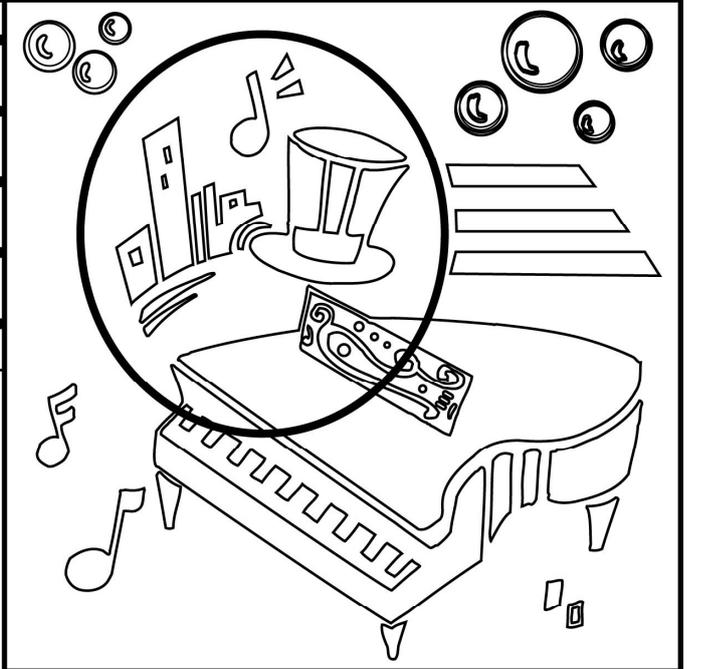
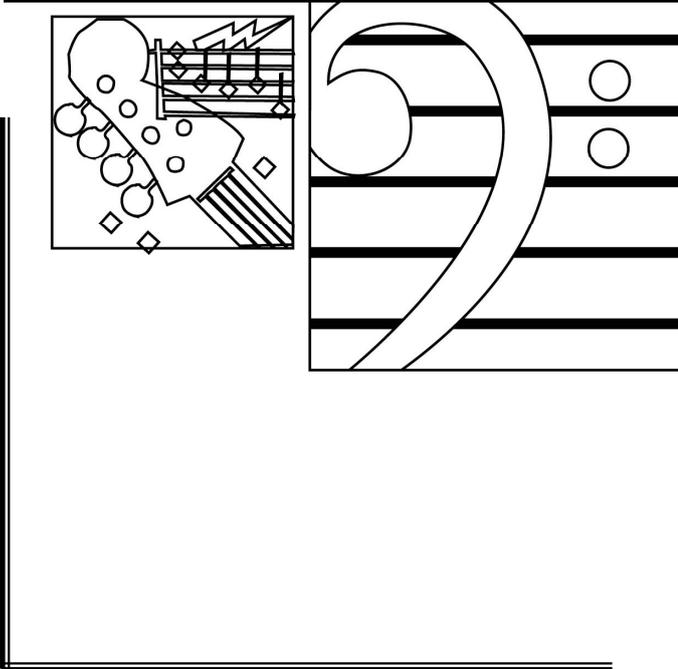
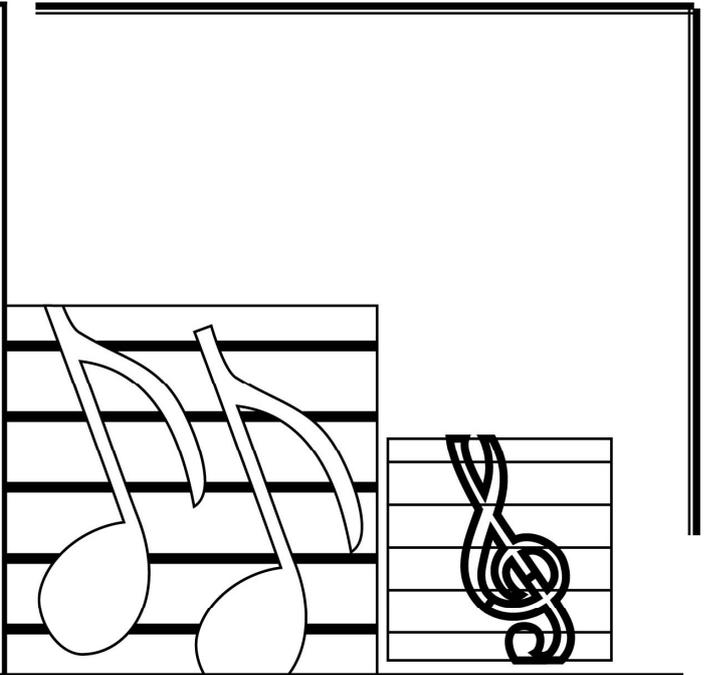
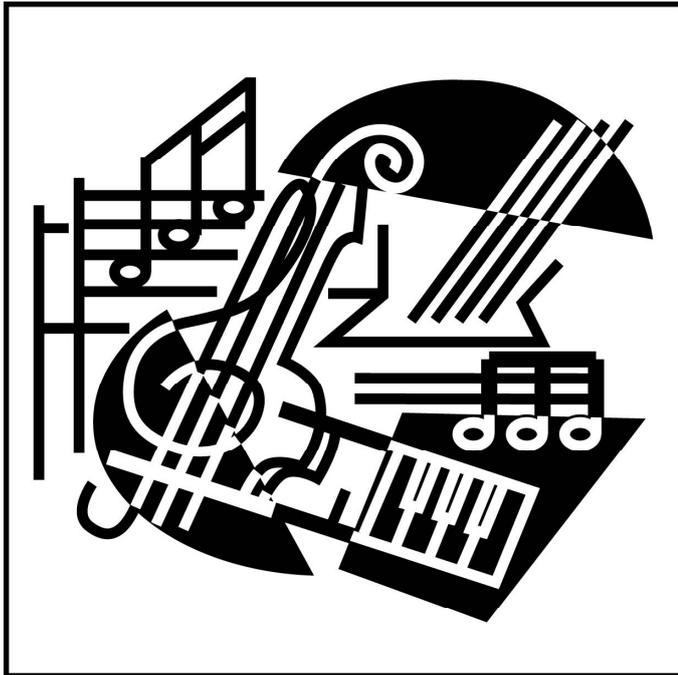


For Pro Voice

# VOICE CULTURE CLUB

## To Be Artist!



### CONTENTS

LESSON.....	1	レッスン受講生の声.....	19
トレーナーとのQ & A.....	13	日録<2007年11月>.....	32
トレーナーのアドバイス.....	14	福言<2007年11月>.....	36

2008.Vol.2  
NO. 200

# VOICE FOR LESSON

たくさんの年賀状や新春のメールをありがとうございました。

表現活動のサンプルとして、私も皆さんに、日録、福言、ボエム、メルマガなどを刊行しています。今後ともアテンダンスシート、レポートなど、メールでのやりとりの充実で、毎日のレッスンのフォローをしてください。そして、自分の毎日のトレーニングをチェックください。

## (1) 必修の提出物

1. レッスン感想やQ & A (レッスンのあった日に)
2. トレーニングレポート (自主トレーニングをした日に)
3. 鑑賞レポート (ライブ、DVD、CD)
4. 活動レポート (自分の活動)
5. 本や教材に対するレポート
6. Q & A

## (2) 毎日のやっていただきたいこと

1. メルマガ購読 (できるだけ読んでください)

<http://www.bvt.co.jp/magazine/freemail1.htm>

<http://www.bvt.co.jp/magazine/premium.htm>

## 2. ブログ他

「今日を生きる“ひとこと”」(携帯・PC用 ミニまぐマガジン)

仕事や芸事を続けるための一日一行! <http://m.mag2.jp/M0052732>

「福言ブログ」<http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/>

「Q & A ブログ」<http://bvt.txt-nifty.com/qablog/>

「福島日録」<http://bvt.txt-nifty.com/nichiroku/> (バツカバ)

## (3) 月に1回やってほしいこと

1. 会報に対する感想、Q & Aの提出
2. 今月の反省の提出
3. 来月の目標と予定の提出

## LESSON 福島英

NAK048/114 071214

### リラックス声の限界

日本ではこんな歌い方は全然必要ない、逆に跳ねられてしまいます。ただ向こうではこのくらい歌えないと、箸にも棒にもひっつかからない。これで3分くらいやると、失神しそうになるのです。そのくらいで練習しておいて、7割くらいでまとめて歌うというのが、実際の歌です。

これは身体をつくっているプロセス。歌とトレーニングは違います。運動と同じで、トレーニングというのはハードなものであって、歌は開放されたものであるべきと思っています。

### 目標と上達

アマチュアとプロの声があるわけではなく、私はアマチュアの方でプロを目指さない方であろうが、目標は高くとらせます。目標を低くとってしまうと、何が正しいのかどれをしなればいけないのか、わからなくなってしまいます。

日本のヴォーカルはそうだと思います。バンドをやって、10代で素質のある子が、10年経って、よくなっていないどころか、悪

他の世界では、5年10年やったなら、それなりにうまくっていくし、下手にはなっていない。ヴォーカルと役者の世界というのは、そのままやれるから、下手になっていくのですね。

学び方をわからないと、学べる人は自分なりに学び、大きくなる人もいる。役者は却成する人もいますが、ヴォーカルはその辺、まだよくわからないところがあります。どうしても歌は若い人の流行りのものでしたから。今後は違ってくるでしょう。

団塊の世代が、購買力があります。10代の子は買わなくなりました。20代はいろいろなところで聞いたり、いろいろな動きはつづっているのでしょう。

### 表現と基礎

表現のときにきついことになったり、いろいろなことが起きるのはかまわないと思うのです。プラスアルファの効果があればよいのです。

基礎は「やい」でうまくいくのなら「らまし」のことはのところを「らやい」にしてみようかということ。ヴォイストレーニングのベースでは、そういう考え方でよいのです。

基本的には「アイウエオ」とか「ガキグゲゴ」とかでやっています。ただし、その人の一番いい「やい」があったら、それで全部歌えればいいのです。「やいやいや」でもいい。

今の場合だったら、その「い」が同じほうが望ましいのか、違うほうが望ましいのかということになる。ただ発声からということになると、1回やりやすいほうでやって、そこから変えていったほうがいい。そうでないと判断がつかない。

次に、その人が歌いたいというのと歌いやすいというところは違うところに入っていきます。

### 発声のコツ

発声は基本的にはどれをやるかではなくて、一番やりやすいところをきちんとやっていく。やりにくいところが自然とやりやすくなってくればよい。

半音上げたり下げたりするのでもいい。とにかく一番できるところをより極めていくことのほうが大切です。できないところはできるところが極まってきたら、周りのものとしてできてきます。

たとえば「や」と「い」だけのコントロールだけでもよい。何となく自然にできるなら、それをもっとゆっくりやってみたり、もっと長くテンポを落としてやってみたりするとまたやりにくくなる。でもそのこともできるようになったころには、もしかすると「ら」や「し」もできているかもしれません。

音や音色が変わることも魅力になるのです。楽器音ということでも音だけで捉えず、自分が一番出しやすい言葉だけでやってみましょう。必ずしも母音が出しやすいわけではないのです。「や」のほうが出しやすい人は「や」、「な」のほうがりやすい人は「な」でつなげていってください。

### コメント「暗い日曜日」

この歌は、リズム感やテンポで入れてしまうと、昔の民謡みたいなものをゴスペル風にアレンジして歌ってしまったようになる。大切なことを残さないで、先に行ってしまったというかたちになってしまう。それが今の前半でしょう。

ベーシックな考えを外してはいけません。

木枯らしの世界のなかで、きちんと世界は終えなければいけません。「疲れ果てて～あなただもの」と全部歌って、「愛のなげき つぶやいては」と歌っていくと、聞いていくほうに残らない。その流れから離れたところは「ただひとり」の「で」から外しただけ。残るのは「むせびなく」くらいのところだから、前半でもう少し、いくつか変化させることができなかったのかということです。

頭はそれでいい。「吹きすさぶ木枯らしの中」も、ある程度、テンポの時間軸に動かしを入れている。いいか悪いか最初はわからないが、「わたし」ということをきちんと出したのなら、もっと大切な「あなた」を対峙させ、それ以上にささなければいけません。同じように「私」を出したのであれば、「あなた」のところにももう少しニュアンスを置くということです。

「愛の嘆き」の、後半のところに関しては、改良の余地はあるのでしょうか。入り方のところから「木枯らしの中」で、危なげはあるのですが、そういう中から線を見つけていくことです。1番でここまで歌ったのなら、Aメロに対してBメロはそこまで歌わなくていいのかもしれない。目いっぱい歌っていくと、最後、厳しくなる。高く上げたがためにそう聞こえるのでしょうか。

「ただひとりむせび泣く」を、もっとピシッと決められたらいい。「木枯らしの中」で切って、次の「疲れ果てた」のところの間ですね。こういう歌に関してはもっと情念というか感情を詰めていく。

#### コメント「共にいてアルゼンティーナ」

「立ち上がって」の「が」、「求めて」の「も」、外国の映画では結構、声量がそろっています。日本のは、小さく聞くと聞こえない人が出てくるし、普通に聞いているとでかく言い過ぎる人がいる。役者自体が、強い弱い、感情としての強い弱いで動いているわけではなく、声の大きさをそれを演じてしまう。弱いから小さくしゃべって、怒っているから大きくしゃべってというような、そこが結構、単純な棒読みも多いのです。そんなものが低いところで出ているのでは、よくありません。(これは角川映画の「蒼き狼」でもみてください)

両方に通じて処理が「はずかしめ」のところと「満ちて」というところが、いまいち、中心にあっても効いていない。

日本の劇団の歌い方というのは、声と流れでとって、日本語で丁寧においていく、音楽的でもなければ表現力があるわけでもない。合唱団と同じで、これをきちんとメロディにのせてつなぐということの、模範的なものです。

日本のミュージカルではいいのですが、歌の流れもささなければいけません、表現をささなければいけません。部分はもっとあるでしょう。

間合いが決まってしまうから、仕方がないところはあるのです。ミュージカルは自分勝手に入れ込んだりできない、相手の呼吸もあれば、音楽の呼吸もあって、かなりの実力があり、自由にできる人以外は、どうしても合わせていこうということになる。

役者というのは、相手と呼吸を合わせなければいけません。音楽というのはバンドと合わせなければいけません。ミュージカルは、その両方をあわせなければいけませんから、大変です。

ただ、ここはひとりですから、どちらとも合わせる必要はない。そのときに動くだけ動かしておかないと、それ以上に動かないということです。

もっとどこか、ガツと出すところをやらないと、内容は伝わらない。相当なことを言っているわけです。「共にいてアルゼンティーナ」はテーマ、きれいに歌ってもいいでしょう。そこまでのところ。

編集能力

日本語字幕にしてみます。すると、日本の映画は聞こえるところと聞こえないところと、すごくアンバランス。小さくすると聞こえない役者は全部聞こえない。大きくすると、今度はうるさい役者が結構います。編集の問題なのか、現場の問題なのか、よくわからない。外国映画を見てみると、ある程度ボリュームを決めたら、それで全員聞ける。それからうるさくもないのです。

そこから、極端とは思いますが、音の中の世界がきちんと構成されていないと思うのです。

#### つくりすぎるに陥るな

「静かな」の「な」の部分は、実際の流れかららせている部分ですね。つくった部分というよりは、置いていった部分です。それが意味を生じていく。

カラオケに行くと、最後まで言葉を言えたら1オクターブですね。外国人は本当に1オクターブ、言語の中で持っている。それはいろいろと感ずてもらえばいい。その言語の条件から、発声や歌に持っていくのが基本です。

ヘドヴィックに出ている三上博史さんではありませんが、彼の場合は、ロックが入っているというベースに、ミュージシャンほどではないけれど、役者としてなりきる、歌い手になりきるころからつくりあげたといえます。

#### ギャップをみる

「いう」の「う」の後、「せん」の「せ」の後、それから「み」のところが、単に「う」「せ」「み」として次に入るのではない。歌い手が置けなくても、置けるだけの感じられるだけの余地をキープして、ためたり言ったりしましょう。線の動きは、かすれながら、流れとしては出ていると思う。けれど、流れだけでいってしまったら、残らないですね。

ちょっとしたタイミングの取り方とか入り方とか、「せん」にどう入るのか。

たとえば「いう」でこういった後にそのまま「せん」に入る人もいるし、そこでためて入る人もいれば、この辺から落とし込んでいく人もいる。こういうつながりの部分は、教えようもない。

あなたが聞いている中で感じていることとやっていることに、ギャップがある。だから感じたことを、聞いたとおりにやろうと思ってもうまくいかないから、聞いたものを感じ、感じたとおりにやるのです。感じたものをどうやるかというのは、何かを入れて、自分のできるところでやっていく。どこまで細かく見ていくか、あるいは表現していくかということになってきます。

#### マックスからミニマムへ

感覚が直線的だと、高いところと大きく出すところに、全部神経がいつてしまう。そのために、そこが大きく聞こえても、その後に大きく崩れる。声の状態が悪くなったり、つながりが悪くなる。器用に歌っている人から見ても雑になってしまう。

バランスと、つなぎの感覚みたいなものです。部分的にいきすぎている、というのは、歌というのは部分と全体だと、全体のほうが優先されるから、若干できなくても、先につなぐ。

たとえば、今のところなら「ボレ」といわずに「ボ」で終わっても、次のところでバランスをとっていく神経で、ここをきちんとやるということです。

部分的なところの処理については、慣れていくことです。

今の声量でしかも2オクターブ近いような歌でやっつけようと思つたら、できればすごいけど、何年かかるかわからない。ある程度、マックスでやっつけていくことはいいが、どこかのところで抑えること

です。マックスでどんどん大きくなっていくことで、破綻していくこともあるわけですね。大きく出れば出るほど、音域が取れれば取れるほど、歌としてのまとまりはなくなってくる。

どこかで、自分がそこまでのマックスができたということを半分にして、半分にしかしていないのだけれど、2倍に聞こえる。あるいは3分の1にしてみただけで、3倍に聞こえるというような考えをとっていくことです。

#### 伝わる条件

あなたにとって一番大切なことは、相手にそこで心が伝わる、あなたのものが感じられるように、どのくらい完成度を高められるかということです。声の量やスピードではない。

そこがまだ声だけで挑戦しすぎてしまっている気がしますね。そこはもういらぬと思います。

というのは、実際の場に出て、それが必要だったらそうやると思う。むしろ、あなたが欠けているところ、そうやってさっさとやってしまうところを、落ち着いて、聞いている人にしっかりと感じていくことです。

ただ歌っているときには、その甘さ、やわらかさがないならともかく、出そうとしていない気がします。

サム・クックはそうでしょう。日本人の歌い手にもいろいろの人がいます。

たぶん使う声は、今の半分くらいでも充分だと思います。逆にその大きさを出さないと声が届かない、その大きさをやらないと歌いきれないとなってしまうことのほうが、怖いですね。声が固定されてしまうからです。

#### 声の変容

体から声のことで、いわゆる「語りかけ」、後ろのほうから誰かが喋って見たら、それを語りかけられたと思った人から振り向くと、いわゆる声のキャッチボールをやっている先生がきます。きつと昔はそういうベースがあったという気がします。

ヴォーカルはどんどん、低重音を使わなくなってきましたね。上のほうでヴォーカルが立っていて、下のほうはドラムとかコンピューターが担当する。

昔の映画を見て、黒人も深い声で、すごく低いところでビリビリ響くような人がいますね。びっくりするときがあります。ああいうのも声のひとつであります。

サッチモや昔のジャズの歌い手なんかもそういう感じがあったのに、日本はあまりそういう歌い手がいません。中高音域の声の使い方と、低音域の声はちょっと違う。音によってというよりはその目的によって、違ってくる。

だから浮遊感を売りものにして、やわらかい声を聞かせたいヴォーカルだったら、もっと声をやわらかく、焦点に当てて使わなければいけません。

できたら、この情景がきちんとつながるように、この音楽のつなぎがきちんとできるようにしてください。日本人の苦手なりリズムグループとか、声の処理やフレーズの処理も、これ1曲でできれば相当な力があるのではないかと思います。

この曲はクラシック歌手が歌っても、ミュージカルの人が歌っても、それっぽくはなると思うのです。けれど、本当の意味では難しい歌という気がします。

難しかったからできなかったのか、まだまだできるところをあまりできなかったのかはわかりません。今までの経験でも、迫力のある歌で、リズムを巻いていくような歌は、何かしらそのときに取り

付けられる状態になって表れることはありますが、たぶんこういうふうな、淡々とそういうものをきちんと歌っていきながら、情感を込めながらいく歌というのは、私はあまり聞いたことがないですね。

それだけいろいろな工夫のしがいがあるでしょう。あまり頭で考えてもどうしようもないから、やっぱり体にこういうものを入れていくというのが、必要です。

「赤とんぼ」も難しいです。特に日本語は難しいと感じます。

#### コメント「アリベデルチ・ローマ」

思ったより難しかったのではないかと思います。練習でどうだったのかはわかりません。けれど、本番を見て、もう少しできるのではないかと思います。

この曲は私も取り上げてきました。ローマを知っていると、そんな必要は問うていないわけです。日本のどこかの風景に置き換えても、イメージーションくらいはできる。私やお客さんが本当のローマを思い浮かべて、聞くわけでもない。

全体的に見て、情景の描写があまりできていない。さっさとってしまった気がします。歌詞も悪くないし、トレビの泉、恋の都、リラの花、いつかまた帰るとか、めぐり来るとか、くどくど言っているわけです。よみがえる思い出の数々とか、夢は夜毎とか、音楽的にやったというのなら別ですが、この世界を現出して、石畳や夕焼けをみせてください。

#### 個別コメント

いろいろなタイプがいましたので、細かく言っていきます。最後のイタリア語は、結果としては入れないほうがよかったということです。特にイタリア語の場合に限りませんが、そこに大したストーリーはありませんから、音の効果として入れるべきです。日本語で歌うとギクシャクしてしまうものを英語やイタリア語で歌うと、きれいに聞こえたり、その雰囲気が出る。そのブラスアルファの部分で見たときに、ここの場だから、やってみるのはかまわないし、実際にはカットすべきか、あるいは違うかたちで考えるべきではないかと思えます。

「ピウ」のところ、それから2、3行目、最後の「アイラブユー」くらいのところはいい。けれど、やっぱり崩れてきて、あまりよくない。人と比べても仕方ないのですが、比較的正確な法で、変なことをいろいろとやった人よりも、素直にこの曲のよさが出ていた気がします。言い間違いがあったりすると、結構こういう曲は取り返しがつかない。それから、語尾の支え、これは他の人にも言えますね。非常に語尾の処理が雑に聞こえてしまう。ポップスにおいてはマイクがありますから、語尾でダメといわれる場合はないのですが、目立った気がします。

流れの崩れですね。最初はいいのですけれど、「たたずむ」「ふる」の入り方、「古き都」の「や」のところで破綻したり、「トレビの泉」から「いつか」戻そうとする。多くの人がひっかかったところは、「また帰り」、この場合は「またかえりくる」の3つの組み合わせみたいなどころ、言葉とメロディのなめらかさみたいなどころが、日本語は難しいのです。

ポイントが分かれるところが、「アリベデルチ」の「リ」の処理ですね。一番無難なのが強くできるところで弱く引くようなことだと思います。強くしたほうが、単純に「リ」でいきなり弱くしてしまうと、その後「アリベデルチローマ」というフレーズを作り出すのが、非常に難しい。

いきなり強くなってしまいう人が多いのですが、次の「さらばローマよ」、これが「アリベデルチローマ」でもいいのですけれど、2回目のところはもっと雑になって崩れたというのも多かった。基本的には同じ強さでもいいし、テーマということであれば、そんなに

変えてはいいところでは。

「また来る日まで」というのは難しいのです。けれど、一番大きな問題は、「たとえ異郷の空遠く 恋ははなれていこうとも 夢は夜毎かよう」この3つの連続性に対して、「君がもと」というのが処理できたのか。変えるのはいいのですが、3プラス1のフレーズを2、2にして、結果あまりよくなっていない。「さらばローマよ」の「よ」、「恋なんか」も表現していくのなら、もう少し「恋」の部分とか、丁寧にしましょう。

ここでやったときには、何かしら整合性をつけないと、どんな歌だったのかというのを伝えるのが、難しいというような気がします。

比較的やりたいことがはっきり見えた歌い方です。「アリベデルチローマ」の最初に比べ、ここもちょっと問題ですが、「ローマ」でクエスチョンくらい、次の「アリベデルチローマ」で厳しい。「君がもと」のところ強く言って入っていくというのはいいのです。

最後に歌詞を変えた部分は、そこに関しては変えてもどうでもいい、表現としてきちんとそのことが伝わってこない、変えた意味がない。前半部の崩れてきているところは、入り方からは別にかまわない。ですが、「テレビの」までは方向がきちんとしていたと思うのです。けれど、「泉に」くらいからあやふやになってきて、「またかえり」から「くる」、「ひの」、「きたらん」の「たら」、「こと」ここまででところであいまいになった。そして、「いつかめぐる」というところ、「幸多かれ」というところでダメになってしまっている。「リノル」のところもあまりよくないですね。

最初の2行くらいをそれ以上に何ももしないで、最後まで通せたとしたら、それで持った気もします。最初の2行がきちんと情景描写されて、最後の自分の変えた歌詞のところまで、つながればよかったのです。あなたに限らず、結構曲に振り回されていたようですね。

最初は何か出てくるのかわからないので、私も先入観を持たないで、その人なりの作品としてみようと思って聞くのです。

「宿して」から「たたずむ」くらいのところをのぞけば、最初は持って、「アリベデルチローマ」というのをひとつのフレーズでつないでいる。それから「さらばローマ」のところ、「たとえ異郷の空遠く」こういうところではいっている部分はいいなのでしょう。けれど「グッバイ」たとえば「バイ」というようなところに、ああいうふうな気持ちのせられたり、間合いができたりするのに、「オールヴォ」には何ものってこない。「今宵はなれて」とのってくるのに、その後の「いこう」というところが、メリハリやその流れにおいて、何かしらできるところに、自然といいいものができている。それをきちんとくみ上げてきちんとおさめるといった、処理ということがあまりなされない。そのままで行ってしまうから、落とし込みができてこないのですね。

だから、最後の「アリベデルチローマ」というところに、本来きちんと落とし込んでいく歌だと思ふのです。歌詞的にも、流れ的にも。

複雑にしているわけではないのでしょうけれど、難しい。「テレビの泉」の「み」、「きたらん」の「ん」なんか、どうしたいのか。クエスチョンがつくのはいいのです。たくさんつくほうがいい、何かやろうとしているのだから。

それが最後まで歌われて、そうか、だからこうだったということがないと、答えということではないのですが、そこでそういうふうになるから、結局そうなっているというのだとよくなるのです。それがないとそのときの思いつき、単にそれただけか、本人が意識しないうちにそういうことが起きてしまっていると。意識しなくても、いい方向に出ればいいのです。

比較の見えやすかった。単純といっちは変ですけど、「夕闇沈む夜」から、感情のこもった声でストレートに持ってきています。

「いつかめぐり合うその日」の「幸多かれと祈る」、この辺からの流れ、それと「アリベデルチローマ」はそういうやり方にしたかったということではないのです。

けれど、「たとえ今日の」から「君がもと」のところ、要は構成的にはっきりさせてきたというのは見えた。声が比較的、こういうメロディとリズムと言葉を何とかこなしていく中でいけた。ただ、2回目の繰り返し「アリベデルチローマ」から雑になって、「恋の都」あたりが急ぎすぎてしまう。これが出た時点で失敗ですね。後半になれば、アカベラだから仕方がないのですが、ゆっくりになるのは許される。あまりテンポを外れてはダメですが、テンポキープと同じテンポでも、急いでいるように見られてしまったり、そういう所作が出てしまうと、難しくなります。

後になるほど落ち着いて、しっかりと安定させるようなイメージ、実際に本人がどうだったかは別です。それがないと、「いつか...今宵」とか、同じように歌っていたのですが、雑な印象になってしまふ。

