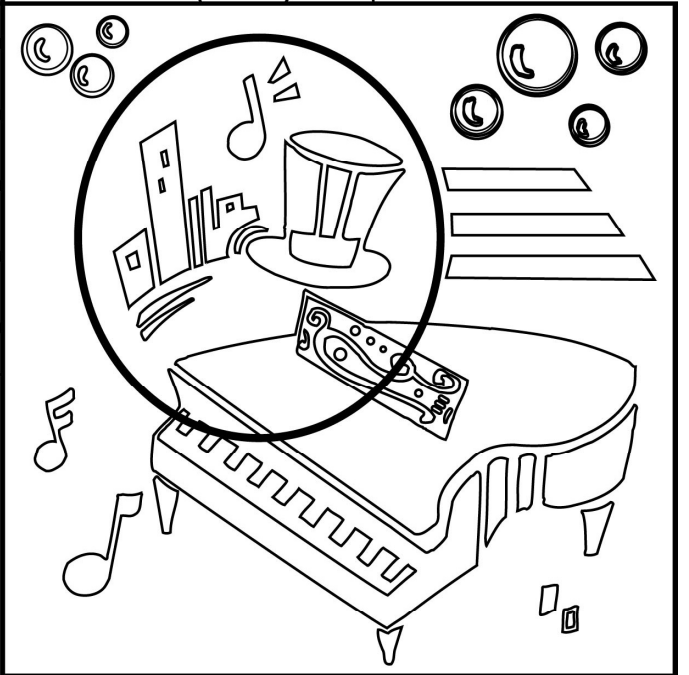
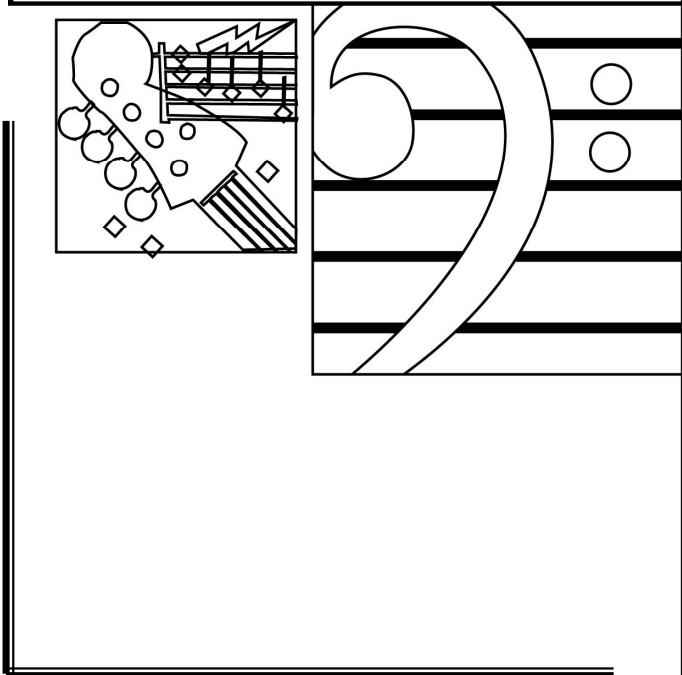
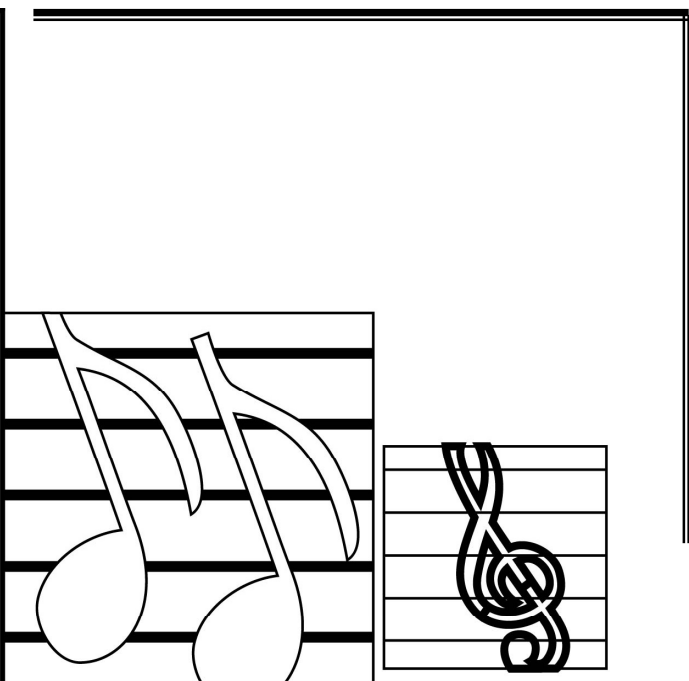
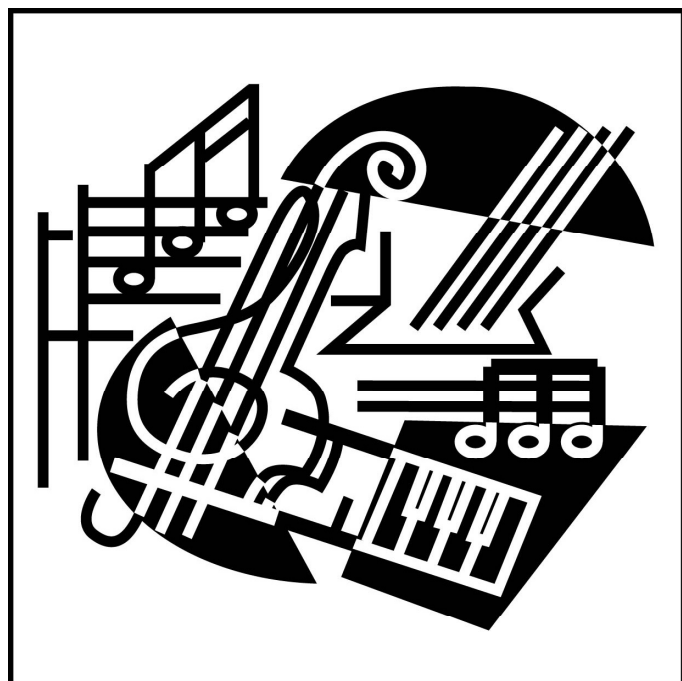


For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

LESSON.....	1	レッスン受講生の声.....	17
トレーナーとのQ&A.....	13	日録<2008年5月>.....	30
トレーナーのアドバイス.....	16	福言<2008年5月>.....	34

2008.Vol. 8
NO. 206

VOICE FOR LESSON

LESSON

福島英

S0003

○「I love you」コメント

種類としては違うパターンの曲なので、今の歌い方の延長上の歌い方だと、棒読みになってしまいます。声を聞かせること、それこそ声楽の人がポップス的にこの歌を歌いましたという方向にいつてしまう。するとかえって難しくなります。

最後の呼吸がもたなくなっているのも、途中で呼吸が法がっていつてしまうからだと思います。

今までのものは、歌のテンポがそんなに速くなかったり、歌詞を聞かせたり、歌詞や情感があったりサビや構成がはっきりはしています。一昔前の定石で通じるようなものだったのでしょうか。これはかなり人によって変わってしまうものです。

「I love you」というのがテーマだとしたら、そこに「今だけは悲しい歌」というのがあって、それに「聞きたくないよ」というのがつく。次も「I love you」というテーマがあり、「へたどりついた」というのがあり「それがこの部屋なんだよ」ということにつながる。

これがテーマで、ここでシュチュエーションを作る。

問題なのは、ここから転じて歌い方を変えて「何もかも許された恋じゃないから」ということを一つに言い切って、それから同じように「二人はまるで捨て猫みたい」と二つ言い切る。「この部屋は落ち葉に埋もれた空き箱みたい」というので三つです。この三つを歌いすぎてしまうと、ここで息が切れてしまいます。

声楽家だったら無理にまでもっていきけるでしょう。しかし、ここからまだ「だからお前は子猫のような泣き声で ウ〜」というところまで、合わせて序章です。ことばで語っている部分です。実際にリフレインしていくところは「きしむベッドの上で」、歌うところはここからです。

最初の二行が歌のメインです。

これは提示でしょう。二行が起で、次が承で、そこから転じて、別に「きしむベッドの上で優しさを持ちより」があって、それに対して「きつく体抱きしめあえば」がついていて、「それから二人は目を閉じるよ。悲しい歌に愛がしらけてしまわぬ様に」これも二行です。

「I love you」の二行があって、次にセリフが三つあったところから展開して「ウー」の部分で転じるところまでもっていく、転じた「きしむ」のどこで、ここを転、結とみるか、一つの終わりに見るかですね。

その構成が見えるということよりも、大きく二つの転じるところで転じられるかということです。あまり声を聞かせていつて、聞延びしないことです。

「厳しかったから」で、ローペースで声を聞かせてしまうと、次がもっと聞かせてしまわれないといけなくなって、どんどん広がっていきます。「ウー」のところまで広がりがすぎると、今度「きしむベッド」から大きく緩やかに歌おうとすることができなくなります。だから前半どう閉めて終わるかということと、後半歌いきるかということです。

案外とセリフ的に持っていつて、たたみ掛ける方がうまくいきま

す。リズムで捉えていく方が楽です。綺麗な声で声楽的にレガートをかけていく声と反してしまう部分が多いので、スタンスを変えないと少し難しいかもしれません。しかしそうすると、今風の曲になってきます。

この手の曲の方が若い人は入りやすいでしょう。結局「I love you」といことがきっちり伝わることと、それに対して「今だけは悲しい歌、聞きたくないよ」くらいは「今だけは悲しい歌」とまでは言いきるが「聞きたくないよ」の三つのどこで基本的な基調をださなければいけないかということです。

それができたら、「I love you のがれのがれたどり着いた」で「この部屋」。「この部屋」は歌うのではなく捨ててしまうくらいの形でつけていく。それより速いテンポくらいで「なにもかも許された恋じゃないから」と言いきってしまい、「まるで捨て猫みたい」から「この部屋は落ち葉に埋もれた空き箱みたい」のところまでたたみかけて「だから」から「おまえは子猫の様な泣き声で」で抜いていつて「ウー」「一つの世界をつくる」。そこで一旦終わらなければいけない。「きしむベッドの上で」という前半に対して、テーマがあります。別の意味のテーマではありますが。

「きつく」をファルセットで変えてしまっているの、そういう感情の移入の仕方、で、「きつく…」に対して「それから二人は目を閉じるよ。悲しい歌に愛がしらけてしまわぬ様に」という形のエンディングですね。今、言っただけでも最低、三つくらい切っていくかなければいけません。その歌い方だと頭から最後まで全部つながっているの、綺麗な声としても聞けるし、メロディのよい歌だと聞けるが、歌自体のつくられ方に本質のものが入らなくなるので難しくなります。

そこで歌おうとしたら、それこそ、日本の名曲で歌うようなスタンスでやらなければいけません。それも一つの狙いで、レッスンなどはそれでよいと思います。

ただ、それではもったいないともいえます。そこで歌ってしまうと、全部そういう歌い方になってしまいます。今はどっちでも歌えると思いますから、これ以上に声や発声にいつてしまわないことです。歌い方が限られてしまいます。

そこで自由度を獲得したければ、それをもっと外していかなければいけません。演歌やジャズも同じです。

そこが一つの心地よさを求めるお客さんと、インパクトや情感を求めるお客さんが違ってくることです。

「何もかも許される恋じゃない」を綺麗に歌ってみたり「きしむベッドの上で」をよりきっちり歌っていつれば、成り立たないわけではないのです。

そこは正確な課題に近くなっているということです。そこまでの発声を使わなくても聞かせる方法はいくつもあり、そこを常に試みていかないと、きつくなってくるのです。

音大の人も、そういう声のフレーズを持てしまうと、リズムカナルな曲やシンガーソングライターが歌ったような曲が、ワンパターンに陥ってしまいます。特にリズム感がまわりにくくなって、ビブラートをかけて声で持つていくようにつなげてしまえるフレーズ力があると、尚さらです。

声楽をやった人は、ポップスを音域や音量では簡単に歌えますから、それを外せなくなってしまう。すると、声が伸ばせなくて、朗々と出ない人の歌に、かなわなくなってしまう。そこは一番

難しい問題です。両方でできればよいわけです。

声楽のベースのことや綺麗な声で歌い聞かせるということは、声楽やトレーニングをやっているとそれを全く忘れても出てくるのです。やるべきことはそうでないように、どう歌うかです。

全部を歌わないで構成でみせていく、ことばのどこかの箇所などを、きちっとした歌い手からみると、足らないと思えるようでも、10人のうち9人は、尾崎さんの歌のほうが伝わるというでしょう。だからそのときに声が伸びていない、綺麗でないといっても、意味はありません。

歌の中でこの曲の作りの構成を本当に上手くとらえて、結果的に誰も彼を越せないように歌い上げているということでしょう。

この曲は歌えないとみるのか、それにアプローチして何か別の面で勉強していくのかということ。これはあまり大きく歌うというふうには考えないことです。何か情感が伝わるように絞り込んでいくのです。

このように煮詰めていくと、だんだん難しくなっていくます。

例えば「何もかも許された恋じゃないから」といってセリフを考えたとき、「二人はまるで捨て猫みたい」といって、「この部屋は…」この三つをたたみかけ、さらに四つ言おうとしたら結構、大変ですね。この四つを言えているという感覚でもって、いって、「鳴き声」までいくことです。

次も同じで「きしむベットの上で」という入り方、「優しさを持ちより」で一つアップさせた言い方をし、そして更に展開してみましょう。

(NO.001)

福島英への質問Q&A

<声セレクション (Voice Selection) <1> ☆>

☆QVS-1. 腹式呼吸をどうやるのか、なぜ必要なのか。

A. プレスの質問はよくあります。しかし、本当の意味では答えはありません。すでに腹式は誰でもできているからです。胸にも入っていますが、お腹にも入っています。

それ以上に要求されるのは、歌やセリフの場合ですが、それ以上に使う必要性があるときです。つまり、それ以上の必要性がなければ、身につけません。役者のようにどたばた走って最後に一言声を出そうとすると、体力も筋力も集中力もいります。その上で息をコントロールできなければいけないからです。

他の人よりもかなりハードな状況において緻密なものを要求されるときに、普段の息では足りません。だから鍛えるのです。このような回路ができていなければ、さらなる必要がないから、必要についてイメージーションがいろいろあります。

本人が、これがどう使われて何に必要なのかを自覚していないと必要性がない、それでは身につかないのです。表現力や説得力を突き詰めなければ、別に身につけていなくともやってもいいのです。

本当に役柄に入って、その役をやっている人であれば、息が足りないとわかってきて、自然とそれを鍛え始めます。その鍛え方で限界ができてきたり、うまく行かなくなったときに、レッスンに来ると、わかりやすく得られるのです。

☆QVS-2. トレーニングの位置づけについて聞きたいのですが。

A. 多くの人は、声を自分の器の中で試行錯誤して使っていますが、

まだその器自体を限界まで伸ばしきっていない人が大半です。限界まで器を伸ばしきったら、自分のできることがわかるわけです。よっぽど恵まれた人でない限り、自分が使える所はそんなにないものです。だからこそ、そこを大切に磨いていくのです。

真のトレーニングは、長期的に一生やっていきたい人のためにあります。もう一つは、過度の使用に耐えるためです。

私は、ヴォイトレをクラシックバレエと同じような位置づけでやっています。股関節を180度以上開いて、足先まで手先まで自分の体を自覚するようになっておけば、おかしい状態になった時にも怪我をすることがなくなります。ボイストレーニングもそれくらい長期的に捉えておけばよいのです。

☆QVS-3. 声の調子に波があるのですが。

A. 声は、ときに過度に使わなければいけないときもあります。調子がよいときには出せるというのでは、続かないです。アマチュアは、調子のよいときだけやる権利があります。それはそれでよいことですね。といっても、日時で限られますが。

プロの場合は、日時が決まればどんな状況であれ、そこでやらなければいけません。相手はそのときだけみて評価するわけです。そこで失敗すれば、先はなくなります。

そういう意味で、声のクラシックとして、私は声楽を入れているのです。オペラを勉強しようという意図ではありません。

ポップスの先生よりは発声についてわかりやすいはず。何がわかりやすいかというと、体にすべてを負わせていて、トレーニングで体を変えようということが、大切だからです。

☆QVS-4. アニメが好きで声優になりたいのですが、アニメ声は出せるようになりますか。

A. 若い人も含めて、あまりアニメ声の練習はさせません。どうしてもやらないのかというと、自分の一番根本の声で、柔軟に表現力をつけていってからの応用にすべきだからです。役を与えられたときに自由に対応でき、終わったら、元に戻せるような声ベースの部分をしっかりやる方が大切だからです。癖をつけ、本来の自分のものでないところでやると危険ですし、年をとるにつれて同じことができなくなっていくからです。

☆QVS-5. 声に関するトレーニングとは何ですか。

A. 野茂やイチローみたいになりたいとしたら、基本的な人間の体を捉えた上で、自分の筋肉や骨にあった最良のフォームを自分で発見して声そのものを変えていくということです。そこは非常に難しいものです。

土俵があって、次に使い方あるのに、ヴォイトレというと、皆使い方ばかりやろうとしています。そこでヒットを打ったらよいというように、スポーツはより高く、より速くと、結果が明瞭です。そのための筋肉もどう鍛えればよいと入っていきいます。

ボイストレーニングもそうありたいものです。私もいつかボディービルダーのようにプログラムを組みたいと思っています。それぞれのタイプに分け、それぞれにトレーニングを作り、もっともふさわしいトレーナーをつける。そして、3ヶ月やればこうなり、半年やれば2年後には、というようなことです。しかしそれは、簡単にはできません。

声帯まわりの筋肉が複雑な上、個人差が著しい。しかもアートや表現は、答えがない世界です。そこまでは一般化できません。

詩や歌は誰でも作れるが、素晴らしいものの作り方は教えられないのと同じです。ただ、その試行プロセスをこうして明らかにすることでヒントにはなると思うのです。

☆QVS-6. 自分に合っている声ってあるのですか。

A. それが合ってる、合っていないは、トレーナーには大体わかります。ただし、それは声から考えてのことです。

むしろ日本では、本当の意味で合っている声を使っている人が、どれくらいいるかという疑問です。大半はずれているのです。大体はもっと大きく、楽に出せる声があります。そこでヴォイトレをして、歌は応用プレーと考えています。

☆QVS-7. お客様の好みにどう声や歌は合わせるのですか。

A. お客様さんとの関係については、一概に述べられません。お客様さんが何を求めているのかを感覚の鋭い人は、無意識下で合わせていきます。一方で、より鋭くドラマティックなものや強いものを求めなければ、そういう舞台や場はなくなっていきます。

それらは次の問題です。本来はトレーニングではそういうことは考えないで、より強く遠くに、大きな力が働くようにしておきます。そして、使うときにはこまやかに計算して使えるようにすることで。

☆QVS-8. ヴォイトレのねらいは？ 小さな声がうまく活かせません。

A. 一言でいうと、大きく作っておいて、繊細でいい、全く狂わない精密さで使えるようにする、大きな声は使わずに小さく聞かせる使い方です。小さな声が表現に耐えるには大きな声よりも難しく、パワーもコントロール力も要ります。弱い声や小さな声はコントロールされていないと伝わらないからです。

☆QVS-9. 声の伝達力は。

A. 声そのもののよしあしはともかく、伝えるとなると、あなたの内面が変わらないと大きな意味では変わりません。

☆QVS-10. 日本の勉強の仕方は、およそ人の真似中心です。それでよいのでしょうか。

A. それができなくて邦楽の方などもよくこられます。師匠の真似をするのは限度があります。もし真似できたら師匠以上のことができるわけです。真似してできるところは悪いところをデフォルメして自分なりに真似しているわけです。一番やってはいけないことです。「それっぽい」というのは一番通用しないからです。

ただ、師匠のお客様さんが、師匠に似てきたことで上達と評価する人たちが多いので、尚更、真似をするようになってしまいます。それから抜け出す努力をしなければいけないのですが、なかなかそうならないのです。

☆QVS-11. 真似か、真似しないか、どちらがよいのか。

A. 結局、勝負の土俵をどこにとるかですね。少しうまく、早くになりたいなら、真似の方が早いです。

誰も歌ってないところで一人だけ歌ってやっていくのであればともかく、この世界では皆が歌っていて、そこで差を出さなければいけないのです。そこですぐれるには、誰かのようにではなく、その人であるかないかですね。しかし、誰にも理解されないのもよくないし、理解されやすいのは、真似たものです。つまり、どのレベルで見るかが、あなたのレベルになるのです。

☆QVS-12. 20代後半が勝負といわれました。なぜですか。

A. 業界では、大半の人がうまくいっても、20歳代でチャホヤされて30歳代で職を失っていくわけです。チャホヤされるのはなんでも器用にできるからです。日本の場合は、アナウンサーも可愛いだけで、TVに出られます。

一番売れているとき、表現力は問われないので、本人も勘違いしますね。

例えば、ドラえもんの大山のぶ代さんのようなタイプは、認められるのは難しいですが、認められたら他に誰にもできない。そういうことでやっていく方が強いのです。そうでないと本当のプロの仕事はできないのです。

歳をとって残っていくのはその人にしかできない仕事しかない。他の仕事は歳をとっていくとなくなっていくのです。早くそれに気づいて、器用にいろんな仕事をやりながらも、その中で自分にしかできないものをみつけ磨いていくことですね。

☆QVS-13. 「必ず歌が上手くなります。誰でもプロになれる」といった売り文句も出ています。「高い声が出てプロになれる」そんなことが現実にあるのでしょうか。

A. ありえないでしょう。誰でもなれるものになって、どうなるのでしょうか。

☆QVS-14. 劇団にいます。そのトレーニングで効果が出ているように思えません。どうすればよいのでしょうか。

A. ボイストレーニングは確実に効果が出る場所にセットして、そこに対して身につけていくようにしなくてはなりません。ほとんどの人はそこをやっていないから、大きく変わらないのが当然なのです。

役者や声優の学校でも、最近あまり声のことをしっかりとやしません。もしくは、旧来の大声トレーニングがメインです。

☆QVS-15. 大声トレーニングはダメですか。

トレーナーとしての立場は、相手がみえないときにリスクを伴うものはNGですが、その人しだいです。一概に否定するものではないのですが、逆効果の人もあるということです。トレーニングの結果は、長い眼でみなくてはなりません。そこから質へ転化できた人もいたし、つぶした人もいました。

腹式呼吸、息もいろいろレッスンしたのに、3年も5年もたっても何もよくわからない、これで正しいのかと、いろんな人がここを訪れてきます。

それは必要性に対して、どうかということです。それだけの演技や歌の必要性がなければ、もともといらないのです。今のあなたの呼吸でも充分です。

ただ、それでは風邪になったり、調子が悪くなってしまうと、ガタガタに壊れてしまうので、そのために鍛えておくべきです。

長年やっていれば、誰でも鍛えられるものです。だから本来はそんなことで問うわけではなく、確実に同じことができていて、その上でより上達ができるためにやるのです。基準とともに覚えていきましょう。

☆QVS-16. ヴォイストレーニングの基礎とは何でしょうか。

A. 最初は自分の声もどれが一番よいのかわからないでしょう。わかってきたらそれを10回繰り返せるか、といったら繰り返せないでしょう。100回、同じ声が出せる、それが再現力です。

そこで狂ってくると体が使えていないために、のどが疲れてきます。柔軟性も保てません。

呼吸の機能がどんどん浅くなってくるのです。そういうことに気が付いてきたら、それを起こさないために日頃、体を鍛えたり息を吐いたりして鍛えていくのです。

☆QVS-17. 息のトレーニングを毎日やりましょうといわれています。やっているような、やっていないような感じになり、続かないのですが。

A. 習った日だけでやって変わるようであれば、それはトレーニングともいえません。大した結果も出ません。発声してチェックしましょう。

役者とか歌い手で、毎日のように声を使っていると、変わります。ただ、この場合は応用しすぎて、基本を踏まないままに変な癖をつけてしまったり、ど真ん中の最大の可能性を広げるというより、偏った使い方になって、早くできた分、限界が早くきてしまいがちです。

息を吐きすぎ、のどを詰めるようになっていくことを、トレーニングでできるだけ真中に戻すようにすることが必要です。それも歌や発声で基本メニューをやって判断しましょう。

☆QVS-18. 表現も発声を正しくふまえるべきですか。

A. 体の原理に合っているものだけが、表現としてよいわけではありません。表現としては、伝えることで問われるので、そこで何をしようと構わないわけです。ただベースとしては、そういう使い方を知った上で、やり通し、いつでも戻せるということが必要です。確実に再現できるところにのせるべきです。

☆QVS-19. なぜ声楽をやるとよいのですか。

A. 声楽をやっていると、まず高いところに関して出しやすくなるでしょう。

本来、そんなに高いところに急ぎませんが、日本の場合、原調でやろうとするからみんな高いところまで無理してやらざるを得ないのです。そこで多くのタイプの人に効果をあげてきた実績があるからです。

☆QVS-20. 大きく出しているように聞かせるには。

A. 表情や手振り、身振りからいろんなものでカバーできます。その辺をトータルに、ボイストレーニングの中に取り入れていきましょう。依然として、声の中では大きさより切り込みのスピード、加速度、音色の変化などで問う方が効果的です。

☆QVS-21. 大きく聞かせるために、音響を使うときの注意は？

A. 大きな声で歌うのではなく、大きく聞こえるように表現していく組み立てが必要です。そういうことは基本的には、声楽にも通じます。芯のある声、通る声できちんと線をみせていくことです。

☆QVS-22. 毎日、声というものを耳で聞いて、いろんな判断をしています。それだけでもかなり変わってくるのでしょうか。

A. 日本人は目で見てのものには非常に敏感です。ちょっとした色の違いにこだわります。携帯の中にあれほど細かいものが入っていても見分けることができます。

ところが、耳に関しては外国人が当たり前のように判断していることが、元々弱い上にさらにできなくなってきました。オレオレ詐欺でも、親子の声がわからないということで引っかかるような人

は、他の国にはいないわけです。

我々日本人は、自分の耳が信じられないくらい劣ってきていると思います。海外のようにきちっとしゃべらなければいけない、腹から声を出さなければいけない、1、2分話しつづけなければいけない、といった声への必要性が日常に大してないからです。

一声聞き逃したら危ない目にあったり、そこで質問をしなければどうみなされるかわからない、などといった厳しさもないのです。音声、表現力というものがいらないどころか、あると反感さえ買いやすい国です。

だからこそ、音を取り巻くすべてのことに対して、かなり意図的に耳を鍛えなければいけません。内面から声の感覚を考えていくところまでやれば、大きく変わっていくということです。

今まで生きた年月が良かれ悪しかれ自分にかぶさっているのだから、悪いところは直し、良いところはより活かせばよいということです。その判断力と必要性を持たなければいけません。

