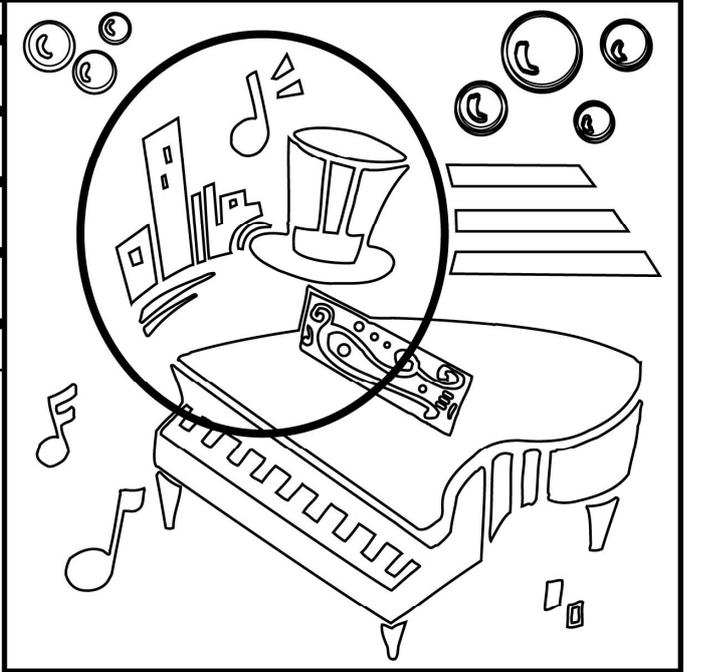
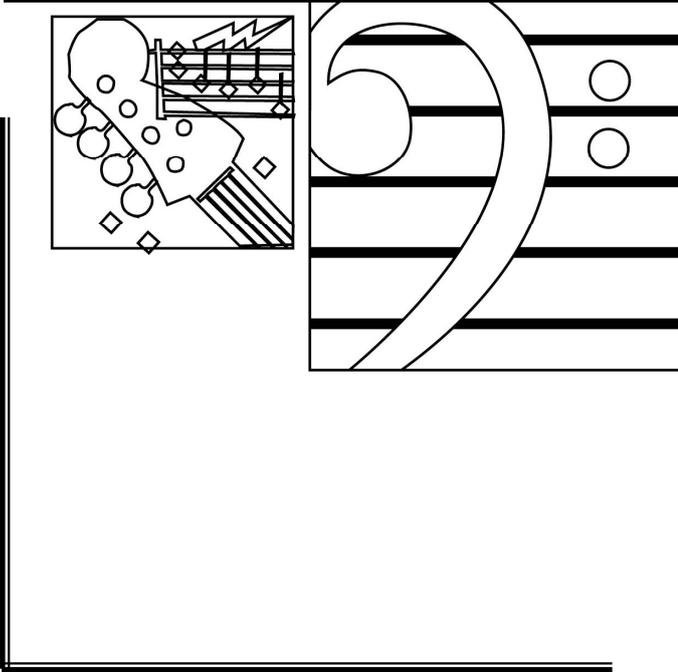
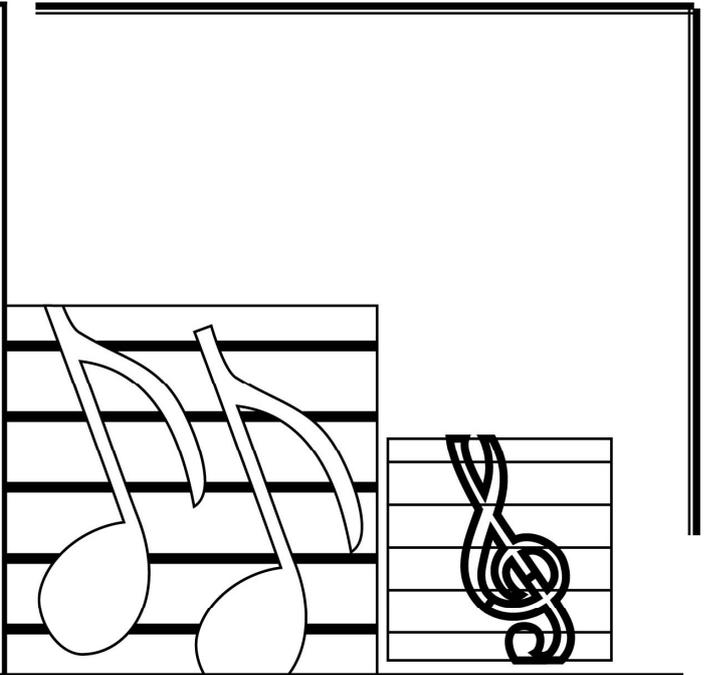
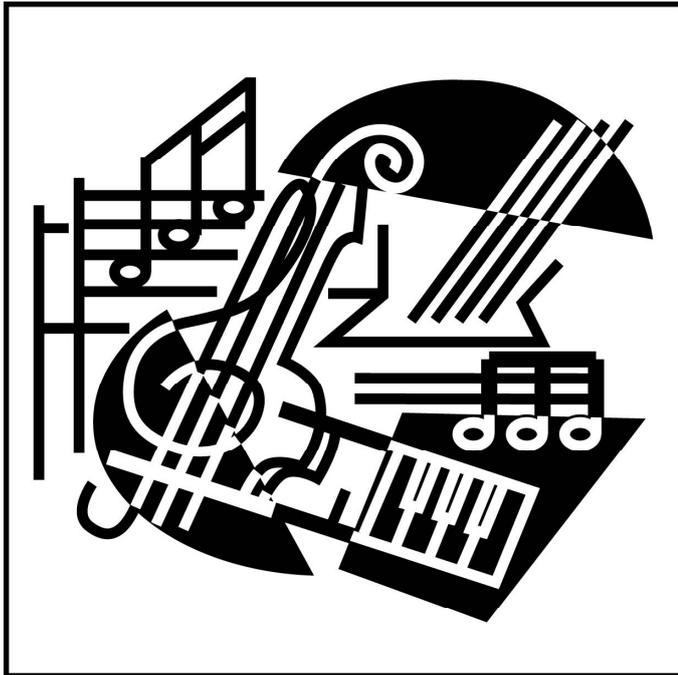


For Pro Voice

# VOICE CULTURE CLUB

## To Be Artist!



### CONTENTS

LESSON.....	1	レッスン受講生の声.....	13
トレーナーとのQ & A.....	6	日録<2008年7月>.....	30
トレーナーのアドバイス.....	10	福言<2008年7月>.....	34

2008.Vol. **10**  
NO. 208

# VOICE FOR LESSON

LESSON

福島英

S0004 W6/080707

< 声セレクション (Voice Selection) 3 >

Q51. プロになれる人でしょうか。

A. プロになるのは、その人の人生観や価値観からです。家族の中で歌って、前より上手くなったといってもらえれば、それでもいいと思います。そこには、とても大きな意味があります。

声の目的が取りにくいことが、資質を伸ばしにくくしています。声がよくなることとうまくなること、プロになったり活躍できることは別です。ただ、声だけを学ぶのではなく、声を通して表現を学んで欲しいと思っています。( r f )

Q52. 一般の人でリーダーシップがとれる、仕事に成果があらわれる、ということと、声とは関係はしていますか。

A. リーダーシップをとるのに、しっかりした声がいるかということ、そんなものがなくても可能です。声をトレーニングしたら、それが解決するかというと、疑問です。自信がつくという面では幾分、あるかもしれませんが。

強い意志があり、それが表面に出てくる、他の人が敬重して聞くだけの内容があるか、などが中心です。

声は媒体にすぎないのです。ですから、声をよくするというのは、目的そのものがずれているわけです。それは声だけが原因でないのです。ただし、本人がそう思っているなら、声の問題が克服できてそれが自信になって、その自信で人前で堂々と振舞えることにつながったりもするから待ちます。

自分の思っていることを声で表現するという事はベーシックなことです。

例えば、声優や役者のトレーニングでも、声楽でもやると呼吸法の鍛錬にはなります。音楽的な感覚が身についてくると、ことばを転がしていくことにもプラスになります。舞台の度胸もつきます。

週に2、3回、こういう場で声をしっかり出し、チェックしていると、一人でやっているよりもよっぽど力がついていくでしょう。

Q53. パフォーマンスの力は必要ですか。

A. パフォーマンスの問題は、とても大きいです。オペラ歌手も、声がよくて歌がうまいということはあたりまえであるうえに、パフォーマンスができるべきです。その場に行って、テンションが高い状態を維持できて、舞台として見せられるかどうかです。

普通の人であれば、大勢の前で歌うということも大変です。思ったことをどういふかの心構えや、日常の体調管理や日頃の気持ちの持っていき方も学ぶべきことです。これはビジネスよりもはるかに上の方にあるわけです。

そういうことを経験させるシミュレーションとしてレッスンがあるのです。

Q54. 人前ではめっちゃくちゃに緊張するのですが。

A. 先生がいて、いわれたことをすぐにやらなければいけないようなレッスンというのは、切り替えや人慣れするという面では一番よ

い状況です。5、6人が真剣に聞いている前で歌うというのも、かなりプレッシャーのあることです。そういう体験で勘と度胸を身につけてください。

Q55. 練習ということでも声に高低や強弱をつけて、表現ということでは、表現から入っていく方が確かですか。

A. 基礎のトレーニングに対して、表現は、応用練習。メリハリをつけてセリフを言ってみるのも、練習になってきます。経験を補うということなら、養成所などのように、シミュレーションでやっていくのが一番です。映画やミュージカルでもよいのですが、その役になりきってみましょう。そこに手本があるのです。それがあなたの手本になるかどうかはわかりません。しかし、お客さんがみて感情移入をしているだけの感動する声の出し方をしているのなら、そういうパターンを自分の中に入れてみてください。そこでいろんな組み合わせができるようにしていくということです。

Q56. 舞台やそのDVDで一番伝わるというところを何度も見て、そのセリフを言ってみたらよいのですか。

A. それはヴォイストレーニングとか声作りとは少し違ってきます。応用なので、声を潰す可能性もあります。必ずしもよい発声やよい姿勢でできるわけではありません。でも最終的に表現で問われることはそこになってくるわけです。目的を別と考えてください。

Q57. どうすれば表現で感動させられますか。

A. いろんなもので感動してください。自分なりに一つの素養として他の人が見過ごしてしまったり、何とも思わないところでどれだけ心が動かされたり、感動できるかということがベースです。

自分が感動できないのに、人を感動させるということは難しいことです。

練習の中でも自分の心を動かせない、人の心を動かせないということはどういうことか考えてみることです。自分がその状況のなかにきっちり入って演じてみます。自分がそのことに心を動かされるようなものとして受け止めることができないなら、どうみても形だけになってしまいます。

練習の時もそうなりがちです。棒読みで「悲しいことなんだろうな」というくらいでは通じません。本当に悲しんでいるのでないが、そこにプロは悲しく伝わるやり方をもっているわけです。

Q58. 演技っぽいといわれました。どう直すのですか。

A. 本質的なことでのいうのであれば、そこをやり方でやっていくのではなく、そこで本当に悲しみにひたり、自分で読み込んで涙を流したりすることから組み上げていきます。それは演技と同じです。涙が流れなくても、もっと悲しいことを思い出して、そういうふうな感情、顔を持ってきたら、そういうふうになります。

役者は演じることと演じないことの間で、常に悩まなければなりません。演じてしまえば作り物になってしまう。自然にその時に思うように泣いてみたり、思うように怒ってもお客さんには伝わりません。本当にやったからお客さんに伝わるわけではないのです。微妙に演じるセッティングをしているわけです。だからそういうもののペースとなるものを経験し、入れていくことです。

Q59. 表現力をつけるトレーニングとは？

A. とにかく派手にいろんなものをやってみましょう。普通の人が少ないが驚かないことに、すごく驚いてみます。驚いたときに、自分の手や足、体はこうなるんだ、こんなふうに震えがくると気づきます。それをストックしていくのです。

Q60. 声優ですが、役者の人の表現力に負けてしまいます。

A. 声優が弱いところは役者さんよりシミュレーションが少ないからです。役者さんはいろんな役をやって、全力で動くからその時に体で気づきやすいんですね。気づかなくとも、体が覚えます。ここまで転がってしまうんだ、こうやると本当に頭が痛いんだ、などということは、声優さんやナレーションの世界ではあまりない。立っている中でやるからです。そういう部分まで踏み込んで、シミュレーションをやってみるのがよいと思います。

Q61. セリフが浮いてしまうのですが。

A. 最初のうちは何をいってもかなり浮いてしまうのではと思います。しかし、それでも本気にならなければお客さんには伝わらないです。浮こうが、無理に決めて、完結させていく。

役者がやっていることはそういうことです。台本を渡されて、ただ読んだだけでなく、そこに何かの世界、感情を持ってこなければいけません。常にどういうことばをどういえば、相手はどういうふうに聞くんだという反応から、間合いの計算もしていきます。

自然にはなかなかできないです。練習で相当、大きくやったとき、やりすぎだと言われたときに得た感覚を元に、洗練させていくのです。怒られても、出すぎてもよいと考えることです。

Q62. 自分のキャラと違う役が演じられません。

A. 演劇や映画を見るのがよいと思います。映画などでは、誰でもやれると思って、名優といわれる人なら誰もできない、セリフや声の使い方や間の取り方を絶妙にやっているわけです。そこに気づくことです。

次に、自分なりに自分が感動できる役者やシーンから見つけて、それを体に入れていくことです。悲しいシーンばかりでなく、おもしろいシーンでもよいです。

いろんな役柄を自分で育てていかなければいけないのです。そのなかであなたが、自然に近くできることも、かなり無理してやらなければいけないことも、いろいろあるでしょう。それを自分なりに知っていけば演じられることです。

Q63. 個性的に演じたいのですが、合わなくなりがちです。

A. 少し慣れてくると、練習の中で他の人と合わせるくらいのはできます。しかし、それは練習での限界という部分です。ベテランの人はその中でさりげなくできてしまいます。最初はそこまでできないので、その気になるというのが一番大きなコツです。素直になりきるのです。

Q64. いろんな人を演じる秘訣は？

A. なかなか他人にはなれないものです。多くの人を観察しましょう。そして、自分の経験を持ってくるしかありません。自分の経験が足らなかつたら、映画でもなんでもそういったものでシミュレーション的に人生を経験して、自分がこの人だったらきつとこう感じ

るだろうというように、やってみてください。

その中では、恋愛でも何百回でも経験できます。それを体に入れていくということが必要ですね。実地でやればよいと思いますが、全ての体験をする時間があるわけではないでしょう。自分が経験したことのないような役柄もあるわけです。そこでのイメージーションと人間観察力になってきます。

本当にいろんな人を演じるというのは、そういう人だったらどういふふうにもものを感じて生きているか、どういふふうに体が不自由しているかというようなことも考えていかなければいけないのです。毎日そういうふうに見ていけば、差が出てきます。

Q65. 台本をうまくメリハリをつけて読むためには、

A. 練習というのであれば、派手なシーンを自分でやってみるほうがよいでしょう。台本にどうメリハリをつけようかということに比べたら、より実践的です。

そういうことをやったあとに、台本を読んでみたら、メリハリのつけ方や、こうしなければいけないことなどが分かってきます。また暗記して語ることも大切な練習です。読むことと語るとは違います。どちらもできるようにしましょう。

Q66. どこが伝わっていないのでしょうか。

A. トレーナーは、外れていたら、指摘します。しかし、その前段階があります。

例えば、3つの要素があるとしたら「これは5、これは3、これは7にしているよ」ということで、一度やってみます。やってみたら「これはあんまり3になっていないね」とか、「これ7でやるつもりだったんだらうけど全然7になっていないよ」というと、具体的な注意になります。

3つのセリフをそういう感じで出している状態で、その中で、どういふふうに言われたらどう受け止め、どういふふうに関手が出てくるか、みえていないなら、自分で400字で書いて、イメージをふくらませましょう。自分で言ったものをテープで聞いて、それを自分がどう感じるかを知ることです。

Q67. どのくらい伝わっているかを知るには、どうすればよいですか。

A. 一番よいのは手本で比べてみることです。誰かがやったものを録音して、それを自分がやったときに足りないのは何かを考えられます。そういったリアルなものから材料をとればよいと思います。CD付のテキストを使いましょう。

例えば、放映されているドラマで、なるべく感情がはっきりしているシーンがよいですね。そして、あなたがうまいなあ、と思ったことで比べると分かります。なぜうまいと思ったかわからないけど、うまいなあと思ったことをあなたがやってみると、何が足りないかわかるでしょう。自分のを聞いても上手いと思えるようになってくれば、周りの人もそういうふうに関手してくるかもしれません。

Q68. ステージと基本の勉強はどちらを主にすべきですか。

A. 呼吸、柔軟、声のこととして基本をつかんでおかなければいけないのです。

もう一つが、それが良からうが悪からうが、とにかく表現では何かを相手に伝えるということです。この状態が悪からうが、その力があればそれはそれでよいのです。

みんながボイストレーニングをやって役者さんになっているわけではないのです。表現力をきっちりつけていけば、そのうち伴

っていくこともあります。

歌やセリフの勉強はどちらかというと、舞台側の勉強です。体のことや声、発声の勉強は、基本の勉強です。その両方の勉強が必要です。

Q 69 . アドリブをメインにやるための練習は？

A . きっちりと設定をしないで、言いださないこと。気持ちのまとめ方や、つめが弱いといけません。伝える目的で、声で伝えようというのは、曖昧にやって通用することは、ベテランの人しか無理なのです。

アドリブも練習の時点で、すべてにおいて何プランか立てておきます。そこまで深読みしなくてもよいというくらい深読みして、そこまで設定しなくても、もっと雑にやってよいといわれるくらい、細かく設定することです。そういう準備をしっかりとすることが必要です。

生の舞台の即興性の高いもので、アドリブをチェックしてください。特に失敗のフォローの仕方に学ぶところが大きいです。ともかく何がよいのか何が通じているのかというのをみます。自分がやってみたい自分が同じセリフを読んで見たときに、初めて分かるのです。

あたりまえの様にやっているようでも、計算をして、かなりメリハリをつけて、テンション高く、しかもタイミングよくやっているから、自然に見えるのです。

Q 70 . 漫才やお笑いでもよいものと悪いものをみるとよいといわれましたが、

A . よいものを見ると、悪いものもわかってきます。自分がやっていることでもそういうふうになっていない、一瞬そうだった、この声はよいけど、この声は使えていないなど、基準が入ってきます。

センスだけでやっていく人もたくさんいますが、勉強することはセンスに頼らなくても積み重ねていけるように、逆に積み重ねたことでセンスがよくなっていくやり方をとるのです。そこでどうやって気づいていくかです。

Q 71 . ストレートでやるのは、大声が必要ですか。

A . マイクを前提で考えているので、アカペラで生でやる場合は別です。

日本のストリートは、誰も止まりません。止まったからいいということでもありません。歌の力で止めるということよりも、日本の場合、知名度があるかないか、また外国人だったり、珍しい楽器だったり、いわゆるパフォーマーとしての、もの珍しさというのが優先されます。

デュオのいいコーラスが聞こえて、人が人を呼んで山だけりになるという例はありますが、それともう歌で判断されているわけはなさそうです。

Q 72 . タバコはやめるべきですか。

A . タバコが気になるならやめなさいということですが、実際にはよくないです。よくないとわかりながら吸っている人は、それだけの必要性があるのでしょうか。

何かに凝ったとき、一つのことを真剣にやったときは優先順位が出てきます。何かを優先したときには他を諦めなければいけません。またできるだけマイナスの要因は消していった方がいいです。

同じ才能でタバコを吸っている人と吸っていない人がいたら、吸っていない人の方が喉の状態は有利になるでしょう。それを踏まえた上で、まだ理由がある場合もあるでしょう。プロ歌手、役者、病

人でも吸っている人はいます。それはポリシーであって、タバコと酒でつぶした声が魅力といっている人もいます。

Q 73 . 演技を極めたい、いろいろ盗みたいのですが。

A . かなり過剰に表現を与えなければいけません。役者と同じで、彼らは目で泣いたり笑ったりということが、すぐにできます。それは若いときに号泣をした時の目の感覚、大笑いをしたときの目の感覚を覚えてそれを出せるようにしたからです。

最初から目で笑うにはどうすればいいのかというのは、やってもできないでしょう。人間の生き方と一致しているものです。

音楽や歌っているものが自分の現実と離れてしまうと、難しく複雑になります。日本のように向こうのものを持ってきてやったり、向こうの天才がやったことを同じようにやろうとしたり、お客さんもこっちを見るのでなく、似たようなことを日本人ができたらずごいというように見ているので、本当のドラマツルギー、成り立ちがなくなっていません。

ストリートの客は、お笑いの人達は厳しいのに、ミュージシャンは甘えているようなところもあるのです。

Q 74 . 浅い息では話せないのですか。

A . 浅い息でも話せます。しかし、それでやっているとは非常に不安定になります。

必ず全身で、体の動かないところの声を一切使わない、全部の声を体で動かすことです。それをオクターブくらいまでやっていたら、十分とも考えています。

クラシックの人でなくても、この出し方で1オクターブ半くらいやっていると、声質的に声楽に近くなります。実際、今のポップスはこういう声ではないのですが、かまいません。

Q 75 . 伝わるセリフの言い方は？

A . 役者や声優がセリフを言ったときに、伝わるということは、基本の部分ではないから基本をやらなければいけません。基本があるうがなかるうが、伝わったら伝わったで認めていくという形もあります。

Q 76 . 英語にもヴォイトレは有効ですか。

A . 「Sー」というのが、十メートル先にまで聞こえていないと、英語の発音にはなりません、とおっしゃる先生がいます。それを誰も簡単にはできないが、我々トレーナーがみんなできたので驚かれました。

英語の勉強でなく、ヴォイストレーニングや声楽をやっていたらできたのです。日本語では、そこまで息を吐くということがありません。外国語学習（特に欧米の言語）には、ヴォイトレが役立ちます。ちまたのヴォイトレや声楽よりは、私のヴォイトレが有効と思います。（08年秋に実践英語教育の第一人者と関連書を出すので、お楽しみに「英語耳のヴォイトレ」）

Q 77 . どの本にも胸式呼吸は使ってはいけないとあるのですが、本当ですか。

A . 何をもちょう胸式呼吸というかで違ってきますが、本やトレーナーが注意するのは、それが目立って発声を妨げるか、その危険があるからです。また、トレーニングでは将来的な発展のためにあまり開発されていない腹式呼吸、というより横隔膜中心の呼吸にする方向に進めるためです。もちろん、誰でも胸式は使っていますし、いけないわけではありません。詳しくいうと、胸式でも肩があがるのは

よくなく、胸が前や上に動くのは、先にそのフォームにして固定し、動かさず、下の方の肋骨が広がるのは、横隔膜と連動するので、むしろ望ましいと考えてください。

肋骨の働きと横隔膜との関係について少し詳しく述べておきます。

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

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

横隔膜は、この肋骨の下端を広げるのです。

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

Q78. 横隔膜のあたりを意識しすぎて力が入ってしまうためか、呼吸のときにその周辺の肋骨などが痛くなります。

A. 力を入れないようにしてください。

### <「トレーナーの選び方」に関するQ&A(3)>

Q18. なぜトレーニングは長期的で、短期では効果があがらないのですか。その日によくならないのですか。あるいは、一週間で効果はでないのですか。何回、何ヶ月で、確実によくなりますか。これに似た他のQを含む

A. これはトレーニングの目的、効果、レベル、そして定義をどのようにとるかということや、その人の実力、感覚、体(声帯も含む)、学べる力、価値観などによって、一概にいえません。一言でいうと、誰でも30分でよくなることも、一日でよくなることも、一週間でよくなることも、やり方もあります。また、ワンポイントレッスンで、問題が解決する人もいます。(ここにいらっしゃった人のなかでのこと)

私は少なくともトレーニングの効果というからには、絶対的な力のつくものとしてみています。一声で違いがわかるということです。そうでないと比較もできないでしょう。つまり、体の条件レベルで大きく変わるということです。仮に、野球でイチローを手本とするなら、彼のようなヒットが一本だけ偶然に打てるようにするのではなく、そのヒットを確実に生み出す彼のような体や感覚を得るためにするのが、トレーニングです。私はトレーニングということは、長期的ということに考えています。

Q19. 私の周りには、海外で1回学んだら見違えるほどよくなったという人もいます。それは本当なのでしょう。間違いなのでしょう。(中略)私も海外に行くほうがよいのでしょうか。これに似た他のQを含む

A. 海外であろうとなかろうと、1回でというのは、その人にそれだけ準備があって、ある刺激で一つの方向や焦点にひっぱることでよくなったのであり、その刺激をうまく受け取れたのが、その時期に過ぎないというくらいです。

私の知る限り、海外のトレーナーは、とても有能です。ただ、向こうのヴォーカルのレベルはとても高いため、そこでのアドバイスは、初心者でなくすでに歌っている声においてなされるべしとほとんどです。

ですから、日本人でも器用に恵まれた声のあるヴォーカルやトレーナーなどは、比較的安易にそのまま認められますが、(というより、ほとんど友好的観点からです。向こうの大物アーティストが日本でのみCMIに出すように、大して影響を考えてもいないともいえます。何よりも、その二者間に成立したことは、のど(声帯ほか)やその使い方に恵まれていない人が、学べるものにはなっていないということが、本当の問題なのです。

声については、すぐれた人がすぐれた人(のどについては)に教えられるように、そうでない人に教えられないのが、もっとも大きな問題なのに、そのことがあまりにも無視されているのが現状です。日本のトレーナーは、そこを自覚すべきでしょう。

なぜプロの人は、そういうトレーナーのもとにいかないのかよく聞かれます。それはそのトレーナーはトレーナーでなく、中途半端な歌手であり、自分よりも下手な人を自分並みにも育てられないからなのです。トレーナーに、あなたのレベル以上に何人を育てたかを聞いてみて、実績を答えられる人は、どのくらいいるでしょうか。

少なくともトレーナーは、自分を最低限において、自分よりも早く、自分よりも高いレベルにする術をもっているべきです。

私は今、多くのプロとトレーニングをしています。プロは歌うことにかけてプロですが、声やステージングでの表現からみた歌については、必ずしも最高のレベルとはいえません。声についてはあまりに学んでいませんし、(そこはトレーナーに任せてよいのです)歌がどうみえるかは、プロの役者が演出家に見てもらおうようなものです。

海外のトレーナーにも惚れ惚れする声の人がいます。その声にその人のすべてのノウハウが出ているのです。しかし、そうでない人には、とんでもないことをいう人もいます。本にも思い込みだけの自論や、間違った説明が、今の日本のトレーナーよりも、多いかもしれません。