テーマのある歌は、テーマをきちんと歌わないと崩れてしまう原因になります。特にこういうふうにくら下がっている歌、3つ同じことを重ねなければいけないとかいうようなものに対しては、厳しくなってしまうですね。

何かピッチが下がったような、ひきずったようなイメージになる。「愛だけ」の「だけ」とか、「悲しみは深くなる」の「なる」の部分とか、そういうところに出ていた「もう二度と会うのはよそう」というところに入る前の間です。

これも少し軽くいつてしまったという感じです。構成としてはよくわかりました。「幸多かれ」とはこういくと。「アリベデルチローマ」からおりていく。ただ、すごくわかりにくいのですが、「君がもと」あたりで、次の「アリベデルチローマ」、2回目の「アリベデルチローマ」がほとんど皆、1回目の「アリベデルチローマ」よりもダメなのです。

この曲を知っているから、2回目に引き立てほしい。1回目は提示だからいいし、2回目に本当にいけいかにしてほしい。「君がもと」で盛り上げ、何かやろうとしているから、声の状態や流れが気になってしまっか、最後の一番大切な印象に残るところの「アリベデルチローマ」から、最後のところが、その前のところよりも雑になってしまう。

最初を雑にすると、声の状態は悪くなってしまいます。そのためにブレイクを入れたり、間奏を入れたりする。

構成を見せるがために、さっさといつてしまっています。「夕闇しのびよる」から「幸多かれ」のところでは何か伝わるものがあつたのかということ、その構成をとっているがために、軽くさっさといつてしまった。どちらがいいのかは何ともいえませんが、欲張っているのなら、構成がとれながら何かしら2フレーズ、6行くらいでサビに入るとしたら、その前に3つくらいの情景、ニュアンス、声のイメージは置いておいてもらいたいということなのです。

プロの人がいろいろとやっているところ、たとえば「思い出の数々」を、すごく細かく聞いて、「かず」はいいが、次の「かず」は、これは許せないとか、そんなところまでいつてしまうと、好き嫌いになってしまうので、あまり言わないのですが、結構あります。自分だったら、「かず」をこうしたら、次の「かず」は絶対にこういうふうには置かないと。何で「かず」ではこうできているのに、次の「かず」ではこうなってしまうのだろうか。好き嫌いの問題を、どこまで言うのかは難しい。

その「数々」は何に対応するのかということ、「よみがえる」ということを置いたのだったら、この「かず」はよかったけれど、こっちの「かず」は何かというようなもの、そのリンクの結びつけとい

うのは、人それぞれ違うのです。私がそれ以上に言っていることに  
関しては、そういうふうに関心する人も、福島はそんなふうに関心  
すると、俺はそんなふうに関心するつもりはないと、それははっきりさ  
せていければいい。

コメント「竹田の子守唄」

「竹田の子守唄」は、解釈としては、ブレイクの位置がちょっと  
早すぎて目立ちすぎた。「もりのいやがるぼん」ここで切るのはか  
なり特異で、「ぼん」がきたときの「ぼんが」で切ってしまう。これ  
は後ろのほうで、ノンブレスで続けたいというのがあるからでしょ  
う。でも、よっぽどうまくしないと、この歌からいうと、マイナ  
スになってしまいますね。

「雪もちらつく」この辺で、切れ切れにし、「子も泣く」でおさ  
えると。この歌は「雪もちらつくし」の「ちらつくし」のところ  
できちんと伝えて、「子も泣くし」とおさえて、大きすぎても小さ  
すぎてもダメ、早すぎても遅すぎてもダメというところで、どうおさ  
めるかでしょう。いい練習になると思います。

「何嬉しかろう」で終わる。「かたびらはなし」これに対して「お  
びもなし」はどの程度の終わり方をするか。「雪もちらつくし子も  
泣くし あたびらはなし 帯はなし」という連続で見たときに、ま  
ったく同じなのか何かニュアンスは違っているのか。どうやればい  
いというのはないのです。

その人の個性にも、表現にもよります。

それから「この子よ泣く」の「こ」「守りをば」の「をば」が、  
両方出ている。前に出たところを「守りも一日なせるやら」のどこ  
かで受けて、ゆっくりと終わったり、ここで浮かした部分を何かし  
ら早く感じた感覚を落ち着けているのか何か何もない。ということ  
は受けがないということですね。

一体、何のためにそれをしなければならなかったのか。一箇所く  
らいそうなるのは、あるいは3番まであって、2、3番がそうなる  
のはいいのですが。このメロディが悪いのではないから、その違和  
感というのが、気になる。

そんなのはへっちゃらで歌う人はたくさんいますが、どこか腑に  
落ちないで終わってしまう。

何かしらリズムアクセントを現代風につけたかったり、これ自体  
がかったるような部分があって、つけたいというのはいい。

ただ「ざいしょ」というのをやったなら「こえて」の部分で、引  
き立つことをやるとか。「向こうに見えるは親のうち」は間をと  
ったほうが、2回繰り返して終わったのかなと、そんなものです。

## < E I の Q & A >

Q . リラックスすれば、出る声がプロの声なのでしょうか。

A . 日本の現状でいうと、皆、リラックスすれば声が出るというよ  
うなことを言っています。リラックスしたら少しは楽に声が出るの  
は当たり前です。それは日常の中のよい声です。今まで生きてきた  
中で、一番よかった声を取り出したというのに近いところまでいけ  
ばいいというなら、それでよいでしょう。しかし、決して、本当に  
レベルの高い舞台とかプロの中においては通じません。まわりをう  
ならすような声であったり、感動させるような声ではないのです。  
リラックスした声は、完全なコントロールの外にあるともいえます。  
今は、皆そんなスタンスでやっています。私は、声は鍛えられな  
ければいけないし、磨かれていかなければいけないと思っているの  
です。その人に素質があって、その人の学び方がよければ、長くや  
っていくと声というのは変わるものです。だから、逆に分りにくい  
し、伝えにくいのです。

大切なことは、ある時期、徹底して全身を使うこと。1曲どころか  
30 秒くらいで失神するくらいに声を高いテンションで出していく  
ことです。そこからのリラックスのみが本物です。

Q . 本に、汗をかくと書いてあったのですが、そんなのは力が入  
っているからで、発声としておかしいといわれたのですが。

A . 本気でのトレーニングや舞台はそういうものです。数分で汗だ  
くになります。精神集中するだけでそうなります。照明で熱くて汗  
をかくわけではない。そのくらいの集中度を持たないと、声とい  
うのは、本当の意味では自由に動かせないわけです。それは次元とい  
うことでの問題だと思います。リラックスとは、前提（必要条件）  
にすぎないのです。ただ汗をかくのが目標ではありません。

Q . 音を見つけるとは、どういうことですか。

A . 1 曲歌って、音色ということでイメージをつくっておいた上で、  
子音を入れたり違う言葉を入れたり、苦手な音を入れたりして入れ  
替えていきます。すると、演奏としての完成形、音楽としての完成  
形がみえやすくなってきます。

言葉のメッセージを全部抜いたところでもみるのです。そこでは音の  
高さでも違う、音（おん）によっても違います。

そこで、音を見つかることです。これはこういうイメージで、こ  
ういう音色で、このくらいの響きのバランスで、このくらいの息のバ  
ランスみたいな音がほしいというようなことでしょう。

Q . 日本人には、クラシックは合わないのではないかと。

A . 今の日本人は民族としての音楽が入っていないので、自分の感  
性で定めるしかない。人々がこれいいとか、これはこの国らしい  
とか、この音楽らしいということと、発声の原理は必ずしも一致  
しないから、クラシックを使うのもよいことです。

Q . どういう声を選べばよいのですか。

A . ヴォイストレーニングは、どちらかという発声の原理のほう  
でやっておきます。それに応用したときに戻せるというか、あまり  
狂わないでできるというような考え方をとったほうがよいでしょう  
。そうでないと、結局、それぞれの人がやっているようにやっ  
てしまえばよいとなり、訳がわからなくなってしまふ。だから、単  
純に自分がこちらのほうがコントロールしやすく、こちらはコン  
トロールしにくいといったら、コントロールしやすいところをきち  
んと覚えていく。

Q . よい発声では、3秒も続きません。

A . 2秒くらいしかできない、できても、またどこかで2秒くらい  
しかかいたら、それを10秒くらいできるフレーズをつくってい  
く。それだけでもかなり大変です。10秒くらい本当に理想のど  
ころだけでコントロールしていたら、正されていく。もちろん、全く  
方向違いのこともありますから、チェックしてもらおうとよいでしょ  
う。

一番大切なのは、よくわからない世界においては、トレーナーにつ  
き、自分にあった基準を厳しくつくっていくことです。

ひとつの基準ができたなら、こっちのほうは半分もできていないとか、  
ここは粗っぽくやっているとか、雑で手に負えないとか、わかる。  
それでも10秒つなげることができれば、それは誰かさんの発声  
ではなく、その国の発声でもなくて、自分の体の中で、一番望ま  
しいところの声といえます。それを持った上で、向こうのものでや  
るのは、応用なり歌として、許されることです。

Q . 地声から裏声への切り替えのチェックを教えてください。

A . 地声から裏声になるところは、2通りでやってみます。低くした声が出しやすいところから少しずつ、半音ずつ、上げていくというのと、思いきって上に上げてしまっ、おろしていく。どこでも、大体そういうやり方でみるのですね。

地声のところはいいが、裏声のほうはまだ何かいいのかわからないなら、自分でいろいろなものを歌ってみましょう。「な」とか「にゃ」とか、そういう音が楽にできるとしたら、そこからでよい。感覚的には違うでしょう。そこから落としていくという線と、上げていく線と、両方を見ながら、何となくこの線が繋がると探っていきます。体が使えて、もっと響きがよくなってきたら、必ずしもそれとも限らないから、変えていくのです。

Q . 高声でのどがひっかかります。

A . 取りにくい音があると、その声にそろって悪くなってしまうのです。どちらかというと、悪いほうにそろってしまうのです。だから歌いにくくなってしまいます。

それを一人でいい方にそえられる人や、喉に負担のきたものを外せる人はほとんどいません。

そういう練習をするのではなくて、そういうふうにならないように、言葉やメロディやフレーズを見つけて、徹底してやっていくのです。

Q . 歌で言葉をたたみかけると、喉にきやすいのですが。

A . ゆっくりとしゃべってみて、喉にこないことを確認しましょう。そこにちょっとメロディをつけてみようというくらいにしましょう。

Q . 歌に感情移入すると、くずれてしまいます。

A . 感情にのせてというのは、音楽である以上、あまり入れるべきではないと考えるのです。歌で感極まったらダメです。

基本的には演じなければいけないし、泣いてはいいけないし、音楽が崩れたら、おしまい。見せていくのが、作品です。ピアニストでバイオリニストでも感情移入して、演奏が狂ったら、番外。歌い手や役者には許されるわけではないわけです。

Q . 恐いことを演じられないのですが。

A . 怖いからといって、歌い手や役者が本当に怖がったりしたら、成り立ちません。怖い、辛い、悲しいということをイメージさせるための媒介として、必要以上に自分が出てしまっはいいけません。そうして、自分の中で消化されてしまうと、相手を動かしません。状況設定はすべきであり、感情の色もはっきりとすればいいのですが、そこでためることですね。どこまでためるかということが、コツです。

Q . 調子を崩したときは、どうすればいいのですか。

A . 薬はあまり使いたくありません。だから、早めに飲む。休めて、体力で回復していくのが一番いいです。最悪の場合は、病院へ。ステージの対処法というのは、日頃から自分なりに考えていくことです。

ある程度、原因を特定して、本もたくさん出ています。治るものは治していき、治らないものは対処法を考えてみることです。

Q . ぜんそくがちで、うまくいかないと落ち込むのですが。

A . ぜんそくであれば、環境的なことでもかなり緩和されます。まわりが埃だらけではダメです。

むしろ心理的に追い詰められてしまったり、練習していないからといってふさぎ込んでいくことのほうが重病です。

トレーニングとして、体の柔軟や息は毎日やったほうがいいし、声はやるときはやらなければいけません、まったく声を出さなくてもよい練習もあります。

Q . 効率のもっともよいトレーニング法はありますか。

A . オンしていくことでいえば、調子のいいときだけやって、それで感覚を変えていくというのも、ひとつのトレーニングですね。要は、体や声は、まったくの初心者ではないのですから、体や息を鍛えていくということと感覚をアップするのは、別のことです。

たとえば、あるレベルのスポーツ選手だったら、そのスポーツを続けても、それ以上あまりよくなるのです。そうしたら、徹底してジムに通って、筋肉を変えることによって、変わる。同じプレイが、体が違うのだから、違うプレーになってきますよね。そういうことが鍛えていくということの強化トレーニングです。

さらに、体は鍛えつつ、感覚としてオンすることです。今まで当たり前前にできていたことを当たり前にするのではなくて、その中でより細かく見ていったり、より発声について自由に变化させていったりするということです。

歌っていると、声を出していると思わないで、伝わる声でみて、今までの半分で歌っても、通用するというを目指します。これは、今までと同じだけのものをより使い込む方向で高めるのです。

Q . 声のあまり出ないときの練習法は？

A . マイクや音響の使い方の勉強をしてみましょう。今までの自分のものを聞いて比べてみます。

ヴォイストレーニングは、ほとんどその場で行なわれているだけで、総合的にも見ていないし、すごく偏ったところでやりがちです。もしスポーツだったら、それだけやっていて試合になるのかといううなことしかしていないことも多いと思うのです。

そのためにも、昔のものをもう一度きちんと見て、分析して比べてみる、よりよいものをきちんと聞いてみるなど、歌うことよりもたくさん勉強することはあると思うのです。

Q . 歌っています。自主練習していますが、伸びていないようなのです。

A . ヴォーカルはすごく単純に、声を出す練習しかやらない人が多いのです。自分の歌をあまり見ないし、それを徹底して直すこともあまりしない。高いところに届かなかったとか、ピッチが悪かったとか、バンドと合わなかったというのは、直すのですが、それは直しても、大してよくはならないし、本当に悪いところが隠れるだけです。直すのではなく、よくつらなければいけないし、創造しなければいけないわけです。いつも、ここはもっと聞かせられるようにどうするかということを考えて行なうことです。

Q . 歌にとって大切な声の勉強とは何ですか。

A . 声というのは、音楽面のツールです。

たとえば、画家の勉強は、絵の具がいるわけではないし、いろいろなものを見たり感じたりするところからです。それを、画からみて画にのせるのです。

私も人に逢ったり、本を書いたり、レッスンしています。映画を見ているときにも、そこから学ぼうと思えば、そこから学んだことを、自分の世界にでも応用できます。すべてが勉強です。そして、もっともやるべきことを深めなければいけません。

Q . 何をやれば積み重ねになるのでしょうか。

A . 歌手と役者というのは、あまり考えなくていいようで、それはとにかく一生懸命生きていければ得るものはあるからです。ドラマを見ていても、人が感動すること、自分が本当に面白いと思うことに会おうでしょう。心を豊かにするといいですが、そういうことに触れることがとても大切です。

歌手はバンドで、いくら歌ってみても練習では感動もできない。見に行って感動することはあるでしょう。心から面白いと思う、こういうところに人々が面白さを感じているということ、入れるのです。映画でも感動するでしょう。本当に泣ける映画で泣いてみるということ、きちんと積み重ねることが、長期的に見れば、どれだけ大切かということです。

Q . 半年、スランプです。どうしたら、抜けられますか。

A . 病気で3年倒れて、それから這い上がってきた人はいくらでもいるわけです。そういう人から見たら、シーズンごとの不調などは、たいしたことではない。

要は、そのときに何が練られてくるかということです。歌や役者は、何かを背負っています。すごいことが起きたり、身近な人が死んだりしたら、人が変わって、演技や歌がよくなったりする場合もあります。いつでも学べます。イメージの豊かさで精神力をつけてください。

Q . いろいろと悩んでいるうちに、声が出なくなりました。

A . ピアニストやバイオリニストは指を怪我したといったら最悪です。同じく、歌手はのどだけでなく、感情や体と一緒に声があるわけですね。あまり深刻に考えないほうがいいでしょう。悪いことを考えると声は悪くなります。ただでさえ楽観的に考えなければいけない職業です。心のコントロールをすることです。それと医者に行くことです。

Q . 真似るときに注意することは、

A . そのまま真似ると、癖をつけてしまうことがあります。逆に味気なく歌っている人の、自分で味をつけていく方がよいでしょう。味のついていない人のほうから味をとって、もう一度、自分のつけかえるつもりでやりましょう。

Q . CMソングに学べることは？

A . コマーシャルというのはお金をかけて、優秀な才能でつくっています。

しかも歌手が歌いたいということではなく、オーダーを受けて、その歌を歌わなければいけないということで、真の表現力が問われます。

あなたにこの曲が振られたらどうやるのかというのが問えます。シンガーソングライターと違って、同じ曲で五分の勝負ができるからです。

他人がつくっている曲では、その人に合うものにあわせてつくるわけですね。

だからこそ、歌手の個性やオリジナリティが問われるわけです。練習の課題としてはとてもいいと思うのです。自分にその曲が振られたら、そのプロと違う何を出していくのかということです。声を出している人もいれば、アレンジで出している人もいます。

最低なのは誰が歌ってみても同じパターンのもんです。

Q . 最近の女性の歌手は結構、似ていませんか。

A . あなたがそう思うなら、フレーズの回し方とか、言葉の置き方やアレンジで差をつけてみてください。生まれもつての声だけで差をつける時代ではないでしょう。

Q . CMソングをつくるのはどうでしょうか。

A . 商標が入っているものは、やりにくいかもしれませんが、仕事と割り切ってやりましょう。

曲はうまく作られています。歌手の個性も出るし、音楽性も、ひとつの積み上げができます。本当に最小の時間でフレーズのベーシックな勉強はいいと思います。

Q . フレーズの解釈とは何ですか。

A . いろいろなフレーズがあります。けれど、4つのフレーズがあれば、その4つの関係をみるのです。それぞれの終わり方、始め方は、それだけではないでしょう。ひとつ、ひとつ、別なのですが、4つの流れで展開します。その4つの中にまた4つくらいある。いつも私はシンメトリーを感じるようにと言っています。それをどういうふうに見ていくかは一番大切なことです。( r f )

Q . 表現力をつけるイメージとは？

A . 「誰でもピカソ」で、ジャズピアニストの上原さんを教えている先生が、「もっとあったかい太陽のように」とアドバイスしていました。そういう捉え方で、イメージを与えていくのもよいでしょう。

声もイメージを与えていくのですが、声の場合はピアノほど、音や構成が定まっていなから、もっと自由にできてしまう分、逆に個性を律する感覚のものが必要になってくる。

要は構成、どこまでのものを全体と部分で見ているのかということです。

Q . バランス感覚がよくわかりません。

A . 絵も映画も歌も同じです。映画を撮るのはカメラマンがやってくれる。それをどう編集するのかというのが、基本として問われる部分です。

わかりにくいから生の声を発声して、フレーズとした場合、音楽的な組み立てにもっていく。

プロが持っている要素を見抜いてください。うまいといわれる理由も考えましょう。

若い頃は勢いだけで、語尾が長く伸びるとかいうのでは、よくありません。

歌手は、発声の技術も、声も必要です。年をとると、どうでもいいところをやたらと響かせたり、伸ばさない。そこで大切なのは、編集上のバランス感覚です。

Q . 自分の感情のままに歌いたいのですが、プロデューサーと合わない。

A . 歌を何人かで歌っていても、ひとりで歌ってても、客観的な編集能力が差だと思えます。自分にどういう音色、どういう武器があるということ考えないで、伝えようという心や動かし方だけから、そうなるのでしょうけれど、そんなのを才能とか感情とか言ったら、勉強できません。

Q . うまいけれど、作りすぎていてつまらないと思うのですが。

A . 練習ではやっているが、本番でそれをあまり出してはまずいでしょう。でも本番で出すためには、練習でやっておくことです。それを本人がわかっているかどうかです。

何かののってしまった、何か動きが単調になってしまった、変化が乏しくなってしまった、固くなってしまった、それはよくありません。スポーツでも、いろいろなことをやって、見たほうがよい。歌に関してだけは、歌を見るよりわかりやすい。優秀な人がつまらなく歌っているのをみたら、歌の難しさはよくわかるという気がします。そこに当然、自分も陥っているということも前提に考えた方がいいのは確かです。

Q . 過剰に表現できてから歌うべきでしょうか。

A . 今の時代は、両方一緒にやっていきましょう。過剰さが基礎の大切さを教えてくれることもあります。2 オクターブでたっぷり発声できても、半オクターブでわずか1分歌うのが難しいのです。今はその前提がいらぬと思うのです。むしろ半オクターブで1分歌うことを最終目標にして学ばないといけません。

Q . 歌をまとめるとは、

A . どれだけ落とすかということですね。余分なものをどれだけ切っていくかということです。全部切っていくと何もなくなるから、それなりに残さなければいけない部分が出てくるでしょう。それだけ伝わればよいのです。プロのちょっとしたつなげ方、全体のバランス、要は切り方、次にどういふ角度でどのように入ってくるか、波やどの高さから入っていくと効果的なのかから学びましょう。それは音程や音の長さではないでしょう。テンションやちょっとした呼吸の取り方、それが誰でも聞けるように当たり前に入ってくる、さらに伴奏でなく、主旋律です。主体的に創ってみてください。

Q . 外国人との言語処理力の差を具体的に教えてください。

A . 昔から外国人が日本語で歌うことがありました。何であんなにはっきり歌えるのかというのは、印象に残ったものです。結局は、言語処理力の差です。それだけ息を吐く言語で育ってきているから、体から言葉で言ってしまうのです。半分くらい言葉で言おうと、そのときの語尾処理も含めて学びましょう。

たとえば、外国人が日本の歌を歌ったときに、日本人のディレクターが、日本語の発音を指導した分だけ、カラオケっぽくなっています。そこになじまなかった、イントネーションが違うところは、彼らのイメージで、日本語をそういうふうで耳で聞いているという部分ですね。どこかを強くしたり、伸びたりします。外人ばいなのところは、音楽的になりやすいところですから、発声を考えるのにそれもいい。今の J-POPS のほうが、どこの国の人か歌っているかわからないように処理するわけです。それを考えたら、こういう人たちが外国人だから許されたことが、当時は日本人では許されなかった。なのに、今は逆転しているとも思っています。昔の歌のほうが、最初は通じなくても、耳慣れしてくると、効果につながる気がしますね。

Q . メロディと共鳴では今ひとつ、伝わらない気がします。

A . 強弱を耳に入れて、グループでとっていかば、メロディと言葉

をいかに歌っていただけではなくなり、それだけを中心に歌ってしまったがために日本の場合、言葉で処理ができなくなっていました。さらに今は高いところになって、加工したものとなっています。

Q . 歌手と俳優との求められるものの違いは何ですか。

A . 役者やお笑いの才能のある人というのは、それだけ相手の体に入っていくことができるのです。声を見るのに、声の中に入っていく、体の中に入っていく。トレーナーの才能と似て、物まねができるというのは、そういうことです。その力は歌い手にも必要なのです。けれど、歌い手の場合は、自分のことができなければ、自分ペースでいい。ところが役者、声優というのは、自分ではない役を演じなければいけない。そのため、勉強の仕方としては、彼らのほうが優れているということの意味に気づきやすいと思います。それは、自分しか見ないと、優れた人、偉い人を演じたりしているとの差です。そんなことができるには、本物以上の貫禄を持たなければいけないわけです。そうやって、おのずと磨かれていくのではないかという気がします。

Q . カラオケでのチェックのポイントを教えてください。

A . カラオケも使いようによっては、有効です。構成をとり、音の色艶、つながりに敏感になってください。声量を出していくとか、声域をとっていくというよりは、たとえばプロと同じくらいの声とかフレーズは持っているとしたら、それをどう編集するかということです。

Q . ステージに役立つヴォイトレを教えてください。

A . 自分の魅力や格好よさを、どのように総合的に露出するかということを知りましょう。それなのに、声域を伸ばそうとか、大きな声を出そうとかいうほうの努力をしているのであれば、方向違いです。100 分の 99 は、丁寧に繊細にどう心で伝えていくか、そのための全身での音楽の聞き方が大切なのです。その中に自分がどういふふうで音色を使っていくかという部分において、もっと整理する必要があります。

Q . できるだけ伸ばして歌いたいのですが、うまく歌の音が伸ばせません。

A . 私は徹底的に声を捨て、人間が伝わるような歌にしたいと思います。まねして正しく伸ばしたところから、切ること、捨てること。そういう作業をしなければ、歌えないわけです。歌えないというよりも表現できない、なぜかという、そここのところで聞く人は疲れてしまうことが多いからです。1 分の歌を 1 分歌いっぱなしにして、ノンプレスでやったらわかると思います。ほとんど伸ばしてみればわかると思います。とても歌にならないですね。

Q . 声をどのように歌にするのですか。伸ばしたままではよくないのですか。

A . 映画でワンシーンをずっと伸ばすみたいなものですね。何が必要かという、ぎりぎり飽きる手前で切っていくことです。映画はもっと見たいと思う、その手前で切りますね。それは監督の気質がそうするのでしょう。逆の映画もありますね。そのパターンのほうが難しいですね。時代

のテンポもあります。そういったことに敏感になって、編集していく能力が問われています。  
昔はディレクターがやっていたのですが、今やそのほうがアーティストの能力になっているという気がしますね。

Q . 声を大きく出すこととひびかすことの違いとは？

A . 鐘をガンガンつくと、自分の手ははれたり鐘が壊れたりします。そうでなく、一番肝心なところの線だけをきちんとおさえて、出してあげたいのです。

声も肝心なところだけつけ、共鳴するようにすればいいのです。その共鳴まで、自分で操作して、あまり動かさずじまると、広く動きすぎてしまうのですね。

台詞を言うときよりも音楽のほうは、ある程度抑えたほうがいい。ただし、呼吸や体をつくっていくところは分けて考えて、息を吐いたりして鍛えましょう。ひびきは焦点へ集約させるイメージを持ちましょう。

Q . 海外のヴォーカルはなぜパワフルに表現できるのですか。

A . 特に歌っているわけではないのに、エネルギー感なのは確かなのです。彼らは溢れるような声があって、声の前に体があって、そこから息が出ている延長上に声があって、そこから出していっているように感じませんか。

日本人のように歌うときに、声を出そうとか、乗せようとか、そういう意図からくる違和感がないように感じます。

ある声をどうやって使っていくかということから入っていくと、その声の扱い方が、いちいち違う扱い方をしているため、安定感のなさが目立つのですね。

たとえばプロだったら、なりきってしまっている部分のところまでそれを得ています。もう一方で、プロはレベルは関係なく、自分だけのものをきちんと深めて、磨いていけばいいともいえます。鋭い感覚があればですが。

Q . 今の歌い方では、自分が足りないと感じていることが、直らない。表現に限界を感じるがどうすればいいか。

A . 声が出るということは、どこかで別ものと思ってあげたいでしょう。ピアノでもボリュームをめいっぱい出すことも力いっぱい弾くこともできる。そのことに、実力はある程度のところまでは比例する。ただ、あるレベル以上になると、音響が入ってスピーカーから聞くので、音色の展開を聞く。

声そのものの広がりとか響き、声の中の線、その声が動いていくところの線とか動いていく変化を聞く。

大きく歌うと、アカペラや芝居では、インパクトがあるのに、実際にマイクに入れたときは、PA でダウンさせてしまうので、変化量が乏しくなり、音色も同じようになってくる場合があります。

Q . 声が出たら出る分、歌はうまくなるのでしょうか。

A . 実際には本当にすごく歌える人でも、かなりおさえて歌っているでしょう。必要な部分に関しては、声は出たほうがいいけれど、変化から見たら出しすぎることが多いのです。何かしら置いていくように、意識してやってみてください。

