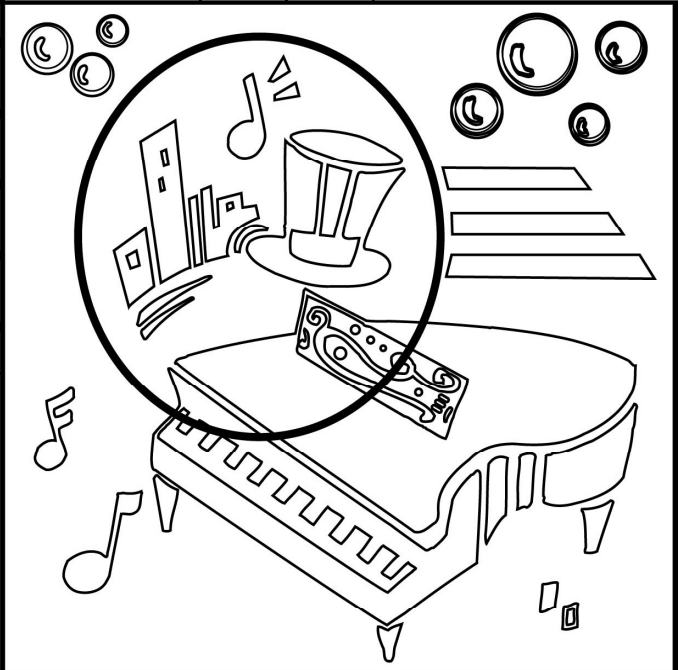
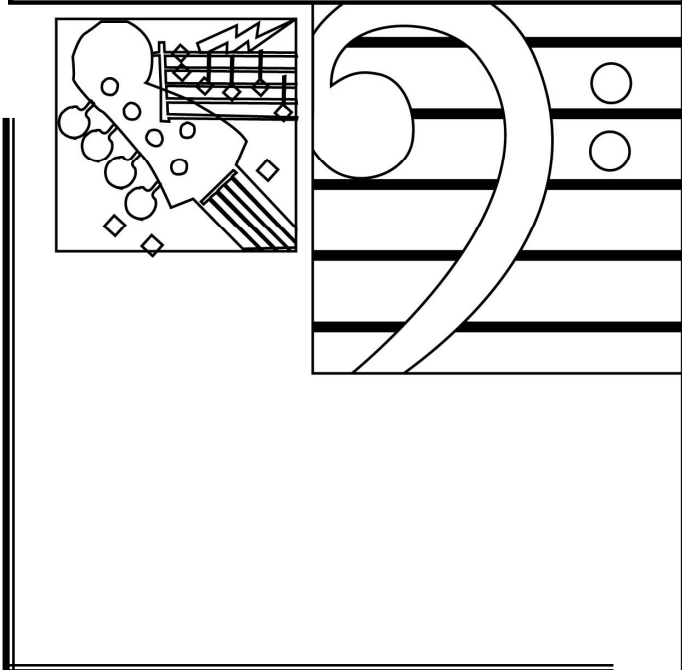
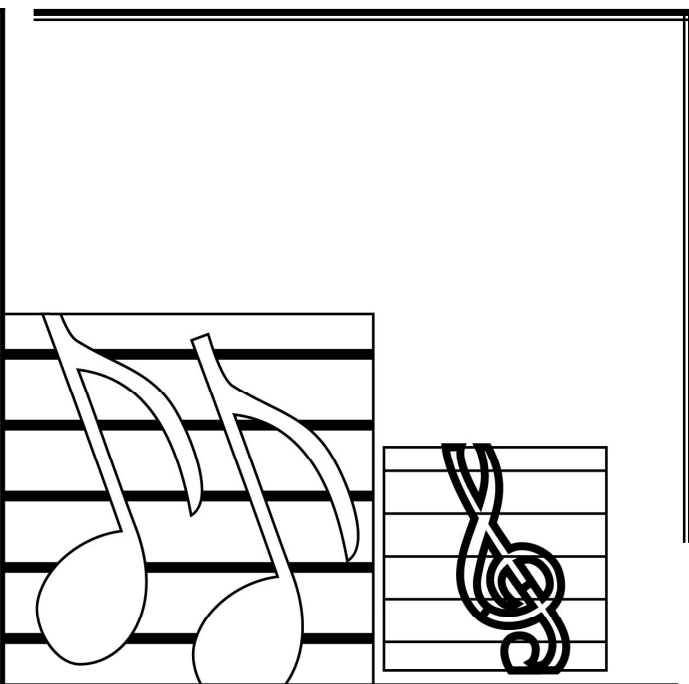
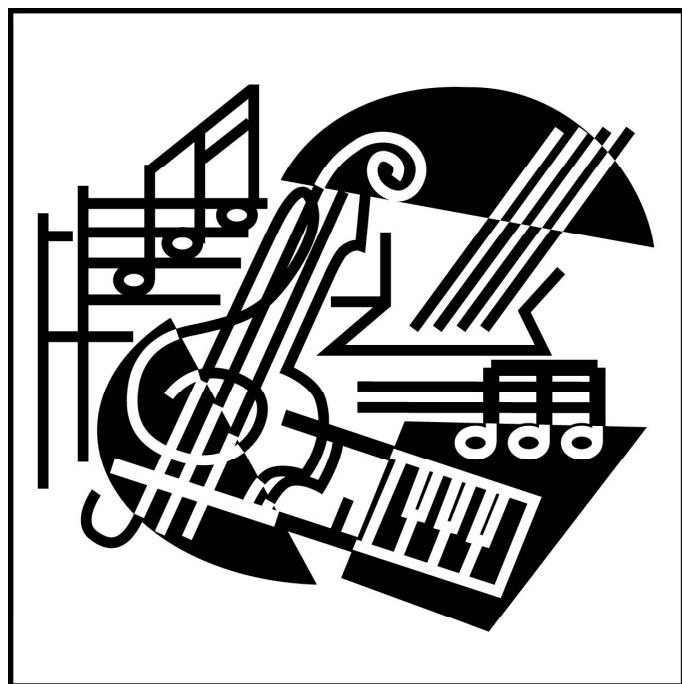


VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

声と歌のためのヒント.....	1	研究所のヴォイストレーナーへのQ & A.....	11
トレーナーの選び方.....	1	レッスン受講生の声.....	16
E! Q & A.....	6	レッスン受講生のお勧めアーティスト.....	31
チーフトレーナーのQ & A.....	8	福言.....	34
トレーナーのアドバイス.....	10	日録.....	34
トレーナーのお勧めアーティスト.....	10		

2010.Vol.4

NO. 224

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

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

勉強の参考になればと福島英の配信しているメールです。

○群れない

私は、以前のグループレッスンでは、「仲間内で群れるな」と言い続けていました。同じ志で来ていると、すぐに仲間になりやすいものでしょう。価値観や目的が似ているからです。知り合うのはかまいません。しかし、その仲間と何かできるというのは、別のことです。地球上には、もっと可能性のあるパートナーもいるのです。会社での社内結婚のようなことを、アーティストを目指す人には、用心させたかったのです。

何よりも、自分の作品や才能に惚れ合って仲間になる、そのレベルで初めて、認め合うというプロセスをとらせたかったのです。

スポーツではないから、「相手を蹴落とせ」、「ライバル視しろ」とはいけません。切磋琢磨して上達すればよいのです。しかし、孤独に、自らの芸の力だけで認めさせてやるという厳しい関係を持たなければ、現実の世の中には通じないものだからです。

○自己投資

たぶんいつの間にか、誰もが対等、トレーナーと自分も対等という、民主主義もどきの考えが入ってきたためでしょう。でも私と対等なのは、私と同じだけプロデュース能力を持てる人だけです。

若い人の多くは、それを持っていないから、お金を払ってここに来ているということを忘れて欲しくないのです。それを忘れるから、元を取り返せません。

大きく取り返すために、ここを使って欲しいと思います。寄付でなく、投資をして欲しいとつくったのですから。

少しずつ来る人のスタンスが変わりました。最小しか投資しないから、ローリスク、ローリターン、最小しかとれないともいえます。

ここは、本番より厳しい練習の場となっているか、自ら正せないから、自由であるゆえの厳しさを感じられなくなっていないか。言い訳無用の場が、「練習だから」という言い訳の場になっていないか。本番が毎日の人よりも、力をつけるための場が、そういうことでは、役に立ちません。

ライブスタジオをクローズしたのは、私のアーティスト精神の吟持からでした。根こそぎの大革命を、大量出血を覚悟して、繰り返してきたからです。

○認識のズレと体質

できる人とできない人の差は、できる人からみると明らかですが、できない人からはみえません。レッスンや教育というのは、その差を認識させるためにあります。ほめるか、注意するかもうねばれるレベルに、ほめてはだめでしょう。やる気のない人をほめても何ともなりません。先輩や仲間がほめてくれるとすぐに、油断やスキができるのです。人が気を遣って合わせているのさえ見抜けない人は、仲間にも、尊敬される存在にもなれません。

こちらの定めた曲をやらない、自分勝手にアレンジする、まわりうんざりされたらやらないことを、まわりも自分も鈍いとかどんどん一人勝手を助長してしまうのです。

レッスンでの悪いくせと同じで、こういうのを覚えるのがスクー

ルやトレーナーとなっているなら、接しない方が無難です。声や歌が表向きよくなっても、やっていけない体質になっていくからです。

表面的に受け入れられているようでも、本音では避けている、嫌われているようなことが、世の中の現実の大半です。先に「前提」と述べた、そういった大半のことがわからないなら、先がありません。本質をつかみ、それを根本にした体質にすることです。

○トレーナーの誤解

かつてはトレーナーも生徒もよく誤解していました。誰か他の人がその土台をつくって、与えているのに、立場上、気を遣って、ほめていると、自分の器や力量とってしまうのです。歌や声とは別に、世の中には信頼・信用の尺度があるということです。その集積したものが実力です。

しかし、よくしたもので、そういうトレーナーにさえどんどんと、一方的に自分や声を委ねてしまう人もいます。トレーナーの引いたガイドラインに沿っているうちに、自分でなく、他人の判断でしかみられなくなってしまう人も多いのです。日本では人に教えられることは、そういうことだと思っている人が多いから尚さらです。本当は自分の判断を確かなものにするために人につくのです。

それなのに、メンタルのケアに時間を割かれ、レッスンの進行が遅れていきます。生徒自身は伸びていると思う、あるいは他の人がみたら、全くよくなっていないのに、トレーナーがほめるから、本人はやれている気になっていく。これはあまりに日本らしいのどかな風景です。自立するためのレッスンでありながら、依存症にしているのでは、本末転倒です。トレーナーの評価は、世の中よりも現実的に厳しく、しかし将来的にやさしくあるべきです。日本にはその逆のタイプのトレーナーが多いように思います。

○常識をもつ

ここまで述べてきたことは、世渡りの常識です。どこかで知り合った人にすぐに商品を売ろうとしたり、コンパでいきなり口説きませんよね。

大学のテニスサークルのように、本当の目的が男女とも別にあっても、そこで本当に人望のある人やもてる人は、テニスを必死にする人や、その努力がプレーに表れる人だと思うのです。

いや、やっぱりルックスだといいたいなら、もてなくても、嫌われない、気持ち悪がらなければ、よいとすべきでしょう。人間の相性はこういう理屈や解釈を超えるからおもしろいのですが。

ともかく、あとは、キャリア、その繰り返しで、どう伝わっていくのか、それに集中してください。

実力社会なのに、一年やっただけで、ダメでしたとか、5、6回挑戦しただけで「才能が」「実力が」「運が」という人もいます。

できる人は、こんなことではまったくめげずに、翌年、その翌年と、どんどんと力をつけ、アピール力を強化していく、ぶれない軸を定めていき、それをもって積み重ねていくのです。目標を定め、自らを知り、精進してください。

「トレーナーの選び方」 Ei Fukushima

合併 W5/0325

○トレーナーの判断の違い

SAMPLE

最初は一人のトレーナーで基礎を固め、それが身についたらようやく、他のトレーナーにというのは、声楽の方によくある考えです。昔は、自主トレも禁じて、トレーナーの前でのみ、発声を学ばせたというスタイルもありました。彼らは、目的のために、1. 長期にわたり、2. 集中的にトレーニングし、3. 同じステージに立つ(評価が一応、基準として確立されている)という前提があります。

これが、ポピュラーや役者にあてはまらないのは、目的も前提も個々にあまりにも違うからです。

プロのポピュラー歌手10人ほどの声を考えるだけで、その声や使い方のバラエティの豊かさはわかるでしょう。ポピュラーや役者の声は、声楽で定められた条件よりもずっと自由なのです。日常にも近い声です。もちろん、歌手でも同じことがいえます。多くの場合、声楽やヴォイストレーニングのトレーナーの理想とする歌手や歌唱像そのものが、コーラスの指導者と似て、現実にいる歌手とかなり異なっているのです。

では、そういう理想的な発声のイメージで人を育てようとしているトレーナーがよいのかというと、案外とそうともいえないのです。一方、プロデューサーやアレンジャーに近い人は、作品中心で、そういう人ほど、時代の傾向に翻弄され、ヴォーカリストや役者の体やのどから考えられません。将来の可能性よりも、今の状態での使いやすい声や楽な声を選びます。日本人をみる外国人トレーナーもこの傾向が大きいです。

また、プロ歌手出身のトレーナーは、プロであり自分の世界を確立しているがゆえに、好嫌の判断がおのずと自己肯定の方に偏り、自分とは違うタイプの可能性を否定してしまいがちです。

私が多くのポピュラー歌手、役者などと巡りあいながら、今のうちに、声楽家中心の体制にしたのは、組織としての共同の場をもつ以上、個人の価値観や見解においての違いがあっても、オリジナルな発声づくりにおいては、認めあえる必要があったからです。歌と切り離し、声の独立性を確固としてみることでできるトレーナーであることが必要だったからです。声そのものだけで一流やプロとわかるものを示せるというのが、私の思うブレスヴォイストレーニングの目的だからです。ただし、声楽家も一人に重ねるのではなく、二人、三人につけておかなくてはなりません。

○複数トレーナーにつく必然性

ここにいらっしやる理由の一つに、前の所でのレッスンでトレーナーがいなくなった、トレーナーをやめたり、海外へ行ったり、他の仕事で忙しくなったなどにより、レッスンがつづけられなくなったということもあります。ときには、あなたがそのレッスンの曜日や時間に行けない、あるいは勤務や仕事の事情でそのトレーナーのレッスンを受けられない状態に陥ることもあるでしょう。

いうまでもなく、一人のトレーナーの判断は、絶対ではありません。いかにすぐれていると評判があっても、プロを育てていても、あなたにとって最良かどうかは未知数です。私も欧米の知名度のあるトレーナーに、何人も会ってきましたが、私自身の判断と、彼らの評判とは必ずしも一致しません。長期で関わったり、目的を絞り込んでみなくては、よくわからないこともたくさんあります。

何にしても、一般的には最初のトレーナーの影響力がとても大きく、その価値観が後々まで残るというケースが多いのです。むしろ、合わずに何人が替えてたどりついた方が客観視できます。生じ最初に惚れ込んでしまうと、そこでそのトレーナーの声の判断のラインが強ひかれます。それは、そのトレーナーには合っていない、あなたに合うかわからないのです。というより、合わないことが多いといってもよいのです。

そこで、複数トレーナーの多角的なアドバイスから、入ることを私はおすすめしています。それが無理なら必ずセカンドやサードオ

ピニオンをもつということです。少しばかり混乱しても、長い眼でみると、あなたの判断力はその方がずっと早く適確につきます。繰り返しますが、レッスンとは声を出したり、よしあしを判断してもらうだけではありません。むしろ、自分で判断する力をつけることが、レッスンの目的なのです。

