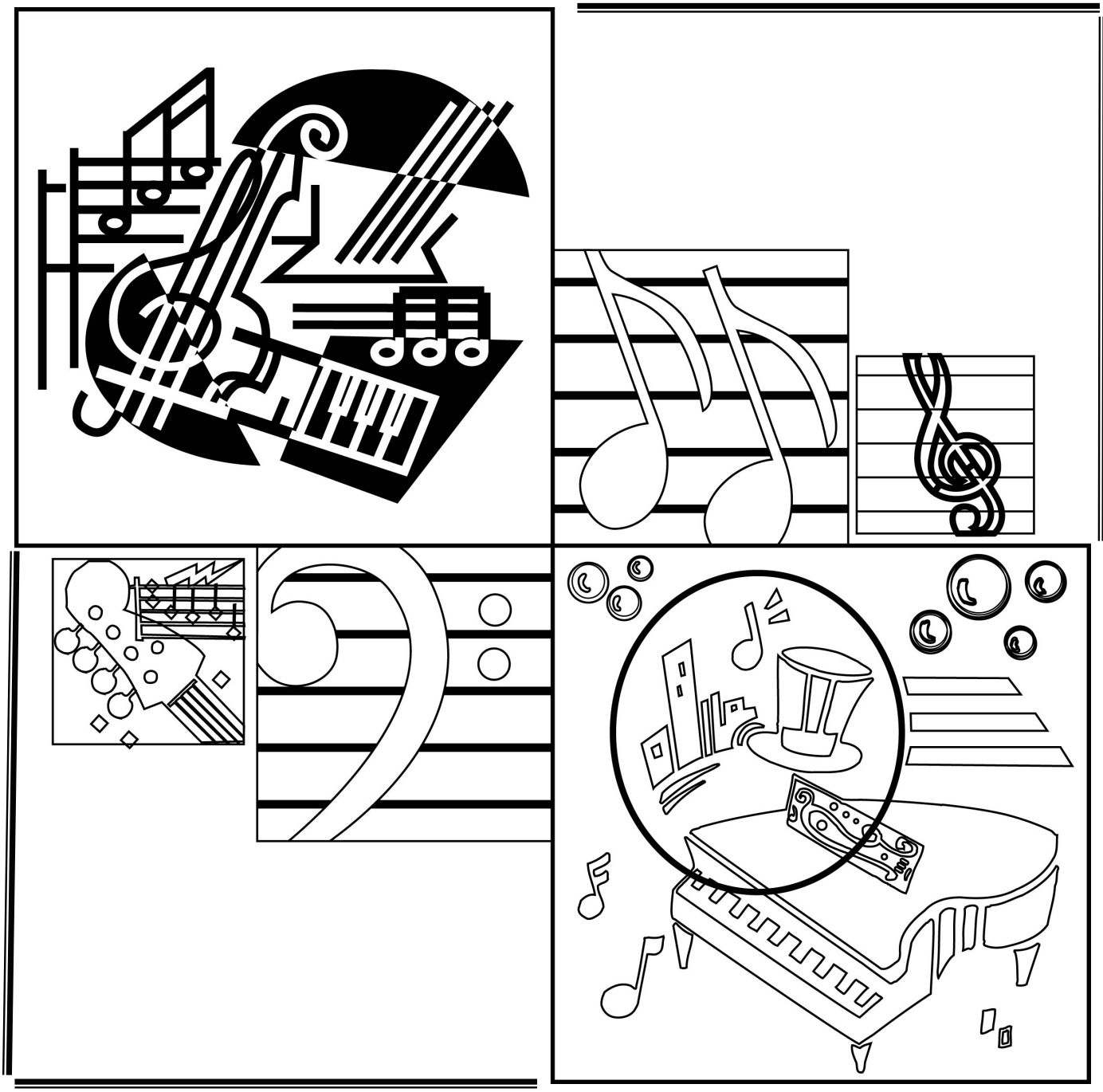
SAMPLE

For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



2019. 1 月号

通巻 No. 329

ブレスヴォイストレーニング研究所

転載は、ご一報ください

SAMPLE

Voice Culture Club　No.329 CONTENTS

巻頭言「ライフワーク正念場」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
［特別版］論点　Vol.23・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
声とヴォイストレーニングの話Ⅲ　Vol.70・・・・・・・・・・・5
声と表現のためのエッセンス　Vol.16・・・・・・・・・・・・・・・6
レッスンメモ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
トレーナー共通Ｑ＆Ａ　Vol.90「Ｑ．生活習慣や体力づくりを知りたいです。」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
ヴォイストレーニングのＱ＆Ａ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
閑話休題「神道」(1) Vol.22・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
今月のひとことアドバイス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
トレーナーのメニュとアドバイス・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
レッスン効果・体験・音信・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
レッスンからの声・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
お勧めアーティスト・作品・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22
レッスン課題曲　Vol.64「ナポリのカンツォーネ」「どんぐりころころ」「とんぼのめがね」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23

発行：ブレスヴォイストレーニング研究所

巻頭言　「ライフワーク正念場」

「著名な人に教わった」「数多くの人をみてきた」「効果を出してきた」とかで、ヴォイトレのキャリアも語られるようになってきました。それだけ、巷ではヴォイトレやヴォイストレーナーも一般化して、広く知られるようになりました。それは確かによいことでしょう。

しかし、いえ、それゆえ、私は相変わらず、声の世界が低迷していることにじくじたる思いでいます。「何が変わった」「何が効果」「誰がどう育った」「誰が世界に出た」「昔より本当によくなったのか」など。

多くの試みをして、多くのことを立ち上げてきました。その分、多くの無理難題にあたりました。きっと誰よりも多くの挫折、失敗、無理、無駄、無謀をしてきました。それは事実なので、何といわれても仕方ありません。むしろ、批判されなくなることを立ち上げてきた者として恐れています。

それは歌や台詞などという応用でなく、声の力という基礎そのもののことですが、私が思うにいまだにそこで論じられず比べられず行われず深められず、相変わらず、表面的なのです。世界との絶対的な差が広がるどころか、もう見えなくなっているようなのです。

“なぜ”“どうして”「こんなぐらいでよいといえるのか」「これで満足できるのか」「だからだめなんだ」を、常に自分自身に突きつけてきました。21 世紀になるとき、研究所を大きく変えました。平成の終わりにあたり、今度は世の中を大きく変えようと思います。

ライフワークとして、これまでの生涯、心身を賭けて行ってきたことを、自分だけの一個人の軌跡で終えず、さらなる実践を現実に対して起こしていかなくてはと思っています。

今年もお互いにこれまで以上に励みましょう。

福島　英

［特別版］論点　Vol.23　［by Ei］

「日本人と声とその行方～2018 年、音楽業界から平成の総括とその先を読む」

○ヴォーカロイドと声

日本では、カラオケに加えヴォーカロイドが開発され、その合成音での「歌声」が十代には受けています。一過性のものかと思っていましたが、ほぼ定着してきました。声域が高くまで及び、テンポも速いので、カラオケでの挑戦にはもってこいなのです。高く出せる、速さについていける、早口を滑舌で噛まないというのは、もっともわかりやすい指標だからです。この点で、私は、カラオケが結果として日本人にもたらしてしまったものの影響の延長上に位置づけています。「カラオケバトル」が、日本人の歌を聴くものから一人で歌うものへ、そして、高音でハイテンポなものに変えるのを促したとみているからです。

実際、NHK の「歌コン」を除いて、軒並み生演奏の歌番組がなくなりつつあるなかで、歌を永らえるよう努めているのか、だめにしているのかわかりませんが、「カラオケバトル」の番組だけがゴールデンなどでも出ています。とはいえ、「歌コン」も「カラオケバトル」も往年のヒット曲のカバーがメインです。なかにし礼の言うように「歌謡曲は昭和とともに終わった」のです。

日本人の指標好きは今に始まったものではありません。ランキング、口コミなどを異常に気にするのは、絶えず周りのことを察して行動してきた国民性に由来します。

カラオケに採点装置をつけ、さらに採点器によるカラオケバトルなどもその一環でしょう。こうなれば、紅白歌合戦もカラオケ採点器で決着をつければ視聴率が伸びると言ってしまいたいくらいです。

○カラオケと PV

カラオケ業界には、スナックでの普及からカラオケ

SAMPLE

BOX になる前まで、私も大いに協力していました。新聞にカラオケコミュニケーション論を、雑誌にカラオケ歌唱論を書き、「カラオケ上達法」という単行本まで出しました。手軽に自分の声のキィやテンポで練習でき、皆でステージを楽しめる、とても画期的でアートなことに思えたからです。しかし、これもまた個室化して仲間内だけのコミュニケーションに、そして、お互いの接点はバトルゲームに堕しました。

平成に入ると、カラオケでのヒット狙いの曲がたくさんつくられました。異様に声域も高くなっていったのです。かつては、五木ひろしの上のファくらいで日本人男性には高い声だったのです。オフコース、サザンオールスターズあたりでソ、ラ、さらにその後はハイ C(ド)へと。この裏には、マイクと音響技術の性能の高度化やミキシング、アレンジのハイテク化がありました。ニューミュージックや J-POPS といわれ、歌唱力より高音、ハイトーン、ハイテンポに若い人は飛びつき、懐メロ、演歌畑のおじさんと一線を画するようになったのです。

〇PV と声

カラオケの利用法も、皆が一緒に歌って楽しむ欧米と違い、一人が歌い皆が聞くふりをしている日本では、歌手は、もはやアーティストではなく、ヴィジュアライズされていきました。やがて、オタクを介して応援団がアーティスト化して、世界へ知られるようになったのです。

マイケル・ジャクソンやマドンナの頃、作品は歌唱力の音(sound)を問うものから映像のヴィジュアルな世界(PV＝プロモーションビデオ、ミュージックビデオのこと)へ移りました。歌から振付、ダンス(照明、衣裳、舞台装置)へ重点が移ったのは、耳から目への移行でした。それは、ラジオから TV への移り変わりをなぞっています。

TV も家族団らんの昭和から個別化の平成、そして、ウォークマンから iPod を経てネットで完全にパーソナル化しました。ウォークマンで音を個人に封じ込めた音楽の世界は、再び大きく変わったのです。

〇ミュージカルの興盛

音楽は、政治的、社会的な影響力を失っていきました。特に日本ではそれが顕著です。芸能界でのエンターテインメントの一ジャンルになったのです。

歌の世界で日本から世界に出たのは、坂本九を例外とすると、声の力よりは音の技術、シンセサイザーやテクノ、そしてヴィジュアル系でした。冨田勲、喜多朗から YMO など。(ミッキー吉野、向谷実、小室哲哉、中田ヤスタカの流れ)

アングラ、不条理劇がミュージカルに取って代わられていったのは、ハッピーエンドで安心してみられるということで、みやすいからでしょう。となると、歌も聞きやすいことが望まれるわけです。

声や音楽、芝居としての芸術性でなく、日本語としてわかりやすいこと、ヴィジュアルとしての完成度が高いこと、そこで成功したのが「劇団四季」です。音楽でなくヴィジュアル面に力点をおき、歌は歌詞の発音にこだわり、老若男女に受ける娯楽としていきます。つまり、ディズニー作品でディズニーランド化を全面に進めていったのです、Tokyo ディズニーランド化です。

〇戦後の流れ

時代の流れもあります。わからないものを突き付けたりすると、「わからないからだめだ」「おもしろくない」と、サービスを受ける消費者のように日本の客は変わりました。いや、一般化し大衆化したので、ある程度はやむをえないことでしょう。

これは団塊の世代まで何とか保っていた教養主義の終焉といえます。「わからないから、すごい、おもしろい」と思わない。学ぼうと思わないのは、今の自分を是とするからでしょう。わからないからわかろうとは努めない。大量の情報の垂れ流しが選択のみを迫り、創造の孵化を待てなくしました。

それまでの世代は、海外、特に戦後はアメリカかぶれして向こうのまね、アメリカに近ければよいというものまねの価値観に支配されてきました。日本の音楽業界では、欧米ナイズ、特にアメリカ化されることで二重に複雑になりました。それでも今日は耐え、明日に希望を抱いて、上昇志向で励んでいたのです。

今もって舶来信仰はありますが、少なくとも、今の若い人は、欧米に引けを取っているとか追いつけ追い越せといった競争意識は薄いでしょう。人口が少ないというのは競争意識そのものが薄れ、争うのではなく協力しやすく、共鳴を求めやすくなるということです。その点では私たちの先を行っているともいえます。元より、日本人の社会は村社会で、察する文化(E・T・ホールの言う「ハイコンテクスト文化」)で、共感力が強かったのですが、家父長制など上下関係が支配していてそれを妨げていたといえましょう。

〇デジタルと声

私は、声といったものが、こうも安易にデジタルに変わるとは思いませんでした。そういってもピンとこない人も、歌がロボットの歌に替わられる日がくるとは思わなかったのではないでしょうか。

楽器、インストルメンタルは、それだけでも演奏を成立させてきました。オーケストラはじめ、歌のない音楽はいくらでもあります。楽器は人間のつくりだしたものゆえ、音そのものとその奏法が価値ですから、常に進歩してきました。大昔の楽器よりも 18 世紀あたりに完成されたものの方が性能がよいはずです。それは 20 世紀に素

SAMPLE

材の開発、ひいてはエレキの方で最終段階に入りました。シンセサイザーは、あらゆる楽器音をつくれます。さらにマイクロコンピュータが入ると完璧です。ここで日本は、ピアノ製造などの技術とともにトップレベルに立ったのです。日本人ですぐれたアーティストなら、それを駆使して世界へ出ていこうとするのは当然でしょう。

ドラムやギター、ベースの演奏は、誰でも打ち込みでつくるようになりました。多くのプロプレーヤーは、打ち込みによって失職させられたのです。シンガーソングライターは、キター一本、あるいは、キーボード一つでステージができた自作自演のアーティストでした。今は、レコーディングやバンドも一人でできてしまうのです。まさに「カラオケ」です。そして、歌唱も「ヴォーカロイド」へと。

〇アーティストの変遷

この間、アーティストたる才能は、バンドマスター→歌い手→プロデューサー、ミキサー、アレンジャーなど、その担い手が変わっていきました。でも、歌手がヴォーカロイドに、ステージでも初音ミクに代わられるとは思わなかったでしょう。