優れた人は、結果として何かが出るようなやり方をしています。聞き手がそう感じてしまうような何かしらの余裕や雰囲気をおこなうにおいて、次に行っているわけですね。

Q . 声域、音量を比例して、歌はよくなるのか。

A . 声が大きく声域がある人が、その分、比例してうまいということではないですね。声がなかったり、すごい悪い声だったり、1オクターブも苦しいような人が、すごく味のある歌を歌ったり、ノリよく歌っていることもある。

逆の場合もあります。その方が、それだけ素質もあるし、声も出ると、いろいろなことができると思います。ただ、その武器の使い方を本当の意味ではわかっていないと、もったいないのです。小刀で確実に使っている人と、でっかい武器は持っているが、でっかい武器を小刀のように使えれば強いのに、でかすぎるがために使えない場合もある。

こういうものに関しては、段階はないので、その間のところをとればよいわけです。そこから両極を広げていくのです。

Q . 目一杯の音量で全曲、歌いたい。

A . サビで体を使って歌わなければいけないようなところの一瞬だけは、自分の100パーセントに近いようなところを使ってもいい。でも、ほとんどの部分では、100パーセントのことをやってはいけません。調整できなくなって、喉の状態が悪くなって、伝わらなくとも歌ってしまう。それを半分くらいにすることで。

その声で10回やってみたら、自分の中で10回がバラバラになってしまうとか、あるいは5回くらいやっても、その5回が同じように出せないというのは、オーバーなわけです。それを使い切るということのまえに分けることです。

Q . 大きく歌いたいが、伝わっていない気がする。

A . 喉が痛まないのなら、トレーニングで大きく出すのはかまわない。音量、声域を出すのはかまわない。けれど、歌に入って表現したときには、客はそんなところを聞いていない。むしろ、心に伝わるのは、どのくらい繊細に丁寧に使えるのかなのです。

3つのフレーズでも小さな声で3つ置ける人は、大きな声でひとつも置かないでパンと飛ばしていく人よりも、実際にはお客さんには勝って聞こえます。

自分の体だけの感覚で、低くしてみたり、思い切り投げてみるという感じです。

Q . 喉と呼吸法の関係は。

A . 筋力トレーニングや呼吸トレーニングということで、のどを外していくことです。外してみると、今度は体が使いにくくなってしまったり、うまく自分がノリにくくなってくる。そうしたら、大きくするといいいのです。

Q . 思いっきり大きな声で歌わないと、歌った気がしない。声域も同じように思うのですが。

A . そのまま大きさだけを追及してしまうと、バラバラになってしまいます。大振りのままいってしまったり、力だけで投げているみたいなどころが出てきます。

大きくするということは、小さくするためにやる。それから音域も狭いところできちんと歌えるがために、広いところの音域もやっておくべきです。広いからといって、音域の意味はないし、大きな声の意味もないのです。

Q . 小さく歌うと声にならないのですが。

A . 劇団やプロの歌手でも、小さいと歌えない人はいるのですが、それは声の状態が悪くて、高いところを出そうと思ったら、とにかく力でやらないと、その高さには届かないからです。それでは、長

くも歌えないのです。そうすると、声帯が固まって、やわらかい声が出なくなったり、歳と共に、声帯の自然な状態のよさは壊れてきます。すると出にくくなってきたり、喉を壊すことになってしまいます。基礎からやり直しましょう。

Q . 客に伝わる声について知りたい。そのプロセスは？

A . 体カトレーニングや声のボリュームを積んできたとしたら、それに、どれだけ頼らないで気持ちを伝えられるかという歌い方にシフトしましょう。

どこかの箇所やある歌に関しては思い切り使ってみてもいいと思う。けれど、その方向とお客さんがそれがいいと思うところのズレが大きいとムダになります。

声がある人を見ていても、もう少しおさえれば、気持ちよく心地よく歌えるのにと、よく思います。

声を追及する時期に一時そうなるのはかまいません。そうやって声の限界も知っていいでしょう。力が入ったものは誰も見たくないのです。力が抜けていて、あなた自身が柔軟に楽に歌えるものが、お客さんに伝わるのです。

Q . 力一杯、歌ってはよくないのか。

A . 力を入れて歌っても、それは声をとるだけのものではもったいないし、一回頭の中をチェンジさせることです。

鼻に響くことも、切なくとかやさしくという気持ちも、直線的な世界の中では持っていきません。

日本人がそういうことに対して感じないところもあります。なぜこんなに淡々と、何も感情を入れないで走ってしまうのだろうかという部分があります。

日本人の客は、声のパワーよりは、声の弱々しさとかやわらかさを聴きます。そこまで崩してやったほうがいいのかというくらい、くせに感じるくらいのものがいいというものもありますね。ただし、変化を見せていくこと、そこがポイントなのは変わりません。

Q . 歌を創っていくということとは？

A . 曲や歌詞から、何か可能性を感じて、どこに何を置けるかということ自分で創造することです。自分だったらどうできるか。誰かだったら、こう歌ってこう置いていると、ことばをこう置いているとか、こう持ってきているとか、感情を入れているとか、そこも違いがあるはずです。

自分はそれをできない。なら、どこだったらそれ以上のことができるか、自分がそうやってみたらどうなっているだろうということです。

歌えた、歌えていない、声が届いた、届いていないということではありません。そのことは前提として、1オクターブくらいの音域だったら、問題なく歌えるわけですね。ただ、歌えたということまでは歌ではない、それを聞いた人が、どここのところが気持ちにひっかかるかということなんです。

Q . プロの歌手の発声は正しいのですか。

A . 発声から考えると、余計なことをやっているポップス歌手もたくさんいるのです。けれど、その人たちが支持されているとしたら、それはそこに対して置いているニュアンスに対して感動する人がいるわけですね。

プロはそれぞれのやり方をとります。それがすごく好きな人がいればいい。

それを誰かが真似てやってみても、ファンは大嫌いななると思います。その違いは何なのか。それに変わる何かはどう置けるのだろうか。

か。それには自分の声を熟知していなければいけないし、とともに、自分の声の働きかけがどういうふうに関手に伝わっているんだろうということを知っていくことですね。

Q . 自分の歌の客観的評価のつけ方について知りたい。

A . 一本にはつながなければいけない。その中に世界を展開させなければいけません。それが音楽性とか歌唱力の基礎みたいなこととなります。

こういうことを徹底して、細かくみていきます。曲の解釈、リズム、メロディ、構成、展開をどうするか、声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾などがポイントです。

審査員が、あなたのを見たら、どう思うのか。それぞれに関して、あなたの独自性をどのくらい書けるかということです。多くの人はあまり書けないと思うのです。そこからスタートしましょう。

Q . 歌のきめ細かさ大きさは矛盾しないか。

A . そこまで細かくやるのかといわれるほどに、私は密にみます。でも、優れた歌い手を聞くと、それ以上のものを詰め込んでいます。曲を選んでいる時点で、メロディしか見えなかったものに、いろいろなものが入ってきます。それをもっと細かく聞いていくこと、そして、さらに大きさをやっていくのが、ひとつの見せ方です。小さなものを作ってみても、そこに丁寧なものが、いろいろなものが入り込んでいて、見る人が見たら、そのよさがわかります。それには、声を大きく、ストレートに使える力もつけることです。

Q . 声量はあるのですが、全く心に伝わらないといわれました。何を直せばよいでしょうか。

A . たとえば、ことば3つのつながり方で、何かが相手に心に伝わっているのか。それが同じメロディを繰り返す。3つも繰り返されたら、すごく伝わるはずなのに、1回でいいとしかまだ聞かれない。そういう課題に入っていきことです。そこが一番面白いところです。声を少しダウンさせて表現面を勉強してみてください。大曲で、大きな声で発する曲ではなくて、やわらかく1オクターブくらいで、すごく丁寧に歌っている曲で勉強しましょう。

そこはやらないと、あなたの半分も声のない人で、あなたの声域や歌を歌えない人と比べて、あっちのほうがいいと言われてしまう。そう歌っていくのはかまわないが、別の歌い方もできるようにして、むしろその中でやらないと、方向がそれてしまいますね。

Q . ステージとトレーニングとの心構えの違いがあれば教えてください。

A . お客さんがそこまでの厳しさで聞くのかということ、それほどではないし、でもどこかでわかるのです。日本の歌い手は、一般的にみて、まだまだつくりあげていないでしょう。私はヴォイストレーニングのレッスンにおいては、もっと厳しく見ておくことに思います。実際にライブになったときには、裏返ったとか、変な声が出てしまったということでもなければ、トータルとしてすごく変になっていなければ、そんなに問題はないですね。

自分がその基準を持って、何曲目のどこの箇所はちょっとおかしかったというのがわかればいい。できた、できていないというのはそんなに大きな問題ではない。すぐに建て直して、そんなことを気にしないほうが大切なことです。

Q . トレーニングを一人で練習するときの注意点は。

A . 自分で勉強するとき、集中せずにやってしまうと、声の状態

が悪くなって、後で伸びなくなりかねません。表現上とかお客さんに対してというより、喉の状態や歌の配分の中でのより理想的なものを追求するのですね。そうやるのがベースです。

何時間歌っていろいろ何年歌っていろいろ、喉が悪い状態になってしまったり、ポリープができたりということが起きないで、比較的心地よく聞けるということです。

表現によっては無理に変えたり、違うものを出したほうがいい場合もあります。そういうのが好きという人と嫌いという人もいます。ただ、スタンダードにそのレベル以上にうまく歌えているのを見ること、つまり基準をとるときに、そういうことには気をつけておいたほうがいいということです。

Q . 基本的な練習から次の段階への進め方について。

A . 細かいところを全然チェックしないで、やっていくと、ゆがんでいったり、変な癖がついていきます。

確実に声にしたほうがいい場合もあるし、声を抑えてみた方がいい場合もあります。

次に音響の問題が入ってくる。音響も入れて、声をコントロールするところのみです。

わざとそういう入れ方をしている歌手も、いなくはないですね。ふわっとした形の声のせ方だけで済まさないこと。もっとおどろおどろしくしたり、ゆっくりと丁寧にしたりして表現を突き詰めることです。

Q . ヴォーカルですが、リズムを極めたい。どうフェイクするのですか。

A . 基本的にずらさない。きちんと叩き込んでいくことです。

ドラムが叩いてヴォーカルは自由になる。それに対して、ここは急いでみるとか、ゆっくりやるとか、いわゆる浮遊感や練りこみを出していく。何か色を出していくということです。

メトロノームをつけ、ベース音をつけるだけでもいいから、かけあうことを学びます。カラオケを小さくしてヴォーカルを消しながら歌ってみてもいいし。

すると、最初の感じとは違うようになってくるでしょう。

リズムグループは自分がカウントしなくても聞こえるように、そしてその上で、そのやりとりがきちんと出せればいいですね。

あなたの歌の中から、リズムが聞こえてくるころはありますか。バンドとあわせて聞こえてくるだけでなく、リズムが外れているころでもリズムが動いていて、それに対してのりが出るなら、相当です。

Q . 風邪のときのレッスンはすべきか？

A . 風邪で休む方が多いようです。悪い風邪をスタジオに持ってこられるのは、いいことではないのですが、他人に迷惑をかけない程度に、自分の状態を知ること大切です。

長い人生の中では、いろいろな状況のときがあります。自分の限界を知るといって、風邪を引いても仕方がないのですが、そういうときはそこから学んでおく。そして、同じことを繰り返さないようにすることが大切ではないかという気がします。

Q . いつも風邪をひきます。予防策はありますか。

A . 風邪はひいたのか、ひいていないのかよくわからないくらいのときに注意します。危ないなら、風邪薬を先に飲んでおく。それだけでもかなり救われるのではないかと思います。

どのタイミングに、どの薬をというのは、個人差もあり、自分で知

っていくことです。

ただ、自分のため、他人のために、予め防御するのは大切なことだと思います。いろいろなことをきっかけに学んでいくのが必要だと思います。

Q . コンコーネ50やイタリア歌曲集は、ポップスにどう役立ちますか。

A . イタリア語では、基本的には流れを見るのと、母音の語尾と間合いになります。語尾で一番多いあやまちは、変にそこに拡大してしまうことです。

日本の歌は最後にビブラートをかけ、そこだけを中心を持っていったりしがちです。そこまで言われていることより、1音だけの響きを何とか伸ばしてしまって歌にしてしまっています。

声楽の人もそういう傾向が多い。きれいな声で伸ばして聞かせるということで、保てるならよいともいえますが。

Q . どれも歌のフレーズの最後が決まりません。

A . 普通は、語尾で伸ばしたり、拡大するというのは、そこに役割があるときです。後はキープするのに精一杯ですね。できればもたつかないように処理します。

下手にその中にふらつきが見えてしまったり、うまく扱えていなかったり息がもっていないようなのが、見えるようであれば、カットしてしまう。パツと止めるというよりは、せいせい響きが混ざらうちに、早めに打ち切ってしまうほうがいいと思います。

Q . 感情移入して歌っているのですが、聞く人があまり反応してくれない。

A . 全体的にまだ、重すぎるのでしょうか。感情を込めたところで持っている部分に関してはともかく、それが全体のベースになってしまうと、聞くほうが、気を抜く部分がなくなってしまう。メリハリや効果を考えて、そこは最低限にしてまとめましょう。

Q . 最近の歌手は、どんどん抜いていくのですが、抜くことがいいのですか。

A . 「抜く」という意味はいろいろありますから、その一例として述べます。押す部分と抜く部分があったときには、押したところのほうがよくないという判断になってしまっていますね。

抜いてしまうのは、ニュアンス効果ですから、多用すべきではないのです。ただ、サウンドとしてバンドのつくっているラインを、壊さないでつなげておくことはできます。その上で、何かしら言葉や肉声の動きを入れる傾向が強くなってきました。

基本的にメインとするには、抜くのは効果的なところに限定すべきでしょう。

Q . 音楽的な創造力まではヴォーカルに期待されていないのでしょうか。

A . 歌はダメでも、MCで持たせるところからやってみましょう。DJやセンスのよい人の考える典型的な今のパターンです。期待させるのがあなたの力でしょう。

Q . しっかりとことばをせりふとして伝わるように歌いたいのですが。まわりによくないといわれました。

A . 曲では、軽くしなさいということではないですが、あまり重くしてしまうと、歌が変に辛らつになって、勢いや心地よさが奪われ

てしまいます。軽く歌ってはいけませんが、軽やかでさわやか、落ち着いた風景で、歌自体に表れる世界というのもあるでしょう。何事であれ、どこか楽観的な救いを与えていくようにしていくことと思います。

Q . イタリア歌曲を歌っています。その街や歴史が浮かぶように歌えません。

A . 私は何回か行ったことがあります。けれど、そういうものを、少しでも懐かしませてくれた人が、いたかという？です。別にイタリアを知っているということではないし、練りこみが足りないし、ステージングの中での歌がきちんと確立できていないことでしょう。

Q . レッスンでいつも同じ注意を受けるが、できません。

A . 私の場合は、全くできようがないことを注意することはありません。今日言っていることも、70点とれるところを何で40点なんだということです。とりあえず、70点から80点、満点に対しての点数がつくわけではない。けれど、できないことはできないし、やる必要もないけれど、それぞれが狙ったことに対して、消化していない。そこで注意するのです。

狙いは、そんなに狂っていることはないと思うのです。けれど、その練習するプロセスにおいて、きちんとかみ合わせていないとしたら、そこからです。

Q . 歌っていても、うまく伝えるのにどうすればよいのか。わかりません。助けてください。

A . 構成や展開、役割には、役目があります。どこで間があり、どこで落としていくのかを考えましょう。いい歌とかきれいな歌とかいろいろな解釈ができるでしょう。難しいという前に、よくできている歌から学べると思うのです。そのよくできているところがあまり伝わらなかった。曲自体がよくできていて、歌詞もいいとなると、その流れや組み合わせというのが、よくないのです。

Q . プロで長くやっています。歌詞と発声、どちらを優先しますか。

A . 曲に関しては表情が出てきたらいい。スタイルがこういうふうになってきたという意味では、歌詞の内容は、音や響きのほうに抜いていったところに出ていきます。音色がこの歌を通していくのにあっていたということで、認められるのです。欲を言えば、響きの統一性と音色の働きかけです。色艶は出ても、そここのところでややひずんで、語尾処理みたいなところを聞いてください。そういうところの揺らぎで、焦点が広がってしまわないように。

Q . 共鳴のコントロールについて。

A . 響きは、焦点を絞り込んで、音量を抑えて、ひずんだり雑にならないようにします。実際にマイクに近いところで、ノイズ的に入るのはいいのですが、全体のベースとしての、下の胸声の響きはビリビリとなってはいけません。同じように響いている分には歌としては持つのです。けれど、高くなってしまおうと、線が重くなってしまおうのですね。

低いところはメロディより、ことばとして、引き締めます。中間音から上の響きにかけては、重さはふらつきの原因になってしまいます。中高音コントロールは、他のAを参考に(r f)

Q . アカペラの間の取り方について。

A . アカペラでやっているなら、次に変えたければ、その前に間をあげたほうがいいし、すべてインテンポで、連続していく場合が多いからです。でも、アカペラは、一番自由に変えられる。伴奏がある場合は、伴奏がコードで音のニュアンスを変えてくれたり、ブレイクしてくれるので、歌手が歌えなくても曲で示せます。自分なりに歌を変えるためには、思い切りあけるといい。あけて、気持ちを変えて練習をし、どこまで詰められるか、楽譜どおりのところまでテンポが来なければ、それはそれでいい。本来は1秒しかあけてはいけないところを3秒で展開できるのだったら、そこから考えるというのがトレーニングです。

Q . 歌はなぜエンディングが大切といわれるのですか。

A . 私は全体で聞いているからいいのですが、お客さんにとったら、最後が決め手、そこがよくなないと、歌や曲のイメージの印象が薄いものになってしまいますね。お客さんはそこだけで聞いています。最初でやったことよりも最後でやったことのほうが、終わったときには、残るわけですね。よっぽど出だしのインパクトがあったなら、別でしょうけれど。

残るのは、最後の部分です。本当は全部を完成させてほしい。けれど、どちらかというのなら、2、3転して、最後になるにつれて、よく終わったほうがいい。

最初は丁寧にきちんと歌うこと。そこからの基準を落としてはいけない。最初は若干、雑に入ってしまったも、最後は丁寧にやらなければいけないということです。

Q . サッチモのように歌いたい。

A . サッチモのような歌い方は、あまり勧められません。サッチモにしかできないシャウト、完成度が高くないとリスクが大きすぎるからです。

重低音で、言葉の力で役者みたいに歌いたいとか、演劇的に入り込んで、体感の中で歌いたいなら、ボリュームをつけていくといいでしょう。次の段階でそれがどう聞こえるかということです。

Q . 歌を聞くときについて、トレーナーの判断と自分の判断が異なったときには？

A . 解釈が分かれたり、自分はそういうふうには聞こえないと、そういうときには違うように聞いてもいいでしょう。ただし、その密度で聞くことです。

そういうふうには聞こえなくても別にかまわないけれど、1フレーズの中に10個の問題があるとしたら、10個くらいの可能性があればいいというふうに聞いてください。

注意されたからそこを直すとか、そこだけ直してみてもおかしいわけですが。ただ、それを知って、自分で調整した場合、そこに問題自体がないと思って歌ってしまった場合とは違うでしょう。むしろ可能性をさらに追求するには、とみてもらえばいいと思います。

Q . 体感振動する声って、どういうことですか。

A . 昔は子を背中におぶって、背中におぶると、声は背中を通して、体壁振動で聞こえてきます。相手の、子供の場合は胸から入ってくる。ところが抱っこスタイルは、直接口からの空気振動です。胸も響くのですが、女性の場合は、男性の胸板よりは響かない。そういう意味でいうと背中のほうが、声のことがよくわかるという気がしますね。

友達同士でおしくらまんじゅうとか、背中の上に飛び乗ったり、プロレスごっこをする。そういうことの必要性を感じますね。

声は、体感、骨振動です。物理的に物体が共鳴して、聞こえてくる部分があり、耳だけで聞いているわけではない。自分の体で聞いても、イスから伝わってくる。あるいは自分の体に直接伝わってくる。自分の心臓も打楽器のようなものです。

Q. うまく抜き声で歌えず、のどで押ししてしまいます。

A. 押ししてしまうことによって、音の流れを崩してしまうほうが目立つということですね。

抜いてばかりいても、何もつくっていないのだけれど、そこは粗や雑にならないから、客は、見えなくて許してしまいます。

何もないということはよくないのですが、最近は、見えないほうを好みます。

すると、冒険ができなくなってしまう。そこで思い切りバーンとぶつけてみる、高いところを思い切りやってみる、最後をずっと伸ばす、ということは、やりたいとも思っていないのかもしれないけれど、やってみましょう。

昔のCDはそんなものが生で入っている。発展途上といったら変ですけれど、音楽にプリミティブなパワーがある。そういう人が第一人者として認められていると、そういうものができやすいのでしよう。

けれど、何となくそれが落ち着いて、音響でトータルで加工して、編成分が多くなるほど、誰でもできるようになり、逆によほど力を持たなければ、その中に埋もれてしまうような感じはします。

< NAK048 >

### 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。参考までにご覧ください。

Q. 共鳴について教えてください

A. 声が少しづつ出るようになってきたときの一つの落とし穴があります。それは共鳴のことで、声が少し響くようになったら響きの場所を自分で操作しようとしがちです。しかし、共鳴とは、「結果その場所に響く」ということを忘れないようにしましょう。動物や、生まれたての赤ちゃん、または無意識によい声を出している人は「共鳴させよう」とは思っていないはず。だから、前頭骨、鼻筋、胸、などの響きがないと思ったら、その場所に響きをつけようとするのではなく、結果響くようになったフォームや体の使い方を覚えるようにしましょう。( )

Q. 笑い声は、トレーニングによいのですか。

A. 声の出し方に迷ったり、行き詰ったりしたときは、笑い声を思いつくことです。お腹がよじれるほど笑った経験は誰でも一度はあるはず。笑い終わった後、お腹が筋肉痛になったような経験はありませんか？また、そのときの声は「大きな声を出そうと意識せずに結果的に声が大きくなっている」はず。息は、しっかり静止した状態とアタックする状態を繰り返しているはず。笑い声は大きなヒント、笑い声こそ、あなたの声の潜在能力なのです。( )

Q. 肉体的機能を勉強するには

A. みなさんに、声を出す際に声帯や体がどのような状態になったらよい声が出るのか？とたずねるとだいたい返ってくる答えは「腹

筋を使う・・・」「良い姿勢・・・」ぐらいのものです。なぜ体を使うことが必要なのか、なぜ良い姿勢が必要なのか、よい声を出しているときは低音ではこのように感じる、高音では・・・という事を知っているのといないのでは、例えばスランプに陥ったときなどの解決の早さに大きな差がでできます。肉体的機能を勉強すると、明らかに間違った声を出す事はなくなるはず。トレーナーにたった10分間でもよいので、声の機能について語り続けることが出来るくらい勉強する必要があります。( )

Q. 朝のトレーニングで気をつけることは？

A. 朝から歌うことは良いことです。しかし、注意しなければならぬことがあります。朝は、呼吸器官がまだ十分動いてくれません。だから、声がでづらいのですが、そこで大声を張り上げるようなことをしたら喉に負担がきて声にダメージがきます。朝のトレーニングは、姿勢をチェックしたり、呼吸法のトレーニングなどを十分にやってからはじめること。それでも声が出づらければ、何時間が待ってみることで。( )

Q. 歌の出だしで気をつけることは？

A. 最初からよい声を出そうとしすぎて余計な力や大量の息を吐いて音を出そうとしていることが多くみられます。

この瞬間この曲は終わってしまうでしょう。力んだ声は自分には大きく聞こえますが聞き手には飛んでくず自分の頑張りによってよく聞こえてこないものです。声は自分に聞こえるように歌うのではなく聞いてくれる人のために歌うものなのです。

出だしからそっと声をお客様に伝えてあげてください。そうすることであなたの声は最後列のお客様にも自然に飛んでいくと思えます。

声は一度出したらやり直しのきかないものです。出て行ったものをどうにかしようとするのではなく出て行ったものはしょうがない。次のことを考えようくらいに思っていた方がよいでしょう。( )

Q. 発声で顔を作り、どのようにすればよいでしょうか。

A. 響きを高く保とう、鼻腔に響かせようとしすぎて顔の力みが強い方が増えてきました。

響きと言うのは自分で作るものではなく結果論として響いてくるものですから自分から響きを求めようとすると自分に響くポイントを見つけてしまい聞き手(お客様)に響く声ではなくなってしまうのです。

外見としても顔がへんに力んだ顔などあまり美しいとはいえません。

響きを高くすることや鼻腔にひびかせること自体は間違いではありませんがお腹の支えのない響きはのどを絞め自分に響くだけの声になってしまう恐れがあります。

普段の家族や友人と話しているとき顔が強張ったりしないでしょうか？

だとして歌うときにだって強張る必要はないはず。です。

見た目にも不自然なものは基本的に何かしら不都合なことがおこっているときだと思ってください。( )

Q. 裏返るのが怖くて、うまくいかないときは？

A. 歌をうたっていると誰しもがひっくり返ることがとても怖いと思います。

高い音が迫ってくるたびにドキドキするものです。なぜひっくり返るのでしょうか？

色々理由はあると思いますが、理由の一つとして喉が開いているということがあげられます。トレーナーに喉を開けてと言われたことがあると思いますが、喉を開けることはとても大切なことです。しかし不安定なため高い音で開けたままだとひっくり返りやすいという弱点もあります。

これを防ぐために多くの人は高い音になると喉を閉めて力んでひっくり返すのを止めているのですがこれは一時的には止まるにせよ喉を閉めているのですから痛める原因にもなりますし高い音では喉を閉めるくせもついてしまうと思います。

それならばひっくり返ってもいいから喉を開けることを優先させて方がいいと私は思いますし言い方を変えるならひっくり返らない喉は閉まっているとも考えられます。

怖いと思いますが高い音になっても怖がらずにだして欲しいと思います。( )

Q . 楽譜を追うから、音を点で取りがちだけど、ブレスまでの音符を一フレーズと捉えて、フレーズ毎にテンションを上げて滑らかに歌うことを意識すると良いのでしょうか？

A . もっと大きく捉えると、18 小節目の (ソ) までが大きな一フレーズと考えることも出来るね。その後は、転調(主題から変化したこと)をアピールして、低い音符が並んでいるけれども、強く安定して歌えれば良いんだと思います。フレーズ毎の盛り上げどころは、主に3ヶ所ですかね。15 , 27 ~ 31 , 47 ~ 51 小節目のところですね。それから、39 小節目のフェルマータのところは、充分休んでいいですよ。( )

Q . 体調の管理について教えてください。

A 歌は、その日の体調によって、声の調子も変わってしまいます。時には、風邪をひいても、人前でステージで歌わなくてはならない時があります。そういった時のために、常に、いいフォームで歌を歌わなくてはなりません。正しい発声を習得するとき、自分の声を聴き分けることも必要です。

それと同時に、体の正しい使い方、感覚として身につけておけば、体調が悪いときも、また、どんなに、響かない場所で歌うにしても、体の感覚を頼りに歌うことができれば、喉の負担がないし、まず、聴いているお客様に心地よい、音楽をすることができます。

一番いいのは、常に、体調をいいコンディションにしておくことですが、それには、基本的には、規則正しい生活のリズムを心がけること、うがい、手洗いをまめにすること、また、寝るときに、マスクを水に濡らしてすると、乾燥を防ぐことができます。もし、本番直前に体調を崩した場合は、当たり前のことですが、できる限り休むこと、食欲に問題がなければ、たくさん食べることです。もし、風邪の場合は、喉が痛くなったり、鼻がつまる場合は、耳鼻科に行くことをおすすめします。市販の薬よりも、医師からの薬のほうが効きます。自分でできる対処法としては、お風呂に入ったときに、お風呂にお湯をはって、5分間、湯船につかりながら、シャワーでお湯を首の付け根のところに、あてます。また、寝るときに喉ぬるるスプレーをするのも効果的です。( )

