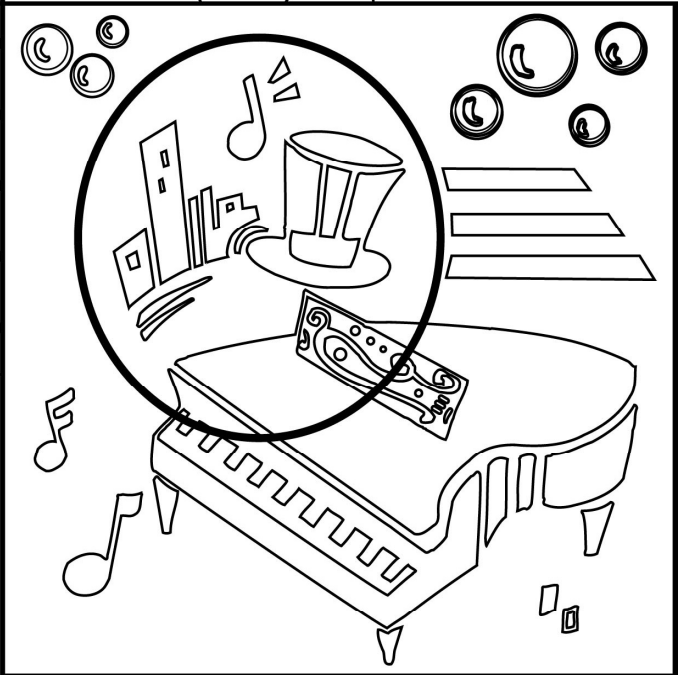
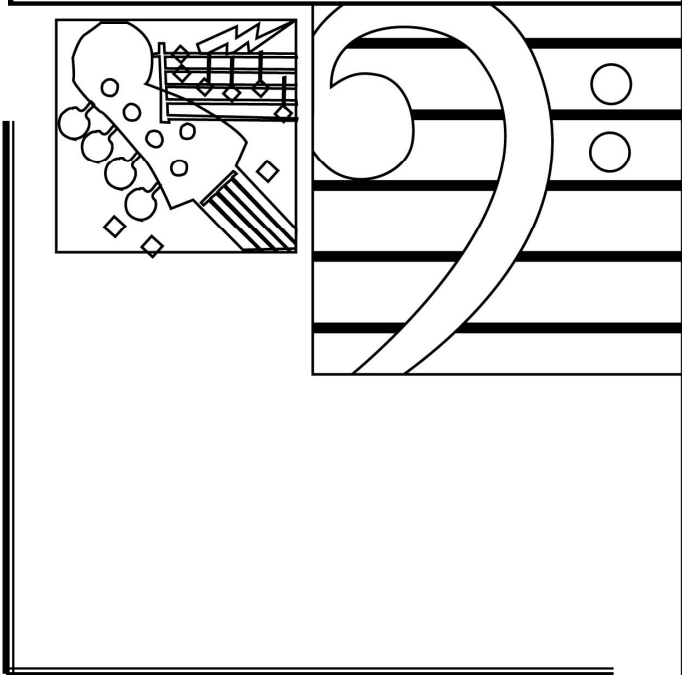
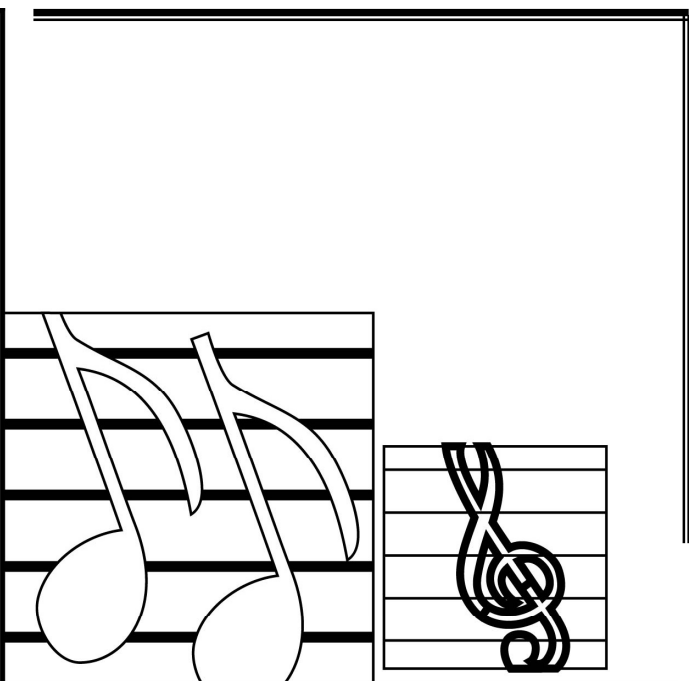
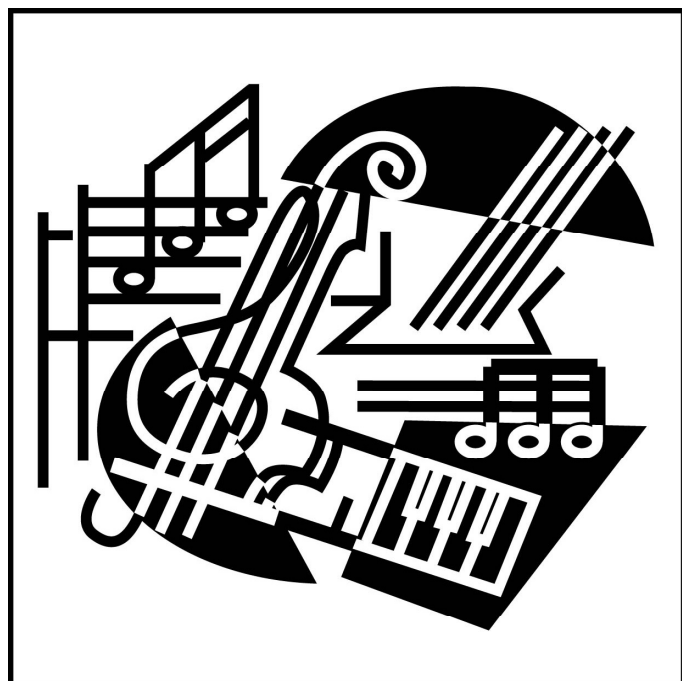


For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

LESSON.....	1	レッスン受講生の声.....	16
トレーナーとのQ&A.....	3	日録.....	34
トレーナーのアドバイス.....	4	福言.....	37

2008.Vol. **12**
NO. 210

VOICE FOR LESSON

■LESSON Q&A □福島英

ここには、福島英が、最近のさまざまなQに対して、自分の考えを述べています。1つの問いから本質的に深めて説明していますので、わからないときは、気にとめず、またいつか読み直してみてください。(r f)は、HPやブログや本を参考にしてください。

<Q&Aによるレッスンへのヒント「トレーナーの選び方」(5)>

Q. 私の先生は、呼吸はしぜんでよいから、呼吸法などやらない方がよいといひます。大きな声も出すなといひます。

A. 最近のトレーナーは、呼吸法の害悪面を誇張する傾向がありますが、呼吸はどんな分野においても、重要なポイントです。その先生のことは、今のあなたに対して、発声を中心にみていったことかもしれません。発声よりも表現から考えてはじめて呼吸の意味がわかってきます。

発声と切り離した呼吸トレーニングは、効率はよくありませんが、決して無意味ではありません。たとえば、走っても歌はうまくならないというのは確かですが、何もやらない人と比べたら、走ることで、声や歌の器が大きくなるのです。呼吸も同じで、日常的な呼吸を大きくしておくことは、大きな声を使うことよりも長い眼でみると、効果的だと思います。

大きな声も同様です。必要があるなしと関係なく、大きくつくっていった方がよいということです。むしろ、小さい声が使えらるために、大きく使えるようにしておくのです。

☆Q. ウォーミングアップは、何分くらいやるべきでしょう。

A. ケースバイケース、人や目的にもよります。ウォーミングアップですから、発声がスムーズにできるための下準備です。いきなり声から出すと、余計な負担があるので、エンジンをあたためておくのです。プロでも比較的、始動がスムーズにいく人と、何十分もかかる人がいます。しかし、これも自分やそのときの自分の状態を知って対処していくのです。

レッスンの隠れた目的は、トレーナーとともに、自分の声がうまく出せることの前に出せるようにもっていく処方を知ることにあります。すぐ声が出やすい人を胸の柔らかい、出にくい人を胸の固い、ということもありますが、これは資質の違いであって、優劣ではありません。自分のタイプと今の状態を知ることです。

☆Q. 「まねるな」というのに、疑問を感じざるをえません。先生をまねるのがレッスンの最大の目的ではないのでしょうか。

A. 声は一人ひとり違います。まねるのは、そのステップにすぎないのです。体、感覚、技術などが異なる人を同じように(同じレベルで)まねることはできません。まねられるとしたら、その先生より技量が上ということでしょう。ですから、もしまねることができたら、それは、まねてはいけないところなのです。まねるのは、相手よりもすぐれていないとできないものなのです。

自分と似ているトレーナーからは、まねやすいため、まねたところの悪いクセが必ずできます。そのあとにそれをとっていく努力が必要となりますから、必ずしもよい方法ともいえないのです。しかし、一つのアプローチとしては間違ひではありません。楽器のよう

に、客観的にまねていくことのできないのも、声ならではの特色です。

マンツーマンのレッスンでは、トレーナーがOKを出しているのを、他のトレーナーがみたら、そのトレーナーの悪いクセがついていだけということも少なくありません。しっかりまねている人ほど、他のトレーナーがみると、くせになっており、それをとるのに苦労するから、どのトレーナーも、あまり他のトレーナーと長くやってきた人を引き受けるのに好みません。

それは、まねたことがいけないのではなく、トレーナーがそれを知って、次のステップで戻したり、より厳しく正すことをしていないためです。ですから、声楽でも、2、3年くらい人の中途半端な状態での引継ぎは、けっこう困難で、リセットしてやらせる方が早いということになります。

学ぶことは、まねぶことですから、まねることがよくないではありません。ただ、まねること、それがもたらすことの難しさを知ることでしょう。私は一流アーティストの作品でも、一人でなく、複数を学ぶ(まねるでなく)ようにいっています。それは、一方的な偏りを避けたいからです。もちろん偏りから学ぶのもあると思いますが、トレーナーについても同じ考えです。

つまり、教わる側も一人のトレーナーに一方的に依存して、教えられたままに行なうのではなく、それを元に自らが感覚や体で判断していくという、思い切った自立心が必要だということです。もちろん、トレーナーは、初心者よりも条件を満たしていますから、まねてなり切っていくのは、一時的には早い成果につながります。(それをくせ、固めるというのですが)そこから、次のステップにいける人もいれば、そこで行き詰まってしまい、戻らなければ進めなくなる人もいうことです。

これは、トレーナーやその方法のよしあしよりは、相性によるかもしれません。時期や目的・レベルによっても、相性は変わるので、一人のトレーナーに依存した状態での客観的な判断は、それゆえにうまくできなくなるのです。

日本では、トレーナーが自分のレベルに生徒を自分よりも早く育てられない、それどころか、もっと長く教えても自分の半分の方ににつけられないことが多いのですが、こういうことがその原因にもなっています。

(私などは、かなりの確率で、自分以上の力に、相手をしてきました。もちろん、最初から外国人や二世を含め、ハイレベルな人もたくさんいたのですが、それゆえ、自分自身をも突き放して、一流アーティストやCDからの学び方を徹底させてきたわけですから。トレーナーのレベルを目指して、その先どうなるのかとは考えないのでしょうか?)

問われるのは、表現、つまり声、そのものでなく、声の応用性、つまり柔軟性なのです。くせや固めることは、それを妨げるからよくないのです。なんとなくうまいのに、他人の出し方や歌い方に似ていて、いや、その人のしぜんさがなくて、しっくりこないということはありませんか。考えてみれば、それこそ最悪ではありませんか。

自分でつかみ、発見してこそ、一歩なのです。私が「レッスンで

はこれまで出した、出せた感覚や声で全く違う声を目指すこと」というのは、そういうことなのです。

☆Q. フレーズを重視されていますが、一曲でみなくてよいのですか。

A. 発声で声を分けているのは、歌でできていたら、問題ないからです。問題があるなら、歌そのものでは複雑すぎて、解決しにくいからです。何よりも問題をはっきりと捉えられないからです。それを目的や習得プロセスを分けて、チェックして、ギャップを自覚して埋めていくのがレッスンとトレーニングです。

ですから、よいレッスンは、耐えずそのギャップを自覚させていくこと、よいトレーニングは、いつもギャップを埋めていくという明確な目的をもって行なわれているものです。これを一緒にすると、こなすこと＝ごまかすことでカバーしてしまいます。そういうことを教えるのも大切ですが、それはステージレベルでのことです。

絵を何枚も描くのもよい経験ですが、一枚の絵を描くには、かなり時間もかかります。ですから皆、習作のときには、その時間に何百、何千ものデッサンをして、イメージと感覚と技量をチェックして磨くのです。フレーズの練習はそれにあたります。一流の画家が一本の線で人に伝えられるのと同じく、歌やせりふも1フレーズで、そうなるようになるべきではないでしょうか。

ですから、歌は自分のもっとも伝えられるフレーズ、あるいは、声のコントロールできるフレーズを、高低に半オクターブずらしてみたり、テンポを変えて、トレーニングすればそこで全てできると思うのです。

私のレッスンは、「ハイ」という新たなベストの声づくり（息、体、感覚づくり）と、フレーズでのベターをベストにしていこうこと（声のデッサン）の二つなわけです。

真の上達がしたいれば、トレーナーとともに常に、そのギャップをもって学んでください。簡単にこなせない、くせをつけたやり方でカバーさせないことが、時間はかかっても、真の上達への唯一の道です。

☆Q. 前に声が出ません。自分でやっている発声練習の効果が感じられません。声が浅いのでしょうか。「ア」でやっていますが、違う音がよいのですか。

A. ベターな声として、音高、発音（ことば、特に母音）のもっともよく出るものを選び、そうでない音高や発音をそれに合わせます。自主トレでは、よい方でなく、悪い方に合っていくことが多いので、要注意です。

アエイオウでは、オやウが浅くなりやすいです。日本語のアも浅いものです。

よい声というのいろいろあり、深い声なら、ガ行、顔にひびく声なら、ナ、マ行、明るい声ならラ行などを使ってみるとよいでしょう。カ行は、口の奥、軟口蓋でつくりますが、ガ行にすると、有声音になります。さらにベターな声を体、息で支え、ベストの声にしていくのです。簡単な調音図を載せておくので、参考にしてください。

<調音点と調音の図> (硬一軟口蓋、軟一軟口蓋)

	1	2	3	4	5
	唇	歯	硬	軟	声門

A破裂	p b	t d	— —	k g	— —
B摩擦	フ W	p z	シ ヒ ジャ	— —	h —
C破擦	— —	ツ ザ	チ ジ	— —	— —
D 鼻	m	n	二	カ°	—
E 弾		r			

Q. 音声の世界の表現力を高めたいのですが。

A. お笑いのDVDを見ることと、音声だけで聞くこととを比べてみてください。振り（動き）を学ぶには音を消したり、その状態でスローや早送りするのもいろんな気づきを得るのによいでしょう。

Q. 明るくにこやかに歌いなさいといわれていますが、本当にそれでよいのでしょうか。

A. 明るいのが薄っぺらいようであると、深く説得力があるのとは違います。でも、力のないうちは、元気と笑顔です。日本では、特に元気に明るく素直なのが喜ばれますね。

Q. 歌うときに、いつも細かいところで技巧がうまくいきません。行き詰まっています。

A. スケールがないと、技巧が目立つようになるものです。おおらかなイメージを流しましょう。本当に解決するには、基礎の基礎をやり直すことです。

☆Q. 本番の直前なのに、注意されたことがまともならず、自信がありません。どうすればよいですか。何を考えればよいですか。

A. 考えないのが一番よいのですが、どうしても考えてしまうなら、一本通す一貫性とピークまでの構成、展開だけをイメージしておいてください。部分よりは全体が優先です。全体が走って（あるいは流れて、この場合はどちらもよい意味ですが）いてこそ、部分で効果が出るのです。

■LESSON Q&A □研究所のヴォイストレーニング
HP、メルマガ、本の読者と講演会、レッスン生、通信生、などの質問と代表、福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。目的やレベル、個人差により、必しもあなたに合はまるとは限りません。参考までにしてください。(r f)は、HPやブログや本を参考にしてください。

Q. 声の高低と身長は密接に関係しているという話がありました。本当なのでしょう。

A. 確かにそういう法則はあるのですが、身長の高い人の方が声帯が長く低い声が出やすいという一般論（経験論）であり、例外はいくらでもあります。テノールやソプラノに大柄の人もあります。喉の大きさ、首の太さなどともより深い関係があるようです。トレーナーは出ている声から可能性をみていきます。ましてや本人は自

分だけのことを考えればよいのではないのでしょうか。余計なことですが、こういうことにはとらわれる必要はないと思います。

Q. ライブなどで歌う前に喉を慣らしておかないと高音がかすれて出てしまうので、いつも人前で歌う前には40分～1時間程度、貸しスタジオ等でウォーミングアップをしてから演奏しています。しかし、仕事の都合等で必ずしもスタジオに入れるわけではなく、悩んでいます。リハーサルで1～2曲歌ったとしても、不十分なようです。声を出さずに、同じくらいのウォーミングアップができるよい方法はないのでしょうか？

A. 1. 結局は、人によって、状態によって違います。ウォーミングアップは、とても難しい問題です。
多くの人は1曲目に合わせてやりすぎているようですが、ラストの曲に合わせるべきです。
ですから声だしはリハで2曲で充分です。
2. 息を使って体が動くように、ハミングでひびきが集まるように
3. 喉を乾燥させないようにする

Q. 歌詞とかの世界観って必要ですか。

A. 必要ないでしょう。歌詞に表われてたら、誰かがそういうだけです。

Q. 歌う時の表現のしかたの練習法とかありますか

A. 研究所のHPや本を参考にしてください。(r f)

Q. 声を出すときについ力が入ってしまいがちな部分はどのようなところがありますか？

A. 人によって異なります。感じる場合とそうでない場合とあります。(レッスンにて)

■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、回答が異なることがあります。あなたに合はまらないものも、あります。参考までにしてください。レッスンの中で行われたものは、具体的にとても参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているものもあります。

Q. 高音の発声で特に力が入りやすい部分はどこでしょうか？

A. やはり、のどで頑張ってしまうですね。
いろいろなトレーニングをして、体から声を出せるようにしていきましょう。
高音域を安定させるためには、より中音域を安定させることが大切です。(b∞)

Q. トレーニング帖第三章の語りもの「こんきょうじ」、歌舞伎のせりふ「勧進帳」を練習してみたいのですが、アクセント等全く解らないのですが…。

A. 歌舞伎役者のように読むことを問うているではありませんので、アクセントや読み方はあまり気にしないでください。
市販のCDかレンタルされてもよいかも知れませんが、あくまで参考程度にとどめてください。(b∞)

Q. 声域そのものを広げるトレーニングをしたいのですが、地声もしくは裏声で最高音より上の音を発声しようとするのを続けるトレーニングは有効ですか？(リスクは考えないとして)

A. まずは最高音より少し下の音を安定させることです。
その安定がないうちに最高音ばかりトレーニングしても、あまり意味がありません。(b∞)

Q. 全体的に薄っぺらい歌いかたで、厚みや表現がいまいちでないのですが、声の厚みや小さい声でも伝わる歌い方などはどのようにするのでしょうか？

A. まずは、楽器としての体づくりが必要です。
そのために、息吐きトレーニングや、腹式呼吸を身につけていきましょう。
声の厚みはすぐ出てくるものではありません。
声が拡散しないように目的地に届けるつもりで声をだしましょう。
そのときに、「縦」を意識して発声することを心がけてみてください。(b∞)

Q. 低音を出そうとすると、どうしても声がこもってしまいます。どうすればよいのでしょうか？

A. 低音はどうしても、こもって聞こえがちです。
力むことなく、リラックスして、声を出していきましょう。
子音もはっきりさせてみましょう。(b∞)

Q. 深いところで声にする感覚は、どうやってつかめばよいのでしょうか。

A. 口の奥の深いところから声を出す感覚でよいと思います。
録音して、自分の声を客観的に聞いて判断していくことも必要かと思います。(b∞)

Q. 自分のベーシックな声を保ちつつ、表現する際に調整して声の出し方を変えてみるのはどうでしょうか。

A. いろいろやってみてください。
やってみて、体に残ったもの、体が覚えたものが、自分の糧となります。
多少の間違ひは気にしないことです。
進んでいくことが大切です。(b∞)

Q. 「課題を明らかにし、いまの自分がどれだけでできていて、それを克服するためにはどうすれば良いか」というのは自分で見つけ出すべきでしょうか？すべてがすべて、トレーナーの先生に“おんぶにだっこ”ではいけない気もしています。

A. 自分で見つけ出し、体に覚え込ませていくことが一番大切です。
その間、トレーナーの意見も参考にしつつ、トレーニングしていくべきです。
毎回課題をこちらから言うことはできますが、長期的なことであれば、しばらく同じ課題に取り組むことになります。(b∞)

Q. お腹を凹ませ息を吐ききった状態でスタッカート発声をする時(息を今以上に出す練習)に喉に負担のかかる息の流し方(浅い流し方)をしないようにと注意を頂いたのですが、それはどこで判断したらよいのでしょうか？

A. 自分で判断するのは難しいと思います。
喉が痛くなったり、圧迫感を少しでも感じたら、違っていると思ってください。(b v)

Q. 同じオクターブを小さい声で歌うと、普通に歌うよりも息を使っている気がして相当つかれます。
地声からファルセットにならないよう気をつけているのですが、これはよくない練習でしょうか。
自分では横隔膜の動きが少しずつ変わってきた感じがするのですか。

A. 横隔膜は不随意筋といい、自分の意思では動かすことができません。
どの練習にもいえますが、相当つかれるまでは、やらない方がよいでしょう。
また、この練習だけでは、普通に歌うときの感覚が鈍るとよくないので、バランスをとりつつ行ってください。(# Ψ)

Q. 母音のひびきを統一するには、どのように練習すればよいでしょうか。

A. 「イエアオウ」などで練習して、口の形で母音を変えるのではなく、口はパクパクさせず舌の位置で声を変えるようにしてみましょう。(b Σ)

Q. 高音では声の種類(質)が変わってもよいといわれたのですが、基本はどの音域でも同じ質がベストと考えてよいでしょうか。

A. しぜんな声という意味では同じです。
人が聞いて同じような響きの方がよいでしょう。(b Σ)

Q. 響きを上に集める声の出し方を頭声発声というのでしょうか？

A. 違います。この頭声発声というのは、人によって認識が違うのであまり考えなくてよいです。副鼻腔(マスケラ)に声を集めればよいです。(b Σ)

Q. 丹田に力を入れようとすると腹筋が固まってしまうのですが、はじめは仕方ないのでしょうか？

A. 仕方がないです。「力」と「力み」は違いますが、体で覚えるしかないです。(b Σ)

Q. 裏声を出す時、咽喉にきてるのは間違いですか？
普段の発声と同じ出し方ですか？

A. 実際に聞いてみないと判断しかねます。(b Σ)

Q. 今日行った正しい姿勢は、歌以外の日常でも正しい姿勢でしょうか。

A. 日常でも、正しい姿勢です。いつも、意識していると良いと思います。(# Ω)

Q. 「ン」の発声がよくありません。鼻にかけた感じで喉がペタ

ットつまる感じでもよいのでしょうか？
喉の開くのを意識した方がよいのでしょうか？何かポイントがありましたら教えてください。

A. 喉がつまった状態ではなく、開いた状態でNを発音するように舌先を上歯の裏につけて発音してください。(# Θ)

Q. 女性でも深い息で響く声を出せば、腰の辺りまで振動するのですか？

A. はい、深い息になると腰まで感覚があります。振動するというよりは腰の辺りを使って息を保ちます。(# Θ)

Q. 高い音を歌ったあと低い音へ戻ろうとすると戻りにくいことがあるのですが、なぜですか？

A. それは、高い音を出すときに、喉が緊張するためだと思います。
低い音は喉をゆるめて出すので、喉が緊張しているままだと低い音に下りたくてもスムーズにいかなくなります。
高い音と低い音を自由に行き来できるように、うまく緊張を避ける方法で高い音を出せば、低い音にスムーズに戻れると思います。とにかく喉で高い音を歌わないように気をつけましょう。(# §)

Q. オペラとミュージカルの違いは何でしょうか。

A. ミュージカルはマイクやステレオを使いますが、オペラはマイクを使わず、すべて生音だけです。
また、オペラはセリフもすべて歌になっています。(モーツァルトの「魔笛」のセリフは、しゃべりになっていますが、「魔笛」は、オペラではなくジグシュピールというものです。)
そして、オペラとミュージカルは発声が少し違います。
オペラの発声は、とにかく「声」に重点を置きます。上から下まで、音色をほとんど変えることなく、音色をそろえます。
また、マイクを使う時に通る声と、マイクなしでホールが一番後ろまで聴こえる声は、大きな違いです。
オペラでは、鼻や顔のマスケラというところで声を響かせ、ミュージカルは、口のあたりで声を響かせます。(# §)

Q. 横隔膜(横腹や背中)にうまく息を入れられると、あきらかに自分で気づくくらいの変化は感じられるのでしょうか。
また、横隔膜をうまく使えたら、どのような感覚が得られるのでしょうか。

A. 横隔膜が使えた時は、自分でもわかると思います。
息を吸った時に、お腹がふわっと広がって、お腹のまわりがぐると全体的に柔らかくふくらみます。
ちゃんと広がった時の感覚は、お腹まわりの筋肉が浮き輪をしているような安定感があり、上半身が力が抜け、浮き輪に乗かっているような感覚になります。(# §)

■ トレーナーのレッスンアドバイス

○リズムにのって歌う

何か曲を歌う時、大抵、歌いだす前に前奏があると思います。その前奏部分をどのように聞いて・感じていますか？メロディーにあた

る部分を聞いて、それが終わってから歌いだす…なんていうように、曖昧にはしていませんか。テンポが速い曲ほど「ノリ」が大切になってきます。前奏の最初から、メロディーを聞くことを主とせず、拍を感じることを主としましょう。前奏は、何小節あって…ということも把握して、例えば、4拍を4回(=4小節の前奏)と数えてみてください。「聞く」ということは、下手をすれば後からついて行くことになりかねません。そうではなく、「一緒に進んで行く」ことが非常に重要です。そのために、拍をしっかり感じてください。ドラム・ベースといったパートを聞くことです。①を聞く時にも、声ばかり聞かずに、たまには低音パートと一緒に手拍子をしてみましょう。拍をしっかり感じて歌いだすことができれば、「ノリ」がよいなと感じてもらえると思います。もちろん、歌いだしてからでも同様のことは言えます。(＃B)