○判断のよりどころ

私のところでは、日本のトレーナーだけでなく、海外のトレーナーとレッスンをしていた人もけっこういます。いくら著名なトレーナーであっても、リップサービスだけ受けて満足して、声楽家の肩書きのように、会ったことを自慢したいだけの結果になっていることも多いようです。本当に力があれば、声一つでわからせられる分野です。出身も略歴もトレーナーめぐり歴も不要でしょう。

ですから、私は内外問わず、トレーナーについての判断は、アーティストについてと同じく、今、目の前にいるあなたのトレーニングにとって、有効である範囲についてしか、行いません。一緒に何年過ごしてもわかりにくい声や歌の分野において、単に聞きかじったことや少ない日数で見たことだけで、判断などできっこないからです。相手によっても、条件、状況でもかなり異なります。ある人に対して、最悪のトレーナーやトレーニングが、他の人に対して最良の結果を出していることもあります。その逆もあります。

そもそも、トレーニングの成果とは何か、ということさえ、語学などでの上達に比べるとあまりに複雑でわかりにくいものなのです。医者や語学の先生でさえ、雰囲気やサービスで評価が左右されるこの国の技術軽視の傾向下では、口コミなどでも、トレーナーの本当の技量は、計りきれません。

自分で体験して判断するのもよいのですが、その自分の判断のよりどころを、どう客観的に説明できるのでしょうか。

ということで、トレーニングさえ、誰でも楽に簡単ですぐに習得できる、しかも、どこよりも安いからよいというのが売りになるなどという最近の傾向は、残念に思います。もちろん、そこに多くの人のニーズでもあるから、ビジネスとして成り立つのはわかりますが。

答えばかりを与える本やレッスンが増えました。そんなものはほとんど誰にも使えないのと同じです。単に安心感にお金を出し、依頼心を育てているだけです。そういうのがヴォイストレーニングというのなら、私は決別してやっていく所存です。

○トレーナーに問われる声とその条件

私は、呼吸法や気功などに比べて、声の有利なところは、耳に実際に聞こえるところだと思います。みえないのは残念ですが、みえないものこそ、大切です。聞こえるのですから、しっかりと聞いてみれば判断できるはず。プロの耳でなくても、声や歌は一般の人がよしあしを判断しているのですから、他人に対しては、判断できてきます。でも、最も大切な自分に対しては、とても難しいのです。

最近、私は、声紋分析器でも声をみるようにしています。他の多くのトレーナーに声や歌に対する判断の仕方でも誰よりも吸収してきました。もちろん、これも一面にすぎません。

私は、トレーナーの採用についても、学歴、年齢も問わず、声そのものだけでみています。そこで他人と大して変わらないなら、どんな立派な理論や方法をお持ちでも、信じません。せりふや歌となると、これは応用です。しかも、表現に入るほど、正誤の判断などは無意味になります。たしかに、アナウンサーは報道の、ナレーターは読みのプロで、それぞれに問われる要素をもっています。しかし、発声はもっと根本にあるものです。そこでも混同されています。

SAMPLE

ヴォイストレーニングを表現から見たときに、どのような表現を目的にするのかは、難しい課題です。

オペラであれば、まだわかりやすいでしょう。日本でなら二期会の合格ラインや劇団四季の主役あたりを想定するのも一つでしょう。

しかし、ポップスでは、たとえ一流の歌手であっても、その方法論を本人以外に通用させられるとは限らないのです。アマチュア同士のサークルなら、トレーナーもピアノがうまければピアノを弾いて自慢でき、少し歌えれば歌って教えることができるでしょう。

しかし、百戦錬磨のプロに対して、そのような自己流で自分にしかあてはまらないようなものは、無力どころか、邪魔や害にさえなりかねないのです。トレーナーは、医者が他人ののどのポリープを手術することができるように(自分ののどの手術はできなくてもよいが)、適確な判断力をもって処方できることがもっとも大切です。

トレーナーの条件とは

1. 声の育つプロセスを理解し、実践できること
 2. 個人差に対応できること
 3. 自分の力量の及ぶ範囲かどうかの判断ができ、そうでないときは、そのスペシャリストに紹介できるネットワークをもつこと
- この2, 3は、まだまだ日本ではなおざりにされています。

○歌手はトレーナーとは違う

一流のプレイヤーは、大体一流の教師となりますが、一流の歌手が一流のトレーナーとなることは少ないです。歌手が歌手を育てないのは、そう簡単にはできない事情があるからです。ダンスやゴルフのレッスンプロなら、プロになれなかった人が教えたらよいのですが、ヴォイストレーニングはそんな単純なものではないのです。

人間に対するあらゆる知識や体験(体だけでなく、教えることに関することについても)が必要で。

私自身は一人で行う限界を早くから知り、組織化して、少しでも客観性を高める方向をとってきました。芸や芸術だけでなく、ビジネスやコミュニケーション心理などについても、相当のキャリアが必要です。この研究所には特に多彩な人が来るので、私自身だけでは、その半分もまかないきれません。

アメリカあたりの一流のヴォイストレーナーは、10歳くらいで世界に名の通るほどのプロとやっているのかもしれませんが、とてもそんな芸当は、日本ではできません。日本のトレーナーだからできないというのではなく、そういうプロは、勘も体もセンスもあり、トレーナーも楽とはいいますが、トレーナーに求められる才能が違うのです。

私も外国人トレーナーを何人か日本で使ってきました。ただ、日本人と外国人との間の声に関する根本的問題については、彼らは気づくことがなく、そのアプローチもできません。絶対音感のある人が、ドの音を弾いて、ドを出せない人をどう直せばよいかわからないようにです。(ピアノのレッスンでは、こんな問題は起きません。どう弾くかのレベルの差がすべてで、誰でもドの鍵盤を押せば、ドは出るからです)

私が他のところからレッスンで求められてきたところは、今や歌手よりも養成所で声量不足を指摘されている、声優や役者さんが強く要求されているようなところです。そういうところでは、昔ながらの大声トレーニングが行われており、今の若い人ののどの弱さや体つきの変化などに、まったく無頓着なのは、驚く限りです。

自分たちのやり方で、次の世代が育たなくなったことに気づくのが早かったのは、いつも同じ演目をやる落語、コーラス、歌劇団、ミュージカル劇団、邦楽、エスニックの歌い手などでした。そうい

うところからいっちゃう人には、プレスヴォイストレーニングや声楽を活かしています。その処法についても、最初は混乱のなかで直しつつでしたが、今はおおよそ、誰(どのトレーナー)がどういふふうに指導したらよいのか、わかるようになりました。

○プレスヴォイストレーニングと声楽の相違点

これを一言でいうのなら、声楽はオペラの基礎、プレスヴォイストレーニングは、話し声を含めた人間のコミュニケーションのための音声の基礎です。(広くは、叫び声、泣き声、怒り声なども含めます)

プレスヴォイストレーニングは「アー」や「ハイ」の一声から、母音やシャウト、レガートなど、フレーズでの統一音声レベルでの解決です。一方、声楽はかなり広い声域、ハイトーン、音量を体で歌唱するための呼吸から発声、ビブラート、ロングトーン、ヴォーカリーズ(母音)、つまり歌唱フレーズでの統一のための基礎練習です。

オペラが非日常に対し、プレスヴォイストレーニングは日常ですが、その区分は、あいまいです。もともと舞台は、非日常とはいえ、日常のハイテンションでの集約に過ぎないからです。日常生活の中でも、ときにはドラマ以上に、ドラマが起きてしまうことがあります。いえ、しばしば、ドラマにもできないほどのドラマが成り立っています。

これらは共に、イタリア人のような深い胸声を得るのが目的です。ただし、声楽も日本人の場合、多くがテノール、ソプラノ中心なので、ハイトーンと頭声共鳴が優先されているのは否めません。

私はそれを逆手にとって、声楽をJ-POPSなどのハイトーン、ファルセットの習得に利用しています。ポピュラーのトレーナーの本人しか通用しない、中途半端な発声をまねたトレーニングよりは、声楽は万人に通用してきた実績のある分、安心かつ信頼も高いからです。プレスヴォイストレーニングと声楽の組み合わせで、相互の弱点を補完することもできます。

また、バスやバリトンの人には、プレスヴォイストレーニングなどと区別しなくても、同じことを声楽で行っているようなものです(ことは、レガートでなく、スタッカート気味です)。

声楽の中にも、いろんな考え、方法論、適用の仕方があります。とはいえ、百年を超える歴史の中で、オペラの伝統と権威ゆえか、お山の大将のトレーナーもいっちゃうし、ポップスや役者声に偏見をもち、独自の教え方一辺倒の人も少なくありません。学生の頃、習ったままのことの受け売りで、何十年も自論として続けている人もいます。あまりに共同研究や科学技術を用いた解明などが遅れているのは、芸術家かたぎゆえでしょうか。

○方法の差異について

私がいえるのは、プレスヴォイストレーニングも声楽も特別な方法などというのではないということです。言語を発声として、幼いきからしげんと習得していつている人類ですから、あるわけがない。大切なのは、判断です。こういう原点をきちんと押さえることです。

その上で、一流の人が、日常の中でより強度に、短期に身につけるために、身につけた人のプロセスを効率化し、質を高めたものに使って、自分を高めて(深めて)いくのに過ぎないということです。つまり、同じ方法も相手やそのレベル、使い方によって毒にも薬にもなるし、方法の違いよりも、どう使っているかの方がよほど違いが大きいのですから、方法論を議論しても仕方ないのです。

事実、私も他のトレーナーも、一人ひとりに対して違う方法を用いています。その違いの方が、他のトレーナーの方法との違いよりも大きいのです。

プレスヴォイストレーニングや声楽を行わなくても、稀にこれら

SAMPLE

をしぜんの中でマスターしている人もいます。しかし、多くのそういうプロセスを取らなかった多くの人のために、よりシンプルに絞り込んで、感覚を鋭くし、コントロールを丁寧にし、体（呼吸器官や筋肉など）を強化、柔軟していくということです。

これを特別なやり方（大きな効果がすぐあがるとか、逆にのどをつぶす間違ったやり方）と捉えること自体、とんでもない誤解であるということです。

ノウハウとは、役立つように使うためのものです。それを役立たぬどころか、ダメにするように使うというのなら、そういう人がおかしいのです。役立つように変えたり、工夫すればよいのです。方法も道具も、思想や考え方も使い方がしたいです。使って役立たない、毒だというなら、そこで工夫すればよいのです。そうして皆、自分独自のものを編み出していったのです。声楽もプレスヴォイストレーニングも、そのための叩き台にすぎないのです。

私の示している方法もすべては叩き台で、本も問いにすぎません。誰かの話を聞いて、やってみてうまくいかないからと、その人のせいにするのではなく、その話から活かせるところを学ぶことです。それさえないのなら、ないというところから学べます。すべては、その人次第だと思うのです。

逆にいうと、誰もがその通り、同じように、同じ期間で、同じようにできるようなものに価値はないし（もちろん、やらない人よりはやったというだけかもしれませんが、真の価値は、やっている人の中で問われるのですから）そういう方法や本、レッスンほど、つまらないものはないと気づくことが大切です。

○ヴォイストレーニングで声を壊すこともある

どんなトレーニングでも、いやトレーニングをしなくても、のどの状態を損ねる危険はあります。（声を壊すというのは定義しにくいので）たとえば、日常でも過度にのどを使う、ホコリの多いところで声を出すなどということで、のどを痛めます。カラオケや歌いすぎや飲酒での騒ぎすぎでも同じです。

どんなヴォイストレーニングでもやりすぎるとのどによくありません。どんなトレーニングでも、時間の長さ、休息の少なさ、健康心身状態などによっては、のどを悪くするので、場合によっては、やらない方がよいときもあります。その判断のつけ方を知るのも、ヴォイストレーニングの大切な役割の一つです。

のどそのものがよくない（A）、のどの状態がよくない（B）、こういう場合もどのくらいのトレーニングができるかを見極めなくてはなりません。

私共のところにも（A）（B）の人、主に他のレッスン（特に役者や声優のスクールや個人レッスン）で声を痛めている人がよくいらっしやいます。そういうときは、何事も無理は禁物、休めることが第一、それを踏まえて慎重に対処します（音声医の紹介を優先することもあります）。個人差もありますし、体調やのどの調子にもよります。ともかく発声は少なめに、のどを休めることが急務です。

同じように（同じ年月、同じところで、同じ方法で）一所懸命トレーニングした人でも、一方はとても上達し、一方はのどを壊すということもあります。のどには大きな個人差があるので、自分の限界を知り、やりすぎないことと、途中で充分な休憩を入れることが大切です。

本を読んでトレーニングすることで、声を壊す人の多くは、続けて長くやりすぎ、次にトレーニング方法（イメージも含め）の誤解によることが多いです。それらは最速で最大の効果を求めることから生じます。大声、高い声で、声が出にくくなったなら、それは注意信号なのです。

トレーナーがつくと、そのリスクを避けることを最大限考慮します。ですから、私共では、危険なときは休ませたり、レッスンを中断し、カウンセリングなどをします。

しかし、レッスンというのは、一年365日、つきっきりで行えるわけではありません。ですから、365日自己責任による管理も必要です。（今の研究所では、のどや発声について、毎日でもメールでのどの管理に関するアドバイスを求められるようにしています。）

研究所では、以前はすべてグループレッスンだったので、とても熱心でそれゆえに声を壊した人もいたのです。そのために今は一人ひとりに目が行き届く、個人レッスンにすべて切り替えました。

原因は、次のようなものです。

1. 一日に限度を超えて声を出した
2. 休めるなど、体調やトレーニング時間での配分を考えなかった
3. 方法を誤用した
4. 自分の合わない方法やイメージを用いた
5. 方法ややり方自体が間違っていた

悩まれている人やトレーナーもいると思いますので、それぞれについて、アドバイスしましょう。

5に関しては、劇団などの大声発声練習は、声楽やポップストレーナーの立場からすると、ほとんどが全否定すべきものですが、私はそこにも一理あるのと、人によって効果も違うということで、現場と相手をみずには否定していません。一流の役者がそれを求め、そこで確かに声が鍛えられた実績のあるもの、つまり、そういう人がそれで身についたと思い、そういう指導もしているところに、第三者として介入できるものでもないからです（そこで合わなくてここに来る人もいます）。同様に、私のプレスヴォイストレーニングも単純に肯定や否定されても困ります。

4について、特定の人ですが、本人の感覚、もしくはトレーナー、声楽家の判断や理論を元に、プレスヴォイストレーニングが間違っているなどという人もいます。これも本来は、「自分には合わなかった」「自分でうまく取り込めなかった」と正しく言うべきです。厳密には、「自分は効果をあげるように使えなかった」ということです。でも、そうであるかどうかさえ、決定はできません。

まして、他のトレーナーがそのように教えなかったり、それを否定したからといって、私本人にも会って継続的なトレーニングをしてもいないのに、それを根拠にするのはあまりにも一方的です。

私のところでは、8つの音楽大学で指導を受けた声楽家たちが共存しています。これもそんな偏狭な考えでは、共同研究などできません。（私は、日本や海外から発声に関するあらゆる本やDVD、CDを集め、学ばせていただいています）

事実、その偏狭さのために音大では、一流の人材は育たなくなつて久しいのです。小さくまとまったうまい人ばかりになったのですが、まっとうな大スターは不在ということです。確かに間違っていない、それゆえ、うまいけど面白くともすごくもない人ばかりになったのです。まさに日本のJ-POPSや歌謡界、ミュージカル界と似ています（これは海外のステージ、ブロードウェイやオペラを見ればわかることなので、言及はしません）

