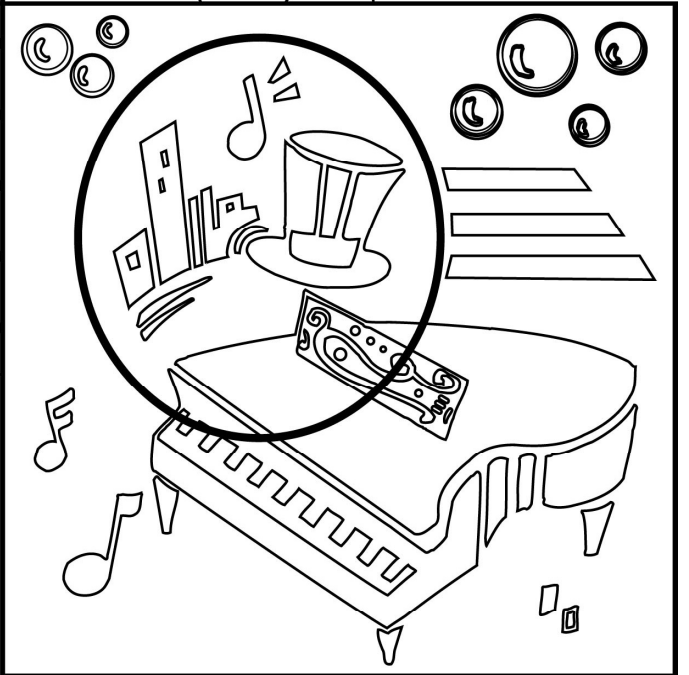
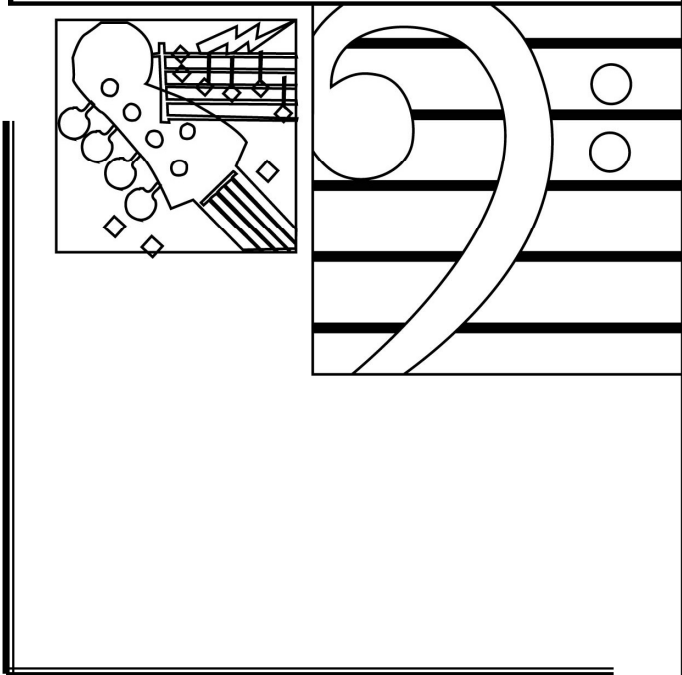
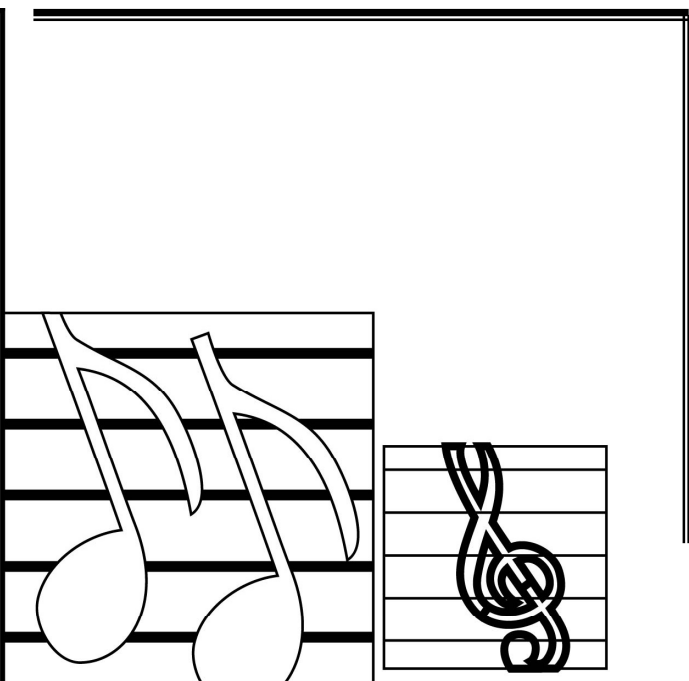
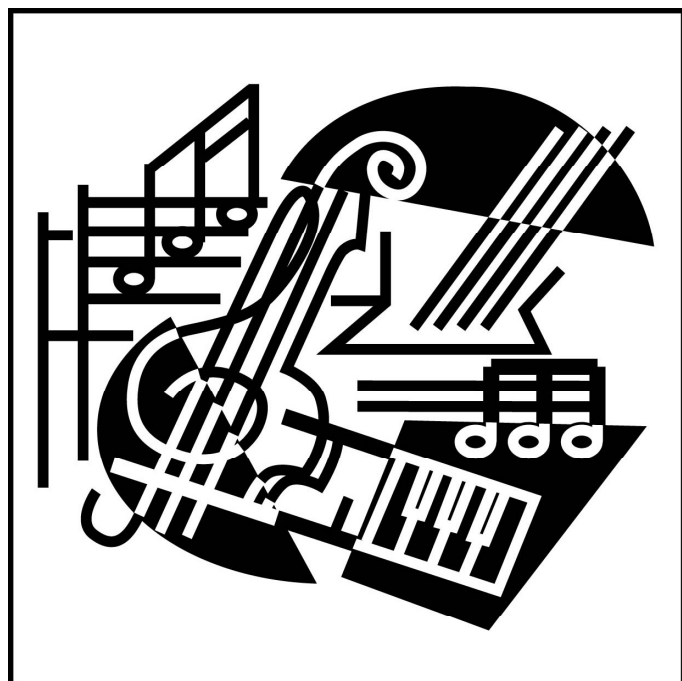


For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

LESSON.....	1	レッスン受講生の声.....	20
トレーナーとのQ&A.....	5	日録<2008年2月>.....	32
トレーナーのアドバイス.....	17	福言<2008年2月>.....	36

2008.Vol. 5
NO. 203

VOICE FOR LESSON

■LESSON 福島英

080417

<Q&A>

Q.カラオケで練習しているのですが、ほとんどの曲のサビが歌えず、裏返ってしまったりかすれてしまったりするのですが、どうすれば歌えるようになりますか？

A.いろんな要因があるので、状態をみないと、正確なことは言えません。
本やブログのQ&Aなどを参考にしてみてください。(r f)

Q.喉を開ける、特にポピュラーでは喉の上側(奥歯の後ろあたり)を開けると見たのですが、自分ができてるかどうかの感覚がいまいちわかりません。
そのコツやら練習法を教えてください！

A.メールでは誤解されるとよくないので、トレーナーにチェックしてもらってください。

Q.日本人(日本語)以外で声が浅い国(言葉)は何ですか？
あと一番声が深い国(言葉)は何ですか？

A.声の浅い、深いイメージのことで私は使っていますから、その基準を何にするかによります。
また、個人差もありますし、発音によっても違います。
一般的に、男性では、バスの声、ロシアなどには、深く聞こえる人が多いようです。フランス語は浅いともいわれますが、フランス人には深い声の人も多いです。

Q.自分で一番に思うのは、なにか殻を破りきれいな気がして仕方がないんです。
本当はもっと曝け出せる、もっとやれるとわかっているんですが、人前で歌うと、場慣れしていないせいもあるのか、上手く自分が表現できないのです。

A.殻を破るのは、並大抵のことではありません。それを誰も勧めることもできません。
自分の血を流すことと同じだと思ってください。

Q.喉頭を下げないようにしながら高い音を出そうとすると、喉頭がゴリッというんですが、特に痛くないんですけどこれは一体何を示しているのでしょうか？

A.微妙なことなので、文章では判断しかねます。
高音について、喉頭を下げないようにしながらというのは、いわゆる発声に反するのですが、やはりメールではわかりかねるので、トレーナーにみてもらってください。

Q.スキマスイッチの大橋さんのような柔らかい声を目指しているんですが、どんなトレーニングを、また、実際に歌う時にどんなことを心掛ければよいのでしょうか。

A.一般的には、ヴォイストレーニングをしてください。
歌も同じ、すべて、トレーニングの効果として共通することです。
彼のような声になるのかは、メールでは判断しかねます。

Q.「肺活量」で調べたところ、肺活量は身長や胸の形などといった体格で決まるもので、肺活量自体は変えることができないとありました。運動したり、トレーニングしたりしても肺活量自体はふえなくて、ただし、まわりの筋肉などを鍛えることによって自分がもっている肺活量を最大限に使えるようにすることはできる。
本当に安全な方法で肺活量自体を鍛えることは無理なんでしょうか？
それと、ストローをくわえて、はやく尚且つ、吸うと吐くをなるべく限界までするトレーニングを大分前に知ってずっとしてるのですがそれもだめなんでしょうか？

A.肺活量は、体が成長してからは、少しずつ減っていきます。
肺活量をふやすトレーニングや、ストローのトレーニングは、お勧めしていません。
肺活量が大きいのはよいことですが、そうでないからといって、歌のために絶対に大きいことが必要ということではありません。

Q.きちんとした腹式呼吸をマスターした上で、これ以上、地声では綺麗な声が出せないというところが高い地声の限界なんでしょうか？
呼吸法以外にも高い地声を延ばすトレーニングはあるのでしょうか？

A.一概には、いえません。
腹式呼吸とは切り離して考えてよいでしょう。
むしろ、共鳴などを中心に学ぶとよいでしょう。

Q.カラオケでヴォイストレーニングするというのは有効なのでしょうか？

A.カラオケは、使い方によっては、効果もあるでしょうが、早くトレーナーにつく方が有益に思います。(r f)

Q.自分の今持っている肺活量、横隔膜を下げる筋力を最大限生かすために、腹直筋はあまりきたえないほうがよいのでしょうか？
要は、腹式でお腹を膨らます際、脱力させてるとはいえ、腹直筋は妨げになるのでしょうか。

A.腹直筋をどうこうするということではありません。
腹筋に限らず、体全体の筋肉を衰えさせないことでのトレーニングは必要と思います。
発声は、発声に結びつく使い方です。少しずつ、覚えていくことが理想です。

Q.声が全然通らないことで悩んでいます。雑音が大きいところでは友達の声は聞こえるのに、私の声は自分でもきこえません。どのようにしたらきちんと雑音の中でも会話をすることができるのでしょうか？ また、喉が弱いらしくすぐに痛くなります。この際、喉を鍛えたいのですが、どのようにすればいいのでしょうか？

A.すべて、役者のヴォイストレーニングに通じることです。メー

ルでお答えできる範囲のことは、HP (Q&A 集) と著書で詳しく書いてあります。あなた自身の症状については、メールでは判断しかねますので、専門家 (医者かトレーナー) を訪問ください。(r f)

Q. 声を長い間持続して出す事が出来ません。10秒ぐらいです。なぜでしょうか？

A. メールでは、現状がわかりかね、答えかねます。声や持続については、HP や本を参考にしてみてください。

Q. 声帯に結節が出来ていてお医者様からなるべく声を使わないように言われています。投薬治療を2ヶ月くらい行っていますが結節が小さくなりません。また、声をあまり使えないため以前よりも音域、高低での表現力が下がってしまい、声帯自体が弱ったのではなにかと思い困っています。

A. 症状をみていない状況では、何ともいえません。どんなトレーニングも悪化させる心配もあります。専門医に従ってください。(結節は、医療の範囲です。)(r f)

Q. 音痴というのは正しい方法で練習をすれば一人でも治るものですか？

A. 音痴については、大体は治ります。本やHPのQAでござんください。(r f)

Q. 高音域を鏡で喉の様子を見ると軟口蓋が下に降りてきてしまうのですが、その音域でも声を出さないで軟口蓋を上げた喉の形を保たなければならないのでしょうか？

A. 個人差もあり、メールでの正しいアドバイスは難しいです。(あなたのことも、レッスンの状態もわからないので) ことばのアドバイスだけでは、却って、間違った方向になってしまう危険もあるからです。トレーナーにつくことをお勧めします。

Q. ホームページで、本の紹介のページがあるのですが、あまりにたくさん並んでいましたので、どれを購入してよいのか分かりませんでした。「声が上がってる」と言われるのです。空気の吐き方などは長いし、声量もあると言われました。初心者の方の本から購入したほうがいいのか、それともある程度のレベルのものを買うべきなのか、声が上がってしまうと言うのは、どこら辺のレベルで引っかかっているのか分かりません。

A. どの本も、ほとんど初心者向けです。声が上がるといっても、その人がどのようにみたのか、どう上っているのか、どういうケースでそうなるのか、をトレーナーはみて、処方します。本の中にも、上ずることへの対処例はあると思いますが、今のあなたにあてはまるかわかりません。歌い手なら、音楽之友社の「ヴォイストレーニングがわかる！Q&A100」をお勧めします。

Q. 実際に、トレーニング前トレーニング後の声の大きさを計測し、トレーニングで声の大きさが変化するかを調べたいのですが、効果的なトレーニング方法はありますか。

A. 声を大きくするのはトレーニングでなくても、可能です。声についてのトレーニング効果という、かなり計測や実証が難しい

かなと思います。

Q. 今の音楽界に足りないものはなんですか？

A. 私共は、その人に足りないと思われるものを、トレーニングしています。

Q. 将来歌手になるのが目標ですが、転換等行っているのでしょうか？

A. こういう質問に安易に転換しているとか、紹介するというのは、信用しない方がよいと思います。実績はあっても、相手もみないで回答できるものでないからです。生徒募集の売り文句にしかありません。本当の力と才能があれば、おのずと世の中に出ていけるものです。

Q. アレンジでわざと音程をはずして歌ったときピッチがおかしくなります。どのようにしたら改善されますか？

A. 具体的に聞かないとわからないのですが、どう変えても楽譜として定めて、それを歌えば問題ないはず。楽譜に表記できないはずし方は、その後で戻す、その後のピッチがおかしくなるというのなら、やらないことです。ふつうは伴奏にすぐ合わせたらカバーできるはず。

Q. 歯並びは、悪くてもいい歌が歌えますか？やっぱり、良いほうがいい歌が歌えますか？

A. いい歌と歯並びは直接、関係ありませんが、発声や発音に支障あるなら治しましょう。治せないなら、いろいろと工夫しましょう。

Q. 最近ミドルボイスをやっと出せるようになりました。しかしまだまだ貧弱なミドルボイスしかできません。なかなかミックスボイスの鍛え方が書いてある本が見つかりません。何か効果的な練習法を教えてくださいませんか？

A. 方法はその人に合わせてトレーナーやトレーニングにおいて、さまざまです。特に中音域以上は多くの人が、判断を間違っていて行っているため、トレーナーにつくようにお勧めします。個人差も大きいから、判断も難しくなります。低いところと高いところの発声を安定させてから、挑みましょう。

Q. 歌うことで良かったと思えた事は、どんな事でしょうか。

A. 多くの有能な人に知り合えたことです。

Q. ヴォイストレーニング100を毎日やっていきたいのですが、これはどういうペースでやればいいのでしょうか？まずは第1章だけを毎日何時間どのくらいの期間やる…等参考に教えていただけないでしょうか？また、毎日100のメニューを全部やるのでしょうか？

A. 人によって全く違うので、何ともいえません。自分によりメニューを見つけ、それを中心に組みあわせてみてください。

Q. 男性の方々の中で女一人で歌わなくてはいけませんが、男性達の声と一緒に歌おうとすると、とても高くなってしまったり、

もしくはすごく低くなってしまったりして、入れなくて、辛い思いをしています。どうすればよいのでしょうか？
女性達と歌ったり一人で歌うときは、音もとれて問題なく自然に歌えます。

A. 男性は普通1オクターブ下の声を出しているの、それに引っぱられているのではないのでしょうか。
楽譜を元に歌い、ピアノなどに合わせていたら、そのようなことは起こらないと思いますので。
もちろん、1オクターブ高く（女声域）歌う男性なら、女性と同じ問題も生じないと思われそうですが…。

Q. 滑舌が悪いのを直したいというケースのトラブル度チェック欄に「顎関節症の疑いがある」という項目がありましたが、やはり顎関節症があると滑舌に影響するのでしょうか？

A. 舌、首、あご周辺の筋肉や過緊張なども関わってきます。
顎関節症にも程度の差は著しくあるので、一概にはいえません。
発音に影響するところから、滑舌にも含めています。

Q. 舌足らず程ではないですが、医者からは長くはないといわれました。
アナウンサーでも滑舌をよくするために舌を長くする舌小帯切除術を受けることもあるのでしょうか？

A. 私のまわりでの事例は知りません。
トレーニングや経験で克服できると考えますが。

Q. 声を低くする方法を教えてください。

A. 個人差があり、やり方も人によって違っています。
相手をみずに答えるのは難しいです。(r f)

Q. アカペラで合わせて一緒に歌う場合、どのようにすれば自然に歌うことができるのでしょうか？訓練とかはありますか？

A. 一般的には、他パート（この場合、男性）をテープに入れて、それを聞いて練習することでしょう。(r f)

Q. 今まで練習して合わせてきた音程が、突然その日の練習では、ピタッと音が合わなかったり音がとりにくくなってしまいました。のどが痛い訳でも気持ちが不安定な訳でもなかったのですが、どうしてか不思議ではありません。教えてください。

A. これだけでは判断もアドバイスもできかねます。(r f)

Q. 声が震える感じがします。息の使い方改善しますか？

A. 改善できると思いますが、声の震えといっても、いろいろあり、メールでは回答、困難です。
「人は声から若返る」 祥伝社
「声がよくなるトレーニング」 成美堂
この2冊をお勧めします。

Q. 最近、良いと思う日本人の歌手は誰ですか。

A. すみません、最近では日本ではあまりステージをみていません。
自分で直接、見ないとお勧めできません。

Q. 実はヴォイストレーナーを頼まれたのですが、先生の著書で勉強

強したいと思っています。
教えるにあたってこれは読んでおくべきというのがありましたら何冊でもいいので教えていただけませんか？

A. 対象などわからないのですが、新しいものから、4.5冊お読みになるとよいと思われます。

Q. よくB'zを歌ってるんですけど、キーが高いので高い声をだそうとしていつも歌ってました。
でもいつもそれで喉が乾いてしまうし、でないところもあるってことで思い切って低い声(普段喋るときのくらい)で歌いました。
すると逆に低すぎてちゃんと発声できないって音がごく稀にあるんですが基本的に苦しまず歌えました。喉も全然かれました。普段喋るときくらいの声で歌ってなかった今までは、体もすごく力み、疲れ、息も続かず・・・でしたが、この前のときはそんな問題がなかったんですが、やっぱり最終的には曲の高さにあわせて歌いたいんです。
喋るときの声の高さで歌い続けることでその延長線上で上手に高い声が出せるようになりますか??

A. 延長線とは、少し異なりますが、ベースとして、低中音の声をしっかりと出せることは重要です。
高音発声については、かなりの個人差もあり、スキルも様々にあります。
話し声の延長で扱う人もまったく切り離して出す人もいます。
どちらにしろ、高音は高音でのスキルアップを必要とします。
(r f)

Q. 私は声にハリがありません。
なので、ロック調の曲を歌っても物足りないといわれました。
声質とかもあると思うのですが、ハリのあるカッコイイ声を出すにはどうすればいいですか。

A. 地道に呼吸から発声の基礎をやっていきましょう。

Q. 凄まじいCDやレコードを教えてください。

A. ポピュラーについては、基準はその人によると思います。
私はあくまで、トレーニングする人に個々にトレーニングのために参考となる必要なアーティストをお勧めするくらいで、貴兄については、存じないので述べられません。
私なりの“凄まじい”という感じのものは、特に思いつきませんので、悪しからず。
私共のHPを参考にしてください。

Q. 生まれた時、未熟児として生まれて身体の発育も少し未熟みたいなのですが、それは人前に立って声を使って表現しようと思った時にハンディとなるのでしょうか。また、トレーニングによって克服できるものなのでしょうか。

A. 未熟児だったことは、発声には関係ありません。
表現は、表現に対する技量や、内容の問題です。
ただし、こういうことは、気にかかるのなら、専門の医師にお尋ねください。

Q. 横腹というのはお腹の前面のうちの横下の辺りで良いのですか？腹式呼吸はお腹が膨らんだりへこんだりすれば、できている基準になるのですか？

A. はい、一つの目安になりますが、程度問題です。初歩の初歩で

は、OKです。

Q. 息を吐く練習の時も若干喉に負担を感じるのですが、その場合どうすれば良いのですか。

A.あまり気にしないでください。
ただ、乾燥したり、痛みを伴うときはストップしてください。
間をあけると、乾燥はふせげますし、若干の水分吸収はよいことです。

Q. 正しい声やよい声はでたとき、体が使われているのがよくわかるとありますが、それは特にお腹のことですか。

A.必ずしも、実感できるとはいえませんが、お腹というよりは、腰を中心として、全身の感覚といえると思います。

Q. 胸声になってるときは胸のあたりに手を置いた時、じりじりした感じが伝わってくる感じがいいのですか。

A.このあたりは、ことばだけで判断しかねます。(r f)

Q. ハッハッハッと息を吐く練習で、お腹の前側は動かない方がいいですか。

A.意図的に動かすときと、そうでないときがありますが、しぜんにしてください。

Q. 横腹を突き出すトレーニングのところに発生するときこのようにするのでなく、補強のためのトレーニングと書いてありますが、横腹を出すを書いてない場合の息のトレーニングのとき横腹は実際どういう状態にすれば良いのですか。

A.体を意識したり動かす目的のときや、チェックのため以外、普段は、あまりバランスをくずさないようにしてください。

Q. 曲に表情をつけたり、メリハリ、抑揚を付けるにはどうしたらいいのでしょうか。サラボーンとかエラとかを聴くと、やっぱり力の力とか技術がすごくて、もちろん感情もたっぷり入っていると思うのですが、同じような感じで鋭く入ろうとか思っても、そうはならないのです。感情が入ればそこも自然になんとかなるのでしょうか。

A.そのレベルのことは、そう簡単にはできないと思います。
少しずつ力をつけてください。

Q. 「自分で言いやすいことば」というのが、自分でよく分かりません。出しやすいつもりになっているだけなのか、本当に(いい声が)出しやすい言葉なのか、自分で判断がつかえません。色々やってみればいずれ分かってくるものですか？

A.いろいろ試し、レッスンでチェックしてください。

Q. 音色や声色がいつも一緒になってしまいます。曲の中でいろいろ変えたいと思うんですが、トレーニングで解決できますか？やはりこれもイメージの問題でしょうか。

A.コピーのトレーニングで解決に近づけます。

Q. アフタービートがない、とよく言われます。バンドとやるときとか、メトロノームと合わせてやると、拍は合うんですが、拍が点になってしまいがちで、グルーブしません。ペースとかも聴くよう

にはしてるんですが、あまり良くなっていないようで、悩んでいます。何かいい方法はありますか？

A.極端につけてみることです。

Q. メロディーをためたり、ちょっとずらして歌ったりするのは、アカペラの時はあまりやらないほうがいいですか？崩しても、グルーブは保持できますか？

A.かまわないです。戻す力が必要です。

Q. 声をつなげようとしたり、深い声を出そうとすると、リズムが崩れてしまいます。あまり気にしないほうがいいですか？

A.別の練習としてください。

Q. 深い声について、朝起きてすぐやったり、時間を置いてやると体に響く声が出るのに、歌の練習をした後とか、歌詞を読んだ後では上のほうに声がいってしまい、あまり響かなくなってしまいます。歌やせりふの練習の仕方が悪いのでしょうか。

A.使うと、いつものペースになじんでしまうものです。
のどで歌うと、その日ははずせなくなるのと同じです。

Q. 「ヴォイストレーニングの全知識」プレスヴォイストレーニング研究所 監修 リットーミュージックのP135、第七章実践フレーズトレーニング 1、ヴォーカル・フレーズ・トレーニングの考え方 (3) 声の力で感情表現をすることを心がける の3段落目に、「段階はありますが、もし100%のうち10%を表現できるのなら、その10%を絶対に殺してはいけません。表現できる10%の力をすべて(100%)出せばよいのです。100%のものを薄めて表現していたら、いったい何が伝わると言うのでしょうか。」というものがあるのですが、もう少しこの部分について説明していただけないでしょうか。

A.「%」を「のメニュー」におきかえてみてください。

Q. 想像力をきたえる＝感性を磨くということではないですか。

A.それぞれ、幅広い内容を包括しているので、これから自分自身で、考えてみてください。

Q. どうしたら自分が今どこの筋肉を使っているかわかるようになりますか。

A.自分が使っている筋肉を細かく知覚する事はとても難しい事です。個人差はありますが、一年や二年では普通なかなかわかりません。毎日、できないながらも繰り返し練習して習得していくしかありません。
それだけではもちろん難しいので、最初は手で触ってみると良いです。
それで解るようになったら手をはなしても同じ事ができるようになると良いと思います。
プロでも調子が悪い時などは、手で表情筋や体を触って確かめながらウォーミングアップをする人はたくさんいます。
ただ、そのときに姿勢がくずれていたり、あててチェックするのがくせにならないように注意してください。

Q. 人の体の仕組みを勉強するのはためになりますか。

A. 人の体の仕組みを勉強する事はとても大切な事です。ある程度勉強すると、うまくいかない、何故自分ができないのか味がはっきりしてきます。無駄な練習をすることが減ると思います。

Q. シャウトについてなんですが、スタジオで歌ったのをとった音を聞いてみて、普通の歌より小さい気がします。自分なりの考えでは、共鳴してないとか、下半身が使いきれてないからと思っています。そして、共鳴させるようにしたらシャウトに聞こえません。時々ちゃんとでるのですが、まだまだ不安定です。コツとか体の使い方、イメージの仕方などを教えてください。

A. シャウトについてですが、体をしっかり使って深い声ができることと考えると、日本語を歌うとのを使得してしまうため、深い声が出なくなっていまい、その結果、ことばもあいまいになってしまうのだと思います。体の支えがないから、抜けてしまうのです。まだ、のどの使い方と体の使い方のバランスが体に入っていないのだと思います。のどを使ったシャウトから、体を使ったシャウトに変えていきましょう。

シャウトは、漠然としており、あなたなりの定義が必要です。アーティストによってもかなり異なり、ハイトーンシャウトを売りものにする人の発声などは、どう考えても、普通の人にはムリ、危険と思うものも少なくありません。

日本語で、ことばや声がかずれるのは、第一に発声の再現力、第二に音楽性と思いますが、根本的には、シャウトのように子音中心にしゃべる外国人の日常の声を我々が扱えていないことに思っています。

