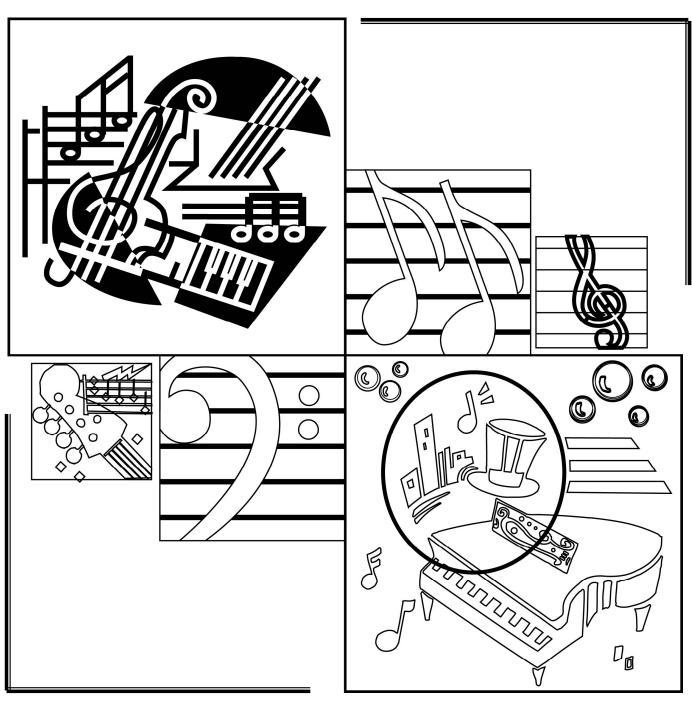
VOICE CULTURE CLUB To Be Artist!



— CONTENTS —			1 1
LESSON1	レッスン受講生の声・・・・・・10	2008.Vol	
トレーナーとのQ&A・・・・・・ 4	日録・・・・・・32	200011011	NO. 209
トレーナーのアドバイフ・・・・・・・・・・・ フ	福言・・・・・・・・34		

VOICE FOR LESSON

LESSON

福島英

<声セレクション(Voice Selection) 4 >

Q79.私の腹式呼吸は、正しいのですか。

A. 正誤についてよく聞かれますが、多くのケースでは、正しいの以前の問題です。

1年目にOKといわれたことは、2年目はダメ、3年目はあたりまえなのです。

まわりのレベルが低いと、有頂天、慢心しかねません。 何事もみえないところが大事なのです。

そのレベルを高くとると、パヴァロッティのようになっていて、は じめてOKとなるのかもしれません。発声に関することは正誤でな く、程度問題なのです。

Q80. 低音の伸ばし方

A. 低音 CDの教材を使いましょう。低音は、個人差があります。 弱点補強としてやりつつ、可能性を探ることです。

Q81.自分なりにプロのレッスンに近づけたいのですが。

A.すべてを並のレベルでそろえようとしないことです。活かせる可能性を絞り込み、追求します。それがわからないなら、それを探るために活動したり、尋ねたりしましょう。使う労力、時間と、可能性、リスク、すべてを徹底して検討することです。その際、金銭は二の次です。じっくり時間をかけ、必要な人と向き合いましょう。

Q82.やリ方の習得についての注意はどういうことがあるのですか。

A . 一言でいうと、切り替えの問題です。どの音でなどと、決めつけないことも大切です。真のトレーニングでは、一時、固定をしても、それを離すことです。

Q83.外国人ヴォーカリストレベルになるための、注意点を教えてください。

A.海外アーティストの声から、自らの可能性とともに限界をみることです。可能性と限界は表裏一体です。(rf)

Q84.ヴォイストレーニングにおいて気をつける点は、何でしょうか。

A.歌では応用にあたるため、基準のつけにくいところを、トレーニングでは基準軸をつけて判断することが求められます。しかし、判断するところで、本来と違うことも起こるわけです。つまり、どうしても表現の深さよりも、よい声、よい発声が正しいものとして優先されてしまうのです。その欠点を補うには、声の育て方、発声としての声の使い方、歌での声の使い方の3つを分けることをお勧めします。

Q85.ヴォイストレーニングの基本的方針について聞かせてください。

A.私どもでは、自分の声の中でやれる可能性を選び、取り出し、 徹底して確実に出せるようにします。次にその可能性を広げていき ます。他人の声やトレーナーの声に似させると、どこかからはうま く出せなくなります。結果は、せりふや歌の中でチェックすればよ いでしょう。具体的には、自分の柔らかく動く声を、他人に似てい る声、出しにくい声より優先します。

Q86.発声も歌もどうも流れにのれないのですが。

A.車での走行を考えてみましょう。アクセル、ブレーキのコンビネーション、ギアの使い方、すべて自分の先に進んでいくイメージに体がうまく従うことで、スムーズになりますね。

Q87.今一つ、モチベートがないのですが。

A.もし必要と思うなら、欲をもち、たきつけてください。

Q88.メンタル面での問題を克服したいのですが。

A .表面でなく、本質とは何かをいつも考えてください。365日 メニュをつくり、乗り切るコツをつかみましょう。

Q89. 声量が絶対に欲しい。

A. 声量そのものより、焦点化を考えてください。そのために胸でため、頭や顔の焦点で、集中して出すのです。

< 「トレーナーの選び方」に関するQ&A(4)>

Q23.ヴォーカルやヴォイストレーナーに、絶対音感は必要ですか。それがある人とない人は、どう違うのですか。絶対音感は身につくものなのですか。

A. 結論からいうと、不要です。私は幼いときに、ピアノを習っていたせいで、絶対音感があります。すると、弾いている音の高さが音名(固定のドレミ)で聞こえてくるので、原調(そのままの高さ)の楽譜がかけます。人の歌っている歌に、さっと音を付けることができます。自分が歌うときに、導く音(ピアノなどのコード)がなくても歌い出せます。以上のことは少し便利なことであっても、大して必要なことではありません。仕事場には必ず楽器があるのですから。

便利なのは、カラオケスタジオや体育館やセミナー会場でアカペラでのチェックをするときくらいでしょう。こんなことは、小さなキーボードーつあれば解決します。)

一方、デメリットもあります。そもそも音の高さとは、その基音となる「ラ」(440Hz)が435-444Hzあたりで、演奏者が決めているくらいあいまいなのであり、一つの音での絶対的な高さというのはないということ。相対音感があれば、充分なのです。絶対音感があると、却って合わないと微妙に不快感があること。電子ピアノなど

で、トランスポーションという機能で固定のドレミを弾いて、移調した音(4度ならファソラ)を出すときに、困難を生じます。ただ、慣れると気にならないでスケールとして弾ける人もいます。

絶対音感をつける教材や指導をしているところもあります。最上 葉月さんの書「絶対音感」が大ヒットしたように、日本人はこうい う基準(形)にすこぶる頼りたがる人が多いです。また、北野武さ んなど知識がある人でさえ、「絶対音感がないから、すぐれたミュ ージシャンになれない」というような誤解に基づく発言をする文化 人、芸術家が日本人に多く、絶対音感神話みたいなものをつくりあ げています。

現実に、世界中で絶対音感のない一流のミュージシャンや作曲家、 歌手は少なくありません。

ということで、それは小さい頃に、音楽教育でしぜんとつく一つ の能力にすぎず、それをつける努力の必要もないし、また絶対音感 をもっているからといって、何ら誇るべき価値はありません。バイ オリニストで論客でもある玉木宏樹氏などと同じく、私は先の著書 の論にも、否定的な立場です。

Q24.なぜ歌い手だけでなく、役者、声優や一般の人も教えられるのですか。

A.元々ここのヴォイトレの方針は、徹底した声づくりの基礎の基礎にあります。役者や外国人の体、声になってから、歌にも入るということで、1オクターブでの声そのものを変えることを第一の目的としているからです。つまり、日本人の話声域(3度~半オクターブ)を外国人並みの話声域(1オクターブ)にすることからスタートしているため、共通するのです。

声楽のトレーナーも、結果として、そういう成果をあげていますが 却って役者や声優のトレーナーはそこがわかっていません。(日本 語でしか行なってきていないからです。)

私が共著で出す「英語耳ボイトレ」は、まさに外国語教育業界で、 著名な英語指導の専門家に認められた結果を述べた本です。

Q25.トレーナーに声楽家出身の人が多いようですが、J-POPSのヴォイトレができるのですか。

A.これも私が20年以上、ポピュラーから外国人、ゴスペル歌手、 黒人トレーナー、多くの人とやってきた結果、最終的に選んできた 状況です。今後はわかりませんが、今のところこれで、今、考えて の可能な限り、理想的な状態と思っています。カルチャー教室など では、オペラ歌手が一般の人に発声やヴォイトレを教えるのは普通 のことです。

私はかなり早くから、声楽家にお手伝いをお願いしていました。それにはJ-POPSが声域を広く、しかもハイトーンが中心になってきたこともありました。またミュージカル志願者やミュージカルのプロの方などが増えて、高音の強化を必要とされたからです。そういうことを求める人には、私の考えとしていくつか、声楽家にお手伝いしていただく理由があります。

まず、声の基礎づくりでは、声楽家は、呼吸や発声に何年ものプロセスを経て、体づくり、声づくりをしている。歌唱や演技と切り離して、声をみていることも大切なことです。役者や声優は声の演出(表情やしぐさ)に早くいくため、3年、5年というプロセスで、呼吸や声そのものの成長をみていません。

さらに、ここに通われる役者、声優の方は、そういう人が教えているところでは、声の問題が解決しなかったからいらっしゃったのです。そのために初心者にも増して、日本人を一時、離れる感覚、

体づくりを必要とするからです。

一方、ポピュラーの現役ヴォーカルなどのトレーナーでは、その人の好き嫌いや感覚に、そのトレーナーがプロとしてすぐれているほど左右されやすいし、違うタイプは育ちにくく、似たタイプは何年たってもそのトレーナーの半分くらいの実力で終わってしまいます。ポップスのトレーナーは、一人で教えている人が多く、もともと、のどのよい人、声のよい人、器用に歌える人が多く、人を育てる経験をあまりつんでいません。

ポップスでプロをめざす人などは、トレーナーになるのでないのですから、少なくてもトレーナーを超える力をそのトレーナーよりも少しでも早く身につけることに、教えるということの成果が問われます。

また、自分の経験だけが中心で、理論的な人もいますが、丸写し や間違った解釈、仮説に偏り、検証に欠けています。ただ海外にい った構成だけで、やっている人もいます。

あとは日本のポピュラーにおいては、歌い手は役者などよりも、日常の声がよくないし、鍛えられていない(素人声)のことも多いのです。それではプロもくるここでのトレーナーは務まりにくいです。(5年ほど基礎||練をやってきた人や、現役のプロをも指導できる力が必要なのです)

ここは研究所なので、トレーナーもまた研究員です。多くのプロや一般の生徒の経験を積ませ、音大での指導を超えた経験を積ませてきました。

さらに、ここのトレーナーは、ここで実際にそういう人を教えてきた経験が豊富にあります。ここでは、複数でプロから一般の人までみており、わからないことや違うことは他のトレーナーで補完やフォローができます。

分担して担当するので、年間に50人から150人ほど接することになり、どこよりも経験を早く積むことができます。(しかも、プロも含めて熱心な人や、かなり分野の違う専門家もいらっしゃるので、学ぶことに事欠きません。)

マンツーマンでも、セカンドオピニオン、サードオピニオンをもてるため、一人のトレーナーが気づかぬことや、そこで偏ってしまうことを是正することも早くより正しくできます。

加えて、会報などでそのトレーナーの過去からのトレーニングや他のトレーナーのトレーニングも、膨大な情報として知ることができます。これらは一般書物よりも、あなたにとって具体的かつ実践的なヒントとなります。

今も教える力のあるトレーナーとともに、研究を進めています。 これからはもっと声の生理学の知識や学者などとの共同研究など にも参加していきます。

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、必しもあなたに合てはまるとは 限りません。参考までにしてください。

r f : HP内のQ&Aを参考にしてください。

Q. ミドルボイスでもキツい声を出すとき、ヘッドボイスに変えていきますが、ヘッドボイスも鍛えれば地声のように聞こえますか?

A. 地声のようにというのが、どのくらいのことを示すのかわかりません。

プロの中には、地声と変わらないように聞こえる人もいますが、 地声であることも多くて、ヘッドは、声帯の使い方での区分けなので、正確には区別しかねるのです。

一般的には、ヘッドボイスは、コントロールできるようにしていくもので、「鍛える」ということは、あまり目指しません。

Q.息を吐き、瞬時に体の動きで入るとはどういうことでしょうか?

A. この場合は、肺の中の息が少なくなり、圧力が下がり、急に外気が入ることおよび、より早くするには横隔膜や助骨の下部の作用が加わることを示しています。

Q.ボイストレーニングに通っているのですが、高い音になるにつれてのどに力が入ってくると注意されます。

いろいろと試してみたのですが、のどの力が抜けた状態がどんな感じなのかつかめません。

よい練習方法や気をつけるべきことはなんでしょうか?

A. あなたの状態をもっともよく知っているのは、ついているトレーナーなので、詳しく聞いてください。(rf)

Q.高い声と、低い声が出ません。

曲を歌っているとき、低い声と、高い声が出なくて、歌いにくいです。 どんなトレーニングをしたら出るようになるんですか?

- A. HP内のQ&Aを参考にしてください。
- Q.腹式呼吸をするとへそより下も膨らみますか。
- A.人によりますが、膨らみます。
- Q.息を完全に吐き切ってから胸の部分には息を溜めないようにして腹の部分だけで呼吸するのでしょうか。

それとも胸の部分にも息を入れた上で腹の部分を使って呼吸する のでしょうか。

A.まず、息を完全に吐き切ることはできません。(必ず、肺にのこります。)

もちろん胸にも入ります。(肺のまわり)腹の部分というのも、かなり漠然としていますが、下の方の助骨は広がります。そこで、横隔膜を中心に使う呼吸法とお考えください。

Q.呼吸についてなんですが、リラックスして息を深くはこうとすると弱々しい息しか吐けないんですが、これをこのままリラックスしたまま何度も繰り返すことで強くしていけばいいんですか?それともリラックスしながらなるべく喉とかが力まないように強めに吐いていくべきなんでしょうか?

A. どちらでもかまいません。 やりやすい方法でも、両方使ってもよいでしょう。

Q. 長時間話したりすると、喉がすぐにかれます。現在のトレーナーには「日常の話し声が低すぎてのどにこもって、常にのどに負担をかけている。もっと楽に話す声を出せるようにしたほうがいい」と言われますが、具体的にどうしたらよいか教えてもらえません。

A.トレーナーについている場合、そのトレーナーを信頼して待

つことです。

他のトレーナーからのことばだけのアドバイスは必ずしも的確に 受けとめられず、また、本人をみていないアドバイスは、こういう 質問では責任もってお答えできません。

Q.先生によって、鼻の奥を締めるようにいう人と、鼻の奥を開けるようにという人がいるのですが、どちらがよいのかは、自分がやりやすいと思ったより、よい声になっていると思った方にするのがよいのでしょうか。

A.複数のトレーナーの指導については、ことばとそれが指し示すことが、一致しないことがあります。

ことばの定義をすることでわかることもありますが、多くは、その 状態をあることばで示しているのであり、それはそのトレーナーと の間でしか、通じにくいものです。

たとえば、本人が忠実にその状態を再現して、これを「」(ことば)であると、注意されたと、いうところを示されたときに他のトレーナーに伝わるのです。それを見ずに「ことば」だけでイメージするには、そのトレーナーをとてもよく知っているのでなければ、誤解をする可能性がとても大きいということです。

本やHPなどは、あくまでそこまで個人の事情(状態や経緯)に踏み込まず、大体においてという一般論で答えているから答えられるものなのです。

Q.サシスセソの発声が悪いのですが (明瞭に発音できない) 効果的なトレーニング方法はあるでしょうか。

A.私の本にCD付のが3冊あります。 そのサ行で、何度も繰り返すことをお勧めします。 (あとはかなり個人差があるので、それを見てからの個別のメニュ となります。)

Q.耳コピした曲をピアノで弾こうと思うと、楽器だけのところは すぐ何の音か分かるのですが歌になって歌詞がつくと全く音が分 からなくなります・・・これは耳コピが不十分だからでしょうか? それとも音感が悪いからなのでしょうか?

A.声は楽器にくらべ、もともと不安定なので、慣れないとわかり にくいです。

どちらも原因と思われますが、歌に限りませんが、注意は、耳だけでは正確に楽譜として確定できないこともあります。

Q.お腹を意識して、お腹がへこんでいる最中に出る息に比べて、お腹が完全にへこんだ後お腹に圧力を加え続ければ息が弱くなり抜けたようになります。これは胸式呼吸と腹式呼吸どちらなのでしょうか?またこの状態では息を送りにくいので呼吸トレーニングをする際、へこみ終わった時にはもうすべての息を出し切っていた方が良いのでしょうか?

A. 私共では、お腹を完全にへこませたあとのトレーニングは、勧めていません。

お腹をへこますのは、一つのきっかけや方法にすぎず、歌唱やせり ふでは、あまりそこにこだわりすぎないことです。

Q.息吐きについてなんですが息を吐いた時に口周りに温かい息があるのと、手を口から少し離して息がふきかかるように吐くのとどっちがいいのでしょうか。

A. 息吐きの目的は、息をコントロールできる強靭な体づくりと発声の支えです。

どちらもその目的に通っているとは思えません。 細かいことを気にせず、体を意識して息を吐いてください。

Q.呼吸についてなんですが息をコントロールするとゆうのはどう ゆう感覚ですか?

A.感覚については、言語にしがたいもので、個人個人、受講される方も違います。

どんな言葉をもってしても伝えることも伝わることもありません。 むしろ、どこを使うなどということばはトレーニングの誤解とミス リードをしてしまうことが多いようです。

レッスンでは、それに近い状態がでたときに指摘することはできますが、何年もかかるものですので、特に息のコントロールという言葉に捉われずに、トレーニングをしていってください。

Q.声を出す際には体のどこにも力みが入っていないほうがよいのでしょうか?

A. 結果的にはそうなることが望ましいのですが、トレーニングのプロセスでは、入ってしまうこともありますし、別の目的のために、一時、よしとすることもあります。

Q.お腹を使って息だけで歌っているのにもかかわらず喉がかすれてしまいます。これは正しくお腹を使えず、喉に負担がかかっているのでしょうか?また発声と同様に考えて歌い込みが足りないのでしょうか??

A.いろんな原因が考えられます。

このようなケースでのアドバイスは現状をみないと、的確にはできません。トレーナーにつくことをお勧めします。

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。あなたに合てはまらないものも、あります。 参考までにしてください。

Q.喉と舌がくっついているような感覚があるのですが、どうでしょうか。

A.まだ喉に力が入っているのだと思います。 リラックスさせてい きましょう。 ()

Q.どうしてもお腹を意識すると、喉に引っかかるまたは、喉が邪魔になっているような感覚があるのですが。

A.まだお腹ではなく腹筋に力が入っています。お腹を中心に声を 出すことができれば、喉はリラックスできるはずです。()

Q.日によって調子が違く、声が前にでないときはいくらやってもできなかったりします。何が原因でしょうか。

A.自分自身の感覚の問題で、外目にはよく声が出ているということもありえます。

100%でた、0%でないと極端に考えすぎず、日々の合格点を 70~80%にして練習を続けていってください。続けていくことが大事です。()

Q.ジョギングしている時も姿勢 (特に下半身) とお腹に空気を取り込むことを意識して走っていたのですが、しばらく走ってから、リラックスしてきたのか自然に空気を取り込めるようになり、(自然に循環している感じになり)いつもより良いペースで、疲労も少なく走ることができました。

歌うときは体が力んでしまったり、リラックスできてないのですが、 目指すべきところに少し近い気がしたのですが、スポーツや体を動かすことで感覚を鍛える(養う)ということはできると思っても良いのでしょうか?

A.スポーツしているときは、全身運動しているため、体が自由になり、集中力も増してきます。もちろん、呼吸の感覚をつかむことはできると思いますが、あくまで目的ではなく手段です。その感覚を、歌うときに生かすためには、どうしたらよいのかを考えていきましょう。()

Q.お腹に意識を集中しようとするとどうしても首から肩や胸に力が入っている感じがします。それを直す練習などはありますか。息を吐いたら入るという感覚ではまだ力が邪魔してしまってちょっとだめみたいです。

A.上半身をリラックスさせて、お腹中心にしていくしかありません。寝た状態で、息吐きをやってみましょう。()

Q.ずっと声を出していたり話していたりすると、声が響かなくなってきます。

あまり身動きできないとき(たとえば人前で動いていたり、話しているときなど)にどうやって声の調子をととのえますか?(どうやって声帯を柔らかくしますか?)(どうやったら声帯がなりやすくなりますか?)

A.いったん休憩をとって、深呼吸をしたり、のどあめをなめたり、 うがいをしたりします。 普段からお腹から声を出すことを意識していくことです。 ()

Q.腹式呼吸をしたとき、お腹が鳴ることは慣れてくればなくなるのでしょうか?

A.慣れてくればお腹は鳴らなくなります。

現時点では、お腹が鳴ることは、腹式呼吸ができていると思って気にせず、練習していきましょう。()

Q.なるべく低い声で発声するよう心がけているのですが、暗い印象の声になっている気がするのですが大丈夫でしょうか?

A.体を楽器にするための発声、声づくりでは、少々、暗く低い声となります。

後で、明るく、ハッキリ声を出していけばよいのです。()

Q.息をきちんと吸って(入れて)深いところから息(声)を出せたと思うとき、自分の声が太く低くでている気がするのですが、これは間違っているのでしょうか。

A.大丈夫です。体がひびいてくると、太く低く聞こえてきます。 体を使って声を出していきましょう。()

Q.腹式呼吸で息を吐き切ってうまく吸えたとき、再び息を吐くときにお腹の深いところから出すようにいわれたのですが、その感覚が自分ではあまりわかりません。

お腹に力を入れるだけではないような気もしますし、深いところか

ら息を出すイメージを知りたいです。

A.何度も練習していくうちに、つかめてきます。 もちろん背中を動かすことも大切ですが、前腹の下の丹田を中心に 呼吸をしていきましょう。()

Q.練習で歌っている分には、大きな音程のずれがないのですが、ライブで歌うと、声はしっかりと出ているのに、音程では声が上ずったり、逆に目標の音に到達しないことが結構な箇所であり、歌っている最中に外れていることは分かっても合わせることが出来ませんでした。声も緊張のせいかこわばっていました。何か改善方法がありましたら、教えて下さい。

A.練習で歌っているときのテンションは、本番モードになってい ますか。

まずは、練習の段階から、声もテンションも、体の使いかたも本番同様にしていきましょう。()

Q.鼻の後ろで深く息を吸おうとすると、のどにひっかかった感じがするときがあるのですが、息が吐ききれていないということでしょうか。

A. レッスンできちんと見ないと判断できませんが、息がたくさん残っている状態で頑張って吸おうとするとうまくいきません。
()

Q.正しい姿勢をしようとすると体が硬くなってしまう気がする。 以前教わったところで、声を出すときに「大地を踏みしめる」とい われたのですが、足に力を入れるのですか?

膝に力をいれると「膝の力はぬいて」といわれたのですが、腰が入っているという状態がいまいちわかりません。

話す声のときから、先生のような響く深い声を出すためにはどんなトレーニングや意識が大切ですか。

A.姿勢は大切ですが、脱力が基本です。力は0にしましょう。 話声は、長年の積み重ねなので、声を出す基本トレーニングと毎日 続けることが大切です。

話声でお腹をふんばったりしてはいけません。()

Q.芯の通った声を出そうとすると、暗い声になってしまう。 声を出すときにどこに意識をもっていけばいいですか? おなかに意識をし胸で響かせようとすると暗くこもったような声 になってしまいます。息の流れを後頭部にもっていくのでしょうか?

A.ボの通った声を出そうとして声を押しているためだと思います。 押さないためには呼吸時の状態がバランスよくなっている必要が あります。

呼気がうまくいけば、呼気時に息はしぜんによい場所へ流れていくはずです。 ()

Q.息の流れに注意をしていますが、声がちいさく、マイクに入り づらくなっているように感じます。 息と声が分離しているからでしょうか?

発声を歌につなげて行くにために心がけることなどがあったら教えてください。いまいち自分の中で成果が出ているのかつかめていないような状況にいます。

A.間違いやすいですが、息はもらすものではなく、流すものです。 それには、声を点でとらえて集める技術が必要です。

発声で、今やっている課題をすぐに反映させることは難しいので、 本番では歌の表現のことを重視してください。今やっていることを すぐにできるようになろうとあせらない方がよいです。()

Q.発声練習で音が高くなると喉が渇く感じがするのですが、これはどうしてでしょうか?

A.身体が水分不足なのかもしれませんが、意外に息を使い過ぎているのかもしれません。()

Q.僕の考えでは、一つの例で限界まで叫んで何かつかむみたいな 感じなんですけど。そういう練習はないですか?

A.質問の内容が、今ひとつ良く解らないのですが、文字どおり限界まで叫んでしまうと、喉を傷めてしまい、つかめていたものまで失う危険性があります。

ヴォイストレーニングとは、力と技を磨くもので、一朝一夕には上達しません。

日々のたゆまぬ努力で、少しずつ身についていくものだと思います。 ()

Q.声を出しているときにまだ背中の負荷という感覚が掴めません。これは体に負荷がかかっていないということなんでしょうか? 声を出す瞬間に腰(お尻)を入れると腰(お尻)から声が出ているような気がするのですが、最初はこの方法でも大丈夫でしょうか?

A.支え等に関しても、さまざまな流派がありますが、呼吸に関わる筋肉全体で支えるのがベストだと考えています。

ただ、途中経過として、腰や背中や丹田で支える練習をするのは、 悪くはないと思います。

という訳で、背中に負荷を感じないからといって、間違いとは限りませんし、逆に、背中に負荷を感じたので正解とは限らないので、気を付けましょう。()

Q.割り箸を奥歯にはさんでカ行を発声し、滑舌を良くするという トレーニングは有効ですか?

