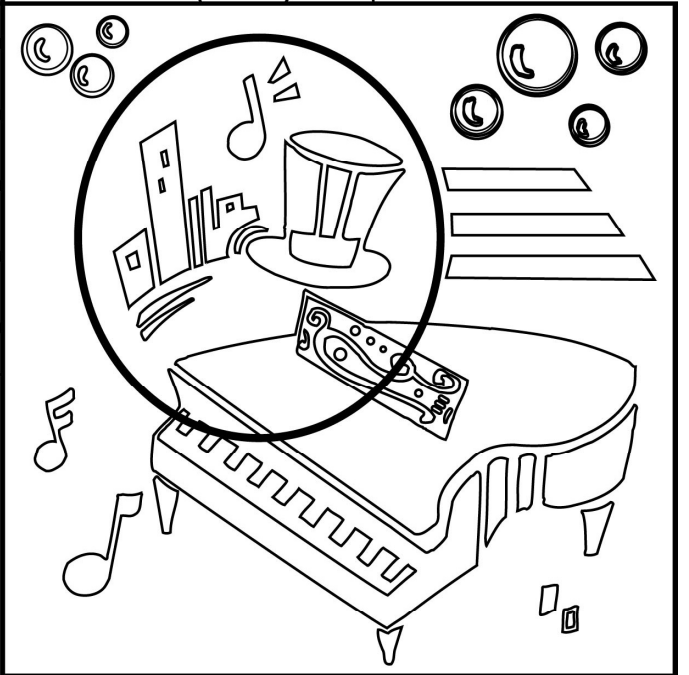
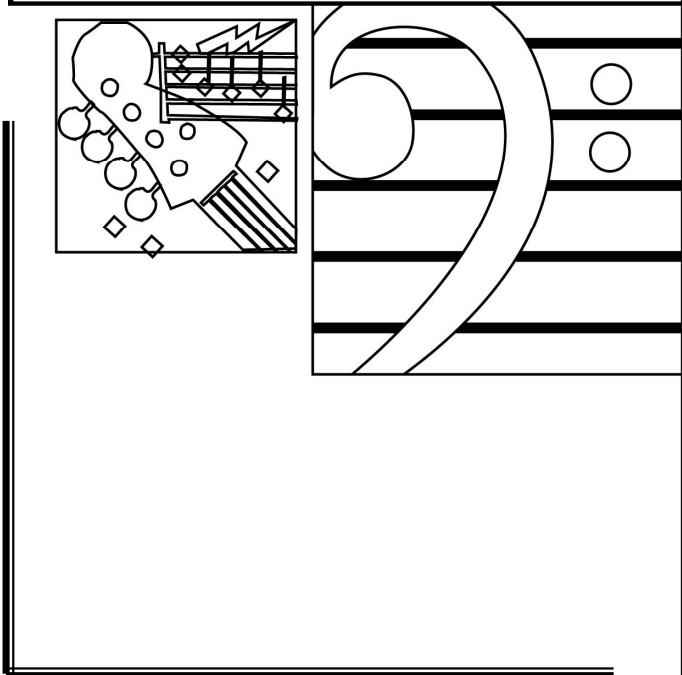
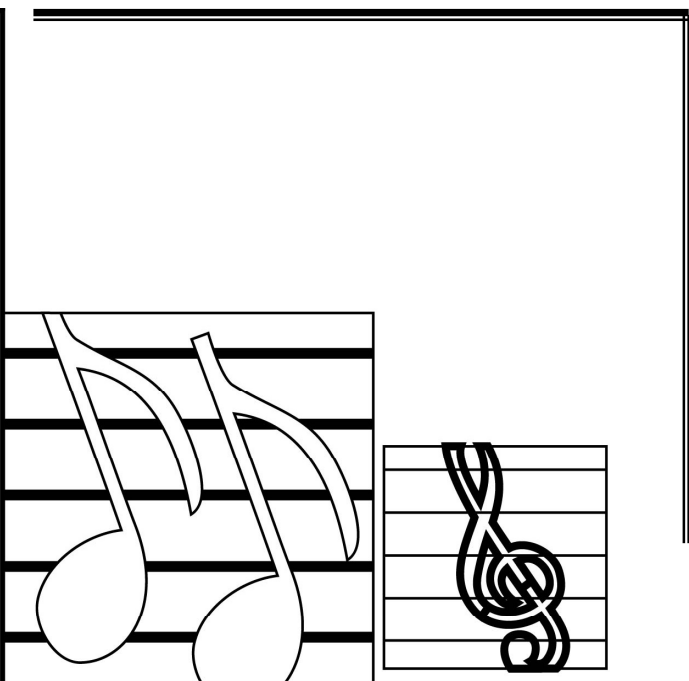
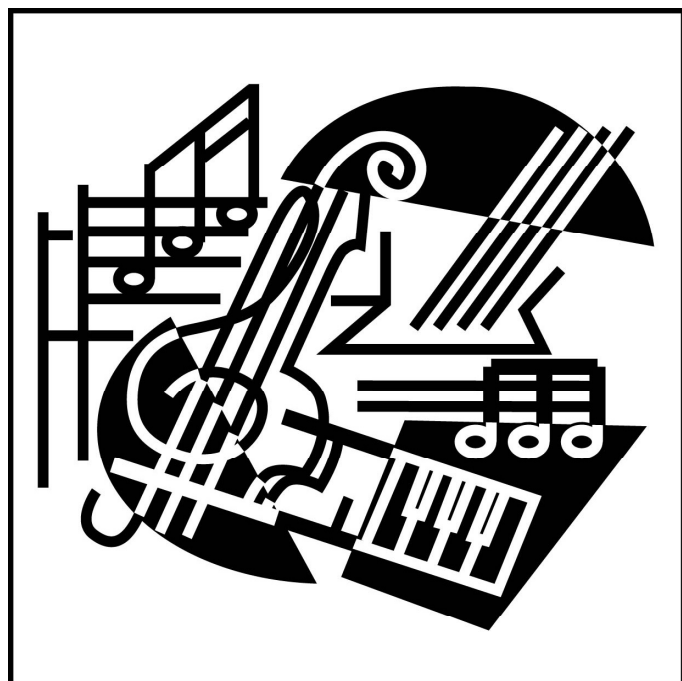


For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

LESSON.....	1
トレーナーとのQ&A.....	16

レッスン受講生の声.....	20
日録<2008年4月>.....	33
福言<2008年4月>.....	36

2008.Vol. **7**
NO. 205

VOICE FOR LESSON

LESSON

福島英

NAK050

○レッスンは気づくことから

私の考えるレッスンは、気づくことからです。多くは耳の問題からです。トレーナーは声から体の問題を中心にしますが、私の場合は、耳の問題から体の問題に戻すことが多いです。

気づかないことは、入っていないこととか足りないこととか、ともかく補わなければいけないことです。こういうことは気づかせてもらわなければ、気づかない。これを気づく状態にするために、レッスンや自分で勉強すると考えればいいのです。

一つの曲の中から、その曲が100くらいの言葉でできているとしたら、そこから歌おうとして、何箇所か気づいて、そこでこうやろうとかああやろうと、ここはゆっくり歌おうとかここは気持ちを込めようと、あまり歌とは関係のないところでやってしまうのです。それに対して、一つの言葉で一つ、その言葉が4つで成り立っていたら、4つ以上、気づくこと。楽器のプレイヤーレベルにするのが音に求めるレベルです。

言葉の世界で気づくだけではなく、音の世界で気づいたら、もっと細くなってくるわけです。一つの音から一つの音への動き、その一つの音をどう使っていくのかということです。

生まれつきの声があります。それが一つ。その声を伸ばして、フレーズにするという部分もあります。音楽はそれを組み立てます。あまり声がよくなくても、組み立てがよい歌い手もいます。声も歌もうまくないが、音楽的に聞くと、成り立っている。それは、声量のない歌い手には多いです。どこでもいい。その歌い手がどこで勝負しているかを知ることからです。

○不足量を質で克服していく

いろいろな方がいらっしゃるのですが、皆が気づいていないことは何なのかというところからレッスンに入ります。日本語を使っている日本人を前提にすると（そうでない方もたまにこられるのですが）、これがあまり声を出すことに有利になっていない。野球、サッカーの応援くらいで声が枯れるわけです。

それに対して日本以外の方は、アジアも含めて、もう少し声は強い。これまで大量に声を大きく使って話しているということです。

今の日本人から比べたら、戦前の日本人は喋らなかったのだけれど、声は持っていました。特に役者は、違いました。女性でも男性でも役者という声をきちんと持っていた。

これが単に経験の違いであれば、経験していればいい。トレーニングはこういうことを変えていくのに、使えます。

できないことはできませんから、もしやっていたらできただろうということ、気をつけて少しハードにやることによって短期に短縮すること、もしトレーニングをやらなかったら、やれなかったことを可能にする。この2つのことを目的にやります。

だから何も可能性のないことはできないのです。それから長くやってもできないようなことを短くやってもできないですね。その見極めから、レッスンしていきます。

○強化トレーニング

私はトレーニングに関しては、他の方と違って、強化トレーニング、ある意味では負荷トレーニングをメインと考えます。

長嶋茂雄さんが打てなくなったら、リラックスしたら打てると、そんなことは言わないと思います。すでにその条件を体にもっているからです。

彼は家に帰ったら素振りをしていた。3つの音が聞こえたらOK。1回振っても出たらOKです。要は彼にしか聞こえない音があって、それが聞こえないときには一晩中振っているらしいですね。朝まで振っている。その音が聞こえたら自分の状態はOKだということです。

それを素人がやって、仮に音が聞こえたとしても、それはそこまでになっていないのですね。

要はスランプを脱出してみたり、リラックスしたら出るというのは、その体ができていて実績があるから、元に戻せる。それをつくっていくプロセスにおいては、強化しておかないとできないのです。

あるレベルになれば調整トレーニングでよいと思います。

たとえば日常の会話がうまくできないという人は、強化トレーニングをする必要はないですね。普通に喋っていることの調整をしていけばいいのです。

ところがクラシックや役者の声を出したいとか、声域や声量において、それが直接的な目的ではないとしても、結果として、普通の人ができないことをやりたいということであれば、普通でない何かをやらなければいけないわけです。普通の人なら、当たり前ですね。

まず、体です。ベースとしては、体の部分のトレーニングをおこなっています。それは2年でも4年でも10年でもかけていきます。体は1ヶ月とか一週間では大して変わらないです。

一日やって変わるとしたら、そこは状態です。状態は変わります。これをよくすることはできます。最高にすべきです。でも条件はつくれません。条件をつくっていくためには、体のトレーニングをベースにします。

勘や感覚ということでは、個人差が大きいです。勘のよしあしだけに頼っていては、どうしようもないわけです。

ところが体というのは共通のものを持っています。誰でもやれば、ある程度のところまでいき、確実な差がつけられるし、差を埋められる。だから、体なのです。

○感覚から変える

トレーニングは体中心と思っています。ただスポーツと違って芸術的なものは、さらなる感覚が必要になってきます。むしろ感覚がわかってくれば、体が変わってくるということですね。

スポーツではある程度、体をつくらないと、感覚がわからないところがあります。

声に関しては初心者といっているながら、皆使ってきているのです。歌も歌ってきています。

だからこそ、問題なのです。自分の歌があまりうまくないと思ったら、それは自分がイメージし、歌ってみた結果ですから、どこを変えるかといったら感覚なのです。そういうイメージだからそういうふうに出てくるわけです。

そこまでの歌を歌ってきいていなかったり、声も出してきていないのだったら、それはたくさんやればいい。ある程度、量をこなして

いけばいいわけです。

次に、これをどう判断するかという基準と、基準に対して材料というのをレッスンで与えていくのです。一番いいのは、一流のアーティストの中に起きている声から、イメージできちんと整えていくということです。それを息だけで、声でやろうとしたら、息や声でできるようになりますが、それをどう使うのかという次の問題が出てきてしまいます。

○価値から考える

10代でクラシックを元にやっていこうということであれば、感覚も芸術性もなくてもいいから、体から声だけ出るようにしようというやり方から入る方法はあると思います。ところが2、30代になったら、絞り込むべきです。実際に声を使う場というのは、相手が人間で、その人間に対して使うというところでしか必要がないわけです。すると、やたらと体を鍛えたり声を強くしても、使う対象が絞られていなかったら意味がないでしょう。

それが私自身、一番変わったところですよ。20年前は、まず体をつくれと。とにかく大きい声から声域にと。そうすれば、おのずとその限界から声の使い方、つまり歌の問題にも入る。かつての歌手は大きな声がベースだったこともあります。

でもなかなかそうはいかないなら、最初から感覚があって、その感覚に使うのに必要な体だけをつくっていく方が、無駄がないですね。現にアーティストはそうしています。

声域が広い人は、なくていいのです。声量もなくてもいい。そんなものを目指すのではないのです。自分の理想に近いような状態の声を使えたときに、とれている声域と声量が、自分に与えられたものだと思えばいい。

たぶん神様が与えてくれているのに、磨いたらもっと使えるようなものを、半分以上にしか使っていないのがほとんどです。その部分については開放して、できるようにしていこうということです。

それ以上に関しては、できる人もできない人もいます。声が高い人も低い人もいます。大きく出る人もいれば、あまり出ない人もいます。そういう個々の条件の中でやっていけばいいのです。そのことと歌は、直接的な結びつきではないということです。

歌は作品として、自分は何を問うかという部分ですから、声の部分に関しては、価値として使えるところまで、ものにしておこうということまでですね。同じピアノであっても、誰が弾くかで全然違うわけです。早くどういうふうになんかという声を使うかということに入ってもらったほうがいいと思います。

○現在の発声について

作品も、そもそも難しいと思わせるようなのは、程度が低いのです。遊んでいるように簡単にやっているのが(それですごいのが)、程度が高いのです。

母音で高いところを張ると、子音で高いところに行くのは違います。子音はもとより周波数が高いですから、のどへの負担がそんなにない。

ロックで、かすれた声で高いところを出している人がたくさんいます。何であんな高さに届くのかは、日本人にはわからない。日本語では単音で使えない子音で出しています。

本来、日本語や邦楽で歌いたい人は、そこまで戻してから、感覚として切り替えなければいけないのです。それがなかなか切り替わりません。耳でそういうふうに聞いて、声で出そうとしています。その聞き方が全く違います。

合唱やアカペラ、ミュージカル、それから童謡や唱歌をやりたい人は、声楽の方をベースにして、声域や声量を日本人なりに伸ばすというやり方をしています。

10代には、無条件に基礎として、声楽をつけていました。

30、40代となると、ある程度の確実性を求めます。ハチャメチャさは求めませんので、声楽のほうが安定しています。5年、10年とやっていると、使える声は何かわかってきて変わってきます。

ところが、ポップスのヴォイストレーニングで、声を出しても歌っても、ずっと習ってきたのに変わらないというのがほとんどです。それでは意味がないでしょう。

そういうところでの確実性というのなら、キリスト教の布教みたいなものですが、声楽はアジアの歌手にも、効果を出しているということで、それなりにベースになります。

日本の民謡でも人は育てているが、師弟の口伝では、あまりによくわからない。

一方、洋楽に直接入りたい人や、ジャズで自分の声中心に言葉から持っていきたい人は、表現のほうから入っていくのがよいと思います。

○表現からみる

今の日本では、お笑いは表現から入っています。極論でいうと、あれがジャズだと思ったほうがいいです。日本でジャズやロックを歌っている人よりも、よっぽどロックして、ジャズっています。ただ、内容がせこい。芸能人のネタや楽屋ネタばかりです。もう少しでかいことをテーマにと思うのです。それと、実力としての全盛期が一年半くらい。日本の歌手と同じでもったいない。

ただ、声の使い方からみると、彼らはよく知っています。自分の声が何であるかを知っているし、それをどう使えば相手にどう伝わるかを、0.1秒単位の厳しい世界でやってきています。

今、歌い手は、覚えたものをそのまま繰り返すようなパターンになってきています。創造的でなくなっています。お笑いのネタは、その中でアドリブをきかせてみたり、その日に起きたことを挟み込んでみたりしています。歌い手の場合は、今はそれがMCになってしまうのです。MCのついでに歌を歌うようなのが、最近は多くなっていると言ええます。

一番知ってほしいことは、もし歌を歌っていききたいならですが、今まで自分の中で歌われてきた歌が、どんなに本当の意味で、まだまだ歌ではないのかを知るということです。ロックというのが本当の意味でロックでない。そこで形がとれてしまうということは、本当のことというとおかしいのです。

結果として形になっているのはいいのですが、その分、生命力やリアルなものがなくなってしまっています。それをめざしていくと、やっぱり2番煎じ3番煎じになって、大きな働きかけがなくなってしまいます。

外国人と日本人のを比べると、オリジナルを参考に歌っているのは同じコピーですが、全く違います。日本の客は、コピーを見たがっています。

一言でいうなら、どちらがしげんで自由かということです。音楽の持つリピート性を活かすこと、リズムや音色を中心にだされていく表現は、何回も聞いていくことで高揚感があおられます。ストーリーだけで聞く歌とは違います。ドライブに一曲だけ持ち込んで、1、2時間続けて聞いてみるとわかるでしょう。

○グローバルに戻す

日本人はそういう音声での働きかけをけっこう犠牲にしています。どうしても、ことは中心で語りかけのほうに持ってきます。どちらでやるかはかまいません。私が知っているのは、向こうがいいということではなくて、あまりに日本人の限界が狭いから、それを広げてみましょうということです。そこで、声の感じ方や出し方が大きく違って来るからです。

どうせならグローバルに通じる基本をやって、もし日本的に歌いたいのであれば、その上でまた日本を選んだほうがいいということ

です。最終的にはどちらにもいい。

単純にいうと、日本人で日本語で、日本の歌を歌ってみたところ、あまりうまくいかないのなら、その感覚を一回はずして、もう一度ベーシックな部分からやりましょう、おろしてみましようということです。その方が可能性が広がるからです。

外国人だからといって必ずしも声や発声がいいわけではありません。ところが、声に芯があり歌に線があり、心を惹きつける盛り上がりをつくっています。田舎のおばあちゃんなら、これはうるさくてわからないかもしれません。日本人の方が声も発声もずっといいというでしょう。総じて日本人は、このように強い音声表現を好まないのです。

もう一つの理由は、優秀というだけでは育てられないということです。声そのものがよいという素質を持っている人は、1000人くらいいても1、2人、すぐにわかります。それ以外の人はあまり向いていない。音大生のような声楽的な歌い方なら、順番がつけられます。好き嫌いではなくなるほど個性もないのです。

日本人の場合は、音程や音の高さにずいぶん縛られています。だいたい場合は、日本のプロデューサーに聞くと、ピッチや音程、リズムのノリと、いわれることは、この3つくらいです。

本来はその問題ではないのです。これらも、ちょっと音色が暗いとか元気がないとか、テンションがないとか、そういうことが置き換えられていわれている場合がほとんどです。その辺は知っておくといいでしょう。

○深い息のない日本人

呼吸を聞いてみましょう。

わからなくなったら現場を見るのが一番いいと思います。

CDの中で息を聞いてください。私たちは普通、息を聞いていません。高いところや大きな声が出ているところを聞いて、そこばかり勉強しようとしします。でもそれは大きな勘違いでしょう。そんなところに入る前の部分、まず深い息を聞いてください。

特殊な歌だけではないのです。ジャズを聞いてもきちんと聞けば、きちんと息が入っています。日本人でなければ、です。日本の場合は、ノイズとして息をカットしてしまうことも多いです。古い録音では、あまり音響を加工していない歌が多いです。それはマイクや音響なしに聞いても、だいたい同じように聞こえます。この方がトレーニングのときにわかりやすいです。

今のJ-POPSのようにデジタル加工をかけてリバーブでもたせているような歌では、同じような音響の装置でやらないと、一体何が違うのかわかりにくいのです。ところが、古い録音では生に近い状態で入っています。

○トータルで根本を正すこと

知ってほしいことは、歌は体からの息の流れに乗っているのだから、歌いあげたり音をとりにいったり、そんなことは結果にすぎず、意図的には一切していないということです。

歌おうと思うと、音に届かせるとか、響かせるとか、発音をよくしようとしします。全部いらないのです。本当に歌っている人は、そんなことを考えてやってはいないのです。

小さいころにそういうことをやって、大きくなって歌えるようになったわけではありません。最初からそんなことをやっていません。トータルとして捉えてトータルとして出しています。だからあまり細々とした余計なことはやらないほうがいいです。

音程が外れるというようなことでも、音程のトレーニングで強制的に直すよりも、何回も聞き込んでいって、それで音の世界ができ

て、その心地よさの中で歌ってみたら、自分の中で音が、つながっているということであるべきなのです。

音が外れてしまうということは、それだけ感覚が鈍いということと、それに対して調整できないということで、音が外れたという問題ではないのです。その人の中に音楽としてどう音がつながっているか、心地いいのか聞いている人が何を期待しているのかが走っていないということが問題です。

こちらの知らない歌でも、音が外れたとわかるのはどういうことかということ、音楽のルールを無視しているということですね。音楽のルールは何かといたら、7音のスケールとか調ではないのです。こちらが心地よくなっているのに、こんな音がなぜ出てくるのかというような、変な違和感を起こさないことです。その違和感計算された上であって、落とし込むところに落とし込んでいけば、すぐうまいフェイクをしたということになるのですが。

どっちの感覚が鋭いかということでしょう。客よりも歌い手のほうが鈍かったら、リズム音痴とか音が外れたとか、本人のつくった曲に対してさえいわれてしまう。自分がつくった曲に対して音が外れているといわれてしまうのは、おかしい話でしょう。

ということは、楽譜に正しく演奏するというレベルではないところで、人間が期待する音のつながりとか動かし方という世界があり、それに沿っていることが第一です。

それに沿っただけでは退屈してきますから、新鮮なかたちで何かしらいつも裏切る、新しい表現をそこに出す。何かをつくり出しても、ちゃんと収めないと、一人勝手なフェイクになってしまいます。そういう掛け合いの世界の中で、歌は動かされています。

「これは歌っている」とは聞こえないですね。一つひとついいに声をつないでいる。それに言葉やニュアンスが聞こえてきたり、声の質が聞こえてきます。声も発音もどちらかというときよくないのに、歌としては完成度を持っている。それは、音楽が入っているのです。

歌い手は役者ではない。役者が歌うと、声だけや感情だけで持っていて、音楽が聞こえてこない場合が多いですね。それには音楽を知るしかない。音をどういうふうにつなげたら、人に働きかけるかという世界をつくっていくのです。

○呼吸法

呼吸法や腹式呼吸は、いつも発声の大きな問題になっています。どういうやり方がいいのかとか、できた、できないということで議論するものではないのです。

自分の表現に対してどこまで必要かです。それだけの必要があれば身についてくるし、必要なければ身につかないでしょう。なぜなら、身につく必要もないからです。

一流の歌に関しては、そういう深い息が必要です。深い息がなければ全身と連携できないのです。

息を何秒吐くとか、息を「ハッハッ」と短く吐いていたらいいとか、そういうことではない。一流の歌を歌っているのと同じようなことを10年続けていいたら、それと同じような体になってくる。声では負担がくるから、息のトレーニングでやるのです。そのことが必要だということです。

どんな手段をとっても、どんな勉強をしてもいいから、5、10年たったときに、もしこういう歌を目指していて、こういうレベルになっていたなら、その歌の中に息が聞こえてくるというふうになってくれればいいでしょう。

条件としては深い息ということになります。

浅い息というのは何となくわかりますね。深い息は、本当は音がつかないのですけれど、「ha——」という息です。

外国人が普通の日常会話のところで持っているところ。私が喋っているポジションは外国人のものに近いところ。声を小さ

くしても、後ろまで聞こえていますね。

その分、体がほんの少し自由に動かなくなります。動かないということは、それだけ体を使っています。小さくするとしんどい、それだけ呼吸を体でコントロールすることになるからです。

歌でも芝居でも、完全に声をコントロールするためには、体の動きの中でやっていかなければいけないのです。

何をもって胸式呼吸というかで違ってくるのですが、本やトレーナーが注意するのは、それが目立って発声を妨げるか、その危険があるからです。また、トレーニングでは将来的な発展のためにあまり開発されていない腹式呼吸、というより横隔膜中心の呼吸にする方向に進めるためです。もちろん、誰でも胸式は使っていますし、いけないではありません。詳しくいうと、胸式でも肩が上がるのはよくなく、胸が前や上に動くのは、先にそのフォームにして固定し、動かさず、下の方の肋骨が広がるのは、横隔膜と連動するので、むしろ望ましいと考えてください。

肋骨の動きと横隔膜との関係について少し詳しく述べておきます。

肋骨は12対で左右で24の骨です。その元は肋骨頭関節と肋横突関節の2点で脊椎と結ばれています。この二つの関節をまとめて肋椎関節と呼ぶこともあります。この2点の関節を結んだ線が動作の軸となるのです。

この関節は、上側は軸が左右方向に、下に行くほど前後向きに、並び方が上から下にかけて少しずつずれています。この角度のずれによって肋骨は、上側は前に、下側は横にと、広がります。先が胸骨に達していないので、下の2対は左右に開きます。横隔膜は、この肋骨の下端を広げるのです。

普段の呼吸であれば、横隔膜の動きだけで十分ですが、少し呼吸が深くなると横隔膜が平らになり、肋骨の下端が持ち上げられます。さらに呼吸が深くなれば肋骨中部が横に広がり、最終的に上部の肋骨が前に向かって持ち上がるのです。

○発声法

発声法は、若いときは「アイウエオ」など、唇を開けていくようにいわれます。これは発音であり、体の動きを逆に止めてしまう。しかし、お客さんにとっては、ビジュアル的に口がはきりしているということで、聞こえやすくなるし、響きも実際には、もぐもぐ言っているよりはよくなります。

本来、日本語の母音は口形を使わなくも喋れます。口を開けないと出ないということは、発声の基本ができていないということでもあるのです。しかし、基本からやっていくのでは時間がかかるので、口形からやっているのが、アナウンサーやナレーターと考えてください。

○歌の判断の難しさ

楽器の世界でいうのなら、楽譜を見て最後まで間違えないで弾けたというだけのことを目的にして、それで成り立つはずがないのです。しかし、楽器と違って、一人ひとり声が違うから、それがオリジナル리티だと思っている人も多いでしょう。本来はそのフレーズのつくり方や組み合わせで伴っているものです。そんなことでよければ、どんな声もオリジナルです。個性もあります。しかし、作品になり通用するものになるかは、まったく別のことです。

もう一つ、歌の大きな問題として、言葉の力が強い。音楽的になっていないくても、役者が言葉で働きかけるように歌っていたら、成り立ってしまったようになるのです。

音の世界に言葉が聞こえてきたら、そちらの方に人の耳がいつて

しまいます。そこまで言葉は強いから、歌が音楽として成り立つということがチェックされないのです。

聞いていると、心地よいだけ、自分でも心地よく歌えたらOKというのは、カラオケの世界です。これが人に対して何かを与える、もし感動を与えるということであれば、そこで創造できていないといけい。それがあるレベルに達していなければいけいのです。

そのときには、私のいうアンテナの問題になります。自分の歌をかけて、一流の歌をかけて、何かしら違うということが何となくわかる。でも、それがすごく違うことがわからない。その間に何かがあるのかみえたら、どんなトレーニングをやっているでも成り立つわけです。それがわからないうちに、どんなメニューも使えません。それなら、それに気づくためのメニューであるべきです。