私としては、音楽上での効果を高められる必要最小限使うぐらいで、発声や歌の練習では、さけて欲しいと考えています。

■ 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. 全力でシャウトの練習をした際、喉が切れて出血してしまいました。息だけで行っても、喉は切れるものなのでしょうか？

A. 喉が痛くなるような声の出しかたは、絶対に避けるべきです。血が出たようならば、早めに耳鼻咽喉科にかかって下さい。その喉が痛くなる練習を続けると、声を失うのは時間の問題です。

シャウトは、声の出しかたをきちんと習得するまではあまり勧められません。本当に正しい声を出せていたら、喉はほとんど疲れません。正しい声は、音量を大きくも小さくもできます。息を吐く練習は、喉には負担がありません。しかし、叫ぶ時と同じフォームでやっていたら、意味のないトレーニングになりかねません。それに、声帯はそれ自体が筋肉ですので、しっかり合わせた状態でないと本当にトレーニングにはならないです。

喉を壊す歌い方をしている一番よくみられるタイプの人は、息を大量に吐くタイプの人です。勢いよく大量の息を吐く事が音量に繋がっているのだと思いますが、それは違います。喉を勢いよくひっかくようなものです。とにかく、声のしくみをよく勉強して、大きい声が出るプロセスを変える所からはじまります。(b v)

Q. 息を長く吐くことができず、声が充分に出ず、かつ安定した発声になりません。

呼吸が胸式で行われていることに起因しているのか、それ以外の理由によるものなのか教えてください。

A. 最初のうちは、長く吐けず、浅くなってしまいます。かといって腹式ばかり考えるとリラックスができない人が多いです。骨に息があたるような音を出しながら、なるべくゆっくり吐いたり吸ったりしてみてください。最初は難しいですが、舌のリラックスなども理由の一つで、胸式だからという理由ではありません。(b v)

Q. 毎日できる簡単な基礎レッスンは何ですか

A. ドッグブレスなどは、毎日できる練習方法です。しかし、基本はレッスンでいわれたところの反復練習です。(b v)

Q. 発声を前提とせず行えるイメージトレーニングはありますか。

A. 息を止めて「口パク」のようなことをすると、上半身がリラックスした状態で声を出すのと、息をセーブすることのイメージトレーニングになります。

しかし、あくまでイメージなので、この練習のみ行っても不十分であることは理解しておいてください。(b v)

Q. 鼻に息が抜けないように、後頭部から息を通すイメージで練習しているのですが、イメージは正しいのでしょうか？

A. 鼻を狙いすぎて支えが抜けるのはよくないので、頭部の空間をイメージして下さい。(b v)

Q. お芝居に関して、「わざとらしく聴こえない息の芝居」を学ぶための、効果的な練習法はあるでしょうか？

A. 多くの声優、俳優の演技などから、イメージをたくさん入れておくことが何よりも大切です。録音をたくさん聴くことと、良かった時の自分の体の状態を知覚する事が大切です。また、人生経験を豊かにする事と、その経験を再現できるように日々研究を重ねる事です。それが自分の個性につながります。(b v)

Q. 将来はナレーションを中心とした仕事ができる声優になることが目標です。

本を読むと、ナレーションには、「入り、転調、間、しまい」の4つが重要な技術だと書かれていました。

これらナレーションの技術は、体づくりと並行して行うべきでしょうか。

それとも、体づくりを行った後に勉強した方がいいでしょうか。

A. 意識的に出す声を良くする事よりも、無意識で出す声(話声)を良くする事はとても時間がかかる事です。体づくりはそのために行う事です。ですので、いまずぐの効果を期待するものではないと考えた方が良いでしょう。(b v)

Q. よい声をつくるためには、ストレッチ(首や肩だけでなく、股関節も含む)や、下半身中心の筋トレ、そしてランニングなどの体力作りなどは効果はあるのでしょうか。

A. やって損をする事はないと思います。健康な体は、よい声の基

本です。

筋力トレーニングと声の結びつきについてはとても難しい問題で、筋力トレーニングやストレッチが直接的に効果をもたらすかといったら、その人の発声スタイルにもよります。筋力を鍛える事によって声が出るタイプもいれば、何も変わらないタイプもあります。

参考までに、私は日本やイタリアで声楽の研鑽を積みましたが、筋力トレーニングをしという指導はほとんど受けていません。声を育てるのに必要な事は呼吸と発声のトレーニングだと私は思っています。(b v)

Q. 声がふるえてしまうのはなぜでしょうか。
どうしたら安定した声になるのですか。

A. 声を支える力が弱いからです。引退した歌手などは、老化などで支えの力が弱くなり、ふるえ声になってしまう人がいます。声をしっかり支えてだす練習を行うことです。(b v)

★Q. 息を吐いてもなかなかお腹の横がへこんだりしないため、体を緩めても空気が入らないのですが、やはりそれはおなかの横にうまく空気が入ってないということでしょうか。息を吸おうとして吸うと、おなかの横の所もある程度動くのですが。

A. まず、あくまで補助的な練習法(普段使わない体の機能を刺激するような)で、それだけをやって歌にすべて応用できるかと言ったらそうではありません。つまり、実際に曲を歌う時に、ブレスの度に息を一生懸命吸おうとする事は、最終的に必要ではなくなります。吸おうと頑張らなくても入るようになるのが正しいです。ただ、吸気に使う筋肉の動きはとても大事な事で、最初は胸に息が入る感覚があったとしても、気にしすぎないで息を素早く吸う事も続けてみて下さい。キッカケを掴む可能性が大いにあります。

よい声を出すための呼吸というものは、お腹だけを意識して上手くいくものでもありません。なぜなら、呼吸をする際も声を出す際も、空気は声帯を通過して外に出ます。よい呼吸をするには、声帯が正しく状態に調節されていないと難しいのです。具体的に言うと、喉仏のあたり(甲状軟骨)が下に引き下げられる事と、舌の根本(舌根)がそれと反対の動きをする(引き下げられるのにつられて奥に引っ込まない)事を知る必要があります。

アルファベット圏外国人の多くに、歌や声の訓練なしになぜ張りのある声をしている人が多いかと言うと、言語に秘密があると思います。特に、舌の運動能力が優れた人は、声帯をしっかり張る事を自然にできる人が多いです。彼らは、決して人並み外れた強靱な横隔膜を鍛えてよい声を習得した訳ではありません。みんなが悩むブレスの問題ですが、なぜ難しいか?それは、喉の正しい状態を解る事ができない人が少ないからです。

声の機能について勉強する必要もあります。あとは、舌の表面と口蓋の間から少しずつ息を長く吐く練習。(舌が奥に入らずに息を吐ける)。これは喉のよい状態を理解しやすい練習法です。前回言った、息を後頭部の方へ当てるように素早く吸う練習。これは、引き下げ筋を刺激する効果があります。お腹を固くしない練習。これは、いままで硬直させてきた腹筋ではなく柔らかく使うイメージをつくるためです。

ブレスは、喉の状態とお腹が深く関わって成立するものです。
(b v)

Q. あごの奥の方がひらくように口をできるだけ大きくあけてみる

と同時に、肋骨のまわりを外に広げて声を出したら、耳のまわりが響くような感覚が得られて、また、一瞬だけ胸のあたりがピリピリと振動するような感覚も得られたのですが、これは発声が良い方向に向かっていると考えて良いのでしょうか?

A. 喉に詰まる感覚がなく、今まで出した事のない声が出たのであれば大きな進歩である可能性が高いです。特に低音～中音での胸の方でピリピリした感覚があるのは、胸部に共鳴している為だと思います。(b v)

Q. 肋骨のまわりを外に広げるというのは、空気を胸でなく、腹腔でなく、肋骨のあたりに入れるという感じなのでしょうか? 空気を吸うときは骨盤のすぐ上あたり(特に横と後ろ)に入れるものだと思っているのですが、肋骨を広げると腹腔は狭まるとも聞きました。いったん息を腹腔に入れて、声を出すときに肋骨のあたり持ってくる感じでしょうか?

A. 肋骨を広げる動作は、息を肋骨に入れるように吸う動作ではありません。息を吸う時は、脱力して腹腔の方にストンと入るような感覚(実際には息は肺に入りますのであくまで感覚です)があれば正しいと思って下さい。息を吸うトレーニングを教えた事が頭にあるかもしれませんが、実際に声を出す度にそのように吸う必要は全くありません。あくまでキッカケをつくるトレーニングのひとつです。肋骨の動きは、声を出している時に広く保つようにしてみてください。ただし、注意しなければならぬのは、余計な部分まで力が入ると体が硬くなって自由が奪われます。(b v)

Q. のどの奥を開いて、そこを通る息まではわかりましたが、のどの奥で息が渦巻いているというのはどういうことなのでしょうか。

A. 息を上あごの上に含んで回すように"イメージ"する事で、無駄な息を漏らさないようにセーブする効果があります。実際に息が渦を巻くように回すことは、ありえません。だから、無駄に息を漏らさないひとつのイメージ方法です。確かに腹筋を鍛えて横隔膜を故意的に強く活用するトレーニングによって、ある程度強い声や響きを得る事は可能です。もちろんそのようなプロの役者さん、歌手は多いです。ただ、それによって年をとると比例して声を失った人はたくさんいます。さらに、腹筋を固めて強い声を得た人は、繊細な表現をする事が苦手で、強い声を駆使した表現に頼りがちになります。

強力な筋力に頼った声の出し方と、体の機能を効率よく使った声の出し方で、難しいのは後者の方かもしれません。何故なら、体の機能を自然に使って自由な声を育てるには、自分の目で確認できない認識しにくい細かい体の各部に敏感になる事の必要があり、針の糸を通すに近い作業です。ただ、それを獲得するとあとは少しだけ下腹、背中、肋骨の下を使い方を覚えるだけでどんどん声は育っていきます。声楽の世界では、本当に一流の人は力づくではありません。ですから、最初のうちは、イメージを凄く大事にしていきたいと思っています。

ちなみに、私は必死で横隔膜を下げる為にお腹まわりを鍛え、大きな声を獲得したつもりになっていました。しかし、もう充分だと思って筋トレを一時やらなかったらみるみる声がでなくなりました。その時に大事な公演があり、全く声が出ず、歌を辞めようと思った程でした。しかし、その後それをキッカケに、省エネ法で声をだすトレーニングを始めてから、声がどんどん戻っていき、前の固

くて強い声から、柔らかくて強くも弱くもできる声に変わりつつあります。もちろんまだ発展途上です。
すぐに結果を求めすぎないで、出来なくて悩んだりたくさんして、でも正しい方法を獲得していけば素晴らしい声を必ず出せるようになります。(bV)

Q. 好きなアーティストの曲を練習していると「真似」になってしまいがちです。どのような部分を参考にしたらよいでしょうか。

A. 耳で聞いて覚えようとする、体や喉がそのように反応してしまうと思います。
楽譜をよく読んで、自分なりの歌い方を考えるとよいでしょう。あとは自分のスタイルができてくれれば、しぜんと「真似」にならなくなってくるはずです。
声の出し方やメソッドが確立するよう日々練習にはげみましょう。(bV)

Q. CDやライブを聴いて参考にする際、「良い声」「悪い声」がどのようなものなのかよくわかりません。
判断するポイントがあるのでしょうか。

A. 人それぞれの好みなどもあり、かなりアバウトなものです。個人的な意見として参考にされるのであれば、「苦しそうに聞こえず、表現として音色を自由に換えられ、声量も自由に換えられ、柔軟性がある声」です。(bV)

Q. 姿勢について、気がゆるむと、変わってしまうのですが。

A. 姿勢が崩れると発声のフォームも崩れやすくなりますが、これは初歩の段階だけでなく永遠のテーマかも知れません。声が出るようになってきて、しばらくすると一週間前は調子が良かったのに・・・一ヶ月前は・・・などと感じるときは、自分の姿勢について見直してみてください。姿勢を改善するだけで嘘のように声の調子に戻るときがあるはずです。そしてまた忘れた頃に同じことがおこることもあるということを認識しておくといよいです。(bV)

Q. 一時期とても声が出るようになったのに、また調子が悪い方向に戻ってしまいました。

A. それは一つの方法に固執しすぎて、以前の良かった点を忘れてしまった(新しい方法との両立ができなかった)というケースでも考えられます。
発声法は一つのメソッドで成り立っているのではなく、いくつものメソッドのバランスの上で成り立っているということを頭に入れておいたほうが良いと思います。(bV)

Q. 高音について「アクート」を教えてください。

A. 高音は雑に持っていくとうまくいきません。声楽では「アクート」と呼びますが、直訳すると「鋭い」という意味です。「アクート」をうまく出すには口の形を母音によってあまり変えずに出すテクニックが必要です。さらに、リラックスした状態でアクートを出すには、音をだす前に常に次の母音をイメージして形作って、そこに音を当てはめなければなりません。雑に準備なしに高音を持っていくと当然フォームが崩れてうまく「アクート」が出せません。(bV)

Q. 声楽とポピュラーの一番の違いとは？

A. 一つには、マイクを使わないか使うかという点だと思います。

このため、テクニック的には、特に弱音で違ってきます。マイクを使えば「ささやき声」も可能になりますが、大劇場のオペラになると声帯に張りをもたせて弱音でもしっかり支えて歌わなければなりません。このしっかり支えて出す弱音は声楽技術的に最も難しいテクニックのひとつです。ポピュラーを歌いたい人でも、このテクニックを習得したほうが良いでしょう。そのほうが弱音の表現の幅が何通りも広がります。(bV)

Q. レッスンをしていて、今この場で立派な声を出したい、出るようにならなければならない、と思うのですが、うまくできません。

A. 残念ながら声というものは、長い間の蓄積がないと本当の意味では変わりません。すぐに変えることがあったとしても、その感覚は定着しないとすぐに元に戻ってしまいます。明日には大スターにと思わないで、一步一步着実に進歩していくことをお勧めします。焦らないことです。(bV)

Q. 強い音や、高音のコツを教えてください。

A. 体の支えが必要ですが、声を出した後や出す直前から使おうと思ってももう遅いです。その音を出す直前に準備をして音を出しましょう。そうでないと、体を使っていないのと一緒にです。支えだけでなく、高音を出す時の口のフォームなども先に常に準備してください。高音は体のフォームと口のフォームを準備して、あとは音を当てはめるだけの状態をつくって、そこに最後に音を当てはめるような感じにします。体は音を出す前に準備することです。(bV)

Q. 調子がよくないのは、健康に関係しますか。

A. 食生活が乱れている人は多いと思います。声に関してはやはり健康を損ねてしまうと出難くなります。毎日気力がでなくて歩くのも疲れてしまうような毎日が続くのは、よくありません。
栄養学を勉強して毎日カロリー計算をしてもよいでしょう。炭水化物、たんぱく質、ビタミンなどはまんべんなく摂取して、睡眠不足や寝すぎなどに注意しましょう。調子が悪い原因もそこにある可能性はあります。(bV)

Q. 高音のイメージづくりのヒントをください。

A. 高い音を太い声で出したい、そう思っている人は多いようです。しかし、高い音を太く出そうとしてしまうと通りづらくて苦しうになりなるばかりか、喉への負担も大きなものになります。高さや太さには自然な関係があって、それを壊すと声も破綻します。
低音の焦点に比べ、高音の焦点は細くなります。ただ、高音は身体を支えがとても重要で、焦点が小さいといっても、か細くなるのは違います。高音は太く出すのではなく、しっかり支えて出す、と考えてください。(bV)

Q. 体を支えなくても気持ちよく歌っているのですが、よくありませんか。

A. 大体そのような人は、録音でははっきりしますが、言葉がはっきり伝わっていないと思います。しっかり一音一音を発音するのは大切なことです。言葉の上にメロディが乗ったものが歌です。メロディをなぞったものに言葉があると、言葉ははっきり伝わりません。歌う前に朗読して、その感覚で高音を出すには体の支えが相当要るはずです。(bV)

Q. 息を吸ったら、少し息をとめるというのは、なぜですか。

A. 複数の目的が有りますが、主として、吸った息を止めることで、たっぷり息を吸った時の肩・胸・腹の感覚を身体に覚えさせるため、支えの感覚をつかみやすくするため、息を保持するための筋肉をトレーニングするため(効果的にするためには、吸い続ける感覚で我慢します) などのです。(b E)

Q. 今、日本のポップスでは、男声は高い声がもてはやされているようです。そういう声がでないと、よくありませんか。それも、テノールよりも高いカウンターテナーやソプラニスタ? のようなものです。

A. 昔、美川憲一が、低音の魅力で世間を賑わせていました。今とは違い、ノーマルな、物静かで若い青年として知られていたのに、今とは違うファンが多かったのだと思います。その頃は、低音の魅力で売っていた男声も何人もいました。女性には絶対真似のできない低音の魅力。子供心にも、とても格好良く見えました。もちろん、高い声の男声歌手もたくさんいたのですが、上手いとは思えても、格好良いとは思えませんでした。クラシック界でも同じような事があります。流行りの声・流行らない声、良い声だけど一昔前の声…など。流行はとても大切です。でも、それは流行でしかない、ということも忘れてはいけません。流行りの声を追い求めて、真似することも悪いことではありませんが、流行の声とは似ても似つかないからといって、自分の声を卑下してはいけません。あなたの声は、あなたにしか出せない、大切な声なのですから。(b E)

Q. ヴォイストレーニングの方法について迷っています。

A. ヴォイストレーニングは、ひとつの技術です。姿勢に始まり、呼吸法・発音法・発声法…。それは、先人たちが、目に見えずとらえ難い声について様々な角度から考察し積み上げてきたものです。書物として、形の残っているものもいくらかは有ります。先生から生徒へ、口伝えて代々受け継がれてきたものが、その何百倍も有ります。さまざまな流派? が有り、どれも似ているようで微妙に違い、違うようですが似ています。そして、まだまだ改良され、磨かれていくものだと思います。ということは、トレーナーのアドバイスは、ベターではあってもベストとはかぎらないということです。トレーナーの指示とは違っても、結果的に良い声が出れば、それは、ひとつの正解です。ただし、それが次のステップへと繋がっていかねければ、やはり、不正解なのかもしれません。(短期で判断できるものではありません)そこに、新たな技術が発見・発明される可能性が有るのです。そのためにも、日々、声について考え、試行錯誤を続ける事です。もちろん、あなたのトレーナーにも、じっくり相談してみましょう。(b E)

Q. ヴォイストレーニングがわからなくなってきました。どうすればよいでしょうか。

A. ヴォイストレーニングを習うということは、灯台の無い夜の海へ、船出するのに似ています。目的地である遠い理想は、おぼろげながらわかっている、目の前の目標はよくわからず、また、自分の今いる場所もよくわかりません。

それを知ってがかりとなるものは、もちろん、トレーナーのアドバイスです。

しかし、それだけでは、あまりにも情報量が少なく、一刻も早く、良い声を手に入れたい人には不十分だと感じるにちがひありません。

(もちろん、トレーナーのアドバイスをしっかり把握し、日々自主練習に励む人には、必要は無いかもしれませんが。)

もうひとつの心強いパートナーは、ヴォイストレーニングに関する書物です。

多くの種類の、あるいは流派? の書物に目を通して見る事です。始めのうちは混乱するかもしれませんが。トレーナーのアドバイスとは違うことが書いてあるかもしれません。これは、と思うものを手に入れ熟読するのが得策でしょう。

そうしていく間に、遠い理想に向かっていく地図が、少しずつ出来上がっていくことでしょう。(b E)

Q. 自分の声のパートは、何でしょうか。

A. 「私はどんな声なのかしら? ソプラノ? アルト?」男性ならば「テノール? バス?」ヴォイストレーニングを始めた人ならば、誰でも気になるものです。特に普通の声の人は気になるでしょう。特別に高い声が立派に出たり、あるいは、とても低い声が潮々と出たり、そんな人は、「私は絶対ソプラノ」、あるいは、「僕は絶対バス」と疑わないことでしょう。でも、多くの人は悩みます。あるいは、僕はバスが好きなのにテノールと言われたとか、ソプラノになりたいのにアルトだと言われたり。でも、本当にソプラノになりたいのなら、あるいはバスになりたいのなら、努力してみる事です。そして、トレーニングを続けているうちに、周りの評価も変わるかもしれません。「やっぱりソプラノかもしれないわね?」とか「バスかもしれないですね?」などと。あるいは貴方自身も変わるかもしれません。「アルトも悪くないわ。」とか、「テノールも格好良いな。」などと。大切なのは貴方自身です。パートよりも、なりたい声に向かって、努力していきましょう。(b E)

Q. トレーナーの声は、歌わなくても話すだけで普通の人と違うとわかりますね。私はとても普通なのですが、一声で「違う」をわかるような声をもちたいのです。歌声と普段の声をつなげる、同じにしていくなようなトレーニングはありますか。話すときもお腹を意識するということが効果的なのでしょうか。

A. 歌声と普段の声をつなげるためには、まずは身近なところで、話すときに、お腹を意識していくことです。深いポジションから、声を出していきます。またテンションの高い状態で話すことも大切です。基本的に体をしっかり使い歌の練習をしていけば、話し声も変わってくるはずですが。話し声が変わってこないのであれば、個人差もありますが、歌い込みが足りないのかもしれません。(b ∞)

Q. 姿勢をよくした状態で力の抜き方があれば教えてください。

A. 姿勢をよくすれば力は抜けるはずですが、姿勢が悪い状態に慣れてしまっているために、正しい姿勢にすると、力が入ってしまう

のだと思います。(ただ、慣れることやフォームがつかめるまで時間がかかります。)鏡を見るなどして、正しい姿勢をチェックしていきましょう。(b∞)

Q. 寝るように力を抜く以外で力の抜き方(ストレッチなど)があれば、具体的に教えていただきたいです。

A. 今与えられた課題に集中することです。集中すると脱力できます。そのトレーニングを繰り返し行っていくことが大切です。体で理解することです。(b∞)

Q. 特に歌うのに上腹の腹筋が邪魔です。落とす方法がありますか？
何か結果的に力が抜けるやり方があればお願いします。

A. 腹筋を落とすというより、その部分を使わないで、その他の部分を使うということです。
声を出すためでなく、息を吐くことに集中してほしいのです。
息も声も体の使い方は同じです。息を吐く見本から何を感じ取るかは、あなた次第です。
その息の流れを感じることで、結果的に力は抜けていきます。今の状態から、正しい状態にするまで、時間がかかると思います。コツコツと努力してってください。(b∞)

Q. 声楽とポップスの発声の違いはどんなものがありますか？

A. 同じ部分があれば、違う部分もあります。
声楽は響きを大切に、体を使っていきます。ポップスも響きは大切にしますが、ことばや思いの方を、より重視します。
まずは、自分で書いた詞であるならば、その内容に対して、どれだけ入り込めるか、どれだけリアルな気持ちになれるのか、そういった部分を真剣に考えていかなくてははいけません。(b∞)

Q. アカペラで歌うよりも、カラオケになると、少し声が出にくく、感覚的な微妙なコントロールが狂うのはどういうことなのでしょうか。

A. カラオケでは、スピーカーから声が聞こえてきて、その声を基準にしてしまうのだと思います。
アカペラ時の声を基準にするためには、アカペラ時の体の使い方を覚えていくことです。(b∞)

Q. 腹式呼吸で空気をためるときに、背中の方まで入れたいが、うまく入らないのですが、どうしたらよいのでしょうか。

A. まずは前に入れること。それが出来るようになったら、横に、そして後ろに。
順序を無視して、背中ばかりを意識して呼吸をしても、ただ背中の筋肉だけが動いたり、盛り上がりすぎただけで、呼吸とはまったく関係のない動きになってしまいます。
お腹まわりが大きく動くように、強く息を吐ききりながら、その後息を取り込んでいきます。
その際まずは前腹を意識していくことです。(b∞)

Q. レッスンでは「低い声の方が響きがある」と言われましたが、トレーニングによって高い声でも響きのある声を出せるようになるのでしょうか。
それとももとの声の高さによって、響きやすい音域のようなものがあるのでしょうか。

A. そういうタイプであれば、まずは低い声をさらに鍛えていきます。そして安定させていきます。
その上で高い声のトレーニングをしていきます。
土台である低い声の安定をまずは目指していきましょう。
低い声の安定があつてこそその高い声でも、あるのです。(b∞)

Q. 息の量を大量に吐けるようにするか効率的に声を出せるようにすることを教えられますが、体の感覚的には両者が相反するような気がして、うまくその感覚がつかめません。
そのせいか、レッスンでは「息を吐くことは十分できていても、声を出すときにはその息の量に大きさが達してない」と指摘されます。大量に息を吐きつつ、効率的に声を出すために、どのようなイメージを持てばよいのでしょうか。

A. 分けて考えてください。
まずは、体作り、息を吐ける筋力をつけるために、息を吐く練習をしていきます。
体作りがある程度できた上で、発音などを意識して、声を効率よく出すトレーニングをしていきます。(b∞)

Q. 体のいろんなところを鳴らす(使う)ということが、よくわかりません。どういうことなのでしょう。

A. のどの力が抜けて、体から(お腹から)声が出てくるようになると、楽器としての体が鳴ってくるようになります。鳴らすのではなく、鳴ってくるのです。
また体を使うということは、腹式呼吸をしたり、重心を下に感じて、膝を曲げて声を出してみたり、体全体で表現するということです。(b∞)

Q. ライブの時には、ファルセットがうまくだせなくなります。
練習の時のように、ファルセットを使うにはどうしたらよいのでしょうか。

A. 練習の時に本番モードで練習していくことです。
また本番では緊張したり、いつものようにパフォーマンスできないこともあります。練習時から、体と一体化させて練習していくことで、緊張などの気持ちの変化に影響されない歌い方が身につきます。(b∞)

Q. 相変わらず、のどが弱くて練習量も限られます。
この先、大きなライブをやっていくために充分練習をしたり、続けて歌うことに耐えるのどが欲しいです。
のどを丈夫にしていくには、何を気をつけたらよいのでしょうか。

A. まずは体を使って声を出していくことを、体に覚え込ませしていくこと。
腹式呼吸をマスターしていくこと。そのうえで上半身の力を抜いていくこと。
のどを丈夫にしていくというよりも、いかにのど以外をうまく使っていけるかが、大切です。
また健康管理、体調管理、心境管理も、のどのためには大切なことです。
そのうえで練習を積み重ねていくのです。(b∞)

Q. 以前より高い声が出しやすくなったとか、あまり今までのように高い低いを感じなくなってきた気がします。
でも、高い方の音はやっぱり力が入ったりしていると思います。こうしてだんだん高い音が使いやすくなったときに、喉のためなどで気をつけた方がよいことはありますか。

