪くないかもしれないが、そのまま行ってしまって変化がなく、あっと思わせたり引き込んだり出来ない。
歌い方や声に関しても、もっとハードに使えるように声を鍛えたり、気持ち的にも「俺は俺の道を行く」という強い想いで行かないと、少しでも弱気を見せてしまうと客に負けてしまう。そういう意味でもっと短く、１,２分くらいで鋭くまとめていかないともたない。
２曲目はある意味ではまとまっている。ボサノバ調でそのまま同じ流れでいけるから、
後は細かいところを突き詰めて表現して行けば形になりやすいのはこっち。
特に語尾、ラストサビの、今までのサビと変わる部分はすごく聴かせられるチャンスなのに、何もしないでそのまま行っちゃってる。こういった曲は歌詞とか感情でもって行くのは難しいから、音色で表す。その辺はもっともっと研究して突き詰める。

２番サビのかすれさせる部分は喉的には良くないので、客の求めるものにもよるが、基本的には出だしと同じように楽な使い方をしたい。
ライブについて、一人でやっていくにはやはり限界もあるので、コラボなどして客を飽きさせない工夫を入れていく。
後はひたすら研究。リハから何から自分で実験して、曲順的にこうした方が喉が使いやすいとかまで考える。
きちんと反省して、どの曲のどの部分においては客は反応していたか、どこで客の心が離れてしまったか、そういうことを細かくチェックする。
まだ聞かせるため、引きつける為の材料がなく、一本調子になってしまっている。
ファルセットだったり激しく使える声だったり、そういうものを３年後に使えるようにレッスンだけでもやって、曲の作りこみは自分でやっていくなど。 (KA)

○盛り上げ方、メリハリなどの作りこみ
新曲の音源についてのアドバイスをいただいた。
自分では、サビをもっとがつーんと盛り上げたかったのだが、オケがそういうふうに展開していないので、歌だけでそうやるのは難しい。
全部が平均的に特別展開もせずにつながっていってるのだが、そういうものだと言ってしまえばそれまで。

細かい部分では、「～なんだろう」から「描いてた場所と違ってたんだろう」の A→B の変化、もっと前をゆっくりなニュアンスでおいて、その次を鋭く入るといった感覚を持つ。
サビ前、「生返事で～」もはっきり切り出して、「さあサビだ」と聴き手に思わせなくてはならない。
今のまま、全体を均一に歌っている感じだとそれはそれでそういうものなのかと思われてしまう。
サビで思いっきりテンションをあげて自分のモードも切り替えていったほうが曲としては引き締まる。
サビ後半のフレーズ、やや低音の部分や、ラストサビの伸ばしなどはもっと練りこめる。
外国人がやるようなねじったり深めたりというのを、何となくはやろうとはしてるかもしれないけど、もっとしっかり区別して意識的にやってみる。
練習でははっきり分けてやってみた上で、ライブではそれはそれでやる。
感覚としては、サビ以外を半分のテンポで、サビを２倍の速さで歌ってみて、その感覚を保ちながらやってみる。
テンポを変えれば聞こえ方もだいぶ変わってくるので、その中でいいものを探していく。
一番の問題はリピート効果がないということ。ずっと A メロ,A,A,A,…という聞こえ方になってる。
オケも含めて、もうすぐサビが来るぞ、というふうに期待感を持たせられるようにメリハリをつけていく。
曲自体に可能性はあると思われるので、いろいろ実験してうまく活かせるようにしていく。 (KA)

○出だし「アムステルダム」の曲では、音源の歌い手の個性、インパクトが強すぎて、それの後追いをしているような感じのものになってしまった。練習の段階で、「これが正解そのものだ」みたいな聞き方に陥ってしまっていたのかもしれない。自分だけの正解を創りあげなければならないのにその手前で止まってしまっている。具体的に言うと音源の、ぶっとくて力強くてインパクトのある歌唱に近づこうとして力で押しにいき、雑になってしまったという事だ。自分の呼吸まではたぐりよせたつもりだったが、歌いながらも頭で音源の歌い手が流れていた。まだ救われていたのは動きは自然についてきた点。ただ、これも前後の関係性が音楽として効果的に動いていればよかったのだが、そこまでのトータル的なビジョンが見えての動きではなく、１フレーズ内での完結的なものであるので、そこはずっと課題だ。そしてなにより、音源の歌い手にとって変わる、自分を一番生かせるアプローチの模索が足りなかったように思う。(YK)

○低音で語っていくような曲だが、１曲目の雑さに比べ、呼吸レベルで繊細に扱えた良い感覚。しかし自分の感覚はよかったが客観的にはどうだったのだろうか。もしかしたら暗い雰囲気を意識しすぎて、言葉や音色がぼやけた感じになっていたかもしれない。何箇所か語尾のふらつきもあったような気がする。強く（結果高く）出している語尾はまだ収めやすい気がするが、低音や、弱く出しているフレーズでの語尾はかなりの集中力と支えが必要であると痛感する。(YK)

○「アモーレミオ」
歌い終わった時の感覚としては「なんか平均点をとりにいってしまった」みたいな感覚。思惑としてはもっと大迫力で危機迫る感じのイメージだった。しかしだいたいいつもイメージの大きさに声がついていかずコケるので今日ぐらいの方がいいのか悪いのか。トレーニングというスタンスと本番というスタンスの違いとして割り切る事にする。よかった点は出だしの押さえてる所は丁寧に扱えてイメージにも近かった点だ。しかしトータルとしてやっぱり「小粒」な感じがする。歌いこんで模索する必要性を感じた。(YK)

○「Love me tender」
イメージ通りというか、家での練習通り出せたと思う。しかしそれはあまり良くない事のような気が。本番ならではの勝手に歌が動くような何かが起こらなかった事と、練習の段階から感じていた「呼吸にも合っているし、歌いやすい、でも『表現した』という実感が持てない」という部分。英語だから実感がうすまっているのか、どこか、ただ流している感じがするのか、原因を特定できないのだが、これしかない！というものを出せなければ通用しないと思う。(YK)

○「Kiss」
感情移入から声の使い方、フレーズ感まで自分を出しやすいと感じたので選曲したが、歌っている途中で「しまった、長いな。１番で止めるべきだった。とか、なんか『上手く歌えてるでしょ？』的ないやらしさを、歌っている自分自身が感じてしまったりとかいらぬ事が頭に入ってくるという変な事が起きた。集中力の欠如と言えばそうなのだが、このような雑念が歌唱の途中で入ってくるのは想定外。後半にかけては意識して集中するようにしたが、もうそれをしている時点で世界に入れていないという事。よかった点をなんとか捜すとするなら、声が結構前に飛んでいた感覚があるくらい。でもあんまり価値はないな。歌っている中でいろんな事が起きるのは当然だと思うが、一流と言われる歌い手はきっと集中力も、ものすごいのだと思う。いろんな面において甘い自分をたくさん痛感した一日だった。しかしこういった試行錯誤を繰り返して、何を歌っても良い意味で自分だなと聞き手に感じさせられるぐらいの強みを持ち、表現世界を確立していかなければならない。(YK)

○シャンソン、カンツォーネを中心に鑑賞。歌い手の呼吸が見やすかったように思う。その中からの２曲からフレーズ回し。おおまかなライン、流れは把握できるのだが、それをいざキーを変えて自分が出すと色々な問題が浮き彫りになってくる。まず音のとらえる力が弱い。外している音が多すぎるという点。もっと音に対する正確性を身につけなければならない。次に拍の感覚の無さ。音がどれだけ伸ばされていて、次どのタイミングで入っているのかというリズム感が弱すぎる。両方とも弱いのは歌い手にとっては致命的。声、

声となるのはいいが、他にも欠けている事が山ほどある。本当に意図的に訓練していかなければならない。(YK)

○出だしが低音から始まり、サビで高音まで使われているスケールの大きい曲。家で練習している段階から出だしの部分、落としすぎても、ただボソボソ言っているだけになるし、かといって声を張って朗々と出しても曲の世界観、構成バランスがおかしくなる。あらためて、ごまかしの効かない低音部分や落とした表現の難しさを実感した。最終的には語るようにというのが成りたたなかったので、その延長に圧力を少し加えるぐらいの感覚ぐらいの位置で出したのだが、その分理想とするイメージから離れた感じ。もっと、もの悲しげなイメージだったが、自分のキャパの中でやるしかない。サビはおそらく、とくにスタンスを決めなくとも、メロディラインそのものが雄大でドラマチックだと思うのだが、練習の時に、「もっと真に迫る感じ、訴えかけてくるような迫力が出したい」と感じた。しかしこれがなかなか出せない。キーを変えても高くなりすぎて、もたなくなったりで、自分の呼吸にぴったりと合い、イメージどおりに出せる所が見つからない。結局迷ったままでシャウト気味に歌うという安直な方法をとったのだが、本番でもやはり自分の体とイメージが一致した感覚はなかった。客観的に聞き手からすれば、サラっと流すように歌った方がよかったのかもしれないが、それは「凄いものを出したい」という自分の目的から外れるからここはねばろうと思う。まぁそれは時と場合によって変わると思いますが。
2 曲目は自分の中でスッと入りやすかった曲だが、本番では少しまとめに入りすぎたような感覚があった。イメージではもっとシャープに弾けるような感じだったのだが。テンションの問題で、「ここであがらなきゃあどうすんねん！」という嫌悪感。
3 曲目はスタンスとしてはとにかく「悲壮感」。発声とかどうでもよくて(よくないが)、とにかく危機迫るような表現がしたかった。一人よがりなものになるのは想定内として、とにかく「何か出す」事を強く意識。結果、イメージした感じが半分、オーバーアクションで白々しいなというのが半分ぐらいだった。むぅ、やはり客観的には、一人よがりで、相手を自分の世界に巻き込むというぐらいのものは出せなかっただろうか。
総合コメントとして、「正確性に欠ける」と。音を表現によって変えたり歌っていく中で変わるのはよいが、あくまで聞き手に違和感のないように。つまり自分の場合は音楽のルール、理論上、この音の次にその音は来ないだろうという事をしてしまっている。原因として考えられるのは練習の段階から外れているまま覚えてしまっている事や、本番で発声上、力み等が入り音が外れてしまっている事等が考えられるが、なんにせよ、一音に対する無神経さは情けない事だ。意識的に改善する努力をしていかなければならないと身をもって感じた。(YK)

○最後の部分がダメ、「4」「結」のところが尻すぼみ。
ずっとそうなので何とかもっと注意したい。
張れない所の落ち着きが悪い。
捨てるか、歌うか、中途半端にしてはいけない。
歌にふりまわされている。
作り過ぎは微妙、素朴に入ってくる範囲でやる。
計算だけ、技術だけ見えるようにはならないように！
自分のモノと曲との間でハンパだし、
どちらかというと「曲より」になっている。
声の動く所でやる。
思いつきでなくルールをつくる。
壊すならその方向に引っぱって行く、どっちつかずにならない事。
バタバタしているので、歌詞が効いてくる状況が出来ていない。
サビが大事な曲、その為の設定が必要。
「自分のフレーズになっているトコロ」というのが、
聴いてみてもよくわからない。
身体の感覚だと「一番何もしていない所」の感じでした。
「もっとシンプルに」
ごちゃごちゃやり過ぎているようです。
全体を一貫して通して、その上で「作るポイント」をのせて
変化をつける。
声、無理の無いところをベースに作る。
自分がペースを握る、歌や詞にとらわれない。

デッサンのベースの「自分のフレーズ」
（線を見せる、ちゃんと落とし込むための…）(NI)

○シャンソンに限った事でないですけど、それにしても音もリズムもとり 辛い。
「意識した構成」が出来てるか否か、ちょっとの差が大きい。
呼吸に合う、合わせるのが大事。
音域の狭い曲は構成が命。
めちゃつまらんなるか面白いか…大変難しいのだった。(NI)

○曲の表現や、動き、表情など、本来大切なものについてもっと考えることが重要。感情を込めて歌う、楽しく歌うようにしていこうと思いました。トレーニングとステージを分けて考える、ステージングをもっとしっかりできるようにがんばります。今まで、何十年も歌をやっているような人にすぐ近づこうなどと考えて悩んでいましたが、私の歳で表現できるというか、歳にあったというか、そういう表現や歌や声をもっと模索しなければいけないと思いました。できないことを認める事が大事だと思いました。背伸びしすぎても本番、人に聴かせるのにそれはいけないと思いました。声をつくりすぎるとか、トレーニングの低い声ばっかし使うなど…。自分の今の実力で目一杯お客さんを楽しませる工夫をしなくては、ライブなんてしちゃいけないなと改めて思いました。考えるところはまだまだあるし、ピントがずれてはいけないなと思いました。大事なものを履き違えないように注意したいです。色んな声が出せて、今のように固まってしまわないようにも気をつけたいです。あと、曲はもっとちゃんと歌えるものをもっていきます。(MM)

○歌うことに対しての姿勢です。もっと頭を柔軟にして取り組んでいかないといけないと思いました。もっと面白く、メリハリのあるものに仕上げていきたいです。でも、正直、頭でやろうと思っても実際どうすればいいかよく分かっていないので、とりあえず感情を込めて歌えるようにがんばりたいです。だらーとした歌からはやく脱出したいです。あと、基礎力がもっとあがるために、メニューもまた考えて、もっと効率よくトレーニングできるように考えたいと思いました。(MM)

**<トレーナーのレッスンに>**

○「腰の位置を安定させる」
上半身を前に折り曲げた状態の腰周りの安定を保ったまま、上半身を起こす。
横隔膜の土台を支えて、息を安定させる。
「重心を下に落とす」
重心を前足側に落としていき、自然と腹が引っ込む状態にする。
上半身の緊張を取り、前足で踏ん張る。
息の通りを良くする。
「声帯を適度に張る」
低音部であっても、声帯を緩ませすぎない。
弦楽器と同じく、ある程度の張りがないと空気を振るわせる力も弱々しいものとなる。
声帯を開く(欠伸をする瞬間の状態)。

「自分の響かせる力が余りにも弱い」
レッスン中に録音した物を Windows Media Player で再生したところ、声の振動を表すグラフは「死にかけの心電図」状態。
それに引き換え、トレーナーの御声は美しく大きな波であり、形も安定して出ていらっしゃいました。
プロとド素人の絶望的な実力差を視覚で認識出来た点は大きな収穫です。
「安定した声の波を出せる体作り」
「良く響いた声というものを認識出来るようになった」

深い息を出せる体を作る！
発声(息)を１分以上続ける。
息の量を抑えて、横隔膜をしっかりと落として息を出し切ることに努める。(HT)

○母音(ア、イ、ウ、エ、オ)は、なるべく口の形を変えない。
息の出口の形が変わると、音もそれだけ変わってしまい、統一感が無くなるため。
母音、子音の役割を理解し、正しく区別して使い分ける。
母音は「音」を伝える(「s」、「k」などの子音だけでは、音は聞こえない)。
子音は言葉の「意味」を伝える(例「オアオー」 ⇒ 「おはよう」など)。
単語の一つ一つに、表現をのせて伝える。
(例　「愛」⇒ どんな愛か？恋人への愛情？家族愛？状況は？)
想像して、一単語にそれらの「想い」をこめて創造すること。