それをほとんどの人が、声域や声量の差のようにとってしまいます。そんなことだけではないのです。

歌の最初のフレーズは、まったく音域も声量もないですね。そこの中で何が違うのかを徹底してみたいければ、そういう世界がみえるようになってくるのです。

○CDから学ぶ

なぜっているのかつくっているのかはまったく違います。いつも感覚を拡大してみるということをやります。何回も聞いてみる、すごく短いところを、テンポを落として聞いてみるのです。音量を上げる。こういうふうに歌っていたと感じた以上に、イメージを大きくしてみる。今のフレーズの中のたとえ2秒でもいいから、キーが違ってでもいいから、一瞬、同じレベルのことができたなら、トレーナーレベルか、トップレベルですね。わずか1、2秒で明確な差があるのです。

声は出ると思うし、キーは届くとしても、表現としてそれだけのものが出ているかということです。

拡大しないと、すぐに自分でできるとしてしまうのです。音が出せるのではなく、音が働きかけるレベルとして出ているかをチェックするのです。

ヴォーカルが優れていると思わなくても、少なくとも海外から日本に入ってきているようなレベルのヴォーカルはそれなりのもの

です。

ベースがあっても、流して歌っているときもあります。

ただ、トレーニングはそのベースのことを入れていくわけ

です。歌い方そのものと思わないことです。なるだけ大きなイメージでつくっていったほうがいいです。

J-POPS を聞いても、それを真似るのではなく、その一番本質的なところで、音楽のベースになっているところの曲、詞、歌い手の一番いいところを取り出してこない、真似ると、それより悪くなってしまう。真似るということと盗むということは違います。

盗むということは自分から読み込んでいく、要は耳で聞こえるようなところで判断するのではないのです。声を長く伸ばしているとか、そこに届いているということではなくて、その奥にある、発信源にあるところに、自分が移し変えなければいけません。

感覚的にこうなると、ここからこういうふうにとみていきます。それができる人には、ヴォイストレーニングは④から直接、アレンジして自分の勉強ができます。100人いて1人くらいしか、そういう人はいませんが、そういう耳がある人は、すぐにわかります。そうなるように、がんばってください。

1曲与えたときに、声の問題でひっかかるのなら、時間が解決してくれる。ところが耳、感覚、つまりイメージを読み取るレベルというのは、音の世界がわからなければ、時間だけでは何ともならないのです。

○ダブルスタンダードのギャップ

皆さんもいろいろな歌で感動しているでしょう。いいなと思う、その本当に感動した部分を、本当に体に入れてこないと身につかないのです。その繰り返しが必要です。

材料としてはそういうレベルのものを使います。レベルが高いのではなくて、プロとして普通に必要なレベルです。

日本の今の歌は、トレーニングに使うには非常に難しい。私もあまり使えない。

耳ができていて、その歌い手の個性に動かされなくて、個性の後ろにある本質をとれる人ではないと難しいでしょう。

カンツォーネやオペラは、その個性と本質的なところが一体化して、わかりやすいのです。どこの一箇所でも、自分がコピーできたら、ほとんど同じ感覚になれるというような題材であれば、かまわないのです。でも大体、間違っただけで終わります。

オペラでもそうでしょう。ちゃんとしたものを聞いていたら真似て、やった時点でおかしくなるでしょう。そうでなければ、今日中にパヴァロッティになれます。

その人の顔の動きや何となく声の出るところの表面をとっていると、早く近づけるようでも、やがてうまくいなくなってしまう。それで人の心が動くかどうか、考えてみればいいのです。

多くのプロの人たちも、日本の場合、必ずしも音声の世界において受けているわけではない。というのは、日本のお客さんは、形や技術を聞きたがる部分が大きいのです。

歌の中でフェイクもしていない。反面、ファルセットも使う効果のないところに、わざと使うのです。私も最初は、プロがなぜ歌をめちゃくちゃにしてしまうのか、わからなかったのです。

でも実際の舞台になると、子供やお年寄りも含めて盛り上がるのです。何かやっているのがわかりやすいからです。何か形をつけたり、目で見えたりする加工をすると喜ぶ。歌い手にとったら、優れたサービス精神のある人ほど、歌の中のつながり、音のつながりでやるよりも、手の振りでパッと見せたほうがお客さんは感動するから、当然そうしますね。喜んでもらったほうがいいのですから。それは文化の問題になってきます。

研究所の中では、それを音声に限定しています。ルックスやスタイルや踊りがいいからとかで OK にしてしまうと、ヴォイストレーニングにはならなくなってしまいます。

現場とは違ってよいのです。現場はお客さん優先。お客さんが満足し、すっきりするようにつくるのは、プロである以上、当然です。しかし、トレーニングに関しては、そこで合わせてやっている、伸びるものもあとで伸びなくなってしまうのです。

○技術より感覚

曲をいろいろと聞いたら、高いところだからといって、必ずしも声区のチェンジは必要ない。そのまま歌えばいいとか、音をとりにつたり、音程をとるとか、そんなことは重要でないと、当たり前のことがわかるはず。です。

ところが自分が歌うときに、そうやってとりにいっている人が多い。音程をとりにいった歌というのは、音程しか聞こえない。声を伸ばしに行った歌は、声を伸ばしているとしか聞こえません。

そんなにお客さんは甘くない。そんなことをやってはいけません。

ただ、そうやって形骸化させた歌が多い。学校の発表会を見にいくと、トレーナーがどう教えたかが丸々出てきます。そんなことを一瞬でも匂わせたらダメでしょう。

だから、私は教えないように、といったら変ですけど、形をつくってはいけないと考えているのです。だから気づくまで待ちます。その可能性のあるところで、くどいほどじっとして待っているのです。

歌っている中にも聞こえない音がたくさん出てきます。それは、楽器とのセッションにおいて、音楽として処理されています。

日本の歌のレベルというなら、今は歌い手に対し、ほとんど楽器と関係なしに独走している場合が多いです。そうでなければ、楽器の中に埋まって出てこれない場合が多いといえます。

要は自分が歌っている箇所、楽器を使っている箇所、両方で見せる箇所、きちんと計算できていたら、そんなに声はいらないはずなのです。声量のある人のほうが、かえって鈍くなっている場合のほうが多いようです。

声量があるだけで日本人は褒められます。でも声量のある国だと、そんなことは関係がないのです。皆が声量を持っていれば、歌い手の条件にならない。

感覚を磨き、言葉よりはリズムをつけたら音楽という感覚から入っていったほうがいいです。そうすると日本語でも、もっとリアリティを持つはず。です。

喋っているだけで音楽になるのは、音の世界が入っているし、リズムが入っているからです。英語は、言葉とリズムと音楽がきちんと結びついている分、やりやすいのです。でも、発音が発声を妨げやすい。皆さんか歌うと、息が聞こえない。全ての発音が聞こえてしまう。これでは嘘です。弱拍が強拍のほうに巻き込まれ、だいたい聞こえなくなってしまうものです。

イタリア語、スペイン語、ポルトガル語やラテン系の言語をお勧めします。日本語をつけるとかなり大変になってきます。

どういうふうに掛け合っているのかを見てください。

NAK050

■LESSON Q&A □研究所のヴォイストレーニング

HP、メルマガ、本の読者と講演会、レッスン生、通信生、などの質問と代表、福島英、専属トレーナー、スタッフの回答です。目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合はまるとは限りません。参考までにしてください。 SAK005

Q. 腹筋のつけすぎでバランスがこわれませんか。

A. 普通の人なみに腹筋がなければつけていくべきでしょう。ただ、ヴォイトレの中では第一優先にすることではありません。

☆Q. トレーニングをすると、声が前のように出にくくなります。やりすぎですか。

A. トレーニングというのは、何かを強化していく。そこを伸ばすことで一時、どこかバランスが崩れます。例えば、音域でも高いところをとる、それだけが目的であればいいのですが、そのために他の部分のいいところが失われたり、声が浅くなったりということもあります。

何をもって効果とするかをきっちりと理解しなければいけません。これを本人がわかっていたらよいのですが、本人がわからない場合が多いのです。そこでトレーナーを利用するのです。強化したら、後でバランスを戻すことです。そのスタンスやレベル、期間はいろいろとあります。

☆Q. プロのヴォイトレの目的設定について経験上のアドバイスをください。

A. プロの活動は、土俵が決まっています。そこで何が問われるかも決まっています。自分の能力のどの部分が足りないかがはっきりしているのでわかりやすいのです。

ソロのアーティストといっても、アーティストの数だけやりようはあるし、その部分で何を優先するのかの考え方も含めて、かなり複雑です。最終的にどのようなイメージでやっていくのかということが問われてくるのです。

楽器ならいいのですが、人間の体である以上、もって生まれたものがあって、そこから完全にかけ離れたものはできないとはいいますが、かなり難しく、あまり効率としてよくない勝負になってきます。その見極めをしていくのもヴォイトレです。限界を知って限定されたところの可能性を最大に追求していくことが大切です。

☆Q. 自分のなりたい、目指したいイメージと、自分が持って生まれたものとのあいだにギャップがあった場合、どういう形でやっていくのですか。

A. 自分を捨てて周りの要望どおりに成り切っていく人もいます。それではカラオケの物まねにしかならないといって、すべて自分だけに戻してしまうと、レベルが低く、世の中に受け入れられなくなるでしょう。共にどっちもどっちなのです。

本来、自分のあるところのベース上に高い目標を設定できるとよいのですが、これはなかなか一人でやれないことです。なりたいものも、もって生まれたものも、案外と思い込みすぎないことが少なくないのです。考えるよりも行動するなかで、決まってくるものでしょう。

□Q. プロになるためにヴォイトレがやりたいです。本から始めたらよいですか。

A. 全ては具体的な行動、何かに対して何を起こして、次にまた何かに対して起こして、という繰り返しです。何かが必要かということも決まっているわけではありません。しかし、発声しなければ始まりません。本はたくさん読まないといけないということではない。やろうと思えば、今日にでもできます。

ただ、それをやり続けることを前提として、引っかかってくる問題がいろいろと出てきます。

プロが歌うとはどういうことなのかを歌だけで考えてみてもわからない。プロという定義自体も歌手の場合は難しいです。自分でやってからみることでしょ。

ピアノやギターなら、まだ明確でしょう。何かを弾いたとき、明らかに技術や才能はわかります。単に弾けるだけとか、長くやっただけでは越せない一つの壁があるでしょう。

ヴォーカルが音大を出て賞を取っていないとできないならば、それが条件になりますが、10代で自己流で歌っていて、いきなりプロになる人もいます。20年30年も一流の先生についていても、下手な人もいます。プロになることが本当の目的かというのも難しいでしょう。

□Q. プロになれる人とは？プロになった人とはどんな人ですか。

A. プロかプロでない見分け方は、簡単ですが、文章には書けません。その人がプロになりたいと思っているかどうかが第一条件です。プロになりたいなくて、プロになった人はあまりいないでしょう。早くプロになると決めた人が有利なのです。それは他の業界でも同じでしょう。

ギャランティとしては、印税収入、作詞作曲がメインのため、経済的にはそういう才能がある方が有利です。

トレーニングをしようと思ったときに、目標やステップのプロセスが必要です。個人で長くやっていたらプロになれる、これでは成り立ちません。

ヴォイストレーニングを前提としたときに、歌手をどういうふ

うにイメージするのか、何かが変わっていったり、身についていくことを条件としなければいけません。声優や役者もそうです。プロでいらっしゃる方は尚さらです。

プロになるための養成所というのなら、プロはここには来ないでしょう。プロがここに来られるということは、そうでないことを求められているのです。そして、それに対応してきたところに、この強味があります。

□Q. 俳優志望です。ヴォイトレは必ず、第一にやることですか。

A. ヴォイストレーニングや発声をあまり特別なものとして、ピアノ教室に行っ指の置き方から学ぶようなことは、考えないほうがよい場合もあります。声のトレーニングとはどういうものかと考えるだけでも難しいことです。

役者や声優に声を教えられるのは、その人のタイプによっても違ってきますが、役者が役者を、声優が声優を教えるよりは、声だけに限っては、私どもを信用してよいのではと思います。

声優や役者はどこかに属しています。プロになるためにプロダクションにいて、そこに先輩がいます。そこでは、演技や発音はやっていますが、声そのものに関してはあまりしっかりしたことをやられていません。そこでここを第二のスクールのような形で利用なさっているのです。

□Q. 一言で、研究所では何が違うのですか。

A. 基本的な考え方、他との大きな違いは、声の一番、原点のところまで戻していることです。

私は、いくつかの学校の設立や、トレーナーの指導にも呼ばれて行くことがあります。

ヴォーカルスクールでは生徒をみても何年いるのかよくわからない。歌をみても声をみてもわかりません。歌は20歳までにつく力の差が大きく、学校に1〜2年行っても、そこで一番の人を追い越すということはなかなかできません。勘や音楽性に加えて、声を操る能力も必要です。

トレーニングで変わることはたくさんありますが、その人が生きてきた中で、特殊な経験としてよいトレーニングを積んできた人にははともかく、そうでない人にも劣るということであれば、そこまでの生き方の中での音や声の受け止め方と、その使い方のところからみていかなければいけません。

みんなゼロから始めると思いますが、声や歌の世界は、日常にそのままあります。生きている限り、息や声は使ってきています。他の学校に行っ、その学校でうまくいかなかったからやるのではなく、そこでうまくいかなかった理由は何か、うまくいった人もいるのではないかと、事実をきちんと見なければ解決もしないし、それまでの年月も無駄になりかねません。

歌手や役者は、その人が生きてきた人生でいいことも悪いことも、その人の世界になります。

偉い先生に10年20年ついていても、音一つとれない人もいます。特別なことはせず、すぐ歌える人もいます。その人の中に入っているものは非常に大きいです。それに対して感謝というアンテナをつけていくのです。

□Q. レッスンをことばで記録する意味があるのですか。

A. 音楽を聞いて感想を書いてもらっても、ここまでの聞き方ができる人は普通の人ではないとわかります。文章にした人に伝えにくいという人もいますが、ある程度の年齢になれば、きちんと判断をつけられる人はそれなりの言葉を使います。その人自身の言葉と

いうのがあります。

ものを書けるようにするのは一つの勉強方法です。それがだんだん豊かになっていくということは、確実な上達手段の一つです。スポーツ選手や芸人でも、一流の人はメモ魔といってよい人が必ずいます。

プロフィールでのアーティストの欄をみても、それなりのプロは誰も知らないようなアーティスト名を書いていたります。

そういう人を知っていたらプロになれるということではありません。しかし、そういうところが他の人と一緒なのにプロということもあります。何かしら無駄なものにたくさん時間をかけて、そこから何かを得ている場合が多いです。

5年後、皆さんのプロフィールがすごいものになっていたらと期待します。資格というのはありませんが、プロフィールをみただけでその人に興味が湧くなどは、一つの条件になります。

□Q. 自由に気の向くまま、歌ってはいけませんか。

A. このようなことをやりなさい、ということではありませんが、汲み上げ組み立てたり重ねていくことです。トレーニングなしに歌える人もいますが、そうでない場合、どうチェックするのかです。大体ぼつと歌える人はどこかでなにかをやっている人が多いです。

習っているということだけでなく、たまたま自分の中で、一つのフレーズを繰り返して、それがヴォイストレーナーからみても理想的だった場合は上達していきます。でも、とんでもないことをやっていたらまともな方向にはいきません。

自分の感覚は大切にしなければいけません、それをどう見ていくかです。自分の体の部分がベースになります。トレーニングは体そのものを変えていくことです。声や歌で多くの人のプロセスや先をみてきたトレーナーを使う方がよいでしょう。

□Q. 声楽を中心にやっているのは、なぜですか。

A. 体が変わっていくからです。ここでやっているトレーナーは、若い人は5年くらいですが、それでも体・声は普通の人と違います。

役者も変わります。10年20年やっていると役者っぽい体と声になってきます。プレイヤーでも演奏に必要な筋肉がついてくるでしょう。

音楽家であっても、肉体を使っているのです。ドラムやヴォーカルは比較的肉体を使う部分が大きいです。だから体自体を変えていくことがベースです。体をすべて変えるのではなく、歌に関係する部分に関して強化することです。

Q. 私に合う最近のメニューを教えてください。

A. 人によって状態は全く違うので、どんなメニューでも、適している人もいれば適していない人もいます。一概に何をやるべきかといえません。

☆Q. なぜプロデューサーやトレーナーと僕自身の判断が違うのでしょうか。

A. 歌は他人の歌い方にあこがれて入ってきます。おのずとその線に目的を持っている人が多いです。そこでギャップが出てきます。自分の声は嫌いだけど、あのように歌いたい、そうになったときの判断は自分では難しいのです。

自分の声の延長上で、歌になっていくということは最初は違和感もあることです。自分の声に慣れてないし、何よりも新しいものや、その人らしいものが出てきたときは、それまでなかったものなので、違和感を感じて当然です。本人だけでなく周りもそうです。

そこで、必ず矛盾が起きてきます。周りの人やバンドの人はおかしい、よくないといいます。しかし、それが一番扱いやすく、可能性があるなら、伝わる力があるなら、オリジナリティと考えてもよいでしょう。

日本の場合、基準が甘いので、本当に自分の延長上でなければ勝負できないとはいいません。むしろ他のものに合わせてしまった方が、早くうまくきたとか、プロっぽいといわれます。自分サイドに創っていくもののほうが、本人がよっぽどきっちりしていないとわかりにくいです。ですから、そこで他をつっぱねる自分の見識が必要です。しかし、教える場の多くはそれを否定しがちです。確実、安全な上達をめざさせるから、そこで可能性も閉ざされます。トレーナーにつくのはよいのですが、もっとも注意すべき点です。

☆Q. 高音は習わないと通用する発声になりませんか。

A. 音響が進歩しているので言葉をいえたら、しっかり発声できなくても、さらに高い音や、大きい音も効果で出すことができます。そこで皆、似てきます。音響やエコーのかけ方で、カバーできます。習うことで早く焦点を合わせたり、コントロールできるようにはなるでしょう。

□Q. 実力があってもなぜ、なかなかプロとして認められないのでしょうか。

A. マーケットの方からも、プロデューサーは見えます。その成功パターンはある程度決まっています。

今年のは、10年前のとは違います。10年前に歌っていて今も歌っている人のほうが、結果としてレベル的に高い場合が多いと思います。

歌手としての実績は、ヒットですが、そういうところと歌の実力とは違ってきます。トレーニングのときは実力で考えた方がいいし、プロデュースのときは実績で考えなければいけません。本来は、実績は実力に乗ってくるのです。

しかし、日本の場合、基礎トレーニングよりも先に応用する機会が多いです。

実際のライブに行ったときは全部忘れて、会場やお客さんも考えてやるものです。声そのもののパワーやオリジナリティはさほど問われません。つまり、プロデュースとトレーニングは、日本ではまだまだ一致していません。本来はその人のトレーニングの一番高いところの上にプロデュースしていかなければ通用しないはずなのです。

歌や役者の世界も、アイドルやタレントの世界と同じで、加工された部分での受け狙いからです。トレーニングでやるべきことは一旦、この現実をクローズにして、基本的な部分で考えます。私どものところでは、アカペラで通用するように、しっかりと体から声を出す練習をします。

日本の場合、音声が一番には考えません。次に表現、オリジナルの表現ですが、これも一番に考えない。

私は、プロは20年やってようやくプロとっていいのではないかと考えています。20年続いている人を想定してみてください。作詞・作曲の力から、後に声を宿した形以外でやっている人は少ないでしょう。

Q. 歌で有名になれますか。

A. 有名になることが目的ではありません。動機はそれでいいかもしれませんが。

□Q. 貴研究所の考えられる基本とは何ですか。

A. 体とその感覚、トレーニングをやって勘を磨く、この目的に対して日々、どうしていくかということです。声楽や役者は声が変わっていきます。それは自分の声が自分のものでなくなるのではなく、より深い自分の中にもっと表現できる可能性のある声や、応用の効く声を見つけていくということです。

基本とは定義しようがありません。応用できるかどうかで基本ができているかどうかをみます。

声の使い方の前に、声そのものの力、音色などを変えていくのです。

□Q. トレーナーは何回でも変えてよいのか。

A. トレーナーをよく変える人がいます。そういう人ほど、自分をよくいってくれる人に結果的についてしまうのですが、実際に応用力があれば、どのトレーナーにも評価されるはずで、トレーナーによって声の価値観も違うし、優先する順番も違うのは、確かです。

トレーナーに気に入られたら、世の中に出ていけるということでもありません。徹底的な何かがあれば、どのトレーナーも何も言わず、あの人はあの人だといわれるでしょう。そのレベルが高いか低いかです。

自分の居心地のいい先生について、いつも誉められていたら、お金を出してレッスンに行く意味はありません。トレーナーをどう使うのか、考えなければいけません。気づいていないこと、入っていないことや足りないことをいれてください。

□Q. プロはトレーニングでどこまで深めるのか。

A. たった一つの声で見せていくということであれば、日本人はプロでも、黒人のトレーナー程度のこともできません。そこを正しくやったところで、プロの道はありません。

ヴォイストレーニングそのものを誤解されてしまうかもしれませんが、あくまで応用のために、基本的にどこまで深めていくかということになります。深めれば深めるほどいいということではありません。結果的に、どこかで形にして、人々に対して出していくということです。マニャックな方向に陥らぬように注意しましょう。

要領よくやるやり方もあるのですが、それで正しい歌い方、綺麗な歌い方で綺麗な声が出たとしても、それで長くやれる歌い手は現実としては少ないものです。

歌にはいろんな要素があります。組み立てや音楽的な要素などに加え、作詞作曲もです。逆に、声がよくなかったからといって、プロになれないわけではありません。応用性を高めていくために、より基本が大切なのです。

□Q. レッスンやトレーニングの真価とは何でしょうか。

A. 勉強はアンテナを鋭くしていくことと気づいていくことです。気付いていくのだから、気づかないことを知っていけばいいのです。それが人のところについてお金を払う唯一の理由です。自分でやっているだけだと同じところをぐるぐる回るだけだったり、行き先がわからなくなってきてしまいます。

そのために、方向やステップを自分で把握しておくことが必要です。次の目的に対してどういうギャップがあって、そのギャップはどういう方向で埋めていけるかをみていくことです。それを与えるのがトレーナーで、足りないことがわかれば、メニューは自分で考えればよいのです。

今の感覚や体で考えてはいけません。勘がよいアーティストはそれと全く違います。

自分の今の判断が正しいといってしまうと、その人の都合のいい音楽にはなるのですが、それはその人の本当の音でなく、周りの人

は認めたところで、2、3年やって終わってしまうケースが多いのです。自分のものではあっても、浅い自分ではなく深い自分のものと思ってほしいです。そうなったときに初めていろんなものが動き出すのです。

自分自身だけにでなく、まったく自分を知らない人にも心地よく働きかける力が出てくるのです。

応用できるためには再現できなければいけません。いい声が出たりうまく使えても、それが二度と出なかったら意味がありません。

□Q. ヴォイトレを現役の歌手に習えないのか。

A. 声楽は体と発声が変わりますから、体ということを変えていくことが大きいと思います。ヴォイストレーニングでは、プロとして歌っている人のところに、弟子に入りに行く人もいないでしょう。その歌手も取らないでしょう。歌でちゃんと売れている人は、弟子を取らないでしょう。自分の声を消耗させかねません。

昔はとっている場合もありました。日本の場合は、作曲家の方が歌い方や構成など、どう歌わせるかということで教えるからでしょう。プロデューサーやアレンジャーの方が音楽には敏感でしょうが、体のことや声そのもののことにご存知ない方が多いので、どうしても作品側に寄せてしまうのです。

Q. プロデューサーやアドバイザーの使い方について

A. 歌手自身が、何が自分のものか判断がつかないので、プロデューサーにいわれると、すぐにいわれた方についてしまうのです。結果として、その人の中でうまくいなくなってしまふ場合が多いです。

なぜなら歌って出ている人はベースがあって、出てきている人が多いからです。私は物まねだけにするなといいます。自分のが崩れてなくなってしまう場合があります。

基本的には感覚を深めていくことです。周りを認めようか認めまいが、やっていけばいいと思います。

□Q. レッスンの選び方についてアドバイスを。

A. 体に関しては、レッスンに來ただけでは変わりません、自分でやっていくことです。心のコントロール、メンタル面での自信をつけることも大切です。

ですからレッスンでは、どこよりも厳しいチェック基準のなかでやっていくべきです。厳しい基準でOKといわれてこそ、実力となります。100回やって1回しかOKが出ない、その1回が100回出せて、更にその1回を磨いていくことです。

□Q. メンタル面で弱いと思います。どうすればよいですか。

A. 私が最初、アマチュアを受け入れなかったのは、適当にうまく歌いたいというのは、気分によってうまく歌えたりするし、ゆっくり寝てストレスがなかったり、いいことがあったり、心身爽快なときには、歌はよくなってしまいます。それでOKとすると、何のためにトレーニングをやるかわからなくなります。何をもちて身についたというのが、曖昧になってしまいます。

ただ一般の方にとって、このメンタル的なコントロールが一番大きな前提です。役者のワークショップなどのトレーニングは、その部分がほとんどです。

体や心の状態が、ステージに立つ柔軟性や、開放された状態におかれていないからです。体も柔軟になった状態でトレーニングをしないとダメです。カチカチだった体をほぐせて、よい声が出たらトレーニング終了ということにもなりかねないです。ヴォイストレーニングは、それで誤解されている部分もあります。リラックス

して気持ちいい状態で声を出せばいい声だというくらいでは、現場は通用しません。

声の状態のいいときだけカラオケで歌っていくならいいですが、歌は時間が決まっています。瞬時の対応力が必要です。

□Q. トレーニングでの声の選び方のアドバイスを。

A. トレーニングには二つ目的があります。一つは、長期的に体をキープして高めていく、これは長くやっていくためです。もう一つは、ハードに使う場合です。いつでも使わなければいけない、毎日続けて2、3時間続けて使わなければいけないときに、才能ではなく、耐久性がないとだめです。すると、使える声としても限られてきます。自分の体の原理にあっていところで使っている声でなければ、対応しなくなってしまいます。

□Q. 声優歴3年です。いつも声が荒れています。

A. 声優は無理な役の練習をしがちですが、ここではそれを中心とはしません。

それでうまくなくなっていくことは早く使ってもらえる可能性はありますが、声の可能性が狭めかねません。それで長くやったり大きくやると喉をいためます。本来やってはいけませんが、現場はそれを求めています。

声優は予算の都合上もあり、何役もやれる人が求められます。すると器用な人が先に世に出てしまいます。

しかし、そういう人は5、6年たつと残りません。全部が中途半端だからです。自分の理想と違うところでやっているの、タフな声で長く続けて出せません。

現場で求められている以上、そうするなどはいえませんが、しかし、トレーニングでやることは自分のベースの上で、あとで自分の声を繊細に扱える声を鍛えていく、その上で求められたら、声を痛めない程度に応用するようにいいます。

何事も戻さなければいけません。ファインプレーやラフプレーも危ないプレーもあります。そういうとき、考えなければいけないことは、目の前の試合に勝つことです。次に、怪我をしないことです。

現場の場合は基本を守ることではありません。表現することです。練習の場合は基本を守ることですが、それお現場で応用できるためです。ステージでは、心身の中でリラックスしていて、意識していないファインプレーが理想です。しかし、そういうふうに声、体が動いていくために日頃、心の面も体の面も技術の面もやっておくことです。