A.割り箸を横ではなく縦にくわえて、できるだけ喉声にならない ように行えば有効だと思います。

その後、割り箸を外しても同様にできるようになるとよいです。 ()

Q. 高い音へスムーズに行くには、どうしたらよいでしょうか。

A.passaggio で声を開けすぎないことです。()

Q.息の吐き出しが低音に比べると高音では息が足りなくなってしまうのですが、これは支えの問題でしょうか。お腹を固くしないでの支えは、どのように意識したらよいですか。

A. 息を吐きすぎてはいけません。有名なソプラノのマリア・カラ

スは、練習の一つとしてロウソクを口の前に置き火がゆれないよう に発声練習をしていました。

「支え」というのは日本語でいうと、「力」という言葉を連想しますが、イタリアでは、「よりそう」「よりかかる」という意味です。 つまり、音を支えるのではなく自分を支えるのです。全てバランスです。()

- Q.音が全体的に低くなりやすいのですが、顔のポジションは常に 上向きがよいのでしょうか。
- A.上向きがよいですが、あごはあがらないように。()
- Q.よく重心を下にと聞きますが、下半身のポジションで気をつけることはありますか。
- A.腹筋を固めすぎないことです。お腹はやわらかくしてください。 ()
- Q.頭の方に響かせる場合、裏声を出すような感覚で出したらよいのでしょうか?もし、そうだとしたら同じポジションだと低い音が出しづらく、声が少しガラガラしてしまいます。それは集中的に練習するべきでしょうか?腹式呼吸の練習と、同じポジションでの発声練習でよくなりますか?

A.高いポジションを意識すると低音は出しづらくなります。 その時は、無理に大きな声を出そうとせず、声量を落してひびきを 保つことを優先してください。

腹式呼吸というのは、横隔膜の問題なので、あまり関係ありません。

- Q.歌のサビの唄いだしで、いきなり高い音をだす時に最初の音が どうしてもつまった感じでうるさい感じになってしまいます。 もっとなめらかにフワァーッとはいりたいのですが、何に気をつけるべきでしょうか?
- A . 実際に聞いてみないと、何ともいえません。 高い音は、その音よりもその前の音がどれだけ響きにのった声で入れるかにかかっています。

それができなければ、高い音の習得は難しいです。 まずは、中音域の充実です。()

- Q.声の出だしをよくするポイントを教えてください。
- A.マスケラをもっと意識して押さないように訓練しましょう。 音が外に出ていないので、前に出すつもりで行いましょう。()
- Q.高音を出すにつれ、舌でのどを塞ぐ感じがするのですが、大丈夫ですか。
- A.舌根が固くなっているのでしょう。

ストレッチや舌をよく動かして、舌の動きがスムーズになるよう練習しましょう。 発声のときにマスケラから落ちているのも原因だと思います。 ()

- Q.鏡を見ながら歌うのが苦手ですが、これはあえてした方がよい のでしょうか。
- A.鏡を見ながら練習することはとても大事です。 自分の顔や体で歌っていて不自然なものを直すことができるから です。()

Q. 口を開けすぎ、または口をもっと縦に開けるようにといわれますが、開け方についてアドバイスしてください。

A.口の開き、大きさの問題ではありません。 横に開きすぎていると考えた方がよいでしょう。 口が横に開いた声は、口内がせまく浅い声になってしまいます。 縦に開けることで、口内を広く活用しようということです。(

Q.声を前に飛ばすイメージで歌うと、体の重心が少し前傾になってしまいますが、それでよいのでしょうか。

A.前傾ではなく、まっすぐ立つ、もしくは重心を後ろに感じる方がよいです。

「声を前に出す」という意味には、体から離すという意味もあります。声と体が同一方向では、体から離れていきません。()

Q.今度、テノール歌手のコンサートに行こうと思います。 座席が自由席みたいなのですが、どの辺りで聴くのがよいのでしょうか?(やはり真ん中?)

あと、どういったポイントで聴けばよいですか? やる曲目はあらかじめ予習しておいたほうがいいですか?

A.歌っているフォームや口の開け方、表情を見たいのなら前列がよいでしょう。

声の飛び方を聞きたいのなら後列がよいでしょう。 どのような目的で演奏会に行くかで、席もポイントも変わってきま *

初めてでしたら、まずは真ん中に座って演奏会を楽しんでください。 本当によい作品、歌手なら予習などしなくても十分に楽しめます。 せっかくの機会ですのですから、難しく考えず、楽しんできてくだ さい。()

- Q.声がかすれたり、裏返ったりするのはなぜなのでしょうか?
- A.声帯がきちんと閉じていない、または力んで声帯を動かしているからです。()
- 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.歌っているときのブレスは、鼻から口から、どちらがベストなのでしょうか。
- 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.マイクに声が入りづらいのは、息と声がしっかりつながっていないからなのでしょうか?日々のトレーニングで意識することがあればアドバイスお願いします。
- A.息と声がバラバラだと感じるのであれば、おそらく、息が必要な分、出ていないことが考えられます。

息の練習のときに、出している勢いが、声を出しているときもあるか、気にしてみてください。(§)

Q.話し声が高いと言われるのですが、ある程度低い声でしゃべるほうがいいのですか?こもったような感じがします。

A.ドスのきかないくらいの落ち着いた声を出すことは、喉にはよいです。緊張すると声が高くなったり、上ずりやすいことと同じで、少し低い声なら、その緊張をゆるめることになります。 話すときもちゃんと呼吸を整えて、あせったような逆に苦しくなるような声をださないよう、気をつけましょう。(§)

Q.正しい音程をとろうとすると高く出してしまう癖があるみたい なのですが、どうすればいいのですか?

A.力まないようにすると、高くならないと思います。 発声を変えていくことで、だんだんよくなります。(§)

Q.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ます。

A.体を動かしながら声をだすことです。体に力が入っているとっきは、お腹などとまってしまっていて、使っていないような状態です。体を動かして、ときに丹田の力は声にとてもよくききます。動かしながら発声しましょう。(§)

Q.呼吸練習の時は、息を長く吐くことができるのですが、声を出すと息が長続きしません。何故ですか?

A.声を出すときに、喉から声がでてしまう感覚はありませんか。 自分の喉を意識しすぎて、お腹がおろそかになってしまっているの かもしれません。

息の練習と「同じお腹の状態」を一番優先させてください。 頭で「声を出す=苦しくなる」と思ってしまわないよう、何に注意 するか、ということを思って練習してみてください。(§)

Q.今まで発音するときに、話すときのポジション(口の前の方)で発音していたのですが、発音するポジションをもっと後ろ(口の奥の方)に変えてみると、声が変わったり、流れやすくなりました。これは正しいことでしょうか。

A.発音するポジションは、口の前の方でするのが正しいです。 口の中に音をためないように気をつけてください。 首から上の意識は、同時にお腹もはたらくはずなのですが、その感 覚はありますか。次回に、やってみましょう。(§)

アドバイス

「崖の上のポニョ」

「ぽーにょぽーにょぽにょ おんなのこ~ 」 という歌を C M などで、何回も聞いたのではないだろうか。映画の内容はともかく、あの歌について考えてみては?

声優の声ではなく、実際に子どもが歌っているのだが、どちらかといえば、音程は外れているし、上手い歌とはいえない。でも、その調子っぱずれなところが、人の記憶にいい形で残るのだと思う。男性が、ずっと一緒に正しい音程で歌っており、それが女の子の声をじゃませず、彼女の歌をサポートしている。あの男性の声がなければ、音痴っぽいのが目立って聞きにくかっただろう。

もう私たちは大人なので、あんなふうに歌っても誰も見向きもして

くれないと思うが、特徴あるメロディーと歌詞、そして人が受け入れやすい(ヘビメタのようなものは、大勢の日本人には受け入れにくいようだ)キャラクターを作れば(あえて作ると言っておく)、多少音程が外れようとも、おぼつかない歌い方であろうとも、気持ちよく聞いてもらえる…かもしれない。()

音を聞き分ける

レッスンで、音程が高い・低いからピアノ(伴奏)をよく聞いて、などと言われることがあると思う。でも、聞こうとしても何を聞けというのかよくわからないと言いたくなることもあるのでは?こういう練習を家でやってみよう。

ピアノ(が一番望ましいが、音が同時に2つ鳴らせる楽器でもよい)で、右手はソーラーソ、左ではドーレード、と一緒に弾いてみよう(2拍づつ、同じ音量で)。2つの音が同時に鳴ることになる。これを3回分くらい、録音しておく。次に、右手だけ左手だけ、弾きながら声に出して歌ってみる。歌う時に、頭で「今は上の音」などと意識しながら歌うこと。両方できたら、録音したものを聞くのだが、聞く前に、「下(左)だけ聞く」と決めてから聞くこと。そうすると、同時に2つの音が鳴っても、片方だけが浮き上がっているかのように聞こえてくる。高い音の方が聞こえやすいので、低い音から聞く方がいいと思う。ちなみにどこかで、「縦割りになっていて音がブチブチ切れるから、つなげて歌って」と言われたら、ソーラーソのラインを聞いて(「横の流れ」などと表現)滑らかに歌って欲しいということだ。拍ばかり気にして歌っていると、縦割りになりやすい。2つの音で各パートが聞こえるようになったら、3つの音で試してみるともっとおもしろいと思う。()

ヴォイストレーニングの罠

こんなに練習しているのに、ヴォイストレーニングすら受けていない人に全く歯が立たないという経験はありませんか?日本の外に出るとそのような経験をたくさんすると思います。そのような人は、作為的に良い声をだそうとしていないパターンが多いと思います。結局、ヴォイストレーニング自体が自然な発声を妨げる行為になる危険性があることも自覚しておいてください。ヴォイストレーニングは、私達が生まれてから不自然な声を使ってきたリハビリのようなものだと自覚しましょう。()

たくさん行動して、いいものを直に聞く

耳を良くするためには、生で、できればマイクを使わない良い声をたくさん聴くことです。いろいろな種類の良い声があることも解ると思います。ヴォイストレーニングとは、紙の上で理論を勉強することではもちろんありません。自分で機会を探して行動して、生の舞台、特にすばらしいと思う人が間近で歌っているようなものをどんどん探して観にいって肌で感じることをしてください。()

急がば回れ

皮肉なことに、才能はなかったのに努力して大成できるタイプの人が大勢いるのに、今の音楽シーンは若ければ若いほど売れやすいので、最初から器用にこなす才能があった人が売れていく気がします。早く結果を出さなければと焦る人が増えれば増えるほど基礎をおるそかにして逆に伸びていかないような気がします。早く結果を出そうと思わないほうが良いです。焦る気持ちはわかりますが、急がば回れだと思います。()

鍵盤楽器を使って練習すること

自分の出している高さの音をあまりわからないで歌っている人が多いように感じます。高さがドレミファソラシドのどの辺りの音を出しているのか知ることは発声する上でとても重要なことです。高音域を低音域のような感覚そのままで出そうとすると厚ぼったい、奥まったこえになりかねないですし、その逆もしかりです。おもちゃでもいいので、鍵盤を買って自分の音の高さと出す時の感覚を体にしみ込ませてください。()

耳栓をして歌う

声の響きという点ではあまり良い方法かどうかわかりませんが、耳栓をすると自分の内側の声を聴くことができます。声は外から聞こえる声と自分の中から聞こえる声がミックスしている関係で、特に発音の明瞭さを認識しづらいかもしれません。言葉がハッキリ明瞭になっているかどうかは耳栓をするとわかりやすいです。ただし、声の響きまで聴いて調整しようとすると作為的な声をつくりかねません。一つの参考です。()

場数をこなす

もしプロの歌手を志しているのであれば、人前に立って歌う練習はとても重要です。ヴォイストレーニングだけで満足していていざ本番を行う時に全く力が発揮できないという経験は誰でもあると思います。場数を踏んで経験していく事は、自宅や練習スタジオでは難しいです。本番での失敗も、後々の大きなチャンスになる本番の前にはたくさんやっておいた方がいいのです。なるべく自分で行動して本番をたくさんおこなうようにしましょう。()

本番中に冷静になれる時間は大切です。

ステージ上では、ヴォイストレーニングの事を考える余裕がないことが多いです。しかし、クオリティの高い声を出したいときは、本番中でも発声面を注意して声を出すことがプラスになることもあります。そのようにできるためにはどうするかというと、ステージリハーサルで、音楽表現をいっさい無視して発声面だけを気にしながら歌うことを何回かおこなってイメージを体に植えつけておく、ということが大きな助けになることを参考にしてみてください。

いい声と、悪い声の違い

よく、いい声と悪い声を自分で判断するにはどうしたらよいか、という質問がきますが、自分で判断するのはとても難しいことを最初に言っておかなければなりません。特に、良い状態をまだ体感していない状態にある人は、良い声の判断を間違いやすいです。喉が楽で、高音も低音も全く苦でなくなった状態だ、と自分で思っても、力が入っている人のほうが多いと思います。できるだけレッスンを録音して、自宅でも録音して、トレーナーに良いといわれている録音状態がほぼ同じである、ということは一つの目安だと思います。(

普段はゆっくりしゃべるように心がけること

よく、早口言葉の練習をひたすら行っている人をみかけますが、ゆっくりはっきりしゃべる発音の延長線上に早口言葉があると考えたほうがよいと思います。ピアノの練習に置き換えると、早いパッセージを弾けるようになるためにピアニストがやる練習は、ゆっくり弾けるようになって徐々にペースをあげていく練習です。最初か

ら早く弾こうとすると、鍵盤をなぞっただけの質の悪い音になって しまうからです。普段の声も意識してゆっくりしゃべるように心が けると発声面にとってもプラスになります。 ()

ひっくり返りについて

声が高音でひっくり返るのは、初期段階としては悪いことではありません。叫び声で高音に達すると、あまりひっくりかえりにくい変わりに、高音の可能性を潰してしまいます。プロのテノール歌手でも、調子が悪いときにはひっくり返ります。もちろんひっくり返らないでしっかり正しい発声をできるにこしたことはありませんが、ひっくり返りが怖くなって発声をいじらない方が良いです。()

若い人は特に、無理な声を出さないこと

20 代前半の方は特に、無理な練習をやり過ぎないようにしてください。若ければ若いほど声に関する知識は勉強不足だと思いますし、経験も浅いと思います。何度か声がでなくなって苦い経験をしたことがある人ほど、声の健康に気を使うようになりますし、負担がかからない発声を考えるようになるものです。声は消耗品ですし、どんなプロで一流と呼ばれている人でも、叫び続けてなんともないという人はいません。()

歌いすぎない

毎日3時間練習しています、5時間やってます、という人がいますが、はっきり言うと無駄な3時間5時間或いは逆にマイナスなことをしている人が多いです。経験という意味では間違ったことをたくさんやることはマイナスとは言いませんが、とにかく声を出せばよいというものではありません。歌えば歌うほど喉が鍛えられるというのは、方法を間違うと全く意味がありません。それよりも、正しい声とはどういうものなのか理解することが最初は一番大事です。歌いすぎには注意してください。口をすっぱく言うようですが、私達は人間です。どんな一流選手でも、練習をしすぎると怪我をします。怪我をしながら強行出場すると、選手寿命が短くなります。うまくなりたいという気持ちが強い人ほどたくさん練習してしまう傾向にありますが、自分を滅ぼしてしまうか、体とうまく付き合って本当に上達するかは、休息と練習をどのようにバランスをとるかのあなたのセンスにかかっています。()

声を作り出す器官は、体の外ではない

声を出す器官は、自分の体内にあることを忘れないようにしてください。体の前方には声を操作する器官はありません。声を前に出そうとすると呼吸が浅くなって声をコントロールすることは難しいです。逆に、後ろを使おうと思って声をこもらせるのも良くありません。声を出すことは、極端になりすぎると良くないので、トレーナーに褒められた時の感覚を思い出すイメージトレーニングを十分おこなった後で声を出すことをお勧めします。()

クレッシェンドデクレッシェンド

自分で、声が正しく出ているかそうでないかを見分けるには、クレッシェンドデクレッシェンドが楽にできるかできないかが一つの判断材料です。力ずくで声を出しているうちは、これは全くできないと思います。ただし、デクレッシェンドの際に息を漏らしながら小さくしてできたつもりになっていたら、自分の最高音に近い高音では難しいはずです。とにかく、声が大きく出るようになったというだけの判断は良くないことのほうが多い気がします。()

クーラー対策

夏に良く多いのは、クーラーを効かせすぎて声に悪影響を及ぼすことです。クーラーや扇風機をつけっぱなしで寝たりすることは自殺行為です。しかし、暑くて寝苦しいのもわかります。対策としては、冷却シートやシップを貼る、クーラーを寝る直前までつけて切る又はタイマーをかける、加湿器をつける、などやってみてください。それでも喉が枯れてしまったらあまり無理して歌わないようにしてください。()

症状によって薬は違う

ヴォイストレーニングとは、まずクセを取るところから始まります。 クセの種類によって、トレーニングメニュも若干かわってくるものです。 鼻にかけ過ぎて息を漏らす人、喉で声を締め付ける人、舌を団子にして呼吸を妨げる人、お腹を固めすぎる人、胸に力が入る人、あごに力が入る人、姿勢が猫背の人、はと胸過ぎる人、・・・等。 そのクセがとれている人はメソードをすぐに消化しやすいですが、クセが先入観として植え付けられている人は良いメソードを取り入れようと思ってもうまくいかないものです。 クセを取るエクササイズにはいろいろなものがありますが、 A さんによいものが B さんにも良いかどうかというと一概に言えません。 そういう意味で、友達同士や素人同士の意見交換からエクササイズを取り入れるのは危険かもしれません。(

道は自分で切り開くもの

私が、勉強途中(歌は一生勉強だと考えるともちろん今でも勉強途中ですが)はそれはそれはひどい声でした。喉を締めて、声を絞り出して、喉がガラガラするしどうしたら楽しく楽に歌えるようになるんだろうといつも意気消沈でした。なにが自分の声を変えたかと振り返ってみると、もちろん偉大な恩師との出会いもありますが、探究心でした。ありとあらゆる方法を試して、その中の半分以上が間違った方法でしたが、師匠の前でいろんな声をだしました。首を縦に振ってもらえることは少なかったですが、逆に数少ないOKをもらったレッスンは貴重なものだったと思います。悪い方法でレッスンに臨んだときのものをすべて消去して、OKがでたときの方法を取り入れて、OKの方法でなぜ良かったのか考え、OKがでたときの方法の共通点を分析しました。

このレッスンの受け方は天邪鬼な方法かもしれませんし、声楽の先生でこのレッスンの受け方に厳しい目で見るかたもいます。先生の言うことを一個一個丁寧に積み重ねて一流の声を育てられる人もいます。しかし私は最初、先生の良し悪しがわからなかったし、自分に合う合わないもわからなかったですし、最初に習った先生のときに声があまり育ちませんでした。そこで自分で道を切り開くしかないと思いました。ひとつの参考になればと思います。()

ヴォイストレーニングを成功させるもの

ヴォイストレーニングを成功させるもの、それは日々のたゆまぬ練習です。なによりもまず、毎日声を出し、力を付け、技を研いていくこと。それを実現するための、もっとも簡単な方法は、毎日数時間のレッスンを受け、練習をすることです。実際に、昔のオペラ歌手などは、そのようにして、先生の前以外で歌を歌うことを一切禁止され、大変な毎日を送っていたようです。

しかし、現代の我々には、幸か不幸か、それは不可能なことなので、 自主練習を毎日する以外に方法はありません。 裏を返せば、毎日の 自主練習をしっかり充実させないかぎり、 どんなに良いトレーナー のレッスンを受けても、上達はしないということです。

天才は、1%の才能と、99%の努力とよく言いますが、ヴォイストレーニングも、1%のレッスンと、99%の自主練習なのです。それができない人は、どんなに声が良くても、すばらしいトレーナーにめぐり会えても、声が上達することはありません。逆に、毎日自主練習をする実行力が有れば、必ず声は変化していくものです。自主練習の方法がわからなければ、まずトレーナーに相談してみることです。是非、毎日のたゆまぬ自主練習を!()

オーケストラとJポップ

最近」ポップ歌手の伴奏をプロのオーケストラがおこなうという ライブが増えてきました。

河村隆一、槇原敬之、change 他多数の歌手がおこなっています。フリーの楽器奏者を集めたその場限りのオーケストラの場合とプロオーケストラをそのまま使うパターンがあるようですがプロオーケストラを使用することが多くなってきたように感じます。特に東京フィルハーモニー交響楽団はダントツに多いです。 賛否両論あると思いますが、多くの方に生のオーケストラの音を聴いてもらえる良い機会だと思います。また」ポップの歌手にもオーケストラの音や世界観の需要があるということだと思います。クラシックというと古い感じに聞こえますが実際は当時の最先端の音楽だったわけですから聴き手の感覚としては当時も現在も」ポップやクラブミュージックと対して変わらないと思います。この試みが続きさらに発展していくことを望んでいます。()

アの母音について

日本人の多くは「ア」の母音で発声練習します。

しかし、これは発声上危険なことが多いです。「ア」の発音をする と日本語は下顎が落ちやすく顎に力が入ったり響きが落ちやすい 原因の一つになります。

また息が多く出すぎてしまうことが多く大きな声は出やすいですが響かない声になりがちです。ホースで水を撒く際、遠くに飛ばしたい時にはホースの先端をつまんで細くするでしょう。それと同じ原理なので実は大きな声に反して飛び辛い音なのです。

声を明るくしよう高い響きを作ろうと思うなら「イ」の母音などの ほうがよっぽど効果的です。

全音楽譜出版者コンコーネ50番の「はじめに」という文章に次のようなことが書いてあるので引用します。

『最初はアの母音はなるべく避けたほうがよい(日本人のアは大部分が軟口蓋の下がった、生の声そのものの場合が多いからである。)』()

せりふのレッスンについて

発声、歌唱のレッスンと違い、せりふのレッスンでは音域を広げるといった訓練は行いません。高い響きや明るい声、お腹を使うといった抽象的な言葉が多いので、せりふのレッスンでは発声、歌唱のレッスンのように出なかった音が出るようになったなどの分かりやすい進歩がみられないのですが、時には発声をあまり気にせず低い音から高い音まで無理矢理出してみるというのも一つの方法だと思います。 ()

母音発声

日本語には5つの母音があります(ア・イ・ウ・エ・オ)。日本語と同様5つの母音をもつ言語で、歌に一番適している言語といわれるのがイタリア語です。本当はイタリア語は厳密にいうと、ア・イ・ウ・開口音のエ・閉口音のエ・開口音のオ・閉口音のオの7つの母音なのですが。どちらにしても純粋な発音の(あいまい母音がない)母音という点では共通点があります。母音といっても、発音の仕方は異なります。イが一番狭く発音し、次に工が狭く、アとオはよりスペース(開き)が必要な母音で、ウが一番発音が難しいです。特に、口先だけで発音しがちな日本語のウからみると、歌のウはもっと深く、体を使って発音するからです。そして、これらの違いがあるにもかかわらず、響きが整う必要があり、聞いている人には同じように響いているように聞こえなければなりません。母音の練習をするときには、その点に気をつけて行ってください。(

ときに座って歌うことのすすめ

皆さんは立って歌うことが普通だと思いますか?もちろん体全体の動きをマスターするには立ったままの方がいいでしょう。でも、歌っていて落ち着きを感じない人や、重心がわからない人、色んなことが気になってしまう人には、ときに座って歌うことをお勧めします。そして、呼吸の練習をした方がいいです。そのときにただ座るのではなくて、少し前かがみになること。そうしてお腹が圧迫されることにより、より背中に意識が向き、背筋も使うようになります。ときにはある感覚に蓋をし、他の感覚を発達させることも必要なのです。たとえば、盲目の人でも優れた演奏家がいます。彼らは目は不自由だけど、他の感覚が発達しているわけです。または私の知り合いの先生は、何十人もの審査をするとき目をつぶったまま聴くと言っていました。それは見た目にごまかされないようにするためです。お腹がどうとか響きがどうとか、色々な形・外見にとらわれず、ときには座ることによって、感覚を集中させて、体の中からエネルギー・声が出てくるのを体感してみてください。()

環境づくり

今年の夏は、連日猛暑が続いています。エアコンの空気は、あまりのどによくありません。(だからと言って、無理に暑いのを我慢することはできないのですが)エアコンや飛行機の空気は、声帯を乾燥させ、そのせいで声帯の粘膜は傷つきやすい状態になってしまいます。 夏は汗をかくので、体の水分は意外と少なくなりがちです。声帯の粘膜に水分が足りなくなると、声が嗄れやすくなったり、風邪のような炎症の状態になってしまいます。 夏は、必要と思っている以上に水分を多く取るようにしましょう。 もし、冷たい水なら、乾燥などで炎症したのどや声帯を冷却するのに役に立ち、暖かいお湯は、蒸気が声帯の表面に届き、声帯に湿り気を与え、声帯の潤滑油となります。うがい薬は、口の中をきれいにし、風邪などの菌をのどに入りにくくします。ただ、声帯には直接効き目はありません。もし、どうしてもエアコンなどのある乾燥した環境にいなければならない場合は、マスクや、飲み物などで、なるべく予防しましょう。(§)

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

1曲目

サビ、最高音に無理が来なくなって前よりは流れているが、それでも一番と二番はまだ違いがあるし、前よりサビのメリハリとか勢いがない。 ねじれている。 泥臭い。 特に語尾の部分。

半音下げて落ち着いた分、違うところでテンションをかけていかないと駄目。

つっぱっていても、キーをあげたほうが鋭さはあるのかもしれない ので、どっちをとるか。

うたとしての落差を取るならキーをあげたほうがいいかもしれないし、情感とかを追及していくなら下げてみてもいいかもしれない。 語尾の情感とか、しっかり組み立てないと同じフレーズに聴こえない

「たえられないよ」「教えてほしいよ」

2曲目

サビの出だし、キーを下げたがまだ二回目、三回目と重くなってい く。

むしろ全体が重いから、根本的に軽く歌う。

全部同じ風に行っている。息が漏れている。

抜くところを決めて抜いていかないと持たないし、聞いているほうもしんどい。

Yで指摘された胸の方で感情を重く込めて暗く出してしまっている癖が正に出てしまっている。

息を吐くことで疲れている。

サビだけそう歌うか、あるいはサビ以外にこめてみるか。 (KA)