「自分の表現出来る引き出しの少なさを認識」
文字を、ただ音声化している自分に気づき、「想い」を込めて表現しようと
試みたときに初めて、言葉を「型」として雑に扱ってきた愚かさが身に沁みて分かった。
「体と心の緊張をほぐすこと」
正確に伝えようとする余り、表現すること、示すことが疎かになってしまう。
また、余裕のなさから体も心も硬くなってしまい、
聞いている人を不快にさせてしまっている。
「伝えようと試みること、表現に対する姿勢を見直すきっかけが生まれる」
文字を正確に音声化して伝えることはアナウンサーの仕事であり、声優をふくめた「表現者」に求められることではない(出来て当たり前のこと)。
その認識はあったにも関わらず、自分が示そうとしたことは他ならぬアナウンサーの表現方法でした。
「正確に、速く」から、「想いを創造し、伝える(示す)」へ
シフトチェンジしていけるように努めます。

日常生活においても気持ちの良い挨拶に努め、表現と人間性を鍛えていく。
見ず知らずの人限定で、毎日３人以上に気持ちの良い挨拶をする。
挨拶を返してもらえたら、10 点。笑顔が加われば、＋10 点。
合計点数が 60 点を越えるように、日々努力する。(HT)

○低く「アー」と発声し、今度は高く「アー」と発声するのを交互に繰り返した後、今度は低く→高く→低くを続けて「ア～～～」と発声。

「声は大きく分けて地声か頭声（ファルセット）かに分かれる。
この２つの声の距離を訓練で近付けていきたい。現在はまだまだ遠い。
近付けて、重なるところまで来て欲しい。
そうすると、高いところと低いところの音にムラが無くなる。
それと同時にノドが開いてくる。
これは、声の持っている機能を高めよう、という訓練です。
鳴りの技術を確認して欲しい。
それと、頭声に移ったときにも地声と支えている場所も鳴っている場所も変わらない」(NR)

○声優入門　P.133 語りのトレーニング「こんきょうじ」(早口ことば)
「声を出すときに考えないこと。流れが悪いから、息が流れていかない。
考えないで読みましょう。」
「文の最後は、言い切ろうという意志が欲しい。最後がいつもぼやけている。
ハッキリと発音すること。」
P.133 語りのトレーニング「与三郎」(狂言)
「初見で読む文章をどれだけ内容に合わせて読めるか。
限られた情報から自分で内容を読み取り、聞いている人にきちんと伝わるか。
そのことを、これからの課題としてください。」(NR)

○「口先だけで息を出すと、浅い息になる」
口蓋垂が喉の奥にべったり張り付いた状態(口先から息を強く出す)だと、
響かないし喉にも負担がかかり、声帯が疲れやすくなる。
「鼻腔、胸を広げて、空気の通りを良くして響かせる」
息の通りを良くするために、鼻の穴を広げる感覚で鼻腔を広げる。
頬を上げて、体の内側(胸から下)を絞って腹を凹ませることで胸郭を広げる。
「吐く息の量を横隔膜の動きで調節する(喉で切らない)」
息の量は、弱すぎず、強すぎず。自由に調節出来るように、
横隔膜周りのインナーマッスルで調節する(土台を支える)。
弦楽器を弾くように、少しずつ息をすぅ～、っと吐いていく。

「音の出だしと最後で、音の響きが安定しない。
発声前の、体の準備を怠っていることを認識」
「音の出だしと最後で、体の感覚が変わらないようにすること
(声に出す前の体の準備、および発声中の集中力)」
「声を出す前の体の準備、特に声帯の状態を強く意識するようになった点」

与えられた機会に対して、一つ一つに全力を尽くす！
日頃の練習から、目的意識を持ってプロレベルの集中力を目指す。
集中するまでに時間が掛かるので、一瞬で高い集中力を発揮出来るように鍛錬する。(HT)

○「ア～、と単音だけで音の強弱をつけることができても、セリフのような言葉になった
り、メロディーが付いたりすると、途端に難しくなり、多くの人が出来なくなる。
徐々に音を増やしたりするようなトレーニングが必要です。
“声優入門”でいうと、P.70 の『ことばのトレーニング』。
これで、<２音><３音><４音>と増やしていく訓練をする。」
『とりあえず２音で音の強弱を付けられるようにする』ということを目標にすることに決まりました。

「頭声から胸声にし、ノドを下げて身体に声を響かせるときに、ノドを下げることに気を

取られてそこでいったん声が弱くなる。この凹みが無い方がよい。」
「グランドピアノを持ち上げるときのようなつもりで、身体の重心を落とす。」(NR)

○今回も頭声と胸声を使い分ける練習をしました。
「『開ける』『行く』の『る』『く』が、いつも“前へ出ている”。
『ウ』の音を“飲み込む感じ”で。」
今回は、この点を何度も注意されました。　(NR)

○文章を読むスピードが、自分で思っているよりも速い、ということを教わりました。
また、次の文章に移る際のスピードも速い、ということも教わりました。
セリフの場合は別として、テキストの音読となると、今までは、間というものをあまり意識せず、1つの文章を読み終えたら次の文章に早く移らなければいけない、という思い込み、焦りがあったのかもしれません。
そうではなく、文章の始めの 10 文字くらいを黙読してから読み始めると良い、というのは新しい発見でした。(OB)

---

○まず始めにあくびの状態から奥行きをイメージし、ファルセットから音を下降させ、声立て部分のエッジまでの通り道を体の内部でしっかり確認する。次は逆に、エッジ部分からあくびの奥行きのあるファルセットまでの通り道を体で確認する。体内部に一本の真空の筒のようなものが通っているよい感覚。今日はそれが鼻筋あたりまで感じられたのは良い状態であったと思う。その状態の感覚があるまますぐに「MANMANMAN」で音を上下させ発声。喉を話している時の状態に保ち、高音になるにつれて上がってこないよう意識。多少わざとこもらせる。クレヨンしんちゃんの発声のように。この事により喉仏のポジションをキープしやすくなる。同じ要領で「BOBOBO」で発声。両方共に共通する事は高音になっても力で地声状態を保とうとするのではなく、レッスン始めにした、「体内部の通り道」、の感覚のままでいく。その事で自然と地声～響き、ファルセットへの移行がスムースになる。
次に「PU」で。スイカの種を飛ばすような感じで。このイメージで子音から喉に負担をかけることなく母音へ。続いて「ZU」で。子音、「Z」を伸ばすイメージ。次にその体の感覚のまま、少しハッキリと「ZU」で発声。このことによっていらぬ所の力みが抜けてくれた「ZU」になったように感じた。次に「ニャア」で。舌は横に平らに広がっているイメージで口内の上壁についてる感じ。これも同じように、上記の体の通り道の感覚は残したままでやる。さもないと声のサウンドに騙されて喉声になる恐れがあるので。結果、普段よりまして鼻筋の通り道を感じられた。
これはけっこう最近気付いた事なのだが地声にしろ、響きにしろ、声のクオリティに、鼻の空洞化は結構重要であると。鼻炎気味の自分にとっては致命的かもしれないが、深い呼吸をかれこれ5年程続けてきた事によって、鼻炎の症状が改善され、通りがよくなってきているのだ（状態の良くない時もあるが）。なので、これからもっと、今まで意識の薄かった鼻の空洞を感じていこうと思う。もちろん地声そのもの、体そのものを鍛える事と同時進行だ。自分のしたい表現の中で、タフで威厳のある声、もっと言うなら、「いかつい声」の必要性を感じているので、器の拡大は引き続きやっていく。いや、もはやその意識なくとも、当たり前のウォーミングアップのメニューに含まれているのでじわりじわり鍛えられていくのを待つ。「大は小を兼ねる」というのをめざして。そのために繊細さ、柔軟さも必要。それが出来る為の耳の良さ、感覚の鋭さが必要。そして豊かな音楽の引き出しが必要。自分がどう表現したいのかという目的が必要。やる事いっぱいある。(YK)

---

○適当に歌えているが、人に伝わる部分が足りない。息に歌詞を込めて、伝えようとすること。先生は1発で、私に1番足りないものを、その様に感じられたのでしょう。
音楽理論をある程度解っているので、先に頭で考えてしまう事が多い。また、ボーカリストというよりミュージシャンとして楽曲をとらえる部分が多い様で、この曲にはこういう歌い方が合うとか、誰みたいな、などと歌詞を伝える事より、音楽を形でとらえる事が多い気がする。それはプロデューサーが考えるべきこと？ボーカリストには邪魔な考えかもしれない。
しかし、ライブでは曲に入り込む方だと言われる。ケイトブッシュや椎名林檎などの様にパンキッシュにイってしまうと言われる事がある。ライブと普段では全く違うようである。自宅で1人で歌っていると、時々入りこんで泣けてくる。普段は周りを気にし過ぎている？
以前、バンドでは楽器がうるさいので、ボーカルは大声でないと聞こえない為、歌は叫ぶものという意識がついていた。いつも無理に大声を出して声をからしていた。細かいニュアンスなど気にしなかったのかもしれない。
でも、ジャズやボサノバを歌う機会があって、歌ってみたら、大声出さなくてもいいので声を枯らす事も減り、楽に歌え（アドリブなどをやらなければ、割と単純メロで音域も広いものは少ない）、私の声は低く一般的な綺麗な声でないため、もしかしたらこっちの方が合っているのかもしれないと思った。特にすごく好きなジャンルではないけれど。しかし、逆に好きでないので、客観的に出来るし聴けるのではと思った。そのせいもあり、最近はあまり歌を前に出そう出そうとはしていなかった。(OK)

○ライブでは、2ヶ月ごとに1曲新曲を披露し、その音源も販売する。
それに伴ってレッスンでは毎回新曲を持っていって披露する。
ノルマになんとかついていくのではなく、出来るだけ出してストックから選ぶ感じで行った方がよい。
発声では、もっと意識的にたくさん息を取り込む。
足を前後に開き、お腹の前、横、後ろ全部が開くように下から息を流すトレーニングを毎日５～１０分くらい入れる。
姿勢を前かがみにしがちなのでもっとまっすぐにする。息を取り込みやすいつもりだったが、歌うのには適していない。
胸を丸めないようにする。(KA)

○ろっ骨の横の下辺りに手を当てる。前が人差し指後ろが親指にして、手をそえる。
そこの親指の方にお腹周りの後ろを感じる。その場所が、本に書いてあるお腹の後ろということだった。
本ではわからなかったことでした。ただ漠然としたものが、はっきりイメージがついたので、その部分を中心にしてみてからこれからレッスンしてゆこうと思っています。
まず、そこに息がすばやく入るという感覚を楽しみながら実感してみようかと思っています。　(YU)

○仰向けになり、リラックスして呼吸。上半身に力が入らないように意識し、息を細く長く体から吐ききる。その後、10 秒くらいの間隔と、5秒くらいで強く吐ききるパターンを行った。ポイントは強く吐く時も力まずにリラックス状態のまま深いポジションから流動させる。また、息継ぎの際も、「吸う」という意識ではなく、「入ってくる」という感覚が大切。
続けて四つん這いになり、吐きながら背中を膨らませていく。そして息継ぎの際に脱力し、腰をカクンと落とす。この繰り返しによっ

て、体内部をバネのようにして感覚を覚えこませる。次に足を縦に少し開き、半身の体勢になり、息継ぎの際に前足に体重がかかるようにし、吐く時には少し上昇するが踏ん張った感覚は残したままで。今日のこの一連のエクササイズは下半身と呼吸の流動、つながりの実感が持ちやすかった。(YK)

○同じメロディをリズムのとらえ方を変えて歌うという事を行った。4 拍子、2 拍子、4 拍子を裏でという 3 パターンを行ったのだが、リズム練習をないがしろにしているのを露呈する事に。特に裏のパターンの時に足は4で刻み、裏で手を鳴らしながら歌うという事をした時に歌う事への集中と手と足をリズムどうりに動かすという事がうまくいっていなかったように思う。リズムが体にしみついていない証拠だ。
弾き語りをする時に楽器を演奏しながら歌うのが苦手にならないよう、基礎からやっていかなければならない必要性と危機感を覚えた。また、普段音楽を聴く際も裏を感じながら聴く事でもっと体にしみこませていこう。(YK)

○自分のフレーズというのは「クセ」ではない。
自然なところで無理無くいけているところ。
楽に何もせず歌えている所に、
プラス「気持ち」「言葉」を込められると、表現になる。

「歌いすぎない」という注意はそういうとこ。
身体はめいっぱい使う歌い方のままで、
でも歌わずに抑えて歌う。
ぐっと抑えて支えて出さない、腹で保つ。
こうすると息を吐く量が違う。(NI)

○具体的にどこがよくてどこがよくないかを整理できた。脚の方には今まで全く意識がいっておらず、お腹に据える意識も、つもりになっているので、さらに高い意識をもたないといけない。具体的なメニュを教えてもらった。
脚を前後に開き、重心を下へ持って行って歌うと、自分でも違いがわかった。課題は今日も身体…月が経つにつれて深刻さが増していく気になる。とにかく毎日続けないといけないと思った。あとイメージの問題も。今まで考えていなかった分、必死に長い時間かけてやらないと、思ったより入らないものだと本当に思った。百分の一もないくらいではないだろうかとおもってきた。もっとがんばります。(MM)

○レッスン中、アカペラで歌うため、キーが上がってしまったりしてしまいましたが、コーチからはフレーズの最後の語（具体的には、～ズ、～ドゥなど）をしっかりと発音するように指導されました。イメージ的には、フレーズの最後までしっかり歌い、口の中にその余韻が残っているような感じにする。さらに喉が開き、最初から深い声を出せるような感覚で、次へ次へ進んでいく感じが望ましいと分かりやすく指導いただきました。さらにコーチからＢメロが終わり、サビに入る前にテンションが完全に下がってしまうと指摘を受けました。確かに原曲の間奏が長いので、自分の中で流れやテンションを切ってしまっていました。この曲に関わらず、常にテンションをキープし続ける大切さを改めて実感しました。(SH)

○ただ見せかけだけの、中身のない歌になってしまっていることに気付き、自分で驚いてしまい、更に情けなくなってしまいました。ひたすら感情を込めて、歌詞の内容にそって状況を自分で作ってから歌ってみてと指示されました。自分なりに限りある時間の中に必死にイメージしましたが、とにかく焦ってしまい、歌に感情が乗る事はなかったです。何度かやっているうちに、少しは思いが見えて来たと言われましたが、自分ではまだまだヴォーカルとして未熟であると感じたレッスンでした。(SH)

○歌いながら涙を流した経験が何度かあります。感動してとか悲しさからですが、その時は、はっきり言って歌になりませんでした。泣くことが優先になってしまい、声が出ませんでした。歌に気持ちを強烈に込めても、感情に左右されず、体はそのまま歌うポジションをキープできるよう日頃の練習で努力しています。コーチより悲しみ等の感情を、体の上の方ではなく、下の方へ閉じ込めながら歌えるようにと指導されてはいますが、マスターできるようになるまでは果てしなく時間がかかると思っています。(SH)

