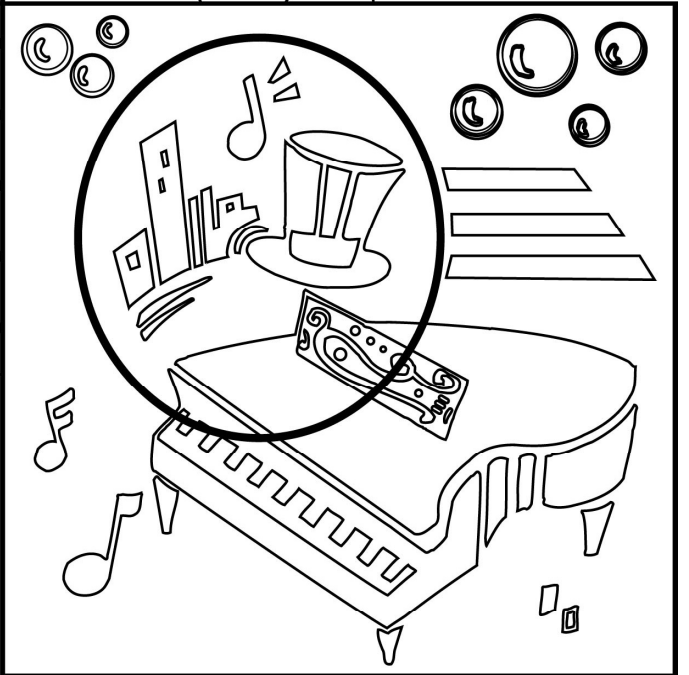
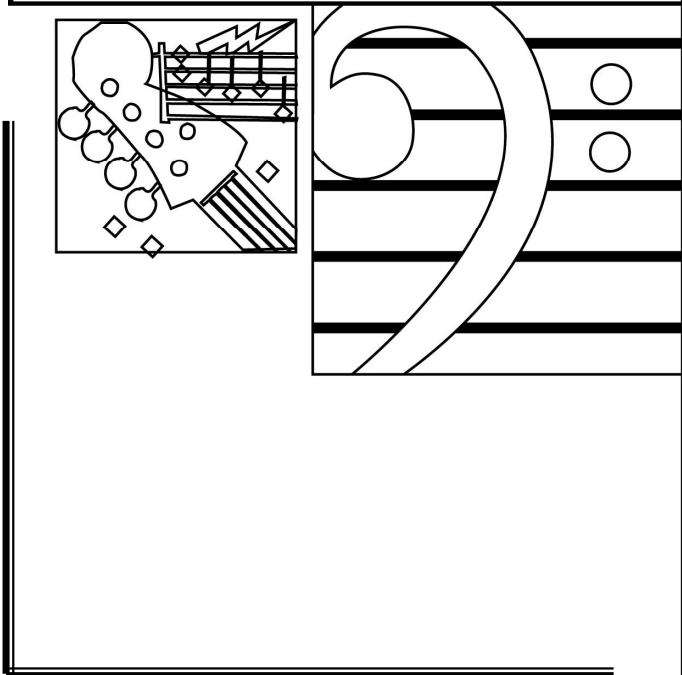
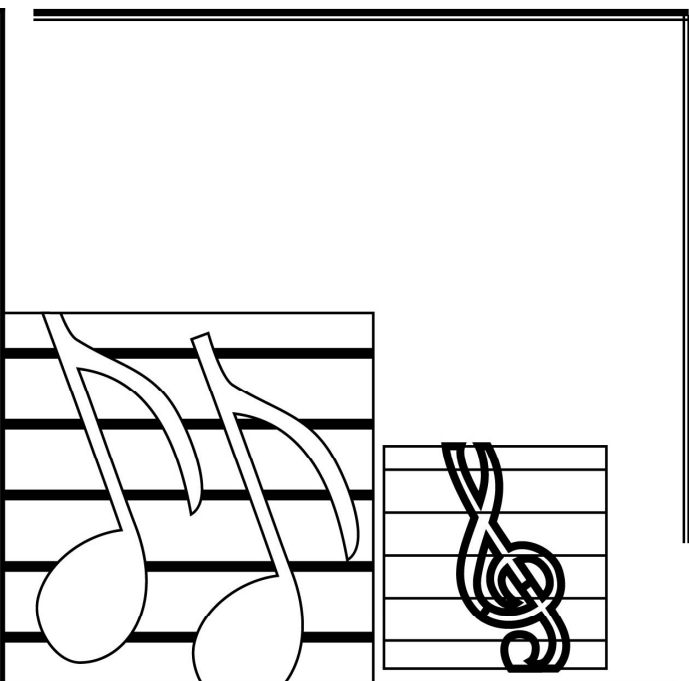
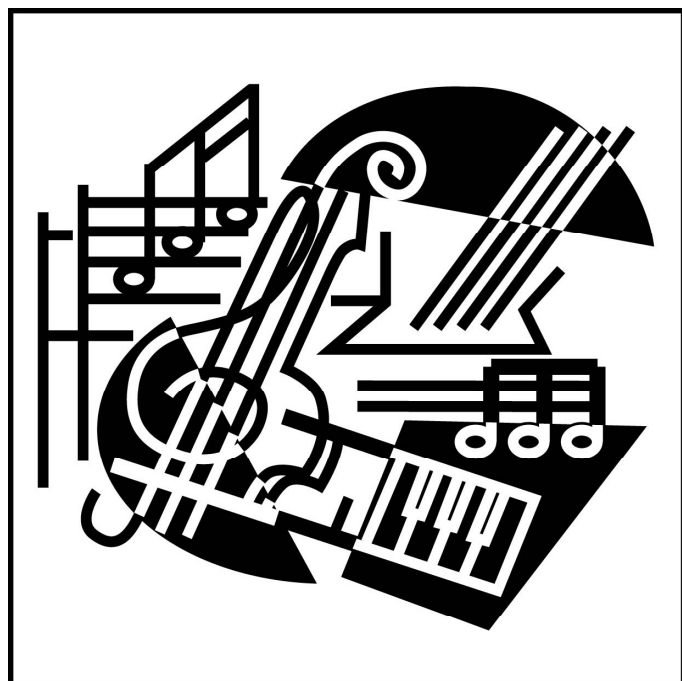


For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

LESSON.....	1	レッスン受講生の声.....	23
トレーナーとのQ&A.....	17	日録<2008年6月>.....	31
トレーナーのアドバイス.....	21	福言<2008年6月>.....	36

2008.Vol. 9
NO. 207

VOICE FOR LESSON

LESSON

福島英

S0003-0004 W6/080707

○真の問題

声が出るようになって歌がうまくなる、すると問題が解決すると思っているのなら、ちょっと違います。例えばギターでも歌でもうまくなると、プロに近づくということは、ベーシックには当たっていることです。音楽性として考えた時には、楽器でみるとわかりやすいです。

ところが、歌では、その人の音色や感情、あるいは言葉、ストーリーの世界がトータルとして働きかけてきます。

楽器の世界はシビアで、ルックスがどうであれ、スタイルがどうであれ、隠れていても、聞こえている音に感動したり、すごいと思わせれば、やっていけます。ただ、誰もがあるレベルのところまではいけるので、そこから先の競争の世界は、まさに才能というくらいに厳しいです。

まさに音楽的才能と、かなりの時間、最低10年くらいの時間が必要です。10年くらい楽器とくっついていないと、自分の手が動く様に楽器の音が動くくらいにならないといけません。

それに対して、ヴォーカルは、役者の素質やパフォーマンスでカバーできます。

日本のヴォーカル全部に欠けているわけではありません。楽器のプレイヤー出身のヴォーカルや、あまり声の力や声のよさや高音域で持っていないヴォーカルの中に、音楽性の豊かな人は多いです。

弾き語りのヴォーカルでも、ギターだけではプロにはいけないが、それを声に変えていくと可能性が開けます。ギタリストの方からいくのであれば、あまり声量や声域は関係なく、音の組み合わせ、いわゆる楽器のところでみせていくようなところで勝負していった方がいいです。

昔はプロは声がよくないといけなかったのです。さらにフレーズや節が必要だった。こういった部分で厳しかったのです。

例えば、高音を出そうと思えば、今はいろんな形で加工できます。ヴォイストレーニングからいうと、認められないような高音も、日本人のプロのレコーディングの中にはいくらか入っています。当人たちがライブではできないようなことでさえ、作品としては売られています。それはダメということではなく、CDとしてのパッケージングで考えているからです。

つまり、音としての組み合わせで見せていくというやり方です。例えば、昔だと声自体にビブラートがついていたり、いい余韻がでていないと認められなかったのが、今みたいに音響で全部出せるようになってきたら、ノンビブラートでも詰まった音であっても、それがどういうふうに音楽の中に入れればいいのかをわかっていけばいいのです。だから、そっちの方向をとることが多いです。

歌唱力で勝てないといったらそれまでですが、YMOでも、プロ歌手として下手な方から並べてプロとして歌ってもいいと考えたそうで、本人たちがそうしているわけです。楽器音で声を素材として入れるというやり方で音楽として組み合わせて、できるだけ声の力で見せないようにしていけば、一つの個性として、作品として成り立つわけです。

ヴォイストレーニングからいうと、邪道のように見えますが、実

際のプロの世界や、ステージの世界からいうと、何でもありです。アイドル性で見せようが、ルックスで見せようが、エンターテインメントとしてお客さんが満足するものであればいいのです。必ずしも、音楽の世界とか、声の世界とかが問われないのです。

ヴォイストレーニングには、すごい声でずっと歌えるヴォーカルを目標といわれるのですが、現実的に10、20年と多くの人をみてきて、そうなれる人は少ないし、そういったセンスの部分と声そのものの部分では、日本人のお客さん自身が、強い表現、声の表現力をあまり望んでいないという第二の壁もあります。

○トレーニングの先に

生まれつき高い声が出る人、それだけで歌えるような人の声を好むのはよいのですが、そうなったときにもトレーニングで鍛える先に何かあるのかということをしかりとみることです。

トレーニングすることはいいことです。いろいろなことに敏感になるし、自分の声でコントロールできるようになり、よくもなります。

そうやって何百人、何千人を見てきました。全部の人がよくなったかという、全部ではありません。すごく変った人もいれば、あまり変らなかった人もいるのが現実です。

トレーナーが「全員をプロにします」などというところもありますが、そういう彼らはそれだけのことをやってきていないでしょう。あるいは、20年以上、他人の行く末まで見てないのです。20年みてきたら、そうはいえないでしょう。

実際、私も20年前はそう思っていました。だからといって、悲観的になる必要はありません。

最初に目的を遂げるために必要なものをヴォイストレーニングの中に取り入れていくべきです。それをいきなり、ヴォイストレーニングから入っていくと、わけがわからなくなっていきます。呼吸法や体の柔軟からみても同じです。

それでよいのなら、インターハイに出ているような人の方が早いです。実際、役者は体育会系からとってきていることが多いです。昔のプロデューサーが、音大にいったアイドルを探しているようなものです。音大生なら基本ができているので早いと。しかし、それは失敗でした。目指す方向性が違うからでしょう。

もっと大切なものがあって、そこでお客さんと共鳴しなければいけないのです。

アイドルよりもうまう歌える人は音大生でなくてもたくさんいます。そこでは、歌のレベルを比べてみてもどうにもならないのです。

綺麗でなくていけないと努力しても、それだけを努力してもよくならないです。結局、ひとつのオリジナリティーがトータルとして成立し、その時代に合っているということが必要になってきます。

○歌とヴォイトレの間

ヴォイストレーニングからいうと、今、出ている20年のキャリアでやっている人も、最近出てきたような人たちも、高い目的やそのための見本にしにくいです。それはレベルが低いということではありません。他の人がとって基本の力にできるような部分が少ないです。感覚的な分、ものまねになりかねません。

例えば、今のヴォーカルにも優れたヴォーカルはいますが、彼ら

の歌を練習して、彼そっくりに歌えるような練習方法では、1、2割プラスになるからでしょう。昔の尾崎紀世彦さんのような方なら、6割は力になるでしょう。アコギのように違う形でやっているようなヴォーカルでは、さらにうまくいかなくなります。

体、つまり声でいうと、音色やパワーが変わってこそ、ヴォイストレーニングだからです。

体という楽器から始めるとひとつの踏ん張りどころになります。音の中で音が重なることによって相手への伝わり方がわかってきます。日本の中ではあまり関係なさそうですが、歌の中の半分以上はその要素です。

タレントさんや女優さん役者さんは、簡単に歌えてしまいます。舞台度胸があるからです。お客さんもそれを下手だとは思いません。

しかし、本来は音楽というのは音楽が入っていなければなりません。10年くらい徹底して音楽のことをやっていないと、歌に反映してこないでしょう。けれど日本の場合は役者と同じように、日常のそのままで通用してしまうところがあります。

役者もそれが入っていなければいけません。有能な役者には大体入っています。小さい頃から志していたり、可愛かったりかっこよかったり、周りから常に見られているという意識の中で生活していると違ってきます。養成所に1、2年いっている人とは全く違います。

役者はそういう感性があればできますが、歌、音楽は再現芸術なので、入れていなければ出せません。徹底して聞くこと、たくさんの音を入れることをやります。

その部分があるため、ギターなどの楽器を長年やっていて、優れたギタリストなら、あとは声としての楽器のシステムだけの問題になります。ギタリストだから感性があって、すぐにピアニストになれるかという、難しいです。ピアノに対応した筋肉や体ができているわけではありません。歌も同じように対応した体にするのは大変です。

音楽のベースがあるなら、あとは音楽の組み立てでやっていくのが一番早いです。歌うことでいうと、役者や声優で声が自由に使える人であれば、音の組み立ての問題だけです。

声量は機材で何とでもなります。ただ、声の芯や響きは、大切です。

充実感でいえば、大きな声を出した方が発散にはなりますが、本人が充実して発散できるのと、お客さんに伝わるのとはまた別です。

ボンボンとしか歌わないのによく伝わった、そういう感性を持った人もいます。それで作品ができることもあります。残念ですが、日本では引いた方が受けてしまう部分があります。

○体と声量

本来、ヴォーカルは反射神経、運動能力が問われます。ヴォーカルは吹奏楽の楽器というようになっていますが、私は打楽器のようなものと思っています。海外のヴォーカルは叩くように歌っています。日本では、丁寧に小さく雰囲気よくムード歌謡のようになります。支える人がそういう感性で、海外のスタンダードなものでしとり系を求めているからでしょう。

ジャズ歌手もよく来ます。現場でやることとレッスンでやることと違ってきます。レッスンでは体や声のことを拡大させます。

この国自体、変なところがあります。ジャズは却興です。それをミスティを丁寧に歌うよう要望する年輩のお客さん、オーナーもいます。それでは面白くないです。実際、仕事の現場はそこからです。

向こうから来たものと向こうの古いものを求める客と、常に二重

の構造の中にあります。

そこで、日本でプロデュースと養成所が一緒にできないように感じられました。

例えば、誰かを1年後にデビューさせようとプロデュースするのと、本来ここでやるべき一年目のトレーニングとは全く矛盾します。外国ではその一年があって、さらに三年、五年と続けなければ、人前には出せません。日本ではそんなことをやっている人前に出せなくなります。

目の世界と耳の世界で、日本は目の世界で判断することが非常に多いです。そうすると声にちょっとした変化をつけることよりも、表情や身振り手振りの方がお客さんが喜ぶなら、アーティストは必ずそっちの感性を優先させます。

谷村新司さんは、しゃべるより小さな声で歌うようになりました。それが間違いということではありません。昔は大声で叫んで歌っていましたが、そうでないことをステージで求められます。そのステージの方が、お客さんが感動するとなると、誰でもそうなります。

声量の個人差は、ポップスの中では日本の場合は問題にしています。ここでもすぐ出る人と出なくてここに来られる方がいます。耐久性を目指す人はいても、大きな声だけを学びたいという人はあまりいないです。

海外ドラマの吹き替えを若くで抜擢されてやるような人たちは、ベテランに比べて声量が出ないので、よく来ます。

ミュージカルも綺麗に歌えればいだけではなくなってきた。アフリカのリズムが入ってきて、そこで役によっては、人を嫌がらせる、脅せる声を使わなければいけません。下手すると、声を潰してしまいます。

そういうノウハウは役者さんの中にあります。悪声というものが、あり、悪役声や浪曲とがあります。

日本人の中にないではないのですが、そういうものはあまり取り扱われていません。

目指すべき目的とは違うが、ど真ん中のことをやっておけば、痛めなくて済んだり、確実な再現性が半うということです。

声量そのものを問うことはありません。半分の声で倍に聞こえる声にしなさいということです。

お客さんに聞こえるレベルが声量です。実際に出ている声そのものの大きさでなく、どのくらい通っているかです。小さな声でも舞台の隅々まで通っていれば、問題はありません。その方が可能性が大きくなります。

大きな声で最初から最後まで歌っていたら、音響さんもボリュームを下げてしまいます。すると目一杯で歌うので一本調子になり、下手な歌になってしまいます。棒読みになってしまいます。

ヴォイストレーニングの目的としては、体にきちんと使っていき、必要なものを身につけていきます。トレーニングで鍛えていくことによって、その人の中で一番声量の出るところまではいくでしょう。しかし、それを全部使えということでも、そうならなければいけないということでもありません。トータルとして大きな声量が出る人の半分くらいの声量しかでなくとも、演技や歌唱上は全く支障ありません。

声量で声量といわれているのは、実際に出る声でなく、響きの中での統一性です。テノールでも大きく輝く声で歌うドラマティックノールもいますが、大半はリリックでしぼりこんでいます。弱い声でも遠くまで、観客席の後ろまで聞こえるのであれど問題ありません。役柄によって、狙う効果によっても違ってきます。

○フレーズトレーニング

発声練習やロングトーンと同じで、「枯葉の～」だけを使って声を出してみよう、長くしてみようというのはよいでしょう。そのまま歌に持ってきてしまうより、「枯葉の～」だけという方がよいです。

1曲で持ってこれると、それをやった上でどう変わってきたかというところを出さないと、意味がなくなってしまいます。大切なことは基本の練習もですが、曲を大きく作ることです。10行あれば1行1行だけで勝負できるように作ります。その上でそれを全部忘れてみて、10行をどういう組み合わせで見せるかということです。そのときに最初から10行の構成を考えて歌う人と、1行1行きちっと歌って、目一杯大きく伝わるように練習して、それを早めてきた人とは違ってきます。

役者でいうと、泣くシーンがあって、そのときは1秒ですが、それを1分くらい泣いて練習してから、その1秒をやる人と、その1秒だけの練習しかなかった人とは相当違います。そのときでなくて、前の役ではそこを徹底的にやったというのがあれば強いんです。初めてそれをやる人と、7、8年前にでも3本連続でその役柄をやった、ということであれば、それを持ってこれます。このようにして経験を糧にしていくのです。

言葉やメロディーにも同じ部分があります。それを基本の練習の中でしっかりと入れておくことです。

「思い出」ということばには、いろんな思い出があって、自分の中では絶対に誰にでも伝えられる思い出のパターンが3つある、相手が突っ込んできたら、それはこういうシーンのこういう場面の、こういうときの、というものを強く持っていたら、歌うにしても相当違ってきます。あまり歌詞に寄ってしまうと、音楽からはみ出てくるので、しつこくならないようにすることが大切で難しいです。

「あの人に伝えて」の「て」が目立ってしまうのは、よくないです。「～なら～」がきれいに流れに乗ればよいのですが、「ら」が離れてしまうと、「夜の」の「の」がもたついてしまい、次がうまくいかなくなります。

弱点を拾って消していくのもひとつですが、本当は「伝えておくれ」というような立場のところにきっちり立ってみることです。「つらい」は間違いではないが、役者ならそうはいわないでしょう。やりすぎると音楽からはずれます。ギリギリの線で言葉が「つらい」と聞こえながら、メロディーやリズムにもあっている線を見つけなければいけません。歌の難しいところです。(N0.002)

●コメント

「よらせ」「せ」のところから、「おんなのうんめいが」ここのブレイクです。「愛を遠うざけた」「け」の置き方もポイントになってきます。

●コメント

「遠ざけた」の「た」だけで盛り上げると、次の「輝き」は落ちるのですが、そこまでサビの方にいれたいという人もいます。そういうときはそうしてもよいです。

<声セレクション (Voice Selection) <2> ☆>

☆Q35. どうすれば本当に身になるトレーニングになりますか。

A. 役者で、目だけで笑ったり、泣いたりというのを求められたとします。それを覚えるためには、体の一つ一つのパーツをバラバラ動かすことを覚えなければいけない。最初は目だけでは笑えないか

ら全身で笑って、その時の目は笑っているから、その目を覚えるということをやっていきます。日常から見るとかなり特殊な世界ですが、これがトレーニングなのです。パントマイムの練習なども、一つずつ動かしてから、総合していきます。

本当にセンスのある人であれば、こんなトレーニングをしなくてもできてしまうような人もいます。日常の中から持ってこれる人もいますね。しかし、オールマイティになるためには、長所を完全にし、弱点を知り、克服しておくことです。

普通の人がいきなり役者になることもあります。こういう人は普通の人とは少し違います。10年以上、周りの人から見られることを意識してきた人と、養成所に入るまで全く意識しなかった人とは大きく違います。

歌でも5才くらいで、私はステージで生きていくと意識して生きてきた人と、20歳過ぎてからプロになろうかどうかと考える人とでは、世の中の音の聞こえ方から見方からすべてが違ってくるでしょう。そうなるからがスタートという世界なのです。

☆Q36. トレーニングはレッスンとどう関わるのですか。

A. レッスンでやることは、トレーニングをチェックしてよい方向に変えることです。

トレーニングはしぜんのままなら10年かかることを5年でやったり、一生かけてもできないことをトレーニングによって可能になることのためにするのです。

バレーボールの選手で、日本では8時間、毎日練習してもある打点以上打てなかった人が、アメリカに行くと、マシンジム練習だけ2時間しかせずに帰ってきたら、以前よりも高い打点で打てるようになっていた、ということがありました。

歌でもこのような例がよくあります。毎日8時間も練習していることは、のどに過労です。状態を悪くして、その悪い状態でさらにがんばるともっと悪くなってしまいます。声はアマチュアではよいときと悪いときの差がすごくあります。それをよい状態にするための地力をつけるのがトレーニングです。よい状態のなかでさらによい状態から、条件づくりへの感覚を見出すのがレッスンと考えています。

☆Q37. プロとアマチュアのレッスンはどう違いますか。

A. 睡眠時間が足りてなかったり、体が疲れていたり精神的にまいっていると、声の状態は落ちていきます。プロはそれをいつでも切り替えられる力をもつものです。

プロとアマチュアのレッスンは明らかに違います。アマチュアは自分のことをわかっていません。よくレッスンの前に30分くらいウォームアップをして、自分で用意するようにしています。

プロはパッと来て最初の一曲目からベストな状態で歌います。それはあたりまえで、オーディションなどでは一回きりの勝負なので。その時にたとえ調子が悪くとも、どうすれば自分が一番よく見せられるかという状態にもっていきます。そうでないとプロでいれません。

プロに近いようなレベルの人なら、朝9時にステージといえば、朝何時に起きて、それまでに何をすればよいかわかっているのです。

そういう人はできていきます。そうでない人はその日に出るときまで、自分がどんな声が出るのかわからない。案外とそういう人が多いですね。

☆Q38. 僕は自分でトレーニングができているのかを知りたいです。

A. 自分が一番わかっていかなければいけないことは、自身の基準です。2回フレーズをやってみて、その違いをどうつかんでいるかです。これをどういう判断レベルで行うかでしょう。私はプロが全く同じに出したつものの2回の差を、指摘していきます。そういうことができるような自身の判断基準をいろんなことから学んで育てていくのです。

☆Q39. CDでは、声より言葉の実習が多いのですが、なぜですか。

A. 市販のテキストでは、早口言葉など、滑舌中心のトレーニングです。

例えば、初心者には「ハイ」「ハイ」と二回、声を出すと、二つとも違う出し方をしているのに、差がわからないものです。再生して聞いても、同じに聞こえてしまう人もいます。そこでの音の認識の能力の差は大きいのです。

声の世界でやっていくには、鋭く判断できる耳を作っていかなければいけません。

初めに勉強して欲しいことは、トレーナーがどういう耳であなたの声を見極めて判断しているかということです。CDではわかりやすいことを重視しました。また改良を重ねます。

☆Q40. 才能というのは、何の差なのですか。

A. まず判断力を磨いていくこと。そうしないと、自分の歌、せりふがどのレベルで作品なのかかわからないです。

絵も、海外に行っても、一流品を美術館で見て、本当に良いものかわかって、よくないものかわかっていくのです。そして、自分の作品にも評価ができるわけです。

その評価が本当に厳しく審査員と同じようであれば、よい評価の作品を描ける余地があるということです。そのこと自体がわからないうちは、幼稚園児のように何を書いても天才だと思う時期だけではやっていけません。

何がそこに出てくるのか全く計算できないし、それがどのくらい価値があるのかかわからない、するとそれ以上に直せないわけです。

たとえば、ピカソでも23回くらいまで描き直して、そこでぱつとやめるのです。まわりは5回くらいで完成だと思ってみて、10回くらい直したらもう直すところがあるのかと思ってしまう、そこが差です。23回まで直しても、24回目は直さないという基準が本人に明確にあります。求める表現をはっきりわかっているからです。自分の作品については、審査員以上のレベルの高さを知る耳が必要だということです。

私は、ヴォイトレは、歌や声を真似させて教える発声力より、相手の声を判断して、その違いを伝える耳力の方が大切に思います。若い人は判断力を学べる人や環境を持つことです。

☆Q41. 指導されることとオリジナリティは矛盾しませんか。

A. 日本では、ジャンルごとのやり方があるかのように、アナウンサーはアナウンサー、落語もその語り口があり、それが芸風になっていくのですが、本来はそういうことではなかったはず。個人にベースがあるべきです。

たとえば、日本のミュージカルでは、この人は声楽出身だとか役者出身だとかかわかってしまいます。本来はそんなものは見えないように、個人がいて、個人の魅力の延長上に舞台の魅力があるべきです。

