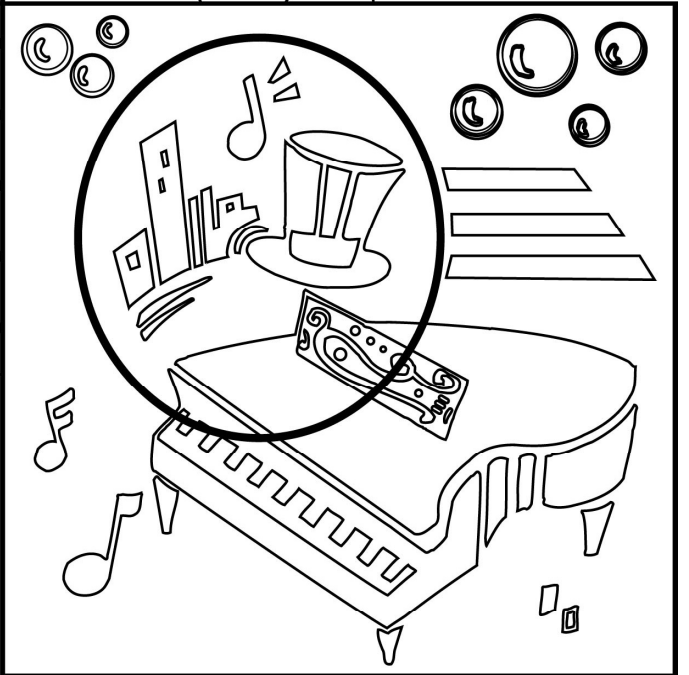
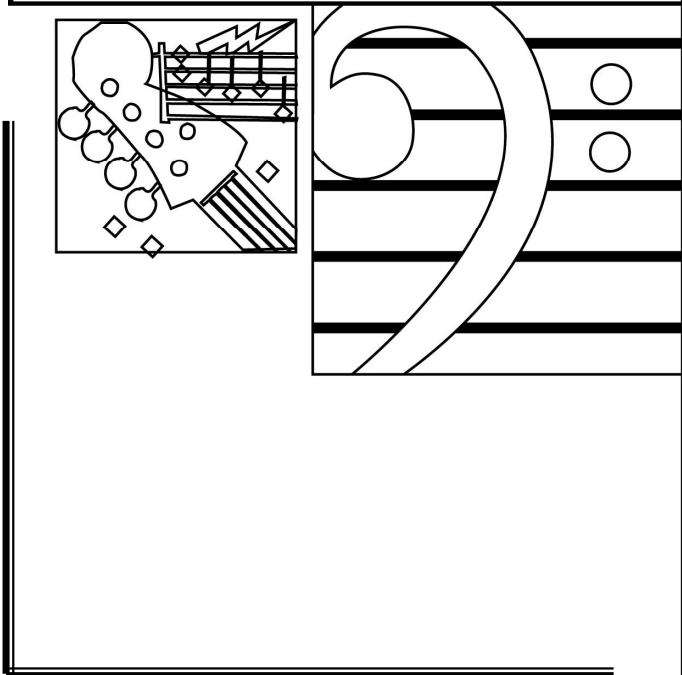
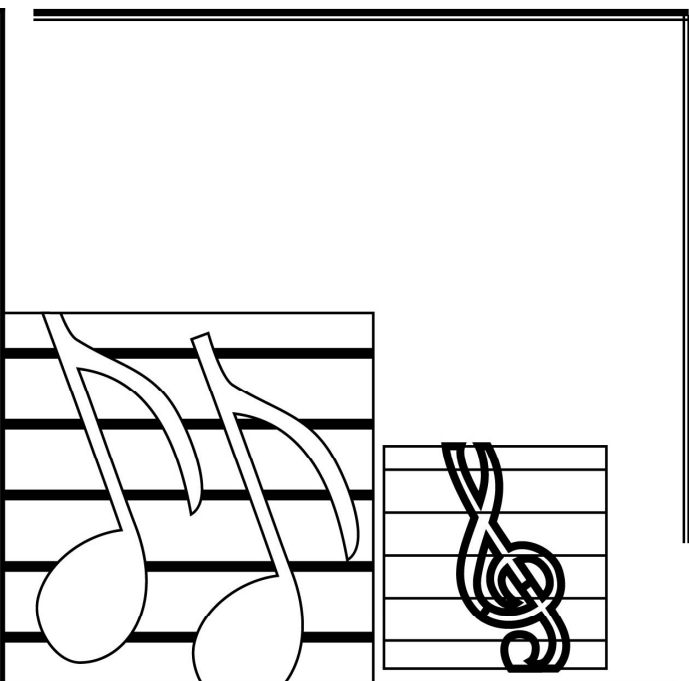
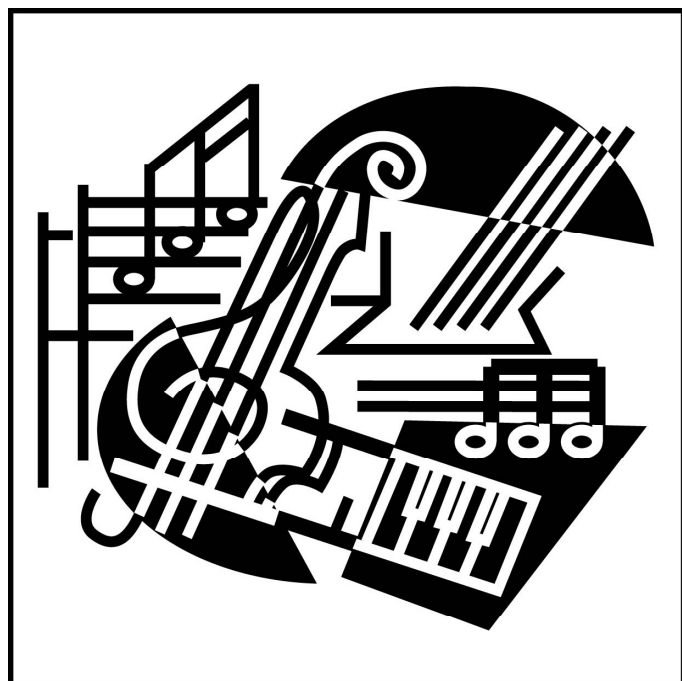


For Pro Voice

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.....	10	日録<2007年12月>.....	31
トレーナーのアドバイス.....	16	福言<2007年12月>.....	35

2008.Vol. 3
NO. 201

VOICE FOR LESSON

■LESSON 福島英

NAK049-1/W4 080223

<Q&A>

Q. 歌を吹き込んで聞いてみたときに、昨日歌った曲と、今日同じ曲を歌ったときに、なぜ違うのかということが疑問に出て、これは発声のためではないかと思いましたか。

A. 私は2回歌ってもらい、その違いからレッスンを始めることもあります。発声といえば全て発声ですが、細かくみるとさまざまな要素があります。案外と記憶力も大切です。少しずつ学んでいきましょう。

Q. 「お金がとれるかどうか、プロ」と思うのですけれど、お金をとれることは、どこに違いが出てくるのか。

A. ヴォーカルに関しては難しいですね。楽器のプレーヤーの場合は、3分でその人がそれで食べられるのかは、およそわかるものです。

もちろん、技術だけではだめです。ところがヴォーカルは、歌がどんなによくても食べられないこともあれば、下手でもやれる人もいますよね。

私は続ける力、続く力をみえています。

トレーニングでは、時間をかけての上達ということを前提にするからです。お金や時間を割いていくのであれば、自己投資で、自分に価値をつけて、それが声なり歌なりで表現することにおいて、お金が得られるというなら、一つのわかりやすい例です。そうして続けられるなら、何かが他の人に与えられるということですから。

Q. ソプラノと裏声の違いというのは？

A. ソプラノというのは、オペラの役柄、つまり、クラシックでの女性のパートですね。ソプラノは、女性の高いところのパートで、裏声で歌います。本来は声質として、ソプラノにあったものがソプラノです。ちなみに、男性では、ソプラニスタ、日本では岡本知高さんが著名です。

裏声というのは、ファルセットと裏声を同じに使っている人もいますし、地声と対照させて使っている人もいますが、基本的には、声帯の使い方での違いです。裏声というのは発声法の違いで、男性でも出します。

Q. プロと歌手と自分との違いというのは何か。

A. これは幅の広い問題です。まず、プロの定義をどうするかですね。あなたのいう“プロ”を定義してみてください。ヴォーカルとして生活できるとか、デビューしたり CD を出しているということになってしまうと、声のレベル、使い方だけの問題ではありませんね。

Q. 同じ曲を、歌手と私を比べたときに、音程も歌詞も間違っていないのに、リズムも同じように歌っているのに、どうして感じ方が違うのでしょうか、どこが違うのですか。

A. 声は一人ひとり違うし、同じようでも、歌にもいろんな違いがあるものです。

Q. どうして私は好きでないのに、プロのはプロらしいのですか。

A. 必ずしもアマチュアの上にプロがいるわけではないのです。アマチュアでもプロよりうまい人はいます。プロでも下手な方もいらっしゃいます。

好き嫌いはあると思うのですが、ど素人だとは思わない、そういうレベルでプロということであれば、それは技術的なことや表現力の違いです。

Q. 歌では、皆で楽しめばいいとか、一緒にやっているうちにうまくなるからといわれ、どのくらいやれているのか、はっきりしないのですか。

A. 上達ということがはっきりとしなくなってしまうのは、困りますね。ですから、信頼できる人につくとよいでしょう。

Q. トレーニングは、何を目標にすればいいのか。

A. トレーニングである以上、目標を高くとることと、自分が投じた時間とお金が見返りのある価値とは何なのかを自分で設定したほうが、はっきりすると思います。

Q. ヴォイストレーニングとプロヴォーカルの関係は。

A. これが必ずしも密接に関係しているわけではないですね。声がどんなによくても、歌がどんなにうまくても、プロとはまた違うということです。トレーニングは地力を底上げしていきます。

Q. ヴォーカルのプロとかランクをどうみますか。

A. どうでもいいとは思いますが、仮に、ヴォーカルというランクを付けるのであれば、プロというのは、その人の名において、ヒット曲が1曲でも思い浮かぶということですね。エンタテインメントの世界では、それが決め手です。

それは、ヒット曲に恵まれなければ、それで名が売れていなければプロといえないという意味でもあります。とはいえ、真のプロとは、少なくとも、10年、15年、20年と、その世界で仕事をやり続けている人のことと考えます。

Q. アーティストとプロとの違いは。

A. アーティストは芸術家、プロは仕事人ともいえます。

Q. ステージはギャラにならないから、曲をつくれといわれたのですが。

A. ヒット曲というのは、スポーツや楽器の世界のように、コンクールで断トツというのではないのです。トータル的な創造力になってくるでしょう。

たとえば、今の日本のプロのうち稼げる人の大半は、作詞作曲の印税で食べています。これは本来、ヴォイストレーニングやヴォーカルとしての歌唱力とはあまり関係ないのです。声のいい人や歌の

うまい人なら、他にもたくさんいます。

歌唱というのは、ステージをするたびに、お金をいただく。歌唱印税だけでなく、自分で作詞作曲をすると、かなりの印税が入ります。

シンガーソングライターはステージをやっていないくても、他の人にヒット曲を出せば、食べていける。それもプロなのですね。

本当に歌唱のステージだけで食べられているのは、20組（バンドを含めて）もいないのではないかと思います。演歌でも1ステージ何百万円くらいのギャラでまわれるような人は、昔よりもずっと少なくなりました。

Q. ライブだけでプロとしてやりたい。採算がとれますか。

A. 日本の場合は、ステージの装置にお金がかかります。たとえば何万人ものコンサートは、すごく儲かっているように思いますが、おおよそプラスマイナスゼロです。GLAYが20万人集めました、赤字でした。

CDが売れるから、やれるというのが現状です。

Q. ライブは最低何人の客で考えるべきですか。

A. 現実的には、300人くらい集めて、2,000円くらいかかれば値段だと思います。8,000円もつけられる人は別格です。2,000円で、300人集めたところで、60万円でしょう。バンドと分けるにもスタジオと経費を払ったら、赤字ですね。1,000人2,000人規模でやっても、それだけ会場や人件費も高くつくのです。

ステージに関して、日本の場合はいろいろなものを入れます。たとえば300人500人集めて、ジープバンでギターひとつでやっていたら、黒字になります。今、日本の場合、そういうステージはあまりないです。ステージでなかなか採算はとれないということになってしまふのです。

Q. プロとは作品を残す人ではないのですか？

A. そうですね。プロというのは食べられるということであれば、歌の勉強と、声のこととプロの活動が違ってきます。

皆さんがCDを持ってこられて、これはプロレベルですかといわれても、それを売って食べていなければプロではないでしょう。可能性＝上達とは、関係のないところで見られてしまうということです。

歌がうまかろうが、声がよくかろうが、そんな人は全国にいくらでもあります。

今や、プロのヴォーカリストというのであれば、ある意味でいうと、その人の世界を持ち、制作している人です。曲を制作するの、詞をつくるのもその一つでしょう。作品を残していなければ、アーティストでもプロともいわれないのです。

オペラみたいに、どこかで極めて、外国のコンクールで優勝し、日本で凱旋公演をして、食べていっちゃう人は、数少ない。特別だと思うのです。それは、場があり、人がいるからです。

Q. ライブとストリートの採算性は？

A. 日本でもライブハウスがありますが、そこで一回出るとします。バンドで出たら10万円くらいはもらわないと、生活はできないわけですね。メンバーで分けても充分のギャラを出すようなところは、ほとんどないですね。

高校生あたりがクラスメイトと他の学校の知人を集めて、300人くらい集めてやっているのが、一番割がいいのではないのでしょうか。

片やストリート、駅前で歌って、1000円ずつ10枚もらったら1万円。1万円ということで、毎日できれば30万円です。30万円の

純利益になるということは、結構なものです。

ストリートで歌って、1000円以上くれるというのはめずらしいかもしれません。でも、本当に力があれば稼げるでしょう。でかいコンサートをやるよりも確実です。経費がいらないからです。それで食べていても、プロですね。

Q. オーディションを受けて、大手のところからデビューしたり、インディーズでもCDを出すか、考えています。最悪のケース、どうすればいいですか。

A. ライブハウスでオーディションに通って、ということでも、多くの方は、週末に1、2回出るとか、そんな頻度です。しかし、お客さんから見たら、プロに見えるでしょう。

実際、プロというのを、月に10万円でも生きていけるというのであればよいでしょう。名前が通じて、その分野の代表的な歌手でも、仕事に恵まれないということもあります。その辺が他の分野と違って、あいまいなところがありますね。

Q. 楽器のプレーヤーでも声優さんでも、いい仕事をして、ギャランティはかなり低いのでしょうか。

A. 皆が名前を知っているような人であっても、必しもそういう仕事だけでは、充分には食べていけないですね。サポートをやったり、どこかの専門学校で教えて食べています。

業界でいうと、有名なものに出ていたり、名前が知られていたら、プロといえるのでしょうか。

Q. 伝わる歌がいいのですか。

A. 私が考えるには、よい歌とかよい声とか、うまい歌とか、それらはトレーニングの目標とすべきことですが、そのよい歌やよい声はということかといったら、現場から考えてみたら、食える歌としかいいようがないのです。

いい歌なのに誰にも理解されないとか、いい声なのに誰にも伝わらないとしたら、いいということはどういうことなのかとも思います。

Q. なぜ音大を出てもオペラ歌手としてやっていけないのでしょうか。

A. 日本人が考えていたようなオペラがかった声であったり、発声的に何となく誰かに似ているようなものを、単にいいといっているだけでは成立しません。オペラでは、中途半端な完成度は許されません。大きな作品、偉大な先人と同じものをやるのですから。

本当によければ、人が集まってこないというのは、おかしいでしょう。そこにお金が落ちてこないというのはおかしいのです。

練習はしている、でも場がないというのは、おかしい。

本当にそこに価値が出ているのなら、人はあなたにその価値を求めにくる。そこで考えず、歌だけで考えてしまうと、難しいのですね。そこには、お客さんの問題もあります。

Q. クラシックはなぜポピュラーになれないのですか。

A. 逆です。ポピュラーだったものが、クラシックになったのです。

Q. 民族音楽でしげんに発声を伸ばせないか。

A. よくエスニック、邦楽の方はいらっしゃいます。結論としては、あまり勧められません。日本で、今の音楽というのが、土着しているところのものではない。総じて、歌のステージが無理なところで

つくられています。ずっと真似だったのですから、これでも発展した方だと思います。

Q. 音楽にもっと親しむには、無理にでもライブへいくべきですか。

A. 日常からも音楽が消えつつあるのを感じます。外国に行くと、当たり前のようにラウンジで音楽を聞き、街に行ったら、音楽がある。

私は、旅行者として時間を気にするのですが、いれたらずっといたい、誰か呼んで来たいと思うのですね。日本の場合は、約束して、ライブハウスに行って閉じ込められ、最後まで出られなくて、何となく二度と行かなくなることも多いです。どうも無理なところで運営されています。無理も必要なときもありますが、CD で気に入れば家にいくのでよいのでは。

Q. コンサートに行くのがめんどろうですか。

A. 映画でも1日のうちでちょっと気分がいいとき、今日は具合が悪いから、明日にしようと思えるでしょう。今の日本のコンサートでは無理ですね。予定を入れていたら、どんなに疲れていてもいかなければいけない。次の日には、もうないわけです。

こういう特殊な状況に、日本の場合はおかれていて、それに対してプロになるというのは、少々特別な世界というふうに考えたほうがいい。

普通に歌って、それがよければ、人が人を呼んできて、いつの間にか、多くの人に愛されるというのが私の理想です。

Q. 問題は、歌そのものだけで、聞きたい時代ではなくなってきたということではないですか。歌の力が弱くなってきたように思えます。

A. そうですね。もう一つは、歌い手自体の力が弱くなってきていますね。世界の歌い手の一流レベルではほとんどいません。こういうレベルの人が日本人にいたら聞きに行くのかといったら、どうでしょう。外国人のメジャーな人を見に行く人が多い。評価と報酬、その問題もあります。

Q. お笑いのブームになって、歌い手は売れなくなって大変ですね。

A. 私は、昔から声優と役者と、歌い手というのを特別に切り離して考えてきませんでした。ここの研究所も、半分が歌い手以外です。音楽スクールには、役者や声優さんは来ないのです。

(ヴォーカルスクールは、言葉や表現のことは、あまり教えないのです。)

そういう人が来るのは、私の考えと同じだからです。その人が歌っているのか、役をやっているのか、映画を撮っているか、別にどうでもいい。同じことから何を選ぶかだと思うのです。

Q. 歌い手よりお笑いの人のほうが勉強も、現場の苦勞をしているのでは。

A. 彼らは一人の客を集めることの大変さを知っていますね。そこで何を出せば、きちんと価値になるのかを知っている。という違いが大きい。歌がだめでお笑いの時代ということではない。そこにいる人間の質の差、それだけです。今のお笑い芸人は、声が使えています。彼らは10年下積みをしています。落語も10年やって2つ目です。

歌い手は20歳くらいで出て、30歳くらいでいくところがない。ステージをやった歌ってきたというだけで、大して何もないのです。

それでも、もっと客が激しかったら育つのですが、今の歌ほど甘い客はいませんね。歌をやってブーイングがきたとか、ありえないです。元々、内輪の世界で成り立っています。

Q. 本当に基本に10年かかりますか。

A. お笑いの世界はシビアでしょう。誰かの受けた後に出ていったら、恥ずかしくてやっていられないような場を皆、10年の中で味わっています。この研究所の役割というのは、その10年を与えることだと思います。

歌い手がかわいそうなのは、それだけシビアに評価をもらわないから、何が足りなくて、何を身につけていいかわからないままに、10年すぎてしまうことです。

私は苦勞なしで、楽々と声が出ますというようなことは言いません。やっぱり10年かかると思います。ただ、その10年を無意味にではなくて、苦勞できる10年を与えるということです。

Q. トレーニングの苦勞のデメリットは。

A. 役者やお笑いの人が苦勞している以上の苦勞を、ヴォーカルもしなければいけないでしょう。創作の苦勞を背負うことです。それを苦勞ととるか、楽しくとるかはその人によります。

そう上から見ていかないと、差というのが、よくわからなくなるのです。

Q. プロの歌手とそれ以外の人がどう違うのか。

A. 簡単には、比較の基準が立たないのです。プロはすごくうまくて、普通の人はすごく下手ということではない。誰のどの歌の、どの箇所がどう違うのかということまでくれば、ちょっとはいえませんが、一般論としては成り立たないですね。

Q. プロをひと言でいうと。

A. 単純に、私は、プロは仕事がかいていうことで判断しています。下手であっても、どんどん仕事がかかる人もいます。それはやれているからと思っています。

歌や声のレベルと考えるからいけないので、その人に仕事がかかる。その人が声を使い、歌を使い、やれているということなのですね。

そこを間違ってしまうと、逆にどこにも出ていきません。歌がうまいために、声がいいからといっても、人が集められない人は、世の中にたくさんいます。もちろん、仕事をするのがいいのかどうかはまた別です。

Q. 私は、グループのヴォイストレーニングに行っていて、自身が大してやっていなかったし、効果が得られなかったので、1年経たないくらいにやめました。どうなのでしょう。

A. 大してやらずには、何であれ、効果は出ません。

Q. 洋楽のアルバムを聞いたときに、人間の体でこんなに自由自在に声が使えるのかと、ショックを受けました。深い息の吐き方を聞きたくて来ました。

A. 息や声を出して違いをみせましょう。少しずつ息も深めていってください。

●Q. トレーナーは、どのレベルの実力ですか。

A. 研究所に関していうと、私はトレーナーは、自分ができること

を、相手にできるようにするのではなく、その人の価値を見出すことと考えています。必ずしもできなければいけないわけでもないと思っています。

個人レッスンにしたので、プロの人も多くなりました。こちらでできないことでも、相手ができることは、たくさんあるのです。

経験だけでも、私よりも20年もキャリアのある人まで来られています。そうすると、考え方は変わっていくでしょう。トレーナーが基準、見本というよりも、ここまでのことが必要だというベースラインと可能性をしっかりと見せていくことが大切です。

●Q. トレーナーは、同じやり方なのですか。

A. トレーナーは、今は第一線の声楽の人を中心に招いています。絶対にこれをやれまいというかたちではありません。あまり方法に負わせることはやめようと思っているのです。

●Q. どうやって声や歌がよい人をたくさん育てたのですか。業界にはまってしまった人の方が、やれていないという感じがするのです。

A. すべてができた上で、歌もうまいし声もいいというのはいいのです。

ヴォイストレーニングは、声のことをやってくれたら、自分のことは自分でやりますという人もいます。それは日本という、むしろプロの人にのみ、あてはまる考え方ですね。

プロの方は自分で場を持って、才能のある人たちとやっています。それゆえ、そこでは声のことだけをやれまい。

プロになろうとする人、こういう道で生きていこうという人には、声や歌のことよりも、考え方、どうやって自分の作品を世に出していくかということも大切です。

●Q. トレーニングでは、作品はつくるのですか。

A. ここよりも広いところで(今はライブハウスになっていますが)、年間に400時間で2年間、やっていました。キャンパスライフのようににぎやかなことよりも、その場で何をつくるのかの問題でした。ともかく、作品で勝負していくのですから。

漫画家という絵を写しているだけで、ストーリーをつくらない、人間をどう描くかも出せない。そうしたら出て行けることはない。そういう勘違いを起こしやすいと思います。

Q. 筋肉を使うせいか、必ず背筋が痛くなる。息吐きのためか、疲れが蓄積している。

A. 背筋の痛みで、背筋を鍛えているのかもしれませんが、しかし、歌とか呼吸法に直接の関係はない。でも、そういうやり方をとっているところもあります。それでいい結果が出ている人もいますから、トレーナーと相談してください。

Q. 体づくり、息づくりは、スポーツの訓練と似ていますか？

A. 筋肉疲労を起こしても、筋肉などは、麻痺するまに動かずに休まる。それで余計な力が抜けて覚えていくということが、よくあるのです。

しかし、声を出すことや呼吸に関しては、痛いところが出てくるのは、原則としてはよくありません。スポーツでも同じですけど、その場所をかばって、アンバランスになってしまいます。

片足を骨折したときに、ヴォイストレーニングをやっていると、癖がつきかねません。

Q. トレーニングで無理にやると、次の日に痛くなる。

A. 体も次の日には、柔軟に起きられるのがいいですね。もちろん、喉も痛くならないほうがいいのです。寝起きに痛いとか、痛みにつながるとしたら、やり方というよりやりすぎで、とても勧められないです。痛みは引き起こしたくないので、休みを入れて、量を少なくすることです。

Q. 朝に体が疲れているが、いいのでしょうか。

A. 人にもよります。寝方によっても違うでしょう。寝返りをうたないと、次の日にガチガチに痛くなっているでしょう。日常の問題としては、朝からほぐすことです。

Q. 劇団では、大声のトレーニングばかりです。よいのでしょうか。

A. たとえば、大声を出してトレーニングをする。それとて、全部否定できるかという、そうやってのどが強くなった人も本当にいます。

ただ、トレーニングという立場では、無用なリスクの部分を避けなければいけません。ある人にはよくても、他の人にダメという場合に、それを見極められるまでは、あまり勧められないですね。

