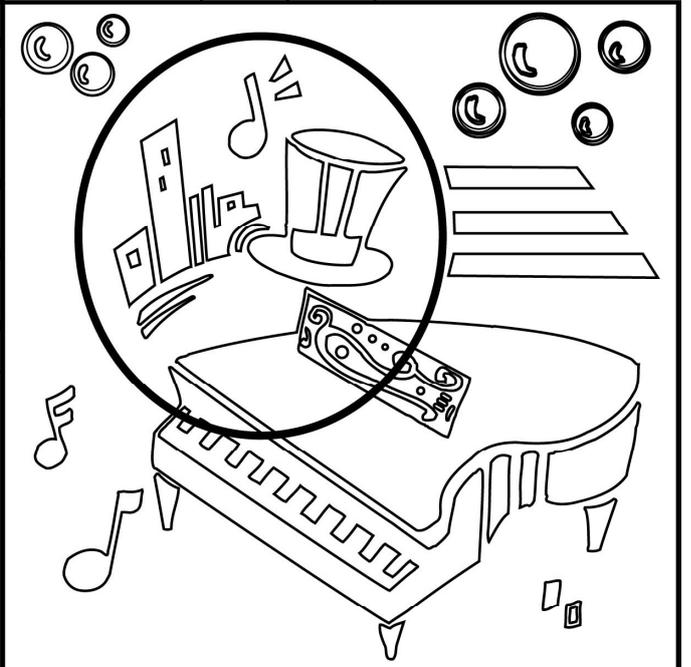
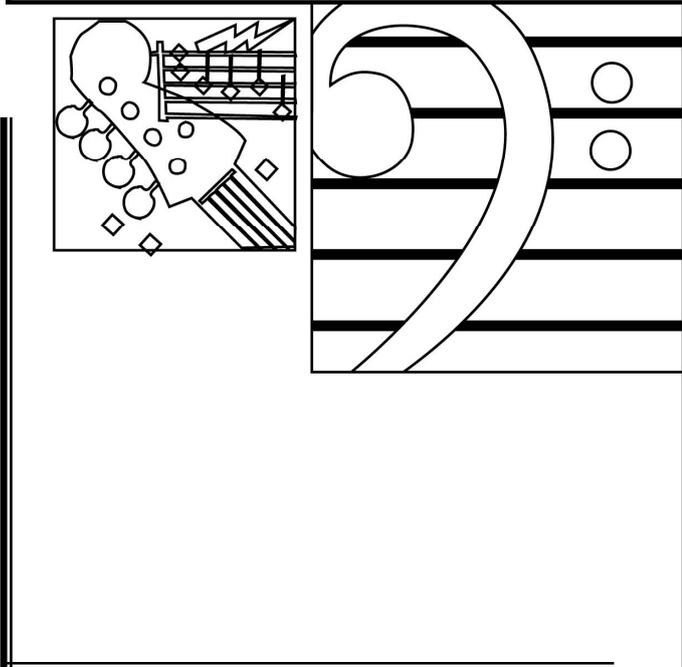
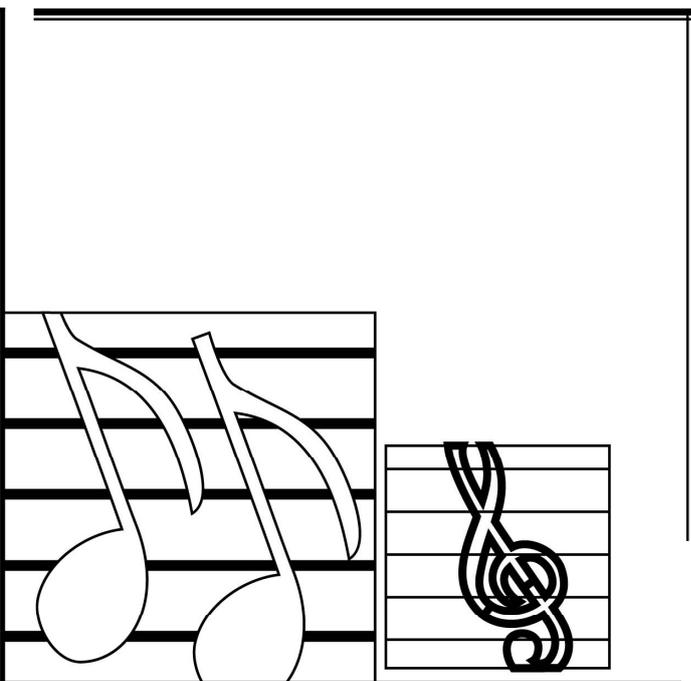
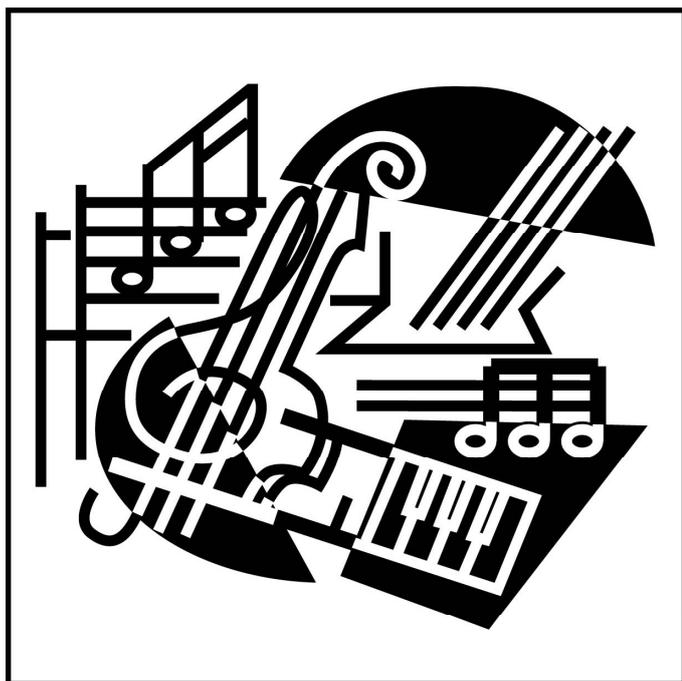


SAMPLE

For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

声と歌のためのヒント.....	1	トレーナーとのQ & A.....	13
チーフトレーナーのアドバイス.....	5	レッスン受講生の声.....	15
研究所トレーナーへのQ & A.....	11	福言.....	32

2010.Vol. **3**
NO. 223

SAMPLE

VOICE FOR LESSON (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。

「声と歌のためのヒント」 Ei Fukushima

勉学の参考になればと福島英の配信しているメールです。

自分を疑う

自分の判断が正しい、他人が間違っているといえるのは、未熟の証拠です。

小さい子は、他人の手を払いのけて、何でも自分でやりたがります。成人した頃はまた、親に頼らず、自分ですべて決めたいと思うでしょう。

しかし、世の中で本当に学んだら、自分を生かすのはまわりの人だとわかります。さらに自分の知っていることがどれだけ少ないのか、自分が正しいなどといえないことがわかります。もっとできる人がたくさんいて、自分の無力なこと、わからないことばかりが多いことに気づきます。

トレーナーにもそういう人は少なくありません。聞きかじり、知ったかぶりのことが大半で、「こうすれば誰でもこうなる」とか、「これは正しい、あれは間違い」のオンパレードです。

本の中に著者のためらいが出るのはタブーですが、断言できないことについて、私は何度も書き加えをしてきました。今もわからないことだらけで、学ぶことにキリはありません。常に自分を疑い、改善できるようになるまでも何年もかかっています。そこから、若いトレーナーや皆さんにも自分の判断を疑えるようになること、知らないことを知ることが原点だとアドバイスしています。

自分を改善する

自分を疑えば、知らないことを知ろうとすれば変えることができます。ただ変えるにも、よい方と悪い方があります。変えなくとも人は変わるものです。やはり、よい方、悪い方があります。ですから、ここでは、よい方へ、改善するということについて述べます。

レッスンとは改善への指摘の連続です。それでも改善されない人もいます。

人によって、ペースも違いますが、本人が改善しようとしないと、改善できません。その日のレッスンでは、改善しようとしていても、いつもの練習で同じことをしていたら、改善されません。そういう人は、まだ改善の必要性を本当に自覚していないのです。ですから、何回ものレッスンで、同じことをいわれなくてはなりません。でも、それでよいのです。一度では自覚するのも難しいのです。一度で改善できるのが、天才でしょう。

つまり、最初はうまくいっていない、いかなかった事実がある、それを認めることです。結果がよくない原因を自分の中に求め、自分の原因を解決するのに、他者の視点であるレッスンを使うのです。

相手が悪いことはない

「売れないのは商品が悪い」「...客が悪い」「...会社が悪い」と、きっと多くの売れないセールスマンはそう思って、会社を辞めていくのでしょうか。でも、その会社がつぶれていなければ、どこかに売っている人がいるのです。

ことばというのは便利なもので、自分本位に考えると、自分の原因がどこかに消えてしまいます。売っている人はどこかで、商品のよさ、客のよさ、会社のよさなどを認め、自分のセールスの悪さを認め、何らかの改善を積み重ねたのでしょう。まわりにできる仲間がいればたかもしれません。

できない人は、一、二ヶ月うまくいかなかったときに、相手やま

わりの同僚から、「...が悪い」と愚痴を聞いて、さらに売れないことを確信したかもしれません。目的は、売れるようにすることで、売れない言い訳をつくることではありません。そこがわかっているからこうなるのです。

売れない理由は、売れるようにするために考えるのなら、意味があります。でも、こういう人は、会社を辞めたり、この仕事を続けないで済む理由を考え、それに従っているのです。エスケープするののも一つの選択ですが、こういうネガティブな思考をもつ限り、この人の人生は開けていきません。

チェンジするのは、本人です。他人がどうであれ、誰もできないことをやるくらいの意気込みであってこそ、苦勞も楽しくなるでしょう。誰も売れなかったものを売ったり、誰よりも売ったという実績を出せたら、何よりも自分の力と自信がつかます。簡単に売れるものよりずっと面白くはありませんか。

カラオケで観察する

今のカラオケは誰でも歌えます。ストレス発散しながら、皆で交代に歌ってお金を払い、消化する娯楽です。

しかし、舞台は、見せる方と見る方が分かれています。よいステージは、客が満足することに価値を見いだすというのは言うまでもありません。でも、カラオケからも学べます。判断力をつけるために、観察力を磨くのです。

そこでの人を惹きつける要素、まわりを人の反応、選曲のよしあし、自分としての評価など、カラオケの先生、審査員になってみてください。視線や体の振り、マイクの持ち方、何にでも素人くささ満開でしょう。つまり、プロのステージと比べて、確認するのです。一流をみて、自分のをみる、ときに三流のをみて、一つひとつ具体化しておくのです。100の問いをつくり、自分自身にあてはめてみてください。

自分の歌もチェックしましょう。自分なりの出来、不出来は一人のとき、聴いている人の反応に全精力をあげて敏感になってください。MCもつけ、ウケもねらい、自分のイメージや予想と現実の場でのよしあし、そこでのギャップを事実として向き合ってください。

不自然さをなくす

ヴォイトレは、よい状態で行なうことが大切です。

よい状態とは、1.リラックスして 2.最高に集中している 3.体も呼吸も柔軟で 4.のどの状態もベスト

理想としては、この4つのことのそろっているときに、発声するので。

ところが、慣れていないと、緊張するのが人間の性です。レッスンもステージもそこは同じです。トレーナーもお客さんも、あなたの協力者なのに、勝手に意識して、固くなってしまいます。そこでリラックスが必要です。しかし、これは入浴時のリラックス状態とは、違います。

私も初めての人と会うと緊張します。それは、その状態に慣れて克服するのではなく、自らの表現で打ち破るしかないのです。そういうことは、スクールや身内のサークルでは経験できません。そこでの慣れや経験は、すでに与えられた環境への適応にすぎないからです。身内の中では、芸でなく、人間関係で場をもたせることができるからです。

場を支配する

SAMPLE

ステージは常に、新たな状況です。そこではそれに合わせるのではなく、自らがその状態を変えなくてはなりません。それが状況打開力です。

つまり、不自然をどう自然に振る舞おうとしても、その限りにおいては、自然になりません。

スクールやサークルは、同じような人との集まりというより、そういうスタンスで場に臨もうとしている人の集団です。まわりの人がすでに迎え入れてくれているのです。それに対してレッスンではトレーナーを最も厳しい客として自ら厳しく臨めば、状況打開力をつけていけます。つまり、リハーサルのつもりで行なうのです。ときに、他のトレーナーやプロデューサーの前で実演してみると、さらによいでしょう。

私のレクチャーに、10人いらしたら10人と、性別、年齢はもとより、目的も聞きたい話も違います。

すべての人に10分の1ずつ合う話を入れたら、10分の9は屈辱させてしまいます。半分は一貫した強いものが重要です。それは、話の内容ではありません。人間としての力、その場を私が支配して、相手がそれを望むように結果として説得しているかということです。すると、好き嫌いは別にして、空気が変わります。一体感も出てきます。

空気

人前に出るのに慣れていない人の空気は、異質、異様です。いじめを呼び込むのにも似た、不快感を漂わせます。ステージも同じです。知名度は、その免罪符のようなものですが、知らないお客さんには通じません。それがなくとも、プロなら、出た一瞬、あるいは少しずつ、空気は変わっていかなくてはなりません。

場を支配するのは、自分の主張を押しつけるのとは全く異なります。

出会ったとき、あるいは、ステージに入る前からの雰囲気づくりも含めた、すべてに気遣いがないとなりません。そうでないと、皆さんは他のことに関心や心がいてしまい、集中しなくなります。

ステージでは、ライトや幕などのセッティングがなされています。これはそのためです。

もちろん、最初はいらっしゃる方が緊張しているの、ぎくしゃくした空気で始まるレッスンもあるでしょう。しかし、それが溶けるときが一瞬に、もしくは徐々にきます。そうでないときは、トレーナーが話や間ややり方を変えるしかありません。

私も相手を見て、その反応から探ります。いろんなことをやって、取り入れるものと省くべきものを判断します。

私の20年来の話はどれ一つ同じではありません。毎年、少しずつ変わっています。よくも悪くも、そこで対応できていないと、私はとてもステージでは生き残れないのです。

無意識の出来

私が、歌において、最初に超えられなかった壁は、無意識なときに生じる+、つまり言うなれば、真の才能の発露というものです。私も徹底して練習をしましたから、集中して意識しているときは、プロとして通じるのです。しかし、もっとすぐれたプロはそうでないときにこそ通じていると知りました。一流のプロは、そうでないとき、さらに人を惹きつける+のオーラを出しています。これが音声表現の才能というものかもしれません。

たくさんの人とレッスンをしていると、あるいは、カラオケなどを聴くと、力を抜いてさりげなく歌っているのに、すごく働きかけてくる人がたまにいます。片や、学んだところでの割割かしが働きかけない人もいます。これこそが身につけているのかというレベルといえるのでしょうか。自然体でのできのよしあしこそが、一流にまでその道を大成できるかの見極めなのかと思います。

自然体

自分が意識していないときに、人に対して何をどのくらい与えられているのか、人に対して何をどのくらい奪っているのかに、敏感になることでしょ。意識していないときに、意識しろとはいえませんが、難しいのです。しかし、人間にコミュニケーションやその人の真の価値、あるいは、本音などというのは、そこに出てくるものです。それを見て、勝負は決まってくるのでないでしょうか。

どんなにお世辞をいっても、表情や立ち振る舞いがそれを裏切っていたら、伝わりません。ぎくしゃくしたり、緊張したままというのも同じです。相手を警戒させ、信頼させることを防いでしまいます。

だからこそ、お笑い芸人のようなショック療法的に、インパクトやパワーで注目を集めるのか、ステージングのスタンスをつくって登場するのか、独自の切り込みを工夫するのです。不自然な空気を自分がつくっていると感ずることから、その自分を客観視し、道化やスター化することは、友達づくりと同じことでしょう。

歌とビジネス

話は、人心掌握術みたいになってきましたが、芸事もビジネスも同じなのです。人の心を聞かせ、その心との距離をつめることに違いはありません。

芸(作品)が商品か、どちらかを使って、売ることなのです。売って、相手が手に入れ、感謝・感動すれば、またいらっしゃいます。

どうも、歌で「売る」というと、抵抗する人が多いようです。アーティストをビジネスマンとまったく分けている人もいますが、一流同士なら、区別がつかないくらい、似ています。

「歌をビジネスと考えるな」という人ほど、「ビジネスについては三流のものしか知らず、また歌も同じくらいのレベル」なのです。だからこそ、「食えないのは当たり前」と開き直ります。

食えるようになるために、儲けるために、歌うものではありませんが、本当にすぐれたものであれば、人から人へ広まるのではありませんか。本当によいものをつくっていききたいのに、採算を考えて妥協することは、ビジネスだけでなく、アートにもあります。何事も現実に実現するということは、制限の中での勝負です。

まず、必要なのは、次の力です。

1. 人前に出て自由にしげんに振る舞える力(演出したり、化けてもよい)
2. そこで相手の心を開かせ、入り込む力
3. それを適度にコントロールしつつ、最後まで維持する力

「トレーナーの選び方」 Ei Fukushima

W3 0203

発声の最大の問題

どのくらいのレッスンが必要なのかと聞かれると、私は、人によるので即答できないのですが、「一般的に」考えてみて、週2回、月8回というのは、身体運動に関しては最低限、できれば2日に一度というのが理想でしょう。とはいえ、発声というのは、日常化しているがために、スポーツや楽器の練習などと簡単に比較できないのです。

何よりも、トランペット以上にひと声を出すのが難しい。ただ出すことでは、すでに出せているがために、トランペットよりも難し

SAMPLE

いのです。それと、トランペットはまともに音が出るから、自分の音を導くのに大変ですが、声はいろんな加工があまりに自由なために、判断が難しいのです。

つまり、声における最大の問題は、今のスタンス(立ち位置)を知ることや目的(自分にとっての理想の声)をイメージすること、始点と終点がとてもあいまいなことにあります。そこに第三者のトレーナーが、その両方を定めきれない、というのは、トレーナーによって違うばかりか、最初に必ずしもつかめるものではないからです(特に終点に関しては)。そのため、トレーナーが一方的に教えられないものとなり、共に研究していくべきものとなるのです。

一声十年

本当に声の弱い人間が人並みを越えて、一流の声と思われるようになるには、十年はかかるのです。陶芸のろくろ一つでも、その道で人並みになるには十年、プロスポーツ選手でも、10代(小・中学時代)の頃からおよそ十年、つまり、ものごとが成立するには、十年およそ一万時間が最低限の目安なのでしょう。2、3日で一人で湯飲みがつくれるようになったというレベルと、プロや一流といわれる二十年、三十年のレベルとは、簡単に比較や言及できるものではないのです。(ちなみに一万時間とは毎日3時間、無休で十年です)

ただ、私自身は声については、元が最低の部類でしたから、私の十年があれば、4、5年で才能のある人は到達できると考えたのです。そこで提唱したのがブレスヴォイストレーニング法でした。

十年以上、試した結果として、私自身だけでなく、意図的に負荷を課し、声を変えることが可能ということがわかってきました。6、7割にはスムーズにいったのですが、あとの2、3割(特に声帯が小さく高く、細い声の特徴の人)は、声楽併用が有効であったという感触です。

ブレスヴォイストレーニングに対しては、2、3年くらい、しかも私の指導下でなく、それまが、この方法でやったけど効果がないとか、のどを痛めたなどという人もいます。なぜこのような複雑かつ、個人的に状況も条件も差が大きい問題を、単純に正誤の二極だけで考えるのかわかりませんが、私の方法は、私独自のものでなく、人間の言語音声習得のプロセスを後追いしています。もしそのようなことがあるなら、急ぎすぎか、無理強いをしたためで、方法よりも判断の方がよくなかったということです(本については、毎回ごとに注意事項を増やして、誤解のないようにしてきています)。この件については、後で触れます。

私は、初期のテキストからたえず、(音楽や)表現に対して、声は10分の1だから、常に音への感覚を磨きつつ、トレーニングしなくてはいけない旨を繰り返し述べてきました。どの本にも、声やのどを痛めることには最大の警告を発してきました。私ほど、こういう注意してきたトレーナーはいないほどです。私自身の経験では、ポリーフも結節もできたことはないし、のどを痛めたこともありません。

なぜ声優、役者が来るようになったのか

ヴォーカルの声はしたいに浅く、小さく生声になり、かつてのように、話す声、地の声でプロとわかるどころか、素人以下になりつつあります。第一の原因は、誰もが無理にハイトーンへ音域を伸ばしてきたからです。そういう要求に、すぐに対応してしまうトレーナーが増えました。

それに対し、ブレスヴォイストレーニングは、役者や声優の荒っぽい大声づくりで、声を損ねて悩んでいる卵たち(やプロ)に、もてはやされています。歌手は、本格志向の人中心でしょうか。お笑い芸人や落語家の方が、歌手よりも地として強く、太く、インパクト

のある声求められるようになってきたせいでしょう。

むしろ今は、トレーナーすべてがリスクを避け、のどに安全、それゆえ何ら声として鍛えられないのです(声のトレーニングなど眼中にないトレーナーが多くなったのは、そのトレーナーの声が、その人に教わった人の声を聞くとわかります)

私は当初、声そのものを鍛えるためにブレスヴォイストレーニングを提唱していたのです。ところが、歌手なのにあまりに音楽的感覚の不足から、声を損ねる人をみてきました。そこで、音楽フレーズ感覚を吸収できる方法をメニューに入れました。

そこで私は声楽家と組むようにしたのです。

さらにトレーナーには、次のような観点を与えています。

- 自らの声やその成長プロセスをすべて理想としないこと
- 全く違うのどやタイプに対しての方法の限界を知り、他の方法にも可能性を探ること
- どんな方法であれ、できることを深めさせ、その判断力をつけさせること

基礎のトレーニングとは

そもそも表現のためのヴォイストレーニングなのに、ヴォイストレーニングそのものを目的とする人が日本人に多くなってきたことです。本当にそれでよいのでしょうか。

トレーニングであるからには、さまざまな目的、レベル、プロセスを踏まえて、考えていかななくてはなりません。ざっとみても、私のところにいらっしゃる方でも、次のような違いがあります。少なくとも1~5については、ご自身で考える必要があります。

1. 体、のどの違い 民族の違い
2. 育ち、成長の違い 時代の違い
3. 言語、発声の違い 母語、リズムの違い
4. 日常レベルの声の違い
5. 歌唱での声の使い方 優先度の違い
6. 音響(リバーブ、マイク、会場、レコーディング)環境の違い

カンツォーネ歌唱について ~イタリア語の使用

日本語はもとより、英語よりもイタリア語を発声に使いたいのは、いろんな理由がありますが、第一に使いやすい、第二に意味のわからないのがとても好ましいのです。

音声を楽器レベルで使おうとするブレスヴォイストレーニングのレベルでは、歌詞やストーリーがあまりに重点をおくと、音色とフレーズのデッサンという音楽的奏法への関心が失われます。ただでさえ、日本人は歌詞、ことばの方に傾倒しやすいし、そのうえ、欧米から近代音楽が輸入されたコピーを身上としてきた経緯もあります。つまり、歌では音色での表現があまりにも問われなかったのです。

そのために、まず私がレッスンに取り入れたのは、大曲(声域や音量において、素人離れした歌唱力を要するもの)でした。コンコーネ50といった発声教本とともに、イタリア語歌集、さらにナポリ民謡、カンツォーネでした。(これはその後、シャンソン、ファド、ラテンとつながります)

日常レベルを超えて、2オクターブを全身からの声で歌い上げるところに、プロとしての体やのどの条件をもってくるのが、トレーニングで鍛える声のあり方として、もっともわかりやすかったからです。