1曲目「Night & Day」

語尾のふらつき、舌がうまく回らなかったという目に見えるような 失敗をして、それをそのままひきづってしまい、集中力に欠けた。 すぐに忘れて切り替える力が必要だ。声の使い方は無理なく柔らか い所を使うという部分は意図したようにできたが、聞き手を引き付 けるようなインパクト、個性が全くなかったように思う。つまりメ ロディに流されてしまい、表現部分がなかったという事だ。もう少 し言葉にニュアンスを込めるくらいの工夫はできると思うので煮 詰めていく。自分の場合、それが大袈裟になりすぎたり、計算とし て見える事が多々あるので難しい所でもある。

2曲目「星のラブレター」

思いきりポップに明るく言葉を出していくつもりだったが、なんか バタバタしたまま終わったような感覚。もっと軽快にまとまりよく 出せたのではないかと思う。本番という事から来る力みが原因だと 分析。もっと本番を想定したイメージトレーニングが必要。

3曲目「悲しい酒」

フレーズと呼吸がうまくまわらなかった感覚。その事で語尾のふら つきや次のフレーズの頭がいい加減になったりしたようだ。バラン スも成り立っていなかった。

4曲目「リコルダ」

意図としてポジションの深い部分を使い、威厳のある声で押していく、たたみかけていくというものがあったが、結果として出たものは、少し重すぎたような感覚。クオリティのある重さならいいのだが、雑な重さみたいな感じだ。深い部分は使うが、声の密度だけ保ち、もっとシャープに出したかった。構成もバラバラに聞こえたようだ。

今日のトータルコメントとして、すべてを歌いにいこうとして自分で曲を難しくしている部分があるというようなコメントを頂いた。前からの課題である、歌いすぎてこけてしまう、全ヶ所を勝負しにいってしまうという部分が今日もあからさまに出て曲を壊していたようだ。もっと捨てていく事。しかし正直、捨て方がわからない。もっとたくさん聴きこんで構成が見えるようにならなければ自分で出せるはずもない。耳から鍛え直しで、まずは意識した聴き方からもう一度やっていく。(YK)

今回はできるだけ力まないように楽に声を出すことをコンセプ トにレッスンを受けようと思っていました。というのも今までは自 分で抱いていた理想的と思われる太く強い声をイメージして歌っ ていましたが、私のような小さい体ではなかなか自然な声にならず コントロールも難しいため、今までも何度かご指摘を頂戴しており ました。そこで、自然に無理をしないようにと意識してレッスンに 臨みましたが、結果的に今までで一番力むことなく声が出せていた と思います。特に、音が高くなると今までは力を入れて強く出す ぞ!と体を固くしていたわけですが、音をはずすことも頻繁にあっ たわけです。今回は声は小さいですがあとで録音した音を聞いても 無理がなく、疲れない感じになっているのがよくわかります。

今回ご指摘いただいたことは、曲を区切りすぎないことです。とい うのは、今回の曲はあまりサビというものがなく、どちらかといえ ば平坦な曲なので、あまり切ってしまうと抑揚がうまく付けられて いない場合、単純な感じに聞こえます。そういった曲の展開や一つ 一つのフレーズなど、歌手がどのように歌っているのかをもっと聴 く必要があると思いました。

前回と比べて音をはずすことや、力みすぎること、声がこもりすぎ ることは減ったと思います。これは背伸びすることなく自分の声を 探して練習した結果だと思っています。声も小さく響きもとれてい ませんが、あせらず無理せず自分の声を探していきたいと思います。 ただ、まだまだ一曲を歌いきる体力がないと思いました。体作りか らこつこつやっていきたいと思います。(SG)

低音部の発声

目的は体にできるだけ力がはいらないように歌うこと。またその声 を聴いていただいて、課題曲に対してある程度耐えうる表現になっ ているのか。今回選んだ曲はあまり音域が広くなく高音部でも無理 せずに歌えるものです。

結果的にあまり力まずに全体を通して歌えました。少し鼻にかかっ たような表現にもなりましたが、この作品においてはそれほど気に する程度ではなかったように思います。やはり心は歌の世界に入り ながらも体はリラックスしている必要があると思いました。また、 さびというものがそれほどない曲なので、歌の区切りや抑揚などを うまく使わないと平坦な曲になってしまいました。曲を練習する上 で一つ一つのパートから入って最終的に全体の構成なども考えて 練習していく必要があると思いました。

呼吸が浅くなってしまうためか、体がまだまだ固まっているためか、 息が途中で切れてしまうことがありました。呼吸そして体をを開放 できるよう、心がけていきたいと思います。またレッスン中は立ち ながら歌っているので体が硬くなりがちです。姿勢のほうも一から トレーニングする必要があると思いました。よいところはよい、悪 いところは悪いと言っていただけるので、目指す声の基準ができ、 非常に家でのトレーニングに役立っています。(SG)

1フレーズ歌い批評を受ける。

歌を1フレーズ歌い、細かく批評を受けました。

salyu さんの「iris」という歌を歌ったのですが、「してたもの」 と歌うところだけでも言葉をぶつ切りに発音してたり、それ以前に 腹式発声がままならないと、全然ダメだな~と実感してます。

ブレストレーニング

深い息をしばらく出し、なおかつ声にするトレーニングをしました。 前屈状態から息をはき、声にしていく練習をしましたが、途中で酸 欠になり頭がクラクラしました。

基礎体力をまず鍛えないといけないなと思いました。

課題は山積みだと感じました。

当面は、深い息を出し続けても酸欠にならない体づくりと、確実に 声にするのを普段から意識してやりたいと思います。あと、滑らか に発音することも。(HG)

「活弁」

最初のつかみは、もっと報道のようにパキッと言い切る。

ニュースのように「真実です!」という感じ。

息の量を増やしてテンションを上げる。

口先でまとめないようにする。

コメディーだからと言って「作って笑かそう」としない。

もっと完全にリアルにする。

登場人物の必死さ、ホンキさ、くそ真面目さをやる。(その上での おかしさを出す)

ナレーションも同様に、シリアスに深刻に。

全てが真面目な空間を見せた方が客観的には笑える。

変に作って「おもしろいでしょ?」にしない。

大真面目に間抜けな人達を、真剣に人間描写しているだけにする。 真剣さが足りない。

リアルにすると「あざとく」ならない。(NI)

「生命をかけて」

スーッと行き過ぎた。

きっかけを失ったまま終わっちゃった感じです。

確かに仕掛けがなきゃ何にもおもしろくない。

ザニッキ版なんかもうやりたい放題な感じで、(この曲のはあんま り好きではないんですけど)

それがとってもおもしろいのです。

だけど、練習でごちゃごちゃやるのとはワケが違って、実際はもの すごい集中力がいる。

むつかしいです。(NI)

「愛の讃歌」

色んなバージョン聴く。

後半は日本人版。

美輪さんは、もう無茶苦茶だ。

改めてびっくり。ある意味反則。

でも(特に生で目の前に立たれると)感動してしまうのですよねぇ、 不思議なくらいに。

十分な場のセッティングは確かに不可欠ですが、しかしあの巻き込 む力はホント壮絶だと思います。

冷静にみたらかなり滑稽なはずですが、私なんかわざと客席で、あ えて「ひいて」みることありますけど、それでも結局、気がつくと 美輪ワールドに巻き込まれてしまっている。

「好き」というのともまた違うんですけど、取り憑かれる。

よく冗談でご自分の事を「妖怪」と称されますが、ホントに「妖術」 は、お使いであると思われます。

私とは違う世界だ…と、思ってしまう。

「術」が使えない者は、それなりの足場を作って、そこでやるしか ねえなぁと思わせるのです。

うまく言えませんけども。

乗り越えてきたものも、重ねてきたものも、想像を絶するのだろう なぁと思います。

極端なモノには熱狂がつく法則があてはまる。(美輪さんファンは ちょっと怖(1)

ええと、他の日本人版がやけにあっさり感じられました。

それだけ聴けば、濃いいはずなんだけど。

最後にひばり版が出て来ると、なんだか「お?!!」と思えた。 やっぱ何か違う。

最初の方のラインナップに馴染む感じ。

うーん、並べられるって怖し。

何がそんなに違うのかしら。(NI)

<トレーナーのレッスンに>

暗く聴こえる。もう少し縦に開く。

平日練習する時間が取れてないからいつもそうなる。

頭で分かっているつもりでも、1週間あくと体が忘れて、それをここで修正する感じ。

当然前に進みにくい。

「マモマモマメマメミ」うまく1本でいかない。 オリジナル曲

いつもだが言葉がはっきりしない。

多少叫ぶ感じになっても、 もっとはっきりしゃべるようにいった方がいい

言葉自体が流れてしまうと、サビなどのメリハリが全然分からなくなってしまう曲。

ブレス時間が短くても、ゆったりしっかり吸う。

サビでのテンションの切り替えはしっかりやる。

更にサビ後半に向けてもあげていく。

きちんとはっきり言うと全然ちがうので、気をつける。

A, B、サビのちがし、メリハリ。(KA)

前半、マ行で発声。気持ち口を縦に空けて前に飛ばす事を意識。 内に押し込むのを回避するために垂直よりは、斜め上を意識。それ につられて顎と喉が上がらないように注意した。前日に久しぶりに 声をヘビーに使った事もあってか、いつもより声が楽に出る状態、 且つ、密度のある声の状態であった。痛める前の危険信号なのか、 ベターの中のベストな状態なのかは解らないが、絶えず今日の状態 が取り出せればけっこう強いと思うので、どうすれば自分の体はど うなるかというのをもっと知っていかなければならない。(YK)

読譜を唱。8分の6中心にレッスン。音符を目で追いかけて、頭 で拍を数えて、という行程に追われて、8分の6のリズムの波を全 く作れなかった。楽譜が全く読めなかった時は、楽譜を渡されても ほとんど解らないので、耳で覚えてしまってから歌っていたので歌 唱としてはこの時の方がリズムに乗って朗々とできていたと思う。 今は楽譜の勉強をしている段階という事で「読み」と「拍を理解す る事」の方に意識の大半が行き、歌唱がリズムに乗るどころか読み に行く事で点でとりに行ってしまうという事が起こっている。これ は数を多くこなす事で音符を読む事が平仮名を読む事と変わらな いくらい、脳に定着してくれれば解消されると感じる。拍も頭でカ ウントしながら音符と照らし合わせて「とりにいっている」状態な ので、こちらも読む事に慣れて、体で波を感じられるようにならな ければならない。なんせ、歌唱の中で「読む」という作業が脳で働 いていると上手くいかない。頑張って慣れていこうと思う。ただし 読譜の勉強というスタンスの時だけ。やはり耳をしっかり鍛えて正 しい感覚で自由に歌い、伝えられる事を目指す。(YK)

花をありがとう

音をもっと正確に聞いて、音程を正確に取るように少し気を張っていかなければと思いました。

大きいフレーズ単位で歌を考える事は、忘れずに体に叩き込んでおきたいと思います。(KO)

花をありがとう

歌うことにいっぱいいっぱいになりすぎて、今まで言われてきた事を踏襲できていなかったのは、きつかったです。

もう少し余裕を持って歌っていって、フレーズを繋いでいったり、 テンションを"次に次に"と高く持っていく事などをしっかり踏ま えながら歌っい生きたいと思います。(KO)

発声練習(ドレミレドレミレド、「まーめー」「まーもー」「ま

ーまめまめみー」

音の筋を描くように前に。響きはとてもいい。

夢見る想() (マー、イタリア語)

なめらかさはよくできているので、そのままで、のばし・つなぎを 大切にする。

きざみながらもなめらかに。

次回までにイタリア語で完全に歌えるように。

今回のレッスンは、いつもより息が苦しく、汗をたくさんかいた。 息漏れが多かった。

不調なときこそ、自分をよく知るチャンスでもあるので、レッスンでならっていることを活かせるように毎日の練習に励みたい。(MW)

自分としては「タ行」と「イ」段に特に注意しつつ発声してみた。「イ」段については、丁寧さを尊重すると同時に、ある種の思い切りの良さ、大胆さが良い発声に繋がる気がする。心とお腹に余裕を感じるのが理想だと思う。

競馬さつき賞

語り物等よりは、イメージをつけ易い題材と感じる。

そもそもが朗読作品ではなく即興であるから、読み違えなどをあまり恐れずに実況に徹してみた。

スタート、中盤、クライマックス、ゴール、場面ごとの雰囲気を更 に上手く表現できるようにしたいと思う。

馬追鳥

やはり難しい題材である。

ある程度のところまでは、イメージを膨らませながら、徐々に作品 として仕上がってゆく感じだが、一定のところからは、なかなか殻 を破れない、という感じである。(SD)

いつもよりも言葉の歯切れを重視して発声。

また、それぞれの言葉ごとの調音・構音を丁寧に確認しつつ声を出した。

リズムに乗ってゆくような感じで読む。

全般的には良い声が出せていたと思うが、一箇所、声がうわずってしまった。

身体が硬くなってしまったことと、リズムを外してしまい、やや焦ったのが悪かったと思う。

この7月くらいから、レッスン時にあえてレコーダーを持ち込まず、自分の耳と身体(息や喉の感覚をはじめとした全身)を頼りに声を確認している。

古屋のもる

リズムに乗るような感覚で、パッ、パッ、パッと、読むようアドバイスを頂く。

この題材は他のレッスンでも読んだが、その時とはまた違う創りに なった。

それでも両方のレッスンに共通していたのは、あまり上品に考える と却って面白さを失うこと、リズム、テンポや間を工夫することの 大切さ、であった。

競馬さつき賞

息をつく間もない感じで一気に読む。臨場感がすべて、だと思う。 ラストスパートのあたりでちょっと失敗してしまったのは残念であった。(SD)

発声練習 (「50音のトレーニング(p67・8番」)

朗読練習 (p55の「会話文を朗読するトレーニング」)

お腹から息を一息吐いてからセリフを言うトレーニング(セリフの際も吐く息の量を同量に保つようにする)

久しぶりのレッスンのせいか、「体が開いていない(疲れている)」 との指摘を受ける。最初の頃のトレーニングに戻って、「遠くへ声 を飛ばす」「息を吐きながら声をのせる」「声のボリュームを上げて も、声は高くせず、低いまま、お腹の下の方から声を出すことを心 がける」ということを課題にする。レッスンの最後の方にはだんだ んと感覚が戻ってきたが、楽器の練習と同じく、毎日のトレーニン グで少しずつ上達するということが良く分かった。

体のトレーニングのために、常に息を強く吐く練習をしておく(起きたらまず息を吐く・・・など)。その際、「大きな声を出してしゃべっている」ことをイメージする。普段話している際も、息をお腹から吸い、お腹から吐いて声を出す。また、相手を突き抜けて声を出すイメージを持って話をすること。

声を「息を流しつつ」「鋭く」「はっきり」出すことを意識すると、まとまりのある良い声に近づく。

発声練習 (「50音のトレーニング(p67・9~10番」)

息を流しつつ、お腹のそこから声を出すことを意識する。

それに加え、語尾(特に名詞で終わる場合)をぴたっと止めることを意識し、息の流れは止めずに、言葉の意味の区切りが分かりやすいよう、区切って読む練習をする。(ただしぶつ切りにならないように)

感情をこめ、「息を流しつつ」「鋭く」「はっきり」 話すことを意識 するように指示される。

今日は体を使って息の流れを活かしつつ、声が(拡散せずに)集まってきており、音量が大きくなったとともにセリフが聞きやすくなったとほめられる。

「お腹から」「胸郭を広げて」息を流すことと、口角を上げて発声 することを意識したところ、声がはっきりしたようだ。

会話文のトレーニングでは、「声を鋭く出す」ことを意識したら、 大分声が良くなったようだ。(「まとまりのある声」とのこと)

ただし感情がまだこもっていないので、自分の中に怒りなら怒りが渦巻いていて、それが口から出てきている・・というイメージ、大げさなくらいの漫画的イメージを持ってやってみるようにとのアドバイスを受ける。短いセリフだが、セリフの感情をきちんと自分の中で消化していないという事だと思う。(MZ)

会話文を音読するトレーニング (p55)

「お腹から」「遠くに声を飛ばす」+「息を流しつつ」「鋭く」「はっきり」発声することを意識すると、体を使いつつ、まとまりのある声になってきたようだ。だがまだ良い声を出せている時の感覚が体に定着していないので、毎日トレーニングを続けることが重要。一ヶ月休んでしまって、体の感覚が分からなくなってしまっていたので、最初の頃のトレーニング要素に戻ったのが良かったのだと思う。

会話文の棒読みがなかなか直らないが、たぶんそのセリフの感情がきちんとイメージできていないという事なので、感覚の幅を広げるよう、本を読んだり映画を見たりすることも大切でと思う。

自分の中の感覚以上のものは表現できないと思うので・・・。 (MZ)

声で感情を表すには、気持ちの壁を取り去って、ありえないくらいの激しさの感情を想像し、その気持ちを外に出すつもりで声を出す

発声練習 (「50 音のトレーニング(p68・11 番」) 遠くへ、鋭く、はっきりと声を出すことを意識する。 表現の練習 (p52 の「感動詞を表現するトレーニング」)

表現の練習(psz の・思想がを表現するトレーニング 挨拶の練習

どんな相手に挨拶をしているのか分かるように表現すること。 発声練習では、「遠くへ」「大きく」を意識しすぎずに、「お腹から 出す」という自分の体の中の垂直方向の響きを意識すると、体が鳴って声が出ている状態になったようだ。(特に「ワイワイさわぐY」が響く声を掴みやすかった)、大きな声を出そうと力むより、体(胴 体)の感覚に集中した方が結果的に良い声になる。

しかしまだ声がのっぺりと広がっていくというか、はっきりと発音されていない感じなので、体を慣らして声を出しつつ、スパっとはっきりした声にしていくことが今後の課題。

感動詞を表現するトレーニングでは、発声練習時の感覚を保とうとすると、棒読みになってしまい、「相手が見えない、誰に向かって言っているのか分からない」と指摘を受ける。相手が目の前にいて、「さよなら」にしても明日また会えるのか、もう2度と会えないのか、具体的な場面を想像し、その気持ちになりきって大げさに気持ちを出すトレーニングが必要とのこと。

声を「息を流しつつ」「鋭く」「はっきり」 出すことを意識すると、 まとまりのある良い声に近づく。

発声練習 (「50音のトレーニング(p68・12番」)

声が語尾にいくにつれ広がりがちなので、とにかく出だしから息の強さを保ち、スパッと声を出すこと。(その際に声を出す前に深く息を吸い、口の形も整えて声を出す準備をしておく)

一文を読んでいる間、同じ強さの息を流し続けること。

表現の練習 (p52の「感動詞を表現するトレーニング」)

出だしからスパッと声を出すことを意識し、また相手とその状況を イメージすること。

感動詞のトレーニングでは、とにかく出だしに注意し、句点の後も 出だしと同様、強くアクセントがあるつもりで発声するようアドバ イスを受ける。また語尾も伸ばさないよう、スパッと切るように注 意する。

冒頭から大きく出すために、「発声する準備」を整えてから出そうとしたことが良い声につながったようだ。出だしから大きくはっきり発声できた時は、気持ちが入っているように聞こえたとのこと。今後はスパッと発音しつつ、声に気持ちをこめていくことが課題。普段の会話の際も、出だしの音を意識して話すようにすること。(MZ)

表現の練習 (「感動詞を表現するトレーニング」)(p52) 感動詞を表現するトレーニング

「大きな声を出す」ことを意識せずに、「お腹から深い息を出す」ことに意識を向けると、体が鳴って大きくないかもしれないが「届きやすい声」になったようだ。また、出だしを強くすることを意識しただけで声が変わったので、普段は何となくだらだらと話してしまうが、普段の会話でも文の出だしと最後の発音に気をつけたい。(MZ)

胸の力を抜く。低い音を出すときは無理にだそうとして、力を入れないようにする。

低い音での響きを、音が高くなっても持てるといい。

常に体の中に息があるように、息は多く取り込む。

低い音でも、息をちゃんとつなげるように。

イメージとしては、口は単に息が通過しているだけ。

外に向かって表現をするためにも、声がまっすぐ遠くに飛んでいく 様子をイメージする。 声のラインをイメージする。

声を出すとき、息も気持ちもおなかの深いところから出すようにする。

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。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)

音が低くなる時に音程がふらつかないようにするために:音が低くなる時にも体を支えつつ上がるイメージで、テンションも下がら

ないようにする。 そうすると息をちゃんとつなげやすくもなる。 おなかは固めないように。 重心を下げる。 息を深く取り込むことを 意識する。 (AS)

初回のレッスンということもあって、探り探りレッスンにあたっていたように思います。

「腹から声を出すこと」「声を遠くへ飛ばすこと」「ボリュームを出すこと」

この3つが課題。

中でも「遠くに飛ばす」ということについて、「劇場の一番隅っこにいる人にも届くように」と言われて、いまさらですが非常に納得しました。いまの自分に一番足りない力がなんなのか、それが「これ(遠くに飛ばすということ)に近いことだとは思うんだけどなぁ」と、モヤモヤッとは分かっていたものの、スッキリと明確にはなっていなかったからです。

なのでこの一言で腑に落ちました。

「声を遠くに飛ばすときの体の状態を身につけて初めて、近くにいる人にもいい声を届けることができる」と。

他の2点も同様。まずは大きい声を出すこと。「小さくても通る声にならないといけない」という意識が自分の中で強すぎたため「まずは大きい声を出していこう。それでその状態を体に覚えさせよう」と言われて、どこか安心しました。「小さい声で通る声にするにはどうしたらいいんだろう?」とずっと悩んでいたからです。「腹から声を出す」という点も、「ボリュームある声を遠くに」ということを意識することで、まずは体に覚えさせることが必要だと気付きました。

そして最後に「量をこなそう」と言われ嬉しかったです。「量ではなく質」と考え自分をがんじがらめに固めてきたので、ずっと悩んできました。

レッスン中は(もしくはいままでずっと) 頭で理解しようとしすぎていました。もっと体を使っていきたいと思います。

上記の3つの課題と「あとは量」と、やることがハッキリしたので、 モチベーションがかなり上がりました。

レッスン後、上の3つを意識してウチで練習しました。本気でやったら汗だくになりました。いままでの自分がいかに体を使ってこなかったかという良い証拠です。レッスン当日もこれくらい声を出していたら、と悔やみました。

次回は、自宅で練習した時と同様の声を出していきたいです。 私の声に対して非常に端的に分かりやすくアドバイスしてもらえ たので、集中して取り組むことができました。

私は頭で理解しようとするタイプなので、単純明快な指摘で「あとは体を使うだけ」と言われたほうがハッキリして嬉しいです。 なのでレッスンはとても有意義でした。 (YY)

声とことばのトレーニング帖(65ページ)

吐く息をいかに声にしていくかのレッスンをしてもらいました。 声を出すとき息を切ってしまっているとのこと。なので「吐く息の 流れに声を乗せるようにしていけば、こもりも失くなる」というこ とでした。

まずは「フーッ」と息を吐き、続けてその感覚のまま言葉を発する練習。

が、なかなかできませんでした。

続いて「遠くに、鋭い息で、小さな声」で発声。しかし、やはりうまくいかず。

最後にウィスパーのような感じで発声。そのあとその感覚のまま小さい声で発声。普通なら声を出したほうがハッキリ聞こえるはずだが、ウィスパーで喋ったときのほうがハッキリ聞こえたとの指摘をもらいました。ウィスパーの時のほうが息を吐けている証拠。この練習は自分の中で感覚をつかみやすいものだった為、自宅で練

習する際もこの練習方法を取り入れていきたいと思っています。

通っている声優の養成所でさんざん「滑舌が悪い」と指摘されてき た為か、「発音」を意識しすぎて吐く息がうまく使えなくなってし まったのではないかと思います。

滑舌はまず発声ができるようになってからしていくとして、発声の練習をする時はとりあえず息の使い方を優先してやっていきたいです。

「響きを体に残さない」「自分の体から息を離す」

結果てしてこれをクリアできるようにしていきたいです。

ウィスパーで発声した時にハッキリと何かしらの感覚を感じられていたら良かったんですが、今回は残念ながらそんな感覚はありませんでした。

今回、ウィスパーで発声するやり方が自分としては掴みやすかったです

そこに至るまでにいろいろな方法を試してもらえたので、自分で掴みやすい方法を見つけられたのだと思います。 (YY)

「遠くに、大きな声」で声を飛ばすようにするために行った『声とことばのトレーニング帖』の2ページの前半を読むこと。 息の流れが切れてるとのことで、その癖をとるためのトレーニング、まずウィスパーボイスで喋り、次にその感覚のままで発声。 すでに書きましたが、「遠くに声を飛ばすこと」、「息の流れを切らずに、吐く息に声を乗せていくこと」を目的としてレッスンしてもらいました。

そうすることで通っている養成所で常に指摘されてきた「声のこもりや鋭さのなさ」が解消されるということでやってきました。 まだハッキリとした成果を体感はできていませんが、すぐにできるようになるとは思っていないので、焦らずじっくりやっていきたいです。

課題クリアのための方法をいろいろ提示してもらいました。そして じっくりやってもらえているので満足しています。

自分がわりと頭で理解しようとするタイプなので、身体に覚えさせるようなレッスンをしてもらえてありがたいです。 (YY)

息が引いてしまっている。遠くに飛ばすような、イメージを持つ。 声のラインを思い描く。 おなかから顔を抜けて、遠くにいくイメージを思い描く。

高い音になってもリラックスをする。

低い音になったら声をまとめるイメージをもつ。音が低くなると、 力で押そうとするので、リラックスしつつ、引かないように前に置 くイメージをする。

キノピオへの手紙

前半は音をいっこいっこ歌おうとしている。丁寧に歌うとは音程は 正確にとりつつも、音と音を繋げるように歌うこと。

後半息が上がっている。 音をとるのにいっぱいいっぱいにならない こと。

P7 がなめらかにうたえている。ここを参考に他の部分も練習してくること。

高音部の部分が、重い。高いところだが、気張って歌わない。子供の頃を歌っている曲なので、軽く明るく歌う。

つなげすぎて、音程が雑になってもいけないし逆に音程にこだわり すぎて、音と音のつながりが希薄になってもいけない。バランスを たもつ。丁寧とはどういうことか自分のなかで反芻してみる。