3. プレスヴォイストレーニングの方法の誤用は、本やレッスンにおいても、（グループのときは特に）頭の痛い問題でした。私の場合は、日本人のベースの声のなさにまでさかのぼって、あたりまえのことがあたりまえになっていないことにまで、原点をとっているのです。もちろんなかには、その必要性のない人もいます。そのため、私は今もですが、必ずレクチャーをして、レッスンを引き受けていたのです。

最初は基礎2年間で必修として受け付けていました。やがて、グ

SAMPLE

グループで基礎をマスターさせるには、個人差が大きすぎ、しかも声だけの育成の場があまりに音楽的なさと、早く作品から入っていく必要が生じたため、発表やライブの場を与えつつ、日本人離れした秀れた音楽的感覚を習得させる方が優先されました。ですから、私が声づくりを受け持った人は、かなり限られたはずで、大半はグループでの音楽的感覚、フレーズ感のコピーレッスンがメインでした。

次に、私はプロデューサー的感覚から、声よりも歌について、判断せざるをえなくなってきました。90年代以降、歌と音楽の傾向が変わってきて、アレンジ面でのトータルサウンド的な作品、つまり、声のオリジナリティが、体からの肉声での表現でなく、歌手としての高い声での歌唱中心になってきたことが大きいのです。

1, 2については、まず私のブレスヴォイストレーニングの基本マニュアルであった、シンコーミュージックの基本講座、実践講座初版後の、15年間における注意を細かく加え、大幅に増補して出しましたので、読んでください。

○トレーナーとして学ぶこと

トレーニングやレッスンも、トレーナーが学ぶ経験を積むに従って、発展してくるものです。即ち、トレーナー自身がどこまで自分の理論(仮説)をそういう多くの実践の経験で、フィードバックできる能力があるのか常に問われるのです。そのために私は早くから、私の個人レッスンでなく、集団(複数のトレーナー)で組織的に内部結果をフィードバック(研究誌の発行や声の音源分析など)外部の専門家とも協力して研究をしています。

相手の要求や声の基準は、時代と共に変わります。人の心身さえも同じではありません。今や若い人ののどは、すでに今の40、50代の若いときのものとは違うのです。

そこで、次のようなことは、常に新たに学んでいかななくてはなりません。

1. 人間共通の体
2. 時代や環境で異なる体
3. その人の発声器官のありよう
4. 求められる表現とスタイル

たとえば、単純な大声トレーニングは、かつては、大ざっぱにみて7割以上の人に有効だったのに、今は7割の人に害になっているのです。

トレーニングは、人間として、共通の体を前提に行ないます。赤ん坊から大人に至る課程で、そこでは、(a)生まれ、(b)育ちの2つの大きな因子があります。

(a)は赤ん坊の時点での違い、DNAや遺伝で骨格や肉付きは、赤ん坊として生まれたときにすでにけっこうな違いが個人差として生じています。民族、人種間の違いもあります。

さらに、(b)の育ちとなると、もはや分類しきれません。もっとも明瞭に違うのは、男女差です。(c)成長とともに、発声発語器官そのものが変わります。さらに、(d)後天的な違い、最も明瞭に違うのは言語習得における差です。聞こえてくる言語によって、耳での音の捉え方から、発声器官も大きく違ってくるわけです。

○トレーニングと日常の不可分な関係

他の分野に比べて、最も難しいのは、日常の発声発語訓練と、トレーニングのそれとが明瞭に区別できないということです。その理由の一つは、声帯を中心に発声の楽器が体内にあること、もう一つは、歌唱や発語は、オペラ歌手など専門を目指す人でなくても、相当のレベルにまでマスターしているということです。

多くの日本人にとって、日本語を使えるのが当たり前のように、

全世界のほとんどの人間において、発声発語は、生活の中でほぼ完全に習得されています。そこで歌唱、せりふという舞台表現となったものに要求されるレベルとのギャップは、個人差が著しいということです。

いわゆる、歌や演劇は専門のトレーニングをしなくても、プロ並みにこなせる人がたくさんいます。その多くの方は、専門トレーニングを必ずしも受けていないのです。となると、専門トレーニングとは何を意味するのかさえ、あいまいなのです。ヴォイストレーニングはそういうことで、とてもあいまいになっています。

○歌とヴォイストレーニングの関係

ヴォイストレーニングを明確に位置づけるのなら、踊りに対してクラシックバレエ、歌に対して声楽のように、仕上がる形を基に、それを可能とするレベルの設定があるということです。普通の人が日常生活では決して習得できない、特殊技術習得のための鍛錬をトレーニングとするしかありません。心身につけるものなら、肉体を変えろということになります。

ブレスヴォイストレーニングは、当初からそれに近い立場であったがゆえに、声楽と共通していることが多く、ただし、表現としては、オペラというステージの条件にとらわれないために、自由度を増やしました。声域より声量、何よりも声質(音色)が変わるということになります。さらに、表現を優先したために、中途半端な声楽家やヴォイストレーナーには、それゆえ理解しがたいものとなったのかもしれない。

つまり、表現という程度の問題で、声の深み、高みを問うのですから、そこで直感的な本質把握力がいります。(それを磨くヒントを与えることこそが、私の行っているプロとのレッスンです)

日本の声楽やポップスのトレーニングは、正しく、誰でもすぐに上達できるなどという、安易な方に流れていきました。そこで私は人まね志向の考え方や方法とは、対立するわけではないのですが、方向を異にするようなものにみえるのです。

たとえば、声はかすれたが、人の心を打つハスキーな歌い方をどう評価するかという問題があります。そこでこの対立は顕わになります。私は、人の心を打たないものは芸と認めませんから、こんな問題は論外です。ですが、その領分を守りたいトレーナーなら、声をかすれないことを第一にしますが。

確かに、私もその発声が再現性を確保できないときは、表現はOKでも、ヴォイストレーニングで改良をするアドバイスをすることもあります。しかし、トレーナーの思う正しい発声が、第一とはしません。発声が歌唱になったときには、その人のものです。声は表現に従うのです。

ところが、下手にそういうトレーナーについてしまうと、正しい(と声だけで判断された)発声でしか、歌えなくなってしまうのです。楽に大きく、あるいは高くひびくのは、トレーニングの成果(というのは、正しいとか間違いでなく、できないよりはできた方がよいという程度)ですが、伝わるという表現力を損ねてまで優先することはないのです(というより、より伝わるために必要だから発声を学ぶのです)。そういうトレーナーにおいては、発声が表現を従えている、それゆえ、声だけが聞こえても心に伝わるものがないのです(もちろん、美しい声や魅力的な声は、歌という表現も伴わず、高度な声の表現ともなりますが、これは超一流のオペラの一部に限られているといつてよいでしょう)。

○批判を正す

自分自身やこの世界の現実をみることは、他人の掲げた理想に合わせていくことよりも大切だと強く感じます。私が表現を高く(一時でも)評価した生徒にも、他のトレーナーに楽に歌える発声を学

SAMPLE

んだり、自ら楽に歌えることをよしとしたため、まったくインパクトやオリジナリティのなくなった人がいます。それは、本人が選ぶのですから、私は文句はありませんが、自らのオリジナリティや独自の才能に気づかないことは、残念なことです（日本のような教育を受けたら、むしろ当然のこととなるようですが）。

その上、自主トレや違うトレーナーに違う方法を教わったら効果が出たから、プレスヴォイストレーニングが間違っているなどという人もいます。こういうことは、世界で通じる歌手や通じる声と評価されるようにでもなったら、言って欲しいことです。

実のところ、プレスヴォイストレーニングが効果を出していないと、新しいトレーニング法とやらでも、さして大して変わっていないことが大半で、多くは元の浅く、楽に使いやすいだけのカラオケレベルの発声に戻っただけなのです。

中には、ここで声の器や基本をつけたゆえに、違うトレーナーの声の使い方のアドバイスで応用できたというのに、その応用の方法（それだけでは何ら上っ面な声にしかならない）ばかり評価して、そこでの根っこづくりを、不要や無駄と思込んでいる輩もいます（私はときに、後に阪神にきた星野監督に優勝を持っていかれた野村元監督の心境にもなります）。

どちらにしても、私はそういう安易な応用で早くハイレベルにいても、基礎を放り出したゆえ、その進歩も2、3年で止まるというのがわかっています。そして、大体その通りになっています。

そういう人の声は、一時的に深くなりつつあったのに、歌いやすく、正しく楽に歌えるようにくせで固めただけです。元の浅い息に戻し、せりふも口先で器用に回せるようにしたため、早く上手に見えるようになったものの、本当のパワーや表現力の可能性はなくなったのです。（それに気づきもしないし、気づかないからこそ、少しの間はやっていける日本のレベルの低さの方が問題なのでしょうが、それでもそういう人がやっていったという声も聞けません。似たこととしては、せっかく将来性のある声、もっと可能性のある声で、才能もあり、紅白に出られたのに、2、3年で歌唱力を半減してしまうJ・POPS歌手のなんと多いことでしょう）

ともかく、一個人の体験のまとめは、私には参考にはなりますが、まとめ方が一人よがりな見解だから、声も身につかなかったと思わされるくらいのもばかりです。

これから本当のレベルの向上を目指す方は、他人の体験をあまり偏って受け止めずに、参考に留める方がよいでしょう。少ししか上達していないので、すごく大きく変わったという人もいれば、すごく変わったのに同じか、悪くなったと自己判断する人もいます。必ずしも顧客満足度と実力の伸びとが比例しない世界です。

本人が判断することになると、基準もどうしてもわかりやすい声域（高い声）、声量の変化（拡張）になりがちであり、それを求めるから、それをかなえるというトレーナーが増え、そこにそういう表面を整えるだけのレッスンが成立するのです。今やそれが全盛です。つまり、ローリスク、ローリターンなのです。それも一つの方法ですが、私の中ではそれは最低ランクの目標にもならない、目標にしない方がよいという位置づけです。むしろ、このように実力のあるプロが長く滞っている、そこに何か見えないものがあると察していただけたとありがたいです。

○最近のヴォイストレーニングの偏向

最近の高音発声トレーニングと、それを売りとするトレーナーについて述べておきます。

1. 高音とはどこまでを指すのか

2. 高音にも個人差があるが、誰でも出る声域とは何を持って判断するのか

音響リバーブでかなりの加工ができるようになったために、体か

らの声が軽減されているのは、やむを得ませんが、それでよいのかということです。

そういったトレーナーの大半の日常声は、とてもトレーナーと思えません。ですから、彼らは一般の人、役者などのトレーニングはできません。歌唱の発声というものを完全に日常と音域だけでなく、切り離しているのも問題です。多くの人は、そういうつけ焼き刃的なレッスンで話す声や低い声が出にくくなります。それは、単に声域がシフトアップしただけだからです。

私共のレッスンでも一時、そういうことも起こりえますが、少なくともその元を、それを支える低く太くしっかりとした芯のある声の域を養うことを前提にしています。

つまり、トレーナー自身も高音シフトしているだけなのです。これは合唱団などではよいのですが、ソロやオリジナリティでやっていこうという人には、向いていません。日本のようにどんなに弱弱しくとも高くさえず声があればよいというお国柄、レベルの低さのみ、通じているのです。これは口先と鼻先の響きで弱々しくなったところを、音響でカバーしようというヴォーカリストへの器用な共鳴のつけ方のアドバイスで終わりです。それであれば、同じようなことを先に行ってきた日本人のテノール、ソプラノの声楽家についてレッスンの方がまだよいでしょう。

とはいえ、これまで述べてきたように、トレーナーとの相性や声の効果は、他者の介入を許さぬところもあります。どんなトレーナー、どんな方法でも、奇跡的に結果を上げることもあります。ですから、これらのことも参考に留めておいてください。あなたがより深く考えるためのきっかけになれば、と思っています。

Q & A Ei Fukushima

ここには、福島英が、最近のQに対して、自分の考えを述べています。1つの問いから本質的に深めて訊いていますので、わからないときは、氣にとめず、またいつか読み直してみてください。

Q. かすれるのはよくないのですか。

A. 表現上はともかく、トレーニング上は、あまりよいとはいえません。

Q. ひびきのかすれとノイズはどう違うのですか。

A. 声をとるときに、ひびきよりもさらに、押せるところで押すというので、人の感情表現ができるのですが、のどを損ねるリスクがあります。

Q. 声楽での可能性と限界は何ですか。

A. 思うに、一流とのギャップがあるところまで明確に示されることにあると思います。

Q. 固めるということ。

A. 一時的にはよいのですが、ほぐさないと動けなくなります。

Q. 中傷や悪意のみられる批判への対処はしないのですか。

A. 私は、自分が表現者である以上（表現をして、それで生きてきたということ）、他人の表現には、最大の自由を認めるつもりです。私の表現したもの、生き方、考え方、存在に対して反応してくれるのなら、批判も賞賛や感謝と同じく、それを正誤や善悪で判断する

SAMPLE

つもりはありません。

相手が作品やひとでは、それをつくった人をどのように評価するかは自由です。一見、悪く言うようにみえても、そういうもののほど、私の作品や私なぞという人間に、命=つまりその人の生きている時間を使っていただいているのですから、ありがたいと思わなくてはならないのでしょう。

ただ、私自身も自らの命=限られた時間を、私が役立てられる人に使いたいので、そういう人、つまり役立てられない人に関わることはありません。(役立てられないというよりも、役立てようと思わないのですから)

あなたは人生が貴重で短いのに、他人の悪口を言ったり、そういうことに对抗して、自分の貴重な時間を無駄にしたいですか。私は自分で思ういい人生を、できるだけ自分の思うがまま生きたいと思っています。悪口は、よほど親しい人に対して、それも面と向かってしか言いません。ですから、陰口などは言ったことがありません。

革新的なことを起こしたり、自ら表現することを強く求めるなら、それは生身の自分を人前にさらすことになるので、人にあれこれ言われることを気にしても仕方ないでしょう。あれこれ言われるほどにがんばっていると思えばよいし、無視されるよりましなことです。

芸能畑という水商売としての覚悟は、そういったものをすべて糧に毎年努力して、自らの力をつけていくこと、周りの人の励ましも批判も自分のパワーに取り込んでいくことでしょう。他人だからこそ、お互いに何を言ってもよい自由もあるし、いちいち聞かなくてよい、一切無視してよいという自由もあるのです。

私はいろいろと伝えたいこともありますが、それは何十年もあとで判断してもらえばよいと思っています。いつも前向きに考えています。そう簡単に私のやっていることがわかってたまるかとも思いつつ、わかっていただきたいという思いもあります。

ともかく、人生は限られています。私は誰からも何からもできるだけ、自分のためになるように学ぼうとする人たちとつきあいたいし、そうでない人は、そのようにしてあげたいと思っています。

しかし、固定観念や思い込みから抜けられない人もたくさんいます。そういう人は、もっと偉大な人(私などは比べものにならないほど)や偉大な作品、偉大な自然やその営みに、感動したことがないのか、その瞬間を思い出せなくなっているのだと思います。勝手に私なぞを祭り上げたり落としめたりすれば、自己満足、いい気になれるのなら、ご自由に私を役立ててください。どうせ時間を使うなら、何かを残すなら、よい方にしたいと思いませんか。

一言、一文、一音で、人の程度はわかるのです。あなたも寸暇を惜しんで、よい作品、よい文章を選んで、触れるように努めてください。すると、せまくて、こげましい雑音など、気にならなくなります。あと100年どころか、50年も生きないのですから、時間を大事にしましょう。今、このときを。

