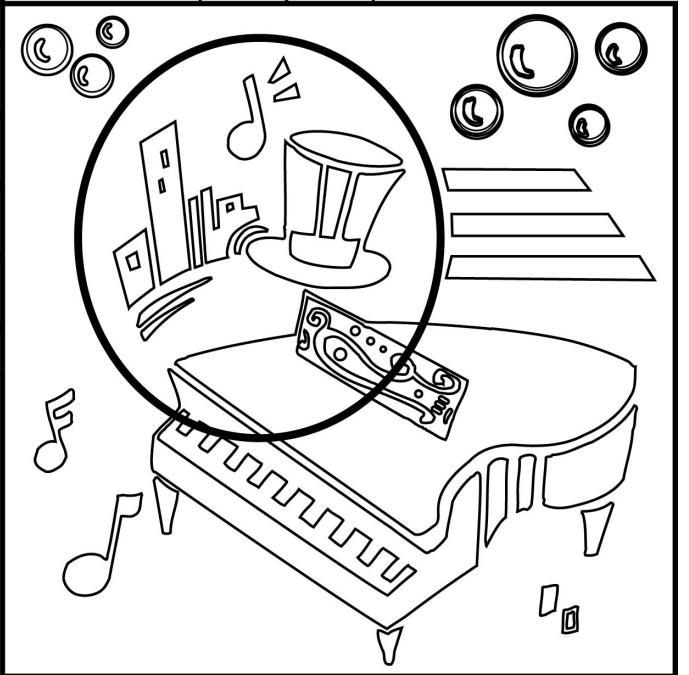
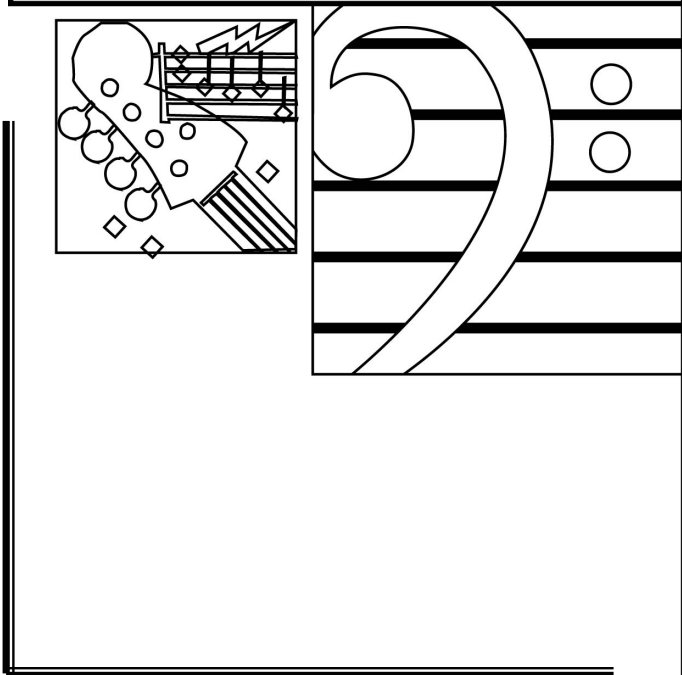
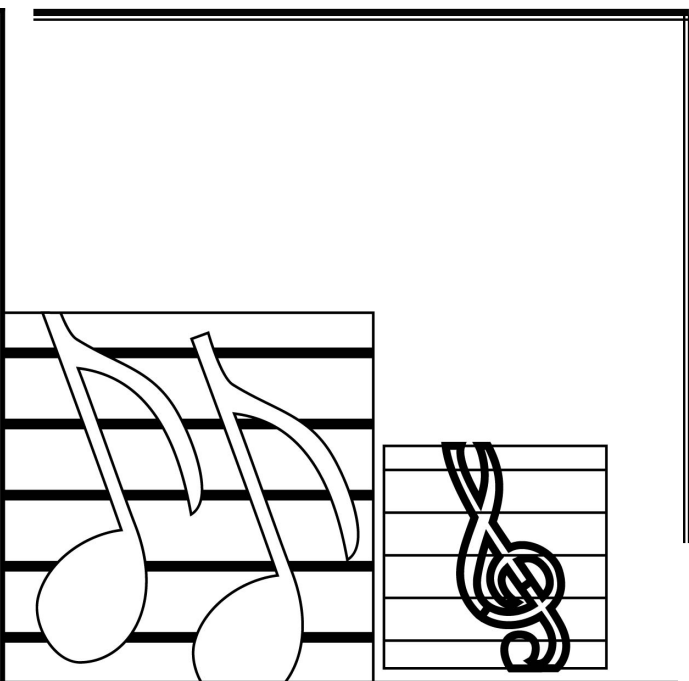
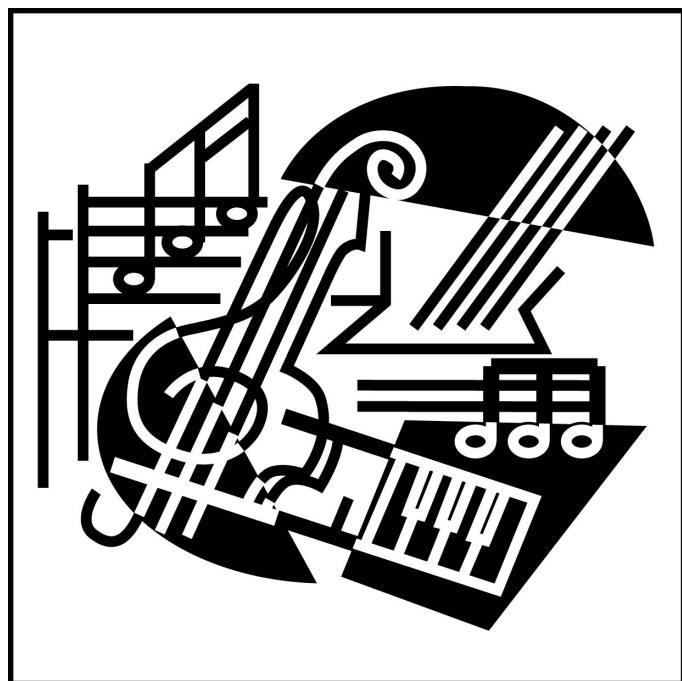


SAMPLE

For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

声の話.....	1	研究所のヴォイストレーナーへのQ&A.....	17
アーティスト論.....	4	レッスン効果、体験、音信など.....	22
レッスン課題曲.....	4	レッスン受講生の皆さんの声.....	23
声と歌のためのヒント.....	6	レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品.....	28
福島英のレッスン録アーカイブ.....	9	日録.....	29
研究所のトレーナー共通Q&A.....	14	福言.....	31

2012.Vol. **10**
NO. 254

copy write. プレスヴォイストレーニング
研究所 会報編集部
無断転載禁じます

SAMPLE

声の話

Ei Fukushima

Vol. 7

W6

○姿勢・呼吸と声をつなげる

声は育ちにも大きな影響を受けます。量文化で猫背の姿勢で生活していた日本人は、のどを圧迫し、こもったのど声やしゃがれ声にしてきました。そういう声を小さいときから、たくさん聴いていると、そういう声になりやすいのです。どんな職業も 20、30 年も続けていると、特有の声になります。八百屋さん、市場のセリの声、高級ブランドを売る人の声、皆違いますね。

本当に声の機能を充分に発揮しやすくしたところの体の理に従った声が求められます。まず、本当に自然な声にするために必要な姿勢を習得していきましょう。

何事においても、その人の姿勢を見ただけで、おおよそのキャリアがわかると言われます。何をしても、姿勢というのは基本です。ヴォイストレーニングの基本姿勢は、声の最も習得しやすいところから、自由に変化することを目指します。

自然で無理がなく、楽であることがよい姿勢です。しかし、最初はどうしてもどこかに力が入りがちになります。姿勢は、練習の始めと途中と終わりと 3 回チェックしてください。

●姿勢を正しくするトレーニング

次の順に整えてみてください。

1. 胸の位置をややあげて、背筋をピンと伸ばす（やや鳩胸のように）
2. 首をまっすぐしたまま、あごをひく（頭のとっぺんからコインを落とすとまっすぐ体のなかを通るように）
3. 重心は低めに（やや足を開くとよい）
4. 顔はまっすぐに前を向く

●体のトレーニング

そういったことを気かけながら、お腹から声を出すために 4 つの姿勢をとってみましょう。

1. 仰向け姿勢

仰向けに寝ころがると、体の下半分を固定できるので、呼吸を自覚しやすいです。

どんな姿勢でも、背中と後頭部の線は一直線になるように気をつけましょう。

2. 腰かけ姿勢

イス（硬いもの）に腰かけ、背骨をまっすぐに伸ばしましょう。両手は軽くひざがしらのやや上にそえます。前かがみにならないようにしましょう。両足の幅は肩と同じくらいに開きます。

3. 前屈姿勢

腹式呼吸のわかりにくい人は、最初の姿勢を前屈にするとよいでしょう。腹式呼吸で声を出すとき、いきなり立ち姿勢でやると、胸の上だけに息を入れてしまったり、前方のお腹ばかりが動いて、うまくいかないことが多いからです。

体と息、息と声を結びつけるトレーニングとしては、体全体をリラックスさせるためにも、この姿勢を用います。

このときは、背中の線と頭の後ろの線が一直線になるように注意してください。

4. 立ち姿勢

壁に、かかと・お尻・背中・後頭部をくっつけてください。そのときに、両足のかかとを、左右にこぶし二握りほど開きます。そこ

から、このこぶしを、背中と壁の間に入れてみてください。少し胸が上がると思います。その状態であごをひき、肩があがっていないのを確認してください。

○立ち姿勢について

立ったときにうまく声を出すのはなかなか難しいものです。立ち姿勢は、あまりに自由だからです。そこで、座ったり、寝ころんだりした姿勢から、習得していく場合が多いのです。

最初は姿勢を意識するだけで、体に力が入りやすくなります。すぐに首、肩、手足、腰なども、疲れてしまいます。

大きな鏡の前で、練習してみましょう。よい姿勢のつもりでも、そうでないことがほとんどです。外見からもチェックできます。

発声の姿勢は、次のような手順で試してみてください。

●正しい姿勢のチェック

- （1）両足は少し間を開けて（10～15cm）、つま先を開きぎみ（約 60 度）に立ちます。
- （2）肩から腕は力をぬき、手をだらっと下げます。
- （3）顔は少し上向きにし、視点を定めます。目線がきちんと定まると、意識が集中し、うまくリラックスできます。上向きにしすぎると、あごが上がって声が出にくく（焦点を集めにくく）になります。

- ・自然でゆったりとした楽な姿勢— 楽、しなやか、美しく
- ・顔はいく分上向き— あげすぎない、相手をとらえる
- ・目はしっかりと見開き— 目に力を
- ・視線はまっすぐより少し上に— 声の線の先に集中する
- ・舌は前歯の裏。舌の両側を奥歯につける— 舌は平たくする
- ・口頭はやや後ろに、あごを少しひく、— うなじを伸ばす
- ・肩、首に力を入れない— 両肩は少し後方にひき、まっすぐにおとす
- ・首は立てる— 首を前傾すると喉を圧迫する
- ・胸を張り、やや上方に広げる— 胸は広げたまま高く保ち、落とさない
- ・腕は力を抜く— だらっと下げる
- ・お腹は引っ込める— 下腹部はゆるめ、内側へ吊り上げる感じ
- ・背筋はきちんと伸ばす— まっすぐに緊張させすぎない
- ・お尻の筋肉を肛門の方向へ締める— 少しヒップアップする
- ・ひざから太ももの内側を前方にまき込む感じで骨盤を前に少し出す
- ・かかととは少し（10～15cm）開く— 重心は開いた足の中心にもっていく
- ・つま先の方を 60 度程度に開く— 体重はやや前方（両親指）へ

これを同時に、すぐにはやれません。発声と姿勢との両立は、感覚や体が伴わないと無理なのです。共に身につくには、時間がかかるものです。

イスに腰かけたときは、背筋を伸ばし、肩の力をぬいて（あがらないように）腕に力を入れないようにします。背もたれに寄りかかったり、体が前かがみになったりしていませんか。疲れたとき、寝るときは、自然と寝ころびますね。これが楽な姿勢だからです。

腹式呼吸は、仰向けになって息を吐いてみるのが、一番わかりやすいでしょう。その姿勢で息や声を出し、呼吸と発声の感覚が結びつきをつかんでみてください。

チェック

- ・ひざを軽く曲げて、かかとを床から離すと、つま先で立つことになります。
- ・ひざの屈伸を数回くり返し、体の重心が下の方にきていることを確認しましょう。

SAMPLE

・息を吐いて、胸や肩が動くようでしたら、胸の位置をハト胸のように少し高く持ち上げてみましょう。
・どうしても、練習中に肩や胸が動くときは、重いものを両手にぶら下げたり、寝転んで、体を固定してみるとよいでしょう。

呼吸は、肺がそれ自体の力で膨らんだり縮んだりして行なうものではありません。肺は、ゴム風船のようなものと考えてください。肺を取り囲む胸郭（きょうかく）が、横隔膜、肋間筋（ろっかんきん）などによって拡張したり収縮したりして、肺に働きかけ、吸ったり吐いたりできるのです。

○腹式呼吸を知る ～吸気と呼気

腰の両わきを両手でさわり、お腹に息が入っているかを確認してください。お腹がふくらんだ状態をキープしながら、少しずつ息を吐いていきましょう。ふくらんだ分だけ、元通りになったあとに、若干へこむくらいの感じでよいでしょう。

息がなくなるくらいまで吐いてみます（認識）。ちなみに、肺の残気量がゼロになることはありません。（少々、毒を吸っても体を守るために必ず 500CC くらいは残っています）そして、2、3秒止めます（イメージ）。次に、ゆっくりとお腹に空気を入れます。これを繰り返しましょう。（止めない方がよいという人もいます。吐かなければ入ってくるのですから、あまり不自然にならなければよいでしょう。大きな円循環の流れのなかで行なうつもりでやりましょう。）

息や声を出して、どれくらい長く伸ばせるかといったチェックは、息の支えが崩れます。これはトレーニングでなく、自覚と確認のためにするものです。

体のなかを広げることで、肺がふくらみ、肺内の圧力が低くなり、口や鼻から空気が入ってきます。これが吸気です。

もともと呼吸とは、空気の酸素を血液中に取り入れ、体内で生じた不要な二酸化炭素や水蒸気を吐き出すものでした。およそ一、二秒で吸って、一、二秒で出していたのです。

その呼吸をことばや歌など、発声に使うようになると、十秒くらい出して一秒くらいで吸うといった必要がでてきました。つまり、発声のための呼吸のコントロールをしなくてはいけなくなってきたのです（横隔膜などは、元は吸気のための筋肉ですから、呼吸に使うように、トレーニングしなくてはいけないのです）。

○呼吸は肺が行なうのではない

横隔膜は吸う筋肉ですから、発声という吐くことのコントロールを、トレーニングとして補うべきです。肺にびたっについてお碗型になっている横隔膜は、吸うときに押し下げられると、復元力で戻ります。

胸式呼吸として、肋骨の上部、前後、左右の動きでぶれさせず、肋骨下部の拡張と横隔膜で、早く瞬時に息を入れ、長く保って出す力をつけていきます。

声帯そのものは意識的に動かすことができません。そこで呼吸をコントロールすることで、その周辺の筋肉も含めた声のコントロールをしていくのです。

肩や胸が盛り上がると、胸式呼吸といわれます。手をウエストの両わきへあててみましょう。そのとき、肩、胸が上がったり、力が入ったりしてはいけません。胸は心もち、あげておきましょう。お腹の周り全体が外側へふくらむのが感じられますか。最初はわかりにくいので、上体を前方へ倒したり、座ったり、寝ころんだりして、息と体（お腹）との関係をつかむとよいでしょう。

実際の呼吸は、腹式と胸式が組み合わされ、どちらかに切り替えはできません。しかし、呼吸としては、徐々に、お腹中心にしていけるのです。

○胸式呼吸でもよい

何をもって胸式呼吸というかで違ってきますが、注意すべきなのは、それが目立って発声の安定を妨げたり、その危険があるときです。また、トレーニングでは将来的な発展のために、あまり開発されていない腹式呼吸、というより横隔膜中心の呼吸にする方向に進めるためです。胸式呼吸でも、肩があがるのはよくありません。胸が前や上に動くときは、予めそのフォームに固定して、動かさないようにします。下の方の肋骨が広がるのは、横隔膜と連動しているのです。

●息の強さを調整するトレーニング

均等に伸びる声を出すためには、息の強さをコントロールする力が必要です。息を調節してみましょう。

- ・はじめは弱く、だんだん強くする。（そしてふたたび弱くする。）
- ・はじめは強く、だんだん弱くする。（ふたたびだんだん強くする。）
- ・はじめから終わりまで同じ強さで保つ。

（息を、あまりに吸いすぎないことです。必要以上に吸うと、胸部までいっぱいになって、うまくキープして使えなくなります。）

口息が苦しくて、すぐに声が途切れがちになったり、小さな声になる場合

息が短く、余裕のない発声になるのは、体と呼吸の使い方の問題です。息を吐くとすぐに苦しくなってしまう人は、まず体を鍛えることです。ただし、急に息を吐きすぎると、「過換気症候群（過呼吸）＝吐きすぎるために、酸素を取り入れすぎて、具合が悪くなる」になることもあるので、気をつけましょう。これは、コンサートなどで失神するときにも起きます。C o 2（自分の息）を吐いて袋に入れて吸うことで直します。

エアロビクスやダンス、水泳など、呼吸をふんだんに必要とする運動もお勧めです。

ほとんどの人は、息を充分に吐けるだけの体になっていません。呼吸力の不足で、ことばや歌がうまくまわらない人が少なくないのです。呼吸を声に変える効率が悪く、息のロスが多いとさらにそうなります。[根本的には、声と息が深くなり、結びつく]のを待つしかありません。

○肋骨の動きと横隔膜との関係について

吸気が入るのは肺です。これは、胸部の肋骨、お腹の横隔膜で囲まれています。それを司る呼吸に関する筋肉で、コントロールするのです。呼吸には、内肋間筋（下に、狭くする）、吸気に外肋間筋（上に、広くする）が働きます。

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

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

横隔膜は、この肋骨の下端を広げるのです。

少し呼吸が深くなると横隔膜が平らになり、肋骨の下端が持ち上げられます。さらに呼吸が深くなれば肋骨中部が横に広がり、最終的に上部の肋骨が前に向かって持ち上がります。

SAMPLE

○横隔膜呼吸について（呼吸の支え）

「声を出すときにお腹は出るのかへっこむのか」ということをよく聞かれます。

まず、何か大きな声で言ってみてください。そのとき指をみぞおちにおいておくと、一瞬、お腹が盛り上がる動きを感じるはずですが。

理屈から言えば、息が出るのですから、お腹の息がなくなり、へこんでいきます。しかし、声の出るときには、呼吸しているにも関わらず、横隔膜が平らに収縮するため、一時、ふくれるのです。しかし、あまり意識しないでください。（横隔膜の動きP ）

声の強化トレーニングということでは、わざと背筋や側筋をつき出すようにさせることがあります。発声時にそうならないと、体の力をつけていくのに効果があるからです。これで体を固めるではありません。体を強く使ったときも、声を自由に使えるように、体を動きやすくしておくのです。（固めないためには、逆のこともやるとよいでしょう）

息を吐かなくても筋肉の動きだけで、腰まわりをつき出すこともできます。

日常の浅い呼吸では、横隔膜は平らにならず、帽子のような形で休んでいます。しかし、しっかりと深い呼吸で使うと、横隔膜は平らに収縮して声を支えるのです。その状態を保って、歌唱するオペラ歌手は、これを「呼吸（息、声、横隔膜、お腹）の支え」といっています。

○息をキープすること 体と結びつけること（フォームづくり）

最初は、出てくる声をあまり気にせず、体全体がしっかりとそれを支えて、呼吸が動いているかどうかを気にかけてください。つまり、体がひとつ動いたら、声がひとつ出てトレーニング1回、というように考えてください。

最初のうちは、1フレーズで終わるごとに息を吐き切ってしまうのもよいでしょう。こうすれば否応なしにお腹は動いてきます。吸わなくても、楽に自然に入ってきます。声を出すときに、必ずお腹と連動していくように、そこでの結びつきをつけるのです。

ただし、息を吐き切るときは、フォームがくずれてしまっているのです。そこで発声を固めないようにしてください。

これらのトレーニングは、体と息と声とを結びつけ、深い声、深い息を養います。さらに、それを支える呼吸の機能や、呼吸に関する筋肉群の強化を目的としたものです。

注意としては、

- ・急に高い声、強い声でやらないこと。
- ・のどに直接、負担をかけないこと（結果として、のどが乾くときや痛くなるときは、よくありません）。
- ・やわらかく鋭く深い声をめざします。それには、外国人や俳優の声を想定してください。

●呼吸のトレーニング（1）

息は背骨から吐く（背筋で声を出せ）イメージで、うなじ、後頭部、頭のてっぺん、額、眉間、鼻、前歯などの方向に出しているつもりでやりましょう。

- ・お腹で息を切る（ヴェルディブレス）
- ・胸部からわき腹や腰の後ろ側に入れるトレーニング
- ・息で軟口蓋にツルツルと吸うトレーニング
- ・浅い声を深くするトレーニング

呼吸のトレーニングのときに、表情トレーニングも同時にやりましょう。

- ・口角をあげる笑顔トレーニング

「愛媛みかん」「キムチ」「チーズ」という形にしてみてください。

●呼吸のトレーニング（2）

1. 息を強くすべて吐き切ってみましょう
2. しぜんと入ってくる吸気を体で感じてみます
3. 今度は長くゆっくりと均等に吐き切ってみましょう
4. 吸うときにお腹のふくらんでくるのを意識しましょう
5. 吸うときには、胸をやや持ち上げておき、胸の下部（肋骨）の広がりを感じてみましょう

わき腹、さらに背骨の方まで入っていくように感じてみてください。

○息とメンタル

日本人は、思っている以上に息を吐けていません。それは、日本語があまり息を吐かない言葉だからです。高低アクセントと母音で終わる言語であるのと同時に、強い表現を求められないためと思われる。婉曲表現や敬語などがあるばかりか、主語を出さず、語尾に「とか」などをつけて、あいまいにする日本語では、息を弱めて断定を避ける傾向が強いのです。わざわざあいまいにして、説得力を弱めているのです。

そのような日本で育ってきた人たちを、説得や交渉する仕事で通じるようにするヴォイトレなら、まずは、メンタルの問題から入ることが必要でしょう。セリフや思いを伝える仕事、ときには、お腹から強く言い切れることが必要です。そこで体からの息が通っていないと伝わらないのです。