コンクールみたいに規格が決まっていて、そこに合わせてしまうのはあまりよいことではありません。

しかし、実際にトレーナーのところに来て習うのは、上手くなり

たいと思うからです。すると何か「上手い」という定義をつけなければわからなくなってしまいます。

☆Q42. 長くプロでやれる秘訣とはどのようなことなのでしょう。

A. その人独自の世界観をもち、それが表現の活動が成り立っているということです。それを求めるお客さんがいるということです。

役者さんでも声優さんでも似ている部分はあります。そういう部分を勘違いしないように。誰に何を言われようと、長く続いているところに、必ず理があるのです。

☆Q43. 表現の勉強の中で煮詰めていくことは？

A. 大きくは、表現のことと、それを支える体・声との結びつきのことの二つだと思います。その中で自分の声を知って、声そのものを鍛えていくというのが根本です。その使い方や休め方、今の声の状態がどうなっているか、ということに敏感になっていくことが必要にもなります。

☆Q44. 20年前くらいだと、みんなが上に行こうという意識がありました。今は上という意識はあまりないと思いませんか。

A. どちらかというと、すでに自分にあるものを引き出してもらえればよいという考えのようにみられます。縦社会では、少なくとも上の世代を倒さなくては出て行けなかったもので、いろいろ苦労したのではないのでしょうか。

人前で何かをやっているとなると、それはかなりたいへんなことです。そこまで背負って、歌を一生続けようという覚悟がないようです。

ポップスでも、かつてはギターをとって歌い出したら、就職と縁遠くなる、大学でけじめをつけて髪を切って就職する、そこで道が大きくわかれていましたね。今は早くに才能を見極めることや、そういう覚悟がいらなくなって、いつまでもモトリアムになっています。それは悪いことではないとも思います。

これから新しいことをやるというって、やれるのは恵まれた時代です。

でも、10、20代の若い人の方が心配です。もともと何かやる人だ、というエネルギーがあって、そこに音楽や絵がツールとしてあるのでないと、芸の部分が成り立たないからです。絵や音楽をやりながら、勘も強くなって磨かれていくということです。

☆Q45. 学ぶこととアイデンティティの維持の関係は？

A. 仕事になったら相手の視点から見るということになるわけですが。しかし、自分と自分の体の中の声や感情を大切にしなければいけません。すべてを先生に合わせなさいとか、自分を捨てなさいとも言えないのです。

ただ、逆にいえば、自分の中にもっとよい自分があるのだから、それを出していくということが基本です。そして、それはある意味、浅い自分を殺していく（本当の才能を見出してもらっていく）ことでもあるのです。

これがオレだといっているのは、浅いところで我儘なだけです。先生のようにしたり他の人のようにするのはなく、もっと人間として共通の体の成り立ち、しっかりと受け継がれてきたようなところで、活用できるような鍛え方や感覚にしていけるのです。それは宇宙レベルや神様の意識に結びついていく。

そして、10年くらいして使えるようになった時に、神様が歌わせてくれるのです。自分の声で歌うということではなく、透明な感覚で歌える。そういうことを目指していけば、その人と歌が一致するのでしょうか。

☆Q46. 表現から入ると結構難しいと思うのですが。

A. 表現は最初、頭で考えていきがちなので、独りよがりや、誰かの物まねになってきてしまう場合が多いです。ですから、少しでも早く入っていくとよいでしょう。

☆Q47. 十代です。すべて将来まで見通したいのですが。プロとしてやっていけるプランをください。

A. 計画が立てられるなら早いほうがよいですが、そのために行動して学ばないと、夢もプランになりません。

日本のプロの世界というのは、普通の場合は自分があまりひどいところやマイナスなどを見せないように守ります。きちっと10年も20年もそこにいれば、職業としては成り立つという気がします。それ以上に歴史に残るようなほどであれば、それだけでは成り立たないと思います。

ほとんどの人が会社、大学に入った時にそこで生涯のローテーションが決まったわけです。その後で伸びて行く努力というのはあまりしていなかった。サラリーマンやお役所にはそういう人も多かったと思います。

とはいえ、最初にすごく飛ばしているような人が、あつという間にリタイアしてしまう、心身をおかしくしてしまう。逆にマイペースにやっていたような人が、あとあとグイグイ伸びていくこともあります。

十代、二十代で、あんまり上にいってしまう人は、その後の人生はつらいでしょう。ある意味、どういうスタンスを取るかというのは、いろいろとあるのですが、あまり早く一つに決めつけないのよいと思います。

☆Q48. 「ノリが悪いね」とか「テンションが低いね」といわれます。

A. 現場では、みんなそんなに言葉をもっているわけでもないで、そのことを言っているのではない。ステージングに対する不足感がそういうことばになって現れてくるのです。そう言わせてしまうものというのは何だろうと、考えましょう。

☆Q49. テンションを上げようとしても体がついていきません。

A. テンションというのは、自分がどう感じようが、外側からみて上がっているようにみえればよいのです。自分ではどうでも、周りにはすごく熱くやったねとみえるのも大切です。すごく熱くなれるとき、のれるときほど、冷めているように感じる時もあるでしょう。よく休み、頭をからっぽにすることです。

☆Q50. テンション、モチベーション力を保つための秘策があれば教えてください。

A. それは切り替え力です。人間、いろんなときがあるからです。瞬発的に出せるエネルギーをためてください。

<歌セレクション (Vocal Selection) <2> ☆>

☆Q33. うまいといわれるのに、オーディションでは落ちます。

A. 歌唱に関して歌が上手い下手というのは、あまり気にかけません。歌が上手いことが世の中に通用したり人を感動させるということとは違います。上手い下手ということよりも、とにかくすぐ

いか面白いのか、そういう要素でなければ人は魅了されません。

いろいろと審査員をやらされたこともあります。歌が上手いだけの人、自分に酔っていたり「こんなに声が出るんだぞ」といういやらしさを感じます。

要は、人に対して価値を与えられるかどうかです。作品といえば綺麗なものですが、ある意味、それは商品で、個性です。個性は誰でもありますが、これをいやらしい言い方をすると、お金がとれる個性でないといけません。いや、お金で買えない価値分の、です。人が特別に思って、集まってくるようなものでなければいけません。

Q34. カラオケではプロレベルに上達しないのですか。

A. ヴォイストレーニングも、歌もどこかで判断しながらレベルを上げていかなければいけません。その判断基準をどうするかが難しいです。実際、判断するときは、一般の人たちが判断する。仲間や人に認められようとするのですが、必ずしもそれが本当の上手さでもなく、オリジナリティでもありません。

周りの人たちが上手いというのは、その人たちが想定している、よく聞くプロに近づいてきたということです。似てきたら上手いと感じます。下手な人がプロの誰かっぽく歌えるようになったら上手いというでしょう。

つまり、自分の力でないのです。素人の人はどうしても、そういうところで動かされています。巷でやる分にはいいのですが、トレーニングの目的としては、その後のプロセスをとれないということです。自分だけのものをどこに持つかということでしょう。むしろ、周りからやめろといわれるような歌い方になっていかなければいけません。

☆Q35. プロの歌の声になれたかはわかるのですか。

A. デビューした人、CDを出した人をプロというなら、毎年、何千人もいます。15年20年やれてきた人をプロといえます。

一番歌が下手といわれていた人でも、曲や歌詞がよかったり、何十年も続いていくと、歌もよくなってきます。ただそれは、ヴォイストレーニングとか声楽的な要素でなく、オリジナルの要素です。

そこで自分のものを作っていくのは、本来、体の中にある声を取り出すという位置付けです。日本では必ずしも一致しません。海外や声楽科では、それがあつ程度、その人の中の能力と100%、一致した上で、変えていかないと通用しませんが、日本の場合は口の中で声を変えて、癖をつけてみても、それなりにもって、お客さんが認めてくれる部分があります。そこがヴォイストレーニングと表現との関係を曖昧にしているところです。つまり、ヴォイストレーニングが表現の必要条件になっていないのです。

☆Q36. 今やっているヴォイトレが役立っていません。役立つヴォイトレを教えてください。

A. 今の世の中で本当に役立つヴォイストレーニングを考えるなら、ダンスにおけるバレエのような役割でしょう。クラシックバレエを15年やった人が、そこからコンテンポラリーなダンスをそこからやるのと(素人がやるのとでは相当) 違います。クラシックバレエを長年やっていた人は、2、3年で、コンテンポラリーを10年20年やっていた人を簡単に越してしまうかもしれません。

体の原理に合っているかどうかです。本来はクラシックバレエは、日本のものではないので日舞の方がいいと思われそうですが、J-POPでも、日本に入ってきているものは、向こうの体に有利なことなのです。

☆Q37. いくつまで声で歌えますか。

A. ここは邦楽の人ともやっています。80歳近くでもすごく声が
いい人もいます。つまり、必ずしも声楽の方が長いとはいえません。

声楽は50歳くらいになると衰えてきます。

そう考えると邦楽もいいですが、今我々はその生活風習で生きて
いません。正座をしてあの頃の話し方をしていません。今の若い子
たちに入っているリズムは大人とは違います。小さい頃から洋楽や
ゲームの音楽が入っています。ともかく、他のことと同じく、実年
齢は関係なさそうです。

☆Q38. トレーナーの声を真似させないのですか。

A. 私の中での言葉の使い方でいえば、歌がうまいことと歌唱
力があることは別にしてあります。根本的な方針は統一していますが、
それぞれの先生に対してやり方は、あえて統一していないのです。

研究所なので、いろんなやり方をいろんな音大を始め、いろんな
場所から持ってきて、そこで学ばせた方がよりいいという意味もあり
ます。スタンスとしては、ここに来る生徒で音大の千人に一人く
らい、あるいは二期会あたりのレベルにいく人がいるかもしれませんが、
それが目的ではありません。

声楽をやる人は音大にいき先生を真似ます。ここでは先生ができ
ないことで、できるところを見つけてほしいということです。

ペースは呼吸法などを得て欲しい。声優さんや役者さんも体や呼
吸を深くしたり、体をコントロールできるように声楽をやる、とい
ずれ演技の方に反映していきます。

☆Q39. 発声を習いながら、歌っていますが、限界をずっと感じ
ています。

A. 今のヴォイストレーニングは、そこで教えた発声ですぐに歌わ
せません。歌を歌うためにその発声をさせます。しかし、本当はそう
ではありません。それでいいならスクールの発表会でもいいわいい。
みんな同じような歌い方をしています。これは、やってはいけない
ことです。

トップスターを真似させるというのが日本の教え方です。それは、
それ以上の器がある人でなければ大体ダメになってしまいます。日
本の場合は、ファンがトップスターにあこがれて歳を取っていくの
です。新しいオリジナルのものは育っていきません。

先輩のトップスターをおいた方が分かりやすいのは確かですが、
あえてそのようにやっていません。どうせなら、世界のトップレベ
ルと比べたいからです。トレーニングでは目的を決め、手本として
ステップを決め、段階を踏んで学ばせていきたいからです。

誰かをトップにすると、みんなその半分以下の力で終わってしま
うわけです。トレーナーが教えることは、その一番下のことです。
自分の条件を全員が持ったときに、みんなそれぞれの世界に歩いて
いけるようにしないといけないです。多くの場合、トレーナーと同
じ条件を持つところまでも、求めていません。

難しいところは感覚を変えることです。ピアニストでもギタリス
トでも最初は正しく弾けるか弾けないか、次にプロと同じスピード
で弾けるかです。真似してはいけないといいましたが、プロは10
0%くらいのスピードでできて出しているようにみえて、まだ8
0%くらいのスピードなのです。本来は実際に現れているものより
高いものを得ないとそこまでもいきません。

☆Q40. ゴスペルを歌っています。まだヴォイトレの目的がよく
わからないのですが。

A. 目的が曖昧だと効果ができません。目標を高くおいてどこまでい
けるかです。声のこわいところは、すぐに応用して、固めてしまう
ことです。最初に基本の勉強をやっている時間がないので、見せか
けだけになりがちです。

気分がよくなると声もよくなります。ゴスペルも最初から英語の
歌を歌うのではなく、わらべ歌や小さい頃に歌った経験のある曲を
歌って、童心にかえると歌いやすくなります。こうして姿勢や感覚
を変えていくことです。

☆Q41. 感覚が変わればよいのですか。

A. イチローや松井のコーチに教わったとして、感覚が変わったとし
ても、それだけの体がなければいけません。体はベースです。やっ
た分だけオンしていく、トレーニングというのは基本的にここが原
点です。

どの学校へいっても5年6年と行っていたら、そこはできてき
ます。これ以上、下手にならないというレベルが少しずつ、あがっ
ていきます。だんだん下手ではなくなっていくことはできます。

私は起きてすぐに声が出ますが、若手やトレーナーによっては午
前中ダメで、3時間くらい起きてから体調を整えないと声が出ない
ものです。それもずっとやっている体が適応していきます。

こつこつとトレーニングしていくことが大切です。しかし、そこ
が目的ではありません。

目的は、感覚をオンにして、その人が今まで出せなかった声を見
つけていくことです。歌は誰でも歌えるし声も誰でも出ます。みな
な0からのスタートではないのです。

☆Q42. 長年やっても上達しないのはなぜでしょう。

A. 同じ生き方をしている、声には大きな差があります。30年
以上、プロの先生に付いていても音を外す人もいます。楽器ではそ
んなことはないでしょう。ミスタッチしなくなってきました。30年
もやっていけばやっていない人よりはうまく演奏できます。歌や声
は必ずしもそうではありません。一般の人でもうまく歌えるし、だめ
な人はどちらかというと、ずっとだめです。

これらは、アンテナの問題です。歌を1回聞いたときにいろんな
ことが分析できる人と、良いのか悪いのか全然、分からない人だと、
伸び方、質が全然違ってきます。

美空ひばりさんは、3回曲を聞くと完全に覚えて歌います。英語
も話せないのに、英語の歌は耳で聞いたらネイティブと言われるよ
うな発音ができるのです。

歌のレッスンに必要なのは、アンテナが一本の人に対して10本
与えることです。ヴォイストレーニングの難しいところは、アンテ
ナ、感覚を磨いていかないと変わらないことです。声も同じです。
そう聞いたら、捉えられたらそういうふうに出せます。しかし捉え
なければアプローチできません。

体や息が変わってくることによって徐々に捉えやすくなってき
ます。

☆Q43. なぜ日本では、世界的な歌手が出ないのですか。

A. 今の日本人のレベルは、海外では考えられないほど、素の音声
の表現力は劣っています。

私がテキストでメニューを作り、2通りの「ハイ」を声で使い分け
ても、「違わない」といわれるなら、そういうメニューは出せません。

酷いトランペットでも、プロのを聞いたことがない人は「すごい」
というでしょう。聞いたことがなくても、音楽的感性が入っていて、
酷いとわかる人がいるでしょう。その差はすごくあります。

目で見えるフォームは直していけます。スポーツでも、外国人のを見たり、一緒にやってみると、目で見てフォームなどの違いがわかります。

音の世界は見えません。耳の中で敏感でないと分けていけません。レッスンというのは音に気付くためにやるのです。このことと体が変わっていくということが目的です。

仮に声楽をしていなくても体のことをしっかりやって、体の芯から声を出そうとすると深い声が出てきます。ただ、日本人は会話にも歌にも、あまりそういうところを使わずにやってきました。その分、自然に制限がかりすぎています。それを開放しましょうということなんです。

日本人で日本に住んでいて、日本語を使っています。そのなかで見ているとわかりませんが、外国から見ると、音声に関して弱いんです。声への判断力も弱いんです。いい悪いはその国の感覚の差なので、日本人にとっては日本人の声の方がいいと思うし、他のはうるさいかもしれません。

舞台上で問われる声は、向こうの日常の声に近いんです。日本の場合、人前でやることと日常での話し方との差が大きいんです。それを勉強しなければいけないということになってくるんです。文化としては違います。

音声を人間としての中心の部分に持ってくるということです。すると当然、向こうの人たちの方が有利です。日本で養成所に入って役者の勉強をするよりも、小さい頃から海外に行って、小学校、中学校、高校でディスカッションやスピーチの練習をしていたら、それ以上のレベルになるでしょう。

声楽ではそれと似たようなことをやっているんです。声楽の先生もイタリアに行って、イタリア人とイタリア語を話し、イタリアの生活をします。全て向こうが優れているということではありません。しかし、声だけの面という、その方が発声も楽になるということです。今の日本の歌も向こうのリズムで刻まれているんです。

☆Q44. 有名な歌手のトレーナーは、なぜいないのですか。

A. 5人の真似をすると、それぞれ5人の声が出てしまいます。本人がどこにもいない、こんな魅力のないことはありません。そこをやっていることを、間違えてはいけません。

トレーナー自体は、歌でそれほど成功していないということです。歌で成功した人はトレーナーをやらないでしょう。なぜやらないのかというと、いろいろと大変なところがあるからです。

トレーナーは客観性を持たなければいけません。歌い手は、逆にあまりに客観性を持ってしまうと、続きません。自分にどんどん思いついていくものだからです。

トレーナーを手伝ってくれるような優しい人は、先生になって、いろんなものを器用にこなすことに中心をおくようになってしまいます。

アーティストは、自分で這いずり回ってお客さんに頭下げまくってでも場をもらい、そこから自分で選んだわがままな道を進んで行かなければいけません。

真似などはどうでもいいのです。いや、してはいけません。氣質的に反しませんか。

☆Q45. 外国人はなぜ歌がうまいのですか。

A. 外国では歌が上手い人がいっぱいいます。日本のヴォーカルより上手いプレイヤーもたくさんいます。ギターやピアノの人が歌う

と、音楽を知っているので、ヴォーカルより深みがあることも少なくありません。声は話し声のようでも、日本人よりは声が出るのでうまいです。本場のヴォーカルに欠けるのはパワーとオリジナリティーです。

ヴォーカルは主として、パフォーマンス面やリーダーシップ面の魅力がメインです。しかし、そういうヴォーカルだけがいいわけではありません。(r f)

☆Q46. 悪声では、歌で成功する可能性は少ないですか。

A. 自分の体や感覚で、声が形成されていきます。しかし、声にもいろんな応用性があります。そこにいくつかポイントがあります。

悪声で、決してよい声ではなくとも、そのことと表現力やオリジナリティー、歌というのは必ずしも一致しません。悪い声ならダメということではありません。再現性、コントロールがきいて、表現力があればよいのです。何でもいろんな要素があります。その組み合わせの妙です。

☆Q47. 歌の指導方針ってどういうものですか。

A. もっと優れた人なら、ここはこうしたというようなことで、方針となるわけです。

それはトレーナーとしてわかりやすいことです。正解や間違いで分けなくていいです。

発声だけでみるのは、表現の創造性をみるとときには邪魔なことです。そういうことが出てくること自体が困ります。どれがよいとか悪いではないからです。

楽しんで自由にやっていると、どれがいいともいえません。それぞれ個性での役割で表現活動をやっています。ある意味、余裕があることです。

☆Q48. ミュージカルの舞台に出ています。キーは必ず原調でやらないはいけませんか。

A. 歌い手が中心になって、その歌い手のこなせる範囲内の中で、作品というものはできていきます。日本のように先に作品があって、キーだけ原調を守って向こうと同じでやっているのは、どうもおかしいです。

二人のとき、一人で歌うときは、アーティストのベストのキーでやることです。日本は一人で歌うときも原調です。

本来は個人の声を中心です。力のある個人が出て、舞台ができるのです。

演出が中心で枠が作られて、何とかその音まで届く声で頑張れといわれて、みんな声を潰してからここに来て声を鍛えよう、というのは元々おかしいわけです。

日本というのは、未だにそういう国です。しかし、トレーニングの目的をそこに合わせてはいけません。

そういう劇団に入り、やっていきたい人にはそういうことへの対応をしています。それでも、最初はその人に合わせた教え方をします。その人の目的がそうだからです。

オリジナルを出せても、オーディションに落ちたら意味がないからです。入ってからオリジナルを出していけばいいのです。しかし、オリジナルがあって大きな声が出る人ほど、一年目で首を切られることもあります。他の人と合わないのでしょう。

オペラやミュージカルは、ソロでやっても、同じ作品をダブルキャストでやるから、自分は何がたりないかと比較しやすいです。それぞれの人の何がいいのかわかります。ソロでオリジナルで自分の曲を弾いていたら、それがその人の正解なので、直せといわれてもどういう方向にしていいいのかわかりません。

☆Q49. ナチュラルな声の人にあこがれます。どうトレーニングするのですか。

A. 自然発展系の人達のは、コピーしてもあまり意味がないです。自分でやっていきましょう。

☆Q50. プロに似させても、それ以上のすごいプロになれないのですか。

A. 似させることはできますが、その先がありません。1作品出せてもその後がありません。優れたプロデューサーは1作目の時には、その後のことを考えます。1作品作るのに出したお金は、3作は出さないと元が取れません。

2年目3年目が勝負だという人は、そういうところをみていないです。残念なことながら、日本の場合、バンドの色や作詞作曲のキャパシティの方が中心になって、歌唱力は作りこめるという考え方になってきています。

実際に、けっこう作りこめます。しかし、安定したレベルに留まり、それを超えることはできなくなります。

☆Q51. 今のミュージカルのオーディションの状況を知りたい。

A. ミュージカルも、以前は踊りの方が大切といわれていました。踊りはごまかせないが歌はごまかせるといわれていました。しかし最近、あまりにみんなが歌えなくなってきたのです。踊りはできる人が多くなって、歌える人が欲しいという形になってきています。時代によっても違ってきます。

☆Q52. 歌が上手いとはどういうことでしょうか。

A. うまいというのはうまく聞こえない、自然にシンプルに聞こえるということです。

☆Q53. ベテランのプロの人とやっていることを少し教えてください。

A. 歌手を30年やっていて、昔思い浮かべていたプロにはなつたけれども、本当にそうなのか、ここでもう一度ベースでやりたいという人がいます。そういうときに体から戻します。大体、自分の思い込みでいってしまうのです。体の使い方を変えることによって、まだまだ可能性があったのかもしれないということをやっていけば、相当変わります。

低いところでずっと歌っていて、それが個性と評価されていた人もいます。しかし、本来の持ち味は、もう少し高いところにあっただろうという人もいます。

日本場合はプロになって認められると、それをなかなかはずせないです。海外の場合はどんどん発展し違うことをやっていきます。日本は保守的なお客さんが多いので難しいのです。そこでここで別の可能性を探りにいらっしゃるのです。

☆Q54. 歌のレッスンとステージアドバイスでの違いは何ですか。

A. 私は研究所では、より優れた作品への可能性という見方をします。その人がどう生きてようが、何才であろうが、作品として優れたもの。その人が死んでも残るものを最大に評価します。

日本の現場では、とてもそういう考え方でなく、その場をどう盛り上げるか、元々内ものか歌としてやられているわけですから、第三者に対してや、全く自分を知らない人に働きかけるという考えは、あまりありません。インパクトやパワーは半分落ちてきます。ステージがMC頼みみたいなものにだんだんとなっていきます。

☆Q55. 腹式も歌唱力も中途半端といわれましたが。

A. 一流のものをずっと聞いていたら、息が深くなければいけないとわかる。そうすれば、そういう深い体になってくるし、そういう歌になってきます。そういう結びつきがないのに、スクールで息を吐くことや、そこから腹式呼吸をやって、それが正しいとか正しくないとかいわれても意味がないです。

歌い手はそんなトレーニングをして腹式呼吸になったのではありません。自分の表現を出していこうと思ったときに、体が足りないことに気づいて、変わっていきます。

☆Q56. 客の反応はレベルの評価にならないのか。

A. 日本では照明や演出といった、いろんな総合パフォーマンスに追われています。元々日本は、歌えない人を歌わせることで人を集めたり、CDを売って儲けようとして始めたのでしょう。そのノウハウばかりがますます発展しています。紅白にお笑いの人が出ているということは、お笑いの方が優れた感覚を持っているということです。

☆Q57. 声はいくつ必要ですか。

A. 歌い手は基本的に自分の声の一つを持っていたら、それを応用していろんな展開ができればいいのです。裏声を使うなら、2つと考えてください。声優でも子供の役をやったり、おばあさんをやってみたりします。でも、基本の声は、知っておきましょう。

☆Q58. 子供向けのミュージカルでのどを痛めました。

A. 日本の子供向けミュージカルは高めでやるので、喉にかなり無理がかかります。自分と違うキャラクターでやるからです。

こうして無理に音域を広げたり声量をつけたりしつつ、歌の世界をひとつにまとめるということが大変です。声を壊せないの、うまく抜いてひとつにまとめるところまでにしか、使われていないようで、後で伸びなくなりがちです。

☆Q59. 声量と歌のうまさは比例しますか。

A. トレーナーや声楽の人が来るときは、逆に声量のないプロのものを聞かせます。

誰でも似せることはできます。でも、多くの人が説得力を持たないし、ファンを持たないのはなぜでしょうか。

プロは自分の体の持っているものを知って、それをどう展開すれば相手にどう伝わるかということが計算しています。

役者も同じです。タレントがファンに対して、どのタイミングでどういう顔を向けるか、どうしゃべるかということを知っていくのと同じです。

ヴォーカリストは当然、自らを知っていかなければいけません。声楽は声を響かさなければいけないので、こんな表現はないのです。小さいところで息を使って伝えなければいけないときに、表現ということというなら、それなりの体は要ります。

☆Q60. 小さな声で伝わるようになれば、大きな声が出なくてもいいのですか。

A. そうではありません。小さな声で表現する、弱い声で表現することは、大きな声や強い声より難しいということです。大きな声、強い声は出ただけで、相手に伝わります。感動するかも別ですが。

小さな声や弱い声は、声としてはでも、それで表現できて相手

に伝えるには、それだけ体や息を整えていなければいけません。役者のボソツとした声も、聞こえなかったらそこで終わりです。

☆Q6 1. ヴォイトレを誰よりやっていてメキメキうまくなっている気がします。プロになれそうですが、本当でしょうか。

A. そればかりはわかりません。毎日やっていることを、ヴォイストレーニングにしようがしなかがうが、優れた人は優れているし、そうでない人はアンテナから変えなければいけません。声楽家やヴォイストレーニングについたから、みんなが上達しているわけではないのです。

レッスンで歌を覚えたら、うまくなったように勘違いするかもしれません。やっていない人に対してやったというだけの効果は、やった人ばかりの世界では意味がないということです。

プロになるということは、他のプロが認めないとやっていきません。同窓会で歌っても、周りに上手い人がいなければ上手いとなるでしょう。しかし、そこに外国人や本当に上手い人が来ると、吹っ飛んでしまうでしょう。だから、トレーニングは吹っ飛ばないために行なうものです。

上手いとか下手では吹っ飛ばないです。自分のオリジナリティーを持っているか持っていないかです。300人の中に3人でも、こいつがいい!と思う人がいればいい。300分の3もあれば、相当の数です。それを薄めていくと難しくなります。