○一息で短い文を読む。
お腹からすぐ口になって出す感じで。
息の出し方、吸い方が難しく、息を吐けないまま吸うことになり、過剰にお腹にたまってしまいます。
どんどん分からなくなってきたと質問したので、今回はほとんど呼吸の学習。
床に座り、スポーツクラブのようでした。
先生のお腹は呼吸をちゃんとしているお腹でした。
私は無理に呼吸をしていました。
声を出すための呼吸は難しいです。(FG)

○呼吸法。
先生の指示通りにすると、できるような気がしますが、いざ立って声を出すとできません。
息と声と、両方同時には頭で理解できません。
せめて家で呼吸だけでも練習するようにと言われました。
声を出すのは難しいので、それは次回に学習とのこと。
お腹ばかり気にするようになりました。
教室ではいつもお腹が鳴って恥ずかしいのですが、
お腹を使っているからだそうです。
思い出すとやっていますが、なかなか疲れることであります。
また、ちゃんと理解していないため、再現がなかなかできません。
私の声は貧弱ですが、お腹も貧弱だなあと思いました。
先生のお腹はりっぱで、確かにお腹と鼻や口がつながっている大型楽器のようでした。(FG)

---

○アクセントは音符の長さ分、しっかりつける。
８分が並んだ所、最後の音が落ちる。
ラ→ソのとき、ほとんど下がらないくらいの感じで。
口を開け過ぎない。
音程は鼻の上のところでとる。
音を流れでとる。
鼻で吸う。冷たく感じたところを響かせる。
ドレミの時はとれて、ドレミファソの時は、ミが落ちる。
ミとファは半音、ファくらいの気持ちでミをとる。
目を開けて。
ドシドレだとレが落ちる。ドシは半音、ドレは一音。倍上がるのでしっかりとる。
録ってしっかり聴く。半音、一音の違いをしっかり身につける。
一音、一音響きとピッチの確認をする。(NZ)

○音の下部分をとることがある。暗くなる。明るめに歌う。
同じ音符が続く時は下がってしまう。高くなる気持ちで。
押している、頑張りすぎ(下がる原因)
口が開きすぎ、ウで練習
ソ、ラは上からとる感じで。
ミ、ファは半音なのでほとんど変わらない感じで。

音形によってソがとれる時ととれない時がある。色んなパターンを数こなす。
あけすぎると響きが散ってフラットになる。(NZ)

○最初にやった10が3拍がやたら強調されたフレーズだったんですが、思いの外苦戦しました。かなり意識していないと3拍でなく2拍になってしまって、ガタガタまでは行かなくとも、しっくり来なかったのは確かです。音の高低に関しては違和感無く動かせたので、そこは良かったです。
次は完全4度という事で、上の「ド」が初めて出て来ました。これも割とすんなり出たので正直ホッとしました。むしろ難しかったのは2の「ソミファラ」の所で、ファからラへ向かおうとしても上手く定まらず、高いとか低いとか以前に、最初は何処を狙えば良いのか分からない状態でした。部分的に抜き出す事で出来るようになったので、おそらくその次の「ソド」を意識し過ぎて繋ぎがおかしくなってしまったんだと思います。
4は使っている音が全体的に低く、それだけで結構やりにくかったです。慣れ不慣れもありますが、一旦下げて行くとそこから上げて行くのが難儀なのもあります。
中々上手く行かなかったので、音を下げても意識を下げずに保つ（＝声のポジションを下げない）事で全体の音の流れを捉え、音の動きをスムーズに出来ました。これから先に進むに連れておそらく、段々と音の動き方が大きくなって来ると思うので、声のポジションの動かし方に注視してやっていきたいです。(ST)

○No.10の復習
子音の活用の仕方、母音をうまく音符のリズムにあてること
支えを使って音符を処理すること。(GD)

○音はうまく取れるようになってきた。
音を取ることよりも、どう音をつなげるか、癖をいかに取っていくといった「歌」の練習に、このころから変わっていったように思う。
自習だけでは直していけない点について多くフィードバックを頂けるようになってきたと思う。（一方、自習では煮詰まることも多くなってきた）(KG)

○音が上がっていく時は大股、下がっていく時は小股で。
音を取りにいこうとすればするほど声が変わる(抜いた声、上の響きだけの声になる)し、上ずる。
下がっていく音が下がりきれてない。低いミレド弱く歌ってしまう地声のまま、自然に発声する様にアドバイスいただく。
また、響きを上げる事と、声を抜く事は違う事、今までは出来るだけ上の響きで歌う様に心がけていて、それが声が変わってしまい、音がはまらない原因の一つである事、それは、地声の範囲の狭い女性のアプローチである事、我々男性は地声の方が音域が広い事、地声の低い僕はその声を活かしていった方がいいとのアドバイスを戴く。
今すぐには出来なかったが、まず強く、しっかり歌う事から。その方が音もはまるし安定する。(HY)

○レ（re)やシ（スイ）の発音など、今までわかっていない点を確認できた。
シンコペーションについて再度扱った。時間をかけて練習することで、イメージをつかむことができたと思う。(KG)

○これまで「音を追う」ことが主体だったのに対し、今回は、「口の開け方」「音のつなげ方」などの、楽譜でのくせについて、ひとつづつ指導していただいた。
1行の楽譜でも、ここまで多くの情報量を得られる、求められることが新鮮だった。(KG)

---

○いつもそうなんですが、余り力を入れずに、というのは苦手です。逆に、ある程度張った状態から弱める方が楽な気がします。
発声の時、一つ慣れないフレーズをやりました。少しヒネると怪しくなるのには我ながらヘコみましたが、音の区切り方（あくまで意識の上で）は勉強になりました。
7つの音をそのままやるのでなく、2+2+3にする事で逆に音の繋ぎ方がスムーズになり、無理なくやれました。こういったフレーズは毎回でもやって慣れたい所です。
コンコーネは、おおよそのポイントは掴めて来たように思います。この曲は本当にちょっとした所に休符があり、正直楽譜通りに歌おうとするとやりにくい部分があります。休符前後でバタバタしないよう、高音部がスッと出せるよう、曲の流れをもう少し身体に入れないといけないと感じました。8分×12は、ほぼ形に出来たとは思いますが、まだ若干音のポジションが安定しきれていないのも事実です。おそらく、何も考えずにやったらすぐポジションが下がってしまい、最後の方で上がり切れない感じがするので…。
ただ、ポジションは保ったまま音を下げて行く感覚は嫌いではないので、照準をきっちり定め、流れに任せたりしなければ問題は無いと思います。後はもう慣れですね。次で終わらせるつもりでやります。(ST)

○コンコーネ8番は、正直最後の最後に引っ掛かるとは思いませんでした。「レシファレ」のファが何故か定まらず、音を探してしまうんですね。こういった、着地点が定まらないというのはWの方でも経験があるんですが、何が原因なのかイマイチ理解していません。大体ファが絡むので、おそらく音の開きに起因するんじゃないかとは思うんですが。後、この8番は曲中の流れを掴むのに難儀しました。ある程度流れを掴んで大きく出して行かないとやりにくい部分があるにも関わらず、細かいところで一度流れを止めたり意識的に変えていったりしないと上手く動かなかったので、結構勉強になりました。流れにメリハリを付けるのは嫌いじゃないので、それを綺麗に流して行けるようになればと思います。(ST)

○発声に有効な姿勢について
胸で支えを作ること（理論と実習）
呼吸法（支えを保ちながら声を出す、息をむしろはかない）
体で声の強弱をつけていくことこの回でも、10/9と同様に、もう一度、基礎から見直していくレッスンだった。
今まで、声の強弱は付けられているつもりだったが、「体で強弱をつける」というのは、まったく新しい感覚であった。胸の支えも、意識できているようで今まで意識できていなかったことに気づく。
練習していくと、後になって少しずつわかってきたように思う。(KG)

○鼻声にしないこと（鼻くうは、広げるのみ、結果響くだけ）
鼻を緊張させ、鼻くうを開ける（喉も少し動く）
体の支え、つねに声は胸のほうから出す意識
1と2の比率の変化により声の変化をつけていくこと
イとエの音は共鳴を作り易い(KG)

○「コンコーネ 50」1番より　特に高音で、支えを作って音を出すことの重要さ。
前からつかめずにいた「鼻くう共鳴」についても、少し理解できたと思う。
体の支えは、以前よりはできるようになったが、まだぎこちなさが残っているように思う⇒改善していく
実際に歌をやると、まだ基礎を応用しきれないことに気づく。

今後の課題。(KG)

○肋骨のまわりを外側に開いてみる。このときお腹は自然にへこむ。
筋肉で立つのではなく、骨で立つ感じで立ってみる。(腰を入れる)
息をへそのあたりでとめてみる。息をとめて、息を出すと同時に声を出してみる。
（声を出すとき、息が漏れないようにするための練習）
あごの奥の方がひらくように口をできるだけ大きくあけてみると同時に、肋骨のまわりを外に広げて声を出したら、耳のまわりが響くような感覚が得られた。また、一瞬だが胸のあたりがピリピリと振動するような感覚も得られた。
筋肉や骨の動かす感覚をもっと鋭く感じるようにする。体をもっと柔軟に動かせるようにする。(AK)

○鼻の奥をあけるようにすると、のどの甲状軟骨がさがり、声が響きやすくなる。しかしこれはあくまで補助的に考えること。
胸から上で声を出そうとするよりも胸から下を使う感覚でやった方が声は大きく出る。
息をとめて(喉は閉めないで腹のあたりで息を止める感覚で)口をアイウエオの形にする練習もいい。(←声を出すときに息が漏れないようにするために)
息を吸おうとして吸うのではなく、長時間笑った後に息がスッと入るように、無意識的に息が入るとよい。
あばら骨を広げることを意識して発声する。
鼻に通じる息の通り道をふさがないようにするが、鼻に声を当てようとしないで自然に声をだす。
筋肉や骨の動かす感覚をもっと鋭く感じるようにする。体をもっと柔軟に動かせるようにする。息を深く吸う。普段からはっきりと喋るようにする。(AK)

○ジャンルや自分の目指すものによって多少方向性は変わるが、基本的な大前提は同じ。
声帯がぴたっと閉じていること（そこを息が通って擦れることによって声が出る）。
まず声帯が鳴ること。それから身体に響かせる。それがきちんとした声。
共鳴を邪魔する要素を取り除き、横隔膜などをうまく利用して響かせる。
声帯がぴたっと付いて余分な息が出て行かず、少しずつ息が出て行くようにする。
余計な息を使わない、声にするための必要最低限な量だけを使うこと。
下腹部に緊張感を持って、少しずつ一定の量が出て行く状態をキープする。
下で支えて腹腔を広げること（下から息を押し出すイメージ）。
何となくではなく体の各部を意識して使うこと。

帯を閉じて発音しようとしているのは良い。
身体から声が出ていない。身体の支えがない。
高いほうの音が開放されていない。
声量と音域を分けて考えること。
大きな声を出すことで高い音を出そうとすると、幅のない硬い声になってしまう。
アタックが雑。ぴたっと止まった状態からはじめる。
音の始まるときには準備しておくこと。音の最後までキープすること。
下で支えることのできる身体を作ること。
身体の各部を意識して使うのだという気持ちを持つこと。(NO)

○発声の癖（喉が詰まる）について、その対策
（舌を歯の裏に付けたままの発声練習、顎関節の位置を意識する、軟口蓋の上（鼻くう？）に息を回しながら、発声は前に飛ばす感覚でしていくこと。）
歌のフレーズ（Tomorrow never knows)を用いた練習（シンコペーション、楽譜から構成を読み取る）
発声の練習と、歌の練習は車の両輪（相互に作用させていく）であること。

先生の声の響きの豊かさに驚かされた。
聞いた当時は「息のまわし方」はイメージできなかったが、日がたってくると意識できるようになってきた。 (KG)

○ハミングでゆっくりドレミファソラシド
体全体が鳴るように、しっかり鳴らす
だんだんお腹を広げていく
息が最後まで続かない。途中であきらめない
すごい力んでる。首・顔・肩の力を抜く。のどはあけてるだけ
うちのは、全然響いてない。先生のと音量が全然違う

音程関係なくていいから、アで高いとこいって戻ってくる。それがのどあいてる状態。それ以上のどに力を入れない。←今一喉あいてるというのがよくわかんないから、練習でやってみる。

スタッカート
お腹が全然動いてない。胸が動いてる。
ハトみたいに顔が前に動いてる
お腹を意識。のどに意識がきてる
カセットで聞いてみたら、スタッカートで既に音程が違った

コンコーネ
音程があわない。最初の音や、低くなるとこ
嘘ばっか歌ってる。音程が気になって声のとこまで話がいかない
さっきスタッカートした時と同じとこで音出してない
高いとこ逃げないで前にだす
まずレッスンでは自分の一番いい声を出すように。そこから先をつくっていかなきゃいけないんだから。
でだし、ウア～、ンア～ってなってる。音を探ってる。酔っぱらいみたい。アーって置くように、ポンと入る。
もっとお腹から出す。自信を持って、おもいきり、がつんとしっかり出す。全部の音が１つ１つが体で支えられるように出す
音程、練習不足

「歌はカラオケじゃない。お客さんあっての歌。和音から全く外れた音歌っちゃだめ。お客さんのこと考えてない、自分のことしか考えてない
プロはお客さんからお金もらって生活する。お客さんはそのチケットを買うために働いてる。やっとチケット買って来る人だっている。歌い手にはそういう責任がある。」 (IM)

○『オ』でドレミファソファミレド
音程を意識しまくって声を中途半端に出した。音程も大事だけど、自分の思うベストの声を出さないといけない。
途中で声が切れた。お客さんの前で、してはいけないことやできないことを、トレーニングでしてはいけない。トレーニングと思ってやってるからだめ。
途中で(高音)絶対音を抜かない。ちゃんと体に声を入れてごらん。
ドレミファソーのソが中途半端に低い、ちゃんとソまであがって、ちゃんと自分の体に音が入ってから下りてくる。

唇をブルブルやる。舌を廻すようにプルプルやる。←家で練習

これやると勝手に息が流れる。細かいことは歌に関係ないかもしれないけど、できなきゃだめ。引き出しは多いほうがいい。

発声
自分ができる一番低い地声をアーって出す。
注意:しっかり鳴らす。もっと低く。もっと体を使おうという意識がないとだめ。
今度は一番高い声をファルセットでアー
注意:中途半端にやりすぎ全部、自分がいける一番の高さ（低さ）まで出す。最低そこまで。
低いアーから高いアー（ファルセット）に行って低いアーに戻ってくる。これは低音から高音までムラがなくなるため、音色を均一にするため。
この訓練だと音を出すことにストレスがあまりなくなる。普段は力みやストレスかかっていて高音出にくい。押してる。
家で練習。

テープレコーダー聞いて気づいたこと。先生の声は低くても明るく聞こえるが、自分のは低くしようとすると、暗く聞こえる。(IM)