音大生の歌唱にみる感覚と体づくり

日本の音楽大学は、日本の近代歌唱の入り口となりました。音大

SAMPLE

生がともかくも、体や感覚の条件を国際レベルに変える努力をして、発声をマスターしていく実験台として存在していたのは事実です。彼らが日本語での歌唱は難しく、イタリア語の方が楽に、声が声域、声量ともとれるというのですから、そこに声づくりのベースをおくのも一理あるのです。

もちろん、日本人の一流のオペラ歌手も、日本語での歌唱を原語よりも苦手としています。ヨーロッパの現地では、よく声が響くのに、湿潤な日本では、のどの調子を壊しやすいのも衆知のことです。このあたりは木製楽器の管理の難しさとも似ています。

音声、楽器演奏面からアプローチするのなら、イタリア歌曲の歌唱は、次の面を導入として最適なのです。

1. 日本人の感覚を切れる
2. 日本人の体を切れる
3. 西欧からの歌唱にストレートに入れる
4. クラシック、声楽の方法がそのまま使える
5. (アジアも含め) 全世界で、教育の成果あげている

さらに、カンツォーネになると、

1. ポップスの感覚(メロディ、リズム、コード、進行展開)である
2. オペラに比べ短く、歌のエッセンスが入っている
3. 親しみやすく、わかりやすく、覚えやすい

音色とスタンダード(日本人が歌の音色を聞かない理由)

歌詞やストーリーの意味が全くわからないからいいというのは、音色やフレーズ(節回し、メロディ、リズム)から推察というか感じていくしかないということです。それこそが演奏、音楽の世界だからです。

一見、逆のようで、同じこととしては、歌詞がすでに全てわかりすぎているからよいというものもあります。落語の定番、噺のようにストーリーがわかれば、どう演ずるかに、客の関心がいきます。そこで声や表現といったものの技量の差、真のオリジナリティが出ます。同じことをやることによって始めて感覚も判断力も深まるというのは、ブレスヴォイストレーニングの根本的な考え方です。

日本にはあまりなくて、世界にたくさんあるのは、スタンダード曲です。スタンダード曲とは、歌詞やストーリーは皆知っているのです。その上で歌われるのなら、歌手は楽器としてのベースと表現力が問われるのです。つまり、初物、誰もやっていないからオリジナリティなどという安易な海千山千の世界から、早く質の世界に入れるのです。大切なのは、自分の音と使い方(音色とフレーズ)を発見することです。

日本でも、邦楽や演歌には、定番曲があります。ミュージカルも同じ曲を違う人が歌っています。それはレベルがアップしやすい状況なのですが、残念ながら、真似てしまうことが必ずしもプラスにはならないという特殊な分野である声においては、大して人材は育ちませんでした。日本の客は、ビジュアルやストーリーでみてしまうから、尚更です。表面上の形ばかりに影響されて、歌手も曲や詞が新しければ、初めて歌うなら何でもよいとなりがちです。

日本にもスタンダードがあった

昭和の半ば頃までの著作権がフリーの頃(整備されていなかったということです)は、同曲を違うレコード会社専属の歌手同士、同じ時期に競作してヒットを競うこともありました。それとはすでに異なる状況でしたが、私が覚えている最後の曲は「氷雨」でした。(日野美歌、佳山明生さんの歌唱)

また、フォークなどの台頭期では、かくや姫など、ほぼ一曲の繰り返しだけのステージをやっていたグループがありました。「好きだった人」などが代表曲でしたが、フォークは、歌詞の力が大きく、即興の詞づけにも長けていて、必ずしも曲の力とは言い難いですが)

そこから日本はロカビリー、ロック、ポップス、ジャズ、カンツォーネ、シャンソン、ラテン、ボサノヴァ、ファドまで、向こうのものに訳詞をつけて歌う時代となり、同じ曲での比較が容易になったのです。当初は英詞の訳もよいのがあったのですが。(この一連のヒットで、出版社をつくったのがシンコーミュージック創設者、社長だった(故)連健児氏です。「悲しき・・・」で始まる一連のシリーズが有名)多くの歌手が同じ曲を歌ったために比較でき、秀劣や個性がとともわかりやすかったのです。

日本人の英語熱もあって、ジャズは英語のまま歌われる方が多くなり、日本語の詞は、陳腐なものになりました。それに対し、カンツォーネやシャンソンは、日本人にはフランス語、イタリア語がわかる人が少ないせいもあってか、よい詞がつかえました。宝塚時代、越路吹雪さんの歌を訳詞した岩谷時子さんや、作詞家の中西礼さんなどは、シャンソン畑です。

歌詞がよいことは、原語と日本語との両方で学ぶための一つの大きな条件です。特に、カンツォーネは、日本語がうまく付けられているのが多いのです。ただし、この頃の詞は、一音節(モーラ)に一音の日本語をあてていたため、原詞の内容の半分から三分の一しか伝えられていません。

なぜ、原語のままの曲でなく、日本語が大切かというと、歌は生活しているところのことばで支えられているからです。

楽器に対して、決定的に歌が有利なところは、次の二点です。

1. 人間の声である
2. ことばで意味を具体化できる

英語でジャズを歌っている人は、英語で生活しているのでないの、どうしてもネイティブにはかきません。日本語で育ってきた日本人の私が、いくらセリフや表現を英語でいっても、自分でも、それを聞いている他の日本人でも、その伝わる程度はネイティブほどには判断できません。

ですから、英語で歌えれば、英語の発音が正しければOKという形での評価が、また幅を効かし、表現が忘れられてしまうのです。(拙著「英語耳ヴォイストレーニング」に詳しい)

日本の歌でも似ています。合唱、ニューミュージック、J-POP、演歌、邦楽はなぜ、時代を超え、日本を超え、世界のスタンダードにならなかったのでしょうか。エスニックだからではありません。表現力がかなわないからです。これは、分野としてでなく、演じる、歌う人、個人の音声での表現力においてということです。どこでも、一人の天才とそれに続くハイレベルな集団が出て、そのジャンルをつくり、ジャンルを超え、スタンダードにその芸を成立させるのです。もちろん、歌謡曲や演歌のすぐれていたことは認めています。デビューのあとがよくならないのが日本の特徴です。

歌より「モノトーク」で表現の成立をみる

あるとき、私は歌唱ではまだ表現できない、レッスン2~3年目くらいの人でも、15~30秒のモノトーク(日本語のトーク)では、人に十分に伝わるということができるところにキャリアを、生活のなかからの表現力をみました。

そこでオペラ歌手や、ポピュラー歌手にも、モノトークを必修にしたのです。どれだけ歌で伝わっているかが、わかりにくいからでなく、本人自身が、歌で伝わっていないことがわからないため

SAMPLE

す。
マクドナルドでの「いらっしやませ」程度にしか、伝わっていないことがわからない。それではトレーニングにもならないし、そもそもトレーニングの必要さえもないから、日本語でしっかりと伝えるところから、スタートしたのです。

(プレスヴォイストレーニング研究所のレッスンは、歌手だけでなく、一般人、役者、声優にそのまま有効なのは、そういう経緯があるためです)

これまでのことをまとめると、学ぶべきことは、次のようになります。

- a 体と結びついた声 - プレスヴォイストレーニングの声づくり (声楽)
- b ことばと結びついた表現 (モノトーク)
- c 音楽と結びついた歌唱 (カントォーネ) フレーズ、リズム、感覚

カントォーネをイタリア語で歌うのは a に、日本語で歌うのは b に近く、ともに c を念頭に入れていくと、トータルとして理想的なトレーニングになるということです。

モノトークとは、モノローグ (独白) を表現として成立させたもの、モノローグ = 独白はダイアローグに対して用いられているので、それと区別して福島英がつくった。

歌唱と声づくり (発声) の判断は反する

自分へアドバイスする人、たとえば、トレーナーが複数であることで迷うとしたら、それはとても大切なことなのです。こういうことがすぐに解決しようとすべきことではない (そもそもできない) ことを知っていれば、あせる必要はありません。レッスンとは、解決するのではなく、問いを求めにくるのですから。

- a 歌唱へのアドバイス - 声の使い方 ~ 状態づくり
- b 声づくりのトレーニング - 声の育て方、鍛え方 ~ 条件づくり

この二つは、目的のとり方が違い、場合によっては、明らかに对立するものです。

私はプロの歌唱、ステージのアドバイスからこの仕事を始めたからよくわかるのです。

当日、もしくは1週間くらいで本番を迎える歌手に、根本からの発声トレーニングを行なうことは、リスクが大きすぎます。シーズン中にバッティングフォームの改良をするようなものです。せいぜいできるのは、姿勢、呼吸の補完やイメージ、意識、共鳴の集約、声の統一くらいでしょうか。

そもそも、歌唱指導では、ポップスにおいては全体のバランスをとり、演奏のラインからはみ出すことを防ぐ、客が下手に思う要素があれば、隠さなくてはなりません。きちんと構成し、聴かせどころを強調し、曲の輪郭をハッキリさせ、表現らしさを引き立たせませす。それに今や音響や視覚効果も考慮することが不可欠です。

それに対して、トレーニングでは、根本的な改革を求められます。1、2割アップという改善では、大して変わりません。しかし、ほとんどのトレーナーが、少しよくするだけなので、そういうものがヴォイストレーニングと思われています。

声の改革というのなら、逆にあらゆるごまかしや不鮮明なところを白日にさらし、バランスを崩してでも、問題点を顕わにして、解決のための課題を鮮明にしていけることになります。もちろん、そこに声以外にも、アーティストのオリジナリティや表現とも絡むことなので、すぐにわからないこともあります。ときにプロのアーティストのイメージに、その声や体がそぐわないときは、アーティストと考え方が相反することさえあります。しかし、作品としてのイメージと体 (のどの器質) からの可能性は、限界も知って行なうべ

きであるのに、音響技術でカバー (あるいは、ごまかす) すればよいということにはなりません。アレンジやリバーブの効果に安易に頼るから、将来性まで損なわれるのです。

特に、私が日本人の歌手や役者に決定的に欠けているとみなしていた、

- 1. 力強さ、タフさ
- 2. コントロール力
- 3. オリジナリティ (声としての)
- 4. オリジナリティ (演奏としての)
- 5. 即興力 (あと、コーラス力や統一力もあるのですが)

などは、そう簡単に変わりません。

この時代が、さらに音響技術での補完を容易にし、客も視覚的効果の方をより求めるようになったので、問題そのものの位置づけや、優先順位も以前よりあいまい (というか、ダメでもよく) になってきたために、アーティストやプロデューサーと相談せざるをえなくなりつつあります。欧米のように、3つの条件の上に4のつたヴォーカリスト、つまり、本人のもっとも可能性のある声 (オリジナルの声) を取り出した上に、作品のオリジナリティをのせるところにまでいかないのです。 (求められないということです)

チーフトレーナーのアドバイス [NO. 10]

目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたにあてはまるとは限りません。参考までにしてください。

Q. カラオケでの練習方法ってありますか。ただ何回も何回も歌っているのですが。

A. 例えば1時間、時間があるならば、1~3曲ぐらいで充分です。次から次へと違う曲を歌っていても意味がありません。今日はこの曲と決め、1~3曲を選曲し歌い込んでいきましょう。また1度歌ったら、録音したものをすぐに聞き返してチェックしていくことが大切です。自分の思い通りにできているか、音程が不安定なところはないか、歌詞が聞き取りにくいところはないか、などチェックしていきましょう。そして次に歌うときに、その箇所を注意して歌っていくのです。こうして録音したものを客観的に聞き返し歌っていくことで、自分自身がトレーナーとなり、練習を進めていくことができるのです。

また原曲のキーで無理をして歌う必要はありません。自分に合ったキーで歌っていくことが大事です。原曲が高いのであれば2、3度キーを下げて歌っていきましょう。アーティストと同じキーではないことを気にする必要はありません。人それぞれに合ったキーというものがあり、その合ったキーで歌うからこそ、自分自身の歌い方・表現というものが出てくるからです。

Q. レッスンとレッスンの間、モチベーションを維持するのがとても難しいです。どうしたらいいのでしょうか。

A. 理想はレッスンが終わった際のテンションで、次のレッスンも受けられるような心境を作ることです。そのためにその間のモチベーションをキープすることが大切になってきます。モチベーションがキープできないと、その間練習もはかどらなかつたり、現状維持もおぼつかなくなってしまう。モチベーションを維持するからこそ、上達への道が拓けてくるのです。歌やセリフのレッスンに限らず、学校での勉強と共通することですが、予習・復習を行なっていきましょう。まずはレッスンの復習をしていきます。レッスンを録音したものを何度も聞き返していきま

SAMPLE

しょう。自分の声を何度も聞き込むことで、自分自身の現状が把握できます。レッスン時に耳から聞こえてくる声ではなく、録音された正確な現状の声を把握することで、客観的な判断ができるようになってきます。まずは自分の声を客観的に聞くことが大事なのです。またトレーナーのアドバイスを何度も聞いていきましょう。レッスン時には冷静に聞くことができなかったアドバイスも、録音したものを聞くことでより腑に落ちます。こうしたアドバイスを書き出ししておくことも大事です。そして書き出したものを何度も読んでいきましょう。

次に予習です。復習とも関係してくるのですが、復習も含めて、そこから次回レッスンに向けての課題が見つかるはず。その課題をなんとか克服するよう努力していきましょう。その課題を克服するために、どんな練習をすればいいのかわかるか、メニューを作ってみましょう。

このように予習・復習だけでやることはたくさんあります。まずこれを一所懸命こなしていくだけでも大変なことですし、時間も足りないのではと思います。当然のように予習・復習をやっていくか、おのずとモチベーションも維持できるはず。

Q. 一流の人の声、演技を見聞きするときに、どの部分に気をつけていったらいいのでしょうか。

A. まず表現をしている際のテンションを聞いていきましょう。どのようなテンションなのか、テンションが高いのか、低いのか、テンションの方向性、テンションの大小、こういったことを聞いていきます。もちろん一流の表現者であれば、テンションも高く、テンションの方向も気持ちと連動しているはず。また多くの方々を見ていくうちに、一流とはどのようなことなのか、どういった表現なのかかわかってくると思います。まずは何回も何回も見たり、聞いたりしていきましょう。

Q. ひびくスタジオ、ひびかないスタジオでの練習方法を教えてください。

A. それぞれに利点あり、欠点があります。練習メニューで使い分けたい場合もあるかもしれません。

「ひびくスタジオ」・・・普段力づくで声を出してしまったり、のどで頑張ってしまうことがあると思います。しかしひびくスタジオであれば、頑張る必要がなく、声が出ます。いつもよりリラックスして声を出すことができます。

「ひびかないスタジオ」・・・声が出ないのでは勘違いして、のどで頑張ってしまうように注意しましょう。またひびきがないために、自分の素の声が聞けるはず。そして音程正しく歌えているかチェックすることもできます。

上記のように書きましたが、慣れてくれば、逆にひびかないスタジオでリラックスして歌うことや、ひびくスタジオで正しい音程をチェックすることもできるようになってきます。

Q. 自分が共感できなかったり、心を動かされない作品にも取り組むべきなのでしょうか。

A. 自分がやりたいものだけやっていると、成長できませんし、応用力もついてきません。さまざまなものを、好き嫌いを考えずに、吸収していきましょう。共感できなかったり、苦手なものの中から、自分の弱点も発見でき、そこからその克服もできるのです。好きなものだけやっていると、弱点さえもわからないのです。

また将来、心動かされない作品に携わらなければならぬこともあります。そういったことで拒絶してしまったりは避けたいのです。そういった作品の中から、自分に共感できる部分を見つけ出して、できるだけ自分に近づけて、好きになる努力をすることも大切

です。

Q. 自然体とは、どういった状態でしょうか。また自然体にするためには、何が必要でしょうか。

A. 自然体というのは、一番難しいことなのです。ただ単純に自然に演技をしたのでは、普通になってしまい、人に感動を与えることはできません。また自然に読んで、滑舌が悪かったり、発声が悪くなるのもよくありません。自然というのは、適当ということではなく、鍛えて鍛えていった先にある境地だといえます。

Q. 心身ともにパワーみなぎる状態を作るにはどうしたらいいのでしょうか。

A. 非常に抽象的な質問ですが、体に関しては、体力作りと休養のバランスが大切です。心に関しては、内省的な時間を作り、パワーを溜めることが大事です。瞑想をしたり、リラックスできるのであれば、読書や映画鑑賞等も、内的パワーの源になります。表現をすることは、放出することです。放出ばかりではなく、吸収することにも意識を置いていきましょう。

Q. 体を動かすことができない場合（体調不良）のトレーニングってありますか。

A. 頭を使うことです。読書、台本読み、映画鑑賞、舞台鑑賞、歌舞伎&落語のCD鑑賞等、さまざまなものを吸収していきましょう。こういうときだからこそ、吸収する意欲も湧き、心を豊かにしていくことができます。いずれこういったことが、演技や声の深みになっていくのです。

Q. 練習を繰り返しているうちに、飽和状態になってしまい、方向が見えなくなってしまいます。

A. 同じ練習を何度も繰り返しているようだったら、少し休憩を取りましょう。休憩した後、また続けていきましょう。また同じメニューが続くようだったら、メニューを変えてみることで、気分も変わり、また練習を続けることができるのです。

日々の進歩は自分では確認できないくらいに、小さなものです。小さなスパンで考えるのではなく、大きなスパンで考えていきましょう。自分の声を録音しておいて、半年くらい経った時に聞き返してみると、進歩していることに気づくはず。

またトレーナーの意見も聞いてみることで、客観的に聞いてもらい、客観的な状況を説明してもらいましょう。

Q. 録音して自分の声を聞いたら、普段聞いている声と違って聞こえたのですが、どうしてなのでしょう。

A. 結論を言ってしまうと、録音された声は限りなく自分の声に近いと思っていいと思います。普段自分が聞いている声は、骨を伝わって内側から聞こえてくる声なのです。しかし録音された声は、空気中を伝わっていった声なのです。そして他人が聞いている自分の声は、空気中を伝わっていった声ですし、録音された声でもありません。

違和感があるかと思うのですが、録音された自分の声に慣れていくことです。この声こそが外に出ている、人が聞いている声なので、この声を基準にトレーニングをしていくことが大切です。何度かレッスンや本番での自分の録音された声を聞いていくうちに、だんだん慣れてきて、普段出している声と録音された声が、同じように聞こえるようになってきます。このようにまず同じように

SAMPLE

聞こえてくるまで、何回も聞き込んでいきましょう。ここで同じように聞こえていないのであれば、自分の声を客観的に把握できていないのですから、うまくなることはありません。普段出している声と録音された声が、同じように聞こえるまで、聞き込んでいきましょう。このようにして自分自身で自分の声を聞いていくことが大事なのです。それでも判断ができないならば、トレーナー等に聞いてもらい、判断を仰ぐことです。

Q. プロになるためには、ヴォイストレーニング（発声基礎）をやらなければならないのでしょうか。

A. ヴォイストレーニングをやらなくてもプロになっている方はたくさんいます。だからヴォイストレーニングをやらなければプロになれないということではありません。才能、外見、オーラ等が一般の方とは違い、秀でているからこそプロになれるともいえます。しかし長く俳優や声優の世界で活躍したいのであれば、基礎は絶対に必要です。

自分自身で声を磨き、鍛え、トレーニングすることで、基礎を作っていきます。もちろんこの基礎はプロで活躍中であっても怠ることなく続けていくものなのです。基礎は作ってしまえばそれで終わりなのではなく、一生磨きつけていかなければならないものなのです。

プロになるためには、ヴォイストレーニング（発声基礎）をやらなければならないのは当然のことながら、プロになっても基礎磨きは続けていくものなのです。

Q. どのような内容のトレーニングをしていけば、うまくなるのですか。また毎日続けたほうがよいのでしょうか。

A. トレーニング内容は各人で異なると思います。人それぞれ違う声帯、違う体なので、本人に合わせたトレーニングメニューを作ることをお勧めします。トレーナーのアドバイスを受けたり、ヴォイトレの本を参考にしたり、自分なりにメニューを作ってトレーニングしていきましょう。

毎日続けたほうがよいのでしょうか？ということですが、もちろん毎日続けていくことがベストですが、だからといって毎日毎日5～6時間、声を出し続けていたら、声がおかしくなってしまいます。そうではなく、集中して声が出せる時間1～2時間で充分なのです。またのどの調子が悪ければ、お休みの日も入れていきましょう。常にベストなコンディション作り集中して、最高の状態でレッスンできるようにしていきましょう。

また声を出さなくても、練習しなければならないことは山ほどあります。ストレッチ、呼吸法、読書、台本読み、体力作り、等々。モチベーションを下げないように、常に意識を高めてトレーニングしていきましょう。

Q. やる気が出ない人に対して、どのように働きかけていきますか。

A. まず目標を作りましょう。目指すものがあれば、やる気も出てくるはずです。

「小目標」・・・身近なところで、達成しやすい目標を立てます。例えば、一日30分筋トレするとか、1時間は声を出して練習するとか。実現しやすい日々の事柄を目標にしていきます。

「中目標」・・・半年後、1年後の目標を設定します。舞台を成功させるとか、オーディションに合格するとか。

「大目標」・・・プロとして活躍し、どんなモチベーションで活躍していくのか、具体的にイメージしていきます。「プロになりたい」では「大目標」としては小さすぎます。もっともっと大きく夢を描いていきましょう。

この3つの目標を立てておき、まずはコツコツと「小目標」を毎日

毎日達成させていくことに集中していくのです。

またやる気が出ない場合、選択肢の多さに悩み、自分のやりたいことが見つからない場合もあるのではないのでしょうか。贅沢な悩みですが、実際にこういう人はいるのではないのでしょうか。本当に自分が好きなこと、子供の頃に思い描いていたことは何ですか？原点に帰って、思い出してみましょう。それが自分の一番やりたいこと、なりたいことなのではないですか。現実的に無理だと自己限定しないで挑戦していくことが大切です。挑戦していく気持ちがあればやる気が出ないなんて言っている暇はありません。即行動していかなければいけません。

自分中心に物事を考えすぎいませんか。何かのために、誰かのために、何ができるのか、何かできることはないのかと考えてみましょう。必ずやるべきことが見つかるはずですよ。自分を必要としてくれる人や場所は必ずあるはずですよ。

外に意識を向けていきましょう。自分の内にこもるのをやめて、外の世界を見てみましょう。あなたがやる気を起こし、情熱を傾けられることが、必ず見つかるはずですよ。

Q. プロになりたいのですが、トレーニングして上達すればなれますか。

A. もちろん上達すれば、プロになれます。しかしプロの方たちはうまいだけでプロになりえたのでしょうか。うまいだけならば、アマチュアの方でもうまい方はたくさんいることですよ。

まずプロになるためには、プロの自覚が必要です。楽しんでプロにはなれませんし、プロとして活躍し続けることもまた大変なことなのです。日頃からストイックな生活を送っているのは当然のことながら、さらに上を目指して、努力を積み重ねているのです。プロになったら終わりなのではなく、プロになってからが大変な世界であるといえます。

また「情熱」が大事です。あえて「情熱」と書きましたが、プロで活躍されている方たちは、本人が自覚されているかわかりませんが、みな自分がしていることに情熱を注いでいます。生半可な気持ちでやっていません。「情熱」があるからこそ、辛いことがあっても乗り越えていくことができたり、日頃のストイックな生活にも耐えることができるのです。

ですからプロになる以前から、「プロの自覚」をもち、「情熱」をもって進んでいけば、かならずプロへの道は開けてくると思います。プロになってからではなく、現在ただいまから、「プロの自覚」をもって、練習に取り組んでいきましょう。

Q. アーティストのパフォーマンスから学ぶところは、どんなところでしょうか。

A. まずテンションを見ていきましょう。歌声のテンションの高さ、パフォーマンスのテンションの高さを真似していききたいのです。楽曲の素晴らしさや歌声のよさというものも聞いていきたいのですが、第一は、テンションです。果たして自分がこれだけのテンションでパフォーマンスができるのか、大勢のお客さんを惹きつけるテンション・オーラを出すことができるのか問答しつつ、学んでいきましょう。

