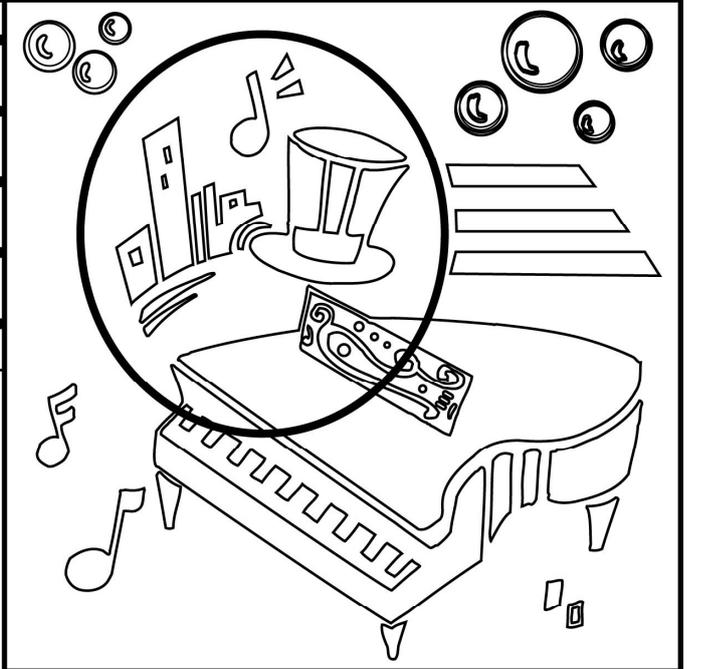
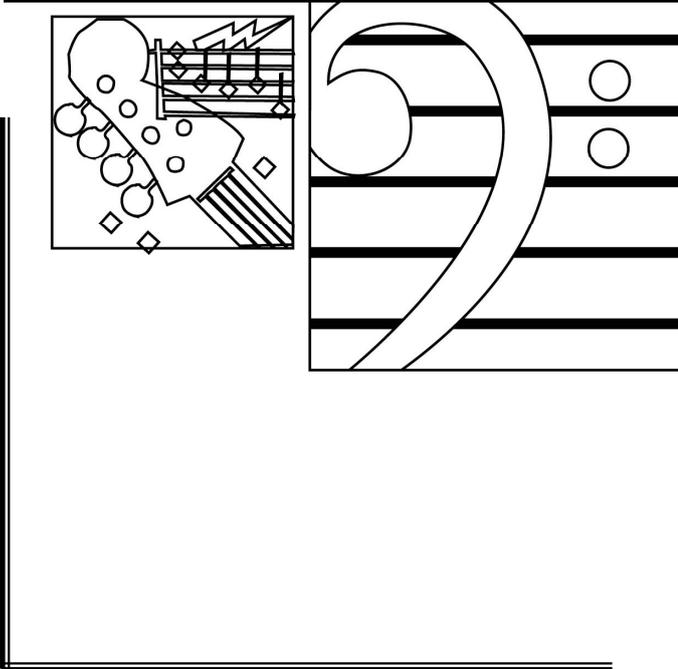
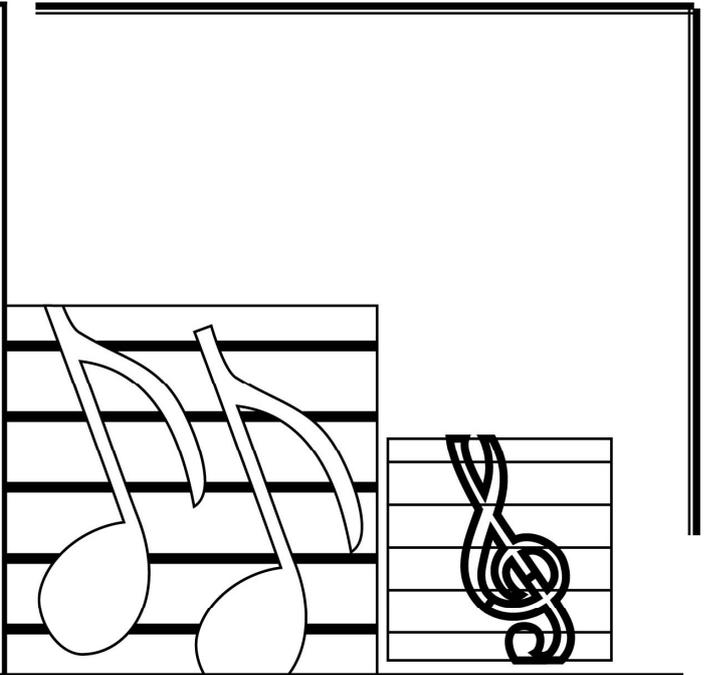
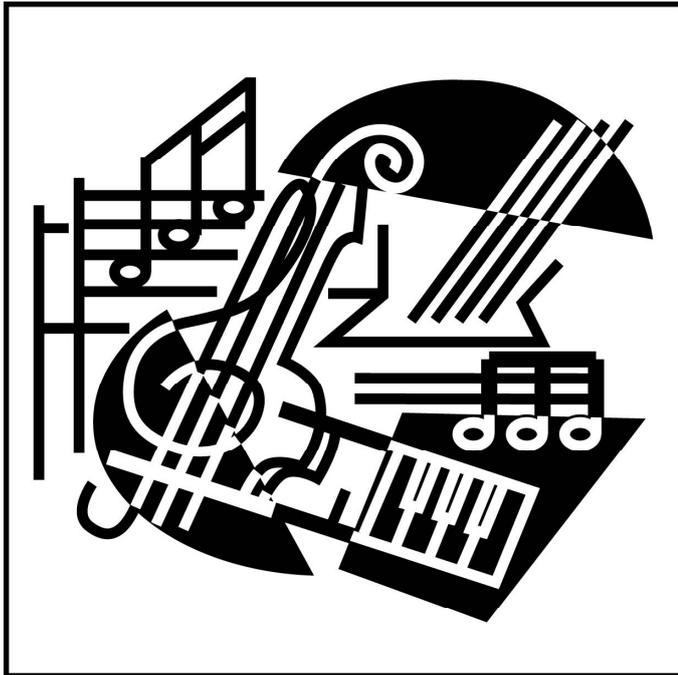


For Pro Voice

# VOICE CULTURE CLUB

## To Be Artist!



### CONTENTS

LESSON.....	1	レッスン受講生の声.....	15
トレーナーとのQ & A.....	6	日録<2008年3月>.....	31
トレーナーのアドバイス.....	11	福言<2008年3月>.....	35

2008.Vol. **6**  
NO. 204

# VOICE FOR LESSON

LESSON 福島英

トレーナーの選び方+

080513/W4

Q . トレーニングの方法やトレーナーと気が合うことはとても大切だと思えます。どのように考えられますか。

A . 自分にとって、もっとも必要な人ともっとも効果的なトレーニング方法があったとします。もっともというのですから、ベストのもの、たった一つ、たった一人としますと、それに合う確率は奇跡に近いものでしょう。多くの場合、どこかにもっともベストの人、もっともベストの方法がありながら、目の前のトレーナーとあるやり方でやっているのが現実といえるのです。

Q . 本やトレーナーの限界とは

A . 私は声に関しては、誰にとってもベストの、唯一の人はいないと考えています。誰かにとってよいトレーナーや方法は、必ずしも他の人にとってそうだとはいえないからです。(それゆえ、今、私はどのトレーナーを選ぶかの指針をアドバイスすることがもっとも大切なこととなりつつあります)

それは、一つは声ということで、声帯を中心とした発声器官が一人ひとり違っており、そこである程度、共通にあてはまるものでさえ、必ずしもその人にとってベストとは限らないからです。

つまり、本のメニューのようなもので、薬にはなるが、毒にもなるし、もっと即効薬があるかもしれないのです。

もう一つは、歌やせりふは表現であって、唯一の正解などないということです。時代や場、あるいは人との結びつきのなかで決まることもあります。熱意や量がすべてを超えていくこともあります。

つまり、大半の人にあてはまるし、毒にもならないためには、薄めて一般化しておく必要があります。特殊な人に効果的なメニューは、他の人には全く役立たなかったり、逆効果になることもあります。これはトレーナーにもあてはまります。

Q . 似ているトレーナー、合っている本を使うのが、もっともよいことだと思っただけですか。

A . わかりやすいのは、自分の声と似ている人です。それは楽器のところで共通性をとりやすいからです。同姓の同じ身長、同じ年齢や同じ顔つきの人なら、声が似ているから、最初は真似しやすく学びやすいのです。

しかし、逆に、真似のしやすさから、本来そこに大きな力があれば、一年くらいでとても真似できないはずのことをなまじ似ているから、表面上でコピーして、できたように思ってしまう。つまり、そこで誤解もまた生じやすいことに気をつけなくてはなりません。

もしトレーナーが10年、20年キャリアをもっているとしたら、その声をも1ヶ月で似させられたら、そこはどちらかという、もっとも真似は似ないところ。レッスンでは、感覚も体も変わって、ようやく声も変わっていくのに、そのプロセスを経ない、似た声などは、表現に使いようがないのです。

つまり、間違ったところから習得していくことがよく行われています。これを私は否定しません。

多くは、年月を経ることでしぜん修正がかかって、ものになっ

ていけばよいから。結果として、身に付けばよいから、あまり細かなところでよしあしを判断しても、限界もあります。ところがそれをトレーナーも本人も気づいていないところに、問題があるのです。

どんなに似ていても、いずれは細部に応じて異なっていくのが人の体です。守破離の守のレベルにしかいかないので、生涯伸び悩みかねません。しかし、そこまでは早いので、さらに誤解しやすいわけ。です。

Q . 自分で判断するリスクとは

A . 声に関しては、自分と合う方法とか、自分に合うトレーナーというのが、本人の感覚でどこまで正しく判断できるかを常に疑うべきに存じます。これらは、本についてもあてはまります。

Q . トレーナーのタイプとスパンについて教えてください。

A . トレーナーを大別すると、とてもきめ細かい基準をもって一つの方法、一つの声を厳しく求めて、それ以外を許さない人と、最初は大まかに全身の動きから捉え、その人から出てくる声をもとにメニューや方針を柔軟に変えて対処する人とがいます。もちろん、この両極に、さまざまな人がいるのです。

声楽家や生まれつきとはいわずとも、早熟の歌手などは、前者のタイプが多いです。つまり、自分が経験してきたこと、自分が教えられてきたことが絶対基準になっている人です。絶対ですから、自分がトップである自覚(実績や才能)があつてこそ、成立します。つまり、例えてみるなら、最高の選手のみ集めた巨人軍の長嶋茂雄さんがAタイプです。サードで花形のワンマンプレイヤーです。トップレベルのオペラ歌手なども、ここにあてはまる人が多いです。

それに対して、後者は苦勞人に多いです。いつも弱球団で、捕手として全体をみて、選手の引退後まで考えてデータを重視する野村克也監督のようなのが、Bタイプです。

Aタイプのトレーナーにつくと、真面目で短視的な人ほど、狭い視野となり、客観的なアドバイスやBタイプのトレーナーのレッスンをもの足りなく思うようになってきます。

自分とそこまでの成果(というより、実感だけなのですが)に自信があるため、自分だけはみるみると短期に上達すると信じているから。確かに、真似ていけるところまでは、誰もが早道で効果が実感できるのも確かです。

一方、自分と違うタイプや合わない方法というのは、とてもとっつきにくいものです。しかし、最初についたトレーナーがそうなら、慣れていきます。ただ、時間がかかります。

前のトレーナーがもっと合わなければ、これも合いやすいとなるかもしれませんが、Aタイプのトレーナーが合わない人は、やりやすいでしょう。しかし、Aタイプのトレーナーが合ってしまうと、Bタイプは漠然としていて、やや焦点がぼける感じがするのは否めません。だからといって、感覚も体も伴っていくまで絞りこまずに、待つのも必要なことです。

ポピュラーや役者の世界は、真似をするのでなく、自分を中心に組み立てていくものです。そして、その自分とは今の自分でなく、感覚も体も鋭く強くなった将来の自分、今の浅い声でなく、将来の深い声に対して判断するべきなのです。

そこで、自分がもっとも合うと思っただけで選んだトレーナーが、短期

的にはともかく、長期的には不向きなこともよくあります。そこで自分で判断して乗り換えができるような人はいないでしょう。

スポーツのトレーニングでは、自分の素人考えをまったくはずして、プロのトレーナーに一時、すべて預けた方が利口です。将来的にみて、伸びるためのフォームと、そのために必要な基礎トレーニングをプログラムします。

そのときにトレーナー自身の経験よりも、トレーナーが他に多くの人を育てたプロセスを見ている経験の方が役立ちます。

長島茂雄さんは、野村さんほど、他の選手をそういう観点ではみてきていません。それはそういう視点がいらなかったからです。スター選手ばかりのチームとスターが一人もないチームとは違いますが、ここにプレイヤーと監督、コーチの大きな違いがあります。

少なくとも、効果を短期でみるのと長期でみるのとは全く違うのです。

ヴォイトレを受けにくる人にも2タイプいます。どちらがよいというより、どちらからも学べた方がよいでしょう。

しかし、自分のことや声のことがわからない人ほど、はっきりと断定してくれる前者のタイプと、唯一の一つのやり方を好みます。そのために、そういうトレーナーと1、2年やったあとには、もはや他のトレーナーがどんなに他の方法を持ち出しても合わなくなりやすいのです。本人の観点、充実感だけを絶対基準にレッスンがすすんでしまいます。もはや、Aタイプのトレーナーの軌道がひかれているがために、他のラインは、誰も引けなくなっています。これはけっこう大きな問題です。

Q . 慣れることは上達とは違うのですか

A . ヴォイトレは、決まったトレーニング方法がないので(多種多様なので) 最初についたトレーナーの方法を続けていくことで、それに慣れてしまい、その方法が一番使いやすくなるからです。

本来、力がつくのは、他の方法にも柔軟に応用できる器ができてくることなのですが、そこで声が一時的に固められてしまうことでこれはどんな方法であれ、トレーニングであれば一時、そうなるので悪いことではありません) 問題はそこから出られなくなることなのです。

Q . 方法のよしあしや、その誤解については、どう解決したらよいのですか。

A . レッスンで、本当に感覚や体が磨かれていくと、方法というのは、そのためのものにすぎないのですから、おのずと離れてきます。呼吸法、発声法、共鳴法、歌唱法と、仮にそんな型があるとするなら、それがみえなくなって自由になっていくのです。体呼吸声ひびき、その展開が歌になっていくはずですが。

なのに、多くの場合、方法が消えるどころか、そればかりが目立ってくるようになっていきます。その方法でやるのが目的になっているからです。あるところまで早く、感覚や体が育っていくので、そのために使われていた方法が、安心をもたらすし、今度はその人自身のさらなる伸びを止めてしまうのです。(トレーナーについたら、個性がなくなるとかという多くの初心者の危惧は、こういうことへの恐れといえます)

方法というのは、型と同じで、早く一歩、二歩先にいくためには効果的なので、使うのは悪いことではありません。使わなくては変わらないのですが、その処方はかなり難しいことなのです。しかし、問題はそこから、その方法やそのトレーナーから離れられなくなることです。

特に日本人トレーナーは、わずかな経験だけで、自分の方法を誰

にでも正しいと捉えがちです。そこの思い込みから脱するには、合わない人を引き受けないこと、他人にゆずることです。しかし、これも判断は難しいし、合わない人はどのトレーナーとも合わないということにもなりやすいのです。

Q . 目的という観点からどう選ぶのか

A . 目的を一つに定めると、目的自体を定めていくのとも違います。多くの人は、声を目的としてその使い方から考えません。ビジネスで英語を使おうと習う人の方が、英語をたくさん覚えようと習う人よりも、現実の世界では役立つように学べるのです。それは、使う必要のあることを中心にして、これ以外は捨けているからです。ヴォイトレに興味のある人の中には、私のようなトレーナーにさえ、必要ないというようなことにとっても悩んだり、質問する人が少なくありません。学者になるのでないならば、もっと有意義なことに時間を使うべきです。

Q . 「 のトレーニングは効果がないよ」といわれて気にかかります。

A . 「トレーニングに効果がない」とか「他のところ、他のトレーナーのトレーニングに行ったら、すぐにできるようになった」とかという人の言葉も、およそ、あてになりません。だから、どうなのかというのは、結果でしかわかりません。本人の満足や大半は知識欲やトレーニングでの充実度を得ただけで、本当の効果に結びついていないことが大半だからです。

本当の効果が出ていたら、ヴォイトレに言及しないで、歌ったり、芝居をなさっていると思うのです。そういうところで基準もなく、ぐちゃっていることでは、さらに効果を損ねてしまいます。

Q . 体験やその思い込みの危険性はありますか。

A . 信じるのがなくては、トレーニングの効果も出ません。トレーナーや方法を信じるのではなく、自分の判断を信じるのです。しかし、これこそが素人判断ですから、その判断力を磨くためにこそ、トレーナーや方法をいろいろと試して実践していかなくてはならないのです。

少なくとも、トレーナーは皆さんよりも経験や現実の声をもっていきます。そこに学べることは、たくさんあるのです。

Q . 試行錯誤でも結果を出すことにつながりますか

A . すべてにすぐれている人はいません。その人のどこの能力を自分に、どう活かすのかを知るのです。すべてに通じる方法はありません。その必要もありません。自分にどこに対して、どういう方法を使ってよいのかを、つまり、自分自身について、誰よりも知ることです。それならば、多くのトレーナーにつくのも決して悪くはありません。

これらも試行錯誤、常にもっとよいやり方もあるはずというなかで、トレーニングを重ねていくのです。やり方が消えるために、やり方を知るのです。いつも、私はトレーニングがみえる歌や芝居はよくないといっています。

Q . トレーナーのタイプと自分のタイプについてとの相性や違いについて気になります。

A . 声楽家は、発声よりも共鳴での達人です。あとはそれを支えるための呼吸のできる体をもっています。しかし、これもいろんなタイプ、程度があります。

私のところのように、いくつもの音大からオペラ歌手に来てもら

っていると、大学によっても、あるいは同じ大学の中でも、習った教授によっても、大きく違います。やり方どころか、目的や判断基準が違うこともよくあります。

それでよいと思っています。だからこそ、私やチーフトレーナーが全体をみているのですから。

Q . 複数のトレーナーを勧める理由を教えてください。あと、デメリットもありませんか。

A . 複数のトレーナーにつく難点は、一方のトレーナー（特にAタイプ）がとても効果的なこと、例えば共鳴の感覚をオンしようとしているときに、その繊細さに他方（特にBタイプ）が、体や息という全体的なことをやるのが、のどや声のコントロールの繊細さにマイナスになりかねないことです。

真に有効なトレーニングは、一時、今のバランスから離れてしまうのです。トレーニングは部分的、意識的、強化であり、パフォーマンス（歌や芝居）は、全体的、無意識的、調整（バランス）だと、いつも言ってきました。つまり、有能なトレーナーは、トレーニングで今のパフォーマンスと全くかけ離れたところへもっていき、その上で、バランスを元に戻す、いや本来は、本人が元に戻して使うようにしていくのです。つまり、トレーニングの課題は、トレーニングのために、歌や芝居そのものでない、実力をつける「材料」であるというのは、そういうことだからです。そういうことなら、A、B両タイプの併用がこれに近いといえるかもしれません。

結局、ポピュラーの歌とは、声楽の声で歌うのではなく、声楽の方法によって得た、大きな器、フォーム、体や呼吸、共鳴をもって、自分のオリジナリティで表現していくのです。

先の危惧というのは、音大に2年くらいいたら、ポピュラーでプロになれるというような、一所懸命、何年もトレーニングしても、音大2年生くらいの発声を身につけることが最終目的のように結果としてなっていくのです。

また、私が真に有効なトレーニングというのは、感覚や体を今と異なる次元に変えていくことに、ヴォイストレーニングをおいているからです。多くのトレーナーは、今と同じゆえに、即効的に早く上達させ、早く壁をつくってしまうようにみえます。3年、5年、10年とれたら、レッスンをさまざまなタイプ（特にプロとも素人と）と行い、プロや他のトレーナーの客観的判断をも加えて、検証していなくては、とても効果などに言及できないのです。

Q . 方法論の限界を知った上での現実的な利用法について教えてください

A . 方法論にはまる人ほど、完全な理論を求めますが、本では一般論で終わり、効果があるのは各論にしかないというのは、どの世界でも同じです。それゆえ、誰かについて学ぶわけです。

一秒に何百回から何千回、振動して原音を生じる声帯について、トレーナーや歌手が研究できることは、医者や音声生理学者、言語聴覚士などのハード面で測定したデータをみることでありますが、それをただ書き写して論を交わしていても、そこには現場も、生徒も不在です。日本の不景気とその理由を解説する経済学者のようで、私にはあまり意味のないことに思います。

もし、それをやるのなら、自ら器材を開発し、測定するくらいはすべきです。趣味として徹底するなら、プロレスのファンクラブのようにかわいものでもありますから、ディティールに凝ってもよいと思うのですが、仕事であれば実践が優先されます。レスラーはトレーナーに任せ、トレーナーはより専門的なことは医者に任せる。専門を知るのが専門家であり、もし理論について正誤を問うなら、

これらを一人ですべてやろうとするのが間違いだと、現場を知っている人ならわかるはずです。

Q . 先輩などの体験談などは、どこまであっていますか。

A . よくトレーナーやトレーニングを批判したあと、その根拠を、自分はここまでできた、それは違うトレーナー、違う方法、自分の気づきや自分の発見したメニューのためだというようなことをいう人もいます。問題は、それでどのくらい本当の目的が達せられたかということでしょう。多くの成功体験は、プロからみると全く成功に至らず、ただ他人の受け売りのアドバイスができるようになったということです。

成功体験のレベルでの自己判断の間違いに気づかない人はとても多いようです。実践が伴っていたら声を聞けばわかります。

W4/080513

< Q & A >

Q . エコーをかけることでのメリットについて。

A . エコーでぼかすことで、流れを楽にしますが、メリハリはつきにくくなります。

Q . 歌にもっていくための秘訣とは？

A . 気持ち、伝えたいことから、ことばへ、声の音として通じることを殺さずに生かすことです。

Q . 一流の歌の命とは何ですか。

A . 焦点と線のデッサン力です。それがその人の体であり、呼吸であることです。音色、フレージング=呼吸と一致していることです。

Q . プロデューサーに声を前に出すほうがよいといわれましたが。

A . 声をこもらせないことです。トレーニングとその応用の考え方を参考にしてください。前後、縦（上下）などは、声を扱うには、大切な感覚です。（rf）

Q . 歌の呼吸法について深めたいのですが、どうするのですか。

A . 今の器でもたないときに、大きくする必要があります。ただ、その必要性はすぐれた歌手のフレージングのイメージからきます。自分でもたないことがわかり、はじめてトレーニングになるといいでしょう。そのギャップをみるのが大切です。

Q . なぜ書いた方がよいのですか。

A . 言語化することで判断するためです。イメージの明確化の補助、チェックや問題の発見にもなります。

Q . 声楽とポップスの違いは？

A . あくまでイメージですが、声楽-広げていく、流す（×流れる）ひびいていく。ポップス-絞り込み、活かす、捨てる、止め切っていく。（rf）

Q . のどのことを考えて、あまり大きすぎずやっていると、何となくできたような感じになりますが、大きな声で歌うと、アラ

も目立ちますが、それ以上に見えてくる気がします。  
大きく出すと小さく出すの、どちらがよいのでしょうか。

A .再現力とメリハリの効くところでやってください。ライブとレコーディングでも違ってくるでしょう。(rf)

Q .レガートを意識して、レガートのところで助骨を広げながら歌うイメージを持ってやっています。なかなかレガートにならず、体にも力が入りすぎてしまっています。

A .フォームとして、広げながらというより広げたイメージをキープしましょう。  
無理にいそがず少しずつ進めて下さい。

Q .軽く自然で深くなめらかな歌唱がほしいと思うのですが、かたく重く、鈍い歌唱になってしまいます。軽く歌うつもりでやるとふめけな声でなんだかよくわかりません。

A .好き嫌いから合っているものにしましょう。  
そのギャップをはっきりさせていくと、少しずつ直っていきます。

Q .人から教わってばかりいると、自分の個性、オリジナリティといったものが、失われてしまうのでしょうか。

A .何事でも、自分や他人の区別なくそのものに入れ込むことは必要です。  
そうすると、教わるだけではなくてくるはずで、あとは、表現に対する主体性の問題です。(rf)

Q .世の中が求めるものばかりやっても自分自身を成長させることができない。でも、自分がやりたいことだけをやっていたら世にできることができない。

しかし、一流の人は世の中が求めるものをやりながらも、自分自身を成長させることができると思います。社会に合わせ自分を生きていくのは難しいことなのでしょうか。

A .価値は世の中が求めて決まりますから、表現はおのずと、人を求め、一時メジャー化していくものです。世の中の求めに自己矛盾を生じるからこそ、成長するのでしょうか。どちらかだけみて、よく生きるのとは逆に難しいと思います。価値はお金以上のものですから、逆にいうと、お金ですむなら安いというくらいの価値が生じなくてはいけません。それは、あなたの作り出す体、声、歌、舞台からです。

Q .普段の会話にのどを開いたままの声をのせたいのですが、どのような練習が効果的でしょうか。また注意しなければならないことは何でしょうか。

A .あくまでのどを開くのは脱力することのたとえであり、または声楽のときの共鳴法ですので、特に必要ありません。  
無理に強くのどを使おうとしないように気をつけてください。

Q .普段口を閉じている時、舌の位置をどこにおいたらよいのでしょうか。私は今舌が全体的に上あごにべったりくっついた状態なのですが、これはよくないのでしょうか。口を閉じているときは喉ぼとけは下げた方が喉が緊張しなくて良いのでしょうか

A .口を閉じているときは、声を発していないのなら、舌の位置も喉ぼとけも、特にどこでも問題ありません。  
口を開いたとき、発声して発音するときに、しっかりできたらよい

のです。

Q .事前にストレッチをして、力を抜こうと意識をして歌っているのですが、どうしても首の横の筋が薄く出てきてしまいます。  
ということはおそらく、力がまだ入っているということなのではないでしょうか。対処法を教えてください。