□Q. 悪声ですが、よい声にするべきですか。

A. 役者なら悪声といって、人を脅すような声を求められるときもあります。「悪声を出すと喉を痛めます」といっていたら、仕事はなくなってしまいます。

子供のミュージカルでは、高い声を出さなければいけません。どちらにしても、自分を知り、中心を捉えてから応用することです。

□Q. 声優はどんな人がいらっしゃいますか。

A. 最近、よく来ていらっしゃるの、洋ドラマの吹き替えの方です。「お腹から声を出さなければいけない」といわれてくるのですが、本来は必要ないと思います。

アメリカ人がそうしゃべっているわけではないのです。日本人が日本人っぽく聞こえないように、向こうの人たちがしゃべった形というのが作られています。日本というのは研ぎ好きです。どんどん先輩の形に合わせようとしてしまいます。そして声が個別でなく、ジャンル別に分かれていってしまいます。ミュージカルでも、役者

出身と声楽出身はすぐにわかります。

ブロードウェイでは、そういった出身畑の差は必ずしも見えません。その人自身の声をしています。その人の延長上で歌っています。そうでないとレベルの高い所では通用しないからです。本当に繊細に細かく声を使わないといけないレベルで、自分の体から離れている声は使えません。日本の場合、そこまでのレベルが求められていません、だから早く出ても長続きしません。そこでここに来られるのです。

□Q. 昔より、声量がなくなってきました。

A. 昔より声量がなくなっても、日本では、円熟味が増してきたといわれる。本人が一番、昔出た声がでないとわかります。

昔は若さと勢いで出せていただけです。喉に負担をかけていたのに、若かったから次の日までに回復していたのです。

トレーニングですぐにうまくなったり、1、2ヶ月でプロレベルにはなれないです。自分のことを知って、自分の調整が自分自身でできるようになっていくようにします。自分にしか管理できないし、自分しか知らないものに対して、より鋭く気づいていくために、レッスンやトレーニングが必要なのです。歳をとってもやっていくためには、ハードな状況で怪我をしないことです。そのために自らを知り、備えておくことがトレーニングの大きな役割です。

□Q. 声について確実な勉強法はありますか。

A. 「ヴォーカルの裏ワザ」には、トレーニングということではなく、気づくことだけについて、100個ほど書きました。その中に比較ということ述べてのがあります。

日本人で一番優れている歌手が、向こうの優れている歌手のようになりたくて、勉強してプロになった。そのときにはどういことが勉強できるかという、この二つを比べてみたらよいのです。少なくとも日本人のトップだけを聞いてみたら、うまく聞こえるはずで。

そこに元祖の歌手をおいたら、ようやく差が見えてきます。足らないものがわかってきます。それを知れば勉強できます。

できる、できないではなく、10年経って、この人の体や感覚と同じレベルのものが手に入るとしたら、そこからこの人を越える可能性が出てきます。

昔の人はそれなりに優れています。時間もかけて勉強していたのです。その人たちが越えなかったのはどこかという見方をします。それを聞いて自分のものを聞くと、どこが足りないかわかってきます。このギャップの認識が必要です。

常にトレーニングはギャップを自分で見つけていく。トレーナーにつくのも、自分ではいいと思っていでも、先生に「よくない」といわれる。この酷な状況を納得できるのであれば、一番いいレッスンになります。

困るのは、本人自身が満足で「どこも悪いところはない」ということになってしまうと、トレーニングもレッスンも成り立たないのです。やれるかどうかは世の中が判断するので、それは別のことでいいです。

□Q. 声の理想はトレーナーでよいのですか？

A. 他の学校のトレーナーが理想にする形では、私はここでは理想にはしていません。

ミュージカルでは声楽的な歌い方を好みます。声楽をポップスやせりふにアレンジしたやり方です。芸術から考えると、声楽家がソロになったからといって、私の知っているプロデューサーは声をかけないと思います。

ということは、すでにそれは体の感覚のところ、優れていても定型のパターンにはまっているのです。若い人は惹かれたいし、買わないと思います。

その部分は、体、感覚の部分はともかく、声楽という一つの表現形式からくる限界でしょう。

結果として、日本人は音域を高めにとり、声量を大きくし、レガートで繋げていなければいけない。

もちろん、これもヒントにはなります。あるところまでこれを追いかけていくということは、自分の体や声を見るにはわかりやすい。年配の方の前で歌うと評価されるでしょう。しかし、プロになりた人にはちょっと違う判断の基準が必要になるでしょう。

つまり、体としてステップを踏んで鍛えていくな、声楽的なやり方があるということです。そこから、感覚や歌い方になってきたら、あるところで自由な部分を持っておかないと限界がきてしまいます。よいところを合わせればよいのですが、難しい部分もあります。

□Q. プロになるには、何事も一番になる必要があると思います。どこからやるのですか。

A. 絶対に崩れないところ、一番に優れてはいなくても、自分の得意と居場所をもっていたらプロとしてやっていけるわけです。

□Q. 歌にメリハリをつけた方がよいのでしょうか。

A. 日本人は目で見て判断します。あまり音の中での構成、ハーモニーや音色の自由度は聞いていません。音の中では、技術っぽいものやそれっぽいものを期待する人が多いからです。本当にうまい人はそんなことはやりません。やらなくても伝わるからです。

□Q. 耳をどのようにして磨くのですか。

A. レッスンが成り立つのは、一つのステップを超すことの繰り返しです。その人がレッスンに来なければ一生かかっても「ティー」を「チャー」といって通していたかもしれません。

これは、自分の耳の中での認識の問題です。母音が20個以上ある国の人は、母音が5つの国の人に対して違いますといえますが、逆のケースではわからないわけです。

わからなくても使っていたりします。認識のところではつかんでいないので厳密には使えないわけです。感覚、気付きの問題が先です。音声に鋭い感覚のものを使っていた方がよいです。

Q. ナレーションの仕事をしています。せりふの声のよしあしはどう見分けるのですか。

A. 最初の発声練習をイタリア語でやってみてください。なぜかというと、普通の読みどころの声のよしあしは、声優さんでも、ある程度やっている人には逆にわからないのです。日本語で読んで相手に伝わっているからです。発音はチェックできます。しかし、声というのは合っている、間違っているとか、正しい正しくないとは言えません。深めるしかないのです。

一度、日本の環境をはずしてみると、声が出て、楽によりひびいたり深くなったりします。外国人の方が日本人に比べて息を強く使っています。日本人は息を聞いてないし、強く吐くことをやっていません。しかし、それとせりふや表現のよしあしの判断は違ってきます。

Q. ヴォイトレは、語学に活かせますか。

A. 耳からのイメージに対して発声器官を調整するので、ヴ

ォイトレは語学学習と結びついています。イタリア語をしっかりと読んだら、声がよくなります。イタリアで言語で生活したら、帰ってくる頃には声を通ったり深くなっているはずです。ノウハウがあるのではなく、彼らの方が厳しい状況で体を入れて長くしゃべらなければ、相手に伝わらないという音声に対して環境の厳しさがあります。風土などの違いもあるでしょう。

Q. 体をつくるとは、どういうことですか。

A. 今一緒に研究している松澤先生は、「英語耳」という本で、「Sが10メートル先に聞こえなければSではない」と述べています。体を作るとはそういうことができるようにすることです。これは、息一つでできる人にはできるが、できない人はできません。イタリア語やドイツ語で歌うと、耳も調整能力もつきます。ヴォイストレーニングには、そういう部分があります。

Q. お笑い芸人の歌がうまいのに驚きました。

A. お笑いの人達の声は、現場で正され、直っていったのです。現場が厳しければ、そこで直すほうが早いです。

体が入っていなかったり、声がいえていないなら、客が引きます。歌い手より厳しいです。

歌い手はお客さんもそこまでチェックしていません。そのためお笑いの方が修行のレベルが高くなっています。

お笑いの人達は真似から入っていきます。いろんな役柄をやらなければいけない、女の人や子供の役をやります。人の声をよく聞き、聞いた感覚の中でイメージを作り自分の声を操作して出すのです。これはヴォイストレーニングの一番ベースの部分です。

Q. 日本人の歌、特にミュージカルのふしぜんさは、直せますか。

A. イタリア人がオペラを歌ったり、アメリカ人がミュージカルをやる、自然に歌に入れるものを日本人がやると、けっこう違和感がありますね。日常から離れたものをいきなりもってくるからです。基本のベースを広げていないからです。いきなり踊ったり歌ったりしても、力がないと自然になりません。力がないと形をかりて舞台らしくしているために、リアリティがありません。

声で成り立たせるとか、音や声の世界でお客さんをとらえてドラマを起こそうという感覚がありません。ミュージカルや劇も向こうから入ってきたままなのです。筋書きを伝えるだけではドラマツルギーから離れています。日常の言語表現力での差ともいえます。

日本はまだ形式主義です。相変わらず、原調にそってやっているからです。音の世界を知っていたら、一人か二人しか歌わないときはその人のキーに合わせればよいのです。なのに、元の舞台中心に考えてしまい、全てを向こうのものに合わせようとするのは、よくないことだと思います。

Q. オペラやミュージカルのコピーをやれば、声の基本は身につきますか。

A. クラシックは原則として、原調です。お客さんも歌手のキーに合っていないと高すぎるとか、早すぎるとはいわないです。向こうではそのテンポでやっていて普通です。大半の日本人では、到底ついていけない、そしたらゆっくり下げてやればよいのです。向こうと合わせるのをストレートに正解とするのは、基本トレーニングとしては、高度すぎます。

Q. 上達が止まらないようにするには、どうすればよいのですか。

A. 自分を深めていかないと、自分のものがちゃんとできていけないということです。周りの人がどういおうと、仮に正しい間違いがあるとしたらそういうところにあります。

よりよくすることができるのにしてない。そこに気づかず、別のことを優先している場合には、仕方がないこともあります。一つのことだけみてはいけません。

いろんなものをみて、その何が心に働きかけてくるのかを知っていきましょう。こうだったらもっといいはずだ、これではおかしいということは判断しましょう。自分の作品を作るときが一番の基本になります。

多くの人は、舞台全体で見っていますが、私はレッスンでは主として、音声だけで見えています。そこで違いがあってこそ、音声でのごまかしや限界を破っていただけるのです。

Q. 自分のオリジナリティでは認められないのは、なぜですか。どうすればよいですか。

A. なぜ多くの人がオリジナリティでやらないのか、現場をみればわかります。日本のお客さんは、音声に関する限りけっこう保守的で、似たようなものや昔風なものを欲しています。

新しいことをやればよいと思うのです。私は声に価値観を入れようとは思いません。声さえきっちりできていたら、それを好きにしたらいいのです。

本来は感覚の鋭さと自分の声をどう扱うかが一番大切です。バックグラウンドをどう入れていくかの方が、表面的にどの声がいいとか悪いとか、高い音、大きな音が出るということよりも大切です。

今は自分にとって一番武器になるところだけを目指せば、あとは大半、音響でカバーできます。コラボレーションで苦手なところは助けてもらえればよいのです。その上で強烈な個性があるかどうかです。ただ、認められないのは、オリジナリティの表現が弱いことが9割ですし、仮に真のオリジナリティでしたらよほどすごい人でないと、それを認めてくれないのも確かです。

Q. 声で問われる結果とは、何ですか。

A. 声は、結果の検証がしっかりとできてはいないでしょう。スポーツトレーナーと比べると、スポーツの場合は試合の勝敗や記録でわかりやすいです。音楽は点数に表れません。それでもトレーニングですから、その実証や検証をしなければいけないとわかるはずですよ。それが声域、声量だけでは、偏りすぎです。

結果は出るのです。10年たってどうなっていたか、プロとしてきた人達がどうなっていたか、結果が出ていなかったら続けないものです。

多くのトレーナーは総合的な体制をつくっていないので、伸びる人だけが伸びていくことになりがちです。合わなかった人はやめます。そういう人がここにもたくさん訪問なさるのです。

大切なことは合わなかった人や伸びなかった人がどうすればよかったのか、と検証することです。

優秀な人はどこでも優秀です。どこにいても、どのトレーナーでも伸びます。一声目から一番いい声が出せます。しかし一般の人はそこまでいくのに、とても時間がかかります。1日でも2、3時間ウォーミングアップをして、調整しないといけません。

でも、他の競技なら当たり前です。スポーツの競技をやろうという人がいきなり来て試合をやらないうちで、朝からどういうふうに入り立て、何をやる、という手順があります。

歌は決まっていますから、それぞれで自分の体をコントロールするノウハウを持つことです。ヨガでも瞑想でもいいです。

プロセスを学んでいくということも大切です。効果が上がっても、他の人だったらもっと上がったかもしれないかもしれませんが、逆効果になる人もいるかもしれません。歌の場合はこういった検証がなかなかでき

ません。だから一人では難しいのです。

Q. 声は何歳で落ち着くのでしょうか。

A. 20代でも体が変わっていくので違ってきます。10代はもっと違ってきます。その年代は、ベースの部分で積んでいくことを優先させるべきです。声楽では、40代くらいといわれています。

□Q. トレーナーはいつ変えるとよいのですか。

A. トレーナーの組み合わせなど、レッスンの体制は、いつも変えていっています。最初は迷いながらですが、何年か経てば、もっとわかるようになると思います。そのための検証と実証なのです。

今までのなかでこのタイプの人が来たときに、どういうやり方をとったら効果が上がったとか、上がらなかったなど、技術面も含めて、記録して分析しています。

毎日の努力やメンタル的なことはそれぞれに違いますが、少なくとも元々の楽器としての違いやその可能性は、長年やっているトレーナーには、本人よりはずっとよくわかります。

□Q. 複数トレーナーのバラバラの基準をどう統一するのですか。

A. 例えば、ミュージカルやオペラ出身者も同じ曲でやります。過去にやっている曲は、常に客観的な比較にさらされていきます。このようにして、指導するときにも客観的に見れるようにしていきます。

□Q. トップヴォーカリストは教えてくれませんか。

A. 多分、そういう人のところにいったら、どうでしょうか。ステージングやプロデュース的なアドバイスは受けられても、声に関しては一部の人には的確な指導ができて、あとの9割の人には難しいのではないのでしょうか。

音大でレベルの高い歌唱だけをしてきた人は、一つの音を弾いてその音が出せない人の指導は難しいでしょう。これはそれを自分で克服してきた人が教えた方がわかりやすいです。

私は小さい頃から、オルガンとピアノで、絶対音感を身につけているので、ドの音を出してみてもドの音が出せなかった経験がないから、その基本をどうするかを体験していないところまでさかのぼるには無理があります。音大で子供やリトミックを教えている人の方が、そこへの対応能力は高いです。つまり、必ずしも優れた人が誰ものいい先生とはならないのです。

□Q. トレーナーの指導で気をつけていらっしゃることは？

A. よい意味での競争原理が働くことが大切です。学び続けて、誰かに支持されている先生が残ります。その先生の力があるところが、教える力、歌の力、声の力であるところで採ります。言葉のトレーニングでも、体そのもので見せられる先生を採用しています。

□Q. 複数のトレーナーにしてよかったことは？

A. 検証の機会がとりやすいです。トレーナーの中でも対立や矛盾があって、初めて未知の問題が出てきます。私はその間に入ってきたので、それだけデータがあるわけです。

一人の先生が全部やっていたら、その先生が絶対基準になります。やえもすると、先生と合う合わないかだけになってしまいます。何事であれ、客観視をすることが必要なのに、あまりにもこの業界ではやっていなかったと思います。医者や学者にも手伝ってもらっています。

Q. テンションを高め、自己ベストを出す秘訣は？

A. メンタルトレーニングを含めて、フィジカル、つまり体のことをやってみる事です。ステップアップには、ピークパフォーマンスが必要です。スポーツ選手でいうと、ゾーンにという状況を起こすわけです。

無心な状態で相手に勝つ、日本人はそこが苦手です。自分自身をどうもつかとは、セルフイメージづくりの事です。

この分野はアーティストにとっても大きな問題になります。実際、ステージに上がったりコンクールを受けてみたら力を出せなかったという人も多いです。

何人かの先生をつけるといいと思います。比較することで、さらにいろんなものが見えてくると思います。

4年たって3秒間、どこかのフレーズ一声でもいいです。1秒で違いが出せるということ、それを支えられる体が感覚が養われていくということです。音声の世界で体からいうと、一声での勝負の部分があり、あとはその組み合わせということです。

それ以上のことは音響でやったり、その応用部分でリヴァーブをつけて出せばいいのです。ここでやるのはそのベースの部分です。

Q. 音域はどこまで必要ですか。

A. 日本人は1オクターブ半くらいがいいところです。2、3オクターブくらいの方は、声のチェックで大半、ひっかかってしまいます。3オクターブも持っているといっているのに、一音もしっかりと使えない人ばかりです。どこまで使えるかということの方が、大切で。

Q. 歌で使う声とは大きいのですか？

A. 大きく歌えということは声量でなく、イメージです。声もいい声ではなくてかまいません。でも出だしから自分のことを知っているということが出ていと安心です。その上で、人を引き付ける声をどう使えばいいかということです。

Q. 声楽家は皆、プロ並みにうまいのですか。

A. 声楽家は総じて、声量も大きく声域も広いのですが、聞かせる力とはそのまま関係ありません。体ということでの声の能力というなら、それらもできないよりはできた方がよいといえます。

ヴォーカルというなら、音域も音量も第一ではありません。きちんと組み合わせる表現に使えるかどうかです。

使えるためには、自分の中に何があるのかを知っていることです。さらに、どう組み合わせれば最良なのかを選ぶことです。

声楽の人は、声以外に神経がいていないうちは、本当は歌えていないのです。最初は高い声や大きな声を目指すので、一時、仕方ないです。そういう時期はあってもよいです。しかし、それはプロセスであって、最終的な目的ではありません。

最初いいものをたくさん入れていくこと、それが組み合わせさってくる、そこにその人の中で確信が出てこないといけません。一、二音をやるだけでも、四年くらいはかかります。

Q. 歌うことでのオリジナリティのつけ方について。

A. 他の人がこうは歌わないというような歌い方で、さらにその中で理がかなっているかどうかです。頭で考えてもだめです。

Q. セリフを伝えるための声づくりを知りたい。

A. 役者さんの声では、声のベースということで考えてください。今は声を使えなくてもマイクや音響がありますが、体ということであれば、やっておくと大きな差がつくのです。役者声といわれる、鍛えられている声を目指しましょう。

Q. 音程やリズムの一流レベルでのトレーニングは？

A. サラボーンなどを聞いてみましょう。わけがわからなくてもいいのです。聞いて入れておけばあとで繋がってきます。

プロの条件を売れ筋やルックスを外して聞いてみたら、心地よいかどうかということでしょう。心地よさにどこまでのことを求めるか、そこにあなたの主張するメッセージが入っているということです。

日本は二重に、向こうから入ってきたものを取り入れて、その上に築こうとしているから、ふしぜんになりがちです。

今の日本に古来からのものがあるわけでないで、断絶したような状態になっています。その二つの問題の中でアイデンティティーを出しにくい状況にあります。日本の音感、リズムについても学んで欲しいものです。

Q. プロが歌うとはどういうものなのですか。

A. ここはプロもきていますが、プロが歌うということは評価していません。プロについての感想はそれぞれで勝手によいのです。誰ものよい見本となるわけではありません。

むしろ、プロが歌う程度の歌は目指して欲しくないと思っているのです。プロとやっているプロが憧れる人がいます。プロのプロともいいますが、そういう歌い手を目指してください。そういうレベルの歌をやるのにトレーニングが必要なのです。プロとしての歌はプロっぽくやればそれなりにになります。

Q. 歌うときに気をつけることは？

A. プロの人に「歌わないでください」とよくいいます。

最近の私の言葉の使い方では「歌っている」はよくないことと表されることが多いのです。

うまいとか技術があるとか、この人はプロだと思うことと、心に伝わってるとか感動するとか、ジャンルや時代を越えて、世界中へ伝わっていくのとは違います。

歌っているのは前者、歌えているというのは後者です。

その時代にその国だけで流行る歌もあります。でも、どこかで時代も国も超えないのです。

トレーニングというのは究極の可能性を目指して、目的を高くします。

劇団に15年以上いるような人は、経験は深いのです。年間に300ステージやっている、そういう人たちも来ます。そこに何を与えるか、ということです。うまく歌うのでなく、どう伝えるように解決するかを探るのです。ものまねのうまさは、何の価値もないのです。世界にはいくらでもうまい人がたくさんいますから。

Q. プロとのレッスンの内容が知りたいです。

A. そう歌ったらうまいのはわかるが、もっとこういうことに気づいたらいいとアドバイスします。素人のお客なら「クラシック出身でうまいですね」と感動するでしょう。でも私は根本的に違っていると思います。「こうしてみたらどうですか」と、もっと自然にもっと力を入れないで、もっと技術を見せないで、もっとたくさん伝えることはできるのではないかと、という可能性をみていきます。

ただ、多くの場合は、こういうレベルになるのに5年以上はかかります。

必ずしも声楽をやったら自分のものが出てくるわけではないのです。ストレートに最初からまっすぐ行く道もあるわけです。

自分のものを知って、出していくことです。欲をいうのであれば、そこまでの感性や世界があるのであれば、さらに声のことをしっかり扱えるようにしていけば世界に出れるかもしれない。どのアーティストも、まだまだやるべき課題があります。ここにはそういうことを学ぶシステムとして機能させているのです。

Q. ここにいつ来ればよいですか。

A. それぞれの思惑の中でやっているのでしょうから、いらっしゃったら手伝います。来たらいい、来られないからよくないというのではないと思います。

それぞれのトレーナーは、それぞれのメニューと判断力を持っています。

どこも違う特色は、ここは私一人だけがやっているのではない。有能な人材を配置し、外部からも有能な人に来てもらい、発声の研究しているので研究所としています。

□Q. 絶対に伸びるのですか。失敗はありませんか。

A. 手痛い失敗もたくさんしてきました。たくさんのグループでもやってきました。生徒もトレーナーたちもどこよりも比べてフィードバックしてきたつもりです。

ここにいらっしゃる人は、レベルも年齢も目的も違います。

日本のプロはおろか、世界のプロがここに来て、いろんな材料や組み合わせ、レッスンの課題をつくることにおいて、その人が最高のレッスンができるような環境は整えているスタンスでやっています。

□Q. 高いところを歌い上げていくようにしていると、無茶を感じますが。

A. 当人がもともと高いところを持って生まれて、そこで楽に相手に優しく語りかけるようにして、歌える人が歌う分には構いません。しかし、みんな自分にはないものを求めます。

自分が苦手なものは克服した方がいいのですが、大した武器にはなりません。自分がもっとも繊細に扱えるところの声をしっかりさせて、周りに認めさせていくことです。そうでないところで無茶をしていたら、喉を壊しかねません。できたとしても、もっとできる人がいます。

声域や声量も、3オクターブどころか、5、6オクターブにしてくれるという人もいます。歌は1オクターブ半しかないのに、何を目指していくのでしょうか。それでもっと大切なものを犠牲にしてしまいます。声の状態も悪くなってしまいます。つまり、そういうのは一見、高い目的のようにみえて、雑になっていくだけなのです。

□Q. どんな人がくるのですか。誰でもOKですか。同じやり方で何でも通じるのですか。

A. ここは、いつでも過渡期とは思いますが、もっとシンプルにしていきたいと思いつつ、いらっしゃる方は多彩になってきているのが現状だと思います。どんどんと新しい分野の方がこられます。

エスニックな方や邦楽の方も多くなっています。エスニックや邦楽の分野は応用として試しています。

外国人や偉い人間国宝のような人は、声について何もいってくれません。すると、今の人はどうしようもないからここにきます。

声楽の先生について、声楽をやっているのとは違います。端歌、小唄、長唄の方もきているので、いろいろみせてもらってきました。私は、彼らの師匠ではないから、本当のところ、わからないのです。

しかし、そこで解決しなかった人には、このように中立独立のスタンスで声を扱っているところの方がうまく伸びていきます。

よいものはよいとわかります。下手に勉強してみてもなんともなりません。

美空ひばりさんの端歌なども、参考になります。いろいろと聞いていくと、基準はぶれないことがわかります。

我々ができることは、その人の声を自由にしていく、より柔軟に、高度な要求に対応できるような体や感覚にしていく。その手法として声楽やヴォイストレーニングを使っているということです。

□Q. 私の声の中でよい声はどれですか。

A. 今、自分が持っている声の中で比較的使いやすい声、理想的に出ている声を、まずはきっかけとします。例えば、今日レコーディングしなければいけないといったときに、「この声でやってください」、「ここはこうやりましょう」というのは、決まります。これが私のいうベターな声です。それが将来的にも一番いいかどうかは別です。

基本的には今、出しやすいのが将来的にもいい声になっていく可能性は高いです。しかし、場合によっては今、使いにくい声や、使えないような声の方が、将来、武器になったり、その人の個性になる場合もあります。そこは簡単に判断できません。状態のよさだけでなく、タフな条件をクリアしたベストの声を目指します。

Q. 声楽とポップスの分けられるところは？

A. 例えばクラシックでオペラをやっているという人は、その世界から求められる声やその使い方が決まってくるものです。役割から、こんな輝きの声を期待されているなどと、テノールの音域でバスの声質という人は不利になってきます。

ポップスは声域ということ考えなくて、ある程度、自由にできます。その辺は当人の価値観にもよりますが、2つに分けるより、ポップスの広い中に声楽を含めてはどうでしょうか。

私も歌い方に関しては、他の人がやれないものを磨くのが一番いいと思っています。トレーナーにつけても、そのトレーナーがやれないようなことを考えましょうといっています。トレーナーに憧れてしまうと、同じ声を真似ていこうと思ってしまいます。そこから入るのはかまいません。いずれ超えるか、離れるのです。

Q. プロのヴォーカルの定義を。

A. プロというものが定義できるなら、それは決して優秀とか優秀でないでしょう。定義するなら、自分だけが正しいこと、他の人がやったら間違いだけど、自分の歌の中だけでは許されることを見つけてやっている人でしょう。

B'zの真似をすると、もちろん、真似じゃないかといわれる。そんな人は、B'zのファンもファンでない人も認めないでしょう。つまり、プロにはなれません。

だからB'zが正しいということではないのです。

ファンの人はそれしか聞かないので、当人が違うように歌っているといっても、それしか入っていないので歌ったら真似となってしまいます。それはB'zにとってのみ正解で、他の人には大間違いになってしまいます。そういうものを自分の名とともに持っているのが、アーティストなのでしょう。

Q. プロとアーティストをどう分けるのか。

A. これはややこしいところはあります。

昔はどんな曲を与えても、他の人よりもうまう歌える人をプロといっていました。流しのプロやクラブ歌手はそういう人です。

今は自分の歌だけ自分らしく歌えたらいいのです。ある意味で、声の基本は必ずしも充分ではないです。その歌に関して、何をもって組み立てるかというところにオリジナリティを働かせる。自分の歌を歌って成り立たせているならよいのです。そこで、その人しかできない一つの世界で人を惹きつけることができればアーティストです。

Q. トレーナーとステージプロデューサー、どっちのいうことが正しいか。

A. 歌うときには、現場の方が優先です。正しいところで歌うのかというと、違ってきます。ただ、正しくうまく歌えばいいということでない。本来は、自分のもって生まれた体のところで、それをより応用できる力をつけて器を大きくしていくのです。自分とあまりギャップがないところで歌えていて、それがたまたま歌の中での声域と一致すればいいのです。

歌は難しいものをやらなければいけないと、どこかは少し無理なことをしなければいけないことになります。プロデューサーは現実に売れる歌を求めます。すぐれたトレーナーは可能性、将来性を優先します。

Q. トレーニングは無理してはいけないのですか。

A. 無理なことをすることで伸び悩んでしまわなければ、何をしてもよいです。

ヴォイストレーニングからいうと、できるだけ無理なところはトレーニングの中でも応用として調子のよいときにやり、やりすぎないように注意しましょう。基本的なところは今、確実にできるところでより完全に緻密にしていくということです。本来それがきちっとしていたら、歌や高い声であっても自分が前にできなかったこともできるようになる可能性が広がっていくからです。