最近ではライブDVDがたくさん発売されています。もちろんレンタルすることもできますので、見ようと思えば、いろいろなアーティストのライブ映像をたくさん見るすることができます。また自分が好きなアーティストだけではなく、あらゆるジャンルのアーティストを見ることをお勧めします。

また現在、ライブ活動等を行なっているのであれば、テンション以外に、パフォーマンスや動き自体を参考にしていくことも大切です。

SAMPLE

単に歌うだけでなく、パフォーマンスを含めたトータルとして参考にし、自分自身の動きに加えてみましょう。

Q.感情表現として、ドキュメンタリー（映画、テレビ）を観ることは、いいことでしょうか。

A.はい、いいことです。お勧めします。ドキュメンタリーを観ることによって、自分と別の人の生き方、考え方を追体験し、知ることができます。自分だけの人生では、あまり波乱万丈ではないかもしれませんが、さまざまな人生体験ができます。そうして体験したことが、表現の深みとなって出てきます。

Q.表現をするとき、どうやったら人に伝わるかを考えるべきか、自分の思いを突き詰めるべきか、どちらでしょうか。

A.どちらも大切です。「伝えたい気持ち」と「自分の中でのリアルな気持ち」この2つとも大切です。相手を意識して、そこに向けて思いを飛ばしていきます。意識を外に向けて、気持ちを出していくのです。また伝えたい気持ちだけではだめです。自分の中に強く大きなリアルな思いを作らなければいけません。この2つが表現には必要なのです。

Q.次の段階（境地）に到達したと感ずることはありますか。新しい感覚が出てきた等。

A.まず感度をよくしておくことが大事です。レーダーを張っておくというか、感じやすい状態を常に作っておくことが必要です。この感度をよくしておくことで、自分の小さな変化にも気づくことができます。

この小さな変化を見逃さずに、気づき、ものにしていくということがとても大事なことです。こういったことは、だらだら練習しては気づけません。集中力を高め、テンションの高い状態を作り出してこそ、感じられるのです。

そうすれば練習をするたびに、新しい発見があるはずですが、うまくいかなかったところも、次回への反省点として捉えていけば、すべてから発見が得られるはずですが。

また成長というもの、短期間で急激に伸びるものではありません。長い時間をかけて徐々に徐々に伸びていくものなのです。だから毎回の練習で一喜一憂することなく、淡々と続けていくことが大事なのです。

Q.体力回復のためには、どうしたらいいでしょうか。

A.病気などで体力が低下した場合、体力を取り戻すには時間がかかります。しかしコツコツとトレーニングを積み重ねていけば、体力は回復してきます。そしてさらに続けていくことにより、体力が増強されてくるはずですが、もともと病弱だった人が、トレーニングをしていくうちに、普通の人よりも健康で体力がつくことだってあるのです。

Q.なぜリラックスすることが重要なのですか。

A.リラックス自体ではなく、本番に向けて緊張している中で、リラックスしていくことが大切なのです。リラックス方法はたくさんありますが、自分に合ったものを見つけていきましょう。緊張はしたくないのですが、緊張してしまうものです。しかしそれ

でいいのです。緊張感があるからこそ、いい演技ができるのです。緊張しすぎず、かといって、無緊張でもよくありません。ほどよい緊張感が必要なのです。緊張している中で、リラックスしていきこうとする過程で、集中力が増していくのです。

Q.声を出すこと以外で、集中力、テンションを高める方法（武道等）はありますか。

A.基本的には、本番同様に、声を出している中で、集中力を高めていくことが大事だと思いますが、武道等も役には立つと思います。しかし武道でプロを目指すのではないかぎり、あまりハマり込むのはどうかと思います。

イメージトレーニングがいいかと思います。本番をイメージし、本番と同じように集中力を高めていきます。本番では緊張もあって、十分に集中できないこともあると思いますが、こういうイメージ練習をしていくうちに、本番においても集中力を発揮できるようになってきます。

Q.セリフをしゃべるときのリズムが一定だと演出家に言われてしまいました。どうしたらいいのでしょうか？

A.まずは客観的に自分のセリフを録音して聞いてみましょう。リズムが一定になってしまう現状を把握します。その後、スピードに変化をつけて読んでいきましょう。何度か意識的に読んでいけば、リズムに変化が出てくるはずですが、この際も録音して確認していきます。

また気持ちの変化があまりないと、リズムも一定になってしまうこともあります。しっかりとした気持ちの流れをつかんだ上でセリフを読めれば、必ずリズムにも変化がつかはずです。セリフの裏にあるリアルな気持ちをつかみ、その気持ちの流れで読んでいきましょう。

Q.セリフをしゃべっていると、不自然に手が動いてしまいます。自然な手の動かし方、または直し方がありますか？

A.セリフをしゃべろうとしすぎて、手にも力が入ってしまっているのだと思います。まずは上半身をリラックスさせましょう。普段しゃべっているときに、そこまで手に力は入らないはずですが、普段の自然な形を思い出しましょう。

また手を意識的に動かそうとせませんか？手を動かすことで、演技をしている気分にはなるのですが、逆にわざとらしくなってしまうのです。自然な流れで手が動くのはいいのですが、無理に動かそうとしてはいけません。効果的に手の動きができれば理想なのですが、不自然な動きでは、逆に演技の邪魔になってしまいます。手で演技をしようとせずに、気持ちや声で演技をしていきましょう。

Q.顔で演技をするなどと言われてしまいました。どう改善していけばいいのでしょうか。

A.自信がないときに、顔に力が入ってしまったり、やたら手が動いてしまったりします。そして自信をもつためには、今そこにある気持ちでいるのか、どんな気持ちでセリフを言っているのか、しっかりとリアルな気持ち作りをしておくことが大切です。リアルな気持ちがないから、不自然な表情、不自然な動きでごまかそうしてしまうのです。

顔で演技をしているときの心境はどうでしょうか。リアルな気持ちで演技ができていますか。思い出してみてください。100%リアルではないはずですが、100%リアルであれば、もっと自然な表情、

SAMPLE

自然な動きになるはずですが。

Q. 自然に読むためには、覚えてしまったほうがいいのでしょうか。

A. 覚えてしまったほうが自然に読めると思います。覚えていく過程で、ただただことばを覚えていくのではなくて、その文章に対してのイメージ、気持ち等を織り込みながら覚えていきましょう。また一度文章を覚える作業をすることで、次に取り組む文章に対する理解力や慣れというものも出てきます。しっかり覚えてしまいましょう。

また原稿を渡されて、すぐに読まなければいけないときもあります。そういった際には覚えて読むことはできませんが、実際に覚えて読んでいるかのごとくに読んでいかなければなりません。しかし文章を覚えるという作業をトレーニングしていることで、自然に読めるようになるのです。

Q. 歌の歌詞を読むとき、その曲のメロディーが思い浮かんでしまい、集中できません。どうしたらいいのでしょうか。

A. 曲のメロディー等を知っているのなら、そのメロディーとともに、歌詞を読み込んでいくのもいいかもしれません。また曲を聞きながら、歌詞を読んでいってもイメージがつかめるかと思います。メロディーが思い浮かんでしまい、集中できないということですが、それはその歌詞に対しての練り込みが浅いからだと思います。もっとその詩の世界に入っていくことで、メロディーが思い浮かんでいても、そのことに関係なく、朗読できるはずですが。

Q. 笑い声、笑い方のトレーニングってありますか。

A. 基本的にはありませんが、笑うためには、本気で笑うことです。これ以外にはありません。そのセリフの状況を把握し、その中で本気で笑うのです。

「アハハ」とか「ワッハッハッ」とセリフとして書かれていることもあるかと思いますが、これをまじめに文面どおりに「アハハ」「ワッハッハッ」と読まないことです。笑い声ではなく、笑うのです。

Q. 自分の実力がわかってしまうため、舞台上で演じる勇気が出てきません。勇気を出して経験を積んでいったほうがいいのでしょうか。

A. 経験は大事です。自分の実力に関わらず、機会があれば、多くの舞台を踏んでいくことをお勧めします。実力をつけるために稽古をしたり、練習をしたりします。もちろんそうした努力は大切なことであり、プロになってからでも続けていくことなのですが、本番で得る経験というものも、とても大切なことです。練習では得ることのできない、何倍ものことを吸収できます。また失敗を恐れてしまったり、自分の実力に自信がもてなかったりすると思うのですが、今の段階では失敗であっても、もちろん成功であっても、すべてが自分自身の糧になるのです。失敗から多くのことを学ぶことができます。積極的に挑戦し、失敗していいのです。すべてが学びなのです。勇気を出して、経験を積んでいきましょう。

Q. 真似をするときの注意点はありますか。

A. 真似をしたことで自分の個性がなくなってしまうのではないかと心配に思うかもしれませんが、練習の段階では真似をすることはとても大切なことです。また真似をしようと思っても、そう簡単には真似できないと思います。プロが読んでいる30秒ぐらいの文章を真似してみましょう。まずプロの読みと同じスピードで読んでみましょう。プロの声に合

わせて読んでみましょう。次にトーンを真似してみましょう。真似していく段階で、自分との違いに気づくはずですが。真似することが第一目標ではなく、自分との違いに気づくことが大切なことです。そして完全にコピーできたら、次の段階として、自分の読み方で読んでみましょう。自分のスピード、トーンで読んでいきます。こうしたことを繰り返していくうちに、自分の個性も出てくるはずですが。

Q. うまい演技って、どんな演技なのでしょう。

A. 演技をしているとは思えない、自然な演技がうまい演技ではないのでしょうか。だからといって自然に演技をすれば、自然な演技になるかというと、そうではありません。技術の積み重ね、経験の積み重ね、あらゆることを極めていって、極めつくした先に、自然な演技というものはあるのではないかと思います。

Q. ひとつのセンテンス（一文）にこだわってしまい、長文を読むことまでいけませんが、どういう練習をしていったらいいのでしょうか。

A. 両方（ワンセンテンス&長文）を練習していきましょう。一文にこだわって練習することはとても大切なことです。読み方、気持ちの入れ方、ニュアンス等、いろいろ考えて練習していきましょう。長文といっても、ワンセンテンスの積み重ねなので、まず短い文章で練習していくことが大事です。また長文練習もしていきましょう。細かいことにこだわりすぎずに、ザッと読んでいきます。そしてワンセンテンスでの練習が身になっていけば、すべてに行き届いた、いい長文読みになるはずですが。しかしこれは理想ですので、理想になるまでは、長文練習は長文練習として行ない、慣れていくことが大切です。

Q. 声を出さない演技の基礎練習方法を教えてください。

A. 息吐き、体力作り、等は当たり前ですが、イメージ作りや役作りをしていきましょう。まずは今取り組んでいる文章のイメージ作りをします。声を出せる状態であれば、声を出したことで満足してしまうこともあるかと思いますが、声を出さない演技の基礎練習ということであれば、頭を使うことが大事です。ナレーションであれば、映像をともなったイメージ作りをすとか、台本であれば、自分がやる役の気持ち作りや性格作り等をしていきましょう。また設定だけ決めておいて、一人芝居の練習もいいでしょう。5分なら5分、その状況、人物設定で、その場にいる練習をします。ダンス、舞踊、パントマイム等も声を出さない演技の基礎練習になります。

Q. 小さな表現で気持ちを込めると、声が出ていないような気がするのですが、発声的に大丈夫なのでしょうか。

A. 舞台上で演技をする場合は、ある程度、声は出さなくてもいいかもしれませんが、すべてのセリフを大きな声で出す必要はありません。逆にすべてを大きく出そうとしすぎて一本調子になってしまうのではないのでしょうか。しっかり体から声を出すことが意識できれば、ボリュームに関係なく、声は届いていくものです。腹式呼吸を身につけて、体の底から声を出すことが常になれば、すべての声がしっかり聞こえるようになってきます。また小さな表現で気持ちを込めると、ボリュームが下がるのは自然なことなので、あまり気にしないことです。

Q. 踊りながら歌うと息が上がってしまい、声が続かなくなってし

SAMPLE

まいます。

A. まず体を動かさずに、安定して歌うことが大事です。立った姿勢で音程もメロディーも正しく歌えることを目指していきます。この状態が安定してきたら、少しずつ動いてみましょう。

踊っているときは、息が上に上がってしまい、胸に力が入ってしまいます。上半身をリラックスさせて、下半身の支えで歌っていくことです。下半身が安定していれば、安定した声を出すことができます。

それに加え、しっかりとした腹式呼吸を身につけることが大切です。いろいろな練習方法がありますが、腹式呼吸を身につけて、下半身で歌えるようにしていきましょう。その後、踊りながらの発声練習に移っていきましょう。

踊りながらでは、腹式呼吸を身につけていても、声が揺れてしまったり、上がってしまったりします。そのため体力をつけておくことが大切です。普段から、筋トレ、ウォーキング、ランニング等の有酸素運動で、体を鍛えておくことが大事です。

腹式呼吸を踊りながらの状態ですべて支えてくれるものが体力です。体力作りもトレーニングに加えて行なっていきましょう。

Q. 落語は古典芸能で、話し方にも特徴があり、現代語にマッチしていないと思うのですが、その中で、どのようなことを参考にしたいのでしょうか。

A. まずその特徴的なことば、言い回しに慣れることが大切です。そういった型を身につけるにも長年の修行が必要なのです。自分でしゃべってみればわかることですが、すぐに落語のようにしゃべれないはず。そういった前提でまずは素直に聞いていきましょう。ことばは江戸、明治ことばではありますが、日本語であることには違いありません。話の内容はわかるはず。噺家が語っているストーリーに耳を傾けて、イメージを膨らませていきます。自分の中で具体的なイメージにしていくのです。

最初はCDなどの音源だけのものを聞くことをお勧めします。DVD等で映像を見ながらもとても勉強になりますし楽しいのですが、音だけで聞くことで、イメージがより湧きやすくなるのです。噺家の声だけに集中し、具体的なイメージを作っていくのです。うまい噺家は、映像を見なくても、話の内容がはっきり浮かび上がってくるのです。

Q. テレビドラマ等の役者さんの演技を参考にしてもいいのでしょうか。自分が見てもうまくない人が出てくるときもあるのですが。

A. もちろんテレビですから、うまい人だけではなく、タレント、芸人（うまい方もいますが）、アイドルと、テレビを媒体として活躍されている方たちが出てくることは当然のことです。玉石混合は否めませんが、その中でも光る人を見つけて見ていければとても勉強になる媒体だと思います。その光る人、うまいと思う人を中心に見ていき、上手でない方からも学ぶことはできます。それぞれ出演している方々のいいところ、悪いところを見ていき、自分に当てはめて、学ぶべきところは学び、吸収していきましょう。

Q. 憧れている声優さんのような声を出したいのですが、どんな練習をしたらいいのでしょうか。

A. 真似する前に、まずは自分の幹になる声を作ることが先決です。その幹となる自分自身の声がないうちに、真似に入ってしまったのでは、自分という個性をもった人間があえて声優として活躍する必要はないと思えるからです。

しかし練習では真似してみるのも勉強になります。実際に真似してみるとわかると思うのですが、声色は真似できても、テンションや

気持ちの入れ方、役作りすべてを同じように再現することはとても難しいことなのです。しかしそうしたことを真似しようと練習していくうちに、自分自身の声もプロ化してくるのです。あくまでもテンションや気持ちの入れ方等を真似するのであって、声色を真似することのないように気をつけてください。

Q. セリフの声と普段の声が違うと言われてしまいます。どのようにとらえていったらいいのでしょうか。

A. どちらの声が本来の声なのでしょう。実際に聞いてみないとわからないことではありますが、セリフの声と普段の声を同じにしていくことは大切なことです。実際、セリフをしゃべっているときのほうが、テンションも高いですし、体も使っていますから、ボリュームのある声が出ているのではないのでしょうか。普段はそんなこと気にしながら、しゃべっていませんよね。普段しゃべる際にも、少し体を意識してみましょう。お腹から声を出すイメージや、今までより2、3割大きな声でしゃべってみましょう。そうすることで、普段のしゃべり声も鍛えることができるのです。

セリフをしゃべるときだけ、発声を気にしたり、ボリュームを上げるのではなく、普段から意識することで、セリフ時のしゃべり声の底上げになります。

Q. 動きながら、踊りながらセリフをしゃべると、普段のようにしゃべることができません。

A. まずは基本の姿勢を身につけることです。正しい姿勢でひびきのあるいい声を出せる体作りが大切です。

動きながら、踊りながらの状態では、息も呼吸も乱れています。この乱れた状態であっても、正しい発声、下半身の安定、上半身のリラックスが保てれば、安定した声を出すことはできます。まずは基本の発声を身につけること。その上で、動いたときの発声（応用）に移っていきます。

また基礎体力を鍛えておくことも重要です。単に正しい発声ができただけでは、激しい動きの中で、正しい発声をキープすることが難しいからです。腹筋背筋等の筋トレ、ウォーキング、ランニング等の有酸素運動、こうしたトレーニングで体を鍛えておくことが大事です。正しい発声を、こうした応用時に支えてくれるものが体力です。体力作りも日々行なっていきましょう。

Q. 自分では伝わっているつもりでも、聞き返されたりすることがあります。声が小さいからなのでしょう。

A. もちろん声の小ささもありますが、それだけが原因ではありません。声が小さくても、聞き返されない声もあります。声の大小よりも、声にしっかりと意志、思いが入っていることが大事なのです。

萎縮していたり、緊張していたりして、声が小さくなってしまいうこともあるかと思うのですが、思いが自分の中だけで完結してしまい、相手に届いていないのではないのでしょうか。相手に自分の思いが向けられていますか。思いを伝えようとしていますか。相手に思いが届いていけば、聞き返されることはないと思います。

また小さい声より大きい声の方が、音としては伝わりやすいことは確かではありますが、思いのない大きな声は、相手の聞こうとする気持ちを萎えさせることがあります。聞いてくれないのです。

声も大きく、思いもこもっていることが理想ですが、小さくとも思いがこもっていれば、十分に届くのではないのでしょうか。声の大小に問題があるのではと思わずに、自分の中で伝えよう、届けようという思いがあったのかどうか、思い直していきましょう。

SAMPLE

Q. くせを取って、自然な声にしたいのですが、どうしたらいいのでしょうか。

A. くせが個性になる場合もありますが、くせという以上は自然ではないでしょう。自然な声、自然な発声、自然な呼吸にしていけることが大切です。

のどの力を抜いていきましょう。余分な力を抜いていき、スムーズに息が流れるようにしていきます。

またお腹を中心とした呼吸（腹式呼吸）を身につけ、体から声を出していきましょう。体を意識することで、のどへの負担も軽減され、自然な発声になっていきます。

こういったトレーニングを積み重ねていき、自然な声にしていきたいと思います。

また自然だからといって無個性というわけではありません。自然な声、くせのない声だからこそ、シンプルにストレートに自分の個性が出てくるのです。

Q. 人の目を見ながら話すことができません、どうしたらいいのでしょうか。

A. まずは緊張を取っていきましょう。目を見ると緊張してしまうということもありますし、緊張しているから目が見れないということもあります。リラックスすることは難しいかもしれませんが、話すことに慣れていくこと。深呼吸をして、意識的にリラックスさせていくことが大切です。

また話している際に、相手の目をずっと見ていなければならぬのかといったら、そうではありません。逆に凝視しすぎることで、相手に不快感を与えてしまうこともあります。凝視するのではなく、程よいバランスで、目を見ながら話すのがいいかと思います。自然な視線が大切です。

相手の話を聞こうとする姿勢も大切です。こういう姿勢があれば、自然に視線も相手の目にいったり、視線が外れていても、意識が相手に向けられていけば、相手に対して失礼にはならないのです。相手とのコミュニケーションが第一なのです。

そうはいっても、緊張や恥ずかしさから、相手の目が見れないのであれば、目を凝視するのではなく、眉間のあたりを見るというのでもいいかもしれません。その場合も、相手の話を聞こうとする姿勢があることは大前提です。

Q. 一日5～6時間、声を出す仕事をしているのですが、どんどん声が出なくなってしまう。発声の問題なのでしょうか。

A. 発声の問題もあるでしょうが、一日5～6時間、声を出す仕事自体が、少々ハードなのかもしれません。本業でなく、本業に悪影響があるのなら、仕事を替えたほうがいいかもしれません。また本業であるならば、続けていけるように、工夫していかなければなりません。仕事の前後には必ず、ウォーミングアップとクールダウンの時間を確保することや、合間合間に短い休憩を取ることなど工夫が必要です。

発声の問題もあるかもしれませんが、発声の場合、短時間で解決できません。発声を正しく身につけるためには、ある程度期間が必要になります。その間じっくり発声に取り組み、身についたならば、一日5～6時間、声を出していても、のどに悪影響がない状態を保つことができると思います。

研究所のヴォイストレーナーへのQ & A

HP、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に対し、代表福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合っているとは限りません。参考までにご覧ください。

Q. 声の浅さを改善したいです。

A. 息の摩擦音を胸で鳴らすと、とても深いポジションを確認することができます。そのポジションをベースとして、高音域では頭部のポジションを付け加えるようにするとバランスが取れると思います。イタリア語でコルポ・ディ・ベッコといいますが、胸部の響きを得る練習として行なわれることがあります。ただし、この練習には注意点があり、息の練習ばかりを行ないすぎると、声門閉鎖に障害が生じて声がガラガラしたりすると思います。息の摩擦音は、声のポジションを掴むのにはとてもわかりやすいと思いますが、過度にそればかりをやるしぎると声の負担になることも頭に入れておきながら行なうといいと思います。息を出したら声を出す、など、偏り過ぎないように注意して行なってみてください。()

Q. 調子がわるい原因になるものをいくつか教えてください。

A. 声の調子にはいろいろな要素がかかわっています。体調、喉の潤いや乾燥、発声法の良し悪し、姿勢の良し悪し、などさまざまです。経験値が上がってくると、調子が悪いときになぜ悪いのかかわかるようになってきます。自分の体や癖などを自分でよくわかるようになることも大切です。あとは、よい声が出ているときというのは、多少発声法にずれが生じていてもある程度の声が出るので、ずれに気づきづらいということがあります。とくに、新しいテクニックを取り入れて一時的にうまくいき始めたときは、逆に新しいテクニックに比重すぎてベースの大切なところを疎かにしがちな人が多いように思います。そのように、原因というものは、経験の中で自分で気づいていくものだと思います。()

Q. 自分の声を聴かないほうがよいのはなぜですか。

A. 耳で自分の声を聴くことは、慣れるととても有効になる場合もありますが、初学者の場合、害になることが多いのでなるべく聴かないほうがいいと思います。とくに、レコードと同じ音色を自分の耳でも感じようとするのは、作り声を差だててしまう危険性が高いと思います。自分の耳に心地よく聞こえる声と、外から聞いて心地よく聞こえることの違いを感覚でわかるレベルになったら、自分の耳で声を聴くことによって、ある程度このように聞こえているという予測を立てて調整することが可能になります。

もう一度いいますが、CDから聞こえてくる音は、マイクを通して聞いているわけで、本人が似たような感覚の声になることはおそらくよいということはあまりないと思ったほうがいいです。()

Q. これからヴォイストレーニングする上での心構えがあったら教えてください。

A. 最終的にヴォイストレーニングの目指すところは、無意識でもある程度のよい声が出るようになることだと思います。たとえば、声が大きくなった、という実感があつたとします。しかし、人によっては力む力が強くなった、という風にも取れることもあります。その場合、力ずくな声の出し方がそのうち声が出なくなってしまうようになったら、ヴォイストレーニングは失敗だったということになります。

特に若い人は、声量がほしい、高い声が出せるようになりたい、という欲でヴォイストレーニングに励んでいる人がほとんどだと思

SAMPLE

います。そのこと自体が、声を出しづらくしている原因であるということを知った上でトレーニングに励むことができれば、可能性が見えてくるのではないのでしょうか。()