A .首の筋がでてくると、発声を妨げるほどの力が入っていると、必ずしも結びつきません。  
私共はそれを声から判断しています。

Q .声を出すとき(話すときの声)、息が強く抜けてしまい、ゆっくり息を出そうとしても声がつまってしまいます。今息が抜けるということに非常に悩んでいます。  
ヴォイストレーニングはいろいろ試行錯誤しながらやっているのですが、どれも上手くいきません。  
以前こちらのサイトの質問で呼吸のトレーニングとして、息だけで歌を歌うというものがありました。このトレーニングをすれば息が抜けるという問題は解決するのでしょうか？

A .声の発生(声帯)の問題なので、このトレーニングは違います。  
(rf)

Q .「息から体を鍛えるトレーニング」とありますが、具体的にどの部分が鍛えられるのでしょうか。  
私は喉の奥のアーチがうまく閉まるようになった感じがしたのですが。

A .これは、呼吸に関する筋肉のことです。  
両方も目的と、そのためのトレーニングが違っています。  
どなたか、トレーナーにつくことをお勧めします。

Q .声についてなんですが、私は歌を歌うとどうしても声がたたく聞こえます。声は低い方で、声自体とてもおおきいです。これを柔らかく聞こえるようにするにはどうすればいいですか？

A .少し音量をおとして、呼吸やひびきを中心にやってみてください。

Q .「本当に使える声というのは初めは弱々しく聞こえる」と本に書いてあったんですが、声が出た時の体の動きや感じ方なんですが、声を出した時に腰回りが広がって息を吐き続けるとお腹はへこんでいき、その時に背中の中が広がる感覚と違ってありますか？それと立って歌ってる時に上にひっぱられる感じがあるのはどこかに力が入っているせいなのでしょう？

A .感覚については、感じ方は人さまざまなので、メールや文章での回答は控えざるをえません。申し訳ありません。

Q .会話する声やカラオケに行って歌う声は大きいとおもうんですが、トレーニング中や少し下腹を意識しながら歌った時の声は会話する声とかよりも小さいんですが、この声は歌える声ではないのでしょうか？この小さいけど出る声を鍛えた方がいいのでしょうか？

A .このあたりは、実際に聞かないとお答えのしようがありません。  
歌える声ということに、どのレベルを求めるかでも異なると思います。

Q .マイクを使って歌うときに一番その人の声がよく聞こえるよう

に調整していると聞きました。どんなに声がよくてもそのままの自分の声で歌うというのは無理なんでしょうか？声が調整されることなく使えるということは不可能なんですか？

A. マイクを使わなければよいと思います。マイクでないとよく聞こえないなら、そのために使えばよいと思います。マイクは、よりよく聞かせるために使うものですから（調整もそのためです。）そもそも、マイクを使う意味を誤解されているか、マイクの調整（リヴァーブをとることも含めて）を学んでいないかということではないかと思います。マイクにリヴァーブ（エコーなど）をつけなければ、生に近い声を生かします。

マスコミ掲載記事
<p>直せるのはしゃべり方だけじゃない ほんの少しの心構えで 「きれいな声」が手に入れられる!?</p> <p>声は人の印象を左右する重要な要素。でも、「きれいな声」ってどうすればなれるの？ 『声がきれいな本』の著者でボイストレーナーの福島英さんに伺いました。「声の印象は聞き手による主観も多く、「きれいな声」に特別な定義はありません。ただ、例えば自然に笑みを浮かべているような時の声など、誰もが“よい声”を持っているもの。まずは自分の声をよく知り、場面によって高低・強弱・メリハリ・テンポなどの要素を使い分け、声の印象をコントロールしてみましょう。話し方や言葉遣いと同じく、声を与える印象は多大。ただ声を出すのではなく、聞き手を意識して伝えるように話すことが、「きれいな声」に繋がるようです</p> <p>自分の声を知るには、まず色んなシチュエーション下での自分の声を録音し、どんな時に一番「よい声」が出ているのか聞き比べをすること！</p> <p>好印象を与える「声」を出すポイント</p> <p style="padding-left: 20px;">自分の中の一番よい声を使う</p> <p>表情や息づかいなど、「よい声」が出ている時の状況を覚えておき、対人関係やビジネスの場など、必要に応じて自由にその声が出せるように日頃から練習をする</p> <p style="padding-left: 20px;">日々の体調管理に気を配る</p> <p>声は体という楽器から出るもの。呼吸・発声・共鳴など、その人の日常生活の張りがそのまま表れるので、規則正しい生活と心身のリラックスを大切にす</p> <p style="padding-left: 20px;">模倣から声の柔軟性を高める</p> <p>色んな人の声を聞き、その声の与える印象を考える。そして、自分がよい声と思った人の表情や声の使い方を無理のない範囲で真似し、声の柔軟性を高める</p> <p>伝えようという気持ちを込めて声に言葉をのせることが、「きれいな声」という印象を与える秘訣！</p>
L25 NO.63

<p>【勉強のやり方について】 「曲の視聴と歌唱練習について」鑑賞から創唱へ</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. まずは何度も全曲を聞き込みます。BGMとしてではなく、しっかり集中できる状況の中で、じっくり聞いていきます。 まずは歌声を聞いていきます。慣れてくるといろいろなことが聞けてくるようになります。 次に意識して、息の流れ、息づかい、体のひびき、表情等を聞いていきましょう。音を体全体で感じていくのです。</li> <li>2. 自分が歌いたいと思った曲2,3曲を何度も聞き込みます。</li> <li>3. 選んだ曲の歌詞を聞き取り、歌詞カードを製作します。日本語の場合はわかりやすいのですが、外国語の場合でも正確に聞き取り、書き取る必要はありません。自分が音として聞き取った範囲で歌詞にしていきます。</li> <li>4. 歌詞を何度も読み込みます。声に出して読んでいきます。ワンフレーズごと、ひとつの息の流れで読み込んでいきます。歌詞が日本語の場合、内容も把握できます。自分なりの気持ち作り、曲の中での気持ちの流れを考えていきます。</li> <li>5. 歌い込み練習。まずは歌詞を見ながら歌っていきます。読み込んだ時の息の流れを感じながら、歌っていきます。できたら、ワンフレーズごと暗記した状態で歌い込めるようにしていきます。</li> <li>6. ある程度、自分の中で歌の世界が作れてきたなと思ったら、また2~5を繰り返します。</li> </ol> <p>(歌唱のレッスンには、「レッスン前提出シート」を利用ください。) 一流アーティストを参考にしながらも、自分の中から歌の世界を作りたいのです。 また繰り返し一流アーティストを聞くことで、自分の中に高い基準ができてきます。 そして、その基準に自分を合わせていくのです。</p>

< F レッスンメモ >

1. 声の基礎力（声楽でやってみてください）
  2. 歌の聴き方、捉え方、理解力
  3. 自分自身の歌い方をつくること、想像力（創る側の芸術に対するスタンス）
- 2,3は、学び方の問題で、会報や本、講演やレッスンで、何度も同じことに触れています。  
1によって、（声をていねいに扱うこと）わかってくることもあると思います。
- 歌の大半は、その人のイメージ、つまり、聴き方や捉え方から、そのまま出てくるものです。  
私の方法は、わからない、わかるで判断するよりも、きちんとやってつみかさねていくことです。このままではせっかくの声がもったいないです。

<p>トレーナーとのQ&amp;A 参考Q&amp;A1000 プログ</p> <p>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。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Q . 録音にはどういったものを使えばよいですか。

A . 録音はどんな機材でも、かまいません。  
自分の声が聞ければOKです。最近、4~5万円でもとても性能のよいヴォイスレコーダーがでてます。( )

Q . 日々のレポートを報告させていただきたいと思いますが、どのような体裁であればよろしいでしょうか。

A . 日々のトレーニング、自分の感じたことなど、さまざまなことを書き、日々のモチベーションをキープしていくことが目的です。どんな形式でも、続けていくことが大切です。( )

Q . 様々な発声法について、アドバイスください。

A . 発声法は正しいものが一つということではありません。結果として理想とする声を出せるようになれば、方法などどんなものでもよいと思います。ただし、確実に間違っているということはありません。理論を自分で知っておくことは大切です。それがないと方向性がどんどん狂って行くからです。明らかに違う方法は消去しつつ、良いのではないかとと思われるものは積極的に取り入れてみることをお勧めします。そこで、よいと思ったものをトレーナーに聴かせてみせると、こちらの判断もしやすいです。( )

Q . 鼻づまりの時に気をつけることは

A . 花粉症にかかり、鼻水、鼻詰まり、偏頭痛などで大変な方もいらっしやると思います。やはり歌にも影響を及ぼします、人によっては鼻づまりが気になって一生懸命鼻呼吸をがんばって浅い呼吸をたくさんしてしまうことがあるようです。浅い呼吸をたくさんしてしまうと深い呼吸が定着してきた人でも調子が悪くなったりします。  
鼻づまりのときは耳鼻科にかかることをお勧めします。市販の点鼻薬を常用することはあまり勧められません。私も経験がありますが、点鼻薬がないと鼻が通らない状況になって、ひどくなると蓄膿に発展することもあります。注意しましょう。( )

Q . 音楽基礎をしっかりとするには

A . 楽譜が読めることと音程とリズムを正しくとる練習が一番の目的です。それだけで終わらせるかもっと内容の濃い練習にしたいかは、あなた自身の意識の持ち方によってずいぶん変わります。一曲一曲の4小節程度の短い曲ですが、マルカート(一音一音ははっきりと歌う歌い方)で歌うかレガートで歌うか、または組み合わせで歌うかなど、自分で曲を解釈して歌おうとすると、もっとレッスンの効果が上がるはず。レッスンを受ける意味は、楽譜を読めるようにするだけでなく、あなたの活動で歌っている曲に何らかの影響を及ぼすようになることが理想です。( )

Q . 音楽で言葉を流さないためには？

A . 発声の云々のことをかじって歌うことの代償として、言葉が不

明瞭になるケースがあります。歌は発声練習でいい声に少しでもなったものを披露するものではなく、言葉をメロディーに乗せて人に伝えるものです。歌詞を発音する練習も忘れないようにしましょう。詩を朗読した後にしっさいの曲を歌ってみると、感情が入りやすいと思います。又、言葉をはっきり伝えるための、明確な滑舌はとても大事になります。( )

Q . 声は大きければよいのですか。

A . 声は大きさではありません。響きです。声楽の世界では、一流の歌手の声は必ずしも大きくありません。小さい声で遠くまで聴かせる技術がないと2流3流だといわれます。声に自信がある人に多いですが、大きな声を出して満足してしまう人がいます。小さい声で響かせるには、息を絶対に漏らさないことと、横隔膜の運動によって声をコントロールしなければなりません。そのためにヴォイストレーニングがあります。声を大きくするためのヴォイストレーニングではなく、声を魅力的にするためのヴォイストレーニングだと思ってください。( )

Q . 同じ行の音が連続と上手く発音できなくなります(流れたり早くしゃべってしまった) どうしたら改善できますか。

A . 同じ子音の練習を繰り返すことです。カ・ケ・キ・コ・ク、サ・セ・スイ・ソ・ス、タ・テ・ティ・ト・トゥなど。ピアノの運指の練習のように毎日おこなうと変わってくると思います。また、リラックスできるかどうか、息を流せるかどうか大きなカギです。( )

Q . 重い声になりがちです。

A . 声が重いのは、喉の圧力で声を大きくしようとするくせがあるからだだと思います。喉をリラックスさせて体を使うことがたいせつです。( )

Q . 正しい姿勢がわかりません。

A . 骨で立っているように感じて、筋肉がリラックスしている状態をつくりだせることです。( )

Q . 「オ」といいたいのに「ア」と聞こえるときがあるみたいです。

A . 母音をはっきりしないのは、口の中の形がしっかりできていないためです。( r f )( )

Q . お腹の中から外に力が加わり続けるようにしつつ、一方では丹田を外から中に引っ張っていくというのは反対の力が働くため、うまくいきません。「緊張をもちつづけ、最後まで息をふっと抜かないようにする。」というのができません。これを解決するにはどうしたらいいのでしょうか？

A . まず最初に、体の使い方を習得するためには、時間が必要であることをわかっておいてください。そして、呼吸の練習だけではなかなかつかみづらいと思うので、できる限り声を出せるところで行った方がわかりやすいと思います。呼吸に関してなかなか感覚がつかみづらい場合は、座ってみたり、前傾姿勢で行ってみてください。安定した姿勢をつくりだすことはとても難しく、不安定な姿勢が自由な動きをさまたげます。それから、ただ前のお腹が中と外に動くだけだと、うまくいきません。丹田のあたりを緊張させたり、ゆるめたりを大きく行えることがが

イントです。  
そのため、緊張感を持ったまま、外側にも内側にも力を使える状態をつくりだせるようにしましょう。( )

Q . 日常行える 10 分弱のルーチントレーニングを教えてください。

A . 息を一定に吐く (20 秒) × 5 (そこから声にするトレーニングはなおおい) 舌と口蓋をくっつけたりはなししたりする。100 回 × 数セット。( )

Q . 息をのせて声を出すということに関して下腹を膨らますイメージがよくできない。

A . 下腹を膨らますのは、呼吸を伴わないで練習してみてください。イメージは最初なかなかうまくできないと思います。明日・明後日にすぐできると思わずに、長い目で見て続けてみてください。レッスンの回数が進むにつれ少しずつわかっていけたら素晴らしいです。( )

Q . 大勢の人の前で歌やナレーションをおこなう際、意識はどこへ向ければよいでしょうか？ (自分自身に意識を向けてしまうと、表現が内にこもってしまうし、お客様に向けようとすると、数が多いので誰に対して表現すればよいのか混乱してしまいます。)

A . 自分ではなく、お客様を意識しましょう。また、もし歌であればその曲の歌詞に合わせて歌いかける相手の姿をハッキリと頭の中でイメージしてお客様へ向けてそのイメージする相手に歌いましょう。

ナレーションであれば、その場にあったしゃべり方ということを考えお客様を目線を考えながらやればよいと思います。また、どちらにもいえますが、お客様は意識しながら自分も半分持つようにしましょう。全てをさらけ出すわけではなく、全て内に向けるのではない、自然な状態でやりましょう。( )

Q . あるトレーナーの方から、売れるナレーターの場合は、1 . ワクワク感 2 . 勢い 3 . メジャー感、のある声だと伺いました。1 と 2 はある程度どんな声か想像できるのですが、3 のメジャー感のある声とはどんな声だと思われませんか？

A . メジャー感とは人それぞれの定義によるとと思いますが、私の意見では良いと思う人がどのくらい多いかだと思います。( )

Q . 観客を飽きさせない朗読として、「チェンジオブペース、間、アクセント、キャラクター」の他に何か要素はありますか。また練習方法などがあれば教えてください。

A . 要素は数え切れないほどありますが、特に重要なのはあと、「音の高低、母音の音色」などです。全てはわざとらしくなってはいけません。練習法としては、全てを分けて読む練習をすることです。ペースはペースだけ、高低は高低だけなど。全ての完成形を最初から求めると独りよがりな表現になります。( )

Q . 時の流れを声だけで表現してみたいです。例えば「それから悟は高校に進学し、半年が経った」という語りの場合、1 . 悟が中学生だった頃(過去) 2 . 悟が高校に入学(一瞬現在、後に過去) 3 . 悟が高校に入学して半年後(現在) の時系列の変化を表現する場合、参考例を教えてください。

A . まず、この一文の中で全ての時の違いを全て表現しようとする事は、そんなに意味のある事ではありません。大切な事は文章の全

体から、この一文をどのように解釈して表現するかということです。中学生であったことを強調したい場合は「高校に...」から最後までをサラッと流すように語る。「高校に入学」を大切にすれば2のようになり、「半年が経った」を大切にすれば3のようになります。( )

Q . 一音一音をしっかり発音して声にするという時に、先生の出した声が「こういう事だ！」と頭ではわかるのに、それを自分では出せないことがすごくもどかしいです。また、自分では悪いと思っていても「いい」と言われた時や逆に少し近づいた気がすると思っても「違う」といわれる時があります。自分のイメージと実際のギャップを埋めるにはどうしたらよいでしょうか。

A . 頭でもしわかって、体で反応できるまでにはさらに時間がかかります。声が自分では良い声がでたと思ってても例えば一瞬大きな声が出たと思ってても、それを発展させていって限界があるものと伸びていくもの両方があります。逆に頼りないと思ってもその方向性で発展させたらとても良い声になるということもあります。第3者の判断は大切にしてください。( )

Q . 歌う時に体に余計な力がどうしても入ってしまうが、それを直すためのトレーニングがあったら教えて欲しい。

A . 呼吸練習をたっぷりすることが一番の近道です。( )

Q . 喉に力が入るのですが。

A . 「喉に力を入れては、いけません！」よく聞かれる言葉です。でも、それがトレーナーでなくヴォイストレーニングの書物などなら、逆の意味で注意する必要があります。声を出すための主役は声帯です。そして声帯を取り囲んで、声を出すために協力しているのは、喉の回りの筋肉です。筋肉は力を出して働きます。ですから当然、喉が働かないと、声は出ません。ましてや、人より大きく、良く通る声を出すのに、使わないはずがありません。気を付けるべきは、「喉の力の入れ過ぎ」です。そこを誤解して、力を抜き過ぎている人が、意外に多いようです。もちろん、喉の全ての筋肉を力いっぱい使うわけではありません。この声を出す時は、こちらの筋肉中心、別の筋肉はその邪魔にならないように力を抜いて。別の声を出す時は、そちらの筋肉中心、こちらの筋肉は少し弱めに...などと、その力の入れ具合を学び修得していくことも必要です。( )

Q . 咽喉を痛めていて、ハミングでの練習もできない時の(声を出さない)よい練習法ありますか？

A . ハミングでの練習もできない程、咽喉を痛めている場合は、むしろ何もせず回復に集中した方がよいと思います。(長電話、長話を避ける、水分を多くとる等)( )

Q . 個性とはなんでしょうか。癖ではなく表現内容、表現方法でしょうか。

A . 私が考えるに良い癖は個性につながると思います。悪い癖(声が発声に著しく影響するほどの)は個性ではないと思います。少な

くとも発声に関してはプレーンな状態を作ることがまずは望ましい。声本来の魅了があれば余分なことをせずとも人の心は動くのではないのでしょうか。( Ψ )

Q . 曲の中でホーンとした感じで出したいところ、そうすると声が開いてしまう。どうしたらよいのでしょうか。

A . 息を多めに混ぜてみてください。ただし、口は縦を意識して変に開けないことです。( Ψ )

Q . Live に向けてマイクを使う上で、何かワンポイントアドバイスはありますか？

A . 声だけでなく、息の質感など、生々しさを伝えるツールとしても有効です。( Ψ )

Q . 一重にCDを聴く、DVDを鑑賞するといったも色々な方法があると思います。トレーナーの皆さんはどのように聞いているのでしょうか？

A . いろいろな歌手の曲や声をきくのはよいことですが、ただ単に聴いているだけではないでしょうか？それだけで勉強とは言わないのです。  
私の場合、ある歌の1フレーズをいろんな歌手を聴いて比較します。自分の好きな歌手嫌いな歌手含めてです。その違いを楽譜に書き込みます。楽譜がない人は歌詞カードにでもかまいません。発声の違い、キーの違い、発音の違いなんでもよいです。その後自分の歌った録音を聴き比べます。それも書き込んでいきます。そうすることで自分の耳を鍛えるのです。声をよくするためにはただ単に声を出していればよいというわけではありません。その声を判断する耳も鍛えなければいけないのです。声と耳両方鍛えなければ良い音楽はできないと思います。( )

Q . レッスンを受けたのですが、うまくできません。

A . 初めてヴォイストレーニングを受ける方の多くは、レッスンを受けさえすれば声がよくなると思っていらっしゃる。しかし一度や二度だけでは、本質の上辺だけしか話すことも教えることもできず、それだけでできた気になってしまわれても困ってしまいます。まずはレッスンに慣れることです。毎週、通ってトレーナーの前で歌うということに慣れることが必要です。トレーナーはそれぞれ育ってきた環境も習ってきた先生も違うわけですから、それぞれに教え方も表現のニュアンスも違います。これに慣れてトレーナーの言いたいことの真意を感じることができてからが、本物のレッスンになってくると思っています。これには個人差がありますし、みていると平均して3~4ヶ月はかかると思います。そして声を出すということに慣れてください。どんなにレッスンでよい声になっても、それはトレーナーに出してもらったにすぎません。それが自分ひとりですべて出せて実力だと思えます。( )

Q . 最近、大学生活やその他の影響もあり、自分の中で歌の位置が少し変わってきました。モチベーションがさがっているのですが、先生はどのように維持していましたか。

A . モチベーションを保つことはとても大変なことです。周りの様々なことに影響されてしまうからです。一つの案としてライブや

オーディション、何でもよいので人前で歌う機会を作りましょう。自分から歌わなければいけない状況を作ってみてください。( )

Q . 響きを統一するためには、発音する時に口の中の体積を同じにすれば理論上同じ響きになりそうですが、そうなのでしょう。

A . 口の奥は大きく開いたままです。そうすることで響きを保つことができます。理論上は、複雑なのでここでは述べません。(フォルマントによって発音は異なる)( )

Q . わりあい、音の高低を目線で調節しているところがあり(あと手の動き) ついつい上向きになってしまいます。

A . 下向きよりも上向きの方がいいです。下を向きすぎるとお客様に失礼ですし、上の向きすぎは、声のためによくありません。その歌詞の内容にそった目線を考えましょう。( )

Q . トレーナーが「よい」といわれる声は、自分が出していると感じないのですが。

A . 現時点で「よい」といっている声は、たとえ声が小さくても喉に負担がなく、バリバリと喉が鳴っていない声です。自分のよく聞こえる声は、そのほとんどが外にはうまく聞こえません。トレーニングの半分は、耳をきたえることだと思っています。自分のどの感覚が、外にはよく出ているかを覚えなければいけません。( )

Q . なかなか顔に響く、声のポジションがつかめません。顔全体に響くと、声を出している本人は、どんな感じがするのですか。

A . マスクラは、日本人にはほとんどない感覚なので、すぐに理解できるものではありません。トレーナーと一緒に地道に勉強していきましょう。マスクラに響いているときは、体に力がほとんどいらず、目の周りだけが響いている状態になります。まず、マスクラが声のポイントです。( )

Q . 風邪で声がかでないときは、どうしたらよいですか。

A . 病院に行くことをお勧めしますが、調子が悪い時に行っていることは次のとおりです。

蒸しタオル(しぼったタオルをレンジであたため)を口の中に近づけ、蒸気を口の中へ送る。  
加湿器をつける。または、お湯を自分の近くに置く。  
寝るときにぬらしたマスクをつける  
薬局の漢方コーナーに「響声破笛丸(きょうせい はてきがん)」の青色のもの(声がでにくいとき)を飲む。

一番大事なことは、よく寝ること、しゃべらないこと。周りにも協力してもらい、筆談してもらう。テレビをみても声帯は振動してしまうので、早目に休みましょう。( )

Q . 体を休ませる時でも感覚を保たせるためにやっておいた方がよいことはありますか。

A . ハミング、腹式呼吸などは、ノドを使わなくても行えるトレー

ニングです。  
常に意識して行いましょう。( )

Q . レッスン中、レッスン後、喉を開け発声することの動作イメージができません。日常の中でこれを補助するようなトレーニングはありますか。

A . 巻き舌を行うことで息がスムーズに流れ、喉も開いてくると思っています。( )

Q . 何か音楽を聴くときに、学びとできるよう意識できる点があれば教えてください。

A . 私のCDの聞き方をお教えします。参考になれば幸いです。1つの曲を色々な歌手が歌っているのを聞き比べその違いを書いていく。できれば1フレーズごとに、自分も同じ歌を歌い録音して色々な歌手と聞き比べる。違いを何でもよいので書く。声をよくする為には耳を育てるのも大事な勉強です。( )

Q . 辛いものは喉に悪いと聞きますが、本当ですか？

A . 歌う直前は辛いものは基本的によくありませんが、あまり気にしない方がよいでしょう。( )

Q . 最近の歌手で参考にすべき人がいれば教えてください

A . 自分の嫌いな声の人から学ぶものはたくさんあります。誰、と選ぶよりも多くの歌手をきいてみてください。( )

Q . リズムが複雑なものをこなすには、

A . 音をつける前に、リズムだけ読むことをすると、早く、上達します。リズム読みで少し慣れたら、音をつけて練習するとよいです。( )

Q . 音程が低くなるのは、

A . いくつか原因が考えられますが、跳躍が多いなど、難しい音程は、楽譜の後ろから、音程をとるのも、よい練習になります。また、ラシラなど、前に出てきた音程をもう一度歌うときは、前の音よりも高めにとる意識で歌うと、ちょうどよくなります。( )

Q . 休符の後の音もさがりやすいのですが、

A . これも、思っているよりも1音高いくらいをめざして歌うとちょうどよいです。響きによって、音程が下がる場合があります。特にファは、母音がアになるため、とても、響きが散りやすくなっています。最初はウなどの、口をあまり開かない、母音で歌うようにするとよいです。下がる音階は、下がりすぎる傾向がありますので、思っているより、一音高めを意識してください。逆に上がる音階は、2音くらい高めを意識してください。( )

Q . 弱拍に関して知りたい

A . 4拍子は2拍目と4拍目、3拍子は2拍目と3拍目、2拍子は2拍目が弱拍になります。( )

Q . 4分の4拍子と2分の2拍子の違い

A . 1拍にとる、音符の単位が4分音符が、2分音符かの違いです。よくわからなくなったら、2分の2拍子を4拍子として、歌って、慣れたら、2つでとる練習をしてみたらよいと思います。( )

Q . アカペラで音程をよくするには？

A . ひたすら、正しい音を体に覚えこませることが大事ですが、音感をつかむために、余力があれば聴音の勉強も必要だと思います。( )

Q . 声を上げたり前に出すのが苦手です。

A . 世の中には、一つの力が成り立つためには実は反対の力が重要である、という力の関係が多いものです。たとえば、私がレッスン内でよく例にあげるのが、エレベーターです。エレベーターが階を上がるためには、重りは下に下がり、下の階に行くためには重りは逆に上に上がりますね。楽器である体も同じです。音が上行するためには、体の中の重心や音の出発点は下がっていき、音が下行するためには上行するように体を使い、体の動きを怠けないこと。それから、レッスンで音を前に、前に、と言われることが多いかもしれませんが、前に出すために前にだけ出せばいいものではありません。より前に出すためには、後ろへの引きが大切なのです。声楽においては、それが声帯を閉じて、より多くの響きを生み出すことでもあります。トレーナーの指示がわからなくなったとき、事の本質はどこにあるのか、ふと考えてみてください。( )