ただ、多くの人はそれで何でもできる、一流のオペラ歌手と同じ声が出ると思っています。

持って生まれた体がありますから、それがたまたま、そういう声や声域に合っている人はできるかもしれません。

しかし、そうでない人にとっては、できることとできないことを見て、あまりできないことに関しては無理はしないで、なんとかクリアできるようにして、自分が一番心地よく楽に歌えるところをできるだけ大きくしていくことをおすすめするのです。

Q. 歌のつくり方、指導で気をつけていることは？

A. できるだけ歌い手としては音楽からつくりたいものです。日本の場合は、言葉の表現やその人の心やその辺の雰囲気や負っています。それを持っている歌い手でも、その人の世界が聞こえてこないと成り立ちません。その人の世界観も大切です。

歌の場合は構成、メロディが重視されるわけです。

役者出身の人などには、自由になる時間、空間を出して、そこで何が起きるかを問います。

うまい歌というのだったら、歌手の方が声も歌もいいでしょう。

しかし、それが目的になってしまっているのです。その声でその歌をきっちり伝えようということです。神様への思いを伝えようというところなら、そうならなくてはなりません。似たような部分であっても、レベルが違ってきます。

Q. フェイクしまくってやっています。まずいですか。

A. 感心することがあるとしたら、そこまでのいろいろとぶっ壊して、自由な空間ができ、そこで音からそれていないケースです。肝心なところできっちり戻せなかったらデタラメということになってし

まいます。

サラボーンやサッチモもそうでしょう。いわゆる型破りな歌というのは、仮にメロディがそれても、その自由さをもって、さらにいいものを表わしています。

それらも一つの材料にしか過ぎないわけです。

スポーツでも音楽や芸術活動でも、一つの時空が自分の支配下におかれて、自分のものがそこに自由におけるようになって、はじめて周りを従えていく型になっていくのです。これが本当のファインプレーです。

優れたことを発見するときに上達するのです。そこにもっていった違うことをやるけれど、それが結果として正解になる。正解という言い方はよくないですが、より伝えられる方を選ぶのです。そういうフェイクなら、あなただけの作品です。

Q. ヴォイトレでは正確さも必要ですか。

A. 声楽やヴォイストレーニングをやるというのは、本来はメロディや音程よりも、そこから自由になるために優先されることなのです。リズムがとれない人は、リズムから自由になれないからリズムのトレーニングをやります。声も同じです。

日本人は真面目なので声を自由にするのではなく、声の出し方をやっていくつもりでいます。技術として、出せるほどにそれを使いたくなって、自由になれなくなってしまう。それを離してしまえば、楽に時間や空間が変わるのに、さらに大きく描こうとせず、まとめてしまうので、全部埋めつくして伝わるものが少なくなってしまうがちです。どこかでその展開ができればいいのです。正確にできるコントロール力は必要ですが、それが目的ではありません。

Q. 歌の流れにのれません。

A. 流れを作って、できるだけその流れに乗っていくことです。一度流れができてきたら、その流れを損ねないようにして、それが弱まってきたり、一本調子になってきたら、また新しいものをその延長線上で鋭く入れるのです。一つひとつの部分で何もやらなくても音楽は進んでいく。それに委ねてできるだけ歌わない、言葉を置いていくのです。

テヌートやレガートも、一つの音を取ったら、それを伸ばすところまで自然に任せておくのです。

例えば、水泳で飛びこんですぐにかき出すのは、速くなるようにして、実際は飛び込んだ速さで進むのを妨げることになってしまうわけです。速い人ほどバタバタやらずにどのくらい自分がかいた流れに乗れるのかということを伸ばします。かいているときに進むのではなく、かいたあとに進む。駄目な人はどんどん疲れていきます。どちらが水にのって心地よく、力強く、美しいかです。音楽も強拍で吐いた部分でどのくらい乗っていけるかということです。

Q. どのくらいからオリジナルに歌のフレーズをとればよいですか。

A. 短いフレーズで2行くらいならやりやすいでしょう。1曲全部になってくると声で歌わされているみたいになってきます。声が目立ちすぎるのもよくないし、間が抜けてしまうのもよくありません。

一本調子になってくるし、テンポを守ろうとしているようになってくる。練習中はそれでいいのですが、感情がすぎるのはあまりよくありません。言葉の方と音色の方をいったりきたり、気持ちと音楽、気持ちがもって行って、それが声で表れていけばいいのです。

音楽ですから、リズムもテンポもメロディも言葉も、正解に近い理想というのはあります。そこからはピアニストと同じです。どうずらしていくか、ずらすことが鈍くなって心地悪くなるのではなく、正確なものよりも心地よくなりずれを作るのです。

曲は楽譜のことを考えて頭にいれているのではなく、最低限音をとっていくと楽譜のところに情報がなくなって単純になってしまいます。それを歌い手はよみがえらせることです。作曲家が考えなかったようなずれを作って、最後まで自分自身で収拾をつけていかなければいけません。

歌は難しいうちは、最初は練習になりません。いろんなものがわかってきたら発声の練習にも、リズムの練習にもなります。

最初の2行のところで歌が表れる舞台を作っておく。そこでお客さんがその時空を超えたところで聞くというものがある、そこに声をうまくおいて最後までもっていかたいのです。

普通の練習のレベルでは、最初の2行でうまくかけあって、どれだけ完全にできるかということです。それができればいろんな自分のパターンが見えてくるのではないかと思います。

一行の後半もいろんな工夫を歌い手はしています。そこが決まるか決まらないかがほとんどでしょう。シンプル、名曲といわれる歌ほど、誰でもよさはわかるのですが、実際にそのよさを出そうとする方は大変です。やりすぎるといやしくなります。

Q. 歌手の醍醐味は？

A. 自由に歌えるような状況ができてからが一番おもしろいのです。日本の歌やミュージカルは通り過ぎていってしまっ、何もあとに残していかないことも多いですね。せっかく自由になりそうだと思っても、本人も気付かずお客さんも期待せず見逃しています。もったいないことです。それを指摘してもらおうのがレッスンの醍醐味です。

Q. 歌における音楽的構成力のチェックについて教えてください。

A. 楽器の人はわかるはずですが、歌に関して、あまり音の構成という見方は日本の場合、されていません。他の国の歌い手は、自分の声の音色をどう選ぶのか、どうおこうか、効果的にするにはどうするかに散々頭を費やすのです。我々は残念ながら、音が届くとかメロディからそれないか、などというところに頭を使っています。

だからこそ、難しい課題をやるより、この一部分になれば半オクターブで4フレーズから8フレーズくらいの、あまり短すぎると呼吸や歌をどう伝えるかの練習にならないので、こういうので5パターンくらい作って、その中で2つくらいを育てて精錬させていくという練習がよいのではないかと思います。

Q. 歌のコピーの勉強法を教えてください。

A. 歌が本当にうまい人、声がよいヴォーカリストを真似ていくだけでは、なかなか勉強になりません。味のあるヴォーカリストはどう味を出しているか、それは真似て練習するにも、普通に歌ったら正しくきれいにうまく歌えることにも、全く別のこんなふうなパターンがあるのかと気づけます。誰もできなかった世界をつくりましょう。

Q. ヴォイトレに必要な音楽の勉強をしたいのですが、アドバイスを。

A. ヴォーカルは、音楽を勉強したからといってできるわけではないのです。何が人を引きつけるのか、何が効果として表れるのかということを知っていくことです。

オペラや声楽の人も、何かに頼りすぎてしまいがちでしょう。声のことをやりすぎたために、全部をそこで判断してしまうと見えなくなってきました。どんな世界でも同じではないかと思います。

そういうときは一度離れて、それを見えることです。

声や歌は、半年ごとに徹底して聞いてみる、同じ曲を違う場所で聞いてみるなどして、そのときにまた違う気づき方をしていくべきです。どっぷりとその中にいるとなかなかわからなくなってしまう。

突き詰めてやろうと思っても、こういう感覚のものは麻痺してしまいます。一つのことばかりやっていると、この中で何も気づかなくなってきたり、飽きてきたりします。単調になったり、飽きたりすると、勉強にはよくありません。

それなら全然違うものを作って、新鮮なものを失わないことです。それがつまらないと思ったら、何か感じられるようになってきます。どこまで気づいていくかということに関しては、キリがないと思います。高まっていく人は、常に昨日の自分を捨て、切り替えられる人だと思います。

Q. オールディーズでやっています。若い人に受けるには？

A. もはや音の中だけでみていくのは難しい時代です。映画にしろ、音楽コンサートに聞きにいってしろ、自分の私的な感情や、その日の気分やその頃の状況が全部、歌は入ってきます。日本の場合は、声以外のところにいろいろと入れすぎているという気はします。若い人に媚びなくてもよいと思います。

団塊の世代の人達は、あの頃の歌が好きなのでなく、あの頃の情景が好きなのでしょう。それを歌っていたら、そのときが蘇るので、その頃の歌を歌うのです。これも歌の強味ですが。

またそう使われるので、歌が誤解されやすいです。それで嫌な気持ちになる人も、いい気持ちになる人もいます。過去に頼ると難しくなるのです。

古くてあまり知らない歌に関しては、自分なりにいろんなものを入れていけます。純粋に呼吸のことや声の持っていく方、自分のオリジナリティの出し方というのを研究するとよいでしょう。

Q. 合唱をやっています。何を目標として上達するべきですか。

A. 課題で取り上げるなら、5人いたらできるだけ5人がバラバラの方向にいくのもいいのです。5人とも合唱経験者なら、どうしても似て全部そろっていってしまいます。日本の場合、それが上達のようになっています。それでは本当の答えを消すことになってしまいます。5人いたら、1人ひとりが他の4人から離れたら離れたほうがいい。ただそこで成り立たなければいけません。違っていても成り立つというのは難しいです。皆の共通の正解を予め決めて目指しても、あまり意味がないです。

難しいことですが、煮詰めていったら自分でできることできないこと、持つこと持たないこと、どんどん切り捨てていくことになると思います。そこで残ったものでやっていくのです。

無理に自分の頭で決め付けた音楽にくらいいつているために伸びない人もいます。すると、ある年になったら嫌になって、別の生活になります。合唱団の人の中には、合唱嫌いになる人も多いのですが、音楽や歌はそれだけではありません。

S005

Q. 喉が強張っているといけないうのですが、喉をほぐすためにコーヒが効果があると聞いたことがあるのですが、それは本当なのでしょうか。

平滑筋を弛緩させる効果があり気管支喘息の方に効能があるという記事がありました。これを発声にも応用できるということはあるますか。

A. 知人を通じて医師に確認したところ、そういう文献はないそうです。ただ、飲食物については、その人の体質なども関係するので、

安易には答えられません。温かいということとリラックス効果というのなら、よいのではないのでしょうか。
私の信頼する専門家は、次のように述べていました。
コーヒータンが、もし平滑筋（内臓や血管を構成する筋）に作用があるとするならば、喉頭周辺筋は横紋筋（骨格および運動を司る筋）で、多分、関係しないと思われます。

■ トレーナーとのQ&A 参考 Q&A1000 ブログ

レッスンで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。あなたに合ってはまらないものも、あります。参考までにしてください。

Q. 歌を歌う時は自分の世界に入りすぎてしまいます。どうすればよいのでしょうか。

A. 自分以外の誰かが相手に語りかけるように歌うことを基本とした方がよいと思います。詞の内容によっては自分に語りかけることももちろんありますが、人を説得させるには独り言をモゴモゴ言う調子だと伝わりませんよね。歌も、人に歌うように考えるだけで、音程が改善されたり、声が飛ぶようになったり、とんだりするものです。（b v）

Q. 発声法は理論が大切ですか。

A. 一流の歌手は、先生に習った事をただ着実に勉強しただけでなく、自分で声の出し方を掴んだ点が必ずあります。クラシックの話で申し訳ありませんが、パヴァロッティもドミンゴもカレーラスも、口の開け方、姿勢、表情筋の動き、など同じではなくそれぞれに個性があります。骨格、顎の付き方、左右の姿勢のバランス、声帯の形、位置、などは10人10色です。
私の理想とするレッスンは、自分でいろいろ試してみて、よいのではないかと思った出し方をトレーナーの前で披露して判断してもらおう、ということだと思います。もちろん、基本的なところは共通するものですが。（b v）

Q. 家でできる練習法を教えてください。

A. 基本レッスンで行っている内容を参考にしてください。
レッスン中に、エクササイズとして行ってみたらよいものをセレクトしましょう。（b v）

Q. 高い音になるとだんだん音に厚みがなくなっていくますが、発声で気をつける点がありますか。

A. 感覚（音の焦点）は、細くなるものです。
しかし、支えが抜けてはいけません。（b v）

Q. 落ち着いて、重厚な雰囲気を感じさせる声を出すには、体のどこを響かせれば効果的でしょうか？
また、そのために日頃から練習できる方法はいありますか。

A. まずは、胸でしょう。声帯の力をなるべく抜いて使えるようにすることです。
喉の中の下の方をなるべく、いつも広げるようにする。喉仏をなるべく、下にさげる。
毎日トレーニングすることです。（b v）

Q. 喉を上げるというのはできるようになったのですが、その状態で高音を出すと言うことでしょうか？

A. 喉の回りの筋肉を、柔軟に、自由に使えるようにすることが目的です。そのまま高音を出すというわけでは、ありません。（b v）

Q. 高いところの出し方をつかむのに、リップロールがいいと聞いたのですが、本当ですか？やるときに気を付けたほうがよいことなどありますか？

A. リップロールにも、いろんな考え方があります。唇が腫れる感覚の声帯の回りの一部の筋肉が動く感覚をつかむには、悪くないと思います。
気を付けたほうがよいことは、実施後に、緩んだ唇を、引き締めるのを忘れないようにします。唇が緩んだままだと、声が前に飛び難くなります。（b v）

Q. 発声練習で高音を出していると喉が絞まった感じがします。ほんの5分くらいの練習でも喉が疲れる感じがしますが、これは無理な声の出し方をしているということなのでしょうか？

A. 高音を出すときに、声帯を積極的に使おうとすると、喉がしまった感じもします。そのため、長時間は練習しないようにしましょう。毎日、2〜3分程度にして、疲れる前にやめましょう。もし、2〜3分でも疲れるようでしたら、間違った出し方かも知れません。（b v）

Q. 歌とヨガの関係について教えてください。

A. 最近、インドのヨガがブームとなっていますが、ヨーロッパの音楽の世界では運動や柔軟といった体を動かすためのヨガではなく、「呼吸」や「チャクラ」といったヨガの考え方をする方が多くいらっしやいます。
先日亡くなられた三大テノールのルチアーノ・パヴァロッティも、呼吸にはヨガが適しているとテレビのインタビューで答えています。
また、呼吸だけではなく声を出すときに意識する場所を「チャクラ」で示すやり方をされる歌手も多いです。音楽教本として世界中で有名なフースラーの「Singin」という本（日本では「うたうこと」という題で販売しています）にも姿勢と呼吸という項目で実際にヨガの姿勢ですわっている人の写真が説明付きでのっています。
ただ単に大声を出すだけの練習は練習とは言いません。一つ一つ体を整えて確認しながらおこなうのが練習だと思います。ヨガのようなものも取り入れていっても面白いと思います。（b v）

Q. 家で練習できないのだけど、どうしたらよいのか？
大きな声を出さなくてもトレーニングはできますか。

A. これは歌を勉強するものにとってはとても辛い現実ですね。しかし、それを理由に練習をしないというのも考えものだと思います。
呼吸のトレーニング、巻き舌で音階を歌う練習、唇を振動させ音階をうたう練習、ハミングなどは大きな声を出さなくても充分練習可能です。下手に大きな声を出してさけぶよりも効果は大きいと思います。
トレーナーと相談したり、自分なりにメニューを考えることで訓練する幅が広がってきます。いざ声を出せるレッスンや練習時に普段出

せない分、集中力も増してくると思います。声を出せないことを嘆く前に、今何ができるのかを自分なりに考えましょう。(bΣ)

Q. トレーナーから力んでいと言われたました。力みをとるためには、どうすればよいでしょうか。

A. 自分で歌っていてお腹や下顎、首、肩が硬いと思ったことはありませんか？

それもすべて力みです。歌にとって力みは一番の敵であり、取り除くことは並大抵の訓練では無理です。

私は以前、「昔から癖になっている箇所を取るためにはそれまで歌ってきた倍の年月が必要」と言われました。当時は歌を始めて5年目でしたので、気をつけていても10年もかかってしまうのかと、愕然としたのを覚えています。

「力を抜こうとしても力んでしまう」このような経験をすることがある方も多いと思います。

私もこれに悩まされ、歯がゆい思いをしてきました。

しかし現在、私が師事している先生と出会って道が開けました。

「力を抜こうとしても逆に意識してしまって力んでくるものだよ。だったら別のことに集中して力んでいる場所を忘れる位、別のことに集中しよう。だから私のレッスンでは力を抜けとは言いません。」この言葉で私の力みは一気に軽減されました。

今はマスケラ、パッサッジョなどを意識することで、力みは以前の半分もないと思います。身体の手と足は一生戦っていかなくてはいけませんと思いますが、少しでもよい方向に向かえばと思います。(bΣ)

Q. 調子が悪いときの対策方法を教えてください。

A. どんなに健康管理に注意し規則正しい生活をしていても、ふとした時に病気になってしまうことがあります。とくに日本では暑くなったり寒くなったりします。花粉症でもあります。

仕事や学校が始まる時なども生活のリズムが合わない、風邪をひいたり熱を出してしまうことがあります。

そんなときでも歌わなければいけないのが歌い手の宿命なのです。こんなときの対処法を私の経験で書きたいと思います。

1. 自分の部屋に加湿器をおいてスイッチをいれます。ない方は自分の周りにお湯の入った容器を置いてくだけでもちがいます。

2. ハンドタオルを濡らし絞ったら、レンジで1, 2分温め蒸したタオルを作ります。それを口の前に持ってきて暖かい湿度のある空気を口のなかに送ります。これは繰り返します。

3. 家族や友人ともしゃべりません。喋ると言う行為は歌うよりも喉に悪いです。特に日本語は喉に悪いので、ひたすら布団の中でじっとしてます。

家族への用事は筆談やメールを使います。

4. 本番の日は声を出そうとせず、出ないからといって無理やり押し込んだり叫んだりせず、軽く歌いましょう。そうすることで、大きな声を出すよりも、喉に負担がずっと遠くに飛ばせるはず。これはあくまでも私の経験上でのことですから、もっとよい方法があるかもしれません。

大事なことはしっかり休むことと、病院に早くいくことです。(bΣ)

Q. 喋りが疲れないために、どうすればよいですか。

A. 長電話した後などに声がかすれたり、翌日声が出にくかったり

した経験がありますか。

それは、日本人が喋るときに口蓋垂(懸よう垂)が下がった状態で喋っているからです。

これが上がった状態だと、声帯に負担をかけずに喋ることが出来ます。

鏡を見ながら大きく口を開け「ハッ」と息を吸い込みましょう。すると口蓋垂が上がっているのが確認できるはずです。

認識しなかったらビックリしたときの顔の表情を作ってみましょう。その時に口内を見ると想像以上に口の中が広がっているはずです。

この訓練を続けることで随分楽になる人もいます。

この訓練はオーストリアのウィーンで宮廷歌手の称号をもつ、ミリャコヴィッチ先生というソプラノ歌手のレッスンでよく使われるメニューです。(bΣ)

Q. 口は話すときと同じような開け方で、力を入れず顎を引くようにとのアドバイスをいただきました。前に口は上のほうに大きく上げて歌うようにとのアドバイスを受けました。力が入らないような状態では口を開けて歌ってもかまわないのでしょうか。

A. 程度問題です。

開けすぎてもよくないですし、開けなくてもよくないです。

見た目がふしぜんな場合、声もふしぜんなことが多いです。

鏡を見たり、トレーナーにチェックしてもらいましょう。(bΣ)

Q. 声を出すときの姿勢が上手くできないのですが、重要なのは何ですか？

A. 焦らずに一つ一つ確認しましょう。お尻は締めて下に引っ張るイメージを持って下さい。ビキニラインから背筋にかけてが上に引っ張られるように立つと、しぜんと胸が高い位置にいて姿勢がよくなるはずです。よい声は良い姿勢から始まります。

実際にポップスやロックの歌でそこまで気にする必要がないとしても、トレーニングとして取り組みましょう。(bΣ)

Q. 胸の開きかたのポイントを教えてください。

A. 肋骨の一番下の骨が左右に均等に広がるイメージを持ちましょう。

決して無理に胸を持ち上げることはありません。(r f)(bΣ)

Q. 息を吸うときには、口で吸うと喉が渇いてしまうので、鼻から吸うように」といわれました。鼻から吸うと、音が鳴ってしまい、素早く息を吸えません。どのようにしたら、鼻から素早く息を吸えるようになりますか？

A. プレスを思いっきり吸っていませんか。

プレスは花の匂いをやさしく吸うくらいでよいのです。

息の吸いすぎは、よくありません。(bΣ)

Q. 体の使っている位置を確認してる時、そこに力を入れてしまいます。ダメなのはわかっているのですが・・・抜いていく方法はあるますか？

もしくは逆に先に力抜いて、その体で、感覚をつけていったらいいのでしょうか？

A. 今は力を抜かなくてよいです。力を抜こうとすると、余計に気になって力んでしまうものです。

力まない方がよいですが、ふぬけた声になるならしっかり出した方がよいです。(bΣ)

Q. 音階によって響かせる位置を覚え、曲にも全部あてはめて、や
ってほしいのでしょうか？

A. それは、一つの体の使い方での基準です。
発声的に難しかったり、うまく出ない場所がでてきたら、そこに戻
るということです。(＼Σ)

Q. 音程を正しくとるようにするには、どうしたらよいでしょうか。

A. 自分が正しい音で歌えているかどうか、ということがわかるよ
うになることが大事です。そのためには、録音したり、第三者のア
ドバイスを頼りに、どういう感覚の時があっていて、どういう感覚
の時に間違った音なのか、ということを実感できるようになるのが、
音程をよくする、第一歩です。

4度の音程は、とりずらいので、そこだけ取り出して練習するこ
とができます。

楽譜の逆から歌うことも、とてもよい練習になります。

休符の後の音は、音が不安定になることがありますので、そこも、
部分練習が必要です。こうして音感がつくと、さらに、音程がよ
くなります。

テキストの曲を、録音して、それを聴くようにすると、音感がつ
いて、音程もとてもよくなります。(＃Ω)

Q. 響きの違いが原因で、音程がとれないときは、どうすればよ
いでしょうか。

A. 全く関係のないことのように思えるかもしれませんが、笑顔で
歌うようにすると、いい響きで歌えて、音程がよくなることがあ
ります。跳躍する音に関しても、響きを変えないで歌うということは、
とても大切なことです。

跳躍する音の、高い音から、低い音までの間の音を入れて、音階で
練習するとよいと思います。そのときに、響きをなるべく統一する
ように、心がけて歌ってください。

誰にでも、歌いづらい音、特に、チェンジと呼ばれる音のところは、
誰でも、歌いにくいので、音程がうまくとれない時があります。そ
の時には、自分はどんな状態になっているのかを把握して、体をど
う使ったら、うまく歌えるのかという研究が必要だと思います。
(＃Ω)

Q. 表現をふまえた発声トレーニングの練習法を教えてください。

A. どんな息を発するかで、声の音色が決まってきます。ですから、
曲を息だけで練習することは、とても重要なことです。息が変われ
ば、声の音色も変わります。音色を変えるということは、表現して
いく上でとても大事なことです。息だけの練習をすることで、声と
のつながりを持つようにしてください。

また、歌う時にリラックスすることはとても大事です。息は出た分
だけ、入ってきます。出し入れできる息の量以上のものを、出そう
とすると、力が入ってしまいます。ですから、腹式呼吸の練習をす
ると同時に、歌う時に、無理に大きな声を出そうとせず、80%くら
いのエネルギーで歌うのが、理想です。しかし、トレーニングをする
上では、120%の力でトレーニングすることが大事です。

そのトレーニングの仕方は、息を完全に吐ききる練習、寝た状態で、
足を上げる練習、息を止める練習などです。響きをつかむ練習は、
ハミングが有効です。

声は、歌い手があれこれ思考しなくても、行く方向を知っています。
ですから、本能的に歌うことが大事です。そして、あまり、上を向く
よりまっすぐ前、もしくは、気持ち、顎を引くくらいの気持ちで歌

うと、いい響きで歌えます。常にお客様を意識すること、そして、
広いところで歌っているイメージを持って歌うことが大事です。
(＃Ω)

Q. 表現についてのアドバイスを、特に呼吸を中心にお願いします。

A. お客様に、表現したいことを伝える、ということは、とても重
要なことであり、それが、永遠の演奏家としての課題だと思います。
気持ちを込めることも大事ですが、それとともに、技術も必要にな
ってきます。それは、体を響かせるですとか、そういうことも含ま
れますが、一番には、心と一番のつながりをもつ、横隔膜にあると
思います。

人が本当に、心から、泣いたり笑ったりしたときに、横隔膜は活発
に運動をします。「笑いすぎでおなか痛い」という経験は誰にで
もあると思いますが、それは、一つの例です。

ですから、歌い手は、逆に横隔膜を自由自在に操ることができな
くはなりません。それには、日ごろから、腹式呼吸をこころがける
ことはもちろんですが、いろんなことに、感動したり、感激したり
することも大事なことです。それを、言葉に出して、表現すること
を、日ごろからしていると、とてもよくなります。

また、横になり、45度くらいに上半身を起こした状態で、歌を歌
うことも、とてもよい練習になります。

息を止めてみるなどの練習も、ブレスコントロールにかなり効き目
があります。

舞台に立ったときには、「自分はこう思います」という気持ちで表
現すると、自分の中でおさまらず、お客さまの心に届く歌が歌える
のではないのでしょうか。

一人で練習しているときも、一流の方が演奏するようなホールで歌
っている自分など、イメージしながら歌うと、本番の時に、とても
よい効果があります。何よりも、自分が楽しく、歌えるのではない
でしょうか。(＃Ω)

Q. ソプラノです。鼻から吸うことの意味や、方法をアドバイス願
います。

A. 日本人は普段の生活において鼻から吸うこと、鼻呼吸に慣れて
いないように思います。それは日本語のポジションが悪く、日本語
の響きが浅いため体を使って話さなくても出てしまうこと、その結
果口・喉周りだけで話す人が多いことが原因していると思います。
しかし、歌うことにおいては鼻呼吸をマスターしないと始まりませ
ん。鼻から吸うときは発声・フレーズのはじめや間奏など呼吸をす
る時間がたっぷりあるとき。そして、足りなくなった息は随時口か
らパッと補充します。

鼻呼吸の練習としては、片方の穴を閉じ、もう片方の穴からだけ息
を吸い、もう吸えないところまできたら、吸った息を逃がさ
ないようにして、閉じる穴を変えます。そして、そちらの穴からさ
らに吸えるところまで吸います。このとき、鼻の奥を閉じながら胸
や肩に力を入れて吸わないこと。背中を通して、横隔膜が安定する
のを感じながら、吸ってみてください。

これができたら、この練習で吸った息の量を、今度は両穴から吸い
こみます。なので、鼻から吸うときは、ゆっくり・たっぷり！
(＃Ω)