Q. とても声が低く、1年前までは1オクターブのドを出すことができませんでした。

1年くらい練習していたらソ、ラ辺りまではなんとか出るようになりました。しかしそれ以上は裏声でしか出せません。練習すれば高いドまで出すことはできますか。

A. 個人差もあり、練習の仕方やチェックにもよります。

Q. 発声までは集中してやれているのですが、歌の練習に入ると今までイメージしていたものがはっきりと浮かばなくなり、結果ピッチが外れ不安定になり、悩んでいます。イメージできても肝心の練習で集中ができていないということなのでしょう。

集中して歌う際には、どのようなことをイメージしながら集中して歌えばいいのでしょうか。

A. これは貴兄のことをきちんと知らないとは応えられない質問です。

Q. 裏声は練習すれば高くできますか。

A. はい、多くの場合はできると思われます。ただ個人差があるのでメールではわかりかねます。

Q. 歌い終わったとき、これまでは「喉が熱くなり、何となく息苦しい、発散した」という感覚が、今は「喉がすっきりしていて、胸が少しドキドキしている」という感覚になりました。この胸がドキドキする感覚(ほんの一時的で、苦しいものではないです)は、よい兆候なのでしょう。

A. 一、二度の経験ではあまり判断しがたいのですが、心地よい感覚なら、悪くはないと思います。

Q. 「ハイ」で声を体から出す感覚はつかめてきましたが、少し「ハイ」を伸ばすときはどうしたらよいのでしょうか。

A. 同じようにやってください。難しければ「ハイラー」や「ラララ」がよいでしょう。

Q. 自宅でのトレーニング時間が一日20分程しかとれず、ことばと歌を同じ日に同じだけすると両方とも中途半端で終わってしまいます。

そこでトレーニングの順序についてお聞きしたいのですが、レッスンAを受けてから別のレッスンBまでの一週間は、AとBのどちらを重視したほうがよいのでしょうか。

または今日はAの復習、明日はBの予習と完全に分けた方がよいのでしょうか。

A. いろんな考え方があります。どのやり方もだめということはありません。

20分をどちらも続けるのが大切なのです。

できたら毎日10分ずつでも(15分、5分という配分になっても)両方を通せたらよいのですが。

Q. 「ハイ」で声を体から出す感覚はつかめてきましたが、少し「ハイ」を伸ばすときはどうしたらよいのでしょうか。

A. 同じようにやってください。難しければ「ハイラー」や「ラララ」がよいでしょう。

Q. 自宅でのトレーニング時間が一日20分程しかとれず、ことばと歌を同じ日に同じだけすると両方とも中途半端で終わってしまいます。

そこでトレーニングの順序についてお聞きしたいのですが、レッスンAを受けてから別のレッスンBまでの一週間は、AとBのどちらを重視したほうがよいのでしょうか。

または今日はAの復習、明日はBの予習と完全に分けた方がよいのでしょうか。

A. いろんな考え方があります。どのやり方もだめということはありません。

20分をどちらも続けるのが大切なのです。

できたら毎日10分ずつでも(15分、5分という配分になっても)両方を通せたらよいのですが

SAMPLE

チーフトレーナーのQ & A

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 . 歌とMCについて教えてください。

A . 歌手がコンサートやライブを行なう際に、MCというトークを合間に入れていきます。歌手の本業として歌で聞かせることが第一ですが、MCも欠かせないものなのです。そのMCでは、単に雑談をしたり、曲への思い入れや説明をしたりと様々です。プロの方でもMCに力を入れているという方も少なくありません。それだけコンサート全体の中でMCは重要な働きがあるのです。さだまささんのトーク集を聞くと勉強になるのではと思います。

Q . 「現場で見えるもの」とは、どういう意味ですか。

A . レッスンにおいて基本、基礎を身につけていきます。そして仕事現場では応用を求められます。基本練習ではやったことのないことまで、要求してきます。しかしこの要求になんとかついていき、応用力を身につけていきたいのです。基礎は基礎として持ちつつも、現場での応用が自分自身を鍛えてくれます。

Q . 「技術より大切なこと」とは、何でしょうか。

A . 技術で理解できても、イメージ、想像力がなければ意味がありません。もちろん技術を磨くことによって、発声発音の技術は向上していきます。そして表現の基礎が技術であることは当然のことです。しかしその先の表現を求めていった時に、重要になってくるのが、感性であったり、イメージ、想像力であったりします。この感性の部分を磨くことも、技術練習と共に進んでいきましょう。感性は生まれながらその人に備わっているものではありませんが、技術と同じように、向上させることができるのです。心を磨いていくこと。心を豊かにしていくこと。感動していくこと。そうした感性的なことに興味を持ち、「よし、感性を豊かにしていこう!」と思い、努力していくうちに身につけていきます。技術だけにこだわるのではなく、感性も磨いていきましょう。

Q . 「強みを活かせ」といわれたのですが。

A . 「何事かを成し遂げられるのは、強みによってである。弱みによって何かを行なうことはできない。」
「不得手なことに時間を使ってはならない。自らの強みに集中すべきである。無能を並みの水準にするには、一流を超一流にするよりも、はるかに多くのエネルギーと努力を必要とする。」
「誰もが、自分の強みはよくわかっていると思う。しかし、たいいていは間違っている。わかっているのは、せいぜい弱みである。」
以上は、経済学者ドラッカーのことばですが、歌や芝居や芸の世界でも同じようなことが言えるのではないのでしょうか。その道を極めようとすればするほど、自分の弱点が気になってきます。その弱点がなければもっともっとうまくいくはずなのに、弱点があるばかりに上手くいかない。どうしたら克服できるのか。いろいろと弱点克服のために考えるはずですが。
しかしドラッカーのことばにもあるように、弱点よりも「強み」を活かしていくことのほうが大事なのではないのでしょうか。弱点はもちろん反省の材料として把握直していくのですが、そのみに時間を費やしすぎるのはよくありません。自分の「強み」を見つけ出し、それをとことん磨いていくこそ王道なのではないのでしょうか。自分自身の強みを見つけ出すことは難しいかもしれませんが、自分で見つけ出せないのであれば、親しい人や先生・トレーナーから聞け

ばいいのです。客観的に見ていてくれる人はわかっているはず。そういった人の意見も参考にしながら、長所を伸ばしていく努力をすることが大切なのです。
ドラッカーはまえがきでこのように述べています。「『行動指針』として読んでいただきたい。~本書を読みつつ『では、自分は何をなすべきか』を考えてほしい。」と。
さっそく自分の「強み」を見つけ出し、「強み」を磨いていきましょう。

Q . 「胸に息を取り込む」とは、どういうことですか。

A . 基本的に肺に息を入れるのですから、胸に息を取り込むということは正しいのですが、あまり胸を意識したくないというのが本音です。
肺を横に広げて息を取り込むのではなく、肺の下にある横隔膜を下に広げて、息を取り込んでほしいのです。
肺を意識することで、いろいろな問題が出てきます。まず胸を固めてしまい、その影響でどのにも力が入ってしまうことです。胸のどは、とても近い場所にあります。胸を意識するあまり、のどに力が入ってしまうのです。また肩や首にも力が入ってしまいます。そのため、胸を意識しすぎたくないのです。
もちろん胸を意識することで、たくさんの息を取り込むことができるという長所もあるのですが、発声を始めたばかりで、基礎がない初心者の方が行なうことは、あまりお勧めできません。
基本はお腹を意識していくことです。お腹を意識して、上半身はリラックスしていきます。お腹から深い声を出していくために、腹式呼吸を身につけて、肺の下深くまで、息を取り込んでいきましょう。また技術的なことだけではなく、表現についても、この腹式呼吸を身につけることで、深い気持ちが出てきます。胸のあたりを中心に呼吸をしていると、気持ちも胸のあたりから出ていくことになりません。もちろん胸のあたりに心はあるのですから、正しいのですが、そこを意識するあまりアップアップな気持ちになりかねません。深みが足りない浅い表現になってしまうのです。だからこそ、お腹を中心にしていき、お腹のあたりに心が、気持ちがあるんだぞと思い、深いポジションから気持ちを出していきたいのです。
息も、気持ちも連動させて、深いポジションから出していくことで、表現の深みも増してきます。

Q . 原点を思い起こすことは必要ですか。

A . プロであろうと、プロを目指している途中であろうと、常に原点回帰することはとても大切なことです。たとえば「なぜこの道を目指したのか」「どれくらい好きだったのか」ということをいつも思い出すように努力していきたいのです。
もちろんそんなことを考えなくても、いつも情熱にあふれていて、モチベーションも高いのであれば言うことはありません。しかしすべての人がそういう状態をキープすることは、なかなか難しいのではないかと思います。
思うように上達しなかったり、失敗が重なったり、生きるための生活に追われていたり、さまざまな困難の中で、本来の夢を忘れ、モチベーションも落ち、原点さえも忘れてしまっている人もいます。
そうした時に思い出してほしいのです。「なぜこの道を目指したのか」「夢や希望」を。現実には厳しいものですが、あきらめずに続けていくことで、なんらかの道は開けてくるはず。しかしモチベーションが落ちてしまい、本来の目標を忘れていたのでは、元も子もありません。
前向きに、建設的に、夢に進んでいってほしいのです。
夢を実現できる人というのは、実力や運も、もちろんあるのですが、モチベーションを高くキープし続けることができた人と言う

SAMPLE

こともできます。このモチベーションをキープするために、常に原点回帰してほしいことと、もう一つ使命感を見出してほしいのです。自分がそのことをやる使命を発見してほしいのです。使命というと大げさに聞こえるかもしれませんが、やる意味、やる意義、それによってどう世の中のためになっていきたいのか、そういうことを考えてほしいのです。この使命感がたえず湧いているのなら、必ず夢は叶います。大きな使命を抱いて、大きな夢に向かって、前向きに進んでいきましょう。

Q . 古典、伝統芸能は大切だと思いますか。

A . 古典というと、クラシック音楽も古典になるのでしょうか、外国文学でいえば、シェイクスピアやゲーテ、日本でいえば、夏目漱石や川端康成等、でしょうか。落語、歌舞伎、浪曲、能、狂言も古典であり、伝統芸能です。あまり身近なものではないのですが、学ぶべきところはたくさんあります。観たり、聞いたり、読んだりして、古典に触れてみましょう。必ず新しい発見があるはずです。

現代に焦点をさぼるのではなく、過去の名作、遺産から多くのことを学ぶことができます。現代ものではないので、わかりにくさはあると思うのですが、そのわかりにくさの中からも、きらっと光るものをつかみ取っていきましょう。読み物は書店で入手することができます。またレンタルショップに行くと、日本の名作の朗読CD、落語CDを借りて聞いてみましょう。

Q . 認められないのは、自分が原因なのですか。

A . 気持ちを込めてセリフを読んでみましょう。そして客観的に聞いてもらうことが大事です。自分では一所懸命に気持ちを込めて、目一杯やっていたとしても、表面に出てきている思いは弱かったりするからです。そして、もし弱いのであれば、何が原因なのか考えてみましょう。羞恥心であったり、テンションが低かったり、気持ち自体が小さかったり、原因はさまざまあると思いますが、現状ではダメであることがわかると思います。現状を変えていこうとすることから、すべては始まります。自己変革していくことが大切なのです。いま出来ていないことを、自分ではなく、まわりのせいにしてはいけません。体調が悪いとか、気分が悪いとか、教材が自分に合っていないとか、まわりのせいにするのではなく、自分に原因があると思うところから、すべてが始まります。自分の弱点を探り、その弱点を克服していくように努力していきましょう。

Q . 自分との戦いとは、どういうことですか。

A . <人と比較しない>一流のアーティストを深く知り、自分自身の現状を知っていくことは大切なことです。一流のアーティストと自分を比べ、足りないところを知り、そこに向かい努力していくことは大切なことです。しかしそういった前向きな態度ではなく、比べたがゆえに、自分の至らない、足りない部分がわかり、落ち込み、悩んでしまうこともあると思いますが、一歩踏みとどまって欲しいのです。人との比較から研究していくことはいいことなのですが、比較し、マイナス思考になることはいいことではありません。人との比較ではなく、自分の中に基準を作っていくことです。<環境のせいにならない>練習する時間がない、トレーナーの教え方が悪い、学校が悪い等々、環境のせいにしてはいけません。環境のせいにすることで、自己弁護しているのですが、そこからの発展性はありません。環境ではなく、そうなったのは自分の責任なのです。そういう人生を送ってきたのは、そういう選択を自分でしているか

らです。環境のせいにならず、すべては自分が狂っているものなんだと反省し、前向きに進んでいくことこそ大切なのです。

<日々前進>日々一歩でも進んでいくことが大事です。自分の中で少しでも成長し、発展し、上達するものがあればいいのです。例えば時間がなく、声を出す練習ができなかったとしても、TVで素晴らしいドキュメンタリーを見て、感動した。これだけでも成長しているのです。すべてのことを、自分自身の芸の肥やしだと思い、素直に受け止めていくことです。そうすれば、必ず日々前進していくことができるのです。前向きに前向きに、食欲に食欲に、吸収していきましょう。

すべては自分自身との戦いから始まります。自分自身と向かい合い、人や環境ではなく、自分の中での成長に集中していくことです。そうすれば必ず、自分との戦いには勝ち続けていけるはずです。

Q . ときどきやめたくなるのですが、どうすればよいですか。

A . まず心底自分自身がやりたいことなのか、本気で取り組んでいきたいことなのか、自問自答してみましょう。みんなもやっているからとか、単におもしろそうだからとか、軽い気持ちで取り組んでいませんか。自分の人生の一部、または人生そのものであると思い、努力していく中で、道は切りひろげられていきます。他の仕事が忙しくなってしまったからとか、親の都合でとか、環境が変わってしまったからというような理由で、あきらめてしまう人もいます。その程度の理由であきらめてしまうほどの情熱しかなかったのかと思うと情けなくなります。もちろん趣味としてトレーニングを続けていくのなら仕方ありませんが、プロを目指しているのなら、そのプロを目指していたことさえ、どの程度の思いで取り組んでいたのか疑問です。あきらめることは簡単です。あきらめてしまえば楽なことのほうが増えるでしょう。しかし、本気で目指しているのなら、回りに左右されず、続けていくことです。自分のために続けていくことです。

Q . 自分の成長を確認するやり方はありますか。

A . 自分の成長を確認するためには、レッスンや練習を録音して、復習教材として使っていくことが大事です。レッスンしっぱなし、練習しっぱなしでは、現状の自分がどんな状態かわからず、手探りで進んでいくことになってしまいます。録音をして、今できていること、できていないことを把握していくことが重要です。また録音しておけば、半年後、一年後に聞き返すことができます。聞き返すことができれば、その間、自分がどのように成長してきたのかが一目瞭然わかるのです。成長具合がわかれば、もっともっと自信を持って進んでいくことができますし、モチベーションも維持できるはずです。

万が一、半年前と比べて劣っていることがわかったとしても、それはそれで重要なことなのです。できていないことを把握して、今後どうしたら改善できるのかを考えて、新しくメニューを作り、努力していけば、また成長できるからです。

またトレーナーの意見を聞くことも大切です。客観的に成長を見てくれているトレーナーの意見を聞き、参考にしていくことも大事です。またトレーナーによっては、いちいち成長具合を言ってくれないこともあるでしょう。長い目で見て、そう判断していることもあるのです。そこはトレーナーを信じて、レッスンを続けていくことが大事ですが、あまりにも不安であるのなら、そのつど聞いてみることもいいかと思います。

また本番においてのパフォーマンスを録画して、見返すことも大事です。これは録音でも構いませんが、本番においての実力が、今の実力なのです。人前で緊張していたり、練習の時よりもテンションの高い本番だからこそ、今現在の実力がわかるのです。本番は、練習時よりも何倍も得るものがあります。成功しても失敗

SAMPLE

しても、何倍も成長できるのです。練習だけではなく、本番を積み重ねていくことも必要です。

Q . 相手のセリフも覚えるべきですか。

A . セリフは相手との会話の中で、生きてきます。だからこそ、自分のセリフだけにこだわってしまわないように、相手のセリフも覚えていきましょう。相手のセリフを覚えることにより、そのセリフから自分がしゃべるセリフの気持ちを探ることができるのです。自分の順番だからセリフをしゃべるというのではなく、相手のセリフがあって自分のセリフがあるんだと思えるようにしていきましょう。