A. トレーニングはある一定の周期で繰り返します。
もう一度、体を中心に声を出している意識を持つこと。それと息の流れを感じていくことです。(b∞)

Q. 歌い方がしつこいので、もっとしぜんに歌えるようになりたいのですが、どうすれば癖のないしぜんな表現ができるようになるのでしょうか。

A. しつこいという感覚はどこから来ているのでしょうか？
自然に歌うためには、もっと練習をして、もっと体を鍛えて、もっと歌の内容を深めていくことです。(b∞)

Q. 脚を前後に開いて呼吸するトレーニングは、一度に長時間やっても大丈夫ですか。

A. 目的は脚を前後に開くことではなく、開いて重心を感じることに自分の体力と相談して、毎日続けられるようにしていってください。日々続けることが大切です。(b∞)

Q. イメージを置いて感情を込めて歌おうとするとときに、声がかすれたり、変に小さくなったり、変につくった声になったりします。今の状況・レベルでは、あまり気にしない方がいいのでしょうか？

A. まだまだ歌うこと自体にこだわりすぎています。
体全体で感じ、体全体から声を出していくことが大事です。(b∞)

Q. 最近、音源を聞きながらお腹を使って声を出そうとすると、膝の裏の筋がつかついたり、肩に力が入ってしまったりします。あまりよくないですか？

A. 上半身はリラックス、そして声はお腹からだしていきます。
できるだけ肩の力は抜いていきましょう。
力が入ったら、いったんストレッチなどをして、ほぐしてから、また練習をしていきましょう。(b∞)

Q. 録音をしたときに、耳にカーンとくる音になっていることがあります。声に力を入れすぎですか？

A. のどに力を入れすぎかもしれません。
声をだすというより、息が吐けるようにしていきましょう。(b∞)

Q. 最近コンコーネを買いました。1 番をやってみたんですが、高いところがどうしても裏声になってしまってもうまいきません。まだ早過ぎますか？

A. 高いところは裏声でかまいません。
地声で無理をしすぎないようにしましょう。
地声と裏声と、息の流れはつなげていきましょう。(b∞)

Q. 低音でもっと歌えるように、声がだせるように、響くようにしたいんですが、練習方法をいくつか紹介していただきたいです。あと低音で大きな声で歌うと力が入るので、響きでどうにかするしかないのでしょうか？

A. 声帯を緊張させるとよく響きません。首から上はリラックスさせないと無理です。
基本の発声をマスターし、脱力して歌える状態になることが練習法とでもいっておきます。
参考としては、舌の表面に声を響かせようと、息を舌の表面にあて

るようにイメージします。
その他は完全にリラックスさせます。リラックスしすぎると、よだれがでる時もあります。
これは私の感覚なので、あくまで参考にしてください。(b∞)

Q. 練習のとき、レッスンのとき、歌うときなどでどうしても集中がぶれるときがあります。自分の集中力は不安定だし、また精神的にも未熟なのはわかりますが、やはりトレーナーが理想としているテンションに少しでも近づきたいので、何かアドバイスいただきたいです。

A. まずは一つのことに集中していくことです。集中力がなければいくら練習しても意味がありません。
集中力は養えます。本気で一つのことに集中していくことです。
一つ課題を決めて、そのことに集中して、歌の練習をしていくことです。
たくさんのことを考えながら、集中力がない状態で練習してもだめです。(b∞)

Q. 細かい毎日の練習方法を知りたいです。

A. 今は、息吐きトレーニングを行ってください。
そして、セリフの裏にある意味を読みとる練習を日々していってください。(b∞)

Q. 下のシ→レ/鳴りの違いが気になったのですが、そこもいずれは埋めていくものでしょうか？とすれば、どこを注意していけばよいのでしょうか？やはり下のシですか？

A. 上の音（この場合レの音）に基準を合わせて、その出し方と同じように下の音を出していく方が良いと思います。(＃㉞)

Q. 子音を頑張らず、はっきり言う練習法はありますか？

A. 無声音でその子音のみを何回か発語してから(sss…、ddd…など)、母音を加えると良いと思います。(＃㉞)

Q. 自分がはっきり発音できているつもりでも、「ここは“が”に聞こえない」と指摘されることもあれば、自分であやうく思ってもさほど問題にされないこともあります。これは、自分の声をテープに録るなどしないと自分では気づけないものなのでしょうか。

A. 歌唱上の発音は自分が思っているより人には聞こえていないものです。やりすぎ位で人にはちょうどいいです。
「が」の発音に関して言えば「が」は濁音と鼻濁音にわかれます。直接「ガ」と発音するのが濁音です。鼻にかかって「ンガ」発音するのが鼻濁音。
例:「濁音」…楽器など。
「鼻濁音」…〜が、などです。出身や方言で扱い方が違いますが、歌手ならば発音は発声と同レベルで考えていくべき問題でしょう。(bΣ)

Q. 有効といわれたことよりも、トレーニングを優先すべきでしょうか。

A. トレーニングにおいて、時期尚早というのは、特殊なことを除いて、あまりないと考えてください。
いろんな本を朗読し、録音してみたいかがですか。

それを聞いてみるのみ、よい勉強になると思います。(bΣ)

Q. 最近気づいた癖なのですが、私は顔を脱力させると、鼻からしか息が吐けず、そのまま声を出すと鼻に抜けたような声になってしまうのです。口周りをすぼめるように力を入れると、口から吐くことも可能なのですがこうすることによって声を出すことは何か弊害はありますか？またこの癖は、口周りの筋肉が弱いことが原因で、鼻から抜けてしまっていると考えてもいいのでしょうか。

A. 基本的に顔、特に口、下、顎には力はいりません。鼻から息を吸うと鼻からしか息が出ないということはまずないです。なぜなら、普段の会話も普通に話せるからです。

声帯に息が通り声帯が振動して声になるわけですから、直接鼻声になることはないと思います。(生まれつき鼻声の人は例外)
口をすぼめてしか声が出ないというのは、自分の声を聞きすぎているのではないですか？力がはいる事は、いいことではありません。口の周りの筋肉が弱いというのは、気にし過ぎないことも大事です。(bΣ)

Q. プレスが苦手で息が続きません。一度に吸える量も少なく、すばやく吸うことができません。
息をたくさん吸おうとすると、深呼吸のようになってしまい、吸うのに時間がかかり音を大きくたててしまいます。

A. 普段生活をしているときに、息を吸おうと思って吸ってはいないと思います。息は勝手に入ってくるものです。
声を出す時にテンポよく息を使いきれず、使った分だけ自然に入ってきます。(bΣ)

Q. 下半身をまだうまくふんばることができません。
どう力を入れて、ふんばればよいのでしょうか。
姿勢によって変わると思うのですが、力の入れ所を知りたいです。

A. 支えというのは、日本語だと力むイメージがありますが、イタリアでは、「よりかかる」「もたれかかる」といった意味です。
まっすぐに立ち、後ろによりかかるイメージをもってください。
そうすると、中心が感じやすいと思います。(bΣ)

Q. 以前は素晴らしいと感じていた作品に対して、感動出来ないことがあります。

A. 音楽を長年やっていくうえで大変なのが、マンネリとの戦いです。感受性も大事ですが、常に新鮮な気持ちで練習することです。音楽をやっていく以上ゴールはありません。たどり着かないゴールを目指すまでに、様々なプロセスを経なければいけません。もしマンネリで悩んでいるのなら、伸び悩んでいる時なのでしょう。そこを越えていけば必ず新しい発見があると思います。(bΣ)

Q. トレーナーによいといわれる時、自分ではまだ何がよいのか自覚できていません。

A. 声を鍛えるということは自分の感覚を研ぎ澄まし、場合によってはこれまでの自分にはまったくない感覚を身につけなければいけません。自分が聞いている自分の声と人が聞いている自分の声は全く違うという認識をもち、少しずつ勉強していく以外ないと思います。レッスンに慣れることです。(bΣ)

Q. 高い音になるにつれて、ため息をつくぐらいの、喉の開きでなくなってしまう。

A. 高い音を楽に歌う技術は、1ヶ月や2ヶ月でうまくいくようなものではありません。常に綱渡りのような緊張感が必要です。あせらず練習して下さい。喉が開かない原因として力で押していることが考えられます。力任せに叫んだ声は逆にノドをしめてしまいます。(bΣ)

Q. 低い声を明るくすることが、なかなかできません。

A. まずは、頑張りすぎないことを意識してください。
高い音域と同じポジションで低い音域を歌うことを覚えると、明るくなってくると思います。(bΣ)

Q. 低音、高音も、響かせる場所は、鼻腔で同じなのですか。

A. 鼻腔は、字でみると「鼻」のため、勘違いしやすいのですが、どちらかというと、目の後ろにあります。鼻より高い場所を意識しましょう。低音も高音も響かせる場所は同じです。(bΣ)

Q. ビリビリと声を鳴らさないようにするには？

A. 声を声量で、ごまかさないことです。
大きな声を出すと、ビリビリしやすいです。(bΣ)

Q. 鼻の奥でビリビリと鳴っている感じは、よくないですか。

A. 実際、聞いてみないと分からないです。(bΣ)

Q. 高音（コンコーネ1番のミなど）で、声がかすれているように聞こえます。

A. 高音は、今の技術では、まだ難しいです。
別の訓練が必要なので、今は脱力と支えを感じることに集中しましょう。(bΣ)

Q. 音の高さを変えると、何を言っているのか聞き取りにくくなるのは、何故なのでしょう。
どの音でもはっきりと伝えられるようにしたいです。

A. 高い音になると閉口母音（イ、ウ、エ）が閉じれなくなってしまう、
開口母音（ア、オ）と口の開き方に差が無くなってしまうため、発音がはっきり出来ません。
男性は高音でも閉口母音をはっきり発音しやすいのですが、女性は発音しづらいようです。
まずはすべての母音を均一に響かせる事からはじめて下さい。(bΣ)

Q. 口は横に開けた方がよいのでしょうか。

A. 時と場合によります。
母音の明瞭さは、唇の横の動きは直接には関わりません。口の中の形で決まります。
ただ、高音になった時に口を横に開けることによって、喉を開けるのを助ける効果があります。
低音域では、口を横に開ける動きはあまり必要でないはずです。(bΣ)

Q. 午前中に声の仕事があるとき、どのようにベストまで持っていけばよいでしょうか。

A. 普段よりも、早く起きること。
発声練習を仕事前に、必ず自宅で行うこと。
普段から午前中に声ができるようにペースを作ること。(bΣ)

Q. 「地声から頭声への移行」について、頭声を地声に近付けるイメージ(頭の方の響きを胸の方によせてゆくイメージ)で練習していますが、視点はありますか。

A. 「地声から頭声への移行」は、どちらかに近付けるという目的では使用していません。
喉の柔軟性、声の柔軟性を高め、声帯の機能の上昇をうながすことを目的としています。
地声はしっかり鳴らし、頭声はチェンジすることを心がけてください。(bΣ)

Q. 怒鳴っているのに近いということは、喉にきているということでしょうか。
体が使われていないことは、喉をしめつけてしまうとのことですが、体を使うとはどういうことでしょうか。

A. 声が奥まったり詰まったように聞こえてしまうのであれば仮に怒鳴ったように聞こえても前に出した方がいい。しかし怒鳴れといっているわけではなく程度問題です。
体を使うということだけで言うと誤解が生じやすいですが喉が開まって聞こえてしまう現実を考えた時、どこに声の抛り所おけいばいかを考えましょう。(bΣ)

Q. ふわふわと頼りない感じで、声が届いているのか不安があります。軽く上で声をとるのは、若い女の子が頭の響きに頼った、といわれるような、いわゆるキンキン声とどう違うのでしょうか。

A. 軽く出すというのは鼻腔で響かせて下さいということです。キンキン声というのはいわゆるのど声で、締め付けた声です。双方の声質はまったく違います。大きな声やしっかりした声を出そうとしたとき、逆に力が入ってのど声にならないよう注意してください。(bΣ)

Q. 「フォルテ」で母音と鳴らすのと「のど声」とは、どう違うのですか。

A. 「フォルテ」というには直訳で、「強い」という意味ですが、「のど声」とは違います。
「フォルテ」は声そのものというより、響きや声の勢いが増し、普段よりより(感情)が豊かに響く声と思った方がよいでしょう。
「のど声」は、自分の頑張りに比例せず、遠くには飛ばない声です。そば鳴りといってもよいでしょう。(bΣ)

Q. 「強く」「大きく」とは、声帯を閉じて、息に抵抗をかけるということですか。

A. 「のど声」はよくないとはいえ、結局は声帯が振動して声が出ている以上、のどを使わなくては音が出ません。そこで声帯を閉じることや息のことはあまり考えず、しっかり声を出し、その結果で鳴らそうと思ってください。
力を抜こうとすると、逆に力んでいたりするものです。しっかりとした声を出して、トレーナーに良し悪しをたずねてみてください。(bΣ)

Q. 「丹田を強くしぼる」とか、「息を強く吐く」とは、どういうこ

とですか。

A. 丹田を強くしぼって力むなら、やらない方がよいでしょう。息を強く吐いて息もれがするなら出さない方がよいというくらいです。
まず、声を出すことです。その声を人に伝えようとするのが大事です。(bΣ)

Q. 喋っている時の声は明るいのに歌うときの声が暗いと言われたのですが、いまいち明るい声で歌うときの感覚がつかめません。明るい声で歌うというのは、喋る時の自然な声を全身を使って拡大するというイメージでとらえても間違っていないですか？あと、胸で声をとると明るい声は出にくいのですか？

A. 明るい声という言葉が分かりにくいのであればもっと前に声を出すと思って下さい。口よりも前にです。人間は歌うと自分でよい声を目指してしまいます。しかしそれは自分によく聞こえているだけで人にはこもった声に聞こえている事が多いです。胸声、頭声の区分とは、別です。(bΣ)

Q. ハミングで鼻に響かせることがなかなか出来ません。どのようなイメージでやるとよいのでしょうか？

A. ハミングは鼻に響かせる場合もありますがむしろ頭てっぺんや眉間に響かせるものだと考えた方がいいでしょう。歯を軽く噛み笑顔を作って鼻からゆっくり息を吸いましょう。すると涼しく感じる場所があります。そこをやさしく「んー」と鳴らしてください。そこがハミングの位置です。できない人は、無理しなくてよいです。(bΣ)

Q. 口を大きく開けて声を出すように言われたのですが、大きく開こうとすると唇に力が入ってしまいます。
力が入っても良いのでしょうか？

A. 基本的に顔のどのパーツにも力みが生じてはいけません。
口が開かずに歌おうとすると、発音も不鮮明になります。
まずは、しっかり口を開けて、はっきりと声をだしてみましょう。
大声で笑ったときなどは、自然に大きく口が開いているはずですが、鏡をみながら自分の顔が不自然ではないか気をつけてみましょう。(bΣ)

Q. 音を出せない部屋でも毎日できる訓練、やった方がよいことがあれば教えてください。

A. プレスの練習やハミングなどは大変効果的な練習です。そしてなによりも大事なものは楽譜(歌詞も含めて)をしっかりと勉強することです。(bΣ)

Q. 桑田佳祐さんの歌で、高い所を出す時に、あの人独特のしゃがれ声？のような感じで、喉を絞めてる感じがするのですが、あれは絞まってないんでしょうか？
それとも絞まってても、あれはアジでOKなんですか？

A. ポピュラー音楽やJ ポップの場合、絞っていたとしてもそれが受け入れられ支持を得られれば問題ありません。(純粋な発声としては問題あるでしょうが)
尾崎豊さん、矢沢永吉さん、TERU さんなども、未だに根強い人気をほこっています。しかしその反面、槇原敬之さん、小田和正さん、CHEMISTRY さん、平井堅さんのように歌う歌手の人気もいまだ衰えません。どちらかというより、その歌手にあった声、歌い回しで歌

うことが大事ではないでしょうか。(トレーニングの目指す方向と実際の他人の歌唱とは、必しも一致するものでありません。)(bΣ)

Q. 毎日の練習で今日伺ったこと以外で他に何かあれば教えてくださいませんか？

A. 一度に色々なことをやろうとしても身になるのは難しいと思います。一つ一つ身につけることが大事ではないでしょうか。(bΣ)

Q. 疲労などで体が張っているのは、力が入る要因になりますか？その場合の対処法があれば教えてください。(寝不足、仕事柄、精神・肉体疲労が多いので・・・)

A. 歌い手は体が楽器である以上、肉体的精神的影響を受け、結果、声として出てきます。プロを目指すのであれば健康管理も大事な仕事です。体の力みは声の為に一番よくありません。対処法は皆それぞれ違います。私は鍼を打ちにいたりマッサージに行くことで睡眠と健康的な食事が一番でしょう。(bΣ)

Q. おすすめの歌い手さんがあれば、できるだけ教えてください。

A. 特に誰かというよりも、活躍しているいろんな歌い手を聞かれた方がいいと思います。私がいいと思う歌手でも、あくまでも私がいいと思っただけです。あなた自身がいいと思うものを色々聞いて見つけていって下さい。(bΣ)

Q. 外人でも手本にならない歌い手さんはいますか？

A. 外国人だから皆いいと言うわけではありません。これもあくまでもご自身の判断です。あなたがよければそれが一番いいのです。あなたが自分の感性に合わないと思う歌手ならそれでいいのです。ただ感性に合わないと思う歌手からも学ぶことは沢山あります。(bΣ)

Q. 曲の練習の中で、曲によって地声で無理のある音域はどうしたらよいか？高いところでも弱く歌いたいところとか開放しながらどう抑えればよいか？ミックスボイスの練習をしないといけないですか？

A. J ポップの場合必ずしもそうしなければいけないという事もないですが、ミックスヴォイスもお勧めします。ただ、ミックスヴォイスは一人で勉強してすぐできるといった歌唱法ではありません。トレーナーと一緒に地道に勉強された方がいいと思います。(bΣ)

Q. 「エ・オ・エ・オ」の練習の際、舌で歌い分けるのは間違いですか？舌も動かない方が良いですか？

A. ちゃんと発音しようとする舌は自然に動きます。その母音によって適した位置があります。ただ舌を気にし過ぎると力が入り、発声にも発音にもよくないです。舌が奥に引っ込まないように気をつけましょう。(bΣ)

Q. 生声って何ですか？

A. これはトレーナーによって使い方が違うと思います。私のレッスンでは喉を締める浅い声を生声と呼んでいます。(bΣ)

Q. 相変わらず力が入っている。お腹でしっかり支えられるようにな

れば、上半身の力は抜けてきますか？

A. 支えを低い場所を感じられていないので不必要な力を上半身に使ってしまうのです。もっと深い場所を目指しましょう。(bΣ)

Q. 100人余りでいっぱいになる小さいライブハウスでライブをするのですが、お客さん一人ひとりに伝えるように歌えばいいのか、もっと広いホールをイメージして、その一番後ろの人に伝えるように歌うのと、どちらがよいのでしょうか。

A. 人それぞれ考え方が違うので、何が正しいとはいえません。私の場合は、あまり余計なことは考えず、普段と同じことをやり、自分の声を会場の空気にのせようと努めます。(bΣ)

Q. 声が裏返るのを力ではなく、技術でとおっしゃってました。具体的にどういったものが教えておいて下さい。

A. 喉は開いていなければいけません。しかし、開いていると裏返りやすく、不安定です。それをくいとめるために多くの人は力んでひっくり返るのをふせていますが、それは、その場しのぎにしかならず、逆に喉を閉めてしまいます。それならば勉強している最中は、ひっくり返るのを怖がらず出してください。勢いで出してしまうのです。その内、力に頼らなくても高い音が開いた状態で出てきます。(bΣ)

Q. 音色が変わらないようにするためのよい練習方法があったら教えてください。

A. 口の中を同じ形にとどめておくことです。口の中はホースの出口と同じです。母音によって口の中が変わるというのは、ホースの出口がデゴボコしているのと同じことです。それではうまく水が遠くへとぶことはできないでしょう。開口母音(a, o)、閉口母音(i, u, e)で口の開き方がかわるのは仕方ないですが、できるだけ変わらないようにしてください。(bΣ)

Q. お腹にだけうまく力が入るようにする工夫はありますか？どうしても力みになってしまいます。

A. お腹にも力はいりません。ことばでは、イメージになりますが、支えは感じるもので力みではないのです。筋肉というのは、全身でつながっているのですから、お腹がきめば当然胸も力みます。胸が力めば肩や首も力むのは必然です。固める筋肉ではなく動ける筋肉が必要なのです。そこを間違えると固い声になってしまいます。(bΣ)

Q. 日常で、丹田に力を集中する練習方法とかありますか。

A. 次の手順でブレスの練習をおこなってください。
1. 鼻からスーッと音がしないよう息を入れる。
(お腹がふくらみ、上半身に力みがこないように)
2. 口からSの発音(スー)で息を吐いてください。
3. 息がなくなるまで吐いたら、5.6秒息を止めてください。
4. ヘソのしたに圧力を感じるはず。そこが丹田です。(bΣ)

Q. モチベーションを維持する方法はありますか。

A. モチベーションを維持する。

これは歌の世界に限らずどんな分野でも最も大事な事かもしれません。

同じことを毎日のように繰り返し、トレーナーに歌を聞かせれば「違うと」否定され、またトレーニングを繰り返す。こんな毎日を繰り返していても一度の本番の高揚感、拍手や歓声でそれまでも苦勞が吹き飛んでしまう。ある種の麻薬的なものがあるのかもしれない。

どんなに歌の上手い人、発声が素晴らしい人でもモチベーションがなくなってしまうば宝の持ち腐れとしかいいようがなくなります。最初は下手でもこつこつやって最終的に上手くなっていいし、それが評価される世の中でありたいと思っています。こつこつやることに疑問をいただく瞬間が幾度となくおとずれますが悩んでもいいし後退してもいいから前に進む気持ちだけは忘れないで下さい。進む気持ちがある後退は将来的には前進になると思います。(bΣ)

Q. 鼻に響かせようとする音程が上がってしまいます。胸に落ちた重い声と、鼻に響く声と、音程の上がり下がりの関係がわかりません。音程は一定のまま鼻くう共鳴で発声するには、どういうことに気をつけたらよいのでしょうか。

A. ハミングをしっかりと行って下さい。その際ハミングも軽く出す意識をもって、決して喉で重たくないようにしましょう。ハミングの感覚がつかめたら、そのポジションのまま『ア』の母音で声を出すようにしましょう。ハミングと発声で違ったポジションにならないよう注意してください。(bΠ)

Q. 声を出す前に、よくいわれるように顔いっぱい息をいれようとするのですが、その動作としぜん息を吐く、声を出すという動作につながらない気がします。

しぜん息を吐くことに集中するために、息をしっかりと入れることはあまり考えずに発声しても大丈夫ですか。

A. 大丈夫です。力まないことが大事です。(＃Ω)

Q. これから季節の変わり目で喉を痛めたり、鼻づまりがひどくなったりするが、何か対策はありますか。

A. 寝る時に、少し水に濡らしたマスクをするとよいです。ココアも喉に良いと聞いたことがあります。うがい、手洗いは欠かせずに、できれば鼻うがいもおすすめです。(＃Ω)

Q. 曲を歌う前に行うとよいことはなんですか。(例えばサックスなら音階をひいたり、弦楽器ならチューニングをして指ならし…のような)

A. ストレッチと呼吸の練習と発声をすると思います(＃Ω)

Q. ハミングから力強い声にもっていくには、どのような訓練が必要ですか。

A. ハミングは響きを集める練習なので、息をたくさん使うトレーニングトレーニングをしておく効果的です。風船をふくらませるような感覚で、なるべく、長く、強く息を吹く練習をしてみてください。(＃Ω)

Q. 休符じゃないところでブレスを入れてしまう。息がもたない。息を吐きすぎ？吸うのが足りない？

A. トレーニングに関しては、休符に関わらず、どこでブレスしても構いません。鼻から吸うと、息が長く続くと思います。(＃Ω)

Q. 休符がなくてずっと続いて行くフレーズの場合、ブレスは意識的に何処かに入れた方がよいのでしょうか？その辺りが結構適当で、大抵はブレスなしで4小節やっていますが、力を抜いて楽にやろうとすると、ブレスなしだとやりにくかったりします。

A. どこでブレスしても構いませんので、しやすいところでブレスしてください。(＃Ω)

Q. コードの勉強の仕方というのが良く分からないんですが、ギターなり何なり楽器を使うのがやはり分かり易いんでしょうか？以前、本を買った事はあるんですが、読んでるだけでは何が何だか良く分かりませんでした。

A. 何か楽器をやったことはありますか？

やったことのある楽器で勉強されるのが一番良いと思います。もし、経験がないようであれば、キーボードが良いと思います。(＃Ω)

Q. ドとレの音階を理解する際、ド#の音を理解しておいた方がよいのでしょうか？

A. 理解したほうがよいと思います。(＃Ω)

Q. ド#を譜面で読む際、何と読めばよいのでしょうか？

A. ドで大丈夫です。(＃Ω)

Q. 中音から高音になっていくときに、胸を使わなくてすむ方法がありますか。

A. 息を高く感じて胸を固くしないことです。胸を開くように緩めて、息を送り、響きを頭の中まで届けることです。(＃Θ)

Q. 歌バカになることは、よくないですか。

A. よく歌い手の世界では、「あの人って歌バカね～」なんて皮肉を込めていることがあります。その皮肉の中には、歌しか知らないとか、単細胞とかいう意味が込められているのでしょう。しかし、どのジャンルでも一線を越えて成功した歌い手は、決してバカ(無知)なわけではありません。バカに見えたとしても、バカに見せているだけで、それはステージ上で弾けることを知っているわけで、歌の知識も勿論あります。光があたればあたるほど、影もできるものです。有名な人たちが辛いエピソードを持っていることも少なくありませんね。それでも、彼らは歌に没頭する力を持ち、お客様にオーラを放つことができます。それは頭と気持ちを切り替える術を知っているからです。

なので、本当にバカな(無知な)歌い手になるということではなく、良い意味で歌バカになるということ、つまり「歌うときは歌う」と切り替えることを知っている歌バカになるという意味です。そのためには、そのときの精神状態、自分が今までこれだけのことをしてきたというプライドや、色々な人の意見に左右されること、など「邪念」を捨てる必要があります。(＃Θ)

Q. 録音はしたくないのですが。

A. 歌や声楽の教師という人の中には、自分が指導するレッスンを録音しないでほしいという人もいますが、私は断然録音することを生徒たちに勧めています。特に、レッスンを始めて間もない人は行った方がいいと思います。できれば、なるべく性能の良い録音機器で行うこと。その方がより違いがわかるからです。私がなぜ録音を勧めるかというと、(特に初歩の段階では)生徒がいいと思う声とトレーナーがいいと言う声の差が大きいからです。そこが歌の難しいところでもあります。歌は体が楽器であり、体の中のことですから客観的に自分を知ることが、とても重要になります。生徒がいいと感じる声というのは、自分に感触があるわけですから、それはどこかに力が偏っていたり体の中に籠っていることが多く、体の外には出ていないということになります。声が人に伝わるためには、体の外に離れないといけなのです。そうして、録音の助けも得て、だんだんとトレーナーがいいという声と自分がいいと感じる声の差を縮めていきましょう。(＃⑩)