☆Q6 2. 声優、歌手を目指しています。何が違いますか。

A. 若い声優さんがくると、器用な方向にどんどんいきます。器用で安く済んで働きがよく可愛かったりすると、仕事に困りません。しかし、5年10年の内に、同じような人が現れ、仕事がなくなります。歌い手と違うのは、役者、声優はそれなりの役がどこかにあります。役者でも悪い声でも悪役があり脇役として優れていたらいということがあります。

歌い手の場合は、オンリーワンであってベストワンでなければいけないですね、主役なんです。

我々はレックスや踊りは教えられないので、音声の中の表現の世界で問われています。私が舞台やプロデュースをやらなくなってきたのは、音声というところで聞きたいのに、日本人がそこに重点を置かないということからです。

☆Q6 3. どこまで体を変えていくのでしょうか。

A. 日本で成功して、47都道府県、ライブを日本ではやれてしまったのに、海外ではやれなかった男がいます。

逆に海外でやれているのに、日本に持ってきたらなかなかやれないというタイプもいます。これらは同時に考えていかなければいけません。表現を考えてみて、それに対して体を伴わせていくということです。

外国語でもオペラでも、そういうもので感覚を変えて、向こうの感覚に慣らしていきます。向こうの方がいいともいわれますが、ずっと20年間以上、日本語で聞いてしゃべってきたのだから、一度その配線を0にしてみようと、英語の先生が発音を教えるのと同じです。

臨界期までには、母語が形成されます。日本語に慣らされていきます。その前にまで戻らなければ、本当はネイティブにはなれません。

でも入れていないのだから、やりましょう、広げましょうということです。その前でもう一度どっちを使ってもいいよというふうに。

ど真ん中に含まれているのがイタリア語なので、比較的楽です。英語は英語自体が気になります。喉にかかりやすいのもネックです。

☆Q6 4. 歌に使える呼吸を知りたい。

A. 聞いて真似てやるとわかるように、外国語はめっちゃくちゃです。コピーなので動きはとれても、その後の落とし方や息の使い方がわざとらしくなっています。つまり、作品としてはめっちゃめちゃでいいのです。

しかし、発声練習だと思えば、それだけ呼吸でコントロールしようとして自分でイメージを思い浮かべて呼吸が生まれたところに音楽を置いていく。体のことを知っていて大きな動きに合わせていくのは大変なことです。

☆Q6 5. 統一感がなく、未熟に聞こえてしまう。

A. ヴォイストレーニングでやることはどこまで伸びるかということでもいいのです。結果として、体をもっている、息が深い、息をコントロールできていて、そこから声を出しているなどというのが、楽器面の性能です。

日本のヴォイストレーニングは、声を出す楽器をきっちり作ることをあまりやりません。声の使い方からやるでしょう。

私から言えば、使い方だけを教えて、鍛え方や磨き方を飛ばしています。いきなり歌を歌って、体からきているものの感覚や感情と楽譜の世界とを一つにして、送り出すというプロセスがないので、不自然になります。

☆Q6 6. 基礎とは何か? どうして時間がかかるのですか。

A. うまくはなくても、この上に何かを乗せていったらよくなるかもしれないもの、それが土台、基礎です。基礎とはそういうもので、基礎を見たから感動するわけではありません。ただその上で応用性や柔軟をもって取りこめるということです。

☆Q6 7. ポップスの場合は、歌にリズムが入り、更に難しくなりますか。

A. 初心者がピアノ弾いているときは、一つずつが指で弾くという感じです。それはリズムでもなんでもなく、楽譜の世界です。それを一度、ぐちゃぐちゃにして、もう一度、練り上げなければいけません。

時間をもっと空間的に動かして、聞いている人間が引きつけられたら、ホーっとするような感じにしていかなければいけません。それを音楽を使ってやっていかなければいけません。

日本では10年やってもできる人は、1.2%です。海外ではできて当たり前で、プロでなくてもできる人はいるでしょう。

☆Q6 8. ヴォイトレは、歌と別にやるのですか。

A. 歌としてはよくなくとも、声の力をつけていく練習です。ステージは内容を楽しんだり、周りに対して気を使わなければいけないので、練習はみっちりやります。舞台でも試合スポーツでも、試合のところでの応用を支える練習を目一杯やっていないといけません。

☆Q6 9. 日本人の歌とバックのアレンジに不協和を感じます。

A. 最初の要素は体の要素、二つ目の要素は音感、リズムを含めた感覚的な要素です。音楽はそれを含めてデッサンして、しかもそのデッサンが自分の体に合うようなものでなければ一致して聞こえません。

オリジナリティーや創造性において、ヴォーカルの歌唱の作品は

評価されます。

日本の場合は歌唱よりもシンガーソングライターである曲のよさやステージングのパフォーマンスのよさ、構成のよさを判断されます。お客さんはそれでいいですが、音声やそのセッションにはこだわりたいものです。

☆Q70. 仕事として考えたときの自分の才能と、業界についてアドバイスを。

A. プロは体がぼろぼろでもステージが入っていたら出なければいけない。人のためにやることによって、自分に戻ってくる、それが優先されるのが仕事です。

他の人よりもそこに才能があるかどうかは、いろんな見方があります。他の人より苦労しないでこなせるなら、それもひとつの才能かもしれません。

好き、得意といっても、もっと好きで得意な人もいます。自分は彼らより苦労しないでこまできた、ということだったら、それに向いているのかもしれませんが。他の人が100やらなければ100伝わらないのに、自分は50で100伝わるということも才能かもしれません。いろんなタイプの人がありました。それも知っていくことです。ステージやトレーニングをやっていくことによって知っていきます。

歌やステージは応用です。その応用をやって伝わらなければ基本がないということです。基本があるということ、スクールでは明確な基準を持たずに応用だけをしています。

基礎がついたというのは、応用できたら基礎がついたということです。優れた人はすぐ応用させられます。それができなければ世の中に出ていきにくいからです。

でもその先で伸びません。仕事の器用さを取るのか、自分の根本を取るのかの違いです。今の日本は基準がないので、両方切り分けてできた方がよいです。

器用にやれるならどんな仕事でも取っていいと思います。使い捨てられないうちに、本当の力をつけていく。自分のものを持っておかないと、チャンスの場もなくなってしまいます。それを知るには、難しい仕事を与えられる方がよいのです。

☆Q71. 何百曲も歌えないと、プロになれませんか。

A. 歌もうまくなるということは、いろんな歌を楽に歌えることと捉えられがちですが、そんな必要はありません。

自分の表現活動をしていたら、そんなに他人の歌をできるわけではありません。

私も全ての分野を知っているかのように思われがちですが、本を書いていたら、本をきっちり読んでいるだけの人と比べたら、時間はありません。1冊書く時間で500冊くらい読めると思います。

☆Q72. 役者ですが、歌での注意点は。

A. 相手との呼吸で作っていくものです。バックはその掛け合いで出てきます。

音楽は曲があって、リズムがありますから、セリフに重点がおけないのです。流れからはみ出してしまうと、音楽が崩れてしまいます。音楽が徹底して入っていたら、ピアニストやギタリストのような感性があれば、声はそんなになくてもマイクもあるので聞かせるでしょう。

もっと音楽のところで強く導くところがあれば、そこで体が崩れたり、声が崩れても、そうはおかしくならないということです。芝居で下手なところを見せたり、大きくしっかり声を出したために

失敗したなどというのは、練習の中で消していけばいいのです。

☆Q73. 自由にフェイクしたいのです。

A. 聞いている通りやらなければいいが、それでは持ちません。メロディーや音の高さが変わっていくだけではだめでしょう。なぜ変わっていくのかというと、それは伝えたいことが変わってくるからです。そこで繰り返して、効果があるわけです。自分がうまく乗れないときに戻すときの戻し方や、戻した後の納め方が必要です。

☆Q74. 歌でうまくニュアンスがつかめないうときは、どうクリアしますか。

A. 歌にしなければいけないから伸ばしてしまったり、フレーズをつけて次の動きを作ります。動きに乗れているときはいいですが、動きが衰えてきたら、自分で動きを作る、それがリズムカルにいけばいいのです。いきにくい曲は、最後に大きくしてみたり、つけてみないと、自分の声が出にくくなります。

フレーズを回していきます。お客さんは気にしないと思いますが、私からみると、それはフレーズをもたすためだけのものとわかります。それは最初から狙うことではないでしょう。最初にやってしまうと、後に自由に動きがとれなくなります。

☆Q75. うまい歌唱力のあるといわれる歌手の歌をよく思えません。

A. 目立つ人は、声量を持っていたり、ビブラートをかけられる人は、そういうところだけを残していきます。それらは本来、感覚の動きや鋭さの中にちょっとついていたり、何かの拍子にスッと出てきていたものの、感覚がなくなってくると、そういうところをオーバーにやらないと曲にならなくなってしまいます。それなら最初からやらない方がいいのです。

☆Q76. ライブの歌づくりのアドバイスを。

A. 大まかに流れをイメージしますが、最初につけたイメージ通りにはなかなかいきません。その時点から、両方の修正が始まります。そこから呼吸、体が、どう動きたいかということをたどっていきます。イメージとしてのものはあっても、瞬間になったときは、その瞬間からの動きをとっていかなければいけません。あまりにイメージだけが固まっていたり、誰かの歌い方や過去の歌い方が入っていると、それが強くなって、自分の声が動いていないのに形作ってしまったり、動かしてしまったりします。

どこかを長くとか強くしたら、慣性の法則が働きます。2回強くしたら3回目も強くなりたいのです。お客さんも強くなると思っています。そのときにより強くして乗せるのか、はぐらかして弱くしたり、すこし早く終わらせたりするのが、掛け合いのセンスです。

前の流れと後の長さをどう計算するかによって、やれない場合もあります。やってはいけない場合もあります。

演技と同じで、変わった間に出てきたときに、押したらいいのか、引いたらいいのか、でも気をつけないと、墓穴を掘る場合もあります。無難に押さえるなら、何もやらないほうがいい。そうすると、次のどこかで勝負を持ってこないといけません。

☆Q77. 歌はどこで完成するのか。

A. そこは歌手でも役者でもトータルで判断するしかありません。

レッスンで見ているところは、そこまでの即興は要求していません。自分がイメージしてきたことが、自分ができたときに満足できること、こういう場に来たときに違うと気付くくらいの判断力を求めています。どうやりたかったのかというのがあって、初めてレッスンも向上するのです。

それを変に隠して形づくられても困ります。全部やるとごまかしのようになってしまうので、そういうふうに出したくても、そこは足りない、1、2年やったら足りてくる、というようなセッティングをすることです。

それには2つあって、呼吸が強くなったり体がうまく歌に対応してきてできるようになるのと、力是不変わらないか感覚が変わってきて、それがもれないようになることです。同じ声量ではなく、少し声量や勢いを弱めたりと、変化を作ることによって、単に強く出していたものをロスを少なくすることです。

☆Q78. 抑えてやりなさいといわれるのですが。

A. 8割のできで決まります。声は限りがあります。役者もそうですが、いかに省エネにしていくかで、どこかで爆発させるためです。7、8割で勝負していることを、いかに3、4割で勝負できるところを作っておいて、6、7割出してみたら8、9割で勝負している人よりも大きく聞こえる、インパクトを持って聞こえるというふうにしなれば、1曲全体は持ちません。ただ1フレーズのところだけで、9、10割を目指してみようという練習をするのはよいことです。それを混乱してやるとどっちにもなりません。

☆Q79. 少なくとも強力なファンがつくのはどういうケースですか。

A. 個性の強いところ、ファンがつくところには、認めざるをえない表現があります。逆にいうと、そのパターンがワンパターンだから、どこもそれで持っていこうと、無理な押しが入ってしまうから、我々にはよくどく感じるのですが、ファンにとってはそこがたまらないといえます。

シンガーソングライターはまさにそうです。歌い手にはそれを見つけていくのです。くさいといわれてしまうことがその人の世界になるのでしょう。それがなくて、ただうまい人が一番困るのです。きれいにうまく歌うが、その人らしさが全くない人がいます。人に表現するということは、うまく歌うということではありません。

☆Q80. オリジナルフレーズのトレーニングとは。

A. 音楽の本当の勉強になります。ずっと聞いて、どこが心地いいのか、どういうふうにして結果として、日本人に比べたら、完成度をもって作っています。そういわれる理由はどこかと探しましょう。

向こうでプロだという人は、どれだけ自然にさりげなく、わざと形づくらないが、結果として音楽らしく流れているところを、昔のあまり音響で加工されていない歌い手から聞いていれておくのはよいでしょう。

発声練習に使ってもよいでしょう。どこか1つでも、他の人がすごいと思われるように歌えたら、歌の基本的なことは終わるでしょう。何百曲もやるよりもよいし。プロでも難しいです。

☆Q81. 自分の世界のつくり方について、教えてください。

A. 自分流にどのようにしていくかということです。いろんな歌があって、その中でこうしてはいけないということはわかってくるし、こうしたほうがよいというものもわかってきます。

その次に、何がその人のその人らしいことかということです。そ

の上での表現として聞かせどころ、心に残るところをどう演出していくかということです。

まさに、演出家の仕事ですね。そこでは、解釈をどうするかということがものすごく大きくなってきます。そこまですべてになると、他人は入れなくなってきます。出たものについてバランスが崩れたとかやりすぎだとか、それまでの部分に関して厳しくチェックします。

☆Q82. 最低限、歌を成り立たせるには、何が必要ですか。

A. 人の心に入っていく部分で、歌も頭から最後までそれを望むことは無理なので、いくつかのポイントに絞込みます。それが消えなければ、歌というのは成り立ちます。ポイントが取れる部分です。

☆Q83. 構成やメリハリのつけ方について、どうすればよいですか。

A. どこかを強く出したり、引いたりすると、バランスが崩れてくるので、どこかで取り戻さなければいけません。それが語尾だったり、次の入り方だったりします。細かく解釈しているとやりにくくなります。実際は本当にしゃべっているようにセリフを言っているように言えればよいでしょう。歌、音楽もテンポも守らなければいけません。それ以上の感情や伝えたいことが、そこに一フレーズでも二フレーズでも出てこなければいけないということです。

頭で考えればすごくわかっているのに歌ってみると、「起」が「起」でなかったり、「承」が「承」でなかったり、「転」といっても転じられていなかったり、そのまま行って「結」にならなかったりします。

だらだらといきかねないケースは、前向きにリードしていかねなければいけない部分があり、そこで稼いだ分、どこかでゆっくりというふうには、バランスが取れなければいけません。注意をいろいろして細かく気をつけると、全部が遅れがちになって、出し切れないで終わってしまうことがよくあります。

☆Q84. レッスンでできないことが気になって、ステージが自信がない。

A. レッスンや練習はいろいろと細かく気をつけるのですが、ステージでは一切忘れて、伝えたいことだけが伝えられればよいのです。

歌はレッスンをしているときが一番歌いにくくて、レッスンをやめたら、派手に出して他のところは崩れても、お客さんにはすごくいい歌だとなることもあります。トレーニングとステージには温度差があります。切り分けて完全に違うと考えてください。

レッスンでやったように歌えはいいのでなく、レッスンでは気をつけて、歌の技術を確実につけていくのです。ステージではそれを気にしたら終わりです。

☆Q85. 声楽ベースの歌い方が好きではありません。

A. 一時、クラシックっぽい声を聞かせるとか、声をつなぐことより、感情のほうに入ってきていませんか。

皆が必ずしもいいものを聞いているわけではないので、そういう歌い方をする人に、日本人は反感をかってしまいがちです。またそういう歌い方は、上には上がいるため、その中の歌い方にとらわれてしまうので、一曲はもっても二曲三曲はなかなか聞けなくなってしまうところもあります。両方のいいところを取るのがよいでしょう。

何にしても、より完成させて、語尾やより大きく表現しようとすると、声楽的な基礎をやっていないと入りきれないし、息が声になりません。本当は両方伴ってくるのでしょうか。

☆Q86. トレーニングの見極め方について。個を伸ばすにもいろんな論があるのですが、どう思われますか。

A. 何か個性やアピールできるところがあれば、そこからチェックした方がいいというのは確かです。

正しい発声ということが期待されるので、私のところでも、声楽の先生が中心に教えているのです。トレーニングである以上、目的があって、ステップを組み立ててなければいけないからです。

個性のことでは、正しいというだけの判断では通じない世界になると、難しくなってきます。声だけ、呼吸だけ、体だけと、人間としてのベーシックな部分から考えます。

結局は、舞台に使えなければいけないのです。それを抜きにしたマニアックな総論や専門書の写し書きでの論議、総論は、現場では不要です。

ある程度、深めていくやり方というのは、いろいろとあるでしょう。

私の思うトレーニングというのは、器を大きくしていきます。これはトータルで見たときにも、何かが変わるようにする。声、呼吸、体が変わるといふ人は、他のところではあまりいません。しかし、鍛えられていると、変わります。

役者や声楽家の最低の条件は、トレーニングで到達できます。

歌い手が必ずしもそういう条件をすべて持っているのではありませんが、それではトレーニングの成果とはいえないわけです。

声の延長上に表現を出していけば、理想なのですが、必ずしも歌の世界がそこにあるわけでないのです。むしろステージを演出して、自ら作詞・作曲をして築き上げていくことで、早くプロとしてやっていく方法もそれなりにあります。

☆Q87. トレーニングで現場のことと基本と両方やっているの、常に迷うのですが。

A. 自分の体に根ざすところの延長上に、プロの世界があるという、厳しい欧米レベルのような世界であれば、少なくとも基本に支えられていない歌は成り立たないです。正しいやり方や同じやり方というのは、多くの場合、あるところまでしか通用しないのです。ここから先を自分の延長上に伸ばしていくことが、オリジナリティになっていきます。

日本の場合はこういう延長上にはあまり作っていきません。

とはいえ、落語の世界でも、最初、日本の場合は師匠の真似から入るわけです。やり尽くしても、それ師匠でなければできないからと悟ると、離れて違う芸風を作って、一人前になっていくのです。

歌い手はコピーから入るわけでありません。持って生まれているもの、喉や体が一人ひとり他の人と違います。例えば、男性と女性と同じ声は出ません。表面的な真似事をやってもベーシックなことにならないのです。カラオケ名人がプロになれないことでもわかりますね。ペースづくりに専念しましょう。

☆Q88. 低い方への音域の広げ方はどうすればいいのでしょうか？

よく低い方は生まれもって決まると聞きますが、あきらめるしかないのでしょうか？

A. 高いところよりは、制限がかかるというくらいで、やってみないとわかりません。もって生まれた発声器官の性能も、その使い方などによって、かなり変わります。

☆Q89. トレーナーの方々は歌を歌っていて、本当にいろんなものから自由になったという感覚を得たことがありますか？

自分ではなく何者かに歌わされているというような感覚や、自分とは違う世界から力をもらっているような感覚になったことがあるのですか？

A. 私自身は、数度、経験があるのではと思いますが、また、そのような話もよく聞きますが、それが、どういうものか、果たして、あなたの思うようなものなのかはわかりません。ことばで語ることは、できないものはないでしょうか。

そういうのは、歌以外でも起こることでしょう。

「至高体験」やスポーツで「ゾーン」ということばで言われているものにあたるとも知れません。

それぞれに達したレベルも違えば、感じ方も一人ひとり違うと思いますし、すべて、ただの幻想や幻覚かもしれません。

つまり、達しようとして達するものでなく達してしまうものですから、あれこれ考えないことです。

＜「トレーナーの選択」に関するQ&A（2）＞

Q9. レッスンやトレーナーとの相性について

A. いろんな問題があります。私は構わないのですが、いろんなところで習われている方というのは、次のトレーナーがやりにくくなるケースが多いです。

ここでも同じです。ここは12名ほど声楽を中心に、トレーナーが在籍しています。一人で私が見ているように思われがちですが、ここは組織として運営していて、もっとも適任者が見ているのです。複数のトレーナーがつくこともあり、いろんな問題も起きます。でも、それこそがもっとも大切なことなのです。

自分のトレーナーとうまくやれている人はきません。ということ、トレーナーか本人とトレーナーとの関係に問題があるのです。

声について、もっとレベルアップしたいということでも来られることも多いようです。

ヴォイストレーニングの問題としても、どの目的で、何を優先してやるかということは、結構難しいことです。

いろんなところで受けられたり、地元でやっているのとも、比べています。

高いレベルを目指す人や、教える体制がないところなら、1ヶ月に2回くらいでもここを選んだ方がいいこともあります。

それから、まだまだわからないこともあります。実際に、ここでもどのトレーナーに見てもらえばいいの、曜日や時間帯で決まってしまうこともあります。

どんな体制を組めばいいのかというのを基に考えます。

私の場合は、この最高目的に対して、自分だけではとても足りない、研究所をつくりました。

最初は、一人で呼ばれて、プロのプロダクションとやっていたのです。有名な人とずいぶんやりましたが、そこだけでは本当に育たないとみて、このように組織化して一般の人から始めたのです。

Q10. 教え方は時代とともに変わるものではないでしょうか。

A. ヴォイストレーニングの講座というのは、私もかなりスクールやプロダクションを手伝って立ち上げました。そして、ヴォイストレーニングやヴォーカルスクールがたくさんできました。ただ、そういうところでは大体1、2ヶ月で辞める人が大半です。

ここは、その頃は敷居が高く、その代わりほぼ全日、毎日来て

5、6時間レッスンが受けられました。多分、今その体制をとっても、来る人はかなり少ないでしょう。世の中が違って、今一生懸命なのはお笑いの方や声優、役者さんです。ここにくる人も、徐々に移ってきています。

その辺もヴォイストレーニングということの難しさです。これからやっていくヴォーカリストと最もいい関係をどうつけるかというのも、5年ごとくらいに大きく変わってきているところです。この体制も変えて、個人レッスンだけにしました。

Q11. ジャンルが特殊なのですが、トレーニングとの接点がとれるか心配です。

A. 今ここに来られている方には、エスニック関係の方も多いです。フラメンコや邦楽も名人のお弟子さんが来いています。邦楽のノウハウがあるわけではないですが、声の基本ということでやっています。

20年前は、演歌の人も多かったのです。当時は、ヴォイストレーナーは作曲家の人か、クラシックの人しかいませんでした。大体、作曲家が教えていました。音楽を分かっている人があまりいないので、作曲家が自分で曲を作って歌い手に教え、デビューさせていました。演歌もほとんどそうでしたが、その流れはなくなってきました。

ますます、いったいどこに対してヴォイストレーニングをするのかという目標が、取りにくくなってきています。

ヴォイストレーナーも多くなり、いろんなトレーナーもきます。声は、相手にもいろんな問題があって、一人の専門家だけでは対処できないものです。私も医者や声紋分析、語学音声学の学者も含めて、情報交換しています。それでさえ、どうしても分からないことがたくさん出てきます。

およそ多くのトレーナーは、自分がやったことをやればよい、自分がやれたから、他の人もできるだろうと考えます。

しかし、20年もやっていけば、実際には全くそうではないということわかります。10年、20年見ていると、結果が出るわけです。

プロになりたい人にとっては、歌がうまくなるとか、声がよくなることは、結果ということであれば、プロになれたかどうかに帰結するのです。

私がここでやっていたことは、少なくとも自分レベルで基本ができていた人が、千人くらい出てきたら、1ステップ上にノミネートされるというレベルでやっていました。

基本的には、試行錯誤で体制を改めつつ、いつも変えていきます。

個人レッスンでやっていますが、歌のヴォイストレーニングの割合が半分、役者さんや声優さん、あるいは一般の人のほうが声に関して厳しく求めるようになってきたのを感じます。

あなたがヴォーカルであるなら、ヴォーカルというのをはっきりさせていかないと、ヴォイストレーニングとの接点がつきにくいです。トレーナーとも、接点をどうつけるかが問題です。

どんなトレーナーでも、接点のつけ方さえうまく変えていけば、学べることはいろいろとあります。例えば、最初は合わないようでも続けていることで、効果を出している人もいます。

相性の問題や好き嫌いの問題も、障害になっていることが少なくありません。ここは10数名のトレーナー体制でやっていますから、よくわかります。

先生が合わないので変えることもあるのですが、合わないといわれてしまう先生の方が、何人も高レベルに育てている場合もありま

す。

結果として、5年10年先を見て判断していくのです。

Q12. トレーナーの指導にも限界があるのではないですか。

A. 残念なことに、トレーナーというのは大体お山の大将で、どこでも一人の生徒を独占して試しているので、なかなか反省する機会がありません。自分のやり方に疑いを持ってしまうとやれなくなってしまふから当然ですが、よいことではありません。

うまくいかない人は黙って辞めていきます。

すべての人と合うのは無理でしょう。

養成所というのは、一人でも抜きん出て育てばいいというスタンスです。トレーナーにもそういうスタンスの人もいます。

マラソンやゴルフのコーチのように、一人だけできる人を選んで、一人を徹底して育てれば理想ですが、そこまでの見る目というのは、声と歌に関しては難しいです。それがわかるくらい力があれば、すぐにデビューできてしまいます。

Q13. 日本の業界や市場は、世界からみてどうなのでしょう。

A. まず、日本の市場について、ひとくくりに述べるのはいろんな意味で難しいです。アメリカなどを一例としてみても、はっきりわかります。日本で10万人のオーディションをして、1、2人素質のある子を10年育てても、向こうのアメリカンアイドルの決勝に入れればよいというレベルでしょう。

こういう世界は、素質や才能というところで、ほとんどの事が決まっています。その上にその人のオリジナリティーが出るためにレッスンが必要です。

そういう見方をする人は日本にはあまりいないし、プロデューサーもそんなことは期待していないように見えます。

日本の市場として考え、そこに影響を受けているアジアの市場だけで考えているからです。

「〇〇さんは、アメリカにいったら、どこまでいけますか」とよく聞かれますが、「どう考えても無理でしょう」。いってもわからないから、向こうのオーディション番組の録画を渡して、「この予選で勝てると思いますか」と。そういうのをみると、案外とすんなり、納得します。

逆に、そこである程度、評判を得たりやれている人がもし日本人としていたとして、日本に来たときに同じ形で、同じレベルで成功するかというと、これも違うと思います。

日本というのは、今や特殊なステージの作り方をしなければいけなくなりました。それは、私がライブハウスやプロデュースに本腰で関わるのを辞めてしまった大きな理由です。

客の方の立場から見ていかなければいけないのは、やむをえないことですが、ところが、そこで本質が失われてしまう。本来はおかしなことです。

ヴォイストレーニングというのに、正解があるという前提で考えるのであれば、徹底して、誰よりもすごい声、誰よりもすごい歌のベースと考えればよいです。それがそのままプロになる絶対必要条件にならないのが今の日本です。