これを年配の人なら一過性の流行や一部分とみていることでしょう。現に海外では、まだ特異なテクノロジーとしかみられていません。でも、日本では、すでにヴォーカロイドの曲は十代のオリコンチャートの半分を占めたこともあったほどです。

海外では、以前ほどの大スターは出ていませんが、多くのすぐれた歌手やプレイヤーが健在です。声や歌唱のレベルは下がっているようにはみえません。大スターが出なくなったのは音楽、歌、ステージとしてあらゆるパターンが出尽くしたため、どんなハイレベルのスターも〇〇と〇〇の掛け合わせのようにみえてしまうからです。

これは、現代美術が抽象化して写真など技術革新での写実の枠を破ったのに対し、現代音楽が音ゆえに生理的に成功しなかった、視覚と聴覚の違いもあるでしょう。臭覚と聴覚は古い脳、幼い頃の記憶に強く左右されるからです。

AI は人間と違う、ロボットはペットになれない、アナログとデジタルは、などと区別するのは、アナログで育った世代の感覚でしかないのかもしれません。人間の脳は入ってくるものによって書き換えられるということです。多くは、幼いときに入っているものによります。あなたや私がどう感じようと、新しい世代は、そこに入っていつものが違うし感じ方が違うということです。

〇２D 化とデジタル音声を好む日本人

全国人気 47 位の茨城県がランキングを気にして２D(2 次元、3D＝3 次元)のアニメキャラをPRに使ったところ、かなり効果を上げ始めたそうです。ゆるキャラ王国日本では、人間以外のものとも共感しやすいのです。車に傷一つつけない日本人の潔癖感もありますが、日本人は、人間以外のものを人のように擬人化して扱うのに抵抗感がないのです。家畜にもロボットにも名前をつけてかわいがります。本当にロボットで介護や癒しが務まっているのです。これは、八百万の神を持ち出す間もなく、日本人の DNA に受け継がれてきたものでしょう。

アイドル代わりの３D キャラは、代わりでなく、アイドルそのものです(紅白もオリコンも AKB48 ら女子ユニットとジャニーズ系がメイン)。

人間以外のものにも共感すると言いましたが、どうやら日本人はそこに留まらないようです。一部では、人間ではないからよい、人間よりよいと思う人も出てきたようです。人の歌声よりもヴォーカロイドの声の方がよいと言う人もいるのです。

これは、デジタル音声と幼いときに生活してこなかった世代にはピンとこないと思います。でも、人の声には楽しい思い出がなく、ゲームの声や音楽の方に喜びがあった子供時代を過ごしたら、そうなりませんか。

体罰を受けたわけではなくとも、強い口調で大きな声で言われると滅入ってしまう…。説得力を強いてくる声は、もはやパワハラ…。「盗撮注意」という注意書きは日本にしかないでしょう。それを補らえるのに多くの人が関わって日夜がんばっているというのは、まるで喜劇のようです。そうした日本人の感性は、クールジャパンでみられる多くの文化を生み出す一方、偏りを増しています。

〇共感と免疫低下

共感ということは、快いことです。しかし、そこばかりが高まると自分の五感＝体に働きかけてくる快だけを中心に行動することになりかねません。となると、不快なものは我慢できないものとなっていきます。それはまさに「今、ここで」の感覚ですから、当初は不快でもそのうち快感になるかもしれないようなものに対しては億劫になるでしょう。

現に日本の芸事や稽古、下積みなどのありようも変わらざるをえなくなってきています。ハラスメントは、スポーツ界を筆頭に、古い体制の残っているところで槍玉に上がっているわけです。

脱臭、抗菌大国日本で心配されるのは、不快を排除することで抵抗力を失った心身です。

「いきなりステーキ」がアメリカに進出して伸び悩み、向かい合うテーブルの敷居を外しました。向こう側は見られぬようにしているのは、アメリカ人には不評、理解不能なわけです。

一人カラオケも一人焼肉もよいこととは思いますが、外国人がラーメンの人気店、「一蘭」に入ると驚くでしょう。一人席で注文も全てノンバーバル、一言のことばも必要ありません。「ありがとうございました」まで自動音

SAMPLE

声です。日本は、「変なロボット」がおもてなしをする国になりつつあります。

〇AI とサービスと手間

サービスでの顧客満足(CS)において、人間でなくてはできないことがあり、その価値は失われない。これは確かなことでしょう。いかにAI 技術が高まってもそれを相手に応じてわかりやすく説明したり安心させたりすることは難しいことです。

しかし、店に人がいないと買う気にならないとか、一言声、声をかけることが大切と言いつつ、本当にそうだったのでしょうか。私たちは、「寿司屋は、声が元気でないとおいしくない」と言いつつ回転寿司ですませ(職人との会話を楽しまない)、近所の商店よりも少しばかり安い量販店で買うように、簡単に行動を変えたのではありませんか。

コミュニケーションをとるという手間は、心身の労力も求められるので、忍耐力がないと避けてしまうのです。いろんな人間との関係づくりは、それを必要とするものだからです。

〇日本人の変容

日本人の体型は、ａ．昭和戦前(おじいさん)、ｂ．昭和戦後(お父さん)、ｃ．平成(こども)と著しく変わり、モデル体型化しました。2018 年初頭(1 月 2 日)、高麗屋の襲名披露で横一列に並んだ 3 人(3 代)を、私は、声はもちろん、顔の大きさや体つきでみました。ａ→ｂで欧米化した体格は止まり、ｂ→ｃで小顔化、足長細身化したのです。日本の男性の声は中性化、女性化し、高い声で歌えるようになりました。これは、きっと日本の女性の求めるところだったのでしょう。

日本の女性は、社会的にはともかく、実生活において、どの国よりも強く個性化しました。しかし、他の国の自立した女性のように、男性に男らしさを求めません。中性化すること、まるで去勢をせまっているかのようです。

海外のイケメンはマッチョです。男性スターの条件は、イケメンに加え、女性にない男らしい体です。しかし、日本だけは真逆です。やさしさが第一、強そうなのはだめなのです。戦後の平和がもたらした福音なのでしょうか。

元より、共感を優先するのは女性らしさですから、そうして育てられたら当然なのかもしれません。日本における父性の不在は、日本が「アメリカの妾」となってから、取り戻されそうもないようです。

時代劇がなくなったのもひびいているように思います。日本は戦後、国際間での戦争ということからみると、平和であり、よって豊かになりました。しかし、この 21 世紀初頭の低迷のなか、周りの国々が全て日本以上に成長しているのなら、日本は相対的に貧しく弱くなっているのです。世界第二位だった頃の余力は、いつまでも続くものではありません。

声を大にして言わなくてはならないことが、声が出なくなっていっているのです。

以前、「あるウイルスが世界で流行ると、日本人だけが全滅するのでは」と言ったことがあります。今や、「AI に全てを奪われ、日本人だけが全滅するのでは」と、声を大にして言わなくては、と思います。

〇団塊の世代と不祥事とハラスメント

余談となりますが、今どきの流行となると、ハラスメントです。セクハラから始まってパワハラ、マタハラ、モラハラ、アルハラ…と(しかし、「セクシャルハラスメント」が新語流行語大賞の金賞をとったのは 1989 年、奇しくも平成の始まった年です)。

今の政財界、企業の不祥事は、ほとんどが内部告発です。これらはネット社会の恩恵でもあったのですが、ここでは世代交代から眺めてみたいと存じます。

不祥事などがあからさまになるのはよいことですが、それは内部の統制力を失ったことでもあります。日大アメフトに代表される運動部の不祥事、これもプロアマ問わず、スポーツ界の例をあげるときりがありません。

今年で団塊の世代は、1947 年生まれでは 71 歳(定年が 65 歳とすると、そこは 1953 年(昭和 28 年)生まれです)、現在、ほぼ第一線を退いて直の後輩の退職も続いたところで、その影響力が消滅したのです。

私は、ほぼ一回り下の世代で、いかに人口の多さが力になるのかを目の当たりにして育ってきました。1 学年で 260 万人と 160 万人の差は 4 割削っても同じという圧倒的なものです。熾烈な競争をしていく世代の後で、私たちは、三無主義とも呼ばれました。

世界がもっとも大きく動いた 1968 年は、ベビーブーマーが成人した前後でした。それは、仮に半減したとしても今の 20 代よりも 3 割も多いのです。

不祥事は、もともとあったことがフタが外れたことで明るみに出たとみてよいのではないでしょうか。

私たちの世代が社会のトップになって抑えられなくなったのです。昭和 30 年代生まれは、パワハラ、体罰が当たり前で鍛えられ、上の世代の洗礼を受けたのに、下の世代や団塊ジュニアにはそれを強いにくくなったジレンマの世代でもありました。

戦争を戦ったのは大正時代に育った人です。そのあとの昭和の 1 ケタ代は、戦前の主義の崩壊で不信だらけのままマイホーム化していくなかで、新たに登場したベビーブーマーに対しては、異才や異端児を受け入れる度量もありました(日本史上、稀にみる混乱期でしたからやむなくもあったでしょう。人手不足に集団就職、そして高度経済成長とレールが引かれつつも、多様性が活かされ

SAMPLE

てもいたのです)。

それに対して、団塊の世代は人数が多いのですから、何をするにも自分たちで足りてしまうのです。才能も人材も同じ世代で賄えたのですから、下につく人間には、補助でよい、つまりイエスマンを重用するわけです。同世代の私がみるに、有能な人材は大企業や役所を早々に見切って離れ、イエスマンが残っていったのです。つまり、出世は、忖度能力でなしたのですから、当然のごとく上のフタが外れるとそこでいろいろ起こるわけです。人望も統治能力も異質の人材も使えないのですから対処できないのも当然です。おかげでいいように突き上げられ、そして「民生化」が始まったのです。極論となりましたところで、お開きに。

声とヴォイストレーニングの話Ⅲ

Vol.70（Ｉからの連続Vol）[by Ei]

〇低く太い声の需要が増している

最近、業界では低く太い声が求められるのをご存知でしょうか。従来、日本人の声は、もともと高めの声でした。特に女性は、諸外国から不快に思われるほど、高くキンキンしていたのです。放送などでも、高い声が好んで使われていたものです。

これは、国際的には不思議なことで、日本にくる外国人には、「かん高い声で長時間、ニュースを読まれたら、聞く方が疲れてしまう」と言う人も少なくありませんでした。

たとえば、イギリス元首相のマーガレット・サッチャーも、モデルのシンディ・クロフォードも、アナウンサーの小宮悦子さんも、声を低くしました。

〇信頼の声

なぜでしょうか。もしあなたが、相手に本当に大切なことを伝えるときには、どういう声を出しますか。自分の言うことを聞いて欲しいとき、信じて欲しいとき、決してカン高い声は出しませんね。これは、説得力、信頼度を増すためなのです。

落ち着いた太い声は信頼の声といわれるのです。

1. 個性的で
2. 説得力があり
3. 品がよく
4. 印象がよい

そういう声が、日本でも求められてきたということでしょう。

〇求められる声も変わる

ビジネスの決め手の一つは、電話での応対の声でしょう。通信販売だけでなく、取引相手の多くは、顔がみえません。最初のイメージや印象は、声だけで決まってしまいます。ビジネスに勢いのあるとき、社員はおのずと活気ある声を出します。逆によくないことが起こると沈んだ声になります。それをうまくコントロールしないとビジネスはうまくいかなくなります。

声が元気、明るいのは、とても気持ちのよいものです。一昔前は、無理に営業用のスマイルと共に、営業用の声としてピッチ（音高）を高くしていたようです。
しかし、ここのところ、ただ明るく元気なだけでなく、落ち着いていて、ていねいであること、つまり品のよさも問われてきているような気がします。

〇口上の声の独自性

かつては、香具師（やし）といって、もの売りの声が街にあふれていました。その独特の声の口上にひかれて、皆、道に飛び出たものです。「金魚や」「さおたけー」、人に働きかける声が、街に息づいていたのです。そこでは、カン高い声からダミ声やイキミ声のように独特の説得力をもつ声も多かったようです。個性豊かな声が街にあふれていたのです。今はほとんど自動再生の音声テープになり、寂しいものです。

市場（いちば）や寿司屋、ラーメン屋、居酒屋に行く理由は、食べることはもちろんですが、元気な声を浴びて、元気になれるからではないでしょうか。その声で、食材まで新鮮にイキイキと感じられてきます。もし、暗い声の居酒屋や寿司屋だったらどうでしょう。おいしくなくなりますよね。

〇声美人になる

昔から、プロの特殊技術というのは皆があこがれ、やがて普及し一般化していきました。あこがれのスターのファッション、髪型、メイキャップ（化粧法、化粧品）などは、すぐにまねをされます。今やどこの家にも必需品のティシュ・ペーパーは、ハリウッドの化粧落としでした。それが当然のことながら、声にまで及んできたのでしょう。声美人という言葉が、女性誌などに使われるようにもなりました。

日本では、声の力への意識というのは随分と遅く、ヴォイストレーニングなどもまだ一般化までは至っていません。政治家や経営者、講演者といったＶＩＰには必ず、ヴォイストレーナーがつき、声や話し方をレクチャーする国も少なくないというのに。

しかし、話し方、マナーとともに、声のメイキャップ

SAMPLE

は、これからの必修のたしなみでしょう。

〇声優人気の先

さて、モデルにも、手だけ足だけを専門にする人（手タレ、足タレ）がいるのと同じで、声だけのモデルという人がいます。それこそが、もう大人気のヴォイスアクター、声優さんです。

声優さんは相変わらず人気が高いです。アナウンサーもモデルさんも、女優やタレントに転身して、自分の声や言葉でしゃべり出す人が多くなりました。好んで声優役をやります。声は、自分の個性の表現だからです。

誰もが自分の言葉でしゃべる、自分の声でしゃべりたいのでしょう。

私もパーティなどで、笑顔もファッションセンスも素敵な人を紹介してもらうことがあります。しかし次の瞬間、その声を聞いてがっかりすることがあります。指先、足先にまで、気を回しても、どうも声には、まだまだ無防備のようです。だからこそ、今、声を磨けばもっとも効果的なとき、ともいえます。声に対しての気配りが大きな差となる時代なのです。