ヴォイストレーニングといわれるものの大半は、声の使い方でも達させます。歌い方や高い声、声量などもその範囲で状態をよくすることややり方で、即効性を求めるものばかりです。状態をよくするのはトレーニングでなく、むしろ、前提です。

私がリラックスしても、イチローのようになれませんが、カチカチなときよりは、今の私のなかでは、ベターなものです。やり方では、早い分、固めてくせをつけることが多いです。ノウハウとかメニューといわれているほとんどが、付け焼刃的な効果を目的としています。(私からみると、多様な方法できっかけをつかむことは難しく、むしろ、今までのもっと悪いクセを一時的に緩和するために使うことが、唯一の目的として正当化されることです。)

イチローまではいかなくとも、プロレベルになるには、まず10回、バットを振って1ミリも狂わない"再現性"が必要です。それに対して、感覚(基準、焦点、微妙な誤差を感知し、修正できる力)と体(フォーム、体力、集中力、維持力)が必要なのです。ですから、バッティングの基本トレーニングは、素振りなのです。そこで、自分の体やフォームを正していけます。直して共通のフォームにしてから、独自の個性フォームにしていくプロセスをとります。

私のところの基本は、言語音声表現力に耐えうる声づくり(体と

感覚)です。ところが、多くの人は必要なフォームをつける前に、急いで応用技(歌唱も広い意味では応用です)に入ります。そこでリラックスしたり、声のコントロールを学べば、すぐうまくなったように思うのは、当然です。また、楽に高い声や声量がでた感じもするので、そこまでのトレーニングを否定してしまう人も多いのです。しかし、それは基礎のあとの歌い方によるものであり、本当の実力ではないのです。その証拠にその人の声には、全くトレーニングの結果がみられません。発音、ことば(せりふ)、歌などは、発声の三条件(呼吸、声帯、共鳴)の次にくるものなのです。

きっと海外に行き、偉い人にお世辞で誉められたから、舞い上がったのでしょう。私はそういう方の声を聞いてきました。ふつうの人と、変わらない人が大半です。1、2日でよくなるのは、1、2割くらいで、主として感覚のレッスンです。体で身につけるものが、1、2日でつくことはありません。つまり、固定化で高い声や大声を安定させて出せるようにできたこと、音程、リズムも固定化して、早く決めつけて形をとれるようにして、下手でないようにするのです。それがアイドルやアニメ声の声優のレベルです。この固定こそ、クセというものです。

それは、プロセスとしては認めてもよいのです。次の時点ではずしていくことを上達のプロセスとしている秀れたトレーナーもいますから。

ところが、かわいそうですが、それでできたと思っている当人は、人に教えたくてたまらないのです。自分は間違ったやり方で伸びなかったが、誰かにいたら(あるいは自分で発見したやり方で)克服したと。その理屈や権威でなく、その声がそのものでまわりの方が感動するほどのものが伝わるかで考えてみれば、一声でわかることです。

声そのものでヴォイストレーニングの成果は、すでに表現されているのです。それはプロが聞かないとわからないのでなく、一般人でわかるからこそ、結果といえるのでしょう。

私共のトレーナーは、生徒の声よりも、ヴォイストレーニングの結果が出ている声です。たとえプロの歌手や声優がきても、声だけで比べれば、彼らが学びたくなる声でなくてははいけません。

それを、発音、読みや歌と混同しないことです。正誤もそこではいえますが、発声は深い浅いという程度の問題です。発声が完全でなくとも、その使い方がよければ、プロの歌手にも、声優にもなれます。声の勉強だからヴォイストレーニングで、そのためにプロがいっぱいしゃって、レッスンが成立するのです。

トレーナーには、高音発声や喚声点だけをメインにしている人もいますが、そういう人の教え方やメニューは、かなり限られた条件を持つ人には通用しても、それを苦手とする人(先ほどの呼吸、発声器官、共鳴などに問題のある人)には、逆効果になりかねませんので、気をつけてください。もちろん、間違っているのではなく、私共もそういうメニューを使うこともあります。かなり限られた条件下で使うようにしています。そうでなくて、2、3割の人にはよい効果でも、5割の人には効果がさしてなく、残りの人には悪影響が出るからです。

常に相手ののども自分と同じような状態にあると考えがちです。一人ひとり、のども違えば、その状態も違うのです。しかし、それを知る人は、あまりいないから、受ける方も大変ですね。

自分のついているトレーナーがどういうタイプに強いかは、知るべきでしょう。全てに強い人はいませんから、私は複数トレーナーと運営しているのです。私が苦手なタイプには、それが得意なトレーナーがフォローすればよいのです。それぞれがもっとも強い部分

で分担できます。

多くのトレーナーは一人で指導しているために、そういう判断さえしないどころか、必要性を感じていないものです。自分に似せて教えようとするため、似た人は、そのトレーナーの半分くらいに伸びて終わり、あとは合わなくてやめていくのです。特にのどは一人ひとり違うので、他の専門家も交えて、セカンドオピニオンや、サードオピニオンをつけたり、異なるタイプでの共同研究が不可欠なのです。

Q20. 私のトレーナーは、あまり答えてくれません。なぜ、トレーナーはすべてを説明しないのですか。これに似た他のQを含む

A. 本当のことをいうと、わかりやすい説明をするほど、本質から離れてくるものなのです。いっぺんにすべてを説明するトレーナーは、まだ未熟な教えたがり屋だと思います。すぐれたトレーナーは、教えるべきときに、教えるべきことを一言で教えます。

確かに何でも聞いたことをていねいに対応するトレーナーは親切ですが、それで人が育つわけではありません。多くは、ことばのやりとりが少ないレッスンほど、求められるべきことです。

レッスン時間が、カウンセリングやレッスン生が話したり、トレーナーが語ったりすることでの満ち足りた時間になっていませんか。

私の所では、質問はメールで済ませ、レッスンの疑問は、メニューで答えるようにしています。

トレーナーの言語能力がないこともあるのかもしれませんが、こうして何でも質問してくるタイプの人に対して、どうもあまりことばで説明しないほうがよいと考えているのかもしれませんが。答えのないもの、一つの答えです。答えてわかるようなことは答えなくともわかるし、それがわからない人には答えてもわからないのが、芸の世界です。

Q21. プロのトレーナーの教え方は、一般のトレーナーと違うのか?

A. 一般のトレーナーは、自分よりできない人しか教えたことのない人が大半です。プロというより、プロ対象のトレーナーは、自分の才能と、相手の才能の接点から、一緒に新しいものを創造しようとしています。そうでないとプロはこないし、レッスンを続けられないでしょう。プロは、自分に何が(誰が)どう役立つかを知っているから、見極めも厳しいし決断も早いですね。

Q22. レッスンには、できない地を出した方がよいのですか。目一杯見栄をはってでも、できるふりをした方がよいのですか。

A. トレーニングには、背伸びした人を見本にとるほうが参考になります。レッスンも少し背伸びして入れていくことが大切なのです。すでに入っているものに安住せず、そして、入っているもので邪魔しないことが、トレーニングの本質です。

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.僕はレベルの高い声を学ぶために洋楽を聴いているのですが、正直何を言っているのかほとんど分かりません。歌詞を見ながら聴いた方が効率が良いのでしょうか？

A.目的が発声なら、高い声と歌詞の内容とは全く関係ありません。楽器としての使い方のことだからです。

Q.ヴォーカル教室でピアノに合わせてその音程に合わせる練習をしているのですが上手くいきませんし、「なんで出せないの?」としか言われません。

これは「ド」の音、これは「ミ」の音と言われてもその音程をどうやって出せばいいのかわからず当てずっぽうで出した声がかたまに良いと言われますが、全然分かりません。慣れのでしょうか？

A.そのうち、慣れで直る人もいます。しかし、こういうことをいうトレーナーは変えた方がよいでしょう。

音楽に早くから接している人や、音大出身の方には、音が正しく出せない人のことが全く理解できないトレーナーも多いのです。なかなかこういう人に適任のトレーナーは少ないようです。

Q.練習中に上手く行かないと「ピアノを買って練習した方がいい」と言われます。

ピアノ楽譜に沿った「ミノ式MIDIシーケンス」というDTMソフトは一応あるのですがこれで音を出して練習しても効果はあるのでしょうか？

A.どんな楽器(音源)でも音が正しければよいでしょう。初心者にはキーボードをお勧めします。

Q.声楽でソプラノ(リリコ)を学んでいます。先生によく「声の抜きも大切だが抜けすぎている」「芯のない感じにならないように」と注意をされます。

抜けすぎないようにと思うと、咽喉の奥の上(鼻に繋がる部分)がピタッと閉まった感じになってしまいます。鼻つまりのような感じになっているのじゃないかと思えます。

A.声が抜けるということと、芯がないというのは、違うことです。声は抜くというのを、どういう意味で使われているのか聞いてみてください。

鼻声(鼻に抜くのと鼻につまった場合がある)のこととも違うように思えます。

Q.私は鼻炎持ちなのですが、これは鼻炎持ちでなくともこうなるものであって、トレーニングで解決できるのでしょうか？それとも、鼻炎を治すと、本来の打開策が見えてくるのでしょうか？

A.鼻炎は、必ずしもトレーニングを妨げませんが、あなたの症状が詳しくはわからないので医者と相談してください。

Q.カラオケで歌い終わった後、頭がヘルメットをかぶったようにじーんとしました。

これは共鳴と考えていいのでしょうか。それとも歌い方が悪いのでしょうか？

A.実際の状況を見ないと、何とも申せません。まずは、そう感じることをそうことばで表すことは、一端でしかありませんから、それを全く見ていないで、捉えるのはかなりの誤解を生じます。

また、共鳴したところで、それとよしあしは全く別の問題です。(ひどいケースでは病気のこともあります。)

Q.目的にもよりますが、録音機器に録音されているレッスンの音声を使って、同じように日々のトレーニングにすることは、するべきでしょうか。また、録音したレッスンの音声をうまく使う方法がありますか。

A.最初は、そのまま使ってください。慣れてきたら、自分のよいときの状態を使うとよいでしょう。

できたら編集して、コンパクトにまとめましょう。また、目的別に編集するのもよいですね。

トレーナーのアドバイスなどはリライトして、トレーニング日誌に入れ、音声はカットするとよいでしょう。

つまり、やり方を知るためのメニューと何度もトレーニングするのに使いやすいメニューは別なのです。

### 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.以前は声を出すことで精一杯でしたが、最近は声自体は少しおさえ響きを注意するようにしているのですが、方向性はよいのでしょうか？

A.方向性はあっています。以前に比べ、声も響いていますし、音量も問題ありません。( )

Q.歌うときは平気なのですが、しゃべる声に疲労感があります。自分なりに普段の発声から気をつけようと意識しすぎて、変になってしまったのかもしれない。

声がピリピリしているような感じで、以前は全く感じなかった事なのですが、解消する方法が何かありますでしょうか？

A.今は、意識しているから余計にそう感じてしまうのかもしれませんが、発声練習等を続けていくうちに、普段の話し声も変わってくると思います。( )

Q.日常の中で声を大きく出すように意識してますが相手に聞き返されることもあってうまくいってない気がします。声を大きく出すにはどうしたらいいですか？

A.相手に伝えたい内容が伝わるのか、伝わらないのかは、いちがいに声の大きさだけが問題ではないような気もします。

伝えたい気持ち、覇気、意志、すべてがトータルでうまくいっている時に伝わります。

その上で、よい声、大きな声であれば、さらに伝わります。トレーニングとしては、体を使って息を強く吐く、息吐きトレーニングをしていきましょう。( )

Q.声を出す練習は、やりすぎると翌日の喉に影響が出ると思うのですが、1日にどのくらいの練習量をするのが1番いいのでしょうか？

A.自分が集中できる時間でかまいません。

声を出す時間は、30分~60分程度。

声を出す以外にも、息吐き練習も加えていきましょう。( )

Q.筋トレをしすぎると、バランスが崩れているような気がときどきするのですが、うまくバランスのととり方はありますか。

A.筋トレをしながらも、そのことだけではなく、息吐きトレーニングをしたり、声を出したり、歌ったりといった、声を出すトレーニングとともに筋トレを並行してやっていくことです。( )

Q.できるだけ言う言葉を一音一音区切るのではなくまとめてひと息で言えるようになるためにはどのような練習が効果的でしょうか。

A.言いやすいものから並べてください。( )

Q.完全に自分の声をコントロールできるとはどのような感覚なのでしょう。

A.完全にコントロールすることは難しいことです。プロでも、その感覚がつかめないので、一生精進努力していくのだと思います。

思い=声  
自分の思いが相手に伝わる声  
これが理想ですね。( )

Q.(自分ではかなり)抑えて歌った時の方が、よく声が聞こえる(声量も)と言っていました。実感がなかったのがかなり意外でした。フォームや響きがよくなってきたのでしょうか。

A.のどの力が抜けてきました。客観的に自分の声も聞けるので、自分自身で修正しながら歌えます。のどで張りすぎないことです。( )

Q.日によって調子に波がある。一日、一回のレッスンのなかでも、安定させたいです。

A.頭で考えすぎず、体を使ってしっかり声を出していくことです。体が使えるようになれば、調子の波は、最低限におさえられるはず。( )

Q.実際のライブの時など(特にマイクを使用する時)ですが、声のバランスがうまく取れません。

A.息だけ吐く練習を行う。コピーしてみる。音楽をよく聴く。歌詞をしっかりと理解して読み込む。( )

Q.「ミ」の高さで声を出した時、声を出すのがつらかったのですが、練習してるうちに、慣れてきますか。

A.慣れてきます。まずは歌う際に、「しっかりした大きな声」を出すようにいつも心がけてください。( )

Q.トレーニングしている内容がトレーニング中以外でもできているかというのは、どのようにしたら一番分かるのでしょうか?どうしてもレッスン外ではどうしてものどがつまる感じになってしま

います。

A.レッスン以外で自分の声を判断するのは難しいことです。客観的に声を聞くということでは、録音をしてみるのが一番よいです。うまくいくときといかないときの両方を日記などをつけて、なぜうまくいかないかを分析してみるといいと思います。( )

Q.低い音がうまくできませんが、どうしたらよいのでしょうか。

A.低い音をしっかりと出せるには発声力が必要です。あとは、中高音を支えなしにたくさん出すとでにくくなります。常に体で声をしっかり支えてみましょう。( )

Q.声がかもります。前に出すやり方はありますか?

A.声がかもるのは、上半身に余計な力があるためです。( )

Q.アゴはひいて歌ったほうが良いのでしょうか?

A.アゴが出過ぎると呼吸の流れが悪くなります。引き過ぎて緊張、圧迫するも逆によくありません。( )

Q.歌のリズム・グルーブを出すやり方はありますか?(間延びしてしまいます。)

A.子音をうまく処理すること。母音で<>のテクニックがあること。( )

Q.MC・歌などで発音が不明瞭になってしまいます。早口言葉以外で何かコツはありますか?

A.早口言葉よりも一語一語をはっきり発音する練習が大切です。( )

Q.裏声が弱いです。ストレートに出す方法はありますか?

A.裏声は息の流れがスムーズでないと上手に出ません。( )

Q.ハミングで高いところをやると、喉をしめつけてしまうみたいなんです。どのようにすれば高いところが出ますか?

A.高音は声区をチェンジさせていないと苦しくなってしまう、若しくは出ません。低音と同じ感覚ではなく、高音域の出し方を学ばないといけません。( )

Q.以前、「高い音を薄っぺらくしないためには高音をジラーレするんだ」というようなことを言われたのを思い出しました。ジラーレを覚えた方がよいですか?

A.ジラーレは自己流でできるほど優しくないですし、体の支えなしにやるとうまくいきません。最初のうちは考えすぎない方がよいです。作為的になるとよくありません。( )

Q.高音域のときに腹筋をすごく使っているな~という感じで、練習は出きないのでしょうか?それだときついのでしょうか?喉もきつくなるんですか?今の段階では、この軽い感じがベストなんのでしょうか?

A.さまざまな流派が有るので一概には言えませんが、高音を出すためだけに、ハードに腹筋を使わなければならないようでは、表現の幅がかなり狭くなってしまいます。  
曲の中で、重要な高音を歌う時に、腹筋が活躍するので、その時をお楽しみに！（　　）

Q.今これが足りない、そして、今日指すべき最重要課題は、何でしょうか？力になるべきもので、何に一生懸命になれればいいのでしょうか？家でトレーニングや普段のモチベーションなど・・・

A.それは、ご自身で考えるのがベストだと思いますが...モチベーションが上がらないなら、目指す歌手・好きな歌手を常に聴くのは、お勧めです。  
また、あまりにも基本的に思えて気が進まないかもしれませんが、ストレッチは、是非お勧めします。（　　）

Q.トレーナーが、抱いている魂のこめた話し方とは、また、発声とはどういうものを、教えていただければ幸いです。

A.魂を込めるために、それを邪魔しない発声、それがベストな発声でしょう。気持ちを込めるために、いちいち発声について考えを巡らせなければならないようでは、表現が死んでしまいます。（　　）

Q.さすがにコンコーネはあきますね。なにか、お勧めの気合の入った課題曲など2、3あれば教えてください。購入して聞いてみようと思います。

A.カンツォーネをお勧めします。「オーソレミオ」などは、耳慣れていて、入りやすいでしょう。（　　）

---

Q.声の瞬発力を付けるおもしろい練習法はありますか？

A.おもしろいかどうかはわかりませんが、1オクターブ離れた音を付点十六分音符+付点八分音符のリズムで発声する方法があります。（要は逆付点のリズムです。）  
言葉にするとなかなか分かり辛いので、次回Wの際に実際にやってみますね。（　　）

---

Q.喉を下げると、こもる声になるのですが、どうしてですか。

A.喉を下げると、こもるのではなく、深くなります。しかし、その分前に出したり、響きを高く保たないと声が重くなってしまいます。（　　）

Q.高音になるとアゴに力が入ってしまうのですが、抜くことができるようになるには、どうすればよいですか。

A.響かせるポイントが低くなりアゴに響きがいっているためだと思います。  
高音こそ高いポジションを意識しましょう。（　　）

Q.Wのテキストの最初のページの「長二度」「短二度」とはなんですか？

A.音程での半音で2つ(全音)と1つのインターバルの違いです。

「ドとレ」と「シとド」の違いです。（　　）

Q.息の吸い方、吐き方について、息を吐きすぎずに遠くにとばす方法を教えてください。

A.息を飛ばすのではなく声をとばすのです。飛ばす声というのはバランスが全てです。支えがなくてはうわついた声になりますし共鳴腔が使われなければただうるさいだけの声になってしまいます。自分でとばそうと思っても力むだけの場合が多いように感じます。体や声のバランスが整えば自然に飛ばすはず。（　　）

Q.のどを開けて声帯を閉じる練習をするために有効なトレーニングは何でしょうか。

A.ハミングです。（　　）

Q.自分にとって勝負の音域は何処から何処まででしょうか？

A.何をもって勝負というかで答えは変わってくると思います。曲やフレーズでも違います。  
強いていえば、シからソまでは歌いやすいと思います。（　　）

Q.レッスン中、そんなに喉を使った感じはしなかったのですが、翌日疲労感がありました。よくあることでしょうか

A.今まで使っていない筋肉を使ったと考える方がよいでしょう。しゃべりすぎなどでも、喉は使われるので、注意してください。（　　）

Q.腹筋は良くないと教わったが、逆に鍛えるところはあるか？

A.腹筋よりも背筋や腰周りを鍛えると良くなると思います。横隔膜は背筋についているからです。（　　）

---

Q.立った状態でお尻を少し斜め後ろ、上の方向に引き、鳩胸を強調する姿勢をとって見たところ見た目には見慣れないせい自分では不自然な感じがするんですが、背骨が腰に繋がっている感じがつかめて息を尾てい骨の上あたりで感じる事ができます。息を吐くという部分で、力がいれやすく以前より10秒程長く吐けます。発声という部分でも以前より腰に近い所で響きを感じる事ができます。更に座った状態の方がより感じる事ができます。将来的には椅子に座ってギターを引き語りというスタンスで考えています。常に座った状態でのポジションでトレーニングしてもよいのでしょうか？それとも、立った状態と座った状態両方でポジションをつかむべきでしょうか？

A.テクニック、体の使い方がつかめるまでは、立って歌う方を多めに練習してください。（　　）

Q.頭で響かせながら深い息で発声することは可能ですか？

A.可能です。（　　）

Q.息を吸うときに、どうしても胸が上がってしまいます。

A.体の中で横隔膜の安定を感じる必要があります。（　　）

Q. リズムを取る(リズムに乗れるようになる)練習法はありますか?

A. 日本人は元来、農耕民族なのでたてにリズムを感じてしまいますが、欧米は横(スウィング)です。リズム練習も、横でも感じてやってみてください。後はソルフェージュなど具体的なリズム練習も必要かもしれません。研究所の「ヴォーカルの達人」(vol.2)がリズムに詳しいです。( )

Q. 高い音に厚みがなく、歌が頼りない印象になる。アやマなどの単純音の発生と違い、フレーズが入ると余計な力が入っているのか、歌っている途中で苦しくなり、歌がますます薄くなるように感じます。

A. 音階での発声、演技での発声練習( )

Q. 自分では声を前へ出しているつもりですが、こもっていると言われます。

A. こもっているというよりは身体が固くなっていることが多いようです。( )

Q. 「オ」で「ドレミファソファミレド」をやると、自分の出しやすいところでは何とか「オ」と聞こえますが、高音域だと「ア」のようなよく聞き取れない声になります。息を統一できれば、「オ」と聞こえるようになるのでしょうか?

A. どの音域もしっかり「オ」と言わなければならないわけではなく、例えば高音域はしっかり発音しなくてもよいです。( )

Q. のどが湿いた状態で歌うのは、のどに良くありませんか?

A. 良くありません。呼吸を落ちつかせて、暖める。水分を摂るなど気をつけてください。( )

Q. 先生によく注意されるように、高く出そうもないときに、眉間にしわがよってしまうのですが、やはりしかめっ面より笑った方が声が出るんですか。J-POPの歌手なんかは高い音の時に眉間にしわをよせて歌っているイメージがあります。

A. 額が開いた状態で歌いましょう。( )

Q. 姿勢を正して声を出すと、いつもよりも声が出にくくなる気がするのですがどこか間違っているからそうなるのでしょうか?

A. 正しい姿勢にしようとして、体に力が入っているのだと思います。

正しい姿勢を保てる筋肉がつくまでは、少し苦しいと思います。歌うときだけでなく、日頃から姿勢を保つよう気をつけていれば、力が入らなくても正しい姿勢になってきて、力の抜き方もわかってくると思います。( § )

Q. 体力づくりとして、週5日ほど入っているのですが(長くない距離)、走るときも腹式呼吸を意識すべきでしょうか。腹式呼吸で走るということは、体にとってはよくないのでしょうか。

A. 走っている時、しぜんと息が浅くなると思うので、無理に腹式呼吸はしない方がよいのではないかと思います。

走っているときに、体は上下に動いていると思います。体が激しく動きながら腹式呼吸をするのは、難しいと思いますし、腹式呼吸の練習にもあまりメリットがないように思うので、腹式呼吸は腹式呼吸だけで練習をして、走る時は考えないようにした方がよいかもしれません。( § )

Q. 息を吐くとき、吐ききったあと、鼻から息を吸うのですが、「音を立てて吸わない」理由はなんですか?

A. 息の音が立つのは、そのとき、のどが細くなってしまい、その細い管を息がたくさん通るためです。

息を吸うとき、一瞬で吸わなくてははいけないうち、のどが細くはととも時間をかけなければ息が満タンになりません。

また、歌を歌うときにのどを開け、息を吸うときにのどを細くしたら、無駄な動きで体力を消耗してしまいます。

つまり、音がたたないよのどを広くして、開けたまま吸ってもらいたいのです。( § )

Q. 歌っているときのプレスは、鼻から口から、どちらがベストなのでしょう。

A. 鼻と口と開いて、なるべく音を立てずに吸うのがよいです。( § )

Q. ロングトーンで息が続かない。息だけで吐くときと声で出すときで息の配分がうまくいかない。苦しくなってしまう。ロングトーンで声がぶれる。どう対処したらよいですか?

A. お腹からではなく、胸で息をコントロールしていませんか。喉や胸など、体の上部だけでやろうとすると苦しくなります。

体の上も下も使ってバランスをとりましょう。お腹や丹田にもっと意識を集中して、体の下の部分もよく使ってください。( § )

Q. 正しい発声は喉を閉じて声を出す、と言われたが喉を締めるとは違うのだろうか

A. 閉じるのは声帯ですが、声帯のまわりの筋肉(のど)は、よく開けて歌います。

声帯がよく閉じるために(のど)が開いていなくてはいけなくて、逆に(のど)がしまっているときは、(声帯)の閉じはあまりよくありません。(イメージ)似ているようで、まったく逆の状態です。( § )

Q. ブースに入ってマイク前で椅子に座り収録すると、途端に声のボリュームが半減してしまい、収録した自分の声が息苦しそうに聞こえてしまいます。椅子に座った状態でも、下半身(腰周りも含めて)の踏ん張りを上に伝えるにはどうしたら良いのでしょうか?(現状では、息の通りも悪くなっているように感じます)

A. 息が苦しそうなのはお腹から必要な息が出ていないからではないでしょうか。下半身は踏ん張るだけではだめで、固くなってしまって逆効果になることもあります。お腹・腰ともに広げてそれをキープしながら声を出しましょう。( § )

Q. 低音域の練習をしているとき、首の付け根のあたりに鈍い痛みを感じるようになりました。低音域の発声法が間違っているのでしょうか。注意すべき点など教えてください。

A.低い音だと思って、喉を太くして歌っていたのではないでしょう  
か。

喉を太く使うと、首筋や肩に力が入って、固くなってしまいます。  
もともと、個人差などがあり、出し方を間違っ出てにくい音域を続  
けてしまうと、声が変わってきてしまうこともあるので気をつけま  
しょう。楽に出る音域と同じ喉の状態で作せる音を確認してみると  
よいと思います。( § )

Q.日常的に使っていたミックスヴォイスの音程が、自分には「地  
声」として耳で認識してしまう癖があります。直すための効果的な  
練習方法はありますか。

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

---

## アドバイス

### 声を労わる

プロとして活動をしようと思っている人は特に、声は労わるよう努  
めてください。本番前のリハーサルなどは、あまり大声で歌わずに、  
フォームを確認しながら弱声で歌った方がよいでしょう。普段のト  
レーニングも、調子が良いときは特に、調子に乗って歌いすぎない  
ようにしましょう。声を扱うのは人間です。どんなきちんとした発  
声を修得しているプロでも、調子を崩すと声は出なくなるものです。  
( )