だからプロになるということ、ベーシックなことをやるということも、ダブルスタンダードで変えておかなければいけない。世界に通用する歌い手になるために、やるという思いでくのは歓迎ですが、そのことと現実的に日本でやっていく活動というのはなかなか一致しません。

年に300人も入れ替わり立ち代りがあるステージで、年3千〜5千曲、全部の歌を、私は15年ほど毎月聞いていました。その中には才能のある人も、向こうでも通じるのに近いという人もいました。

向こうに行ってしまうと、基準ははっきりします。

日本にいたら、そこをいろいろ考えていかなければいけません。

わかりやすい例でいうと、向こうで歌っていた歌手が、日本に来ます。するとステージが変わっていきます。声の力では聞かせなくなってきました。そういうやり方をしないと、日本ではファンがつきにくいからです。

本来、歌というのは、それだけで完結された作品です。レベルが高ければ、それに対してお客さんは感動するし、評価します。ショービジネスです。

エンターテイナーとしての実力は、音声での表現力を中心とします。はっきりいうと、音声で完結されたものとは、一方的に発信され価値を生ずるものです。

こういうあたりまえのことを日本のプロデューサーにいても、「インターラクティブだよ、お客さんを盛り上げてこそ、いいステージができる」といいます。

一体感も共感も嘘ではありませんが、それはステージから動かしていくものです。客によってとなると、そうでないお客にはどうするんだ、ということにもなります。客にあわせたステージになっていくから、日本では分野別の肩書きのついた歌手になるのでしょう。

そこは間違いでないとはいえ、結局、日本の場合は、その感覚の方が優先されていきます。年齢と共に声を使わなくなってきました。20代くらいでハードに歌ってきた人でも、30、40代で声が出ない、いや、ステージの要求としてそうでないもので感動させたり、聞かせるようになってきます。その辺がヴォイストレーニングをやる立場としてはややこしいところです。

だから、こういう話は一般論ではなく、皆さんがヴォイストレーニングをやるのに、レッスンに来たときに、レッスンの位置付けとして、どう考えるかということへのヒントです。自分がどう接点をつけるかが一番大切なことです。そのこととここまでいったことを合わせて考えてみるのです。

Q14. 他のトレーナーから力を抜いてやるようにといわれます。それでよいのですか。

A. それは発声として調整していくことで、作品としてどう使っていくかはまた別です。

トレーニングは結果を出さなければいけない。結果を出すなら、結局は負荷トレーニングです。調整トレーニングをやっても効果が出るのは力のある人だけです。

松井や清原は、そこまでいくのに、どれだけ肉体的な感覚的な丹念をずっとやっていて、データを頭の中に入れたかということです。練習は決してそうでありません。

確実に変えられるところは体です。トレーニングとして誰でも引き受けて、誰もがあとどこまでいくものです。感覚というのは、すぐに聞き方が変わる人もいるし、そうならない人もいます。

Q15. トレーナーの個性や独善に偏らないためには？

A. この場合は、会報を月に1回出しています。私はこれまでいろんな人に会って、現実の場を知っているから、いろんな人の成長やプロセスをみたり、トレーナーへのアドバイスにも活かしています。

他をやめてきた人は、そこで何かを教わってきたので、逆ればその先生の考えが入るわけです。それも活かしていく。すると、ここ

は全国の先生がいるのと同じようになるわけです。その中でいいものがあれば吸収していけばよいのです。

Q16. トレーニングメニューに間違いはないのでしょうか。

A. 確かに、あることに対して間違いという見方もあれば、どれも正しいという見方もあります。使い方にもよります。10のうちの1つは適用できるが、あとの9には全くできないということもあります。それでもそのやり方があとで生きてくることもあります。一方で、誰かのどこかの状態にはそれが有効とも言い切れないのです。

Q17. トレーナーのレッスンは誰にでも効果がありますか。プロになれるのですか。

A. トレーナーがどの時点でその人のどこを直すのかというのは、当人の目的意識にどこまで沿うかにもよります。

プロになりたいという人が、考え方や性格がそぐわないなら、声のことより考え方から直さないと、声だけをやってもどうしようもありません。

そこまでトレーナーが責任をもって変えられるかというと、限界もあるわけです。

よい作品を勧め、勉強方法を教えて、本人の歩みのペースから変えていくしかありません。極端にやると、それが破れたらどうなるのかということです。

期待しても、その期待通りの資質を本人がもっているようでも、やるだけやらないものになりません。

明らかにギャップがある場合、10代だったとしてもかく、そのことさえ気付かない年齢になっては、世界で一流の先生が引きつけても駄目でしょう。

そういうときは、断ることが筋なのです。

歌の場合はそれだけが目的ではありません。趣味としてもあるし、何らかの接点が付いていける人生もあります。つまり、それもまた、本人に委ねられるもののなのです。

<英(EI)のQ&A>

Q. カラオケの指導をやらなくなった理由は何ですか？

A. 他にもっと適任な人がたくさんいるからです。一般的には、声はその日の気分や調子によって、下手になったり上手くなったり、ぶれて定まらないからです。早く安定させようと定めると、固まりくせがつきます。そういうもので左右されてしまうと、真のトレーニングと逆行していくわけです。

今のJ-popsを見本にとっても最初からそれより上手く歌える人もいます。なぜ上手く歌えるのにデビューできないのか、などという、別の問題になってきます。

Q. 先生の認めるプロは誰ですか？

A. 私は活動ができている人は皆よい、という考えです。ここにいらっしゃる人はできていないか、より高い夢を持っているので、そのまま今やれている人たちのように、そこにのせるわけにはいかないと思うだけです。

Q. ジャズ歌手です。日本の歌手は、あまり従来の歌い方からはみ出せない気がします。新しい歌い方や曲を持ってくると、お客さんが離れてしまい、あまり認めてもらえないのです。どうすればよいのでしょうか。

A. 昔は、二十代も後半になると、演歌しか歌うところが多かったから、みんな演歌をやるようになりました。今はそれがジャズでしようか。

オーナーもお客さんも、向こうのものをしんみりと歌ってくれたらよいですね。自分で編曲したものなどを持っていても、あまり喜ばれません。予め期待される答があって、それが日本ではスタンダードとなっているからです。

ジャズることがジャズで、他人やスターと同じように歌うのではないのです。それでも楽器のプレーでは、日本人も大分アドリブに慣れてきたのでしょうか。

ヴォーカルでお客さんの会話を邪魔しないような声で歌う。本来は、そういうのは壊していくことでしょ。

どちらにしても、歌について私が論評するのは、トレーニングをやっている人に軌道を明確にするため、ジャズヴォーカルやジャズファンの方と論戦したいわけではありません。いうまでもなく、人の好みはそれぞれで、そこに優劣はありません。

Q. 最近の教育の現場で思うことはありますか。

A. 私の知人の学校で、遅刻した生徒を校長先生が注意すると、友だちと一緒に辞めた。その子だけが辞めたならともかく、連れ立って辞めてしまった、それは冗談になりません。元々何のために来たのかさえ分からない。どうも普通でなくなっていると思います。

学校は、生徒も先生を選べないし、先生も生徒を選べない。ここは選ぶのも自由、辞めるのも自由です。

どうしてそういうことが出てくるのでしょうか。縦の関係がなくなっているからです。

学校の現場でさえ、先生にため口をつく。先生も友だち感覚で接しているという浅はかな教育現場の考えが、子供たちに出てきているのではないかと思います。

自分の考えがあって、それが先生に受け入れられるべきだという考えは、芸事になったときは難しいです。

会社も入ってすぐに面白くなかったり、自分に合わなかったりで辞めてしまう。会社も辞められる損失はあるでしょうが、本人が一番損するでしょう。それでは、どこにも受け入れられない。

昔はそういうことを未熟とか社会経験をすれば分かってくるといわれました。その社会の厳しさに対し、若い人を受け入れ、肯定するのが家族でした。

しかし、会社でも若い人に気を使ってしまい、そういうことに気付けなくなっていく。上手くやれなくなり、その流れのままにこういところに来るから、難しくなってきました。

伸びる、伸びないも、その人次第です。消費者なら、お金を払うんだから、これだけのことはしてくれ、そうでないと買わないと。芸事は、そんなものではありません。

1回とか2回受けただけで、何とかなるわけではありません。よほどやらない限り、いえ、相当のことをやっても、もっとやっている人もいます。そういう意識の切り替えが必要です。

ここをつくって以来、ずっとここではどこよりもやってきているつもりですが、それでもなかなか難しいです。

私がグループレッスンをやめたのは、トレーナーたちのいうことよりも生徒の仲間内でいっていることのほうが、影響が強くなったからです。それでは成り立たないからです。

変えるべき自分を肯定できないと、脱皮もできないのです。

本当に優れた感性があれば、優れた作品を聞けば、今のままではどうしようもない、何か変えなければいけないとわかるでしょう。今、このことも大切ですが、将来や世界にも想いを馳せなくては いけません。

最近はいろんな人がここにきます。いつも世の中の全体の問題が

直接ここにも影響している、それはよいことでもあるので、まさに今は同じ線上になったように感じます。本人次第、それでよいと思っています。

●Q. レッソンの課題提出票の活かし方について教えてください。

A. 自分のやったことがなかなかわからないから、それをコメントとしているのです。なぜここを強くするのだろう、なぜ弱くするのだろうと、それをみて判断します。わからない人もいます。そのときに伝えたいということがあったり、どこかを盛り上げるために、どこを捨てたいというような構成をもっているなら、新しい作り方をしたということとできとは別だからです。

ヒットした歌は元々しっかりと構成されているので、トレーナーはわかります。しかし、よく構成されていない曲や知らない曲は、何をどう歌いたいのか、知らない曲、その人が作ったものなど何をどう歌いたいのか書いてもらわないとなかなかわかりません。

<研究所の体制へのQ&A>

●Q. なぜ、研究所にはプロの人が多いのですか。

A. プロのレッスンは、その人にとって何が目的かはっきりしているの、成果が具体的に得られ、わかりやすいからでしょう。こちら、それに対して答えられるか答えられないかはっきりと言えます。プロは効果がなければすぐやめます。行動力も、人脈もありますから。

一般の方がレッスンを受ける場合は、そこが明確ではないわけです。本を読んだり、人からのアドバイスの中で、決めていくうちは、入門レベルです。本人の真の目的にたどりつくのに時間がかかるのです。でもそこがもっとも大切です。そういうのがプロセスとしてないレッスンでは、本当の意味でステップアップしません。

☆Q. 声優さんと邦楽の人とは同じレッスンでできていくのですか。

A. ここが声優さんを教えたり邦楽の端唄など、名人のお弟子さんを引き受けられるのは、発声の中心、ど真ん中をやっているからです。名人、師匠のも聞かせてもらって、こんな感じで声を動かしているというのはわかりますが、そこの中の動かし方はすごく微妙で、真似できません。

声楽をやって体を戻してから、本題をやってみると、もう少し師匠に対して柔軟性や応用性が高まるということで大きな効果があります。

ダンスができて、振りつけられたらすぐに踊ることくらいはできます。しかし、長くやろうということを考える人は、クラシックバレエを習います。バレエはバレエ専門の人がいるので踊る必要はありません。何のためにやるかという体の管理です。クラシックバレエが持っている基本的な練習が、体のつま先から手の先まで管理して、股関節を開けるだけ開いて、体をいつも柔軟にしておくと、コンテンポラリーなダンスよりはいいのです。

Q. レッソンの他に会報などでは、何をチェックすればよいのですか。

A. 教え方の背景や、判断基準のフォローができます。

●Q. 前のところがだめで、ここでやったらいろいろと効果が出たのです。なぜでしょうか。

A. そう思うかもしれませんが、スポーツで考えたらわかる通り、うまく切り替えたのです。前のところで聞いていたことが、もう一度ここで出てきたということもあります。

今年優勝したといっても、今年の監督がいいのではなく、去年まで負けていた監督の方の何かがそこで蓄積されていたからそうなるのでしょう。声にも同じことがいえます。そういうデータを集めて分析して会報として出しています。

●Q. どうしてもこのレッスんがうまくいかないときは。

A. ここで引き受けてダメな場合は他を紹介することもあります。お医者さんを紹介したり、場合によっては、喉などのマッサージをしたほうがよいという人もいます。

(002) SAK004

BOOKS

「メディア・リテラシー」菅谷明子

メディア・リテラシーとは、メディアが形作る「現実」を批判的に読み取るとともに、メディアを使って表現する能力のことである。情報化社会になるにつれ、テレビやインターネット等で知った現実の「一面」をその「すべて」であると錯覚してしまうという問題が浮上してきた。この著作は副題が『一世界の現場から

一』となっており、その通り世界各国のメディア・リテラシーの現状を取材して書き記してある。たとえばイギリスでは中等学校以降「メディア教育」が行われ、「メディア研究」という科目は大学入試の選択科目になるほどに一般化した学問となっている。文中には著者の友人の「いくら事実であっても、そこに媒介者が入ると、どうしても構成されてしまう。ところが、それがいいと、その事実さえもが永遠に語られることがない。」という言葉があり、これがまさにメディア・リテラシー問題のすべてを表しているように思える。自分発信の情報でない限り、すべて誰かの手で取捨選択・構成された情報なのであり、それをはっきりと認識したうえで情報を吟味する必要がある。

「人間はこんなものを食べてきた」小泉武夫

著者は大学で「食文化論」という学問を講義する一方、国内外を問わず各地を飛び回り、現地の美味しいものを食べ歩いている。人間は今ではこんなにも嫌われている虫を大量に食べていた、という話もあれば、でんぶんが熱でどのように変化するかだのアラバスターユニットだの発酵の仕組みだの複雑な話もある。最後には21世紀の食をめぐる諸問題、と題し、今の世界そして特に日本の深刻な食糧危機について語っている。1996年、日本では医師国家試験に合格する人よりも専業農家へ農業就労する人の方が少なかったというのは、意表をつかれる資料で、日本という特殊な国家の食糧問題の深刻さを実感しやすい切り口から示してくれている。大学で講義をするという仕事柄からか、文体も話口調で話題も様々な方向に自由に飛ぶが、誰もが興味を持つ「食」というテーマもあり、話は小気味よく面白い。原始から宗教、作法や民族などの話を通して、食というものが人間の根源に関わる、必要不可欠な要素であることを改めて確認できる。

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、研究所のトレーナー、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.色々長く悩みすぎてその事にまた焦ります。わからないとか疲れたって思うことも甘えに思えてきます。一番信用できないのは自分かもしれません。どうすればよいでしょうか。

A.何かを突き詰める以上というか生きてくことがすっきりしないわからない疲れることの連続だから、行動して、またそういう思いをして少しずつ学び器を大きくしていくことです。しだいに同じレベルのことにはそういう思いはしなくなり、ときに嬉しいことやすっきりすることもでてくるものです。そのためには悩むより、行動して経験して力をつけ、たくさん、挫折して思い知っていくことです。優しい人は人をうまく使えていないことが多いことです。しかし一人でいても誰かと語りなさい。人に会い本を読みアートに触れて、あなたと同じ思いをした人がどう乗り越えたのかに学び強くなっていてください。自分を信用するには自信になるだけの経験と苦労がいるのです。

Q.声のトレーニングが、日によって調子がよい日と悪い日ですごく違います。調子が悪いと、何日「ハイ」といっても、声が上の方にいってしまったり、こもったりします。こういう日でも、その日のトレーニングは続けてもかまいませんか。

A.トレーニングのメニュー、目的、そしてキャリア、つまり、人にもよります。ただ、調子悪いときは、できるだけ今日でなく明日のためによい状態にもってこようように考えることです。

Q.調子の悪いときは休み休み長くやっていますが、悪い状態を覚えてしまわないか不安になりました。

A.休み休みやるのは、よいことです。こういう切り替えでうまくいくこともあります。でも、うまくいかないのなら早目に発声は切り上げましょう。

Q.調子を整えたいときのトレーニングはどんな感じでやったらよいですか。

A.自分のもっと楽に声のでるメニューを使ってみてください。

Q.前に出るけど、下の方に響く気が難しいというか、よくわからない気がします。

A.いろいろやってみてください。人によるのでムリは禁物です。

Q.レッスンは一人でやってよいのですか。

A.トレーナーによっては、くずれるから禁じる人もいますが、ポピュラーで週2回以下のレッスンなら、自分でやるしかありません。トレーナーとよく相談してください。

Q.どうしても強く、大きく、太く、低く出したいがために無理をしている。目一杯やると、やった気になる。ベストを尽くした気持ちになるのですが。

A. 逆のことをやることです。そして、弱く、小さく、細く、高く出せるためにやると思ってください。

Q. 声が身体に合っていないと言われたのですが。

A. 何事にも限界はあるのです。身体を変えていきつつ、声量声域は、しばらくはセーブしてください。

Q. 練習の姿勢では、前腹を出して呼吸していたが、歌うときには、横や後ろを動かすようにするのか。

A. 練習はあくまで体づくりのトレーニング、歌はステージで応用するので、むしろ練習に横腹を動かしてください。

Q. 日本語に息をのせて話すことが難しいのですが、何か良い練習や意識すべきことはありますか。

A. 外国語からアプローチしてみましょう。

Q. 声はタテに出すというのはイメージでしょうか。それとも実際に口をタテに開くよう心がけるべきでしょうか。

A. 声が浅く、拡散しないため、深く焦点を絞るためのイメージです。口の中（奥）をタテに開く、つまり軟口蓋をあげてください。

Q. 声が強いとき、声を柔らかく出すためには何が必要でしょうか。

A. まず、弱い声からやりましょう。ナ行やマ行で共鳴を覚えてください。

■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。あなたに合はまらないものも、あります。参考までにしてください。

Q. トレーニングの後に少しのどを押すと違和感があるんですが、明日には直ると思いますけど、これはよく起こるものですか？

A. これは、のどに力を入れすぎているのかもしれませんが。
「息が少ししか入っていない状態で強く息を吐こうとするのを、息をたっぷり吸うのを意識する。」「声を出す前に息を入れる」
上記のことがもっと意識できれば、のどではなく、体から声がでくるようになります。（b∞）

Q. 文章を読む（セリフではなく、例えばプレゼンの説明など）際の表現力をつけるには、TV やラジオのニュースキャスターなどの話し方を参考にすればよいのでしょうか？

A. アナウンサー、キャスターにも様々なタイプの方がいらっしゃいますが、魅力的だと思う、或いは説得力があると思う方の喋り方を真似てみると良いと思います。真似するだけでなく、間の取り方や、音の高低、話すスピードなどを分析してみるともっとよいと思います。（b∞）

Q. 会話文のトレーニングの際、感情がうまく表現できません。普段あまり感情を出さない性格のせいなのかもしれませんが・・・声

で気持ちを表現できるようになるには、TV でも映画でも、俳優の表現方法などを参考にすると他に、何か良い方法があれば教えてください。

A. まずは、リアルな気持ちになることです。気持ちをつくるのではなく、その気持ちになることです。そして、その気持ちを恥ずかしがらずに出していくことです。そういう練習をしていけば、徐々に気持ちはできます。（b∞）

Q. 普段、声をだすときに少しでも声が喉にかかるようではやはり理想的な響きは得られませんか。

A. 多少、喉にかかってもかまいません。喉中心、喉だけにしないように、体を使っていくようにしていきましょう。（腹式呼吸、姿勢、重心を下、等々）（b∞）

Q. 空気がきれいなところと汚いところでは声に対する影響は違いますか。

A. もちろん違います。しかし、あまり気にしすぎないことです。どんな状況でも、自分の体を中心に声をだしていくことです。（b∞）

Q. 自分で思う（聞こえる）より、大げさにやった方がよいのですか。

A. 今は、その方がよいと思います。大げさにやることで、自分の中にある恥ずかしさや、人の目などによって作っている壁を破ることができるからです。ポイントはここです。（b∞）

Q. 高い声は裏声でさせた方がよいですか。

A. 自分が歌いたい曲によります。歌いたい曲の中で裏声があるのなら、練習しましょう。（b∞）

Q. いろいろな吸息を試みましたが、喉仏が下がるような感じにはなかなかならないため、コツがつかめないうえです。ただ、大きくあくびをした際に、一気に喉仏が下方へ下がる現象が生じますが、それに近い口の中の使い方、息の取り込み方をするのが正解なのでしょうか？

A. あくびの時のように口の奥の空間を広げておくことは、とても大切なことです。喉仏を下げるためには、喉仏自体の力だけではなく、呼吸やさまざまな機能が連携しないといけません。けっして、力ずくで下げないようにしてください。（b∞）

Q. 朗読の際、句読点部分に差し掛かると喉で息を切ってしまう癖があります。腹で切るための効果的な練習法があれば、教えてください。

A. へその下を緊張させて、息を切る練習をしてみてください。（b∞）

Q. 音感をつけるために、レッスンの予習復習以外でなにかよい方法はありますか。

A. 上手なバイオリンの音楽を聞いたりするとよいです。倍音をたくさん含んだ音楽でさらに上手な演奏であると音感にとってもよいです。（b∞）

Q.文章を読む（セリフではなく、例えばプレゼンの説明など）際の表現力をつけるには、TV やラジオのニュースキャスターなどの話し方を参考にすればよいのでしょうか？

A.アナウンサー、キャスターにも様々なタイプの方がいらっしゃいますが、魅力的だと思う、或いは説得力があると思う方の喋り方を真似てみると良いと思います。真似するだけでなく、間の取り方や、音の高低、話すスピードなどを分析してみるともっとよいと思います。（b v）

Q.声帯結節ができたから、息切れしやすくなったように感じます。息を長く保てるようにするにはどうしたらよいでしょうか。

A.発声がまだ浅いポジションになっているためです。深い声がでせるように、レッスンで勉強していきましょう。（b v）

●Q.息を吸うときは、丹田辺り〔下腹〕は、へこむ感じがするのでしょうか？

A.練習のために上腹部を積極的に使ってもらっていますが、将来的には、腹部全体を使います。そのため、息を吸う時は、丹田も膨らみます。（b v）

Q.コンコーネに書いてあったんですが、アでの発声練習はなるべく避けたほうがよいといっていますが・・・日本人のアでは軟口蓋の下がった生の声が多いと書いてありましたが・・・

A.アで発声練習・・・は、軟口蓋を特に重視するトレーナーは、嫌うかもしれません。しかし、逆に、軟口蓋への習熟度がすぐ判るので、トレーナーにとっては、ありがたい母音です。「ア」で、きちんと発声できれば、かなりレベルが高いということです。（b v）

Q.1.肩で息をして、2.胸で息をして、3.お腹で息をする。人より肩や胸が硬いと思うので、1と2を多めにやった方がよいのでしょうか。

A.よいと思います。並行して、肩・胸のストレッチをすると、より効果的です。ただし、声を出す時は、腹式呼吸を中心にしましょう。（b v）

Q.世界の3大テノールの曲を聴いていると、普通の曲よりはキーが高いと思うんですが、僕も練習してああいう声が出るようになるんですか？音域だけでは何とか届きそうなんですが、ああいう感じの声質というのは、なかなか僕には難しいんでしょうか？何が違うんですか？

A.決して簡単なことではありませんが、無理なことではありません。一番の違いは、共鳴です。そして、その声を支える呼吸。そのためには、毎日の練習がとても大切です。（b v）

Q.深い声と浅い声の区別が自分でできません。

A.トレーナーが「よい」という時と、「ちがう」という時の自分の聞こえてくる声、体の感覚を自分で聞き分ける耳を育てることが大事です。トレーニングの半分はこの耳を育てるものだと思います。（b v）

Q.声が深いところからでたときは、どんな感じがしますか？

A.これは、人それぞれ感覚が違うので、正解があるわけではありません。上記と同様によい時の感覚の持続と良い悪いの耳の感覚をとぎすませ、トレーナーの判断、耳を信用して自分の発声につなげる以外にありません。

深い声は、発声もそうですが、発音でも変わってきます。自分の発音は、開きすぎてないか注意してみましょう。（b v）

Q.深い声と浅い声の区別が自分でできません。

A.これは、人それぞれ感じ方が異なるので、必ずこう感じるといったようなものがないので、何ともいえません。レッスンを録音することをお勧めします。自分が出した感覚とトレーナーが「よい」といった感覚を照らし合わせることが大事です。（b v）

Q.声が深いところから出たときは、どんな感じがしたら深いところから出ていますか？

A.レッスンで録音し、トレーナーが「よい」といった声ができるまで、自分の練習を録音して聞き比べてください。（b v）

Q.ハミングを練習しています。なんとか出来るんですが、声を出すと全く響かなくなります。声を出すときも、顔にビリビリ響く感じにならなければいけないのでしょうか？

A.ハミングは、ただやるだけでは意味がありません。正しく体を使いマスカラに入った場所に確実に母音を入れていかないと、喉を疲れさせるだけになってしまいます。ご質問の件は、実際にその声を聞いてみないと何ともいえません。（b v）

Q.効率よく、息を声にする方法、注意点はありますか？

A.注意点としては、息を吐きすぎないことです。息を吐きすぎると、喉を痛めやすいことと、叫びやすくなるのでお勧めしていません。（b v）

Q.先生が発声前に咽喉を抑えるのはどういったチェックのためですか？

A.喉仏（甲状軟骨）が下がっているかをチェックするためです。これが上がっていると、浅く平べったい声になるばかりか、喉を痛めやすくなってしまいます。（b v）

Q.発声練習、いつ苦情が来るか心配で、防音ルームを買うか悩んでいます。

A.防音の部屋は響かないものが多いので、あまりお勧めしていません。それよりもレンタルできる練習場所を多く見つけた方がよいと思います。（b v）

Q.椅子に座って歌う時の注意点を教えてください。

A.背中が丸まらないことです。視線も下がりやすいので、気を付けましょう。（b v）

Q.曲で高い音を出した時、声が上がって浅くなり、次に深い声に戻りにくくなります。対処法はありますか？

A.高い音で支えがあがってしまてちるのが原因だと思います。

もっと中音域と高音域の差をなくしましょう。(bΣ)

Q. 声のことを気にしていると、声が出しづらくなっていて、しゃべり声がどんどん浅くなっていってしまいます。

A. バランスの問題だと思います。
これまで喉で歌っていたものを急に深い場所にしようと思っても無理です。少しずつなれていきましょう。(bΣ)

●Q. げんこつ口含み呼吸、発声について教えてください。

A. これは島村武男先生(バリトン歌手)の著書「声力」(リヨン社)に掲載されています。

げんこつ口含み呼吸

1. 手でげんこつを作り、指の第二関節を口にむけます。
2. 口を大きく開け、指の第二関節のところの三本分を口に入れて軽くかみます。
3. 三本入らなければ、二本分でもかまいません。また清潔な木でこの指の厚みと同じくらいのものをつくり、それを口でかむようにしてもかまいません。
4. かむことが大事です。かむことによって喉の奥が開くのです。
5. この状態で16回大きく呼吸します。