Q. のどの痛みは気にしてはよくないのか。

A. 痛みが残ることは、イメージ的にもよくないでしょう。声を出すことがイヤになったり、不快感を覚えるようになるのでは、心地いい声にならないのです。

Q. 本を読むほど、呼吸法について迷います。

A. 呼吸ではいろいろなことをやってもよいですが、あまり考えすぎないほうがいいでしょう。本で勉強しても、偏ります。日常的に人間が持っているバランス感覚というのが、中心にあるのです。

皆、当たり前のように生きていますが、きちんと息が吐けて吸えるということでさえ、奇跡的なバランスの上で成り立っているのですね。呼吸もしぜんでよいのですが。

Q. 深い息にしてください。

A. 呼吸のトレーニングを地道に3年以上してみてください。

Q. 正しく息が吐けていないと思うのですが。

A. もし、1ヶ月でも病気で寝込んだりしたら、深い息は吐けなくなります。これは足を骨折してギブスしたら、たちまち細くなってしまうことでもわかんと思います。

Q. 病気がちで、声の出る体ではない気がしてきました。

A. 自分の体を信用してください。そのためにも、体力がないと、どうしても体力トレーニングをやらざるをえないのです。スポーツの基本トレーニング程度のところですね。

Q. 体は鍛えるほどよいのですか。

A. オリンピックに行くほどのハードトレーニングが必要なわけではない。腹筋や呼吸のことをやらなくても、そこまで体を極めている人は、呼吸のコントロールには有利です。

Q. 声を体に身につけるといえるのか、わからないのですが。

A. そういう意味で、スポーツからやるのはよいでしょう。10代のうちは、武道のように、気を緩めたらバンとやられるようなものが多いと言っていたことがあります。

スポーツはわかりやすいです。強くとか、より速く、高くということに対して、筋肉が使われる。その筋肉をどう使えばいいのかというのは、理論的にも、かなり解明されています。

ところが声というのは、まだまだわからないところがあります。

Q. 自分の感覚でいいと思っているものと、実際にいいと思うもののギャップがつかめないのです。

A. あまり不自然にやらないほうがよいというのは、一つのアドバイスです。でもどこかで並じゃないようなことをやらなければいけないときもあるので、それだけでよいともいえないのですが。感覚のいい人にアドバイスを求めましょう。

Q. 効率を上げてやりたいのですが。

A. 効率など考えてやっても大して仕方ないというのが、実際にこの世界で長くやっている実感です。まず、持続からです。

第一、プロとして生き残っている人が皆、天才で器用だったわけではないからです。大体は、かむしゃらにやって、気づいたらそこしかなかったという人が多いわけです。

Q. どのやり方が正しいのか迷います。

A. やり方というより、そうやって生きていった結果、変わっているのか、鋭くなっていったのか、10年後20年後、どうなっているかということで見るといいです。どのやり方がよいとかダメとか、どれがよいとか間違いとかいうレベルでは、どちらにしても大したことないし、本当にやった人については、検証できないところがあります。

Q. 低音で喉が痛くなった。中音では区別がつかない。多めに息を吸って保つのでしょうか。

A. 何ともいえません。実際に起きている声や歌から判断していくことです。

Q. 歌にはどこまで体づくりや呼吸法は必要ですか。

A. 歌がうまくいっていったら、息や体はOKという見方をとります。そのときに息や体が足りないというのなら、トレーニングで対応できるようにしていくということです。

息だけを聞いて、正しいとか正しくないとかいうのではないのです。全ては、程度問題です。正しい、間違いで分けたがる人が多いのですが、どのレベルからみかです。必要を満たしていればよいのです。ただ、余裕がある方がよいのでトレーニングします。

Q. 息や体が弱いと、ヴォーカルになれないか。スポーツ選手のように体を鍛えた方がよいのですか。

A. そんなことではない。そうではない人が現実にたくさんいます。でも、何でも条件はよい方がよいのです。

Q. 何が自分のスタイルになってくるのですか。

A. 自分のもっているもので強味を知ることです。その中の人に勝るといえるか、何かしら人に聞える部分を磨くということですね。

Q. トレーニングとかレッスンのまずいところは、ステレオタイプになってしまうことですか。

A. 上達するということは、普通の人に、何かうまく聞こえるということでしょう。ということは、誰かが歌っているようにうまく聞こえるということです。

流行っているものようになっていくことが上達のように思えるものです。世間の人にとっては、あるいは自分にとってもそうだという人もいるかもしれません。しかし、一概にまずいだけでなく、レッスンによります。それを超えるのも、あなた次第でしょう。

Q. プロに似せた声が正しいのですか。

A. その人が持って生まれた、本当の意味で使いやすい声や、勝負しやすいオリジナリティというのは、他の人の声とは反することの方が多いですね。必ずしも、同じではないのです。でも、何でもいいのではない。そこが歌や声の非常に難しいところです。

Q. 出しやすい声が正しいのですか。

A. その人の判断レベルの高さにもよりますが、最初は大体、異なっていることが多いですね。でも、当たっていることもあります。

Q. オリジナルの声があれば、やれますか。

A. 楽器であれば、世界一流のプレーヤーと同じことができたなら、文句なしにいいと思うのです。その音が出ればですが。ただ、その上になると、自分の音を作っていかなければいけなくなります。でも最初はそこまでを目標にしましょう。

Q. 体力をつけたら何でもできますか。歌もよくなりますか。

A. ヴォーカルは体がもとですから、それはよいことです。しかし、誰かがやっていることが全部できるわけではありません。できることもできないこともあるでしょう。それは長く見ているとわかります。

Q. どの歌も上手く歌えない。絶望的ですか。

A. 全部ができないからダメかということはない。何が自分に与えられているのかということを深めていければ、何とでもやりようがあります。

Q. 音大に行かないと、正しい発声は身につかないのですか。

A. 声楽ではとにかく、ヴォーカルということであれば、入学しなくとも、充分でしょう。

声楽はひとつの土俵があるので、どうしても条件がある程度問われます。

Q. マイクを使うと感覚が飛んでしまう。

A. これは慣れるしかないですね。あまりマイクを考えないほうがよいでしょう。私は、練習では使わせていません。ステージにおいては、違う意味の効果を与えるのに使っています。でも、マイクの使い方も含めて実力です。

Q. 体からの発声は、マイクで不要になったと思いますが。

A. 「昔だったらマイクなしでどこまで声が届くのか」という感覚もあったのですが、今は、声を鍛えて5年10年かかるところを、マイクを使えば3年でもっといい世界ができるということもあるのです。デジタル加工を使うことによって可です。

ただ、トレーニングでマイクに頼らせたくないのは、自分の身体感覚から離れてくると、本当の意味のオリジナリティ性とか、その作品として、本当にすぐれているのかと疑い出したときに、全部崩れてしまうからです。

Q. とことん、ありったけの技術を極めたい。

A. 技術や人から与えられたものというのは、もっといい機材を持っている人が現われたら、それまでということになります。そういう意味でいうと、迷わないためにも自分のベースのところを生かしていったほうがいいのではないかと思います。研究者になるなら別ですが。

Q. 呼吸のトレーニングは、吸ったあと止めるのか？

A. 一瞬止めてから吐くのか、そのまま流して吐くのかというのは、2通りの考え方があります。止めるということ自体を嫌がる人もいます。私はどちらでもいい。両方でやるのもよし、どちらもできればいいと思います。

Q. 表現によって、声は使いわけるといえるのですか。

A. 歌の表現にそこまでのことが問われてきたら、おのずとそういう練習に入ってくるでしょう。

Q. 息の問題で、息を何秒吸って、何秒吐けばいいのか。

A. 自分がやりやすいようにやればいいでしょう。

まずは、やらないことに対してやるということに意味があるので。

Q. 斎藤孝さんは、3秒吸って、2秒止めて、15秒吐くと教えています。おかしくないですか。

A. その根拠は、1分間で3回だから、一般の人にわかりやすい。わかりやすくないと、一般の人は続けないですから、わかりやすく、取り付きやすいことが第一というのも、一つの考え方です。

本当は吸ってから吐くよりは、吐いてから吸ったほうが呼吸としてはやりやすいのです。

そんなことをいっても、世の中やらない人が大部分ですから、やって、それが習慣づけば、自分によりあったやり方に変えていければいいでしょう。

Q. 正しい息の吐き方とは、どういうものなのでしょう。

A. こういうことさえ実験して試された結果がないのです。大半は自分の思い込みでやって、その時期を過ごすからです。自分を元にしては、どのやり方がよかったとか、どうして身についたかというのは、わからないものです。あまり口の中がカラカラにならないように、気をつけてください。

Q. プロはどうやって呼吸法をマスターしているのですか。

A. たくさんことをやって、しかも長くやっています。そのことを全部あわせてみてそうだったとしかいいようがない。

それと同じことを誰かがやったから、必ずしもそうなるかという、試しようもない。しかし、試してみたら、けっこう理に通ってもあります。

Q. 自分は何が適性ですか。

A. それぞれ持っている条件が違うのですから、自分の勘でやっていくしかないのです。それゆえ、勘を磨いていくことが前提だと思います。

Q. 息のトレーニングのことで、知りたいのですが。

A. 深い吐き方、息の使い方は、考えていても仕方ないけれど、自分の中でいい方向に向いていると思えば、続けていけばいいと思います。本やトレーナーのアドバイスを参考にしてください。

Q. トレーナーにつくごとに違うことを言われ、トレーナー不信です。

A. トレーナーを信じて、とはいませんが、トレーナーにもいろいろなやり方があり、またいろいろなことを言う人もいます。そのことを全部真に受けていたら、どうしようもないこともあるでしょう。もちろん、10人に聞けば10人とも違うことを言うこともあります。すべてを信じるのではなく、自分が納得できる部分でやっていくということです。

ただし、今、わからないことが5年後わかるかもしれないし、今、わかっていると思うことが、2、3年たったら何にもなくなってしまうということもわかるかもしれないからです。2、3年かけてでも、信じられるトレーナーを選び、信じられる自分を確立していきたいでしょう。

Q. カラオケに行くようになって、合唱をやって、歌うときに楽しいのです。それでもヴォイトレが必要ですか。

A. 必要だと思わない人や思わないうちは、必要ありません。

Q. 歌をつきつめて、本当に人を感動させたいと思うのです。すごく奥が深い世界で、歌い手のを聞いたり歌ったりすると、楽しい。人に向かって声を発して感動させたい。

A. がんばっていきましょう。その心を忘れずに。

Q. 声に関心を持つと、歌が不安定に、心も不安になります。

A. ともかくもやっていきましょう。考えると、ずっと不安なものですよ。どんどんわからないことばかり出てきます。自分のことでわかったと思っても、その多くは違うものだからです。本当に楽器以上に、声というのは、精神的なこととか体のこととか、その人の生活のところまで入っていますから、簡単にはわからないです。だから思い込みでよいし、それで必要なら、よいアドバイザをもつことです。

Q. できるだけ声を使うようにしています。歌うとポジティブになりますか。

A. 声を使っていたらポジティブです。まして、歌は相当ポジティブでしょう。

Q. 自分の信念に向かっていくのが、自信がないのですが。

A. 世の中をよく学び、自分の思うことを続けてみてください。

Q. 理論も学ぶべきですか。

A. 理論は必要に応じてやれば良いと思います。自分で知りたいと思えば、その都度、学びましょう。

Q. トレーニングのボリュームや歌についてですが、本番ではどのくらいのボリュームで歌うのですか？

A. ポップスに関しては、マイクがありますから、自分が一番繊細にコントロールできる声量が基本です。何ホーンで歌いなさいということではありません。その人のスタイルがあり、歌によっても違うと思います。トレーニングはイメージを大きく、声も最初は大きい方がわかりやすいでしょう。

Q. ボリュームのある低音がとれないです。

A. 実際に低音のところで、ボリュームを出して歌うということはあまりありません。低音では考えなくていいと思います。効率のよい共鳴のトレーニングをしましょう。

Q. 表現によって中音、高音域での違いは？

A. それは技術として、声がそういうふう to 動くようになっていけばいいのではないかと思います。(r f)

Q. 日常会話の声を歌う声に近づけていくのはいいのですか。歌う声は日常と同じなのですか。

A. 人によりますが、悪くはありません。歌というのをどうスタンスにするかということです。自分がしゃべっているところで、そのまま2オクターブ使ったり、とても高いところで歌いたいというなら無理です。私は分けておいた方が無難に思います。

Q. 話すようにでなく話のまま、歌えませんか。

A. 1オクターブあたりならよいでしょう。地声で話していても、ソプラノで歌うような人の場合は、発声は違うといっているのです。

Q. 普段から歌う声で話したらダメですか。

A. 日常会話は日常会話の声です。歌う声に近づけていくにも、日常がオペラや合唱の声だったら、友達がいなくなってしまうかねません。

日常会話は声を聞かせるわけではありません。声のニュアンスはそこに入りますが、楽器音としては体も使いにくいでしょう。日常会話の延長上に歌があると考えたほうが良いと思います。

Q. 歌がうまいけど、伝わらないといわれました。不安です。どうすればよいですか。

A. 日本人がわからなくなってしまうのは、歌を別の形にして捉えているからです。発声と歌い上げるのは別、ミュージカルなどでは極端ですね。足がついていないのに、成り立っていないということがわからなくなってしまうのです。声を出したら、伝わるわけではありません。それを実感していかないと、そのギャップは埋まりません。声のよさやうまさに頼るから不安なのだと思います。

Q. 外国語でもレッスンをやるとよいといわれました。なぜですか。

A. 発声からいうと外国語のほうがやりやすいからです。特に、日本語でのその人の固めたくせをとるには、効果的です。

Q. 外国語だけで歌うのはよくないですか。

A. それを日本語で歌いかないと、本当の意味で、伝わったというのとはわからないでしょう。外国語でも本場の人が聞いてみたら、おかしいということになってしまうのですが、原語で歌わないなら、日本人トレーナーにもつくべきでしょう。

Q. 日本語ではうまくならないのか。

A. そんなことはありません。伝わる、伝わらないということは、あまり言語と関係ないのです。

Q. 日本語で歌うのは、発声に悪いのか。

A. 人によります。知っている歌や唱歌などから入るのもあります。

Q. トレーニングすると、しばらくしてから声が出なくなる。疲れやすい喉なのでしょうか。

A. 多くの人が短時間につめすぎてやっています。私のテキストでも、すごく詰めてやっている人が多いようです。1ページに書いてあるものを1分くらいでやらなければいけない感じで、やっていませんか。

喉が疲れるということでは、できるだけ疲れないほうが良いのです。ゆっくりやること、間をあけること。こういうことが起きないようにするくらいのペースが良いのです。その上でそういうことが起こるなら、メニューが合わないか、メニューの使い方がよくないのです。

Q. トレーニングをやって、喉を疲れさせると、喉にプラスだと考えてしまうのですが、鍛えられませんか。

A. 鍛えられてもいくとは思いますが、そういう感覚はあまりよくないのです。頑張って疲れた分、明日のためにになっているような感覚でしょうか。声は鍛えていくのですが、楽器ですから、いい状態を保つのが前提です。コントロール力をつけると考えてください。

Q. のどが疲れないようにするには？

A. 疲れてしまうのは仕方ないのですが、間に休みを入れることによって、そういうことが起きにくくなります。十分に休みを入れていったほうが良いということですね。声においては、人は24時間、楽器と一緒にいるのです。練習も分けたほうが良いし、休憩時間もたっぷりあったほうが良いですね。

Q. 歌の練習は、連続して続けてやるべきですか。

A. 感覚の切り替えも必要です。2、3時間ぶつづけでやったりする人もいますが、あまりよくないですね。ステージではそういうことを、無理に押しつけざるをえない場合も多いようですが、休みを入れてください。問うべきことは質です。

Q. 声を出し続けた方が、どんどん出るのですか。

A. 慣れないうちは、少し続けないと声が出にくいから、仕方ありません。しかし、無理は禁物です。体を温めて出すように気をつけてください。

Q. 洋楽を知り、今まで聞いていた日本人のヴォーカルとまるで違うということで、今ハードロックヴォーカルというものを目指して、取り組んでいます。先生の本に出会いまして、最初は何のことかわからないことがたくさんあったのですが、読み返していくうちに、目指している方向性が教えていらっしゃる内容と共通する気がしました。外国人と張り合えますか。

A. 外国人と張り合えるようにということは、多くの人の目標にはなっています。しかし、今の日本で、そういうヴォーカル自体が、あまり求められていないという状況もあります。本来だったら、どんどん個性化していったらいいんですけど、インターナショナルレベルでの本当の実力が問われてくるのでしょうか。

けれど、残念なことながら、日本ではそういうことに対してあまり、反応しない。外国人がやって格好いいから受け入れている。日本人が似たようなことをやっても、オペラの世界と似て、似させていくほどに本物と比べられてしまうから、そこで落ちてきてしまうのです。でも、そんなことは気にせず、高い目標でチャレンジしてください。

Q. 今、20代で、プレスリーのように歌いたい。そっくりのバンドを組みたいのですが。

A. やりたければ、やればよいだけです。若い人でも、昔とそっくりのことをやりたいという。私ならそれをあまりすすめません。その人がそれを好きでやるのならいいが、世の中ではそれは大して求められていません。でも、やればよいのでは？

その時代と一緒に生きてきた人が、プレスリーをやるとかビートルズをやるとするのは、全然違う意味でよいでしょう。そういうことに惹かれる仲間もいるでしょう。ハワイアンバンドを年配の人でやっている人もいます。レベルが高くて、いい演奏をしている人たちもたくさんいます。あなた次第です。

Q. ハードロック、ヘヴィメタと、メタル的なものになったときに、声で同じように歌えますか。

A. 彼らは結果としては声で勝負しているからですが、時代とともにあり、そこに歌で新しい作品、メッセージを発していたわけです。

仮に、同じ体を持って、同じ声が出せたとしても、どうでしょうか。

今の日本の場で、たとえば愛好会の中でやるだったら、求められる歌はあるのですが、あなたと同じ世代、それからその下に対して、市場がない。それはつくっていかねばいいのでしょうか。けれど、それを同じことができたならプロの道が開けるとか、歌として成り立つとは思いません。

Q. 個人として歌を極めたいと思います。どうすればよいですか。

A. 本当に好きでそのことを極めて、自分の体がそうなることを楽しんでいければいいと思います。

その辺をどう捉えるかということです。新しく創っていくことを忘れなければいいのではと思います。

Q. 気志團やサンボマスターをどう思いますか。

A. 声も歌もそれだけで聞かれているわけではないのです。それはツールにすぎません。

サンボマスターは研究熱心です。研究熱心な人ほど、普通コピーで終わってしまうのですが、それを破っています。そこで何を彼らは学んだかを、学んでみてください。

Q. なぜ、今のプロ歌手の歌がもてはやされたり、売れるのかわかりません。

A. 今の時代をどう切り開くかということでのメッセージがあるのか、人が集まりたいから集まる、アーティストを支持するというのは、そういうことだと思っています。そのところで、声はとか、歌はとかは言いたくありませんし、技術は後で伴ってもよいとさえ考えます。

Q. 声と体を外国人並みに鍛えたら、世界に通じる歌い手になれるのか。

A. 作品に対して、向こうと同じ体があったり、声があるのと、優れた歴史に残る作品を生むのは、両輪のようなものです。日本だけではなくて、世界に通用する作品になるというときに、はじめて体や技術の必要性が降りてくる気がします。

Q. 本当にヘヴィメタを歌えるようになるのか。

A. ヘヴィメタでも何でも、声がその人の体に合っていたらいいのですけれど、合っていないのに、自分が本来合わない喉や体でやってみて、完成度も高まらないということになるので、その辺は厳しいですね。

Q. 日本で20代ハードに歌っていた人の中には、40代で声量をなくしていく人が多いように思うのですが。

A. だからこそ、長期的にみた上でのヴォイストレーニングが大切なのです。

Q. 声も発声技術もすごいし、歌もうまいのに、プロになれない人がいませんか。

A.すごいというのは、人によって違うので、よくわかりませんが、本気でプロになろうとしなかったのか、その素質が欠けているのかでしょう。

Q. 日本のミュージカルのオペラっぽいシャウトは、どうやるのですか。

A. 日本のミュージカルなどで、シャウトしているような人というのは、ある意味では、声楽で安全策をとって、よけている場合が多いです。高い音を、ただ大声で上げていたら、大半の人はやがてダメになってしまうでしょう。そういう面で、発声の技術というのは確かにあるのです。声楽を学びましょう。

Q. クリエイティブな表現に惹かれ、歌でやろうと決めたのです。今まで生きてきて考えたこと、体験したもの、内面的なものを表現できるのは、音楽が一番いいと考えています。何かヒントになることをください。ここには本質的で自分に共感できるものがありました。

A. 作品をつくり、そこからみていくことです。ヒントのまえに核が必要です。

○オンリーベストワン

今、徹底してやっているのは、個としての魅力をみることです。合宿やワークショップとしては楽しかったとしても、皆で劇団でも立ち上げるならともかく、ヴォーカルというのはオンリーワンだけれど、ベストワンなのです。

役者のように2番手にいたら使ってもらえる、スポーツ選手でチームプレーみたいで、ポジションがいくつもあるということはないのです。

やり方としてはいろいろなやり方があるわけです。どちらにしても、その人が自立した考えと、世の中に対してアピールする力を持たないと、やっていけないでしょう。

今は、仲間うちの刺激というのは、大して力にならないでしょう。トレーナーよりも生徒の方がテンションが高いようでなければ意味がないです。

トレーナーがヨイショしなければいけないなら、一般の人のワークショップと同じです。

そこにいて何かでできるという錯覚をあたえることになって、学校やトレーナーに依存させることになってしまうのですね。楽に本音を言うのも、よしあしです。

ともかく自分がどう使い切るか、ヴォイストレーナーの勉強は役に立たなかったから、次のところに行く、というのでは、本当に役立たないところもあるから、あまりいえないのですが、自分で選んだのなら、そこを徹底的に役立てることでしょう。そうでないと、どこに行ってもよくならないものです。

私は全てが、トレーナーの責任ではないと思います。移るのはかまわないでしょう。ただ、そのときに考えなければいけないのは、なぜ選んだかということです。そして、それを活かすのに、最大の努力をしたのかです。

案外と最初に見えていることが見えなくなることが多いのです。もうひとつは、実際にそこでどこまでやれたのだろうということです。これをじっくりとみると、まだまだそこでも、いろいろな可能性があるので。

○使う力

あなた自身が活動をやっていないとしたら、あなた自身が目一杯やった上で人を使わないと、本当は役に立たない。

トレーナー相手でも、本当に高い才能のレベルで使っている人と、ただの音大生でも誰でもいいのではないかというレベルで使っている人がいます。

これは、最初は仕方ないのです。そこが使う人間の裁量、技量なわけです。

プロの人がきたら、こちら最高ところでレッスンができるが、わからない人には、カルチャースクールのほうが、楽しく身につけているかもしれません。これは相性とは違うのです。その人が最終的にどこに行くのかということに対して、よしあしがあるのでしょう。

ここには、いろいろなところの学校をやめたり、他のトレーナーについてから来られます。トレーナーの人もきます。ここに入る前に、そのことをきちんと把握しておきましょう。どこかのトレーナーについてから来たのなら、その年月も無駄にしないことです。

生徒としては、以前の経験は間違いとして、無駄だったとしたい

のです。とにかく前のことは忘れてしまって、ここであたらしくゼロからやろうとします。

ほとんど身につけていない人が大半ですから、そう考えるのは無理ありません。そんなことをやったら、ここでも同じです。ここでもしっかりやらないのに、外へ出て役立たなかったという人がいます。

大切なことは、なぜ前のところを生かせなかったのか、それを徹底して直さなければ、新しいところにおいても、新しい考え方でも同じようになってしまいますね。その辺をきちんと整理しましょう。

他の誰よりも、私がここで勉強になったのは、トレーナーと生徒との相性です。必ずしも優秀なトレーナーが万人にいいわけではないのです。

優秀というのは、相手の能力を引き出せたらということですから、使う人や時期によって、その人にあったトレーナーというのがいます。

それは、生徒本人が合っていると思うトレーナーが、もっともいいとも限らないのです。

特に日本人の場合は、よくわかっていないようです。それを知るのもレッスンからでよいのです。

○本当のレッスンを

私は関連の学校に、トレーナーのアドバイザーに行っていたのですが、実際問題、多くのスクールの中で声そのもののことはやられていないですね。

レベルの高い人を除いては、トレーナーはカウンセラーを兼任します。先生が自信をつけて、安心感を与えて、レッスンを継続させているというのがほとんどですね。

その先生の本当にやっていきたいところや才能の高いところなどは、ほとんどいらない場合も多い。それはもったいないことです。

トレーナーは突き詰めていけば、トレーニングに対して、相手を24時間管理していかなければいけません。

声の状態が悪いといっても、それがトレーニングのせいなのかどうか、判断つけることです。その人が3日間寝ていないといったら、それが悪いわけです。そういうことにも24時間、関わっていかなければいけません。