### 音量に気をつける

ギターやドラムの音に対抗しようとする出し方は良くないです。声  
が、ギター、ドラムの音に負けてしまうスタジオはたくさんありま  
す。狭い部屋のスタジオは特にそうです。ボーカルのマイクの音量  
を調整しても声が聞こえないようなスタジオは使わないほうが良  
いでしょう。ギターやドラムの音に声が負けてしまうのは、あなた  
の力不足ではありません。それよりも、音楽表現を考えてください。  
( )

### 姿勢

声の調子が悪いとき、姿勢を見直してみてください。姿勢が崩れて  
いると、体を使おうとしても声が出しづらく、もっと体を使おうと  
一生懸命頑張れば頑張るほどリラックスするのが難しくなります。  
姿勢はリラックスが基本となりますが、猫背で力を抜いても体の機  
能を充分発揮できないですし、背筋を伸ばしすぎて余計な力を入れ  
てしまうのも同様です。大切な事は、呼吸の気道が曲がらずに地面  
に対して垂直になっていることです。( )

### 発声の緊張

呼吸ということばに惑わされると、声は浅くなってしまいます。弦  
をボーイングする時にいい音を出すポイントは、弓を引く時の適度  
な緊張感です。フニャフニャに脱力してもだめだし、ガチガチに硬  
直させてもダメです。この、「適度な」緊張感をつかむのはとても  
難しいことで、このように声を出す一種の才能がある人はトレー  
ニングを積んでなかったとしても最初からある程度のいい声でま

すし、逆にいうところが自然にいかない人はその感覚に疎いとい  
うことでしょう。( )

### 録音

録音は出来るだけたくさん行ったほうが良いと思います。ただ、気  
をつけてほしいのは録音を聞いてその場で細かく声色を調整しよ  
うとするとかえってスケールが小さくなります。野球のピッチャー  
で言うと、コントロールを正確にしようとするあまり、手先でボール  
を置きにくい投球になってしまうことです。録音は、今の自分の  
声質、音色を第三者的な耳で確認するという意味で使いましょう。  
( )

### たばこ

煙草は、声によくありません。しかし、声楽家の中にも愛煙家は多  
く、近代発声で非常に重要なカルーソーや、フェルッチョ・タリ  
アヴィーニ、エットーレ・バステリアニーニ、など数えられないほど  
います。彼らは発声のテクニックが確立されていたので、喉の粘  
膜にニコチンがこびりつこうが風邪で炎症を多少起こしていよう  
が、立派な声を出すことが出来ます。しかし、自分の声に自信がな  
い人ほど喫煙は控えるべきだと思います。声をいつでも完璧にし  
っかり支えられる自信がある人は、吸って問題がないのならいいで  
しょう。ただし、失敗しても煙草のせいにはできませんよ。( )

### 発声と呼吸

発声法が解らなくなる事は99%の人があると思います。解らな  
くなら簡単考える事です。人間は呼吸筋というものを必ず使っ  
ています。使っていないと呼吸自体が出来ないはずですが、その呼  
筋を大きく遣って上げると思えば簡単です。少しシンドイですが、  
息の残量をなるべくなくすようにたくさん吐くと、お腹は意識無  
意識関係なく凹んできます。そのときに自然に使われる筋肉は、息  
を吐くために使われている筋肉です。逆に言うと、自然と動いてい  
る筋肉以外の箇所は、完璧にリラックスしているようにしまし  
ょう。( )

### ナチュラルな声

声はナチュラルなものでなければなりません。ヴォイストレー  
ニングの一番難しい点は、トレーニングによってナチュラルな声を逆  
に出せなくなってしまう例が多い、もっと言うと殆どがそうである  
点です。声を改造することはがんばれば可能です。しかし、改造の仕  
方が不恰好になる場合が非常に多いことです。それを避けるには、  
自然の法則になるべく逆らわないことです。喉に近い箇所を普段固  
くするような人はいません。しかし、表情が多彩な人は自然な声  
を出すケースが多いので、表情筋はなるべく沢山使ったほうがいい  
し、しかし、不自然な表情になる使い方はよくありません。息を吐い  
ていくと意識なくともお腹は凹んでいく。等をヒントにしてみ  
てください。( )

### マイクの声

憧れの歌手のマイクに拾う声を真似しようとする事はよくあり  
ません。自分の声を自分の耳で調整して似せよう、そのような声  
を出そうとするのは、変なくせを作るだけです。しかし、マイクなし  
の生声を小さな部屋の至近距離で聞くことはとても勉強になりま  
す。声の響いている場所、息づかい、体の動き、などがとてもよく  
わかり、悪声がどうい声か、またその逆はどうい声か、とい  
うことがわかりやすいと思います。トレーナーが見本で声を出す時は

その体の使い方、響きの場所、息づかいなどを注意深く観察して参考にしてください。( )

### 録音と表現

録音した自分の表現が嘘っぽく聞こえる、わざとらしい、格好がわるい、などの悩みを抱える人は沢山います。最近は録音の性能もかなり上がってきていますし、録音は嘘をつかないとはっきりと申し上げられます。表現が嘘っぽくならないようにするためには、なによりもまづ、声自体が自然であることです。口が堅くなっていないことです。あとは、表現の仕方について勉強することも必要です。音楽の強弱、拍、言葉の立て方、などを知る必要があります。一部の天才を除いて、勉強なしに本物の表現は生まれません。まれに一部の天才は勉強なしでもできる場合もありますが・・・。( )

### youtube で声楽家を

最近はインターネットの youtube というサイトで世界中のプライベートな動画まで楽しむことができます。そのなかに、世界的に有名な声楽家のレッスン風景があるので参考にしてください。ただし、英語版のものはまだしも、イタリア語やドイツ語などがわかる人はなかなかいないとは思いますが、身振り手振りをみながらわかることもあるかもわかりません。以下にリストをあげておきます。

- Luciano Pavarotti Master Class(英語)
  - Alfredo Kraus Master Class (イタリア語)
  - Maria Calas Master Class(英語、音声のみ)
  - Mauro Augustini privata lezione(イタリア語)
  - Piero Cappuccilli Master Class(イタリア語)
- (ただし、削除された場合もあります。)( )

### 深い声

その場で深くて立派な声を出そうと思わないで下さい。むしろ、深くて立派な声をだそうと常に思わないほうがいいです。声の深さや艶は、その場で出せるものではなく蓄積がものをいいます。その場で深くて響く声を出そうと思うと、99パーセントの人は作為的なナチュラルでない偽造ボイスを出します。本当に深い声を出せる人は、深い声を出してやろうという野望はありません。ので、浅くて頼りなくても素直な声を基本としてください。( )

### 貸スタジオ

会社勤めで、ヴォイストレーニングをする時間がなかなか取れない方も多いと思います。それでもトレーニングに励みたい方は、貸スタジオをいろいろ調べてみてください。皆さんのお話を聞いて思うのは、バンド用のスタジオしか知らない人が多いような気がします。ピアノだけ置いてあって、安く借りれるスタジオは探してみるとあるものです。あとは、音楽大学の近くの物件などは、夜9時、10時、たまに12時まで声やピアノを出せて家賃も6、7万くらいの物件がありますので参考にしてみてください。( )

### 歌は、心で歌うもの

本当に心のこもった歌ならば、少しくらい声が変わっても、ひとの心をゆさぶるステキな歌として、人々の心に残ります。では、美しい声、ステキな声、立派な声、は無意味なのでしょうか？そんなことはありません。声の魅力だけでも、聴衆は感動します。

フィギアスケートのように、その演技の美しさ、技の素晴らしさ、だけでも、ひとは感動します。もちろん、そこに、心もこもっていれば、さらに感動は大きくなりますが...。心をこめて歌う、あるいは演技する。ということは、それほど難しいことではありません。もちろん、誰でもすぐできるというわけではありませんが、それにくらべて、技を磨くということは、かなりの年月を要するものです。若いフィギアスケートの選手たちがもてはやされていますが、彼女らの、練習につき込んだ時間の長さを見落としてはいけません。幼い頃から、どれだけ練習に時間を費やしてきたことが...。それこそ、決して一朝一夕に手にすることができた物ではないのです。日々のトレーニング、その大切さをあらためて実感させられます。( )

### 自分の声の変わり目 passaggio を知ろう

人の声には変わり目があります。これをイタリア語では passaggio (パッサジジョ) といいます。大体2箇所、基本的な声の変わり目があります。是をトレーナーについて勉強する必要があります。特に男声そのなかでもテノールはこの場所がわからないと大変です。テノールの声は非日常的です。あのような高い音は日常で必要としません。あれを中音域のままの声でのぼっていくと聞こえてくる音が不自然なだけではなく裏返りやすかったり浅い声になってしまいます。自分の声の変わり目を知ることは自分を守ることにもつながります。声が高いソプラノやテノールの声の方が無理にバリトンと同じように低い音域を鳴らしすぎると響きが落ちてしまい高い音が出なくなってしまう。体や響きを保ったまま音量を落としてしまう方法を取る方もいらっしゃいます。それを行うためにもどこから自分の低音域なのかを知る必要があります。人それぞれ低音や高音は違うのです。自分は楽に出るからといって誰でも高い音が出るかというそんなことはありません。低い音もそうなのです。自分の声の特性を知ることが大事なのです。( )

### ドレミって何語？

皆さんが普段何気なく使っているドレミファソラシドって何語かご存知でしょうか。正解はイタリア語です。音楽の友社出版の「楽典 理論と実習」という中にもイタリア語として登場しています。しかし元はラテン語です。音楽というのはもともと宗教的なものから発生してきました。宗教の書物もラテン語で書かれているものも多く、宗教曲はいまだにラテン語のものが圧倒的に多いです。クラシックではイタリア語か、ドイツ語。ポップスではイタリア語か、英語で扱われる場合が多いです。( )

### キー(調性)の問題

現在の日本ではポップスに限らず曲を原調で歌う風潮があります。これにはとても疑問が残ります。声帯をもって生まれたものであり、人それぞれ得意な音域が違います。それにもかかわらず低い音域が得意な方が無理して高音域を歌っているのは自分の一番良い場所が生きてこないのではないかと思います。

自分の声が生けるキーで歌われた方がよいです。原調にこだわりすぎるとものまねのようになってしまいますよ。( )

### 発音

発音が固すぎて力みにつながっている方が多くみられます。力みというのは多かれ少なかれあなたにもありますし歌手の永遠の課題だといっても良いでしょう。その力みの原因の何割かは発音からきています。「オ」という母音を歌うときに「オ」と言いすぎてしまい顎、唇、首、口内を固くしてしまっているパターンが多いように感じています。発音自体をもっと柔らかくしてみると以外に楽に歌えるのではないのでしょうか。その分響きの位置や高さには細心の注意が必要です。( )

### メモ

レッスンを録音される生徒さんが増えてきたのはとても嬉しく思っています。しかしレッスン中に楽譜やトレーナーに注意されたことを何もメモしない方が増えてきたのも事実です。例えばコンコーネで譜読みの間違いがあり指摘しても書き込みもせず同じ間違いを繰り返すといったパターンをよくみます。いくら録音しているとはいえこれではあまりにも機械に頼りすぎではないのでしょうか？現場で何の書き込みもせず同じ間違いを繰り返しているなどありえません。現場のことも想定してレッスンに臨めばさらに質の高いレッスンになってくるとおもいます。限られた30分という時間で同じミスを何度も繰り返さないように心がけましょう。( )

### 方向性を考える

物語を読むとき、色んな役柄を一人で演じなければいけません。Kのレッスンで使用される「声と言葉のトレーニング帖」にも「おいはぎびっくり」「貧乏神」などの課題が提示されていますが、人物が変わっているのに声の方向性、声質、などに変化がなく聞いていてもあまり面白くありません。例えば「貧乏神」の課題のなかには「亭主」「女房」「貧乏神」「ナレーター」の4人のキャラクターが出ていますがこれを上手く言い分けるにはどうしたらよいのでしょうか？色んな方法があると思いますが一つの方法をここに記したいと思います。それぞれの人物に決まった方向を作ってください、女房なら右をむく。亭主なら左を向くなどで良いです。そうするだけで声に方向性が出てきます。違った人物を演じているように感じてきますし聞こえてきます。一度試してみてください。( )

### 乗り遅れ原因

曲を歌っていて遅れていると言われたり曲に乗れていないと言われた経験はありませんか？多くのパターンで見られるのが裏拍を感じれていない、いわゆるビートが体の中に入らないといった状態です。そのような時には表拍ではなく裏拍を手拍子してみたり足踏みなどして歌ってみてください。うまくいっているときは普段よりも少し速く感じるはずですが。又は拍頭で母音がくるように歌ってみてください。( )

### “だらしなく”歌うこと

これは決して適当に歌うとか、いい加減な気持ちで歌うということではないです。発声や体のことばかりに意識がいきすぎて体が固くなっている、不自然な顔になっている生徒があまりにも多いのです。発声のことに意識がいくのは当然ですし大事なことです。まずは脱力し口もボカーンと開けるくらいの気持ちでレッスンを受けてみてください。そこがベースとしてあって初めて体を意識したり響きを意識できるのだとおもいます。声をだすことよりも今の自分の歌っている姿や立ち姿を確認してみるのも一つの勉強だと思います。( )

### トレーナーの教え方の違いについて

当研究所ではトレーナーの複数性を用いていますがレッスンをしていると「もう一人の先生と言うことが違う」、「こちらでは良いといわれたがこちらではダメと言われた」といったような声を聴きます。しかしよくよく聞いてみると同じようなことを別の表現で言っていたり「先で行なおう」、つまりこちらでも気にはしているが優先順位が違うだけといったことが多くみられます。トレーナーというのはそれぞれが別の大学、別の先生、声部の違い、男女差など一人として同じトレーナーはいないのです。もし不安ならば不安を感じていることを素直にトレーナーにぶつけてみるのも一つの方法だと思います。それでも解決しないならば福島先生にたずねてみることもできます。お金を払って勉強にきているのですから疑問がわけばできる限りの方法でその疑問を解いていった方が良いとおもいます。( )

### 「わたしのいもうと」の解釈

「声とことばのトレーニング帖」に掲載されている松谷みよ子さんの作の物語です。話しの内容としてはとても悲しい物語ですが物語を読むという勉強においては、考えなければいけないこと、勉強しなければいけないことが多く提示されています。ここで私がこの文章を読んで疑問になったことを記しておきますので考えてみてください。

1. 何故、句読点の一つも使用していないのか？
2. 漢字の数が少ないのはなぜか？
3. 最後の4行が会話の途中にもかかわらず最初の1マス開いているのは何故か？
4. 7行目の最初が「」になっているのは何故か？
5. 25行目の「ああ」は何にたいしての言葉なのか？

正解はありませんし松谷みよ子さんしか正解を知りません。しかし与えられた情報に対してどれだけイマジネーションを膨らませるかが文章を読む力の一つだと思います。( )

### フレージングのトレーニング

フレージングについて触れる前に、まずフレーズについて。フレーズとはいくつかの音符から成る階層的なまとまりをあらわす単位のひとつであり、楽譜に明示されないため、どこからどこまでをひとつのフレーズとして演奏するかは演奏者に任せられることも多い

です。スラーがある場合は、スラーをひとつのフレーズとしてみなして演奏することがあります。フレージングとは、そのフレーズをつくることです。たとえば、基本的な方法としては

- ・最後の音を弱くする
- ・上行形では、だんだん強くする(crescendo)
- ・下行形では、だんだん弱くする(diminuendo)
- ・音量に大きな段差ができることを避ける

などがあります。( )

## R 鑑賞・お勧め

### パリ祭

「パリ祭」というコンサートに行った。東京・神戸などで、毎年開かれているコンサートで、今年で約40回目ということ。シャンソンの第一人者と言っていいであろう、石井好子さんが中心となって作られているコンサートだ。若手から、石井さんまで、たくさんのシャンソン歌手が集う盛大なものだった。私はシャンソンをあまり知らないが、今回このコンサートで30曲近くを聞き、言葉の大切さを改めて考えさせられた。シャンソンは、詩を音楽にのせて読んでいくような感じが強い。だから、しっかりと詩を理解し、自分の感情・意思を持って挑まないと、聞き手は何もおもしろくない。帰りたくなってしまふ。キム・ヨンジャさんが歌ったシャンソンは、「好きよ」という言葉が、手を変え品を変え、何十回とでてきた。「好きよ、行かないで」とつながるのだが、その歌は観客全員を惹きつける素晴らしいものだった。また、石井さんの歌うシャンソンは、声帯の筋力の衰えをカバーできるだけのセンス光るものであった。85歳になっても現役歌手だなんて、幸せに違いない。( )

### 女形

歌舞伎を見た。女形の発声法はおもしろい。女声では決してないのに、視覚的作用が大きいとは思いますが、女声に聞こえる。舞台のしゃべりだから、言葉はとてもしっかりしているし、声もしっかり張って出している。いわゆるニューハーフの女声とは全く違う。若い娘役になると、さらに高い声を出している。でも、はっきりとセリフが聞きとれる。テレビでたくさん目にする若い歌手も、高いきれいな声で歌っている人はたくさんいる。しかし、ごまかしのない良い声で歌詞もきれいに聞こえる歌手となると何人いるだろうか。歌舞伎に限らないとは思いますが、お芝居を見に行つて、自分の体で感じ、発声について一考してみるとよいのではないだろうか。( )

### 自分への投資

この言葉は私が尊敬するテノール歌手の市原多朗先生(東京芸大名誉教授)に私が直接いただいた言葉です。市原先生は世界各国で活躍され、パヴァロッティとも数多く競演されてきた日本を代表する大歌手です。

彼と初めて会った時に言われた言葉ですが

「若いうちにどれだけ自分へ投資できるか、その投資に見合った分だけの努力と結果をだせるかで将来がきまる。結果は仕方ないとしても、自分へ投資できない人間に歌で食べていくことはできない。親の金でレッスンに来る生徒と、自分で働いた金でレッスンに来る生徒では必死さが違う。自分に投資するということはどれだけ自分自身を信頼信用できるかということでもある」

市原先生のレッスン代は決して安い額ではありません。しかし2時間~3時間はざらにあります。(途中3分休憩を何度も取ってくれ

ます)そして市原先生は基本的に一日に一人しかレッスンしません。その分その一人に対するレッスンの入れ込みようは半端ではないです。

世界の劇場で活躍され名歌手の競演された声を目の前、時には顔の前で惜しげもなく出してください。レッスンが終わる頃には払った額が安いものを感じてしまいます。

芸で生きていくのであれば自分の能力を高めるしかないのですからどこまで自分にお金と時間を費やせるかというのも大事なことでないでしょうか。( )

### 自分が持つ可能性

現在NHKで放送中の“songs”という音楽番組があります。今回は歌手の元ちとせさんの特集でした。毎回特集される人がナレーターも務め、番組は進行します。正直私は彼女の歌い方や印象は好きな方ではありませんでした。どこか鈍くさいというか土くさいというか。でも、その話の中で関心したことがあります。厳密にいうと、彼女自身よりも彼女の才能を見抜き、メジャー界へ導いた、元レピッシュの上田現さんとのエピソードになのですが、皆さんご存知の通り、彼女はもとは島唄の歌い手でした。それを上田さんが君は島唄以外の歌も歌えると、可能性を広げてくれたそうです。彼女を世に送り出した曲「ワタツミの歌」も上田さんの作詞・作曲です。上田さんは残念ながら47歳という若さで今年ガンで亡くなったそうですが、彼のおかげで価値感が変わった元さんはこれからも新しい歌・曲を歌い続けるわけです。そこで、彼女が言っていたのは「歌は増えていく」ということでした。今までマスターした・歌ってきた歌に加え新しい歌・曲が自分の体・心の中に増えていく・・・そういうスタンスでいると、また自分のために「君にはこういう曲もあっているよ」と言ってくれる人が現れるのかもかもしれないし、新しい曲と出あっていくのだと思います。なので、自分はこういうものしか合わないとか決め付けず、可能性にリミットを作らないでほしいと思います。( )

### おすすめのオペラ歌手

今回はイタリア出身のソプラノ歌手、レナータ・スコットを紹介します。20世紀後半のオペラ界における重要な歌手の1人です。まだ健在ですが、今はほとんど舞台には立ってなく、後進の指導にあたっています。体はそんなに大きいわけでもなく、声量もとわりわけあるわけではありませんが、彼女が成功したのは美しい音色と丁寧なフレージングなど表現力のおかげではないのでしょうか。彼女の録音は沢山残っています。何かアルバムを聴いてもいいと思いますし、オペラ全曲でいえば「ノルマ」や「蝶々夫人」がおすすめです。歌っている言葉の意味がわからなくとも、人間はこういう音色もだせるのだ、と声の芸術の素晴らしさを是非感じてほしいと思います。( )

レッスン受講生、研究生などの声
研究生、通信生などのレッスンに関するレポート選です。

### <福島英のレッスンに>

全部同じ歌い方。  
喉の調子が悪かった。  
感情を押し込めて、辛そうに歌う感じだが、最後まで声が持たない。  
聴いている方も疲れてしまう。  
Aメロ、サビで違う感覚にしないと展開していけない。

どこかでもっと楽においていける部分を作って、サビでは少し無理しても感情を込める、  
といったように構成を練っていく。  
伸ばす音にニュアンスを置いていないのはしんどい。  
言葉も、歌詞を見ていないとわからなくなってしまう。  
感情移入で持っていた無理がきてしまっている。  
高音が出なかった。  
全部通して同じ歌い方だった(1曲目と2曲目、計2パターンのみ)、  
テンポが速くても、語尾に情感を込めていかないと聞かせられない。  
歌詞も聞き取りづらい。クリアーじゃない。  
メロディーに休みがないので、どこかのフレーズでうまく流して喉をセーブし、サビを盛り上げる。  
感情だけで持っていくのは駄目。(KA)

今日は声のノリがよかった。...結果声に頼りすぎでの失敗が多々あった。まず動きが少なく、一本調子な感じになりすぎた。その事によって語尾の扱い、まとめ方が雑になり、放りっぱなしのようになり、落ち着かない、次のフレーズの頭が決まりきらない、というような事があった。いつも言われる事だが、歌としてまとめている力、編集能力が乏しい。大部分を出しすぎていて逆に平坦になり、ダイナミックに聞こえなくなっているようだ。どういふ感覚で出した時には聴き手にはどういふ聞こえ方をしているという感覚に対してのズレを把握していく事は難しい。例えばこちらは軽く流すように出しているのに以外とその部分が伝わってたり、こちらが体を入れてエモーショナルな感覚で出しても聞き手からしたら、さほど感じてくれてなかったりという事が起こる。自分の出したものを他人が聞くように聞けるのは、とても難しいが自分の声を小まめに録音する癖をつけて、できるだけ自分の出した感覚と伝わり方のギャップを詰めていけるようにしなければならぬ。今日はオリジナルの音色が出ている部分があったと言っていただけのがよかったが、こればかりは狙って出せるものではないので、歌いこみや、様々なトレーニング、もっと言うなら生き様から声が宿り、体から発する波動が独自の音色として出てくるよう、頑張っていきたい。編集能力に関してはまだまだ時間がかかりそうな気がするが、意図してやっていかなければならぬ。(YK)

課題曲の低音域がうまく出せなかったため、それを克服するためにどのように練習に取り組みたいかを学びました。言葉のレベルから少しずつ音楽などをつけて複雑なことに取り組んでいくということです。ひとつのフレーズを歌えるようになるためだけでもかなりのステップを踏む必要があると思いました。どうしてものどにかかりがちなので、のどを開放した発声を目指します。(SG)

練習してきた課題曲を歌いました。低音の部分のうまく歌えませんでした。  
低音部分を言葉だけで発声し、次にメロディーをつけて発声し、最後にワンフレーズを歌唱しました。  
最後に通して課題曲を歌いました。しかし、うまく歌えませんでした。  
このレッスンで学んだことは課題曲に対する練習の仕方を学びました。特に苦手な部分があるときは言葉のレベルから少しずつ段階を上げていくことで取り組んでいきます。  
声か顔の方でも響いているとのご指摘を頂きました。自分では出来るだけ声を体から出すように意識していましたが、たしかに顔で声が響いていました。録音した音声でも引っかかって出ているのがわかりました。もう一度声の響きについて意識して練習してみる必要があると思います。(SG)

今日はテーマをもってやってみる。

『ざくっとひとつにとらえる、そして「いい具合」を足してゆく。』  
いつもよりもっと意識的にそうする。  
と、思ってやってみました。いつもとあんまり変わらなかった。  
あえて言うなら「何も出来てない」というのが、より意識的にわかりました。  
そこか...