また自分のセリフは、その役をやらないうつもりで読んでいきましょう。まず作品として内容を理解していきます。内容が理解できたら、その作品の中での自分の役、相手の役の役割をとらえていきます。そうしてすべてのセリフ（相手のセリフ）を把握したうえで、気持ちの流れを作っていくのです。自分の気持ちの流れだけではなく、ストーリーの気持ちの流れを作ること、自分のセリフもリアルになってくるはずです。その場面でいかにリアルでいることができるのか。それが勝負です。

Q . 知識は大切ですか。

A . 芸事を習う上で、知識が必要なのか、先生やトレーナーについてレッスンしていけば、それでいいのではないのか、知識があっても頭でっかちになってしまうだけだから意味がない等々、いろいろ意見はあると思うのですが、やはり知らないより知っていたほうがいいに決まっています。その知識を生かせるか、生かせないかは大切なことですが、まず知ることはとても大切なことなのです。知ることから全てが始まります。

専門知識を本から得ていきます。実際に体を動かしてみなければわからないこともあるかと思いますが、まず知識として、情報を得ることが大切です。また知識として知っていたおかげで、実際のレッスンでの進捗具合が変わることもあります。事前に知識として知っておくことで、レッスン時の理解度がアップするのです。

またレッスンの中でのトレーナーからのアドバイスからも知識を得ることができます。その場では聞き流してしまったことでも、後で録音したものを聞き返すことで学びがあります。レッスンでのアドバイスは、現在ただいま自分が行なっていることに対するもので、自分のパフォーマンスに対しての評価でもあります。こうした実地をともなった知識というものはとても大切なものとなります。

これはあくまでも知識という面からの考え方ですが、レッスンにおいては、自分自身で気づき、発見していくことが一番大切になります。知識として得ることよりも、自分自身でつかんでいくことが数倍も大切なことになってきます。そしてこうした発見も、知識がないより、知識があったほうが、つかみやすいということは言うまでもありません。

Q . 努力はむくわれると思われませんか。

A . 与えられた環境で、最大限努力することが大切です。いまの環境を嘆くのではなく、悲しむのではなく、その中でいかに努力していけるのかを考えていくことです。時間が無い中で、その短い時間の中で、いかに練習していくのが工夫していきます。お金がない時にどんな練習ができるのか知恵をしぼってみます。必ず解決策が見つかるはずです。

現状を変えていけるのは、自分しかいません。自分の考え次第で、よい方向にも悪い方向にも進んでいくのです。こうした努力を怠り、人や環境のせいにした時点で成功できません。成功したいのであれば、すべての責任は自分であると考え、そこか

ら努力していく方向を見つけ出していくのです。現状を認め、その中から努力していく道を見つけ出しましょう。努力は必ず報われるはずです。

トレーナーのアドバイス

○表現者たるもの

2009年8月、衆議院選挙が行われ、政権が交代しました。マスコミは「政権交代、政権交代」と国民を煽り立てていましたが、結果どおりになってしまいました。

毎回、若者の投票率が低いようです。今回も相変わらずだったのではないのでしょうか。政治に関心がないのか、一票入れたところで何も変わらないと冷めているのか。

自分の国のことです。もっと関心を持つべきです。まわりのことに無関心な人間が、まわりの人に関心を持たせる「表現者」にはなれません。やはり表現者として発信していく側を目指しているのであれば、一票を投じ、国の未来に責任を持つことは、大切なことです。投票に行かないことも、ある種の主張であるかもしれませんが、それは言い分けにすぎません。

社会や世の中を無視して、自分だけの表現というものは成り立ちません。この世の中の人々関係の中にいるからこそ、表現できるのです。社会と断絶した状態で、表現を発信することはできないのです。表現者たるもの、人と関わり、人の中で生き、人や世の中に関心を持ってほしいです。(∞)

○音楽教師

教師には、音楽に限らず人を教える立場という責任があります。特に純粋なうちの小学生などを教える場合は、(子供のときにいわれたことはずっと覚えていたりするので)言葉使いにも気をつけなければなりません。つまり、情報を生徒に提供する立場にあるわけです。ということは、偏っていたり、ある一部分の情報では問題で、こういうものもある、ああいうものもある、と提供できないわけなりません。たとえば、音楽においても色々なジャンルがあるということや、それらの音楽を聞かせるなどして興味をもつ窓口を広げてあげること。その分、教師自身も音楽でいえば、たとえば「私はピアノだけ」とかではなく、歌や音楽理論、他の楽器など万遍なく勉強しなければなりません。教わる側の生徒も、教師のその辺を見極めたいと思います。(⊙)

トレーナーのお勧めアーティスト(R)

○ワルツ

先日、ウィーンで活躍しているヴァイオリンリストと一緒に演奏する機会がありました。新年ということで、コンサートの曲目に「美しく青きドナウ」と「春の声」「ウィーン気質」をいれました。お正月に、ウィーンフィルのニューイヤーコンサートが放送されていますが、そこで毎年のように取り上げられている曲です。ウィーンはウィナーワルツと特別に名前がついているくらい、特徴あるリズムになっています。ワルツは3拍子ですが、均等に1・2・3...と進むのではなく、2拍目は少し速めに、3拍目は少し後ろにきます。これは踊りにぴったりとあったリズムを刻むようになったためです。私たちはつい、理論で理解しようと考えてしまうのですが、ウィーンの音楽・踊りを知っている人たちは、自然に体がそうなります。私たちが未経験で盆踊りの輪に入ってもなんとなく体が動く

SAMPLE

のと同じような感覚...知らない間に日本人として体に入ったリズムと同じものなのです。ですから、たまに私のワルツのリズムがちょっとゆがんだりする原因がよくわからないようで、なかなか難しいものでした。私たち音楽家は、どんな国のどんな音楽でもやってみようと練習します。でも、練習だけでなく、その国の歴史や生活を知ったり、あるいはその国に行ったりすることによって、演奏に深みがでたりするのは事実です。人間関係だって、同じですよ。歌う練習と一緒に、その曲の生い立ちや環境を考えることを忘れずにいたいものです。(5)

○「夢がぶれて」スーザン・ボイル

今回は時の人、スーザン・ボイルさんです。昨年は来日し紅白歌合戦で歌声を披露しました。あれだけ体があるので、本当はもっと声が出るとも思いますが、見掛けによらず歌声はピュアでやはり上手だと思います。彼女も素晴らしいですが、私は彼女よりも歌っている曲「夢がぶれて」に注目しています。以前もミュージカルのオーディションを受ける生徒のために、この曲を知る機会がありましたが、日本語だったせいか、一致しませんでした。やはり英語の方が曲の素晴らしさが出ると思います。この曲は「レ・ミゼラブル」の曲です。あらためて聴くと、ミュージカルにもやはりよい曲があるなと思います。(6)

○ミュージカル

最近「レ・ミゼラブル」のオーディションを受ける人が多かったので、何曲か私もマスターしました。私はオペラを専門としていますが、やはりミュージカルもドラマ(劇)なので、共通するものがあります。たとえば、一つの曲をマスターするにしても、その曲が合っているかはその一曲だけでは判断できないということ。それは、劇全体の中で歌われる一曲なので、一つの役を歌いきる力があるか、またその役のキャラクターや見た目が合っているかという問題もあります。それから、もう一つの共通点として、音楽の素晴らしさ・ダイナミックさがあります。テクニックが足りないと、その音楽の大きさを表現できないだけでなく、それに負けてしまいます。ミュージカルは全体にオペラより音域が低く、低音は地声で歌うかのように聴こえますが、やはりテクニックがないと息の長い歌手にはなれません。(7)

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。参考までにしてください。

Q.これからオーディションなのですが、結果がどう出るか不安です。

A.プロを目指す上で、オーディションというものは避けて通れないと思います。そこで、オーディションでの心構えというか、考え方のひとつを述べたいと思います。まず、オーディションというものは必ずしも実力通りの結果が出るわけではないということを頭で理解する必要があります。すばらしい実力があってもそのオーディションの趣旨にそぐわなかったり、募集しているもののコンセプトと違っていた場合、どんなによいアピールができたとしても今回はごめんなさいということは大いにあります。実力がなかったのだと思って、よかった面まで見失わないようにしましょう。あともうひとつ大切なのは、勝ち負けのレースだと思わないようにし

たほうがよいです。芸術というものは、勝ち負けという概念が入ってきた時点で、自然さを失う可能性が大いにあります。このようなことを参考にしてください。(8)

Q. なにか楽器が弾けたほうがよいでしょうか。

A. ヴォイストレーニングを受けている方には是非お勧めしたいのが、なにかヴォーカル以外の楽器も習得してみることです。他の楽器を勉強することによって、音楽的なスタイルや表現方法を考えられるようになると思います。ヴォイストレーニングはやはり、声に集中することにとっても神経を使いますし、そういった集中力のなかで音楽的に冷静に考える力というものを同時にできるようにするにはかなりの経験が必要になってきます。その前に、声以外の楽器を演奏できるようになると、楽譜を読む能力が養われることは勿論のこと、音楽表現をとっても磨くことになるので、声が伴ってきたときに大きな武器になると思います。また、音色を識別する耳もよくなっていくと思うので、声の聴こえ方にもとても敏感になれると思います。(9)

Q. 高音域をうまく解決するにはどうしたらよいでしょうか。

A. 低音域はとてよい声なのに、高音域にのぼっていくにしたがって音のクオリティが下がっていく人がいます。ほとんどの人がそうであるといっても過言ではありません。高音域で音がやせていく人は、低音のある程度理にかなった発声法をそのまま高音で発声する、筋力や運動能力の未発達という解釈だけではおそく解決しないと思います。ベースとなる中低音域の発声に、プラスアルファとなる頭部の共鳴への受け渡しができないと、高音域で声は弱くなっていきます。そのときに手助けとなることは、体のイメージです。声の芯となる丹田の位置から、頭頂部又はそれ以上まで体の位置をイメージする能力が高ければ高いほど、発声は掴みやすいと思います。ちなみに、人は、目線以上のものの感覚に疎いものです。(10)

Q. 顎を下げた方がよいのでしょうか、下げない方がよいのでしょうか。

A. 顎をかなり下げて発声するタイプと、あまり顎を下げてないで発声するタイプがありますが、どちらにもメリットとデメリットがあります。顎を下げて発声するタイプは声に奥行きがあり深い音色を形成しやすいですが、声が奥に入りやすく少しポジションを間違えるとこもりやすいことがあります。顎を下げてないで発声するタイプは、パヴァロッティなどがその例ですが、下顎に余計な緊張がうまれにくく、明るい発音が可能です。声のポジションも安定しやすいです。その反面、体のフォームが崩れて浅い声になった場合、とても表情に乏しい、俗にいう「バカっぽい声」になってしまうおそれがあります。

顎を充分に落として発声するか、顎をほとんど変えないで発声するかは、ヴォイストレーニングを始めるときの段階で自分にどのような癖があるかによって判断すると思います。音色が暗くなりすぎる人は下顎を安定させて、平べったくなりすぎる人は下顎を充分落とすようにするなど、自分にあったやり方を考えられるとよいです。(11)

Q. 声を浮かしているのは何故いけないのでしょうか。

A. 声の響きが高いポジションにあるという事は、決して鼻や頭だけを意識してできるものではありません。もっと言うと、上のゾーンのみを意識すると絶対に高いポジションに声は響きません。発声のベースとなる中低音域の出し方が定まってい、そのベースにな

SAMPLE

る部分の上に頭部の響きは意識をもっていけないといけません。感覚としては、息が出ていく感覚が口と鼻の両方から出ていくような感覚になります。この感覚になってくると、パッサッジョをうまく解決できる条件が一つそろいます。頭部の響きは重要な課題ですが、言い換えると屋根が家に大切なものですよといっていることと同じです。屋根だけでは家は成り立ちません。土台もしっかりしていなといけません。 ()

Q . レッスンにむけてどのような心構えでいた方がいいですか。

A . 発声がどうやったら上達していくのかということを私なりの見解ですが述べたいと思います。まずは、正しい知識をもつことだと思います。発声の本をいろいろ読み漁って勉強してみてください。読むにあたっては、音声学的に、論理的に説明があるようなものをチョイスするべきであると思います。抽象的に頭から声を出すように、や、腹筋を鍛えましょうのような本はあまり参考にならないかと思ひます。そして、知識をもった上で、声を出す研究を自分で行なうことです。これによって、正しいかどうか疑問になった知識や自分に合わない方法を消去したりして自分なりに正解を探していってください。最後に、耳のいいトレーナーに聴いてもらうことです。自分では出しやすいのに、客観的に聴いて間違った方法であることはおおいにあるからです。発声法とは自分の一番やりやすい方法や合った方法を自分でつかんでいくものです。トレーナーの教えることを全て受身になって待っていることでは、真の芸術には到達しないと思います。()

Q . 高音が裏返ったり、か細くなります。

A . 声を浮かせないようにしてください。浮かせないとは、おへその下を出発点として声を出す意識を、高音域でも維持するようにしましょう。高音は、パッサッジョを通過する際に一つのテクニックを必要とします。しかし、がらりと発声の仕方が変わるというわけではなく、低音から中間音の支えを維持したままプラスアルファの要素をつけ加えるように理解してください。大概、高音域を頭に響かせてというと、支えを抜いて高音の焦点を作り出そうと頑張る人がほとんどだと思いますが、それでは高音域のエネルギーが失われるのと、形にしようと考えた瞬間に、パッションもなくなってしまいます。息をエネルギーをもって吐き出そうとするテンションの上に、頭部の息の流れを付け加えるように考えてください。()

Q . 「息の通り道」という意味が分かりません。

A . 舌を上顎につけて口全体の広い出口から息を吐くと、Lの発音になります。このとき空気は表面積の広いところを出口にして出ていくので、声も拡散した響きになると思います。舌と上顎の間の道から息を吐くと、ジーという音になります。このとき、息は狭い通路を通過していくので、声も焦点がはっきりして輪郭が出てきます。水をまくときのホースを思い浮かべてください。出口を親指と人差し指で押して表面積を狭くすると、水は勢いを増します。このように、息の通り道は表面積をせまくしてあげると、響きが集まって声のエネルギーが増します。()

Q . バランスが大切だとおっしゃるのはなぜですか。

A . 声を出す練習で、頭で考えてほしい点はもちろんあります。集中力をたくもって、よいイメージで声を出すことはとても大切なことです。母音の音色に関しても、計算しながら音色をはっきりと出すこと、雑にならないことなどはとても重要です。ただしこれと同時に、声をエネルギーをもって開放しようとする力も大切です。これがないと、石橋をたたいて渡るような練習のしか

たでは声は育ちません。息をスピードをもって大きく動かして声をださないと、トレーニングにはなりません。

このバランスを、うまく取れるようになります。フォームを大切にしてい、形のなかに、体の中心部分からエネルギーの息の力が湧き出てくるように考えてみてください。()

Q . ポジションを高くしようとすると、支えができなくなります。

A . 高いポジションと支えを両立させるためには、喉で気道を止めないということがとても大切になってきます。喉で空気を止めるような感覚になってはいませんか？または、高い点ばかり考えて、喉より下が切り離されている感覚になっていませんか？そのような場合は、お腹で息の出発点をイメージして、空気を静止させてみると思います。ただし、喉で息が止まっている感覚は絶対に避けようと思ってください。しばらく静止させていると、喉の力がだんだんとれてきて、お腹から口蓋、頭までの通路が繋がっているような感覚になってくると思ひます。おへその下から頭まで、一本の線がきれいに繋がっている感覚になってくるととてもいいと思います。()