Q . 発声のときに心構えとして知っておくことがあれば、教えてください。

A . どの分野でもイメージすること、イメージトレーニングは重要ではないでしょうか？自分がどんな声を出すかをイメージする前に出してから気づくという人が多いように思います。声を発する前にイメージするということは、声を出すための準備をするということでもあります。具体的には息の準備が1番重要です。出したい音(程)があり、その音を出すためにはどのくらいの息の量・スピードを要するかということ、瞬時に判断し、体を使って音程をとること。決して音程を喉で調整しないこと。そして、声を発してからは、息をどう方向で出すかイメージし、実践すること。息が上をむいていないか、下をむいていないか、息が前に進んでいるかなど。先見のイメージ(準備)がなければ、声は進むべき方向(目的)がわからず、体は言うことを聞いてくれません。その次の段階としては、どんな音色で歌うか、どんなフレーズで歌うか、というようなこともまずイメージしてほしいと思います。ほかにも、演奏する際にどういうパフォーマンスをして歌うかなど、イメージするべきことは、たくさんありますよ。( )

Q . 歌うと鼻が詰まった感じになるのですが、変な発声をしているのでしょうか。

A . 鼻腔が開いていないのでしょう。どの高さを歌っても鼻が詰まってははいけません。( )

Q . お腹に物をのせて、それが下がらないように息を吐くのをやったのですが、難しかったです。どういう仕組みで下がらずにできる

のかよく分かりませんでした。

A .今は仕組みを考えると逆に分からなくなってしまうので、どうしたら物をのせたまま息を吐けるのかを探したほうがいいと思います。( )

Q .胸声とそうじゃなく出す音の境目はどう区別をすればいいのですか。

A .はっきりとした区別はありません。体の声をきいて、より自然な響きの場所を求めれば無理なくチェンジできます。( )

Q .ハミングで歌おうとすると、音が動く場所が難しいなと思いました。1音1音ははっきり出せるようにした方がいいですか。はっきりだそうとすると別の歌みたいなきがします。

A .ハミングの方が音がはっきりわからないので心配になるかもしれませんが、口を開けている時と同じように教えてください。さらにはっきりさせようと思う必要はありません。( )

Q .鼻を広げる、というのは猫のマネをすると広がるんですか。

A .鼻を広げた上で、猫のマネをしてください。( )

Q .呼吸の練習をしてから、しっかり空気を吸えたり吐けたり、量も増えた気がします。息を吐く時はお腹を力まない方がいいのでしょうか？

A .力むのではなく、上にむかって動かすというか、動いてきます。( )

Q .レッスンでできたことが、家ではできないことがあります。どうしたらよいでしょうか。

A .自分で練習するときは、トレーナーがついているわけではないので、はじめのうちは実践できないのも仕方ありません。3歩進んで2歩下がっても1歩は進む位のつもりでよいのではないのでしょうか。次のレッスンまでレッスン内容をなるべく覚えておく手段としては、録音がお勧めです。( )

Q .「骨盤いきんぐん」とは、どこの筋肉ですか？

A .インナーマッスルのことだと思います。( )

Q .学校の授業で腹胸式呼吸(腹式と胸式を同時にやる)というのをやったのですが、歌う時にも使えるのでしょうか。

A .おなかを使って(腹式で)息を吸い、息を送ることによって胸を感じることを言っているのだと思います。( )

Q .先週、喉を痛めていたのですが、そういうときは、練習は避けるべきですか？何らかの慣らしくらいでもするべきですか？

A .喉を痛めた場合、休める状況であれば必ず休んでください。プロとして活動している場合、どうしても休めない時があります。そういう時は、声を使えるようにするためのエクササイズなどもありますが、上級者でないとお勧めできません。( )

Q .風邪や調子が悪い時、歌は体の調子がもろに影響してしまうので、管理を心がけていますが、どうしても声や体に影響がでてしまう時があります。

A .そんなときは、何が悪かったのか、と考えることが大切です。冷え？乾燥？または、肩こり(緊張)？ストレス？と、調子が良かった時は考えなかったことを、考えるようになります。一度失敗した後にやり直すことは、本当に注意深くやるものです。その時に、今まで理解していなかったけど、たまたま偶然できていたことを、自分の力で理解しながらやってみているのです。それがテクニックとよべるものになります。その結果できたことは、たまたま偶然できていたことは、もしかしらたら違うのかもしれない。でも、それはその人の本当の力になり、本当の声です。ただ、偶然出来ていたことは、その人に眠っていた才能の底力であることは間違いありません。偶然も運のうち、才能のうちです。ただ、それはいつ消えるか、またはいつ失うか分からないことかもしれません。偶然出来ていたものにテクニックで追いついたと思えた時、偶然の声よりも確かで、自分のモノになるものが残っているものです。( § )

Q .息の支えについて知りたい。

A .支えとは、歌に不可欠のものです。声に強弱をつける時も、音程をつけているのも支えです。支えをつけるためには、息を吐く時に、なるべくお腹をへこませないことです。特にへこまないようにしてもらいたいのは、お腹の前よりも、横です。ここは、普段の生活ではあまり使っている気のしないところですが、また、息を腹式呼吸で吸っても吐いても、あまり動かないところだと思ってしまうのですが、この横の部分は、トレーニングしていると、動くようになってきます。

息を吐けば、お腹がしぼむのが腹式呼吸ですが、歌う時に息を吐いてもしぼまないお腹に進歩しなくてはなりません。しぼむのを反対に妨げるように広げて行こうとすると、お腹がブルブルしてきます。この繰り返しで、だんだんブルブルしなくなってきた時、ようやく歌に必要な腹筋がついており、これが支えとなります。( § )

Q .歌の出だしで音を外してしまうと、その後修正が出来ずに最後まで響きの移行ができないことが多いのですが、練習では音を外した時点でやり直した方がいいのでしょうか？それともそこから持ち直せるような練習をすべきでしょうか？

A .やり直した方がいいです。出だしを間違うと途中で戻すのはとても難しいです。それだけ、出だしの音に集中しなくてはならないのです。また、ただ単に失敗したらやり直すのではなく、失敗した時、うまくいく時とどこが違ったのか・何が違ったのか反省することも大切です。失敗した原因を見つけ、自分で自分をコントロールして二度とそっちへ行かないよう、精神的にもコントロールするのはもちろん、何度やってもうまくいくよう、クセをつけましょう。( § )

Q .お腹の横隔膜だけを広げようとする多少胸があがってしまうのですが、上がらないようにした方がいいのでしょうか？

A .胸の位置は高いままで、それ以上は上げないようにしましょう。

部分が独立して動いていればお腹を広げても胸は上がりません。  
( § )

Q . 意識的に特定の箇所だけを響かせるための、効果的な練習方法  
はありますか？先生から響きの場所を教えてください、その場所  
を練習してみるのですが、響いている箇所がズレているように感じ  
ます。

A . 自分の頭で何度もイメージをすること、響いている場所がズ  
レるときの条件は何か(鼻か、舌か、喉か)を考慮することで改善さ  
れます。練習のときのハミングが一番わかりやすいと思います。 -  
ハミング - m - - - - - とのぼしている間に口をモグモグさせ  
る。それでものぼしているところが響いているところ。  
( § )

Q . 声を張る場合と小さく囁く場合とでは、練習中に意識する体の  
部位は変えた方がよいのでしょうか？例えば、声を張るときはお腹周  
りが横に開いているかを意識して、囁くときには頭の響きを意識す  
る、など。

A . 声を張るときも囁くときも同じです。お腹も喉も開いているこ  
と。大量は体やお腹で調整せずに、息の出るスピードで変えましょ  
う。( § )

Q . 高音部と低音部で、体の重心位置は変えた方がよいのでしょ  
うか？高い音ほど、後ろに重心を置くと出しやすいように感じます。

A . 体の重心は変えない方がよいです。すごく高い音を出す時、少  
し前にくるのでしたらまだよいですが、のけぞっては支えがなくな  
るのでよくないです。響く場所といえば、響きは高い音になるにつ  
れて後ろにいけばよいと思います。( § )

---

## アドバイス

### 大いなる脇役、呼吸

声にとって、最も大きな脇役は、呼吸です。  
ヴォイストレーニングに興味を持ったことのある人なら、ほとんど、  
誰でも知っている、あるいは耳にしたことがあるのが、腹式呼吸で  
しょう。  
歌う時に、肩に力を入れたり、胸で押ししたりするのは、あまり良く  
ないと言われています。  
また、肩だけ、胸だけで呼吸しても、良い歌は歌えません。  
そのことが誤解を生んでいるのか、お腹でしか呼吸をしていない生  
徒さんが多いようです。  
もちろん主役は腹式呼吸ですが、肩と胸も呼吸のためには活き活き  
と、お腹の次に使うべきです。もちろん、無理な力が入らないよう  
に！

往年のイタリアオペラの男声大歌手などは、まるで胸から声を出す  
かのように、胸を持ち上げ、広げ、これでもかという位に突き出し  
て反り返り、最高音を準備します。  
それは、歌舞伎役者が見得を切るのにも似て、ハラハラ、ドキドキ！  
そして、圧倒的な最高音が吐き出された時、満員の聴衆に大興奮の  
渦が、またたくまに広がっていくのです！( § )

---

自分にあったキーの選択を

オーディションなどで歌う曲を選ぶときあなたは何を基準に選ん  
でいますか？

ただ単に「カッコいい」とか「好き」とかいうだけで選んでしまっ  
ては本来のあなたの持ち味がなくなってしまう事になるかもしれ  
ません。

まずあなたの今現在歌えるキー(調性)とその曲とが揃っているか  
ということを確認しましょう。あなたにとって高すぎないか、低すぎ  
ないかなどを考え、どうしても歌いたいなら無理して原調(オリジ  
ナルキー)で歌うことをせずに移調することも選択肢の一つとして  
頭に入れておきましょう。

どうしても歌いたいのにキーが高すぎる、けど原調でやりたい！  
という考えでも私は

「まずは移調をするか選曲を変えてあなたが責任をもって出せるキ  
ーの曲を選択しなさい」

と伝えると思います。最終的には本人の自己責任ですが。

無理して出した音が低かったり、その音を出すことに神経がいき過  
ぎて他の表現に意識が行かないようであれば本末転倒なので、自分  
にあったキーの選択と言うのも大事な技術だと思います。( § )

### 気候の変化と声

日本という国は世界でもまれに見る四季のうつろいをはっきりと  
感じる事が出来る国です。たった365日で寒い日から暑い日まで  
で体験できます。しかし、それによって様々な気候の変化にもさら  
されています。

普通に生活していても雨になると憂鬱な気分になったり、頭が痛く  
なる人も実際にいますし、関節に違和感を覚える人もいます。  
四季で考えると、春になると花粉が飛び回り、夏が近づくと梅雨に  
なり、冬になると風邪やインフルエンザが流行りだします。どれも  
喉や、声のためにはよいものではありません。特に花粉症は症状に  
よっては鼻が通らなくなり、鼻からの呼吸や鼻腔共鳴にも支障が出  
てきます。

梅雨の時期も注意が必要です。往年の名バリトン、F = ディスカウ  
は雨の日の公演では劇場が湿って響かなくなるので、その日は曲目  
全て半音下げるといった処置を施していたといわれています。特に梅雨の  
時期の来日公演では、よく半音から全音低い調で歌っていたようで  
す。気候の変化からくる自分の体調の変化を知ること、自分の声  
や喉を守る術を知ることでも大事なこともかもしれませんね。( § )

---

## R 鑑賞・お勧め

【おすすめのおペラ歌手】

オペラや音楽に興味を持った方もいるでしょう。最初は聴か  
ないCDやDVDのどんなものを聴いたらよいかわからないという  
方も多いと思いますので、参考に、私が良いと思う歌手や面白いと  
思うオペラを挙げてみます。参考にしてください。

### ルチアーノ・パヴァロッチィ(テノール)

最近亡くなりましたが、知っていられっしやる方も多いと思  
います。パヴァロッチィの素晴らしい点は、とにかく声の良さです。あれほ  
どナチュラルな美声と、完璧に支えられてコントロールされた技術  
は今日の誰もかなわないのではないではないでしょうか。明るく響  
く高音とその高音をピアノにもフォルテにもするには、頭声の技術  
が必要です。

## チェザレ・シエピ(バス)

低音系の歌手で、発声の神様といわれているシエピ。シエピの素晴らしいのは、どの音域でも完全に力が抜けていて無理が無く、チェロやコントラバスの弦を弾いているようなピロードのような響きです。深いポジションを取りながらも軽やかで柔軟な歌唱を高い音楽性とともに両立させた歌手です。頭声区と胸声区の完全な融合と喉のリラックス、横隔膜の理にかなったしなやかな張りがこのような自然で深みのある声を支えています。現在は85歳で、現役は退きましたが、アメリカで後進の指導にあたっているようです。

## フランコ・コレリ(テノール)

コレリは容姿・声ともに端麗で、たくさんの女性ファンを魅了した歌手です。彼の声の素晴らしい点はダイナミクスです。やりすぎなのでは?と思うくらいの高音域でのピアノシモと、ダイナミックなフォルテは、今日の歌手ではほとんど見られないほどの超高度な技術です。高音域では確実な頭声がないと、あれだけのピアノシモはできません。イタリア・パルマの歌劇場でのライブ録音では、観客が彼の歌唱に熱狂しすぎて、まるでサッカー観戦のようです。

## 堀内康雄(バリトン)

現在、現役バリバリの日本人バリトンの堀内康雄さん。とくに低声の人にとってはカリスマ的な方です。ヨーロッパのコンクールを総なめし、イタリアやその他ヨーロッパ諸国で活躍されています。強弱自由自在の発声技術と、それを駆使した音楽表現は、非の打ち所がありません。日本での活動も増えてきたので、コンサートに足を運んでみてください。

## エレナ・オブラスツォワ(メゾソプラノ)

ロシア人のメゾソプラノ、エレナ・オブラスツォワ女史は、日本の音楽大学の客員教授でもあります。男性のテノールが出しているような充実した低音と、繊細な高音発声はとも驚きました。レッスンを聴講させていただきましたが、「池袋まで声を飛ばして!」という言葉が印象に残っています。10年くらい前までは世界で3本の指に入るメゾソプラノ歌手でした。( )

[BOOK]

「声と日本人」米山文明著 平凡社出版

米山先生は耳鼻咽喉科の先生です。喉の専門家で音声言語医学の医学博士です。

この本は我々日本人声の特徴や声の出る仕組み、腹式呼吸と胸式呼吸の違いなど様々なことが記されています。

一番面白いのが世界中の一流声楽家が来日した際に、長距離移動や気候の違いから起こる声の問題に対しておこなった治療法や、その声楽家の声帯や喉の仕組みをわかりやすく記録してあるところです。

伝説の名歌手たちの喉を直接触り治療してきた先生だからこそ、書ける本だと思います。

これまで我々日本人の声楽家の多くも米山先生を頼って声の治療をお願いしてきました。

そのような実績と信用のある先生の本、

一度読まれてはいいかがですか?( )

## 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>

胸の力を抜いていくこと。お腹中心に息を取り込んでいくこと。息を取り込む際に、重心を下に感じて取り込んでいくこと。

普段の生活の中で、息が上がってきたり、疲れてきたら、ブレイクを取り、呼吸法を行うこと。それにより体に酸素が送られ、呼吸が下に戻る。

音程もよくなってきている。自信を持って声を出していくこと。上半身ではなく、下半身を使って声を出していくこと。

のどの調子が悪い時は、上半身ではなく、下半身を意識して歌っていくこと。上半身をリラックスさせて、深いポジションから、丁寧に息を送っていくこと。

声を出している時と、息を吐いている時の体の使い方を同じにしていけること。まずは体をリラックスさせて、強く息を吐いていく練習をすること。

ひとつひとつの音ではなく、流れをつかんでいくこと。その流れの中で、深い声を出していくこと。上半身の力を抜くこと。

あごを引きすぎないこと。もっとフリーにして、少し斜め上を見ながら歌っていくこと。口も閉じすぎずに、縦に開けていくこと。

お腹中心で歌っていくこと。理性的に歌えているせいか、ひびきも集まっている。のどの調子がいい時でも、この感覚を忘れないこと。

あご、口が硬い。「オ」の母音の時も、もっと口を縦に開けていくこと。口の中を縦にして、ひびく場所を作っていくこと。

お腹を中心に呼吸をしていくこと。リラックスして息を取り込むこと。息を吸うというイメージではなく、お腹をゆるめて息を取り込むというイメージ。

高音の音程が定まらない。声はよく出ているので、ピアノの音をよく聞くこと。また重くなりすぎないように、高音は明るめに歌うこと。

のどの調子は良くないが、いつもより丁寧に歌えている。この感覚は大切。のどではなく、今日のように、体で歌っていくこと。

いい声は出ているので、もう少しのどの力を抜いていくこと。息の流れを感じ、声ではなく、息を吐いているイメージを持つこと。

「ア」「エ」を横に広げすぎないこと。縦に開いて、深いひびきにしていくこと。それにより、息漏れも少なくなり、息の効率もよくなる。

### <せりふ>

雰囲気ではなく、自分自身の気持ちを大切に、リアルな気持ちを作っていくこと。もっともっと自分を出していくこと。役の気持ち

ちの前に、自分の気持ちを大きく出していくこと。

息の流れを感じていくこと。もっとシンプルに読んでいくこと。クセをつけないで、大きく表現していくこと。

体がひびいてきている。そのひびきに思いを乗せていくこと。映像イメージ、話しかける対象をイメージするなど、イメージを活用していくこと。

いい声をしているが、上半身に力が入りすぎる。下半身の支えで、声を出していくこと。また腹筋を固めてしまうので、リラックスしていくこと。

声がかもってしまふ。強い息を吐くこと。腹式呼吸を身につけていくこと。また気持的に、テンションの高い状態でしゃべれるようにしていくこと。

読むことではなく、リアルな気持ち作りに集中していくこと。まだまだ内側で表現してしまうので、外に気持ちを出していきけるように。

声の中に、気持ちを入れていくこと。そのためには、もっとイメージを働かすこと、自分の気持ちを正確にリアルに作っていくこと。

セリフをしゃべっている時だけではなく、しゃべる前、しゃべった後も集中力を切らさないこと。また相手のセリフ聞いている時に、自分のセリフをしゃべるための気持ちが生まれてくる。だからこそ相手のセリフは、しっかり聞くこと。

息の流れはつかめてきているので、もう少しゆっくり読んでみる。ゆっくりのスピードの中で、息の流れを感じていくこと。より体を使っていくこと。

のど中心ではなく、声とひびきを上にもっていくことで、のどの力も抜けてくる。ひたいから声を出すイメージで声を出していくこと。

---

## <日本語曲>

メロディーは入っているので、暗譜、もしくは歌詞を見て歌っていくこと。ことばの意味に集中して歌っていくこと。

音楽的にはなめらかに歌えている。メロディーは聞こえてくるがオリジナリティーが出てこない。歌い込みが必要。

まずメロディーは点で取っていく。そしてその点を息でつなげていく。その結果、音程も正しく、なめらかなフレーズになる。

メロディーをなぞっているだけ。もっと歌い込んで、自分のものにしていくこと。暗譜してくるぐらいでちょうどいい。

テンション=大きな声でもいいが、もっとメリハリをつけていくこと。テンション高く、声を抑える表現も作っていくこと。

メロディーラインをとらえたうえで、ことばの意味も考えていくこと。練習段階では、しっかり息を流して、なめらかに歌っていくことを大切にしていくように。

深い呼吸が、深い気持ちを作りだす。姿勢を直していき、腹式呼吸を身につけていくこと。またリアルな気持ち作りもしていくこと。

なめらかなフレーズを作っていくこと。フレーズの意味を把握して、意味のつながりも大切にしていくこと。

のど不調。こんな時こそ、丁寧に歌っていくこと。調子のいい時には感じられない何かを感じられるはず。ひびきを統一させていくこと。

大きな声、大きな気持ちで歌っていても、繊細さ、丁寧さを忘れないこと。発音も丁寧にしていくこと。

テンションの高さ。そしてテンションの持続。テンションの高さを出すためには、内容に則した気持ちの大きさが求められる。テンションの持続のためには体力が必要。

本番と同じようにギターで弾き語り。目と表情が大切。目から思いとエネルギーを出していくこと。顔も力を抜いて、ゆるめていくこと。

フレーズのつながりを大切にしていくこと。プレスも含めて、テンションを切らすことなく、次のフレーズにつなげていくこと。

自分が思っている以上に、テンションは低い。まずはやりすぎぐらいでちょうどいいので、ハイテンションで歌っていくこと。

きれいにまとまっているが、思いが外に出てこない。既成曲でも、自分のオリジナル曲であるというくらい、歌詞に思いを込めて、自分の世界観で歌わなければダメ。

フレーズを大きくとらえていくこと。そのセンテンスの意味を考え、ひとフレーズのかたまりとして歌っていくこと。繊細に丁寧に。

ことばを大切に、意味を考えて歌っていくこと。低音が出にくいところもあるが、その一点だけではなく、前後との関係で、流れでつなげていくこと。

歌詞をセリフ読みしておくこと。しゃべっている声は効率もよく、ひびいている。この声をしっかり聞いておくこと。耳に焼き付けていくこと。

発声の時の体の使い方、後は自由に歌っていくこと。自由に歌っていった、のどに不都合が出てきたら、発声の基本に戻していくこと。

気持ちを込めると内向きになってしまい、表現が前に出てこない。気持ちも前に出し、声も前に出していくこと。

リズムで刻んでいても、フレーズはなめらかにつなげていくこと。また大きくフレーズを捉えていくこと。先の先を見て歌っていくこと。

クセをなくし、シンプルに歌っていくが、消極的な歌い方にならないように。「オ」の母音の時にクセが出やすいので、気をつけていくこと。

## <英語曲・ジャズ>

いい声が出ている時は、テンションが下がってしまう。ある程度テンションの方を優先させて歌っていくこと。高いテンションの中で、練習を積んでいくこと。

小さなフレーズではなくて、大きなフレーズで歌っていくこと。英語であるならば、英語のセンテンスをひとつのかたまりとしてとらえて歌っていくこと。

腹式呼吸を身につけていくこと。思い切りが足りないも、もっと思っきり自由に歌っていくこと。ジャズの音源の聞き込みをもっとしていくこと。

テンションを上げすぎて、支えまで上がってしまう。重心は下に。ファルセットと地声を別物と考えずに、息の流れの中でつなげていくこと。

---

## <課題曲>

低い声のひびきを、高音に生かしていくこと。また高音を出すときに、しっかりと準備をすること。プレス、息の流れを強めること等、準備を怠らないこと。

正確には歌えているが、気持ちが出てこない。内容に対しての気持ち作りをしていくこと。理性的に歌いすぎてもいけない。

フレーズをなめらかに歌えてきているので、その流れの変化をつけていくこと。流れの変化、ボリュームの変化を意識していくこと。

ひびきを上に集めつつも、低音時の深い声を出していくこと。また息を鋭く吐いていき、のどはリラックスさせていくこと。

低音のひびきが安定してきている。そのひびきを高音に生かしていくこと。低音時はのどもリラックスしている。

気持ちを作り、出すことに躊躇してしまう。気持ちは込めるが、技術的に乱れない体の支えを作っていくこと。

フレーズが単調にならないように、変化をつけていくこと。また声を支えるためにも、下半身の支えは、いつも気をつけていくこと。

フレーズの最後をもっと丁寧に扱っていくこと。テンションを切らさずに、しっかり息を吐ききっていくこと。声がかもりがちなので、鋭く息を吐いていくこと。

お腹で息を取り込むことに集中していくこと。体に息がある状態で声を出すと、声のひびきも違ってくる。姿勢を正しくしていくこと。

フレーズを大きくとらえていくこと。フレーズとフレーズのつながりを大切にして、テンションを切らさないでつなげていくこと。イタリア語の読み込み。

慌てないこと。今歌っていることにもっと集中していき、慌てず、ゆったり歌っていくこと。表面的な歌詞に惑わされずに、自分のリアルな気持ちを作っていくこと。

話し声はとてもしい声が出てきている。もっともっと話し声を鍛えていくこと。それにより歌声もよくなっていく。

キーが高いからと言って、叫びすぎないこと。内容に合わせて丁寧に繊細に歌っていくこと。何度も歌っているうちに、なめらかになっていく。

イタリア語の読みこにこだわりすぎずに、フレーズの流れを大切にしていけること。またフレーズの先を見て、フレーズを進めていくこと。

クセも取れてきて、バランスはよくなっている。歌い出す前に、あらゆる準備をしておくこと。気持ち、息の取り込み、音程、など。

日本語をはっきりさせようとしすぎて、口先で歌わないように。もっと大きな表現をしていっていい。ひびきでつなげていくこと。リアルな気持ち。

イタリア語の歌詞を何度も読んでおくこと。なめらかに読めるように練習していくこと。いずれその流れを生かして、歌っていくこと。

メロディーラインをしっかり取ってくる。その形、流れが体に入ってから、なめらかさを出していくこと。まずはしっかりとリズムをキープできるようにしていくこと。

三連符のリズムを何度も聞いて、体に入れていくこと。またメロディーも、その三連符のリズムの中でしか動いていない。聞き込んでいくこと。

フレーズの最後まで自分の声をしっかり聞くこと。テンションの高い声をしっかりキープして、フレーズをつなげていくこと。

あごの力も抜けてきて、フレーズもつながってきている。流れを大切にして、ひびきをつなげていくこと。

---

## <オリジナル曲・その他>

行動を起こしていくこと。自分が進みたい方向で努力し、悩んでいくこと。その他のことを、自己弁護に使わないこと。やりたい道に進んでいくこと。

トレーナーに言われたことを、そっくりそのまま変えなくてもいい。自分の中で芯になる部分は残しつつ、アドバイスを参考にしていくこと。

現在調子がよくないにせよ、本番までの期間を思いわずらうほうが、もっとよくない。もっと調子を崩してしまう。あまり考えすぎずに淡々と生活していくこと。

どれだけ自分をPRできるのか。歌の実力の必要だが、行動して自分を売り込んでいく精神が大切。そういう気持ちを持って、活動していくこと。

自分の声、歌だけではなく、伴奏カラオケがあるならば、伴奏のみを聴く練習もしていくこと。また歌っている時に、伴奏を聴く余裕も作っていくこと。

## 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>

もって3曲目まで

今日は作ったデモ音源5曲についてコメントをもらった。

1,2曲目は聴きやすく、歌い方もまとまっていて流れとしてもなんとか持っているということだ。

3曲目がスロウバラードになり、始めに比べてなれてない感じが出てしまう。

4,5曲目になるとかなり得意なものとは違って、聞いていて危なっかしい印象を与えてしまう可能性がある。

得意な1,2曲目については歌詞やオケとのバランスもまとまっているが、4,5曲目はどうしてもそれに比べて歌詞などの練込みが足りない印象を受ける。

得意なほうのノリをどうしたら他の曲でも出せるかを考える。

スロウな曲はテンポを上げて歌って感覚をつかんでからゆっくりやってみる。

歌とバンドの一体感が足りないし、

オケが工夫しているのに対して歌が何もしてなさすぎ。

3曲目などは思い切りバンドをカットして歌だけでやってみるといいかも知れない。(KA)