げんこつ口含み発声

1. 「げんこつ口含み呼吸」の状態でも腹式呼吸をしたあと「オー」という、なるべく高い声を16回出します。
2. 常にのど仏が下がっている事を確認しながら、のどの奥で「オー、オー」と声をだします。
3. これを16回くりかえします。(bΣ)

☆Q. 呼吸法のヒントを何か教えてください。

音楽之友社「うたうこと」(フリデリック・フースラー、イヴォンヌ・ロッド＝マーリング著 須永義雄、大熊文子訳)より、引用します。

A. 歌手が呼吸に関して無条件に銘記すべき原則

1. まず、機械的一方式的にやらせようとする「呼吸法」はどんなものでも(それについてかかれたものも含めて)、すべて避けた方がよい。たいていのものは反自然的なことをやらせようとしているから。
2. 声をだそうとすると、空気をいっぱい吸い込んではいけません。そうしたところで息が長くなるわけでもなく、また、声も強くならず、よく通るようにもならない。
3. 発声にさいして習慣的に息をたくさん吸い込みすぎ、それをしっかりもっており、つかわずに溜めておこうとする人は、遅かれ早かれ結局は呼吸器官を弱め、それに伴ってのども弱くなってしまいうだろう。
4. 次の区別を学ぶ事。呼吸器官の働きは、歌うさいには、極度に徹底的で強力なものでなければいけないけれども、息の使用量は極度に少なくしなければいけない。
5. すなわち、呼吸器官と息と、この二つははっきり区別しなければいけないのである。したがって「呼吸ならびに呼吸の圧力が発声のさいの駆動力である」という古い見解は、新しい科学的研究によって否定されてしまったのである。声楽発声機構は管楽器と同じではないのである。「声帯は呼吸流とは無関係に振動し得る」とい

ほうがむしろ正しい。したがってもし音符またはフレーズの終りに、はっきりした爆発的な雑音を伴うようなことがあるとすれば、それは誤った出し方、声楽的ではない出し方であるにちがいない。

6. 何よりもまず、息を吸おうという意識を持たないこと。何よりもまず第1に、正しく呼吸をすることを心がけよ。そうすれば、全く信頼すべき法則に従ってほぼ確実に自動的に吸気がおこなわれる。

7. よく機能している咽頭は、かなり高い程度にまで呼吸を調節し訓練するものだということも考えよ。だから、声には常によい「アンザッツ」をしなければいけない。

8. 声を出さない呼吸練習は限定された価値しかないから、それにあまり多くの時間を空費してはならない。

9. 時とともに、身体を形をよくする代わりに、かえって身体をみにくくするような声楽発声呼吸は、無条件に誤りであるとしてよい。(例えば慢性的に出た腹、曲がった背骨)(bΣ)

☆Q. 声を鍛えるには、どうしたらよいですか。

音楽之友社 声楽ライブラリー5 「声楽を学ぶ人に」の安念千重子氏の章より、引用します。

A. 発声練習というときこえはいいけれど、鍛え上げるとい言葉

を聞くと何だか怖いような気がするかもしれませんが勇気をもって極限まで訓練しなければならぬのです。
「喉をこわしてはいけない」「音声障害になるから無理をしてはいけない」などというのは、もうすでに訓練をある程度なし終えた人とか、演奏を目の前にしている人、そして老人の言うせりふであって、若い皆さんは決してこのような甘い言葉に惑わされないでほしいと思います。

今を逃していつ声の訓練をする時を得られるでしょうか。

プロ、アマを問わず歌はだれでも一生涯歌えますが、若い頃の鍛え方の方法とその貯金のある、ながい人生お歌の道を支配してしまうのです。(bΣ)

Q. U (ウ) の発音が苦手です。

A. 東 敦子 著書「ベルカント・ヴォカリッツィ」より、引用します。

〈口の中の形をあまり変えないで母音を発音することがベルカントでは大切とされています。いわゆる「同じポジションで歌う」ということです。特に日本人の場合はイタリア語やドイツ語の「U (ウ)」が、フランス語の「Y (イユー)」になってしまいます。イタリア人は「Y (イユー)」をととてもいやります。お腹からの息が「Y (イユー)」と言う時に切れてしまうからです。
私の恩師、四谷文子先生は、亡きローゼンシュトック氏(N響名誉指揮者/1895-1985)に長年習われ、日本人には珍しく早くから私の「U」の発音を「O」に近く直して下さったのです。しかし今でも気をつけていないとすぐ忘れて、「Y」のような狭い「U」になることがあります。日本語の特質なのでしょう。確かにそれはあると思います。「U」が「Y」になる人はたいてい口の開け方に問題があり、下顎に力が入っていることがお多いのです。口の中を広く保ち、むしろ「O」の口型で「U」と言うような気持ちで発声してください。〉(bΣ)

Q. 発声のためのあくびについて教えてください。

A. 東 敦子 著書「ベルカント・ヴォカリッツィ」より、引用し

ます。

〈私は歌う時によく「お前は日本人で、YESと言うのに首を縦に振るだろう。あれはやめた方がよい。」と言われました。呼吸が首のところで完全に切り離された状態になるからだそうです。

首を動かさずに「息を上顎いっぱいに入れて回しなさい。」といわれました。これは一見やさしそうに思われますが上顎が西洋人よりペタンコな日本人にはとても難しく、トンネルを掘るような努力が必要です。毎日毎日、上顎を「あくび」する前のような気持ちで高い位置に保つトレーニングをします。

ところで「あくび」ですが、イタリア人と日本人とでは、その仕方に大きな違いがあります。イタリア人のあくびは、口の中のみならず顔全体の筋肉をくしゃくしゃにして大げさに行いますが、日本人はとかく口の中や顔の表情を変えずに口の中の奥の方だけで処理しようとしています。この日本人式あくびでは、確かに喉は下がって開いた上体になりますが上顎は上がらず暗くこもった声になります。イタリア人のあくびのイメージで頬の筋肉を引き上げ、上顎を高く保ってください。〉(b s)

Q. 拍の強弱で、拍毎の強弱が

3 拍子=強、弱、弱

2 拍子=強、弱

となるのは理解できるのですが、これで音符の数が倍になった場合の強弱が良く分かりません。つまり、上の強弱が全て 4 分として、8 分になった場合どうなるのか、が知りたいです。

A. 裏拍も、その拍と考えるので、

3 拍子=強、強、弱、弱、弱、弱

2 拍子=強、強、弱、弱

となります。(＃Ω)

Q. 相対音感的なものを身につける練習をしたほうがよいですか？曲の流れで音をとらえられいいですか？

A. 相対的にわかるといいですが、曲の流れで覚えたほうが早いです。(＃Ω)

Q. 音を高くとうろうとすると、イメージで一緒に響きも動いてしまいます。

A. 音程は息でとらえます。高い響きのイメージを持つのも、同時にお腹の支えも必要です。(＃Ω)

Q. 歌をはじ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、歌を始めたばかりの気持ちを失ってしまいがちです。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だと思います。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、とても大事なことだと思います。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. 発声せずに、母音の響きの統一練習方法はありますか？

A. 鏡を見ながら顎の位置の形、状態を見つつ、「あえいおう」「うおあえい」と息のみで話す→確認 あまり大げさにやり過ぎないこと。(＃Ψ)

Q. 外国人歌手のような声を出すにはどうすれば良いですか？

A. 平たく浅く話したり、歌ったりせず、体を使って声を出すことです。普段、話すときもそうです。欧米人は喉が柔らかいです。普段の生活から喉にストレスを与えないような状態を心がけてください。(＃Θ)

Q. 浅い息の声か、深い息の声か自分で確かめる方法がありますか？

A. 浅い息は、体の中での出発点が上の方に感じるでしょう。深い息は、腹の底から出発しています。(＃Θ)

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。(＃Θ)

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かからないように、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いいます。

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、息をスーーーー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、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と力が加わります。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。(＃§)

＜アドバイス＞

○1.腹式呼吸

寝た状態で腹式呼吸をする。

お腹が動くことを確認して、呼吸をしていく。

約5分×3回

慣れてきたら、強い息を吐いていく。

2.姿勢チェック

普段から腰が弓|けないように、
胸を張りぎみな姿勢を心がける。

3.歌う

カラオケなどで練習する際も、

腹式呼吸を意識して歌うこと。(b∞)

○「聞く」ことの大切さ

レッスンをしていて、「ピアノの音を聞いて！」と誰しも1度は言われたことがあるのではないのでしょうか。聞いているよ…聞いているけど、わからないんだよ…と思っていることも多いのでは？実際、「聞く」だけの練習をしたことがありますか？ピアノでも何でもよいので、音を1つ出して、それと同じ音程の音を出す。音は3秒以上聞いてください。そして、頭の中で音の線をまっすぐひくようにイメージして、声をだすのです。1音で出来るようになったら、2つの音でやってみる(Ex. ミーファと1音ずつ弾く)。弾く時も、確かめるようにゆっくりと。あとは、和音でやってみる。2つの音を1度に弾く。そして、歌う方の音だけでも一度弾いて確認をして、声を出す時には2つ一度に弾く。最後に声を出さないで、もう一度2つの音を同時に弾いて、今歌った方の音だけ聞き取る。このような、練習をしてみると、「音を聞く」ということが、どうということなのか体験することができると思います。じっくり聞けば誰でも音程良く歌えるものです。(＃B)

○テキストの進行状況について

皆さんのレポートに目を通したり、話を聞いたりしていると、たまに「もっと早く進んでいきたい」「レッスンがなかなか先にいかない」といったようなニュアンスにあうことがあります。ようするに、Ⅱのレッスンにあてはめて言うならば、「何度も同じ課題をやっても退屈だし、次の課題でも同じ練習はできるはず」ということだと思いますが、どのレッスンにおいても、今やったところで、できないことをクリアしていくことが、上達につながっていきます。「積み重ね」というのは、できなかったことを繰り返し地道に何度もやっていくことです。1回ずつ1000題の課題をやること

ではありません(音楽では)。

厳しいことを言うようですが、テキストが進まないのは、その時に理解ができていない、または理解していても、実際に求めていることが歌に表れていない、と、トレーナーが判断したからです。積み重ねの結果が表れるまでには時間がかかるので、理解が得られにくいところでもあるので、ここでお話ししました。(＃B)

○長期的に

誰もが若くして売りたい、活躍したいと思っています。しかし、声が本当に身につくには時間がかかりますし、一部の天才を除いて、何年も何十年も試行錯誤して得るものです。一部の天才も声についての知識、技術が何もないとすぐにダメになってしまう可能性が高いと思います。できれば早く売りたいという気持ちは良くわかります。しかし、芸術としてよい作品を作りたいと思ったら、今を考えるのではなく、もっと何年後を見据えるべきだと思います。(b∞)

○気持ち

ただ努力すれば一流の歌手になれるかといったらそうではないです。もともと持っている資質や、生まれてこれまでどのような声を出してきたかが大きく左右されます。しかし、努力する姿勢、気持ちが強ければ強いほど声を変えられる可能性のパーセンテージは上がると思います。声を出せないところにすんでいても、何とか役に立つ事はないかと試行錯誤する人とあきらめるひととでは何か変わってくるはず。(b∞)

○深く考える

一般に、天才肌の人は早くからデビューする事ができます。もともと酷い声をしていただけで努力によって声が出るようになったタイプは、苦勞も多く早くにデビューする事は難しいでしょう。しかし、天才肌の人がデビュー当時はよかったけど年を重ねていく段階で悪くなるケースは非常に多いです。確実なテクニックがなくても持ち前の美声で声を出すことができた人は、年齢や体力などの問題で声のバランスが崩れたときに声が出なくなり、解決するのが困難だったりします。今、声が出ないと悩める人も、そうでない人も、声を使う職業をしたいと思ったら、ヴォイスで発声の事について深く考える、実践することはいずれにしろ重要な事です。(b∞)

○声の日記

今日いい声が出て、明日にそれが確実に出来て、どんどん自分のレベルを上げていける人はとても少なく思います。理想は着実にレベルアップできることですが、声をコントロールできるようになることはとても難しいことだと思います。なぜなら、いままでも機能的でなかった器官が多ければ多いほど、たくさんすることを覚えなおさなければならず、そのたくさんを同時に出来なければならいからです。そのために、声の日記をつけることはとても役に立つと思います。(b∞)

○喉の異状

喉がガラガラする時は、練習をしないのが一番よいです。しかし、たとえばプロとして活動している場合自分がどんな状態であろうと歌わなければならない時があります。そのような時は、まず、耳鼻咽喉科にいきます。声帯に結節やポリプ等ができてないことを確認したら、お医者さんとの相談して、歌えると判断します。ガラ

ガラしている場合は、理論的には甲状軟骨を出来るだけ下げた状態をキープできれば声は張りが出てくれます。そのためのエクササイズを、声が正常に出てくれるまで静かに行います。ただし、声がまだ未発達な場合は発声練習で声を回復させることはとても難しいので、注意してください。(b v)

○イ母音

パヴァロッティの映像はたくさんあり、顔のアップになる箇所もたくさんあります。パヴァロッティの歌っておる最中の口の中を見ることができませんが、舌がリラックスした状態で緩やかなアーチを描いていることがわかります。

母音で一番明るいのがイ母音で、イ母音を明るく綺麗に発音するためには舌がアーチの形になっていなければいけません。その状態が完成してなければいくら唇を横に引っ張ってもイは明るく発音できません。また、この明るく響くイの舌の状態をアエオウの母音に少し混ぜてあげると、5つの母音全部を明るくすることができます。ただし、舌の状態は自発的に形作ろうとしても力が入って上手くいきません。他の間接的なちからを使って舌を結果的に形作らせることがヒントです。(b v)

○クセに逃げないこと

今の若い日本のアーティストの歌い方の一番多いクセとして、音を下からズリ上げることがあります。自然な発声をする、例えば同じ音が何回も続く時などは音程が一定に保たれるように歌いたくなるはずです。カラオケなどでもこのようなズリ上げる歌い方は良く聞きますし、この一例以外でもたくさんのクセを持った歌い方が流行っていて、それが直接、人を感動させる要素でないものが多いように思います。音楽的に演奏効果を狙って行う表現とただのクセを見分けて、自分の表現をじっくり考えてみてください。(b v)

○第一声

声は一声目を出す瞬間に8割決まっています。何の準備なしに一声目を出して、出した後でいい声を出そうとしてももう遅いのです。声の支えは、声をだす前にすでにささえられてなければなりません。次に大事なことは、一声目をだす直前に、最初の母音を形作っておくことです。「あなたの愛が」で始まる時はア、「光り輝く」で始まる時はイの母音を、常に想像した後で一声目をださないとアタックが雑になり、余計な息がもれてしまいます。(b v)

○ファルセットを鍛える

最近男声歌手の中でファルセットを多様される方が増えてきました。日本人の歌手の場合、表現と言うよりも単純に出ないからファルセットで出しているといった印象を受けてしまいます。外国の歌手はファルセットであっても張りがあり、地声とファルセットに境界線が見えません。ファルセットも鍛えれば日本人でも張りのある声を得ることができます。鍛えられていないファルセットは、息が大量に出てしまい貧弱な細い声にしか聞こえません。斜複筋をしっかりと活用させて深い場所でファルセットを出して訓練しましょう。そうすると共鳴のポイントが地声の時よりも理解しやすくなっていくと思います。その場所で地声を出していくと、よりよい声になっていくと思います。ただ単純に大きな声ばかりで鍛えるのではなく、色々な視点から声をきたえていきましょう。(b s)

○高音域について

多くの方が高い音を出したい、音域を延ばしたいという希望をもっておられますが、そのためか高音にしか意識がなかったり、力任せに出している状況をよく見かけます。高音というのはあくまでも中音域の上にあるものですから、中音域がおろそかなのに高音域がうまくでるはずはないのです。トレーナーに自分の声の変わり目を正しく指導してもらい、始めのうちは暗くなってもいいので正しくジラーレする努力をしましょう。ジラーレできていない声は高音域にいかにも叫んでしまうだけです。これはテクニックでもなんでもなく瞬間芸です。若いときはそれでうまくいっても年齢を重ねるとうまくいきようがありません。まずは中音域の充実をはかりましょう。(b s)

●Wレッスンの必要性

Wのレッスンは毎回大きな発見があるレッスンではありません。そのためか、必要性を感じていない方、YやKのレッスンのほうに重点を置いてしまう方が多いように感じています。確かにWのレッスンというのはYやKのように発声法やトレーナー独自の方法があるものではありません。

しかしレッスンをおこなっていると明らかにWのレッスンをまじめに行っている方のほうがYの伸びがいいです。音感がよくなってくるといふ音に対しての感覚が強くなっているように感じます。Yのレッスンでは我々トレーナーも発声のことに意識がいきがちですが音に対しての捉え方という面ではWの効果は高いと思います。Wのレッスンは続けることに意味があるレッスンですので、YやKとは別物だと考えた方がよいでしょう。(b s)

○歌のレッスン以前に・・・

私は歌のレッスンを行う以前に、残念ながら体がなっていない人が多いと思います。いかにも今までスポーツをやったことないような人、普段呼吸を意識することなく生活しているだろう人・・・そういう人は姿勢を見れば、大体わかります。姿勢にはその人となり・生活・性格がよく表れるものです。そして、歌う上で姿勢の良さはとても重要です。そして、概してそういうタイプの人はメリハリのある生活になっていませんから、反応も悪いといえます。となると、30分のレッスンで生徒さんを目覚めさせることだけで終わってしまいます。

いや、何かにピンときて目覚めてくれれば、まだいいのですが、概してそういう生徒さんはアンテナの感度が悪いです。つまり、歌がうまくなるためには歌のレッスンにだけ来ていれればいいと思わないでほしいのです。実はレッスン以外の日常生活のほとんどの時間の方が大切といえるのです。普段から体を動かし、メリハリのある生活を送ること。そして、美術館に行ったり美味しいものを食べたり、美しいものに触れることです。(＃0)

○読むソルフェージュ

音楽の基礎的勉強としてⅡのレッスンを受けている人も多いことでしょう。Ⅱのレッスンはいわばソルフェージュです。私たちは西洋音楽に基づいて勉強しているので、ソルフェージュもヨーロッパが発祥で、特にフランスがソルフェージュが盛んな国でした。私がイタリアの音楽院に留学していたときも、ソルフェージュのレッスンが多かったです。中でも、驚いたのが「読むソルフェージュ」。これは声に出して歌うというより、本当に読むのです。リズムに忠実に音程に関係なく、階名で読んでいきます。その際、イタリアの音楽院では机を指で叩き、カウントしながら行っていました。で、何を言いたいかというと、日本人にはこの「読むソルフェージュ」が足りません。当研究所のⅡ生徒にもそうです。大体音をとれたか

らといって、すぐに歌ってしまわないこと。音をとることと「読むソルフェージュ」をまず別に行い、その後その2つを合わせる作業を行ってください。(＃⑩)

○音楽理論の基礎—楽典

音楽の基礎的な勉強として、当研究所でⅡのレッスンを受けている人も多いと思います。Ⅱのレッスンで一通り楽譜は読めるようになると思うのですが、それだけでは理論的な内容が補えきれません。一般に音楽大学を目指すような人や、音楽のどんなジャンルでもプロとして活躍している人の多くは、楽典の勉強をしています。これはとても難しいことというより、法則がわかっただけでは、数学のようで、楽しさを充分見出せるものだと思います。また自習できる程度の内容なので、是非研究所に頼らずとも勉強してほしいと思います。最も使われている楽典の本をあげますので、探してみてください。

「楽典—理論と実習」(著)石桁真礼生ほか(出版)音楽之友社(＃⑩)

○風邪をひいたときの対処法

喉風邪の場合

まず、喉が痛い時、必ずマスクをしてください。マスクは、外からの乾燥した空気や、菌が喉に入るのを防ぐだけでなく、マスクの中の湿気は声帯に良いのです。

また、なるべく声をださないようにしましょう。喉が炎症を起こしている時は、のどの声帯以外の筋肉も弱っています。声を出せば、健康な時よりも喉を消耗させてしまいます。

(マスクをしていれば、声を出しにくい状態も我慢できると思います。)

もしあれば、吸入器で吸入しましょう。その時は、薬は使わず(副作用があるかもしれないので)水だけで行いましょう。

なるべくたっぷりと睡眠を取り、外出は避けましょう。声帯は粘膜でできています。声帯は、食べ物や飲み物の届かない場所にあります。治すには、たっぷりの睡眠で体力を回復し、粘膜も早く再生させるのが良いのです。

暖かい飲み物を飲みましょう。先ほど言ったように、声帯は食べ物や飲み物が届かない場所にあり、届くのは吸入や、お風呂の湯気などの蒸気だけです。(＃⑨)

R <鑑賞・お勧め>

○フジコ・ヘミング

フジコ・ヘミングさんをお推します。60歳を過ぎてから認められ、ブレイクしたピアニスト。先日は北野武の「誰でもピカソ」にも出演しました。番組では彼女の波乱万丈な人生が紹介され、その中で興味深い話がありました。

実際に弾き比べをしながら彼女が示してみせたのは、楽譜通りに演奏する場合の演奏と、フジコ・ヘミングだったらどう演奏するかという演奏。微妙な差ではあるものの、フジコ・ヘミングヴァージョンのときの方が何ともいえない魅力的な音・表現になるのです。その微妙な差であるところに人は惹かれるのだと思います。それは微妙な間であったり、ディナーミクの違いであったり…。

たとえば、有名なオペラ『カルメン』の「ハバネラ」であったって、ハバネラのリズムを楽譜に忠実に打ったところで、面白くありません。なので、何が大事かというと、楽譜通りに演奏できることは当たり前。それを超えたところに、自分の音・表現を見つければ

いけないということです。(＃⑩)

■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>

○ステージを想定して5曲歌唱。総評コメントとして頂いたのは、以前からずっと課題であるのだが、自分自身で曲を難しく大変にしすぎている、シンプルさも必要であるという事。自分自身では複雑にしているつもりはないのだが、いろんな要素を含みすぎているようだ。その要因としてまず考えられるのは各曲ごとにスタンスをしっかりととりきれていない事だと思う。まだまだ出たとこ勝負のような部分が多い。本当に力のある人はそれでも成り立たせるのだろうが、自分はまだその域には達していない。とすればもっと各曲ごとに自分のスタンスをしっかりと決めて固めていかなければならない。そして歌の中で複雑にしてしまうのは、どこかに、「こうすれば上手く聞こえるのではないか？」という、いやらしさがあるのだと思う。それが計算として見え見えな動かし方や声の使い方に繋がっているような気がしている。もっと素直にシンプルにしていく事が課題だが、自分の感覚の中で飾りを落とす、シンプルにしていくという実感が「棒歌い」な実感に近くて戸惑っている。事実、歌に入りこみ、情念を込めれば込める程に、結果として複雑に難しく色々な要素が入り過ぎているようだ。(YK)

○歌に入りこみ、自分を込めた歌より、感情を込めずに楽に歌った歌の方が客観的に良い評価をもらったりした事があるのも皮肉な事だ。理想はやはり全身全霊で表現してそれが伝わる事だが、あくまでやっているのは「音楽」なのだ。そうである以上、自分の出した実感なんてだれも解らないし、汲めるわけでもない。出た音の結果が全てなのだ。「自分の表現した実感」と「客が良いと感じる実感」が一致する事がまさに理想だが、こちらの一人よがりになる可能性の方が大きく難しいが、まずはその中間あたりからやってみようかと思う。しかし自分の実感に全てを置いて表現しても、音楽として成り立たせる事ができていなければそちらの方が良い訳で。結局はそれをめざすには音楽が入っているか、音楽が解っているか、というセンスの問題になってくる。もっと優れたものをたくさん自分に入れて感性、センス共に磨くと共に音に対する敏感さも身につけていかなければならない。(YK)

○歌い手には役者の要素も必要。自分の実感できない歌詞の内容や世界観を歌う事も少なからずある。演技きり、客を騙す技とでも言いましょうか。全く実感してなくて心の中で笑っていても、客が騙されて感動しているという結果が出せている方が歌い手として力がある訳で。トレーニングそのものなのか、もはや舞台なのかという違いにもよるのだが、とにかく色々考えるが考えまくる自分と もっと客観的にとらえる自分と両方持ち合わせていこう。精進あるのみなのに変わりはない。(YK)

○「自分の本質」といっても、なかなかそれは難しい。意識的にしろ無意識にしろ、ソレを知ってる人にしか本当には自分自身は使えないのだろうなと思います。

出来る人は客観視が凄いい。

事象や時空をとらえるスケールもでっかい。

私にはさっぱり解らない。

いつも近視眼的に生きてましたから…

反省していろいろやってみないかんのだろうとは思いますが、何か的外れな事ばかりしてるような気がする。

まあ言うてみても仕方ないので、やりますけど。
気が長いのか短いのか。
もうちょっとなんとか気が利きやすいのになあ、
と思うのです。(NI)

○＜一曲目＞

サビにいくまでの部分が沈んでる。
リズム感が失われてる（テンポ&キーの設定問題等）。
リズム&ノリの良さをもった持って行き方が必要。
変化のつけ方が極端で単純な為、バタバタして終わっている。
Aメロの良さが見えない（前半の組み立て方は重要）。

＜二曲目＞

ベタになり過ぎ。
ラインの変化、緊張感ももっといる。

＜三曲目＞

かなりハッキリ言わないと成立しない曲。
全体にノリが軽くなって来ている、もっと図太く。
アクションや表情からでも変化がリンクする曲。

＜四曲目＞

自分の定型にハマってしまっている。
勢いがなく「置いていってる」歌い方になっている。
一度、台詞で読み込んでみる。
式を一回壊して、一から作り直してみる。
歌い手が漸進的に思わないと、お客さんは新鮮には感じない。
式に乗る前のプロセスをちゃんととる事。(NI)

○ジャパニーズな曲たくさん聴く。

ほろ中絶…、ちょっと寂しい。
ガラッとかわって「忘却」やる。
案外音域広い。
移調をもっとパシッとできないと駄目。
とは言っても…、いまいちやり方を持ってない。
「なるべくぼーっと、リラックス」が今までの唯一のコツですが、
「肝心な時」というのは往々にして、絶対何か考えてしまうもんです。
ですので、現実にはあんまり役に立たないコツなのでした。
でもきっと何か論理的にできるんだろうな。
研究必要。(NI)