☆QVS-23. 声の目標とはどこにおくのですか。

A. ここに来る人はみんながプロ志向とは限りません。しかし、できるだけ目的は高く持ったほうがわかりやすいといっています。

明らかに自分は4、5年経たないとここまでのことはできない、という目標に対してトレーニングをセットしておけばよいのです。そういうことが、役者や声優、ポップスのスクールでは、とても曖昧です。

プロの人はもうプロになっています。それは必ずしも声のプロのとは限りません。声のプロなどいません。表現すべき必要性が大きくなると、ギャップが大きくなります。すると体や息や声が全く足らないことがわかります。そこから本当のスタートなのです。

☆QVS-24. ボイストレーニングの理想の形とは？

A. 同じ時間、同じだけの物を食べ、同じ休息時間のあとにやれば、1年を通して、自分の状態などがわかりやすいですね。よっぽど恵まれていないとできないですが。

そのことで生きていくような人というのは、そこで普通の人ができないようなことを必然にします。その習慣をきちんとつけて、あるレベルより下がらない、常にトップのレベルにいられるようにします。

声は、一番よいときと悪いときのレベルの差がすごくあります。トレーニングをすると、その下のレベルが安全圏に上がっていきます。本来はどれくらい優れているかは、自分のトップを下げないで、上げていくことができるかが問われるのです。しかし、自分のベースのところになかなか持っていけない。ワーストになればどんどん崩れていってしまう人もいます。真中から下のラインを中心に上下している人もいます。

結局、何かを突き詰めていった人というのは、何らかのシステムや方式で、ここに戻せるし落さないという方法を入れていると思います。

声というのはおもしろいもので、昔はこんなに低かったのにトレーニングを重ねていって高くなる人もいれば、昔は高かったのに下がっていく人もいます。いろんなタイプの人があります。また下がった上がったと一概には言えないので、それもまた難しいです。

☆QVS-25. ヴォイトレも試験があれば、よいと思います。

A. そんな試験はできない分野です。

5年前にはこういうことには対応できなかったが、今は対応でき

るようになったと思えば、うまくなったとかよくなったというより、自分を知ってきたということでしょう。自分ができることとできないことを知り、できないことはできるだけ見えないようカバーできるということが実力です。

☆QVS-26. 声のために知っておくといひことは？

A. ここで教えるべきことは、声のトレーニングの前にそういった習慣や環境作りです。勘をよくするべきです。勘がよくならないと、ステージはできないし、練習にも応じていけないです。

良い作品を見て、やっているといろんなことが身についてきます。レッスンなどを元に、能動的に行動すれば、そこから学べることは多いでしょう。

学べる人はどんどん学べ、学べない人は、誰かが無理にそれをやらせない限り、無理ということでしょう。レッスンがそのきっかけとなればと思います。

☆QVS-27. 発声以前の問題とよくいわれますが、具体的にそれは何ですか。

A. いわゆる体力、集中力、向上心などの問題です。表現していくエネルギーのようなものです。

これはお笑いをやっている人達などと比べても、大きな差があります。昔よりも、ずっと大きな差が出てきています。

昔は芝居をやっていたり、歌を歌っていた人は、並はずれた集中力があつたのです。今はなくなってきています。それが根本での差です。プロの違いは集中力、そして、そこにもってこれる状況をつくれるというのがほとんどです。

舞台を踏ませるためにといって、例えばライブをやらせると、最初は1ヶ月かけて用意していたのがだんだん慣れて、1週間しか費やさなかったり、歌詞を覚えてなくても平気でやれるようになってきます。お客さんも、怒らなくもなりました。そういうことへの対応ができなくなってきたのが、トレーニングがやりにくくなった原因の一つです。

☆QVS-28. 感情を込めるのと正しい発声を維持するのは両立しますか。

A. せりふの感情移入は、歌の感情表現と一緒に、基準がはっきりしていけないようです。発声には悪いが、相手に対しては表現力があって、切迫感が伝わることもあります。

個性的な声といってもいろいろあります。変な出し方でも、その場面では一番よいこともあります。体から考えた、疲れなくて再現性のある発声は、聞いていて後々に発展していく出せるものがよいのです。

ことばの場合は、いろんなことができます。だから発声や歌の方が判断基準はつけやすいです。

例えば、悪い発声をしたら、高いところが出にくくなり、弱くしても上手く使えなくなるからです。しかし、役者は風邪などの状況で、かすれ声であっても、そこに切迫感があつたり、情感、感情への訴えになったりします。歌の発声から考えた方が、現実的には判断しやすいです。感情表現は、あくまで応用なのです。

☆QVS-29. 現実の発声と、舞台の発声とは違うのですか。

A. 感情が激しいときには、声にならないで息が中心になります。これはのどにもかかる、押した悪い発声になってしましますが、役者ではOKです。人を脅したり、嫌がらせる声も、発声としてはのどによくありません。でも表現としてはよいので、それで耐えられるか、戻せるかが問われます。

しかし、オペラなどの場合は、病弱であろうか死にそうになっていひようが、朗々と歌い上げて日常とは違うことでやれるわけです。

基準としては、最低でも歌える状態の声が必要です。それは役者も一緒です。現実には病弱の人のようなしゃべり方をしては、舞台としてお客さんに通じません。

何を言ったか分かるように（例え、病弱の人がそんなしゃべり方はしないとしても）はっきりとした声と滑舌でしゃべって初めて成り立つのです。客に見られるという対象でやっていくわけです。

☆QVS-30. 役者が声楽をやる意味は？

A. オペラの場合、イタリアでイタリア語でやったりして、一旦、日本人を置いておくわけですね。そういうところで呼吸ができてきたことを役者さんに教えればわかるわけです。そこも一つの評価になります。それをどこまで使うかはその役者さん次第ですね。また、せりふの声だけでは2年、3年先の目的がたちにくからです。

☆QVS-31. 小さな声では、大成できないのでしょうか。

A. 小さな声で歌ってもそれは違うということになってしまいます。そこは価値観なのです。実際のステージングというのは、声中心に動いているものではないのです。

それを納得させられないと、小さな声と思われたり、もっと出せると思われる。ということは、声量のせいではなく、表現力が欠けているということなのです。

例えばもっと小さな声で歌って、それが伝わるものであれば声量と関係ないところで、伝わっていくものです。それはそれで一つの世界と認めてもらえるものです。そこをどうわからせていくかということです。

☆QVS-32. 声でメンタルは強化できますか。

A. 話し方教室やヨガ教室と、いろんな方向もありますが、声を選ぶのなら、声のことから解決して、それが自信になれば何かができると思うのは、よいではありませんか。もちろん、他の分野よりは声のほうがストレートだと思います。

☆QVS-33. 声やセリフが体の動きに伴いません。

A. 声だけのことで、セリフだけのことでありません。

声というのは、急に両足が動かなくなって倒れたら、出るわけです。必ず自分の身体と連動しています。

本当に怒ったときの声と、あまり怒ってないときの声も連動しています。ただ、怒る理由もないときに、それを使い分け、出さなければいけない。そういうことができるように、自分で特訓していくのです。

自分が悲しかったシーンがすぐに出るようにしておけば、周りには悲しく映ります。そういう引出しをたくさん作っていくことで、すると声の色も変わってきます。

☆QVS-34. 声の状態がよいとは？

A. ベースの判断としては、声がより大きくも小さくも、高くも低くもより柔軟に動くことです。

普通なら朝起きてすぐに声は出ないので、体を動かしたり、発声練習をしてから本番に挑むでしょう。起きていきなり歌う人などいないでしょう。そういうことを踏まえながら、24時間、できるだけ自分のよい状態をキープし、いつでもやりたいことに応用できる状況にまですることです。

＜歌セクション (Singer Selection) <1> ☆＞

☆QSS-1. コピーについては、どう考えられますか。コピーだけではうまくありませんか。

昔のように歌手として非常に体や声もしっかりしていた人にあこがれてやるのであれば、6割は勉強になります。

しかし、今のポップスに合わせてやっていくと、そうはなりにくいのです。ボイストレーニングや声楽をやらなくて、出ていった才能のある人たちなので、その才能を普通の人とはとれません。作詞、作曲の力もそうです。勝負の土俵が違うわけですね。そういうところで真似ていくために、声としてはあまり上達しない歌手が多いのです。それを真似てうまくはなっても、やっていけないということですね。カラオケ上級者ほど、プロに遠ざかるのと似た理由があります。

☆QSS-2. ハイトーンが出ないと、プロになれませんか。

A. 音響がよくなって、発声も変わってきました。海外の人から見ると、なぜあんなに高い音域でハイテンポでやっているのだろう、というふうに見えます。

彼らはもっと高い音域でハイテンポでできますが、それは彼らの体や声に合っているからです。日本人の場合は必ずしもそうでなく、彼らがやっているから合わせてやるという場合が多いです。

スタイルについても同じことです。黒人の音楽スタイルは、彼らが見つけ工夫してきたから、ありだけれど、そのまま日本人がやっていると、おかしな感じにしかならない。でも、ここで議論しなくてもよいでしょう。

ともかく向こうの人みたいなのが格好よく、そういう日本人になりたいという欲にずっと支えられているからです。それもよいと思います。とはいえ、ボイストレーニングから考えたときに、ある一定以上は伸びにくくなりかねないです。

☆☆QSS-3. なぜ真似や声域、声量を求めるトレーニングを否定しているような話を本に述べていらっしゃるのですか。

A. 必ずしも否定はしていないつもりです。声域も声量も、それに恵まれている人には、肯定的にお勧めしています。ただ、それに欠けている人には注意して与えるべきだと思うのです。

私の基本方針として、誰かの真似をさせることは本質的にはないです。声楽においてもそうです。あなたを中心にした声で、一番出せるところを伸ばしていきましょうということですね。

材料としてはどこよりも過去のすぐれたアーティストを課題として与えています。真似はそれを目的にしなければよい勉強にもなりますが、その区別が難しいのです。

巷では、高い声を出すことなど、どんどん目先の目的だけに偏っています。それを教えるトレーナーは勉強してできたかもしれないが、それでどのレベルまで歌ってやれたのでしょうか。やろうという人にとっては、やれていなければ見本にならないです。

現実にはそういうところからはよくいらしゃいます。本気でやろうと思ったら、一流の歌を知っていればわかるはずでしょう。トレーナーをやろうという人には別かもしれませんが。

苦手なところを克服して武器にまでできるかということ、なかなかできない。しかし、人間にはどこか取り柄が与えられているのです。出しにくいことであれば、もっと他に大きな取り柄があると思ったらよいです。

もって生まれたものでやれている人の真似をするのは、他の人の大半には向いていないわけです。それが最終目的だったら別ですが。

高い声は、そればかり出していれば出るようになります。トレー

ナーにつくと、修正されてまともにもよくなるでしょう。でもそれは使い方で、体を伴った声の音色などは大して変わらない、弱弱しいものにすぎないことが多いのです。

しかし、そういう人のなかにも聞いてみると、低い方がよいということもあります。そしたら、そこを元にするのです。

弱点のカバーは、今の音響環境では音感、リズム感が狂わないし、しっかりとした声が出せれば、後回しでもよいのです。それより、強味をみつけ、伸ばすことです。そのために一流アーティストの作品を（比較できるように複数のアーティストで）本人にぶつけていきます。

いろんなことをやってみることはよいと思います。低い声でデビューし、高い声を出したことがなかった、というような人もいました。形が決まってしまうと、日本のお客さんはその形を求めてしまいます。ですから、こういうところにきて、初めて本当に自分と向き合った冒険ができるわけですね。その人はとても高い声が自由に使えるようになりました。

言いたいのは、真似るのではなく盗まなくてはいけないということです。盗むということは、こういう人たちがこういう作品にしている力は、あくまでバックグラウンドのもので、その力はずっと大きいということです。

☆QSS-4. ハイトーンコピーばかりやっていますが、少しも身につきません。

A. 高く歌っている人の一番高いところを求めてもだめなのは、楽器でいうと、早く弾くプレーヤーの一番早いところをできるようになってもまだ通用しない、早く弾けるだけでなく、表現できるところまで伴わせることが必要ということです。速さだけを追いかけてやっているのではないのです。高さも同じです。

そこで急ぎすぎて、くせがついたために、伸び悩むことが大半です。他人の方法やメニューは、うまく使えないときは使わないことも大切です。

☆QSS-5. 歌唱力をつけるトレーニングとは。

A. 例としては、自分が聞いたものの中で何かひとつ伝わってきたら、それがちょっと鋭く切ったら、ちょっと伸ばしたように感じたなら、もっと大胆にやる練習をしなければいけません。少し鋭く切ったと思ったなら、もっと思いっきり鋭く切る練習をしなければいけません。想いを強調してください。

☆QSS-6. どんなトレーニングが歌への近道ですか。

A. どこに基準をおくかでしよう。音楽や歌は、最大限にイメージを拡大して聞くことです。そのために最初は、声を大きくしたりゆっくりして聞いてみたり早く聞いてみたり、いろいろ操作してみてください。

ボイストレーニングでいうと、この中の1秒か2秒を、4年かけてでも出せるか出せないか、というのが第1段階です。声楽はもっと厳しく10年たっても母音発声や共鳴にこだわります。声楽のレベルまでやる必要は人によって異なりますが、基準があったほうが勉強になります。

☆QSS-7. 歌が得意な人が伸びないのは？

A. うまくなると周りにチヤホヤされて、その基準があいまいになってくるからです。表情、しぐさなど、声以外の要素でカバーし始めるからです。真の声力が伸びなくなってしまうです。

もう一つ必要なのは、音楽としての表現の中での基準です。その人のオリジナリティに合わせて良いのか悪いのか、体から活かして

いるかどうかという基準です。それも優れた作品で比べてみるのが一番よいです。

☆QSS-8. いつかプロとしてデビューできますか。

A. デビューは難しいものではないのです。CDでも、お金さえ出せば、最高のものを作ってもらえるわけです。

問題はその後です。プロということを、なれたとかなれてないで判断するのは、日本だけでしょか。どの大学に入ったとか、どの会社に入ったからすごい、というくらいに愚かなことです。

退職してペンション作ったり、蕎麦屋をやったなどと言っているも、現実には、みんな5年後どころか、1、2年でやめたりつぶれたりしているわけです。

我々のいうプロは、少なくともそのことを20年、最低でも15年は続けていなければいけないというものです。最初から20年30年やり続けるには、どれだけの力があるか考えればよいわけです。力をつけ続ける環境を用意することです。そうすれば他の人より、出遅れても、気にする必要はありません。

業界ではかつて毎年700名くらい新人が出て、翌年残って2枚目を出せるのは1パーセントくらいでした。ということは、デビューそのものだけでは、意味がないわけです。それはオーディションというくらいの意味でみておくとういでしょう。

皆さんが今考えて20年以上やっているアーティストはそんなに歌がうまいとか声がよいというような人たちではないと思います。それは日本だけに限りません。世界でもそうです。

☆QSS-9. オーティスレディングのように、時代や国を超える歌唱を目指したいのですが。

A. 日本人の歌い方は、変わりました。演歌あたりのところまでは引いていたことが、それ以降消えてしまった、今さらその時代の歌い方をしろということではないのですが、学ぶには、難しくなってきたと思います。

ここにも、以前はオーティスレディングが好きでこられるような方がおられましたが、最近ではめっきりなくなりました。

J-popsの歌い方は、特殊な部分があると思うのか、ミックスボイスやハイトーンの質問ばかり増えています。その前にやるべきことがもっともっとあると思います。

まともな歌い手はそういう疑問なしに歌ってきたはずでしょう。

そういう質問から始めるのはよいスタートという感じはしません。この時代まで戻って、全ての人が感じ入る声や歌などを学ぶべきです。

若くしてオーティスレディングは亡くなっています。完璧な歌唱をしているわけではなく、勢いだけのところもあり、そうでない部分もあります。曲でもすごい才能を発揮できているものばかりでなく、とんでもない歌い方をしているものもあります。決して神様ではないとも感じます。

とはいっても、どう歌っても、歌に持っていったら、とことん入っているという部分もあります。それなら、とことん入っている部分をやることです。

ボイストレーニングとしてやっていないようでも、フレーズトレーニングが、私はもっとも大切なボイストレーニングだと思っています。

☆QSS-10. 曲がなじまない。安定しないのは？

A. 歌詞を忘れようが、音程が変わってメロディが違ってでもいいでしょう。その歌をあなたが歌いたいなら、入れ込んでいく練習に使える

ばよいのです。結局、入っているものしかでてきません。

自分のやっている取り方で出てくるメロディは、自分が馴染んでいるものです。そういうふうに変えて、課題についていくのです。それができた上で、いろんなことをやっていけるのが基本の力ではないかと思います。

自分がとりにくいということは、それだけその音楽の演奏、メロディや進行が入っていないわけです。音程で4度や7度は難しいが、3和音、ドミソのなかで反らす人はほとんどいないわけです。そういうふうに入りやすい、覚えやすいものばかりで聞いていくと、そこばかり強化され、そうではないものに動きにくくなります。

☆QSS-11. 歌詞が覚えられません。記憶力が不可欠ですか。

A. 家に帰って今日聞いた曲が思い出せるのであれば、記憶力は充分です。しかし、音楽的な記憶力というのが才能に大きく関係しているのではないかと思います。

松井秀樹選手は、すべての対戦投手の何回の表裏の何級目の打席をどこに打って、そのときのピッチャーが誰と、すべて覚えていると放映していました。これは並はずれた記憶力だと思います。

そういうデータがあるから、次ピッチャーはきっとここに投げるとわかるのでしょう。

プロのバッターというのは、相手の次の球が読めたらほとんどヒットを打てるらしいのです。ところが、相手のピッチャーも人間ですから読ませないですね。バッティングマシン相手に打てても、何にもならないのです。(ヴォイトレを一人でやってもそうならないように)

当然、投げて打てるという人同士で心理のかけひきをやっているわけです。記憶力があって、次にどういうシーンが来るのかを予想できるバッターは優れたバッターです。

イチローは、かならずジंकスを守る。細かい日常の動作からバッターボックスに入って何をやるのか全部を決め、それ以外のことは一切やらないでやる、というのも、体がもっとも働きやすくていいのでしょう。自分のベストを知ること、ピークを持続できているのです。

☆QSS-12. 声やピッチがよくても、歌を歌うとただ声で歌っているだけといわれます。

A. そういう人は、それまでにあまり指摘されないで、やれていたのです。そのため自信があって、自分はよい声を持っているから磨けばもっと武器になるという考えでいらっしやいます。そのため、声以外のところにあまり考えがいきません。

音を聞くこと、それからトレーナーの言っている意味を探ることができないうちは、伸びないと思います。そう簡単には考え方は変えられません。

逆に声のあまり出ない人には、いろんな意味で苦労したり、勉強して、そういう音楽の背景をもっていく人もいます。

ポップスの場合は、声は自分なりにきちっと捉えて再現できれば、あとはいろんな使いようがあります。ただ、いろんなやり方もあるから、いろんな目標があるからこそ、一つの高みを知ることが大切です。声楽はその手段です。

60年代くらいの古い曲で、1フレーズでも付いていけないような声力のわかる曲をやるのが一番練習になります。今の曲はみんなそれなりにやれて、差があっても、その差がわかりにくいのです。明らかに差がわかるものでやったほうがよいのです。声楽は、コンコーネ50番の1曲でも完璧に歌える人はいないので、差がわかりやすいです。

☆QSS-13. 声の問題は難しいですね。耳のこと、聞き方のこと、それから、声がよいということはどういうことかさえ、定義で

きないものではないですか。

A. 新しい人が入って来るたびに、新しい問題は起きていきます。それが世の常です。世代によって、価値観にも大きなギャップもあります。

だからこそ、逆にクラシックをベースとしてやるべきだと思います。中途半端に英語の歌でやっても、物まねしているだけなら、意味がないです。

日本人の歌い手もかつては、カンツォーネをやり、声楽をやっていたわけです。それなりの声量も伴って、音色もあります。

単にボイストレーニングの結果というのであれば、そういうところにベースをおいた方がよいでしょう。才能としても、作詞・作曲の能力などと別に、声自体を育てるならポップスよりは間違いがないと思います。

ジャズダンスのスクールへいくのもよいのですが、長期的にみるなら、クラシックバレエをやって、その後好きなコンテンポラリーをやった方が、奥深さが違ってくるでしょうね。

☆QSS-14. 発声の技術とは、目的があればそれを何でもかなえられるのか、目的とはどう定めるのでしょうか。

A. ビブラートやファルセットなど本当の目的でない目的ばかりを持っている人が多くなりました。自分の目的があっても、それが必要かどうかを吟味しないといけなのです。それがはっきりしないと、表現とは何か、分かり得ないです。

何かを始める人が自分の表現はこうだと、はっきり持っていて、これが足りないと言えたら相当な人です。

声くらいなくてもできてしまうくらいレベルの高い人もいます。これらは、どんどん表現しながら掴んでいくしかないです。表現が足りなかった、自分では許せない、だから求めるのです。

☆QSS-15. 息の混ざった声を出すには？

A. プロの中にはこういう息があります。しかし、自分の中にはそう息が出てこない、そのように考えてみると、自分にとっての腹式呼吸の意味がはっきりするのです。自分が5年後、10年後歌ったときに、こういった声が聞こえてくるようにしようと思えることができます。

こういうことを理解せずにマニュアルだけでやっていると、今のj-popsのようにわざとプレスをいれて、それっぽく見せるようになってしまっています。それは外国人のように聞こえるかもしれないが、なぜわざと入れるような作りをするのか、とわかってしまいます。体がそれ以上にある人から見るとわかってしまうのです。その辺が日本の場合には、複雑な問題がたくさん入ってきます。方法で考えるのをやめましょう。

☆QSS-16. 演歌は邦楽の発声ではないのですか。客受けすればよい発声ですか。

A. 演歌も歌謡曲も、向こうから移し変えて日本に持ってきたものの上につくった経緯があります。唱歌、童謡もです。

ミュージカルでも、向こうのものを日本で、日本語で日本人がやってくれるのであれば便利だというような感覚で客がみえています。そのために、本当の意味でお客様の耳を作るということは難しいと思っています。

その点、声楽は外国人の感覚でやっていくので、差が見えやすくてよいですね。

☆QSS-17. ポップスに声楽は必要か。

A. ポップスを歌うのにオペラの発声は必要ないです。ただトレーニングとして考えたときに、自分の感覚や体を声中心に広げておくことはとても有利になります。(r f)

☆QSS-18. なぜ、うまくなろうとすると、似たようなスタイルになるのですか。

A. 多くの場合、うまくなるということは、自分があこがれている人の歌の形に近くなるか、まわりのお客さんが知っているプロに近づいていくことです。ということは、本当の意味ではオリジナリティをなくしていくこととなります。しかし、自らがそれを望んでいるのですから。

音大に限らず、学校の先生やトレーナーは、その辺が分かっていない人が多いようです。友だちや音楽仲間も、わかっているようでも、かなり無責任にならざるをえない部分です。中途半端にプロデューサーのアドバイスについていくと、うまくいって一発だけ、なまじデビューを目指さない方がよいということになるわけです。でも、問題はそこからです。

☆QSS-19. 歌での壁にぶつかり困っています。

A. 歌詞が聞こえなからうか高いところに届いてなからうか、どうしてもパワーを出し惜しみしているように見えてしまったり、もっと出せるときに引いてしまうと、そこが一つの壁となります。ライブスタジオやお客さんが求めているもの以上を返さなければ成り立ちません。メンタル面からチェックしましょう。

☆QSS-20. かすれた声は使えないのですか。

A. かすれた声でも、確かな再現性があれば、可能性はあります。そこからどのように見せられるかによります。ただ、わざとかすれさせるのは、リスクと考えると賛成しかねます。

☆QSS-21. ステージングというのは、声がよくなることで解決できる問題でないのですか。

A. 歌の問題といえば、歌の振りつけ、ステージの衣装から姿勢、パフォーマンスと、全部含めて伝える力としてどうあるかということです。

☆QSS-22. みんな一人ひとり価値観が違ふし、それぞれの問題でもっと好きな歌い手がいて、それに比べてどうこうという部分で見てののに、評を参考にしても、役立つとは思わないのですが。

A. 声や歌は、出した以上は、お客さんのものであり、嫌われるより好かれたほうがよいわけです。よかったねと思われるだけのものが出せることの方がよいでしょう。そこで何が足りないかという見方をして直していかざるを得なくなるのがステージングです。

歌とかフレーズから考えるべきことは、レッスンの中での声です。息をしたり、しゃべったりするときには自分の中心であればよいでしょう。けれども、他のところに呼ばれて、そこでお客さん満足させてくださいといわれたら、そんなことより、「その場」で何が求められているか、何が期待されているか、から入っていくことも必要です。そうでなければ伝わるものも伝わらなくなってしまいます。

その上で1割でも2割でも趣旨がわかってももらえればよいのです。わかってもらえなくても満足してもらえれば、満足されないよりはよい。次のチャンスがあるからです。これはプロ意識ということなのです。

大体の人は何もいってくれません。いってくれる人が、ある意味、いろんなことを考えていたり判断する基準のある人なら、もっと聞

いておけばよいと思います。そうでない人の方がたくさんいてくれるので、真に受けないことも大切です。

言葉を持っていない人が多いから、「よかったよ」で終わってしまう場合もあります。こうあって欲しいという何かがあって、それに対して詰めていくということが出てくるのが望ましいです。

そう思う人が一人いるということは、他にも百人も千人もいるということです。そこで応用ができるようにしていくというのが一つの問題です。

☆QSS-23. ステージで私はあまりのれないのですが、まわりはのってくれます。こんな感じで続けてよいのですか。

A. プロの世界からいうと、結果だけの話です。あなたが何を考えていようが、とにかくヒットがでていけばそれはよいということです。どんなにあなたが熱くなっても成績が出せなければ、それは空回りです。

だからあまり気にする必要はないでしょう。

ただ気をつけて欲しいのは、お客さんというのは、全部を通して見てくれるのではなく、その場限りでしか聞かないものです。その一日だけであなたの全部が判断されてしてしまう。その時にダレてみえたら、二度と来なくなってしまいます。

☆QSS-24. ステージの曲は、どのくらい前に用意したらよいですか。

A. 選曲とかバンドでの一致のほうは難しいですね。少なくとも、半年くらい先で目的を定めるとよいでしょう。2ヶ月目だとノリきらない、1年くらいになると、慣れてきて盛り下がってしまう。曲に飽きたりつまらなくなるときもあるでしょう。

ヴォーカルがそう思うときもあれば、バンドが思うときもあります。そうならないうちに、引き上げるということは結構難しいです。

練習の中でもよい状態になって、こういう構成しかない、もうバッチリだといっていることが、やっていくとよくなることも、逆にあるピークを過ぎたところからできないともあります。厳しい編集作業が必要なのです。