発声練習はまだおなかが使えてないように思う。 息を取り込もうとしても入っていかない、全部出し切っても、空気がおくまで取り込めていないような感がある。 深く取り込めるようになるように息のトレーニングを強化する。 (RY)

少々点になったり、きれたり、つながったりしなくてもいいので、 メロディーをしっかりとる。

テイク2以降のように、まずはかっちり、正確に歌う。その後つな

げたり、くずしていくこと。 発声マ、メ マ、マメ 壊れかけのラジオ 息の流れをもっと意識。遠くに。 A メロ 何も聞かせてくれないの「な」、ベットにの「ベ」 E DのDが下がりきれていない。(HY)

発声ドレミレドレミレド

マ、メ マ、モ マ、マモ マモムモマメミメマ

壊れかけのラジオ

音(ピアノ)を聞く意識が常に必要。あるかないかでずいぶんと違う。 多少浅くなるというか、喉で押す感じはあるが(マモムモの時特に。 重心を下に、つながりをイメージ)、音ははまる。

気が抜けるような時がある。下降形、最後の音特に「細く鋭く」息のラインを思い描いて、ピアノもしっかり聞く。

壊れかけのラジオアカペラで

いつものことだがもっとできたように思う。

一回目はあわせにいってしまう感じで、思いきりが足りないように 思う。

次のフレーズへもっとつなげていくように。 ブレスがないところなのに切れるところがある。(HY)

平井堅の瞳をとじてと EXILE のラバーズアゲインをレッスンしていただきました。まず瞳をとじてですが、コーチからは、まとまっている感じではあるが、音が高くなって来ても、力を入れないように、声が広がらないようにする事、さらにサビの部分がフレーズで切れてしまい、曲が流れて行かないと指摘されました。コーチからは歌っていて、次、次を意識するがブレスはしっかりして良いと指示され、実際に自分で意識して歌ってみると、歌が流れていく感覚が実感できました。プレスの大切さ、そして難しさを改めて実感しました。まだまだ未熟で、不自然な感じな部分もありましたが、だいぶまとまって来た感がありうれしく思います。

次にラバーズアゲインですが、悪くはないが、少し重い感じがすると指摘されました。リズムに自分を投げ出してしまう感じで行きたい、もっとリズムを感じてと指示されました。自分の中で楽しむ感じで、思い切って歌ってみたところ、だいぶ良くなったとのコメントといただきました。ただ、まだ完全に自然な感じではないので、頭でなく、体でリズムを感じる事が出来るように練習を積んで行きたいと思いました。(SH)

「マ」「メ」「モ」を使った発声

声と言うものは健康な肉体からは良い声が出るので、安定して良い 声を出すためには体も鍛えなければならないと自覚しており、ほぼ 毎日筋トレ及びストレッチを行っております。しかし最近、声の出 方が食べ物でも少なからず左右されると考えております。歌うのに 関して、水分が大切なのは分かりますが、私の場合、食事の段階で ある程度の油分も摂取しないと、高い声が出しづらくなります。機 械にも潤滑油が必要なように、喉にも油分が必要なはずであります。 以前、会報でウーロン茶は避けて方が良いとの記事を拝見しました が、確かに影響はあると思います。個人差はあると思いますが、満 腹、空腹時では歌うのには適しておりませんし、普段からバランス の良い食事を心がけ、より良いパフォーマンスが出来るように自分 なりに工夫してみたいと思います。(SH)

ピアノに合わせて発声練習をしました。ちょっと姿勢が悪くなったり、声がでてないとそのたび指摘して訂正してくれるので、正しい発声の仕方を学べました。

気をぬくと少し猫背になってしまうので、常に意識をしていないと いけないと思いました。 しばらくの間、深い声を出し続けていたのに、頭がクラクラとならなかったのでよかったです。

この感覚を忘れないように、普段から練習していかないといけない と思いました。 (HG)

強拍・弱拍という"音価"を少し気にするべきという指摘を受けました。 なぜか"ミ"の音が低くなりやすいので、しっかりと正しい音程を体に叩き込みたいと思います。(KO)

歌う直前に息を吸うのではなくて、少し余裕を持って息を吸うように指摘を受けました。

あと前回もなのですが、どうしても"ミ"の音が下がりやすいので、 引き続き正確な音程を意識していきたいと思います。(KO)

ヴォーカル基礎 入門編 NO.47 5~NO.48 1

まだまだ不安定な部分がいっぱいありますが、それでも事前に楽譜を見ておいて、その上で音程やリズムなどに気を付けておけば、大丈夫だと思うので、今後とも気を抜かないようにしていきたいと思います。(KO)

「ヴォーカル基礎【入門編】」の17ページの楽譜を声に出して読んで、その後に歌っていくという形でレッスンを受けました。2番の歌は前回のレッスンでもう歌っていたので慣れてはいました。

2番の歌は前回のレッスンでもう歌っていたので慣れてはいましたが、1番と3番は、初めてやったので、音程があってない部分が所々あり、十分な結果を得られませんでした。

18 ページの歌を読めるようになることも課題に出されました。 (SN)

その日にレッスンをするページの楽譜を、声に出して読んで、ピアノにあわせて歌っていく。

レッスンが終わる前に課題や、アドバイスをもらう。

音符によってどのくらい伸ばすとか、音符を声に出して読む時に読み間違いが少なくなりました。まだちゃんとした音程がとれなくて、うまくとれるときがあっても、だんだん声が高くなっていってしまったりして、そこがうまくいきませんでした。

音符によってどのくらい伸ばすか、休符によってどのくらい休むか、 音符をほぼ間違えずに読むこともできるようになりました。

歌っている中で、息が足りなくなることがあり、息を細く出すようにとアドバイスをもらったのですが、それがうまくできないのが、自分の足りない部分だと思います。

音程をしっかりとることもまだ慣れてないから、感覚を磨いていくことも課題になりました。

レッスン後に、自分の足りない部分を教えてくれ、それを埋めるためのアドバイスをくれることが、とても参考になることが良かった点です。(SN)

いつもピアノにあわせて歌っている中で、音程をとる時に、初めはしっかりとれているのにだんだん声が高くなってしまっていることを指摘されます。

自分では、一定の高さで出しているつもりなのですが、癖になっているみたいなので、意識的に直していきたいです。

「ヴォーカル基礎人門編】の19ページの7番の楽譜を読むのは、 少ししかできなかったので、読んでくるよう課題を出されました。 (SN)

今回もよく言われたのは、深いところで息を吸うこと、体の中の 空気をしっかり流すこと、発声前の呼吸の準備についてなどでした。 鼻をつまんで息を吸うことを繰り返した後、手を離して息を吸うと いうエクササイズをしたところ、深く息を吸う感じが少し理解できたように感じました。やってみると、お腹のあたりに空気が入る場所がきちんと確保され、息が気持ち良く体の奥に入る感じがありました。自分でも繰り返しこのエクササイズを続けると、深く息を吸う習慣がついてくるだろうと思いましたので、継続していこうと思います。

また、しばらくわざと唇を盛り上げるように少し緊張させた口の形で発声してみるといいとアドバイスがありました。この練習をした時も、唇を緊張させた時のほうがより声が出やすかったです。今回はエクササイズをいくつか教えていたので、日常生活の中で、繰り返しやっていこうと思います。

曲に関しては、フラット気味で音として間違っているわけではないが、音を遠くに飛ばすようなイメージでもう少しシャープ気味に歌うということを言われました。これも、空気をたっぷり流して使うことでぐっと良くなるのだと分かりました。音を「軽く」出す感覚が、まだなんとなくではありますが、少し分かってきた気がします。ドレミファソファミレドをハミング、「ア」、「ウ」で発声

鼻をつまんで何度か息を吸った後、手を離して息を吸うエクササイズ = 息を深くたっぷり吸う感覚をつかむ。

「ウ」から「ア」へと口の形を変え発音を変化させる練習=喉を閉め気味な「ア」の発声を、比較的出し易い「ウ」から変化させて感覚を掴む

息を吸ってほっぺたを膨らませた状態で少しずつ息を出し、ドレミファミレドを「ウ」で発声=体の中の空気を動かして深いところから声を出す感覚を掴む。

ドレミレドを「アエイオウ」で発声。

曲を見ていただく。

今回は理想的な深い息、空気の流れについて以前より理解が深まった気がします。教えていただいたエクササイズも自分で続けてやってみます。繰り返しエクササイズをやっていくと、もっと感覚が掴みやすくなるのだろうと思います。(MG)

ハミング、ウで CDEFGFEDC-。

呼吸を流す。口の前に手を出す、風が出るくらいに。喉で作らない。 風が出ないときは、喉が閉まっている。

アエイオウーを同じ音で。

鼻の上、目と目の間を開けるイメージ。鼻の方に息を逃がさない。 喉ちんこで喉を閉めない。舌の先端は歯の下に。

その後は、何をやってるのか、解りませんでした。 ウでCDEFGFEDC-。

低音でも、ポジションは上から出す意識。下から無理に太く出そう としない。深い呼吸。

アで C-BAGFEDC-。

空気を使う。口の奥を開け(耳の下がへこむ位) 前は緊張を持つ。 (OK)

「Runnin' away」スライ&ザ ファミリーストーン音程がフラット気味。テンションが低い。全体的に少し めに。切れる音が多い時は、休符の間もきちんと数えてリズムキープする。緊張感を持ったまま。

元のキーの音をずっと感じたまま、歌う。

出だしから直接高音を出す時(下から流して出せない時)は、上を狙う。集中力が必要。音を出す前に、イメージをしてから出す。 やりにくい時は、テンポを落として、ロングトーン・バラード調で練習。(OK)

「アエイオウ」で発声練習

音を切ってしまって発声している様で息を流す事を意識するよう アドバイスされる

「ウ」は流しやすい音

なるべく明るく流して前へ (こもらず) 発声するように「イ」で発声のポジションが変わってしまう

上顎を上へ上へ

しゃべっている時のような自然な声になっていない 重い

「軽い物は遠くへ飛ぶ、重いものは近くに落ちる」 重いと表現の幅が狭まる (KI)

声とことばのトレーニング帳 蜘蛛の糸

ここ最近、息が流れていないということを重ねて言われる。

トレーナーにも直接言って、改善したい事を伝えた。

喉を絞めてストッパーをかけてしまいがちで、緩め方が身についていないようだ。

トレーナーの方が例えてくださったのだが、「水道につながったホースの先端を操作して水の量を調節してやらねばならないのに変な所、手前の方を押してしまい上手く調節できていない状態」との事。

更に、細く深く出るのが好ましい。

なおかつ、トランペットのように内側へこもらず外へ向かって発声する。とりあえず、トレーナーに教えていただいた顔のストレッチを続けてレッスンに励みます。

「蜘蛛の糸」の読みに関しても息が流れず硬くなりやすい。 流れを意識するあまり、エレベーターガールのようになってしまっ

もともとの癖が大きく出たと思う。

これも他の人から言われた経験があるのだが、「ゼロ、フラットで 読めるように。」

癖を取る。それが出来て色をつける事ができる。

朗読に関しては、この部分を強化して行きたいので次回からトレーナーにもお願いしようと思っています。(KI)

テキストР60《五音》を読む

テキストP86「蜘蛛の糸」を読む

自分に向いていないというわけではなく、思うようにできなかったということです

深い息を吸って吐くことが、少しずつコツをつかみつつはあるが、 まだまだ身についていない

時には、高い音を利用して読むことを知り、読み方の幅が広がった 丹田を意識しながら、鼻の後ろの方を利用して、深い息を吸うこと が、うまくできない

アエイオウで発声する時は、意識してやるようにしているが、テキストの読みになると、そこまで意識がまわらない (KK)

唇を緊張させて、呼吸をする

姿勢を正しく

前のめりにならない

最初の第一声が、勢いで声を出している

吐く息に声を乗せるつもりで声を出す

本の朗読

語尾が下がる

呼吸の流れを止めないようにする

感情が入ると、顔が前のめりになってくる

姿勢が悪くなるので注意する

ゆっくり読む

語尾を下げて読むのは、昔からの癖のようで、正直、どのようにしたら直るのか苦慮しています

また、高い音を使って読もうとすると、あごがあごが上がってしまうようです (KK)

おでこから眉間にかけて伸ばす気持ちで、発声する

声を明るい方向へ持っていくこと 絵本「ちいさなあなたへ」(アリスン・マギー作)の朗読 起承転結を意識して、読み方を考える 初めから声を張り過ぎない

淡々と読む時は、一本の声の線が見えるような感じで。その線から 大きくぶれない程度に抑揚をつける

語尾を伸ばしたり、下げたりしない

表情もつけて読む

最初は、自分で朗読をしていても、一本調子の気がしていましたが、 どうしたらよいのかわかりませんでした。淡々と読むところ、畳み 掛けるように読むところ、感情をしっかり込めて読むところと、起 承転結に合わせて、変化をつけることで、ずいぶん印象が変わるの がわかりました。(KK)

表情筋を使うと、声が明るくなる事を教わりました。 まだまだ喉に力に頼って発声しているので、もっと息を使って柔ら かく発声していきたいと思います。(KO)

口をすぼめて息を吸うとおなかに息が入りやすい感覚が得られたので、日常でも時々やってみたいと思います。

まだまだあまり体がしっかりと使えてないので、おなかに空気を取り込められるようにしていきたいと思います。

空気があまり流れていないようで、そのせいで音程も下がっている との事なので、一緒にやっていきたいと思います。(KO)

とにかく息を深いところに入れることをまずは徹底していかなければならないと思いました。何事も基本が大事とは聞いていたのですが、これほどまでに痛感したのは久々かもしれません。それでも頭に響く感じが少しつかめてきたので、この感覚をなるべく思い出せるようにして、再現性を高めていきたいと思います。(KO)

口の中の空間を拡げ、息を流し続けることを意識すること。 発声練習 (「アエイオウ」)

高めの音で、息の流れを意識して行う

発声練習の際に、まず舌を下の歯につけて(口の中を開け)、上唇で下唇をかんで F の発音をする。その口の感覚を保ったまま、「アエイオウ」という (特に、「イ」の音の際に舌を舌の歯につけるようにする。また、耳の横あたりを意識し、口の中の空間を大きくすることを意識する。(MZ)

朗読練習 (p87「ビジネスマンの父より息子への30通の手紙」) 「息を流し続ける」ことを意識するためにも、まず棒読み(高い声での「宇宙人読み」)をしてから、普通に朗読練習をする。

私の息は流れやすい反面、声の「核」がないというか、息の出る穴が広すぎてのっぺりした感じの声になりがちのようだ。それを直すためには、高い声を出すトレーニングをすることが良いのではないかとアドバイスを受ける。効率の良い声を出す感覚がまだ掴めない。朗読練習は語尾を下げて微妙に伸ばすクセがなかなか取れないので、わざと全部語尾のイントネーションを上に上げて読んだり、小学生に聞かせるように、ドラマチックに読むことを意識してやってみる。語尾は「上に」という意識を持ってちょうど良いくらいだった。

物語形式の朗読練習は感情移入がしやすいので、表現力をつけ、気持ちの壁を取るには、しばらく物語の朗読練習をするのが良いかもしれない。(MZ)

声が広がってだらしなくなりがちなので、唇の内側の柔らかい部分を緊張させて声を出す。(ホースの口を絞ると水が勢い良く出るイメージで、効率よく声を出せるように)

朗読練習 (p93の「古屋のもる」)

「アエイオウ」のトレーニングで、言葉を変えるときに、次の口の 形を作ってから移ること。息の流れは変えずに、口の形だけ変えて 次の言葉を発音する。

出だしの「ア」の音は、スパッと上から出す。(下から音を探らない)

息を深く吸うためには、1.鼻の先をつまんで息を吸う。2.そのままの感覚で手を放して息を吸う(鼻からスーッと音がするのは深い息を吸えていない)

朗読練習での語尾のだらしなさはだんだん改善されてきているようだ。 だがまだまだ棒読みなので、キーワードは強調したり、もっと感情移入するなど、声の表現力をつける必要あり。

『「(セリフ)」と言った』という場合、「と」にアクセントを置かない。(MZ)

声に核をつくること。だらしない発声にならない)

朗読練習(「ビジネスマンの父からの手紙」、「古屋のもる」)

発声練習(口の中の空間や、唇の内側など、細かい部分の感覚に意識を向けること)

朗読練習(感情移入ができない)

息をながしつつ、広がった声にしないというのは難しいが、お腹・胸だけでなく頭の部分(口の中の空間・唇など)の細かい筋肉を意識するだけでも声は変化することが分かった。だがまだ自分が良い声が出た時の感覚が掴みきれていない。毎回違う発声のヒントをいただいているので、自分でいるいろ試しつつ、最適な形を掴んでいくしかないと思う。(MZ)

まず「ウー」と言うことで、平べったい声ではなく深い響きのある声を出す練習をする。

(注意点)1.あごを前に出さず、唇の内側の部分を意識して、そこを前に押し出す力を使いつつ、小鼻を広げる感じで(顔の前面の筋肉を緊張させて)声を出す 2.その際、声の割合を減らし、息の割合を増やす(囁き声でも遠くに届くような)

その口と鼻の感覚を保ったまま、「アエイオウ」と発声練習 (高い音を使う)

朗読練習 (p93の「古屋のもる」)

発声練習での顔の感覚を忘れずに、朗読練習。

今日はテンションが上がらず、文の語尾が朗読しているうちに下がってきてしまったので、一本調子の高い声で読む練習をして少しマシになる。私は高い声と低い声の使い分けができていないので、高い声を出す練習(宇宙人読み)を普段した方が良いとのアドバイスをいただく。また、声のトーンの使い分け以外にも、スピードの緩急、強弱などがないので、メリハリがない読み方になってしまっている。文章に感情移入して表現を考え、大げさに読まないと声に感情が表れてこない。

また、私は「ナ行」の発音が弱いそうなので、口を緊張させ、舌をきちんと上側につけて発音すれば、滑舌も良くなるでしょうとのこと。(MZ)

声がこもらないようにするために、唇の内側の緊張感を保ち、口が眉間の辺りにあるような感覚で、声を顔の上部に響かせるイメージを持つこと。

朗読練習では、高めの声で読むとテンションも上がってくるので、 感情が声に出やすくなる。

発声練習(「アエイオウ」)

まだ息が漏れすぎていて声がこもっている感じに聞こえるので、息の量はそのままで口の部分で量をコントロールする。

「ウー」と伸ばした後に、「ウッウッウッウッ」とスタッカートで発音してみる。(その際、お腹を最低限しか動かさない。口の部分で息をコントロールする感覚で)

次に「マメミモム」と発音。口の前に手を当てると息を感じるように、また発音中に「ム」の音がずっと流れているように声を出す。 朗読練習 (p93の「古屋のもる」)

朗読練習では、まだ語尾が開放している感じが抜けない。読んできた勢いを語尾で落とさずに、同じ勢いを保ったまま、音だけを消すイメージで、スパっと切るようにする。

地の文とセリフ部分のトーン・スピードを感情移入して考えて読むこと。また、地の文もその意味が分かりやすく伝わるにはどうすればよいか、声のトーン・スピードを考えること。(MZ)

こもった声にならないよう、唇、鼻の辺りなど顔の筋肉を意識する。

朗読練習(「古屋のもる」)

発声練習(喉の辺りで声を出すのではなく、顔の上半分に響かせる イメージを持つ)

朗読練習(語尾を伸ばすクセがとれない、声のトーン・強弱等の使い分けができない)

声がこもったり、語尾が伸びてしまうのは、口(顔)の筋肉がうまく使えていないからだと思う。普段から声を出す前に口の形を作ってから声を出す、語尾を切ることを意識することで少しずつ筋トレのように顔の筋肉を鍛えていけば良くなっていくのではないか? (発声練習で気をつけている時は少しずつ変わっているので) (MZ)

唇に緊張感をもたせる。口の奥はあける。

鼻をきゅっとすぼませるようにして声を出す。

息を効率よく使うために:唇に緊張感をもたせる。口の奥はあける。 口より上の部分から息が出るような感覚で声を出す。(実際に息が 出るのは口からであるが)

「い」の音を明るくするために、口を「う」の形にして「い」を発音してみる。

のどに力を入れないようにするためのトレーニングとして:唇をあわせて「ぶー」と声を出しながら、だんだんと口を開けてみる。 鼻をきゅっとすぼませるようにして声を出す。

発声練習

愛は限りなくをうたう

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。体の余計なところに力を入れすぎないようにする。全身を使って歌う。 重心を下げて息を吸う。 (AS)

発声のチェック

顎を開放しての発声

口の形を整えての発声

声がまだ喉でつまっているように聞こえるとのこと。ずっとライブ やらバンドでのボーカルの練習によって満足にレッスンの準備も できなかった。ただもう少し経てば自分の声もある程度確立するは ずなので、今はとにかくこの日ならったことをまとめて、後からでも復習できるようにしたい。(TY)

ハミング aeiou での発声

呼吸の確認

息での発声

久々のレッスンで教わったことは呼吸と発声の徹底。このレッスンが終わってから自主練習をしていると、息を使う声ということが自分の中で理解できた。

すると今までのレッスンで教えられたことがするするとつながっていって、すごく明解になった。今日のレッスンをまとめると、背筋を伸ばして、息をたっぷり吸って、口を顎からあけて、唇の少し硬くして、顔の上で鳴らすということ。これらをまた新しい認識の上で組み立てていきたい。(TY)

鼻をつまんで息を吸いこむ状態のまま(喉が下がった状態)「アエイオウ」の発声。 喉に力を入れない状態の発声の感覚がどんな状態が掴めかけた。

呼吸

息を深く吸う感覚がまだ掴めていないが、感覚的にどんな感じかは 理解できるのでトレーニングを積み重ねていきたい。(FE)

体で深く息を吸うのがあまりつかめていない。以前より喉をあける感覚がつかめてきている気がする。(歌うときに喉が痛くなくなった)

まだ息と声が深い声が出せず薄っぺらい歌声と感情や表現が思ったように声につながっていない。気持ちを声で表現することの難しさを痛感しています。(FE)

「アーーーーー」で「ドレミファソファミレド」音階練習。

喉を開けて声を出すために、まずお腹を凹ませ息を吸いその状態のままの喉のポジションを保ったまま声を出すその一連の流れを自然にできるようにしていきたい。

歌う中で、いかに自分が基礎の身体や声が出来ていないか、そしてその基本の重要性を感じる。

まだ舌に力が入って平らな状態に保っていないこと、発声や身体作りが歌う身体として自然に身につくように日々のトレーニングが大切だと感じた。(FE)

ドレミファソファミレドをハミング、「ア」や「ウ」などで発声 鼻をつまんで何度か息を吸った後、手を離して息を吸うエクササイ ズ=息を深くたっぷり吸う感覚をつかむ唇に少し緊張感を持たせ て声を出す

息を吸ってほっぺたを膨らませた状態で少しずつ息を出し、ドレミ ファミレドを「ウ」で発声

(レッスンの中ではうまく出来なかったのですが、自宅でやってみると私の助けになる良いエクササイズだと思いました。これからも自分でもやってみます。)

鼻をつまんで息を吸った後手を離してまた息を吸うエクササイズでは、お腹の息がスムーズに入る感覚を感じられました。唇を少し緊張させて声を出す練習では、唇以外ところはあまり意識せず発声していたのですが、とても声が出やすく、いつもより安定する感じがありました。

特に高音では声がカリカリとかすれた感じになったり、時々声が揺れてしまうことがあるので、もっと集中力を持続させ、テンションの持続を意識していく必要があると思いました。、またいつも言われているのですが、空気をしっかりと流すことも課題です。

以前、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が、声がかすれたり揺れる防止になると言われました。この「吐こうとする筋肉」の動きを使えるようにすることがとても重要だと感じていますが、やはりまだその動きが掴めていません。(MG)

声とことばのトレーニング帖 88ページ 「蜘蛛の糸」 <表現について>

情景を思い描くように語ること。

ぜんぶの句読点をおんなじ間で読むのではなく、変化をつける。 <声について>

勢いで言っている。 大きい声を出すことで、 テンションの高いところを見せようとしている。 母音が一個ずつブツブツ切れて言っている感じ。

呼吸の流れが必要。言葉がつながらなきゃいけない。プワーッと流れていく感じで言っていきたい。声の大きさで言うのではなく、響きで言う。

「アーエーイーオーウー」と続けて発声。

力で言ってる。のどの辺りがガリガリ言ってる。もっと空気の流れで言うと声はもっと楽に出る。ホースで水を出す時、より勢いよく遠くに出すには、先端をつまむ。声もそれと同じ。蛇口のほうばかり気にするのではなく、ホースの先端を意識することで、より遠くへ声を飛ばすことができる。

息を吸うこともすごく大事。呼吸を深くする。吸うときのスピードをちょっと上げるようにする。そうすれば候仏が下がって、その状態で息を流してやれば声が深くなる。

空気を流そう流そうとすること。そうすれば喉声にもならない。発 声練習をする時は、息と声の割合で息の割合を高くする。

眉毛をなるべく高く持ち上げて喋るようにすると頭のほうに響き やすくなる。(YY)

あごは絶対リラックス。舌も絶対リラックス。唇は少しだけ緊張 感を持つ。自分の中に響きがあんまり残らないように。声は細く、 呼吸は深く。のどで息の量を調節しない。

この日やったことが、自分の最もネックになっているところだと思います。なので、すぐにできるものではないと思ってはいましたが、やはりどうしても焦ってしまいました。しかし、あらためて丁寧に説明してもらうことで「こうすればいいんじゃないか?」と思っていることに「これでいいんだ」と納得して、課題を明確にできたことは良かったです。(YY)