Q.高音が頼りない、急に音がやせほそってしまいます。

A.声のアタックは、息を漏らさないで発声すること、つまり声を支えることにおいてとても重要なことです。しかし、このアタックとは、すこしでも雑に行なうと喉の負担がくる危険があるものです。ヴァイオリンのピッチカート、またはギターのピッキングのようなもので、よい音を出すには程よいリラックスと適度な緊張感が、よいバランスにならないといけません。さらに、音域によって声のアタックの感覚は若干違い、高音になるにしたがって緊張感が高くなります。高音域でうまくバランスのアタックができるようになるには、一つには「声の焦点が細いイメージをもつ」という思考が助けになります。これができるようになると、高音域でもしっかり声が支えられ、音の芯がある高音を出せるようになるわけです。()

Q.普段のしゃべり声で気をつけることはありますか。

A.普段会話するときの声の使い方が、実は歌声を出しにくいものになっていることがあります。とくに、声を使わないようにとささやき声でしゃべろうとする人がいますが、中には逆に声の支えがなくなって負担がくるまで息を漏らしてしまっていることがあります。声門がしっかりと近づかない状態で声を使う癖をつけていたら、いざ歌いときにしっかりと声を支えようと思っても体や喉がついてきてくれないと思います。よほど喉が疲れている時は、ささやき声でもしゃべらないようにするか、疲れていないけど負担がこないようにしたい場合は、しっかりと声を出したほうがよいです。人によっては実践することはとても難易度の高いことですが、知識として頭に入れておいてください。()

Q.イメージする力がなぜ必要なのでしょう。

A.例えば吐息の話ですが、肺から出ていく息は喉頭を通過して出ていきます。つまり、垂直に伸びていくこととなります。声を前に、と単純に考えてイメージして出すと、おそらく発声器官のバランスが崩れてしまいやすいと思います。例えば、暗闇の中で見えないコンセントの穴にコンセントを差し込もうとしてみてもなかなかうまくいかない経験はないでしょうか？しかし、暗闇の中でも何回も穴に差し込もうとやっているとなれば穴がどの辺りにあるのか想像できるようになってコンセントの穴はさせるはずですが、このように、目には見えない発声器官をコントロールするにはイメージの力がとても重要になってきます。イメージの力で、声をコントロールすることを何回も何回も繰り返すと、集中力が高いほど声のクオリティは高くなるはずですが、イメージの力が重要なことが理解いただけたでしょうか？()

Q.声を浮かせない、高いポジションをもつ、この違いがわかりません。

A.声のポジションを深く取れるようになると、胸のほうで息の摩擦音を出すことができます。息を胸で摩擦させるようになるまでには、かなりの体の力が育ってこないといけないです。しかし、これができる、胸声区の声を実感させることは容易にできると思います。感覚として、喉の下で空気が動いている感覚が、声を支えるための一番重要なポイントであると思います。また、この喉の下の感覚をベースとした上で頭部共鳴がなされないと、いわゆる支えのない「浮いた声」になります。そして、この胸の感覚というのは、頭部の感覚を掴むとよりいっそ

う充実してきます。しかし、摩擦音を出せるようになればよいという単純なものでもなく、間違った方法でこの呼吸を練習してしまうと、声帯が痙攣を起こしてしまう危険性もあります。発声法というものは単純化できないとても難しいものなのです。()

Q.できたりできなかつたり繰り返す。なにかよいアドバイスをください。

A.声というものは、意識の仕方や精神状態にとっても左右されるものです。武道のようなことをいいますが、練習する前に精神を統一することはとても意味のあることだと思います。一番よくないのが「無我夢中すぎてから回りしている」練習で、次によくないのが「なんとなく声を出す」という意識で練習することです。声は、とてもデリケートなものです。高い集中力をもって、今出している声の理にかなっているかどうか冷静に判断する頭がとても必要な要素であることは間違いありません。また、調子がよいときになぜよいのかを理解し、体にしみこませることができるようになるには、とても高い集中力が必要です。調子が悪いときは、なぜ悪いのか自分で見極め修正できるようになるためにも同様に、高い集中力が必要です。心を落ち着かせてから練習に入ることをお勧めします。()

Q.高い音が頼りなくしか出ません。

A.高音域で声がやせてしまう人はとても多いですが、理由は大まかにふたつあり、ひとつには頭部共鳴に難があること、もうひとつは支えに難があることです。支えに難がある人は、おそらく高音域の前の中音域でしっかり支えられていないためです。つまり、高音をたくさん出す練習を積み効果が上がるということではなく、支えられる音域を広げると考えたほうがよいと思います。高音の4度、5度下の音を、しっかりアタックする練習をよくしましょう。そのときに注意してほしいことは、音の焦点は細いイメージをもちながら、体は大きく使ってくださいというイメージをもつことです。力なくアタックする練習をするのではなく、よいイメージのほうを大切にしてください。()

Q.マメマメ、や、ラレリロル、などの練習にはどのような目的がありますか。

A.子音のトレーニングがなぜ重要かということ、もちろん滑舌を円滑にするという目的があることはいわずともわかると思いますが、母音にもよい影響を与えるからという目的もあります。舌や唇、顎の運動は、空気が出ていく道を交通整理する働きも担っています。つまり、適度な緊張感をもって発音することにより、息の通り道を正しい方向に誘導することができるのです。マ行は舌が関与しませんので比較的発音の難易度は易しいと思います。マ行をよく練習して、タ行、ラ行、ナ行、と進めていくとよいと思います。喉の力を抜くためには、喉から上の運動能力が高くないと喉の力を抜くのは難しいと思います。しかし、適度な緊張感とはとても伝わりづらいものかもしれません。ヒントは、すばやく動きが可能か不可能か、ということにあると思います。()

Q.発声練習は大きく出したほうがよいのでしょうか、小さく出したほうがよいのでしょうか。

A.学習の初期段階で声を大きく出したほうがよいのか、小さな声で出したほうがよいのか、というのは、その人の癖によってケースバイケースで考えなくてはなりません。ただひとついえることは、ある程度大きく出したほうが声の育ちやすいですし、そっと出す習慣をつけると声のスケールが広がっていかないと思います。よく、本場のピアノニッシモの表現は、体の感覚的にはフォルティッシモであ

SAMPLE

るといいます。ピアノシッモは基本的に、音の緊張感を高くするととらえないといけません。つまり、音が小さいが、表現はむしろ強くなるということです。

ただ、初期段階であまりにも喉を雑に使いすぎている人は、なるべくリラックスすることを覚える必要もあるので、あまり大きな声を出さないように練習する必要があるケースもあります。()

Q. 自然に声を出すために何を考えればよいでしょうか。

A. 声を出せるようになるためのきっかけとしては、自然に体が反応するときのことを思い出す、ということが助けになると思います。たとえば、咳をする、しゃっくりをする、笑う、などのことです。横隔膜を運動させようとしなくても、運動してくれます。自発的な力というものは、余計な緊張を生みやすいとも思います。とくに、体が硬くなるばかりで力んでしまって緊張れば緊張ほど声が悪循環になると感じた場合は、呼吸が動いているかどうかチェックする必要があります。止まっていると、横隔膜や助間筋などの動きもストップするからです。ちなみに、息を保持することと呼吸を止めることは違います。息を保持することは、横隔膜やその他の発声筋がいつでも動ける状態になっていて初めて保持できます。()

Q. たくさん努力しているつもりですが、ほかのヴォーカリストより劣っている気がします。

A. ヴォイストレーニングをはじめる以前の問題で、声がスムーズに出やすい人と出づらい人、という差は残念ながらあり、その差を埋めることはとても大変なことだと思います。原因は、生まれてから今までの声を出してきた環境、癖、先天的な喉や発声器官の構造など、様々です。そして、声帯のサイズが大きい人ほど、ウォーミングアップに時間がかかるということもあります。ウォイストレーニングを効率よく行なうにあたって、助けになるのは、自分の声の特徴を知っておくということにあります。録音した自分の声を客観的に何度も聞いて、ナチュラルな声との差を埋めていくのに何が必要なかであったり、自分の声は温まるのに時間がかかるタイプなのか、早く温まるタイプなのか、など、自分を知ることが大切にしましょう。()

トレーナーのアドバイス

高い声

頭部の共鳴が大切ですが、このとき注意しなくてはならないのが、声の支えを抜かないで頭部に共鳴させることです。もっとというと、頭に響かせようとして、頭に声を置こうとしないことです。これは、合唱指導などで声を頭から出す、という指導がとて多いことありますが、やはり意味を間違えて練習人がとても多いように思います。頭には声帯は存在しません。声帯は喉に存在するものです。では、頭部に響かせるにはどうしたらいいかというと、舌の奥や軟口蓋などで息の通路をじゃましないことが大切です。あとは、表情筋をポイントポイントで動かしてあげることによって、声の焦点は作りやすくなります。()

バックグラウンド

昔のヨーロッパやロシアでは音楽一家が多くいました。今でも「マエストロ」という感覚があり、演奏家とはいっても職人芸の感覚があります。日本でも歌舞伎などお家業がまだ残っていますね。ですから、そういう環境に生まれた子供が親と同じ道を進もうとするの

は自然の成り行きであるといえます。しかし、そのような環境に生まれず、その道を進もうとする人にとっては容易なことではありません。もともとそのような環境に生まれた人に比べ、何倍もの努力をする必要があります。技術だけでなく人間関係の上でもそうでしょう。でも、その努力があれば、目指すことは無理なことではないでしょう。たとえば、必要な知識や技術をとにかくマスターすること。理解するということが大事です。たとえば、クリスチャンでない人が宗教曲を歌わなければならないとしたらどうしますか？いちいちクリスチャンになっていたら大変ですよね？クリスチャンの存在を認識し、クリスチャンの気持ちを理解しようとするので、表現するにはほぼ問題ないと思います。()

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。これも相手やその目的によって、あるいはトレーナーによって、回答が異なることがあります。あなたに合はまらないものも、あります。参考までにしてください。レッスンの中で行なわれたものは、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. よくピッチが高いといわれます。ピアノなしで歌うと2分の1の確率で音が上がったり、ピッチが高くなります。今やっている改善方法としては曲を練習しているときアカペラでなく、ピアノを弾いて歌ったり、上がらないように意識しています。それ以外にも改善方法、また、ピッチが上がる原因などを教えてください。

A. アカペラで一人で歌うのに、すべてが同じように高くなるのは問題ありません。問題は、音程と、声が定められたとき（つまり伴奏がついたとき）です。ピアノのピッチを聞けていないのか、聞いた音の高さに出せないのか、その両方なのかです。これ以上は、現実の症状をみなくては、述べられません。

Q. こもった低声の歌声とよく言われているのですが、どうすればメリハリのある声のよく透き通る低声の歌声になれるか。

A. メールでは答えられない質問です。低音でこもっていることと、メリハリとは、声の状態と使い方と別のことで、こもった声でもメリハリはつけられます。透き通るといっても、人によってとてもいろんなイメージがありますが、大体、高声に使われます。

改善は

1. 声そのものを変えていく
 2. 呼吸や共鳴など、発声を変えていく
 3. 声の使い方や、状態を変えていく
- など、症状をみないと何ともいえません。

Q. 咽の力を抜くために、他の部分を意識して発声をしたいのですが、どの部位を意識して発声すればよいでしょうか。また、呼吸トレーニングのときに、舌はどのような状態になるのが正しいのですか。(舌が上あごについているのかなど)

A. どちらもあまり考えたり、直したりすべきことではありません。のどの力を抜くのもその必要があるのか、どういう力の入り方なのかによっても違います。その上で、どこかを意識する方法もありますが、本来は、のどの力

SAMPLE

を抜くことと、他の部分を意識することは、目的が違います。呼吸トレーニングは、舌はとくに意識しないことです。力が入らないのがよいでしょう。ただ、上あごにつくのは不自然です。

Q. 将来的に胸式呼吸とのバランスの兼ね合いはどうしたらよいでしょうか。

A. 基本的には腹式呼吸で歌えるとよいでしょう。胸はリラックスさせてお腹を中心に息を吐いていきましょう。()

Q. つま先立ちすることの一番のメリットは何でしょうか。

A. つま先立ちすることで、重心を感じられます。床をつま先で押して、重心を感じていきます。()

Q. 一つの音符にひらがなが二文字入るとリズムがくずれてしまいます。

A. 息をしっかりと吐き続けましょう。また、その歌詞が日本語であれば、意味を考えて、意味のかたまりを意識していきましょう。()

Q. のどをしっかりと開くことを意識し声を出すと、少し鼻にかかった声になってしまいます。これは開き方が間違っているのでしょうか。それとも、慣れていないからでしょうか。

A. 頭の方で響きがあるのはよい可能性もありますが、鼻にかかった感じはあまりよくないと思います。()

Q. リズムと音程をとれるようになる練習方法はありますか。

A. 基本的に慣れがすべてだと思うので、曲をこなすことだと思います。最初に曲を見るときに、手などをたたいてリズムだけを行ったり、音程も「ア」の母音のみで歌うなど、工夫することもためになると思います。()

Q. 入院の間声をかせないのですが、使わないと声は錆びていきますか。病院のベッドなどでできるトレーニングはありますか。

A. 使わないと声はたしかに運動能力が衰えるので、一時でづらくなります。しかし、病気やケガのときは無理をしないでください。ベッドの上でも、声が出せないのであれば、あまり効果のあるトレーニングはありません。ただ、休むことによってフラットな状態に戻すこともできると考えることもよいかもしれません。()

Q. 自分のかすれた声に気がなっています。なるべく早く直したいのですが、あまり気にしすぎない方がよいのでしょうか。直すためのアドバイスやトレーニング方法を教えてください。

A. 急性のものなら、喉を休ませてあげたり、栄養を充分にとってあげることで、回復するでしょう。慢性的なものだと、実際にレッスンで声を聴かせていただきながらでないと、難しいです。とりあえずできる安全な方法としては、声を弱めに出しながら、なるべく掠れない部分を探して使うことですが、これも、定期的にレッスンで確認しながらのほうが安心です。()

Q. ロングトーンが安定しないが、どうい息の出し方をすればよいですか。

A. 喉とお腹が、うまくバランスを取れるようになる点を見つけてください。ヒントとしては、「声を出して、息を出さない(出し過ぎない)」です。一番最初にレッスンした呼吸練習を、地道に続けることも、近道のひとつです。()

Q. 低い声で柔らかく話すには、どうすればよいですか。

A. 喉の脱力が大切です。()

Q. 喉をしめた声と声帯を集中しぴったりさせた声とはどう違うのですか。

A. ことばの表現が微妙なので、実際にレッスンで詳しく質問の内容を確認させていただいてから、お答えさせていただきますので、よろしく願います。()

Q. 声のケアの仕方を教えてください。(食べ物やストレッチなど)

A. タンパク質と野菜を十分に摂ると良いでしょう。水分は、こまめに飲むようにしましょう。肩と首のストレッチは必須です。強くも弱くもない声で、楽に発声練習することも、有効です。()

Q. 録音をきいたときに音割れしているのはよくないのでしょうか。また、それはどういう状態なのでしょう。

A. 基本的に録音時の音割れはよくないと考えています。あくまでも経験上ですが、喉声のときに音割れしていることが多いように思います。()

Q. 息を吸うとお腹がふくらみますが、歌っている最中はどうするのですか。へこませながら声を出すのですか。それともなるべく、へこませないように張ったままで頑張るのでしょうか。

A. せっかくお腹で吸った空気を保つためにお腹で支えます。すぐにお腹をへこませてしまうと、長く息を保つのが難しくなります。その結果、重心が上がってくるので肩や首を中心に力んでしまい、発声にはよくない影響を及ぼします。実際にレッスンで体感してい

SAMPLE

ただの一番なのですが、どちらかというとお腹がふくらんでいく感覚です。()

Q. 背筋のストレッチをやりましたが、他に発声時に使う背筋を鍛えるよいトレーニング方法はありますか。

A. 歌うときに使う筋肉は、その部分だけ別に鍛えるというのは難しいと思います。

トレーナーから教わった呼吸の練習や、実際に発声や曲を歌っている中で歌うときの筋肉が発達していきます。

まずは、呼吸の練習時に、背筋が使われていることを実感できるように背中に意識を向けて練習してみてください。()

レッスン受講生の声

レッスンに関するレポートの中から任意に選びました。

「ベコー2曲」

ベコーの曲は慣れる程におもしろくなる。

噛む程に味が出るスルメ曲が多いです。(例えば年寄り臭いが...)

「La comida」(闘牛士の歌)

この曲もいろんなもんでんご盛りの曲。

大変とりにくい。

仕方ないので、一塊毎と思って掴むんだけど、どうもぎこちなくてダメ。

ベコーはいろんな事をひとつの流れにのせてサラッとやってのける。

パタパタするのはかっこ悪いです。

シンプルに見えるカッコ良さ、簡潔さ、断然伝わる力が強い。

「シンプル」は究極のキーワード。(NI)

「スペインの古い曲」

A: 4つ B: 4つ

シンプルかつ気持ちいい構成の曲。

ブランコみたいな曲で楽しい。

三拍子で揺れる。

振り子の左右相対する感じ、駆け引き感、なんだかイロイロいじられる曲です。

「La comida」

やっぱりやりにくい。

フラメンコは好きなんですけども、身体に入ってるものではないです。

よく感じる。(NI)

一曲目

最初の語尾は丁寧にできているけど、中盤以降崩れる。

語尾が擦れてきたら、その後(次)の頭の部分は「バシッ」としなれないといけない。

頭までもハッキリしないとグダグダになってしまう。

二曲目

弱くしている部分のデッサンの意味が不明。

前半は危なっかしいところが多い。

プレスに余裕がない。

後半は諦めたのですが、そっちの方が無難だったようです。

(でもよかったわけではない)

三曲目

色づけのポイントがいまいち甘い。

もっと思い切ったデッサンが必要だったみたい。

プラスを出したら細かいマイナスは消える。

四曲目

後半の際立たせ方重要。

調子の悪いときの声の使い方をちゃんとする。

やるべきところをきっちりやり、見せるべきところをきっちり見せる。

それができたら後はほっとける。(NI)

このときの私の段階は、音程や言葉などに左右されて声のポジションが安定せずに、どっちつかずのものになっていました。聴いても聴きづらいことが多くありました。おそらく集中力をかけてしまっているときに練習したことがあり、そのときの癖がついてしまっていると思われます。

同じところ(ポジション)で使える音域で、まずは広げていかなければいけません。いつまでたっても安定してこないなということをまた意識しました。

そのことからすぐに歌にはいわずに、基礎の部分をもっと重視してやっていかなければならないということも思いました。ですが、高い音域は練習しないとすぐに出なくなるので、ポジションをそろえる練習と高い音域つまり歌を使った練習は分けてやるようにしようと思います。

また、このときは呼吸に関して意識しすぎていて、できるだけ多くの量を体に入れてやろうという意識が強かったため、バランスが崩れていました。多くの量を入れることよりも、息を吐いた後に自然に息が体に入ってくることを目標にやっていこうと思いました。

結論をいうと、呼吸や姿勢が乱れていけば、声や歌も乱れる。

できるだけ安定したところで使えるように練習していかなければならないと思いました。

先月より喉への引っかかりもなくなってきたとは思いますが、まだ油断するといろいろなところがあります。無駄な負担をかけたくないので、今後は「安定感」をテーマにやっていきたいと思えます。(SG)

はじめの目的は課題曲のサビのプレスが続かなかったので、それを解決するアプローチを知ることが目的でした。

その原因は声のポジションが安定していないのに、それを保とうとしているため余計な力を使ってしまっていることにありました。また、響きがいろいろなところについてしまっていることも一つの理由だと思います。

課題曲でその原因がわかった後に、発声練習をしました。そこでいろいろな言葉や音程を使って、声のポジションや音の鳴りを集めることをやったのである程度感覚はつかめました。

今のように先に課題曲から入る形がよいと思います。私は課題曲を選ぶときに歌っていてしっくりこないものを選んでることが多いので、それを解決する時間があるからです。

ただ、曲の選び方が今のままでよいいけないと思うので、もう少し基準を設けて計画的にやっていこうと思います。(SG)

レッスンの目的は、10月から11月にかけて自分の中で歌を歌うときの感覚が変わってきたと思っていたので、その感覚が正しいのかを確認することでした。

どのように変わってきたのかということですが、以前はとにかく歌うときは全力で歌おうという感じでした。しかし、体がまだできていないこともあるので、全力を出すと後まで続かないという事態に陥っていました。そこで、全体の流れを把握し、折り合いをうまくつけることを念頭において練習していました。おかげで、冷静になりつつも歌うことができるようになってきました。

自宅での練習では、できるだけ抑えて歌うことを続けていて、盛り上がるころでは一気にいこうという意識でやっていました。

SAMPLE

レッスンでは、自宅より声を出せるのでちょっと張り切って声を出していました。すると案の定、息が続かません。また、声を抑えるときに喉を使って抑えていたようなので、喉を使う癖がついてしまい、声が伸びてきません。

今月の反省点は、歌の方の感覚が変わってきたので、歌の方にばかり集中してやりすぎてしまいました。そのため、余計な癖がついてしまったので、もっと基礎練習の時間を増やして、フレーズや声を深めていかなければならないと思いました。

解決していきたいことは、歌うときに喉によって支配されていることです。これを解決していくため、基礎練習を徹底させて体がよく動くようにしていきたいと思います。(SG)

1) 深いところに芯をつかみながらの基本発声

GA, GE, GO, GI, GU の音で、低いところから高いところまで、芯から浮かび上がらないように意識しての基本発声トレーニング。低い声がしっかりしてきたと感じられる今日この頃、逆に中音部から上の器用さを失いました。

今まであり得なかったところで声が裏返ってしまったり。ライブも近いので、精神的にどのあたりに柱をもとうかと迷ったのクリニック的トレーニングをしていただきました。

陥りがちなことなのですが、発声トレーニングで低音部がしっかりしてきたので、それを最大限生かして歌おうとしがちです。

しかし、それでは歌い方でミスをする可能性もあとトレーナーに教えていただいたようです。トレーニングはトレーニング、歌うときはむしろこれまでのつもりでやった方がいいかもしれませんね。芯が浮かび上がらないようにする、これをすこし忘れていたような気がします。

根を張ることを意識して、もう一度取り組みたいと思います。(SK)

GA, GE, GO, GI, GU の音を単位とした発声。

声の芯を胸の一番底に持つてくること。咽から上の余分な響きを取る。

それぞれの母音の響きを統一させる。

音の高低ということに関して言えば、この一年、始めた頃よりずっとレンジが広がっているような気がします。

また、理想の声を目指すことの具体的な青写真が見えるようになったことが大きいです。

まだまだ咽から上、あるいは咽を含めて余分な響きが混じるようです。

これを何とかしたいと思っています。

自分の場合は、ライブなどのアウトプットで実現できて初めて何らかの上達といえるのだと思っています。

そういう点では、たしかに声が安定してきましたし、基本の部分で誤ってはいないと思います。お客さんからの評価も上々ですし。

ただ、見る目、聞く耳ができてしまった結果、いたらないところも多々見えて、技術以上に精神的な問題もあるのかなと、また新たな壁が立ちはだかっているところです。(SK)

息、発声、曲

口を大きくタテに開ける。

お腹を使って強く息を吐き、たくさん取り込む。

腹式呼吸がどんなものなのか、ということ自分はそもそも全く理解していなかったのですが、その体感を教えていただいたことは、大きな経験となりました。

自分は今まで本当にお腹を使って息や声を出す、ということをしてこなかったのですが、お腹の使い方がまだよくわかりません。

強く息を吐こうとしても、どこに力を入れてよいかわからず、あっという間に一瞬で息が終わってしまいます。

長く続けようとする、細い息になってしまいます。

強く吐くコツがまだつかめない、息のレッスンを再度希望いたします。

お腹を使った強く息を吐くこと、またたくさん取り込むこと、ができていないと感じるので、みていただきたいです。

深い呼吸ができるようになったら、息と声をリンクさせなければいけないと思うのですが、そのためのよい練習方法など教えていただきたいです。(AR)