「英語耳」でベストセラー、発音指導に定評のある松澤先生が来訪されたときのことで。私とトレーナーたちは、必ずしも英語が堪能ではないのに、この子音Sについては、すぐに合格点を出していただきました。皆、長年にわたる声楽のトレーニングをやっていますから、呼吸法については、外国人並みにはできているわけです。英語でなくとも、イタリア語やドイツ語で歌ってきたり、役者として演じる経験を積んでいると、そういう体をもっているのです。まさにその部分がヴォイトレトレーニングにあたるのです。

[S]は、声帯では有声にしないため、共鳴させず、舌と歯茎のところをせがめて音にします。（S単音では、意味をもつ音声言語ではなく、特例ですが）Sの難しさは、呼吸、息の吐き方というみえないところでの問題です。

日本語が強い息はいらないというのは、日常の中のことにすぎません。もし死ぬ覚悟をもって、相手に伝えなくてはいけないと思って言ってみてください。きっと大きな声よりも、強い息と語気がそこに感じられるでしょう。息の強さが表現力を支えるといってもいいのです。

私は、三流はことば、二流は声、一流は息で演じている人だと思います。そこに言語の壁差はないでしょう。

息を強く吐いたり、コントロールするには、体がいるのです。どれも筋肉に支えられています。これが足りない日本人には、フィジカルなトレーニングも必要です。

●呼吸のトレーニングのチェックリスト

- のどが乾かないように
- 息を吐くと、お腹と結びつきが感じられる
- 胸に力が入っていない
- 背中がまっすぐになっている
- 口をパクパクさせていない
- 重心があがっていない
- 肩があがらない
- 上半身に力が入っていない

SAMPLE

□首や頭がまっすぐになっている
□あごはひいていて、力が入っていない
□呼吸は同じペースで行われ、ムラがない
□お腹は苦しくなく、お腹の前の方に力が入っていない
□頭痛やめまいはしない

アーティスト論特別 Vol. 27

まずは、どう聴き、どう捉えるかに才能や努力のベースはあると思います。大いに参考にしてください。(produce by Ei)

Manh・de Carnaval カーニヴァルの朝

熱くにぎやかなカーニヴァルが始まる前の夜明け。まだ薄暗い静かな中、愛しい人への思いをいっぱい夢見心地で朝をむかえる主人公の姿がある。

一度聞くと、忘れられないほどの美しいメロディ。映画のサウンドトラックとして作られたが、スタンダードとなり、今も歌い手だけでなく、ギターやピアニストなど様々な演奏家に親しまれている。

曲はやはりいちばんエネルギーがあるところに聴き手の意識は集中し、記憶に残る。叙情詩のような印象深いメロディの作りで、A, B メロ、サビという形はなく、この曲のテーマとなる大きな跳躍の入る壮大なフレーズで歌は始まる。

この最初の” Manh・, t・o bonita manh・ ” (朝、こんなにも美しい朝)、高いところへと6度の跳躍がすぐに入るが、マイナー調の中、高音に居続けることなく、フレーズの終わりにもとの音へと下降し、どこか儚さを感じる。この跳躍が入ったフレーズのもつエネルギーや美しさ、のびやかさ、そして底にはゆったりとした流れがある。

歌い手や映画のシーンによって歌詞が幾つかあるが、それらは愛の喜びを歌っている。メロディとハーモニーがそこに融合されることによって、薄暗い夜明けから、やがて太陽が昇ろうとする頃の景色の色合い、そして儚さ、主人公の切なさ、不安や願いなど様々なものが、瑞々しくより聴き手の心を感じられてくる。そして哀愁が漂っている。ラストフレーズのあたりは、細かい動き、流れに変化が入り、いつまでも消えないでほしいと願う主人公の切実な想いとだんだんと日が昇り海面が輝き明るくなっていくような幻想的な余韻を残していく。演奏家によって、最後のハーモニーをメジャーで終えて静かに明るみを入れる人と、マイナーで終えている人がいるので、比べるとまた印象が違うので興味深い。余韻がとても大事で印象を残している。

ブラジルを代表するディーヴァ、エリゼット・カルドーソの説得力のある魅力的な声がこの曲を濃く、深く、そして軽やかに仕上げています。1 コーラス目をハミングとラリリ〜で歌い、2 コーラス目を歌詞で歌っている。1977 年の日本公演での録音も、最初のフレーズに、燃える太陽のような強さを感じさせ、胸に迫り、圧倒的であった。

底抜けに明るくエネルギー満ちたラテンアメリカのカーニヴァル。それと対比し、静かな夜明けに主人公の愛の喜びが幻想的に描かれたこの曲。生から死、過去から永遠が重ねられていることも感じられてくる。そして、ブラジルの光と影を、祖国へ、人々への深い愛情がそこに流れている。

声と歌のためのヒント Z0002 (2)

Ei Fukushima

No. 027

120521 W5

○声の市場と声の研究

研究所として、さまざまな声や表現の研究をしてきましたが、本格的に研究体制が整ってきたのは、ここ数年のことです。つまり、

1. 日本のプロとの個人指導での仮説をプロ向けに、
2. 一般の人との養成所で、そして、
3. この10年、声楽家を中心とした、プロ集団における個人レッスンと、3つの体制を経て、医師、ST（スピーチセラピスト）、MT（ミュージックセラピスト）から、整体師、武術家、心理学、音響分析の専門家、トレーナーも、合唱、声楽、長唄、他、外部にも協力をお願いして研究体制が整ってきました。こういう運営ができるのに30年近くかかったということです。

もともと、声の分野のトレーナーというのは、資格ありません。現場主義です。よい効果を出すには、よいトレーニング、よいレッスン、よい方法、よいメソッド、よいトレーナーです。どんな成り立ちであれ、利用するのは、お金を払っているお客様、行き着くところサービス業にあたるわけです。というのは市場主義にさらされているわけです。

TVのせいもあって、何事につけ、プロなら2、3分間でめざましい効果を、ビジュアルで見えるように、あげるようなことが求められるような世の中になりました。

90年代、カラオケのブームもあり、絵になるトレーニングを欲しがっていたTV局と、私は袂を別れました。良し悪しはともかく、そういうことに対応できるトレーナーが他にいたから、というのもあります。

一般の人やビジネスマンに対して、市場をつくっていった人もいます。ビジネスマンを対象にしていたトレーナーの売りは「誰でも、すぐにできるヴォイストレーニング」でした。

私は当時、歌謡曲や演歌の終焉をみて、ロックや、ポップスのトレーニングを、脱日本、超世界レベルに考えていました。そこで「ロックヴォーカル基本講座」を出したのです。教則本を出すということで、こういう市場原理に巻き込まれることになるとは、考えていませんでした。彼と私は、結果として、本なども通じて日本の声の市場を作ることになりました。そして、トレーナーになりたい人や、それでメシを喰えると思う人を出していくことになったのです。私たちを越えて、大きく羽ばたいていくくださるなら、何よりです。

私は彼と違い、最初はアーティスト、そして芸能人、落語家の師匠やお笑いの人、プロの声優、アナウンサーと、対することになりました。先見性のある、勘のいい人は、畑違いとも思われる分野からも私の声の活動に、新しい分野というので、積極的に関わってきたからです。

私はアーティスト養成に特化して、100人のうち1人は日本一、1000人に1人は世界一にするつもりで臨んでいました。

ですから、彼とは、目的も、対象も、トレーニングのスタンスや期間も、すべて異なっていました。市場で競合することはありませんでした。

90年代半ばに「カラオケ上達法」の執筆を頼まれた時、一般人対象の本に、音声学を取り入れている彼とは、私は逆のスタンスで書きました。つまり、ステージングから、歌唱、そしてそれ以上を目指す人は、基本は大切だという、逆行の形です。いうなればカ

SAMPLE

ラオケをきっかけにして、アーティストを目指す人を出すための本でした。

それが少しずつ彼の本と似てきた印象のものに変わっていきました。

現場中心で動く私には、研究所といいつつ、生徒の研究、生徒は自分自身の研究、アーティストとなるべく研鑽をつむ、こういう風潮は、今の40代後半くらいから上、団塊の世代の年代特有のもので、経験してない人には伝わりにくいかもしれません。それが変わってきたというのは、まさに、いらっしやる人が変わってきたということです。

〇ヴォイトレの両極と研究所の成立

ヴォイトレを中心に置いて、その一極に、心と体—人間という、人類の芸道に共通する体(呼吸)という器があります。そして逆の一端には、国を越えて世界に、時代を越えて永遠に、価値や感動を与える表現があります。

私が研究所と名付けたのは、声や喉の指導をするところということだけではありません。この両極を統合していく研究こそが、ヴォイトレを確かなものにするからです。

一年後にはもう古くなるようなプロデュースなどに、関わらなくなっていったのも、この普遍的真理への追求があったからです。とまれ、自分の夢を賭けた人たちが集まったのが、当初の研究所であったのです。

専門家ではないし、なんら世の中で偉業を遂げてもいない私が、そんなことを言っても、ということで、一流アーティストと生徒を直結させるための、そのナビゲーターとしての役割を果たしてきたつもりです。そのために日本ではあまり評価されていないマルチクリエイターのようなことで資金繰りをつけていたのです。

90年代半ばの研究所において、維持費で〇〇〇万円かかる、ライブハウス型のスタジオを構え、(バブル期とはいえ、代々木の表通りで、坪3、4万円したのです)2段構えの内装を含めると総額では億単位かかっていました。全て、そこに集う人のために30代の私が奔走してやったことです。

当時はどんな仕事でも引き受けました。生徒の月謝で生計を立てていたら、言いたいことも言えません。研究所維持のために辞められたら困るというのでは、まさに生計の家業で、商売、売主と買主の関係です。厳しいこと、言いたいことも言うために、私はほとんどを他で稼ぎ、つぎ込みました。

研究所の収益は、この活動維持と研究のために、膨大なコレクション収集、海外渡航なども含め、自転車操業でした。外ではアーティスト、ビジネスアーティストといって、日本に現れた文化研究所の囑託や、アミューズメントの会社などの、ブレンアドバイザーを複数つとめていました。

若手のベンチャー起業家なども、私は、歌手よりアーティストっぽいということで、面白く感じたのです。先のブログ(fukugen「追悼 スティーブジョブズ」2012/01/23)に1995年、アップル社のことに因して、マルチメディアの本に書いた前書きを入れています。

私にとって、研究所は、マルチメディアスタジオだったのです。集客し、感動させて、また次に来させる。そして、その時代、企業が求めていたのは舞台の、まさにアーティストのノウハウだったのです。

代々木では当時、オウム真理教も活動していましたが、90年代、内部を組織化していくのに、ビジネス的、宗教くさい、という批判も出てきました。別にビジネスでも宗教でもよいのです。要は、そこにどんな人が集い、それだけでなく外に出て、どう活動していくかが問われることなのです。ですから、こういうところは、そ

う人が集まらなくなった時、いや、そういう人が人材として外に出なくなった時が終わりです。

〇トレーナーの手腕

レッスンの料金や時間や、制度や体制などは、本来は、大した問題ではないはずなのですが、本人の志の違いは決定的です。本質や先見力、感性の働かなくなったところにヴォイトレをしてみても先はないのです。そういう人財を見抜き、集中して育成するべきでしたが、それには、私もまだまだ経験が不足していました。

何よりも、素質で選ぶのはプロディーサーの役割で、私たちのヴォイトレがヴォイトレであるならば、そうでない人にこそ、大きな成果をあげるべきです。その考えは今も変わっていません。

素質のある人は、どういうヴォイトレに行っても成果が上がりります。誰からもどこからも獲る力があるからです。

そうでない人、例えば、本人に意志がないのに紹介された人、他のスクールでは続かない人などを、どのように教えるのかは大変なことですが、トレーナーの手腕しだいです。

ここは、今やアーティスト、OB、医者などの紹介で多くの人がいらしています。こういう人のなかにはメンタルの問題の大きいケースがけっこうあります。声がよいとか歌がうまいだけの一般のヴォイストレーナーが、扱えることでないので、そういうところからよくいらっしやいます。これは研究所としても大きな課題です。

ちなみに私には、感性や集中力に関する研究もあります。

ここでまとめておくと、アーティストというのは、人に大きな価値を与える人です。東日本震災でも、改めて、そういう力の存在を確信できて嬉しかったものです。心のケアも、専門家が行くよりも、アーティストの方が大きいかもしれません。医者はメンタルよりも、身体のケアに専念するべきだと感じました。

〇包括する

早くから本を出し、ロングセラーやベストセラーとなったこともあり、多くの人が来ました。ということは多くの人がここを出たわけです。

「私よりもできる」から、と思ってトレーナーになった人もいます。それはよいことです。でも、アーティストを諦めてトレーナーになったことは、よいことではありません。

他の才能を実社会で試すこともなく、そういう道に、好きと生計のためだけで入っただけでは、これから先、厳しいでしょう。

生計をかけて打ちこんでいるからプロ、ということもありますが、自分の生涯をそこで束縛されてつづき可能性もあります。私も、一時カリスマ化されてしまった反省を踏まえ、ずっと前から、ここを複数トレーナー制にしています。次代のこともありますが、いろんなトレーナーを実際にみて欲しいからです。

このように多角的にものを吸収して、自分なりの方法を、作らざるをえなくする体制、これは日本人の最大の欠点を補うための良い方法だと思います。複数トレーナーとのトレーニングに矛盾が生じた時に、スタッフやセカンドオピニオン(この場合はサードオピニオン、または、私がいます)そこでの矛盾こそが、ヴォイトレで最も大きな課題だからです。単一のトレーナーについていると、これは問題として上がってこないところです。それを求めていらっしやる人もいます。

私のところは、あらゆる問題に応えるようにしています。それは本のように総括できるノウハウがあり、私以外の専門家も、内外にいるからです。

それでも、喉そのものの問題は、難しいです。個別になるからです。

SAMPLE

こういう問題を個々に受け止めず、〇〇流（自分の私論、考え）で押し通すトレーナーや先生もいます。学問であれば、これは独善に陥りますが、ビジネスや舞台では、あります。原理が分からなくても、現場で効果があがればよしとするのです。商品開発でも同じです。その製品が良いと思う人が買って、いなければ買わない、あるいは返品すればよいのです。ただ健康を害するものについては慎重であるべきです。喉もそれに準ずるからこそ、セカンド、サードオピニオンを持つべきです。

しかし、誰をセカンドにするか、誰が専門家かが、わからないから厄介なのです。医者は痛みを抑え、命を助ける専門家ですが、万能ではありません。整体師も体の専門家ですが、個別の体は多様なので、万能ではない。そういうところをいくつ回っても、個々の専門家に対して、自らが包括的できないと、回るほど、混乱します。

指導を組織的にやっているところはどうでしょう。皆がボスと同じ考えなら、一人と同じです。私のところは違います。それぞれのトレーナーの違いを明確にしつつ、並立させる努力をしています。

研究所のもっとも人気の高いブログのなかの「トレーナー共通のQ&A」を見てください。トレーナーのメニューも答えもそれぞれに違います。私のも違います。

何でもあるのというからよいというわけではありませんが、私は、声については、どれが正しいとか間違いないというものではないと思っています。

まず、どれだけの方法やメニュー、考え方があり、どのように世界や日本で行われているのかを、明らかにしていく段階だと思っています。

もし自分の方法が唯一だとか、誰よりも正しいと思っている人がいたら、それは未熟な証拠です。

他のトレーナーと比べないから、そうなります。同じく、あのトレーナーの方法は間違っているとか、だめというのも未熟ということです。

大声トレーニングで効果をあげている人も実在します。全てをだめにするトレーニングなど、あるでしょうか。というより、ある時期は、多くの人は、そうして直観的に喉を鍛えて、劇団や邦楽でも、名人を生み出してきたのです。

○脱効率化

早く安全に、という効率だけでものをみるのも、未熟ということです。一生かけて、何かをやるのがアーティストの世界です。そういうものが認められないで、短期的にみて成果を云々される最近の風潮には、私は大きな懸念を抱かざるをえません。

「すぐに効果を出したい」それを体験したら、「よかった」とほめる。

私のところも、昔から1年、2年、3年と大ファンになる方というのがいました。ここに来て、感激して、すごいと思う込むタイプの人もいます。でも4年、5年経つと、そう思わなくなる、悪口を言い始める人もいます。

こういうケースの多くは、学び方の浅さです。本質が問われているのを、高いレベルで判断できたというわけではないのです。

1. 多くのケースでは目標を失い、あるいはモチベーションが低くなって、感覚や判断力が鈍り、マンネリ化していく
2. 入った頃ほどのトレーニングをしなくなっていく
3. 素人から頭打ちのレベルに達し、そこで、あたりまえですが伸び悩む

まさに私がゴルフを習ったら陥るであろうような状態のままといったところですよ。1年目に球が飛ぶようになったから、このコーチはすごいとか、この方法は素晴らしいというものです。それで嬉

しくて、2、3年、本気になる人もいます。そこまではよい。でも問題はその後です。

私は冒頭に述べたように即成的なように見えるトレーナーのやり方も一理あると認めています。その日に効果がでるのは嬉しいことです。それをきっかけに、やる気になればさらに効果がでます。しかし、芸道やビジネスでも、日本人は初めに重点を置きすぎています。

トレーナーになっても1、2年で廃業する人はたくさんいます。起業でもベンション経営でも同じです。客がリピートしていかなければ、成り立たないのです。

海外で著名トレーナーに会って、すぐPRに使ったり、有名人などの名前も大して親しくないのにPRに使ったりする人も増えました。

私はそういうところには、慎重です。「そんなに簡単に本当の事はわかるはずはない」からです。

本を読んでいらいっしょの方はすでにファンですから、評価してくださるのもバイアスがかかっています。本当は10年、最低3年も経たないで、言われたことはお辞辞、お愛想と受け止めています。

一方で、長くやれば、必ず本質が学べ、より上達できるなどとも考えないことです。

歌や声はプロでもよくなっていかない人が多いのです。絶え間ないトレーニングを続けられない限り、声もよくなりません、若い時からやったというだけでは、声も維持できません。

私も、この歳になってゼロからのつもりで、やり直しています。みる人がみたら、すぐわかるのですから、声は厳しい世界です。（声でなく、何かをしないとわからない、というレベルでは、声でなく、役者、歌手ということでの専門性のように思えます。私はヴォイトレは声そのもので、捉えています）

ですから、トレーナーの面談採用も、今はほとんど推薦です。私は、まず声でみます。次に演奏力よりも指導力です。）

日常性の中にある声や歌は、感覚や体が変わらないと、技術だけでは、本質的に変わりません。変えてみせられるようになるだけです。根本的に変えたければ習慣や環境を変えるしかありません。それはあなたにとって最初は非日常になるのです。そのためにレッスンがあり、レッスンからトレーニングを身に付けていくのです。

ゆとり世代前後からは、褒められ、プライドを満たされないと、物事が続けられない人が多くなりました。芸事もまたビジネス化が進み、よい人材が育ちにくくなりました。邦楽界に残る縦社会をみると、昔は当たり前のことが、少しずつ消えつつあることが伺えます。これでは昔の人に勝るわけではないのです。半年休んでも、毎月月謝を払い続ける邦楽などの考えは、他では、クレームの嵐となるかもしれません。

○理論のミス

話を戻します。体、心の研究と表現の研究、この2極をやりましょう。その間、喉については一時保留すべきだと思います。喉の説明がなくても声の表現ができるのは、歴史が説明しています。

私は、この分野で恐らくは世界最高の医師にも会いました。彼には学者の研究や器材に頼らず、これまで通りトレーナーの直観でやることを強く勧められました。私は声紋や医療のセンサーなどを導入してきたのですが、まだ一部の使用にとどめています。

これらを使うと面白いのは確かです。PR、客寄せにはいいでしょう。でも本以上に勘違いさせる可能性があります。声の原理の可能性は追求していくとしても、限界を踏まえずにはなりません。ゲームや占いとしては、声の分析は面白いのですが、その先は慎重であるべきです。

SAMPLE

科学や医学が権威づけにつかわれるのは、いつの時代も同じですが、多くの本には、それが出た時点で、すでに古くなって、誤った学説になっている例も多いのです。巷で売れた本にも、これは多いのですが、そういう本にはファンが付きやすく盲信しがちです。

私も彼らと同じようなミスを犯しました。私の考えでなく、引用においてのことですが、学会などで否定されたことも知らずに、その人の名とともに引用したことがあります。私にとっては、学術的な図版や用語、定義、理論は引用せざるをえず、こういう間違いが起きてしまうので、使うことを控えるようにしています。

とはいえ、その引用でトレーニングを間違えたり、効果を損なうようなものではありません。(拙書「声のしくみ」ヤマハミュージック) 声の知識、しかも裏話ということでまとめたもので、読んでいただく場合は、引用元の本も読みましょう。

こんなことをあげていくと、経営の本、投資の本、健康の本などでは、ほとんど世の中に出せなくなります。ですから、皆さんにも短期でなく、長期でもものを見るようにしてほしいのです。

○変革の日々

なぜ 20 年以上も研究所が続いているかという、変化し革新し続けているからです。いろんな矛盾やクレームを踏まえて、よりよく変え続けてなければ、とっくになくなっているでしょう。

PR のために安易にプロや有名人名などの名を使ったりしないから、そういう人も安心して来られます。小さな家というほど、ひっそりしていませんが、目立たないのはよいことです。多くの人と長くやることで、少しずつ信頼が築かれていくのです。

今は、PR はあまり必要ありません。ただ来るのに迷う人がいるので、どんな分野や、関わりの人がいるのかは、できるだけ出すようにしています。他のところへ学びに行つてはいけない、などという愚かな劇団やプロダクションが日本には、まだまだあるので、個人情報伏せています。

ここはプロデュースをメインとしていないから、教えたから、育てたからと、権利を主張することはありません。どこでも中立の立場であることを、売りとしています。

声優や役者のほとんどはプロダクションに所属、あとは養成所などに行っている人が、声のことをやりこえています。ダブルスクール、トリプルスクールのような利用も多いです。音大や専門学校の学生のように、毎日のように来る人もいます。

私は一人の師やトレーナーにしかついてはいけない、という日本らしいシステムに異議をとえています。プロダクションがお金を出すなら別ですが、本人が自腹で勉強したいというのでしたら、誰でも受け入れています。(他の理由があれば、その都度考えます) スクールや養成所には、他に学びに行くなら、契約破棄というものさえあります。

私は当初いくつかのレコード会社やプロダクションと仕事をしていた、そのうち専属を求められたため、やめたのですが…。

デビューはさせても、その後がない、レッスン料目当てのやり方と、本人もわかっているのにやめられない。そんな契約に前途があるのでしょうか。声優やナレーターの困り込みも同じことでしょう。

相手に応じて必要な最小限の情報源を出すにとどめています。一人ひとりそれぞれがよかれと思って生きていて、うまくいかなかったり、間違ったりしていくのが人間だし、人生だし、その先にそういう結果が出てくるのです。

私は他の人のやり方は否定しません。クレームがきたら、問題の提起として役立てるようにはしています。しかし、やるべきことがありすぎて、匿名のようなものには構ってはいられない。ひまな人は欠点をあげつらうことしかしない。人生をそんなことで使えないのです。