＜トレーナーのレッスンに＞

○イメージで出来が180度変わってしまう。

次のフレーズをきちんとイメージして歌う（常に準備をしておく）
だけで、言葉がはっきりして流れもできてくる。
それがないと、いきなり歌う感じになって声も浅く、みっともなく
なる。
自分が思っている以上に全然違うので、全然違うという事を頭に叩
き込む。
特に伸ばしている時に次のフレーズを忘れがちで、一番テンション
が麻痺しやすいので特に気をつける。
イメージトレーニングがとても大事。全ての場所で次へ行くイメ
ージを持つ。(KA)

○これからのレッスンの指針について。テレコで先に数曲ピアノの
音を録音し、とにかくそれをすべて覚えてくる。それを階名で歌う。
それを繰り返す事で、音のインターバルの幅を体に覚えこませてい
く。無数のパターンを入れていき、実際無心で歌う時のピッチの安
定性につなげていくためだ。メロディラインを覚えたら最初の音だ
けを与えてもらい手でリズムを刻みながらアカペラで歌う。ここで

いかに正確に歌えるかがポイントだ。今日はピッチ、リズムともに
大幅と言わずとも若干の狂いが生じた感覚。しかし基礎力が浮き彫
りになるので自分には良い課題だ。その後でピアノ伴奏に合わせて
歌うとすごく歌いやすい感じがあった。良い意味でも悪い意味でも
伴奏に乗られるからだろう。今はできるだけアカペラで違和感な
く正確に歌えるかを目的にする。やってる事はすごく地味に感じる
が、こういうふうな基礎からやり直す事によって、地力みたいなも
のを染み込ませる。ステージで好き勝手に歌った時にこういう基礎
が入っているかどうかによって音楽が大きく崩れない等、生きてく
れればと思う。地道にやり続ける。(YK)

○1) 50音トレーニング

響き、声の高さ(やや低めに、重厚な感じ)、歯切れ、テンポ等、
良く発声できていたと思う。

2) 「あの世へ行った話」

「50音トレーニングでのテンション、ボリューム感を活かしつつ、
読んでみる」

このアドバイスの意味を踏まえて読んだが、あまりに意識しすぎて
しまったのか、所々に不自然さが出た。

また、前半と後半とで、声のトーンが著しく変わってしまった。
(後半の出来などは、なかなか良いのであるが、それだけに前半の
拙さが目立つ)

会話を受ける「…っていう」「…っていうと…」等に含まれ
る、「怪訝」や「驚愕」のニュアンスを、上手く表現することがか
なり重要なポイントになりそうである。

3) 「貧乏神」

特に亭主を演じる際の声質、テンション、臨場感の表現は良い。
ただ、ナレーションを含めたそれ以外のパートが亭主に付いて来ら
れないことが課題。(MZ)

○母音だけで言葉を発音してみて口・喉を開いた状態での声の響く
感覚を覚え、文章を読む際はその母音の流れを意識して読む。(す
ると、響かせる感覚が掴みやすい)

1) p66の50音のトレーニングの6番

(①母音のみで発音 ②普通に読む トレーニング)

2) p55の会話文のトレーニング(1~19まで)

母音だけで50音のトレーニングをしてみて、自分が音の流れを全
く意識していなかった

ことに気がついた。(音を途中でぶつぶつ区切りがちなクセがある)
お腹から息を出し、一息の流れで文を読むことを意識する。

セリフトレーニングはだんだん気持ちちがでてくるようになったと
言われる。そこで次に声量を2倍にしてセリフトレーニングをした
ところ、その方が感情が出やすいようだ。

セリフに感情をうまくのせられないのは、普段も声を抑えがち・気
持ちを抑えがちなところが関係しているのかもしれない。(MZ)

○サビのくり返しのフレーズは、もっといろいろ変えてみる。

それぞれの意味を付けて歌う。
サビに入る前のフレーズ、もっと上げていく。
ぐーっとサビに入って行ける様に、メリハリをつける。
トーン、音色、キモチ、それぞれサビに向かって、
テンションが変わっていく。
表面的な「歌い方」にならない事。
具体的な「キモチの変化」を設定する。
キモチの動き、キモチの流れが重要。
キモチを大きな構成で作った上で歌う。
(キモチの入っている状態で)(NI)

○この曲の色々な人のバージョンを聴いてみる。
何度も繰り返すフレーズのある曲なので、

変化をどうさせるか研究する。
滑らかだが、軽く行き過ぎている。
もっと「太くなめらか」に。
もっと泥臭く必死さを出す(余裕がありすぎる)。
曲の解釈を試しに変えてみる。
もっと大胆に。
太いラインで歌い込む、大きく作っておいて、
その上で本番はまとめていってもいい。
「荒削りだけど丁寧」
「太く丁寧に」が、課題です。(NI)

○息をだす→息と声をだす→声だけをだす(もちろん息も出るが)イメージでやる。最終的には声だけをだすように。(息をもらしては良くないということ)。もちろん表現方法として息をもらすのは良いが。
息を取り込むときに体はリラックスさせる。息を吸うときにおなか自然に動くように。腹筋に力が入っていると動かなくなってしまう。体の力が抜けると、重心を感じられるようになる。もっと力を抜くようにするとよい。
1) 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)
課題: 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)

○息を吸うとき胸に手をあてて、胸が動かないように注意する。
息が効率よく声になっているポイントを探してみる。
力を入れすぎると体が固まって響かなくなるので、リラックスして強く息を吐く。
へその下あたりから地面に向かって根っこが生えているようにイメージしてみる。
(重心を下げるために)
1) 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)
2) 愛は限りなくを歌う
課題: 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)

○発声練習
君に涙とほほえみを
PI3 のノンサライソラからイタリア語の読みの確認。
音あわせ、全体を通しての音、リズムがあっているか確認。(RY)

○腹筋を露骨に使っている。腹筋はほとんど使わないと思ったほうがいい。おなかをもっとリラックスさせる。
腹筋を緊張させてしまうとどのども使う危険性があるので出来るだけ、使わない様にする。
リラックスして息を取り出すイメージ
意識をするとよいイメージは息を取り込み、吐く瞬間、一瞬さらに膨らむイメージ。ファアーンと一瞬膨らんで、そのあとしぼんでいくイメージをするとよい。これらが自然とできるまでなれるように練習しておく。(RY)

○「君に涙とほほえみを」
歌詞に間違いに注意。
最後のソープラ イ ミオ ボルトロ リ ベドライのところのドの音程がとりにくいので注意する。

歌詞がうまく歌えないと滑らかではないので、全体を通して、なめらかにしてくるのが課題。歌詞に惑わされずメロディ全体を滑らかにしてくる。
腹筋はまったく使わないようにするというのはすぐできる。
先週指摘されたのどかがんばりすぎているというのはなんとかクリアしたようなのでよかった。おなかをつかうようにしたら直った気がするので、おなかの息を送るイメージの強化をわすれない。
一瞬膨らませるイメージは無意識に出来るように毎日の練習メニューに組み込む。
歌詞の失敗からずるずると音程がずれていったのでこれはまずい。正しいイタリア語読みを教わったのでメロディも完璧にしてくる。前半については滑らかになりつつあるという朗報。これを後半においても出来るようにするのが課題。(RY)

○まず最初に、私の日頃の練習について質問がありました。コーチに、仕事が忙しくて練習が出来ない日々が続くこと、また残業後にカラオケボックスに行って声(特に高い声)を出そうとしてもなかなか出ないことが多い等を相談したところ、声が出ないような時は無理に声を出さず、逆に下の方の声(低い声)を鍛えたり、歌うだけでなく聴くことに集中したり、映像を見たりすることも勉強になるとのコメントをいただきました。いつも思いですが、コーチは様々なことに関して、難しく考えるのではなく、逆の発想を行い、とにかく前向きに考えるというスタンスが根底にありますので、お話を伺うと楽になります。今回も救われた感じがしました。(SH)

○EXILE のラバーズアゲインを指導いただきました。前回、テンポが良くないとの指摘を受け、練習をして来た結果、前回よりはテンポが良くなったとの評価をいただきました。しかし、声を出すことに気持ちが行き過ぎて、テンポに集中していないと指摘。まだリズムということを頭で難しく考えてしまっている感じになっているようです。人によってはリズムばかり気にして、発声になってないケースもあるようですが、しっかりした声と良いテンポの両方がマッチしてないと、良い歌にならないという事を改めて実感できたレッスンで良かったです。(SH)

○コーチからはいっぱい高い声を出しながらテンポ良く歌うのは一番難しいと言われましたが、本当にそれを実感しております。正直、喉の調子が悪い時は声を出す事だけに集中して、テンポのことなんて考えられないのが今までの私でした。しかし、人には声だけを聞かせるのではなく、テンポやリズムを伴った歌を聞かせるので、テンポとリズムの重要性和必要性を非常に感じています。もしかしたら、かなり時間がかかるかもしれませんが、新しい自分の歌を見つけるために、自分の歌を良くするために、リズムやテンポと言った音楽性を高められるよう努力して行きたいと思っています。(SH)

○1) ハミング CDEFGFEDC-
2) アで CBAGFEDC-
声のささえを抜かない。声を出す前に腹周りを大きく保って、へそを緊張させたまま、息を吸い、そのままおなかを緊張させたまま出す。
喉の後ろを通過するように息を吸う。
頭の中が風船のイメージを持ち、頭の上が膨らんだまま、息を吐ききる。口だけへこんだ感じで、鼻だけでなく顔で息を吸う。高いところに風船があるイメージを持つと、音色が明るくなる。
3) アで CDEFGFEDC-
地声→ファルセットの切り替えを、なるべくスムーズに。切り替え時、逃げない。
4) 曲「パラダイス」

【サビ】「聴こえる」の「聴」はしっかりだす。テヌート。
「よんでる声」低い所は息をもらさない。「こえっ」切る。
イ行がハッキリしない。鼻がつまってるような状態で息を出す。

【A】の休符の間、緊張感を持つ。息を止めておくなど。(OK)

○1) 発声練習

2) ことばの練習

アエイオウ で発声をした際「イ」が落ちる

毎回言われていて情けなくなります

今回のレッスンで「イ」の時に、手を抜いてしまっている感覚があったのでトレーナーからアドバイス頂いたことを念頭に今度もトレーニングに励みます。

トレーナーの方に正しい発声時の口内をみせていただいた。

とても具体的に教えていただき、よくわかった。

頭でどうなれば正しい発声になるのかを叩き込みたいと思う

もちろん、口だけでなく体も使って。(KI)

○1) 呼吸法

2) 発声法

3) 共鳴

4) フィードバック

頭の中にある空気を凝縮して、肺に落とし込むといったイメージがしっくりくるような感じがしているため、そういったことを心がけて練習しています。声量、首から上で出している声等、改善がみられてきてしまっている部分もあるが、喉に違和感を感じてしまうあたり、まだ余計な力が入っていることが考えられるので、その原因をさぐり、何が原因でどういう風に改善すればよいかなど、レッスンや日常の練習の中で考えたい。(III)

○1) 呼吸：姿勢、深く呼吸をする。

2) 発声：眉間の辺りに響かせる。

3) 発音：ゆっくり話す練習をする。下あごに力を入れない。

呼吸や発音など、一度に意識するのがなかなか難しかった。

自分が思っている以上に姿勢が悪かった。

普段の姿勢から正していくようにしたい。(M0)

○声の音色は表情筋を意識する(頬の一番上の辺りをぐっと引き上げるようにする)だけでも変わる。

声のトーンは変わらないと思っていたので、ほんの少し顔の筋肉の使い方を考えるだけで声が変わるということが驚きだった。

1) 発声練習(「アエイオウ」)

2) ことばのトレーニング(p.60の「五音」)

高い声で一音一音伸ばして読む。

高い声のまま、普通に読む。

高い声のまま、間にポーズを入れて読む。

3) 朗読練習(p87「ビジネスマンの父より息子への30通の手紙」)

発声練習の際に、「息を深く吸い、その通り道を意識する」「声は前だけに出行くのではなく、後ろにも広がっていくイメージを持ち」「上あごから上の頭蓋骨内で共鳴させることを意識する」ことを指示される。普段はもっと下(喉の奥あたり)で声を出している感覚があるので、練習の時の感覚を常に忘れないようにしたい。

「五音」のトレーニングの際、①～③と進めながら、声を出すポジションを深くしていくこと。(背中の中の空間にも声が広がっていく感覚で)声を前だけでなく、後ろの空間まで意識して響かせるという感覚が難しい。

朗読練習は出だしが強く、文章の終わりが弱くなる(トーンも下がる)という読み方、音の幅が狭いというクセと、語尾をぴたっと止めずに伸ばすクセのため、一本調子になってしまう。

内容に合わせてどう表現したらよいか、強弱、トーン、スピードをどう変えればよいのか、それをうまく声で表現できない。(MZ)

○発声練習(「アエイオウ」/「ことばのトレーニング」：高い音を使えるようにすること)

朗読練習(「ビジネスマンの父より息子への30通の手紙」)

顔の表情筋を意識して、音を上あごから上の空間に響かせること、また体の前面だけでなく背中の方にも広がっていくイメージをもつことで、声をうまく響かせる感覚が掴みやすくなったような気がします。(MZ)

○響きを集めるためのトレーニング：鼻から息を出して、鼻のあたり(舌根のあたりでふさぐ)で息を止める。そして、そのまま声を出す。頭のとっぺんから息が出るとイメージして声を出す。

1) ハミング

2) 発声練習

課題：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)

○ハミングで発声…先生より、ハミングの時は響かせようとしなくて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こうと考えたら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。(00)

○発声時の呼吸のしかた(腹部の使い方)の確認および発声(約27分間)「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念頭に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。一つ気をつけれ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すると、わなわなする。腹筋が弱いのかも…。腹部を広げる感覚を早く掴んでいくようにしたい。(00)

○「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」が堅すぎるということだった。(00)

○「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。(00)

○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)

○発声する時に「息を漏らさないように」と何度もアドバイスがあり、ホースを使った水撒きの例えを使って分かりやすく説明してくださいました。1) 蛇口からしっかり水をホースに送ること、2) ホースから出た水はそのまま撒くとダラダラとでてしまうが、ホースの先をキュッとつまむことで遠くまでしっかり飛ばすことが出来る。息の支えと空気のコントロール、この2つが揃ってしっかりと呼吸を掴まえた発声が出来るとのことでした。
曲も見ていただいて、微妙にフラット気味にいつにいつにテンションが低く聞こえてしまうとのことで、若干あげ気味にすると良いとのアドバイスを頂きました。自分のテンションを意識してあげていくことで、音程もぐんと変わっていくのだということを体感しました。いつも思うのですが、発声、歌、声を使うことは、自分の心と身体、意識の微妙な変化に大きな影響を受けるものなのだと実感します。(MG)

○1) ハミングでドレミレド、「あ」でドレミレドの発声、それに対するアドバイス
2) 曲をみていただく
今は本当に大事な基礎の中の基礎を学んでいるのだと思います。耐震に問題のある建築物と同じで、基礎がしっかりしていないものは、あっという間に崩れ去ります。だから、じっくり時間をかけて今教えてもらっていることに繰り返し取り組んでいこうと改めて思いました。(MG)

○高音域の発声、声帯の使い方

- 1) 呼吸チェック
- 2) 中音域～高音域の発声
- 3) 裏声
- 4) ドッグプレスで発声
- 5) 胸の響き
- 6) おでこの響き
- 7) 軟口蓋を上げて発声
- 8) コンコーネ

最初は呼吸をやった。前回は動かなかった肋骨が、中には動くようになったらしい。まだまだ外に広がらないので、ストレッチ等をたくさんしていこうと思う。ドッグプレスで高音域を出すというのが、ドッグプレスでしっかり体と息を使っている時はちゃんと出たりするが、ドッグプレスなしでやろうとするとなかなかでない。これも繰り返し練習して、しっかり体に覚えさせようと思う。胸の響きをキープしたまま、高音や中音をだすのは、喉がうまく使えず苦しい。少しずつ練習していこうと思う。(KY)

○1) ハミングで発声

- 2) ウで発声
- 3) オで発声

地声と裏声の境のところで、音を移行させるのが難しい。

低い声は、先生も驚くほどよくでる。

4) アで発声

特に、地声と裏声の境の音階では、低い声を強く出しすぎると、高い音が出にくくなるので注意すること。出やすい低音ほど、控えめに出す。

5) アオで発声

舌やあごを緊張させない。

アであまり大きく口を開けすぎない。

まだ、体験ということもあり、緊張してレッスンにのぞんでしまいます。地声と裏声の境目のあたりの音階は、以前から歌い方も難しいと感じていました。

また、ちょうど境目の前後を使った曲を歌うことが多いので、上手に地声から裏声に移行させるようになりたいです。

しかし、それに頼るのではなく、できれば、地声で出せる音域を広げたいです。(KK)

○1) 呼吸:hoの口で息を吐く。3回・5回・符点・スタッカート。息をまっすぐまたはやや上に向けて、力みすぎずに吐く。

2) 発声:hoで同じ音で3回 音階。

大切なものを送るようなイメージで。

息をしっかり吸う。hをしっかり言うつもりで、息をちゃんと使う。

高い音は腹圧をかけて出す。

3) 発音:noでドミソミド

今までやった声の出し方をキープしたまま。

声を引かない、前に飛ばす(押さずに)ように。

出だしの所で息の吸い遅れがある。

始めの音が力みがち。

下降するときの音がブレがち。

ラ～ソ、ミの辺りで声が変わりやすい。

息の吸い遅れは自分でも気になっていたのでもう少し意識して気をつけていこうと思う。(MO)

○ミソシラ～と最後下がる時に、下がりすぎる。

ミソシドの方向性で歌う。

ラをしっかり支えて、下がらないようにキープする。

シが横に開いてフラットする。

普段の口の大きさより横に開かないように縦に飛ばす。

低い音、気張らない。軽く、やさしく。

譜面を見て、目線と顔が落ちると音程も暗くなる。

譜面は顔の高さに。

休符のところ、音の流れを止めない。

音が上がる場所に合わせて、手を横に広げる。

手に集中して、声に変な力(意識)が抜けて、きれいに出了。

手を広げると、腹の筋肉が変に力が入らない、リラックスできる。

もっと、音をリラックスして出せるように、暗譜しなくてもよいが、メロディーをしっかり体に入れてくるようにする。レッスン前の準備も、W用に工夫していきます。(NZ)

○1) 発声

2) コンコーネ 50 番中声用 11

今回、11を終わらせてしまうつもりだったんですが、ムリでした。自分としても今ひとつすっきりしていない状態だったんでそれは良いんですが、今まで引っ掛かっていなかったところで新たに引っ掛かってしまいました。28P下から二段目、11番で最高音を出す…ところの手前、何故か音が取れませんでした。これまでも、特にWの方で山なりのフレーズで引っ掛かることはありましたが、高い所で「外す」のではなく「定まらない」というのは初めてな気がします。定まらないのは「レ」なんですが、出そうとすると何故か半音上が半音下に行きたがり、そこであやふやになってしまっています。おそらくこのフレーズの音のイメージの捉え方で、焦点がズレてしまっているだけだとは思いますが、とにかくやってみて修正したいと思います。

発声では「リ」を使ったものを珍しくやりましたが、いかんせん綺麗に出ません。「ア」「オ」と比べると音が全体的に低く、くぐもった感じに聞こえます。また、唇が妙にブルブル震えて、結構むずがゆくなりますし、唇が疲れてきました。その辺りを意識して、色々

(力の入れ方や音の焦点を変えてみたり) やってみたところ、そうならないようになりました。音として正しいのかどうかは今ひとつ分かりかねる所ではありますが、色々な発声はこれからもやってみたいですね。(ST)

○最後には高い音が無理なく出せた。

斜腹筋があがるのとあごを引く感覚を意識するとよく出せると思いました。

高い音を出す体の使い方は少しずつわかり始めたのですが高い音域を出す時にもっと深い所から出さないと結局高い音にスムーズに運べないと思いました。

体が音域の変化についていけるように練習してみます。(HS)

○1) 発声(ア、エ、イ、オ、ウ)

声を張ることで、出来ていない部分を無意識に誤魔化そうとしていたことに気づけた点。

2) 口形、響きの講義

ア、エ、イ、オ、ウで、舌の響かせる位置が違う点が

認識出来た点。

3) 詩の朗読

子音が苦手(特にサ行、タ行)であることを認識出来た点。

①気づき: 息をたくさん吐けば大きな声になる、と思い込んでいた点。

また、滑舌を良くしようとするあまり、口の形が極端に変わりすぎていて音が安定しないことに気づいた点。

②変化: 舌の上の響きを意識することで、母音が出しやすくなった点。

③課題: 苦手な子音を克服すること。

地声で、響きのある、深い音を出すこと。

そのために、口内を広げること。(HT)

○1) 「こんきょうじ」

アクセントのおかしい所が多々ある。方言は間違いではないが、トレーニングの際は標準語をしっかりと使うように。

2) 標準語の歴史の話。

江戸幕府から東京の言葉が標準語になった事や江戸だけで約10万人の人が住んでいた等、知らない事ばかりだった。

言葉を使う仕事を志す身として、もっとこういった事も学んでいこうと思う。

3) アーティキュレーション

「強く」言う「大きく」言うは違う。大きく言う以外で言葉を強調する。自分では正しいと思っていたアクセントがあちこち間違っていたのがショックだった。アーティキュレーションが難しかった。表現力・発想力・技術、どれも足りなすぎる。しっかり身に着けていきたい。(M0)

○アクセントがまだ所々おかしくなる。

速さより正確さを大切にします。

声が前に出ていない。顎で響かせるのではなく、マスクで響かせるようにする。声が前に出ないのは、最近ずっと気になっていて、なんとかしたいと思っていた。マスクで響かせると言うのが頭で分かっても実際にはまったく出来ない。悔しい。

「のら如來」という単語がはっきりしないと指摘された。他の先生にも「ラ?行」、「ナ行」の弱さは指摘されているので克服したい。最近では少しはよくなった様な気がしていたが、全くそんな事はなかった。話す事や文章を読む事以前の問題が多すぎるのを痛感した。(M0)

○1) 「石立ての術」「青竹割り」

1回目。トレーナーからも指摘を頂いたが、確かにペースが速すぎた。この作品において、早口もひとつの方法ではあると思うが、怪しさの出し方に工夫がないと、極めて単調になってしまう。(録音を聴いて痛感)また、「臨、兵…」が不自然な感じであった。

2回目。1回目とはイメージそのものをガラリと変えて、ゆったりとしたペースで表現。自分で聴きなおしても、多少の面白さは出ていたが、まだまだ怪しさは足りない感じ。

ただ、1回目よりもはるかに聴きやすく、声そのものも悪くはない。

3回目。チェンジ・オブ・ペースで怪しさを最大限に。かなり面白く仕上がってきた。チェンジ・オブ・ペースの工夫による違いが良く分かった。(SD)

○1) 毎回の基本メニュー

朗読、口上(比較的小コミカルな系統)を中心に学んだが、登場人物の方向性を明確にイメージすることによる効果が大きかった。

題材の表現の研究とは別の部分で、声立て、アーティキュレーション等、自分なりに絶えずチェックをしているが、この点では最近では安定していると思う。呼吸と声のバランスについての理解も深まる。(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が上の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ないと余計に力がは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う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」の息を変えてしまう。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。前回のレッスンから2週間間隔が空いたので、また以前の癖が顔を出したようだ。やはりこの時期には継続が大切だと痛感した。

また、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いつかは糧になると考えてしっかり学んでいきたい。(00)

○「オ」「ア」からの発声練習。途中唇に指を当てて息を出す練習も行いながら進める。高音に移行するに従って「ア」「エ」に変えながら進む。やはり浅い位置からの口が横に開いた発音になってしまいうきに声が出づらくなる。

先生からも、声を出すときの癖が強いと指摘を受ける。どうしても、

声を出す前の準備が自分の中でしっかり出来ないまま声を出すので、慌てる＝いきなり強い声を出してしまう…ということのようだ。最初の音を出すときにもっと気を遣うように、しっかり心掛けたい。最初の音の形をしっかり作ることが出来れば、後はずっと息をあげていくこと。毎回先生に言われることだが、「身体が歌う！」これを常に意識に刻んでおくようにしたい。(00)

○高音になるに従って今まで出したことのない音域なので非常に恐ろしくなってしまう、悲鳴のような鶏の首を絞めたような何ともいえない怪しげな声をだしてしまい…途中で止まってしまう。これもレッスンを続けるうちに徐々に高音を出すことに慣れていけば少しはましになってくるかもしれない。とにかく先生からは、声を出す前のフォームをきっちり作ること。高音に移行する前の音を大切にすること。と注意をいただいた。(00)

○次第に自分の直りづらい癖などが徐々にハッキリしてきたと思う。これはレッスンを続けていく上で常に注意をしていけば徐々に出来るようになってくるのではないと思う。毎回ご指摘をいただくため、いやでも意識して直そうとするので少しは身体が覚えてくれるのではないかと期待している。今回は先生のキャリアの上での体験などをお話いただいて、最近悩んでいた事についても非常に気楽になったし、有り難かった！私の場合は理論で習得するタイプではなく、とにかく練習をこなしていった方が良いようなので、身体にしっかり身に付くようにマイペースで頑張っていきたい。(00)

○1) 発声の確認

2) 音程をあげるときの発声練習

かなり発声では練習をしてきたつもりであった。しかしまだサッとその姿勢が取り出せないのが現状である。ただ、ようやくここにきて今まで先生の言いたいことがわかるようになってきた。もっと練習をして、その先に早く進みたい。(TY)

○まず、レッスン中に「マスクラ」という単語が何度も出ていたのですが、自分では目の辺り、眉間の辺り、と思ってしまっていました。間違っていないかトレーナーに確かめたところ、イタリア語で「マスク」の意味だそうで、仮面をつけている部分の骨の内部にある空洞のことを言うのと分かりました。通常、日本人は顎、顔の下半分に声を響かせる傾向があるけれど、マスクラに響かせるとより明るい音で同じ音量でも響きが違っていると知りました。家に帰ってから、自分で自分の声がどこに響くのかとやってみると、やっぱり顎のあたりに振動がきてしまっていました。ここのところ、声が硬くて一生懸命声を出そうとしてしまい、上に響かせようという意識が薄くなってしまっていました。少なくとも1ヶ月前は、もっと意識してやっていた気がします。これからは、マスクラへの意識をしっかり持とうと思いました。