☆QSS-25. 日本のフォークや歌謡曲をずっと聞いていると、向こうの歌が聞けなくなってくる。日本人の方が下手なのになぜですか？

A. 独特のもののなかに入ってしまうと、それしか見えなくなってしまうがちです。まして、それしか聞いていないと、よいものに聞こえてきます。

日本では、日本人の世界ができています。フラダンスやフラメンコでも、本場の人が見たら余興にもならない程度のもので楽しむ人がいるのです。そこは芸能ですから否定できないし、日本人にあっているのでしょう。日本人はそういうところに柔軟な部分があります。どちらがよいということではないでしょう。フランス料理と日本料理。それに日本人好みのフランス料理とあって、選ぶのはあなたです。

☆QSS-26. J-pops を聞いていない方が、音声への感度はよくなりますか。

A. 音楽関係者、音大の人でも、その辺の経営者の方が、「日本のオペラはだめで、向こうのオペラはすごいね」と、パッとわかるようなことが、わからなくなっている人も多くいます。日本の中で聞いていると、日本人の耳になってきます。やりだした頃にはわかっていたことが、わからなくなる人もいます。現実的に妥協しなければいけないことはあるでしょう。それはそれで必要なことでもある

でしょう。

でも、本質を見失わないことでしょう。少なくとも、日本語の詞がない分、音声は聞きやすいし、歌より楽器の方が音楽性は捉えやすいでしょう。

☆QSS-27. 日本の場合、向こうでヒットしているものを最初にやるとヒットしてしまいます。それはプロデュースであって、そこに実体が伴わないといけないのですが、すぐに受けますね。どう思われますか。

A. だからといって、本物しか残りません。日本というのは、舞台、特に音声に関しては、本質的なものが欠けている部分が多いです。

翻訳レベルで終わってしまうのに、お客さんは向こうのにあがれているから、それで喜ぶのです。もっとよいものが日本にもたくさんあるのに、自分たちのものをあまり大切にしないのです。

何もかもが同時に存在して、おもしろい時代になったのですが、わかりにくくなっています。昔より今プロになる人のほうが、混乱は大きいでしょう。

昔は、あそこまでのいけばプロになれるが、行けなければ才能がない、という基準がありました。それを超えれば、ヒット曲が出るともいえました。

今は声や体の問題がないから、自分がどこにいるのかかわからない、ということは、自分はどうすればよいのかかわからないということになってきます。

そんなもの歌いたくないと思っても、トレーニングとしては、基準を得ることです。劇団〇〇に入れるくらいの力をつけてから、それを投げ打って自分の好きなものをやるほうが、確かな勉強法としてもわかりやすいでしょう。

もともとポップスは基準がないです。すべてがわかってから、この声が出れば完璧だという感じでは、スタートできません。声だけはまだ足りない、と自分で出して、歌って聞いて初めて駄目とわかるものです。

昔は誰かについて、そこで長い時間をかけて磨いたものです。そう簡単に上手くはならないとはわかっていました。今はそれが待てないから逆にきついのです。

☆QSS-28. カラオケでは下手でなくなった、器用に歌えるようにはなった。あとは何かありますか。

A. カラオケからではなく、もっと基本的なことをやれば、息から体から楽になって、もっといろんな可能性が出てきていたのに、と思うこともあります。その程度のところで早く上達し、その後それが壁になってしまうとしたら、よくはありません。

2、3年上達しなくてもよいから、もっとベーシックなところが開発されて、感覚が鋭くなって、5年後、10年後と大きく変わります。そういうことを感じていく方が、やりがいや充実感の度合いが違います。

☆QSS-29. 声楽に不信があります。ポップスと違うのではないですか。

A. 決してポップスを見下しているわけではありません、私はポップス側です。人によってそれぞれ、歌も声楽とポップスに分けなくてよいと思います。なぜなら、基礎の部分に関しては、声楽とかポップスではなく、人間として生まれたところの機能でもっと使えるところをきちっとみていくべきです。つまり、「クラシックなオリジナリティ」を学んで欲しいのです。

こういう部分では、声楽家のほうが時間をかけています。同じことを20年やっても、まだ課題がある方がトレーニングとしてはよいのです。一年たって周りから認められて、もう直すところがない

というようなものは、歴史や芸の深さも違います。こういうことを知ると、もっと有効に使えるのではないかと思います。

☆QSS-30. 歌でもセリフでも勉強するときに真似てやらなければいけないと思っています。それを拡大することとは？

A. 舞台上で小さい声で泣いているように聞こえたから自分も同じ様にやってみます。それで同じかという、向こうでは伝わる、こっちのは伝わらない。そしたら、もっと大きな声で泣いてみたり、もっとぼろぼろと泣いてみないと、同じだけの伝わるものにしていくのです。その上で押さえて、声さえ出さないのに感情が伝わるような演技になるところまで自分がどう持っていくか、となると研究になっていくのです。

実際に聞こえないもののように、聞こえるものを自分がやってみたときに、そこまで小さくはやれないというギャップをきちっと見ていくことが大切です。

芝居やお笑いでは、普通の人と違って、これくらいだろうと思っても、かなりメリハリをつけ、かなり大きくだしているわけです。普通の人は小さくしか使わないし、表情もほとんどかわらない。でも、そういうところで慣れている人は、大げさな表情で走り回っています。その後をつけるだけでも、こんなに動いているんだ、こんなにすばやく切り替えなければいけないとわかります。それはテレビでも映画でもいいのですが、それらは編集してつないでるので、舞台がわかりやすいです。

☆QSS-31. 発声をマスターしたら、プロになれるか。

A. それはプロのスポーツ選手だったら体作りをしたということに過ぎません。実際にはそこで覚悟を決めて、表現しなければいけません。それは必ずしもよい声を出せばよいわけではなく、相手に伝わる声で、そこで効果を出すために使われるものです。

できるだけ勉強の途中に、伝わる声を自分で発見したり分析しておきましょう。お客さんは、ただ声に感動することもあります。ただ、自分が作り手にまわるのであれば、それはどういうふうに感動したのか、どこがよかったのかを分析します。

☆QSS-32. フレーズコピーは、何の目的でやるのですか。

A. 声の使い方は、本人の判断と、どう切り替えているのかをみます。わかったら自分で直させます。そういうふうにはなかなかいかないものだと、感じるができます。

真似の練習は、違う表現にしてみようという練習にセッティングしていくわけです。真似では、今持っている声はいろいろとあるが、どこでもしっかりと使えているわけでないから、それを一番よいところで使えるような気づきをもたらしていきます。

<「トレーナーの選択」に関するQ&A>

☆QVT-1. あるトレーナーについたあと、違うトレーナーにつくと前やっていたことが全て否定されました。

A. そこで0からやっても、1、2年経ったらまた合わないと思い、次のトレーナーへとぐるぐる回っている人も多いです。

どこが最終地点というわけではありません。その問題ができるだけ突き詰めないといけません。弁護するわけではありませんが、このトレーナーもそれなりに合っている人にはメリットがあり、合わない人にはデメリットであるということです。

問題は、そういった結果を検証していないことです。私が十数名のトレーナーと共にやっているのは、そのためです。養成所などでやっていると、残った人だけができたとなり、やめてしまった人の理由というのは、当のトレーナー本人にも、わからないわけです。それを解消したかったのです。

一人でやっているトレーナーのところには、伸びた人はいるが、伸びない人は文句など言わずやめていきます。その文句は、次のトレーナーのところで出るわけです。

すると、そこトレーナーはうまく教えてない、とみなされるわけですが、実際はそこで伸びている人もいます。

最初は意見があっても、また合わなくなったの繰り返しになるのです。あるいは、とても合っとうまくできたといっても、ただ、くせで固めただけのことも多いのです。だから、そういうタイプは、学べるための問題点をきちっと見ていかなければいけないです。

☆QVT-2. 自分でトレーナーを選ぶのが本当によいのでしょうか。トレーナーには、何年くらいつくべきですか。

A. 気が弱いような人はそこを直したいと思っても、トレーナーを選ばせると、厳しい人にはつかないのです。最初はそこからでもよいでしょう。しかし、それではいつまでも、一生の一番の課題が、自分が選んだために直らないというようなことになってしまいます。

全ての人にこのトレーナーにつけば絶対によくなると確信を持てるかというときまぎます。

この場合は、研究所の中だけで考えているのではありません。他のところを紹介することもあります。

ここにいたりか外にいたりするように区別した考えではやっていません。というのも、役者や声優などにはWスクールの人がとても多いからです。

実際にここは続ける人が多く、業界でも在籍年数はトップだと思っています。ここを出てから、会報を5年、10年と購読している方がずいぶんといらっしゃる。それは勉強とともに、表現ということへのモチベーションということで続けられていると思います。

研究所内外ということはあまり考えていないせいか、業界でやっていく人はここを切らないで、何らかと結びつけをとっています。そういうことをやめた人はだんだんいなくなります。いろんな生き方がいると思います。

誰とやるか、何人のトレーナーとやるか、実際には試してよいと思います。ある時期は、このトレーナーでやって、半年か1年やっただけに見直すなど、いろんなパターンがあります。

半年、1年とやったときに、何が得られた、何が足らなかった、では次の1年で何をやろうというように、見直していくのがよいと思います。

☆QVT-3. 個人レッスンでのトレーナーが合わないときは。

A. ここではすぐに変えることができます。決して間違いなどというのはないこと、本来なら1人しかつかないトレーナーが、この場合は十数名いて、チェンジできる余地があると、とらえてもらえればよいのです。いつでも最良の選択ができるようにフォローしているのです。

□QVT-4. 上手くなろうと、自分を变えようという目的できました。トレーナーと合わなければ、どうすればよいですか。

A. 合うとか合わないということではなく、将来的にお互いに共通の部分で成り立つようにしていこうということです。狭く見ると、こ

ういうものは絶対に合わないです。

ポップス志望の人が声楽をやるということでも、合わないわけです。私は、ポップスの先生につくよりは声楽の先生につくほうがよいと思っています。そこで、クラシックの先生で基本をやっているわけです。

体でわかって変わっていったほうがいいからです。私が避けたいののは、3年5年たっても、声一つ呼吸一つ変わらないことです。

□QVT-5. 外国人トレーナーは、日本人にも使えますか。

A. ここでも外国人トレーナーを入れたことがあります。外国人にとっては日本人はあまりに声や音楽への関心が足りなさ過ぎるのでしょう。彼らの多くは、声という以前の、表現を楽しむところからレッスンを始めます。本当の意味では、基礎を知らないと表現にはたどり着きません。10年たってもボイストレーニングには至りません。だから彼らの方法は正しいのですが、ボイストレーニングからやった方が、日本人にはわかりやすいといえるのです。

□QVT-6. 個人レッスンで、発声教本やイタリア歌曲より、今流行の曲や自分の曲をやりたいのですが。

A. 若い人ほど、そういう抵抗を感じてしまうことが多いでしょう。でもそれはやってきたことなので、大した勉強にならないと思います。ベースの音楽が入っていないし、ただ、好き嫌いで動いているからです。

☆QVT-7. 誰でも誉めたら伸びるのですか。

A. そうすると、伸びたように思うし、自信がついて、よくなります。あまり誉めなければ自分はだめだ、というふうになりがちです。もちろん、それも違うわけです。声に検定があるわけではないので、難しいものです。

これは声だけでなく、指導者の考え方と受ける人の性格などにもよるでしょう。私は伸びる人には、とことん厳しい判断をしますが、それを伝えるかどうかは、時期をみます。

☆QVT-8. グループレッスンでの伸び方の違いは？

A. 同じレッスンでもすごく伸びる人も、全然学べない人もいます。それは全て本人の責任かという、トレーナーの責任も、相性もあります。しかし、学べないからと学べるようになる努力ができたのか、したのか、本当は問われるのです。

本人からみれば学べたと思って、こちらからみれば全然学べないと思う場合もあります。本人が学べなかったと思って、こちらからみればベースですごく伸びていると思うときもあります。そこも声の場合は、本人だけではかなり主観的判断になります。

BOOKS

「言語技術」が日本のサッカーを変える」田嶋幸三（光文社）

この本の著者である田嶋幸三氏は現在日本サッカー協会の専務理事であり、自身が日本代表選手として活躍し、またU-17日本代表監督を務めた経験を持つ。日本代表選手の強化や若年層の育成に力を注いでいる人物である。

その田嶋氏が、論理的思考の重要性をサッカーと結びつけて考え、主張している。これからのサッカーはバカにはできない、と主張し、サッカー先進国の諸外国と日本を比較しつつ分かりやすく説明する。たとえばパス一つクリア一つをとっても、その意図や理由を問

われ、それに対して論理的にハキハキ答えられる外国の子供たちに比べ、監督自ら「とりあえず思いっきり前に蹴っておけ」と曖昧な指示をする場面すら多く見られる日本のサッカー。

田嶋氏はこれら現状から、現行の日本の教育プログラムに対する鋭い指摘を行う。サッカーには自己主張が不可欠であり、それに伴い自分の意思を正確に素早く相手に伝える言語能力が必須である。

「考える選手」・「自己決断能力のある選手」、ひいてはそうした日本人を育てるための教育の必要性について、説いている。

「気づき」の力 生き方を変え、国を変える」柳田邦男（新潮社）

あらゆる局面において、「気づき」というのは大事なことである。たとえば看護学生が患者に対して重要なディティールを見落とさない「見る目」を持ち、ただ見るだけでなく見たものから「気づき」を得るということ。これはその看護師という専門的な職業人にとって必要なものであり、またほかのどの職業にしても必要となるものである。

たとえばある絵本からそのテーマに気づき、読み取るということ。同じ「読む」という行為をしても、「気づく人」と「気づかざる人」には差が出てくる。ただ「読む」ということが読書の本質ではない。もちろん、「読む」行為に限らずあらゆる行為について同じことが言える。とすると、一つ一つの行為ではそれほど差がつかなくとも、何万何十万と数え切れない行為を繰り返していけばそこには決定的な差異が生まれてくる。「気づき」ということが人の生き方を変え、ひいてはその人々が作り出す国というものを変える。我々はまず、「気づき」を得るところから、そして子供たちにその感性を与えるところから始めなければならぬ。

「本は10冊同時に読め！」成毛 眞（三笠書房）

著者は「超並列」読書術というものを開発し、それを推奨している。この読書術はその名の通り、1冊ずつ読み通すのではなく数冊の本を「並列」に読み進める、それも日ごとに本を変えるというのではなく1日のうちにほんの少しずつでもいいから複数の本を読むことが肝要だと説いている。そうして並行して複数の本を読むことで集中力、想像力、豊富な知識・語彙力などが養われる。著者はこの本を通して、ことあるごとに、「〇〇する時間があるなら本を読め」と呼びかけ、「本を読まない人間は猿」とまで言い放つ。その他大勢の群から抜け出しクリエイティブクラスの人間になるための一つの道は、本を読むという身近な行為から見えてくる、ということ、マイクロソフト社の代表取締役役まで上り詰めた著者の体験と絡めて具体的に示している。

巻末では今まで著者に大きく影響を与えた本や、特に読む人のためになるだろう本を紹介し、本が、人生を楽しみ、充実したものにするために欠かせないものである、として締めくくっている。

「負けない交渉術」大橋弘昌（ダイヤモンド社）

一般的な日本人の交渉術と諸外国（特に本書で扱われるのはアメリカ）の交渉術の違いについて言及し、これからのは後者の交渉術でなければ通用しない、ということをも主張した本。

著者は日本人であるが、ニューヨーク・ダラス・東京の3都市でアメリカ人弁護士と事務所を共同経営しており、主に日系企業の依頼で現地の企業や外国人弁護士と数多くの交渉をこなしている。最初は図々しいくらいの要求をしておいてから少しずつ譲歩すること、もしこれからどれだけ親しい付き合いをしていきたいと考えていても、そう考えている程むしる契約が破られた場合の事などについて最初に細かく決めておくこと、など、義や情を重んじる典型的な日本人が苦手とする「交渉」について、自分有利に進め

るテクニックを実際に著者が担当した具体的なケースを紹介しながら説明している。

交渉術を使うことは決して相手を欺くことではないし、モラルが低いことで情に薄いことでもない、と述べ、日本が今他国から学ぶべき最たるものが交渉術である、としている。

■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。

Q. 16歳なのですが、今からやるべきですか。

A. 何歳でも、ベースや基本が足りないと感じたときに、ここを利用するのはかまいません。早いほうがいいのは確かです。順番があるわけでもないです。「基本から」といわれても、本人にその気がないときは断ります。10代なら体のこともやったほうがいいです。音大に入るくらいの要求が自らに出てきたら、やったほうがいいと勧めます。

Q. 肺活量を増やしたいが、吸うと咳き込みます。

A. 最大の肺活量というものが、よく誤解されています。成人したときの体格で決まっています。それと喘息のことというのは別問題でしょう。伸ばすと息が、咳き込むということと違うのであれば、喘息と若干関係してくるかもしれません。

Q. 息を長く伸ばせないが、歌えますか。

A. そのことと歌うこととの関連性です。長く息を出すということに関しては20秒だったり30秒だったりするわけですが、実際、歌の中でそんなに伸ばすということはないです。

Q. 体調がよくなって息が伸ばせないのですが。

A. それで歌がうまくいかないとしたら呼吸の問題なのか体調が悪いのか、体調が悪いときは集中力も含めて身体機能そのものが落ちているわけです。多くの人は寝不足だったり、よく食べていなかったら、調子がいいときより、短くなると思います。息が保てたとしても歌える息のコントロールはあまくなってくるでしょう。

Q. 体調のよしあしの判断について。

A. 体調はモチベーションやテンションとも関わってくることで、どこまで客観的に掴めるかということは難しい問題です。思いこみの部分でそうなる人もいます。ノートをつけて、一番いい体調というのを基準としたときに、どのくらい悪いかを知りましょう。そのことと舞台、歌での出来、不出来は必ずしも比例するわけではないので、難しいですね。

Q. 息が吸えないことが大問題です。

A. それは基本的なトレーニングの部分で解決するでしょう。どこまでのことを要求するかということにもよります。簡単な問題なようで、呼吸には複雑なことが絡み合っています。吸える、吸えないということになると、表現や歌がどこまでのことを要求していて、

それに対して自分がどこまでのことを求めるか、ということになります。歌い手が必ずしも呼吸に関してベテランということではないです。

Q. 体調でステージのことが不安です。

A. とにかく、体や声の管理です。本番でよりよく出せなければいけない。オーディションもすぐに出さなければいけない、それに対してどう備えればよいかということは、自分自身で知る努力はしています。それこそが個々のノウハウです。

体調によっても違ってきますから、必ずいくつかのやり方があります。その組み合わせも知っていくことです。

Q. プロのメントレのやり方を教えてください。

A. プロのやり方はそれぞれにずいぶんとありますが、あなたがそれに適応できるかという、わかりません。プロでも思い込みの部分も多いと思います。専門書を読んでみてください。

Q. 8時間寝てないと声が出せない。

A. 多分、7時間の睡眠でも、十分な声は出るでしょう。でも2時間だと悪くなるでしょう。もっと明確に自分に最適な睡眠時間を知りましょう。充分眠らないと、全然だめという人もいますが、それほど悪くはならないでしょう。そう思い込むことによって、悪くしなことです。4時間しか眠れないときもあるし、寝つけないときもあります。あまりそこは気にしないで、どんな状況であれ、できるだけそれに対応するやり方をとってみることで。

Q. 息は日本一、吐けるようになりたいです。

A. 息が浅い人や吸うのが遅い人はいくらでもいます。どこまでの範囲でそれをみるかはいえません。トレーニングによって限界は広がられます。ただ、それを3、5年やっても、オリンピックまでいった人の呼吸に勝てるかという、そこまでの体にはならないでしょう。そんな必要もありません。

Q. 歌い手でブレスが頻雑に入って耳障りに聞こえる歌い手もいます。どうなのですか。

A. 逆にそのブレスが味になっている歌い手もいます。ブレスが短いとだめということではなく、それはあくまで歌を支える一つの要素でしかないで、歌い手なら感覚的にやっているのです。

トレーニングする人の場合は、基本的にはそれをその人の体として持っていけるところまでやります。そのことが必要になるような歌やケースが出てくるかもしれないので、鍛えておいたほうがいいでしょう。あって困ることではないからです。

Q. 喘息などの気があるのですが。

A. いい方向にいけば続け、咳き込んでくるようであれば、中止しましょう。歌や芝居に必要とされる呼吸は、普通の人よりはあったほうがいいです。それがうまくいかない原因になってくるからです。

呼吸のトレーニングは、それをどう声に繋げるかという、声の効率のことを厳しく見てください。呼吸そのものに関しては、体力トレーニングのような必要性はそれほどありません。

Q. トレーニングは健康で体力もあったほうがいいと思いますが、自分はそういう体でないのですが。

A. 何事についても、それなりの限界を踏まえたところでいろんな手段があります。音響もあるので、息が伸ばせないとか声が張れないということが絶対的な必要条件そのものにはならないです。それでも、体も可能性は広げていきたいです。トレーニングとして考えた場合です。

Q. 肺活量について悩んでいます。

A. 肺活量の問題は、女性は男性の3分の2くらいでしょう。しかも、使うのはさらに最大でも、8割くらいです。体の大きい人やスポーツ選手で、呼吸器官が鍛えられたり、体格がよい人の2倍くらいの肺活量の人もあります。それが歌い手の条件なら、歌い手に小さな人や女性が少なくなっているはずですよ。

オペラでは、肺活量、体の大きさ、太っていると有利であるようなイメージがありました。ポップスは、逆のタイプの人のほうが多いくらいです。男性が女性よりも勝っているとも思えないので、そこは問題にしないことです。

Q. 咳が出るときでも声を出してよいのですか。

A. 咳き込むと、喉に負担を抱えるので、咳はできるだけ避けたいものです。

呼吸訓練をするのはいいことです。それで改善される人もいますが、咳が出るのであれば声にはよくないので、声を使わないで行った方がいいと思います。

Q. 片足をけがしました。トレーニングして大丈夫ですか。

A. 体のどこかに痛みがあると、そこをかばおうとしてバランスが崩れてしまう場合も多いです。そういうことが気になるのであれば、それを無理な形で乗り越えるというのは、いいことではありません。気にならない範囲内で、ベーシックなことをやっていくことです。痛みがなければ、大丈夫でしょう。

Q. 息を伸ばせるようになると、歌や発声がよくなるでしょうか。

A. それは、一つの条件に過ぎません。スポーツをやっている人は息も持っています。深い息を獲得しなければ、次のステップにいけないということではありません。トレーニングとして考えたときに、そういうプロセスを踏んだ方がわかりやすいのです。

本では、呼吸法などのところから入らざるを得ませんが、歌ったときにそこが足りない、もう少し伸ばしたいというところから、呼吸と声のコントロールが必要になって、基本のトレーニングでチェックして補うことになります。アマチュアでは、歌の中では細かくチェックできないから、別に記しているのです。

Q. 高い声を出したり大きい声を出そうとしたりすると「顎が外れそうになる感覚」が頻繁に起こります。どうしたらこれはなくなるのでしょうか。

A. 口をあまり、開かないようにしましょう。口のまわりや、あごに力をいれないことです。

Q. しばらく歌い続けていると、歌声は出ているのですが、普通にしゃべる声でなくなるのです。声が外れるという感じでしょうか。一時的なので、しばらくすると治るのですが、これは歌い方が間違っているからなのでしょう。自然に歌えるようになりたいのですが、どうすればいいのでしょうか。

A. 個人差やキャリアの違いもあるので、練習をみないとわからない

いのですが、間にもっと休みを入れてみてください。歌い方についても、まずはトレーナーにつくことをお勧めします。

Q. カラオケで曲は聴いているのですが、ガイドヴォーカルとガイドメロディと流れてくる歌詞を意識してしまい、棒読みになってしまいます。音源だけでかっこよく歌うことを目標にするには、何をしたらいいのでしょうか。

A. 本当にかっこよく歌いたいなら、まず、歌詞とメロディを画面に頼らず完全に覚えることです。

Q. 持病で鼻炎をもっており、こもった鼻声になりがちです。この声もトレーニング次第でよくすることができるのでしょうか。そうであれば、どういったトレーニングを行えばよいのでしょうか。

A. 耳鼻咽喉科の問題ですから、まず医者に行ってみましょう。トレーニングは可能と思いますが、鼻にかけず、抜かずに頑張ることでしょう。

Q. どうしても自分の出した声を聞いてしまう癖があり、聞こえなければ大きく出そうとするため力みが入ってしまいます。何か癖をとるコツはありますか。

A. テープで聞き返してやってみてください。(r f)

■研究所のトレーナーとのQ&A

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. 大きい声での練習について、どう考えられますか。

A. 喉がすぐに痛くなったり声が出づらくなるような大きい声で練習しすぎないように注意しましょう。声帯の過度な緊張によって大きな声を出しても、自己満足になるだけで声の成長を妨げるもののほうが多いです。呼吸の流れによって大きくも小さくも出来る柔軟な声を育てていきましょう。大きい声からボリュームを絞れない声は育つ声ではありません。(b v)

Q. 声が出なくても気にしないでよいのでしょうか。

A. テクニク的な問題で声が出なくて悩んでいる人はたくさんいるだろうし、ほとんどの人がそうだろうと思います。くよくよ考えても声は良くなりません。歌をはじめてすぐに声が出るような人はほとんどいません。だから、できなくても気にしないほうがいいです。間違っただけじゃないのは、努力を怠ったほうが良いというわけではありません。楽天的に構えるほうが余計な力を加えずにうまくいく可能性が高いということです。(b v)

Q. 低音域について、可能性が知りたい。

A. 低音域を出すにはどうすればよいかとよく聞かれます。低音は、持って生まれは要素もあります。ヴァイオリンはチェロの低音を出せません。しかし、皆さんが思っている以上に低音域の可能性は広がっているものです。それは、声帯の機能を最大限に駆使できている人があまりにも少ないことを意味します。

よい声の出し方をすれば、低音も良く出るようになるし高音も良く出るようになります。高音ばかり練習して低音がスカスカになる声の出し方は間違っているのです。低音の出し方として特別なメソッドはありません。良い発声そのものがメソッドです。(bV)

Q. イの母音が苦手です。

A. イの母音を特に高音域で正しく出せるようになると、頭の中に点がある感覚が生まれます。とても鋭い高密度の点から、呼吸を速く流すとレーザービームのように前方にむかって飛んでいきます。この状態を体感できたなら頭部共鳴が成功したと思ってください。逆に、イの母音でのが苦しくなるような声は、お客さんからとても苦しそうに聞こえてしまいます。(bV)

Q. バンドで歌う時に気をつけることは何ですか。

A. バンドで歌う時は、独りよがりにならずに、バンドの音をよく聴くことも忘れないでください。そのぐらゐ冷静になってステージに立たなければならぬことと、良い声を出している時は周りの音が聴こえてくるほどリラックスした状態になること、この二つはとても大切なことです。大きな声を張り上げようとしたら、声は自分の中だけで消化されてしまい、お客さんには伝わらないものです。グルーブを感じるという意味でもとても重要です。(bV)