研究所も私もこのトレーナーも引出しはいっぱいあります。でも、引き出そうとしなければ、表面的なことしか取れない、それを改められるように学んでいくというスタンスです。

引き出しについては、会報やサイトを見てください。

何事であれ、一所懸命やろうと、後ろ向き(他人の悪口というのも何もないより前向きかとも思いますが、その時間を自分のために使うことでしょう)の人以外は応援しています。

○直観と経験

最初の方で絶対量について触れました。体験を積むのは、それにあたりますが、それが経験知として現われるのは、そこから何かが身に付くことによってわかります。自転車に乗れるようなコツ(思いきり—勇気、未知の感覚への慣れ、体のバランス、重心コントロール、腕、足での支えなどです。芸事なら 1、2 年ではできませんね。そして、直観。感性のマップから説明しました。これについては、先述の感性と集中力の研究を読んでみてください。

生物として、情報去感受(感知)する、先取る、さらに直観—発想—創造力、この 3 本柱です。アーティストを育てるにも、こういうものを天性として見いだすとともに、引き出したり、あるいは補強しなくてはなりません。ここでは材料を与えます。基本は材料を使い判断されてやっていくうちに、本人が判断をものにしていける。

急いでも仕方ありません。精神論はトレーニングに不要というような最近の傾向ですが、おかしいことです。一流のアーティストするには、コーチは相手の精神だけをコントロールしていけばよいとさえ言えます。体のことは本人が一番、知っています。そのように育てなくてはいけないのです。

○全体と部分

喉は部分、体は全体です。これを最近の風潮でしょうか、喉だけで全て解決しようという人が少なくありません。医者が声帯や喉頭をいくらみて、分類してみても、一流のアーティストでは、そのようなことは関係ないというのが現実です。個人差もあれば、バラ付きもあるものです。(そこまで研究は追いついていません)

そこから発声や歌唱を判断することは一理はありますが、10 分の 1 くらいの参考に留めておくべきでしょう。

私も喉や声帯はみてもらいましたが、そのあとも何ら変わりありません。

ですから、多くのトレーナーは、喉を忘れるように指導をしてきたのです。つまり全身の感覚でコントロールすることを覚えていく。どちらかという、質や条件の欠けている人が、喉という部分にこだわるので、ますますそういう症状が出やすいのです。

人間の体なので、病的なケースでは外見からの処置で直せることはありますが、それ以上は、どれくらいの効果があるかは、よくわかりません。そのあたりをきちんと考えていくことです。

トレーナーのヴォイトレ効果は、他のトレーナーなら、もっと成果が出たか、あまり成果が出なかったか、もっと悪くなっていったかは、試せないのです。

前のトレーナーで出せなかったり、一時、悪くなったのが、次のトレーナーで出てくることもあります。どちらの効果が分からない。私は「野村監督のあとの、(優勝させてしまう)星野監督効果」と言っています。どちらの貢献度が高いかは一概にいえません。

本人の充実度、満足感と、本当の成果とも違います。案外とトレーナーの力でなく、本人が 8 割要因をつくっているものです。そのようにしてみると、初歩においてはどのトレーナーでも、あまり差が出ないのです。もちろん、短期的効果と長期的効果は全く違います。

受ける人の感性が鈍くなると、トレーナーもサービス業化するようですから気をつけましょう。

SAMPLE

具体的には

1. 笑顔
2. 勇気づけの言葉
3. 専門知識の披露、解説
4. 安易な効果の実感、体験(体感)
5. 商品のお勧めやメニューの処方

こういうものは、本来、メンタルへの効果、プラシーボ効果です。結局は、本来の本当の問題からの解決を遅らせてしまうことになるのです。

「毎日トレーニングしないとだめ」という言葉も、「週に一度ほどでいい」という言葉も、同じことです。本当にコツコツとやっている人には何の関係もないのです。

福島英のレッスン録アーカイブ

NAK137 (1)

過去のレッスンですが、初掲載のものです

120325 W3

○スケッチ、息と小さな声

途中でいろいろと切れたり間があいてしまったりするのは、体でコントロールできないからです。お客さんがみているという前提ではないから、声をきちんと体につけていきましょう。声でしっかり返すということだけで1コーラスをつなごうということです。ですから乱れたらストップ、呼吸がだめになったらストップです。自分の材料をちりばめながら、音楽に対して近づけていくという、画の前のスケッチまでいくのです。

これは2オクターブです。普通はこれの半オクターブから1オクターブやるのにも、4年くらいではなかなかいけないものです。この程度できると、かなり優秀な声の使い手です。

ポップスのリズムに合わせて体を使ってみると、どのくらい大変かというのを、欧米人と同じくらいの感覚のところでやります。ちゃんとした人は、だいたい息が聞こえるのです。

私は最初から息のことを言っています。日本のヴォーカルで息が聞こえるというのは、無理に出している人はいるのですが、(向こうのが聞こえるからと俺もハアッと出してみよう) という息ではダメなのですね。深い、ヴォーカリストが出しているような息でないと声が結びついていません。

その声を小さく小さく、このくらい小さくしてみても聞こえます。そのかわり私の動きが止まってしまう。というのは、それだけ体で表現しているのです。弱くしたり小さくしたりすることは簡単ですが、それで表現するということは、高くしたり大きくすることよりも難しいのです。表現力をもったところで小さく使うというのを問われるわけですね。

○フレージングと我

演奏家、ピアニストやバイオリニストは楽器で崩すしかないのです。その時間をかけてどれだけ大きくはみ出したり、空間を提示したりして、ということでお客さんとコミュニケーションを取ります。

ストップウォッチと同じ時間の刻みだったら、音楽といわないわけです。何が必要かという、たたみ込み、そこから吸い上げる、どこで声を捉えてデッサンするかという絵が必要になるのです。

普通はこれが1分もてばよい。そのところを30秒くらいもてばよいし、これでステージをやるとしたら、この7割くらい、ここまで歌ってみせようと底が割れてしまいますから、それで充分です。あくまで歌として聞かせているのではありません。トレーニングのプロセスとしてそれだけ全身を使うことや声を出すことは大変なのです。大きな声ということではなく、そのなかで体から捉え

て、わずか1分間のことをやる。というのは、相当大変なのです。それに耐えるような声も必要だし、呼吸も必要です。

何よりも必要なのは、自分のなかに何があって、それをどう瞬時に取り出して組み合わせるのかという能力です。こればかりはその人の素質で、与えた素材をどういうふうに分かた消化して創造していったりするかというようなことなので、かなりの我が必要なのです。

よく、もっとリラックスしてやらせたらよいのではないかと、なぜそんなに汗をかくのかと言われたことがあります。人間が一所懸命やって、何かを伝えるといったら、そのくらいは大変ではないかと思うのです。

○厳しさとフレンドシップ

声が出ない人をリラックスさせて出るようにするのは最低のことです。オーディションでも緊張する、お客さんの前に立ったら、すごく大変になります。トレーニングが本番よりも甘いとなったら、トレーニングになりませんね。そこまではスポーツと同じ考え方でよいのです。私がみている限り、現場では厳しいのです。

外国人のトレーナーについていた人は、音楽的に明るくとかやさしくとかになりがちです。ここにも黒人のトレーナーを3人、入れたことがあるからよくわかるのですが、日本人をみたら音楽があまりにも入っていないから、まずは音楽を楽しませようとするのです。それは子供に何かを教えるときと同じです。黒人のトレーナーに、黒人のヴォーカリストをつけたら、レッスンでにこりともしませんでした。同じレベルに近い人に対しては全然違うのです。

日本人が向こうに行ってレッスンを受けたというのですが、次元が違うから、コミュニケーションをとってくれているのです。音楽の友好面で、足元にも及ばないから、仲良くしているのです。私たちがあなたの方に対しては厳しくても、レクチャーで普通の人に出たらニコニコして励ますのと同じです。それは友好的に、一回しか会わない人だから、わざわざ恨みを買われる必要もないし、その人を元気づけてあげることで役立つというのならそうします。そのことのレベルと3年も5年も10年も続けてやっていくトレーニングと、一緒にしてはいけません。

○コーチの与えるもの

いろいろな学校に行くと、生徒がすぐにやめてしまうから、先生がほめたり、よいところを伸ばしてやろうとします。それは根本的な善意ですが、はっきりとその世界に向いていない、才能を違う世界に振り向けてあげるといふことも必要だと思います。やることもやらないし、他のものから逃げている人に、神様が味方してくれるわけでもないわけです。

昔のように、何歳までに成功しなければ、というようなシビアなことがなくなったのはよいと思うのです。30歳からでも60歳からでもできます。ただ、トレーニングということですぐれた結果を出したいのであれば、ある程度時期をしっかりと決めて、2年くらい、できたらその前後に5年、そして、10年単位でみてほしいのです。わからないという人は、何でもよいから、2年でも3年でもやれるところまで精一杯やってみてください。今はそういう考えです。

昔は全部の面倒をみようと思ったのですが、他の分野のすぐれたコーチの人に会ってみると、10年で1人、20年で1人から3人、世界的な名選手が出ればよいですね。それはそうだと思います。マラソンコーチでも何でも、年間に300人育てたというのは、それはもう、接したというだけです。

こちらがどうこうできるわけではない。そういうことができる人が増えてくれればいろいろなものを得て、環境がよくなっていきます。その期間、楽しむ、自分と対面していくことになるのではないかと思います。こういう活動をやっているのも、基本的にはあまりに安

SAMPLE

易に習得させたかのように思わせてしまうようなトレーニングや歌の教え方がはびこっているからです。

何もなかったら何もなくてよいと思うのです。自分で努力して、一人でやっていこうと思ったら、そんなに間違わないものです。ところが、安易に誰かの手を借りようとか、何か絶対によい方法があると思って、鈍くなっていきます。それを求めても、それは手に入らないのです。我々が出せる方法や材料というのは、あくまでその人が気づくためのきっかけとして、与えられるためのものです。何事も同じものをどう活かせるかです。

呼吸法のようにわかりにくい世界ではないですね。成果はそのまま、声で表れてきます。優秀な人が、その順番で世の中でやっているのかというと、そうではありません。

日本の場合は特に、人あたりがよい人や、何でもやる人が先に優れていきます。それも一つの下積みだと思います。お客さんのこともあります。

ただ、声のことに関しては、多くの人がしっかりとやっていないだけに、やっていけば一つの武器になっていくというのは、間違いないことではないかと思います。

○セッティング

肺が2つあって声帯があって、それで口というのがあって舌があって、誰でも日本語の「ラ」はこう出しています。英語の「r」も10も20もいろいろな方法があって、全部やって一番当てはまるものを選べばよいのです。

そういう意味で知識はないよりもあったほうがよいのですが、あまり鵜呑みにしてしまうとおかしくなってしまいます。ヴォイストレーニングと考えなくてもよいと思うのです。

優れた人がやっているようなことのプロセスをどうやったら自分にセッティングできるかということ、それから自分の目的がどこにあるのかを具体的にしていくことです。

プロと一概にいっても、いろいろなタイプの人がいます。どこで支えられているのかということを見ることが、どこに客がいるのかということ、その客に対して、どういう作品をつくっているのかと考えることです。

優れた人とやればよいのです。ところが優れた人は、あなたとやるとしたら、あなたが何か優れていなければ一緒にやりません。何もかも一緒にやるのではなくて、本当に自分でしかできなくて、優れたところに絞り込みます。

研究所ではそういう考えです。その人が好き嫌いというのは関係ありません。才能があるなら、そこを磨けと。好きなことは自分でやればよいのです。金をかけても返ってこないのは、趣味でやればよいのです。

逆に、自分が嫌いであっても、才能を与えられたところであれば、そこを伸ばしたほうがよいと思うのです。それは人のために役立つ、世の中のために役立つ、ということは仕事になります。仕事と全部結びつけなくてもよいのですが、人前で何かやっていくということは、責任が伴います。少なくとも自分のことを知っておくことと、管理することです。

私は、今更、風邪で声がつぶれたとはいえないのです。

ミスをなくしていくことです。若いころは仕方ありません。無理をしてしまいます。私もすごくハードな日を送っていました。でもそのときに得たことをきちんと記録して、こういうふうになるということを知ったら、次の10年はもっとレベルの高いことができればおかしいでしょう。

スポーツなどは体力が衰えてくると、技術を得ると、徹底した環境づくりでカバーします。研究所はあなたの習慣と環境をつくるための機会です。どう作品を出す、書いてみるのことに意味があると、何でもやってみればよいのです。そうしないと、自分がみえて

きません。いろいろな質問に答えて、自分で答えをみつけていってもらえばよいと思います。

○間違いの可能性を試す

レッスンというのは一つの機会、オーディションや本番だと思ってください。自分の体調がよくても悪くても、そういうときにはどうすれば一番よくみせられるかを試します。実際に覚えたはずがこう間違える、ということを知るところです。ここからここに飛んでしまうような間違いが起きるとか、大体の場合は目についた、100パーセントやって完璧だと思っても、実際にステージになるともっとやってあげばよかったと、最初はその程度がわからないのです。

覚えるだけなら100回で覚えます。けれど、それを1000回2000回やっている人との違いというのがあります。単に300回やって覚えたら、練習ではできてしまうのです。ところが本番になったら、頭から飛んでしまったり、途中から全然わからなくなってしまったり、1番から2番で混ざったり、いろいろなパターン間違いを起こすものです。

ここに通っている間に、全部の間違いの可能性を知ってしまったほうがよいのです。こういう間違いもありえるという可能性です。すると新しいものを覚えなさいといわれたときに、これはきつと、1番のここが2番のここと間違えやすいとか、最初に用心して、こういうところをおさえておこうとなります。

少なくとも、最初にやらなければいけないことは、出だし、何が出るかということ、100パーセント覚えておきます。まず出られなかったらどうしようもないし、出たら、その後はつなげるからです。

それから、他の曲よりも3倍か4倍、時間をかけないと、こんがらがってしまう曲、覚えにくいけれど忘れにくい曲もあるわけですね。人によっても違います。これは難しい曲といって教えるのは、だいたい2番と3番と4番が混ざるものです。対になっていたらわかりやすいのですが、同じことばが出てきたりすると、間を抜かしたり、先にもっていかれて、次のフレーズに入ってしまうのです。

間奏を待たなければいけないのに、同じコードで早く入ってしまったら、起こしやすい間違いがあるのです。

そういう練習もかねてレッスンを1年やったら、ここで2、30回オーディションを受けたのと同じような経験になります。

2曲くらいだったら完全に覚えてくることです。8曲なら2曲覚えて、あとはかまいません。覚えることが目的ではありません。けれど、覚える訓練も必要です。それから声に関しては、正しく楽譜を取る、正しく歌うこと、楽譜を持ってみることです。

その曲がモノになると思わなくても、かじっておいたり、朗読をやって自分のを聞きます。そういう感覚があると、映画をみたり朗読をみても、難しいけれど、よくやれているな、というような、自分のなかで判断基準がつかめます。自分の歌った曲なら、難しいところをよくこういうふうにはやれているとか、もっと身近にわかるわけです。経験しておかないと、その辺はわからないのです。

判断は、10秒伸ばすのを、自分は3秒しか伸ばしていないと思ったら4秒にし、5秒にします。10秒やって、いい加減になっているのなら、どこが成り立ってどこが成り立っていないかということとを判断することです。それと音色や、高い声を出すというのは別の問題です。

○説得力

若干、低くなっていると思います。構成を少し下に保つようになったから重くしたのです。重くしたから、実際に演奏としては耐えなくても、体とか声に負荷がかかることで、若干鍛えられるというのであれば、それはトレーニングとしての部分です。

SAMPLE

バランスからいうと最初に歌うほうが動きやすいです。前に出ている、最後の「アー」のところをやってください。

突っ張らないでください。途中で、「アーアーアー」の後に、声が2つにわかれてしまいます。一つにしましょう。

呼吸や体のほうがうまく結びつかないまま、結構バタバタしてしまっています。演奏上、は、正しいと思うのですが、意味の含みになると、そこからの部分です。

日本の民謡でも正に、誰でも音はとれるし伸ばせます。説得力が出るというのは別です。そこで、技術や節回しが出るのではなくて、一本きちんと線を踏まえて、それを体や呼吸できちんと保って動かしているとかいうところなんです。今やったくらいの短さでいろいろと切って、それを一つだけ膨らませてみたり、次につなげてみたり、終わらせてみたりということを徹底してやっていく時期が必要ですね。

それだけは、すぐによいとか悪いとかはいえなくて、自分で練りこんでいくしかないのです。その結果として、半年前より、そういうことがしぜんにみえてくるのです。

トレーニングというのはいぜんにやろうとすると、うまくできません。器を大きくもって、今ギリギリやっていたことが器のなかで、今よりしぜんに収まってくればできていくという方向づけをします。小さな器でギリギリにやってしまったら、破綻してしまいます。そういう意味でやるのだから、不自然になってもよいのです。部分に関してはしぜんにできる、一本つなげてしまうと不自然になってしまいます。その一本をつなげられるだけの器をもたなければいけないのです。

〇二段構え

単純にうまくいかないから、ぶつけてしまったり、パツと切り替えてしまったり、さっと終わってしまったりすることを頭でやらないことですね。徹底して体に尋ねながらやっていきます。

その結果、音楽が変わってしまったり、今やっている課題とずれてきても、それはそれでよいのです。一つの発声をつくっているとかたちで、別の勉強と思っておけばよいわけです。

応用された歌をコピーすることを、何回もやっても、どうしても人の感覚だから、それに合わせることに急いでしまうのです。それで学んでいく人もいますが、どこかで本人のよさと違ってきてしまいます。

最終的にはオリジナルをやらなければいけないのです。この作品は難しいと思ったら、簡単にしたところで、自分のものを何回もやる経験することです。呼吸のところを元にしなければ、向こうのコピーのところだけでやっていくと、そこで生まれ育たないとわからないというようなところになって、あきらめてしまったり自信をなくします。

自分の呼吸でやれば、人類は世界中、皆、同じところがある。先生を受け継いでいながら、全く違うものをつくっている人ばかりです。先生と弟子の体は違うし、感覚も違う。自分のペースのところからその作品をこなすように考えつつ、最初はおかないから、発表会のときには、向こうに合わせてやる、というように2段構えでいくべきですね。それで徹底してどちらかでやっていく。自分のほうでいくらやっても、作品にはならないし、先生のほうだけでやっても、何となく似ていけば似ているだけ、うそ臭くなってしまう。器用な人ほどそうになってしまうから、両方やりつつ、自分との距離を行き来します。こっちに近づけてみようとかこっちに近づけてみようとか、よいものを最終的には選んでいくのです。

〇メンタル

どんなにやり方があるとしても、そのやり方で1割くらいよくできるくらい、精神的なものが5割をだめにしてしまいます。どんな

先生と、どんなに集中力をもって、2、3割よくしても、精神的、あるいは心理的に迷っていたら、よい効果が出ません。

メンタルを直したほうが、声も楽に出ます。あまり体の状態とか、声の状態とか歌とか実際のステージのできをリンクさせることはないと思います。

調子がよいときはよい、しかし調子のよいときには油断して、とんでもないことになってしまうので、調子のよいときに気をつけます。体の調子が悪くても、歌が悪くなったり、ステージがダメになるものではないのです。そこは切り離して考えておきます。両方でダメにしたなら、体の状態がよくなっても、声が立ち直らなかつたりします。関連づけすぎると、マイナスになります。

ほとんどのものは気力でカバーできていくものです。膠原病をかかえながら歌手をやっている人、点滴打ちながらやっている人、透析を受けながらやっている人、体からいうとよくない人もいます。それでステージで歌えないのかということ、歌くらは歌ってしまっているわけです。

体の状態というのは皆、個人の事情だから、これは人があれこれ言えるものではありません。ステージでは言えるわけでもないし、みせられるわけでもない。自分のなかで、こういう期間、どうセッティングするかということで合わせていくしかありません。

悪く考えてしまったら、どんどん悪くなってしまいます。どこかが悪くなっているときは何かがよくなります。体の状態がよいときには、集中力が動くとか勤が動くとか、そういうふうになっているから、自分ですごく悪く思っている、何かしらプラスしていることがそのときにはあるわけです。そういうときのほうが、チャンスの場合もあります。そうでなかったとしても、そう考えていくべきだと思います。

〇入っているもの、出てきたもの

基本的には歌うところを決めて、それ以外をどうもたせるかということになると思います。コピーで終始してしまった人は、影響を受けている。そのときに自分で歌ったものを聞くと、コピーしたかどうかというのはわかりにくいと思うのですが、特徴的な癖が出ています。似ていること自体は悪いことではありませんが、そういうところがある意味では引っ張られたところというような見方をしたいと思います。それがよいとか悪いということではありません。お客さんにとってみたら、そのほうがよいという場合もあるし、そうやってのいざということ、プラスの評価になるかもしれません。

私はそれに代わる武器がなかったのかという見方をします。自分のなかで感覚的に動かせないものや入っていないものは、何かで代用します。そのときに誰かの曲でそれを聞いていたら、それが手っ取り早く出てきます。手っ取り早く出てきたことだけで終わってしまうとまずいですね。

今日はそれで終わってもよいのですが、終わったということは結局どうだったということ、自分を反省しましょう。自分が選んで、そのコピーでしのいざということであれば、それはそれで目的どおりにいったわけですが、そうではなく入っていたとか、あるいは練習中は自分のものに聞きとれなかつたりするものが、本番になったら、そう出ていたことに、びっくりしてしまう場合もあります。

〇創唱

日本人の場合は創唱者、最初に歌って、ヒットした人のものをベースとして考えがちです。そこから離れても、戻るところがそこになりがちです。もう少し基本的に、きちんと楽器のこととか、曲からやっていくことです。創唱した人はあくまでもその一人にすぎません。その曲をつくっていたとしても、そこを分けてみたら、その曲自体の作曲、作詞の部分から取り出せるものがあるのです。

SAMPLE

誰かが歌うということは、どこかはデフォルメしているわけです。同時にそれが応用するということで歌唱するということです。省略されている部分がずいぶんあるんですね。プロになればなるほどそれが巧みになります。この歌のここは、こういうふうに歌えばよいと、自分の頭で考えなくても、そういうかたちでなされてしまう。ほとんど、その人独自につくってきたパターンでなかで落とし込まれます。それはプロの歌い手のやり方、特に日本ではそうです。

そういう人がこういう曲を歌ったら大体どうなるかというのは、ほぼ予想がつきます。そのなかで予想がつかない人がいたとしたら、一流の人です。それであって初めて独創性があるスタンダードな曲をその人なりに歌えるのですが、そのような人は、日本の場合なかなかいません。なぜかという、覚えた人でコピーして、それ以上に基本に踏み込んでいないのです。

そういう課題があれば、こういう曲の場合は、みていって寸法どおりにとるのは、難しかったのではないかという気がします。最初の1行で、どの程度の勝負ができたというのが、ほとんど大きな勝負でしょう。この形で勝負するのだったら、このかたちを崩したら、違う勝負ができるでしょう。