Q. コンコーネの勉強にあたってのヒントをください。

A. コンコーネを勉強している人は結構いるのではないですか？しかし、コンコーネ50番にしても、ちゃんと音楽的に歌おうと思うと、とても難しいものです。もちろん、テクニックがなければ無理です。なので、曲数をこなすことを頑張るのではなく、たとえ何ヶ月間も1番だけを勉強したとしても、1つの曲の中で充分声を育て、音楽を創りあげることに努めてほしいと思います。具体的な練習方法としては、音名で歌う前に一つの言葉(母音・マ・ラ・ヤなど)で歌って音程やリズムを確認した方がいいでしょう。どんな母音でもムラなく歌えることを目指して。そして一通り声が整ったと思ったら、音名で歌ってみることです。音名も日本語でド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シと思うのではなく、ドはD+a、レはR+eというふうにイタリア語の子音と母音を感じて、音名の母音をとりだしてもムラなく歌えるよう練習してみてください。シはスイに。つまり、Do・Re・Mi・Fa・Sol だったらo・e・i・a・oというふうに(イタリア語でソはSolと書きます)。(＃⑩)

Q. 音程を正確に取れているか不安を感じてしまい、緊張してしまう。自分の耳に自信が持てません。低音部に関しては練習不足・元々出ずらいため、ピッチが取れないことが多い。また、外していることに気づかないこともある。録音した自分の声に関しては音程のズレや緊張を感じることができるので、歌っているときに自分の声の状態を正確に分かる耳を鍛えたいと考えます。

A. 音程の問題は、まずは自分だけではないんだと、ある程度気持ちを軽く持って取り組んでいきましょう。まず緊張をほぐすためにも低い音をハミングでド、レ、ド…という風にゆっくり、本当にゆう〜ゆっくりやってみてください。30くらいのテンポで。低い音での音程が外れるということは、その上の音をいくらねらっても力が入って、まず難しいのが現実です。しっかりピアノの正しい音を聴き取る力も大切です。すぐ低くなると感じる時も若干高めに歌うよう心がけます。すぐ歌いたくなって早いメロディーを浅い呼吸と響きで歌いだしてしまう人が多いので、結局のどに(のどの内側や周り)力が入ってしまうのが原因です。ですから、ヴォーカル基礎入門編を始めからゆっくりと丁寧に実践してみてください。忍耐が要りますがピアノで一音一音確認しながらハミングやウーではじめて、身体で共鳴しているか感じていきましょう。硬い声から柔らかくしなやかな声になるようゆっくり歌えるようにしていきましょう。(bΦ)

Q. 声を響かせたいときは、口をあまり開けない時も、常にこめかみの上のあたりがへこむような状態で声をだすのが良いのですか？

A. 普段から響きの深い声で話していると、のどが疲れませんし、すぐに朗読や歌うためのスタンバイにもつながります。トレーニングの始めの頃は感覚をつかむためにもややオーバーに、口を縦に指が3本入るくらい、いわばあくびの状態をイメージして、こめかみの上、耳の穴の前辺りがぐっとへこむくらいを目標にしっかり開けて行きます。始めは痛かったり、上手く開け切れないかもしれませんが、無理をしない程度に少しずつ慣れて行きましょう。同時に首の後ろがすっと伸びる感覚もつかむと身体を使って歌うためのイメージ作りにつながっていくと思います。特に高音を出す時にはのどの奥を広げ、軟口蓋を上げて発声していきましょう。上達してくると、口を大きく開けていないように見えて、効率よく響かせられるようになってくるはずですよ。そのときにもあごの上下のつながりのところはしっかり広げて発声していきます。(bΦ)

Q. 声量をつけるには、どうすればよいのでしょうか。

A. 声量を付けていくためには、まず声を出して練習する時間を増やして、声かのどからだけではなく、身体全体が共鳴して響いている実感を持つことが大切です。一日トレーニングをして、睡眠を取り、また一日声を出していくという小さな積み重ねが、声量のみならずヴォイストレーニングの上達には欠かせません。息が横隔膜をしっかり押し広げられるくらいに吸えて、それを今度は100%声に変えていくための歌うためのしなやかな筋肉造りをしていく必要がありますから、日々のトレーニングが欠かせません。毎日練習してください。(bΦ)

Q. 前に比べて高音域の成分が落ちた感じがするのですが、一時的なものなのでしょうか。

A. 風邪をひいたり、コンディションが今一つですと、どうしても前のよい状態に戻すまでの回復時期に時間がかかります。特に高音域は実力キープが大変です。しかし、決して無理をしないよう、息の支えに視点を移し、研究して頑張ってください。(bΦ)

Q. 日頃から出来る、あくび以外で喉を開くトレーニング方法について。あくびの場合、周囲の目もあり所構わず行えないため、「口を閉じた状態でのあくび」は、通勤中の電車内で毎日行っています。

A. のどを開けるのは、他に声を出しながらやるものと、マッサージがあります。どちらも声には良いです。次回やってみましょう。また、口を閉じたままあくびをすると、いらぬ力が入ってしまい、逆に筋肉が固まったりしますので、あまりやりすぎない方が良いでしょう。(＃§)

Q. 前に受けていたトレーナーから、「音が当たっていない」と何度か注意を受けました。おそらく頭の響きが不十分という意味かと考えますが、必ずしも頭を響かせる必要はあるのでしょうか。(音によっては、頭以外がよく響いて、それがよい音となる場合もあるのではないかと考えます。)

A. 「音があたってない」というのは、おそらく出している音高が、正しい音高に届いていない、つまり音高の芯にあたっていない、ということかもしれません。

響くところは、頭や頬骨のあたり、鼻、唇、たくさんあります。しゃべるくらいの音域でしたら、頭や頬骨などまで響きがあり感じなくても良いかもしれませんが（普段しゃべるのが苦痛でなければ）、歌の音域では頭、頬など響かせる必要があります。

なぜなら、歌のテクニックとは、高く音が上がっても、のどと一緒に上がらなくて声を出すというところが重要だからです。そのために、響きを高い位置でキープし、息の使い方でその高い響きの位置までのどを上げず声をもっていくということです。

その音に届いていないのなら、まず、響きの場所を見直すと良いかもしれません。頭まで響きをあげていないと、音がぶらさがってしまいます。本人は体に響いた声でしか分からないですが、周りの人は、空気を伝わった声が聞こえているので、自分が聞いているのとは、実際ちがう場合があり、そこに注意を払うか、また、体の外にいるトレーナーの指摘に注意しなければいけないでしょう。

音があたるには、体全部をを十分に使う必要があります。少しずつ、いろいろなところが動かせるよう、これからも練習を続けていって下さい。（＃§）

Q. レッスン時に、歌うときの声と普段の声とが、かけ離れているといわれました。「作られた声」になっているのでしょうか。また、作られた声とは何でしょうか。

A. 作られた声というのは、のどを使って自分のイメージした声を出している時の声のことです。

歌うとき、『こんな声を出そう』と考えてしまうと、無意識にのどや声帯の周りの筋肉を緊張させたり、固めたりして、一番声の出る状態で声が出せていないことがあります。

普段の声と歌うときの声は、音域、音量などはもちろん違うのですが、音色にその人の色が出ていれば、一番よい状態の声と言えるでしょう。（＃§）

Q. 首の後ろ、胸に力が入りすぎてしまうのですが、どうしたらうまく抜けるようになりますか。

A. 息を吸いすぎているのではないのでしょうか。風船でも、空気が入りすぎるとパンパンになってしまいますね。力が入らない程度にしてください。（＃§§）

Q. 地声とマイクとでは、なぜこんなに違うのか。声を使い分けた方がよいのでしょうか。

A. マイクや機材にもよりますが、マイクをもつ角度や距離、リヴァーブなど、いろいろ試してみてください。（＃§§）

R 〈鑑賞・お勧め〉

○東京文化会館の大ホールで、オーケストラとダンスのコラボレーション企画がある。ボレロと、中国の不思議な役人（ハルトーク）に、踊りをつけている。ボレロは有名な曲で、知っている人も多い。もう一つの方は、物語になっており、演奏も難しいが、聞いていると日常とは遠い世界に連れていかれる気がする。

その練習に音楽アシスタントとして参加しているが、踊りと生の音

楽を合わせていくのは

非常に難しい。今回は、演出（振り付け）側に、既存の音源を渡し、この曲をお願いしますという形をとっていた。そうすると、踊る側は、そのCDを聞きながら、踊りから段取りから全て体に覚え込めていく。

しかし、さあ、本番の指揮者と練習となると、今まで聞いていたCDとは、テンポが違ったり、微妙な間のとり方が違ったり、些細なことでも踊りがうまくいかなくなってくるのだ。

たぶん最初に、指揮者がピアノなどで演奏して、カラオケのようなものを作り、それを聞きながらやっていたのなら、大きくなるいはないと思うが、現状はなかなかそうにはいかない。

指揮者が、その音源そっくりに曲を指揮すればいいのか？それでは、その指揮者の音楽ではない。だったら、その音源を会場に流せばいい。

今回は、オーケストラとダンスカンパニーのコラボ。クラシックバレエの演目とはまた考え方が違ってくる。どうなるかと思ったが、そこはお互いプロ。歩み寄る気持ちを持ってやっていくとほんの数回の合わせでだんだんとかみ合ってきた。

演出も大変興味深く、華やかなところもあり、こわいところもあり、素晴らしいものになっていると思う。普段、ダンスに興味があるわけではないが、本番でどのように仕上がるのか、非常に楽しみた。（＃B）

○「愛の讃歌」

今回はシャンソン界のディーヴァ、エディット・ピアフの生涯を描いた映画「愛の讃歌」を紹介したいと思います。ピアフといえば、波乱万丈な生涯を送ったことで知られています。

観にいった友人たちは誰もが絶賛するのです。中には3回も4回も観たという人がいたり、パリに留学経験もあるフランス語に堪能な友人もとても感動したそうです。

人生では辛かったり、大変だったり、（普通なときも含めて）、それらの感情の方が多いはずですが、人は幸せだったときのことを（たとえその時間の方が短かったとしても）思い出さうです。ピアフはそんな幸せだったときを糧に波乱万丈な人生を乗り切った人だったようですね。（＃Θ）

○「四季」 鮫島有美子

最近、日本の叙情歌を歌う機会があり、参考のために歌う曲が収録されているCDを探しました。曲は1曲が夏の歌、もう1曲が冬の歌でしたが、ちょうど季節にちなんだ、鮫島有美子さんの「四季」というアルバムを見つけました。

鮫島さんは、日本人を代表するソプラノの1人で、ドイツ人の著名なピアニスト（ヘルムート・ドイチュさん）と結婚され、ドイツに在住しています。クラシック専門でない人も、彼女の収録作品が沢山ありますし、芸能人と舞台に出ているときもあるので、名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか？

おすすめの「四季」というアルバムですが、4枚組になっていて、収録曲の数がとても多いのです。それぞれの季節にちなんだ曲が、日本の歌を中心に収められていて、英語の曲なども入っています。彼女の歌心に溢れた、心温まる歌を是非聴いてほしいと思います。そして、次世代にも語り継いでいってほしい、日本の叙情歌の名曲にも触れてほしいと思います。（＃Θ）

■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>

- 一所懸命声を出そうとして、胸に力が入ってしまい、胸式呼吸になってしまう。あくまでも中心はお腹にして、腹式呼吸を心がけていきたい。
- 口の中を縦に開けていくこと。口の中の容積を広げていくこと。そのうえで息を流し続けていくこと。いずれは表面的な口は閉じていくが、今は開けることに集中していくこと。
- まだまだ上半身に力が入ってしまう。上半身、そして腹筋の力を抜いていくこと。下半身の支えで歌っていけるように。
- 下半身の支えは意識しているが、上半身も力が入ってしまう。胸の力を抜き、お腹から声を出していくこと。
- まだまだのどに力が入ってしまうが、いい声が出てきている。下半身の支えと、息の流れを常に意識していくこと。
- 下半身の支えが弱い。重心を下にすることを意識していくこと。あごが硬いので、もっと柔らかく使えるようにしていくこと。
- 姿勢が悪い。その影響か、背中、前腹に力が入ってしまい、息が取り込めない。もっとリラックスした姿勢で、正しい呼吸を身につけていくこと。
- 高音になると、力が抜けていい声が出てくる。もっとひびきを深くしていきたいので、お腹から声を出していくこと。
- お腹をゆるめて息を取り込んでいくこと。一日の中で集中してトレーニングできる時間を確保していくこと。集中してトレーニングしていくこと。
- あごを引きすぎてしまい、声に力が入ってしまう。もっとフリーにして、斜め上を見て、歌っていくこと。上半身もリラックスしていくこと。
- 発声の段階では、小さくまとめようとしない。体を使ってしっかり声を出していくこと。息の流れを大切にしつつも、勢いよく吐いていくこと。
- ブレスをゆっくり、たっぷり取ること。そして深いポジションから声を出していくこと。息を単に吐くのではなく、鋭く吐いていくこと。
- 息を取り込むことに集中していくこと。力ではなく、リラックスしたうえで、息を取り込むこと。腹筋を固めないこと。
- 呼吸法を行う。上半身に力が入ってしまうので、あご、のど、胸の力を意識的に抜いていくこと。声を出す前に、自然な呼吸を身につけていくこと。
- のど中心になってしまうので、お腹から声を出すことや、重心を下にすること、息の流れを感じることも等、あらゆるのど以外の場所を使うことを意識していくこと。
- 発声においても、意志のある声を出していくこと。お腹に息を取
- り込み、その深いポジションから声を出していくこと。テンションの高い声を出していくこと。
- 少しずつ腹式呼吸も身につけてきている。まだまだ頭で考えすぎるので、練習量をこなしていき、体に覚え込ませていくこと。胸をもっとリラックスしていくこと。
- 体力作りが必要。体力があることで、本番での集中力の持続ができ、パフォーマンスに集中できる。日々体力作りをしていくこと。
- くちを縦に開けることによって、くちの中を開けていく。口の中が開くようになってきたら、表面的な口は閉じていく。口の中を広げていきたい。
- 話し声がとてもいい声なので、その地声を歌声に生かしていきたい。まずは選曲する曲のキーを低くして歌っていくこと。中低音を安定させていくこと。
- 口が自由に開くようになり、声もスムーズに出るようになっていく。長いフレーズを歌おうとして構えるのではなく、自然に歌っていくこと。
- 口を横に広げすぎてしまう。縦に開くことをもっと意識していくこと。発音することも大切だが、深いひびきを作っていくためにも、縦の意識を持っていくこと。
- しっかり準備をして歌い出すこと。フレーズの頭が弱い。鋭く息を吐いて歌い出していくこと。
- 胸が落ちてしまうので、姿勢を正して、胸を開くこと。口に力が入ってしまい、開かなくなってしまう。リラックスして開けるようにしていくこと。
- 声を出す際に、口の形が動きすぎる。もっとパシッとほめていくこと。鏡で自分の口をチェックして、正していくこと。
- 声のひびきだけを意識して歌う練習もしていくこと。ある程度ボリュームを上げ、息も強めに吐き、息を流し続けていく。そしてひびきをつなげていく。
- 心境に左右されずに、歌えるようにしていきたい。そのためにも、体力作りや発声の基礎は怠らないようにしていくこと。
- 体を使ってしっかり声を出していくこと。発声中心で声を出す練習では、息の取り込みに集中していき、お腹から声を出していくこと。
- 高音になると、のどで頑張ってしまう。低いキーの曲を歌っていき、声自体を深いひびきにしていきたい。のどではなく、気持ちで表現をしていくこと。
- あごを柔らかく、くちの中を開けていく。いいひびきになるので、その一音をつなげていき、なめらかなフレーズにしていくこと。
- イメージは遠くへ。遠くへ息を送っているイメージを切らさないこと。このイメージがあることで、のどではなく、体の外に声が出ていく。
- 自分が思っている以上に、声は出ている。ボリュームではなく、

声を集めて出していくことに集中していくこと。

○何度も反復練習をしていき、体に覚え込ませていくこと。体が覚えたことは、忘れにくい。頭で考えることも大切だが、体に覚え込ませることはもっと大切。

<せりふ>

○発声時のいい声を、しゃべり声に生かしていくこと。胸の力を抜いて、お腹から声を出すことに、もっと集中していくこと。

○ことばの裏にあるリアルな思いを作りしゃべっていくこと。具体的な思いが定まれば、セリフも伝わりやすくなり、いいひびきにもなってくる。

○小さいボリュームで声を出している時でも、テンションは下げないこと。テンションを維持した上で、表現していくこと。

○自分の中の壁を取っていくこと。自分がしゃべっている内容にもっと集中していくことで、恥ずかしさもなくなってくる。

○イメージ、雰囲気をもっとつかんで読んでいくこと。メリハリ、読むスピード等、もっと研究していくこと。

○台本の流れをつかむためには、もっと大きな視点から、内容をとらえていくことが大切。それを踏まえたうえで、自分の役の表現をしていくこと。

○まだまだ恥ずかしさが抜けない。読み方や言い回しにこだわりすぎると、逆に恥ずかしさから抜けられない。もっとリアルな思いに集中していくこと。

○自然な読み方ができるように。そのためには初見で読む練習を何度もしていくこと。そういう状況に慣れていくことが大事。

○ことばを発する前に、やるべきことがある。気持ちをしっかり作ること。気持ちが作れないならば、声を発してはいけない。

○まじめに取り組んでいるので、声もいいひびきになってきている。より上を目指すために、気持ち作りや、イメージ作りをもっと大切にしていくこと。

○だんだん声も出てきている。息を強く吐くこともさることながら、気持ちのこもった声を出していくこと。

○恥ずかしがらずに、気持ちを大きくして、声にしていくこと。慣れるまで時間はかかるが、気持ちを込めてしゃべる練習を積み重ねていくこと。

○集中していくことで、もっと文の扱い方が違ってくる。内容に入る、気持ちを作る、テンションを高く、すべて集中力から生まれてくる。集中力を鍛えていくこと。

○感情を込めるという意識ではなく、その気持ちになること。普段の自分を基準にしないで、もっと大きく気持ちを作っていくこと。

○何度も読んでいくうちに、リアルな気持ちになってくるが、最初の段階でレベルの高い表現をしていくこと。思い切り、気持ちの大きさが必要。

○気持ちを込めて読んでいる。このときに技術的な乱れがない状態で読んでいきたい。そのためにも、もっと発音、発声の練習を積み重ねていくこと。

○テンションも高く、気持ちもこもっているが、具体的に話しかけている対象が見えてこない。ただ大きなテンションではなく、語りかける相手をイメージしていくこと。

○どんな状況で話しているのか、もっとイメージしていくこと。うまきは読めているので、読んでいるのではなく、自然に話せるように、イメージを大切にしていくこと。

○しゃべり出す前の、テンション作り、気持ち作りをしっかりとすること。やればできるのだから、自分自身のハードルをもっと上げていくこと。

○普段の自分の感情の起伏では小さすぎる。もっとその幅を大きくしていくこと。二倍、三倍の気持ちで表現していくこと。

○声の出しやすい子音がある。「カ行」「サ行」「タ行」など。「ア行」は特に苦手。子音の部分で、鋭く息を吐いていくこと。得意な行をさらに良くしていくように練習していくこと。

○徐々に声は出てきている。自分が得意な発音を重点的に話していき、その出しやすい感覚を覚えていくこと。苦手な発音のことは考えなくていい。

<日本語曲>

○気持ちに入るまで時間がかかってしまう。その歌の世界にしっかり入ってから、歌い出せるようにしていくこと。事前の気持ち作りが大切。

○声を出しているだけで、表現にならない。イメージ力が弱い。できないと嘆いていないで、自分の殻を破るよう努力していくこと。

○フレーズの先を見ていくこと。今歌っているフレーズよりも、先のフレーズに意識を持って歌っていくこと。その意識によってフレーズもつながってくる。

○自分の内側に入ってしまうので、気持ちを外向けにすること。聞いている人がいるというイメージで歌っていくこと。

○気持ちが先行しすぎて、声のひびきが浅くなってしまうので、支えをしっかり作ったうえで、表現をしていくこと。

○声、ひびきがこもってしまう。もう少し口を開けることと、気持ちを外向けにして、前に出していくこと。思いを外に向けていくこと。

○体も気持ちも準備した状態で歌い出すこと。テンションの高め方が自分なりにあるはず。素早くテンションを高めて、ことばの世界に入っていくこと。

○丁寧に繊細に歌えている。気持ちが入りやすい曲、入りにくい曲があるので、入りにくい曲をもっと研究して、その世界に入れるようにしていくこと。

○テンションが上がりきらない状態で、歌わないこと。内容をしっかり伝えるためには、集中力を高め、テンションを上げ、歌っていくこと。

○日本語で歌っている以上、意味のかたまりでことばが潤こえてくるようにしたい。ことばの頭をはっきり意識して、息の量を強めてしゃべっていくこと。

○消極的にならないように。ことばがぼやけてしまうので、しっかり意志のある声を出していくこと。体から深い声を出していくこと。

○安定してきている。フレーズ全体の意味を把握して歌っていくこと。力強く歌いながらも、フレーズをなめらかになめらかにつなげていくこと。

○丁寧に歌ってはいるが、まだまだ浅い。内容への取り組み方、入り方が浅い。もっと歌詞を研究していくこと。

○雰囲気ではダメ。もっと内容に対して、考え、練り込むことが必要。歌の題からも、大きくイメージを働かすことも大事。

○きれいに歌えているが、ただそれだけ。歌詞の読み込みが足りない。気持ち伝わってこない。伝えるものを作っていくこと。

○もっと原曲を聞き込むこと。自分が覚えたメロディーラインの中で、意識をつなげていくこと。テンションをつなげていくこと。

○丁寧に歌うことはいいが、流れがあるうえで、丁寧に歌っていききたい。一音一音ではなく、ことばの意味のかたまりで、流れて歌っていくこと。

○まだまだテンションが低い。もっと内容に入り込めば、高いテンションが作り出せるはず。恥ずかしがらずに、もっと気持ちを出していくこと。

○ブレスの時に、テンションを切らさないこと。歌の一部だという意識で歌っていくこと。フレーズの後半まで、意識を切らさないこと。

○フレーズの頭のことばが潤きにくなってしまう。もっと子音を大切に、丁寧に歌い出すこと。ことばのイメージをもっと明確に。

○フレーズの流れを作り、その中でことばを大切にしていくこと。ことばにリアルな思いを乗せていくこと。

○呼吸も気持ちも、お腹から出していくこと。深いところから息を吐いていくことで、気持ちも深くなる。歌い方ではなく、シンプルな歌に、深い気持ちを乗せていくこと。

○メロディーも音程も取れているが、声が浅くなってしまう。深いひびきという幹の部分は常に意識しつつ、枝葉の修正をしていくように。

○話し声に近い歌声を出していくこと。またひびきのいい声を出す練習をしている時は、そのことに集中して、その声をしっかり聞いていくこと。

○フレーズまとめ方にくせがある。もっとシンプルに、思い切って歌いきること。小さくまとめようとしない。

○歌い出す前の気持ち作りができていない。何も考えないで、歌い出さないこと。気持ちを高め、しっかり内容に入ってから歌い出すこと。

○テンションが低い。その影響で音程も定まらない。雰囲気流されるのではなく、体をしっかり使って歌っていくこと。深い声で歌っていくこと。

○一所懸命声を出そうとして、胸に力が入ってしまい、胸式呼吸になってしまう。あくまでも中心はお腹にして、腹式呼吸を心がけていきたい。

○口の中を縦に開けていくこと。口の中の容積を広げていくこと。そのうえで息を流し続けていくこと。いずれは表面的な口は閉じていくが、今は開けることに集中していくこと。

<英語曲・ジャズ>

○リズムがまだまだ甘い。英語ももっと流れの中で、発音していくこと。この流れがよくなれば、リズムもよくなるはず。原曲の聞き込みが必要。

○もっと原曲を聞き込むこと。また自分の歌と、その原曲との違いがわかるようにしていくこと。自分の現状の歌を把握しつつ、一流の音楽を聞き込んでいくこと。

○ことばに集中しすぎないこと。最終的にはそれでもいいが、今は深いひびきのある声を出すようにトレーニングしていくこと。のどを使いすぎないように。

<課題曲>

○低い声でも、テンションさえ高い状態をキープできれば、意志のある声になる。また常に速くへ声を届けようというイメージを忘れないこと。

○テンションが高いまま、フレーズの後半まで歌っていくこと。そのためにも、お腹にしっかり息を取り込んでいくこと。低音時のひびきを、高音時につなげていくこと。

○一所懸命歌うことはいいことだが、自分の声を聞きつつも、伴奏の音も聞いていくこと。バランスのいい状態で歌っていくことが大切。

○フレーズをテンションの高い状態でおさめ、切っていくこと。最後まで自分の声をしっかり聞いていくこと。息の流れを大切に。

○自分の声が聞けていない。録音したものでもいいので、自分の声をしっかり把握していくこと。自分の耳で判断していけるように。

○口をもう少し縦に開けること。特に母音やイタリア語で歌う時は意識していくこと。音を点でとらえないで、流れでとらえていくこと。

○リラックスすることは大切だが、体の支えまでなくしてしまわないように。また腹筋を使いすぎてしまうので、これに関してはリラックスしていくこと。

○シンプルに歌っていくこと。短いフレーズを何度も歌っていき、体に覚え込ませていく。頭で考えるのではなく、体から自然に、息が吐き続けられるようにしていくこと。

○日本語を歌うと、声が浅くなってしまう。日本語ではあるが、今は発音よりも、ひびきに集中して、つなげて歌っていくことに集中していくこと。

○フレーズをなめらかにつなげていくこと。音の高低差があっても、ひびきを変えることなく、つなげていくこと。

○のどで頑張るすぎないこと。また深いひびきを作ろうとして、こもらせないこと。声はしっかり外に出していくこと。深いポジションから出していくこと。

<オリジナル曲・その他>

○歌いすぎて、音程が乱れる。声が出ていることはいいことだが、客観的に自分の声を聞き、丁寧に歌っていくこと。

○マイクを使うことで、体の支えがなくなってしまう。マイクを使っても、体を中心に歌っていくこと。ライブ活動の場所を増やしていくこと。

○ライブでモニターを聞きながら歌うことができ、とても安定している。本番で自分自身集中できる要素を増やしていくこと。モニターもその一つ。

○自分がやっていることに集中するのはいいことだが、こちらの指示することが理解できていない。冷静に人の話を聞くことも大切。

○ヴォイストレーニングをしつつも、活動をしていくこと。今できる環境の中で、焦らずに、やれることをやっていくこと。

○歌うことだけではなく、ピアノを弾くことや作詞作曲等もやっていくこと。いずれ歌のためにもなってくる。あらゆることを吸収していくこと。

■レッスン受講生、研究生などの声

研究生、通信生などのレッスンに関するレポート選です。

<福島英のレッスンに>

○耳コピフレーズコピー

ロマンティカ

オーディオオーディオ

リコルダ

君に涙とほほえみを

青春に恋しよう (NI)