Q. 高音域と低音域どちらを優先すればよいですか。

A. いろんな考え方がありますが、特定の音域だけを使つてのトレーニングは、場合によってはとても負担になることがあります。高音の箇所ばかりを練習したり、低音ばかりを無理に出しすぎたりするのは勧められません。声帯は速い開閉運動によって音を作り出すのですが、音域によって開閉する箇所や回数、つまりスピードが違います。一通り、低音から高音までムラなく発声することが、声の健康には大切なことを覚えておきましょう。(bV)

Q. 発声法とは何のためにあるのでしょうか。

A. 音楽表現を豊かにするためにあります。美声を聴かせて「どうだ！いい声だろう！」というアピールのためにあるわけではありません。表現によっては下の腹に濁を入れるようにして力を出すときもあって良いし、柔らかな表現をしたい場合は脱力してバランスで歌うことも大切です。舞台上立つときは、表現者であってほしいものです。舞台上で「発声研究家」を見せない方が良いでしょう。ポピュラーの場合はなおさらです。

超のつく一流の歌手というのは、みなオリジナリティがあります。かつてルチアーノ・パヴァロッティもインタビューで言っていました、アカデミックな教育を真面目にこなしただけのクローン歌手が音楽界ではとても多いようです。発声という枠の話で、オリジナリティとはどうやって生まれるかというのを常に考えて実験することです。ただし、自己満足にならないためには、しっかり判断が出来るトレーナーの前で試して、明らかに違うと言われたらその方向性を消去していく、または言いにくいけれどとりいれていく、ということが大切です。

とにかく、積極性は絶対に必要な条件です。(bV)

Q. 高音を太く出すにはどうしたらいいのですか？

A. 高音は細く感じなければならぬものです。太く感じる高音があるとしたら、自分のなかに閉じ込めた声で、聴き手からは苦しそ

うに出している印象しか与えないと思います。音の高さによって感じる焦点の自然な感覚とは高さによってどんどん細くなる感覚です。太い高音と考えるのではなく、体でよく支えられた高音と考えるべきです。そうでないと、高い音で小さくしたり大きくしたりするようなことは不可能になると思います。(bV)

Q. 本番がすべてだと思うのですが、いつも練習通りいきません。

A. 歌や芝居は、練習で上手くいっても本番でうまくいかないと意味がありません。練習ではこんなにいい声が出るのに、いい歌が歌えるのに・・・と思っている人は多いと思います。よいアーティストになるための3条件として、技術の高さ、歌心、そして本番で練習通りのもしくはそれ以上の力を発揮できるメンタルの高さ、を上げておきます。(bV)

Q. 喉のケアについて教えてください。

A. 喉は機械ではありません。人間の体の一部です。どんなに強靱な喉を持っている人でも、24時間負荷をかけ続けることは無理です。一生懸命努力することはとても素晴らしいことですが、休むこともトレーニングの一貫だと考えてください。焦る気持ち、早く上手になりたいという気持ちは空回りするともったいないですよ。声を出さないで練習になることもあります。イメージトレーニングです。目を閉じて、自分がとてもいい声をだした瞬間を何回も思い出しましょう。(bV)

Q. カンツォーネの上手な歌い方にアドバイスをください。

A. 研究所では、カンツォーネを題材にレッスンを進めている生徒さんも多いと多いので、カンツォーネを上手く歌うコツについて触れたいと思います。

まず、イタリア語のイントネーションについてですが、80%以上の単語は、後ろから二番目の母音にアクセントがつきます。passaggiare (パッセッジャーレ) niente (ニエーンテ) aiuto (アイウート) 等。上にアクセントがついている単語はその場所がアクセントになります。partiro` (パルティロー) andro` (アンドロー) 等。稀に頭の母音にアクセントがつく単語があります musica (ムーヰカ) Ultimo (ウールティモ) 等。

そのアクセントがつく位置を正しく把握して長母音にします。例えば音符が八分音符で♪♪♪♪♪となっていたとしても、言葉のアクセントのほうを優先して長母音で音を長めに伸ばす感覚を持って歌うと、イタリア語らしく聴こえますし、実際のイタリア人の歌を聞くとそのように歌っています。そこが単調にならない一つのコツです。(bV)

Q. 軽いと浮くは違うのですか。

A. トレーナーから軽く歌ってと言われることはありませんか？この言葉を言われると多くの人が全身の力を抜いたフワフワとした声をだそうとします。

しかし、それは間違いで、あくまでも体が使えていることが大前提なのです。体が脱力しすぎた声になってはいけません。

そのような声は軽いのではなく浮いているのです。聞いている方にもどことなく覇気のない声に聞こえ音も散ってしまいます。

しっかりと体が使えている声ならばそのようなことはなくなるはずで

す。いわゆる軽い声の leggero という歌い手達も、けっしてフワフワと浮いたような声には聞こえません。体を使って出した結果、軽

いのです。
そのことも含めもう一度トレーナーが何を伝えようとしているのかを冷静に考えてみてください。(bΣ)

Q. 副鼻腔について、知りたいのですが。

A. 共鳴させる場所としてよくつかわれる副鼻腔ですが、どれくらい意識しているでしょうか？

「笑顔をつくって」「頬骨上げて」といわれたことがある人もいるかと思います。

それはこの副鼻腔を使う目的の場合によくつかわれます。(そうでない場合もある)

副鼻腔は前頭洞、蝶形骨洞などの4つの空洞のことを指します。顔の周辺に点在していることからイタリアではマスケラ(仮面)といった総称で呼ばれています。

イタリア人と会話していると我々日本人よりも大きな響く声をしていることに驚きますし声のポジションそのものが高いの気付きます。

日本人は喉をならしペチャペチャとした言葉でしゃべっていますが、イタリア人は副鼻腔に響かせ明るく良く響くポジションでしゃべっています。

ですからイタリア(ヨーロッパ全般)の歌を勉強するさいにはこのマスケラで歌えるといった技術を身につけなければいけません。日本語のポジションでイタリア語を喋っても通じないのです。

歌唱上でも明るい高い響きというのは基礎ですから副鼻腔を意識する発声練習は毎日でも繰り返しおこなった方がよいでしょう。

(bΣ)

Q. 発声レッスンでの男女の違いはありますか。

A. レッスンをおこなって以上男性も女性もレッスンしなければいけないのですがその時、常に意識していることがあります。

それは基礎は同じでも、同性同士でなければわからない問題も当然あります。特に大きな問題は、地声でどこまでいくかということです。男性がある程度の音域まで地声でもっていきませんが、女性は頭声の範囲が大きくなっています。

この問題と passagio (声の変わり目)の問題、アクト (高音)の問題は、常に意識しなければいけません。

女性と男性では passagio の場所が違うのです(特に低音域)。また女性は、アクトも男性よりも高い音を出す場合が多いので、その違いには常に気を使わなければいけません。

例えば男性はウの母音を高い音域までウと発音できますが、女性はオやアの母音に近くなってしまいます。女性で高い音までウとやってしまうと喉は痛んでしまうことでしょう。

双方のやり方を勉強する必要があると思います。(bΣ)

Q. 「～という歌手のように高い音を出したい」「低い声で響かせたい」自分の声種はどういうものなのでしょう？

A. こういう質問の多くは「～さんのような」といった前振りがつくことが多いです。

私達人間の声は両親から貰った奇跡のような器官です。少なくとも現代医学ではこの声帯を取り替えることはできません。ということは私達の声はどの辺りまで出るかということはある程度決まっているのです。

声楽では、それを知るためにはトレーナーについてしっかりと声の変わり目 (passagio) を調べてもらうことです。この変わり目こそが出せる音域に大きな影響力を持っています。

「ソプラノだからここが変わり目」ではなく「ここが変わり目だからあなたはソプラノ」というほうが正解です。

高い音域をもっている人が低い音域を無理して歌うのはリスクが大きすぎます。低い音域はある程度もっているもので決まっています。

逆の高い音の方を訓練でどうにかなるものです。なりたいのものになる努力は当然大事ですし、その心意気は常に持ち続けてほしいですが、自分の喉の特徴を知ることでも大事なことです。(bΣ)

●Q. 斜腹筋、腹直筋は、どのような状態がよいのですか？

A. 直腹筋はあまり気にしなくてよいです。

斜腹筋は持ち上がり肋骨の下、背筋に持ち上がっていくと思います。(bΣ)

Q. 喉の奥で声を出す感覚が掴めません。

A. 喉の奥というポイントなら、軟口蓋を広く保つ、甲状軟骨(喉仏)を下げるということはよく使われる言葉です。(bΣ)

Q. 歌をはじめめるにあたり大事なことは何ですか。

A. 歌を歌いたい、と思う動機はひとそれぞれであるかと思いますが、皆さんに共通していることは、歌が好きだ、ということではないでしょうか。長いこと歌を勉強していると、いろんなことを考え、時にいろんなことを迷う時があります。そうしていると、歌を始めただけの気持ちを持ってしまうがちです。どんな時でも、歌が好きだという気持ちを持って、勉強することが大事なことでと思います。また、人と比較して、落ち込んだりすることもあるかもしれませんが、人から、よいところを学ぶことはとてもよいことですが、比較して落ち込むことはしなくてもよいことです。自分の中で、上達していることがあれば、自分を褒めて、自分自身をやる気にさせていくことが大事です。

最近の若い人には、本当によい声を持った人がとても多いように思います。おそらく、どういう発声が良いか、ということに、とても関心を持って勉強しているからだだと思います。よい発声で歌うことは、とても大事なことでと思います。そして、その根源にあるものは、どのように表現したいか、ということがあることが大事です。この曲を、こういう気持ちで歌い、そして訴えたい、というものがあると、少々、発声が崩れていても、聴いている人の心を打ちます。勉強していく中で、どう表現したいか、ということ、いつも考えていると、歌が早く上達します。そして、24時間とまでは言いませんが、歌が生活の一部のように考えていると、上達が早いです。いろんなことから、歌の肥やしにしてください。(＃Ω)

Q. リズム感はどうしたら身につきますか？

A. もちろんソルフェージュなどリズム練習をすれば向上します。この研究所でいえば、音楽基礎のレッスンで最低限のものは養うことができるでしょう。しかし、リズムというのは日常生活の中に存在するものです。

リズム打ちできるようになるためには、まず一定のテンポをキープすることができなければいけません。その一定のビートというのは、たとえば時計の音や歩くテンポ、その他耳を澄まして意識すれば、一定にビートを打てるものというのは結構あります。それを体、特に心臓やお腹、腰で感じ、ビート感を養うことです。

それから、日本人はもともと農耕民族であり、縦打ちのリズムがしみついているといいますが、欧米人はもともと狩猟民族であり、横にリ

ズムを感じます。
つまり日本人よりスイングが上手ということです。リズムの課題も横にビートをとりながら、やってみてください。(＃⑩)

Q. お腹を使った声とは、どんな声でしょうか。

A. 歌うとき、のどを使って大きな声や、長い時間声を出し続けると、声帯に非常に負担がかかります。そこで、声を使ってもなるべく負担が少なくなるように、お腹を使って声を出さなければなりません。お腹を使った発声かどうかは、ウの母音を使うとわかりやすいです。それは、ウの母音は、アやイにくらべ、口の中がたてに広がっていて、お腹を使っていないと、非常にのどが苦しいか、アやイのように平べったい発音になってしまいます。
声は、息がないと出ません。その息を声の出る器官（声帯）に送るのがお腹ですから、お腹を使うということが、どれだけ声に影響しているかわかると思います。
お腹を鍛えるには、まず腹筋が必要です。しかし、歌う時に使う腹筋は、歌う動きをしなければつきません。先ほど、声は息を送ることと出るといいましたので、息の練習をすると、お腹も鍛えられるし、声もよくなります。なるべく長い時間、息をスー————ッとして吐きながら、なるべくお腹がしぼまないようにしましょう。すぐにお腹がしぼんでしまうと、あっという間に息が切れてしまいます。お腹は、しぼんでしまうのは当たり前なので、そのしぼむのを遅くしようとすると、お腹に力を入れます。しぼむのを防ごうと、お腹の内側から広げよう力が加わります。これこそ、お腹を使い、息をきちんと送っている動作なのです。息を吐けばお腹を広げるのはお腹が非常につかれますが、その代わりにどこにかかる力を軽くしてくれるのです。(＃⑧)

〈アドバイス〉

○レッスンにおける信頼関係

1度や数回のレッスンでは、ともかく、何カ月も同じトレーナーとレッスンを続けている人に言いたいのは、レッスンをを行う上で生徒とトレーナーとの信頼関係が非常に大事だということです。概して、トレーナーには生徒が進むべき道が見えていて、その方向へ導くものです。
ところがそれに反し、目先の結果にとらわれる生徒が多いように見えます。「こうしたらいい」と言われたことが、その場で信じられず、なかなか実践できないこともあるでしょう。
ときには、1つのことを理解してもらうために、わざと脱線させることもあります。でも、トレーナーにはそれを実践したら次にくるものというのが見えているのです。ですから、「えーそんなことできない」なんて言わず、まずやってみてください。
生徒の側もトレーナーを信頼できる要素が見つかったら、あとは付いていく決心をして、しばらく（少なくとも数ヶ月）はトレーナーにまかせて進んでいったらいいと思います。目先の結果にとらわれずに！(＃⑩)

○アンテナの感度を高くする

日本人の表現はとにかくメリハリがないものです。まず言葉が欧米語に比べ平坦なことが大きいでしょう。
しかし、表現の幅が狭い中でも、表現しようという気持ちさえあれば抑揚をつけたり、色を加えることはできます。そうすると、会話

もキャッチボールのようになるものです。しかし、最近の若者には特にそのキャッチボールが成り立たない人が多いと思います。それは言葉の問題だけでなく、生活においてもメリハリに欠けることも原因しているのでしょう。

もし、あなたがアーティストを目指したいのであれば、よい歌を歌いたいと思うなら、日頃から感受性を磨くことは大事です。でないと、トレーナーがたとえ話をあげて説明しようとしたところで、なかなかピンとこなかったりします。美術館に足を運んだり、色んな音楽を聴いたり、山へでかけたり、家族との時間を大切にするだけだとして、生活のどこにヒントがあるかなんてわかりません。歌がうまくなりたいたいからといって歌のことだけ考えるだけでなく、歌の成長と共に人間的にも成長していくことを願います。(＃⑩)

R 〈鑑賞・お勧め〉

○釜洞裕子（ソプラノ）

ドイツで活躍された歌手です。現在は東京音大の教授ですが、私の経験で女性で釜洞さんほど響きが高く日本語が鮮明な歌手はいません。CDも多数出ています。参考に。(bΣ)

○林康子

林康子さんは、約30年にわたりイタリア（特にスカラ座）を中心に海外で活躍した、日本を代表するソプラノ歌手です。その林さんが、この度東京芸大を退官することになり、東京文化会館で退官記念コンサートを開きます。私は毎回林さんの代表的な演目『蝶々夫人』を聴くたびに、涙がでます。それは本物であるからです。人は本物と出会ったとき、理由もなく良いと感じるものです。林さんの歌は人を感動させる力を持っていると思います。(＃⑩)

○エディタ・グルベローヴァ（ソプラノ）

オペラ歌手をすすめても…と思いますか？自分はオペラを歌うわけじゃないし、とか。どんなジャンルでも歌の世界を目指している人は、1度はオペラを聴くべきだと思います。なぜかって？それはオペラが声の魅力を最大限ひきだした芸術（テクニク）だからです。そんな中でも有名なソプラノ歌手をおすすめします。今年62歳になるエディタ・グルベローヴァです。彼女の声はソプラノの中でも1番高い音域のソプラノにあたります。その音域の歌手でこの年齢まで第1線で歌えているというのは、凄いことなんです。というのもその「コロラトゥーラ」という音域のソプラノには、早いパッセージなど技巧的な曲が多いですし、若い娘の役も多いので見た目もキープしないといけません。よく来日もするので、名前を聞いたら聴きに行くか、図書館などでCDを聴いてもいいかもしれません。(＃⑩)

○ロドリゴ・イ・ガブリエラ（Rodrigo y Gabriela）(Gui)

話題騒然のギター・インストユニット、ロドリゴ・イ・ガブリエラ（Rodrigo y Gabriela）をご紹介します。スペイン語で「ロドリゴとガブリエラ」という意味で、メキシコ出身の男女デュオです。アイルランドに活動の拠点を移してから、爆発的なヒットになったそうです。

アコースティック・ギター2本のみ、ベースもドラムも使いません。パーカッションのような音がしますが、これはガブリエラがギターの胴を叩いています。もちろん、ヴォーカルも入りません。アコースティック・ギターのユニットと聞くと、ジプシーキングスのよう

な音楽を思い浮かべるかもしれませんが、実は彼らはヘビメタの出身で、その迫力こそ彼らの魅力になっているのでしょう。私も初めて彼らの音楽を聴いたときに「何だこれは？」というようなショックを受けました。日本でも発売されている彼らの最新アルバム「激情ギターラ！」を是非聴いてみてください。（＃Θ）

BOOKS

○「ツキを呼ぶ言葉」 齋藤一人

齋藤さんといえば、何年も連続で長者番付に載る人でありながら、中学卒業という人物です。とにかく、マイナスなことが起っても、その中で不幸中の幸いな点を見つけ、「ツイテル、ツイテル」と思い、口に出すことで本当にツキを呼べるようになる、というような内容です。江原啓之さんとも共通するところがあるとも思います。その究極なポジティブさを是非、皆さんにも真似てほしいと思います。（＃Θ）

■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>

○まだ表現まで消化できる余裕がなく勿体無かった気がします。裏声と基礎をしっかりと身に付けて、音を遊べる様になりたいです。（KZ）

○オリジナル曲2曲歌唱（オケに合わせて）、それに対するアドバイス（15～分間）

1曲目：レッスンでの、言葉を大切にするという部分を意識してやったのだが、キーが高いということもあってか、無理してつぶっている風になってしまっている。

聴いていて辛そうだし、浅くなっているという事だ。

力だけで行くから変化させられず、特に語尾、フレーズのつながりで固くなっている。

雑に聴こえてしまうので、そういった部分を丁寧にらせるようにする。

2曲目：ミディアムのバラードで、こういうのはテンポが身体に入っておらず、うまくいっていない。

言葉を意識したのだが、全体に叫んでいる感じがして繊細にいけない。

伸ばす音に動きがないのが目立ってしまう。全部同じに行っている。

ラストのサビも、メロディーが変わっているがそれを活かす方向で歌っていない。

曲としてはこれ以上いじりにくいので、自分の声とか情感の処理の問題で大変変わって来るという事だ。（KA）

○低音域の発声練習

普段のトレーニングでは声を頭に響かせることを意識してやってきました。声を出来るだけ楽に使えるように、と思って練習してきました。自分では少しは声が頭に響くようになったと思っていたので、レッスンではそれをチェックしていただき、さらに改善してさらなる響きを得られればと思っていました。しかし、実際はそれほど甘い物ではありませんでした。練習で頭の響きにこだわりすぎるあまり、声がよくひびきやすい中高音でイメージをつかんできたため、実際のレッスンでの低音の発声自体は声がかもり、前に出ず、本当に悔しい思いをしました。イメージも大切であるが、一番大切な物は実際に外に出た声がどのような声であるかということである。これからは、録音機器を利用して、出した声がどのようなもの

であるかをチェックし、そして自分の思い描いている理想の声とのギャップを埋めれるように練習していきたいと思います。そのように目的意識を持てたことが、一番の成果であったように思います。息をコントロールするためには息をたくさん入れる必要があります。息をたくさん入れるには息をたくさん吐く必要があります。しかし、レッスン中はどうした訳か息が吐けませんでした。これは完全に練習不足が原因と思われるのですが、息を吐く練習を普段の練習ではどのくらいするべきなのでしょう。声を出すよりもやはり一番基本となってくるこのことなので重視するべきなのでしょう。また、つい息を吐く練習では息を勢よく吐いてしまいがちなのですが、癖がついてしまいそうなので多く取り入れるべきではないと思います。目的によっても変わってくると思いますが、息をたくさん入れるためには、息をどのように吐く練習をすればよいのでしょうか。

弱点を当人に自覚させるようにレッスンを組み立てていただけたところが本当に素晴らしいと思います。いつもレッスン中やレッスン後には今までの練習の不足そして考え方の甘さを深く考えさせられます。

発声練習などの基本を徹底的にやりたいです。（SG）

○いろんなカルーン聴く

村上進さんので日本語でやる

でっかい曲なので、いろんなやり方も増幅される。

苦手なものも感じなものもずっしりと応える。

それぞれにドラマティックな味付けがおもしろい。

大きくみえるというのは、ただ全力なら出るものでもなく、やろうと思うととっても難しい。

これ一曲やるのって、何カロリー使うんやろ思いました。（NI）

○ハードロックのヴォイトレCD聞く。やってみる。

普段あんまり馴染み無い音だからか、

どうなってるのかさっぱり解らない。（NI）

○「ルイジ・テンコ」の曲、いくつかやる。

カンツォーネの妙な古臭さが無い。

それって凄い事なんじゃないんだろうか。

何だろう。

何かかっこいい。

もっと聴きたくなります。（NI）

<トレーナーのレッスンに>

○マ行で発声。声の状態自体あまりよくなかったが、その分、体の使い方はよかった感覚。かすれぎみになったりしたが、力で締め付けたり、押し込んで出さずに、呼吸で、もっていった結果、音色を伴ってハスキーになったという事。声帯がきれいに閉じていないのはよくないと思うが、力技ではなく感覚で出した実感あり。自分の特徴として、状態が良い時ほど逆に声でもってこうとしてコケる事が多いので、良い時も感覚を伝えるイメージを伝える事が最近のテーマ。

続いて、歌唱。今はこちらの要望でソルフェージュ的な事をして頂いている。読譜中心ではないのでソルフェージュとは言わないのかもしれないが、要は自分の拍の感覚の弱さとピッチの甘さを補うために楽譜を使ってレッスンしていただいている。今日も体に入っていない4分の3拍子、8分の6拍子の歌唱。前回やったものに関しては前回よりもスムーズにいくて、きっちり符割り、楽譜による視覚と感覚による聴覚の両方でとらえられ、言われる前に「ここが裏だな」と感覚できたのはよかった。ただ、＃、♭の半音の音程

が多く使われているものをやった時にやはりピッチの甘さが出たのでしっかり慣れていかなければならない。あと、各フレーズの出だし 1 音目をもっとピンポイントでスパッと入れるようにとの指摘も頂いた。前のフレーズの終わりの段階から、もう次のフレーズを予感、体の準備をしておく事が必要であるとアドバイス頂けたので、これも無意識で出来るようになるためトレーニングの段階ではしっかり意識していく。正確性、安定性を身につけていく為。今はおそらく付け焼き刃的な感じかもしれないが時間がかかってもいい。ねばり強くやっていく。(YK)

○「忘れな草」日本語

日本語で歌う以上、日本語が伝わるように歌う。全てを発声で持っていこうとすれば、響きがよくて滑らかでも何も伝わらない。

アクセントをメロディーではなく言葉でつけていく。イタリア語ならそれでもいいが、日本語の場合はメロディーとアクセントの位置が合っていないので難しいのだが意識してやる。声自体は芯が出てきているので、この調子で行く。(KA)

○「愛は限りなく」一音のみ、イタリア語、日本語

いわゆるクラシックっぽい発声を意識しすぎる。滑らかにいけてはいるが、言葉が全然聴こえてこないし、リズムも打てていない。

一度「言葉を伝える事だけを考えて歌ってみろ」と言われ、発声を意識せずにやってみるとかなり良いと言われた。

発声をしっかりさせようという意識がまだあり、それが声のスムーズな出方を邪魔している。

より声帯を鳴らすためにはしっかり喋るという意識を持ち、その上で滑らかにする。

そして滑らかにする事を意識すると今度はリズムが怪しくなるので、言葉をリズムに乗せていく。

その方法だと多少喉にかかる感じがあるかもしれないが、うまく丁度よいバランスを探す。(KA)

○50音トレーニング タ・ナ行

語りのトレーニング「蜘蛛の糸」

お腹から声を出すことを意識する

吐く息に乗せて強く出す

具体的なイメージを描きながら読む

言葉そのものに意識が向く(気になる)と止まってしまう

お腹を意識して出した声の響きが違う (OG)

○今回は歌詞を読み込んできたので、気持ちを入れて歌うことが出来たのですが、少し雑になってしまっているとの事でしたので、ピアノの音を聞きつつ丁寧に、尚且つ気持ちも入れて歌うということを行いました。両方とも両立させるにはかなりの集中力を使いますが、癖付けていきたいと思います。(KZ)

○今回はある程度、元々あるストーリーに基づいて歌詞の意味を考えたのですが、いまいち分からずに終わってしまい、消化不良気味になってしまいました。もうチョット素早く意味が読み取れるように、多くの歌詞を読み込んでいく訓練が必要だと感じました。(KZ)

○50音トレーニング

テンポ、リズム感、鋭さとボリューム

「貧乏神」

丁寧さ、テンション

50音トレーニング、後で聴いた録音では響きと安定感は良かったと思う。

まず、録音を聴いてみてブレス時の吸気音が少々気になった。

ただ、あくまで最初の冒頭箇所だけであって、(レッスンで「貧乏神」を読み始めの15秒くらい)その後は大丈夫ではあった。

とはいえ、冒頭から綺麗になるように気をつけたい。

中盤の貧乏神の台詞(「そうはいかんよ…」)、

テンション下がり気味とご指摘を受ける。

たしかに、この部分は難しいのである。

テンション以前に私が苦勞するのは、

この部分の内容及び、あくまで説明(前にいた婆さん…)に終始するからだ。

これは、余程工夫して読まない限り、聴き手は退屈するはずである。

丁寧さ、気持ち、ボリューム、3つのバランス、さらに研究してみたい。(SD)

○50音トレーニング

深い響きと言葉の切れのバランス (以前より格段に理解が深まる)

「あの世へ行った話」

語りのテンション

「貧乏神」

同じく、語りのテンション

50音トレーニングにおける深い響きと言葉の切れのバランスは、

このメニューで取り組みだしてからずっと課題としているが、

以前よりは格段に理解が深まってきた。

(つまり、現に声としてバランスよく発することができるようになった)

どちらかといえば、深い部分からの響きを優先しながら、丁寧に言葉の切れを乗せてゆく感じである。

(この「バランス」は、暫く前には「両立」という概念で捉えていたのだが、「両立」というのは、ちょっと違う気がする。やはり「バランス」である)

朗読(「あの世へ行った話」「貧乏神」)におけるテンション、アドバイスのに従い、ほとんど50音トレーニングのときの感覚を維持しつつ試行。

最初読んだとき「もう少しテンション上げてもいいな」と率直に感じる。(トレーナーからも同様にアドバイス) (SD)

○「50音のトレーニング」について。

体調や精神状態にもよるのであるが「深いポジションからの響きの維持」は、レッスン時においても、普段においても安定しつつあると感じる。

(逆に言うなら「響き」から体調や精神状態を推し量れる感じ)

もちろん、いつでも最高のものが出せる訳ではないが、いつでも「ここより下には絶対に落ちない」というラインは堅持。

朗読は、最近の状態として、たまたま、他のレッスンと題材が重なることが多く、興味深く研究している。両トレーナーの着眼点は異なり、ときには、まったく相反するような読み方を試みたりしているが、それでもやったことが他のレッスンで活きたりすることもあり、面白い。(SD)