Q . ビブラートの対策法について、トレーニング法やヒントをください。

A . ビブラートが発生してしまう原因は、いろんな原因が考えられますが、一つには、支えの問題があります。横隔膜が、しっかり、下がっていないと、喉で支えるしかありませんので、お腹は引っこめないようにします。そういった意味でも、腹式呼吸は大事です。5秒かけてゆっくりと息を吸って横隔膜をさげます。その時、ビ

ール袋の口を蛇口の口につけて、蛇口をひねると、下から水が溜まります。そのイメージで、お腹に重みを感じられるようにしてください。その状態で5秒息を止めて、5秒かけて、針のように細く鼻を通して上に息が出るようにしてください。そして、残った息は、上半身を脱力して、一気に吐き捨ててください。この練習が、とても効果的です。

また、発声する音に相応した息の量が出ていない場合も、原因になることもあります。恥骨から、息が出ているイメージでいつも歌うようにしてください。恥骨から、息が出ているイメージは四つんばいの練習が効果的です。四つんばいになり、腕と足以外は全て、脱力します。そして、なにも考えずに、ひたすら、息を思い切り、上の歯と下の歯をくっつけて、吐きます。すると、下っ腹に緊張感が生まれます。その感覚をつかんだら、その緊張感を保ちつつ、息を、首の付け根まで猫が、背中を丸くするように、送ってみてください。それが、息の流れをつかむ方法です。鼻の響きも大事です。針の細さくらいの息が、鼻を通して、上へ響きをもっていくようにされるとうまいと思います。( )

Q . 声を出さずに練習する方法はありますか？

A . 歌は、体が楽器なので、体調を崩すと、思うように練習ができなくなります。しかし、そんな中でも、トレーニングする方法はいくつかあります。まず、腹式呼吸の練習です。風邪をひいて、鼻で息がしづらいこともあるかもしれません。

そういうときは、口から細く、ストローでジュースを飲むように、息を吸うとお腹に入ります。また、ストレッチなど、声に出さずとも、体調に合わせて、やれると思います。体を動かすことだけが、練習ではありません。楽譜をみて、イメージトレーニングをしたり、歌詞を朗読したり、息だけで練習してみるとよいと思います。体調にかかわらず、声に出さない練習は、場所を選ばず、どこでもできます。例えば、姿勢良く歩くことも、一つの練習です。また、一見、全く関係のないことのように思えるかもしれませんが、映画をみたり、本を読んだりして、感性を育てることは、とても大事なことです。特に、自分で歌詞を描いて、歌おうとする方には、とても大事なことでないでしょうか。表現するということは、自分の中にいるいろんな感情がなければ、できません。いろんなものを見たり聴いたりすることで、いろんな感情を育て、歌に生かせると思います。また、絵画を観るのも、とてもおすすめです。発声は、自分が一つの曲に対して、どのように、歌いたい、というものがある上に、そのイメージに近づける一つの手段でしかありません。いろいろな経験をして、表現につなげていくことが大事だと思います。( )

チーフトレーナーの一言アドバイス
自分にあてはまるものをチェックしてみましょう。

<発声>

肩、胸の力を抜いていくこと。腹式呼吸の形はできているので、もっともっと練習していき、体に覚え込ませていくこと。音楽をたくさん聞いていくこと。

体を使って、お腹から声を出していくこと。歌だけではなく、ピアノにも力を入れて練習していくこと。

以前に比べて、いい声が出てきている。体も使えてきている。もっともっと普段から、歌い込んでいくこと。

口やあごの力を抜くこと。そのうえで、息を鋭く吐き続けること。

のどの力が入った状態で、力まかせに声を出さないこと。

ひびきを集めていくこと。「オ」の母音が集まりやすいので、この音を基準にしていくこと。そしてひびきを変えることなく、フレーズを作っていくこと。

常に体を使って声を出していくこと。また遠くへの声のイメージがあると、声が全然違って来る。いい声が出てくる。もっとイメージして、歌っていくこと。

姿勢の矯正をする。まずは歩く姿勢をチェックする。重心の置き方が良くない。足先に重心をかけて、腰と胸から進んでいくこと。

腹式の使い方も慣れてきている。息の流れの延長で声を出していくこと。息も声もお腹から出していくこと。日々息吐きトレーニングをしていくこと。

自然な呼吸をまずは意識していくこと。そこから徐々に息を大きく扱うようにしていくこと。普段の生活の中でも、深い呼吸を意識していくこと。

メロディーの流れはつかめているので、深く声を出しつつも、なめらかにつなげていくこと。表現の前段階の歌の基礎をやっているが大切なので、しばらくは集中して取り組んでいくこと。

根本的に発声の基礎が出来ていない。もう少し一つのことに集中して、じっくりと練習していきけるように。表現も大切だが、基礎を忘れてはいけない。

のどに意識が集中しすぎるので、体を使って声を出していくこと。体全体から声を出していくこと。

風邪を引く前に、予防をすること。とにかくうがいをするように。健康管理、のど管理を怠らず、常にプロ意識で、日々生活していくこと。

お腹の使い方が硬い。もっと自然に、柔らかく使っていくこと。お腹を固めてしまうことで、息も長く続かなかったり、表現が出にくくなったりしてしまう。

発声も大切だが、こだわりすぎてしまうと、自分の歌が歌えなくなってしまう。体に覚えさせるという意味では大切だが、自分のスタイルも生かしつつ、活動をしていくこと。

お腹から声を出していくこと。息の流れ、声の流れを同じように感じていくこと。しっかり吐き続けていくこと。

いい声をしている。体力もあり、集中力もある。鍛えた筋肉を直接的に使わずに、息吐きのトレーニングをして、息のための筋トレをしていくこと。

力で押しすぎないこと。のどの調子が悪い時に、普段抜けない力が抜けることがある。こんな時こそ、のどの力を抜いて、体から声を出していくこと。

息の流れを感じて、その流れに声を乗せていくこと。息吐きのトレーニングも日々やっていくこと。点ではなく、線でフレーズをとらえていくこと。

リラックスして、お腹に息を取り込んでいくこと。また息も後のこ

とを考えすぎて、抑え気味で出してしまうので、しっかり最初が出していくこと。

息を取り込む際は、鼻でも口でもどちらでもいい。吸うという意識ではなくて、お腹に取り込むという意識で、息を取り込んでいくこと。

高音になると、音程が低くなってしまふ。ピッタリはまらない。前に出していきイメージとテンションを高くして歌っていくこと。

プレスが浅い。もっと取り込みを意識していくこと。声を出そうとしすぎて、お腹に力が入りすぎる。息吐きのトレーニングをしていくこと。

もっと繊細に、体を感じ、体を扱っていくこと。もう一度基本に帰って、腹式呼吸をしていくこと。お腹を中心に息を取り込み、息を吐いていくこと。

のどで強く押してしまうので、遠くをイメージして声を出していくこと。体から声を離していくこと。ソフトな声を出していても、遠くをイメージしていくこと。

目線を大切にしていくこと。目線の先に声は飛んでいく。常に遠くを見つめて声を出していくこと。その感覚がつかめれば、近くに視線を送ることは簡単。

息を強く吐く息吐きのトレーニングをしていくこと。またお腹まわりも、直接腹筋に力を入れるのではなく、自由に動かせるようにしていくこと。

意識が曖昧だと、声もこもってしまい曖昧になる。息の流れをしっかりイメージして、声を出していくこと。意志を持って声を出していくこと。

下半身の支えが必要。そのうえでお腹を中心にプレスをしていくこと。いろいろ気になることもあると思うが、気にしすぎないで、淡々と練習していくことのほうが大事。

声を出すことだけに集中するのではなく、声の流れていく先を、もっとイメージすること。先に先に声を送り続けていくこと。

体力、息吐きトレーニングを怠らないこと。また定期的にカラオケに行ってもいい。モチベーションをキープできるように、あらゆる工夫をしていくこと。

重心を下に感じていくこと。高音になればなるほど、下の支えが必要になってくる。下で支えて、深い声を出していくこと。

---

## <せりふ>

初めて自分の声を録音する。違和感があると思うが、録音された声が、自分の声なので、その声を何度も聞き、慣れていくこと。

技術的なことを忘れて、気持ちを込めて読むと、技術的にできてしまうこともある。もっと内容を把握して、気持ちを出していくこと。そしてそれに慣れていくこと。

声出しの際は、しっかり体を使って、ひびきのいい声を出していく

こと。朗読の際は、あまり声のことは気にせず、イメージに集中していくこと。

いい声が出てきている。音楽的に苦手意識があるが、積極的に歌えるようになってきている。セリフも歌も同じだと思って、体から声を出していくこと。

日々講演が続くようであれば、マイクをうまく使っていきことも大切。せまい会場でも、自分の声のために、マイクを使うことも、ひとつの選択。

語尾を丁寧にゆっくり読んでいくこと。誰に向けてしゃべっているのか、しっかりイメージしていきこと。

少し低めの声を出していきことで、ひびきも良くなっている。体がひびいてくれば、のども楽になってくる。深い声、低い声を鍛えていきましょう。

声を前に出していきことと、心の壁を取って、気持ちを前に出していきこと。両方をトレーニングしていきこと。まずは今のトレーニングに慣れていきこと。

体が使えていない。まずは強く息を吐くトレーニングをしていきこと。長時間でなくてもいいので、今は量より回数をたくさんやっていきこと。慣れていきことが大事。

短い文章でも丁寧に大切に読んでいきこと。そして特に語尾を丁寧に扱っていきこと。語尾のテンションを高く、集中して切ること。

一文を一息で読んでいきこと。文末はもっと丁寧に読んでいきこと。そのうえで、そこに気持ちを込めていったり、伝える相手をイメージしたりしていきこと。

テンションの作り方。歌う時、MCの時、お芝居の時。それぞれにテンションは高いが、まったく同じテンションではない。テンションの使い分けをしていきこと。

もっとイメージを働かすこと。具体的なイメージを描きつつ、丁寧に読んでいきこと。いい声は出ているので、イメージのある、内容のある声を出していきこと。

まだ慣れていないが、体作りもしっかりやっている。息吐きも身についてくると思う。一音一音ではなく、息の流れで声を出していきこと。

お腹を意識して、深いポジションから、声を出していきこと。深く出そうとしすぎて、引いてしまわないように。しっかり遠くへ、声を出していきこと。

自己プロデュース、そして営業もやっていきこと。もっと自分から積極的に行動していきこと。待っていてはだめ。

---

## <日本語曲>

まずはボリュームのある声で歌い込んでいきこと。そして次にことばの意味を考えて歌っていきこと。日本語のアクセントがあるので、そのアクセントを大切に、メロディーに乗せていきこと。

抑えすぎないこと。ある程度、体を使って声を出していきこと。ボリュームのある声でも、繊細にソフトな声は出せる。そこを目指していきこと。

自分の中にある壁を取り除いていきこと。また具体的に相手を思い描いて歌っていきこと。それができれば、ことばもはっきり聞こえるし、表現も前に出てくる。

高音を出す時に、もっとのどをリラックスさせること。安定している。この方向で練習していきこと。

壁がある。気持ちの壁を取っていきこと。声のせいではなく、気持ちの問題で、声がかもってしまう。もっと大きく、もっと前に、そして内容に入って表現していきこと。

高音時に、上に上半身がもっていかれないように、下半身で踏ん張ること。息の流れは意識できているので、歌詞のことばの流れも意識していきこと。

以前に比べ、気持ちが前に出てきている。息をしっかり吐き続けることと、テンションを高くキープすることを忘れないこと。

バンドサウンドの中で、声が埋まってしまうので、歌うのではなく、叫んでいい。またテンションを常に高くキープすることを忘れないこと。爆発力が足りない。

自分に合ったキーで歌うのはいいが、楽をしすぎないこと。体を使って、深いポジションから声を出すことを忘れないこと。

リアル感が足りない。シンプルに歌っていいが、テンションまで下からないように。もっともっとイメージして、気持ちも大きく作っていきこと。そのうえでシンプルに歌うこと。

どんな気持ちで歌っているのかが、説明できない。しっかり説明できるように、内容に関して、もっと考え、気持ち作りをしていきこと。

ボリュームにこだわりすぎないように。ソフトな声で歌っても、しっかり体が使えていけば、ボリューム感のある声が出てくる。その声を目指していきこと。

音楽的にメロディーをもっていくので、日本語を歌う際は、もう少しことばや、ことばの意味に集中していきこと。そのうえで音楽的要素も生かしていきこと。

声は安定してきている。気持ちが前に出にくかったが、前に出てくるようになってきている。この気持ちで常に歌えるようにしていきこと。

ひびきを変えないように。気持ちを込めても、下の支えはキープすること。下半身の支えがしっかりあったうえで、思いを込めていきこと。

気持ちを込めるが、歌い方や浅い表現にならないようにしていきこと。雰囲気ではなく、音色の中に気持ちを込めていきこと。

きれいに歌えている。技術は大切だが、技術だけでもだめ。テンションや自分の気持ち、もっともっと出していかなければだめ。

明るく軽く歌っていい。いつも暗く重くなり、気持ちも沈み

フレーズも重くなってしまう。テンションを上げて、軽やかに歌っても、ひびきは浅くならない。

心の壁を取っていくこと。そして自分の内側だけで表現しないで、外に出していくこと。相手の存在を意識して、その相手に歌いかけしていくこと。

歌詞を何度も読む。イメージを働かせて、気持ちを込めて読んでいく。そしてその感覚で歌っていけるように。セリフの感覚で歌っていくこと。

ブレスが浅いため、フレーズの後半が息切れしてしまう。もっと深く取り込んでおくこと。もっと映像を思い描き、イメージをふくらませていくこと。

気持ちを込めすぎて、メロディーラインが乱れたり、ことばが雑になったりしてしまう。少し客観的に自分の歌を聞けるようにしていくこと。丁寧さも大切。

オリジナルのイメージを引きずらないで、自分の曲として歌っていくこと。歌詞に、自分の思い、自分の気持ちを、もっとぶつけていくこと。

役に入ってる歌なのだから、歌のことだけに集中しすぎないで、気持ちを維持させていくこと。声が続かなかったり、かすれた時に、その表情にならないこと。しっかり役に集中していること。

なぜ歌うのか？なぜそのことばを発するのか？もっと意味を考えて歌うこと。声を出すことだけで、いっぱいいいいにならないように。

歌い出す前に、歌の内容に入っておくこと。どれだけ時間をかけてもいいので、その世界に入ってから、歌い出す練習をしていくこと。歌い出しは大切。

ライブ音源を聞く。リラックスして歌えているが、少し走ってしまう。リズムはキープしつつ、気持ちを込めて歌えるように。

イメージをもっと膨らませて、内容にも入っていくこと。声としてことばを出している以上、何らかの思いがあるはず。いつもそのことを考えて歌っていくこと。

ことばひとつひとつを切りすぎないこと。もっとつなげていくこと。発音ではなく、発音に気をつけて歌の練習をしていくこと。流れを大切に。

声がかもってしまうので、ひびきの深い声を出しつつも、明るい声を出していくこと。日々の練習の中で、新しい発見を見つけていくこと。

のど中心になってしまうので、体を使って声を出していくこと。強く吐く、息吐きトレーニングをしていくこと。もっと自由に声を出していくこと。考えすぎないこと。

小さくまとめすぎる。ひとつひとつのフレーズも大切だが、もっと大きなフレーズを感じて歌っていくこと。フレーズからフレーズへつなげていくこと。

支えが安定していないので、うわついてしまい、音程も定まらない。もっと集中して声を出していくこと。低音のひびきを、もっと大切

にしていくこと。

体全体でリズムを刻んでいるが、歌も刻んでしまう。歌はしっかり息を流して、なめらかに歌っていき、刻んだ歌い方をしないこと。

リズムを感じるのはいいけど、歌い方まで刻まないように。なぜその歌詞を歌っているのか？リアルな自分の思いを大切にしていくこと。

歌を聞くと、今までになく気持ちも出てきている。ことばに集中しつつも、なめらかな息の流れを大切にしていくこと。高いテンションを維持できるように。

不自然なブレスの取り方をする。もっと自然な流れの中でしていくこと。技術的なブレスではなく、歌の一部としてのブレスをしていくこと。

まだまだ気持ちが出てこない。内容に対しての興味をもっと持つこと。そのうえで、その内容に対して気持ちを込めていくこと。

ただ歌うのではなく、もっと気持ちを込めていくこと。そして気持ちを込めすぎても、支えが乱れないように、体を使って歌っていくこと。この二つのバランスを見つけていくこと。

ことばの意味のつながりを大切にしていくこと。そのためにも気を抜かないこと。歌うことだけで満足しないで、テンション、気持ち、内容に集中していくこと。

歌い出しのテンションが低い。もっと内容に入って、気持ちを作ってから歌い出していくこと。高音時は、下の支えをもっと意識して、踏ん張っていくこと。

---

## <英語曲・ジャズ>

テンションの高さはいいけど、そのテンションに体がついてきていない。もっと体を鍛えていくこと。下の支えが必要。内容にもしっかり入ること。雰囲気でも歌わないこと。

低い声かひびいている。この声をもっと鍛えていくこと。頑張り出す声ではなくて、力の抜けた状態で、体がひびいている声を出していくこと。

もっと体でリズムを感じていくこと。またリズムを感じても、しっかりとした声を出していくこと。声とリズム、それぞれを大切にしていくこと。

もっとリズムを体で感じていくこと。そして声も力みすぎることなく、体の深いポジションから出していくこと。単純なフォービートの曲を練習していくこと。

表情が硬い。気持ちに入りきれていない。自分が体験したことのないことでも、具体的に想像して、その世界に入ること。練習でも本番モードで歌っていくこと。

ただ歌うだけではダメ。内容をしっかり把握して、またその役の気持ちになったうえで歌っていくこと。もっともっと気持ちを出せるはず。

歌いすぎないこと。ある程度、体を使って歌い込んできているので、体も鳴ってきている。そろそろソフトに軽く歌っていい。

英語の歌詞であっても、内容を把握して、自分のリアルな思いを作り出して、歌っていくこと。雰囲気ではなく、自分のことばとしての歌詞を歌っていくこと。

声は出ているが、楽譜に忠実すぎて、技術が見えてしまう。リズムを体全体で感じて、なめらかに歌っていくこと。もっと自然でいい。

まだまだ聞き方が甘い。聞き取って歌詞を書き出す前に、もっともっと聞き込むこと。覚えてしまうくらいに聞き込むこと。

裏でのリズムが感じられない。原曲に合わせて、リズムを刻む練習をしていくこと。それが慣れてきたら、歌いながら、リズム練習をしていくこと。

---

## <課題曲>

一連の流れの中で、息を吸い、声を出していく。一方的に吸ったり、吐いたりしないこと。すべての流れがつながっている。そのことを意識していくこと。

「イ」「ウ」の母音をつめすぎないこと。「イ」は「エ」、「ウ」は「オ」だと思って歌っていい。今はひびきを深く、統一させていくことに集中していくこと。

雰囲気はつかめているが、具体的ではない。具体的な映像イメージを持って歌っていくこと。

いい声が悪い切り出てくるようになってきているので、もっと下半身でしっかり踏ん張って、声を出していくこと。体全体で歌っていくこと。

体が使えてきている。日本語であっても、ひびきのいい声を出していくこと。発音のよく、ひびきもいい音楽的日本語を目指していくこと。

ストレートに歌っていくこと。歌詞の朗読もする。シンプルに読んでいきつつも、気持ちお込めていく。

母音を大切にしていくこと。発音にこだわりすぎないこと。母音に集中していき、その流れでフレーズをつなげていくこと。

ひとつひとつのフレーズだけではなく、もっと大きくとらえていくこと。そのつながりとしてのプレスを、もっと丁寧に、そして流れの中でしていけるように。

下半身で歌っていくこと。そのほうが上半身のリラックスができていく。プレスの際に重心が上がってしまう(胸で呼吸)ので、お腹中心にプレスしていくこと。

いい声は出ているが、重くなってしまうので、もっと遠くへ送るイメージと、前へ進んでいくイメージを持つこと。もう少し予習をしてくると、レッスンの出来がよくなる。

点でとらえないで、線でとらえてフレーズを歌っていくこと。ひとつひとつの音は深く声が出ているので、その深い音を流れでつなげ

ていくこと。

低い声で、声が出にくくても、テンションを下げないこと。特に曲の歌い出しは、声的なことを気にするのではなくて、テンションを高くすることに集中していくこと。

フレーズを大きく作っていくこと。次へ次へつなげていくこと。ひびきを上にしてもいいが、上に行ったひびきを前に伸ばしていくイメージを持つこと。

声を出しすぎないで、息の流れを大切にしていくこと。ソフトであっても、深くひびきのある声は出せる。大きく大きくフレーズをつなげていくこと。

下の支えがある状態で、上の力を抜いていくこと。小さなフレーズではなくて、そのつながりで、大きなフレーズを作れるようになっていくこと。

必ず気持ちを込めて歌っていくこと。そのうえで技術トレーニングをしていくこと。気持ちのないところで、技術トレーニングをしても意味がない。

積極的に声を出していくこと。息はしっかり吐けているのだから、その息の流れに声を乗せていくこと。日々息吐きのトレーニングをしていくこと。

停滞してしまうので、もっと先のフレーズを感じて歌っていくこと。自分で先に先に進めていくこと。

今やっていることに、もっと集中していくこと。伸ばす声はのびやか。この声を基本として、他のメロディーも歌っていくこと。

5つの母音を、同じひびきにしていくこと。ひとつの息の流れでまとめてしまうこと。イタリア語であっても、ひとつの流れを意識して、なめらかに歌っていくこと。

発声時のいいひびきの声と、曲を歌っている時のなめらかさを、ミックスさせていくこと。両方のいいところを、バランスよく生かしていくこと。

伴奏をあてにするのではなくて、自分でリズムを感じて、自分で進めていくこと。もっとシンプルに歌っていくこと。

フレーズを繊細に丁寧に扱っていくこと。またしっかり準備してから歌い出していくこと。前向きに取り組む姿勢はとてもいい。

もっとリズムを感じていくこと。そして自分でしっかりフレーズを進めていき、自分で歌を引っ張っていくこと。自分の中にリズムを作っていくこと。

大きく深く声を出していきつつ、繊細に丁寧に歌っていくこと。この二つは融合できるはず。イメージを大切に、細かいことを気にしすぎないで、声を出していくこと。

「母音」「イタリア語」「日本語」と3種類で歌っているが、日本語になると、どうしてもものどをつめて発音してしまう。ことばの意味をわからせながらも、ひびきのいい日本語にしていくこと。

## <オリジナル曲・その他>

メモを取る習慣をつけていくこと。その場で対応できなくても、後で復習できる。録音していることはいいことだが、その場での応用力をつけていきたい。

レコーディングにおいては、体を温めておくこと。それによりのども温まる。長時間、気持ちを高くキープするためにも、温めておくこと。

日々のモチベーションを上げていくこと。なんでもいから、歌で参加できるイベントに参加していくこと。日常の仕事、生活に流されないこと。

自分の目指す歌い方をしていくこと。トレーニングはあくまで、その補助にすぎない。技術は体に染み込ませておいて、歌う時に技術的なことを、頭で考えすぎないこと。

自分のやりたいことに集中して、早め早めに行動していくこと。時間はあっという間に経ってしまう。今できることを、ひとつではなく、たくさんやっていくこと。たくさんトライしていくこと。

ひとりで歌う時と、コーラスで歌う時の、歌い方の違い。ハーモニーを重視する時は、まわりの声も聞きつつ、その中で自分を主張していく。ソロとは違う。

いまからプロ意識を持って、活動していくこと。定期的にライブ活動をしていくこと。積極的に行動していくこと。その中の経験がすべて歌に生きてくる。

発声時に比べて、オリジナルになると、のどの力も抜けてソフトになる。発声時のパワーのある声と、このソフトな声をバランスよく使えるようにしていくこと。

もっと行動していくこと。定期的にライブをしていくこと。自分自身でハードルを下げないで、ハードルは上げていくこと。自分に厳しく行動していくこと。

モチベーションをキープするために、カラオケも使っていくこと。マイクを使っても、または使わなくても練習できる。大いに活用していくこと。

### 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>

無駄なく組み立てる

全体的に高い音だから、サビを特に盛り上げるとするのが難しい。バンドでやるのが一番よい。

A, Bで言葉中心に、息を混ぜていくとしたら、そのままいくと固まってしまうから

サビは響きで心地よいように持っていったほうがよい。全部をどちらか一方でやるのはやはりきついため、その辺をバランスよく組み立てていく。

Bメロは特に、意味のないところで息漏れしていることがある。演出上、そうする部分があってもいいが、ずっとは無理だし、そうす

るとメロディーが不明瞭になってくる。

もっと楽に、解放して歌った方が喉も楽だしメロディーも聞き取りやすくなる。

あとはサビ前、サビの最後などの語尾のフレージングを練る。結局耳に残るのはそういう部分なので、そこは考える。

どっちの曲も、バンドありきという曲なので、どういうバンドがつかかすごく大事で、そこももっと考える。

弾き語りできちゃんと抑揚付けて聞かせるのはなかなか難しいので、アレンジを考えていく。

今回はオケを作ったり、音源を何テイクか持っていく。(KA)

### ステージ実習

今日は座りでの歌唱。というのも、座った方が曲の世界に入りこみやすかった。「枯れ葉」の方は練習での段階で、ある程度、フレーズ箇所によって声を張るべき所、抜く所、置く所が決まっていたが、本番では一切意識せず世界に集中、呼吸にまかせようというスタンスをとった。歌い終えた感覚としては自然に呼吸が回り、フレーズが動いてくれた箇所と、支えきれずにふらついた箇所があった感覚。どう動かそうか一本通すという大きなテーマがあったのだが、曲中でいろんな事を起こしすぎて収めきれずにいる部分、フレーズとしての流れが止まってしまっている部分があるとのコメントを頂いた。

まず一本通すように一旦シンプルに戻して歌ってみて、通せた感覚になれば、そこから味つけをしていき、練り込んでいくような練習方法も、とりいれていこうと思う。しかし理想は、無心で思うまま歌って結果オーライになる事だが、そうなるには入ってる音楽も感覚も莫大に必要だろうし、「こう動かせばこう収めると心地良い、音楽的だ」というのが現在進行形でアドリブで出来るセンスが必要。現実と理想の両方のアプローチでやっていく。2曲目は「サビまでのメロディーをいかにナチュラルに歌いすぎず、サビまでの布石として扱えるか」というのと、サビでは繰り返し同じメロディーが続くので「どう同じメロディーを展開していくか」というのが課題だった。歌い終わった感覚としてはサビまでのメロディーがナチュラルではなく、テンションの落ちた意識の無い声になってしまった感覚。サビの繰り返しは、何回目の何処はファルセットを使う、地声でいく、オクターブ下に落とすというのを決めていたのだが、練習の段階から、「聞き手にこちらの狙いが見えすぎてグサいかな?」と感じていた。

しかしかなり繰り返しが続くのでなんの変化もないのもつまらなしいと思いき、結局始めから計算した形にしたのだが、やはりコメントでは「見えすぎてしまう」というようなコメントを頂いたので、繰り返しを短縮するか、もっとあからさますぎない変化に持っていか、まだまだ工夫の余地有りだ。2曲共に言えるのだが、「自分を丸だしにしながらも音楽を崩さない」という事が大変難しい。つまり先生もおっしゃられていた、「音楽の流れを重視しようとする、自分は何処へ?」と、なる事と、「自分をモロ出しにしようとする」と音楽的に崩れる」という矛盾は必ず起きてくるので両方を一致させて成り立たせるのは非常に難しいという部分。難しいが、自分のめざす所はそこなのだ。それをやろうとする意識なく、結果そうなっているようになるまでまだまだ道のりは遠く、歌に完成形はないと思うが、もっと次元が上がっていくように努力しなければならなかったと感じた。(YK)

