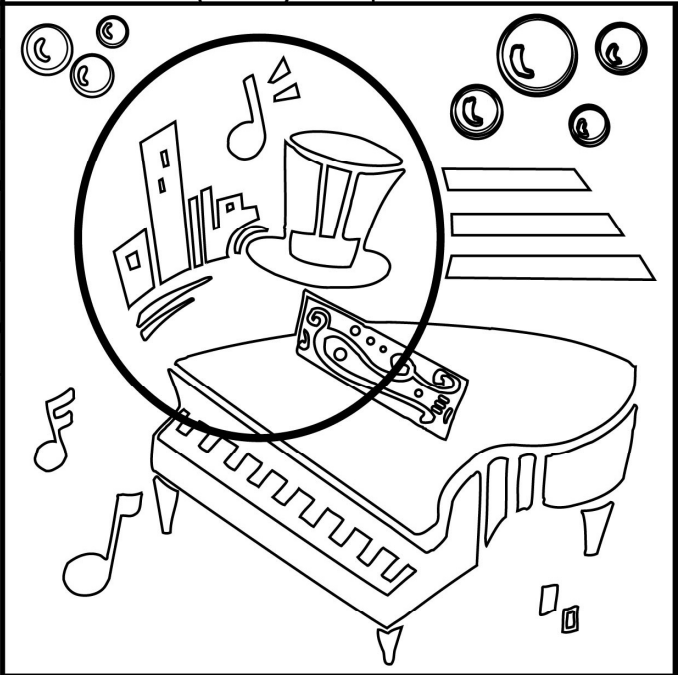
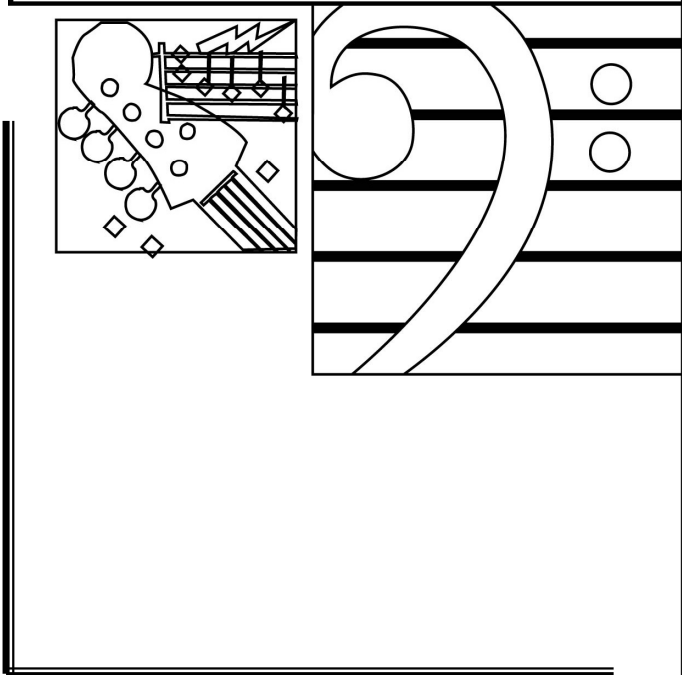
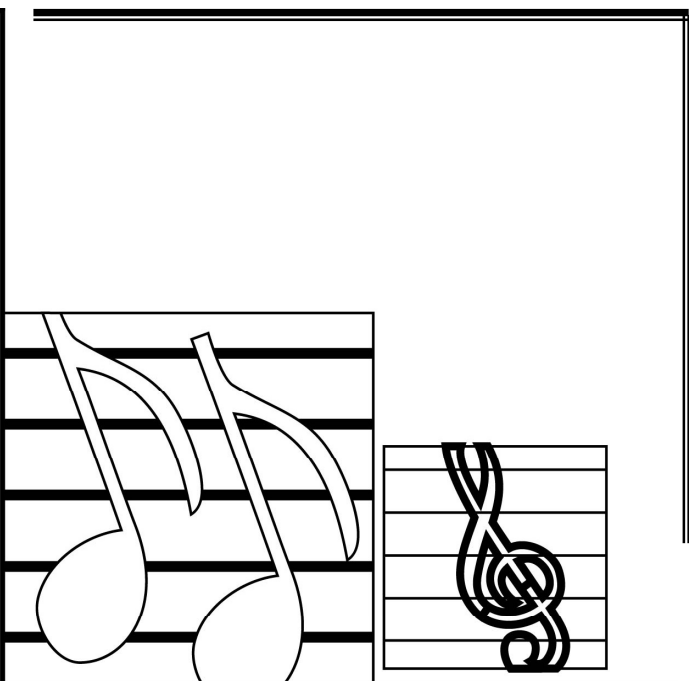
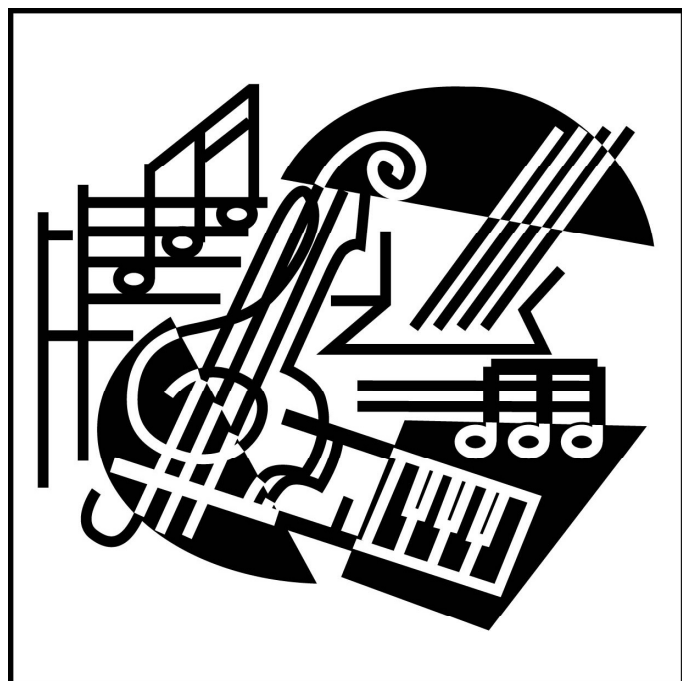


For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

LESSON.....	1	レッスン受講生の声.....	18
トレーナーとのQ&A.....	10	日録<2008年1月>.....	31
トレーナーのアドバイス.....	12	福言<2008年1月>.....	35

2008.Vol. 4
NO. 202

VOICE FOR LESSON

LESSON 福島英

NAK049-2/W4 080223

<Q&A>

Q. 自分の声が変わったことを早く実感したいのです。ヴォイストレーニングを受けたことのない人が、レッスンをやって、自分の声が変わったというのが実感するには、どれくらいかかるかということを知りたいです。

A. レッソンは、その人がどう思うかとあまり関係ありません。5分で変わったという人もいます。3年経ってから変わったという人もいます。

Q. ワークショップで声が変わった気がします。よいのでしょうか。

A. 実際、楽しく声を出し合っていたら変わったという感じにもなるでしょう。リラックス感覚で声が出たとしたら、初心者でも、声を実感できるように思います。しかし、ワークショップだから、それでよいのであり、私はあまりその日だけで成果をみることは重視していません。

Q. 人に価値を与えられる声、人がまた聞きたいとか、何かしら抱きしめて、そのことが頭から離れない、そういう声を求めています。

A. それは必ずしも声の力だけではありません。その人の表現スタイルも伴ってきます。

私は、声を与えると、自分の声を真似させるのではなく、音の中でどう声を組み立てて、ひとつの表現にするかということを見ています。

Q. プロです。レッスンの内容を一言で教えてください。

A. ここには、プロであっても長く通っている人もいます。そこに何を与えているかというと、声の中での可能性、演出家的にみた声の効果、そして、何よりもそれにふさわしい声の器づくりです。

Q. 日本人のロックの発声はどうですか。

A. これは声の出し方うんぬんをいっても、意味はないのです。もう出して現実にやっている人だからです。応用しているからです。もしあなたが学ぶとすれば、その実績をもってしてです。

Q. 声をどうディテールまで認識するのですか。

A. 基本デッサンで0.1秒レベルまでみていきます。(r f)

Q. どうやれば声をつぶれないようにできますか。

A. それを知るのも、ヴォイトレの目的です。

Q. 才能が全てですか。

A. 才能はキープできてこそ、意味があります。才能があっても早く

もありません。

Q. プロは自分の声を完全にコントロールしているのですか。

A. けっこうプロでも、今日はうまく歌えた、今日は高いところを失敗した、そのくらいの認識しかなかったりしてやっているものです。勘でやれてしまっている人も多いからです。

声が出ないときにも、力でやれば高いところも出るし、低いところも出る。普通の人をやったら壊れてしまうようなことをできてしまう人もいます。声が出たら OK、演出家もそのくらいで聞いています。そういう人はなかなかきめ細やかな表現にならないため、いつか行き詰まるのです。こういうときこそ、声楽やヴォイトレをお勧めします。

Q. 発声と歌ですぐれるとはどういうことでしょうか。どうしたら優れていきますか。

A. 声と音楽をきちんと奏でていくことはまた違うということですよ。

そういう意味で、優れていった人は、何かで気づくわけです。だいたい場合は、優れた曲から、1秒か2秒の箇所、わかたりする。自分のフレーズを出して、それが単にできるとか、正確に捉えるということではなくて、何かしら新しい感覚を出せたときに、それに気づいていく。その繰り返しです。そういうことを私やトレーナーはサポートします。

Q. ヴォイストレーニングすれば歌えるようになりますか。

A. ヴォイストレーニングであろうと、どんなに発声をやろうか、歌はうまくなるし、あるいは大してうまくなならないともいえるのです。ヴォイトレが特に有効なのは、優れたイメージに声や体が追いつかないときです。大きなステップアップが必要だということです。

Q. 声が出たということで歌いやすくなるのですか。

A. たとえば、出にくいときより音程やリズムがとれるようになることはありますから、そうもいえるでしょう。

Q. 難しい歌もこなせるようになりました。あとは何が必要ですか。

A. それは、素人がピアノを間違えずに弾くようなものです。問題は、ピアノで曲が弾けるのに、皆がなぜ聞かにこないのかということです。弾けるだけというのなら、自動伴奏でできてしまいます。そこに何かしら、その人のものをつくって、他人に伝え、与えていかなければいけない。そのつくり方は、頭で考えてもダメなのです。だから時間がかかるのです。

Q. プロとしてやっていけるかどうか、迷います。

A. まず、あなたなりにプロとしての定義をはっきりさせることです。ヴォーカルやアーティストとして、ということと、プロとは一時、分けないとややこしくなります。「プロとして」ということは、仕事がコンスタントにくることです。仕事となると、一つ得るだけでも難しいことです。あなたしかできないことでないと、続かないものだからです。

Q. トレーニングで、一流や天才になれますか。

A. 私には答える資格はありません。芸術的なレベルでの葛藤と創作で、なれる人はなれるし、なれない人はなれない。

ここではそれを問えるようにし、さらに学ぶことで力をつけ、条件を有利にしていくために、トレーニングがあります。

Q. 本当にプロになれるというのは、本当ですか。

A. 本などでわかりやすく、相手がわかるところにレベルを下げていくこと自体は、クリエイティブなことでもアーティックなことでもありません。本はそうして書いてあるから、わかりやすいし、その分、落ちていることも少なくありません。レッスンでも同じ、何でも何かだけではなれません。

Q. 福島さんの本は、とてもわかりやすく役立ったのですが。その才能がうらやましいです。

A. ありがとうございます。しかし、私の本を出版社が出してくれるのは、私が凡人で、普通の人が読んで、わかった気になるような本だからです。自らについてだけでなく、多くの他の人と長い時間、レッスンしてきたからです。

本当に天才的な人が書いたら、長嶋茂雄さんの指導みたいなもので、その必要のないハイレベルの人しかわからなくなってしまう。しかし、それでわかる人が世の中にはいるのも確かなのです。

そういう人には、「ボールがきたら振る」といわれて、それでうまくになってしまう人もいます。でも普通の人にはそれがわからない。そのための現状把握と、次へのステップとしてトレーニングがあるのです。

Q. 本とレッスンが矛盾するときは？

A. 本を捨ててレッスンに従ってください。

Q. 楽器はやった方がよいですか。

A. 楽器は触れておくといいと思います。歌よりもわかりやすいことが多いからです。

Q. 正しい発声だけやりたいのですが。

A. 正しい発声ということあまり考えすぎないほうが、いいと思います。

表現力や個性と、正しい発声は一時、矛盾しかねません。正しいといわれるものは、なにか百科事典に載っている死語のようなものです。

たとえば音大の音楽科を出た人は、総じて声はよく、歌はうまいですね。しかし、彼らがソロでプロデビューできるのかといたら、できません。声や歌だけでは人は集まりません。形でなく実を伴わせることです。

Q. 劇団では有名です。うまければヒットしますか。

A. 有名劇団から出た人ということではファンはついている。けれど、その歌い方と同じような歌い方ができますという人の CD を、今の 10 代 20 代は買わないです。オペラで、町で一番うまい人が CD を出したからといっても、ヒットしない。

下手な人とか、声が悪い人でも、CD を出している人もたくさんいて、売れているものもあります。それが現実での表現ということなのです。

Q. ヴォーカルに向いているか、向いていないか。

A. こういうのは、判断はできないですね。才能や資質ということであれば、私が判断するなら、それが備わっている人など、何千人に 1 人くらいです。もし歌がそういう才能にかなうという人しかできないのであれば、無理です。それだけで決めてくれというのであれば、こんな問いをするところでもう、終わっています。向いていないとやらないとしたら、問うても仕方ないと思います。

Q. 先生のみてきた才能というのは何ですか？

A. 何千人も見ると、1 人か 2 人は、こういうのが才能と思う人材がいます。リズムでも発音でも、それぞれに 1 人いました。こういうのがリズムを持っているということなのかと私が思ったのです。自分にないことだからよくわかります。

リズムをとれる人はたくさんいます。皆さんの中でも何人かはリズムを器用にとれると思います。しかし、そんなのは才能でも何でもありません。100 人いたら 30 人いる。そういう考え方を捨てることです。こういう考えがダメです。

プロになっていった人は、自分で切り開いていった人ばかりです。昔みたいに声のいい人をプロ歌手にするというような時代なら、プロの声という才能はあったと思います。街の人誰もが、天才だと認めるような子がいました。今はそういうことはないのです。

Q. 才能がないとやっていけないのでは？

A. 才能、資質に乏しいことと、やっていけないということは違います。むしろ才能や資質が多くてやっていけない人のほうが、私が見ていると多いともいえます。歌い手には特に多いので、もったいないことです。

Q. 歌もうまく声もよく出る、練習もたくさんしたのに、何で出ていけないのですか。

A. それは出ていかないからです。多くの人は、プライドが邪魔するのです。そのほうがよほど障害です。それはその人の生き方です。それで生きていくのですから、それでもいいと思っています。そういう人は勝負どころやチャンスがきていても見えないのです。出ていく必要がないのです。

Q. 才能、実力は、永遠に伸びるのか。

A. 自分の伸びる可能性は、もう 10 年ほど生きていたら、だいぶわかってくるようになると思います。わからないのがいいのです。わかってから厳しくなってくるともいえます。

Q. フラメンコの歌をやっています。あの声は出せるようになりますか。アドバイスしてください。

A. フラメンコの歌は、スペインでよく聞きました。

上手をみると、そうでないものがはっきりとわかります。

リズムのトレーニングのときに使ったこともあります。声というよりも、5 連符と 7 連符の組み合わせなど、フラメンコには複雑なリズムが入っているからです。声については、個人差もトレーニング差もあり、そうなるかは言えません。ただ、あまり急いで合わせてやろうとしないことです。

Q. フラメンコは、歌手というよりは詩人と言われます。そもそもフラメンコがフラメンコに見えてしまうものは、フラメンコではないのでしょうか。

A. 私がスペインで見たものは、足の下の方から、震えがきたと思ったら、上の方まで振動してきて、いきなり踊りに入っていて、こういうのが真髓かなと、自分なりに思っています。それを見てから、他のでは尚さら感動できなくなったのです。詩人をも超えていると思うのですが。

Q. ヴォイストレーニングをするのは、響きを大切にしていけることが大事ですか。

A. 悪声や響きがない声でもプロとしてやっている人もいます。その人だから許されるというのがあります。他人の個性のところ、自分の目的としての価値をつけてしまうと、やれた人はともかく、その人と同じようにやっても先がないでしょう。響くことは大切ですが、あまり響かそうと急ぐべきではありません。

Q. 音のはずれているプロがいるのですが、よいのですか。

A. 音が外れて許される歌い手は特殊で、外れないほうがいいのは言うまでもないでしょう。ただ、それで許されているのは、きっと聞く人はそういうところではないところを聞いているわけです。

音が外れているということを判断させない何かがあるなら、よいのでしょう。その何かは作品力になってくるわけです。きっとその人と作品の強さですね。

Q. 息にこだわられています、いいと思わせるようにするには、人間の息が声よりも重要だと思われますか。

A. 声しか聞こえないときには、声と息がとても重要でしょうね。①やオンエアされるようなんです。私が見たら退屈しても、他の人が面白いと思うのなら、それもありです。言葉や意味が表現の中心だったりする場合もあるでしょう。ただ、私は歌にその人の心を、それは息や体を感じることから伝わってくるものをみています。息はエネルギー源でそれに支えられていないと、表現には安心して身をゆだねられないのです。

Q. 歌は詞とメロディ、どちらが大事なのかなと思うのです。声楽を習って、詞がわからなくても楽譜どおりに歌えていけば、それなりに聞こえると思うのです。

A. 教えやすいように教えるときにそう言うこともあります。まず声の動きがあって、その上に詞があると。一般論としては、どちらも大切でしょう。

Q. 声楽もポップスもジャンルで歌い方やスキルは違いますよね。

A. 本当にいいものは、声楽でもミュージカルでも、ノンジャンルです。

たとえば美空ひばりさんが熱唱したときに、演歌とは誰も考えない。全ては分野ではなく、分野を超えていかなければいけないのです。

Q. なんかオペラ、ミュージカル、シャンソンは、わざとらしくて嫌いです。どう感じますか。

A. 人それぞれ、ステージそれぞれでしょう。ただ、どうも日本人の場合は、分野をやりたいからそうなる。分野を聞きたい人が多いのも、問題かもしれません。輸入されたものが未だに解凍されてないともいえるかもしれません。というより、個々のアーティストでみるべきでは？

Q. 声楽の先生についてみました。口をパクパク開けているようなのが声楽ですか？

A. そこにいるお客さんが感動もしなければ、面白いとも思わないでしょう。それは誤解か、もどきかと思います。

Q. シャンソンとゴスペル歌手は発声の仕方が違うのか。

A. ゴスペル歌手、シャンソン歌手とは何なのかというのを、はっきりさせなければいけないでしょう。比べるなら、誰と誰は、ということですね。

日本の場合はそういう肩書きをつけないと、歌手といっても、どこで何をやっているのかわからないと思われるのでしょうか。必ず〇〇歌手というふうにする。レッテルを貼らないと安心してみれないからでしょう。その人が歌っている、それだけ、歌手というのによい肩書きですね。

Q. 習うジャンルを定めたほうがよいですか。

A. 私が親しくしているファド歌手が、明日、ここで練習します。ポルトガルの民謡であろうがフラメンコであろうが、歌となれば、ストレートに働きかけてくるか、生命力が溢れているか、リアル感に満ちているかだけです。

Q. やれる人は元々のものなのか、技術でなるものなのか。

A. それはわからないですが、やれた人というのは、必ずすぐやっています。

自分がそれだけやっていたら、あんなにいただろうという以上にやっています。そこまで問わなかったから、それはわからないでしょう。問えるのも才能でしょう。

あまりやっていないけれど、やれた人がいたとしたら、それは才能かもしれない。徹底して、同じだけのことをやってみたのに、その辺の人のレベルになれないといったら、それは才能がないのかもしれない。

でも、きっと練習の仕方や考え方に大きな差があるのです。一人よがりになっていたり、単に量だけになっていたりで、オンしていないのです。その感覚の違いをどう気づかせ、補っていくかというのがレッスンなのです。

Q. 歌をどうみて判断してレッスンしているのですか。

A. ひとつの曲を聞くでしょう。曲を聞いたら、本当は、私は何も言いたくないのです。つべこべ言っていること自体が、レッスンをおとしめてしまうことです。あなたに私がどう感じているのかを、感じられる能力があるかが大切です。いつかそれが出てくるまで黙って待ちたいものです。

それがない人が聞いても無理だし、アンテナが1本しかない人には、10本ある人の感覚はわからない。一流の才能のある人なら100本くらいのアンテナが立っているからです。100本とはいわなくとも、50本くらいの立て方を少しずつ伝えていくのが、私のレッスンといえるかもしれません。

そういう意味でいうと、言葉の世界ではありません。歌い手は発音やことばのヴォイストレーニングをやった歌い手になったわけではありません。私はその人のほんの少しの可能性の発見に、何年もかけています。

Q. 10代でプロになる人はどのような素質があるのですか。

A. 何となくやれて、10代でデビューできてしまった人というの

は、普段からの捉え方や出し方が違うのです。その捉え方の違いが何なのかを知ることが、第一ですね。それはレッスンで補える場合も、補えないものもあります。

同じようなレッスンを何百人にやっても、すごく伸びる人もいれば、伸びない人もいます。伸びた人はレッスンのおかげで伸びたのか、相性がよかったのか、そうでないところで頑張っている部分もたくさんあります。だから、簡単に比較はできません。

Q. リズムがよいというのは、どういうことですか。

A. 高い次元でいうと、その人からリズムが聞こえるということですね。

普通の人の話を聞いているときには、そんなことは聞こえないのです。リズムも同じですね。それは、その人が自分のリズムをつくれるということです。

Q. リズムをつくるということとは？

A. まず、テンポが体に入っていること。テンポが入っているところに、強弱でメリハリをずらして、よりノリのいいリズムをつくれるということです。ボサノバのように、新しいリズムパターンをつくるということもあります。

Q. 音感がいいとは、どういうことですか。

A. たとえば他のプロの歌をずっと聞いたあと、美空ひばりさんの歌をパッとかけると、音程がいいと感じることがある。音程に才能があるわけではないのですが、音の感覚が優れているものとして聞こえてくるのは秀れているのです。

Q. 音程が悪い、音はとれているのにだめといわれます。

A. 音程にあわせて練習をして、ただ音程に合っているだけでは足りません。その音が、感覚的に心地よく聞こえてこなければいけないからです。そういう音程というのは、音程練習のとは微妙にずれているのです。あるいは音高（ピッチ）はよいが、二音間でうまくとれていない人もいます。

Q. パソコンの方がリズムは正確ではないですか。

A. 人間ならではのドラムやベースでは、リズムボックスよりも伝わるものがあります。さらに、ステージは人が出てくることで、働きかける力が大きくなるのです。

コンピューターで制御されたものよりも、何かしら人が人に、働きかけられるものを出せるとしたら、微妙なずれなのです。それが鈍感なずれだったら、リズム音痴、音程音痴といわれます。

Q. ジャズはハスキーな声ですが、なぜですか。つぶしたらそうなりますか。

A. 普通にしゃべっている人が、言葉自体のリズムや音楽性を拡大して、メリハリをつけたらああいうふうになっているというだけで、シンプルなのですね。つぶすのは、お勧めできません。

Q. 私には、自分や日本人の歌が不自然に聞こえるのですが。

A. 日本人とは限りませんが、しぜん聞こえる人は、あまり形をとろうとして飛躍しないだけです。ロックであろうが民謡であろうが、似たようなところはあります。クラシックは、声を聞かせるところがある分、少し特殊になっていますが、一流のものは無駄な張

りをとことん抑制していますね。

Q. シャベリ方から、いろいろとお話を伺いたい。プロとして何年か仕事を続けています。声は精神的なものか影響すると思います。ストレスから声が出にくくなり、無理して搾り出すような感じで声を出してきました。

A. そこまでわかっているなら、一度休めてから、チェックしていきましょう。

Q. 声が出ない。病院にも行ったのですが、機能的な問題はないということだったので、精神的な問題と思いました。

A. 病院は、声帯しかみません。緊張度など、そこでみえない原因が大半を占めているのです。

Q. 自分なりにトレーニングを繰り返して、よくなっていると思うのです。

今までの仕事では、声自体に関心があまりなくて、話し方でカバーしてきました。声が出にくくなったことによって、声を捉え直したいのですが。

A. とてもよいことだと思います。カバーが根本的な治癒を妨げていることも多いからです。声からは確実な再現性、応用性で、可能性をみます。

Q. 私はアナウンサーとして、媚びるような高い声を出してきましたが、最近、落ち着いたものが主流になって、私の声や喋り方が固定されたものになってきているという実感があります。

A. 少し低くしてみてください。

Q. 個人が持っている声は、ひとつの声帯ではあるけれど、コンテンツはいろいろあると思います。私が固まっていると思う声質を選択し直して、違う発声を見出すことができないかと思っていますか。

A. いろいろと試してみるのには、意味があると思います。

Q. ナレーターの読み方は、個性であったり癖であったりと思うのです。イントネーションとか語尾とかにも、独自のものがあると思います。

また、同じ原稿でも、耳にすんなり入ってくる人もいれば、耳を傾けてこちらで解釈しないと、心に届かないのもあると思うのですが、どう判断しますか。

A. 自分で聞き比べて学んでいくことです。

Q. 皆に届くようなナレーションはどう違うのか。

A. 発音のほか、音の高さや共鳴などが関係してきます。生身の耳で聞いて、感覚で捉える力をつけていくことが一番だと思います。

Q. 「アイラブユー」、この声を科学的、音響学的にはどうみるのか。

A. かんき出版から出した共著に、鈴木松美先生という声紋分析を専門にやっていた方と、トレーニングの声と声紋分析を30点くらい載せました。高い声、低い声、かすれた声、かすれていない声がどういうふうに図で違うのかわかります。分析はできるのですが、個性をみるというところまでには、まだまだ研究中といったところです。