強く息を吐くコツがまだつかめないことについて、色々ご指導いただきました。

リラックスしてたっぷり息をとりこみ、強く吐ききること、その練習を自分でチェック、工夫しながらとにかく続けていくことと教わりました。

また、本番と基本練習とのバランスの取り方も詳しく教えていただいたので、是非これからに生かしていきたいと思います。

呼吸に関しては、まだまだですが、以前よりはできてきているようなのと、努力の方向性がある程度つかめたように思うので、これからはコツコツ練習あるのみ、なのですが、口の開け方については、まだコツや「こうなればできている状態なんだ」という理想形がいまだつかめていません。(AR)

1) 呼吸のトレーニング

ベルトの上あたりと横腹に手をあてて、3～5秒吐いてお腹に息を取り込む練習法。

胸ではなく、お腹に空気を入れる。

横腹が少しでもいかに動くこと。

毎日5～10分やること。

2) 自分の歌をみてもらう。

呼吸をお腹に取り入れることができれば、もっと表現方法も広がるはず。

今は、選択肢がそれしかないから、そのように歌うしかないけど、音が割と分散しているが、個性と取れるので、意識しているか、自分でわかってそうやっているなら、問題はないとのこと。

すぐに直せる点としては、所々きついときに歌の流れではない、きついという表情が出る。入り込め。

歌手よりは、役者よりの表現をする人間だとも言われました。

歌手は、もっと軽くやると。

発声のときよりは、しゃべってるときに近い声で自分の歌を歌うとも言われました。

ライブの時は完全に入り込んでできるのに、レッスンだと先に「間違えちゃいけない、外しちゃいけない」という気持ちが出てきてしまっただけです。

前回、Yの発声のレッスンでも思ったのですが、自分の作った歌を歌っているため、レガートで難しいところはスタッカートにしたりと、いろいろできるのだけどその歌い方を選択した、のではなく、

そう歌えば歌える(そうしか歌えない)、そう歌えばうまく聞こえるから、そう歌っているのだな、という部分が見えてきました。

練習してみてもできないから、ではなく、自分にとって安易な歌唱法にすぐに逃げていた、ということに気づきました。

ああ歌え、こう歌え、と強制されるのではなく、どちらかという感想を述べてもらうのに近い中から、じゃあ自分はどうするのか自分で見つけていく、というスタイルです。

自分の世界観がハッキリしている証拠でもあると捉えました。

良い意味で自信に繋がる部分でもあります。(YM)

OPEN ARMS をアカペラで歌う

トレーニングの中に、響き重視のメニューも作る。クラシックの人の声を聞き、いろいろな声の響きを聞いて参考にしていく。アカペラでは、リズムが一定にとれないところがありましたが声的にはいいと

SAMPLE

のトレーナーの言葉をいただけたところはよかった。トレーニングメニューの改善、質を高めるヒントを得られたと思いました。アカペラでは自分よがりなリズムで一定に刻めていなかった。アカペラのトレーニングも今後取り入れ、クラシックでは声の響きの部分、ポップス、ロック、ジャズなどベース、ドラムの音をしっかり聞き、体にいれていくトレーニングをやっていくと思います。響きとリズムが今回の課題で、次回少しでもトレーニングの成果が出せる内容にしたい。今の明確な課題が声の響き、リズムと感じたので次につながる内容だったと思います。次回、実践を少し長めにやりたいです。(MJ)

実技 (Don't cry any more)

リズム感が悪いので、トレーニングしていく必要性を感じられてよかったです。カラオケの表面的な部分で自分がまだ歌っているのもっとその詞の世界、曲の世界に入り込むトレーニングとイメージ力を養う必要があるなと思えたレッスンで大変、参考になりました。歌では自然な声というのを意識していましたが、自然な声で歌うというのは体にも大きな負担がかかることを実感しました。レッスンでは自然な声自分なりに出せたと思いましたが、録音したのを聞いてみると、自然な声と言いたいように感じました。足りない部分ではリズム感、詞の世界に入ること(これは毎回言われている)を、意識したトレーニングをやらなければと思います。もっとイメージして自分ならどう歌うかを考えていきたいです。毎回、変化を感じられるレッスンなのでとても参考になりますね。少しでも多くの変化、気づきのレッスンにしたいです。(MJ)

1) ボリューム出す。あごリラックス。口の中を縦にして舌長くてやらない。

ま~め ドレミレドレミレド

なかなかよいとのこと。前は動いている取り込みはできている。もう少し、あと1割くらい。

2) ま~も~ ドレミレドレミレド

お腹もよい、口の奥はかなり開いている。奥が開いていけば口はそんなにあけないでよい。

3) 邦楽を歌ってチェック

お腹の動きは自然な形になっている。息の形が丸くなっている。力づくになっていない。上半身も力抜けている。重心が下がっている方向性は見えている。私のほうはいつも突然言われるのでかましても緊張もなくなりリラックスできてしまうのかもしれない。毎日強く息はき5分2~3回というのは体が自然に覚えてくれるのでよいとのこと。

4) 本番前の臨み方

リラックスする為どうしたらよいかということに意識を使う。無口になるより息を吐くためよく喋ったほうがよいのではということ。楽しくリラックスしているときのことを考える。温泉入っているようなこと、ケーキ食べている時のような。本番の日、今日は絶対歌わないぞと、休日と思いつくような。どうせ緊張してしまうのだから。やることはやって本番が近づくにつれて稽古時間は集中して残りの何十時間は本番のことを忘れるように。そのコントロールができるかが勝負。一度勇気をもってやってみたらよいのではないのか。本当は皆、緊張するのでそこがうまく身につけばもっと楽になる。舞台上が一番、幸せの頂点になるように。腹式呼吸が身につけば大丈夫。

上半身も力抜けてきているので腹式を今の形を続けていく。

邦楽はいつも突然、歌わされるので緊張する暇がなく以外にリラックスしているようです。お腹に息が充分に取り込めれば歌も楽になりそれが自信となり、リラックスも可能になるのではないだろうか。今まで本番前は無意識に緊張する方向へ自分でもっていったように思います。

そうですね、当日よりそれまでの過程が大事でした。今度は楽しみ

にしてそれを試してみます。メンタル面での不安を見抜かれたような貴重なお話でした。(FZ)

口は縦に開ける、そしてソコで響かせたのをそのまま前へ出さず、上へ上げて上から前へ出す。

額あたりから出す。

実際は喉から出るが、イメージでは上から出ているとすると、うまく力が分散されて、喉への負担が減る。うまく逃がすことができる。アゴの引き過ぎに注意。

「深い声」だけど「イメージは上から」

うしろを使うイメージは、かなり下からの力を必要とするので、とりあえず額や頭から出すイメージの方を、いろいろと試してみる。クラシックの人の「声」をよく聴いて研究してみる。

「声の響き」をマネしてみる。(NI)

1) 発声練習

実際に歌う

2) 発声はだいぶよくなった。前回はお腹がほとんど動かなかったが、かなり自然に膨らむようになった。反対に胸が動かなくなった。こうして声を出すと、楽にいい声が出ているなど自分でも感じました。実際の歌にこれが生かされると声も枯れにくくなる気がしました。「シェリー」を聞いていただいたところ、すべて頭でリズムを取っているとのこと。裏拍を感じる練習をするようご指導いただきました。先生がお手本を見せてくださったので、とても納得がいきました。あとは練習あるのみだと思います。

気持ちを入れて歌おうとすると胸に力が入るが、心も気持ちも腹の底の方にあると思って歌うといふのとアドバイスをとても納得がいきました。やってみます。

3) 前回同様、とても実りある一時間でした。先生の、さまざまな比喻を使った説明がとてもイメージをつかみやすく助かります。(KA)

1) 発声練習

2) 課題曲

普段声を出すときにいかに体を使っていないかを強く思い知らされました。

高音になればなるほど意識は頭の方にいくため、上半身が硬くなってしまいます。そのため喉の周辺の動きが柔軟性をかき、喉を傷めたり、疲れやすくなり原因になっています。それ以上に自分の出せる声の可能性を狭めてしまっていました。

レッスンではそのことに対して指針をいただいたので、つま先をできるだけ上げて意識を下に下げるようにアドバイスをいただきました。つま先を上げることで姿勢もよくなって、びんと立つようになるので、声も引かかった感じがなくなり、出るようになりました。逆に体を猫背にすると、肩や首の筋肉に力が入るため、喉が硬くなってしまいます。

歌うときはまだまだ慣れていない姿勢だったので、音程がずれたり、コントロールが利かないことがよくありました。しかし、声は今までのなかでは一番出ていると思います。いつも高いところに行くところまで全力で出しにしている感じになって聴いていても苦しいのですが、それがずっと出るようになりました。これによって表現にも幅が広がっていくと思います。

姿勢の大切さを強く感じたレッスンでした。

姿勢を直すことによって声が一気に出しやすくなったので、今まで閉じ込められていたところから、一筋の光がさこんだようでした。今後の課題は、声を安定させていくことです。また、つま先立ちを続けるわけにはいかないため、意識をできるだけ下にしようとして声を出していけるように姿勢からやりなおしたいと思います。(SG)

目的は、歌の物語をなめらかに伝えていくことができる

SAMPLE

かをチェックすることでした。

以前は細かい表現こそがその歌の味を決めているように思っていました。しかし、歌はワンフレーズではなく、あくまでたくさんの思いが詰まった3分ほどの物語です。

それを前回のレッスンで強く感じたので、できるだけ歌全体を意識して練習するようにしました。練習で何度もやることで全体から細かいところに入っていけるようになりました。

実際レッスンでも先月よりだいぶなめらかな仕上がりになったと思います。無駄に力を使うことも減りました。

どうしても集中力がなくなると呼吸や声のポジションが上にあがってきてしまうので、それをささえる息の使い方をもっともっと練習しなければならぬと思いました。(SG)

線の発声をまず作る、いきなり滑らかさを求めない。感じで声を出すのではなく、理系のようにキチッと枠こはめる。日常の会話からもっと吸収しなければならぬ。吸収して、ひとりよがりから形を変えろ。今日は前々からの課題2つを改めて認識しました。特に台詞のトレーニングでは、しゃべるときに普段の自分がまったく思い出せなくなり、結果相手の見えない発声になる、というのが深刻だと自分で感じました。台詞を言うだけで何故ここまで違ってしまうのかに戸惑いがありますが、それもこれからのトレーニングで解消していけたらと思います。(TU)

1) プレスで次のフレーズに滑らかにつなぐことを心掛けながらの発声
気持ちが入ると体も力んでしまう癖。これがとにかくマイナス要因なので、まず体を常にリラックスさせることを肝に命じつつのMA、ME、MOのフレーズトレーニング。

2) カンツオーネ新曲をすこし
「Time to say Goodbye」
3) 「帰れソレントへ」イタリア語と日本語で
力まず、物足りない程度で歌った方が作品としてより伝わる、というアドバイス。

本日は、レッスン終了後に文藝編集者との打ち合わせもあり、それでも「気持ちや思いはできるだけ書かない」ということを言われました。前からの自分の課題なのですが、どうも好きにやってしまうと、芸風として「くだい」「TOO MUCH」なようです。もちろんこれは歌でもまったく同じことで、自分としては普通に歌ってもくどさが出てしまうようなので、今月からささやくように、無機質に歌おうかとも思っています。以前から意識していた自分の欠点をやはり指摘されてしまいます。いよいよ、これは本当に欠点なんだなという思いがあり、痛感でただけありがたく感じました。あらためてよいヒントをいただきました。(SK)

おもにMA、ME、MOの音でつないでいく基本発声
カンツオーネ「Time to say Good-bye」
発声をする際、力を抜くようにとこれまでも再三再四言われてきましたが、なんとなくその脱力感を身につけてきた感じがあります。まだ余分な力はかかっているようですが。

「Time to say Good-bye」
耳で覚えてしまったため、楽譜通りでは戸惑いが先行し、一度も正しく歌えませんでした。
音程、テンポ、休符、こうしたことをまず正確に再現させるのが苦手です。

勉強の課題としては山積みです。
居合い、抜きの要領でもあるかのように、脱力して歌うことの実感がこみあげてきたのが今月の収穫でした。自分の今の歌唱のスタイル

にもこれは合っています。
また、これは歌唱のみならず、他の創作作業や生活においてもかなり参考になりました。
余分な力、修飾はなるべく避ける。本筋にのみ純な力を、抜けていくように加える、というのが質の良いものを送り出していくことの基本なのだと感じました。
うまく歌えるかどうかは別にして、親しみのある歌を課題に選んでいただいたことがよかったです。ただし、相手はサラ・ブライトマンなのでまったく太刀打ちできません。(SK)

1. お腹でプレス
胸に力が入ってしまっているときは、喉にきてしまう。
お腹でしっかりとプレスができているときは、出てくる声も安定しているので、胸をリラックスさせること、お腹でしっかりと息を吸うことにより一層意識を向けていくことが必要。
2. 口を開けること
マメマメマモマモなどの発声の時、発音より口を開けることに気をつける。
3. 曲「アネマ・エ・コーレ」
息を沢山吸おうとすると、どうしても胸で吸ってしまうので、発声同様、お腹でしっかりと吸うよう心掛ける。
プレスが足りなくなってもいいので、しっかり強くボリュームある声で息を吐いていくようにする。吐ききって、またたっぷり息を吸い込む。

こうしてやっていくと、徐々に自然にフレーズが長く続くようになってくるだろう。
強く息を吐ける身体にすることが大事。
同じ音が続く場合、停滞して聞こえてしまうので、自分でしっかりと前に進んでいく感覚をもって歌う。2拍の中に3連符ある時も、停滞気味になりやすい。
緩やかな曲なので、自分の感覚も緩やかになると、停滞してきてしまう。
緩やかに単純なメロディーの時ほど、動いている、息が流れている意識をもって歌うようにする。
音符をひとつひとつ刻んで歌うのではなく、もっと滑らかに、流れをもたせるように。

1) マ～メ～
2) マ～モ～
3) マ～マメマメマ
4) マ～マモマモマ
5) マメマメマメ～
6) 曲「アネマ・エ・コーレ」

「マ」で歌う
発声。曲ともに、頑張ってしまう胸に息を入れていることが自分でわかりました。

お腹の深いところに息が取り込めたな、と思うときは、腰周り、下腹が安定感をもち、声が支えられているのを感じます。毎回、この感覚になれるように心掛けていきたいと思います。
緩やかな曲を歌う際に、自分の感覚まで緩やかでいると停滞してしまう、というアドバイスがありました。自分が思っている以上に、聞く側の印象と歌う側の内部の感覚、テンションは違うのだと思いました。今までよりもっと自分を客観的に観察していく必要があると思いました。(MG)

1. 口を縦に開ける
発声でも曲でも、更に口を縦に開けるよう意識をする。
「メ」の発声は、口が横に広がらないように。
2. お腹にしっかりと息を取り込む
お腹にきちんと意識をもっていき、今よりも強く息を吐くつもりで、お腹から息が遠くに流れ出るイメージで。

SAMPLE

息の取り込みが浅くなってくると、息がきちんと取り込めず、次が出づらくなったりすることがある。

3. 曲「アネマ・エ・コーレ」

歌詞に集中しすぎてリズムが早くなってしまうところがいくつかある。

歌詞に引きづられてメロディーラインが変わらないように、歌詞をもっと読み込んでおく。

歌詞にもっと慣れることで、今よりも口が自由に縦に開いてくるようになるだろう。口を縦に開けること、ブレスをしっかりと取ること、アゴや口の周りをリラックスさせること。

1) マ～マ～

2) マ～モ～

3) マ～メ～

4) マ～マモママ

5) マ～ママママ

6) 曲「アネマ・エ・コーレ」

「マ」で歌う、イタリア語の読みチェック、イタリア語で歌う

曲は、イタリア語になると、かなり意識をしていかなないとリズムを乱して歌ってしまうところが何箇所もありました。よく気をつけていこうと思います。

また、「マ」で歌うよりもイタリア語で歌った方がスムーズな感触で、高い音も喉を開けて懸命に声を出す感じが減っていたと思います。

発声でも曲でも、いつも指摘を受ける「縦に口を開けること、ブレスをしっかりと取ること、アゴや喉、口がリラックスしているかどうか」をいつも気をつけるように意識していこうと思います。(MG)

声とことばのトレーニング帖(「50音のトレーニング」,「サントリー山崎」,「競馬さつき賞」)

口の中を広くする。

お腹から意識して、頑張りすぎず声を出す。

ゆっくりや早くなど、ペースが変わると息ごとと乱れる。

雰囲気を作って読もうとすると固くなる。

リラックス、息の流れでしゃべる。50音のトレーニングでは少しずつ近づけてきていると思う。

長い文章になると気負ってしまって、リラックス&息の流れがおろそかになる。(KB)

1) 声とことばのトレーニング帖(P67「50音のトレーニング」<7>)

リラックスして、息の流れが遠くに伸びていくのをイメージして。

2~3割ボリュームアップ。お腹から意識して。

あまり頑張りすぎず、でもボリュームのある声を出していきたい。

喉ではなく、息の量をアップでボリュームを上げる。お腹の下から出す。

声がひっくり返りそうな危うさが気になるのは、ぼやぼやと広げず、細く鋭く出すようにすると、まとまりができて裏返りづらくなるだろう。

「あ」の音がよく出ている。「い」「う」など他の音も「あ」のように出せるとよい。

「え」の音がつぶれてにぎった音になってしまうが、口が横に開いているので、「あ」のように縦に広げる。口の中が閉じて息の流れを邪魔している。全般、口の中を縦に開けて練習するとよい。ことばとしてはぼやけても、まずは口の中を広げて練習してみる。

2) 声とことばのトレーニング帖(P73「サントリー山崎」)

実際は張らないが、練習なので少し張って、ことばをはっきり。口の中を縦にして。

今出している声で、イメージをふくらませて、自然に読んでみる。

声のことを考えずに、イメージ、表現だけを考えると読んでみる。

縦に開けて読んでいたほうが響きなど1粒ずつの統一感があつた。

安定して出していけるとよい。

「50音のトレーニング」以前に比べたら出しやすくなった。「い」や「え」など、するりと出ない音があるので、口の奥を広くする動きを心掛けたい。

「サントリー山崎」、イメージする力が弱い。表現力というよりイメージそのもの。声は一切考えずに読んでみても、結局は声の聴こえや善し悪しを考えてしまい、読みが変わらない。むしろ退化。ことばそのもののイメージが動いてこない。結果、何も伝えられない。

声がいづれに裏返るかかすれるか、そんなことばかりいつも気にしているから、発声自体に必死になることから早く脱したいと思う。

表現力のお粗末さに恥ずかしくなった。

ただ、声自体はだいぶ出しやすくなり、トレーナーからも、よくなってきたと言っていたので、注意点をしっかりとおさえて練習していきたい。(KB)

1) 声とことばのトレーニング帖(P67「50音のトレーニング」<8>)

喉はリラックス、息は強く吐く、お腹から細く鋭く。

口を縦に。

声が割れる寸前でとどめて、ボリュームアップしていけるとよい。流れを意識して。

「あ」段のボリューム感を覚えて、他の音もボリュームが出せていくとよい。

今のボリュームを出した状態を覚えておいて、細く小さく出したときも、その身体の使い方をすると響きがいい状態をキープできると思うので、発声練習では少しボリュームをあげてやるとよい。

2) 声とことばのトレーニング帖(P84「競馬さつき賞」)

実況中継をイメージして読む。

基本はいい。加えて、前半は淡々としつつもイメージをきちんと持つ、後半は徐々に盛り上げてテンションを上げていく。

出だしもワクワク感を持たせる。

馬の名前は馴染みがなくても、知っていると思いにみをもって読む。

後半、盛り上げるために少し早く読む。実際、早く読もうとしているようだが、息が足りなくなっている。早く読んでもブレスはたっぷり取り込む。

前半のほうが安定している。後半になって気持ちを入れようとする

ブレスが上にあがってきてしまう。ブレスは下げる。

お腹にたっぷり取り込んで、後半勢よく読む。

ブレスするところを決めておいてもいいかもしれない。文章に印をつけておく。

勢いを維持するにはブレス。最初から最後まで、お腹から。気分が上がってきてもお腹から。間が空いても、ブレスを優先する。

息は「吸う」のではなく、瞬間的にたっぷり取り込めるように。

巻きて読んでもブレスには余裕がある状態になりたい。

また、冷静なので、ラストは叫んでいるくらいの高いテンションを作り出したい。

「50音のトレーニング」

声はだしやすくなったが音が雑。ところどころ割れる。

力んで声を作ろうとするとにぎったつぶれた声になるので、喉の奥を広くしてリラックスを心掛けたい。

「競馬車月賞」

テキストは宿題等の指示がなくても下読みしておくべきだった。レッスンで初見から始めると時間ももったいない。

文字を追うのひび死で盛り上がりがない読み。

先生のアドバイス後、数度繰り返して読むと、多少は変わったが、振れ幅が小さい。劇的な変化が示せるようになりたい。

早口できちんと読もうとすると焦る。息が続かない。盛り上がって早口なのではなく、単に焦った早口になってしまう。

ブレスの浅さを思い知る文章。

SAMPLE

滑舌の甘いところ、同じワードを毎回とちる。日々の滑舌訓練はもちろん、緊急で回避できるように工夫もできるはず。なのに改善しなかった=要は焦りで余裕がなかった。

息の浅さがよくわかった。呼吸自体に大きさと素早さがなく、それに加えて焦りで、どんどん息がなくなっていった。

これは、仕事場でも、緊張すると陥る状態。以前は「慌ててしまった」という自覚しかなかった。

今は、(まだまだできないながらも)「プレス」という要因を意識できるようになった。これは進歩だとも思う。(KB)

1)『声とことばのトレーニング帖』71 ページ<20>を普通に読む

自然でよい。ボリュームを出そうとしたときに不自然になるから「頑張りすぎずに自然でいることもアリだ」という感覚に慣れることが大事。

自然さが崩れない程度に発音も気にして。かといって発音を気にしすぎると自然さも損なわれてしまうから気をつけて。

表現者として「ハッキリ喋るんだぞ」という意識はあっても、それが表に出てこない研削にしたい。自分の声を聞いて「滑舌を気にしすぎているな」など、客観的に聞けるようになりたい。そうすれば自然で滑舌もハッキリしている声を出せるようになる。

自然に読むことを基本にして、滑舌の悪かったところだけハッキリ喋ろうとすればよい。全部ハッキリ読もうとするのではなく、苦手なところだけ気をつけて。

2)『声とことばのトレーニング帖』71 ページ<20>を、息を吐くのと読むのを交互に行なう

息を吐いたあと、その息の流れの延長で声を出せていて、けっこうボリュームのある声を出せている。そのかわり自然さがなくなってしまっているの、息を吐くときのからだの使い方のまま読む。極力吐く息にアクセントをつけない(出だしと終わりどで息を強く強さが違う)、ずっと同じ息の強さで息を吐く。その感覚で発音も、あまり声を出そうとしない。

3)『声とことばのトレーニング帖』88 ページ「蜘蛛の糸」

基本「ハッキリ喋ろう」「声を出そう出そう」としな。後半部分、先が見えない。読むのにイッパイイッパイになってしまっている。全体的にまだ「読もう読もう」としている。

もっと落ち着いて読む。いま自分が読んでいるところの映像を思い浮かべながら読む。そうすれば余裕が出て落ち着いて読める。

ガンガン声を出している時に比べ、ボリューム的には落ちているが、聞いている側からするとそんなに大差はない。

発声的に声をガンガン出すということもしつつ、発声をより自然に良いものにしていくこともしていきたい。「どうすれば自然に聞こえるようになるのか」など、自分で考えて。「声だけ」ということで発声を固めてしまうと、気持ちの入っていない声で終わってしまう。自然に読むということも同時にやっていく。