### 自作曲のライブ音源を聴いてチェック

全体的に大きな問題は無いが、フレーズの終わり際にテンションを保ちきれない部分がある。また構成面では、2番にどこか少し変化を付けた方がよい。

しかし高いレベルで見れば、音程、リズム、フレージング、構成など全ての要素に課題はある。まずはテンションを保つことと、コン

トロール力をもっと付けることで余裕を持ち、歌いながらリアルタイムで感じることを、より多くしていきたい。(HR)

自分のライブで歌った曲だけに、基本となるイメージを自分の中に持っていた。そのため、レッスン中に歌った3回とも色々を変えて歌ったが、土台ごと崩れてしまうようなことにはならなかった。今後も、最低1つの型、できれば複数の型を用意してレッスンに望むべきだと感じた。(HR)

自作曲は毎回全体的なイメージを変えてやってみているが、まだベストな形というものは見つかっていない。今後も色々を探しつづけたい。

“花をありがとう”は、「ゆったりとした長いフレーズを、テンションを落とさず繋げていけるか」ということを課題としてやってみたが、やはり作品としての方向性が定まってなさ過ぎた。歌いながら、間の悪さやシマリの無さなどを感じてはいたが、その場では、どうすればよいかというイメージを掴めないままだった。イメージを明確にしておくのももちろんだが、もっと音楽を体に入れて、その場で色々調整できるようにならなければならない。(HR)

カンツォーネ がんがん聴く。  
改めてその柔らかさに驚く。  
張るのが凄いいんじゃないかって、緩めるのが凄いいんですよ。  
ようせん。。  
その後、バリバラのリヨン駅(原曲)聴く。  
最初、ソレとわからなかった。  
何じゃこら? だったのですが、よく聴くと「リヨン駅」  
しかもこっちのが自然に思える。  
「原曲ショック」というのはここで何度もありましたが、コレはまた言葉に急に戻したり、そこから加速して旋律に乗ったりの様子はやっぱりカッコいい。  
コレはでも、ズルいよなあ仏語、と思います。  
本当にタクシー呼んどうもんバリバラ。  
日本語でソレは絶対でけへん、そらおかし。  
それ考えると、日本語版は凄くよく出来ています。  
バリバラのニュアンスを残しつつも新しく日本風にドラマを作っている。  
ただ、原曲と同じだけの熱量を持たそうと思ったら、やっぱりどうしても長くなりますね。  
原曲はとって短い。実にシンプルですがもう十分お腹いっぱいになる。  
日本語でこの尺にすると、ドラマがおっつかない気がします。  
物語を成立させる為の必要最小限のサイズ自体が長いようです。  
それを鈍臭く無く、かつ飽きさせない様にしなきゃいけないのだから、考えたら日本語の方がずっと難しいのですね。  
とってハイテクです。  
うーん、でも何とか原曲のような、言葉の迫力と自然さを日本語でも使いたい。。  
別にこの曲でというわけじゃありませんけど。  
歌って無い歌。  
けれどちゃんと音楽。  
歌い上げずにカッコいい方法をなんとか盗めないものか。  
ライブでも、思いっきり歌うのはラスト一曲でいいなあ、と最近思うのです。  
でもカッコいいのが出来ないでいる。  
むー。(NI)

## <トレーナーのレッスンに>

最後まで「キーが高くて歌いづらいなあ」という気持ちを持ちながら歌ってしまった。後半サビの部分は少し気持ちを入れることが出来たけれど、途中息が続かなかったり、上手く歌えないとやはり「失敗した」という気持ちが出てしまったので、そういった部分を無くしていけるように、もっと集中して歌っていきたいと思う。フレーズについては、録音を聴き返してみると、相変わらずメロディーをなぞった様な歌い方になってしまっていたのだけれど、先生のアドバイスを意識して歌ったフレーズは、メリハリがつけられていて、とても驚いた。

先生からは「のませて下さい」でもう少し抑えて、「今夜は」で強く出す、「そうよ」は確認なり否定なりで歌うようにするとアドバイスを頂いたのだけれど、レッスンの時にはそのアドバイスの意味をすぐに理解することが出来ず、とにかく先生が言われた通りに声を出してみただけだった。けれど、アドバイスを思い浮かべながら録音を再度聴き返すことで、今まで指摘を頂いてきた「強く踏み込む」ということがどういうことなのか、感覚として理解出来るようになった。

今までは言葉よりも、音楽の流れで強弱をつけてしまうような所があったのだけれど、歌は気持ちの変化で強弱をつけていくことも、とても大切なのだということが分かった。(MN)

テンポは変えられないので、そのテンポの中でゆっくり置いたり、鋭く入ったりすることで差をつける「ハイ」で体を曲げる時に、首を落とすすぎない「今では」の音程がずれているので気をつける「もっと酔うほどに」をゆっくり出す声を縦に集約して、胸の方に集めるようにする。(MN)

最後まで保つ  
語尾を抜く癖がある。特に発声練習などで気を抜いてしまうので気をつける。

常に最後の方を強く出すイメージでやる。  
オリジナル曲2曲見てもらった。

1曲目  
サビがかなり走る。言葉がたくさんあるので、かなりゆっくりなつもりくらいでちょうどいい。  
全体的に音が高いので、サビが分かりにくい。  
意識的に音色を使い分けてうまく盛り上げる。

2曲目  
Aメロの音が低い部分をもっと息をつなげる。  
まだ作ったばかりで何となく歌っているから、Aメロの情景が伝わってこない。  
言葉の上では満たされている、けど実際はそうじゃないという気持ちで歌う。  
サビはもっとサビだと思って歌う。そうしないと聞いている方は分からない。(KA)

気持ちはあるだけ  
完成度とかは求めていないのでとにかく作ってくる。  
駄作でもいいからたくさん作ってこねていく。  
いい曲はふっとできるから構えて作らない方がいい。  
今日はオリジナル曲を2曲見てもらった。  
割と何も考えず、何となく歌っている感じだったがそれがよいと言われた。  
体の負担もなく、歌い方も変なことをせず素直に出しているのでも効率もよく、抑揚も自然についているということだ。  
いつも、歌い方で気持ちを表現しようとする癖があるので、それを改める。  
それをやると少しビジュアル系っぽくなってしまふ。

心の中ではものすごい思いがあふれていっているが、それを歌い方で表現しない。

また、歌い方で持っていかうとするといつもテンションの針がずっと振り切れた状態になってしまい、逆に抑揚がつかない。何となくやっているときは力が抜けているのでメリハリもある。冷静に歌った方が声に芯があり、息漏れもしていない。この日の感覚をつかんでいつも出せるようにする。(KA)

#### 一番いいポジション

発声はもっと深くしたい。のどで出してしまっていたり、響きだけだったりするので、遠くに飛ばしているというイメージと、体を使うということを意識する。

今日は作ってきたオリジナル曲2つに対してアドバイスをもらった。

1曲目：キー設定が高すぎる。喉声になってしまっているので1音位さげてみる。

フレーズの出だしをはっきり言う。そこで鋭く入らないと最後までふらふらしてしまう。

歌詞に対する思いとかは、作ったばかりなのでまだ入れられていないが、そういうものを考えながら作っていく。

響きだけでやろうとするとかなり変になるのできちんと体で歌詞を歌えるように研究する。

自分にとってベストのポジションをひたすら探して百発百中出せるようにする。(KA)

#### 自分の歌の現状を知ることができた。

具体的には、歌わなければいけないという意識が強すぎて、息を沢山吸っているし、たくさん吐いているのだが、下半身に力が入っていないため息漏れっぽい音のする効率の悪い歌い方をしている。

長く息を続けようとしているので、一音一音をしっかりと出すことに注意して、やや大きめの声で歌うつもりで歌うと、普段よりもしっかりした声が出る。

息を続けなくてはならないと思って力が入りすぎて、無駄の多い歌い方になっていたが、常にできるとまではいかないが、うまく力が乗ったときはしっかり声もでるようになったし、息も長く続くようになったということ。(HD)

見えない息というもの、感じてみたいです。息を吐くときの体の使い方で声を出す。ということをやりましたがさっぱりわからない。自分の感覚で、まだ、体の力が足りないという感じがしてしっくりこないです。

声を発するときになんだか力が抜けているような、しぼんでいくような、前向きになれないような、脱力感があり、腹のそこからのパワーみたいなものが足りない気がしており、要するにまだしっくりこないです。

だから、体の中の見えない息というものを感じてみたら少し良くなるような気がしました。体の中に大きな気があり、そこを強くするような感じで・・・?(KM)

#### 床に仰向けに寝た姿勢での腹式呼吸の練習。

なんとなく自分で腹式呼吸だと思っていた動きは、それほどはずれていないかもしれない。

でもそれは、かなり意識をしないと出来ないし腹式で吐く息に声を乗せるとなるとまたむずかしいということもわかった。

腹式呼吸がどういふものは、なんとなくわかったかもしれないが、これを安定して実践するのは、トレーニングを要する。

安定した腹式呼吸。そして、吐く息に声を乗せる。

胸と頭を響かせる。そのために上体をリラックスさせる。

これら一連を、パーツとしてではなく、全体として身体でおぼえなければならぬ。

(YT)

足を縦に開き、半身姿勢で重心を前足にかける。この時に猫背になりがちなので体は多少前に傾くが、できるだけ上半身は姿勢の良いまま。その形のまま発声。吸う時に地面に根っこが広がるイメージで。そうする事によって、より下腹部が自然に使えるようになる。始めなかなか良い感覚が得られなかったので、地面どころか、地球全体を、自分が出した網で包み込むようなイメージまで広げた。そうする事によってようやく先生のおっしゃってる感覚に近づけた実感。与えられたイメージで感覚できない、足りない時はもっと最大級のイメージに切り替える事でようやく近づけるのだなと感じた。以前福島先生が「他人が何か起こした感覚を自分がやろうとすれば、その数倍の動きをしてようやくそうなるかどうかくらいである」と述べられていたのを思いだした。今日他人の感覚を盗ろうとして「ああ、あの時おっしゃられていた事はこういう事か」と数年前のコメントが今日、繋がった。この事は呼吸における体の感覚だけでなく、フレージングにおいても共通するだろうから練習の際に、わざと大きく拡大する事をどんどんやっていく。曲として仕上げていく段階ではまとめていかなければならないが、さて、その姿勢のままフレーズを歌った。(YK)

今日は連日の歌い込みで少し声は荒れていたのだが、低音部分はいつもより地声が体と繋がっていて体の壁が振動して声が鳴っている感じがした。いつもより低い所まで出てしまうのは声帯の危険信号なのかどうか果たして?高音部分ではかすれげみ。しかし喉を外した呼吸音での、かすれなので、声帯が休まればこの音色に芯がブラスされてくれるはず。これは自分の体だから解る感覚。(YK)

スケール練習。自分のピッチの甘さ、リズムの弱さをつきつけられる。これはテンションや神経が鈍いという事とただ音感が悪いという両面があると思うので、しっかりトレーニングだ。あと、発声イメージからしてしまう事もあるな...。リズムに関して自分の好みの偏った音楽ばかりだけでなく意図的にいろんな音楽をたくさん入れていかなければならない。(YK)

仰向けになり、今日のイメージとしては足の裏から空気が入り、一本のパイプを通して、(背中、首、後頭部)頭のとっぺんから出す感じ。足の裏から入れるというイメージによって、胸の力が抜けて、お尻と、ふともも辺りから呼吸をしているような良い感覚があった。それを10秒吐き続けるパターン、5秒、2秒と行った。その秒で息を吐ききる。なので当然2秒のパターンだとかなり強く息を吐く事になる。2秒のパターンを連続でやると、やはりインターバルがかなり短い事もあり、吸う時に胸に力が入りそうになるが、そこは意識的に上記のイメージを強く持つ。ハイトーンが続くような曲や、ステージで動き回って歌う時等、同様に胸に力が入り、喉にまで力が入ってしまう事があったので、ハードに呼吸をしている時でも上記のイメージの状態を保ち、歌が崩れないよう、鍛えなければならぬし、頭で考えなくとも体がそのように動くよう、覚えこまなければならぬ。(YK)

「ドレミレド」の音階で「マメマメマ」「マモマモマ」「マメミモマ」「マモミモマ」「マミマモマ」等。注意しなければならないのは「ミ」「メ」で力で締め付けたような出し方をしない事。同じポジションからの同じ響きで。一定の呼吸の回転の中に出だしの「マ」から巻きこまずようなイメージでやるとうまくいった。これは結果としてだが、「ミ」「メ」では鼻の空間を感じやすかったように思う。次に8小節ぐらいの楽譜でスケール練習。今日は6度が出てきて音が急に飛ぶのだが、体の握っているポジションは変わらずに出せたと思う(出る音色は変わるが)音が飛んでも息の流れを止めず、絶えず体内から前へ流動させる。

始めこれを意識しすぎて浮かしすぎたような芯のない感じになったが、「声はしっかり出してよい、芯のあるまま流れも意識」とアドバイスを受け、その後出したものは自分の中でも結構、今月ベストくらい感覚。「強いのに柔らかい」みたいな実感だ。おそらく音の高さ、メロディラインが自分の勝負所にマッチしたのもあると思うが、いつもこのようなベストのポジションにはまるわけではない。できるだけそのような曲を選曲すべきだということだが、現実問題そうでない時の方が多い。なので自分のキャパシティがじわりじわり広がり、対応力も身につけていきたいと思う。(YK)

フォークソング的に言葉を詰め込んだ曲で、音楽性よりも、どこまで壊れるか、さらけ出せるかということがテーマ。イメージは、サビに入るまでは聴いてイタくなるような、青くさく時代遅れなものにしたかったが、やはりまだまだ突き抜けできていない。細かい音楽的な課題もたくさんあるが、やはりその前にどこまで捨てられるか、守らずにいられるかということがクリアできないと、本質的には何も始まらないように思う。だから、歌において自分を捨てるトレーニングをするのももちろんだが、日常的な生活でそういう感覚にしていかなければいけない。(HR)

#### 「自作曲のライブ音源を聴いてチェック」

やはり全体的にフレーズが繋がっていく感じに欠ける。また、コントロールの不安定さも気になる。良いところとしては、強弱を付けることの意味や効果がやっと実感できてきているので、それが表れている部分がある。曲の良い所を壊さない程度には歌えていると思うが、さらに良くするためには、もっと難しい曲に対応できる力をつけることで、もう一段階高いレベルのイメージも表現も出てくるだろうと思う。(HR)

重くなってしまい、リズム感や展開していく感じに欠けた。キーが低めなので、ボリュームが小さくならないよう、ほぼ無意識に少し強めに出したが、そこが重さに繋がったように思う。キーが低くてボリュームが出ない場合は、カんで大きいところを作ろうとするのではなく、小さいところをさらに小さくして幅を作らないと、自然な変化が失われてしまう。(HR)

音域が低く、フレーズもゆったりしているため、単調になりがち。それを防ごうとフレーズの中で色々強弱をつけようすると、今度はもたついてしまう。しかし、テンションをやりすぎくらいまで上げて歌うことを意識すると、迷う隙がなくなった分、ストレートにダイナミックに歌えたように思う。この曲は自分の下手さが嫌なほどに良く見えるように思う。だからこそ、良い課題曲だ。(HR)

フレーズが進む度にテンションを上げていくことを課題としていたが、一つ一つのフレーズにカんでしまって、音楽的にも内容的にも大きく流れなくなってしまっていた。しかし、少し力を抜いて大きく捉えて歌ってみると、ふとフレーズの間テンション、フレーズ毎の高まりなど、いくつかの課題がふっとまとまって改善されたように思った。カみが抜けたことで、息も長く続き、フレーズをコントロールする余裕もでき、完全ではなかったが歌の世界にも入ることができた。言葉では説明できないが、多分、体の原理に沿った状態というのに近かったのではないだろうか。それまで長く感じていたフレーズも、長く感じなかった。今後、この感覚を常に意識しながら練習してみたい。(HR)

次のフレーズに向かって高まっていくようなフレージングをしようとカんでしまったために、フレーズの頭が強く出すぎ、高まりが表現できなかった。体の力を抜いて、遠くから楽譜を見るような意識で歌うと、やはり自然なフレージングに近づいた。フレーズが

つながって高まっていくということがどういうことなのか、イメージはできてきているが、体を十分に使えていない。(HR)

初めての曲だったが、そういう場合でも、以前に比べてその曲の特徴・要所を意識しながら、冷静に歌えるようになってきたと思う。この曲で言えば、川の流れや大きな自然のサイクルをイメージさせるような、大らかなフレージングを意識する、というようなこと。課題としては、そういったイメージに対し、1音1音の発音が強すぎて1つのフレーズがなめらかにならないことと、先を見ながら次のフレーズに向けてテンションを高めていくこと。(HR)

前回よりはイメージに近づけられているが、最初の4つのフレーズを1つにするという目標から言えば、2つを1つにするくらいが限界だ。テクニク的なものもあるに超したことはないが、テンションを高く保ったままでその4つのフレーズ全体を見ながら歌うことができれば、ほとんど解決することだろうと思う。また、ここしばらく軽く抜いて発声すること中心にやっていたので、どっしりと体を使った発声を忘れかけている。この曲を機会に、もう一度全身で歌う感覚に戻したい。(HR)

今回は「全体のイメージと、今それのどの部分を歌っているのか」ということを最も意識しながら歌ったので、今までよりも各フレーズに役割を持たせられたと思う。しかし、まだ各フレーズが軽やかに欠け、特にドレドレ等とメロディーが繰り返す部分は、停滞しやすく、意識せずとも変化が付いてしまうという状態を目指したい。(HR)

カんでボリュームが出てしまうと流れが停滞してしまう。しかし力を抜くとあまりに柔らかくなりすぎてインパクトに欠ける。そのバランスに課題を感じた。体で曲のイメージを捉えることができれば、あとは集中するだけで度合いの所に落ち着くはずなのだが、やはり表面的な強弱に囚われているということなのだろう。(HR)

しばらく作曲活動ばかりして歌っていなかったため、やはり固くなってしまっている部分を感じた。スポーツと同じように、休んだ分だけそれが表れてしまうんだなと痛感した。もう一度初心に戻って、世界の色々な歌に触れ、自分を気持ちを取り戻したい。(HR)

マで歌うとそれなりに収まるが、日本語にするとやはり色々ところで不自然さが出てくる。日本語詞のイメージをもっと体に入れた上で、マで歌う時のように、音楽的なイメージに集中しなければいけない。(HR)

全体を通して音楽性を保つには、出だしのボリュームを出来る限り小さくして、後半に向けて広げられる余裕をもっておかなければいけないと感じた。出だしはボリュームを落とし、イメージに集中することで、歌の世界にも入っていきやすい。(HR)

恋愛の喜びを表現するとして、さも嬉しそうに読むことはできる。しかし、本当にその詩の主人公なら、わざわざ嬉しさを表現しようとはしないだろう。ただ、こういうことがあったと伝えようとする、その時の感情が滲み出てきてしまうというような、そういうものだろう。だから、付け焼刃では本当の意味の感情表現はできないんだと思った。(HR)

今までと同じところだが、フレーズが繋がっていかない。歌っているフレーズに気が行き過ぎて、スムーズに次のフレーズに流れていかない。感情表現の浅さと、フレーズが進まないことがずっと前からの根本的な課題だ。そろそろ次の段階に進まなければ。(HR)

一つ一つの言葉にもっと説得力が必要だと感じる。音楽的なことももちろん大切だが、「故郷」と言っただけで絵が浮かぶような、密度の高い表現をしななければいけない。(HR)

自分の作った2曲をアカペラで歌った。イントロが始まったから歌うのではない。ある気持ちになって言葉が自然とこぼれていく感じ、で歌うと、もっと聴いている人に伝わる。そのためには歌詞にももっと今の自分のリアルな気持ちを込めるべき。今はうたっていること自体のテンションが高いのはいけ、上ずっている。(浅い) もっと体の奥底から気持ちを吐く息に乗せられるように。歌の内容に対するテンションを高めるように。キーも高い。低く設定した方がいい。今は「歌っているのがしんどそう」としか伝わらない。自分がどのようにして伝えていきたいのか。伝えるにはどうしたらいいかをもっと考えるべき。(HR)

筋肉や骨の動かす感覚をもっと鋭く感じるようにする。体や表情筋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。息を一定に吐けるようにする。今の自分のリアルな気持ちについて考えてみる。(AK)

呼吸のトレーニング  
「ま・め」で発声 (ドレミレドレミレド ソラシラソラシラソ ソ〜ソ ド〜ド)  
息の取り込みは出来ているんだけど、すごく押し合っている気がする。折角、横隔膜下げているのに、「クッ」と押し戻って息漏れに繋がる。(NY)

股関節を伸ばすのは、歌にもいい。  
股関節が柔らかいと、声がかさりと出る。  
股関節は、筋肉と関係なく開くから。これは必要だね。  
呼吸が問題。  
吸うときに、つま先立ち(壁に手を添えて)  
吐くとき(お尻の穴閉じる感じで)力抜いて(気持ち)壁を押しながらを繰り返す。  
吐くときに、腰の引ける姿勢になるので、気を付けて。  
これから一年間、毎日やって身体に染み込ませたいね。  
歌う時も、呼吸を意識して歌えると良い。  
呼吸と下半身が出来れば、重心を感じて歌えるようになれば、上半身に力を入れて歌わなくて済むようになるので。  
折角カンツォーネやるので、足でお腹を支えられれば、そこから息を吐くだけなので、身体を使って声を出すことをトレーニングしていきたい。(NY)

一つ一つのフレーズをもっと滑らかにしたいのと、フレーズの切りかわりでテンションを切らさないこと。  
「ま」で歌う。  
癖なく歌う。ブレスを早く、深く。ブレスを深くして、テンションを上げるのは良くない。最初より全然良い。声を出し切らないで、歌うのも大事。(NY)

「脚を踏ん張って、声を出す辛さの意識を逸らす歌い方」  
発声練習  
まめまめま(息を流し続けて、滑らかに!地声で)(ドレミレドソラシラソ ソラシラソ)  
脚を前後に開いて、前足に重心をかけて足を辛くすると、声を出す

辛さの意識が逸れる。  
脚を開いてまもまもま  
「ま」がちょっと横に広がりがすぎる。口は縦にして。  
まもまめみ(「み」は口を閉じず、開いたまま伸ばす)(NY)

フレーズを次に次に繋げていきたいので、吸って踏ん張ったままガバッと息を出して。  
イタリア語で、最後まで。  
意外といいかもね。ちょっと纏まりすぎ。  
もうちょっとパワーある状態(気持ち)でやれると。  
レコーディングの時とか、本番はこれでもいいけど。  
踏ん張っている感じがいいね。高い音が安定している。  
Grazie dei fior が、ちょっと点で取っちゃっているように聴こえるので繋げて。  
本人の自覚があるのか分からないけれど、踏ん張っている方が細くならない。  
歌うときは、実際は踏ん張っている姿勢は出来ないの、感覚を身に付ける。  
感覚を身に付けるには、きつくトレーニングしないといけない。  
Grazie dei fior も繋がる。  
in questo ~ の歌い出しが弱いので、ブレスして準備できた状態で歌う。  
ma le piu ~ も同様に。  
son ro se ~ d'amor の音が一番低くなるけれども、テンションが一番高い状態で。  
テンションはいいけれども、流れが良くない。演歌っぽくなっている。  
息を流して繋げた上でテンションを高く。(NY)

低い音を工夫するといいいね。単純に出しづらく聴こえるので、息を吐き続けるとか、  
台詞っぽく歌うとか。声出ない(或いは出さない)けど、テンションは高く!  
前半のアカペラのところは、「サビ」と思って歌わないと、テンションが低く聴こえてしまう。リハのリラクセス度で、テンション上げて歌えると理想的だね。(NY)

発声マ、メでドレミレドレミレド  
少し高くなってくると、中音域が点になってる気がする。それを気にしている時はなおるが、モ息たっぷり吸って遠くに吐く事だけに集中。  
悪くない。が、良くもない。流れが一方通行過ぎる。口から吐く。お腹の下から吸うを大きい円をつなげてグルグル回ってほしい。(HY)

まず、下半身と声の関係についてであります。人は誰でも年を取りますが、加齢と比例して、体の筋力も落ちて行きます。若い頃は勢いで高い声が出せたとしても、年を取って来ると、そうはいかなくなるとの事。外国では生きの長いヴォーカルがたくさんいますが、日本では滅多に見掛けないが、それは発声の悪さと筋力の衰えによるところが多いとの事でした。  
喉を大切にするように、腰や膝を大切にするようにと指示されました。具体的なトレーニング方法としては、膝に負担の少ないエアロバイクやウォーキングなどが私に適していると思われま。今の私の声は、以前何年もスポーツに関し、死に物狂いでトレーニングして、それで培われた筋力や筋肉の影響、関連があるとはっきりと言われ、かなり驚きました。(SH)

上顎から上の頭蓋骨に声を共鳴させる。へそのしたあたりで声を閉じ込める力と、頭蓋骨から息を出していく力で縦に引っ張り合うとボリュームがあり柔らかく人によく聞こえる声が出せる。

首を突き出さない。息が舌の上をかするようにスタッカートをする。肋骨を広げへその下を動かす。お腹が反応するように頭蓋骨から息を吐く。吐く息を頭蓋骨の中で回すように吐く。

家でもっと練習したら口先から平たい弱々しい声が出ていたのが口の奥のほうから出てくるようになりました。

もっと厚みがあって身体で響く声が出せるように練習します。人前で声を出す時に緊張気味になりか細い声になるので、緊張してる時でもちゃんと通る声が出せるようにしたいです。(KS)

立ち方について：立つ時に腰回りが硬くなっているのを直すトレーニング

寝っ転がって足あげ腹筋をしてみる。そのときの体の使い方を立った時にもできるようにする。

前回の続き：深い息を意識しすぎて、体に余計な力が入りすぎている。押さえつけるようにうたっている。

舌にも余計な力が入っている。舌が奥に入ってしまった。そのため声が暗くなっている。もっと力を抜いて歌えるように。(AK)

声を明るくすることについてのトレーニング

下あごには力を入れない。上顎から上を顔だと思って声を出してみる。口の奥もあけるようにする。以上のことに注意して

「あ」をロングトーンで発音してみる。「お」に近い発音になっているので直す。

声を明るくすることと、体を使うことの両方を同時にできるように。(AK)

筋肉や骨の動かさず感覚をもっと鋭く感じるようにする。体や表情筋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。息を一定に吐けるようにする。書く歌詞に今の自分のリアルな気持ちを反映させる。体の余計なところに力を入れないで、歌えるようにする。(AK)

体に余計な力が入りすぎている。押さえつけるようにうたっている。

舌にも余計な力が入っている。舌が奥に入ってしまった。もっと力を抜いて歌えるように。

普通のトレーニングで体ができてくれば、自然に力は抜けてくる。

筋肉や骨の動かさず感覚をもっと鋭く感じるようにする。体や表情筋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。息を一定に吐けるようにする。今の自分のリアルな気持ちについて考えてみる。

体に力を入れすぎないで、歌えるようにする。(AK)

息をたくさん吸おうとして体が硬くなっている。息を吸うときはおもいきり吸う必要

はない。たくさん息を吸ったからと言っていい声は出ない。もっと表情筋を使うようにする。でも表情筋を使うことだけに意識を集中しすぎない

で、しっかりと体も使うことも大事。声の切り替えがうまくできていない(ギアチェンジがうまくいって

いない)ため音域が

せまい。裏声を、地声を出すときの体の使い方のままで、だしてみる。

のどが腹のあたりにある感覚で歌ってみる。音が高くなるにつれて、のどが上の方に

上ってくる感覚で歌ってみる。

体が硬くなっているのを、もっとリラックスして歌うとよい。

以前よりも息を漏らさずに歌えるようになった気がする。

筋肉や骨の動かさず感覚をもっと鋭く感じるようにする。体や表情筋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)