Q. 表情とか口の形、頭に響かせる感じでやる、などいろんなこと
を意識して声をだすのが難しいです。何かに集中したら何かがおろ
そかになるのですが、やっぱり練習あるのみですか？

A. 最初は何かができると何か疎かになるというのは仕方ないこ
とです。いずれは全てバランス良くできた状態が普通になることを

目指してください。そのためには一つずつ自信をつけていく(普通にできることを一つずつ増やしていく)ことが大切です。それまでは試行錯誤を繰り返すという点で、練習あるのみとも言えます。(＃⑩)

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。(＃⑩)

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ありますが、上級者でないとお勧めできません。(＃⑩)

Q.コーラスで、普段はソプラノで歌っているのですが、先日アルトに参加してみました。

すると、1時間くらい経った頃から首の付け根の辺り(鎖骨の間辺り?)に、塊みたいな違和感というか、鈍い痛みを感じるようになり、ゴロゴロした不快感がありました。この妙な痛みが数日間も続きました。

先日、コーラスの練習前のウォーミングアップで低音域の練習をしていた時も、少し似たような感じがありました。

私の低音域の発声法が間違っているのでしょうか?低音域の発声のコツというか、注意するべき点などありましたら教えてください。

A.低い音だと思って、喉を太くして歌っていたのではないのでしょうか。

喉を太く使うと、首筋や肩に力が入って、固くなってしまいます。もともと、出しやすい楽なところは個人差などがあり、出し方を間違えて出にくい音域を

続けてしまうと、声が変わってきてしまうこともあるので気をつけましょう。

楽に出る音域と同じ喉の状態で出せる音を確認してみるとよいと思います。(＃§)

Q.日常的に使っていたミックスヴォイスの音程が、自分には「地声」として耳で認識してしまう癖があります。

治すための効果的な練習方法はありますか。

A.今までの声を早く忘れるために、正しい音を耳で判断し、いつも気をつけて注意深くなることです。声の出し方を変えるのも、耳で正しい音を聞き分けられれば早いです。何度も聞き返していきましょう。(＃§)

＜MENU＞

○息から発声にする

息を吸い、フー・・・・・・・・と吐きます。
(なるべく長く、震えたり、途中で切れないように気をつけましょう)

唇が息で振動するように、フー・・・・・・・・と吐きます。
(なるべく唇に息が強くあたるように、なおかつ、なるべく長く吐

きましょう)

息を吐きながら、息から少し声に変わるようにしましょう。

フー・・・・・・・・

(息と声が半分ミックスされているような声です。)

次に、息と声でなるべく唇を振動させるように フー…………と吐きます。

(揺れないでできるだけ長くのばしましょう。)

なるべく息が混ざらないように、声だけで ウー…………とのばしましょう。

(これも唇に振動がくるようにしましょう。)

ウー……で、ドレミレド……、レミファミレ……、と少しづつ音を高くしていきましょう。

喉に力が入っているなど感じたら、もう一度 フー…………と息を吐くところに戻りましょう。(息が足りないと喉が苦しくなります。)

この練習は、息がポイントです。息を フー…………と吐く時より喉が苦しくなっているときは、息の量が声を出すときに足りなくなっているからです。息が足りない状態で、声を出すことは、腹筋を使わず声を出しているわけなので、喉声になってしまうということです。(＃§)

R＜鑑賞・お勧め＞

[おすすめのオペラ歌手]

○アルフレード・クラウス(テノール)

頭声の神様です。出し方としては、頬を横に開いて高い点に空気が通過する道を作り出すやり方です。横には開かず縦に開くのが通例だと思いますが、クラウス流の理論はとくに軽いテノールにとってはとても勉強になると思います。

クラウスのように完璧な頭声を手に入れると、体で頑張らなくても歌えるため、歳をとってもよい声をキープしやすいです。実際クラウスは無くなる直前までオペラの舞台に立っていた方です。(bV)

○エットーレ・バステアニーニ(バリトン)

44歳という若さで亡くなりましたが、今日のバリトン歌手で彼の影響を受けてない人はおそらくいないでしょう。とにかく絵に描いたような美声で、発声技術もすばらしいですが、持って生まれた資質が美しすぎます。深くとても明るい声です。1962年以降の録音は、ガンに侵された関係であまりいい状態ではありません。1961年以前の録音を聴きましょう。ピロッドのような音質にはいつ聴いても胸がときめきます。(bV)

○佐野成宏(テノール)

日本人で一番安定した歌唱とムラのない発声技術を持っている方として、私は佐野成宏さんをお勧めします。大きな派手な声ではないですが、声を点でとらえることが出来て、近くで声はうるさくなく、しかし大きなホールでも隅々まで声を行きわたらせる技術にはいつも脱帽してしまいます。オペラ番組のテレビなどでもよく歌われていますが、やはり生で聴いたほうが素晴らしいタイプの歌手です。佐野さんの名前を見つけて、コンサートに足を運んでみてください。(bV)

○ニコライ・ギャウロフ(バス)

数年前になくなられましたが、ブルガリア出身で世界を代表するバス歌手でした。とても深い声ですが、艶があり柔らかい表現、レガート唱法も美しく、持ち声とテクニックの両方を兼ね備えた歌手です。パヴァロッティの幼馴染で名実ともに有名なミレッラ・フレニ（ソプラノ）とは夫婦でした。（b/v）

■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>

○全体的にはやはり今の自分の課題である編集能力、整えていく事ができていない。細かく見ていく事で、「この部分、こんなにもベチャっとなっていたのか!」とか始めて気付くし、先生の耳の鋭さをあらためて感じたりもした。そして頂いたコメントにより、まだまだ自分は声を見せようとしているという事を痛感した。声を手に入れようとしてずっとトレーニングしているのだから誰しもが陥りやすい部分であるが、感覚を見せ、デッサンを見せる事をしていかなければならない。声量、声域コンテストをしているわけでもなんでもない。いかに世界を伝え感動を与えるかが勝負なのに、トレーニングの成果が実感できる出し方、体の充実感という大きな罠にはまっている。その感覚が決して間違っているという訳ではなく、（体の理にかなっているという部分においては）そこ止まりになってしまっていて肝心のデッサン力、どんな世界を見せたいのかという部分がおざなりになっているという事。声を得た事で声に負ってしまい全部声を聴かせたくなっているという事。

○レベルの高いシンガーが歌いすぎている、自分が今までよく言われてきた歌いすぎているという意味を少しは感じる事ができた。それなのに一流と言われるシンガーの歌がダイナミックでエモーションなのは声の力だけではなく、編集能力によってまだまだ余力を感じさせてくれているからなのだなと気付いた。一度声を忘れ（まあ無理ですが）取り組み、意識として）感覚、イメージ、世界を伝える事に意識の全てを置くような練習方法に切り替えてみようと思う。それでもすぐには今までと対して変わらないだろうけどなにか今日はピンと来たような気がしているのです。福島先生の本で記されている、トレーニングでは最大で最大を出していく。歌では最小で最大を出していくという意味が、やはりはじめた頃は「???」だった。しかしここ3ヶ月ぐらいの福島レッスンにてそれを実感として感じられるきっかけになったような気がする。しかしまだまだようやく意味がわかるようになってきた、ぐらいのレベルだとは思いうし、自分の歌にそれが反映されて結果として出始めるにはもう少し時間がかりそうな気がするが、なんか今までと違うこの感じはちょっともしかしたらみた感覚がある。うまく言えませんが、今自分がはまっている三上ちさ子さん ex. fra-foa というシンガーの歌詞の一部「声がなくても歌える事を知った 言葉は空に舞った」というフレーズが頭によぎった。だからこそ絶えず、先生は、豊かな音楽性の必要性、音楽を入れる事の重要性、耳を鍛える事の重要性、自分のイメージ、世界を創る事の重要性をうたわれていたのだなと再認識。

○声のエキスパートの方が「声だけ手に入れてもなんにもならない」と言われているのを「どゆこと? (笑)」と思ったりしたものだ (笑)。でもこうもおっしゃられていましたね。「今の自分に仕事か来ているのは声そのものよりも、感覚に対してだ」とか「声よりも感覚に助けられる事の方が多かった」とか。なんか「あの時おっしゃられていた事はこういう事か」というのが何年経ちかで実感できるといのがおもしろいし、深い世界だなと感じる。

○レッスンが発声以上に話しや、感覚の読み込み、耳を音楽的にしていく事、表現、に重きを置いてきた所以だ。ちょっと今までと違う次元のレベルでの練習方法をこれから模索していこうと思う。PS. と言いながら体、呼吸、トレーニングはもちろん今まで通り続ける。自分の感覚、イメージが優れた時に助けてくれるように。

○安定感が増し、大きな問題は無くなったが、自分にしか出せないものが出ているわけではない。今後歌い込んでいく中で、少しずつ、本当の意味での完成に近づけていきたい。

○サビをボリュームダウンし、細いフレーズで歌ってみた。しかし、マイクを通してやってみた時のことや、3番まで展開させていかねばいけないことを考えれば、実践的ではなかったようだ。色々な歌い方を試し、自分なりの歌い方を探していきたい。

○サビの最初の1フレーズ目に関して重点的にみて頂いた。1つは、ララ・ファビアンフレージングは、そもそもどうやっているのかということ。そしてそれをできる範囲で日本語詞に取り入れて歌ってみた。具体的には、最初の“あなたを”を言い切らず、原語で歌われる時のリズムのまま、言葉を殺しすぎないように、わずかな強弱を付けて歌い、フレーズの最後の一言だけフワッと抜いた。しかしそうすると、“あなたを”言い切る場合よりも、さらにアタック感が少なくなり、締りが悪い。

結局、この歌い方で原語と同じニュアンスを出すには、それに合った歌詞に作り変える方が手取り早いようだ。

自分が持っていた問題意識の深さの分だけ、学ぶことができると実感できた。

さらに色々な歌い方を試す。

歌詞を自分で書いてみる。

○全般的に声がかもりがちだったが、特に「ga gi gu ge go」の発声がかもりがちに行かず、暗い声になってしまった。また、体に力が入っており、大きな声を出そうとして喉を強めに使ってしまった。

○喉に負担をかけない発声の感覚を養うこと

客観的に自分が発声したものに対して評価していただけたおかげで、声に対する判断基準を整えられたこと。また、声のポジションについての目指すべきイメージが少しつかめたこと。

声はまだコントロール出来ておらず、強く出そうすると固い声になってしまったので、今後は声を軽くやわらかくさせるようになります。

指導していただいた内容がどれも個人的には納得出来たこと。

客観的に気づいたことがあればどんな些細なことでも言うだけで自分のプラスになると思います。

○録音を聴いてコメントを頂く

課題曲の細かい所を詳しくチェック

声の響きを揃える練習

声について、今は割とかすれさせたり、響きを持って行って歌っている。歌う時はそれでよいが、将来的にはもっと胸のほうに響く声を使いたい。しっかりと芯のある声を目指す。高さは高くても良い。黒人が使っているような声と全く同じものが出せる(出そう)と今は思わないこと。音源と同じようにコピーしているが、面白くない。歌い方が固まってしまっている。例えばAのヶ所とBのヶ所と同じ歌い方をしているからつまらない(暗い空と雨ばかり)。起承転結を意識する。サビ(タクシーお願い〜)からはもっとがーっというてよい。いかないと面白くない、『おっ』てならない。常にどこにピ

ークを持ってくるか、どう組み立てるか意識。音楽面からみる。また、歌詞と連動するようにうまく歌詞がついている曲は、大いに利用する。この曲の場合は、そうになっている。もっと、自分の気持ちを入れて、表現していく。前に出していく。

○歌も直すところはたくさんあるが、曲以外、構成、MC も大きい。MC も、ライブ前に全部決めて覚えてしまう。曲と同じように、一つの出し物である。拍手が終わらないうちに喋り出さないこと(時と場合による)。お客さんにもふう、と息つかせる暇を与える。ずっと聴いたままだ、しんどい。曲構成も、一曲一曲の構成をまずもって考える。どこでもりあげてどう落とすか。間奏が長くてもだれるとか、最初から歌いすぎ、弾きすぎの盛り上げすぎだと、1ステージもたず、客が飽きる。ステージの間でも最初から出し過ぎない。ずっと下火だったり、時には1コーラスでスパッと終わるのもあり。要は、お客さんにいかに飽きさせないか。最初から全て出し切ってしまうと、こんなもんか、で終わる。まだ何かあるんじゃないか、もっときいてみよう。と期待を持たせるのも大事。疲れて帰るライブにしない。あと、絶対的な実力不足はある。だから楽器と対等になれない。そこは自分が努力して引き上げるしかない。トニーベネットのフライミーを聴く。綾戸智絵も。

○マリアだけ取り出してやってみる。リーアうまく言えない。言葉を色々変えてやってみる。胸に響くようにやってみる。発音はあまり気にしない。顔の前、一点に集めるイメージ。前かがみでもやる。今は、声がびりびりと響くイメージ。ただし、自分の体内ではなく、外に響くということ。うまくでたときは、部屋が響く。スタジオのドラムがわぁんと鳴るような感じがする。

○コピーしても、面白くならないのは、やっぱり聴く耳がそういうところまで聞けてないからだと思った。オリジナルは成り立っているのに、自分は成り立たないということは、やっぱりうわべだけになってる気がした。何で成り立てるかの部分をもっとよく聞かなくちゃと思った。声は勿論だが、そういうところが一番大きいと思った。既存のものに、自分のエッセンスを取り入れて自分のものにするのは難しい。しかも、凄い人は、メロディは殆ど変えず、ニュアンスや、ちょっとしたタイミングや切り込み方の違いで自分のものにしてしまう。それおほんとに凄い。それができないからメロディをいっぱいいいじくってしまう。が、メロディをいいじくって成り立つ人は、いじくらなくても成り立たせられる。だからそこまでやらなくては難しいけど、楽器の人はちゃんとした人はみんなやっている。楽器と同じステージに上がって音楽をやりたい。出来ないから悔しい。自分は狭くてちっちゃいなと思った。もっと色んな音楽を聴いて、もっと色んなものに触れて、おっきくなりたい。サラやエラだけに固執せず、違うタイプの歌とももっと真剣に向き合って、色んな可能性を見ようにしたい。もっと向き合って、生みの苦しみをもっと知って向き合えるようにしたいです。

<トレーナーのレッスンに>

○全体的に息の流れもあり、そつなくまとまっているといわれた。しかしそれは自分のいいところを削って悪い方へそそえたまとめ方で、20〜30くらいだった所は60〜70まであがっているが、100のよさを60〜70くらいに削ってしまっている。よかったところというのは高音で、割と自分のやりやすいように思い切り切り出した方が声帯がなっていたということだ。今はまとめようとして喉を逃がしすぎて響きがスカスカになっている。得意な部分はもっと思いっきり行っていきたい。また、言葉をもっと聴こえるようにしたい。

声楽的に全ての音を綺麗に響かせようとしすぎて、単語の意味とか言葉が見えてこない。

きちんと単語を意識して、文章の始まりにアクセントを置くようにしていただけても大分違う。

メロディーにとらわれず、言葉を歌っていく。

そのほか、いつも通り後半に向けてテンションをあげていく事も気をつける。

結果的に最後のフレーズは、音程に関わらずテンションが一番高くなるように組み立てていく。

○サビの収まりの悪さがとても気になり、今週はそればかりやっていた。それは、不満があるということと同時に、ある種の手ごたえを感じているということでもあった。サビまでの部分は、自分の特性と合って、オリジナルを歌う時のような自然さがあるが、サビになると、音程差の大きいフレーズをこなすことに気をとられて、バタバタしたり、終わり際に難しかったりしていた。しかし、フレーズの難しい部分ではなく、言葉や内容、そして終わり際に丁寧に歌うことを意識すると、難しい部分も自然にできていたりした。やはり、音符を追いかけるように、フレーズを線として捉えるのではなく、フレーズをひとつの点として捉えるような意識を持たなければいけないということだ。

○安定感は増してきているものの、他人の歌をそこそこ上手に歌っているだけで、今ひとつ、抜けきらない。やはり、オリジナルと比べると、自分と歌の間に距離がある。歌詞をさらに深く読み込んで、曲全体のイメージ、単語の一つ一つの背景をしっかりと読み取った上で、練習してみたい。

○マメマメマ、マモマメマ等で発声

以前よりは、単なる発声練習ではなく、歌と同じような心持ちで向かえるようになった。

フレーズの間でテンションが途切れることがあるので、体はリラックスしつつも、ギリギリまで神経を使うことを意識してやりたい。

○随分時間はかかったが、具体性を持った問題意識の強さの分だけ、レッスンを充実するということ、やっとなりて理解できた。

ロングトーン

弱く繊細に歌うフレーズの練習

○子音を意識して読む (「50音」)

遠くに音を送る

できるだけ具体的なイメージを描きながら読む(「蜘蛛の糸」)

イメージを描くにも深さや広がりがあり、場面の変化と共にイメージも変化する。

初めに自分なりにイメージを描くが、それが変化をするまでにはまだ拡がっていかない。

○イタリア語に限らず、言葉の意味がわからない曲で感情を込めるには、いったん日本語の訳詞で意味を理解しておいて、その国の言葉の読みを完璧にしてからやる事で、初めてできる事がわかりました。

○50音トレーニング(母音で)

母音読みの際の息の深さ。

「あの世へ行った話」

物語の世界に入り込むことにより自然に溢れ出す表現の力

「50音トレーニング」

自分としては呼吸のチェック(深さ、パワー)を中心に、そこに乗る響きある声、

に注意しつつ発声している。お腹の使い方(骨格筋、内臓筋双方、コントロール、力の掛け方等)と、息、声との関係を、あらゆることを試しつつチェックしている。

「あの世へ行った話」

1回目、自分自身やや淡々とした印象を受ける。前回のほうが良かった。

テンションとトーンについてトレーナーのアドバイスを受け再度読んだが、まだテンション不足は否めなかった。

ハイテンションくらいでちょうど良い。

○50音のトレーニング(p66)

会話文を音読するトレーニング(p55)

だんだん「お腹から声を出す」「声を遠くに飛ばす」という感覚がつかめてきたような気がします。そこに「息を強く吐く」という感覚がまだうまく乗せられません。

○舌やのどに力が入らないようにする。

声の方向が止まってしまうがちになるので遠くへ飛ばすようにする。

なるべく地声で高く歌えるところまで歌うが、あまり無理をするとのどを壊してしまうので、ある地点から裏声を混ぜていく。

「タタタ…」「パッパ…」「ポポポ…」は、声はまっすぐ出したまま口先だけでさえるように発声する。

発声(ハミングで)

発声(イ・エ・オ・アで)

発声(ザ・マで)

発声(タタタ…・パッパ…で)

言われたことを意識しつつ発声したら、以前よりも声量が増えたような気がする。ただのどに力が入ってしまい、体調が悪いものもあるのか少し痛くなってしまった。お腹を意識して、そして無理のないように練習したい。

のどの奥を縦に開くようにして歌うと声が遠くへ飛んでくれるようだ。いつも意識できるようにしたい。

顔の筋肉が少し下がり気味になってしまっていると注意された。意識をして歌うようにする。

○フレーズは途切れ途切れにならないようまっすぐに遠くまで飛ばすことを意識して歌う。

口は縦に大きく開ける。

英語の発音はあまり意識しない。しっかりと歌えればちゃんと英語になる。

CDを聴くときにはまずメロディーを追うのではなく、歌手の声の響きや息の流れ、ブレス、バックのリズムなどを聴いてジャズのノリに慣れるようにする。

相談等

発声

Moon River を歌う

喋り声は、意識したのもあってか褒められた。今度はそれを歌うときにそのまま出すことが目標。

歌うときに裏声にならなくなったのは良いがもっと大きく歌えるようにする。

英語ということを意識しすぎたのか、少し戸惑ってしまい思いっきり歌えなかった。あまり考えすぎないようにする。

ジャズボーカルを集めたCDを購入し普段からよく聴くことを心がける。

○言葉をはっきりと歌う。息を流し続けて歌う。スケール練習でも最後の音(ドー)をきちんと伸ばす(丁寧に切る)。

胸に力が入っているのだからなるべく力を抜くようにする。息を入れるときに胸から下が自然に下がるという。

歌を歌うとき、息の切り方、伸ばし方についてもっと丁寧に。メロディーを点から線のイメージにする。

スケールの練習(ドミソミドミソミドーを、ま、め、も、の音を使って歌い、半音ずつ上げていく)

○筋肉や骨の動かす感覚をもっと感じるようにする。体や表情筋をもっと柔軟に動かす。普段からはっきりと喋る。体の余計なところに力を入れすぎないようにする。全身を使って歌う。重心を下げて息を吸う。

○おなかから息を強く吐く。おなかでブレスをする。息を流し続けて歌う。スケール練習でも最後の音(ドー)を短く切る癖があるのできちんと伸ばす。そしてきちんと音を伸ばした上で切る。

少し口を開きすぎ(口の奥はできるだけ開けるべきだが)。

歌を歌うとき、息の切り方、伸ばし方についてもっと丁寧に。メロディーを点から線のイメージにする。

スケールの練習(ドミソミドミソミドーを、ま、め、も、の音を使って歌い、半音ずつ上げていく)。

筋肉や骨の動かす感覚をもっと感じるようにする。体や表情筋をもっと柔軟に動かす。普段からはっきりと喋る。体の余計なところに力を入れすぎないようにする。全身を使って歌う。重心を下げて息を吸う。

○発声(ピアノの音程に合わせて)

声のポジションに気をつけていたつもりであったが、やはりのどに負担をかけた発声であったため、声の強弱がつけておらず、またお腹の支えが弱かったため、音が高くなるとさらに力が入ってしまった。

声を喉に負担をかけずに出す。

明るい声へのイメージがさらに明確になったこと。具体的には、頭の額に口があり、そこから声が出ている感覚。また、声がこもらず頭で程よく響いている感覚。

声が息に乗っていなかった。特に、息が使えておらずそのときは自分が聴く音にこだわりすぎていた。

納得して指導を受けれたこと。また、次の課題がはっきりと見つかったこと。

判断基準を磨いていきたいので、気づいた点があればどんなに些細なことでもおっしゃっていただけると、今後のトレーニングにもプラスになると思います。

○ピアノの音をよく聞く

体でガーッと歌うのはいいが、ピアノの音をよく聞いて、丁寧に歌う。

リズムは出来てきた。

「se piangi amore」のところは息継ぎはいらない。乗っけて展開していくこと。

それぞれのフレーズの最後の音程が不安定。気が抜けている感じ。先が見えない感じに歌っている。

点で歌うと音程も崩れたり、先が見えないし、冷静さを欠くし、いいことがないので、線で捕らえる、フレーズで捕らえる、先を見る。A-BというフレーズがあったらAを歌っているときにBをイメージする。先を捉えるというのはどういうことか自分の中で得心するまで、考える習慣をつけること。

先を見ようとするとも音程がずれるのではないかと、3連符がずれたりするのではないかと不安な感じになる。しかし少しはなれて自分を見ることが出来るので安心もする。

先を捉える、これは発声練習でもできること、先を捉えながら、フレーズ全体を俯瞰するように歌う。離見の見！

次回までに先を捉えるフレーズトレーニングの強化を図る。

○お腹は使えている

もうちょっと息が吸えるはずもう少しお腹を意識する

胸をもうちょっとリラックス

お腹を意識しながら、ピアノの音をよく聞く

君に涙とほほえみを

3連譜がうまく刻めていないときがあった。

リズムを意識すると流れがなくなる。

「マ」で歌ったときに出来ていた、流れがイタリア語でうたったとたん消えてしまう。

ブレスのところでもうちょっとはっきりと吸う

「io piango conte」のところであまりにリズムを意識してしまつたせいで、音程が低くなっていた。もっと高くとること。イタリア語で歌うと子音がうるさく聞こえる。母音が伸びてこない。マでの流れが消える。イタリア語でうたいつつマの流れを出す練習をすること。

○注意されたことを意識すると、その他が出来なくなってしまうことがある。ということは他のところを意識したとたんでなくなるわけだから、無意識レベルまで落とし込んでいなかったということだ。

今日の発声練習はものすごい疲れた。といっても全部おんなじ負担だったというわけではなく、なんとなくムラのあったようにおもう。一回だけものすごく負担が来たときがあった。この負担がうまく声と連結できているかわからないけど、体を使えているという意味ではまあいいのかなと思う。この負担を常に出せるように、また、負担に村がなくなるように、お腹を使えるようにするのが課題。

3連譜を先週から練習してきたけど、実際またずれてしまった。手で3連譜を刻みながら、歌うと、ものすごくぶつぎれになることが歌っていて、いやだった。かといって手を叩かないで完璧に3連譜が出来るともいえないので、まず手を叩きながら流暢に歌えるようにする。手を叩かないでも3連譜が体の中で刻む。イタリア語で歌うと流暢に歌えなくなるので、歌詞を読むトレーニングをメニューに組み込む。

ブレスの位置が今日は何度も間違えてしまった。次回には意識しないでブレスできるようにすること。

3連譜を意識しすぎて音程を「io piango conte」のところでミスる、リズムはもう話題に上らないくらい、にするのが課題。

○流れを作ろうとして、発音と音程があいまいになってしまっている。

まず点で音程をとる。

ながめは息で取る。

音程を点でとろうとすると声が浅くなってしまう。

深い息と音程のバランスをうまくとること。

偏り過ぎない。

マモモマメミメマ 発音はしっかりととる。

君に涙とほほえみを

3連符がはまらない。

入るタイミングを間違えて覚えている

言葉もあせってしまつて、いえてない。

これを直すのは大変だが、とにかく何度も繰り返す。

ももを叩いてリズムを取るなら、三角形で空を切ってリズムを取るとうい。

リズムばかりにいくと今度は音程がずれたりするので来週までに完璧にしてくること。

音楽を聴いて、自分でずれたなと感じるようにする。

問題は2箇所

イオピアンゴコンテの入口とソフリレマイの部分

ここを集中して直す。

リズムが圧倒的に弱いことに気づいたので、電車の中でリズム練習

が出来るとような仕組みを作る。

○声が安定するのは女性では30代、男性では40代位。若いうちなら鍛えることができる。

女性では、ある1点から裏声に移行しないと出なくなる人と、徐々に混ざっていく人がいる。私は後者らしい。

ポップスやジャズでは声は綺麗に抜かせるように出すのではなく、喋り声の延長で喉から出すイメージで。

声は力強く、思いっきりお腹から出す。

普段の話し声もお腹を意識してはしっかりと大きく出すように心がける。

初めてのレッスンだったので相談等を行う

発声（いつも通りに）

発声（できるだけ大きな声で）

4文字の単語を朗読（できるだけ大きな声で）

あらためて発声

○発声をしたら、かなり汗をかいたし微妙に酸欠気味になった。自分が普段いかに声と息に意識を払わずに過ごしていたかが分かって情けなかった。でも思いっきり声を出すのはやはり気持ちがいい。先生が歌声を確認するために「何でもいから歌って」と言われたとき、すぐうろたえてしまった。人前で歌えるようにするのが目標なのだからもっと堂々としなければ、ぱっと歌う歌が思い浮かばなかったし、音楽を聴くときにちゃんと意識するようにする。はっきりと大きく出した声は、いい声だと褒められたのは良かった。これからも意識するようにする。

ジャズを歌いたいとは思っていたし曲も少しは聴いていたが、先生とお話して自分の目標（歌いたい歌）がとても漠然としていることに改めて気づいた。もっと意識を高く持たたい。

入会してから長い割にあまり声が出ないのは、レッスンを休むことが多かったせい。これからはちゃんと出てレッスンレポートも書く。今までそんな基本的なことすらできなかった自分が恥ずかしい。どれでもいいから1曲選びその1番をよく聴いて練習しておく。