○レッスンの受け方

生徒がレッスンを受けるに、部屋に入ってくる。大抵、何かしら挨拶をしながら入ってくる。そして、出席簿に名前を書いて、譜面を譜面台に置いて、高さを調節し、トレーナーもちゃんと見えるように自分の立ち位置を考えて立つ。そして、レッスンが始まる…多少の違いはあっても、レッスンの最初の流れはこんな感じではないでしょうか。さて、たったこれだけのことですが、この中で普段自分がやっていないと思ったものはありますか。個人レッスンなんて受けたこともなかったし、トレーナーにも何も言われなかったから知らなかったこともあった、なんて思うかもしれませんが、わからないのは質問すればいい。何を質問したらいいのかわからなかったなら、「レッスンの受け方について、気になることはありませんか」と聞いてみればいいのです。

日常においても、普段からアドバイスしてもらいやすい雰囲気を作っておくことも大事です。「もし何か気になることがあれば、アドバイスをいただけますか」と一言話しておくだけで、相手も気にしてくれるようになるでしょう。

最近、この研究所に限ったことではありませんが、「受け身」な態度に遭遇することがよくあります。芸術の世界に入ってみようと思ったなら、まずは何事も自分から進んで考えること。ある程度の大人になっていたなら、相手も1から10までアドバイスなんてしてくれません。

いい意味で、周りの人が自分のために動いてもらうように、自分から工夫していくことはとても大切です。(＃B)

○呼吸のヒント

息を漏らしながら歌うことと息を流しながら歌うことは違います。逆に、息を止めて歌うことと息を流して歌うことも違います。漏らさず止めず、息を流しながら声にすることができる＝即プロとして通用する声ですので、とても難しいことです。お腹だけを必死に動かそうとしても上手くいきませんので、喉、舌などで通り道の邪魔をしないことがとても重要です。そこを理解しているのとしていないのではかなり違うと思います。(bV)

○喉が痛い時には

歌いすぎなどで、声を出したら喉が痛いと感じる時は、声を出すのはやめたほうがいいです。逆に、痛くないがガラガラしたりしっかり声が出てくれないときは、発声法を解決すれば声が回復するケースもあります。休めば治ると思っていて仮に一週間声を出さなかったとしても声がかきついたり、引っかかったりする場合は、耳鼻咽喉科で喉をみてもらって以上がなかった場合、声がスムーズに出るように正しい発声法でしっかり発声練習で調整することが必

要です。(bV)

○表情の重要性

表情と声はとても繋がっていて、一般的に顔の表情がとても変わる人は魅力的な声の人が多いです。科学的にどこをどう動かしたら声にどのような効果があるかは分かっていないと思いますが、無表情に歌うのと表情豊かに歌うのでは明らかに声に違いが出てきます。ヴォイストレーニングではどこも力を入れずに無表情に発声することが大切な時期もありますが、ステージ上では必ずひとつ以上の表情筋をつかって、表現者の顔をしておくようにすると良いと思います。(bV)

○音楽大学のレッスンの進め方

音楽大学では、一年生から難しいオペラのアリア(劇中歌)などをやるような事はありません。どんなに生徒のレベルが高かったとしても、です。喉の事を考えて、古い時代の曲から新しい時代の曲へと徐々に移行していきます。一流のプロでも、古典のみしか歌わないと決めている歌手もいます。近現代の曲は、シャベリが多かったり中には(叫ぶように)という注意書があるものもあるからです。そのことを考えると、声が育っていくまで激しい曲を練習するのは自殺行為かもしれません。(bV)

○癒しの音楽を歌える声

空気を上手く使って声を出せる歌手は、バラードもパワーバラード(一般にヘヴィメタル系の歌手が歌うバラード)だけでなく、しっかりと聴かせることが出来ます。そのような歌手は喉をつぶしにくいのです。お客さんの中には、非日常の声でなく、日常の声で歌を聴きたいという人もいます。やはり、そのように歌えるためには喉声はとらないといけません。頭に響かせる声の必要性とは特にそのようなところにあります。(bV)

○顎について

喉だけでなく、歌手を良く悩ませることのひとつに、「顎関節症」があります。日常の時よりも顎の開閉を大きく使うこともありますし、この症状になる方はかなり見受けられます。一番よくないのは、歯を食いしばって長時間そのままにしておくことです。パソコンなど集中しすぎて気がついたら顎が痛くてあかなくなったという人は結構いるようです。同じように、顎を硬直させて力をいれて発声しすぎることに注意してください。(bV)

○ヴォイトレの間違い

ネット上で、ヴォイストレーニングについて素人がいろいろ書いていることをあまり鵜呑みにしないでください。

以下のようなものは間違いと思われます。

- ・ヴィブラートをかける、つける。
- ・高音の練習をたくさんして音域を広げる。
- ・声量を広げるには喉の筋肉を鍛える。
- ・海に行ったら叫んで練習する。
- ・腹筋を固める。

それ以外にも、声にとって有害な意見はたくさんあります。ヴォイストレーニングとは、いかに必要な力だけをつかって省エネで声を最大限にひきだすか、ということを頭に入れておいてください。(bV)

○あくびの発声について

よく、あくびのようなイメージで声を出して、という指導がありますが、喉の奥を空けるという意味で根本的には間違っていないと思います。しかし、これは捉え方を間違えるととても危険なイメージにもなります。あくびのようなイメージで高音域を発声すると、息のまとまりがなくなって出しづらくなると思います。あくびのまま結局喉に力を入れて太く出そうとしすぎると、喉に負担が来ると思います。高音域に関しては、息は細く流してそのかわり体のバランスで声をしっかり支えてあげることが大切です。(b v)

○譜読みの注意点

楽譜を覚える際に、声に気を使っておこなうようにしてください。発声の事を考えないで出す声は、とても負担がかりやすいと思います。1オクターブ下で音をとって、ある程度覚えたらオクターブ上で発声を考えつつ歌うことや、なるべく声を出さないで、歌詞を覚える時は紙に歌詞を書いて覚えるなど工夫しましょう。声楽家でもとても上級のレベルにある人は、常にソットヴォーチェ（弱い声）で音取りをやります。しっかり支えられた小さい音が一番負担の少ない発声だからです。究極はそこができるようになるととてもいいです。(b v)

○プロフェッショナルな人は、体を自愛する

声を職業にしている人の多くは、整体にいたりして肩の凝りをほぐしたり、耳鼻咽喉科にいて定期的に喉の状態をチェックしています。いわゆるメンテナンスです。バイクや車好きの人はわかるかもしれませんが、メンテナンスをしっかりとしていないと急にエンジンが止まったり車がガタガタになって危険な状態になったりします。声や体も消耗品なので、筋肉が硬直していないか、声帯に炎症や出来物などがないか定期的に確認しておくことは大事なことです。(b v)

○自主練習＝声の鍛錬？

自主練習はとても大切です。週に2回以上は、練習をしないと、声は伸びないでしょう。なぜなら、声を出すために必要な呼吸や声帯や喉は、筋肉で出来ていて、筋肉は、週に2回以上負荷をかけたトレーニングをしないと、強くなっていかないからです。（週に1回で現状維持、それ以下では、だんだん弱くなっていきます。）さて、ここに落とし穴があります。練習さえすれば良いという落とし穴です。練習すれば、どんどん筋肉は強くなっていきます。何かいけないのでしょうか？良く考えてみましょう。もし、間違った使い方を一生懸命練習してしまったら・・・、間違った使い方がどんどん強くなってしまいます。そして、最後には、喉を壊してしまうかもしれません。練習熱心な声楽家は、一度や二度は、そんな危機に遭遇しているものです。そんな危険から喉を守ってくれるものは、正しい自主練習です。そしてもうひとつは、定期的に受ける、ヴォイストレーナーによるレッスンです。(b v)

○正しい自主練習について

練習は、すればするほど、声は変わっていきます。つまり、良い自主練習をすればするほど、良い声になっていくのです。

では、誤った自主練習とは、どんなものなのでしょうか？

よく皆さんが勘違いされるのが、つらい練習です。つらければつらいほど、明るい未来が待っている・・・ということは、自主練習では、まず無いと思います。もし有ったとしても、それはかなり危険な、賭けにも似た練習になってしまいます。

自主練習では、なるべく避けたほうがよいでしょう。

それならば、正しい自主練習とは、つらい練習の反対で、楽しく楽な、気分の良い練習なのでしょうか？

そのとおりです！

そんな馬鹿な・・・と思われるかもしれませんが、少なくとも最終的にはそうでなくてはなりません。なぜなら、誰も、つらく苦しい声を聴きたいわけではありませんし、楽に出る気分の良い声を聴きたいからです。(b v)

○自主練習は必要だけど・・・

自主練習が必要なのは解っていても、なかなか時間が無くて・・・と言うあなた。

それは、本当でしょうか？

実は、時間が無いのではなく、気が進まないというのが真相の場合が、多いのではないのでしょうか？

本当に自主練習したいのなら、なんとか時間と空間を割いて、自主練習しているのではないのでしょうか？自主練習が楽しくない、つまらない、あるいは、つらい人もいるかもしれません。

そんな自主練習では、誰でも気が進まないのは当たり前です。やりたくないに決まっています。少しでも忙しければ、時間は無いし疲れたから自主練習は無理、と思いたくなるのは当然です。

でも、思い出してください。ヴォイストレーニングを始めたあなたは、歌うことや声を出すことが好きだったのではないのでしょうか？たとえ、今の課題がつらく苦しいものであっても、今のあなたの声で、心を込めて歌う歌や、セリフは、必ず感動を呼ぶものです。誰も聴いていなくても、あなた自身が、感動するはずですよ。それしない自主練習は、ただの苦行になってしまうかもしれません。(b v)

○自然に歌えることを追求する

レッスンをおこなっていて一番感じることは「不自然」さです。これは殆どの方に感じることです。癖になっているものも多くこちらから指摘されてもなおらない、すぐ元に戻るなど改善されにくいもののようです。

呼吸での不自然さ。

- ・プレスの時に必要以上に息を吸いすぎる。

- ・顔に力がはいる。

- ・肩が上がる

- ・声をだすと息の音がまじる。

姿勢での不自然さ。

- ・胸が上がりすぎている。

- ・お腹を力みすぎている。

- ・体が固まってまっている。

発声時の不自然さ。

- ・眉間にしわができる。

- ・顎が硬い、又は前に出てくる。

- ・目を閉じてしまう。

上記は多くあるものの一例です。気をつけてみてください。(b v)

○横隔膜を使うとは？

レッスンで「横隔膜を使って」「横隔膜を保って」「横隔膜を広げて」という言葉を耳にすることが多いです。私もこのような言葉を学生時代は担当の先生からよくいわれてきました。しかし私は使おうとすればするほど苦しくなりこれはただの力みではないだろうか考えるようになりました。よくよく医学書やヨーロッパの発声の本で勉強していくと横隔膜は不随意筋だということがわかりました。随意筋とはまぶたや頬のように自分の意思で動かせる筋肉のことです。不随意筋とは自分の意思では動かせない筋肉のことです。ということは自分の意思で横隔膜を使うことも保つことも広げることは出来ないということです。ではどうやって使うのか。それは呼吸を胸式呼吸から腹式呼吸にかえることです。腹式呼吸をマスターできると横隔膜が自然に下がってくれます。そうすると肺の中にはいる息の量が1cm下がるだけで約500CC増えると言われています。(個人差もあります)つまり横隔膜を使うということは呼吸を学ばなければ不可能だということです。(bΣ)

○喉を守る

歌う前日にお酒を飲む。長電話する。などは一番喉を痛め、声も悪くなります。我々歌手には自分の喉を守る義務があります。潰れた声や、酒焼けのような声が求められるときもありますしタバコも酒も当たり前という方もいらっしゃいますがそれは「そのような声で認められた」方か、ベテランの方で酒にもタバコにも喋りにも左右されないといった方のみだと思います。特に喋るという行為は喉にとっても悪く会って喋るよりも電話のほうが喉に悪いというのは科学的に証明されています。ですから携帯電話をもっていても使うのはメールのみで通話には殆ど使用しないといった歌手さんもいらっしゃいます。黄金のトランペットと言われたテノール歌手マリオ・デル・モナコの言葉です。「声帯は歌うより喋るほうが疲れる。歌うときは均質で穏やかな緊張だが話すときは床屋の鋏のチョコチョコキという動きのように短いがきつい、単調な刺激にさらされる。声帯の休息には沈黙がよい。」(bΣ)

○アクト（高音）の前に

高い音を出したい、輝かせたいと思うのは誰しもあると思います。実際レッスンをいしていても音域を広げたい高い音を出せるようになりたいという生徒さんも多くいらっしゃいます。しかし、まず勉強しなければいけないのは中音域です。中音域が響きが高く支えられた明るい声でなければアクトを出すことなど無理です。むしろ仮にでたととしても音程的に低くなるか暗い響かない声になってしまうことでしょう。まずは焦らずに高い響きを意識して声を作らず、自然な声で歌えるよう訓練を積み重ねなければいけません。これを怠ってアクトが出るほど甘い世界ではありません。若いうちはそれでも出ますが年齢を重ねていくとそれだけでは上手いかなくなってきます。年齢を重ねてもある程度の若々しい声は保っていたいものです。トレーナーについて、輝かしい中音域を手に入れることができればアクトへの道もひらけてきます。(bΣ)

○ナ行の発音

日本人はナ行の発音が苦手な方が多いです。マ行とナ行がどちらか聞き取れない方も中にはいらっしゃいます。

ナ行の子音であるNは上歯の裏に舌がついた状態にならなければ正しく発音できません。またマ行の子音であるMは唇をとじなければ発音できません。Nの子音を強く発音しようとするとうとう喉に力がいってしまいます。そこで次のような訓練を行ってみてください。
・ダ行の練習をおこなう。
ダ行の子音であるDはNの発音と舌の位置が同じであることと破裂音なので喉にも負担が少なくNの訓練には適しています。
・ダ行をしゃべった場所でナ行をしゃべってみる。
そうすると無理にNをならさなくても自然に発音できると思います。(bΣ)

○音がとれない

発声練習の際、例えばドレミレドと歌って欲しいためにピアノでドの音を弾いてもドの音を歌えない方が少なからずいらっしゃいます。これはかなり問題です。まずは音がとれないということはYではなく、Wの範囲の問題であることと、鳴っている音が歌えないということはカラオケが出できないということだからです。カラオケでも自分では気付かず違う音を歌っていることがあるかもしれません。音程のなかでの高い低いあまり細かく言いませんが全く違う音を歌っているとなると話しは別です。Yのレッスンでたびたびトレーナーから音が違うことで注意を受けたことがある生徒さんにはWのレッスンをお勧めしますし、受講している生徒さんはもっと頑張るようにしましょう。(bΣ)

○プレスでの注意点

発声を学ぶ上でプレスは避けて通ることは出来ません。息の流れによる声帯の振動によって声は出ているわけですから当然プレスが声の鍵を握っているといっても過言ではないでしょう。発声本のほとんどに腹式呼吸という言葉がでてくるのもその為です。しかし多くの人がプレスを吸いすぎている傾向があるように思います。例えば、発声練習でドレミレドと歌ってもらったと仮定します。秒数にして1、2秒のことです。それなのにほとんどの方が毎回、水泳で息継ぎなしで50Mは泳ごうかと言うくらい息をすっています。これはすごい過ぎです。これで体が力んでしまっているパターンが多いです。満杯を100だとするとドレミレドと歌うくらいは精々10以下でしょう。それなのに毎回100入るようにプレスを取ってはいは満杯になってしまいすぐにパンクしてしまいます。使う分吸い、使った分をまた吸うのです。吸えば吸った分だけ良いかと言うとそうではありません。あくまでもバランスの問題です。(bΣ)

○音の出だしをよくするポイント？

音を捕まえない、押さないということが一番のポイントだと思います。その為には出だしの音を上からとることが大事です。音を下からとると暗くなることが多いです。押し出す原因の一つにもなります。フレーズの途中よりも歌いだしと言うのが一番難しいです。歌いだしを捕まえる、押してしまうとその後はずっと低い響きのままいくことになり声のためにも喉のためにも良くありません。経験者ではなく始めてスポーツをする場合。テニスやサッカーよりもゴルフの方が難しいです。なかなかうまくいきません。動いているボールを打ち返す、けり返すことは案外う

まくいきます。しかし止まっているゴルフボールを打つというのはまくいかないものです。歌いだしというのはゴルフと同じです。何もないところから歌いだすというのはとても大変なのです。歌いだしの前から歌っている息や体でいると案外うまくいくものです。もう一つは歌いだす前に体を固めないことです。(bΣ)

○喉の調子が悪いとき

喉の調子が悪いときや声が出辛いときに私が使用している薬をご紹介します。
株式会社「守田治兵衛商店」さんが販売している「立効丸」という薬です。嚥んだり飲んだりする薬ではなく、トローチなどと同じいわゆる「しゃぶり薬」です。
効能としては痰、咳、声枯れに効くと書いてありますがこれを舐めていると声の通りがよくなり多少調子が悪くてもなんとかなります。
ただし苦いです。良薬口に苦しと言いますか。
はっきりしたことは言えませんが漢方に近いと思います。実際、漢方薬局で販売されていますし。
どこにでもある薬ではなく取り扱っている店は限られています。実際に店頭でうっている店もあれば取り寄せのみという店もあります。
研究所から一番ちかいは新宿の小田急デパート 8 階にある薬局においてあります。(bΣ)

○レッスン持続の重要性

レッスンを休まれる方、遅刻される方というのは大体決まっています。
技術を学ぶ、声をよくするというのは生易しいものではありません。それぞれ事情があるでしょうが来られる方は毎回こられます。毎回来ることで伸び率が当然違ってきます。
調子が悪くても、音が取れてなくてもまずレッスンに来る。
この当たり前のことが出来なくてどうやってプロになれるのでしょうか。
レッスンというのは当たり前のことが当たり前に出来てからの話です。
声というのは 48 時間、つまり 2 日たつと覚えた出し方を忘れてしまうと言われています。
声というのは感覚の問題ですし、自分の出している声と人が聞いている声が違う以上自分で出来ていると思っても出来ていないパターンのほうが多いです。
まずレッスンに来る。そこで毎回ダメだしをもらって次につなげるといった訓練を繰り返さないとお金を溝に捨てているのと同じことになりますよ。(bΣ)

○レッスンの前に

レッスンの時間ギリギリに来られたり数分遅刻して来られる方が多いです。
その状態でレッスンしてもあまり意味がないです。走ってこられたりすると息も上がっていますしギリギリに来られても体が硬いままレッスンすることになります。
これでは最初の 10 分程度は呼吸を整えたり喉を暖めるだけに終わってしまって 30 分しかないのに、時間のロスです。
せめてレッスン前に少し早く来てストレッチするなり舌や顎をほぐすなどの運動はやってほしいと思います。
レッスンの録音やメモ、楽譜を見直して前回言われたことと同じことと言われないよう注意する時間も大事です。

このようなことをやるのとやらないのとでは同じ料金、同じトレーナーについて、30 分やっても、必ず効果に差がでます。(bΣ)

○なぜイタリア語が歌にむいているか

イタリア語は世界で見て、一番歌に適した言葉といわれます。イタリア語の母音は a・i・u・e・o で日本語と同じです(厳密にいうと、o と e は狭いものと開いているものがあるので、7 つの母音となるのですが)。ではなぜ日本語より歌にむいているか? イタリア語はアクセントがはっきりしていて、めりはりがあります。アクセントをつけて、抑揚をつけて話しているだけでメロディックになり、体を使って話さないとそのダイナミックさがでません。それに比べ日本語は抑揚の幅がせまく、口先だけでも話せてしまいます。なので、Y のレッスンを受けている人は、発声が落ち着いてきたら、イタリア語の曲を勉強するといいいでしょう。自分が歌いたいジャンルではないにしても、声を鍛えるためには有効です。イタリア語の曲はポップスに近いものならカンツォーネ、クラシックならばイタリア古典歌曲があります。(＃Θ)

○ストリートミュージシャンを聴く

最近ストリートでパフォーマンスするアーティストが増えています。私が留学していたヨーロッパでもよくみかけました。むしろヨーロッパの方が色々なジャンルの人がいるかもしれません(クラシックのプレイヤーもいました)。ストリートのアーティストは意識しなければ通りすぎてしまうものかもしれませんが、もしあなたがアーティストを目指しているなら意識した方がいいでしょう。それは演奏のレベルよりも、その心意気です。ストリートだって、演奏する心意気。一緒にバンドを組むメンバーがいないなんて家でグズグズ考えているより、条件がそろってなかったって演奏する積極性がある彼らのパワーを見習ってほしいのです。私は日本でもクラシックのプレイヤーもストリートするくらい積極的な人が出ていいと思っています。(＃Θ)

○ニュートラルまたはプレーンな状態

レッスンしていて気付くことの 1 つが、声を体から離すことが意外と難しいということです。自分で意識していなくても、無意識に自分の声を聞こうとしている、または歌っているという手ごたえがほしいがために力んでいることが多いです。本当に良い状態で歌えているときは、シンプルに自分に聞こえます。シンプルというか、体はニュートラルな状態、つまりどんな状態にもなれる状態であればなりません。そこで気をつけたいのは、無味乾燥な声になってはいけないということです。特別な色合い(味)はついてないけど、メロディックさ(歌心)は失ってはいけません。それが結局テクニックとつながっているわけです。しかし、これはあくまでも発声練習において。実際、何かの歌を歌うときには必ず言葉がついてきます。言葉があるということは、その言葉に魂をこめなければなりません。悲しいことを歌うなら声色は暗くなるかもしれないし、楽しいことなら明るくなる、という風に言葉を歌う段階では色合いが要求されます。たとえば、プレーンなヨーグルトの味がしっかりしていれば、そこにどんな具を入れても美味しくなるというところでしょうか。(＃Θ)

○役者さんの歌

先日 NHK の songs という番組で、薬師丸ひろこさんの特集をしました。薬師丸ひろここと聞いたとき、え? まだ声出るの? というのが私の本音でした。ところが、素晴らしい声でした。おそらく女

優業の傍ら、毎日練習する時間はないでしょう。ですが、女優さんだから普通の人とあまり練習しないのと違って、言葉に対する意識があって、言葉を大切に、言葉に意味がある（歌うことだけに意識がいってない）。それが歌のテクニックにつながっているのだと思います。

同じように歌が上手いのは、大竹しのぶさんです。こちらはレッスンを定期的に続けているのだらうと感じる、よりクラシックに近い発声をしています。おそらく舞台上で歌うことも多いのでしょう。まあ、そういうレベルのアーティストは、何をしても感覚が優れているので、大体こなせるのでしょうね。石原裕次郎も全く練習しないで、レコーディングに臨んでいたそうですから。凡人はやはり日々の努力が必要といえますか。（＃⑨）

■特集ヴォイストレーニングメソッド (1)

byチーフトレーナー

1. 体

○「のどの管理」

のどの調子を整えて、コンスタントに練習ができ、本番にも臨めるということは、とても大事なことです。のどのために必要なことをあげていきましょう。

「手洗い、うがい」・・・基本ですが、手洗い、うがいは大切です。外出後はもちろんのこと、気づいた時にしたいものです。一日に何回しても構いません。多くて困ることはありませんから。またうがいの際は、緑茶や紅茶が殺菌効果があつていいと思いますが、水でも構いません。一日に何回も手洗い、うがいをしましょう。

「睡眠」・・・睡眠不足によって、体力が低下し、風邪を引きやすくしてしまったり、体調不良にもなります。規則正しく生活していく中で、十分な睡眠時間を確保していきましょう。

「体調管理」・・・食生活にも気を配り、体調を管理していきましょう。また体力作り等をして体を鍛えておくことも大切です。

「乾燥を防ぐ」・・・のどに乾燥は大敵です。冬場などはマスク等をし、冷氣からのどを守りましょう。またのど飴で、のどを潤すことも大切です。

「気持ちの安定」・・・精神的に安定していることが大切です。気持ちの不安定は、のどの調子に直結してきます。ストレスを溜め込まないで、ハッピーな気持ちで生活していきたいものです。

「無理をしない」・・・練習している際に、のどが痛くなってきたり、使いすぎたならば、その後無理をして練習を続けるべきではありません。練習を中断して休むなり、その時点で練習を終わりにしましょう。

「煙草、辛いもの」・・・のどにいいものではありません。できるだけ控えることをお勧めします。

○「体力作り」(1)

仏教のことで「色心不二」ということがあります。この意味は体と心は一緒で、お互いに別々のものではなく、影響しあっているという意味です。つまり体が弱ると心も弱ってくる。その反対に、心が弱ると体も弱ってくるのです。逆に体を鍛えれば、心も鍛えら

れるということなのです。

なぜ体力作りが必要なのか。「色心不二」ということを説明しましたが、体力作りをすることで、精神を鍛えていきたいのです。実際に舞台上に立ったりという仕事をしてみるとわかることなのですが、実力を問われることはさることながら、体力のあるなしも問われるのです。つまり体力がないと、継続的にいい状態で、表現ができなくなってくるのです。また体力があれば、コンスタントに、いい自分を表現できるのです。そのぐらい体力は大切なのです。体力があるのも実力のうちです。今からコツコツと鍛えていくことをお勧めします。

○「体力作り」(2)

声を使う仕事を目指しているのであれば、体を鍛えることは、当たり前のことなのです。体を使って声を出すのですから、資本となる体を鍛えておくのは当然です。

心身ともに鍛えていき、常にベストコンディションでトレーニングができ、本番に臨めるようにしていきましょう。

さきほど精神力も鍛えられるということも言ったのですが、この精神力も非常に大切です。声を聞かれ、見られている以上に、自分自身も見られているのです。自分だけの世界ではなく、他人がいて成り立つ仕事なのです。そうである以上、精神的にもタフでなければいけません。こちらから表現を送っていく役目なのですから、普通の人、普通の精神力ではダメなのです。

また表現に関しての精神力だけではなく、業界で生きていくためには、人間関係の中を強く生きていかなければなりません。そのため精神力も必要なのです。

○「体力作り」(3)

体力作りをしつつ、食事などによる体調管理にも気をつけていきましょう。過食、飲み過ぎ、煙草の吸いすぎ等、体調やのどの管理もしていきましょう。

具体的なトレーニングについてですが、有酸素運動をお勧めします。ウォーキングやランニングなどによる有酸素運動をしましょう。足腰を鍛えることで、体も疲れにくくなり、持久力もついてきます。この持久力を鍛えたいのです。持久力があるからこそ、集中力の持続もでき、日々のトレーニングに耐えられる体になるのです。表現において、なによりも大切なことは集中力ですから、集中してトレーニングすること自体で、集中力も鍛えられるのです。

そしてこの有酸素運動で意識したいことは、呼吸です。体全体に行き渡る息、体の底から吐き続ける息を感じて、息のリズムの中で体を動かしていくのです。体の動きと息の流れが一致している感覚をつかんでいきましょう。またもっとハードなトレーニングをしたい方は、エアロビ等の有酸素運動もお勧めします。

○「体力作り」(4)

筋肉トレーニングによって基礎筋肉も鍛えていきましょう。腹筋、背筋、腕立て、スクワットなど、ジムに通うことなくトレーニングできます。時間を見つけては、こまめにトレーニングしていきましょう。

腹筋、背筋は声を出す際に必要になってきます。直接的に腹筋、背筋を固めて使うということはないのですが、間接的に声を出す際に支える筋肉になってきます。ある程度意識的にトレーニングしていくことが必要です。また筋肉トレーニングの際に注意したいことは、息を止めないことです。息をしっかり吐きながら、力を加えていくのです。声を出しながらでもいいかもしれません。息を吐いて、体の力を抜いた上で、筋トレしていきましょう。