○今日はオリジナル曲のデモ音源を一曲聴いてもらった。印象としては全体的に古く、グループサウンズ的な歌い方、音の入れ方だという印象という事だった。今までそういった歌い方だと自分で思ったことがなかったので結構意外だった。

曲の構成も決して流行のものではない。歌詞だけは昔風ではない。この古い感じの曲と音に対して歌い方はかなりはまっているということだ。

後は今の人がそれをどう感じるか。

大人の方が聞くと、自身より一回り上の世代がやっているのかと思われてしまうかもしれない。

ミニアルバムの一曲目として、なにかしら引っかかるものにしたかったのだが、イメージを固定してしまう可能性もありそうだ。

今の人にも二曲目を聴いてもらえるような工夫をしたい。

また、自分の歌い方が今後その方向性でいいのかを考えなくてはいけない。

自分としてはそのつもりはなくて、発声をやってきた上でそうなたただけなので、まだまだ悩まなくてはならない。(KA)

○無意識に真似る部分

既存曲で、フレーズがつながっているか、全体の流れができていかなどを見てもらう目的で2曲見ていただいた。

「勝手にしやがれ」

まず原曲の個性が強いので、どうしてもそのイメージに歌い方が引っ張られてしまっている。

しかしそのように歌うためにはまだ体の状態ができておらず、息が浅くて慌ただしかったり、語尾の抜き方がうまくいっていない。

声色も、オリジナル曲を歌っている時よりも音色が出ておらず、自分が動かしにくいところでわざわざ出しているという事だ。

とりあえずは全部を自分の音色で出せるようにして、それから伸ばす音の処理を研究する。

サビや、その後の「アアア」などはもろに音色を真似してしまう部分なので、自分の音色で出すのはすごく難しい。

Bメロの伸ばしがサビにつながっていかない。

「つけさせてくれ」させてがスタッカート気味で流れが途切れている。

「ミッドナイト・シャッフル」

1曲目と同じく、無理が来る。

特に伸ばすフレーズがとても多いが、その処理が出来ていない。全体的に高くない歌だが、無理しているように聴こえてしまう。もっと余裕を持って出してみる。

「見つけ出す 必ず」から「本当の 心を」の伸ばす二つの部分が構成できてない。

一回目はつなげて、二回目でフレーズを閉めるのをしっかり意識する。

今の曲と違い、フレーズが長いのでどうしてもやりづらい部分があるが、伸ばすフレーズの勉強になるので、そこをマイクなしでも成り立つように出せるよう研究する。(KA)

○オケに合わせて、オリジナルは、大きな所は問題無いが、フレーズの最後などを改めて注意しながら練習したい。“Sir Duke”は十分に歌い込まれていないせいもあって、特にBメロがバタバタしてしまふ。際立たせる所と削ってよい所を見極めなければいけない。(HR)

○リズムを自分の中に入れる。
音楽は聴けば聴くほどうまくなる。うまくなれないのは聴き方が悪いから。いい音楽を聴いて色々気付くことが大事。
練習の段階でもあまりリズムが取れておらず、レッスンで歌う時には緊張してしまい、リズムを全く取れず、歌もただ歌っているだけになってしまい、本当に情けないです。
本番でも自信を持って歌うには、沢山練習したという自信が必要だと身をもって実感しました。
できるまで、不安が消えるまで練習しなくてはと思います。(OZ)

○「無理」が出ている。(歌にくい所に入ってしまった)
歌った余韻が無い、歌うだけで精一杯になっている。
何かニュアンスを置いていかないと、繋いだけになる。
4行に1つは伝わる所、心に残る音色を出せるようにする。
声の状態が良くない時でも「ココとココだけは聴かせよう」という
ポイント作る事。

「残せる所」を曲の中に作っておく事。
(低音やゆっくりのとこをコトバで残すとか)
調子の良い時と悪い時の「残しどころ」は違うもの。
事前の策として、1曲につき二三通りの歌い方を用意しておく。

1曲目
自分のデザインや声の動かし易さよりも、沖縄風歌い方に影響され
過ぎて、ふらついてしまってる。
ラスト三行の肝心な所にもっと「何か」を残す。
そこを動かせるようにキーも変えてみる。
重い歌は、表面はコミカルに色づけすると、聴き易くなる。
2曲目
サラッと行くなかで、どこの部分で「何を」伝えるのか？
コレを作る必要がある。(NI)

○小さくまとめすぎている。細かいところを最初からつくりすぎ
ている。響きを殺してしまっている。色々な勘違いや思い違いがあ
りました。息が出る声とか、出しすぎないとか、考えが的を得てい
なかった。まずは、自分の声で、しっかり伝えていくことが大切で、
いかにシンプルにできるか、そこから色々付け足していく。今は、
自分の声じゃなくて、作った声になってしまっているし、作った歌
になってしまっている。小さい声で小さくまとめてしまうと、どん
なものが聴き手にみえてしまう。大きく歌うと、あらもいっぱい出
てきた。でも、最低でもそれくらいの声を出す。そして、出てきた
あらを削ったり、よくしていけばいい。理想と、自分がこうしたら
いいのはまた違うと思った。自分が『こういう声かいいのかな？』
と思うものと、レッスンを終わって『あこれ自分のいい声なの
か』というのが、またぜんぜん違ったように思う。声も、変に作り
すぎてはいけないなと思った。うそくさくなってしまはいけな
いと思った。もっと、自分の声ってどんなだろうって考えて、自
分の声を好きにならないといけないなとおもった。歌う時以外の、
しゃべる声とかにももっと視線を向けて、普段はどんな声でしゃべ
ってるのかもきいてみようと思った。それとは別にコピーもして、
そういう声も別に使えるようにしておいたらいいと思った。外国の
人のを真似しようとして、結局はこまかいところでやって、深い声
から離れてしまって、元も子もないなと思った。できていたことも
できなくなってしまいつつあるので、またしっかり思い出しながら
練習していきたいと思います。息だけの練習、言葉の練習をもっと
しっかりやろうと思いました。(MM)

<トレーナーのレッスンに>

○フレーズを放物線のようにひとつに歌うイメージを持つ。
フレーズの後半に行くほど息の量を増やす。
でも出だしを弱くするわけでもない。
高音に行っても低音と同じように深く出したい。
また、イタリア語になっても発声と同じようにつなげたい。
でもそうしようとして、語尾をぼやかして響きで持っていこうとす
るのは良くない。
あくまで言葉をはっきり言って、その子音を利用して響かせる。
この辺のずっと言われている事がまだできていない。(KA)

○声をお腹でとらえて、それを遠くへ放物線を描いて飛ばす。そ

れが難しい。
少しでもコツをつかめればと思うんですがなかなか・・・ですね。
僕は歌を歌うときには、曲のさびを歌うような気持ちで歌うといひ
息の流れができるそうです。
でもここでトレーニングしてから少しずつ腹式呼吸が身近になっ
てきているような気がします。
実感として体を感じています。(YU)

○デモテープの作成に合わせて、気持ちも入るようになってきたし、
自分なりの歌い方も掴めてきた。さらに気持ちとテンションを高め
つつ、安定感を保たなければならぬ。一番大きな課題は、サビの
4フレーズのまとめ方。まだ強く大きく1フレーズ目を歌った後の
2フレーズ目の収め方に確信が無いので、それが出ている。
その部分のテンションと構成に注意して、練習したい。(HR)

○3番まで通して歌った。歌い慣れて余裕が出てきたが、息継ぎの
間が短くなるサビの部分では、呼吸が乱れ、フレーズの終わり際な
どが雑になってしまっている。やはり、意識しないと深い呼吸が保
てない所が、応用力の無さに繋がっているのだろう。もっと軽い曲
を歌う時も、呼吸の深さをチェックしながら練習しなければならない。
(HR)

○頭から高いテンションで歌えていない。特にサビから始まる曲は、
MAXで始めなければいけないが、徐々に高まっていく感じになっ
てしまっている。フレーズとフレーズの間と同じように、歌う前の
時間も歌の一部と捉えなければいけない。(HR)

○全体的に、もっと気持ちを込めなければならない。デモテープで
は表情が見えない分、ライブよりも強く気持ちの面を意識しなけれ
ばならない。(HR)

○息の流れを感じながら声を出す (「14音」)
イメージを大切に読む (「雲にのりたい」)
言葉そのものや意味、正しく読むことに意識が行くとイメージから
離れてしまう。
呼吸を意識していると、身体に響く感じをする時がある一方、かえ
って緊張してしまう時もある。
呼吸を意識しながらも自然に(楽に)読めるときと、言葉にとらわ
れて、あわてて意識しようとする違いだと思う。
どこで切ろうかとか考えると不自然になる(OW)

○「ごんぎつね」を感情をこめて(ごんの気持ちになって)読む練
習を行う。その際に、ごんの気持ち(楽しいのか、わくわくしてい
るのか、憂鬱なのか)を想像して、自分がその気持ちになってから
読むこと。
同じセリフでも、その背景・状況によって言い方は全く変わって
くるし、それが上手くできれば言葉に説得力が生まれる。また、本当
に感情が入っていれば、声は自然と深くなる。物語を感情をこめて
読むということは非常に難しかった。小学生の朗読のように棒読み
になってしまう。セリフでなく文章を感情をこめて読むためには、
声のトーン、強弱、間などが必要なのだろうと思うが、「わくわく
感」や「憂鬱さ」をどんなトーン、強弱で表現して読めばよいのか
分からない・・・。「感情」にばかり気をとられていると、声を前
に出すことを忘れてしまう。(MZ)

○p65の50音のトレーニングを行う。前にも練習したが、お腹か
ら息を強く吐き、それに声をのせつつ、声を遠くに飛ばすイメージ
を持って文章を読む。
後半はp55の会話文を音読するトレーニングを行う。自分では状況
をイメージしているつもりだが、どの文にも感情の違いがそれほど

出てこない・・・。

「伝わる声」とは発音や滑舌が良いだけでなく、気持ちの伝わる声（話し方）ができるようになること。普段の社会生活では感情を抑えがちだが、自分の感情を一旦解き放って、うまく表現できるようになると、思いが伝わる声になる。声を遠くへ飛ばそうとすると、つい胸から上が緊張するので、常にお腹から声を出して、上半身はリラックスさせるようにする。会話文の音読では、ほとんど読み方に違いが出せなかったが、「少し良くなった」と言われた時は頭で読み方を考えるのではなく、感情をちゃんとイメージして、なんとなく体にその感情になったときの感覚がよみがえった時だったと思う。福島先生がおっしゃっていた、「感覚を拡げる」というのは、誰か他の人の表現したものだけではなく、自分がどんな時にどう感じるかという感覚を細やかにするという意味でも当てはまるのだと思った。(MZ)

○息を吐くように一息で声を出す練習をした。あまり固くならないように自然な息で声を出すことがポイントだ。一語一語声を張り上げると力がのどにかかってしまうので気をつけるようにした。少し低い感じの声を出す時無駄な力が抜けているようである。問題点は、まだ私の中でどのような声を出す時無理な力が入らないようになっているのかははっきり分からないことである。もう少し勉強するとだんだん感じるようになるのだろうと思うので、がんばりたい。初めは言葉の練習で、p61の7音の練習だったが、その後、p111の喝采の歌詞を使って練習をした。この場合、その歌詞に含まれる内容を考えながら声を出すことができると、抑揚が出てくるようになると私は理解した。まだ、言葉の持つ意味がはっきりとしていないので、言葉として伝わりにくいようだ。言葉の出し方を考えてくるという宿題が出た。言葉にはいろいろな要素があるので、声の出し方の意識だけではなく、その言葉の意味も考えて初めて人にしっかり伝わるのかなと思った。まだ自分の中で試行錯誤のような曖昧な練習になっているので、一日も早く無理の無い声で人に伝えられる話し方を身につけていきたい。(MN)

○すべてにのどに負担がかかってしまう。その他、しっかりと声を出そうと思うときものどに負担をかけている。重心を下の方にしておなかから声を出すイメージを作る。まずは、一回息を吐いてから同じ息の感じで言葉にする。初めはせっかく息を吐いても、同じように息を吐きながら言葉を出すことができず、力が入ってしまった。息の吐き方と同じ要領で言葉が出なければならない。一語一語というよりは、「言葉」を大事にした方がよい。次は、1回息を吐かずいきなり言葉にした。初めの言葉がどうしても力がこもりやすい。ことばのまとまりを考えながら言う必要がある。これは、なかなか力が抜けてくれないので、少しずつできるようにしたい。(MN)

○鼻がつまると余計にのどに負担が来ていることを改めて確信した。息は鼻と口で自然にできなければ、どちらかに負担がかかってしまうし、声も出すことが難しくなる。鼻がつまっても息がしやすいようにするために、鼻腔を広げてあげると息が通ってすっきりした感じになる。私の場合は、花粉症ももっているため、のどに負担がかかる要因がたくさんある。楽な息の使い方について実践した。立って呼吸を意識しすぎると、逆に胸に力がかかってしまうことがある。床にねころんで、自然な息の状態から、意識をして息をする感じをつかむことができるようにした。どうしても意識をすると無駄な力が入ってしまう。特に、息を吸ったときに力がこもる感じがある。寝ころんだ自然の息の状

態を早くつかめるようにしたい。(MN)

○腹を前に出しすぎている。声を出すとき、胸に余分な力が入ってしまっている。息を取り込む時は、力が抜けて自然に息が入ってくるのがいい。息を吸うとき腹の前だけでなく、横も動くようになるといい。力が抜けた時に空気が入ってくるイメージをつかむために、息を吐くとき意識的に腹をへこまして空気を押し出してやるのも良い。トレーニングをするときは、体をリラックスさせて息を強く吐くことだけに集中するといい。筋肉や骨の動かす感覚をもっと感じるようにする。体や表情筋をもっと柔軟に動かす。普段からはっきりと喋る。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、歌えるようにする。(AS)

○息を吐くトレーニングのときは、なるべく「遠く」に向かって、「強く」吐くようにする。今は声を出すとき、胸に余分な力が入ってしまっている。まっすぐに立つ。このとき、足裏の前の方に体重をかける。(かかととは地面につけたままで)重心を前に持っていき、お尻を内側にしめると、背中に余計な力も入らずにまっすぐ立つことができた。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)

○歌の時と日頃の会話の時の声が全く違うので、普段から「声」を意識するように、また普段の声の延長で唄えるようになるといいと言われる。全くその通りで、自分でも今まで唄うときだけ不自然に声をつくっているような気がしていたため、日頃から意識しようと思う。また、最初に唄ったときは腹部が全く動いていないと指摘された。日頃油断すると力づくで上半身のみ使ってしまうという悪い癖がでた。その後腹式呼吸の指導を受ける。今まで腹式呼吸をあまり日常生活で意識していなかったのか、すぐ逆に呼吸してしまう。途中でお腹がぐるぐる鳴ってしまったが、これは普段使い慣れていないため内臓が正しい位置に動いているとのこと。最近全く声を出していなかったのがすぐばれてしまった。腹式呼吸を意識して、腹部に手を当てて唄ってみる。なかなか腹部が動かず苦勞する。何度か挑戦するうちやっとそれらしい声が出て少しほっとした。今まで自力ではなかなか感覚がつかめず、出来なかった部分が再確認できた。レッスンを続けられ腹式呼吸が身につけられそうだと希望が出てきた。腹式呼吸を意識しながら唄ううちに、少しましに出来たと思った時の声が今までの自分の声より太いしっかりした声に聞こえた。常にお腹を使って身体全体から声を出せるようにするのが今後の課題かと思う。まずは普段から腹式呼吸を行うようにすること、レッスンではまだ吐く息が弱い気がしたので、もっとしっかりと吐けるように練習したい。最後に先生より、腹式呼吸を身につけてゆくゆくは下半身(足)に根っこが生えたようなしっかりした声が出せるようにと言われる。地道に練習して頑張ってみようと思う。(00)

○言葉はしっかりと、丁寧に話していく。テンションの高い状態で、歌としては、シンプルに歌えれば、もっといいかな。こういう歌は、言葉が聴きづらくなるので。

フレーズで捉えて、流れが繋がっている意識で歌うと、言葉が切れなくて伝わってくる。

「あなたの記憶は」

「あの頃に戻って」を歌う。

フレーズの流れを考えつつ語る。息継ぎは、決めたところで吸うようにしないと速い曲なので。

意味が切れなくていい。最初はシンDOIけど、決めておくと吸えるようになるから。

今のが正しい。言葉が分かる。言葉が切れていないので、意味が聴こえてくる。

サビは（音が高く）苦しいけど、練習にはなるね。バンド曲っぽい音の構成なので、やるんだったら、ゆっくりにしてバラードっぽくアレンジしてみるといいかもしれない。（NY）

○「ま」で地声で前半まで

（サビの一番高い音「シ」）出ている。抜かない。入り際も軽く入らない。

入ってから自分で進んでいく感じで。

そう。出来たら、高い音の響きを同じでいけると良い。

一番高い音に行く前に、助走を付けていけると良い。

さっきよりは良い。お腹の下の方で支えて歌うことと、咽喉で頑張らずに。

いい声は出ているので、あんまり纏めたくないの、もうちょっと出して。

イタリア語で

間違っていないんだけど、言葉が（流れが）切れている。間違えても、流し続けて。

課題としては、「ま」で歌った時と同じような響きと流れでイタリア語を歌えるといい。（NY）

○「ま」で繰り返し歌う。

息を吐き続けて、滑らかに繋がることのみを意識して歌いたい。

フレーズ後半ヘグッと深く盛り上がる歌い方に。サビに向かっては、全部が盛り上がるように歌って。

演歌っぽくなっているの、シンプルに。

ゆっくりな曲だし、身体を使ってフレーズを繋がないと歌えないので練習曲にはいいかもしれませんが。（NY）

○今は聴く練習をいっぱいする。本当に神経を集中させて、大きいボリュームで、神経を研ぎ澄ませて聴く。曲を聴く時にメロディーラインや点で聴かず、息の流れを聴く。息を吐き続けているところに集中して聴く。そうしたら歌い方や体の使い方もわかってくる。発声と発音は今の時点では分けたほうがよい。全部一緒にやろうとするとうまくいかない。

本番では発音とか気持ちを意識して、練習の時点では深い声で、響くようにというところに重点を置いて練習する。今は練習でできたことを本番で100%出せることを期待しない。本番で声のことに意識を向けすぎると、歌が死んでしまう。リズムに関して、動きをつけながら聴いてみる。ステップしながら、歩きながら etc...。ドラムだけ、ベースだけ、分けて聴いてみる。ボリューム感のある声を目指す。（MM）

○「花をありがとう」

体を使って歌う練習。ブレスを深く「ma」を遠くに延ばしていく感じで歌う。おなかに意識的に押しすぎないようにする。息を吸うときに、胸に力がちかちか入っている。（力が入ってしまう）片手を胸に当てて、片手を腰に当てて、腰の横から後ろに空気が行くのを確かめながら。吸う感じがなくて、自然に息が入る感じで。息を吐いて、次に吸う時に、力が抜けて一瞬で息が入る感じ。ちゃんと息を吸ってから歌いだすように心がける。ジャズの歌などでも同じやり方で

やってみる。重心は親指のほうに持ってくる。遠くに声を飛ばす感じを常に持ってやる。録音を聴くと、最初にやったものと、上に書いたものを直しつつやったものではぜんぜん違って、びっくりした。ジャズの曲も、普段歌っているのと声がかんぜん違って感じた。こんな声が出るのかと思った。逆に、体を使ってやると、リズムとか、発音とかのコントロールはできなくなった。発音に気をつけて同じことをやってみると、力が入ってしまった。この練習をする時は、あくまでも発声の練習ということを忘れない。

トレーニングをして、すぐおなかを使っているのがわかった。のどがぜんぜん疲れなくて、そういう点で楽に声が出るような気がした。（MM）

○あと、レッスン時はわからなかったが、録音を聴いてみると、「声を遠くに飛ばすように」と指摘を受ける前と後では、ぜんぜん違ってびっくりしました。歌っている時は気づかなかったけれど、こんなに違うのか、とあらためて思いました。今の時点ではあまり気づけない分、しっかり意識をして変えていかないといけないなあと思いました。ジャズの曲を歌って見たのを聴いて、声だけをやっていると、変な癖とかがなくなってくるなあと思いました。ストレートな声が出るように、体作りのトレーニングをがんばろうと思いました。（MM）

○胸に力が入っている。そういう時は胸を張り出しているというか、前に出ている。

息を吸う時重心を下げる。膝を折るようにして行う。前屈みにならないように。

大分へっぴり腰でしたが、自然と力が抜けていったと思います。

歌1回目

ギターが入るとまとまる。

言葉、特定のイメージをもっとテンション上げて。ボリュームではなく気持ちの量。

2回目

言葉として聞こえる。でも、伝えようとして自分の中に入っている。録音の時にはいいかもしれないが、壁がある感じがする。

もっと前に。気持ちを、言葉を。

3回目

バランス悪くない。自分に入り過ぎず、言葉が出ている。

特定の人に伝えるイメージを強く。

3回目は何かという、気持ちとか言葉だけでなく、体から前に出ていました。

特定のイメージだけを持って歌っていました。声のことを忘れていました。というか考えられなかったです。

MDを聞いてみても1番しっかり声が出ていました。3回目で歌いやすくなっていたというのもあるかと思いますが。（HY）

○深い声が今の声とは別にあるわけではなく、少し出し方を変えるだけでずいぶん違いました。

今日は喉で押す感じの声で、メで横に平たくなっていたのですが、ちょっとしたことで広く丸くなったと思います。

その声は楽に出せ、よく響いていたかと思います。

自分としては、広がった感じがして、音を確認出来なくなっていたのですが、その声の方が音程も合っていていい声だと言っていたかったです。

早くこの感覚に慣れるように量をこなしていきたいです。

発声の深い声を意識して歌う。

普段だと声や音の方に意識がいって、歌に入りきれないこともあるのですが、楽に出せました。喉で操作する感じではなかったです。少し音程が甘くなる。

深い響きだとノリが悪くなる。といって響きでとると浅くなるので、両方のバランスをよくしていくこと。

普段しゃべっている声に近く自分の声として出てきている。この方向で色々なものの(深い響き、)バランスをよくしていくこと。(HY)

○自分が出した音よりも、出さなくてはならない音は高い。最後の方になるにつれて、呼吸が足りなくなって音が不安定になる。楽譜を読む事と、音程を合わせる事と、リズムを合わせる事を同時に集中してやらなければならないので難しい。特に意識しなくても自然にできる様になるまで、毎日繰り返し練習しようと思います。(KO)

○エ母音、オ母音(特にエ母音)が浅い、力んでいる。息を呑み止めながら発声している。楽にし、力を抜き、喉を開く必要がある。(心と身体をリラックスさせる必要が大)不自然な顔からは、良い声は出ない、ことを念頭においておくこと。聞き分ける耳を作らねばならない。今はなんとなくということがほとんどで、繰り返し聞いてわかる。耳というより意識を換えるというべきでしょうか。録音を聞いて、テンションの低さ、力弱さにびっくりしました。日頃からの元気さを心がけねばならないと痛感です。「前に出す」ことへの意識を大きく持ちたいと思います。「自分を楽にして前に」が今の私のテーマです。(AB)

○ファをしっかり、ハッキリ子音を使って歌う。と、全然響きが違ってくる。ファがぼやけている。ハッキリ。最後の音、そっと上に投げる、置く感じで。音が下がらない。最初、声がおしている。普通に。たかがテキストの一つのフレーズでも目的をもってしっかり。フレーズを感じて。そっちの方が音程もよく聴こえる。一つの曲に対して、どこにポイントをもっていか、一つのフレーズの中でもしっかり考える。それが自然に出来るように体に染込ませていく。下のシを強くじゃなくていいから、ハッキリ。下のシーレの時、もっと上から乗る感じでいくと、後の流れがスムーズにいく。休符でも、意識の部分で切らない。あくまでお休み。ファ、舌を切る部分をうまく使って。大きく出さなくていいので、ハッキリ。ファ→レ/レが落ちすぎ。もう少し明るく。響きまで落ちないように。一音一音、音程を気にしたり、するのはいいが、全体的にレガートを少しかける。なめらかに。ブレスの後、遅れないように。ソ→ミ→ソの所、ミにしっかり行くのでなく、ソの流れの中に、ミをポンと置く感じで。頑張りすぎない。ある力を上手く使って。(NZ)

○コンコーネは、他に自分で気になった点を挙げるならば、起伏が全体的にいまひとつです。録音の状態のせいも多少はあるとは思いますが、それにしても平たいな、と。音の上下や、記号の強弱は当然としても、それ以上の何かを感じられるようなものを見せたいです。概ね把握しているつもりですが、曲の流れをもっと細かく取り込みたいところ。(ST)

○「オ」と「ア」の使い分けには大分慣れて来ました。まだ音のツブが揃わず、ブレる事もあるので、出来は6割程度といった感じです。これをあれこれ考えずとも違和感無く出せるようになりたいです。

す。「一定のリズムで構成された時の4番目の音」がどうも弱いですが、特別音量が無くなったり、音程がスッポ抜けたりする訳ではないんですが、他の、それまでの音に比べるとイメージが弱い。ちょっと気が抜けると危ないので、実は結構意識を傾けていました。発声の時に使うフレーズは大抵、5つの音で構成されて、3つ目が山というか中心に当たるので、その後に来る音がぶけてしまうのかもしれない。今回、その辺りのコントロール自体は問題なく出来たので、その感覚をきっちり身体に覚え込ませたいところです。(ST)

○コンコーネは初めての10番で、フレーズ自体は非常にシンプルなのできっちり決めたかったんですが…やはりそう簡単には行かないようです。練習時に怪しかったところをそのままくじりました。これまでに何度もやっていますが、音の開きがあるフレーズ、特に上からストンと下に落ちる物はやりにくいです。着地点を探して彷徨ってしまう感覚が非常に嫌ですね。おそらく、下げようとして下げすぎてしまったり、音色が変わってしまうのが怖いんだと思うんですが、フレーズの流れの中で綺麗に消化したいです。後はラスト2段、何故か「ミラドミ」と行った後の「レド」が出て来ませんでした。どうしてもミの後にソへ行ってしまう、結構苦戦しました。正直自分でも何でこうなるのか良く分かっていません。フレーズの流れでどちらが自然かと言ったら「レド」の方だと思うんですが…練習するのは当然として、この事は記憶しておこうと思います。(ST)

○浮いている声は、声を意識を、前に前にと出す、出す、出す、感覚を身に付ける、習慣にする以外ないということがわかりました。他の人には当たり前ですが、私の生活習慣に不足していた、ひいては声にそれが反映していたとわかりました。常時忘れず、意識と感覚を習慣付けたいと切に思います。破裂音を使い、口を縦にする指示を受けました。忍耐強く、話を受けて下さったことに感謝です。クリアすべき課題がはっきりし、実行すれば次に進める目処がつかしました。声や身体や感覚全ては、意識習慣が原因で、全てに影響していたのだと思います。今まで漠然と悩みをかかえ、一人試行錯誤していました。頑張りたいと思います。(AB)