そして先の読める声優さんは、今は、きれいな声、明瞭な発音よりもどんな仕事もできるように個性的な声、タフな応用力をつけるのにいらっしゃっています。

〇声を出せば力が働く

声を出すと、大きな力が働くこと、これは、皆さんも経験があるでしょう。祭でも土木工事でも、スポーツでも、「エイヤー」とか「オー」とか「メーン」とか、掛け声をかけます。重量上げ、ハンマー投げ、テニスのサーブ、バレーのアタック……、大きな声がとんでいますね。

力は、息を止め、吐くときに働きます。ためた息と力を声とともに解放する、そのとき気合いと声とは、しっかりと力と結びついています。

試合まえには、円陣をくんで、「エイエイオー」と、声をあわせます。これは、選手たちの呼吸を合わせ、心を一つにします。練習中のかけ声も同じです。

走るときの、「ファイト、ファイト」は、仲間とともに自分を励ますのです。

もっと大きな声を出すのは、祭りのときです。ミコシをかつぐときなどの「ワッショイ　ワッショイ」と。そう、声は他の人と力を合わせ、より大きな力を働かせるのに役立つのです。

〇失われつつある声出し

朝、出社して会社の社是を読んだり、朝礼したり、3分間スピーチ、あいさつのトレーニングをしているところは、たくさんあります。これも、どうしてなのか、わかりますね。

このスピーチも、今や、もう１分間の時代です。時代とともに、話す速さもテンポアップしています。だからこそ、ますます声をしっかりと使う必要があるのです。

かつて日本の教育は、儒教の影響下、寺小屋などでは音読が行なわれていました。教育も、国歌や校歌を歌い、点呼で声を出し、大きな声で返事をしていた頃は、もっとしっかりと精神が安定していたような気がします。

最近、日本語を音読することがブームになっているようです。研究所にもよく講師の声がかかります。ただ正しく読むだけでなく声の力をつけるのが目的です。とても嬉しいことに思います。

〇声は、命につながる

声を聞いて、医者は健康状態を知ります。これが問診です。

人間は、声が出なくなり、息が弱くなると、身体も危なくなります。息は生きることにつながっています。息が弱くなると、声も弱くなる。弱々しい声はタブーです。

もし、そういう声を会話で使ったなら、なんとなく信頼がおけないというイメージを抱かせるでしょう。時によっては不吉な予感さえ抱かせます。子供が嘘をつくときも、語気がないので、わかります。声力がすべてを決めているのです。

親しい人からの電話の声に元気のないとき、何か悪いことがあったのでは？と疑うでしょう。親は子供を、夫婦はパートナーを、声の状態からいろいろと推測し判断します。

声は健康や体調のバロメーターなのです。

〇声はパワーだ

動物は、声を威嚇するのに使います。人間も同じです。声の迫力は、人を動かします。人間関係も、声に心酔する人、させる人のかけひきといえます。

それゆえ、歴史では、この声の力が独裁者に利用されることも少なくありませんでした。ヒトラー、ゲッペルス、ムッソリーニと、これらの弁舌たくみな独裁者に限らず、ローマ時代、いえもっと以前から、演説の声の調子が多くの人間を動かしてきました。名演説でその名を残した政治家も、たくさんいます。多くの人を救った人もいます。どれも、声が人間に働きかける力の大きさを表わしているのです。

声と歌と表現のためのエッセンス　Vol.16　　[by Ei]

これはレクチャーなどの場での個別見解を含んでいます。

SAMPLE

実際のレッスンでの指導を優先してください。

〇「統一音声」と支え☆

頭声と胸声の音色を、どのようにして捉え使っていくかが問題の本質です。私は「統一音声」ということばを使っています。富田浩次郎氏が、俳優訓練の本で使ったことばで、その意図もありました。

私は、当時の薄っぺらい歌唱、発声へのアンチテーゼとして、胸声でのレッスンを中心にしたのです。ファルセットや頭声からのレッスンでは、最初から調整、コントロールに、絞り込んでしまいます。成果の個人差での、よしあしの差が大きく、うまくいかないことも多いのに、です。

これは、発声を喉をはずして共鳴レベルで捉えること、つまり異次元の感覚です。話している出やすいのど声が出てしまって、うまくいかないから、声楽家は高い声中心から始めることが多いのです。

呼吸や共鳴の問題であれば、胸声でも同じです。私はアプローチとして「背中から出た声が、胸の真ん中に集まる」という感覚を、自らの体験から「支え」ということばで示しています。

〇横隔膜呼吸という用語☆

誤用されている「横隔膜呼吸」ということばについて、声楽家やトレーナーが、科学的、解剖的、生理学的知識を中途半端に使って強調したせいで、さまざまな誤解、誤用を引き起こしています。私や邦楽の師匠は「腹から声を出せ」と言う方が伝わると思っています。

たとえば、横隔膜の位置を、教えているような人たちの多くが、実際よりも低めに示しています。なぜ、「横隔膜の支え」などという本人が感知していない表現を使うのでしょうか。科学的な本で勉強して受け売りしているのでしょう。

日本には、師、先生のことばをそのまま、実感もなく使い続ける人が多く、そういう流派も多く、何かとめんどうです。

横隔膜の位置は、実感としては、支えとはいえないくらい、前の方は胸のところにあります。人体図や模型ですぐわかります。

呼吸の出る背中（腰）の方でなく、声のひびく、胸の真ん中あたりに（胸骨の5、6番あたり）、横隔膜はついているのです。また、そういう人の否定している胸式呼吸も、そのなかで、下部の肋骨の広がりは、連動して使われるものです。

ですから、このあたりは呼吸保持という問題です。これについては、緩んでいること、柔軟であることをトレーニングの方向として求めています。

〇息と声を日常で強化

呼吸法は、レッスンでも常に問題になっています。私は日常で行っている自然な発声を強化することと思います。

横隔膜呼吸法とか、腹式呼吸法とか、胸式呼吸法があるわけではないのです。声と呼吸に高い必要性を予見したら、毎日のなかで自然と鍛えられていくのが理想のことと思うのです。

呼吸法を教わるというより、「今の呼吸では足りない」とわかることです。具体的には、そういう高度のせりふや歌の課題を与え、不足に気づかせるのが、本当のやり方です。

〇不足を知って補う

ヴォイトレとなると、姿勢、呼吸、発声と区分けされ、呼吸法が第一にやる基礎のようになってしまいました。私はそういう本の著者でもありますが、レッスンでの呼吸はウォーミングアップです。身体＝声の稼働のためのエンジンをふかすようなイメージです。

ウォーミングアップを発声のスケール、ヴォーカリーズで応用してもよいでしょう。呼吸をトレーニングしなくても発声をゆっくり丁寧に行うと呼吸の足らなさ、コントロールの甘さ、ロングブレスのもたないことなどで、わかります。より実践的です。ていねいに行うようにします。

私は、ドックスブレスやロングブレスなど、何でも呼吸筋などの鍛錬を通した体作り、声を出せる体づくりとして、有効だと思います。

〇表現を支える大きな呼吸

日本人は、日常であまりにも浅く短い呼吸しかしていません、何よりも言語活動、おしゃべりの中で、大声で（強く）長く、話さないからです。何もしなくては器は大きくなりません。

プロでも、しばらくみていないと、呼吸が小さくなって、歌の迫力やスケールも落ちる人ばかりです。そのときは、呼吸が浅くなった、息がもっていないのです。そうみるのは、私だけではないでしょう。

せりふを言ったり、歌いこなすことはできても、身体から、自由に余裕を持って声でメリハリをつけられないのです。高いレベルで判断する人が少ないのは残念なことです。

〇シンプルなトレーニング

SAMPLE

知識というのは、その人の発声のレベルに応じて、理論となっていくことですから、少なめに少しずつ与えることです。へたに与えすぎると、感じるプロセスを妨げかねないからです。

1. 吐いた分、入るようにする。
2. 単調なくり返しをしつつ、感覚を磨き鈍くなるのを避ける。
3. 器づくりでは、器官は強化するが、その強さを頼ってはいけない。

レッスンメモ [by Ei]
福島英のレクチャーやレッスンをまとめたメモです。

聞くだけで、参加しにくいクラシック
歌いっぱなしと習うこと、学び
やってみることの大切さ
耳で観る、目で聞く
打ちのめされた経験
人生観の変わる体験
自分の引き出しに入れてもつ
アマチュアのトレーナーはどこが足らないのか
どう直すのかを教える
イメージことばのつくり方
あいまいなイメージ表現
変に驚くようなことばを使う
心身の共振のため

研究所のトレーナー共通Q＆A Vol.90

同じ質問に対するトレーナーそれぞれの回答です。
見解の差異は、参考に留めてください。

Q. 生活習慣や体力づくりを知りたいです。

A. いつでもベストの声が出せるように、また、ベストな自主トレができるように、なるべく体調をよい状態でキープすることが基本になります。
まずは睡眠時間を削らないことを重視しましょう。現在の研究結果では、7～8時間がよいようです。無駄に寝過ぎるのも、体にはよくないので、あまり疲れていないのに、毎日9時間以上寝てしまうようならば、日常的にしっかり体を動かすようにして、寝過ぎを改善しましょう。体調をキープするためや、体の疲れを取るために、翌日の仕事の関係で許されれば、ニンニクなど、なるべく自然な食品などを使い、積極的に疲労回復を心がけましょう。また、必要に応じて、ビタミン剤やサプリメントも、月に数回程度なら、活用してもよいと思います。
そして、日々のストレッチや軽めの運動を、なるべくするようにしましょう。定期的に続けているスポーツなどが有れば、適度に続けましょう。ジムなどで、軽いウエイトトレーニングをする人も増えているようですが、発声のためにも、とてもよいことだと思います。もし、有酸素運動をほとんどしないようなら、呼吸練習は、しっかり取り組むようにしましょう。（♭Ξ）

A. 基本的には健康的な食事と睡眠、適度な運動でよいと思います。私自身は昔は声のためにお酒も飲みませんでしたし、食事にもとても気を使っていました。歌い手が職業となってからは、何よりもストレスをいかにかけないかに重点をおいて生活しています。飲み過ぎはよくありませんが、本番前日以外は基本的にお酒は飲みますし、辛い物もなんでも食べます。逆に昔よりも気にするようになったのは、寝具でしょうか。マットレスや枕などには割とお金をかけています。お風呂などに、重点を持ってきている人も多いですね。
毎日何時間も稽古していると、いかに睡眠をしっかりとれるかが重要かと思います。体力的にもストレス的にもそうですが、暗譜などもしっかりと頭が働いていないと難しいです。発声もそうですが、仕事として音楽をやることで一番苦労するのは暗譜です。一つの公演をやりながら、その先に公演の暗譜をするのが毎日なので、眠れない、睡眠不足というのは、結果的に作業効率を下げます。
私自身はウォーキングはよく行いますし、自前の衣装が楽に着られる体系ではいたいと思っています。太っても痩せてもあまり声によくないのがわかっているからです。過度にまじめになりすぎても、私の場合はそれがかえってストレスになることが多いのでストレスをかけずに毎日リラックスして現場にいけることをこころがけて生活するようにしています。（♭Σ）

A. 規則正しい生活を心がけ、睡眠は大切にしてください。睡眠は声に大きく影響するので、よい食事をとり運動もしているからといっても、睡眠不足ではよいパフォーマンスにはなりません。普段の練習やレッスンでも、よく眠れたときは声の調子がよい（または寝不足だと声が出にくい）という実感を持ったことはありませんか。睡眠不足での練習は喉に負担がかかり疲れやすなりますし、たくさん声を使った後でよく睡眠をとらないままだと疲労の回復も遅くなります。お仕事の関係で生活が不

SAMPLE

規則になりがちな人は、それぞれに工夫が必要です。
また、体力づくりの前段階になりますが、体のバランスを整えるストレッチ（調べればいろいろあります）をして姿勢を整えることをお勧めします。姿勢がアンバランスなままより、少しでも整った姿勢でトレーニングをした方が効率よく体得できます。（♯α）

Ａ．月並みに言われる、「健康的な生活習慣」を程よく心がけることや、適度な運動を心がけることは、声に関係なくても、自分自身の健康管理という意味では大事になります。声を扱うということは、自分という楽器と奏者を併せ持つことになります。ですので、楽器のメンテナンスとしても、奏者のコンディションを整えるという意味でも、体に負担が来やすい状況は避けることが理想的です。とはいえ、皆それぞれの生活の中で活動を行っているわけですから、健康オタクのようになりすぎるのも、それはそれで問題です。あくまでも無理なく、可能な限り規則正しい生活をし、過度な飲酒などを避ける方がよいでしょう。喫煙はできるだけ避けた方が理想的です。
体力づくりに関しては、何もしないでいると筋力は年齢とともにどんどん衰えていきますので、程よく運動できれば理想です。走ったり泳いだりする機会を作れれば、それなりに負荷がかかりますので、健康維持の意味でもいいでしょう。
なお、長時間歌ったり、声を使うプロの人を基準に考えると、それぞれ現場で養っていかなければならないものがあります。特にオペラ歌手などでは、3～4 時間歌い演じ続ける体力が必要ですが、それは歌い続けて数をこなしていかなければついてこないものなのです。
運動も大事ですが、実際に声を操るためには、声を使い続けるテクニック磨きと、それを長時間対応させるトレーニングが必要だと思います。最終的には実地経験と場数です。（♭Я）

Ａ．声を磨いていくためには、健康的な生活とは切っても切り離せないと思います。アスリートと同様に、健全な暮らしと密接していて、自分で体の言い分を聞けるようにならないといけないと思います。
私自身は、今までやってきた体つくりとしては、ランニング、ウォーキング、水泳、筋トレ、ヨガ、太極拳、ピラティス、アレクサンダーテクニック、ゆる体操、フェルデンクライス、バレエ、気功などをやってみました。それぞれに、それぞれの鍛えやすい部分があると思いますが、自分が気持ちよく体を動かせていると実感できるものを続けていくことをお勧めします。
睡眠も大事です。以前はものを書くことも多かったので平気で夜中 2 時まで起きていたりしたのですが、最近はなるべく 12 時前には寝るようにしています。そうなると夕飯は 9 時前に食べなければならず生活リズムが、規則正しくなってきました。
できる範囲で、運動、食事、睡眠、そして歌の練習をバランスよく組み込んでいければと思います。（♯β）