○フレーズの終わりは息を吐ききって、息を吸う間に次のフレーズをイメージするといい。

のどをつかっている。全身を使うようにして力を分散させれば自然にのどの力もぬけてくる。

今の声は余計な音が混じっている。ピアノでいうと、鍵盤を強く叩いているイメージ。

声を出すときに息の流れをイメージするべき。

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。(AS)

○前回のレッスンで声が前に出ていないことを痛感したので、普段の練習では声を出来るだけ前に出すことを意識して練習してきました。声が息にのって出るようにというイメージに基づいて発声練習をしてきました。レッスンでは低音域の発声をしてから高音域の発声にうつり、再び低音域の発声に移りました。このとき、やはり低音域ではこもっていました。高音域では声を強めに出さないといけないため、こもりはそれほどありませんでしたが、再び低音域に戻るとこもっていました。ここで、先生に指摘していただいたことは、声を作りすぎているとのことでした。自分ではそういったつもりはありませんでしたが、確かに意識して自分の声を聴いてみるとそういった感じがしました。おそらくこれは普段の練習で声を前に出そうとするあまりに、顔に力みがかはいるくせがついてしまっていたようです。それを指摘していただいてから、発声すると少しこもりがとれて作った声から自然な声になりつつあったように思います。本当に出ている声がすべてなのだと実感しました。もっと録音機器を使った練習を重視するべきであると思いました。普段の練習において、低音域を中心に練習するべきなのか、高音域での感覚を徐々に低音域に持っていく、作られてしまっている声を自然な声になるように感覚を移行するべきなのか。まだ若干2回目ではありますが、レッスンを受ける度に必ず課題が見つかることは素晴らしいと思います。レッスンが気づきの場であることが、何より自分のプラスになると思います。(SG)

○声の出し方の感覚は人によって違うため個人に合う感覚を身につける必要がある

高音域の発声

高音を出しているときの方が声が前に出ている

低音域の発声

声をまだ作っているため、声が前に出ていない。あごが前に出てしまいがちである。また、身体が力んでいる。特に顔が固いためこもった声になっている。

全体的に声が前に出なかったが、特に低音の声がこもってしまった。息を使えていないために、声を口の中で作るイメージになりこもってしまったのだろう。レッスン中に良い声がでたときは良い、悪い声がでたときは悪いと言っていたので、良い声に対するイメージが少しずつ変わってきた。今の良い声のイメージは全身で声が響き、楽に遠くに届く伸びのある声である。力みなどがないように自分の声を録音して、自分が持っているイメージに自分の声が近づくように日々トレーニングしたいと思います。(SG)

○のどに力が入りすぎている。

がんばらなくていい

のどに力を入れているせいであたまがガーガーなりすぎているせいで発声をしているときに先生の注意を聞き取れないでいる。のどはリラックス。

のどに引っかかると、メロディもリズムも音程も取りにくくなるので、息をもっと意識する。

するとよいイメージは口から発生するのではなく、おなかにくちがある、食堂はくだだと思ふ。

声を出していると考えない、ただ息を吐いていると思うこと。

遠く遠くをイメージ。

人によって、ぴんと来る言葉は違う。とりあえず全部試してみる。じぶんでよかったときの感覚を覚えておく。

自分でのどに負担が来ているかわからないときは、そのときのための録音があると思う。

過去に録音したレッスンから、先生によかったといわれたときの声

を耳に焼き付ける。

その声を再現してみる。そのときはどういうイメージをしたのか、どういうからだの使い方が、どういう姿勢か、そういったことを再現してみる。

最終的にその場で自分の声の判断ができるようにする。(RY)

○「君に涙とほほえみを」

リズムはよくなっている。3拍子

音程が不安定。バシッと上から取ること。

音程をはっきりとろうとすると今度は滑らかじゃなくなる。

ソリディセンプレーセートゥノンヴォーイのところで音程が不安定。ずりあげている。滑らかにしつつ、音程は安定していること。

子音がまたうるさい。母音を伸ばす。母音を大切にする。

次回までにPI4まで音をとってくる。

録音したものをよく聞いて先生の歌ったところを完全にコピーしてくる。

体の感覚がわからなくなりつつあるので、常に白紙の状態トレーニングに励む。

からだのイメージをもっと強化。無意識にするまで、意識し続ける。

録音したものを毎日きくためのしくみづくりをする

次回までに課題点をはっきりさせる。(RY)

○発声 3度 1.マメ 2.マモ 3.マモマモマメマメマ

愛は限りなく 伊語

一曲通すとP5後半から力む。そこまで力いらない所。ペース配分、バランス必要。パチャーレから取り出すとバランスはいい。

力まずリラックス。でも上だけになってはダメ。下の支えは必要。おなか(前)の引き上げだけが目立つ。下半身からの支えをもっと。

背筋〜お尻も連動して下がるように。(HY)

○「ラバーズアゲイン」

私の普段の練習は主にカラオケボックスで行いますので、リズムを感じながら歌うなんて事はあまり意識していませんでしたが、今回のレッスンでは徹底的にリズムを感じるという事に重点をおいた内容でありました。私の場合、カラオケがあると辛うじてリズムを感じながら歌えますが、アカペラだとなかなか歌に集中できなくなります。つまり、極端な言い方をすればリズムをとっていない不安定な歌であるという事を意味します。コーチから上半身でのリズム(実際は指鳴らし程度ですが)だけでなく、下半身で1、2、3、4のリズムを取ってみてと指示を受けました。しかし実際にやってみると、こういった経験がない私にとって、正直とても息苦しくて辛い感がありました。最初はリズムを刻むと歌まで刻んでしまう状態になってしまいましたが、さらに歌っていくと少しずつ滑らかになって、囁み合う感覚を実感できて良かったです。ただ、まだ完全にリズムを克服できていないので、練習が必要であると実感しました。(SH)

○「オープンアームス」

この歌は三拍子なので、手で三拍子を描きながら歌ってみてと指示されました。これも慣れていないせいか、非常に歌い辛いものがありました。さらに、三拍子も限り無く滑らかにする(止めないようにする)必要があり、非常に難しく思いましたが、これをマスター出来れば、自分の歌がまた違ってくと実感出来たレッスンでしたので良かったです。(SH)

○今回のレッスンを受け、リズムを感じながら歌えるようにしようと、日々練習しておりますが、あまりリズムを感じたりとか、下半身でリズムを取る等を強く意識してしまうと、とにかく声が出なくなります。普段は余裕で歌える曲でも、なかなか声が出ないと言った事が多いです。とにかく、リズム、リズムで頭がいっぱいになり、

歌に集中できなくなるのが原因ですが、逆を言うと、声を出すという事が如何に集中が必要であるか、集中しているという事をに気付きました。

更に最近ではリズムを取りながら、だいたい自然に歌えるようになってきました。リズムを感じながら歌うとメリハリのある安定した歌になりますので、聞いている人は安心して聞いていられると思います。(SH)

○「マ」「メ」「モ」を使った発声

指定された曲を実際に歌ってみて指導を受ける

徹底的にリズムを感じるメニュー（指鳴らし等をしながら）

リズムを意識し過ぎて、いつもの発声ができない状態にもなりましたが、リズムを意識し、感じ、その上に歌が乗った時には、メリハリのある安定した歌が生まれる事を実感しました。

コーチは、私が指示され、それを全く出来なくても、焦らず、ずっと待っていてくれるのが有り難いです。

必死に結果を出そうと焦ってしまうと、ますます出来なくなってしまうので、月1回のレッスンではありますが、一つ一つじっくりと取り組んで行きたいと思いますので、今後も見守って欲しいです。(SH)

○「急流」

「ま」で全て地声で歌う

2 / 2 拍子なので、なるべく大きくとって一音一音を刻まないように。

一つのフレーズを後半に向かって盛り上げられるように。

高い音へいく3つの音が段々に途切れるので、繋げて歌って。

あまり、癖とか歌いまわしを付けしないで、メロディーの音のみでストレートに

フレーズを作っていけるようにしていきたい。(NY)

○「忘れな草」

1. 「ま」で後半（22小節目から）歌う

一個のフレーズ毎にテンション上げて、大きなフレーズとして盛り上げて。

一番高い音「ド」で地声 → 裏声 → 地声 になっても流れは繋がってれば大丈夫。

2. 45小節～を何回か繰り返す

後半も高い音に向かって息の流れが増えていくとよい。

3. 「ま」で通して歌う

地声だったら地声のまま。裏声だったら裏声のまま。ミックスだったら、ミックスのまま。

途中から変えない。

響きが全然違うので、地声でいった方がよい。身体が使えている。

4. 後半のイタリア語読みの確認

地声でイタリア語で通して歌う。音に響きがいなかったら地声→裏声変えずに歌うこと。(NY)

○ハミングCDED Cー

出す前に音を出す準備をしてから出す。

Cー（繋げたまま）ーC（1オクターブ上）ーBAGFEDCー

出だしの低いCを下のポジションから出しすぎない。柔らかい音で出さないと、高音にスムーズに繋がらない。

CBAGFEDCー（ラストロングトーンで<）。呼吸で強くする。

深く呼吸をして、おなかの周りに息が入るように。

CーBAGFEDCーDEFGABCー

アエイオウー（同じキーのまま）。

地声と裏声の中間部分では、キープし続ける。弱くしない。

息を浅くしない。深いまま。体の中にある息を下にストンと落とす

ように。

曲「Tsukemono girl」

テンションを出す。下がり過ぎない。

深い息を吸い込んで用意してから出す。

シンコペーションの部分は強めに出す。

all right の出だしが、ホにならないように。(OK)

○ファルセットと地声の切り替え

以前よりは、頭の空洞を広げて歌えるようになった。その方が以前は下がり気味だったピッチも、安定するようになった。

息に声がかかるイメージが出来るようになった。

切り替えはやはり上手くいかない。ボリュームが小さめなら出来るけれど、実際はそんなに小さくしては使いものにならないので。

気にするようになると、声の音色はあまり変わらなくなってきたが、逆に太くしたり細くしたり、強弱をつける事が難しくなった。

おなかで全部調整しなくては、いけないせいかな？

多分、コーラスの仕事をするような人達は、バランスが良く、こういう状態の延長線で、もっとレベルが高いものなのだろうと思った。でも、歌として面白いのかどうか？私の友達でも、コーラスの仕事をしている人がいるが、上手いけど面白くない。いいと思う事もあるけど、特に好きな歌ではない。

自分はどうなりたいたいか？何か向いているのか？(OK)

○滑舌練習

やはり、顎が硬く下あごを突き出すような使い方をしがち。

声も喉から出ているのが自分でも良くわかるが、うまく体を使いこなせない。

理論的に、喉仏を下げる、顎を下げる事、肋骨を広げる意識や、丹田周辺の筋肉を緩急つけること などなど 色々試していただいている。早く、正しい発声が見つかるようにしたい。(KS)

○発声練習と体の仕組みについて

頭部共鳴について

滑舌練習(サ行、タ行)

「あばら骨を広げ、その広げた部分を脹ませる」

という呼吸方法を更に詳しく教えていただいた。

こちらに来るまでは、おへそ周りに浮き輪があるイメージで呼吸していた。

今回のレッスンで更に、下あごを使わず上あごを使い発声する事がわかってきました。

これで、発声すると自分でも気持ちのよい声が出ます。

「やわらかく発声する。」は相変わらず、コツが掴めないみたいで、レッスンで出来ても家でうまく出来ない事が多いです。頑張ります。(KS)

○ハミング

プレストレーニング

母音の発声の練習

腹筋を使ったスタックートの練習

フィードバック

深い呼吸ができていれば、発声をする際に力強く発声する必要がないこと。自身の声が入った面で、深みに欠けること。深い呼吸ができている状態では、体の中の空気を使い、吸気の際に喉仏が下がっていること。呼吸については、習得に時間がかかることが予想できると思いますが、前のレッスンより、次のレッスンよりもその次のレッスンといった具合に、自身のできていない部分を認識し、少しずつ修正していければと思います。(IW)

○“あえいおう”で声出し

お腹をへこまし、胸郭を広げて、声を出す。

言い切るまで、胸郭を広げ、言い切ったら、脱力。
お腹で支えながら、他はリラックスして、声を出す。
口先だけで、言わない。胸で音が響くのを感じる。
”あえいおう”、”られりるろ”、”たてていと”を早口で言う
早口で言うので、口先だけで言いがち。
テキスト 64 ページ《十三音》を読む
言い切るまで、胸郭を広げる。
鼻の周りや胸で音が響くのを感じる。
口先で声を出すのではなく、頭のとっぺんから抜けるイメージで声を出す。
耳の後ろから鼻を通して、息を細く出す感じで声を出す。
ゆっくり読む。(KK)

〇先生から、「息を出しすぎている」と指摘され、どう調整したらいいかわからないところで、レッスンが終わってしまいました。今回、”耳の後ろから鼻を通して、息を細く出す感じで”と言われ、これが習得できれば、息の出しすぎを克服できるのかもしれないと思いました。
胸郭を広げるのを意識すると、顔周辺の息の通りのことが意識できなくなり、反対に、顔周辺の息の通りのことを意識すると、胸郭に意識がいなくなります。早く、どちらか一方が無意識にできるようになりたいです。
また、少し文章が長くなると、お腹で支える力がなくなってしまい、言い切る前に、胸郭が閉じてしまいます。まずは、基礎体力をつけなければいけないと痛感しました。(KK)

〇発声(大きな音を出す、響かせる)
頭の上半分を響かせるイメージで息が抜けると、音が変わることが分かった点。
詩の朗読
間を変えること、読むリズムを変えることに頭が行くと、その分体が使えなくなってしまうことに気づけた点。
無自覚に、体が固くなっていたことに気づけた点。
表現しようとする、背中周りや後頭部辺りが固くなることに気づけた点。
頭の上半分を響かせるようにすることで、声に厚みが出せるようになった点。
無理なく、無駄なく音を響かせること。
響かせる位置を、自在にコントロール出来るようになること。(HT)

〇発声 aeiou rareriroru tittetatotu
首をまっすぐに。顔の上部に声を響かせる。
鼻で一回息を止めてから音を出す。
胸を開いておなかを引く。
aeioiu スタックートで。一回ごとに声帯を閉じる。
短文 (12 文字)
ラ行が弱い。
意識することが沢山あって少し混乱しがち。(MO)

〇50音
声を前で出す。底から声を出す意識。
口を横に開かない。
破裂音はちゃんと破裂させる。
目から上で響かせる。
声を前に出す、と言うのがしっかり意識しないと出来ないのが悔しい。日頃から気をつけていきたい。(MO)

〇発声 鎖骨が下を向かないように。明るい声を出す。
子音(カ行) 舌に力を入れない。下顎は無い物と思う。
体調が優れなくてきちんとレッスンを受け切れなかった。

体調管理ももっとしっかりしたいと思う。(MO)

〇息を吸うとき、遠くの空気ではなく、近くの空気を(頭の中の空気をストンと落としてくるイメージで)取り込む。へその下とへその上の間を広げて、息を取り込む。
鼻のなかでぎゅっと空気をしめるイメージで歌う。のどに力をいれないように注意して、ひびきを集める。
ハミング
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。(AS)

〇ハミングで発声
ハミングの時は響かせようとしないで身体の使い方を確認するようにすることを第一に考えるようにと指摘を受ける。
どうしても力を入れないでおうと考えると妙にふやけた鼻歌のようになってしまい反省する。先生の言われるとおり身体の使い方をもっと意識しながら発声するべきだった。
意識をしないと浅い位置の発声になってしまう。
発声時の呼吸のしかた(腹部の使い方)の確認および発声
「ア」で発声。声を出す直前まで準備をしてしっかり息をためてから声を出すように、そのときに腹部の使い方もちょうど置いて身体をつかて声を出すように指導いただく。
録音を聴いてみるとやはり「ア」の発音が浅いのが良く分かる。顎に力が入っている。一つ気をつけねば他方がお留守になる始末でどうしても体を使って声を出すという感覚が自分の中で掴めない！
腹部の使い方がどうも弱いようでお臍の付近に力を入れてしっかり支えようとする、わなわなする。腹筋が弱いのかもかもしれない…。腹部を広げる感覚を早く掴んでいくようにしたい。
「地声」から「裏声」の境目がかなりはっきりわかってしまうので、その境目が解らないように「地声」には「裏声」を「裏声」には「地声」の要素をいれるようにしてブチブチとぎれないように。
いつも指摘を受けることなので日頃から「地声」「裏声」の行き来の練習をするようにしたい。実際レッスンでやってみると、なかなかうまく移行できない！先生によるとそれは「地声」が堅すぎることだった。

「裏声」から「地声」の行き来を練習するように。「地声」「裏声」9対1にするように。
また、身体をうまく使えないという悩みには、先生よりあばら骨を広く保っておくようにすることが非常に大切な事という指導をいただいた。その後少し腹部の使い方の指導を受ける。
呼吸を伴わないで、お腹をへこませる練習をするように。それが土台となって色々と他の身体の使い方とのバランスで声を出すようにということだった。
出来具合はいつものとおり、良くない！どうしても身体の使い方が身に付かないようだ。つい目先のことにとらわれて、基礎となる練習がおろそかになっていることは否めない。
どうしても体中に力が入ってしまい、準備もなくぼやっと声をだしてしまい自己嫌悪に陥る始末だ。録音を聴きなおしてみると、良く分かるように先生は説明してくださっているのにどうしてもすぐに反応できないのかと歯がゆくなる。
しかし、実際出来ないのだから地道に努力するしかないと思う。今はしっかり苦しんで何かを掴めればと思う。(00)

〇第一声を出す前の体の準備が全く出来ていないと、良く分かりました。レッスン中、その大切さについて繰り返し指摘を受け、自分が「出来ていない」ことが明確になりました。
「横隔膜を下げる準備をし息の入る部屋を開けておくこと、そして空気を入れ、発声をする」この3ステップで発声の態勢を作るとい

う説明が分かりやすかったです。

ハミングでドレミレド、「あ」でドレミファソファミレドの発声
発声前の体の準備：3ステップの説明と発声練習
曲を見ていただく。

息の入る部屋を開けるのに、肋骨が上がる感じだと言われましたが、
部屋を開けようとすると同時に空気が入ってきてしまいます。
本来準備をする時は、部屋を作りそれから空気が入るのだと教えて
いただきました。まだ、その感覚が分からないので、生活の中でこ
まめに、どうしたら部屋を作る肋骨や筋肉、骨盤などの動きができ
るのか、繰り返し体を動かしてみようと思います。

それから、特に高い音になると声がカリカリとした感じで声が揺れ
てしまうことがあるのですが、「その時はおへその下を少し引き締
める感じにするといい」と教えていただきました。やってみるとす
っきりと声が出ました。おへそを引き締めると、同時に集中力も増
すように感じ、体と心、意識は繋がっているなと思いました。前回
のレッスン時のアドバイスで「空気をもっと流すといい」というの
と今回頂いたこのアドバイスの2つをこれからも意識してやって
いこうと思いました。

曲に関しても、やはり声の出し方、発声への息の使い方がスムーズ
にできないと、台無しだなと思いました。発声の前の体の準備3ス
テップの感覚を早くつかめるようにしたいと思います。(MG)

○明るい音色を作るためには、顎から上をもっと使って発声するこ
とが大切だと分かりました。

最近は日常生活において、できるだけ明るく話そうと思っているの
ですが、実際には自分が思っているほど変化はなかったようです。
もっと頬骨の辺りを上げるように口より上を使っていけばいいの
だと分かりました。

また、レッスンの最後に、より良い発声のためには、深い息を使う
ことと顎から上をよく使って明るい音色を作ることが必要だと教
えていただき、私が苦手な部分がクローズアップされよく見るこ
とができ良かったです。

鼻のところで空気の流れを止めて頭部に共鳴させるための方法を
教えていただきました。実際にやってみるととても難しく感じまし
たが、喉、口の中で空気が流れる場所が違うこと、顎の力が抜けや
すい感じがよく分かりました。(MG)

○私は発声中、特に高音になると声がカリカリとしてしっかり出な
くることがあるのですが、その時はもっと空気の流れを多くする
と良いと教えていただきました。

ドレミファソラシドをハミング、「あ」で発声・アエイオウを同じ
音の高さで発声

頭部に共鳴させるための方法

ドレミレで「アエイオウ」の発声

良くなってきている点についてのコメント、更に良くしていくため
に必要なことについてのコメント

息を入れる時に横腹背中側のあたり（腎臓があるあたりでしょ
うか）が動いて膨らむ感じだとトレーナーから教えていただきました
が、今までどうしてもその感じが実感できなかったのですが、レ
ッスンから自宅に戻って何の気なしに鏡の前で息を深く吸ってい
たら、息が背中側に入る感じで、トレーナーの言っていたことはこ
のことだったのだと分かりました。(MG)

○声が浅いもっと深く出す

もっと深く息を取り込む。

息を深くする方法

肋骨を上げる・・・このとき胸はリラックス。骨盤を下げるイメ
ージ。肩を動かさないほうがよい。

空気を取り込む・・・手前の空気を吸おうとしない。体の中の空
気を取り込むイメージ。もっとたくさん取り込もうとする。

眉間を意識する・・・頭のでっぺんと上あごを圧縮する。鼻腔を
固めるイメージ。

上記の発声を歌に生かす・・・出だしとか、休符のあとにやるとよ
い。歌い始めたら、特に意識する必要はない。

はっきりと「ア」という。今の発声だと、空気を漏らしているよう
な感じを受ける。もっとはっきりいうイメージ。眉間で歌うイメ
ージ。

これらを意識することによって声質がどのように変わっているの
か、録音したのを聞いて確かめること。(RY)

○「マイウェイ」

ピアノの音に意識が向くようにする。

音程に気をつける。

起承転結をつけ、メリハリをつける。テンションをあげていく。盛
り上げていく。

上記の深い息のトレーニングをメニューに取り込む。

日記をもっと精細なものにする。

自分で深い発声が出来たときとそうでないときの違いがまだわか
らないので、録音したものを聞いて、確かめておく。

のどに負担が来ているということは使い方がまだ来ていないと
いうことなので、感覚をどんどん言葉にしてはっきりさせていく。
(RY)

○音階を取りながら、声だし（低音→高音）

地声の限界は、シ

音程をとりながら、シより高い音が入ってくると、地声で出せる音
も裏声になってしまう

高い音は、出せないことはないが、弱い

音階を取りながら、声だし（高音→低音）

高音に比べると、低音はよく声が出る

低音を出す時のイメージを忘れないように

声の出せる音域は、自分の予想通りでした。

今後、レッスンを受けながら、地声で出せる音域を広げられるよう
にしたいです。(KK)

○「コンコーネ1番」

最近自分なりに、力で言葉を発していたのでまた、そのような声を
求めていたせいか、高音域でのどが潤いてしまっとうまく出すこ
とができなかった。(YU)

○音の捉え方。

1 胸に声を当て、2 顔から声を出し、3 おでこから声を出し、4 頭の
てっぺんから声を出し、この4つを一個ずつ意識しながら音階練習
をこなしてゆくと、その時の声の感じ、高低の出しにくさ、そして、
のどの感じ方が1234と違いました。(YU)

○アでの発声練習

音域が広がった気がします。意外と首・胸を使うんだな～と思い
ました。また、僕はその部分が固まっていた気がします。

まず、これからの自分自身の呼吸や声の成長が楽しみです。

感動したのが、声を顔から出している時に声の目標が定まると自分
の中に気持ちよさを感じました。(YU)

○裏声を鍛える事、高音の発声、胸の響き、肋骨を広げる

中音域の発声

高音域の発声

裏声

胸の響き

呼吸法

コンコーネ

喉を上げる事ができるようになったからか、高いところが少し出しやすくなった。でも、高音を出すときに、喉を変えたのがわかってしまい格好悪い。喉の奥を上げて、しっかり響く声にしていかなくてはならない。裏声も、高いところは少し出しやすくなったが、全体的にまだ弱い。毎日しっかり鍛えて強くしていこうと思う。呼吸は、まだまだ横に全然動かない。肥後さんの、お腹全体が本当に風船の様に広がっていた。これはすぐにできる事じゃないと思うので、毎日根気強く練習していこうと思う。(KY)

○楽譜の読み方、歌い方。

4分の2拍子、4分の3拍子

今回は4分の2拍子と4分の3拍子という新しいリズムが出てきた。今までとあまり変わらないが、アクセントや歌の流れとかが違うので、しっかり注意が必要。まだ、歌う事に気がいき過ぎて、休符の所で少し早く前の音を切ってしまうたりしている。しっかり一音一音大切に歌っていかななくてはならない。(KY)

○楽譜の読み方、歌い方

ヴォーカル基礎 入門編 No.7

楽譜は少し読める様になってきた。低い所が少し出づらいのと、アクセントがうまく付けられない。また、最初の音や、少し自信のない所が弱くなったり、探るように出してしまう。しっかり一発で出せる様に練習していこうと思う。(KY)

○ヴォーカル基礎 入門編 No.6

ド、レ、ミ、ファ、ソなら、楽譜を見てすぐ何の音かわかるようになってきた。アクセントをつけようとする、バラバラになってしまうので、もっと練習が必要。2つ同じ音が続いた時の、後ろの音が下がる事を指摘された。また、低い音などになると、響く場所が変わってしまい、暗くなったりとおかしくなる。一発でしっかり音がとれるように練習したい。(KY)

○音階

まだ音階ばかりの基礎段階なので指示どおり声を出している状態
腹でハッハッと切る発声

高音から低音、低音から高音が繋がるようになってきた。せりふでも声がひっくり返ることがなくなったことを実感します。声を前に、口を縦に、という意識だけは持てるようになりました。高音から低音で違ってくる腹への力の掛け方、口の開き方をマスターしたい。(AB)

○高音部と低音部の音をつなげることが、初めてスムーズにいった。縦や前への意識がまだまだ不十分。声を多く出せ、とてもスピードアップの感のあるレッスンでした。事前の準備が出来ていたのが良かったと思います。これまでの準備不足を反省します。少しずつですが、声がかっきりと、前に出てきたように思います。(AB)

○発声 音階(ドレミレド)

視線を落とさないで

呼吸を意識する。吸ったら吐く。振り子のようなイメージで。口が横に開かないように。力みすぎずに頭声で音を出す。呼吸と音をとるのを同時にするのがなかなか難しい。(MO)

○一拍分、しっかり伸ばす。

ミをもう少し前に。
下の音、力まない。

ド→ミに上がる時、ばらつく。遅い、遅れる分、頭が振り回している。練習不足、お金と時間を無駄にしていました。(NZ)