Q . 声楽では綺麗に歌うことが最優先なのでしょうか？

A . 必ずしもそうではありません。なんでもそうですが、本物に触れるということはとても大切なことです。今はインターネットなどで世界中の動画がたくさん見れますし、声楽家で一流の人がどのような声を出すのかということを一応耳に入れておくといひでしょう。ポイントは、決して作爲的な声ではないこと、高音域でも低音域でも音の質が統一されていること、そして、歌を聴いて感動するパッションを感じるかどうかという点です。声楽家がみんなきれいに歌っているという概念は少し違ひます。ドラマティックな表現をするときは、シャウトに近いことを行なっています。それも、発声が正しいと負担がありません。()

Q . 声を大胆に扱えというのはなぜですか。

A . 特に、喉を傷めた経験や、結節、ポリープなどをつくった経験のある人に多いと思ひますが、声を恐る恐る出すようにする習慣や癖がある人は意外と多いように思ひます。声をそーっと出そうとする意識は、ヴォイストレーニングにとってはプラスになる要素はあまりなく、マイナスになる要因の一つでもあると思ひます。ランニングを足をかきながら恐るおそる走るとはトレーニングとして成り立たないのと同様に、声をそのように扱おうとする意識をもっていると、ヴォイストレーニングが成り立たないと思ひます。ただし、喉に負担をかけて無頓着に出すのも決してよいことではありません。呼吸を動かして、息が漏れていかにないように気をつけながら、大胆に声を出すことがとても大切です。()

Q . 口で息を吸うのか、鼻で吸うのか。

A . よく、息は鼻から吸うのか口から吸うのか、と質問がありますが、常にどちらか一方を使うということは決して無いと思ひます。両方にメリットとデメリットがあるからというのがありますし、曲中になると、早くブレスを取る箇所は鼻のみだとおそらく追いつきません。一ついえることは、両方の要素が必ず必要です。口のみになると、頭部に空気の動きが無くなり頭部共鳴に難がでてきます。俗にいう「落ちた響き」になってしまうということです。鼻のみだと、声の支えがぬけやすくなります。ひとつの練習方法としては、一息の中で、口から吸いながら途中から鼻に受け渡す、という練習も効果があります。()

SAMPLE

Q. 声が浮いているといわれたときのアドバイスは何かありますか。

A. 声を置きにいてしまっ、声が浮いてしまうということは、頭でっかちになっているということではないでしょうか？ そのようなときは、スタカートがしっかりできるかどうか試してみてください。スタカートは、一瞬の声なので、頭でっかちな点が悪い方向に行くということが身をもってわかりやすいと思います。よい声の基本は、笑い声にあると、よくいいますが、このことを忘れないようにしましょう。エネルギーをもって声を出す、という点を忘れない上で、頭で細かいテクニックを考えながら発声していくようにするといふと思います。とくに、声帯の伸びが足りない、と体で感じるときにはスタカートをたくさん練習してみましょう。

()

Q. なぜ詩を朗読することが重要なのでしょうか？

A. ことばを読むことはとても重要です。ヴォイストレーニングで声の出方を理論的に正しく考えることはとても大事なことです。それだけになってしまうと、人を感動させることはおそくできません。機能的な歌や声というものは、人を感動のレベルまで導いていくことは難しいようです。その為にはひとつ行なっていくことは、詩を朗読してみることです。メロディという形があると、それをなぞりがちになりますが、ことばのみを読むときはダイレクトに感情が入りやすいと思います。何度も詩を朗読しながら、録音などをたくさんして、どうやったら気持ちが伝わるものになるか研究したうえで、歌を歌うことに最終的につなげていけるといふと思います。特に、母国語以外の言語はそれが顕著に現れるはずで

()

Q. 歌以外の楽器を聴くことはどのような点でよいのでしょうか。

A. いろんな音楽を聴くことは、歌唱や発声にとって大きなヒントとなります。大きなホール一番後ろで、さまざまな楽器の音を聴いてみると、トランペットやチューバなどの金管楽器、オーボエやクラリネットなどの木管楽器、ヴァイオリンなどの弦楽器など、音の届き方が全部違います。それらの楽器の音を、今度は近距離で聴いてみるとまた違った音の届き方をします。近距離で小さな音なのに、ホールの後ろでもしっかり音が聴こえてくる楽器もあります。奏者によっても違って来るのはもちろんのことです。そして、低音部を担当する楽器の音色、高音部を担当する楽器の音色にも特徴があります。これを声に応用すると、どのような音が自分の耳に残ればよいのかというヒントになってきます。()

Q. 高音域を太く出したいのですが。

A. パッサッジョでの発声が、声楽発声での大きな鍵を握るということはよく言われます。実際、深い声というものは、パッサッジョで音色が急激に変わる印象を与えません。よくアマチュアの人々が「高音を太く出したい」ということがあります。これはつまり、パッサッジョの発声問題を解決するということに置き換えることができます。パッサッジョの問題を解決するには、独学では難しいところがあります。なぜかといったら、自分で聴こえる声の感覚と実際に外から聴こえる音にギャップがあるからです。仮に、うまくいったとしても、その声が本当に正しい声なのかとても不安になることもあります。また、パッサッジョをうまく解決できるようになるには、呼吸のエネルギーと、呼吸とともに声の焦点をどこで感じられるかということがとても重要になります。()

Q. 大雑把に、発声にとって重要な感覚はどのようなものですか

A. 発声法において、バランスということばは曖昧で、しかし的を射ていることばはないと思います。とても難しいことですが、よい発声に近づくには、バランス感覚というものがとても重要になってきます。つまり、何かに固執するような動きではないということです。腹筋を使えばいい、口を大きく開けばいい、眉毛を上げればいい、などの単純なことだけで声が育てばとても楽ですが、そうではない現実があります。体の各部位が、機能的になって、連携プレーを完成させたときにやっと、方向性の見える声ができあがります。とにかく、硬くしてしまうことが一番よくありません。バランス感覚を養いましょう。声がどうしても調子が悪いときは、頭を使ってどこがいけないのか分析してからトレーニングに望みましょう。()

Q. 息を流そうとするとロングトーンがうまくいかず、息を節約しようすると声が詰まります。

A. バランスのよい安定した声を得るには、空気の流れが必要です。そして、主に、二つの流れを理解できるといふと思います。一つは喉より上の流れ、もう一つは喉より下の流れです。喉より上の流れが悪くなると、声は詰まりやすくなってきます。ただ、喉の上の流れに比重が置かれすぎると、声は支えがなくなってきて息が漏れて頼りなくなります。この二つの流れが両立しているように注意しましょう。ロングトーンが短く声が頼りない場合、下の流れが足りないということです。声が厚ぼたくなって苦しいと感じる場合は上の流れが足りないということです。空気の動くところに共鳴が生まれるので、喉を境目に、下(胸)と上(頭)の動きというものに必ず意識をもっていく必要があります。()

Q. 声がよく出るには太ったほうがいいのでしょうか

A. よく、太ったほうがいい声が出る、といいますが、骨の外に脂肪がたくさんついたところで共鳴が変わるということはありません。脂肪が声のエネルギーになることもありません。むしろ、太っていく時期は胃や腸に食べ物がたくさんあることが多く、横隔膜の運動が鈍くなることがあるかもしれません。ただし、やせすぎている人の中には、栄養が不足して声を出すエネルギーが充分にない場合もあります。そのような人は、健康な体を作る必要があると思います。

しかし、太っている人が声が出る人が多いのも事実かもしれません。ひとついえることは、体重があるとそれだけ重力を体を感じるの、発声する上での土台がしっかりして安定しやすいということはあるかもしれません。根本的に太ればよい声が出るということはないと思いますが、支える感覚を感じやすいということはあるかもしれません。()

Q. 発声に理論はなぜ重要なのでしょうか

A. 発声の理論を学ぶということはとても重要なことですが、それと実践することがつながってこなければ結局は意味がありません。いろいろ知識が増えて、口で正論をいえるようになるけれども、実際に声を聴くと全く違う声を出している人は大いにいます。たとえば、甲状軟骨と輪状軟骨が離れるや近づく、などの理論を実際に喉の筋肉に意識を傾けてもあまり意味がありません。理論と実践というものは分けて考えて、実践するにあたって絶対に違っているものを消去するヒントとしてあるいは正しい方向になったことを証明するアイテムとして使用する、というように考えられるといふと思います。知識がたくさんあればあるほど、明らかに違うであろう道が見えてきます。しかし、正しい道に自分で誘導する作業とは、感覚の世界を自分で探っていく作業であり、この感覚

SAMPLE

に意識を集中する力と同時に声を育てていかないと、正しい道そのものは見えてきません。(一)

Q . 鼻づまりを治したい。

A . 鼻に炎症があると声を出すためにはかなりハンディを負うことになりませんが、それでもしかたなく放置しているひとは意外に多いようです。風邪をひいたりすると、その後遺症として鼻に炎症が残ることはよくありますが、鼻腔が狭かったり湾曲気味だったりすると、かなりしつこく残ったり、あるいは慢性化してしまったりもします。花粉症のようにアレルギーの場合は、抗アレルギー剤を服用したりしないと炎症を完治させることは難しいですが、風邪などの後遺症なら、こまめに洗浄することでかなり改善します。昔からよく聞かれる「鼻うがい」はもちろん効果はありますが、そのための下準備と場所やテクニックの習得など、かなり面倒なものです。もっと簡便な手段としてお勧めしたいのが、スプレータイプの点鼻薬の空き容器を使った方法です。まず、市販の点鼻薬の空き容器を手に入れ、薬の残液などをきれいに洗い流します。食塩や自然塩と水を入れ、生理食塩水にします。(なめてみて、ほどよい塩気が目安です。薄すぎると少し鼻にツーンときますが、丁度よいと全く痛みを感じません。)

これで、点鼻薬のように鼻の中に生理食塩水を数回噴霧し、ティッシュで鼻をかみます。軽い症状ならすぐに鼻が通りますし、症状が重い場合でも、これを数回繰り返してやると、かなり鼻が楽になります。薬を使わないので、一日に何度でも実施できます。(三)

Q . 自主トレーニングの時間はどれくらいがよいですか？

A . 一日にどれくらいの時間、トレーニングをするのがよいかというので大切なのは長さではなく、喉のコンディションです。実際に、ピアノなどの楽器のように、一日 10 時間以上練習できたら、かなり色々な内容の練習ができ、進歩も著しいと思いますが、ほとんどの人は喉を傷めて、何日も練習をお休みすることになってしまうでしょう。時間が短ければ問題無いということではなく、喉にとって無理な練習ならば、たとえ 5 分でも、長過ぎるのです。喉の状態に注意しながら、練習をすすめ、歌い過ぎないようにしましょう。喉の疲労感・違和感がもしあれば、なるべく早めに練習を中止し、数時間後には喉が回復していることがベストです。そのような症状が無くても、翌日、喉が重い感じがするようなら、練習のし過ぎです。練習の、時間・量・質を軽減するべきでしょう。そのような症状が無く、数時間後には喉が回復するようなら、自主練習を増やしても大丈夫ですし、むしろ増やしてあげましょう。喉のコンディションに注意しながら、歌える時間を少しずつのばしていくことは、意外に重要です。(三)

Q . 歌っていて、すぐに疲れてしまう。

A . 声を出してすぐに疲れてしまうのですが、という悩みをよく耳にします。何故すぐに疲れてしまうのでしょうか？理由は簡単です。無理をしているからです。では、何が無理なのでしょう？ここからは、問題が枝分かれしていきます。まず、自分が好きな声・よいと思う声を出すために、あるいは出し続けようとするために、無理をしてしまう。それが発声法として間違っていなければ、そのために使われているさまざまな筋肉を強化すれば、問題は解決へ向かっていくはずですが、無理をしない程度になるべく歌う時間を少しずつ伸ばしていくようにすればよいのです。

す。次のタイプは、声の出し方そのものが、発声法として間違っている場合です。ですから、声を出そうとすればするほど、どんどん疲れていきます。まず、よい発声法自体を体得しなければなりません。これはとても難しいことのように思われがちですが、超一流の発声法をめざすのでなければ、実は案外簡単なことなのです。「楽に、よい声、大きい声を出す」ように、常に心がけることです。こうすれば、無理な声の出し方をすることはなくなり、すぐに疲れてしまうようなこともなくなるでしょう。(三)

Q . 花粉症の対策を教えてください。

A . 花粉症は歌い手にとってとても厄介な症状です。花粉症といっても様々な種類がありますから一概にはいえませんが、鼻腔共鳴が使えなくなってしまうことが多いようです。私はブタクサという種類の花粉症をもっています。鼻が詰まってしまうとまずプレスがうまく吸えなくなり、支えも普段より浅くなってしまっているように感じています。また鼻腔共鳴が使えなくなり頑張って力んでしまうことが多いです。花粉症が悪化すると私の場合、副鼻腔が腫んでしまいそれが声帯に落ちて声帯を痛めてしまうということが多くありました。それにより声帯が炎症を起こし、熱をだしたこともあります。病院に行くと花粉症が悪化した急性の蓄膿症だと診断されました。こうなってしまうと喋るのもつらくなり歌っている場合ではなくなってしまいます。花粉症になっていると自分で感じたらまず病院へ行くことをお勧めします。早めに手をうつて早く練習やレッスンを体調のよい状態で受けることが大事なことです。何もせずに鼻がつらい状態でレッスンを受け続けることよりも早めに医師の治療を受けて早期回復を目指すほうがよいでしょう。もうスギ花粉が飛んでいるようです。(三)

Q . メリハリをつけるには。

A . 今の日本では、メリハリのある生活を行なうことが難しくなってきました。24 時間営業しているコンビニ、年末年始も営業するようになってきたデパート、感情表現の不足、社会問題の複雑化など。もともと日本人は、ストレートに出さないことを美としている民族なので、ますます不明確になってきているというところでしょうか。日本語自体も抑揚に乏しい言語ですし、それに比べ、西洋人は感情表現もクリアですし、「パルス」をキープして生きられる人が多いと思います。一言でいえば、血が熱いといえますか。では、具体的にはどうしたらいいかというと、たとえばイタリア語は歌う上でマスターしておいても損にならないことばなので、イタリア語の抑揚あることばを練習してみてください。繰り返し話しながら、だんだん抑揚を大きくつけるようにしていくと、その延長で音楽的なフレー징が生まれてきます。それから、頭の中を整理して体がオートマチックに動くように練習してください。そういう点では、歌うときは歌バ力になる必要があります。本当にバ力になるということではなく、むしろ頭の中を整理して、複雑に考えすぎないということが大切です。理想はメカニズムがオートマチックになることです。(四)

Q . 協調性について教えてください。

A . 多くの楽器は、1 人で演奏することは少ないです。特に歌は

SAMPLE

伴奏が必要になるので、共演者が必要になります。なので、音楽家には集団行動や協調性ということばがつきものです。関わる人が多くなればなるほど、その能力が問われます。たとえば、リハーサルを10時から始めるのに、誰かが遅刻したら、全体に迷惑がかかります。もし、オーケストラであれば、約100人に迷惑がかかるわけです。

そして、それは音楽にも表れます。たとえば、バンドで演奏するとき、それぞれの楽器が勝手な（1人よがりな）演奏をしてしまったら、どうなりますか？ヴォーカルも花形であるからといって、歌のことだけを考えてはいけません。リズムやハーモニーなど、バンドのメンバーと息のあった演奏を心がけてください。それが皆で演奏する難しさでもあり素晴らしさでもあります。（○）