最初に張っていった、「ラブ」あるいは「ワンス」というところを強調していった、その2つでほとんど決まってきます。その1行。うまくその人の個性と、創唱している人のニュアンスがまじって、何とかもったという人もいました。それはそれでよかった。パタパタしてしまう場合があります。その辺は気をつけてください。

○勝負

1割の人を引きつける何かしら要素、強さがあるかということで、みていけばよいのです。個性でもあるのは確かです。トレーニングからいうと、癖というのは可能性をせざるを得ないで、嫌がられます。そういうところで、日本人の場合は鼻にかかったり、外国人よりは浮きやすくなってきました。それ自体は聞きやすくなるのです。踏み込みが少しやりにくくなる部分があります。

音を確定させることはある程度、条件になってきます。気持ちよく聞いていると、何かそれであっているように思ってしまう。何回も何回も歌っているうちに、徐々に自分の歌に変えていったり乱れてきたり、下がったり上がったり狂ってきてしまうことがあります。それは気をつけてみてください。

自分が勝負できるところのものを選んでいるわけではありません。日本人のなかにおいて、それなりに研ぎ澄まされて、張るところを張らないし、伸ばすところを伸ばさないというようなかたちで、何かやっているということではありません。結果として最良の選択をしていけばよいのですが、真似てしまうと、それっぽくなって、戻らなくなってくる。こういうものは、ダイナミックに歌っていたほうが、ある意味、楽だとは思いますが。

私は全部で勝負させようとは考えていません。3番目くらいに勝負できるものを何とかもって、6回くらい繰り返したら、よい歌になるのではないかというふうにみます。普通それがないままにいて、最後に少しそれが出てくるとか、サビにそれが出てくる場合が多いですね。

○A B サビ

Aメロ、Bメロ、サビとなるでしょう。サビまで出てきません。ちょっとうまくてBメロの後半で出てきます。Aメロをほとんど捨ててしまっているというような歌い方の人が多いです。サビが頭に残るとか、CMでサビだけやっているからサビが覚えられるということではありません。サビ以外歌えていないような感じもします。

向こうの人たちは、Aメロからサビみたいなものでしょう。下を歌って、いきなり上なのに、上を歌っていないようなかたちで楽に出して成り立っています。Aがあるところに、Bで途中をとらなくても、低いところで歌って、いきなり高いところであるということでも成り立ってしまいます。A B サビは基本形ですが、Bはいりません。

日本の歌は、Bメロが変化をつけていないと、「転」ですね。そこで何か転じられていないともたないのです。A A B サビというのが多いのはそういうことだと思います。それでよいのですが、もっと単純でよいのではないかと思うのです。ことばで言って、あとはそれが音楽というくらいのことではよいのです。でもそれは日本の文化なのでしょう。

○古いもの

コピーくささが出ていたという感じはします。最後のところ、「ワンス」のところから、あとの流れというのは、そんなに問題はないと思います。確かに解釈しているとおりに思います。頭から全部が決まっていくというのはそういう感じですね。

コピーも、やや古い感覚になってしまった感があります。頭の1行目が、「スウィング」のところ、それから次も3つくらいに分かれて、4つくらい山をつくって引いていくと、安定性もっています。年配の方がお客さんだということもあるでしょう。自分と同じ世代、若い人に対して、こういう曲を選ぶということはないと思います。カラオケに行くと、これをセレクトもないでしょう。そういうときにセレクトして、よい曲だということを取り出そうとしたら、どう変化させたらよいかということですね。

本当にスタンダードに歌ってしまえば、誰もが聞いたことがあるような曲です。クラシック歌手はこういうのは得意です。映画音楽のようになってしまうと、クラシック歌手が声を張って歌うような歌になってしまうのです。

ポップスに聞こえるように、テンポを若干上げたほうがよいでしょう。上げなくてもリズムミカルにこのことを伝えるためにどういうふうにすればよいのかということではないかと思います。部分的に使えば、発声の勉強にもなるでしょう。息や声たての練習にもなるでしょう。それから音色や感情表現みたいなものにもなるでしょう。

あまり歌いすぎてしまうと、崩れてしまいそうな歌です。さっぱり目に曲自体がよいのだから、歌い手が消えるようにずっと持ち出せたりしたらよいですね。

本当に「ラブ」と「ワンス」だけを歌います。1、2行のところで雰囲気や音色のようなものです。ポップスのなかではそこが勝負でしょうね。

誰でも歌えるフレーズのようなものを、クラシックみたいに張ったり、声のよさをみせるのではなくて、情感が伝わるような感じ、悪い意味でいうと癖、その癖をつけて、その人のよさみたいなものをどういうふうに織り交ぜていくかです。

今日よかったのは、あまり歌いすぎなかったことだとは思いますが。もっと歌い上げて、完成させていくという方法もあります。ある程度、抑えていきます。今度は声が出にくくなったり、伝わるものが入ってしまう危険もあります。前にはある程度出していかないとはいけません。どちらにしろ、難しい曲だと思います。

○アレンジ

どうアレンジすればみせられるのかというふうに考えてよいと思います。そのジャンルだからといって規定はありません。若干はみだしてもかまわないのです。それこそオペラやイタリア歌曲を持ってきてもかまいません。

SAMPLE

1曲プラス2曲目をアレンジして、自分のよいところだけで組んでみたらこうなるという構成をしたいのです。曲は自分が思うようにつくられているわけではないから、本当に1曲まるまるそれではダメだということもあります。多くの場合は、半分くらいはその気になれるけれど、後の半分くらいはやっぱり難しかったり処理できないとかいう部分があります。

質の勉強をするのだったら、ちょっとでも自分がくもってしまったり、いい加減になったり、よいところを取り出せないところは、実際に歌うときは別として、それを知っておくことです。それを出さないようにすることも必要だと思います。

歌の場合、真ん中をはずしてしまったり、それはもちません。自分がそれを歌うとなったときに、サビから歌い出せばこの曲はうまくいきます。頭から歌い出すと、その部分が無駄になるということであれば、ステージから考え、自分が一番引き立つようにするべきですね。

たとえば、10曲歌うのに全部サビから歌っていたら、難しいことになってくると思うのです。1曲でのステージを2回やるくらいの感じです。

2曲持ってくるのなら、アップテンポとスローテンポのもの、悲しい歌と楽しい歌、キーが低めと高めのものなどを持ってきたほうがよいです。同じような、似たようなものを持ってこられても、2曲目は退屈してしまいます。そういうことも含めて、本当は同じものが続いても、退屈させてはいけません。慣れることによって、自分の世界としては拡大するけれど、お客さんの心理が読めなくなってしまうことのほうが怖いです。そういうことかというと、あまり曲や詞にこだわらずにやりましょう。

自分に合うようにアレンジすべきです。音声の力がなければならないほど、本当に勝負できるところに絞り込んで、それ以外のところはやらないことです。演出はほとんど研究して、ステージを保たせます。でも、もっと声やアレンジのところで成り立たせることをやるべきだと思うのです。

○キーとテンポ

やってほしいことは、一番自分に合うところのキーやテンポの設定を徹底して探してほしいということですね。昔はあまりそういうことを言わなくても、2オクターブの歌というのは1オクターブに編曲して、本来は上がるところなのに下げて歌っていたりしていました。曲を知っている人はおかしいと思うのだけれど、曲を知らない人にわからないようにアレンジしたわけです。変な転調をして、おかしいことをそこに付けてしまうとバレバレになってしまいます。あとで歌ったほうが偉いわけではありません。長い時間を歌ったほうが偉い、バンドよりも大きく声を出したほうがよい、自分が歌う部分が長いほうがよいというのはないですね。

どれだけ自分の出番を少なくして盛り上げられるかというような、瞬間的なところでの熱狂で勝負することです。

役者もだんだんやらなくなってきました。演出も昔と違って、ビデオがとれるようになりました。レコーディングもそうでしょう。録り直しができるようになって、オケも重ねられるようになってきたから、生でやる感覚がなくなって、甘くなったという気がします。

最初から編集するのが前提です。あとでやり直しができる、そのなかのよいものだけ抜いてもらえばよいとかいうような感覚になってしまうと、作品そのものとの接点がすごく甘くなってしまう気がします。

整理してみる。そしてつくってみてください。ジャンルは限定します。どうしても課題がほしいという人は、去年の課題をやってみます。レッスンでやったものを取り入れてみる。できるだけ誰かの曲だというのが臭わないようにしてほしいです。

○その人のもの

その人の体やその人の息とか、その人の声やその人のフレーズがみえるところまでできちんと勝負します。そういう段階を得るためにバンドなしでやっているのです。もう一度考えてください。

ヴォーカルは一人ですから、わがままがききます。そこにピアニストが入った瞬間にわがままがきかなくなります。2人でつくっていかねばいけません。ゆずり合わなければいけないとかぶつかわなくてはいけないというような関係が出てきます。

一人練習のなかのものとしての、最高のアカペラという意味でいうと、そこに自分の息とか呼吸とか、音色とかフレーズとか出てこないのではあれば意味はないですね。

カラオケをつけたほうが、聞きやすくなるわけです。そういう助けを何も借りないところで、伴奏の助けも何もないところで、何を価値として自分がやれるかをみます。人を引きつけることができるか、そういうところに課題設定をして、課題をどう選ぶか、選んだ課題をどう組み合わせるかということも含めて、大幅にアレンジや歌詞の付け替えをしかけません。

こんな変わったことをしましたというレベルでは、なるべく出さないようにします。元よりよかったというところでも、そうなるとなかなか変えられるものではないのです。自分の力というのがわかっていたら、元のように歌えないからこうやって、歌えている。そういうかたちでもってきてもらえば、もう少し細かくコメントできると思います。

○乱れ

音で今のうちに「さ」はこうになってしまうというのはわかるのです。多くの場合は、長いせりふであって、その後半部分が語尾の上に出てくるというのは、集中力やテンションが欠けるとか、自分のなかでもあやふやになってきたり、自分のペースを守れなくなってきたりときに乱れてきます。乱れ一つとして出てきます。それはいくつチェックすれば、出てくるときはこういふときというのがわかってくると思います。ほとんどが日常の芝居の中でコンスタントに出てくるので、体調が悪いときだけ出てくるとか、そんなことはないわけでしょう。今の限界がその長さ、最初の5分くらいはよいのに、もともと喉の耐久力がなければ、2、3時間目に出てくるとか、3日間連続していたら、3日目にそういうものがでてくるとかは、芝居やミュージカルの人もあるわけです。

○喉より気持ち

今、深くとうとうしていることは、表現からいうと、雑になってしまいます。どちらにしろ、体を止めたりそこをとうとうとする意識がくるところで、不自然なわけです。それでやれるとしたら、すごく短いところや、たとえば今「青い」でやっていること、「あまい」とか「私」、「あなた」になると変わってしまいます。そうしたらその調整さえできないものが、一つのせりふの長さのところで、調整できるわけがありません。だから今は分けて考えておいてほしいですね。

「た」というのは、「t」から「ア」に、をきちんと結びつけるわけですね。日本語は子音に母音で、次に母音がきます。子音をいったあとに母音が離れてしまうといけません。息を出さないわけですね。音を統一して、その上で、ていねいに扱いたいということですね。「はい」でも「ハー」でもよいです。「あおい」でやると、ことばとしては母音5音のうちの3音をマスターするわけです。そこでやったほうが、実践に使いやすいということです。

SAMPLE

研究所のトレーナー共通Q&A Vol. 027 (120213)
トレーナーの見解の差異は、貴方の判断の参考に留めてください。

Q1. 「巻き舌」ができる人とできない人がいるようですが、できる人とできない人の違いはあるのでしょうか？
骨格や舌の長さなど関係ありますでしょうか？

Q2. オペラなどでは、「イタリア語」「ドイツ語」「フランス語」「英語」など言語そのものに「巻き舌」を必要とする部分があるかと思いますが、オペラ歌手になりたいと思う人にとっては「巻き舌」ができることは必要不可欠なものなのでしょうか？

Q3. 「巻き舌」ができることによるメリットはありますか？

Q4. 「巻き舌」ができる人とできない人とは声量が違うなどありますでしょうか？

Q5. 「巻き舌」ができない方への「巻き舌」の教え方というのがありますでしょうか？“サッポロラメントロイモ”と何度も繰り返し言うなど、このようなトレーニングが行われているのでしょうか？他のトレーニング方法としてどのようなものがあるのでしょうか？

A1. 巻き舌ができるかできないかは、舌をどれだけリラックスできるかできないかのテクニックの違いです。骨格や舌の長さは多少関係があると思いますが、絶対にできないということはありません。

A2. 必要不可欠です。できないと、正確に発音できないということですから。

A3. リップロールで練習をたくさんする人もいるくらいで、舌の不要な力をリラックスさせるメリットがあります。

A4. 声量に関しては、直接的に関係はありません。

A5. 発声器官のバランスの問題なので、特別な練習方法などは思い当たりません。何回も何回もできるように反復練習をこなすことしか、解決する糸口はないように思います。(b v)

A1. 多少はあるかもしれません。

A2. できたほうが、不要な摩擦？は避けられるでしょう。

A3. 口や舌の脱力がしやすいと思います。

A4. たぶんないのでは、と思います。

A5. 口を少しあげたまま、舌を楽に何度も出し入れする。(b 三)

A1. 舌の裏側に引っ張っている筋が見えると思います。これが短い人、舌先から短いひとなどは巻き舌ができ辛いといわれています。

A2. 残念ながら必要不可欠といわざるを得ません。どうしても巻き舌というのは言葉を喋るうえで必要不可欠ですから言葉が喋れないオペラ歌手は舞台では活躍できないと思います。

A3. 息の流れがよくなり、舌根、下顎の力を抜くメソッドとしてよく使用されます。

A4. はっきりとは解りませんが、巻き舌ができない人の多くは力みが多い人達なので力みの問題で声量の違いはあるかもしれません。

A5. 「札幌ラメントロイモ」は私も 15 歳の時にやらされました。当時の私は巻き舌ができないのでイタリア歌曲をわたされ、練習法としてこれをするようアドヴァイスを頂きました。ずっとっていると1週間ほどでできるようになりました。兎に角う行をひたすら早口でしゃべるとしだいに言えてくると思います。(b Σ)

A1. 骨格や舌の長さは関係ないと思います。自転車に乗れる、乗れないの違いに近いものがあるような気がします。ある日突然、ふとしたきっかけでできたりすることなので、たとえできなくても、あまり、落ち込まず、気長に練習することが大事だと思います。かえって、一生懸命すぎて、力がが入って、うまくいかないことがあります。リラックスして、お風呂の中で練習するくらいの気持ちでよいと思います。もともと、骨格や舌の長さなどの、持っているものが巻き舌をさまたけている、と思わないほうがよいと思います。

A2. 必ず、巻き舌ができなくてはならないということはないと思います。そもそも、どの言語をとっても、巻き舌はありますが、日本人は、一生懸命やってしまいがちで、かえって、巻きすぎる人が多いくらいです。r がどの位置にあるかで、イタリア語の場合は、巻き舌の強弱は変わりますが、たくさん巻く場合でも、2、3 回のように思われます。ですから、できなくても、やっているつもり、というのは大事で、ここはr なんだ、という意識で歌うことが何よりも大事だと思います。r も l も、変えているつもりでも、同じに聴こえてしまう歌手は多いくらいですから。

A3. メリットという、メリットは、特にないと思いますが、イタリア語においての巻き舌ができれば、イタリア語らしく聴こえやすいという長所はあると思います。また、巻き舌は、力が入っているではできませんので、巻き舌ができれば、舌の力が抜けるので、顎などの力が抜けていいかもしれません。巻き舌は、発音する時、お腹も使いますので、支えの強化にもなるかもしれません。などなどありますが、逆にできないから、デメリットがあるわけでもないの、巻き舌によるメリットもあまり意識しなくてもよいかと思います。

A4. 声量の違いはないと思いますが、巻き舌は、リラックスしているのと同時に、息も必要です。ですから、巻き舌ができると、息にのった歌唱ができて、声量もつながるかもしれません。しかし、巻き舌は、1 曲の中に部分的にいくつか出てきますが、ずっと巻き舌が続く歌、というのはありませんので、部分的に息が流れても、それが持続しなければ、声量には、結びつきにくいと考えられます。巻き舌で、スケールを歌ってみたり、発声の中で取り入れて、トレーニングのいっかんにすれば、声量に結びつくかもしれません

A5. 巻き舌は、最初から、なんの苦労もなくできる人、練習してできる人、いろいろあると思いますが、人によって、どのタイミングでできるか、というのは、様々だと思います。ですから、この練習が絶対効果があるというものはないと思います。できる人の真似をしてみるのもいいですし、歌よりも、お芝居などで、時々使われるのをよく聴いてみるのもいいかもしれません。あと tra, tra, tra などの言葉を何回か繰り返して歌うといいかもしれません。あせらず、リラックスして練習することが大事です。頑張りましょう。(＃Ω)

A3. 巻き舌ができることよってのメリットは、歌のなかで外国語の発音よく言葉を発することができます。かといって、日常会話の時は、イタリア語もドイツ語も英語もフランス語もそれぞれの言語

SAMPLE

特有の巻き舌を使うような発音が多いだけで、どの言語も同じような巻き舌ではありません。例えば、イタリア語のRとドイツ語のRは同じRでも全然違う発音です。それを歌の中で表現する時に、Rだと解りやすく表現するために巻き舌を使う傾向があります。でも、本当はRの発音は舌を巻いて発音するのはイタリア語が一番似ているけれど、他の言語は巻き舌でRを発音するわけではないのでそこはよく自覚して表現しなければいけません。

A3. 巻き舌ができることによるメリットは、外国語（ドイツ語もイタリア語も英語もフランス語も）でしゃべる時や歌うときに、Rの発音が聞こえやすくなることです。特に、少し距離が離れている場所（舞台やオペラの劇場なども）で話す、歌うときは確実にRとLの違いが聞こえます。それから、前歯のすぐ後で舌を振るわせるので声の響きも前に飛びやすくなり、通りのいい声が出ると思います。その他のメリットとしては、巻き舌が苦手な人のなかで舌根が変に力んでいたり、固めている人が多い気がしますので、舌根やあごに力が入りやすい人にとっては良いストレッチや発声前のウォーミングアップとして役立つのではないのでしょうか？！

A4. 「巻き舌」ができる人とできない人で声量が違うなんてことはありません。あるとすれば、巻き舌ができる人のほうが、声が前に飛んでいる割合が高いから、声がクリアに聞こえるからかもしれません。いま上がっている巻き舌の定義が舌を細かく動かすことであれば、巻き舌をするときは前歯の後ろの付け根あたりに舌の先を置いて震わせるので、舌が口の前辺りにないといけません。舌根やあごに力が入っている人は、舌を前にだらんとできないので巻き舌ができない可能性があります。巻き舌を使う子音で声を出すには、舌根に力みがない状態であること、なおかつ舌の先が前にあること。なので子音が前に飛びやすくなる、そうであるならば、声も自然と前に飛ばはず？！

A5. サッポロラーメン～もとてもいい例ですが・・・私も最初ではできませんでした。それで自分で考え出した方法は、「ル」に少し多めの息を混ぜて息を吹きながらル～♪と言います。最初はフル～♪みたいな感じで。それを何回かやったり、唇をふるわせるかんじで ブル～♪ みたいに何回も言い続けているうちにフルル～♪がだんだん巻き舌みたいになっていきました。最初は2回くらい回ったかな？！
というかんじでも、だんだんフルルル～が長く続くようになり、コツがつかめてくると連続してまわるようになります。息はしっかり吹きながら「ル～」って言ってください。息を吐く力で最初舌を振るわせるかんじですので、結構息を吹く力は強めです。（＃△）

A1. 無関係ではないと思いますが、それよりも日本の言葉に巻き舌を使うものがないというのも大きな要因だと思います。できる人とそうでない人の違いは、舌を自分の意思で動かすことができるか、息のスピードが足りているかでしょう。舌全体に力が入っていたのではもちろんできませんが、巻き舌はただ単に舌が柔らかいから震えているのではなく、かなり先っちょのほうで細かく振動させているように感じます。

A2. はい。必要だと思います。巻き舌が必要な箇所で巻けないとなると、違った言葉に聞こえてしまう恐れがあるからです。特にRで巻き舌が必要になるのですが、もしこれを巻かずに発音したらどうなるでしょうか。例えばイタリア語の海はmareで軽く巻きますが、これを巻かずに盛んに『レ』と発音すると male（悪い）と聞こえてしまうこともあるのです。このように言葉を伝えるという意味でも重要になってくると思います。

A4. 巻き舌ができないというのは、舌全体に無駄な力が入っている場合、息が前に飛んでいないなどの要因が考えられますので、これらを解決することは声の伸びにもつながってきます。そういう意味では声量などに差が出てくるかもしれませんね。（＃△）

A1. できる人とできない人の違いはわかりませんが、できない（と思われる）人でも練習することでできるようになることは可能です。私も練習してできるようになりました。

A2. アルファベットを使う外国語はLとRの区別がとても重要です。例えばイタリア語で歌うとき、Rの前後に子音があれば（giorno, presto など）巻き舌をしっかりと巻き、母音と母音に挟まれたR（sperare, amaro など）は普通に発音、巻き舌で言うなら1回巻く程度です。これも、イタリア人にとっては意識せずに発音していることですが、日本人にとってはLとRの区別がないので「1回巻く」という意識で発音するとLとRが混ざらないので間違いありません。
ドイツ語、フランス語に関しても、オペラではRは巻き舌を巻きよりはっきり発音します。英語は作品や作風の時代背景によって違いはありますが、多くはイギリス英語であり、歌唱ではRの発音がこもったり曖昧な発音にはせずに巻き舌を巻いています。
どの言語も巻き舌なしで歌唱すると、LとRの違いが不明瞭になりかねない、外国人扱い発音がぬけないなど、発音で損をしてしまいます。これらのことから「巻き舌」ができることは必要不可欠と言えます。

A3. 発音が明瞭になることはもちろん、発声的にも大きなメリットがあります。巻き舌をすることで息をしっかりと吐くので、息の流れを助長し、そのおかげで声をより前に送り出すことができるのです。歌手によっては、巻き舌を入れた発声練習（例えば Ra-Ra-Ra/Ri-Ri-Ri）をする人もいます。

A4. 「巻き舌」が声量に影響することはほぼないと思われます。

A5. “サッポロラメントロイモ”は、巻き舌ができない人への練習にはやや複雑です。
欲張らずに、まずは単純な言葉、単純な発音で練習することをお勧めします。
ひとつの例ですが、発音は「Ra」（または「Ri」「Ru」など発音しやすいもの）のみにします。
(1)「ラッラッラッ」とスタッカート（短く切る）で練習する(2)慣れきたら「ラーラーラー」と長めに発音する(3)母音をひとつ増やして「ライーライーライー」で練習する(4)「ラーメン ラーメン ラーメン」など言葉を使い応用練習する。また(3)あたりからは簡単な音程もつけて行うといより効果的です。このように、段階を経てトレーニングをしていくといいでしょう。（＃△）