またすべてのトレーニングの前後にはストレッチをしてください。特に始める前には入念にストレッチをしてください。ストレッチだけでも、しっかり行えば、筋トレになるほど体を使うのです。ストレッチをなめてはいけません。息をしっかり吐き続けて、体の筋肉を伸ばしていきます。

○「体力作り」(5)

ストレッチによって柔軟な筋肉、柔軟な体を作っていきます。体が柔軟であれば、あらゆる動きに対応できるはずです。こんな動きで、こんな表現をしたいと思った時でも、体が柔軟であれば、思ったおりに演技できるのです。気持ちの起伏に対応できる、柔軟な体を作っていきます。

ストレッチなんかやったことのない方は、まず風呂上りにやってみましょう。体を温めてから行くと、筋も伸びやすくなります。体が硬いからストレッチしても仕方がないなんて思わないで、コツコツやってみましょう。必ず柔軟な体になってくるはずです。目的は単に体を柔らかくすることではありません。柔軟に自由に表現できるように、体を柔軟にしていけるのです。

最近ではヨガや、さまざまな呼吸法も、ストレッチを兼ねているものが増えてきました。教室に通うのもいいですし、DVDなどを見ながらやってみるのもいいかと思います。柔軟な体を、息を使いながら作っていきます。

○「体力作り」(6)

またストレッチやヨガは、心静かに息を吐きながら行うため、自分の体と対話できるようになります。どこの筋肉が動いているのか、どこの内臓が反応しているのか、体の中を息がどんな流れで通っているのか。深く深く自分の体を見つめていきます。自分の体を知り、自分自身でコントロールできれば、体力作りにも生かせるはずです。

ダンスによる体力作りもお勧めします。ダンスは体力作りだけではなく、自由に体を扱えるようにしたり、舞台上での立ち姿を良くしたり、演技をするための身体トレーニングにもなります。バレエ、モダン、ジャズ、なんでも構いません。ある一定の期間集中して、レッスンすることをお勧めします。体が自由に、自分の思う通りに動くようになれば、気持ちも自由に出せるようになってきます。踊れるようにしよう、ということだけではなく、演技の一環としてダンスをとらえて、取り組んでみましょう。もちろん演技のための基礎体力作りにもなるはずです。

2. 息

○「呼吸法」(1)

まずはリラックスして仰向けに寝てみましょう。普段生活していると、忙しさや緊張が続き、呼吸していることさえ、忘れてしまっているのではないのでしょうか。意識的に呼吸を感じながら、吸って吐いてを繰り返してください。力を入れる必要はありません。体はリラックスさせたまま、体に入ってくる息、体から出ていく息を感じてください。

次に手を胸とお腹に当てて、呼吸を繰り返してください。リラックスできていないと、胸が動いてしまいます。胸の力は抜いて、お腹だけが動くように呼吸していきます。体の感覚(力み、緊張、疲れ)がなくなるまで、しばらく続けてください。

だいぶ力が抜けてきましたね。このフラットな状態が大切です。その状態から、徐々にトレーニングを開始していきたいのです。このフラットな状態に早くなればなるほどいいですね。体的にも気持ち的にもゼロにしてあげてから、練習を開始していきます。

○「呼吸法」(2)

呼吸は気持ちを集中させるためや、体のためにもとても大切なことです。まずは集中力をアップするための、イメージ呼吸をしてみましょう。さきほどリラックスして体の力を抜いていきましたが、呼吸をイメージして、体にパワーをみなぎらせていきましょう。パワーがみなぎってくれば、自然と集中力も湧いてきます。

吸って吐いてを繰り返します。吐くときは体の中にある毒素を出すつもりで吐きます。吸うときは自然のパワーを体に取り込むつもりで吸います。毒素のイメージとしては、疲れ、ストレス、イライラ、不安、不満などです。これらを吐き出していきます。この呼吸を繰り返していくと、体がすっきりしてくるはずです。イメージなのですが、実際に体が楽になり、体にパワーがみなぎってくるのです。本番前の緊張している時も、この呼吸を繰り返すことで、緊張、不安を吐き出し、気持ちが落ち着いてきます。ぜひ試してみてください。

○「呼吸法」(3)

体に息を取り込むことで、体に酸素が取り込まれます。酸素が体全体にめぐり、血のめぐりも良くなり、実際に体にパワーがみなぎってきます。疲れている時に、呼吸法を行うとリフレッシュできます。また体がリフレッシュしてリラックスできるようになると、気持ちも安定してきます。以前「色心不二」という話をしましたが、体のリラックスが気持ちのリラックスにつながるのです。

体が疲れていたり、体力がないという理由で、悩みが多くなることもあるのです。精神的に悩んでいても、体力をつけたら悩みの大半は消えてしまうのではないのでしょうか。呼吸による体のリラックス、そして呼吸とは関係ありませんが体力作りを大切にしていきたいと思います。

呼吸によって、体も気持ちも充実させて、体調をいい状態に保っていきましょう。

3. 声(発声)

○「声を体から離す」

「遠くへのイメージ」・・・このイメージを持って声を出すことで、実際に声は遠くへ飛んでいきます。のどから絞り出すのではなく、上半身はリラックスさせて、下半身(お腹)から声を出していきます。お腹から体を通して、遠くへ遠くへと声が伸びていくイメージ、声の流れる道を具体的にイメージしていきます。深い声をより遠くへ送っていく、離していくのです。

またお腹から声を出していきますが、下半身を意識しすぎ、声を深く取りすぎて、こもってしまわないようにしたいものです。

「伝える意識」・・・この意識があることで、声も前へ前へ出てきます。思いを伝えたい、この気持ちを分かってくれ、そういう意識があれば、声も体から離れていきます。自分の体のまわりでことばが渦巻いているのではなく、ことばを体から離し、自由にしてあげることです。

○「母音で流れをつかむ」

「あの日と同じように」・・・この<10音>の文章を母音で読んでみましょう。

母音にすると「アオイオオアイオオイ」となります。この母音の文を何度も読んでみましょう。声にすることに慣れてきたら、母音同士をつなげて読んでいきましょう。「アオイオオアイオオイ」とい

う文が、一つの流れに聞こえるまで練習していきましょう。
普段文を読む場合、はっきり読もうとして、子音をかなり意識して読んでいます。確かにはっきりとは聞こえるのですが、意味のかたまり、息のかたまりとしては聞こえてきません。一つの流れ、一つのひびきで読んでいきましょう。
息の流れが意識できるようになると、その流れに気持ちも乗ってきます。

なかなか慣れないようですね。普段自分が発している声のひびきを基準にしないでください。「イ」の母音も、前後の母音と、ひとまとめにして読んでいきましょう。深いひびきでつなげていくのです。また原点に返って＜2音＞＜3音＞で母音練習してみましょう。

4. 発音

○「50音のトレーニング」

声優入門p73～

＜ア＞から＜ワ＞まで、それぞれの項目ごとに数文収録しています。まずは＜ア＞から＜オ＞まで読んでみましょう。読みやすい項目、読みにくい項目があったのではないのでしょうか。自分の読みにくかった項目をもう一度読んでみましょう。
たとえば＜イ＞が読みにくかったという人は、なぜ読みにくかったのか考えてみましょう。のどをつめてませんでしたか？口やあごに力が入ってませんでしたか？＜イ＞と発音することで、口の中を浅く薄くしてませんでしたか？いろいろな原因が考えられます。これらの原因を参考にして、もう一度＜イ＞を読んでみましょう。

次に読みやすかった項目をもう一度読んでみましょう。＜ア＞でしょうか。それとも＜オ＞でしょうか。＜ア＞＜オ＞は＜イ＞に比べると、しゃべりやすかったと思います。
その読みやすかった項目と読みにくかった項目との違いを発見していきましょう。たとえば読みやすかった＜ア＞ですが、良かった原因はなんなのでしょうか？＜イ＞との違いはなんなのでしょうか？自分が一番読みやすかった項目を基準にして、その他の項目も読んでいきましょう。基準としては、読みやすかった、声がよく出た、ひびきが深かったといったところでしょうか。その基準で＜ア＞から＜オ＞を読んでいきます。自分が一番読みやすかった文をさらに読み込んでいき、そのひびきを覚えていきましょう。そしてその読み方で、その他の文もさらに読んでいきましょう。
＜ア＞から＜ワ＞までをまんべんなく練習していきましょう。

○「ことばのトレーニング」(1)

声優入門p70～

まずは＜2音＞を読んでみましょう。＜2音＞ですから、ふたつの音ですが、ひとつの音だと思って読んでみましょう。例えば「夢」だったら、「ゆ、め、」とならないように、「ゆめ」とひとつのかたまりで読んでいきます。普段あまり意識したことはないかと思いますが、なめらかにひと言ひと言をつなげていくのです。そうすることで、音ではなく、意味のかたまりとして聞こえてくるのです。次に＜3音＞＜4音＞も同じように読んでみましょう。＜4音＞の中では「はばたく」ということばが一番深い声で出しています。この「はばたく」を分析してみましょう。まずはローマ字に直してみましょう。「HABATAKU」となります。これをさらに母音だけにしてみます。すると「AAAU」となります。第一声が「A」、そして第二声も「A」と、ともに出しやすい母音なのです。「A」から始まることばは、この「はばたく」に限らず、いい声で話せているように思います。

○「ことばのトレーニング」(2)

声優入門p70～

この「はばたく」ということばを、その他のことばに挟んで読む練習をしていきましょう。「はばたく」→「伝える」→「はばたく」→「求める」→「はばたく」→「一日」→「はばたく」・・・このように順番に読んでいきます。基準は「はばたく」と言っている時のひびきです。このひびきに、前後のことばを合わせていくのです。何度も練習していくうちに、その他のことばもひびきが良くなっていくと思います。
また「伝える」は「UAEU」となり、「求める」は「OOEU」となります。このふたつのことばも、しゃべりやすい、しゃべりにくいをあまり気にせずに、「UAEU」でひとつの息の流れだと思って、読んでいきましょう。
まずは＜2音＞＜3音＞あたりから始めていき、＜5音＞＜10音＞＜15音＞と増やしていきましょう。息の流れの中で、ことばをしゃべる感覚をつかんでいけば、後はそこに気持ちを乗せていけるのです。

5. せりふ、ナレーション

○「歌詞を読む」(1)

声優入門p175～「喝采」

いつものように 幕が開き
恋の歌 うたう私に
届いた報せは 黒いふちどりがありました

あれは三年前 止めるあなた駅に残し
動き始めた汽車に 一人飛びのった

ひなびた町の昼下がり
教会の前にたたずみ 喪服の私は
祈る言葉さえ失くしてた

「喝采」の一番を使って、朗読の練習をしていきましょう。
まずは何度も読み込んでいきます。いつも歌詞や詩を読む場合、ただ正しく読めればいいのか、発声よく読めればいいのかというだけではだめなのです。もちろん発音、発声は大切なことなので必要なのですが、まずは何度も読み込んで、どう自分が感じたのか、どう世界観を得たのか、どんな情景が思い描かれたのか、ということを大切にしていきたいのです。歌詞に描かれている世界と自分の世界観をオーバーラップしていくのです。
そしてあたかも歌詞の中で生きている主人公は、自分であるかのごとく感じられるまで、読み込んでいくのです。
この作業がもっとも大切なことなのです。いくら読み方がうまかったり、いい声で話していても、歌詞の世界に入っていなければ、なにも伝わってきません。

具体的に歌詞を見ていきましょう。三つの場面で構成されていることに気づくと思います。「現在」→「過去」→「未来」と場面が変化していることに気づくと思います。

「現在」・・・「いつものように～ありました」 現在歌手をしているのでしょうか。その彼女のもとに、彼が亡くなったという一通の手紙が届きます。悲しみや嘆きの思いが湧き上がってくるのではないのでしょうか。

「過去」・・・「あれは～飛びのった」 3年前に彼と別れたシーンを思い起こしています。彼と別れた3年前を後悔しているのか、劇

的なシーンが思い描けると思います。

「未来」・・・「ひなびた～失くしてた」 実際に葬儀に参列している彼女。喪失感、脱力感。

それぞれのシーンで、それぞれの彼女の思いがあると思います。その思いを読み取り、気持ちを込めて読んでいきましょう。

○「歌詞を読む」(2)

歌詞を読み込んでみましょう。音楽の中にはめ込まれているため、制限がある中で作られているので、詩的な表現であったり、自然なことではない場合もありますが、その独特な文章からも、いろいろなことを学べるはずです。

まずは何度も何度も読み込んでいきましょう。曲のメロディー等を知っているのなら、そのメロディーとともに、歌詞を読み込んでいくのもいいかもしれません。また曲を聞きながら、歌詞を読んでいてもイメージがつかめるかと思います。

もちろん歌詞ですから、詩です。詩を読む場合、その短い文章の中から、多くのことを感じ、多くのことを想像していき、限られたことばの中に凝縮された意味を味わっていきます。そしてひとつひとつのことば、その行間に込められた深い意味を読み取っていき、イメージを深めていきます。歌詞の場合もこのように読み込んでいきます。

○「歌詞を読む」(3)

声とことばのレッスンP146～

「外国の詩・歌」～雪が降る

雪は降る 重い心に

むなしい夢 白い涙 鳥は遊ぶ 夜は更ける

あなたは来ない いくら呼んでも 白い雪が ただ降るばかり

雪は降る あなたの来ない夜 雪は降る すべては消えた

この悲しみ このさびしさ 涙の夜 ひとりの夜

あなたは来ない いくら呼んでも 白い雪が ただ降るばかり

まずは一度通して読んでみましょう。歌詞の場合、作詞家の意図もありますが、自分が感じたままに読んでいっていいと思います。自分のイメージを膨らませていって、自分の世界を作り出していきましょう。なんども読んでいくうちにイメージが膨らんでくると思います。

歌の題は「雪が降る」です。キーワードは「雪」ですね。この「雪」を実際の雪景色としてとらえてもいいし、「雪が降る」その状況を、心の心象風景としてとらえてもいいかと思います。

「雪は降る 重い心に」 この文章からどんなことを想像しますか？重い心に、次々に降りかかってくる雪、そして心が閉ざされていく。または雪が降っていることを、涙を流しているのとらえて、悲しみに泣いているとイメージするのか。自分の中でイメージをふくらませていきましょう。

その後の文の中でキーワードとしては「あなたは来ない」「ひとりの夜」「白い雪が ただ降るばかり」あたりでしょうか。このキーワードをもとに、自分なりにストーリーを作っていきます。別れてしまったあなた、死に別れたあなた、何かの理由で帰って来ないあなた、どんな状況のあなたを待っているのか、想像してみましょう。またあなたと自分との関係、恋人なのか、夫なのか、具体的に考えてみましょう。

そこまで考えたうえで、もう一度「雪が降る」ということばについて考えてみましょう。「雪が降る」＝「涙を流す」＝「心が閉ざされていく」＝「雪があなたとの過去を消していく」。「雪が降る」からイメージをふくらませていきます。

もう一度最初から読んでみましょう。イメージを膨らませながら読んでいくうちに、最初のイメージ、最初の感じ方と違ってくると思います。それでいいのです。読んでいくうちにどんどん変わっていいのです。自分が入りやすいストーリー、内容にしていきましょう。

気持ちの作り方やイメージの話しをしてきましたが、いい声を出すことや息の流れでなめらかに読んでいくことも大切です。こういう場合はメニューを分けて練習していきましょう。声に集中する時、息の流れに集中する時、内容に集中する時、気持ちを込めて読む時というように、メニューを分けていくのです。それぞれに練習していくうちに、次第にひとつになってきます。それぞれが中途半端ではダメですが、それぞれにやるべきことをこなしていくうちに、ひとつの形になってきます。ひとつの世界になるまで、じっくり練習していきましょう。

○「ナレーションレッスン」(1) ニュース原稿読み

感情を入れないで、情報を伝えていく。無機質であり、客観情報である。

ナレーション原稿だけではなく、ニュース原稿も練習していくことで、読みの幅が広がる。毎日刻々と変わるニュースをテレビやネットで調べて、練習していくこと。

初見で読むことも大切。現場のプロのアナウンサーは練習なしで、原稿を読んでいることが多い。だから初見で読むことをしていくこと。慣れていくこと。

ニュースは特別な事件がないかぎり、時系列でつながっている。毎日のニュースをチェックしていくことで、知識、情報も積み上げられ、このニュースのどこが新しいのか、もうみんなが知っていることはどこなのか、ということ判断できる。それにより読み方も変わってくる。そのためには日々の情報収集が大切。

まず真似をしてみる。NHKのアナウンサーが一番いいかもしれない。また自分の声やタイプに近い人を選び真似していくことも大切。練習方法としては、録音して、そのことばを書き起こして、その原稿を読んでいく。最終的にはそのアナウンサーと一緒にしゃべれるぐらいのレベルにしていこう。

ニュース原稿は正確さや情報を伝えることがメインになるが、その他のナレーションにおいては、その原稿の中で遊ぶイメージが大切。また読まれている意識が表に出てしまうので、自信を持って読んでいくこと。この原稿、この世界を飲み込むという気概が大切。

「・・・しました。」「・・・しています。」文の最後に、気持ちが入ってしまう。しまらないので、クールに、しっかり声を出して、息もれさせずに、言い切る。テンションを一定に、力みを少なく、ハキハキ読んでいくこと。声量のむらをなくしていくこと。

臨時ニュースのように、緊迫したBGMが流れていることをイメージして読んでみる。また普通とは違う感覚で読めるはず。文章の入りをポーンと、緊張感を持って入っていくこと。一割、二割テンション高めで入っていく。

どんどん新しい原稿を作り、読んでいくことで、文字に慣れていくこと。

その業界の業界用語も覚えていくこと。

読まされているのではなく、丸呑みして、支配して読んでいくこと。ニュース原稿をハキハキと正確に読む練習を重ねることで、他のナレーションがもっと自由になれる。

○「ナレーションレッスン」(2)

安心して聞ける抑揚、感情の入れどころ、そういったところを聞いている人が、一緒に乗れるように運んであげること。例えば映像を見ている人が、そのナレーションが邪魔になることなく、でもそのナレーションがあるから、感情が入れられるような、ことば運び、抑揚、声の高低を操っていく。高度な技術であるが目指していきたい。

自分に合わせた滑舌ではなく、そのことばをしっかりと聞こえさせるような滑舌が必要。

助詞が流れないように、言い切る。また文節で切れないように、句読点があるところまでは、息でつなげていくこと。

歌でもセリフでもナレーションでも、基礎が大切。とにかく基礎、基本を徹底的にやっていくこと。そのうえで出てくるものが本物の個性。

文全体の一番最後の締めのことば。ゆっくりと、音程を下げる。ここをどうまとめていくか。いい「終了感」を出せるようにしていくこと。いろいろな人の上手な終了感を聞き、学んでいくこと。「ん〜満足」で終われるような終了感。これがうまく見せるポイント。

「」で出てくる文章は、「」をもっと大切にしていくこと。焦らず読み碎いてあげること。

間を恐れるな。自分で決めた間であるならば、躊躇することなく、間を開けること。徹底して間を取っていい。その場所に間を入れることを決めた自分を信じること。

滑舌練習はしっかりやっておくこと。また文章の中で、読みにくいことばが出てきたら、力でごまかそうとしたり、感情や演技でごまかさないように。そういった表現が息使いに出てしまう。リラックスして、滑舌よく、読んでいくこと。文字を好きになること。

「タイトルコール」・・・その文章にタイトルがついているならば、タイトルコールを大切にしていきたい。タイトルコールは文章の玄関です。声の張り、安定感のある声が必要。またBGMがついているならば、その音楽に負けない、文章の音程を作っていくこと。

読み方にも、引き出しを作っていくこと。気持ちの入った読み方、ニュース的な読み方、セリフ読み。気持ちの入らないニュース読みは、息がもれにくい。この読み方を基本にしていくこと。

声に出して読む練習も大切だが、声に出す前に何度も黙読して、自分の中で作曲するように、文の構成、演出を作っていくこと。その上で、声を出して読んでいくこと。

レッスン勉強法・・・毎回のレッスンを録音します。そして何度も聞き返しましょう。自分の声、自分の表現、またトレーナーに言われたことが、その場で出来ているか、またトレーナーのアドバイスも、その場で聞いた場合と、冷静に録音されたものを聞く場合と、また違った内容に聞こえてくることもあります。新しい発見があるものです。何度も聞いて、自分のレッスン回数を増やしていきます。

○「ナレーションレッスン」(3)

「間」を恐れないこと。もっと空けていい。そしてどんどん試していくこと。聞いている人に、囁みしめてもらうための「間」なのだから、自信を持って作っていくこと。自信が出てくると、「間」が怖くなくなる。

「」で入っているセリフ文。ここはセリフではあるが、あくまでもナレーションの中でのセリフ読みにしていくこと。セリフのように読んでしまっただけはおかしい。そのバランスが難しい。

原稿が好きになっていくこと。登場人物が好きになっていくこと。

ナレーションのように、耳だけで聞く場合は、特に普通に話して暗く聞こえ、一割明るく話して、やっと普通に聞こえる。常にこのことを考えておくこと。だからこそ、全体的に、もっと表現を大きくやっていっていい。

どの表現でも同じで、自分が思っている以上に、大きく表現されていないもの。だからといって、やりすぎてしまうのは問題だが、練習の段階では、やりすぎて調度いいのかもしれない。そのやりすぎた表現をトレーナーに客観的にチェックしてもらえばいいのです。

聞いている側の意識が途切れる時は、発信側の意識が弱まっている時。ナレーターは常に、高いテンションで、その内容、その世界にいななければならない。

感情は入っているが、心はスーッと冷静である時が、いい状態。感情的な部分と冷静な部分、このバランスは、これからずっと課題としていくことになるだろう。

ヘッドボイスを力みすぎて、尻つぼみにならないように。頭から息を出しすぎないで、調整しつつ、テンションの高い声を出していくこと。効率のいい声を出していき、雑音が入らないようにしていくこと。

また声を出しすぎて、声が割れてしまうことがある。気持ちを出す練習であるならば仕方ないが、習慣として、声が割れることは嫌なことだ、というクセをつけていくこと。また割れた時に気づくこと。気づこうと努力することが大切。

○「ナレーションレッスン」(4)

テンションの高さが、力みに繋がらないように。力みが入ると、無駄な抑揚がついてしまう。またテンションが高くなると読むスピードも上がってしまうので、気をつけること。原稿を何度も読み込んでいくことで、テンションが高くても、力みに繋がらないようにしていきたい。

内容を把握して、ペンで色分けをしていくといい。伝えたいところ、気持ちを込めるところ、はっきり聞かせたいところ、等等。練習でも本番でも、色分けをして、ビジュアル化することで、原稿の設計図ができる。だから安心して読むことができる。

文に対しての気持ちや、「ゆっくりと」「落ち着いて」「キラキラと」などの、ト書きも書いていくこと。

歌の場合と違って、極力、プレス音を出さないようにしていくこと。カンニングプレスも同じく、気をつけていくこと。繊細な表現が多く、マイクの前で表現を行っていくため、プレス音は抑えていきたい。

パレートの法則・・・全体の重要な部分を2割押さえると、8割は

伝えることができる。その2割の部分をチェックして、ペンでビジュアル化するなどしていくこと。

できるだけ声が割れないように、効率のいい声を出していきたいが、声を抑えすぎること、気持ちが出てこなくなってしまうはいけない。覇気がなく、ぼんやりとしてしてしまうぐらいなら、力強く割れ気味で出していてもいい。

何よりも多くの原稿を読んでいき、量をこなしていくこと。量をこなしていくことで、頭ではなく、体に原稿が入ってくる。反復練習が大切。またアドバイスや知識もどんどん吸収していく。しかしそのことで頭が固くならないように、読むという経験（反復練習）を繰り返していくことが大切です。

書籍からの朗読・・・ナレーションよりも気持ちを込めていっていい。副詞、形容詞、動詞に気持ちを込めていくこと。

音の高低差で色をつけていく。もっと緩急をつけていくこと。音楽は基本的に音程がついているので、正確に歌うという意味では音程を意識しますが、音程自体を意識しないと思います。しかし語りでは、意識的に音程差が出るように、意識していくこと。

講談調に臭く読んでみてもおもしろい。実際に講談を聞いてみて、どのぐらい臭いのか、現代の話しことばと、どこが違うのか、どのことばを臭く立てているのか、など研究していくこと。

ナレーションだけにとどまらず、朗読、講談、落語、声優のセリフ、アナウンサーのニュース原稿等、貪欲に吸収していくこと。無用の用作り。今は直接的にはいらなくてもいいかもしれないが、いずれ役立ってくるものを、今から育てていくこと。

○「ナレーションレッスン」(5)

呼吸は大切。しゃべることと直接関係ないと思うかもしれませんが、呼吸法、ヨガ、または声楽をやることで、体を使うことや、息の流れを感じることができるようになるのです。そして表情も豊かになってくるのです。

何度も違うナレーション文を読んでいくうちに、自分の苦手なことばや言い回しを発見するはず。全文を読み出す前に、チェックを入れておいて、前もって練習をしておくこと。ひとつの原稿を深く理解し、何度も読み込んでいく。もちろん何度も読んでいけるのだから、徐々に上手になってくるはず。しかしこうした読み込みを行うことで、別の原稿を渡された時に、生きてくるのです。次から次へと新しい原稿を読んでいくことも大切ですが、ひとつの原稿を深く読み込むこともまた大切なことです。

「初見読み練習」・・・原稿に目を通さずに、目を通すと同時に読んでいくこと。正しく発音すること、はっきり読むことも大切ですが、内容を理解しようと思って読んでいくことが、大切です。内容を理解しようと思うからこそ、焦らずに丁寧に読むことができます。また焦ったり、迷ったりしても、その思いを出してはいけません。落ち着いて読むこと、落ち着いて読んでいけるように見えること、聞こえることも重要です。

「CMナレーション」・・・15～30秒の中に、ライター、クライアント、他の制作者の思いが凝縮されている。その中でテンション高く、いかに表現できるかが求められる。

まずは自分の考えた演出で、思い切って読んでいくこと。迷っては

いけない。迷わずに、気持ちを入れて読んでいく。その上で、ディレクターが、さらなる演出を考えていくことになる。最初の読みは、ディレクターへのプレゼンにもなるのである。気合を入れて、思いを込めて、読み始めていくこと。

例えば「～～使命感。」「～～見識。」「～～決断力。」のように、名詞で終わる場合、きびきびとスパッと言い切る。前につく形容詞も大切だが、語尾の名詞はより大切になってくる。

○「ナレーションレッスン」(6)

声がひびきすぎたり、息が多すぎると、芯がなくなってしまう。芯のある声を出すように、工夫していくこと。

例えば、書籍のCMならば、くんだりや、著者名等も大切だが、一番大切なことは、書籍の題名。この題名をいかに印象づけられるか。読み方にも工夫が必要。気持ちを込めると、必然的に息の量も増える。そのため、ことばもひびきすぎて、ぼやけてしまう。気持ちを込める時こそ、声を拡げないで、まとめて、細く鋭く出していく。

低いトーンでしゃべるのか、高いトーンでしゃべるのか、自分に無理のないトーンを探していくこと。そしてまずそのトーンを鍛えていくこと。文章のなめらかさを保ちつつ、ひとつひとつの音の切れ味も大切にしていくこと。