○声を前に出すことと間について。声が内にこもってしまう癖があるようなので気をつけたい。間については、慣れと考えることが足りていないと思う。何故かは自分でも分からないが、間を空ける、間を取ることを怖がってしまうのだと思う。だから読むスピードも自然と速くなる。間を意識し、どこで、どう間を取るかを考えなければならない。(OB)

○こんきょうじの課題に入りました。うしろ、よりも難しく苦戦しています。特に、書写じゃぞ書写じゃぞ、のあたりが難しいです。が、がんばります。(OB)

○アーティキュレーション、イントネーション、アクセント、プロミネンス。特にプロミネンスが難しいので、気をつけたいと思います。(OB)

○明るくて深い
ハミングでも声帯はしっかり閉じる。なんか綺麗に出そうとして抜いてしまっているが、ハミングでもしっかり声帯を鳴らさないと駄目。

今日はしたからしっかり出す事にくわえて、その上で鼻腔をつかうことを学んだ。
大げさなくらい鼻声にするつもりで出す。顔の筋肉、頬、目の周り全てで歌う感じで、相当上から出す。
自分で相当変にやっているつもりでも、意外と普通に良く通って聴こえた。
そしてそれだけだと浅くなるので、下の支えはきちんとする。
今までは暗い＝深いというイメージになんとなくとらわれていたが、明るい方が深いといわれて少し意外だった。
でも確かに言われたとおり外国人の有名な歌手はみんな音色が明るい。(KA)

○コンコーネ 29：歌になると始め構えて暗く重くなる。
dolce：イタリア語でデザート、甘いもの。甘く歌う。花の香りがかぐように、自分の歌に酔うように。
支えの重心は後ろ。今までの支えはただ固めているだけ。後ろに寄りかかるように、支えていない感じでやろうまくいく。
今日の明るさはきちんと覚える。(KA)

○声を前に、支えを後ろに
高音を出す時にあごを上げてしまう癖を直す。
全部の音を前に出すつもりでやる。
特に二音目などがすぐに引っ込んでしまっていて、ひとつのフレーズで色んな場所を使ってしまう。
全部同じ場所で歌うつもりでやる。
高音が抜けて聞こえる。
支え＝声を支えるのではなく、自分自身を支える。
今は声を支えようとして、あごに入ってしまった。
イタリアでは支える＝よりかかる、もたれる。
後ろに寄りかかりながら出すとすぐく自然に出せて喉にも引っかからなかった。
肩を引いて胸を張ってお腹は引っ込め気味で、その支えの感覚をつかむ。
声がひっくり返るくらいに喉を開ける。
ファより上の音は、「ウ」だと思って出す。
口をできる限り閉じて、出すポジションはオの時と全く同じにする。
「ウ」にしていかないと叫んでしまって子供っぽくなる。
声を前に出すことと、支えを後ろに感じることを徹底する。(KA)

○この日は支えと響きについて教わりました。
支えは体を後ろに倒した時お腹にかかる力で意識すると声をスムーズに出せるイメージがもてました。
響きは顔の空間に響かせて声を広げるイメージで練習してみます。
いい時の感じを体が忘れないように普段から気をつけてみようと思います。(HS)

○コンコーネを中心にやりました。
ジラーレという歌い方を教わりました。
元々高い声は出る方ではないしこれから練習して自分の技術として身につくよう努力してみたいと思います。(HS)

○「早口すぎる」「間が悪すぎる」「言葉が不鮮明」と言われた。
最後の最後に極端に響きを上にしてみたら、良いと言われて、録音したのを聞いてみてもこっちのほうがいいと思った。自分の感覚だと不思議な感じだったが、それが自分の悪いクセの感覚だと思うので、新しい感覚を大切に、毎日トレーニングして1日も早く直したい。(KY)

○腹式呼吸ができていない。腹式呼吸だけでもこんなに難しく、こんなにできていないと思っていたなかったので、早く身につけないと

いけないと思った。
そして声を出す練習。声が落ちてると言われて、前に飛ばそうとしても思うように飛ばない。前に飛ばすのに集中すると、ピアノを聞けずに自分勝手に出してしまうし、ピアノに集中すると、前に飛ばすイメージが雑になる。どっちにも集中できる感覚も磨かなくてはいけないと思った。
呼吸の時に自分のお腹が全然動かないので、なめらかに動くようになるように毎日練習したい。(KY)

○今の自分の声の出し方のクセについて。これからの出し方、イメージ等を学んだ。

「声が前にでていない」
「頑張っで出しすぎて力が入りすぎている」
など、今までも言われて直してなかった事だったので、一刻も早く直す様にしたい。力を入れない、声を前に出すという事に気を付けてトレーニングしようと思います。曲を聴いて、楽譜に気づいたことを書き込んでいくというのも今日からやろうと思います。(KY)

○上を向いて歌わないこと（骨格上、上を向くと、喉を痛める）
姿勢が悪い、はと胸気味を意識すること
ハミングはもっと鳴らすこと（息がだだもれ）
体はやわらかいほうがいい
いえあおう→「い」がすこし平べったい、「う」が浅い
スタカートは、少し置く（きり過ぎない）落とすようにやさしく
(KE)

○「ア」の母音が開きすぎている。縦にあげたまま口はあまり変えないこと。高音部ではさらに縦にあげる。
あごや身体に力を入れないこと。特に下降系であごが落ちてしまわないよう気をつける。
歌の基本というのは、喉が絞まらないということが一番。必ず喉を開ける。不安定かもしれないがそこに慣れること。ふらつきがちだからといって締めてしまうとそこから先へ進めない。喉を開けただけだと不安定になるので、お腹と、お腹の指5本ぐらい下の丹田はずっと踏ん張っていること。
スタカートは「短く切る」という意味だが、ちゃんと声が響いている時間を作ること。ちゃんと自分が鳴っていると確認してから次へいくように。
男性はほとんどの音域を地声で出せるが、女性は高音部では頭声に入れること（頭声に入れ始める高さは人それぞれ）。本来頭声で出すべきところを無理に地声で出すと喉が締まって負担がかかり、痛めてしまうことになる。地声も頭声も両方鍛えるべきだが、そのバランスが保てないと喉に負担がかかる。
もっと声を前に出すこと。遠くを意識してしっかり出す。前に出しつつ、きちんと頭声に切り替える。喉を開けてきちんと前に出す。喉が詰まっていると感じたら「ハッハッハ〜」と笑い声で発声してみると喉が開いてくる。
喉を開けた状態に慣れるようにがんばりたいと思います。
下降系であごが落ちないようにとのご指摘も、きちんと意識して気をつけたいと思います。
地声から頭声に切り替えるべき高さがあるということを初めて知りましたので気をつけたいと思います。(NO)

○声優入門 P.73 50音のトレーニング
「つけもの」と言うとき、普通「つ」の母音「u」を発声していない。
このように日本語の発音は意外に母音を発声していないことが多い。
これでは届くものも届かない。
日本人同士が会話をしている、聞き返すことが多いのはこのため。

外国人が日本語を勉強すると、“つけもの”の“つ”も母音を発声するため、日本人が「つけもの」と言ったのは伝わらない。だから、人にハッキリと言葉を聞かせたかったら、母音をきちんときかせないといけない。逆に言えば、子音はそれほど発音しなくてもよい。言葉をちゃんと喋ろうとするとときに、日本人は子音を強く立てようとする。

P.182 25.わかれうた
言葉を全部ハッキリ喋ろうとしなくてよい。ところどころ止まっています。
「忘れたくて」の「たくて」は弱めて流す感じで読む。(NR)

○声優入門 P.73 50音のトレーニング
日本語を読むときの原則。
「愛あれば愛せよ」の場合、「ば」と「愛」で区切れますがここで気を付けてください。
同一母音で後の母音に子音がついていなければ、ここは必ず切って発音しなければなりません。
幼児向けの番組ではすべてそうしています。(「すくう」のように言葉の区切りでない場合は例外)
「口の中で言葉を処理しようとしています。
こういう喋りにくい言葉こそ、前へ出そうとしてください。
今は胸が硬い。胸のへんで止めようとしなくて、ラクにした状態で声をスムーズに出そうとしてください。」
「声を大きくしたいのであれば、普段の声をなるべく大きくすること、身体の力を抜くこと、そして声の方向性を確かめること。」
「はっきりと喋って下さいと言うと、子音を強くして発声する人が多い。そうすると流れが悪くなってしまいます。むしろ、母音をしっかりと鳴らしてあげて、声を流す。そのほうが良く伝わる。」(NR)

○ビデオにとった 声が下がる＝顎も下がる
声が小さい方が響くし音量も大きい
アエイオウオアイエはあまり口パクパクさせない
支えと響き
支えは後ろに倒れる感じで下腹に力
声を支えるではなく体を支える
響きは鼻の方に抜く 鼻詰まり声みたくない
自分にとって低い声はだしづらい 高い方が体自由に
実践で使えないのは慣れていないからと、子音が含まれるから
曲を母音だけでやってみる
今日の良い感じを使わないとトレーニングしても意味ない
裏声みたくない感じで低い声出した方がよいとかんじた
うまくいくときは鼻の方にふっと抜けて楽になる感じ(NM)

○あごが口を開かせてる 結果、顎に力が入ってしまう
口を開かず、顎を楽に
こうすると声が不安定になるが、第一歩
練習時は譜面台にかがみをつけて自分の顔をみてやる
練習時は10前にブルブルやったり、鏡を見てやる
鳩胸意識
後ろに倒れる感じ
コンコーネで跳躍するところは、喉開くように
力みがち
おーいと叫んだときの声の感じ(NM)

○背筋を鍛えると良い、横隔膜は後ろについているので、体の皮膚は繋がっている、背中を曲げたり、凝っていたりすると良くない、声帯にも影響。
首とのど元が力んでいる。それを直すところが第一。

イタリアのベルカント唱法から、日本語は不利。
なぜなら子音しか発音しないところもあり、音程にならない。フレーズにならない。
ボーカルがコードを勉強する必要は？
バンドメンバーと対等に話すために必要。
声の負担について、しゃべりごえは歌うより声帯を酷使する。長電話はもっと悪い。
背筋を鍛えるようにしている。
喉や鼻の調子があまりよくないので、様子をみて声だししている
うたっているとき、背中を意識するようになり、そうすると自然と前かがみになる癖もとれてきた。(NM)

○低い音の時にアクセントをつける方法(アクセントじゃないが、アクセントに聴こえる方法)
子音の時間を長くする、早めにくいつかせる
低い音で頑張りなくてすむ。(低い音で聞きづらいといわれる部分も、子音を強調すればよい。)
(マメマメマー)
高いところで。
咽喉がしまっている。レガートで。一つずつ歌いすぎ。フレーズで。
子音・・・人に言葉を伝える
母音・・・人に声を伝える
日本人は母音が鳴ってないしゃべり方をしている。
日本人は母音がついてこないからいい声にならない。
マメも日本語では2文字。外国では4文字(mame)
2文字だと浅くなる。4文字で歌う。母音をしっかり鳴らす。
少しは鼻にかける感じで。
高いところかぶせる。開いてる。あいてる。
アはあきやすい。(モメモメモーで練習)
力むより力まない方がよいが、支えのない高い声よりはよい。
(高いところはある程度、体を使わないといけない。)
(コンコーネ no.2) オで練習
鼻声で。
飲んでは。
支えというのはイタリア語でもたれかかるという意味の言葉になる。(力むことではない。)
もたれかかっている時、丹田に力が入っている。
もたれて発声。歌ってて気持ちよかった。これが理想形だと思った。
胸を張る、力が入る
後ろに倒れる、自然と胸が上を向く。
もっと明るい響き
前へ出す。後ろに倒れる。
今までで一番声が明るい。
音が下がった時、聴いてる。飲みそうになる。
下がる時も前に出し続けないとダメ。
支えをしっかりとすると必ず前にでる。
肩が胸の後ろに入るように。
押さえにかかった時、のどにくる。
鼻にかけるのと、支えのバランスが悪いと咽喉にくる。
自分の場合、鼻に意識が行き過ぎている。
後ろに倒れる感覚、胸が上を向く形、声をひかずに出す感じが、すごく勉強になった。
感覚的にすぐ練習に入れなかった。
言われてる事が頭で解ってても、体がうまくついていけなかった。
後半になって体の感覚が戻ってきた感じがした。
今後はもっと神経というか五感というか、すぐ入れるように、していきいたいし、その為の準備と感覚を養っていききたいです。(NZ)

○頭の中をからっぽに。アホになりましょう
あれこれと考え過ぎていたかと思います。歌うときには一回忘れな

いと…。現実を考えてない時の方が、しっかりと出せ、音もとれて
いるのだから同じところを使って出す。低い音を低くしない。落と
さないう、ファ 広がっている。落ちている。
アの母音を他の母音と同じように出す。狭く、細く。
うならしをしっかりと鳴らす。好不調の波が激しい。考え過ぎ とい
うのも一因ではないかと思います(HY)

○母音をしっかりと鳴らしていくこと。
このことを意識しただけで、大分音も定まっていきました。おなか
からの声だったように思います。
鳴らすことを意識し過ぎ、喉につめるようになっていく。
声帯は閉じるか喉は開ける。この音域だとそこまでの力はいらない。
楽に。開くように
そして「この発声で」という条件でたが、もっとつなげていくこと。
歌の基本はレガート
1. まずはしっかりと母音を鳴らす。
2. 1が出来たら喉の力を抜いていく
3. その声でつなげていくこと(HY)

○共鳴

1. ハミングで共鳴の確認
ハミングだと、スッと上からとれる感覚があります。鼻に集めてい
くというのも何となくわかる気がします。
2. 上からのいい響きと落ちた響きを交互に。自分で意識して変える。
3. 同じことをnaで
舌が下がる時、一緒に響きまで落ちてしまう
声帯
息もれさせない。しっかりと声帯を閉じること。
響きまで落ちたり、喉声にならないように
音が上がる時に声を変えない。同じ所から。子供の声から大人の声
へこれがすごく難しかったです。すぐに響きに逃がしてしまいます。
楽な方へいかなない!
息(クレッシェンド)
5度やOctaveで回した時よりも、3度でスタッカートの方の方が、
おなかに負担がきていたように思います。
その音階のまま、1. 声を深くする 2. 飲み込む
というのをしていくのがやりやすかったです。
音源を聞いてみても、今日の中では一番出来ていたかと思います
花粉症の薬のせいか喉が渇き、かすんだり、出しづらかなり悪い
状態だったのですが、そんな時でも、いい響きと悪い響きとの使い
分けて、自分の状態を知り、いい方向へ戻せたかと思っています。
このメニューを普段にも活用していきたいです。(HY)

○発声を中心にレッスンしました。

出した息を無駄なく声に変えることが意識してやってみると全然
できてない事がわかったので普段から意識してみようと思います。
(HS)

○スタッカートをやってみてまだ上手くお腹から声を出し切れ
ないと思いました。
言葉によって上手く出せたりもするんですが苦手な発音になる
と全然崩れてしまいます。
いい時のイメージを持ちながら苦手な音もしっかり出せるよう練
習してみようと思います。(HS)

○息の使い方。
口角をあげる。
上頬に意識。

姿勢。
やわらかさ。
声量よりも響き。
支えを意識。(KE)

○息の使い方

息を体のなかでちゃんとまわすこと
ハミングで、響きを感じる
支えをしっかりと保つこと
音程は直角ではなく、なだらかに、続いていくイメージ(KE)

○どうしても、地声で上のキーまで持っていくクセがあるので
そこを徹底的に直していく。
がんばりすぎるので、ラクに声を出せるように。
支えを意識する。
自分の声を録音してちゃんと確認すること。
「がんばらない」という言葉は自分のなかでうけいれるのに時間が
かかったのですが、「がんばる」とことと、「声を出すことをがんばる
ことは別」ということで自分の中で納得させたので、また次のレッ
スンからいろいろ考えてみようと思います (KE)

○唇ブルブル で腹式呼吸のチェック (ドミド↑ソシソ↓ドミ
ド) 半音ずつ
楽に、楽に。力入るからねえ。
舌ブルブル (ドミド↑ソシソ↓ドミド) 半音ずつ
(a) ハミング (ドレミド↑ミファ#ソ#ミ↓ドレミド) 半音ずつ
背が1cm 伸びた姿勢で。
(b) んー なー んー なー んー (ド↑ミ↓ド) 半音ずつ、
一音で(口閉)(開)(閉)(開)(閉)喉で出しているから、息
は足の裏から恥骨を通して全身を巡るイメージで。
軽い息ではなく、重い息で。笑顔で。
(c) 息だけで
出発点(下から)を意識して、後半で息が薄くならないように。
一定の音量・音色(高くならない)で息が出るように。
(d) 「な」で発声(ド〜ソ〜ド↑オクターブ上ド#〜ソ#〜ド#
↓ド〜ソ〜ド) 半音ずつ
最後の音を意識して、でも頑張りすぎない。
姿勢を保つように。

4. トスティ No.11 (3回目)

「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)
最後から2小節目の「シ」は、音が跳躍するので予め準備して歌う
こと。
あと、息が混ざりすぎているので、前にもっと出す。こもっている。
止まりながら「う」で歌う(ピアノ伴奏付き)
プレスしようがしまいが、苦しいけど横隔膜を下げてまますると
音が安定する。
意識は下げたまま、息は吸わない・戻ってくるという意識で。
以前は、息を吸う度に力を緩めると言っていた。間違えではないし、
初心者には必要なので、そう教えた。
最近の新たな研究成果なんだけど、ちょっとづつ吸っているの
で息は出ているんだけど、保とうとすることが「息の支え」とい
うことなのです。
それは、まるで循環呼吸(息を吹きながら同時に吸う呼吸法)のよ
うですね。
習得するのが至難の業のような気がしますが、何かトレーニング法
はありますか?
お腹がへこへこ動かずに歌うトレーニングは、寝て、足を45°位
に傾けて歌うと、感覚が身に付くと思う。(NY)

○唇ブルブル で腹式呼吸のチェック (ドミド↑ソ#ドソ#↓ド

ミド) 半音ずつ

舌ブルブル (ドミド↑ソ#ドソ#↓ドミド) 半音ずつ

(a) ハミング (ドレミド↑ミファ#ソ#ミ↓ドレミド) 半音ずつ
響きはいいいので、お腹に息が入るといいかな。息の練習をしましょう。

(b) 5秒吸って・5秒止めて・5秒細く吐く→余った息は吐き切る
(実際に先生が私のお腹に手を当ててチェック)

胸に入っているね。椅子に座ってやってみましょう。

吐き切る時は、思いっきり吐き切る。お腹が凹んでないので吐き切れしていないのでは？

(a) ハミングに戻る

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

(d) 「な」で発声 (ド〜ソ〜ド↑オクターブ上ド
〜ソ〜ド↓ド〜ソ〜ド)

4. トスティ No.11 (2回目)

「う」で一回通して歌う (ピアノ伴奏付き)

後半 (p.34)の歌い方の確認

最初から強く歌わない。

音と休符・リズムの確認

最後から4小節目は「ソ」に向かって強く歌う。

最後から2小節目は「シ」に向かって強く歌う。

(質問)

「良い響き」とは、何も頑張っておらず、楽に声(音)が遠くに飛ぶときに、良い響きになっている感覚があります。楽に、遠くに、飛ぶ。気持ちよく出ている時かな。(NY)

○唇ブルブル で腹式呼吸のチェック (ドミド↑ソ#ドソ#↓ドミド) 半音ずつ

舌ブルブル (ドミド↑ソソソ↓ドミド) 半音ずつ

背が1cm伸びた感じ。リラックスして。

息を吸う時に、縮こまった感じになっちゃうと思うので、

吸っても吐いても背が1cm伸びた姿勢・意識で。

(a) ハミング (ドレミド↑ミファ#ソ#ミ↓ドレミド) 半音ずつ
響きはいいいので、息だけの練習をしてみましょう。

(b) 5秒吸って・5秒止めて・5秒細く吐く→余った息は吐き切る
先生のチェック (胸に入っているの、椅子に浅く座って)

(座って)

後ろは意識がいっているの、前にもっと意識を。

段々入ってきているけれど、もっと下(ミゾオチの下・手を当てて小指側)が膨らんでくるといいと思います。

(立って)

悪くない。後ろに溜まっている感じを前にも持っていけるとよい。
若干入ったけど、もっと深いんだよね。

(立って)

3秒にしてみよう。

ちょっとだけ入っている。

5秒だと沢山入れようとして、硬くなっちゃうのかも。

入る感覚を3秒で掴んで、5秒で出来るようになるといいと思います。

吐き切るのは、お腹を使ってしっかり出来ているので、その感覚でハミングしましょう。

(a) ハミング (ドレミド↑ミファ#ソ#ミ↓ドレミド) 半音ずつ
いいですよ。

(c) んー ー んー ー んー (ド↑ミ↓ド) 一音ずつ (口
閉) (開) (閉) (開) (閉)

(d) 「な」で発声 (ド〜ソ〜ド↑オクターブ上
レ〜ラ〜レ↓ド〜ソ〜ド)

トスティ No.11 (1回目)

どんな曲かを掴んで下さい。(先生のピアノメロディー演奏を聴く)

「う」で一回通して音・休符・リズムの確認

止まりながら確認

17〜20小節目は、ピアノのメロディーに対して、歌がリフのように合いの手を入れた構成になっているのですね。

ポイントとしては、伴奏も前半と後半で違うし、変化を付けて歌えるといいと思います。(NY)

○唇ブルブル で腹式呼吸のチェック (ドミド↑ラド#ラ↓ドミド) 半音ずつ

舌ブルブル (ドミド↑ソソソ↓ドミド) 半音ずつ

(a) ハミング (ドレミド↑レミファ#レ↓ドレミド) 半音ずつ
息が浅い気がするの、呼吸の練習をしましょう。

(b) 5秒吸って・5秒止めて・5秒細く息を吐いて → 余った息を脱力しつつ一気に吐く

(先生が手をミゾオチに当てて腹式呼吸の確認)

かなり重点的に息のトレーニングをした。

1.限界まで吐き切る

2.息の重みを吸うときに感じる

3.吐き切ると同時に脱力しきる

なかなか感覚が掴めなかったの、3秒・3秒・3秒でやってみたら多少お腹に息が入るようになった。

(a) ハミング (ドレミド↑レミファ#レ↓ドレミド) 半音ずつ
咽喉ではなく、お腹の張った状態をなるべく保って発声して下さい。

あとは、笑顔で(口角上げて副鼻腔周辺に響きを保つ)。

(c) んー ー んー ー んー (ド↑ミ↓ド) 半音ずつ、
一音で

(口閉) (開) (閉) (開) (閉)

(d) 「な」で発声 (ド〜ソ〜ド↑オクターブ上ファ〜ド〜ファ↓ド
〜ソ〜ド) 半音ずつ

大きく前に出すっていうのと、響きは変えない。

今くらいの息の溜めからちょっとずつ増やしていくと、もっと歌いやすくなるはず。

ケーナ(竹を細工した縦笛)の話をした。

独学で吹き方を見出した人に吹いてみると言われて普通に吹いても、微かに「フュー」と音はするものの、笛としての音量が足りない。その人が、3年7ヶ月掛かって見つけ出した(おま悟りに近い?!)方法を聞いて、吹いてみたら一発でしっかりした音を出せてしまった!