Ａ．月並みなようですが、睡眠、運動、食事に尽きると思います。毎日無理なくできることを積み重ねていくということが大事だと思っています。
睡眠に関しては、一度にたくさん眠れる人と、黒柳徹子さんのように分割でとったほうが調子がよいという人と、別れると思います。
運動は、呼吸のためにも歌う人はたくさん歩くことをお勧めします。
どんなことも、「こうしなければならない」ではなく、自分と向き合ってよい結果が出るものを見つけていくのがよいと思います。（♯ё）

Ａ．生活習慣ということでいえば、まず「アーティストであること」を生活の中心にすると決める心構えが大切です。実際にはいろいろやらなければならないことがあるでしょう。生活のために全然関係ないバイトもしないといけない、家事だってある。本業一本で食えるようになったとしても、嫌いなプロデューサーとの食事会もあるでしょうし、まったく「お金のため」でしかない面白くもなんともないプロ活動もこなさなければならないでしょう。しかし、スケジュールとしての 24 時間はさまざまなことに分断されているとしても、「生活の合間に芸術をやっている」のでなく「芸術の合間に生活をやっている」という意思が何よりも大切なように思います。そうすると少しずつ（何十年かかかるかもしれませんが）自分の望む生活環境が整ってくるのではないかと思います。
体力づくりに関しては、特に気を使わなくても活動をしているうちに必要な体力はできると思います。私にも、ほぼ徹夜あけで本番をしないといけないこともあったし、夜まで一食も食べられないこともありました。
体力づくりのために私自身が心がけているただ一つのことは「酒を飲まない」ことです。飲んでいるときはわかりませんでしたが、やめてみると、酒を飲んで声によいことは何一つないということがわかりました。（♭∴）

Ａ．お酒はあまり飲まないようにしています。酔った状態で大声で話すことほど、喉に悪いことはありません。たくさん飲みたいなら少人数で静かな場所で。大人数で盛り上がりたければ、お酒は少なめに。でもパフォーマーに飲みニケーションは重要。お酒の量より、顔を出すことを大切にしています。
有酸素運動がいいです。ウォーキング、ジョギング、ダンス、自転車など。呼吸が強くなります。武術もおすすめです。瞬間の判断力が鍛えられ、重心が下がります。
感染症予防のために気をつけること。首から上を触らない。手でつまんでものを食べない。咳をしている人に近づかない。極力電車に乗らない。人混みは避ける。こまめに水分を摂って喉を乾燥させない。
大事なパフォーマンスの前日はよく寝ます。私は時間が

SAMPLE

許せば12時間寝ると決めています。なかなか眠れないなら、ゴロゴロしているだけでも構いません。睡眠に勝る回復薬なし。（♯∂）

研究所のヴォイストレーナーへのＱ＆Ａ

皆さんからの質問と、研究所の代表、トレーナー、スタッフ（一部は、他の専門家）の回答です。質問は、要約しています。（rf）は、同じような問いが前出したものです。「発声と音声表現のＱ＆Ａ」で検索してください。

Ｑ．歌い手の体の変化とはどのようなものですか。

Ａ．例えば相撲をとる力士ならば、みるからに体が大きいです。競輪選手は太ももなどがとても発達していますし、バレリーナーは歩き方、特に階段の上り下りでとても特徴がでます。このように、アスリートと呼ばれる人々はそれぞれの競技で 身体的特徴がでてきます。
歌い手や役者も、ただ一声発しただけで一般の人とは違う声だなと思われるくらい鍛えあげられてほしいです。歌い手もある種のアスリートだと思います。見えない息や声をコントロールするために横隔膜や胸郭などさまざまな体を使っていくのですが、長年トレーニングしていくと体が変化していきます。胸郭がひろがり、胸の厚さがとても大きくなっていきます。
これは、歌っていても発達しますし、呼吸の訓練などでの発達が大きいと感じます。稽古がつづいたり、歌う仕事が多くなってくると胸郭を開きっぱなしの時間がながくなり、歌っていなくても開いた状態になってしまうので、なれないと体の疲労がつらくなるときがあります。しかし、強い声、遠くまで飛ばす声を毎日持続して出せるようになるためにはこのような体ができてこないと、喉の疲労が大きくなっていきます。体に変化がおきてくるくらいの毎日のトレーニングがプレイヤーとしてのフィジカルを鍛えてくれるのだと思います。（♭Σ）

Ｑ．日本人と外国人の発音のポジションは違うのですか。

Ａ．海外に行ったときや、来日されている外国人の人々と会話をするときに、欧米人の人々の声のパワーに驚くことがあります。それを感じていらっしゃる人も多いと思います。
つつましく暮らす日本人らしい、「近所迷惑になるから大声を出さない」というような文化の違いもあるのかもしれませんが、我々が普段会話をするような日本語は、比較的浅いポジションで母音を発せられることが多いと思います。
そして、言葉の関係もあるかもしれませんが、日本語は鼻声になりやすい言語でもあります。助詞の「が」などは鼻濁音にするというのもありますが、過度にそれを意識しすぎてもよくありません。全体が鼻声になると、歌を歌った時にはのどが上がりやすくなったり、弱々しい声になったりということにもつながります。
欧米人と日本人の発声で違う部分、特にイタリア人と日本人を比較するとわかりやすいと思うのですが、声を発しているときに胸が振動しているかどうかという部分がおそらく違うと思います。「胸声」という部分を日本人はいまいち使い切れていません。この部分を使いやすくするためには、いつもよりも「発音」している位置に気をつけなければなりません。そして、あまり高すぎない声で会話をするようなイメージを大事にするとよいでしょう。（♭Я）

Ｑ．棒歌いになっているのを直したいです。

Ａ．一つ一つの音符を正確にとらえて歌えるようになってきたということなのかもしれませんが、そのような歌い方ですと、音楽に抑揚がなく、まるで棒のような音の連なりになってしまいます。フレーズの中にある音それぞれには言葉がついており、大切にすべき言葉と、さらっと流してもいい言葉がついていると思います。（たとえば「ふるさとの」の「ふるさと」は大事ですが「の」は助詞なのでそれほど頑張らなくてもいい言葉）
これを踏まえた上で歌うと、すべての音が同じ価値で歌う必要がないことに気づくと思います。
さらには、音を走らせるという感覚も役に立つでしょう。一定の息のスピードで歌うのではなく、ある音はスピード感をもって駆け上がったり、スピードを緩めて降りてきたりすることで抑揚がつくと思います。
曲だけではなく、ただの発声練習をするときでさえ、音をただの連なりとして歌うのではなく、生き生きとフレーズ感をもって歌う習慣をつけるとといいと思います。歌える喜び、フレーズを作る喜びをもってその発声練習のメロディーに抑揚をつけて歌ってみてください。
（♯β）

Ｑ．高い音で声が出しにくいです。

Ａ．高い音になると、怖くなって息をしっかり吐けなかったり、あるいは逃げ腰になってしまって音に対してひるんだような気持になる人がいるようです。私もそのような時がありました。なぜか高い音が怖くて、勇気が出なくて、結果として音域が伸びなかったです。
しかしその時ついていた先生に、勇気をもって飛び込みをするような感覚を植えつけてもらい、こんなに息をたくさん吐くんだとか、こんなに思いきりが必要なんだというふうなメンタル的なことで解決していったことがあ

SAMPLE

ります。
実際体においては、開いた喉で、口蓋を上げて、とてもスピード感のある息を、おでこや頭の上に吐き出しているということです。イメージとしては頭の上から噴水が思い切りよく噴き出しているような感じです。臆することなく思い切りよく、この息にのせて声を出していけば高い音も出しやすくなっていくことと思います。（♯β）

Q. 日俳連のジュニアランク 15 の声優です。人気と出世は別ですか。
A. 共同組合日本俳優連合に所属ですね。はい、その通りです。声優は、もはや職業でなく、生き方、生き様として選ぶということになるでしょう。声優でなくとも、声優の仕事はできるし、これからはAI がライバルです。将棋ならAI を除いての人間勝負が残ると思いますが、ナレーションなどでは、かなり替わられていくでしょう。声づくりより役づくり、キャラづくりを考えましょう。せりふにもコード感、リズム感があるので、音楽、歌も学ぶことでしょう。（♯）

Q. 実力向上の秘訣とは、何でしょうか。
A. これからは、感動する心と自分を支えるチームづくりでしょうか。
やりたいことと好きなこと、やるべきこととやらされることの区別がなくなり、したいことしかないとよいのですが、現実には、好きとピンチの連続が力をつけます。（♯）

Q. 映像で、何でも真実がわかる時代だと思いますが、人間は賢くなりますか。
A. いえ、映像は、賢く使わないと偏見を取り除くどころか逆になります。真実を伝えるとともに、大きく歪めるのも映像の力です。どちらもパワーアップしてしまうのです。ことばの力、想像力、俯瞰力、洞察力をつけましょう。（♯）

Q. わかりやすくしてくれないと学びにくいです。
A. わかりやすさだけが求められてしまうと、先生もてっとり早く教えてしまおうとなってしまいます。となると、ますます、そうでないともどかしくなるので、困ったことに、面倒なことから学べなくなります。本当に力になることは、もどかしいこと、面倒なこと、わかりにくいことから得られるところが大きいのです。私もわかりやすくはしますが、そのわかりやすいことの後ろにわかりにくさのあることを示すことが、もっとも大切だと思いながらやっています。（♯）

Q. 今の時代のキィーワードは何でしょうか。
A. 2016 年のことばですが、オックスフォード辞典では、Post-truth、感情、共感に流されることといえます。それを避けるには、地道に行動すること、他の人に会い、多様な考えに出会うこと、現場に出ることです。問題の根底を読もうと考えて表現することです。（♯）

Q. 歌には港がよく出てきませんか。
A.「歌は人の志を運ぶ船である」と水原弘は言いました。歌謡曲、演歌の歌詞には港、北の、涙、などが定番でしたね。（♯）

Q. 個性を伸ばせますか。
A. できないとかダメなのも個性です。それを伸ばしてはどうにもならないです。個性があることより、できないことができるように、ダメなものがよくなるようにしましょう。（♯）

Q. 日本では、個性は排除されませんか。
A. 個性は我ともいえます。誰かはそれでよく、誰かはそれでだめとしたら、誰がよし悪しをみているかです。誰が許容したり拒否しているのでしょうか。
他人の我などは迷惑なものですが、それを許したり、期待したり、価値としてありがたがったりしてくれるとしたら、それは、そこに実力と信頼関係があるからです。（♯）

Q. 実力がないので困っています。
A. 実力がないうちは、精一杯、努めることです。それには、時間や回数が必要です。実力にもいろいろあります。続けているというのも実力の一つです。（♯）

Q. 本音を言うと排除されるような空気があります。
A. 信頼がなくては、誰も本音で言えないし、やりたいことをやれないでしょう。（♯）

Q. 実力をつけるのには、好きなことを選ぶ方がよいと思われますか。
A. 世の中であなたに必要とされることで実力がつくのです。得意なこと、才能のあることの方がよいでしょう。しかし、何が自分にあるのかとなると、わかる人は少ないでしょう。なら、好きなこと、惚れたことの方がよいというのは、耐えられるからです。耐えて我慢できることは続きやすいし、続くことで力がつくからです。（♯）

Q. 皆、好きなことをやろうとして、実現できる人が少ないのはなぜでしょう。
A. 少しやるのは大好きでも、長く続けると飽きたり嫌になることも少なくありません。続かない性格、という人もいます。そこに、深み、高みを感じ、充実感がないと、質を保ったりよくしていくことは難しいです。それなりに許容できる、信頼できることなので、やっていけることが多いということです。（♯）

SAMPLE

Q．好きなことがありません。
A．生きるため、生計のためになることは、ならないことより惹きつけられるはずです。それをも好きといえるかもしれません。お金になる、稼げる、儲かるから好きということもです。そのことで好きなことができる、おいしいものが食べられる、これも好きの一つです。
「おいしい」ということばに「好き」が含まれています。（#）

Q．世の中、公平でしょうか。
A．公平ではないです。たとえば、好きな人なら何を言われても許せるのに、嫌いな人が何か言ったりやってくれても嫌ということはありませんか。付きまとわれても同じように感じられますか。でも、相手に公平に対する行動をとるように努める、それが社会人です。（#）

Q．師やメンターをもつべきですか。
A．他ではともかく、師の前でちゃんとすることで学べ、師を通すことで、世の中がみえてきます。真意をより深く察していくことができます。洞察力、深く読む力をつけることで実力がつくのです。（#）

Q．現状が問題だらけで、なかなか抜け出せません。
A．人のつくったものは、大体は解決できるもの、と言う人がいます。一人で悩まず、他の人に相談することです。相手の答えでなく、自分から話すこと、ことばにしてみることが大切なのです。（#）

Q．今、プロダクションに、よいように利用されているだけのように思います。
A．今でなく、将来を考えてみましょう。そこに属していて手を組んでやるとは何か、あなたは何を求めているのか、先方は何を期待しているのかを考えてみましょう。（#）

Q．下積みから抜け出せません。
A．潜伏しているときに、悩み、考え、力をつけていくのです。下積みこそキャリアです。仮に、負の力としても、反転して使えるときがあると思います。感情と同じです。（#）

Q．真面目すぎるのか、他人のまねや他人の言う通りにしてしまうのです。
A．どこをまねたらよいのか、どこをまねないのがよいのかを考えましょう。そこから、どう作り出すのかを考えましょう。わからなければ、そのままねてみます。（#）

Q．トレーナーの言うこととすることに違いがあるときは、どうするのですか。
A．トレーナーが、あなたのためにしていることは、トレーナーのすることでなく、あなたのすること、した方がよいことです。トレーナーのすること、できること以上を目指しましょう。（#）

Q．違うと思う指示にも従うのがよいですか。
A．言う通りにするのは、言う通りにしないよりはよいのです。言う通りにできないから悩むのなら、言う通りにしようと努めつつ、そのギャップを考えることです。人に歪められない真理、万物の正解、基本を知っていくことです。（#）

Q．指導で、必要なこと以上を求められているように思います。
A．まずは与えられたことをやりましょう。自分のよしとするよりオーバーすることを求められるのは当然です。求められることをオーバーするくらいやってこそ、可能性が開けることでしょう。マックスを想定するべきです。（#）

Q．成長したいのですが、思い通りにいきません。
A．何が、でしょうか。現実との間で悩んで、現実に対処していくと、いつしれず対処できるようになる、これが成長です。（#）