○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。

○おなかを使って息を出す。

手前、In this loveの「Love」で大きくなるのではなく、In this love全体が大きく。Veのはのびし、そのまま息をしてもいいが、意識がつながったままで「Sweet Love」に入る。

「Sweet Love」の「Lo」は明るい音色で。

上あご部分に空気を感じて出すと、下半身に力が入りづらい。ピッチなどの細かいところは上手くなるが、大きく歌いづらい。まだ、神経が行き届かない。

○4小節P—4小節mP—4小節P—mP

英単語1語の中でもアクセントの強弱を付ける。

空気を後ろに感じる。

頭の上に空洞を作るイメージ、上にも横にも開くイメージにすると、音色も明るくなるし、ピッチも下がりづらくなる（私は元々下がり易い）。

福岡ユタカや、スティングの曲を歌う時、こういうポジションになる。常にこの状態にするのは、普段しゃべっている状態とは全く違うポジション。鼻も横に開く感じになる。ディオヌワーウィックみたいな。ホイットニーなども広がってるし、黒人は元々広がって

る人が多く、彼らはやはり普段の声から違うのでしょうか。

○発声練習（アエイオウ）

呼吸法について

子音「カ行」を中心に言葉のトレーニング

自分の感じた効果

日常から低い声、落ちた声を使っている事が具体的に意識できた。
今まで他の人からも言われることが多々あったが、私はいつも暗い音を出している。

響きや呼吸法で明るい声を使いこなせるようにしたいと思う。

大きさと声のハリをつくってしまっているの、こちら響きを意識してやわらかい声を身に付けたい。

大きさと表現しようとすると、緊張感のある強い声になり表現に限界が出る。

そのためには、深い呼吸も必要。

○テキストP88 “蜘蛛の糸”を読む

一定の音でゆっくり響かせながら読む

響かせ方を思い出しながら、普通に読む

久しぶりに発声をしたので、緊張してしまいました。

今日は、まだ、深い息に乗せて声を出す感覚がつかめませんでした。
あごが上がってしまうようなので、あごを引くことを意識しなければいけないと思いました。

○頭蓋骨を意識する。

顔のストレッチ

鼻の奥で息を止める。上あごと頭頂部を押し合う

音読単語

音を響かせようと思わない。結果として響く声になるようにする。

音読短文

説明を聞いて頭では理解できるのだが、実際に自分でやってみると、どうしても下あごに力が入りがちになってしまう。

高めの声で話すのに違和感がある。

○「アエイオウ」で明るい音色を出せるように

朗読練習（「わたしのいうと」）

発声練習（明るい音色の出し方）

空気を頭蓋骨の中で響かせる、というイメージが何となくつかめたような気がします。

朗読が一本調子になってしまいます。文の中で自然に高い音を使うことができません。

（つい文頭が高く、文末が低い、という読み方になってしまい、文の途中で音を上げることがうまくできない）

一本調子から抜け出るためには、音の高低の他に、間、リズムなどの要素もあるのですが、私の場合は音の高低の問題が一番大きいのかも知れません。

○ハミングで発声

「ア」「エ」「イ」「オ」「ウ」で発声

ぼんやり声を出してしまい、後で録音した物を聴いたらかなりうわづっていた。ハミングは息が流れておらず苦しうにきこえる。

発声のほうは、やはり喉に力が入っている。

声を出す前に意識を集中する必要がある。今まで先生方に注意を受けて、自分なりに練習してみて響いた時の口の形や姿勢をきっちり整理してすぐに集中出来るようにしておく必要があると思った。

○発声時の息の当て方の確認及び発声

まず息をためて鼻の付け根辺りに止めておく。左手は上顎に、右手は頭頂部におく。実際に力を入れるのではなく、左右の手を逆に支

えて圧縮するような気持ちで…。と言われる。

すぐにはコツがつかめず、苦しく眉間に皺が寄っただけというお粗末な結果となる。実際に自宅でやってみると、上顎が引き上げられて、息が軟口蓋にたまるので息が流れるのが解った。

しかしレッスン時にはすぐ対応が出来ない。息が浅くまだ喉に力が入る。

自分では理解したつもりでも身体がついていかない。ということは本当に理解しているとは言い難い。

○目の奥、「マスケラ」の部分に声が響くようにするには、自分なりのイメージを掴んだ方法を確立しなければ、声の出し方はすぐには変わらないだろうと思うとちょっと頭が痛くなった。

声の出し方等の解説及び発声

先生の経験されたやり方等、色々話を伺う。やはり声の出し方に対して「針の穴を通すような」感覚、非常に細かい感覚を養わなければならないということだった。

息の通り道は、自分が考えていた鼻の位置のもっと後ろに有るということで、今までいかに体の中の感覚に疎かったかということが思い知らされた。

イメージトレーニングが大切！ということだ。

空気を使っとうまく共鳴させることが大切だということだった。

○あばら骨の横をふくらませる感覚を掴むこと。深い息が出来るということだった。実際先生のおなかを触らせてもらうと、空気が確実に入っているのが解った。

自宅で作ってみるが、声を出すと運動しなくなってしまう。

地道に練習する癖をつけようと思う。

出来具合からいくと、自分では低レベルだったと思う。しかし、先生のお話の中で、考え方や発声の際の身体感覚をときぎさせることの重要性など、しっかり身にしみこませることが非常に大切なことだと感じた。

○先生の言われるには、一つのメソッドに固執しないように、すべては運動していると考えると良いと言われる。

新しく学んだことに固執しすぎると、今まで出来ていた良いところが忘れられて急に出来なくなることもあるということだった。そのことをしっかり理解しておくことと迷子になってしまうことは避けられるかもしれない。

とにかく、試行錯誤の繰り返しで、地道に感覚を掴んでいくしかないと思う。

漫然とレッスンを受けることがないように、しっかり機会を生かせるように努力していきたい。

○呼吸が声に結びついていない、息をしっかり吐いてしっかり吸うことが出来ていないと、また実感しました。

発声練習の時だけでなく、曲を見ていただいた時も、しっかりとブレスを取ることにについて言われました。

息の通り道を「細い糸のような道」とトレーナーが表現してくれて、理解しやすかったです。まだあまり体感できなくて頭で理解しているような状態ですが、以前よりずっと息が喉から気道、喉を通して口から出るまでの様子をイメージしやすくなりました。

息を長く吐き沢山吸う練習、ドレミファソファミレドで発声 細い糸のような息の通り道をイメージし、アエイオウで発声 持参した曲をみていただいた。

息の通る細い糸のような道をイメージしながら発声をしている時、特に高音などで出にくい時は、垂直に上昇する道のラインを少し後ろに傾けるようにするといひ、とアドバイスをもらいました。そのアドバイスを試しているとき、出にくい音も、いつもより安定して出やすかったことが印象に残っています。今はまだ糸の道をリアル

に感じることはできませんが、少しずつよりリアルに正確に捉えられるようになればと思います。

○響きについて

多くの人は鼻に響かそうとして、間違った方法をやってしまう。鼻を抜いたような声になってしまう。
鼻の付け根の部分になにか詰まっているように、そこで息をとめる。口を開けて、指で上の前歯を押さえる。もう片方の手で頭のてっぺんを押さえる。
空気を鼻でとめながら、押さえた場所を押さえる。
響かす場所がわかってくるかもしれない。
あとはからだをつかって、空気を流す。
軟口蓋に流す。
空気を流すイメージの強化。

○起床時のウォーミングアップについて

目を覚ます。さめなければ、シャワーとか浴びる。
息の割合が多い声で小さく発声する(ファとかソ)
音階トレーニングにしてい(ドレミレド)
ドレミファソファミレド)
音階を低くしてい
強弱をしてつけていく。
繰り返す。その日の練習量、メニュー、状態などによって時間、量を変える。
これらはあくまで参考。

○発声の考えかた

発声は人それぞれによって、さまざま。トレーナーのやり方はあくまでその人のやり方なので、じぶんなりのオリジナルの発声方法を発掘していくこと
なにが自分によいかわからないので、まず自分でやってみる。絶対的に信じるのではなく、どこかで疑ってかかるのもよい。
その日によって状態はちがう。前の日のトレーニングのことで意識していたことが次の日に影響を与えている。
スランプの原因として感覚のずれが上げられる。あることを意識しすぎるとバランスが崩れ、前に出来ていたことができなくなってしまう。こういったことをつかむため、日記をつけるのもよい。
自分なりの発声方法に自信がもてたとき、それがオリジナリティになりうる。

○もっと抑えた声について考える。

毎日、上記の響きの感覚のイメージ練習を毎日のトレーニングに組み込む
朝のウォーミングアップに上記の方法をやってみる。
日記をつける
自分の発声したい声とはどういうことなのかを考えてみる。
空気の量を変えるようにイメージしたら、少し出来ていたらしい。
人によって教え方が千差万別。いままで習ってきた方法から自分にあっていたものをうまく吸収していくこと。
響きのトレーニングの感覚をもっと磨こうとしていくこと。
自分の理想的な声のイメージを持っていないと、トレーナーからうまく吸収していけない。これはまずいのではないのか。

○通常の声で“A”音

高音から低音まで
ウラ声で“A”音
ハミング
“のどぼとけ”の上げ下げ
自分の音域に関する再認識

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。斯様な指摘はいままでして頂いたことはなかった。

高い声について

のどの筋肉が充分使われておらず、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。

○キーの高いところは少し力を入れて発声。

抜くとファルセットになる。

アニメの子供の声を意識

キーの低いところは力を抜く

アドバイスによって、自分の声の変化が少し感じられました。

音階を使った発声練習も日々繰り返したほうが良いと。

○頭部共鳴をもっと使うこと

下へ落ちる、こもって発声をしているようなので、もっと共鳴部のイメージをしなければならぬ

呼吸の流れをしっかりイメージして音にする

私の「息が多い」とよく言われるという悩みについてのアドバイス
抑えるようなセーブした発声をしているので、あくびの息が音になるイメージで出す。

トレーナーが推奨されている発声を身に着けたいと思いました。
あくびの延長線上に声がでる(ようなひっかかりのない発声)を日常からやってみようと思います。

○呼吸についてですが、お腹の上のほうに息をいれて、膨らめます。
胸から上のストレッチが大事だと教わりました。お腹は、正面を向いたままで、胸から上を曲げたりすること。また、その上の部分のストレッチをやること。

声帯は、首と胸の付け根から声を出す声帯が鳴りやすいようです。ただ、そればかりだと、高音ではつらくなるので、のどの開放が必要になってくる。このときに今までののどの使い方とのバランスが必要となりそう。

○高音域の出し方

軟口蓋を上げての発声

低、中、高音域の発声

裏声を鍛える

軟口蓋を上げての発声

高音域の発声

○コンコーネ

高音域の出し方がまだつかめない。まだまだ練習が必要。

軟口蓋を上げての発声は、前回できなかったが、練習の甲斐あって、今回は良いといってもらえた。高いところ以外は今後も軟口蓋を上げる練習を続けようと思う。

○力を抜いて歌う。低い音や高い音は最初は小さくてもいいので、力を抜いて出してみる。

ロングトーンで声を出すトレーニング

声の出始めの時にのどに声をぶつける癖があるのでそれを無くす。
音を伸ばしたとき、後半の方が息が自然に流れていたんで、声の出始めのときも同じように出来るとよい。

筋肉や骨の動かす感覚をもっと感じるようにする。体や表情筋をもっと柔軟に動かす。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。重心を上げて息を吸う。

○腹式呼吸、また発声時の喉の意識について学んだ。今まで発声で喉を使うのは駄目、と勝手に誤った思いこみをしていたが、喉ももちろん使うし、大切な役割をするということを教えてもらった。これからは喉を意識して少しやってみようと思う。

最低音から最高音までのチェック

ロングトーンの練習

コンコーネ1番

とにかく感覚を身に着けること。それが間違っているやり方であれば、またレッスンで補正されるだろうし、つくりなせおしまい。だからこそ、毎一週間ごとにしっかり先生に提示できるレベルのものをつくっていかなくてはならない。

○最高音、最低音のチェック、特定のキーでの発声

キーの高さによる発声の変え方

特定のキーでのロングトーン

まず、音の高さによって声の出し方を変えても良い、というのがすごいヒントになった。それによって、今声がどこに響いているかをイメージして比較的安定して出せるようになった。しかし、それもまだまだのレベルで、特定のキーによるロングトーンでは全く出し方はわからなくなってしまった。先生に「喉を使うイメージをしてよい」といわれて少し考え方が変わった。まずは頭の中にある偏見をすべて取っ払わないといけないのかもしれない。

○ (NO.23-10)

後半、アクセントもっと、しっかりとっていい。

ミが下がる。少し抜く感じで。

降りるときはいいが、上がるときが問題。

一瞬取れて、下がってくる。先に、上に！

(NO.24-1)

休符のところ、つなぐ意識で。

上のシ、イの母音、散って届いてない。

シ→ラの戻り、しっかりおとす。

低音、これ以上力まない。

(NO.24-2)

休符のところ、分断しない。

ラのところ、しっかり上ってから下りてくる。

上った後、しっかり着地。浮かないように。

下りを意識すると、上が届いてない。

ラが一拍分しっかり、取れてない分、フラットしてきこえる。(8分できざんで、長さの確認)

高いところから、下りるとき、少し早い。音程がちがってきこえてくる。丁寧に。

集中力、モチベーションをしっかり保つ。

今日はダメ、ダメでした。

Ⅲの日常の練習方法を考え直す必要性を感じました。

努力の工夫をおこなっていきたいです。

○ シンコペの飛び込み、しっかり。ファのところ、遅れがち。

降りるところ、しっかり戻る。浮かないように。

休符をうまく使って、勢いつけて

下の音で力みすぎないように。

高いところ、方向をしっかり前へ。落ちないように。

レッスン前の準備不足がもろに出た。注意します。

Yで身につけた発声がピッチにも生きてきていると思います。

もっと、しっかりテキストを体こいれて、発声に集中出来るようにします。

○「マ」でやった発声が凄く上手く行きました。「ア」の母音を使った発声では、おそらく今までで一番の出来だったと思います。

コンコーネ 50 番中声用 11

今回、Ⅲの直後という事もあり、身体が温まった状態でのレッスンだったので、発声でも結構声が出ました。特に「マ」を使ったものでは、「ア」の母音のレッスンでは今までで一番だったのではないかと思います。ですが、それでも録ったものを聴き返してみると、「悪くは無いけど…」という感じがします。上の方まで行くと、もっと綺麗にやれたんじゃないかな、と思ってしまって。決して聞き苦しいとかそういうものではないし、出している時でもそこまでいっぱいいいばいにはなっていなかったというかむしろ調子良かったんですが、客観的に聴いてみるとやはり違うものですね。

今更ながら思っていました。はっきり言えば、もっとやれます。声の厚みを損なわず、それでいて無駄な角を取って、しっかりとした声を出せます。その自信はあるので、やってみせます。こんな感覚になれたのは久しぶりです。

コンコーネは大方の流れは掴めて来ているので、音のツブを揃える事と、上下する所をムラなく繋げる事に注意すれば良さそうです。余裕があればもっとゆったりと、ダイナミクスを意識して出来るようにしておきたいです。

○早口言葉は早さより正確さが大切。

身体の使い方（お尻を閉め、ピキニラインとともに上げるイメージを持ち、腹斜筋と背筋を上げる。喉仏は下がってる方が良い。）

”こんきょうじ”

身体の使い方について

”こんきょうじ”で、身体の使い方の実践

いかに身体を使わず口先でしゃべっていたか、を思い知らされました。今まで声の張りを出そうと悩んできましたが、身体を正しく使えば楽に出せることがわかりました。1日目は姿勢を作るだけでクタクタでした。2日目、3日目となるにつれて、少し、身体が慣れてきたようです。呼吸法と合わせて息の動きを楽に、スムーズに出来るようにしたいと思います。確かな方向を具体的に示して頂けることに感謝です。

○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

理論編

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

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。

肩に力

トレーナー殿にも指摘されたが、発声時、肩に不自然な力が入る癖がある。

○ナレーションを読んでカウンセリング

声を作っている。

喉でしゃべっている。

本来持っている声を鍛えること。

首の付け根に声が響くよう意識すると、自分でも気持ちの良い音が出た。

自分の声は低いと思っていたが身長や首の太さから低くはないはずだと教えていただき、低い声を意識して使っていたことに気がついた。

(高い声を出すと恥ずかしい、そんなイメージがあります)

高めのキーで、声を置くように発声すると良い声が出た気がします。安定しなかったり、見失ったりするので、まだまだトレーニングしていかなくちゃ、と思っています。

○発声する時の体の使い方。

ハミング、母音の発声。

体の使い方は徐々に理解して少しですが思った形に近づけては、きてるかなと思います。

まだ練習不足な点がたくさんあるので毎日の練習の中で改善できればかなと思います。

常に体から声を出すイメージで練習をしてみます。

○姿勢の見直しと声のチェックをした。

自分がどう意識して出せばその音の高さで良い声が出るかわかった。

喉鳴りがかなり減った。

声の抑制が上手くできない。

○芯のある声、しっかり前に飛ばすこと、姿勢の大切さ

声とことばのトレーニング帖 28 ページ

50 音口慣らしのトレーニングを早く

姿勢を正すだけで、声がとても変わってしまうというのを実感した。

そして、最大限集中して、前にしっかり飛ばそうとしないと、自分の感覚でやっている様では飛ばないということがわかった。

良いといってもらった時や、自分で気持ち良く出たと感じた時は、しっかり姿勢を正して、お腹で支えて、目から遠くにビームを出してくるくらい自分の外に集中して、やると良く出る。とても疲れるが、これを常にできるように、繰り返し練習しようと思う。

早口言葉は、まだまだ舌が回らない。昔から舌足らずな所があるので、これは今のうちにしっかり練習して直したい。特に滑舌が悪いのは、役者としては致命的だと思うので、「芯のある声」と一緒に、しっかり練習しようと思う。

○歌う時の姿勢、自分の持っている声について調べる。声の出し方等をやった。

初めに、姿勢についてやった。お尻をしめて下に下げる、肩は上げずに背筋を伸ばす、お腹は緩める。背筋を伸ばそうとすると肩も上げてしまい、お腹にも力が入ってしまう。しっかりとこの姿勢ができるように、1つ1つ意識しながら、毎日研究しつつ、練習していく必要がある。特に自分は、肩や胸、お腹に力が入りやすいので、しっかり直したい。

次に、僕が持っている声について調べてくれた。持っている声帯だけで言うと、高いらしい。声は高いが、低い所ばかり出そうとして

いる感じがあると言われた。声が高いというのは、友達等から言われた事があったので、自覚があったが、低い所を出そうとしているという自覚はなかった。ただ、ハスキーな声の歌手が好きだったので、無意識にそういうマネのようになっていたのかな? と思った。それでは自分の良い所がでないので、自分の持っている声を自覚して、高い所をもっと練習していこうと思う。

そして、音の高さ別の出し方、練習方法。

「お尻から出す」等、今までと全然違う出し方で、少し難しかったが、楽しかった。「それだ!」と言ってもらった時は、自分でも良い所が響いている感じがして、声を出して気持ちいいと感じた。こもらせる音は割と上手くいったが、前に出すのがなかなか上手くいかない。声をこもらせるクセがついていると思うので、前に出すこともできるように、集中して練習していこうと思う。

○話 姿勢、深く呼吸をする。

50 音発音

50 音短文

口より前で発音する。

普段の自分の声の暗さを改めて実感しました。

心構えなど、色々参考になりました。

○「貧乏神」

スピードと間。キャラクターの方向性。

アップテンポや軽妙さを重視するあまり、却って聴き取りにくさ、言葉の分かりづらさに繋がってしまったようだ。

台詞は言葉が分かることが大前提であること(再確認)、ナレーションと会話との間の間、スピードを抑えつつ、軽妙感を出すこと、会話中の「…」の解釈、等助言を頂く。

注意点を踏まえて読んだところ、(後で録音を聴いて)聞こえ方は悪くなかった。

「声の方向性」は、イメージの持ち方次第で随分と変わるものだと正直驚いた。

登場人物ごと顔の向き、身体の向きをはじめ、具体的な長屋の間取り、出入り口の位置もイメージした。

○「わたしのいもうと」

プロミネンス、チェンジオブペース

「貧乏神」

スピード、役柄ごとの音色、テンション

「わたしのいもうと」

自分自身、1回目の朗読のときにチェンジオブペースの不足を感じる。

また、最後の「いもうとのはなしは…」の部分が雑になってしまった。これまでの課題であった語尾は鮮明になってきた。

語尾については、聞こえることを大前提として、そのうえでプロミネンス、工夫が欲しい。鮮明になったのは良いが、それが却って単調さに繋がる。

○課題として与えられた最初の段階(予習段階)で自分として設けたテーマは、アップテンポ、軽妙さを出す。

登場人物ごとに取って音色を変えず地の声をそのまま活かしつつ登場人物ごとの違いを出したい。

読み手として、最後のオチ(「友達を連れてくる…」)までを見据えたうえで全体を構成してゆくこと。

であった。レッスンでは今日初めて朗読したが、上記の自分自身のテーマから見れば概ね良くできていたと思う。

トレーナーからは、出だしが早過ぎる(後が苦しくなる)、会話の後のナレーションが会話のテンションを引きずってしまう。

役の違いによるテンションを工夫すること、とアドバイスを頂く。

○ソ・ド・ソ・ド・ソ…をまず下唇に指を当てて息を出すことから始める。歌いすぎないように摩擦音を出すように。
次に、「オ」の発音で発声。口の浅いところから声をだしてしまう。
息を出す摩擦音と「オ」を交互に発声練習する。
先生より、肋骨の下から声を出すようにといわれる。続ける内に口先だけで歌ってしまうので、摩擦音の発声の時に身体のどの部分から声が出ているのか力が入っているのはどの部分か等色々感じるように指導いただく。
ドの音を出すときにプチッと音を切ってしまうので、続けて出すようにとのこと。

○身体で歌う。首から下で歌う。自分で歌おうとしない。と言い聞かせる。どうしても音をのろうとして浅い部分で呼吸してしまうので、おへその部分から声を出すように気をつける。
腹筋の支えがないと深い声がでないのが良く分かった。
ソ#・ド#・ソ#・ド#…ラ・レ・ラ・レ…の音で続ける。高い音になると後ろに音が流れてしまうので前に前に出すようにする。
ラ#・レ#・ラ#・レ#…シ・ミ・シ・ミ・シ…ド・ソ・ド・ソ・ド…を「オ」「ア」で発音する。「オ」の音はあばら骨の下から「ア」の音はあばら骨と首の間から発声するようにと言われる。
声を前に出す努力をするが、どうしても音が高いとあばら骨の下からなかなか出せず苦勞をする。

○「オ」の発音が、発声としての「オ」ではなく話すときの「オ」になっていて、浅いところからの発音になっていると再三先生よりご指摘をいただいた。確かに口の浅い位置での発音であれば深い声は出ない。
自分の癖にもなっているようなので、意識をしてなおしていこうと思う。口を縦に開けて中の空間が多い方がより声は響くし深くなる。

○毎回のレッスンで、しっかり身体で違いを感じることができるようで嬉しい。毎回徐々にではあるが、自然に声が出るようになってきていると思う。
しかし、まだまだ発声時の姿勢がきちんととれておらず、背筋の支えが弱いと思う。身体のどの部分を使って声を出しているのか常に意識をしておくように心がけていきたい。
高音部が割に楽に出せるようになってきたような気がする。今後は身体からの発声がすぐに出来るように努力していきたい。

○発声時の姿勢の確認

先生より姿勢が猫背と指摘を受ける。鏡で見ると胸が丸くなっているとても声を出す姿勢ではない。臀部を締めて背筋を使って自分を大きく見せるような感じで…と言われる。
姿勢をきっちり定めると腹部防弓|き上がり、癖になっている下顎が前にでることもない。声も力が入らずに素直に出るような気がする。これからは普段から姿勢に気をつけるように心がけたい。

○声を調べたいとのことで「u」で発声を行う。最初はうまく背筋をのばす姿勢を保てず苦勞する。また、息が鼻から漏れてしまうため、鼻をつまんで続行する。
裏声に入ってしまったらしくして、「a」でも発声を行う。先生によると、もしかするととても地声は高いかもしれないとのこと。びっくりする。今までは高音の発声はとにかく苦手で突っ張ってうわづった声になってしまっていたので意外だった。
しかし、レッスンに通い初めて発声練習をするようになってから、変な力が抜けてきて声を出すのにあまり身構えなくなってきたと感じていたもので、成果が少し見えたようで嬉しかった。

○黒板に人体図と音と発音の対応表を写すようにと言われる。

下半身…「ウ」	ミ・ファ・#ファ・ソ
下腹部…閉「オ」	#ソ・ラ・#ラ
胴体部…開「オ」	シ・ド・#ド・レ
胸部…「ア」	ミ・ミ・ファ
喉部…開「エ」	#ファ・ソ
顔面部…閉「エ」	#ソ・ラ・レシ
頭頂部…「イ」	シ・ド・#ド・レ

家に鍵盤がないので、今後ますます必要になると思う為、近々購入するようにしようと思う。
まず「ウ」から発声するが、まだ声を出そうとしてしまう。臀部を締めて背筋を使って下半身から声を出すようにというのがなかなかすぐには出来ない。

○徐々に閉「オ」開「オ」と続けて発声する。先生が声を出されると辺りの空気がまるで違ってくる。
やはり、身体から声が出ていると違うのだと納得した。まだまだ身体の深いところからの発声が出来ていないため、出した声が浅い！もっと遠くに響くようになるように、地道に練習していこうと思う。以前に比べて、発声時に力で押して声を出す癖が徐々に取れてきていると思う。姿勢の重要性も認識できたが、なかなかすぐには対応できなかったのも、発声時に正しい姿勢がすぐとれるようによく練習しておこうと思った。

○黒板表記の人体図と音と発音の対応表によるレッスンは姿勢と意識する身体場所、口の形による声のだしやすさなど非常にわかりやすと感じた。まだ全部の音を発声できた訳ではないが、次回が楽しみになった。
レッスンを受ける内に高音が徐々に出るようになってきたのが嬉しい。今後の課題としては、口先だけの声ではなく身体から声を出せるように、より遠くに響くような声を目指したい。
地道にがんばっていこうと思う。

○正しい発声と悪い発声

声区での発声

発声時のポイントの説明

特定の音階での発声

わりと毎日練習がとれたなかでのレッスンだったので、いろいろなアドバイスがしっかり取り入れられた気がする。特定の音階での発声をやったので、そこを次のレッスンまでにじっくりやっていきたい。

○声区での発声

姿勢のチェック

声区での発声の練習。おそらく、今後はこの声区での強化が当面の課題となる。いろいろ発声にアドバイスをもらったが、まずは自分の練習時間が割けていない現状をなんとかしないといけない。このままでは毎回同じレベルでのレッスンになってしまう。とにかく、今日、そして今まで教えてもらったことをもう一度頭に入れて練習したい。

○ピアノでのキーをとりながらの発声練習

発声の仕方 声区での声の出し方

発声するときにつく頭の動き

地声の範囲である声区の声の作り方から入った。腹式呼吸のやり方も教わったが、それ以上に歌うときの「姿勢」をまず注意された。それがどういう効果があるのかはじめはわからなかったが、自分で練習していくにつれて、声が今どこに向かっているか、どのような状態かをしっかりわかるにはきちんとした姿勢がなくてはならないと感じるようになった。つまり声に対して真剣に追求していくうえで、まず姿勢がなくなると何もできないことがわかった。声

を感じる、という認識が自分の中で生まれたというのが一番の収穫であると思う。
伸び悩むところがあるとしても、それはただ毎日練習できていない自分に原因がまずあると思います。
待合スペースにある本を読むのが毎回楽しみで少し早めにいつもスタジオに来ている。