〇コンコーネ２番
出だしゥオーじゃなくてオーって置くように優しく入る。
声を捕まえちゃだめ。出した音をこれでいいのかなと考えたって、出たものはどうにもできない。オーて出したら後なにもしない。
シンプルに。ウオーてやらない。
ファからレになるとこができない。ファとレ同じ音を歌ってる。
高い音を絶対押さない。
オーをのばす時、だんだん膨らませていく（クレッシェンド）押すのとクレッシェンドは違う、押さない。響いてって音自体が豊かになる。

テープレコーダーを聞いて気づいたこと
ソーラーって音程が移る時、引き上げられてて聞き苦しい。ラーが小さくなってるから均一の大きさに。
音色が違いすぎ
高いとこ叫んでるだけで、聞き苦しい。歌じゃなくて声出してるだけ。もっと体を使えばいいんだと思う。（IM)

〇呼吸法
体を使った発声について（共鳴、スタッカート）
鼻声と鼻くう共鳴の違いについて
癖とその修正方法について
体験ではないレッスンに入った。
この回から、自分の癖とその修正方法を、重点的に扱うようになった。
顔の筋肉一つをとっても、随意的に（自分が思ったとおりに）動かしていくことのむずかしさを切に感じた。(KG)

〇くせの修正について
体を使った発声法について
体で音の強弱をつけていく演習
体を使って発生すると、むしろ声のコントロールは難しくなる。そこのところを時間をかけて演習した。
体全身を使って声を出していくと、少しの時間でも大変な集中力を必要とする（少しでもゆるむと、すぐわかってしまう）レッスンの30 分にいかに集中できるか、その前にいかにコンディションをあげていけるかの重要性を感じた。(KG)

〇常に、体の芯から、おなかを使って（おなかに落とし込むように）発声する事（特に高音でもそれを徹底する）
顔の筋肉を極力使わない（口や顔で声を作ったり、響きを作ったりしない）

上記について（コンコーネを題材にして）集中的にレッスンした。上記を守ったときの自分の声が、一件違和感のあるものに、まだ聞こえているように思う。その点を、少しづつ自然になるように近づけていきたい。(KG)

〇口を横に開きすぎ。口を横に開くことで音がつぶれる。縦に開けること。
声を口先で作ってしまっている。
浅いところから声が出ている。もっと深いところで出すこと。
あごが硬い。下あごは何も意識しないくらいで。
声を自分に向けてしまっている。ちゃんと前へ出すこと。
倒れてくる壁を押し返すイメージで声を出してみる。
頭声の割合が強い。頭声と地声をバランスよく鍛えること。
地声が鳴っているのと同じ場所で頭声を出すイメージで声を出してみる。
地声をきちんと使うことができれば、高音域もしっかり出すことができる。
人の声には低声・中声・高声とあり、それぞれ出し方が違う。女性の場合は頭声か地声。
頭声と地声がミックスされたところが一番良い声。
特にポップスでは、頭声と地声がミックスされたところをうまく使わないと良い声にならない。
女性の場合は特に頭声に比重を置きがちだが、どちらも鍛えないとうまくバランスが取れない＝ひっくり返りやすくなる。
地声も頭声も同じようなバランスで鍛えるとよい。
１拍・２拍・３拍・４拍の４つのリズムをきちんと身体に入れておくことによって、自分で意識しなくてもおなかが使えてくるようになる。
「ハッハッハッハッ」とおなかを使うトレーニングをやってみる。
あごと舌の力を抜く→トレーニングを毎日やる
日常会話でも口を横に開きがちな自分を自覚する
口を縦に開くことを意識する。(NO)

〇ハミング・・・歯を軽くかんで笑顔で。力はいらない。
頬骨を上げて、そこより上が響くように。
自分のハミングは上から下からと抑えてる感じ。これは違う、ハミングじゃない。
のどを鳴らしているだけ。
花の匂いをかいだ時、吸った時、鼻の奥が冷たくなる部分、そこが一番響く所。
そこを通って、前に出て行く感じ。
音を押さない。繋いで伸ばす感じ。
狙い過ぎ、考え過ぎ、頑張りすぎ、気張りすぎ。もっと普通に、自然に。
ファ、ソが囲っている。もっと前へ、遠くへ。
アクセントー”パ”でやるとよくわかる。1 拍目、3 拍目は自然と強中の差がでる。
ミで音階、響きの練習ーイがエになっている。イがイと聞こえない。
MIX でも落ちないように。遠くへ、キープ！
子供が聞いても心地よい声を心がける。
もう少し口をあけて。(囲っている要因のひとつ)

ハミングが間違っていた事がわかってよかった。響きの統一。そして何より、自然体を目指して頑張ります。今日も課題がたくさんでました。収穫です。
これをクリアしてまた、レベルアップしていきたいです。（NZ)

○響きの位置を変えない。つかまない。流れで。
お腹の下にハミングを入れる。
上で響き、体から声を外に出していく意識。
ウの母音は、オの母音の口からそのまましぼめて出した声がアルファベットのウ。
日本語のウではない。
地声・裏声をしっかり鍛える。そうじゃないと綺麗に交わらない。
地声の練習ーしっかりのどを開き、深く声をだす。（響きは無視）
地声から裏声にいった時も位置を変えない。
MIX の時にアペルト（あけすぎ）になっている。
位置を変えない、抜かない、下で声を出す、我慢する、吐く。
ファルセットをしっかり鍛えて（地声も）道筋を作る。
(オクターブの時）顔を上げる、抜かない、保つ。
口の奥に指を２本をたてて ”バー、ヴァー ”でやると道筋が出来る。
自分はクセで構えている。何も考えないで、お腹だけ意識して出す。
そしたら自然にシが出た。→構えない。(NZ)

○楽譜の読み方
長い短い、高い低い、大きい小さい、くらいしか分からなかったので、具体的に長さをノートに書きました。
コンコーネをドレミで読みました。楽譜が読めると覚えなくても歌えるので便利ですね。
引き続きオオオオオオオオの練習。
普通の顔ができません。
一音ずつ区切ると、伸ばすより言いやすいです。
それはお腹を使っているからだそうです。
高くなるとオがアに近くなってきます。(FG)

○中低音の広がりと言葉のまとまり
声の立ち上がりが遅れる癖がある。出だしを一瞬ふわっとさせてから入ってしまう事があるが、出だしからきちんと声にする。
そのままクレッシェンドなしで上下降、次にクレッシェンドでできるようにする。
クレッシェンドでまだ押してしまっている。響きのポジションをすごく気をつけて保つ。
高音の方は結構良いといわれた。
だけどそのまま下へ行くとどうしても細くなってしまうから、次第に身体に入れていって深く広く響くように調節していく。(KA)

○楽譜の読み込みの部分でもっと気をつける。
拍、アクセントといった基本的なことに気を配れてない。シンコペーションなど、少し大げさに意識しておく。
歌詞を付けるとやはり単語ごとに途切れてしまう。出だしを発声の時と同じくはっきり、そしてつなげていく。
「ブリッジ」の初めなど、一瞬で鋭く入る。
高音から下がる時、拍に関わらず抜く癖があるが、下がろうが１拍目は強拍なので絶対抜かないでそのままのポジションで出す。
少し気を抜くと、そこそこの音程をつい下から取ってしまうことがあるが、全てジャストで入る。気を抜かない。
ポジションを抜かない事、入りをジャストにして、ふわっといかないこと。(KA)

○中低音の深さ
初めの発声、いつもスタートは押してしまう癖が出る。
かなり軽く出す。そのあとにクレッシェンドしながら声をのみこんでいく。
初めから太く出そうとすると重くなる。
クレッシェンドのイメージが弱い。もっと驚きを感じて、内から湧き上がってくるようにする。
かといってヴォリュームをあげようとすると押してしまうので、まるく柔らかいイメージを持って丁寧に繊細にやる。
中低音の深さがない。響きだけで歌ってしまっている。
喉仏を一番下まで下げて深くしてビブラートをかける。
これもすぐに押してしまうから気をつける。(KA)

○出だしから抜かない。ソ→シでも抜かずに、声をのみこんで太くまるくつなげる。
ドからソの高音は、地声でｐで出したいがかなり難しい。
ハミングをすごく細くやって、その時の体の使い方で出せるように練習する。腰の支えを強く。
高音はいいが、やはり中低音が浅くなってしまっているようで、体で出せるように練習する。
胸と喉をあける感じでやってみた声はよいと言われたが、自分では重くてこもっているのではないかとも思ってしまった。
その辺の感覚を耳ではなく、体の使い方で覚えていく。
耳で覚えると歌う場所によって歌い方が変わってしまい非常に危険。絶対に体の使い方で覚える。(KA)

○姿勢の改善方法の習得。
両手の掌を合わせて、左右対称に広げていき、肩まで開いたらストン、と落とす。
自然と胸が広がり、肩も前のめりにならない。胸の前も緊張しないため効果的だと感じる。
調音、ピッチの取り方の習得。
サッカーのスローイングのように、頭の上から遠く、高く、円を描くように滑らかに。
喉や口元を意識することなく調律できる点が優れていると感じる。
口の開け方について
中指、薬指、小指の三本が口に入る大きさに開き、耳の付け根に窪みが出来るか確認。
このとき、顎が前に突き出ないように注意する。
息の切り方について
喉で息や音を切らない。横隔膜を意識し、腹で切る。
腹筋を使うのではなく、横隔膜周辺のインナーマッスルを意識して、しっかりと落とす。(HT)

○「高音部を発声しようとしたときに、喉周りの緊張を認識」
高い音を出そうとしたときに、喉の前部分が緊張していることが分かった。
これにより、空気の通り道を自分自身で悪くしてしまっていることに気づいた。
「喉や胸の緊張をほぐすこと」
音程を正確に取ることや、体の使い方を意識しすぎてしまい緊張を併発してしまっているので、意識せずに自然と出来るような体にかえていくことが課題。
「発声中に姿勢や音の出し方の意識が変化」
これまでにも、他のところで習った姿勢の保持の仕方や音の出し方は意識していましたが、自分の中で感覚のズレを感じていました。
ところが、今回先生から教わったやり方はしっくりと来るものがあって、発声も楽に行えました。
喉の前部分は緊張をほぐし、うなじ部分はしっかりと伸ばすことを意識して練習に努めます。意気込み：自然の美しさ、人間の感情の機微を感じることが出来る感受性を身に付ける。
日常の風景に意識を向ける。
美しい景色や情感だと感じたら、10 点。
その美しさを、自分なりの表現で示せたら、＋10 点。
他人にその話をして、共感してもらえたら、更に＋10 点。
合計点数が 60 点を越えるように、日々努力する。(HT)

○まだ息がもれている。息を一定に吐けるようにする。

喉でなっている。オーボエなどの演奏者の息の使い方を参考にしてみる。
「お」の発音が「う」みたいになっているのではっきりと発声する。
筋肉や骨の動かす感覚をもっと鋭く感じるようにする。体をもっと柔軟に動かせるようにする。息を深く吸う。普段からはっきりと喋るようにする。息を漏らさないで歌えるようにする。(AK)

〇まだ息が浅い。息を一定に吐けない。口角が下がり気味なのであげるとよい。息を深く吸うことを意識する。
もっと遠くに届かせるように歌う。普段から話すときはもっと明瞭に話す。
筋肉や骨の動かす感覚をもっと鋭く感じるようにする。体をもっと柔軟に動かせるようにする。息を深く吸う。普段からはっきりと喋るようにする。(AK)

〇声区のチェンジがうまくいっていない。
高い所のままで下りて来ても出ない。
身体がアジャストするように覚える。

「高音域」
ハミングと同じ所から出す。
自分の中で出そうとしない、自分から離したところ、
目の前で出す、そして響きを頭後ろまでもってくる。
よいポジションに戻るには「声を目の前に離す」事を意識する、
そうするとアクビのポジションとリンクしている様子。

「中音域」
肋骨、腎臓、横隔膜が落ち着いている所で出す。
胸をあったかくする。
胸を響きで満たす。
頭の響きは高音時より減らす。
　開いて緩む時に、腹筋踏ん張りポンプ圧縮して「上に入れる」。
開いた身体にお腹を入れる。
踏ん張る前には緩みが必要。

「低音域」
頑張り過ぎてはいけない、そんなに圧力はいらない。
７、８割でよし。「丁寧に歌う」感じ。

「超低音」
腰から音を出す。
響きをおもっきり下げる。(NI)

〇音を出し初める時、ハミングのポジションから声を出すように変化させる。
音程が変わっても、喉は変わらない。
高音では、息の流れを大きく。前から来て体を周って、前にまた出て行くように、ずっと続いている。
ロングトーンを出している時、音程が下がってもイメージは前にさらに出していく。カラダが膨れていくように。
無理に口の中を開けようとしない。(OK)

〇常に丹田を忘れないように、へその下にベルトをして意識する。
鼻の奥を広げ、上下に伸びるイメージ。あごに力を入れない。
moで「Ｃ－Ｅ・Ｅ－Ｇ・Ｇ－Ｃ・Ｃ－Ｇ・Ｇ－Ｅ・Ｅ－Ｃ・Ｃ－」
音が移動する前に丹田のポジションを用意しておく。(OK)

〇息吐き
のどは通過して、息がおでこにあたるように。目に力が入る。下半身と背中の力で支える。→息をおでこにというのが、全然出来ません。感覚がつかめてません。

発声
今まで歌おうと気張っていて、出してる声に意識を集中させてたけど、この日は胸や喉の力を抜くことや、音程に意識をおいた。前よりずっと力まず自然にできた気がします。今まで『喉の力を抜く』ということは言葉でわかってても、体で全くわかってなかったんだってことが、よくわかりました。でもまだ完全にわかったわけではないです。

ストレッチ
あごにどうしても力が入る。
横隔膜は力まずに力を抜いて、膨らます。
力を抜くという感覚が掴めたのが進歩だと思います。課題はハミングができないこと（喉に力が入る）と、息をおでこにあてるとか、頭から抜けていくというのがわからないことです。(IM)

〇ストレッチにおいて
今まで胸の動くかんじが全くわからなかったが、まず肩を後ろに反る→次に肩の力を抜いて下げ、その状態で胸を反る・引っ張られるかんじ。それがだんだん横にも動くようになってく。
お腹を前部だけでなく全体を使えるようにする。
まず前部に力を入れる→その力を抜く→その状態のままお腹を膨らます。息を吸って全体が膨らむようになったら、息を吸わなくても膨らむようになる。
もうひとつの横腹の使い方練習法。前部を動かないように手で押さえ、息を吸って横に入れる。

息吐きにおいて
息はおでこから出る
呼吸は常に一回目のクリアな状態にリセットする
足でふんばるのと、息出すのを合わせる
声帯を鳴らしてア゛ア゛と音を出す練習において
吐く時はうまく鳴るようになってきたが、吸う時がうまくいかない。
もっと細く出すこと。べろを高い位置にすること（←なぜだか？）
先生のは吐く時と吸う時と同じ音がなる。