フォルマントや通りやすい声の周波数ほどのくらいとか、その本に書いています。それ以上のことに関しては、今後の課題にしています。

Q. フォルマントやピッチなどの分析で、どういう声であるのか知りたいのですが。

A. コンピューターを使った解析をしてもらったことがあります。参考文献として、拙書『いい声になるトレーニング』かんき出版を一読ください。

Q. 発音や発声を判断する機材について知りたい。

A. たとえば「あいうえお」を正しく発音するために、耳の聞こえない人が画面上でみて練習するというようなソフトは、開発されています。(NHK など) 自分の出したものを波形にしてみるということもできます。

歌や声の良し悪しになってくると、その人の個性とあいまってきますから、これが正しい声だとかいい声だという定義をしなければ、難しいですね。簡単に優劣はつけられるものではありません。

それとともに、声帯という楽器がひとりずつ違います。たとえば、男性が女性の域で一番いい声を出そうというのは、至難の業です。それは声帯が違うからです。

Q. 甲高い声を目指しています。

A. その人のキャラクターにもよりますが、いかつい男性が、すごく甲高い声を出すということになってきたときに、その違和感を人々がどうとるかということです。魅力的にとられれば、それはいい声になりますが、そうでなければ、変な声ということになってくる。

職業になってくると、なおさらですね。

Q. NHKの発声はよいのか。

A. 私は若手の放送関係者と、いわゆるトレーニングや発音について、研究・指導してきました。若いから抱く疑問みたいなものがあるのでしょう。それはあなたが思われるとおり、ある程度、定型というのがあるのです。現実には長く使われてきたからには、当然、よしあしよりも、実用性があるのです。

Q. 報道で個性を出してはいけないのですか。

A. 何事であれ、個性を生かしたり、オリジナリティを生かしてやっていくことは、よりコアなファンを得られる半面、それを嫌悪する人も出てくるわけです。

報道、ニュースという仕事になったら、その個性があまりに強く出たら困るわけですね。だから単純なことかというと、他の人と置き換えがきくような共通した部分で成り立っていないと困るのです。それが基礎力です。個性が目立ちすぎてしまうと、聞くほうが聞きにくいとか、聞くのに疲れるでしょう。それでベーシックのやり方が出てきたのでしょうか。

Q. 個性的な声がいいのですか。

A. 個性的にやっている人たちがいいのか悪いのか、問うても意味がないのと同じです。それは世間の判断です。声だけで決まっているわけでもない。

ラジオでは、声の持つ比率は大きいでしょう。話し方や間のあけ方などでは、アナウンサーとパーソナリティといわれるところでの

違いも大きい。

Q. アナウンサーの声の理想とは。

A. きちんと内容が伝わることです。

アナウンサーでも権限を持ってくると、キャスターとなり、あの人が言うなら信用しようというようなものになります。レポーターはその中間にあると思います。

ニュースは、あまり個性をはさんではいけないでしょう。まず正確に字面を伝達すればいい。それ以上に判断に関する情報を入れたいものだと思います。

政治的なニュアンスや偏りが入ると、規制されます。とはいえ、報道するということは、どこかの立場に立つわけですから、フィルターは入らざるをえない。

文化の違いと、受け取る側の違いですね。外国人はニュースを聞いても、必ずしも信じてはいないように思います。「あんなことを言っている」くらいでよいのではないのでしょうか。

Q. どの番組でも、同じ声が求められているのですか。

A. 番組の狙いによっても違うでしょう。

Q. 声は一つの発声で通すのですか。

A. 自分の中で使いやすい声や個性的な声というのは、反します。声優でも、役をやるときには、作り声になります。曲も理想とされる高さの声に合わせています。

Q. 高めに声を出す方がよいのですか。

A. 一般的にはそうでしょう。低い声の女性も多くなりました。昔は相当高いところで無理して出して、声の障害を起こしている人もいました。すると、力強い声は出せないのです。今の歌も似ています。その辺は、使い道で分けておくことです。

Q. ヴォイストレーニングの基本的な考え方を教えてください。何をもって正しいとするのですか。

A. どっちが正しいとかではない。全部できたほうがいいのです。使うときに求められていることに合わせられるまでの応用力をつけなさいということです。反対のことをやるのもかまわないと思います。

Q. 高い声を出していたら、低い方が出にくくなったのですが。

A. 声にも連続性のようなものがあります。高いところで歌っていると、低いところは出にくくなります。役者の仕事や勉強をしたりすると、高い声が出にくくなってしまいます。

Q. どの声がいいのか、ちっともわかりません。

A. それを全部、扱えるようになれば、理想です。レッスンでは、その人のキャラクターと、その人に求められるものを中心に、与えていくという基本の線はあるのですね。

それが嫌であれば、まずは好きに選べばよいのです。朗読とか演劇とか、朗読でいいから始められるとよいと思うのです。

トレーニングで磨いていくと、知らないうちにつながっているというのがあることだと思います。

Q. アナウンスで声を壊すのですが。腹から声を出すわけにも、リ

ラックスして声を出すわけにもいかないのですか。

A. 声の基礎知識から学んでください。(r f)

Q. 声優とアナウンサーの声の違いは何ですか。

A. アナウンサーは原稿を正しく伝わるように正しい発音で読み上げます。声優は、外国人やキャラクターとも呼吸を合わせなければいけません。画面に映っている口に合わせて、呼吸を整えなければいけません。その辺は、技術としても慣れていくしかないですね。声は人によります。

Q. 女性で低い声は不利か。

A. だいぶん声に対しての個性に関しては、受け入れ口が幅広くなってきたように思います。

昔、女子のアナウンサーが低い声で喋っていたら、いぼっていると言われて、投書がきたらしいです。がらがら声の女性が出て、今はそれも個性ということですね。そこまで美しい声を求めなくなったということもあります。テレビでもテロップがつき、視聴者は厳しく聞かなくなっていますね。

Q. アフリカの音楽を学んでいます。踊りながら歌うということはないのですが、日本人がやっていると、日本人がやっているとよくわかるのです。自分のもそうだと思います。それがどういう違いなのか、自分で聞き分けられないので、アドバイスください。

A. 西洋からきた音楽（特にクラシック）に対する価値判断というのは、確立され、共通している部分があります。ところが、アジア、アフリカ、あるいは、その地方の土着のものになったら、何をもちてそれが優れた演奏かというのは、その地域にいる人でないとなかなかわからないものです。もちろん、一流として、それを越える普遍性をもつものもあるのですが、現実として答えるなら、聞いてみてからとなります。

Q. ネイティブでないための限界はありますか。

A. 外国人が日本語をどんなに勉強をしても、関西弁か共通語かはわかるとしても、この人は千葉とか埼玉とか、そういうのはわからないでしょう。そういう部分に関しては我々でも判断しがたいところがあります。音楽で土着の民族性があるものに関して、向こうの人には、これはあそこの島の唄だとわかって、こちらはわからない。サウンドでわかるというようなことはわからない。そこは現地に学ぶしかありません。

Q. 踊りから入って、歌をかじったのですけれど、リズム感がまったく違うのでよくわからなかったのです。

A. ワークショップでバリのケチャなど、山城組のやっているみたいなことを表面的に扱ったことがあります。たとえば恐山のようなものは、アプローチしにくいが入りやすいのですが、ケチャのようになってくると、入りやすくて、なかなか伝わってこない。それは日本人の耳で捉えているからということではないかと思っています。

Q. 海外ものにあこがれます。日本人ということを外すことはできるのですか。

なぜ、オペラだけが芸術なのですか。

A. 必ずしもそうではありません。ただ、芸術音楽がベーシックと

して持っている部分は、西欧であり、それは楽譜の存在が大きいといえます。アフリカやアジアの部分で、どこまで共通性を持てるのかというのは、これからの課題です。

Q. どう一流と二流を分けるのですか。

A. すごくレベルの高いものに対する判断というのは、つきやすいのです。すごいかすごくないかということです。そうでないものに対して、どういう方向に持っていくかは、どうしてもわかりやすい方向に、それっぽい方向へ動きがちです。まわりはそれを認めますが、私はそれを必ずしも諸手をあげて認めたくはないのです。

そうでなければ、面白い面白くないかだけです。そこにも共通するものがあると思います。

Q. なぜ、外国人の発声を元に考えておられるのですか。

A. 日本を外すとわかりやすくなるからです。日本語と日本人と日本の生活というのは、どっぷりつかっているため、音に対してわかりにくくします。

Q. 歌を選ぶときに、音域でも選ばなければいけない。最高音を伸ばしきれなかったり、地声から1音くらい裏声で伸ばすとか、ミックスヴォイスがうまくいかない。

A. キーやメロディを変えてしまいなさい。

Q. どんな歌も歌えるヴォイトレはありますか。

A. いろいろな曲によって違ってくるので、安定させてやりたいときに、シンプルなフレーズで完成度を高めていくヴォイトレが効果的でしょう。

Q. 声の魅力を磨いていきたい。いろいろな方向から勉強して、自分の可能性をどこまで、どういう声が出せるのか、自分に挑戦したいということです。何かアドバイスを。

A. 耳をよく磨きましょう。(r f)

Q. 自分でトレーニングをやる时候にも、ある曲ではうまくいくけれど、ある曲ではうまくいかないのですが。いつも同じところでつかかる気がします。

A. 一番できることをしっかり繰り返すこと。そこを比べて、よくよく吟味すること。その上で、できないものはやる必要がないでしょう。できないのですから。多くの人にはできるものができると思っています。本当の意味ではできていないのです。「ドレド」のレガートでの問題、このレベルのものがほとんどです。

Q. 歌が成り立つとは？

A. 10年、プロで歌っているような人とレッスンをやっているときでも、その曲の中でどこが完全に成り立っているのかといたら、ほとんど1つも1秒もないですね。そこで1曲の中で、一箇所でも成り立つような可能性のあるところを私は見つけます。

そこで繊細にいないに声が扱われるようにして、それをしっかりとものにします。1曲どころか、4フレーズか8フレーズにするだけでも、3、4年はかかります。

Q. 何曲歌っても、自分らしさが出ないといわれます。

A. 音をとるのも、声を出して歌うのも、誰でもできます。レッスンをすると、誰でもたぶん 30 分もかからないで、1 曲歌えるようになりますね。でもそこは問題ではなく、メロディと歌詞を合わせたというだけです。

声の問題やニュアンスになってくると、そこでできていることではなくて、それができていないからどうするのか、という見方をしていくことです。自分らしさは、思いっきりからです。

Q. プロの歌はどこでわかるのですか。

A. わずか 1 秒か 2 秒かを聞いていたらわかります。長く聞いていなければいけないようでは、まだまだでしょう。稀にそういうところから、素晴らしい歌に仕上げるというタイプもいます。

Q. 自分の歌の悪いところが判断できないのですが。

A. 少なくとも、何回も歌ったり、長く聞いていたりすると、どこか粗が出てきますよね。粗が出てきたから、そこが問題です。

Q. 声が出にくく、ミックスヴォイスができない。

A. だから、よくないのではないと思います。最初のところから引きつけていないから、そこまでなのです。成り立つ、成り立たないということでみていきましょう。(ミックスヴォイス r f)

Q. うまいと思わないのですが、問題点がわかりません。

A. そこでは論理的につめていけることもたくさんあるのです。ここはできているか、できていないか。できていないところをできるようにするのではなくて、できていると思っているところを、本当にできているのかというふうにみると、ほとんどできていないのです。フレーズを 2 度やって、その違いに気づいてください。

Q. 高音で出せない、うまくできないところが解決しません。

A. 多くの人が、できていないところをやろうとします。他はできていると思っているからです。

高い声が出せないといったら、ほとんどそうです。中間音や低音で人を感動させられるくらいに聞かされているのかといったら、扱えていない。出ているだけです。

すると、それは高いところの問題ではなくて、ベースの問題です。そこをやらないのに、難しいところや声の必要なところはできないでしょう。単に音が届いたというのは、無難になったというだけです。作品としてはとても成り立たないですね。(r f)

Q. レパートリーは、自分の雰囲気やキィのあったものが増えていきます。こういうものが歌いたいというものに関してはどうすればよいのですか。

A. それはどんどんやっていけばいいと思うのです。声量や声域のせいにはしないことです。ポップスの場合に関して、音が届かなかったら下げればいい。編曲すればいいのです。

Q. フェイクやアドリブを教えてください。

A. そういうフェイクやアドリブというのは、フェイクやアドリブではありません。頭でつくって歌ってしまっているのだから、やるのはよいのですが、楽譜で書いているのと同じで、即興になっていないのです。たくさんよいものを聞いてください。(r f)

Q. 高く歌えないところを、しぜんに歌いたい。

A. 高いまま歌おうとするところで、しぜんではないのです。それは、向こうの歌をコピーしようと思っているだけで、所詮、コピーなのです。まず、そこまでをしぜんに歌うことです。

Q. 発表会のためにやる曲に、ここがフェイクと、最初から楽譜に書いてありました。フェイクのやり方ということで 3 パターンくらい覚えているのですが。

A. そこからでもいいでしょう。むしろ、徹底してレガートをやれば、フェイクの余地が出てくると、本来は、そういうことなのです。徹底してつめていったところに動くように動いたところがフェイクです。

Q. なめらかに歌えないせいか、客が心地よくなさそうです。

A. 歌い手の頭や体がカチカチだと、日本人のはそうなりがちです。お客さんも同じようになってしまうのです。MC から学びましょう。

Q. フェイクしたら、お客さんにそこをちゃんと歌えといわれました。

A. オリジナルを聞きたいお客さんは、日本の中では少ないでしょう。新しいことが起きてしまうことが嫌い。昔、聞いた歌を、そっくりに歌ってくれる人がいいと思っている人も少なくない。でも、そこで負けないことです。もちろん、でたらめならやらない方がましです。そういう先に出る才能を押しつぶさないために、このレッスンがあるのです。

Q. 若い子が少しため息まじりに歌うのは、いいのでしょうか。

A. よくありません。形だけのコピーが多いです。

Q. ホテルラウンジのピアノで、音量を上げてオリジナルをやったら、支配人がもう少し静かにといいました。

A. そういうのは BGM で、音楽ではないのです。きちんと話し合いましょう。

Q. ジャズシンガーです。まわりからあれこれ言われて、どう歌えばよいかわかりません。

A. どうでもいいことに悩んでしまう。自分の名前で責任もってやっていないから、ごちゃごちゃ言われてしまう。でも、綾戸さんがやったら別にかまわないわけでしょう。何をやろうか、関西弁で笑って芸にする。

そうしてどこかで切り崩さなければいけないのです。仕事になると、そうもいかないのは確かです。しかし、打破力が一番です。

Q. サークルで歌っています。うまくなったのかどうか、わかりません。

A. トレーニングや声の勉強をやるには、ワクを全部外すことです。

Q. トレーニングは、マイクや音響を外して、やらなければいけないのでしょうか。

A. はい。音楽も、バンドや曲や詞を外してみるというのは、自分一人でやることです。

元々、歌はそう生まれてきたものだからです。言葉でもそうです。いきなり全部出来上がった形からやろうとすると、その形ができなところで、面白くもなんともないのですね。

Q. のどが風邪を引いているような状態で、声が出しづらくなってきました。高音が本当に出なくなって、歌っているのとも痛くなる状態になっていました。

A. 休めましょう。(r f)

Q. 病院に行ったら、声帯が萎縮しているといわれました。若い年代で増えていますといわれました。そこでここに聞きに来ました。撮ってもらった写真も持っています。

A. のどを大切にトレーニングしましょう。(r f)

Q. 理想的なのどの病院の使い方は？

A. 本当は健康なのどの状態を診せて撮ってもらい、知ってもらっておく。万一、悪くなったときも、その状態と見比べないとわかりにくいのですね。

Q. 手術や薬で声を治すことに関して、聞きたい。

A. 専門医に行ってください。私も専門でないところは手をつけません。いろいろと紹介して見ていただくようにしています。

Q. 声は薬を飲んでも直らないかもしれないということで、鍛え直したほうがいいといわれました。

A. その通り。のどは同じように使うと、同じ病気になりやすいです。

Q. 長く喋っているとかすれてきたりもするのですが、仕事に差し障りはない。でもちゃんと歌いたいし、もっとかすれてきたら困るのですが。

A. 仕事での声をセーブしましょう。

Q. 声帯も筋肉ですから、訓練をすれば、より強くなるのですか。

A. はい。(ただ、一般の筋肉のイメージとは違います。)

Q. 私が習いたいような発声の感じではなかったのですが。ポピュラーの若い先生のレッスンをしてきました。

A. 何を学ぶのかによります。一概によくないとはいえません。

Q. 体が硬くなるようなもので、もう少し声は自由に出ないのかなと思った。

A. 体を柔軟に保ちましょう。

Q. のどを下げる、顎を引いて、のどの位置を落とすことをやっているようです。

A. オペラ歌曲を歌うときのやり方ですね。ポップスの場合、そこまでやる必要があるのかということが一つ、次にその発声だけですべてを片付けるわけにはいかないということです。でも、アプローチとしてはよいでしょう。

Q. トレーナーと相性が合わない。

A. 相性といっても、1、2回でわかる先生と、長く付き合っている先生といます。何ともいえません。続けていかれたほうがいいと思います。

Q. できれば薬を飲まないで治せるならと思ったのです。ステロイド系といわれて、やめてくださいと言ったのです。ビタミン剤と漢方も使えるということでした。

A. ステロイドに関しては、その日に本番をやらなければいけないときには、処方する医者もいます。長期的に治療のできるのであれば、すすめたくはありません。ただ、ステロイドにもいろんな誤解があるので、よく学んでください。一概によくないとはいえないのです。

Q. 私の声帯は萎縮しているそうです。今後どうなっていくでしょうか。

A. そういうことでは、お医者さんに。

Q. 声が年齢とともに、変わってきたようなのですが。

A. 人はいつも同じ体ではありません。年齢がいくに従って、いろいろな現象も出てきます。人間、生まれてからずっと同じ状態はないのです。常に新しい体として見ていかなければいけないと思います。

Q. 歌うのをやめたら、3年前のように、声がうまく出ない。

A. スポーツでも声でも続けなければ、保てません。油断して、ここにあらをかいしまうと、必ず落ちてきます。

Q. 医師の診断に納得がいかない。

A. 耳鼻咽喉科の先生は必ずしも声が得意ではありません。何人かの先生にあたってみるのもいいと思います。

Q. 歌うのに、声が不自由です。何をしたかと聞かれたのですが、急にこうなったといいました。

A. ポリープや声帯結節でもないというのはわかります。原因なしにおかしくなることもあります。

Q. 以前、歌っていた声に対して、変化が起きてきたが、元に戻したい。

A. そこに思い違いもあるでしょう。以前と同じように、戻すというやり方もあるけれど、今の状態に応じて使えるようにすることが大切です。

Q. 女性の場合、年をとると、音が下がってくるのですか？

A. 一般的にはそうです。浮腫(むくみ)など。(r f)

Q. 若いときに歌えなかったのに、声の太さが出て、ジャズやシャンソン、ブルースなど、若いときには高すぎて歌えないようなものが、歌いやすくなりました。

A. 1オクターブくらい下がった人もいます。ようやく喋れるのと

同じように歌えるようになったと、喜んでいる人もいました。悪いことではありません。

Q. 高いところをいまさら無理に出して歌おうという感覚にならない。でも、高い方が出しやすくなった。

A. その人の中で歌がそうになっていくのであれば、悪いことではありません。変わっていくのは確かです。筋肉で、肉体であるかぎり、どこかでは衰えていきます。自分にあっている発声でやっていくことです。若い頃よりも声を出している人もいます。

Q. 50代ですが、トレーニングはできますか。

A. 70代の人もいらしています。

Q. 洋楽の完全コピーをしたい。

A. 洋楽をそのまま真似ると、日本人には厳しいのですが、チャレンジしてください。発声器官からいったら、問題ないと思います。

Q. 若い頃のように、声が伸びません。

A. 呼吸のコントロールが、若いときのようにいなくなってきました。しかし、いろいろなことを覚え、カバーもできます。技術的なことで見せていったり、言葉で見せていったり、音色で見せていったりできるようになります。それも含めて歌だと思えます。

現時点で起きていることに対処しつつ、前のように戻ろうと考えるより、今の状態が元と思って、それで歌を組み入れていったほうがいいでしょう。

Q. 低い声は出るので、バラードが好きです。でも、自分の中で高ぶったものを声にする快感を忘れられない。裏声は使わないで、そのまま上がってしまうことが多い。

A. シャンソン歌手でずっと銀巴里で歌っていた人で、低いところで歌ってきた人が、レッスンで1オクターブくらい高いところで歌っているうちに、新しい発声に気づき、快感を覚えています。

早くプロになった人や自分で突っ走った人は、そういう疑いを持たないまま、お客さんと世界が滅り立って、冒険もできなくなります。人にはいろいろな可能性があると思うのです。

声楽で戻すのも一つの方法です。声を軽く使うようなところからやるとよいでしょう。

Q. 声帯の状態がよくわからない。萎縮ということは幅がなくなるということですか。やせてしまったので、高いへりのところが合わなくなるといわれた。

A. 難しい問題ですが、トレーニングで戻ることもあります。

Q. 高校のときにバイトをして声を潰してから、自分の思った声が出ない。自分でもいまいち、よくわからないが、お客さんと話をするときに、大きな声で喋れない。話し声というのが、自分でよくわからない。口でもごもごと喋ったり、逆に大きな声で喋ってしまったりして困っています。

A. 今、話しているのは、あなたの中で小さい声、大きな声ですか。ここまで聞こえますから、充分です。声量に関心をもって調整していきましょう。

Q. いつものどで出しているような感じがあります。きちんとした

言葉で喋れないのです。

A. 私とこのように対話ができているのですから、日常の問題で、そうトラブルことはないと思います。

敏感になりすぎてしまうのもよくありません。自信をもってください。発声、発音、ことばのトレーニングをCDでやってみてください。

Q. テレビの俳優さんを聞いて、それと比べて自分の声はよくないと思うのですが。

A. 向こうはトレーニングの賜物です。これからがんばりましょう。

Q. 環境がうるさいところではトレーニングはしない方がよいのですか。

A. 理想をいえばそうですが、それでも本人次第です。

Q. 野外では、発声をしてよいですか。

A. 出しすぎないように注意してください。風やほこりには特に注意してください。

Q. 声のトレーニングは、周りの人が見ていないか気になり、できません。

A. 気にしないことです。

Q. 自分に合っている声を使っているかということを知りたい。

A. どのくらい再現性があるか、疲れないかをチェックしてください。

Q. 今の声が何となく普通、もっと低いか、高いか、知りたい。

A. ピアノでチェックしてみてください。(r f)

Q. 動いてトレーニングした方がよいのか。

A. できるだけ体を使ったり、柔軟にして、声を扱うほうがいいのは確かです。

Q. いつものどか疲れる。

A. ウォーミングアップをしてください。それも声を守る要素になります。睡眠不足や過労も、声によくありません。肌やスポーツに悪いことは、声にも悪いと思ってください。

Q. 飲食物やいろいろな栄養については、どうなのですか。

A. スポーツ栄養学を参考にしてください。(r f)

Q. 声を掘らないとはどういうことでしょうか。

A. うしろや下に声やひびきをおとしてとった深い(ように聞こえる)声のことで、安易なところではトレーナーが、それを体からの声のように教えています。☆

(NAK049-2)

■福島英 レッスンメモ

×声で歌わされている
×技、計算
×声の目立ちすぎる
×間抜ける
×一本調子、単調
×のっかってしまう
×感情出すぎる
テンポ、リズム、メロディ、ことば→声でなく心、心地よいズレ

作品
気もち → 音楽
A B
ことば 音色
呼吸 メロディ
感情 思い 心 構成
世界観

刻んでいくけど、スピードのずれ
押し引き
メリハリ
流れをつくる

歌わないで ことばをおいていく
時空の 自由をつくり そこに何をおくのか。

基礎

1. 素質
2. 育ち
3. トレーニング

1. 声の管理と使い方 (状態)
2. 声の鍛錬 (条件)

1. 入力 耳 とらえ方 (アンテナ)
2. 出力 声 出し方

1. 見本 (再現かつパワフル)
2. 応用なやか??