○「ナレーションレッスン」(7)

CMナレーションで15秒、30秒と限られた時間の中で読んでいかなければならないが、急いでいるように聞こえてはならない。これは難しい課題ではあるが、練習を積み重ねていき、慣れていくしかない。また急ぐとメリハリがなくなってしまうことばが出てくる。すべてしてしまう感じ。歯切れよく、しかも慌てずに読んでいくこと。

文章の中のタイトルコールは遠慮せずに、爆発させ、気持ちを出していくこと。

自分の中でイメージが変わる時は、その切り替えをはっきりさせること。念力、イメージ力を打ち出していくこと。また技術的には、音程を変えたり、強さを変えたりしていく。そういう変化をつけることで一本調子にならない。

例えば、「～～～～？」という問いかけの文章で、気持ちを込めて、声の軌道から外れてしまうことがある。息を吐きすぎず、ボリュームを上げすぎず、引いて声を出すことも大事。

ことばをはっきり聞かせるために、本来プレスをする場所でないところでも、プレスをし、間を少し空けてみる。「勇気のプレス」

何回も何回も読み込むことが大切。読み込んで読み込んで、体に入れ、自分のものにしていくこと。

のどではなく、体から声を出していくこと。のどはリラックス。頭の上に、鼻に、声をひびかせていくこと。ことばもクリアになる。ある音だけバーンと声が出たり、また逆に小さくなってしまったりしないこと。ある程度一定のボリュームの中で表現していくこと。本番でヘッドフォンを使うのなら、そこから聞こえてくる自分の声をしっかり聞き、大きな声を出しすぎってしまった時に、自分の声に

驚いてしまうくらいの繊細な感覚を持つこと。

毎回、課題を持って本番に臨むこと。その課題に集中しつつも、本番でのクオリティーも上げていくこと。

○「ナレーションレッスン」(8)

普段の自分の声を知ること。セリフを読んだり、ナレーションを読む時に、普段の自分の声から逸脱しすぎないこと。もちろん発声練習をしたり、発音練習、滑舌練習をしたり、声をプロ化していくことは前提ですが、まったく違う声を出してはダメです。離れすぎない事が大切。自分の声の延長で、プロ化された声を作っていくこと。

声のプロ化を目指していきたい。プロの声とは、「余裕」、「聞いている人を包み込む大きさ」

世阿弥〜風姿花伝「真似ること」

プロのナレーター、声優のボイスサンプルを真似していくこと。芸事は真似から入っていく。世阿弥の「風姿花伝」

NHKのニュースを真似してもいい。真似しているときはわからないが、後から効いてくる。真似する効果は、後々出てくる。

真似をする時は、ナレーターの特徴を認識することが大切。特徴をつかみ出し、自分が何をまねしようとしているのか、認識していくこと。語尾の置き方を真似してほしい。

ボリュームを出すとは真似できない。力の抜き方を真似していく。ここがスタートかもしれない。

肩の力を抜く。リラックスしてお腹から声を出していくこと。

「う」は「ワ」を強く出していく。

自分の耳をモニターにして繊細に聞いていくこと。言葉の運びが優しくなりすぎないように、もっとカクカクしていい。子音をはっきり出していくこと。「ア！イ！ウ！エ！オ！」とアクセントをつけるつもりで、極端な練習をしていくこと。

スピードアップして読む練習もすること。こういう練習はCMに生きてくる。決められた時間内で、急いでいる感じのしない読み方がつかめてくるはず。速く読んでいるのに、速く聞こえない練習。

またCMナレーションでも、詰め込みすぎて、声量を抑えてしまっている。時間を縮めなければならないときに、言葉に重石がなくなってしまう。軽くなってしまう。注意すること。

原稿を目線より上に置いて、胸をリラックスさせて読んでみる。声を出してしまうほうが楽だから、出してしまい、割れてしまう。もっとつまんでいくこと。

高いところから、話し始めて、最後まで落とさないこと。落ち着こうとしないこと。テンションを上げ続けて、読み進めていくこと。流れに任せてしまうと、トーンもテンションも下がってくる。緩まないトランポリンのように、張っておいて、沈んでいかないこと。そしてこの感覚を忘れないこと。テンションの維持。

普通にしゃべって暗く聞こえ、1割増しで、やっと普通に聞こえる。2、3割増しでやっと朗らかに、明るく聞こえる。このラジオ、ナレーションの法則を常に叩き込んでおくこと。

ファーストテイク・・・リラックスして、高めの声で出していく。徐々に調整していく。勘のいい人は、テイク3、4ぐらいでおさまる。テイク3ぐらいを決勝戦をもってこようとするぐらいに、予選の気持ちでファーストテイクに入っていってもいいかもしれない。リラックスして望むことが大切。

○「ナレーション実践」(1)

声優入門P136～

CMのナレーションを読んでいきましょう。CMのナレーションの場合、映像がついてきます。その映像からイメージをふくらませて読んでいきます。

ここでは「サントリー・ピュアモルトウィスキー山崎」のCMナレーションを使います。もちろんテキストに文章は載っているのですが、映像は見ることはできません。実際の現場では映像を見ながらやる場合もあるのですが、ここでは文章から映像イメージをふくらませて読んでいきます。

最初の記事「それは一滴の歴史のようなもの。」という始まり方をします。この導入部分から映像イメージをふくらませてみましょう。その後「12年という時代の一区切りがそのまま封印されて。」と続きます。このふたつの文章からでも、イメージが湧いてきませんか？自分なりのイメージで構いません。イメージを働かせて、何度も読んでいきましょう。

○「ナレーション実践」(2)

続けて「色褪せもせず、鮮やかな香りを伴って甦る。古色蒼然たる椀の樽の中で、どんな修練が重ねられてきたのかは知らない。ただあるのは、結構したたかな、しかしながら鷹揚な、さっぱりとした個性である。」

形容詞がたくさん出てきて、イメージがわきやすくなってきます。「鮮やかな香り」や「さっぱりとした個性である。」ということばから、ウィスキーの香りや味がイメージできます。

「たじろがず、流れず、淫しない、その上すべてを許してしまうような人格である。ピュアモルトの奥の深さ。こういうものが今となってはなかなか見つからない。」と続きます。

人の性格に例えています。どっしりとして、大きな心を持った優しい人間像が浮かび上がってきます。そういった人間をイメージして読んでいきましょう。文に対してのイメージは何度も読んでいくうちに、わいてくるのではないのでしょうか。なかなか映像イメージを作っていくことは大変かと思いますが、映像イメージを作ろうと思って練習していけば、必ずイメージできてくるはずです。

○「ナレーション実践」(3)

「日本のウィスキーのふるさと山崎から サントリー・ピュアモルトウィスキー山崎」

しめくりは商品名です。ストーリーのある文の最後に商品名を言います。今までの文の流れの延長で読むのか、またそれとは別に商品名を引き立たせるように、少しニュアンスを変えて読むのか、いろいろなパターンで読んでみましょう。淡々と伝えたほうがいいのか、思いを込めて伝えたほうがいいのか、そのあたりは現場での感覚やスポンサーの意向というものもあります。ナレーターとしては、いろいろなパターンで読めるように練習しておくことが大切となります。

まずは自分の思いが込められる文に対しては、イメージを働かせて読んでいきます。あまり抑えて読む必要はありません。思いのままにまずは読んでいきましょう。

次に映像イメージを作っていきます。そのイメージに合わせて読んだほうが、より文の内容が伝わりやすくなってきます。自分なりのイメージで構いません。イメージを働かせてみましょう。

■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＞

○今までの曲に比べれば、シンプルな構成で聴きやすく、あらも見えにくい。

良くも悪くも癖は出にくい曲。

伸ばす音が少なく、言い切っていくフレーズ。

歌いなれているように聴こえた。

「喧嘩の数と～」のくだりは、歌詞としてちょっと分かりにくいかも。

エンディングが弱いので、繰り返してもいいかもしれない。

このままだと弱いかもということだ。

今までに比べれば完成度は高いほうだが、Bメロの位置づけなどははっきり考えておく。

後半につれて声がロスしてくるので、サビ前の構成は考える。

ラストサビは無理に押すようになっているので、そこを自由に動かせるように工夫する。

今後、マイクを使ったトレーニングもVではやっていくといいかも。(KA)

○5 曲歌唱。今日はスタンスとして、客観視要素を外しすぎたと反省。コメントとして頂いたようにかなり音楽から掛け離れてしまった。まず練習段階で、色々なパターンを試みるのだが、その時に今日のスタンスを選択した事に問題を感じなければならない。「声を張る事に快感を感じすぎ!!」今の自分はこれにつきる。あと、「綺麗に歌う事より非現実的なすごいものを出したい」という想いの空回り。そういう選曲もしていないのにやろうとしているのも間違い。6割くらいで歌った方が効果的に伝わるというようなコメントも頂いた。8割、9割で歌わないと「表現した実感」が持てないという自分は尻が着すぎる。エモーショナルに歌いたいという自分の好みと自分の特性を見つめ直す事も必要。逆にしっかり引き算をした方がエモーショナルに聞かす事ができるというアドバイスも頂いた。今日は主観重視で行くというスタンスは提出していたが、正直な所ここまで崩れている感覚はなかった。自己満足で怖いなという想いと、やっぱり好き放題やって成り立つ程の音楽がまだまだ全然入っていないかという現実をつきつけられた感覚と両方だ。今日からの自分の歌唱に繋げていく。今は自分の歌、ガタガタだが、少しずつ音楽と呼べるものにしていく。彫刻のように。(YK)

○1 曲目 曲名：時計

1. 【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

「時間が止まればいいのに」と思うなんて、とっても幸せでロマンチックなことなので、幸せで可愛らしくしたい。

2. 【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
愛し合っている、日々の生活に追われ、会える時間はほんのわずか。

そのほんのわずかな時間を大切にしたいという気持ち。

3. 【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

伴奏に時計の様な音でリズムを刻んでいるので、刻一刻と時は過ぎていくのだなと実感させられる。

何となく、サビのあとにまた別のサビがあったと思わされる曲。

4. 【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

静かにかわいらしくつぶやいている様に歌う。

今の自分は、小さい声で歌うと本当に小さくなってしまって表現にならなくなってしまうけど、それでも曲のメリハリが付けられるようにしたいと思い、サビを張り上げると全体の統一感がなくなって

しまうので、統一感を持って出来るだけ、メリハリを付けることが課題です。

【歌詞】

私達のために 時計をとめて

いつまでも今宵がすぎないように

あなたとふたり 過ごすこの夜は

イーティック・タック 悲しみ やるせない想い

時計よ おまえに 心あるならば

二度とないこの時を 過ぎないでくれ

過ぎゆく時は かえらぬ想い出

だからお願い 時計をとめて

2 曲目 曲名：雪が降る

1. 【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

大雪という隔離された状況で、1人取り残される耐え難い孤独を表現したい。

2. 【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
主人公は、これが最後になると予感していたけれど、最後の約束にさえも現れなかった相手。

暖かい昼間に山の公園で待っていたのに、待ち続けていたら、いつの間にか大雪になっていた。

恋人にだけでなく、周りも離れていってしまうと思う位の状況の中で、やっと諦める決心がつく。

3. 【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

演歌の様な曲だけど、陽気なリズムが流れているところが、演歌とは違うなと感じる。

サビととれるような部分が2つあるので、印象に残り、覚えやすい。

4. 【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

大雪が降る中で、叫んでるイメージ “間” を大事にして歌いたい。
間でいくら叫んでも雪が降るだけで、誰も答えてくれない孤独を表現したい。

【歌詞】

雪は降る あなたはこない

雪は降る 重い心に

むなしい夢 白い涙

鳥は遊ぶ 夜は更ける

あなたはこない いくら呼んでも

白い雪が たた降るばかり

3 曲目 曲名：君は薔薇より美しい

1. 【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

男と女の追いかけてくを楽しく歌いたい。

2. 【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
今まであしらっていた女のことが、見違えるほどキレイになってしまい、逆に男の方が夢中になってしまう。

3. 【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

今聞いても、斬新な感じがする曲。軽快なリズムで、楽しい曲。

サビの一番最後が、1オクターブ上がって、一番の見せ場になる。

4. 【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、

展開など

いつもの声色とは変えて、男性と思うような声質で歌いたい。
最後の「変わった」が見せ場だと思う。
難しくて、声を出すのが精一杯だけど、「変わった」と思わせられるように表現したい。

【歌詞】

息をきらし胸をおさえて
久しぶりねと君が笑う
ばかだね そんなに急ぐなんて
うっすら汗までかいて

なぜか今日は君が欲しいよ
違う女と逢ったみたいだ
体にまとったかげりを脱ぎすて
かすかに色づく口唇

目に見えない翼ひろげて
確かに君は変わった
歩くほどに踊るほどに
ふざけながら じらしながら
薔薇より美しい
ああ 君は変わった (OZ)

○1曲目 曲名：サン・トワ・マミー

1. 【意図、ポイント】 感じたこと、伝えたいこと
キレイで明るいメロディなのに、悲しい詞を歌っているのが、余計悲しさを誘う。
後悔の気持ちをさわやかに歌いたい。
2. 【歌詞】 ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
愛しすぎて疑ってしまった為に、男の愛は覚め、去っていったしまった。
それでも愛は変わらず、もっと男を信じれば、良かったと後悔している。
3. 【音楽性】 曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
1番2番共に、A→A→B→サビの順番ですが、Bメロにこの曲の最高音があり、メロディも一番盛り上がっている感じがするので、Bメロがサビと考えても良い気もしますが、詞の内容的には、やっぱりサビは最後のところになるのだと思いました。
詞の内容を見るとBメロは楽しい時を思い出しているの、他の部分とは違う楽しい雰囲気を出したいです。
4. 【歌唱】 声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
失恋の歌ですが、暗くドロドロせず、ダラダラ伸ばさず軽やかに切なく歌いたい。

【歌詞】

二人の恋は終わったのね
許してさえくれない貴方

サヨナラと顔も見ないで
去って行った男の心

楽しい夢の様な
あの頃を思い出せば

サン・トワ・マミー
悲しくて目の前が暗くなる
サン・トワ・マミー

2曲目 曲名：恋心

1. 【意図、ポイント】 感じたこと、伝えたいこと
サビの「恋なんて」が印象的なので、恋なんてと心とは裏腹のことを歌っている、微妙なニュアンスを出したい。
2. 【歌詞】 ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
去っていった恋人を思い出し、嘆いている。
例え愛し合っても別れがくるのなら、「恋なんて」と口では言っても、本当は永遠の愛を欲している。
3. 【音楽性】 曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
サビの「恋なんて」が印象的なので、サビとでだしの「恋は不思議ね」以外は、遊びと思って、あまり歌い過ぎないようにしたい。
4. 【歌唱】 声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
最初の「恋なんて」は、ため息混じりに、次の「恋なんて」は、心の叫び

【歌詞】

恋は不思議ね消えたはずの
灰の中からなぜに燃える
ときめく心せない胸
別れをつげた 二人なのに
恋なんてむなしいものね
恋なんて何になるの

3曲目 曲名：別れの朝

1. 【意図、ポイント】 感じたこと、伝えたいこと
シェルブールの雨傘のような世界を表現したい。
若い男女の自分ではどうしようもない事で引き裂かれてしまう、悔しさ、せつなさ、無力感。
2. 【歌詞】 ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
「シェルブールの雨傘」の様な、戦場へ向かう恋人を見送る女の歌
3. 【音楽性】 曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
A→A→サビ→A という構成になっていて、A=出来事、サビ=気持ち を歌っているの、気持ちの高ぶりに反して、現実とはとても静かで寂しいものとして、表現したい。
4. 【歌唱】 声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
イメージは、「シェルブールの雨傘」なので、やわらかく、ゆっくりめに、繊細で不器用な感じにしたい。

【歌詞】

別れの朝 ふたりはさめた紅茶 のみほしさようならの
くちづけわらいながら 交わした別れの朝 ふたりは白いドアを
開いて駅につづく 小径を何も言わず 歩いた 言わないで な
ぐさめは涙をさそうから触れないで この指に心が乱れるから
やがて汽車は 出てゆき一人残る 私はちぎれるほど 手をふる
あなたの目を 見ていた (OZ)

○1曲目 曲名：雨がやんだら

1. 【意図、ポイント】 感じたこと、伝えたいこと
雨と恋人との別れという象徴的なテーマなので、悲しみをわかり易く伝えたい。
2. 【歌詞】 ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
何の前触れもなく突然降り出した雨と共に訪れた恋人との別れ。
いくらずがりついても戻ってくることはない悟ったから、ただ見送ることしか出来ない。一人悲しみに暮れることしかない。
3. 【音楽性】 曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
最初と最後の「雨がやんだら？」から始まる部分は、自分の現実を

自分に言い聞かせている。

サビは、相手に聞きたいけど聞けない心の叫び

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

そっと、静かに歌いたい。

最初と最後のところは、溜め息まじりにウィスパーボイスのように歌いたい。

サビは、朝丘雪路は問いつめるように畳み掛けるように歌っているが、諦めの気持ちを込めて、気持ちゆっくりめに歌いたい。

【歌詞】

雨がやんだら お別れのね
二人の思い出 水に流して
二度と開けない南の窓に
ブルーのカーテン引きましょう

濡れたコートで 濡れた体で
あなたは あなたは
誰に誰に逢いに行くのかしら
雨がやんだら 私はひとり
ドアにもたれて涙にむせぶ

2 曲目 曲名：涙そうそう

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
悲しみを乗り越えても、いつまでも心の中にいて消えることはなく、
想うだけで涙が溢れてしまう、亡くなった人への想い。

いつかまた会えるようにと願いを込めて歌いたい。
2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
亡くなった人へ語りかけている。
悲しみを乗り越えて、晴れやかな気持ちで語りかけている。
それでも、想うだけで涙は出てしまう、心の中でいつも一緒にいて、
いつまでも忘れることのない人。

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

1 番は、「思い出している」 そっと静かに。サビは明るく伸びやかに。

2 番は、「祈っている」 希望を込めて。

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
フラダンスに合わせて歌うので、ゆったりと、あまり自分を出しすぎないようにしたい。

暗くならないように、明るく伸びやかにさわやかに。
内容よりも、心地よさを重視したい。

【歌詞】

古いアルバムめくり ありがたうってつぶやいた
いつもいつも胸の中 励ましてくれる人よ
晴れ渡る日も 雨の日も 浮かぶあの笑顔
想い出遠くあせても
おもかげ探して よみがえる日は 涙そうそう

一番星に祈る それが私のくせになり
夕暮れに見上げる空 心いっぱいあなた探す
悲しみにも 喜びにも おもうあの笑顔
あなたの場所から私が
見えたら きっといつか 会えると信じ 生きてゆく

晴れ渡る日も 雨の日も 浮かぶあの笑顔
想い出遠くあせても
さみしくて 恋しくて 君への想い 涙そうそう

会いたくて 会いたくて 君への想い 涙そうそう (0Z)

○1 曲目 曲名：Amazing Grace

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

天から降ってくる奇跡、壮大な歌。

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
罪を犯している者にさえも、強く信じれば、神は寛大な心で救いの
手を差し伸べて下さると
救いの手を差し伸べられ初めて気づいた罪人から善人に改心して
いく奇跡の歌

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

元々は賛美歌。厳かな雰囲気

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

透明感のある高音で歌うのが、理想ですが、今の自分の技術では難しく、そのまま歌うと、よくある日本人の聞き苦しい裏声になってしまうので、地声で力強く歌いたいです。

【歌詞】

Amazing Grace! How sweet the sound
That saved a wretch like me!
I once was lost, but now I'm found,
Was blind, but now I see.

2 曲目 曲名：愛のメモリー

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
歌詞にある「この世に大切なのは 愛し合うことだけ」ということを表現出来たら。

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
恋人との幸せな時間、
内から湧き出る愛を世界中に伝えたいという熱く強い思いの歌

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

サビ前までは、静かに語りかけて、サビで一気に盛り上がるダイナミックな曲

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

元々自分が持っていたイメージは、松崎しげるの歌う、勢いのある歌ですが、さわやかにさらっとした新しい曲になるように歌いたいです。

【歌詞】

愛の甘いなごりに あなたはまどろむ
天使のようなその微笑みに
時は立ち止まる
窓に朝の光がやさしく揺れ動き
あなたの髪をためらいがちに染めてゆく
美しい人生よ 限りない喜びよ
この胸のときめきをあなたに
この世に大切なのは 愛し合うことだけと
あなたは教えてくれる

3 曲目 曲名：男と女

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

静かに燃え上がる愛の歌

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
愛し合う2人が、朝の光の中で、ささやきあっている

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

「ダバダバダ」が印象的な曲なので、大切に歌う。

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
やさしく、やわらかく、ゆっくりと歌う。

【歌詞】

きこえる ダバダバダ
声よ ダバダバダ
心のときめきを ダバダバダ
胸の鼓動 愛の歌
きこえる ダバダバダ
歌よ ダバダバダ
心のときめきを ダバダバダ
2人だけがわかる音 (OZ)

○最近…

喉がなんか詰まった感じ。
声が引っかかる、ぼーんと抜けない。
声がまわらないとやりにくい曲。
今は突っ張って声が動かなくなってる（止まっている感じ）。
抜けきっていない、表現しきれていない。
「暖まっている時」は使い込んでいるから（無茶が効くから）
声にもなりやすいけれど、逆に危険な状態でもある。
（ポップス的にはある意味やり易い所でもあるけど）
コレをやりすぎると、くずれるし出なくなる。
ファルセット等出せない、しんみり系は難しい。
三、四通りの声が出てしまい使い方が複雑。
前よりも複雑に歌っている。
色々な技法を覚えた分、出たところ勝負になっているが、
「この曲はこういう形」と、決めたい方がいい。
（歌う度に変えてしまうのはダメ）
歌いこなして伝わらなかった場合、最悪。
小手先を覚えるのも必要、でもあくまでも非常事態のような逃げ方。
小手先ばかりは、喉への負担もかかる。
素直に出るところがやはり一番のベース。
今は勢いでいかないと声が出なくなる。
ピッチもとりにくく、言葉にすると崩れてしまう。
それならいっそ高めに持ってってとばしてしまっただけで保たせる。
…というのもひとつのやり方。（危険でもある）
いつもこの高低の選択を悩みます。
出し方の中で一番無理のないものからチョイスしていく。
自分の中で「どこが声が動いている」
「どこが止まっている（動きが悪くなってる）」の
チェックを厳しくして試みる。
声量よりも「色つや、ニュアンス」を重視。
手前に原因がある。
声の動きの悪いところを無くす。
間にブレイクを入れる（休みながら歌う）
突っ張りそうな所はうかしてしまふ。
喉にきて生になりそうな所は頭で浮かす。
（マ行の所は上に抜けやすいし）
いやらしくならないよう注意。
自分のやり易い「スピード、キーの高さ、音質」
コレをしっかり決めること大事。
Yに戻ってやってみるのも良いかも。
身体は変化するのでチェックは必要。
無理にやっているとバランス崩すこともある。
声帯もみてもらうといいかも。（NI）

○新しく作るのに、古いのはダメ。

確かに…。
最近、どうもお客さんがアダルトなので、
カバーを多用するようになってるんですが、
ちょっとそっちに意識を合わせ過ぎたかもしれません。
コトバを新しく。
これも、さてどうしたらいいかわからないですが、
たぶん「それらしく作る」とNGなのだろうな。
自然に出るものはもっときっと違和感はない…と思いたい。
「自然」と言っても、作る行為なんですから、
ちゃんと意図できてないとダメはダメなんですけど。
難しいなあ。（NI）

○マイウェイ

大きい曲ですが、何かしつこい曲なので、
コレを飽きさせないで聴かせ続けるのはかなり難しそう。
陶醉しやすい曲だけど、確かにそんななりやすい構成。
なるほどな、と思いました。
要注意。
アンコーラ
「アンコーラ」の所の、ため方、動かし方、オモシロい。（NI）

○いろんなアメイジンググレース聴く。

いろんな息が見える、おもしろい。
Coimbra やる。
ちょっとつかみにくい。
ちょっとの動きで大きく変化しているんだけど、
その支えというか中心点が見辛い感じ。
私の孤独。
自然さというのはもっとも高度な事なのかも。
ちょっと狂えば滑稽。うっかりすると非音楽。（NI）

○低音域の発声

課題曲による歌唱

目的は低音域の曲を普段の練習にどのように組み込んでいくのかを
考えることでした。
体の力を抜いて声を出すことを意識してトレーニングしていたの
ですが、あまり大きい声が出せず、大きい声を出そうとして逆に力
が入ってしまうことがあったので、そこを改善するためまずは基本
の低音域からやってみようということで、低音域の曲の取り組み方
を学ぼうと思いました。
やはりレッスンでも声はあまり出ませんでした。しかし、ゆっくり
した曲なのでフレーズごとに区切って練習することをすれば、支え
を確認したりできるので、低音域に取り組むには良い曲であると思
いました。
結論として得られた低音域への取り組み方は、まず息の支えをしっ
かり感じることで、声が出ないからと言って力まないこと、息
が長く続かないので無理に伸ばして変な力が入らないようにする
ことです。
先月と比べて力みはだいぶなくなりましたが、まだ喉に力が入って
しまう時があります。喉の力みが感じなくなるように、支えを感じ
ながら練習していきたいです。
まだまだ実力が全然ないので大変おこがましいお願いではありますが、
何か気づいたこと（特に悪いこと）があれば何でもおっしゃ
ってください。今は分からなくても成長に伴って先生のおっしゃ
ったことが分かってくるようになると思います。（SG）

○今回の目的は低音の曲を普段の練習にどのように組み込んでい
くのかを考えることでした。
力を抜いて声を出すことを意識していました。しかし、声の芯がな

くなくなってしまい、なにか力が入っていないけれども、気までも抜けてしまっているような声になっていました。ヴォリューム感を出すために、もう一度低音部からやり直そうと思っていました。愛の讃歌という曲を低音で歌うのは実際に聴いてもらうとなると暗くなってしまいます。しかし、普段の歌や会話で使う音域がほとんどなく、変な癖が付いていないため1から作っていくにはよいと思いこの曲を選びました。

実際のレッスンでは、声自体の力は抜けていましたが、やはり声にパワーがなく非常に暗い仕上がりでした。先生からアドバイスとして、低音を歌うのは深い呼吸、胸の響きを意識する上ではよく、低音で愛の讃歌を練習曲として使うことはよいということをおっしゃっていただきました。ただ、相当の集中力をもってしないと変な癖が付いてしまいかねないので、フレーズを相当短く切ってからつなげて行こうと思います。

力は今までで一番力が抜けていました。そこは評価してよいと思います。

しかし、やはりヴォリュームのなさは何とかしなければなりません。おそらく力を抜くことを意識しすぎて、ほどよいテンションまでもが抜けてしまっているのでしょう。加えて、声をだすときにまだ引っかかっている感じがするので、余計なところに力が入っているのかもしれない。高音部のほうも発声してみても少し様子を見てみようと思います。(SG)

<トレーナーのレッスンに>

○1) マー (CDED) メー (CDEDCー)

2) 手をおなかの前と後ろに当て、息を3秒吐いておなかかへこみ、吸った時おなかか膨らむ。口で吸うより、ポンプの様におなかの動きから、息が出入ります。胸は動かない。