○パッサージュについて、私の場合ラとミが変わり目なので、切り替えしをしっかりと出来るように訓練することが大事だと分かりました。実際レッスン中も裏声への切り替えしをやったのですが、トレーナーが声を掛けてくれて切り替えそうと思って、切り替えせず感覚が掴めず終わりました。家に帰ってから、教えていただいた切り替えし地点をキーボードで確認してみました。今後、何度も音を聞いて、声を出して、その位置を自分の中でつかみたいと思います。

また、低音を頑張るのではなく、高い方を盛り上げるように発声するように言われました。初めの音を強く出しすぎ、押して声を出さないと前から言われていますが、後でレッスンを録音した自分の声をいつもより大きい音量で聞いてみたところ、力を込めて声を押し出してしまっている様子が良くでいました。(MG)

○1) マスクラについての質問に対する説明

2) 「オ」&「オエオエオ」で発声

3) パッサージュについての説明と声の変わり目に意識を置いた発声

出だしはやさしく、押さない、背筋を伸ばしお尻を閉めて発声する、息を吐きすぎない、頭声への切り替えし・・・注意点は沢山ありますが、まず力を抜くことを忘れずに頑張りが過ぎないようにしたいと思います。(MG)

○高い所が漏れてない。

自分の出している音が高いか低いかの感覚を磨いてほしい。(Wにて)

良い時はマスクラに入っている。悪い時はアゴに響いている。日本語はアゴに響きやすい。マスクラでしゃべれるようになるとアゴは響かない。

マスクラに響いていて、かつ体が使えてないとダメ。

背筋のばす。

アが開いている。前へ。

アを押しつぶさない。開かずにマスクラへ。

マスクラを意識すると声上がる。下から出す。

パッサージュは曲げようとする感覚(抑制する音域)

オが浅い。(プルルで確認)

遠くを見て。

アが下の時、浅い。

アの時、息がもれてる。出すぎてる。→叫びになる。

高い音、息を出しすぎない。

口はたて。

アとエ、口が変わらないように。

エの時、気張りすぎ、飛ばない。軽くでいい。

アゴひいて、おしりしめて。

ノド下げて、声を出して、息吸って「エ」→ハイC

(勢いつけず、力まずに)

高い所、いくためには息を吐きすぎない。

体を使う。強く太くなりすぎではダメ。

マスクラを使って。バランスが大事。

パッサージュが課題。→暗く出す方が洗がある。

息の吐きすぎがフラットの原因にもなっている。

息を吐きすぎると上はフォルテにしかない。

Ⅱの時もちろんとⅠの発声でやる。

マリア・カラスはろうそくを口元に置き、息吐きの練習をする。

1) マスクラと体をバランスよく使う

2) パッサージュ

3) ハイC

思ってた通り、パッサージュが課題

マスクラと体のバランス→弓の感覚でやってみます(NZ)

○いつもよりも高い音が楽に(喉が)、深く出せたかと思います。体で支えているという実感がありました。レッスンのあとも喉の疲労感も少なかったです。

MDを聞いてみて、音がクリアで力感が少ないように感じ、安定感があるように思いました。

1) 中音域 パッサージュまでの発声 オ、ウ、エ、ア

2) パッサージュを越えた音 ミックスボイス

3) ドレミファソファミレド アエイオウオアエイで つなげる

口の中の空間を作ること、舌の位置(下の方にキープ)、吐き出すような準備(喉仏を下げる)、発音する場所(深いところ、下の先ではなく奥の方)に少しずつ慣れてきたかと思います。

深い声、というのにも意識がいくようになってきました。

うまくいえないのですが、吐き出す感覚が少し良くなったかと思います。

深いポジションで入る、エ母音がうまくいかなかったです。
口を開き広がる、平たくなる→縦に深く
2) ミックスボイス
初めてにしてはすんなり入れたかと思えます。
勢いでこなした感じで、感覚はよくわからないですが。
Bも意外な程すんなり出せました
今までのような前に出す感覚ではありませんでした(HY)

○以前と比べて課題で持ち込んだ歌はうまく歌えるようになった
と思います。出だしからもっと深い所から声を出せるようにしたい
と思います。最近歌う時の姿勢に気をつけてやってきましたが今日
レッスンをしてみて以前に比べて大分余計な力が抜けてきたなと
思いました。発声する時にお腹がへこんでしまうのでそこを気をつ
けて練習してみます。(HS)

○改めて、3/4と6/8の違いを感じました。頭で考えれば良いとい
うものでもないと思うんですが、今のところ上手く消化出来てい
ません。難しいです。前回は前回だっただけに、今回こそは！と意
気込んでみたものの、そこまで見違える程ではありませんでした。
先へ進めただけ→安心、といったところです。
前回それだけで終わってしまった4ですが、やはり「シーファ」が
不安定気味になっています。しかも、3/4ではさほど問題とならな
かったのに、6/8になった途端にガタガタになっています。自分
でも今ひとつ原因は分からないんですが、おそらくアクセントの位置
が変わる為に、音の押さえ方を掴みきれていないせいだと思います。
6/8自体余り慣れていないのは否めませんが、それにしてももう少し
馴染んでくれても良さそうな気がします。どうも、これだけ音符
の数があるのに2拍子系として捉える、というのが自分の中で消化
し切れていない感があります。実際、3/4に関しては割とすんなり
どのフレーズも出来ているので。リズムに関しては危うい所が結構
あるので、今のうちにとことん突き詰めてモノにしたいです。(ST)

○ソが不安定。休符のあとに注意する。
アクセントに注意が行き過ぎて、アクセントのところでのどを押
してしまっ、音程を低くしてしまっている。レとソが毎回注意され
るので、注意する。
2分の2拍子と4分の4拍子の違い 2分の2拍子のほうがフレー
ズが大きく捉えられる。細かい。アクセントの場所。
手拍子の場所に注意する。2拍の場所をちゃんと把握しつつ、手拍
子をする。
低いフレーズを歌ったあと、高めのフレーズを歌おうとすると、思
ったより音程があがらない場合がある。だから注意すること。
音程が安定してきたというのを自分の肌で感じがするのでこれで
よいと感じる。ただしからだを使っているかどうかは微妙だったの
でからだを使ってなお、音程が完璧になるようにする。
アクセントに注意しすぎて、のどを使ってしまおうというのはいけな
いことだ。体をつかって息の量を強くして、アクセントを処理して
いく。
手拍子の場所に注意する。手拍子に注意が行き過ぎると、音程が不
安定になるので、無意識にできるようにする。
ソの音程は大分よくなっているが、それでもまだ低い傾向にある。
たぶん体を使えるようにして、息を流してさらに歌えるようになれ
ば、さらによいと思う。(RY)

○3/4と6/8の違い、というか3/4ですんなり行けても6/8で上手
く行かない、という事が多く、自分の中で明確でないながらも、「何
か」違う、というのが感じられた事です。まだまだ手応えはないの
で、もっと突き詰める必要は感じてます。
3/4と6/8の感じ方や、その表現の違いを感覚的に捉えられるよう

になりたいです。
アクセントの意識もまだまだ足りないので、上手く消化したいとこ
ろです。(ST)

○上顎に声が集まる感じ、でもソコに固執しないこと。
慣れるまではミックスの所は精神的にも落ち着かないもの。
裏か地か、ハッキリ分けられると安定するので、ある意味落ち着ける
けども、そっちへ寄ろうとすると、ちょっと違ってしまう。
もっと流動的な感じ。臨機応変に動けるとこ。
感覚的に慣れるまでは我慢です。(NI)

○1) 呼吸
鼻から吸う。横隔膜を安定させられる位置を探す。
腰周りでしっかり支えるように。
息を吐くときはお腹が肋骨の中の入るイメージで。
2) 呼吸 吸って吐く。
最初は鼻で、次からは口で息を吸う。
吸おうと思わず、緩める感じ。
肋骨に息を入れる。下腹部が出ないように。
上半身には力を入れない。
鼻の奥で息を止める。上あごと頭頂部を押し合う
3) 発声
haで3拍。今までの呼吸を意識して。
音を聞いたら一回頭の中で鳴らして、すぐその音が出せるように。
口ではなく丹田の辺りで音を出してるイメージ。
息を吐くタイミングに音を合わせる。
今までの腹式呼吸が間違っていたのが分かった。
ドッグプレスなど、家でもやっていこうと思う。(MO)

○1) 体のストレッチ (口・胸・お腹・背中・腰・丹田)
ほぼ動きが硬く、下あごが開いてしまう。
毎日、鏡を見ながら、家でやるようにする。
2) suで息を吐く
1. 普通に
2. お腹の前で、指を早く回しながら、強く吐く
3. 胸を広げながら
4. お腹を広げながら
普通にやるとできているが、お腹を広げながらやると、息の吸い方
が浅い。
丹田に集中させるような気持ちで、息を吸う。
3) ハミング
音の出し方に慣れていないのと、迷いがあるので、音が切れてしま
ったり、高い音になるほどひっくり返ってしまう。鼻の下の方で響
かせない。
4) アで発声
5) 脱力して、アワアワで発声
脱力すると高音もすんなりでるが、音に力強さが足りない。
6) 英語ミュージカル ソロ曲の一番を歌う
高音部になると、喉に力が入っている
脱力した状態だと、高音部もでることがわかりました。
ただし、音にパワーが感じられず、長く音を出し続ける、エネルギ
ーが足らないとのこと。リラックスした状態で声が出せるようにな
ること、深い息が出せるようになることが、当面の課題です。(KK)

○1) 体を内側から開く
体の内側が動いているのを意識出来るようになってきた点。
2) 発声(ピッチ、ハミング)

ハミングで、高い音域を出すときの息の通り道が少しずつ
当たりがつくようになってきた点。

①気付き：低い音程（地声）と高い音程（裏声）を連続して繰り返
すと、裏声に引っ張られてしまって地声が出せなくなること。

②変化：裏声を、喉を絞るのではなく、上に抜くというイメージが
持てるようになってきたこと。

③課題：地声を、もっと響きと厚みのあるものにする。

口周りで音がこもっているの、前に出るようにする。(HT)

○1) ホッ（スタッカート）で、EDC

おなかに縦にゴムの様なものが入っていて、それを伸び縮みするよ
うに。ファルセットでも、キーが下がってきたら、地声のポジシ
ョンを混ぜる。さらに下がったらもっと混ぜる

2) ホッ（スタッカート）で、CEGC（オクターブ上）GMC
キーの上下に合わせ、ファルセットと地声のポジションを少しづつ
混ぜる。いきなり変わらない。下で無理して出そうとしない。

3) 曲「Let's go round again」
Everythingが「ヘブリ〜」、I'm→「ハイム」など、
ア行がハ行になってしまう。

rのない所で舌を巻きすぎ。変な癖を付けない。

音程つけずに、発音練習。歌う前に100回朗読。

キーが低くなる部分、テンションも一緒に下げない。(OK)

音楽鑑賞 (R)

CD

○ポール・アンカ

とても明るく、伸びがあり、聴いていて元気になる声。低い所から
高い所まで変わらず、きれいな声をしている。聴いていると元気が
出てくる。このようなパワーを自分も出し、人に与えていきたいと
思う。(KY)

○ホイットニー・ヒューストン

歌声が、力強く、やわらかく、どの音域でもきれいに響いていて凄
いと思います。ハイトーンがとても凄いですか、中低音から、かな
りの声だというのがわかります。これがプロの声なのかと思いました
。(KY)

BOOK

○「仕事ができる人はなぜ筋トレをするのか」(山本ケイイチ 幻
冬舎新書)

「筋肉は最強のビジネススキルだ」との大仰な帯コピー。

読んでみたら、筋肉それ自体ではなく、筋トレの目的の明確化、計
画性、実行、集中、継続等をもって「ビジネススキル」としていた。
(筋トレが)続かない人を4タイプくらいに分類しての分析の部分
は面白い。(SD)

〈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)

○大変有難うございました。

今朝、感想を聞きましたが、大変勉強になったととても喜んでおり
ました。「高等技術だねと先生に誉めていただいた」と嬉々として
話してくれました。

先生に研修をしていただいて、本当によかったとあつく感謝申し上
げます。本当に有難うございました。

■日録 Select by Ei Fukushima 2008年6月分

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

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

OKFN-306 意志の力(1) 津田仙 6/1

経験の機会さえあれば万事うまくいくわけではない。この経験を
バネとして将来を生んでいくべき体質や野望がなければ、何のみの
りもない。(中略)

津田は「はなはだ急劇なる人」で、英語を読んでも一、二行飛ば
してしまう。周囲が笑っても平然として、大意を了解すればそれで
よいのだといった。また津田はいかなる逆境にも耐える意志をもっ
ていた。「津田は若い時から非常に苦勞した人で、医者、易者、土
方、人足、湯屋の三助、筆耕、商人、何の職業をも一度はやった」
という。

—急激なるバネ。(F)

OKFN-307 意志の力(2) 津田仙 6/2

農業の三つの事とは、気筒法、堰(えん)曲法、媒助法をさす。
それぞれ、地中に埋めた筒によって肥料を潤沢に流通させる法、枝
をやたらに上へ伸ばさず、幹や枝を丈夫にする法、人工的に受粉を
助ける法をいう。津田はこれらを施すことによって、収穫は3割か
ら倍にまで増えると考えた。(中略)

津田の「新農」はこのように改良を心かける研究と農耕が一体と
なったものであり、農と学との結合を特色とする。(中略)

つまり津田仙は啓蒙期日本にあって、広く教育から農業にわたる
分野で、身命をいともわず日本の開花に力を尽くす生涯を送ったこ
になる。

—今こそ農育、食育を。(F)

OKFN-308 その一言が子どもを追い詰める 比喜昇さん 6/3

大事なことは、自己主張したことを評価するだけでなく、主張す
るに至ったプロセスの中で味わった挫折や葛藤を大人がきちんと
認識し、評価してやることなのだ。それができずに「なぜ自分の意
見を言えない」と詰問する大人のもとでは、子どもの本心を引き出
すことは「画餅に帰す」ばかりか、却って心を閉ざしてしまうこと
になるだろう。

今、私たち大人に問われていることは、子どもたちが納得できる
ように丁寧に呼びかけ、自分なりの答えを出すまで相手を信じて待
つことだ。何かを主張するのはそれからでもいいと思えてならない。

—主張の準備を待つ。(F)

OKFN-309 悩む力(1) 姜尚中さん 6/4

自分の内に眠っている力を再発見しようという自己啓発的な考
え方。僕はまず、その流れを壊したかったんです。

それは自分の閉じられた世界の内側だけを見て、何かを変えよう
とする方法。そこには他者が含まれていない。自分の心の窓を閉ざし
たまま、自分のモードを変えれば世界が変わるという考え方は、自
家発電的です。言い換えれば、マスターベーションだよ。

われわれの悩みというのは、案外そういう平凡な人間関係に発し
ているはずなんです。家族とか職場関係とか。でも今は、その身近
な人間とも向き合わなくなっている。だから真剣に悩めていないん
だと思うんです。その理由のひとつは、信じられるものがどんどん

失われている今の時代そのものにある、と姜氏は言う。

—他者と向き合う。(F)

OKFN-310 悩む力 (2) 姜尚中さん 6/5

「なんとかなるんじゃないかって思える。今も僕は樂觀できないし、則天去私にはなれないけれども。最近は大いふ横着になってきたから、そうしたら死ななくてもすむんじゃないかな」

「驚くべきことに僕はもう、漱石よりもウェーバーよりも年を取ってしまいました。彼らも神経衰弱になるほど悩んだけれども、それでも自殺はしなかった。やはり徹底的に悩み抜く力があつたんだと思うんです。そして悩めば悩むほど、新しい力が湧いてきたんじゃないかな」

—悩んで力をつける。(F)

OKFN-311 悩む力 (3) 姜尚中さん 6/6

悩んだ分、強くなれる。だが、日々忙しいビジネスマンに徹底して悩んでいる時間はあるのか？

企業に勤めている職業人は、いつもショートカットを見つけ出そうとする。なるべく早く問題を解決する、つまりソリューションが求められる。悩むなんて悠長なこと、やってられないー、おそらくそう言うでしょう。たとえば職場の中で悩む。働くってどういうことなの？そんなことを考えている暇があつたらひとつでもセールスしてこいって言われるかもしれない。でも、それを続けてしまうと、たぶん後々になって、多くの場合、悲惨な中年時代が待っていると思う。

—ソリューションより悩むこと。(F)

OKFN-312 悩む力 (4) 姜尚中さん 6/7

愛の形は時とともに変化するのに、常に変わらぬシンプルな愛を求めるのは、相手を受け入れて悩む力が決定的に抜け落ちていることの証左だと思います。

僕はこの年になって、愛情ってなんだろうって考える。夫婦の愛情について考える。そして僕は、どんなに悲惨な状況になっても、相手に応答しようという意欲がある限り、愛はあると思っている。漱石の夫婦はね、今でいうDVもあったりして大変だったんだけど、それでも相手に応える意欲があつたから、最後まで添い遂げましたね。応答するって苦しいんですよ。

—応答のプロセスを重ねる。(F)

OKFN-313 悩む力 (5) 姜尚中さん 6/8

この恋愛論は、“不信の時代”に裏付けられている。「奇妙なことに、純愛が流行る一方で『愛の流刑地』のようなマゾヒスティックなものも好まれる。みんなが愛に飢えている。もしくは愛に対して不信になっているってことでしょ。それでも渴きを覚えている。本当の愛ではないんじゃないかと。悩む力の本来の意味がよくわかっていないから、他者との関係を通じて自分を見直すことができないわけだ。

これだけ情報社会になってコミュニケーションツールが発達していながら、他者がこわいんだね。相手に自分を投げ出すこともできない。そういう自己は、ものすごく脆い存在になっていると思う。人間、誰しも脆いところがあるのだけれど、悩めない人は、ずっと脆弱なままなんです」そんな悩めない人、姜教授は、漱石の『こ

ろ』をすすめる。

—自分を投げ出す強さ。(F)

OKFN-314 悩む力 (6) 姜尚中さん 6/9

「けっきょく根本的なテーマは、愛情であれ友情であれ、”どこまで人を信じられるか”です。われわれにとって永遠の問いですね」若者の悩む力の低下は、そのまま姜教授の悩みの種である。(中略)

姜氏の「悩む力」とは、言い換えれば生きる力であり、もっと言えばサバイバル能力なのだ。「今は多くの人が、果実をどう享受するかしか考えていない。悩みのないことが幸せだと思っている。本当にそうだろうか？」

迅速ソリューション大好き、消費志向すべての人に向けた問いかけである。中途半端にやめず、とことん悩み抜いて、横着者まで突き抜けろ！という姜教授からの愛あるゲキでもある。

—悩める幸せと信頼。(F)

OKFN-315 生命の言葉 6/10

「天地の中にみちたる草木まで 神の姿と見つつ恐れよ」 吉田兼好

—この世の森羅万象すべて、命あるものの中には神が宿っている。自然というものは、人間の力の及ばない尊いものである。人は謙虚な心をもって自然と共に生きて行かねばならない。

—自然への畏敬。(F)

OKFN-316 日本をつなぐ (1) 伝統文化プロデュース「連」 6/11

濱崎さん自身が日本舞踏の”型”を習っていたとき、初めは身体に馴染まなかったそうだ。それが、段階を追って手取り足取り教えてもらえないことに戸惑いながらも、やり続けるうちに身体に入ってくるようになったことで”型”に興味を持ち、卒論のテーマにもした。勉強しているうちに「型を自分で解釈するプロセスが大事だと気づいた」という。「身体を通して工夫する、それが身体で考えるということ」。

おそらく、それが腑に落ちた瞬間、古人との交信が本当の意味で可能になったのではないだろうか。自らの「根っこ」を見失いがちな現代人にとって、過去とのつながりを回復する大切な瞬間でもある。「根っこ」がある人間は強い。新しいものを生み出せる。それは、古いものを古いという理由だけで切り捨て、うわべの新しさばかりを追いかけてきた薄っぺらな文脈とは違う。

—型を身体で解釈する。(F)

OKFN-317 日本をつなぐ (2) 伝統文化プロデュース「連」 6/12

伝統文化に接すると、そこに込められた様々な知恵が見えてくる。田口さんは”奥ゆかしさ”だという。「狭い国土だからこそ、分を知り、身を潜める」知恵が、文化のあちこちに潜んでいた。だからこそ、文化の断絶に強い危機感を抱くのだ。今様も元々は神仏に捧げる歌。「人間を超える大きな力に対する素朴な気持ちを思い出させてくれる芸能」なのだ。

太田さんは「宴会」の文化が、日本文化の基層にあると考えている。「宴会は芸能に自分が参加する場。食と芸能で成立している。

そういう意味でいうと、神楽と直会から成る祭りもコンパクトな宴会と言える。実はコミュニティのケアに重要な題材で、絆がより深まるし、みんなで集まれれば何か生まれる。地域や職域で宴会が減っているのが、この国の大問題」と危惧する。そして、研ぎ澄まされた宴会がお茶事で、本能的な宴会が花街だという。

—奥ゆかしさと宴会。(F)

OKFN-318 日本をつなぐ(3) 伝統文化プロデュース「連」 6/13

遊びながら学ぶことで、伝統に対するハードルを下げ、形式化・マニュアル化される以前の「本質」に近づくことが可能になる。お茶も金持ちの別世界ではない。ストイックな茶も面白いが、堅苦しくない自由闊達な茶事もある。(中略)

中途半端な個人主義で他者の批判ばかりする文化と対極にある「助けよう文化」が、宴会文化の本質だと聞いて合点がいった。未来を描くには、過去と本質を正確に知る必要がある、表面的な仮面を少し剥がせば、それが見えてくる。上等で近寄り難いイメージの伝統文化だが、「おもろい」「たのしい」から入る「連」の反骨精神は痛快だ。「連」の名は連歌から採った。参加しなければ連なれない。

—遊と連。(F)

OKFN-319 中川一政美術館 赤瀬川源平さん 6/14

中川は美術学校の教育は受けていない。文芸雑誌「白樺」の読者で、そこにたまに載っているゴッホやセザンヌの絵に興味を抱いていた。若いころ兵庫県の芦屋の友人のところに居候していて、そのとき友人から油絵具をもらって描いた「酒倉」が処女作である。

会場にその絵があるが、ぼくはその絵に妙に惚れ込んだ。暗くて、図柄は単純で、どうと説明できるところのない絵だけど、何とも知れない力が漲っている。

—自己流。(F)

OKFN-320 絶対的積極 中村天風 6/15

『いつどんなときであろうとも、絶対に失ってはならない態度、それが「絶対的積極」です。

人生全ての出来事を取り仕切るのが「心」であり、その原動力、エンジンとなるのが、

「いつも積極、常に積極」という力強い心の態度なのです。

「心」は人生を生きたものにする生命用具ですから、くれぐれもマイナスの意思に心が支配されてはなりません。

仕事とうまくいかないのは、自分の「心」に積極一本になり得ていないところがあるからです。

決して否定語は使わない。危機感意識はもつが悲観的発想ではなく可能性追求型でチャレンジ欲旺盛。

悩んでいる時間があるなら即断即行する。

心が高まり、調和を生み出し、仕事を成功へと導く人の共通項こそ「絶対的積極」という強い心の姿、行動の姿なのです。

どんなときも明るく朗らかに絶対的積極な態度こそ、仕事や人生を好転させてくれます。

成功とは、絶対的積極心の産物なのです。』

—絶対的積極心一本。(F)

OKFN-321 『ロダンの言葉抄』(1) 斉藤孝さん 6/16

＜芸術はのろさを要求する。人々の、殊に青年の頃には思いも及ばないほどの辛抱を要求します。＞

現代は、何事もスピードが要求される時代だ。効率化が叫ばれ、短時間で生産性をあげなければ、評価されない。だが、そのスピードに翻弄されるあまり、自分をごまかしてはいないか。スピードにばかり目がいくと、人は、妥協するようになる。

＜困難をごまかす習慣がついて来て、投げやりな厩刻で満足するようになり、やがて、まるで悪い厩刻になって来ます。＞ やがてこの悪習が、全体に影響を及ぼしてしまい、人は行き詰まる。

＜人は仕事をする時にはいつでも迷うものです。決して自分がどこを歩いているか確かに解るものじゃありません。進歩は実に遅く、実に不確かなものです。やがて、だしぬけに、それが啓かれます。人は前へ出ます。けれども暗中模索の幾年か後の事です。＞

—のろさと辛抱。(F)

OKFN-322 『ロダンの言葉抄』(2) 斉藤孝さん 6/17

長い年月の辛抱を経なければ、ゴールにはたどり着かないのだ。では、そんな忠告を無視して速く行こうとしたら？

＜疾く行きつこうと思ったり、自分を虐待すると、自殺する事になります！＞

21世紀の日本を予言しているような、ロダンの言葉である。私たちは速く行こうとするあまり、できない自分を責め、文字通り「自殺」を選んでしまっているのではないか。無差別殺人も、いわば社会的自殺だ。

だったら、「3割芸術家」というのはどうだろう。7割は、効率優先で仕事にのぞむ。だが3割は、ロダンに倣ってゆっくり進むのだ。ロダンはそれを＜石に一滴一滴と喰い込む水の遅い静かな力＞といったが、3割をその力に当て、仕事以外の事＝自分の信念に注ぎ込む。(中略)

この「3割」のゆっくりした時間を持っている人は、いざという時に、それが緊急避難先になる。この「のろさの技化」が、ロダンの流のメンタル・タフネスなのである。

—辛抱とタフネス。(F)

OKFN-323 迷路の「行き止まり」にこそ解はある(1) 本田技研工業社長 福井威夫さん 6/18

「大学での勉強など役に立たない」と、ホンダではよくいいます。私も先輩にそういわれました。前社長の吉野さんなどは東大で講演したとき、「ホンダに入るには何を勉強すべきですか」と学生に質問されて、素直に「大学で習うことは役に立たない」と答え、大学の先生に「呼ばなきゃよかった」と落胆されたという笑うに笑えない話もあります。(略)

社長職にあった本田さんは毎日のように現場にやってきては問題点を見つけ、われわれに宿題を出していきました。「こんなの可能なのか」と思えるような難題です。次の日もやってきて解決できていないと、「まだやっているのか、バカ野郎」と怒鳴られる。毎日が必死でした。

現場で仕事に取り組むと壁にぶつかり、突破しようと貪欲に勉強する。重要なのはこの貪欲さが生まれる環境で、その極致が「修羅場体験」です。

—貪欲さが生まれる環境。(F)