1. トレーニング (底上げ)
2. レッスン (on) -気づく

1. 限度内切り替え力
2. 限度と突破と戻り
3. 打破、変革力

1. 引き出す
2. 変える

1. 部分的完成度 音色
2. 全体 イメージ (1曲の)
3. 気持ちを出す
気持ちより声を出すな (-)
声が出てしまっている
4. 並立させるな
主従にしる
5. 弱くして安定させる

6. 間をつくる
7. 広がりすぎるな
8. おとしこむ
9. 声をきかすのときみため
10. 際立たせる
11. HSJ のくみため
12. 1.2.3 の3でやる。123.456.789 の7.8.9. さらに9でやる

1. 声の基礎力 (声楽でやってみる)
 2. 歌の聴き方、捉え方、理解力
 3. 自分自身の歌い方をつくること、想像力 (芸術に対するスタンス 創る側の)
 - 2.3 は、学び方の問題で、会報や本、講演やレッスンで、何度も同じことに触れています。
 - 1 によって、(声をていねいに扱うこと) わかってくることもあると思います。
- 歌の大半は、その人のイメージ、つまり、聴き方や捉え方から、そのまま出てくるものです。

■トレーナーとのQ&A 参考 Q&A1000 ブログ

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. 呼吸だけのトレーニングをやっています。これで発声もよくなりますか。

A. 呼吸のトレーニングは大切なことです。しかし、呼吸のトレーニングだけしていれば声が育っていくわけではありません。声は声帯で生まれます。声帯やその周りの筋肉の複雑な動きによって、高低、強弱、裏声や地声などを使い分けすることができます。声帯を参加させないトレーニングを方法を間違えて、たくさんやると、息が漏れて声が出づらくなっていく危険もあります。(あくまで方法を間違えた場合です。)呼吸は声にとってとても大切なことですが、固執しすぎるのは逆によくありません。(b v)

Q. 声の出し方は、どういうイメージをもつべきでしょうか。

A. マイクを使わない声楽という枠の中での事ですが、近くでとても立派な声を出している歌手が、ホール一番後ろで聴くと・・・あれ・・・声が出てないな、など感じる時があります。逆に、世界でも一流の素晴らしい歌手を近くで聴くと、思ったよりも声が小さいな、と感じ、ホールの後ろで聴いたらやはり素晴らしい声だったということもあります。

このように、声楽の発声スタイルも様々です。声を集める歌手と、広げる歌手、どちらが良いというのは聴き手の好みもあります。良い声が出せるようになるには、方法は一通りではないということを解っておいた方がよいでしょう。ただ、方向性や焦点はイメージとしては、絞り込んでおくことです。それでない、決まらないでいると、声の成長が困難になるということもありますので気をつけましょう。(b v)

Q. 高い音を出したいのですが、何に気をつけたらよいでしょうか。

A. 高い音はテクニックがあれば誰でも習得することが出来ます。しかし、もともと音域が高い人の高音と、低い音域の人が出す高音は、質が違ってきます。チェロにはバイオリンのような音質の高音を出すのは不可能で、人間も同じです。例えば、小田和正さんが好

きで、彼のような高い音を出したいと思っても、もち声が低い場合彼のような高さの音はテクニックで出せるようになって、彼のような音質まで獲得するのは難しいです。自分の音域、音質を理解した上で、自分の声が活かせるような声はどんな声か、自分以外の第三者であるトレーナーなどに相談してみることも大切です。(b v)

Q. フレーズとブレスの注意点を教えてください。

A. フレーズの最初はいいい声が出るのに、途中から気を抜いてか、息がキープできず声のボリュームが落ちてしまう人はとても多いです。フレーズは、最初と最後が最も大切です。最後の語尾がしっかり支えられて終わると次の息を取り込みやすい(息継ぎがしやすい)のです。しかし、支えられていないまま語尾を曖昧に切ってしまうと次の息が自然に入りづらく、特に早いブレスが必要な場合は、大概フォームが崩れてしまいます。語尾まで気を抜かないことに注意してください。(b v)

Q. 腹式の呼吸を使う発声を学んでいます。深い声になりますか。

A. 腹式呼吸という言葉があまりにも先行しています。これだけがいい声を出すための唯一のメソッドだと思わない方がよいです。深い声が出せている人でも、声が一本調子で音質が暗くもってしまう、という症状を抱えた人がとても多いのです。母音を発音するポジションと舌の形、声区の融合など、首から上のことで重要な点もたくさんあります。声を掘ると、自分の中では、よく聞こえるかわりに、第三者が聴いて心地よい声を出すことは難しくなります。(b v)

Q. 大舞台に立つときの心構えとは何でしょうか。

A. 本番で緊張してうまく歌えない、練習ではできるのに呼吸が浅くなって息が続かない、という経験はよくあると思います。プロでも若手の頃は、舞台の大きさによっては緊張しますし、失敗する事もあります。

ただ、失敗を最小限にするためには経験がものを言います。過度の緊張状態のときにどのように対処したら呼吸がスムーズにいくのか、高音はどのようにしたら失敗しないのか、経験で解っていくのです。大切なことは、一度した失敗を繰り返さないことです。だから、失敗したときに何故そうなったのか反省しないまま、ただ調子が悪かっただけですませるような舞台を続けることだけはやめましょう。(b v)

Q. 歌いすぎに注意するように言われました。

A. 正しいフォームで歌うと長時間でも長持ちするようになります。しかし、人間は機械ではありませんから、どんなにキャリアのある人でも長時間歌っているとフォームは多かれ少なかれ崩れていくものですし、フォームが崩れると声帯に負担が効かかってきます。声が自由になったときに調子に乗って練習し過ぎないように注意してください。大きく調子を崩しかねません。(b v)

Q. 満腹時の練習は避けた方がよいのですか。

A. 満腹時は、胃にたくさん入った食べ物が邪魔して横隔膜の動きがスムーズにいかないものです。満腹時に声を出してもなかなかうまくいきません。強引に大きな声で歌ったりして喉に負担をかけるよりも、数時間空けて練習したほうが良いです。もしくは満腹になるまでの食事をするのを避けましょう。おにぎり1、2個にしておいて練習の後に食べるなど、工夫してみましょう。(b v)

Q. 支えは抜かないのですか。

A. たとえば、ピアノで支えを抜いてしまうと、つづくフレーズでフォルテがある場合にクレッシェンドができません。声も息漏れ声なので、声帯をピンと張る状態を作るのに難しくなります。できるだけ小さい音の時も、というか小さい音ほど体の支えをしっかりしてください。すると小さい声での表現も幅が出てきて安定します。バリエーションも豊かになります。高音域などは、支えがないと絶対に不可能です。(b v)

Q. 無理な音域の曲は避けた方がよいですか。

A. 好きなアーティストの曲で、コピーしたい曲が低すぎたり、高すぎる、よい練習にならないと思います。発声スタイルを崩したり、なかなか声が出ないようにならないのは、そのような原因からくる場合が多いです。プロになりたい人は無理なコピー曲を練習して自己満足にならないことです。自由な広い音域を獲得できて、はじめてそれが許されます。(b v)

Q. 声を大切にするとはい。

A. 練習がとても調子がよく、声がどんどん出ていると、嬉しくてつい長時間練習することはないでしょうか？調子がいい時はたくさん歌いたくなるものです。しかし、次の日に疲れが出て出なくなったりもするというのをわかっておいてください。出ない時に無理に試行錯誤して出そうとすると、どんどんフォームも崩れてきます。そうするとスランプにも陥りやすいと思います。(b v)

Q. 自分との対話とは。

A. ヴォイストレーニングで大切な事は、自分と対話することです。トレーナーの指示や、書物で得た知識を使って実践します。そのときに、自分はそれをどう感じたか。トレーナーや、周りの人の反応はどうなのか。

実際に出ている自分の声を、オンタイムで聴くことはできません。自分に聞こえる声は、自分の体内を経由した声と、外から聞こえる声をミックスしたものです。

重要なのは、自分がどう感じたときに、周りの評価が高いのかです。呼吸の感覚、喉の感覚、響きの感覚、それらすべてを注意深くとらえ、良い方向へ変化させていくためには、記憶しておくべきです。ちょっとした変化が、大きな発展のステップに変わります。

トレーナーの指示や、書物で得た知識のイメージは、実はあなたがいただいたものとは全く違う可能性もあります。

トレーナーや周りの人たちの言葉を注意深く捉え、自分のイメージとの誤差を埋めていくためにも、自分の身体・喉・声帯との対話が、最も大切なあなたの財産になるはず。(b v)

Q. ヴォイストレーニングの指導法の違いとは、どういうことですか。

A. ヴォイストレーナーの生い立ちはさまざまです。

当たり前の事ですが、これが指導に大きく関わってきます。

発声に関する書物などは読んだこともない人もたくさんいます。書物しか読んだことがないのに、実際にあまりトレーニングを受けたことのない人もいます。

もち声が良すぎて、トレーニングは受けていても、通じている人もいでしょう。その諸注意はほとんど右から左へと抜けていった人もいます。どれが良い悪いというのではなく、違うのだということです。

つまり、声の響かせ方一つをとってみても、ひとそれぞれに、持っているイメージは違っているものなのです。

それを言葉に変換して指導するのですから、A先生が「声を前に飛ばして！」と言った時のポイントと、B先生が「声を前に飛ばして！」と言った時のポイントは、同じとは限りません。

違うと思って対処したほうが良いのです。

その注意を受けた時の自分の身体や発声の状態から、どこをどう変化させれば良いのか、試行錯誤をかさねていきます。いろいろな可能性を考えて答えを出し、実践した後のトレーナーの反応により、やっと正解に近いのはどんなことだったのかが分かるものです。

常に頭を柔らかく、試行錯誤の連続、それがヴォイストレーニングです。(bE)

Q. 現在の音大について教えてください。

A. 皆さんは音楽大学と聞くとクラシック専門で、どことなく優雅なイメージがあると思います。

しかしその音楽大学も変わりつつあります。クラシックが主体なのは変わりありませんが、以前と違いミュージカル科、ジャズ科、ポップス科といったこれまでになかった専攻がでてきているのです。

これをいち早く取り入れた東邦音大では客員教授に小室哲哉氏を起用し授業を担当しています。洗足学園音大では新しいポップス科のために新校舎まで作る熱の入れようです。関西の大阪の音大でも同じような科が存在しています。

これからはこのような場で勉強、経験を積んだ人たちがポップスの世界へはいっていくわけですから、プロになりたいと思っている皆さんは声のみではない勉強も必要になってくると思います。

音大の入試ではある程度の音楽理論も課題になります。4年間、コードの勉強や様々なポップスの世界のことを勉強して外に出て行くわけです。

自分自身の歌をさらに磨き、歌だけなら誰にも負けないというものでないと、ただ楽しく歌を歌っているだけでは相手にならないでしょう。

このような時代になってきたからこそ、より声を磨き、音大出の人たちよりも優れた何かを掴みましょう。(bΣ)

Q. 体が使えないといけませんか。

A. 我々歌い手は体が楽器です。音そのものがでる器官は喉の声帯ですが、それ以外にも大事なものはたくさんあります。

声帯は楽器で例えるなら管楽器のリード、弦楽器の弦と同じものです。

しかしそれだけではよい音はできません。楽器本体があって初めて変わってくるのです。どんなによい声でも、体が使われないと宝の持ち腐れです。(bΣ)

Q. 歌っていると上半身の肋骨の周りがしぼんできてそれともなって声自体もしぼんでくる事が多くあります。

A. 体が楽器である以上、体がしぼめば声もしぼみます。

どんなに長いフレーズを歌おうとも高い音を歌おうとも、体がしぼんだりしてはいけません。

自分の一番よい声のでる体勢をキープしてください。(bΣ)

●Q. レッソンの進め方について

A. 歌のレッスンに限らず、基本的なことであり、いざ実践しようと思うと難しいこと、それは予習・復習です。それは、生徒さんの

レベルによって変わりますが。

たとえば、初歩の人に予習してもらうのは、歌のレッスンの場合は難しいです。歌というのは、客観的に自分の声を聴いてくれる人がいないと、違う方向に進みやすいものです。なので、初歩の人は復習を心がけましょう。復習しようとしてわからなくなったら、無理にすることは無いと思いますが、まず復習する努力をすることです。

でも、なかなか仕事や体調によりいつも可能とは限りませんね。「なぜできなかったか」とトレーナーに聞かれたら、正直に理由を述べれば、トレーナーも許してくれるでしょう。しかし、理由が単なる怠慢からくるものであったら、前回のレッスンの内容は、無駄にならないですか？ (#Θ)

■トレーナーズ アドバイス (メニュー)

レッスンの中での概要です。これらのメニューが必ずしも誰にでもあてはまるものとは限りません。参考にとどめておくようにしてください。

○年代を超える

先日、歌の発表会がありました。出演するほとんどの方が70歳前後、中には80代の方もいらっしゃいます。全部で60人近くが歌いました。最近始めた方から、長い方では6、7年ほど通っている方もいます。年を重ねていくと、なかなか覚えられなかったりうまく音が捕まえられなかったり、若者には簡単にできることができなくなっていくのですが、長く続けている10人ほどは、習い始めた時より、格段に上達しており、去年くらいから40～50分に短縮したオペラをできるようになったのです。

オペラをやるということは、ただ歌えるだけではなく、演技もして台詞を言わなくてははいけません。進行も覚え、相手との絡みも覚えなくてははいけません。本番の舞台でできるのは、当日の本番前の練習1回のみ。そこで、今までやってきた稽古場とは違うので、立ち位置の修正もしていかななくてははいけません。それを、全部できるようになってきたのです。

役は、場面ごとに変えていきます。本番当日は、助っ人にプロの歌手も参加してくれるので、最初がっさい若い王子様が、途中から70代の王子様になったりしますが、そういうのも見ていて楽しいもので、お客さんたちは舞台に入らせてくださいます。初めてやったときは、ど素人のオペラを観てもらえるのだろうかかと心配しましたが、自分の祖父母にあたるような10代20代の人でも楽しんで見てくれました。

発表会に向けての彼らの努力は、本当に私たちが見習うべきものです。歌のレッスンから始めますが、毎回レッスンをテープにとり、家でもしっかり練習してきます。できないなら、人の何倍も努力しようします。プロの足を少しでも引っ張らないように自分にできることは全部します。演技もわからなければ、しっかりその場で確認していきます。できないのはやらないからであって、何でもやればできるんだと、若者に教えてくれます。

ですから、プロにも気合いが入ります。そして、プロにとっては、一緒にやってファンになってくれれば、自分の舞台を見に来てくれるかもしれないチャンスにもなります。見に行くほうは、このすごい舞台にでている人と一緒にやったんだと、自信がつかます。

お互い、持ちつ持たれつ。プロの歌手になっても、年代を超えたこのような付き合い方をしていると、世界はますます広がっていくと思います。(bB)

○日本歌曲 100年

日本歌曲 100年の歴史というものは、まだここ100年くらいしか

ありません。

それまでは、外国の歌に日本語の歌詞をつけて歌っていました。私たちが日本の歌だと当たり前のように思っているメロディーが、実はよその国でできたものだったということはけっこうあります。

「ほたるの光」「せんろはつづくよどこまでも」「むすんでひらいて」なども外国のメロディーです。

それが、日本語に合った日本語のための曲を作ろうと動いていき、その後、だんだん日本人が自分たちで作曲をするようになってきたのでした。

最初の日本歌曲は、「荒城の月」だそうです。

畑中良輔というバリトン歌手をご存知でしょうか。お年は85歳くらい。クラシック界では知らない人はいないという有名人です。たくさん作曲・編曲をしていますし、皆さんが使ったことのあるイタリア歌曲集の編集などもされています。現在でも、活躍なさっています。

先日、日本歌曲の歴史をたどるコンサートがあり、案内役として出演なさっていました。そして、歌声も披露してくださいました。全部で3時間。オペラでもないのに、こんなに長い演奏会はなかなかありません。しかし、お話し大好き、ダジャレ大好きな畑中先生の退屈させないお話しのしかた、歌のプログラムの内容で、会場がどんどん舞台に引き込まれていき、あっという間に終わりました。一つ間違えれば、つまらない大学の講義になってしまうような内容。それを、簡単に興味を引くような対象物に変えてしまう、その力はすごいと思います。

私が、貴重な体験だなと思ったこととして、まだ日本歌曲の歴史は約100年。ですから、畑中先生は歴史の本を参考に話しているのではなく、ご自分で実際見たこと、聞いたこと、教えていただいた先生の話を話していたのです。なかなか、こういうことはないですよ。

たくさんの方に、聞いてもらいたい、興味を持ってもらいたい…そんな時は、ただただ真直ぐひたすらに訴えることも大事ですが、受け入れてもらえるよう、そのきっかけをつかめるようにアプローチのしかたを考えていくこともとても大事だと思います。(＃B)

○声の鳴り

東京ディズニーシーのアトラクションの中にオペラ劇場風な建物の中でミュージカル風なジャズを聞かせてくれる場所があります。そこでは毎日外国人の歌手が歌っているのですが、先日訪れた際その声の鳴りに驚きました。

マイクの音響がよいせいもあったのですが、パワフルでありながら嫌にきこえず我々聴衆を興奮させるあの声はとても素晴らしいものでした。

私が訪れたときは白人、黒人両方歌っていたのですが白人の方は圧倒的な声量と声の鳴りで歌っていましたし、黒人の方は鼻腔を意識した発声で歌っていました。

どちらがよいとか悪いとかではなく単純に歌う選曲や表現によってそれぞれによさがありました。

いくらマイクがあるとはいえあの声はある種、羨ましくもありポップスを歌う日本人歌手が戦っていかなければいけない相手だと思うと、実力といった面では遠く及ばないのではないかとも思っています。

皆さんも機会がありましたら一度聞いてみてください。(＃Σ)

●レッスンのキャンセル

最近レッスンをキャンセルされる方がとても多いです。

皆さんそれぞれに家庭や仕事があるので、優先順位があるのはいたしかたありません。それでもキャンセルの連絡をするのは、

当たり前のことではないでしょうか？

仮にプロになって同じ事をやってみれば、その場で仕事なくなることでしょう。

仮にプロダクションなどに入れたとしても、長続きしないと思います。

技術はもちろん、人間性や信頼がものをいう世界です。

ドタキャンが多い歌手には、仕事をいれることはできないでしょう。

レッスンを1回受けなければ、前回受けてから次受けるのに時間が空いてしまいます。

ベテランにならばともかく、若手のうちは一回一回のレッスンはとても大事なものです。

キャンセルすれば自分が損するということは覚えておいて欲しいと思います。(＃Σ)

メニュー

○イタリア語を読んでみよう

教材の一つとしてカンツォーネを取り上げることがあります。せっかくイタリア語の曲を選んでいるのですからイタリア語で歌ってみましょう。

イタリア語というのは皆さんが小学校で習ったローマ字とほとんど読み方は同じですからなれてしまうと親しみやすい言葉になるとおもいます。

しかし、いざイタリア語でレッスンしていくと早口言葉のように勘違いしてリズムにあわなかったり、余計な言葉をいれて難しくしてしまっている場合も多いように思います。

イタリア語は長母音と短母音がとても大事になってくる言葉なので、しっかり母音をならしてトレーナーの指導のもと勉強して歌ってみてください。(＃Σ)

R 〈鑑賞・お勧め〉

○「VOCALIST3」徳永英明

最近著名な実力派歌手が有名曲をカヴァーしたCDが多く出ています。これらのCDに共通していることが、有名曲を「声の魅力」で聴かせている、ことだと思います。元々の曲の良さ・新たなアレンジを差し引いたにしても、この曲を『この人の声で』聴きたい・・・と思う人がファンをはじめ大勢いるわけですから、そう考えるとやはり一番大きなベースとなる「声」を磨くこと、その声の良さを保つことは大切なんだ、と改めて思うのです。

また同じ曲でも異なる人が歌うと節回し・息遣い・言葉の表現・・・色々な差や表情を感じ取れるのです。もちろんこのアルバムも素敵なアルバムです。お勧めなのですが、個人的には高音部分の「エ母音」の言葉はあまり真似しない方が良いのでは・・・？とも感じます。(＃Ψ)

○ESCOLTA

最近オペラ出身の歌手のユニットが多い。ゴスペラーズ、ケミストリーなどに始まり、一人一人は超美男子でなくても、若い男性が何人か集まると、イケメングループと呼んでる嫌いもあるが・・・そして、中でも注目されてる「イケメン」オペラユニットがESCOLTAのようだ。実はこの4人組のうち2人が私の後輩。そんな訳で学生

時代の素顔などを知っているから、余計に「イケメンか?」と思ってしまうのかもしれない。でも、あとの2人はポップスやミュージカル出身のたしかにイケメンのようだ。ただ、歌声はおすす。オペラ出身の1人は父親も現役のオペラ歌手という、オペラ界のサラブレッドだし、何より「エスコートする」という意味の彼らのグループ名の通り、洗練された歌声とハーモニーは必聴である。CMでも現在使われている。各人の健康的な声があるこそ、ハーモニーも成り立つというもので、今までのポップス系ユニットから見れば日本のポップス界においてはある意味革命的かもしれない。(＃⑩)

○おおたか静流

先日聴いていたラジオ番組にゲストでおおたか静流(しずる)さんが出ていた。名前はたしかCMのテロップで見た気がするが、特にヒット曲は思いつかないものの、たしかな声の印象はある歌手ではあった。そして、この番組を聴いていて、私がどうしてそういう印象を持っていたか納得した。彼女のイメージは民族的な歌い回しで、どちらかといえば沖縄のイメージが強いが、沖縄出身ではないそうだ。たしか東京出身と言ったかな。その彼女がどうして旋律を自由自在に歌えるかという、しっかりとしたテクニックの裏づけがあったからだった。何と7歳からクラシック(声楽)を勉強してきた、というのだ!加えて、親が民謡の先生で、彼女の節回しにも影響を与えたそう。そうして、彼女の歌声が誕生したわけである。ライブを勢力的に行っているそうだし、中には無料なときもあるそうだから、是非1度生の歌声を聴いてほしい歌手である。(＃⑩)

○「TERRA」大橋純子

大橋さんは「シルエット・ロマンス」のように、テレビ番組主題歌などに使われたヒット曲をもっています。その彼女の最新アルバムは、北海道出身のアーティスト(ドリームズカムトゥルー・松山千春など)の楽曲のカバー・アルバムとなっているそうです。彼女自身が北海道大学の軽音楽部出身だったり、北海道で番組をもつなど、北海道と関係が深いので、このような選曲になったのでしょう。ちなみに、TERRAとは、イタリア語で「大地」や「土地」などの意味があります。また、このアルバムの収益金の一部を、夕張に寄付されたそうです。北海道が生んだパワフルな声・メロディを、このアルバムで楽しんでみたらどうでしょう?(＃⑩)

○おすすのオペラ上演

オペラ界では、近年海外の歌劇場の来日公演が数多く行われています。日本の方がむしろ、素晴らしいキャストが揃うことも多々あるようです。しかし、まだまだチケット代はお手頃とは言えません。実際、海外に赴いて鑑賞することからみれば少ないものですが、そんな中、昨年から画期的な企画が始まっています。現在、トップともいえるニューヨークのメトロポリタン歌劇場の公演が、ほぼオンタイムで日本の映画館で観れるのです。これが実現した背景には、メトロポリタン歌劇場の支配人が最近変わったことが大きく影響しています。新しい支配人はソニーの社長だった人で、より色々な世代(特に若い世代)にオペラをエンターテインメントとして楽しんでもらうために、現地でも様々な戦略を続けています。そして、この日本での上演「ライブ・ビューイング」は、ソニーと松竹が協力し、実現しました。チケット代2~3千円前後(会場による)で、字幕つきで、現地公演の直後に観ることができます。この機会にオペラに触れてみたらどうでしょうか?(＃⑩)

CINEMA

○「ラ・マンチャの男」

先日歌の先輩から次の公演の案内が届いた。その方は、歌手としての活動のほか、役者としても活動しており、CMなどにも出演している人で、次の公演はミュージカルだから彼にはもってこいである。その公演とは、すでに1100回以上上演というロングランを記録している、帝国劇場の「ラ・マンチャの男」である。松本幸四郎・たか子親子の共演で話題を呼んでいる公演で、何と幸四郎さん自身が演出もてがける、ドン・キホーテを取り上げた内容である。主演しながら演出も行うというのは至難な業である。でも、これだけロングランということは、幸四郎さんならその才能があるのだろし、きっとキャスティングも素晴らしいのだろう。来年4月約3週間上演される。私の先輩いわく、ありきたりのミュージカルと違い深い内容が伴ったよくできた劇であるそうだ。是非鑑賞あれ♪(＃⑩)

BOOK

○「佳人の奇遇」島田 雅彦 著

著者がクラシックを含め音楽に明るいことをご存知の方もいるかと思いますが、私も知ってはいましたが、著者の書籍は(エッセイ等除き)初めて読みました。特にこの書籍は、その「音楽に明るい」ということをフルに活かした小説です。クラシックを少々かじった方なら、クロス模様に組み立てられたこの小説の面白さに加え、その内情も味わうことが出来るでしょう。我々が普段、詩(歌詞等)や曲からその世界観を組み立てて表現することを心がけているように、この小説からも各々が様々な想像したことが、何かを表現するにあたって役に立てば良いなあ、と思います。(＃⑪)

■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>

○録音した自分の声を、客観的に聞いていくこと。違和感があると思うけれど、まずは現状を把握することが大切。聞き込んで、耳に覚えさせていくこと。

○息は強く吐くが、のどはリラックスさせること。支えは下に、上半身はもっと自由にリラックスさせていくこと。

○ピッチについて。音が下がって聞こえてしまうのなら、最初から高めに歌うことも、ひとつの解決方法。体調やテンションによっても変わってくるので、自分なりの対処法を見つけていくこと。

○声楽的なことを求めていくならば、体を使うこと、腹式呼吸、ひびきを集めることを、のどではなくて、体中心にトレーニングしていくこと。

○口先に力を入れすぎないこと。リラックスして、あごを柔らかくして、縦の口にしていくこと。そして口の奥を開けていきたい。

○低音時に、声を出そうとしすぎて、のどに力が入ってしまう。もっと流れのことに集中して、流れをつなげていくこと。ひびきをつなげていくこと。

○口を閉じすぎないこと。縦に開けていくこと。そして口の奥を開けていく。ひびきが浅くなってしまうので、お腹から声を出すイメージを忘れないこと。

○いろいろなリズムの中で、自分のフレーズを作っていく。なめらかなフレーズを作りつつ、リズムにも合わせていく。正確に歌えることも大切。

○極端に深く音を取り過ぎないように、今は軽く歌ってもいい。ひびきが浅くなってきたなと思ったら、もう一度深く取っていかばいい。バランスが大切。

○視線の先に声が届いていくので、視線を遠くにしていくこと。音が飛んでも、あまり意識しすぎないで、フレーズをひとまとまりとしてとらえて、歌っていくこと。

○体力作りをしっかりとやっていくこと。筋トレもやっていい。それと並行して、呼吸、息吐きのトレーニングをしていくこと。バランスが大切。

○ひびきを縦に、口も縦にしていくこと。また縦に広げる際も、力で開けるのではなく、リラックスした状態で、開けられるようにしていくこと。

○歌っていくうちに、いろいろなことを考えすぎて、声が不安定になる。考えることはいいことだが、考えすぎて悪い影響が出てくるのはよくない。もっと自由に歌っていい。

○上半身だけで頑張ってしまう。もっと下半身を意識していくこと。背中に息を入れようとしすぎる。まずは前、横に入れるように練習していくこと。

○腹式呼吸を徐々に身につけていくこと。のど中心ではなく、体中心、お腹中心で息を吐き、声を出せるようにしていくこと。

○姿勢が悪い。普段から姿勢を意識すること。歌い出すとあごが出てくるので、もっとあごや首の力を抜いていくこと。

○思い切りよく、いい声が出ている。体を使って歌っていけば、体が鍛えられ、いずれ楽に歌えるようになってくる。今はしっかり体を使っていくこと。

○高音を抜かないこと。抜かなくても、地声でいい声が出るのだから、体をしっかり使い声を出していくこと。楽をしてはいけない。

○体を使って声を出していくという基本を、もう一度見直していくこと。カンツォーネ等を使って、体から声を出していく発声を身につけていくこと。

○発声は安定してきている。発声時の歌い方で、歌詞つきのフレーズを歌えるようにしていきたい。なめらかさ、息の流れを大切に。

○もっとピアノの音を聞き、自分の声を合わせていくこと。声を出すことに集中しすぎて、繊細さのない歌い方にならないようにすること。

○横に口が広がり、ひびきも浅くなってしまうので、縦に開けていくこと。縦のひびきにしていくこと。

○トレーニングではしっかり体を使っていくこと。そのうえで、気持ちを込めたり、発音を注意したりしていくこと。まずは体を中心に。

○体を使って声を出すと、ひびきのいい声が出てくる。その声を基準にして、リズムの中で歌えるようにしていくこと。下半身の支えを大切に。

○定期的にトレーニングをすることの大切さ、そしてその過程を楽しむことで、より効果が上がる。過程を楽しみながら、努力していくこと。

○上半身はリラックスして、お腹で歌っていくこと。お腹で息を切っていくこと。お腹中心。その際の姿勢も気をつけていくこと。力みすぎないこと。

○体を使って声を出していくこと。声を上で集めてしまっているのもっと下を意識して、お腹から声を出していくこと。

○下への支えと上へのひびきのバランスをつかんでいくこと。腹筋を使いすぎないこと。インナーの筋肉を使うためには、息を吐くことで鍛えていくしかない。

○高音時に上半身に力が入って、声が浅くなってしまうので、下半身の支えをしっかり作ること。ひびきを統一させていくこと。

○縦のひびきを大切にしていくこと。「イ」や「エ」の時、横に広げるために、口に力が入ってしまうので、脱力していくこと。あごの力を抜くこと。

○上へのひびき、下での支え。この両方からの引っばりをイメージして歌っていくこと。高音時こそ、下半身での支えが必要になってくる。

○精神的な影響もあるが、まずは息を吐くことが大切。息の流れが止まっていたら、声は出てこない。息の流れを感じ、そのうえで声を出していくこと。

○まずは一音、いいひびきで声を出せるようにしていくこと。その形が安定してきたら、二音、三音と増やしていくこと。あせらず練習していくこと。

<せりふ>

○自分自身の体を最大限にひびかすことで、自分の深い声が出てくる。人の声を参考にするのはいいことだが、真似しすぎないこと。

○胸を意識することで、息が入りやすいということですが、できるだけ胸ではなく、お腹を意識していくこと。お腹を中心に、姿勢も正し、声を出していくこと。

○自分がイメージしたことしか、表現には出てこない。イメージは具体的に。そしてもっと気持ちの幅を大きくするように。

○お腹を固めてしまう。息をしっかり吐ききること、お腹をゆるめて息を取り込めるようにしていくこと。イメージの大切さ。

○慌てないこと。イメージをしっかり持って、落ち着いて読んでいくこと。また人前で読んでいるというイメージトレーニングもしていき、あがらない気持ち作りもしていくこと。