ハミングを鼻にかけて歌っている。そうではなくて、鼻を通っていくように歌う。

ウで歌ってみる。くちびるの緊張のさせ方は、おやゆびと人差し指で唇をあてがってそれをおしかえすように緊張させる。

息の量を多くする。出し入れを多くする。息が胸のあたりだと、浅くなる。

深く吸う。

息の流れを大きくする。

見た目に地勝ちいれてないように至るのが、最終的な目標。 声を点で出す。細く出す。

息をもっと鋭く出す。買ってきたばかりの風船を膨らませるイメージで。

息の流れをマスターすると強弱、高低の技術がアップする。その文難しいので長いスパンでやっていく。表現力もつく。

呼吸を吸うとき、常に背中の腰の部分が膨らむくらい深く吸う。 息をもっとながすというのと、息の駄々漏れというのはぜんぜん違う。 息をながすには細くする必要がある。 細くすると逆に息の長さが増える。

風船で練習するのはきっかけづくりのため。 長く時間をかけたりしないほうがい いかもしれない。 (RY)

マイウェイ

もっと緩急や強弱をつけるとなおよい。 そのためには息の流れが必要。

息の流れが出来るようになってくれば、いろんなことができるようになるので、このことに長い時間をかけてできるようにしていく。今日とりあえず風船を買ってきて、息を流す練習をしてみる。 息を流すことを当面の目標して日ごろのメニュを組んでいく。 (RY)

息の流れを意識する。

息のながれは風船を膨らませるように流す。

風船は息を流し続けないと膨らまないから、膨らませるようにイメージするとよい。

アになると途端にのどにくるのは流れが出来ていないから、ウアウ アと歌ってみる。 その際意識することはウの流れのまま、アに移行 すること。そうするとだんだん出来てくる。

はくだけでなく、吸うことも重要。息の循環が出来るように、深く取り込もうとすること。

アエイオウでやってみる。 イはもっとポジションをたかくする。 鼻に響かすイメージ。

鼻に抜けるのではなく、必ず、響かす。イメージを重ねる。高いポジションを維持しつつも口から、深い息を鋭く、早く長くはく。くちびるは緊張させる。

イが硬い。もっとやわらかく出せるようにする。やわらかく出すためには、上記のことを実践する。

まだ呼吸が浅いので、深くするトレーニングを続ける。(RY)

マイウェイ

And now の now のところが、だだもれになっている。息をだだもれにするのではなく、ちゃんと声にする。小さい声が出来ないのは流れが足りないから。

ワンフレーズ息が続かない。息がうまく使われていないから。だから、細く長くそして鋭く出す。

だんだん息を流し、のどに負担をかけない感覚がつかめてきたので、 忘れないようにシートをコピーして、毎日みるようにする。(手帳 にはさんでおく)

息の取り込みがあまいので、息のトレーニングを意識する際。取り込みに重点を置いてみる。

呼吸の浅さは、日ごろのトレーニングのつめのあまさ。毎日の呼吸のトレーニングは深くするように意識することを忘れない。次回までの目標は一呼吸でワンフレーズ歌いきること。目いっぱい表現すること。(RY)

最初の音は定めてから出す 息は攻める感じで出す

ウ、ウ、ウー・・フ、フ、フー

ウでドレミレド

ウでドレミファソミド

腹筋を使っていない事が思いやられる。全体的にそうだが、特に最後に引く癖がある。前に出すことを早く身に付けたい。(AB)

口をすぼめ、息を集めて腹筋を使って息を前に送る。 ポ、ポ、ポー ホ、ホ、ホー でスタッカート

ウでドレミレド

マメマメマーをドレミレド、ドレドレドレミファソファミレドで音がぶれることがあるので、腹筋をつかうこと。低音から高音へ高音から低音へ移行の時は高い所から出すと繋がりやすい。(AB)

部部

前に出そう、腹筋を使おうという意識だけは持てるようになった。フレーズの最後に引く癖がある。

腹筋を使って前に出すことー 意識をしているつもりでもなかなか身体でできていない。

同じ指摘をずっと受けている。(AB)

前歯と下唇で飛ばす。

息でFとだす 無声音で それを声にして。

当たりそうで当たらない感じで。

ラが遅れないように。

高くなる前の音(ミファミラ 3つ目のミ)が浮く。

落ち着いてから飛ぶ。

ファもしっかり出しながらもレガートで。

ふにゃ~と流れるのはレガートではない。

2分音符、伸ばしてる時押さない。

休符をしっかり。

ファ#/

音を出すより、かむ方に意識を。目線は前。 口先だけで飛ばす感じ。 口を開けすぎない。ファと同じ口の大きさ。 届かせる為に大きくはならない。 勢いはほしいが、大事に音をとる感じで。 うまくハマってない時に浮いてると言われた。 この感覚を更に磨いていきたい。(NZ)

伸ばす音、下に落ちない。まっすぐ。 顔が下がってる。(やや上)目も前。 山の手前の入り口の音が浮いてる。 ドがダになってる。 高い所からのくだり、しっかりおりる。

低い音、無理しなくて良い。(今で十分でてる)

低音、高音、自分で歌っている時は鳴りが違うくて、音質も違うように感じたが、録音を聴くと、言われた通り違和感なく、バランスよかった。

この感覚を覚えていきたい。

上を気にすると下も浮くので、体全体のバランスを大事にしていく。 押さない事で、音が安定してきたと思う。

今日はテンションがうまく維持できませんでした。 もっとレッスンに集中していきたいと思います。 (NZ)

語尾が上がる癖がある。読むのが速い。間が悪い。 「こんきょうじ」 「風姿花伝」

まずは、落ち着いて聴く側にとって自然なスピードと間で読むことを心がけよう。 語尾が上がるのはしっかり意識する事が必要。物語の登場人物の年齢や階層、時代などをしっかりと設定すること。 台詞はしっかりと声が聞こえる事を前提にリアルに表現すること。 2 息の多い台詞の改善を意識する。 語尾を上げない。 (AB)

いつも初め、前に飛ばない、胸にこもっている。 開放して思い切り高いポジションで。

رミ」

明るく、思い切り鼻にかけるように。「ミーレドソーファミドーシラソー」

高い部分を口で響かせない。喉でやらない。

力抜いて視界広く。

コンコーネ

全体的に暗く重い。

明るい声がほしい。

高音になると顎がでてきてしまうが絶対に駄目。

常に引っ込めて、どの音程でもそのままの形で歌いたい。

シャーシャーした(詰めている感じ)声になってしまっているのを直さないといけない。

そのためにはとにかく明るく、鼻より上だけで歌う感じ。

低音になってもそのままの感覚。 あごもそのまま。 ちからぬいたまま.

そうすると低音は結構腹に来る。

とにかく上あご、こっちに入れておけば後は何とかなる。

入れてないと何とかならない。

どんな歌詞が来てもそこで歌いたい。

ヴォリュームを出そうとするとうまくいかないので、フォームをしっかりして、ただ声を置くだけでよい。

次回、コンコーネ32番、33番。(KA)

声とことばのトレーニング帳 P28~

声とことばのトレーニング帳 P59 三音、四音 口慣らしをやっていると、だんだんスピードが速くなってくる。 テンポまでかわってしまう。

後半早くなっているようだ。

そういう癖があることは認識しておくべきとの事。

三音、四音については、一音一句切らず、流れるイメージを。一句ごとに息を吸っている。

単語頭、終わりに喉をしめている。

真剣になりすぎず、トンネルを通って口から声がただ流れる。 30%の力で。

首筋が動かないように。(KI)

音階を歌う際に音と音がぶつ切りのようになりなめらかでないと指摘をうけました。それぞれ母音によって響き方が違い、意識する部分がだいぶ変わってくるということに気づかせていただきました。実際、同じような意識で発声していたため母音の変化についていけなかったみたいでした。歌うということで何が特別な呼吸をしようと意識しすぎてブレスまで不自然になってしまっていたみたいで、力むことがこんなにも邪魔をしていたのかということに気づかせていただきました。

ハミング

音の焦点を絞ってミで音階の昇降練習

レガートに歌うことを意識しながら音階(ドレミレド~)の昇降練習

母音によって深さが変わってくるということを教えていただいたので意識して確認しながら発声練習していきたいと思います。子音+母音になると母音が下がってしまうクセがあるようなので常に声が落ちないよう徹底させたいです。暗くこもらないように頑張りたいと思いました。(SS)

発声練習 (ハミング "ドレミレド")

マスケラをしっかり。

低音 もっと明るく

発声練習 (ハミング "ド、ド、ドレミレド")

力を抜く。

発声練習 (「マ」「オ」 "ドレミレド")

エキスパンダーを縦に伸ばすイメージ

コンコーネ No.4

楽譜から少し離れて音を遠くに遠くに。

息もれを感じたり苦しい時は口を少し閉じる。

声域が広がった(高音+1~2音)

高音がラクに出るようになって、体に開放感を感じるようになった。 とにかくハミング。マスケラ。前に出す。 (MW)

ことばのトレーニング<五音>

50音のトレーニング<5> (以上、テスト<課題>)

副教材(声がよくなる簡単トレーニング)による子音トレーニング 「カ」行

カ行の発音を軸に、子音ごとの差異や、有声・無声など、トータルでチェックできた。

昨年(平成 19 年)の5月から開始して、最初の頃に学んだにもかかわらず、以降ついつい疎かにしてしまっていた事柄の復習になった。 k、nや母音uの扱い方は雑になってしまいがちなので注意したい。 副教材での練習では、子音kを強調しつつ丁寧に読むことで、ただしい発音を逐一確認できた。 (SD)

今月は自分の歌声を模索する時間を多く割いてしまい、そのおかげでレッスンでの反省や教えられたことを満足に消化できなかった。毎日のように自分の声の感覚が変わる中で、ボイストレーニングからそれて、喉をいためたりした。しかし、そういう風に自分の

声を突き詰めていくと、必ずどこかでレッスンで教わったことの重要さに気づく。今はペースが乱れているけど、なるべく教わったことをノートに細かくまとめて、後々に見直したときにうまく取り入れられるようにやっていきたい。(TY)

ハミング

音をつなぐ練習

コンコーネ

音をとらえるときに一音一音つかみにいくのではなく、流れの中で音をとるということを教えてもらった。つまりそれは、息を使った発声につながっていくわけだが、このときはまだそのことがよくわかっていなかった。レッスン後練習をしていてはじめてそのことに気づいた。おそらくまだ発声もしっかりできていなかったのだろうと思う。これからも練習していきたい。(TY)

ウの発声の違いには、目からウロコでした。

発声をする際に、一語ずつしっかり出してしまう癖を、今日やった ことを毎日練習し、直していきたいと思います。

また、口の中をあまり開けずに声を出してしまう所があるので、そこも気をつけていきたいと思います。(HR)

私の場合、ハスキーっぽい声をしていて、どちらかというと普通の人より低いところにいい音が多いというコメントがありました。2オクターブを発声しましたが、最後の頃などは、必死に出しても声がかすれてしまっている状態でした。また息が漏れやすいので、叫んだり無理をして歌うと喉を傷めやすいかもしれないとのことでした。だからこそ高音では無理せず頭声に切り替える必要があるということを何度も言われました。最近、私は日常生活において、無理して声を強く出していることが結構あるのかもしれないと感じています。普段から声の使い方にもっと敏感になって、喉を大切にしていく必要性を強く感じました。

また、コンコーネを「オ」で歌う時と「マ」や「モ」で歌う時では、声の出やすさが随分違いました。母音のみの時より、「m」が入ったりすると声帯が閉じやすいのだろうということでした。時に「ア」で発声している時はいつも、出している自分に安定感がなく違和感があり、「ア」は苦手だなと思っていました。

ドレミレドをハミングで発声

ドレミファミレドを「ミ」で発声

ドレミファミレドを「オ」で発声

コンコーネ1番

高音で無理をしないで頭声に切り替えられるように練習していきたいと思います。まだやろうと思ってもコントロールできず、切り替えの感覚が掴めていませんが、いつも意識していこうと思います。 (MG)

ドレミレドをハミングで発声

ドレミファミレドを「ミ」や「オ」または「モ」などで発声 コンコーネ (No.1)

コンコーネを「オ」だけでなく、「マ」や「モ」などで発声 上顎を上げるように歯を押しながら発声

コンコーネで、音の高低差が激しいところを流れるように同一の音 色で出すこと

パッサッジョの切りかえし

コンコーネを「マ」や「モ」で発声したとき、「オ」でやった時よりもかなり声が出しやすく安定していました。

これは、私の場合、m が入ることによって声帯が閉じやすいのだろうとのことでした。

上顎を上げる感覚で前歯を上に押しながら発声した時、声がスムーズに出ました。口の奥の空間がより広くなる感じが分かりました。 音を押して出さないということは引き続きよく注意していきたい ところです。また、頭声への切りかえしがまだコントロールできず、行き当たりばったりなので、しっかり意識してやっていこうと思います。そして、特に高音で息が漏れてしまう傾向が強いので、きちんと声にしていけるようにしたいです。(MG)

ハミング

(響きの位置)だいぶ低い。咽喉が鳴ってる。

口の中で鳴らさない。

手を頬にのせて発声

出だし、入れすぎる。上からポンと。

ブレス吸いすぎ。

(音を) つめない。 つかまえない。

上下にひっぱる。

唇閉じる。

響かせようとし過ぎ。(咽喉の)鳴りが強い。負担がくる。

出来ない時はあまりやらない方がい。

ほっておく勇気も必要。調子悪い時につめ過ぎると、変なクセがつく。休ませる事も必要。

自分で直そうとしても上手くいかない。 レッスンで直してもらう。 上から音程とる。

高い所、押してるから次が落ちる。

高い所の音が小さくて、次が大きい。逆。

高い所の音、逃げてる。

音量出そうとしない。

Mの発音は口を閉じてないと出来ない。

ミはMとIが同じ所にいないとミにならない。

もっと咽喉を楽に。

もっと高く。

口が閉じれてない。MI になってない。

Mの時間もっと長く。

腰を落として。

ハミング (M)で押してる。ポンと出す。

明るく、作らない。

日本語のミと考えない。M,I と考える。

出だしが低い。

バァーと出さない。

自分で響きを作らない。

少しアゴをあげる。

口をたてに、才になってない。

声の通り(流れ)をもっと考えた方がい。

一発目の声が大きすぎる。出だし押さない。

出来ない時は無理しない。歌ってあきらめも肝心。

音量(今は)いらない。

ハミングが上手くはまらず、根気よく練習したのが、裏目に出てしまいました。

これも経験と思い、休む勇気にもチャレンジしてみます。

出だしの音、押さずに上から。声の流れを意識する。音量を失くす 努力をやってみます。 (NZ)

ハミング

流れを意識して。

声はまっすぐ。上から。

ミと聴こえない。

響きが低い。

もっとポイントを前に。

高い音、押さない。

ミと同じ場所で。(低い)

ポイントが高すぎる。(マスケラ)

自分の声を体からはなす。(近い)

もっと小さい声で。

高い音、引っ張る。(固めない。伸ばす。) オになってない。(特に高いところ)

レガートで。

コンコーネ/NO.2 (中声) KEY=G

目をつぶらない。

低い音、鳴らさなくていい。

声量でごまかさない。

低い音鳴らしすぎると、上(アクート)が決まらない。

下は捨てる。響きを保つだけ。

下で頑張る分、上のミですでに厳しくなる。

高い音、もっとひっぱる、伸ばす。

低い所でもテンションは落とさずに。

力抜いて、楽に歌う。神経使うのは当たり前。

怖いかもしれないが、もっと楽して歌うべき。

高い音のひとつ前から、クレシェンドかける。

コンコーネ/NO.2 (高声) KEY=A

こっちの方が歌いやすい。

高い所、声量が増すのでなく、響きが増す感じ。(あまり頭で考えない事!!)

響き、鳴ってる所がどんどん高くなってる感じ。

高くなる前、ためない、ためらわない。(流れで) 歌い手はヘタ レじゃダメ

中声低いかもしれないので、曲によって高声でやってみる。 曲によって KEY を確認。

体で歌った時、クラシックの会場がイメージできました。

少しだけ体で歌う勇気が出せたので、歌の世界が少し垣間見れた気がします。

響きのポジション、今日出せた所で安定させれるようにやっていきます。

母音の矯正も引き続き・・・

伸びやかに・・・体と声を更にリンクさせていきます。 (NZ)

50音の発声

母音を意識して発音することと、

子音を意識して発音することを分けて練習したこと。

発音に対しての意識が高まった。

気質の違う人に教えてもらうのは感情的には困難なこともあるが 良い点、学ぶ点も多い。(HE)

音の並びにはずいぶん慣れた。

でも発声にはまだ少し緊張がある。

サ行の発音について指摘された。自分でも苦手意識がある。

二音のことばのトレーニング

少しおおげさなくらいに発声して、と言われた。

日常ではそんな風にしゃべることはないが、役者の人達はそういう風にトレーニングするのだろうと思った。

50音のトレーニング

ア~オで始まるセンテンスの音読

これも子音をはっきりとおおげさに発音した。

不慣れなことだが、訓練には良い感じがした。

声は少し大きくなった感じがある。

ただ、声帯や体が急激に変化したというよりは、大きな声を出すことに対する抵抗がなくなってきたという精神的なことの方が大きい気がする。(HE)

声の通りが良くなった気がする。

姿勢等についても意識する余裕が出てきた。

サ行のことばのトレーニング

サ行が発音しずらいので、サ行の強化トレーニングを行なった。 舌を必要以上に出さないで発音するように、と指摘された。 シとsi の違いについて学ぶ。

三音のことばのトレーニング

ちょっと舌ったらず気味の発音を指摘された。

滑らかに発音するように気をつける。

50 音のトレーニング

日本語で母音が続く時は区切って発音することを学んだ。

そんなことは全然知らなかったので新鮮だった。

「赤い飴」は「い」と「あ」を「いあ」と言わないようにする等... ことばのトレーニングがあまり嫌でなくなってきた。

人前でしゃべることの抵抗感が薄れてきた感じ。(HE)

ハミング ドレミレド

ドレミファミレド ミで

ドレミファソファミレド オで

- 1. 一音目をつかまえないように
- 2.息を吸い過ぎないように。 力みにつながるし、 今は吸えているようで吸えてない。

出だしの音を高く。

3. ミと同じところで。引っ込ませない。

押さない

オになって急に広がって、暗くなった気がします。

準備のイメージ

バスケのフリースロー。リリースのタイミングで声を出すのではな く、ゴールしたところから声にするイメージ。

特にシュートの軌道を意識。

このイメージで歌うと不思議と、一音目を押さなくなって広がらなくなりました。(HY)

発声に意識が行き過ぎで音程が二の次、おざなりになってしまう。 特に出だしがひどい。声はイメージできてると思うが音形がイメージできていなかった

低い音域を今までは喉から、下の響きが強く、ビリビリした声になっていたと思うんですが、楽に軽く出せ、響きも他の音域に近くなったように思います。 (HY)

響きを上げる=音量を上げる、になってしまっている。テンションが上がるのはいいが、音量を上げる必要はない。

アクートで声を前に出してしまい、叫ぶ形に近づいている。聞く側にビリビリする声になっている。

かぶせるように、前に出さないように

呼吸が不自然。吸う意識が強い。力みにつながる

発声(2、3)4つ目の音だけ響きが高くなる。同じラインになっていない。2つ目、3つ目の響きが上がりきれてない。

上がっていくにつれて上下に引っ張るイメージを。

支えが足りない。浅くなる

下の支えを意識すると喉に落ちることが多く、上の響きとの両立が難しかったです。上下の引っ張りというのがイメージしやすかったです。

アクートでかぶせるというのが難しかったです。 どうしても声を前に出す形になってしまっていました。 (HY)

- 「 息漏れを防ぐために咽喉の周りの筋肉も鍛えること! 」
- 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
- 2. 唇ブルブル (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ口元を楽に。
- 3. (a)ハミング (ドレミド レミファレ ドレミド)半音ずつ 響きは良いので、お腹が使えるといいと思います。息の練習をしましょう。

(b) (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) 入っている感じはするんだけれども、わかり やすいので座ってやってみましょう。同じ感覚を立っても保てるように。

今、息を止めている間に、お腹が凹んじゃったね。

息が漏れてる?咽喉の周りの筋肉もしっかり鍛えてないと、声帯が ちゃんとくっつかなくて息が漏れる原因になります。

練習としては、寝っころがって首だけ上げて3分歌ってみる。

- (a)ハミング (ドレミド レミファレ ドレミド)半音ずつ (c) んー なー んー なー んー (ド ミ ド)半音ずつ、 一音で(口閉)(開) (閉)(開)
- (d)「な」で発声(ド~ソ~ド オクターブ上ド~ソ~ド ド ~ソ~ド)半音ずつ

聴いちゃうと声が戻ってきちゃうので、声を行きっぱなしに飛ばして。(N Y)

- 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
- 2. 唇ブルブル (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ 真っ直く前を向いて。レガートに歌って。
- 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で、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)(開)(開) (閉)

流れて遠くに飛ぶ感じ。笑顔で(口角上げて)。

- (c) 「な」で発声(ド~ソ~ド オクターブ上ド~ソ~ド ド~ ソ~ド)半音ずつ
- 時々引いちゃうので、イメージは広いところで遠くに飛ばすのを心がけて。
- 4. トスティ No.13 (初回)

「う」で、高い音は「お」で一回通して歌う(ピアノ伴奏付き) [A][B][A]の構成で、最初は mezza voce (半分の声で) と表記があるので、最初は抑え気味で。

mezza voce の中でタイの最初の音にアクセント置いて歌って下さい。

止まりながら「う」で歌う

段々cres.していくと、息も太くなっちゃうので気を付けて。 33 小節目、4 拍目から前半より元気よく歌って。

以下、発声を極めるトレーニング

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

ハッハッハッハッハッ (ドミソミド オクターブ上ドミソミド ドミソミド)半音ずつ

- 4. トスティ No.13 のポイントを質問してレッスン終了 シンコペーションのアクセントが付いているところは、何となく伸ばすんじゃなくて、メリハリを付けて(最初の音にアクセント置いて)歌うことですかね。(NY)
- 1. 舌ブルブル で腹式呼吸のチェック (ドミド ソシソ ドミド)半音ずつ
- 2. 唇ブルブル (ドミド ソ ドソ ドミド)半音ずつ 息は自然に戻ってくる感じで。あまりお腹が動かないように。 お腹の膨らみを保つ。最後の音は伸ばさなくてよいです。
- 3. (a) ハミング

(ドレミド ミ ファソミ ドレミド)半音ずつ

(b) (吐き切ってから)5秒吸って・5秒止めて・5秒細く息を吐く真っ直ぐ前を見て。

前より後ろに息が入っているね。普通は後ろが入りづらいんだけれども。

浅く座ってやってみましょう。まず、息を吐き切って。吐き切ると きは肩も首も脱力すること。顎が前に出ちゃうね。真っ直く前を見 る。歌うときも、身体の軸を感じてあげると良いです。

(a)' ハミング

(ドレミド ミファ ソ ミ ドレミド)半音ずつ

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

リラックス。 (d) 「な」で発声(ド~ソ~ド オクターブ上ド~ソ~ド ド~ ソ~ド)半音ずつ

声を出している時にお腹が凹んじゃう(支えができない)ので、保つ練習を沢山して下さい。

そうすれば声量も出てくると思います。 (NY)

ミからソにいくとき、ミがウワヅってしまうので注意する。 ドシド2番目のドが低くなる。

響きがないせいで、音が低くなりがち。 明るく歌う。

オクターブ下のラに気をとらわれすぎない。

ソの音がほとんど低くなる。最初の音や、途中の音でも低くなるので、場所によって低くなっているわけではない。

ソが又低くなってしまった。意識して直そうとすると、また低いと 指摘されるので、のどに力が入っているかも知れない。うまくポジ ションがつかめない感じがした。

もっと明るく歌う。響くように歌う。 (RY)

コードを耳コピするには。

まず、調にあわせて頭の中でコードを想定する。

コード理論にのっとった、進行から、ある程度当てはめて、間違っていたら、修正する。

コードを聞く練習をするには。

2つの方面から練習する。

コードの進行からコードを聞き取るトレーニング

コードそのものを聴き取るトレーニング

あせらずにやる。 音大レベルのことをやっているのだと自負を持つ。 音がだい ぶ落ち着いてきた。

それでもソやドがおちてくることがあるので、注意する。

高いたから低いだにいくとき、下がりきれていない。

低い音から急に上がると、上がりきれないことがある。

だいぶ落ち着いてきたのは息のながれと、響きを意識したから。 おなかから息を出しながら、軽く歌うようにすると、良くなった。 元来から声がこもってしまう癖がついていたようなので、普段から 快活にいようとすると、響きが明るくなって音程が良くなるかもし れない。(RY)

アップはしていたんですが、それとは別に、声のコントロールで今ひとつでした。

今一つというか…上手く言えないんですが、自分が出したい音と、実際に出ている声とのギャップを感じました。それ自体は別段珍しいと感じる事では無いんですが…何と言うか…これまで以上に客観的というか、違うものが出ても、「違う!上手く行かない!!」ではなく、「今のがこうだから…もう少しこうすれば良いんじゃないか?」と、音一つ一つに対する理解度が違うものでした。今まで調子の良い時、ズレの修正は速やかに行えましたが、それは身体の動かし方や流れで出していたもので、確かに理想的ではあります。が、今回のはそれとは別に、浮き足立ったり焦ったりすることもなく、比較的冷静に、ズレた時の分析が素早く、また、より正確に行えていました。

…本当に上手い言葉が見つからないのですが、「何か」を感じました。ただ感覚が鋭くなっているとか、上手くできたとか、流れを掴

んだとかではなく、もう少し論理的…というと違う気もしますが、いつもの感覚的なものではなく、具体的な何かを。だからこそ上手く言葉にできない、というのもありますが。全くすっきりしませんが、この引っ掛かりは覚えておこうと思います。 (ST)

声の変化を極力おさえる。

シフトはするけど、声のキャラをガラッと変えないように。 高い所が「上にだけ」行き過ぎている。

口の所(下)の分も出す感じ。

上下ブレンドする。

ヘッドに行き過ぎている、

でも胸声で張り上げるのではない。

ブレンドしていく方向で練習して行く。

最終的には上げも下げもせず、真っ直ぐ手放しで歌えるように。 いろいろ調整「マンマン」「プワプワ」「イエイイエイ」「ゴッゴッ」 鳴いてる音も入れる。

ネチっとならないように「あくびの声」で大袈裟にやってみる。 (NI)

MIX のいい バランスを自分の中でちゃんと見つけられるようにする.