この息を吐く時に、同じおなかの状態で、声が出るように。

歌い出す前に1・2・3 (息を吐く)・4 (息を吸う)→発声。

3) 曲「猫の詩 (オリジナル・日本語)」「Miracles/Jackson Sisters (英語)」

「猫」は大人しい曲、「Miracles」はリズムのある曲という事もあるが、別人が歌っているよう。「Miracles」の方が発声に近い声が出ており、そっちの方が良い。「猫」はオリジナル曲なのに、他人の真似の様。

「Miracles」のテンションで「猫」を歌う→こっちの方が良い。自分の声に近く、この声を鍛えた方が良い。この声を鍛えれば、ボリュームが小さくても、自分の声になる。最初に歌ったときは、幕が切かったようだったが、こっちは出ている。

体が硬い。2)を毎日練習。

ボリュームが小さいのと、テンションが低いのと、何がどう入り組んでその効果が出るのか？

鈴木重子や、ボサノバも、テンションは高いままで、ソフトに歌っているのだろうか？

自分は言葉があまりハッキリ出ないのだが、それも関係あるのだろうか？。あまりハッキリカッゼツを出そうとすると声が細く(硬く?)になったり、ちょっと昔の日本人っぽい歌になると感じるのか？無理に今まで矯正しようと思っていなかった気もする。(OK)

○いつもいつもいつもだが、ことばがぼやける。特に出だし。意識すればまともにはなってくるが、結局は気持ちの作りこみがたりないということだ。

あと、息継ぎがせわしくなくて、後半に行くほど息が浅くなる。ブレスの時間は少ないが、ゆったりと、しぜんに息が入ってくるイメージを持つ。

人の曲をカラオケで歌っているような気のなさがあるので、歌詞を

きちんと読み込んで、その時々でどんな気持ちなのかをイメージする。

細かく細かく、もどかしいならどうもどかしいのか気持ちを作りこんでいく。

気持ちを込めても、さらっときこえてしまっているから、そう聞かせるためにはもっとこめる。(KA)

○マ行で発声。今日はいつもとよりクリーンに力まずに出せた良い感覚があった。それでいて密度は失われていない良い感覚。マ行だともりがちになる事がよくあるのだが、深いポジションから、そのまま鼻孔を通り、きれいに抜けてくれたのが、今日の良い感覚につながったのだと思う。

次に読譜をしながらの歌唱。こちらはまだまだ、まずはピアノの音と譜割りを照らし合わせて頭で理解してから音譜を読み始める、それから音を取りに行く、という行程を踏んでいる為、一回目は酷いものになるのだが、その行程にかかる時間が少しづつではあるが、短縮できるようになっている感覚があったので継続してやっていく。自分の場合、楽譜を与えられずに耳で覚えてしまうやり方の方が合っているし早いのだが、楽譜も読めるようになりたい、理解できるようになりたいた、自ら望んでやっている事なので、身につけていけるよう頑張りたい。それと同時に耳だけで音の世界を読みこんでいく、とらえていくという部分も疎かにならないよう注意だ。同時進行で学んでいく。(YK)

○テンションが落ちると音程も落ちるので、少し明るめという事を気にかけていきたいと思います。

まだまだ滑らかになりきれしていないので、言葉ははっきりしつつも更に滑らかにする事を意識していきたいと思います。(KO)

○1) 発声練習 (ドレミレドレミレドー)

「まーめー」「まーもー」「まーまめまめまー」「まーまもまもまー」

(1回目) 重心はそのまま、遠くへ音を飛ばす意識はよい、少しだけお腹がの下から声をだすイメージで。

(2回目) 重すぎて前にとんでいない。

(3回目) 2回目よりよい。も(お)のときに音がこもる(喉に力が入っている)

力で押さない、明るいながらも深い声を。

2) 夢見る想い (マー、イタリア語)

ブレスの位置が定まっていないので、決めてしまう。

ずっと“マー”で歌っているとだんだん喉に力が入ってくる。イタリア語で歌っていたほうが力が抜けてなめらかに歌えている。

さびの前でおさまってしまっている(ブレスが足りていない)ので、ブレスをしっかりと、さびの準備をおこなう。さびに入ってから、フレーズごとにテンションをどんどんあげていく。つながりを大事に。

ブレスを吸う量、吐く量が安定していないために、ブレスの位置が違ってしまふ。

ブレス位置をしっかりと決めて調整していけるようにしたい。

「オ」がこもっている。意識して前へ前へ。(MW)

○1) 50音トレーニング<22×23×24>

子音をはっきり目に、かつ息の流れを大切にしつつ読む。

ややトーンをあげるにより、テンションをも上げてゆくようにすること、また、声の響きが散逸しがちなので、声を纏めるようアドバイスを頂く。

後半少しずつ、声の纏まりに手応えを感じる。

2) 「あの世へ行った話」「馬追鳥」「蜘蛛の糸」

復習として三作読む。

上記の50音トレーニング同様に、トーンを上げ、テンションの高さに繋げる練習。

そしてそれを各作品の表現に活かせれば理想的。
変に上手く仕上げようなどとは意識はせず、あくまで今日の声のバランスのチェック、そして課題の発見を主眼にしつつ読んだ。
成功も失敗も、今日ならまだまだレッスンで試せる。
馬追鳥の兄弟の感情や蜘蛛の糸の独特の臨場感、これまでも特に苦勞をしたところであるが、今日も相変わらず、不満の残る読みになってしまった。(SD)

○1) 50音トレーニング<21><22>

今回は母音読みについても歯切れを重視して発声をした。
母音読みの息の流れや歯切れの感覚を確かめつつ、そこに言葉を丁寧に乗せていった。

2) ナレーションのトレーニング(教材の地の文章(解説文)を読む) 声と言葉のトレーニング帖 P73

その場で与えられた課題。

深く考えずに、ただ音声だけを重視して読む。

その限りにおいていえば、良く読めていたと思う。

仮にこの課題を事前に与えられていたとしたら、それなりの準備はできたであろう。しかし反面、今日のような良さは出なかったであろう、とも思う。

思い切りの良さ、開き直りが奏功した。

たまたま、ここで読んだ文章自体の中に「ナレーションの台本は原則的に現場渡しです。しかし…」とあるが、このような即興性が求められる素材というのは、まさしく日々のトレーニングの成果が問われる場面ということだろう。

トレーナーからは、内容を自分自身に言い聞かせ、理解させるような感覚で読むことによって、聴き手に伝えてゆく工夫をすること、また、文末の読み方についてアドバイスを頂く。(SD)

○初見の原稿であっても、その分野や世界に精通していれば、その言葉には説得力がある。

逆に例え読み慣れたとしても、知らないかと嘘くさい感じ。

「背景を読み込む」仕込みが必要。

やるとやらないでは全然違う。

何でも知っておいた方がよい。

勉強大切。(NI)

○目的は声に力がなくなった原因を探すことです。

体の力を抜いて声を出すことを意識してトレーニングしていたのですが、あまり大きい声が出せませんでした。ちょっと大きい声を出そうと意識すると力が入ってしまうので、まずは変な力が入りにくい低音域からやり直していました。中音域高音域になるとさらに力が入ってしまうので今回のレッスンで原因を見つけることを目的としていました。

普段の練習以上にレッスンでは中音域高音域になると力が入っていました。緊張していたのもあると思いますが、やはり力を抜くことばかり意識して練習していたので、少し大きめの声を出そうとすると体の使い方が分からず結局力が入ってしまいました。

体の使い方が分からなかった一番の原因は、普段の呼吸のトレーニングで力むことを恐れるがあまり、息がまったく使えていなかったからであると考えます。

呼吸を力まずに強く吐くトレーニングをしたため、声が違いが出ました。

このレッスンで原因が分かりよかったです。

先ほど述べた高音にいくにつれて力みが強くなること。また息の支えができていなかった大きな課題です。

歌唱指導のときに自分の考えが甘かったことを認識できたのでとてもよかったです。(SG)

○今回の目的はボリュームのない声を、どのようにしてボリューム

をつけていくのか課題を見つけることでした。

声に迫力がなくなってしまっていたので、どこかに原因があるはずであると考えました。先週のレッスンでは低音部を中心に探ったので、レッスンでは中・高音部を中心に悪いところを洗い出そうと考えていました。

愛の讃歌を1オクターブあげて歌いました。先生からは、曲に入り込めておらず、気持ちが伝わってこないというご指摘を受けました。確かに今レッスンの声を聴くと平べったい仕上がりです。今振り返ると、高音部に自信がなく、そこばかりを意識してしまったため、曲に入り込むどころではなかったのでしょう。本当に情けないです。うまく声に力が入らずに出せるようにということばかりを意識していて普段の練習でも曲の解釈や感情の込め方などをまったく考えていませんでした。

歌は人に気持ちを伝える手段の一つであり、またその伝え方によっては1番気持ちが伝わりやすいものかも知れません。しかし、肝心な目的を失っていました。これからすべきことはまず、普段の練習で、本番で余計な心配をしなくてよいように、自信がある状態で望めるようにすること。次に、曲の解釈をもう少しきちっと行ってから望む事。最後に録音した歌を聴いて気持ちが伝わってくるのか、そしてどうすれば気持ちが伝わるのかを研究すること。ヴォリュームをカバーするためにも、気持ちのほうで大きく伝えていきたいと思います。

高音が弱くなっています。以前はきれいではないなりに、力で強引にもっていくことが出来ていました。しかし、力を抜くことを意識しすぎて逆に力が入ってしまっているのではないのでしょうか。高音になると引かかった感じがします。この課題越えていかなければいけません。ただ、全体的には力が抜けてきているので少しずつですが、成長してきているのではないのでしょうか。(SG)

○1)「マー——メ——」で「ドレミフェソファミレド」の音階

息の流れを感じて、そして上に当たった声がどこに行くかのイメージを持つことを学んだ。腹筋を意識し過ぎてお腹が硬くなっていたので、息を吐く時の力の抜き加減を学びました。

2) 一曲歌う

今の段階では極力目を開けるようにすること、つぶっ閉りでも見ているイメージを持つことで、表現を内側に閉じ込めないというポイントを学びました。

心を表現する時は身体の奥深く、下の位置からだし、目で歌うことなどを学びました。

歌うときに目をつぶってしまう癖があるので、目を開けてそして息の流れと声の出た後の目的地をもつことをもう少し意識して歌いたい。

緊張していたのもあるが、歌い出しからポジションがあがってしまっていて、胸から歌いがちになり苦しかった。

弱く歌おうとするときこそ深いポジションで歌う、そして目から歌うようなイメージをもって歌っていくことで伝わる強さが変わることが学べました。(FE)

○「声とことばのトレーニング帖」65ページ(2)50音のトレーニング

同88ページ「蜘蛛の糸」

「声を遠くに」

「声を前に」

「腹から声を出す」

が主な目的でした。

「声を前に飛ばす」ということに関しては進歩してると感じられましたが、いまはその時に比べ進歩できているのか疑問です。むしろ後退しているように感じます。

なので一ヶ月前に立ち返って、前やっていた練習をやっているの

すが、どうにも進歩しているようには感じられず不安になって悩んでしまっています。

「いまの自分にとって課題は何なのか。それを克服するためにはどういった練習が必要か」をもう一度見直したいです。

あとは量をこなして身体に覚えさせるしかないと思っています。先生のレッスンの進め方にはいつも助けられています。まず声を出してみ、一言二言アドバイス、また声を出してみる、という流れが分かりやすいです。特にいまの僕のように考え込んだり悩んだりしている時にこの流れでレッスンできるのは、課題が明確になってとても有り難いです。（それでも課題を見失ってしまっていますが）

僕は「何をすれば良いか」を見失いかちです。なので「いまの課題は何なのか。それを克服するために何をすれば良いか。その課題に対する現時点の位置はどこなのか（どのくらいできているのか）。」を毎回教えてもらえると嬉しいです。

練習内容や方法は自分で見つけだしていくものかもしれないので、これは単なる「甘え」かもしれませんが。

もう一度「いまの僕に足りないものは何なのか、いまの僕の力は何のくらいなのか、その部分を克服するにはどういった練習をすれば良いか」を確認したいです。（YY）

〇1『声とことばのトレーニング帖』65ページ(2)50音のトレーニング<3>

腹から声を出すことを意識。もっと一息で。「フフフフフッ」と音を出すのではなく、「フー——ッ」と。自分の声と息が前に流れ続けるイメージで。

息を前に出すことを意識すると腹（下）から声を出すことを忘れ、腹から声を出すことを意識すると息を前に出すことを忘れる。下から前に。この流れをイメージ。

のどの力を抜いて。

腹（深く）からというのを意識しすぎて重たくなっている。もっと前に前に。

言い続けているとどんどんスピードが落ちていく。スピードを落とさない。文の締めをまとめようとしているが、まとめることで停滞してしまう。「サーッ」と言っちゃったほうがいい。

胸のあたりをもっとリラックス。ハッキリ喋ろうとして力が入って詰まって聞こえる。

今はハッキリ喋ることよりも流れを意識して、声自体を安定させていきたい。

2)『声とことばのトレーニング帖』88ページ『蜘蛛の糸』

場面を思い描いて。

もっとイメージして。後半になると停滞してしまうので、文を読みながらイメージするのではなく、先にイメージしてから文を読み進めたい。いまは読むことに一生懸命になっているから読むと同時にイメージという感じになっている。イメージ先行。

もっとリラックスして。自分の苦手な部分を読むとき「もっとハッキリ読まなきゃ」という意識で固くなっている。逆に力を抜く。そうしたほうがハッキリする。ハッキリしようと考えすぎ。歌でいうと、楽譜が見えてしまっている。「上にいった、下にいった、そこはそういうリズムだな」という感じ。楽譜が消えて歌詞だけが入ってくる。そういう感じにしたい。もっと適当に。あんまり考えない。一音一音ハッキリしすぎ。そういうことよりもイメージを大事に。

通っている声優養成所の影響からか「はやく発声を何とかしなきゃ」と思ってしまって、それが原因で体が力んでしまっているのかもしれない。出来ないと落ち込み、「今度こそ!」と意気込んでさらに体が固くなり…という悪循環に陥ってしまっているのだと思います。精神コントロールはなかなか難しいです。しかしそれがとても重要なのだと感じました。自分の中で「これは出来てきた」というところを少しでも見つけて「少しずつでも自分は前に進んでいるんだ」と思わないと、結果的に進歩しなくなってしまう気がし

ます。

で、レッスン内容についてなんですが、自分でも日頃から思っていることが改めて必要なのだと感じました。それは「発声」と「表現」は別物で、「表現」を行うときは「発声」を考えるべきじゃない、ということです。

私は自分の発声に強いコンプレックスを持っています（普段から強く感じているのではなく立ち止まって考えてみれば、あるいは指摘されて感じるのですが）。いくら「表現」がうまくても「発声」ができなければ声優として前には進めないと考えています。そのため無意識に近い形で、表現中でも「発声」に重点を置いてしまっています。「表現」がヘタでも「発声」がある一定ライン（声優として最低限必要な発声）を越えていけば、声優としての第一歩が踏み出せるはずだ、と思っています。そしてそれは間違っていないとも思っています（もちろんさらに先に行くためには「表現」力が必要だとは思いますが…）。

こういう考えを持っているので、この「表現と発声は別物」という考えをなかなか納得して実行することができません。

この頑固な考えをまずは一度忘れて、いい意味で「適当」にやることが私の課題だと考えています。

先生には同じ指摘を何度も根気強く言ってもらってます。それはとてもありがたいことなので、このまま続けてもらえると嬉しいです。（YY）

〇1『声とことばのトレーニング帖』65ページ『50音のトレーニング』<2>

声は前に出ている。

プレスをもっと自然にとりこめると良い。全体的に固い。「パーン」と勢いは良い。プレスをもっと下（お腹）で。

一音一音に力が入りすぎている。ワンフレーズを一息で。リラックスして。

たっぷりプレスして。最初がいいが、だんだん力が入ってくる。息を力で押し出さず、イメージでもっといきたい。

いまは「こもらないように」と意識して気持ちも身体もあがってしまっている。そのため、その“あがり”がだんだんノドにまで来て力が入るようになってしまう。常に下（お腹）を意識すること。

2)『声とことばのトレーニング帖』88ページより『蜘蛛の糸』発声練習とはちがって、気持ちを伝える練習もしていきたい。声のこもる原因は発声だけにあるのではなく気持ちが薄いため、っていうものもある。

発声のことは忘れて、文章をビジュアルとしてフルにイメージして読むこと。イメージを思い描けば描くほど、観客には伝わる。

イメージがまた中途半端。読んでも本人も感情を感じる。読み方で変えようとしている。

やってる本人が「100%やってる」と思っているにも実際には50%くらいしか伝わってないもの。

聞いているほうには徐々に聞こえるものでも、やってる本人はけっこう感情を込めてやっている。

フレーズが切れてしまって気持ちも切れてしまう。技術的な読み方でいくのではなく気持ちをにつくって結果的に読み方が変わった、というふうにしていきたい。

「フーッ」と息を吐きながら言葉を言ったら、声が前に飛ぶようになりました。

ただ、まだ「タタタタタタッ」と言葉が切れているとのことなので、前に飛ばせる状態を保ちつつこれをクリアするのが今後の大きな課題だと思います。

そして、喋っていくうちにどんどん呼吸が浅くなってしまっているので常に「呼吸が深く」と意識することも課題となりました。

次に、私の声のこもりの原因は「発声」だけにあるのではなく「表現の仕方」にもあるのではないかという指摘をもらいました。

先生にも指摘されたように「勢いでテンション高く見せようとして

いる」というのも関係してくるのではないのでしょうか。
テクニックでごまかすのではなく、表現すべき感情を200%にして出せば、自然と聞こえ方も違ってくるとアドバイスをもらいました。
そのために具体的にイメージすることがまずは大事だということでした。(YY)

○発声練習

ピアノの音を良く聴く。

自分の声をききつつ、ピアノの音をよく聴けば、客観的に自分の声が聴けるので、結果として、自分の声だけに集中したときよりも良くなる。

音を聴く態度をつける。そうすることで、自分が冷静になり結果ていねいになる。

音程がたかくなったときほど、ピアノの音を良く聴くようにする。高くなればなるほど、自分の声ばかりに意識が向かいがちになり、音程が雑になる。だから発声に気をつけつつも、ピアノの音を良く聴くようにする。

日本語でのカンツォーネ。

表現に目を向ける。

全体的にがんばっている。

とくに中間部、(高音部)の音程が悪い。ピアノの音を良く聴いて、声をがーがー出そうとしないこと。

中音部は全体的にメロディが下降しているが、テンションまでも下降してはいけない。メロディは下降してもむしろテンションはどんどん高くなるイメージを持つ。

そんなに音量はいらない。この歌に関しては思い出を感慨深く歌う歌なので、高音だからといって気張る必要はない。ソフトになめらかに。

発声の最終目標はソフトに響く声になること。必ずしも、大きく出すことではない。

いかに声を抑えて、表現するのかをかんがえてみる。ここはぐっと押さえる場所、逆にここは多少出してもいい場所というように、自分なりの構成をかんがえてみる。

発声練習においては最初、最後ではだいぶ違う、後半のほうがよくなったといわれた。が私にはその違いが、よくわからなかったもので、どこがどう違うか、自分なりに書き出してみる。

発声の仕方ばかりに注意を向けるのではなく、こんどは表現について突きつけてみる努力をする。自分なりの作品を仕上げる気持ちをもつということについて考える。(RY)

○発声

だんだんのどの負担が取れてきている。

遠くに飛ばすイメージは良くなりつつあるので、今度は体の支えの方、重心を捉える訓練をする。たとえば、50Mの木をイメージする際、上に向かって伸びる木を声のイメージだとすると、下に向かって伸びる根っこが支え。

根っこがないと、不安定になる。ちょうど作用反作用の法則のように、遠くに向かって飛んでいく反動と逆の反動を体は受ける必要がある。

具体的にはひざを曲げて、重心を下げるイメージを持ちながら発声練習をする。

最初意識して身に着けるようにする。慣れてきたら、どんな格好でも重心を下げたまま、発声できるようにする。

発音を間違えているところがある。チェックしておくこと。スィーのところをシと覚えてしまっているとか。

途中で休符をはさむ3つの単語でできたワンフレーズのところ。

ワンフレーズなので、つなげるようにうたう。ぶつぎれになるとかっこ悪いし、テンションが切れて聞こえるのでなおす。

休符を挟んでもワンフレーズに聞こえるように練習を重ねること。

これは高度なことではあるからそのつもりで練習すること。

今回は日本語でうたってみる。練習する際、意識することは、日本語を何度も読んで、イメージを抱いてくこと、

フレーズで捕らえて、滑らかになるまで練習すること。

のどの負担が取れ始めているのは自分でも感じ始めているので、このままのトレーニングで変えずに重心をいしきするようにする。

今回は体の使い方がいまいちで、もうすこし体に負担をもってくるのができたかもしれないと思うとすこしだけ後悔している。体を万全に保つことも大事。

ビノキオの手紙で前回の課題はクリアしていたので良かった。次回までに上記のワンフレーズでとらえるように練習を重ね、日本語でも滑らかに歌えるように練習メニューをつくる。(RY)

○カラオケボックスでの練習等について話をしました。私は以前からカラオケボックスに一人で行き、歌い込むというのが日課であり、練習法でした。やはり声を出していないとどうしても声が出にくくなります。あくまで私の場合ですが、歌わないのであれば、歌い過ぎの方が良いくらいです。コーチもカラオケボックスを利用されたりしているとの事で参考になる事が多々ありました。単に歌ってレッスンを受けるだけでなく、色んな話を聞いたり、質問をしたりする、今回のようなレッスンも参考になる事が多く、大変為になりました。

次に一青窈のハナミズキを実際に歌ってレッスンをしていただきました。スローテンポの曲なのであまり高い声でガンガンに歌う感じではなく、キーを下げて歌ってみました。サビの前まではもっと滑らかに歌えるように、繋げるを意識し、テンションを切らないように歌うように指示されました。さらにサビの部分も声を張って、あからさまに歌っていますと言う感じにはならないようにと指示されました。今回のレッスンでは音楽的に未熟な私が上達するため有意義なものであったので良かったです。(SH)

○どんな歌でもテンションは切らないようにする。そうすることで繋がりが出て滑らかになる。

サビの部分で、気持ちは感情を無視し、声を張ってしまい、良い歌になっていない。

ほんの少しであるが、意識する事で上手くいく事が結構ある。但し、あまり力を入れない事が基本である。吉田コーチ、平林コーチとも、私が指示され、それが出来なくても、焦らず、ずっと待っていてくれるのが有り難いです。(SH)

○1) 楽譜を間違えずに、しっかり声を出して読む

2) 読めたらその歌の初めの音をピアノにあわせて歌って、音を覚えてから歌う

3) レッソンの終わりに次に読めるようになってくるようにする楽譜を課題に出される

楽譜を間違えずに、しっかり声を出して読むことです。

一度だけ読む練習をしたことがなかった楽譜を読まされたことがありましたが、読み間違えることなく読めたので、音符を読むことには慣れはじめてと感じました。

ピアノに歌うときに音程があわないことがあり、なので、来月のレッスンでは、きちんと音の感覚を身につけていくことを目標に頑張っていきたいです。

音符の読み間違いがレッスンを始めた頃に比べてかなり減ったことと、リズムを間違えずに歌えるようになったことです。歌を勉強するためには大事なことだと思うので、これができるようになったことは、自分が成長できたと感じ、嬉しかったです。

歌を歌っているときに息が続きなくなってしまうことです。呼吸練習をしているときは長く続けるのに、声を出すと短くなってしまう理由はわかったのですが、難しくてうまくできないです。

楽譜を読んだりという経験は、学校の授業とかでしかないで、慣れてないのですが、初心者にも先生がわかりやすいアドバイスをしてくださる事です。(SN)

○ 肺の中の息を無くす練習⇒より息を深く吸う為
お腹をへこませてその意識のまま息を吸うということだったので
すが、
息を吸うときになると、脱力してしまい、緊張状態のキープがとても
難しいことだと分かりました。
そのままの状態で発声もしましたが、体、息、声が合わず。
やはり、息と体から徐々に感覚を掴んでいきたいと思いました。
(UR)

○1) ハミングCDEFGFEDCー
2) ソフトボーチェ。小さな声で ウ、CDEFGFEDCー
唇の上を緊張させ、空気を持っていく様に、息をたくさん流す。唇
で前に押し返すように。
3) 2のままでアエイオウ。あごを開ける。空気を流す。
4) 質問。鼻で息を止めるようにし、空気が上に流れないようにす
る。舌を上にも丸めるようにするため、根本を後ろに置き、息が通
るところをふさぐような感じ。息を出す時、舌の形を変えない。
5) 『I believe in miracles /Jackson Sisters』
言葉がハッキリしない。口びるを使って。
「you」はOUと発音。「know」はオウ。「no」はノー。(OK)

○1) ウでCDEFGFEDC-
あごを下げ、喉を開ける。
呼吸を深く使う。腰の後ろ側が広がる。
胸を張るが、おなかとは反らない。
高音は重く、下のポジションにしない。
2) アエイオウでCDEDC-
喉を開けっ放しに。
イがやりづらい時は、あごで閉じるのではなく、舌で作る。
3) アでCEGC-BAGFEDC-
4) 「superstition/Stevie Wonder」
低い所は、空気を入れて、#気味に出す。
リズムを出す時は特に、子音を先に出して母音でリズムが出る様に。
アゴを下げられない。自分は骨格的におかしいのではないかと思っ
てしまう。すぐく下げると、アゴがカクカク言うし。
前に別のところで習っていた時に、舌が長いといわれたこともある
し。
鼻も悪いし、喉も弱いし(これはポジションが悪いせいで負担が楽
易いものなのでしょう)・・・と言っているけどどうにもならないので、
やるしかありません。(OK)

○1) ハミングで音階を歌う
パワーはあるものの、咽に力を入れて歌ってしまう傾向がある。
集中するにしたがってアゴが前にでてしまう。と、同時に姿勢が猫
背である。
客観的に見た自分の癖がわかった。
2) 姿勢の矯正
腿に指先、手をしっかりつける。自分が2次元の存在になった様に
横からみたラインを真直ぐにして、腕に力を入れて引き締める。最
後に力を抜く。(力抜いた時に反動で肩
やアゴが前に出ないように)とスタンダードな姿勢に近づく方法を
知った。
3) 呼吸の仕方
常に肺の息がゼロの状態から始める。スタンダードの姿勢のままお
腹をへこませる。その状態を保ったまま肺で大きく息を吸う。

何も考えずに自然に息を吐く。(お腹はそのまま) 郷田氏のお手本
を見たが、肺と身体全体が運動しているのが良くわかった。
歌うための身体が出来るとはこの位のレベルのことをいうのだろ
うと、出来たときのイメージを頭に刻んだ。