最近、声の出し方が良くなってきたかなと思っていたときのレッスンでした。

トレーナーに見てもらって、最近やってきたことは間違っていないか、と分かりホッとしました。

自分の声を聞いていて、発音に抑揚の波があるように思いました。表現としての抑揚ならそれでもよいと思うのですが、表現としての抑揚には聞こえない抑揚なのです。聞いていてなんだか気持ち悪い感じです。スッと耳に入ってくないので邪魔でした。

自分自身の調子がよくなったのか、少し前に進んだレッスンを受けられたと思います。よかったです。(YY)

1)『声とことばのトレーニング帖』71 ページ<21>

「下から」ということと「外(前)に」ということの2つを考えて。もっと息の流れを感じて。

バランスとして、いまは「前に」という意識が弱い。

(意識をしてから)声は前に出ている。ただ固くなってしまった。「滑らかに」「自然に」というモードもありつつ「前に」出す。基本は自然に読む。もちろん文章を目を通して読むわけだから自然ではないが「読む」モードじゃなく、いったん目に入れたものを「話す」「喋る」モードにして。

2)『声とことばのトレーニング帖』88 ページ『蜘蛛の糸』

もっともっとイメージを膨らませて。もっと滑らかでいい。滑舌や発音などは考えないでいい。ゆっくり丁寧に読んでいけば、そういうところはあまり考えなくてもできるようになる。イメージだけで丁寧さが出てくるといい。

あまり先に進めようとしなくていい。先へ先へいこうとしている。いま読んでいるところを自分の中で納得して落ち着いて読んでいく。

3)『声とことばのトレーニング帖』88 ページ『ビジネスマンの父から娘への手紙』

初めて読む文章だけど、何度も読んで覚えちゃったくらい気持ちよく読んで。自然に自然に。

声をしっかり出して練習もしつつ、あとはいかに聞いている側に自然に喋っているように聞かせるか。

「先に頭の中で絵を思い描いて、後追いでその情景をことばで説明する」

いままでは文章を読みながら、その声で自分に絵を思い描かせようとしていましたが、それでは全然間に合っていないんだと確信しました。考えてみれば当たり前のことですが。

今回のレッスンでは先に絵を思い描くことを第一に頭に留めておきました。

この「あらかじめ頭に思い描くイメージ」が具体的であればあるだけ、説得力が出てくるんじゃないかなと思います。これが先生の言う「自然」ということになるのでしょうか。

また、読むものによって意識を少し変えないといけなとも思いました。

物語を読むときと手紙を読むとき。それぞれまず頭に思い描くべきものが違うように思いました。

それから、読みながら自分では「ちょっと抑揚が大袈裟だな」と感じたものでも、録音した自分の声を聞いてみるとそれほど大袈裟には聞こえませんでした。むしろ足りないくらいでした。

あとは、息が漏れていることが気になりました。耳障りなので気をつけたいです。

「満足するにはまだ早い。まだまだ先があるぞ」と教えてもらったこと。そして自分が考えた方法(?)が間違っていないか、と、ある程度認めてもらえたこと。この2つの点でよかったです。

(YY)

1)CDEFGFEDC-

ハミング

ウー 高くなるにつれ、下を支える。

2)CDEDC-

ウオアエイ

うなじの筋肉を使い、奥を開けるように。

地声から裏声に切り替わる前、地声は軽めにしておく。地声とファルセットの中間にもっていく。

スタッカーで。

3)C-BAGFEDC- アー

低いところは無理に出さないように。

4) If I Ain't Got You/Alicia Keys

低音は、顔を上に上げて楽に出るように。

発音をはっきり。(F、Thや語尾のL)

1語ずつ舌をかんでから、ラ行・タ行を出す。舌の動きをよく。舌

SAMPLE

根を柔らかく。

タレリロル

タテチツ

サビ”nothing at all”が浮かないように。浅くならない、芯がなくならないように。

マルカート(スタッカートとレガートの間)で1音ずつ、支えて出して練習。(OK)

1) 基本的な発声練習

2) 息漏れについて

3) ラ・タ行の発声について

4) 朗読について

(1) 息漏れについて・・・声門を開閉する筋肉をコントロールさせる。

声帯にアタックする&空気を流すということを両立させたときによい声が出る。

ヒントは、ひき笑い・咳き込む感じ・詰まらせる感じ。

練習として、喉を鳴らす。「ば」の音で口から顔全体へ音を伝え、息の漏れがないように。

(2) た行は、うまく発声すると舌がのびるような感じ。

ギャル読みのような語尾を上げる感じで読み始め修正してゆく(KW)

1) 基本的な発声練習

2) 息漏れについて

3) ラ・タ・マ行の発声について

4) 朗読について

(1) 息漏れについて・・・声門を開閉する筋肉をコントロールさせる。

声帯にアタックする。

喉仏の下のあたりに注意を向けて息をある程度出してから息が漏れないように短く声を出してゆく練習を。

(2) ま行、「むっ〜」というハミングをしたまま、んま・んめ・んみ・・・と口に接着剤がついているのを引き剥がすように口を開けるとはっきりと発音できる。

意味を考えて工夫してゆく。(KW)

1) アエイオウによるの確認

音は大きくなってよい。

オトウのときに、口の中の空間が小さくなっている。

響きに線があるようにする。

口の形をゆっくり変えていく。

2) タ行の練習 (p21)

続けて読んでいくと、発音が甘くなる。タの練習を中心に。

母音を出していない間は、舌が上についている状態。そこに常に息があたり続けているようにする。つまり、音を出していない間はずっと息が流していて、下と上あごの間でせき止められているようにする。

練習では、タ、テ、チ、ト、ツと間隔をあけて1つ1つ発声するところから、流れて早く言えるようにする。

発音が甘くなったら、その早さでやめる。

3) 息の流し方

ジーではなく、ずー(Zに近い感じ)もっと空気を動かすこと。

もっと舌を前歯の裏まで前だし、舌尖を下にまげて、歯のつけ根につけるようにして、息をだす。

ズーと息を流しながら、徐々に上あごを開けていき、アエイオウと発声してみる。

ちゃんと息が流れているときは、へその下辺りが疲れる。

口は開けずに、奥歯の奥の空間を開けること。母音が変わってもこの位置を開けておくことは変わらない。ここを開けていると、音が

少しずつ明るくなる。

前回に引き続き、息の流し方をやってもらえたので、感覚を確かめられた。奥歯の奥を開けると少し声が変わったことがわかった。(UE)

1) アエイオウによるの確認

リラックスしてアエイオウ。段々と音を高くしていく。

顎を上げ、頭を後ろにさげて発声する。そうすると顎から力がぬける。

すると、すこし出しにくい、顎の力が抜けた感覚をつかむ。声は深いところから出す。最初のアが、アア〜と、音が変わらないようにすること。

お腹から喉まで一本の糸があると思い、そこに息が流れるイメージ。下顎はあまり動かさず、喉の奥のを少しだけ動かす。それだけで、しっかりと声が出る。

2) タ行の練習 (p21) ラ行

発音をする場所も、細い一点で下が接して発音するイメージをもつ。

3) 長い文章を読む (p21)

(1) 首を後ろにそらして発声(これで身体の前面が伸びる)

(2) 口の形を決めて、息をとめてから発声(これもリラックスできる)

(3) 細い糸のイメージをもって発声

細い声でも大きな声を出せるし、遠くにも響く。

声の質がよくなったことを自覚できた。まだ集中しないとすぐにぼやっとした声になるので、練習を重ねて定着させたい。

いつも喉に力がまわっているといわれていたが、今日のアドバイスによって、どの辺りに力をいれ、その他には力を入れない感覚がわかった。

いままで、力が効率よく声になっていなかったことが自分でわかった。

声帯の引き締めた感覚がすこしつかめて、満足している。長い文章を読むと、どうしても息が充分に吸えてなくて早口になってしまうので、それはどうしたらいいのかわかる。(UE)

口の中で息をどこに通すかについて...歯をかみ合わせて奥歯の辺りに息を通してギーと発音してみる。

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

発声練習

音を正確にとる。筋肉や骨を動かす感覚をもっと感じるようにする。体の余計なところに力を入れすぎないようにする。全身を使って歌う。重心を下げて息を吸う。(AS)

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

発声練習

音を正確にとる。筋肉や骨を動かす感覚をもっと感じるようにする。体の余計なところに力を入れすぎないようにする。全身を使って歌う。重心を下げて息を吸う。(AS)

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

発声練習

音を正確にとる。筋肉や骨を動かす感覚をもっと感じるようにする。体の余計なところに力を入れすぎないようにする。全身を使って歌う。重心を下げて息を吸う。(AS)

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

エからイにつなげるとイがスムーズに出しやすくなる。

SAMPLE

その瞬間のベストの音を出すことを意識する。イタリア語で "acuto"、板をタンツタンツと叩くイメージ、少しの息を無駄なく音にする。口の奥を広げることも意識する。それらをすべて鏡でチェックしながら繰り返す。

3) パッサッジョをなめらかにする

地声とウラ声の切り替え点ではやや閉じ気味にするように。上昇の場合、低音の発声の状態のまま通過すると、高音に入ったときに続かなくなる。

「ああああ～」で上昇と下降を練習。上がるときのほうがむずかしいもの。ここが滑らかになると聴く人にパッサッジョを感じさせない。

4) 舌の動きをよくするトレーニング

舌全体を上歯ウラ～口の上側にはりつけた状態を保ちつつ「la-li-lu-le-lo」Lの状態を長く、合間に一瞬母音をはさむように。続いてT行で。

N行でも練習してみる。舌を前方に保ちやすくなる、また滑舌をよくするためのトレーニング。

今日は鏡を見ながらの発声。身体の動きや表情なども見ながら声を出しているといろいろなことに意識が向いてしまい、頭のほうを意識すればお腹のほうがおろそかになったり、少し混乱も生じるが、家では一つ一つをクリアして、それぞれのタスクを無意識にできるレベルへもっていけるよう取り組みたい。

パッサッジョの発声は自分にとっての大きな課題の一つでもあったので、やっと取り組む段階まで来たか、という気持ち。

その他の基本の課題と合わせ、初めて第一歩を踏み出しているような思い。少しずつでもゆっくりに、前に進んでいる感覚はがんばろうという気持ちを生み出してくれる。(IK)

のどを開く

息をもらさない V U A

親指を軽く噛んだ状態で口を開こうとしてみる。つむじの筋肉を使う感触がわかってきた。

息をもらさず発声する感覚がまだよくつかめていない。日常生活の中でものどを開くことを意識するようになった。多く声を出しても以前ほどのどが疲れることがなくなった。(IK)

1) ハミングでドレミファソファミレド

まず声のチェック。その後ゆっくり息を吸う練習。口を少しだけ開けてすーと音を立てながら吸うと、吸う息の量を確認しやすい。息を深く吸う、横隔膜を支える力をつけるためのトレーニング。吸う息が浅くなりがちなので、深い息を意識すること。

声楽家 Alfredo Kraus 氏や Carlo Vergonzi 氏の Masterclass の指導風景を動画でチェックするとよい。

2) 口に空気を流す

発声の出だしに母音のUから他の母音を発声するようになる。特に高音で。口の開きを狭くすることから、口の中に空気が流れやすくなる。acutoですと滑らかな発声にする。こうすることで唯一のデメリットは母音Aで浅くなりやすい(こもりやすい)という点。

Acuto = スタッカートだと思ってしまっていたが、「鋭い」という意味はあるものの、どちらかというと Acuto = Alto とのこと。

鋭く息が流れるという感覚か。

3) 「う」でドレミレド、続いて「うおあえい」で

吐く息は肺からのどを流して発せられる。のどを流していることを意識すること。それによって舌の位置が正される。

4) 鏡で舌の位置を確認しながら「あえいおう」

舌の先を下歯～歯ぐきの内側にぴたっとつけて母音を発声。のど奥から口内に空気を流すことを意識して。

のどの奥にシャープペンの芯が通っているようなイメージ。

太い音を出すために、息も太くなくてはならないと思っている人が

多いが、空気は太く通さない。細く細く。

太く空気を送り出すと息がむだに漏れてしまう。私も出だして息が漏れる傾向にあるので、この点をよく意識すること。

歯を閉じた状態で、息をすばやく吸ったり吐いたり、「シッシッシッシ」。これで口の中に空気が流れる感覚をつかむこと。

5) 子音を使って発声の練習。"White Christmas"で。

私にとってはほとんどがウラ声の音域。特にラシドでは声の芯がなくなることを指摘いただく。

声帯が閉じきっていないことが原因。高音でどのからしぼりだすような声「あっあっあっ」これをしてからウラ声へと移行させてみる。それによって声帯を閉じた状態での発声の感覚をつかむ。

日ごろは自分の声やのどの状態を意識することが多いが、呼吸もまた発声のための重要な土台であると考えた。呼吸のトレーニングは本で読んでわかりにくい部分である。意識すべきことはまだまだ難しいが、大事な気づきを与えてくださることに感謝するばかりである。

また最近プロの歌う動画などで、舌の位置や口の形に注目するようになった。鏡の前で見る自分の口の動きはまだまだ小さいことに気づく。まるで動かすことをなまけているかのようだ。気を抜かないで、たくさんのことに意識を向けて取り組んでいきたい。

毎回とても内容の濃いレッスンである。教えていただくことがあまりにも多いので、今回からレッスン中にできる範囲でメモをとることにした。

レッスン後に即メモに補足を書き込むことで、だいぶ聞き漏らしを減らすことができるように思う。

帰宅後さっそく声楽家のレッスン風景を動画でチェックする。ここに響かせて、こう広げる、といった内容。プロの卵たちはこうしてレッスンしているのかと圧倒される。こういった風景をインターネットで見るとも学びとなるので、ありがたい。(IK)

1. プレスの仕方

息の吸い方に注意する。口からいっぱい吸いがちで、どうしても浅くなってしまふ。多分胸も上がっていたのだろうと思う。あまり口を開けず、鼻から吸ってみるようになってみるとよい。

2. 空気を動かすための練習

喉に負担をかけないよう、空気を動かして歌うための練習をした。「ウ」の発声と同じ口をして、口を閉じ、唇に緊張感をもたせてキュッと栓をするような状態でハミング。外に空気を出そうと思ってやる。

何度かこれを繰り返したあと、普通に「ウ」を発声したら、以前よりは空気が流れて安定感があつた。

3. イタリア語の発音について

イタリア語の「ウ」はもっと「オ」に近い。

「t」や「l」などの発音の際、舌をリラックスさせうなじを柔らかく動かし、上あごと舌がくっつくようにする。上あごと舌がくっついて離れるときに音が生れる。よけいな緊張をせずにうなじを使えと、もっとはっきりした発音に繋がるとのこと。

テンションを高く。表現力を豊かにしていくためには、エネルギーが必要だし、のどを締めずにふわっとさせる感じでもっと空気を流すこと。

1) ハミングでドレミファソファミレド

2) 「ウ」でドレミファソファミレド

3) 「ウオアエイ」でドレミレド

4) 曲「Time To Say Goodbye」(MG)

1) 「アエイオウ」をスタッカートで発声

呼吸が少し浅くなってきた。ポジションをもっと深いところどつて。

いま、呼吸のポジションが息が漏れているところで動いている。息を流す要素は必要だが、胸で空気の音を鳴らせるか。のどの下に空

SAMPLE

気が当たっている感じの音を出して、その時とおなじ空気の出し方で音を出してやる。「イ」を発声するときすごく吐きづらいが、頑張っただけでポジションを深くキープして。

(このトレーニングはやり過ぎるとよくないので注意。これをやる時は必ず倍以上の量は声を出すように)きっかけを掴むために初めは「ハ」になるが、徐々に母音に戻して、母音でアタックするように。

胸の内側が外側から圧迫されているような感覚になるとよい。声を出してこのような状態になったら、しばらく息を止める。

なるべくの喉に力が入らないように。鎖骨から下はOK。

(音を高くしていくにつれ)頭蓋骨の共鳴も使うようにする。そうすると音もクリアになっていく。このときもポジションの深さは忘れないように。その上でもうひとつ息に動きを足してやる。

前々から言っているようにボリュームは要らない。軽くでOK。

(さらに音を高くしていくと)眉間のあたりも響かせるように。「イ」を発声するときは「エ」にならないように注意。

2)「アエイオウ」を長音で発声

声の出発点はスタッカートのとときとおなじ。そこから伸ばしてやる。最初に息が漏れすぎないように注意。

体全体を上下に伸ばすように。猫背にならないように。下半身は下に、上半身は上に伸ばされているような感じで。

ポジションをもっと深いところで。音源は喉の下から聞こえるように。流れは上。

3)『声とことばのトレーニング帖』73ページ

滑舌などに注意して読んでみる。

もう少しゆっくり落ち着いて、つなげるように読んで。声に支えと芯がほしい。

特に「ナ・ラ・マ行」を発音するときに「鼻に抜ける」音を出すと滑舌も楽になるし、声も出しやすくなる。

最近、自分ではよい声を出すことに悩んでいました。でも今日のレッスンで「声が浅くなってきている」と指摘されました。

口の中の声の当て所に注意することと声に深さを出すこと。これらを同時に行なわないといけないと感じました。

いま一度、声に深さを出すトレーニングを注意深くやっていきたいと思います。

家でトレーニングをしてきた結果、声が浅くなってきていると指摘されました。でも軌道修正してもらえたので助かりました。ありがとうございました。(YY)

1)「アエイオウ」をスタッカートで発声

声の調子がいいときに、どのように身体が使われているかなどを感覚として意識しておくとうい。また、調子が悪いときは深呼吸をたくさんするとよい。

空気の動きをまず初めにつけておく。胸のあたりに空気が当たるように。身体を使って。もう少し力を抜いて。

下腹部から口まで空気が流れているというイメージがなくなるだけで声が出しづらくなる。このイメージを集中してできているかが重要。目を閉じて、目や口やお腹などの位置をしっかりと感覚的につかめているか。そうした感覚をもった上で腹の底から頭の上までの長い距離を空気が流れているイメージをもつ。頭部の共鳴は(自分が思っているよりも)かなり高い位置で、声の支えとなる部分(自分が思っているよりも)かなり下にあるというイメージ。

よく言われる「腹から声を出せ」というのはある意味正しい。ただそれだけではダメ。頭の共鳴も忘れない。身体を大きくとらえて、いろんなところで反応(共鳴?)が起こればよいと思って。

2)「アエイオウ」を長音で発声

ずっと通路を開けておくイメージのまま、もう少し口の形を変化させることを意識して。

のどの力を抜いて。のどがもっと下(腹のあたり)にあるとイメー

ジして。

自宅でのトレーニングの仕方について

レッスンでは注意点を言うために途切れ途切れになっているが、家でトレーニングするときは、スタミナをつけるという意味でも休憩をはさまずに10分くらい声をずっと出し続けるとよい。いい声が出たというところで反復して、身になるようにする。

呼吸の流れがないところで声を出そうとすると息が浅くなる。息を流そうとする身体を作った上で声を出すと深い息が出る。スタッカートで発声する前に深呼吸をたくさんして呼吸の流れを作る。それから呼吸をムダに使わないように発声。また空気をたくさん動かすようにする。そして長音で発声する。ということが続けるとよい。発音しようとするときは必ず空気が止まった状態から発音する。そうしないと息漏れ声になってしまう。なので深呼吸をたくさんすることで空気を流す身体につくってやって、その状態を覚えて発声のトレーニングをする。そして少しずつ身体の力を抜いていく。

3)「マ行」を長音で発声

けっこう強い力で唇を閉じる。鼻の穴をかるく膨らませるような感じ、眉毛にもすこし緊張感を持たせる感じをもって。

ヘソの下にも緊張感をもたせて。

4)「ラ行」を長音で発声

唇でやったことを今度は口の中でやる。上あごと舌を離すときに力を使って。集中力を強く。

5)「タ行」を長音で発声

「マ行」や「ラ行」のときよりも少しテンポを早くリズムが生まれるように。もう少し口を開こうとする力を使うと音が明るくなる。

6)再び母音を長音で発声

子音の発声をしたあと母音が出しやすくなっているようなら成功。

7)「あたりまえ」を発声

まずは長音で発声。「た」をもう少しおおげさに。「た」以外はぜんぶ空気が流れが繋がっている。「ま」で少し空気が流れが止まっている。

徐々に普通の発音に近づけて。

今回のレッスンは集中して臨めたと思います。

空気を流そうとする体の使い方。これを自宅のトレーニングで体に覚えさせることが最近の課題になると思います。

集中してレッスンに臨めたのも先生のレッスンの進め方(ピアノを使ってのリズムの誘導やトレーニングの切り替えなど)のおかげだと思います。(YY)

1) 喉強化の声だし

2) 朗読について

低い声 = あくびをしたときに喉の下の方が広がっている感じを使うと声が出やすい。

鼻の付け根から声を出す練習 = もっと前の方に声を出すようにする。

裏声は強く出せるように練習する。

朗読は短文ずつに抑揚をつけ、意識して高い声、低い声を織り交ぜて、感情・喜怒哀楽を表現し、舞台演劇のように読んで表現の練習をする。(KW)

1) 喉の状態の確認

疲れにくくなった。少し喉が強くなった。

2) 身体のいろいろな場所での発声

アでの発声。

喉の状態 喉の使い方が、部分的な使い方なため、キレイに喉に力を入れることができない。(疲れ方がまちまちだから、きれいに閉じることができていない)

SAMPLE

空気の通り道だけ、きれいにあわせるのではなく、喉全体に力をいれる（ブーンという音がなくなる）

喉の使い方がバラバラだから、うまく力を入れることができていない。

これからの意識 声帯の辺りに、ちょっとだけ力をいれる。きゅっとした声帯をイメージする。声帯がきゅっとしていると、喉がゴロゴロいわない。

低い音の方が、ゴロゴロいやすい。

低い声の出し方

喉の下を広げて、喉仏を下げる。そうすると出しやすくなる。（声を出さない状態でも練習できる）

(1) 胸の付け根から斜め下

(2) 頭のとっぺんから強く

(3) 口から出す

(4) 軟膏蓋をあげる

(5) 鼻の付け根からまっすぐ前

3) ロングトーンの練習

高いドでのロングトーン 声帯にまだまだ力がはいっていない、ブーンという音が出ている。力を入れすぎてもいけない。

声帯に力をいれて、きゅっと締めるといのがわかった。これまで自分の声がブーンといってしまうのが声帯の使い方だとわかってスッキリした。

細かく喉の状態のチェックや使い方に関する指摘があつてよかった。低い声が難しい。現在の自分の力量で出せるなかで、よい低い声がどのようなものなのか、確認したい。(UE)

発声の確認

いろいろな部分からの発声

ロングトーン

いまだ一定のラインまで実力がついてないというのが、自分のなかであります。

基礎だからこそ、自分の実力が分かり、まだまだだと思っています。通常のトレーニングに加え、質疑応答で教えていただいたことも含め、喉を使うということ、そして体を使うということを強く感じさせられました。

また自分の声というものを客観的にみるということが重要だと思いました。

今月は一回のみのレッスンでしたが、先月と同じく、非常に有意義なものだったと思います。ただ、うまくそれを生かすことができなかったことが今月の反省点だと思いました。(MD)

1) 発声の確認

前回はいいぐらいに喉から力が抜けていたが、前回 より更に喉から力が抜けて、声帯が鳴りすぎているとのアドバイスを頂きました。今まで、特にこういう声を出したいとの明確な形をもっていなかったため、自分で声をもっと遠くに飛ばせるように意識でトレーニングしてきたせいか、逆にきちんと喉に力を入れるべき分まで抜いてしまい、発声が悪くなっていたのかなと思います。