A1. 骨格や舌の長さよりは、「慣れ」「習慣」による影響が多いように思います。
たいていの方は最初できなくても、訓練でできるようになります。ただ、時々舌の先と歯茎の裏がくっついていて居る（舌小帯上位付着）、この方々は巻き舌ができない場合があります。

A2. （上記にあげたまれなケースを除いて、訓練でできるようになるものなので）必要不可欠、というか、巻き舌ができない程度の修練ではなかなか道は開けないのではないかと思います。

A3. 特にありません。
歌詞の中に入ってくるので「できて当然」になってきます。一曲の中で巻き舌ができたからといって、その曲が素晴らしい芸術になるわけではないのです。

SAMPLE

ただ、日本人は自然なRの発音というのはむずかしいので巻き舌、というよりも、曲の中で自然なRの発音ができるということは他国語で歌う外国人の中では少しはメリットになるかもしれません。

A4. まったくありません。

ただ身体的な理由を除いて、巻き舌ができない場合、舌に余分な力が入っている等の理由が考えられるので、巻き舌ができない場合声を出しにくい可能性があるかもしれません。

A5. ララララ

タラララ

トラララ

などを適度に力を抜いて早口で言ってみる。

舌を上の前歯の後ろ辺りにつけて息を吐きながら、タラと言ってみるなど。(＃M)

A1. 人間一人ひとり骨格や体のつくりが違うので微妙な違いでできたりできなかったりするのだと思います。舌が短い、長い影響があると思います。後は出っ歯もやりにくいかなと思います。

A2. オペラをやる上では必ず必要になります。日本でやっていくぶんにはなんとかできるかもしれませんが、やはり聴いていてRの発音が弱いと違和感があると思います。

A3. メリットは発音の部分のみです

A4. 声量は関係ないと思います。

A5. 実際にできる人に教えてもらうしかないでしょう。不器用でできない人は実際に見て感じればできるようになるでしょう。舌をやわらかく息を流すようにして練習しましょう。(bL)

A1. NYに住むアメリカ人のトレーナーからは、日本人はできない人が多いと聞いてます。私たちの使う言語が、舌を使わずに話す言語だからでしょう。また、息もそれほど使わなくても（胸式呼吸でも）話せる言語だとも言われています。以前読んだ本には、日本には昔着物の文化があったので、特に女性は帯でぐるぐる巻きになり、呼吸が浅く、また、思ったことを口にしないで、奥ゆかしくしていることが美德とされていたので、息も浅かったと書いてありました。そんなことから、十分な呼吸を使わないで私たちは話したり歌ったりしていますので、欧米人よりも、巻き舌が苦手なのでしょう。骨格や舌の長さが関係するとは聞いたことがありませんし、そのようにも思いません。

A2. オペラ歌手を目指すのであれば、必要不可欠です。イタリア語やフランス語など、日本語以外の言語ではごく当たり前のことです。できないからといって誤魔化すことはできませんし、それは一流とはいえません。できればできるまで練習し、自分の国の言語のように操れなければなりません。

A3. 外国語の歌が歌いやすくなる。また、あごの力、舌の力が抜けているので、楽に息が流れて歌えると思います。

A4. 声量は直接的に関係はないと思います。

A5. 巻き舌は十分な呼吸と支えがあり、あごの力や舌の力が抜けていないとできません。練習すればできるようになりますので、日ごろから舌の力を抜いて息を吐く練習をすると良いでしょう。巻く前に子音「T」「P」などを付けて、「トゥラ」「プラ」などと練習するとわかりやすいです。(＃A)

A1. 骨格や舌の長さで巻き舌ができる、できないに関係することはないと思います。

できない人は首の筋肉や下あご、舌根が硬い人が多いようです。また、腹筋が弱いことも若干影響します。そして口の中の空間が狭いことも大きな原因です。口の中が狭いと舌が自由に動くスペースがないために振動することができません。

「巻き舌」をするためには舌がリラックスしていることと、しっかりと勢いのある息を出せることが必要です。舌先を軽く巻いて上あごにつけ、勢いのある息がまっすぐ前に進み、舌先が細かく震えたと巻き舌になります。

巻き舌をできるようにするためには、まずは首をゆっくり大きく回して緊張をほぐす。下あごを大きく下げて左右に動かす。舌を思い切り出したり、引っ込めたり、出したまま左右に動かす、回してみる。あくびをし、軟口蓋（上あご）を高くするなど準備をしてから、練習すると良いでしょう。(＃μ)

研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

サイト、メルマガ、本の読者と講演会、通信生などの主としてメールなどの質問への、代表の福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。あくまで回答トレーナーの見解であり、研究所全体での統一見解ではありません。また、目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合致はまるとは限りません。参考までにしてください。

・(rf) は、以前に似た問いに詳しく答えているものです。研究所サイトの内部検索をしてみてください。

・Qの前のNOは次のジャンルを表します。

1. 姿勢 2. 呼吸 3. 発声 4. 発音/言葉（母音）/語学、他言語 5. 声域/声区 6. 声量/フレージング/メリハリ/シャウト/プロ 7. 共鳴/ミックスヴォイス/ロングトーン 8. リズム 9. 音程/音感 10. 歌唱とステージング/バンド/演奏 11. トレーニング一般/日常の練習/取り組み、考え方 12. 表現/オリジナリティ/才能/素質/バックグラウンド 13. 知識/医学/科学/時間/年齢/食べ物/薬 14. メンタルヘルス/あがり/メントレ 15. 役者/声優/ミュージカル/アナウンサー/音楽教師 16. 一般/会話/話し方 17. トレーナー

1 Q. よい姿勢ってなんですか？

A. 準備動作なく滑らかに動作に移れる、リラックスした姿勢、と考えましょう。所作の優雅さとか動作がエレガントだとかいいますが、優雅とかエレガントということはすごく簡単に言えば、何かするときに瞬時に反応できてこなすことができるということではないでしょうか。日本語で「姿勢がいいね」というときは単に体の配置だけを指すだけではないですね。何かをするための準備が整っているときも使われます。「あの人は自然体だよ。」なんて言われるときに使う『自然体』これを動的平衡状態とか機能的な姿勢と考えておきましょう。

ところが、自然体って主観的に感じとれるものなので、ときにこれでいいのかな？って不安になることってあります。自分の感じを大事にして自分を信頼できるようにレッスンを続けることはとても大切なことです。(b v)

2 Q. 息漏れ声を改善する方法はありますか

A. 息を吐くときに、気管のあたりが緩むような感覚で息を吐いている感覚になっているとしたら、それは確実に息漏れ声です。息が

SAMPLE

しっかりと流れている声は、気管を閉じているような感覚になります。これを改善するには、外の空間をしっかりと意識して声を飛ばす意識をもつことだと思います。また、もう一つ大事なのが、息を吸い終わって音をアプローチするときに、雑にアプローチをしないことです。特に、急激に息をぶつけようとして音を始めると、かならず息漏れ発声となります。浅い声が出た後に、それを上辺で支えて処理しようとして喉をつかう、いわゆるのどを絞める発声になると、もう救いようがなくなってしまいます。気管を開かないようにして息を流す感覚を掴むには、マ行またはバ行の発音練習をお薦めします。唇が合わさる箇所よりも外を意識し、唇から中は脱力させることが大事です。(b v)

2 Q. 腹式呼吸ができません。歌うまえにこれを直したいのですがどうすればいいですか

A. 息が入るのはあくまでも肺です。そして、お腹からは絶対に声は出ません。よく声楽では良い声を出すためには腹式呼吸でないとイケないと言われます。しかし、お腹ですってお腹から出すという単純な認識だけで発声が果たして成り立つでしょうか。結論から言いますと、良い声を出すだけなら、ラジオ体操の深呼吸のような胸式呼吸でもできます。技術的には難しいですが、それで歌えといわれればできないことはないです。例えば、オペラなんかで役柄上女性がコルセットを巻いてドレスを着て歌わなければならないときは、胸式呼吸で歌います。つまり、胸を使うのが肩を使うのが、肺に息さえ入れれば良い声は出せます。このことに対する理解がないと、腹式呼吸でなければならないという意識が、逆に発声を難しくすると思います。(b v)

2 Q. なぜ腹式呼吸がよいといわれるのでしょうか

A. 「声を出す」という行為も、筋肉を働かせることです。つまり、運動をすることになります。ですから、必要な筋肉の運動がなければ声は出ません。よい声を出すためには、それらの筋肉を思うように動かさなくてはならないのです。そのためには、発声に関わる筋肉をいつも動かせるように自由な状態にしてあげなければなりません。ここで胸式の呼吸で声を出すとすると、胸で吸う筋肉と声を出す筋肉が近い位置にあるため、筋肉の運動が起こります。胸で吸うと、胸の筋肉が固くなるのがわかります。同時に声を出す筋肉も固くなってしまいます。これではスムーズな発声はできにくくなります。ですから、声を出す筋肉から遠い位置で肺を動かし空気のやりとりができる腹式呼吸の方が、声を出すためにはよりよいのです。しかし、あくまでも息が入るのは肺です。お腹のおへその部分を膨らまして息を入れるのが腹式呼吸だと安易に思うと結局深いプレスは達成できません。(b v)

3 Q. 発声法は、トレーナーによってなぜ様々な教え方になるのでしょうか。

A. 現在、完成された呼吸法、発声法、共鳴法はありません。これはその根本が科学的に明らかになっていないので、誰もが認める共通の発声に対する認識が一致しないのです。だからいつまでも発声と発声指導の論争は続くのでしょうか。トレーナーがそれぞれの意識や価値観、経験の違いを持ちます。発声に求めるものの違いにより、様々にそれぞれにやり方が発声教師の数だけ存在することになります。また、それは1つのやり方やアイディア、各種の発声における作法を容易に批判させ、指導者同士が敵対する状況を生むことは、歌手として、研究者としては誠に嘆かわしい事態であります。自分の物差しで相手の考えや方法を計ることはよくありません。それぞれがそれぞれの物差しで相手を計ればいつまでも相手を正しく理解する方向にはいきません。ここに書いた私の気持

ちも一つの偏った考え方のように判断され、真意が受けとられないままに終わってしまいます。これでは伸展はないのです。確かに良いものは絶対的に良く、変わりようの無いものでそれを純然と愛し、守っていくことのみを身にかけている時期は必要ですが、ある程度の見識がついてきたら相手を理解することもできなくては、発声も歌も進展しません。私はこのほうが正しさを感じるのです。このことを鑑み、よくよく先方のやり方を理解することに務めなければなりません。我々はより良いものを力を合わせて発見し、研究開発を共有することが、音楽界にとっても有益と考えます。発声をより良くするために学び、理解することが狙いのはずで、それがこれまでの研究結果がさらに伸びる唯一の道ではないでしょうか。(b v)

9 Q. 音程がいつもフラット (b) してしまいます

A. ある程度声が出るようになり、息もコントロールできても、大きなホールなどで歌うとうまく行かない、とか録音を聞くと聞いたような声になっていないといことがあります。声の響きの伸びが悪く、近鳴りのする声になってしまいがちになる場合、このことによって焦りが生まれ、声帯に負担をかけることになります。歌を歌うとすぐに声が疲れたりさがさるような方はこのことを考えて見て下さい。

マイクで歌う場合は、それほど力まなくても PA の力でホールに響きますからどうにかになりますが、マイクを使わないと大ホールに行った場合負担が大きくとも、声が持ちません。

ピアノの前奏があって声を出す場合は、自分が感じた音程の一番上を狙って声をそこに息と共に乗せていくように出して見て下さい。息と共にというのは、声のアタックの時に声の響きに息を乗せて出すという意味です。これをやると、ピアノの音程が少し低めに感じられますが、それで丁度良いくらいに思えばよいと思います。(b v)

11 Q. 自分でトレーニングできるようになればトレーナーは必要ないでしょうか

A. 発声で一番難しいところは、自分自身が楽器であるため自分の声を客観的に判断できるか否かということだと思います。例えば、自分の歌声は「体の内部で響いている声」と「外に出た声」の両方を聴いています。

口をあまり開けずに歌っている人は体の内部で響いている声を内耳から直接聴きやすくなるので、自分自身への安心感・安定感が得やすくなり、自分にとってはまともな感も得やすくなります。が、ただ単に体の内部で響いている声を積極的に聴いているだけなので、実際に外に出ている声とのギャップが生まれたりするわけです。発声を習っている方なら、自分が感じている声の感じと、先生の指摘が異なっていることを感じると思います。

やはり、客観的な耳というのは必ず必要です。自分で声を扱えるようになったとしても、定期的にそれをチェックする信頼できるトレーナーには習い続けることをお勧めします。(b v)

1 Q. 脱力するにはどうしたらよいのか？

A. まず完全に脱力した状態では歌えないということは認識しておきましょう。力が入っているといわれたときにはまだ自分に筋肉や神経が意識なくても動いてくれる状態にまで至っていないということも認識しておいてください。声楽家の場合歌いながら演技もしなければいけません。演技しながら歌うほうが楽な場合もありますがじっとして歌わなければいけない場合もあります。どちらもありうるので結局はどのような状態でも歌わなければいけないと言う

SAMPLE

ことです。まずはトレーナーにいわれた筋肉を意識して使っていくことだと思います。それが客観的に見てりきんでいるということにつながってしまうかもしれませんがまずは筋肉や神経が動きを覚え声を出した瞬間に働いてくれないといけません。そうしなければ脱力の前に体がついてこず浅い声になってしまうのは目に見えています。

そのためにもレッスンに定期的に通って自分の筋肉や神経と自分の意識をつなげてもらう作業をやってもらわなければいけません。練習もトレーナー言われたことをまず必死にやってみることでね。(b Σ)

3 Q. パッサッジョってなんですか？

A. 中音域から高音域にかけての声をチェンジする音域のことを言います。この音域を勉強するということは歌い手にとって一生の勉強だといっても過言ではないかもしれません。この音域を上手く歌える人がプロだといってもいいくらい難しい音域だからです。単純に開けて出すのではなく閉じた状態で出さなければいけないこの音域はパヴァロッティが一番判りやすい見本かもしれません。Fの音になると突然暗くなるあの音色はとても歌い手にとってとても大事で高音域のできにも関わってきます。

針の穴を通すような作業ですがこれができるとできないのでは少なくとも声楽家としては雲泥の差となってあらわれてきます。すぐにできる作業ではありません。しかし声を扱う人間として極限まで鍛えられた声というのはとても大事になってくると思います。

(b Σ)

3 Q. お腹と声をつなげるために、どうすればよいのですか。

A. 「お腹で声をださない」とよくレッスンでいわれる言葉ですが実際に声帯がそこにあるわけではないのでお腹から声はでません。しかし多くの指導者が同じような言葉を使うということはなにか似た現象がおこっているということでしょう。私のレッスンの場合お腹とつなげるために「ヒハホヘヒ」と言う言葉をスタッカートでお腹を動かしながら歌わせるようにしています。これを続けていくとお腹と声が結びついていくことが多いようです。私も自分自身のレッスンで師に教わったやり方ですが福島先生の本によく出てくる「ハイ」と同じ理屈だと思っています。お腹と息をつなげるためにもハ行というのは適した言葉です。それをスタッカートで直接お腹を刺激しながら行なうのでよいトレーニングになると思います。この時口の形は常に縦でなければいけません。言葉が変わろうとも口は同じ形を保つことを優先させてください。(b Σ)

4 Q. トレーナーが感じる母音の特徴は？

A. 練習でも違ってきますしトレーナーでもかわりますがあくまでも私の主観でいわせていただくとア母音…開きすぎてしまうのと軟口蓋が下がりやすいのと喉仏が上がってしまいそうで歌いづらいです。

イ母音…トレーニングの最初で用いることが多い母音です。響きをたかくしたり身体と声とを結びつけるのに適している母音だと思います。またア母音と違って開きづらいので慣れると声を出すのが楽になります。

ウ母音…何気に高音域からパッサッジョの訓練に多く使います。口が一番閉じている母音なので口腔が開きやすく喉も下がりやすいです。

エ母音…高音域のトレーニングで用いることが多い母音です。少しつぶれやすい母音ですが高音を出すのには最も適している母音なので高音の訓練で使用します。

オ母音…とにかく浅くならないことと開けっぴろげな声にならないためにはこの母音が一番だと思います。(b Σ) (rf. トレーナー共通 Q&A)

7 Q. 声区の見分け方

A. これは正しい知識と耳を持っているトレーナーについて教えてもらうしか方法はないと思っています。ですから自分にあうトレーナーを探すとするのはとても大変なことだったりするわけです。本当によいトレーナーというのはこの声区の知識とそれをわかる耳、それを教えられるひとだと思うのです。「あなたは声があかるいからソプラノ（テノール）」といった表現をする先生にはいささか疑問をもたざる得ません。大体ソプラノ、テノールの場合はF#Fで声区がチェンジしますがバリトン、メッツォの場合E♭Eでおこります。これを自分がわかってトレーニングするのとしないのとではとても大きな落差になってくると思います。ですからよい師を持つということは大事なわけです。性格やその方の歌などもトレーナーを持つ一つの基準ですが私はこの技術を教えてくれる方こそ本当に慕うべきトレーナーだと思います。(b Σ)

11 Q. コンコーネをレッスンで用いる理由は

A. 私の考えでは発声の訓練とは母音の訓練だと思っています。なので母音のためのエチュードだともっています。早い人だとコンコーネは高校生位から始めて歌う課題曲ですが、これを大人になっても続けている人は少ないと思います。しかし大人になっていざ歌ってみるとこんなに難しい課題だったのかと驚かれる方も多いいはず。若いときには勢いで歌えていたものが歌えなくなっているからです。

私自身もいまだにコンコーネは使用しています。自分のためでもありますし、教える側がコンコーネを歌えなくてどう指導するのかと思うからです。コンコーネを自由自在に歌えたら基本的に全ての曲は歌えるのかもしれませんが。是非 50 曲全て歌ってみてください。そのころには貴方の声は随分変わっていることでしょう。(b Σ)

11 Q. トレーニングはどうしたらよいか？

A. 極論では、トレーナーに言われたこと以外やらないほうが良いと思います。それがうまくなる近道です。もしくは自分ひとりで行うのではなくトレーナーのレッスンに良く通うことが大事になってくると思います。

自分の声を自分の耳で判断していくのが一番大変であり怖いことです。これがベテランの歌手になってくるとよいかもしれません。が若手は常に自分の師と共にあるべきだと思います。これが時には弊害になることもあります。生徒を囲いたがる先生は、なかなか外の世界へ飛び出させてくれませんし自由な演奏活動もできないことが多いです。しかしなぜか私の私見では上手な生徒が多いのは間違いなくそのタイプの先生です。良いとか悪いとかの問題ではなくあくまでも私の私見です。私はあまりよいとは思えませんが基礎を鍛えるという観点からいくとこれも一つの方法なのかもしれません。(b Σ)

17 Q. よいトレーナーとは

A. 性格がよい、やさしい、歌が好き、などいろいろな要因はあると思いますが、私はそうは考えていません。わたしが思うよい師とはパッサッジョを理解し、それを聞き分けられる耳を持ち、指導できる人のことをいうのだと思います。私たち声楽家は声で食べていかなければいけません。ちゃんと技術を指導してくれる人に声をゆだね技術の向上を図っていかねばいけません。

SAMPLE

精神的にやさしいだけの先生ならばアマチュアの人やればいだけで私たちプロはそうではいけないと思うのです。感情をのせていくためには正しい技術をもってこないと伝わるものも伝わらないのです。そして定期的に通わなければいけないのです。例えば自分が留学をしていたとして週に一度のレッスンでまんぞくするでしょうか？現在ここでトレーナーとして仕事をしている私でさえ空き時間があればレッスンをお願いしているので週二回近くレッスンに通っている状況です。プロになりたいければ子供の習い事ではなくプロとしての技術の習得をもくてきとしてレッスンに通いトレーナーを見つけなければいけません。(bΣ)

6 Q. 歌手は声量が無いといけないといわれ、一生懸命大きな声で歌っているのですが、自分が思っているほど遠くまで聞こえていないようです。しかも、声もガラガラになってしまい歌うのがつらくなってしまいました。どのようにしたらいいでしょう。

A. 声を大きく大きく出そうとして居るとき、もしあなたが腹式呼吸をきちんとマスターし身体を使って声を出しているならまだ少しは良いのですが、喉だけで大きな声を出そうとしていたなら、かなり喉に負担がかかっているでしょう。まず医者へ行き声帯に異常がないか見てもらってください。もし医者にいけない場合は、一旦歌うことを中止して、喉を休ませてください。

大きな声を出そうと喉だけで頑張っていた場合、それは力ばかりがかかっているだけで、もともとはよく響く声帯と言うガラスをがちりと掴んで響かないようにしているようなものです。決して大きな声も出ませんし、綺麗な声にもなりません。声帯を無理に鳴らしている状態というのは全く効率的ではないのです。大きくて良い声を出して、しかも喉に負担のかからない歌い方があるなら誰でもそちらを選びたいですよ。今まで知らずに居ただけですから、今日からやってみれば大丈夫です。必ず良くなりますので、根気強くはじめてください。

逆なように感じますが、小さい声から出していきます。自分の喉の状態に注目します。声帯が柔らかく程よい緊張で声を出せているときは、ビブラートがかからず、雑音も聞こえませんが、この状態をまず探し、音階練習などを繰り返してください。それができるようになったら、息の量を調整して音量を上げていきます。リップロールの音階練習で、身体と呼吸のつながりを見つけ、息を送っていきます。高い音ほど身体を使います。この効率の良い方法を繰り返しているうちにあつという間に豊かないい声になってきますよ。

(#X)

11 Q. イタリア歌曲の勉強の仕方について

A. 母音を均一の響きにのせて歌うために用います。また基本となる5線内の音程を満遍なく学ぶためにも非常によく役に立ちます。高い音が苦手な人、低い音が苦手な人、音域の狭い人、様々ありますが、イタリア歌曲集を正しい指導の下学び、修得できればどのような大アリアでも簡単に歌いこなせるでしょう。

例えばカロ・ミオ・ベンですが音域としてはおおよそ1オクターブ内をいったり来たりするだけ！ただそれだけなのに、このメロディの難しさと言ったらありません。声楽を勉強した方ならお分りになるでしょうが、その人の声の技術があからさまに出てしまうのでできれば人前で歌うのを遠慮したい曲ですね。

というのも、響きになせていないとできない二重母音、下降形の出だし、音量に頼って歌うと滑稽差がきわだつメロディライン、フレーズの高い位置でのディミヌエンドなど、発声技術を試されるようなことのオンパレードです。一足飛びには行きませんが、この曲を完璧に歌えるようになったら、あなたの技術は相当のものです。

根気良く、一音、一フレーズ、美しい声にこだわって学んでいきましょう。(#X)