その為に、のどぼとけ静止ポジションにどれだけいられるかが重要。 音が高くなるとストレス(圧力)が出るから力強くだし辛くなる。 高い所は吐き過ぎない、どちらかというと引く。

(裏声っぽく聞こえてもよい)

高いところから低くいく時は、いちいちちゃんと戻って来ること。 戻れるニュートラルさ、必要。

ファルセット気味になりすぎないバランス。

まずコネクション、そこから更にパワー!(NI)

役者志望であることから、強さ、大きさ、深さを声に求め、また それを支える体作りを重点的に行っていました。しかし、強く大き く出そうとするあまり、無駄に力が入り、ため息を無理矢理大きく したような、息をロスした効率の悪い発声になるという問題が露呈 しました。

そこで、まず無理のないフォームを確立させ、そこから強く大きく 出せるようにするべく、声帯をより柔軟に扱うトレーニングへとレ ッスンメニュが変わっていきました。

ここ2年ほどは、1~6のメニュが主体で、最近になって7~のメニュも加わるようになりました。

(トレーナーコメント)

「声がだいぶ前に飛ぶようになって響いてもいる。ただし、この出し方だと少し硬い声質であまり高いところは出ない。もう少し柔らかい方がよい。今しばらくはこういうやり方でもよい。」

今後のトレーニングに関して

7~のメニュでは確かに以前と比べて、かなり声が前に飛んでいる 実感があります。

これらのメニュをメインで継続して行っていきたいと考えていま

1~6のメニュでは、リップトリル (スケール)で プルルルルルルルルルルルルルル

「一番高いところルで裏返ってもよいが、意識的に、積極的に裏返すわけではない。しぜんに裏返るのを許してあげる」といったアドバイスをいただきました。

意図的に裏返してしまったり、息を強く送り込んでしまい全く裏返らなかったりが課題です。

見本 [例]

『声のポイント』

音が高くても低くても、引っ張り上げない、押さない、あまり息を 叶き過ぎない

基本メニュ

1.ハミング (スケール)

ンー ンー ンー ンー ンー ンー ンー

2.あくび (のどちんこをなるべく高くするような感じで)

ファ~ア (高 低) (低 高)

フォ~オ (高 低) (低 7

3. リップトリル (スケール) プルルルルルル

4.舌 (スケール)

トゥルルルルルルル

5. リップトリル (スケール) プルルルルルルルルルルルルル

一番高いところルで裏返ってもよいが、意識的に、積極的に裏返すのではない

しぜんに裏返るのを許してあげるように

6.唇の摩擦音

ブウウウウウウ (スケール)

ほっぺを膨らませて、唇を尖がらせて、摩擦を感じて、その唇の 間から出す

ブププププププ (スケール) ブププ プププ ププププ (スケール) プウウウーウウウ (スケール)

応用メニュ

7.声

(バカみたいな、オカマのような、ちょっとカラスが鳴くような声)ア~ア

エーエーエーエーエーエー (スケール)

舌の根元を上げて、このまま出す

一番高いところエで裏返ってもいい

頭の音をしっかり合わせる

エを半分イと思って

イヤァ~(ピアノの音に合わせて)

イヤァ~ア~

(イヤァ)の後の(ア)も同じ声で、同じ口の形で

(ア)を胸に落とすわけじゃない

声区が変わるだけで、声の出し方は変えない

アー(低) アー(高) アー(低) (スケール)

エー(高) エー(低) (スケール)

イェ~イヤァ~(高 低)

8.声(ノーマル)

イェーエーエーエー(高 低) (スケール) イェーエーエーエーエーエーエーエー (スケール)

息を送り込んだり増やすのではなく、メタリックな感じを保つ イェーエーエーエーエーーーエーエーエー (スケー

·)

口の形は変えない

音が下がってくるときも油断しない

9.声(ノーマル)

イヤァー

イェーイ

イェーアー

アー

, 少しだけ、そこからナチュラルは感じに けれどもメタリックな要素が全部なくならないように

アドバイスを踏まえての発声練習や息吐きや言葉やフレーズの 練習

「ラ・ラ・ラ」「ハイ・ハイ・ハイ」等の音程練習。

メタリックな要素がなくならないように (HD)

準備運動「ラ・ラ・ラ」「ハイ」で地声・胸声での音域 (ミかファくらいまで)の音程練習。

「ア・エ・イ・オ・ウ」や「ハイ・ハイ・ハイ」「ハイ・ラララ」 「ハイ・アオイ」で音程練習。

母音「ア」「エ」「イ」「オ」「ウ」や「マ」や「ラ」での音程練習。

高音域での音程練習

「ア」や「ラ」、「アアアオオアアア」(一番高いところで「オ」) 「アエイオウ」「ハイ・アオイ」「ウ」「エ」「オ」「ファ・マ・マ・マ・マ、「ワン」「イヤミ」「ゴーン」「ゴン・ゴン・ゴン」「カァママ」(平べったく)「(ユ)エーイ」

ハミングやファルセットの練習。

ハミングで「n」「m」 ハミングでの「ンー」から「マー」 ファルセットで「イ・イ・イ」「イー」「ウー」「マ」

体を動かしながらの息吐き・発声。

肩や首のほぐしや、体を曲げながら息吐き。床に座ってストレッチしながらの息吐き。立ったままの息吐き。四つん這いでの息吐き。呼吸によって体が動く感覚、特に息を吐いて体を緩めたところに息が入ってくる感覚、息を吐ききって(その後数秒呼吸を止めて)息が深くまで入った時のお尻の感覚を意識するように。その後「ハー・(夏) 「ハー・(豆) 「フー・「マー・「マ・マ・ア・「エ・

その後、「ハー」(息) 「ンー」「マー」「マ・ア・ア」「エ」

「一本調子の歌にならないように」セリフやことばの練習。 色々な「マー」声の表情、音色を変える。情景描写の部分と気持ち を入れる。

泣いた声や喉をつめて鼻や頭に響かせたような声や高い声や低い 声、楽しそうな声、淡々としたナレーションのような声等、色々な 声、様々なパターン、大きさで言ってみる。

ファルセットやハミングなど高音域中心とした発声練習。

下に掘る意識での息吐きが日常の中で癖となっており、発声のトレーニングにおいては、声を深く掘る発声(「ガアーゲエーギイーゴオーグウー」下線で音を上げ、音程を変えずに声を掘るトレーニング) 癖がついて余計なところが響き、シンプルに響かせることができない。

声を握り下(胸)に押さえつける感覚、縦の意識(高音域に行くほど重厚長大な感覚)下に掘る意識、力で体と声を結びつける感覚、 息吐きにせよ発声にせよできる限り負荷をかけることが正しいと いう思い込みが、声区の変わる「ミ」「ファ」より高い音になると 邪魔をし、上に行きたがっている響きや自然な高音域の発声を邪魔 していた。

ノドを中心とした無駄な力を抜いて声を自然と(高音域へ)響かせていくことに主眼を置いたもの。

「高音域は今までとは違うアプローチで行わなければいけない。いかにノドの力を抜くかが重要。

トレーニングを始める前までの声は「悪い」声だから「捨てて」 トレーニングによって「新しい」「別物の」「正しい」声を「作る」 という思い込み。

力を抜いてシンプルに声を出すことに、身体的な物足りなさの外、捨て去った悪い声に戻ってしまうような抵抗感を感じておりました。

簡単な発声練習の後、用意した曲を歌い、課題や注意点をアドバイスと、そのアドバイスを踏まえた発声やフレーズやことばのトレーニングを行う。

1. 「ラ・ラ・ラ」「ハイ・ハイ・ハイ」等の音程練習

2.曲を歌う

3. それを聞いた上でのアドバイスと発声やフレーズやことばのトレーニング

「スー」「ス・ス・スー」「スー」(息吐き)「スースースーンー」 (息)「ンー」(声)

息を吐いた際お腹が動く(膨らむ)かのチェック。横隔膜が使われているか、腹式呼吸が出来ているかのチェック。

息吐きの後、「ラ・ラ・ラ」「ハイ・ライ・ハイ」

ハミングで「ンー」「マー」「マアアアアア」

泣いた声で「フー」「マー」

「ドオオオオ」

「声が通るためには?」

「フレーズの終わりを口で切ってしまっている。前に出すように」フレーズの終わりを口でなくお腹で切ることと、声が内にこもっているので前に出すことは、腹式呼吸がきちんと出来ていないことが原因である。

「イ(ユ)エーイ」

開口音アペルト

開いた声で「エエエエエ」「ガアアアア」

中音域が高音域の癖の付いた発声法で細くなっているために、開口音で歌う。「でも、下に押し付けないように」

「メー」ボリュームを抑え、前歯で声を感じるようにクレッシェンドする。

「ン」「マー」上の響きを捉えるトレーニング (クレッシェンドする)

「ミ-イ」「ミ-オ」母音を揃える。声を前に出す。中音域のクオリティを上げる。

「オ-イ」声を後ろに響かす。

歩き回りながらの発声「アー」

頭も意識も身体もガチガチで、構えて声を出してしまう私に、力を 抜いてシンプルな発声を促す。

「おい」「おい、キタロー」(ゲゲゲの鬼太郎の目玉の親父のような声)「おーい待ってよー」等、上に響かせるトレーニング。 高音域のトレーニングはやり過ぎてしまう。

「もっともっと高いところまで出したい」という意識が非常に強く、 それが高音域の発声の癖に繋がっていく。 後ろに響かせたり、前に飛ばしたりを意識しながら「オ(ア)」 声が下(胸)にこもりがちで、前に飛んでいかない。硬口蓋を意識 し声を鼻に響かせ、ノドの奥を開ける(軟口蓋を上げ)とともに、 目線や意識を前方向に持っていくことで声がこもらないようにす る。また、意図的に声を鼻や硬口蓋や頭頂部や後頭部に当て響かせ ようとすることで、声の響きをコントロールするヒントを掴む。

スペースの使い方

「泣いた声で」とか「情けない声で」とか「目を大きく開けて」とか「口から手を離しながら」等、顔や声に表情や動きを付けて声を出すようにスペースを作って声を変化させるために行う。

「声の質は声帯の使い方とスペースの使い方で決まる」から目や口を大きく開いたり、ノドの奥を開けたり、表情を付けたりすることで、体内(頭)に共鳴させるスペースを作り、そのスペースを変化させることによって声を変化させる。表現の幅を広げるためには、まずは色々な表情や、色々な声を出してみることで、どんな声になるのかを知り、声をコントロールできる能力を身に付ける。

「高音域のギアで中音域を出してしまっている」

高音域の発声を偏重する余りメタリックな歌唱法になって、癖のついた自分の出しやすい高音域の発声法で中音域まで出してしまうという問題。

「高い声にも力は必要だが、力を入れてよい所と、入れてはいけない所がある。」

首に力が入ると邪魔してしまうので、「後ろ(後頭部)を使って」 「鼻を使っても良い。

中音域から高音域へコネクトさせるためのエクササイズ。 曲の中で頻出する高音(上のシ)の「イ」が出しにくかったので、 「エ」に近く出してから「イ」にしてみる。「エ」で高音域の発声 トレーニング。

また、サビだけに止まらず、中音域の言葉を大事にしたいイントロ やAメロBメロもメタリックな発声で出してしまう状態に対処す るため、テクニックとして息の量を増やした軽い声で歌ってみる。

「もう息吐きはやらなくてよい」

トレーニングの意味や意義を考えることなしに、トレーニングとい えば息吐きがメインと頑なに思い込み、実行していた。

何しろそれまで日常生活においても癖のように行い、やればやるほどに、負荷を掛ければ掛けるほどに、無限大に声や体がパワーアップするような思い込みを抱いていた。

「スピーチレベル、話し声くらいの声量で高音域も発声できるように」

高音域に上がるほど力が必要で、声を張り上げてしまうのは仕方ないという意識と感覚に縛られた。小さい声で高音域を出すということが矛盾であるかのように感じられました。

舌や唇を震わせて「ブブブ」等のエクササイズでピッチを上げていくと、途中から急に裏返ってしまい、中音域の胸声から高音域の芯のないファルセットへディスコネクトしてしまう状態が続きました。

トレーニングが高音域に偏重した結果、一つは高音域の発声において、音色や変化を付け難いメタリックで硬質な声を力いっぱいに発する癖がついてしまったこと、及び、その癖のついた自分の出しやすい高音域の発声法で中音域まで出してしまう。顎とノドを上げてしまう癖。顎を押さえての発声練習、喉仏を触りながらの発声練習。

日常からかけ離れた声

歌詞を読んでから歌にする中高音域を「ハードロックやヘビーメタルみたいな声で歌っている。「一瞬なら構わないが、そのまま歌ってしまうと日常からかけ離れた声(歌)になってしまう。 話し言葉から歌へと繋げ昇華させていくことが、歌を嘘くさいものにせず、リアルな表現、多様な表現、オリジナルな表現にする。

「鍛えるのでなく、クオリティを上げる」

量を問うトレーニングで疲れを成果と勘違いし、やった気になって 自己満足してしまう。頭を使い、繊細さを持って、質を高めるよう な方向にトレーニングをシフトしなければならない。

志村けんの声。私の声質や発声ではないが、共通するのは、ノドが上がっている。中音域以上の高さになると喉仏が上がってしまう。何故喉仏が上がってはまずいのか?喉仏の上がった私の発声法は、かなりの高音域まで絞り出すことは可能だが、出せるだけで、メタリックな声質で、ヴォリューム、表情、音色などの変化を付けづらいこと。

「アアアアアアアア」

「裏返っても構わない。起こってくる変化を妨げず、受け入れる。 大事なことは変化に対し力を入れようとしないこと」中音域の胸声 から高音域へのコネクトを何度も繰り返す。

ヘッドボイスやミックスという言葉もよく知らなかった私は、声量を抑えた発声でファを越えると、上手く高音域へとコネクト出来ずに声が裏返ってしまいました。じょじょにヘッドボイスというものが何となくわかってきました。

それまでは高音域と言えば、自己流のメタリックな声もしくはファルセットの選択肢しかありませんでした。順序としてまずは、力を入れ癖のついた発声でなく、繋がらなくてよいからファルセットを出すことを優先。

「どう歌っても構わないが、発声としては直した方が良い」 レッスンなのであるから、声として、発声としてはこうした方が正 しいと言える。できることとやることは違う。可能性を妨げない声 や発声を選びトレーニングする。

私の癖が個性として売りになるほど、価値があるのか。ないのであればそれはただの癖であり、直していくことでどちらも可能になり、自由を得ていくことがレッスンの意味の一つ。

舌や唇を震わせて「ブブブ」

こうすることで、高音域も力を入れずに出せる。いきなり声を出してしまうと無駄な力が入って息や声を出しすぎてしまうので、このエクササイズによって力でなく響きで声を合わせる。

同じ音量で同じ方向で胸声(チェスト、ミドル)からヘッドボイスまでコネクトさせる。

手で頬を押して補助しなかったため、唇が上手く震えず、また、やる意味もわからず、目と鼻が痒い、嫌いなエクササイズでした。

あくび(喉仏を下げる)

あくびのように発声するエクササイズ。こうすることで、ノドの奥 を開け、喉仏を上げずに発声できる。

高音域において喉仏を上げてしまう癖を矯正する。

裏返った高さからピッチを落としながら「ハ(ア)ー 」、逆に上げながら「ハー(ア) 」

中音域の胸声から高音域のヘッドボイスまでの切替えを滑らか行えるようになるとともに、ヴォリュームを抑えても発声できるよ

うに、スピーチレベルでの発声。唇や舌を震わせての発声や、あくび、「スー」の息吐き、ハミング等、基本。

「マー」「エー」でクレッシェンド

中音域以上の高い音域で響きの芯を捕まえてそれを拡大させ、ヴォリュームを付ける感覚を掴む。再びメタリックな発声に近づきました。基準や客観視する力が弱いと、放っておくとすぐ癖がついてしまいます。自らで判断できて直すことができる能力。

ノドを下げやすいということで、「ウ」を中心に発声をし、高音域でもノドを下げるように注意を受け、その後同じフォームで「オ」「オオオオオ」「マアアアア」

「そのまま同じように出す」

自然に声が切り替わるように、中低音域も高音域も同じように、そのままのサイズ・感覚で出す。ひっくり返ってもよいが、力んで胸で出してはいけない。中低音域の胸声と高音域のファルセットやヘッドボイスとを上手くコネクトさせるように。

エッジを効かせた声

ノドを軽く鳴らすように「ア´ー」そのままエッジを効かせたまま 高音域の発声へ。

こうすることで、ヘッドボイスを出しやすくする。

言葉から歌にしていくことで、音色や表情を付けること。 言葉(歌詞)を言ってから歌にする。話し声の高さで言葉(歌詞) を自然に言ってみる。それ(言葉の自然な言い回し)を損なわずに、 歌の高さで言ってみる。

表情や音色を付けてみる。声を抑えて言葉の表現を大切にすることで、音色や表現に変化が付き、サビで声を張ったりすることが活きてくるということです。構成力の無さが浮き彫りになる。

力を抜ききって自然な「マー」

余計な力と余計な意識を排し質を高めるという逆方向への転換が、 私にとって一番の困難事であったと思います。必要性を感じ、本気 で求めていればもっと早く、現在よりずっと成長できていたのだと 思いますが、自身の頑固さと未熟さを省みない傲慢さと現在も格闘 中であります。

ファルセットで意地悪に笑うように「イッヒッヒ」「ネイ・ネイ・ ネイ」

「グゥッグゥッグゥッ」「モ(マ)ン・モン・モン」「ヌア・ヌア・ ママ・

母音だけでなく、何故色々な発音で発声を行うのか。それぞれのエクササイズに意味や効果があるとは思いますが、共通するのは、母音だけで発声するよりも唇や舌を動かしながら発音することになるということ。それと、響く場所も変わってくる。

声が一色に染まりがちなケースでは、多様な発音のトレーニングで響きや声の使い方を散らばらせた方がよい。

バランスよくとは表現できない。全体像がイメージでも体でも明確 になっていないから。

息を混ぜた感じで「ブウウウウ」

このエクササイズは、エッジを効かした声とともに、中音域と高音域を上手くコネクトさせるエクササイズ。また、声を真っ直ぐに出す感覚を掴むために行う。

「音程を変えるのに余計な力を使わずグラデーションで変化させていく」

中音域と高音域をストレスなく、滑らかに、スムーズに、コネクトさせるため。

椅子に浅く座り、顎を抑え「ウウウウウウウーウウウウウウウ (「オ」「エ」「ア」)で半音ずつ昇降。これも上手く中音域から高音域へとコネクトさせる。

最初はひっくり返ってもよいが、慣れてきたら上手くコネクトさせていく。半音ずつ連続して上げて(下げて)いくことで、ブレイクせず、より滑らかにコネクトさせる。

「モン」でメロディをとる

大きな声でしか歌えないということは、同時にブレーキもかかって しまっているということ。「モン」で軽く歌い「余計な力を抜いて、 押し出さずにスーっと出す」ことで「しっくりくる感覚や腑に落ち る感覚」を得る。

調子のよい時の声は、迷いがなくシンプルに響いていて自分でも気持ちがよい。トレーニングにおいて、調子のよい時の声を意図的に出すことで、歌うときは自然に出せるようにしたい。

「声を作ってしまっている。そこが抜けないと聞いている感じがしない。 真似してるわけではないのに、 真似していると思われかねない。 パーソナリティ、 個性が抑圧されている 」

弱く歌おうとする余り、メロディに流され、振り回され、制御できていないので、言葉で表現してイメージを壊す必要がある。そうでないと、自分らしさを表現できない。

私が、いない。これでは意味がない。発声に囚われ、何も表現できず、ただ歌ってしまわないように。

舌を出しながら「アー」「アアア」

舌を固定して発声することで更に声をコントロールする力を増し、 発声のクオリティを上げることが目的。

「ウォーミングアップ法としていきなり強い声、胸声から出すのでなく、声が温まるまでは高音域を出してみるとよい」

口に手を当てて話しながら軽く「パァ」 「パパパパー」小さく弾くように「パ」 今までよりももっと「ライト」な響きで高音域をとっていくエクサ サイズ。

「ハンー」

声(息)からハミングへ。

口を閉じてツー。弦楽器のような音でメロディをとる。

まだ張ってしまう所があるので、息を出しながら「ブー」やこのや り方でメロディをとってから歌や言葉を付けてみる。こうすること で、さらに発声としてのクオリティを上げる。それによって癖を無 くし、声をコントロールする力を増して、歌における声の自由度を 上げていく。

私の声は余計な意識と力が邪魔して、シンプルではないということです。 これはレガートするとよくわかります。

レガートすると自然とビブラートがかかるのに、私の声はビブラートをかけようと意識するとチリメンに近いビブラートになってしまい。 自然に綺麗にはかからない状態が続きました。

また、私の声は全体が一つにまとまってシンプルに響くことを邪魔 している要素がずっとありました。作られた声というか、作為とい いますか、わざとらしさを感じさせてしまいかねない声です。

「ほら聞いてくれ!俺は声を鍛えたぞ!」と主張しているかのように。歌においても何かを伝えたいという気持ちでなく、「上手く歌いたい」「凄い声と思われたい」という意識の方が強いのかもしれ

ません。

「プロデューサーが今の歌を聞いたら、もう一度と言われるだろう」

私の歌は、聞き手にどう届くかという意識が希薄で、独りよがりになってしまいがちです。相手へと表現しようという意識でなく、内(自分)に向けた意識での発声になりがちです。そのため雑になり、自分の感覚を大事にしてしまい、優先順位をしばしば間違えてしまいます。聞き手にどう伝え、伝わるのかをいつも忘れないようにしなければならないと思います。

「恥ずかしさがあるなら、それを捨てなくちゃいけない。役者さんは自分をぶっ壊すところから始める。シンガーにとってもそこを超えられなければならない」

役者もボーカリストもある意味、気違いになれなければいけないのだと思う。かつての私は、恥ずかしがり屋ではありましたが、気違いじみた所がありました。 笑われるのが怖くなってしまったのか、現在の私はそれがありません。 自分をさらけ出せなければ、相手に何を伝えられるというのか。

レッスンを受けるようになって暫くは、先生の声のどこが優れているのか、何を学べば良いのかを理解することができませんでした。 当時の私は、このままではいけないという気持ちはあるものの、客 観視が出来ず、思い込みが強く、頑固であり、自分の声に癖がつい ていて、トレーニング内容が偏っているという事実を心から認める こと、思い知ることが難しかったです。

現時点で何を学んだのかを改めて考えてみますと、高音域の発声、中音域から高音域へのコネクト、シンプルな声等多々ありますが、レッスンを受けてきて一番よかったのは、放っておくと凝り固まってしまう自分の考え、意識、感覚を、ほぐしてくれる役割を与えてくれた点にあると思っております。(II)

最近、ひとりで練習をしていて、アの発声がとても難しく感じていました。イやエの後だと響きを感じられる感覚がもの足らなかったり、のどを使っている感じがよくあったのですが、今回のレッスンで、声が散ってしまっていること、喉で声をこもらせていたこと、ポジションが低かったことに気づかせていただきました。ただ声を出そうとするのではなく、焦点を絞ってだすことをもっと意識できるようにしていきたいと思いました。それと並行して体と息もしっかり使えるようにしていきたいと思いました。

一息で同音でイエアの発声練習(アの時にこもらないように意識しながら)

一息で同音でイエアオウの発声練習(ピッチが下がらないことを意識しながら)

アの母音を(ドレミレド)スタッカートで音階練習

アの母音の発声について、自分が今まで練習していたこもった発声と正しい発声を両方とも自分で発声してみて感じて違いに気づけるようになったこと。自分で思ってる以上に体が使えてないこと。ただ大声をだして焦点をしぼれていないことを感じました。いろいると練習方法を試す際にもっともっとおもいっきりやってレッスンで気づかせていただくこととの違いをはっきりと理解し、再現していけるようにしていきたいと思います。(SS)

体(口・胸・お腹・背中・丹田)をほぐす ゆっくりほぐす。

体に余分な力を入れすぎない。

シーで息を吐く。シーで息を吐きながら、体をほぐす

息を吐くタイミングと、体をほぐすタイミングをつかめるようにな

ること

鼻から息を吸って、体が緊張した状態になっているので、息を吐く 前に、お腹周りをリラックスして、膨らませるつもりで息を吸う。 ハミングで発声

口を少し開けて発声するより、口をモグモグさせて発声した方が、 ハミングしやすかった

アで発声

低い音で、声を作ろうとしない。地声で出せるようにする。 地声と裏声を交互に出す

だいぶ良くなったが、疲れてくると丹田を意識するのを忘れ、深い 息でなくなる。

ミュージカルでのソロ曲

姿勢が悪く、息の通りが悪くなっている。

歌う前に十分ストレッチをして、体をほぐしておくこと。

もっと深い息が吸えるようになれば、さらによくなる。

まだ、丹田で支える力が弱いため、レッスンの後半になると疲れてくるのか、悪い癖のまま声を出そうとして、良い声が出なくなる。 ソロは、楽譜を見て歌ったため、姿勢を意識するのを忘れていた。 次回は、楽譜なしで臨みたい。(KK)

体をほぐす

シーで息を吐く

シーで吐きながら、体をほぐす

ハミングで下がる音階の音を取る

アで発声

地声と裏声を交互に出す

体をほぐす

アで発声

シーで息を吐きながら、体をほぐす

ハミングで下がる音の音階を取る

地声と裏声を交互に出す

体を各部分をほぐすのは、だいぶコツがつかめてきた

丹田を意識して、呼吸ができるようになってきた

ハミングは、口をもぐもぐさせながらやることで、自分の思うような音が出るようになった

シーで息を吐きながら、体をほぐそうとすると、タイミングが合わず、うまくいかない

地声と裏声の境のところで意識しすぎるのか、うまく声が出せない (KK)