○ただセリフを読むだけではダメ。台本を読むにしても、リアルな

自然なセリフにしていけること。そのためにはリアルな気持ちを作る
こと。

○母音だけで読む練習をする。まだ一言一言で読んでしまうので、
母音だけでも、なめらかにしゃべれるように練習していけること。

○母音だけで読む練習をする。慣れるまで時間がかかるが、慣れて
くると母音だけで読んだほうが読みやすくなっていく。ひびき
をつなげていくこと。深いひびきをつなげていくこと。

○もっとボリュームを上げる。体を使うこと。まだその感覚に
自分自身が慣れていないだけ。日常会話の声のボリュームも上げて
いくこと。

○文章の頭を鋭く入っていくこと。強く息を吐いて、声を出してい
くこと。声を出すことに對しての思い切りも必要。消極的にならない
ように。

○頑張るって声を出していると、声のトーンが高くなっていく。意識
的にトーンを低くすることで、のどもセーブできる。

○文章の語尾をもっと丁寧に、気持ちを込めて読んでいくこと。無
機質にならないように、繊細に、文を読み切る。

○雰囲気による表面的な表現ではなく、リアルな気持ちでの表現
を目指していくこと。その時の自分の思いはどこにあるのか、常に
考えていくこと。

○状況設定を明確に思い描くこと。あいまいではない、リアルな思
いを作り出し、自分の気持ちを合わせていくこと。

○自然な日常のセリフを読むためには、もっと読み込み、練り込ま
なくてはダメ。読み方ではなく、そのレベルをふまえたうえで、具
体的なリアルな気持ちを作る。

○雰囲気じゃしゃべっていると、声がぼやけてしまう。もっと意志の
ある声を出していけるように、伝えたい相手をもっとイメージして、
その相手に話しかけていくこと。

○お腹まわりをゆるめて息を取り込むこと。リラックスする瞬間に、
息を吸い、お腹に取り込んでいくこと。お腹を中心に呼吸をしてい
くこと。

○まずは気持ちをあふれさせて、文を読んでみることも大切。情景
をイメージして、その世界にしっかり入ってみる。

○セリフを読むのではなく、語れるようにしていけること。そのため
に語っている相手を、もっとイメージすること。そのイメージした
対象に語りかけていくこと。

○一人で何役も読まなければならない時も、気持ちの変化をスム
ースにすることで、対応できる。その切り替えを素早くできるように
練習していくこと。

○いい声は出ている。その声に気持ちを乗せていくこと。ひとつの
息の流れに、ひとつの気持ちを乗せていくこと。

○深く取りすぎて、声がかもってしまう。深く取りつつ、声を遠く
へ送っていくイメージを持ち、体から声を離していくこと。

○体で歌うことで、深いひびきが身についてきている。深いポジ
ションから、歌い出していけるように、しゃべり声も、深いポジ
ションから出していくこと。

○舞台上で演じるだけではなく、演出家の助手や照明等を手伝うこ
とで、いい経験になる。そういう機会を大切にしていけること。

<日本語曲>

○ミュージカルを日本語で歌う。雰囲気はつかめている。日本語の
奥にある深い意味を考えつつ、英語で歌った際の、音楽的な流れも
生かしていけること。

○日本語の歌が歌いにくくなっているとのこと。イタリア語や英語
の深いひびきを、もっともっと身につけていけることで、日本語も深
く歌えるようになっていく。

○歌い出しの気持ち、テンションが弱い。歌い出す前に、心境を作
ってから、臨むこと。また気持ちを込めるとブレスが甘くなるので
注意すること。

○気持ちが出てくるようになったが、もっと全身全霊で歌うこと。
歌いやすいところでなくても、気持ちを込めて歌えるようにしてい
くこと。

○リアルな思いで歌えば、声も浅くならず、深くなるはず。リア
ルな思い、技術的にも深い呼吸。この二つを同時に鍛えていくこと。

○歌詞を音として捉えるのではなく、しっかり意味として捉えて歌
っていくこと。歌詞を読み込み、自分のリアルな気持ちを作ってい
くこと。

○体を使うことはいいことだが、声を出すことに集中しすぎて、技
術が出てきてしまう。日本語のポップスを歌う時は、ある程度、歌
詞に集中していくこと。

○歌っている空間、お客さんの人数をイメージして歌ってみる。こ
と。実際に出てくる声が変わってくる。日頃からそういったイメージ練
習もしていくこと。

○テンションが上がりがすぎて、上ずってしまい、声も浅くなる。テ
ンションを上げるというイメージではなく、テンションを強め深
めるというイメージで歌っていくこと。

○あいまいな歌詞の解釈ではなく、もっと考えて考えて、その世界
に入っていくこと。考え方が浅い。練り込みが甘い。

○オリジナルの歌手の歌い方をなぞっているだけではダメ。オリジ
ナリティーがほしい。自分自身のリアルな思いを作る。

○高音時に、目一杯体を使って声を出している時でも、冷静な部分
を残しておいて、ピアノの音を聞けるようにすること。

○歌いこんできて、体もついてきている。パワーのある声で歌いつ
つも、体でしっかりと支えて、冷静な気持ちも持ち合わせていける
こと。

○リアルな自分の気持ちを作って歌うこと。雰囲気ではダメ。それ
では、いい声で歌っていても、何も伝わってこない。

○もっとシンプルに歌っていくこと。またどういふ歌い方がシンプルなのか、わからなければ、自分の声を録音して、客観的に聞けるまで聞き込んでいくこと。

○丁寧さはいいから、曲をなぞっているだけになってしまうので、自分のストーリーを作って、自分の世界に入って歌っていくこと。

○ソフトに歌いつつも、テンションが下がらないように。テンション高く、内容に入って、歌い出し等のソフトな場面を歌っていくこと。サビを声だけで、押しすぎないこと。

○気持ちを込めて歌っているが、胸に力が入ってしまう。上半身で気持ちを作るのではなく、もっと深いポジションから気持ちを送り出していくこと。

○ことばを大切に発し、発音していくこと。歌いすぎて、ひびきを優先させすぎないこと。ひびきをまとめ、鋭く歌っていくこと。

○気持ちに引っぱられて、音程が揺れたり、声を出しすぎたりしなくなっている。安定した発声のもとで、気持ちを込めて歌っていくこと。

○もっとなめらかに歌っていくこと。なめらかさをキープしつつ、歌い出しは鋭く入っていくこと。鋭さの延長で、結果としてなめらかになるといい。

○雰囲気ではなく、その世界、気持ち、誰に向かって歌っているのか、そういったことを考えて歌っていくことで、歌も洗練されてくる。声も効率よくなる。

○声を出しすぎてしまい、表現が一本調子になる。テンションが上がってきて、ボリュームが上がってしまうのはわかるが、練習時はもっと声を出さないで歌う練習もしてみる。

○もっとシンプルに歌っていくこと。のどにも力が入りすぎる。自分の節回しではなく、シンプルに捉えて、シンプルに歌っていくこと。

○まずは音程をしっかり取ること。メロディーラインを覚えること。それから気持ちを込めていくこと。

○音程が取りきれしていない。もっと聞き込んで、正確なメロディーラインを歌えるようにすること。その上での表現。まずは正確なメロディーラインを取ること。

<英語曲・ジャズ>

○スムーズな流れの中で歌えている。ひとつの声にこだわりすぎないで、音楽の中で、リズムの中で、歌っていくこと。流れを大切にしていけること。

○もっともっと音楽を聞き込むこと。頭で理解するのではなく、体で理解し、感じられるようになるまで、聞き込んでいくこと。そしてあらゆるジャンルの音楽を聞いていくこと。

○テンションの高まり、歌詞の内容をもっと把握していき、サビへの持っていく方を、もっと考えること。

○姿勢を正しくしようとして、上半身が硬くなってしまふ。姿勢はいいから、上半身はリラックスしていくこと。下半身の支えを意識していくこと。

○低めのキーで歌っている時は、深いひびきを意識して歌っていくこと。キーを高くした時は、そのひびきを何とか生かしていくこと。

○短期的にまとめていくのか、長期的に見ていくのかで、レッスン内容も変わってくる。自分が行うトレーニングの中でも、そのことを考えつつ、並行してやっていけるといい。

<課題曲>

○なめらかに歌えているので、次は息の流れの変化をつけていくこと。テンション、気持ち、呼吸の変化で、息の流れも変わってくる。

○リズム、音程を正確に歌いすぎる。正確なことはいいことだが、歌い方が硬くなってしまふので、自由さ、適当さもあっていい。

○高いキーになっても、裏声に抜かないこと。しっかり支えを作って、地声のまま声を出していくこと。深いひびきのまま声を出していくこと。

○声に芯が出てきた。しっかりと息を吐き続けていければ、ひびきを意識しても、ぼやけた声にはならない。

○体調は良くないが、体に力が入らない分、歌がシンプルになっていていい。調子が戻ってからも、このシンプルさを生かしていくこと。

○イタリア語でも、なめらかに歌えるように。覚えるぐらいまで読み込んで歌うこと。雑にフレーズを切らないこと。丁寧に繊細に。

○声を深く取ることだけではなく、音程やリズムも気をつけていくこと。それによりフレーズもなめらかになる。

○裏声に逃げないように、ある程度の高さまでは、体を使って地声で歌っていくこと。その感覚を体で覚えていくこと。

○姿勢を正しくしていくことで、呼吸も安定してくる。上半身をもっとリラックスさせて、下半身の支えで歌っていくこと。

○シンプルに歌っていくこと。高音は力が抜けていて、流れもいいし、リラックスできている。中、低音域で頑張りすぎないこと。

○思いは込めるが、それによって体の支えが浅くならないようにしていくこと。呼吸も深く、フレーズの最後まで、息がキープできるように。

○毎回次のステップに進んでいけるように、予習をしっかりやってくる。曲もどんどん進めていき、その中で自分の一番いい表現を出せるようにしていくこと。

○下半身で支えることで、高音時に声が裏返らない。抜いてしまうのではなく、体で支えて、踏ん張って歌っていくこと。

○リラックスすることはいいことだが、支えまでなくなってしまうのはだめ。リラックスは上半身。下半身はしっかり支えていくこと。

○音程、リズム、等があいまい。何度も歌っていくなかで、慣れていくしかない。呼吸は少し安定してきている。

○のどに力を入れたくないが、発音を意識したほうが、声の効率はよくなる。このバランスが難しい。お腹でしっかりプレスすること。

○「マ」で歌っている時は、メロディーラインもつかみやすいし、流れの変化もつけられる。「イタリア語」になっても、それを生かしていくこと。

○「マ」で歌っている時の、なめらかさを「イタリア語」の時にも生かしていくこと。次のフレーズを歌い出す時には、しっかりテンションを上げて歌い出していくこと。

○発声時はよいが、曲になると音がはまらず、音程も乱れてしまう。もっと鋭く、音をはめていくこと。その音に向かって勢い、流れを作ること。

○声のひびきを変えないで、フレーズをつなげていくこと。低音時の深いひびきをキープして、高音に生かしていくこと。

○メロディーの高低差に関わらず、ひびきを変えることなく、なめらかに歌っていくこと。そういったイメージも必要。

○音程にとらわれて、テンションが下がってしまう。テンションをキープしたまま、あらゆることに対応できるようにしていくこと。

○気持ちが入ってくると、リズムが遅れてくる。リズムの中で気持ちを込められるようにしていくこと。もっとシンプルに歌うこと。

○口が硬い。もっと自由に動かせるように。アカペラであっても、焦って歌わないこと。深いプレスを意識して、ゆったりと歌っていくこと。

○与えられた課題を自分なりに、一生懸命考えるようにしていくこと。その好き嫌いにとらえるのではなく、まずはトライしてみること。やってみることが大切。嫌いだ、苦手だと思ってしまうと、得るものがなくなってしまう。

○はっきり発音しても、のどに力が入らないようにしていくこと。そのバランスを見つけていくこと。音楽の聞き込みが必要。

<オリジナル曲・その他>

○声に芯が出てきている。上半身のリラックスとリズムよく歌っていくこと。持久力をつけて、最後まで体を使って歌えるようにしていくこと。

○音域が同じせいか、Aメロもサビも一本調子に同じに聞こえてしまう。作曲を工夫することと、歌い方を研究していくこと。

○若いうちにたくさん行動していき、失敗もたくさん経験しておくこと。失敗も成功のものになる。失敗から教訓を学んでいき、成功につなげていくこと。

○歌をなぜ歌っているのか？なぜ歌を好きになり、歌おうと思ったのか？もう一度原点に帰って考えてみる。初心になって考え直してみる。

○歌のためのボイトレをしていくことは当たり前として、それプラス行動していくこと。自分がやりたいことに対して、もっと積極的に行動していくこと。

○プロ意識を持つこと。プロになってからではなく、プロになる前から、プロ意識を持ち、プロとして行動していくことで、プロになれる。

○ここ2、3年の自分の活動を振り返ってみて、今年の活動に生かしていくこと。プロ意識を持って、活動していくこと。

○ジャズでもオリジナルがあってもいい。メッセージの入ったジャズ曲があったら、武器になる。遠慮せずに、曲を作っていくこと。

○声を出しすぎて、一本調子になってしまう。もっと抑えて歌っていい。そのかわりテンションは上げて、集中力を増して歌っていくこと。ことばを大切に。

○作詞、作曲にも力を入れていき、オリジナル曲を増やしていくこと。また歌う場所(ライブハウス等)を見つけ、活動していくこと。それと並行して、ボイストレーニングをしていくこと。

○集中力の持続は、体力とリフレッシュの仕方に対応できる。日々の体力作りと、自分に合ったリフレッシュ方法を見つけ出していくこと。

○以前に比べて、声は深くなっている。これからは、歌でトレーニングすること、気持ちを込めてセリフをしゃべる練習を、並行してやっていく。

○レッスン後のアテンダンスは自分のために書くこと。復習の意味や、ことばとして書くことで、レッスン中に気づかなかったことも発見できる。利用して生かしてほしい。

○今後のレッスンでは、毎回自分で課題を決めて持ってくる。その課題も、ある程度本番で行うぐらいに、練習して持ってくる。毎日が真剣勝負。

○練習不足。レッスンだけではなく、体調管理も含めて、練習の時間を確保すること。日々の練習の中で、自分の声、自分の歌を作っていくこと。

○すべてはつながってくる。無駄なことはない。バイトしている際も、自分の成長にもなるし、いい経験になって、表現力が増してくる。手を抜かないこと。

■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>

○作りこみ不足

オリジナル曲を使ってみていただいた。

歌がとまっている、一音一音途切れてしまっているということだが、オリジナル曲を聴いてもらおうと、むしろ流れで行ってしまっていて、途切れている感じはないということだ。

どうしても発声練習などは一音ずつやってしまいがちなのでしか

たないか、なかなか同じにいかない。

それよりも曲そのものの問題で、メロディーとか歌詞が完成されていないから評価も難しく、発声の問題ではないという感じだ。

自分が不満に感じているからこういうことを思うわけだが、まずは自分でそこをもっと時間をかけて練りこんで作りこんでからにしないと何も言えない。オケも含めてもっと練りこんで、それから持っていく。(KA)

○LIVEを想定して丸々20分を歌う事にした。歌ったのは10曲。家での練習にて、連続して歌う事は今までやってきたし連続1時間以上歌う事もバンドのスタジオ練習やLIVEでやってきたが、連続して歌う場合、やはり集中力が問題で雑に無神経な感じで声を出すようになる傾向があるのが注意すべき点だ。そんないい加減な内容なのに長時間やった事による疲れで練習した気になったり、変に充実感が満たされたりと騙されるのにも要注意だ。理想的にはしっかり休憩を挟んで集中して短時間で密な練習をする事だが、タフさを身につけるという意味では長時間歌い続ける練習も必要。いざそれを求められた時にそれ用の練習も経験もしたことがなければ恐すぎるので。という事で臨んだのだがやっぱり力むなあ。総評コメント「全ての曲を自分の力の目一杯のラインで続けざまに出しすぎていて生きている所まで掻き消してしまっている。全箇所を勝負しにいつている。聴き手はすぐ耳が慣れてくるし、全箇所を勝負しにいつてもインパクトにも欠ける。編集していく能力、センスが必要」というような内容のコメントを頂いた。図星。全箇所、歌いすぎていてどれだけ声を張り上げてもトータルとしてのダイナミズムが出ないし全然ドラマティックにもならない。多分先生がおっしゃられていたのは、自分の器を10だとすれば、7~10のラインでずっと歌っていて、1~6が使えていないという事だと思う。特に2~5あたりの使い方が一曲のドラマの中でかなり重要になってくるという事だと思う。イケイケでバックも爆音サウンド、突っ走りて押し切るような曲ならまだしも、今日のようにアカペラでシンガーとしての自分の世界、イメージを伝える場合には今日指摘があった「編集」をしっかりしていかないと音楽的にならない。自分の場合は足し算的な歌で、どんどん膨らますぎて飽和して歌が壊れているのだと今日の頂いたコメントを解釈した。「削っていく事も必要」という先生の言葉が印象に残った。これも自分の時期的なアドバイスだと思う。体のない時期には飽和させまくって必要性を感じていく事が優先だろうし、それをやってきて、体、息、声が結びついてきた今、どう使っていくのかという編集が課題になっているという事。映画でも莫大な量のシーンを撮り、それ以上に編集にかなりの時間をかけて、使われずに捨てるシーンの方が多いという先生のおっしゃった話も印象的だった。本当にトレーニングと歌、ステージにそのまま置き換えられるぞ！！って感じた。何かをクリエイトするってやはり共通する所がいっぱいある。映画、漫画、お笑いのステージ、絵、彫刻、フィギュアスケート、バレエ、シンクロ、等々の稽古、準備段階、いいものを創ろうという苦闘って根本にあるものは同じだと感じる。基礎やって壊してひたすらたくさん作ってまた壊して正解を求めて作り方が解らなくなって、解らないからひたすら量をやって出来がひどいから基礎に戻ってまた作って壊しての繰り返し。そこからにじみ出てきたオリジナリティは真似ではなく自分自身だといいな。まだ見えないけどやり続けるのみだ。(YK)

○レッスンで何をしたいのかは、先生に決めてもらうんじゃないで、自分で考えていかなきゃいけないのだなと思いました。複数の先生のレッスンを受けて、よくわからなくなっていたところだったので、どの先生も言っているところを問題点と思い、自分をしっかり持ってレッスンに臨んでいけばいいのだと学びました。発声練習もただ声を出すだけではなく、そこで何かを生み出す様に

心がけていかねばと改めて思いました。(OZ)

○「街角の瞳」「LA MAMMA」

曲の世界観や感情が揺さぶられるポイントや緩急のつけ方、感情と体と声のバランスの取り方がわかりやすいと感じました。詞の内容からすると感情的になりやすそうですが、実際の歌ではそれをあまり表出させていないような歌い方の方…。

でも歌い手の中では、感情が激しく揺れ動いているがわかる。感情の赴くままに、すべてを表出させて歌うのも違う気がする。日本的な感情を押し殺して歌う…ともまた違う。

無秩序では成り立たない。

一曲の中に最低限のルールを要所要所に設定してある。

音楽的ルール、旋律的ルール、個人的ルールなど…。

それに基づいて歌う箇所と、あえてはずす箇所がある。

音源ではわかりませんが、ステージやライブの場であれば、表情からも感情がにじみ出ているのではないかと思います。

そのバランスの取り方が…絶妙であると「グッ」と来たりします。

それが何ヶ所もあるから一曲が聴けるものになるのでしょうね…。全体的に「浅い」。

表面的であり、入り込めていない。

結果としては、感じていないし描けていないことになる。

かと言って、感じていないわけではない…。

先生もおっしゃっていましたが、その感じ方が足りなかった。

僕自身が日常生活での自分とさほど変わらない感覚でした。

会社員であれば、会社に着れば顔つきも態度も動き方も仕事モードになる。それと同じで、歌う人間は「歌う」となった場や創造する場ではモードを切り替えなければならぬ。(自然に切り替わるようになるべきだと思いながら…)

でも「いつもの自分」を切り替えきれないままでした…。

ただでさえ足りないのに、これではもっと足りないに決まっています。レッスン中に修正できるようにしていかなければ…。

それから、技術的には胸とノドあたりに力が入ってました。

フレーズの出だして乱れたり、中間で支えが不安定になり、動けなくなった箇所がかなりありました。

心と体…感情と感覚のバランスの自分の中でのとり方がまだ大ざっぱです。なので、バランス配分とその効果を綿密に量って、基準値を設定し、それを応用させながら模索したいです。(MA)

○言葉のつなぎ方、語尾処理のいくつかが足を引っ張っている。

さーっと行き過ぎ展開がない。練り込みが見えない。

テンポ、伏線をもっと意識する。

浮かすところは浮かす(高めのとこ)、低めで粘るのならちゃんと下げると言う風に、もっとkeyの調整を確かにやる。

焦点がズレて突っ張りすぎると崩れてくる。

「安定」プラス2、3カ所「良い所」を作る。

逆にマイナスポイントで足を引っばっちゃダメ。

「繋がるプラス」を加えてゆくこと。効果的にいく！(NI)

○「帰り来ぬ青春」

どうやって、この間をとればいいのか。

いっぱいにタメると置いて行ってしまう全部ズレてしまうし、安全な所に乗せると、そのままスーッと行ってしまふ。

でも、コレ、おもしろい。

いろいろ出来るからやってみよう。(NI)

○本日のレッスン

ベギー版

アズナブルLA MAMMA聴く

街角の瞳(日本版、アズナブル版、ザニッキ版)

最後の台詞部分やる

ザニッキはとても大きい、とても大袈裟。
ルーかザニッキかちゅ一位オーバー。
フレーズの後半、追いつめてく迫力凄い。泣きそうな程怖い。
コレはまねられない「弛緩と加速」が全然おっつかない。
アズナブールのは悲しいほどやりにくい。
でも巷には、あえていうならコッチ側からの方が、
変容させて使える率高いかなと思うです。
台詞のとこ…全然ダメ。のせるのって難しい。
最近、音楽系のピン芸人多い。
要勉強。
この気配をカッコ良く出すには一体どうすればよいのだろう。
さっぱりです。(NI)

<トレーナーのレッスンに1>

○自然な感じ

とにかく声を前に出し、発声を意識せずになるべく自然にしゃべるように出してみたが、今までよりずいぶんよいと言われた。
あとはそれでもっと腹の力を抜いて、つながっているイメージを保つようにする。つなげるように、とくになるべく口を動かさずに響きを細くつなげることを意識した。
自分では少しもごもごしたような言葉になってしまっているかと思ったが、聞いてみるとそんなことはないということだ。
無理に口を使って言葉をはっきり言おうとすると発声的にも無理が来るし、流れも悪くなってしまうので今日の方角でもっと徹底する。キーは下げて、まずは低音を安定させる。叫べる音程は安定しやすいが、低音はかなり不安定。難しいけど体で覚える。(KA)

○発声では以前から言われている通り、一塊をひとつの線として出す。二つに分けない。
また、最後の伸ばしがいつも弱い気がする。休んでしまって流れが止まってる。
全体のフレーズのバランスが悪い。バランスよくフレーズをコントロールする視点がない。
指摘はされなかったが、レッスン全体で、こもって引っ込んでる感じがした。高音以外はもっと前に出して明るくしたい。
「忘れな草」をやったが、やはりそんな感じで響きがスカスカになっている気がする。
そしてやたらと重くて息の効率も悪くて、なんか叫んでるように聞こえた。テンションが低い事も問題だと思う。歌詞でやらない時こそテンションあげないとどうしようもない。いつもそうだが、録音を聞いていると自分の声はとてもテンションが低く聴こえてしまう。テンションの方向性が定まっていなかったか、本当に体がしっかり起きていないか、息が遠くに流れていくイメージがしっかりできていないか、などをチェックする。(KA)