○声を調べていただき、とても低いと思っていた自分の声が実はそうでもない可能性があることを知り驚きました。「自分はこうだ！」と知っていることが実はそうでないことも色々あるのだと思いました。声、歌を学びながら、今まで見てこなかった自分、思い込んでいた自分が沢山いることに気づき、それをきちんと知り自分を変化させていけることは貴重な体験をしているのだと思いました。
「ヨガのチャクラを元にした発声」のレッスンを始めてみて、自分にフィットしているように感じました。今後もじっくり取り組みたいと思います。

○今後のレッスンの方針についての説明など
声を調べる（ドレミファソファミレド）と発声のアドバイス
声を調べる（ドレミレド）と発声のアドバイス
ヨガのチャクラを元にした発声の説明とトレーニング
声を調べながら発声のレッスンをしていた時、姿勢についてお尻を閉める、尾骨を巻き込むようにする、背筋を伸ばす、上半身を持ち上げる、肩は上げないなどいろいろアドバイスを頂いてから再度やってみると、明らかに声の出が良くなり、声が出るまでの間に抵抗感がなくなることを感じました。下唇を押して声をブーと出してから「オ」で発声した時、声の乱れが少なくなり伸びがよくなった感じ、楽に出る感じがしました。その前後の違いにびっくりしました。

○足のつけ根、股から声を出す感じ、次はお腹から、次は胸もう少し、開いた”オ”で。
掴まえない。
自分の中で響かせすぎ。
けつしめて、ピキニラインが背中からまわってくる感じ
体を使って、咽喉に頼らない。
音程が低い
背筋が上に持ち上がる感じ
斜腹筋が肋骨を持ち上げる感じ
出だしはいいが、その後ぼやける
胸に手をおいて広がる感じで
鼻で抜かない、もっと上。
この音域は感情が入りやすい。もっと胸の内側から出す感じで。
（歯を下唇にあてて、ブオー）で体に力が入る部分を意識して。
胸の開き、胸が暖まる感覚、押し込んでみる。
大きな声はいらない
（ブオー）で咽喉を鳴らし力抜いて、その体の感覚からしめて発声

○より自然体な声
体を使う事が第一優先
この音域は胸から、胸からもっと広がって。
やってる時の感覚は解らなかつたが、録音聴いて、声が自然に出るように聴こえた。
口を横に開きすぎ、浅くする原因
声を作ってる
ブオーに戻って体の使う部分を確認
一番高い所、咽喉でならしている。
響きの場所はそこがいいが、パッサージョの場所はひとつ落とした所にある。
もっと狭いところ。

アペルトになってる（ア・ア・エ・エ・エ・ア・ア）
3音目で息を止める感じ
エが落ちてない、咽喉からだしていい。
その方が、咽喉を使っているが、負担はない。
不思議だが・・・人間が歌う事自体、奇跡に近い。
パッサージョのところか解るか解らないかでワンステップ口をたてに
（ポイント）3、5のエは咽喉もと、4のエはコメカミを意識。
本日のブラボー頂きました。（笑）
落としても咽喉に負担がこなかった。
落としていても、ちゃんと上で響いているとの事
響きのポイントはOKもらった。
次は体を使う事、パッサージョの習得
あと母音での響きの統一（口をたてにの習慣づけ）

○発声・意識する場所
お尻は下がる。背筋は上がる
恥骨の所、お尻の尻尾の所から声を出すイメージ
座った時にお尻がつく所
ウはオをすぼめた形。浅くならないように
閉オ
股から出すイメージ。下から下から
二回目 リップトリルで
少し明るめの時は安定している気がしました。音を下からとていない
トリルの時のおなかを使っている所が、支える時意識する場所（HY）

○発声中心にやりました。母音の発音を口を変えずに口の中を変えるようにやると音が統一できました。
ハミング、母音の発声
口の中を変えるだけでいい形で意識する前よりいい形で発音出来たと思いました。
今日感覚を忘れないで口の形を変えないで母音を発声する練習を繰り返してみます。

○歌の歌い出しなど言葉をはっきりさせる部分を意識できるようになった
ハミング、複式呼吸のチェック
持ってきた歌の練習
歌の中で感情をもっと細かく出せるようにしていきたいと思いました

○今までどおりヴォーカル基礎のテキストをやっていく。そのなかでエッセンスを学んでいく。
もう耳コピをやってみる。1と平行してつかんでいく。
簡単だからといって、つまらない曲を楽譜化していくのではなく、多少難しくても自分の好きな曲、わくわくする曲をチョイスをする。
テキストのうしろNO. 68以降をやってみるとよい
コードまで聞き取りたいのなら、進行の中で覚えていく。
基本はC F G7 C すべての曲はこの応用だと思って気楽に長くやっていく。
まず、wの予習復習を完璧にしていこう。
wのレッスンの翌日、予習部分を録音する習慣をつける。
電車の中で音感トレはできるので、それを考えて仕組み化する。

○NO.28 ファ#ソファ(ナチュラル)シファレ
3回目のファが不安定。というより低くなる。高めに。

前回課題であった、ファ#→ソは大丈夫だった。
最初の音がドの場合、低くなることがある。
ドの母音がオだったりするのが原因か
レ4分休符、ソ#を2度失敗。休符を挟んでいるのと、頭の中のソ#が実際よりも低いのだと思う。
アクセントの位置に注意。音程にかまけて、アクセントの位置が逆になっていた。
ソを伸ばしているうちに次の音に引きづられないこと。体に抵抗を感じつつ、上からとるイメージを強化する。
ソラ ラが低くなる、すこし構えて取ろうとしたほうがとりやすいように感じる。つまり声区が変わったと思うほうがいいのだろうか。
ラミファソ
今回一番出来なかった。4回のミス
ファがどうしても高くなる。ラ→ミも不安定だから。4度だけと結構とるのに苦労する。それに引きずられてか、ファに影響した感じがあった。
息継ぎのあとレをうたうと低くなってしまう。ぼじしょんをもう一度とろうとするからか。なんとカーブで取れるようにする。
ラレ# これはたぶん練習すれば大丈夫
ソの圧倒的にミスが多い気がする。どうということなのかよくわからないけど、体の感じとしてはオの母音がすこし歌いにくいというか、うらっつらというか、クチで作ってしまっているようだ。
先週の課題とおなじところをミスったので、課題はちゃんとクリアする。
具体的には毎日のトレーニングで3回ぐらい録音して聞いてみることを習慣化する。

○4度&増4度の練習
ひとつの音が高かったり、低かったりするとあとの音程に支障をきたす。
増4度のコツ 想っているよりも高めに
ミラ ラが低い
ソファミ ファのバランスが悪い
レソ 4度でソが低くなる。
ファ#ソファ(ナチュラル) ミファレ このフレーズが弱い。ファの連続に混乱する。
逆からとか毎日一回以上は練習をする。
増4度は意外と出来ていたらしい。
それよりも半音が出来るようにする。
シド
ミファ
半音の間隔が狭い。ほんの少しだけ広げる
最初の音がソだと甘くなる。
低くなる。

だいたいソで失敗するときは「お」の母音に問題があるを見た。
自分で失敗したと想ったときだと先生もそこを指摘するので、自分で気づけたというだけでも上出来かな。

○ 自分を高める事の難しさを改めて痛感しました。自分の現状に愕然としました。
ヴォーカル基礎No.33 2
ヴォーカル基礎No.34 3
今ひとつフレーズに集中し切れていないのは否めません。リズムや音程を追う事に必死になってしまう余り、フレーズの流れを上手く掴めません。そのせいか、手拍子を入れると途端に崩れてしまいます。特に6/8の方は1小節で一回しか手拍子が無いので、やっている時はかなり必死で、そのタイミングもおぼつかないです。今回、3でかなりの時間を要しましたが、これは符点が入っている事がネックになってしまっていて、拍の感覚が怪しくなっているのと、それに手拍子が加わってより一層分からなくなってしまっているせ

いです。実際、録ったものを聴き返しなからもう一度歌いながら手拍子を打ってみました。一回では出来ませんでした。
ここのところのⅡレッスンでつくづく感じている事です。ちょっと複雑なフレーズになるとリズム感の弱さが露呈してしまって結構ヘコみます。それだけでなく、一つ一つのフレーズをやるのに必死になる余り、3/4と6/8の違いや、アクセントの事まで意識が回っていません。これは凄く勿体無い事をしていると思うんですが、最近モチベーションが低く、中々自分を高め切れないうえに、それでも流し流し来てしまいました。今日、ふとその事に気が付き、また、調子の良い時と比べると音が気持ち良く動いてくれないとも思い、凄く情けなく思いました。一週間の中のたった30分、集中して臨む事の難しさを改めて感じました。これを無駄にはしません。絶対。

○ようやくですが、6/8の強拍弱拍がつかめたような気がします。それでも実際にやっている時はそこまでのメリハリは付けられていないですが、手拍子を打つ時、最初よりはだいぶスムーズに打てるようになりました。
ヴォーカル基礎No.33 9
ヴォーカル基礎No.33 10
ヴォーカル基礎No.33 (5) 4分の3拍子と8分の6拍子 1
身体が動きにくいのは勿論、声が全く以って弱く、たった3拍の「ド」すらきちんと支えできていませんでした。やはり音に対する感覚も今ひとつで、一つ一つの音を積極的に取り込もうとする姿勢に欠けていた気がします。自分の声のコントロールに終始してしまってフレーズの流れも感じられず、どうにもすっきりしませんでした。
また、3/4と6/8の違いを感じるフレーズが出て来ましたが、3拍子が久しぶり過ぎてかなり慌てました。嫌いな訳ではないんですが、弱拍の位置が変わってしまうのは結構戸惑います。違いを意識して臨めるようにしておきたいです。

○ぶるぶる…の音がイマイチ。
もうちょっと精度を上げてく。
小さい声(裏声チックな)から、そっと歌う所から、段々と地に戻しつつ、ボリュームを増やしつつ、微妙にミックスして行って、スッと自然に出るところへもっていく。
「mam」とか「Bu」も入れてやりつつ、(喉下げたまんまでリラックスして)高も低も同じ所で出してるイメージで行く！
「bu」の時の上への響きの逃げのまに歌う。(上の響きをイメージしつつ)
喋ってると同じ、喋りの延長上、喋りのまんまで。

○あまりに自分の声が、何もやった事がなかった頃のような声になってしまっている。
後頭部(と言うか、後ろの空間から)の意識を全く忘れている。
自分の声の良い場所を使っていない、という事に、目から鱗…という気がしました。
有難いです。
基礎からの作り直しを実感しました。

○鼻の奥から頭までを開くと、ピッチも下がりがづらく、音色も明るくなるが、ずっとキープし続ける必要があるのか？ポップス系の人も、そこまでする必要があるのか？
ポップスでも、意識をしている人は上手い人が多いと思われる。
上記、開くように意識すると、首の後ろの筋に力が入り易い。
息を首の後ろから出すように意識する。

体操。舌を出し息を吐きながら前屈。
意識して鼻の後ろなど、息を上下に通す
CCCCー (MAEIOUー)。
口の中に枝豆を縦に入れるように。大きいタピオカがストローに詰
まってるのを、吸うように。喉を開ける。
CDEDC (Fa×5)

○曲「Sweet Love」

1 コーラス目は力を入れず流れる感じのまま。時々力が入る・音色
が変わるようになる事があり、失敗してそうになってしまってる様に
聴こえる為。

ラストの「I'm in love」は柔らかな音色のまま。＜息継ぎ＞

「Sweet Love」もそのまま柔らかに。

「Here me」から強めにするが、イッパイイッパイで上のファル
セットに持っていけない。胸から前に出るようにもう少し地声に近い
音色で。

自分の声でもう少しで出来そうな感じなのです。

○今月の目標

コード理論三冊目を完了させる 毎日マックで問題を解く
作詞を10編する仕組みづくりをする 一遍以上書く。
リズム練習1日10分以上 リズムカードをつくって電車の中でや
る。

カント「純粹理性批判 上」を読む 夜寝る前はこれ！

毎朝五時おき ほぼ習慣化できたのもっと精度を上げる工夫を
する。

CDを一日一枚以上聞く リスト化してモチベーションをあげる。
会報をなにがなんでも毎日提出する 夜帰ってきたら、作成する習
慣を作る

毎日やったことを手帳に書く、会報用トレーニングレポートにする。
トイレに[古事記]を完備。古事記を読み終える。

アカデミー外国賞20本みる。リスト化してモチベーションをあげ
る。

毎日2000字以上書く→朝、創作、昼会報レポート 夜日記
ジムでの筋トレの量を減らして、有酸素運動の量を増やす。
一日10分以上フレーズトレーニングをやる。メニューを作成して、
毎日やる仕組みづくり。

日記を毎晩書く。字数は問わない。毎日やって習慣化すること。
ホームページを作成する。アウトプットの機会作り。強制化。
ビジネス書金銭が許す限り、買う。すきま時間の有効利用。
家計簿をつける。エクセルの勉強、金銭感覚、セルフマネジメント
をかねてパソコンで毎日付ける。

イメージトレーニングをメニューに組み入れる。

○プロデューサーに、私の声についてどう思うか？怖いけど聞いて
みたところ、時々メインストリームの声に近づけようと無理をして
る気がする。それはきっと、ホイットニーやらチャカやらかいて、
その真似を無理にしているのですね。でも、私の元の声はそっちの
素質がないのに、無理にそうしようとしている。

多分、矢野顕子、チャラ、UAなどは、それ以前の日本のボーカリス
トから比べると全く異なった歌い方であったわけですよ。

私はこのジャンル(R&B)は、太く伸びる声などでないとならない
と、勝手に思ってたところがありました。でもキース・スウェット
やリアーナなどはペラペラのキーボードのような声。メインストリー
ムな、ゴスペルなど大きな歌を歌う声ではない(時代で声が変わっ
てる事もあるだろうけど)。それでバラードも歌っていて、大ヒッ
トしている。海外では、人と同じでは相手にされない。違う個性
を出していかなければやっていけない。

プリンスも自分の細い声がコンプレックスだったというし。

自ら理論的には上記のことはわかっている、自分の声を出したいと
思っていたのだけれど、何をどうしたらいいのか解らなかった。
私の好きな、福岡ユタカやスティングのような声を出す時には上記の
様な状態にしないと、確かに出ない。これが私のオリジナルの声に
必要なことなのだ、と思い始めた。

ミーシャの曲をパフュームが歌ったって、まずピッチやリズムがき
ちんと取れていれば、成立し、また、全く異なった面白さも生まれ
るのかもしれないと思った。(You Tube でキャンディーズが70年
代のファンクの曲を歌ってるのを見た。成立してた。新田一郎(元
スペクトラムTp.)らがバックをつとめていて、彼らがやらせたの
だろうけど)

＜MENU＞

○発声練習(ヴォイストレーニング)

おさらい 息を流すことを中心として→A・E・I・O・Uを音を上げ
ながら

朗読トレーニング <P87～88>

ヴォイストレーニングの延長として、誇張した形での朗読
文を自分流で読む

○間、高低、スピードを意識して読む

間を充分とりつつ、自分の思っているよりも、更にゆっくり話すこ
とを留意。

空気を効率的に流すことについて

身につけるには、まだまだ時間が必要であるが、その体の使い方につ
いて

○「、」「。」と“間”

「、」「。」も文脈に即して朗読しようとなると、一つの“間”だけ
があるのではなく、多様な“間”がある。

○発声練習時肩に力が入りすぎる癖について

体の上部に空気が入る体の使い方をしていることが原因。

発声の前に深い呼吸を行うことの習慣づけ

○息を取り込み、腹腔を縦に引き伸ばすイメージで“AEIOU”

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

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

○ハミング

頭に詰め物がある感じ。縦に息を通そうとする。

そのまま「ア」で、CDEFGFEDCー

地声を出す時も、喉のポジションを下で押さえずさない。上に。
おなかから繋がるように体で出す。

「アー」ロングトーンで、クレッシェンド→デクレッシェンド

空気の力を使う。上あごの下空間を使う。

○ハミング

もっと深い呼吸を。後頭部の後ろの空気を使うように。

息が通っていることを感じる。熟睡してる時の息のように。

下降形、アーで C-BAGFEDC-

地声でも裏声でも、もっと後ろに空気を通す。

顔を横に引くように、耳の方まで持っていき、音色が明るくなる。

A-E-I-O-U-

この空気の意識の練習。ワンノートのままで。下あごをリラックスさせる。

アで CDEFGFEDC-

低めのファルセットの密度を濃く。地声のポジションをを下で固めすぎず、上に柔らかく持って行って、ファルセットに移動しやすくする。

○ハミング

息の吸い方・流し方

発声(母音)

フィードバック

発声・呼吸の弱点(喉に負担のかかる発声をしていたこと、体に対して外側の空気ばかりを使い、内側から深い呼吸をすることができていなかったこと発声の際に喉から押し出す癖があること)に気づけた。

息の通り道を明確にイメージできること(体制感覚に基づいて感覚の面において向上させる)、常に喉に力が入らないように発声・呼吸を行なえるようにする。どういう状態が深い呼吸ができていのか、どのような状態で、自然な発声ができているかを自身の体で実感し、そうでない時と客観的に比較できるようになる。(Ⅲ)

○“あえいおう”を深い息に乗せて言う

鼻の後ろの方から意識を集中させて、声を出すようにする

“あえいおう”を上あごから上を固定させて言う

下あごを楽にさせることで、より深い息に乗せて声を出しやすくなる

“あえいおう”を口角を引き上げて言う

明るい声になる

○息が耳より後ろを通るイメージをつかむ。息を吐くときに通る道と息を吸い込むときに通る道を一緒にするよう意識してみる。

まだ息が浅い。息が通る道をイメージしてみるとよい。のどちらこの裏を息が通るように。自分の鼻を見て(鏡を使わずに)もっと後ろを息が通っていることを意識してみる。ハミングしながら口を少しずつつけて、口が摩擦音を出しているところから声を出してみる。スケールの練習(ハミングでドレミファソファミレド)スケールの練習(ア、の音でドレミファソファミレド)ドードードードードーをアエイオウで歌うスケール練習(最高音は音は一オクターブ高いドレミファソファミレドまで)

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すぎないようにす

る。全身を使って歌う。息を深く吸う。

R<研究生のお勧めアーティスト>

○「ワン・チャンス」ポール・ポッツ

噂で聞いたポール・ポッツのオーディションの映像を見ました。見た目はちょっと太めの普通のおじさんなんですが、歌い始めた瞬間の存在感がすごい。

日本では見た目第一で、こういうのは難しいのかもしれないけど、実際にこういう人もいるので、見た目とかじゃなく、実力で勝負していけるように、しっかりトレーニングしていきたいと思った。

○Mariza

最初にアルバムを聴いた時は、あまりにアマリア・ロドリゲスの影響を受けすぎていて、アマリアとの違いにしか目がいかなかった。具体的には、アマリアより、リズムの刻み方が細かくて機敏で、声の響きが少し硬いので、洗練されてスマートになる分、スケール感が小さくなる、というような印象だった。

僕は普段ギター1本の弾き語りで歌い、マリーザも(3人ぐらいギタリストがついているとはいへ)、ギターの音色だけの上で歌う。そう考えた時に、同じ音色の組み合わせで、ここまで濃密な時間が作れるということが、初めて自分の身に沁みた。自分で録音したものと、なんと違うことだろう・・・。

でもそれは、今のスタイルでも、できることは無限にあるという証拠でもある。アマリアやマリーザの作品の密度を、今の自分のスタイルにおける作品の目標として考えていきたい。

○「童神」「ていんさぐぬ花」「花」「時代」「さとうきび畑」etc)夏川りみ

彼女の、芯と張りを持ちながらも柔らかな響きを持つ声と、沖縄民謡をベースにした強弱をしっかりと付けたフレージングを聴くと、空高く突き抜けていくようなイメージが浮かぶ。フルートの音色に似ていて、“風”を表現するのに、この上なく適している。

強弱と表情の付け方、それらの収め方がとても自然。素直で、何度も何度も繰り返し聴いてしまう。チャートに乗るようなアーティストの歌の中では、ずば抜けてスケールが大きいように感じる。

しかし一般的な認知度は“沖縄の”実力歌手止まりなのではないだろうか。それは恐らく、何を歌ってもクセの少ない優等生的な歌い方をするので、素通りしてしまっているのだろう。しかし僕個人は、彼女ぐらい真っ直ぐな歌い方をして隙を見せない歌手というのは、今の日本にそう多くはいないし、さらには日本人ならではのフレージングを体に宿しているということは、かなり貴重なことだと思う。何より、もし歌のオリンピックがあったなら、彼女のような人が出ていくしかないと思う。

詞や曲を書かずとも、踊らずとも、露出の多い衣装を着なくとも、彼女には歌う舞台が用意される。それが彼女の歌の実力を示している。そういうレベルの歌というものの力、そして価値を改めて教えられた。

○「コンサート・ツアー2004」夏川りみ

ライブだとさぞかし凄いいんじゃないかと期待して観たが、テレビで一曲だけ歌う時のようなクオリティーを感じた所は少なかった。

印象に残ったのは、声を張り上げるフレーズの後半に時折みせる、欧米の歌手には無い独特の節回し。沖縄以外の歌で聴いたことがあるな・・・と思っていたら、モンゴルのノロブバンザドだった。ノロブバンザドはそれを連発して鳥の鳴き声みたいになっていたのだが、夏川りみも最後の曲の後半で、4、5回連続で続けてやっている。それが良いとか悪いとかではなく、そこに何か、興味深いなかりと共に、アジア人だけのものを持っているという意味で、大きな可能性を感じる。

また反面教師的に学んだことが2つある。1つは、声の良さや歌の巧さというものには、聴いているうちに飽きてしまうということ。もう1つは、歌唱力があるならば、なおさら歌いすぎないように気をつけなくてはいけないということ。なぜなら、歌唱力があると自然と造形的な美を優先しがちであり、そうすると観客との距離が離れ、聴く側にとっては“感動のバリエーション”に欠けてくる。ただ、それらは本人もベテランなので自覚しているだろうし、気さくなMCがうまく気分転換させている。

また、そのMCに、どこかひびきさんを連想させるような、ある種の汚れの無さ、屈託の無さを感じる。一つのことに身を捧げ続けた人ならではのもののなかな、という気がしている。身を捧げるよう

な何かがあるということは、帰る場所を持っているということであり、それが世間ズレしないことに繋がっているのではないだろうか、と思った。

○「RENT」トレイシー・トムズ

トレイシー・トムズの歌声がすごいと思った。

この前ドラマの挿入歌に使われていて、聞きたいと思い、色々調べていたら、この映画の曲だということを知って、見てみた。

僕が聞いたのはRENTという曲だったんですが、高音の部分がとてもきれいで、一回聞いたら忘れられない声だと思います。

〈音信〉(本文を省略させていただいています)

○執筆して頂いた多数の著書、それにより、体で学ばせて頂いた事(練習による体の変化、胸に声が響くことでの致命感、安堵感)、頭で気づかせて頂いた事、何よりも、今なお精力的に活動されていることを感謝しています。

○貴研究所のトップページの人生のすばらしさについてのメッセージに非常に感動しました。修士時代は音楽専攻してまして今は大学博士課程に在籍しています。歌声の研究を行っていますので、これからもどうぞ宜しく致します。

■日録 Select by Ei Fukushima 2008年4月分

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

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

●KFN-245 「もっと音楽を過信していいんじゃないか!」(1) 長 洸剛さん 4/1

「軸だよね。軸がぶれずに、その軸を中心にまわっていけばふ厚い世界になる。あと、連帯感だ。同じように走っていく。息を合わせる。密着感。肌合いが同じ。温もりが一緒とか。そういう気持ち、一番欠落してるんじゃないか、俺自身も、淋しいと思う時、たくさんある。コンサートって利便的なものだけど、この時代、そう感じている人たちが多からこそ、みんなあんなに激しくあれだけ大声出すんだろうな」

—軸を中心に。(F)

●KFN-246 「もっと音楽を過信していいんじゃないか!」(2) 長 洸剛さん 4/2

「あのね、俺はよく音楽魂ってコトバ使うけど、じゃ、それ何かあっていったら、俺はヴァイオレンスだと思う。生きるか死ぬかの。人を狂わす、あの力」

「それでいくと今、音楽がつまらなくなってる。つまんないんだよ。すごくいいお子ちゃまで、そのまま大人になっちゃってっていうような。そんな音楽、いくら聴いたって、見たって、何だろう、怒りもわいてこない。何もなし。何もなしとしたってしょうがない。音楽には”やっちゃまおうぜ”っていうような激しさ、危うさがある。もともとあんのにさ。そこを、俺はやりたい」

—ヴァイオレンス。(F)

●KFN-247 「もっと音楽を過信していいんじゃないか!」(3) 長 洸剛さん 4/3

—60年代にはビートルズ、ストーンズ、ディランで人生変わったからね。

「いま世の中に本当の歌がないんだよ」

—コンサートなんか下手に見たら、もう日常に帰りたくないっていうぐらいの体験したいよ。

「それをやりたいわけだからさ。俺たち、ただ生きてるだけじゃつまんない。その日常から解き放たれて異空間に行ったら、サイコーの魔法にかけてよって。最後まで。感情揺さぶられて、泣いたり、歓喜の声あげたり、怒りがこみあげてきたり、そういう一本の感動巨編ドラマ、映画を見せてよってことじゃない。それを作るのが我々の仕事だから」

—サイコーの魔法。(F)

●KFN-248 「もっと音楽を過信していいんじゃないか!」(4) 長 洸剛さん 4/4

「俺がリハーサルでボロボロになっていくのを見て、彼らも、これは金、金の問題じゃないってわかったんじゃないかな。『やらなきゃ』ってなった。そこまで今回は徹底的にスタッフを人間にするために俺はかなり厳しくやった。その結果、俺のイメージするものが最終的に100点取った。そこまで奴らも大変だったろうけど、達成感は、すごかったんじゃないか。本当に素晴らしかったなあ」

「裏方も、彼らの極限までいかないと力を発揮できない。あの観客の興奮っていう巨大なエネルギーをはねかえすには、何か起るかわからない。そのためのリハーサルではMAXの状態を想定してやらないと。」

—極限MAX。(F)

●KFN-249 「もっと音楽を過信していいんじゃないか!」(5) 長 洸剛さん 4/5

「前日には血のしたたるようなステーキをゆっくり時間をかけて食べる。当日は朝はフルーツに、野菜だけ。食べない。それで体しぼって、本番の2時間前に素うどん。炭水化物はすぐにエネルギーにかわる。で、終わったら雑炊です(笑)」

「ハハ・半端なトレーニングじゃないよ(笑)」

—なぜ、そこまで追いこめるの?