11 Q. 自分で練習をしているとすぐにのどが痛くなってしまい、思ったように練習ができません。

A. のどが痛になってしまう原因に考えられるのは（ものすごく）大きく分けて2つあると思います。一つは単純に発声器官の筋肉を今まで鍛えていなかった為、わかりやすく言うと筋肉痛のような状態になっている。もう一つは、発声時のフォームが悪く、声帯や、喉周辺の筋肉に必要以上に負担をかけているからです。

質問の方がどちらに当てはまるかはわかりませんが、もしも練習を日々続けていても改善されていないようなら、2番目の原因を疑ったほうがよさそうです。信頼の置けるトレーナーに一度みてもらうのが一番ですが、それが難しい場合、声帯のストレッチや呼吸の流れを確認してから練習するようにしてください。

基本はとてもやさやかなことからです。リップロールで音階練習を始めます。できるだけ小さな声で、でも音を途切れさせずにやってみます。音を途切れさせない為には、必ず、お腹の支えが必要になってくるので、何度かやっているうちに、お腹と息との関連を自分の中に見つけていけるでしょう。

息の流れを感じられたら声帯のストレッチを行っていきます。これも聴こえるかどうかの小さな声で音階練習をしていきます。このときも、必ずお腹を踏ん張る良いうにして使い息を細く流していきます。とても詰まらない地味な練習ですが、必ず、ここから歌い始めるようにすると、身体への負担は相当に減らすことができます。

(#X)

11 Q. 自分の声を録音したものを聞くとあまりにも歌手と声が違うので驚いてしまいます。こんな声でも訓練すればうまくなるのでしょうか。

A. なります。まず、録音をきいて客観的に声を判断できたことが第一歩です。自分の耳に聞こえる声と外に聞こえる声は異なります。また、ほとんどの方が自分の一番いい声、そしてその出し方を知らずにいますし無頓着なことが多いのです。トレーニングを開始しても音量と音程のことは割とすぐに判断できるようになる方が多いのですがはじめから音色のことまで意識できる方は非常に稀です。自分の声が何かプロの歌手とは違うようだ、では一体何が違うのか、どういう声がいい声なのか、その判断力を養っていきましょう。ただし、独学は危険です。常に客観的に自分の声を判断できる状態、もしくはトレーナーと学びましょう。(#X)

15 Q. 朗読のこつはなんでしょう。

A. 聞きやすい読み方を心がけるといいでしょう。朗読の内容や聞き手の好みもありますが、朗読の場合、お芝居などと違って、聞き手は文章を聞いて情景や登場人物の心情などを想像します。よって、聞き手が想像しやすいように耳に心地よく入ってくるように読むのがいいと思います。

表現がオーバーだったり、抑揚が強すぎたりせず、聞き手が読書をしているように耳に入ってくるよう心がけるといいと思います。したがって、つかかたり滑舌がよくないのは論外だと思っています。テンポも重要です。聞き手が想像するのにふさわしいテンポ感を心がけてください。

例えば、内容が情感たっぷりだからといって、読み手の感情が高ぶりすぎていいけません。朗読はあくまで聞き手に情報を適切に送るものです。冷静に全体の構成を意識しつつ読みましょう。

SAMPLE

コツとしては、歌もそうなのですが、文章の頭と終わりは特に丁寧に言葉を置きましょう。フレーズの頭と終わりがしっかりとできると、フレーズが締まるものです。また、頭と終わりを意識することによって、フレーズ全体にも緊張感が持続するものです。

「言葉を置く」この表現も曖昧なのですが、練習の時には、喋りながら実際に手で空間に置いてみるとよく分かります。

焦らず、乱暴にならず、淡々と…がコツだと思います。(b d)

13Q. 喉を開くとは、どういうことでしょうか。

A. 運動会の応援などで大きな声を張り上げた翌日、声が出にくくなった経験はありませんか？または、調子に乗って何時間もカラオケをした翌日とか…。そんな時は、喉を締め付けて声を出しているのです。喉が熱くなったり、違和感を覚えたり、引っかかったりする感じ、明らかに声帯をギュッと押し付けて、そこから無理に息を吐いているのです。そんなことをしたら薄い粘膜でできている声帯は腫れ上がり、傷がついてしまいます。

では、喉を開くにはどうしたらよいのでしょうか？

欠伸が出る寸前、または出そうになった欠伸をかみ殺した時、口の中、喉の奥が大きく開いているでしょう？または、良い匂いのものをかいけ時、鼻の奥から喉にかけて、やはり大きく開いていると思います。軟口蓋が高く上に上がっている状態です。歌うときはこの状態を維持しておきます。口の中が広げれば広いほど、声は共鳴します。声は、肺に入った空気が気管をとり、声帯を通過して出ます。息が声帯を通過する前に声を出すと喉を絞めたことになり、息が通過したことによって声帯が合わさり、そして声が出ることを実感してください。(＃A)

研究所のレッスンでのトレーナーQ&A

研究所のレッスン受講生の質問とトレーナーの回答です。目的によって、トレーナーにより、回答が異なることも、あなたに合えばまらないものも、あります。参考までにしてください。レッスンの中で行なわれたものは、具体的に参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているものもあります。

Q. レッスンでも先生に指摘されたことなのですが、力で声を出そうとしない、足の付け根は常に自由であること。これが最近殺陣の稽古でも同じようなことで注意されています。力が入りすぎて肩が上がってや、力だけで剣を振ろうとしている等。頭では分かっているのですが、発声もそうでもどうしても力む癖が抜けません。稽古中の声もそのせいで、すぐにガラガラになってしまいます(痛みはないのですが)。とにかく今はリラックスの方法がわかりません。先生はどのような方法で力みなどをとったりしていますか？

A. 声に関してリラックスした状態で最大限の声を扱うには、相当なテクニックを要します。テクニックは、10 数年の蓄積によって体得したものですので、言葉で伝える事自体が不可能です。私がリラックスする必要がある時は、精神面です。ので、私の方法としては今の貴方に直接的に良い影響を与える方法ではないと思いますが、ヒーリングの音楽をかけたり、ストレッチをする程度のもので。呼吸法も、そのみが直接的に良い声を導くものではありません。ただ、薄く声帯を参加させて(小さく声を扱って)ひたすら呼吸の循環に気を配りながら行う練習のみが、最終的には実を結んできます。たくさん悩んでください。それに耐えきれた人のみが、人が体得できない声とパフォーマンスを習得するのです！(b v)

Q. 私は〇〇さんの歌声が好きで、その声に魅力を感じております。立体的な空間を前方に作りそこにあらかじめ声を意識して送るという意識を持って練習をするうちに力まず自然に裏声にシフトできるようになりましたが、いまいち高音での頼りなさが納得いきません。彼のように発声する(声ではなく雰囲気)ためにはどういった練習をし、どういった意識を持つべきでしょうか。

また、裏声になってしまう声域で、地声のように聞かせるため意識の仕方や、物理的な問題(口の形や喉の位置など)を教えてください。

A. 練習として地声から裏声に変わる部分を少し前の音域からウ母音で訓練してください。口をあげすぎると強いファルセットになります。抑制された音域があってこそ開放された高音が生まれるからです。アで普段練習されるのならその音域をオで、普段をオでやられているのならウにしてみると抑制がうまれてきます。抑制されることでふだんよりも歌い辛くなったり苦しくなりますがそこからは強いファルセットはうまれてきません。

また息の吸い方もたらないのかもしれませんがね。息をお腹に入れようと思うのではなくしっかりと肺に入れようと思って呼吸し顎を引いて口をあげすぎずトレーニングしていくといずれ強い高音がうまれてきます。(b z)

Q. バンドのヴォーカルを一年休むことにし、発声を集中的にやっていくことにしましたが、この一年を有効に使って来年から復帰するつもりです。来年もっと伸びるためにできることを何でもいので教えていただけると嬉しいです。

A. ヴォーカルをやっているときは、歌う＝曲、歌詞、メロディーに主に意識が向いていたことでしょうか。今、ヴォーカルを休むこの一年を、これまで全くといっていいほど放ったらかしだった「身体」に、存分に意識を向けるチャンスだと捉えてください。楽器奏者と違って、「歌う」とは私達の身体がまさに楽器のようなものです。今後さらに上達していくには、楽器である「身体」の使い方を学ぶことです。「お腹の支え」を強化するために、また息をしっかり吐く(流す)ために呼吸の練習を行ないましょう。(やり方などはレッスンにて。)地道な練習ですが、発声練習をするときにすこしずつ声を出す感覚に変化が出てくるはず。また発声練習では、音型や発音をなるべくシンプルにして行なうとよいです。その方が今まで気づかなかった発音の癖や音程の取り方の傾向などが見えてきます。単純な音程、シンプルな発音をしっかりと(できれば美しく)歌うことは、実は簡単なことではありません。これがうまくできるようになれば、より複雑な形態になっても曲を歌っても、以前よりも対応しやすくなるでしょう。地道で遠回りのようですが、基礎を安定させることは長い目でみると確実に自分自身にとって有利に働きます。どうぞ気負い過ぎずに、変化を楽しみながら頑張ってください。(＃α)

Q. 表情筋、とくにほほより上の部分をきたえるにはどういったトレーニングがよいですか。

A. 表情筋のトレーニングは、俳優用のトレーニングの本などにも書かれているので、参考にしてみてください。例えば、顔の半分だけ動かしてみる、とか、部分的に使ってみる例をつかってみましょう。とにかく鏡を見て、いろいろ動かしてみるのが一番良いと思いますが、注意してほしいのは、何かのために表情を「作る」のではなく、日ごろ動かし、自然に表情出ようになるのが、望ましいです。「悲しげな顔」「苦しげな顔」を作ると、過剰表現になり、見てる側の共感を得にくい危険もあります。(＃Γ)

SAMPLE

Q. 大笑いをしようとすると喉にひっかかるような印象を受けます。イメージが悪いのでしょうか。

A. イメージではなく、息が吐けていないのかもしれませんが。大笑いをするときには身体はリラックスしていることが多いと思います。大笑いをしたくなるときの身体の状態を考えてみましょう。(＃Γ)

Q. レッスンで息を吸うとき、腹(6つに割れてるとしたら特に下4つ)はふくらませないようにと、指導を受けました。息を吸うときの腹の動きについてどのように考えているか教えてください。

A. 膨らませる必要が無いという感じです。まずは肺に息を十分に入れることをやりましょう。肺が自然に膨らむのに任せお腹の膨らみを作って行きましょう。ですので、膨らんではいけないという意識よりも膨らむ必要が無いということです。(＃lll)

A. 腹式呼吸を教える時に、まず、お腹のどのあたりに息をいれるかを説明します。初めての方の場合は、息を吸った時に肩が上がります。肩が上がってしまうということは吸った息が胸に入ってしまったので、浅い息になります。床に仰向けに手も足のばした状態で寝てみてください(手は普通に体の横にのばしててください)。顔は天井をまっすぐに見ます。そのままゆっくり、口から大きく息を吸ったりはいたりする動作をくりかえしてください。自分のお腹のどのあたりがふくらんだりへこんだりしていますか？おへそを中心にした5~10cmのあたりが自然にふくらんだりへこんだりします。そこに、声を出すために吸った息が入るように指導しています。自分も歌う時の息はそこに入れます。(＃γ)

Q. 普段の話し方をどうすればよいのでしょうか？具体的をお願いします。

A. 外国人のしゃべり方を聞いてみると、とてもよい勉強になります。(もちろん人によりますが、外国の方同士で話している時などかなり遠くでも声が聞こえてくることがあります)日本語は小声でべたつとしゃべっても割に伝わりやすいのですが、その状態だと、歌に必要な腹式呼吸のための筋肉、声を響かすための共鳴空間を持ち上げる筋肉が育ち難いのです。はっきりしゃべることによってこれらの器官を鍛えることができます。あと、もう少し余裕があるようでしたら、一日15分あくびばかりする練習(上顎のストレッチで共鳴空間をあけやすくする)も同時にすると効果的です。(＃X)

Q. ホイトニーヒューストンのビブラートはすごく細かいときがあるけど、かっこいいのはなぜでしょう。日本だとチリメンと呼ばれてしまいそうなほど細かいときもありますがやはり外国人だからかっこいいのでしょうか。

A. チリメンビブラートは、ささえがしっかりできていなくて、喉でビブラートを作っているからではないでしょうか？深い息が吐けて、その息に無理なく声に乗っていれば、自然なビブラートが出るはず。(＃A)

Q. リズム音痴を克服すること。歌っている時は、比較的节奏がとれていても、休止符が入ると、リズムが崩れてしまう。呼吸の問題、リズムが体に刻み込めていないこと(裏拍がうまくとれていないこと)や歌い過ぎてしまうことなどからもたもた感があります。さらにどこからリズムを刻むのがいいのかという理解不足もあります。休止符の入った小節の頭から拍数を刻むのか、オタマ

ジャクシ(歌の部分)が終えてから休止符だけの拍数をとるのか、迷っていてもたもた感もあります。効果的な克服法があれば、アドバイスをお願いします。

A. 小節の頭から数えた方が良いでしょう。適当なところから数えてしまうと、ずれてしまう恐れがあります。かならずその曲の拍子(3拍子なのか、4拍子なのか)を体に刻み、どんなことがあってもそれがふれることのないようまずは訓練をつむことです。(＃A)

Q. 自宅では小さい声でできる練習しかしていません。やりかたや集中度などにもよると思うのですが、これでは不足でしょうか。

A. スポーツに置き換えて考えてみましょう。全力で走らなくてはいけなくて、力を抜いた練習をするのでしょうか？フィギュアスケートをするのに、リンクが狭いからといって大技の練習を省くのでしょうか？自分の最大を知ることなしに、練習を続けていても意味がありません。なぜなら筋肉がそれ(小さな声で歌うこと)を覚えてしまって、それ以上育たなくなるからです。歌もスポーツと同じで、筋肉を使います。ですから、歌の基礎体力作りや筋トレが必要です。喉も筋肉ですから、小さい声ばかりでは育ちません。しっかり声を出して、どここの筋肉を使うのか、身体の中のどの部分に共鳴するのか知らなくてはいけませんから、小さい声でばかり練習することはよくありません。家での練習が難しければ、スタジオを借りるか、カラオケボックスを利用するかして、レッスンで学んだことをしっかり復習しましょう。(＃A)

Q. 私は歌う時の声が会話の声と全然違うとよく言われます。野太く、攻撃的で乱雑な感じの女性らしくなぬ声になっているようです。ヴォーカルなので歌はパワーで押す事になっているから仕方ないのかもしれませんが、自分としてはいくら熱唱しても女性の声であって欲しいのです。せめて自然な声であってほしいです。何故こういう事になってしまうのか、それともそれが本来の声なのか、自然な声色で歌えるようになるにはどうしたらいいかを、レッスンを通して教えていただきたいです。

A. 息に声に乗っていること。喉をしめて声を押し付けないこと。野太いと言うことは、喉声で歌っていると言うことです。レッスンでやっている発声練習と同じように曲が歌えるようにしましょう。(＃A)

Q. 以前腹式呼吸を意識すると鎖骨あたりが痛くなってしまったというお話をしましたが、最近、実は首に力がはいっていることがわかりました。身体を折って呼吸をすると首に力が入らないのですが、段々身体を起こしていくと首に力が入ってしまいます。これを受けて呼吸をするときも踏ん張りどころが必要なのかと疑問に思いました。呼吸をするときも足などでふんばりますか？

A. 膝は楽に、肩は楽に、胸は高く、首の後ろは長く、です。意識するのは下腹のみです。(＃A)

レッスン効果、体験、音信など
レッスン受講生、OB、関係者のレポートやお便りからの紹介です。

教えて頂いた出し方で発声すると声が楽に出る感覚がありました。引き続き、顔や鼻の前面を意識して声を出すようにしたいです。続けて発声をしていると息を吸うのが浅くなるので気を付けたいです。原稿を読む時も息継ぎの時間が短いと浅くなってしまいがちなので、これを機に気を付けたいです。背中などが楽になる感じがした。

SAMPLE

音に合わせて、ふー、ふーと息を吐く。体の空気感、気持ちよさを感じる。ナレーションで原稿を読んでも、レッスンの最初に出したような声になりがちなので、喋る前に取り入れたいと思いました。(OY)

今までお腹から思いきり声を出すことを考えていたので、息が上から下へ流れるイメージは新しい発見だった。確かに上へ出そうとすると体の中を締めてしまっている。でもお腹で支えないと高い声は出しにくいので、お腹から息を背中の方へ流して頭からまたおろすようにイメージしたらよく鳴ったようだ。声も出しやすかった。今度曲に応用できるようにしたい。(AS)

呼吸練習は何回かやっていたが、お腹を張った感覚を保つ意識はなかった。m も口の準備だけ意識していたが、お腹も一緒に張っていることは言われて初めて気づいた。「連動」の意味が少し分かった気がする。(HS)

トレーナーが変わると、自分がまだまだスタートラインにいる感じがする。声のプロとは、どれだけ大変な努力を要するものなのかと、プロではないが同じ声の道の端に行く自分も、気持ちを新たに引き締める思いがした。(IZ)

普段は声が小さいと思うので言葉の練習はうまくいかないが、このレッスンを通して普段の声も変えたい。(YN)

朗読する際にその気持ちになってから読む。
登場人物が何がいしたいのかを考えて読む。
台詞ありき、ではなく、まず、登場人物の気持ちがあり、気持ちありきで台詞があることに気づかせていただきました。
目から鱗でした！！(OM)

正しい立ち姿勢は意外と重心が後ろ！
あれから重心を気にして立っていると疲れない気がします！(MK)

音を伸ばしていった時、支えとしてお腹の張りはいったいどうなるのか？
研究所で学び始めて四年近くになりますが、いつもラストの微細なところで体任せになっていました。
今日はその疑問に終止符が打たれた日。
素晴らしい瞬間でした。
声を伸ばせば、お腹は膨らむ。
それで良かったのだ。
間違いなかったのだ。
霧が晴れたようです。
4日は、主に朗読のライブでしたが、
声を伸ばし切った時、お腹はどうなるのか、
ということの疑問が解けたせいでしょうが、
自分としてもかなり縦横無尽にやれた感があります。
自信につながりました。
ありがとうございます。(SK)

喉の奥を開けそのまま頬を上へ上げる、これだけで普段声を出すときに喉周りの筋肉をきちんと使えていない事が分かりました。ただ声を出すだけではなく、声を操る体を作る事の大切さを感じました。(YM)

クラシックの発声はすべての音楽ジャンルの基礎であるが、ここまで練習をしてきてその意味が分かるような気がしました。表現の面でも、クラシックは色々な要素を持っている為、勉強をしてい

けば、自分の中の新しい可能性を引き出してくれるような気がします。(YN)

日本のミュージカルを聴いて参考にしてみるのもいい。キャッツ、レ・ミゼラブル、マンマ・ミーア、美女と野獣、アイダ、ライオン・キング、ウエストサイド・ストーリー、サウンド・オブ・ミュージックなど。海外のミュージカルは発声の面では勉強になる。声や発声の面でミュージカルも聴いて参考にしてみようと思いました。(MJ)

レッスン受講生の皆さんの声

レッスンのレポートの中から抜粋しました。(一部省略あり)

フォームは骨盤を開かずに立てると結果的に楽に立てる。膝を曲げると骨盤が開いてしまわないか？立位で身体を太ももの付け根から前後に倒してみる。また、首の後ろを伸ばす感覚は、椅子に座って首を前に緩めたり、上に引っ張ったりして動かしてみる。背筋を伸ばすというより、首の後ろが盛り上がる感じ。立った時、骨盤がやや回る、それだけだと猫背、それを首の後ろを上へ立てるような感じ。歌っている途中で首を前に出さないで。(KR)

発声する際、体を正しい姿勢にする。その際、体を硬くしないように柔らかくする。インナーマッスルを鍛えていくことで良い発声につながる。(KM)

運動(マラソン等)を行っても、歌の持続力がつく訳では無い、テクニックが必要
発声がおかしいとダイレクトにその後の歌にひびく
良い歌手の歌声は客席の後方に聞こえる
自分の耳に聞こえるように歌うと舞台上にしか声が聞こえない
上手な人は舞台上ではあまり声が聞こえない
浅くて良いから、喉に負担をかけずに歌う事で空気のバランスとスピードが上がって結果的に深くなっていく
すごい低い声を出すときも喉で作って出す訳ではなく、空気の流れで出す
声は作ろうとしては駄目
視線をずらさない、近くは見ない
響きは結果である、響かせようと思ったらそうはならない
声門閉鎖筋の力を抜く
鼻と口、両方から息を吐く (YN)

- 1) 音階練習(筋トレではない)
声を強く出し過ぎ。30の力が目一杯のところ28くらいで出しています。
筋トレは楽に大きく出すのが目的。がんばりすぎない事。
- 2) ハミング
- 3) 軟口蓋のトレーニング
- 4) 頭のテッペン
- 3) 4) は声がかすらがちになるので負けないようにする。
4) は頭のテッペンからほんの少し後ろの意識で。あまり後ろに意識を持って行かない事。
- 5) おでこ
おでこから目と目の間に近づくと良い声になる。細く格好悪い声がおでこからの声。
- 6) 曲の練習(オリジナル曲)
辛そうに歌っている感じになっている。力強い歌でも余裕がないと聞いている方は辛い。

SAMPLE

余裕を持って歌う事。(TN)

5度スケール ア C~G~E2 C~低A

ハミング 地声 低G~E1 低G~低A 裏声 G~D2

ロングトーン 地声アで A F

裏声だと思っている声も、強い裏声（しめた裏声）で限りなく地声に近いのではないかと。C2D2E2F2 の辺りはホイッスルボイスで、出ること自体貴重。使わなくても声の健康上出した方がよい。声のトレーニングをするとトレーニングする所だけ強くなり、出さない所は弱くなる。

合唱の邪魔になるなら、その場では出さなくても、自分でトレーニングはした方がよい。(HS)

「ア」でスケールノーマル地声高音

「ア」でスケールノーマル裏声高音

「ア」でスケールノーマル地声低音

ハミングでスケール地声高音

ハミングでスケール裏声高音

ハミングでスケール地声低音

「ア」でスケールノーマル地声：喉のした。

「ア」でスケールノーマル裏声：

曲「アメージンググレイス」：喉の下から

今回は、裏声の高音をおなかの支えを中心にだけしか出せていないことがわかった。喉をしっかりとチェンジして出すことの感覚がわからない。低音は、ロングトーンとハミングを行いながら、練習では出るときもあるので地道に広げていきたい。自分の好きな声で意識した時に喉の下や口から前へを使った声を好んでいるにも関わらず発声するときには使っていなかったことに気付いた。また、どの8個を使って裏声も行うことで、裏声を鍛えていきたい。曲で歌うとき、チェンジが分かりづらいので練習では、大きな声をだす。それによって、チェンジの場所が分かりやすく意識して練習できる。その感覚を身につけてから、声のトーンを抑えてもチェンジが解って歌えるようにしていきたい。(OD)