○フレーズの終わりを出しっぱなしにしない。丁寧に、自分の声を聞く。テンションは高く、流れをきらず、先に進む。
一つのフレーズを一息で歌う。フレーズが終わる前に次のフレーズをイメージする。普通に話すと二秒で終わるものを、歌だと十秒位の長さになる。その分の密度を考える。
自然にしゃべっている時の感覚を覚える。(KB)

○楽譜を使ってレッスン。ピッチの甘さとリズム感、拍の感覚が弱いので、そこを意図的に強化していくためだ。一回でとれなかったのは8分の6拍子での歌唱。そこで手を打ち、4分の3拍子の感覚でリズムを感じることでまずメロディラインとリズムを体に入れる。入った所で手で打つ数を減らし、再び8分の6拍子で。小節の中でたくさん音譜が入っても、このリズムのゆったり感を体で回し

ながら感じて歌う事。やはり裏で入る所の感覚が弱いようだ。音源として先に与えられて覚えこめばとれるようにはなるのだが、今日のように2、3回聴いてすぐにとれないのは情けない。

「こんな基本的な所でひっかかるんだな」というのが浮き彫りになるからだ。今まで自分の中で「声を使っただけの表現」ということにはかなり執着して鍛えてきたつもりだが(それでも求める理想像には程遠い)、リズムに関してはほとんど重要視してなかった。「まあ人並みのリズム感があれば歌うのに困らないや」くらいの認識。しかしシンガーにとって声と同じくらい、もしかしたらそれ以上の重要性があるという事に最近気づき、かなり焦っている。もしかしたら自分のリズム感も人並み以下かもしれないぐらいだ。与えられた音源をただ覚えて歌うのと、リズムを体で感じ、生み出しながら歌うのとでは歌唱の点でも雲泥の差が出てくるという事。ノリ、グルーブ、聴き手の気持ち良さも全く違ってくるという事。拍の感覚が体に染み付く事で歌唱の中でのアクセントの位置も変わってくる。今から徹底的に強化するにはかなりの努力を要するが、悲観的になってもしょうがない。行動に移すのみだ。前々からミュージシャンとしての力が圧倒的に弱いと知っていても努力していなかった。まさに声がどれだけあってもやっていけないという事を身に染みて感じている。自分の歌が音楽的に聞こえてこないという問題もここに大きな原因があるだろう。もしかしたらボーカリストはドラマー以上にリズム感がよくないといけないのかもしれない。まさにゼロからのスタートな感じ。やるけど。(YK)

○呼吸法(吐き出す、おなかに入れる)

一息で遠くに向かって言葉を送る。
詩を読む→リラックスして読む、イメージを描きながら伝える。
言葉をきちんと読むことにこだわると発声などがおろそかになる。意識的にやろうとしているので、きこえない。
時折自然にできた場合は声が身体に響くのを感じるし、重さが違う。イメージを大切に、表現を豊かにしていくのが課題。
以前に比べて声を張り上げなくなったのか、のどの負担感が少ない。(OW)

○突然アカペラで自分の今歌える歌を歌ったことによって、自分に何が足りないのかを改めて突きつけられました。
今までのレッスンでは、異常なほど、緊張していたのですが、何故か今回は非常にリラックスしていました。
レッスンに慣れてきたからなのか、先生の雰囲気さがそうさせたのか、自分の調子が良かったからなのか、よくわかりませんが、まずはリラックスしてうけることが出来て良かったです。
ただ、リラックスし過ぎていて、あまり緊張感なく普段と同じ様な感じで歌ってしまい、先生にも指摘されましたが、もっとテンションを高く持った方がいいと思いました。普段自分でも嫌気がさす位テンションが低いので、日常から気を付けていく必要があります。リラックスしつつ、高いテンションを持つというのは、難しいですが、できるようになりたいです。
人前でアカペラで歌ってみて、色々気づきました。
自分の歌はすごく間延びしているなと歌いながら思っているのに、それをどうにも出来ないのがもどかしかったです。
突然歌うことになった時にもいいものが聴こえるようにならなくてはと思いました。
もっとたくさん音楽を聴いてもっと理解していきたいです。(OZ)

○9音のトレーニングをしたところ、「息を吐ききれてないから、次の息を大きく吸えない。また、吐くときにお腹に力が入っている。腹筋に力をいれるのではなく、もっと柔らかくお腹を使うこと」と指摘される。これまではぐっと力をいれなければいけないと思っていたが、楽器と同様で、無理な姿勢では音は鳴らないのだと感じた。

また、息を吸う時間が長いので、後半胸に息が入り、胸が緊張して喉に力が入った声になってしまう。息はすっと一息で吸いきるようにする。その時、無理に「吸おう」とするのではなく、息を吐ききった体をふっとゆるめるだけで、息は入ってくる。（ここでも、力はいれないこと）

まず強く（大量に）息を吐ける体を作っていくこと。普段話す時も、息の量を増やしていくことを意識する。

13音のトレーニング、3音のトレーニング、長文（ごんぎつね）のトレーニングをするが、私の発音は語尾にアクセントがついているので言葉がダラッとして聞こえるとのこと。日本語は基本的に頭にアクセントがあるので、語の頭を強く、スパッと発音することを意識する。

長文を読む時に、常に一定の量の息を吐きつつ、単語・意味の塊の頭を強く発音する、というのがなかなか上手くできなかった。また「頭のリズム」を意識すると、今度は「声を遠くへ飛ばす」ということが疎かになるので、常に声を「相手へ届ける、飛ばす」というイメージを持って話すようにすること。（MZ）

○声を出すように指示をされ、初めはとまどった。一生懸命大きな声を出したが、声帯が余計に傷を深めはしないかと思ったからだ。しかし、大きな声を出してものどは痛みを覚えなかった。声帯がどのような状態で声を出しているのか私の頭では全く様子が分からないので、のどか痛みを覚えないうちにすごく不思議だった。ひざをまげながらおなかに意識をたくさんして声を出す。意外と重心に向かって落とした声を出すということは考えたことがなかったので、これから意識が習慣化できるように努力したい。どうしても、日常は大きな声を出すとき、考えることもしないで大きな声を出してしまう。どのようにして行くことが望ましいかが今後の課題である。（MN）

○声を聞いていただき、前よりも声が疲れていると指摘された。テキストの文章で「ごんぎつね」を呼んだ。初めは、ただ必死で声を出しているような状態だったようで、以前に指摘されたひざを少し曲げ、体を下に落としながら、まず言葉と同じだけ息を吐き、おなじように息を吐きながら声を出した。息を吐くとき、できるだけ唇を横に引いてから息を出すという意識が分かった。注意事項として、早口になっていることを指摘された。早口になるときは大抵声は高くなるので、ゆったりとできるだけ下目に声を出すという意識が分かった。確かに私は必死になるとだんだん早口になるようだ。これは、人に言葉を伝えることも難しいので、この欠点は直していけるようにトレーニングで日常できるようにしていきたい。（MN）

○丁寧な感じはよい。
高めのキーの場合→音楽的にメロディが見える盛り上がり低めのキーの場合→内容的に言葉で伝える盛り上がりどちらも両方できるのがよい。
高い所も浅くならないようにする。
高いキーでも「自分の意志」が入り込めるようにする。（NI）

○体に余計な力が入るのを防ぐためのトレーニング：仰向けになって、寝ている時のように息を吸ったり吐いたりする。しだいに吸う量と吐く量を増やす。そして、吸うときは一気に吸い、吐くときは3秒くらいかけて勢い良く吐くようにする。この呼吸の仕方を、立ったときと歌うときにもできるようにする。この際、へその上の筋肉、胸の筋肉を固めないようにする。また、息を吐くときは遠くに向かって吐く。
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。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）

○声を遠くに伸ばすイメージ、つなげるイメージ、口がおなかについているようなイメージ、ずっと息が吐き続けているイメージ、で声を出す。

重心が後ろ気味なので前におく。親指の先に持ってくる感じ。

ma~me~で伸ばす練習。カンツォーネを、全部 ma で歌ってみる。

ずっと息が吐けるイメージを忘れない、なるべくつなげる。

フレーズが終わって、次のフレーズを歌う時に、どんどん前に行くような、膨らむようなイメージでうたう。おなかをもっと使う。もっとつかえるようにする。爪先立ちで歌ってみる。

発声の練習で、イメージとか、重心をする前と、それを変えた後では、歌う時にすごく腹筋とか、体を使っている感じがした。今までいかにに使ってなかったかという感じがした。これを、いつでもできるようにできれば、だいぶ違うなあとおもいました。一人でもいつでもできるように、毎日練習します。

歌を爪先立ちで歌うのは、声の出方が違って、楽に大きな声が出た気がしました。

声を遠くに伸ばすイメージは、頭ではこうかな？と思ってても体でわかっていない気がします。なかなかイメージできずに困りました。おなかで言葉を言うのもそうだけど、いっぱいイメージしないといけないなあと思いました。

発声の、ma~me~のやつを、家に帰って何回も聞いてみました。

最初は、何回聞いてもなかなか違いがわかりませんでした。そのうちにすこしづつ「こういうことかな？」という感じになってきました。確信できるくらいまでがんばります。（MM）

○発声練習

マーマモマモマー・・・マモマモマをばかして歌ってはいけません。息は流すけれども、はっきりちゃんと言う。ひとつの発声練習といっても沢山の目標が出来るのだから目標をひとつに絞る。次回からは息は流しつつもはっきり発声して、かつのどをリラックスした状態を目指す。

「hide nor hair」

2、4 拍で指を鳴らしながら、歌う。だんだんリズムがとれても体でリズムが取れていない。もっと体でリズムを取れるようにする。そのためにはたくさんの音楽を聴きまくる。沢山の歌を歌いまくる。これではあまいので、もう少し具体的な目標にして、来月の目標にする。途中でリズムが狂ってもすぐにそれに気づき、立ち直るリカバリー力をつける。

「crying time」

聞き込みが足りない。レイチャールズはもっと滑らかに声をながしているはず。表面だけ聞くから、息を流さなくなる。息の流れ、音楽の流れをもっと聞くこと。

「急流」

引き出しが少ない。音符だけたどるのはよいけれど、それだけ。もっと音楽表現を見につけて使うこと。沢山のフレーズを歌って自分で実験していくこと。

途中でリズムが狂った。それには気づいたけれども、立ち直れなかった。楽譜に忠実になることがまず先決か。そのあと少し崩してみようかと画策している。（RY）

○「風」

AメロBメロをもっとテンション上げて。音は低くて、もっとテンション上げて。

「なごり雪」

出だしの低い音をもっと安定させること。アカペラでも乱れないように音と音の感覚をもっと磨くこと。

低いところは頑張らなくていい。つなげる意識だけを持った時の方

がいい。頑張ってしまうと力む。下がりきらなくなる。
keyを変えてもあまり変わらないってことは、低すぎるということ
ではなくて、フレーズを曖昧に認識しているんだと思う。
要するに歌い込み不足。(HY)

○色々と考え過ぎている。考えるのはいいことだが、それは練習の
時に済ませておいて、レッスンでは100%のものを出すこと。
音をとる つなげる 声 等アドバイス聞くのはもちろん大切だが、
それは半分くらい聞いておいて、半分流すくらいに思っていてよい。
今は軸がブレている。常に本番のテンションで歌う。テンションの
高い時だけ歌う という風にしてみてもいい。Liveが続くようなら、Live
に向けてそういう練習の仕方もある。
今までのように練習→レッスン→練習→本番ではなく、レッスン、
練習→本番→としていく。次のステップ。(HY)

○サビでメロディが飛ぶがそれにたづなづな、言葉は大事にしていく
こと。(アクセント、イントネーション、つなげ方。)
一拍目にアクセントが付く言葉が多いので、そこを強くというのだ
と思います。それだけだと言葉の固まりがいくつもあってバラバラ
になりそうなので、アクセントを付けつつ、できるだけつなげてい
こうと思います)それを意識しただけで全然違って聞こえる。
感情が入っているが重くなっている。少し喉の方にきているように
も感じる。もう少し軽く。でも深いところから。(HY)

○鼻づまりの解消法について

私の場合、最近鼻の抜けが悪いと高い声が出ない事を身に染みて知
り、その事をコーチに話しました。体が寒がっていると鼻は詰まり
やすくなりますが、そんな時は高い声が出なくなります。無理に出
そうとすると、喉を使うようになり、喉の疲労が増え、結果痛くな
ってしまい、ますます声が出なくなるという悪循環です。夏場なん
かにはこんな事はないので、私にしてみれば冬場特有の問題です。
逆を言えば、鼻や体の状態が良ければこの時期でも高い声が出る
ので、普段から体調管理をしっかり行い、手洗い、うがいを徹底的
に行いたいと思いました。

コーチより、フレーズの最初の言葉がぶよやけると指摘されました。
自分の中で歌う時に力を入れないでとの思いが強く、変な声出しに
なっていました。やはりどんなに力を抜いて歌うとし
ても、まずしっかりと最初の言葉を出す大切さを実感できました。
さらにコーチより、フレーズの最後などで、伸ばす音の時に、口を
閉じてしまい、声が入内に入ってしまう状態になり、響きや音程が
変わってしまうと指摘されました。自分ではこれまで意識した事
はありませんでしたが、母音の「お」が閉じてしまう癖があるよう
です。はっきりした「お」ではなく「うお」みたいな感じになっていま
した。この癖を改善するため、コーチより、途中で口を閉じないよう
にして指導されました。

コーチからはアカペラなので仕方ない部分もあるが、もっと滑らか
さがあって良いとの事でした。まだ、単語一つ一つをはっきり発音
しようとする意識が強いのが原因だと思いました。ただ以前に比べ
れば、だいぶテンポ良く歌えるようになってきた手応えを掴めたの
で良かったです。

今回のレッスンで指摘を受けた母音の「お」について、自分なりに
分析してみました。5つの母音の中でも、「お」は比較的口に開
きやすく、発音しやすい母音だと思います。私も単に、「お」だけ
を発音するのであれば、それほど問題ないのですが、「と」や「も」
などはしっかりと発音するために、一度口を閉じなければなりません。
その一度閉じてからの発音が私の場合、かなり不安定であります。
この私の癖は、聞いている方には不快なものだと思いますので、し
っかり改善していきたいです。(SH)

<トレーナーのレッスンに>

○もっと準備してから入る。体の準備、息の準備、イメージの準備。
ドミソ とあると 三拍目が強くなってしまふ。音の高さに関係なく、
一拍目にアクセントを。じゃないとハネて聞こえる。(HY)

○自分の表現が安直で単調になっていることを学べたこと。
表現の構成や、ペースに関して関心が増えた点。
ゆっくりとしたペースで読むことが、思った以上に難しいと気付い
た点。
年代によって、話すペースを変えて読むように意識が変わった点。
原稿に対して、ペース・音程・間などの構成を意識してコントロール
出来るようになること。(HT)

○舌を干渉させず息(声)を出すトレーニング→口の中で何も邪魔
していない状態をつくること。
舌を使った発音(タ行・ナ行・ラ行)は難しいので滑らかに発音で
きるよう練習が必要。
サ行の場合、母音の部分は耳あたりの高さで響かせるようにする。
息が上手く使えていない、(そのせいかな?) 声がかもっていて前に
飛んでいかないと指摘される。
息を大胆に吐きつつ、効率的に声に変換できるようにすること。
「頭蓋骨で声を響かせる」という感覚がまだつかめないが、普段話
す時にも「上」を意識してみようと思う。(MZ)

○声の出し方に普段よりも意識できたことが良かった。又、いつも
しゃべっているよりものどに開放感があるような気がした。この感
覚が日常的に続くようにこれから努力していきたい。息をしっかり
全部出してから少しずつ声を出していくことは、初め声帯が無理に
負担がかかるのではないかと心配になったが、痛みもなく自然に声
が出た。やはり、普段すぐにのどが痛くなるのは、声の出し方に問
題があるのだと改めて実感した。
教えていただいた感覚がどうしても次の日になると分からなくな
り、まだまだ訓練が必要であると考えている。又、仕事でますます、
声を出さなければならぬ日が続いている。大きな声に耐えられる
声帯になるよう指導していただき、それをマスターしたい。(MZ)

○あまり口を使わずに、体を使うトレーニングをした。
初めに、足の内側の骨(筋肉?)をできるだけ外に出すというこ
を指導していただいたが、私の中で理解がまだできなかったため、
まだ体がついていくことができなかった。
次に、下半身をしっかりと立ち、息を全部吐いてより下半身が
しっかりしてから声を一語ずつ出すトレーニングをした。先生に聞
いていただくと、出だしが良いときと悪いときがあったようだが、
私にはまだその違いがはっきりとしていない。まだ、家で練習する
には声帯に負担のかかる声になる可能性があるため、今度また教え
てもらい、体で覚えていくことができるようにしたい。(MN)

○「ア・エ・イ・オ・ウ」と、一音一音を切って発声する訓練。
「壁をコツッと叩いたようなアタック音が聞こえて欲しい。」
「力を使って出すのではダメです。音の出だしをピッタリ止めた状
態で始めて欲しい。息漏れを防ぐために必要な量だけ使うというこ
と。声が出ていないときは、止まっている状態。」
「横隔膜を下げたときに、おへその下のへんが膨らむのをキープし
たま、『ア・エ・イ・オ・ウ』と声を出すような感じ。」
「おへその下の部分にタンクがあって、息が溜まっているようなイ
メージに思ってください。その部分からノドまで真空になっているつ
もりで。その状態から『ア…』と声を出し始めます。」
「腰の位置が動かないように。」

「今度は、息と一緒にながしながら『ウ〜』という練習。
口の前にあるロウソクの火にやさしく息を当てる感じで。」
「音の出だしのアタックがまだ強い。密度は強く。でも軽く。弾く
感じです。その音を『ウ〜』と伸ばせば良い。」
「なぜイタリア人の声が良いのかというと、長母音というものがある
から。“中田”と言うのも“ナカあ〜タ”となる。いつもこうして
発音しているので、自然に良い声になってくる」(NR)

○息をまだうまくコントロールできていない。吐ききる前に吸って
しまっているため、どうしても浅い呼吸になり、長くうたえなくな
ってしまう。
息を繋げて歌い、プレスからプレスまでを“流れ”で歌うこと。今
までは、高い音を出そう出そうと思えずで、単発の音になってしま
っていた。また、低い音も、無理やり出すのではなく、響きを意識
する。
あまり力を入れすぎず、しっかり息の流れを使うという感覚が少し
わかった。最近、どうやって歌ったらいいのか分からなくなっ
ている感じだったので、少し楽になった。(SD)

○呼吸法
息を全部吐く。
→おへその下の部分に息を入れるようにする。
地声とファルセットの練習。
半音づつ下げる：自然に地声になる。地声の上の方は、ファルセッ
トに近いポジションで下げないように。
同じように半音づつ上げる。
ロングトーンの時、おなかを使って息を流すと、倍音が出て躍動感
が出る。
英語でリズムを出すためには、子音は前に出して、母音をジャスト
に出す。(OK)

○目指す声は、「明るくハッキリ」した声だということが確認でき
た。その上で、歌うときは頭の上の方にイメージを持っていき、口
の上半分より上が口だということを意識して歌うように心がける
ということ。
深い息を吸うときは、口の上あごと舌の間の息を吸うイメージで吸
う。歌うときは、頭の上の方から歌うイメージを持つということ。
深い息を吸うイメージはなんとなくしっくりきた。ただ、常にでき
ているわけではないので、よいクセをつけて常にできるようにした
い。(SD)

○まずは背中に力が入って固くなってしまっている所以姿勢を意
識してリラックスできるように頑張ろうと思います！
喋り声は誉めていただいたのですがピアノで発声練習するときに
息がかなりもれて声がぼやけてしまっている所以無駄なく声にで
きるように意識していきたいです！
歌おうとしすぎ。今の状態だと強く話した声の延長で歌うイメージ
でいいと言われていたのが印象に残っています！
基本ができれば全然違う声になるとも言っていただき可能性を感じ
れました。！まだまだ頑張ろうと思います！(YD)

○以前よりは、身体が使えている実感あり。
身体は使えてきても、舌とか口周りの発音の器官に難ありな気がす
る。(YU)

○声を前に出すことばかり考えていましたが、息の支えも必要なん
だと学びました。
足に体重を感じるという事の重要性をあまり考えていませんでした
が、体力や姿勢の面でも大事なのだと知りました。
音が変わる度にお腹も動かすんじゃなくて、息の支えを作ったらお

腹はあまり動かし過ぎない方がいいのだとわかりました。
足の付け根あたりを伸ばすということが最初よくわかりませんで
したが、やっているうちに少しずつ動いてきている様な気がしまし
た。普段から意識して体重を感じたり、足の付け根あたりを動か
していこうと思いました。やっぱり自分にはまず体をもっと動かすこ
とが必要なんだと今日のレッスンでも実感しました。(OZ)

○息を深く吸うことについて、はじめから強く吸うと胸に入りやす
いので、さいしょはゆっくりと吸っていき、だんだん強く吸って
いく。おなかの側面の肋骨の下に息が入るように。
息が支えを失わないようにするために、息を吸った後、へその下あ
たりに力を軽く入れる。裏声で声を出したあと、体の支えを足して
声を出してみる。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)

○寝ころんだ状態で足あげ腹筋をして声をだす。へその下あたりが
へこむと肋骨の周りが自然に広がる。実際に足あげ腹筋をしながら
声をだすと、声が出しやすかった。(AS)

○呼吸は絶えず流れているけれども、効率よく使わないとしっかり
声を支えることができない。とくに高いところへいったら、おへそ
の下あたりが外に向かって押し出されていくような感じにすると、
腹腔を広げて上がった状態の横隔膜が一気に元に戻るのを防ぐこ
とができる。一気に息が出ないようコントロールしながら最も効率
よく息を吐く状態をキープするためには、きちんとお腹を使ったり
してしっかり声を支えること。

足上げ腹筋をしたまま少し高めの音を発声してみる→腰回りの筋
肉をうまく使うと、横隔膜を少しずつ戻していくという動作をもっ
とゆっくり行うことができる。高音部は身体を使わないと詰まった
感じになってしまうので気をつけること。

「イ」の発音はなるべく舌がアーチ状に丸くなるように。
カーペンターズ「Close To You」
音域が低い。聞き取りづらくなってしまう部分は発声の問題とい
うよりはまず音域の問題。

歌いだしのときにしっかり息をとって準備をしておくこと。
低音域では息をいっぺんに出しすぎてしまうと出づらい。息をな
るべくセーブして身体で声を支えること。低音域以外の部分ではも
っと呼吸を流して声を外に出すこと。口先で終わってしまわないよ
うに。身体で声をしっかり支えておいて、息をふうっと流す。ただし、
低いところで流しすぎてはいけな。呼吸をうまく使うこと。

「birds」の「b」をもっとはっきり出すこと。「apper」の「p」は、
ふたつ「p」が付いているので一度しっかり止めてから発声するこ
と。「stars」の「r」は、舌を少し丸めて口蓋のすれすれのところ
を動かす。「sky」の「ai」はもっと明るく。

言葉をつなげること。切れ切れにならないように。
高めの声なので高音部をより充実させるようにアドバイスいただ
いています。もちろん私にとってそれも非常に大切なことと思っ
ていますが、現状バンドでは低音部分でどこまで出せるかを要求され
ることが多いです。低音部ではこの程度しかできない、高音部では
このくらいできるというところをきちんと自覚し、その上で自分の
声に合った曲をバンドに提案できると良いのですが今の私にはで
きません。そのためには、低音部での限界を知ること、高音部での
自分の声の生かし方を知ること、いろいろな曲を歌ってみて自分の
声に合うか合わないかを経験的に知っていくこと、が課題かなと思
います。私が高めの声なせいか、他のスクールでは低音部について
あまりアドバイスを頂いたことがなかったので大変参考になりました。
(NO)

○口先ではなく身体で発音する。低音部は胸の辺りにのどがあると思って発声する。びたっと止まった状態から始め、最後もびたっと終わること。最初の音は息が漏れないように。肋骨の辺りを少し広げて、おへその下を外側に出す。これをずっとキープする。発声のたび身体が一回一回動かないように。上体をかがめると腰が安定するので動きやすい。上体をかがめた姿勢を維持して立っていられると良い。スタカートで早い発声をしたときに息が漏れてしまわないように。発声練習で柔らかい感じの発声ばかりを習慣づけてしまうと、言葉が一個一個が大事に歌えない。言葉をはっきり聞かせて歌うことが大事。(NO)

○ドリームズカムトゥルー「雪のクリスマス」
どこで盛り上げるかというのをある程度決めていて、出だしはもうちょっと抑えた感じで入る。ただし、力の抜けた声にならないように、一言一言をスタカートで練習してみる。ことが「が・い・と・う」→「がー・いー・とー・うー」→「が〜い〜と〜う〜」・・・というふうにだんだんつながるようにしていく。その際身体でしっかり支え、キープしておく。
最初のフレーズはなるべく弱い音でやれるように。けっして弱々しく力を抜くことはないが、ちょっと抑え気味でもしっかり声を支えて歌うためには、小さな声でアタックをする練習をする。歌いだしはアタックをちょっと弱めに、サビのほうはもっとアタックを強くして練習する。
サビのポイントとしては、子音がはっきりすること。「わ・た・し・が・み・え・て・い・る」、音が切れているところ、音が出ていないところで常に次の音を準備すること。
楽譜にしたときに、音のジャストを母音で入ったほうがよい。ちょっと子音を前にずらすとリズム感とフレーズ感が出る。これを全部子音ジャストにすると単調になってしまう。はっきり強く発音するというよりも時間の問題。大げさなくらい子音を先に処理して練習してみて、だんだん自然になるように戻してみる。上体をかがめるとお腹で声を支える感覚がわかりやすかった。立ったままでも腰が安定することが課題です。子音を先に処理する感覚はなかなか慣れませんが気をつけたいと思います。(NO)

○以前は、発声後喉が痛くなったが、30分のレッスン後全く痛くなくなった。安心してレッスンが受けられます。声を前に前に出すよう意識すること、弾むように出すこと、口の形を縦にすること等、言語化して具体的に教えていただけたのがうれしいです。帰ってから、喉が通ったようなスッキリ感があります。緊張がまだ強いですが、トレーナーが優しいのでリラックスした状態に直になれるものと思います。低音から高音への移行がまだまだ出来ないのですが、レッスンを重ねることで少しずつ出来るという希望が出てきました。(以前は絶望的でした。)焦らず進めていきたいと思います。(AB)