Q．ウエイトトレーニングは、よくないと言われました。
A．ウエイトトレーニングの欠点は、筋肉をつくるので部分的に偏り、そこも重くなることです。相撲などでは、近年、筋トレなどで大きくなった力士が増えました。そのため、怪我も増えたのではないかと言われています。でも、だからよくないとはいえません。（#）

Q．加齢には、筋トレですか。
A．若いときと年を経ていくときとは違うでしょう。つくるのと保つのとの違いです。部分を強くではなく、体を均等に使うことが大切です。（#）

Q．股割は、何にでもよいことですか。
A．肩甲骨や股関節を固めないこと、柔軟にすることは、全身に有効です。ただし、180 度開脚ができたからといって、それだけのことではないでしょうか。（#）

Q．一体感って何ですか。
A．茶道では、主客の役割は歴然と区別されますが、いつでも入れ替わるのです。もてなす側、もてなされる側は逆転するというようなことです。同期、シンクロするのです。「一座建立（こんりゅう）」「賓者歴然、賓者互換（ひんじゃごかん）」といいます。ハーモニー、バイブレーションも、入力を大きくして、そのキャパを拡げます。（#）

SAMPLE

Q．稽古場がすべてですか。
A．その場を出てからが本番です。でも、そこが本番という人がいてもよいと思います。（#）

Q．完全に集中したいのですが。
A．イメージからの集中は、意を注ぎます。執着を離れての統一で、のるゾーンに入ります。集中とは、注意集中のことです。（#）

Q．不快なところでは、伸びませんか。
A．その嫌を消す、ピンチとして治療して、痛みを消す、前と違う型に変えるのです。下手をすると体をこわす、痛めてしまう、だからこそ練られてくるのです。（#）

閑話休題　Vol.22
日本の伝統文化シリーズ「神道」(1)　　[by Ei]

神宮(伊勢神宮)内宮BC1C　2013年式年変遷　62回目550億円
神道政治連盟304人国会議員
出雲大社BC1C、明治神宮—大正9年、大神神社—三輪山
「国家神道」祭政一致　キリスト教へ対抗、明治～昭和20年、一神教的、排他的、忠孝一致←→教派神道
神州不滅、神国、神風、←1945.12神道指令
「大日本(だいやまと)は神国なり。…」神皇正統記(北畠親房)
それ以前も、仏教、キリスト教を変容させる「沼地」(「沈黙」遠藤周作)
(尊王攘夷　朱子学)
神道—さまざまなものを神として受け入れる、日本古来の神を祭る(宗教)　森羅万象、神祇、天津沖(あまつかみ)と国津神(くにつかみ)　氏神—東照大権現(家康)—神人合
高天原(たかまがはら) 地上、人間になる、天皇になる、神仏—体となる(金毘羅権現)、神となる人間(菅原道真、明治天皇)
宇宙飛行士、神、みえない、媒介(←→聖者、行者、仙人、山伏)(←→鎮める仏)
匿名性、…に座す神(土地)、神域、鎮守、産土神（うぶすながみ)、神体、お札
稲荷神(田の神)、八幡宮(武の神)、天神(祟り神)→福神
祖先神(国の神)(←→観音—地蔵—不動)
霊媒信仰、亡霊(→謡曲)、祖霊(←→肉体)
「カライモオンジョ」(鹿鳴館)
(平安後期に兵部省や刑務省が空になり、都に検非違使、地方に武士の興り—朝幕併存~侍→兵を嫌う)
神道　シントウ　シントウ　シントウ(14世紀)
「神道」古代中国、自然界の原理(易経)　墓所への道(東夷伝)
「何にまれ、世の尋常(つね)ならず、すぐれたる特(こと)の、ありてかしこきもの」(本居宣長)←性善説、現世肯定　あるがまま、真善美
古事記　穢れ—禊、祓う　死の伝染(触穢の法則)　倒すのでなく、なだめて変える
すべての災厄は怒霊の祟り、それを祭り治める、ex.菅原道真→天満宮(天満自在天)
儒教の影響で「孝」、祖先を祭る　徳孝礼仁義、男系、位牌(木主)、霊魂不滅→「魂の依代(よりしろ)」
仏教の影響６C　聖徳太子「世間は虚仮(こけ)なり」十七条憲法1.和＞2.三宝(仏)＞3.詔(天皇)
神仏=仏教—本地垂迹(熊野権現=阿弥陀仏如来)
修験道(山岳信仰+仏教)
言霊　言祝ぐ(ことほぐ)　呪う　言挙げする rf.「しきしまの大和の国は言挙げせぬ国」(柿本人麻呂) 祈り＝意宣、スキマをつくる、
→勝負しない、決着つけない、引き分け
まれびと(折口信夫)お客さま、祭祀を求める、おもてなし(捧げ祭る)→ものづくり
祭祀、祈祷→天災の平穏化を待つ

今月のひとことアドバイス　　[by Ei]

苦心と会得
奥儀
役の心
密度　動と静
背後の目、スキ
踊らされる
情趣、味気
10で神童15で天才20過ぎれば只の人
大きく素直に伸びやかに

達者　器用　うまい芸
厚み、いい芸
妙味
早間からしめる
ゆっくりから早く
寝食忘れる
悪声難声の名人
光明遍照
天分
梅雨寒しわざと消したる声の艶（久保田万次郎）

SAMPLE

芸人ふぜい
練成
芸の肥し
生
四六時中
骨をとれ
美しい声より声が出ること
大きな声からよい声へ
待つ　盗む　聴く
口より耳

トレーナーのメニュとアドバイス　　[by トレーナー]
研究所のトレーナーやゲストの話です。

＜メニュ＞

〇太い声を出したい

声が弱々しいので太い声になりたいという希望をよく伺います。そのためには息をしっかり吐くこと、息を吐く際の支えをしっかりすることが必要になってきます。
まずは呼吸のトレーニングでしっかり息を吐きだせるようにしましょう。お腹から息を全部吐きます。このとき「スー」という摩擦の音をさせずに、喉をよく開いて「ハー」という音になるよう心掛けてください。
しっかり息が吐けるようになってきたら、その息に声を乗せてみてください。これがなかなかできないようで、皆さん苦労されるようなのですが、息が滞ったり、顔の中で止まったりすることなく、外に吐き出しそれと同時に声をだします。
次に重要なのが横隔膜です。咳やくしゃみをしたときにビクンとおなかのまんなかで動き、意外にも大きな音が出てしまうときがありますが、これは横隔膜を適切に使えているからなのです。息を吐き声を出すと同時に、この横隔膜を内側から外側、上から下に動かしてください。（♯β）

〇喉の奥を開くには

発声のレッスンでは、よく言われることと思いますが、「喉をよく開いてください」とは、口蓋を上げて、舌根を下げて、声帯の周りの空間をよく広げ、筋肉を緩めています。こうすることで、声帯が発する音をより美しく響かせることができます。音声もとても明瞭になります。
日本語は、通常、口蓋を上げなくても発音できるため、皆さん喉を開けずに話しています。これを急に、人前でもしっかり通る声、プロとして通用する声を出そうと思っても、日頃慣れていないことはなかなか難しいと思います。発声の筋トレだと思って、喉の奥をよく開ける訓練をしていきましょう。
読みの練習もしっかり口蓋を上げて「あめんぼあかいな」など発声してみてください。なかなか話し声で実践しづらいときは、歌声でもよいので喉をしっかり開いた状態で練習してみましょう。（♯β）

〇歌の練習で体が力む

トレーニングに慣れていないと、一つ一つの動作が慣れずに体のどこかに力みが入ってしまうことがあります。
体の上部から見ていきましょう。まず首の後ろです。お腹で支えてほしいのに首の後ろに力みが生じてしまう人がいます。お腹周りだけで頑張るのであってほかの部分が力が入らないように気を付けましょう。そうはいっても慣れるまでは、このような体の使い方はしづらいかもしれません。練習あるのみです。
次に下あごです。口蓋を上げようとして、喉を無理に上げようとして、なぜか下あごにも同時に力を入れてしまう人がいます。頑張ってほしいのは軟口蓋だけであってそれ以外はゆるんでいてほしいのに、下あごも動員して軟口蓋をあげて、結果として下あごの力みにつながっています。
横隔膜から下は頑張るけどそれより上部は基本的に、そよそよと木の葉が木の幹の上で揺れているように脱力するのが理想です。（♯β）

〇発声だと声が出るが、曲になるとうまくいかない

呼吸が上手にできるようになり、発声練習を何度も重ねていくと母音唱法での歌唱がうまくできるようになります。そして、曲になるとなかなか思うような声が出せず悩み、何度もその曲に取り組んでいくことで、体に言葉が入り、最終的にはとても歌いやすくなるというような過程をたどります。
発声練習で母音の歌唱がうまくいくようになった人は、どんどん曲に挑戦してください。
しかし、いきなり歌詞で歌いません。最初はアなどの簡単な母音のみで歌います。
次にアエイの3母音や、アエイオウの5母音で練習します。その次は歌詞の母音で歌います。例えば「うさぎおいしかのやま」でしたら「ウアイオイイアオアア」となります。母音で滑らかに歌えるようになったら歌詞で練習します。
歌詞で歌う時に苦手な言葉が必ず出てくると思いますので、その部分を何度も練習して自分の納得いく音、トレーナーも納得いく音をめざしてください。（♯β）

SAMPLE

〇安定した声を出す

お腹の支えを使わないで歌う人、まだトレーニングを始めて間もない人の特徴は、上半身だけで声を出しとても薄い声になる、浅い声しか出ません。せいぜいみぞおちから上くらいしか体を使っておらず、出てくる音に迫力が足りないので、いくらいい音楽を歌ったり語ったりしても説得力が伴いません。
息を吸ってお腹が膨らむので、その膨らみを維持するかのように、おなかを内側から張り出してキープしてみましょう。さらに息を吸うと横隔膜が下がるのですが、これは自覚しにくい筋肉なのですが、下がった状態をキープするように努めます。
息を吸うときも吐くときもおなかの底を意識することで、深いブレスが可能になりその息に声を載せていくと、さらに安定した、深い響きの声がだせると思います。このような声は聴いている人に与える印象が格段に変わってくると思います。おなかを使って安定した声を目指してください。（♯β）

＜アドバイス＞

〇深くとるか、軽くとるか

発声の勉強をしていくと、二つの発声のベクトルで悩むことがあります。声を「軽く」していく方向と、声を「深く」していく方向です。
声を軽くする方向では鼻腔共鳴、マスケラなどへ声を響かせることをアドバイスすることが多く、そのほとんどを「響き」に使います。
「深く」していく方向では喉を下げる、顎を下げる、呼吸を深くするなどの「体の使い方」のアドバイスが多くなります。
目指すものは同じだが歩み方が違うだけ、などとよくいわれますが、個人的印象では、歩みも方向も全く違うという印象です。最近はＪポップからオペラまで声を軽くするような声の出し方が多いと感じています。
指導者、生徒の好みの問題となってくるので、よし悪しを問うことでもありません。自分がどのような方向で勉強するかを明確に持っていた方がトレーニングなどで迷わないと思うのです。 自分が何を、どのような方向で勉強したいのかをトレーナーとよく相談しながらレッスンや自主練習を行っていけるかが、声を鍛えていくポイントだと思います。（♭Σ）

〇常識の変化

ここから書くのはあくまでも私の主観です。私が学生時代、多くの先生方から言われたのは「ブレスは鼻から、音を立てないで、顔は口角を上げて笑顔で、ブレスはお腹に入れて、丹田を意識して…」などでしょうか。これは古今東西、多くの教育現場で言われていることだと思います。
しかし、YouTube などで黄金時代と言われた 1940～1970 代の人々のフォーム、表情などをみてみましょう。胸は息でパンパンに膨らんで、息の音など鮮明に聞こえてきます。喜怒哀楽それぞれに表情があり、口角をあげなければ声がでないということはありません。
これは、私が若い頃、海外の公演の合唱の仕事で、黄金時代に活躍したコッソットというメゾ・ソプラノ歌手と同じ舞台に乗った時の話です。後ろから、横から見るコッソットは、吸気で肺や胸郭が大きく広がり、ブレスの音はとても大きな音を立てていました。
現在では声の世界でも歌っているときの体を内視鏡や MRI、超音波などで、体の中を見ながらの研究が行われています。これまでは「声は見えないもの」という前提で感覚の話が多く使われてきました。しかし、声の研究も進み、これまでの常識が少しずつ変わってきています。
我々、ヴォイストレーナーも自分の感覚だけのものから、現在新しくわかってきた体の使い方などを学び続け、アドバイスできる引き出しを増やし続けなければいけないと思っています。（♭Σ）

〇関西弁とイタリア語

この研究所では教材のひとつとしてカンツォーネ集やイタリア古典歌曲集を使用しています。なぜ英語でもドイツ語でもフランス語でもなくイタリア語なのでしょうか。理由はいくつかあります。ローマ字感覚で読めて複雑な発音が少なくとっつきやすいこと、初学者向けの教材が揃っていること、音大の声楽科でもまずはイタリア語から入るので効果が期待できること、日常生活になじみの薄い言葉で意味がよくわからないからこそ発声に集中できること。大きな理由はそのあたりでしょうか。
しかし、私が最も重要視しているのは、尻尾の先まで母音があること、これに尽きます。息を前に出してフレーズの最後まで歌い切ることが苦手な日本人にとって、イタリア語で歌うことはとてもいい訓練になるのです。
日本語はほかの言語と比べて母音の割合が多めです。全部仮名で表記した場合、基本的に一文字に一つの母音が入ります。しかし、語尾はそうでないことが多いです。例えば「ありがとうございます」。母音だけ抜き出すと「aiaouoaiau」。でも最後のｕは実際は発音されません。「ありがとうございま s」と語尾は無声音で発音されます。イタリア語だと「grazie」。最後に母音があり、表記通り「グラツィエ」と最後の母音まで発音されます。
日本語でも、関西弁では語尾の母音がきっちり発音される傾向にあります。「ありがとうございますぅー」といった感じで語尾が伸びる傾向すらあります。これはイタリア語の感覚に近いです。
声が小さくてお困りの人、イタリア語はとっつきにくいけど関西弁なら真似できそう、という人は、練習として