「あたりまえじゃない」

「だって、俺、一言、たった一言、“あいつ! 凄えー”って言われたいのよ」

—あいつ! スゲー。(F)

●KFN-250 「熱湯経営」 樋口武男さん 4/6

ニッポンの経営哲学。大和ハウスの創業者・故石橋信夫氏のエピソード。

例えば<みんな、夜寝るときは、枕はどこにあてる?><足や。足の下やろうが。一日、お客さまをまわり取引先をまわり、現場をまわって、棒になった足に枕をするのやがな>といった言葉の数々は大きな魅力の一つ。

—棒足。(F)

●KFN-251 「女ひとり玉砕の島を行く」 笹幸恵さん 4/7

会田氏の上官が英軍中尉に「戦争を起こしたのは申しわけなかった。これからは仲良くしたい」と語りかけたところ、その中尉はこう答えたという。「君は奴隷か。奴隷だったのか」(中略)「君たちも自分の国を正しいと思って戦ったのだらう。負けたらすぐ悪かったと本当に思うほどその信念は頼りなかったのか。それともただ主人の命令だから悪いと知りつつ戦ったのか。負けたらすぐ勝者のご

機嫌を取るのか。そういう人は奴隷であってサムライではない。」この言葉に著者は、それまで受けてきた10数年の教育による歴史観を覆されたという。

—サムライ。(F)

●KFN-252 「暴走老人」(1) 藤原智美さん 4/8

マニュアル化した日本社会に適応できない、キレる新老人。なぜ人生の大先輩はキレるのか。

かつて炭坑内に充満する有毒物質のバロメーターとして、坑内にもちこまれたカナリアたち。その美しくも凄絶な歌声は、常に危険と背中合わせにある鉱夫らに身をもって限界を報せた。

老人の悪口を言うつもりはこれっぽっちもなく、なぜこの「現状」がここにあるのかという、〈見立て〉をするのが僕の基本スタンス。

そもそも老人の体感時間は、例えば10歳の1年は全人生の10分の1だが、70歳の1年は70分の1と、〈人生の分母〉が大きいため、早く感じて当然とされる。〈思いのほか時間が過ぎてゆくその焦りからか、私たちは歳をとるほど短気になるような気がする〉

—見立てと短気。(F)

●KFN-253 「暴走老人」(2) 藤原智美さん 4/9

新老人を暴走に駆り立てた要因は、むしろ〈待つこと〉をめぐる変化にあるとする。かつては人生の彩りでさえあった〈待つ喜び〉が携帯電話の登場以来失われ、〈人の心理は、「待つ」から「待たされる」にシフトした〉

ディズニーランドで行列するのは「待つ」もまたエンターテインメント化されているからで、〈単に「待たされる」だけの場面は、より一層苛立たしいものになった〉。

ネット社会の進展で行動半径が広がった分、ルールブックは厚くなり、その一つ一つにしくじらないように生きることによって怯えはいよいよ慢性化する。

一方サービスする側はというと、病院や学校でさえ〈お客さま化〉が加速するなか、こちらもバカ丁寧な対応や〈表情管理〉がマニュアル化し、要は社会全体が〈丁寧化〉していると。

—待たなくてよいから、待たされる。(F)

●KFN-254 「暴走老人」(3) 藤原智美さん 4/10

もはや丁寧化は日常にも浸透し、お互いに不手際がないか探り合う、コミュニケーションの丁寧化が進んでいる。何かあっても解決する力がないから見えないルールや壁を作る・・・現代人は要は弱くなったんです。例えばイビキがうるさいという感覚も個室化が進んだ最近のものだと僕は思っていて、人間なら誰にもある体臭や音を受け入れる精神的体力を日本人は失った。

そうした諸々の埒外にいて、疎外感を募らせているのが新老人だと。要するに彼らの暴走の原動力は孤独感で、われわれ人間の内面までがシステム化されつつある今、そこからはみ出した身体性や人間性が悲鳴を上げているのを感じます。

—システム外の身体と人間。(F)

●KFN-255 カリスマは長続きしない(1) 李登輝(台湾前総統) 4/11

私は指導者の条件として5つを挙げている。第一は、指導者は信仰を持ちなさい。第二は、いつでも権力を放棄しろ。第三は、公私を明らかにしろ。第四は、人が嫌がる仕事を喜んで取り上げてやれ。第五がカリスマになるな、です。カリスマは人民の幻想だ。人民の感情だから変わる。カリスマは長続きしない。そういうことよりも、誠実に人民と相対して話をするのが大事だ。

—対話。(F)

●KFN-256 カリスマは長続きしない(2) 李登輝(台湾前総統) 4/12

上に立つ者は、いつ、何にやるかを決める。そうしたら誠実に人民に話をする。ウソを言ったらいけない。忍耐力、惻隱の情、大局観、歴史的観点、行動力、発想の転換を持つ。そして行動する強い意志を持つこと。指導者は将来への提言も行わなければならない。われわれの将来、国の将来をはっきり与えなくてはならない。

—意志と提言。(F)

●KFN-257 窮すべからざる理なし 4/13

「窮すべからざるの理なく、応ずべからざるの変なし」

(訳) 世の中の道理は、いかに困難なことでも究めつくせないものはない。世の中は千変万化するが、どのような悪化も対応できないことはない。

—対応できる！(F)

●KFN-258 成果を上げるための四つの習慣(1) P.F.ドラッカー 4/14

知識があつて、理解力があり、懸命に働くだけでは十分ではない。成果を上げるためには、これらと違う何かが必要である。仕事において成果を上げるには、特別の才能や適性は必要ない。いくつかの簡単なことを行うだけでよい。そして、簡単な習慣を身につければよい。

—習慣から！(F)

●KFN-259 成果を上げるための四つの習慣(2) P.F.ドラッカー 4/15

第一が、常に貢献を考えることである。これは簡単なことのように思えて、じつはそうではない。「業績」という言葉が出てきそうになったら、そのつど「貢献」と言い換えることである。第二が、常に集中することである。これも簡単なことに思えるが、そうではない、集中するには優先順位を決めなければならない。

—貢献！(F)

●KFN-260 成果を上げるための四つの習慣(3) P.F.ドラッカー 4/16

第三は、目線を高くすることである。何をどうしようとも、「世のため人のため」という目線の高さがなければ研鑽は無理である。必ず、欲という落とし穴に落ち込む。そして、もう一つ、成果を上げるための必須の資質は「真摯なこと」である。これなくして、長期的な成果を望むことは不可能である。成果を上げる者は、成果を上げる能力を努力して身につけている。彼らは、成果を上げることを習慣にしている。成果を上げるよう努力する者は、皆が皆、成果を上げられるようになっている。

—高目線。(F)

●KFN-261 決めるのは自分自身だ(1) P.F.ドラッカー 4/17

自らに刺激を与えるには、仕事を変えることが必要である。この必要性は、人がますます長生きするようになり、ますます長く活動できるようにつれて大きくなる。仕事を変えるといっても、かけ離れたところに移る必要はない。日常化した毎日が心地よくなったときこそ、違ったことを行なうよう、自らを駆り立てるべきだ。

一心地よさを切る。(F)

●KFN-262 決めるのは自分自身だ(2) P.F.ドラッカー 4/18

活躍すべき年月は、じつはまだ20年残っている。いや30年をどうしたいかである。それを決めるのは、自分自身である。自らの得るべきところを知るのは、自らである。自らに高い要求を課すのも、自らである。飽きることを自らに許さないよう予防策を講ずるのも、自らである。仕事を心躍るものにすることも、自らである。

—自分に課す。(F)

●KFN-263 新入生に贈る言葉(1) 灘中学校長 4/19

「人間はややもすると、自分とタイプの違う人を認めたくないという狭い心を持ってしまうのですが、それは中傷やいじめにつながりかねません。他人の個性を尊重し、自分にはないものを持っている人と交わることで人間の幅を広げることが大切です。本校は、生徒の個性を押さえつけて管理していくことはせず、各人の個性をどんどん伸ばせる環境を提供していくことを旨としています」

—人間の幅。(F)

●KFN-264 新入生に贈る言葉(2) 麻布中学校長 4/20

「ファイトは諦めずに真実を追求し、美しいものを求め、一所懸命に生き抜く、その瞬間こそ、じつは魂であることに気づいたのです。魂とは、自分の中にある真実を追求する心です。美しいものに憧れる心です。よき行為をしたいという意味です。」

—生き抜く魂。(F)

●KFN-265 新入生に贈る言葉(3) 洛南高校付属中学校長 4/21

「弘法大師は言われました。『環境は自分の思いの分だけ変化する』と。さらに、『環境の変化によって自分の思いもまた変わってくる。心が汚れたら環境も濁る。環境が清々しくなれば、心の中に生きる喜びと、生かされているありがたさに感謝の心が自然にわいてくる』と言っておられます」

—変化と感謝。(F)

●KFN-266 「やりたいことがない」って不幸じゃない！(1) DJ OZMA 4/22

自称『夢追い人』は、いくらでもいます。LA やロンドンで「アーティスト目指してます」とか「ダンスの勉強中です」という人と数多く知り合いましたが、その中でも本気の人間なんてひと握り。同じような仲間達と居心地のいい場所にいる。そんなチャチな優越感だけで満足してしまうんでしょう。親の金で留学してる時点で、命懸けになんてならないし、なれないもんね。

もし、どうしてもやりたいコトを見つけたければ、自分の手の届く欲求を、とにかく解決していくのはどうでしょう。つまり“さまよう”んです。俺は、人生は“もっといい明日”に向けてさまようものだ、ずっと思っています。

—本気でさまよう。(F)

●KFN-267 「やりたいことがない」って不幸じゃない！(2) DJ OZMA 4/23

結局ドラクエと同じなんですよ。レベル1では、レベル1の敵しか出てきません。いきなり強敵が現れて、運良く倒したら一気にレベル50まで上がった！なんて夢物語はないんです。要するに、音楽を始めて数ヶ月の少年達の練習スタジオに突然マイケル・ジャ

クソンが現れて『YOU達を全米デビューさせてあげよう！』なんて話は残念ながら99.9%ないんです。ってか、あったら困る(笑)。だからこそ、宝物を手に入れるためには、新しい武器を買うためには、地道に強敵と戦って、自分のレベルを少しずつ高めていくしかありません。そこで楽勝に勝てるようになった時は、次のステージに向かうんです。たとえどんなに恐くても。

—レベルアップ。(F)

●KFN-268 「やりたいことがない」って不幸じゃない！(3) DJ OZMA 4/24

俺も迷路の途中。今もさまよい続けています。「才能も運もないけど、どうしてもあの光り輝くステージに立ちたい！」。その想いだけで暗闇を手探りで走り続けています。明かりが見えた時もあるんですよ。そこはとても居心地のよい空間でした。でも、次の場所に行くためには、また真っ黒なラビリンスへと旅立たなくてはなりません。

—ラビリンス。(F)

●KFN-269 「ゲリラ兵士となってマネジメント力をつける」P.F.ドラッカー(1) 斎藤孝さん 4/25

欧米人と日本人ごちゃまぜのパーティで、「何をしていますか？」と聞けば、欧米人は例えば「会計士」と答える。ところが日本人は何と答えるか。もし同じく会計士として経理をやっていたとしても、例えば「トヨタ自動車に勤めています」と会社名を答える。と。《自分の職業ではなく自分の組織を語るということは、組織の構成員が家族意識を持っている証拠だ。ここに日本最大の強さがある》

—組織＝コミュニティ。(F)

●KFN-270 「ゲリラ兵士となってマネジメント力をつける」P.F.ドラッカー(2) 斎藤孝さん 4/26

ところが80年代後半から90年代前半にかけてのバブルで、ドラッカーが褒めていた日本人の良さが吹き飛んでしまった。(中略)ドラッカーは、日本のリストラが本格化する前に、アメリカ国内のクビ切りにケチをつけている。

《私には(リストラによって)、企業のトップが残酷さを楽しんでいるように見えてしかたがない。残酷になれば、英雄扱いされる、そんな時代を私たちが生きていることは間違いない。特に許せないのは、労働者をレイオフすることによって経営陣が多額の報酬を手に入れていることだ。(中略)後で(リストラの)大きなツケを払わされることになるだろう》

—アメリカナイズ。(F)

●KFN-271 「ゲリラ兵士となってマネジメント力をつける」P.F.ドラッカー(3) 斎藤孝さん 4/27

《ゲリラ戦では兵士は認がエグゼクティブである。経営管理者の中には、エグゼクティブでない者も大勢いる》

エグゼクティブでなければ、ジャングルのゲリラ戦では決して生き残れない。そうドラッカーは結論づけるのだ。では、ジャングルのゲリラ戦で生き残る(＝成果をあげる)ためにはどうすればいいか。性格や姿勢、価値観、強み、弱みは関係ないと喝破する。《成果をあげることは習得できる》《成果をあげている者はみな、成果をあげる力を努力して身につけてきている》

—成果へ習得する。(F)

●KFN-272 「ゲリラ兵士となってマネジメント力をつける」P.F.ドラッカー(4) 斎藤孝さん 4/28

漫然と働いていても、その力は身につかない。自己をマネジメントするのだ。ドラッカーはそのために必要なこととして、次の8つを習慣にしろという。①なされるべきことを考える。②組織のことを考える。③アクションプランを作る。④意思決定を行なう。⑤コミュニケーションを行なう。⑥機会に焦点を合わせる。⑦会議の生産性をあげる。⑧「私は」でなく「われわれは」を考える。ドラッカーは皮肉まじりにこう記す。《自らをマネジメントすることは常に可能である。そもそも自らをマネジメントできない者が、部下や同僚をマネジメントできるはずがない》

—8つの習慣。(F)

●KFN-273 逆説のビジネス金言集 ソニー 大曾根幸三氏 4/29

「失敗は闇から闇へ葬れ」「新しいアイデアは上司に内緒で作れ」「市場は調査するものではなく、創造するもの」「プロは乾いたタオルからでも水を絞る」「何でも半分にできると信じる」「上司がファジーだと部下はビジーになる」「急ぎの仕事は忙しいヤツに頼め」

—できると信じる。(F)

●KFN-274 ジャッキーも苦笑した日本人の建前主義 李小牧(リ・シャム) 4/30

日本にはいくらでも公営ギャンブルが存在している。パチンコは店舗外に換金所を作ればOK、という訳のわからないルールで営業が認められている。外国人が肌で感じる矛盾も少なくない。外国人留学生は資格外活動の申請をすれば1日4時間までのアルバイトが可能だが、なぜか「お水」のバイトは認められていない。同じお酒を扱う居酒屋はOKなのに、である。違法なはずのことが裏でまかり通り、どうでもいいことが違法という矛盾のオンパレード。私は風俗や賭博があってもいいと思うが、建前では存在しないことになっている東京が、まるで優等生気取りで気に入らない。

—日本のルール。(F)

■2008. 4月引用元

4.6 文春新書

4.7-10 文藝春秋

4.11-12 週刊東洋経済 07.12.1

4.13 佐藤一斎「言志四録」 PHP 文庫

4.14-16 週刊ダイヤモンド 07.10.27

4.17-18 週刊ダイヤモンド 07.12.15

4.19-21 週刊現代 08.4.26

4.22-24 FRIDAY 08.2.29

4.25-29 週刊ポスト 08.4.4

4.30 NEWSWEEK 08.2.9

福言 by Ei Fukushima 2008年4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/>

○官製不況(1) 4/1

ニューヨークタイムズの調査によると、アメリカでは「国が間違った方向にある」と8割が回答しているが、日本ではどうかしら。年金問題も・・・

新東京銀行の1000億円も損失1260億円って、それで誰も責任を問わない。

官という犯罪、お上に何も言わぬ国民、その多くはアングラマネー化したと。

石原知事は風俗浄化して困ったブラックな人をグレーな人を通して援助どころか、大儲けさせてるってことで。この失策は認めていると思うのだが。

○官製不況(2) 4/2

日本の経済が急に伸びたのは、少なくとも昭和40年代までの官が優秀だったからで、ということは、今の日本の低迷は、官のレベルの低さを証明するわけで、というより、すでに官でなく、民、国でなく、市場で世界は動いているのです。

○官製不況(3) 4/3

経済産業省のやることなすこと、はずれているのね。

今回の電源開発株の外貨規制も、国防の基幹だからといいつつ、「TCIは、3～5年の投資」だからダメと、短期だからダメというような、トップである次官の中学生並みの説明にはがっかり。今の市場で3～5年という、けっこうな中期であるという感覚もないのです。

○官製不況(4) 4/4

外から資本を入れるというのは、外から意見を入れることであり、それで悪くなるかよくなるかこそ、問われるべきことで、官が、文句はつけられたくないといってきた結果が、今の日本の経済景気低迷と、今後の長期方針のなさになっているのでしょう。

○デモ、囚人が殺人者か(1) 4/5

かなり前のことだが、韓国の「ブラザーフッド」がハリウッドを越えたというPRで引き込まれ、兄弟愛に涙ぐんでしまったんだけど、同胞である北朝鮮の兵士をあれだけ殺す場面が続くと、知り合いの一人を殺すとか、殺さないかというシーンも、そんな問題でもないようにみえてくる。

○デモ、囚人が殺人者か(2) 4/6

少なくとも一対一で戦うことで、その後、生涯、殺した相手の命を背負って生きた時代から、道具、特に銃という素人でも簡単に扱える遊び道具の兵器ができてから、大きく変わった。大砲や空爆や核も、いわゆる報復ができる脅威として武器を保持することが、唯一の護身術となった。銃規制も、麻薬規制も、人間のダークな部分への抵抗だけど、それが風俗、文化、芸能とも結びつき、流行ともなる社会というものの難しさ。

○デモ、囚人が殺人者か(3) 4/7

ときにアメリカが核をもったとき、東側が同時に開発できなかったら、今、世界はどうなっていたかと。ドイツ降伏後の学者の引き抜き合戦は、さぞかし、米ソ共国としての命がけだったのね。朝鮮戦争、ベトナム戦争、キューバ危機、中東戦争と、結果として核は、机上のものにすぎなかったのが、人類の理性といえない悲しさ。

ともあれ、R. レッドフォードの「大いなる陰謀」は、二人の兵士の死をクローズアップして、現代を問うた。確か以前、これまた大量の殺人の「ピースメーカー」という二人の主人公の身内外大量殺人映画を、このブログで取り上げたことがあったわね。

○デモ、囚人か殺人者か（４） 4/8

自分の見知らぬものなら、すべて殺してもかまわないという、ハリウッド的というより、アメリカに代表される？人間のおそろしい血、人間を同胞と考え、人類皆兄弟といいつつ、映画ではともかく、現実にはいろんな惨劇が行われているのは、この日本でも、毎週のように知らない人に殺されるのは、それに慣れていくゲームのような、映画のような、バーチャルな感覚は自ら恐れなくてははいけない。

○デモ、囚人か殺人者か（５） 4/9

映画は娯楽であり、表現の自由から、大人に禁じられるものはないと思っはいても、我々はそのまで大人でないということも知っておく必要もあるのでしょう。

「靖国」も上映されるようで、それは日本のよさでもあり、いい加減さといえるのだが。

しかし、こここのところアメリカって、けっこう自国にまづい映画を（大したこともないのに）、上映禁止しているのを知ったので、日本の自由さはスパイ王国といわれるのと同じ、ただ、アイデンティティのなさや危機管理へのだらしささのようにも見えてきた。

○デモ、囚人か殺人者か（６） 4/10

少なくとも、私たちは誰かを殺して生き延びてきた末裔であるという自覚をもって、生きるべきであろう。死刑囚というわけである。いずれは死ぬのだから、地上が樂園か、ただ囚人として私たちは生きている、と唄った人もいたが。

私は生まれて自らの手で一人も殺さず、身内も殺されず幸せだったと思っていたが、それも、とても一人勝手な身の程知らずな幻想と気づいてしまった。

○デモ、囚人か殺人者か（７） 4/11

つまり、イラクでトラウマを抱えて帰ってきた兵士と同じく、確か、その状況は「勇者たちの戦場」に詳しい。こういう事実を否定したくても否定しがたく、個人の人生において、責任の負えるものではないのであるが、祖先の犯した過ち、いや過ちかどうか、事実かどうかともわからないルーツに、イマジネーションを使うのは、徒労のようだが、一抹の感覚をでも働かせておかなくてははいけないと思う。それが身内を人類すべてに広げることに通じる。

○デモ、囚人か殺人者か（８） 4/12

他人の悪口をいったり、中傷することも、殺すのにつながる行動で、傷つけるのも、半殺しも、抹殺も、どこに差があるのかともいえるが、相手のためを思っていないなら、命を絶つのは、やはり、大罪と思ふべきだと。今はバーチャル化することで、先の銃や空爆のように、本人の自覚を失いやすくなっている。

国家権力に強制されたならまだしも、自らの意志でそのようなことをするのは、自らの人生をも落として、失うことになるのがわからないって人が多くなってきた。

影響力の勘違い。

○デモ、囚人か殺人者か（９） 4/13

そういうことを重ねる人生は、何の実も結ばないし、その時間や能力を、より他に活かしたら、もっと豊かな人生になるのにと、そのことに、いくつになっても気づけたら変わるのに、十年一昔、十年たっても何も変わっていない人は、そこから始めようと言いたい。いくつになっても人生は変えられる。それは自分が変わるからである。と今さら言うことでもないのだが。そのチャンスはこうして、どこにでも落ちているのに、それを拾うかどうかなのだから。

○デモ、囚人か殺人者か（１０） 4/14

パッシングを恐れて、政治的発言をしない日本のアーティストは、その名に値しないし、よく聖火ランナーなんか引き受けられるなあとも思うが、私ならどうしたか。ビョークはこう言っている。

「問題は、言論の自由といった欧米におけるモラルの問題に、彼ら（中国政府）がどう応えるのかということ」

○デモ、囚人か殺人者か（１１） 4/15

ロンドン、パリ、サンフランシスコでの中国の聖火リレーへの抗議は、ダライ・ラマ来日の「私は角は生えていませんよね？」と悪魔扱いへの抗議は、この頃になく、秀逸だった。日本ではデモさえ起こらないのかしら。

アルゼンチンでは、リレー開始前、抗議する人々が「人権聖火」を掲げ、聖火コースのうち、１キロをデモ行進したという。大人である。

○デモ、囚人か殺人者か（１２） 4/16

浅間山荘のシネマはすでにオールディーズと化し、中国で抹殺された天安門事件と同じく、おとといのこのようになってしまったのでしょうか。

けど、オリンピックに参加するのに、聖火にうんぬんしてみても、結局、大人の判断としては、中国を認めざるをえなくて、アピールにとどめるってどこかしら。中国に気づいて欲しくて、きっとボイコットしない欧米に日本の首相は、またも水を指す一言。「国内問題って」？

○デモ、囚人か殺人者か（１３） 4/17

南北戦争で北軍の司令官は言った。

「いいインディアンは、死んだインディアンだけだ」

いいアメリカ人も、死んだアメリカ人だけ。いい人間も死んだ人間だけ。

これが真実なんだという、単純な事実。

だからこそ、私たちは身内と他人の境界を越えなくてはならないのに、（たとえ、囚人や殺人者といわれている人とも、自らも変わらないという自覚をもって。）

むしろ、その逆のことをしているのではないだろうか。

○勘違いする（１） 4/18

アルプス技研 松井利夫さん。

我々は自分について、勘違いしていることが多いということで、

「プライドはうぬぬぬ 自信は過信 親切は甘やかし」

それを理解することが大切だと。いろんな成長の過程で身にしみてきた。

わがまま勝手を脱ぎ捨てて、社会人の一歩へ。

企業戦士とスポーツ選手は似ているのかもしれない。（「カンプリア宮殿」）

○勘違いする(2) 4/19

より高いレベルで勝負するために、うぬぼれ、過信、甘えは、最大の障害にしかならないのだから、それを若くして切れたら有利。そう切った人だけが高みに昇っていくのだというのが、人間社会。村上龍氏は反発していたが、作家は自ら、それをやっている。自らやるのは、他人にやらされたくないからで、それはそれでよい。ただ、他人にやらされることをやれる人のおかげで、社会も会社も成り立っているのよね。

○多重債務と闇金業(1) 4/20

熊本で東京の業者から2万円借りたことで返させず、脅されて800万円を払って、さらに闇金に生活保護者の名簿を提出させられたという事件があったそう。中略して、つまりは、生活保護者の金を奪おうとしているのがわかる。今や、お金のない人の方が狙われているということよ。これはカードと印鑑を担保にしているから、違法である、ということで、法律を学ぶことでも自衛できるし、法律家を知るだけでも対応できる。

○多重債務と闇金業(2) 4/21

働けない人もいるが、働いても生活保護以下になるから、働かない人もいる。これも結局、国からアングラマネーになっているのね。それにしても再三だが、銀行のリボとか預金で1ヶ月とか3ヶ月で〇%金利(年)という馬鹿な表示は、だまされない勉強のためというのでなければ、これは営業でだますためのものだから、あまりに姑息、そろそろやめたらと思う。

○多重債務と闇金業(3) 4/22

銀行が貸さないと地下に潜っていくのに、こと金融に関して、日本は政財界すべて外国にばったくられていて、闇金よりもブラックよね。それにしても、今となっても、まだアメリカにビビって追随する日本の株価っていうのは、日本人の情けないものの象徴よね。

○書き写す文化 4/23

「15Cまで声出さずには読めなかったのが、活版印刷で黙読となり、声の文化がなくなっていく」というのを、松岡正剛氏が述べていた。エリート、プライドのある先生がいなくなってきた日本です。実業界と書生を育てるようにしていた、江戸 河井(長田)継之助。夢を与えること。人を育てるのが、よい先生。

○日本にヴィジョンを(1) 4/24

考える自分を冷静にみるのにも認識の限界があります。首相の他人事コメントを聞いていると、まるで評論家で、いわゆる世界でいわれるリーダーでない。日本は世界の10分の1をもつ経済力があるのに、どうするというヴィジョンはなく、「日本だけが景気が悪いのではないでしょう」というスタンス。お天気しだい、おてんとうさま任せのリーダー。

○日本にヴィジョンを(2) 4/25

当初の予算見積り10倍くらいかかって、できあがらない日本という国の事業。三権分立、立法とチェックを別にするべきなのに、立法、行政、司法の境界があいまいなのでしょう。議員の仕事は、立法をすることであり、執行ではないのに。官僚が日本では立法もしている。このままでは、「切腹!」という波多陽区は、今どこにいったのかしら。

○日本にヴィジョンを(3) 4/26

社会、情報は巨大化していく。ここで中央集権から幕藩体制へ戻し、地方での教育活性化をすべきという論調が多くなりつつあるのも、ブームでなければよいのですが。スーパークー法をつくるきっかけとなった事件の司法担当者がスーパークーとなってつかまった。ガリバー旅行記のように、今の日本を思うのです。ストーリーにもならないけど、陳腐で知性的でないことが多すぎませんか。

○人口と食糧と環境問題(1) 4/27

私の子供の頃では、何となく人類は45億人だったのに、63億人になり、2050年には93億人らしい。石油からレアメタルや食糧が戦略物資となりつつある。中国、ロシア、アラブ、今やドバイの時代になろうとは。マルコスの人口論によると、人口は等比階級、食糧は等差級数で増える。

○人口と食糧と環境問題(2) 4/28

静止食糧生産高(地球上で限界高)、24億トンのうち、すでに21億トンまでつくっている。生産者は、儲けで動く。食糧がバイオエネルギーに変わっていく。人間のエネルギーは食料だよ。質が問われると、量がなくなっていくのは、自明。日本は質ばかり追求してきたが、それでよいのかしら。

○人口と食糧と環境問題(3) 4/29

あたしゃ、料亭や老舗の店からこぞって使い回しをしてくださることを前向きにとらえよと思ってきた。だますのはひどいから、きちんと日本と世界のために、客はまずさもわからないのですから、続けましたといえ。買わない人や食べてない人や健康に影響しなかった人まで怒るのも変よね。

○人口と食糧と環境問題(4) 4/30

危機感のない危機感が一番恐いわ。食糧危機とは、カロリー、重量、マネーベースによって違うが、大体はカロリー。30%余の自給率、東京1%の自給率。南極50年で、2.5℃あがる。体温で2.5℃なら、フラフラになる。3℃下がると、ヨーロッパは氷河期と同じ。不動産暴落、円安、石油120ドル超える。昔40ドル超えるとパニック。過去の知識より、未来学を学びましょう。