声は下のほうから出てくるイメージは持っていて、それとは別にいろいろな表情筋を使って頭のほうにも響くような道を作れるようにしておくこと。

トレーニングや発音をするときもただ無機質にやるのではなくそこに自分なりの声の色や表現を出せる可能性を探っていくとよい。

正しい姿勢を身につけること。足を伸ばして座った時の腰の状態を立ったときにも作れるようにする。そのとき猫背にならないこと。

鎖骨のあたりを前に出すような感じで。

イメージとしては、まず姿勢を骨で支えられている状態にすること。あと、腹腔のあたりを中に絞るような感じで、その結果胸郭の部分がぐっと外に広がるような感じ。歌っているときは常にこういう状態になっていることが理想。

余分な息を使わないよう、息はぴたっと止まっているところから始まってぴたっと止まっているところで終わること。(NA)

子音はすべて、口の中に何か障害を作って結局は母音を出して終わる。言葉をはっきり聞かせるためにはまず母音を明るくはっきりすることと、子音の障害をなるべくしっかり止められること。子音の障害が甘いとそれを解くときにあいまいになって言葉が聞き取りづらくなってくる。

基本的に魅力的な声というのは明るい声。声を明るくするためには表情筋をよく使うこと。耳の上(の筋肉)などを上に上げるような

かんじにすると明るくなる。顔の周辺の筋肉を知っておき、どこを動かしたら声の表情がどう変わるかというのを自分で試してみるとよい。(NA)

表情と声の支えは別。身体が使えれば太い声は出るようになるが表情が乏しかったり、表情だけに気をとられると声の支えがなくなるとのどに負担がくる。両方大事。

よく身体を使うことは大事だが、リラックスもできることも大事。緊張とリラックスのバランスが取れていないと、常に緊張していると声が硬くなってくる。しっかり使った後に身体を緩め、リラックスすること。必要なときだけ使うように。

歌い始めにきちんと準備ができた状態かどうか、いかに大事かということを実感しました。歌い始めの状態をキープするだけでも精一杯なのに、最初に体勢が崩れているものを歌いながら立て直すことは難しい。そのことを実感できました。

顔の表情したいで声の表情もずいぶん変わることを実感しました。(NA)

「お腹まわりの使い方」

お腹の下側は内側に向かって絞られるような感じ、お腹の上側は少し広げるような感じ。

声を出している間はその状態をキープできるようにすること。むやみに腹筋を使おうとするのではなく、必要なところを使うように

気をつけること。

固めるだけでなく柔軟性も大事。お腹を緩めたり緊張させたりを交

互にやってみること。  
お腹の上側を広げた状態で声を出すと、しっかり支えることができ  
声に張りが出る。(NA)

#### 「横隔膜の説明」

横隔膜はドーム型になっており、前後左右の支えを外に広げること  
で横隔膜が下がる。  
空気が入った状態で下がっている横隔膜を少しずつ戻すことで呼  
気を調整する。  
お腹の上を広げること＝お腹周りを横に開くこと＝横隔膜の支え  
を外側に広げる動き。  
まず横を広げた状態にして、前後を広げるためには少しだけ息を取  
り込む。  
そういう呼吸をすると全部準備ができた状態になり、最初から張り  
のある声が出せる。  
力づくでやろうとすると余計な力が入ってしまうので、少しずつ鍛  
えていくこと。(NA)

#### 「姿勢を直す」

骨盤が前に行く、一本の線を骨で支えることができ、必要な緊張  
が取れる。  
前傾のときの腰が一番よい状態。その腰の状態を保って身体を起こ  
してみる。  
その状態でおなか周りを広げてみる。声を出している間はその状態  
をキープすること。そのとき柔軟性も失わないように。  
お腹周りがしっかりしてくると上半身が自由に動くようになる。  
(NA)

#### 「母音に変化する発声での注意」

口の周りに余計な緊張感があると口先だけになって深いところか  
らの声が出ない。  
母音に変化しても一本の線を感じるように音質を統一すること。  
母音は全て口の中の形で決まる。母音の変化があいまいにならない  
よう意識すること。  
あごが上がっていると空気の流れがまっすぐにならず途中で曲が  
ってしまうので、あごが前に出ないように気をつけること。  
表情筋をよく使い、顔のあたりの響く場所を広げる感じにすること。  
あごが硬い。あごが楽にぱかっと自然な状態で開くようにこころが  
ける。  
舌が奥のほうに入らないように。舌が奥に入ると空気の流れが遮断  
され響きが悪くなる。あごが硬いという点是小林トレーナーからも  
ご指摘を受けています。  
今の私は身体の支えがしっかりしていないために上半身に余計な  
力が入ってしまっているのだということに気づきました。(NA)

#### 練習メニュー

ドレミファソファミレド(オー)  
スタッカート ドレミレド  
コンコーネ3番  
ドレミファソファミレド  
ウアーン、ウオーウオーウじゃなくてオーオーオーとはっきり出  
す。声の的が広すぎだから、的を絞る。針の穴を通すように。  
高くなることを後ろにいかないで声を前に出す。  
高音に行く時、背伸びするなり、口を大きく開けるなり身体を使う。  
スタッカート  
胸が動いている。お腹を動かす。ドッグプレスをやったから  
できない。レッスンで言われたことは繰り返して反復しよう。  
コンコーネ3番

シレドソのソヤドドドラのラなど、低音に移って行く時、歌う場所  
をかえない。落とさない。あと、頑張りすぎない。  
うちのは高いとこと低いとこと2つの違う楽器を使ってる。楽器を  
かえない。

息  
唇ブルブル舌ブルブル  
ドッグプレス  
息吸うとき音させないで、全部吐ききる。  
発声  
キーボード使って  
ドレミファソファミレド(オーで)(ハミングで)(スタッカートで)  
低いアーから高いアーに行って低いアーに戻る。(IM)

#### 練習内容

ドレミファソファミレド(オー)  
ハミング・プレス  
コンコーネ  
声に関して  
《言われたこと》  
叫んでるだけ、吠えてるだけ。  
声を前に押さない  
最初にドを『オー』と出した後に、レミファを押していかない  
ウエーですごい鳴ってる。セーのウオー！って出してる。優しく置  
くだけ。  
ン～じゃなくてン～ってボンと入る。  
ぶつけない。  
オーって出した音を自分で囲ってる。コントロールしてる。自分の  
自己満足みたいな声出すな。今までは前にいる人に聞かすためじゃ  
なくて、自己満足のためだけに歌っていたことに気付いた。(IM)

声を前に押さない。プレスの時に言われたように口の奥の涼しく  
なる場所に声を入れるように意識する。自己満足の声をやめる。  
プレスに関してプレスをお腹に入れようとしている、プレスをする  
ことが力みになっている。普段息をするときは力んだりしないのに  
なんで歌になると力むのか？  
そうじゃなくて、頭に(上に向かって)息がのぼるように、鼻から  
ゆっくりと花の匂いをかぐように、音をたてずに吸って、鼻の奥の  
涼しくなる場所にハミングを入れて。  
最後まで息が続かない。最後まで声出るのに出してない感じがする。  
最後まで出せ。  
体が力んで固まっていく。頑張りすぎ。顔が固い。脱力のみ。肩を  
下ろす。  
音程に関して  
音取れてない。適当に雰囲気歌ってる。今大切なのは音をしっかり  
前後関係やリズムをひとつひとつ確認して正確にすること。  
ドミソとかレファラとか基本がわかっていない。Wの教科書をやる。  
もっとレガートに、太鼓みたいになってる(コンコーネ)  
コンコーネを前後関係とかひとつひとつ確認して正確に音とる。  
Wで基礎の習得。  
息吐き、ストレッチ  
復習と疑問をつくる(IM)

まず良い声を出そうとする以前に今あるよくない癖をはずして  
いくこと。

「あごの力の強さをはずすトレーニング」  
地声から裏声まで音程を意識せず行って帰って来ることであごに  
入らない声を実感する。  
「お腹の動きと発声を結びつけるトレーニング」  
お腹の動きと発声がちぐはぐにならないように。  
「高音域を開放するトレーニング」

後ろを通過して前に行くイメージ。音を「つかまえようとしなさい」こと。  
声をしっかり前に出すように。前に出すけれど「つかまえない」こと。  
「地声を鍛えるトレーニング」  
力まず、なおかつしっかり鳴らすこと。(NA)

「頭蓋骨と下あごの説明」  
上の頭蓋骨は背骨にくっついている。下あごの骨は頭蓋骨にぶら下がっているだけ。  
下あごの一番楽な状態は、頭蓋骨からブランコのように自由にぶら下がっている状態。  
(今は硬くなってとてもストレスがかかっているような状態。)  
「頭声と地声が重なる」とはどのようなことか  
地声だけだと高いポジションのほうで無理のある声になってしまう。頭声だけだと張りのない声になってしまう。  
高音域でも張りのある声をだすために地声の張りのある要素と頭声の高いポジションが混ざってこないといけない。  
今の状態だと高い声に張りが無いが、急にやるとのどを痛めてしまうので、まず地声をしっかり鍛えること。  
そのためには身体をしっかりと保つこと。それができてくると自然に混ざってくる。(中音域に地声の要素が出てくる。)  
それができてきたから、チェンジの場所を作っていくようにすると高い音が張りのある良い声になってくる。  
今の私は身体の支えがしっかりしていないために上半身に余計な力が入ってしまっているのだということに気づきました。  
「あごに力が入っている」ということと「身体で支えていない」ということが別々の要素ではなくひとつに結びついているのだということがわかりました。(NA)

マスクラ  
舌を歯の裏に当てて、ん〜 とハミングをします。  
そして、音色を変えないようにして、舌を歯から離して奥へ引っ込めたり、またくっつけたりします。  
(これができるようになると、舌が固いのを直すことになる。  
母音が人に声を伝え、子音が人に言葉を判断させる。  
人が言葉話すとき、口の中ではけっこう舌が動いている。  
舌が前後に動くとき音色が変わってしまうことは良くない。)  
この訓練をマスターすると、声が劇的に変わるはず。  
人には、鼻の奥に空洞がある。それが鼻腔。  
そして、目の下にも空洞がある。これは、自然のマイクだと思ってよい。発声したときにそのあたりがビリビリ震えるようになると声が変わってくる。(NR)

『狂言』  
「なぜ狂言をやらせたいかと言うと、色んな声を出せるようにしたいから。今はまだ色鉛筆で言ったら一色しか出ていない。声に柔軟さが欲しい。ノドがもっと自由に動いて欲しい。声帯そのものが。柔軟性がつくと『こんきょうじ』に戻ったときに、すごく楽だと思う。  
現在の弱点は、抑揚がつけづらそうだと言うこと。  
だから一本調子に聞こえてしまう。  
普段しゃべっている声も力んでいて、頭声と胸声が遠い。  
今回の訓練のように柔軟性をつけて頭声と胸声が近くなれば、普段しゃべるときも良い声になってくる」  
だいたい声を出すのが楽になってきました。(NR)

声を作らない顎の力抜く  
地声が自然のどを使っていなさすぎて痛める  
地声〜ファルセットに変える

喉を柔軟に  
色々な声を使えるように  
スタッカートは腹全体を動かす  
腹筋を柔らかくする  
腹筋は鍛えるのが良いと思っていたので驚いた。スタッカートの練習で、腹を使う感じがつかめそう。地声が良いというのも今までとは違う考え方で、驚いた。まだ慣れないので、もう少しレッスンで声の出し方を訓練したい。(NM)

暗い、明るいトーンで。  
声の出口が広すぎる。針の穴を通す感じで。  
声を引いちゃダメ。前に。  
体が硬くなってしぼんでいく。逆に広げていく。  
口をたてに開く。  
息は吐いていいが、吐く感覚だけ。声自身が垂れるのはダメ。  
暗くなる。  
高い音が後ろにひいてる。  
音を出す事にいっぱいになってる。もっと音色を気にして。  
顔が怖い。  
腰が動いちゃダメ、ブレちゃダメ。  
支えるのと力むのとは違う。  
(スタッカート)  
もっとお腹を動かす。  
腰の位置を動かさない。(音につられ上がったらダメ。)  
いい声を出そうとしたらダメ。  
ひっくり返る事を恐れちゃダメ。  
(p < f > pの練習)  
fの所、押さない。  
最後、息だけにしない。声で。  
常に裏声と地声が行き来。出来る感じで。  
密度の濃い声にしたほうがよい。  
もっともっと細い声を意識する。  
上歯に下唇を合わせ、手で押さえ「ブー」の練習。(声を細くする)  
声出す前に準備すると力む。声出す瞬間に準備する。  
あくびしたら奥が空く。そこから口を閉じると中が開く。  
その状態を身につける。そこから声を出す。  
声に出さないトレーニングをいっぱいする。(NZ)

体全体で歌う感覚が少し見えた。  
上半身はリラックス、下半身は力まずドッシリ。  
上と下に引っばる力、バランスが大事。(音色に繋がる)  
上だけだと軽く、下だけだと暗くなる。  
今まで指摘された事が自分の中で一つにまとまってきた。  
形が見えてきた感じがしました。  
頭では形が見えてきたので、しっかり体に覚えさせていきたい。(NZ)

体全体で歌うことを覚える  
はじめすごく苦労した「明日に架ける橋」も、サビがしっかり決まるようになった。  
何度も注意されてきた、上昇時に声を抜かない、ということも、言われなくてもできるようになってきた。  
しかし歌っているときとだんだんかたくなって浅くなっていく。力を抜いて体全体で歌うイメージを保つ。  
また、毎回しっかり吐ききらないと必要な息が入ってこない。吐くことを意識する。  
「マイウエイ」はむしろ低いと感じるくらいで、逆に太く、重くせずにクレッシェンドするのが難しかった。

「アメージング・グレース」も、出だしの部分をpで音色を豊かに入るのが難しかった。  
「イエスタデイ・ワンスモア」は本当に難しいのでこれからも少しずつやっていく。  
最高音がやっと最近出るようになってきたくらいで、すごくかかりそう。  
とにかく全体の総括として、響きだけで歌ってしまうことが多いので、もっと全身で歌うことを覚えていく。  
響きのポイントはつかめてきたから、あとはイメージの部分も大きいと思う。(KA)

深さが無い  
浅い、体で歌っていない、クレッシェンドできてないと繰り返し指摘された。  
自分のテンションが低かったのが良くなかった。  
声を前に出さない、飲み込む、でも引かない、深く取り込む、息をたくさん出す、でも声は前に出さない、しっかり滑らせずに一音ずつ出す、でも前に押さずにずっと引く。  
曲もおなじで、特にソ、シ、ドレなどの上昇部分、上がるときに引いてしまうのは絶対だめ。素人っぽい。  
同じ太さですと取り込むだけ。  
声を飲み込んで深くしようとすると力が入って響かなくなるし、リラックスして思いっきり息を流そうとすると声が前のめりになって押し感になってしまう。  
難しい。深くてなめらかなベストのバランスはそうそう出せない。(KA)

1. ハミングで頭声から胸声を行き来する。  
これはだいぶできるようになりました。
2. あ〜 で頭声から胸声を行き来する。  
「あ」か「う」が分からない。「あ」の音をはっきりと出すこと。
3. 頭声と胸声で「あ〜え〜い〜お〜う〜」  
口の形は変えなくて良い。「う」が前に出ている。首の裏側の方へ当てるつもりで。
4. 声優入門 P.70 ことばのトレーニングの<2音>を頭声から胸声の4段階で発声。  
「ある」の「る」など、ウの母音の音が前にでてしまう。  
これは声帯が使えていないから。もう少し声帯を鳴らすこと。  
また、息が上の歯に当たっていることも原因のひとつかもしれない。  
息を下の歯に当てること。「みち」の「ち」が浅い。イ音をきちんと鳴らすこと。
5. 息の量を変えることで音量をかえる。  
当初よりは出来るようになったが、まだ練習が必要。(NR)

今日はまず、基本に戻って“良い声の出る姿勢”から。  
声優入門 P.70 の「3. あごを上げてアーと声を出しながら、少しずつあごを下げてみましよう。」のところ。  
その前に立ち方。  
1. 両足のかかとを付けて、つま先を思い切り開く。  
2. 骨盤が開くのを確認できるくらい開いたら、かかとをこぶし一つ分くらい開く。  
3. 両腕が耳に付くくらいまでまっすぐに挙げる。  
4. 両腕を自然に下ろす。  
この姿勢のまま、あごを思い切り上げる。  
アーと声を出しながら、段々あごを下げていき、良い位置を見つける。  
今度は、頭声から胸声にかけて高低の差を付け4段階の音を作る。

声優入門 P.70 の「ことばのトレーニング」の<2音>×15音>で4段階を練習。  
ひとつの高さでそれぞれのことばを喋る。  
15音になると、どうしても部分的に高くなったり低くなったりしてしまう。  
また、母音がウの言葉のときに、口がつぶまっているので声が変わってしまう。  
口形はなるべく変えないこと。  
一番低いところと2番目に低いところでは、深さを持つために母音をはっきり喋るが、高い方のときは浅い声になるので、そこまではっきり喋らない。  
助詞や文章の最後の音が下がってしまうことが多いので、気を付けること。(NR)

声優入門 P.72 ことばのトレーニング <13音>~<14音>  
胸声と頭声を使い分けるように訓練する。  
<胸声で>  
「心のつぶやきに気がつく」の「つく」が上がってしまう。  
胸声のまま。とくに、「く」が上がっている。  
落とすまままで発声出来るように。  
<頭声で>  
「探している」や「見つかる」などの「る」に問題あり。  
浅い、つぶさないこと。前へ出すようにしない。  
言い切る感じではなく、軽く収める感じ。  
全体的に「ウ」の音で終わる場合に問題があるようでした。(NR)

- 「声を前に・細く出す」
1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック (ドミド ソシソ ドミド) 半音ずつ
  2. 舌ブルブル (ドミド ソシソ ドミド) 半音ずつ
  3. (a) ハミング (ドレミド ミファソミ ドレミド) 半音ずつ  
(b) 「な」で発声 (ドレミファソファミレド オクターブ上ドレミファソファミレド ドレミファソファミレド)  
ラシドレミレドシラ (高い音) で、ミから下がってくる時に、音が引いちゃっている感じがするので、声は前に出さばなしで。  
(c) 「う」で *cres.* *dim.* (ラ ソファ ミレドシラ ソファ ミレド) 発声はうのままですごく響きが良いので、もう少し前に出るといいですね。  
細く、前と上に。 *cres.* して強くなっていくうちに、太くならないように。  
(d) ハッハッハッ (ドミソミド オクターブ上レ ソラ ソレ ド ~ ド)  
力を抜いて、笑顔で(口角上げて)、お腹に軽くポンポンと力を入れて。細く。
  4. トスティ No.9  
「う」で一回伴奏と合わせて通して歌う。  
止まりながら、リズムチェックしながら。  
通して「う」で歌う。(NY)

- 「伸ばす音の歌い方」
1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック  
(ドミド ファラファ ドミド) 半音ずつ  
非常にやりづらく何度もつかえた。最近、練習を怠っているせいかもしれない。また、スタジオ練習での発声を頻繁に開始しよう!
  2. 舌ブルブル  
(ドミド ファラファ ドミド) 半音ずつ
  3. (a) ハミング (ドレミド ファソラファ ドレミド) 半音ずつ

(b) ん - な - ん - な - ん -  
一音ずつ

(口閉)(開)(閉)(開)(閉)

笑顔で。ちょっと横に口を開きすぎかな。縦にして、細く響かせる。

(c) 「な」で発声(ドレミファソファミレド オクターブ上レミ  
ファソラソファミレ ドレミファソファミレド)

(d) 「う」でcres. dim. (ラソファミレドシラソファミレド)  
発声はラのまま

すごくいいところにいるので、(前だけでなく)上にも響か  
せて。

(ラ ~ ラ) (シ ~ シ) (ド ~ ド) (ド ~  
ド)

4. トスティ No.9 (2回目)

「う」で一回通して歌う

止まりながら「う」で歌う

伸ばす音は、母音を何回か言うのと停滞感がなくなります。

21 小節目のラは、もうちょっと高い音です。

20 ~ 21 は、難しい箇所ですが、練習すれば大丈夫でしょう。(NY)

「境目の音域の響きを変えない・吐き切ってから息を吸う」

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

息を吐いちゃうと姿勢が崩れやすいんだけど、保って。

2. 舌ブルブル (ドミド ソシソ ドミド)半音ずつ

3. (a)ハミング (ドレミド )半音ずつ 途中で止める  
咽喉で押しちゃっている気がするので、5秒吸って、5秒止めて、5  
秒で限りなく

息を細く出す練習を何回かやりましょう。

(5秒で出し切れなかった息は、5秒経ったら一気に全部吐き切る)

吐き切ってから、お腹に深く息を入れるのを自然に出来ること  
が、肺に入った空気が横隔膜を下げるということ。

まだ、無理に不自然に息を入れている感じがする。

(a) ' ハミングに戻す

(ドレミド ミファソミ ドレミド)半音ずつ

(b) んー なー んー なー んー (ド ミ ド)半音ずつ

(口閉)(開)(閉)(開)(閉)

(c) 「う」でcres. dim. (ラソファミレドシラソファミレド)  
発声はラのまま

太くなっちゃうので、細いまま。当てる感じ。

(ラ ~ ラ) (シ ~ シ) (シ ~ シ)

4. トスティ No.9 (2回目)

「う」で一回通して歌う(先生のピアノ伴奏付き)

止まりながら「う」で歌う

息を吸うときに、口から吸っているの、なるべく鼻から吸うよう  
に。

「う」で通して歌う(NY)

「息の吸い方・お腹の支えで音を上げない意識」

1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック (ド ラ ド)半音ずつ  
一音で。緩めたところから一気に吹く。

後半は、だいぶ柔らかくなってきたと思います。

2. 舌ブルブル (ドミド ソ シ ソ ドミド)半音ずつ

3. (a)ハミング (ドレミド ミファソミ ドレミド)半音ずつ  
ちょっと息が抜いので、5秒吸って、5秒止めて、5秒細く吐きま  
しょう。

先生が実際に息の吸い込み方をチェック(お腹 みぞおちと脇腹や  
や後ろ下に手を当てて)無理に吸っている(吸い方がごちない)  
ので、何回かやりましょう。

座ってやってみる。

立っている時よりも感じ。ちょっと胸に溜まっている感じ。

お腹(横隔膜の下)に全部入れる。

(a) ' 再度ハミング

(b) んー なー んー なー んー 一音ずつ

(口閉)(開)(閉)(開)(閉)

声にならないように。鼻から息を吸いましょう。

(c) 「な」で発声(ドレミファソファミレド オクターブ上ソラ  
シドレドシラソ ドレミファソファミレド)

上がる時は半音ずつ・下がる時は一音ずつ

4. トスティ No.9 (3回目)

「う」で一回通して歌う(先生のピアノ伴奏付き)

引かないでそのまま伸ばして。

暗譜で「う」で歌う(仕上げ)

5. トスティ No.10

「う」でピアノメロディー伴奏と共に歌う。(NY)

「息を押し出すのではなく、細いまま遠くに飛ばして響かせ  
る」

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

鼻から吸っているんだけど、最後にどうしても口から吸っちゃう。  
口を閉じる。口を閉じっぱなしのイメージで。

2. 舌ブルブル (ドミド ソ シ ソ ドミド)半音ずつ  
ファ ラ ファ は、音色を変えない。

3. (a)ハミング (ドレミド ミファソミ  
ドレミド)半音ずつ

最後「ド」は下がると思わないで、行きっぱなしの響きで。

戻ってきちゃう、返ってきちゃうので。お腹 息も変わっちゃう  
のかもしれないね。

息で押し出すのではなく、息は細いまま遠くに飛ばす感じで。

感覚として、或は自分の表現(認識方法)として分かった。

前・左・右の3方向と、細く上に響かせるのをイメージしながら、  
力を抜いて発声すると、身体が響く。

(b) んー なー んー なー んー 一音ずつ

(口閉)(開)(閉)(開)(閉)

これも頑張りすぎない。広い所で歌っているイメージで。

(c) 「な」で発声(ドレミファソファミレド オクターブ上レミフ  
アソラソファミレ  
ドレミファソファミレド)

最後の音を伸ばしている時に返ってきちゃうので、行きっぱなしで。  
笑顔で(口角上げて!)