OKFN-324 迷路の「行き止まり」にこそ解はある(2) 6/19

想像を超える困難な状況の中で、自分で何とかしないとダイレクトに結果に表れる。誰も教えてくれない。失敗はしたくないが、失敗を恐れていたなら何もできない。必要な情報や知識をどんどん吸収し、あらゆる力を一点に集中して突破する。そして、見事成功したときは達成感に浸る。こうした修羅場体験を経て、ひと皮も、ふた皮もむけて力をつける。(略)

なぜ、修羅場体験が大切なのか。集中力で貪欲に学んでも成功は容易ではなく、失敗の連続です。問題はそれを「価値ある失敗」にできるかどうかです。

思い描く到達点に至るには数多くの経路があり、まるで迷路です。あるとき、行き詰まりに直面する。絶対に到達点にたどり着けないなら、それは失敗で別の道を行かなければなりません。一方、本当は到達点へ続いているのにそこで諦めるなら、永遠に到達できない。

—修羅場体験と価値ある失敗。(F)

OKFN-325 迷路の「行き止まり」にこそ解はある(3) 6/20

迷路の行き詰まりに突き当たったら、本当に根本的な失敗なのか、それとも方向性は間違っていないで、やり方に問題があるのか徹底的に解析する。そして、それ以上先へは絶対に進めないという確信が持てるまでは引き下がってはならない。ここまで突き詰めれば、失敗しても新しい方向性が浮かび上がり、価値ある失敗にできる。

人間は厳しい状況に置かれないと、これほど突き詰めて考えようとはしません。最悪なのは、一度こっちに行って、ダメならすぐ諦め、今度はあっちへ行こうとすること。永遠に到達できないでしょう。(略)

困難な課題、打ち切りを検討する本社、冷ややかな同業者の目線。担当者にとってまさに修羅場の連続だったでしょう。だから、迷路の行き止まりに見えても徹底的に解析し、突破口を探り当てた。

—徹底して解析する。(F)

OKFN-326 迷路の「行き止まり」にこそ解はある(4) 6/21

その本質を見抜く力はどうすれば身につくのか。修羅場体験のような困難な経験に加え、もう一つ大切なのは、人間としての基本的な生き方ではないかと私は思います。それお活字を通して、深い教養として培うこともできます。

「大学の勉強など役に立たない」と私に話した先輩はこう続けました。「会社に入ってから生活は四十年も続く。毎日一時間でいいから勉強しろ。本を読み。活字を通して学ぶことも重要だ」と。(略)

本田宗一郎も、技術屋は技術を究めるが、原点は人であり、何のために技術を使うのか、哲学を持たなければいけないと繰り返し語りました。現場での修羅場体験を通して働く知恵を学び、同時に教養的な世界を深めて、人間としての生き方の基本をしっかりと持つ。「源流強化」

—読書と源流強化。(F)

OKFN-327 現場は「生野菜」、本は「豪華な料理」と思え(1) リコー社長 近藤史朗さん 6/22

いちばん勉強になるのは、なんとといっても、いろいろな人に会うことです。会社なら現場のエンジニアと会って話をする。生産ラインで商品の組み立て、加工をしている人たちと話し合う。オフィス、販売店・・・さまざまなところを一生懸命、見て回っています。現

場で、いま起こっていること、やっていることについて話を聞きます。(略)

隣の畑のオジサンが教えてくれました。「最初に肥料を土に撒いてしまうと、大根が根を伸ばしていくときに肥料に出合うたびに枝分かれしてしまうんだよ」と。

現場で起こっていることは、栽培中の野菜と同じで一つ一つが生き物です。それについては、やはり現場の人がいちばんよく知っています。

—現場とタイミング。(F)

OKFN-328 現場は「生野菜」、本は「豪華な料理」と思え(2) 6/23

経営のトップには、MBAの資格を持つ人や、若いときから将来の幹部候補として英才教育を受けた人も少なくないでしょう。しかし、私の場合はそういうものとは無縁でした。むしろ、それがよかったと思っています。ビジネススクールなどで学ぶことは、結局は過去の事例研究で、いわば冷めた加工食品です。(略)

私は、常に新鮮な現場、実際の体験からこそ学びたいと思っています。自分自身で動いて自分自身の手で直接得たものを糧にしたいと考えているのです。

—新鮮な現場。(F)

☆OKFN-329 現場は「生野菜」、本は「豪華な料理」と思え(3) 6/24

「現場を担っている人こそいちばん知っている」と述べましたが、知っていることと未来をつくることは違います。現実を知っていて、その範囲の中で物事を回しているのと、この中から次にどんなことをやれるかと思いを飛躍させることは異なります。後者のためには「勉強」だけではなく「研究」も大切です。

何が本質的な問題点なのか把握するには、やはり研究が必要になってくるのです。新しいものは、その研究の中から生まれてきます。

ゴルフでダフってしまうのを直すときに必要なのは、スイングそのものを直接修正することではなく、一見、無関係そうな、アドレスの位置を変えることだったりします。現場で直接学ぶことと、未来のための研究には、そのくらいの違いがあることもまた知っておく必要がありそうです。

—現場と研究。(F)

OKFN-330 現場は「生野菜」、本は「豪華な料理」と思え(4) 6/25

若い頃、「師」と呼べるような人と出会ったことも、私にとっては貴重な勉強となりました。

リコーに入社以来、私は技術者として開発畑一筋でしたが、攻撃型の人間だったため、しばしば上司と激しくぶつかりました。仕事で衝突し、むっとしてしまうと、私はよく藤本栄さんという技師長の部屋に遊びにいったものです。「近藤さん、他人に何をされたかを数える人生は寂しいよ。人に何をしてあげられるかと考えないと、いい人生は送れないよ」

これは、かなり衝撃的なことばでした。そのような生き方をすぐに実践できたわけではありませんが、そういう思いを持たないと駄目だなと考えるようになりましたし、言葉の重みは年を取るほどに徐々に増してきています。藤本さんには人生の生き方を教えられました。

—何をしてあげられるかを考える。(F)

OKFN-331 文化と言語 6/26

金沢で弁当を注文したら真ん中に大きな梅干しの入った日の丸弁当だった。仕出屋の名前を見たら「帝国食堂」になっていた。なるほど。

昔の日本の子どもは太陽を真っ赤に描いた。西洋なら黄色で描くところだ。「赤道」は日本では赤い線で描かれるが、外国では黄色い線になる。国広哲弥先生の指摘によれば、日本人は初物が好きで、初日の出に注目したから赤く描くようになったという。

—日本は太陽、欧米、アフリカ、アラブは月礼賛。(F)

OKFN-332 「共有」のためのコミュニケーション 6/27

コミュニケーションという言葉はラテン語の「共有する」から来ていて、誰かが考えたことをみんなで共有できるということだ。アメリカにあるソフト会社のコピーに「車輪を二度発明するな」(Don't Re-invent the wheels.)というのがあった。つまり、誰かが考えたことは共有すればいいという。そして、他人の情報を共有できるのはまさに言葉のおかげだ。考えてみればいい。ジェスチャーで他人の情報を共有できるだろうか？しぐさだけでデートの約束をできるだろうか？

しぐさのようなアナログな情報はコピーされる度に劣化していく。でも、デジタルな言語を使えば、鮮度を落とさずにみんなで使い回すことができるのだ。

寅さんは他人どうしだということを強調するために「じゃあ何かよ、おれが芋食って、お前の尻から尻が出るかよ」というが、言葉さえあれば、誰かが考えたアイデアをふくらませて結果を出せるのである。だから、どんなに面白いアイデアでも伝わらなかったおしまいだ。だから、語学の前にコミュニケーション能力をあげる必要がある。そのためには言葉に対する感覚を鋭くすることだし、色々な物語を知ることだ。

サイレント、スマイル、スリープなど3Sと呼ばれることもある日本人が英会話で急に話せるはずがない。ある東大の先生によればマサチューセッツ工科大学(MIT)で言語学者のチョムスキーに教わっていた時、質問をしなかったので賢くないと思われていたようだったが、レポートを出したらガラッと態度が変わったという。

—言葉の可能性。(F)

OKFN-333 ツーカー対言語化 6/28

例えば、日本の学者同士はある水準まで行くとツーカーでわかるんでしょう。ちょちょつというパツとわかる。すると、弟子はものが言えないわけですよ。それがアメリカなんかへ行くと若造がパツと手を挙げて、すごい馬鹿な質問をするわけですよ。でもそれに対して先生はちゃんと答える。

アメリカの大学院へ行って、僕の正直な感想を言うと、「何と馬鹿なやつらが大学に来てるか」。

その結果、どうですか？学者はみんなアメリカの方が日本よりレベルが高いじゃないですか。これがなぜかという、どこかでツーカーの世界で溺れているから、無理にでも言語化して戦うところまで行かないということですね。こういう点では、言葉にすることの意味を痛切に感じます。

好みとしては嫌ですが、仕方なく関西弁の英語で、言葉にするように頑張っています。疲れますけどね。しかし、言語的に出来た自我というもの。これはすごい強いんです。

—言語化力。(F)

OKFN-334 差異と構造 6/29

「チーム」といっても「ティーム」といっても日本語では意味が違わない。「ティー」を「チークレ」といったらドラキュラと間違えられるかもしれないが、スタバで紅茶は出てくるだろう。日本語では「チ」と「ティ」の対立(意味が変化する)がない。LとRの対立もないが、これを意味のある「差異」がないという。

同じtという音でも日本語や英語のようにdと対立する言語と中国語や韓国語のようにt hと対立する言語ではtの立場が違う。ギリシャ語ではtとdとt hが対立するし、サンスクリット語ではtとdとt hとd hが対立する。

二人の愛し合っている男女がいる。そこに一人の美男(美女でもいい)が現れると二人の関係が違ってくる。これが言語学の教えだ(別に言語学でなくても分かるが)。

差異は価値だ。差異というのはあるかないかでも違う。無印というのも有印に対しては差異がある。だから、立派なブランドにもなる。

—差異と対立。(F)

OKFN-335 メッセージのないコード 6/30

ソーシャルは、メッセージとコードは切り抜いた紙のように表裏一体だと言ったが、メッセージのないコードもある。(略)

お坊さんたちがいっていることはまるでわからないという。確かに、つまらない説教が多くて、ためになるお葬式にも出たことはないが、逆にいえば、お経が日常語のように分かりすぎたら、ありがたみなくなるだろう。それは日本人だけではない。欧米人ももはや理解できないラテン語を聞いてありがたがっている。

日本人は意味の分からないクラシックを聞いてありがたがっているのはおかしいという人がいる。しかし、これは欧米人も同じだ。レクイエムなど宗教曲は彼らにとってもお経みたいなものだ。

分からないから面白い。分からないから向上心が生まれるし、分からないから学者という商売が成立する。分かったことを教えるのは、進歩を忘れた、寂しい教師でしかない。

「あなたのことをもっと知りたい」は愛の言葉で、「あなたのことが分かってしまったわ」は別れの言葉だ。

—分からないからいい。(F)

<6月引用>

0601-03 WEDGE 2008 August
0604-09 DIME 2008.7.1
0610 東京都神社庁
0611-13 WEDGE 2008 August
0614 ひととき 2008 JULY
0615 サンフロンティア不動産広告
0616-17 週刊ポスト 2008.7.25
0618-25 PRESIDENT 2008.8.4
0626-30 「脳がまぐれる言語学」 金川欣二 (ちくま新書)
0628 「縁は異なるもの」河合隼雄、白洲正子著 (河出書房新社)

福言 by Ei Fukushima 2008 年 6 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/
--

○チベット問題 6/1

国内での独立、併合問題は、世界の大国が植民地解放以降もずっと続いているのよね。イギリス、ロシア、アメリカ、日本もかつてあった。

いや、今でもけっこう大国は問題を抱えている。チョメスキー、いやチョムスキーは、「テロに参加しないこと」で解決するという。アメリカこそ、最大のテロ国家で偽善の国。アメリカの外交政策を一貫して批判してきた。アメリカ、イスラエル、トルコの悪の三軸が世界の真ん中にある現実、悪の帝国の世界支配。もちろん日本もそちら側に入ってしまうのである。

○モノづくりのことは (1) 奥山清行氏 6/2

「モノをつくるということは、環境を確認してつくる。破壊した以上の価値がなければ、モノはつくってはならない。」
「かなり強気で高飛車で強引に出したものは、それだけに作り手の自信が感じられる。
それが客に伝わって、ブランドの価値を生む。」
「プロは積み重ね、手にもう一人の自分が宿っていて、本人がびっくりする。」

○モノづくりのことは (2) 奥山清行氏 6/3

「アイデア一万個、バカらしいと思うもののほど、紙に落としこんで客観的にみる。
それを一万個つくって、最後に一番よい一個を選ぶ。
選ばれなかった 9999 個は、次のネタになる。」
「フェラーリ」のモデルは、今も木を削ってつくる。
「フェラーリはエロティック、なまめかしい」という村上氏に対し、
「遠くで見ると、全体のプロポーション、バランス、固まり感があまる。」

○モノづくりのことは (3) 奥山清行氏 6/4

「自分の主観的な部分と、客観的な部分をいったりきたりしなきゃいけない。
仲良しグループを集めて、主観的な部分でモノをつくっていると、独りよがりのものが出来上がってしまう。反対側から客観的な見方ができなきゃいけないから、自分の組織の中に「敵」を作らなくてはいけない。」
「弟子をたくさんつくるデザイナーというのは、仲良しレベルでモノをつくる。
自分より能力のある弟子、ライバルを部下にすること。そこから刺激を受けて最大限に活かしてモノをつくる」「組織の中に敵をつくれ」と、奥山氏。『カンブリヤ宮殿』

○東京 6/5

1923 年、関東大震災。42%の焼失、それから 85 年たった。
大震災から 22 年後の 1945 年 第二次大戦で今度は、ほぼ全焼。
それから 63 年たった。
神戸、新潟、宮城に囲まれた東京、関東は、何かを静かに待っているようで、ブキミでもある。

○日本人 (1) 6/6

社会への展望は自分で描こうよ。質がよくなることをめざそう。
鍾乳洞にうがう水滴に、長く長く続ける大切さを知る。
アマナシェイフ (ロシアのピアニスト) の日本の「もののあはれ」に打たれ、日本人よりも日本のことをよく知る外国人は元より多かったが、今や一般レベルでさえ、日本人が負けつつあるぞ。
大学では日本語での授業の試験で中国人留学生に負けているとか。
中国へ行っている日本人留学生は、がんばっているのかしら？

○日本人 (2) 6/7

黒人が「クール」だったのに、今や「日本人クール」となった。
フランスもロシアも寿司バーに、日本酒がおしゃれ。
米の時代だ。農村のルネッサンスだ。
農業と工業は、プライドを取り戻せ。求職者のピンチは、同時にチャンス。
日本の食の安全や環境技術は、大きな武器。いや、福音となる。
しかし、あまりに安易に持ち出しすぎていないかしら。
疑われないことのリスク。人を信用しすぎるな。
他国に仕える奴隷根性は、誇り高き国民から地球国の人類とするのだろうか。

○教えること 6/8

小さな問題は、そこで解決すること。
何もないところをみること。みえないところをみることで、みえてくる。
大きな問題にならないうち、摘み取ること。そのための日記の大切さ。
反省と計画と実行と持続の大切さ。
知っていることといえることの違い。やれることとの違い。
与えずぎずに考えていくことを教えていくことの難しさ。

○資本主義 私論 6/9

有能な資本主義は、武力や経済力で弱者をつくる。
無能な資本主義は、社会主義と似て、有能な社会主義は、独裁となる。
どちらも、継承されるうちに腐敗していくのに、日本の資本主義は、社会主義の完成形にもっとも近く、しかもそれは墮落してしまっている。
そんな感じがするのよね。

○歌が生まれるとき 6/10

「人が離れて聞いて声が通るかの確認する」
「ギターとヴォーカルが、一体で別のことをやる」
(『ディス イズ ボサノヴァ』)

○ムダとキキ 6/11

インフレ危機、投機抑制、食糧危機
「ミナミの帝王」に、新聞界の紙のムダの追求があった。
食品だけでなく、宮城派遣 受験、産まれるときでさえ、ケアコミュニティが崩壊している。
MOTTA INAI はどこいった 何とムダばかり。
コンビニの半分は廃棄、再利用はどのくらいか。

○サッカーとカンキョウ 6/12

中田英寿さんは、サッカーの偉大さを環境問題にもっていき、世界と日本のオールスターをマッチさせた。政治家、思想家、文化人の影響力がない時代。俳優、タレント、スポーツマンといったスターのPRが必要なんでしょう。

○学び方のヒント 6/13

「先生のよいところをみると。
先生の悪いところをみると、よいところが半減する。
すると、素直に吸収できなくなる。それは学ぶものの損になる。」
「神様が正しいことは言わないが、遠まわしに言っているの、そのことを聞き取る」・再生の神様のことば。
情熱で深めていくこと。
毎年一回、会う人、行くところ、読む本を決めておくこと。
すると、自分が変わる、変化がわかる。

○のどもと過ぎても（1） 6/14

世界で11億人が水で困っている。
日本ポリグルの浄水剤は、納豆のネバネバなどで、100gで1tを浄水できる。
ふつうの水が歎めるだけで大きな笑顔になれる人たちもいる。
サイクロンで死んだ人たちは、あまりに報道されない。
四川地震の何倍も人が死んでいるのに。

○のどもと過ぎても（2） 6/15

他人の飢えを忘れるな。世界では毎年、マラリア5億人が感染、150万人以上が死んでいるのに。
一つの災害や事件のあとには、悲しみが降り積もる。
その人の身内にしか、悲しみは心には積もらない。
のどもと過ぎても、熱さを忘れるな。他人ののどを忘れるな。

○ゲテモノから入る 6/16

片岡球子さんは、小林古径さんに招かれ、こう言われた。
「今のあなたの絵は、ゲテモノに違いありません。
あなたは、そのゲテモノは捨ててはいけません。自分で自分の絵に、ゲロが出るほど描き続けなさい。そのうちにハッと嫌になってくる。そのときから、あなたの絵は変わるでしょう。」

○世界情勢はアメからアジア・アフリカへ（1） 6/17

アメリカのGNPは大戦後、54%から20%、10年ごとに7%ほど落ちているのだから、あと20年くらいで終わるかもしれない。アメリカが日本を守ってきたのは、ソ連、中国への壁としてであった。日本を甘えさせ、国を考えない国家という、まさに骨抜きにした。持たざる国と持つ国との争いは、20世紀の二度の大戦であったが、今やまた資源、食糧で争奪戦が行なわれようとしている。より高く買う人がいたら、何であれ入手できないのである。BRICS、NEXT11の発展は、使う人でなく、働く人にある国が、次の時代を牛耳ることを示しているのです。

○世界情勢はアメからアジア・アフリカへ（2） 6/18

日本は、90年代まで、自国の狭い土地をあげてバブルだった。ダイエー、西武は、土地を担保に流通を革新し、サービス業の時代をつくった。

日本も国土を担保に、世界の宝物を集めたが、今やアラブ、ロシア、インド、中国へ売りつつある。とはいえ、日本もこのところ、もっとも安いところから買っていたため、今、世界中のネタが集まる。地方の名産品さえ、アルゼンチン、チリ、ブラジルと、最遠地のものが代替として集まっている。

○世界情勢はアメからアジア・アフリカへ（3） 6/19

日本でのゼロサムでなく、世界土俵でみると、日本は一方的に負けていっている。
魚も争奪戦で、オイルが高くて出漁できない。だからといって、力の弱いところへの予算配分は、キリがない。漁業組合へ2000億円と、農協、トラック組合、全てどうするのか。1日ストライキで、745億円、漁師へバラマキ、しかも2週間で配る。
運輸業界や酪農やノンバンクから借りられなくなった零細企業、不動産業、建築基準法改悪で、その場しのぎ、建設業者にどうするのかしら。
年金欲しい、保険料金の負担減らせ。怒ったらバラマキ、怒らないと損となる。
そして、お金の価値を下げる。どこから、金がでる？

○世界情勢はアメからアジア・アフリカへ（4） 6/20

石油が日本を二次大戦へ走らせたのと似ている。今は農業も、肥料リン13.5%も、中国は課税3.5倍。儲からないなら、農家も漁師も高齢化でやめてしまう。
やめざるをえないとはいえ、やめられぬのではないのだから。WTOは決裂したが、日本の専業農業30数万世帯、第一次産業は、高齢者が支えている。食糧を捨てているのが、40%。取りすぎ、太りすぎの20%を減食したら、100%自給はできそう。なのに、なぜ捨てる分までつくるのか。世界の援助食糧の3倍もの2000マントンを捨てるとか。コンビニは、便利と引き換えに、膨大なロスを生じさせる。環境にまっこうから対立するシステムであった。家庭や企業の農業ブームは、その防御策として有効であろう。

○世界情勢はアメからアジア・アフリカへ（5） 6/21

これから物価は値上がりする。食費代、住宅ローン。貧しくなって払えなくなると、家は売りに出る。なぜこの時勢で、マンション大家なんかを勧める人が出るのでしょうか。20年、30年後のリスクまで考えないとならない。
世の中、今よいものは、次にダメになるのが、盛者必衰の理。コピーのキャッチは裏返し。あたりまえのことができていないからいうのです。

○世界情勢はアメからアジア・アフリカへ（6） 6/22

国連は、五大国の利害関係の反するものは決まらない。アメリカのもつ可能性を、以前、本宮ひろし氏が述べていたのを思い出す。
異なる人種を一国にしたアメリカ、これはグローバルに地球を一つと考えたときのモデルパターンであった。ところが、まさに失敗していく。
共産主義が敗北したあと、小林多喜二が読まれるというのは変なのだが、資本に搾取されているという、意味が全く違っている。資本論もヒットかね。

○世界情勢はアメからアジア・アフリカへ（7） 6/23

どんな規制もいちごっこ。世界での分業化、工業化、金融化。

資源ナショナリズム、ゼロ次産業が儲かる。0次とは一次よりも、さらに原材料つばいもの。採集時代に拾えなかった石油、石炭、地下資源のこと。
バブル後、三次より二次、流通サービスより、メーカーと次元ダウン。
流通サービスが、グローバル、ネット化で最大の利益を得たかと思いきや、ここのところ、儲からなくなってきた。つまり、無限の資源が条件、働く人でなく、メジャーの支配に入っていく。

○世界情勢はアメからアジア・アフリカへ（8） 6/24

穀物メジャーのプランテーション化で貧富化。値上げで生活不可になるばかり。
一年先のことが読めなくなっている。アメリカを支配するのは、中東とユダヤ資本。
アメリカも中東を黙らせられない時代となった。中国の市場規模は、GDPレベルで日本と同じだが、人口10倍で、ポテンシャルで日本は大きく負けている。
プランテーションの分業化は、命綱をも単一化することになる。
賃金はあがらないが、物価が上がると、出費大。豊かな国、貧しい国が出てしまう。

○世界情勢はアメからアジア・アフリカへ（9） 6/25

グローバリゼーションは、分業化をもたらした。これは小泉改革でわかるように、地域経済を破壊した。大型スーパーができ、商店街がなくなったのに、もっと大スーパーが他の地区にできて、そのスーパーがつぶれて、雇用もなくなり、生活品もなくなり、そして、生活がなくなっていく。商店街、今まで通り買えばよかったのに、より安いものを誰もが求めた。地域コミュニティを安売りに引かれて、売った住民。100円ショップも同じ。安く売っているものが偽装なのは仕方ない、という業者の言い分もわからなくもない。老舗がつぶれる。偽装表示の問題も起きる。

○サミット、サムイット（1） 6/26

外務省も国も機能していない国、日本。『エコノミスト』の日本特集は、「JAPAIN」というタイトルだった。「日本の苦境 (Japan's Pain)」について、「なぜ日本は失敗を続けるのか」と問い、「政治家の責任」と答えていた。
こうした国の名前をからかうような行為は許されない。
『エコノミスト』誌に対して、抗議した議員はいたが、外務省は傍観。（『Focus』）

○サミット、サムイット（2） 6/27

クラスター爆弾禁止について、オスロ・プロセスの最終局面まで、日本はいっさい政策変更をしなかったため、CMC等には何度となく問題国として名指しされた。
退役軍人に働きかける共同軍事作戦で、妥協案。CMC、15分前まで詰める。
アイルランド、オキャリー議長の議長案で押し切る。日本はそこでも態度不鮮明。
どこの国にも一角の人物がいて、それなりの地位についているのに、日本ではどうも能力のある人ほど、そこから追い出されているように思えてならない。
世界の国々は、善悪の世界で何とか折り合いをつけようとしているのに、善しかない、悪の存在を認めない日本の建前が、善をなす悪を駆使して、悪をなす善で一色に染めようとしているように思える。

○サミット、サムイット（3） 6/28

それに対して、サミットという大舞台で、リーダーのとれない日本の首相。
「これだけの大金があれば、400万人のエイズ患者を1年間治療できるし、マラリア防止用の蚊帳なら1億個も買える。サミット会場周辺には、1億4200万ポンド（約300億円）もの警備費を使って、2万1000人というサミット史上最大規模の警察官が配備された。」「75年以来、34回目のサミットに、4人のドイツ首相が参加したが、日本の首相は17人も参加している。」らしい。

○サミット、サムイット（4） 6/29

「洞爺湖メニューについて、イギリスの『タイムズ』誌によると、<この欺瞞に満ちた“洞爺湖メニュー”を担当したのは、日本人シェフとして初めてミシュラン・ガイドで、スターを獲得した中村勝宏氏で、北海道のありったけの山海珍味を並べ立てたと皮肉を込めて解説した。宴会に次いで世界のメディアが“テーマ”にしたのが、経費に606億円もかけたことだった。>
どうして、電気自動車やエコカーを使わなかったのか。
どうして、ヘルシーなメニューにしなかったのか。だから、決まりっこない。

○「サンゴは戻らない」 6/30

CO2 6%と、他国に差をつけて大きく目標を掲げたのに
6.4%に増やした日本バンザイ、漫才！
流水が早まり、ヒグマは眠らない
あわびがとれない みかんが腐る

でかい家、車を捨てようよ
ニュータウンもショッピングセンターも工業団地も
もうやめなきゃ
病院が潰れていく
お年寄りがいつけない
救急車は永遠に足りない

病院はシッコだらけ
医師は過労死 患者が面倒みる
ム所の囚人 ポケで番号覚えられない
おいしいケーキは運ばせろ
メタボビジネス 環境ビジネス
世紀の暗殺 ビジネス暗礁する

どんどん変わった日本
これから戦争も環境破壊もどうなることやら
ぼくらはどこに住んでいけるのだろう
ぼくらはどこで生きていけるのだろう

<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。