裏声の高い方の感じで地声の高い方を歌う

低い方は喉を大きくするほうに力を入れる

一塊になって声帯をひっぱる力を強くする。

高い所をもっときゅっとするとガラガラならない

低い音は喉を大きくする事を意識してだす。

ガラガラしないようにより意識する。(SD)

口の空間が狭い、もっと縦に開ける。

お腹を使う。お腹を手で押しながら歌ったら、自然で楽な良い声が出たし、息も楽だった。普段どれだけ非効率な声の出し方しているのかと思った。改善したい。

コードの中で歌うこと。最近、とてもコードに興味があるので、まずはトレーナーに言われたコンコーネ 21 番の 4 段目をレ・ファ#・ラ・レを同時に弾きながら歌メロ歌う練習をして、それから他の箇所のコードもチェックしてみる。(IM)

「ソーソーソーソー（ハミング）」ドレミレドで。顔前面によく響かせて。

「ミミミミミミミミ」ドレミファソファミレドで。

「イイイイイイイイ」ドレミファソファミレドで。

「オオオオオオオオ」ドレミファソファミレドで。

「オオオオオオオオオオオオオオオオ」ドレミファソファミレドで。体を広げて、狭くならないように。

歯を閉じて「ズズズズズズズズズズズズズズズズズズ」ドレミファソファミレドで。

「オオオオオオオオ」ドレミファソファミレドで。

うがいのようにドナルドダックのように「ガガガガガガガガ」ドレミファソファミレドで。舌を上げて付けたまま。

イタリア歌曲「Lascia ch'io pianga」口を開け過ぎない。もう少しお腹を使えるようになるとよい。(OK)

そろそろ口を開けすぎずに発声をする。音色が暗くならないように、明るくする意識を忘れないように。歌では、音程がガタガタになりやすいので、なめらかに流れる感覚を大切に。

普段から声がべたっとしやすいので、喉を下げる意識を忘れないようにしたいと思います。歌では、首を上下させて音程をとろうとするくせがあるので、一つの息の流れの中で音をとっていきように気をつけたいです。(YM)

息をみけんからすうように、ゆるめるとして吸う

発音「い」口が横ではなく縦に

発音「こ」美濁音のように、奥で「こ」、「お」に聞こえないように音が上がる時、困り顔になるので、逆にみけんがひらいていくように

後ろに広がるすつとばさないように、首のつけねから広がるように顔がかたまらないように、全体的に力がはいらないように (II)

体を使って歌うのは基本、それを意識しながら好きな歌手の真似をしてみるのはいいい。ブレスのメニューでは、下腹を意識するようにする。ハミングでのスタッカートでは、音が高くなるにつれて頬を上げて口元は楽にする。ハのスタッカートでは、笑顔で音が高くなるにつれて口を開ける。コンコーネ 11 番では、音が下がるとき、ポジションは下がってしまうので意識すること。

声がかすれて出ることが最近あるのでちょっと注意していかねればと思いました。コンコーネ 11 番では、出だしの準備不足など課題になることが多くありました。ポジションが低かったり、音の低いところから高いところへイメージはできていても体が遠慮しがちになるので次回は遠慮せず出していきたいです。ただ出してるだけにならないようにポジションの意識をしていきます。(MJ)

喉の調子の悪い時は、身体を使わないと歌えないから、良い勉強になる。息をたくさん送るとかえって声がかすれそうな気がするが、実際はかすれが入ってもそれ以上に、声も出てきて、聴いている人のところへは声だけ飛んでいくから大丈夫。歌うことの根幹はまず、息を送り続けること。ポジションや音色はその後の枝葉。

歌うことの 1 番根幹は息を流し続けること。枝葉は響きのポイントや上下の引っ張りや骨盤の回転や鼠径部と内転筋の使い方。声の当たる場所が一定になるとよい。コンコーネはイメージが足りない。練習曲を名曲と思って、この部分はこう歌うというふうに具体的に作る。(KR)

息の上に声に乗っている、息を回す事を常に意識して。発声練習の時は喉をたてに意識しているが、歌になると軟口蓋がさがってしまうので注意。自分の体に合ったトレーニング方法かどうかしばらく続けてみて、自分に合ったトレーニング法を作っていく。(YM)

SAMPLE

- ・電話で相づちをうっているような声の出しかたがヒントになる
- ・息を余裕を持って吸う（歌い始めのフレーズの前に「ン」が入るくらいでも良い）
- ・上が広がっているひし形のイメージで、声を出す（今は横にべちゃっとなっている）
- ・声を1流れにする（絶対に切らない）

カラオケにて、電話での相づちを打ったような声をだした後に歌ってみたり、フレーズの前に「ン」を入れて歌ってみたり、手の動きに合わせて声を前に出すように歌ってみたりなど、色々な声の出しかたを試し、録音もしました。

ちなみに「ン」を入れて歌う方が、その後リズムにはのりやすいと思いました。

ただ、全てのフレーズの前に「ン」を入れるのは非常に困難でした。集中力も必要ですね。(MD)

1. ナでの発声練習（ドレドレド、ドレミレドレミレド、ドレミファソファミレド）

舌の動きによる「ナ」の発音よりも、縦に広がるように母音「ア」を響かせることに重点を置いた方が良いでしょう。かと言って、口腔内で深い響きを「わざとらしく」作らないことに注意が必要です。「ナ」の発声の目的は、鼻の表面に響かせるためのきっかけ作りなのです。

後は自信を持って、声を響かせることです。

2. イーエ、イーアでの発声練習（ドレミレドレミレド、ドレミファソファミレド、ハミング併用）

「イ」に濁点がつくのも、喉の奥で締めて作っているためでした。欠伸のように、又は溜息をつくように、息を鼻で声を響かせることが大切です。

「イ」から「エ」又は「ア」に変化する瞬間は、ふわっと広がる感覚があると無理なく変化できます。

3. アでの発声練習（ドレミレド）

腹からの息と言っても、下から上へ無理矢理持ち上げるのではなく、逆に声が上から降り注いできて顔前面上半分で響いているイメージを持った方が楽に声が出せます。

息の流れに比例して喉を締めてしまえば、無駄な労力はかり費やして、しかも声は安定しません。ハミングやリップロールで「締められていない」（余計な加工がされていない）息の自然な流れを確認しながらトレーニングをすると、修正しやすくなります。(YD)

ストレッチ

ナナナ、ナナナナナ、での発声
ナナナナナナナナナ。での発声。
下がるナナナナナ。
イイイイエエエエエ
イイイイアアアアア
アアアアアアアアア
ハアアアアアアアア
思い切り舌を出しながら、アアアアアアアア、という
普通にアアアアアアアアア（はあー、はあー、はあーの感じのままを心がける。）
はあーあーあーあーあー
ため息の感覚を持つ。
空気を口で食べるような息の吸い方をせず、お腹で。
ナでの発声では、「菜の花」と言う時の自然な「な」を出す。
ナ！ナ！ナ！と、あまり力を入れすぎないように。
だんだん音程が上がっていく時に、どこかで裏声と切り替える。
ただ声を出すのではなく、呼吸が出たててしょうがない状態を作る。
気持ちの部分。お腹。筋肉や体の感覚も大切だけれども中の部分、感情の部分も大切に。
イイイイエエエエエ、は、「いいえ」という時の感じで。

表情が変わると、響きが変わり声も明るくなる。
イアイアイアイア、イの細さを生かしながらアと言えると良い。
自分の中にこもらず、あー、届いた？の感覚を持つ。
あーすごい綺麗、という時の「あー」
ため息の「あー」を思い出すこと (OY)

呼吸 スッスッスッ スッスッ スー——サッ プレス シュシュ
スッ シュ ヒで一巡
プレスの後をシュシュシュ に変えて お腹の支え？ ウエストが張ったまま圧を感じながら
ミファソ ミレド に cara ed amabile を当てて E~D1
amabile mの子音をしっかり準備する mで踏ん張る感じ、体を保っているか確認
各母音は縦長に開いていることを鏡で確認しながら 最後のドに下りても気を抜かないで
「Omra mai fu」 部分的に4小節 6小節
曲での発声が活かせるか 最初の cara ed amabile soave piu: 4小節歌ってみる
前に di vegetabile を加えて6小節歌う ドレと低音で始まって母音はゆるく開口させる
今回は他の旋律もためす (HS)

「タンタタタタタ——（サッ）タタタタタタ——（サッ）」
サッ、シュッ、ヒッ、で。
力み過ぎると発音が美しくなくなる。小指を挟む、または両手の平を頬骨の下に当て少しリフトアップ、口の中を鎌倉のように広げる。
「Ma——」一音で。言いながら首を正面から上に向ける。
唇を閉じて中の歯は少しだけ開けてハミング、ミーレードーで。
アゴに力が入っている、首をカクンと下へ向け視線は前、にっこり頬を上げ気味に。のどにくるのではなく、頬に響く感じ。
「Ma-a-a」ミーレードー、テヌートで。Mで響きを捉えたらそのままaに、声が乗りやすい。
「Fa-Fa-Fa」ミーレードー、テヌートで。
「Fa-Fa-Fa-Fa-a-a」ミーレードー、テヌートで、ミーレードー、レガートで。
アゴが上がりやすく力が入りがち、ちょっとアゴをひくだけであちこち元に戻りやすい。(OK)

複数のトレーナーのレッスンを受けていると、それぞれ言われることが違うので、自分でトレーニングするときは、言われたことを全部ひとまとめにしてやろうとして、うまくいかないことがある。そのようなやり方ではなく、一気に混ぜないで、焦らずにひとつひとつ段階を踏んでやっていくことが大事なんだと学んだ。チェックしながら行きつ戻りつしながら、繊細にひとつひとつ組み合わせしていく。

胡座でダラダラしながら息を吐く、そしてその息に音を混ぜる。立ってやったときより力が抜けてやりやすかった。不必要なところはリラックスして息が吐けるように、お腹のある一点で力を入れたり緩めたりできるようにすることを目指す。

音程を上げるときは、喉ではなくお腹の一点を使って、お腹がキツくなるように。

舌を出してアエアエをやるときは、頬を上げて上前歯を見せて。だんだん頬が落ちてくるので、それをキープするよう努力する。

舌を出してマメミメ。舌と唇のくっつくタイミングに気をつけること。イとエ母音のときは特に頬を引くこと。

SAMPLE

ミイア。イからアに変わるとき、どこを剥がせばイがアになるか感覚に注意する。イのところで開けて先に通路を作っておき、そこにアを通す。
息を吐くことと、音を出すことを繋げていく考えでやる。息を吐くお腹の感じと音を繋げていく。(IZ)

息をたくさん吐ける体をつくる
首を回しながら体の力を抜いて息を思い切り吐く。
最後の最後までお腹で息を吐ききった後、お腹を緩めて息を取り入れる。
息はなるべく太く強く吐くように。
どんな姿勢をしても息を吐くときに使う芯の部分をとらえること。
次にそのまま息の中に声を乗せる。
お腹から声を出す感覚を掴む。
特に首を後ろに曲げている時は首の筋肉を使えないので、おのずとお腹から声を出すことになる。
次にそれに音程をつける。
すぐ息がきれてしまっても良いから、最後までお腹で支えることでお腹の動きを覚えさせる。
口を大きく開けて口角をあげたまま舌を出して、「マメミムム」
舌を出したまま口の中を細かく使えない。
それでも母音をきちんと発音するにはどこをあげれば良いかの感覚を掴む。
スケールで「ミ—ア—」
これまでの実践。初めから息をしっかり吐いて最後までしっかりお腹で吐ききる。
お腹からの息に声をのせるように。
ミからアに変えるときは、口の中の深いところの形を変えるようにする。(AS)

1)呼吸 スツ シュツ ヒツ
2)Ni ア ドレドレド (スタッカート) (—Fまで)
3)Ni ア ドミレファミソファラソシラドシレド ドミシレラドソシファラミソレファド (スタッカート)
4)Ni ア ド ソファミレド (スタッカート含む)
前回から引き続き今回も、子音がフレーズのはじめだけでなく、途中にたくさん入る
発声練習を行った。前回よりも、準備をしてできるようになったが、「い」の母音から「あ」に行くときに、口の中が小さくなってしまって、スムーズに移行できなかった。「NI」の後におなかの支えをしっかり行い、口の形だけでも先に「あ」の形にしておくと、無理なく自然に音が移行できた。先取りした準備がまだまだできないので自然にできるようにしたい。3度や5度になっても同じようにできるようにしたい。音階を降りてくるときも口を堅くしすぎず、どの音域も楽にできるようにしていきたい。(OD)

そろそろ口を開けすぎずに発声をする。音色が暗くならないように、明るくする意識を忘れないように。歌では、音程がガタガタになりやすいので、なめらかに流れる感じを大切に。
普段から声がべたっとしやすいので、喉を下げる意識を忘れないようにしたいと思います。歌では、首を上下させて音程をとろうとするくせがあるので、一つの息の流れの中で音をとっていくように気をつけたいです。(YM)

体操
発声練習

・ドレドをマママで半音ずつあげて歌う。
[注意点]
・目線を決めて、レガートに。
・高い音の時は、音を前に、下からだして。
・息を流しっぱなしに。
・ソファミレドをマママママで半音ずつあげて歌う。

[注意点]
・初めの音(ソ)に照準をあわせて。
・のどは変えないで。
・舌をさげる。
・ドド(オクターブ上)をハッハで
[注意点]
・高い音の位置にあわせてのどをつくる。
・下の音はすてる。

Moon River (「マ」と英語)

[注意点]
・口前はしまっている、のどの奥はあける。口の中にドームをつくる。
・River の音は高いので、音を想像して。
・River は英語らしく、口はあけない。
・Moon の音が平べったくならないようにする。
・than a はザナ
・you in はユーイン
・maker も英語らしく閉じる
・heart は口を横に。tは最後に。
・cross も音が飛ぶので今日習ったやり方で。
・go in は抜く感じ
・two は少し遊んで drifters につなげる。(MR)

1)リップボイス

巻き舌

・できるだけ小さな音で。
・お腹以外力をまったく入れない事。
・下に空気を出し、お腹で支え続けるイメージで。
うまくできないということはまだ体と息が繋がっていない。

2)「イ」での音階練習

巻き舌での体の使い方と同じ感覚で。

顔の力を抜く。お腹だけ。

高い音になってもあがってこない事。さらに下に意識する。

3) 声帯を閉じての音階練習『ア』『エ』

・声を時の声帯の基本。
・何も触っていない、整った音になっていけば正解。
「エエエエ(ドソドソド)」のように音があがっても音が繋がるように。音がうわずれないように。

お腹だけ意識する。

4) 最初に息を吐いてからの「ア」での音階練習

・音が上ずらないように。
・お腹だけ意識。顔に力をいれない。

5) 曲(オリジナル)の練習

・リップボイス、巻き舌での練習
・『エ』で →お腹を忘れないこと。声を出して歌うとなるとがんばってしまう。

・息吐いてからの『ア』で。

・歌詞付きで。

・声帯閉じて。(一音ずつのばして)

音程が上がるところで抜けてしまう。→声は出るので準備が足りないということ。

・息の量を増やす(息を吐いてから歌詞付きで)

SAMPLE

- ・歌詞付きで喋る声で繋げて
 - ・顔の力全て抜いてアホな感じで歌詞を喋る。
 - ・フ（息）を吐いてから歌詞で歌う。お腹だけ支えるだけ。息が横に流れるよう。
 - ・お腹をパンチされた直後に声を出すような練習でお腹の使い方を覚える。
 - ・あくびをした感じで喋る
- 息が通っていない。ギリギリな感じで聞こえてしまう。
あごが上がらないように。同時に声も浮いている。息をフワア〜と
しっかり吐く事で音が浮かない。
- 全ての言葉で下下下のイメージ。それで同時に息を流す。
息を流す感覚練習として巻き舌で大きな声で出してみる。
音程は気にしないで息を流し続けること。
- 音を持たないようにする
- ・小走りに走りながら歌う。
- 音を持ってしまうのでそれはずす。
音を持つ＝音を固めてしまう（どこにも行けない感じ）
- ・歌詞が聞き取れないくらい、いい加減に歌う。（音を固めない用）
- 顔が上がらないよう。
- ・手を叩きながら（お腹のあたりで）歌う。
- 一横の流れができるように。
- 歌い始める前と声を延ばすとき、特に流れるように！
高い声が抜ける、上がってしまうのがもったいない。
- ・巻き舌のトレーニング（小さい音でできるように）
- 絶対に固めない。首が上がらないかチェックしながら！
- ・声帯をくっつけたままの「エ」の音階練習
- 声帯をくっつけたまま、上から下から同じ音色で
お腹で支えてないとできない
- ・自分の曲を手を叩きながら歌う（TN）

寝そべって腹式呼吸の確認 下腹に息が入る感覚 鼻の頭からこめかみ、頭頂へ息の流れを感じる 喉や胸はただの通り道で力を入れない。

横隔膜を柔らかく、胸肩の力を抜いて（吸っていた）息をハッと吐く、と同時に反動で吸う。

逆の動き、（息のない体）胸肩の力を抜いて息を吸う、反動で吐く。2回4回連続してみる。

声を出す体の動き ドレミファソファミレドをイで 半音ずつあげて C〜C1

丹田に入っている息を瞬間固めるように発声の準備をしてから声を出す。

上体が固まっていると声は上がって行かない 準備ができれば自然と開くのもできる。

親指をこめかみに当て、残り4指で頭蓋骨を持ち上げ、そこに息を流すようにすると高い音が楽になる。

鏡を見ながら口の中の奥、軟口蓋、口蓋垂確認。下顎に力を入れないで上にあげる意識。頭に抜けて前に出る声になる。

課題曲「花咲く丘に涙して」 +2 で音をとる イで ブレス位置の確認。(HS)

とにかく軟口蓋を開ける。顔と頭の筋肉を使って発声する。胸が下がったり胸で支えたりしてはいけない。肩に力が入って前に出てしまうのでそれを止めること。胸を開く。レッスンで良くできたときどの筋肉を使ったかを記憶して自分でも練習すること。

常に軟口蓋を開けること。無駄な力が入るのは、支えのところの力不足もあると思うので、そこを鍛えること。肩や胸の力を抜くことは日常でも意識しようと思います。(NI)

唇を合わせ「ブルブルブルルルー」と震わせる。息を斜め上に。巻き舌。

ハミング。もっと前の方に、軽く当てる。

唇を合わせ「ブルブルブルルルー」ソファミレドで。

舌を下唇の上にペロッと出し「ハッハッハッハッハッハッ」ソファミレドで。アゴの力抜いて、上アゴは高く。

舌先を軽く歯ではさみ「カッカッカッカッカー」ソファミレドで。Kを出して、小さく軽く。最初の「カッ」の息をちゃんと出す。

自然な舌位置で「カッカッカッカッカッカッカー」ドシラソファミレドで。首を楽に。

「ウオフウオフウオフウオフウオフウオフウオフ」ドミソドソミドで。

「ゴッゴッゴッゴッゴッゴッゴッ」ドミソドソミドで。「ウオフ」と同じ場所で。小さく軽く。「ゴッ」になると固くなってる。口の中を縦に。

「バツバツバツバツバー」ド（オクターブ上の）ドソミドで。同じく口の中を開けて、口先だけにならないよう。

「バーバーバーバーバー」ド（オクターブ上の）ドソミドで。口の中を縦に。アゴ楽に。

「ウイーウイーウイーウイーウイー」ソファミレドで。唇丸く、口の中縦に。

「ヤーヤーヤーヤーヤー」ソーファミーレドで。のど声になってる、痛いところを使わない、もっと奥開いて、上開いて、支えしっかり。

伸ばしてうちにアゴが固くなって奥が開まってくる、鏡を見ながら気を付けて。

「ネィネィネィネィネィネィネィ」(オクターブ上の) ドドドドソミドで。

「ニャアー」。ため息。「マアー」。なんとかしようとして下アゴで操作しない、上アゴでなんとかする、下アゴはポカンと開いてるだけ。

口から息をすうっと吸って風が通って涼しくなるところ、そこを歌っている間中開いておく、奥を開けるストレッチ。

どこか固まってないか鏡でチェック。(OK)

呼吸の練習
発声の練習
ボイスチェンジの練習

下に力が入っているとボイスチェンジがしにくい
軟口蓋は常にあげる。下がる瞬間などない！の気持ちでやる
奥を伸ばす
前で歌う
奥で歌って抜けないで発声する
なめらかに
おなか（支え）しっかり
声が鼻腔に響くのはNGだが副鼻腔に響かせる
もっと上の意識を保つ (UN)

本番は練習の通りにはならない、緊張や乾燥等、練習より悪い状況の事が多い

上手く行かなくても、次に繋がるように前向きに考えること

唇をブルブル、息を「ハッハッ」「カカカ」「ハッハッ」

舌根に力が入らないように

どこかに力を入れて歌う癖がある

舌の歯の中に舌は収まっている

ナンコウガイを広げる事を覚える

黒人の歌い方、鼻の穴、舌の位置がぶれない

下腹で支えられるか否かでその時のできが変わる (YN)

SAMPLE

弾き語りの練習の方法として、まずちゃんとしたフォームで大きな声を出して歌ってから弾く。やでソファミレドの発声では一つのラインにやがのっかっているイメージで出してみる。吸った時に肋骨は広がり下腹は支える。吸うことで軟口蓋は上がり、顔の裏側が広がる。右手で背中を叩きながら声を出すと、声の調整がやりやすい。シャーっと息が鳴ってるところをなくすと、息が効率よく使える。(MJ)

1. 長唄の呼吸法 (吸3拍休1拍呼2拍、吸3拍休1拍呼2拍)
2. 飴売りの口上

5m先を狙って声を出し切るのが目標ですが、体が前へ引っ張られて前傾しやすくなるので、喉を締めずに、下腹の支えで出し切る心がけは必要です。

3. 歌舞伎「石橋 (さつきょう)」
無意識のうちに力が入ってくると体が左に傾くことに気づきました。扇子を持つ手も指を曲げずに (握らずに) 伸ばして添えるように持つと、無用の力が入らずに済みます。

また、観客300人程度のホールで演じるつもりで大きく声を張っていても、言葉の発音の難しいところへ来ると、声の勢いが落ちてしまいます。特に「ジャクショウホウシ」の部分やラ行の音で不安になり、曖昧に誤魔化してしまっていることが、後で録音を聴いてみてわかりました。

ただし、声がちゃんと出ているときは、前回の「ハイ」の連呼と同じように、三味線の弦に声が共鳴していました。むしろ失敗を恐れず、自信を持って元氣よく声を出す方が、声も言葉もきっちり出るようです。

4. 歌舞伎「熊野 (ゆや)」
まだ、ラ行の発音が安定していませんでした。今後の課題は、以下2点です。
 - ・もう一度深いところでしっかり出せるようにすること
 - ・出だしと母音の発音を丁寧にすること (YD)