○今回は体調的にはまずまずといったところでしたが、やるにつれ徐々に調子を上げられました。こういうことはそうないので良かったです。発声で「ア」「オ」を混ぜたものをやりましたが、悪くはなかったです。ただどうも慣れないのか、途中で中断してしまうとその感覚を取り戻せず、音の調整にかなりの神経を費やしました。ただその分、いつも以上にピアノの音を聴いて合わせたので、ブレはそうなかったように思います。音をスムーズに、綺麗に繋げつつも、切り替えはしっかりとやれました。そういう意識の使い方が出来たというのが何よりの収穫でした。

コンコーネはようやく自分でも納得出来る状態に持って行けました。特にラストの所は、自分でも力んでいたのは承知だったので、どう扱うか今ひとつ決めかねていた部分だったので、焦点を上にと絞り、本当に最後の最後の方だけに力を注ぐようにしてやったら思いのほかハマりました。やってみると、何故最初からあそこまで力を入れていたのか不思議な位です。普段からそういう力の入れ方やメリハリの付け方にはそれなりに拘っていたつもりだったので、若干悔しくもあるんですが、それを理解出来たという事でよしとします。次は割とシンプルなイメージがあるので、フレーズを壊さない程度に広げられたらなと思います。(ST)

○ブレス時、音を出していたので、実際に音の出ないブレスの仕方を見本をみせていただいた。
大きな声を出さねば、はっきりと発音せねばと、力んでいたの、それらを忘れ、素直に声を出すこと、フレーズを感じて声を流すことを教わった。
自然に文章を読むと暗くなるので、明るくするため声が不自然になっていたの、自分の自然な声のなかで明るい部分を出すようにするよう、指示をいただいた。
自分の中の課題をこなすのに一生懸命で、聴きやすい声、フレーズかどうかを忘れていました。もう少しリラックスして私なりの自然な発声、読みができるようにしたいと思います。(AB)

○今まで弱点を漠然と指摘されることはあっても、どう改善すればよいのかの方法を教えられず、自分で試行錯誤を重ねていたのだが、今回、具体的に、細かく、私にわかるように、直せる形で教えていただけたことがよかった。(未だ定まっていない口の形や、弱点が、な行、ま行、わ行である、という指摘、など)何より、聞き分ける耳を持たない私にとって、具体的な指摘や具体的な改善方法の指示がうれしい。レッスンを2度3度と聞き直して、指摘された音のあいまいさを自覚できた。音読してみて音色が少しそろったように感じた。今後は、今回の内容をしっかりと身につけたうえで、お腹からのどっしりした声が出せるようにしたい。(AB)

○今回特に注意されたのは、子音についてでした。子音がきちんと発音できていないため、言葉が正しく伝わらない、と。もっと言葉に対して厳しくなる必要があるのだと教わりました。(OB)

○声優入門 P.164 「汽車にのって」「冬が来た」
「助詞を読み間違えるようなちょっとしたミスがあるので気を付けましょう」
「棒読みにならないように」
「一行空いているようなときは、それなりの間を空ける」
「文章の内容に合わせて、抑揚をつける」
P.84 イントネーション(抑揚)～
1ページ以上ある長文を読む。
「まだ一本調子で読んでいます。抑揚をつけましょう。」
P.85 感動詞を表現するトレーニング
「声のために」読もうとしないこと。
声がおかしければ、そのときはトレーナーが教えてくれるので、表現に意識をおくこと。」
P.86 感動詞の音読トレーニング
「『ねえ』の場合なら、『ね』にアクセントを置くのか『え』に置くのかでも違ってくるし、語尾を上げ調子に読むのか下げ調子に読むのかでも変わってくる。色んなパターンを考えましょう。」(NR)

○ひたすら前に出す
「a」の母音は一番出口が広いので響きがまともにくく、息も漏れやすいので今は避ける。

口を閉じてハミングするとき、喉を鳴らさないようにする。
前回注意を受けたように、喉仏を下げるよう意識したが、その上で
びくうも使えるようにしたいし、声を引っ込めてもだめ。
体を使って出そうとして、それが力みになっている。
声は鼻腔に入っているが、浮いてしまっている。
フレーズの流れを感じて、もっと楽に歌う。
高い音を、頑張って広げて叫んでしまっているのを直す。
どんどん喉が上がってきているので、最高音を口をほとんど閉じて
やってみる。

裏返ってしまうことがあるが、そっちの方がよい。
喉が開いている方が不安定になりやすく、裏返るということはその
状態に近いということだ。声が裏返るような出し方のその先に本当
の声がある。それを求めていく。今は、裏返るのを怖がってつい喉
を閉じてしまっている。頭で考えず、恐れずにひたすら声を前に出
していく。頭で考えた歌は聞き手には不自然で、誰も聞きたがらな
い。友達に呼びかける「おーい」と、歌った時の「o」が全然違う。
前者の方が前に出ていて自然。そっちを歌で出せるようにする。
「歌おう」と思うとどうしてもどこか不自然になってしまうが、そ
れを矯正して、自然な出し方を体に覚えこませていく。(KA)

○ジラーレに慣れる

初めのハミング、フレーズが高音に行くほど声を引いてしまう。
逆にして、高音に行くほど声に広がりを持たせる。
勢いを大事にして、しっかり響かせる。しっかり響かせるとは重く
することじゃない。とにかく声を前に出す。マとメ、音色を同じに
して、出だしの音から明るく。初めから明るくしないと、高音でも
っと重くなってしまう。
ジラーレ＝曲げるで、パッサージュ＝その場所。
今までの自分の歌い方はアペルト＝開く。
高音は、口を閉じて少し暗くするイメージで出す。
そうしないと高い音は出ない。必須のテクニック。
今日やってみたら高いシ、ドまで一応だけ出た。
今はか細くて暗い響きだが、練習すれば明るく自在に出せるよう
になるということだ。だからとにかく声は常に前に出す。
中音あたりが暗くなってしまうと、高音で閉じるため更に暗くなっ
てしまう。中、低音あたりを絶対にポジション落とさないように気
をつける。そして絶対に叫んでは駄目。高音は大変だが、それでも
身体を柔らかく、軽く歌うように心がける。(KA)

○力は必要

初めのハミング、フレーズを大切に。一音一音切れないように
つなぐ。
自分の発声について、「腑抜けて綺麗なだけの声」と指摘された。
合唱にはいいかもしれないけど、それじゃ足りない。のどやあごな
どに力が入るのはもちろんだめだが、逆に丹田には、常に気合が入
っていないと声がすぐ抜けてしまう。今は、「自分にとってのいい
声」を出している。「自分の持っている声」を出すようにする。
そのために、丹田で踏ん張って、しっかり声を前に出す。
こもったり引いたりする癖があるので、全部前に引っ張り出す。
声帯を避けて出す癖も染み付いているが、しっかり喉を鳴らさない
といい声は出ない。汚い声をだすくらいのつもりでやる。
すぐ引っ込むのは喉で息を止めているからで、喉は通過しているだ
けでがんがん前に飛ばしていく。
喉を鳴らす事は怖いけど、今日のように思いっきりいつも出す事で
身体に慣れさせる。鳴らす事を避けたと、さっきのように合唱っぽ
い使えない声になる。また、自分の声を聞こうとするクセもある。
慎重にならずにどんどん進めていく。
上のポジションは必要だが、それは支えがないとただ腑抜けて聴こ
えるだけ。今はそうなので、支えをつくる。
コンコーネ 29

中低音がとてもめけやすい。全部の音をしっかり鳴らす。
べたーーーとだすという表現を使われたが、全部の音が同じ音
階だというくらいの感覚で全て鳴らして出していく。
高音は頑張るが、下がると気が抜けてそれが嫌。
全部の音に丹田が入っていないと、音が抜けてしまう。
フレーズの一音目はほかさずにはっきり鋭く入る。
29のような細かい音で、自分の音がいかに抜けているかを確認す
る。全てしっかり鳴らして、べたーーとつないでいく。(KA)

○今週からコンコーネを使った練習になりました。楽譜を読みなが
ら歌う事にまだ慣れていないので少しずつ慣れていけたらと思
います。歌詞のない曲を全体でどう表現するか次回までにイメージ
してみます。(FS)

○声が暗い。明るい声を意識すること

地声を高音域まで持っていけないように。低いところもがんばらな
いように。(むしろ、高音を頭声でがんばるように)
スタッカート、リズムが狂う。ちゃんと伴奏を聴くように。(早く
なる)お腹をもっと使う。意識する。口の中を変えない。「う」があ
いまいになりがち。フレーズを大事にする。奥に入らないように。
常に前に。「みゃー」で、鼻より上に意識をあげる。(KE)

○音が高くなれば高くなるほどテンションや息の量、自分の身体
の動きが活発になっていくように。今は逆(低い音ほど強く、高い音
ほど弱い)なので、特に意識すること。自分がもともと持っている
もので勝負したほうがよいので、高めの声を持つ人は高音部の声を
より充実させること。

ひとつの方法として、いろいろな音階(低い音から高い音まで)を
出すということにまず慣れること。その上で、背伸びをしていつた
り身体を開いたり、高音部での身体の使い方を工夫すること。高音
部は聴いている人にとっては魅力的だが、歌っているほうとしては
リスクが大きい(身体を使わないと声がつぶれたりひっくり返って
しまう)。高い音を出すときにはきちんと身体が使えるようにする
こと。

「ドレミファソラシド」を母音に直すと、「ウ」以外のすべての母
音が入っている。ドレミで歌うためには、全部の母音が統一されて
いること。まず口をあげすぎない。もうひとつは、口の中を広く保
つこと。口をパクパクさせて出口の大きさが変わってしまうと抑制
が効かず、声が出たり散ったりしてしまう。それが、声の出を邪魔
している。もっとスムーズに流れるようにすること。

口の中の空間を保とうという意識をもつこと。口の中がつぶれると
発音が浅くなる。発声的にもあまりよくない。口の中は常に意識を
持つこと。特に「イ」と「エ」の発音が浅い。口を横に開くのでな
く縦に開こうとすること。

眉間に力が入ってしまい、顔の表情が硬い。顔がもっと自然になる
ように。見た目に不自然なのはどこかに力が入っているということ。
見た目もきれいに。

下半身はぐっと沈んでいてよいが、上半身まで硬くなってはだめ。
身体を使おうとすることは悪いことではないが、それが力みになら
ないように。特に、肩に力が入っているので気をつけること。
フレーズを大事に。声を前に出すこと。特に高音部で後ろに引か
ないこと。

明るい声を出そうと心掛けること。その上で母音がちゃんと統一さ
れていること。(口の奥ののどちんこをぐわっと上げるとよい)。そ
れが、力まず、深くできるように。今までに比べるとだいぶあごの
力は抜けてきた。

高音部ほど声をより充実させるというイメージを今まで持ってい
なかったで、今後気をつけたい。

母音が統一されていないことは私の課題のひとつだと思います。口
をあげすぎないように心がけてうまくいけば、かえって余計な力が入

らずに楽なのかなと思いました。(NO)

○もっとフレーズを感じる。ブレスは鼻から吸う。肩・あご・顔に力が入らないように。低い音域ほど自分の身体が背伸びするような気持ちで。高い音と低い音では、高い音ほど大きくなること。低音部で頑張りすぎない。顔が落ちないように。ちょっと笑顔を作ったほうがよい。もっと頭に響かせる。きちんと口をあけ、声が暗くならないように。声は前に出すこと。

「ドレミドレミド」で「モ〜マ〜モ」→「モ」のMを利用し、Mでハミングの位置にしっかり響かせてそこに「オ」を持ってくる。高い音をあごで止めない。ひっくり返ってしまっても勢いで出すほうがよい。

コンコーネ1番

「ソシドソレソミド」「ソシドソ」の低音部分で落ちないこと。
「ドレミファソラシドレミ」とのぼっていくところは、ずっと自分の中ではねが伸びているような気持ちで。そのほうが母音が繋がって聞こえる。母音が切れてしまうとそこで音楽が止まってしまう。母音を持続させること。母音や音程が変わってもすべて同じところに響かせること。母音が持続するよう心がけると歌っているときの感じ方もずいぶん違うと思いました。自分の中でずっとばねが伸びているような気持ちを持つこと、実際にそのような動作も取り入れてみるとよりわかりやすかったです。肩の力を抜くことが課題です。(NO)

○「ド」の音から裏声で

口をちゃんとあけて歌う

音が高くなるにつれて胸を開く

毎日5分ハミングを続ける

タバコを吸うと全体的に音域が低くなる

歌に関して、色気が必要。ピアノで伝わる。

のどの調子がありよくない中で、どのようなトレーニングができるか、またどの程度なら声が出るのかを考えて一週間すごしました。逆に、すぐ裏声にしないときついので、この感覚を忘れないようにしようと思います。(NM)

○声を下げない

歌詞をしゃべる(歌詞を言えない人は嘘を歌っていることになる)

声を動かす

口を前に縦に

顎とどの力を抜く

曲のキー(聴いている人が自然なように)

顔を意識して、しかめない

自分の声の流れに注目しそこに歌詞を乗せる

高い音の時、しっかり体が反応するように

声をもっと前に(NM)

○<ハミング>

咽喉に負荷がかかる理由→中途半端にやってる。もっとしっかり鳴らす。もっと、フレーズを感じて。狙いすぎ。もっと高い所で響かせる。咽喉がしまってる。

<発声>

頑張りすぎない。今の半分くらいの声で。

姿勢がよくない。胸の一番高いところが上を向いている感じで。

体をそった時、ゴムが何かを上と下に引っ張る感じ。

棒を持って(片手はおでこの辺り、もう片手はへその下辺り)、引っ張りながら。仮面を被ってるとして音が上がるにつれ仮面を剥ぐ感じ。高いところがかぶせる。少しあいてる。力んじゃダメ、もっと自然に、遠くに飛ばす感じ。体がつながっていないとダメ。

<コンコーネ>

まずは楽譜と戦う事

ブレスの位置以外でブレスしたらダメ。ブレスの位置はしっかり守らないと歌詞が切れる。言葉の意味が変わってしまう。

頑張りすぎない。

すべての母音で、音色が揃っている事。高い音から低い音まで音色が揃っている事。音色が変わるって事は声帯の使っている部分が変わるって事。小さい変化でも声帯にとってはすごい運動、負荷に繋がっている。それが出来ると聴きよい声になる。自分の音を自分で聴いたらダメ。

曲に入った時、してはいけない事→音を飲まない。声を自然に前へ出す。持っている声はいいものがある。今まで歌い方を知らない、歌いながらでなかった。

音程はある程度発声がいまいちとフラついてしまう。

ここに来た時から観たら、良い方向にきている。

一番の課題は力まず自然にしっかり出す事。

”音を飲む”、録音聴いて解りました。

声帯の使う位置を動かさない事を意識していたら、ああいう歌い方になっていたのだと思います。

呼吸、ブレス、フレーズの流れが悪いと思いました。

もっとしっかり譜面と戦わないとダメだと思いました。(NZ)

○<発声>(ハミング)

低いところ、頑張りすぎない

(オ・オ・オ・オ・マ・ア・ア・ア・モ)

オ、アの位置を変えない。口を変えない。

顎を手で押さえる→顎の力み、チェック

首を手で押さえる→首の力み、チェック

口を前に出す。(声が前に出た気がする)

高いところ、あげすぎてしまう。しっかり抑える。

アがおちる。開きすぎてる。

体が力むのは、頑張りすぎの為。

<コンコーネ>(オ)

ちょっと頑張りすぎ。(特に低い音)

ブレスのところしっかり入れる。

低いところは音量そのものを落とす。

下がる時、音を引っ込めたらダメ。

高いところがかぶせる。開くと音が下がる。

声をまず前に出すことが第一前提。

低い音ほど、高いポジション。高い音ほど、低いポジションを意識

する。口の中を変えない。変わると息の量が変わり、音色が変わる。

慎重になって自分の声を聴こうとしない。(引いてしまう)

ソ→ドに下がる時、声が落ちる。単純に声を小さくする感覚

(ドレミ)

音が硬い。

下のド〜ソは自分は捨ててもいいくらい。そこで頑張りすぎない。

前に出ない声は決してよくない。

前に出して、かつ軽く。

首おさえて、首が響いてる時は、決していい声ではない。

自分の勝負できる音域を見極める。そこで勝負する。

響きの位置がキープできない。音量を落とす感じ、体にしみこませていきたいです。

もっと軽く、かつしっかり前に出していきたいです。(NZ)

○喉声になって響きが下がってしまう。鼻に集めようとしても、喉で操作してしまう。あまり鼻に集まらなかった。喉が響いていたn→ハミングではしっかり集まっているの、aにすると下がってしまう。

a 息漏れしてしまう

前回は音目からバッチリ芯のある声だったが、今日は浅くて頼りない声。前回も、喉を使っている感覚はあったのですが、発音する

ために使っている感じで体に負担がきていました。前回は体に圧力がかかる感じで、今日は筋力という感じでした。今日は、喉を閉めたり、力むような感じになっていて体にくるような感じではありませんでした。一音目 喉に引っかけている。上から、鼻の響きから入る声を前に出してしまう。自分の中へ、後ろへ入っていきませんでした。MD で聞く声も前回と全く違って、喉声なのが自分でもよくわかりました。変に甘いというか、たるい感じに聞こえました。前回は、喉にかかる感じではなく、ずっと出ていて、小さく出してもしっかり響いていて芯ださなような声でした。鼻に集めることを意識して練習していこうと思います(HY)

○今日はいつもと違う感覚でした。声を前にださない、後ろへ引くというのはこういうことなのかなという感覚がありました。ピアノ〜フォルテも、今までのように、何をどうしていいかわからない、喉で切ってしまう ということも少なくなかったのですが、「飲み込む」という感じが少しつかめたかと思います。体が筒で、井戸の中へ桶を落とす ようなイメージというのがわかりやすかったです。意識しすぎると、響きが落ちてしまったり、喉で出してしまうことが多かった。ド〜ド の上のドの時「飲み込む」ように行くと、舌が入ってしまい響きが落ちていた。飲み込むイメージはフォルテの時だけ。鼻に集めること。体で共鳴。MD で聞いた声もよく響いていた。時より芯のある太い声にもなっていました。薄く、息がもれている時も少なくなりましたが…音が高くなっても、抜けたりせず、響きも落ちていなかった。大きく出していたとは思わないがよく聞こえる。入りの音がハァーッと息がもれるだけになってしまうことがある音が細くなる時は滑らず、「一音一音丁寧に、はっきりと正確に」。その時の声帯の使い方が少しわかった気がします。決して力むわけではないんですね。クレッシェンドの付け方 今までの感じだと、お腹の前だけ使っていて、固くなっていた。腹筋だけを使っていた。「人を驚かす時」の使い方 ちゃんと飲み込めた時は固くならず、もっと大きく使えていた。ー<ー<ー< <> 絶対に前に出してはダメ。飲み込む。口は空けない。そのまま。ぱくぱくしない。息の量でコントロール。高くなると、飲み込む時にトしてしまう。響きが下がる。鼻に集めた響きのまま飲み込む。喉の後ろに声を当てる。(HY)

○前回と比べると、さほど弱拍を意識してなかったんですが、何故か調子は良かったです。その為か、そこまで気になったり引っ掛かったりするフレーズもなかったんですが、8だけは気になりました。わざとそういうフレーズにしているんだと思うんですが、音の流れを曲げるような感じで、どうにも馴染みませんでした。「自然に行けば次はコレなのにな」と思っていた。面白いのは確かなんですが、気を入れてもあちこち行ってしまいそうになるんで難儀でした。4で、休符が抜け落ちてしまう事が多々ありました。どうも、自分で思っている以上に 2 分音符(符点や全音符含む)の感覚が弱いようです。伸ばしているとすぐに震えて来るのは否めませんし、フレーズのラストだった場合、音の長さに自信が持たなくなってしまう事がありました。もう少しピタッと、キッチリ合わせられる感覚を身に付けたいです。(ST)

○どうにも今ひとつでした。上手く言えないんですが、時折自分のイメージと実際の音が噛み合わない事があり、今回は正にそれでした。というより、それ以前にイメージそのもののコントロールが全く出来ていなかったように思います。音の切り替え自体は言う程悪

くはなかったとは思いますが…狙ったところにピタッとハマらないもどかしさはありました。リズム云々とは別のところで。指摘された箇所の修正も、かなり精度が悪かったです。中々音が入ってこない、この感覚は余り味わいたくないものです。ここのところ、集中力の波が激しいです。前回はそれなりに良かったのでやはり悔しいです。今一度体と気を引き締めたいと思います。(ST)

○発声練習を少ししてから持ってきた歌を歌いました。抑場をつけると良くなると指摘をもらいました。言葉一つ一つをしっかりと発音してもっと伝えられるように工夫してみようと思います。(FS)

○腹式呼吸の訓練の方法(息を出すときはお腹を凹まさない)
息は鼻で
鼻筋から眉間に通すイメージ
口角は上げる
力まない
体は動かさない
遠くへ飛ばすイメージ(前に)
(La flor de la canela)
顔の下半分を使いすぎている
がんばり過ぎない
ハミングでやってみる。響き
ビブラートはかけないほうが良い
低い音も眉間を意識する
言葉をはっきりして良い
腹式呼吸の訓練のやり方を教わったので、練習してみようと思います。いつも、意識を忘れてはいけなかったと思います。(KE)

○ここのところ、色々と母音を変えて発声していますが、今日程「ア」と「オ」の違いを感じた事はありませんでした。あくまで自分の主観なので、実際人が聞いてどうかは別として、やはりアの場合、オよりも音が広がって…ということよりも散ってしまっている感じがします。また何より、喉にかかる感が拭えず、上に上がるに従って喉で押し上げる様になってしまいました。中々上手く行きません。息の使い方が安定しないのか、音の終わりのコントロールも大分甘いです。相当に意識していないと、何と言うか、綺麗にスッと消えてくれません。練習あるのみですね。(ST)

○唇に手で蓋をして少し気圧を与えてから、離すと同時に「PA」で発声。高さは高音域で。このメソッドでは、頭の中から「高い」という認識が消えてくれて自然と体の理にかなった所を通して声が出てくれると感じた。具体的に言うと背筋から鼻腔のラインがきれいに通る感覚。次に膨れっ面をして「BU」の「B」だけを発声する感じで、そこから少しづつ「U」を付けて声にしていく事をした。その要領で「B〜U〜0〜A」と繋げて発声。「0〜A」ですごく乱れる。ポイントとしては下の支えはしっかり支えている感じで(上から押し込むのではないので注意)。そのうえで出だしの「BU」の状態をキープしたまま「0〜A」に移行する事だったが今日の自分の状態の悪さもあり、(声帯の状態、鼻のとおり等) うまくいかず、特に体内部から首、後頭部までの空洞感覚、真空感覚がいつもより感じられなかった。ただ、体はついていかなかったが、先生の言わんとしている意図、イメージは捉えられたと思うので再現できるよう、状態をみながら復習する。これをしっかりやっていると事によってシンブルに真っ直ぐ出せるようにしていく。自分の場合は歌の中でバタバタする事が多い。ニュアンスを込めたり、動かして創ろうとしているのだが、(その意識なく動いてくれる事もある) 聞き手に計算として見えすぎたり、納めきれずに破綻する。一本通せていないとよく指摘をして頂く。なのでいったん、今日のような感覚で素直に真っ直ぐ歌いこんでいった上で、どう動いてくれるのか、どう動

かしたくなるのかという段階に入るのも一つのアプローチかもしれない。ただ自分の場合、感情を込めて世界に入るほどに、いらぬ節がついてきたり悪い意味でのクセ（憧れのアーティストから借りてきたような処理の仕方等）が出てしまう。今まで聴いてきた絶対量の多い憧れのアーティストの歌唱が自分に一番入っている事から起こる現象だ。それをとっぴらって二番煎じではなく自分自身を出せるようになりたいので、「装飾をせずにまずは真っ直ぐ出す」という事をしていくのに今日の発声感覚は使えると感じた。しかし、先に述べた通り、世界に入ると感情を込めるとクセがでるし、真っ直ぐシンプルにと意識すると無機質、棒歌いに自身で感じてしまい、「表現する、伝える」という目的に対して大きな矛盾が起こってくる。他人から借りてきたような歌ではなくて、自分の歌を歌うのに正直、大きな壁になっている。簡単に答が見つかる事でもないし、もしかしたら一生かかって見つけていく事かもしれない。今までの自分を捨てる勇氣、下手になる勇氣（今は決して上手とは言えないが）も必要。絶えず自問自答していこうと思う。

「こういう感覚もあるのか、体のこんな部分を意識する事で発声も変わるのか」という『きっかけ』を多々頂けたように思います。その事によって、プロのアーティストの聞き方、体の読み込み方も前進できたように思います。（YK）

○上前歯に響きある音階練習

ミーイーイー

メーエーエー

口の形変えずにイーエーアー

ハミング

ごん n~~~~~鐘の響きのイメージで

ヘッドヴォイスから胸声にもどってくる音階練習

頂点でクレッシェンドする。

一カ所は繋がったまんまにする。

母音をかえる時でも繋がりは切らずにピンとしたままで。

んー→あー

ねいねいねーえーあー

コアは下にあるままで、繋がったままでやる。

キューッと上に、同時に支えは下に。（NI）

○コンコーネー番

歌いだしからバラバラ。さっきまでの発声が全く生かされていない。ドは、Dと0でできているので、0の部分がいまいちに入っていないといけな。レで開いてしまった。

クラシカルなものはテクニックとしてエレガントさを持つこと。

ドーレーミーファソ ラーシードーレミ ミーレドーシラー

すべてがアコーディオンのように

4拍子は1拍目(強)と3拍目(中強)のアクセントは腹が決まらないといけなないので、そこが送り出すポンプの役割。裏は 開く感じ

で。その繰り返し。

ミーレドーのミで潰さない。

レで落ちてしまった。そのまま変えない。

上から大きな弧を描いて降って来るみたいに。

ミーレドーシラーファミレ こここまで。響きの場所がレの時に落ちている。スーッと息を出し切る。下がるときの方が楽なので、怠けてしまう。一番最初に下がる音、この場合ミーレドーシラーのレ、このレでだいたいその後が決まってしまう。息の方向が、ミはできているのに、レで変わってしまう。ファも同じ。もう一息。