自分のテーマとしては、普段話している所の延長から、シンプルにリズム、メロディ、言葉を伝えていく事。それに加えて、ダイナミックさや、聴き手に突き刺さるエモーショナルさも出していきたいというものだった。「普段話している延長」と「エモーショナルさ」と言っている時点で矛盾はあるのだが両方の要素が欲しいのである。(YK)

「リオン駅まで」

初めて聴いた時から、「あ、絶対自分の中に入っていないようなパターン曲だな」と感じ、Bメロとサビが似てて覚えにくいし、#も使われているし、しかも3拍子だし、課題曲でないともう選ばないような嫌な曲だなあと感じていた。でも覚えて歌っていく中でなんかだんだん良い曲だなあと良く感じていったのは不思議だ。いざレッスンで歌った時はやはりとりにくかった音のふらつき、リズムに乗り切れてない感覚があり、コメントとしても「煮詰め不足」と。しかしこういう自分に入っていない曲を入れていく事で、自分の器を広げていく事に繋がっていきたく。第一印象、嫌いだと思った曲が練習の段階で好きになっていくのも不思議だし面白いと感じた。(YK)

「ひぐらし」

大好きな曲だが、どうしてもこの曲のもつ独特の温かさや風景が浮かぶような感じが出せない。この曲こそ、話している延長でというテーマにそぐう曲なのだが、やはり歌いにくいってしまい、低音を支えきれていない事や、息漏れからくるであろうフラツキを感じた。キーの設定から見直すべきだと感じた。(YK)

「素顔」

すべてが中途半端に。なぜこの曲を選んだのか、この曲のどういう所が良く聴き手に何を見せたいのかが自分でもわからないくらい無意味なものになってしまった。もっと歌う前に歌詞の世界も曲の世界も深く感じてから歌に入らないといけないと感じる。すべての曲に言える事ですけれど、声の使い方、フレーズの構成を語る以前の問題。(YK)

「ラポエーム」

音源の暗めで切ないイメージを切り替えて、少し音色が明るくなっていいのでキーを高めにとり、突き刺さっていくようなものにしてしようとした。結果イメージには近かったのだが、全体の構成として見ると、声を張ってもっていている所のピークが5本もあってしまっていて逆に曲が大きく感じないというようなニュアンスのコメントを頂いた。言われて、「まさにおっしゃるとおり」と大納得。なぜ自分で気付かないのか。声を張る事の気持ち良さというカラオケレベルの自己満足に陥っているからこういう事が起こると、根本的な音楽の流れを創るセンスの問題の両方だと感じた。(YK)

「愛さんさん」

比較的自分の呼吸の中でフレーズがうまく回った感覚があるが、4曲目とは逆に「ピーク、見せ場、クライマックスはどこ?」みたいな感覚もあった。語っていくような曲もあるのでそれを求めなくてよいとは思いますが、この曲に関してはもっと大きく見せられたような気がしている。(YK)

「Time goes around」

この曲は今日の曲目の中でスパイス的な意味合いで入れた。というのもアコースティックなイメージの多いスロウテンポなものが今日の選曲の中心だったので、ミドルテンポくらいで芯のある声で押しつけていけるものが一曲くらい欲しかった。結果としては少し単調になった感覚と言葉を前に飛ばせた感覚の両方だが、今日の自分のテーマに縛られてこじんまりしてしまったと思う。この辺りの自分のチャンネル切り替え、モードチェンジはしっかりできるようにならない。(YK)

「Reason of myself」

一番聴いてきたボーカリストの曲で、どうしてもその人のクセを無意識に取ってしまう事を脱却しなくてあえて選曲したが、あからさまな部分は取っていないにしても、どうしてもそのボーカリストの呼吸を正解にしてしまう。自分の正解で勝負しなければいけないのに、なかなか難しい。サビ等の繰り返しはもっと微妙なニュアンスを込めていけるような感覚もあるので、煮詰めていく。しかしそれをすると自分の場合、あからさまに「変化させてみました」みたいな計算が見える事が多々あるのでいかに繊細にできるかがテーマ。また、繊細にしようとするると変に縮こまったり伸び伸びさが無くなるのも課題。

どうすりゃええねん! となるけど(笑) ステージでは練習を一切忘れて一心不乱に表現できるようになるのが目的なので、そのためにも練習の際には、いっぱい考えて試行錯誤していく。(YK)

トータル的に言われた事は1フレーズ単品だけで見ると成り立っている事も多いが、その前後関係、1ブロックで見るとおかしな事している箇所が多いという事。1ブロックどころか1曲の作品に仕上げていかなければならない。以前からの課題である、1本通して成り立っている作品にするという、構成、編集能力を養っていく事。声に関してはだいぶ自信がついてきた(まだまだ求める域には辿りついてないが)のでこれからも落ちないようにトレーニングしていく。そしてどんどん見えてきている、声以外の音楽的素養、ミュージシャンとして最低限必要な感覚を中心にトレーニングし、自分の次元をあげていく。トレーニングではどうにもならない感性や、生き方や、歌うとはどういう事か? という問いに対峙しながら。(YK)

「Sir Duke」

曲としての完成度や安定感が高まったが、オリジナリティは薄れてしまった。練習していく中で、曲の良さを出そうとすると、どうし

ても原曲と近くなってしまうと感じていたが、ある意味そこは諦め、そのまま練習し、歌ってみた。この曲はまだこれから自分らしい形に収める方法を探したいのだが、コピーに近い形で練習していく中でも、多いに学ぶことはあった。また、作品として残せるところまで作り変える余地があるようには思えないが、ライブ等では歌っていきいたい。(HR)

「My One And Only Love」  
大雑把な全体図は描けているが、細かい描写が甘い。日本語で歌う時のように、言葉の一音一音に神経を使って、何らかの確信をもって全ての音を出さなければいけない。まだ練りこみが必要だ。(HR)

寸法が合わなくなるのは構成が直線的、並行的だから。  
語尾処理でごまかしたのは、問題ではない。  
声の基準からの組み立てられ方ではなく、形に声をのせている感じになっている。  
整理され過ぎて、伝えようという部分が伝わらない。  
「内容」が伝わりにくくなっている。この歌が表現されていない。  
どこかで「煮詰めたり」「動かしたり」する。  
人間くささや泥臭さも必要。  
全体の中でも、一行か二行は濃く「歌の側に気持ちをおく」  
「オス」の「ハル」の「ム」も部分的には必要  
一回、全部訳してみて構成し直してみる。  
「自分の中心」と「曲の中心」を結ぶ。(NI)

ミスティ、フリーダム/ダイアン・リーブス  
ケセラセラ/辺見マリ  
スワニー/布施明  
スターダスト/ザ・ピーナッツ  
ビギン・ザ・ビギン/梓みちよ  
ポタンとリボン/木の実ナナ  
フライ・ミー・トゥ・ザ・ムーン/布施明  
この胸のときめきを/梓みちよ  
二人でお茶を/梓みちよ&田辺靖雄  
月影のナポリ/森山良子  
帰り来ぬ青春/岸洋子  
...以上聴く。(NI)

「行かないで」  
「いかないで」やる  
始め岸さんのでAメロ、次にジャック・ブレレルでやる。  
ジャック・ブレレル...  
コレは出来ない。  
いかないで、の「で」で破裂するのは、  
日本語ではありえないもんね。  
おもしろいものになあ、歌えないのです。  
変な曲やなあと思っていたら、  
次にジャック・ブレレル版聴いてもっと驚く。  
独特。オモシロいのでコピーしようとしたら、  
「それは何？」状態にしかならなかった。  
サビの所そんなに変な進行じゃないのに、  
何故か音とれないし。  
このコトバのようで音楽に流れてる感じ。  
リズム、コトバの自然さ、かつ不自然な  
ズレと不意打ちのシンクロ。  
クーーーー。(NI)

ジャンニ・モランディ  
どうもこの人のテンションはやりにくい。  
必要以上に影響は受けないようにとらなきゃいかんのですけど、

なんか調子狂うのだった。反省。  
最近、レッスンの曲を、帰ってYou Tubeで検索してみると、これもあった。  
You Tubeって凄いです、何でも出て来る、しかもいっぱい。  
例えばふと、ザニッキとミルバのデュエットなんか出て来るので、  
「ほー」とか「おー」とか「へー」とか言うてる間に、  
うっかりすると朝になるから氣をつけないといけません。  
最近のジャンニ・モランディが歌っているこの曲があった。  
それを聴くとちょっとアレレギーが解けました。(NI)

イマジネーション、音楽、表現について  
僕の中でイマジネーションということ最近考えていない。これがあることにより、何がかわるのか？イメージによって、表現がどうなっていくのか？言葉に対してのイメージを変えることにより、情感、ニュアンスが変わることをやらなければいけないのだ。  
しかし、こう言っても何もしない自分がいるのが一番よくない。やればやるだけ伸びるのだ。  
何か難しいことばっか考えすぎている気もする。音楽って？表現って？そんな簡単じゃないかも。でも、そんな考えすぎる必要もあるの？  
もちろん、一流、プロから学ぶために考える必要はある。でも、無駄に考えすぎない？アメリカ人は貧乏でも幸せをより知っている気がする。日本人なんかより、家族や友人との信頼関係も厚いし、そういう部分の考えだけでも上記とは話違うけど、重なり合っている部分があると思うのだ。  
その信頼関係がエネルギーとなって、彼らの負けん気とかもださせてくれる気もする。特にアメリカは死をより身近に感じる気がする。今回のレッスンは、先生がおっしゃっていた「イマジネーション、構成、音色、リズム、感情のところで昔のヴォーカルの人に負けている。しかも全然相手にならないくらい」そのままだと思う。  
発声が自由だろうと自分のベストをだせる使い方をみつけないと、自分の武器として勝負ができないのだ。彼女らは自分の武器を使い、オリジナルを持ってきているのだから。裸の戦士が銃を持っている人になれないのと同じことである。(MY)

## <トレーナーのレッスンに>

はじめの発声、低音は結構響いてきている。  
一度高音を出した後のほうが力が抜けて良く出ている。  
それによって高音の押ししている感じが目立ってしまうので、高音もそれと同じ感覚で出したい。(KA)

マでやるとそれなりに響く。  
歌詞でやるととたんに滑らかさがなくなる。  
フレーズを大きく捕らえる。  
発声と同じく、高音の部分を頑張らずに、低音と同じように出せればもっとよい。  
しかし逆に、高音の後の低いフレーズが気が抜けてしまってテンション低くなる事が多い。  
むしろ高音の後をより盛り上げるつもりでやる。  
でもヴォリュームはいらないので、その辺のバランスをもっと研究する。(KA)

足を縦に開けた半身で重心を下に意識を置いて発声。ドレミレドレミレドをマ行で。最初ぶつ切りれ状態だった事を指摘して頂き、流れを意識。少しは改善されたがまだ2つの放物線でとらえているので1つの放物線でとらえて出せるようにしていく事。続いて楽譜を読みながら歌う。と言ってもまだまだ読み慣れていなく、先に音

を与えて貰い、音として覚えて歌うという状態だが、とくに休符で待ちきれなかったり休みすぎたりするのは拍の感覚が弱いという事。読譜と共にリズムの強化が今の自分の大きな課題なので粘り強くやっていく。(YK)

声の状態はあまりよくなかった。なんか痰がからむような感じ。花粉症で鼻腔の通りが悪く喉に負担がかかっているからだろうか。なんにせよ早くこの時期終わって欲しいがこういう状態の時にどのように声を出すか、どのように声を使うかというも自分の中で持っていなければならない。こういう状態でステージに立つ事もあるだろうから。花粉症対策のアドバイスも頂けて参考になったのでよかった。(YK)

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ない。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)

ライブ当日ということで、ライブと同じ形で歌った。歌が安定してきて、フレージングや構成も気になってきたことで、目を閉じてコントロールに集中してしまうことが多かったが、やはり目を開けて歌わなければいけない。最も大切なのは、何かか伝わるということであり、フレージングや構成はあくまで、より伝えるための補強であるということ。(HR)

アカペラでの練習をあまりしていない曲だった為に、とっさの構成力やテンション、イメージ力の不足を実感した。また、歌の始まり、フレーズの始まりに全て表れてしまうのだということも感じた。迷いが出るということは、何か不足しているということに他ならない。(HR)

曲の持つ特性を活かさなければいけないということを学んだ。歌詞が沖縄の言葉のため、内容よりも雰囲気、メロディーが前に出るため、そこは壊すべきではない。メロディーも優れているが、やはり歌詞が聴こえてくる曲なので、一つ一つの単語に思いを込めて、活かしていかなければいけない。(HR)

サビまでの部分はそこそこ形になっているが、サビで完成度が落ちてしまっている。キーが上がった時に、自然なうねりを失ってしまうことが原因だ。キーを少し下げて、イメージを作り、体で馴染ませてから、元のキーに上げて練習する必要がある。また一つ一つの単語を立てることを意識しすぎたことも、自然さを失った原因だった。もっとポイントを絞って、そこがより伝わるよう、不要なところは削る作業が必要だ。(HR)

p55の「会話文を読むトレーニング」を行う。どの文も違いがあまりだせず、気持ちをセリフにこめることができない・・・。トレーナーから、「各セリフの状況をリアルにイメージして、その人の気持ちを感じてからセリフを言うように」と指示される。気持ちをイメージしてからセリフを言うところ、少しずつだが違いが出てきたとのこと。100%の感情を声で表現したかったら、まずその感情を200%感じなければならぬ。日常生活の中では感情を抑えて生活しているので、普通に会話しているときは、感じた気持ちそのままの量が表現されるわけではない。(MZ)

「伝わる声」とは単に通る声ではなく、感情の入った声である。セリフを言う時は、頭で考えて言い方を変えてみてダメ。そのセ

リフの状況を具体的にイメージして、その場の感情をしっかりと感じることで声に説得力が生まれる。感情を細かく感じるためには、やはり感受性が必要。気持ちが声にすぐ出るということは、いくら言葉をつくらなくても「声はウソをつけない」のでこわいと感じた。(MZ)

「声を前に飛ばそう」と意識していると、テンションが上がってきいてよい声が出ているとのこと。いつも声を前に飛ばすように、20mくらい先の人に話すようなイメージを持って、テンションを上げて声を出すこと。(MZ)

「お腹から声を出す」ことに気をつけていると、声が喉のあたりでこもってしまうような気がする。それを解消するためには、お腹から直接声が「出てしまう」ようなイメージをもって（お腹の上がすぐ口であるような）発声する。「お腹から声を出す」ためにはまず「お腹で息を吸って」いなければならない。意識していないと吸う方がおろそかになりがち。普段は「口先」だけで話すことに慣れてしまっているため、常に「お腹で吸って、お腹から声を出す」ことを心がける。(MZ)

セリフトレーニングの場合、例えば怒っているセリフなら、相手の肩をつかんで揺さぶっている状況などオーバーなくらい「怒り」をイメージして、その気持ちを感じて言う。イメージできているときと、出来ていないときでは声が違うと指摘された。先週より具体的にイメージできたせいか、少し進歩しているとのこと。遠くの相手を「刺し貫く」イメージをいつも持つようにする。そのイメージのあるなしでやはり声が全然違うとのこと。(イメージできているときは、声に意思が出てくるので、音量が同じでも「通る」ようだ)(MZ)

いろんなコミュニティで演奏する時のノリとか選曲とかスタンスの取り方について...

#### MC 重要

ゆく先(場)を研究してMCでカバー  
基本的には自分主体に曲は好きに選ぶ  
それで、曲とその場をMCで繋げる。  
トークで関連づけながら自分の曲の味を出す  
無理に合わせて不自然にならないように。  
自分の味は変えない、自分の中でいく。  
既成曲を完璧に自分のエッセンスに変えて演る。  
アレンジ、曲の解釈等。(NI)

#### トークは重要

戦うキモチは客の前では隠す  
ソフトにする時、がんがん歌わない時こそ身体を使う。  
理想は「ソフトに歌って遠く響く声」  
それまでは「がんがん歌って響く声」で練習する。  
ソフトにした時「口先」にならないように注意。  
ボリューム下げて喉にかかるようではいけません。  
ソフトに歌ってもキモチは深く(浅くならないように)  
お腹から声を出す。(NI)

調子悪くても70点以上コンスタントに出せるようにする。  
点数の基準は「声、発声」じゃなくて「集中力」や「テンション」に持ってくること。  
調子に左右される「発声」は基準にしない事。  
「世界を作る事」「表現」これが最重要。  
世界が出来るのなら、調子によって表現が変わるのもよい。  
その日、その時、その体調ならではの表現ややり方がある。  
「今しか出来ないその曲」をやる。

そう思えば気負わず、気楽に出来る。  
体力が維持出来れば、調子悪くとも喉にはこない。  
どうにもならん所まではいいかい。  
マイクがあれば、どんなに声が出なくても、  
「テンション」さえあれば変わらなく通用する。  
大切なのはその世界に入るテンション！(NI)

トレーナーによって言うことはそれぞれ違うので、トレーナーの言うことの一部だけを聞いて、捨てるところは捨てる勇氣も必要。逆に、複数のトレーナーが共通して言うところは学ぶべきところと判断すべき。(AS)

全身を使うために、片足を前に出して重心を前にして歌う。息を強く吐くことと、おなか(深いところ)に息を取り込むこと、重心を下にして息を吸うことはずっとトレーニングする。筋肉や骨の動かす感覚をもっと感じるようにする。体や表情筋をもっと柔軟に動かす。普段からはっきりと喋る。体の余計なところに力を入れないで、歌えるようにする。全身を使って歌う。(AS)

息を効率よく使うトレーニングと、息を強く吐くトレーニングは分けて考えた方がいい。(最終的には両方ともつながるが)足を前後にひらいて重心をさげて息を吸うと、胸に息が入りにくくなる。(息が浅くならない。)(AS)

歌を歌うとき、声も気持ち深いところから出せるように。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)

「ま」で前半歌う  
「何とか頑張った。サビに行く前や、音が上がっていく前から助走しつつ、盛り上がる準備をして歌う。一番最初の出だしの音も、頭の中で音を出している準備の状態で歌い出す。  
身体的・イメージ的な準備が出来ている状態で歌うこと！  
11, 12, 13 小節のところ、盛り上がりの波が二つ欲しい。  
後半も、次にいける余力がある上で盛り上げられるといいね。  
伸ばしている音で息が増えるといい。一番大変だけど、この箇所。いいんじゃない。地声に余裕がある。」(NY)

レッスンで、地声でオクターブ上の「シ」まで出せるか？と思いながら歌って出せたので「出るんだ！」と思って歌うと出ます。  
「何となく、途中で諦めている時は、身体も拒否反応を起こしているから出ないけど、できると思って歌うと、そこで身体も反応してくれるし、それが癖になればいつでも出る！」  
「後半も高い音に向かって息の流れが増えていくとよい。」  
「小さいフレーズを繋げて一つの大きなフレーズと捉えて歌えればいい。非常に滑らかに歌えていて良い。」  
「イタリア語で歌っても、歌い出す準備とか、息の量が増えていく形とかは「ま」で歌ったのと同じね。  
イタリア語も何度も歌い込んで、スパッと滑らかに歌えるように！」(NY)

「声優入門トレーニング」p73 50音のトレーニング  
息を深い所から持ち上げることが多少意識できているが、その時の調子によって差があるので、もっと安定させたいです。  
p159 社員旅行の宴会の司会...テンションはいいが、対象がはっきりしない。距離や相手の様子をもっと明確にイメージしなければと思います。(NT)

大きいフレーズでつなげる。  
例えば「君を待ただけ v 君から遠くなる v そんな日々です v この頃」  
意味のつながっているところまでつなげる。プレスしてもつなげる音は下がっていく。でも逆に、テンションは上げていくように次のフレーズへ向けて上げていく。  
この曲だと「」のなか、2行で1フレーズ。それが2つでAメロ。サビも同じくりなので、大きくとらえるとそれが2つで1番。(HY)

マ行を中心に発声。まだまだ流れが生み出せていない感じ。点ではなく、線で。線を意識しすぎると芯をはずして浮かした感じになるのが難しく感じたので深いポジションでとらえ、なおかつ肉のある質のまま流れも出せるようにならないといけな。ROCK で言葉でたたみかける場合もあるので、自分の歌唱スタイルも関係してくると思うが、「選んで使える」ように柔軟にしていこう。理想は選ぶ意識なく、音楽に導かれてベストなものが出せるようになる事だが、基礎あつての応用なのでまだまだこれから基礎の確認をしていく。(YK)

読譜歌唱レッスン。つまりくのはやはり3拍子、休譜後の裏から入る所。全くとれないというわけではないのだが、覚えるのに時間がかかる。すぐにとれないという事はまだまだ感覚が足りないという事なので、根気強く、リズムトレーニングを続けて拍の感覚を身につけていく。こればかりは理屈、譜面で理解しても体に染み付いてる段階までいけな。とりにいっている意識がある時点で遅れたり、休譜を待ちきれなかつたりという事が起きる。なにはともあれ、最近リズムを意識する事で音楽の聴き方、聴こえ方も少し変わってきている。例えばドラムの音だけを中心に聴く、ベースの音、ギターの音だけを中心に聴く、ボーカルの呼吸だけに意識を置いて聴く、等。今はそのように意図的に分けているが、時折、それをしてる時に他のパートも自然にくっきり聴こえてくるので、どういうアンサンブルになっているのかという所まで聴ける耳をつくっていければと思う。(YK)

歌い込んで、自分の中では完結しているのに、完結しているものを前に、聴いている人に届ける意識、伝えたいと思う意識をもつ。意識が外に開いてない感じ。自分と聴く人の間に壁があるので、壁を取り払う。自分の世界を作って完結させるところから、一歩踏み込んで聴いてくれる人に向かって自分の気持ちをさらけ出すように意識を変えていく。例えば「悲しい」という気持ちの時に、普通なら誰も寄せ付けたくないような気持ちになってしまうけれど、それを「私は悲しいんですよ」と伝えていく。そのイメージがあるのとないのでは全然違うので、そのイメージを持って、意識していく。目線でも変わってくる。空間の一番後ろに向かって歌うようにすると、気持ちがしっかり前に出てくる。(MM)

視線や気持ちがぼやけると、自分の世界にこもってしまう。空間全部に自分の気持ちが行き届くようなイメージを持つ。自信のなさか何となく全体的ににじみ出ている感じ。嘘でもいいから自信を持つ。曲にもっともって入って、自分が演奏ををもっと楽しんでいくと、自信にもつながる。聴いている人と自分の間でキャッチボールができてくるといい。(MM)

声以外にも、自分でプロモーションなどもちゃんとやる。積極的にお客さんを迎えたり、自分を売り出す術も、今のうちにいっぱいやって身に着けたほうがいい。そうすることで、責任感も出てくるし、そういうことが、歌にも影響してくる。積極的に自分をアピールしていく。(MM)

歌うことに集中しすぎて、体が固まってしまっている。リラックスして、「体全体」でリズムをとる練習をする。動いている人のDVDなどを見て研究する。動かないような人もいるが、そういう人は「自然に動いていない」感じ。私のは「身動きが取れない」感じ。なので、いったん動く方向にしてから、そこから変えていけばよい。もっと鏡を見て研究する。パフォーマンス的なものも、声と同様、鍛えていったほうがよい。(MM)

リズムを体全体で取りきれていない。踊りながら歌うつもりで、ステップを踏んだりしながらやる。体全体でノリが取れたほうが、声も自然に楽に出る。今は声だけじゃなくて、気持ちなども、全体的に上にきている感じ。リズムを刻むのも上だけになっている。いろんな曲を聴いて、それに合わせてステップを刻んだり、体全体でリズムを感じ取れるようにしていく。もっと歌が楽になるはず。(MM)

歌ってみるとコーチからは全体的に力が少し入り過ぎていると指摘されました。フレーズ一つ一つに力が入っているような歌い方、悪い意味でミュージカルのような感じ(ミュージカルを否定する意味ではありません)であるため、歌が繋がっていかないような状態でありました。コーチからは、おそらく自分で歌っていて、あまり自由な感じでははじけたらうけど、もう少しシンプルに繋げていった方がよいと指示されました。とにかく歌では距離を過ぎず、気持ちが籠っていて、その気持ちが歌に表れ、聞いていただく方に伝えられるようにしたいと思いました。(SH)

EXILEのラバーズアゲインを指導していただきました。アカペラで歌ってみると、まずサビの部分で指摘がありました。もっとサラッと歌って良いとの事。息を伸ばし、遠くへのイメージで歌い、さらにブレスの数は最少にして歌ってみると指示され歌ってみると、だいぶ角のない歌になりました。自分の中で、あまりにもEXILEボーカルの真似をし過ぎようとしていた感が強かったようです。さらにコーチからアカペラで歌っている時もリズムやテンポを意識するように指導されました。私の場合、自信のなさそうさせるのか、どうしても歌い急ぎする癖があります。一定のテンポで、その中で息が伸びてリズム良く歌う事の難しさを改めて実感させられましたが、逆にその大切さも確認できたレッスンでした。(SH)

最近、仕事が忙しくあまり歌の練習が出来ない日々がありますが、声の出の方はだいぶ良くなって来ました。今考えると、二月、三月頃は寒さや空気の乾燥の影響で高い声が出ませんでした。たまに出てもそれが続かないという状況でありました。今は体が疲れていても、自分が納得できる声が出せる状態です。これから暑くなってくるとますます声が出やすくなると思いますので、これまで以上に歌の練習に力を入れたいと思います。本来であれば季節を問わず、安定して声が出せれば理想なんだとは思いますが、体質等の影響もあると思いますので、年間を通して喉を守るのを意識しつつ、体力面や体の柔軟性を高める事にも力を入れて、行きたいと思います。(SH)