SAMPLE

関西の芸人さんの喋り方を真似してみてください。語尾まできっちり発音することで、声は出やすくなってきます。（♯∂）

＜その他＞

〇モンセラート・カバリエ死去

2018 年 10 月 6 日、スペイン出身のソプラノ歌手モンセラート・カバリエさんがお亡くなりになりました。スペイン出身のソプラノ歌手としては最も有名な人ではないでしょうか。
私は、声楽家のソプラノをレッスンする時にはカバリエさんの録音をよく聴きます。フレージング、支え、レガートなどは歌手のお手本といっていいと思います。私が彼女を尊敬する理由の一つは、経験と技術に裏付けされた声の技術の高さだと思います。声の技術の高さから、カバリエは天才のような言われ方をします。確かに我々では想像もできない途方もない才能をもっていたのは間違いないと思いますが、彼女はデビューして約 9～10 年はドイツの地方劇場で小さい役や、ドイツ作曲家の作品をメインに歌っています。彼女が世界に知られるようになったのは 1956 年デビューしてから 9 年後の 1965 年です。しかも、これまでと違うイタリア作品でした。
10 年近くを広い劇場で過ごしていたからこそ、得た経験と声の技術の確立だと思います。同じスペイン出身で 3 大テノールの一人、プラシドドミンゴも若いころに小さな劇場で毎日、舞台があいている時間で発声練習を続けたと言い、このころの経験が今の自分を作ったと言っています。
カバリエという声の世界の至宝がいなくなったのはとても悲しいですが、彼女が進んできた道は我々でも知ることができる時代となったので、その歩みを一つの考え方として自分自身も、またレッスンでもヒントにしていけたらと思います。（♭Σ）

〇安室奈美恵さんの声の出し方の変遷について

惜しまれながら引退された安室奈美恵さんの映像を、最近多く目にすることができました。一番驚いたことは、発声が明らかに変わった、いえ、かなり意図的に気をつけて変えていったのではないかということです。
10 代の頃から小室哲哉プロデュースで歌っていた時は、ほかの日本人にもありがちな、喉を突き上げて地声を張り上げて歌っているのですが（そのせいで音程が不安定です）、小室プロデュースを卒業して、ライブ中心に活動するようになってからの声は、一切、地声を使っていません。
安室さんはライブの最後に、ほんの一言だけ挨拶のような言葉を発するそうですが、その MC の発声に至るまで、頭声を使っています。大体のポップス歌手が、10 代 20 代のままの発声を続けて声を損傷しています。しかし、彼女は、ライブで歌い続けられる声をめざしたのか、年齢とともに納得のいく発声をみつけたのか、あるいは、それを指導されていたのか、とても賢い選択をしていると思いました。他の歌手は誰もそのような変遷を遂げないものですから、私はとても驚きをもって、その映像を見たのでした。（♯β）

〇ミュージカル「コーラスライン」観劇

ブロードウェイミュージカルの来日公演「コーラスライン」を観劇してきました。
メインテーマの「One」というナンバーは、以前ビールの CM で使われていましたので、耳にしたことがある人も多いと思いますが、ストーリーは案外知られていないので簡単に。
とある新作ミュージカルのコーラス（役名の付かないその他大勢のダンサー）のオーディションを受けに来る数十人の若者たち。舞台上には一本の線＝コーラスラインが引かれ、合格したとしても端役の彼らにはその線より前で踊ることは許されない。それでも仕事が欲しい！踊りたい！という彼ら一人一人に、プロデューサーはこれまでの人生について語るように促す…。
明確な主役のない群像劇で、登場するのは総じてろくでもない生い立ちの売れないダンサーたち。かなり実験的な作品であったにもかかわらず、世界的ヒットとなり、作られてから 40 年以上経った現在でも愛され続ける作品です。
愛される理由は、何かに青春を賭けたことのある人ならわかるはず。「もし明日踊れなくなったら？」という問いに応える「愛した日々に悔いはない」というナンバーが胸に響きます。そして登場人物達はきっと頑張っているんだろうけど、若干努力が足りない感じがするのも、妙にリアリティがあるのです。
一番驚いたのは、出演者の発声です。しぜんに喋る延長上で歌を歌っていて、作為的な感じが全くないのです。それでいて力強く客席に届く声。これは日本の演劇界がまだ一歩及ばない境地だな、と感じました。（♯∂）

レッスン効果・体験・音信 [by レッスン受講生、関係者]
レポートやお便りからの紹介です。

＜レッスン効果・体験＞

息が深くなった
息と声が結びついてきた（SU）

SAMPLE

「この歌をどう歌いたいか」だったり「私ならこう歌えるという」意思があって歌うことが大切だと感じました（UM）

腹式呼吸の方法
歌の正しい発声の感覚がわかった（TU）

普段からアクセント、イントネーションに意識するようになりつつある。(MT)

今の自分が音楽を進めていくには、今歌っている音を伸ばすことより、次のためのブレスじわーっが大切と思った。(KR)

喉の下に意識を持って発声すると少し低音が出るようになった
低音を強くキープできるように意識して5秒間精一杯出すというレッスンをすると少し出るようになるような気がした（IY）

コーラスの先生に「言葉をはっきり！」と注意されなくなりました。発声が変わってきたからだと思っています。（ZZ）

首を緩めていった時の声の出方や、飛び方、響きが明らかに違うのがわかりました。
吸った息を横に広げて行く感覚での発声も、声の出しやすが全然違いました。常に意識していきたいです。
口の上に息と声を当てる感覚でやると綺麗な声が出ると感じられました。(OJ)

曲や女の子の当時の気持ちに沿いながら1つの形にするということ
構成を理解しながら曲と一体化させるということを経験できる（GU）

台本を通し読みすることで、台詞のない役でも全体のストーリーの中での位置づけや役割が解るようになりましたので、当日は自分の役割を「無言の演技」で思い切り表現します。(YD)

口蓋の正しい位置に気づけた。
音を置いていく歌い方ではなく、息に声を乗せる、というのが少しわかった気がした。(IA)

発声ばかり考えて頭が硬くなっていたのを、本来的に歌を芸術的に感じる頭に切り替わりました。切り替えられる、使い分けられるようになりました。(SN)

時間のない中でも、毎日の発声練習が一番大事という教えが、支えになっている。(OK)

以前よりは低い所が出せるようになった気がする。
地声の音域が広がった気がする。(EO)

低いところも届く聞きやすい歌に変わった。力まないことを意識するようになった。(KU)

研究所に10年通わせていただいたことで、遠くの山に立つカルーソーがわずかに見える原野に立っているような気分になってきました。
歌い続けていくなかで、自分なりのカルーソー、自分なりの語りと歌の世界をあらたに構築していけたらと思います。(SK)

エネルギーがよりまとまる感覚がしてきた。
不自由さの原因の一つが具体的に感じられた。(RT)

何でも全力でやろうとしてしまう癖、声を作ろうとする癖があると思った。自然な感じで歌えたと思う。「声が前に出る」という感覚がつかめたような気がした。(OT)

高い音は掴みにいくのではなく、すぐ隣の音を捉える気持ちでだす。
基本に忠実にレッスンをする大切さを感じる。(AN)

1.力を入れなくても、正しい発声で綺麗な大きな声が出ることを知った
2.正しい発声ができなかった時、自分で「あ、やっちゃった」と気付く回数が増えた（AR）

力を抜いて、喉の奥を開けておくということに気がついてきました。
今まで、結構力を入れて、開こうとしていたのかなと感じています。(BY)

口蓋を開けて息を吐く、声を出す、というやり方ができたように思います。(UW)

日頃から喉に注意を向け、ひどくなる前にケアをする
少しずつではあるが声が大きくなっている（HN）

曲の練習を通じて可能性に挑戦するということはこういうことかと思った（IG）

＜音信＞

大変ありがとうございました。
学ばせていただいたことをもとに、さらに深めていきたいと思います。(DA)

SAMPLE

発声そのものが根本的に変わり、歌うことに対する自由度が大幅に増しました。表面的なテクニックではなく、本体を改善していく感じが、どんなジャンルのシンガーにもプラスになると感じました。
また、声、歌、のみならず、生き方まで変わったと感じます。生き方が声にそのまま現れていて、声を整えていくことが､そのまま生き方の気づきへと直結していた点、感動的です。
本当に通ってよかったと思っています。自分のために時間がとれるようになったら、また受けにいきたいと思います。(II)

レッスンからの声　　[by レッスン受講生]
レッスンのレポートからの紹介です。(一部、省略あり)

1.息を声に変えることが正しくできるようになったら、いま聴こえている自分のうた声がどんな風に変わるのか楽しみに練習しています。
2.トレーナーの何気ない話し声がものすごく素敵な響きで、プロって凄いなと感動しました。いい声になりたいです。
週に 2～3 回は思いっきり歌える場所が確保できていますが、全く喉を痛めることがなくなりました。
風邪をひかないようにだけ、気をつけています。(ZZ)

筋肉を付けたい場合は筋トレ＋ストレッチ
筋トレだけだと筋肉が短くなって動かしにくくなる
鼻うがいは下を向いてする
水道水は煮沸してから使う
喉を早く回復させるにはしっかり食べて、しっかり寝る
喉のケア、たんぱく質摂取、鼻うがいなど、声を出すためにできることは積極的にやっていきたいと思います。(HN)

1.声が少しかすれていたが、自覚があまり無かったという事
2.前日にたくさん歌った状態だったのですが花粉の状態よりも自分的には声は出しやすく、常にいい声が出せるようにトレーニングしたいです
3.頭の上からの発声のイメージを少し変えて、一本の線からではなく、上全体のイメージで出していこうと思いました。
4.新しく、鼻の下あたりからの発声をやりましたが、がんばりたいです
5.軟口蓋の練習、ハミング、頭の上、鼻の下からの発声を自主トレでがんばりたいです
・頭の上からの発声のイメージを変えるということ
・鼻の下からの発声は、すごく集中して、声を整えていくイメージで発声ができたので常に頑張っていきたいです。(OJ)

1.普段の練習はやり過ぎると喉にダメージになるのでお稽古の 2 日前くらいにやるのが良い。
2.お稽古日にやるならお稽古の後が良い。
3.ハミングの低音は 5 分程度毎日やっても構わない。
4.ハミングと喉の下のトレーニングが良い。
・以前より低い声が出ている。(EO)

1.どの母音も同じ口の形にしようとして、固めていた。もっと柔らかく、高い音を押し出そうとしないで口の中を柔らかく使う。
2.高い音は前に出すより、のどちんこの後ろに息が当たるように出していく。前でなく後ろに引いていく。(KR)

1.腹斜筋を上げる
2.顔を上げる感じで、口を開き、喉が開くようにする
3.低い音も高い音も、喉の下のところで発声する
・喉が開くように息を吸うことができ、腹斜筋が使えた時は、発声しやすかったです。(TO)

1.久しぶりのレッスンだからか今まで出てた息の量より少なくなった気がした
2.背中の振動を意識してちゃんと感じれている時の声はブレずにまっすぐ、まとまった声のように感じた
3.恐る恐る声を出している時があるように感じた
4.高い声よりも低い声の方が背中の振動を感じられる
・発声していくなかで少なく感じていた息の量が増えたように感じた (UM)

1.息歌いをするようになってから、ロングトーンが長く伸ばせるようになりました。
2.練習が始まったときの声の立ち上がりをよくするために、SA オ～を息でやるようにしました。短い発声練習時間でも、わりと早くボリュームのある声を出せるので効率がいいです。
・鼻に息が抜けなくなりました。逆に以前どう発声していたか思い出せませんが…
・どんなに長く歌っても、喉を痛めなくなりました。(ZZ)

1.呼吸 スッ シュッ ヒッ
2.Sa オ Sa オ Sa ソファミレドレミレド(音に合わせて息を吐く→音程をつけて歌う)
3.Sa オ Sa オ Sa ソファミレドレミレド(前屈で身体を揺らす)
4.テキスト Sa で歌唱、Sa→歌詞を交互に歌唱、前屈で

SAMPLE

身体を揺らす
歌詞の後、出だしのSaが慌ただしくなりがち
口を開けるのを忘れる
顎が上がらないように
・Saで歌うと歌いやすい感覚がありました。
・歌詞になるとSaが歌いやすい分、少し歌いにくさを感じましたが、身体を使って実践できている証拠とのことで、この感覚を保てるようにしたいと思います。(HN)

1. 発声の時、音をとるのに気を取られ、頭が余計に動いてしまっていました。
2. 楽曲の歌唱の際、イタリア語の発音に気を取られ、口元に力が入り、声がスムーズに出ていないことを教えていただきました。
3. 直立より前屈した時の方が、声の出方や言葉のスムーズさが良く、直立しながら身体を支えて歌うことが難しいのだと気付きました。
・前屈して歌うと、音の飛躍する部分もだんだんと出やすく楽に歌える実感がありました。
直立してからも、直後だとその感覚が反映されているように感じ、とても気持ちよく歌えました。身体でこの感覚を覚えていきたいです。
・イタリア語の発音ができてるか気になり、意識し過ぎて、口元に力が入って声が前に出ていなかったようです。歯を閉じながらや頬を両手で支えて歌うと、歌いやすくなったように感じ、慣れない発音もこれを意識して身体になじませていきたいです。(RR)

1.息が少しずつ深まっている。
2.腹で踏ん張るような感覚で息が深まる。(むやみに腹を凹ませたりしなくてよい)
3.普段の声がこもっているのは顎に余分な力が入っているからと思われる。
4.立った状態で声を出すときに顎が上がる傾向がある。
・腹で踏ん張る、または息を掘り出すような感覚の習得。
・顎が上がらないようにするトレーニング
・息を流して歌詞を読み上げるトレーニング (IO)

1.ヴォーカルの基礎入門編P.66の4、四小節を二つの山に捉えて歌うのは良いけれど、音程が悪い。ドからラは思っているより、音の開きがある。山を上るつもりで、ドーラーと行く。そのあとの、ソーファーミーファレーのファが低い。ファとミは半音しか違わないので、ファーミーで落としすぎない。自分の感覚では、ファを頭声で取り、ミを地声にならないよう頭声で踏ん張れば、そちらの方が音程が良く聞こえる。地声にならないようにする、というのはちょっと抵抗があるが、頭声の方が音程が良いので仕方ないと思う。
2.音は音だけ取る、ではなく、どう歌うかのイメージと音を組み合わせて、練習する。それがコンコーネにも繋がるし、私の歌うシャンソンにも繋がる。(KR)