鏡の中のつばめ  
今日はリズムが辛い。  
腹がふわふわする。腰がキマらない。  
案外爪先が肝心なのかも。

村上さんはどんな曲でも自分のところへ持って来る。  
すごいなあ。  
歌わずに歌う工夫。  
絞り込みの必要。  
意味ない「歌い上げ」ダラダラには注意。  
鋭さを忘れない。(NI)

## <トレーナーのレッスンに>

腹式呼吸が浅い(弱い) お腹にたくさん入れるイメージ  
口の前の方で響かせているので、もっと遠くに届けるようにする。  
歌即時 一息で言葉を出すこと。「まー」「もー」「まー」「もー」と区切らず自然に「まーもーまーもー」  
自分の抱えている不安を話し、聞いてもらいました。  
声帯の小さいポリープのこと  
日常生活のこと(クーラーや、タバコの煙)  
「聞いている限りポリープの影響は全くない、気にして加減して歌っていると表現も小さくなってしまい、その方がより危険であること、綺麗にまとめようとせず、もっと声を出すことが今は重要。精神的に図太くなることもアーティストには必要である。」  
声をセーブし、声帯や喉をことを悩んでしまいましたが、トレーナーという実際に声のキャリアの大先輩に相談し、話を聞くことで今は前向きになり、意識的に少しずつですが大きな声を使うよう意識してしています。  
課題は、「体を使う意識の獲得 複式呼吸の見直しと練習 体を使って声を出す感覚の習得」の三つです。  
今はMaster of Singing を読みながら、ストレッチ 複式のトレーニング、「ハイ」の発声をしています。  
日常的に自転車に乗り下半身と腰の筋肉の動きを意識しています。(UR)

最近声がかすれやすい 仕事で、声を出す時間が毎日取れなくなっているための可能性が高い。  
レッスン時に、少しでもいい状態で取り組むために、1日に5~10分でもいいから息吐き、ハミング、簡単な発声をやりたい。まとまってきている。しかしテンションが低すぎる。  
発声を気にしすぎて言葉がぼやけるし歌詞への想いも伝わらないし、メロディーに引きずられている。  
普段の自分を引きずらない。  
多少喉にかかっても言葉の出だしははっきり切り出す。  
技術よりも、テンションの方が気になる。  
やりすぎくらいやって丁度いいと思われる。  
普段から、歌う=テンション高い を当たり前にする。  
ただ喉を詰めないようには気をつけなくては行けないが、気にするとテンションも上がらず入り込めないで、発声を気にせず思い切りいく。

まとめようとしなくても自分の曲なんだからなんとかなる。  
それよりもっと外に思いっきり出していく方が大切。  
まだまだテンションが足りない。  
発声考えながらやっとうまく行く曲ではない。  
何も考えなくても、歌に入り込んでるだけで、発声はついてくるようにする。  
思いを出していく事だけ考えて、Vではやっていく。(KA)

身体各部分ごとに、中心から外側に向かって開いていくストレッチ方法。  
ストレッチ ストレッチをしながら息を吐く練習、と順番にやっ  
ていくと声を出す準備が整いやすい。  
ハミングは重たくならないよう、軽く・細く出して、響きを高く保つこと。  
高音部でも特に高い部分では、のどの奥をあけること。  
ストレッチ  
息を吐く練習  
ハミング  
「ア」で発声練習  
教えていただいたストレッチ方法が、自分にあっていると感じました。私は身体が硬くなりやすいので、この方法でストレッチを続けてみたいと思います。  
声を出す前にストレッチや息の練習で準備を整えることを習慣付けるようにしたいと思います。(KA)

読譜如鳥。今日も自分の弱点が浮き彫りになった。まず語尾で音がしていき点。音感の問題もあるが、テンションの低下、歌い終わりという事での気の抜けからしている事が多い。これは意識的に改善していかなければ、自分の悪い癖として身にしみついてしまっているかもしれない。次に#やの音がだいたい感じを出してしまっていてピンポイントでピッチがはまっていない。この問題も数をやって慣れていき、自分の体に自然と入っている状態にしなければならぬ。そしてリズムの問題。今日は8分ノ6のリズムがすくにとりにくかった。頭と目で読みこく作業と声を出す作業が同時で出来なかった。「この場合の四分音譜は二分になるのだな」とか頭で考えて歌う事がおいつかない感じ。タイの部分も無視してしまったり。以前までは楽譜をあまり見ずに頭で音を記憶してしまうやり方だったので、読譜力をつけるという意味では苦手でも慣れていこうと思う。この事によって、拍の感覚も意識的に感じていくようにする。(YK)

マーマメマメマ、マーマモマモマ etc  
自作曲を録音したものを聴いて頂いて、課題をチェックして頂いた。言葉を立てたり、ニュアンスを置くことと、リズムを生む、守ることが両立できていない。リズムをもっと意識しながらもう一度練習する必要がある。  
また、語尾が無駄に伸びている部分があり、それもリズムを殺している原因となっている。伸ばすのは必要最低限にして、できる限り言い切るようにして練習してみる。そもそも、本当にリズムを感じていけば、そういう無駄は無くなるはずだ。  
前回の課題に注意して録音した自作曲を聴いて頂いて、チェックして頂いた。Aメロ、Bメロの、1.力を抜いて無駄に響かせず、2.フレーズを不必要に伸ばさず、3.リズムを意識して、という課題はだいぶ出来てきている。ただ、サビは高さ的にもフレーズ的にも体を使う必要があるのだが、あまり体を使わないAメロ、Bメロからの切り替えがうまく出来ず、喉で歌いすぎてしまった。  
今回学んだのは、いわゆる“今の時代の歌い方”というのは、自作曲を練習する中で身に付けられるが、体を使って歌うことをそこで身に付けていくのは難しいということ。自作曲を完成させていきつつ、体を必要とする歌の練習も取り入れていきたい。

また、まとまってきたのは良いが、自由でなくなってきているとのご指摘を頂いた。確かに、自分なりのイメージが描けて、それに近づけることができるようになると同時に、そこからズレがあるかないかばかりに意識がいって、その場で新しく何かを起こすという部分は弱くなっていった。(HR)

「マ～メ～」はフレーズの頭から終わりまで安定している。  
「マ～モ～」になると、フレーズの終わり方にバラツキが出る。  
「マ～マモマモマ～」になると、マモマモの部分で重たくなり、終わり方にバラツキが出る。  
「マモムマメミメマ～」は、点々になってしまっている。  
「函館の人」  
オリジナルを聴いて、そのダイナミックなフレージングや感情表現を取り入れて歌ってみるだけで、色々学ぶことがあった。“メリハリ”とはこういうことかという気がする。また、自作曲で軽く歌っている時には忘れがちで、体で歌うことや、体で歌いながらも気持ちを込めるということを、確認することができた。改めてレッスンを録音したものを聴くと、まだまだダイナミックさに欠け、カラオケの域を抜けない。次回は、さらに体を使ってダイナミックに躍動的なフレージングをしつつも、気持ちをリアルに持ち、歌の世界を表現することを目標にする。  
「悲しみのヴェニス」 フランス語で  
歌詞は聴こえた通りの音で歌ってみた。1回目は、アズナブルの原曲に影響が出すぎて、声を響かせすぎていた上に、フレーズとフレーズが途切れていた。2回目は、フレーズのつながりに関係してはだいぶ改善されたものの、歌の世界が表れていない。3回目は、多少表情が出てきた。4回目は、ボリュームを落としてイメージに集中することを意識したが、今まででは一番フレーズ的にも表現的にも改善された。フレーズを伸ばさずに語るように歌うイメージを、日本語以外の曲では初めて掴めた気がする。次回は、さらに歌の世界のイメージを強く持ち、歌いすぎないことを目標とする。(HR)

とにかくフレーズ単位以上で考えて、常に先を意識する事を忘れずにしていきたいと思います。  
それと、食欲不振からくる体力の低下が気になりました。これからは自分の体を良く知って、しっかりとケアをしていきたいと思します。(KO)

発声練習(ドレミレドレミレド、「まーめー」「まーもー」「まーまめまめまー」「まーまもまもまー」  
上半身に力が入りすぎず、声量もあり、響きもよい。バランスよく発声できている。  
「花をありがとう」(イタリア語、日本語)  
(イタリア語)  
1つ1つのフレーズはつながりがありよい。ただ、フレーズからフレーズへのつながりが、雑、テンションをあげる。つなげる意識、プレスのときも集中力をきらさない。  
今日のレッスンでは、前回以上に楽に、深い声が出せるようになったと思う。  
上半身リラックスのイメージ、高音で絶対に力まない、頑張りたくない意識がうまく声に反映できてうれしい。(MW)

発声練習(ドレミレドレミレド、「まーもー」「まーめー」「まーまもまもまー」「まーまめまめ」「まもまもまめまめまー」  
先生からのアドバイス  
(1回目)下半身を意識しつつ“音を遠くへ”のイメージを大事に  
(2回目)つながりをスムーズに  
ハリ、大きさ、下腹よい  
その強さでもう少し丁寧に強さと繊細さのバランスをとること  
声を出すことに少しずつ自信を持てるようになってきた。

ただ、声のハリ・強さを意識すると、フレーズの最後やのぼしが雑になるのが自分でもわかった。強さと丁寧・繊細さのバランスを保てるように毎日の練習を続けていきたい。(MW)

#### 50音トレーニング<16>

いつもの着眼点(息の流れと歯切れとのバランス etc)とともに、(ア)~(ワ)まで全体での均一性、安定性を意識しつつ発声する。「馬追鳥」  
ほぼ全体がナレーションとして構成されており、登場人物に対しての感情を投入した語りの工夫を考える。  
前回のレッスンの頃よりは、イメージが確立してきた。「あの世へ行った話」  
本作品仕上げとしての朗読。  
テンションやトーン、これまでの研究やアドバイスを踏まえつつ読む。  
聴き手を惹き込む、飽きさせない、疲れさせない、不快にしない等、簡単そうで実は大変難しいことをこの作品を通して学んだように思う。(SD)

#### 50音トレーニング<14><15>

一息での流れと、言葉の歯切れの良さのバランスに注意、歯切れのことは常に頭に置きつつも、一息での流れを重視した。  
2回目はトレーナーのアドバイスも踏まえ、歯切れも意識して発声。いつも感じているように、この2つは対立概念ではないので、上手くバランスをとりながら声を出してゆきたいと思う。  
キーワードは「深く」「遠くへ」「鋭く」の3つである。  
馬追鳥  
50音トレーニングのヴォリューム感を活かしつつ、気持ちをいかにして表に出していくか。  
気持ちを意識しすぎると、朗読としての力強さには欠けてしまうし、また、ある種の「わざとらしさ」が支配してしまう。  
この、ある種の「わざとらしさ」というのは、自分としては嫌な感じがするので、避けたいと思う。  
一方で気持ちが疎かになると、当然淡々としてしまう。  
ただ「淡々」は、朗読の切り口として、使い方によっては良い作用をすることもあがる気がするので、少し工夫してみたいと考える。(SD)

おなか前は前がふくらめば、横も膨らむ。息を吸うとき、腹の横や後ろを意識して広げようとする、余計な力がはいってしまうので前だけ膨らまそうとすればよい。  
寝た状態で自然に呼吸する。  
次第に大きく吸って吐くようにする。  
一気に吸い、勢よく吐く。  
声を出してみる。  
この練習中はお腹と胸に手をあて、余計なちからが入ってしまったら前の段階にもどる。  
発声練習、腹式呼吸の練習  
愛は限りなくを歌う  
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)

目的は良い発声が出てくるかの確認です。愛の賛歌という歌い方によってはカンツォーネのようにも歌える曲なので、すこしそれを意識して歌いました。先生に指摘されたことですが、声を作りすぎていて自分の声がでていないとのことでした。確かに響きを意識しすぎていて、自分の本当の声とはどういう声なのかを探そうなことは普段のトレーニングでもしていませんでした。顔などが固

くなっていたのでそちらのほうをもっと動かすことで、柔らかく飾らない声で歌っていくことを目指していきます。  
もっと普段のトレーニングで自分の声に対してアンテナをもっと張り巡らせて厳しい判断基準で捕らえていくべきであると思いました。(SG)

それまで顔に声がかかるような形で響いていたので、響きについて良い響きとはどういったものなのかを質問しました。  
課題曲を歌う前に発声練習を行いました。  
課題曲のアカペラ歌唱  
最後に通して課題曲を歌いました。明るく目に歌ったり、言葉をはっきりつたえるように歌ったり指導いただいたイメージで歌いました。  
最後のアカペラ歌唱で顔が固いという指摘を頂きました。確かに顔が凝り固まっていて発声がうまくできておらず言葉をはっきりといていませんでした。そこでもう少し口を空けて歌いました。確かに響き自体は前よりなくなりましたが、その声が本当の声だと言っていました。やっと本当の声に出会えたと思いました。作った声でなく、自分の体から出ている声をこれから伸ばしていきたいと思います。  
自分の体から出た声というのは自然で前よりも力みもなくなったのではないかと思います。喉にも思ったほどかかっておらず前よりもコントロールしやすいのでもう少しこの声を録音機器を使って研究してみたいと思います。(SG)

発声練習「まああめええええ」等  
声の芯がまだ弱い。声のイメージが足りない為、胸で頑張ってしまう。  
胸で頑張らなくすると声が抜けてしまう。  
もっとイメージを強く持って声を出すようにしたい。「急流」「ま」だけで練習  
体調が悪かったせいもありますが、声を伸ばす所で息が足りなくて声が不安定になる。  
高い所が声の音色が変わってしまった。  
もっとお腹の支えを強化する事と体調管理をしっかりしたい。  
日本語歌詞で練習  
「山の奥から渦をまいてー走る私は急流よー」を  
「山の奥から渦をまいてー走る私は急流よー」と歌ってしまった。  
ひとつの音を伸ばしている所に日本語が2文字入ると、2文字目の処理が難しいです。  
また、恋心を急流に例えた歌詞なのですが、イメージをしっかりと作られていなくて、気持ちの表現が曖昧でした。  
次のレッスンまでにもっとイメージを持てるように考えます。  
昔より声の芯を自分で意識してしっかり作れるようになってきました。  
大きく表現する所で声を大きく出そうとして息をすぐ使い切ることが多くて、大きく表現した後に息が持たない事が多いです。  
音程を合わせる事、息を繋げて声を出す事に意識が行き過ぎて、歌のイメージが薄ろになりやすい。  
歌のイメージをしっかり持った上で、自分の限界を見極めて息の配分が出来るように頑張ります。(OT)

声を作っているように聞こえるとよく言われるのですが、やっと理由がわかり、改善方法が見つかりました。  
腹からしっかり声を出すことによってかなり改善されました。  
この発声のしかたが、意識せず出来るように、普段から腹から声を出すことを意識したいと思います。(HG)

のどの力は取れてきている。  
低くなるのどを使いがちになるので、流れを意識して、リラックス

スを心がける。  
高い音はさらに流れを増やして、下半身をつかうようにする音を伸ばす。遠くへいくイメージ。  
「ピノキオへの手紙」  
イタリア語の読みはよくなってきた。滑らかさもだんだん出てきた。音程が若干不安定、ピアノの音をよく聞く。  
ただ強弱をつけられないのではなく、テンションをもっとあげる。次のフレーズに差し掛かるとき、余裕なく聞こえる。前もって準備して、どこではいるのか、完璧に頭に入れておく。  
まだ子音がうるさい。母音だけで読むトレーニングを来週までにしてくる。  
イタリア語の読みを完璧にしてくる。  
テンションを最高に。  
音楽の枠の中で自分の音楽を表現すくようにしてくる。  
テンションはつねに高いように心がけていたのに、テンションが低いと指摘されてしまった。  
発声はよくなってきたといわれたが、まだ自分の中で、この発声でいいのか迷いがある。体の使い方はこれでいいのか、息は取り込めているのか、のどは使っていないのか、本当にこの発声で長時間歌えるのか、流れはこれでいいのか、ちゃんと流れているのかなど。とりあえず、発声においての課題は流れ。これに集中する。  
イタリア語を読むとき、どういう滑らかさがあるのか、だんだんわかってきた。  
今回は一曲通して歌う。イタリア語の読みを完璧にして、音程をはっきりとれて、自分なりの表現を探す。(RY)

音程に気をつけて、かつ流れに気をつける。  
リラックスをする。  
間違っ覚えてると、なかなか帰られないので、ピアノの音をよく聴くこと。  
マのときと、イタリア語のときの差が激しい。イタリア語の発声がある程度覚えて、マの感じをキープする  
マで歌うと、滑らかに歌えてよいので、イタリア語でもその滑らかさが出せるようにしておくこと。  
発声のとき、一回、リラックスしてといわれた。前回からのどががんばらないようにしていたので、まだ集中力が足りない。  
次回までにイタリア語を覚えて、マの滑らかさを歌えるようにする。(RY)

発声 マ、モ マ、メ マモ、マメ  
「壊れかけのRadio」  
声のことに意識が行き過ぎなのかなと思いました。  
1 テイク目は、「効率のいい声」という感じで、歌の表現に入っていなかったように思います。  
まとまっているけど、自分の歌になっていない。との指摘。  
喉にくることを避けて自分の声になっていなかった。  
ただ原曲をなぞっただけだったのかもかもしれません。  
具体的な歌唱の指摘  
フレーズの頭が弱く、語尾が強い。  
原曲ほどではないが語尾を切っている。  
切るとは悪くないがテンション、息はつなげる。  
言葉の意味、アクセントを大事に。  
小さいフレーズとしてはつながついているが、もっと大きいフレーズとしてつなげる。  
最後の4テイク目がいい。喉にかかったり、浅かったりしているところもあるが、1番言葉が聞こえていた。(HY)

姿勢の大切さをあらためて確認しました。  
立った時と座った時との違い。  
立った時のほうが楽に声が出せ、安定する。

座ると喉仏が上がりやすくなり、浅く不安定  
発声 マ、メ マ、モ  
曲 オリジナル 風  
低い音を高く保てていたと思います。喉に響きがちで、音程が安定していたかと思えます。  
今まではたいてい、響きが上がると浅くなっていたんですが、今日はそんなに浅くなっていないかと思えます。楽に出せ、明るい響きだったと思います。(HY)

以前もレッスンを受けた平井堅の「瞳をとじて」をコーチより指示され再度レッスンを受ける事になりました。原キーより一つ、二つキーを下げたカラオケを用いたレッスン。課題としては、日本語をしっかりと意識する事と、カラオケであるが自分で曲を進めていく感じで歌う事。実際に歌ってみるとサビの部分は良いとの事でしたが、AメロBメロが音程が下がる、低いと指摘されました。確かに普段歌っているよりもかなり低いキーなので、歌いづらい部分もありましたが、コーチからはテンションの低さが出てしまっていると指摘されました。確かに、練習の段階から慣れないキーの高さにどう歌ったら良いのか不安な気持ちがあり、それが影響したのが顕著に現れて低くなってしまいました。キーが低くて、ガンガン歌えないけど、AメロBメロをテンションをあげて歌ってみると指示され、遠慮なく歌ってみたところ、声に幹が出来て、先ほど歌った時と比べるとかなり良くなったとの事でした。但し、Bメロの盛り上がり方が足りない、サビへ向けてのテンションがもっとあって良いとの事でした。自分では十分にテンションをあげて歌ったつもりでしたが、まだ上げ足りないとの事でしたので、一切遠慮せず、気持ちを入れ過ぎでも構わない気持ちで歌ったところ、だいぶ良くなったとのコメントをいただきました。  
今回のレッスンでも確信しましたが、この研究所で歌うと言う事はオリジナリティ溢れる自分の歌でなければならぬ、単なる物真似(練習として割り切るのは別として)や上辺だけの歌では良いと言ってくれません。私もここにお世話になろうとした理由は、私にしか歌えない歌を歌うのが目標であったからです。私は今でも高音に磨きかけるトレーニングを行っておりますが、高音だけでなく、低音でも勝負出来るような歌い手になれるよう努力して行きたいと思っています。(SH)

ド～ソの音の高さを覚えながら、ピアノに合わせて歌う  
今までは、ド、レ、ミの3つの音しか練習してなくて、今回初めてファとソの練習をしました。音も高くなってきて、感覚を覚えていくのも、難しくなってきました。  
レッスンの時は、1つ1つの高さの感覚を耳に覚えさせることを意識していきたいです。(SS)

ド、レ、ミを中心に練習して、はじめに、楽譜を読んで、先生が歌ってくれて、それを耳で覚えてから、自分もそれに合わせて歌う。テキストのはじめのページの、ド、レ、ミは、読み間違いが減りました。  
先生が歌ったあと歌うとうまくいくのですが、自分ひとりで歌うと、高すぎたり低すぎたりして、ちゃんと歌えないことが多かったです。感覚がわかってないからと言われました。  
楽譜の中の記号はわからないものが多いですが、音符は間違いも少なく読めるようになりました。  
音の高さの感覚がつかめないことです。  
自分の声が高くなりすぎたり、高いところから低いところへ声がうまく出せなかったりします。  
音の高さのことだけでなく、自分の声の出し方についても指摘してくれて、声の出し方にも気をつけなければならないことがために

なりました。(SS)

#### ハミングCDEFGFEDC-

アで、ファルセット~地声にチェンジのキーCDEFGFEDC-  
深いブレスを取ってから出す。花の香りをかくように。  
鼻をつまんだまま鼻をかごうとする 指を離して鼻をかぐ。  
唇に少し緊張感を持つ  
「パラダイス(オリジナル)」  
深く吸う。緊張感を持つ。サビは空気を流す。  
耳の下がパツクリ開くくらいアゴを開く。(OK)

#### ハミングでCDEDC-

アでCDEFGFEDC-  
息がずっと流れることが必要。息が喉に引っかからず、小さい穴を  
息がすーっと通るようにし、その上に声に乗る様に。  
Bの様な音で口を閉じ口先だけが振るえるように、発声BBBBB  
で音階CDEDC-。鼻に抜かない。唇がむずむずする。  
途中でアーに。  
発声FFFFFFFの途中でアーに。柔らかい音になる。  
アでDCBAG-。喉で作らない。  
アをロングトーンで息の流れを感じ、ファルセット 地声に変更。  
猫背にならない。  
「Runnin' away」スライ&ザファミリーストーン  
声を前に、息を出す。口を奥から開く、上あごを上。音が終わっ  
ても、緊張感を持ち続ける。息は少しづつ出すというより、全部出  
るように。(KS)

#### 呼吸のトレーニング

声とことばのトレーニング帳 P60 5音  
声とことばのトレーニング帳 P88 蜘蛛の糸  
鼻をつまんで鼻で息を吸うトレーニング  
音がするのは息が浅い。  
腰へ溜まるように。匂いを嗅ぐように。  
鼻に詰め物があり、それを吸い込むように。  
首から喉に力が入っている。  
きちんと腰に空気が入ってくれば力も抜けるはず。  
蜘蛛の糸をよんだ。  
聞き手が引き込まれるように。  
強弱、高低、間を使い、興味をひくように。  
表情もつけて。(KS)

#### アエイオウで発声

鼻先で息を吸うと浅くなる。鼻の後ろの方で、息を吸うつもりで深  
く吸う。  
テキストP60《五音》を読む  
普通の声の高さだけでなく、高い音で言ってみる。  
高い音で言う時に、勢いだけで言おうとしてしまい、深い息を使え  
ない。  
テキストP86「蜘蛛の糸」を読む  
音の高低や読むスピードを効果的に使う工夫をする。  
練習の時点では、自分が大げさだと思うぐらいにやってみる。  
文をぶちぶち切って、読まない。  
テンションを維持する。  
読み手のテンションが下がると、聞き手のテンションも下がり、疲  
れてしまう。  
ほんの短い一文でも、テンションを高く維持して読むのに、パワー  
がいることがわかりました。文と文の間や、ページをめくる瞬間に  
テンションが落ちてしまわないような工夫がいると思います。

また、音の高低や読むスピードを工夫することで、聞き手の印象が  
ずいぶん違うこともわかりました。どの読み方が、自分にとって、  
聞き手にとってもいいかは、かなり練習が必要だと感じました。  
(KI)

特に、高い音での発声になると口先だけでアエイオウと言ってし  
まう。  
また、高い音での発声を力で押そうとして、余分な息が漏れ、  
丹田を意識した深い声になっていない。  
テキストP60《五音》を読む  
高い音で言葉を一言ずつ響かせて読む 音と響きを維持したまま、  
普通に読む。  
高い音を維持したまま、普通のイントネーションで読むことが難し  
かった。  
テキストP88「蜘蛛の糸」を読む  
読むリズム、音の高低を利用して効果的に読む。  
文節ごとに音が下がると単調になり、聴いている方が疲れる。  
高い音を利用しての読みがまだまだできず、つい、力で押した声に  
なってしまう。  
文節ごとに音が下がっているのは、指摘されて初めて気づいた。  
くせになっているようなので、意識して、取り除きたい。(KI)

テキストP87「ビジネスマンの父より息子への30通の手紙」  
の朗読  
ハミングやアだけなら、響きを感じられるようになったが、少し言  
葉が長くなると言葉や文章に意識が言ってしまい、まだ、響きを感じ  
ながら読むことができない。  
まだ、お腹で支える力が弱いせいか、深い息を長く維持することが  
できない。(KI)

上あごを顔の下だと思って、息がそこにかする様に吐くこと。舌  
に力を入れれない。大胆さが足りない。声を当てようと思って弱く出  
してると、いつまでたっても伸びない。息が流れていけば大きな声  
を出しても喉にかからない。息を吐き続けようとする、お腹で苦  
しくなるところがあるから、そこを使って発声すること。  
アー  
イエアオウ  
イーアー  
なかなか声が出せなかった。大きな声を出そうとすると喉や舌に力  
が入ってしまう。課題は息を深くすること。喋るときでもいつも声  
を大きく出すこと。(KT)

お腹の中心あたりの筋肉をぐっと引き上げ、あばらを上げた状態  
を作って、深く息を吸ってから声を出すと、通る声が出る(あまり  
頑張らずに声を出さなくても)、  
この状態が無意識にできるよう、普段からお腹・あばら・肩の辺り  
の感覚をトレーニングしておく。  
発声練習(「アエイオウ」)  
感覚を保ったまま、発声練習  
音の高さを変えて、発声練習(3音)  
朗読練習(p96の「風姿花伝」)  
発声練習の時は体の作り方を意識しているが、普段話す時はそれを  
忘れてしまい、つい口先だけで発音してしまう。普段から体の感覚  
を意識するようにしたい。  
朗読練習では、読み方のクセがなかなか直らない。(文章の最後の  
トーンを下げ、語尾を伸ばしてしまう)また、文章の内容の「感情」  
のようなものが表現できず、一本調子から抜け出せない。ただ、高  
めの声で読んだ方が、テンションが上がってよい感じだと指摘され  
る。  
タ(ダ)がきちんと発音できておらず、流しがちなので、普段話す

時もゆっくり、意識して話すこと。(MZ)

発声練習(「アエイオウ」高い音を出すことに慣れること)

朗読練習(「風姿花伝」)

発声練習(体の形を作ってから発声する)

体の形を作る時に、自分の体が楽器になったつもりで、音が共鳴するような空間が体の内部にあり、そこを通して声を出すイメージを持つと、無理せず通る声を出せる。

朗読練習の際、一本調子がなかなか直りません・・・。

イメージを持って、練習あるのみだと思います。(MZ)

息を吐いていくと、残った息の量が少なくなり自然に腹に力が入るはず。そこで使う筋肉だけ普段から使うようにする。

息がなくなるまではいてから、体の力を抜いて自然に取り込むといい。

「帰れソレント」へをうたう

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)

喉から出す声と腹から出す声の違い

喉声と腹から出る声の違いの説明

腹から出す声の練習

このところ自分のバンドの歌の練習ばかりして、いつもの腹式の練習を怠っていた。するといつのまにか以前の喉声に戻ってしまって、喉をいためた状態でのレッスンとなってしまった。

先生には一発で喉が疲れてることも見抜かれてしまった。少しだけ、先生にも喉から出す声と腹から出す声を両方やってもらった。どっちでやっても響く声であるため、喉声でも納得してしまいそうだったが、やはりそれをつづけると相当喉に負担がかかることだった。自分の歌声をつくっていくのはいいが、せっかくトレーニングを受けているのだから、腹式を意識して練習をしていかなければ何の意味もなくなる。自分の歌声に、いかに正しい呼吸と発声を取り入れられるか。その点が、僕がボイス・トレーニングを受けている一番の意義であると思い直した。(TY)