私は、今は、個々のトレーニングはトレーナーに任せつつ、トータル的に見えています。

本来であれば、芸事をやる場合は芸事に専念して、それ以外のことは一切忘れて、集中する場として生かして欲しいものです。

けれど、昨今はいろいろな悩みを抱えていて、悩みがあると声が出ない、切り替え力がないと、声は難しいのです。メンタルトレーニングも必要なのです。

○合唱とトレーナー

対談をやっているのですが、合唱団の先生方の、模範授業をみていたら、けっこう面白かったです。

今の中高生にやらせなければいけないのは、声の問題ではない、まず健康だ。それから、集中力。次に歌いたいという気持ちにさせる。この3つらしいですね。

ファルセットや音程などの問題以前に、本当のベースの問題を解決しないまま、声のことをやっても難しいです。

それは、最近、一般の人の中にも多い問題ではないかという気がします。さらに細かい問題がいろいろとあります。

■トレーナーとのQ&A 参考Q&A1000 プログ

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。参考までにしてください。

Q. プレスをする時に、息を吸う音がしないように、そーっとするべきですか。

A. あえて、大きな音をさせて息を吸えというわけではありませんが、あまりにも静かに吸うことばかりをでは、腹式呼吸にもなりにくく、しっかりプレスができないこともあります。あまり、気にしすぎないようにしてください。

特に、ピアノなどと2人だけで演奏する時は、相手に自分の呼吸をわかってもらわないと2人の息が合いません。プレス音が聞こえなくてもしっかり息を吸うと、体が動くがわかるので、伴奏者は歌手の息を感じとることができ、そこから歌い方を汲み取ることができます。(＃B)

Q. 歌だけで伝えられるのが理想ですよね。

A. 歌う時に、歌手は自分勝手に好きに歌っていいわけではありません。もちろん、自分の歌いたいように歌ってはいくのですが、相手にそれをわかってもらうための気遣いが、とても必要です。自分の考えがあるならば、それを伝える努力をしましょう。聞く人にわかってもらうことと、一緒に演奏する人にわかってもらう方法は違います。そして、一緒に演奏する人数が多くなればなるほど、明確に伝えていかなければいけません。歌に限ったことではなく、中心になるポジションにつけばつくほど、周りの人が気持ちよく自分のために動いてくれるように、言動に気遣いがいるのです。(＃B)

Q. 息をとめるトレーニングについて。体のどのあたりでとめる感覚でやればいいか。

A. 息をとめて、胸部を開いた状態をキープする練習は、深い声を作る練習と息をもらさない効果があります。腰が前にでるような感覚は、上半身がリラックスしてどこにも力が入らない状態を作ることができていたとしたら、良いと思ってかまいません。息をとめる練習で気をつけなければならないのは、過度の緊張でやりすぎること。また、間違った方法で行うと声が硬くなるだけなので注意してください。(bV)

Q. 大きな声で発声すると声がゆれて(かすれて)しまいます。

A. 大きな声よりも、よく響く声を目指しましょう。体が使えるようになると、音量はそれほど必要でなくなるはずです。(bV)

Q. 喉にいい食べ物がありますか。

A. 喉にいい食べ物は、はちみつ、梨、リンゴなど、果物や水分を含んだものといわれています。辛いものは声の調子が悪い時には食べないほうがよいかもしれません。(bV)

Q. 歌に拍の感覚を出すにはどうすればよいでしょうか。

A. 拍の頭に向かったの小さなクレッシェンドや、子音の処理の方法によってリズム感がでます。ただ、強拍・弱拍だけを意識するよりも、もっと細かいテクニックがあるので、上記のような点に注意

してください。(bV)

Q. 音程とピッチの違いはなんですか？

A. 音程は二音間の間隔(インターバル)で、ピッチは周波数による「音の高さ」だと思ってください。ですが、普段トレーナーや他の人などが使うときには、特に大きく使い分けているわけではなく、どちらも音の高低ぐらいに考えてかまいません。(bV)

Q. 姿勢をキープすることが難しく、発声していくにつれて、悪くなってしまう。コツを知りたい。

A. 姿勢をキープすることは慣れるまではかなり難しいものです。特別なコツなどは人によってそれぞれ違うと思いますので自分で発見していくべきです。参考までに、私は姿勢が崩れてきたと思ったら、すぐに状態をかかめて姿勢のチェックをします。10分おきにやるときもあります。(bV)

Q. 口の奥を開けるようにすると、どうしても下あごに力が入ってしまうが、これは上あごを上上げるようにすればよいのか。

A. 口の奥を開けようとする時、リラックスした状態でなければなりません。上あごを上上げるようにすると力が入ってしまうのであれば、上あごがもっと上に存在するようなイメージを持つだけで充分です。(bV)

Q. 小鼻を広げて、喉仏に変化があまり感じられません。

A. 表情筋は、声の共鳴、特に頭の響きに深く関係しています。小鼻のほかに、眉毛をあげてみたり、あらゆる顔や頭の筋肉を使ってみましょう。すぐに声は変わらないかもしれませんが、二、三年やっていると明らかに声が違うはずです。それを繰り返すと、喉仏にも少し変化が生まれるはずです。(bV)

Q. 骨盤を前に出す感じにすると、猫背みたいになってしまいます。

A. よく見受けられる姿勢の間違いに、上体を反りすぎてしまうことがあります。反りすぎた人が正しい姿勢に近づくと、猫背と感ずることもあるかもしれません。(bV)

Q. 肋骨を広げると胸式呼吸になってしまいます。

A. 肋骨を広げたから胸式呼吸になったということは、どこかに無駄な力が働いているためです。(bV)

Q. 横隔膜を下げると、へそが引き上げにくい。

A. 横隔膜を下げるという行為は、最初なかなか難しいかもしれませんが、へその下が引き上げにくいのは、まだ体が対応するだけ育っていないためだと思います。(bV)

Q. 高音になると、身体、頭に声を感じられなくなってしまうのですが、どうすればよいのでしょうか。

A. 高音になって声を押しているためです。押さないで声を出すことは、慣れていないと何年かかかるものです。(bV)

Q. メンタルの重要性について、歌うことが辛くなったり、オーディションなどでプレッシャーを感じたり、普段はよい声で歌えていても精神的な事に影響されて調子が悪くなることがあります。

A. そのようなときにはスポーツのメンタルトレーニングなどは、とても有効です。

メンタルトレーニングが書かれている本などを読むだけでも心が落ち着いたり、やる気が湧いてきたりする場合があります。人体は脳の指令によって全て動きます。身体だけでなく精神的なこともとても重要であることを頭に入れておきましょう。(b v)

Q. よい声を出したい、素晴らしいと賞賛されたい、感動させてやろう、すごいと言わせてやろう、などと欲を出すことはどうですか。

A. ひとつ間違うと、とても危険なことです。欲張らないことです。(b v)

Q. 自分の耳に聞こえる声を良くしようと思うのですが。(b v)

A. 大概は声を作りすぎて不自然な声になります。発声が崩れてくる多い原因のひとつです。欲張らないこと。自分の声を自分の中で判断しないことです。(b v)

Q. 自己満足にならないようにするには。

A. 精神的な成長が声の良し悪しには関係してくるということを知っておいてください。(b v)

Q. レッスン前に歌いすぎない方がよい？

A. レッスン前にたくさん歌いすぎたために、声が疲れていてレッスンにならない人がいます。声はたくさん出して温めるのではなく、身体のフォームや呼吸器官を自由にしてやることによって、あたためられるのが理想的です。声帯が疲れるような出し方は禁物ですし、レッスン前に声帯が痙攣するほど声を出してきては、レッスンの効果も半分以下、レッスン自体ができないことにもなります。(b v)

Q. よい声でレッスンに望みたい。

A. その気持ちはとてもよく解りますが、「よい声はレッスンで勉強していくんだ、そのために身体が反応しやすいように少しずつ声を出していこう」というのが理想的です。(b v)

Q. 声を出せるところがない。

A. 声を出す環境にない人は、呼吸の練習や姿勢のチェックなどをするだけでも違ってくると思います。(b v)

Q. 歌えない場所でトレーニングはできるのか。

A. いつでも歌える環境をつくるには、なかなか難しいと思います。歌えない場所でのトレーニングもたくさんあります。(r f) (b v)

Q. 声を出さないトレーニングで正しく判断できますか。

A. それはとても高度なことではないかと思います。自分で出てくる声はもちろん確認できないため、自分の身体の使い方が正しいのか間違っているのか判断が難しく、間違っていた場合にはどんどんフォームが崩れていく危険性があります。体力、集中力トレーニングなどを中心にしましょう。(b v)

Q. プレスのトレーニングでの注意点は？

A. 身体を固くしすぎないことです。それもわからなくなったら、声を出して確認し、バランスをとりましょう。(b v)

Q. いい声を自分で判断するヒントを教えてください。

A. 自分の声がいい声に聞こえると思っていても、聞いている人が感じるいい声とはズレがあります。自分は、共鳴腔の中にいるのですが、自分以外の人は共鳴腔の外にいるためです。特に多いのが、声を自分の中に捕まえて、外に開放していない例です。息の流れが止まっているため、自分にはよく響いて聞こえる反面、自分以外の人には「こもった」声の印象になり、逆に苦しうに聞こえることのほうが多いです。(b v)

Q. 声は自分で判断せずトレーナーの判断の方に委ねた方がいいのですか。

A. はい、もし自分で判断する場合は、息の流れが何者にも邪魔されずに均等に流れている状態であること、自分の外に声の感覚があること、などを参考にしてください。ただこれを完璧に出来ている人は、プロを含めてごく少数であることも加えておきます。(b v)

Q. 声が暗いのをなんとかしたいのですが。

A. こんな悩みを抱えている人は多いと思います。どうしたらよいかは、単純に考えてみると解りやすいです。明るい声の人は明るい表情をしていますか？暗い声の人は暗い表情もしくは無表情であったりしませんか？(b v)

Q. 表情筋と声の関係とは？

A. 人間の顔には表情筋が無数にあり、その筋肉によって声の音色はかわります。もちろん音色の要素はこれだけで成り立ちませんが、表情筋を意識することで声を明るくするヒントが得られるはずです。(b v)

Q. 普段からマイクを使って常に練習した方がいいのですか。

A. 常に練習できる人はあまりいないと思います。マイクなしの練習をお勧めします。(b v)

Q. 響かない部屋での練習については？

A. 響かない部屋での練習では、いつものような声が出ていないと勘違いして声を強く出しすぎる人がほとんどではないでしょうか？声を強く出しすぎていると喉に負担がきてしまうし、良いことは一つもありません。解決策は冷静になり、自分の体の感覚を頼りに練習する習慣をつけ、普段通りに行うことです。響かない部屋であることを自覚することも大事です。(b v)

Q. 練習を記録することは、必要ですか。

A. 日本のテノール歌手でヨーロッパやアメリカで活躍された市原多朗さんという方がいらっしゃいます。イタリア人以上に美しいレガート唱法、正確なディクションで世界に認められた日本人声楽家のお一人です。市原さんは、とにかくマメにメモを取られる方で有名だったようです。一回一回の練習、本番、ダメだしを細かくメモされることをデビューから30年ほどたったまだ続けているそうです。それが市原さんの素晴らしい歌唱の秘訣の一つになっていることは想像できます。自分の声の状態を毎日記録することは、やっ

てみる価値が大いにあります。(b v)

Q. トレーニングをしばらく続けていくと、この練習をやっているうちに本当に声が良くなるのだろうか？楽しく歌いたい、辛いことをするためにヴォイストレーニングを始めたのではない、など考えてしまいます。

A. 特に、伸び悩んでいるときや、疲れているときなどは、そう思いがちです。そのような時は、発声法などのことは一切忘れてカラオケなど楽しく歌ってみることも大切です。そしてそのあとに、やっぱりもっといい声で歌いたい、上手になりたい、という欲求が再び訪れるまで待つのです。(b v)

Q. やる気を持続法について。

A. トレーニングとは、常にマンネリとの隣り合わせであるということを実感することもとても大切なことです。自分なりの方法をみつけましょう。(r f) (b v)

Q. 満腹と呼吸の関係とは？

A. 良く支えられた声を出す条件として、横隔膜がよく下がった状態をキープすることがあります。満腹時は胃が膨張しているので、横隔膜の動きの邪魔になるのが一般的です。(b v)

Q. 歌う前は食べない方がよいのか。

A. 食べすぎない方がよいと思います。逆に空腹すぎても、やる気と体力を持続させるのが難しいと思います。空腹時に歌わなければいけない場合は、おにぎりやパン一つ分くらいの軽食をするのがよいでしょう。(b v)

Q. よい姿勢とは？

A. よい姿勢とは、体のどこにも力が入らなくてリラックスできている状態が一番大切です。悪い姿勢は立って体を支える為に筋肉が使われ、声を出すための筋肉が自由にならないことを意味する、といっても過言ではありません。(b v)

Q. 猫背になるのはいけないのですか。

A. はい、しかし、逆に体を反りすぎている人を見かけます。それも正しくありません。特に上半身の胸から上が完全にリラックスする姿勢をとることで初めて、深い呼吸、深い声を作る準備ができるのです。(b v)

Q. 集中力をつけたいのですが。

A. 日常的に意識して考えないかもしれませんが、「自分がどの位レッスンを集中して受けているか？」想いを馳せてもらえば・・・と思います。1レッスンを受講すると、いかにその時間の間ずっと集中するのが難しいか実感することも多いと思います。1日24時間の内のたかが1レッスンですが、いかに多くを、いかに深くを得てやろうか・・・という気概が集中につながる1つのキッカケにはなるでしょう。(# v)

Q. レッスンを最大限に活かすには？

A. そのレッスンの場でいかに多くを、深くを、または各人にとっ

て重要なポイントを得ようと思ったら、事前の準備(※体調管理も含まれます!!)・前回のレッスンの疑問点・自分で発見した声や方向性の道すじの是非・様々なことが自身の内で把握していないと&クリアーにしておくことです。不明確なままに漫然と受けていたのでは集中はおろか、そのレッスンの「実」を得られないまま終わってしまうのです。次回のレッスンを受講する前に、必ず前のレッスンを振り返ってみてはいかがでしょうか？(# v)

●Q. トレーナーのアドバイスが異なるときは？

A. レッスンを受けている中で、トレーナーよりさまざまなアドバイスがあると思います。例えて言うならば東京・大阪間で色々な行き方があるように、目的(※この場合の目的、とは声・歌の上達・疑問の解決など)は1つなのですがそこに到達するにはどのようにしたらよいかということ各トレーナーより色々な言葉遣い・表現での説明があると思います。のみ込みの良い方・時間のかかる方、アドバイスを受けてすぐ反映出来る方・じっくりと自分の体に馴染ませてから反映する方と、各々でしょう。アドバイスはトレーナー・生徒双方にとっての良い解決・道すじになるための一端として出されるものです。それにがんじがらめになるのではなく、トレーナーの言った”目的”はなんだったのか？ということを考え直すとうよいと思います。(# v)

Q. 喉が開いている感があるが、痛みを感じるときがある。まずは管(くだ)の意識で硬めていく(硬めていても裏返るのはリラックスできているということ)の方向性でよいのか？それとも、とにかく力を抜いていくのがよいのか。

A. 基本的に体を硬めるということはないと思ってください。力を抜すぎてもいけません、入れすぎてもいけません。声を出すときに押すと喉を痛めます。(b v)

Q. 自分の中に必要以上に入り込まないためには？

A. 確かにレッスンで曲使って指導していると、感情的になりすぎて自分の中に入り込んでしまう人がいます。表現のなかで感情的になるのはとてもいいことですが、その感情の入りが日本人独特のもので、外国の歌などをうたっていると違和感をおぼえることがあります。

日本人の特徴として感情が入ってくると、内に内にはいつてしまいます。何かをお願いするときでも

「神様おねがいします」と下を向き自分のなかで処理してしまいます。

しかし外国の場合、

「oh my god!」や「o dio!」など、必ず外に遠くに向かって思いをだしていきます。

自分の思いを表現するとき、自分にしか解らない世界ではお客様には何も伝わらないのではないのでしょうか？

自分の中に入り込むことで、声そのものも飲み込んでいくように聞こえてしまうのです。

声も思いも外にだしていきましょう。(b v)

Q. 鼻腔共鳴と鼻声は違うのですか。

A. 鼻腔に響かせなさいと教えられたことがある人は少なくないと思います。それは決して間違いではありません。響きは低いよりも高い方がよいに決まっています。

しかしレッスンをしていくと、鼻腔に響かせているつもりが鼻声になっている人が多くいます。鼻声は鼻腔にいく直前で止まってしまう

っていて鼻腔まで響きがとどいていません。
ひどい状態になると、鼻声になった瞬間、顔を不自然にゆがませている人もいます。
そのような人は、まず歌詞をしゃべることからはじめてください。自然に歌詞がしゃべれている位置でメロディをとるようにします。そうすることで、より自然に近い形の声を覚えてください。
それでも難しい人には、鼻をつまんで歌ってみてください。そうすると、自分の鼻が詰まったようにうたっていることを理解できます。鼻をつまんでもちゃんと鼻腔に響いている声は綺麗に聞こえてくるものです。(bΣ)

Q. レッスンでトレーナーから「声を吞まないで」とか「奥っまい」と言われたのですが。

A. そう言われた時は自然な声のでていないと思ったほうがよいでしょう。
奥まった声、吞んでいる声は自分にはよく聞こえますが、人にはこもった声に聞こえてしまい、音量も自分が頑張っているほど出ていません。(bΣ)

Q. 声を前にだすには？

A. 基本は声は前に飛ばすということを忘れないで下さい。
より自然に、より前に飛ばすことを念頭に置きレッスンや練習を続けていくと明るい声になっていきますよ。(bΣ)

Q. レッスンの後には、どのような練習をすればよいのですか。

A. 「なにか質問はありますか？」レッスンのあとに聞くと、「どんな練習をしたらよいですか？」と大抵の人が返ってきます。私は決まって「レッスンでやったことを反復してください」と答えています。(bΣ)

Q. レッスンの声が一人では出せない。

A. レッスンでよい声が出たとしても、それはトレーナーに「出してもらった」にすぎません。その声を自分で出せるようにならないければ意味がないのです。
それを自分でできたと思っては、あなたの成長にはつながらないと思います。(bΣ)

Q. スクールにいらいます。自分一人でもできるレッスンに不満です。

A. 自分で出来るようなトレーニングならば、お金を払って習いにくる意味がないと思います。基本はレッスンであり、それを自分のものにするのがトレーニングです。(bΣ)

Q. 生まれて初めてヴォイストレーニングを受けました。トレーナーの弾くピアノの音に合わせて声を出すという作業ではないでしょうがうまくできません。

A. ピアノや合唱などの専門的な音楽教育を受けたことがない人にとっては楽器と同じ音を出すということはとても難しく大変な作業です。慣れていってください。(bΣ)

Q. 出している音がわからない。

A. 素直にトレーナーにわからないと言いましょ。できないことをできるようにするために習いに来ているのですから、恥ずかし

がらず教えるを乞いましょ。(bΣ)

Q. 音階が苦手です。

A. 楽器のドレミファソラシドになれましょ。
それが分かってくるとレッスンも円滑に進みますし、声も出しやすくなると思います。(bΣ)

Q. 「ア」の母音が苦手です。

A. 日本語の母音は基本的にアイウエオ五つでなりたっています。この五つで私が一番難しいと思うのは、アの母音です。
アの母音は細心の注意を払わないと、クセをつけるだけの練習になりかねないのです。
皆さんは庭や花壇にホースで水を撒くとき、遠くに飛ばそうと思うとどうしますか？
ホースの出口の先をつまんで水の出を細くすると思います。声も同じです。一番飛ぶ母音、一番せまいイの母音なのです。
そう考えると一番広いアの母音では、ホースの水と一緒に口から真下に落ちてしまい一番飛び辛く、響きにくい母音なのです。
特に高い音になったとき、アの母音は開きすぎて浅く、平べったい声になってしまいます。のども上がってしまうので技術を要します。まずは、イやオ等の母音から始め、最終的にアの母音の勉強をするとういと思います。(bΣ)

Q. 声の勉強をやっていくと、自分の感覚や耳と、自分の声を聞いた人とのギャップがあると思ひますが。

A. これはとても大きな問題です。他の楽器ならば自分の出している音を判断できますが、歌は自分の出している音と人が聞いている音が違うので、客観的な意見がとても大事になってきます。
そのためにレッスンがあるのです。
常に客観的な意見を取り入れ、自分の出して聞いている声とのギャップを埋める作業をしていかなければ、よくなりません。(bΣ)

Q. トレーナーは教えることよりも、生徒の声を判断することの方が大事だと思うひが。

A. はい、そうです。トレーナーをうまく使い、自分達の技術の向上を図ってください。そのために休まずレッスンに励んで欲しいと思います。(bΣ)

Q. 体調をよくこわします。

A. 体調管理も仕事のうちです。
身体が楽器である以上、肉体的、精神的な影響が音となって、でてしまうからです。(bΣ)

Q. どんなに気を使っひても病気になるひまはあります。

A. 人間なので仕方ありませんが、同じミス（ミスです）はくり返さないように気をつけましょ。(bΣ)

Q. 調子の悪いところをみられたくないときは、ステージをやめるべきか。

A. 自分を聞きにきてくださったお客様、この日のためにチケットを買い時間をあけていてくださった人のことを考えるとキャンセルはできません。一度キャンセルすると次の機会がまわってきません。(bΣ)

Q. 100%が出ない。

A. 100%の実力が出ることに越したことはありませんが、体調が悪い時でも70%の実力が出るくらいの精神力と技術はほしいです。
ロングラン公演やツアーなどになると、それこそ休みのない時もあります。そのような時、にコンスタントに70%の実力が出し続けることができたなら、プロとしてやっていくことができるでしょう。それもまた技術なのです。(bΣ)

Q. のどや体調を管理するにあたって何かやっている事、注意している事はありますか？

A. 人によって違います。たとえば、ぬれマスクをする、ビタミンをとる、睡眠をよくとる、ココア・ゆずレモンなどを飲むなど。(＃Ω)

Q. シンコーションは4拍目が1拍目のように歌えばいいのですか？

A. いろいろありますが、一例として、その弱拍を強拍として考えてください。
(r f) (＃Ω)

Q. どんな息を出すかによって、声が決まるのですか。

A. はい。息は声のエネルギーです。息と声との関連性を捉えて、歌うことが必要だと思います。簡単な方法としては、息と声と一緒に出す、ということです。息がほとんどでも、声を少し混ぜる意識でやれば大丈夫です。フーと息を吐く感覚でやってみてください。これは、息と声の関連性を自覚する練習で、実際に、歌う時は息をもらしてはいけません。練習する際に、だんだんに、声の分量を多くするようにしてください。(＃Ω)

Q. きちんと、腹式呼吸をすることが大事といわれました。

A. 腹式呼吸の基本は、鼻から息を吸うことです。息の上ののった声を、取得できれば、響きもとてもよくなります。(＃Ω)

Q. 声のひびきの統一は？

A. 口を開けすぎずに、全体的にウを意識して歌うと、より、響きが統一されます。そして、常に鼻から細くおでこを通して、頭のてっぺんを突き抜けて、アーチを描くように、遠くへ声をとばしてください。(＃Ω)

Q. 声の出し方に迷っていて、うまくいきません。

A. 考えないで、本能のまま、声を出すことが大事です。声は、おのずと、行く方向を知っているのです。発声を、勉強することはとても大事なことです。まず、自分がどう歌いたいのかという、思いがあって初めて、発声の練習が生かされるのです。(＃Ω)

Q. 歌うときのヒントはどこにありますか。

A. 音楽を表現するにあたり、楽譜に書いてある、表情記号は、とても大事です。強弱は、ただ単に、強い、弱いということではなく、どういう強さで、どういう弱さか、または、どうしてそのように書

いてあるか、という意味も考えて歌うことが必要です。(＃Ω)

Q. ミソシ、ドミソなどの分散和音の音程をとるのは？

A. 簡単そうでいて、練習をとっても要すると思います。その部分だけ取り出して、まずは、ゆっくり楽譜を歌って、練習するのもいいと思います。(＃Ω)

Q. 歌にくい音域、というものがあります。

A. 得意な音域から、一音ずつ、得意な音と同じ響きになるように、近づけてください。(＃Ω)

Q. 休符の後の音が下がるのですが。

A. それはとても多いです。休符をとって練習することが大事です。また、実際の音よりも、高めを目指して歌ってください。半音は、だいたい、低めにピッチをとらえることが多いので、高めを意識してください。(＃Ω)

Q. 拍の数え方について

A. 長い音符は、何拍伸ばしたかを、把握する必要があります。そのためにも、手で叩いて、なんとなく数えていると、何拍伸ばしたかわからなくなります。ですので、指で数えるのがお勧めです。しかも、楽譜と同じように、左から右にかけて、指で数えます。4拍子だったら、薬指が1拍目、中指が2拍目、3拍目が人差し指、4拍目が親指になります。少し、不自然なようですが、楽譜の上に指で数えると、楽譜と同じ流れで指が動くので、どこを歌っているか、ということが、とてもわかりやすいです。
3拍子は、中指を1拍目、人差し指を2拍目、3拍目は親指になります。2拍子の場合は、人差し指が、1拍目、親指が2拍目になります。(＃Ω)