Q . 滑らかに歌うにはどうしたらよいですか。

A . 滑らかに歌うには、まずフレーズを意識しましょう。その1フレーズを一息で歌うような気持ちになってください。そして練習では、あまり遅いテンポにしないで、停滞しないある程度のスピードのある速さで（速いテンポにするわけではなく）歌ってみましょう。次に、前向きな気持ちを崩さないようにしましょう。それから、実際に音の長さにも気をつけてみます。単純に、音を切らずにずっと歌っていけば、途切れることはないのですから、滑らかに聴こえると思うかもしれませんが、しかし、それだけに偏るとそれは「べたっ」として聴こえる」といった表現になり、聴いていても滑らかだとは思えません。逆に、ブレスなどのせいで音符と音符の間に少しの隙間ができたとしても、滑らかに聴こえて何も疑問に思わないことはよくあります。音と音の間をむやみにあけないことはもちろん大切ですが、音の横のつながりを意識してみてください。音符同士を線でつないでみると、グラフの線のようになりますよね。それがその曲の横の流れだと思って、音と音とのつながりを大事にしてみてください。そして、その音の中にもメリハリがあり、どの音のあたりで一番盛り上がりたいたいのか、どこをささやくような感じで歌いたいのか、考えてください。ここまで考えて歌ったものを録音して、自分で聴いてみてください。聴くときは、自分が歌っていたときの身体の使い方などは気にせず、滑らかに気持ちよく歌っているかという点を客観的に聴いてください。他人の視点でものを見るということは非常に大事です。滑らかに歌うことに限らず、弾んだ感じに歌う、悲しく歌う、など、何でも順序を踏んで練習していけば、かなりのラインまではできるようになると思います。（B）

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。あなたに合ってはまらないものも、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 . 声楽のように発声することに意識しすぎてしまっているせいか、実際に歌うときとの感じに迷いが出てしまっています。コンコーネでの練習を続けていくべきか、普段歌っている曲での練習にしていっての方がよいのでしょうか。

A . コンコーネもしっかり体を使い、しっかり声を出していけば基礎トレーニングになります。続けていきましょう。小さくまとめたように、大きく歌っていきましょう。（∞）

Q . 声を出す際、お腹から息を吐くよう心がけていますが、そのとき、喉はどのような意識でいけばよいのでしょうか。

A . 喉の感覚はほとんど考えなくてよいです。ただの通路だと思って下さい。（ ）

Q . レッスンで歌う曲は、初心者に適したものはゆっくり目のもののことでしたが、どういった曲を選ばよいのでしょうか。

A . パラード調の方が、ピアノを使っているレッスンではやりやすいということです。

特に曲が見つからないようであれば、カーロミオベンというイタリア語の曲を用意します。（ ）

Q . 「のどを使わない」「のどに力を入れない」と、「息がもれていない」声の違いが感覚としてわかりません。のどをリラックスさせて、しかも息がもれない声というのは、どういう感じなのでしょう。私はのどが力んで、しかも息がもれてしまっています。

A . この感覚をつかめるかつかめないかわ、ヴォイストレーニングの最重要な点のため、難しい質問だと思います。ヒントは、上の流れと下の流れです。口腔内と鼻腔、胸に息が流れているかどうかです。

リクラックスというものは、結果できるようになるものです。ネジがとれたようにだらしないようにならないよう注意してください。（ ）

Q . 柔らかい声を出すにはどうしたらよいのでしょうか。

A . 無駄な力を抜いて、息のスピードが遅くならないようにしないといけません。（ ）

Q . 常に息を流し続けることに、本当に意味があるのでしょうか。

A . 息は止まってしまうと、声の表現力を失ってしまいます。（ ）

Q . 歌っているときお腹がふくらんだり、へこんだりしていることに気付きました。結構な頻度で動くのですが、あまり大げさに動くものではないのでしょうか。

A . たぶん、とてもよい兆候だと思います。呼吸練習は、継続しながら声を出すときは、お腹を中心になっぴり吸ったら、あとはお腹にまかせます。

今回のレッスンで確認しましょう。（三）

Q . 自分のかすれ声ととにかく気になっています。声帯の筋肉を鍛えるトレーニング以外にも、何かトレーニング法や治療法はないのでしょうか。ネットで検索しても、これといったものはありませんでした。地道にやらないといけないのはわかっているのですが、一刻も早く直したいです。

A . まず、そんなに気にするほどのひどいかすれ声ではないと思います。

可能性としては、喉回りの脱力も、効果が有るかもしれません。

（三）

SAMPLE

Q. 側腹筋は正しくいえば常に上げている（固めている）ものではなく、声を出すときの横隔膜に合わせて動かすというようなことを教わったと思うのですが、側腹筋は固めていなくても、丹田だけは常に固まっているべきでしょうか。

A. 腹筋の使い方は人それぞれ感覚が違うので、一概にはいえませんが、斜腹筋は常に持ち上げた方がよいと私は思っています。それを下げるため、丹田を意識するようアドバイスしたのは、これまでより普段の声が浮いて聞こえたからでしょう。（Σ）

Q. レッスン中、ハミングでの伴奏をしてくださるときに、ピアノの音とスタジオでの声の響きを気にしてしまっているようで、丁寧というよりはお行儀よくハミングをしてしまい、結局うまくいかなかった、と思うことがあります。でも実際は、伴奏や環境に応じて音色や強弱を自然に変えられるという方向の方が、ハミングの技術を高めるにはよいのでしょうか？それとも他に影響されない、常にハミングができるようになるのを目指す方からがよいのでしょうか。

A. 基本的には環境に左右されない声というのが理想です。しかし、人間ですからうまくいかないことも多いものです。スタジオによって響きは変わります。そこで頑張ってしまうと、うまくいなくなるものです。特にハミングはごまかしがきかないので、一定のハミングが大事になってくると思います。（Σ）

Q. 楽譜が読めた方がよいと伺ったのですが、どの程度のレベルまで理解すれば大抵の楽譜に通用する、というような指標はありますか。

A. 基本的なリズム、音階くらいは理解した方がよいでしょう。ポップスでは読めなくても成り立つことも多々ありますが、読めた方が幅は広がるでしょう。（Σ）

Q. 栄養バランスのとれた食事を心がけていますが「これを食べると喉の調子がよくなる」というものはありますか。

A. 飲み物は、温かいものの方がいいです（喉を冷やさないために）。あとは、ハチミツやプロポリスなど。（Θ）

Q. たとえば、練習後に喉がはれてしまっているときによい食べ物など。

A. 同上。それより腫れるほど練習しないこと。（Θ）

Q. レッスンが始まるまで軽くウォーミングアップしレッスンの効率を高めたいのですが、軽い体操以外にレッスンを待っている間にもできるウォーミングアップはありませんか。

A. 呼吸の練習。（Θ）

Q. 発声で「ハッハッハー」のときは、お腹は1回1回できるようにするのでしょうか。あるいは、その間はずっとお腹に力をいれたまま1回1回動かさな

くてもよいのでしょうか。

A. 1回1回です。力を入れたままですと、力みが生まれ、硬くなってしまいます。（Λ）

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

○1) 今回のレッスンでは自分を丸裸にするために「太陽は燃えている」というエンゲルベルト・フンパーディンクさんの曲を歌いました。この曲はとてもしンプルな曲で、音域も1オクターブくらいしかない曲なので、かつ歌い手の方がとても壮大な歌い方をされているのではありませんかと何ができていないかがはっきりとわかると思います。この曲を選びました。

実際にやってみて思ったことは、歌が、ただ声を出しているだけでした。感情がこもっていないというレベルではありませんでした。正直レッスンまでに何度も聴いて練習はしたのですが、これでいいというイメージが湧いてきませんでした。そのせいか、自分でレッスンのときの声を聴いても全然工夫も何もなしの歌になっていました。もはや歌と呼べるものではなかったかもしれません。練習ではのどにできるだけ、かからないように、かからないようにやってきたので、低いところでののどのかかりはなくなってきたと思います。しかし、その分体の使い方がなまっていたと思います。呼吸のトレーニングや「ハイ」などの声立てのトレーニングをもう少しやっていかなければならないと思いました。響きを横ではなく縦にとっていきけるように練習していこうと思いました。

少しずつ声としては成長しているとは思いますが、歌うときにまだ考えすぎなところとテンションが低いところが今後解決していかなければならないことだと思います。テンションをもう少しあげていかないと逆に集中力が高まらずによりものができるかと思えます。（SG）

○今回のレッスンの目的はできるだけシンプルな曲を選ぶことで自分に足りないものをしっかりとさせることでした。曲はシンプルなぶん、表現力などで歌に着色をしていかないと本当に味気ない曲になってしまいます。そんな自分を丸裸にする曲を課題曲として採用しました。

自分の予想通り、本当に味気ない仕上がりになってしまいました。練習では何度も聴いて、いろんな歌手が歌うところも聴いたのですが、それが余計に、自分がどう表現しようかということに迷わせてしまったようです。

一通り歌い通すことはできましたが、そこまでといった感じで声に何も乗っていませんでした。

(1) 声を横ではなく縦に取れるようになる。

(2) 歌が味気ない仕上がりにならないように、どう歌うかはしっかり決めて迷わない。

声を縦に取っていくことを課題としてアドバイスいただいたので、その後それを意識して練習を続けましたところ、イメージが湧いてきました。もう少し練習して感覚を鋭くしていきたいと思います。（SG）

○「上を向いて歩こう」

アンコールや、オリジナル曲の合間に挟む小さな作品として捉え、スケールを小さくまとめた。逆に、大きな作品として成り立たせながら、オリジナルのイメージを消すというのは、あまりに困難に思えたからでもある。結果として、小さな作品としてはいいが、それで勝負できる曲とはなっていない。また、トレーニングとしては困難な方に挑戦して、落ちているところを発見していく方が効果的だ

SAMPLE

ということもわかってきた。

「しあわせのランプ(玉置浩二)」

原曲のクセを取って、一番シンプルな形で歌おうとしたが、Aメロの並べ方などに、原曲を悪い意味で引きずってしまっているところがあり、そこを指摘して頂いた。やはり、どこを聴かせるかというゴール地点から、逆算して構成を作っていかなければいけない。そういう部分は、最近少し歌が安定してくるにつれ、意識が薄くなってきていたところなので、もう一度意識し直さなければと思った。また全体的な面では、自分が今まで聴いた日本の歌では、ひばりさんのいくつかの曲にある、ことばを立てながらも、音楽的に展開していくような部分が最高峰であり、それ以上のものがあり得るということは想定すらしていなかった。しかし、色々とお聞きしているうちに、やはりそれ以上のものは有り得るし、そこを見ていかないと、課題が明確にならないのだなと思った。(HR)

○「舟歌」

Aメロで勝負できる曲ではないので、サビと、サビの後の民謡的な部分をどういう位置付けにするかということが大事だとわかった。また、サビは歌詞の内容を考えると、そこまで大きくするべきではなく、その後の部分を大きくした方がまとまるのではないかということも。表現としての味わいのようなものはゆっくり作っていくとして、構成面をもっと具体的にしなければ。(HR)

○「糸(中島みゆき)」

前回の方がA、B、サビの構成などがわかりやすく、どうしたいのかという方向性が見えやすかった。今回は、歌い慣れてきたぶん、自由度が上がり、手を広げすぎた気がする。今手にした自由度によって、前回のシンプルさをより際立たせていくことを意識していきたい。小じんまり、キレイに収まらないことだ。

「I love you(尾崎豊)」

声質が少し似ていることもあって、違うところを作ろうとしたのだが、まだうまくいっていないという感じだった。オリジナルから離れることそのものが目的ではなく、自分が最も活かされる形を取っていくのがベストだということを忘れてはいけないと思った。また、押すサビではなく、引くサビのようなイメージだったのだが、一旦押せるだけ押してみても、その中で使えるものを探すというような作業が必要だと学んだ。実際に引いてなくても、その前が出ていけば、引くことを演出することはできるのだ。今の自分のパターン、手クセみたいなものが分かったのが大きな収穫だった。(HR)

○1) GA, GE, GO, GI を様々な並びで発声し、母音4種の響きから今日の声の構成を知る。

腹部でコントロールする歌い方がようやく実感としてつかめ、そこで調子に乗ってしまったせいか、毎日二時間ほど歌いました。過信があったのか、今週は体力の暴発に声がついていかず、咽をからしてしまいました。体調的には問題なく、息の出し方も間違っていないはずなのに、なぜか咽がうまく働いてくれない、という状態です。

まず、プロの目で見ていただいて、どこに今問題が起きているのかという一種の診断を、発声練習をしながら下していただきました。咽に潤いが無い、ひからびている、という感じです。

2) ハミング、セリフしゃべり

朗読は長い間やってきたので、どこかでうんざりしている部分もあります。

しかし、今日のように背後に音符を感じつつやるのは面白いですね。咽を矯正しつつ、シャンソンの練習にもなりそうと興味深かったです。

咽の調子が悪くてもライブなら逆になんとかできるのでしょうが、先生と一対一のレッスンではごまかしがありません。

そういう目で自分を見られれば良いので、自分でトレーニ

ングするときは、頑張っている心が欠点をカバーしてしまったり、また客観的にはなかなかひどい有り様を見られないもので、気づきが少ない方向に知らず知らずのうちにきていることが多々あるかと思います。そういう意味でもレッスン時の録音は必須ですね。今回は発声や歌唱上のレッスンというより、体には問題ないはずなのにどうしちゃったんだろう、というときに、そこをどう均していくかというテクニックを教わったような気がします。それでもだめなときはおいしいものを食べて寝る。というのが自分には一番響きました。(SK)

○1) 自分の聞こえている声为他人に聞こえているより低くなっているとわかったので、これから声を出すときは調節をしようと思いました。

また、日常の会話時に声が小さくなるところも、メンタル面の関係だといわれたので、メントレをおこなったりして、常に落ち着いていられるようにしたいです。

2) 発声

「あ〜」や「が〜」を使ってお腹から発声をし、みてもらいました。まだ十分に息を吐き切れていないところや、息を声にしきれないところなど、課題は多いので、日常生活からもう少し呼吸を意識して声に出そうと思いました。

上体を倒して発声を行ない、お腹から声を出しきり、その感覚をつかむようしました。

3) 竹内まりやさんの「元気を出して」を歌いました

発声のときと同様、ところどころで息もれをしているところがあるので、発声時に習ったトレーニング方法で日々練習してなおしていきたいです。

また、歌うときに声を出すのに集中して、感情表現とかを疎かにしていたので、少しずつ意識していきたいと思いました。

今回のレッスン中の自分の声を録音していたので、家で聞きなおし、日々のレッスンの参考にしたいと思います。

課題としては、発声面では声を出すとき息もれしないことと、もう少し体から声をだすようにすることだと思いました。

発声面の課題に合わせて、歌うときの感情表現なども日々の練習で取り組んでいけたらと思います。体力づくりとともに、常にリラックスできるようにメンタルトレーニングも続けたいです。自分の声を録音してよく聞き、客観的にみていくこともしていけたらと思います。

課題はまだまだ山積みですが、少しずつ自分の声が変わっていているのが実感できるのでがんばっていききたいです。(HG)

○一曲目「アメージンググレース」

イメージとしては無難で綺麗なものにしようというのではなく、生命感があり、僕自身が見えるようなものにしたいというスタンスで。イメージの大きさに負けて崩れる危険性があるというのを覚悟の上で。結果、二回歌ったのだが一回目は思い切りに欠けたというか、イメージに対して声がうまく回ってない感覚があり、少し声が引いてしまった。二回目はイメージに近い感じで前に飛ばせたが、構成の面で、落とし込む所が定まりきらず曖昧になっているというコメントを頂いた。確かにハイトーンで張っている所の自分のイメージと実際の体の感覚、音声は近いけれど、クライマックスからエンディングに納めるという聞き手が納得するような構成になっていなかったように感じる。クライマックスを通り、締めが、うやむやのままになってしまったのだと感じる。自分のイメージを最優先したとはいえ、歌っているリアルタイムの中でトータルとしての絵を感じられなければならない。以前に引き続きずっと課題だ。二曲目「見上げてごらん夜の星を」