文章の読解力の未熟さを再認識出来た点。  
一つ一つの読点、句読点に対して、意味のある間を持たせることが出来ていないことを認識出来た点。  
喉が正しく開いていて、無駄な緊張さえ取れば、大声で怒鳴らなくても声は良く響いて伝わることを実感出来た点。  
朗読が単調になってしまう。句読点での間に、意味を持たせることができていない。

声を前に張ろうとせずに、すうーっと上に抜けていくようなイメージで、頑張りないようにすることで、響きが少し出せるようになった点。  
安定した息を、量・方向、流れに関して自在にコントロール出来るようになること。(HT)

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)

声を出す時に身体のどこに一番意識を置かかという、私の場合、下腹だった。腹式で呼吸ができていくかというチェックと「支え」がしっかりしているかというチェックポイントが下腹だから。  
でも、今日のレッスンでは、呼吸はもっと無意識化して、意識はむしろ喉元にもってあげればよいのでは?とアドバイスを受けた。  
意識を喉元に持っていた瞬間に、声の響きが変わった。  
より響くようになった。  
しかし、「支え」の意識が薄れると音程が不安定になるので気をつけたい。(YT)

声を出す時は鎖骨をぐっと上に引っ張り上げ、お腹の空間も意識して、あごを引いて猫背にならないように声を出す。姿勢を変えればそれだけで声の響きが変わることを実感する。(MZ)

朗読のトレーニング「わたしのいもうと」を読む練習をする。まず一語一語ゆっくり区切って、次の言葉の口の形を作ってイメージしてから声を出す。(まず音階練習のようなもの?)  
次にゆっくり読む。普通の速さで読む。言葉の出だしだけでなく、語尾もびたっと息を止めて発音すること。  
「鎖骨を上に引っ張り上げる」ことを意識するだけで声のトーンが変わる。  
最初は読み方が一本調子で、小学生の朗読ようになってしまった。それはいつも文の最後のトーンを下げて、語尾を伸ばして(流して)発音するクセがあるからだ、指摘を受けて初めて気づいた。  
文の区切りでトーンを上げてみたり、文章の中でどうトーンの高低をつければ効果的かを考えつつ、話すように心がける。また、語尾をびたっと止めて発音するように気をつける。(MZ)

息の吸い方、吐き方を練習した。まず、胸を平らにして、息を全部吐く。息を吸うとき、背中、腰がふくらむような意識をする。息を吸った後少し止める。その後、両耳から声が出るような感じで声を出す。イメージは分かってもなかなか体が思うように動かない。しかし、上手く声が出ていると思ったときは、のどが軽くなった感じがする。普段声を出すときはのどがいつも重たい感じだが、のどが軽くなる感じがとても不思議である。このような軽い感じで日常できるように、何とかこのトレーニングで覚えたい。早く自分自身で声の出し方をコントロールできるようにしたい。(MN)

腹筋を鍛えて強く発声するやり方ではなく、響かせる方法で発声を行う。  
自分がこれから目指そうとしていることだったので、実際に活動されている先生のお話をじっくり聞けたので参考になった。  
その後に発声をみていただく。やはり今までの先生方にご指摘を受けたのと同じことをいわれる。「声を捕まえてしまっている。口の前のあたりで声を出している。」「息の流れが止まっている。」とのこと。やはり一度ついた癖はなかなか直らないもので焦る。(OO)

後で録音された自分の声を聞いてみると、完全に口先だけで強く張りつめた声になっている。  
実際に息の扱い方の説明を受ける。喉は自分が思っているより後方にあり、後頭部をいしきするように、奥歯の間をあけるようにということだった。自分でもやってみるが、やはり口の前のほうでしか呼吸ができず、やはり焦りまくる。  
目を白黒させていたため、先生よりアルフレード・クラウスの指導場面を見せていただく。ソプラノの女性歌手の方に対して発声ポイントをもっと上の方に持っていくと明るくなるとの指導だったが、頭では言われていることが何となくわかるような気がするが、実感としては理解していないと思う。忘れない内に自分なりに鏡を見るなりして整理しておこうと考える。  
また、頭蓋骨の写真の下顎から上を考えて声を出すようにということだった。(00)

レッスンを終えて、今の内に自分の中で理屈だけでも整理しておかなければ、せっかくのレッスンも無駄になると強く感じた。  
息の扱い方について、その時点ではなかなか理解できなかったのだが、家に帰ってじっくり自分なりに整理してみた。喉の奥を意識して息を吸うと軟口蓋が上がって意識をしないと吐くときに下がってしまう。そのため息を吐くときに腹式で静かに一定に吐けると軟口蓋が下がらないようだ。なるほど、これに声を乗せれば口先だけではない声ができるような気がした。また舌の位置もよく考えて喉を広くあけられるようにすると声が響くような気がする。これをレッスンの時間内にすんなり出来るといいのだが、緊張するのだから力が入ってしまうのか力任せに発声してしまうので、今後はよくよく気をつけていきたい。(00)

軟口蓋が動くことは声にすごく関係するが、自分で意識してそこを動かそうとすることには意味がない。むしろ、体のバランス等で、結果的に動くことの方が大事。トレーニングに関して、そこをどうにか動かそうとすることは、逆に不自然な声になってしまうので、あまり気にしすぎないように。  
アイウエオの発音練習でアを長く伸ばしているときに、次のイの形をイメージしておく。自分で操作しようとする、余計なところが緊張してしまうので、イメージ大切に。母音は舌の形によって作られるので、舌の動きがとても重要。唇の形はあまり関係がない。  
また、アがハにならないように、アタック音が聞こえるように発音すること。ハーと出していると、筋肉がしっかり働かない。アタック音が出るようにするには、息がびったり止まっていて、声門がしっかり閉じている状態でなければならぬ。ア” - とぶつけてはダメで、アッと軽く出す。喉が締まっているのと勘違いしないように。(12)

母音をしっかり止めたことからはじめるのがとても大事なことで、深いポジションで声を出せるようになると、自然にそうなる。そのためには、姿勢をしっかりさせること。私の場合、猫背ではないが、逆に背中が反ってしまっている。正しくは骨盤を前に出して、腰を猫背のように丸くしたまま、鎖骨を上を持ち上げるように胸を張って発声する。  
滑舌のトレーニングを TaTeTiToTu でやる。息が漏れていると発声しにくいので、ピタッと止まっている状態で。(12)

発声について  
息の流れは後ろへ、そして喉の筒を通して下へ  
発声器官を知り感覚を鋭くすること  
イメージが大事(息が通るイメージ)  
息を感じながら発声した時には、明るく響く声になる。(NG)

音質を明るくするには、上あごを持ち上げ、頭頂部を下に圧迫し

あごから頭頂部の長さを縮ませる) 下あごを楽にして、下あごはないものとイメージ。息は後方から出るように、たくさん息を流す。息を吸うときは何かをかぐように、吐く時は深く。息に声ののっかるイメージで出す。外に向かって。下あごを気にしないようにすると、言葉がはっきりしなくなるような気がします。(OK)

息を少しずつ長く吐き、鼻から少しずつ息を吸い、一回止める。これによって、深い呼吸ができるようになる。  
私はどうしても力を入れて勢いをつけて息をすってしまうことがある。できるだけ早く深い息が自然にできるようにしたい。声を出すときは、初めに息を少しずつ吐いた後に声を出す。声を出すときは、イメージを持って声を出すことが大切だ。初めは耳から声を出している感じ、次は頭から声を出す感じをイメージして声を出した。頭を押さえながら声を出すと、なんとなく軽く感じる事ができた。そのあと、テキストで宇宙人のように同じ音で声を出した後、普通に声を出す、という方法でトレーニングした。  
時々まだのどに力が入るので、そこがストレートになるようにしたい。  
日常の声にこのトレーニングが活かせるように、一呼吸を置いて声を出すことができるように努力したい。(MN)

#### 腹式呼吸について

今まで下腹のほうを膨らませるイメージでやっていたので、みぞおち下を膨らませて肋骨までも広げる。というのがびっくりした。しばらく練習しているが、巧くできていない気がする。上を意識すると肩に力が入ってしまい、痛い。要練習と思いました。  
発声  
さぐりさぐり出してしまいました。オンしていけませんでした。全力出す努力します。(KI)

#### 言葉(蜘蛛の糸)

こちらもさぐりさぐり…。ただ読むだけになっていました。  
創意工夫をもっとすればよかった。  
今後、ここを鍛えたいというのが出来ました。  
呼吸のレッスンと自分の安定して出せる声を手に入れたい、あと、「声の息が多い」がレッスン中理解できせんでしたが、帰ってゆっくり考えて理解できました。この息をいかに効率よく音にできるか、ということが私の安定して出せる声に繋がりにそうな気がするので鍛えていきたいです。(KI)

発声やコンコーネをやった。高い所の出し方が難しい。どうしても喉に力が入ってしまい、なかなかでない。もっとやさしい喉の使い方を練習して、見つけていけないといけない。  
エで声出すと、よく響いて、楽に声が出せるような感じがした。この感覚で全部出せる様にしたい。  
コンコーネでは、あくびの様に喉を開いて、イ・エ・オなどで歌ったが、音を出すので精一杯で喉を開く事を忘れてしまったり、高い所などは、喉が閉まってきてしまったり、イ・エ・オと言おうとしすぎて口先だけになってしまったりと、色々な問題が出てきてなかなかできない。しっかり喉を開いて、ア・イ・ウ・エ・オで歌える様に練習しようと思う。(KY)

声を出して、高い所の出し方、低い所の出し方を教わった。喉が変わって、何か変な感じがしたが、その喉を鍛えていくと、力ずくで出さなくても高い音が出せる様になるらしい。  
やわらかく喉を使える様にしようと思って、ずっと中高音をやさし

く出す練習をしていたせいか、前回の方がしっかり喉が使えていていいと言われてしまった。低音、中音、高音、ファルセットをしっかり出して行って、喉を鍛えていきたいと思う。(KY)

コンコーネをやった。しっかり見ていったつもりだったのに、いざ楽譜を見ながらピアノと一緒に歌うと、色々な問題が出てきて、なかなか上手く歌えない。もっとしっかり練習して行かないと駄目だと思った。(KY)

まず呼吸をやった。お腹に息を入れるのは練習していたが、肩と胸のあたりがあまり広がっていないと言われた。肩と胸の息が入る所も柔軟にして、息がしっかり入る様にしておきたい。次に声を出した。ちゃんと喉が使えていていいと言われてもらったが、高い所とかをやっぱり無理に当たる様にして出してしまうので、もう少しやさしく出す方法を身につけないと、高い所がそれ以上でないとされた。毎日練習して、無理矢理高い所を出す様にするのではなく、やさしく響かせて出せる喉の使い方を研究しなければならぬと思った。(KY)

発声練習をするときは、上半身に力が入っていなければ肩が少し上がってもよい。上体を開いて、お腹にも力をいれず、息ではなく「声」を出すと、よい声になる。「息」の多い声になってしまい、よい声が分からなくなった場合は、息を吸い、お腹の上の辺りを使って息を「ハッハッ」と吐く。声を出してそれをやってみる。それが息のない「よい声」である。(MZ)

朗読練習(「わたしのいもうと」)では、文が表している「気持ち」を感じて、その気持ちになって嬉しいところは嬉しいように、悲しいところは悲しい気持ちをこめるようにする。また、読むスピード、トーンも内容によってきちんと変えること。朗読練習になると、「読み方」に気をとられて、発声練習のときに出た「よい声」が出なくなってしまう。自分のよい声を覚えられるように、地道な発声練習を続けることが必要。読み方(トーン、スピード、間、声の高さ、声色)を色々変えて読む練習をしてみる。(私は文章全体を同じ読み方で読んでしまうので、トレーナーからは「もし文章を目で見ずに声だけ聞いていると、内容が頭に入ってこない、全部同じことを言っているように聞こえる」と指摘された。自分では変えているつもりでも、うまく表現できていない・・・。(MZ)

息をたっぷり吸って吐けるように。そのために、ストレッチをして胸を広げることもいい。ドレミファソファミレドを「あ」で歌い、どんどん音の高さを高くしていく。一オクターブ高いレミファソファミレあたりの時、最初のレより最後のレの方がのどの使い方としてはいい声だった。(最後のレは真ん中の高いラの音の出し方に近い出し方だしているため)低い声も高い声と同じように強く出せるようになるといい。筋肉や骨の動かし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入力を入れないで、歌えるようにする。(AS)

最初に発声練習を行った。きちんとピアノに合わせて発声練習をしたのは高校生以来かもしれない。緊張してしまい、高音になり裏声になると勝手に音量が弱くなる。比較的低音は出たかと思うが、どうも強く出せなかった。声楽の腹式呼吸の方法を教えてください。肩と胸の力を抜いて横隔膜の位置のお腹に息をためて少し我慢してから発声する。なかなか

うまく出来ないが、高音の発声練習をしたときは以前より強くはつきり声を出すことが出来たのでコツを早くつかめればと思う。中音の時の声に金属音の様な音が混じると指摘される。これは前から自分の声のテープを聴いて嫌だと思っていた部分の一つで、自分で声を出しているときは楽に出ていると思って出しているから始末が悪いと思う。これは先生より声帯が狭いまま発声しているためではないかと指摘をいただいた。黒板に図を書いてもらい、口を開けるときに軟口蓋を開くようにすること、奥歯の間をあけるといいとご指導いただく。意識してやってみると少しましになった。通常自分が意識せずに声を出しているときの口の開け方と比較すると、顎がきちんと引けて喉が開まらないようになる事が分かった。これから意識してやってみようと思う。とにかく、今までは自己流で行きあたりばったりの発声で誤魔化していたので、この機会にしっかり基礎から発声の練習をしていきたい。(00)

準備運動として、首まわり、肩まわり、胸まわりをほくしておくこと。

今までは丹田を中心とした呼吸でやってきたが、いろいろな呼吸法があって、今日のレッスンでは、横隔膜を中心とした呼吸法を学んだ。

1. 肩に手を置いて、肩で息を吸いそのままキープし、吐く。
2. 胸を広げて息を吸ってキープし、吐く。
3. 肩で吸い、胸で呼んだまま、お腹に息を吸ってキープし、お腹だけへこませながらゆっくり息を吐く。今度はそれをハッハッハッと声をだしてやる。
4. 3ではハッハッハッと息だけ出したのを、アッアッアッと声をだしてやる。

このやり方だと、丹田とは違う場所、横隔膜のあたりに重心がいく。「普段の話し声の方が、ちゃんと声があたってでている感じがする。テキストを読んだときには、逆にこもったかな」と、先生に言われた。自分で普段の声は弱く、テキストを読むときには意識して声を大きくだそうとしているので、強く声がでていると思ったので、意外だった。

他の先生にも言われたが、声帯がしっかり閉じていないと指摘されて、まだ恐る恐る声帯を使って声を出しているのかなと思った。声帯をリラックスさせて使っているせいか、声帯の力が抜けて、ピツとくっつきにくくなっているらしい。声帯の力を抜いた声を使うのも大切だが、力を入れた声も大切。肩を広げて、胸を広げておくと、のどに余計な力が入れにくくなり、そこで、アッアッアッと声を出すとちょうどいい感じになる。(IZ)

一音だけのロングトーンの練習。意外に息が続かない。下手に腹から声を出すことばかりをイメージしてうまくいかなかった。先生によると、別にのどを意識して歌ってもよいとのこと。それよりも声の強さを一定にすることとかのほうが今は重要だと感じた。先週もそうだったが、あまりに「呼吸」とらわれすぎているのかもしれない。それは呼吸の練習では思いっきり意識してよいが、発声するときは今はあまり考えなくてよくて、自然に腹式呼吸の仕方が発声に結びつくまでは二つを別に考えてもいいと思った。肩や胸をストレッチ、さらに肩や胸での呼吸もしていく。ロングトーンでは声の強さを一定にし、発声時の声のぶつかりをなくしていく。高音の出し方も少しアドバイスをもらったが、これは普段のバンドのときだけに今は使っていこうと思う。(TY)

#### A. 発声練習

- (a) 通常の声で“A”音  
高音から低音まで
- (b) ウラ声で“A”音  
同上

(c)ハミング

同上

“のどぼとけ”の上げ下げ

発声練習を通して、自分自身の現時点での音域について、確認することができた。

中音・低音は比較的問題ないが、高音は出せない。

“のどぼとけ”の上げ下げ運動について

声の出方と深い相関があることを教えて頂いた。

高い声について

のどの筋肉が充分使われておらず、一種類の声帯しか使えないため

高い声が出せない。

呼吸について

十分な空気を体内に入れるということが、まだよくできていない。

(IJ)

発声とコンコーネをやった。高い所の出し方が少しわかった。なかなか出なくて難しいが、しっかり練習して、その喉を鍛えていきたい。

口のなかを、下・横・上にあけて声をだした。下・横は少しできた様な感じがしたが、上が出しづらい。ちゃんと上にあけて発声できるように、喉をあける訓練をしようと思う。

アでの発声のはずなのに、アと言っていないし、声を出すことだけで必死で、ちゃんとアと言おうという意識がなかった。しっかり言葉を出せる様に、これからは意識しようと思う。(KY)

楽譜は、見てすぐ、何の音が読めるようになってきた。リズムも、左手の4本の指で数えるというので、だいぶとれるようになってきた。だが、まだ強・弱・中強・弱、というのができない。これは時間をかけて体に覚えさせていこうと思う。そして、音程。最初の音が不安定だったり、時々少し低かったり、休符の後が不安定だったりする。

しっかり楽譜通り歌える様に、発声とあわせて毎日トレーニングしていこうと思う。(KY)

何拍目を歌っているのかを、薬指から親指までの4本で数えるというのを練習したので、リズムはとりやすくなった。でも、やっぱり音程がブレたり、少し出遅れたりしてしまうので、そこをしっかりとりたい。また、強・弱・中強・弱というのがまだとれないので、音程とリズムとあわせて、しっかり体に覚えさせようと思う。

(KY)

休符や音程などうまくできなかつた。休符が1つの所と2つの所でこんがらがったり、次の音がなんなのか見えていなくて出遅れたりしてしまつた。

音程はある程度とれたと思うけど、最初の音を探る様にだしてしまつたり、最後の音で気を抜いてしまい、ブレてしまつたりした。今のうちに、リズムと音程をしっかりとれる様に、そして楽譜を見て、瞬時に音を読み取れる様に訓練しておきたいと思う。(KY)

自身が考えるより高いところから声を出すこと。口を縦にする、横に広げない。声を前に出す。など、kコースと同じ注意を受ける。最初の音を適量に強すぎず弱すぎず迷いなく出す、テンポを的確に、音と音を繋げようという注意深くのびのびと。

伸ばすところは自然に息で支える、息をコントロールする。最後は口の形に注意。

と、意識の問題で解決できることを注意。

何度も同じ注意を受けることに意識の低さ弱さを痛感。目指すもの、やるべきことをその時々きちんと消化せねばと思ひ直します。

(AB)

出だしの音を力まないこと。ラ ミなどの音程が取りにくいときは色々なリズムで繰り返し出していくと確実に取れるようになること。低い音も弱めに出してよいこと。出だしや低い音を力まず弱めに出す事で、その分の力を高音に使ったりどんどん遠くへ飛ばすように出すこと。音が下がっていくときに息が止まるので流すこと。

もっと声量を豊かにします。細くて平らな声じゃなくて強くて柔らかい声にします。人前でも力まずに開放するために精神面も変えていきます。(KK)

ソが少し遅れる。

ド、レと下がった時、頑張りすぎ

階名じゃなく「A」でやった時、響きがバラバラ。

下のドの時、落ちた。

ド ミ ソの時のソが躊躇している。

ファがひらく

ミが下からとっている

下から上に上げていく方が楽で上からボンとのせる方が大変だが、慣れるしかない

ド、ミ、ソをもっと明るく。

テンポに遅れないように

ソ、ソと続く時、2回目のソを高めにとると次のラにいきやすい

「Ma」、口をたてに。(特にラ)

かんじゃダメ

ラは遠くに、もっと思いっきりよくボンと。

ラが出来ると言われた時はボンと出てる感じに聴こえた。

口をたてに、の感覚をしっかり身につける。(NZ)

(ボワンとした表現をしたい時、どうしたらよいか?)

声と息の量の割合で息を少し多めに出す。

(バラードの3拍子もボンボンと歌うべきか?)

拍感がわかればよい。アクセント・揺らしなど工夫する。

拍感、ビート感が解らないと聴いてる側が気持ち悪くなる。

(マイクの使い方)

少し離しめで歌い、ささやきたい時くっつけて歌うなど・・・

(レッスン)

ラがひいてる

レが力んだ

もっと階名の子音を出した方がよい。

ラをボンと出す。

徐々に上げるよりパワーを使う。その感覚を覚えておくとよい。

ミ ファ しっかり

ラが最初、ボンと出たが戻ってきそうになった。しっかり前に。

常に前に前に、転がる感じで。

ソ ミの時、顔自体さがる。同じ高さで。

ソ ミの所、ミで落ち着かない、転がる感じ

ソの入り口、高く入る。

ファが八に聴こえる。ファは息を飛ばしやすい子音、しっかり飛ばす。

最後の音、伸ばす時、少し上がっていく感じで。

ラが止まってる。開くのを押さえずに。

縦にあけていっているので、引かずに前に出せばよい。

自然に歌えた感じがした。

(録音聴いても)ラが自然に聴こえた。その流れでファも自然にうまく出せた。

息をセーブしすぎてうまくいかない時もある。力みにつながる

ファ、ソ、ファ、ソ、ファ、ソ・・・ミ、ファ、ミ、ファ、ミ、ファ・・・など子音の練習をしっかりとする。  
息の使い方を勉強してみる。(今まではほぼ未知の部分)  
ラの感覚をしっかりと身に付ける。  
フレーズ感をしっかりと出す。練習の時からしっかりとつくる。  
レッスンをスタートからすぐ入っていけるように準備をしっかりとする。(NZ)

U母音の時は音がはまる。ドレミで歌う時でもできるだけ同じように歌うこと。

Uの時  
舌は前歯の下にあり、音が上がってもそのままでした。  
ドレミになると、1.音が上がる時、2.a母音で舌が上がったり、動いてしまうことが多かったです。  
舌が同じ位置にあった時は、はまることが多かったです。(HY)

実際声は出ていても声量だけ、という感じで、本当に調子良い時のポンと抜ける感じがなく、コントロールも甘かったです。特に高音域が顕著で、途中までのその落差を取ったらいつも以上に違っていました。身体の方も今ひとつということを書いてくれないというか、必要な所が力が入りにくく、そのくせ音は固い、という何ともちくはく状態、歯痒い思いをしました。今色々立て込んでいて、そのせいできているのは否定出来ないんですが、せめてレッスン中位はパッと切り替えて臨めるようにしたいです。  
コンコーネはまずまず出来たとは思いますが、おおよそポイントは違ってないようです。

駆け上がる時の勢い  
上から下にストンと落ちる時に、前の音をしっかりと出し切って途中で落とさない。  
特に後者はWでも良く指摘されるので、切り替えをもたつかせず、かといって早すぎず、音の呼吸をしっかりと捉えて行きたいです。  
次の11番は割と長めなので、しっかりと練習しておきます。(ST)

聞き返してみると、いつも以上に喉が鳴ってしまっていて、ポンと抜ける感じはないですね。声が出ていない訳ではないんですが、どうにも上手く行かない、すっきりしないのがもどかしかったです。体調悪い時の常として、微調整が利かない、ある程度力を入れないと声が通らないというのがありますが、この時もご他聞に漏れずそういった状態で、自分でも嫌でした。  
その影響か、コンコーネでは逆に勢いがなくなってしまっていたり、音が全体的に硬く、トゲのある感じです。特に高音部はほぼ力だけで行ってますね。音の繋ぎも雑ですし、音のツブも揃ってません。状態が状態だったとはいえ、改めて聴くとへこみます。そのくせ、しっかりと地に足のついたような力強さはないのが困り物です。こういう時は下手にあれこれ考えない方が良いのかもかもしれません。(ST)

口の縦を意識すること。軽く開く。口の形をあまり変えずに唇をよせるだけ。初めの音を上からもってくる。一音一音、音を取り直す。先に送るつもりで、と指摘。これまでのレッスンの課題なのにできていない甘い私を考え直さねば。  
お腹でハッハッと切る発声。早く小刻みに動かす技術は早い言い回し、勢いにつながる。  
低音では、腹の力をゆるめること。力を掛けすぎると声がゆるる。教わった事を確実に早急に身に付ける必要を感じました。(AB)

発声の時、今ひとつ声の焦点が定まらない感じでした。特に「ドミソミド」の様なフレーズで、頂点の音がどうも弱い、というか喉にかかる感じが取れず、強めに出したいのと調整にも気がつかない

いので、そのバランスが取れませんでした。ここどころ、「悪くないけどすっきりしない」という状態が続いていて、自分でも非常に歯痒いです。色々忙しいのは事実なんですけど...何とかしたいです。  
母音が「ア」の発声、相変わらず難しいです。やはり、口が広がらないように意識すると「ア」でなくなってしまうし、かといってただ大きく出そうとすると音が散ってしまうので、その丁度良い塩梅が掴みきれません。慣れるしかないでしょうけども。(ST)

コンコーネは11番でしたが、初めての割にはそこそこ出来たのではないかと思います。最初、曲の長さに面食らったんですが、やってみると意外と歌いやすかったのはあります。ただ、これも良く出る部分ですが、上から下にストンと落とす所の繋ぎがまだ甘いんです。楽に、且つしっかりと繋いで行く感覚をしっかりと身に付けたいです。後は何箇所か、頭の音を見失ってしまうところがあるので、その切り替えを上手くやりたいです。(ST)

口の縦を意識すること。軽く開く。口の形をあまり変えずに唇をよせるだけ。初めの音を上からもってくる。一音一音、音を取り直す。先に送るつもりで、と指摘。これまでのレッスンの課題なのにできていない甘い私を考え直さねば。  
お腹でハッハッと切る発声。早く小刻みに動かす技術は早い言い回し、勢いにつながる。  
低音では、腹の力をゆるめること。力を掛けすぎると声がゆるる。教わった事を確実に早急に身に付ける必要を感じました。(AB)

明るい声を出そうとすること。(外に声を開放)  
前に、遠くに。(声を膨らませるだけ)  
この二つが課題。大きくする嫌いがある。  
イントネーション、プロミネンス、sotto voce について  
またも同じ指摘。徹底的に癖づけをしたい。(AB)