1.「モ」は、吸って開いた状態のまま、息を吐く。それが全部声になるようにする。空気の振動で声は届く。
2.部屋では広がっている声でも届くけれど、ホールでは集めた声じゃないと届かない。
3.「マ」は オよりも口角を上げるけれど、あごは落としておく。そうすると、明るい響きになる。
4.「マ—モ—マ」モ　で引いてしまわないで 、前へ。
・全体的に、特に高い音は、息が流れなくて、上だけの声になってしまっているなと感じました。
また、地道にやって積み重ねようと思います。
・コンコーネ26番は、前回にやった時には、全然スタッカートができなかったのですが、その時よりは切れるようになったなと感じました。(BY)

50音の発声　(ゆっくり、早さを変えて)
教材を使用したナレーション
曲につなげていけるようなナレーション
強弱、早さ、感情を込める、表情について
・状況を自分なりに咀嚼し、ナレーションから曲につなげ1つの作品にするということ (GU)

1.発声
吸うとき　吸いこんでいる　より　肋骨を開くように
手をつけて呼吸　の練習　発声
いつもと違うことをやるとできなくなる。不器用。呑み込みが悪い。
2.アクセント
上から　と　下から
と　最後が山形になるか平らにするかで間違う。
3.会話
アクセントを気にしながらであったが、
いわゆる棒読み　であった。
・手を付ける、吸う、吐く、声を出すの連携が難しく、ぎこちなかった。
・会話　貧乏神以来だったので少し新鮮だった。(MT)

1. 口を横に開いて息が浅くなる癖がついている。
2. 口を縦に開き「O」の発音で深い息の練習が出来る。
3. 2.の練習を始めるとすぐに意識が朦朧とする。息を支える体が出来てない。
4. 2.の態勢で「ハイ」と数回繰り返しメリハリのある声、遠くに通る声を目指す。
5. 自分の声は日本社会の生活では通る方。
・腹式呼吸の感覚を体感出来た。
・通る声を先生の声で実感できた。
・分かりやすい自主練の方法を指南していただき実践出来ている。(IO)

1.発声が最初はやはり首と下あごに力が入っている
2.回しながらの発声が徐々に力が抜けて、声が出しやす

SAMPLE

くなる実感がよくわかります。
3.喉に落ちてしまう発声を、上に上げていくこと
4.上に上げたら、ひとつの点に集中して、集めていくイメージで息と声を出す
5.歌になると、出だしが力が入っている、うまく息を流せていなく、滑らかさがない。声を出す時に横に広げていくイメージで力まず歌っていく
・首を回しながらの発声、大きくゆっくり上半身を回しながらの発声が、力の抜けた感覚がわかりやすいです
・息に乗せた声と、下に落ちない声、お腹からの息を上の歯辺りにぶつける感覚が、なんとなくわかった気がします。
・歌を表現してく場合は、とにかく滑らかに息を流し横に声を広げる感覚で歌っていく（OJ）

1.頬骨から上のポジションに声を響かせて発声するイメージが、油断するとすぐ下におりてきてしまう
2.そのポジションをキープするためにすごい集中力を要する
3.そのポジションで発声すると、息、身体をとても使う
・頬骨から上のポジションを意識し続けて発声すると綺麗な響きになる
・そのポジションで歌うととても身体を使うので、自分のこと足りない部分がとてもわかりやすい
・今まであまり考えずに歌っていた歌がとても難しい歌なんだと実感した（IY）

ボイストレーニング　マックスまで声を使う　声帯の筋肉を鍛える
声を使っていることが鍛えられる
負荷をかけたトレーニングをする
お腹から息をはく、ツイストして息をはく
声帯をマックス使う
「あめんぼ」をお腹の底からレガートで発声する
・今回のトレーニングは具体的でとてもわかりやすく、そういったトレーニングも重要な事を学んだこと。
・自身に不足していることを知り、具体的にどうすればよいかについて学べたことで、自分自身には効果的だと思った。(GU)

1.丹田のあたりをへこませて、深く息を吐くトレーニング 。
喉の奥を開けて、摩擦のない息の吐き方をすることで、より 鍛えられる。
2. 床に座って､体をひねって負荷をかけた状態で息を吐くトレーニング。
手でお腹の動きを感じながら、なんとなくではなくて、わざとポンプのように動かす意識を持ってやる。
お腹と息が連動していくように。
3. お腹の底からの息に声を乗せて｢ ハー｣の声をだす。
上だけにならないように。
4. 骨盤の下の方から 、押し上げて、頭蓋骨や口がい へというイメージを持って、息から声にする。
ミより上のファやソは、さらに下から引き上げて、口も縦に開ける。
5. 胸郭のところは広げて 、そのまま 声を出していく。
・声を大きく出すことで 、負荷をかけていった方がいいと先生からは言われていました。
それ以外に､今日教わったような 内側の筋肉を強化するトレーニング方法を聞くことができてよかったです。
・まだ、内側の筋肉が弱いこともあって 、瞬発的に 出すことができなかったり、高い音が苦手なのかなと思いました。
鍛えたら、高い音が出しやすくなったり、ボリュームを持たせたり、強く歌ったりすることも、出来るようになるかもしれないなと感じました。
・いつもは高い音になると、上だけの細い声になってしまっていたのが、しっかり、下から、 息に乗っている声を出せた感じがしました。(BY)

1.顎や首に力みがある。
2.練習曲で「い」や「え」の母音が苦手。
3.息に声を乗せレガートにお客様へふんだんに届けるイメージ。
・「い」や「え」の母音のとき舌根のポジションを意識するようになった。
・顎の脱力も心がけている。(KU)

1.感動詞（P52）　あいさつ
2.呼びかけ
3.うけこたえ
自分が置かれたシチュエーションによって意識的に表現を変えてみる。
4.かけごえ
5.さけび
さけびと言っても大声とは限らず、感情を抑えた静かな叫びもあることに注意。
・シチュエーションの想定を様々に変えることで､緩急、高低、遅速、硬軟を使い分けることができ、表現力の幅を広げるだけでなく、体を自在に使えることが解りました。(YD)

1.イタリア語で数字を言ってみる（カンツォーネの本）
2.Amalilli　音読と歌唱
3.呼吸　壁に両手を押し当て、壁を押しながら呼吸
4.呼吸　両手で電子ピアノを押しながら呼吸
5.Bella Ciao　音読と歌唱
・イタリア語らしく聞こえると言っていただいた。
・イタリア歌曲が歌えているということが自信につながっている。(IG)

1.カタリカタリをひたすら真似る

SAMPLE

2.耳を鍛える
3.息を一定に吐く
4.わずかなズレも許さない
・僅かなズレも妥協せずもっと厳しくヴォーカルと向き合うべきだというのが分かった
・オペラを軽く聞いてくる
・息を弱くでも良いので一定に吐く（SS）

紐をウエストに巻いて、それが呼吸の時にどうなるかをチェックしてもらった。姿勢は少しずつ改善傾向。呼吸はもうひとつ下から吐けるとよい、発声していると、お腹が常に動いていくことを忘れがち。口の開け方、割り箸の割ってないものをふたつ用意して、口に左右くわえ、アエイオウの発音。口の開きはそれくらいでよい。「あおあ」でスケール。アよりもオは口が下がってくる、そうならないように、アもオも同じ高さ。(KR)

1.姿勢と向きに気をつける
2.息を前でなく上に出す
3.限界までやって、その一歩先をトライする
4.腹式呼吸を意識
・腹式と上への響きの連動を意識する（IA）

1.身体とお腹と背中の横隔膜をほぐしながら発声 息を声を出して吸って思い切り吐く
2.高い音はあくびの喉で下げる 発声の時の下に息を吐く感じ
3.ハミングからア 鼻腔に響かせる
4.アメージンググレイス 息を引かない だんだん強くする
5.アエイ 口の幅を変えない
・鼻腔に響かせる感じをつかめました
・歌はバカなほうが上達する
・歌う前に歌詞を朗読してみる 子音を大げさに この時も息を引っ込めない（MN）

1.身体の使い方を学びました。
今までは声ばかりにフォーカスしていましたが、声をよくするためには身体の使い方を変える必要があります。出てきた声を操作するために、どこに響かせて声を出すかも大切です。ただ、身体をどう使って声を出すかも重要であることを改めて認識しました。
2.舌の位置や身体の緊張具合一つでも出てくる声が変わることを改めて認識しました。一つ一つが外に声が出ることを妨げていたことにきづいていませんでした。出た声を研究することも大切ですが、何が起こってその声になっているのかを身体一つ一つを固定して考えるという発想を学びました。
3.身体の使い方も継続しないと声自体は深まらないことも再認識しました。声はすぐに深まるものではありません。ライフワークと考えて一歩一歩声の可能性を広げていきます。
4.イタリアの歌手の方を聴かせていただきましたが、声に感情がすべて乗っており、それでいてしっかりとした声で支えられていました。このレベルまでいくには日常生活を大幅に変えないといけないくらい大きな差を感じました。一歩一歩声のための習慣をつくります。
・少しずつですが身体を使った息のコントロールができてきたように感じます。出した声に意識を向けないという視点を持つことで新たな切り口が見えてきました。（SG）

1.曲
構成を意識すると「ただ歌っているだけ」から抜け出せる。テンポや調を変えたり、すべて母音で歌うなどしたりしてよい。できるところをよく練習すると、ほかの音がついてくる。今はぎりぎり歌えている状態なので 1.5 倍くらいは吸えるようにするとよい。出だしの音は特に注意。
「イ」音がつぶれないようにする。ブレスが間に合わない箇所があるので、位置を変えてみる。
2.ハミング
ンーンーンー：3 音目にかけて一番大きくする。最後は小さく。響きを眉間あたりに集める。
ンーンーリー：最後の音（3 番目）を一番大きくする。
リーリーリー：音が滑らかに聞こえるように出す。
・とにかく押して歌おうとする傾向があることに改めて気づかされました。また、構成について考える心の余裕が生まれてきてよかったと思います。
・ハミングをすることで、響きを感じられました。(OT)

今回は、まさにこれを歌えるようになりたかった曲の一部を歌わせていただきました。
本当はラストまで行けるのですが、全部聴いていただくのはどうかと思い、遠慮もあってもごく一部です。
全力を尽くすラストパートなしの前半のみだったのですが、やはり、抑揚に関するご指摘を受けました。
常に最初から全力投球というのはバンド時代からのわるい癖です。
それでも最近は強弱を盛り込めるようになってきたと自負していたのですが、半分聴いていただいただけでまさにそこが弱点であると言われたことが、かえって自分の伸びしろを知ったようで嬉しかったです。
その後、100 名ほどの前で語ったり歌ったりの機会があり、普段よりも大きく強弱や抑揚を盛りこんだことは言うまでもありません。立体的になった感じがします。
ご指摘、ありがとうございます。(SK)

1.声に強弱がなくてベタっとしている
2.高い音になると声のポジションが上がって喉で歌っている感じがする
3.声に余裕がないから伸びやかでない

SAMPLE

4.音符一音一音で何を表現するか伝えたいのかを紐解く必要がある
5.心や体が解放できてない気がするから体の底からの声ではなくて口先だけの声に聞こえる
・声が伸びやかになって「涙そうそう」の最初のフレーズだけでも全然聞こえ方が違った（UM）

1.身体の深い所で声を作る。
2.声を出す時は呼吸を回す。
3.高音を出す時ほど体の低いところに力を入れる。
・自分でトレーニングする時は声が安定して来たように思うが、お稽古の時だとなかなか難しい。(EO)

お勧めアーティスト・作品
[by 一般の皆さん、レッスン受講生、トレーナー]

＜CD・DVD・TV・MOVIE＞

「Ornella Vanoni」
まだ聞き始めたばかりで、イタリア語もわからないですが、初めて聞いたときにいい声だなと思いました。(OT)

「Lyla」Oasis
Oasis は兄の Noel Gallagher と弟の Liam Gallagher を中心としたバンドでメインボーカルはLiam ですが、曲によってはNoel が歌うこともあります。
声という面では兄の Noel の方が音域も広く、声も安定しています。
ただ、聴いている側からするとやはりLiam が歌う方が良い曲があります。
Lyla というロックテイストの曲はLiam が歌っているのですが、兄のヴァージョンを聴いたとき上手いのですが物足りなさを感じました。
声質によって合う曲、合わない曲があることを改めて認識しました。
ヴォーカルが曲に与える影響を強く感じました。(SG)

「氷の男　炎の男」
ウインブルドン5連覇をかけたボルグとそれに挑むマッケンローの1980年の実話。アスリートの、感情コントロール、自己管理能力、周りの支え、とライブ活動に通じるものがあり、興味深かった。(IA)

「RENT」ブロードウェイミュージカル
多数の出演者それぞれが、発声、歌ともに、すばらしかった。発音も言葉もわかりやすかったのだが、英語ものは日本語字幕を追っかけなければならず、それが大変、且つもったいない。(IA)

「バケモノの子」アニメ映画作品
ストーリーや絵も本当に素晴らしかったですが、俳優さんたちの声の表現力に圧倒されました。(ZW)

「この世界の片隅に」片渕須直監督
登場人物たちは、環境に流されつつも、その中で適応して、納得して生きていこうと努力し、工夫しています。どうでもいい人生などないのだなと思えました。3 回見て、原作漫画も読みましたが、まだわかっていない部分があると思うのでまた見たいと思っています。(OT)

＜BOOK＞

「神田松之丞　講談入門」(神田松之丞・著)
レッスン前に紀伊國屋書店新宿本店に立ち寄った際、偶然見つけた本です。
以前、ことばのレッスンの題材に講談など良さそうだなと思い、書店で講談に関する本を探しても見つからなかったことがありました。落語や歌舞伎に較べても関連書籍の数は圧倒的に少なく、講談とは何かという基本さえ解らずに、空しく月日を過ごしておりました。
本書はそんな講談の基礎知識を知りたい人にとってはまたとない幸運であると確信します。
Q&A 方式による基礎知識の解説から、いくつかの著者自身の持ちネタ紹介と見所聴き所の解説など、これから読み進んでゆくのが楽しみです！ (YD)

「セロ弾きのゴーシュ」宮沢賢治
何度読んでも新しい発見がある。我が家に住み着いている二匹の猫たちも、一匹は発声と呼吸法を、もう一匹はしっぽでリズムを、鴉はメロディを教えてくれているような気がする。(IG)