○コンコーネ 50 番中声用 11

聴き返してみると、声は良く出ています。実際、やっていて良かったか悪かったかと言われれば良かった方だとは思いますが、毎度ながらも少し綺麗にやれたんじゃないかなという気はします。今、それが結構大きな壁になってます。本当に調子が良く、体と声がしっかりと一つになっている時の感覚が中々モノになりません。そういう時は何も考えずに声の前に飛び、その上でコントロールも細かい所まで利くんですが、それが出来なくなって久しいです。それだけ体調も状況も安定していなかったのは事実なんです。全体的に、声量は出ていますが、音のツブが荒く、強弱云々の前に固い感じが耳につきます。自分でも気にはしてるのですが、中々…。まずある程度の余裕や遊びを持って歌うのが第一だとは思いますが、そうすると今度は弱くなってしまうのでその加減が難しいです。まずはそのバランス感覚が問題ですね。特に、高→低や低→高の音の切り替え時に、ムラがかなりあるので、そこを解消したいです。(ST)

○「こんきょうじ」

状態に合わせた筋肉の使い方や口の形など

こんきょうじの活舌

巻き舌、vの発声

声が前に出るようになってきた

倍音の声 自分なりの明るい声をつかむこと。

縦の口形、口の空洞が出来たのを常態としたい。

身体(筋肉)をしっかり使えるようになりたい。

時々状態をみて、問題点の解決方法を示していただけることに感謝です。(AB)

○倍音について一高い響きと低い響きが同時進行する必要がある。その為腹に力と、口を縦にすること。

首より下でしゃべる意識で一口の形を変えずに身体でしゃべる。

こんきょうじ

倍音について

p28の50音

声が前に出てきたが、側鳴りしているとのこと。(いい声は近くで聞いてもうるさくない。)空洞が出来た口の形が常態となるようにしたい。明るい声と高い声はイコールではない。持ち声の中の明るい声をしっかりとつかみたい。(AB)

○巻き舌、vの発声、筋肉の使い方(特に胸の開き方)を学びました。

こんきょうじで立ち姿勢など

巻き舌、vの発声法

胸の開き方

巻き舌が全くできない。宿題となりました。vの発声(下唇を上歯に当て発声)をすると支えとなるお腹が緊張するのがわかりました。常にその状態で発声できるようにしたい。胸の開き方が出来ていない。声が散るとの指摘。身体ありきの発声を心がけたい。(AB)

○「忘れな草」

高音の発声を徹底的にみてもらった。

すごく難しい感覚だが、嘔吐するような深い感覚の上で被せて前に出す。

くいつとギアを入れかえるというのが一番しっくり来る表現。あるいは、肋骨の下と喉が近づいていく感覚。

これは言葉で表現しにくい、少しずつつかめてきているとのこと

なので反復する。
先生の声真似をしたり、とにかく柔軟に使う。力を入れない。
うまくいくときは、すぐ高音でもずっと楽にいく。
ぱーっと開いて叫んでしまうのが一番駄目。明るく出そうとしても
そうはやらない。
とにかく被せる、ギアをくいと入れ替える。(KA)

○発声、高音の抜けるクセについて
裏声、アクトについて
高音を引っ込めてしまう、アペルトにしてしまう、上に逃がしてしま
う。
これを克服するための感覚が難しい。
感覚としてはお相撲さんの「ごっつぁんです」のどすのきいた感じ。
口を閉じるくらいにして、喉仏は下がったまま。
嘔吐する感覚で喉を開く。
吐き出すようなかすれた声の先に、本当にいい声がある。
また、今まで裏声をほとんどやってこなかったのだから、裏声を鍛え
なければアクトはできない。
裏声も体をすごく使う。裏声で身体を使うというイメージを持つ。
口を尖らせてかぶせるイメージ、開かないように。
裏声をやった後、オクターブ下に戻すと、全然パッサージュに入っ
ている。
意識しなくても、浅い開いてしまっている声になっていない。
普段から身体をすごく使う事、そして力まない事。
また歌い方は1つしかなくて、色々な部分を鍛えて色々な歌い方を
引き出さないと個性も出てきにくい。(KA)

○自身のパートの正確な確認
自身の声の特性、テノールについて
それぞれの音程に対する発声練習法について
自分が「重めのテノール」だということ。
高い音を綺麗に出せるようになるのには苦労するという事だ。
具体的にはミから声が変わる。
そして下から上まで、出しにくい声を練習するために、どの音程で
はどの母音で体のどの部分を意識するかということを教えていた
だいた。
ヨガに基づいた考え方で、パヴァロッティなど一流の歌手もヨガ
とかチャクラというものを意識している。
今までは全ての音程を出来る限り同じ感覚にしていこうという方向
で教わっていたので、音に応じて体のポイントを明確に分けること
が新鮮だったが、確かに、単純に出していて楽だし、先生の声も全
ての音程がとてもスムーズにつながっている。
今後はこの表を元に、特に高音の引っ込んでしまう部分に関して練
習していく。(KA)

○発声の確認
息の流し方・母音(お)の発声
フィードバック
自身の歌っている時の表情がひどい状態であったこと(目は白目を
向いて、口の周りの筋肉を緊張させて無理やり出していたこと)、
力を抜いて歌うことで歌いやすさを実感できました。体で歌うとい
ったことがまだ実感できていないところでもあるので、イメージ、
体のどこがどういう動きをしていて、どういう使い方が正しいのか、
腹から首までの正しいイメージ、筋肉の使われる感覚を掴むことが
課題です。(IW)

○低音、中音、高音に行くまでの流れを知識的に学んだ。
低音がなかなか深いところから出ない。
低音が深いところから出てないと、高音がうまくでない事。
低音がしっかりと深いところから出ないため、高音にうまく移れな

い。(WK)

○深い発声・高音域の発声
中音域、高音域の発声
楽譜について
ほとんど、中音域、高音域の発声をやっていた。中音域は、普通
に出る音域だが、しっかり深い所から出そうとすると、なかなかち
ゃんと出せない。中音域がしっかり出せていないと高音域もでない
ので、もっと中音域から、しっかり出せる様にしていこうと思う。高
音域は、まだまだ出せていなくて苦しそうな感じになってしまいが、
その出し方を毎日しっかり練習して、少しずつでも出せるようにし
ていきたい。(KY)

○深い声、体を使う事の難しさ
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
ニングを深い声でやることは今までとあまり変わらないが、今回は
お腹の響きを使ってやった。お腹に響かせると、低く深い声になる
が、それをキープしたまま前に飛ばそうとするとうまくいかない。
前に飛ばすことだけに集中すると、こもってしまう。両方を同時に
やろうとすると本当に集中して、体をしっかり使わないとできない。
これは結構大変で、課題がいっぱいなので、これからたくさん練
習をしていかなければならないと思う。(KY)

○体で支えて声を出すこと
高音の発声
体で支えて声を出すということがとても大変で疲れるということ
を知った。
下唇を上歯にあてて、ブーッと鳴らす。その直後は、ちゃんとで
るが、すぐに出なくなる。やらなくても一発で出せる様になるよう
に、体に覚えさせようと思う。
高いところは、普段はソがでるかでないかだが、シのあたりまでや
っていたらしい。まだ完璧にできるわけではないが、体をしっかり使
うことで、こんなに違うのかと思った。声を出すときに、しっかり
集中して、体を目一杯使っていこうと思う。(KY)

○タ行・ハ行・バ行・ダ行
母音のoとuは深くする。奥歯でビー玉を挟んでいるイメージ。
eの時に口を横に開かない。
母音と舌の位置の話
ieaouとだんだん舌の位置が後ろになる。
oとuを深く、というのが頭では分かっているが実際にするのが
難しい。
眉間に皺を寄せる癖を、直すようにする。(MO)

○ハ行とタ行・バ行とダ行
顔の話(表情・顔の中の空間)
声が弱い。
ガ行が普段から鼻濁音になっている。
今の所、技術以前にメンタルに課題があるようだ。
大きな声を出す事にもっと慣れる様にする。(MO)

○「般若心経」
自分自身、後で聴いてみて、声そのものとしては悪くなかったと思
う。(もちろん、これは自分自身の基準に照らしてのことではある
が)ただ、なかなかお経のように聴こえてこないのが、この題材
の難しいところだと思う。
トレーナーからは、「ん」(m, n)のについてのアドバイスを頂く。
(SD)

○「おいはぎびっくり」

前回からの課題であった、キャラクター・方向性。
具体的な場面の光景や、登場人物ごとの顔かたち、性格までイメージをつける。
この点ではかなり良くてきたと思う。
反省点としては、後で聴いてみると、出だしのナレーションから、やや暗くなっているのが気になった。
この出だしでは聴き手は惹き込まれないであろう。
全体として「コミカル」が支配するストーリーであるので、ナレーションには更に工夫が必要と感じる。(SD)

○「石立ての術」

レッスン中に突然与えられた課題であるが、「実演もの」であったので、朗読ものよりもイメージはつけ易い印象。
緑日の小屋のごとき胡散臭さ、目の前の観客の姿等、具体的に浮かべつつ読んでみる。
「そこのお婆ちゃん…」のあたりは、読みながら、故・林家三平さんの客いじりの姿が浮かぶ。
「客をその気にさせる表現」の難しさと、(レッスンでは実際に目の前に客がいるわけではないので)「客をその気にさせたように見せ掛ける表現」の難しさ、そんなことを考えながら読んでいた。
(SD)

○「貧乏神」

総仕上げ。キャラクター確立。

「般若心経」

一定かつ、ゆっくりとした読経を。子音を意識。

「おいぎびっくり」

オチ、キャラクターにリアリティを持たせること(課題として)。

「般若心経」。事前に研究して(複数の読経音源も参考にしつつ)、最低限、自分なりのブレスの位置をはっきりと決めておくべきと考えて臨んだ。

ところが、レッスンの場ではブレスが保てない箇所や(予習時は保てたのだが)、逆にあえてブレスをせずに長めに引っ張ろうとして後ろで墓穴を掘る箇所が発生。

ブレスの位置は、やはりはっきりと決めて(位置の決定は再度検討する必要あり)、決めた以上、守るべきと感じた。

「おいぎびっくり」。アドバイスを頂いた部分がそのまま課題となる。客の焦り具合、かご屋のキャラクター、一両のリアクション、オチ等。(SD)

○「貧乏神」の仕上げを中心に取り組んできたが、キャラクターの方向性の決め方の重要性は大変感じた。

最後に、「今のなら、子供が聴いても分かる」とトレーナーが仰ったときは安堵した。

このような明快さ、分かり易さの研究は日常会話にも活きると思う。

「般若心経」はこれまでのレッスンにないタイプの題材である。

この「般若心経」と「こんきょうじ」の2つを、毎日読むというのは、一般人(たとえば私のような)にとっての、(2つ読んで10分足らず)現実的、かつ最も効果的な声のトレーニング実践ではないか？

この2つには、各々異なる、しかも究極的エッセンスが凝縮されていると思う。(SD)

○下唇に指を当てて息を出すことから開始。次に「オ」の発音で発声する。下の音はきれいに上がる音に上がるときにその音をねらってぼんと息を変えて出してしまうことを指摘される。

ずっと以前から注意をされている点で、癖になってしまっているようだ。

「オ」「ア」で続ける。「ア」に上がる時にまた息を変えてしまうので、続けるように。二週間レッスンが抜けてしまっていたので、録

音を聞き直してみると喉に力が入っていてざらついた音が混ざってしまっている。

やはりきちんと練習は続けないと、今のレベルではすぐもとに戻ってしまうと反省する。

次は地声から徐々に高音に移るように発声を続ける。先生より声シフトがまだぎこちなくがくがくしているとの指摘を受ける。自分でもどの辺りで変えていったらいいのかが迷いがあり、ぎこちなくなってしまうようだ。

「地声」に力が入ることについて、先生より力を抜くと考えたと余計に力がいってしまうと言われる。力で押さないためには音を自分の前にぼんと「置く」ように考えてみるといいとアドバイスを受ける。

体を使って「置く」ことを意識するように気をつける。

「オ」の発音は普通にしゃべるときの「オ」でいいということで楽になった。前回とは逆に声を作りすぎていたようだ。

次は「オ」「エ」で練習する。また再度「エ」を息を変えてしまう。意識を集中するようにしないと難しい。やはり身体が使えていないのだと反省する。

最近長唄のほうでは声楽の発声だと楽に声が出せるものの、邦楽の声の出し方と違うと言われ、自分の中での「声」についての扱いに悩んでいる。

私の声帯では、邦楽で良しとされる発声は正直きついし喉も痛めそうだったので、自分の為には現在のレッスンを受けて正解だったと私は思っている。

ただ、うまく洋楽の発声を邦楽に生かして自分の声を確立できないものかと模索中である。まだ始めたばかりで今はふらふらするのは当然といえば当然で、長い目で見れば今の迷いがかいつかは糧になると考えてしっかり学んでいきたい。(00)

○ピアノに合わせての発声練習

現在は入所してからまだ期間があまりたっていないので、先生の判断によって必要と思われる音域の基本的な発声練習を行っている段階。

地声の発声ではなく裏声の強化をはかった発声(特に高音部)

地声による発声(どうしても余分な力がいってしまった。)

自分の声の癖が強く、地声では顎の力が抜けずなかなか変化がみられなかったのも、まだ癖のついていない高音の裏声の強化を図ることになった。

先生の感想では、自分の本来持っている声はかなり高いということ、その強化をはかることで地声も無理のない発声ができるようになることを目指すことになった。(00)

○声に不自然な力が入らなくなってきた。発声時の姿勢や身体への反応など発見が多く、回を追うごとに高音が楽に出せるようになってきたことは少し進歩したのかと思う。今後もより努力していきたい。発声時の姿勢の取り方がまだ十分にとることができない。普段は正座のため身体のバランスをとるのが難しい。どうしても首の辺りからの浅い発声になってしまう。

この姿勢がきちんと理解してとれるようになれば、正座の時に置き換えて自分で工夫して応用できると思うので、声と身体への反応をより細かく観察して自分の感覚で掴めるようになるのが当面の課題だと思う。

また、すぐ発音が平べったくなって口の中に息がためられないので、これも日頃から意識しておいていこうにしたい。(00)

○コンコーネを順に行う。

そのつど課題に応じてご指導いただいているので、特に毎回の基本メニューというものはないと理解しております。いくつか教えていただいたメニューを日々家でのトレーニングの基本メニューとしてどのようにとりいれるか検討中です。

唇を震わせて「ぶ～」といいながら発声練習をすると歌いやすくなりました。
音程または母音ごとに体の各部を意識しながら発声。
私の場合どの音程でどの場所を意識したらよいか実際に発声しながら確認した。表にして確認できました。低音～中音にかけては特に歌いやすいと感じました。
変わり目～高音部については頭で理解できていてもまだうまくできていないと感じました。私はソプラノとのことですが、高音部のほうが苦手意識があります。(NO)

○腹式呼吸について理解することができました。
声を深くかつ明るくするためには顔全体であくびをする動きを参考にするとよいということがわかりました。
声区について今までより理解することができました。(パッサージュで暗くしてあげることによって、さらに上の音が弾いてくる。声を抑制して、さらにその高い音で開放するための準備だと思うこと。) たんが絡んだときのように「カ～」とのどを震わせると歌いやすくなる。
腹式呼吸を使った発声法のトレーニング
あくびの動きを使ったトレーニング
ハミングなどの発声(NO)

○声区について・パッサージュでの発声法
今まで腹式呼吸がどのようなものか理解できていませんでした。今日のレッスンで自分が誤解していたことが分かりました。
私は下あごが硬いだけでなく上あごが落ちやすいので意識して気をつけたいと思います。
低音から高音まで同じように歌うよりも、パッサージュのところで一度抑制したほうが歌いやすくなると思いました。(NO)

○お尻は締めて下に下げ、斜腹筋から背筋は上へ伸びるという二つの運動が並行して行われるようにして姿勢を保つこと。
音域によって自分が意識するからだの部分が違う(これは人によって違う)。音程だけでなく母音によっても意識する場所が変わり、上から下へ「イ」、閉じた「エ」、開いた「エ」、「ア」、開いた「オ」、閉じた「オ」、「ウ」となる。まず表にしたがって慣れていくこと。
「ウ」の母音は恥骨辺り、閉じた「オ」は子宮のあたり、開いた「オ」はお腹の辺り、「ア」は胸の辺りを意識できるように。低い母音は下のほうで支えると同時に高いところで響きをつかむことが大事。開いた「エ」はのどのポジション、ここは音程で言うと声の変わり目。閉じた「エ」は額、ある一定の音程以上はすべて額より上を意識してほとんど「イ」に近い「エ」で。開いた「エ」で力んでしまうとのどを痛めるので気をつけること。また、身体が崩れるとのどに負担がくるので必ず姿勢が整った状態でやること。(NO)

○身体の使い方について
音域や母音によって意識する身体の各部分について
中音域のトレーニング
変わり目～高音域のトレーニング
コンコーネ 2 番・今後のレッスンについて
一度では覚えきれないことを一気に教えていただいたように思いますが、最初に全体像がなんとなくでもわかっているほうが個々のポジションについても分かりやすいと思いました。
姿勢は大事なので、また、私は特に崩れがちなので、気をつけたいと思います。(NO)

○腹式呼吸での発声
姿勢の徹底
発声時の喉への負担を減らすこと
なかなか先生の教えられたことがうまく実践できず、ある時期迷走

気味になってしまったが、根気よく指導してもらうなかで、ようやく自分の中である変化を感じられてきた。重要なのは、毎日の練習と、毎日の試み。ずっと腹式呼吸での発声にとりかかっていたが、試行錯誤するなかでなにかを見つけた気がする。そうなってくると、今まで教わったことが非常に生きてくる。今気づけないこともいつかわかると思う。そのために、毎レッスンごとにノートにレッスン内容をまとめ、日々気づいたことを書いている。ただ今月全体を見渡せば宙ぶらりんな日々が多かった。それでも練習を続けていくことが大切。(TY)

○音のとり方が低い。下から入ってくる。
自分のいい所にハマった時、音がとれる。
発声が出来てないと、音程がハマらない。
本来は逆で音程がとれてから、そこに発声をハメていく。
自分は逆パターンになっている。
ちゃんと音の上ずみの所に音を置いていく。
ハマって来るのが遅い。
もっと裏拍を感じて。
音の捉え方が遅いというのを理解しておく。
下の音をしっかり出さないと上は出ない。
戻りの時、浅くなってる。
パッサージュの「エ」、吐く感じで。
咽喉と胸が近い方が良い。
アは胸にあるけど、深いところから持ってこないダメ。
手でワッカを作ってバケツ。アは深い所。エで吐く。(遠くへ)
(ジラーレ) 頭の後ろ(後頭部より上) がパカッとあく感じ。ギアが入る感じ。
これができると、体調悪くても出る。これがテクニック
(エ→エ) 上のエはイの感じで。
上のエもしっかり閉じる。押さない。
毎日、この練習をする。
特に、ファ#の所をしっかりとる。(テノールにとって一番大事なところ)(NZ)

○レガートとリズム
パッサージュ
ジラーレ
練習で出来ていると思っていたところがまだまだ、出来ていなかった。もっと自分の声を聴く必要があると感じました。
練習方法に更なる工夫と努力が必要と感じました。(NZ)

○レまでは、お腹より下。
力入れすぎ。固い。
息が出すぎ。
発声時、体がどうなっているか、考える。
音はレガートで。
音と一緒に体がついてくる感じで。
音をもっと前に。
上がった時、その部分の体が膨らむ感じで。
体が歌う。
アが開きすぎ。オにほとんど近く。
大きい声はいらない。
オ→アにいく時、体からはずれる。
声が作ってる。普通に。
高い音ばかりに意識がいき過ぎ。その前の音が大事。
前の音が入ってないと、次の音は入らない。
アとエが遠い。切らずに。
ア、もっと体を使って。
単独で高い音ばかり出すと、咽喉がやられる。流れで。
低い音の処理が今日はよくない。

固めてだしたらダメ。動いている流れで出す。
声が出る前から体が動いていないとダメ。
切ってるところに、余計な力が入ってきている。
音の、ポジションをしっかりとつかむ。
今日は慢性的な疲労から体が固くなりやすかった気がします。
久しぶりに、練習後、体をつかっての発声にフラフラしてました。
体のアフターケアもしっかり体調管理の一環としてやっていきます。(NZ)

○発声 オ→ウ

オ→ア

オ→エ

(お相撲がごっつあんですと言うような声)

ファルセット ア

深いところからの声、というのが上手いかなかったです。

響きが、喉よりも上にいくことが多く、下がっても喉～胸の辺り。

喉で押してしまうことも多かったです

ごっつあんですという声や、ファルセットは今まで使ったことのないような声でした。

ファルセットは、完全に喉から上だけで声にしていて、体を使わず、喉を閉めて、広がった声…悪いところが全部出たような感じでした
ウ、ア声を作らないこと (HY)

○1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック

(ドミド↑ソ#ドソ#↓ドミド) 半音ずつ

息は戻ってくる感じで、緩める感じで、リラックスして。

息が入ったら、そのままお腹を保つ感じで。

2. 舌ブルブル (ドミド↑ラド#ラ↓ドミド) 半音ずつ

3. (a) ハミング (ドレミド↑レミファレ↓ドレミド) 半音ずつ

(b) 息を吐き切って、5秒吸って・5秒止めて・5秒細く息を吐く
残った息は吐き切る

ちょっとした姿勢の角度で前のお腹に息が入りやすくなる気がします。

他人が見ると、ほとんど前のめりな姿勢になっていなくても、本人の感覚としては、前のめりなつま先立ちをしている気がします。

重心は、前に。

(a) ハミング (ドレミド↑ミファソミ↓ドレミド) 半音ずつ
鼻に響かせる感じで。

(c) んー なー んー なー んー (ド↑ミ↓ド) 半音ずつ、
一音で (口閉) (開) (閉) (開) (閉)

無理しない、楽に、楽に。

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

4. トスティ No.12 (2回目)

「う」で一回通して歌う (ピアノ伴奏付き)

最初の小節の方が音が低いので歌いやすかったのか良かったです。

後半の小節は、音が高くなるから「う」で歌いづらいと思うので「お」で歌ってみて。

後半(29小節～)「お」で歌う (ピアノは主旋律を弾きながら)

高いから引き気味になっちゃうけど、「う」で歌うときと同じように前に出して。

下からもうちょっと息が出ると思う。

お腹を保とうとする。「お」も口はリラックスして、縦に開けるイメージで。

「お」で歌う方が安定しますね。

最初から「お」で歌う

1小節目の出だしの音の響きが良いので、低い音になってもそのままの響きで。

18小節～20小節は cres. になっているのに一番盛り上げる箇所が

低い音で、21～22小節は cres. のまま高い音になっていきますね。
これらを2つのフレーズと捉えて、前のフレーズは抑え気味に歌い、
後のフレーズを強調する意識で歌えばいいのでしょうか？

26小節目の「ド」は、飛び出た歌い方にならないように注意して歌って。(NY)

○1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック

2. 舌ブルブル

3. (a) ハミング

(b) んー なー んー なー んー

(c) 「な」で発声

4. トスティ No.12 (1回目)

基本「う」で歌う (ピアノ伴奏付き)

4小節目のオクターブ上の「ド」にアクセント置いて強調して歌う。

7小節目の「ファ」も同様にアクセントを置いて強調して歌う。

10～13小節は、早めに cres. して一回目と変化を付ける。

17小節目のラ → レの「レ」は支え (響き) を変えない。

26小節目の「ド」は音が飛び出さないように。

27小節目のソ → レは勢いを付けて「レ」が強調されると良い。

28小節目は rit. と書いてあるが、ここで一旦収める。

31小節目はレ → ラ と音が5度下がっているが、響きを変えない。

34小節目の「レ」は一番アクセント置いて、その後 rit. して。

(NY)

○1. 唇ブルブル で腹式呼吸のチェック (ドミド↑ソシソ↓ドミド) 半音ずつ

リラックスして息を強く吐く。

2. 舌ブルブル (ドミド↑ソシソ↓ドミド) 半音ずつ

低い音になると響きが変わっちゃうので、高い時の響きのままで

3. (a) ハミング (ドレミド↑ミファソミ↓ドレミド) 半音ずつ
息も一緒に漏れて流れちゃっているの、響きのみで。

(b) んー なー んー なー んー (ド↑ミ↓ド) 半音ずつ、
一音で (口閉) (開) (閉) (開) (閉)

な の時に口を開けすぎないで。

(c) 「な」で発声 (ド～ソ～ド↑オクターブ上レ#～ラ#～レ#
↓ド～ソ～ド) 半音ずつ

最後の音は飛ばしたままで (伸ばしたままで)。

何で重心をつま先にかける姿勢がよいのでしょうか？→顎を出す
ず、引き気味にするためだと思います。

骨伝導の振動が一番共鳴して良い響きが出るからですか？→人体
学的な観点よりも、意識が一番大事だと思います。

4. トスティ No.11 (6回目)

「う」で一回通して歌う (ピアノ伴奏付き)

(MD 録音を聴いて気付いたこと) → 一番高い音が上がりきって
いない

息と一緒に出ちゃうのがもったいない。お腹の支えが出来ていない
ので、すぐお腹が凹んじゃう。

息だけで歌う (ピアノは主旋律を弾きながら)

「う」で歌う → 息だけで歌う → 「う」で歌う

「お」で20小節目から歌う (NY)

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

2. 舌ブルブル (ドミド↑ソシソ↓ドミド) 半音ずつ

3. (a) ハミング (ドレミド↑ミファソミ↓ドレミド) 半音ずつ
お腹の支えを意識して。

(b) んー なー んー なー んー (ド↑ミ↓ド) 半音ずつ、
一音で (口閉) (開) (閉) (開) (閉)

(c) 「な」で発声 (ド～ソ～ド↑オクターブ上ド#～ソ#～ド#↓
ド～ソ～ド) 半音ずつ

(d) 「う」で< > (ラソ#ソファ#ファミレ#レド#ドシラ
#ラ ↑ラ#~↑シ~↑ド~)

4. トスティ No.11 (5回目)

暗譜で「う」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)

最後の小節は、音を伸ばすときに「ううう〜」と言いながら歌うと息が続くと思います。

止まりながら「う」で歌う(ピアノ伴奏付き)

ちょっと口にながれ入っている。

7小節目のところですが、decrement して音が上がると上がりきれない歌い方になるようで不安なのですが・・・→フレーズの終わりとしての dec.と考えればよいです。滑らかに繋げて歌えれば、高い音だけ唐突に跳び抜けて歌うことはないと思います。

20小節目の主題に戻るところは、弾みを付けて。

21小節の「ミ」になると、シ→ミなので音の響きが変わらないように。

高い音で歌うイメージのままで、低い音の「ミ」を歌うこと。

「う」で通して歌う(ピアノ伴奏付き)

1小節目の一番最初の「ミ」が一番聴こえるように。(NY)

○低いソがあるためにほかのところがないがしろになるのは、まずい。とりあえず、低いソは、おいておいてその前のミレドシにいしきをむける。

休符のあとのレを2度ミスした。あとソも

高いドの後のソが悪い。それからそのあとのドも直す。

ラソラが不安定。そのあとのミに引きづられない。

ソの音程が圧倒的に悪い。すべてが低いと指摘されたので、耳が悪いために音程が不安定になっているのではない。発声にもんだいがある。頭の響きを大切に。体を使おうとすると声がかもるので、どの力を入れるのではなく、体にもっと使う意識。