まず、きれいに喉を鳴らさないこと、というのをまずきちんと頭においてトレーニングをしていこうと思います。

2) 各部分から強く前に出す発声

こちらもまだまだ前に強く出せてないと教えていただきました。

喉を鍛えるトレーニングですが、喉だけでなく体もきちんと使って前に声を強く出せるのかと思います。体も自然にきちんと使うことを意識していきたいです。

あらためて発声におけるベーシックな部分の難しさ、重要さ、また、客観的にきちんと確認することの難しさを教わりました。

指摘されれば簡単なことも、勘違いしたままの間はなぜ気づけなかったのかという気持ちがあります。

どのような声を出すかということの前に、まずきれいに発声すること、喉を鳴らさないこと、これを忘れずトレーニングしていくことが重要だと思いました。(MD)

1) 通常の発声 高低

声の調子があまりよくないのでは、と指摘されましたが、たしかにそうなのです。ただ、原因があまりはっきりわかりません。

長いライブを控えてその練習に入ったので、咽が疲れているのではないかという気もしますが、どうもただ単に鈍く重くなっているようでもあります。なぜかな。

2) 咽の下、口からまっすぐ、頭のとっぺん、鼻の下。これらの先から声が出るようにしての発声 高低

のどを小さく使って高音を出す、というのを毎度言われていますが、これがまだまだなかなかです。自分としては小さく使うところはそのつもりでやっているのですが、まだ先にいくべき道があるようですね。

3) ロングトーン 高いド

声が揺れる上、きゅっとした声も出なくなりました。

やっぱり疲れかな？それとも乾燥した気候のせいかな？原因不明です。

4) コンコーネ3番

やはりテンポが狂っている、勝手にやっている、という指摘です。ビデオカメラで録画してメトロノームを合わせてみる、という方法を教わりました。さっそくやってみたいと思います。

自主的なトレーニングでも、今この調子があまりよくない、力強くもなければ登んでもない、というのがわかるのですが、こういうのを自分で調整できてこそそのプロなんでしょうね。今日は細かいことより、全体的な力不足を感じました。(SK)

1) 基本発声

通常の基本発声に加え、咽仏の下、後頭部、額、頭頂部、鼻の付け根からの響きを意識した発声、高低。

これまで通りの声帯周囲の筋肉を鍛える発声。低音部で首の両側を緩める（さげる？）やり方を教えていただき、多少ではあるが、声が太くなったかもしれない。

2) ロングトーン

A および High-Cでのロングトーン。

声帯を小さく使うこと。まだまだ足りないと言われ、自分が思っているよりももっと切り詰めた方がいいのかと問題提起。

3) コンコーネ3番

テンポが歌うにつれ遅くなっていくという欠点は今日も治らず。それ以外の点は改良されているようです。

たしかに High-E は安定してきたような。

声帯を小さく使うことの意味がわかったのは2、3ヶ月前でしょうか。なるほど、と思う反面、それがどれぐらいの按配で自分ののどに行なわれるべきか、まだまだ暗中模索しています。感じのいいところを今後つかんでいければいいのですが。

低音を出す時の、首まわりの工夫が、即効性があり助かりました。

(SK)

喉仏下、後頭部、頭頂部、額、鼻の付け根、鼻の下、軟口蓋、などに声の奔流を持ってくる発声。

コンコーネ3番。

それぞれの音階に適した声帯の使い方。高い声を大きな声帯の使い方ややってはおぼつかない、ということを経験されてもう一年になります。ようやくそのことの意味が実感として理解でき、ライブなどでもその部分がみちがえるように変わりました。まだまだシステムティックにはなっていませんが、方向として確実に押さえつつあります。

コンコーネ3番。ほぼ無伴奏で歌うと、テンポがどうしてもズレてしまいます。

SAMPLE

歌に引っ張られてしまうというか。
体に力を入れて歌わなくても、声帯の使い方ひとつで高い声は出る。
今となっては当たり前のことですが、それを実感するまでに時間がかかりました。大きな変化だと思います。ライブでも体ごとをもって
いっていたような箇所を、落ち着いて腰で歌えるようになったと思
います。

テンポを正確にキープできるように、とのことでメトロノームを買
って練習に使っています。

歌を志す者にとっては当たり前のことなのでしょうが、それを指摘
していただけたことは幸運でした。自分の弱点がまたひとつ見えた
ので。(SK)

ロングトーン

軟口蓋をあげる

全般チリチリとしたノイズが入りやすい

喉の使い方が偏っているのいろいろな出し方をする。

声帯を鳴らす出し方が強くなっているの、喉に適切に力を入れる
ようにする。

喉に力を入れた出し方の意味がわかった。

ノイズが消えないのが気になる。

声が不安定。

喉の使い方がまだまだ下方向が強いと自分でも感じる。(KB)

コンコーネで、とれない音へのアプローチの仕方がとてもわかりや
すくて、とても参考になりました。またコンコーネでの音のチェッ
クをお願いします。(MJ)

のどを開いて発声

声を解放する発声

ま行で声の解放をつかむ「ままま〜」「みめまむも〜」「みめまみめ
ま〜」

「ホ」スタッカートでドミソド

スタッカートは苦手なようだ。息の出し方とお腹の筋肉の使い方
がまだよくできていない。

自分で自分の声を聞いてしまっているため、声がかもっている。目
の位置に口があるようなイメージで前へ声を放つこと。

声を解放するという意識をもったことがなかった。自分で聞く声で
はなく人が聞く声を意識するようになった。

うまくできないことはたくさんあるが、筋肉など身体を使いこなせ
ていないことが原因。

できていないことを基礎的な大事なことから順にご指摘いただい
ているので、土台を固めている感がある。非常にありがたい。(IK)

1)「みめま〜」でのどの開きと響きを確認

前回に引き続きま行で声の解放のトレーニング。

はじめにハミングするようにmmmで鼻から目にかけての辺りで響
かせ始める。そこからmmmみ〜mmmめ〜と発声すること。

お経をとえらるるようみめまはすべてつなげる。

「ま」で声落ちてしまう。口からすぐ下に落ちてしまうのは気を
抜いて口の中だけで響かせてしまっている結果。

口の中をたてに広げる感覚で、目にマスクをする位置(マスクラ)
で声を放つように。

高い音ほど息が必要になる。声を大きくする必要はない。

中央鍵盤から上がって行って、シ(B)までは出ているがその上の
ド・レで響きが細くなってしまうので、そこを特に練習すること。

シでできている状態をキープするように。

繰り返して声が顔前面付近で響いている感覚をひとつひとつ確認
する。

最初はうまくできなかったが、先生が実際にできていない声とでき
ている声を出して、どう違って聞こえるか、実演しながら説明して
頂く。

日本語ではおしゃべりなどするとき口の辺りだけで響かせる声
で発声ができるので、しゃべり声の感覚だとそうになってしま
いがち。

声の出だし、響き、口の開きに集中すること。普段しゃべるときで
ものどの開きを意識するようにするとよい。

最後になってやっとドとレの「みめま」で及第点を頂く。まだ音程
を出すのが精一杯で、声がブルブル震えているような感覚であつた
が、

それはそれまでのどのあたり、つまり地下一階あたりだけで響いて
いたのが、だんだん上へ上がってきて、やっと鼻の辺りまできて、
2階に手が届きそうになっている状態だから、ブルブルするのだ、
とのこと。まだ3階には届いていないけれど、響きの位置が上がつ
てきているよい傾向だと。

前回からの変化として、今日は声に芯が出てきている、とのこと。
自分でも違いを確認しながら練習すること。

2)質問に答えていただく

のどを開く際に表情筋をつかって口角を笑顔のように引き上げる
という話があつて、口は横に広げると考えていたが、口は縦に広げ
る。口を縦に大きく開けるというわけではなく、口の中を広げる
イメージ。その上で口角を笑顔にする。

1)唇の運動(1音ずつ上下降)

2)舌の運動(1音ずつ上下降)

3)ハミング

4)ハミングと鼻濁音を交互に

5)腹式呼吸の運動

6)ウで発声

7)スタッカート

8)コンコーネ

目をカッと開いた感じで、声を出していくこと。自分で小さくまと
めない、腹式呼吸では息を吐ききることなどが学べました。

自分の中で小さくまとめようとしたらうまくいかない、もっと広げ
ていかなければと思いましたが、顔を広げるように、目をもっと開け
るような感じで声を出すと、いつもより出しやすく感じました。発
声のトレーニングのとき、顔を上げた感じでやってみようと思いま
す。課題は自分の声に対して臆病にならないこと。

今日受けたアドバイスをトレーニングに生かしていこうと思いま
す。(MJ)

今日受けたアドバイスをトレーニングに生かしていこうと思いま
す。(MJ)

今日受けたアドバイスをトレーニングに生かしていこうと思いま
す。(MJ)

1)唇の運動(1音ずつ上下降)

2)舌の運動(1音ずつ上下降)

3)ハミングと鼻濁音を交互に(上下降)

4)腹式呼吸の運動

5)ウで発声

6)スタッカート

7)コンコーネ2番

コンコーネで音がとれないとき、その音がだせるようにアプローチ
の仕方(例えば休符の部分を考えず全部音を伸ばしたり、とれない
音の前後の音を2拍ずつとか3拍ずつとか伸ばしたり)を、教えて
いただいたのでよかったです。

腹式呼吸では、息を吸うときにまだ力が入る。自然な状態と意識す
るとかえって力が入ってしまっていた。頑張らなくていい、自然な
状態がどんな感覚かを自分で感じられるようにトレーニングする。

コンコーネでは、声が引っ込み、のどでコントロールしていた。予
習の必要性を感じます。のどで押さず、お腹から出す感じで次回ま
でにトレーニングしておく。

SAMPLE

あくまで口は縦に広げることが第一。その上で口角。高い音では、のどを広げようとしてのど(声帯の辺り)を上(後頭部方向)に向けて力を入れてしまうような気がするが、のどを開くのに上への力は必要ない。高い音を出すためには声帯を閉じる(引く)力が働くが、できるようになれば、まるでのどは存在しないかのように思える。少しずつ、のどを開くとはこういうことかと把握し始めている。最近トレーニングしていてもあまりのどが疲れなくなったことがうれしい。自分ではなかなか自分の変化が見えないが、トレーナーは今どこまでできるようになって、ここから先が課題、と今の自分の立ち位置を明確にしてくれるので、目標が立てやすい。(IK)

1) 口の中を開いて「あー」「いー」「うー」「えー」「おー」鏡を見てのトレーニングで、自分の口の開きが小さいのでは? と思いい「口の中を広げようと言われていたが、口そのものも開いたほうがいい?」と質問をしました。それに対し、口の中を広げることが大事、コの字型に、軟口蓋を奥に引き上げる感じ、あくびをするときの口の開きをするように、との回答。

口を大きく開けてしまうとくの字のようになってかえってのどを閉めてしまう。コの字の口の開きで「あー」「いー」「うー」「えー」「おー」頭のとっぺんから前方に声を投げ出す感じで。

口を横に広げてしまう癖があるので、縦を意識すること。前方に投げ出すと同時に、頭から後ろへも声を投げるように。

2) レガートで「あーえーいーおーうー」つづいてレガートで、Cから音程を上げていく。声の出だしてのどをがりとしがち。ゆっくりと音を立ち上げるように意識すること。

声はのどから口を通して出るのではなく、そのひとつ上の通り道を通して出してほしい。

顔の前方へ投げ出すだけでなく頭のとっぺんからも声を出すように。

高音になると頭の中で声のとどまってしまう。声は出たがっているのに出していないので、こもって聞こえる。

自分で聞こえる声の100%が相手に聞こえているわけではない。自分の100%を聞かせようと思ったら、200%を出すくらいのもりで取り組むこと。

「い」が鼻にかかっている。鼻で止めないように。身体の使い方がまだ足りない。特に高音ではより息を送る必要が出てくる。お尻をきゅっと内側に締めるように立ち、そこからもポンプで息を送り出すことをイメージする。

すべての音が鼻音になりがち、と言われたことがあり、鼻から抜けないように気をつけなければいけないのかと思っていたが、逆に鼻を開くように言われたのは目からウロコだった。

鼻にかかっているということはつまり鼻で止めてしまっているということで、鼻を開いて空気を通してあげるようにするとよいとのこと。

前回は指摘されたように、高音(シから上)では声が細くなってしまうが、お尻からもポンプで息を送るように発声すると、声が2倍近く響きが変わったとのこと。

うまでは声が出ているので、その状態をシより上の音域でもキープするよう、今日出した声を出す練習をしておくことが宿題。

いつも小さな質問にも丁寧にとことん回答してくださるのでありがたく思っています。

また私は普段から相手の発言にかぶせて返答してしまう傾向があり、本日「聞いてくださいね、聞くことも大事なんですよ。」とご指摘いただき、改めて姿勢を正される思いでした。ありがとうございました。(IK)

ストレッチ、息、ハミング、発声

ハミングの地声部分

発声の地声部分

息、ハミングと発声の裏声部分

息を前に飛ばす、目標点を決める、お腹を使う、裏声で後ろに入らない。

お腹を使って息を吐く、ということがまだまだ全然できていないところがはっきりとわかったので、その部分をもっとできるようにしていきたいです。

お腹を使って息を吐く、ということ。これがもっとちゃんとできるようにになれば、今指摘されている「おそろおそろ」とか「考えすぎ」とか「息が前に流れていない」などの問題点がかなり改善されるのではないかと思います。

呼吸は少しできるようになったが、それを発声にはまだリンクできていない、と前回のレッスンでご指摘いただきました。それについてももっと掘り下げてご指導いただきたいと思います。(AR)

1) ストレッチ

2) 息

思い切って最後まで吐ききる。

わりと使えるようになってきているので、その調子で頑張りましょう。

表情の固さや視線の固さが、体全体の固さにつながってしまっているので、あまりムキになりすぎないこと。

10回に2~3回は全部忘れて、体や意識を解放してやることも大事。

3) 発声

無理に大きい声を出そうとせず、かといって小さすぎず、日常の挨拶程度の自分の出しやすい声でやる。

頭声に入ったとたん抜けてしまう。ドッグブレスを思い出す。

頭声と胸声の移り変わりの辺で、喉に力が入ってしまうため、頭声で抜けてしまう。

地声で苦しいところでリップロールを試みる。

まずはしっかりと深く吸うこと。

頭声に入ったとたん抜けてしまうというのが、ずっと抱えている課題ではあるけれども、その原因の一つとして、まだ息が深く吸えていない、また、吸った息をちゃんと前に飛ばせていない、という呼吸の課題が大きくあるように思います。

まだまだ当分は、呼吸にみっちり取り組んでいきたいと思えます。(AR)

1) ストレッチ

股関節と膝をやわらかく。

耳の下の筋、あごをやわらかくし、べろを出す。顔の筋肉を動かす。

2) 腹式呼吸

お腹ですった息をお腹で出す。

ブレスが浅くなった時防く股関節や膝を緩める。

下に沈む感じ。

3) リズムにのせて「はっはっはっはっは~」

視線をあげて降りてくる時にブレスがあがりっぱなしになっている

4) べろを出して「はっはっはっはっは~」

べろが動いてしまう。べろの付け根を開ける。

おなかを忘れてしまう

5) べろを出して「ああああ~」(ソファミレド)

次はハミングで喉をやわらかく。息がまじってもかまわないのでもう一回、いいところに入ったら、押さずそのまま保つ(力を入れない)

SAMPLE

い) 鼻の共鳴も忘れずに。

6) 「ああああ〜」(ソファミレド)

押さないでがまんする。お腹の力と息が出ることがダイレクトにつながることを意識する、しっかり吐ければしっかり息が入ってくる。(FZ)

上半身と喉に力が入っているという自分の現状がかなり把握できました。以前から高い音を出すとき、音程はあっているのに、0で聞く歌手の声より私の声は高く感じられることが不思議でした。が、それは深みや太さがなくて、キンキンしているからではないかと思いました。

自分では、気にならなかったのですが、胸や肩に力が入っていることを指摘していただきました。顔も必死になっているようです。実は、バドミントンをやっていたときも、これが最後まで大きな課題でした。何によらず過緊張なのでしょう。でも、ときどき力が抜けたときは、自分でも楽で、いい声に聞こえるので、練習して必ずモノにします。

知らないことばかりだったので、良かったです。地味な練習ばかりでしたがこれをマスターするとうまくなれそうだと納得がいったので、とても楽しかったです。頑張ります。物凄く疲れるのも発見でした。しばらく駅のベンチでぐったりしていました。(KA)

いくつものことを同時に注意しなければいけないのが難しいです。が、ときどき自分でも「おっ、楽に出ている」と感じたときがありました。バドミントンをやっていたとき、ラケットのスイートスポットにシャトルが当たったときの感じととても似ていて心地よいです。またそんなときは、ほんの一瞬ですが、お腹の下から口までひとつながりに感じられます。この感じがいつも得られるようにすればいいのだと分かりました。

ご指導はとても丁寧で、わかりやすいです。舌を出して発声することなど、ここで初めて教わることばかりで、ますます期待が高まっています。次回から歌も取り入れるとのことで、楽しみにしています。(KA)

1) 呼吸のトレーニング

8拍吐いてサッと吸う練習法を、もう一度みて確認してもらおう。

2) 発声のトレーニング

前回、いきなりドミソミドの3度でフラットに一つの息で歌う練習をしたので、順序通り、長2度ドレドレド〜の音形で。

レの音を考えて出すから、途切れるし、考える顔になったり眉間に皺が寄るため、考える余裕がないようにドレドレドレド〜で。ベルトコンベアーや、一枚の長い紙の上に声に乗っているイメージで。

3) ドッドレドッドレド〜で。

スタックートのドッは、最初の呼吸トレーニングのサッと息を吸うイメージで重くならず軽やかに。

次のレガートのドレは、走りがち。レが速くなり過ぎないように注意。

4) 最後に、提出シートの質問に答えていただき、今回はコンコーネの3番をやることになりました。

喉が疲れる、という感覚が分からないと記入したのですが、とにかく喉が痛いと感じた時は、歌うのをやめること、それから3時間くらいして、喉が調子いいように感じることもあるが、そこでまた歌わないこと。喉を酷使している事になり、よくない、とアドバイスをいただきました。

こんな簡単な事もできないのかぁと思いました。

歌は他の楽器と違って、体育会系のノリでガムシャラにやったり、

根詰めてもよいことは一個もないな、と思いました。

もう少し、いろんなパターンの発声をガーンと教えていただき、次回までに、一人どやってみて、どこが課題かをチェックしてもらおう、というやり方でできれば効率がいいのでは、と思ったりもします。最初だから、焦り過ぎですかね。(YM)

1) 発声

同じ音でアエイオウ。

5つの母音が全部同じ響きで。

5つの同じ形をした水晶が口から出てくるけど、中を覗いてみたらアだったりエだったりするイメージ。

アエイオウのイになると水晶が鏡餅みたいになるので、アエイオウとはっきり言おうとしなくてよいから真ん中に響きを集める練習。

2) 発声

ドレミレドを、ア エ イで。

同じく、最後のイをイとはっきり言わず、音がイになったらおわり。

ドレミレドをイ エ イで。

同じく、響きを同じに保つこと。

ドレミファソファミレドをエ ア イで。

喉もよく開いていて、滑舌もいいので、母音によって響きが変わることないようにすると、歌を聴いていても安定感が出るでしょう、とのこと。

3) コンコーネ3番を歌ってみる。

自分のできていないところ、課題は、予めレッスン前提出シートに書いて提出しておいたので、そこをアドバイスしてもらおう。

ソ ド、ミ ミなど、音が跳ぶところが取れない場合は、そこだけを、素早く、できるまで何度も練習する。前後を加えて、またできるまで練習する。

通して歌うのは、最後に1、2回でよい。

クレッシェンドとデクレッシェンドはとりあえず無視して以上の事をやってみましょう、とのこと。

発声とは、どちらかという寝起きや歌う前に声の調子を整えるためにやるもので、ウォーミングアップのようなものだから、ライブやレコーディングで忙しいのに無理してやらないように、と言われました。

しかし、声は出していないとすぐに衰えるなぁと思い、反省しました。(YM)

体の使い方、呼吸と喉の使い方から教えていただいています。まだまだと思っています。

いままでは基本的に喉に重点を置いていたので、お腹で支えるということが、改めてきちんと理解できた気がしました。

ひとつずつ、分かりやすく工夫して丁寧に教えていただいているので分かりやすく感じています。また、ゆっくりと教えていただいているのでごく自分にあっていると思っています。

その感覚をより確かにし、きちんと上達していきたいと思います。(MD)

1) お腹で体を支える感覚を掴む練習

(スーで吐いて、サッと言うようなかたちで息を取り入れる)ようにして

お腹で支えるということを体に覚えさせる。

お腹で支えることにより歌唱の際にお腹で支えるウエイトを増やしてあげる。そうすれば喉の負担も減りそうすればもっと楽になるとのことでした。

また、一瞬で息を取り入れるというのは、あくまで呼吸法のひとつとして覚えるということを教えていただきました。

お腹を緩ませない、瞬間的なプレスを覚えるということを習得するための練習として考える、意識する。

2) 発声の確認

SAMPLE

発声する際は、口の中をぺったんこにしない、卓球ボールが口の中に入っているつもりで。

あ～え～い～お～うで同じ音程で発声する。

音の質感を揃えるつもりで(水晶のような丸い球体が出てくるように、中にあえいおうが書いていないイメージ)

ゆっくり発声することを意識する。

発声の際は体をまっすぐ、芯を揃えることを意識する。

お腹を支える、声からうまく力を抜く。

ということが、より自然に意識せずにおこなえるよう、感覚を掴んできた気がします。

まだまだですが、少しずつ、ひとつずつ感覚を深めていきたいとします。(MD)

最初の息を素早く吸う練習は、8拍ちようどで吐ききるように息を吐いてその後素早く息を吸う呼吸練習で、前回のように入力が入ってしまうこともなく楽な気持ちでできました。ハミングはどんな高さの声でも頬のあたりから声が出るように意識して、発声練習でもそれを忘れないようにしていました。発声練習で前回と違った点は音程がかなりよくなったことです。前は、低い音程があわなかったらしくそれを自分では気づかなかったのですが、今回は自分の声をしっかり聞いて感じながら声を出したためかよくなりました。高い声は前回以上によくなったようで嬉しかったです。

1) 体を広げるストレッチを行なう

2) 呼吸練習(お腹全体を膨らますように息を吸い苦しくなるまで吐ききる)

3) ハミングをして顔に響く箇所を見つける

4) 「アー」でだんだん声を高くしながら発声する

発声は高い声から低い声までしっかりと音程でできました。息が強く吐けるようになったようなので、後はその強さで声にできるようにしたいです。

今回は息を長く吐くことを目標にしていました。そのために支えが強くなければなりません、なかなか吐ける時間が長ならず、お腹がへっこまないようにしていたのですが結果として大きな変化はありませんでした。すぐに増えることはないの分かっていますが長く吐けるようにはなりたいです。

ハミングの練習中に声か頬から出るイメージですと言われ、発声練習のときも意識していましたが、気がつくとそのことを忘れてしまい何度か注意されることがあったので次回から気をつけていきたいです。(SD)

最初の息を素早く吸う練習は、息を吐ききった後に吸うというよりも吐ききると同時に息をいれるくらい素早くやることを意識しました。レベルアップのためにこういう目標をたてましたがやはり難しかったです。それでも前回よりはうまくできたと思います。発声は音程はよかったです、高い音をだすために必要な息の強さとエネルギーが足りないために喉がヒリヒリしてしまうことがあり、そうなると音量を下げてしまうことがありました。そうすると音程にも影響してしまうようです。

先生には強く息を送るように声を出すことと、裏返ってもいっから躊躇せず声を出す気持ちで発声ができれば更によくなると言われました。

テンションで声の良し悪しが決まることもあるので、技術だけでなく精神面も強くなければならぬと感じました。(SD)