出来たときと出来ない時では、持続させようという気持ちや集中力、意識が違うようだ。

ラーファミーレ

ファで落ちた。

ソーシードーン

やっぱり落ちる。抜きすぎないというか、だらけない。

ドのときに、さっきのポンプを思い出し、フーッと感じで、カラダが踏ん張れるといい。

ファソミソレ

レでまた落ちた。

進んで進んで、こういう長い音なんかは、レレレって歌ってるみたいに。1個の音っていうよりは、レレレレレレと。進んで。

そして、その出した延長で息をする。息を吸う。

それを変に閉じ込めちゃって、もう一回息をするというよりは、出し切って、その延長で吸う。

意識によってできたりできなかったりしている。

最後のミーレドーラソーダー も、ミミミミ レ ドドドド と歌っているように。

ミーレドーラソー

ラがカスカスになったのは？

息が入っていないのか、さっき入った部分に入っていないのでは。ノドが途中で止まったまま出発している。準備すばやく。パッと吸って。

ミーレドーラソーダー

レが落ちる。

とにかく油断するともものすごくわかりやすい。

良いときの声と悪い時の声が差が激しい。急に鳴らなくなってしま

う。 というか、鳴ってきたので違いが出来てしまった。

ずっとその場所で歌ってはいけな

ミーレドーシラー

レで落ちる。

音は下がるんだけど、上がる時みたいにカラダを使って歌う感じ。

上を通してレが出ているような感じ。ダイレクトというよりは。

ソーシードーソー

シが低い。

上がりきっていない。

ミーレドーラソー

ラで落ちた。

準備、息が入っていない。息してるつもりでも入ってない。

最初のミーレドーシラー のミはいいが、最後のミーレドーの時のミが音程が下がってきている。

疲れてきちゃうのだと思うががんばって。

ドーレーミーファソ

ソを変にのんでいる。

ドーレーミーファソ ラーシードーレミ

スラーは二つに分かれているが、大きな流れとしては、ドを歌い始める 時には最後のミを想定している。そこまで繋がっている感じ。

集中力も必要。

階名以外の練習

aとか、maとか。

母音だけの練習。

オーエーイーアオ アーイーオーエイ

ラが悪い。落ちた。

とにかく意識を、息を真っ直ぐ出すということに思った方がいい。イーエーのイが開いてしまった。

ラーファミーレ

ラーファのアーアで、ノドを開けてしまっている。前後に進んで延びている感じ。

最後、イーエー オーオーオーのア、アは難しい。一番スペースが必要な言葉なので。

息をしたときに、もうアの口で息を吸う。吸ったときに、もうアの口で吸っちゃう。そうすると良い。

弱拍の音がザラザラして、響きがなくなってしまうので、それを丁寧に練習してくるように。（ON）

○歌を歌う、息を吐く、姿勢が良くないという以前に体が硬すぎるのだとわかりました。今まであまり柔軟体操の重要性がわかっておらず、おろそかにしていましたが、自分は体が硬いし、運動をほとんどやってこなかったのもっと体を動かすべきなのだわかりました。きちんと柔軟をやってみたら、すぐ体が軽くなり、自然と姿勢も良くなっている気がしました。これを続けていたらきっと体力もつくし、姿勢も良くなっていくんだと思いました。こんな当たり前で簡単なことを今までやらず、気付かずにいたことを悔やみましたが、今気付いて本当に良かったと思いました。他にもスポーツをやった方がいいなとヒシヒシと感じました。(OZ)

○マ・マ・マー「M」を出す高さで準備する。

発声後のプレスは「パッ」と入る事。

身体の中で、音の出発点は「尻尾の付根」。

気管の中で、響きの重心を下げてくること。

口の中で下げてはいけない。

「良い時」の方が、自分の身体には感触がない。

「引っかかる時」の方が、実感がある。

ねちーっと柔軟に歌う。

音を飲まない抜かない、最後まで出し切る、送り出す。

途中で抜いたりすると止まってしまう。

(出し切る事は押す事にはならない)

高い所は「チビッ」っと出す。

自分が放った音を身体から離す。

そしてその音を見ながら歌っているみたいにする。

スタッカートやってみる。

ドッグプレスで歌っているように。

笑いながら歌っているように。(NI)

○高音部を出そうとすると、顎が下がって力が入ってしまう点を意識出来たこと。教えて頂いたイメージを元にして、少しでも体をコントロール出来た点。息を体に取り込む量が少なく、体の支えがまだまだ弱い点。口の中の空洞を大きくすることを意識することで、喉を開きやすくすることが出来るようになった点。無駄な緊張を解きほぐし、必要な箇所に全神経を集中させることが出来る体作り、及び集中力。(HT)

○C-G-C-G-C-音が飛ぶ時は、後頭部・後ろ側を経由してつながり、高音に移動する。

英語の子音で変化のある音は、力を抜いて変化を出す事もある。

英語の曲を歌う前に、子音を飛ばす、アクセントを強調して読む練習をする。子音は強調し、母音はあまり強調しない。(OK)

○高い声を出す時も 低い声を出す時も 体の力を抜くと声が体に良く響くようになること。音を狙って出すのではなく、音の少し上から出すようにすること。高い音は上から引っ張られるように出すだけではなく 同時に胴体部分が広がっていくようにして出すこと。高い声を出す時に 体の力を抜いて 胴体を広げるようにしたら、細い声ではなく柔らかな声が出て体に響いてるような感じがしました。(KS)

R<研究生のお勧めアーティスト>

○「ウォーンマーシュ」ウォーン・マーシュ

トリスターノ派のサクソプレイヤーで、勧められて聴いたがすごくおもしろかった。

○「Whirper not」「Get Happy」エラフィッツジェラルド

どちらもビッグバンドで歌っていて、すごくスウィングーで楽しい。聴けば聴くほどよくできているなあとと思う。フレーズとか深い声の勉強になる。あんなもって行き方で、あんなテンションでできたらいいなと思う。エラはスカットの女王と言われているけど、一番の魅力は、ストレートメロディーにあると思う。リズム感もすごい。

○「チックコリア 5Trio シリーズ」

最近チックコリアをよく聴きます。やっぱりリズム感がはんばない。そして、いろいろおもしろいアレンジもあって、すごい。ちゃんと本質を押さえているからあれだけ新しいことをしても成り立つんだなあとと思う。

○「the new bossa nova」Luciana Souza

たまたま見つけて買って見たのがよかった。いつも聴かないタイプの歌い方の人で、こんなのもたまにはきいてみようと思った。

○「Con Clave」BRIAN LYNCH LATIN JAZZ SEXTET

インストだけど、すごくかっこよかった。(MM)

○ARETHA FRANKLIN

natural woman という曲を carol king のカバーで歌っているのですが、素晴らしい歌唱力だと思います。最近にもアレサに影響を受けたアーティストはたくさんいますが、彼女は包容力のある深い声で、自然だとか、神だとか、そういう大きいものを彷彿させます。最近では時代にあわせてヒップホップなども歌っているのが音楽的にも勉強になります。(NM)

○「なごり雪」徳永英明

やわらかくて、あったかくて、優しくかった。何かブーッとくるものがあって思わず涙が零れていた。

ピアノやギターの今剛さんのタッチがすごくやわらかい。それでいてアタックも強い(ギター)。キレキレ。特に2サビに入る前の決めと、2サビ中の決め。間奏のソロこんな演奏したいなって、これが音楽なんだなって思いました。(HY)

○「ONE MAN IN BUDOKAN」「FIFTY FIVE WAY」矢沢永吉

男性歌手として、今の日本のポップス界の中ではトップだと思う。シンプルな伴奏をバックにバラードを歌う姿を観て、そう感じた。僕の知っている矢沢永吉の歌よりも、ずっと丁寧にフレーズを扱い、きっちりと間を取りながら、味わい深く歌っている。巧い人はたくさん出てきたが、こんなに聴かされる人は見当たらない。前は、巻き舌の発音やガナッた声など、不良性を前面に感じたが、そのクセが熟成されて良い方向に収まった感じがする。作品そのものに対する真面目さ、ひたむきさを強く感じると共に、もう何段階か変化する可能性も感じる。というのも、今は熟成されている上に、とても真っ直ぐに、真面目に歌っているから、収まりすぎの感がある。これで破綻しそうなギリギリの所があれば、本当に文句が無い。

また色々観ている内に、団塊の世代というものを、感じる気がする。豊かな生活への憧れ、そして金髪、英語、ロックンロール、アメ車に代表されるような欧米文化への強い憧れ・・・。矢沢永吉は、皆が欲しかったそれらを、全部手に入れた男なのではないだろうか。(HR)

DVD

○「La Foule」エディット・ピアフ

原詞を忠実に翻訳したものを読みながら聴くことで、より深くその手振りや表情、声色を感じ取れた。感情が徐々に変化していく。突然の出会いによる「激情」、群集に

対する「怒り」、そして「悲しみ」。しかし、それは明らかに変わっていくというより、深いところで変わって行く感じた。歌詞の意味を知らなかったら、そこに流れる感情を感じ取れただろうか。むしろ最初から怒りや悲しみが入っているといった方が正しいかも知れない。万華鏡のように、ストーリーが進むにつれて、こちらの目に映る色が変わって行く。

歌い方という点では、今は誰もがやっているような、フレーズの最後のフェイクなどは全く無い。シンプルに短くバツサリ切りながらたたみ掛けていく。張り詰めた声でたたみ掛ける様子は、まるで昔の緊迫した時代の政治家の演説のようですらある。パワフルであるが、しなやかで、常にリズムを失わない。そしてそのうねるフレーズ、目の回るような強烈なグルーヴこそが、僕にとってのピアフの歌だ。その強烈さは、人を心地良くさせることもあれば、心地悪くさせることもあるだろう。グルーヴというものは、恐らくそういうもののなのだろう。

また、最近映画も観たが、本当の意味でのエディット・ピアフの凄さを、自分はまだ全然感じ取れていないと、改めて確信する。歌を聴けば鳥肌が立ったり、唸ったり、唾然としたりはするが、こんなものでは無いはずだと感じる。越路吹雪に「私には何も無い」と言わせたような歌が、鳥肌が立つとか唸るとか、そういうレベルのものであるはずが無い。(HR)

○「魂のさけび」U2

U2 て、見た目はカッコ悪い部類ですが、それでもこんなにカッコいいのは、やっぱりあまりにも「リアル」だし「ホンモノ」だからだろうな。ウソに見えないんだもの、本気だなと思わせる。

そうすると、やっぱり「好き」になってしまう。

言語の事を言っても仕方がないので、嫌なんですけど…

でもこんな風に吐き出せるコトバで生活できるのは、やっぱり羨ましい。叫びがそのままロックになる。日本語で叫ぶと滑稽になるのは…悲し過ぎるです。でもなんとか全部が自然にリアルに伝えられるようになったいもんです。

滑稽でも別にぶっかかってしまえばそりゃそれでいいって線もある。まあ、何にしても「本気」でいるかどうか、ソレが前提です。一番大事な事ってそんな感じなんだだろうな、正しいかどうかは別として。

んー、でもそんな事さえ思わないんだだろうな、本気の叫びってのは、もっと気合い入れていかなアカンなと思いました。(NI)

LIVE

○大阪フィルハーモニーの定期演奏会

曲目はガーシュイン『ラプソディ・イン・ブルー』、ラヴェル『道化師の朝の歌』、ベルリオーズ『幻想交響曲 作品 14』。指揮は大植英次というバーンスタインの弟子をした人で、ピアノは小曽根真でした。

オーケストラははじめて聴きにいったのですが、迫力があって、ダイナミクスとか、一体感とか、すばらしかったです。曲も全部すばらしかったです。個人的には、初めて聴いたベルリオーズがとても良かったです。曲のできたきっかけとか、曲の内容とか、何度も何度も出てくるあるモチーフの意味とかをしらべると、さらにすごく面白かったです。(それは書くとも長くなるのでかかないです。)あと、ラプソディインブルーの小曽根さんが、どう弾くかなと思ったら、小曽根節という感じで自分流に弾きまくって、すごくおもしろかったです。圧倒的な技術と、曲をどれだけ理解するかと、表現力と、すごいなとおもいました。今回の公演は、終わったら拍手喝采で、「ブラボー！」と叫ぶ人も。ちなみにコンマスの人も、若干 20 代で海外でも賞などたくさんとっている方らしく、最初からオーラが違うというか、弾いている時も、ほかの人とぜんぜん違いました。見ていて、音楽的な面も、それ以外で見せる面も、いろ

んな面で本当に勉強になりました。またいきたいです。(MM)

○Dos Sones de Corazones

キューバのソンを歌う二人組みのライブに行きました。サルサのように、やかましくなく、どこことなく、沖縄を思わせるような感じでした。正直、ソンは、ブエナビスタソーシャルクラブくらいしか知らなかったのですが「ソン」という音楽がわかったわけではないのですが、なんとなく、ああ、こういう音楽なのかあという、発見がありました。とても穏やかで温かい音楽だなあと思いました。私はどちらかというと、ヒステリックで前のめりの音楽が好みなので、好みとはちょっと違うのですが

でも、たまにはいいなあと思いました。音楽的にはとても素晴らしいかったと思いました。(KE)

○La Gialdilla

エレキベース以外は全部女性のラテンジャズバンド。インストものはそう好きでもないのですがトランペットの歌うような吹き方がすごく良かった。また、ドラムが素晴らしいかった(KE)

CINEMA

○「エディット・ピアフ～愛の讃歌～」

コティヤールの迫真の演技を観て改めて思ったのは、ピアフは歌の内容と関係のない愛嬌を振りまかないし、キレイな声で歌ったりもしない。一言で言えば、飾りが無い。

また、ピアフの歌からでしか感じ取ったことのないものが、大きく分けて2つある。一つは、歌詞に物語性を持ちながらも、説明的にならず、瞬間的に燃え尽きるようなエネルギーを持っていること。それは、切ったら血の出そうな生々しい声によく表れている。そしてもう一つは、目が回りそうなほどに強くうねるフレーズ。心地悪くなりそうな気すらする。しかしグルーヴというものは、恐らくそういうもののだ。心地悪くなる人が出てくるぐらいの強さが無いと、全身で酔う人も生まれにくい。

しかし、それでも十分にピアフの歌を感じ取れているとは思えない。エラやサラが世界一の歌手だと言われたら、納得できる。あれほどの完璧なコントロールは、超えようが無さそう。しかしピアフの歌は、絶対に、それより高い次元にある。何度聴いても、まだ実感として十分に掴めていないが、そう思えて仕方が無い。その思いと実感のズレが、いつも歯痒い。しかしいつかそれを実感したい。(HR)

BOOK

○「深夜特急」沢木耕太郎著 新潮文庫

職場の同僚が貸してくれて読んでいたのだが、なかなか興味深い。沢木耕太郎自身のノンフィクション旅話である。ある日、作家業が軌道に乗り始めているにもかかわらず、ふと日本を離れてみたくなって、約1年半もの放浪の旅に出る。一応、香港・マカオからデリーに行き、ロンドンを目指すことだけを決め、なるべく安宿に止まり、地図も現地調達し、気の趣くままに滞在し、各国の人々の生活に入り込むような旅を心掛ける。その際の、沢木氏自身の葛藤や、感じたこと、考えることが自分の感性に素直に入ってくるし、国ごとの生活の違い、価値観の違い、ハブニングなどが活字を追うことでリアルに体験出来る点が大変面白い。

第二巻 ～ マレー半島・シンガポール編 ～

p.171; 「別にどうしても選んだ職業ではなかったが、やってみると意外なほど面白かった。役者が、自分たちの仕事の面白さを説明する時によく用いる言葉に、何種類もの人生を味わうことができるからというのが。私にとってのルポルタージュのライターとしての面白さというのも、それと似ていたかもしれない。ひとつの

世界を知るために、その世界に入ってい、そこで生きてみる。束の間のものであり、仮のものではないが、そんなことを何度でも繰り返せるのだ。あるいは、その存在の仕方は、アメリカのハードボイルドの小説に出てくる私立探偵と似たようなところがあったかもしれない。くたびれかけたハードボイルド・ヒーローのひとりこんなことを言っている。

「私は、人々の生活の中に入り込み、また出ていくのが好きなのです。一定の場所で一定の人間たちと生活するのに、退屈を覚えるのです。」

私たちがまたどんな世界にでも自由に入っていくことができ、自由に出ていくことができる。出てこられることが保証されれば、どんなに苦痛に満ちた世界でもあらゆるものが面白く感じられるものなのだ。私自身は何者でもないが、何者にでもなれる。それは、素晴らしく楽しいことだった。」(NY)

○「音楽」小澤征爾、武満徹著

二人の会話を本にした形で、二人の音楽家の考え方や、生き様や、影響を受けたものなどがわかっておもしろかった。(MM)

○「あなたは夢をかなえるために生まれてきた」ナポレオン財団 編 田中考顕訳

ナポレオン・ヒル著の「思考は現実化する」を女性むけに再編集したもの。「心に思い描き、実現すると信じたことは必ず達成できる。」この言葉を大きく掲げ、その実現のためへの心の持ち方、考え方、感情のコントロール、行動への習慣化など、自分の本当の望みを知り、夢を達成する方法と成功例が書かれている。前向きになれば、望み、ヴィジョンが実現すると信じることができる書でした。(AB)

○「日本人らしさの構造 言語文化論講義」芳賀綏著 大修館書店 間が悪い、恥、水に流すなど、外国語にはなかなかみられない言葉から日本人らしさや日本文化というものに迫るもの。沢山の著書を引用し、平易な文かつ概論風なので言語文化論を知らなかった人でも気軽に読める、と思います。また自分がいかに日本人であったかを知りたい人にもいいのではないかと思います。

やはり日本語を扱っていく以上、日本の文化を深く理解していかなければならないし、声を扱っていく中で日本ゆえのマイナスイメージ(主張することを嫌がる文化とか)とどう向き合っていくのか、ということもかんがえなくてはいいかなと思います。そういうことを考えるきっかけとしては最良のものになること請け合いです。

○「孤独のチカラ」齋藤孝 PARCO出版

孤独をポジティブにとらえ、若者が孤独になる必要性を自身の過去を通して説いている本です。

「私は、できればエネルギーのある若い時期こそ、ぐっとため込んでいく孤独を知ってほしいと思う。自分を徹底的に磨く。勝負をかける。その時期、自ら進んで孤独になる。これは孤独の技法ともいうべきものだ。本書は、孤独が力になるということを実感してきた私なりの『孤独礼賛』なのである」(プロローグより抜粋)

群れて成功した人はいないと断言する彼が主張する孤独の技法は3つ

- 1.内観する
 - 2.教養と言う反射鏡を磨く
 - 3.「日記」を書く
- また、孤独を乗り越える手慰みとして
- 1.手先のことに集中する。
 - 2.翻訳、英語本にトライ
 - 3.マニアな読書を勧めています。

社会人の方にとってはなかなか孤独になれる時期を設けることは

難しいでしょうが、学生の方は比較的簡単に出来るのかもしれない。まあいずれにせよ、工夫次第なんでしょうね。

○「ヒット率99%の超理論」五味一男 PHP

日本テレビの敏腕プロデューサー五味一男が自前の理論を惜しげもなく暴露した本。

視聴率 20%を超える番組を作り続けるためには「自分のやりたいことを優先させるのではなく、人々が潜在的に求めているものを、彼らの代弁者となり見つけ出し、提供する」と言うスタンスをとる。そして 1000 万人が持っているだろうとされる、潜在的なニーズを感じ取る必要があるとのこと。

ポップス路線を行く人にとってよく考える必要のある問いのひとつに個性と商業との折り合いはどうするのかと言うのがあります。個性重視で言ってしまうと、売れないかもしれないし、かといって商業主義にかたむきすぎると、個性で売れなくなるし、音楽がつまらなく感じられてしまうかもしれない。答えとしては双方のバランスを取ることになるのですが、いかにこのバランスを具体的なスタンスに持ってくるか、そういうことを考えるきっかけとしては最良のものになること請け合いです。

○「あなたがいてくれて、ありがとう」宝彩有菜著 石村紗貴子絵 廣済堂出版

さまざまな事象、それこそ太陽や山、川、扇風機、メールといったものひとつひとつ感謝していくというなんともハートウォーミングなメッセージ本。

最後は当然あなたにありがとうとなるわけでありです。なんだよくあるじゃんそういう本と言うなかれであります。最近、よく思うのです。なぜ、一日200冊もの新しい本が出版されているのにこういったメッセージ本や自己啓発の本はすべて同じことを言っているのだらうと。「聞き上手になれ」「相手の立場に立て」「自分がされてはいけないことをひとにするな」みんな似たようなことをなぜこうもいうのだらうと。

しかし違ったのであります。たしかゲーテが行っていたような気がするのですが、(うろ覚えなのです)

「真理は繰り返し提示され続けなくてはならない。なぜなら人々はすぐに迷信に陥ってしまうからだ」

そうです、これなのです。すべては「機会」なのです。引っかかる人にしか引っかからない、だから一日200冊も出てその人が本当に必要になるまで、待っている。時間切れになって本がなくなっても新しい本がでて、その人が真理を手にするのを待っている。まさに本は機会なのだ。さっきの本でいうとあの本はありがとうを欲している人(まさに私)が手に取るのをまっていた。ありがとうのすばらしさという真理をまさに伝える機会なのだ。(RY)

■日録 Select by Ei Fukushima 2008年1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-154 「天を相手にせよ」 1/1

「人を相手にせず、天を相手にせよ。
天を相手にして、己れを尽し人を咎めず、
我が誠の足らざるを尋ねべし。」

西郷隆盛のことばです。

一天をみれば爽やか。(F)

●KFN-155 「現場の磁力」 山藤章一郎さん 1/2

「悉有仏性（しつうぶつしょう）」・・・ 一木一草 石ころにいたるまでこの世に在るすべてのものは、仏さまになられる。
「忘己利他（もうこりた）」・・・ おれを忘れて捨てて、他人のために尽くせ。
「照于一隅（しょういちぐう）」・・・ 自己の立場、持ち場にまことの努力をかたむけよ。このあと「これ、すなわち国の宝なり」と続く。天台の教えである。
—生きるための処世訓。（F）

●KFN-156 「愛の詩」 ロダン 1/3

「深く激しく真実を語りなさい。たとえ世の中に受け入れられている考えと対立しても」
「周刻は、二人の死後もその愛の姿を残し、その愛もまた、永遠となる。
人々がそれをみて、また語り継ぐ限り、永遠となる。」
—語り継いで永遠。（F）

●KFN-157 「良き師との巡り逢わせが心身を磨く」 林えり子さん 1/4

どんな分野でも道を学ぶには正しい師、良い師匠を求めること、これが第一の鉄則である。このことの大切さを日本人は、
「三年学ばんより三年師を選べ」ということわざで昔から説いていた。
—三年の内は、発心。（F）

●KFN-158 「雑誌批評」 森達也さん 1/5

ずっと思ってるんだけど、何を媒介にするかっていうのは大事なことで、「週刊金曜日」を買う人は、もう「週刊金曜日」を読む必要ないんだよね。「正論」や「SAPIO」を買う人も、買った時点でもう読む必要ない。それはつまり、自分の主義主張にあわせて媒体を選んでいるから、読みながら頷いたり、「そうだそうだ」と言うだけで、全然その反論、異論っていうのが自分の中に出てこないわけです。
—買いたくないものを読む。（F）

●KFN-159 「女性の大統領」 朝日新聞記者 伊藤千尋さん 1/6

プエノスアイレスのクリスティナ・フェルナンデス氏は、キルチネル現大統領の妻である。10月の選挙で圧勝した。アルゼンチンで女性が政権を握るのは史上二人目だ。最初はイサベル・ペロンだった。
アルゼンチンは、六年前、金融危機から暴動が起き、二週間で大統領が五人も替わった。その政治混乱を収集したのがキルチネル大統領だ。ペロン失脚後のクーデターで軍人に虐殺された人々の行方を明らかにするよう求める「五月広場の母たち」。1977年の軍政時代に始めたデモは、一度も欠かさず、30年後の今も続けられている。
—30年続けるポリシーとエネルギー。（F）

●KFN-160 「忍者大学」 1/7

忍者大学は、玄武館世界忍法武芸連盟が主催しており、世界中に五千人ほどの会員がいる。
種村匠刀宗家は言う。「耐え難きを耐え、忍び難きを忍ぶ“忍辱精神”を養うことが大事。10年なんて甘い。50年修行してやっと見えてくるんです！」

—50年の修行か。（F）

●KFN-161 「ミシュラン発売騒動」 コラムニスト勝谷誠彦さん 1/8

フランス版は辞書のように文字だらけである。写真は一点もない。一方で東京版は店ごとに写真がある。デザイン面だけではなく、このことは両者のガイドブックとしての性格に決定的な違いをもたらした。
写真を撮るためには店の協力が必要だ。掲載前に談合の場が出来るのだ。しかも、撮影した料理の費用をミシュランは払っていないというのではないか。これは、ガイドブックを作る上では致命的なことだ。
—偽ミシュラン。（F）

●KFN-162 「空気は読めても従うな」 江川達也さん 1/9

流行語大賞には、小島よしおの「そんなの関係ねえ」もノミネートされている。これは多数意見に背を向けるという意味で「KY」と相反する言葉であり、この二つが同時に選ばれたことは興味深い。本当は誰もが、空気を読むことを強制されるのに無意識に嫌気がさしているのではないか。また、小島よしおも含め江頭2:50、上島竜平、たむらけんじといった裸芸人の共通点は“怒り”。
—とても言いたい、絶対に言ってはいけない言葉。（F）

●KFN-163 「アウトドア般若心経」 みうらじゅんさん 1/10

この世の中のすべてのことは“空”であると、説くその経典は後にロックを知り、ジョン・レノンの「イマジン」を聞いた時、それが般若心経のパロディであることも気付いた。悟りすら無い。当然、自我など無い。その法則からすれば、悩みなどないと説く。この世に起こるすべては流転しているのであって、止まることもないわけで、そこには老いることも、死ぬこともないことになる。救われた者は“ギャーティ ギャーティ ハラギャーティ”と、真言を唱えろと勧める。しかし、世に言う徒勞こそが修行だと気付いたオレはついに般若心経の全文を写真に収めるに到った。気が付くと4キロも痩せていて、アウトドア般若心経がダイエット効果もあることに気付いた。
—般若心経写経から写真経。（F）