体(口、胸、お腹、背中、丹田、腰)をほぐす

シーで息を吐く

吐きながら、体を開く

息を吐く時に、体が浮かないようにする

体が浮いたときの方が、息が吐きやすい気はするが、深く息を吸えていない

しばらくは大変でも、体が浮いていない時の息の吐き方を身に付けること

ハミングで下がる音階

口をモグモグさせながら、口を軽く開けて

口を軽く開けた時、舌とあごが固いため、時々、息が他へ漏れたり してうまくいかない

アで発声

地声と裏声を交互に出す

サイレンのように声を出す

声を出す時に、躊躇するとかえって喉を痛めることになるので、思い切り出した方がいい

息を吐く時に、足が浮いてしまうことが多いので、思い切って、息を吐く前に、体を落ち着かせたら、地に足をつけて、深い息を吐くことができた

この感覚を、どんどん身につけていきたい

サイレンのように声を出す時に、高い音で大きな声を出すと、声が裏返るのが怖くて、なかなか思い切って声を出すことができなかった

多少、裏返っても、思い切り出すことで、どうしたら裏返らないようになるのかが、わかるのかもしれないと反省(KK)

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なと思いました。

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 (SN)

自分の出しやすい声の高さでハミング

声の調子がよくて、満足のできるレッスンを受けることができました。

日々の練習の成果が少しでも出ていると感じることもでき、それが 自信にもつながりました。 (SN)

呼吸練習では、お腹の横をふくらませるのを維持しながらのトレーニングをやり、何度やっても苦しくなって維持できず、家で練習するように課題を出されました。

ハミングも、声を出した時に、口の中で響かせず鼻の辺りを響かせることを意識するよう言われましたが、これもうまくできませんでした。 (SN)

全体的には自分ではしっかり歌えたかなと思いますが、ソとラの音が今までも練習したことなかったためうまく歌えず、特に5番の歌の前半はソとラばかりで、その高さの声がうまく出せず、苦労しました。

高い音も出せるように練習しなければならないのが課題だと思います。 (SN)

ベロを出しながら「ミ、メ、マ」で発声

今回は、初めてベロを出しながら「ミ、メ、マ」で発声という練習をしました。

声を出すときに引っ込もうとするべ口を、引っ込まないよう維持しながら発声しなければいけなくて、初めてなのでうまくできず、とても難しかったです。 (SN)

ベロを出しながら「ミ、メ、マ」で発声

呼吸練習は、最近は胸を広げたり、横隔膜を広げながら練習をして います。

横隔膜を広げる時は、へっこまないよう維持しなければならないのですが思うようにいかず、これをできるようにすることを今の自分の課題に決めました。

あと、ハミングはレッスンを始めた頃に比べて高い声を出せるようになったと言われたので、普段の練習の成果が出ていることを感じ、自信が持てました。 (SN)

ストレッチ/息の練習

発声練習

バッカイ

Lasciate mi morire

o mio babbino caro

多少、声の幅が広がってきた気がする。

オペラのアリアはとても今の自分の練習になるようだ、多少声質も かわってきている気がする。 (AN)

体を開く練習

腕を付けて行うと、体より腕に意識がいく事があったので、気をつけたい。

息を吐く練習

息の練習ではきちんと出来るのに、声を付けるとできなくなる。 もっと練習して身に着けたい。

音階に合わせて声を出す練習

裏声が抜けた声になりがちで、鼻腔共鳴を使えてなかった。

普段からもっと鼻腔共鳴を意識して練習していきたい。

鼻腔共鳴を使おうとすると、慣れないせいか息を大量に使いすぎてる気がする。

でも、鼻腔共鳴を使わない時は息が抜けて行くのでどっちもどっち。 地声を出す時のように裏声も楽に出せるようになるのはもっと練習が必要みたいです。(OT)

ストレッチ

歌うときに下あごばかりをあけて下あごが前に出やすいが、上あご をあける感覚をあまり意識したことがなかかったので、普段から上 あごと下あご両方をあける感覚をつかめるようにしたい。

ハミング

口を閉じて口をもぐもぐしながら「ソファミレド」の音階ハミング。 もぐもぐしながらハミングをすることで喉に力を入れないで鼻に 響きをもっていきやすくなった。響く感覚がまだつかめていないの で、日々のトレーニングに役立てたい。

発声

「アーーーー」で音階練習。

声が前に出ていなかった。喉を絞めてしまうのではないかと意識すると声をどこに出したらいいかわからなかったが、短く「ア」と前に出した感覚でロングトーンで発声することでなんとなく感覚がつかめた。まずは安定した発声ができるようにしたい。

喉に力を入れてるなと感じたときに、低い声や舌の緊張をとったり習ったことをすることで、喉が痛くなくなった。あとは声と息がまだしっかりつながっていないので、安定した発声が自然に身につくように、自然の自分の声を出し歌につなげたい。(FE)

ストレッチ

息をスーーっと吐きながら、胸・背中・丹田を開く・膝を曲げて腰を立てるなどのストレッチ。

息を吐きながら身体を開くトレーニングによって自然と声を出して歌っているときにも身体がこの状態を保てるような身体作りに 役立てたい。

ハミング

口を閉じて口をもぐもぐしながら「ソファミレド」の音階ハミング。 つぎのステップとして、響をぼわっとさせないでもう少し鋭い点で 響かせる意識をもっていきたい。意識することで声が変わっている のがわかった。

発声

「アーーーー」で「ドレミレド」の音階練習。

始めの声を出すときにポジションが下がっているため、上がるとき に声が抜けて(裏声) 安定していない。出だしから真ん中のポジシ ョンでそのままのポジションを保って上がれるトレーニングをも う少し詰めていきたい。

「アーーーーー」で「ソレソレソ」の音階、音のスライドが滑らかに一定の声で出せるようにしていきたい。

「アウアウア」(裏声)で「ドミソドミソドミド」の音階練習。 歌う中で、いかに自分が基礎の身体や声が出来ていないか、そして その基本の重要性を感じる。

入った頃より、歌うときに声が出しやすく喉も疲れなくなった。しかし、まだ安定していなく、日によって調子がよくなかったりするので、その最低レベルの底上げをしていきたい。(FE)

息を吐く練習の時の発音は音的には"ス"なのか?

自分はシやシュなど SH の発音の方が息の出す口が狭まってやりやすい感じがする。

人によって歯や口の形があるので自分の一番やりやすい方法で良いとのことだった。(HE)

ストレッチ

口を開ける

胸を開く

横隔膜を広げる

丹田を押し出す

背中・腰を伸ばす

横隔膜を広げる時は吐く時なのか吸う時なのか?

吐く時は自然にしぼんできてしまうが、それをなるべく保つように する (HE)

呼吸

スーと長く吐く。

前述の通りいろんなパターンを自分で試してみたがこれというのはなかった。

ただ、力が大分抜けたと言われた。

ハミング ソファミレドを上下

家でやっているつもりで、と言われた。

そういわれ"鼻歌"を相当気合を入れてやっているのに気づいた。 顎が左によってしまうので調整方法を教えてもらった。

これも力み過ぎなのだろう。

発声

ドレミレドをアで下へ

声が出やすくなっていた。

ハミングも通常の発声に影響するのに気づいた。

ドソドソドソドをアで上下

これはかなり難しい。ピッチもとりずらいが、それ以前に発声がかなりふぬけてしまう。テキストでじの音程も同じ音質で歌えること、みたいなことが書いてあり、その時はあまりピンとこなかったがこのことなのだと思った。

ドレミファソファミレドを"イウ"で上下

1音に2つの発音というのがすごく難しかった。

特にイウは難しいと思う。

ウィとかユみたいになってしまった。

今回は4回目のレッスンだが、5度や連続した母音等、急に内容が 難しくなった。

でも声を出すことに少しずつ慣れてきた感じもあった。 (HE)

ストレッチ

口を開ける

胸、背中を開く

横隔膜を広げる

丹田を押し出す

腰を伸ばす

いつものメニューだが、最終的にはどこか一つを伸ばすのではなく、中心をとるようにしていく、ということだった。

飲み物はオレンジ系のものは淡がからみやすくなるので、歌う前は 避けた方が良いとのことだった。

呼吸

スーと長く吐く。

ずいぶん安定したと言われた。続けて何度かやる時に

一回一回きちんと力を抜くのが難しい。

最後が一番良かったと言われたが、自分では必死で良くわからなかった。

呼吸だけでも相当なトレーニングになる。

ハミング

ソファミレドで上昇

ハミングは家でも良く練習しているので少し楽になった。 発声

ドレミレドをアで下へ

ちょっとまだ声に息がまざっていると指摘された。

アアアアアと短くいう練習をした。

発声は当分、ピッチや声域以前に声の出し方だけで課題がある。

トレーナーからは好い方向に向かっていると言われた。

少しずつだか、ストレッチでやっている体の使い方を呼吸や発声の時に意識できるようになってきた。 (HE)

どうしても音の高さ、音が合っているかが気になってしまい、音符の長さ、規定の長さまできちんと伸ばす事が疎かになってしまいました。 休符が多い曲でのレッスンでしたが、とにかく私の場合、休み切れない事が多いです。 休符の時もリズムを感じていたい(自分では一所懸命に感じているつもり)のですが、だんだん早くなって来てしまいます。コーチからはメトロノームを取り入れた練習を勧められたので、是非取り入れてみたいと思いました。それとやはり音程等に自信がなくなってくると声の入りが鈍くなります。鋭く入れないので、音が揺れてしまいます。自信を持って入れるように努力して行きたいと思いました。(SH)

私に足りないもの。

- 1.下半身のささえが足りない
- 2.思い切り
- 3.細かい部分。ある程度まではできるが、それ以上の完成度が低いところがある。

好きなアーティストについて、どこが好きなのか?研究する。 息を吐きながら、前屈。息を入れながら、起きる。

高音を出すイメージで、ハッハッハッと息を出す。肋骨を開く。足の親指は地面をつかむ。

モでスタッカート、CEGEC-。跳び箱の踏み台を踏んだり、水泳のターンをするような、重心を移動する。体の筒に空気がシュッと通る。ホで、C・CDE・EFG・GFE・EDC-。上あごで歌う。

あくびをするように、口の中を開ける

「パラダイス (オリジナル)」

サビ「聴こえる~」より「今君を」が緩くなってるので、「聴こえる」と同じ位張ってよいと思う。

言葉が聞こえないところを注意。A1 の「揺れてる」の「ゆ」の前は、小さな「い」が入ってるように。

「懐かしい景色」の「き」は強すぎず。

うちで練習して出来てるのに、スタジオでバンドでやるとどうも不 安定になる。何故かと考えたら、私は割と周りを聞いてしまう方だ と思うんだが、周りのノリに合わせられる方で、それは良い事だと 思うのだけど、周りの音が大きすぎ、自分のボリュームが足りない と無理に出そうとして不安定になる事が解った。

マイクの向きで随分入力が調整できることは研究したが、バンドで

やってない人達など、プロでも声量がない人は多いと思うのだが、 機材など環境が良いのだろう。

周りに影響されず、自分のスタンスのまま、出せるようになりたい。 そうしたら(ボリューム小さめなら)、私だってかわいい声も出せるのに!(OK)

呼吸

ポでCDEDC -。CDEFGFEDC。 音が下がっても、ポジションは下げない

首を前に出さないように。上あごを上げて、下とは別物になる意識。力を抜いて下あごを左右に動かし、アー。

Sweet Love/Anita Baker

弱点。録音してチェックする。

細かいところが中途半端。

言葉がハッキリしない。1語1語だけでなく、言葉の中の強弱も気 をつける

重要な部分を大きくなど、ポイントを考える。

表情。難しい顔ばかりしない。(OK)

音楽鑑賞(R)

<C D>

「サライ」加山雄三、谷村新司

24 時間テレビで毎年必ず最後に歌われる名曲。サライというのはペルシャ語でオアシスという意味だそうです。二人の声は特に若いというわけではないが、年とともに声に人生が乗っているという感じで、この二人の声には「染みる」という言葉が本当によくあう。力みがないのだが声に広がりがあり会場はこの 2 人の声に包まれる。本当に洗練されているうた声である。毎年この曲を聴いて感動しています。(SG)

「iris~しあわせの箱」salyu

この曲を聞いて感動して、歌手になりたいという想いを強めた 私にとって思い出に残る一曲です。(HG)

「COME AWAY WITH YOU」ノラ・ジョーンズ

ノラ・ジョーンズ 22 歳の時のデビューアルバム。

涼しくなってきたので、秋の夜長に、と久しぶりに聴いてみたがとても良かった。

JAZZ や SOUL をベースとした、しかしあくまでもポップなテイストが心地良いアコースティックなサウンド。

名曲 Don't kwow why を始め、ピアノ弾き語りのホーギー・カーマイケルの TheNearness Of You もお薦め。(HE)

「ザ・プロフェット」カル・ジェイダー

カル・ジェイダーはサンフランシスコ出身のヴィブラフォン奏者です。

80 年代に亡くなっていますが、90 年代に入ってから NY の人気ヒップホップグループ A Tribe Called Quest がサンプリングに使用したことなどから、再評価され、ラウンジ・カフェ好きの若手リスナーから絶大な支持を受けるようになりました。

このアルバムは 68 年にリリースされていますが、マンボなベースにカルのヴァイブ、ジョアン・ドナートのオルガンが重なり、小気味良いフルート、トランペット、幻想的なストリングスやコーラスワークのかけあい、と、単にお洒落なラウンジものではすまされない素晴らしさがあります。

ライナーには"20 枚も売れなくたって構わないさ、It's something I've wanted to do"とありますが、「プロフェット」というタイト

ルは未来を予想していたのでしょうか。またカルはドナートのことをコンポーザーとして過少評価されている、とも言ってます。 今でこそブラジルの至宝のような彼ですが、当時はそうでもなかった様子が伺えます。

収録曲のジョアン・ドナートの美しいブラジリアン・ワルツ「アクエリアス」は前述トライブの Midnight Marauders に曲間の Interlude として印象的に使用されています。 (HE)

「ボクのこころ」南 佳孝

日本人ブラジル移住100周年の今年、ブラジルで録音された南佳孝さんのセルフカヴァー。

往年の3連バラードの名曲「スローなブギにしてくれ」も涼しげな ラテン・ジャズに生まれ変わっている。「スタンダード・ナンバー」 「涙のステラ」、「おいらぎゃんぐだぞ」等、松本隆さんとのコラボ レーションの名曲の数々も新しいバージョンで聴けて楽しい。最後 はジョビンの「Chega de Saudage」。ダニエルもピアノと歌で参加。 ボサノバ 50 周年の今年、本国では若者達はかなりボサノバ離れし ているらしいが、せめて日本では楽しみたい。(HE)

<CINEMA>

「不能話秘密」

ピアノの連弾の箇所やミュージカル風なところもあり、最後の結末 は、一本とられた、意外だった。 (AN)

「パコと魔法の絵本」

久しぶりのスマッシュヒット映画でした。

日本人すごい!と思いました。

最初は日本映画にファンタジー?メルヘン?

「無理あるやろ・・・」と思って観ていたのですが、映像のリアリズムとかそんなの関係なし。

それを逆手にとっての大技というか、手法が面白かった。

が、それ以上に人の心にズシズシ入ってくるストーリー、セリフ、 その中に込められたメッセージ・・・

話逸れて、小津安二郎監督の作品が好きで、その人の映画はひとつ、 ひとつのシーンに無駄がないと感じたのですが、今回のは、一言一 言のセリフに無駄がないというか、

深なーと。 凄なーと。

レ・ミゼラブルぶりの感動を覚えました。

映画の魅力を最大限に感じました。

新しいし、王道だし。ほんとよかった。

凄かった。

キャストも今の日本のトップの人たち。

音楽もすごくよかった。凄かった!!

監督の中島哲也さんも興味持ったが、

個人的には原作者の後藤ひろひとさんに興味を強く感じました。 (NZ)

「デトロイト・メタル・シティ」

元々漫画を読んでいてファンだったが、今回の映画化も面白かった。 笑いの要素以外に、映画だと感動の要素をかなり多めに入れていた が、個人的には好きだった。

才能のある人には使命があるとか、思い通りのことができなくても 今ある環境で頑張るしかないという部分は全くその通りで、べたべ たではあるが涙ぐんでしまった。

キャストが豪華。

ラストは正直どうかなとは思った。

狙ってやったのかは分からないが、感動的に終わらせてしまうのはインパクトにかけると思ったのか。(KA)

< B O O K >

「文化と抵抗」エドワード・E・サイード

晩年のサイードがパレスチナ問題について語ったインタヴュー集。 政治活動ではなく文化を通して帝国主義に抵抗していく、という思 想

彼は自身もピアノをたしなみ、多くのアーティストと交流していた。 自分はサイードを知るまで、アラブがこんなに豊かな文化を持って いるとは知らなかった。

イスラエル人のピアニスト(兼指揮者)バレンボイムがパレスチナ の人々に対して無償のコンサートを開くエピソードは感動的。 単にイスラエル+アメリカ対パレスチナの問題ではなく私達日本 人がサイードから学ぶべきことは沢山ある。(HE)

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)

声楽の勉強を目的として、平成17年の夏に入所以来、目標やコ スを若干変更しつつも、レッスンを続けて参りました。

約3年間、声を磨くという目的の中で、「呼吸は重要な要素ではあ るが、発声のためのほんの一要素に過ぎない」ことは重々承知しな がらも、私自身はトレーニングの90%以上を結果的に基礎的な呼 吸筋の鍛練や研究に割いてきました。

まだまだ、自分のイメージする声には程遠くはありますが、呼吸の 深まりとともに少しずつ、声も変えてゆくことができています。 そして、医学やスポーツ分野も参照しつつ進めた呼吸筋の鍛練や体 のパフォーマンスの向上にも効果を与えてくれました。

日常、私は社会保険労務士として企業の人材開発等に携わっており ますが、今後はこの自己研究をベースとして、呼吸筋トレーニング を人材開発プログラムに応用させてゆく活動を、医師やスポーツ科 学の専門家等とも連携を図りつつ進めてゆこうと考えております。 また、私自身も当面、体のメカニズムや、人への指導法などを体系 的に学ぶべく、パーソナル・フィットネス・トレーナーの勉強を併 せて行うつもりです。(SD)

これからも生きている限りは学び続け、誰かのために役立てるよ うに生きて行こうと思います。

福島先生、とても恵まれた環境を与えてくださり、本当にありがと うございました。これからも先生をはじめ、研究所の皆様が元気で ありますように、さらにご活躍されるますように心より願っており ます。声が大好きです。メガネも好きです。(SA)

福島英嘘つかない

2002年7月12日(62歳)

ヴォーカルの達人: 基本ヴォイストレーニング編購入

2008年9月20日(68歳)

ロシアのテレビで発声口構え放映(添付写真)

ほぼ毎日発声練習を続けました。2年は最低やることを励みに。

6年やってたまたま気づいてくれたところです。

今年は、合唱団のロシア公演があり、サンクト・ペテルブルグとノ ブゴロドの2回演奏をしてきたわけですが、9月20日は、サンク ト・ベテルブルグ: カペラホールでの本番前のリハーサルにテレビ が取材に来ていて、撮ったものが何秒か出たものです。

日録 Select by Ei Fukushima

アーティストになるための各界人のアドバイス (タイトルは EI) バックナンバーは http://bvt.txt-nifty.com/nichiroku/

不要な戦いを避ける 中竹竜二さん 早稲田ラグビー監督 Associe 2008.03.04

僕が監督就任の時に絶対に守ろうと思ったのは、戦うべきものと 戦わなくてもいいものを峻別することでした。

実際、少し苦戦が続くと文句、批判が山のように聞こえてくるん ですね、「やっぱり中竹じゃダメだ」って。ひどい罵倒もありまし た。けれども、そこで僕は一回も戦わなかった。不満や批判に対し て言い返すこともできるし、ねじ伏せることもやろうと思えばでき る。しかし、自分のプライドを誇示するためにそれをやっても何も 生まれてこない。プレッシャーは、戦っても仕方ないところで戦う から出てきてしまうものだと思う。

僕の場合はみんなの力を引き出すことしかできないリーダーだと 思っているんです。逆に言うならば、みんなに考えてもらうリーダ 一。僕には人を引っ張っていくことはできない。けれども、人の力 や思いを吸収すること、受け止めることはできる。プライドにこだ わって無駄に戦い、嫌な思いをしてきたことや、人の見方が一瞬に して変わる場面を何度も経験してきた結果が、オーラもカリスマ性 も必要ない、皆で考えていく組織作りにつながっていると思います。

将来の夢を語っても、お前は留学で現実から逃げたんじゃないかみ たいな言われ方をしたり。ここでむきになって反論しても意味がな いんですよ。初めから否定したい人たち、批判したい人たちに百万 の言葉を費やしても(理解してもらうのは)無理なんです。だから 戦うべきところは別のところなんだと。戦うべきでないものとは絶 対に戦わない。これは監督就任の時に自分に課したことでした。だ から学生の批判や不満に対して一切反論はしなかった。(略)

プライドに対してプライドで向かっていっても、感情を乱される だけですから、そして勝利が逃げていく。プレッシャーを乗り越え、 勝利に近づくには、やはり感情を乱すようなプライドを捨て、ぶれ ない自分を確立することじゃないでしょうか。

「三つの読書」を区別して読む 田坂広志さん PRESIDENT 2008.3.31

読書には、「知識を学ぶ」「智恵を摑む」「心の糧を得る」という、 三つの目的があります。従って、本を読むとき、その目的を明確に し、それぞれの目的に合った読み方をする必要があります。(略) たとえば、私の自宅の本棚にある異なった分野の三冊の本が、私 の中では、結びついています。一つは、経済学者カール・マルクス の著作の中の「いつか人類の前史の時代が終わる」というメッセー ジ。一つは、詩人、宮沢賢治が語った、「一億の詩人、一億の芸術 家が生まれる時代が来る」という言葉。そして、SF小説家、アー サー・C・クラークの地球幼年期の終り」という作品。それらが、 私の中では深く結びつき、人類の未来についての洞察を与え、そこ から、「未来を拓く君たちへ」という著作が生まれてきました。

これが、本を読むとき、我々がしばしば陥る過ちです。体験を通 じてしか摑めない「智恵」を、単なる「知識」として理解して、「智 恵」を摑んだような気になってしまう。その過ちです。

そして、その過ちに気がつくと、世の中に「成功の方法」「成功 の秘訣」などの本が溢れているにもかかわらず、実際に「成功する 人」が少ない理由がわかります。 そこで語られていることは全く正 しいのですが、ただ「知識」として摑んだだけでは、役に立たない。 自身の体験を通じて、「智恵」として摑まないかぎり、実際の役に 立たないからです。

そもそも、「智恵」とは、書物から学ぶものではなく、自身の体 験から摑むものです。そして、誰でも、一つの体験をしたならば、 かならず無意識に、何かの智恵は摑んでいるのです。しかし、それ が自覚されていないため、うまく活用できない。従って、本を読む ことの意味は、本に書かれている言葉が触媒になって、自身が過去 の体験を通じて摑んだ無意識の智恵が、表層に浮かび上がってくる ことなのです。これが「気づき」と呼ばれるものです。

このとき、経験の浅い若い人々が大切にするべき第三の心得があります。それは、「謙虚な心の姿勢」で本を読むことです。なぜなら、体験を通じて智恵を摑むプロフェッショナルの世界には、怖い格言があるからです。「下段者は、上段者の力が分からない」

その格言です。すなわち、一つの分野で経験の浅い人は、永い経験を通じて言葉にならない智恵を摑んだ人の、その力量が分からないのです。そのため、若い方々にしばしば見られる過ちは、深い智恵を語る言葉を読んだとき、自分の浅い経験と知識のレベルでそれが理解できないと、短絡的に、「この本は、何が書いてあるか分からない」「これは、役に立たない本だ」といって批判することです。

残念ながら、いまの時代は、このように「自分が世界の中心」と考えてしまう若い方々が増えています。それは、プログなどに溢れる「自己中心的な書評」にも表れています。自分が面白いと思ったら良い本、自分が面白くなければ駄目な本。そういった視点で、本を評し、ときに切り捨てる若い人が増えています。世の中には「若さゆえの傲慢」という言葉がありますが、こうした姿勢では、せっかく優れた先人が語ってくれた深みのある言葉も心に残らず、従って、将来、それが智恵に昇華する機会も得られないのです。

「利己的なる個性と無縁の音楽への愛」指揮者 大野和士さん 週刊ダイヤモンド 2008.09.27

なぜオペラがしっくりくるのか。「人間が文字や文法を知らない時代に、音楽はあった。歌である。感情のわき上がりに思わず声を出した。それは人間としての証明でもある。あるとき、声が物語、せりふとして具体的な意味を帯びたときに放出されるエネルギーに、心を鷲摑みされる経験をした。これは何か、突き詰めたいと思った。

しかし、指揮者は声を出すことも、楽器を奏でることもない、無音の表現者である。「あたかも指揮をされていないような印象を弾き手が抱いている状況をつくり出すことが指揮者の役割。あちらに行きましょうと弾き手一人ひとりを誘導し、それぞれが自らそこに向かった結果、みんな同じ場所に集まっていた。そのときはじめて伸びやかな音楽が生まれる。

では、誘導に徹する指揮者の個性とは何か。それは作曲家が書いた原典と対立するものか。「楽譜にアクセントの指示があれば、強調しない選択肢はない。なぜ強調するのかを読み解こうとする。そこまでは共通の土台だ。その上に感受性を介した個性が結果として表出する。だが、その土台ははるかに高い。音楽への愛は利己的なる個性とは無縁である。