4. トスティ No.10 (2回目)

「う」で一回通して歌う

楽譜を見ながら歌っているからか、声がかもっちゃう(奥に引っ込  
んじゃう)ので遠くへ飛ばすイメージ。(NY)

下がる時の音が下がりすぎる。しっかり注意して意識付ける。

一音一音しっかり出す。集中を切らさない。

(特に最後の音、しっかり切る、伸ばす。ウンを入れると良いとの  
事。)

上へ上へと指摘を受ける度に意識を上を持っていくと、今までは口  
が開いてきて響きが落ちたり抜けたりしてフラットしていたが、今  
日は口が開かないように注意して響きのポイントだけ上にもって  
いくようにしたら、頭を引っ張られる感じで声(息)だけは前に  
しっかり出す感じで出来た。

やってくる時は半信半疑だったが先生に良いと言ってもらえたのと、  
録音を聴いてよい感じだったので、何かスッキリしたというかつ  
つかめた感じがした。この感覚を体に馴染ませていきたい。

今までは自分で消化できないものは上手く対応できてなかったが、  
今日は言われるがままにやってみた。

前回先生に言われた積み重ねという言葉を実践していく事で、その

うち理解出来るようになればと、意識轉換してみました。  
これも何かスッキリした感が出た。Wのレッスンの意味が少し掴めた気がしました。  
前回、今回と山あり谷ありですが、どちらも自分にとって収穫だと思えます。  
これからもこういった積み重ねをしていけたらと思います。(NZ)

まずハミングで音を上下降させる。今日のハミングは「n」というよりは「nFu」ぐらいの感じで、口を全く開けずに「fu」を出す感覚に近く、鼻の裏側の空洞を感じる。鼻から物を飛ばすイメージでやるとうまくいった。最近になってようやく感じられるようになった鼻の響きをもっと意識なく使えるよう、トレーニング段階として意識して体感させていく。まだ身についたとは言えない段階なので。次に「Gwi」で音を上下。子音「G」を出す時に喉を絞めないよう注意。ポジションの底辺部分で踏み込むような感じだ。続いて「wi」で、「wi」でやるのだがイメージの中で頭に「G」がついてるつもりで。途中、喉裏、首裏、後頭部辺りに、握りこぶしぐらいの空洞を感じる事ができた。このことによって、送り出している呼吸の流れのスムーズさ、真空感を感じる事ができ体の原理に沿った声が出せている感覚。次に舌を出したまま「e」と「a」で発声。やっていく中で気がつかないうちに舌が口の中にひっこんでいたので鏡を見ながら。出てくる音声はちょっとガサついてるとまでは言わないが、クリーンな感じではない。しかし毒を吐くように体の底辺からの地声が出ている感じだ。これも舌を出す事によって息の通り道を広くする目的だと感じた。その次に舌をもどして喉チンコを上げるイメージで「a」を発声するという事をやったのだが、このメニューだけ感覚できなかつた。トータルとして今日やったような一連の発声は体の色々な部分の空洞化、鳴らしている感覚、響いている感覚等を体感し、音色の幅、声の応用力、柔軟性を養うのもってこいだ。これプラス地盤である体、肉声を鍛える事をやり続け、自分の納得できる域に達するよう努力。続いて歌謡。今日の曲は弾き語りの曲で自分のスタンスとしては自然に伝える事。聞き手が自然に「いいよな～」と聞けるようなものにしようと思試みたのだが、まだ歌いすぎているというコメントを頂いた。今日のようなアコースティックな曲では尚更、語るように伝えるというのが大切になると思うが、自分が今日出したものはリズムに単調に乗った幼いものであったと思う。自分の悪い特徴として、声を見せようとしすぎてこける所があるのでこのように、声を見せずに自然に伝えていく曲というのは難しく感じるが、良い課題だ。セリフから徐々にメロディを加味していくアプローチをとったが、なかなか納得いくような感覚がなかった。ねばり強くやっていこう。(YK)

唇ぶるぶる ハミング (NG) 舌タラララ プップ (破裂)  
順番に慣らして動かす。  
実際には使う事のない音域でも、練習時に出るとなると身体もそうだけどメンタル面でも余裕ができる。練習しよう。  
胸声と頭声を行ったり来たりできるようにする。  
意図的にヘッドヴォイスから胸声に戻ってくる練習はソレに対して有効な練習。  
「ウイウイ」「グイグイ」「ウエウエ」等でも音階練習。  
スムーズなチェンジを目指す。(NI)

頭の一発目が高い時、その音を特に注意する。  
出だしを引っ掛けずに楽にいけたら、その後も「楽なフィーリング」でいける。  
声の変わり目、チェンジする所の対応は要。  
「mam mam mam」や「カッカッカ」を使ってやる時の自然なシフトの所を使う事。

コレがいつも自然に出来るように練習。(NI)

歌舞伎の声みたいな深さ&奥行き  
息を吸い込んだ時の喉の動きが、音をのばしてる時に起きる様に。  
踏ん張り=腎臓にひっかける  
アタックした時にのど仏は固くなってないか？  
歌舞伎のように深く筒抜けのままに。  
「鼻の方」に入らない様に、ヤバいかな？と思ったら、より緩める。  
でも腹はくっを入れる。  
もしも「鼻の方」に入ったら、塊をほぐす(頭)、身体にひっかけ直す(ポンプ)  
「どのくらい息」「どのくらい圧力」が必要なのか、声を出す前に一瞬で判断する。  
低い方はマッサージする感じ。  
「あたたかい音」「丁寧な音」低音域はコレをイメージ。  
踏ん張る前は必ず開ける。  
身体の外で言葉を喋る練習。  
「PA～」等の破裂音で練習する。  
この時、内蔵は下げない事。ポンプで上げる。(NI)

2秒吸って、背中に息が入るのを感じ、丹田で支えながら、少し上を向いて、スーと均一に息を出す。  
ハミングは、突然声を出して負担にならない為、頭の骨に響いているか確認するため(手を頭に当てる)に行く。  
Vi (CDED) E (CDED) O (CDED) C  
hoでスタッカート C・E・G・E・C - - -  
G・E・F・D・C - - -  
Va (G - - FEDC - - -)  
声を出す時に、呼吸の時と同じ様に、均一に丹田に力を入れていくようにすると、声か息と同じ意識で出やすい様に思った。  
上を向いて声を出した方が喉が開くように感じる事があった。(OK)

声を出すときに鼻の息の通りが悪かったように感じました。まあ、声は出ていたとおもうけど・・・  
トレーニングとしては、鼻だけで呼吸を1,2分してみようかと、思っています。  
これをやると、頭がさえてきてバランス感覚が付き、頭がボーっとしているときに優れた効果を発揮するように感じました。  
で、声についてですが、これをやると上のほうで響きを得られるように感じました。息の流れで得た音が垂直に上に伸びていて、声帯あたりと、鼻の付け根辺りの間の息と声を感じられるような気がしました。  
心も体も元気になれる声というものを早く感じてみたいです。(KN)

ストレッチやってたけど、要点をおさえずに適当にやっていて、全然胸やお腹が動かなかつたので、今回先生に教わった要点を押さえて早く体が動くようにしたい。  
ストレッチの要点  
口  
唇を(口の外側を)そんなに開けないで口の奥を(天井を)あける  
舌は必ず下  
胸 前じゃなくて横に動かす。  
×胸を張る

× 息を吸って胸を動かす  
× 肩を上げる  
× お腹をひっこめる  
× お腹に力を入れる  
これらで胸が動いて出来たって錯覚しないようにするべし。

横腹

手を横に弾く

上半身の力を抜いて、必要などこだけに集中

背中

背骨を中心にくっついてる筋肉が剥かれるように。もっと伸ばす。

たんでん

横に開く。前にしかいかない。

動かすんじゃなくて筋肉を伸ばす感じ

腰

お尻を後傾して、上半身の重心を腰から、前にする。

胸もお腹もたんでんも、背骨を中心にゆっくり横に開く(伸ばす)

息

量を増やす

吸うとき一気に深呼吸、のどがしまってるから音が出る。のどを開ける。(IM)

ストレッチのむねを横に開くのがよくできなかった。  
高い音の方のハミングができてきた。  
息のはき方がすこし、量を増した。  
中心がまだふらつく、通っていない。  
のど、アタックが強すぎるくせがある。せきがでる。(AN)

丹田を上下に力を入れる。  
腰を前かがみにして、ハッハッと声を出しながら、上半身を上げる。  
そのままの筒のイメージで出し続ける。  
上にばかり入りやすいので、忘れないように。  
下の意識は、お腹が前に引っ張られているのを押し留めるように。  
出る範囲の高音なのに、音色が変わってしまうのは、自分で出ない  
と思っていることが原因の場合もある。そんなこと考えず、喉の位置  
は変えず、お腹で操作するように。(OK)

地声と裏声の声質が変わり過ぎないように、低い音の時もポジション  
を上と感じて出す。お腹で支える。  
体が筒で、周りに膨らむように。  
トランポリンの助走で少しジャンプするように。  
子音は音が出る前に出していて、母音がジャストで出て音になる。  
英文の中でアクセントをつける、つけないを意識する。  
子音は息？ずっと息を出したままで、母音で歌にしようとしたら、  
それが良いと言われたけれど。(OK)

## <研究生のお勧めアーティスト>

フランツ・シューベルト 4つの即興曲 / ヴィルヘルム・ケン  
プ(ピアノ)  
CD タイトル「Franz Schubert Impromptus D899, D935 Wilhelm  
Kempff」(ポリドール, 93年)

近況報告も兼ねて、紹介する。来年の一月に相模大野ラッシュ  
にて開催されるピアノ発表会に参加することとなった。初めての試  
みではあるが、一人6~7分程度、演奏時間をもらえるので、クラ  
シックとジャズを弾くことにした。クラシックは、歌うようなメロ

ディーが非常に美しいシューベルトの即興曲 Op.90-3 を途中まで  
弾く。私の父の好きな曲の1つなので、父のために心を込めて演奏  
したいと思って選曲した。シューベルトの演奏は、ケンブの音が非  
常に良い。ルービンシュタインやホロヴィッツも弾いているが、派  
手で艶やかすぎる。やはり、彼らは、ショパンやリストの方が適し  
ている・・・というのが、幼少時からの父と私の共通意見である。

ケンブの音は、淡々としているが、その中に抒情詩的な繊細さを感じさせる。

彼は、ピアノで歌うことの出来る人なのだ。私の音楽での目標とい  
うか理想は、「ピアノで歌い、歌で奏でる」ことである。今回の発表  
会では、自分の音を追究しつつケンブの音から学べることを吸収  
したいと考えている。

以下に、CDの解説文(許 光俊 著)を掲載する。

ケンブのシューベルト

ヴィルヘルム・ケンブが1991年5月23日に死んだとき、ドイツの  
音楽批評界の大御所ヨアヒム・カイザーが、「南ドイツ新聞」に書  
いた追悼記事が興味深かった。彼はケンブを何度も、珍しくらい  
の「ロマンティック」(ロマン主義者)と呼び、練習は嫌いだ、  
よい演奏に当たると、豊饒なエグジーは比類がなかった - 確か、  
そのように書いていたと記憶している。

それは、このシューベルトを聴いても、またバッハやシューマン  
を聴いてもよくわかることだ。この前世紀の末、1897年に生まれ  
たピアニストは、ピアノで歌うということがごく自然にできる人だ  
った。すでに、1960年代、ジョージ・セルは「近頃の若いピアニ  
ストはピアノで叩くことはできても歌えない。ペダルなしのレガート  
も知らない」と嘆いていたけれど、ケンブは右手と左手で旋律に  
きれいなアクセントを付けることができた。

現在、全盛期を迎えている名ピアニストたち、たとえば、アルフ  
レート・ブレンデルやアシュケナージを聴いてそれを痛感する。ブ  
レンデルがいかにも譜面を読み込み、作曲者の考えていたことを過剰  
なまでに表現しようと、しかし、シューベルトの本質はまさしくそ  
の正反対であって、何気ない身振りの中に繊細さきまりない感情  
の変化があり、ハーモニーのうつろいがあり、虚無の深淵が口を開け  
る、そういうものなのではないか。アシュケナージの指が細かい音  
符をきれいに粒を揃えて、しかも極上の音色で弾くのを聴くとき、  
それをおおいに美しいと思いつつながら、だが、あまりの素材としての  
音のこだわり、それを音楽の最重要要素として押しつけられている  
気がしないでもない。

(カイザーによれば練習嫌いな)ケンブは現代の若手と違ってホー  
ルを揺るがすような大音量を出さない。それゆえに、聴きては耳を  
すまし、ニュアンスを聞き取るうとする。即興曲のD899とD935に  
は、ピアノで詩を奏でるケンブの特徴がよく出ている。しばしば繰  
り返して雰囲気を変えて行われる。左手のリズムは全体を構造的に  
支えるというより、劇の背景で微妙に色を変える照明のようだ。そ  
れゆえ単純なメロディーが生きる。

シューベルトは、ベートーヴェン的な構築の美しさにひかれなが  
ら、建築素材としての動機を書くのが苦手だった。彼の旋律は自律  
的な美しさをもち、ソナタ形式を裏切るところで魅力を発揮した。  
そういう堅固な体系で総括されない流動的な美、それはまさしく抒  
情詩がめざすものである。ケンブはそういうものをたねんに拾い  
上げることにかけて別格の名人だった。

ケンブを聴きながら、たそがれる趣に身を委ねるのは、およそ反  
時代な楽しみである。(NY)

米良美「ヨイトマケの唄」

最初、その強烈さに驚き、拒否してしまうが、どこか惹かれてい

ることに気づき、徐々に飲み込まれ、感動する。凄い作品に触れると、そういう順序を踏むことが多いが、まさに米良さんがこの唄を歌うのを見た時もそうだった。始まってからすぐの「タバコふかして」をシャウトした時点で、その不自然さにキョトンとなったが、その後の「目を閉じりゃ」をぐっと弱く繊細に歌い、主人公が目を閉じて思いにふける様子が強調された瞬間に、掴まれた。詞を活かしたまま音楽に収める方法、構成、展開、色々なことを学ぶことが出来た。なにより、歌に対する真摯な姿勢がひしひしと伝わってきた。(HR)

#### 美空ひばり「端唄を唄う」

何が良いとか悪いとかは具体的に分からないが、退屈せずに通して聴けてしまう。他の人の端唄をじっくり聴いたことがないからなんとも言えないが、端唄が良いというよりも、ひばりさんの普遍的な感覚によって、要らない所は捨て、面白い所は強調された結果、この時代の自分にも何となく良く思えるのだろう。昔の人は、こういうのがバックで淡々と演奏される中で遊んでいたのだろうか。隙間がたっぷりあって、派手に盛り上げたりもしないので、BGMとしては確かに最高だ。逆に、最近のポップスのほとんどはコンプレッサーで音を詰め込んで、どの曲も派手に盛り上げるので、小さく流れていても疲れてしまう・・・。

ひばりさんは演歌からJAZZ、そしてこのような端唄まで、何を歌っても天才を感じさせる完成度にしてしまう。悪い意味ではなく単純な比較として、今、日本で歌手として認められている人が演歌やジャズや端唄まで幅広く対応できるかということを考えると、そこには想像を絶する差がある。そして、自分とひばりさんの差はもっと大きい。結局、もっと大きなリスクを背負って、自分しかやらないことをやるということに尽きるのだと感じさせる。(HR)

#### グラシェラ・スサーナ「ゴールデンベスト」

大きな鳥が舞うように、ゆったりと大きくフレーズを描く。今の歌手はどちらかというとリズムを際立たせたキビキビしたものが多く、それとは全く逆だ。アイススケートでの、小さく素早く、テクニカルな選手に対する、荒川静香さんの立ち位置を連想させる。個人的にはこちらの方が“歌”らしく感じるが、今の時代の感覚から言えば、間延びして鈍く感じられるのではないか。

「サン・トワ・マミー」が分かりやすい。これ以上は無理というぐらい大きく捉えて、伸びやかなフレージングをしている。かといって、リズム感が失われているわけではなく、むしろ聴かば聴くほど、引き込まれるような強いグルーブを感じる。リズムカルというよりも、スピード感があるといった方が近い。特にBメロの「サン・トワ・マミー/風のように/大空を/彷徨う恋」の4フレーズの、パワーとテンション、スピード感は凄い。恐らく、グルーブを失わないためのポイントを最小限に絞って大きく出すことで、うねりやエネルギーを生み出し、ピブラートでその方向性を定め、加速感を出しているように思う。(HR)

#### 美空ひばり「リサイタル」

武道館ライブの翌年ということで、前回やらなかったことを中心に構成されているようだ。武道館の時はエネルギーで、リズムカルなフレージングが印象的だったが、ここでは洋楽曲だけでなく全体的に素直で太くゆったりとしたフレージングが多い。特に印象的なのは、頭の1節だけ歌う“悲しい酒”。涙を流し、声を震わせるような演出を全くせずに歌うそれは、サラ・ヴォーンのようにあり、時代もジャンルも国も何もかもを超える普遍性を感じる。武

道館ライブの時は、その凄まじい7分間に圧倒され続けたが、今回はほんの1分30秒の壮大さに飲み込まれ、泣かされた。

ライブ全体のクオリティーは前年の武道館の時の方がたいがい上で、それまでの歌手人生の集大成という感じがしたが、歌のスケールという点では今回の方が大きくなっている。そしてその分、ひばりさんの歌に対して、日本語詞の世界が小さく感じることも多い。曲目の半分が外国曲だということの理由には、前年の自分と勝負するという挑戦的な意味だけでなく、表現したいイメージと持ち曲が合わなくなってきたという理由も、ku 梶「辰燭里任呂覆い・・・実亡」また、自分はひばりさんの作品だけでなく、ひばりさんの純粋さのようなものに感動させられているのではないかと思う。圧倒的な歌唱力と全てを見てきたかのような表現力、それに対して、時折見せる子供のような無邪気な表情やしぐさ。そのギャップに、歌のことだけをずっと考えてきたが故の汚れの無さ、スレてなさを感じて、心が洗われ、何かを取り戻すというような・・・。(HR)

#### 尾崎豊「15の夜」「17歳の地図」 85'代々木オリンピックプール

中学生の頃によく聴いていたが、音楽的に新鮮というわけでも無かったし、なにより彼が歌うような虚しさや、大人達との衝突にそこまで深く共感できなかったので、ファンにはなれなかった。また、色々なものに恵まれて、その頃の僕にははげけ口があった。むしろ「尾崎豊が好き。死んで本当に悲しい。」という人達に対して、「“尾崎豊を好きな自分”に酔ってるだけだろう」と、冷めた目で見ていたりもした。今も、多少そう思っただけが・・・。

しかしそれから15年経った今、ライブ映像を改めて観て、初めて彼の歌や歌う姿が真っ直ぐ心に届いてきて、とても驚いている。突き出す拳や真っ直ぐに前を睨みつける眼差し、そしてその歌のごまかしの無さに、涙が止まらなかった。「なぜ今更・・・？」と考えてみたが、恐らく、自分で作詞作曲を始め、それを人前で歌い始めてからの平凡さや無力さを痛感し、自分は何を歌いたいのか、自分は何をしたいのか、自分は何なのかという内面的な葛藤の中で、そう感じられるようになったのだろう。

僕には彼の姿が、厳しい減量をしながらサンドバッグを叩くボクサーの姿に見えた。そういった闘いを表に見せるかどうかは別に、背景に闘いの無い歌や作品は、恐らく誰の心にも届かない。また、闘えばそれでいいというわけでもないだろうが、例え方向性が間違っていようと、結果がどうであろうと、闘わずしては人前に立つ資格が無い。僕の人生を少し元の所に戻してくれ、ビビってちゃいけないなと思えた。(HR)

#### 古今亭志ん生「黄金餅」

調子がいいのか、ストーリーが優れているせいなのか分からないが、とにかく今まで聴いた志ん生の中でも一、二を争う面白さだ。終わった瞬間の大拍手と同時に、思わず笑いながら唸ってしまう。むしろ、反射的に拍手したり唸ったりしてしまうような完璧なリズムでオチる。

多分、そこまで顔の表情はクルクル変わってないんじゃないかと思うが、声の表情の変化はやはり絶妙で凄い。のぞき穴から主人公が坊さんを覗いているシーンも、静かで緊張感があり、人の秘密を覗く面白さが映画のように描かれていて、気付けばどっぷり入らされる。麻布のお寺に死んだ坊さんを運ぶまでのラップのような経路説明も、ほとんど内容は分からないが、リズムだけで楽しめる。麻布の和尚さんのデタラメな念仏も本当に面白い。アドリブでは無いと思うが、そのデタラメさが絶妙で、志ん生がその場で思いついたことを言っているだけに思えてくる。

映画を観ているようにのめりこんで、オチのことなどすっかり忘れてしまった頃に、ふとオチが来て「あ、これでオチなのか」などと思った瞬間(!) 今まで聴いていた話の面白さ、完成度の凄さに初めて気が付いた。(HR)

#### 「世界最速のインディアン」

アンソニー・ホプキンスの表情が、何とも良い。そして、一つのことに没頭して生きてきた人特有のスレていない天然キャラを、本当に自然に演じている。

「もっと速いバイクに改良する」という、はたから見れば子供地味なことへの全集中の結果、何も持たないまま随分と年をとってしまった。まさに、「スピードの神に捧げた」人生だった。しかし、周囲に奇異の目で見られるそんな人生が、一つの勝負で一転する。結果的に、大人の欲しがらぬ富や名声や愛を、彼は全て手にした。もちろん、こういう人生を送る人全てが、その勝負で勝てるわけではない。だが、そのリスクを背負える、馬鹿になれる人しか、出せない記録、行けない場所があるということなのだろう。

それにしても、これほど技術が進歩している中で60年代のスピード記録がまだ破られていないというのは、どう考えても凄い。それはやはり、安全面を全く考慮に入れずスピードだけを追求したからこそ出せた記録だということなのだろう。そこには、あらゆることに通じる大切なことが凝縮されているように思う。個人的には、「ギャラクシー・クエスト」以来最高の映画だった。(HR)

#### 「運命を分けたザイル」

大きな目標を立てたら、そこまでの段階を細かく分け、一つ一つをこなすことに集中する、というのは目標達成の話になると必ず出てくる基本的なこと。そして今まであまり冷静に考えず、感覚だけで生きてきた自分には、それはいつも中々難しい作業だった。

しかし、片足を骨折したまま吹雪の山を歩き通し、奇跡的に生還した人の話の中に、それが出てきて驚いた。「100メートル先に見える大きな岩に20分以内で着くことに決めたら、後はそのことしか考えず、ひたすら残りの時間と距離を意識する。時間内に辿り着いたら大喜びし、できなかつたら涙を流して悔しがる。生きて帰れるかということなどは考えない。」(HR)

#### 岡本太郎 「沖縄文化論」

岡本太郎氏は個人的にとっても大きな存在ではあるが、絵に関しては初期の「痛ましき腕」以外、そこまで強く何かを感じることは無かった。むしろ氏の文章の方に、たぎるようなエネルギーや、躍動感を感じ、刺激を受けてきた。そして数ある著書の中でもとりわけ、約50年前に書かれた「沖縄文化論」は面白い。氏は、知識や分析を積み重ねて本質に迫ろうというのではなく、身を持って感じたことから、直感的に一気に本質に迫る。そしてその本質からぶれることなく、鋭く分析していく。だからこそ、文章に嘘が無く、生々しい。

また、氏の芸術に対する厳しさもヒシヒシと伝わってくる。それは1000年以上も前の作品が当然のように残っている絵画の世界においては、当然の厳しさなのかもしれない。しかし、日本で音楽を聴き、自分でも出来ると思って始めた自分には、その厳しさは絶望的に重い。氏は世界的な基準から見た、日本人のアイデンティティーを探究した人だ。そして沖縄と言えば、日本固有の文化を残す最後の砦のような印象すらある。しかし氏の感覚からすれば、50年前の沖縄の文化ですら、歯痒さの残るものが多かった。

整えられた民謡に不満を覚えつつも、ある男女の掛け合いには戦

慄を覚えた、という箇所ではこう述べている。「人間の声はずばらしい。歌というと、我々はあまりにも、作られ、磨き上げられた美声になってしまっている。美声ではない。叫びであり、祈りであり、うめきである。どうしても言わなければならぬから言う。叫ばずにはいられない、でなければ生きていられないから。それが言葉になり、歌になる。ちょうど生きるために動かさなければならぬ身体運動のように、ぎりぎりの声なのだ。」

それだけが歌では無いし、様々な歌がある方が良いとは思いますが、本質であることには違いない。そして、読み進めているとどうしても絶望感を覚えてしまうことがある。(HR)

#### 日録 Select by Ei Fukushima 2007年11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、E I)

バックナンバーは <http://bvt.txt-nifty.com/nichiroku/>

#### KFN-093 「浅草オペラ」 11/1

斉藤 大正時代にエノケンさんたちがやっていた浅草オペラが、滅びてしまった。あれが、ずっと続いていければ、ああいうセンスが今もあれば、もっとおもしろかったと思うんです。

和田 「ベアトリねえちゃん」とか、日本人が原詞を勝手にアレンジしておもしろくつくったオペレッタが、浅草オペラではたくさんあったわけで、斉藤さんにエノケンの歌をうたってもらって、小さなコンサートをやったことがあるんですね。

斉藤 歌っていると、それまでは意識してないんですけど、血が騒ぐのね。言葉の響きとか、何ともいえない……。あれをつくった人は偉いと思うのね。まさに、西洋の音楽と日本語の合体です。

和田 うまくやっていますよ。

斉藤 あのころは、日本語がもともとのメロディを大事にしていますよ。これがハッとしたな。今はこれがないんだって思いました。だから、そのときの日本語の歌詞も輝く。現在、メロディからイメージされる日本語を歌にしているミュージカルって何かあります？あるかなあ。

和田 それが原因でしょう。そうはいってないの？

斉藤 いってないと思いますね。おおむね、言葉をメロディにはめることに汲々としていると思うんです。

- 技術的にはより向こうに近づいたが、オリジナリティや芸術性は昔を超せていないのでは。(F)

#### KFN-094 「清貧思想捨て活力再び(1)」 宗文洲さん 11/2

リスクをとった人をたたき過ぎれば、誰もとらなくなります。

経営者が頭を下げる様子が連日報道される国は珍しい。報酬返上も紋切り型で、返金すれば放免されるというも変な話です。経営責任が昔より厳しく問われる今、自覚を求める意味でも報酬はもっと増やすべきでしょう。

日本の平等は与えられたものだからです。努力しない人まで平等を主張する。さらに日本に根強い清貧の発想。正しい人は貧しくても清く生きるというのが、いつの間にか貧しい方が清く、弱者の方が正義になってしまった。役所もマスコミもそうした論調には逆らえず、まるで中国の文化大革命のようです。

- 国際的にみればこうなる。でも、中国などに比べたら叩きすぎといえるかしら。(F)

#### KFN-095 「清貧思想捨て活力再び(2)」 宗文洲さん 11/3

だから大事故が起きれば全国の回転ドアや遊園地が止まってし

まう。過剰反応です。経営者も小心になり、無難を求めた結果、日本経済の活力が失われてしまった。中国が社会主義をとったのは経済を底上げするのによかったから。ロシアもそう。しかし途中から修正しました。中国政府だって気づいたのに、日本はいまだに復興型経済を貫こうとしています。

清貧でなく、“清豊”を賞賛すべきです。成果が報われる社会をつくらないと優秀な人は海外へ行ってしまい、海外からも有能な人材を起用できません。格差を前向きに受け止め、弊害は福祉など別な方法で解決すべきです。「中国に言論の自由はないが、日本よりずっと自由に発言している。」

- 確かに、日本人の自由はいつも自主規制。成果に報いたくないのよね。(F)

**KFN-096 「空気を読むことは無条件でいいことなのか？」 鴻上尚史さん 11/4**

「英語、読めよ」と突っ込まれても、落ち込んで身を固くする人は少ないでしょう。でも、「空気、読めよ」と突っ込まれると、みんな、ハッとしてしまうのです。まるで、ものすごい悪いことをしてしまったように。

「空気が読める」という技術があって、それが絶対に正しいことで当然なことだという意味は、いつから生まれたのでしょうか？

いきなり大きなことを言えば、「空気を読む」ことを大切にすることは日本人の美德だと僕は思います。けれど、「空気を読むことだけが上手になる」ことは、日本人の不幸だろうと思うのです。なぜなら、「空気を読む」ことが上手になればなるほど、「自分を読む」ことがおろそかになるからです。みんなが気を使っている世界は素敵ですが、気だけを使って疲れ果てている世界は貧しい世界です。

精神的に健康であるためには、つまりは身体的に健康であるためには、「空気を読んで」みんなの気持ちがわかった上で、あえて、空気を無視して、自分を通すことも必要なのですよ。

- KY つまり、読んで挑戦、反抗してこそ、“成り立ち”が問われるの。(F)

**KFN-097 「原爆投下について」 小林よしのりさん 11/5**

「わしは断言するが、この世から核兵器がなくなることなどない。核を上まわる兵器ができるまで！」

- もうできているから核はただ恐い産廃物。都市のど真ん中の火山よね。(F)

**KFN-098 「モンゴルの移動教室」 11/6**

大草原が広がるモンゴルの遊牧民の子どもたちにとって、学校は夢の場所だ。草原のかなたからトラックに乗って学校が「やって来る」と、子どもたちはその横を一緒に走りながら身体一杯喜びを現わす。「遊牧民の子どもたちの中には、普段生活のために仕事に手一杯で村にある学校に通えない子もいます。」先生たちも家族と離れて何百Kmも旅しながら、遊牧民の子どもたちに「教室」と「授業」をプレゼントしている。「学校って凄いいー」そんな子どもたちや先生の姿を見て、永作は涙をこぼしてつぶやく。「勉強って本当は楽しいんですね。学校って本当は素晴らしいところなんですね。」

- 学校はすごく勉強は楽しいという感動を、奪われないとわからない。(F)

**KFN-099 「DQN狩り ヒンタ警官」 11/7**

そもそも、他人に“非常識”というレッテルを貼って断罪すること自体がおかしいのでは」と、現状に懸念を表すのは、社会学者の内藤朝雄氏。北朝鮮じゃあるまいし、日本はいろいろな“当たり前”

がある多元的な社会。実害も受けていないのに、漠然と気に食わないヤツに“反社会的”とか“非常識”というレッテルを貼って排斥するのは、ユダヤ人を排斥したナチスと同じ。一言でいうと、思うに任せない現状への八つ当たりです。

- 気に食わない奴ほど、気に食わない奴が多いから、難しいの。(F)

**KFN-100 「誰かにならない」 松本人志、茂木健一郎さん 11/8**

松本 もちろんリスペクトはありますが、僕やっぱりこんな仕事なんて、誰みたくになりたいと思った時点で負けやと思うんですよ。誰みたくにはなりたくないなって、もちろん否定するんじゃないって、ここ行ったらアカンなっていう仕事ですから。だから、もちろん憧れとかリスペクトとかはあるんですけども、それを見てしまったら、それ以外のことをやらないとっていう仕事ですからねー。

茂木 あのですね、極端なことを言うと、松本さんは世間とか世界に対してツッコんでいる気がするんですよ。常識みたいなものに、松本 そうなんですよ。

松本 いっつも怒ってるんですよ。

松本 「自分でそんなこと言うな」って言われそうなんですけど、スポーツ選手は階段を上がっていくような感じやと思うんですね。でもね、僕らの仕事は違うような気がするんですよ。実はもう頂上から始まっているんですよ。僕らの仕事って頂上に旗は立ててるんですよ、それで後は頂上に旗立てたってことをみんなにわかりわかってもらうかっていうだけの。僕はそんなような仕事の気がしているんですよ。

- トップダウンの苦勞。(F)