発声のひびき、呼吸の練習、呼吸筋の意識

自分ではひびいているつもりが、実は外にはひびいていないということがわかったのが驚きであった。もっと顎を楽にして、声を出すべきだといわれた。やはり、力を抜いて、よりひびかせる歌い方を目指さなくてはならないと思った。今の段階では、力を入れて、ひびかせている状況である。(TY)

ハミングをするとき、表情筋、鼻筋の奥(目の奥)を開く意識があまりなく、意識することで響きが違って来た。

「あ」で音階の発声、「あえいおう」での発声。「み、あ」での音階発声。

今までの発声だと喉に意識がいかってしまい、暗くこもった声だったが、意識のもっていくポジションによって声の変化があることに気がついた。

口の開き方、口腔内の広さ、表情、などを意識しながら少しずつではあるが変化がみられた。

歌うときにいろいろ考えすぎずうまく発声できない。とにかくいろいろ試しながらベストポジションをつかんでいきたい。

まだ歌うときに首が前にいってしまう。眉間にしわをよせて歌うことが多かったり、発声の時に無表情で発声する癖があるので、表情筋を意識したい。口のなかで声がかもりがちで暗い声になっている。明るい「あ」の音での発声ができている。発声に意識するとまた呼吸が自然に流れていない。どこかに意識するとまだバ

ランスが崩れるので、おなかから息が自然に流れ、無駄に力が入らないように体が慣れるようにしたい。発声を発声だけにするのはなく、歌の表現に結びつける発声を意識したい。(FE)

発声で何度も言われたことは、空気を停滞させないできちんと流すということでした。今まで息が漏れると言われたことが多かった。自分でへんに空気の流れを抑えてしまうという方向性の違うことをしていたのかもしれないと思いました。もっと空気を流すことを意識して、「自分の顔の中に風船があってそれを膨らます感じ」というアドバイスをイメージしてやってみると、声がスムーズに出やすくなりました。また、ホースの先をピッとつまんで水撒きをするイメージのように「唇に少し緊張感を持ってみる」という練習をしましたが、とても楽に声が出てきて、トレーナーから「今までの中で一番良い」とコメントがありました。

曲に関しては、声はいいけれど、やはり表現が一本調子だと今回も指摘がありました。サビに向けてのスケールアップやその前後の音量の差をつけていかなければいけないということ、またそのためにも音量が少ない時にこそ、しっかり支えを作って息を流すことも言われました。小さい声で歌うとただ小さく歌っているだけになってしまい、自分でも芯がないなと感じています。

呼吸で使う筋肉についての質問に対する解答

ドレミファソファミレドをハミングで発声

ドレミファソファミレドを「ウ」とハミングの間ぐらいで発声「ア」で発声

曲を見ていただく

私の場合、声がかかりかたがすれた感じになったり、時々揺れる所があるのですが、そういったポイントをクリアしていければいいとアドバイスをもらいました。揺れるところは、自分で発声を制御できなくなって流れていってしまう感じなので、教えていたように「ちょっとした緊張感」を持続できるよう、集中力を持ち続けることを意識していこうと思います。また、唇を少し緊張させることも続けてみようと思います。

表現力をアップさせるのに、「もっと空気をたっぷりと含ませて歌う」ということを言われました。そのイメージがまだはっきりと掴めていないので、その感覚を掴めるよう繰り返しやってみようと思います。(MG)

ドレミファソファミレドでハミング&「ア」の発声

同じ音の高さで「アエイオウ」発声

ドレミレドで「アエイオウ」の発声

曲のチェック

ドレミレドで「アエイオウ」の発声しながら、おへその下をキュッと少し緊張させフックを引っ込めることをした時、すっと息が自然に入ってきた感じがしました。あまりアレコレ考えずに、まずフックを引っ込めることを頭においてやってみると、スムーズに息を吸えました。

曲を見ていただいた時、子音の使い方やシンコペーション、休符の時の言葉のアクセントの付け方などアドバイスがありました。今までの人生において、こういったことにあまり意識を向けてこなかったため、とても勉強になりました。ひとつひとつきちんとこなせるように自分でも練習していこうと思います。

息をもう吐けないけど吐ききろうとする限界の時に働く筋肉の感覚を覚え鍛えておくことで、高音がかりかりとしたり揺れるのを防げるかと教えていただいたのですが、この「吐こうとする筋肉」の動きがまだ曖昧でよく分かっていない状態です。引き続き、自分で呼吸の時の筋肉の動きをよく観察してトレーナーが言っていることを体感できるようにしたいと思います。(MG)

特に高音になると、声が不安定でかりかり、ガラガラと枯れた感じになってしまうことがよくあります。その状態をなくすために、

息をもっと流すことで安定させることができるだろうとのことでした。また、息を流すために残気量を限界まで使い切ると、今度は吐こうとする筋肉が働き続けてくるので、その最後の筋肉の感覚を覚えて鍛えておくと、カリカリを防げるとアドバイス頂きました。この「吐こうとする筋肉」の動きがまだ曖昧ではっきりと体感してないので、毎日すこしずつ試して感じてみようと思います。声の使いすぎも原因であったりすることなので、普段からの道をあまり疲れさせないように、もっと大切にしていこうと思います。曲については、空気を一杯流しすぎると 気味だけれど、私の場合そのぐらいの勢いでやった方がいいようです。そうすると、音楽が生きてくる、脈動感が出てくるとのアドバイスを受け、練習してみると、歌のトーンが明るくなったと思いました。ハミング&「ア」でドレミファソファミレドの発声音がカリカリとしゃがれた感じになる原因と、それを防ぐためにはどうしたらよいかについてのアドバイスと発声練習「イイイアアアア」でドレミファソファミレドの発声曲のチェック  
自分では声を多く使っているわけではないと思っていたのですが、もしかしたら日常において話をする声を低く出しすぎていて、声が疲れ気味になってしまうのかもしれないと感じました。普段の声の出し方にももっと意識を向けて行こうと思います。(MG)

のどでブレーキをかけない。のどを使ってまだ声をだしている。くちびるをもっと意識する。ホースの口を絞るように、せびめることで、流れを鋭くする。  
内にこもるのではなく、息を外に流す。こもると音程がひくくなる。くちびると歯茎のつき根のあたりまで、緊張させる。くちびるをすばめて、たこのくちにする。人差し指をあてがい、それを押し出すような筋肉の使い方をする。くちびるを緊張させて、口の中を狭めない。口の奥はひろげる。くちびるにのどがあると思う。「マイウェイ」  
最初のアンドナウのところでのどをつかって発声している。おなかから、頭のてっぺんまで、息が動くと思うこと。息をもっと取り込む。胸を広げて、おなかをへこましたら、体の奥から息を取り込む。取り込みがまだ浅い。腰の辺りをひひろげるイメージ。ズーと息を吐く要領で、のどを使わないようにする。レッスンでものどに負担が来てしまうので、のどをたぶんに使っているのが、わかる。朝にハミングとズーと息を流すトレーニングは習慣にする。のどを使っていく感覚というのはつかめてきた。息を流す感覚はまだわからないが、アンドナウのところ、のどで邪魔をしないようにするのが次回までの課題。(RY)

のどを使わない方法。  
のどを使っている。もっと流れを意識する。もっとながそうとすること。  
煙突から、出る煙をふたして、ふさいでイメージ。のどが声を出すのに、邪魔している。声を立派に出そうとして、知らず知らずのうちにのどを使って発声してしまっている。  
このままだと、声が出なくなるスランプに陥るかもしれないので、今のうちから、少しずつ、息を流すトレーニングを組み込んでいくこと。  
朝トレーニングをする。ハミングの後とか、ウォーミングアップのときにやるといい。  
b, z, vなど、でくちびるを出来る限り、閉じて、緊張させる。息を流す。  
このトレーニングを続けていくと、だんだん息を流すということがどういうことか、感覚でわかってくる。

流れを意識する。唇を少し緊張させる。  
今の状態だと、音が高くなるにつれて、息の流れがなくなってきているので、ながそうながそうとする。  
くちびるを緊張させると、のどが使いにくくなる。「マイウェイ」  
フレーズを歌うときでさえも、くちびるを少し緊張させてみる。そうすると、息の流れが意識しやすくなるだけでなく、発音もしやすくなる。  
今はまだのどを使って発生しているということを実感できていないので、まずは録音したやつを聞いて、のどを使っている声と、流れが出来ている声とがどのように違うのか、その違いを見分けることが課題。  
朝のメニューに、上記のハミングみたいなやつを取り入れる。  
次回のレッスンまで、流れている状態がどういう状態なのかを意識できることと、すこしずつ流れに音を乗せられるようにしていくことが目標。(RY)

声をとるポジション  
胸のくぼみ(ろっ骨の上)や目から声が出るイメージをつかむ  
声帯を使って声を出す練習  
日常の会話でも応用ができ、調子にムラはまだありますが、家族からは会話の声が通りやすくなったと言われました。  
肩と胸に筋力をつけ複式呼吸を強化する。  
筋トレ同様に負荷をかけることにより、肩と胸を支える筋肉が強化され持ち上がり(下がらなくなり)よりたくさんのお腹に入れることが出来る。  
まだ効果はわかりませんが、毎日やっています。  
アの音階練習  
自分では声をかなり出しているつもりでもトレーナーからもっと大きく出せようと言われ、知らず知らずのうちに声をセーブしてしまっているのかもしれない。  
変化は少しずつですが日常の会話が変わってきたと思いますが、まだ体に馴染んではなく、意識しているという意味では不自然なんだと思います。  
課題は  
複式呼吸の強化(無意識でも自然にできるように)  
胸と肩の筋力アップ  
日常でもできるだけ大きく声を使うように生活する。(UR)

腹式呼吸の確認  
息を吐くときは遠くに、フーと音を出して吐いた後に一回で取り込む。  
歌い際は口を縦に開け、音を遠くに飛ばすイメージで。  
マ行での音階練習  
上半身がリラックスできていない。姿勢(フォーム)を意識する。重いものを持つように足の内側、内腿に緊張感を持たせ 姿勢を安定させる。  
口の中を開ける為に(完成系)今は口の外も開けるようにする(トレーニング)  
目を開き音を届けたい場所に視線、意識を集中させる。  
自分では全く分かりませんが、一部分だけ良い声が出つつあると言われました。  
姿勢(フォーム)呼吸、意識、リラックス(無意識)、動作、テンション、体から声を出す、自分本来の声を取り出して鍛えるということが、レッスンを通じていかに判断の難しいことだかを少し理解できた気がします。  
まだ何もできず変化も感じませんが、ステップの最初として空気を取り込む、息を吐ける体を作るという明確な目標があり、プロの

判断力を持つトレーナーさんに週一度声を聞いてもらえ、アドバイスしてもらえるとということが、自分のプラスになっていることは疑いようがなく、独学でも複式呼吸が重要なことは知っていましたが、三週間という期間で毎日練習していることも初めてであり、気がつけば初めて尽くして、やっていることは反復練習ですが、チャレンジ、鍛錬している実感があり、毎日充実しています。(UR)

#### 音階

お腹で息を切れるようになってきた。  
息の使い方、出し方、コントロール。  
息の使い方の意識だけは出来るようになってきた。  
低音から高音への移行が自分の意識の中でしっかりしない。(AB)

あくびの形—口の形は、それほど大きくないが空間は大きい  
明るい声—高い声というわけではない  
ハミングで(んーおー)  
音階 同音で お、お、おー ・ほ、ほ、ほー  
息出し ほ、ほ、ほー ・ほ、ほ、ほ、ほ、ほー  
お腹で息を切る時、すぐに疲れてしまう。お腹に力を入れる事に早く慣れなければ。(AB)

音量が小さい分、ノンブレスで。  
シ ミ と同じくらい、ラ レ をもちあげる。  
ブレスが入ると下がりやすい。  
出だしの音からスゥーと入る。  
アクセントを意識しすぎるとレガートにならなくなる。  
何も意識しないのはよくないので、拍感は失わないようにする。  
長音、下降しないように前に飛ばす。  
少しリズム遅れるので、必要最低限の動きだけでやってみる。(音はこもらないように)  
顔、リラックス。普通に。その方が自然な声ができる。シンプルに。吸って出すだけ。足りない所だけ、少し前を意識する。  
全体的に少し浮く。  
ファ。下唇を軽くかんで飛ばす。  
レガートも忘れずに。  
4度下がる所、自然に。リセットして。  
ソ ファ。無駄な動きをとる。  
間が空いた(休符)4度、5度の音のとり方の練習をする。  
完全4度、繰り返し練習する。  
ソの鳴るポイントが少しつかめたと思います。(NZ)

音のタッチの入りが遅れる。  
ラが深張りすぎて、開きすぎ、やさしく出してみたら。  
シとラを同じ場所で出す。前へ、前へ。  
ラ。Lのタッチ。  
力を抜くと考えるより、どうやったら抜けるか、別の方向から考える。  
なるべく、ワンブレスで。レガートの練習にもなる。  
ファが浮いてる。少し、帽子を被せる感じで。  
ガンといかない。流れで。  
ラ。最初からパンとつかむ。まっすぐ、ピンと。  
ファ。ハに聴こえる。  
声を前に前に、が参考になりました。  
ファが録音聞いてもピンとこなかった。音を取り直します。  
練習で聞く感覚を高めていきます。(NZ)

テンションというか、気持ちに乗せられるかどうかは重要だと感じました。表現のレベルを考えるとまだまだですが。

前回は余り納得いってなかったのですが、今回はきっちりアップをして臨みました。効果はあったようです。というか、今更ながら、身体のアップだけでは足りない事に気がきました。気付くのが遅すぎますが...。今回、口を閉じて「ブブ...」と唇を震わせながら歌う練習法を久しぶりにやったんですが、お陰で喉が開き、声の通りがいつとは比べ物にならない位でした。練習の性質上、結構な音が出てしまい、やれる機会はそう多くないのが現状ですが、それでも極力やるようにしようと思います。

という訳で、発声から割と順調でした。集中も余り途切れず、一つ一つの音への注意も、ここ最近では行き渡っていました。何より、身体に負担をかけずに自然に音が流れてくれました。この感覚は大切にしたいところです。ただ、まだベストとは言い難いので、もっと楽に、でも力強い声が出るようにしたいです。心身の調整はもとより、感覚を研ぎ澄ませるのは怠らないようにします。  
コンコーネは大分慣れて来ましたが、音の繋ぎという流れでまだ甘い所があります。ポイントは絞られているので、多少わざとらしくなっても、意識的に処理した方が良さそうです。流れに乗せて行くのはやっていて楽しいんですが、ともすると自分の好みだけで行ってしまいがちになるので、そのバランス取りが難しいですね。今一度、音の一つ一つを取り直してみる位で丁度良いかもしれません。調子は悪くないので、やれる事はやってみようと思います。(ST)

全体的に勢いが今ひとつです。録ったものを聴いてみると、自分の声ながら苦笑してしまいます。何でこんなに辛そうなんだろう...と書いてみて、確かこの日はウォームアップし損ねたのを思い出しました。やっぱり大事ですね。  
なので、全体的に音がトゲトゲしてて、高音部はほぼ力で持って行ってる印象です。その割に芯が無く、広がりにも欠けてます。12番に慣れていないのを差し引いてもちょっと...と。声のポジションの使い方勿論ですが、もう少し表現にも気を配りたいです。その為にまず曲を覚えないと話しにならないですが、今一度、鍛え直します。(ST)

思っていたよりも出来るもんだな、と。ポジションの感覚の調整は必要ですが。  
今回、正直そこまで調子良い訳ではなかったんですが、そこそこ声は出てくれました。今結構状態の維持に必死なんです、全く無駄でも無いようです。が、なまじ声が出た為に、今回苦労したのもありました。  
12番に入りましたが、フレーズがどうこうというより、自分の中で今ひとつ整理しきれておらず、それで苦戦しました。普段、声のポジションを大体「ラ」辺りを基準にして切り替えてるんですが、今回は声が結構出ていて、余り切り替えを意識せずとも、その辺りの音が出ました。それ自体は良い事なんですが、この12番は上から下まで音の幅が広く、流石に同じポジションで全てを歌い切るのは厳しいものがあります。...何が言いたいのかというと、なまじ声が出てしまったが為に、ポジションを切り替えるタイミングを逸してしまい、それで不安定になってしまった、というのが今回の反省です。  
練習に辺り、今更ながらコンコーネのCDを買って聴いた所、思いの外「普通に」且つ綺麗に歌ってました。特別張ったりしている感じもなく。それで裏いなと思うと同時に、「こういう風にやるもんなんだ」と思い、やってみたら意外と出来てしまったんですね。今整理仕切れていないのは正にここで、今まで多少なりとも頑張らないといけないのはここまで労せずに出来るようになった(気を抜けばまた戻るでしょう)分、自分の中で力の配分とか使い方が定まっていないうんだと思います。これは慣れの問題もあるでしょうが、出来るんだからもう少し手を抜いても良いのかなという気もします。とりあえず練習ですね。きちんとフレーズを覚えてからまた考えるとします。

後は微妙に外し気味になる箇所があるので、そこを意識的に押さえておきたいです。どうも、ラインから外れるような、や が付いた音に弱いので、そこは重点的にやろうと思います。上昇するフレーズで必要以上に上がりたがる癖もなんとかしたいですが...。また調子を崩しつつあります。何とか頑張りたいところです。(S T)

### 「こんきょうじ」

声を前に出す意識だけは持てるようになった。  
力みすぎ、舌の動きが硬い、巻き舌ができない。(A B)

舌の位置が喉寄りで音がかもる。もっと前の位置で発音を、とのこと。文章を読むときの間の取り方に注意すること。全体的に早い、ゆっくりと、落ち着いて読むこと。

### 「こんきょうじ」

#### 「風姿花伝」

文章を読む時、あがってしまうのか早くなってしまったり、間違えてしまう。家ではできるのだから、落ち着くことを自分に言い聞かせよう。(A B)

ハミングは置くだけ。まだ力が入っている。どの音程でも同じ場所にただ置くだけ。

最近声がかすれがち。

前回も言われたが、歌のキーを下げるべき(今日で言うのは最後にする)。

この年で声がかすれ始めるのはまずい。10年後には同じ歌は歌えなくなる。

自分が一番うまく聞かせられる音程で聞かせたほうが絶対いい。絶対に声を押さない。低音でがんばれば高音でもっと無理が来る。

下あごから下はないものとして歌う。

声を遠くへ放り投げる感覚で歌う。

下降する時もそれをやめない、最後まで投げ続ける。

久し振りにコンコーネ29をやったが、前より押ししてしまっていた。

ピアノよりも高く歌おうとしてみる。

指摘され、遠くへ投げるように、楽に行けば普通に出せる。

腹が固い。意識して使おうとして固めてしまわない、もっと自由に動くはず。

そして、3~4割くらいしか出さない、それで100で歌っているように聴かせる。

今は、100で歌って、50くらいにしか聞かせられてない。

100でうたったら詰まってみんなに聴こえない。

今までの踏まえて、その上でものすごく明るく歌ってみる。

次に、全部つなげて歌う。押す事でリズムを取っていると喉に来てしまうので、楽に、滑らかにした上で押さずにアクセントつける。

押さないでしっかり取れる方法を考える。

あと、もう半~1音キーあげてよい。(K A)

喉の調子が悪い時に、押すのは最悪。

声は押した瞬間に終わる。

オリジナル曲も、キーを下げるべき。

下げないのなら、高音の出し方をマスターしないと駄目。

今の出し方で今のキーで3日続けてステージをできるのか??

高いポジションで、顔の目とか頬とかで歌う。絶対にそこから下げない。

「エ」は苦手。「ウ」「オ」は比較的高音でも叫ばずに出せているという事だが、「エ」も子どもっぽく広げてしまわないようにする。最初の押し上げるような歌い方も、指導を受けてすぐに修正することができた。

邪念がありすぎる。

せつかく飲み込みが速いだから、もっと気楽に歌ったらどうかという事だ。

聞かせようとか、こう歌おうとか考えると、もう変になる。

はるか遠くにいる音楽の神様に、そっと、ただ届けるように歌う。(K A)

声とことばのトレーニング帳 P28~P29 5~10 P32 34

声とことばのトレーニング帳 P59 3音

こもっているのと遠くにとばす意識を前回も言われたのに忘れていました。反省します。

単語の頭で力み、首筋が浮き出る。

前回言われ自分なりに鏡を見て脱力したつもりだったが出来ていなかった。

今回、「頑張りすぎている。自分は頑張っているという自己満足な発声。70%の力で疲れない発声」とアドバイスをいただく。

特に単語の頭で力が入っているので、息をつなげて70%をキープする。

呼吸に関しても自分では意識していないのだが、複式を使おう使おうとしている。

「お腹で支えて発声する」というのは、「自分を支える」ということ。

イタリア語では「後ろにもたれかかる」という意味。

あごを突き出してしまうので、ひく。

やや後ろにもたれる位でもいい。

上の歯と下の歯の隙間が無い。

前回からやっているトレーニング帳の口慣らしは、言葉のパターンが決まっているので暗記してしまうように。とのこと。何度もやって自然に暗記できるようにしたい。(K S)

いつも1人で練習している時に顎がものすごく疲れて痛くなっていました。その状態で声を響かせる練習をずっとしていました。その原因が顎に力が入っていて声が顎に落ちているという事実気が付いたこと。意識しないと特に日本人はすぐに顎に声が落ちてしまうので常に意識すべきだということです。

音階の昇降練習(ドレミレド~)

声を高い位置(鼻の頭、目のあたり)で響かせる事を意識したうえで音階昇降練習

声を顎に落とさない事を意識した(親指を上の前歯に少し押し上げるような感じであてた状態で)音階の昇降練習

親指を上の前歯に少し押し上げるような感じであてて、発声してみると、顎から喉あたりの響きが減りすっきりした感じがしました。これが声が前にでない響かない原因だと感じました。いつも、自分の中で響いていたので、それで響いている気になっていたのだと気がつきました。声を上に響かせる事を目的とした発声練習(親指を前歯にあてて発声する等)をし、頭部での響きの感覚を得られるようにしたいです。そして今までの発声との違いをきちんと把握したいです。(S S)

発声練習(ハミング"ドレミレド")

音をつかまえない、ただ「置く」イメージ

マスクをしっかりと。

低音 音がさっがっている。

発声練習(「オ」「エ」"ドレミレド")

コンコーネ No.4

音を押さない、低音から一気に高音にいくときに、声量(の大きさ)でごまかす癖がある。

声量で押さないようにする。響かせる位置に気をつける。

かといって、音が細くなりすぎない(バランスが大事)

出だしの音、慎重になりすぎ、それほど慎重にならない。

ブレスの位置、しっかり守る。  
お腹はやわらかく(使わない)  
お腹に意識がいきすぎると体が硬くなり、音も下がる。  
自分の場合、「イ」「オ」の動きのとき、響きが入りやすい。  
レッスンの最初のころは、高音の「ミ」がはまっていなかったが、今はだいぶ発声楽なはず。  
今のほうが音がキレイ。  
音をつかまないとハミングの練習をたくさんやる。  
ただ、前に置く。  
マスクラ  
奥歯は軽くくっついているだけ。  
ハミングの練習を行う。  
音尻を雑にしない(シャウトしない)(MZ)

日常生活において、上半身(とくに首、肩、背中)が常に緊張しており、何かに集中すると呼吸がとまるくせがあることから、意識してリラックスできるようにする。(MZ)

発声練習(開いた"お")  
下降するときに注意。同じ位置で。  
地声と裏声の境に段差がなくなってきた。良い。  
コンコーネ No.3, No.4  
「ラ」から下の音を出すとき重くなる(こもる、暗い)  
上あごをあげる気持ちで。  
コンコーネは基礎。歌っているうちに気持ち乗りがやすいが、コンコーネを歌うときは、淡々と音を乗せていくこと。のぼしめるとき、自然のクレッシェンドはいいが、音の最後をシャウトしない。  
先生の「シャウト」という言葉に驚いた。  
無意識のうちに、伸ばした音の最後を、溜息をつくように息を吐いていた。  
それが、歌の雑さにつながっているのかもしれないので、最後まで気を抜くことなく丁寧に歌い、また、音の休止は体の休憩ではない(肩、胸を落してしまう癖がある)ことをしっかり意識して練習をしていく。(MZ)

ことばのトレーニング<四音>  
50音のトレーニング<4>  
各々についてミス(引っ掛かり等)が3回までという条件。  
アーティキュレーション的なミスで不合格になることは、まずないであろう、という自信はあった。(結果的に1回ミスあり)  
発音の明瞭性や美しさなどについて、これまでのレッスンや練習を踏まえつつ、注意しながら読む。  
「マ」「ナ」や、母音から始まる言葉についてはアドバイスを頂く。  
「古屋のもる」  
前2作と同様、地方伝来の語りものとしてのくだけた感じの朗読を研究。  
熊本弁の表現は難しいが、「九州弁」としてのニュアンスは武田鉄矢氏(福岡ではあるが)などをイメージすれば、なんとなく掴める感じである。  
チェンジ・オブ・ペースや声のトーンなどまだまだ課題が多い。  
ついつい惰性的な感じで読み進めてしまいがちになるので注意したいと思う。  
声を出す姿勢のチェック(SD)

全体に対しては「声の高低」を活かして読むようアドバイスを頂く。  
「運のよい獵師」  
前回アドバイスを頂いた部分(子音の取り扱い、語り物としての性質など)に留意して読む。  
今日指摘を受けたように、この物語の「ありえなさ」感の表現は重

要であるが、これが簡単そうで案外と難しい。  
「こんなこと、ありえねえよ…」というドライな視点が、自分の頭の中にあることが一因かも知れないが、そもそも、このようなドライな視点というのは、むしろ語り手として、持っていて良い、ものでもあるだろう。(これは「馬追鳥」にも言えることだと思う)  
そのうえで、語ることにそれ自体を、ひとつの創作として捉えるような、心構えが必要なのだと思う。  
「馬追鳥」  
わざとらしさが出てしまっただけとはいえない。  
とはいえ、平板になってしまっても駄目。  
これが、この物語の一番難しいところである。  
「古屋のもる」  
レッスンで読んだのは今日が初めてであるが、登場人物が多く、また、その関係もやや複雑なので、まずは、聞き手に混乱を起こさないようにすることが、大前提であると考え。そのうえで各キャラクターを作ってゆくことになるだろう。(SD)