「人生の歩み方」黒柳徹子さん

「私ね、くよくよしないんですよ。怒られると本当にそうだなって納得しちゃうんです。小学校を1年で退学になっているくらいだから(笑) 私の能力はこのぐらいだろうって思っていたし、皆と同じようにできなくてもいいんじゃないのかなぁって。たぶん、自信やプライドを持っていたらダメだったでしょうね。物事がうまくいかなくなるのは"虚栄心"があるからだと思うんです。ラッキーなことに、私には虚栄心がなかった。だから、度々降ろされてもへこまなかったのかもしれません」

「若いうちは経験としてやったほうがいいこともある。その代わり、嫌だと思わないようにしたんです。好きでやっている仕事なん

だからって」考え方一つで、目の前のことはより楽しく魅力的なものに変えることができる。地方で講演を頼まれたときのこと。付き人からは片道1時間との話だったが、実際は5時間もかかった。道中飲まず食わずでたどり着き、講演後もトンボ帰りで散々な目に遭ったそう。

「でもね、私が付き人に百万遍文句を言ったところで、自分が疲れるだけで何もいいことはない。地理を知らなかった私が悪い。考えたら、山の上でおいしい空気を吸って元気になったし、車窓からの眺めはきれいだったし、いいこともたくさんあった。皆さんの中にも、上司が嫌だなって思う人もたくさんいると思いますけれど、仕事なんて嫌な人はいて当たり前。嫌だなと思っても観察していたらいいところも見えてくる。人間関係も自分の考え一つで素敵に変わるものだと思うんです」

「"人よりも飛躍できたのは皆が寝ているときに寝なかったからだ"という詩があるんです。同じように寝ていたら同じようにしかできない。私は特に足りない部分が多かったから勉強しなくちゃって思うのよね」(中略)

「自分を誰かと比べることって意味がないと思う。頭がい人きれいな人はうらやましいかもしれないけれど、あの人はそうなんだって思えばいいこと。それに、これをやれば褒められるかなという他人目線を持たなかったのもよかったのでしょうね。落ち込むことがあっても、歩いていると楽しそうなものが次々と目に飛び込んでくるから、暗い気持ちを引きずらずに済む。それもきっと、虚栄心がなかったからだと思います」

世界的流行病 (パンデミック) **曽野綾子**さん 週刊ポスト 2008.8.8

秋葉原で多数の人を殺傷した青年は、精神活動の中心をインターネットの世界においていて、友情も人間関係もそこに見いだそうとした。それは「虚の現実」だから、「現実の現実」とほとんど関係がない。彼は最近の日本の異様な文化にとっぷりつかった一種の麻薬中毒患者だった、と私は思っている。

彼だけではない。日本人全体が強度の差こそあれ、性能のいいテレビの画面で、毎日うっとりと穂高や乗鞍の山頂を極めた気になっている麻薬中毒の状況なのだが、誰もその自覚はないように見える。こうした麻薬患者の多くを、健全な人間の暮らしに戻すには、平和に奉仕する活動に一年間若者を総動員して、携帯、テレビ、パソコンなど一切なしの共同生活を送らせ、汗を流し本を読むことを学ばせ、規律の元に働くことを覚えさせることしかないと思うが、こういう思想こそ軍国主義と言われるから、私のような無責任な小説家以外誰も言わないのである。

「なせばなる」精神 **曽野綾子**さん 週刊ポスト 2008.9.12

かつて一九六四年の東京オリンピックの時、マスコミが熱狂的に もちあげた「なせばなる」という精神がいかに不愉快なものだった かを私は改めて思い出した。あの悲惨な大東亜戦争が終って二十年 も経っていないのに、あの年全マスコミは、金メダルを取った女子 バレー・ボールの大松監督の「なせばなる」という言葉をいっせい に褒めそやしたのだ。(中略)

人間の生涯の勝ち負けは、そんなに単純なものではないのだ。私たちが体験する人生は、何が勝で、何が負なのか、その時はわからないことだらけだ。数年、数十年が経ってみて、やっとその答えが出るものが多い。その原則を無視するスポーツに、私はあまり魅力を感じないのである。

建築とは「夢うつつ」の仕事 建築家 安藤忠雄さん

いろんな場所や人種と仕事が出来るのは、私が建築とは「夢うつつ」の仕事だとわきまえているからです。建築の仕事を「自分ひとりで出来る」と思い込んでいる建築家は多い。そういう人はさっきの「夢うつつ」の「うつつ」が出来ない。夢さえ語れば建築家でいられると思っているわけ。そういう理想と現実をうまく折り合いを付けて仕事を進めていける大阪的合理精神を身につけられたのは、祖母のおかげだと思っています。

祖母は上方の合理精神と自立心を持った、旧き良き大阪の女性でした。祖母から徹底的に教え込まれたのは「読み・書き・そろばん」やね。「読み・書き」とは文字通りのことなんだけれど、徹底的に読んで、考える癖がつきました。私は家が貧しかったせいもあって、建築の専門教育を学んでおりません。すべて図書館から借りてきた本で学んだ独学です。その基礎になったのが、祖母から教え込まれた「読み・書き」能力ですね。「そろばん」というのは、計算能力の意味ではなく、目の前の損得勘定を弾くのでもなく、人生の計画をしろということです。

「チョウになりたい」 日下、竹村、渡部さん 世相を斬る

渡部 大学というところでは、経営や管理を先生にさせないように割り切ったほうが、先生たちは落ち着いて勉強するのではないかと思います。三十五歳を過ぎると論文が書けなくなる人が大部分ですから。すると、谷沢永一の言葉によれば、あとはサナギ族になるわけです。「チョウになりたい」と、何でもいいから「チョウ(長)」が付く役になりたい。(中略)課「長」でもいいし、入学試験担当委員(長)でもいいし、何でもいいから、「チョウ(長)」になりたい。長になるということは、維務で勉強できなくなるということです。

渡部 小泉信三先生とか、ああいう方たちは、優秀で金を集める 力もあり、みんな仰ぐわけです。ところが文部省が金を出すように なると、そんな心配はいらなくなるのですから、仲間内の評判で選 ばれるようになる。つまり、嫉妬を買わないタイプが自然に浮き上 がってきます。学部長になったって、普通の会社や官庁とは違って 何も権限はないのです。

日本と中国の明日 二宮、葉、木村さん Financial Japan 2008 November

二宮 スポーツほどグローバルなものはない。(略)井村コーチは 中国選手を指導して、日本選手と競争させて、レベルアップを図ろうとした。中国と日本が組んで、ロシアを倒しましょうというのが 彼女の戦略だった。最大の敵を倒すためには、手段を選ばない。ある意味、彼女は間キャベリストです。情緒的に批判されても、彼女はびくともしない。目的意識がしっかりとしているからです。

葉 しかし、日本の取材リポーターたちは、ことさら井村コーチの中国チームと日本チームの対立を強調し、「もはや個人のことではない、スポーツの勝負ではない。これは完全に国家対国家の戦いだ」とコメントする人すらいた。私は悲しかった。あのリポーターの眼にはなぜそのようにしか映らなかったのでしょうか。

二宮 結局、野球もマラソンも「玉砕主義」だった。逆にマスコミに「裏切り者」と言われた野茂英雄が、日本野球の勝を世界に知らしめたんです。本物の"ナショナリスト"の足を引っ張ってはいけない。

葉 どの国にも愛国者のふりをして、真の国益を損なう人がいるんです。そういう人は常に「国を愛せ」と叫びながら、他人に「国賊」のレッテルを被せる。日中双方にとって、相手の実像、全体像を冷静に見ないと、外交のみならず、政治、経済にも関わる大きな過ちになると思います。

北京五輪で明らかになったことは、勝った人は情緒に流されず、きちんと世界に目を向けていた。負けた人は内向きだった。島国野球が負けた。早稲田大学ラグビー部監督の故大西鉄之祐は「勝ってモノ申せ」と言ったといいます。それは正しいと思う。負けた人間が何を言ったってしょうがない。日本は国際柔道連盟を脱退できるのかといったら、それはできない。グローバリ化に対応しなければならない。競泳の北島康介はライバリに研究されることを知っていた。だから2大会連続で2冠を達成できた。それが重要なんです。北京五輪の結果は、「内向きの日本では勝てない」というメッセージを国民に送ったと思います。

吉村作治の志

R 2 5

早稲田大学にエジプト研究会を結成し、エジプト渡航資金を作る ためにいろいろなベンチャービジネスを考え、実践した。学休期間 に幼稚園のバスを借りてきて、スキーのツアーバスにしたてた り・・・。

「リース業とかね。知り合いから複製画を借りてきて、それを貸し出すんです。12軒の喫茶店の契約を取って12枚借りれば、1年間ずっと毎月変えられる(笑) 絵がうまくいくと、今度は観葉植物を友だちのお父さんからタダで借りてきて。熱帯魚もやった。あと、こんなこともやったな・・・(笑)」

ある会社からコピー機を無料で借りてきて、試験近くになると授業に出てる女の子のノートを"予約"、「試験に向けてノートは大丈夫ですか?」というチラシを各教室に置き、必要なノート注文を取る。そして注文分だけノートをコピー。在庫を持たない安心確実なビジネスである。今から40年前、大学近辺にもコピー機なんてなかった。

「つまんないことをパッと思いつくんだよね。普通は思いついてもみんなやんないんだけど、僕はやっちゃうんだ。失敗してもいい。失敗したら止めちゃえばいいんだから」

まさにおばあちゃんの教え。もちろんすべてはエジプトのためである。それでも費用は足りず。そこでパッと思いついた。「支出を抑えよう!」 旅費はあらゆる船会社にあたり、タンカーに往復タダで乗せてもらえることになった。エジプトで乗るクルマはトヨタでリース。レンタカーではない、トヨタの本社に行って直談判。

「 " 当たる "" 外す " って、みんな何年のことを言うんだろう。 2 ~ 3年で考えると当たり外れはそりゃあるでしょう。でも僕は死ぬまでに当てればいいと思っています。(中略)」

福言 by Ei Fukushima

最新版は P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/

桑田真澄の信条

桑田投手の信条

- 1.あいさつと返事を大きな声でする
- 2.物(者)を大切にする
- 3.努力と感謝の心をもつ 常に全力を尽くすこと 結果より努力が大切

「『日本の野球は、心の野球』そこには、犠牲がある。 精神的に弱いからこそ、やってこれた。」

グレーをなくすな

今、5%物価が上がったという。10年で複利の5%なら、現金の価値も半分になる、今の海外旅行が2倍になるということです。もう手の打つのは遅いし、打つ手は最悪で、将来を犠牲にして打っているのに、今もよくならない。きっとアメリカを中心に、日本は日本以外の国をせっせと助けているのですね。グレーゾーン廃止、貸し渋り、貸し止まり、金利を下げたら、悪い業者が減るのでなく、良心的な業者がビジネスにならないから、手を引くに決まっていて、誰も貸さないから、潰れるか、もっとブラックになる。

個人の悪を、社会化現象に持ち上げ、規制する官のつくる世間。 後部座席のシートベルト義務化。太った人はしなくてよいとは? 妊婦はともかく、一部の人のルール。太ったらしなくていい。太れ ぬ人は、ベルトにしばられよ。

民間や社会のせいにして、官は民へ請け負わせ、年金でも何でも 失敗したもののクレームは、私たちの税金で、さらにムダ使いをし て雇ったパートさんが謝っているのです。

秋葉原事件

君は走った、倒れた人に駆け寄った。そして、心臓のAEDを捜して走った。

野球部の子は、日頃から、チームメートに打球が当たると、水などを持って駆け寄る。

スポーツで、君たちは気絶しても、水をぶっかけられると起き上がり、またプレーをする。

命への反射神経はこういう若者にしかない。大人も親父も走れなかった。

私はそのときその場にいてもいなかったが、走れなかった自分を 恥じ、日頃から走る必要を強く感じた。

同じ若者でも、そういう究極の状態、状況を味わった者との違い。 悲惨な事故現場を写メールで取る者とは、役割分担なのか。体育 会や軍隊、会社など集団生活での突如として生じる理不尽は、強い 反発心とともに、耐性をつける。

人間社会も同じなのだから、それから逃れようとしたら、世界は狭く、逃れようもなく、君は死を選ぶしかない。でも、そこにとどまれば、世界は全て君のもの。

生きているのは、人と関わり、深めていくこと。理不尽は、君の中の快感を高め、君は自由を知るだろう。

他人を受け入れてはじめて、君は利の尽きせぬことを知るだろう。

介護現場

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のは、おかしな制度。

ベェイチンオリムピック

北京オリンピック開会式、時差が1時間しかないというのはよいことだが、いや、1時間と10秒かしら? 生中継といえない。今の日本で(日本でなくとも)10秒の判断は、できるのかしら。女の子の歌はアテレコ、会場への大きな靴の明りは、CGだとか。

いえいえ、私は中国へはけっこう日本人として厳しい見方をしているが、この開会式には、すなおに脱帽して、素晴らしかった。 (日本の長野オリンピックを引くまでもないが・・・)みこしのシーンで武装の男性が皆で大笑いしているシーンと、26歳朗朗ピアニストの横に、5歳の全く素人の女の子を配したところには、妙に感心した。日本でも、考えられないであろう中国の演出での余裕、ふところの深さをみてしまった。

一所懸命やることは、そのまわりの人を元気にする。

オリンピックは、一所懸命やって結果を出した人たちの、コーチ も監督も含めての祭典なのだ。人のためにやっているのではないの に、結果として人のためになる芸人をめざせ。

中国は、人間の多さと世界の歴史を作ってきた自負から、大いなる自信をアピールしたようね。入場行進の順序は、漢字表記の最初の文字の画数の少ない順。いつものアルファベット順でないのも、中国のアピール。

リュウカンとサラブライトマンの「あなたと私」は、私には今ひ とつ、最近、歌がはまらないのは、私のせいか、世界の時流か。

ムージックプレイ 於 北京五輪

陸上選手ボルトは、ジャマイカのクラブミュージック好きだが、 レース前は集中力がそがれるからと、コーチから音楽を禁じられて いる。

一方、フェルプスは、爆音で音楽を聞いて集中力を高めるそうです。

それはそうと、野球もいずれ、今回のタイブレーク方式で、ノーアウト1、2塁からの、スタートでの5回くらいまでの勝負になるんでしょうかね。

毎回、二死満塁でスタートする日がくるかも。

日本人の野球好き

野球には間があり、観客も次のプレーを考えられる。 その瞬間、誰もが評論家になれると、松尾俊治氏はいう。

北京オリンピックの結果で、星野監督が叩かれているが、野球は サッカーよりも、監督が采配するから、見ている方もたまらないん だろうね。ファンもアンチファンも、選手も監督本人も。

相撲をはじめ、きなくさいことに敏感になった日本国民の閉塞感が飛び火。

でも、他の国での活躍できなかった選手へのパッシングもひどい ところがあるし。

叩かれるのが嫌で誰も手をひきつけないのも、よくないね。

パラリンピック

ブレードランナー、両足ないが、刃をつけて走る オスカー選手。 パラオリンピック競技 用義足 アテネズ。 マシンガン片足女のロドリゲスの「デス・オブ・プルーフ・プラン ネット?」

そういえば、フランスのサルコジ大統領が、北京五輪の開会式にでたことを、「カノッサの屈辱」と批判されている。評価されないところが、個性。

スパリゾートハワイアン

映画「フラガール」の舞台となった、元炭坑の町。常磐は、東京から2時間くらい。

一年中熱帯気温の大型スパ、温水プール。スパリゾートハワイア ンへ再々訪。

グランドポリネシアンショーでは、迫力ある火の踊りからフランダンス、タヒチアンダンスを生伴奏で楽しめる。 老若男女問わず、いまだフラ人気。

フラミュージアムには、炭坑の歴史とフラ文化、「憧れのハワイ」 時代の書物など、ハワイの観光案内所ともなっている。アロハ検定 を受ける。

小名浜のいわきマリンタワーから海を一望し、国宝 願成寺白水 阿弥陀堂へ。

静かな浄土庭園が心地い。

今日のことば

「先にやれ 自分でやれ ひるまず やり抜け。」(「暗黒街の顔 役」)

「何とか自分のものにしたい音が頭の中にあるんだ。 その音を出すために、演奏を続けているんだ。」

「ipod は使わない。孤立してしまうから。何も聞こえなくなるだろう。

私は身の回りの音を聞きたいんだ。今そこにある音を、聞きたいから耳を澄ます。音楽は私(頭)の中にある。」(ロンカーター著)

箴言

かつての日本シリーズ。6試合で連投578球。 西鉄の稲尾投手。シーズン最多42勝。 「人間最後はバカになったものが勝つ」

「練習は、繰り返すこと。こんなに速く弾けるようになった。 それはお金をとってみせるものではない。 稽古は昔を調べ取り入れるかどうかなど考える。」(春風亭小朝)

デッサンは、計画であり、決意、決心。(松本俊介) 「寝覚めよき事こそなさめ 世の中のよしと悪しとは いうにまかせて」(早川徳次)

(「そのとき歴史が」"地下鉄の父")

南オセチア紛争

ドルVSユーロ アメリカVSロシア アメリカの石油資本とロシアとの戦いである。 グルジア侵攻は、1979 年、アフガニスタン侵攻と同じであり、 アメリカの介入理由も同じ。このときアメリカはビンラディンを助け、2002 年タリバン政権打倒で、ビンラディンを敵にした。

今月の詞

卒業して何年かたったときに

学生時代の夢をみていて 起きて もうこんなに経ったんだと思って 愕然としていた自分の夢を見た

でも考えたら、さらにその倍くらい 今の自分は歳をとっていて、もっと 愕然としたときの歌

"ボルトがはずれた日"

僕は100メートル9.69の "ボルト"くらい 速くなりたい でも そしたら、自動ドアにいつもぶつかっちまうな

自動ドアが開くのを待っていられない自動ドアが開くのを待っていられない

それが僕の人生

一迅の風のように 時は過ぎゆく

気づいたら ドアの中に僕はいる いつの間に 僕は入っちまったんだろう いつの間に 僕は入っちまったんだろう

<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、 ブレスヴォイストレーニング研究所のIPにアクセスできます。



新刊「英語耳ボイトレ(アスキー出版局)[08.10.30発売]ご案内

私は日本人としては、当時はまだ珍しかったのですが、アメリカやフランス、イギリスに行って、多くのトレーナーに会いました。また、30代で本を出してからは、とても行きやすくなりました。欧米では、本を出すのは日本よりもずっと大変なので、信用になり、紹介や招待も受けました。いろんな場でレッスンの実習をみたり、受けたり、やらせてもらったりしました。一時、岸恵子さんの娘さんなどもいらしていました。

私共のトレーナーを派遣したこともこれまでに何度かあります。 ロスには、ドイツ系の音楽スクールに、私の最初のパートナーのピッチトレーナーが教えていたので、教会を含め、いろいろと案内してもらいました。私とゴスペルとの出会いも古いものです。

まあ、"私のリレキ書"は機を改めて書くとして、10代半で天才的なプロの素質しか持たない人、まわりにそう認められないとシンガーにならない(なれない)国と、カラオケの延長上で、自己流で二十歳からでもプロになれなくもない国とのトレーナーを比べても、仕方ない気もします。

世界的な一流アーティスト、10 代でグラミー賞をとっているようなシンガーのトレーナーたちの仕事は、声がろくろく出ていない日本人の声づくりをするよりも、大変なこととも思えません。そこで、問われるレベルの前に、才能の方向が違うのは確かです。

向こうでは、ヴォイスティーチャー、日本ではヴォイストレーナーが、用語として使われているのも、案外と本質をついています。向こうは示唆すればよいのですが、日本は体からのトレーニングが必要です。

しかし、現実に日本のトレーナーは、声の基礎トレーニングといえる声づくりなど、ほとんどできていません。声楽家や役者の養成所の方がましと(音大は最近、私もそのなかで一部は見直しましたが、ポップススクールなどについては、以前とあまり考えは変わりません)思って、私は俳優座ビルの9Fへ、一時、事務所をおいてもらっていたくらいです。

海外で出されたトレーナーのVHS、CDやDVDも、私はほとんどもっています。確かに少数ですが、一流のトレーナーのレッスンの声、惚れ惚れする声は、まさに見本と思います。しかし一方で、著名でも、まったく素人と変わらぬ声の、トレーナーのおかしな方法の教材もあります。

ともかくも、歌唱と発声のレッスンは、分けた方がよいと思います。

それよりは、私が今度、英語教育の松澤氏とつくった「英語耳ボイトレ」(クレア・オコーネルほか録音)のCDを使ってみてください。

これまでのどんなヴォイストレーニングのCDよりも、基礎のない日本人向けに、感覚と声を変えることを念頭においています。せりふや歌唱よりも、呼吸、発声、それよりも、さらに言語音声力をつけなくてはいけないということで、英語息、英語体と、英語本によせていますが、日本人の壁を打ち破るためのトレーニングCDになったと、自負しています。

共著者、松澤氏は、長年、ビジネスの実践の現場で、英語を使って仕事をしてきて(ベストセラーの「英語耳」)、その発音とヒアリングを何十万人にも伝えて、効果を上げている方です。松澤氏のウェブサイト「英語・発音・語彙」も、トップレベルの人気です。しかも、「英語耳ドリル」「単語耳」と、一連のシリーズで述べられているように、英語の歌に詳しく、英語耳ドリルには、次の5曲が収録されています。その氏が、研究所を訪問され、気づかれたことも、

新刊の中に詳しく述べられています。是非、読んでみてください。

(曲名)

Fly me to the moon」

「In My Life」

「Open Arms」

「Time after Time」

「We' re All Alone」

以前、英語の発音や英語で歌う本の企画がありましたが、私自身、 英語の専門家ではないので、お断りしてきました。正しい英語で話 したり、歌わなくてはいけないと思っていた私には、とてもブロー クンすぎるし私流英語ではと、分を知っていたわけです。

しかし、海外をも50カ国以上まわると、いろいろと考えが変わってきました。特に、日本人の英語ということでは、よく考えさせられました。ちまたでは、インターネットのグローバル化に乗り遅れないようにと、ますます英語教育熱はさかんになり、義務教育にまで早期導入しようという勢いです。

私の周辺も、英語を話せるなどは、資格にもならないほど当たり 前となりつつあります。また、歌手の発音なども、一昔前とは比べ ものにならないほどよくなりました。

問題は、私の中に、ヴォイストレーニングの中で扱う英語の歌の 発音を直すことが、果たしてどのくらい必要があるのかという疑問 が芽生えてきたことです。かつては、英語のカタカナ英語に気をと られるのが嫌で、イタリア語に日本語を中心にレッスンをするよう にしていました。

よく聞くと、向こうの歌手でも、大して発音が正しいわけではないのです。

アメリカに行っても移民が多く、スパニッシュやドイツ語など、アクの強い英語だらけ。シカゴなまりやテキサスなまり、オーストラリアなまりを演出しているシュワちゃん(シュワルツネイガー)をみるにつれ、また、ヨーロッパでもめちゃくちゃな英語を聞くにつれ、私は悟っていったのです。

「英語は、全世界の共通語として、その地方にアレンジして使うことが許されている言語である」と。英語が世界中で使われているということは、それだけ許容度も広いのです。(完全に職業とするなら別ですし、そのときは通訳がいます。)

これはフランス語やドイツ語とは違います。まして、日本人にしか通じない日本語とも違います。しかし、日本にいる外国人の、あの日本語の使い方、私が自分が間違えているのかと思ったり、彼らのおかしなイントネーションにひきずられるほどです。それほど堂々と使っています。つまり、日本人が英語を使うなら、「日本語なまりのままでよいのだ」と。

ただし、通じなくてはいけません。つまり、「なまっていても、 通じたらよい」というより、「まず通じる」ことが大前提なのです。 そのためには

1.内容 2.ボディランゲージ 3.言語としての最低限の英語(単語、発音)が優先されるべきことです。

その上に、もっと極めたい人は、独自でがんばればよいのです。

こういうことを私は、日本語の教師にヴォイストレーニングをしにいったときに、強く感じました。

知識があっても、通じるわけではない。

アメリカに通訳を連れて行ったときも、ビジネスではペラペラの 人が、モータウンでは、タクシーの運転手に通じない。そのとき、 私の貧弱な英語の方が通じたのです。そういう思いを何回かしました。これは、先の1~3の力なのです。

『英語声』これは知識よりも、声として通じる英語の耳と息(声)のマスターに、焦点をあてた実践的な英語(だけでなく、すべての外国語にも通じる)の習得法です。

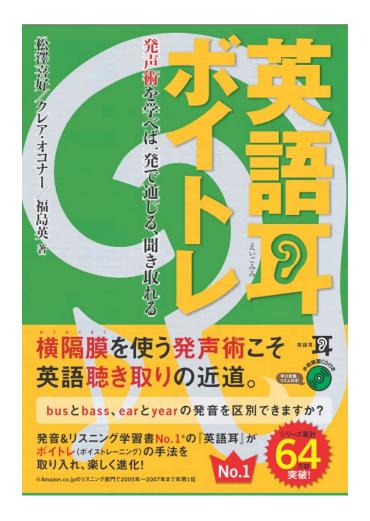
私はトレーナーですから、耳はよいのです。そして、息や声が深く、変じさせるのに力がある。英語らしさは、吐く息の強さや子音にあります。これこそが、語学力のベースなのに、日本人には、すっぽりと落ちているのです。

そもそも歌や芸の世界では、通じたら勝ちです。通じないことには、何にもなりません。

英語が話せないのに、ネイティブ並みの発音で歌った美空ひばりさんの耳と声の力を手に入れる(彼女は楽譜も読めなったのです)。つまり、語学に本当に必要な基本とは、発音よりも発声であるということです。それは、声の大きさで聞こえなければ通じないということでも、自明でしょう。

本書は、英語学習者にはもちろん、他の外国語学習者のためにも、日本語教師やナレーター、アナウンサーにも、ビジネスマンにも、是非使ってもらいたい、日本初の(世界でも初では?)語学+ヴォイトレ本です。私の研究所の役者、声優、歌手の方にも、ヴォイストレーナーにも是非、使ってもらうつもりです。書店で是非、ご購入ください。

(アマゾンでもPR中、注文できます。)



ヴォイトレの感覚と体を変えるために、つくりました。 研究所の皆さんは、是非、使ってみてください。