ずっと課題であった、息が多い、声が浮いている、という問題。子音は聞こえるが母音が聞こえない、と指摘を受け、母音を意識して出すことを指示していただきました。やっと解決への糸口が与えられたようです。母音を鳴らすことを癖付けたいと思います。  
後日、録音した声が浮いていませんでした。意識化し、癖になれば、と思います。芯のある声になればと思います。必要なことを的確に与えていただけるのが、嬉しいです。(AB)

50音トレーニング(復習&特定音の発音強調・延ばし)  
<P28 4. ~6>  
巻き舌の練習(喉を開くための前提)  
“SATSPORORAHMENTOROROIWO”  
間とリズム < P44 ~ 45 >  
巻き舌トレーニング  
発声の際、息が流れるためには、喉を開く必要がある。現状ではそれが、充分ではないが、改善の為の一歩としての、技術を学べた。  
“間”の重要性  
小生の会話における根本的欠陥である“間”がないことの指摘がなされた。今後トレーニング以前の日常において、その重要性を意識していきたい。  
句読点だけでなく、文脈の中にも“間”はある。  
テキストの朗読については、喋ることになれてきたとの指摘が、トレーナーよりあった。小生もそれについては同感。  
但し、喉が開かず、息が流れない。一音一音はつきりと喋れていない等々の欠点の改善は、まだまだである。(IJ)

絶対にマスクラを外さない。  
声は喉でつかまえない。  
音が高くなると、自分も高くならない。  
音が浮いてしまっている。  
ハードルをあげず、ずっと平らに歌っていく感じ。  
息が漏れている。もっととでも細くする。  
支えを作ろうとすると力んで声も浮いてしまう。  
レッスン中録音を聞き返して浮いている時との違いを比較した。  
その違いさえ理解できればかなりラクという事だ。  
声が広がってしまっている。  
絶対に広げてはダメ。  
あごは引いて口先をすごく小さくして、口内はすごく広くする。  
音は高くとらない。高くとると浮く。  
鼻から息が漏れると無駄が出て声が引っ込む原因にもなっている。  
最後の感じはよかった。その感覚をつかむ。(KA)

「日本語は母音で感情を伝える。子音は判断」  
子音が多いと息が多く聞こえる。との事。母音読みを練習しようと思ひます。  
「声帯付近が硬い、力が入っていて母音が出ていない」  
意識して柔らかくできるよう練習しようと思ひます  
「朗読する時の発音が作りすぎている」「会話するときの発音が下がっている」  
確かにそうかも、と思ひました。  
論理的にアドバイスをいただいたので、よくわかりました。  
気負かせぬよう挑みたいと思ひます。  
幅のある声、安定できる声を手に入れる為近道をずばりおっしやっ  
ていただいたような気がします。  
日々のトレーニングをかかさぬようにします。(KI)

ハミングや、発声、声区について等  
ハミングをやったが、ハミングでの声を響かせるポジションという  
のが、なかなかわからない。目や鼻の高さで喉でおしたりせず、や  
わらかく響かせるというが、自分ではしっかり響かせているつもり  
でもダメだったり、集中してずっとやっていると、ある時良いと言  
われたりする。なかなかいい感覚がつかめない。とにかく練習して  
つかんでいくしかない。  
トレーナー一緒に声をだしたが全然違った。トレーナーのは、しっ  
かりと体を使って、いいところに響かせている感じで、自分の喉  
を使って、効率的に響かせていないような、苦しい感じがする。しっ  
かりと響かせられるように、毎日トレーニングしていこうと思ひ。  
そして声区について。自分は、高いD#の所で、声区が変わりはじ  
める。その部分での出し方を身につけないと、35歳あたりから  
声が揺れはじめたりする。まだ少ししかやっていないが、しっ  
かり練習して身につけたいと思ひ。(KY)

呼吸の練習や声の使い方を使った。自分で練習していた時、言葉  
をはっきり発音し、前に飛ばそうとして、喉で押してしまっていた  
が、一発芸になってしまっていてそれではもたないと言われた。息  
をはくことに集中して息に頼れといわれ、息に声をのせる感じでや  
ってみると、喉がビリビリせずきれいに響いている感じがした。ま  
だ響かしているだけで、部屋に散ってしまい、芯のないような感じ  
がするが、しっ  
かり支えをつくって声をしっ  
かり集め、芯のある強  
い声にしたい。まだ、息が続かずだんだん肩や胸に力が入ってきて  
しまうので、腹式呼吸をもっと練習して、余計な力が入らないよう  
に、しっ  
かりとお腹でコントロールできるようにしたい。(KY)

ハミング、口の奥を開けて、ウの音で発声等をした。ハミングを  
毎日やっていたが、喉で押す様な悪いハミングになっていたらしい。  
きちんと高い所で響かせられる様に、トレーニングしていこうと思

う。  
そして、あくびの様に口の奥を開けて、ウの音で発声するというの  
をやったが、とても難しい。どうしても響かせるポイントが下がっ  
てしまい、喉をバリバリ鳴らしてしまう。トレーナーのを見ると、  
響きが高く、明るく強く、やわらかくビブラートもかかっている。  
遠くに向かって真っ直ぐ伸びていく感じだった。しっかりと下に支  
えをつくって、もっと高い所で響きをキープ出来る様にトレーニング  
していこうと思ひ。(KY)

ずっと言葉の発音をやった。1つの日本語を出すのがとても難し  
い。自分ではちゃんと出せているつもりなのに、ちゃんと出てない  
と言われ、もっとはっきり母音を鳴らす様に言われる。発音は、と  
にかくはっきりしゃべる様にしていると、たまにはっきり鳴るとき  
がある。  
声に関しては、腰を落としてたり、肩胛骨を開いたりして出すと、芯  
のある声ができると言われた。疲れて汗がでるが、その力とかをつ  
けなければならぬと思ひ。  
その2つの感覚を忘れずに、きちんと身につく様に毎日練習しよう  
と思ひ。(KY)

最初に発声から行う。先生から口の中に息をたっぷりためて吐き  
きるようにと言われるが、息が吐けない。先生より、「声を出そう  
とする意識が強い。喉の締め付けが異常に強く、喉で声を捕まえて  
から出している。」との指摘をいただく。確かに無意識のうちに喉  
で声を出そうとしていることに気がついた。  
息を吐くことを意識した発声が続く…。なかなかできない!! 次には  
ハミングで発声を行う。やはり喉を先に締めてしまう。本当に一度  
ついた癖はなかなか直らないようだ。(00)

“マスクラ”という言葉(イタリア語)を教えていただく。「仮  
面」という意味で目の回りを意識してそこから声を出すということ  
だった。これにはびっくりした。声楽の世界では常識なのだと思ひ  
が、全くの門外漢としてはこの部分から声を出すというのは、全く  
考えたこともなく不思議な気がした。今までは声は喉を使って出す  
ものだと思ひこんでいたため、完全な喉声になっていたということ  
に今更ながら気がついた。しかし、気がつかなければ直すこともで  
きないし、これからが始まりで徐々に進んでいけば良いのだと前向  
きに考えることにした。(00)

発声のたびに楽に声を出すことができず、非常に苦勞した。今ま  
で普通にしていた声が発声であるとの指摘をいただき、う  
っすら自覚はあったもののはっきり自覚出来たことは進歩だと思ひ  
う。やはり喉声と、まぐれで出たものとはいえずきちんと出た声は響  
きに差があると思ひた。あとは口の中を大きくあけることが喉を締  
めないようにするためには必須かと思ひ。先生曰く、口の中に教会  
のドームがあるような感じ...、縦に口を開けて、意識を目のあたり  
(マスクラ)においてみると喉に力が入らない。  
これを意識せずに楽に声を出せるようになるのが理想だが、今後長  
い道のりになることと思ひ。しかし、毎回新たな発見があり学ぶこ  
とが楽しいと感じられるので、焦らずに頑張ってみようと思ひ。  
(00)

発声から行う。腹式呼吸の練習を自分なりにやっていたつもりだ  
ったが、息を吐くときにお腹をへこませなければならぬと思ひこ  
んでしまっており、息を吐くときに力が入りすぎて背中がこわばっ  
ていた。先生に質問してみると、自然に息が出ていくのに任せるた  
め無理にへこませようとしなくて良いとのこと。どうも変に思ひこ  
む癖があるようで反省する。  
発声も高音になるとどうしても喉を締めてしまい、苦しい。これは先  
週も先生に教えていただいたとおり、音の変化に伴う喉の形が分か

らない端に起こることで、徐々に喉の形を変えながら出すようにすると良いと指導をいただく。意識しながら出してみるとだんだん高音でも出るようになってきた。やはりこれは練習の回数かなとも思う。

中音から低音にかけては喉に力を入れないように出してみる。低音は出しやすくなった。

この後、喉、頭、背中色々な部分を意識して声を出してみるよう指導いただく。自分では意識をするのだが、はっきりと声の違いが分からない…。やはり言われたことが出来ていないようだった。また、声が無意識のうちに鼻にかかっているとの指摘も受ける。これは長唄の方でもしよっちゅう言われているので、気にはしているつもりだったが、焦ると癖が出るようで反省する。まったく一つ意識をすれば他がお留守になり、今までの自分の悪い癖がどんどん出てくるので参った…。(00)

口の開け方を工夫するとよいと指導をいただく。奥歯の間をあけるように！普段から意識して練習してみようと思う。

今回はレッスンと同時に自分の声に対する悩み等を先生にご相談出来たので気が楽になった。発声後の先生の感想としては声が鼻にかかること、顔の周りに張り付いた感じに聞こえるとのこと。声が前に出ていないため、うるさいだけの声になってしまっているのだと思う。やはり、喉を固めて声を出す癖がでているのだと思う。数時間のレッスンでは今までの癖が直るはずもなく、今は自分ができていない事を理解する時期なのだと思う。

先生方に指摘をいただく点は共通しているので、この癖をいかに直していくか…しばらくは手探り状態で進むしかないと思うが、それも今は新鮮で楽しいので少しでも進歩がみられるように頑張ってみたい。(00)

最初に発声練習をしたのち、自分の声に対して先生より感想を頂く。「喉張りすぎ…」ということだった。まず力が入りすぎていて、無理に声を作っているとのこと。その通りだと思う。また、顎にも力が入っていて、苦しくなると顎を出す、というように次々に指摘を頂く。あつという間に欠点を挙げていただき、恥ずかしいのだが今後を考えると嬉しかった。今まで長唄の師匠からは地声を出すなと言われ続けて、自分なりに作ってきた声だが、どうも最近納得がいかず、なにがどう悪いのか、その解決策は…と考えていただけに先生からのご指摘は本当に有り難かった。

色々にご注意を頂いた中で今まで全く自分では考えたことが無かったのが、舌が縮こまっていて使えていないということだった。舌を出したままの発声では、苦しくて息切れしてしまう状態だった。巻き舌も連続して出来ないし、息を吐いてブルブル唇をならすことも出来なかった。全くもってこれではなにをかいわんやである。口の周りから顎にかけて力が入って全く使えていなかったのだと気づいた。そのためにあまり口が開かずに小手先での発声だったのだと反省する。今までに牡蠣の殻についたゴミのように色々な癖がついていたのだと思う。今後どれだけの期間がかかるか分からないが、まずは発声の基礎をきっちり学んでいきたい。(00)

予想していた通り、まず声としての土台がまったくなくなっていないということで、姿勢、と、呼吸の初歩を教えてもらった。実際に人に指導されるのは初めてで、かなり自分が何もできていないことを痛感した。とにかくここからがスタートということなので、いちいちショックを受けていないで、全力で取り組んでいきたいと思う。事前の案内でテキストも渡されたのでやることもたくさん増えたが、まずは教えられたことを完璧にしていこうと思う。今日教えてもらった、唄うときの姿勢と、呼吸。この2つだけを来週までに何度も何度も反復していこうと思う。(TY)

「まず、腹式呼吸について。

横隔膜は自分で動かそうと思っても動かせないし、だから呼吸で動かす。

では、訓練法。

寝ころんで、右手をへそより上の位置(胸側)に置く。

左手はへそより下側に置く。

息を口からスーッと吐く。そのときに両手でおなかを押す。

全部吐ききったら、鼻から息を吸う。

両手はおなかから離す。このとき、おなか膨らむ。

胸は膨らまないように。

これを繰り返す。

声を出すときにも、同じ動きをする。

声を出しているときには、おなかはずっと凹んでいく。」

「もうひとつ、別の訓練法。

口の中を開けるトレーニング。

舌が奥に引っ込んでしまう癖を直すための訓練です。

誰かに脅かされたと思って、口をアーッと開ける。

こうすると、のどんこは上に上がり、舌はベタッと下に付く。

この状態で話すと、声が深く太くなる。そして、のどへの負担が少なくなる。

ベチャッという音もなくなる。」(NR)

「声優入門41 ページ。

息をお腹に入れて、へっこんでいく間に、『ハサハシハスハセハソ』

言い終わったら、またお腹に息を入れて、次の行へ。

この繰り返し。」

「げんこつをつくって、人差し指と中指を前歯でかくかむ。

息を吸ってお腹を膨らませて、息を出す。

指2本をかむと、奥歯にも間があく。

今度はこの状態でアーッと高く大きな声を出す。

奥歯があいているので、いつもよりいい声になっている。」(NR)

「声をどうにかする前に、姿勢を気を付けたほうが良いし、

大切な母音をつなげるためには、やっぱり姿勢が大切。」

「文の終わりが近付いてくると言葉が分からなくなることが多いようです。語尾をとくに気を付けましょう。」

「声をいつもより、高めに出示しましょう。そのほうが鮮明に聞こえます。人の頭の骨には4つの穴がある。ここが声の響くポイントになっている。」(NR)

閉口母音(イエ)に注意!

歌詞の閉口母音にするしつけて、力まないようにする

だんだんミックスボイスになってきた

自分としてはまだ低音の音量が足りないと感じるが我腹

腹直筋ではなく腹斜筋が重要

後ろに重心を感じると自然に胸がはる

ただ胸を張ろうとすると力みになる

腹の下から太股辺りに力が入っている

発声を歌に生かせないのは、やはり癖が染み着いているから

新しい歌を、正しい発声でやってみるのも一つの手(NM)

息を吐く訓練をやった時、力を抜いているつもりでも、

気づくとつい喉を閉めてしまう自分がいました。

これからはもっと喉に力を入れない状態で息を吐く、発声することを今でも以上に強く意識していく必要があることが分かりました。

いつも高音になると自分は「苦手」という意識が働くこともあり、

統一感のない小さな声の発声になってしまいがちでした。

トレーナーがひとつのスケールの「最初から最後まで同じ意識の高さをもつこと、一番高いところにきてからテンションやパワーを最大にしようとするのではなく、初めからその意識の高さを作ってから発声し始めること」とアドバイスされ、何度かやってみると、高

音を出すときに感じていたあの苦手が減り、意識が上へ、そして前に感じるを少し体験できた気がしました。  
また、今回も発声する時に目の辺りを中心に意識を集中していくことをアドバイスされました。  
途中、眉間に響かせ目に意識をもっていこうと試みると、目の位置より下ですが、鼻の上部に声が響いた時が1回だけありました。これがもっと上に、毎回響くようになるというのだろうと思いました。(MG)

発声時の姿勢について、息を吸う時に胸が上下して動いていると指摘された。胸を動かさない、揺れないようにすることで声が随分違ってきますとのことでした。  
肩が上がってしまうことがあるのは自分でも分かっていたのですが、胸の上下についてはあまり意識していませんでした。  
鏡を見てみると、息を吸って発声すると本当に胸が動いていました。声を出す時、低いところではなく眉間や頭に響かせるように、と言われたのですが、まだその感覚は体感できていません。  
トレーナーが発声しているところを見せていただいた時、眉間から音がシャワーのように湧き出ているイメージがしました。  
少なくともそうやって上に上に響かせよう意識し、自分が感じたシャワーのイメージを持つように心掛けていこうと思います。  
日本語では「あいうえお」の発声でも、実際には普段使っている出し方とは違い、例えば「う」でも「お」に聞こえるような発声することを教えていただきました。レッスン後、英語の「a i u e o」を、色々な単語を思い浮かべて日本語のあいうえおとの発声の違いを考えてみました。  
これからも生活の中で観察していこうと思います。(MG)

地声と頭声の両方を鍛える必要性を良く理解できました。  
「地声がぎりぎりのところまでやろうとすると喉を痛めますよ」と言われましたが、以前、喉が痛くなっていたのはがんばりすぎもあったこと、「地声で出来る限りのところまでやらなくてはいけません」と強く思っていたなと振り返って思いました。  
また、今までは、「口は大きく開けて歌うものだ」と思っていたが、重要なのは喉の奥を開けることだと教えていただいて、またひとつ、ポイントのずれた考え方が改められました。  
ガニマタで腰を少し落とした格好で発声した時、その直前には声がかすれたりしてうまく出なかったのに、スムーズにしっかりと声が出たように思った。  
この格好は、下腹部の中心点が定まる感じで自分の身体の中心線が下から頭のとっぺんまでピンと一本通る感じがした。  
日常に行う腹式呼吸の練習、のどの奥を開ける練習を教えていただいたので、継続していきたいと思います。(MG)

あごが前に出てしまう、後ろへ引くこと  
あごが上がる時は、胸が張れていない時が多い気がします  
逆に胸を張った状態であごを出すのは難しい  
マスクラ(眉と上唇の間辺り?)から外さないこと  
音が上がると上に抜け、下がると喉に落ちる  
下がっていても同じ位置に留めていることが難しい  
ハードル(音の高さの)を高く設定しない  
ハミングのところから声にして、そのまま出していく  
上がり下がりはだめ  
声区のチェンジ  
ド#から上は、暗く出すように  
そうしないと高い音はどんどん出づらくなる  
自分では詰まったような感覚  
今まではそこを回避しようとしていました  
意識していくと喉に落ちることが多くなっていました  
狙い過ぎないように

マスクラの幅 というのがよくわかりませんでした  
喉に落ちた時、上に行き過ぎたり、抜けてしまった時は、ある程度わかるのですが(HY)

「s-」と息を吐いたときに、お腹にグッと力が入るところで声を出そうとする意識で「sa」と発声する。もっと体を使って、声をもっと前にだそうとすること。  
腰を深くグッと入れ、中心のラインを感じてふらつかないように、つま先立ちからストンと落とされたときの腰の位置で立つ。  
「汽車」「ひとびと」「湖水」「火事」などの言葉は、子音をもっとしっかり発音するように。また、「ひとびと」「くるくる」「きりきり」など、同じ言葉が続いたときに、後の方が浅くなってしまふ。2回目の方をのんでしまうので、全部前へだす。  
私の場合、ガ行の濁音と、鼻濁音をしっかり区別し、マ行ナ行はあまり発音しようとせず、カ行タ行サ行はしっかり発音するように。鼻腔に響かせる場合、鼻に響かせるのではなく、鼻よりもっと上、目よりも上の方に響かせること。鼻声と鼻腔に響かせるのは全く違うもの。もっと高いところと、もっと深くお腹を使ったところの、2つの相反するものを使って発声しないと、鼻にかかってしまう。息が鼻から漏れてしまいやすいのではないかとと思うので、息の流れ、息の方向性、息の強さに気をつけて、呼吸・発声を試みようと思う。(IZ)

腹式呼吸について教えていただきました。一呼吸を使って横隔膜を下げる。横隔膜を使って肺への入る量を増やす。胸式でなく肺活量を自然に増やすこと。できるようになれば、しゃべれる長さが違ってくる。喉への負担が少なくなる。  
発声法と呼吸法は別である。どちらもできなければダメである。ポリウムは発声法である。  
発声法と呼吸法を結びつける一ベルカント唱法身体全体で出す(腹式) 赤ちゃんの泣き方をイメージ。  
実際の指導では、肩が上がる、肩が硬い、声が硬い、息を吸う時力が入る、との注意を受ける。リラックス、力を抜くことを常態にしなければ、息を吐ききるように、息を満杯にすることと空にすることを覚えるように、と指示を受ける。口の中、顔の中に息が満杯になっているのをイメージして(風船のように)ウーと発音。  
この時、声でなく呼吸を優先すること。  
毎日する努力をすること、と指示を受けました。  
下顎の力が抜けてきました。自然な読みに少し近づけたようです。(AB)

表現とことばのトレーニング <P48-49>  
フレージングとチェンジオブペース

腹式呼吸

(a)理論編

(b)実践編

床に横臥状態で腹式呼吸

鼻から息を吸い、口から息を出す

立った状態(ベルトを腹部に巻いて)で腹式呼吸

同上

同様な状態で五十音トレーニング

息は均等に吐くこと

肩に力を入れないこと注意

再び床に横臥状態で五十音トレーニング

(c)あくびの練習(よい声を出すために)

呼吸とフレージング

話の名人となると、さらに自分の呼吸に相手の呼吸を合わせてしまう術を持っている(P48 下段)

話の“一本調子”に関する具体的事例

凡庸な学校の教師

## 腹式呼吸

いろいろな状態での腹式呼吸と発声訓練の組み合わせを指導頂き、今後の訓練の指標となると考える

### あくびの訓練

よい声を出すために、有効と初めて知った

### 声の出し方

横臥状態で腹式呼吸と組み合わせた発声訓練において、従来より、声が無理なく出ている自分を発見

発声時、肩に不自然な力が入る癖がある(IJ)

### 発声の練習

(a)息を取り込み、腹腔を縦に引き伸ばすイメージで“AEIOU”

(b)最初、口を閉じて発声(AEIOU)、次を徐々に口を開いて

子音のトレーニング<前回の継続>

ヤ行・ラ行・ワ行

巻き舌のトレーニング

BURUNBURUN.....

声の響きについて

声を体内に響かせることを体験できた

これができれば、小さな声でも相手に言葉が伝わる

体の使い方について

現在猫背気味

口先の発声

発声練習において、声に響がなくまだ口先で声を出している

パワーダウン

レッスンの後半で発声がパワーダウンする(IJ)

まず「U」の発声練習から行う。いきなり喉を締め付けて声を出してしまう。やはり日頃の癖はなかなか抜けないものだ。先生より口の中を大きく空けるように指導される。例えば「肉まん」一個丸ごと口の中に入っているような感じ...。大きく空けた口の形が明確に自分の中にイメージできないままによるよと高音部へ...。裏声になったと同時に声が弱々しくなってしまった。しかし先生によると裏声の方がきれいに聞こえることのこと。今まで自分では苦手意識が強くほとんど手つかずにきたのがかえって良かったのかもしれない。(00)

今後の練習方針として、先生の判断では裏声を鍛えて地声との距離を近づけていくことによって、地声も楽に出せるようになるかもしれないとのことだった。そうすれば喉に力が入った緊張した声から脱出できるかも！と希望が見えてきた。

順次裏声で高音の発声が続く。特に歌い出しの音が強すぎる、との指摘を受ける。いきなりエンジン全開で声を出せば、聴いている人がびっくりするというのだが、本当にその通りだと思う。どうも性格的なもの？かもしれないが、余裕がなくなると突っ走る傾向があるようだ。

もっと「音」を大切に扱わなければ！先生曰く「音は宝物だから、その宝物をそっとお客さんに向かって差し出すような気持ちで...」という指導にはちょっと感動した。

今までの自分の声の出し方は本当に自分本位なものだったかもしれない...と反省した。そっと宝物を送るのではなく、客席にボールを全力投球といったほうが近い感じだった。これでは繊細な表現は難しい。(00)

一つ一つの「音」を大切にするというのは基本中の基本なのだと思うが、自分の中ではおざなりになっていた気がする。雑だったのだ。

また、声を出す前に準備をしすぎないほうが良いとの指摘も受ける。あまり意識して準備するとより力んでしまって良くないとのこと、自分でも何故か声を出す前に気合いを入れてしまうので、そのあた

りは意識して注意しようと思う。

裏声のまま、最初に地声でだしていた音に下がってることがなんとか出来た。先生より、これなら裏声を地声をミックスさせることもできるかもしれないとのこと、嬉しくなった。

後で録音したものを聴いてみると、やはり裏声の方が自然に聞こえるので、自分の耳と周囲に聞こえている音の聞こえ方は違うのだということを理解しておくべきだとも思った。(00)

今回のレッスンで、すぐに結果をだそうとせず、まずは毎週休まずレッスンに出席することに身体を慣らして欲しいと指導を受ける。レッスンが日常生活に定着するように！とのこと。

自分としても、半年くらいで身体が声楽のレッスンになれて、それから徐々にペースを掴んでいければいいかなと思う。

何でも習いはじめは気合いが入っているからどうしても先へ先へと考えすぎてしまうものだし、変化を求めて焦ってしまうものかもしれない。

気ばかり急いで身体がついていかずに空回りしてしまうのは避けたい。

ただでさえ声にきりきりと力が入ってしまう癖があることでもあるし...