発声するとき「オ」の母音が「ア」に聞こえないように気をつけること。  
自分の場合は発声のとき常時高い「ソ」の音まで出すことを基準にすること。  
5つの母音の発声について。「イ」が一番明るく前に出しやすい。平べったく詰まった感じにならないように気をつけること。「ウ」が一番深い母音だが、響きは高く保つよう気をつけること。平べったく浅くつぶれた母音にならないように。「ア」は下あごが開いて落ちやすいので、響きを高く保つよう気をつけること。  
響きは常にマスクラに保ち、落ちてこないように。キーが低ければ自分にあったキーで歌うこと。歌えている部分については自信を持って音楽として表現していくこと。伴奏に合わせるのではなく自分で引っ張っていく意識を持つ。あまり楽譜どおりということを意識しすぎないように。  
「オ」で発声3パターン  
5つの母音で発声  
コンコーネ4番  
コンコーネ5番  
おかげさまで、当初に比べるとずいぶん力が入らなくなってきたと思います。今後は響きが落ちないようにということに特に注意して練習したいと思っています。  
レッスンの録音を聞き返すと、やはり「オ」が「ア」に聞こえました。気をつけたいと思います。  
表現することについてはまだ少し自信がないのですが、初回レッスンで「一音一音がぶつ切れにならないよう、レガートで」とのご指摘をいただいたことが印象的でしたので、まずは1曲がひとつの流れとして繋がるように気をつけてみたいと思います。(NO)

声のポジション、正しい発声の意識について  
ハミング  
Miでの発声  
声のポジションについての説明 練習  
コンコーネ  
発声というのは下から持ち上げていくのではなく、上から落とすかたちでやるほうがよいと教わった。図で三角形で高音と低音の出し方の説明をしてもらい非常にわかりやすかった。とにかく今は、その方法を身につけること。(TY)

よりひびかせること、力を抜くこと、表現すること  
まだまだ声が重いといわれた。下あごや喉の方に落ちてしまう声である。もっと上、高くひびくような声をめざさないと、よくひびかないとのこと。低い声でも、高く出す。つまり、上あごから上にひびかせるようなフォームを定着させないとダメだと思った。あと、

力はいりすぎてもいわれた。4割でいい、外にひびくのはそれくらいの力でいい。逆に、4割でないだと自分に余裕がなくなり、表現ができなくなる。まずは、そのフォームと、無駄な力をおとす、ということをやりたい。 (TY)

#### ひびきの強化、ハミング

ひびきを意識すること

頭でのひびき

基本的な発声の仕方は身につけてきたというところで、次のステップとして「ひびき」に重点を置いてのレッスンだった。今まではまだ喉の奥だけでなっているものを、もっと外へとひびかしていこうということであった。

いろいろ試していくうちに、上あごがびりびりとひびく感じがあったので、そこに意識をおいてやったが、まだまだ無駄な力が入っているといわれた。力を抜いて、よく響くようにする。このことを目標にして、がんばっていききたい。 (TY)

今回も発声する際に力で押さないこと、パッサッジョについてのアドバイスが多くありました。どうしても高い音など出にくいところは、肩張って力んで音を押し出してしまっていました。パッサッジョの感覚がまだ掴めずぼんやりとしていますが、レッスンのメニューでやった音を置くように声を出すことでパッサッジョの場所を通りやすいのだと少し分かりました。

後で自分の声を聞くと、押して出すところが沢山あることと、それぞれの音によって音量がばらばらで息の流れも不安定で、全体的に中心線が取れていないように思いました。自分の体の中心線、意識の焦点もまだまだぶれているのだらうと思います。

上顎を上げるように歯を押しながら発声したところ、スムーズに声が出て、「下顎を開けるといより、上顎を開ける感じ」でやると口の中の空間も広がるのだと分かりました。

音が高いところでも低いところでも必ず同一音色で歌うことが必要、低い時も一番高い音があることを前提にして出す、とアドバイスがありました。高低のギャップを激しく出していると声帯への負担もあるとのことでした。今は、その時その音を出すので精一杯で余裕がないのですが、本当は次にブレスを取るまでの音の流れ、息の流れをもっと全体的に捉えていく必要があるのだらうと思いました。

ドレミレドをハミングで発声

ドレミファミレドを「モ」で発声・上顎を上げるように前歯を指で押して発声

コンコーネ50番 1を「オ」で

押さないように注意して、パッサッジョの感覚をもっと掴めるようにしていきたいです。コンコーネについても「一定の音色を保つ」ことをよく意識していこうと思います。 (MG)

ドレミファミレドでハミング、「オ」の発声

声帯をしっかりと閉じるために、息を吸い込みながら声帯から音を出す方法。

力まないように「ド・ド・ドレミファミレド」と前に軽く音を置いてから発声する。

パッサッジョ

トレーナーの手の合図で、口を開いたり閉じたり調節して発声する。今の音程よりも高い所を目指す、また上へまえへ向かって出す練習。毎回のテーマである息の漏れが減ってきたことは、大きい成果です。また力まないように発声の前に2回軽く音を置いてから始めることをやりましたが、「力んで押してしまうこと」と「やさしく音を置くこと」の違い、それから音階が上下していく時の音の移動は、やさしく次の音に向かってつなげていくことが分かりました。パッサッジョの勉強では、口の開き具合を調節することで声の区域の変化に対応できることが少し分かりました。自分の音程の下がり気味

なところも、しっかりと集中して今までより高いところを目指すことで、適切な音程と明るさが出せるのだと分かってきました。それぞれの課題は、これからもよく意識を向けて続けていきたいと思えます。 (MG)

パッサッジョで、声の区域が変わる辺りで必要な口の形の調節についてやっていたとき、トレーナーの合図に合わせて口を少し開け気味、また閉じ気味にすることで、出にくい声が確かに出やすくなりました。

また、「今自分が歌っている音程よりも高いところを目指しましょう」「上へ上へ向かって、ひっくり返ってもいいから前へだそうとして」とアドバイスされました。そう意識してやった時の自分の声を後で聞いてみると、それ以前に比べて少し芯があるような、明るい音色になっていると思いました。音程が微妙に下がりやすく暗いイメージになりがちなので、録音した自分の声は明るく健康的に聞こえたことは、とても嬉しいものでした。

倍音の説明があり、トレーナーが発声をして下さって、本当にいくつもの小さな音の響きが重なりながら波紋のように広がっていく感じで、その波が私の顔や手の皮膚にチリチリと細かく触れてくる感触があり、これが倍音なんだなと思いました。

それから、以前から息が漏れると言われ続けていたのですが、前よりも漏れなくなってきたこととよかったです。

ドレミファミレドで「オ」の発声

パッサッジョについて、口の形を調節して声を出しやすくする方法と発声

より上に前に向かって歌う練習、倍音について

コンコーネの勉強の説明

「音程をもう少し高いところを目指す」というのは、以前からテーマとしてありましたが、意識をもっと集中して向けていこうと思います。今後も引き続き言われたことをよく念頭においていきたいと思えます。それから「力を抜いて頑張り過ぎない」も忘れないようにしていきます。 (MG)

ハミング

掴まえず、置くだけ

口の中で鳴らさない。前へ。

響きが高くなりすぎておかしな事になってる。すべてマスキラ。

鼻から息が抜けてる。

出た音を膨らませて、押してる。(掴まえて)

最初から上にボンとのせる

ミ(発声)

上が低い。押してる。

MとIが同じ所に揃ってミ。Iがおちてる。

開いて、潰れるときがある。

息をパーと出しすぎ。置くだけ。

声・のどでおさない。

どこの音程でも同じ場所。

4番目もうひとつ遠くへ。

目をあける

ブレスを吸いすぎで固くなってる。構えず。

下降系の音、ふやける。

オ(発声)

暗い、明るく

オになってない。

コンコーネNO.2

オ~だいい声丸くなってきた。

自分は伴奏と同じように歌うと低くなるので、ピアノより高く歌うすべてまっすぐ。同じところで。

イ~響かせようとして押してる。

鼻にかかっている。

低音が少しのどにかかっている。  
今のイはオに近い。他の母音との差を埋めていく。  
歌は別だが、発声はトレーナーの声マネをした方が早い。  
アルファベットのイの方が深くて高い。  
体全体を使う感覚と力を抜く感覚のバランスが難しく、一杯一杯になり、すごい神経を集中しないとキープできなくて、汗がすごく出るくらい疲労しました。これを自然に出来るように...  
イの発声、顔の前面で歌う感覚。  
アルファベットのイしっかり身につけます。(NZ)

ノドが鳴ってる。  
慎重にならない。置くだけ。  
音が下向きになってる。上に上に。  
音を掴まえない。音を聴かない。  
うねらない。レガートで、流れて。  
下の音、鳴らさない。  
音にぶらさがらない。階段をのぼるように。  
下降系、同じ高さで。  
(低い音)のまない。前へ。マスクラで。つめない。  
声を作らない。普通に。  
(ミ)Mの所にイを入れる。  
のどで作らない。  
(イ)横に開かない。歌唱上のイは縦。  
お腹使わず。  
(マンマミーヤ、マンマパスタ)  
イを作らない。アと同じ場所。  
ノドで音程をとるクセがある。  
高い音ほど細く。  
視界が狭い、広く。(後ろが広く、前に細くといった感じ)  
(コンコーネ)  
低い音、ノドに落ちる。  
低い音、音量いらぬ。  
その音域(低い所)は自分にとって鳴る所じゃない。むいてない。  
音色保って、音量捨てる。  
頑張らない。  
歌った感じがなくらいがいい。  
自分が歌って満足する歌はカラオケ。人が聴いていい歌を歌わないといけぬ。  
(低い、マンマミーヤ)  
低い音、こもらぬ。  
マスクラからはっきり、前に出して言えば、音量なくても聴こえる。  
ポオーッと鳴る所はいらぬ。  
音程の階段は見えてきた。  
頑張らない。  
ノドに負担が来ずに、マスクラから出す。  
ハミング  
ミで発声  
コンコーネ No.2  
マンマミーヤ  
ノドを鳴らさない。マスクラからだす。  
頭のドームは大きく、今の感覚よりもっと上に。先は細く。  
体全体を使う感覚。鍛える。高い、細い音、下で支える。  
音量おとす。力すてる。下の音すてる。  
下降系、集中切らず。保つ。丁寧に。  
日常の会話が一番の課題。  
マスクラを意識しすぎて、高音だけになりノドに負荷がくる。  
体も使う。バランスが大事。(NZ)

50 音口馴らし  
14 番~20 番まで

前回は母音を意識して発音するようと言われたが、今回は子音をはっきり、と言われた。結局両方大切なのだと思った。  
アーティキュレーション  
言葉に抑揚をつけるトレーニング。  
ほんの少しの間やピッチのニュアンスで大分変わるものだと思うた。  
アクセントのトレーニング  
共通語は東京のアクセント、という事だった。  
アクセントのトレーニング(1)を読む。  
自分は東京出身なので、殆ど直すところはなかった。  
なんとなく方言を持っている人の方が勉強のしがいがあった。  
ずいぶん声を出すことに慣れてきたような感じがする。(HM)

50 音口馴らし  
2 番~8 番まで  
何を思って発声していたのか聞かれる  
間違えないように、としか言えなかった。  
もっと口の前の方で声を出すように指導される  
p.7 姿勢のチェックリスト  
2 つしかチェックがつかなかった。  
中には歌のレッスンでいろいろ習ったこともあったが急には活かせなかった。  
姿勢は少しずつでも習慣付けるようにしようと思う。  
50 音口馴らし  
9 番~13 番まで  
テキストを見ながら発声していたので次回は見なくても出来るように、と言われた。  
この時点でも見なくても言えたのかもしれないが、間違えないようにという事が気になってしまい、眼を離せなかった。  
50 音口馴らしにもっと慣れること。(HM)

「息を吸うとき姿勢を保つ」  
1. 舌ブルブル で腹式呼吸のチェック  
(ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ  
お腹はそのまま凹ませずに。  
2. 唇ブルブル (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ  
中間部の響きを変えない。お腹を保つ。  
3. (a)ハミング (ドレミド ミファソミ ドレミド)半音ずつ  
響きはいいけど、息が漏れちゃっているの、気を付けて。  
レガートに。姿勢も胸が狭くならないように。  
(b) んー なー んー なー んー (ド ミ ド)半音ずつ、一音で (口閉)(開)(閉)(開) (閉)  
(c) 「な」で発声(ド~ソ~ド オクターブ上ド~ソ~ド ド~ソ~ド)半音ずつ  
息を吸うとき、息が抜けちゃう気がするの、姿勢は保って。  
息が入った、出たっていうのは、あまり変えない。  
無理に吸わない、息は戻ってくるという感じ。  
(d) (吐き切ってから)5秒吸って・5秒止めて・5秒細く息を吐く(椅子に座って) 後ろの方が本当は入りづらいんだけど、後ろの方が入っている。前にも均等に入るように。  
4. トスティ No.12 (5 回目)  
暗譜で「お」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き)(NY)

音階の読みを気にとられすぎて、音程が不安定になっている。  
2分音符をのところで、音程がずり上がりそうになる。  
音階の読みは慣れれば出来る。  
次の音が高い音程だと、前の音が、引きづられて、高くなりがち

ので、抑えて歌う。  
シドレドのところは低いフレーズなので、抑えてリラックスをして歌う。  
階名はぱっといえたほうがよいということが、わかったので、そういうトレーニングを意思手してみる。  
今回は音程が非常に不安定だった。発生の仕方を変えたことも、原因の一つになるであろうが、音階名がいえないことで音程がずれるのは問題外。予習をきちんとしてくる。  
ソの音は前回以前に比べて、低くなったりしにくかった。その代わりに、高くなったり、ほかの音が低くなったりしたので、高めをイメージするだけではなく、きちんと、一発であてるように意識する。  
(R Y)

no76  
力を抜く、高い音を詩ってテンションがあがった後、一オクターブ下を歌うと、高くなってしまふ。だから出来るだけ、力を抜いて、リラックスすることで、音程を一定にする。  
最初の音を気をつける。  
高い音になるにつれて、音程が低くなりつつあるので、気をつける。特にド、ラが低くなる。  
低いシは高めにとる。  
下降メロディに気をつける。低めになってしまうので、高めに気をつける。  
ドから高いドを気をつける。  
普段出来ていた、音程が正確にとれなくなっている。  
特に高い音になったあと、低い音になると、不正確になる。  
キーを変える練習をする。(R Y)

後半、力が入ってしまって戻せなかった。  
喉からの声。  
前半はまずまず。そのままいければよかった。  
ミで響きが落ちる時とそのままいける時の違いが、自分の中で少し見えたように思います。これは1番の収穫かなと思います。全部同じように歌わなきゃダメ。(H M)

このところ、生活のリズムが崩れてしまって、余り良くありません。その割に今回は悪くなかったんですが、たまたま上手く行っただけだと思い、むしろ戒めとします。  
2拍子のリズムは4/4として捉える事で、さほど違和感無く出来ていると思います。  
反面、2拍子の感じが出せているかどうか疑問なので、上手く表現出来るようにしたいところです。音の繋ぎや、強弱が明らかに4/4の感覚なので、2拍子の勢いというかノリを出したいんですが...。聴き返してみると、伸ばしている内にフラフラしているところが結構気になるので、ストレートに繋ぐ事を意識します。  
後今回、全体的に安定感がありませんでした。音の高低よりリズムの面で。特に休符前後が顕著ですね。毎度の事ながら何とかしたいものです。やりにくいというより綺麗に、スムーズにこなしたいという方が強いので、あまり力を入れすぎないようにしたいです。  
(S T)

ただやるのではなく、意識、ポイントを何処に置くかでやり易さが変わってしまう事。裏を意識する単位だと忘れてました...。なまじ前回が良かったせいか、今回は今ひとつかなという気はします。また調子が乱れつつあるので、アップも余り上手く行かなかったのはあるんですが。  
今回、8と9の8分休符に少し面食らいました。最初、上手くノリが出ず、入りが不安定だったりしたんですが、「そういえば裏拍の練習だった」と思い出し、裏を意識して取ったらすんなり行きました。休符が表にある場合、必然的に裏を強調したフレーズになり、

やれると面白いんですが、慣れるまでどうしても時間がかかってしまいます。まあそれを練習するのがレッスンなんですが...。この際なので、存分に悪戦苦闘してみたいと思います。  
最後に少しやりましたが、次は2拍子に入ります。正直苦手です。とりあえず4/4でフレーズには慣れておこうとは思いますが、何とかが2拍子のノリと感覚を掴みたいです。(S T)

---

座って前屈みの姿勢での発声というものを初めてやりました。後ろに息を入れる事がとても判り易かったです。  
前屈みの状態で、声を上に放つのは、逆に感覚を掴むのが難しく、なかなか上手くいきませんでした。(K Z)

自分はヘルニアなので歌う時の姿勢には気を付けていたつもりだったのですが、自分が思っている以上に姿勢が悪いということ。そして姿勢は自分が思っている以上に声や息、ましてや呼吸にまで影響を与えているということに気づきました。そのせいで、肩に力がいり、呼吸が浅くなっているということ、響かせるための息を体の力で吐けていない事に気がきました。そして響かせるために頬骨をあげる等できることがあり、それが重要であり、とても影響があるという事を学びました。  
呼吸の仕方の自主トレの成果とフォームの確認  
声を高い位置(鼻の頭、目のあたり)で響かせる事を意識したうえで  
の発声練習(ハッ・ハッ・ハー)  
声を顎に落とさない事を意識した(頬骨をあげた状態での)発声練習(ハッ・ハッ・ハー)  
発声時のフォームの確認  
声を上で響かせることに集中すると、どうしても肩に力がいり、それが喉にまで及んでしまうことに気づきました。普段の生活から無意識のうちに関節に入っていた事に自分でも気がつけませんでした。必要以上に姿勢を意識し、鏡でチェックし、胸を高く保ち、腰できちんと支えて肩の力がぬける姿勢をきちんと身につけたいと思います。響きに関して、頬骨をあげる等いろいろ意識できる部分でも探り発見していきたいと思います。(S S)

鼻から息を吸っても、肺の上にしが入ってない。(肩が上がっている。)背骨を通してすい臓の辺りやお尻に入る様に吸うこと。吐く時はお腹やお尻が中に入り込む様になら出すこと。お腹を力むのではなくポンプのようにして息が出るにつれて下から上がっていくようにする。お腹のポンプは声が高くなるほど息の量も勢いも強くなる。ピシャッと平たい声を出すのではなくお尻から出るように出すこと。  
アオアオア  
スクワットをしながら呼吸  
(息を吸いながら足を曲げて吐きながら伸ばす。)  
スクワットしながらアオアオア  
最初は声がかすれたり裏返ったりしましたが、スクワットしながら呼吸してからは声安定して出せました。(K S)

---

体(口、胸、お腹、背中、丹田、腰)をほぐす  
たいば、ほぐすコツがつかめてきた。  
シーで息を吐く。シーで吐きながら、体をほぐす。  
タイミングが合わず、吐きながら、うまく体をほぐすことができない。  
ハミングで下がる  
前回よりは、良くなったが、まだ、いろいろなところから息が漏れて、きれいなハミンができない。

#### アで発声

低い音を出す時、胸の辺りで声を作らないようにする。  
地声と裏声を交互に出す  
地声の時に力が入りすぎ、裏声の時に、力が抜けない。  
イウイウで発声  
最初は、口に力が入りすぎてうまくできなかった。  
やはり、体調が良く、体力があれば、レッスンでも調子がいい。  
多少疲れていても、きちんと声が出るようにしたい。  
力を入れるところと抜くところの加減がうまくいかない。(K I)

体(口・胸・お腹・背中・腰・丹田)をほぐす

シーで息を吐く

ハミングで、下がる音の音階を取る

アで発声

地声と裏声を交互に出す

体をほぐす

アで発声

シーで息を吐く

ハミングで、下がる音の音階を取る

体の各部分をほぐすのは、コツをつかめてきたようだが、発声する時に活かしきれない。また、まだ余分な吐く息が多く、うまくハミングができない。

丹田を意識し、発声につなげることがまだできていない。(K I)

ベ口、胸、お腹、背中、腰のストレッチ

呼吸練習

自分の出しやすい声の高さでハミング

今回も、呼吸を中心にレッスンを受けました。

今までほとんど意識してこなかったお腹の力を使うということを常に頭の中にいれながらレッスンを受けていたので、終わったあとはすぐお腹が痛かったのが苦しかったです。

だけど、声のために必要なことなので、すぐに結果が見えなくても、毎日鍛えていこうと決めました。(S S)

呼吸練習

「ヴォーカル基礎【入門編】」の17のページの2番の楽譜を声に出して読んでからピアノにあわせて歌う。

音程については、あまり問題なかったのですが、息を吸っていけないところで吸ってしまうことが多くて、そこが悪いと指摘されました。

それから、17ページの1番と3番の歌を読めるようにすることを課題にされたので、それを頑張ろうと思いました。(S S)

先生がピアノを弾いて、その後自分がピアノにあわせて、歌って、最後は自分ひとりで歌うことの繰り返しでレッスンを受けました。音程をとろうとすると、その音程よりも高くなってしまふ癖があるので、そこを直さなければいけないことがわかりました。(S S)

ベ口、胸、お腹、背中、腰のストレッチ

呼吸練習

自分の出しやすい声の高さでハミング

個人で練習するときのアドバイス

前回と同じく、息を吐く長さが足りないと指摘され、家で呼吸練習をなるべくたくさんするように言われました。

また、発声には体の柔らかさも必要なんだと知り、家で柔軟体操を始めることにしました。(S S)

ベ口、胸、お腹、背中、腰のストレッチ

呼吸練習

自分の出しやすい声の高さでハミング

息が長く続いていると指摘されて、その理由が吐く時に吸った息を一気に吐いているせいだと言われました。

声を出すことだけでなく、息を長く吐けるようになることが自分の課題だとも知りました。(S S)

ベ口、胸、お腹、背中、腰のストレッチ

呼吸練習

ピアノに合わせてハミングを繰り返す

ストレッチの方法がわかってよかったです。

家でもできることなのでなるべくたくさんやっていきたいです。

発声がうまくいかなかったです。

息も長く吐けていないし、吐く息がそのまま声にもなっていないみたいなので、うまくできていないんだと思いました。

息を長く吐くには、お腹の支えがないとできないので、お腹を意識しながらやってみると、今までより少しだけ長く吐くことができました。

お腹での支えが必要だとわかりました。

声を出す時にどうしても体に力が入ってしまうことです。

力を抜くにはどうしたらいいか悩んでいます。

自分の声での悩みなどを聞いてくれて、それにアドバイスをわかりやすくしてくれたことが、勉強になりました。

家でやるべきことも教えてくれるので、個人の練習で何をやるべきか、迷うこともなくなりました。(S S)

体調不良でよくなかった。新しい曲は新鮮だった。

ストレッチ、息の練習

発声練習

「star vicino」

「o mio pappino caro」

夏バテと風邪気味、腹痛でお腹に力がはいらない。のどの調子は普通。新しい曲は調子の所為か全くだめだった。(A N)

まだ量は足りないが、呼吸法など安定してきているように思う。

ストレッチ、息の練習

発声練習

イタリア歌曲集 2番

暑い日が続くが、それほど夏バテは気にならない。のどの調子もよい。次回からイタリアオペラが課題に入る。(A N)

身体の各部分ごとに、中心から外側に向かって開いていくストレッチ方法。

ストレッチ ストレッチをしながら息を吐く練習、と順番にやっていくと声を出す準備が整いやすい。

ハミングは重たくならないよう、軽く・細く出して、響きを高く保つこと。

高音部でも特に高い部分では、のどの奥をあげること。

ストレッチ

息を吐く練習

ハミング

「ア」で発声練習

教えていただいたストレッチ方法が、自分にあっていると感じました。私は身体が硬くなりやすいので、この方法でストレッチを続けてみたいと思います。

声を出す前にストレッチや息の練習で準備を整えることを習慣付けるようにしたいと思います。(N O)

口をあげる動き。口をあげながら胸を開く、背中を開く、横隔膜のストレッチ、丹田を意識したストレッチ、背中をまっすぐにする動きなど、体を開くストレッチ。

体全体が縮こまりがちで、声を出す前の体を開くトレーニングとして参考になった。

#### 息のトレーニング

息を吐きながらおなかを外に出す、胸を開きながら息を吐いていく。息を吐くときにおなかの支えが不十分で息の調節ができていないので、おなかでちょうどよく調節できるようにするための基礎の練習に役立ちました。

まだ、胸で呼吸していて、おなかの深い位置で自然に呼吸が流れていない。そのため、ロングトーンのとときに呼吸が苦しくなる。体を開く動きよりそれを反発する動きに力が入ってしまっている。まずは体を開く状態に楽にもっていけるようにしたい。息と体のストレッチでまず基盤を整えていきたい。(FE)

#### 口を開ける

少し歯を見せて笑う感じで

胸を開く、口も一緒に

横隔膜を広げる、口も一緒に

体が少し上に上がりすぎていると、言われた。

もっと重心を下に持って行けるようにするといいらしい。

背中を広げる

これは今回初めてやった。

胸は閉じたままで背中も？と思ったが両方一緒に広げて良いらしい。

丹田を前に押し出す。

押し出す時に、口も一緒に開ける。

丹田を押し出すのはダンスの経験のせいかなそれだけではできないのだが、発声と結びつけるというのが自分の今後の課題だと思う。

歌うことがこんなに体を使うとは... 毎回びっくりする。

#### 呼吸の練習

スーと吐く。

まだ相当力んでしまう。

息を吸うのも難しい。吸う音が少し高いと指摘された。

深い呼吸ならもう少し低いのだそうだ。

力を抜くことも課題。

これはダンスでも同じで難しい動きの特に自分は息を止める癖があるので、改善したい。

ハミング ソファミレドで下がっていく

口を開けてハミングというのが出来なかったの、

口を閉じてモグモグしながら、というのから始めた。

鼻に響かせる感覚がわかり、口を開けたままでハミングできた。

これは面白い体験だった。

発声 ドレミレドをアで上げていく

少し空気が漏れていると言われて、ア~で滑らかに音の高低をつけて練習した。

自分はやっぱり低い音の方がしっかり出せる。

ハミングは家でも練習できるので良いことを学んだ (HM)

#### 息の練習

発声

ストレッチ

レッスンの方法が多岐にわたってあることが学べた

トレーナーが素晴らしい。

自分が上手く歌えることと人に教えられることは別のスキルだと思うが、すごくわかりやすく、良いレッスンだと思う。(HM)

#### 声帯についての説明

声帯を閉じる、ということに対して論理としてはわかるが、感覚としては難しい、という質問に対し、人体図を見ながら詳しく説明してもらった。

食道のこととかよく知らなかったの、とても勉強になった。

本格的にレッスンを始める前にこういう知識を持っていることも重要なのだそうだ。

ストレッチ

口を開ける

舌を下に下げるとするのが思いのほか難しい。

口を縦ではなく横に開けてしまう癖があるの気づけた。

胸を広げる

これは特に問題ないようだった

横隔膜を広げる

これもわりと出来た、初めから出来る人は珍しいらしい。

ダンスの経験のせいかストレッチにはあまり抵抗がなかった。

ただ、これらの体の使い方と自分の発声が結びつく感じがあまりない。

声を出すことにこんなに体の準備があることに驚いた。

息の練習

息を吸うのに余計な力がたくさん入ってしまう。

自然に息を吸うのは難しい。(HM)