Q. 友達に、低い音と高い音が別人みたいになると言われたのですが、何がいけないのでしょうか。

A. 高い音の時に体が使えていないからです。(r f) (＃Θ)

Q. 歌詞を読むときも響きが同じというのがよくわかりません。

A. 読むときに喉で頑張らず、共鳴している（響いている）ということです。(＃Θ)

Q. 友達にプレスが気になると言われたのですが、いいプレスのしかたはありますか。

A. ドッグプレスを思い出してください。水泳の息つぎのようにパッと吸うことです。(＃Θ)

Q. 曲中で高い音を出すにはどうしたらいいですか。

A. 下の音で頑張りが過ぎて、喉が硬くなっているのでは？体全体を使って歌えばもっと高い音がでてくるでしょう。(＃Θ)

Q. 歌う時には、口は縦に開いた方がいいのですか？音楽の先生には、縦に開くように言われるのですが、頬骨のところを使って声をだそうすると、横に開いてしまいます。

A. どちらかだけではなく、横にも縦にも開けます。(＃⑩)

Q. 最近、喉が乾燥してかすれがちなのですが、喉にいい飲み物とありますか。

A. 温かい飲み物、ハチミツを使った飲み物など。ウーロン茶、牛乳は歌う前にはよくないといわれています。(r f) (＃⑨)

Q. 「のどを開く」という言い回しをよくトレーナーが使うのですが、「のどを開く」の意味は？

A. 私が、これを使うときの意図は喉・声帯の周りの筋肉を使って、声帯を開めるということです。その結果として喉が開くような感覚があります。

ここで、勘違いしてほしくないのは、この言い回しを聞いたときに声帯自体を開けないことです。声帯は発声時、閉じなければいけません。(r f) (＃⑨)

Q. トレーナーによって言い回しが、けっこう違いますか。

A. 言い回しはトレーナーによって異なるもので、そこが歌・声楽のこわいところでもあります。楽器のように目で見えず、音も客観的に聞こえないため、体の中の感覚だから、それぞれ感覚・表現が異なるのです。

そのため、トレーナーにもボキャブラリー・引き出しが必要であるし、受け取る側にも理解するための器がなければいけません。トレーナーの言うことを守ろうとすることは大切なことですが、それはあなたの言葉からイメージしたものとは限らないのです。(＃⑩)

Q. 自分にできないことがたくさんあると思うのですが

A. 「我輩の辞書に不可能という言葉はない」、とまで自信過剰にならずとも、「できない」という言葉はなるべく発しないようにしましょう。「あの音に行ったら、でない」とか、「そんな難しい曲歌えない」とか、頭に先入観を持っているだけで、出るべき声も出なくなってしまうものです。ほとんど頭の中、自分のコマンド力、精神力で決まるともいえます。

大事なことは、自分の中にリミットを作らないこと。自分を信じる、信じてあげること。たとえ、周りの人みんなが信じなくとも、自分が信じていた方向が、いずれ正しかったんだとわかるときもあります。トレーナーは、本当に無理なことは要求しません。できるだけ何を要求しているのか、トレーナーと自分を信じ、「できない」ということをなるべく控えましょう。(＃⑩)

Q. どんな音も出せるようになりますか。

A. もちろん、人それぞれ持っている楽器（喉）は違いますから、どうしたって出ない音はあります。また違う楽器になろう、というのを持って生まれたものは変えられないですから、無理なことです。(＃⑩)

Q. 話を聞くということより、レッスンが大切と思うのですが。

A. 私は常々、話もしっかり聞いてほしいと思っています。こちらが説明しているのに、その途中で遮るように話したり、できなかった言い訳など言おうとしたり、できなかったことにとらわれて聞くことに集中してない人などがいます。トレーナーの言うことを落ち着いて最後まで聞けば、そこですぐわかることも多いのです。教える方にしても相手が理解してないから、また伝える必要がでる

と2度手間であるし、時間の無駄です。

私も若かりし頃、先生に反発したりしました。失敗をしました。だから、教わる側の気持ちもわかります。教える人の話を最後までしっかり聞く。けれど、これができそうで意外とできないことです。もし意見・質問があれば、聞いたあとに伝えることです。(＃⑩)

Q. 自信を持つのは、よいことですか

A. 自信がある、と言うことは素晴らしいことです。自信を持つことで、その人の新しい力が出てくる時があります。それは、自分で自分の心に、「出来る」と言う暗示が効いているからなのです。何かをやっていて、ひょっとそれが出来、自分でも吃驚（びっくり）することがあります。出来た、と思う。一歩どころか、どこまでも進めるような気持ちになります。ひょっとしたら、出来ることと出来ないことの差は、天と地ほどの差ではなく、出来ると思うか、出来ないと思うかの差なのかもしれません。

自信、または自信らしいものでも持つのは良いことです。自分の力を信じましょう。

自分にはこれっぽちの力しかない、と思ってたときと、そのこれっぽちの力を大切に、そして、その上にもまた積み重ねて行く力があるかもしれない、いや、ある、と思うようになったときは、違います。新しい大きな一歩を踏み出すために必要なことが見えるようになり、実行できるようになるでしょう。(＃⑧)

Q. よいといわれた声でも変わっていくものですか。

A. 頭や耳のイメージで、「今までの良かった声」というのを、思い込んで、体を見捨てて出し続けると、調子が波が出てきます。そうすると、その時の声は、本当の声ではありません。(＃⑧)

Q. 自分の今までの良かった時のイメージの声を否定されました。

A. 一般的に、声は「なんとなく、まだ変わりそう」という可能性が大きい方がよいのです。(＃⑧)

Q. いつも声に気をつけているべきですか。

A. はい、うまくいかなかった時、「何が悪かったんだろう？息？お腹？」など考えることで、だんだん直っていきます。(＃⑧)

Q. いろんな条件がたまたま合って、声が出ていたのだと思います。どう直すべきですか。

A. 体をコントロールして声を出す方が大変ですが、長い目で見れば、その方が良いことなのです。

今から改善できることを見つけ、声の変化を見逃さず、課題をポイントにとらえましょう。(＃⑧)

Q. ストレスで悩んでいます。声に影響ありますか。

A. 声はピアノなどと違って、メンタルなことでも声が出なくなってしまう。もし、ストレスなどがたまった状態で、トレーニングなしや、自分の声のことをコントロールできていないと、つぶれてしまいます。

テクニックを身につけて、ストレスや何かあっても、きちんとしたコントロールをできるようになりましょう。(＃⑧)

■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>

○ひびきを縦にしていこう。「ア」「エ」「イ」が横に開いてしまう。ひびきを縦にするとともに、口も多少縦に開けていこう。

○体が使えてきている。いずれ自分が歌いたいように歌っていければいいが、今は基礎を固めるためにも、体を中心に歌っていこう。

○重心を下に、お腹を引き上げないこと。声の勢いはよくなっているので、体がもっていけないように、支えをしっかり作ること。

○足の支え、下半身の支えを意識して声を出すと、声も深くなり安定している。声楽的なアプローチで、体を使って声を出していこう。

○「エ」の母音が横に広がってしまう。縦のひびきにしていこう。あごが硬いので、開口練習をしていこう。雑にならないように、丁寧に歌っていこう。

○「ウ」の母音を歌う時は、日本語の「ウ」だと思って、のどをしめるのではなく、「オ」に近い形で歌っていこう。深いひびきの「ウ」を作っていこう。

○のどだけで頑張るのではなくて、下半身の支えを保って、声を出していこう。レッスン時だけではなくて、日々の自主練習をしていこう。

○姿勢はよくなっている。体調が悪いため、支えが効かないが、こんな時こそ、のどに力を入れないこと。息の流れに集中していこう。

○のどの奥を開けていこう。そのためにまずは口を縦に開けていこう。あごが硬いので、口の開け閉めトレーニングをしていこう。

○高い声は出るが、ひびきが浅い。もっと低音をひびきのある声にしていこう。そのためには体の深い部分から声を出すイメージをもっと持つこと。

○フレーズが点々にならないように、息を流し続け、なめらかに歌っていこう。体の深いポジションから声を出していこう。

○音程、リズムに関しても、これからレッスンでやっていく。基本を体に入れていく時期が必要になる。

○一音一音ではなく、息のつながりで、なめらかに歌っていこう。「ウ」「イ」の母音は、フレーズの流れの中でまとめてしまうことで、歌いやすくなる。

○息を取り込む時のお腹が硬い。リラックスして息を取り込めるようにしていこう。リラックスしつつ、たくさんの息を取り込んでいこう。

○息を胸で吸い込んでしまう。もっと上半身はリラックスして、お腹で取り込み、お腹から声を出していこう。

○息を取り込む際に吸っている意識ではなく、取り込んでいる意識で吸うこと。お腹をゆるめて、息を吸っていこう。

○消極的にならないように、思い切り、おおらかに声を出していこう。長く息を続けようとして、抑えて歌ってしまうことが、逆効果になってしまう。

○のどで頑張ってしまう。もっと体から、お腹から声を出していこう。音程にこだわりすぎないで、もっと思い切って声を出していこう。

○腰が弓になってしまうので、足の指に重心をおいて、前重心で立つこと。かかとの重心をおかないこと。発声においては、姿勢も大切。

○下半身を使った呼吸法を行う。のど中心で、消極的に歌ってしまうので、逆にのど声になってしまう。もっと体を使って歌っていこう。

○息吐きのトレーニングをしていこう。まずは強く吐く。これを繰り返していき、強くから弱く、弱くから強くと、変化がつけられるようにしていこう。

○遠くをイメージして、上半身の力を抜いて、声を出していこう。力みすぎてしまうので、脱力ぎみでちょうどいい。あごも引きすぎないこと。

○のどをもっとリラックスさせて、高音を出していこう。力強く出ているが、もっと体から声を出していこう。なめらかに歌っていこう。

○とにかくあごが硬く、口が開かない。鏡で自分の口を確認して、もっと開けていこう。開けていこうと、音程もよくなり、ひびきもよくなる。

○発声に関して、細かい部分にこだわりすぎて、できているところが見れていない。もっとできているところを見えていこう。その部分を伸ばしていこう。

○単に音を伸ばすだけではなく、息の流れを感じて伸ばすこと。風邪予防のためにも、体力作りをしていこう。またうがいも習慣づけること。

○腰、ひざが良くないので、下半身の体力が低下してしまう。今の声を維持していくためにも、意識してトレーニングをしていこう。

<せりふ>

○発声時の自分の声をもっと聞きこむこと。録音機材も、もう少しいい状態で録れるものを用意すること。

○録音した自分の声を、何度も聞き返して、耳に覚えさせていく。そしてその声に、実際の声を合わせていこう。

○声を出そうとしすぎると、一本調子になってしまう。もっと声質、声の中に気持ちを込めていこう。リアルな思いを大切にしていこう。

○練習課題だと思ってしまうと、声も力んで不自然になってしまう。歌詞を気持ちを込めて読んでいる時のほうが、ひびきも深く、いい

声が出ていることもある。

○語尾を丁寧に。流れてしまわないように、大切にしゃべっていくこと。またゆっくりしゃべっても、しっかり流れを感じていくこと。ぶつ切れにならないように。

○舞台の経験を積んでいくこと。空間を感じたり、相手との距離感を感じたりしていくこと。取り組む課題を自分で決めて、有意義に取り組んでいくこと。

○お客さんの反応がわかる余裕が出てきて、自分自身の話の内容、または話し方もチェックできるようになってきている。かなりの回数の講演を続けているためだ。慣れすぎないように、もう一度基本から見つめ直してみる。

○のどで頑張らなくても、体がひびいてきている。しっかりイメージをして、ことばを聞いている人に投げかけてあげること。遠くに息のラインを伸ばしていくイメージを大切にすること。

○ボリュームを落としても、テンションが下がらないように。ボリュームを落とした時こそ、テンションを上げていくこと。フレーズのつながりをもっと意識していくこと。

○息を強く吐いていくこと。そしてその流れに、ことばを乗せていくこと。何度も繰り返していくうちに、いい声が出てくる。練習の回数を増やしていくこと。

○読んでいくうちに慣れてきて、声も出てくる。体を使って声を出していくこと。普段もその声でいい。もっとボリュームのある声を出していくこと。

○フレーズの語尾を、もっと丁寧に気持ちを込めていく。読み方ではなくて、気持ちの変化をもっと大切にすること。

○ただセリフを読むことのないように。リアルな気持ち作りをしたうえで、読み込んでいくこと。気持ちがあって、次にことばが出てくる。

○状況、設定、自分と相手との関係、相手との距離、リアルな思い、これらすべてのことを考えたうえで、ひとつのセリフを読んでいくこと。不用意に読まないこと。

○いいひびきの声が、つながってきている。次の段階として、そのつながった流れに、気持ちを込めていくこと。気持ちの流れを作っていくこと。

○ナレーションの雰囲気はよくとらえている。誰に向けて話しているのか、目の前の人に話しているイメージで、繊細に表現していくこと。

○まだまだ感情表現が弱い。気持ちを大きくすること、イメージを映像として、しっかり描いていくこと。体全体で表現していくこと。

<日本語曲>

○ことばを一言一言ではなくて、意味のかたまりで歌っていくこと。一息の中に、ひとつの気持ちが入ってくる。その流れを大切にすること。

○セリフの練習もしていき、普段の声をよくしていくことで、歌声にも生かしていける。話し声と歌声の接点を見つけていくこと。

○日本語の意味も踏まえつつ、歌っていくこと。歌い込んでいる曲なので、もっと歌詞に集中していい。意味のかたまりで歌っていくこと。

○セリフの延長で日本語を処理していくこと。セリフ時のアクセントをふまえたうえで、メロディーラインに乗せていくこと。

○遠くへ思いを送っていくこと。その思いを切らさないこと。フレーズを次に次に、テンションを上げつつ、つなげていくこと。

○歌いすぎたり、歌い方で表現しないこと。表面的なことではなく、内面から表現していき、声の中に表現を入れていくこと。

○原曲をもっと聞き込むこと。音域は地声で歌える範囲なので、できるだけ深い声で歌っていくこと。

○リズムが取りきれないため、一拍伸びたり縮んだりしてしまう。リズムを感じながらも、一拍づつ数えるのではなくて、感覚としてとらえてもいい。

○気持ちだけで歌えるように、曲を、練習の段階で体に入れて、体に覚え込ませることをしていくこと。気持ちの練習、歌自体の練習を分けていくこと。

○まずはテンション、気持ちを、自分が思っている3倍ぐらいにして、歌っていくこと。その気持ちの上で、技術的なことを付け加えていくこと。

○なめらかに歌えるようになってきたので、もっとリズムを感じていくこと。体でリズムを感じて、そのリズムの中で歌っていくこと。リズム練習に集中していくこと。

○フレーズの最後を気を抜いたり、引いたりしないこと。テンション高いまま切ること。明るく深い声を目指して、歌っていくこと。

○雰囲気で歌わないこと。もっと歌詞を読み込んで、練り込んで、自分のリアルな思いを考えること。自分のリアルな思いが見つからなくても、考える過程が大事。

○いろいろ気持ちを考えていることはいいが、具体的でないため、表現もあいまいになってしまう。具体的な気持ちで、シンプルに歌っていくこと。

○人任せにするのではなく、自分自身で選んだ曲を歌うことで、もっと前向きに取り組んでいくこと。

○ブレスを丁寧に、繊細にすること。のどはリラックスして、下半身の重心で歌っていくこと。

○丁寧に歌いすぎて、ボリュームを落とすぎないこと。声をしっかり出しつつも、なめらかに歌っていくこと。

○特にフレーズの語尾を、繊細に丁寧に歌っていくこと。のどのリラックスをしながらも、下半身の支えは大切にすること。

○ことばをもっと大切にすること。深いところから、気持ちを出し

ていくこと。集中して、内容に対してのテンションを上げていくこと。

○自分に合ったキーで歌うこと。低音を歌いすぎて、音程が定まらなくなるので、歌詞の意味を考えて、息の流れで歌っていくこと。

○体でリズムを感じていくこと。1拍目3拍目を感じすぎて、重くなってしまう。2拍目4拍目を感じていくこと。ポップスを聞く際も、2拍目4拍目を感じて聞いていくこと。

○前奏や間奏の歌っていない時のテンションが低すぎる。素にならないように。全体を通して、その世界に入っていられるようにしていくこと。

○語るように歌っていくこと。クラシックのように、ひびきだけで歌ってしまわないように、ボリュームの強弱をつけていくこと。

○細かいフレーズではなくて、大きくつないでいくこと。そのためにも、速く浅いブレスではなくて、深いブレスを心がけていき、テンションをつなげていくこと。

○ブレスが早いのはいいが、浅くなってしまう。お腹で取り込んでいくこと。素早く深く息を取り込んでいくこと。素早くおぼろげな息というものではない。自然なブレスにしていくこと。

○カバーだけではなくて、オリジナルも歌っていくことを勧める。オリジナルを歌っている際の、自然さ、リアルな思いを、カバーでも生かしていくこと。

○雰囲気は歌わないこと。自分のリアルな思いを大切にしていくこと。現実とその歌の世界に入り、自分が体験して、歌っていくこと。

○歌い方で、声を大きくしたり小さくしたりするのではなく、体全体から気持ちの強弱で歌っていくこと。小さくまとめなくていい。もっと気持ちの変化を大きく歌っていくこと。

○イメージを持って、意志のある声を出していくこと。思ったことは伝わってしまうので、何も考えていないとか、集中していないということのないように。

○歌の世界に入るまで時間がかかる。気持ちだけの問題ではなく、体的にも準備をしっかりした状態で、体が起きている状態で歌い出せるようにしていくこと。

○日々のトレーニングでは体を使って歌いこんでいくこと。そしてその成果は、気持ちだけで歌った時に出てくる。本番を気持ちだけで歌えるように、トレーニングしていくこと。

○自分の声で歌っていくこと。原曲のイメージをなぞりすぎないこと。そのためにも、気持ち作りが大切。ひとつ気持ちを作り歌っていくこと。

<英語曲・ジャズ>

○よく原曲を聞いてきている。メロディーラインは覚えているので、練習の時に、もっと体を使い、体でリズムを覚えていくこと。体全体で音楽を感じていくこと。

○リズムが取りきれしていない。もっと原曲を聞き込むこと。声をソフトに出している時でも、遠くへのイメージを忘れないこと。

○リズムに乗って、なめらかに歌っていくこと。まじめに歌いすぎるのではなくて、音楽自体をもっと楽しむこと。楽しんだ中で、自由に歌っていくこと。

○自分を主張しすぎないこと。歌うことで満足しないこと。もっと内容に対して集中して、自分を消していくこと。そうすることで本来の個性が出てくる。

○ボリュームのある声で歌っていくこと。体を使い、もっともっとパワーのある声で歌っていくこと。

○リズムを感じていくこと。そのうえでなめらかに歌っていく。ソロの場合とコーラスでは歌い方も変わってくる。コーラスの経験もしておくと、ためになるはず。

○リズムが取りきれしていない。もっと聞き込み、もっと体で覚えていくこと。慣れていくこと。

○テンションを上げても、うわづらないように、支えをしっかり作ること。歌いこみが必要。もっと歌いこみの練習をしていくこと。

○リズムを取りつつ、なめらかに歌っていくこと。歌がリズムに引きずられないように、リズムは体に覚え込ませていくこと。

○場面を思い描きながら、歌っていくこと。美しいメロディーラインを生かしていきたいので、なめらかな息の流れを作っていくこと。

○もっと自由に歌に取り組んでいくこと。2、3曲ではなく、10曲ぐらいの曲を歌えるように練習していくこと。5年10年先を見て、基本を身につけていくこと。

○ライブの構成、流れも考えてパフォーマンスしていくこと。ひとつの曲に対して、もっと練り込みが必要。歌うこと自体にこだわりすぎないこと。

○雰囲気は出ているが、表情も硬いし、気持ちに入りきれしていない。また技術的な不安も表情に出てしまう。パフォーマンス、技術の両面を鍛えていくこと。

<課題曲>

○淡々と息を流し続けるのではなくて、流れに変化をつけていくこと。うねりをつけていくこと。ソフトなひびきで、深い声を目指していくこと。

○息の流れの変化をつけていくこと。また音楽を聞く際も、息の流れの変化を感じながら、聞いていくこと。

○体を楽器にしていくこと。そのためには、お腹を中心に、体から声を出していくこと。ひびきが浅くならないように、自分の声をよく聞いていくこと。

○ピアノの音をもっとよく聞くこと。歌うことだけに集中するのではなくて、客観的に伴奏を聞けるようにしていくこと。音楽性を身につけていくこと。

○重くなってしまうので、フレーズを進めていくこと。伴奏をあてにしないで、自分で進んでいくこと。高音時、のどで頑張るしすぎてしまうので、腹から声を出していくこと。

○フレーズの流れを大切にしていけること。そして次のフレーズへの持っていく方を研究すること。テンションを上げて持っていけるように。

○ブレスを深く取ること。フレーズとフレーズをつなげていく時も、慌てずに深くブレスを取ってつなげていくこと。深いブレスを大切に。

○フレーズを丁寧に処理していくこと。また丁寧に歌うあまりに、引いてしまわないこと。引くことなく、前に出していけるながら、フレーズをまとめていくこと。

○声は出ているし、歌もまとまっているが、気持ちがわからない。雰囲気だけで歌ってしまっている。歌詞の読み込みが浅い。もっと深く読み込んでおくこと。

○小さくまとめて歌うのではなく、もっと体を使って歌えるようにしていくこと。カンツォーネを題材にして、イタリア語を歌い込んでいくことで、体から声が出てくるようになる。

○息を吸うのではなく、息を取り込むこと。吸う意識が強すぎて、上半身の力が抜けない。もっとリラックスしていくこと。

○流れの変化をつけていくこと。テンションの変化をつけていくこと。もっとなめらかに歌うことを意識していくこと。

○音程やことばを意識しすぎて、流れが点々になってしまうので、もっとなめらかに歌っていくこと。なめらかな状態をもっと意識的に作っていくこと。自分自身で感じていくこと。

○ひびきを変えないで、フレーズをつなげていくこと。またフレーズを進めていくイメージをもっと持つこと。停滞させないで、進んでいくこと。

○テンションが高いことはいいことだが、自分の声とピアノの音が聞けなくなってしまう。客観的部分も自分の中に作っていくこと。

○音の扱いが雑。もっと丁寧に歌っていくこと。パワーで歌わなければならないところも、体で支えて、丁寧に歌っていくこと。

○無意識に口を閉じてしまうため、フレーズの最後で音程が変わってしまう。もっと自然に、口を閉じない状態で、息を流して切れるようにしていくこと。

○取り組みが甘い。課題をやってこない。悪い意味で自分のペース。よりうまく行きたいけれど、まずは与えられた課題をこなすこと。枝葉末節の質問等はそれから。

○息を流し続けること。「イ」の母音をつめすぎないこと。深いひびきの「イ」を出せるようにしていくこと。イタリア語でもなめらかに歌っていくこと。

○高音のひびきが浅くなってしまう。低音からの息の流れを大切に、そのひびきを流れに乗せて、高音にもっていけるように。同じひびきになるように。

<オリジナル曲・その他>

○自分のやりたいことは何なのか？もう一度考え直してみる。歌をやりたいならば歌をやる。音楽を作りたいならば音楽を作る。答えは簡単なこと。やりたいことを真剣にやっていくこと。

○自分のやりたいことを、後悔することなく、やっていくこと。悩んでいる時間があつたら、行動していくこと。行動してから悩めばいい。

○声優の養成所では、舞台俳優としてのクラスが多い。まずは役者として実力をつけることが優先する。そのうえで、現場で声優としての基礎を学んでいく。それでこそ真の演技が、真の声が出せる。

○客観的に自分の声が聞こえるようにしていくこと。録音したりビデオに撮ってみたり。またはトレーナーの意見を参考にしたり。そのうえでトレーニングを続けていくこと。

○自分の歌いやすいキーで曲作りをしているため、歌が単調になりがち。単に歌うだけではなく、気持ち的にも変化をつけていくこと。

○教える仕事も機会があつたらやっていくこと。自分のことだけではなくて、教えることで、また新たな視点が得られる。今まで教えられてきたのだから、感謝の思いで、返していくことも大事。

○レコーディングにおいては、いろいろな歌い方の注文もあると思うが、その注文に答えつつも、自分の表現で歌えるようにしていきたい。まわりに左右されない、幹になる自分の声を作っていくこと。

○フレーズの語尾の処理をもっと考えていくこと。テンションを下げないことと、丁寧に切っていくこと。また次のフレーズへのつながりをもっと意識していくこと。

■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>

○「すみれの花咲く頃」
短く切ると、どうってことなさげなフレーズですが、続けると難しい。

「中尾ミエのワインのうた」

面白いふくらまし方。

尻を意識してキレイにおさめたい所です。

個人的には好きな楽曲ですが、化石的であります。

「戸川昌子の曲」

怖い…

けど、こういう台詞でもってゆく芝居的なものは秀逸

子供は泣くでしょう。

でも子供が泣く位のものが私は好きです。

最近、活弁の勉強はじめたんですけど、台詞をやるのが今とてもおもしろい。

何かもっと芝居的アプローチの試みもやって行きたいです。

「ずんチャッチャの曲」

リズムもそうですが、何もかもがやりにくい曲です。(NI)

○「アズナブルの曲とそのカバーとかの日」

ペギー葉山さんうまいな。

テンションの変化にも崩れずにコトバもリズムも調度のせている。原曲と日本語カバーに関して、昔はヘンテコになってる所ばかり

気がいきましたが、最近はカバーのウマーな所が氣になります。

論理的でめっちゃくちゃ丁寧だったりする。

ママの曲は「アベマリア」の所がおもしろかった。

破裂する感じ。その後びよ～んてのびて着地する。

やっぱり飴細工な感じのフレーズはどんなジャンルでも面白いです。(NI)