ハミング
頬に指をおいて、ほおに音をあてるようにする。高い音で練習すること。

発声において
おでこからでる
お腹と声を出すタイミング合わせる
息吐きの時の体の状態に、発声の時も合わせていく。お腹が使えてない。
ハミング、おでこからだす、ストレッチで胸を動かすのと、横腹に空気を入れる(IM)

〇ストレッチ
口
骨を動かすのではなく、筋肉を動かすように意識。笑うように、大きく開ける。
胸
無理して胸の位置をあげようとすると固定されちゃうから、力を入れないで筋肉に集中して横に広げる。口をあける動作を一緒につけてやると、少し胸が開いた気がした。
背中、肩胛骨
肩胛骨の間の筋肉を意識して収縮させる。
腰

膝は曲げない。おしりは前に出して、腰は後ろに出す。
お腹
息が横腹や腰に入るように、横腹を動かせるようにする。横腹を膨らませる。
お腹の前側を手で抑えて膨らまないようにして、手で抑えなくても横や腰に息が入るようにする。(IM)

○息吐き
普通に立った状態で
頭から息を出す
吸う時に音しないように。息を吐ききると息は入ってくるから吸おうとしないで、一回喉や胸やお腹の緊張を全部抜く。
膝を曲げて、息を吐きながら直立する
肩より下が足だとイメージして、地面にうまってくように、体を支える。
頭から上は、上に飛んでくように。頭が口。
足を大きく広げスクワットみたいな体勢から、息を吐きながら直立していく
この状態は、体やお腹を使って息を吐く状態がわかりやすい。
膝を少し曲げた状態から、一気に直立する。その時、息は太く短く出しきる。

これから一週間の練習課題
コンコーネ２番を音程外さないで和音と一緒に歌えるようにする。
ストレッチを毎日短時間集中してやる
息吐き
息を吐ききって、喉や胸やお腹の緊張を全部抜いて、吸う時に音がしないようにする。
キーボードで音程とる。 (IM)

○音感が悪いと自覚出来た(今まで自覚していた以上に悪いと思われる)
姿勢が悪いことを再認識出来た(背筋が弱い、日頃からの意識が低い)
声が浅いことを痛感し、「良く響かせて、聴き心地の良い声が出せる体になりたい」と強く願えたこと。

「息の量を増やせば声量は上がるわけではないということ」
「無理のない息の量で、良く響き、伝わる声を出すこと」
「音だけでなく、息に対しても興味が持てたこと」
生まれた感情に対して、押し込めずに素直に表現出来るような心と体を作る！
「毎日、色々なことに対して感じる喜怒哀楽に関心を持ち、自分の心の動きに目を向ける。
そして、そんな自分を、少しずつでも良いから、好きになる」(HT)

○高い音程(ピッチ)に対して、合わせるのが苦手である、と自覚出来た。
高い声を出そうとして、喉で無理に下から押し上げている、と実感出来た。
顎や喉周りが緊張しているときは音が硬かったが、レッスンで学んだマッサージを行った後は少しだけ柔らかく、深い音が出せたので嬉しかった。

「喉を広げているつもりでも、実は無意識に締め付けていたこと」
「喉周りを広げようとすると、無意識に抵抗してしまう首周りの筋肉を解すこと」
「今までは、音を立てて息を思い切り吸い込んでいた。
しかし、それでは内側が閉まった状態だと分かり、音を立てないで呼吸をする重要性を理解し、実践出来るようになった点」

何のために声優になるのか。
他の職業や表現方法では駄目なのか。
表現する意味とは何かを日々、
自分に問いかけて悩んでいこうと考えます。
そして、その中で得たことを、日々の鍛錬に活かしていきたいと感じます。 (HT)

**<研究生のお勧めアーティスト>**

○「中島みゆきコンサート２００７」
21年ぶりに見る中島さん、パワーアップに驚き。
こんなに声に力あったっけ？もっと貧弱な記憶なんですけど、
深いし渋いし、練りあげられてました。
第一線を何十年も走り続けてるお人は凄いです。

『作品に対するイメージが明確』だと、後は勝手についてくる。
という事を非常に感じるステージでした。

歌を歌うというのは、音色とかフレーズとかなんや色々ありますが、
ややこしい事は置いといて、あくまでコレって『作品創り』なんだよな。

ステージ上にその世界がたち現れる。
その為に必要な事が行われていました。
自分のあらゆる武器を有効に使われておりました。
ああ、こういうのがプロフェッショナルなのね。

全体の流れを守り、作品世界を最優先。
細かい所は実に乱暴に捨ててるけど、まとまれば良いのです。
伝える事がハッキリしている。
知らない曲ばかりだったのですが、次々と曲が楽しみにできました。
舞台には何の仕掛けもない演出なんですけど退屈しない。

吉田拓郎さんの曲を一曲歌われてましたが、中島節にしていた。
ぬー、こんななるのか、ちょっと無理矢理な氣もするがでも凄い！
たいへん面白かったです。
私なんてどんなにもがいても拓郎節から脱出出来ない。
自分のやりかたってヤツをなんとしても見つけたいもんだなと、
改めて思いました。(NI)

○メアリーＪブライジを生で見た。彼女はバンドより１，２m前で全くバンドメンバーが見えない状況で歌う（私だったら心細くて嫌だ）。彼女は姿でも音でもリズムも、熱く１人で引っ張っていく。
意識が全く違うのだろうなぁ。元々は彼女やティーナマリー（モータウンと契約をした初めての白人歌手）の様に強いボーカルを目指していた。
同じステージで弾き語りのキャロルキングを見た。彼女は全く気負っていない。リズムが少し揺れたって構わない。自然で素敵。最近の私はこっち方面を少し模索していた。
音が小さいのと、感情が入らないというのは別問題なのは解っているが、音が小さくて感情を入れるというのは、どういう事？
自分に合っているスタイルはなんだろう？
詞を伝えるだけなら、朗読でいいじゃないか。ボブディランでいいじゃないか。朗読と歌の違いは？
好きな曲、自分の声、自分の詞、自分の曲、合うものは一致するとは限らない。
混乱しています。が、これより目からウロコが出てくる可能性が‥。
見つかるかしら。 (OK)

○最近購入したor借りたCDは、サラボーン＆カウントベイシーと、リゲティのピアノのための作品集、ジョンコルトレーン・リーモーガン・エディヒギンズトリオ・チャールズミンガス・ハンクモブレー・ジーンハリスなどのジャズプレイヤーの名盤、アレサフランクリンのベスト、ダイアナクラールのクリスマスソング集などです。(MM)

○ロックの始祖たち
”ロック”と言う言葉が１９５０年代に初めて出てきて、ちょうど半世紀といったところらしいです。自分の資質と、ブレスボイスの影響がどれ位の割合かわかりませんが、エレキの音に埋もれたヴォーカルというのは、耳を素通りしてしまうのに、なぜか 50 年代、60 年代の声が前に出てるヴォーカルに耳が反応してしまいます。楽しいよなぁ、５０年代。(MK)

○ベスト・オブ・リトル・リチャード
今日ビ、ライブＤＶＤとＣＤセットで２０００円なんて、セット版が売られていたりするのですね。親切な日本語字幕などはついていませんが。映像というか、ルックスは「猿の惑星」みたいなチャック・ベリーも含め、(面白いってば！)。ハイテンションなうなりと、声のインパクト。ゴスペルの血とブルースの血と、ユニークな格好と、これらが変遷してグラムロック等になっていくんだなぁ～と予期させるものがあります。(MK)

○チャック・ベリーベストセレクション
要するに「ミスタードーナツで流れてる音楽」。自叙伝的とも言える♪ジョニーＢグッドー母親が、お前はバンドで有名になるよって言ったって、ストーリー性があって、語呂のよい歌詞。有名な♪ロックン・ロール・ミュージック。(MK)

○ＭＥＧＡ　ＥＬＶＩＳ／エルヴィス・プレスリー
プロデューサーが狂喜した”黒人みたいに歌える白人”。”ロカビリー”というのは、ロックンロールとヒルビリー（田舎モノ）とを掛け合わせたことばで、南部の白人が演じるロックンロールということらしいです。天が与えた甘い声、セクシーさがダントツ。丁寧な日本版ブックレットがついています。(MK)

○ゴールデンデイズ／ロイ・オービソン
圧倒的セックスアピールゆえ、エルヴィスの方が（売れ線）なのは分かるけど、美声＆清潔感＆ナポリターナのような大きいフレーズ。(MK)

○ラスト・マン・スタンディング／ジェリ・リー・ルイス
目下のお気に入り。若いうちも、年をとってからもカッコイイ。真似じゃないのはカッコイイ。ピアノをマシンガンのごと、非常にお行儀悪くぶっ叩いて、そのお遊び加減。田舎もん丸出しなんだけど、ルックスもよくて、ちょいワルで。(MK)

○『脳が冴える１５の習慣』築山　節　NHK出版
最近のビジネス書や、新書の類の中で、自分の中ではいちばんのヒットだった。その手の著者にありがちな、いろんな本の寄せ集めの、分かったよな、分からないよなではなく、長年の自分の専門分野(脳神経外科）を消化、咀嚼して一般に分かりやすく語っている、（良心的）な本。
ふだんバクゼンと自覚していることを、理論の裏づけをしてもらえることによって、常識的に実践すればよいとされている多くのことがらを、自覚的、戦略的に行えるようになるのではないかと思います。(MK)

○『無理なく続けられる年収１０倍アップ勉強法』勝間和代　ディスカヴァー
なんせ、タイトルと装丁が素晴らしい。“売らいでか！“と言う気概を感じる。精鋭のスタッフに囲まれて仕事をしている、幸せな著者という印象。こういう（あざとさ）ステキです。あまりにキャッチーなタイトルが気恥ずかしく、裏向けてこっそりレジに持っていきました。３本柱は、金融とＩＴと英語で、経済人の彼女は、パソコンとｉｐｏｄなどのオーディオプレーヤーを使いこなして、耳からの勉強も積極的にこなしています。ここでいう「勉強」というのは、あくまで（格差社会を生き延びる）という実践的なスキルのこと。

ビジネスマンでない自分にはそぐわないところもありますが、筆者の実に自覚的で、親切な説明の中で取り入れられるところはきっとあると思います。
でもって、稼いでる人というのは、自己投資も大胆ではあります。仕組み×２と福島先生もよく言っているので、（ははん・・）と思えるところはあるかもしれません。とにかく、習慣化させるシステムづくりであると。年収がだいたい１５００万くらいまでは、収入と幸福感というのは、おおよそ比例するのだそうです、ハハ。

１．あとでてこを効かせるためには、基礎を最初に徹底して学ぶ
２．先達から勉強の仕方を徹底してきく
３．学ぶ対象の基本思想を理解する
４．学んだことを自分のコトバでアウトプットする。
→インプットとアウトプットが五分五分くらいの勢いで。自分の理解を計るものさしでもあります。アテンダンスも、仕組みづくりや、理解を深めるのに（利用する・・）ということなのかもしれませんし、今日ビ、ブログを自身の備忘録として活用されてる方も多いかと思います。(MK)

○『無理なく続けられる年収１０倍アップ時間投資法』勝間和代　ディスカヴァー
ベストセラー作家の仲間入りをした勝間さんの、“売らいでか！”第二弾。時間=投資ととらえ、精神論から抜け出して、時間管理の手法と知識を披露します。どのジャンルにも応用がきくという点では、こちらの方があてはまるのかもしれません。ＩＴをよく分かった世代の自己啓発本が出る時代なのですね。

自分のしたいことだけを、自分のコントロールのもとで好きなように行う
時間を自分の得意なことに特化して使い、それで得られた報酬をもとに他者の時間と交換する。
行動が続く仕組み１．自分へのごほうびを分かりやすい形で制度化する。２．宣言をして手伝ってもらう３．プロの力を借りる４．会社の強制力を利用する５．関連する知識の理論を身つけて、自分を納得させる
ヒトの手法を学び、アレンジ、仕組みに落とし込んで、成果が出るまで続ける

黄金の時間をふやす１．現状の課題を把握する２．やらないことを決める３．ヒトに任せられることを決める４．自分しかできないことを効率化する５．新しい動きかたを統合的に実践する
ベストセラーの執筆がなぜ２週間ですんだかというと、その前にノウハウをいろいろな形でブログにまとめておく、頭の中に浮かぶ文章を論理立てて書く訓練をしておく、原稿を早く打つために、「親指シフト」をマスターするなど、成果を出すために必要な「部材」にあらかじめ「時間の投資」をしていたからです。
本当に必要なものだけに絞り込むこと、かつ期限までに仕上げることで、時間管理はずいぶんラクになります。

オーバーワークの期間はせいぜい１年～３年
（やらないこを決める）ことがやることを決めることの何倍も大切あることが続かなかったり、できなかったりした場合には、「なぜできないのだろう」と原因を考えることが大事です。考えてみて出来ない理由が自分で克服でいないことだったら、やらなくていいのです。
手帳に目標を書くということは、無意識に眠っている能力や、なんとなくできそうだと考えていることを、意識できる場所に持ってくる方法なのです。
要は、よりよいベターを求めて、試し続ける、その中の１００個に３つくらいは残るだろういうことらしいです。(MK)

○『レバレッジ勉強法』大和書房『レバレッジリーディング』東洋経済新報社『レバレッジ時間術』幻冬舎新書　本田直之

著者は“てこ”という意味の“レバレッジ”を社名に用いているビジネスパーソン。本の主題と会社の宣伝が見事に一致しているのでした♪はじめ、何言ってるのかおバカで全然分からなかったのですが、似たような本を読み飛ばしたあとで、読み返してみたらストンと納得いきました。

強制されることが大きらいで、学業の成績はかんばしくなかった著者は、３ヶ月で大学受験をクリアするため、信用のおけるヒトから参考書を選らんでもらい、それをきっちり残り時間から計算して割り振りしてこなしたといいます。ダッシュするまでのねばり強いまでの計画性とげんきんさ。

ハワイに住みたいという動機で、それならばビジネスと、お金をためてMBAに留学します。夢という映像と現実的なプランに落としてくる手法に長けていて無駄がありません。

年間１００万円の書籍代の中には文学作品は含まれません。すべてビジネス書。なぜなら彼にとって読書とは「投資」そのもの。

ぱっぱぱっぱ読んで線を引き、ページを折って、そんな本が数冊たまったら、線をひいたところをパソコンを使ってベタ打ちしていきます。Ａ４にプリントアウトしたものを持ち歩いて、すき間時間に眺めては頭に馴染ませて、掃除道具のように使い切ってしまいます。線をひいて、ページをおって、使い込んだ本は、お茶の（出がらし）みたいなものだとか。本の要点のみならず、刺激されて思い浮かんだことは、迷わず余白に書きこんでいきます。(MK)

○『続ける技術』石田淳　フォレスト出版
「脳が冴える１５の習慣」に次ぐヒットでした。あまりの読みやすさゆえ、ポイントを落とさないよう要注意だと思いました。「行動科学」をいうのをもとにして、続けることの「技術」を述べています。目標というのはある行動を「ふやす」か「減らす」かどちらなわけで、コントロールのコツのようなものです。面白かったのは、「契約書をつくる」。ペナルティでは、わざと不経済なことをする－たとえば“定期があるのに切符を買う”なんて、すごく“イタイ”。