まずトレーナーがピアノを弾き、そしてピアノに合わせて歌い、次にアカペラで歌い、最後にまたピアノに合わせて歌うと言う形式でのレッスン。音楽的知識の少ない私にとっては勉強になる事が多いレッスンとなりました。ひたすら楽譜に忠実に歌う事を目的としていますが、コーチからは、おおまかに曲を掴むことは出来ているが、細かく聞くと甘い箇所があるとの事。特に私の場合、ファの音程が不安定になると、最後が二拍の時に正確に切れない、長くなってしまふ点を指摘していただきました。指摘された点をしっかり克服して、自分の歌の音楽性を高めたいと思います。(SH)

#### パッパツ、ファッフアツ(CDCDC)

足の指に力を入れ重心を感じ、背中空間も感じる。

鼻の奥を広げ(あくびする時のような)、肋骨を広げ、筒になり、響きは上下に。

出した後のロングトーンの際は、力を抜く。

喉を開けるイメージについて。舌の形について

「パラダイス」

サビのロングトーンはずっと力を入れ続けるのではなく、後半抜いた方が、ワットと広がる。ギリギリで出すのではなく、余裕を持って。

サビの低い部分の音色が変わってしまうので、なるべく変えないように。

「果てしない」の「果」が弱いので、地声を混ぜる。

「流れ着くの」など、鼻濁音で出ると良い。レガートで。(OK)

#### 音楽鑑賞(R)

CD

「舟歌」八代亜紀

文句なしに歌がうまい。そして聞いていると本当にしみじみします。声のコントロールが絶妙で、メロからサビへの盛り上がり部分を大きく聞かせるのが大変うまい。メロでの声のコントロールは本当に素晴らしいと思う。演歌はほんとうにその人の人生そのものが歌に出てしまうので軽い人が歌うと本当に軽く聞こえますが、やはり今も第一線で活躍する歌手は重さが違うと思います。(SG)

「六本木~Girapponn~」鼠先輩

最近登場してきた謎の歌謡歌手。昭和の匂いのする曲を歌う。

正直言って歌はうまくない。声もあまり出ておらず、CD なのに音をはずしている。(わざとチープな作りを出しているのかもしれないが)

しかし、なぜか頭に残る。特に大きびで「ぼっぼっぼ」を永遠と言いつけるのだが、その部分の声が頭に残っている。歌詞が特殊なこともあるであろうが、声が印象的ということもあるのだろう。つまり、ある意味魅力的な声ということではないだろうか。どのあたりが魅力的なのかはもう少し研究してみないとわからないが、最近のお勧めの1曲である。(SG)

#### BASIA

一見クラシックやオペラのようなヨーロッパ系のジャケットですが、ポーランド人の彼女の澄んだ歌声と、サンバ、ボサノヴァ、ラテン、ジャズの要素のあるリズムカルな音楽が心地よい。歌っている歌詞は英語なのですが、おもいきりヨーロッパ人の英語発音なのは気になります。

音のもっていきかた、スキヤットなどの勉強になります。(FE)

#### incognito

ミュージシャンの視点ですが、音の世界が富んでいておもしろい。(FE)

#### ジェームス・ブラウン

テキストに載っていたので試しに借りてきて聞いています。自然なシャウト本当にと自由に歌うことが出来るアーティストだと思います。(UR)

「Preludes Airs And Yodels Penguin Cafe Orchestra」ペンギン・カフェ・オーケストラ  
楽器の音には人間の声にはない楽器ならではの良さがあると思います。ペンギン・カフェ・オーケストラはミニマル・ミュージックと言われることもあるようですが、退屈さとはかけ離れています。オーケストラなのにウクレレや電話の音まで入れたりしますが、実験的な試みに終始せず、音楽として本当に楽しめ、聴くと幸せな気持ちになれます。(HM)

#### 「覗き窓」コシミハル

5年ぶりの新譜。コシミハルさんはコール・ポーターやデヴィッド・ラクシンなどカヴァーのセンスも良いのですが、今回は全曲オリジナル。

いつも美しい宝石箱のようなオルゴールから飛び出してくるみたいな音楽を作る方です。

8月9日の新国立劇場でのLIVEにも行ってきました。LIVEは3人のバレエ・ダンサーと共に作り上げられたビジュアル中心の構成で、生演奏はファゴットとピアノ、それに自身のアコーディオンというのがちょっとだけ残念だったのですが、それでも数曲はピアノの弾き語りをしてくれて、それはとても素晴らしいものでした。(HM)

#### 「タイプライター・ミュージック(MAQUINA DE ESCREVER MUSICA)」MORENO+2

ブラジル人アーティストのモレーノ・ヴェローゾが2001年に3人組ユニットで発表したデビュー・アルバム。

父カエターノとの共作のオープニング曲 certao の"A luz, a paz..(光、平和...)"という始まりのフレーズは、3度5度のインターヴァルがこんなにも美しいものかと思わせてくれます。途中から入ってくる素晴らしいピアノはジョーピンの孫のダニエルの演奏。他にもスペイン語で歌う para xo 等、サウンドもテクノとアコースティックが融合した心地良いアルバムです。(HM)

#### 「CLOUDS ACROSS THE MOON」THE RAH BAND

火星に単身赴任した夫を想う妻という設定?の何とも不思議な一曲。

イントロを聴くだけでもワクワクする。

月にたなびく雲に想いを馳せるといのは日本人には共感しやすいのではないだろうか。

作者はビートルズの編曲でも有名なりチャード・ヒューソン。(HM)

#### 「GROWING PAINS」メアリー・J・ブライジ

JUST FINE はアップテンポの曲で、メアリーはこう言う明るくてノリの良い曲の方が良いと思いました。他の曲では低音で歌っているのもあって、男性シンガーがと思う様な声でびっくりしました。(KS)

#### DVD

##### 「Do You Know Mr. Yazawa」

1997年、ロンドンで行われたロックの祭典“Songs&Visions”に出演した矢沢永吉の姿を追ったドキュメンタリー番組を観た。矢沢永吉にとっては勝負をかけた大舞台でも、相手からすれば、自国の文化を祝う祭典を引き立てる、最脇役・・・。

ロッド・スチュアートやジョン・ボン・ジョビ、チャカ・カーンなどの世界的大スターの中で、リハーサルの時間すら充分に与えられず、苛立ち、悔しがり、怒りをあらわにする矢沢永吉。しかし本番になれば、まるで日本でのライブのように舞台を動き回って、会場を沸かせ、イベント終了後の楽屋では「勝った」とまで言う。その言葉を聞いた時、漫画「昴」のあるシーンを思い出した。

ローザンヌに出発する主人公に対し、おばちゃんが言う。“バレエは本来、ヨーロッパ人が踊るように出来ている。アタシらは100歩後ろからスタートしなければならぬ。そして世界中どこを探しても、喜んで自分達の文化に蛮族を迎え入れる民族などいない。だけど、だからこそ、バレエの国でないところから侵入してきたダンサーこそ本物だ。”と。

そして、矢沢永吉の「勝った」という言葉は、「俺が一番うまかった」という表面的なことではなく、もっと心の奥で感じた「勝った」なのではないだろうか。

例え最脇役だったとしても、ロッドやボン・ジョビがその舞台に立つことと、日本の矢沢永吉がそこに立つことには、大きな違いがある。

ここしばらく、日本人がロックやジャズ、ボサノバをやったり、歌詞に英語を多用したりすること、言わば作品のゴールが外国人にあるように思えるもの全てに、興味が失せていた。しかしこれを見て、「たとえそれがどんなに不利な土俵でも、本人がそれを本当に好きなら、それに勝る武器は無いのかも知れない」とも思った。

また、この時の事に関しては著書でも述べられているが、一国を代表するスターである人間が、「他国では全く相手にされていない」という現実をありのまま撮影することを、よく許可・指示したなど思う。そんなことをするのは各国のスターの中で、矢沢永吉ただ一人ではないか・・・。そしてそれはきっと、最後には落とし前を付けられたから放映してよい、ということだけではなく、日本を代表する人間として、ある種の使命感があったのではないかと感じる。

「俺はここまで来た。でも、あれだけやって、やっとここだ。」ということ、今の日本人に、そして次の世代に、見せる必要があると思ったのではないだろうか。(HR)

#### BOOK

「知をみがく言葉」レオナルド・ダ・ヴィンチ (夏目大 訳)  
芸術、科学、人生についてレオナルド・ダ・ヴィンチが発言したことを一冊にまとめた本。同じ芸術という部分で買ってみました。“太陽は動かない”等、当たり前な言葉もいくつかあるのですが、

読んでみるとそれがとても思慮深いものだとか気付かされました。福島先生の“気づく事”という言葉の重要性を再確認しました。(SS)

音信 (本文を一部もしくは大幅に省略させていただいています)

このたびは貴重な時間をいただき、ありがとうございました。お話を聞かせていただいて、本当によかったなと思っています。自分に、教えるのが好きなの？と聞いてくださったとき、自分自身の悩みがきちんと見えました。トレーナーを目指すのか歌手を目指すのか。どちらの夢も私が目指す、人に夢と幸せを与えられる人。自分の夢への道のりがきちんと見えた時に、もう一度、受けたいと思いました。たくさん質問したかったのに、頭ん中でこんがらがったのはこれが原因だってわかりました！で、実際、答えは出てるんですが。本気出して行動しないといけないうわ！次またお伺いさせていただく時は私の歌声を是非聞いていただきたいです。そして何よりも、先生の言葉をたくさん頂きたいです。

日録 Select by Ei Fukushima 2008年7月分
アーティストになるための各界人のアドバイスと英の一言コメント (タイトルは、EI)
バックナンバーは <a href="http://bvt.txt-nifty.com/nichiroku/">http://bvt.txt-nifty.com/nichiroku/</a>

KFN-336 瞬間をスパークする(1) クレイジーケンバンド 横山剣さん 7/1

「なんというか、Need と Want、つまり”やるべきこと”と”やりたいこと”の違いを感じられたからじゃないのかな？やるべきことをやってくれば、夢なんか見なくても、目標に近づけるんじゃないかと思うから。あれもこれもと思うと、閉塞感を感じて本質を見失うし。だから、ファーストプライオリティを決めるのと同時に、諦めも重要。取舍選択は大事ですよ。俺に言わせれば、Want を仕事にして、うまくいかなくて閉塞感を感じるっていうのは贅沢すぎ。カネをもらうってことは、嫌なことも背負うから、カネがもらえるわけで。俺、自由にやりたくて会社をつくったけど、半分以上が音楽と関係のない実務だしね(笑)」やるべきことをやる。(F)

KFN-337 瞬間をスパークする(2) クレイジーケンバンド 横山剣さん 7/2

「夢ばっか見て、課題を後ろ倒しにしても、夢には到達できないと思うんですよ。だから、目標は持ちつつも、そのへんにある素材で旨い料理を作るように、持ち駒で何とかしていく。新しい素材ばかりを求めても、ゴミが増えて環境にも良くないしね。それに、やらなきゃいけないことをこなしていれば必然的に、”出したかった質感”が出せるもんなんです。だから、夢や先を見ずに、”考えるな！感じる！”って思うんですよ。その瞬間、瞬間でスパークしていければイイネ！」持ち駒で何とかする。(F)

KFN-338 批判の矛先 7/3

当初、JBCは『あれは、減点処分です』というった。それが、報道とか世間の反応を見て履ったんや。まったく理解できへん。大毅が負けて『弱い』いわれるのは、仕方ないよ。そういう批判はあって当然や。でも、JBCはあの試合を世界戦として認定したんやろ？俺らを処分するなら、自分らはどうなんや。何の責任も取らずに、当事者が世間と一緒に亀田家を批判してるっていうのがホンマ、俺は腹立つねん」

謝るのは自分のタイミングでええやん。人にいわれたから、謝るもんじゃないやろ。だから、『マスコミや世間に謝るんやないぞ。内藤選手だけに謝って来い！』という送り出したつよ。

責任もつ判断というもの。(F)

KFN-339 ことば 7/4

矢沢永吉 「理屈なんてないんだよ。ただやってんだよ。ひたすらやってんですよ。理屈言ってる奴は、僕、嘘だと思う」

イチロー 「僕は必要だと思ってるんです、自分に重荷を課すことは」

古今亭志ん生 「物事ってえものは、うれしい前にはきまって、心配事や悲しいことがあるんです。心配事や悲しいことから、うれしいことがうまれてくるもんです」

水木しげる 「ヘンをずっと変えなかった。それを続けるために、世間の常識を否定してきたといってもいい」

野口健 「僕は戦う相手がいたほうが生き生きするらしい」

岡本太郎 「怒りは宇宙に広がる情熱、エネルギーだ」

重荷や心配事、悲しいこと、ヘンと怒りをもち、ひたすらやる。(F)

KFN-340 ひらめきは偶有性から生まれる(1) 茂木健一郎さん 7/5

「人間てね、たいがいの人は自分は平均寿命より長く生きられると思っているんです。宝くじを買う人も自分は当たるだろうと思っている。タイムの読者であれば、オレはいい女に出会えるとか、出世できると思っている・・・でしょ？で、それでいいんだってことがわかってきました。楽観主義にしておかないと脳が回らないんです。だから根拠のない自信を持つことは、すっごく大事。それを裏付ける努力があればさらにいい。だから今を生き抜く黄金のコンビネーションは、根拠のない自信と絶え間ない努力ってところかな」自信をもって努力。(F)

KFN-341 ひらめきは偶有性から生まれる(2) 茂木健一郎さん 7/6

「他人というのは何を考えているのかわからない。何をしてくるかかわからない未知の存在。そういうなかなか予想できないことを”偶有性”というんだけど、他人はその最たるもの。恋愛がまさにそうでしょう。自分がいくら好きでも相手の気持ちは変えられない。オレの力で振り向かせられるなんて考えは、スニーカーの第一歩だからやめましょう(笑)。基本的に他人は理解しえないと知ったうえで、できることは何でもやるってことが必要だと思う。本気で人とコミュニケーションしたいなら、自分の工具箱に入っているものはすべて使うぐらいの気持ちがないと、心が通じ合うことはないだろうと思います。そこで大事なのは、偶有性に身をさらすということ。ひらめきも、偶有性の中で自分をどう表現するか、ということから生まれるんです。脳の中って、こうやってすべてつながっているんです」

偶発性に任ず。(F)

KFN-342 「騒音漬け」日本社会と私は闘い続ける 哲学者 中島義道さん 7/7

公共の場で、お節介な過剰放送は、以前よりむしろ悪化しています。公共の場で、自分の感受性が耐えられなかったら怒るべきなのです。自分のような生き方、多様な生き方があるのだと認めさせればいい。少なくとも無理不逞さに対して「いやだ」と言える社会であってほしいと思います。

理不尽、嫌といえるのは、多様な個性を認める社会人。(F)

KFN-343 KY革命(1) 7/8

日本人には「アウトサイダー」が「インサイダー」の中に入り込もうとすると、その人間を強く排除しようとする行動規範が非常に強く根付いているのです。「口に出さずともわかりあえる」という暗黙の了解が成立する人間関係に閉じこもり、わかりあえない人間は輪から外す。「KY」(空気が読めない)という言葉が流行っているのは、そんな状況をまさに特徴付けているのでしょう。しかも、問題なのは、日本人がこの「暗黙のコミュニケーションマナー」を自分たちの美德であると考えていることです。そして、その曖昧模糊とした心性を、日本の伝統的な「品格」と呼んでいるのです。

KY 美德、品格か?

KFN-344 KY革命(2) 7/9

あえて「空気」を読まず、イチから言葉のやりとりでコミュニケーションしていく。それが真の異文化理解につながるし、国際社会で生き抜いていけるコミュニケーション能力なのです。KYになることを恐れ、相手と正面から向き合うコミュニケーションができれば、日本は世界の中で取り残されてしまうでしょう。(略)そもそも、社会の沈鬱ムードを破壊し、革命をしてきたのはいつもKYな人たちではなかったでしょうか。

KY = 言語力。(F)

KFN-345 喧騒を逃げる(1) 曾野綾子さん 7/10

私がテレビを見なくなった理由は、単純に喧しいからなのである。一般に、今は音の感性が鈍くなって、大声の文化が幅をきかすようになって来た。宝塚の舞台さえ戦前と比べると今の方が音が大きいと思う。耳をつんざくような音量に公演時間だけ耐えるのが、私にはあまり楽ではない。(略)

まず音声。出演者だけが面白がってはしゃいで笑っている声の喧しさが耐えにくいという人は多い。笑いというものは主観的な快楽だ。テレビが意図すべきなのは、番組の効果として視聴者が笑うことであって、出演者が視聴者より早く笑い、最後まで笑っているのは白けるという原理である。自分たちが楽しんでいるものは、売り物にはならない。最低限、笑い声が売り物になると思っていればいい。しかし昨今、出演者が笑う声を聞かせる番組が実になくなった。大声、喧しさは、鈍さ。(F)

KFN-346 喧騒を逃げる(2) 曾野綾子さん 7/11

こうした日本語の貧しさをごまかす喧しい方法がまたたくさん開発された。掛け声、ジェスチャー、扮装、擬人化のためのキャラクターの頻用、の四つである。何か同じ行動をする時に必ず「セーノ」などという掛け声を掛ける。こういう声は本来は引越して筆筒を動かす時くらいしか使わなかったものだ。大人は黙って呼吸を合わせて行動できるからだ。(略)

何にでも擬人化したキャラクターが出てきて、奇妙な声で場面の繋ぎをすることも多い。多分製作者側は、慢性的に世論恐怖症とい

う病気に罹っているのだ。とにかく世間が怖い。(略)

最近のテレビドラマは、総じて題が子供くさい上に、いかにも心温まる筋を売り物にしているのが多い。大人が見るに耐える物語には、必ずいささかの「毒」があるものだ。

演出より呼吸。(F)

KFN-347 繁昌亭(1) 7/12

「鶴瓶さんが出て、桂だれそれが出て。ほな見に行こうか。そういう寄席をつくったら、絶対あかんと初めにいうた。戦後一生懸命、大阪の落語の復興に努力した4人の師匠たちの魂を込めることをひとつのスローガンにして、一致団結する。これが繁昌亭のテーマです。(略)

「噺家は365日、舞台にあがる。お客さんの前で噺をするのが大事。壁を相手にして稽古しても上達しません。しかし現実には1ヶ月に2~3回しか噺のできん若手がようけいてる。そこに繁昌亭ができた。こんなありがたいことは、ない。若手を僕らが後押しできます。来てくれるお客さんの中から、本当の落語愛好家が生まれ、また寄席に足を運んでくれる。それによって次代を担う噺家が育ちます。そんな循環が生まれるといいですね。」

名でなく、魂をこめる。(F)

KFN-348 繁昌亭(2) 7/13

桂米朝師匠が、落語とは何かを、著書『落語と私』(ポプラ社刊)で端的に述べている。

<落語は、物語の世界に遊ばせ、笑わせたりハラハラさせたりしていたお客を、サゲによって、一瞬に現実にひきもどす>と説明して、サゲ、つまり落ちとは、「一種のぶちこわし作業」だと注解する。

サゲでぶち壊す。(F)

KFN-349 経営者の条件(ドラッカー名著集) 7/14

「意思決定についての文献のほとんどが事実を探せという。だが、仕事のできる者は、事実からスタートすることなどできないことを知っている。誰もが意見からスタートする」

「意思決定において重要なことは、意見の不一致が存在しないときには決定を行わないことである」

意見の重み。(F)

KFN-350 自分の感覚を信じることの大切さ(1) 茂木健一 7/15

もともと過剰を内に秘めている者だけが、鍛錬の末に凜と張り詰めた動きを現出することができる。イチロー選手は、極めて精巧に制御された「龍」なのである。

もう一つ感銘を受けたのは、イチロー選手があくまでも自分の感覚に忠実に生きてきたことである。

バッティングフォームが普通でない指摘されても、セオリーに合わないと言われても、イチロー選手は自分のやり方を変えなかった。自身の感覚を信じた。

過剰と感覚。(F)

KFN-351 自分の感覚を信じることの大切さ(2) 茂木健一 7/16

セオリーと違うと言われても、修正しろと迫られても突っぱねる。そのようなことができたのも、イチロー選手が内に活発なるマグマを秘めていたからではないか。幼い子どもは案外頑固なものである。

溢れるエネルギーに支えられて「自分の感覚を信じる」ことを貫く。どれくらい生のエネルギーに支えられて自分の感覚を貫くことができるか。イチロー選手の辿ってきた軌跡は、どんな分野の人にとっても、一つの鑑となる。内なる情熱とそれを生かす精緻なる感覚が高みへと運んでくれるのである。

内なるマグマ。(F)

**KFN-352 ドラッカー わが軌跡 斉藤孝さん 7/17**

学ぶことはあらゆる人間に内在する欲求であることを再認識するに至った。人は学びの存在である。

亡くなる前年の取材、つまり、94歳の時、現在の勉強方法の一端を紹介している。仕事以外の知を追い求めるところが、ドラッカーたる所以だ。

1. 短期的学習・・・仕事以外で、毎年新しいテーマを見つけ、3ヶ月間かけて集中的に勉強する(例：中国美術、日本の水墨画)
  2. 長期的学習・・・3年ごとにプロジェクトを立てて勉強する(例：シェークスピア全集の読破、パルザック「人間喜劇」)
- <暇な時なんていうものは存在しないのだよ。私の場合、仕事をしていなければたくさん本を読む。きちんと計画を立てて、それに従って集中的にね。>ドラッカーこそ、真の教養人である。彼の見通し力は、この教養に裏打ちされているのだ。

学習の日常化。(F)

**KFN-353 一休宗純 斉藤孝さん 7/18**

「狂雲集」の中に、こんな一説がある。<風狂の狂客、狂風を起す>

「風狂の狂客」とは一休自身のこと。自分がいたところで、狂風を巻き起こすんだ、といっているのだ。

<来往す、娼坊、酒肆の中>(略)

狂風とはつむじ風のことである。一休はこのつむじ風を生涯、巻き起こし続けた。当時の臨濟宗の禅風に嗜みつき、師匠から渡された「印可状」(師から法を継ぎ、悟ったものを認めるもの)は破って捨てた。酒を飲み、肉を喰らい、女を愛し、既存の常識に衝突した。一休は数えて88歳まで生きたが、終始、この調子であった。<生れては死るなりけりおしなべて しゃかもだるまもねこも杓子も>(一休道歌)(略)

「この體より外にめでたきものはなし」

つむじ風。(F)

**KFN-354 初期鍛錬の方法(1) 神戸大学大学院教授 加藤野忠男さん 7/19**

伝統産業のビジネスシステムは、技能者や経営者の育成に焦点を合わせればその特徴が見えてくるということがわかってきた。この育成の方法を研究していると気づくことがある。技能者の育成プロセスに関して、多くの産業に共通した方式があることだ。職人志願者に試練を与えるという育成の方法である。誰もが嫌がるような厳しい仕事、あるいは雑用の仕事を与えるという方式である。育てられる側から見ると、最初から技術を仕込まれるのではなく、回り道を強要されるのである。

試練と回り道。(F)

**KFN-355 初期鍛錬の方法(2) 神戸大学大学院教授 加藤野忠男さん 7/20**

新人にきつい仕事を与えられるという慣行は欧米の職場でもあろう。これを欧米の学者は、「正統的周辺参加」と呼んでいる。新人は職人集団で仕事をしながら、それとの交換に技術を習得させ

てもらふ。しかし、仕事のできない新人は、交換で与えるものを何も持っていない。だから、最初は、誰もが嫌がるような周辺部の仕事をすることによって参加の正当性を認められる。日本の職場で与えられる仕事にも、このような交換の性格がある。しかし、新人に与えられる仕事は、正当な交換という論理だけでは説明できない厳しさを持っている。それは試練と呼ぶべき要素を持っている。

交換に試練。(F)

**KFN-356 初期鍛錬の方法(3) 神戸大学大学院教授 加藤野忠男さん 7/21**

初期鍛錬が持つ三つの機能。第一は、試験としての機能である。厳しい仕事を与えて、それについていけるだけの仕事への熱意を持っているかどうか、職人としての忍耐力や従順さを持っているかどうかを見極めるという機能である。初期鍛錬の試験機能といえるかもしれない。

第二は、厳しい仕事を通じて、職業人としての基本的な人間力をつけさせるという機能である。つらい仕事には、忍耐力や従順さがあるかどうかを見極める機能のほかに、忍耐力や従順さを高めるといふ役割もある。それは二つの経路で起こる。一つは、実際に苦勞をしてみると、苦勞に耐える体力や知恵が養われるという経路である。この機能は育成機能と呼べるかもしれない。もう一つは、コミットメント強化の機能である。最初の大変な苦勞が退出障壁を高めるといふ経路を通じて生み出される機能である。退出によってすべての苦勞が無駄になるから、辛抱しようという気持ちが出てくるのである。

熱意、忍耐力、従順さ。(F)

**KFN-357 初期鍛錬の方法(4) 神戸大学大学院教授 加藤野忠男さん 7/22**

初期鍛錬に耐えた人々は強いコミットメントを持っていると考えることができる。私の同僚の鈴木竜太准教授が研究していた流通業の会社では、新人は厳しい仕事をする職場に配属される。そこで働いている七年の間に新人たちのコミットメントは低下していく。しかし、その後は、急速に上昇していくのである。初期鍛錬は、大企業でも行なわれているのである。

第三に、最初の苦勞は職人仲間との連帯感を高めるといふ機能も果たしている。ともに苦勞をしたという共有体験が連帯感を生み出すのである。「同じ釜の飯を食った」という経験よりも、「同じ苦勞をした」という経験のほうがよい連帯を生み出しそうである。

コミットメントと共有体験。(F)

**KFN-358 初期鍛錬の方法(5) 神戸大学大学院教授 加藤野忠男さん 7/23**

最近、ほとんどすべての職場で初期鍛錬の厳しさがゆるくなっている。相撲の世界では、昭和の初期にはすでにゆるくなっていたと考えられる資料がある。(略)

潤沢な労働力があって、仕事が少ないときには、試練に耐えた人材だけを育てるといふやり方が通用したが、労働力が貴重になってくると、このような初期鍛錬は通じなくなってくる。しかし、職業人としての忍耐力や従順さは、相変わらず重要だ。だとすれば、どのようにすれば、これら高めることができるかを真剣に考える必要がある。