○「♪あったかいよ 僕のそばは～」

何だこの間…、ケンケンパーみたいだ。

おもしろい。

「街角の瞳」

ザニッキ版、サイズでかい！

乱暴のような豪快なような、でもおさまっているスリルが強い。

安心できないと心地よく聴けませんが、安心させ過ぎててもいけないわけで、ギリギリの妙というのが、その際どさというのが、要なのでした。(NI)

○感情表現は最後まで成立させる。

安易にさっさと行かない事。

ポイントの言葉の後を、特に丁寧に！

その効果をちゃんとおさめられるように。

雑になって逆ポイントで打ち消さないように！

注意する。

最後に行くほど丁寧にしないとイケません。

全体の構成の組み立て、ピークの作り方もって生き方。

前半後半の統一のさせ方。

もっと丁寧に練り込んで仕上げる。

響きの抜き方の問題がある。

つっぱり過ぎ。

90、80 出してる所の積み重ねで現れる症状。

限界見えなきゃ良いが、見えちゃダメ。

70 くらいでやっというて、イザ！のピークに備える。

(ギリギリ抑えておいて、よりメリハリをつける)

歌によって歌い方のいろんなパターンを変えてもいいが、良いものは残し、悪いものは見せないように整理してゆく事が必要。

切り替えとラインの擦り合わせ、しなやかなメロディラインは守った上での表現。

もっと吟味してコレという形にまでしてゆく。

おさめ方を知る。

語尾とエンディングは守れ！(NI)

○力で押す声ではなく、もっと楽にでるところがある。10 の力で8 の声→5 の力で8 の声のイメージ。かすれない声、息が漏れない声、確実に声にしていく。

すぐに喉にかかってしまう。押し付けた歌い方になってしまう。力で歌うイメージを何とか変えたい。楽に声を出す事、確実に声を出すことをイメージしてトレーニングをする。

(MM)

○1 曲、1 コーラス、1 フレーズの中で聴かせるところをつくる。強弱とかフレージングをもっともっと大袈裟にやって、やっとお客さんに少し伝わるようになるくらい。今のままでは、聴かせるところがなく、一本調子なのでおもしろくない。飽きる。

言葉をもっと読み込んでいく。意味がわからなくても伝わる声がある。

自分の中で、何を伝えたいか、どうしたいかをはっきりさせる。

コピーじゃなくて、自分なりの表現を模索する。

強弱とか幅とか、盛り上がることを意識して歌うのが、1 フレーズ、1 語すらまともにできなかった。自分では前と変えたつもり、強弱をつけたつもりでも、客観的に聴くと全然変わっていなかった。相当大袈裟にわかりやすくやらないと、全然伝わらないことが分かった。どうしたいかが、全然頭に浮かばず、今までいかに考えてこなかったか思い知った。フレーズ毎にどんなのがいいかいろいろ試してみる練習をする。また、世界の一線で行っているようなミュージシャンからも、形だけじゃなくて、そういう感性、センス、歌の下にある見えない部分を学んで研究する。そのうえで自分ならどうするか考えていく。

デッサンの線を、いっぱい紙に書いてみようと思う。

曲を通して伝えたい事をあまり考えていなかった。ということにも気付いていなかったのも、気付けてよかった。もっとそういうことを考える時間を増やして、人前で歌って何かを伝えるということをもっと考えないといけないと思った。

歌詞をただ言っているだけになっている。言葉を何度も言ってから歌にする練習をする。(MM)

<トレーナーのレッスンに1>

○詞の勉強

自分でいろんなものに触れて深める努力をする。

海外文学や時代ものなどを機会を作ってじっくり読んでみる。

また、ヒットしている曲の歌詞がたくさん載っている歌本を手に入れて片っぱしから読んでいく。

売れているものの歌詞の仕組み、パターンを読み込む。

それを自分の歌詞を推敲するときに応用していく。(KA)

○デモテープ

今日は前回の曲の完成版と新曲1 番までを持ってきた。

正直つくったばかりでまだ一回もちゃんと歌っていないだったのでひどかった。

作りこみは仕方ないが、とりあえずもう少し余裕を持って作れるようにしたい。

どこがサビなのか、アカペラだとわかりづらいと指摘されたが、じぶんで「ここがサビだ」とちゃんと意識して歌うと多少改善されたようだ。

曲の作り方そのものにも改善の余地はあるだろうが、歌い方の面と、両方からメリハリを意識してつけていってみる。(KA)

○お腹から息を吐いているイメージと、声を頭の先からなるべく

遠くに飛ばすイメージはなんとなくつかめている気がする

高い声、低い声はお腹から響く声が出ていない。

半音づつでも、響く声の音域を増やしたい。(YT)

○「花をありがとう」を“マ”で

注意点は、もっとプレスを長く深く取り、その上でテンションも保つこと。今まではテンションや流れを保つために、早く短くプレスを取ろうとしていたが、フレーズを多少短くし、プレスをゆっくり取るほうが、自然なリズムが生まれ、テンションや流れ保ちやすいと分かった。最終的には、早くプレスを取ってもそれらを保てることができた方が良いが、今はゆっくり深く取ることを体で覚えたい。(HR)

○「花をありがとう」を“マ”とイタリア語で

フレーズの終わり際の処理を、口を閉じながらやってしまっているため、そこで音が曇ってしまう。そこを体でやろうとするとブツツ

と切れてしまうので、口でやってしまっていたのだが、やはり口でやるとそこに意識が取られて、体も固くなり、次のフレーズへ意識が行くのが遅れる。これもフレーズが繋がっていない原因の一つでもあるので、常に意識したい。(HR)

○エディット・ピアフ“群集”(日本語詞)

両先生共に、ご指摘頂いた点は同じだった。「歌い方どうこうよりも、歌詞の内容が伝わってこない」。ピアフの歌を聴くと、最初から凄まじいドライブ感でたみ掛けていく。特に1番においては、各フレーズの細かい描写はそこまで大きくやっていないように思われる。逆に、美輪さんの歌う“群集”は芝居的に各フレーズで表情を変えていく。それらの特徴であるドライブ感と感情表現は、どちらも自分の課題と一致するのだが、まずはピアフのドライブ感を目標にやってみた。しかし、作品としてみた時には、やはり形だけになってしまう。観客は日本語が聴こえている以上、言葉に沿った音色、情感を期待する。今回の目標は今できていることを損なわずに、歌詞の内容を活かすこと。

「世間は春でも祭りでも 私には何でも無いのさ」

という最初の2フレーズを考えた時、オリジナルを基準に考えると、音が高くなるのは下線の部分であるが、その部分が前に出てしまっただけで内容は伝わらない。それを意識しながら歌っても、ドライブ感と歌詞を両立させるのは難しく感じる。オリジナルのメロディーや、その強弱に囚われず、“日本語で詞の内容を伝える時に生まれる、自然な強弱”を活かして、新しく捉え直す必要があるということだ。また、そういう意味で改めて美輪さんの“群集(銀巴里ライブ)”を聴いてみると、言葉が活きるようにメロディー等を細かく削り直し、自分のものにしているのが分かる。

サビの部分では息継ぎの時間が短く、呼吸が浅くなってしまい、歌う度にクラクラしてしまう。一度、ゆっくり歌って呼吸のタイミングや深さを体で覚えてから歌った方が良かった。呼吸を深く保つための良いトレーニングになる。

1番のサビ以降は、詞の内容を深く理解していなくても、ある程度感情は乗せられるし、そこそこ様になるのかもしれないが、1番のAメロは深く理解していないと、歌いながら迷ってしまう。主人公がどんな心境であるのか、自分なりの確信が持てるまで読み取らなければいけない。(HR)

3番の途中まで通して歌ってみた。前回はあまり詞の内容ではなく、音楽的な展開のことだけに偏ってしまったので、ミュージカル的に、ある程度強く感情表現をして歌った。しかしサビは、感情も高まって息を多く使うことに加え、息継ぎの時間がかなり短いため、体がついていけず、1番が終わった時点でクラクラしてくる。ただ、それらのトレーニングとしては、とても良い課題なので、色々と試行錯誤しながら、練習していきたい。(HR)

○ 3音→5音→9音のトレーニングを行う。特に3音の場合、語と語の間が間延びしていたので、一息でスッと言葉を言い切るようにようにする。

声を出す時にはイメージを持つことが重要。私の場合は声がかもりがちなので、声(息)を遠くへ飛ばすイメージを、普段話す際にも常に持つようにする。

同じ言葉を何回か続けて言うトレーニングをしていると、4~5回目から、お腹からきちんと発声できるようになっているようなので、しばらく毎日このトレーニングを続けて、体に感覚を覚えさせること。

息を強く吐いて→言葉を言う、というトレーニングでは、言葉を言

う時にも「息を強く吐く感覚」と、「言葉を遠くに飛ばす」というイメージを持つだけで、発声が変わるということを実感した。(MZ)

○9音のトレーニング。息を強く吐く→言葉を言う、というトレーニングだが、息は強く吐けているのに、言葉を言う時には息がきちんと吐けていない、と指摘される。同じ強さで息が吐けていれば、その2倍の声が出るはず、と言われ、前回の息を「遠くへ飛ばす」と「頭蓋骨に当てる」イメージで話してみると、「体を使って遠くへ飛ばす声が出ている」とのこと。

イメージを持つか持たないかで、声はこれほどまでに変わるのか、と驚いた。声そのものの質などよりも、その時の気持ちや、発声についての感覚があるかないかで声は変わるものだ実感した。

「声が体から出ている状態」の時には、「声が前に飛んでいる」状態でも、自分としては特に「大きな声で話している」という感覚がなかった。(だから喉も疲れない)。

通る声、というものは一生懸命大きな声を出さなければいけないと思っていたので、自分の体に無理をしている感じがなくても、体をきちんと使えていれば、通る声が出るということを実感して驚いた。(MZ)

○前回は引き続き、声優入門トレーニング p141 のジェットストリーム。前半の部分はイメージはできているが、もっと相手を意識しなければと思いました。後半については人物像やカリブの風景などが曖昧なので、もっとはっきりさせたいです。(NT)

○職場の同僚の結婚式に招待されて、東京ディズニーシー「ミラコスタ」に行く。私自身は、何も余興をやるつもりはなかったが、先週末、突然、上司がギター伴奏をするから皆で歌おうと言い出した。この時点で、カーペンターズの「Top Of The World」がいいということになり、レッスンしてもらったことになった。

(結局は、これも初心者には難しいということで、ウルフルズの「パンザイ」に落ち着いたのではあるが・・・)

1. アカペラで一番を歌う

ソロで歌うとしたら、息は流していくけど、もっと軽く。

この曲は、裏拍(2拍と4拍)でリズムを取りながら歌うこと。

2. リズムを取りながら歌う

サビの音が高くなって身体的には頑張って歌わなきゃいけないところこそ、もっと軽く爽やかに！低い出しづらい音も頑張らずに出さない。息の流れだけで出す。

さびはリズムが遅れてくるので、気を付けて。

3. サビのみ歌う

自分で指を鳴らしてリズムを取っていると遅くなってくるので、気持ち速めで丁度良いと思う。

4. 前半(低い音(オクターブ下のファ)を頑張らないで歌うレッスン)

声にしなくていいから、息だけで。

ここだけ練習するとか、Keyを上げればいいのかもね。

5. Keyを上げて歌う(A# →C Key)

さっきより歌いやすいから低い音の声を出そうとしている。

流れを無視して出る・出ないを意識している。

流れがある上で裏声へいって地声に戻ってこれれば、聴いている方も気にならないね。

どっちにしろ、同じ人が歌っているから、裏声→地声→裏声という方が、流れが同じであれば全然気にならないので、流れをつくること(=点で取らない！)。

出ない音に気を取られすぎて、点で歌っちゃうと、息の使い方も無駄に出ない音に集中させちゃうので、バランス良く！(NY)

○もっと想像力を働かせて歌うことの大切さを感じた。歌の背景、心情、歴史などを事前にもっとしっかり深めておくことが大切。歌唱力やテクニック以外の部分にもっと目を向けて研究すること。歌うときに、集中して気持ちを切り替えた状態で歌うようにする。切り替えられないまま中途半端な状態で歌わない。歌う事自体にこだわりすぎている(リズム、ピッチなど)→気持ちだけで歌えるように意識を変える。気持ちだけで一度歌った上で、どうすればもっとよくなるか試行錯誤して、小節単位で練習して、また気持ちだけで歌う…ような練習の仕方できるように努力する。曲に対する理解をもっと深める。(MM)

○歌い込んでいてメロディー、詞はちゃんと入っているし、感情も聞こえる。でも、まだ「コブクロの風を歌ってます」という感じがする。もっと自分の歌にしてほしい。出来そうな気もするし。「その曲、コブクロがカバーしてるんですか?」くらいの自分の曲のように歌っていた、歌っていたと思ったが、まだまだだったみたい。もっと感じて、気持ちを込めていかないと。サビのテンションはいい。A メロ、B メロもっとテンション上げて歌っていく(浅くなったり、喉にきてはしくはないが)集中力を増していく といふか…集中力はサビと同じに、もしくはサビよりも使っていくこと

自分としては、A メロ～B メロは、サビに向けてテンションを上げていく■という風にとらえて歌いました。共感できる、体感したような詞だったので、それこそ自分の歌のように、「歌う」というより「言葉に気持ちを入れる」といふか…。(HY)

○ま行での発声。イメージ的には下から遠くへ声を出す感じを心掛ける。誰でも、「い」と「う」は浅い声になると思いますが、私の場合、特に「う(む)」が浅くなってしまうとの指摘がありました。ただ、あまり深い「う」にになってしまうと日本語には聞こえなくなってしまうので、その辺を注意しながら練習したいと思います。(SH)

○クイーンの「アイワズポントトゥラブユー」
コーチより(英語の)歌の滑らかさはだいぶ身について来たとの評価。ただ、私自身、この曲のリズムが乏しいため、不安定な感じの歌になってしまいました。正直、自分の中で歌い急ぎ過ぎていた感も多々あったと思います。コーチからはリズムを取れるように曲をよく聞くように指示をされました。リズムが取れるようになれば、重たくなる感じがなくなり、さらに滑らかになるだろうとのコメントをいただきました。

次に平井堅の「瞳をとじて」を前回に引き続き、指導いただきました。私なりに練習してきたつもりですが、感情を込めるという事に頭が行き過ぎて、歌自体が完全に重くなっていました。コーチからはもっとサラサラ歌いたい、但しサラサラ行くんだけ、気持ちだけは、しっかり込めたいと指導いただきました。なるべく力を入れないように意識しながら歌ってみるも、コーチからはまだ重いと指摘がありました。私が上手く歌ってやろうなどという気持ちがあまりにも強く、更に切ない気持ちとか失恋した時のイメージ不足が、この結果になったと思います。自分の未熟さを改めて実感できて良かったです。(SH)

○ 그레이の「誘惑」を指導いただきました。この曲は以前から私が良く歌っており、イベントでも使用する曲であります。歌ってみると、コーチからはテンポが良い分サラサラと歌えていて良いとのお

言葉をいただきました。特に問題点などもないとのことでしたので、今後も自信を持って歌っていきたいと思います。(SH)

○この時期、とにかく空気の乾燥がひどいです。私の住んでいる所では天気予報でもほぼ毎日乾燥注意報が出ております。私の場合、主な練習場所はカラオケボックスですが、寒いのでエアコンを入れると、ますます空気が乾燥するという悪循環です。ですから最近はその許可を取って、ボックスに自分の加湿器を持ち込んでおります。すぐに空気が潤う訳ではありませんが、加湿器使用をやるとやらないではだいぶ違います。

普段の生活では、うがいやまめに洗い、水分を多めに摂取する程度で、あまり空気の乾燥などにナーバスになっておりませんが、歌う時には喉を守るため、そして気持ち良く歌うために冬場だけでも加湿器を利用していきたいと思っております。(SH)

＜トレーナーのレッスンに＞

○地声の時の息の流れ方が不足しているので、ファルセットの切り替えがうまくいかない。
あごに力が入っているため、声質が暗くなる。
上あご迄を顔だと思って、上あご迄を開けて、息の通りを後ろまで感じる。
裏声にチェンジする少し下の音、同じ音のままで、ファルセット→地声→ファルセットと切り替える練習。
息はずっと同じように流れたまま。横隔膜を使う。
音が落ちないように。特にUやE。
舌の上に息がこすっているように。
上あごまでを顔とイメージしたら、力が入らず、上下が開いた感じ。音色も明るく感じ、ピッチも今までより高く感じた。(OK)

○裏声と地声のチェンジは、下から上に上がるより、上から下に下がる方がスムーズにいくので、それを練習した方が良い。
裏声と地声のポジションは突然変わるのではなく、少しずつ変えていく。地声の上の方は、裏声に近くなる。
iが硬い。舌を前後として中心を山型にする。
あごをリラックスさせるのに、頭から上あごまでを持ち、下あごは力が入らない様に。(OK)

○「OVERJOYED/スティービーワンダー」
ふわっと息が外に出るように。
出だし「overtime」のtにアクセント。
母音が明るくなると良い。
子音が弱い。子音は少し前に出し、母音でジャストになるように。
息が止まっているため。息がずっと出れば、もっと子音が出る。(OK)

○口を縦に開くことを意識しすぎると、下顎に力が入ってしまうことを自覚出来た。
息を混ぜて発音すると声が前に出ることを実感できた。
頭蓋骨を意識し、響きで骨を揺らすつもりで発音した所、上手く響かせることが出来た。
発音の際、息の量がバラバラになり声が揺れる(トレモロ)になる。
息を沢山使って、音を前に出すこと。
横隔膜周りのインナーマッスルを鍛えて、均等に息を出し切れるようになること。
息を沢山混ぜることで、喉に掛かる感覚がなくなった点。

体調管理も実力のうちなので、病気にならないように仕事や健康管理に努める。

ワークショップで「ピンチはチャンス」と学び、立ち直る。
自分の気持ちをもう一度再確認することが出来、改めて「声で表現すること」が自分にとってどれほど大切なことなのかを実感出来た。
自分の声優に対する認識の甘さも知ることが出来たので、今後の活動に活かしていこうと考える。(HT)

○頭を響かせることと胸を響かせることのうち。頭を響かせるための意識の持って行き方を学んだ。
息を口から出すだけではなくて内側に(後頭部側に)ぶつけるイメージを持つということ。まだまだ自然には出来ないけれども意識の仕方はわかる。
自分の頭蓋骨の形と大きさを意識するというのが、声の響きと関係があるということ。面白い。(YT)

○奥歯のあたりを、声(というより音?うなり声?)を出しその音をやがて声に変えてゆくというレッスンで、ひょっとしてこれ?と感じた。
ただ、その感覚は、何かあるとすぐ失われる。
そこをなんとかしたい。(YT)

○先生があまりにもすごくて、圧倒されてしまい、自分の力の無さに悲しくなりましたが、自分も少しでも近づける様にかんばろうと新たな気持ちになりました。

姿勢や複式呼吸がうまく出来なくて、悩んでいました。あまり最初のうちは気にしなくていいと言われ、迷いが消えました。
声を出す時に上の歯の辺りへ当てる感じで出すといいと言われ、実践したら、喉にかからず出た。
その時は、ちゃんとした声が出たと自分でもわかったので、その感覚を忘れず、高い頻度でそういう声が出せる様にならなければいけないと思いました。(OZ)

○ただ声を出すことだけで精一杯だったので、緊張下でも動じない様にするには、練習あるのみだと身を持って実感しました。
発声の時に、今まであまり舌を意識していませんでしたが、舌の動きによって、声の通りも悪くなると聞き、舌をもう少し意識した方がいいいと思いました。(OZ)

○私の声がこもりがち(音色が暗い)ので、頭蓋骨に息(声)を当てるイメージで発声する練習を行う。
それができたら、今度は舌の表面を息がなでいくイメージで声を出してみる。

「頭蓋骨」の感覚をイメージするのは、前週の「息を遠くに飛ばす」より難しかったが、自分でも「声がこもっているな」と思う時は、喉の奥の方だけを使って話している感じがするので、しばらく感覚をつかめるように練習してみようと思う。
カ行とサ行のトレーニングをして、子音+母音という構造を意識する(母音の響きを大事に)という感覚が、これまで意識したことがなかったので新鮮だった。

「頭蓋骨に空気を当てる(溜める)イメージ」がうまく出来た時は、声の色が確かに変わったような気がしたので、意識しなくてもできるように日々気をつけようと思う。(MZ)

○息は常に流す。
後ろへ流すイメージ。
前へ出すとたれ流れて浅くなる。
下あごの存在は忘れる、固くなるから。
「無い」位の感覚で調度いい。
下あご無し顔のイメージを作る。
そこだけで歌う。

高い音は特に力を抜く。
自分の顔は上頭蓋骨だけ、の感じ。
「アゴの意識を取り除く」
吐く息と、腹でとどめようとする力、がケンカするように。
そんなバランスでいく。(NI)

○外に、下に、深く…
息を流すイメージがまだうまくつかめない。
口、アゴ、舌に、何しろ力が入ってる。
とにかく固い、もっと柔らかくする。
先生のはもっと何と言うか、たっぷり空気が入っている。
私のはべったんこだ。
『リラックス!!!』
舌をべーっと出したまま音階練習。
(ただし弱い音でやる。アゴ出さない)
この時の「下の根元の感覚」をよく覚えておくこと。
息は「流す方向」身体は「維持しようと逆方向」の働き。
「舌が奥にある感じ」があったら、悪い信号。
注意せよ。(NI)

○後頭部の感覚がとれるようにする。顔全体が後ろに引っ張られているようなかんじで声を出す。
舌にも余計な力が入っている。舌が奥に入らないように。もっと力を抜いて歌えるように。舌をおもいきり出してみると声質的には平べったい声になるが、舌に力は入らないので、そのまま舌を口のなかに戻してこえをだしてみる。
下あごを左右に動かしながら声を出してみる。力が入ってなければ声は変わらないはず。
上顎から上を顔だと思って声を出してみる。
歯をあわせてズーと言ってみる。その状態から口を少しづつあけて、あえいおうを発音してみる。
あごを思いっきりひいてハミングをすると、首の後ろから後頭部が響いている感覚が得られた。しかしその状態では口を開けた時につまったような声になった。
「あー」という幼い声を歌うときの声とまぜてみたら、言葉が前に出てくるような感覚が得られた。これはのど声になっているかもしれないが。
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。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。(AS)

○息は漏れなくなったが、声が硬い。息を流すようにする。
まず、息が声帯を通るイメージをつかむ。(図を見たりして)イメージだけでも声の出し方はずいぶん変わる。
歯をかみ合わせてズーと息が少しずつ出るようにして、息を吐く。
具体的には、上あごと舌のあいだから息が通るようにする。
息を吸うときも歯をあわせて、吸ってみる。そのように息を吸ったら、その息を通す感覚はそのままだに口を少しづつあけて、「あー」とこえにしてみる。やってみるとずいぶん声の硬さがとれた気がした。
「い」の発音について。
舌の奥の方を口蓋にくっつける。舌をもりあげる。
上に書いたようにズだけで歌ってみる。
あごは引きすぎないように。後頭部を後ろに持っていき感じでよい。
「あー」という幼い声を歌うときの声とまぜてみたら、言葉が前に出てくるような感覚が得られた。これはのど声になっているかもしれないが。これは以前より声がさらに固くなる歌い方であった。

筋肉や骨の動かす感覚をもっと鋭く感じるようにする。体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。自然とでてくるものを歌詞として歌うようにする。

体の余計なところに力を入れないで、歌えるようにする。(AS)

○顎が痛い。

のどぼとけが上がりないように。詰まったような声になるので。

舌に力が入らないように。トレーニングとしては、舌を前に出して声をだす。

声を出すときは下顎と舌は切り離して考える。上あごと奥歯を意識する。

のどぼとけが下にすっとさがるイメージをもって息を長く吸う。

音が高くなるにつれて、頬のあたりが上がるという。

息を一回吐ききってから、吸って声をだす。

くびが前に出ているのでひいてみる。

犬が走った後にはハアハアするように息を吸ったり吐いたりしてみる。これは舌やあごをリラックスさせるのによい。

筋肉や骨の動かす感覚をもっと感じるようにする。体や表情筋をもっと柔軟に動かす。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。体の余計なところに力を入れないで、歌えるように。

(AS)

○音質をもっと明るくするために頭頂部に声の最終点があるようにイメージすると良い。頭蓋骨の中では、上の歯が一番下なので、そこより高いところで音を出すように。そうすると少し音質が明るくなる。ただしそれはゴールではなく、そこから体をうまく使えるようにして声をどんどん深くしていくこともとても大切。

身体を使うことばかりを考えていると、多少深い声が出るようになってもなんとなく硬い暗めの音質になってしまう。音質のことと身体を使うことの両方を考えること。最初は両方をいっぺんに考えると難しいので、分けてやってみると良い。

頭蓋骨を意識してふわあ〜とした声を出してみたり、身体を使って深い声を出してみたりを交互にやってみる。定着するには何年もかかるが、そのうちにふたつがつながってくる。

レッスンの録音を聞き返してみると、響きを上のほうの持つてくるように意識するだけでずいぶん音質が明るくなるということがよくわかりました。(NO)

○最初歌いだすときは、自分が持っている100%の声を最初から発揮しようあまり思わなくてよい。呼吸器官などが温まらないとなかなか出しづらいので、最初は息を吐くようなつもりで。慣れてきたらだんだんそれをコントロールして効率よく出せるようにしていく。出てくる声というよりも、自分の歌うフォームを良く考えながらやること。

音質が硬くならないために、舌が固くなったり奥に入らないようにするトレーニングをやるとよい。のどの通路を確保し、息が効率良くスムーズに流れるようにすること。

舌を口蓋にべたっとつけて空間をなくした状態で有声子音の「L」に近い発音を試みる。

歯に舌の先を付けて舌と口蓋の間に空間を取り、前歯に振動を感じるように発音してみる。(英語の「TH」に近い発音?)