また筆者はこの手法を障害を持った子供たちに、「やり方を細かく分かるように分解して伝えてあげる」「自分で継続できるようにしてあげる」といった行動科学の手法を用いることで少しでも自己表現ができるようにというミッションを持っています。

継続すべきことがらの決定
ゴールを設定し、まわりに公開
期限を定める
チェック
契約書・ごほうび・ペナルティ・フィードバック・プロセスの評価・サポーターの存在(MK)

○『寝る前の３分でチャンスをつかむ自問力』臼井由妃　ビジネス社
「マネーの虎」に出演されていた実業家の臼井さん。本のキャラとしては、いささか（地味！）なのですが、臼井さんの（女性の生理）みたいなものが、自分と合った気がします。１９５８年生まれの著者が、若い頃の「内観道場」での体験をもとに長年繰り返してきた自問自答習慣。折にふれ心に入れていきたい。朝の質問、昼の質問、夜用の質問と技術もありますが・・・。

今日一日楽しく過ごせましたか？
ひとつの質問の回答は１５分以内
ありのままの自分と正面から向き合うと自身が生まれます
一生は（ちょっとした時間の積み重ね）です。どんな理由があろうとも、遅刻をしたら、それは相手の人生の貴重な時間を奪っていることになるのです。
劣等感は、自分の欠点を克服しえ明日に進みたいという気持ちの表れです。
プロジェクトが成功するというなら、「売上げの予測は何億で、低コストに運営できるからこれだけの利益が見込める」と具体的な数字に置き換える
企画とは「訴求対象」と「メリット」が盛り込まれているもの。
(MK)

■日録　Select　by　Ei Fukushima　2007年10月分
アーティストになるための各界人のアドバイスと英の一言コメント
（タイトルは、ＥＩ）
バックナンバーは　http://bvt.txt-nifty.com/nichiroku/

●KFN-062　「漢字を日本語に使うため生まれた当て字（１）」 山口仲美さん、竹村健一さん　　10/1

山口　日本語は、表記と語彙だけがすごく複雑なのです。漢字を仕入れ、それに音と訓を当てた。しかも、中国から渡ってくる音を全部受け入れてしまっています。中国は歴史が長く、広い国土にさまざまな地方がありますから、さまざまな時代と地方の音が入ってくるのです。それをすべて受け入れるというのがまた、とても日本人らしいではありませんか。
　江戸時代までは、あの、「ち」に「゛」のほうは「ディ」（Ｄｉ）、それから「し」に「゛」のほうは「ジ」（Ｊｉ）と発音を分けていました。ですから、文字が残っているということは、違う音だったという証拠です。
　―時空を超えて、すべてを受ける日本語のすごさよ。（F）

●KFN-063　「漢字を日本語に使うため生まれた当て字（２）」 山口仲美さん、竹村健一さん　10/2

山口　鎌倉、室町時代にこんななぞなぞがあります。「母には二度あえども、父には一度もあわず」。答えは「唇」。ただ、どうして「唇」になるのかが、私たちはずっと長い間、分かりませんでした。
　「は行」の発音が、昔は「ファ、フィ、フゥ、フェ、フォ」っていう唇を合わせる音であったと考えると、このなぞなぞが解ける。お母さんというときは、「ふぁふぁ」と唇が二度合います。でも、お父さんの意味の「ちち」といっても唇は全然合いません。
竹村　いま、我々は「母」を「ハハ」といっていますね。ところが

実はそうではなくて、「ファファ」といっていたわけですか。
山口　江戸時代の元禄までは、そういう音だったということです。
竹村　それがどうして、いまみたいになったのでしょう。
山口　それはやはり、発音がしやすいからでしょう。「ファファ」と、唇を合わせて発音するには、労力がいります。言葉はだいたい、労力軽減の方向に変化するものです。
　ーすべて受け入れ、軽減化する。（F）

●KFN-064　「新しい言葉が生まれては消えてきた歴史」 山口仲美さん、竹村健一さん　10/3

山口　階級によって、それぞれ違う言葉を使っていました。現代は、町人階級の言葉の流れを引いている面が大きいです。明治になり、身分制度が廃止された途端に、武士言葉は腐れ始めました。「貴殿」や「みども」、「それがし」とか「拙者」といった言葉が消えて、「あなた」「君」といった町人階級出身の言葉を使いはじめた。
竹村　イギリスなどではいまでも、エリートの使う言葉や発音が残っていて、「ああこの人はいい生まれの育ちなのだ」と分かるといいます。日本の場合は、明治開化とともに言葉を統一したのでしょうか。
山口　はい。でも江戸時代には、町人が非常に力を持っていましたから、言葉を統一したというよりも江戸の町人階級の言葉が現代語の源流になったということです。いまの下町言葉なんて、完全に町人階級の言葉を継承しています。「汚ねえ」や「狭めえ」、「ひでえ」とかいう言葉は、江戸時代の女性たちも使っていました。
　ー町人ことばが、源流になった日本語。（F）

●KFN-065　「感覚の麻痺した「ゆでガエル」に自民党は煮え湯を飲まされただけ」 武田徹さん　10/4

　辺見庸が弾いていた「ＢＦ症候群」の比喩は秀逸だ。熱湯に投げ込まれたカエルは驚いてそこから飛び出すが、水を少しずつ温めてゆくとそれに気づかず、最後にはゆでガエル（Boiled Frog=BF）になってしまうのだという。それはまさに今の日本の大衆社会の姿だ。
　ーこれは有名な話である。（F）

●KFN-066「哲学で脳とこころを鍛える（1）」鷲田清一さん　10/5

　英語に「シンパシー」（sympathy）という言葉がある。シンパシーはギリシャ語の接頭辞 syn- と、同じくギリシャ語の pathos を組み合わせた言葉で、苦痛や悲しみをともにするという意味である。sym-phony が音響を合わせるという意味で「交響曲」と訳され、synthesis が異なる考えを合わせるという意味で「綜合」と訳されるのと同じように、sympathy は「共感」や「同情」と訳される。
　けれども、ここで syn- とはただたんに異なるものを一つにするということではない。「交響曲」が、一つの響きでは不可能なものを他の響きと合わせることで実現するのと同じように、あるいは「綜合」が一つの命題（テーゼ）とそれに真っ向から対立する反対命題（アンチテーゼ）をともに内に含みつつ、そのどちらのテーゼでもない第三の命題（ジンテーゼ）を生み出すのと同じように、sym-pathy もたんに苦痛や悲しみを共有するのではなく、つまり同じ思いになることではなく、苦痛や悲しみを当初あったのとは別の地平へと移し換えることであるはずだ。そのように考えてはじめて、他者を理解すること、他人とこころを通い合わせることの機微がほの見えてくる。
　ー昇化する、止揚するのね。（F）

●KFN-067「哲学で脳とこころを鍛える（2）」鷲田清一さん　10/6

　そこで思い出すのが、日本語の「納得」という言葉だ。「納得」というのは不思議な心持ちで、「あなたの言うことは分かるけど、納得できない」と、わたしたちはしばしば口にする。逆に、「あなたの言っていることはわたしには肯うことはできないけれど、でも納得はできる」とか「事はそれで解決したわけではないけれど、納得はした」と口にすることもある。
　このように「納得」にはどうも、事態の理解、事態の解決には尽きないものが含まれているようだ。だからだろう、分かってもらいたいと願って口を開いたひとが、「分かる、分かる」と相手にすらすら言葉を返されると、「そんなにかんたんに分かられてたまるか」と、逆に頑なになることもめずらしくない。
　ー説得しても、納得できずということ、あるよね。（F）

●KFN-068「哲学で脳とこころを鍛える（3）」鷲田清一さん　10/7

　昔、家裁の調停員のひとからおもしろい話を聴いた。離婚の調停で、双方がそれぞれの言い分をぶつけあったはてに「万策尽きた」「もうあきらめた」「いくら言ってももう無駄だ」と観念したとき、そのぎりぎりの決裂のときにこそ、ほんとうの話しあいの途が微かに開けることがあるというのだ。訴えあいのプロセス、交渉のプロセスが尽くされてはじめて開けてくる途がある、と。
　言葉のぶつけあいのはてに、相手方のなかにその相手（つまり、このわたし）の心根をうかがうような想像力もしくは関心がふと芽生えたことを察知したとき、そしてこの修羅場から降りずに、果てしなく苦しいこの同じ時間を共有してくれたことそのことにふと意識が及んだときに、「納得」ということが起こるというわけだろう。その意味では、「納得」は、事態の解決というより、それにじぶんとは違う立場からかかわるひととの関係のあり方をめぐって生まれる心持ちなのだろう。
　ー諦念で一体化すること。（F）

●KFN-069「哲学で脳とこころを鍛える（4）」鷲田清一さん　10/8

　聴くというのも、話を聴くというより、話そうとして話しきれないその疼きを聴くということだ。そして聴き手の聴く姿勢を察知してはじめてひとは口を開く。そのときはもう、聴いてもらえるだけでいいのであって、理解を起こらなくていい。妙に分かられたら逆に腹が立つというものだ。
　こうして一つ、たしかなことが見えてくる。他者の理解とは、他者と一つの考えを共有する、あるいは他者と同じ気持ちになることではないということだ。むしろ、苦しい問題が発生しているまさにその場所にともに居合わせ、そこから逃げないということだ。
　こういう交わりのなかで、言葉を果てしなく交わすなか、同じ気持ちになるどころか、逆に両者の差異がさまざまな微細な点で際だってくる。「ああ、このひとはこういうときこんなふうに感じ、こんなふうに感うのか」と、細部において、ますますじぶんとの違いを知ることになる。それが他者を理解するということなのである。それは「納得」という日本語の語感により近い。そして差異を思い知らされつつ、それでも相手をもっと理解しようとしてその場に居続けること、そこにはじめてほんとうのコミュニケーションが生まれるのではないかとおもう。
　ー疼きを聴くだけね。（F）

●KFN-070 「こころの対談」 堀越勝さん　10/9

　情報には、確かにいいものと悪いものの２種類があります。人々の中には、いい情報にも目もくれず、悪い情報ばかりを選んで集めている方もおられます。残念なことに、その方法では、自分はダメだということを証明するための情報集めになってしまいます。
　山崎さんの場合は逆に、悪い情報なら、その先のいい情報に行き着くまで動き回る。そして、最終的にはプラスにもっていくことが

できる。そこがすばらしいですね。（山崎康広　アクセスインターナショナル社長）
　ー情報はよきに計うこと。（F）

●KFN-071 「唯一無二の師匠を探し出せ」 劇作家　横内謙介さん 10/10

　古典において型の習得は、徹底的なコピー作業だけど、芸の完成は師匠の精神を継承することで成し遂げられる。だから多くの師匠は自分の弟子に稽古はしないが、手元に置いて身の回りの世話をさせる、旅に同行させる、時には生き様を晒してみせる。
　「談志になりたい」と思って入門したという立川志の輔は、いまやその談志が「立川流の最高傑作です」と誉める弟子だ。だが当の本人は親子会で競演して思い知ったと語る。「師匠と私では、人間的な格が違う」のだと。「たとえ十分間何もしゃべらなくたって、そこにいるだけでいいという空気にしてしまう。（中略）でも、私はしゃべらなければ、そこにいることはできないんですよ」
　ー師を見て、自らを知る。（F）

●KFN-072 「社会の評価に身をさらせ（１）」 佐々木毅さん 10/11

　若い人たちの自分探しはいつどこにでもあったでしょうが、今の日本では社会現象になっている。そもそも、自分はよく分からないというのが人生の基本なのに、探せば石ころみたいに見つかるんですか。自分がモノのようにどこかにあると考えるのは極めて幼稚で、知的に鍛錬されていないにおいがします。
　もちろん自分探しがゼロの人は困る。しかし、何でも自分自分自分、自分探しを人生のメーンテーマにしてしまっていいのか。残念ながら世の中はあなたのためにあるわけではない。まず職探しをして、飯を食えるようになってからじっくり取り組めばいい。人間は社会的存在である、ということから逃れられません。社会と自分のかかわり合いをつくるのが人生にとって最大のテーマのはずです。
　ー自分は創っていく、人に磨かれていく。（F）

●KFN-073 「社会の評価に身をさらせ（２）」 佐々木毅さん 10/12

　「社会との間でらせんを描いていくような感じでしょうか。社会との出入りを何度も繰り返しながら、自分のストックを増やし、社会との関係を組み替えていく。社会のネットワークに入らずに、気に入らない、幸せになりたい、というのは違います」
　「必要なのは自分を突き放すこと、露骨に言えば自分の価格、評価をよく見ることです。自分を相対化する道具として職業をとらえる。その上で、自分探しより自分生かしを考えるべきでしょう」
　「今の学生には、ものを書いたり作ったりして評価に身をさらすことができない弱さがあります。大学ではまず、比較されることに慣れるため、“自己表出デビュー”させることが大切です。王子様、女王様のガラス細工の自己を壊して社会に送り出す。幸い、学校は社会的、経済的リスクを一切負わず自分を見せられるのが特徴ですから」（学習院大学教授）
　ー社会の中で生かし、生かされる。（F）

●KFN-074 「重心は下、と意識する（１）」 五木寛之さん　10/13

　ほかにも腹に関する言葉は少くない。
「あいつは腹黒いやつだ」とか、「腹を割って話し合う」だとか、「腹で何を考えているやら」「腹がおさまらぬ」「腹の大きい人物」「腹がすわっている」「腹に一物、背に荷物」などという文句もある。また、「腹がよじれる」というのは、大笑いすることだ。
　「腹をくくる」「腹をきめる」は、決心する、覚悟するという意味だろう。「腹をさぐる」といえば、相手の心を読もうとすることである。
　要するに、古くは腹は心のありどころであり、人格そのものの代名詞でもあった。
　人の心は、腹部あたりに存在したのである。さらにいえば、腹の下のほう、へその少し下あたりを丹田と呼び、人格と大宇宙が合一する場所と考えた。
　禅や、呼吸法では、いまもその丹田を重視する。そのあたりに意識を集中すれば、呼吸がととのい、動作も安定する。
　井上ひさしさんが「そういえば、あれ、役に立ってます」と、笑顔でいった。あれ、というのは、私が以前、井上さんに進呈した養生法の本に出てくる丹田重心法のことらしい。「あれをやると、片脚で立って靴下をはくのがすごく楽ですね」
　ー腹に宇宙を取り戻そう。（F）