「英語耳ボイトレ」松澤喜好　福島英　ｱｽｷｰﾒﾃﾞｨｱﾜｰｸｽ
実践編をトレーニングしてみようと。(IG)

「キラキラ共和国」小川糸
鎌倉を舞台にした「ツバキ文具店」の続編。本筋とは関係のないところで、実は鎌倉は「百足王国」という一節にくぎ付け。憧れの鎌倉暮らしだったが、ものごとには必ず負の側面があると気づいた。(IG)

＜OTHER＞

「ラベイユ（はちみつ専門店）」
本店は荻窪ですが、いくつかの百貨店も店舗がありますとにかくいろんな種類のはちみつがあって、試食させてくれるので、行くだけでも楽しいです。自分用にはちょ

SAMPLE

っとお高いのですが、たまにはご、もしくは、ギフト用に。以前贈り物にしたらとても喜んでもらえました
お手頃価格のキャンディもあります（UW）

「今、最も話題になっている女優　新垣結衣さん（愛称：ガッキー）」
自分は最近、ユーチューブ動画で「リアルで性格の良い芸能人」とか「実は性格の悪い芸能人」という話題の動画を数本観ましたが、「性格の良い芸能人」で、今最も人気がある「国民的女優」と呼ばれているのが、ガッキーこと新垣結衣さんです。
代表的な出演作品に「逃げるは恥だが役に立つ」、「コードブルー～ドクターヘリ緊急救命」で、「コードブルー」は今年には映画版まで上映されました。
「コードブルー」でのガッキーの役どころは救命隊のリーダーを務める女性隊員ですが、撮影現場で共演者と和気あいあいの雰囲気を大切にするのはもちろん、私生活でも女性共演者（比嘉愛未さんと戸田恵梨香さん）同士の連帯感を深めるため、女子会を定期的に開いたり、一緒に東京ディズニーランドに出掛けたりしているそうです。
一方では、待ち時間中に悪ふざけをしている男性共演者の行為が周囲の迷惑になると気付くなり、「そういうこと、マジでやめて！」と厳しく叱責するなど、リアルでリーダーの責任を冷静かつ誠実に果たし続けているそうです。
このように、仲間を大切にするガッキーですが、その裏では大変な倹約家でもあり、物持ちが良く、10年以上前に買った洋服を今も大切に来ているとのことで、バラエティ番組で明かされた時には共演者が皆一同に驚いていました。
そんなガッキーにも”黒歴史”があるそうで、過去には歌手として CD を発売したものの全然売れなかったという苦い思い出もあるようで、その苦労を乗り越えて今のガッキーがあるのだろうと思いました。
以上のような良いところも苦い過去も、全てを受け入れ、ありのままを曝け出して素直に仕事に打ち込む。
みんな、そんなガッキーが大好きなのです。（YD）

「ちびまる子ちゃん」作者　さくらももこさん逝く
まず、訃報を聞いてさくらさんが自分と同い年であったことに驚きました。
もう一つ感じたことは、さくらさんが「まる子」役の声優 TARAKO さんにとって家族同然の存在であったことです。それだけさくらさんの死は大きな衝撃と悲しみを与えました。
未だに信じられないと同時に、まるちゃんのあのほんわかとした語りがもう聞けなくなってしまったことが堪らなく寂しく感じました。（YD）

「怖いお姑を演じ続けたベテラン女優　菅井きんさん逝く」
「ムコどの！」の台詞で、ハードボイルド時代劇「必殺仕事人」シリーズにコミカルな花を添えていた名女優として知られ、藤田まことさん扮する「ムコどの」中村主水に対するイビリでは一言ごとに声の大きさやトーンがヒートアップしてゆくところがミュージカルのように面白く聞こえたものでした。
その他にも様々な老け役で独特の人物描写を手がけ、叙勲も受けるほどの実績を残しました。
訃報を知ったとき、また一人、日本のおふくろさんが去って行った、そんな気がしました。（YD）

「愛国の名優　津川雅彦さん逝く」
愛妻、朝丘雪路さんを4月に亡くしてから約3か月にして、後を追うようにこの世を去ったことが、夫婦の絆の強さをより一層感じさせたように思います。
父の沢村国太郎さん、父方の叔父の加東大介さん、母方の叔父のマキノ雅弘監督、兄の長門裕之さんを家族、親族に持つ役者の家で、相当なプレッシャーを受けて育ったと考えられます。特に、「実力で自分の仕事を取らなければ生きてゆけない」という役者の厳しさを兄、長門裕之さんから容赦なく叩き込まれたばかりか、若いころには「兄貴よりも芝居が下手だ」と不評を買い、不遇な時代を経験しました。
父方の叔母、沢村貞子さんから「あなたは顔が良い分、余程芝居が上手くなければ相手にされない！」と諭され、心機一転、いろんな役に挑戦しました。時には悪役、時には三枚目、またあるときには大衆演劇を観に行ったりして、新境地を開拓するために猛勉強をしたそうです。
時代劇で津川さんが徳川家康を演じたことは、自分が知っているだけでも５回あるほどのはまり役。しかも同じ役者が演じる同じ人物でも、作品ごとに位置づけが違えば、全くの別人のように演じていたのが凄いと思います。
また、晩年は愛国者として政治論壇にも参加し、「国を思ってどこが悪い」、「拉致被害者は全員帰還させよ！」などの名言を残しています。
後に残された我々日本人がどのように志を受け継いでゆくのか、津川さんは今も草葉の陰で眼を鋭く光らせて厳しく見守っているように思います。（YD）

♪レッスン課題曲　Vol.64　[by レッスン受講生]

「ナポリのカンツォーネ」C080

音色の変化により起承転結を表現する。
「Mme ne voglio i’all’America～ca sta’ luntano assaie.」を起、「Mme ne voglio i’addò maie～te pozzo

SAMPLE

ncuntrà cchiù.」を承、「mme voglio scurdà’o cielo,tutt’e ccanzone’o mare,～mme voglio scurdà’e Napule,」を転、「mme voglio scurdà’e mammema,mme voglio scurdà’e te.」を結 とする。転じる部分ではフレーズの踏み込み角度を小さくとり、振幅幅も小さくする。(YM)

「どんぐりころころ」日本の歌　093

われわれは、つい童謡と思ってしまいますが、作者たちは、子供のための唱歌であるとし、詩も七五調四行詩の今様形式で書かれていて、こだわりを持っていたようです。大正時代の作品ですが、終戦直後に小学校の教科書に掲載されてから、急激に広まりました。歌詞の始めは、「団栗コロコロ、どんぶりこ」ですが、「団栗コロコロ、団栗こ」と間違えて覚えているかもしれないので、気をつけましょう。
テンポは四分音符=60 と、教科書掲載時に書き換えられていますが、もともとの速さはAndanteなので、あまり早過ぎないほうがよいでしょう。また、つい4拍子と勘違いしがちですが、8分の4拍子ではなく、4分の2拍子だということを忘れないように、ゆったりと歌いましょう。2節の3小節目の2拍目は、1節の「16分音符8分音符16分音符」とは変えて、「8分音符16分音符16分音符」と歌詞の自然なリズムに合わせてよいでしょう。最後のフレーズの主音に向かう上行形は、決して音がぶら下がらないように、気をつけましょう。(♭Ξ)

歌うことに大きな問題がある曲ではありません。基本的には大きな声で元気よく声をだして楽しく歌うことが大事です。あえてトレーニングメニュとしてこれを取り入れるならば、私なら子音と母音のバランスや子音の発音の場所を考えると思います。指導者の中でも子音というのは、人によって大きく見解が変わります。
指導者によっては
・子音を強く発音しすぎると母音の流れが止まる。子音は母音と母音のつなぎ目であって発声として重要なのは母音をどう扱うかということ。
・母音の前の子音で体を支えて次の母音へ移行する。子音をしっかり発音してそのパワーで母音を前にだす。
・子音をしっかりと強く発音しなければ聞き手に何をいっているかわからない。
・子音を強く発音しすぎるとレガートにならないので発音しすぎてはいけない。
など見解はさまざまです。自分がどのような音楽や表現をしたいかによって変わると思います。目指すパフォーマンスで変わるとは思いますが、このような曲を使っていろいろ考えてみるのもいい機会かもしれません。
(♭Σ)

「とんぼのめがね」日本の歌　094

「スキー」「平城山」で知られる平井康三郎の、作曲です。小さな子供が歌えるよう考慮したのか、1 オクターブの音域にしっかり押さえて書かれてはいますが、他の曲と同じように、最高音はもちろん、最低音も充実した声で歌わないと、その曲が生きないように作られています。3つのフレーズで構成されていて、1～2フレーズはほぼ8 分音符のみの細かい音符で作られていますが、同音程が繰り返される場合も少なくなく、得意な大きな跳躍も見られず、なるべく容易に音がつかめるように配慮されているようです。1 フレーズ目は、低い主音から始まって、属音へ上行しますが、すぐに上行しきらず、低い主音近辺を、踏みしめるように往復してから属音に進むので、低い主音が充実した声で歌えないと、楽しさが半減してしまいます。2 フレーズ目は、高い主音から低い第二音へ下行しますが、こちらもあっさりとは下行せず、属音の手前で足踏みしながら、進みます。3 フレーズ目は、うってかわって、長い音符で構成され、低い第三音から上行し、最後は軽く跳躍して、高い主音のロングトーンで終わります。もちろん最後の高い主音は、充実した、しかも無理のない、楽な声で伸ばせないと、曲想が生きません。
簡単そうで、なかなか難しい曲です。また、2 フレーズ目の最後の音符をしっかり伸ばすことも、忘れないようにしましょう。(♭Ξ)

歌うこと自体は難易度は高くないと思います。明るく元気に歌えば形になる曲ですね。この曲では発音に重点をおいてトレーニングしてはいかがでしょうか。
例えば「とんぼ」という言葉ひとつでも「と」と「ぼ」は同じ「お」の母音でからなっています。この「お」という発音を広いオと思って歌ってみるとどうでしょう。明るい響きのオです。オという発音でも「～を」ということばは暗めのオです。我々は無意識に明暗、開閉を言葉によって使いわけています。
曲調的にも明るい発音で歌うことを考えるとこの曲をトレーニングとして歌う理由ができてきます。特に注意すべきは最後です。
1番から3番まですべて「あ」のロングトーンで終わりますが、このアが明るいアで終われると発声の向上となります。浅いアではなく明るいアです。日本人は明るいと浅いを混合しやすいのですが、明るいアだと思ってください。勉強を進めていくと5つの母音の中でアが一番難しいことがわかってきます。この最後のロングトーンのアがうまくいくと発声の基礎力の向上になるのではないかと考えます。あくまでも深い響きで明るいアです。
(♭Σ)

SAMPLE

新刊のご案内

「人は『のど』から老いる　『のど』から若返る」
講談社刊　福島英著　1,000 円（税別）

〇人生 100 年時代に向けて

ここのところ、ヴォイストレーニングは、一般の人の中でも大きく広まってきました。
私が思うに、まず情報過剰ともいえる社会において、これまでにないさまざまなストレスが心身の不調をもたらしています。パソコンやスマホに長時間向き合う生活は、姿勢や呼吸も乱し、視覚から脳へ多大な疲れをもたらし、聴覚などの他の感覚の衰えを促します。
情報に振り回されず、心身のバランスを取るのに、本物や美しいものを求める志向が高まっていると思います。
特に日本の社会は、人生 100 年時代といわれる中で高齢化が進み、未来に不安を感じる人が多くなりつつあります。仕事や生活から人間関係のストレス、うつや不定愁訴、体調不良、痴呆まで、誰もが関心を持ち、心身を守ろうとしています。
これらの動きを私なりにまとめますと、みんな、何かしら体に確かなものを求めているのではないかと思います。

それを突き詰めると、さらに「思想や言語、ことばでは何とでもいえるけど､本音は声に表れるよね｣という、まさに論理でなく体の世界への信頼のように思うのです。体に宿ったものこそが、個性かもしれません。
いかにきれいにことばでいえても、声の表情は隠せない。話すことより聞くことの大切さ、話し下手が、話し上手より売れるなどといった昨今の論調は、そのあたりを鋭くついているように思います。

最近、年配の方とのトレーニングを行う機会が増えました。私どもの研究所に高齢の方もいらっしゃるようになりました。
最初は、私もハラハラしていたのですが、今はすっかりなじんでしまいました。私どものトレーナーも、一生懸命で教えがいがあると､いたって好感度が高いのです。

私はプロ志願の若い人たちと、毎年、合宿を行ってきました。ときに、そこに、舞台にとても慣れた人がくることもあるのですが、私がもっとも感動したのは、ある年配の方（最高齢の参加者）の歌のフレーズでした。
カラオケでも、年配の方が、驚くほど若々しく色気のある表情で歌っているのを、目にすることがあります。
「そんな眼を、そんな口元を見せられたら、その声を浴びせられたら、惚れちゃうよ」といいたいくらいの、人生を結晶化させたようなその人のことばが、声に出てくるのです。

これは、朗読や芝居でも同じです。私は、ずっと音響や舞台の技術の後ろに、本人が隠れてしまうような日本人の歌い手や舞台人を、「誰かのようにうまく」でなく、「あなたの思いが伝わる」ようにと、声から指導する立場でした。「自分の歌を歌おう」と、「自分の声を出そう」と、いい続けてきました。

決して、素人がうまいとは申しません。うまいのは、やはりプロです。しかし､日本人のプロの多くが失った、本当のその人らしさが、垣間見られるとき、私は思わず感動し、感涙さえ禁じえないのです。うまいだけで終わらぬためには、全身からの声と、生活に根ざした心から伝える思いがいるのです。

〇声の調子をよくする 10 ヵ条

１. 生活習慣・環境の改善、柔軟体操と体力づくり、肉体的に強くする
２. 精神面、集中力、やる気、モチベーションをアップする
３. 呼吸を深くする
４. 顔の表情を豊かに、よい笑顔にする
５. はっきりした発音にする、語尾まで明瞭に
６. 相手の声をよく聞き、呼吸を合わせる（＝共感）
７. 自分に合った声色を中心に使い分ける
８. 声量、パワーを使い分ける
９. 声域、高低を使い分ける
10. 気持ち、感情を切りかえ、声に込める