前歯に振動を感じる発音からあごをリラックスさせて少しずつ開いていく。

頭蓋骨が上の歯から上についているというイメージを持って、上に息が昇っていくように。もっと奥のほうにも息が流れるようなイメージを持つこと。声は前に出すこと。

トレーニングでよい息の流れの感覚をつかんだら、普通に発音する

ときにもそれを維持すること。特に「オ」と「ウ」で息の流れが止まってしまうので、息の出所が変わらないように気をつけること。「ア」が「エ」に近い音質になっているので、しっかり口を開くこと。上の歯から眉間までの部分で顔をイメージして、ここから絶対に息の出所をはずさないこと。特に高音部はもっと声を遠くに飛ばすようなイメージを持って。

出だしはある程度いいけれども、だんだん息がなくなってくると途中でボリュームが落ちて響きがなくなってくる。出だしの緊張感を最後まで保つこと。

きちんと終われないと浅い呼吸で吸って次を歌いだすことになってしまうので、びたっと終わるところまでは気を抜かず、次の息をとってまた発音すること。

音質の硬さが当初からの課題ですが、息の流れを意識して整えるということが良いヒントになりそうです。

これまで、朝一番に歌い始めるときのことはあまり意識せずいきなり歌い始めることが多かったので、今後は気をつけたいと思います。歌い終わりが雑にならないように気をつけたいと思います。(NO)

○「ボイストレーニングで大切なのは、邪魔する要素を取り除くこと。」

「今日、初めて声を聴いてみましたが、声帯の締まり具合が足りないようです。」

「あごがリラックスしていないといけません。」

「頭蓋骨の中でアゴは付属品です。」

下アゴを意識せずに、下アゴを除いた頭蓋骨の上の部分から声を出すイメージで発音して

みてください。

息を吸うときもそこから吸いこむイメージで。」

「どんなときも頭と身体の両方で共鳴させるようにするのが理想。両方の割合は6:4や1:9など様々だが、どちらかだけに100%片寄るということは

しない。

そうするのが、声を柔軟に長続きさせて怪我無く出すポイントです。」(NR)

○かなり久しぶりのレッスンでしたが、思っていたよりは悪くなかったように思います。ただ、連続になってしまった為、若干の疲れがあったのは否めませんが。逆に言えば、疲れる程しっかりとやれた訳で、それだけでも良かったと思います。

発音では、ボンと声を放るのが上手く出来ませんでした。こういうのはどちらかという好きな方なので、自分の事ながら不満でした。直前まで声を出していたにも関わらず、まだ身体が温まりきっていない感じで、細かい微調整や力のコントロールが利きにくく、気持ちと身体がちぐはぐでした。…実は年末年始忙しく、体調崩さないようにするのが精一杯で、ロクに練習出来ていませんでした。それがモロに響いた格好になってしまいました。反省します。

コンコーネも、いまひとつしっくり来ませんでした。回数はそこそこやっているにも関わらず、曲の呼吸を掴みきれないというか、中々身体に入って来ない感じがします。それでもまあ、ブランクが空いてしまっている割にはマシだったかな、という。奇しくも今月は3回レッスンがあるので、上手く調子を上げて行きたいところです。(ST)

○それなりに集中力を持って臨めたと思います。特別出来が良かったという訳ではありませんが、ちょっとした違和感にやりながら気付けたし、指摘された箇所の修正もそれ程労せずに出たので、年明け一発目はとりあえず及第点といった所です。このレベルは常に維持出来れば言うことないんですが…。

今回最初にひっかかったのは9でした。増4度がある前半部ではな

く、後半部で。時折、歌っていてフレーズの流れが感じられずに迷ってしまう事がありますが、正にそれでした。頭の中で前半部と後半部が上手く流れず、ちょっと手間どりました。どことなく後半部「ラソファミ」がボケてしまったので、ラとミをしっかりと出してやると、中々良い感じになりました。階段状のフレーズでは、初めと終わりを意識してやると音の輪郭が自然とはっきりする感じがします。頭の片隅に留めておきます。そして弱拍の練習ですが、これは面白いですね。実際手拍子を打ってみましたが、違和感とかより、ただ不思議な感じがしました。普段弱拍を意識する事はそうありませんから。また、最初の1のフレーズが微妙だな、と思ったのは、わざと盛り上げて行くところを裏(=弱拍)に置いているところです。それに気付いた時、こういうフレーズの作り方もアリだな、と思い、ちょっと勉強になって嬉しかったです。こういうアンテナは常に張っておきたいですね。

(ST)

○全ての母音を使う発声を初めてやりました。やる前から予想はしてましたが、予想以上に音の響きが揃わなくて難しかったです。自分で「お、これはハマったな」と思い、そのまま次に行こうとしてもまず上手く行かなくて、いかんせんすっきりしない感じでした。特に、最後の母音が「イ」だったんですが、余韻というか、音の切り方が余り綺麗に行かず、自分の中で「何故?」とずっと考えていました。というより、イだと音が維持しにくくて、伸ばし始めるとすぐにブレてしまい、スバッとストレートに出して切る、というイメージ通りに出来ませんでした。慣れの問題もあるとは思いますが、やはり悔しいですね。

コンコーネはそれなりに形になってきた感がありますが、高音部がとにかく安定しません…。今の自分の状態が安定していないのは否めませんが、悔しいです。どうしてもその辺りになると力む…というより緊張して固くなっているし、ブレスのタイミングも意識して臨まないと譜面の指示を無視する形になってしまいます。音の繋ぎや、流れに乗せるのはある程度掴めているので、次でしっかりと終わらせませう。(ST)

○自分の今の状態がわかり、改善への方法を具体的に教えてもらえた。

口の開け方で（縦に開くところを横に開けていた）声の響きが大いに違った。

自然な口調が大事なこと（アナウンサー的な不自然な読み方が癖になっていた）

以上の感覚を身につける必要があること、レッスンでのテンションを高める必要があることに気づきました。(AB)

○口の開け方について。

自分で思っているよりも口が開いていないこと、そして縦にではなく横に開いていること。

それによって母音が曖昧になってしまっていること。(OB)

○表情と声の関係性について

声は顔から作る。というよりは内面から作るということだと思う。内面が出来ていけば、表情も声も自然と出てくるのだと思う。

それは今回初めて気付いたことではなく、当然のことだと前々から思っていたが、実際には出来ていないということ、ある時は出来ていても気を抜くとおろそかになってしまっているのだと思う。それをチェックするのに、鏡を見ながらの練習は効果的だなと感じた。(OB)

○短い文章における表現について

短い文章から何を感じ取るか。

そこにどれだけのものを込められるか。

それが文章を掘り下げるということなのだと学んだ。

学んだのだが、やはりそう簡単にはいかない。

諦めないこと、考えること、想像すること、試してみることが大事だと思う。

しかし、いかにその当たり前のことすら出来ていないのだということを感じ知らされる。

そして、いかにやろうとしていないのかも。

恐らくは怖いのだと思う。

今の自分のレベルを正確に把握することが。

きっと、自分は出来ている、と思い込みたいのだ。

しかし、それではただの自己満足にしか過ぎず、何処にも、何も届かないだろう。

それは分かっているつもりだが、なかなか上手くはいかない。

(OB)

○筋肉痛になった場所は腹部だったのですが、外側の筋肉が痛むのではなく、もっと中にある筋肉が痛んだ気がしました。

これは初めてのことでした。

今まで声を出す時に、ちゃんと体を使えていなかったんだな、と感じました。

これから意識したいと思います。(OB)

○いい声を出そうとしない、自然な声を目指す。

今まで母音は「a」で練習してきたが、男声、テノールにとってこれは一番難しい母音なので今は使わない。

印象としては、鼻腔をすごく意識した歌い方と指摘された。全くその通りで、Yではそのことを中心にやってきた。

それ自体は悪くないが、それだけではダメ。

喉仏が高音になるほど上がってしまっているのは、高音になるほど響きが浅くなってしまっているということ。

上に行くほど浅くしてしまっているの、高音に行くほど喉仏を下げていく感覚で響きを保つことを練習する。

声帯の使い方が固いと指摘された。響きを意識して綺麗な声を出そうとしてきたが、そういうことを一切考えずに、汚い声を出すくらいイメージでやってみる。

地声は思いっきり下から鳴らし、裏声も構えずに思いっきり出す。今は二つが全然バラバラなので、それをだんだん近づけて、混ぜ合わせていく。

地声→裏声→地声・・・の繰り返しをトレーニングして声帯の機能を高める。

自分の思っているいい声と、他人が感じるいい声は違うので、絶対に「いい声」を目指さない。

自分の持っている声を、体を使ってしっかり出すことだけ考える。音色は結果的に出てくるものだから、音色そのものを追及しない。

また、鼻腔を意識はしているが、鼻声になってしまっている。鼻にびりびりくるのは良くない。鼻腔はそれよりもっと上なので、もっと上で歌う。

この歌い方は、声をしっかり前に出してやらないとひっこんでしまうので気をつける。

とにかく「自然な声」を目指す。歌い方とか変なことを考えてそれを埋もれさせない。

姿勢としては、顎が上がってしまう癖を直す。顎が上がっていいことはない。

また、肩がまるまってしまう。自分を大きく見せるために、胸の中心は上を向いているようにする。

レッスンは、2週間でやってきたことを発表する場として考える。質問を持っていく。質問が出てくるようなトレーニングをする。

(KA)

○まだ声を前に出しきれていないのでそこをもう少し意識しながらの練習と、自分が発する言葉、音の意味とか何を伝えたいのか、今の自分に何が伝えられるかを自分自身もっと深く掘り下げて考えてみようと思います。(FS)

○声がちゃんと出ていないというのは、自分でもわかっていましたが、息もれをしているという事がわかり、今後の自分の強化すべきところがわかりました。
息吐きの練習を中心にしていましたが、歌を歌う力をつけるには、声を出したり、歌ったりすることが大事だと学びました。
今はまだ歌う段階ではないと思っており、高音を出したり、歌ったりはあまりしていませんでしたが、恐れずにもっと声を出し、歌っていきたいとおもいました。
母音をどの音の高さでもしっかり言える様になる事が、息を調節出来るようになり、歌えるようになることだと学びました。
リラックスすることが本当に大事だと思いました。
声をもっと前に出すようにしなくてはいいけない。
レッスンを録音させて頂き、後で聞いてみたら、自分の声がすごく暗かったので、普段から明るい声で話すことを意識しようと思いました。(OZ)

○ストレッチ(肩・首・顔) リラックスすること。
正しい姿勢(みぞおちの脱力から、腰に骨をのせていく感じ、頭は最後、吊られている感じ、重心はつま先)
唇をやわらかくする(唇の振動)
舌をやわらかくする(巻舌)
鼻で呼吸する
ハミング・・・響きに注意する。口角をあげて、笑みで声を出す
ハミングのまま、口をあげる・・・響きを変えない、同じ響き
「お」でロングトーン、針のような声をイメージ、細く、長く手は頼らないほうがいい
鏡を見て姿勢のチェックを常にとすること
正しい姿勢の作り方がとてもわかりやすくて、歌う前にやっておこうと思いました。(KE)

○音色に気をつける(よく聞く)
低音に力が入っていて、高音も地声でやろうとしているので、基本は頭声にすること
表情など力がはいりすぎている。力まないこと
「お」が「う」に聞こえがち。気をつける
もっとフレーズに気をつける。フレーズで歌う。
スタカートでお腹をぜんぜん使えていない。
自分では腹式呼吸はできているつもりだったのですが、お腹が使えてないとわかりました。
次回までにこれを重点的にやってこようと思います。(KE)

○良いレッスンだった。ためになる話ばかりで、とても良かった。
発声の方も収穫が多かった、響きの統一や位置が感覚的にわかってきた。
のどを開くのをもっと突き詰めていかないといけないと感じた。
やはり、リラックスが重要だと感じた。
考え過ぎはよくないな、と思った。
声がこもるので、もっと声を飛ばす感じをイメージすると良いらしい。
前回に続き深いレッスンができたと思う。(SY)

○一つ一つの音を出すときに一回一回身体を使っているため言葉が全部切れてしまう。「おはよう」が「お・は・よ・う」になっている。これでは言葉として変なので、レガートにすること。
スタカートで発声すると体全部が動いてしまう。お腹だけで動く

ように。
頬が落ちていると顔が暗くなり声も暗くなる。少なくとも頬骨は常に上がっているくらいのつもりで。
身体が力んでくるとあごが前へ出てくる。特に音階が下ってくるときに安心してしまい身体を使わなくなる。最後までちゃんと身体を保つこと。

口を開けるときは下のあごが落ちていくというよりも、上のあごを上げていくつもりで。
ファルセットでも後ろに抜けないよう、前に声を出すこと。高音部では中途半端にするのではなく完全にファルセットに切り替えてしまったほうが良い。
地声は自然な声で張りもあるが高音が出ない。裏声は高い音がきれいに出来るが張りが無い。地声もファルセットも両方鍛えないといけない。どちらかしか鍛えないとバランスが悪い声になってしまう。また地声からファルセットまで、ごこちなさがなく自然に切り替わるようになるとよい。

「レガートで発声すること」たしかに日常会話からしてごこちないかもしれません。日頃から気をつけたいと思います。
あごに力が入ってしまうことと、地声と裏声がかけ離れていることを何度か指摘していただいています。地声から裏声まで自然な切り替えで連続性を持たせることと、その際あごに力が入らないよう、すぐにはできるようにならないかもしれませんが当面の課題として引き続き気をつけたいと思います。

「音質を明るくするように」ということも私の課題だと思っています。(NO)

○大きなゴーグルをつけているような感じで顔の前面上部全体に響くように。声を顔に集める。もっと前へ声を出すこと。
高い音になると口が閉じてきてしまう。口を縦にあげる。下あごは楽にしていけるような顔で歌うこと。高い音域でも低い音域でもきちんと身体を使うように。
身体をもっと広げるように。腰は深く据えて下半身を安定させる。上半身は楽にして肩に力が入らないように。胸の一番高いところが必ず上を向いていること。

母音によって響きの差がありすぎる。口が開くように、指2本縦に入る大きさに噛んだままやってみる。最低そのくらい開けて中の空間を確保すること。
音階が降りてきても音質や響きが変わらないように。→声帯は高い音で後ろ側、低い音で前側を使う。音域によって使う場所が変わるとそれだけで消費してしまうため、同じ場所で全部の音域を歌えたいほうが効率が良い。

テノールやソプラノなど声の高い人は、声の輝き・高い音の輝きが必要。高音部になっても声が奥に引っ込まないように。より響きが増して明るい声を出すこと。高い音でも逃げないでどんどん前に出していくこと。

高いところを輝かせるためには、肩甲骨がくっつきそうなくらいに自分の中で意識を持って胸を張り、肋骨のあたりがいっぱい広がっていること。ただし、身体が硬くならないように。肩の力を抜くこと。

横隔膜はたとえるなら太鼓の皮のようなもの。常にしっかり張っていないと良い音が出ない。自分の身体を中心に常に一本線が入っているような気持ちで。身体がしっかり立っていないと良い声は出ない。声を出すことよりも身体を使うということを意識すること。
お腹が硬くならないように。プレスを吸うから広がる。声を出すから、凹んでいく。息がなくなったからまた息を入れる。この繰り返しなので、決してお腹を固めないこと。そういう動きが常に自分の中で循環しているように。

高音部にいくほど響きや明るさが増すようにということは意識したことがなかったので、これからは気をつけたいと思います。
声帯や横隔膜など、どのように身体を使っているかを知ってイメー

ジを持つとわかりやすいと思いました。
身体が全体的に硬くなってしまいがちなのが課題です。リラックスする方法を考えてみたいと思います。(NO)

○声優入門 P.78 速読のトレーニング

「その場で渡されたものに対して、その場で読んで言葉にしなればならない。」

その訓練です。

今、読んでもらって引っかかった場所が16カ所あります。これは多いです。

これくらいの文章だったら、5回以内に収めましょう。
何かいけなかったかということ、まず読むのが速過ぎます。
自分が思っているよりもゆっくりでいいです。

そして、全ての言葉をちゃんと鳴らそうと思って下さい。
鳴らさないでいると、声が内にこもる傾向があります。
それと、分の途中途中でまだペチャッて音がします。
気を付けましょう。」

「声の改善というのは、自分の感覚との戦いなんです。
トレーナーが“いいよ”と言ったことに対して、自分では“え？”
”と思った場合、その感覚が自分にないから、そう思うわけです。
だとしたら、新たな感覚を自分に作って行かなくては行けない。
自分が生まれてきてから自然に付けてきてしまったクセを直さなくてはならない。
それは右利きの人が違和感なく左利きにするくらい大変な作業です。」

「上の歯に下の唇を指で当てて、ブォーという音で文章を読んでみてください。

これをやると、息を均一に出すことになる。

だから、これをやった後に普通に文章を読むと、スムーズになる。
それと、強くブォーッと音を出したときに、お腹にグッとくる感覚があると思うが、そこ
が息と繋がっている場所なのでそこを意識しましょう。」(NR)

○声優入門 P.134 速読のトレーニング「風姿花伝」『十三』

「引掛かるのはせいぜい2回くらいに抑えたい。(4回引掛かりました)」

「読み方としては特に問題はないです。

しかし、まず気を付けなければいけないのは、誰を相手に喋っているかということです。

もっと大勢の前で喋っているような声が欲しい。

千人くらいの前で読んでいるつもりでやってみましょう。」

「飛ぶ声」と“大きな声”というのは決してイコールではない。

今やったのは“大きな声”です。

プロが舞台上で演技をしながら大きな声で喋るときに第一に考えることは、一番後ろの席の

お客様まで全ての言葉が分かるということ。

そして、声を遠くに飛ばそうというときに何を考えるかということ、
自分の中で一番明るい

声を出そうということ。

暗い声は飛ばないんです。だからなるべく明るい声を出そうという
努力をして下さい。

特別大きな声はいらない。明るい声というのは、高い声というのは
違います。」

「明るく喋るときに次に気を付けなければいけないこと…、押して
はダメです。

息の流れのまま喋って下さい。」(NR)

○『十七八』

「流れが悪い。流れが悪いとノドがキュッと閉まる。

そして、もっと間を大事にしたほうが良いです。間が悪いと、聞き

手が聞きづらくなる。

また、文章の大事な部分をバシッと決めなければいけない。

例えばこの文章なら『おれの一生の分かれ目はここだ』の辺。
声に出す前に目で読んだときに、そこから読み取れる情報量を多く
して欲しい。」(NR)

○P.169『少年』

「もっと文章の流れを考えて読みましょう。

次回はもっと長い文章を読んでもらいます。」(NR)

○客に見せていることを考えて歌う。見た目大事。

そうすると自然な発声になるので自ずからよい声にもなる。

自分を大きく見せないため

両手を広げ、胸を張って前、上の方を見る

小さいといわれては負け

スタンドマイクを持つと小さく見えるからよくない

腹をもっとへこませて

両手を広げて片足を上げて上を見る

指を二本口に入れて発声

腰を動かさない

高音を悲鳴にしない

明るい響きで

胸を広げての発声は、かなり声がかわると実感した。その後も練習
でやっている。

巻き舌のトレーニングがなかなかうまくできない

ステージで、自分を大きく見せること、辛そうに歌わないことは今
度の課題だと思う。(NM)

○客に見せることを考えて

肋骨を開く

息が足りなくなると腹がでてしまうがへこませる

喉開きすぎて吠えないように

とにかく胸開く、体使う

側近もへこませる

股開いて少ししゃがんで声出すとよくでやすい

見た目を楽なふりして声出す

高い音で顎使わない

ずっと使える声を作る事が大事。なぜなら喉任せのアーティストは
年とともに声変わり、売れなくなる

うまい人はずっと発声を習っている

歌うときの見た目に気を使うようになった。そのためには気持ち的に
余裕をもって歌わなければならないと思う。

高音域で、うまく響いている感覚がなんとなくついてきた。(NM)

○もっと上で響かせる。

後ろに引っ込めない。声が咽喉に入ってる。

口が開いて、オがアに聴こえる。

声を出す時に押さえつけてる。

声が大きすぎる。下りる時に“ワァー”といいすぎ。高いところと
同じところで戻る。

耳にくる声は飛ばない。いい声とはうるさくない。自分の声はうる
さい。

風邪の時は咽喉が充血してて、逆に声がでてしまう。

そこから更に出そうとするうるさくなる。

風邪の時はあまり発声練習しないほうが良い、その状態に慣れると
体調が戻った時、その時の声を出そうとして痛めてしまう。

力を抜いても流れは失くさない。

声だけに頼ったらダメ。体から出す。

歌う前に準備しすぎ。

高い音が後ろに引いてる。

自分で声を揺らさない。

(ドレミファソラシドレドシラソファミレドの練習)

高い音まで届いてない。しっかり上まで行ってから戻ってくる。

(次回からコンコーネの練習)

どれだけいい発声をしてもし曲で出せないと意味がない。

風邪の時の状態がわかったのはいい経験だったと思う。注意点も聞けたので。

体をもっと自然体で、体から歌う感覚を身につけたい。

一つの事に注意・意識がいくと何かが一つ抜けてたりする。

もっと練習の中でしっかり出来るようにして、自然体にもって行きたい。

自分の声、発声の時の体の状態をもっと理解していきたい。(NZ)

○音程が違ったことはわかっているみたい。それはいいこと。その感覚を磨いて、研ぎ澄ましていくこと。

狙い過ぎていて気がする。あまり考えてない時の方がいいことが多い。(HY)

○声を「後ろへ引く」という感覚が少しわかった気がしました。今までは、音が高くなったり、大きくだそうとすると、比例して前へ向かっていく感覚だったのですが、今日はいつもととは違いました。鼻腔に入る感覚、まだまだわかりません。近い所まではいいかと思うのですが、もっとバシッとはまる所がありそうな感じがしています。そこが少し見えた気がしました。

ピアノ〜フォルテのコントロール、全然出来ていなかった。どうしても のどで コントロールしようとしてしまう。

体で、息でコントロールしていくイメージをもっと!

色々アドバイスいただいたのですが、大笑いした時のおなかの使い方、息を送るイメージ etc...

自分としては、「エネルギーをもっと使って」という言葉が合っていたように思います。

色々考えず、単純にエネルギーを使う というイメージの方が、体がついてくるというか...