4) 発音について
下アゴに力を入れて動かしている為、声のトーンが暗くなりかちと
のこと。この解決策として、下顎を動かさずに舌の形だけで発音す
る方法を学ぶ。お手本を真似しながら舌の形のイメージをつかんだ。
少し真似ただけで、声のトーンがはっきりした。
5) 上記の4点を意識して、「アエイオウ」で音階を歌う
全てを意識して集中して歌ったらお腹の筋肉が痛くなり、汗をかい
た。
まだまだ身体が出来ていないことを実感した。
ほんの数分でバテてしまいそうになった。
今回のレッスンで得たことは、基本として毎日続けようと思う。
歌って始めて汗がでました。それで、自分がどれだけ甘かったか反
省しました。
内容としては十分でした。
ただ、緊張して自分から積極的にレッスンを作り上げられなかった
のが残念でした。常に課題をもってとりくみたいです。(EB)

○1) アエイオウで発声
あごから動かし、唇を緊張させる。
イの時に、口を横に開きすぎない。→暗い音になる
小鼻を広げて、たっぷり息を吸う。
なるべくやわらかい音を出すようにする。
2) マメミモムで発声
頭蓋骨に響くように、また、nの響きを感じながら、発声する。
だんだん、後頭部前面に出てきて、声の出を悪くしている。
3) テキストP78 ジェットストリーム 「愛と清秋の旅立ち」
より後の部分の朗読
ナ行の発音が苦手。舌の動きが、硬い。マ行同様nの響きを感じな
がら発声する。
声のライン―無駄な波が多い。
高めの音で、声のラインを大切に読みたい。
Yコースでも指摘されましたが、イの時に口の中の空間が狭く、音
の響きがなくなり、
浅く聞こえてしまいます。あまり、あごから動かしているように、
自分でも思えません。
姿勢や抑揚など、毎回、同じことで注意されるので、少しでも注意
を減らせるようにします。(KK)

○1) アエイオウで発声
深く息を吸い、お腹で支える。
姿勢を正しく。頭が前のめりにならない。
2) テキストP78 「ピリジョエル 愛と青春の旅立ち」を読
む
ゆっくり、落ち着いて読む。
息に声を乗せる感じで。文をブチブチ切って読まない。語尾が下が
らないようにする。
普段から姿勢が悪いので、最初は気をつけていても、だんだんいつ
もの悪い姿勢になってしまいます。悪い姿勢は健康にも影響し、舞
台上でも見栄えがしないので、普段から気をつけなければいけない
と改めて思いました。(KK)

○あごを開いたままの発声。響きが良くなることを実感。
「あ」「い」「う」「え」「お」の「い」は慣れるまで不自然な感じが
するが、だんだんよく響くようになってくる。
息の量と声のボリュームが必ずしも比例するものではないこと。
歌い出しの柔らかなニュアンスを出すためには、息の量を少なくす

るしか今までは方法がないと思っていましたが。同じ息の量で、ボリュームを下げられるということを体験しました。(YT)

○良い音質かどうかを確かめるには、“イ”でやってみると良いという事を教わりました。
口を大きく開けて“イー”っとやると、明るくなりますが、これを“ウ”の口の状態で出来るかどうかポイントなので、しっかりと舌の位置を確かめていかなければならないと思いました。
引き続き、しっかりとお腹にしっかりと空気を入れ、高いところに響きを持っていくことを意識したいと思います。(KO)

○今はとにかく深いところに空気を入れて、息を鋭く出して、頭の上半分のところに響きを持っていける事を考えて生きたいと思います。その上で、付け足すべきところは付け足していきたいと思います。(KO)

○1) ブー と声を出す。
ホースの先端をつまむように、ホースに空気が通るイメージで
2) ブーアエイオウ
ブーで声を整えてから発音
3) アエイオウ
4) テキスト
ゆっくり手紙を読む。
唇の先端に指をおいて声を出す少し声が出しやすい。
私のくせは、早口になっていることで、それが余計にのどに負担をかけている。常に意識をして声を出して生きたい。(MN)

○1) ハミング u の発音
2) 歯を閉じての発音 舌を使つての発音
3) 「Amazing Glace」
まだまだ喉を使っていると指摘された。おそらく今の声の出し方は別のところに正解があるんだと思った。レッスン中何回か、その声に近づいたようなときがあったので、それを毎回出せるように練習していきたい。本当に息で声が伝わっているときは、喉にも負担はこないし、さらに大きな音量で、顔面がびりびり響いている感覚が得られる気がする。早くその感覚をつかみたい。さらに今日は歌で発声練習をした。(TY)

○1) ハミング a u での音階練習
2) aeiou での音階練習
3) u での音階練習
だいふ喉を使わずに声が出せるようになってきたと言われました。ただまだ息をスムーズに吐き出すことができていないとのこと。ポイントとしては、顎を下げて、唇と鼻の頭を支えにして、息を吐き出す。これは口でのひびきをとるためだと思われる。さらに、舌より上、上あご辺りから声を出すイメージをする。これは主に鼻腔でのひびきをとるためだと思われる。おそらくひびきでつまづいてるのは、その前に腹から声を出すということがまだあやふやで、そっちに意識がとられてることが原因だと思う。早くひびきにとりかかれるようにしたい。(TY)

○1) 発声・ハミング
「ドレミファソファミレド」音階練習
「ウ」で音階練習
息の流れを意識して声を出すこと、深いブレスと声とのバランスなど色々改善点があるため、基本的なところをトレーニングしていきたい。
2) 歌
出だしのワンフレーズがいかにか大事か、精神力と声で表現する表現力のなさを痛感した。息が自分のなかでとどまって外にとどく流れ

を、小さい声の表現でもできるようにしていきたい。
レッスンを始めて初の歌の練習だったが、集中力と表現力をもっとつけたいと思った。
はじめの出だしでその歌が決まってしまうので、そのワンフレーズでも自分のものにしていきたい。(FE)

○1) ハミングでドレミファソファミレド
「ウ」でドレミファソファミレド
同じ音の高さで「アエイオウ」
2) 鼻をつまんで息を吸い、その後つまんだ手を離しもっと息を吸う＝深いところからしっかりと息を吸うためのエクササイズ
3) アゴをもっと広げるようにし、唇も少し緊張させて喉の力みを緩和させる。
鼻をつまんで息を吸いその後手を離す練習をやってみると、思っていたよりもしっかりとお腹に空気が入ってきた感じがした。違和感なくとても自然に深く息を吸い入れることができた。
アゴを広げる感覚がまだ掴めていません。また空気をしっかりと流す感覚もまだ掴めていないので、日々意識を向けていこうと思います。
曲をみていただいてみて、やはり抑揚をつけることができず一本調子なので、それを少しでも改善していけるようにしたいです。(MG)

○今回は風邪気味で鼻声だったのですが、「マッサージのつもりで発声してみましょう」とレッスンを始めました。非常に不安定で支えのない感じの声になっていたのですが、そんな時だからこそ、もっと丁寧に喉に力を入れることなく深いところから息を吐くことが重要だと良く分かりました。普段からそうやって深い呼吸としっかりした支え、喉の力みがないように出来ていないと、調子の悪い時は話にならないと思いました。
それから、以前よりも体の支えが弱くなっていたのではないかと気づきました。呼吸、腹部など支えをしかりと意識していこうと思います。
その他、発声で下降してくる時に不安定になりやすく、音が胸の方に落ちていってしまいかちなので、いつも最高音を保つような意識をもって、最後まで緊張感を抜かないようにしていく必要があるとのことでした。

1) ハミング&「ウ」でドレミファソファミレド
2) 「アイウエオ」でドレミレド
3) 曲をみていただく
アゴを広げる感覚がまだよく掴めていません。アゴを意識しすぎて逆に力が入っているのかアゴが疲れることもあります。日常生活の中で鏡を見ながらアゴと口を動かして試しています。引き続き粘り強くやってみます。
曲に関しては、一本調子だと言われることが多々あり、もっとたっぷり吸って空気を利用して表現につなげるように、また全部ハリっぱなしではなく抑えるところをもっとおさえてとアドバイスがありました。「大声で詩を読んでいる感じ」と言われ、自分でもそうだと思います。
もっと抑揚をつけていけるようにハリのつけ方をよく見ていこうと思います。(MG)

○まず最初に言われたのが、やり始めは立派な声を出そうとせずに、ウォーミングアップのつもりで軽くやさしく空気を含ませてやるようにとのことでした。いつも初めから気張ってしまうところがあったと思います。スポーツをする前の準備運動と同じで、声もウォーミングアップを意識していこうと思います。レッスン全体を通して「深く吸って、深いところから息を吐く」がテーマで、口の少し前に手を当て吐く息が当たるか観察してみる練習をした時には、トレーナーと比べて自分の息がそれほど手に当たっていないことに気

づきました。そのため、息の流れがあまりない状態、止まっている状態になり、音が不安定で揺れたりする原因になっていることが分かりました。自分では空気を流しているつもりでも実はそうではありませんでした。

それから、顎、喉の奥をよく開けて声を出す練習もありましたが、顎や口を動かしてイメージで分かったように思っても、いざ発声するとそれほど開けられずに終わってしまいました。イメージを掴んでいけるよう繰り返し試していく必要があるので、よく意識していこうと思います

1) ハミング、「ウ」でドレミファソファミレド

2) 同じ音の高さでアエイオウ

3) 「ア」でドレミファソファミレド

トレーナーが「歌は力で歌うのではなく、頭を使ってイメージの力で歌う」と言っていて、レッスン中も深い息を吐くのに、硬い風船を膨らませるイメージを使ったりして練習しました。今までのイメージ力では足りないのだろうと思うので、もっとそうしようと意識して声を出そうと思います。(MG)

○「アーエーイーオーウー」の発声

口を開けて。母音をどれだけ明瞭にできるかを目指したい。上顎を口だと思って声を出すと音が明るくなる。のどの力をとって。つまようじで歯を「シーシー」やる感じの口をまず作る。次にその状態のまま息を流す。そこに声を乗せる。そのとき歯が「バリバリバリ」と振動するような感覚。息が流れる感覚を自分で感じよう。このエクササイズはのどが調子が悪いなどと思ったときに有効。うまく息がすべるところを探す。舌の状態に気をつけて。ちゃんと口の中に空間を作ってやること。

上顎から下の感覚がまだ強い。口を開け、上顎の歯に親指をひっかけ頭を掴む感じで発声してみる。

舌をもう少し持ち上げないとダメ。もっと空気を多く含ませたい。「アーエーイーオーウー」でもやってみる。「イ」は今のところは口をそんなに広げなくて良い。もっと顎を下げて。

発声するとき顎関節のあたりがくぼくらしい口を大きく開ける。それから、上顎より上で喋るんだという感覚を持つ。あとは舌を持ち上げて発声。すると声に湿り気のない、カラッとした感じの声になるというのが掴めてきました。

上顎から頭頂部までを手の手で掴むエクササイズはその感覚を掴みやすくして良かったです。

今日はまず、最近悩んでいた発声について話を聞いて頂きました。悩みをクリアするために「いまの自分の課題は何なのか、その課題に対して自分はどのくらいできているのか、それを克服するにはどうすれば良いか」をもう一度ハッキリと教えて頂きました。

課題がハッキリしたことでモチベーションも上がり集中してレッスンに臨めました。とても良かったです。ありがとうございました。(YY)

○課題は次の2点。

「響きで発声できるようになること」

「母音のすべてを、同じ音色だが違う質にできるようになること」

「ア」は深い「イ」は浅いとか、そういうのがない状態。

その課題をクリアするために「アーエーイーオーウー」の発声を使ってレッスンして頂きました。

下顎に意識を持たず上顎から上に意識を持って発声することに専念しました。そうすることで喉を使わずに発声することの感覚を、少しずつつかみ取ってきました。

息の流れをもっと意識していきたいです。喉は通過点ということを身体でハッキリ覚えたいです。そのためにもう少し息を多めに出したいです。

「アーエーイーオーウー」と発声していると息が全然続かないので、息の使い方をもっとうまくしたいです。

メニューをしばってやって頂いたため、課題や目的、克服の仕方などが分かりやすくなり、集中してレッスンに臨めました。

課題をハッキリさせて頂いたことでモチベーションを高く保てました。とても満足です。精神的な面がこれほどモチベーションを左右するとは思いませんでした。(YY)

○1) 「アーエーイーオーウー」の発声

特に「イ」の音。アゴを開けっぱなしにして。アゴの根本の関節を開きっぱなしにする。舌はリラックス。

「ウ」の口をして「イ」を発声。明らかに「イ」の音になるように練習。唇を介入させなくても発声できるようになるとOK。滑舌も良くなる。

「ウ」と「イ」だけを発声。まだ音が暗い。舌はもっと丸い状態。上記の状態からアゴの根本を元の状態にもどす。

この状態で「アーエーイーオーウー」を言えるようになればOK。この状態をキープしながら『声とことばのトレーニング帖』64ページ『十五音』を読む。

深くて立派な声を出そうとすると無理。声の高さは毎日の積み重ねによるもの。

語尾がこもる。音の高さを変えない。だんだん首が前に出てくる。姿勢をもっときれいに。鎖骨が自然と上向くように。

下顎に力が入ると、声がどうしても固くなる。だからいったん下顎を落とした状態で「イ」を言えるようになるといい。

注) 発声トレーニングの時だけ。なにかをやる時は意識しない。明らかに不自然になる。

2) 呼吸を深くするためのトレーニング

息を吸うとき、遠くのを吸い込もうとするのではなく、鼻先にあるものを吸う感じで息を吸う。

3) 息を深くするためのトレーニング

丹田のあたり一点だけに力を入れて声を出せるようになると、深くなる。声は毎日の積み重ね。表現の時は声の深さは考えない。

上顎と舌の使い方によって発声できるようにするのが一番の課題。たしかにそれすることで音も明るくなり、深さも感じられるようになります。

とにかく毎日やるのが大切。

「表現」のレッスンをおさえて「発声」に重点を置いてやってもらえて、とても有意義でした。(YY)

○『声とことばのトレーニング帖』を使って朗読あるいは語りを行った時、自分のクセを見つけることができました。

のど、口、舌に力が入らないようトレーニングを行いました。一瞬できてもそれを持続させることができませんでした。

それから、まゆげを上げて発声することで、音が明るくなる。これは比較的すぐに効果が出るものなので、できたように思います。

私の発声の問題点に「勢いで喋ってテンションが高いように見えている」「声をつくって喋ろうとしている」というのがあります。無意識にやっちゃっているとは思いますが、この点を意識的に解決していきたいです。(YY)

○1) 発声練習

まずは姿勢について。自分の姿を横に見てまっすぐになるように立つ。腕は横に沿わせる。それから、身体を両腕でサンドイッチするように力を加える。そして脱力。これを数回繰り返す。

次に、発声するまでの流れについて。息を止め腹を引っ込める。この時、あばら骨の両脇のところが横に広がるように。それができたらその状態をキープしたまま息を吸う。へそのあたりが膨らんで浮輪ができるようなイメージ。その状態を作ってから「アー」と発声。注意することとして、まっすぐに立った状態からすぐに発声にいかないこと。諦めずにずっと続けていけば、できるようになる。

最後に発声について。自分の頭蓋骨が上唇から上しかないと、

自分の口が鼻のあたりにあるイメージで発声。そうすることで声が暗くならず明るくなる。そのイメージで「アーイーオーウー」の発声。もっと空気を含ませるように。たっぷり呼吸をして。オとウが少し暗くなっていた。あとはエとイの音質。上顎と舌の表面でエとイを発声してみる。音が柔らかくなるように。それができたら全ての音をその感じで発声。すると音がハッキリする。音量はまだ要らない。響きを大事に。

2)『声とことばのトレーニング帖』87～88ページの「ビジネスマンの父より～」

勢いでごまかしている。もっと落ち着いたトーンでいきたい。音量はあまり必要ない。ゆっくり、音の高低はそんなに変えずに読んでみる。テンションが落ちてしまう。暗くなりすぎないように。音程を一定にしていこうようにやるといい。語尾が暗くなるから、ずっと一定で喋ってみよう。声を作ってる感じに聞こえる。なるべくナチュラルに。「やってやろう」と思わない。

前回より割とリラックスしてできたと思います。ただそれが声にも反映されていけば良かったのですが…。

前回も教わった「まゆげを上げる。表情筋を使ってやる」というのを意識して行くと、声に明るさが出ると思いました。

「鼻のあたりに口があると思って喋る。頭は上唇より上しかないと考える」など、下顎をリラックスさせることで豊かな声が出せるということも教わりました。

セリフをやった時の自分のクセを指摘してもらえたので勉強になりました。

発声についても、自分の場合は回数をこなして身体に覚えさせるしかないと思っているので、実際に声を出す時間をわりと取ってもらったので有意義でした。

が、「レッスンは練習の場ではない」ということを、もっとしっかり認識する必要があるとも感じました。(YY)

○発声練習

ウの音階トレーニング

まだ若干のどを使っている。

イメージ的には、ほぼもうつかわない

ただの通過点としてイメージする。

のどで声を製造していないイメージをする。

音が低くなっている。もっと高めにとろうとすること。音が低くなる原因は、響きを体にくっつけているから。響きをもっと体から離す必要がある。息をもっと流そうとすること。

舌の形がおかしいと、声がこもってしまうので、口のなかを整えるトレーニングをする。

口の中を整えるトレーニング。

アエイオウを言う。音階はドレミレドで。

耳の下にあるあご関節が動いていることが確認できるところに指を置く。ここが常に開いているようにする。あご関節のところなるべく、開いている状態であるように発声してみる。そのとき、イとエの舌の状態は舌先を下の歯にくっつけて、真ん中を盛り上げる。ちょうど口の中を舌でふさぐように。口の形は大きくひろげる。そしてくちびるは外にむけて、ちょうどくちばしをつくるようにする。緊張させて、発声する。

イの高いポジションで他の母音（アエオウ）ができるようにする。またのどのリラックスはウのときを参考にする。これは口の中を整え、ひびきがなかにこもらないようにするトレーニング。

アエイオウ

のどにたよっているの、ウを参考に、テープを聴きなおすこと。息の支えを、鼻と、くちに持つイメージをする。

マイウェイ

表現が子供の唄のよう。息が浅いと、表現力が低いので、深い息を使うこと。とくに、低い音や、弱く歌うところでは、声の量よりも息の量を強くするイメージをもつこと。できるだけ、流れをだすこ

と。全体的に低くなっている。これでは、もっと明るく出すためにはどうしたらいいか、録音したものを聞いてくること。

録音したものを毎日数分でもいいから聴く。

イのポジションは出来ているとのことなので、喜びつつ、他の母音でもできるようにする。ウの流れを何度も聴いて確かめてみる。表現のための、息の使い方について考えて、理解を深める。(RY)

○1)「ア」で「ドレミレド」の音階

目線を定めて抑揚をつけることで、普通にただ声を出しているのと違う表情のついた声になることを学べた。発声の段階でも誰かに届ける声の目的地を意識するだけで本当に声が変わるのでいつもそのことを意識していきたい。

音階の頂上にむかってアーチを描くように流れる意識や、歌いだしの出だしを滑らせるように出すこと、そしてテンポが遅れないようにすること、歌いだしたら途中で声がチェンジしそうなことも躊躇しないことなど意識するポイントが発見できた。

歌い出しが出遅れることや、滑らかに歌い出せていない点、視線が定まっておらず、声の目的地がはっきりしていないなどあったが、意識することで良い変化が見られた。発声の段階ですでに表現や声の表情があるのだと感じた。ただ一本調子にだすのではなくそういう点を意識していきたい。(IM)

○1) ノとナで CDEDC-

目線を少し上に。

音程が上がる時、口びるだけを上げない。

左肩を下げない、右を向かない。

それほど地声を出そうとせず、ファルセットで出してもいいのではないかな？

2) マで CDEFG—E—C—

地声で出す時、最初から下のポジションでがんばって出さない。最初はやさしく。

出す直前に吸うのではなく、もっと前に吸って喉を開けておく。

(OK)

○1) W-29

出だし注意。

レ→ファのところ、遅くなる。

ファが少し暗くなる。押さない。

くだりの所、少し浮く。

伸ばす所、まっすぐ前に。

音が下がる所、一緒に顔も下げない。まっすぐ。

2) W-30

2小節目のソ、オクターブ上げる。

アゴでおさえない。やや上向いて。

休符の後、立ち上がり遅い。

高い所、天井高く。少し、狭い。

ラの響きの位置が違う。不安定。↳する。

ラ→ソ→ラ、ラが戻ってない。ソ、ラぼやける。ソ落とすぎない。

戻りのラ、押してる。

ライブ後もあり、疲労気味、調整不足もあり、レッスン前少し不安だったが、切り替えて、上手く入れたと思う。体の順応とスイッチが少し出来てきたからと思いました。少し、ホッとしました。息と声がおuntimeで一致してない気がした。

体の感覚をもっとしっかり自分の物にしていきたいです。

休符が入っても感覚は切らないようにする。

ブレスの技術を少し、意識してやっていきたい。(NZ)

○1) リズムのとり方の練習

右手4拍子、左手3拍子など・・・

2) W-28 5-10

響きを意識しすぎると浮いてしまう。

体をしっかり落ち着けてバランスよく。

下がる時、落ちないように意識しすぎてぼやける。

ソ→ラ 1音分しっかり前へ。

リズムは下半身でとる。

増4度、踏み切りよく、レガートで。

最後の伸ばし、まっすぐ、下がらない。

2分音符しっかり、長さ分伸ばす。

アカペラの時も自然に歌う。音をとろうとし過ぎない。

ファがハになってる。

最後のソ、頑張らない。

低い音、伸ばす音、頑張らない。

押さないように上げると、遅れる。

押さないがボヤけずしっかり前に出す。

自然な流れを身につける。(NZ)

○やっぱり、テンションというか、気持ちに乗せられるかどうかは

重要だと思いました。表現のレベルを考えるとまだまだですが。

前回、完全に失敗したので、今回こそは、と意気込んで臨みました。

結果は納得半分といったところでしょうか。

アップをきっちりやって行ったんですが、今更ながら、「家でやった時との差異」が思ったより大きい事に気付いて驚きました。練習した時のような、柔らかな感じが出せない、というのが主なんですが、まあ当然の事かもしれません。家に比べれば多少なりとも集中、緊張している訳ですから、全く同じに出せる方がどうかと思いますし。

実は発声の時点で違和感がありました。…違和感というと違う印象を受けるかもしれませんが、じっくり来ないあの感覚。身体は調子良いのに、どこかでそれを持って余し気味にしている自分がいました。パワーは出てる、身体も温まってる、音もそれなりに流れているのに、身体と声が一体になり切っていないんです。発声の途中でそれがはまる事もあるんですが、今回はそのまま最後まで行ってしまいました。おそらく、

身体は調子だけ上げて、実際に歌う事が二の次になってしまったせいでしょう（自覚はあります）。こうなるような気もしていたのがまた悔しいです。体調は勿論、モチベーションの維持も難しいものだと思えます。

実際やってみても、今回は余り細かい所に気を遣えなかった感があります。上記の修正に気をやってしまったせいもありますが、指摘されてもすぐに気付けない辺りマズいと思いました。特にコンコーネの階段状の付点。「あ、確かに落ちてるな」と実感出来たのは最後近くになってからでした。普段であれば、気付いた時点でアプローチの仕方まで思い浮かぶんですが、それも無く終了してしまい、非常に歯痒かったです。音が「高低高」と移動する、V字のフレーズに関しては、感覚さえブレていなければやれる自信はあります。ただ、調子に左右される時点でやれていないのと同じなので、身体に叩き込んでおきたいです。(ST)

○ハミング

もっと高く、焦点しばって。楽にうたう。

歌いながら首を回してみても、違和感があるなら力が入っている。

電話が一番喉に悪いので、せめてプライベートでなるべく抑える。

コンコーネ31

高音の裏わざとして、「ハオー」としてみる。

それではめてしまうことで、しっかり高音がでる。しぜんパッサージョされる。

その前の音からしっかり準備して伸ばす。

低音こそ明るく。滑らかに。出そうとするともぞもぞしてしまう。テンションが足りない。けんか売りのくらいの気持ちで出していかないうとアクートは手に入らない。(KA)

○毎回毎回、声が重い。

ひたすらあかるく。高いポジションで。ハリがある声で。輝きのあ

る声で。普段から声を引っ込める癖があるので、それを前に出す。遠慮せず

思いっきり。支えて、縦を感じて、前に明るく出す。後ろに引かない。この、上の前の感じを輝かせる。

自分ですごく変えていると感じるくらいで聴いてる方はおそらく丁度よい。

「マメマメ〜」最後の音が落ちる事が多い。最後まで同じところで、明るく。

上のポジションを、死んでも失わない。

今日の発声、技術を身につければ何でも歌えるということだ。

(KA)

○コンコーネ32

高音を明るく輝かせる。

pなどはきにせず、まずは思い切り出す。

腹を使って、縦の開きを意識して、あとは思い切り出す。

口ももっと開いていい&声ももっともっとまだまだ前に出したい。

(KA)

○1) 声とことばのトレーニング帳 P30~ 16~20

2) 声とことばのトレーニング帳 P60 4音 5音

すぐ口先だけの平べったい声を出してしまうので、横隔膜から出すイメージを意識する（胸腔を響かせることになる？）

発声と思うと構えて日常でない声を出してしまう。

余計な事をしないで、普通に発声すること。

P60 四音五音の練習時、一単語終わるごとに息を吸っている。

で、息を吸いすぎて苦しくなっていることに気づく…。

息は無くなったら吸えばいい（あほです…）

何度も何度も言われているが、一音一音息をきってしまうので止まらないで息を流して発声すること。(KS)

○1) 声とことばのトレーニング帳 P28

2) 声とことばのトレーニング帳 P59 四音

子音、サ行ザ行が弱いのを発見

母音が声を、子音が言葉を伝える

原付が時速30Kで車が走ることが出来るのは最大時速80K出せるから。

子音もしっかり出せるベースがあって言葉を伝えることが出来る。

共鳴腔とは

鼻腔、口腔、胸腔 の三つ。

全てが共鳴しなけりゃいけない。

バランスよく全部を鍛えること。(KS)

○マスケラとお腹を両方意識。

もっともっと前へ、響き

鼻にかけてトレーニング

2) 発声練習（「オ」で、「ドレミレド」）

3) 発声練習（鼻にかけた「ンガ」 ”ドレミファソファミレド”）

エキスパンダーを縦に伸ばすイメージ

きれいに発声しようとせず、もっとマスケラ

4) コンコーネ No.5

芯のある声、ぶれない声、ぴんとした声

明るくなってきている、押さなくなっている、高音にびびらない。
低音こそマスクを意識、低音の入る位置が間違えると高音も出ない。つらい。
のびの音→あとから大きくなるくせがある、出だしの音をしっかりと、
実際の長さより長めにのびすつもりで。
マスクの感覚がまだわからない。
鼻にぬけるような発声トレーニングと同時に、「オ」「エ」など明るく芯のある声を出せるような訓練。
高音の前の音の入り方。
出だしの音を注意。(MZ)

○ことばのトレーニング<七音> 50音のトレーニング<5>
声がよくなる簡単トレーニング 声量トレーニング2 (p139)
ここ最近のKレッスンでご指摘を頂いてきたこと、つまりカ行、ガ行、ナ行などの発音に特に留意しながら読む。
しかし、今日のレッスンで集中的にアドバイスを頂いたのは、発声の基礎に立ち返った部分であった。
教えていただいた声帯の運動と裏声トレーニングは驚くほど効果的であった。
シャープというか、鋭利でありながら、まるやか、硬派でありながら穏やか(わかりにくい比喩で恐縮であるが)、思わず、にんまりとしてしまうほど声が変わることに驚く。
Kレッスンを開始した初期の頃にも、こうした発声の基礎部分は色々アドバイスを受け、練習もしたが、本日あらためてレッスンにて再確認の機会を得て、当時分からなかったようなことが理解できて良かった。また、当時と異なる視点から発声をチェックできたことも役立った。(SD)