●KFN-164 「指揮者のまなざし」(1) 小林研一郎さん 1/11

「どうしたら相手が大きく変容を遂げられるか。指揮者はひとつの言葉、それに体の動きすべてを使って、そこに持っていかなければいけません。顔とか目とか、その人の持つオーラでメッセージを伝えなければならぬのです」
小林は、自分が伝えるイメージに合う音が出てきたときは、演奏中でも間髪いれずに「すばらしいです」、「さすがです」、「すてきです」と奏者に声をかける。相手をじっと見つめるときの、とろけさせるような笑顔もある。言葉も動きも表情も、そのすべてで相手を乗せて、その能力を最大限引き出してしまおう。
—乗せて引き出すオーラメッセージ。（F）

●KFN-165 「指揮者のまなざし」(2) 小林研一郎さん 1/12

「音楽的なことだけではなく人間としてという意味で、教員だった僕の両親からその姿勢を学び、人のことを温かく尊敬する、そしてその尊敬は自分にも戻ってくることを、僕に示してくれました」
「相手のことをいつも思いやっていると、それが広がってくるのです。集団としての心が育つのですね。すると、もっともっと、その

人のいいところが見えてきて、それがまた隣の人へ、さらに隣へと伝わり、それがやがて大きなエネルギーとなり、“音”になるのです。」

―相手へのリスペクト。心のエネルギー。(F)

●KFN-166 「指揮者のまなざし」(3) 小林研一郎さん 1/13

「最近、人の心から、優しさと思いが欠けているように思えてならないのです。エレベーターの扉を開けて待っていても『ありがとう』も言わないで行く人、老人や妊婦がいても席を譲ろうとせず、他人に無関心で気配りの心が微塵もなくなってきた昨今、まるで『心の貧しい透明人間』のようで、本当に悲しいことです」

―心の貧しさ。(F)

●KFN-167 「新作無料ダウンロード」 トム・ヨーク (レディオヘッド) 1/14

環境問題をはじめ社会問題への視点と表現をリンクさせてきたこのバンドは、今回、飛行機は「二酸化炭素を大量発生させる」という理由で日本から渡英しての取材を拒否。その代わり、バンドの出身地であるオックスフォードと東京をインターネット回線で結んだ、いわゆるテレビインタビューとなった。

「例えば『ライブ・アース』(地球温暖化防止を訴える世界規模のコンサート)に関して賛同できることはできなかった。単純に、世界各国に大勢の人たちを飛行機で移動させなければいけないという実務的な部分で、肝心のメッセージが伝わらなかったんじゃないかなと。運営していた人の意図は、純粋なものだと思うんだけど…」

―ジェットで移動しない。(F)

●KFN-168 「信頼できる部下の見極め」(1) 1/15

理想の部下、信頼できる取引先とは、ひとことで言って、どんな局面でも逃げ出さない相手であろう。日頃、従順で愛想がよくても、風向きが変わり、厳しい状況に追い込まれるや、途端に浮き足立ち、態度が変わるようではとても安心して一緒に仕事などできない。また、まだ期待値が低い時に、10の仕事を頼んで11の結果を出すと、「こいつはいい」と思い込んでしまいがち。それを評価として定着させていいものなのか、単なる先入観なのかを識別し、先入観ならきちんと修正しておかないと、手痛いしっぺ返しを食うことになる。

―逃げ出さない。評価の定着。(F)

●KFN-169 「信頼できる部下の見極め」(2) 1/16

そんな苦い経験から、人物を見極めるひとつの物差しを持つことも大事だ。例えば、見所があると思う部下には、必ず「火事場体験」をさせる。仕事で忙殺されている時に、わざと余計な仕事を命じ、その対応を見る。許容能力以上の仕事を与えると、人の地金が見えやすくなる。あくまで食らいついていこうとするか、適当に流そうとするかで、信頼して仕事を任せる相手かどうかを判断する。

―火事場体験。(F)

●KFN-170 「経営者の謝った思想」(1) 丹羽宇一朗さん 1/17

美しい経営理念を掲げながら、不祥事を起こす企業はあちこちにある。原因が組織にあるのか、個人にあるのかは様々だろうが、なぜ素晴らしい理念とは懸け離れた事態が起きてしまうのか。そこで思い至ったのが孟子の教えだ。孟子は孔子の弟子で、今から2300年

から2400年前に活躍した儒家である。彼は「世間に流布している誤った思想」として4つを挙げた。

まず「諛辞(ひじ)」。偏った議論を指す。物事を決めつけ、「彼の考えは右(左)寄りだ」などとレッテルを張ってしまうことだ。次は「淫辞」。欲の赴くままにでたらめの議論をすること。三つ目は「邪辞」。胸に一物を持ってよこしまな議論をすること。そして「遁辞」。責任回避の逃げ口上のことを言う。これらの謝った思想は今の日本でも広がっているように見えてならない。問題を起こした経営者は記者会見で、「自分は知らなかった」と遁辞を展開し、挙げ句の果ては「消費者は安いものばかりを求める」と淫辞を述べ立てる。

―「諛・淫・邪・遁」(F)

●KFN-171 「経営者の謝った思想」(2) 丹羽宇一朗さん 1/18

氾濫する情報の中で、自分でものを考える習慣が薄れている。自分にとって都合のいい屁理屈に我も我もと飛びついて、それを正当化していく。孟子の時代は思想界だけの話で済んでいたが、今は社会全体がこうした風潮に染まっている可能性がある。人の判断力、思考力が低下しているのだ。これは情報革命がもたらした負の部分だ。

―ものを考える。(F)

●KFN-172 「満を引く」 1/19

「満を引いて度に入れば、発して空前無し。人事宜しく射の如く然るべし」

(記) 弓を引くとき、十分に引きしぼり、的に当てれば無駄矢はない。人間の仕事も同じように準備し、心を引き締めて行動すれば失敗はない。

―弓の引き方。(F)

●KFN-173 「挑戦的な人でも、受け入れ、愛する」 鴻上尚史さん 1/20

2時間なんていう時間だと短すぎてお手上げのことも多いです。人間はそんなに短時間ではほぐれないので、鈍く傷ついたまま、ワークショップを終わってしまう場合もあります。ですから、普通は、そんな短時間のワークショップを僕は引き受けないのです。

なんでこんな授業を受けないといけなんだ、と挑戦的に思っている人を愛し、ほぐし、受け入れてもらうようになるのは、本当に大変だなあと、現場の先生たちに頭が下がります。生徒は若ければ若いほど、相手のことなんか考えないですからね。

―鈍く傷つける人。(F)

●KFN-174 「お膳立てされた環境に慣れたら人は育たない」(1) 比嘉昇さん 1/21

しばしば訪れる相克や沈黙も、解決できない時は時間をかける。数日置けば双方が相手の主張を理解しようと気持ちを切り替えることができるのだ。この間、スタッフはひたすら子どもたちのやりとりに耳を澄ます。請われるまで助言はせずに待つ。仲間たちを納得させるのも、子どもたち自身なのだ。

子どもは教えてやらなきゃわからない、子どもだけでは対話がつけられない―そう言って大人がすべての環境を用意したり、時に強制したりするのは、大人のエゴに過ぎない。大人にとって、そうするのがスムーズであり楽であり、自分のイメージや型にはめ込むことで自己満足が得られるからだ。しかしそれは、子どもたち本来持っている能動的なものを奪い、発達を阻害することになっていると、気付かねばなるまい。

—時間を待つ。自己満足をさける。(F)

●KFN-175 「お膳立てされた環境に慣れたら人は育たない」(2) 比嘉昇さん 1/22

社会人であっても、上司や周囲にお膳立てされた中で働くような、受け身の状況に慣れてしまっているということはないか。だから子どもにも、同じ環境を用意しようとするのではないか。人は、悩み疑いながらも、自分たちの発想や感性を信じ、新たな課題に挑む。その葛藤の末にそれまでの自分を碎き、やがて次の一步を踏み出していくことができる。それは子どもたちの領域だけではなく、むしろ与える影響が大きい私たち大人にこそ、問われていることなのである。

—受け身、碎く。(F)

●KFN-176 「夢と目標との違い」(1) リリー・フランキーさん 1/23

たとえば、飲み屋とかで夢の話をしている男は、たいていしょもないヤツばかりじゃないですか。(中略) しかも、そういうことを言っているカメラマンは、自分が撮る写真のしょーもなさ気付いていない幸せな人間が多い。ある意味、鈍いってことは幸せの必須条件ですよ。

同じ数だけ、お金だけでは幸せになれない人もいる。だから、本当に考えなくちゃいけないのは、何になりたいのかや、何をしたいのかじゃなくて、その後どうしたいのか。営業のおばさんが言うみたいに金持ちになるのでもいい。じゃあ、その金を持った時、どうするつもりなのかに意味がある。

—夢の話。その後のこと。(F)

●KFN-177 「夢と目標との違い」(2) リリー・フランキーさん 1/24

ミュージシャンでも「人生で一回はCDを出してみたい」「テレビに出てみたい」と言っているヤツは、デビューしてもそこでやめてしまう。最初は勢いだけで怒鳴っていたけど、すぐに言うことがなくなって作品のための作品を作り始めて、スカスカなことを言い出す。その先でどうするのか。“なにかになってから”が始まりなんですよ。

こういうぐずぐずした時間、なかなか目標にたどり着けない時間が大事だと思う。逆に、10代ぐらいから明快な人生設計を持っている人の方が見ていて怖いよ。「おまえ、ほかのことを知らねえだろう」って。

—なってからの問題。明快の浅さ。(F)

●KFN-178 「夢と目標との違い」(3) リリー・フランキーさん 1/25

だから、プロになるってことに大した意味を見出せないんですよ。厚かましいヤツが食えているだけで、才能のあるなしじゃない。そして、長く続けていけば食えるようになるんです。これはホント。どんなへっぽこでも。

でも、世の中では時々、気味のいいことが起きるんですよ。俺はそっちを信じたいし、期待したい。たとえば、音楽業界ですごい大人たちが何人も集まって「俺達プロだ、この世界で何年もやっている・・・」という自負のもとで一枚のCDを作った。全然売れない。ところが、チンポ出しまくってるミュージシャンがインディーズで何十万枚も売っている。俺、そういうのを見るとすごく気味が悪い。「どんな気がする？」ってボブ・ディランのように聞きたいんですよ。

—厚かましさ。(F)

●KFN-179 「想像もしなかった展開を見られる幸せ」 鴻上尚史さん 1/26

「やっぱ、演劇っていいなあ。俺個人の想像力を越える瞬間を創り出してくれるもんなあ。これはつまり、創作の基本の“予想を裏切り、期待に応える”ってことだもんなあ。演劇はこういうことが平気で起こるんだよなあ。」

すべてを自分のイメージ通りにしたいと思っている演出家さんと監督さんもいるでしょうが、僕が一番幸せを感じる瞬間は、自分の個人的なイマジネーションが、他人の体を通じて表現される瞬間、僕自身が想像もしなかった展開を見せてくれる、まさにそういう時です。

そういう時、僕は小さいなあと感動し、僕は今他人と繋がっているんだなあと感動し、僕の感性や論理、イマジネーションは他人によって鍛えられているなあとまた感動するのです。ですから、僕の指示通りの演技やスタッフワークは、僕にとって一番、退屈なのです。

—越えるのとイメージの体現、ハプニング。(F)

●KFN-180 「終わりがあから輝く」 曾野綾子さん 1/27

ほんとうはどんなに若くとも、もう生きて会える時間は数えるほどしかない。会ったところでどうなるというものでもないから、私は多くの人と会って楽しかったのである。人の向こうに一つ一つの人生が輝いている。人生を眺めさせてもらうことは、何よりも光栄だし、心をとろかすほどのすばらしさを味わえるのだ。そして敢えて言えば、終わりがあから輝くから人生は輝くのだ。終わりのない言葉も、終わりのない小説もない。しかし人間は、この終わりの意味をあまり評価しないのだ。

—終わりの意味。(F)

●KFN-181 「ル・コルビュジエを語る」 斎藤孝さん 1/28

デッサンをするのは、見たものを内側に、自分自身の歴史のなかに導くためだ。ひとたび鉛筆による作品となったものは、人生のなかに入る。私は毎日メモ帳に、その日感じたことを書きとめた。それはごたまぜの記録だが、私にはかけがえのないものだ。そこにはその瞬間の感動があり、それらを読みかえすと、間違いに気づいたり、記憶がよみがえることも多い。(ル・コルビュジエ『終わりのなき挑戦の日々』)

—作品と人生。書き留め方。(F)

●KFN-182 「進化するごみ袋」 日本フィルム社長 1/29

「人間はきっと自分が生きた分だけ時代を進めたいんでしょうね」「もっと安くとか、もっと強いコネだとか、そういうのは使うな。結局、自分が注文を獲った方法でどこかに獲り返される」

「工夫で勝ち獲った契約なら誰かがもっとすごい工夫をしない限り獲り返されないし、そうになったらそうだったで素晴らしいことだ。こうやって新たな時代が工夫いっぱいの商品で満たされていけばいいんですよ」

—時代を進める。(F)

●KFN-183 「求めない」 加島祥造さん 1/30

「求めない—
すると
いまじゅうぶんに持っている
と気づく」

「求めない—
すると
いま持っているものが
いきいきとしてくる」

「求めない—
すると
自分にほんとうに必要なものは
なにか
分かってくる」

「求めない—
すると
耳が違ったものを
聞きはじめる
(求めてたときには聞こえなかった声が聞こえはじめる)」

「求めない—
すると自分が
自分の主人になる
だって求めるかぎり
君は、求めるものの
従者だもの」

—だけど、でも、求めたい。(F)

●KFN-184 「ミシュランガイド」 横川潤さん 1/31

東京版で3つ星に輝いたのは8店。1都市の3つ星店数では、10店のパリに次いで多い。1つ星から3つ星まで全150店に付いた「星」の総計は191。パリの97、ニューヨークの54を遥かに凌ぎ、AP通信は「東京は『美食の都』の地位からパリを引きずり降ろした」と報じた。

—美食の東京都。(F)

<1月引用>

1.1 WEDGE 0712	1.19 佐藤一斎『言志四録』
1.2 週刊ポスト 2007.12.21・28	1.20 SPA
1.4 WEDGE 0712	1.21-22 WEDGE 2007.11
1.5 漫画ナックルズ	1.23-25 Big tomorrow
1.6 週刊金曜日 07.12.7	1.26 SPA
1.7 WEEKLY PLAYBOY	1.27 週刊ポスト 071207
1.8-9 SPA	1.28 週刊ポスト 071214
1.11-13 WEDGE 0712	1.29 DIME 2007.12.4
1.14 SPA	1.30 「求めない」加島祥造著
1.15-16 WEDGE 0710月号	1.31 エコノミスト 071218
1.17-18 日経ビジネス 070723	

福言 by Ei Fukushima 2008年1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/>

○2008元旦 1/1

「希望に起き 愉快地働き 感謝に眠る」(京都勧修寺)

○今年の目標(1) 1/2

- 一、朝起きて夜眠ろう
- 一、外に出よう
- 一、体を動かそう
- 一、自分の足で歩こう
- 一、買った本は読もう
- 一、食事を三度食べよう
- 一、平日は仕事をしよう
- 一、人と会ったら話そう
- 一、できない約束はしない
- 一、映画館では映画を見よう
- 一、掃除、整理整頓をしよう
- 一、もう一手間かけよう

○今年の目標(2) 1/3

- 一、べ切りは守ろう
- 一、いいところはほめよう
- 一、先祖の供養を怠らない
- 一、友だちとつきあおう
- 一、出不精をやめよう
- 一、休みの日は休もう
- 一、頼まれたことはきちんとやろう
- 一、トイレにちゃんと行こう
- 一、悪いところも言おう
- 一、己に誠実に生きよう
- 一、築いてきたものを大事にしよう

○すきやばし次郎さん(1) 1/4

三ツ星の82歳、寿司 すきやばし次郎さん。
7歳から奉公、料亭へ。26歳でようやく寿司屋へ行く。
本手返し、うまくできない。昼休みもオカラを握る。
40歳で15坪の店で独立。本手返しから「二郎握り」を発案。
60歳、70歳、名人と呼ばれるようになる。不器用だから、3倍、4倍考える。
仕事の中で数やって覚えていく。7歳から75年、仕事一筋。

○すきやばし次郎さん(2) 1/5

「自分に合う仕事はない。与えられたら、それを天職と思ってがんばればよい。」と。
「まだ何かあるんじゃないかと捜す。楽しいですよ。」げこである。
この歳で現役は彼だけ。
仕入れなどは、弟子や息子に任せている。引き際は・・・。
フランス三ツ星シェフ ジョエルロブション、「あのくらい味に敏感な人はいない。」
世界で通じるという基準、ミシュランには見えられん面もある。

○日米元兵士の野球決戦(1) 1/6

80歳、日本人で戦争で、パールハーバーからトラック島まで。
友人を殺した相手、友人は海底に眠っている。
野球好きの少年を敵味方に。生死を分けた戦争、そして、変わらぬ国歌。
スポーツで決着つける。戦争に負けた日本も、勝ったアメリカも。
人を殺すことが強いられた。戦場で殺さなければ殺されていた。
人間、まさに運だけが人を生かし、運命だけが再会を可能とした。

○日米元兵士の野球決戦（2） 1/7

80 年生きた人間同士の握手の重み。そこから私たちは学ばなくてはならない。
敵って何なのか、敵にする、あるいは敵にされる、その力こそを敵視しなくてはいけない。武器とバッドは大きく違う。戦争とスポーツも。
人間の生み出した叡智の結晶の一つがスポーツであり、文化、芸術、宗教と並んで、称されてよいものであろう。

○文化財修復技術者 鈴木裕さん 1/8

「ふにゃふにゃする」「なけいばつくる」「習熟するな」
「考えながらやる手を示す」
「体で考えたままでありえない」
職とめぐりあえて、天職にまでするのは、その人の力しだい。
（『プロフェッショナル』）

○日本を破るのは関西ですって。 1/9

日本では降車ボタン 30 - 40 個、アメリカ 1、2 個、人に頼めばよいからよ。
ラーメン一欄では、声なし、姿なしで注文できる。
一方、京都駅の地下鉄には、「柵越えるな」という掲示がある。
そこを通るたびに、越える人もいるのだろう。「いつか越えたらか」となるのだから。
コンビニの新聞売るところに”立ち読みお断り”とある。さすが関西と、感心。

○「ダ・カーポ」廃刊 1/10

「ダ・カーポ」26 年間で休刊。
あたしは何人の記者と何ページ載せていただいたかしら。
雑誌の中では一番多かったような気がする。
最終号に連載者たちの謝辞が並ぶが、確かに、連載によって学ばされることも多いのよね。
「ダ・カーポ」というと、先にあの「ダ・カーポ」が思い浮かぶが、26 才、年をとったということだなあ。理由はネットとそのネットかしら。

○親の世話 1/11

俳優、奥田瑛二さんの奥さん、安藤和津さん
介護で親の下世話についての苦学。
「子供のは将来がある。でも、親は旅立つ。今しかない。」
「何よりも自分の子供のときに取り替えてくれたこと。」と。

○野村の流儀 1/12

楽天、野村監督。いつも最下位チームを、戦力外選手を再生させて、成績をトップクラスに持っていく。「監督は気づかせ屋さんだ」という。
野村監督は、「三流は無視、二流には称賛、一流は非難する。」と古田がいう。
（『カンブリア宮殿』）

○創造と挑戦 1/13

「創造し続けようとする人間には、変化しかありえない。

人生は変化であり、挑戦だ。（M. デイビス）」

ファンはその変化を嫌い、また新たなファンがつく。
それを繰り返せる力を持つのは、大変なことだが。

○紅白ネタはイカ天 1/14

20 周年ということで、イカ天特集をみた。
「全日本歌謡選手権」や「スター誕生」に歌手をみて、「ポプコン」にアーティストをみてきた私には、個性の強さとして、今の M1 にお笑いが出るメンバーとの共通点を感じたのであった。

○堺すすむの「なんでか」 1/15

「なんでかフラメンコ」ギター。
ことばダジャレの名手、主として促音、撥音を抜かすパターン。
たとえば、勝ったかな→カタカナ 4 桁→ヨケタ をもぐりこませる。

○橋から落ちる 1/16

「幸せの力」(The pursuit of Happiness) での、「明日に架ける橋」ロバータ・フラックがなつかしい。
アメリカでは、サンフランシスコ金門橋「ブリッジ」での自殺が 1300 人以上。
06 年も 34 人。アメリカ全体では、3 万 2 千人 (04) の自殺という。
案外と多いが、率からいうと日本が二倍。
中国は年に 25 万人というから、やはりすごい。

○ハイリスク、ノーリターン 1/17

円天という詐欺投資話があったが、
回天という、旧日本軍の特攻艇を思い出す。
使っても減らないお金とは？
被害者への同情は禁じえないのですが、あまりにも楽天的かと。

○敵から逃げない。 1/18

「敵のすべてを知った上で、常にその上を行け。」
「やり方を変えれば、結果は変わる。」
人生を悟った気になるか、不条理とおもうか。
どちらにしても、死んだらおわり。

○寿司に学ぶ 1/19

技術があっても、味がわからなきゃ、
よい寿司はにぎれないものでしょう。
そういうことを学ぶべきなのよね。

○この頃のあたし 1/20

「人間一生に歩ける距離は、決まっている。」
と言い訳しつつ、歩かねえのはよくない。
そこであたしや、赤い万歩計をもつようにした。
来年からは、日の出と称して電球の写真は送らないようにしたい。
エクソサイズ、エクササイズといったら、やらずに、
フジワラ兄弟の「ウーウララ」(ライライ体操) が思い浮かぶ。

○この頃のことば (CM 編) 1/21

“この街は見える街 通報する街 Neighborhood watch aria”(警視庁)
“運命って信じる”
“何だか泣けてくる”
“誰かの陽だまりになろう”(サンドラック)

○玉三郎50年 1/22

一歳半で小児麻痺で右足に後遺症、幼いときから病弱、7歳から舞台。
小さいときから「舞台に立つ体でないと思っていた」と。
身長高すぎ、舞台で笑われる。背の高い女形の写真をみて研究する。
19歳で主役に抜擢。1日5演目、30ヶ月休みなし。
24歳心が折れる。うつ症。売れなくなったらと思い、30歳演出や監督業。
いつもまっすぐ帰り、ケアして「明日のことだけ考える」
「今日から明日に向かうため」(『プロフェッショナル』)

○ビリー・ブランクスの才能論(1) 1/23

ビリーズ・ブート・キャンプのビリー。
「自分の中に何かがあるかを知り、それを外に出すことだ。
それが才能を生み出す。
まず、それがどこにあるかを知り、つかみにいくんだ。」
「私の目標は人生においてやりたいことは
何でもかなえられると教えることだ。」これはビリーの子育て論。

○ビリー・ブランクスの才能論(2) 1/24

「トレーニングを教えるとき、相手の心に話しかけるようにしている。
相手に自分の心を見せれば、相手もできる限りのものを与えてくれる。
だからまず、自分を100%相手に見せるんだ。そうすれば、何かが起きる。」
「ブルース・リー 自分に厳しいところ。彼の厳しさが好き。それを身につけたい。」

○ビリー・ブランクスの才能論(3) 1/25

「皆さんはパワーを持っている。勝利をもっている」でまとめる。
このインタビューは、NHKの「サラリーマンNEO2」で放映。
NHKの“吉本”防衛策用、社員トレ番組とあたしは見ているのだが、たまにこういうのが入る。

○誕生日を祝う 1/26

柳沢(Y)
「お望みなら私が年齢ごとに経験した“初めて”を全てお話ししましょうか?
その違いが些細だったとしても、決して60歳を前に60歳を経験することはできません。
そしてそこには明らかに違う何かが含まれている筈です。未知への偉大な一歩なのです。」
A「それにしても、きみは見かけによらずなかなか自分を愛しているな。」
Y「ええ私は自分が好きです。だからこそ人のことも好きになります。」
Y「なるほど。つまるところ、誕生日を祝うということは、あ

なたの人生を皆が愛しているということなのですね。」
(天才柳沢教授の生活『モーニング』)

○インフル振るエンド 1/27

体を強くしよう。汗をたっぷりかいて肉体と精神力を鍛えよう。
それにしても、昨年は野球選手の活躍に、頭が下がったなあ。
「杉並ウエストサイド物語」これは、杉並区のメタボ対策、環境対策より体づくりを。

○2008とは!? (1) 1/28

1. 土地ころがし 2. 会社ころがし 3. 権利ころがし
ファンドも含めて、まさに、ところがしの時代だね。
そもそも株式会社は、株一つまり、リスクマネーを集めることできたのよ、竜馬さん。
世界的権益争い、食糧危機がきそうだし、ウイルスも大変。
富の偏在、戦争危機。すべてここ4、5年の近未来映画に出つくした感はあるけど。
しかも、この頃のSF、かつての1984とか2030とかでなく、2010とか、すぐそこなのよね。

○2008とは!? (2) 1/29

一方で、挑戦者への投資ファンドで再び大航海の時代、金融大再編?
ファイナンシャルインテリジェンス(リテラシー)が問われる。
まさにバーチャルでの大航海時代ね。欧米には、元々為替変動があったため有益と思われるが、アラブ、中国も相当なもの。日本は弱いさね。誰もリスクをとれないのだから。
そして、世界同時株安で年明け、一月頭に下値14500とか14000とかいっていた経済人や評論家の予想が半月もたないじゃない。

○2008とは!? (3) 1/30

あたしが直感的にみるのは、これはまたアメリカとアラブと、もしかして中国、ロシア、イギリスあたりも日本人のすべてに鈍感で先の手を考えられないので、しこたま90年代以降に儲けたのに、さらに吐き出させようと、上下に揺さぶって、高く買って安く売る日本人にとどめさそうとしてるんじゃないかしら。
また日本人が下がってあきらめたところで、買いとり、乗ったり、全て奪われるわよ。
これほど目に見えているのに、また同じことをしてしまう。
政治、金融、五流以下のわが国の悲しさよ。

○マーライオン 1/31

シンガポールのマーライオン。
2002年より、水を吐くようになったらしい。

「今日は仕事したい気分なんだよ!」