初期鍛錬。(F)

**KFN-359 予想外での対処法 柔道家 吉田秀彦さん 7/24**

デューク東郷と自分たち柔道家の共通点は、「相手がいる」とい

うこと。いくらこっかがシュミレーションしても、相手次第で戦い方は変わるし、予想外のことも起こる。その時どうするか。この対処の仕方が、一流とそれ以外を分けている。(略)

ゴルゴも、不測の自体に備えて、準備をするでしょ。自分たちも同じで、日頃の訓練でいかに体に覚えさせるか、なんです。イメージトレーニングや頭で作戦を練るだけではダメ。徹底的に鍛えて、身体が無意識に反応するところまで持っていかないと。これがプロアスリートとしての準備。ゴルゴもきっとそうじゃないかな。頭で考える前に身体が反応しないと、やられてしまうでしょ。

無意識に反応。(F)

#### KFN-360 日本人の歴史観を鍛える 「口伝」陽忍編 7/25

「口伝」というのは、色々細かいコツがあるから、それは口頭で教えるということだ。剣術の伝書などは<実技でもあるので>、「口伝、口伝」のオンパレードである。しかし、『萬川集海』は「体の教本」というよりは「スパイ理論書」だから口伝の部分は剣術書などに比べれば多くない。しかし、逆に「スパイ理論」であるがゆえに「暗号」で書かれている場合もあり、これがないとなかなか読みにくい。

一口伝。(F)

#### KFN-361 レトリックの功罪 7/26

レトリック(修辞法)というのは記号をずらすことである。まさに視点の移動である。百円玉は四角い。「非常識」というか「反常識」と思う人が多いかもしれないが、自動販売機にお金をつつこむ時には四角く意識しないと入らない。「時よ止まれ、あなたは美しい」はゲーテで、「時は金なり」といったのはベンジャミン・フランクリンだとされるが、それぞれのものの見方を反映している。(略)

フランス語で「かわいこちゃん」を「私のキャベツちゃん」というが、日本人はキャベツが可愛いとは思わないだろう。「子羊ちゃん」「雌鹿ちゃん」という表現もある。作家の落合恵子がD.J時代に「レモンちゃん」と呼ばれたように日本ではさわやかさ、清純さの象徴のレモンだが、英語ではすっぱさを重視して「口をすばませて顔をしかめさせるもの」から欠陥車など悪い意味に使う。これに対してよいものを「ピーチ」という。

「八百屋」をフランス語で「四季の店」というから、さすがに詩人の国だという人もいだろうが、逆に日本語の「八百屋」をフランス人は「さすがに八百万の神の国だ」と喜ぶかもしれない。

ピーチ。(F)

#### KFN-362 きれいは汚い、汚いはきれい 7/27

レトリックを突き詰めるとオキシモロン(oxymoron)になる。矛盾語法だ。言語と論理はギリシャ語では同じ「ロゴス」だったが、仲が悪い。これを利用しない方法はない。

「公然の秘密」「有難迷惑」「慇懃無礼」「ただより高いものはない」「急がばまわれ」「負けるが勝ち」「損して得とれ」などがあつた。「ぬか喜び」というぬか漬の素があつたが、これくらい捨て身なネーミングでないとお皮剥ししない。(略)

「きれいは汚い、汚いはきれい」も『マクベス』の魔女たちが使うオキシモロンである。同語反復法(tautology)も矛盾している。「子どもは子どもだ」「約束は約束だ」「ロミオよ、ロミオよ、おまえはどうしてロミオなの」などがある。

言語は論理と別物になっているのに、論理の乗り物になっているところに矛盾がある。オキシモロンは矛盾があるからこそ、意味が生まれる。言葉というものは最初から矛盾が組み込まれているものなのだ。

oxymoron。(F)

#### KFN-363 マッピング 7/28

マッピングとは幽体離脱のことである。外から自分を見つめることである。

阿部隆也は『「教養」とは何か』(講談社現代新書)で『「自分が社会の中でどのような位置にあり、社会のためになにができるかを知っている状態、あるいはそれを知らうと努力している状況』を『教養』があるというのである』と書いている。マッピングというのは地図上のどこに自分がいるかということを考えることである。

相手が間違っているのか、自分が間違っているのか、設問自体が間違っているのかを考えることが大事だ。「なぜ人を殺してはいけないのですか?」と問う人は、自分を「人」の成員に入れていないことに気づいていないのだ。

mapping。(F)

#### KFN-364 ホームズの方法 7/29

論理には「帰納」(induction)と「演繹」(deduction)だけしかないように思われているが、アメリカの哲学者チャールズ・パースによって提唱されたアブダクション("abduction" "発見の論理" "創造的推論" "拉致" という意味もあり、モーツァルトの『後宮からの逃走』はAbduction from the Seraglio)というものがある。

メジャーなところでは、シャーロック・ホームズが、この手法を使っている。「すべての不可能を消去して、最後に残ったものが如何に奇妙な事であっても、それが真実となる」というのだ。

演繹法が「規則 実例 結果」という道筋をたどるのに対して、アブダクションでは「規則 結果 実例」へと進む。

- 一、意外な事実Bが観察される(B)
  - 二、もしAが真であれば、Bは当然のことだ(A B)
  - 三、ゆえに、Aが真でないかと考える理由がある(A)
- abduction。(F)

#### KFN-365 創造的な失敗 7/30

セレンディピティを確実にする方法は感度を強くして洞察力を高めることだが、チョムスキーが提唱した次のような妥当性の違いを憶えておいた方がいい。

- 一、観察的妥当性 きちんとした観察ができていること(曇ったレンズではダメ)
- 二、記述的妥当性 事象をきちんと記述できること(誰が読んでも分かるように書く)
- 三、説明的妥当性 説明がきちんとできること(誰もが納得するような説明をする)

つまり、リンゴが落ちる理由をきちんと説明できなければ発見にはならない。

フレミングは化膿菌の研究をしていて、たまたま混入した空中の青かびのコロニーには化膿菌が生えなかったことからペニシリンを発見した。

ノーベル賞受賞者にはセレンディピティによるものが多いが、ノーベル自身もセレンディピティのおかげでお金持ちになったとされる。(略) ノーベル賞自体も偶然の賜物である。

serendipity (思いがけないものを発見する能力)。(F)

#### KFN-366 「楽天」思考 7/31

思考をプラスに変えるのもセレンディピティだ。(略) 頭をプラス思考に向けようと思ったら、できるだけ具体的な例を思い浮かべるにかぎる。運命が決定的になったときは、不幸だと嘆くより、楽

しみがたくさんできたと思いたい。

ちょっと遅刻しただけで怒りまくっている人間には「テイコク主義者」と罵声を(心の中で)浴びせるだけで気持ちが悪くなる(かもしれない)。遅刻しちゃうだけだ。

茂木健一郎 『「脳」整理法』(ちくま新書)も、セレンディピティには「行動」「気づき」「受容」の三つの要素が必要であるという。何か具体的な行動を起こすこと、そして偶然の出会いがあったときに、その出会い自体に気づくこと、さらにそれまでの自分の先入観にこだわらず、素直にその意外なものを受け入れることなのである。

行動、気づき、受容。(F)

-----  
<7月引用>

0703 週刊ポスト 08.2.1

0705-06 DIME 08.4.1

0710-11 週刊ポスト 08.3.28

0712-13 週刊ポスト 08.3.14

0715-16 読売ウィークリー 08.1.6

0717 週刊ポスト 08.3.28

0718 週刊ポスト 08.2.1

0719-23 プレジデント 08.3.31

0724 BIG TOMORROW

0725 週刊ポスト 08.3.14

0726-31 「脳がほぐれる言語学」 金川欣二 (ちくま新書)

福言 by Ei Fukushima 2008年7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/>

### 日本を揺るがすもの(1) 7/1

「日本には今550万台の自動販売機がある。そのうち250万台が缶やペットボトルの自動販売機である。飲料用の自動販売機の使う電気エネルギーを全部合計すると、少なく見積もっても55万2000キロワットになり、これは原子力発電所一基のフル稼働ぶんになる。」(作家 椎名誠)

飛行機も、大型車もいろんなものがオイル高で使わなくなるのは環境のためには、ありがたいことである。とはいえ、生活のためには早急に手を打たなくてはならないのに、備蓄分の一部放出もない。何のための備え？

### 日本を揺るがすもの(2) 7/2

ここまでおかしな日本の官僚について、一言でいえないが、一つには、組織への忠誠度が役人の出世を決めるらしい。高橋さんによると、「〃 誉め合い出世システム」がある。官僚の人事は評価の基準がないでしょう。

だから、互いに、「通産の誰は大局感があって仕事ができる」とか、「大蔵の さんは腹が据わっている」とか、若い頃からお互いに誉め合って偉くなる。」

「完全民営化」は行政用語だから、根拠法の廃止、政府保有株の全株売却が行なわれる。ところが、「完全に民営化」という一般的な表現に変えるだけで、全部骨抜きにして、役所の人事権が維持できる。」みたいなレトリックで何でも動くらしい。頭のよさをそんなところで採ってきた教育の弊害であろう。

おかげで日本は国際的にも孤立化。「40カ国の首脳のうち「日本の安保理入りへの支持を表明したのは17カ国にとどまっている」という人気薄。

### 日本を揺るがすもの(3) 7/3

教育について、柳田邦男氏は「週に一度はノーメールデーを」といっています。

< ”子を駄目にしたかったら、好きなだけ物を与えよ”という言葉があります。

例えば、母親の対話能力の低下は深刻です。小児科医院の待合室は、昔は子育ての苦労や旦那への愚痴で賑やかでしたが、今は全員がケータイをいじり、「無言空間」です。>子どもたちにメールは必要なのだろうか。

### 日本を揺るがすもの(4) 7/4

「世界の普通のトイレから比べると、日本のシャワー洗浄の、しかも水は流し放題、というトイレはそうとうに特殊なシロモノといっているかもしれない。(略)

けれど、日本以外、世界のどこに国に、排せする音が恥ずかしいからといって録音された「川のせせらぎ音」にまぎれて小便や糞をしている男がいるだろうか。

この「せせらぎ音」といって、日本は世界で一番軟弱な排便民族であるということは間違いはない。」まわりを気にすることと、まわりに迷惑をかけない配慮は違う。

水洗に加えて、ウォシュレットは人間の生の触感を遠ざけた。

### 日本を揺るがすもの(5) 7/5

秋葉原・無差別殺傷事件について容疑者は、連日の取り調べに対し、「初めて、話をきちんと聞いてくれる人ができた」と語っている、という。

脳科学者の澤口俊之氏は、「脳科学的に見ると、ケータイやパソコンの画面で文字を読むのと、本で活字を読むのには、大きな差があります。先読みをしたり、後から振り返って吟味する行動が多い。『本を読む』ことでは、前頭葉の前頭前野の中でも、感情をコントロールしたり他人の痛みを想像したりする機能を持つ『帯状回』という部分が鍛えられます。一方、一文字一文字を追うように読むケータイの画面やパソコンのモニターでは、それが少ない」という。

脳の中味が20世紀あたりを境に、変化でなく異質化して、あたしヤンゾンビ化しているような感じがとてもするのです。昔、貴族がお城の中に100人に一人くらいいたような、特別な人が今や、2割になってきたのかも。

### 日本を揺るがすもの(6) 7/6

何回かここでも取り上げた、裁判員制度について、さらにこんなことがわかった。

「本来市民参加の裁判を貫くならば、他国の陪審制度と同じように無罪事件については検察官控訴を許さないとすべきだろう。裁判員裁判に備えて最高裁は、これまでの同じ種類の事件の判決例を整理編纂して裁判員の量刑の参考にするという試みをしているというのである。本来職業的裁判官による刑事裁判が国民の一般感情から遊離しているからこの制度を導入したのではないのか。

それが、これまでの職業裁判官の量刑をお手本にしなさいというのでは、漫画以外の何ものでもない。」

### 日本を揺るがすもの(7) 7/7

「裁判に当たって、証拠調べは裁判員といえどもする義務があるが、無残な被害者の死体や解剖所見、凶器類、血まみれの衣服といったようなものを見ないで正確な判断ができるはずもない。ところが模擬裁判ではその種の現場写真を見たくない人は見なくてよいと検察官がリードしているという。とんでもない話である。」「このほか裁判員の身辺に対する被告人などからの襲撃の危険は防ぎようがない」って、もうあんぐりするしかあんまい。  
(『WEDGE August 2008』)

### 日本は国家なのか？(1) 7/8

サミットでは、合意することに合意とか。2050年にCO2半減では、間に合わない、誰も思っているし、わかっているのに、政治家って奴は国益しか代表しない。減らせなければ買えないという、CO2排出権ビジネスは正しいのかしら。

ジェット機で移動して、自宅で他の家の1.2倍もエネルギーを使っているゴアは、環境ビジネスを立ち上げている。中国オリンピックのガス抜き、はげ口はどこに行くのかしら。どうも日本に向けられそう。内閣改造不発。民主党と変わらぬ。

竹島問題でも、誰も怒らない、他人が入って、訴えない。戦う気がない日本。アメリカの本音はもう、自分で守れよ日本。だ。領土だというのに、中国も韓国も既成事実化している。

### 日本は国家なのか？(2) 7/9

日本は相手にしない、できない。大戦時のことを言われたくない。もちろんわざと黙認して、うまく対処しているという見方もあるが、責任とるリーダーがいけないというのも、正論を吐けば、すぐに責任をとりされるからである。マスコミと世間に、である。これって戦時中と同じ。

永田町の論理は、世間で通用しないといわれていたが、その論理には、今でなく将来の日本を守る大切な思想もあった。

### 日本は国家なのか？(3) 7/10

戦争に理由などない。いつもいっしょ減、感情の向くままに行なわれた。

何ら合理的でない。安保闘争でさえ、どこかサークルの学園祭ごっこだったように、皆すぐ卒業していた。昔の日本なら、もう韓国、中国と戦っているかもしれない。

日本は第五位の軍事装備力。以前なら領土所有を認めさせてきた強国だったのが、弱国になってきて、これは偉いのだろうか。確かに戦うつもり気概もみせなければ、最初は平和だ。

### 日本は国家なのか？(4) 7/11

中国の武装拡大化、アメリカも自分のことで精一杯になっていく。国家日本は、戦後骨抜きにされて、国内の全ては、政治までワイドショー化。

中国は日本を併合、太平洋をアメリカと二分、さらに世界を統一しようと狙っているようで、次々と手を打っている。それを自覚したときには遅いのでしょうか。

中国はオリンピックで追い出した人々、漢民族の統治への不満と、少数民族問題、教科書どおりに、危機状況へ。

### 日本は国家なのか？(5) 7/12

ブッシュ大統領のお膝元、アメリカ政府の地名委員会が、ウェブ

サイト上で、竹島を領土未定から、韓国領に戻した。日本政府は首相は、外務省は？

日本を守る主権を侵させないようにすることをないがしろにする。

オリンピック初日に、アメリカ人が中国人に殺され、ロシアとグルジアが、戦火を交えた。平和の祭典の当日、2008年8月8日、未広がりの日、流血。

### 日本は国家なのか(6) 7/13

一方で、あるエリアをめぐる戦いが起き、人が死に、一方で、あるエリアをとられても、抗議もせずに、相手の好き放題にやらせて、平和を保っている。

でも、それは歴史のみるところ、必ず、次の侵略を促すことになる。最近、対馬も韓国領といわれ始めている。次は、九州か。ロシアは北海道というだろう。

かつて、世界の多くの国が植民地となった。アメリカに移住したヨーロッパ人は、アメリカ大陸で先住民を虐殺してフロンティア、フィリピン、ハワイも民地化した。

中国も、アヘン戦争、盧溝橋事件と、侵略された。

### 日本は国家なのか(7) 7/14

いや、中国が国を成していたかは難しいところで、今も漢民族が支配している。

ともかく日本は、アメリカに反故にされつつあるし、アメリカも日本にかまってられなくなったのに、それゆえ情報や国防に真剣にならなくては行けないのに。

中国の反日教育は、10年後の新しい世界のために計画されたもの、今の政府が勝つか、他の勢力が出てくるか。

### 日本は国家なのか(8) 7/15

ここまでのことを妄言と思われるための事実として、<ベトナム戦争終結直前の74年1月に、中国は当時の南ベトナムが領有していた西沙諸島を占領、88年には南沙諸島に進出。95年に中国はフィリピン海域に進出し、ミスチーフ礁を占領して、コンクリートの永久施設を立ててしまった。

今年3月、米海軍の太平洋軍司令官が、中国軍幹部からハワイ以東を米国が、以西を中国が支配すればいい」と提案されたことを米国会軍事委員会で証言した。

1995年に、当時の中国の首相・李鵬がオーストラリアで、「日本などという国は、このままいけば20年後には消えてなくなる」と発言した。>『SAPIO 2008.8.20/9.3』

### 日本発をつくれ(1) 7/16

「シルク」では、まゆの輸出で日本が取り上げられていたが、いちご、さくらんぼ、みかん、米と、高級な味、高レベルであるから、売れる。

水耕栽培2週間で、1毛作 農地法も改革すべきでしょう。

日本の農地開放は、小作化、小規模化にして、アメリカの実験だった。

結局、農業でなく、土地成金をつくった。日本は1/6が農地、1/6が住宅、山の国。

### 日本発をつくれ(2) 7/17

技術革新の限界。ここまで最も改良してきただけに、値上げしても利益にならない。

米なら売れる。納豆も、量減った。メタボ対策にもよい。南北問題、北側の搾取が今やグローバルな問題。水1リットルが100円、石油も100円になった。

日本は大河がない。島国で、上流の国がないから、悪影響受けない。

雨で水が多い。農業に向いている。大規模化、民営化。

しかし、外には黄砂、最近では黒砂らしいが、海には越前クラゲがゆらゆら。

### 日本発をつくれ(3) 7/18

私は他の国に行ったとき、感じたことは、東ヨーロッパ後発組は働いて稼ごうとしなかった。アジアでも、一人が働いて数名が周りで座っていた。

日本が今や、そうなりつつある。対処療法にビジョンなし。

遠く他人を、知恵を使うこと。若い人の活用を。

活用されるのでなく、アピールすべきでしょう。

### 現場感覚(1) 7/19

介護の現場を外国人に頼りながらも、今回の改正は国家試験などを課して、4年しかいられなくして受け入れるのに、日本語の読解力などなくても、会話能力があればできるのに、なぜ漢字の読み取りが必要なのでしょうかね。

英語でも、手話でも、ボディランゲージか、その分の時間を現場の勉強に費やすべきであろう。4年だけ若い労働力を使おうということ、試験エリートが考える、現実離れな制度。

### 現場感覚(2) 7/20

ちなみに、日雇い労働の派遣規制も、それで職がなくなる人や、日によって働くことを選ぶ人にとっては、悪法であろう。日本という国は、ルールだけ決め、そのチェックや運用後の改良という前に、運用前の試行と改良がなく、その場対応、見切り実行で、あとから問題が山積みとなる。7割の人によかれと思って考えるが、結果として、7割の人に迷惑なルールをつくる。

### ルールと愛(1) 7/21

アメリカは第二次大戦時、マニラ市をも空襲した。街を破壊し、たくさんの犠牲者を出した。

日本軍を早く追い出すために、同じ仲間のはずのフィリピン人をも殺した。

いつも思うのは、日本軍でも、降伏を選ばせた司令官と、自決を選ばせた司令官の当時の判断の違いが、何に基づくのかということだ。社会のルールや国のルールと別に、自らが日常から考え、確立しておかなくてはならないルールがあることがわかる。

人が殺されるたびに、殺した人を非難し片づけるのでなく、自ら殺すことをしないで済んでいる人生に感謝し、そういう状況をもたらす時代や環境を、考えぬかなくてはならない。

### ルールと愛(2) 7/22

行動も必要。ただ、行動には責任が伴うから、責任感がある人ほど、行動を起こせなくなるものだが、関心を向け、学び続けること、それだけでも、いざというときのため、とても大切なことなのです。親しい人が死に、自分も死ぬ思いをしてなくてはわからないこともある。

大切な人が、そして、愛がある限り、争いも殺戮もなくならないと思うなら、「イマジ」も歌えない。

歌い続けるのが、許すこと、生きることなのだ。人間にとって、一歩引いて譲ることが、ちょっとした感情を抑えることが、これほど難しい。その人間を生きているのだから。

愛がなければ、憎しみもなくなるだろうに。

### 表現のジレンマ(1) 7/23

ときに、私のこういう発言が、反感を、あるいは心地よくない感情を呼び起こすこともあることも知っています。表現する以上、それは仕方のないことであり、真意を伝える努力は惜しまないが、いつも微力なのを感じています。むしろ私自身が、不快な意見やメディアに、あえて接するようにしているのと同じく、私への賛同も理解も望まないから、事柄に大きな関心をもつことをお願いしたいのです。

私が述べるのが、正しいとか、そう考えるべきだということではないのです。

そう考えている人がいることを知っていただくのと同時に、それが当たらないことを私自身も望んでいることもあるのです。私が、人によっては過激にみえる表現をすることは、あえてそうしているのではなく、むしろ、かなりいつも抑えています。

### 表現のジレンマ(2) 7/24

今もいろんな人と関わり、仕事も生活もしています。私の発言が、そういう人に迷惑をかけてはいけないと表現について配慮せざるをえないこともあります。スタッフや仲間、あるいは関係者には全く異なる意見をもつ人もいます。ですから、異論などがあれば、正直に取り上げていくつもりです。

また、純粋に表現に関わろうという人には、こういうスペースそのものを嫌う人もいます。

純粋に歌や声を学びたい。思想や宗教やその他諸々は、関係ないし、関心ないと。

確かに、その方が楽です。しかし、それは事なかれ主義、少なくとも表現と関わることを選んでくる人に対して、私はそのように安全なところ、居心地のよいところになりたいと思いません。私の言うことに関係ももたず、関心を抱かなくてもかまいません。

私と全く違う考えでよいから、世の中や世界や未来へ、私を踏み台に、絶えず関心を持ち、考え続けて欲しいのです。

### 表現のジレンマ(3) 7/25

私のレッスンやトレーナーへの提案には、こうしたことは一切入っていません。

個人の信条やポリシーは大切ですが、私の場合に限っていうと、現場には関係ありません。パーティで政治や宗教に触れないのと同じです。

相手の信条は尊重しており、私がこうして好き勝手述べる以上、その人が無視する自由も、私の考えや私自身を嫌う自由もあるからです。ただ、表現を目指す人に「なぜ、トレーニングでなく、こういう思想や考えを述べるのか、私のためにもならない」といったようなありがたい配慮をいただくよりも、まず、表現を目指す人はそこから目をそらしてはいけないと思うのです。

### 表現のジレンマ(4) 7/26

思想や宗教といわなくとも、私たちは常に周りの人と、今、地上にいるすべての人と関わって生きているのであり、今を未来へつなげる役割を担っているのです。

無関心、知っていて見て見ぬふり、知ろうと努力しないことは、罪であるし、言うべきことを言わないのは、嘘であり、何もしていないでいることも、何か悪いことをしたのと同じになることもあります。私たちは、この世に生きている以上、このしがらみから逃れることはできないのです。

### 表現のジレンマ(5) 7/27

それが生であり、自由の代償であり、何かをするということは、表現するのも、会社をつくるのも、仕事をするのも、そういうなかに入ることです。何もしないことも、それは次代に、そのつけを回すという意味では、同じことなのです。

戦地になったり、他の戦争に駆り出されたり、同じ日本人、いや友人同士や仲間同志が敵、味方に分かれて殺しあったりする、そういうことは自ら戦争を望んだり、軍に志願しなければ、自分の人生に関わらないと思っているのでしょうか。

思っているのでしょうか、今の日本人の大多数は、でもそれだけは違うといえます。

### 表現のジレンマ(6) 7/28

自分の人生だけを考えて生きて、しかも他国のことや過去、将来のことを学ぼうとしなければ、いとまたやすく、平和や平穩、安全、安心はなくなります。

わずかに数年あれば、世界の情勢も人の感情も、大した理屈もなく、大きく変わってしまうものなのです。多くはでっちあげられる正義によってですが。結局、血を流すまでわからない。でも、すでに多くの血を流した人たちが伝えようとしてきた事実と記録がある。誰にもイマジネーションがあるのに、それを使えないのに、表現に携わり続けられるのでしょうか。

### 表現のジレンマ(7) 7/29

いや、表現に関わるのはそういうことだと、自由をキープするのは大変なことだと、つかの間の自由を享受しているなら、そこに積み上げられた多くの人の多くの年月を学んで、その責任と義務とまでいわずとも、考える時を持って欲しいのです。世界を、歴史を学ぶのです。

「戦争を知らない子どもたちは63歳」、これは知らないでなく、知ろうとしなかっただけなのに、NHKも含めて、いつも日本を世界から切り離して、報道することにとても違和感もちます。

### 表現のジレンマ(8) 7/30

戦争もテロも、映画やアニメの世界でないし、確かに「戦争を知らずに僕は育った」のでしょう。太平洋戦争の証言を残すのも大切だけど、この63年、あるいは、この10年に起きた戦争と、日本をもっと掘り下げること必要でないでしょうか。

今の日本の貧しさは、今や金よりは精神です。国土が焦土になっても、ものも金もなくても、日本は滅びなかったが、心が滅んでしまったら、どうなるのでしょうか。

もしかして、この国はもう滅んでいるのではないかと、思うこともあります。

### 「永遠の魂」 7/31

某年某月某日 何某は殺された  
某年某月某日 何某は死んだ

忘れられない人がいて

また忘れられる  
偉人の魂は その名とともに残る  
そこに救いをみいだそう  
市井の名もなき いや名を失われし人よ

人が人を裁く  
悲劇ゆえ 愛されしものは 生を永遠にする  
死んでゆく私と関係なく まわりも 時代も  
変わりゆくのは 私だけなのか

生命奪われ 肉体は朽ちていく  
死に切れずに生き残った輩たちに  
死に敬意を  
そして 死者を称えよ

某年某月某日 私の魂は地上を離れる  
残されたものに悲しみを  
怒りを あきらめを そして永遠を

---

<新メールマガジン配信案内!!>

2008年8月より「ヴォイストレーナーの選び方」を開始しています!

新メールマガ「ヴォイストレーナーの選び方」では、トレーナーや指導者の方、ヴォーカル・役者・声優を目指して学びたいと思っ

ている方が対象ですが、それ以外にも、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、毎週土曜日に配信していきます。実際にトレーニングをしている人、声に関心のある人は、ぜひご登録ください。また、多くの質問をお待ちしています。

<http://www.bvt.co.jp/magazine/freemail1.htm>

<携帯QRコード>

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