○1) ハミング

2) Mi、0 での発音

3) コンコーネ 2番

発声を気にするあまり、姿勢やフォームがおろそかになってしまっているような気がする。胸を張って顎を引いて、というところからみなおしてみる。口の形も開いていない。高い音でもしっかりフォームをキープする。
口が開いてその姿勢をキープすることを、先生に実際に歌ってもらって教えてもらった。あと声が途切れてしまっていると指摘された。おそらくこれはまた喉で声を調整しているせいだと思う。いろいろ変えていきたい。(TY)

○1) ハミング Mi での発音

2) マメマメマ で発音

3) n ga での発音

4) a での発音

基本的なところをもういっかいチェックすることになった。息を吸って、しっかり胸が広がっているか、ひびきがしっかりイメージできているか、口が閉じがちなになっていないかなど。
プレスに力が入っていると指摘された。おそらく自分の中でもっと息を吸おうと意識しすぎていたのかもしれない。全体的に少し力任せというか、雑になっている感じがあったので、ひとつひとつ丁寧にやっていきたい。(TY)

○「もっと胸が横に広がる感じで体をしっかりと保つように」とアドバイスがあり意識を向けてやってみました。肋骨がぐっと押し広げられる感じで、胸から下、腰の辺りまで中心に一本棒が通ったようで、体の左右のバランスが良くなっていたことを感じました。胸が横に広がると、以前より息を吸うのも楽で深いところまで空気が入る感じがしました。

また、地声から頭声に移行していくと響きが変わってしまっていて、特に音が下降していく時には、叫ぶように発声してしまいがちのことでした。移行しても声の音色が変わらないようにもっと気をつけていこうと思います。
それから、まだ出だして押してしまうと何度も注意があり、もっと気を引き締めていかなくてはいけないと思いました。
高音の発声で、以前より音が軽くなる感覚を持てた時が何度もありました。この感覚を大切に、いつもそれができるように繰り返し取り組んでいこうと思います。
胸が横に広がる感じがいつでもできるよう取り組んでいくこと、地声から頭声の移行においてもっと丁寧に音色が変わらないように発声すること、そして出だして押さないことなど今まで以上に気をつけていこうと思います。(MG)

○ハミングでドレミレド

「ミ」でドレミファミレド

「オ」でドレミファミレド

コンコーネ 2番

体を上下に引っぱるように伸ばす感覚をもつ。

コンコーネ 2番をやってみて、以前に比べると一番高い音が出しやすいく感じました。

それぞれのメニューの発声において、出だしの音を押しすぎてしまいがちだった。

体を伸ばす感覚で発声をする、高音が少し出しやすかった。

発声の時、音が下降していくと音程も下がり気味で響きも下がっていきがちです。意識を上にもっていくことや高く歌おうと気をつけること、また体を伸ばす感覚をもつことに意識を向けていこうと思います。(MG)

○特に音階が下降していく時に音が下がりにすぎないように、やさしく押さずに上から音を置くこと、全体的にピアノの音よりも高く歌うようにこのことでした。音が下がるときには、マスクに意識が向かず喉が鳴る感じで、胸の方に圧力が下がってきてしまう感じがしました。これが「下がる」感覚なのだなと思いました。トレーナーから「もっと高く、上下に体が引っぱられる感じで・・・」とアドバイスがありました。

また、「ミ」の発声について、日本語発音のように浅く横に口を開くのではなく、縦に口をあけて深く声を出すようにこのことでした。日本語の「ミ」は音声の世界ではかなり特殊な「ミ」だということです。アルファベットの「a i u e o」と日本語のアイウエオは同じ発音ではないと何となく感じてはいましたが、日本語の発音が沢山の言語の中で特殊だということを改めて感じました。わりと身近である英語をもう少し勉強し直してみたいと思いました。体が上下に引っ張られる感じのイメージを持つこと、音を高めに出そうと意識すること、それからいつも指摘があることですが、やさしく押さないように、上から音を置くようにするイメージをもっと強く持つことなど、よく意識を向けていこうと思います。(MG)

○その回ごとの課題はすべてじゃないが順調にクリアできていると思います。

力みをとるのは最大の課題です。

両先生の問題点のアプローチが違うが、矛盾を感じず、自分なりに解釈して理解するようにしているので、問題にはなってません。この考え方が出来るようになったのが凄く自分にプラスになっています。

ライブなどで声についてあまり理解がないであろう方に指摘されても、自分のこの出来ない所をこの人なりに指摘してるんだなと考えるようになりました。(NZ)

○1) ハミング

もっと、高く。マスケラ。
アゴひいて。
響きの位置がバラバラ。支えがしっかりしてないからふらつく。
下りてきても体を使う。
2) ミ
もっと、高く、前へ。
アゴひいて。
下で支える。
胸を広く。
ミイがミエになってる。
声をもっと回るように。(後ろから前へ)
3) オ
暗い。山の上でオーイと叫ぶ感じで。
裏声、マスケラ、支え、オーイが合わさったらOK。
声は大きくなってよい。
口が大きくなる。
指で作ったわっかを口にあてて、大きさを変えずにオ。
肩があがらない。
もっと胸をあけて、支えも入れて。
TOPの音、パカンと。
体の下からまいてくる感じで。
4) コンコーネNO.3(高声)
もっと、体をつなげて、アゴひいて。
音が高くなるとき、もっとふんばる。(響きだけに意識いかない)
口を開けすぎ、肩に力入れない。
下がる所、あまり落とさない。
口を開けずに、下を使って、アゴをひくと、口の中があく。
咽喉仏のうらに声帯があるので、アゴをひいて、咽喉をさげる。
そうすると、口の中がたてに広がる。
体と響きが少しづつ、つながってきたように感じます。
課題は力みははずし、のびのびと歌えたらと思います。
アゴ、支え、力み、口の固定を課題にしてやります。
今回は感覚が1週間なので、しっかりできる準備はやって備えたいです。(NZ)

○1) ハミング
レガート、下で支える
支えが抜けると、音色が変わってる感じがした。
肩に力が入っている
2) ミ
Mのところにもっとイを入れる(イで下がってる)おさないように。
もっと体と響きの統一感がほしい。
マスケラ(鼻腔) 下が使えてない。声が揺れてる。しっかり自分を支える。
鼻・口・胸腔がバランスよくなるように。かといって下を鳴らそうとはしない。
体を伸ばしてもっと細く。今は広い。横に広がっている。
一番高い所、少し押してる。後ろから。
3) 声帯
体を支え、胸・アゴ・肩を声帯にむかって縮める感じ。
声帯を内側にしぼめ、声でなく声帯を鳴らす。
声帯をピンと張る方法
4) オ
マスケラ、細く。声が広い(だからアになる)
閉じるとハリが出てくる。そしたら前が出る。
声でなく、発声の技術はマネした方が早い。
ハリが出ると明るくなる。
声に線(流れ)を感じた。
5) 裏声
息が多い。お尻を持ち上げて。もっと前へ。

声の方向をつかむ練習
これを鍛えると高音の時、ハリのある声が出る。
6) コンコーネNO.2(高声)
もっと明るく、外に向かった声がほしい
発声でうが出てたのに、ファ#がきつそうに聴こえる。さっきの輝きがない。
出だし(低い所) 後ろから出さない。前の声。
ハリのある声のほうが先がある。
もうちょっとピーンしたパンツとした声がほしい。少しこもってる。
声ははっきりしたのに余計な力なく自然体だった。
力を抜く意識、自然体で出す事で、声がぼやけたりしてたので、今日のレッスンはまさに、悩み所をピンポイントで指摘頂きました。
長い事、裏声を出してなかったのでもた再開します。
次回までのテーマ。”細く！！”
ハリのある、意志を感じる声を出していきたいです。(NZ)

○1) 50 音口馴らし
35 番～38 番まで
前回もやったナトラは依然として難しかったが、それでもずいぶんマシになった。
ナトラに比べるとその後のハとマやバとマはずいぶんやさしく感じた。
2) 喉の模型
声帯は絵では見ていたが立体的なものを見るのは初めてだった。
面白い動きだと思った。
発声する時に喉仏を下げるというのは、今の自分にはそんなことがコントロールできるようになるということが、あまり想像できない。
3) 五音のトレーニング
サの発音について注意を受ける。英語の th の発音のようになっていたと言われた。
小さい頃から少し舌っ足らずだったような気がする。
4) 50 音のトレーニング
いつも子音をはっきりと言われていたが、今日はもっとさらっと普通に読んで、
と言われる。強調したり、表現はいろいろ切りかえられることも必要だと感じた。
発音はわりと上達した気がする。でも発声はまだまだという感がある。
トレーナーも1年では無理といていたし、自分はまだ4ヶ月にも満たないので気長にやっていこうと思う。(HM)

○1) 50 音口馴らし
31 番～35 番まで
終盤から、急に難しくなった。
自分がザ行サ行が苦手というのもあるが。
特にナトラの組み合わせはちょっと笑ってしまうくらいボロボロだった。
ロナロニロヌロネロノ...
早口言葉より難しいと思う。
2) 四音のこぼのトレーニング
先頭のサの発音は良いが、言葉の中間に入っていると曖昧になってしまうらしい。
あと、「こころ」「憂うつ」等、同じ母音が続く時はもっとはっきり発音するように言われた。
3) 50 音のトレーニング
スの発音がやはり苦手なようだ。
ヌも難しい。
ナ行サ行ロ行の舌の使い分けについて聞いた。
歌のレッスンの延長のつもりで、と言われた。
歌でもちょっどしゃべるよう歌って、と言われたばかり。
歌と言葉は密接で切り離せないものだと思った。(HM)

○1) y 発声 ドレミファソファミレド ハミング オ

2) ドレミレドレミレド マメデ

3) コンコーネ 4

鼻に集める(マスケラ)

苦しように聞こえる(実際に苦しかった)体からの声を意識して、響きが落ちていた

縦に出す。中音域で浅く広がっている。中音域こそ縦に芯のある声でこのところ、喉で歌っている感じで調子がよくなかったのですが、レッスン後鼻に集める練習(イタリア語マンマ)を行って楽に歌えるようになりました。今後はその感覚のまま体からの声を両立できるように。(HM)

○半音低いファがうまくできない。

低くなりすぎるので、高めに。

ひくいだからたかいドに行くとき、低めにとってしまう。

逆にたかいドから低いドを歌ってみると、うまくいくので、発声の際のポジションの場所や、響かす場所をさがしてみる。

メロディが下降していると、ひくくなりがちになる。ポジションも一緒に下がってしまうからかもしれない。

低いときは、だいたいポジションがちがっていたり、こもっていたり、ぬけていないことが多い。

逆にいいときは、響きが得られていることが多いので、気をつけてみる。

また音程が不安定になり始めた。

響きを意識すれば、かなり大丈夫になるものの、忘れてしまうと、また、元に戻ってしまうので、ポジションの安定が宿題。(RY)

○声を前に出そうとするより、体の中で響かせようとする。体の中で息が回る様にする。スタカートでハッと発声する時に、あくびをするように口を開けること。一番高い音を出す時は、頭の上の空中で声が響くように出すこと。

1) 1音でイエアオー

2) スタカートでハッハッハー(ドミソミド)ミがフラットになるとマイナーになるので高めに出すこと。

3) アーでドレミファソファミレド

今日は声が良く出ました。トレーナーにジョギングをすることをアドバイスされたので、週に1、2回ですがジョギングを始めたからかもしれません。走っている時に鼻から吸って腰の辺りに空気が入るように呼吸を意識してやっています。これからもきちんと続けて行きたいと思います。(KB)

○1) 呼吸

下腹部が膨らんだままの状態をキープすること。足を少し曲げてこの状態にすると、膨らませたままキープできているか感覚がよくわかる。意識的に力を入れずに自然に出来るようになるのが理想。これが出来ると息が長くつづき、かつ咽に力を入れる必要がなくなる。腹筋に力を入れこませるのではなく、とにかく腰周りの筋肉を広げた上体を保つ。以上のことを意識してレッスン中に試したが、確かに自然にすると声が出た。この方法は自分にとって大きなヒントになりそうだった。

2) 姿勢

一日10秒位。やりすぎると腰に負担がかかってしまうとのこと。壁にかかとをつけ直ぐ背中をつける。その際自然に壁から離れてしまう部分(腰など)を意識的に壁につける。力を抜く。胸が上がったこの状態が自然な姿勢。しかし、日々レッスンで自然にフォームは身につくとのこと。

3) 口

下アゴが下がりすぎるためくぐもった響きになっているとのこと。指でえくぼをつくるように歯の間に人差し指を入れた状態で声を出す。すると楽に伸びのあるトーンの響きになった。また舌を出してその状態をキープしながら音階を歌うのも効果的だった。

4) 息と呼吸

まず、音階を聴きながら同時に「スー」と息を吐く。この時最大限のパワーで息を吐くこと。(肺のあたりで指をぐるぐる回転させ前に出すイメージしやすい)。次にハミングで音階を歌う。→息吐き→「イエイエ」と歌う。この時、最大限に吐いた息と声のパワーのバランスを均等にすること。声に対して息が少ないと、そのぶん咽に負担をかけて歌うことになるので注意する。

これはなかなか上手いかなかったが、一部できた時、楽に自然な声が響いた。

あまり上手くは出来なかったが、どこを意識して呼吸のトレーニングを積みばよいかかわかったので課題にする。

今回のレッスンの方法で試したところ、いままでに無いほど強く自然な声を出せた。

とても学ぶことが多く、有意義なレッスンでした。(EB)

○1) 体(口・胸・お腹・背中・丹田・腰)をほぐす

下あごが弛たい。あくびをした時の感じの力加減。

下あごを下げすぎない。

腰をほぐす時は、足が地面をつかんでいる感じ。

2) シーで息を吐く

お腹に力をかけながら、息を吐く。

いまは、お腹と息がバラバラ。

息を吐く時に、重たい楽器を持ち上げる感じ。

3) ハミング

口の中で響いている→軽く細く出す。

出だしはいいが、音程と一緒に幅が広がってしまう。

のどの辺りが膨らんだり、硬くなったりしないようにする→ポイントを高く。

4) アで発声

5) 低い音と高い音を交互に出す

低い音と高い音の音色を変えない。

低い音のまま、高い音へ移る感じで。

6) イウイウで発声

音が高くなってくると、音が高くなってきたと構えてしまう。

息に母音をつけるだけ。最初にシーと息を吐いてから、イウイウというとしやすかった。

7) ミュージカルでのソロ曲

高い音に切り替わるところで、迷いが現れる。

高い音になると、口が閉じがちなので、音に響きがない。

下あごを落とすすぎない。

口を開けると言われると、どうしても下あごを下げてしまい、上あごや口の中を開ける感覚がまだつかめません。

自分が出しにくい音がわかっているのに、その周辺になると、緊張して構えてしまい、かえって音を出しにくくしているのが、わかりました。

ソロ曲は、どんな状況なのか、どんな気持ちで歌うのかははっきりしてきたので、今までより歌いやすくなってきました。それが、よく声が出るようになってきたのと同じな気がします。(KK)

○1) 体(口、胸、お腹、背中、丹田、腰)をほぐす

重心を下へ。体を浮かせない。

口の奥まで、思い切り開く。

2) シーで息を吐く。吐きながら、体を開く。

息を吐ききる、もしくは、体の力を抜いて、自然な状態で息を入れる。勢いよく、息を吐く。

3) 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
音は下がっていても、意識は上へ。
最初よりは、うまく出るようになっていく。

4) アで発声

躊躇しながら声を出さない。

だいたい重心を下にもっていくことを意識しながら、体をほぐしたり、
息をはいたりできるようになったと思う。ハミングや発声になると、
それ自体に意識がいきってしまい、体の状態のことを忘れてしまう。
また、体の状態や、音の高さ、声の出し方などいろいろ考えてしま
い、発声の時に、探りながら声を出す結果となっている。(KK)

○1) ストレッチ

口開ける、息吸う
胸広げる、大きく手も上げて
下腹と横腹を使って息を吸う

2) ハミングでドレミファソラシド

アでドレミファソラシド

上顎があがってなくて、口の中で響きができてない。
口で響いてないから喉で響かせようとするので喉が痛くなる。
指で両ほの歯と歯の間を押さえて響きを作る
口の中で響くという感覚をインプットできるように。

3) ドレミファソラシドを最初は息で、次は「いうい」で

息が余ってしまう。息を全部使おうとすると喉が痛む。
下半身がまだ全然使えていない。胸や喉、上半身だけで出そうとし
ている。

椅子に座って足首に手を置いて息を吐いてみる。

下腹・背中に息が入っているのを実感。

重いものを持ち上げようとしながら声を出してみる。

上半身の力みが抜けて、下半身が使えていることを実感。

4) ドミソドソドソミドを「いおいおいお」で

いおーのおーでのれんをめくるイメージで。

しっかりと声を出す。幼稚なままの声でよい。

無理に大人っぽい声を作らなくてよい。

5) ドミソドミドソミドを「あ」で

裏声と地声の差がなくなるようにする

地声と裏声の差があったり、1人の人間の中に色んな異なる声質が
あると、聴くほうはとても聴きにくい。なるべく音色の差をなくし、
同じ自分の声で統一できるようにする。

下半身が弱い。

息の出し入れなどを意識して、徐々に目覚めさせる必要がある。

下腹、横腹をしっかりと使って息の出し入れをすること

下腹、横腹をふくらませるつもりで息を出すこと

お腹に息をためても、喉が苦しくならないところを探す(AR)

○1) ペロ、胸、お腹、背中、腰のストレッチ

2) 呼吸練習(ストレッチで開いた部分を開きながらの呼吸練習、足
に力を入れながらの呼吸練習)

3) 発声練習(ハミング、「ア」で発声、「イ、ウ」で発声、「ア、ウで
発声」、ペロを出しながら「ミ、メ、マ」で発声、「ギ、ゲ、ガ」で
発声)

呼吸練習は、先生に息の強さが整っていてすごいよくなってびく
りしたと言われ、今までの中で一番うまくできました。今回のレッ
スンでは、息を喉の下の方から吐くイメージでやってみて、それ
でうまくできていると言われたので、体を使うという感覚がつかめ
たと思いました。

発声もそのイメージでやってみて、特に問題もなく、声も高いとこ
ろまで出せるようになり進歩が感じられた時間でした。(SN)

○今回やった部分は、全体的に難しい部分ではないらしいため、ス

ラスラ進んでしまいました。

時々テンポを間違えたり歌い間違えたりしてしまいましたが、音程
はおおむね間違えることなく歌うことができました。

テンポ関係なく、間違えないよう音符を読む

リズムにあわせて間違えないよう音符を読む

指でリズムをとったりしながら、ピアノにあわせて歌う

音程が間違えることなくとることができるようになりました。

高いところは、いまいち感覚がつかめずしっかりとれないことがあ
るのでこれからは、高い音もしっかりとれるようにになりたいです。
歌っている中で、音程に意識が集中しすぎてしまい、リズムを間違
えたり、息を吸うのを忘れたり、読み間違えたりすることが何度か
あったので、今後気をつけていきたいです。(SN)

○1) ペロ、胸、お腹、背中、腰のストレッチ

2) 呼吸練習

3) 口を動かしながらハミング

4) 「ア」で発声

5) 「イ、ウ」で発声

発声練習の時に、先生に少し苦しうに聞こえると言われ、片足で
立って発声をしました。

そうしたら、声がいづつもよりも出しやすい感じがあったので、質問
をしたら、片足で立つと足に重心が集中して、自然にお腹で支
えるからだと言われました。(SN)

○1) ペロ、胸、お腹、背中、腰のストレッチ

2) 呼吸練習

3) 口を動かしながらハミング

4) レッスン中や個人練習するときのアドバイス

口を動かしながらのハミングの練習中に、お腹に痛みができて、
それを先生に質問したら、必要以上に力を入れすぎていると言われ
ました。

発声練習のときは、ストレッチをしたときの体の動きを意識しなが
ら行うのがいいと言われたのでこれからは、発声練習のときは気を
つけていこうと思いました。(SN)

○1) ペロ、胸、お腹、背中、腰のストレッチ

2) 呼吸練習

3) 口を動かしながらハミング

4) ペロを出しながら「ミ、メ、マ」で発声

ペロ、胸、お腹、背中、腰のストレッチ

お腹がへっこまないよう維持しながらの呼吸練習

口を動かしながらピアノの高さにあわせてハミング

ペロを出しながら「ミ、メ、マ」で発声

呼吸練習はレッスンを受けたばかりの頃に比べて息を長く吐ける
ようになったし、息を吐く音も良くなったと言われたので、練習の
成果が出てるんだと知り、嬉しかったです。

ハミングも高いところまで声が出せていると言われました。

ペロを出しながら「ミ、メ、マ」で発声の練習でペロがへっこまな
いようにしなければいけないのですが、これがなかなかうまくいか
ないので、普段の練習の中で、できるようにしていこうと思います。
(SN)

○1) ストレッチ

息をスーッと吐きながら、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。

まだ横隔膜がもう少し開くと思うが、毎日朝のトレーニングで意識
してストレッチしていきたい。

2) ハミング

「ソファミレド」の音階ハミング。

声が少しこもっているのでもっと遠くに飛ばせるハミングをつか

みたい。頭や鼻くうがひびくように。

3) 発声

「アーーーーー」で「ラミラミラミラミラ」の発声練習。
まだ自分の中で声がぶれているが以前よりはだいぶ声が変わってきた。もう少しソルフェージュの練習をとりいれたい。
ここの研究所に入ってから驚くほど声が変わった。もっと歌や表現にいかせるように、自分の声を基礎の部分で良い状態にもっていきたい。
そして、自分の声の調子が悪いときはなにがバランスが崩れているのかなどをしっかりと知って、悪い状態の中でもベストの基準をあげていきたい。(FE)

○1) 質問ーハミングと通常の発声の違いについて

ハミングは鼻の方、発声は声帯の辺りで響かせる点が違うとのことだった。
ハミングだけでもトレーナーのそれと自分ではずいぶん違うと思ったが、他の人の音色を真似る必要はなく、やり方を真似るべきとのことだった。
自分自身の一番良い声を探して行くことが必要なのだった。

2) ハミング ソファミレド

口を閉じたままのハミング。いつも口を開けての方ばかりやっていたので、かえて難しくなっていた。口の中の空気を溜める必要はなく、もっとダイレクトに出していいということだった。

3) 息で同じこと

ハミングはせず、キーボードの音だけは聴いて、息を吐く。
息の音がいまいちすっきりせず、唇をとがらせたりしてやった。

4) 発声 ドレミレド アで

体に力が入ってしまうので、体重を両足交互に移動させながらやった。

体のリズムに気をとられてしまい上手くできなかった。

5) 発声 5度 アで

以前ほど酷くはないような気がしたが、5度は難しい。
苦手意識も出来てしまった気がする。

6) 発声 ドレミファソファミレド イウイウで

これも以前やって難しかったものだが、Kのレッスンの成果が前よりは良くなった。

高い声も発音に気をとられていたせいか、かえて音程を意識せず力まんで出せた気がする。

5度まインターバルも全音や半音単位で順番にたどっていけば楽に出せるので、ダイレクトでもちゃんとできるようにしようと思った。

歌を歌うには意識して動かせない筋肉が必要なのだそう。
意味もなく急に元気になったり、やる気がなくなったりということが人間にはあると思うが、歌も似ているのかもしれない。(HM)

○1) カウンセリングー息について

なるべく強く出した方が良いのか？

→人によって適度な息や声量があるので必ずしも強くなくても良い

寝ている状態の方が強く長く息を吐けるが...？

→立つとむしろ力は抜けやすくなる

多分、床に寝ている方が体が体を支えてくれるので楽なのだろう。
立っても体を支えられるような状態になれるようトレーニングしていこうと思う。

2) ストレッチ

口を開ける

胸、背中を開く

あばらを広げる

横隔膜を広げる

丹田を押し出す

腰を伸ばす

あばらを広げるのは初めてやった。

下と横に広げていく感じ。

丹田の押し出しも今回は前にだけではなく下へも、と言われた。

木が根をはやす感じがした。

3) 呼吸

スーと長く吐く。

最後まで体の支えを保って、と言われる。

息を吐き終えるまでに体がしぼんでしまうようだ。

また、吸う時に息の通り道を体の中心を全部開けてつくるように言われた。

重たい空気が自然に入ってくる感じ。

4) ハミング ソファミレドで上昇、下向

ピッチを少し高すぎると思うくらいに、という指示だった。

心持高めにしてみた。

音色が少し明るくなり響きも良くなった感じがする、不思議。

5) 発声

ドレミレドをアで下へ

しゃべる声で歌って、と言われる。

何度か言葉を言ってみる。

「おはようございます」等

その声で歌う、とのことだった。

自分は何か歌う声は別に作らなければいけないような気がしていた。

自分の話す声がまだあまり好きではないこともあるが、声を借りてくるわけにはいけないので、自分自身を受け入れることも学ばなければならなかった。(HM)

○休符の前の音が短くなってしまう傾向にあることがコーチの指摘により把握出来ました。次の拍まで、ぎりぎりまで伸ばす感覚がまだ不安定です。さらに休符に挟まれている(休符と休符の間にある)音が不安定になりやすいです。まだまだ休符に対して苦手意識があるので、休符の時にもしっかりリズムを感じ取れるようになりたいと思います。休符に慣れるために、コーチより裏拍を取る事を意識するように指導いただいたので、普段から裏拍を感じる事を心掛けたいと思いました。(SH)

音楽鑑賞 (R)

CD

○「Fans」マルコム・マクラーレン

マルコム・マクラーレンはロンドン出身のアーティストで、音楽だけでなく、ファッションデザイナーとしても知られています。
ヴィヴィアン・ウェストウッドと共にセックス・ピストルズの衣装なんかも手がけています。

Fans は1984年にリリースされたテクノビートにプッチーニのオペラをのせた異色アルバムですが、今聴いてもすごくカッコいい。
本人は自分はマダム・バタフライに新しい解釈を与えた、と語っています。

私は特にオペラ好きではないですが、このマダム・バタフライを聞くとポピュラー音楽と同じように感動します。(HM)

○ホレス・シルヴァー

コネチカット州出身のジャズ・ピアニスト。

リズムカルでファンキーなスタイルが特徴。とにかく聴いていて楽しい。

あまりJAZZが好きでない人でもラテン好きなら絶対お薦めです。
作曲もかなり手がけていて、特にSAFARIとか超カッコいいです。(HM)

○「Why can't we be friends?」WAR

WARの75年のアルバム。

音はアフリカっぽくもあり、ラテン、ロック、レゲエの要素も持っていて、ジャンル分けできない感じですが、自分はこういうのは大好きです。

裏ジャケットの人間ピラミッドのイラストもピースフルで良い感じ。

5曲目のSmile Happy等、本当に幸せな気持ちになれます。

超名盤だと思います。(HM)