先生もおっしゃっていたが、あまり考えすぎない方がいいのかなも思えない。レッスン中はへぼな声を出しながらも、なんだか楽しい！

と思う瞬間があるのでそれを大切にしていきたいと思う。

レッスンを始めてから色々今までとは違う刺激を受けて、新鮮な気持ちで自分の声を見直すことができつつあるように思う。

最初はおろおろと舞い上がっていて、レッスン時も緊張していたが、最近はずいぶん火曜日が待ち遠しくなってきたので、この調子で少しずつでも進歩していければと思っている。(00)

一週間自分なりに発声に取り組んだが、まったく違うといわれた。なんとなく、腹から声を出している風にならなくなってしまった。いろいろ腹式呼吸など学ぶことがあるが、あまりにとらわれすぎていたかもしれない。今は喉に力が入ってようやく仕方ないのかもしれない。結果的に、いい声を出す。それを念頭に置いて、練習しようと思う。お腹をもっとふくらます、とかそういうことはまだあまり突き詰めなくていいと思った。

歌い方のポイントは3つ。声はせりあげない。口の中に大きな空洞をつくる。目に力を入れる。さらに声区の限界近くではあまり口を空けない(音を暗くする)。個人的なところでは歌っているときには頭を動かさない。とにかくこのポイントを意識して練習する。いつでもさっと使えるようにすること。(TY)

喉仏は、浅い声だと上がり、深い声だと下がる。最下音声(のど仏を下げる)と胸声とは違う。最下音声は、音の高低にかかわらず、同じポジションで発声しなくてはならない。テキストのp27でいうと、上下(頭部・胸部)の軸ではなく、左右(悪い・良い)の軸で見る。悪いエリアが喉声で、良いエリアが最下音声。そのことを踏まえて、改めて上下で見ると、頭部にも胸部にも、良いエリアには最下音声があることがわかる。頭部でも胸部でも、共鳴の位置が変わっても最下音声を保たなくてはならない。だから、「胸声にすると結果的に喉仏が下がる」のではなく、頭部でも胸部でも喉仏は下がっていないなければならない。

鼻腔共鳴に比べて胸声がうまく発声できない。胸声は、鼻腔共鳴でのポジションは変えず、喉仏をグッと下げるだけ。響きの場所は変えないで発声する。

良かった点・・・胸声での「あるがまま」という言葉が、すごく下がって良いと言われたので、それを課題にして練習してみようと思う。

悪かった点・・・胸声で発声したとき、言葉の語尾が全部浮いてしまい、軽く聞こえてしまう。最後の一音まで母音を鳴らし、無声にしないこと。破裂音がつよいと指摘された。特に「て」の音。子音をぶつけないように。エ母音が上がってしまう。鼻腔共鳴で発声するのと同じで、胸声ではグッと飲み込むだけ。全体的に胸声が浅いので、もっと深く。(IZ)

---

#### 1.唇ブルブル で腹式呼吸のチェック

(ドミド ソシソ ドミド)半音ずつ

なるべくお腹は凹まないように！

力が入ってくると、唇が硬くなってしまってブルブル出来なくなるので、リラックス。

2.舌ブルブル (ドミド ソシソ ドミド)半音ずつ

3. (a)ハミング(ドレミド ファソラファ ドレミド)半音ずつ  
背が1cm伸びた姿勢で、お腹は凹まないように(保つ)。  
音程が高くなるに従って、お腹が出る(横隔膜が下がっている)感じに。

(b)んー なー んー なー ん

(ド ミ ド)半音ずつ、一音で(口閉)(開)(閉)(開) (閉)

(c)「な」で発声(ド～ソ～ド オクターブ上レ～ラ～レ

ド～ソ～ド)半音ずつ

4. トスティ No.11 (4回目)

「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)

だいたいできてきている感じなので、奥にこもらないで、前に前に細く鼻から出ているイメージで。

止まりながら「う」で歌う(ピアノ伴奏付き)

1小節目の「ソ」の音を、もうちょっと高めに取れると良いと思います。

プレスする時に緩むので、緩まない。

3小節目のオクターブ上の「レ」が薄くなっちゃうので、お腹を出す。

20小節目のフォルテ～の強く歌う箇所は、低い音の連続で太くなりがちだけど、息の量を増やして強く歌うが、あくまで細く響かせること！

「う」で通して歌う(ピアノ伴奏付き)

そうですね。次回、仕上げましょう (NY)

下のミ辺りから喉に落ちてしまう

上がる音形で、抜けた時の方が低くなってしまう。

音を高くとるようにアドバイス頂いたのですが、二回目はそれとは反対に、Yのように詰まるように出してみました。

結果は二回目の方が音が合っていました

その時自分では、浅く広がっていて、上に抜けていたと思ったのでそのようにしたのですが暗く出す時は、ポジションが変わらなかったからなのかなとも思います

メロディあり、伴奏あり、アカペラ の順で、同じところに留めていりのが難しくなり、安定しなくなっていきました。(HY)

3つのフレーズは物の見事と言う感じでどれも引っかかりました。というか、そもそも音の感触が遠く感じられ、コレではマズイと思いつつも修正出来る程の力もありませんでした。それが悔しいです。普段はレッスンの際、一点を見つめてそこに音を集めるイメージでやっているんですが、それが全くできていませんでした。...というより、今こうやって文章にしている初めて、今回きちんとやっていなかった事に気付きました。この時点で我ながらどうかと思います。今の自分は、やはり相当集中力に難があるようです。調子良い時の、フレーズが身体に入って来て、それを自由に動かして音を通す感じとか、音が勝手に動いてくれる感じとかを最近感じた記憶がありません。

せん。

一度、自分を心身共に締め直す必要がありそうです。精進します。本格的にコードの知識を得ようと思います。ギターもコード押さえで弾ける程度にはなりたいです。(ST)

6/8ですが、思った以上にやりにくいです。感覚が2拍子に近いので、どうしても弱拍の位置が掴みにくく、手拍子を入れた途端におかしくなってしまうと苦戦しました。正直、なんとなくでやっていた所も結構あり、それは反省点です。ただ、それで逆に上手く行ってしまった所もあり、何とも複雑な気分ではあります。

今回、最初に引っ掛かったのは2で、どうにも音が安定せず、前半と後半で別の曲をやっているような気分でした。ここのところ満足に歌えていなかったんですが、そのツケがモ口に出た格好です。どうも音が上手く動かないな?と思いがらずずっとやっていたのですが、途中で自分の口角が上がっていなかったのに気付く、その辺りを意識したら大分楽になりました。若干気付くのが遅かった感はあるんですが、レッスン中に気付いて修正できただけ良しとします。自分でそういった事に気付いて直すと、その違いが良く分かります。身体にしっかりと覚えこませておきたいです。

他に苦労したのが3と5で、拍子を「121212」として捉えた場合、2つまり裏の位置に音符が来るフレーズでした。特に3で、どうも自分は付点音符、というか3拍の感覚が苦手らしく、どうしても1拍早く突っ込んでしまい、かなりわたわたした感じになってしまいました。おそらく、普段歌ったりしてる時は余りその辺り意識してはいないと思うんですが、こうして個々のフレーズで見ると、他に比べてできていないのが良く分かります。裏をきっちり捉えて動かす感覚は好きではあるので、早いとこ慣れてしまいたいです。(ST)

口を変えない、フォームを変えない、舌は前歯の下に

そういう時は、乱れず音程も合っている。

ラ、ファ ア母音はやっばり難しいです。声広がって、音下がってしまいます。(HY)

最後の2回は安定していたと思います。呼吸がしっかりしていて、特に腰～背中が使っていました音が上がっても、響きを同じに揃えようとすると、声引込んでしまって、上がりきれないことが多かったです。

前にだそうとすると、はまりました

ド-ファ、ラ-ミ 下がりきれないことが多く、下がろうとすると、喉に落ち低くなってしまいました。(HY)

---

BUの所、下げるフィーリング、喉の位置が変わらない所。

コレを基本にしなからしばらくやってみる。

PUも同様、開いてくるのを避ける為にこのフィーリングに戻す。

閉じる事で安定する感じを保つ=狭い

=息漏れ感を減らす=張りを保つ

狭い所=頭の響き とも言える。

開く=ゆるむ=ファルセットになる=息漏れが強い

高いけれども普通に歌っているところ優先で歌う。

そこから徐々に響きを増やしていく方向。

レッスン中は、ちまちまとそのゾーンへ誘導されるので、

たまに当たる感じですが、実感として持てないし、

なかなか、うまくはいかないもんだなあ。

勝手におちつくまで試行錯誤しながらも、なんとか

定着できるようにしたいです。(NI)

ハミングで ドレミレド 動きながら。  
固まりがちなので、ミのときに腕を開ききる感じで。  
肋骨の脇の辺りを緩める感じ。  
そのままオクターブ上まで。  
続けてハミングと同じ位置で「アー」  
最初の音がノドのあたりから出ている。  
最初からほほ骨の上のあたりに乗るように。  
力で歌うというよりは、開いている延長で響きを集める感じ。  
力で真っ直ぐ頭の上に行くより、両脇から出て頭を中心に集まるように。  
ファソラソファのあたり  
口の中の状態が上にあるので、シャリリとなっていました。  
(声がかすれてしまった)  
のど仏をリラックスさせて落とすような感じ。  
頭の後ろが開きながら歌う感じ。  
ドより下  
だんだん「オ」に近く。  
もう一息、ノドがほぐれると良い。ノドがまだ開いていない。  
ノドが開いたまま歌っている感じになると良い。  
「アー」だけで  
シ#ドレ#ドシ  
息の方向は前後に伸びるように。  
#ド#レファ#レ#ド  
ゆるみが足りない。  
おなかか動いてくるところに、横隔膜がふーっと緩みかかる。  
ため息をつくみたいに。  
脇のあたりがジャバラになっているみたいに。  
ふにゃっとして歌う。(ON)

のどの奥(口蓋のあたり)が、縦に開いた上で更に、上の方は横にも開く。  
上の奥歯で母音を発音しているイメージ。  
もう少し、後ろが足りない。前をとっておいのまま、今度は奥行きをつける。  
基本的には体の外、顔の前に響きがあって、そこから後ろに向かって伸ばしてゆく。歌舞伎の声みたいなイメージ。自分にはオーバーに聞こえるかもしれないが、それくらい柔軟に奥行きを増やして。特に一番上の音のときに、息を飲むみたいに。  
ソラシラソ  
もっと開くことが必要。胸の部分が360°開いていくみたいな感じ。  
自分の顔の前は、方向としては鳥のくちばしみたいな形に、カカカと入ってゆく。  
それと、のど仏からはじまって、胸の下の方へカカカと下がってゆく。  
それを同時にする。それが今、足りない。  
この辺、上目に声があるので、気管の重心も下げて、その出発になっているのど仏が硬いとダメ。  
ここから息をのむような感じで。くちばし状にいくのと、下にいくのと。そうすると響きが繋がる。ノドと横隔膜の距離が縮まっていく。そのためにはリラックスして解して行って、下も入っていないといけない。表で保っているのは、そっちで保って。  
そうすると体が硬いまじじゃないから、声を出すとマッサージしているみたいになる。そうじゃないと、上目になってシャーシャーしてくる。息のピンポン球を下へ転がして行く感じと、自分の目の前に長いくちばしがついていく感じと。  
レミ#ファミレ  
これくらいの高さになったら、下はほとんど考えない方がよい。上へ広げていく意識を。

どンドン膨らんで、胸も膨らんで、そこにおなかが入ってくる感じ。  
上の方が広がってくる。  
上のドまで  
どンドン、息が入ったらまた膨らんでくる感じで。  
#ドまでいき、そのまま下降~レミ#ファミレまで  
この辺から下へ向かって、ふわっと広がってゆくイメージ。  
3音動く中で、息の方向が行ったり来たりしてしまっている。体は長い息を吐く、という動きで、途中悩まず、こっちと思ったらこっちのまま。  
bシドレドbシ  
こもらせないで。ほほ骨にひっかかったまま。  
体にマッサージしながら歌うみたいに。(ON)

コンコーネ1番  
ドーレーミ  
ドーレで開いてミで響きが繋がるように。  
ラーファミーレ  
ファの音程が甘い。低い。音は下がるが、体の中は上がっていること。  
ドーレーミーファソ  
抜かない。息が伴っていないから、声になってない。  
ミでポンプ。ミファで息を送り、ソで体を開く。  
開くときも響きと別に開いたらダメ。響きが体の中にあって、それを広げる感じ。そうじゃないと離れてしまう。  
ラソード  
ソーは、体の中がずっと動いていて、距離が縮まって、ドに着陸して感じ。  
レミのあたり  
息の割合が減る。浅くなりかける。  
ソーシードーソー  
このドは、音楽的なアクセントをとらないと。アクセントも下からくみ上げるみたいに。  
レーソ ミードの、レも。ミも。  
ラーシードーレミ  
のども、とりなおす。  
音楽的なアクセントのところは、イタリア語のアクセントみたいに。下からくみ上げるみたいにとると、少しは安定するようになる。  
高い音の#ドまで、初めて出ました。  
ここ数年、自分では声が低くなってきたと思い込んでいたので、ものすごく驚きました。(ON)

ライブの翌日になってもさほどノドに疲れが残らなくなってきています。以前だとガラガラになってしまっていたような状況でも、基本のところを保てるようになったのか、歌に迫力を出しても長時間キープできるし、細かいニュアンスまで届くようになりました。声が滑らかに出るようになると、早いリパッセージのメロディも回すことができるようになり、まだまだですが、着実に良くなっている実感しています。(ON)

---

相変わらず音程がズレている部分がある(特に高音部)ことを再認識できた点。  
喉の開放が不十分で、かつ、開けた状態を維持出来ていないことがわかった点。  
口から息が零れ落ちている。息が鼻の方に逃げてしまっている。  
頭頂部から息が突き抜けていくようにイメージすることで、  
口内で息が良く回って音が響くことが分かった点。  
蝶形骨が良く響くように、息が喉にかからないように喉を開くこと。  
息を上へ、上へ方向付けること。(HT)

「ウ」段の言葉のときに、喉が絞まりやすいと気づいた点。  
「ラ」行、「タ」行を発声するときに、口周りが緊張すると学んだ点。  
疲れていると、ピッチまで取りずらくなってしまふ、ということ。  
力まず、抜くことで体から良く響いた音が出るようになった点。  
高音部を出す際、鼻にかけてしまうので、しっかり頬から音が抜けるようにすること。  
高頭部から、丸く前に、高く抜けていく息の流れを作ること。  
(HT)

「ウ」段の言葉のときに、喉が絞まりやすいと気づいた点。  
「ラ」行、「タ」行を発声するときに、口周りが緊張すると学んだ点。  
疲れていると、ピッチまで取りずらくなってしまふ、ということ。  
力まず、抜くことで体から良く響いた音が出るようになった点。  
高音部を出す際、鼻にかけてしまうので、しっかり頬から音が抜けるようにすること。  
高頭部から、丸く前に、高く抜けていく息の流れを作ること。  
(HT)

課題は3つ。  
1.ハミング  
2.息吐き  
3.のどの力を抜いてのどを鳴らすこと。これをあんな息出さないでやること。  
2と3は1日にやる回数が今まで足りなかったから、数を増やして30回くらいずつやってみよう。  
ハミングは全くできない。これができれば次の段階に進めるのに！  
(IM)

耳管狭窄について  
「突然、自分の発する音程が悪くなった」「急に音が下がって、コントロールが効かなくなった」という方は、すぐに耳鼻科に行くようにしましょう。その状態で耳抜きをしようとする、余計に奥に入ってしまうそうです。  
聴力や音感とは関係なく、自分が出す音が分からないだけで、外からの音は普通に聞こえるので、原因が耳だとはなかなか気付かないそうです。(TR)

喉で音程やリズムを操作するのではなく、おなかで行う。  
ファルセットと地声で移動する時、ファルセットに近い地声にしてつながり易く、おなかから頭まで筒をキープし、途切れないようにしなければいけない。(OK)

体が筒になって、筒が膨らむようにポッポッ～C-E-G-A-G-E-C。  
おなかを意識する。  
音を出す時に、先に準備して上から音を出すイメージ。  
子音を飲み込んでしまい、聞こえ辛いので、少し前に出す。(OK)

## R<研究生のお勧めアーティスト>

「Mon Dieu 私神様」  
ピアフ  
いつも思うがとても独特である。歌声にその生き様がでている。自

然で、誰とも似つかずオリジナルで特別、それらが不動の力となっていることが、ものすごい。偉大な芸術家である。この曲を様々な人が歌っているが、何度聞いても彼女の歌が一番説得力があり、リアリティーがあり、私たちの記憶に、歴史に刻まれている。

### ミルバ

ギターのための伴奏で、彼女の声に存在する深い力が活かされていて、すばらしい。イタリア人の訛りといえはいいの、フランス人が歌うより、まるやかに音をとらえ、発声、発音している。また違うアプローチが、歌唱の力、展開がすばらしく、心に強く迫るものがあり、ピアフとはまた違うミルバの世界を極めている。

### 美輪明宏

彼が歌う他のシャンソンに比べ、始まりの捉え方がいまいちに聴こえるが、途中から演技力が入り、この曲に対しての美輪さんのイメージが見えてくる。個人的には、メケメケや毛皮のマリーのほうが、うまく表されていると思った。

### グレコ

彼女のアプローチもとても独特である。すごく低い声。癖が強く、あまりメロディーを動かすことよりも、詞を深く読み込む力、朗読の力を感じた。フランスの文学的な詩人の雰囲気がある。それが彼女の魅力のひとつなのかもしれない。哀愁が漂う。

### 「泣かないでアルゼンティーナ」

#### 劇団四季

ぱっと聞いて、和訳が変に聞こえた。向こうのものを無理に再現したような感じにも聞こえ、戸惑った。劇団四季、日本のミュージカルらしい歌になっている。声が高く、響かしたままのところが多い。不自然に聞こえたり、甲高く聞こえてしまう部分があるように思う。クラシック調な歌い方でもある。日本語でミュージカルを成り立たせる難しさを感じる。

### マドンナ

これを歌いだしたのは、おそらく40代の頃だと思うが、少女が歌ってるかのように、若いかわいらしい声にも聞こえる。そしてこの曲では抑えめにしているが、役を通して、彼女のもつ芯の強さも混ざって聞こえてくる。声が細めの印象があるが、円滑に自分の声を動かし、丁寧に扱って、徐々に盛り上げていく。

### ミルバ

彼女のバージョンを聞いて、改めて、この人はすぐれたアートヴォーカリストだなと感じる。まるでルーヴル美術館でレンブラントなどの色濃く描く巨匠たちの絵を見ているような気分になる。見事な筆のさばきは、自分の声や扱い方を完全に知り尽くし、その引き合い、強弱やガツともって掴んでいくところ、そしてまたぐっと引くところ、危機感から壮大なところへ、きめ細かく、ダイナミックに塗り描くなど、とても数え切れないほどの技の中で、本当に巧みで迫力のある圧倒的な自分の作品を作る。薄っぺらい安易な今日の芸術にふざけんじゃないわよという巨匠の勢いや教唆も感じる。サンレモデビュー時の映像を見たが、この時期とは歌い方も雰囲気も違い、当時はもっと忠実にうまく歌っていたため、すばらしいことは確かだが、あまり個性の面では突き抜けていなかったと感じた。しかし、その後、徹底して磨いたのだろう、同じ場所に留まらず、強いオリジナリティがでて不動のすばらしいアーティストになったと、ピアソラとのアルバムやその他のアルバムを聴いて思った。

「アット・フォルサム・プリズン」ジョニー・キャッシュ  
映画「ウォーク・ザ・ライン」のハイライトシーンでもあった、ジョニー・キャッシュによる刑務所でのライブ盤。映画の内容も良

かったし、背景を知っているからというものもあるが、冒頭から目頭が熱くなってしまふ。歓声が、普通じゃない。盛り上げようとしたり、習慣としてあげているものではなく、心から歓び叫んでいる。彼らにとってこの日のライブは、日照りで枯れかけた草木にとっての雨のように、待ちに待ったものであったらう。弾けるようなギターの音、カントリーの陽気なリズム、ジョニー・キャッシュの男らしくて無骨な歌、それらの全てが輝いている。テレビや街のスピーカー、i-PODから絶え間なく音楽が流れ出してくる現代では忘れがちな、“音楽は素晴らしい”という当り前のことを、思い出させてくれた。(HR)

<p>日録 Select by Ei Fukushima 2008年3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 <a href="http://bvt.txt-nifty.com/nichiroku/">http://bvt.txt-nifty.com/nichiroku/</a></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KFN-214 「稽古場は研究開発の拠点であり工場そのもの」 3/1**

劇団四季の昨年度公演数は3121回、単純平均すると、全国で1日8.5回公演していることになる。一つの劇団でこれだけの数を公演している組織は世界でも例がない。売上高255億円、経常利益22億円(2006年度)の優良企業だ。経常利益率20%は、ディズニーランドを抱えるオリエンタルランドの利益率10%を上まわるものだ。

この数字の背景の一つに、東京、大阪、名古屋、京都、福岡、ソウルなどに設立された専用劇場の存在が上げられる。

二つ目は横浜市に敷地面積5200坪、地上2階、地下1階建ての稽古場の存在である。稽古場は研究開発の拠点であり工場そのものなのだ。大中小14の稽古場のほか、個人レッスンの部屋、トレーニングジム、医務室、図書館まで備えられている。

三つ目は、四季は俳優全員との専属契約だ。現在抱える約700人の俳優の中には、韓国、中国など130人の外国籍の人もいる。俳優とは1年間に予定されたステージ数にステージ単価を掛けて、年棒契約を結ぶ。

劇団四季の内幕。(F)

**KFN-215 「自ら変化を引き起こす」(1) P.F.ドラッカー 3/2**

組織が生き残りかつ成功するには、チェンジ・エージェントすなわち変革の機関とならなければならない。変化をマネジメントする最善の方法が、自ら変化をつくりだすことである。つまり、変化が常態であるこの激動の時代にあって、生き残るためには、自ら変化を引き起こさなければならないということである。自らチェンジ・エージェントたれ、ということである。また、時代の最先端にあつて自ら変化を引き起こすとき、主役として変化を楽しむことができる。

チェンジ・エージェントたれ。(F)

**KFN-216 「自ら変化を引き起こす」(2) P.F.ドラッカー 3/3**

成功していないものはすべて廃棄していくことである。あらゆる製品、サービス、プロセスを「カイゼン」していくことである。あ

らゆる成功を追求して、新たな展開を図っていくことである。体系的にイノベーションを行っていくことである。思考態度を根本から変えることである。

チェンジ・エージェントたるための要点は、組織全体の思考態度を変えることである。全員が、変化を脅威でなくチャンスとして捉えるようになることである。

変化は、チャンス。(F)

**KFN-217 「『ほっとけない』の連呼」 福田和也さん 3/4**

福田 こないだの選挙でワタクシが一番深刻だと思ったのは、じつは宮崎じゃなくて、山梨なんだよね。前回の衆議院選でボロボロに落ちた自民党の候補者(64歳)が、ただ、「ほっとけない」というフレーズだけを連呼して、当選しちゃったでしょ。

政策も何もないんだよ。ただ、「ほっとけない」ってフレーズだけ。当初は「こんな県政、このままではほうつはおけない」だったんだけど、長すぎるっていうんで、「ほっとけない」のワンフレーズにして、「ほっとけない、ほっとけない」。これだけを連呼して県知事だからね。だからもう、5音以上はダメですよ、日本人。5音以上言ったらダメ。

フレーズだけ、5音までの日本人。(F)

**KFN-218 「鈍感力」(1) 渡辺淳一さん 3/5**

「酒を注ぐ」ことから社会人の一歩がはじまる」ぐらいに考えておいたほうがいい。やたら正論を吐く正義感ぶったやつより、くだらないと思いつつ、「酒を注ぐ」ことからも楽しみを見つけ出していきような「図太さ」というか、たくましさ、これこそ鈍感力で、この力がいまはかなり欠けていると思うんです。「鈍感力」という本を出したときは、こんなに反響があるとは思っていなかったんだよ。(略)鈍感力のない人間は、ひ弱で神経質というか、ちょっとしたことですぐ落ち込み、トラブルを起こす。そして、一度つまづくと、そのまま考え込んで暗くなり、ついには自分の部屋に閉じこもってしまう。

図太さとたくましさ。(F)

**KFN-219 「鈍感力」(2) 渡辺淳一さん 3/6**

いくら頭がよくても、「人と人」という、一番大切な関係を面倒臭がるようじゃ、先の見込みがないね。人と接すればいいやなこと、ぶつかることもあるけど、傷つかずに人間が成長するなんてこと自体あり得ないんだから。成長したいと願うのなら、みんなもっともっと「人好き」にならなくては。傷つきやすく復元力のないナイーブさより、落ち込んででもへこたれない、失敗しても再び立ち上がって元気にチャレンジしていく力こそ、いまの時代に求められている鈍感力なんだから。

傷ついて成長する。(F)

**KFN-220 「鈍感力」(3) 渡辺淳一さん 3/7**

僕は35歳のとき、札幌の大学病院を辞めて「作家になろう」と東京に出てきたわけだけどね。あれが40歳になってたら、できなかったらうな。当時、僕の大学で日本で最初の心臓移植が行われてね。その手術の是非をめぐって問題がおきた。(略)そんなときに、たまたま心臓移植を批判して、大学に居づらくなったこともあってね。ここで東京に出て行かないと「もうチャンスは

ないだろう」と思って。でも、すでに女房、子どももいたし、母親には泣いて反対されましたよ。「せっかく医者になったのに、辞めてどうするんだ」って聞くから。「東京に行って小説を書く」と言ったら、「頼むから、そんな水商売だけには入らないでくれ」って（笑）

35歳の決心。(F)

KFN-221 「鈍感力」(4) 瀧辺淳一さん 3/8

作家も、なかなか芽が出なくてもへこたれない、したたかな鈍感力がないと続かないよね。僕が新人作家のころ、故有馬頼義先生が主宰していた「石の会」という新人作家の会があってね。一応、全国の新人賞はとつても、直木賞や芥川賞の手前という連中が集まっていたんだけど、生き残ったのは五木寛之さん、高井有一さん、早乙女貢さん、色川武大さん、北原亜衣子さんといった人たちだったけど、皆、いい意味で、したたかでたくましい人たちだよ。札幌では、作家同士、傷を舐めあうように、互いに褒めあっていたけど、東京では勝つか負けるか、熾烈な競争だったからな。

したたかで、たくましく。(F)

KFN-222 「鈍感力」(5) 瀧辺淳一さん 3/9

ダンサーが40人くらいで足を上げて踊るロケットダンス(ラインダンス)を見ていたら、「なんだ、いい女がこんなにたくさんいるじゃないか」と、もう振られた女の子のこともなんか忘れよう、と自分に言い聞かせた(笑)。「あんな女にこだわると、ダメなら次にいけよ」と。男というのは、振られて当然なのだから、なぜなら女性というのは、ひとりの男しか愛さないでしょう。でも、男というのは何人もの女性に好奇心を抱き、愛するようにつくられているんだから。この違いがある以上、「男は振られて元々なんだ」という考えをもたないよね。そして振られたら、また次へいけよ、いんだよ、気持ちを切り替えて。

切り替え力。(F)

KFN-223 「シーシュポスの神話」カミュ(1) 斉藤孝さん 3/10

カミュが面白いのは、シーシュポスの「押し上げる努力」ではなく、「岩を拾いに行く時の緊張感」にスポットをあてることだ。<いわばちょっと息をついているこの時間、かれの不幸と同じく、確実に繰返し舞い戻ってくるこの時間、これは意識の張りつめた時間だ>  
<(この時間は)どの瞬間においても、かれは自分の運命よりたち勝っている。かれは、かれを苦しめるあの岩よりも強いのだ>  
岩が何度落ちようと、シーシュポスは絶望しない。「すべてよし」とする。

すべてよし。(F)

KFN-224 「シーシュポスの神話」カミュ(2) 斉藤孝さん 3/11

<侮蔑によって乗り越えられぬ運命はない>とカミュはいう。不条理を認めるわけではなく、その不条理さをあざ笑い、「大したことじゃない」と軽蔑するのだ。それによって自分の運命に勝つことができる、と。(略)  
カミュは「シーシュポスの神話」をこう締めくくる。