レの音程も悪い。たいがい低い。これも発声の問題。おそらく母音の「エ」が原因。母音によってポジションが崩れるのはまずいので、母音のレガートのトレーニング開始する。

レッスンの途中、悟りにも似た体験をした。自分の発声とピアノの音の食い違いを感じた。これをどんどん意識すれば、さらに音感に敏感になる。(RY)

○とりづらい音形を逆から行う

ドレミではなくUで

逆から行ったあと元に戻ると自然ととれることが多かったです

Uの時は浅くなってしまうことが多く、はまる時ははまるのですが、安定しなくなることもありました。

音をとりに行くと、浅くなってしまいます。上手くとれても、もう一度同じようにできないことが多かったです。(HY)

○弱い声でやるのも、声帯一部くっつけ方式でやるのも、全ては同じ位置(のどを上げない位置)で歌う為のエクササイズ。喉を上げない為には、下からの圧力を受けない(逃がす)必要がある。

レッスン中なら、先生の誘導で、ひとつひとつ丁寧に通路を固めていく感じでいくと、徐々にそこまで辿り着けるんですが、なかなか独りで出ることがない。

身体にパチンとくるまで頑張らないと。(NI)

○自分では、まだまだ…という感じで臨んだのですが先生からは褒めのお言葉を頂き、嬉しかったです。

「もっと自信を持って、いいですよ」と。

高音から下りてくる時に丁寧に感じながら出す事で

初めてミックスボイスの様な感触を体験出来ました。(KZ)

○背中中の腎臓があるあたりに空気を入れるように吸って、意識しながら声を出すこと。息を吐くにつれて胸が潤いていくようにする。下っ腹が上がってくるようにする。息を吐きながら肩や胸が乗かるようにする。次の音を聞いて一瞬でどれくらいの息が必要かイメージする。声を喉でできないで体に任せる。

イエアオウで発声練習

息吐き 息を吐く時に胸をしめないように。

アドバイス 肺活量を増やすためにジョギングをしたり、体を使っ

ていつもより大きめの体に響かせるような声で話す様にしたりしていくと良い。

喉が乾き気味で声が出にくかった。最近声が出にくくなってきた。

背中中の腎臓の辺りを意識しながら声を出すと、しっかりとした太め

の声が出せるように感じた。横隔膜をもっと使えるようになって息

をきちんと支えられるようになりたい。(KB)

○体を広げる

大分体を広げられるようになってきた。

発声(口周りの緊張を取る)

唇の周りの緊張も、最初に比べると取れてきた。

声に出す

ロングトーン気味になると揺れるので、どの言葉でもしっかりと声帯を閉じる訓練が必要だと再認識出来た点。

お腹の横や腰周りにしっかりと息が入っていないことを認識。

発声の際に、大分余計な力が抜けてきたこと。

狙った音、響かせる位置を、常にどんな状態・状況でも

外さないこと。喉を開いて、しっかりと声帯を閉じ続けること。

(HT)

R<研究生のお勧めアーティスト>

CD

○「WAIT FOR YOU」ELLIOTT YAMIN

スティービー・ワンダーが才能を認めた。

等とかいてあったので、興味を持って買ってみました。聞いてみて、この人の歌には心に訴えかけるなにかがあるなと感じました。全身全霊で、本当に魂を売っているような感じです。こういう歌が歌えるようになりたいと思いました。(KY)

○ブラシド・ドミンゴ

今までオペラとかを聞けなかったのですが、最近聞き始めました。とても、強くたくましい声で、個人的に一番好きな歌手です。(KY)

○「THROUGH THE RAIN」マライア・キャリー

昔ドラマの主題歌だったのですが、初めて聞いたとき泣きました。言葉は全くわかりませんでしたが、言葉を越えて伝わるものというのを初めて実感した曲です。(KY)

○スティーブ・ペリー

ハイトーンが凄いです。かなり高くまできれいに、強く響いています。自分も練習していつか、ハイトーンをこんな風に、きれいにしていきたいと思いました。(KY)

○「IN MY OWN WORDS」NE-YO

SO SICK にはまって、アルバムを購入しました。とても心に残るメロディで、歌詞の内容がわからなくても引き込まれます。メロディの作り方、組み立て方がとても上手いのだろうと感じた。(KY)

DVD

○「Rey」ジェイミー・フォックス

ジェイミー・フォックスの演技が凄かった。演技をしているという感じは少しもなく、レイ・チャールズがのり移っているようだった。やっぱり役者なら、お芝居という事を感じさせない演技をするべきだと思う。こんな風な演技を目指して行きたいと思う。(KY)

○「Dream Girls」

皆、話すように歌い、歌うように話している。歌の力とはこういう事なのかと思った。ミュージカルは苦手だったけど、この映画をきっかけに少し興味を持ち始めました。(KY)

○「深夜特急」 出演：大沢たかお、松嶋菜々子

第1便 熱風アジア編

第2便 西へ！ユーラシア編

第3便 飛光よ！ヨーロッパ編

井上陽水が歌う主題歌「積荷のない船」が素敵なので、ここで紹介する。

ドラム、サックス、キーボード、ボーカルの編成で旅情の郷愁を帯びた切ない雰囲気が醸し出されているところが秀逸である。いつか、メンバーを集めてコピーしてみたいと思っている。

ちなみに、井上陽水のバックを支える楽器隊の面子は、日本屈指の奏者であるとのことだ。この曲では、サックスが際立って巧い。

「積荷のない船」作詞 井上陽水 作曲 井上陽水、蒲田恵司

積荷もなく行くあの船は

海に沈む途中

港に住む人々に

深い夜を想わせて

間に合えば夏の夜の最後に

遅れたら昨日までの想い出に

魚の目で見える星空は

窓に丸い形

旅行き交う人々が

時を楽に過ごすため

サヨナラは雨の歌になるから

気をつけて

夢と夢が重なるまで

過ぎ行く日々 そのそれぞれを

なにか手紙にして

積荷もなく行く あの船に

託す時は急がせて

帰るまで好きな歌をきかせて

会えるまで胸と胸が重なるまで (NY)

○「イノセンス」アニメ 押井守 監督作品

主題歌：Follow Me 歌：伊藤君子

アランフェス協奏曲はいはスペインを元にアレンジした曲である。

私と一緒に来て下さい

Follow me

輝く海を超えてあの国へ

To a lot across the shining sea

私たちが見知った世界を遥かに超えたところで

Waiting beyond the world that we have known

夢の世界より遥か彼方で

beyond the world the dream could be

これまでに味わったどんな喜びより

Under joy we have tasted

遥か彼方で待っているのです

私と一緒に来て下さい

Follow me

愛するものにしか見えないこの道を

Alone the road the only love can see

楽しい夜の年月の彼方に

Rising upon the funny as upon night

涙を、そして私たちが無駄にした年月を超えて

Into the light, beyond the tears

光の中へと続いている道です

and all the years as we have wasted

私と一緒に来て下さい

Follow me

この山の奥の彼方の国へ

To a distance in this mountain high

いつも心に抱いていた音楽の全てが

When all the music that we always kept inside

空を満たしているのです

will fill the sky

沈黙の歪みの中で歌えば心は開放されます

Singing in the scilence warp a heart is free

こうしている間にも世界は回り続け

While the world goes on turning and turning

そして落ちて行きます

turning and falling (NY)

LIVE

○シルキー藤野

シルキー藤野さんは、日本でソウル系ファルセットではNO.1の方ではないでしょうか。名前は知ってましたが、初めて生で見ました。それも、Dr叩きながらのディスコ曲。通常はファルセットのバラードが多いようですが、これは藤野さんの趣味バンドだそうですので、70年代後期頃のディスコ曲をぶ厚い日本有数のファンクメンバーで（バブルガムブラザーズなどをやった方達）。特に3管が狂巻。リズム隊の様な音。ジェームズブラウンからの発生のようなのですが、管の出・切れる部分がバッチリあって、完全に3人が一体のパーカッションの様でした。Dr/ P e r / B / G / Key / Tp / Tb / As / Vo / Choの多勢で音数も多いのに、スキマがある。全員のリズムが縦に合ってるので、スキマが出るのですね。素晴らしい。

勿論、藤野さんのファルセット、太いです。クラシックは太いファルセットの方ばかりですが、ポピュラーではこんなに太い、それも男性はあまりいません。しゃべり声もカッチリキッチリ、綺麗にお話をされる方で、それがそのまま歌に出てる気がします。ピッチもリズムも発音もカッチリ、綺麗。地声もファルセットも歪んだり、ルーズになったりしません。元々ジャンルに似合わず真面目な良い方だそうで（直接の知り合い情報）、性格が出てるなあと思いました。

たまに思いますが、演奏で性格がわかりますよね（笑）。(OK)

MOVIE

○「ペルセポリス」

イラン人女性の自伝本を本人が監督した映画。自分と同世代の女性の身にこんな事が起こっていたのかと考えると、すごく身近に感じました。

子供の頃はブルースリーが好きな、平和で日本人と同じような境遇の無邪気で勝気な少女だったのに、10歳頃に革命が始まり、西洋の資本主義に根付くものは禁止（ヴェール着用強要、ヨーロッパハードロックバンド・アイアンメイデンのカセットも裏で購入するなど）、知り合いは政治犯で捕まり、イラク攻撃を受ける。反抗心の強い子で、親が逮捕を心配し、ウィーンに留学させるが、

無気力なウィーンの若者と遊びほうけるが、イランの親に申し訳な
さを感じつつも、ホームレスになってしまったり。。。
という悲惨な状況を、日本の戦争映画のようにシミツたれず、シ
ニカル・コミカルなアニメで表現してるのが、面白い。(OK)

TV (CNN)

○「2008年民主党候補確定後の演説」バラク・オバマ
約半年にわたる民主党候補を目指す選挙戦で、党候補を確定的にし
た後でのバラク・オバマ候補のスピーチ。具体的な話では説明をわ
かりやすくするため、非常にゆったりしたテンポで聴衆に語りかけ
ていたが、抽象的かつ簡単な言葉を使う場面では、非常に速いテ
ンポでまるでヒップホップのように訴えていた。速いテンポでも遅
いテンポでも声はぶれることなく安定し、抑揚を付けるのがうまく、
本当に素晴らしい演説であった。また、間の取り方が聴衆の反応に
合わせてうまくっており、聴衆との一体感が、一つの空間を作っ
ていた。一番すごいと思ったのは、候補に選ばれて大変な高揚感が
あったにも関わらず、演説では相手に伝えると言うことを大切に、
冷静に語りかけていた。伝えることをもっと意識して生活しなけれ
ば、あの空間は生み出せないと思いました。(SG)

BOOKS

○「声力(こえちから)トレーニング」 島村武男 リヨン社
ここ1~2年だけでも「一般向けの声の本」は大変多く見掛けるが、
声楽家の手によるそれは意外と少なかったのである。
かなりのページを割いて身体づくりから触れているところは、声楽
家ならではの感じる。(SD)

○「凍(とう)」 沢木耕太郎著 新潮社

沢木耕太郎の「深夜特急」が良かったので、知人に去年のクリスマ
スプレゼントとして全巻買い揃えて贈ったら、お返しにこの本をく
れた。日本のソロ・クライマー・山野井泰史が、妻の妙子とヒマラヤ
のグチュンカン北壁を初登攀するドキュメントである。凍傷に因
って、足の指や手の第二関節まで失っても、どちらもまだ山に登り
続けたいという情熱は、凄まじい。命を賭けて山の頂を目指す、自
然と対峙するリアルな描写が強烈である。

p.17 「もちろん、その北東壁はまだ誰によっても登られたことが
なかった。試みられたことすらない。登れるかどうかはまったくわ
からないが、そのわからないという部分に強く惹かれるところがある。
わからなさ、危険と隣り合わせだということでもある。しかし、同時に、自分の未知の力を引き出してくれる可能性もあるのだ。
困難な壁に全力でぶつかっていったとき、初めて自分の力を感じ
ることができる。それに、すべてがわかっており、まったく安全だ
というなら、登る必要はない。もちろん、そうした山を必要として
いる人がいることは理解できる。しかし、少なくとも自分が求めている
ものではない・・・。

しだいに、山野井のグチュンカンに対する思いは高まってい
た。」(NY)

○「深夜特急 南ヨーロッパ・ロンドン編」

～ポルトガルの果て、サグレスの岬にて～ 沢木耕太郎著

p.159 「ふと、私はここに来るために長い旅を続けてきたのでは
ないだろうと思った。

いくつもの偶然が私をここに連れてきてくれた。

その偶然を神などという言葉で置き換える必要はない。

それは、風であり、水であり、光であり、そう、バスなのだ。

私は乗合いバスに揺られてここまで来た。乗合いバスがここまで連
れてきてくれたのだ・・・。

私はそのゴツゴツした岩の上に寝そべり、いつまでも崖に打ち寄せ
る大西洋の波の音を聞いていた。」(NY)

＜音信＞(本文を一部もしくは大幅に省略させていただいています)

○このたび数学の国際研究集会に招待をうけて 30 分英語で講演す
ることになりました。

ますます声と舞台の力が冴われるようになります。御指導忘れるこ
となく頑張ります。(KN)

○福島先生からは歌と音楽の本質的な所を短い間ではありましたが
教えていただき、とても勉強になりました。

歌をやるのなら、この研究所でまた勉強したいと思います。

歌の世界では活動していけないかもしれませんが、別の分野でも、
ここで勉強したことを活かしていきたいと思います。(MY)

■日録 Select by Ei Fukushima 2008年5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、E I)

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

●KFN-275 ウィンブルドン現象の英国に学ぶ(1) 竹村健一さん 5/1

いままで国の富というのは、国民生活を豊かにするいい品物をつ
くって世界に売ることが一番大切だった。それが工業時代のテーマ
で、日本は戦後六十年間かけて大成功したわけです。

それが二十世紀の終わり頃から、世の中が脱工業時代だとか、情
報時代だとかいわれ出して、それなのにそのための政府の法律や国
民の意識がなんにも変わらないままできている。例えていえば今ま
では地上戦だったわけです。テレビや自動車や、目に見えるもので
戦うことができていた。それが今度は空中戦みたいなもので、我々
庶民の目の届かない成層圏のようなところで、お金だけの行き交
いで勝ち負けがでてきている。大転換が起きているんですね。

—日本はまだ地上戦。メーカー、鉄の時代ね。(F)

●KFN-276 ウィンブルドン現象の英国に学ぶ(2) 竹村健一さん 5/2

安全だし、大都市の空気が一番きれいで、物価も安い。ホテルの
宿泊料も欧米の大都市より安い。日本に対して一番過小評価して自
信をもっていないのが日本自身で、外国人のほうが日本を高く評価
しているのですね。

しかし、買われてしまえば日本はだめになるかといえば、そうで
はない。一度凋落したイギリスが、いま復活してきましたね。サッ
チャーさんの改革によってマーケットが開放されて、いまイギリス
の上場会社の半分以上が外国資本になっています。ヒースロー空港
をはじめとして、イギリス中の空港は全部スペインの建設会社に買
い取られたし、人間の安全保障に絶対必要な水道、電気、これはフ
ランスと、イタリアの会社がなんか買い取っている。

その結果、イギリスは貧乏になったかということ、そういうものを
みんな売っておかげで、経済も潤っているんです。それをウィンブル
ドン現象という。つまりウィンブルドンのテニス大会はイギリス人
選手はほとんどいないけれども、世界中のトッププレーヤーが出る。

—日本も、肉を切らせて、骨を断つ？(F)

●KFN-277 「いい加減」から見えてくるもの(1) 竹村、渡部 日下さん 5/3

竹村 ところで、例えばアメリカ文化センターというのは、世界中

にあります。それからイギリスはブリティッシュ・カウンシル、それからゲーテ・インスティテュートというのがドイツ。フランスはアリアンス・フランセーズ。みんな自分とこの文化を紹介するための拠点を海外に持っています。ところが、日本はあまりないんだよ。パリに日本文化センターというのがあれば。

日下 日本のマンガをたくさん集めています。

竹村 ああ、そうですか。

日下 それが一番いいんです、それが(笑)。

—漫画でなく、マンガの時代。(F)

●KFN-278 「いい加減」から見えてくるもの(2) 竹村、渡部 日下さん 5/4

竹村 日本では「いい加減」というと、「いい加減なやつちゃ」いうて悪いほうの意味で使われて、いい意味ではあまり使わない。二十年くらい前に、『いい加減のすすめ』(太陽企画出版)という本を、仏教学者のひろさちやさんと共著で出したことがあるんです。そこでも話したんですが、お釈迦さんもいい加減がええいうてるんですね。僕自身の、まあ、人生訓というか、生き方を「いい加減のすすめ」というかたちで述べた本です。(略)

講演を頼まれたり、取材でいろいろなところに出かけて行くのが僕の仕事であり、人生だったけれども、そのついでにやることは、どっちみちいい加減なもんだよ。だけど、長い間、記憶に残るね。とまあ、そういう生き方をしてきたことを書いた本です。

渡部 私の本の『四書五経一日一言』は漢字ですよ。私の専門は英語学ですから、竹村さんがいまいった「ついで」の部類に入ることです。

—いい加減、湯加減ですね。(F)

●KFN-279 「いい加減」から見えてくるもの(3) 竹村、渡部 日下さん 5/5

竹村 視野が大きいという意味では、日下さんも大きいんだよね。

日下 ええ、まあ(笑)。

竹村 大きな未来を大胆にいうわね。

日下 未来派ですね。もうじき死ぬからかまわないんです、予測がはずれても。過去については、あんまりいい加減なことはいえませんがね。

竹村 それはそうです。

日下 普通の日本のインテリが何を根拠にそんなことをいっているのかというのは、だいたい察しがつく。それが私の幸せなところなんです。いわゆる一流大学のいろいろな先生や学生を見ているから、まあ、だいたいあのくらいの根拠で、こんな偉そうなことをいってらるな、とわかるのです。

—視野の広さと先見眼を。(F)

●KFN-280 「いい加減」から見えてくるもの(4) 竹村、渡部 日下さん 5/6

渡部 戦前は真っ暗だった、軍国主義だったといいますが、小学生だった昭和11年、12年頃の流行歌をみんな覚えてるわけです。

『もしも月給が上がったら』とか、『うちの女房に髭がある』だとかね。あんなに明るくユーモラスな歌が、昭和11年、12年頃に流行っていたのです。

日下 あの頃、アメリカ並の都市生活を、あるいは大衆生活を人々が送っていた国は日本だけなんです。

渡部 なるほど。

日下 アメリカと日本だけ、大衆文化の花が咲いていたんです。

竹村 暗い国やったと、よくマスコミは教えたりするけどね。

日下 あれは嘘ですね。

一つまり、昭和十年を過ぎてわずか4、5年でどうしてそこまで急進化したのか、ということ。(F)

●KFN-281 作品と評論(1) 岡田斗司夫さん 5/7

私としては、アニメとアニメ評論のどっちが上かなどという低レベルな論争はどうでもいい。アニメをつくったこともあるし、アニメ評論だって経験がある。個人的には、どっちが偉くても痛くも痒くもない。でも、問答無用・思考停止的に「作品は評論より偉い」「作者は読者より偉い」と放言するような輩を見逃せる寛容さまで持ち合わせてはいない。あらゆる「作品」は同時に「批評」にもなり得るし、同じく「批評」もしくは「評論」というのは発表された瞬間に「作品」になる。

—批評評論より、作品をつくる方が偉いて偏見は、まだあるのよね。(F)

●KFN-282 作品と評論(2) 岡田斗司夫さん 5/8

ややこしいけど説明してみよう。たとえば、美しく咲く花がある。この花の美しさを文章にすれば「評論」だ。しかし、詩にすれば「作品」だ。その詩Aを見て、誰かが影響を受けて別テーマで詩Bを書く。詩Bは詩Aに対する「作品」であると同時に「評論」でもある。ではその詩Bを見て書いた評論は、作品なのか？その評論からインスピレーションを受けて書かれた詩Cはどうなのか？はたして、既存の作品から影響を受けずに作られた創作などあるのだろうか？「言葉」という不確実な媒体で伝達されるからには、「評論」は常に異読される運命にある。ということは、必然的に「作品性」を帯びてしまうのではないかと？

—これは、創作と模倣、そこに評論を入れると、まね、模作と作品が、別の視点でみえる。(F)

●KFN-283 やさしくあれ 茂木健一郎さん 5/9

開高が言う。「ナース・ウッドというものを知っているか」。ナース・ウッドとは、森の中で倒れて朽ちていく木のことである。自らは生命を終えるが、キノコが生える。苔が覆う。解体した組織が栄養分となり、土を潤す。河を流れる。「あなたの人生に、ナース・ウッドはあるか」と開高は問う。倒れてこそ育まれるものがある。弱者、敗者にやさしい言葉である。そして、その芯に、烈しさがある。強さがある。やさしさとは、つまり、自分が開かれていること。そのような隙間がなければ、「偶然の幸運」＝「セレンディピティ」も得ることはできない。

—隙、ゆとりが、包括力。(F)

●KFN-284 「見立て」は芸術になる(1) 5/10

富山をイタリアと考える手法は古来「見立て」として知られているものだ。記号論という言語学の一手法の中でも「見立て」は大切な役割を果たしている。何もそんなに大げさにいわなくても、例えば、「万物は流転する」とか「人間は考える葦である」とか「唯脳論」というのも「見立て」である。(略)

—「見立て」してみる。(F)

●KFN-285 「見立て」は芸術になる(2) 5/11

「見立て」は芸術になる。黒澤明の名作『生きる』は『ファウスト』の「見立て」である。冒頭の役所で志村喬が動いている場面は、ファウストが「初めにロゴスありき」をどう訳すか悩んでいる場面に相当する。結論は「初めに行為ありき」となり、主人公は映画全体で「行動」を起こすのである。すると僕らが何となく見過ごして

いた小田切みき（魂の救済にあたるグレーチヘン！）とのパチンコ屋や喫茶店の場面は、ワルプルギスの夜とかアウエルパッハの酒場に相当することになる。伊藤雄之助にわざわざ「それじゃ、おれがメフィストになってやろう」というセリフをいわせている。

→行動から。（F）

●KFN-286 『ヘッセの読書術』 5/12

詩人が何にもましてひどく苦しめられている欠陥物で、この世の屑ともいべきものは、言葉である。ときおり詩人は、言葉を一というよりはむしろ、この粗末な道具を用いて仕事をするように生まれついた自分自身を本当に憎み、非難し、呪うことがある。

→言葉はくず。（F）

●KFN-287 『教育力』 斎藤孝さん 5/13

料理評論家の服部幸應さんにこんな話を聞いた。アメリカ合衆国のある幼稚園で、子どもたちがプラスチックのナイフを上手に使用して野菜を切りサラダが何かをつくった。それを見たときに先生が、三、四歳の子どもに向かって“Good job”と言ったのだという。服部さんは「うね、日本とは違う！」と驚いたそうだ。

「日本だったら、たいていそういうときにどう言いますか」と聞かれたので、私は「ああ、よくできたねとか、うまいねと言うでしょうね」と答えた。日本では「いい仕事をしたね」などと三歳児にふつう言わないだろう。

だが、この誉め言葉は意外に重要なことだという話になった。小さい頃から、そういうふうに、いい仕事をするのがいいことで喜びなのだとことを常に教えている。そういうふうに言われつづけた子どもは、仕事が嫌いだとはならないだろう。「働くのが嫌い」などとならないのではないかな。

→Good job は、Good Morning か Good bye（神は横に）くらいのも。（F）

●KFN-288 「ある戦いの記録」 フランツ・カフカ 5/14

しかし、月と名づけられたきみをあいかかわらず月とよんでいるのは、もしかしたらぼくが怠惰なのかもしれない。ぼくがきみを＜奇妙な色をした、置き忘れられた提灯＞とよんだら、きみは、なぜしょんぼりしてしまうのだ。

一つまり、日常言語というのは怠惰の産物なのだ。「月が昇る」という言い回しがあると、月はずっと昇っていくものだという思考から人間は逃れることが難しい。月は月でなくなってしまうかもしれないのに、みんなが月だというと、疑うことなく、月だといってしまう。

→一月はいつでも月なのか。（F）

●KFN-289 『自分の中に毒を持て』 岡本太郎さん 5/15

人生は積み重ねだと誰でも思っているようだ。ぼくは逆に、積みへらすべきだと思う。財産も知識も、蓄えれば蓄えるほど、かえて人間は自在さを失ってしまう。（略）

人生に挑み、本当に生きるには、瞬間瞬間に新しく生まれかわって運命をひらくのだ。それには心身ともに無一物、無条件でなければならぬ。捨てれば捨てるほど、いのちは分厚く、純粋にふくらんでくる。

今までの自分なんか、蹴トバシてやる。そのつもりで、ちょうどいい。

→引き算していく。（F）

●KFN-290 言葉の限界が発想の限界 5/16

ガリバー旅行記を知らない人はいない。「ああ、あの小人の話」と誰だっていうだろう。でも、作者のスウィフトが描いたのは童話ではない。子どものためでもない。

ラピュタというと「天空の城ラピュタ」を思い浮かべ、「ヤフー」というと検索エンジンだったり、株だったり、ソフトバンクだったりするが、これらがガリバーから来ていることを知る人は少ない。ガリバーが江戸まで来たことがあるのを知っている人も少ない。

→ラピュタもヤフーも。ヤブーも。（F）

●KFN-291 石の教会（1） 5/17

「無教会」 明治・大正期のキリスト教者、内村鑑三によって初めて語られた言葉です。

教会のすべてを「無」にするという意味ではありません。教会とは、制度が「無」くても、たとえ信仰が「無」くても、祈りたい人が自由に集うことのできる場所なのではないか。あたかも家庭が不完全ながら温かな休息所であるように、教会もまた愛ある場所なのだから、と師は説きました。

→なくとも、ある場所＝その人自身。（F）

●KFN-292 石の教会（2） 5/18

1929（昭和4）年、師は軽井沢での日々を「齢六十九歳に達して本当の夏休みを戴いたと云ふて可からう」と綴り、「大いなる感謝」であったと語っています。

その翌年、ただひたすらに真理を求め続けた思想家、内村鑑三は69歳で永眠しました。

その人自身がすなわちりっぱな「教会」である。

「教会」とは元来エクレジャ（ekklesia）というギリシャ語より来たった言葉である。

ek は out（外）kle は call（呼ぶ）で、「外へ呼び出される」という意味を含んでいる。

→大いに感謝して生きよう。（F）

●KFN-293 現実を客観視する笑い 曾野綾子さん 5/19

一般に、人はどういう時に笑うかというと、「あまりにほんとうの真実を告げられた時」に笑うのである。ということは、だれでも人はほどほどの嘘をついているか、或いはつきたいと思っているのだ。それをずばりと言われると、自分と同形の人がいることに呆れて、それが笑いを誘うのである。（中略）