○「愛の讃歌」Various Artists

愛の讃歌をさまざまなアーティストが歌っています。改めて1つの歌でも本当にいろいろな歌い方や解釈があるのだと思います。

海外の方が歌っているほうがやはり声自体に力はあると思います。

しかし、伝わってくるものの大きさでは、日本の歌手の方が大きい。日本語しかわからないので、当たり前だとは思いますが、しかし、感情の込め方などは大変勉強になります。

声というものと気持ちというものを勉強しやすい教材なので、何度も聴いています。(SG)

○「LOVE BRACE」華原朋美

ビブラートがとても美しいと思いました。プロデューサーの小室哲哉が華原朋美を「愛を歌うことの出来る人」と称したそうですが、分かる気がします。(KB)

LIVE

○中村あゆみ

池袋サンシャインシティでLIVEのリハーサル中の中村あゆみさんに遭遇。リハとはいえ、けっこう入魂で歌っていた。

特別好きなアーティストというわけではなかったが、「翼の折れたエンジェル」なんかをLIVEで聴くとやっぱり感動する。あと、尾崎豊の「シェリー」も歌っていたが、それとても良かった。

自分はイマイチ尾崎ファンではないのだが、宇多田ヒカルさんの「I LOVE YOU」も素晴らしいし、尾崎を女性アーティストが歌うのってけっこう良いかも。(HM)

○「Best Damn Thing Tour」Avril Lavigne

アブリルのライブに行ってきました。ライブ自体は1時間20分と短く、全体的に少し寂しい内容であった気がします。楽曲自体の長さがパンクの曲が多かったため短かったのもひとつの理由でしょう。しかし、日程が詰まっていたため声を疲れさせないために短かったと考えるのが自然だと思います。というのも、歌の中でところどころに高い音程の部分を低く歌う場面があったからです。もちろんライブ自体は最高に楽しかったのですが、冷静に声を聴くと少し物足りなかった印象でした。(SG)

＜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)

○私はこの研究所にお世話になって五年半以上経ちます。人それぞれ色々なタイプの研究生の方がいらっしゃると思いますが、私の場合、当初は明らかにぶっきらぼうな熱唱タイプの人間だったと思います。歌をやる前は体をとことんまで鍛えていたので、たまたま人より声が出た事もあり、歌い始めた頃はガンガンに歌う事に快感を覚えていました。今は、爆発的に歌う部分を持ちつつ、さらに音楽的な部分も上達させる事に集中しています。さらに低いキーでも自分の持ち味を出せるよう、表現できるようにする事が課題です。(SH)

○Yレッスンでは、大変にお世話になりました。

Yレッスンで指導頂いた「息の支え」「ハミング」「響き」など、当時はまったく理解できず、また、上手くできずに四苦八苦したものです。

その後、トレーニングを続けてゆくうちに、先生の仰っておられたことが漸く分かるようになってきました。

今後も、呼吸や声については、勉強を続けてゆきます。

ご指導を頂き、ありがとうございました。

先生のご健康と、益々のご活躍をお祈り申し上げます。(SD)

○ご指導を頂きありがとうございました。

2年弱のYのレッスンを経て、先生のレッスンに参加をさせていただいたわけですが、ちょうどYで繰り返しトレーニングをした息の支えを、優れた声のために活かしてゆく、振り返ってみると、その過渡的過程として先生のVレッスンが大きく役に立ちました。

また、平行してKレッスンも受けていましたが、それぞれのお考えの違いの対比が面白く、いつも興味深く研究をさせて頂きました。お身体を大切なさって、先生の今後のご活躍を祈念いたします。

(SD)

■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、E I)バックナンバーは <http://bvt.txt-nifty.com/nichiroku/>

○至誠を尽くせば、見えなかったものが見えてくる 鍵山秀三郎さん(イエローハット相談役)「致知」2008年8月号 ハートフルワールド

1. 一生懸命、一心不乱、創業時の私は、ただただ夢中でした。人が10時間働けば、私は14時間、16時間働きました。24時間寝ずに働くこともありました。当時は会社の車に乗り、しばしば遠方まで仕事に向かいでしたが、旅館に泊まる時間もお金もなく、いつも夜を徹して走り続けるか、車中で夜を明かしていました。

2. そうした中で、先方が何を望まれているのかを必死で探り、それに懸命にお応えして信頼を積み重ねてまいりました。自分の体力、心を尽くせるだけ尽くして、なんとか毎日を乗り越えていた私には、もっと上手くやってやろうとか、もっと楽な方法はないか、などと考える余地はまったくありませんでした。

3. よく「あの手、この手」といいますが、人間には二本の手しかありません。与えられた条件を生かしてやっていくしかないのです。そうして至誠を尽くしていけば、必ず見えなかったものが見えてきます。

4. 人生も仕事も、一生懸命やっているつもりでも、いつの間にか惰性に陥ってしまいがちです。人生においても一日たりとも同じ日はありません。にもかかわらず、自分の生き方や仕事ぶりが3年前と少しも代わり映えないようであれば、既に惰性の世界に入っている証拠です。皆さんには、ぜひこの惰性を断ち切り、非凡な人になっていただきたいと思います。

○人生に口ずさむ言葉を持つ

1. 詩人の故坂村真民先生のお母さんは、36歳で42歳のご主人に先立たれた。手元には5人の幼子が残された。大正6年のことである。想像を絶する貧しさだった。にもかかわらず、真民先生のお母さんは苦勞を苦勞とせず、5人の子どもを女手ひとつで育て上げた。

辛くなかったはずはない。苦しくなかったはずはない。だが、辛い、苦しいと嘆きたくなる時に、愚痴を言う代わりに、自分を潤し、力づける言葉を、真民先生のお母さんは持っていた。「念ずれば花ひらく」である。いつもこの言葉を口癖のように唱えていたという。

2. 人生に口ずさむ言葉を持てと、真民先生はよく言われた。人間はそれほど強いものではない。苦しいこと、悲しいことに胸をふさがれる日もある。気力が萎える時もある。そういう時、どういう言葉を口ずさんでいるかそれが運命を左右することもある。

○無という原点 二宮金次郎（尊徳） WEDGE October 2008

彼は農村の少年だから山で薪をとり、田畑で働けばそれでよかった。にもかかわらず、暇もないのに『大学』という古典を歩きながら読んだ。すこし変った少年だったのである。かりに農民が全員二宮少年のようだったら、農村の根元が、ゆらくだろう。だからいまは、この「変った」少年だった点にすこぶる関心がある。この時代、日本は「変った」少年を要求していたし、彼はそのまま「変った」大人になり、みごとに農村改革をはたし、武家の財政を健全化し、幕府まで水路工事の計画を求めてくるようになった。極貧の子に幕府事業の命令が下るのも異常なら、農政家が治水工事の専門家と見られるのも、ふつうではない（げんに彼はまず農村対策から始めた）。

とにかく尊徳の没後 12 年で明治維新がやってくる。生まれは天明の大飢饉とよばれる日本の危機が訪れたころ。徳川旧体制が最末期症状を起こしているさ中、時代のヘドロが溜まりに溜った時であった。その中で「変った」少年は水を得た魚のごとく活躍し、明治に先立って新しい経営感覚による民衆の救済を行なった。

しかもその活動は、薪を背負って中国の古典をよむといったように、思想の裏付けがあって、人徳をもってあがめられる経営者であった。まさに経世済民の思想家である。その上彼が実践者であり、机上の空論者ではなかった点がすぐれている。これまた銅像が示すように「動く人」であった。

金次郎は 34 歳まで、自家の田畑を復旧、買収につとめて、少しずつ自由を増やしていく。わずか 20 年の間に、その総量は富農だった祖父のころの田畑とほぼ等しいまでに達した。とにかく金次郎本来の田とされたものの 90 倍ほどになるから、たいへん苦勞の結果である。

しかも無一文からの出発である。そこでいかに「増やす」かということに関心と才覚が集中することになり、捨て苗を拾って泥田と化した荒田で育てたり、落ちていた稲幹を拾っては縄をなったりという、有名な話となる。

要するに他人からは「無」とされるものを「有」にしなければ、無から有が生まれるはずがない。「無い」とは本当か、という問いが基本にある。

実際は利息を払うのと同じことになるが、あくまでも利息は余剰であって、本体は元金の移動にすぎないという考えである。この考えを示唆する文章が興味ぶかい。『二宮尊徳夜話』（巻 1 の 38）に湯船の湯の話が出てくる。

湯船の湯を自分の方へ掻くところへ来るようだが、また向うへ戻る。反対に向うへ押すと湯は行くようだが、またこちらへ戻る。それは強弱をかえても同じだ、といい「これ天理なり」という。彼の理念「推譲」は、この現実を根拠とするものにちがいない。

これを経済でいうと世の中には貸金と借金があるにすぎず、つねに一定量の金が往き来するだけだということになる。加減はある時点での現象にすぎない。これを「天理」という通則とするとともに、尊徳のすぐれた経済学をみることができる。

利息という余剰金は、たまたまの幸運にすぎないのに、利息ばかりに気をとられていると元金を忘れ、思わず禍を招くのである。またこれにともなう「分度」（一定の上納額）も尊徳の基本理念で、一定量の中での分有が「一郷富米」をもたらしというのだから、富のシェアをさす。そのシェアを「推譲」によって実現するところに、尊徳の理念がある。

尊徳は「10 両を 10 日ずつで貸すと 10 両は一年で 360 両になる」という。これは効用を金銭化した表現で、実際には 10 両は 10 両なのだから、わかりにくいが、それほど稼働にこそ価値をおく思想が、多くの人々の家計や藩の財政を救った事実、それをまっしぐらに実行して倦まなかった尊徳の行動は、目をみはるものがあるではないか。しかもこれを彼が信じつづけ、実行しつづけられたのは、基本的に、たとえば上掲の「天理」のような真理への帰依があったからだ。

○原因と結果の法則 ジェームズ・アレン WEDGE October 2008

「原因と結果の法則 (AS A MAN THINKETH)」は、1902 年に書かれたジェームズ・アレンの 2 作目の著書で、

「心は、人間を形作り創造する原動力であります。そして、人は心そのものであり、人はいつも思考という道具を用いて自分を形作り、いくつもの喜びと悲しみを生み出しているのです。人は密かに考えたことを現実化させます。その人を取り巻く環境は、その人自身の心を映し出す鏡に他なりません。」

私たちが思考したこと、行動したことは、必ずそれに対応した結果を生み出します。よい思考・よい行動は人生を素晴らしいものに変え、自分本位の思考や行動は人生を狂わせていく、これが「原因と結果の法則」であり、一貫したアレンの思想なのです。

『思念は業をつくる』とは、心に思ったことが現象をつくるということです。まず心に何を思うかが重要になります。自らの心に思い描き、念じるほどに強く願望として心に刻み込んでいることが、そのことを成し遂げる原因になっているということです。つまり、思わないことは絶対に実現しないのです。心の状態が結果を生みます。自分が思うぐらいでは誰にもわからないし、何も外に影響を及ぼすことはないと思いがちですが、そうではありません。一度心にしっかりと植え込んだ種は必ず発芽していきます。どうせ発芽するならば、よい思いを発芽させたいものです。

心底、目標の達成を思い描き、それを寝ても覚めてもという位に、四六時中考え抜くところから、願望達成への道が開けることになります。潜在意識にまで透徹するほどの強い持続した願望・熱意によって、自分の立てた目標を達成するとは、このような強い意志を経て、初めて辿り着けるものなのです。』

○残業の断り方 テリー伊藤さん BIG tomorrow November 2008

自分からイニシアティブをとっていくためには、下準備が必要だよ。俺は 18 時半に始まるなら 16 時ぐらいから、その席で喋ることを整理している。絶対に「どうしようか？」なんて発言はしないんです。

「こう思うんですけど、いかがでしょう」と相手がイエス、ノーで議論に参加できるように喋っていく。でね、そういう方法は俺ぐらいの年齢にならなくちゃできないかということ、そんなことはないんだよ。（略）若いから言えるって面もある。ようはキャラ設定というか、キャッチコピーの付け方次第。サービス残業を頼まれがちだったら、「すいません、課長。僕はゆとり世代なんで 2 時間以上持たないんです」とか、「すべてがケータイの限られた文字数でしか表現できないんです」とかね。相手が呆れるぐらいの予防線を張っても、「おまえなあ・・・」って受け止めてもらえるはず。

それでもイヤな残業から逃れられない状況には大きな声を出すことだね。俺も夜更け時間の収録だったり、イヤだなんて感じる時に実践してるよ。たとえば、21時に終わる予定だけど、実際は何時になるかわからない時。21時半を回った辺りで、わざと大きな声を出すんですよ。

「おもしろくなってきたぞ！」って。そうすると、周りもニヤツとするわけ。みんなも「ちっ」と思っただけで残っているから。そこでさらに「もう俺は今夜、帰らねえからな」って畳みかけると、みんな笑うんだよ。そうやってムードメーカーになってしまえば、被害者意識を持たずに残業も乗り切れる。大きい声ひとつで変わるからさ。非科学的だけど、ぜひ試してみてください。

○「対話」する「体力」、問われるニッポン 平田オリザさん SOTOKOTO 2008.9

「コミュニケーション能力は低下してはいない。要求されるコミュニケーション能力が飛躍的に高まっているので、教育がついていないだけです。ただ、他者との交流機会が少なくなっていることは間違いないですね。・・・だけど演劇などのシミュレーションも含めてふんだんに交流機会を与えれば、子どもたちは勝手に学ぶ。コミュニケーションは教えるものではないと思っている。不登校の子たちは『良い子』だった子が多く、決まって演じるのに疲れたと言う。『本当の自分はこんなじゃない』と。

一方、大人は役柄を演じることによって、どうかして生きているのに、子どもには『本当の自分を見つけなさい』、『本当の意見を言いなさい』と求める。だけど、大人は対人関係によって言い方を換えながらコミュニケーションを取る。本当の意見なんて大人は言わない。コミュニケーションしなさいって言いながら、一方で本当の自分を見つけなさいと言う。明らかな矛盾です。

『良い子を演じるのに疲れた』と、子どもが言うなら、演じ疲れない子を教育の現場でつくらなきゃいけない。だって、教師も大人も良い子を演じてもらいたいわけだから。内と外の使い分けができることが社会性を持つということです。それには、疲れない『体力』を身につけさせなきゃいけない。大人や教師が、演じるのには『対話』を含めた『体力』がいるってことを認めたほうがいい。演じること。それは『技術』であり『体力』なんですよ。演じるのには『体力』がいるんです。」

○知力の戦争でも日本は負け続け 美輪明宏さん スポーツニッポン

どうすれば正せるか。それは各人の小さい頃からの教育しかありません。子供の頃から哲学を教えることです。哲学と言っても、難しいことではなく、人間は遅かれ早かれ必ず死ぬという単純なことです。

日蓮は、臨終のことを習った後に他のことを学べという教えを残しました。これは自分が死ぬことを前提にして諸事を決めるということです。私が今この行動をして死ぬ時に後悔しないだろうかということも考えるべきなのです。(中略)

世界中のすべての人が、金もうけの結果はタダ働きになるということをもっとにして生きれば戦争はなくなるでしょう。政治家や財界の連中は一日一回、朝礼などで「人間は必ず死ぬ、金はあの世に持っては行けぬ」と復唱すると良いのです。

それにしても、日本の政治家はお粗末です。現代は武力の戦争ではなく知力の戦争の時代になりましたが、日本は知力の戦争でも負け続けています。(中略)

先日、日本と韓国がともに領有権を主張している竹島の帰属先について、米国政府の地名委員会がウェブサイト上の表記を「主権未

定」から「韓国領」に変更しました。福田首相は煮え湯を飲まされました。ブッシュ大統領になめられているのです。こちらがいくら「友だち」と言っても、相手は「友だち」とは思っていない。てのひらを返してケロッとしているのです。世界史を思い出してください。「プルートス、お前もか」の時代から裏切りの連続です。(略) きのうの友はきょうの敵。外交とはそんなものです。(略) 知力の戦争の時代、世界の中で生きていくためには相手国の歴史や習慣、性へきなどすべてを知り尽くした上で渡り合っていかなければいけないのです。

○嘘や偽りのないものを作る 小川三夫さん(宮大工) 参考:「日経ビジネス」2008.3.24

1. 教えない代わりに、人が自然に育っていく場所を作ればいいのです。学ぶ雰囲気の中にいれば、ほっといてもちゃんと学んでいきます。棟梁になる器の子は、棟梁になっていきます。私が西岡常一棟梁(法隆寺の昭和解体修理の時、復元に貢献した)に弟子入りした時、最初の一年間はテレビ・新聞・雑誌は一切禁止。ひたすら刃物を研げと言われました。夕食が済んだら自然に皆、夜遅くまで刃物を研いでます。

2. 研ぎはすべての基本です。自分が研いだ、よく切れる刃物があれば、その刃物を十二分に生かしたい、いい仕事をしたいと思うようになる。研いで研いでいくと、だんだん嘘がつけなくなってきます。企業も研ぐべきものをもっているところが強いでしょう。もの作りとは、作ったものが歴然と残るわけです。後の世になって、見る目を持った人には必ず本物の技術は伝わる。だからこそ、常に道具を研ぎ、嘘や偽りのないものを精いっぱい作っておくことが大事です。

○KEN-409 日本のため子供たちのために役に立つ 小野田寛朗さん(元陸軍少尉) 参考:「拉致」2008.7月号

1. 大抵人間も生れた時は動物と一緒にです。小さい時から是非は是非としてちゃんと教え込まないといけない。人間も子どものうちは動物だということを親もちゃんと理解しなければなりません。要は育て方だと思います。親自身が自由主義とか個人主義を履き違えて、叱られたこともない子どもが多いです。また子どもの数も少ないでしょう。どうしても甘やかします。だから若い人たちは自分でやることを知らない。全部親がやってくれると思っています。

2. 子どもたちに「先生、何か書いて」と言われた時は、「泣くな、負けるな」と書きます。「泣くな」というのは、君たちはもう赤ん坊じゃないよ。ちゃんと言葉を知っているのだから、ワンワン泣いて人にねだって助けてもらうなんていうことをしてはいけないよ。「負けるな」とは、人と争って負けるなという意味ではありません。寒いな、眠いな、学校に行きたくないな……。そういう弱い自分に負けてはいけないと教えています。もう一つ、「自分が強くなると人に優しくできないよ」ということも言います。

3. 子どもたちには、一度目標を持ってことに立ち向かったら、簡単に諦めない、執念深く、しぶとく、くじけずに頑張してほしい。そして誇りを持って、優しい日本人であってほしい。僕も生きていく限り、誇りを持って日本のために、そして子供たちのために役に立ちたいです。どんなに年齢を重ねても、その気持ちに変わりはありません。

○経済を見る眼「誰のための日雇い派遣規制か」 八代尚弘さん 週刊東洋経済 2008.8.16-23

日雇い派遣を不安定な働き方として禁止しても、正社員の仕事が増えるわけではない。代わりに日雇いへの職業紹介と給与処理代行業務との組み合わせになるだけであり、労働者に何の利点があるのだろうか。

規制強化論者は、普通の日雇いになれば派遣会社のマージン分だけ賃金が上がるという。しかし、逆に派遣先の企業はなぜ直接雇用して高いマージン分を節約しないのか。それは、短気雇用では、自ら募集や面接・賃金支払いをするコストのほうが高いと考えているためで、派遣禁止で賃金が上がることは期待できない。(中略)

派遣会社の社員が加入する人材サービスゼネラルユニオンの調査でも、現に日雇い派遣に従事している人たちの内、都合のつくときだけ働ける仕組みに満足している者が大多数である。残りの人にとっても、選択肢が狭まり得になるわけではない。派遣に関しては経営側が自由化を、組合側が規制を求める「労使対立」の問題と考えられているが、肝心の派遣労働者の組合は「派遣は諸悪の根源ではない」と禁止に反対している。派遣問題の核心は正社員と非正社員との間の「労使対立」にある。(中略) 派遣労働者の利益となる派遣法改正が何よりも重要である。

そうやって人生は過ぎ行く
あなたは消えていく
自分の糞にまみれて

<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>

福言 by Ei Fukushima

最新版はHPよりアクセスしてください。携帯からも読めます。
<http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/>

○今月の詞

「そうやって、時は、人生は過ぎゆくのに」

そうやって真実をみず
人を傷つけていることを
あなたは知らないだろう

そうやって聞いただけの話で
考え行動しているのを
あなたは省みることはないのだろう

その結果が今のあなたであり
あなたが自分を肯定する限り
あなたは真の幸せを手に入れられないだろう

そうやって時はすぎゆく
あなたは何も残さない
この世に悔根さえも

そうやって本質をみず
得意がっていることを
あなたは知っているだろうか

そうやって決めつけた話で
思い込み人に働きかけているのを
あなたは疑うことはないのだろう

その毎日が今のあなたとなり
あなたが天に唾する限り
あなたの顔は汚れ、ぬぐわれないだろう

<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HPにアクセスできます。



英語耳ボイトレ (アスキー出版局) ご案内

福島氏も私(松澤)も、日本語で話していても、英語を話しているようによく言われます。これは、声のひびき方が英語の雰囲気を作っているためだと思われます。米国人であるクレア氏、ブラッド氏と4人で会話をしながら、この分析は正しいのではないかと改めて確信しました。人と人とのコミュニケーションでは、声質が大切なのです。通じる英語を安定して話せるようになるには、声質をみがくべきなのです。

声は目に見えないので、捉えどころがありません。声の質の感じ方も、人により異なります。しかし、声質に注意しながらたくさんの人々の声を聞いてみてください。たとえば、私が英語の発音指導をするときには、生徒の方によく She sells seashells. を発音してもらいます。私には、この1文を言ってもらうだけで、その人の英語の発音の力量がわかるのです。声質に着目して、人々の話声を聴き続けていると、その人の発音の技量と、声の出し方、息の使い方の総合力が、あなたにもきっとわかるようになります。

福島氏のセミナーを見学したときのことです。福島氏も、最初に、聴衆の一人一人にセミナーに期待することを発言してもらっていました。そのとき福島氏は、発言内容も聞いてはいますが、実は一人一人の声の声質を聞いていたのです。その上で、その日に何を話せば聴衆に役に立つのかを判断していたわけです。

日本人を相手に英語の発音指導をしていると、数パーセントの人がとてもよくひびく強い声を持っていることに気づきます。100人に4~5人ぐらいの割合です。1億2千万人の日本人のうち、単純に5パーセントで計算するとすでに約600万人がよくひびく声の持ち主なわけです。彼ら彼女らは、英語に向けた声ですでにできあがっている人たちです。そのことを本人に話すと、たいてい、「そんなこと、生まれて初めて言われました!」という反応が返ってきます。話し手も聞き手も、せつかくのよい声に無自覚な方が多いのです。もったいないことだと思います。

本書により、声の重要さに気づく人が増え、日本の人口の10パーセントの人がつまり1200万人ぐらいの方々がよくひびく声を身につけて、ネイティブにストレス無く通じる英語の発声力を身につけてくれたら、著者の一人としてたいへんうれしいです。

本書を執筆し終えての私の素直な気持ちは、「ボイストレーニングで、英語の声が手に入ります!この本で、早く声を鍛え、早く自分の真にひびく声を体得してください!」と叫びたい、というものです。一日も早く、世界中の人々から、「日本人は英語の発音が良い!」と言われるようになって欲しい。この本を作りながら、そのような夢がふくらみました。

松澤喜好

本書制作のプロセス(あつという間の3年間でしたが)では、これまでになく、いろいろなことに気づかされ、私(福島)にはとても有意義な体験となりました。

クレア氏によるCD収録の際には、発音はもとより、その見事な声の使い方にトレーナーである身を忘れて、脱帽いたしました。早速、私もこのCDを聞いて、学び始めています。何度聞いても楽しくて、飽きません。

松澤氏は、その見識と実績については、みなさんご存知でしょうから、改めて述べませんが、私のモットーとする“ボイトレを日常に”を地でいっている数少ない日本人です。度重なるミーティング、

セミナー、打ち上げのカラオケまで、セミナーの受講者のみなさんと一緒になって、声を交えて楽しんでいらっしゃる様子が印象に残りました。今後もさらに、氏とこの分野の研究を深めていくことになるでしょう。ご期待ください。

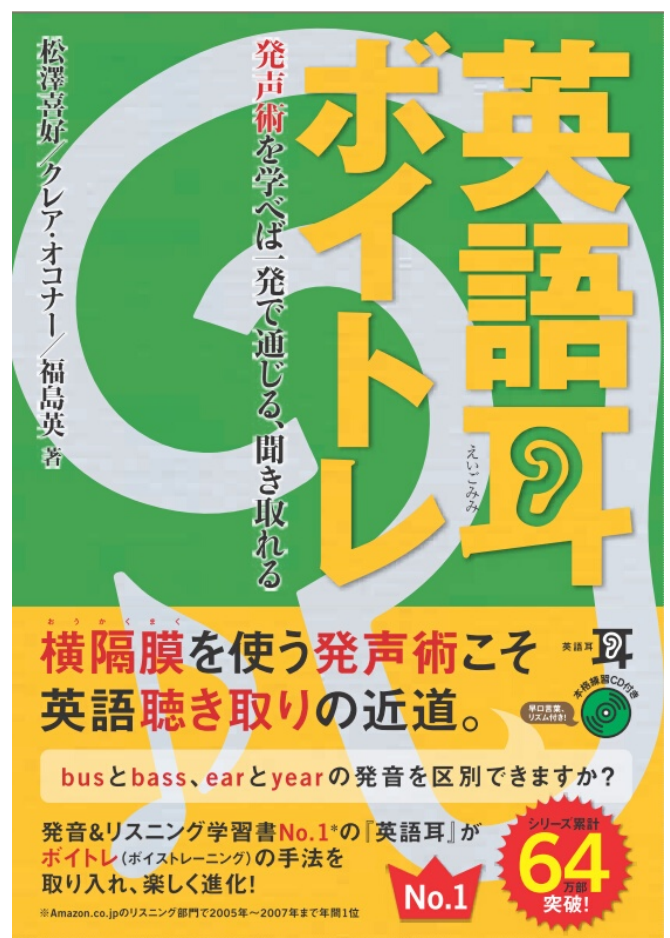
本書は、英語学習者にはもちろん、他の外国語学習者にも、日本語教師やナレーター、アナウンサーにも、ビジネスマンにも、ぜひ使っていただきたい、日本初の(世界でも初では?)本格的な「語学+ボイトレ」の本です。しかも上級者やプロ、指導者のスキルアップにも使える「声」の本でもあります。まさに基礎の基礎をカバーしているからです。

私の研究所にいらしている役者、声優、歌手と、ボイストレーナーにも必修の本にするつもりです。

日本の外国語学習者の多くが、「まずボイトレから入る」ようなになれば、学習効率は大きく変わるはずです。また、歌手も役者も、世界に進出できるようになるはずです。

みなさん(あなた)の声が変わって、いつかどこかで、その声を街中などでほろっと聞くことができたらしらう、と思います。今回は、ブラッド氏も含めた4人のコラボレーションにより、将来の日本のために、大切な種を埋められた気がします。ぜひ、大きく育ててくださいね。

福島 英



もよりの書店で是非、ご購入ください。
(アマゾンでも、注文できます。)