先ず声を小さく出すことで響かせたいところに響かせることができるということ。

響かせるポイントを感じられるので、とてもよい。

あとは姿勢。

最近まで意識してきたことであり、普段の生活でも良い状態にあると思っていたが、もっと後ろにある。また今日から姿勢を作りたい。

鼻から吸気すると最後に眉間に空気が入る感覚も正しいので大切にしたい。

最後にアゴをひくこと。正しい姿勢になると少し口を開けることが窮屈なるが、アゴを引くことに注意すること。(ED)

ハミングをノドで鳴らさない。おでこ・眉間の辺りで鳴らすように。蚊の鳴らす音「プーン」というのを裏声にならない範囲で、小さい音で、練習するとよい。

前頭洞 (眉間の辺りの空間) の存在。(BB)

1. アエアエア で 声を出す
2. こうせねばならない、と思っている事が必ずしも声を出す時の体にとって良いこととは限らない。
体に厚みを持たせたい。お腹周り、背中 (胃の辺り) など

ふー、と息を吐きながら、背中丸み、胸の深さを感じる。下ろす。
⇒声のひびきが少し深くなるかんじ。苦しい時は、薄っぺらく浅い感じになる、それを取るのに有効。

3、座っている時も、そんなにピツと背筋を伸ばさず猫背でも構わない。自然な状態、リラックスしている状態が大切。

4、自分の重心を感じる。後ろに倒れる瞬間、バランスが崩れる感覚を感じる＝重心を感じる。

足を出した時の体を支えた感覚、ふわっとした感じを覚えておく。それが、自然に動いた時の体の重み、動き。

足の付け根、股関節の辺りの筋肉があるのが良い

5、音に合わせて、ふーふーと声を出しつつ息を吐く (OY)

声を出すときに喉から胸まで息の通り道を作ること。胸がしまっている。

息だけで練習する。

両手を耳の横に当てて、息を吐きながら胸の方へおろす。息が上から下へ流れてくるのを感じるように。

少し前かがみになるようにすると良いが、あごが胸より前に出ないようにする。

あごはひく。

背中が広がるのを感じれるように。

それで息を吐き、そのまま息にのせるように声を出す。上から下へ。高い声になっても力を入れて上へ出そうとしない。上から下への息に乗せるようにする。

この感覚で声を出すと、下手に力を入れて出そうとしないから自然と体が響く。(AS)

レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品 (鑑賞)

<CD>

由紀さおりさん

「赤とんぼ」で真っ先に思い出す歌手といえば、由紀さおりさんです。柔らかく、安定した声で、童謡から歌謡曲まで歌いこなすだけではなく、ドラマやコントでもその癒し系キャラが親しまれています。ストレスから現代人を救うヒントがこの人の芸風の中に秘められているような気がします。(YD)

<DVD・CINEMA>

「ミスティックリバー」

最後の終わり方には少し満足いかないうえ話の展開、流れはすばらしかった。カットのとり方も緊張感を感じさせるものだった (UN)

「THRIVE スライヴ」

世界の社会構造 (支配構造) の仕組みがよくわかる。一度は観ておきたい内容。知っている人は知っていると思うが内容的によくまとまっていると思うのでぜひ鑑賞を。(MZ)

<BOOK>

「読むだけで、声と歌が見違えるほどよくなる本・福島英」

日頃のトレーニングや物の考え方、音楽の聴き方がいかに足りないか、を感じさせてくれます。学ぶこと、考えていくことは山のようにあり、果てしない道が続いている。本書はその道しるべになってくれそうです。私が一番感動したのは次のくだりです。「声域や音程ばかりを気にしていると、平たく薄っぺらい声で、めりはりのない歌にしかありません。声の作品にもまた、奥行きや深さが必要なのです。そうであってこそ、繰り返し聞くに耐えるものとなるのです。さらに体の深部感覚に神の声のようなものが満ちてきたら、せ

SAMPLE

りふや歌はその人独自の世界を離れて、もっと深遠なものになるように思えます。それは人間の力を超えたものが、人間に力を与えてくれているものが現れ出てくるような感じです。歴史に名を残した名優や名歌手たちは、きっと、こういう世界で声を使っていたのではないのでしょうか。」なんて素敵な世界の入り口に自分は立っているのだらうと思います。生きているうちに、その世界の片鱗に触れてみたいものです。そして、「さいごに」書かれているメッセージ。「これまで関わったすべての皆さんと、いつも愛読してくださる貴方に心からの感謝を込めて、この本がお役に立ちますように祈っています」。私の知っている後書きのベスト3に入る素敵な言葉です。(KR)

「長生きしたければ朝食は抜きなさい」(本)東茂由著 甲田光雄監修
長生きしたいしたくないに関わらず、ここに載っているのは素晴らしい健康法ですので、体が資本のポーカリストは特に読んでおくと参考になると思います。内容を全て実践するのは不可能かもしれませんが、記載されている食事法を少しでも真似すれば悪いことは無いと思います。私は風邪をひきやすいので、半分ほどこの本を参考にしつつあります。(NI)

「戯言シリーズ」(小説)西尾維新著
エンターテインメント性が強いけれど、型破りな文体に狂気が見える気がします。(NI)
<EVENT>

日本マドンナ
スリーピースのガールズバンド。歌詞も、音楽への向かい方も嘘がなく、先日行ったライブでは涙が出ました。音楽をやる上で忘れてはいけない事や大切なことを思い出せるようなバンドです。(NI)

「NHK ホール・パリ祭 7/15」
今年のパリ祭はステージ構成がとても良く、楽しめました。ROLLYの「コメディアン」は歌というより言葉がこちらに向かって来る感じ。菅原洋一の「マイウェイ」は身体を目一杯使って歌っているように見えました。(KR)

「クリスティーナ・シェファー・ソプラノ・リサイタル」
弱く歌う部分はこちら側が引き寄せられる感じでした。ピアノ表現は声を抜くのではなく、息は流し続けるとトレーナーが以前におっしゃったことが、少しわかる気がしました。アンコール曲は、歌の中に静寂があり、その中に聴いている私がいるようでした。
「読むだけで、声と歌が見違えるほどよくなる本・福島英」日頃のトレーニングや物の考え方、音楽の聴き方がいかに足りないか、を感じさせてくれます。学ぶこと、考えていくことは山のようにあり、果てしない道が続いている。本書はその道しるべになってくれそうです。私が一番感動したのは次のくだりです。「声域や音程ばかりを気にしていると、平たく薄っぺらい声で、めりはりのない歌にしかありません。声の作品にもまた、奥行きや深さが必要なのです。そうであってこそ、繰り返し聞くに耐えるものとなるのです。さらに体の深部感覚に神の声のようなものが満ちてきたら、せりふや歌はその人独自の世界を離れて、もっと深遠なものになるように思えます。それは人間の力を超えたものが、人間に力を与えてくれているものが現れ出てくるような感じです。歴史に名を残した名優や名歌手たちは、きっと、こういう世界で声を使っていたのではないのでしょうか。」なんて素敵な世界の入り口に自分は立っているのだらうと思います。生きているうちに、その世界の片鱗に触れてみたいものです。そして、「さいごに」書かれているメッセージ。「これまで関わったすべての皆さんと、いつも愛読してくださる貴方に心か

らの感謝を込めて、この本がお役に立ちますように祈っています」。私の知っている後書きのベスト3に入る素敵な言葉です。(KR)

歌舞伎の新時代到来か？市川猿翁さん(元・猿之助)、市川猿之助さん(元・亀次郎)、市川中車さん(本名・香川照之)襲名歌舞伎界の世代交代とニューフェイスの登場、大変嬉しいことです。市川猿翁さんはスーパー歌舞伎の生みの親として有名でしたが、驚いたのは脳梗塞で倒れた後の回復力です。未だに言葉の明瞭性が回復しきっていないものの、声の響きとイントネーションで、聴き手に情感が十分伝わってしまうところは、流石に名人だなと思いました。
猿之助さんも元々言葉の歯切れがよく、人柄も明るい上に礼儀正しく謙虚なところに魅力を感じます。
中車さんは俳優「香川照之」として一種の奇才を発揮してきましたが、独自の演技力が歌舞伎でどう化けてゆくのか、自分と同年ということもあり、今後が楽しみです。(YD)

<その他>

「森重文雄」
立川在住の画家で、銀座のギャラリー・オカベでの個展に行ってきました。銀座では、10数年にわたり個展を開いているとのことでした。先日も30分くらいギャラリーで話をすることができました。もし音楽でアメリカに行きたいと思ったら、借金をしてでも行ってみるべきだとか売れてる画家、有名な画家ほど人間の魅力に溢れているなど、いろんな話を聞けとても参考になりました。(MJ)

「一流芸能人がやっているウケる会話術」
最近はお笑いのトークに興味があるので読んでいますが、普段の会話を意識することで変わるのとはことばの選び方だったり、話の内容だったりと違ってくる場合があります。ウケることを目的としていなくても参考になることは多くあるような気がしました。お笑いから勉強になることをもっと学んでいこうと思います。(MJ)

「fukugen (福言) : 出会い気づき変わるためのヒント」ガイド
by Ei Fukushima http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/

120825 W3

「絆ということ」 2012/08/22

凱旋パレードに50万人となったオリンピックでは、国威の発揚、開催したり、出場したり、メダルを競ったりという一方で、竹島への韓国大統領の上陸、サッカーの日韓戦での韓国選手の政治的プロパガンダ。本来、オリンピックは個人、団体の選手間の競争、ゆえにコーチなどの国籍は全く問われないのに、国旗国歌が、表彰式や試合前に使われています。

今回は、東日本震災以降の絆というのが、日本、特にNHKなどでは、個人の力より、団体の力がすごい、というように聞こえてなかったのですが、確かに個人でメダルを逃がしたのに団体やリレーでとれたとか、バレーやサッカーのような集団戦で強く、特に日本は個人選手の実力よりは団体の勝つ戦略が多いので、ことに強調されているように思いました。
ボルトの「俺は生きる伝説になった」の「俺は」個人、マイケル・フェルプスの「みんなプールで用を足して…」は、団体だし、というのはジョークとして。

SAMPLE

話を変えて、家庭のDV、学校のいじめに、「警察が早く入れ」というような風潮になっています。自殺に追い込む犯罪というので家庭や学校、地域社会では手におえないと警察が入る。教育の現場も、早期介入に追い込む。市民や家庭生活、教育、政治に警察の目が光らないようにすることに命をかけてきた人たちの努力がむなしい。何でも訴訟というのも、よしあし。アメリカのような社会が理想あるいは必要だと思うのでしょうか。無制限の自由と絆は、両立しようはないのに。

今のいじめは、被害者により加害者もパッシングされます。その裏に、その二者の関係をつくりだしているような黒幕、賢い本当の加害者は、表に出てきません。ある子に誰かをいじめさせ、イメージを悪化させて、今度はその子を皆でいじめる、いじめる子といじめられる子という、ただの強弱の関係でないのです。弱くても、相対関係とタイミングですから、いじめられた子もいじめられていると認めず、強い側にいようと、ふるまうので教師にはみえにくい。さらに仲間グループでの絆しかない、他から切り離されるので、そこでの関係がその子のそのときの絆のすべてになります。いじめられても、誰にもかまってもらえないとよりはましと、そのグループへの完全依存状態となるのです。というより、そういう構造をつくっているのです。

ですから「戦え」「逃げろ」というアドバイスは時として、無力です。現実的には、「誰にもかまってもらえなくとも、耐えよ」「絆を切れ」となります。

学校は、先生もクラスメートも選べませんが、一生をそこで過ごすわけではありません。それからみると、昔の、家（血縁）、地域（地縁）、会社の一生つづいてたコミュニティの絆の強さよりは、救いがあります。

もっともつらいいじめに耐えた人、耐えている人は、いくらもいたし、今もいるという事実をもって、「戦え」「逃げろ」も一人であることに耐えられるなら、有効です。

「死ぬ」ことをもってリベンジする、命をもって相手にリベンジする、そんな相手に命をもって諭すのは、無駄死に。しかも相手や家庭、学校、いろんな人に社会、世間からのパッシングがかかることを期して、命を犠牲にするというのはあんまりです。命は、代償にしていけないのです。「言うことを聞かないと死ぬ」というのは、死が絶対的なものゆえ、卑怯、卑劣なことです。相手を殺しこそしないのですが。車で暴走してまわりを傷つけるのにも似ています。とはいえ、十代の当事者にとっての悲劇は、こんな計算でなく、まわりにも将来にも希望がなく、いや、考えられないうちに追い込まれてしまうことにあります。どんな苦境であれ、10年、いや5年たてば変わる、未来はわからないのですから、まわりに理解を求め、応じられずに裏切られても、まだその先に、自分の将来において希望を見出し、生き延びるようにと願います。

話を戻して、一方で、「皆さんの応援で、〇〇のおかげで…勝てた」ような美談が、マスメディアも、選手そのものの口からもでてくるのですが…負けたときに、「皆さんの声援が足らなかった」とは誰もいわないし、それ以上に応援しても負けるケースの方が多いでしょう。結局は、選手個人の實力だと皆知っているのに（本当に知らない人もいるかも。）勝てば皆さんのおかげで、負ければ自分の努力不足と、戦う人は厳しいものです。勝手に国を背負わされて自殺した円谷幸市さんの話が思い出されます。（ちょうど今、日本経済新聞本紙の私の履歴書で君原建二氏が書いています）今年の日本柔道も、そうでしたね。

個人で誰よりも厳しい努力して、自分なりの力がきちんとついて本番で自分の役割を充分に果たせてこそ、絆は、輝いてくるということです。このプロセスのところをしっかりとおさえて、「なでしこジャパンの絆」をみなくてははいけないのです。

つまり、自分のやるべきことを全力で、まわりが求める以上に果たす。そこは一人でコツコツとつらくてもさみしくても、誰もやっていなくとも、自分だけが大変でも、そんなことを超えてやって生きていく。その上に、場と機会が得られたら、最高の瞬間を仲間と共に味わえることもあるのです。（ちなみに、個人競技でも、コーチなどチームの力での勝利なのです）金融バクチで儲けても年金や社会保障を不正に受給しても、そのように嬉しいことにはならないでしょう。

セイフティネットは、生きていくことへの最低保障ですが、権利のまへの義務となすべきことをなすことによって、人というのは幸せに生きていけるのです。

いじめの問題は、再三、私が扱ってきた日本の社会のウチとソトの問題が核となってきました。（日本だけでないのですが、極めて閉鎖的で自立できていない間での、絆にこだわるのが、最大の要因になっています。（いじめについて、山折哲雄氏が日本の「若人衆」に起源をみていたとの論を、日経で読みました）

自分勝手な自由を自立していない人間が好きに求めたら、絆のレベルは下がってしまうか、なくなってしまうものです。「家」が「家族」になって、弱まり、「国」が「ご近所」「商店街」となって、弱まり、「家業」が「職業」となって、「会社」となって、さらに弱まりました。個人が、自由を求めたゆえに、未婚、離婚、離職、就職難、孤独死、孤立死で、あたりまえにそうなることが、どうしてこうなったといわれる問題になっているのは、おかしいことです。近所の商店街で買っていたものをスーパーが安いからと思って見捨てたときにすでに、私たちは、自由の名のものと利己主義に染まり、絆を一つずつ切っていくのです。なのに、クラスの仲間や変な宗教の絆は、唯一の絆となるほど、切れずに、そこに依存してゆがめてしまうのです。かといって、第三者として、傍観するのはよくありません。個と集団を行き来できる自由と、行き来して関心をもち関わる義務を、一人ひとりがもう少し、行使できたと思うのです。昔はもう少し義によって動く人がいたと思うのです。義による絆こそが、価値あるものかと思うのです。

「絆の実践」 2012/08/26

以前に領土問題について、詳しく述べたのですが、（闘うということ『最前線物語』 2011/08/13）きなくさがましています。前に続けてお読みください。

1. アメリカが、尖閣諸島を日本の領土と示しました。
2. あの民主党が、「きぜんと対処していく」といった。もしかすると、アメリカがいわしたのでしょうか。自民党が「対処能力がない。（民主党政権は）国家の体を成していない」という、これまで、いえなかった“事実”をいった。

戦後の憲法9条（アメリカに軍事は任せて日本は平和にすこす）の改正をアメリカが今、先導している、ということは、アメリカが以前のような自衛隊でなくアメリカと前線で戦う日本の軍隊を欲していることであり、韓国のように主権をもって軍を動かし、国を守れということです。とはいえ、中国をいずれ日本のように、アメリカのいうことを聞く民主国家にするという誰でもわかっている？アメリカの戦略は変わりません。（中東では目安がついたところですよ）

ですから、北朝鮮が日本の脅威になることも日本の領土が脅かされることも、アメリカには好都合、尖閣諸島はわざわざ「日本のもの」だから、と明言して、中国と自衛隊が戦闘態勢に入るなら、大万歳でしょう。

私が予測していることは根拠が充分でないと述べませんし、わかっていることもそれが扇動するなどと言われるのもつらいので、かなりおだやかに書いているつもりです。今も日本人は、先を憂いて、

SAMPLE

あらゆる事態の想定と可能性を考えておくリスクマネジメントがもっともへたな国民です。そんなことを考えること自体が危ないと、考えないことの危うさを平気で無視して、何かが起きたらあたふたするというままであります。いつも私の述べるのを極論や不快と思う人もいますので、そういう人には、そういう極論もあるというのを頭に入れていただくのでもいいと思って、書いています。

アメリカ人はそんな悪い奴でないというのは、日本がアメリカ側だからなのですが、ここで述べるアメリカはアメリカの国益を重んじる政府のこと、中国も韓国も、同じですから、このように領土問題が起きて、日本にいる中国人や韓国人には決してあたってはなりません。むしろ、彼らの立場は、中国や韓国にいる日本人と同じですから。やさしく支えてあげること、そうでない日本人がいいたら戒め、説得してください。それを私たちが、今すぐできることとして述べておきます。先に述べた絆の問題の実践その一です。

「読むだけで、声と歌が見違えるほどよくなる本」 福島英著（音楽之友社） 2,200 円

「ヴォイストレーニング」の効果を最大に出すために

「読むだけで」とつけたのには、いくつかの理由があります。

多くのヴォイストレーニングでは、「こうしたらできます」というように、述べられています。しかし、それでそれができているのかどうかは、本当のところ、よくわかりません。何よりも、何が、どうできているのかがあいまいです。できているつもりになっても、もしかしてできていないとわかって、ほとんどの人は、そこで終わってしまいます。できていると思った人は、本当はそんな簡単にできるはずはないので、どんどんとくせをつける方向に行きます。発声は、一人で行うと、特に誤解の生じやすいものです。

それにもまして、一人ひとり、感覚ものども違うのに、決まったメニューを同じように行うのは、あまりに乱暴なことです。トレーナーについたとしても、そのトレーナーがそういう方針なら同じことです。この場合、高い声や大きな声、音程、リズム、ビブラート、発音、滑舌や語尾などという、目先にとらわれたものが目的になることが多く、そこで判断するために、そのときはよくとも長期的にみると、さらに悪い結果になりかねません。（ヴォイストレーニングでは、現状や目的をどう定めるのかが難しいのですが、そのことによっては取り組みが全く違ってくるのですから、まずそれを知るだけでも、本書を読むだけの価値があると思います）

それに対して、少しでも客観視できるスタンスをもち、判断のヒントとしたり、できないときの気づきや発想の転換を与えようと思ひ、初心者にも経験者にもプロにもトレーナーにも、気をつけることを知っていただこうと思って、この本は書きました。声楽やヴォイトレを受けるのなら、そのまえに読んでおくこと、さらにレッスンやトレーニングをしているのなら、必ず一度、本書でチェックしてみることをお勧めします。

よくなるためには、よくなる方向に自分をセットしなくてはなりません。トレーナーを「使う」ときも同じです（レッスンの主体性の大切さを知ってもらうために、あえて「教えてもらう」でなく、「使う」としました）。それは、明確な理想とする目標のイメージづくりから始まります。

例えば、大リーグのバッターの多様なフォームをみて、自分の可能性をもっとも伸ばせるフォームを見つけることは、至難の業です。

すべてにチャレンジしたら、かえってめちゃくちゃになるでしょう。ですから、少年野球から高校野球で教えられるのは、万年に通じる基本フォームのイメージです。

ただ、声の場合、スポーツよりもはるかに、理想とするイメージが自分の持って生まれた素質（体、のど、性格など）に基づいていなければならないのです。スポーツのように、速く高く強くなどといった方向づけがあり、運動生理学や運動科学に基づき、さらに多くの経験値から改良を重ねた筋肉トレーニングなどで、大きな筋肉を鍛えるのとは違います。とても小さく微妙な筋肉群で、まだ未完成なほどまわりの整備は、大変に根気と精力を必要とするものです。

一方、声には、別の観点から助けてくれるイメージがあります。そのイメージとは、聴くことから取り込む感覚であり、音の聴き方、聴こえ方による判断といえます。この本には、聞くことからの判断の基準づくりを明らかにしました。

多くの人は、声だけの問題と思って、発声トレーニングに励んでいます。私からみると、9割の人の根本的な問題は、まずは2つです。声の楽器である体の管理、補強をする毎日の過ごし方と、聴く力で描く厳密なイメージ力と、それに応用できる発声への判断力なのです。（極論をいうと、問題はここまで生きてきた中であなたのイメージ力と判断が、今の声に結果として現れているのをどうするかということです）

貧困であいまいなイメージや、一人よがりな判断力から、よいトレーニングは望めません。声をよい方向に伸ばすのに必要な、理想的なイメージができていないのですから、そうしたイメージを作っていくことの方がずっと大切ともいえるのです。

「一流のアーティストを聞きなさい」

「息を吐き体を変えつつ、声を出すトレーニングをしましょう」

私は先の2つの問題に対し、トレーニングの現場ではそのように言ってきました。感覚から、体を通じて正していくためです。いや、感覚を正し、高め、深めながら、声を養っていくためです。

現場で、より対応できるようになるためには、この本を読み、一流のアーティストを聞くことで耳を養い、トレーニングを一流の（すぐれたアーティストや、すぐれたトレーナーと同じ）厳しい判断でできるようになることです。それによってのみ、一流の声と体を持つことの可能性が開かれてくるのです。トレーニングよりも、その前の準備をすること、つまり、本書を「読む」ことでよりよい準備ができるようにすることが、真の上達へとつながるという点がわかっていただけたでしょうか。

いくつものスクールや何人ものトレーナーのところで、何年間も腹式呼吸などを教わったのに、その意味も、イメージも、実際の呼吸も発声も、ほとんどできていないヴォイストレーニングの受講者を、たくさんみてきました。「今日は、腹式呼吸をマスターします」「ハイ、これで皆さん、全員できました」などと、本来は程度の問題を、正しいか、間違いか、あるいはできたか、できていないのか、の二極に分けてしか、考えられない人（トレーナーも含む）ばかりになってしまいました。

芸事の世界は、一年目に「よくできている」といわれたことは、二年目には「あたりまえ」、三年目には「それではよくない」、五年目には「全くできていない」といわれるものなのです。そういうことに「気づく」ために、こういう本が必要だと思ったのです。

（はじめに～より）