四月一日から健康保険が変わった。七十五歳からは「後期高齢者」用の保険証を持っていくのである。私たち文筆家の世界だったら「後期高齢者」という言葉が候補に出た瞬間から「そらあダメだよ。文句が来るに決まってるよ」と言うほどの無神経な言葉なのである。（中略）

「初期高齢者」「中期高齢者」「後期高齢者」「晩期高齢者」「末期高齢者」「終期高齢者」と分けるだけで、七十五歳からを五年単位で百歳過ぎまで細かく分類できる。この分け方については、めいめいが一日くらいかけて、自分の好きな別年齢をその名称を考えればいい。これはお遊びで、心が潤達でしかもいい加減な性格な人なら、誰でも笑える。もちろんもっと怒る人はいるだろうが、こういう本当すぎる「予断」は、すべての人が死に至るという生理に照らして、別に虚偽的なことをいっているわけではない。

→前期なしに後期を使う不思議さよ。後期は75才から150才か？（F）

●KFN-294 野村ノート（１） 5/20

『心が変われば態度が変わる。
態度が変われば行動が変わる。
行動が変われば習慣が変わる。
習慣が変われば人格が変わる。
人格が変われば運命が変わる。
運命が変われば人生が変わる。』
一心から人生へ。（F）

●KFN-295 野村ノート（２） 5/21

『多くの打者には共通する苦手ゾーンがある』
『私は外角低めを「原点」と呼んでいる。そこにどれだけきちんと投げられるか、投手の原点への精度を「原点能力」と呼び、先発バッテリーには最初の１イニング目は何球か原点に投げ、その日の投手の原点能力がどれくらいなのか確かめ、それによってその日のピッチングを組み立てなさいと指導している』
一己の原点能力を知る。（F）

●KFN-296 人生は楽しむためにあるのだろうか？ 高橋秀実さん 5/22

近頃、誰も彼も「楽しむ」と言いすぎではないだろうか。勝負に生きるスポーツ選手たちも試合前に「楽しみたい」と口にする。（中略）

楽しい利己主義というべきか。ビジネス書の類も「仕事で自己実現」などと実に楽しそうなノリだが、そのノリで他人様から金銭を頂戴できるのだろうか。そんな心構えで事に臨んでは、「あっ楽しくない」と思った瞬間に落胆し、「私に向いてない」と早々にやめてしまうのがオチだろう。

『趣味』という言葉が広まったのは明治末期で、もともと英語の『TASTE（味わい）』の翻訳だった。つまり、楽しみ（AMUSEMENT）ではなく、味覚のようなものである。例えば『マラソンが趣味』の人とは、マラソンを楽しむというより、マラソンで苦しい思いをも味わいたい人のことなのだ。（中略）

よくよく考えてみれば、この世にそのこと自体が楽しい物事などはないのである。あるのはどう味わうかということを探る関係性だけなのだ。（中略）人生は味わうためにあるんです。

一楽しむの次元の違い。（F）

●KFN-297 日本の精神（１） 李党輝さん 5/23

アメリカが武力で敵を制圧し、なおかつ占領政策で懐柔することに成功したのは日本だけである。それ以外ベトナムでも、アフガニスタンでも、イラクでも、アメリカはことごとく失敗しているのだ。

グローバリゼーションという多数の人々を不幸にする戦争から、自分の愛する国を、家族を、仲間を守るために、これ以上のグローバル化の進展に対して「NO」と言う勇気を持つべきではないのか。賢人たちの名著を通じて形而上学的な世界を彷徨い、思索し、苦悶呻吟しながら精神的成長を遂げていった。当時の日本は教養を重視した教育環境のなかで深い思索の場を用意していたのである。

一日本がアメリカに余計な自信を与えた罪。（F）

●KFN-298 日本の精神（２） 井形慶子さん 5/24

「長いものに巻かれる」文化もなくみな張り合っていたなら、日本は一億総中流もなく、一握りの金の亡者が多くの貧乏人を操る

国となり、今の発展はなかったのです。そう考えると、私たちは無理やり一人になって競うより、信頼に足る「長いもの」を再生することが、より日本人の底力を引き出すうえで有効ではと思うのです。
一日本を長老社会にするって？ （F）

●KFN-299 Dスタイルで行こう！（１） 吉越浩一郎さん 5/25

そんなときこそ「システムD」の発想を持ってほしい。解決の糸口を見つける努力を忘れないでほしいのです。

「成功するまで続けねば、必ず成功する」禅問答のような言葉ですが、これが私の座右の銘です。この信念で30数年のビジネスライフを送ってきた。先の優柔不断な上司の話に戻れば、「一本の糸」はある日、上司の異動という形で訪れるかもしれない。その上司の上の上司が、あなたの提案に目をつけるという形で光明を見出す場合もあるでしょう。究極の「一本」として、そんな職場に見切りをつけて、独立するという選択肢もあなたには残されている。

つまり、会社の中のあなたの人生だと思わないでほしい。あなたの人生の中に、会社があり、仕事があるのです。

一続けて失敗していても、失敗と思わない失敗もある。（F）

●KFN-300 Dスタイルで行こう！（２） 吉越浩一郎さん 5/26

まず、自分から動こうではありませんか。私はよく若い人に「目の前に川があって、向こう岸に行きたいと思ったら、まず川に飛び込め」と言います。川が深く水も冷たそうに見えても、飛び込めば意外と浅く体感温度は低くないかもしれない。かりに、深く冷たいことがわかって途中で引き返すハメになったとしても、その情報が得られただけでもいい。情報が得られれば、それに応じた対策も考えられるじゃないか、と。それが「システムD」の発想です。

一飛び込んで死ぬこともある。（F）

●KFN-301 メッセージの伝わる人数 瀧上尚史さん 5/27

演劇も千人を越す芝居は、そんな複雑なことは伝えられません。ミュージカルがよい例ですが、千人以上の劇場のミュージカルは、「愛は素晴らしい」とか「人生は生きるに値する」とかの単純なメッセージが多いです。「人生は、生きるに値する時もあるけど、ない時もある」とか、「愛は素晴らしいけど、暴力でもある」なんて複雑なメッセージは、千人以下の劇場だよなあと思ったのです。

んで、ヒットラーの演説がどうしてあんなに単純で力強いメッセージの繰り返しだったのかもなんとなく分かった気がしたのです。千人を越すとそれは、講演会ではなくイベントになって、イベントでは単純な内容が力を持つんだよなあと、しみじみしたのです。

一ステレオタイプのシンプル化を拒むと、メジャーになれない。ならないか、ならないか。（F）

●KFN-302 談志狂時代 5/28

「修業とは矛盾に耐えることだ」

「師匠なんてものは、誉めてやるぐらいしか弟子にしてやれることはないのかもしれない」

「己が努力、行動を起こさずに対象となる人間の弱味をあげつらって、自分のレベルまで下げる行為、これを嫉妬と云う」

修業とは、単に師匠の理不尽な言いつけに耐えることでもなく、落語を覚えることでもなく、人間関係を生きたことそのものなのだ。そこには喜怒哀楽はもちろん、嫉妬や愛憎など、正邪、善悪では割り切れない人間の複雑な想い、矛盾に満ちた感情が渦巻いている。それを見つめ、逃げることなく受け止めることが肥やしとなっていくのが芸の世界なのだ。

一嫉妬の定義。そこに逃げず芸とする。（F）

●KFN-303 ピンポンさん 5/29

大事なのは、『まれに見る素質』じゃなくて、『まれに見る努力』だってことですよ。人間の細胞は十年経つとまったく新しいものになるそうです。生まれつき体の強い人は確かに最初是有利かもしれないけど、十年後の体はすべて自分の責任で作るんですよ。

コーナーに置いた万年筆のキャップをロングサーブで打ち落とす練習も、百本連続で成功するまで続けた。一本でもミスをする、それまで九十本続いてもまた一本目から数えなおした。ノーミスで百本連続で決められるようになると、両足の位置を決め、タオルで目隠しをした状態でキャップを倒してみせた。

—誰でもできるピンポンでも、プロは違う。(F)

●KFN-304 才能をどう支援するか 小林至さん 5/30

大リーグで米国籍の黒人選手の割合が最盛期の27%から10%を割り込んだ。多国籍化の影響もあるが、最大の要因は野球では奨学金をもらえる可能性が低く、結果、進学をあきらめざるを得なくなるからだ。

米国の大学は人気のあるアメリカンフットボールやバスケットの選手に対しては学費、生活費、栄養費など丸抱えの奨学金を百人近い単位で出すが、野球では出ても数人分、それも学費の一部免除程度である。米国は日本以上の学歴社会で、かつ大学の学費が桁段に高いため、裕福でない家庭にとって奨学金はその後の人生を大きく左右する問題なのだ。日本の野球界も選手が堂々と支援を受けられる制度がないと有能な人材を失うだろう。

—人材とパトロネージとマーケティング(市場原理)。(F)

●KFN-305 中流意識が苦悩の源 瀬上尚史さん 5/31

欧米では、長い格差社会の中で、余計な苦しみを持たない人生の智慧を身につけているのです。

商品に振り回される怖さと愚かさを体験的に知っている欧米の低所得層は、新製品になかなか手を出しません。”不可能な欲望”を消費すれば、生活が破綻することを充分知っています。そして過剰な欲望は作られたものだから、それを切断することができるのです。

日本では、毎年、今年の流行語大賞が話題になります。欧米では、国民レベルのそんな賞はありません。それは、国民としての共同体感覚がないからです。日本はまだ中流の意識があります。だからこそ、「国民の誰もが使った流行語」などという企画が成立するので。意識ではまだ全員が中流です。けれど、経済的にはもはや、共同体ではないのです。

—一分を知る。日本国の連邦化、いや分断化。(F)

■2008. 5月引用

0501-02 「異見正論」
0503-06 「世相を斬る！」
0507-08 サイゾー 07.5?
0509 KING 08.2
0510-16 『脳みろまぐれる言語学』 金川欣二(ちくま新書)
0517-18 石の教会 内村鑑三記念堂
0519 週刊ポスト 08.4.25
0520-21 『野村ノート』(小学館刊)
0522 R25
0523-24 SAPIO 08.4.23
0525-26 BIZ STYLE 08 no.1
0527 S P A

0528-29 SAPIO 08.5.28

0530 日本経済新聞 07.4.24

0531 S P A

福言 by Ei Fukushima 2008年5月分

最新版はHPよりアクセスしてください。携帯からも読めます。

<http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/>

○この頃 5/1

ホテルオークラの「大使館夫人(10カ国)の庭」を見学に。設計者、白砂先生のご案内で。これで9回目。何にしる、続けることは大変ですね。

大阪、淀屋橋でセミナー。松澤先生の英語発音の講座のあとで、2時間。

セミナー、本と、今年は研究を中心にするため控える予定であったのに、またいつもの貧乏病が出てきた。この2年間、海外訪問も激減しており、よくないのですが・・・。

よし、動こうと呪文を唱える。

○邂逅(1) 桂文珍さん 5/2

ネタづくりと古典のつくりなおしをしてきた文珍さん。

「表を歩いていて、変だなと思い、心が揺れる瞬間、たいがいネタになる。」

17本ほどTV番組をかかえていたとき、対談で、寛美さんが

「あんた、恐いことしまんなあ。そんなもの皆、終わりまっせ。あんた今のうちに体で芸覚えな。早うしっかり芸やりなはれ。」とアドバイス。

○邂逅(2) 桂文珍さん 5/3

人生で、一、二度、現れる人やそのときのことを受け止め、自分の考え方や行動を変えられるかがもっとも大切なこと。文珍さんは、やすきよ漫オブームの中で、引くことを覚えて変わる。「つかかると、やるほどダメ、はずしていくと、ポイント__がガンとくる。」

やっているとわかってくる。こういう至言も至芸のためにコレクションしておこうね。

○帰るところがある 歌home(1) 5/4

木山裕策氏は、サラリーマンで、4人目が生まれた子持ち。悪性腫瘍の手術で決心する。今まで歌ってこなかった、いつでも歌えたのに。

最終オーディションで落ちる。フルコーラス化して、合格。

「あきらめなければ、いつか夢が叶う。」

○帰るところがある 歌home(2) 5/5

自分がかんばればよいのではなく、(すべて)一気に背負った上でやること。

歌が年齢を超えて届く。その父も高い声をしている。

歌の中に魂が出てくる人、子育てのことを歌える歌手、

「ダメでも向かっていく父の姿をみせなくてどうするのか」と、作曲家、多胡氏が支えた。そう、一人が支えたら、世の中を変えられる。

○談話師匠の至芸 5/6

「芝浜」の途中、客席の携帯の着信音が鳴った。
そこで誰も帰ると思った談志さんが、「お客さん、電話だよ」で爆笑。
でも、そのあと、やっぱり帰る。途中で帰ったというのが、見れて客は満足する。
横山やすしさんは「夜中の3時まで全力で仕事スルナ!」と全力のプロデューサーを叱ったそう。たけしさんは何の芸もせず、人がみて満足するパンダになりたいと昔からいっていた。
などと、TVや週刊誌ネタを並び替えて、パンダよりもダメなこの頃の私。

○大物の条件 5/7

「大物になる条件」とは
一つ 恥をかくこと
二つ さげ出せ
三つ 笑わせろ
四つ 涙を流せ
五つ 知らんぷりせよ といわれる

○金科玉条 5/8

「成功への金科玉条」とは
1. 志を高く持ち続ける
2. 悪口（陰口）を言わない
3. 人を貶めず、自らを顧みる

○公と私 5/9

「おふくろさん」を歌っていた森進一さんに、先頃、逝世した作家 川内康範氏は、歌うのを禁じた。「『森進一のおふくろさん』として根付いている」という発言が、彼の態度や対応とともに、許せなかったといわれているのだが。
森進一の母というつもりではないのかもしれませんが、母とはもっと大きな個人を超えたもの、それゆえ、歌が永遠となるとの詩人の思いだったのかしらね。
あたしゃ、「影を慕いて」同様に、メリハリを生じさせる、彼のこの唄の歌唱を封印して欲しくないのですがね。

○モラルていかいてるらも (1) 5/10

一緒に住んでいるのに離婚したことにして、母子家庭にしているなど、さらに、そうしないと損よと、人に勧める。
もらわないという恥の文化でなく、恥さらしの文化となりつつある。保育料滞納5%、大阪市 職人も100人。もらえるものは、もろとく。
本当にしんどいか？ しんどければ、もらえばいいのか。
もらうのは恥というのはどうかと思うが、もらえるのはあたりまえというのは、いやしい。

○モラルていかいてるらも (2) 5/11

借金踏み倒しもあたりまえ、モンスタークレマー、モンスターペアレント、自分がやっていることを後ろめたくしたくないから、共犯をつくり、公の税をかすり取る。
公僕もかすり取るというほどでないくらいに、堂々と詐取しているからと、まさに同じムジナになる。
何でもせこせこして、嫌な世の中になった。つまり、ガキっばいの

だ。
つるんで万引きするのと同じ。仲間外れにして、イジメを生じさせるのと同じ。
今の孤として自立していない人たちの、そういうネットワークの姿よね。
(今回のタイトルは通じてないけど回文よ。「もらていかい」)

○偽りごまかし建前と理想の中で 5/12

道路のスピード制限。パチンコ 競馬 風俗。こういうものも、ドイツ、オランダのように合法化してしまうのは、日本人には考えられないが、現実策かもしれない。でも、私たち日本人の日本人たる理想論も必要とも思うのです。
建前と本音を分けてきた、日本の奥行きがもはや、信義を失い、崩れていっているのですが、まだまだ捨てたものじゃないし、残っただけなんです。

○皆、生きている 5/13

一日も欠かさず私たちは飲んできた、食べてきた。
いや、飲食を続けてきたから、生きている。
「一人じゃないってすてきなことね～」という詞があったけど、関係ネ？
最近、人気の栄養健康食品アサイは、前はあまり見かけなかったが、Nローソン、ロイホ、ジョナサン、タリーズにも置いてある。
ナチュラルローソンは、郊外にない？

○おちゃらか化への危機(1) 5/14

たまに太田光総理の討論番組をみるのですが、
こういうもので少しは現実社会への関心が増えればと思うのですが、どうもTVというのが、逆にあらゆる形態のテーマやシステムへ侵入することによって、世の中をお茶の間だけでなく、まるごとゲームに取り込んでいくようなのか、危惧されてならないのです。
こういったまじめな番組でさえそうなのですから、ワイドショーなどは今さら言うまでもありません。
知らず毒されるのに、毒は甘いでしょうね。

○おちゃらか化への危機(2) 5/15

吉本興業を中心とした芸人が電波を独占し、報道関係者はもちろん、政治家からスポーツ選手までをそういった色に染めていくのは、メディアの問題なのか、そこでの資質を独裁者のブーチンのやり方を民主的にし、あるいは市民を秘密警察にしあげたかのように、私にはとても不快なのです。
お笑い芸人といわないのは、芸のあるタレントたちだからで、マルチタレントでそれゆえ、そこが中心になってはいけないし、TVやまんがはサブカルチャーであってこそ、おもしろく楽しめるのに。そんなものに負けない専門家や人物がいけないことが、大大問題です。

○失われた10年にまた10年 5/16

サブプライムローンのアメリカの処置は、エンロンのときもだが、露見が遅いとはいえ、表に出てからは素早いもので、去年6月に火がみえたかと思うと、シティバンクのトップはクビ、アラブから金を入れて特別融資、中央銀行の住宅ローン債権の担保化、一兆円超の対策。
一年でこのくらい動くアメリカの政府と、失われた10年のあと、また10年を失おうとしている日本の政府の違い。打つ手はすべて、

後手どころか逆効果なので、打たないでくれといいたくなるから、これでよしとせざるをえないのですが、なぜ、政治、金融にここまでする素人で、経済大国だったのか、と首をかしげて日本はすごいといっているのも、いつまでなのでしょう。

○コーキ（って亀田や三谷か？）高齢者制度（1） 5/17

お年寄りがかわいそうと、お年寄りも、若い人も言っています。若い人がかわいそうだから、そういう制度ができたのですが、お年寄りよりかわいそうなのは、体力も未来への洞察力もない、やさしい若者たちかもしれません。今はお年寄りとなるまえから、若者はかわいそうになりそうです。高齢者の天引きを反対するなら、若者は自分たちの天引きも反対したらどうかしら。

○コーキ（って亀田や三谷か？）高齢者制度（2） 5/18

全く将来を見据えず、天引きなどといって摂取するお上に、消えた5000 万件などという大不祥事に、さらにその説明をするといつてできない、つまり、自ら管理能力も自浄能力も責任もない政府に、まったく先も見えず、後手しか打てず運用能力のない、公私の区別すらない政府に、こうして義務として”寄付”や”募金”するなら、ビルゲイツのような人物を日本に探そうよ。パフエットでも、サッチャー、ゴアでも、来てもらおうよ。インターナショナルヘッドハンティング！

○自由の代価を知る（1） 5/19

社会も会社も街も家も安全を保障された日本。何千年も経て、人類の勝ち得たものとしては、世界でもかなり稀有なことです。なのに、これがあたりまえだと、そこで生まれた世代は考えます。そして、それは失わないとわからないのです。甘えさえ、ぬるま湯さえ、それとわからず、みえにくもなってきた現代です。口ばかり、要求ばかりして、労働もせず税も納めない輩が出てくるのですが、人のことは言いますまい、言えますまい。

○自由の代価を知る（2） 5/20

自省してみると、その恩恵は私の世代でも十分に受けているのです。それを本当の意味で築いたのは、ちょうど75 歳以上の人あたり、それ以前の人たちとの努力でしょう。どんな仕事であれ、仕事のあることに感謝できず、負け犬根性で仕事を見下し、人を無目的に刺すなんてことは、同情の余地ありません。ニートとか負け組とか、これから働いていく人というのは、大半はそこからスタートなのに、だからこそ人生、人間としてよいことも悪いことも味わっているのに、もったいないことです。

○自由の代価を知る（3） 5/21

レンタカーを借りたり、ゲームを売買できる自由さえない人も、世界にたくさんいる。といっても、自意識のトラップ、頭がよいことが人生の歩みを優位にするわけではないのは、そう思い込んだ周りを見て、自意識が肥大化したため、頭のよさと人生の質は関係ない。

○自由の代価を知る（4） 5/22

仕事が部品工場でも、秋葉原が部品の町、日本の今や残された唯一の強味。日本の支えは、部品、デバイスの製造力だということに。自分も部品

として考えることが、自らをおとしめている。あたしなら就職して社会の歯車になるのかあ・・・って思っていたけれど、あたしという歯車を、かけがえなく貴重なものにしていくことは、どこでもできるとも思った。となると、派遣も部品も、ことばのイメージに負けてしまった。オタクも村上隆のように、プロデュースすれば、1 作品1 6 億円というより、新たな価値は周辺から生じるのに。

○自由の代価を知る（5） 5/23

待てば、耐えればよかったのに、きつとすぐに発言の出来てしまうネットやメディアは、意識の時間だけを加速させるのね。朝になっても、太陽の光を浴びても、現実に戻れない。人と話さないから、ため（我慢）が足りない。ためて耐えて待つところに、エネルギーが貯えられるのに。王族が落ちこぼれて貧しくなっても、貧しい人の一人に過ぎないのに、とは思えないのと似ているのかしら。その自意識やプライドを現実の中でよい方に向けたら、10 年、20 年かけて、本当に素晴らしい人生を築いていけるのにと、残念に思う。新庄剛志選手の、始球式で145 キロ速球って・・・。皆が歴史を残していくんだなあ、と感慨深い。

○「最後のランボー」 5/24

殺すことさえ正当化される状況においての考え方は、犠牲なくして歩みを進めません。体制と戦うものを認めず、反体制を否定したがる若い者たちが増えてきたのは、決してよいこととは思えません。でも、何よりひどい暴走をしているのは、日本では、官僚システムね。早くその暴走を止められないのでしょうか。ランボーのような政治家は、現れないのでしょうか。

○この頃のことば（1） 5/25

「ボクは名前がないんだ」と、はじめて名前を聞かれたスナフキンに対して、幸せいっぱいの新キャラくんは、スナフキンが冷たく放ったことば。
「人を崇拜しすぎることは、自分の自由を失うことだよ。」
確かにそうだが、ここは、名付け親となって感動させる場面だろうって。
（深いいい話）

○この頃のことば（2） 5/26

「沈まないとジャンプできない」「欲から入って欲から脱する」（野村克也監督）
「世界を声の力で打ち砕き 僕は進む」（アヤコフスキー）
「人生とは右舷に虚無を 左舷に忘却を眺めながらする船旅」（オンディーヌ）
「勇気とは、極限の状態でも敵を信じて手を差し伸べること」（空から愛を）「DMZ」
「悩めるのは、まだ余裕がある。おぼれているときは、悩まない。行くしかないでしょ。」
（『深いいい話』綾戸智恵）

○この頃のことば（3） 5/27

「気負わず、おごらず、立ち止まらず」「ジタバタし続ける」堤幸彦監督（「プロフェッショナル」）
「許しとは、心の一部屋をあけるだけ」（「私の頭の中の消しゴム」）

「生きるというのは、緊張することだな」
(忘れたあ・・あたしの消しゴム巨大化現象、止まれえ。)

○この頃のことば (4) 5/28

「プロはどのような状況でも、自分の使命を果たす。
それ以外に、人の全く期待していなかった+αの何かをゲットして
くることができる」
(『プロフェッショナル』 斉藤慶輔氏 (獣医))
「創業したら 10 年見向きもせず働くこと。今は 3 年でそこそこ
いける。
苦労は買って出る。」「能力差一秀才でも 5 倍 やる気は 100 倍」
(『カンブリア宮殿』 永守重信氏 (日本電産社長))

○伝える義務 5/29

今「蟹工船」が売れているっていうけど、もっともっと過酷な現実
があり、それと向き合って人は生きてきた。あたしもそういう今を
つくった過去の人たち、日本の周りの世界の人たちに、たくさんの
エネルギーをもらって生きてきた。
世界中まわれなくとも、古典を読みたくなくとも、歌を聞きなさい。
映画を見なさい。
なぜそれが作られなければならなかったのか、それに生涯をかけた
人たちの遺言を聞きなさい。若い人は、先人の声を聞く義務がある
と思う。そして、それを現実活かして後に伝えていく。そしたら
恨みごとなどいえない。合掌。

○環境 エネルギー 食糧問題 5/30

温暖化が突出した問題とされ、そこで CO2 の排出権、カーボン・ク
レジットが、金融商品となり、いずれ炭素本位、(金→石油 →窒
素) となるとみる学者さえるのです。
あたしや、CO2 のせいで、温暖化になったということさえ疑って
いて、温度が上がったら、CO2 容度は、上昇するらしいし、とはいえ、
暑かったり、寒かったり、氷河が溶けたり、暴風雨がきているのは、
確かですから。
いよいよ「ディ・アフター・トゥモロウ」の氷河期となるのかしら
ね。

○「どんな思いで」 5/31

人間いつまでも生きられるものじゃないから
だからこそ ぼくは許せない
人を殺すものも 自分を殺すものも 許せない

それは自分のものではないから
他人の命も 自分の命も
自分に与えられたものでないから
自分の子供が天からの授かりもの
借りものというように
いつかは天に返さなくてはならないもの

「どんな思いで」 生きようとしている人がいるのか
「どんな思いで」 生きていく人がいるのか
「どんな思いで」 死を見据えている人がいるのか
「どんな思いで」 死と闘っている人がいるのか
「どんな思いで」 もっと生きたかった人がいたのか
「どんな思いで」 まだ死にたくなかった人がいたのか

それは 幻でも 夢でもない 現実なのだ

あなたの今 生きている世の中 そのものなのだ

その星の定めた宿命を自分の意志で
何人も変えてはなるまい
「どんな思いで」 「どんな思いで」
その思いを思いはかろうよ

「どんな思いで」 あっても人を殺してはならない
自分を殺してはならない

かつて憎しみを愛に変えた人がいた
かつて怒りを慈しみに変えた人がいた
そして、人の憎しみと人の怒りを
人の愛と慈しみに変えた人がいた

「どんな思いで」 生きようとしている人がいるのか
「どんな思いで」 生きていく人がいるのか
「どんな思いで」 死を見据えている人がいるのか
「どんな思いで」 死と闘っている人がいるのか
「どんな思いで」 もっと生きたかった人がいたのか
「どんな思いで」 まだ死にたくなかった人がいたのか

「どんな思い」 もあなたしたい
「どんな思い」 もあなたがとどめ
よい方にもっていくことができる
そして、その思いが必ずあなたを救う
きっとよい人生を、よい終焉をもたらす

(“えいばえむ”より (HP に収録))

<新メールマガジン配信案内>

「ヴォイストレーナーの選び方」

ヴォーカル・役者・声優を目指して学びたいと思っている人や、現
在のヴォイストレーニングに関心のある人のために、問題提起や解
決へのヒントとして、配信していきます。ご活用ください。

<携帯 QR コード>

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