それは、下唇に内側から舌を押し付けて、縦笛の口と接触する部分に限りなく細い口の開き具合にして息を強く一定に吹くという方法である。

「響きも大事だけど、お腹(息の支え)も大事!」であった。

(NY)

○今回、6で結構引掛かってしまいました。実は最初ピアノの音が聴こえにくく、「まあ大丈夫だろう」と余りにせざるどころ、やはり上手に行きませんでした。頭の音が「ド」なので、取りにくいのは確かなんです。その場の状況で出来不出来が左右されてしまうのは良くないので、これも訓練、と思ってやっていたんですが、細かい所で粗雑になってしまうのは否めません。まだまだ未熟だと感じました。

他は6に比べるとスムーズに行きましたが、9はフレーズとして面白かったです。ラストの「ソ」がいやらしいな、と思ったら案の定そこが落ちりませんでした。音の開きがあるフレーズというより、上から下にストンと落ちるフレーズが如何せんやりにくいです。今の自分の技量では、相当意識しないと着地点が見つからず、予定地点よりも上で浮いたような感じになってしまいます。頭の中では常に「低くならないように」というのがあるので、そのせいで音を下げにくくしてしまっているのはあると思います。これはもう自分

の感覚に自信を持つ事と、思い切ってやって行く事しかないですね。ただ、前後の音によっては、下に引っ張られすぎるとフレーズ全体が重くなってしまったりするので、やはりフレーズ全体の流れやバランスをパッと掴めるようにになりたいです。次は6/8。音符が増えて忙しそうですが楽しみでもあります。(ST)

○今回最初にひっかかったのは8でした。音の移りに気が行き過ぎたのか、ドが落ちきらず不安定になってしまっていました。リズム的に慣れない2/4というものもありますが、他よりも短めに出す音がちょっと下目に行ったり上目に行ったりすると、中々やりにくいのは確かです。そこを意識せずにサラッと出来るとカッコ良いんですが…。その為のレッスンなので、まずはフレーズ毎のポイントをパッと見て判断出来るようにになりたいです。

そして3/4拍子ですが、3拍子というのはやはり他の2拍子や4拍子とは違って聴こえます。なんというか、テンポ良く聴こえます。そのメカニズムまでは分かりませんが、3連譜やシャッフルのパターンが独特のノリを作るように、3という数字自体がまた特別な意味があったりするのかもしれない。

その3/4の4ですが、このフレーズには何か感じるものがありました。パターンとしては単純なんですが、下降形のフレーズとして捉えると上手く行かないように思います。各小節の頭を線で結んで、そのラインは常に保ちつつ糸を垂らすような感覚でしょうか。こう、イメージが早い段階で作れるフレーズは案外出来るんですが、全てがこうは行かないのが残念な所です。どうも自分はフレーズに対してのイメージが出来るか否かで成果が変わって来てしまうようです。そのイメージの作り方を明確に出来れば武器になると思うんですが…。練習あるのみですね。(ST)

○高い音、裏声だけで地声で出してるイメージで出す。
下から上に移行する時も、上にチェンジしながらも下げるイメージ。
ヘッドヴォイス気味だけど胸声で出しているイメージで出す。
「ゴォ」「グゥ」とかが喉を下げるのにやり易いので、当分これを使って練習をする。(NI)

○体を動かしながら声を出す事によって、イメージが少しつかめた気がしました。
声を出す時に、「押すんじゃなくて下から引っ張るように」と言われ、最初は引っ張るとはどういう意味なんだろうと思いましたが、言葉の通りイメージしてみたら、その通りに出来て、まずイメージをするという事がとても大事なんだと実感しました。(OZ)

○歌っている時は止まっている所や固まっている所があってはいけない。
アクビのときは止まっている部分はない喉も動いている、そんな感じにほぐす。
ほぐした所へポンプ入れる。
下からぐぐぐぐ〜と(支え)
上からはフ〜と寄りかかる。
「支え」と「覆う」
「ポンプ」と「ほぐしユルユル」
背中のは固くせず身体の全面ばかり使わないこと。
物足りない位の方が声はよく出ている。
フォルテを使うとフォルテしか出なくなる。
「物足りないフォーム」の方が幅が利く。
高い音は実際使う事が無くても、出ればミットも上がって声帯に余裕が出てくる。鍛えるべし！
上の歯で息を持っている感じ。
中音域に入ってもまだ上の音のつもりで出す。

(下りてくる時は上の感覚を多めにやる)
音が下がってゆく時、身体は上がってゆくつもりで出す。
スムーズなチェンジの為には、身体の声をよく聞く事。(NI)

○体の中を筒のようなものが貫き、その中を空気が流れるイメージを持つこと。

音階を、共鳴部をたてに使うと喉声になりやすいので、奥に向かって深みを持たせる空気の流れイメージについてはこれまでも指摘されていたことなので、これからもトレーニングを重ねることによって定着させたい。

全体的に不要な力が入りやすいので、喉に負担をかけない、余計な力を入れない発声の練習を自分のものにしていきたい。

アニメが好きで声優のまねをしているうちに、オリジナルを含めて声がいくつかできました。

せっかく好きな分野なんだし、歌にこだわらず声優のオーディションを受けてみるのもいいかなと最近思っています。(AR)

○アクセントのとり方がおかしいことに気づけた点。

下から上げるクセ(イントネーションがおかしい)がある。
強調しようとする、下から突き上げるようにわざとらしい言葉使いになっていることに気づいて、修正できるようになった点。
一言一言を、小さな音量であってもしっかりと声を張ること。(HT)

○目を使って音程を取る癖が発見出来た点。

高音部から低音部への移行が苦手だと気付いた点。
体が疲れていると、息を上手く使えないということを実感した点。
無理に大きな声を張り上げようとせず、軽〜く、細い線を遠くに飛ばすようにした方が、良く響いて気持ちのいい声になることを体感した点。

口周り、喉周辺、体の内部を柔らかい状態に保つために、高い集中力を長く維持出来るようにすること。出だしから最後まで、自由自在に息を操れる体になること。(HT)

○口内上部を上を開く意識を持つことで、音が出し易くなった点。
鼻の周りの緊張をほぐすことで、音の抜けが良くなった点。
高音部になると、無意識に喉を絞めてしまう癖がある。
口内上部を意識することで、高音部でも喉を開けるようになった点。
「イ」、「エ」段で舌が上に上がり過ぎてしまう癖がある。
しっかりと口内に大きな空間をつくらせて音を響かせられるようにすること。(HT)

○言葉がはっきりしないので、注意。注意しすぎることはない。

「コーラスを人に付けてもらおう時、困難な箇所は1人で無理にがんばらなくてもいい、2人で完成させれば良い」と言われた事について、目からうろこが落ちた感じ。今までコーラスはやってきたが、自分がメインボーカルになる事はあまりなかった。

リードボーカルの時は前に前に、1人でがんばらなくてはと思ってたけど、無理をする必要はないという事。

例・高音のロングトーンが綺麗に伸びない曲があって、その3度上に字ハモでコーラスを入れてもらうのだが、上が綺麗に入ってくれば、下が無理にがんばらなくても良い。最低、ピッチをキープしていれば、音色は無理に作るうとしなくても良いと解った。

レッスンや1人で自宅で練習する時はさほどピッチが酷くないのに、スタジオでバンドでやったり、本番の時は悪くなる。

バックがうるさく、モニターも良く聞こえず、無理に大声を出そうとしている気がする。それで、喉がガラガラになる事も。

本番でノってくると、曲に入ってアクションが大きくなり、体の使

い方の細かい事を気にしなくなり、歌も乱れてくる。勢いで行くのが良いものもあるけれど、最低限必要なピッチやリズムなどキープしたい。

徳永英明さんが80%の力で歌うと言っていたが、余裕を持ってそれ位で常に歌えるようになりたい。余裕というのは、全てにおいて重要ですね。(OK)

○母音により口の形が変わり、音色も変わってしまう。曲中であまり変わらないように。

高音ロングトーンでは、喉に戻ってきてしまう。遠くに少しづつ飛んで行くように。(OK)

○口(喉)の中に丸いものが入っているイメージで空間を保つ。丹田から頭までをつなげるのを忘れる事があるので、注意。先生には下あごに力をいれず、上あごのみで出すイメージと言われたが、それは同じイメージなのではないか？あごの上下がくっついて、空間が出来てないことではないかと。同じ指摘を受けているというのは、私の特に弱点の部分であるだろうから、特に注意しないといけない点なのだろうと思う。(OK)

○母音によって喉の形が変わってしまうので、変わらないように。鼻の奥から息が流れるのを感じる。裏声と地声のチェンジがスムーズにいくなければ、地声でもポジションを裏声に近い状態にしておく。キーによって、自分の出しやすい音色を出している。色んな音色が出るのなら、曲部分に合う音色を出す。スムーズに音色切り替えが出来ないので、自由に出来るようにしないと。(OK)

○音符の数え方を教えてもらった。曲を練習する時はまず音程を正確にとってから、拍を数えて強弱をつける。楽譜が正確に読めず練習不足だったので、声もなかなか出せなかった。もっと曲を歌い込んでレッスンに臨みたい。(KS)

○イメージ次第で割と簡単に良くなるものなのだと思います。まだ硬くなっていることが多いので、伸びて広がるイメージを持つのを忘れない様にしなければと思います。(OZ)

R<研究生のお勧めアーティスト>

○「キリンジ」のニューアルバム

相変わらず、曲も詞も練りこまれていて良く出来ている。またもやスティリーダンとドナルドフェイゲンをほうふつとさせる。彼らの曲はいつも出来すぎている感もあり、こんなに難しくしなくてもいいだろう(コードにテンションがありすぎなど)、買わなくてもいいやと思ったアルバムもありますが(出来ているのと好きや気持ちいいは別)、今回は全体がソフトに出来ているせいか？(特に声？)聞きやすく、つい買ってしまった。聞きやすく流れてしまう感もありますが、オフコースやはっぴいえんどなどを感じ、私は安心していられました。(OK)

○「黒人演歌歌手 JERO」

ビミョー過ぎかつ、インパクトあり過ぎ。見た目とダンスはヒップホップ。タイトルは「海雪」。♪あなた追って出雲崎、悲しみの日本海。

愛を見失い 岸壁のうへ、落ちる涙は積もることの無い まるで海雪いへ。

節回しと溜めは全く「五木ひろし」。日本語のフレーズをどう色っぽくするか完璧分かっている、とにもかくにも、耳がよくて先生に言われたらすぐさま直しているのかもしれない。B面は♪東西南

北ひとり旅、ちょっとふざけている。

おちゃらけでなくて、完全にニュアンスをものにしてる、発音完璧。カルフォルニアの海イメージしながら歌っているのだそうだ。氷川きよしの追い風なるか(!?)んへ、キビシイ。好物の「梅干」と「納豆」はやらせまいなあ・・・？(^^)日本人のおばあちゃんを喜ばせるために、西海岸で美空ひばりなんぞを歌って大きくなったのだそうだ。

たけしさんだったら、「誰でもピカソ」に出演させるだろうか?? Mステーションには、すぐさま出演して欲しいが(^^)これだけマスターしているのだから、使い方がイッパイあると思う。でも「インパクト」と「オリジナリティ」を同義語に扱うことはできかねるかもなあ。

日本で歌手になって、紅白歌合戦に出て、おばあちゃんを喜ばせるのが夢だったのだそうだ。

んへ、早乙女太一ガンバレ、大衆演劇でヒップホップやるか!???? (MK)

DVD

○「紳竜の研究」

Disc1だけで150分もあったけど、ノンストップで見ってしまった。島田紳助が漫才師を志し、いかにライバルとキャラがぶつらずに、自分のブランドを確立して売れる戦略を立てたかを、吉本の学校で手の内明かしてしゃべった2時間がまんま収められていた。すばらしい「起業家精神」、小商いの天才は確信犯的に売れていくのです☆☆

今漫才してへんし、相方も亡くなったし、もういい人に見えてもいいから、こんなDVD作れるんだらうけど。現役でコント作ってるダウンタウンの松ちゃんがやったのではシャレになんない。懐かしいツッパリ漫才には、野球解説みたく、(ココがおもしろいやろ・・・)といった、B&Bの島田洋七の解説が割音声で入る。M1の予選目指してる人のテキストの意味なのかもしれない。歌の売れ方は、お笑いよりさらにいろんな要素が絡み合って、偶発的な部分もあるだろうけど、紳助さんの市場分析は参考になると思います。BVでの声分析ではなく、“市場”分析を試みるということです。

(歌唱力)(時代性)(客層)(異性に受けるか・・・)などなど自分で必要と思う項目を作ってみて、紳助さんがつくったような分布図を作ってみれば、何かそこに時代を見つけられるかもしれません。(MK)

LIVE

○「大阪フィルの定期演奏会」

曲目はショパン『ピアノ協奏曲第2番へ短調作品21』とブルックナー『交響曲第5番変ロ長調』でした。

ブルックナーがすごくよかったです。今回は最前列で、音響的にはむちゃくちゃいい訳でもなかったんですが、コンマスの方を間近で見られて、すごく勉強になりました。長原幸太さんという方で、前回定演を見に行った時もその方がコンマスだったんですが、音も、表現も、貫禄も、すごいと思いました。若干26歳と知ってびっくりでした。

本当に、表現者やなと思いました。あと、演奏もですが、違うところでは、貫禄、これはやっぱり大事だなと思いました。やっぱり、あるのとないのでは全然違う。自信とか、そういうものがあるのとないのでは全然違う。そういうところも考えないといけないのかなと思いました。考えることはいっぱいあるなあと思いました。

とにもかくにも、ブルックナーは本当にすばしかったです。客席も拍手喝采でした。(MM)

○「リマタンゴ」

今回ボーカルが入ると聞いていったところ、60代半ばの女性歌手、正直、このお年の方にしては、高音がきれいだったけれどワルツのリズムがすこしヨレているように感じた。(KE)

○「マリア・ホセ・メンターナ」グランミロンガ マンサーナ楽団
現地でも名高いマリア・ホセの歌を聞きに。
リズムが体に入っているのがよくわかる。フレーズが自由自在。
好き嫌いはわかれそうだけれど、あそこまで自由に歌えたら楽しい
だろうなあと感動する。
タンゴによくある、「ずらし」は、単に早口だけではなく
音楽のリズムと、言葉のリズム、どちらも感じなければいけないの
だろうなと思う。(KE)

BOOK

○「ラブホテル進化論」

すごいタイトルですが、コレ神戸の女子大生のゼミの卒業論文。インパクトのある題名は新書で読み流すのにピッタリで、そこそこ売れるに違いありません。度胸と足でかせぐマメさに教授は絶賛したそうで、ぜひ来なさいと大学院にも進んだそうです。フツーに清楚でかしこそうな女子学生の論文が「ラブホテル」だというので雑誌（女性誌ではないみたい・・・）にとりあげられて、新書出版。
まだ20代だし、考察としては「日本の文化だ・・・」などで、あとはホテルの変遷今昔と、経営者をせっせとたずねてインタビューの、まあいや”レポ”☆なのです☆
彼女に2冊目があるかどうかは(?)だけれど、(いい時代になったのかも)と思いました。
このタイトルで、帯に顔写真入り。で、たとえこれが一発やになったとしても、この先「ラブホ」は彼女の勲章にこそなれ、プロフィールに傷をつけることは決していないような気がします。
人より何か、コレはびんとくる、鼻が利くってマニアなものがあれば、何が当たるか分からない、でもって何でもアリの寛大な世の中。まわりの気分に流されず、自分はコレが好き、興味がそそられるっていう自分の本音に敏感になる大切さを感じました。
ホント、(何でもいいんだわっ☆)って勇気づけられたような気がします、ハハ。(MK)

○「深夜特急」 沢木耕太郎 著，新潮文庫

第三巻 ～ インド・ネパール編 ～

(対談)十年の後に

此経啓助(インドで出会った日本人)・沢木耕太郎

p.203 インドで得たもの

沢木：ところで、此経さんはインドで何を得心と思ってました？
此経：得る、得ない、じゃなかった。年齢が30を超えて、教師で、堅気で人生を半分生きて、でも、これからの半分は自分のために生きてみたい、自分自身を観察したい、ということだったんだよね。あの地に自分を置いてみて、干からびるのか、液体の玉が低い所に転がるように自分の道を行くのか・・・。

理屈でわかる学問は三十までで結構だ、と思った。

沢木：違う生を選ぼう、というのが濃厚にあった？

此経：選ぶ、というより・・・これからは好き勝手にやりたいな、という・・・。

沢木：単純に言えばヤクザな生き方をしてやろう・・・。

此経：一カ所にずっといてね。

沢木：にもかかわらず、お会いした時、此経さんがとても健全なのに驚いた。

(～途中略)

p.204

沢木：インドで陰気になったことがあります？(笑)

此経：あまりないな。自分に道徳というほどたいしたものではないんだけど、ひとつの律のようなものがありましたからね。つまり、自分はこのインドではただでさえはみ出しているアウトサイダーなのに、それにまた、大学をやめてインドに行くというのめれっきとしたアウトサイダーなのに、さらにそれに輪をかけて訳のわからない不透明なアウトサイダーになるのはいやだ、と思っていた。

沢木：それが、此経さんの健全さだと思いますね。

第五巻 ～ トルコ・ギリシャ・地中海 編 ～

p.33：私がそこで黙ってしまうと、長髪の若者が、またさっきと同じ質問をしてきた。

「禅とは何なんだ」

私は黙って考えはじめた。曖昧な歴史的事実ではなく、日本人の私が禅とはどんなものと感じているのか、それを正直に伝えればいいのか。どれくらい考えただろう。ふと、私の脳裏にこれまでバスで通過してきた道が浮かんできた。道。しかし、それが禅だという気はしない。だとすると・・・。

二人の顔に、私が辿ってきたルートを喋ったとき以上の畏敬の念のようなものが浮かんでいる。気がつく、ベッドに腰を掛けた私は、腿の上で軽く両手を組んでいた。たぶん、考えているあいだは眼を中空に据えていたのだろう。

私は不思議な気分になりながら言った。

「禅とは・・・途上にあること・・・だと思う」

私が言うと、長髪の若者がゆっくりとその言葉を繰り返した。

「ビーイング・オン・ザ・ロード・・・」

私は彼の言う英語の響きを聞いて、その答えも存外悪くないかもしれないと思った。

p.226～228：次から次へと生み出される現代日本のシルクロード旅行記なるものもその大半が甘美で安らかなシルクロード讃歌であるように思われます。肉体上の苦痛、物理的な困難については語られても、ついに「一歩踏みはずせば」すべてが崩れてしまうという、存在そのものの危機をはらんだ経験について語られることは決してないのです。

(途中略)

しかし、何かが違う。と今の僕には思えてなりません。

僕が西へ向かう途中に出会った若者たちにとって、シルクロードはただ西から東へ、あるいは東から西へ行くための単なる道にすぎませんでした。時には、彼らが、いつ崩れるか分からない危うさの中に身を置きながら、求道のための巡礼を続けている修行僧のように見えることもありました。彼らは、もしかしたら僕をも含めた彼らは、頽廃(たいはい)の中にストイシズムを秘めた、シルクロードの不思議な往来者だったのかも知れません。

しかし、彼らこそ、シルクロードを文字通りの「道」として、最も生き生きと歩んでいる者ではないかと思うのです。

滅びるものは滅びるにまかせておけばいい。現代にシルクロードを甦らせ、息づかせるのは、学者や作家などの成熟した大人ではなく、ただ道を道として歩く、歴史にも風土にも知識のない彼らなのかもしれませぬ。彼らがその道の途中で見たいものがあるとすれば、仏塔でも、モスクでもなく、恐らくそれは自分自身であるはずで。それが見えないままに、道の往来の途中でついに崩れ落ちる者も出てきます。

クスリの使いすぎで血を吐いて死んでいったカトマンズの若者と、そうした彼らとのあいだに差異などありはしないのです。死ななくても済んだとすれば、それはまたまた死と縁が薄かったというにすぎませぬ。

しかし、とまた一方で思います。やはり差異はあるのだ、と。結局、徹底的に自己に淫することができなかったからだ、と。

第六巻 ～ 南ヨーロッパ・ロンドン 編 ～

フィレンツェのアカデミア美術館にて

p.62-63:ところが「ダビデ」の像の前に、思いがけない作品があった。いや、それは作品とは言えないものだった。石の塊、というのが最も実体に近い。石の塊。だが、それはただの石の塊ではなかった。ミケランジェロが彫り上げようとして未完のまま放棄された大理石だったのだ。その未完の大理石の塊は四つあったが、とりわけ私に強く迫ってきた「目覚める捕虜」と名付けられたひとつだった。

半分どころか四分の一ほども彫られていない。大理石の塊に男の体がレリーフのように浮き出ているだけだ。しかし、それは未完であることによって、大理石と像との関係が、だから素材と作者との関係が濃密なほど鮮やかに炙り出されていた。

それはまるで男が大理石に囚われているようだった。男は苦しげに顔を歪ませ、体をよじっている。四肢を震わせ、大声を上げ、大理石の桎梏(しっこく)から今まさに脱け出さんとしているかのようでもある。

私はその荒々しいエネルギーに満ちた未完の像を見つめているうちに、奇妙な幻想を抱いた。

遠い遠い昔のこと、神の怒りに触れたひとりの男が大理石の岩に閉じ込められる。ある日、石工の手によって切り出されてきた大理石を見て、その奥に埋もれ苦しむ男がいるのを感じたミケランジェロは、ノミを振るうことで彼を大理石の牢獄から救出しようとする……。だが、男の体にはミケランジェロが振るったノミのあとがくっきりと残っていた。それは、男があらかじめそこに閉じ込められていたわけではないということは何よりも雄弁に物語るものだった。ミケランジェロの振るうノミのひとふりひとふりが男に肉体を与え、生命を吹き込んでいったのだ。覚醒ではなく誕生させようとしていたのだ。その時、ミケランジェロは神に近い存在となる。大理石の男にとってはミケランジェロこそが神である、といってもよい。

それにしても、創るということのなんと凄まじいことか。男は大理石の牢獄から完全に解放されることはなかった。囚われていることの苦しさだけを露にされただけで放置されてしまった。だが、本当の苦しみは、彼の神になれなかったミケランジェロにこそ深くあったかもしれないのだ。私は創るという行為の秘密の一端を垣間見ることができたような気がして、その像の前からしばらく動けなかった。(NY)

<おたより>

○約3年間、本当にお世話になりました。いろいろと発見があり、心から感謝しております。今後、どこに向かうのか、正直わかりません。確かなのは、歌うことで元気になるということ。音楽は私に勇気を与えてくれる。最近、やっとステージ上で自分を解放することができるようになってきた気がします。

思えば先生の本を読んで、いてもたってもいられなくなり、電話をしたのが、プレスヴォイストレーニング研究所との出会いでした。今後この出会いを大切にしながら、自分探しの旅を続けます。(プロ10年 MC)

○ご無沙汰しております。2001年4月～2004年9月まで在籍しておりました。

3年半お世話になって以後、丁度今日で折り返しの3年半が経過しましたので、節目にと思い、お便りさせていただきます。

未だに自分がプレスヴォイスに居る夢を見ます。

あれからいろいろな先生に学び、バンドにコーラスに様々な場に飛び込んでみたくですが、

まだまだ、あの当時に比べたら物足りないんでしょうか…?

それでも、ここ1～2年でようやくお客様に、少しは見せられる形

にはなってきた実感はあります。

退所する頃のアテンダンスの文章を見ると悲壮感漂い過ぎて、読むのが辛いのですが、今は、多少は改善されたと思います。(自分を自信過剰でもなく卑屈でもなくニュートラルに捉えること、これを私は呼吸の話から理解してきた様に思います)

日本の歌の世界は、少しは変わっていくんでしょうか。

それとも、相変わらずなんでしょう…。

変化の潮流がもし現れて、そこに私も参加出来たら、大変光栄な事だと思います。

相変わらず夢見ている状況ですが、少しずつでも形にしていきます。とりとめのない長文ですいません。

先生、研究所の皆様、それではお身体に気をつけて。(ZY)

○少し昔ののですが、私の仕事の柱である、指揮の映像ができましたのでお送り致します。もう一年も前ですね。人に紹介して頂いてはじめて歌劇場に関わった時のものです。第2部トロイ戦争15.16の指揮をしています。ベルリオーズのオペラ「トロイの人々」は大変な名オペラですが、大部なので演奏される機会は少ないです。歌手の皆さまと初顔あわせでいろいろ困難もありましたが、本番がおわったあと、客席から「すばらしい」のため息がきこえたのが、最高にうれしかった。先生はじめみなさまのご指導のおかげで、とてもありがたいことです。

ちなみにフィナーレは、なぜか歌手として参加し、大暴れ(?)しています。あわせまして、ご笑覧下さい幸いです。指揮者としてよりも歌手、練習ピアニストとしての方が評判がよいようで、それぞれで次の仕事を頂き、大成功のうちに幕をとじました。映像でき次第、お送り致します。

福島先生やトレーナーの先生方に教えて頂いたこと(今も会報を通して)がとても深く自分の財産になっているようです。お礼申し上げます。ありがとうございます。

4月1日にヨウコ・ハルヤンネ氏のトランペットリサイタルを聞きにいきました。無造作に立っているんだけど重心が低い、低い。肩に力がなくて透明な音が上から下から響いてきました。トランペットってこんなにセンチメンタルで美しい楽器だったのですね。イメージが一変しました。

最近買ったおすすめのDVDは、モーツァルト「フィガロの結婚」カールベーム指揮ウィーン国立歌劇場1980年の来日公演です。ヘルマン・プライにルチア・ポップの豪華歌手。古典的な演出で、落ちついて楽しめます。やっぱりオペラって楽しいな、と笑顔で見ました。また随時おたよりさせていただきます。

今年度は数学で博士号を取得し、来年度は振興会の研究員になる予定です。音楽は、「くるもの拒まず」で何でもやりますが、自分から積極的に動かない年になります。自己トレーニングとしては、発声はもちろん、ピアノはベートーヴェンの後期のソナタ、ヴィオラはバッハの無伴奏を練習しています。毎日がとても充実しています。

最後になりましたが、福島先生、研究所の皆さまの健康とますますのご活躍を心から祈っております。(SJ)

■日録 Select by Ei Fukushima 2008年2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-185 「ラブソングに描かれた心の揺れ」(1) 松本隆さん 2/1

もともと僕は「情熱」と「愛」は全く別物だと思っています。情熱は本能的な「脳内物質」のようなもので、一定の間燃えれば後は反応しなくなる。情熱があるから愛があるのではなく、むしろ情熱から愛に移行することが難しい。この二つを曖昧にしたままだから、ごちゃごちゃ混乱してしまう関係が多いのではないのでしょうか。髪や爪が日々生まれ変わるように、人の心も愛も一秒ごとに変化していくものです。その中で時に言葉のぶつかり合いもあるでしょう。でもそれを固定した自己主張で終わらせてはいけません。相手の「のりしろ」をいつも考えて、自分もそれに合うのりしろを作っていないとね。こうして変わりゆく人生の「揺れ」を楽しんだ方がいい。

—情熱愛。愛情熱。のりしろと揺れ。(F)

●KFN-186 「ラブソングに描かれた心の揺れ」(2) 松本隆さん 2/2

僕の詞は「ごちそう」ではなく、「うつわ」でありたいと思っています。ごちそうは食べたら一回で終わりですが、うつわは洗えばまた使えますから。そしていつの時代でも聴く人の「自我」がそこに入ってはじめて曲が完成するのです。

—うつわに入れる。(F)

●KFN-187 「学力世界一」を支える学力観(1) 福田誠治さん 2/3

経済協力開発機構(OECD)の学習到達度調査「PISA」。PISAは「知識と能力、経験をもとに、将来の実生活に関係する事柄にいかに対処するか」を調べるため、「自分で答えを作り上げ、文章あるいは語句でそれを表現する自由記述式の問題」を出すことを特徴とする。

「社会のすべてのメンバーを統合する能力」「異なった文化を理解する能力」が絶対的に必要となった。つまり、PISAは、義務教育を終える段階の若者が、「今まで何を学んだか」ではなく、「これから何ができるか」を測ろうとするテストなのである。

—生活対処力。これからさ。(F)

●KFN-188 「学力世界一」を支える学力観(2) 福田誠治さん 2/4

「知識とは固定したものではなく、変更可能(renewable)であり、協同作業のなかで作り上げられていくものだ」

「勉強とは楽しいものですよ」「あなたの人生が豊かになりますよ」「あなたの人生を切り開けますよ」と語りかけるほかはないのである。

一方の子供たちは、「自分のために」学ぼうとする。教師は「なぜ」「なぜ」と問いを発することにより、より深く、また多面的に考えるように支援する。

—renewable、Why?(F)

●KFN-189 「目標をもって生きる」 山田日登志さん 2/5

目標を持って毎日を生きる。

その目標が人様の喜びにつながり、この地球に生きる自然を大切に、人間と人間、人間と自然がお互いに感謝しあいながら、この無限の宇宙の中の地球号の上で日々を送れるところには、ムダはないのだと結論づけることにしました。

—地球号は、パニックしているの。(F)

●KFN-190 「ゲーテのことは」 2/6

「あなたにできること できると夢見たことがなにかあればそれを今すぐ始めなさい。

向こう見ずは 天才であり 魔法であり 力です。

さあ 今すぐ始めなさい。」

—今すぐ、向こう見ず。(F)

●KFN-191 「テレビとラジオの視点」 久米宏さん、落合恵子さん 2/7

久米 始めたときはかなり非難轟々で、軽薄の代表みたいに言われましたけどね。僕は基本的にはみんなが意見を言ってくれるような国になってほしかったんです。特に政治的な意見は高校生でも中学生でも言うべきだと。歌番組とかクイズ番組をやっていた人間が政治的発言をするのはいかかなものかと、そこに一番世間の抵抗があったんですけど、それこそが狙いで、僕が言うんだから皆さんもおっしゃったほうがいいですよということだったんですよ。

落合 私はラジオから活字に行っちゃった人間なんですけど、わかるような気がします。活字をやってる人間はテレビをどこかで下に見てる。それで歌とかクイズの司会をした人がニュースに出てきたことに、ある種の嫉妬含みの批判でしょう。

久米 久米宏ごときがと(笑)。一番言われたのは、「あいつはジャーナリストではないじゃないか」と。でも、僕は自分がジャーナリストだと思ってないし、名乗ろうとも思ってません。

落合 そうおっしゃってる久米さんの番組がもっともジャーナリストチックだったのが面白いですね。

—あえて、叩き台に、先に行け。(F)