考えると小さくなってしまったり、より喉を使っていたように思います(HY)

○ハミング、腹式呼吸のチェックをしてから発声をしました。

声を出す時のポイントは少しつかめた気はするんですが、上の方に集中するとのどで息を切ってしまうとの指摘をもらったし、自分でも最近響きの方に意識が行き過ぎてる感じがしていたので、お腹から吐く息をそのまま今あるいいイメージの響きに乘せられるように練習してみようと思います。(FS)

○発声の時は0

日本語の発音とは違うことを意識する。(はっきり)

口はたてにあける、もしくは、前に

歌う前の準備はしない

りきまない

姿勢は胸から

口の中を大きく開ける

声は明るく

手に頼らない

声の高さで質が変わるので変わらないようにする

遠くへ届ける

声の高さで質が変わる、という違和感を違う風に思っていたので、「こういうことかー」と納得しました。(KE)

○「大事に歌うのと引くのはイコールではない」

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

背が1cm 伸びた姿勢で。唇が柔らかくなって良いです。

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

ちょっと息が漏れているかな。息を(鼻腔に)当てて響かせて。

(b) んー ー んー ー んー (ド↑ミ↓ド) 一音ずつ (口閉) (開) (閉) (開) (閉)

(c) 「な」で発声 (ド〜ソ〜ド↑オクターブ上ド〜ソ〜ド↓ド〜ソ〜ド)

最後の音だけ引いちゃう気がするので、行きっぱなしで。

いい感じなので、あとは口角上げて、笑顔で響かせて。

4. トスティ No.10 (4回目)

□「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)

音が取れていていいと思いますが、ちょっと音が奥にこもっちゃうので、前へ前へですね。

もうちょっと細かくみていきましょう。

5. 止まりながら「う」で歌う(ピアノ伴奏付き)

一拍目は大事に歌って、二拍目を強く歌う。

だからといって、一拍目(シ)は引かないで。

ドレミで歌って一個一個歌わないで繋げて。

「り」で歌って。「り」で歌うとちょっといいかも。

胸から上で響かせている感じがするので、吸ったらその状態を保って。(NY)

○アクセントも音符の長さ分、しっかりつける。

長い音符、しっかりキープする。

ソの音のとき、少し抜けてる。

風邪の時でも、譜面の予習等をしっかりやっておけばよかった。

後半、ピアノにしっかり乗っかっていった。気持ちよかった。

この感覚をしっかり身に付けたい。(NZ)

○休符の後、フラットする。

母音によって、口を横に開いている。そうするとピッチが下がってしまう。

オの口を意識して。

頭の音、しっかり準備して。

アカペラの時、音がとれてない。アカペラでの練習もしっかりする。

録音を聴いて、指摘される所が、以前よりさらにはっきり解るようになってきた。

歌ってる時でも解るようにしていきたい。(NZ)

○しっかりと発音しようとする、喉声になってしまうか響きが落ちる。押してしまう(喉で)

喉声にならないようにすると、プワッと広がって息もれ声になってしまう。

ずり上がる事も多かった。入りの音が二つに聞こえてしまう。

naー、同じところから入る。ただそれだけなのに全然出来なかった。どうしても喉声になってしまう→力で入らずに息で鼻をつまんでN

ー。鼻腔に全然入ってない。

nーの響きのまま声にする。

息もれ、囁きはダメ。はっきりと発音。でも押してはダメ。芯のあるピアノ。もっと細く。もっと軽く。針の穴に糸を通すように。今はロープを通そうとしている

喉声でも抜けた声、息もれ声でもなく、しっかり鼻腔共鳴した声に!!(HY)

○ビブラートは圧力を逃す為のもの
人間は「いろんな声」はそんなに出せるもんじゃない。
「重い」とか「軽い」とかのアプローチじゃなく、自分にマッチする歌い方を見つける。
指くわえ「イ」のエクササイズは特に中音域に有効な感じです。
次の日に喉が温まってる感じがします。
「イ」と「エ」と「ア」を交ぜた音階練習。
なるべく「イ」のフォームでやる。
「イ」の練習はリンギングを意識して出す。
「ピン」とした声は、息の力ではなくて、口の微妙な開け方。そこに気を配る。
「エ」だけど「イ」のアプローチ（ピーンをキープする）。
「ア」も同じく「イ」のようにピーンを捕まえる。（N I）

○ピッチの甘さについて。自分の歌を録音したものを聴くと、ㄴする事が多々ある。特に語尾。歌っている時は外れている事に気付いていないのは問題だ。原因としては発声からくるもの、集中力からくるもの、覚える段階で間違えている事からくるもの大きい。確かに語尾のㄴに関しては集中力の持続が出来ていないという自覚あり。発声からくる問題はやはりハイトーンになると力で押し込んだり押し出したりするクセが出た時にㄴしてる事がある。これは音感云々というより、ただのキー設定の問題と、音色イメージの問題だ。ただ、とりにくい音というのはあると思うので、～度が自分は弱いのかという事を知っていく事と（自分で弱点と思い込みすぎると逆に変な意識が働きおかしくなる事も起こると思うので、思い込みすぎず、意識として認識する程度）、聴く音楽を偏らずに色々な音楽を入れていく事をもっとやっていかなければならない。（Y K）

○リズム感、拍の感覚が弱い事について。これについても聴いてきた音楽、歌ってきた音楽等、自分の体に入ってる要素が大きい。トレーニングしなくてもリズム感の良い人は良いし、悪い人は悪い。自分は悪い方なのでこれを意識的に強化しなければならぬ。リズム読みの訓練や、手で打つ事等アドバイスをいただいた。そして楽典的な理屈も同時にやっていこうと思う。理屈を知る事によって、曲のとらえ方、音の聞こえ方が変わり、音楽的ルールを踏まえた上でも聞けるように。
正直これまでほぼ声と体メインのトレーニングだったので（そのおかげで今の声がある）、ボーカリストとして声と同じくらい大切な要素である、リズムを鍛える事がいかに大切かという事に自分で気付けたのはよかったが、遅すぎる。というか、トレーニングなんかしたくとも元々リズムの良い人がボーカルをするのだらうけど。良くないのにやっているなら強化トレーニングで補っていかねばならない。これも声と同じでやったからといって短期で劇的に変わるというものではないだらうからねばっていく。
同時に今までどおり声を磨いていく事も同時進行だ。本当に音楽をやっつけようとするほどに、トレーニングをやればやるほどに、習得してやる事が少なくなっていくのではなく、逆に全然出来てない、自分はこんなにも素人同然なんだという事に気付いて、足らない事、強化しなければならぬ部分が、どんどん増えていく一方だ。強化したい事に対して時間が足りなくてパンクしそうになるが、時間をいかに使えるかこそセンスだと思うので、一日の時間割りから見直し、頑張っていこうと思う。やりきったと思える時、自分のボーカリストとしてのレベルはけっこう上がっていると思う。やる。（Y K）

○あえいおう の発声練習を中央ドから半音づつ上へ。オクターブ上のファあたりまで。そこから下がり、下のソまで。
ペロの付け根にウエイトをかけてしまっている、声がつぶれる。

「う」が特に、ドイツ語のU（上に点々の文字）みたいに聞こえる。
「う」の口で「イウ」と聞こえる。「い」に近いよりも「お」に近いくらいで。
ノドに当てにいかない。横に広がらない。
息を吸っているような形を意識して。ノドが動きながら「あ」と言う。
押さないこと。
「お」からが悪い。
「お」も前後に延びる感じで。
前後に長さが延びるためには、顔の前にもポジションを意識しておいて、そこから、ところてんを吸うみたいに、あーえーいーおーうーと。
歌いながら口の中も動いていること。
今は止まっている。
息が送れていないのかもしれない。
もっと「お」となってい。なるべく「お」で埋め尽くして。変にがま
んしてとめないで。
「う」と言ったときに、おへその下でも「う」と言っている感じ。
響きが繋がるように。
おなかの動きに、息を吸うのを足して。
「お」のときに、下へ落ちる。
もっと高いところで言う。
口蓋が開いて言う。押すのではなく。
それより浅いところ、前のところで歌わない。
ここから。
押さえないこと。
ㄴミくらいからは低音になるので、上のままでは歌えないので、口のポジションは崩さないまま、カラダの中で響いてくる場所が下に下
がっていく。もっと腰の方から響いてくる。
がんばろうとしないこと。
ノドに負担が掛かってくるので。
腰を回しながらアエイオウ。
おなかの中の響きは、骨盤が動いても変わらないように。
カラダは回していても、響きの方向が散漫にならないように。

回したとたんに、繋がらなくなってしまった。
口とノドと腰と、3つくらいに分かれてしまっている。
同じところで歌えるように。
横隔膜が安定していないとバラバラになってしまう。
後半辛くなってきて逃げないように。
毎回、横隔膜にマッサージしているような感じ。
声を出し始める最初が肝心。
「あー」と当てにいった瞬間に、中の素材が上がっちゃうから、自分に聞こえるのは歌舞伎くらい長い「あー」で。
その時に、腎臓のところに引っかかるというか、そこが安定する。
音が高くなった時ほど、息のスピードが増して、より瞬発力で届く。
その響きを（上と下と）くっつけようとしないと、止まってしまう。
腰が逃げている。
もっと背骨で歌ってる感じ。
骨を響かせて。
背骨が、一本響きが通っている感じ。
尾てい骨と腎臓の響きが動いてもくっついたまま。
いつも同じ音域で感ぜられます。
それはファからラあたりの中音域なのですが、裏声と地声をはっきりと分けて発声していたために、どうも、ノドのある部分の落ち着きが悪いというか、気を許すとすぐにピロツ！と裏返ってしまうところがあるのです。
安定した高音部と低音部の練習から始め、徐々に中音域をならして

いくやり方をしていますが、2時間くらい暖めないと、そこが「出る感じ」さえつかめない状態です。
2～3時間練習していると安定して出るようになります。(ON)

○横隔膜より上(肩、胸)部分をおろすだけで、声を出す練習。
ポンプの上からのゆるみ 部分を使って出す。
スタカートで(ハッハッ)
中音ファから半音ずつ上へ。肩をほぐすつもりで。
途中、ノドの部分だけになってしまうので、もっとカラダにまかせて。
体を横に切って縮めるような感じ。
肉を突然切って、ポンポンとやってるような感じ。
力みすぎても出ない。緩めること。
切った肉を(上半身から上を)ストン!とやっているだけ。
横隔膜が腎臓のところにあって、そこお尻あたりの尾てい骨の距離が縮む感じ。そして、腎臓のところが、フニャッとゆるむように。
息の量とか、スピードだけで歌う。
まだどこかで止めている。もっとカラダにまかせて。
高音になればなるほど、息も必要になるし、スピードも速くなるし。
そうすると体の準備、ストン!とやる瞬発力も必要。(ON)

○高音の方が抜けが良いので、そのように下も出したら良い。
高音ファ、ソ、あたりから抜けてくるのでレ、#ド、ドあたりも上のポジションのまま。あまり下がったと思わない。
中音ラくらいになったら、もっとカラダの方(胸とか)にして、アタマの響きを減らす。
中音ソくらいから今までと違うところで歌いだしたら、声が届かなくなりました。(高い方へいって体を使うようになったから。)
この辺は中間音になってきたので、高音ほど息も必要ではないしスピードもいらない。その辺り、同じようにはがんばらない。
ド、#ド、レくらい、アザみたいに音が鳴っていなかったが、これを高音みたいにと言ったのは、もっとアタマで歌っているような響きという意味で。
だけどもっと下、シ、ラ、になってきたときは、体は高音ほどがんばらなくていいから、ため息をつくくらいな感じで。
高音ミから下降。(ハッハッ)
レ、#ド、ド、は下の音と考えるよりはもっと頭声と思って。響きを頭声に集める。
シ、bシ、ラ、あたりは上ほどがんばらない。ため息フ〜って感じ。(上の方がハーッ!だとしたら)
ラ、ソ、のあたりからあったかくなってくる。胸の中で息が廻っているような感じ。
ソ、ファ、この辺は腰ぐらいで歌ってるつもりで。もっとがんばらなくなってくるが、もっと暖かい音を思っ。心臓で歌っているような感じ。心臓が暖かいというか。丁寧に歌う。やさしく歌う。
上が安定して出るので、高音のミ、#ファ、ミ、#ファ とかハミングまたはアーとかで出して、だんだん下がって来るとか。下も安定しているので、上下から攻めるとか。
高音ミ、ファ、ソ、の間を何回か動き、暖まってきたなと思ったら下がってくる。
ド、レ、まで同じ感覚で。
ラ、シ、は上ほどがんばらない。
ソ、ラ、で暖かくなってくる。胸の中で息が廻る。
bソ、bラ のあたり、あまり「出す」と思わなくていい。まず「自分のカラダが鳴る」ことを感じて。それから先にもっと前に出すとか、思ったらいいかもしれない。
この抜けちゃう中間音は、まずふわとした「響き」「鳴り」が体の中に鳴るのを感じて。
ミ、レ、腰の方で。

ド、シ この辺は落ち着く。
ソ、ファまで下降。(ここからまた上昇するが、そうすると下降と違ったクセが。)
#ラ、ド、気持ちもう少し前に。出した声を見ているような感じ。
#レ、ファ、胸くらいに。
#ファ、#ソ、音を引っ込めない。胸を暖かくする感じで。
#ソ、#ラ、心臓の裏で歌ってるみたいに。
ラ、シ、肺に暖かい空気を入れてる感じ。
イメージはすごく大事なので、こういう声になりたいとか、こういう声を出したいという方向、目的地が見えていないといけない。なので、いろんな人の歌を聞くのは良い。
でも自分たちの楽器はそれぞれ違うから、体のどういうところが鳴っているのかか感じて、心で感じるというよりは、カラダで、体の感覚で感じ取るように。(ON)

○イメージは持たないといけない。
心で歌ってるとか、全身全霊で歌ってるときは、暖かいものが胸の中にある。
もっと体の声を聞いて、体が心地よいところを目指すように。
意識がまだ外に向いている。
もっと内の部分を暖めること。
風邪気味で、胸のあたりがイガイガと痛かったので、この日のイメージトレーニングは更にわかりやすかったです。
胸の痛い部分に、暖かい潤ったきれいな空気が入ってきた、と思って歌っただけで、非常にいい声がでました。イメージは強力だと再認識できました。
常に満たされない気持ちで歌ってきた感じがありますので(自分の声が不本意なため)、ここから先、持てるイメージと、持つべきイメージを整理した方がいいなと思いました。(ON)

○日常も「鼻呼吸」にする。
額のチャクラを動かす感じの呼吸。
第三の目でコミュニケーションする。
口角も落とさない。
チャクラを鳴らす感じでハミング。
準備は大切。
高い音は低い時と身体の出発地点が違う。
「もっと開いて、もっと緩んで、背中中の引っかかりをつかむ」
背中をパコーンてハの字に開く。
そこへ、シュッ!っとポンプする。
ミより上は楽になるので、レも、ミと同じくらい高いと思って出してみる。
息で喉をほぐしていくような感じのタッチ。
高い=超ハイテンション
力はいれない、それよりも身体で歌う!
『バランス』だけ!
力むのとは違うのです。
アコーディオンのような身体動きを忘れないこと。(NI)

○「ミメマモム」でバイ音聴きながらやってみる。
腎臓と尻尾の引っかかりをくつついたままにする。
(背中中の重心を下げながら息を吸う)
息の入れ替え忘れるべからず。
身体が止まると浅くなる。
額のチャクラ。
アクリの所。
背中中の重心下げる。
バランスが大事。
前に保ったまま奥行き足す。
歌舞伎のように、心太引くように。

声の向きを途中で変えない事。

「はじける」子音を使って飛ばす！

子音の準備「ポン！」と放つ。

『準備が大事』コマンドする事。

子音・ポンプ・あくび・重心

コレを一瞬の判断で準備する。

音を聴いた時、出す声の為の「身体の準備」を完了する。

身体の「前」に声を離す。中に閉じ込めない事。(NI)

○腰をまわしながらアエイオウ

背骨は一本通って、その上でまわす。

バイオリンの弓で音を出すのと同じ

「ピターッ」とした圧力は必要。

しかし「ギッ」ではない。

高い音は低い音に比べて倍の圧力がかかる。

パッと重心をおろす、次はもっと下からとる。

(高へ移行の場合)

背中中は固めない。ふーっと緩める。

横隔膜は落ち着けて、腰は入る。

「骨盤の中で歌うイメージ」

「ラ」位から固くなる「シドレ」位まで固い。

それを抜けると逆に楽。

下からパッと出る！ことを忘れない。

重心をパッと下ろす！

息をパッと入れる。

パッパッパッ！ですね。(NI)

○自分では喉を動かさずにハミングが出来ていると思っていたが、喉声になっていると自覚出来た点。

今まで何となく行っていた高音部の響きが、鼻に集まっていると実感出来た点。

日頃から意識して練習することで、唇周りの緊張が以前よりも柔らくなってきた点。

「下顎に力が入ると喉にかかってしまうということ」

「上顎と下顎を均等に広げて、下顎を前に突き出さないようにすること」

「喉にかかったかどうかを、ある程度認識出来るようになった点」(HT)

○今月の目標：

1. 映画を30本以上観る

2. オリジナルの朗読原稿を作り、朗読を行ったものを録音して沢山の人の駄目出しをしてもらう。

3. 劇場に行き、お芝居を4本以上観る。1作品につき、1つは芝居を盗む。(HT)

○地声では声帯の前の方を使っていて、裏声は後ろの方を使っている。混ぜて全体を使うようにすると、地声と裏声の音色が近くなる。音を出す前に、その音の体を作って準備をしておく。

C-E-Gーと音を続けて出す時は、1音1音取るより、全部息もつなげて出す。1つ1つ取ると、ポジションがリセットされて良いポジションが崩れてしまうため。

音が高くなると思い過ぎない。C-E-Gーでは2音上がるが、それほど上がるというイメージを持たない。もっと近いと思う。

本番前に準備体操が出来ずに歌わなくてはいけない時、お辞儀の際に息が上下に通るようにして、筒を作り、イメージを作る。

(OK)

○体を筒として、筒が広がるイメージ。

丹田から息がつかないかなければ、パッパッとスタカートで出し、その位置から出す。

前だけにしようとしな。お尻をしめる。

英語の曲は、大事な単語を強調。

今年の目標息の流れが下半身と頭まで、常につながるように体が筒と感じて息・声が流れる意識を持つ。(OK)

■日録 Select by Ei Fukushima 2007年12月分

アーティストになるための各界人のアドバイスと英の一言コメント
(タイトルは、EI)

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

●KFN-123 「寺山修司」論 斎藤孝さん 12/1

<何が職業か、というのは実はたいして重要じゃない。何をやったか、が重要なんだと思う><走ることは思想なのだ>

いみじくも鶴見俊輔が、寺山の仕事は「時代の流行を作る」といっているように、寺山修司は60年安保から70年安保を経る大変革の時代に、時代をグイグイと引っ張っていたのである。

<血があつい鉄道ならば 走りぬけてゆく汽車は いつかは心臓を通るだろう>

—何をやったか。(F)

●KFN-124 「子供の国ニッポン」(1) 庵野秀明さん 12/2

「そして敗戦を境に、教育というものが一人前の大人を育もうとするものではなくなったのです。いま40代の私の世代に関してもそうですし、私より上の50代や60代にしても、大人がどう振舞うべきかという確固たるモデルが欠けているのです」

「日本に、大人なんていませんよ。サラリーマンは電車で堂々と臆面もなく、マンガやボルノまかいの写真週刊誌を読んでいますからね。30年前に、こんな風景はありませんでしたよ。戦前に教育を受けた世代なんかは、電車でマンガや写真週刊誌を読むことなど、恥ずかしくて、とてもできませんでしたからね。それがいま、どうなってしまったか。ここは子供の国ですよ」

—子供の国、モデルをつくれ。(F)

●KFN-125 「子供の国ニッポン」(2) 塩見孝也さん 12/3

元赤軍派議長の塩見孝也は、いい加減にしろという感じだった。塩見はサブカル評論家たちが、自傷行為や自殺という得意のテーマを扱っている間、手を額にあてていた。だが、やがて耐え切れなくなったのか、マイクを掴むと「君たちは、いったいどんな人間なんだ」と言い放った。

「私だって、人生が辛いことくらいは知っている。若かった頃もあるんだから。ニヒルになって、世の中、腐っているんだから、どうでもいいと考えるのは簡単だ。でも、そんな風に考えていると、結局は、牢獄行きだぞ。いい人生を送りたいと思うなら、現実世界のなかで何かしなくては。世界を知ってイデオロギーを身につければ」

—どうでもいいは、牢獄行き。世界を知ろう。(F)

●KFN-126 「経営学」(1) 小泉純一郎さん 小倉昌男さん 12/4

小泉 どうやってやる気を起こさせるのか、ぜひうかがいたい。
小倉 それには、みんなが同じ気持ちになることです。ということは、コミュニケーションです。私の考えでは、社長の持っている情報を社員に与えると、社員は社長と同じ気持ちになるんです。日本人は優秀ですから。
小泉 ときには社員とノミ（飲み）ニケーションするんですか？
小倉 一杯やる代わりに説明をします。
小泉 相手が納得するまで。
小倉 それか経営者の一つの仕事であり、役人と違うところですね（笑）。役人は説明してくれませんか。
—コミュニケーションは説明から。（F）

●KFN-127 「経営学」（2） 小泉純一郎さん 小倉昌男さん 12/5

小泉 その届かなかった一割分をヤマト運輸が配達すると9割届くという話を聞いたんですが、これはどうしてです？
小倉 地図を見ると世帯主の名前だけで家族の名前は出てないんです。それを間違いなく届けるというのは、宅急便のドライバーの頭のなかにすべて入っているからです。
小泉 すごいな、それは。
小倉 私は、最初それをコンピュータでやろうと思ったのですが、入力するだけでたいへんなんです。そんなことするよりドライバーに任せようかという気持ちになりました。ドライバーは毎日回っているうちにいろんな情報を蓄積していますから。自分の情報で仕事がうまくいくというのは誇りなんです。
小泉 受け持ちの地域は変えないんですか？
小倉 変えません。経営者にとって、どうしても社員にやる気を出してもらえるかという点のポイントは、煎じ詰めることと任せるとのことです。「任せた。頼むよ」と。すると、ドライバーは自分で工夫して、地図を見たり、いろんな情報を集めて自分なりに蓄積を頭の中にしていく。それが、お客様の「ありがとう」「ご苦勞様」という言葉になって自分に返ってくる。そのことに、宅急便のドライバーは大変な喜びとプライドを持っています。
—一人の頭の中に入れる。（F）

●KFN-128 「経営学」（3） 小泉純一郎さん 小倉昌男さん 12/6

小泉 「クール宅急便」がありますね。これは、どういう発想で？
小倉 荷物は口をきけないし、歩くこともできません。夏ともなれば荷物を積んだ車内はたいへん高温になる。それじゃかわいい荷物がかわいそうだと。
小泉 かわいい荷物がかわいそう？
小倉 それが原点です。
小泉 社内には「何もそこまでやることは」という声もあったでしょう。
小倉 ありましたが、暑がっている荷物を冷やしてやれば荷物が喜ぶ。荷物が喜ぶことはお客さんが喜ぶことなんです。
—「何もそこまで」をやる。（F）

●KFN-129 「経営学」（4） 小泉純一郎さん 小倉昌男さん 12/7

小倉 手間がかかる商売ほど儲かるんです。競争相手がいませんから。逆に大量生産・大量販売というのは競争が激しくたいへんです。しかし、一人一人、一軒一軒出てくるところも違うし、届けるところも違う。こういうサービスは誰もやらない。誰もやらないことを一生懸命やれば、その値打ちを認めてもらえて、支持もされる。やはり、事業というのは消費者から支持されませんと、まず成功し

ませんね。
小泉 ただ、先端を行って成功すると、ほかの企業も参入してくるでしょう。
小倉 してきました。5年たって、やっと5パーセントの利益が出た。これを知って業界の人間はびっくりしたわけです。「あんなことをしていたらヤマト運輸はやがて潰れる」と思っていましたから。ところが、潰れるどころか5パーセントも利益が出た。「やれば儲かる」ということで、いきなり35社参入してきた。
—誰もやらないことをやる。（F）

●KFN-130 「言葉では言えない“なにか”」（1） 鴻上尚史さん 12/8

僕は、じつは、ダンスが大好きです。本当に優れた身体の運動を見ると、言葉を越えた感動を味わいます。もちろん、僕が舞台上、洪水のように言葉を発し続けるのは、そうすることで、言葉にできない“なにか”をあぶり出すためです。が、優れたダンスは、もっと直接に、言葉が届かない“なにか”を魂の奥深くまで届けてくれるのです。
僕は、自分の演出する芝居で、ダンスを毎回、入れます。突然、踊りだして訳が分からんと言われたりしますが（わははは）それは、踊ることで、言葉では言えない“なにか”を表現したいと思っているからです。
言葉の洪水によって、言葉では言えない“なにか”を表現すること、本質は同じなのです。
—“なにか”をあぶり出す。（F）

●KFN-131 「言葉では言えない“なにか”」（2） 鴻上尚史さん 12/9

数々の感動的なダンスを見てきました。その昔、ピナ・バウシュという世界的に有名な舞踏家の公演「カーネーション」では、（僕は、ピナ・バウシュの中では、この作品が一番好きです）舞台一面に、数万本の造花のカーネーションが刺さっていました。これをダンスと言うのかと思う読者もいるかもしれませんが、これも、立派なダンスです。ダンサー達だからこそ、カーネーションの中で、走り、飛び、転がる風景が美しいのです。鍛えられた筋肉が、カーネーションを舞い上がらせるのです。僕は、海外でこの公演を見ていたら、震えていただろうと思いました。
このダンスには、国家と平和と遊びと管理と、さまざまな言葉が表現しようとしている“なにか”が、そのままの姿であります。
—“なにか”をそのままに。（F）

●KFN-132 「高木ブーの生き方」 高木ブーさん 12/10

高木 ステージの真ん中に立ったときに「ようやく真ん中に立てました」と言っただけ立川談志さんがこんなことを言っていました。「一流で一番になって落ちぶれるより、二番目でずっと、長いこといるほうがいいんだ」って。それを聞いて「なるほど」と思ったけど、一つのジャンルとして、一時、見捨てられたハワイアンが認められて元に戻りつつある。僕はハワイアンを一時的なブームで終わらせたくないし、なんとか定着させたいと思っていますから。
—長いこといることの価値。（F）

●KFN-133 「グレイズン犯罪」 12/11

年々エスカレートするストーカー犯罪。だが、ストーカー行為そのものは、犯罪として“グレイズン”であるため、法的解決はきわめて困難である。この問題に立ち向かうべく誕生したのが、ストーカーバスター「A・K友の会」だ。

サービスの内容は、まずカウンセリング。実践的知識を有するカウンセラーが事情聴取し、個人に合った解決法へ導く。大部分のケースは、このカウンセリング段階で、精神的負担が軽くなり、ほぼ解決へ向かうという。

ーカウンセリングの社会へ。(F)

●KFN-134 「砂に埋めたい男NO. 1」 出川哲郎さん 12/12

「抱かれたくない男」を筆頭に、「嫌いな男」「一緒にディズニーランドに行きたくない男」「一緒に鍋をつつきたくない男」と、爆然たるNO. 1受賞歴を誇る男でも、さすがにこれにはコタえたという。

ー砂に埋めたいことは？(F)

●KFN-135 「超高学歴者の勘違い」(1) 佐藤優さん 12/13

学校秀才や努力家タイプのいわゆるエリートに陥りやすい罠がある。「自分が成功したのは努力したからだ」という考えならば、まだ許容の範囲だが、「成功しない者は努力が足りないからだ」などというまったく間違った発想をもつ輩が多い。成功には努力と運の双方の要素がある。そのことを理解しないと、他人の気持ちか理解できないいびつな人間になってしまう。