<頂上を目がける闘争ただそれだけで、人間の心をみだすのに充分たりるのだ。いまや、シーシュポスは幸福なのだと思わねばならぬ>

カミュ自身、フランス系アルジェリア人として生まれ、フランス人として育ち、祖国アルジェリアの独立運動に巻き込まれた。不条理だらけの世界にあった。だがその中に、シーシュポス的な幸福を見出したのだ。

不条理での幸福。(F)

KFN-225 「愛もまた暴力」(1) ビートたけしさん 3/12

世間じゃ、あたかも暴力と愛が対極みたいにいわれてるけど、オイラにいわせりゃ、愛もまた暴力でさ。あなたのために死んでみせるって愛があるけど、それは死なれた方はたまらないんで、やっぱり相手に対する暴力だし、国と国との関係も、人道支援のためっていつて兵隊や物資を送ったりするわけだけど、それも対立勢力にとっちゃ暴力そのものさ。だから、「愛が大切だ」なんていつてるヤツは鼻糞臭いし、絶対気をつけた方がいいぜってね。

暴力へ置き換えてみる。(F)

KFN-226 「愛もまた暴力」(2) ビートたけしさん 3/13

じゃあ、お笑いは?っていうと、お笑いほど暴力はないんでさ。みんな、人の悪口いって笑ったり、人がコケたり、ひどい状況になったのを笑うわけだからね。(略)  
倅田来未は自分で「愛の伝道師」なんていつてたんだろ。“エロかつこい”から、最近は“ぶっちゃけトーク”の身近なギャルに路線変更したっていつんだけど、やっぱり無理があったんでさ。パンツを出して踊ってた方がよかつたんだっての。  
そもそも、地雷を踏まずに怒れない寸前のギリギリのところまで逃げちゃう話芸をそう簡単にやられちゃったら、オイラたち、演芸人の立場がないんでね。お笑いタレントは生きていけなくなっちゃうぜってさ。

話芸の暴力。(F)

KFN-227 「愛もまた暴力」(3) ビートたけしさん 3/14

オイラも自分のことをジジイだ、惚けてるだつて好き放題いつてるけど、それは自分のことだからね。でも、人のことをいうと、そりゃやられる訳だよ。それは人種差別なんかでも一緒でね。黒人が“自分は黒人だから～”なんて悪口は好き放題いえるけど、白人は黒人の悪口はいえないというさ。

悪口と差別。(F)

KFN-228 「希釈は最大の予防なり」(1) 曾野綾子さん 3/15

知っていて騙されるということが安全を担保する賢さでもあるのです。中国からの輸入食品であれば、その危険性を分かったうえで、手加減して使う。全てを否定せず、騙される度合いを少なくするんですね。そうした知恵で、母親だつて子供を騙すこともありますよ。子供の嫌いな野菜をハンバーグに混ぜるといつのは、古典的な家庭での騙しの手口です。もし、子供が気づいて怒っても、「世の中には騙す人もいる」という教育になる。

騙す教育。(F)

KFN-229 「希釈は最大の予防なり」(2) 曾野綾子さん 3/16

事件の報道を見ていて、もうひとつ啞然とさせられることがありました。ある記者が政府の担当者に、「日本に輸入される際に全ての商品をチェックしないのか」と詰め寄っていたことです。

現実的にそれが可能だと思うのでしょうか。彼がそのことをわかっていてのかどうか知りませんが、私には正義を振りかざしているようにしか見えませんでした。これこそ日本人の貧困なる精神の表われかもしれません。

自衛の方法もわかっていないのに、責任だけを国になすりつけて文句ばかりをいうわけです。この考え方は、対価を払う気概もないのに安全だけを求める母親たちと同じ土壌に根ざしていると思います。

求める分の対価。(F)

KFN-230 「努力すれば報われるは嘘」(1) 宗文州さん 3/17

私は今まで出会った有能な経営者たちから、多くのことを学ばせてもらっています。

張さんからは、名刺や肩書きに頼らず、会社人ではない、一個人として評価されるような振る舞い。

丹波さんや西川さんからは、周囲への細かい心配り。

稲盛さんや鈴木さんからは、試練こそが自らを鼓舞し、次のチャンスを開く扉と考えること。

南部さんからは、時には損を恐れず、大胆に突き進むことも大事だということ。

大胆に。(F)

KFN-231 「努力すれば報われるは嘘」(2) 宗文州さん 3/18

現実には、言葉ではヘリくだっていても全く相手の気持ちを忖度できない人。試練を試練とは考えず、「こんなに努力したのに」、「残業して頑張ったのに」などと報われないことを嘆き、不平不満ばかりいっている人がいかに多いことでしょうか。日本の社員はやっぱり変です。「こんなに努力したのに」と嘆く姿は、奥さん同士がお裾分けをする際に、100円のどら焼きをあげたのに50円のリングしかお返しにくれなかった、損をしたと嘆いているようなものです。つまり、自分が努力しているのは、それで評価が上がる、見返りがあるはずという、見え見えの計算が前提にあるのです。

計算はみえる。(F)

KFN-232 「努力すれば報われるは嘘」(3) 宗文州さん 3/19

これまで見てきたように、世界標準のビジネスマンは決して計算では動かないのです。一般に、上司に媚びを売り、うまく立ち振る舞う計算高い人が出世すると思われがちですが、逆なのです。

張さんはアメリカ人に媚びを売るために毎週末、競馬場でボランティアをしたのでしょうか。丹羽さんは世間から賞賛をあびるために電車通勤をしたのでしょうか。私は違うと思います。彼らは楽しんでやっていたのです。

楽しんでやる。(F)

KFN-233 「努力すれば報われるは嘘」(4) 宗文州さん 3/20

最近私がよく思うのは、いい経営者がいい組織をつくるのではな

く、いい組織がいい人材を育てていくということです。「根性」や「気合い」といった精神論を全面に出すような体質の会社からは、そうした経営者しか生まれません。

かつて、伊藤忠の丹羽さんが、「頑張ります」といった社員に対して、「君、頑張らなくてもいいから仕事しなさい」と答えたというのは、有名な話です。松下電器をドン底から盛り返した中村邦夫会長は、昔から残業しないことを貫いてきたといいます。世界標準のビジネスマンを目指すなら、「努力すれば報われる」というのは嘘だと心に刻んでおいてください。

がんばるより、仕事。(F)

KFN-234 「マイナスをプラスに変える不動心」(1) 松井秀喜さん 3/21

2005年末に石川県の実家にオープンした「松井秀喜ベースボールミュージアム」に、僕はこんな言葉を掲げています。

日本海のような広く深い心と

白山のような強く動じない心

僕の原点はここに 있습니다

「広く深い心」と「強く動じない心」すなわち「不動心」を持った人間でありたいいつも思っています。もちろん僕も人並みに悩みます。苦しみます。失敗します。けれども、そこで挫けたり、逃げ出したりはしない。悩みや苦しみ、失敗や逆境をどう糧にしていくか。マイナスをどうプラスに変えていくか。いつもそんなことを考えています。

マイナスをプラスに。(F)

KFN-235 「マイナスをプラスに変える不動心」(2) 松井秀喜さん 3/22

<非常に大変な一年だったことは間違いありません。正直言って、手首の状態は完璧ではないし、これからのことを考えると、不安にもなります。しかし、難しいことを言うようですが、その苦しみやつらさこそが、生きている証ではないでしょうか。僕は、生きる力とは、成功を続ける力ではなく、失敗や困難を乗り越える力だと考えます>

松井が心の支えにしているのは、ジョー・トーリ監督が説く「100%理論」である。

<勝っている時でも、負けている時でも、どういう状況でも、選手に要求するのは、常に100%の力を出し、それを続けるための備えをしなさい、ということ>

100%の力を出し続ける備え。(F)

KFN-236 「自灯明・法灯明」 浄土宗総本山知恩院 3/23

「親が拝めば子も拝む 拝む姿の美しさ」

今の時代は拝む生活を忘れがちで、御仏の御心に叶った生活が出来ず、情操教育もなされていないので、命を大切にしない色々な事件が起こってきているのではないのでしょうか。お釈迦さまが最後のお説法で「自灯明・法灯明」(自らの心を清め仏道修行をなさい、仏法に沿った生き方をしなさい)と示されたように、お寺やお墓お仏壇を拝む生活を皆さんが実践頂くことにより、子どもさんと共に優しい仲のよい明るい家庭、暮らしが出来るのです。

拝む生活。(F)

KFN-237 「随処作主」 高橋恭平さん 3/24

臨濟宗の開祖・臨濟義玄禪師が、修行者に「随処に主となれば、立処皆真なり」と諭した言葉です。

どんなところにいようとそこを自分の生きる正位置として一生懸命やれば、いつか必ずいい結果が生まれ、周りもそれを認めるだろうという意味です。ここで言う「主」とは、支配者や勝者という意味ではなく、人として与えられた宿命のようなもの。

宿命が主。(F)

**KFN-238 「価値観の違い」(1) ミス・ユニバース 森 利世さん 3/25**

ユニバースになって思い知ったのは「ミスは必ずしも歓迎されてばかりではない」という現実。昨夏、ミス・インドネシアの大会にゲスト参加した時、生涯忘れられない体験をした。

群集がブラカードを手に何かを叫んでいる。「私の応援かな？」と思って手を振ろうとしたが、どうも様子がおかしい。周囲に事情を尋ねてみても、困った顔をするだけで何も説明がない。「ミスコンへの反対デモだ！」ようやく事態が飲み込めた時には群集が警備を押しつけ、ホテルに迫るところだった。イスラム教徒も多く「水着審査などもつてのほか」と怒られたのだ。身に危険はなかったが、初めて自分に向けられた「怒りの矛先」に目を覚まされた気がした。それまでどこに行っても歓迎ムード一色。私には「世界」が見えていなかった。関係者の気遣いがかえって“目隠し”になることもある。宗教、民族、国家……。地上には多様な価値観がある。そんな現実を初めて肌身で感じた。女性としてどうあるべきかも深く考えさせられた。

「世界」の目隠しをとる。(F)

**KFN-239 「価値観の違い」(2) ミス・ユニバース 森 利世さん 3/26**

私はタフで打たれ強い方だ。だが時には陰で落ち込んでいることも多い。

そんな時、開くのが京セラ稲盛和夫名誉会長の著書「君の思いは必ず実現する」(財界研究所)。ある夜、一人の技術者が製品の寸法がどうしても合わないとお悩んでいた。稲盛さんは「神に祈ったか」と尋ねる。「神に祈るしかないほど、最後まで頑張ったのか」という意味だ。すると彼は再挑戦を決意し、ついに難題を克服する。とても好きな逸話だ。私も行き詰まったら「神に祈ったか」と自問自答している。

神に祈ったか。(F)

**KFN-240 「閉塞生む平等幻想」 鴻上尚史さん 3/27**

社会の閉塞感が強まっている。『空気が読めない』という言葉が典型だ。空気を読むという行為は自分で自分に制約を課すこと。『世間体』の復活というが、日本全体に内向き傾向がみられる。構造改革の中途半端さや格差社会とも関係あるだろう。

もう一つの閉塞感は、日本人が結果平等への思いを忘れられないことからくる。日本は(グローバル化などで)現実には格差社会に向かいつつあるのに、みな昔と同じようにきちんと仕事をこなそうとし、結果平等の思いを忘れられない。まじめに働いても格差は広がるという重苦しさにも包まれている。そうした二重の閉塞感を和らげ、生きていくのを楽にするのが、文化の力であり使命だ。

KY=世間体。(F)

**KFN-241 「本当に必要なのは根本的な理解力」(1) 鴻上尚史さん 3/28**

同じ文化なら、知識の羅列でもいいのです。けれど、ヨーロッパ人がアフリカ人と、いえ、ヨーロッパの中でもスペイン人がイギリス人と、日本人がチリ人とコミュニケーションする時には、いくら単語を並べてもダメなわけです。

その時は、お互いがどう違うかを確認することが必要になります。PIISA方式は「落書き」の問題なら、相手の主張はどういうことか?を問いかけるのです。どちらが正しいか、ではなく、相手の考え方を理解しようとするのです。

その時、細かい知識は必要ないのです。必要なのは、相手の考え方を理解するという根本的な理解力なのです。

相手の考え方は?(F)

**KFN-242 「本当に必要なのは根本的な理解力」(2) 鴻上尚史さん 3/29**

「生きる力」は、たとえば、小説のひとつを例に出して、「この人の抱えている問題点を二つ挙げよ」とか「君がこの人ならどんな選択をするか。その理由を客観的理由と主観的理由に分けて説明せよ」なんて問題の方がはるかにつくわけです。(略)

几帳面に単語を覚えることが勉強なんかじゃないんだ、そんなことより本質を見抜くことが勉強なんだと、義務教育から教えられていたら、今の日本のうつ病のブームもなかったんじゃないかと僕は思っているのです。

本質を見抜く。(F)

**KFN-243 「人生は自分なりの面白さを探していく」(1) 安藤忠雄さん 3/30**

10代の初めから建築に興味を持っていた。実家を、近所の大工さんとともに改装したのが始まり。大学に行く代わりに、19歳からの1年間は、大学の建築学科の授業で使われる類の本を読んでいった。

「毎日朝8時から翌朝4時までひたすら読むわけです。その1年間はどこへも出ないで。出たら負けだと思ってました。これを突破したら、自分なりに自信を持って生きていけると考えて実践したんです。(略)

仕事において大切なことは構想力と実行力。毎日本を読み、考える。私たちには芸術家の部分もありますが、いろんな人たちの助けをもらってつくる芸術なんです。画家なんかは構想力があれば自分ひとりで描ける。建築家は構想したものを、誰かと共同で作りに上げていかないと行かない。それには実行していく意志が必要になってくる」

出たら負け。(F)

**KFN-244 「人生は自分なりの面白さを探していく」(2) 安藤忠雄さん 3/31**

“そんなもんだよ”と笑う。

「20代なんて、暗闇の中。そこを自分なりに走って行けばいい。怖いことはないよ。失敗したとしても、殺されるわけじゃないし、やり直しはきくんだから。他人を面白がらせるには、勇気のある行動が必要。他人ができることをやってもしょうがない。“本当にできるの?”っていうことをやらなきゃ」

「やっぱり、人生は自分なりの面白さを探していかないと。そうすれば、必ず世界が見えてくる。そういう気持ちでいると、私のように学歴も社会基盤もない人間に仕事をさせてくれる人が出てくるわけ」

殺されるわけじゃない。(F)

< 3月引用 >

- 3.1 週刊東洋経済 2007.8.11/18号 3.24 PRESIDENT 2008.3.3
- 3.2-3 週刊ダイヤモンド 2007.8.4 3.25-26 日経 2008.1.21
- 3.4 SPA 3.27 日経 2008.1.8
- 3.5-9 Big tomorrow 2007.8 3.28-29 SPA
- 3.10-16 週刊ポスト 08.2.22 3.30-31 R25
- 3.17-20 週刊ポスト 08.1.18
- 3.21-22 プレジデント 2007.4.2
- 3.23 華頂 第490号 おてつき運動機関誌

### 福言 by Ei Fukushima 2008年3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/>

#### このごろのことば 3/1

人生の三大事なこと

「考えること」「行動すること」「続けること」(郷ひろみ)  
「キャラクターで大きくしてから、パーソナルにしないと小さくなる」(神山繁 78歳)

これは、さすがのことば。たとえば、偉人キャラを演じることで、大人物の役で威厳がつく。つまり、自分以上のキャラをまねることが、自分の素を演じるより、もっと大きな力が働く。

#### 中華の時代 3/2

日本の貿易総額に占めるアメリカの比重は、2004年に18.6%から、2007年には16.1%。逆に中国は、17.7%であり、ついにアメリカを抜いた。

中国には、香港、台湾、シンガポールと合わせると、27.8%となる。ちなみに、アジア全体で45.8%になる。

2006年における日本からの渡米は、367万人。中国へは、377万人。来日数(2006年)は、アメリカが81.7万人で、中国が81.2万人。

#### ロシアの時代 3/3

ロシアの天然ガス埋蔵量は47.8兆m<sup>3</sup>(05年) 世界第1位。ガスプロムの株式時価総額は、3336億ドル(07年末)の世界第7位。

06年にはサウジアラビアを抜いて約950万バレル/1日で世界最大の原油国。

物理学・化学・医学の分野におけるノーベル賞受賞者の数は、ロシア・旧ソ連が14人(2006年末時点)。

#### アメリカの時代ではない 3/4

アメリカの経常収支赤字(2006年)は前年より7.5%増で、史上最高の

8千億ドル(約86兆円:日本の国家予算を上回る)を突破、10年間で6.5倍。

SWF(Sovereign Wealth Fund=政府系ファンド)の運用総額は、2.5兆ドル(約270兆円) 日本の国家予算の約3倍に相当する。

#### 年金残らねえきー 3/5

年金は、安倍総理が1年で明らかにするといつて、1年たって、私が一年前にこのブログで述べた、そのまんま。時給1000円で500億円かけて、何よりも調べ、日本年金機構と名を変えるだけで、130億円。この630億円あれば、630万円ずつ1万人の人に配れる。新銀行東京は、大赤字なのに、役員に一千万円以上の給与、退職金4000万円付。

#### 国防(1) 3/6

イージス艦が漁船に衝突、そんな程度のレーダー能力なのか。報告の遅れ、2時間 システムが伴ってもない。親子舟への同情はあれど、軍への敬意などない。国防のあり方を問う。

海上保安庁が入り、軍事機密保護を犯すのに、情報が非公開だと怒る政治家もいる。

#### 国防(2) 3/7

いったい何のための国防だろうか。国益の損失、スパイ王国日本でのハイテク情報戦。日本の基地の重要性高くなっていくのに、機密保持できなければ、真先にやられる。日本のため、自分のため。

#### 日本という国 3/8

日本のパスポートはどの国へも自由に入れる。アメリカのよりも幅がきく。国の力である。これまでの日本人への信用、信頼の元で、扱われている。イラクの人はどこに行くのも大変だろう。今、日本人は表向きは差別されず、むしろ尊敬されつつあるのに、それは過去の努力であり、現在はそれを壊しているかもしれない。

#### 三ツ星フレンチシェフ 3/9

岸田周三氏のことば「昨日より今日 今日より明日」フランスへ渡り、店へ飛び込む。精肉屋へも直接行く。料理人はロボットではないと。お客様には最先端の料理を食べてもらいたいと、常に新しい料理を試作する。

#### この頃の志向 3/10

お笑い漫画の時代となりつつある。宿命と運命は違うのに、自分でやりたいと思わない、夢が小さい風潮らしいが、大きな夢をもって社会につくそう。それでも、子供や若者まで平穩、のんびり志向となるのは、日本人の多様性は、デリバティブ副次品を生み出す。

#### この頃の番組から 3/11

「天下になくしてはならぬ人になるか。あつてはならぬ人になれ。」(河井継之助)

「プロは難しいことを簡単にするので。  
アマチュアは簡単なことを難しくする。」（伸吉正清）  
「目覚めよき事こそなさま世の中のものよしと悪しとはいうにまかせ  
て」  
（早川徳次「そのとき歴史が動いた」地下鉄の父）

### この頃のCMとサラリーマン川柳 3/12

「レントゲン 今年の思い出 これ一枚」  
「ゴミ捨てに 捨てて行かぬば 捨てられる」

「元気になるために、頑張っている。  
元気になるために、頑張っている人がいます。」  
人間つまらないって、あるんでしょうか。(CM)

### 中九州紀行(1) 3/13

佐世保港で佐世保バーガー食す。  
店ごとに違っていろいろあるのは初めて知った。  
自衛艦が雨でかすんでみえない。  
自衛隊記念館は無料で、いたれりつくせり。  
年配の人の団体が多し。若い人ほど関心を持つべきなのだが。  
三川内焼物伝統館に寄る。

### 中九州紀行(2) 3/14

噂に名高いハウステンボスの「ホテルヨーロッパ」に泊。  
しかし、駐車場からのサービスが悪すぎ。  
ボートでチェックインはそれなりにロマンチックなものだが。  
「花の祝祭」期間中で、一面にチューリップ。  
ホライゾンアドベンチャー(水の神)、ギヤマン(ガラス工芸品)  
ミュージアム。  
ホテルオリジナルのカップ(三川内焼)がとても気に入り、売店で  
買う。  
6000円くらいだった。

### 中九州紀行(3) 3/15

雲仙に寄る。普賢岳は今も活動している。仁田峠からの霜氷。  
お山の情報館が充実していた。  
キリシタン殉教碑、真知子岩が有名な雲仙地獄。  
ビードロ美術館による。

### 中九州紀行(4) 3/16

雄大な阿蘇五岳、草千里に。ロープウェーで噴火口へ。  
阿蘇火山博物館。ハウステンボスも阿蘇もオフシーズンで会うのは  
中国人が多い。阿蘇のケーブルカーが日本語と英語でなく、  
中国語が使われていたのには驚いた。もう観光業界も中国に負いつ  
つある。  
そういえば、アメリカ人と同じくらい日本に来るのが中国人となっ  
た。

### 中九州紀行(5) 3/17

じゃらん人気NO.1という、かた流し温泉宿「花恋」へ。  
黒川温泉散策。秘湯だが、けっこう若い人も多し。  
天草四郎メモリアルホールで、天草・島原の乱の歴史を観る。  
天草四郎時貞の説いた道の映画は、今一つ。  
あれでは、四郎は悪者。

### オーバー・ザ・レインボウ(1) 3/18

真珠湾に攻撃した人と沈められた人、  
トラック島を攻撃した方と、玉砕させられた方。  
そういう人たちが会おう。ハワイでの野球の試合で、  
67年たって、ようやく和解。敵といっても、相手もわからなかつ  
た。  
なのに、敵ゆえに、野球ゆえに、友となれた。

### オーバー・ザ・レインボウ(2) 3/19

「忘れられないけれど 許すことはできる」  
友人や部下を殺されても、会うことで一瞬に変わる。  
65年を経ての3日間なら、1試合なら、  
一瞬の邂逅といってよいでしょう。  
ここから、人間にとって会うことの大切さがわかる。

### オーバー・ザ・レインボウ(3) 3/20

憎しみやわだかまりの乗り越え方を、人間はこうして学んできてい  
る。  
それなのに、なぜいつも活かされず、悲劇が繰り返されているのか、  
考えてみることだろう。こうして伝えていく努力と、  
受け取っていく努力の両方が必要だということです。  
日本のチーム名は「オーバー・ザ・レインボウ」  
試合後、虹がかかったのは、まさにできすぎの奇跡。  
(プレミアム10「80歳の決着 元兵士たちの日米野球」)

### 負けない交渉術 3/21

時間を使わせる。  
譲歩する余地を予めとっておく。  
損得を明示する。  
「Don't sweat small stuff」  
(小さなことに汗かくな=気にするな)

### この頃の問題 3/22

フランス、婚姻外子によって出生率増やしたが、  
日本では20年以上かかるのでは。早く対策をすべきなのに。  
移民が無理なら、こういう方法もあるのに。  
20年遅れてしまっただけは、もう取り返しがつかなくなる。

### 過去との決別 3/23

過去は存在しない。  
過ぎ去ったものだから、そこにとどまるのは、不幸なことだ。  
自分が伸びるためによきライバル、自分を叩く奴や敵を大切にす  
ること。  
いなければ、無理にでもつくること。

### イメージがすべてのグレー 3/24

「グレイ」とは、清濁併せ持つことをあらわす。  
人は味覚でなく、経験上の想像と違うと、口に入れたものを吐く。  
つまり、これは見た目では判断しているということ。  
「創造と討論 発見、創造、上達の喜び」(くら寿司 田中社長)

### 日本人のノー天気、ノーリスク 3/25

主語のない日本語、最近の匿名性というのはさらに輪をかける。共通語もない。自筆のサインもない。ハンコとは日本流の責任逃れのツールとも思える。責任を逃れていると、何事も自分のモノともならず、ただ、他人の足をひっぱるだけの人生になるということです。

### 花 3/26

花見といえば、桜。靖国神社へ。

「花がずに つどへる人も たたかひに  
いでにし人の うへやいふらむ」(明治天皇御製)

千鳥ヶ淵の花見を桜狩りともいう。  
十数年ぶりに、かつ吉でカツを。花にも活力を得る。  
花びらには、ビタミン、ミネラルがあり、それを酒に浮かべて飲む。

### 写真家アニー・リーボヴィッツ(1) 3/27

幼い頃に車での移動生活。それで車窓をフレームとして見るようになったという。  
「車での生活をしていたら、誰でもアーティストになるわ」と彼女は笑う。  
現実の一部を切りとること。  
それは、ロバート・キャパなどの従軍写真家によって知らされた。

### 写真家アニー・リーボヴィッツ(2) 3/28

「アニーは何が起こっても、自分が必要だと思ったことは絶対に諦めない。  
諦めずに一生懸命に働く人、それが成功を生むんだと思うわ。」  
「まず、アニーは相手をいい気分にさせられるということかしら。相手に説得力ある言葉で話しかけるから、すごく相手を触発するんじゃないかしら。」  
「ハードワークね。彼女はものすごい長時間、休みなく一週間、何年もずっと働き続けられるの。(監督バーバラ・リーボヴィッツ)

### 写真家アニー・リーボヴィッツ(3) 3/29

今から 28 年前の確か、というか本当に真珠湾攻撃の日(今から 68 年前)  
写真家アニー・リーボヴィッツは、“マザー” ヨーコにしがみつくジョンを撮った。  
キリストとピエタのようだった。「彼女は“魂”を撮りたがっていた。」(オノ・ヨーコ)  
そして、その 4、5 時間後のことを、私はそのまた、何時間後に TV で知ったように思う。

### 写真家アニー・リーボヴィッツ(3) 3/30

NY のダコタ・ハウス前に行ったときは、あたしゃ大して何も感じなかった。  
この写真で二次災害のように、引き寄せられてしまい、思わず涙してしまった。  
オノ・ヨーコがその日を語る。それもこたえた。  
この写真は、それからすぐにローリングストーン誌の表紙となって世界中に衝撃を与える。  
「死にゆくその日も写真を撮っていたい。なぜって、写真は永遠よ。」(アニー・リーボヴィッツ)

### この頃のことば 3/31

「ずるをしない。すべては教えない。考えさせなきゃだめ。」  
「能力ではなく、経験でも、姿勢でみる。」  
(漁船長 吉田憲一さん 「プロフェッショナル」)

「無視、賞賛、非難の 3 段階でみる。一流には、できなければ非難する。」  
(「野村の流儀」)

「プロは言い訳をしない」 (多数のプロ)

<携帯 QR コード>

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