●KFN-192 「テレビとラジオの視点」 久米宏さん、落合恵子さん 2/8

久米 テレビってラジオより生理的だと思うんです。顔が映るからあらぬことまで想像して好き嫌いの判断をするには非常にいいんです。ただ僕は人間に対して好き嫌いの判断をするのはあまり上品なことではないなと思って、好きじゃないんですよ。そういう意味でテレビは「上品(じょうばん)」ではないなと。最初に自分がテレビに出たときのVTRを見てそう思いました。

—生理的は、上品でない。(F)

●KFN-193 「使命感」 吉田栄作さん 2/9

吉田栄作は問う。「みなさんは自衛官にとっていちばん大切なスキルを想像できますか?」「答えは“使命感”なんです。対テロ工作で仲間と組んで敵陣に突入するという設定のトレーニングがあったんです。そのとき後ろから突然、“〇〇一曹が撃たれました”って声がして、フッと僕は振り向いた・・・そこは振り向いちゃいけないかったです。“彼が死のうがどうしようが、前に進まなくてはいけない”と言われました。“振り向いたら、次は君が死ぬんだ”と。まず指令があって、ターゲットに向かっていく以上、それだけに食欲であらねばならない」

—仲間よりも、先の使命は、銃後、将来のため。(F)

●KFN-194 「タレントがニュースを読む国、日本」 2/10

日本はニュース番組をタレントが司会する世界唯一の国であるが、国民が他国の放送に興味がないためそれを不思議に思わない。パーソナル・コンピュータという概念を最初に発表したアメリカの学者アラン・ケイは「視点はIQ80に匹敵する」と言った。物事を眺める視点の結果の大半を決めるということである。我々はつい日本視点で世界を理解しがちであるが、世界の視点から判断してガラパゴス現象から脱却することが要求されている。

—視点を変える。(F)

●KFN-195 「二宮尊徳のことば」 2/11

「遠きをはかる者は富み、近くをはかる者は貧す」 二宮尊徳

—近くをはからない。(F)

●KFN-196 真言密教(1) 最福寺法主 池口恵観さん 2/12

真言密教の骨格を成す重要な教えに「身口意(しん・く・い)」という思想がある。「身」とは肉体、「口」とは食物や空気を取り込み、言葉を発するところ、「意」とは心のことである。密教では「仏になりきって生きよ」と説き、仏になりきるためにはこの身口意を密にすることが大事である。大声で言葉を発して呼吸法を身につけることで、心も肉体もエネルギーが満ちていくのである。

—深食い?心杭、深紅い!? (F)

●KFN-197 真言密教(2) 最福寺法主 池口恵観さん 2/13

第1か条は「大きな声を出すこと」である。密教の護摩行で、「のうまくさんまんだ!」と腹の底から大きな声を出し、歌うように御真言を唱えるのは、宇宙のリズムを取り込むためでもある。人は満ち潮のときの生まれ、引き潮のときに亡くなる。人間も宇宙のリズムの中で生きているのであり、そのリズムが壊れると、心や体の調子もおかしくなる。現代に生きる人間は、大きな声を出すことがなくなっているが、大声を出すことで脳に血が巡って回転がよくなり、心に眠っていた人間本来の野性が目覚めるのである。

—のうまくさんまんだ、NO MAC サンMANだ! (F)

●KFN-198 真言密教(3) 最福寺法主 池口恵観さん 2/14

第2か条は「体を動かすこと」である。最近は朝、ラジオ体操をする習慣が減っているようで、とても残念である。「健康のために」とよく言うが、体を動かすことは肉体だけでなく、心にもよい影響を与える。さらに、姿勢を正しくすることも大事だ。姿勢が悪いと、人間の活動エネルギーを生み出す内臓を弱らせ、それが精神にも悪影響を及ぼす。そもそも大きな声を出すには、姿勢を正しくしなければならぬはずである。

—姿勢、声。(F)

●KFN-199 真言密教(4) 最福寺法主 池口恵観さん 2/15

第3か条は「生き方を変えること」である。自分の生き方を見つめ

直し、今まで「家族のために」と言いながら、実は「自分のために」生きていたのではないかと疑ってみたい。財産や肩書などに対して執着や欲を持つことは、困難に立ち向かわせる原動力になるので、決して悪いことではない。ただし、それを自分のためだけに使ってはいけない。弘法大師様は「大欲をもって」と説く。自分の幸せだけでなく、他人の幸せ、世の中の幸せを実現するという大きな欲を持ちなさいということ。仕事で挫折して生きる気力を失ったのなら、これからは世の中のために生きると考えてみてはいかがだろうか。

—世の中へ大欲を。(F)

●KFN-200

「話し手の気力で決まる」(1) ジャパネットたかた社長 2/16

例えばテレビショッピングで、同じ商品を紹介していても、「売れる」ときに「売れない」ときがあります。両者で一体何が違うのか。それは間違いなく話し手の気力です。本当に不思議なのですが、気力というものは、テレビ画面を通じてでも、出演者の顔から、体から、これでもかと放たれているものなのです。

—気力を放つ。(F)

●KFN-201 「話し手の気力で決まる」(2) ジャパネットたかた社長 2/17

どんな動機でもいいから、まずは自分自身が「どうしてもこれだけ売らなくてはいけない、売りたい」と強く思わなければ気力などわくはずがなく、ましてやお客様に伝わるわけがありません。「お客様は話し手の気力を感じて、初めて商品を買う」。これは、今まで10数年間、テレビショッピングで、多くのお客様に商品を紹介してきた私自身の実感です。

—強く思う。(F)

●KFN-202 「力の使い方」(1) 竹村健一さん 日下渡部さん 2/18

日下 サロゲイトというのは、代理母のことです。つまり、アメリカのために話をしてくれる人を、世界中に五十人ぐらいつくりなさいというわけです。そして、アメリカを正当化するための地ならしをすべきであると。(中略)

私は、こんなことを考える人たちがいるのだと驚きました。そして同時に、これが世界の常識だと思い知ったのです。

—シンパをつくる。(F)

●KFN-203 「力の使い方」(2) 竹村健一さん 日下渡部さん 2/19

日下 そもそも、いま「〇〇力」というのが大流行しています。(中略)ただ、何だか話が逆です。というのも、いままで「力」というのは、「パワー(power)」や「フォース(force)」という意味で使う場合が多かった。これらは、肉体的な力、支配する力といったような意味です。特に外国人はそういう使い方をします。ところが日本人の場合は、「ケーパビリティ(capability)」という意味で使います。「人から頼まれたらやってあげる力、能力」が「ケーパビリティ」です。先の「パワー」や「フォース」は「強制する力」です。海外では、自分の気持ちに相手を従わせるのが「パワー」でしたか

ら、その辺りで食い違いがあったのです。しかしいま、日本人にはだんだん「パワー」が必要になってきました。「フォース」をかけられているなど、だいぶ目覚めてきたわけですね。

—力の論理、強制力、支配力、説得力。(F)

●KFN-204 「力の使い方」(3) 竹村健一さん 日下渡部さん 2/20

竹村 それでは、いままで日本人にはどちらかというと「ケーパビリティ」があったということですか。

日下 ありすぎたのです。

竹村 いままで「フォース」で、力づくでやられそうになりながら、ここまで上手いことやってきたのは、そのおかげでしょうか。

日下 一歩下がって、お酒でも飲んでいけば、円満に収まるだろうと思っていたのです。ところが、これは少しひどいのではないかと、いまして、いま、日本の反撃がはじまったわけです。(中略)だから、相手のフレキシビリティ (flexibility/柔軟性) を信じてきたわけですね。しかし、そうではないということで反撃し始めたのが前首相の小泉純一郎さんであり、それからいまの安倍首相です。竹村 つまり、これまでの「ケーパビリティ」から、世界の常識である「フォース」のほうへいま移りつつあるということですか。それは面白い考え方ですね。

—能力から、強力へ。(F)

●KFN-205 「傷つきやすくナイーブな現代の若者たち」(1) 竹村健一さん 渡辺淳一さん 2/21

渡辺 やはりいまの若い人は、ピリピリしすぎているような気がします。少し人間関係が上手くないかなかったり、ちょっと叱られたくらいで傷つきやすいとか、ダメになってしまう。昔は、企業の医務室にいた医師はほとんど内科医でしたが、いまや、ほとんど心療内科になってしまいました。

竹村 「心」を治療するということですね。

渡辺 要するに、精神科になったのです。なまじ優秀な人ほど、不眠症になったりしますから、安定剤をもらいに医務室に行くのです。

竹村 数十年前からアメリカでは、そういったメンタルな面でのかかりつけ医を持たないビジネスマンは出世しないといわれていました。逆に、伸びるビジネスマンは必ず、メンタル面でのケアのために定期的に診察を受けているということでした。人間は、もともと弱い存在です。特に社会の荒波の中で、人より速く泳いでいるような人たちは、鈍感でなければ神経が壊れてしまうでしょう。

渡辺 鈍感というだけでは確かに困るのですが、いったんは逃げてもうすぐまた元気を取り戻して前向きに生きていく「鈍感力」は絶対に必要だと思うのです。

—回避、復元、前向き。(F)

●KFN-206 「傷つきやすくナイーブな現代の若者たち」(2) 竹村健一さん 渡辺淳一さん 2/22

竹村 相手の意図していることは分かっても、気づかない振りをすることも大切です。自分の心にあまり影響を与えないようにするためです。いちいち傷ついていても、いいことはありません。

渡辺 いろいろなことを忘れていくほうがいいのです。何をいわれてもいいほうに解釈していく姿勢が大切です。(中略)

しかし僕はこれまで、ずいぶんいろいろと嫉妬されたり、文壇でも嫌味をいわれてきました。けれども途中から、嫉妬されることはありがたいことだ、と解釈することにしました。だって、嫉妬ってな

かなかしてもらえないものだと思いますよ。多分、嫉妬をする人のほうが、もっと辛いのではないのでしょうか。

竹村 自分にはないものがあるから嫉妬するのでしょうか。

渡辺 ええ。嫌なことをいわれても、いい風に考え直さなければやっていけません。

—気づかない、忘れる、いい風に考える。(F)

●KFN-207 「男のほうが精神的には華奢である」(1) 竹村健一さん 渡辺淳一さん 2/23

竹村 男のほうがより精神的に華奢なのではないかというわけだ。渡辺 圧倒的に華奢ですよ。神様は、男の子をあえて骨太で頑丈につくりました。女の子は性格が強いから、そのままではギスギスして強すぎるから、外見をやわらかくつくったのです。皮下脂肪もつけて、ソフトにしました。ですからよく、お母さんが男の子に男らしくしなさいなんていうのは、放っておくと女になってしまうので、逆に、女の子に女の子らしくしなさいというのは、放っておくと男になるからです。それは、年齢を重ねると如実に表れてきます。女性はどうしても地が出てきて恐い顔になってきて、逆に男はどんどん優しい顔になってきます。

—弱男強女、論。(F)

●KFN-208 「男のほうが精神的には華奢である」(2) 竹村健一さん 渡辺淳一さん 2/24

渡辺 年を取ると、顔がまるで逆転します。おじいさんがおばあさんになっちゃって、おばあさんがおじいさんになる。性格が出てきて、外形がどんどんなくなっていくのです。

竹村 顔といえば、このところ恐い顔をした威厳のある年寄りが少なくなりました。

渡辺 常に男をおだてて、高いところに置いてあげないと、たちまちゆるんでしまうのです。昔のように、「おじいちゃん」といって、床の間の次の部屋ぐらいに上げておいてあげないと、あつという間に崩れるものです、男は。そのくらい、かわいそうで弱い存在です。

竹村 強い現代女性たちは、そういう弱い男と、つきあうのが嫌になってきているのかも知れないですね。

—男尊論。(F)

●KFN-209 「男のほうが精神的には華奢である」(3) 竹村健一さん 渡辺淳一さん 2/25

竹村 渡辺さんは、女性とつきあうときには、弱い面を出しているのでしょうか、それとも強がるのですか。

渡辺 いやいや。僕は自然体です。全部先にすべてを出してしまいますから。ただ男性は、あまり奥様に大事にされすぎると、奥様が亡くなると駄目になってしまう。すぐ追いかけるように亡くなることが多い。(中略)

竹村 確か、評論家の江藤淳さんもそうでしたね。夫婦において、男が先に死んだほうがいい。奥さんが先に死ぬと、結果的に男が弱ってしまうのだから。

渡辺 そうなのです。奥様が先に亡くなると、男は急に弱ってしまいます。ところがまれに、奥様が亡くなっても、弱らない男がいます。僕が見ている限りでは、奥様の生前に冷たくされていた人たちです(笑)。

竹村 ほんまかいな(笑)。

渡辺 そういう方々は、自立の訓練ができていますから。

竹村 そういう意味では、奥様(笑)いいことをしてきたともいえます。

一冷遇で自立。(F)

●KFN-210 「芸術家は自己陶醉力を持っている」 竹村健一さん
渡辺淳一さん 2/26

竹村 それにしても、よくあそこまでと感心してしまうほど、大胆な描写や表現もありますね。

渡辺 ですから鈍感力というのは、一種の自己陶醉と同時に、恥じらいのなさだともいえます。役者さんにしても、ここでこのシーンをやると決めたら、煌々とした中で全裸でも恥じらいなく演技に没頭します。演じているときは、家族が見ているだとかそういうことを気にしてはいられません。そういう中でしかできないものというのは、絶対にあると思います。自己陶醉力とでもいいでしょうか。それを芸術家は皆、持っているのです。

一自己陶醉。(F)

●KFN-211 「誠」の精神を貫く (1) 2/27

<教育者・哲学者 森信三の言葉>

「最善観」自分で起こることすべては、自分にとって必要で、最善であるという考え方。

一日は一生の縮図である。

人間は逆境に対処する心構えを毎日していなくてはならない。

一最善だ。(F)

●KFN-212 「誠」の精神を貫く (2) 2/28

<安岡正篤の言葉>

冷に耐え、苦に耐え、煩に耐え、激せず、さわがず、競わず、随わず、もって大事をなすべし。

冷とは、周囲の人たちが冷たいことに耐えること。競わずとは、地位を争わないこと。

一耐えて競わず。(F)

●KFN-213 「誠」の精神を貫く (3) 2/29

<吉田松陰の言葉>

至誠にして動かざるものは、未だこれ有らざるなり。

一至誠。(F)

<2月引用>

2.1-2 日経新聞	2.10 Big tomorrow 2008.2
2.3-4 エコノミスト 071218	2.11 日経ビジネス 07.09.03
2.5 WEDGE 0712	2.12-15 SAPIO 08.1.23
2.7-8 通販生活	2.16-17 日経ベンチャー07.11
2.9 R25	2.18-26 世相を切る 0706
	2.27-2 日経ベンチャー 2007.10

福言 by Ei Fukushima 2008年2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/>

○エロとアート (1) 2/1

一人息子を戦争で亡くした未亡人「ヘンダーソン夫人の贈りもの」とは。

戦時中もラブソングを流していた欧米と、愛も恋も外国語も厳禁した日本。

でもあたしは日本人の今の若い人の中にも、そういう貧しい精神構造を感じざるをえないときがあるのよね。時としてまじめ、忠実、精勤が、人間性を失う行動を助長するのね。

○エロとアート (2) 2/2

美や芸術に進もうとしている人にも、そういう人は少なくない。というより、むしろ世間でしか動けないから、世間を気にしてモノをいう。

少し世間体が悪いと、すぐに言っていたことを変えたり、引っ込めるからよくわかるのよね。

それはただ人の受け売り、空気を読むっていうけど、変わり身が早いだけ。

○エロとアート (3) 2/3

いつも何かに対さなくては自分を確立しきれないだけで、つまり、幼児のままに育って、それにも気づかないということよね。日本では権力者ならまだしも、一時の空気に媚びて、自分のある人、つまり人と違う意見をいう人や、人と違う存在を排斥する人ばかりが増えてきた。

そんな空気はすぐに流れてしまうのね。

あなたもその分厚い世間のよどんだ空気の中にいるのではと、疑ってみるといい。

空気って読むほどの価値ないと、あたしちゃう。

○エロとアート (3) 2/4

話は戻るけど、それにしても当時の踊り子は、1932年くらいだから、もう80代から90代で、その人々が特典映像で見られる。今と違って、戦時中に脱いで人々の心を慰めるのって大変だったと思う。しかも、フランスでなくて、イギリスなのよね。

最近、やたらと多い実話を元にした映画で、ドキュメンタリーは、リアリティで強いてあたりまえか。

1930年代を生きた人は、もうすぐいなくなるというのは、厳粛たる現実。

そして、いつか私たちの順番だ。1940代・・・1950代・・・とね。ときに遅れる人もいるが、もっと早く逝く人もいる。死して作品は残るが、空気は残らないわよ。

○格差問題、アゲインかくさん助さん (1) 2/5

格差、カクサ、かくさと、毎日のようにTVなどで取り上げられるようになったが、あたしが否定しまくった“ゆとり教育”と同じく、この時代において、日本人だけが、最後の人に合わせて並んでゴールしようと思っているのよ。

世界というオリンピックに参加できなくなるのもいいのかしら。

どこかにトップランナーつくらなきゃ、成り立たなくなるって自明では。

マイペースのランナーも、レース場がなくなると、食いつぶれるのよ。

○格差問題、アゲインかくさん助さん（2） 2/6

東京があるから地方がもっているというのはよくないけど、東京もなければどーなるのよ、ってことよ。
それが今は地球規模で起こっている。日本人がやらないこと、いやセンタクしてやれなくなったことを、やれる国は、やがて日本を追い越すでしょう。それはあたりまえで、維新後から戦後の日本はそれでのしあがってきた。それを日本が次に役割交代するだけ。それがいいなら、それでよいと思うし、そしたら世界中に対して、皆で並走しようとトップに立って努力しなきゃ。そこでも人の前後に出ないのでは問題外、たださぼって落ちていくのみ。

○格差問題、アゲインかくさん助さん（3） 2/7

トップをとろうとがんばるのが必ずしも美しいと思わないけど、自分のベストを尽くそうとする自分の方がよいと思うし、やはりトップの顔って、あたしゃ、好きだ。
つまり、地球規模での格差のようなものは、教室の中でも、となりの人との間でも実在していて、結果平等のあたしたち日本人は、今、やたらと反応してるだけでしょう。
つい数十年前まで、異民族を人間とも思わず、扱えたような先進国が、根本的には支配している世界で、まだまだ人殺しがのさばっているのよ。

○格差問題、アゲインかくさん助さん（4） 2/8

一方で、どんなに働いても、日本の年収200万円の人は、アメリカのように豪邸建てられない。
彼らは家を離せばおしまい。日本はバブルで分かったとおり、銀行はつぶれたら、金返さないのに、貸した金は債権を勝手に別の業者に譲って、条件を変えて取り立てるって、許されるわけ？
日本とは違って、向こうはフェアよね。とにかく、私たちのお金でアメリカ人は家買って、手放しても、元に戻るだけで、損するのは、私たち。これがつまり、政治、金融の世界であり、アメリカの戦略よ。
体力つけとかなないと、まず、新型インフルエンザで日本人だけ滅亡しちゃうわよ。

○恵方巻き 2/9

節分の日に恵方巻きを一気に食べるという風習が、コンビニなどでも定番。
豆まきの豆では、売上げにならなかったのでしょうね。
「2月3日節分の夜に、その年一番に縁起の良い方向（今年の恵方南南東）に向かって、切らずに無言で丸かぶりすると、願い事が叶う」と言われています。」
と魚屋路さんにあった。無言で食べた？あなた。

○地球滅亡のシナリオ（1） 2/10

最近やたらと環境や遺伝子問題で、一步誤ると地球滅亡という大テーマにすぐ元気で早く走って追いかけてくるゾンビたちが登場してきて、近未来ものが、ホラーに分類されるようになってきたのよね。
近未来は、ホラーか、ほらかって、ほらあ。

○地球滅亡のシナリオ（2） 2/11

「ダイハード 4.0」でもわかるとおり、いかに 21 世紀になって、20 世紀の大発展した世界が、逆にセキュリティに弱くなってきているのがわかってきたのよね。
あたしの感覚じゃ、ここ 10 年は 20 世紀の 100 年とはいえなくとも、ゆうに 30 年の変化以上のことが起きたし、それは 19 世紀までの 300 年にあたる気がする。
だから、何だっていわれても感覚よ。破滅に一直線にならなきゃいいけど。

○地球滅亡のシナリオ（3） 2/12

つまり、おらが村、おらが町、おらが藩、おらが国が滅ぶとの心配が、今や「おらたちが地球」が滅びかねない、いや「おらたち人類」よね。
「さよなら人類」は、5 年ほど前に、解散しちまった「たま」の地球、いや木星創世記物語だったけど、滅亡へのシナリオになりかねない。
まさに、「さよなら人類」よね。

○非属の才能（1） 2/13

“どこにも属せない感覚”を非属という。（『非属の才能』山田玲司著）
才能だけが人生とは、あたしはちっとも思わないから、こういうことを求める人、才能で生きたいという人に消費されてしまうだけのようにも思う。
この本に属してしまうような人は、そもそも私も含めて（私もよ！）、非属でない。

○非属の才能（2） 2/14

社会に適応できない人の喜ぶ論理で支えられている、いつものパターン。
あなたにもできるよ、退社したら成功できるって、起業したらうまくいくって、そんな人なら、こういう本は読まないというパターン。
というのも、社会に適応できなくとも、社会が適応してくれる数十万人に一人の天才のことで仕切られているからです。
でも、万に一人でも、中学生あたりで啓発される人がいたら、悪い話でないと思うわ。

○米大統領はマッケイ Night!!（1） 2/15

ヒラリーとオバマといえば、クリントン夫妻の小話を以前どこかで聞かじったものだが、一つ。
車に乗っていて、ガソリンスタンドの店員を見ながら、ビルがいった。
「もし、あの男と結婚したら、君は一生あのガソリンスタンドの男の奥さんだったんだぜ。」
それを聞いて、ヒラリーは答えた。「いえ、あの人が大統領になっていたわ。」

○米大統領はマッケイ Night!!（2） 2/16

この小話が現実になる??としたら、こうなるわね、きっと。
ビル「もし、僕と結婚していなきゃ、君は大統領になれなかったんだぜ。」
ヒラリー「いえ、あなたがいなきゃ、ずっと前になっていたわよ。」
でも、アメリカの大統領は、共和党のマッケイもマッケイないわよ。

○米大統領はマッケイ Night!! (3) 2/17

マッケイなら日本びいきだが、ブッシュと同じ、石油と戦争と軍備拡張、アメリカは落ち込んだときは、いつもこうなる。イスラエル路線。

そして、アメリカは嫌われ、孤立化して、さらに危機となる。ヒラリーはクリントンだし、でもマッケイ寄りになり、マッケイだって、なぜか少しずつブッシュ寄りになるし、そこからまだオバマは離れているけど。

○米大統領はマッケイ Night!! (4) 2/18

アメリカの理想論を、ケネディやジョン・レノンのように語るのとは、とても多くの人がアメリカでもわかっているのに、アメリカが成立するところには、ヴィジョンをいつも曲げて、荒っぽいハリウッド映画のようなことを、現実として平気でやる気質があるのに。もう皆、わかっているのにね。

アメリカの路線も環境破壊も間に合わなくなるまで変わらないので、みんなが困るということもわかっている。かつては世界の半分の力をもっていたアメリカも、10年ごとに7%ほどダウンしてきているんだから。日本よ、心なか。

○このごろの時流 (1) 2/19

ナショナルは、日本の中では国を代表する名だったのに、海外では使えないからパナソニックにしたと、つまり、そのときに、インターナショナルにしとけばよかったのに。

ユニバーサルとか、コスモスとかでも。でも、ホンダ、スズキのように、マツシタで通せなかったのかしら。コーノスケの方がよかったのに。

サムソン、ソニーなんかは、商品、社名と一致してる。

○このごろの時流 (2) 2/20

2007年の株式時価評価(総額)で上位500社で、日本はわずか40社。

上位10社で中国が5社、アメリカ4社、ロシア1社よ。時代は中国よね。

食糧危機、調達力不足。なのに、賞味期限争いで、さらに捨てることを徹底する。

4割は捨ててる日本で、人は減るからっていったって。姉歯事件以来、規制強化、コンプライアンス不況、4月よりJ-SOX法規制を、さらに強化ね。

○このごろの時流 (3) 2/21

世界から投資させて、国力をつけるこの時代。

日本もウェルカムといいつつ、きたらストップにする。まるで鎖国よね。

投資させないで、負けてしまうのは目に見えているのに。

倒幕開国の志士はいないのかしら。

○このごろの時流 (4) 2/22

権利は義務。一票は、納税と銃をもつ者に与えられるという、その市民の存在が、民主主義の前提なのに。日本は税を逃れ、銃ももたない。よくよく偽だらけで、やってきたわけで、情報化、グローバル化して、クリアになってくると、すべてに粗が出てきた。

○このごろの時流 (5) 2/23

一流の企業、官公庁の不正、それを正すのに、多くの無駄な仕事が増えて、その分、国際競争力が落ちる。年金も全員に配れはいいのに。

社会保護で出す方が高いのだから、調べる予算でも何万人分が出せそうよね。

○このごろの時流 (6) 2/24

ギョーザは害をなしたが、白い恋人、赤福、ミートホープ、不二家、船場吉兆、グッドウィル、NOVAなどの延長上。

それでも、食を輸入しなくてはいけない状況に追い込まれていく。不二家はヤマザキ、コーギーコーナーがロッテに買収。

○このごろの時流 (7) 2/25

サブプライムローン問題も、City Bankにとって、2.8兆くらい損失でも大したことないともいう。14兆くらいもっているのね。

日本の銀行はすべてで3兆だから。ケタが違うらしい。

国とマーケットの対立する時代へ。

住宅の高騰をあてにしたローンの、アメリカのプライムローン 6~7%、サブプライムローン 10~20%とは、あまりに無謀。

○このごろの時流 (8) 2/26

住宅不況、値下がり、1989年の日本のバブル崩壊と同じ。

アメリカが世界のGDPでは、50年代半分以上占めていたのに、10年で7%ずつ落ちている。

それに、日本も道連れになりつつあるのに。

もう兆はあたりまえ、京の出てくる時代なのね。

○巡礼 (1) 2/27

久々に高幡不動尊に参る

節分祭、準備で色とりどり、装飾華やか

「此の大明王はその所居なし

ただ衆生の心想の中に住し給う」 (不動経)

○巡礼 (2) 2/28

武蔵野には、まだ由緒ある庭園や古い寺が残っている

昔の武蔵野の面影が感じられる府中の大國魂神社

学問の神様を奉る谷保天満宮

国分寺の東京都立殿々谷戸庭園は、

元は三菱財閥創始者 岩崎氏の別邸地

○巡礼 (3) 2/29

長谷寺の観世音菩薩様と鎌倉大仏に、

手の行き届いた庭と花。

鶴岡八幡宮のぼたん庭園のぼたんの大きさよ

一つひとつの花の傘と雪よけに風情ありけり、な。