●KFN-075 「重心は下、と意識する（２）」 五木寛之さん　10/14

　それにしても、かつて人格の中心であった腹は、最近ではほとんど忘れ去られつつあるようだ。近代西洋の思想が流行すると、人格とか心は腹から胸へとあがってきた。「心が痛みます」とか、「心が張り裂けそうだ」などと、すべて胸に手をあてていう感じである。
　心とか、魂とか、人格とか、私個人とかいった大事なものは、ハート、すなわち心臓のあたりにあるという感覚だ。
　腹から胸へと人間の重心が上へあがってきたことで、何が生じてきたか。私は人間がやや不安定になってきたのではないかと思う。重心が上にくれば、車でも船でも、すべて動くものは不安定になる。それだけならまだしも我慢ができたが、最近、さらに新しい変化が目立つようになってきた。
　人間の知的な活動のみならず、嬉びとか、悲しみとか、感動するとか、すべての人間感情までが頭部、すなわち脳に起因することが常識となったのだ。人間の重心は、下腹部から、ついに頭のてっぺんにまで上ったのである。しかし、私はあえて腹や足も考え、感じる、大事な存在と考えたい。天に唾するつもりでそう思う。
　ー腹にソウルを取り戻すこと。（F）

●KFN-076 「難しい良書を読了することこそ鍛錬（１）」 斉藤孝さん　10/15

　当時１５歳の新渡戸少年の決断は面白い。「開拓者の仕事が家族の伝統であると考えるようになり」、それではと、クラーク博士で有名な札幌農学校に入るのだ。札幌へと旅立つ息子に送った母の手紙がふるっている。「明るい心で耐えねばなりませぬ」。
　新渡戸はこの言葉を胸に、新天地、札幌農学校の門をくぐるのだった。ところが、これが大変な喧嘩っ早さであったらしい。教授にも平然と食ってかかり、ついたあだ名は「アクチブ」（活動家）。落ち着いた人格者というよりも、自己主張の強い青年であった。ところがこれが、こう変わるのである。
　＜自己の発展とは、要するに、自己の内部に潜伏する善性の発揮、悪性の矯正の意であって、決して自己の勢力を拡張したり、或いは自己の財産を増殖したり、世人のいわゆる立身の謂ではなかろう＞成功とはただ「当たった」だけのことで、むしろ立身出世し損なった人の方が、立派になる、と新渡戸はいう。現代人にとっても耳の痛い台詞だが、まさにこれぞ「品格」。（新渡戸稲造）
　ー明るい心で耐える。（F）

●KFN-077 「難しい良書を読了することこそ鍛錬（２）」 斉藤孝さん　10/16

　京都帝国大学法科大学教授となっていた４１歳の新渡戸は、「日

本の青年は薄っぺら」だと、こう苦言を呈している。<試験の成績は悪くてもよい。同級生に後れてもよい。人の物笑いになってもよい。落着いて自分の心を練って、学問することを考えてもらいたい>
　新渡戸流の読書はこうだ。<読書にはある意味に於て便法なく、一度は艱難して苦しまなければならぬ><第一に良い本を選んで、そうして一度選んだならば是非読み通す>自分がこれぞと思う難しい良書を読了すれば、ほかの読書はいい加減でいいらしい。(新渡戸稲造)
　ー自分の心を練るため、良書に苦しめと。(F)

●KFN-078 「笑ってＮＯと言えるイギリス」 鴻上尚史さん 10/17

「こっちの人はすべてを犠牲にして働くべきだっていう、価値観を持ってないし、相手にも押しつけないってことなんですよ。」
「日本人は、NOって言う時、思い詰めるでしょう。かなりの決心で、やっとNOって言うでしょう。で、言った時は、もう関係が終わるかもしれないって、悲壮な決意をしてることもあるでしょう。でもね、こっちの人は、笑ってNOって言うんですよ。行けないものは行けないって、笑ってちゃんとNOって言うの。んで、言われたほうも、笑いながら、それはNOだって言うんです。」
　ーNOと気楽にいう。(F)

●KFN-079 「自己の確立と個性」 曽野綾子さん　10/18

　外国では、多くの若者たちが、他人と同じようなものだけは身につけたくない、と思っている。とは言っても若い人たちは総じてお金がないという点では似ているから、ハンケチを繋いでベルトにしてみたり、ピアスの先に動物の尻尾の先をぶらさげてみたりしている。いずれにせよ、人と同じだということが恥なのだ。個性とは、まず基本が人と「違う」ということにきちんと耐える力を持つことである。
　人と同じことを強いられるのはいやだ、それは個人の人格の侵害だ、などといっぱしのことを言う。しかしそれなら、自分で生き方を選びなさいと言いたいのだが、ショールの選び方一つ、納豆を買うか買わないかさえ、自分で判断できない人が多いのだ。納豆とショールだけでは済まないだろう。売春も万引きも、人がやっていることなら、「やっていいのよ」という世代が育っているということだ。
　ー他人と違いたい。(F)

●KFN-080 「精神力の育て方」 戸塚宏さん　10/19

「人はみな内面に攻撃的なものを持っていますが、精神的に抑えています。しかし、ひきこもりは攻撃的な衝動を精神的に抑えることも、生産的に発揮することもできない。故に唯一発散の場である親へ暴力を振るうのです」
「イジメは悪などという人権思想や誤った自由主義が教育方針に取り入れられ、子供は教育による精神力の進歩ができなくなった。精神論のない教育を受けた団塊世代が、子供を育てるのだから、その子供の精神力も進歩しない」
「イジメを行なうのは子供の本能。それにイジメを受けることは人間性を進歩させる教育にもなる。存在自体を否定する解決策のないイジメは悪ですが、生意気とか足が遅いなどの解決策があるイジメは正しいんです。本当にイジメを撲滅したら日本は崩壊してしまいます」
　ー精神力の進歩をさせる。(F)

●KFN-081 「カーボン・オフセット」　10/20

　冷房を一時間つけると約７０ｇ、テレビを一時間つけると約５５ｇ、車で十キロ走ると２４００ｇ。普通に生活するだけで生み出されるのが、二酸化炭素（ＣＯ２）。その削減が世界的課題となっているが、ここの家計でもこまめに電気を消すなどの省エネ行動以外に、より積極的に削減に貢献できるプロジェクトがある。
　「カーボン・オフセット」と呼ばれる取り組みで、直訳すると「炭素相殺」。自分が出してしまったＣＯ２相当分を、風力発電などの自然エネルギーや植林のプロジェクトなどに寄付することで埋め合わせるもの。
　ーＣＯ２で正していく。(F)

●KFN-082 「チェコ大統領から環境問題を学ぶ」 中野有さん 10/21

　九州の温泉での話をしてくれた。温泉につかって感動した後、飲み物としてフランス産のミネラルウォーターが出されて、驚いたのだという。輸送費、エネルギーの消費を考えると、水資源に恵まれている日本人が、はるばるフランスから輸送されてきたミネラルウォーターを飲んでいるということは、それこそ環境破壊だと。この話に会場は湧いた。
　日本人は、世界で最も水資源に恵まれた自国の新鮮な水を飲まずに、他国のブランド水を好んだ。そしてそれを地球環境問題と結びつけて考えてはこなかったのだ。クラウス大統領の指摘は、地球環境問題を考慮する上での死角になっていたように思う。身近にあるものを有効に活用する。これこそ地球に優しい活動だろう。
　ージェット機で飛び回るゴアはやさしくない。(F)

●KFN-083 「自然との共生を説く神道の考え方」 麻生太郎、竹村健一さん　10/22

竹村　宗教の問題でいえば、ユダヤ教、キリスト教、イスラム教の世界三大宗教は結局、最後は角を突き合わせて戦うことになると思います。だからこそ、日本の神道がもう少し評価されてもいいのではないでしょうか。あらゆるものに命が宿るという神道の考え方こそ、世界平和のきっかけになりうるのではないかと私は思うのです。
麻生　三大宗教の教典は「旧約聖書」です。ご存知のようにアダムとイブが出てきますが、「神との契約を破ったアダムに対し「神が与えたもうた罰」が労働です。「Work is a punishment」です。かたや神道は、祖先崇拝、自然との共生の他に何もありません。「古事記」には、天照大神が機織小屋から出てみれば、神々は高天原で働いていたという記述があります。他の宗教と違うのは、「神」が複数であり、自ら労働をしていたということです。日本は八百万の神が共存し、上手くやってきた国です。自然との共生もその考え方からきています。
　ー神道の思想を広めましょう。(F)

●KFN-084「誰が被害者で、誰が怒っているのかわからない大騒動」 10/23

坪内　いったん流れが決まると、「どうでもいいじゃん」っていうような声は、いっさい反映されないね。
福田　もうマスメディア自身が、クリエイティブじゃないんだよ。
坪内　「こういう別の考え方もあるよ」ってことは一切見せないで、物事を単純化して単純化して視聴率をとろうとするからね。
　ー流れに乗らない。(F)

●KFN-085 「黒いヒーロー」 中島渉さん　10/24

　最近のヒーローは黒いコスチュームが多い。しかも、悪と紙一重

で強いという設定が特徴となっている。「バットマン」がそうであったし、「スター・ウォーズ・サーガ」でもアナキン・スカイウォーカー＝ダース・ヴェイダーが黒い衣装に身を包んでいた。こうした傾向は、じつはヒーローだけでなく、プロ野球界にもおよんでいることにお気づきだろうか。昨シーズンを制した北海道日本ハムファイターズは、サードユニフォームが黒だ。福岡ソフトバンクホークスのヴィジター用ユニフォームが黒、千葉ロッテマリンズもヴィジター用が黒だ。パ・リーグでは優勝を争う常勝軍団が黒いユニフォームを使用している。
　ー黒をカラスといって、パリも東京をもセッケンした時代の復活？（F）

●KFN-086　「青少年問題」　10/25

　「欲張り過ぎるニッポンの教育」で「日本は学校に依存することで近代社会をつくってきた」と言っている。その意味は「もうし１５歳えで義務教育が終わって、4割くらいの子供が社会に出ていれば、１５歳から２０歳までの青少年問題の多くは教育問題じゃなくなるんです」ということだ。
　ー学校依存から、次の依存へ。（F）

●KFN-087　「日本の音楽は、もう詩を必要としなくなった」 阿久悠さん　10/26

　ある時期に、詩よりも歌詞のほうが人の心に届くようになるんだよ。’60 年代後半くらいかな。平成以降、日本の音楽から“歌詞”というのがなくなった。日本の音楽は詩を必要としなくなった。いまの歌って、どの曲も、誰が書いても、言っていることが皆同じなんだよ。「がんばろう」「あきらめるな」とかね。
　ー歌詞の力を充分に生かしているかな。祈冥福、阿久悠さん。（F）

●KFN-088　「つっこみ」 漫才師 タカアンドトシ　10/27

トシ　「漫才にインパクトを残したくて『○○か！』という、ひとつのフレーズを繰り返すツッコミを考えたんです。一番最初に『昔か！』っていうツッコミを舞台でかけてみたら、芸人たちから『なんか、変なツッコミだな』って言われ始めて、それからですね」
ーふつう、ツッコミっていうと、「違うだろ！」とかですもんね。確かに、「昔か！」はインパクトあります。
タカ　「おかげさまで、今は『欧米か！』のタカトシって言われますけど、昔はよく正統派って言われてて、それがコンプレックスでしょうがなかったんです。きっと、僕らの漫才にコレといった特徴がないから正統派って言うしかねえんだろうなぁって（笑）
ーそして、4度目の挑戦でM－１決勝進出。決勝ネタでのツッコミ、「永遠の眠りか！」は超インパクトでした。
　ー変な○○だといわれたときが、チャンス。正統派かコンプレックス。（F）

●KFN-089　「東京に住むということ」 リリーフランキーさん　福山雅治さん　10/28

リリー　自分の中のオーケーラインに常に自分自身が届いていないと思える男がカッコイイ男なんです。ただ、幸せということで言えば、東京というところは、ここにずっといなきゃいけないとなった時に、自分の幸せを見つけるのは大変な場所だなって思うんです。なにかしら夢めいたものとかを買うにはいい場所だけど・・・。
福山　東京に住むということは、それでもその知恵の輪を解き続けようとするか、逆に知らぬがホトケを決め込んで、ある目標だけ決めてそこに向かって猪突猛進していくか、そのふたつしかないのかなって思っているんです。
　ーオーケーライン届かぬを永遠にもつ男か。（F）

●KFN-090　「プレイング・エイジ」 鴻上尚史さん　10/29

　オーディションの時に、欧米の履歴書では、年齢を書きません。代わりに、「何歳から何歳までを演じられる」と表示されます。（プレイング・エイジと言います）「声の質」「声の特徴」なんて項目もあります。「声の質」では、透明とかメロディアスとか温かいとか強いとか、そんな単語が並んでいます。「声の特徴」は、愛敬があるとかリラックスしているとか繊細だとかたくましい、とかの単語が並んでいます。
　ー声の大切さとともに、本人でなく演技を買うということね。（F）

●KFN-091　「私の転機とチャレンジ（1）」 前田建さん　10/30

　近所の牛丼屋で夜 10 時から朝 8 時まで働いて、朝の９時から昼の３時までその裏にあったスーパーの肉売り場で働きました。10 ヶ月間、ただそれを繰り返すだけの単調な生活を送って 160 万円貯めた。30 歳になるまでに“仕事が選べる芸人”になりたい、と考えたんです。そうなるには、デビューして４年～５年はかかるから、逆算して 24 歳くらいまでには日本に帰らなきゃ、と思って。
　ーまず、目一杯働くこと。夢をもってね。（F）

●KFN-092　「私の転機とチャレンジ（2）」 前田建さん　10/31

　トップレスバーのインターミッションでやったこともあります。もう全然見てないですよね、聞いてないし。ただ、ウケないと悔しいので、音を使ったりして惹きつけようとか考え始めるわけですね。細かい引き芸のシュールなネタよりは、バカらしくてもいいから派手なもののほうがいい、とか。だから、ウケたときのステージよりも、ウケなかったときのステージのほうが芸人は育つと思います。悔しい、絶対笑わせたい、と思うか思わないか、ですけどね。確かにテレビに出て全国区になると、一般的な表現では“売れた”ということになるかもしれません。でも、それは芸能界での通行手形をもらっただけ。その先は引き出しがどれだけあるかで決まってくるんですよね。
　ーウケないことをまわりのせいにするか、自分の肥やしにするかが、分かれ道。（F）

---

■10 月引用文献


10.4　SPA
10.5-9　いきいき　2007.8 月号
10.10　週刊金曜日　2007.7.6
10.11-12　日経　2007.6.18
10.15-16　週刊ポスト　2007.7.13
10.17　SPA
10.18　週刊ポスト　2007.2.16
10.20　日経新聞
10.22　世相を斬る　竹村健一
10.23,25　SPA
10.26,29　SPA

| 福言　by Ei Fukushima　2007年10月分 |
| --- |
| 最新版はHPよりアクセスしてください。携帯からも読めます。<br>http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/ |

**○政局の引き継ぎ（1）　10/1**

安倍首相の残したものは、日米同盟の弱体化、とはいえ、これはアメリカの方がやったといえなくもないわけで、中国との関係改善。この改善が中国にとりこまれることになってないとよいのだが。
国民年金問題の表出化、こういう大きなウミがあらわになること、そして、できることこそが政治の力なのだが、前に書いたように、１年で解決といったまま、やめるとは思わなかったわ。