1) 姿勢の確認、プレス

手の動きに合わせることで息を吸うイメージが作りやすくなった。

息を吸うときにもう少し口をあけて道筋をつくるようにと言われた。

2) ハミング

もっとポジションをあげたほうが前に響くと指摘された。

口のあたりに響いているので鼻から抜けるようにと言われ、少しすっきりするのを感じた。

3) 発声

初めの音がうまく出せない。

口を開けるのが遅いので、声を出すときに早めに準備することで少しよくなった。

4) アエイオウ、エエアアイで発声

オのときにもう少し口を縦に開けるように言われた。

エからアにいくとき少し力が入る。

エからアが変わるときに、口の形を変えるのが遅れることに気づいた。

テンションをあげて、リズムのって、早めに準備する(口をあける)ことで、声の出しやすさがかなり変わった。

今までは感覚、動作が遅れていたことに気づいたので、感覚を早めていきたい。

発声を通じて、口をあけたり口の形を変えるのが遅れていることに気づけてよかった。

この調子でよくしていきたい。(H)

1) 姿勢の確認、プレス

お腹を出して立っているように見ると言われた。

プレスが少しもたつく。

2) ハミング・アアアで発声

音が下がってきたときに、ポジションもやや落ちてきているので、気をつけたい。

少しアが平べったい。口を縦に開けて唇を脱力するように言われた。舌根のことなど、少し意識しすぎてアが不自然になっている。

口を開けて準備し、息をしっかり送るのが、なかなかうまくいかない。

3) アエイオウで発声

出だしのアがふれやすい。

ウがなかなかうまくいかなかった。口の形、息の当て方を練習したい。

もっと体を使って息を流すようにと言われた。

出だしの音がうまくいっていないことに気づいた。声を出す前に「準備」ということを何度も言われたので意識していきたい。

また、体を使って息を流せていないために舌に力が入りやすいと指摘されたので、もっと体を使う感覚を磨いていきたい。

前回同様、姿勢や口の開け方について発声の途中で随分指摘があったので、どこに問題があるのかつかみやすくてよかった。直していければと思う。(H)

今やっている部分が自分の中ではかなり複雑に感じていて、前回のレッスンや家での練習でも混乱してしまうほどで、歌が4分の4拍子なので楽譜の上に「1、2、3、4」というふうに数字を書き入れてみました。

これまでに比べて読みやすくなりましたが、途中でわからなくなったりして間違えてしまうことが何度かありました。

他にも8分音符が続く部分を歌うときに同じ長さで歌えていないなども注意されました。自分ではしっかり歌えていると思っていたので注意されるまで気がつきませんでした。

1. 手拍子をしながら、間違えないように楽譜を読む。

2. ピアノにあわせて、歌う。このときは、音程をしっかりとるため耳でよくピアノの音を聞きながら歌う。

3. ピアノなしで一人で歌って、先生に聞いてもらい、自分ができていない部分を指摘してもらい、できるようになるまで歌う。

たまに復習の意味で、これまでやった部分をピアノにあわせて歌う

SAMPLE

こともやる。
楽譜が難しくなっているってはいませんが、ピアノ無しで歌うときも音程のズレが減りました。
音程や間違えずに歌うことに気をとられてしまいテンポがずれてしまって歌っていたことがありました。
今練習中のページの歌がこれまでより難しくなっているため、間違えず完璧に歌うことを目標にしています。練習をはじめたころは音符がたくさんあったので音程をとることの方に集中してしまいテンポが合わないことがよくありました。
そこで、楽譜の上に拍を数字で買ったりして読みやすいように工夫をしてみました。完璧に読むことはできませんでしたが、確実に慣れてきているのでもっと練習を重ねていきたいです。
自分が混乱してしまうのは、例えば音程に気をつけようと考えたらそのことばかり考えてしまいテンポのズレが起きてしまうことが原因ですが、そうならないために頭の中で拍を数えられるようなりたいです。
自分にとって少し難しいですがこれができるようになればレベルアップできると思います。(SD)

今の自分の欠点は、タイのついた音符が出てくると頭が混乱してしまいつかえてしまうことです。歌う前に手拍子しながら読む練習をしましたがそのときもぎこちなくなってしまう。特に小節をまたいだタイだと余計に混乱してしまいます。頭で分かっているも体がついていないという感じで克服するには読む練習をして慣れていくしかないと思います。
それから、手拍子しながら歌うときは手を叩く音を聞くこと、体の中で細かいリズムを刻むように言われました。
慣れてきたらそこにも気を配れるようにしたいです。(SD)

レッスン受講生のR (鑑賞・お勧めArtist)

<C>

「I Dreamed A Dream」スーザン・ボイル

イギリスのオーディション番組「ブリティッシュ・ゴット・タレント」で全世界を感動の渦に巻き込んだ、スーザン・ボイルさんのデビューアルバムを聞きました。僕もyou tubeで何度も見ましたが、ほんとに衝撃的だったのを覚えています。素晴らしい歌声ですが、レコーディングされたものはあのリアル感というものがなく多少物足りなく感じますが、ひとり静かに聴くにはいいかもしれません。今、全米ではビルボード3週連続1位みたいです。スーザン・ボイルさんは、勇気や希望を与えてくれた人だなんて個人的に思っています。あきらめない、逃げない、いつか掴む、地道でも続けていくこと、このアルバムにはそういうものを感じます。(MJ)

「プレイバック Part 2」山口百恵

山口百恵さんの代表曲です。
この曲にかかわらず、山口百恵さんの歌を聴いていると本当に感じることがあります。
それは、表現力が年齢をはるかに超えて磨きがかかっていることです。20歳くらいでは普通は勢いだけで歌ってしまって、声の深さや表現の深さはほぼないに等しいのですが、山口さんはけた違いに表現力に長けています。
実際、この曲は何人かのアーティストによってカバーされているのでぜひ比べていただきたいのですが、他のアーティストが浅く見えます。

「バカにしないでよ」や「坊や」のセリフ回しはいつも体がゾクッとさせられます。どうやったらこんなカッコよく表現力豊かに歌えるのでしょうか？本当に嫉妬するくらい素晴らしい歌手だと思います。
声量がものすごいということはないんですが、よく通る太い声で、緩急をつけているため表現も大きく聴こえます。また、声の安定感がすごいです。ぜんぜん、音程を外さない上に声のポジションも安定しているので聴いていてすごくなめらかにストーリーが進んでいます。偉大な方だと思うので、ぜひ聞いてみてください。(SG)

「Battle Studies」ジョン・メイヤー

ジョン・メイヤーの楽曲には新鮮さをいつも感じます、全体的にノフトな感じがして都会的なにおいがするこのアルバムはおすすめです。コルビー・キャレイ、ジェイソン・ムラズもそうですがどこか時代の先端の香りを感じるんですね。その中でジョン・メイヤーはアイデアも豊富でとても面白い楽曲が集まった作品ではないでしょうか。(MJ)

<Tv>

「パラレル」「はじまりの唄」安藤裕子

「のうぜんかつら」でブレイクした安藤裕子の最近の曲。"Merry Andrews"のアルバムの頃もすでに独特の声、歌いまわし、世界観で個性を出していたが、久しぶりにPVを観たらその声にさらに磨きがかかって、伸びのある気持ちよい響きになっていることと、彼女の表現力の豊かさがさらにアップしたことに驚かされた。アーティストとして歌を表現することについて考えさせられた。(IK)

「Ti Vorrei Sollevare」Elisa & Giuliano Sangiorgi

イタリアの音楽番組で見つけたPV。Elisaの安定した歌声以上に共演しているGiulianoの声の響きが魅力。彼はNegramaroというグループでVoをしているが、メインボーカルの力強くも艶のある歌声とはまた違い、共鳴することで全体が美しくなる声を出していて、突き出していない響きというものを教えてくれる。また、歌詞のイタリア語の音そのものがリズムとなっているかのように聞こえる言葉の羅列もおもしろい。(IK)

テレビ3チャンネル沖縄の三線(さんしん)教室。

三回目で冒頭に「夏川りみ」(この人の声好きです。)が出てきて「涙(なだ) そうそう」を歌い、先生と生徒は最後にその曲を一曲弾き語りをしてしまった。(早い！陰で特訓をしているのではないか)(FZ)

<Cinema>

「This is it」マイケルジャクソン

マイケルジャクソンの「This is it」がおすすめです。
これはマイケルジャクソンのロンドン公演に向けてのリハーサルの模様を記録したものなのですが、非常に完成度が高いと思いました。
マイケルは本当に作品やライブに関してストイックで全く妥協が

SAMPLE

ありませんでした。周りの人とも意見が合うまで何度も入念にパフォーマンスを練り直していました。これがプロであるという姿を見せつけてくれていました。一緒に練習していたパフォーマンス者たちも本当に尊敬していました。本当に惜しい人を亡くしたと思います。また普段見ることのないマイケル自身の人物像についてもいろいろ知ることができました。最近ではゴシップが多かったため、あまりいい印象がありませんでしたが、映画を見て印象が変わりました。本当に純真無垢な素敵な方でした。ただ、その中でしか判断していないので、本当のことは分かりませんが、でも本当に心の底から子どもたちを愛し、この地球に平和が訪れるように願っている方なんだと強く感じました。(SG)

<Book>

「天才の読み方」齋藤孝

ピカソ、宮沢賢治、シャネル、イチローの4人の天才が取り上げられています。この天才と呼ばれる人から何を学ぶのかを書いている本で、とても参考になりますよ。4人の共通点は、とにかく膨大な量をこなす、努力が苦にならない、抜群の段取り力、微妙な違いに敏感、エネルギーの出し惜しみをしない、トレーニングや創造活動の参考にもなると思います。(MJ)

会報へのアンケート

貴重なご意見をありがとうございました。(会報編集部)

毎月の発行を楽しみに拝読しております。お陰様でありありがとうございます。Q&Aでは自分自身でのあいまいな認識を再確認しつつ、アドバイスを再認識できるので大助かりです。(TN)

福島先生、トレーナーの先生の皆さんがこの道を進まれるきっかけとなった作品のエピソードなど、人の感動体験を読むのが好きです。大変充実した内容です。いつも感謝しながら読んでいます。特に低音部のボリュームアップなどは、この会報での記事から閃きました。(SK)

ファルセットロングトーンの練習が主になりました。発声をしている自分の声を良く聞く様になり、又、キーがUPしてきました。とてもいい事だと思っています。(SI)

読むといろんな方ががんばっているんだと励みになります。同時に今のままじゃダメだな自分とも思っていて気合を入れます。今月の詞は気に入っています。ボイスについての文章は体験経験が足りなくて受け取りきれないかもと思いますが、詞は生きている同じ人として受け取ってもいい気がして、ちょっと気楽に読んでいます。研究所はきれいで、入るとほっとします。私は通いで親の介護をしていて、排泄物だの点滴だのという世界にいますので、ここの扉をあけると、明るい世界が目の前に広がって、気持ちの切り替えができます。最高の環境を生かしてない自分をだめだとも思いつつ、少しでも前に進めたらという気持ちです。明るいところにいると明るい未来があるような気持ちになります。もうすぐ50歳なんです。(KU)

やはり基本的には、個人的な内容が多いので、解るもの解らないものがありますね。実際のレッスンもそうですね。何をヒントに、新しい発見をした、などを知りたいですね。(OK)

気づくことが大事だといわれるが気づくためにはある程度の知識の蓄積がないとわからないことが多い。気づくまではやはり多くの知識が得られるようアドバイスが欲しいと思う今日この頃です。(MJ)

とても興味深く読むことができました。福島先生の言葉は深く、次号が楽しみであると思いました。また、他の方が真剣に取り組んでいらっしゃることが伝わってきて、良いと思いました。(TT)

福島先生やトレーナーのアドバイス、レッスン受講生の声を読む度に、諦めないぞと決意を新たにしています。自分にとっては、モチベーションを保つ為に、欠かせない物になっています。(YB)

会報を読んでいていろんなレッスンがあるなぁと思っています。自分に足りないことをレッスンして頂いているとは思いますが、人それぞれだと思うがこれだけ方法があれば、日々にやるのが効果的なのだろうかと考えてしまう。前に比べると楽に発声できるようになってきたと思う。表現の中で自由に音を出していければと思っています。(KD)

これを読むのと読まないのでは大違いです。毎月発行するのは大変だと思いますが、レッスン受講生が上手にレポートを書くのに感心する事があり、「ああ、こういう事なのか」と思っていた事があります。コンサートに行く前の準備の記事はなるほどと思いました。(FZ)

レッスンを始めて1年近くなったので、今はそれなりにレッスン内容を理解できてきたが、当初はトレーナーの指示の意図が分からず、またトレーナーによって指導法も違うので迷いが多かった。その際、他のレポートを読むことで自分の状態が客観視できた気がする。会報は貴重な情報源だった。(HS)

いつも参考にさせてもらっています。他の生徒さんの声が聴けるのが嬉しいです。自分だけが悩んでるんじゃないんだ、という励みになるからです。トレーナーのQ&A、アドバイスが一番楽しく読ませてもらっています。先月習ったことが上手く習得出来ずに落ち込むこともありましたが、少しずつ声が前に出るようになりました。先生からの課題を、一つ一つ正確に身に付けて、自分の目指す表現に近づいていけるよう精進中です。(HT)

巻頭の福島先生の言葉には、多くの気づきを与えられ、励まされています。ありがとうございます。個々の受講者からの質問は、自分にあてはまるかどうかはわからないので、ざっとながしよみる程度ですが、こんなひとがいるんだな、こんな悩みをかかえているんだなと、参考にはなります。その部分はもう少し少なくててもいいかなと思います。

ニュース番組キャスターのレギュラーが決まりました！某大手企業の社内用研修映像のMCの仕事が入りました。全国放送の老舗CMの仕事をしました。いずれも、オーディションで、まず、「発声がいい！」と言われました。多数の候補者の中から選ばれることができたのは、レッスンの賜物です。ありがとうございます。最近になって、よくオーディションに合格するようになりました。努力を積み上げ続けることが大事だと実感しています。(WM)

SAMPLE

投稿していない自分にもはっきりと責任があるのは、もちろんですが最近の会報は歯ごたえがなくなった気がします。以前は「これは一生モノだ!」と思い保存に慎重になる号が、たくさんありました。歌にとらわれない「表現」の熱(自分の甘さを痛感し、心の中をひっくり返されたような気持ちに何度もなりました)や、具体的な曲を使ったフレーズ・構成の解説などがあるとうれしいです。あとは、世の中との接点のつけ方についても(それを求めるのは、甘さにすぎないかもしれませんが)今自分がおこなっていることのブラッシュアップにしたいので、教えてもらえると助かります。「今」や「次代」にどうはたらきかけるかが、テーマです。また、会報を通して、「社会人として必要なこと」を教えてください。続けて感謝しています。同世代が知らない「あたりまえのこと」を学生時代から知ることができ、大変助かっています。「今では誰も教えてくれないけど必要不可欠な重要なこと」がたくさんあるのだと。(AG)

日録 画談 日本画家のことばと作品 Ei Fukushima
最新版は HP よりアクセスしてください。携帯からも読めます。 http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/

「画論に気韻生動といふことがあります。気韻は人気の高い人でなければ発揮できません。人品とは高い天分と教養を身につけた人のことで、日本画の究極は、この気韻生動に帰着するといつても過言ではないと信じています。今の世にいかに職人の絵が、またその美術が横行しているかを考えた時、膚の寒さを覚えるのは、ただに私だけではありますまい。(横山大観)」

「筆をもつて絵を習うことはさう大騒ぎしなくてもよいのです。それよりも人物をつくるのが大事で、それを土台にしないことにはいくらやつても駄目なことです。人間が出来てはじめて絵が出来る。それには人物の養成といふことが第一で、先づ人間をつくらなければなりません。歌もわかる、詩もわかる、宗教もわかる、宗教は自分の安住の地ですから大事なものですし、哲学も知つてゐて、さうして茲に初めて世界的な人間らしき人間が出来て、今度は世界的の絵が出来るといふわけです。世界人になつて、初めてその人の絵が世界を包含するものになると思ひます。……作家はどこまでも創造して行くことが貴いので、人の真似はいけません、自分の今日の作品と、明日のそれとは変わつてゐてよいのです。またその変化のない人は駄目です。只一つ我は日本人であるといふ誇りをどこまでも堅持して貰ひたい。(横山大観)」

「私はスケッチは機会あるごとに絶えずやっています。もちろん、そのままが絵になるといふことはない。スケッチを崩すまいとすると大抵失敗します。といって、私の場合には、架空的なものを主観でつくり出す度胸はありません。やはりスケッチがあれば安心して描ける。スケッチからえた一つのヒントがもとになり、それに自分の連想が加わり、絵としてまとまるわけです。もちろん絵をとおして自分の気持ちを出そうと努めているが、自分の気持は自然というものに教わって、そこからおのずと引き出されてくるので、無理に主観の力でつくり出すとはしないのです。しかし、描くときはもちろんスケッチを離れて自由な気持ちで筆をとるのが常です。(川合玉堂)」

「写生してきた自然を其儘絵にしようとするからあれもこれも描込んで自然を説明しようとする。だから、出来たものがあくどくなる。尽くさないところにこそ面白みがある。水は青いけど其儘の色

を用ひないで、観る人に想像の余地を残して置く。つくさないから余韻があるのだ。余白が生きてくる。余白には意味がある。(川合玉堂)」

「品位は絵画の各要素の調和の完美にあるとも云えるが、背後に潜在する作家の人格と感情の高さによって靈妙な力を現し得るのである。(安田靫彦)」

「私の持論ですが、日本画をやる人は、ぜひとも古画を模写することが重要だと信じています。古画を見ることも大切ですが、自分で実際に写してみると、見ているときにはわからなかったその画の巧さ、筆の使い方や線の強弱が実によく解ってきます。模写することによって直接には何も得ることが無いように考えがちですが、無駄とも思えるその仕事に自分でぶつかってみて初めて、その絵の本当の良さを理解し、把握することができると思っています。(前田青邨)」

「昔から、「スケッチが早い、特に動きのあるもののスケッチが早い。どういうわけですか」とよく人に聞かれますが、私の身体は写真機と同じようなしくみになっているのか、描きたいものを目にすると、目で見たとたんに頭の中に情景がびったりとおさまってしまうのです。それが自然に手に伝わってきて絵にするのですから、他の人の考えるほど苦労はないわけです。(前田青邨)」

「時代性を追従し、抽出する芸術は、三十年、五十年にて滅びる。吾々は時を超越し、広く、世界永遠の思考の中に、成長する芸術を考えなければならぬ。(入江波光)」

「知っていることと、創ることは無関係です。一つのころみは、けつして、一つのみで終わることなく、それをきつかけに、それからそれへと、つながりをよんで、新しい世界を見せてくれます。体得の中から、識る世界を、ひろげ、深めて、学ぶべきだと思います。(入江波光)」

「自分に、あまり固執しては、いけません。成長と創造のない苦しみ、自分を追いやることになるから……。気前よくすべてを放りだすことによつて、自分が鍛えられる第一歩が始まる。(入江波光)」

「人間が生きてゐる目的は何にあるか私は未だはっきり言ふことは出来ませんが一番大切なことは世界の本体を掴み宇宙の真諦に達することにあると信じます。ですから私が絵を描くのもその本体を掴む道の修業に過ぎません。画室で製作するのは丁度密教に於いて秘法を修し加持護念するのと同じ事だと思つてゐます。(村上華岳)」

「人間は知らずしらずにいつか養われていた概念にとらわれずにはないものである。真実と云うものを見詰めてその信念のままに遂行しようとなると、実は誰も手が出せなくなるのである。だから寧ろいろいろなものに引張られ、いろいろなものに邪魔せられ、その結果に一つ一つを捨てて行く、そうしたものでないと真実は得られないと思う。つまり解説するより仕方がない。無技巧と云うも既にその言葉にとらわれているのであるから、寧ろ人生のいろいろな衝動を受けてそれを身に帯した上で、それを一つ一つふみ超えることがよいのではないかと思う。亦自然にそうやって行くようにも思う。(速水御舟)」

SAMPLE

福言 今月の詞 Ei Fukushima

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

「故郷があれば」

僕のために

泣いてくれる人がたった一人いたら

僕はその街に住むだろう

その街で 僕は泣くだろう

美しい風景に

通りゆく人々に

その涙つきるとき

誰かが泣くだろう

誰かが泣くとき

皆も泣くだろう

皆が泣くとき

街も泣くだろう

僕のために

泣いてくれる街があったら

僕はそこで愛を知るだろう

その街で 僕は泣くために

さすらい歩き 求め続けるだろう

その涙つきるとき

誰かが泣くだろう

誰かが泣くとき

皆も泣くだろう

皆が泣くとき

街も泣くだろう

僕のために

泣いてくれる人に出会ったら

僕はその人とその街で生きるだろう

その街で僕は 涙をふいて

泣いている人々とともに歩むだろう

ブレスヴォイストレーニング研究所の著書 注文申込書

【注文する本に印をつけて、もよりの書店・楽器店にお出しください。】

声の品格を磨く本 シンコーミュージック 1365 円
あなたの喉やキャラクターにあった、最大の可能性をもつ声、一声で相手を説得できる声を獲得する、七十のメニュー付。

きれいに話すための発声・発音トレーニング<CD 付> ベレ出版 1995 円
日本語のヴォイストレーニング用の CD 付本。滑舌の早口言葉、詩の朗読、古典の例文集あり。

英語耳ボイトレ アスキーメディアワークス 1995 円
「英語耳」シリーズでベストセラー70 万部の松澤先生とつくった英語や歌唱、発声学習者のための、英語ヴォイトレ本。

いい声になるトレーニング かんき出版 1365 円

音響技術研究所の鈴木所長と日本人の声を声紋分析してつくったメソッド。

人は声から若返る 祥伝社 1260 円
あなたの声と印象が一瞬で変わるヴォイスメソッドつきです。声の加齢度チェックもできます。

ヴォイストレーニング基本講座(同)実践講座 シンコーミュージック 各 1260 円
ヴォイストレーニングの方法を一新した革命的な本の改訂、増補版。ブレスヴォイストレーニングの理論書パイブル。

声優・朗読入門トレーニング 新水社 1575 円
自分の声をパワーアップ、魅力アップしたい人のためのトレーニングメソッド。

声とことばのレッスン 新水社 1155 円
日本語のもつ美しいひびきに磨きをかけ、生き生きとしたホンモノの声を身につけるための入門書。

声のトレーニング 岩波ジュニア新書 777 円
一般、初心者にわかりやすく、岩波新書レベルに詳しいので専門家にまで好評。入試に引用多数。

声がよくなる最短最強トレーニング<CD 付> ナツメ社 1380 円
声がよくなるための、最短で最強のトレーニングメニュー！特にビジネスに効果的です。

声がみるみるよくなる本<CD 付> 中経出版 1470 円
音声学に基づいた発声・発音トレーニング方法を紹介。文庫と合わせ、10 万部近いベストセラー。

声がきれいになる本 中経文庫 552 円
魅力的な声づくりの入門書として、ベストセラーの上記の本の文庫サイズ版です。

<歌い手用>

ヴォイストレーニングがわかる！Q&A100 音楽之友社 924 円
発声や腹式呼吸、歌唱表現に実感がもてない人の疑問に答える Q&A 集。

ヴォイス・トレーニングの全知識 リットーミュージック 1995 円
研究所のレッスンをリアルに伝えた以前の好評本 2 冊分をあわせた貴重本。

ボーカル上達100の裏ワザ リットーミュージック 1260 円
福島英のレッスンから、上達するための100の裏ワザ、知って得する効果的な練習法とヒント集が満載!!

ヴォーカルの達人 1【基本ヴォイス・トレーニング編】<CD 付> シンコーミュージック 1890 円
CDを併用で、効果的なヴォーカルトレーニングの独習を可能とした。初心者から上級者、オールジャンルに対応。
【リズム&音感・トレーニング編】【歌唱・カラオケ&総合トレーニング編】もあり。

<http://www.bvt.co.jp>
ホームページからアマゾン(本の直販)でも購入いただけます。

SAMPLE

SAMPLE