ー努力と運。運も努力。(F)

●KFN-136 「超高学歴者の勘違い」(2) 佐藤優さん 12/14

自分の頭で物事を考える人々にとって、日本は生きにくい社会であるということは、今から約100年前、1909(明治42)年に夏目漱石が「東京朝日新聞」「大阪朝日新聞」に連載した小説「それから」を読めば、よくわかる。カネ、仕事にがつがつしている平岡常次郎の生き方しか日本人ができないのは淋しすぎる。

ー頭で考えると・・・。(F)

●KFN-137 「超高学歴者の勘違い」(3) 佐藤優さん 12/15

日本の学歴は、外国に出るとまったく神道力がなくなる。当事者の人間的魅力、地アタマのよさ、それに少々の語学力があれば、日本の因習に一切囚われずに生きていくことができる。その中で、一番重要なのは人間的魅力、つまり友だちを作る能力だ。他人の気持ちになって考えることができる人は、どのような状況でも友だちができる。ほんとうの友だちが数名いれば、どんなに困難な状況に直面しても路頭に迷うことにはならない。

ー友だち力。(F)

●KFN-138 「民謡がヤバイ」(1) みうらじゅんさん 温泉タローさん 12/16

そこにまだ日本人は気づいていないんだね。タランティーノの「キル・ビル」で日本のB級文化が紹介されたように、今回、温泉タローのアレンジ力で、EUで民謡が受け入れられた。いわば韓流帰国だ。

日本を再発見するときに“文化”っていう切り口は堅いと思うんですよ。日本では、“文化”に触れることって、「いいこと」になっている。グッドジョブです。

ー“文化”、日本文化。(F)

●KFN-139 「民謡がヤバイ」(2) みうらじゅんさん 温泉タローさん 12/17

日本には“言霊”という考え方があって、いい意味でも悪い意味

でもそこが引っかかるんだと思います。ラップでも日本のラップってどうしてもことばに深い意味があつてね、単なる響きじゃすまない。でも、民謡は日本人が聞いてもすぐに意味がわからないところが多いですよ。民謡の語感のよさにラップの感じもあるっておっしゃってましたよね。

ー言霊、民謡語感。(F)

●KFN-140 「民謡がヤバイ」(3) みうらじゅんさん 温泉タローさん 12/18

温泉 はい、シャッフル イズ ジャパンですね。

みうら ははあ。音頭って聞くと田舎くさいイメージありますがけど、民謡はシャッフルである、と？

温泉 はい。シャッフルビートというのは、ものすごくユーモアがあるんですよ。明るいですよね。

みうら 民謡は、上の人音楽じゃなくて、ストリートの歌ですからね。

温泉 まさに、ストリートミュージックなんです、民謡は。

ー民謡はラップビート。(F)

●KFN-141 「それは100年経っても変わらない」 矢沢永吉さん 12/19

しょうがないよね。いつの時代にもその時代のしきたりがあるから。でも、どうなんだろうね、100年経っても、200年経っても、変わらないものってあるよな。大きさや色艶はちょっと変わるかもしれないけど、ずっと変わらないものって、やっぱりあれに尽きるんじゃないの。ありがたうと思ったらそれを口にする気持ち、自分が悪いと思ったら申し訳ないですと言える気持ち。それは変わらないんじゃないですか？やれメンツだ、やれ立場がどうだ、その壁をどう越えられるかの闘いなんじゃないの？

ー気持ち、超える。(F)

●KFN-142 「このままだったら明日のオレはないと思った」 矢沢永吉さん 12/20

今、言いたいことを言って、我が道を行く人が何人いますか？言いたいことも言わず、我が道も歩まずっていうのが、今の日本なんです。そんなのがんばらなくてもそこそこの生活はできるし、責任を負わされるくらいなら、“長”の付く立場にはならないほうがいいって、平気でNHKの討論会でやってるくらいだから。そんなの間違ってますよ。

だんだんと、クールというか、小生意気というか、そういうのが王道を占めるようになってきたんです。わかります？これはね、なかなか悪くない時代なんだろうけど、そのシワ寄せがそろそろ来てるんじゃない。それで格差だへちマだって騒いでるけど、格差？そんなに起きるに決まってるじゃない。格差がどうだって急に言ってるけど、何を騒いでるのかな？って思うよ。オレなんて、20歳のころから格差のど真ん中だよ。このままだったら、明日のオレはなくなってしまう。

ーこのままだと、ない。(F)

●KFN-143 「品格を持った生き方」(1) 日下公人、渡部昇一、竹村健一さん 12/21

日下 日本人は「武士道」という言葉はよく使うけれど、実は「武士道」には三種類あります。そもそも武士道は、強いということの意味する「武勇」ぐらいのニュアンスでした。そのうちに礼儀正しい武士でなければならぬということになりました。それは根本に遡って、人間が立派でなければなりません。つまり、どういう武士

を礼賛するかというのは、戦国時代から江戸時代の初期、中期、後期とで異なるということをコンパクトにまとめてあります。(中略)

そういうことで、「武勇」から「礼節」を経て、「人格」のほうへ武士道もだんだん変わっていったのだそうです。

—武士道と人格。(F)

●KFN-144 「品格を持った生き方」(2) 日下公人、渡部昇一、竹村健一さん 12/22

渡部 私は7月に新書で『日本人の品格』(ベストセラーズ)を出しました。ただ、私はいまから十四年前の1993年、すでに何人かの方との共著で『日本人の品格』を書いています。「品格」ならこっちのほうが多いわけです。しかし十四年前は、自分の国の「品格」に対する日本人の関心はまだまだ低いものでした。(中略)「品格」に「キャラクター」という言葉をあてたのは、『セルフ・ヘルプ/自助論』の著者サミュエル・スマイルズです。彼の第二作『キャラクター』からきています。サミュエル・スマイルズはさまざまなジェントルマンを例に挙げ、「キャラクター」が人間で一番重要だということを書いています。「キャラクター」の根本は、「セルフ・ヘルプ」の精神がなければ、「人格」なんてものは成り立たないというわけです。

竹村 人に頼るようでは駄目だということです。

渡部 そう。そして「セルフ・ヘルプ」の人間が多い国の「品格」は、高いといっています。

—キャラとは品格か。(F)

●KFN-145 「品格を持った生き方」(3) 日下公人、渡部昇一、竹村健一さん 12/23

竹村 日本人は皆、文句ばかりいうことが当然の権利のような顔をしています。だいたい人間というものは、大事にすればするほど、ありがたいと思わずに、増長していく傾向にあります。(中略)人間というのは、自分で頑張るということも必要ですが、昔から偉人伝のようなものが支持されていることから考えてもやはり導きが必要な部分もあるでしょう。私の場合は、日下さんと渡部さんのお二人が導いてくれているのかもしれませんが。

渡部 ただ、自立するという気持ちがない人には、導いてくれる人すら現れません。(中略)また、自分を支持してくれる人と自分の波長が、大きな問題となってくるでしょう。

—大事にされない価値。(F)

●KFN-146 「品格を持った生き方」(4) 日下公人、渡部昇一、竹村健一さん 12/24

竹村 「百日の説法屁一つ」というけれど、結局は受け手次第です。ですから、世の中にいい言葉は数あれど、それを受信できるかどうかということになります。さらにそれを自分のものにして使えるかどうか、それも大切です。そういう点で、我々は上手く掴んできたほうでしょう。自分一人の力で、ここまできたとは思いません。

渡部 いい言葉にピンときたということが重要なです。言葉を掴む心があったということです。掴む心がなければ、それは馬耳東風でしかありません。

—ピンとくる、つかむ心。(F)

●KFN-147 「稼ぎ力」(1) マチュアライフ研究所 渋井真帆さん 12/25

生徒数4500人、受講できるのは半年待ちという女性向けビジネス教養スクールを主宰する渋井真帆さん。(中略)悩んだ挙げ句、

駆け込んだのは資格スクール。宅建、パソコン、英会話、カラーコーディネーター、彫金アクセサリーなど、「資格ジャンキー」になるほどのめり込む。だが、その結果分かったのは、「資格だけでは通用しない」ということだった。主人に言われたんです、『君は種ばかり集めていて、それを咲かせる努力をしていない』って。(中略)もっと自分の発想や感性を信じ、そうした種をまいて花を咲かせる「稼ぎ力」こそが大切なんだと気づいたんです。

—種より、育てる力。(F)

●KFN-148 「稼ぎ力」(2) マチュアライフ研究所 渋井真帆さん 12/26

そこには成功するための秘訣が書かれてあるのですが、最も重要な教訓は、『人間の本性は自分にしか興味がない』ということ。興味がない上に、他人に対しては自分を見てほしい、認めてほしいという欲求を誰もが持っている。なら、自分に向ける興味を10%でも相手に向けたら、すぐ感謝されるし、その分見返りも来るというわけです。ビジネスもまさにそう。相手のニーズをつかみ、自分のサービスや商品を提供することで、相手が価値を感じ、その見返りとしてお金をいただく。その本とは、『チャンスがやってくる15の習慣』(レス・ギブリン著)。

—興味は、自分だけ?(F)

●KFN-149 「日本人はなぜ戦争をしたか」(1) 猪瀬直樹さん 12/27

例えば、石油の供給量の場合、<「大いに努力する」という掛け声で、期待産油量の数字はどんどん膨らんで>いき、石油を積んだ商船の護送作戦にしても<統括すべき中央機構は作られ>ず、<徹底した検討がないまま>だったのである。

高橋中尉の回顧録にも次のような悔恨が記されている。<これならなんとか戦争をやれそうだ、ということのみなが納得し合うために数字を並べたようなものだった>

<意思決定のプロセスのなかで数字データのインプット・ミス>や<最終決断にあたっての自己責任の放棄>は、戦後も続いている。

—いつも、検討とチェックと責任なし。(F)

●KFN-150 「日本人はなぜ戦争をしたか」(2) 猪瀬直樹さん 12/28

戦前、日本は中国大陆に進出したけれど、費用対効果で考えた時、満州でさえ採算が取れるかどうか怪しいのに、「支那の英霊10万を無駄にするな」という空気に対抗できず、満州以外にも戦線を拡大して回収不能な不良債権を増やしていった。結局、300万人の日本国民が死ぬわけです。その過程は、道路の需要を恣意的に過大に推計し、しかもそうしたデータを国民に隠し、隠限のない赤字を生んだ道路公団、あるいは社会保険庁と同じなんです。

—間違いを認めぬ過ち。(F)

●KFN-151 「日本人はなぜ戦争をしたか」(3) 猪瀬直樹さん 12/29

<「同調圧力」に屈しないためには(中略)技術者という自分の役割の中で自分にできることはなにかを「事実」にもとづいて、論理とデータで考えていくことだ。そうやって社会で働いていけば自然と「空気」とは無縁の「オンリーワン」になれる。>

—事実とデータで超える。(F)

●KFN-152 「みっともない」(1) マークス寿子さん 12/30

「みっともない」のは犯罪ではないし、道徳的に必ずしも悪いことではないけれども、子どもから大人、老人に至るまで、人それぞれが年齢や性別にふさわしい行為の基準であって、それに背いた時に「みっともない」と非難されたのである。
一言でいえば、「みっともない」とは「不相応」ということでもあった。さらに、Aがやっても非難されないのに、Bがやると「みっともない」と言われることがあって、それはその人の「分」にふさわしいか、ふさわしくないかということなのである。
—もったいないより、みっともない。(F)

●KFN-153 「みっともない」(2) マークス寿子さん 12/31

本当に悪いことをした、自分の責任だと思って謝るのではなく、とにかく頭を下げておこうと考えているのが見え見えだからだ。まして事件当初のJR西日本のトップや不二家の社長のよう、悪いのはヘマをやった現場の人間だと考えていたことが明らかで、メディアに叩かれるようになってしぶしぶ頭下げたのはひどすぎる。「トップが責任を感じない」、つまり組織の問題ではなく個人の問題と考えているようなトップは本来責任者の地位に在るべきではない。そんな人間の「謝罪」は見ているほうが恥ずかしくなるほど「みっともない」ものである。
—謝罪の意味。(F)

□12月引用文献

- 12.1 週刊ポスト 070803
- 12.2-3 クーリエジャポン 2007.7
- 12.4-7 週刊宝石 2000.5.11
- 12.8-9 SPA
- 12.11 DIME
- 12.16-18 SPA
- 12.19-20 DIME 2007.9.18
- 12.21-24 (世相を斬る)
- 12.27-29 SAPIO 2007.8.22/9.5 (『昭和16年夏の敗戦』猪瀬直樹著)
- 12.30-31 SAPIO 2007.8.22/9.5

福言 by Ei Fukushima 2007年12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/>

○守屋事件と日本人(1) 12/1

須賀原洋行、いや山田洋行、いや違った守屋前防衛事務次官、夫婦で接待ゴルフ389万円で逮捕。
これが国防利権? 年間4兆8千億円の防衛費の?
たしかにトップの次官だけど、やっぱりトカゲの尻尾切り。
「気分は形而上」って感じ。

○守屋事件と日本人(2) 12/2

介護も、できない規制に挑んだものをつぶして、誰もやらなくなってきた。
医療もそうなりつつあり、建築も同じ。そして、誰も挑まなくなりつつあります。

以前は、クロネコでも京セラでも、叩かれた。
なぜか、日本での洗礼は日本人にしか与えられず、外国人には甘い。それを叩くのはマスコミであり、一般の人であり、我々であるということをよくよく考えておくことです。

○守屋事件と日本人(2) 12/3

ここ10年、日本は古いものをゾンビ化させ、新生児を殺してきた。グーグルのようなビックベンチャーの誕生に、リードカンパニーの育成に、誰も手を貸さず、いや気に食わない、時期尚早と、以前より、スピードアップしている分、早くつぶしてきた。

○守屋事件と日本人(3) 12/4

情報収集で、防衛省が何もできないから、そうしていたのであって、日本のことも少しは考えとそうせざるをえないのであって。また何もしない真面目な人が上に抜擢され、そもそも彼の出世も、上がごっそりやられてしまったためにそうなったのだし、また歴史が繰り返すだけ。
国の将来を考えると巻き込まれる構造もあるわけだ。
で、もう、そろそろ、何とかしてよと皆思いつつ、また忘れていく。

○守屋事件と日本人(4) 12/5

あたしや税金を人头税、本当の弱者を除いて均等にして、政府のすべてを解体して、平等にすりゃいいとさえ思う。
弱者の衣をきた強者よりも、強者から突き落とされた弱者の本音に、このブログでは焦点をあてているため、却って挑むことを恐れる人を出してしまわないかと、この頃、懸念する。

○守屋事件と日本人(5) 12/6

本当はそれに刺激され、「Be Artist たい」と願うのだが、今の人は自分の気に食わぬ人や意見があれば、読んで反論したり、考えを深めるのではなく、それと関わりなくする。
まだ幼稚なレベルでも、人と関わろうとする熱意は認めてあげなくてはと思いつつ、その成長のなさは、自分を是として他人をこきおろすことに、小さなカタルシスを得ていて、何ら本質に迫らないのだと残念に思う。

○守屋事件と日本人(6) 12/7

これは、日本人に昔から多い傾向だから、いまさら言うこともないが、あたしの意見が気に食わなければ、それを望むところだし、気に食わないように思うように書いてもいるのだから、読んでくれなくなるのもわかるが、気に食わないものから目をふせないことで、はじめて自分が立てることを知ってほしいのです。

好きな人や気に入る考えの人の中だけにいて、深まることも、自ら立つこともなく、サークル体質に染まる、それを否定しないが、自分をもって生きてはいけないよと。

○自費出版トラブル 12/8

作者として長くこの世界にいてわかることは、私らでもというか、有名な出版社から出しても、全国の書店に平積みになるのは、ほんの一部ということを知っておくだけで、海外ステイトトラブルも同じ。
絶対に退職金を一つのことに賭けるのは慎重になって、なんだこのア

ドバイスは。

○適塾と緒方洪庵の話（１） 12/9

緒方洪庵 1810 年生。8 歳で天然痘を患い、九死に一生を得る。体が弱く、武士の子なのに、武芸で身を立てられないことからのコンプレックス。
適塾では、塾生の自立を目指し、オランダ語の基礎だけ、それを学び、どう生きていくかは委ねる。環境だけを与え、自立心を育むことに力を注いだ。
他の医師とは、お互いの診察現場には立ち入らないのが、当時の不文律だった。しかし、それを破り、患者に尽くす。

○適塾と緒方洪庵の話（２） 12/10

当時の不治の病、天然痘克服に尽力し、手痘を入手する。しかし、牛痘で牛になると悪説が流布され、一人もこなくなった。閉鎖の危機、仲間の医師も去る。
7 日以内に人から人へ打たないと、途絶えるところだった。ものごとの本質を見極めて、人を動かす。
自戒のことは、
「これただ仁術を旨とするのみ」
（『その時、歴史が動いた』）

○マカオ・香港紀行（１） 12/11

今回の訪問先は、マカオでできたばかりの巨大ホテル、ザ・ベネチアン・マカオ（澳門威尼斯人酒店）。泊まるどころじゃなくて見るところといわれる。とにかく広い、全室スイート。
ベネチアの水路とゴンドラを模す。ホテル中央にカジノスペース、客室へ行くにはそこを通らなくてはいけないため、チェックは甘い。ベガスのアーケードに似た青空天井のもと、日本のお台場でも真似てたが、夜中もたそがれ気分のいい散歩になる。

○マカオ・香港紀行（２） 12/12

マカオ世界遺産めぐり、2 回目、19 年ぶり。
ポルトガル風の石畳と建物 異国情緒に溢れる。
セナド広場、仁慈堂博物館、聖ドミニコ教会、モンテの砦、旧城壁、大三巴牌坊、名物のエッグタルトを食べて歩く。
世界遺産の聖ポール天主堂跡（大三巴牌坊）は、火災で焼け残った正面の壁、フェサードと階段。
「1602 年マカオ市によって偉大な聖母に捧げられた」と碑文にある。

○マカオ・香港紀行（３） 12/13

工事中のフィッシャーマンズは今風のテーマパーク。
ホテルもビルも、工事中が多い。
それは、オーナーがカジノで負けて逃げたから？だけではない。
今をときめいていく街。中国の次代の宝箱。
高さ 338 メートルのマカオタワーでマカオを一望。
ここもバンジーなど、ベガスのアトラクションがある。

○マカオ・香港紀行（４） 12/14

マカオ初のラスベガス風カジノ、金沙娛樂場に寄る。
マカオで一番の売り上げ。
マカオの通貨はパタカ（P t）、香港ドル（HK \$）と等価。
香港市内ではパタカは使えない。

○マカオ・香港紀行（５） 12/15

マカオグランプリ博物館と、ワイン博物館には初訪問。
実際に大会で使用したレーシングカーを多数、展示。
マカオグランプリは 11 月の第三週に終わったばかり。
セナやシューマッハの活躍したときの映像を見る。
セナの最後となったレースに感慨深い。もう 10 年前か。
月並みだが、ロードを駆け抜けていったヒーローを偲ぶ。

○マカオ・香港紀行（６） 12/16

早朝未明、高速船からスターフェリーで香港島へ。
山頂からピークトラム乗車で降りる。
二階建路面電車と二階建てバスに乗る。
お決まりのビクトリアピーク展望台で香港市内を一望。

○マカオ・香港紀行（七） 12/17

夜は、ゴミや空気の汚れが見えないからキレイ。冬だし。
どうもやたら突出したビルが目立つようになった。
ランドマーク、上海灘は港のまち上海を思い出す。そのまま。
光のショー、シンフォニー・オブ・ライツ。夜のショッピングに、ランガムプレイス（朗豪坊）へ。冬の雪と装飾が現事。
トンチョイ・ストリート（女人街）も夜遅くまで賑わっていた。

○白石豊氏に学ぶ（１） 12/18

無心、神がかりの「ピークパフォーマンス」は、チャレンジ（はつらつ さっそう）とする。
逆のときは、怒り、ミス、いらいら、びびり、うまくやりたいことで、緊張、ぎくしゃく、あきらめ、ミス重なり、戦意喪失、なげやりとなる。
これらはプレーでなく、インターバル中に起きている。
つまり、インターバルを制すること。

○白石豊氏に学ぶ（２） 12/19

1. 姿勢 立ち方、戦闘姿勢、歩き方
2. 呼吸
3. 成功イメージ

集中力は、意識を一点に（ZOON）する。
心 成功願望、失敗恐れあるとき、
雑念 危機、ただそれだけに集中。
たとえば、バウンド（１）、ヒット（２）の二つに集中するとよい。

○白石豊氏に学ぶ（３） 12/20

1. 体 痛み→かばうために偏る
2. 心

自律神経 心身相関
肋骨一拵内 一仙腸関節
ストレスで、手足（筋スバズム）固くなる
見かけの痛み、頭で感じるものの解消を。

○鳥獣鑑画 12/21

六本木ミッドタウンのサントリー美術館に訪れる。

古い知り合いと会員制ルームに。まだ 50 名ほどなのでいつもガラガラ。絶景。
高山寺の日本アニメ、漫画のルーツたる鳥獣戯画をみる。
真のオリジナルは、国立博物館に秘蔵とか。
音声ガイドプログラムも貸していただく。いつもなら 10 分でみる
ところ、ガイドがつくと一時間かかる。それもまたよし。
久々にヒルズでは老虎東一居で名物、糖醋肉（げんこつ肉の黒豚）
と油淋大蝦（大きな海老のにんにく辛味炒め）を食す。

○品格と品位（1） 12/22

今や幕内 41 人のうち、外国人は 13 人。
日本の GDP は、ここ 25 年の最低、世界に占めるのは 9.1%、ほ
ぼ半減。
品格、愛国心、気位をもてない日本。
アメリカも日本も民主党が勝ち、韓国も政権交代とアメリカよりも、
産油国や中国が出て、第三世界の台頭。

○品格と品位（2） 12/23

あたしは、年金問題など解決しないと思ったから、
安倍さんが「1 年で」と言ったときに、また、いい加減なことをと
いって、このブログに書いた。それを叩いてのし上がった舂添さ
んに皆が好感をもったときも、なぜ皆がそんなに簡単に信じたり、
期待できるのかわからなかった。

○品格と品位（3） 12/24

そのあとの舂添さんの答弁は、福田首相に輪をかけて悪口、
つまり、「悪人をつくってそれを叩けば、すぐにヒーローになれる」
という、日本の今のあまりにも表面的なものに惹かれる、脳の足り
なさを証明したというだけのことで、わずか一年にこんなにわかつ
てしまうことをよく言うなど、思ってただけに、この凋落は。

○品格と品位（4） 12/25

そもそも 1 年で正せるなら表に出さずに処理していたと思うし、
その隠ぺいもできないことには腹立たしいわ。せめて 10 年はだま
せるほどの、そしてその間に正せるくらいのずるさもないのかと思
うのよ。
あまりに心細いし、政治家はともかくも、それにこのようにのせら
れてしまう日本国民に危うさを感じるのです。

○品格と品位（5） 12/26

25 年、4 分の 1 世紀もたてば、国も会社も成り上がるし、潰れもす
る。経済大国世界 2 位で、G7 などという過去を、引きずっている
だけではないでしょうか。
アメリカをも抜く、野武士のような日本人はいないのかしら。
才能、能力を品格とか、モラルなどといった叩くようになってし
まい、もう絶対に出てこないような人がたくさん死んでいく。

○品格と品位（6） 12/27

今年は「国家の品格」から「女性の品格」がベストセラーでした。
男性は、「男の作法」（池波正太郎著）を読みましょう。

○米良美一さんの半生 12/28

小さい頃、30 回の骨折と寝たきり、寝返りも打てないで、介護を

母にしてもらう。
こういう人が報われて嬉しいと思うのです。
「今がいかにか幸せで恵まれているか、感謝できるために、
感謝するには、嫌なことを経験するのもいいんだな。」とは、米良
さん曰く。
動けない人の辛さは、当たり前前に動いている人にはわからない。

○アイ・ラブ・レノン 12/29

ドキュメンタリー映画「アメリカ VS ジョンレノン PEACE BED」は、
オノ・ヨーコの可愛さがよく出ていた。
ジョンの純粋さと言葉のメッセージ性が強い影響を人々に及ぼす。
ベトナム、ニクソンと今のイラク、ブッシュと似た構図。となると、
今のジョン・レノンは、
はて、あたしのブログじゃ、ブログじゃ、よ、マイケル・ムーアに
なりかねない。
それにしても、冠二郎の「炎」の「アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・
ライク・演歌！」
という歌詞は、プレスリーやなあ。ラブでなく、ライクがグッド！

○この頃の頭の中 12/30

「氷がとけたら何になる？何になるかあ。」
「水だろ」「春になるか、ホントか、ほら、ほら、春にはならん！」
などと、一人ぼけツッコミをかましつつ。
今日も歩くよ。都会の蒔氷を踏んでは割りつつ、いつかいくぞ、
北国の湖を割ってやるぞと、あたしゃ「北国の春」かえ。

○風の又三郎の話 12/31

武田鉄矢さんの「風の又三郎」は、死神であったという話を聞く。
人は大人になるまえ、といっても 15 歳くらいまでに、死に誘われ
ることがある。
それを拒んで人間のルールを守ようになった人だけ、大人へ、
つまり成長したということになる。

<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。