**○政局の引き継ぎ（2）　10/2**

小沢氏がおどして、アメリカが少し日本を気遣ったのは最近にない快挙とも思うけど、アメリカも友だちが少なくなってきた。日本には恋人のアメリカ、アメリカには下僕の日本。昔のように、配役や立ち回りがうまくいっていないのは、日本の政界の大物不足か、フィクサーもいない。
時代の流れはますます速く、企業の力は伸びても、国力は衰えいく。安倍氏によって、日本が損した以上に、誰よりも安倍氏が損したと思うのです。

**○政局の引き継ぎ（3）　10/3**

小沢氏のように、日本の政治を知り尽くしている人が野に下ると、何でも反対と、かつての野党、政治を担わないために感情的なギフンと、相手を引き落とすことだけにしか存在意味を打ち立てられない人のようになるのは、あまりに日本人すぎて悲しいのですが。かつての民主党の理想は、どうしたのでしょう。
彼をかつぎ出したところに抱えてしまい、みえなくなって、かの社会党化しつつありやなしや。

**○政局の引き継ぎ（4）　10/4**

結局、日本や地方を主張する人は、世界や国際的な視野での日本を捉えきれなくなる。現実をとるか、未来をとるかは、未来から現実におろしてくるしかないのですが、今の政治では、難しいんだろうなと思うのです。
ともかく、首相が変わることで、よくなることがこんなに明らかなところまで、時機をみてきた福田首相は、小泉氏が進め、安倍氏の放り投げた路線に、フタをしていくでしょう。沈下剤。アメリカ、中国、大企業と地方、グローバルとドメスティック、しばらくは日本の落ち着けるところの間合いをみることになるのでしょうが、その前に何も起こらないとよいと、切に願うのですよ、あたしは。

**○千の風になりません。　10/5**

「捜さないでください。お墓の中で眠っています。
風になんかなりません。なぜ、吹かなきゃいけないんですか。
起こさないでください。私は起きません。
一の風にもなりません。幽霊でないから、出ていきません。
あたしゃ　お墓から出ません。飛びません。風にはなりません。」
って、曲つくったら、山科けいすけ氏も一コマ漫画で同じようなことを。
ゆえに、没。（F）

**「嘘を偽装とゆうなぎソ」（1）　10/6**

カモフラージュは隠ぺい体質。地震で２時間も燃えた柏崎刈羽の原発。
活断層の上につくったのだから、こうなるのはあたりまえ。
それを市長の英断で、消防法で機器の使用禁止で止めたのだといいます。
検査をしないのは、理解に苦しむが、それで済んできたからともいえる。
私たち日本人は、どうも非常の事態はこないと思っているのか、きたらあきらめて祈るとでもいうのか。先を見ない、読めない、考えない、恐れない。

**「嘘を偽装とゆうなぎソ」（2）　10/7**

日本には、グローバルに通用するネット企業がないといわれます。あったはずなのに、ね。IT より環境に、できたら教育を投じたいものです。
環境ビジネスは、環境をさらにだめにしかねません。
ビジネスはエネルギーがいるのですから、ＣＯ２ワクの売買などは、ビジネスそのもの。金が動くので、少しは抑えられても、株は売買でごまかさず、削減すべきと誰もがわかっている。
オゾンとフロンガス削減のときを思い出すべきで、あのときは売買せず、全廃したから今があるのではと、素人ながら一言。

**「嘘を偽装とゆうなぎソ」（3）　10/8**

１ヶ月の資金繰りで倒産する企業にグレーゾーンの廃止は大きい。土地や預金担保にしか、日本じゃ貸さないからです。
元ライブドアの宮内氏も司法取引して、なのに、実刑。
何千億円の偽装は、刑にならないのに。
ファンドは経営するつもりないというと、濫用的買収といわれ、経営するというと、のっとりといわれる。つまり、日本人特有の感情論。

**「嘘を偽装とゆうなぎソ」（4）　10/9**

会社＝悪　客＝コンシューマー＝正義　最初のその図式がある。
だから、これからネット、IT、経営、行政、政治に、有能な人はいかなくなりかねない。
もっと有能な人は、日本にいなくなる。現に会社に隠れてデイトレーダーとか、ネットで小遣い稼ぎしている人ばかりとなり、そんな本ばかり売れています。
あたしにはつまらない。せこくて、夢がなくて、人として生きるにつまらない。
そんな日本や日本人ばかりになって欲しくはない。

**「品格というな一人ずもう」（1）　10/10**

何でも国技館から国技はきたらしいので、相撲のことだけど、力士は武士。
巨人軍が紳士でありえなかったように、闘う男に武士道をもたせるのは周りの勝手でしょうが、それをあまり押し付けるなんて。モンゴルだし。
現代っ子だし。すもうが強い奴もいれば、品格もいい奴がいてもいいし、両方ある人がいてもよい。そういう人は、そいつがすごいだけですよ。
かつての若乃花とか。強いだけでも大変。

**「品格というな一人ずもう」（2）　10/11**

品をよくすれば強くなれると人はいうけど、強くならないと品もよ

くならない。
強いことが求められるのか、弱くとも品のある人を育てるのか、すもうはどっちだ？
ともかく、あたしもだけど、どっちでもない奴が口出すなということで、もう出すまい。
朝青龍は、1980年生まれ。協会は公益法人、
部屋とりつぶしの輪島氏や現理事長が言えるのでしょうか。

**「品格というな一人ずもう」（３）　10/12**

「チャリティでサッカーやったのに。」といいたいのに、言い訳せず、謝まらずに、トン走するも、いいじゃないか。ヒールの青、正義を背負う白と。
あたしゃ、自分が悪いとも思っていないのに、世間に謝って、みそぎして、本当の問題も本質を見極めることも投げ、次の対策も立てないお偉方と日本の世間の方に、ずっと腹立つのだからね。といっている間に、また事件が。

**「この頃の世相」　10/13**

小島よしおは、大フィーバー。
「ビリーも俺も一発屋」「そんなの関係ねえ」
「オッパッピー（Ocean Pacific Peace）」は、オッペケペーも関係あるのかしら。
ムーディ勝山に似た人も出てきたし。って半年以上前に書いてたのに、今載せると後追いのようで、悔しい、没。

**〇潔い（１）　10/14**

朝青龍、披露宴祝儀ほか、申告漏れ一億円って。
祝儀に税務署がつっこむのは、ヤボ。
政治家や国の役人が言えるってかね。一円まで潔白な政治家など欲しくないけど。企業献金も個人献金も、献金は寄付じゃない、日本じゃまるで、不透明。

**〇潔い（２）　10/15**

身ぎれいに奮う人間の恐ろしさを歴史に学べなかった日本人。
というのも、日本じゃ、ずっとましだったからよね。
大悪人、大悪党は出なかった国だし。敵に対してだけでなく、仲間の気に入らない奴にも同じくらいひどい、仕打ちをしていた。
不等な国の不平等扱い。いじめもその一つよ。
そこから、一つ抜け出て、周りを見れない国民性、それもよしあしか。

**〇マイケル・ムーアの「シッコ」（１）　10/16**

マイケル・ムーアのアメリカの保険、医療業界編。
日本でも、救急車でまわったあげく流産とか、転院を３ヶ月でたらい回しとか、生命保険がおりない、未払いとか、あたしゃ、２０年ほど前から指摘してきたけど、まあ、キューバがなつかしかった。
でも、よく聞くと、病院も緊急といって、責任もって受け入れられないほどの状況にあるし、そういう患者には、そうならないための当然の自己管理や行動を怠っている人も少なくないというから、複雑な問題よね。

**〇マイケル・ムーアの「シッコ」（２）　10/17**

それにしても、キューバもフランスも、ちょっと理想的に膨らませすぎていて、少なくともフランスの学生のデモを国民を政府が恐れていて、アメリカはその逆というのは？で、この映画が撮れるんだし、でも大したことない映画でも、公開禁止にするし（あの「グアンタナモ基地、云々」・・の映画）、ブッシュはよく出る。
ゴアと対極になってきたアル。少ない材料でムダなく、テンポよくつくった、大人の映画になったよなムーア。

**〇「ぬくもりごっつあん朝青龍」　10/18**

果てしない広い高原に一人たたずみ、孤高にしこふむ朝青龍。
枕片手で振り回し、塩を手にとり、山をにらみつける。
ああ、私にぬくもりくだしゃんせ。
湖面を鏡にほおを張り、太い幹に鉄砲ぶちかます。
ここは地獄の三丁目、生きては帰れぬサッカーボール。
ああ、あなたの好きにしなしゃんせ。

**〇流れるわ、流れるわ、日本人（１）　10/19**

あっそう人気が一夜にして、福田人気に乗り変わる。
政界も、マスコミも、そして、世間も。なんなのよー。
ベンチャーこいずみから、大企業あ、そう、そして、官僚フクダにい。
恋済（こいずみ）、「あっ、そう」、フクダって、サザエさん!?

**〇流れるわ、流れるわ、日本人（２）　10/20**

少し東京はバブル、ＦＸＦＸと、ＦＵＫＵしまックス何がしかのようにサワがしい。
少し地方が頭を使い、体を張ってがんばり出した。
格差って、何もしてなかったんだから、気づいた人が埋められる。
あたしゃ、20 歳の頃、サラリーマンって、何で年収何百万円ももらえるのか、わからなかった。すごい職だと思ってた。
だから、よくないと思った。力よりももらっているのは、大リスク。
力よりもらっていなければ、将来性大っていうから、若さのあるうちはそういうほうを選ぶほうが、力もつくよとね。

**〇流れるわ、流れるわ、日本人（３）　10/21**

なのに、皆、目先の金ばかり追いかける。
日本の企業が買われるって、喜ばなきゃね。
あたしも買って。できるだけ高くね。
長期的とか、短期的とか、どう考えるかは、けっこう難〜〜。
お金じゃ、人材の力の差も縮められないからこそ、教育投資よ。
売ってもね、また、はじめりゃいいのよ。守るより、創るべき。
経営者が考えるほど、その人たちがいなくても困らないし、むしろいない方がずっとよくなるから、だからこそ、買いが入る。
どーせダメなら、買いも入らず、売りもできない。その方がずっと悲惨なのに。

**〇流れるわ、流れるわ、日本人（４）　10/22**

なんか日本って、いつまでも幼稚。通帳の数字だけが動くのがうれしーの？
そりゃ増えたらうれしいものよ。人だもの。でも、それ中心に生きるって奴隷よ。
奴隷になる参考書で勉強して、数字動かして、それで減ったら救いようないわよ。
こうして格差が解消ならともかく、中の下の人が落ちていくだろうことは止めたいけど。
日本が日本であったのは平等の思想。それは必ずしもフェアでないけど。

それがよい時代もあった。でも、そこではもう生きられない。

**〇Edit Piaf シネマと染五郎たちのゲキシネ（1）　10/23**

シャンソンの女王、その名の前では、どんな言葉もうつろに聞こえるなかで、夏木マリさんがこう述べている。

「これで安易に貴方の歌が唄われることが少なくなるでしょう
私は少しホッとしてます
これまで　貴方の人生　そして歌は
私達の国では少々甘い伝説でした
唄うことが貴方自身だった
愛することが生きることだった４７年の貴方の人生
今、すばらしい貴方への賛歌が出来あがりましたよ
ピアフ様」

**〇Edit Piaf シネマと染五郎たちのゲキシネ（2）　10/24**

愛はピアフにだけあるわけではない。真実も同じである。
それを薄めてきたのは、フランス人だけでなく、むしろ、私達日本人だったのだと、私は足元を見るようにしたい。
人生というのは、人を生きる、人や人の作品に出会ってようやく、本当に生きることができる。このピアフの映画は、私には死を、人が生きたあとに、必ず訪れる死を確認させた。

**〇Edit Piaf シネマと染五郎たちのゲキシネ（3）　10/25**

死によって、生きたことを確定させる、そういう死の直前の老いを、名演、コティヤールの表情は、繰り返し焼き付けた。
美空ひばりと似ていて、日本人もまた、そういう映画こそを、彼女の死の 30 年以内につくってもらいたいものだ。

**〇Edit Piaf シネマと染五郎たちのゲキシネ（4）　10/26**

私にとっては、そのまえに観た、ゲキ×シネ「朧の森に棲む鬼」の方が大きかった。
ストーリーや演出を手離しでほめられるものでないが、役者が舞台や直面から出てきて、その気迫、迫力が観るものにとりつくような、そんなものが、私は好きだな。
幼い頃、そういうものに乗り移られたものだけが、アーティストをめざす。
呪いをかけられた、あるいは鬼と契約をしたものが、いつ知れず、時代の寵児に祭り上げられ、多くの人を巻き込んでいく。

**〇Edit Piaf シネマと染五郎たちのゲキシネ（5）　10/27**

そこでの歌や芝居に、その真実に、人生を通じてどのくらい出会えるだろうか。
でも、自らが主人公となって生きるのなら、そこまでの現実に出会ってこなくてはならない。
それに耐えられる人は、それほどいない。
ピアフは、その現実に直面し、耐えた人の中で、唄を歌いあげてきた一人だったということだ。
映画でみるのはピアフではないのだが、ピアフの歌をそのまま活かしたのは、あるいは、そうせざるをえなかったのは、私にはよかった。

**〇素材からつくる料理　10/28**

「ヌキテパ」（行かないで）の店長、いつも素材がきてから考える。
一つのメニュだけ。全てお任せ。支持されないと、ただの変わりもの。
それには正しい料理法が必要という。屋台でためた２００万円をもって渡米。
２つ星レストランに行くが、語学も料理もできず、断られる。
そこで全てのメニュを食べつくし、金がつき、とうとう「ラストタイム」というと、シェフに呼ばれた。そこから修行。まずは最高の食材からスタート。
（シェフ　田辺年男　（ドキュメンタリー））

**〇ベンチャースピリット（1）　10/29**

なぜ日本のＩＴ企業は、グローバル化しないのかというと、日本人が政府も財界も、そしてあたしたち自身もジャマするからだ。
ホリエもんも三木谷も、海外のメディアを買えばいいと思う。ＮＹタイムズやクーリエジャポンを読め。
日本の新聞は、日本のローカル紙。今や世界は国籍、人種より、富の差と宗教の差になっている。
日本は、まだ足で歩くが、広い世界はネットで動く。
アメリカでタワーレコードのランキングが低くなっているのはネットのせい。

**〇ベンチャースピリット（2）　10/30**

それにしても今の日本人、なぜなつかしいオールディズノスタルジーで動いているのか。
かつての〇〇帝国のようにサンセットなのか。
高齢化は 80 代となった今、特に団塊には先に行ってくれ。あの世にでなく、この世界の先に。
日本人の金は日本の国家のものとなり、なぜかしら日本でなく、海外の人に使われている。
これを謀略といわず、なんという。

**〇円空の仏　10/31**

円空は、生涯に十二万体の仏像を彫ると誓った。
一年一体３６０日として、３３３年、つまり、一日十体で３３年かかる。
円空仏の発見は、今のところ、５２００体という。
一日に十徳を積めば、大往生。作品をつくれば、それなりになれるでしょう。

---

＜携帯 QR コード＞

バーコード読み取り機能のある携帯電話で下記のコードを読み取ると、ブレスヴォイストレーニング研究所の HP にアクセスできます。