**KFN-101 「知っ得」講座 11/9**

「消費期限と賞味期限」消費期限は、食品の持ち時間が5日以内のもの。弁当や豆腐など、製造日を含んで5日以内に食べなければ品質が急激に劣化する」食品の期限。

「活〆と活魚と天然魚」活〆は、輸送の途中で死なないように工夫し、販売直前に〆た(殺した)魚のこと。活魚は、活着している魚の意だが、「活魚料理」と用いて、一般的には前の「活〆」と同じ。

「和牛と国産牛」国産牛は、「日本で育った期間が最も長い牛」のこと。したがって、アメリカで生まれても、日本で育った期間が“最も長ければ”国産牛となる。

- ということらしい。(F)

**KFN-102 「人生の転機」 千住明さん 11/10**

やりたいことを数えると、八十歳まで生きても時間が足りません。まずはオペラに初挑戦します。ヘビースモーカーで夜型でしたが、四十四歳で一念発起。朝起きて一万歩歩き体重を十キロ落としました。今もウォーキングを続けています。自分のプランを実現するまで、音楽の神様は人生の終わりを許してくれないと思うのです。

- そういふ罰され方はいいと思った。(F)

**KFN-103 「ヨブ記」 11/11**

「ヨブ記」で、ヤハウェと敵対者の対決に弄ばれたヨブは財産も親族も失い、「足の裏から頭の天辺まで悪い腫物で」打たれる。妻から「神を呪って死んだらよいのに」と言われる。それでもなお神を信じるヨブの前に3人の友人が現れ、これだけ、ひどいことをしたのだからお前、なにか悪いことをしたのだらうと疑われる。

この「旧約聖書」の一話は安倍の一年そのものだ。そして「ヨブ記」は、山本七平「空気の研究」によれば「ファウスト」や「カラマーゾフの兄弟」のもとになった、「空気」に流されないための西洋の英知なのだという。

誰もが「空気」に流されて安倍（ヨブ）の罪を疑ったが、今となっては、本当の敵対者（悪）とは誰だったのか、はっきりわかる。なんと凝ったペテンだろう。

- 呪うも信じるも、紙一重。(F)

#### KFN-104 「聞くチカラ」 佐藤可土和さん 11/12

「聞く作業には集中力を使うし、正直疲れます。でも表面的な言葉だけでなく、相手の無意識の部分まで踏み込んで、とにかくすべての情報を集めたい。それを全部並べて、優先順位をつけていくと、相手の中のブレない部分が見つかる。難しい作業ですが、ある視点を導入すると整理できるんです。その視点を見つけれられた瞬間は本当に嬉しい」

- 聞いて、見抜いて、発見して、整理する。(F)

#### KFN-105 「社会の働きかけが重要」 佐藤優さん 11/13

私の認識を率直に言えば、国家という存在が本質的に戦争を好むのである。それを完全に阻止できないとはしても、抑止することができるのは社会の力である。しかし、一旦、それが国家というフィルターを通し、ある国が他国の戦争責任を追究するという形態をとった瞬間に、当該国の国益が表に出て、別の政治ゲームが展開されると考える。

- 集団組織化自体、その求心性が自己肯定、他者排斥を起こす。(F)

#### KFN-106 「マイルスデイビス(1)」 斉藤孝さん 11/14

「オレみたいに何か新しいことをやろうとする人間は、無視されるリスクをいつも背負っているんだ」

マイルスはクラシック音楽も学んだが、それを「ロボットの」と批判した。寸分違えず演奏し続けることに、マイルスは何の価値も見出していなかったのだ。天性の才能にも頼らず、物真似もせず、ひたすら研究し、音楽を変えていく。

「多くのミュージシャンが、オレに方向性を求めていた。オレが偵察役として、多くの人に先駆者と考えられるのは、別に重荷とは感じない」

- 価値ということは、付加するもの。(F)

#### KFN-107 「マイルスデイビス(2)」 斉藤孝さん 11/15

「オレにとっては、音楽と人生はスタイルがすべてだ」

「金持ちに見せたり、雰囲気味わおうと思ったら、それなりの物、靴やシャツやコートを着ればいいのと同じだ。音楽のスタイルは聴き手にある種の決まったフィーリングをもたらす。で、誰かにあるフィーリングを感じさせたかったら、それに合ったスタイルで演奏する。それだけのことだ」

- スタイルの獲得を疎かにしてないか。(F)

#### KFN-108 「空海(1)」 斉藤孝さん 11/16

空海の「即身成仏儀」には「三密加持して速疾に顕わる」とある。「三密」の行為が心じあうと速やかに悟りの世界が立ち現れる、と。<三密とは、一には身密、二には語密、三には心密なり>

仏には、深遠な働き - 威神力といったものがある。それを空海は、身密(身体の働き)、語密(言葉の働き、「口密」ともいう)、心密

(心の働き)の3つに分けた。つまり、身体、脳(言葉)、心の3つである。

空海にとっては「脳」にあたる「語密」すら、身体的である。実際、声を出すことが脳に刺激を与え、活性化することは医学的に証明されている。大事なことは身体を使うことである。姿勢を調べ、声を出すという行為から、悟りの道は開けると空海は説いている。

- 密。(F)

#### KFN-109 「空海(2)」 斉藤孝さん 11/17

空海はいう。<無我のなかにおいて 大我を得たまえり>

普通に考えれば、僧の目的は「悟り」を得ることだ。無我の境地に達することが目標であるはずだ。だが空海は、「無我」が目的ではないという。その無我を通じて「大我」、つまり真の自己を得ることが目的だ、と。

空海のいう「真の自己」とは、全宇宙的な存在である。「大我」とは、自己に執着した存在なのではなく、すべてを包み込むような自己である。そこには「無我」を目指すという個人的な願望もない。

- 大我。(F)

#### KFN-110 「空海(3)」 斉藤孝さん 11/18

<虚空尽き、衆生尽き、涅槃尽きなば 我が願いも尽きん>

空海は、どこまで遠くを見つめていたのだろうか。(中略) 遠くを見ていたからこそ、大きなものを捉えていたからこそ、空海は「安定」した。目先のことに囚われてフラつくまでに、まず「大願」を持って。

<三界の狂人は狂せることを知らず、四生の盲者は盲なることを識らず、生まれ生まれ生まれ生まれて生の始めに暗く、死に死に死に死んで死の終わりに冥し> 自分を見失っている人間はそれを知らない。周りが見えていない人間はそれに気づかない。同じように、何度輪廻転生したとしても、その生の始まりも、生の終わりも知ることはできない。

- 大願。(F)

#### KFN-111 「読書は人生の予防薬(1)」 曾野綾子 11/19

ましてや自殺くらい愚かで卑怯な行為はない。戦争による人の死がそれほど悪いものならば、戦争もないのに、自分を殺すということはもっと悪い。自殺は殺人なのだ。しかも脅迫を受けるとそれと戦わなくて、死で解決するというのは、何という弱さか、と家族の誰かが口にしたのである。「脅す奴とは戦えばいいんだ」過去に同じような事件があった時、もし父が一言そう言っていたら、それは確実に子供に影響を与えられただろう。しかし最近の父たちの多くは、戦うなどという言葉を経験的に評価した意味では決して口にしない。(中略) ひたすらうまく立ち回って長いものに巻かれながら世間にのして行くことがいいのだ、と思っている。

- 自殺は殺人、戦いは生きること。(F)

#### KFN-112 「読書は人生の予防薬(2)」 曾野綾子 11/20

私が自分以外の生き方を知ったのは、親たちの話以外に読書だった。小説の中には、卑怯な人物がたくさん出てくる。それが生き方の反面教師として私の人生を彩った。少なくとも、人生にはこんなにもたくさんの選択肢があるのだということを見せつけられた。

読書は人生の選択を手軽に予防的に見せてくれるのに、最近の若者は本を読まない。その親たちも、その親たちを教えた教師たちもあまり本を読まない。かくして彼らは、後世の若い世代に残す知的遺産がどんどん貧しくなっている状況に平気なのである。

- 人間の複雑さと弱さ。「クラッシュ」でもみよう。(F)

KFN-113 「政界再編」 小林よしのりさん 11/21

異様なまでに清潔で、優等生な政治家を大衆は求めているが、そんな政治家が外国の権謀術数に長けた悪賢い政治家に勝てると思うか？金と情と駆け引きと脅して絡めとる派閥抗争なくして政治的謀略の力が身につけられるか？（中略）

わしはもう小沢一郎くらいワルじゃないと日本のこの窮地は救えないのでは、と思ひ始めた。リーズナブルなテロ特措法でごまかす戦後レジームをこの辺で終わらせるチャンスかもしれない。

- 悪人待望論、戦争と悪で良心が芽生える。（F）

KFN-114 「宇宙人との対話」 栗原潤さん 11/22

筆者は知的対話の成否を7つの基準 タイミング、目的意識と注意力、仲間意識、直接性、双方向性、継続性、多層性・重層性 から考えている。すなわち、知的対話を含め、万事タイミングが「すべて」である 双方の知力と注意力がピッタリ合う「瞬間」にしか対話は成立せず、そうでなければ後で「言った」「聞かなかった」と押し問答になる。加えて 高い水準の知識に裏付けされた明確な目的意識がなければ互いに何を話しているのか途中で分からなくなり、受け手が注意力散漫ならばタイミング良く届いた折角の情報も生かされはしない。また たとえ互いに知力・目的が合致しても仲間意識を欠けば対話が成立しない。間接的な情報交換は伝言ゲームのように途中で情報に余分な「尾ひれ背びれ」が付き、双方向性を失い一方通行の情報交換ならば、我々の情報発信は「言いつ放し」で情報受信側の反応が分からず、相手はどこまで理解しているか確認不可能だ。そして 継続性を失い非継続的であれば間隔のあいた時間内に生じた状況変化が把握出来ず、

多層性・重層性を欠く知的対話は意思疎通が容易であったとしても多様性を失うが故に偏った見方に陥る危険性が高まる。従ってこうした単層的・平面的な判断では「不測の事態」に満ち溢れたビジネス環境の微妙な予兆は捕捉出来ない。質の高い知的対話はこの基準を満足しない限り成立しない。これは情報通信技術がいかに発達しようとならぬに敵然たる事実だ。（ハーバード大学ケネディ行政大学院シニア・フェロー）

- タイミング、注意力、共感。（F）

KFN-115 「本気は伝わる」 林敏之さん 11/23

「自分が本気でやっているって肌で感じてもらったとき、何かが伝わるんだと思います。人にどう思われようが、どうでもいい。ただ、涙が噴き出した、飾らない瞬間があったことを、話してやりたい。僕が燃えていなかったら、人に火はつけられませんか」

- 本気を通じぬ人は不幸。（F）

KFN-116 「迷いながら書くことで自分と対話することができる」 比嘉昇さん 11/24

「書く」という行為は、誰であれ一種の苦痛を伴う。一つの言葉の選択に迷い、自分の伝えたい言葉を見つけられないもどかしさ。だが、その中から表出する言語は限られていても、物事をきっちりと把握しようとすることで、曖昧だった考えがはっきりとしてくる。

書くことによって内言語は豊かになり、人は考え、自分のポジションと言動を見つめ直す。そこから自分という存在を認識するのだろう。それなしに自己変革などありえないと思う。（夢街道・国際交流子ども館 理事長）

- 書くことを甘く見ないで欲しい。（F）

KFN-117 「実り」 歌手 佳山明生さん 11/25

「氷雨」が大ヒットして有頂天になった。ところがどんどん売れなくなる。そうすると、崖から転がり落ちるようで、気持ちにやり場がなくなっていく。それまでちやほやしてくれた人間も知らないうちに態度が変わる。（中略）

それまでは酒を飲んで知り合う人ばかりだったけど、今はしらぶでつき合う人が増え、そういう人との間では物事が形を成していく。実りがあるんです。（中略）

永平寺の管長さんが言ったそうです。悟りとは毎日同じ時間に同じことをすることじゃって。そうなのかと思いました。彼女もホテルオークラの近くで40年間、飽きもせず、同じ店を続けている。頭が下がります。今のぼくとは波長が合います。

佳山さんは10年ほど前から作詞家の川内康範のもとに出入りし、麻雀の相手をしたり、川内が口ずさむ曲を譜面に起こしたりしていた。川内は今年87歳、同じ函館の出身である。

- 同じ時間に同じことをする。（F）

KFN-118 「日本人の意志の力」 中西進さん 11/26

「天然の生命力の中に、奔放に貫いた意志」 南方熊楠  
昆虫植物採集に明け暮れ、粘菌はじめ多くの新種を発見し、さらには日本に民俗学を生む原動力となった南方熊楠。海外で論文を発表するなど、洋の東西をまたいだ先駆的な研究活動は、伝統や権威にみちた既存の学問とは一線を貫いていた。

- 原動力に触れよう。（F）

KFN-119 「押さえつけては育たない 生きる力(1)」 比嘉昇さん 11/27

「窮すれば通ず」である。「この子たちには生きるエネルギーがあり余っているのだ。そのエネルギーを押さえつけるのではなく、発散させてやればよいのだ」（中略）

それまで小さな小さなグループや男女で対立したり、身体の小さな子をばかにしたりしていたのが、個々の弱点を責めあうのではなく、お互いの長所を引っ張り出さないと自分たちのチームが勝てないことに気づいたのだ。

教室の中だけで視点が固定化すると、子供を多面的に見られなくなる。そう感じたのは私だけではなかった。子どもたちも誰もが仲間の新たな側面に気づき、遊びを通じて次々と新しいリーダーが生まれていった。日々蓄えられるエネルギーを押さえつけるのでなく、外に向かって発散させることで、彼らは楽しさを発見し、自信をつけていった。

- 発見と長所を伸ばすこと。（F）

KFN-120 「押さえつけては育たない 生きる力(2)」 比嘉昇さん 11/28

竹が架けられた重みをも弾き返して伸びるように、人の子もまた、大人が押さえつけたように思えても納得がいかなければ、いつの日にか重石を撥ねのけて自分流の意思表示を鮮明にする。どんな小さな子でも、押さえつけては育たない。溢れるように溜まってくるものを外に吐き出し、発散させる中から新たなものをまた取り込み、その貪欲さが生きていくエネルギーに点火されることをこの子たちが教えてくれた。それは夫婦・親子、社会全体にも共通する、人と人の有りようの基本だと確信している。（夢街道・国際交流子ども館 理事長）

- 撥ね退けざるをえないものを与えるのは？（F）

KFN-121 「社交(ボールルーム)ダンス」 金児昭さん 11/29

私は、「外国人の前では『ダンス』を『デンス』か『ダース』  
と言うべきである」と日本でただ一人提案しているのです。われわれ日本人が「ダンス」と言うと、世界中の英語圏の人たちは、dunce  
(ばか者、うすのろ、劣等性)と聞こえるのです。(中略)

私は、日本人が世界に遅れをとっている要因の一つが「音楽を聴きながら」「体を動かし」「男性女性が凜とした3分間の恋愛気分  
にひたれる」という、三つの本能を満足させるダンスを、日常的に踊らないことにあると思います。

- dunce があ。(F)

#### KFN-122 「ジャーナリスト入門」 岸井成格さん 11/30

新聞記者としての信条は「好奇心を失わない」こと。ただ、それも、単に、何にでも興味を持つという程度のことではなく、こんな深い意味がある。「モノを見て、すぐに分かったような気にならないこと。これがジャーナリストには一番恐い。`当たり前」と思ったら記者失格。でも、いるんですよ。とくに頭のいいヤツに。頭がいいから、すぐに見えちゃう。でも、本当は何も見えていない。見えてると思っただけ」

- 好奇心と真の洞察力。(F)

#### 11月引用文献

1 週刊金曜日(070316)	13 週刊金曜日(070928)
2-3 日経(070827)	14-15 週刊ポスト(071012)
4 SPA	16-18 週刊ポスト(071005)
5 SAPIO(070822)	19-20 週刊ポスト(071012)
6 DIME(070306)	21 SAPIO(071010)
7 SPA	22-26 WEDGE(2007.9)
10 日経(070930)	27-28 WEDGE(2007.8)
11 SPA	29 WEDGE(2007.9)
12 プレジデント(071015)	30 ダ・カーポ

#### 福言 by Ei Fukushima 2007年11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。  
<http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/>

#### ディズニーららんどツ 11/1

「クラブ33」で食事、アメリカ、アナハムのディズニー創始者と親しい33人のクラブの日本版らしい。麒麟さんのVIPルームから「カリブの海賊」、優先で見ました。すいません。キャプテン・ジャック・スパロウに変わっていた。あれもディズニーだった。

#### 亀田、沢尻、朝青龍でうっぱん晴らすな(1) 11/2

こう並べると、ワイドショーみたい。闘う相手への尊敬、尊敬への尊重が見られないと、ただのけんかになる。そこに学ぶこと。汝の敵を愛せよ。

生命の重み大切に。フェアで勝てるということばかりいえない。でも勝つにもいろんな勝ちがあり、フェアで勝てる力をつけること。何をしても勝てばよいといえるだけの戦いでは、勝てねば、アメリカ、かつての欧米のやり方では、何も残らない。例外もあるけど。

#### 亀田、沢尻、朝青龍でうっぱん晴らすな(2) 11/3

あたしとしては、反則ならそこで反則負けにすればよいのに、マネーや暴言まであとでなんやかんや処分するなら、最初に決めとくべきでしょう。

あとで決めてさかのぼって適用するのは、東京裁判みたい。大人は目くじら立てない。パッシングは感情の叩きつけと同じことでしょう。

気に食わないなら、みなきやいれい。消せばいい。見ているから、成り立つのだから。

人の人生へ土足で上がり込んで、多勢を頼んでものいう情けなさ。自分のことをしっかりやろうよ。

#### サブプライムの本質(1) 11/4

住宅の価格があがるから、その分、高い金利にして貸しても元がとれる。

つまり、住宅でなくても、あがるモノなら何でもよい。

IT、金融が伸びて、住宅需要が高まったから。これだけ上にも下にも大きく揺れる。

つまり、またアメリカも中国もロシアもルーレット的、下克上の社会になった。

#### サブプライムの本質(2) 11/5

日本も同じ。巻き上げられるだけだから、宝くじくらいの投機(投資でない)にしときなよ。

一発狙ってはずれではもう立ち直れないのは、そのシステムの中で動かされているから。そこで勝つ人は、他で稼いでいるから失っても戻せる。

同じ金額でも、まったく違うのだから、そこを間違ったら大変ですよ。

#### 何でも挑戦する 11/6

マックのハンバーガーだけで生きたとか。

中国商品なしで一年生活したとかのアメリカ人。

すべて挑戦し、記録をまとめて、世の脚光をあびた。やってみることよ。

#### グローバリゼーションののりが 11/7

同じ仕事なら、同じ賃金、それがフェアなのに、保護政策というのでは、もう農業も人も企業も、海外に出て行く。あなただっけきとそうでしょう。

松井、イチローを失って、日本の球界は、グローバリゼーションにまだ目覚めないの?

横綱二人外国人でも、日本相撲協会はまた変わらんバイ。

そういや、紀香さんは高校時代、落研だったし、「親和亭かつを」だったとか。

陣内氏と結婚したのも、しぜん。

#### 甲野善紀体操術(1) 11/8

今さらですが、「どんどん変わっていくのが、ひらめいていくのが偉い」と、私も思うの。

介護「拭きとり」などに応用できてこそ、本物といえます。

技は技術だと、鍛えるのでない。運転は鍛えない。

「日本人は歩くときに手を振っていない。階段上がるには、右足、右手で行く」スポーツと近いが、「起こり」をなくす発想がある。

武術には、命がかかる。だから、ねじらない、けらなない、ためない。

## 甲野善紀体操術(2) 11/9

「井桁くずし」「三次元同立」、上下、前後、左右、ねじれず、円運動。

考えたらダメなのである。論理的に考えるから矛盾する。いくつもの情報を同時処理にする。それは、考えないからだ。作為から入ると伝わってしまうわけだ。

「垂直離陸」「やってあげようとしては、相手は違う人になって、自分の求めているところにはいけない。」  
やってあげることで、大切なことに気づくことという、大切なことを奪ってはいけないのよ。

## 魯山人の才覚 11/10

房次郎 10 歳、4 件目の養子先で、おいしいものを選んだら、家族からより愛されると、猪肉を買いに行き、赤身でなく脂身の多い方を選んで、褒められた。

「私がたべものうまさというのを自覚したのは、実にこのときであった」

書道の大家、岡本太郎の祖父の岡本可亭にまかないで入り、「一生涯うまいものを食べて暮らす」という志を持つ。食道楽を極める。

「美の源泉は自然であり、美味の源泉もまた自然である」

## 理論ありきの巨匠 11/11

黒川紀章さんは、昭和 35 年 26 歳「プレファブ住宅」を出版。建築での仕事はなかったが、まず文筆で建築現場よりも才能を発揮する。

行動建築論、理論だけで第一人者となった。

外車、アストンマーチを日本で最初に輸入する。東芝、IHI 館を手がける。

建築は、「異端的でなくてはならない」がモットー。

昭和 47 年、銀カプセルタワービルで一躍脚光をあびる。

## 「戦火の奇跡」 11/12

「どの時代にも必ず 36 人の正しき人がいる。誰かはわからない。正しき人自身にも。他人の苦しみをすべて一人で背負うといわれる。」

モデルとなったペルライカ、1988 年表彰され、1992 没。彼自身のことばとして残っているのは、「過去のことではなく今後も起こりえることとして、よく考えてもらいたい。」

そして反対して欲しい。このような暴力に。」

## 「ルワンダの涙」 11/13

死さえも超えられる人たちもいるし、いた。

94.4.11 に国連軍が放置した学校で、2500 人以上のルワンダ人が、そして 3 ヶ月に 803 人が民兵に殺された。

「犠牲は最上の愛」という。

## 「ドキュメント エディット・ピアフ」 11/14

「人は決して幸せでないでしょう」

「一日 10 分くらい幸せ」歌っているときね」

「永遠は私たちのためにあるの」マルセル・セルダンを知って。オーケストラも、コーラスも初めて使い、曲間の照明にまでこだわったという。

## 「アホでマヌケな大統領選」(1) 11/15

2004 年 9 月 ブッシュとケリーとの大統領選の 2 週間前、モルモン教徒が切り開いたユタ州、オレゴン。今も 75% 共和党支持が 13 分の 12 を占める。そこでマイケルムーアの UVC (Utah Valley State College) での講演招聘をめぐるてん末。

## 「アホでマヌケな大統領選」(2) 11/16

まず、9 日前、ブッシュ側のハンティ氏。ムーアの講演料が 4 万ドルとか。

ハンティ氏は講演料なしでも、交通費がプライベートジェットで 5 万ドル。

「20 歳でリベラルでなければ情熱がないといわれる。」

「40 歳で保守でないと頭が悪いといわれる。」と、FlipFlop をしたり、反対者で若者を選んで壇上にあげて、失敗させ、それを利用する。

ブーイングの圧力で、少数派を抑える。

日本も同じだが、それでも反対を表明する人がいる。

## 「アホでマヌケな大統領選」(3) 11/17

結局、自分の敵の主張は聞きにくいかわいかわいかわい度量か？

ムーアの登場、学生への感謝、拍手させ、あらゆる見解に触れる。脅迫、殺人予告、買収と、相手を事実を誇張して貶め、「この学生は圧力に屈しない」ともちあげる。

しかし、選挙はともかく、この映画の結末はやや衝撃的だった。

## 「アホでマヌケな大統領選」(4) 11/18

このときのムーア論法としては、ユタはアメリカの一部という事実をつきつけ、アメリカの権利章典を持ち出す。言論の自由と、表現の自由、信教の自由、さらにユタの根っこにある、話す人間と聞きたい人間がいるのに、妨害することへの非難。

共和党支持者に対して、反対して敗れても、思想は与え差別はなくすと。

## 「アホでマヌケな大統領選」(5) 11/19

退役兵に立たせて、感謝をして、持ちあげた上に、必要もない危険な場所へ石油企業の為に送ったことを強調して、合衆国を代表して謝罪する。なんと見事なロジックとすり替え。

いつも、私がアメリカ人やアメリカ人の小説の映画を、ストーリーで感心して、感動してしまう。大衆操作術。

## 「愛情と覚悟をもって」(1) 11/20

わかりにくいものをわかりやすく描く。

複雑なものしか喜ばない。漫画編集者の長崎尚志さん。

1. わかりにくいものを選ぶ

2. 裏切りながら安心させる

(こうなると思ったのに、どうしてこうなったのか。でも最後は一致)

## 「愛情と覚悟をもって」(2) 11/21

「見極めることは、修羅場でやっていけるか。」

途中でいやになってしまったときにやっていけるか」  
「主人公の表情が全部別人になっている。  
何を考えているのかわからない、その複雑な表情に惹かれる。  
普通すぎる、生きていない。ありそうなものをどこかからもってきているだけ。」

「主役になれ」ということだ。この通りやってくれというのは、あとで伸びない。  
考える方向としての意見だけ。考えているのは本人。  
そうでないとその先がない。答えは自分で考えるしかない。」

### 「愛情と覚悟をもって」(3) 11/22

「最後まで手を抜かなかったね」  
ここから(あなたの)漫画になるから、次はこれ以上のものできないと思うが、過去の栄光、実績にすぎらないことが大切なのだ。そういう人に次がある。

「自分を表わすということをどう考えるか。その強い意志がないとものはつれない」  
こちらに自信のないものはわかる。おもしろいもの、“怨念”のなす技。  
「器用だと深く入っていかない。不器用だとそれしかない。」  
『プロフェッショナル』

### 役所の改善できぬ理由 11/23

「問題が起きないようにでなく、問題が起きたときに、どう対応するか」  
を日本人は考えません。責任をとることができないのです。  
委員会では、悲観論で問題をあげあう。できない理由を考えるのは一流。  
役所、お上、局長、自分で責任取れないというも、トップは、1、2年。  
改めるようなら、前任者に傷をつける。  
先はわからないなら、やらない方が無難となる。

### この頃思うこと(1) 11/24

答えはない。正解は自分で出すしかないが、それもあるレベルであって、さらに上がると。  
あちらもこちらもたつというものとなる。  
ふつうはあちらをたてればこちらがたたない。  
意識ではできない。その世界に入ったときの呼吸がポイント。

### この頃思うこと(2) 11/25

観察してやろうとすることで、すでに変化してしまう。  
しぜんでなくなるのである。  
思いがけず Something Great。  
科学と宗教、真言(空海)は、出家して原理を極めるのである。

### この頃思うこと(3) 11/26

やっていることがどうかを絶えず問いただすことだ。  
正しいと思いつくのでなく、納得を体感を伴って実感すること。  
確認でどのくらいできるかということ。技術は精神と切り離せない。  
そこでどう向き合うか、即技、技即。

### この頃のことば(1) 11/27

「同じことを何度も言って、本当に信じていると分かってもらう。」  
(星佳路)  
「楽しく仕事してもらう。正しいよりも共感。こうなりたい、この方法でやりたい。」  
「行き先のビジョンを示し、共感を得る。なぜ、どんなよいことが・・・。」

### この頃のことば(2) 11/28

一緒に、そこに行きたいと思う。」「仕事ができよかった。早く情報与える 20%。  
こんなアイデアあるけど、どう思う? 間違いは誰にもある。修正する。」  
「夢と生活」(坂本幸雄)「飲みに行かない」  
「祭りにして仕事を忘れる」(佐藤章)

### この頃のことば(3) 11/29

「一人も落とせない」(鈴木成一)  
「正反合 こんなすごいことだったのか、うまい反をみつける」  
「社長が前のめり トップの元気度 頭よくなってもよい」(南部靖之)  
「さらけ出して熱く語れ」「トップダウン 説明をする  
同じことを何度も 平易に簡単に」(新浪剛史)  
『プロフェッショナル』

### この頃のことば(4) 11/30

3通りの人間がいる。  
「できごとをみてる人  
できごとを文句つける人  
できごとを起こす人」 『ハードラック』  
「才能のある選手はリスクを恐れない」 『ゴール』

<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、プ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。