練習に入る前は力強くガンガン出していくようなイメージで入ったのだが、いざ始めてみると「この曲難しいな…」と感じ、イメージに近づけなかった。そこでイメージそのものを設定変更して、暖

SAMPLE

かみのあるほのぼの聞けるようなものにしようと試みた。結果、スタンスの中途半端さもあり、何を見せたかったのだろう？というようなものになってしまった。あと音程が離れている箇所も課題。自分のやりにくい曲だと途中から感じたが、自分の脆い部分がわかりやすい曲なのでフレーズ毎でも練習曲に使うにはいいのかもしれない。

三曲目「雪国」

演歌を歌うという意識はまったくなく、ロック調の曲を歌っているという意識で。結果、最後の畳み掛け部分での構成が課題。ラスト「追いかけて」×3の部分。その手前で盛り上げている分、最初の「追いかけて」で落とし込みすぎるとギャップが大きすぎて一旦曲が切れているようになる。その境目の山をもう少し平坦にして何度か試みたが、頭で考えすぎてうまくいかなかった。音量ではなく、感覚でもっていかなくては駄目だ。この部分は進行錯誤で煮詰めていけそうな感覚があるのでねばり強くやっていく。(YK)

○1) ま～め ドレミレドレミレド

2) ま～も ドレミレドレミレド

次のフレーズまで音を伸ばし続ける。

今ぐらいしっかり鳴らしつづけてもらえるといいですね。

「め」口の奥が横にひろがらないように「も」のイメージで も～め～(ドレミレドレミレド)

3) ま～まめまめま～ ドレミレドレミレド

「え」が横に広がってしまうので「ま」「も」に近く「ま」の口で。

4) アネマ・エ・コーレ

息が続かなくても息はしっかり取り込みく吐く。長く続けさせようとすると響きが浅くなってしまう。の下のほうで出している声の響きで高い声も同じ声のまま続ける。

最初から後半まで同じ声で。

中間も深い声のままで。

5) 今度はイタリア語で

前半を読みの練習を。

思ったより思い切ってきた。腹式呼吸は徐々に定着しつつあるとのこと。

長いフレーズをキープできづらい状況であるが今は広げる方向にあるのでしんどくても息をしっかりと吐く。

自分の声が低い声であるの痛感した。深く響きのある声になるようになると思います。(FZ)

○発声練習 アネマ・エ・コーレ

邦楽を歌って発声をチェックしてもらう(だいたい交互に)

アネマ・エ・コーレは息をたくさん吐き出している段階ですが、言われたとおりにある程度できていると思います。腹式呼吸は歌にまだ舌かせませんが、呼吸は定着しつつあるそうです。邦楽のほうは最初上半身(胸のあたり)に力が入っていたのが上半身はリラックスできているとのこと。ここにレッスンに来てから、3回ほど邦楽演奏会がありましたが声の調子はいい声が出ていると周りの人、師匠に言われました。(ここに来ているのは内緒なのですが)

「め」「え」の音、喉の奥が縦にならず、浅い平べったい音になっています。

言われたとおり、「あ」や「も」の口で練習をしてみます。意識すれば喉の奥が開きます。癖になっているのかもかもしれません。

アネマ・エ・コーレは今年イタリア語でやるべく、前半の発音を習いました。発声しやすいのではないかと期待しています。VをHRさんにおおらかにスケール大きく歌えるように指導され、YをMTさんに細かい微妙なところをおろそかにしないよう指導され、今絶妙なバランスで進んでいます。楽器はまだできていませんが精神的には倍速で進んでいます。声のふれや不安定さを年のせいにしてい

ましたが、要は気持ちの問題で自分で可能性を狭めることはやめようと思います。(FZ)

○「アネマ・エ・コーレ」歌だけ聞いていると音は 気味だし、あまりのひどさにいやになるが「響きとプレス」の訓練なのだと自分に言い聞かせる。

最初前半イタリア語でやる予定だったがそこまでいかなかった。邦楽では裏声の部分をもっと低いところでやっていたので裏声を封印して歌うのは大変。その部分を歌った後、ガクッと息が浅くなってしまう。三味線の間奏があったり邦楽のほうで逃げ場があるがこれはそうはいかない。逃げないで堂々と歌いたい。ということでもっと訓練になることがわかりました。

録音を止めてから、響く声は自分では小さく、遠くに聞こえるということをおっしゃっていましたが、なるほど、声が自分から離れて前にいくのだから当然そうなるわけだと思いました。声を前に飛ばすイメージがなかなか掴めませんでしたが、今日最後のことばで少しイメージが湧きそうな気がしました。

「ボイス カルチャー クラブ」で主なことの前後に言うちょっとしたことばにヒントがあるということに遭遇した感じです。(FZ)

○カラオケを使つての歌の実技

リズム感を体に入れるということが目的で、成果としてはリズム感が悪いのが気づけたのが成果だと思いました。リズムをウラで感じられるように少しずつ意識できたことがよかった。

できていないこととして、息がかりな声になっているのでことばが聞き取りにくいこと。

息や声、ことば、リズム感などトータルのアドバイスがとても参考になります。

アドバイスがトレーニングの参考になりとても満足です。

アップテンポな曲でことば、息、声のチェックとリズム感を体で感じられるか。(MJ)

○実技(ロックバラード)

Don't cry any more

Michelle

体全体でリズムを刻みつつ、歌えるようにすること。響き先行でいってしまうので、遠くに鋭く出すイメージで歌うようにする。まだ歌い慣れていないので、好きな曲をガンガン歌っていく。息が漏れ気味になるので、息を集めるイメージをもつこと。ことばをはっきりできるように、まとまった鋭い声を出すことなど学んだ点は多くありました。

まだまだカラオケの表面の部分にとらわれ自分の歌ということまでのイメージができていなかった。入り込むことに意識をしすぎ、ことばがはっきりせず、口元で響き、声が前に飛んでいれない感じでした。もっと歌いこむ必要があるし、ことばをはっきり、息を強く鋭く出していくトレーニングもしていかなければと思いました。歌いこむ必要性を痛感したレッスンでしたので、とてもよかったです、次回アップテンポの曲をやりたいです。(MJ)

○リズムの練習は最初機械的に感じるかもしれないが、そのうち丸い感じでとれるようになる。実際に体を動かして練習する。いずれリズムを丸くとれるようになる。ビートルズやスプリングスティーンは参考になる。絢香やスーパーフライのヴォーカルは外での発声練習はでかい、自分の練習でもガンガン出して本番ではセーブしていられるくらいになること。

実技の歌では、アップテンポの曲を歌いこの目的はリズムをしっかりとりとることでした。でも、しっかりとれていると思っていましたが、トレーナーからはことばを深くとるあまりその分リズムがずれてくる。僕自身気づいていないことでした。その後、ラで歌いました。ラではリズムは取りやすいが声は浅くなってしまう。深い声でし

SAMPLE

っかりリズムをとる難しさまたそのずれを気づけるようにトレーニングしていかなければと思います。深い声でとれるように体も作る。

リズムのずれを指摘されたとき、わかりませんでした。指摘されたことで、かなり参考になりました。次回もアップテンポで英語の曲を歌いたいと思います。(MJ)

○1) まめ等の発声

2) 50音トレーニング

3) 「ジェットストリーム」

お腹からの発声のときのイメージを考える。

まめの発声では常に口を縦に開いておくようにする。

声の前進を忘れない。

台詞の練習はうまくできた一部分から練習する。

お腹からの発声が、まめの練習では無理なくできて、50音トレーニングになったときに声の出始める場所が意識しづらくなりました。

お腹に息を押し込むようなイメージで発声すると深い響きにはなったのですが、それだと前にいかないのではないかなとも思っています。

次回で詳しく聞いてみようと思いました。宜しく願い致します。(TU)

○「発声練習」

いつもよりテンポ感や伸びがあってよいとのことだった。発声練習だということを意識しすぎず、力を抜いて、歌うときと同じような感覚でやればよいのだと思った。

「しあわせのランプ(玉置浩二)」

いつも練習しているところより反響が少ないので、やはり最初は歌い過ぎた。歌い過ぎると自分自身が世界に入れず、テンションが途切れ途切れになってしまう。2回目になると少し馴染んでくるが、まだこの曲は自分自身のものになるまで練習が必要だ。

「アネマ・エ・コーレ(日本語)」

伴奏の上で流さないで、アカペラで歌うときと同じ意識で、歌が先導していく意識をもつこと。そうしないと、悪い意味で間が空いてしまう。テンションを高く保ち、生きた間にしていかななくてはならない。(HR)

○「木蘭の涙(スターダストレビュー)」

曲としてはまとまっているが、前回「幸せのランプ」を歌ったときのような繊細さが少ないとのことだった。幸せのランプより、テンポが早く、忙しいので、イメージが歌より遅れているということが原因だろうと思う。体で曲を覚え、イメージだけに集中できるようにしなくてはならない。また、ところどころ声が広がってしまっている、凝縮して鋭く飛ばすイメージで。(HR)

○「ラ・ボエーム」

ブレスを充分に取ると同時に、高めて次に繋げていくことを意識すること。また、ブレスをしっかり取ることで、それが自然とできるようになる。やはり全ての課題は連動しているのだということがわかった。片方の課題だけが完璧ということは無いのだろう。

「イル・モンド」

マで歌った。細かい音符が隠れるように、大らかなイメージを描くこと。サビの高い部分は、その前にしっかり準備して、唐突にならないようにすること。(HR)

○「ギターよ静かに(日本語)」

課題は抽象的な歌詞にどれほど気持ちを込め、表現できるかということ。そして、フレーズの間が空いていてもテンションを保つこと。前回歌ったときよりはだいぶできるようになっているが、まだ少し

フレージングに迷いがある、やはりそのときにテンションが途切れてしまう。サビの長いフレーズの連なりは、毎回テンションが上がっていくように意識すること。(HR)

○1) ma, mo, me の並びを色々に変えた基本発声

首から上がリラックスできているかどうか。

a, o, eの母音がほぼ同じ響きになっているかどうかをチェックしながらの発声。

2) 課題曲 Time to say good-bye

練習をして臨んだつもりでしたが、どうしても耳に馴染んだサラ・ブライトマンのメロと実際の譜面との相違みがないもので戸惑い抜けず、Aメロが特にボロボロでした。

これまでの一ヶ月、一小節ずつ譜面を見ていたのですが、今日だめだった部分を帰りの車内でもう一度おさらいしていたところ、まったく違った構成で譜面が書かれていることに気づきました。

これでかなり入りやすくなったと思います。小節で区切らず、流れを重視した歌い方ができるかもしれません。

HR先生の忍耐力に感謝いたします。(SK)

○『声とことばのトレーニング帖』71ページ

『声とことばのトレーニング帖』88ページ「蜘蛛の糸」

とにかく「自然に発声」がテーマでした。

からだの深いところから出した息が口を通して前に出す。これを意識したトレーニングを家でやり続けて、レッスンではそういったことは何も考えずに発声する。そうすることで「自然さ」は出てくるような気がします。

毎日のトレーニングの積み重ね。レッスンで「自然な発声」をするために、いかに普段のトレーニングが大事なのか分かったような気がします。(YY)

○1) 『声とことばのトレーニング帖』72ページ<22>

声をこもらないようにしっかり前に向けていくことと、下から前に向けていくことを意識して。

体に響かせたい。お腹の下から声を出し、前に飛ばす意識をもって。息の流れが止まらないように。のどはあくまで通過点で、下から遠くに飛ばすことを意識して。

多少のどにひっかかりがないと発音がハッキリしないので、100%のどに力が入らないようにすればよい。それプラス、お腹を意識して遠くに。実際意識した後の声はだいぶ違った声になっていた。ただ声を出していくうちに、だんだん支えが上に上がってくる。上がったら気づいたときに下げる。

2) 『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>

ブレスをしっかりと下に入れる。ボリュームの大きさに関係なく息の流れは遠くに向けるということを意識して。

まだ活字を「読んでる」。活字が喋る「ことば」になってない。活字を読んで、自分のフィルターを通して、喋ることばとして口に出すという過程。その中で活字をことばにしていきたい。そうしたフィルターを意識してもつ。それだけで変わるはず。読んでるんじゃなくて喋ってるんだぞという意識。

読んでいくごとにだんだんのどに力が入ってきて自然さもなくなっていくので前半のほうがよかった。気持ち的には「読んでる」んじゃなくて「語る」。技術的にはノド一辺倒にならないようにリラックスさせて体から声を出そうとする。この両方の要素が「自然」ということになる。

朗読でも台詞でも手紙でも、基本は人から人への語りかけなんだということを思い出させてもらいました。

録音した自分の声を聞いても「喋ってる」ように感じませんでした。「活字を読むのではなく、ことばを喋る」

自然にしゃべるためには、このことをいつも頭の片すみに置いてお

SAMPLE

かないと、と感じました。
忘れていた「人への語りかけ」を思い出させてもらいました。有意義でした。(YY)

○1) C D E F G F E D C -

マーメー お腹を動かしているのを感じて。
マーモー 高くなればなるほど、下から。お腹を意識。
マーマモマモマー
マーマメマメマー

2)「愛遙かに」

マで。
イタリア語で。母音が変化しても縦に開いて、音色を変えない。特に I・E・O。
日本語で。最初はイタリア語のように、縦に開いて出す。慣れてきたら、ことばを感じて出す。(OK)

○1)「ドレミレドレミレドー」「マー――メー――」C～上のC音階

お腹にもっと息をとりこむ。前と横。リラックスの延長で。もっと息を取り込む。
「ドレミレドレミレドー」「マー――メー――」音階
「マー――マメマメマー」
しゃべっている声と同じで。笑い声と同じように。歌にはいっても変えようとしなない。
体の使い方は声楽的アドバイスも対応しながら大きくつくっていくが、とらわれすぎて小さくまとめようとしなない。

2)歌

笑っている声のよさで歌ってみる。音が外れないようにする。あまり小さくまとめようとしなない。強く息が吐ける状態を鍛える練習の時はもっと前に前に声も出す。音と音の間をつなげる。息を流し続けてつなげ続ける。
意味を考えつつ意味をつなげて歌う。意味の頭にアクセント。
体はしっかり使いながら息を流し続ける。
練習では雑にならないように気をつけながらも10割で。その上で皆とあわせるときは7割程度とか調節していく。
外れないように、きれいに聞こえるように歌おうとするあまり、飛ばすことに臆病になってしまい、声がかんぜんに自分の中でまとまりすぎてしまって、可もなく不可もなく(でも微妙に音を外している)状態に陥ってしまっているの、とにかくもう少し大胆に大きくつくっていくようにしていきたい。
声楽のように発声することに意識しすぎてしまっているせいか、実際に歌うときとの感じに迷いが出てしまっている。コンコーネでの練習を続けていくべきか、普段歌っている曲での練習にしていた方がいいような気がするのですが。(FE)

○1)朗読

変にくさくもなく、読んでいだけでもなく。役者はうまいが滑舌がよくなかったり、個性だけもっていってしまう。女優さんなどは声100%勝負ではないところもある。
好きなジャンルだけでなく、いろいろと広く聞いてみるといい。
2)声とことばのトレーニング帖(P67「50音のトレーニング」<9>)流れを感じて、息としては、すどく、強く。
読みはなかなかよい。
お腹から流れを感じて出すと、喉が不調でも他人にはわからない。ある程度の水準は保てる。
下からを意識して。文によって、ソフトに出してもしっかり出してもいい、とにかく下から。
練習のときは大きめに強くやる。出しすぎて割れないように冷静なところももちつつ。
お腹から出すには、取り込みときに下まで取り込む。

今くらい強めに出すと、喉だけでなく、身体も鳴ってくる。器を楽器として使う。

「モンタレー」の「レー」など、「え」でのばす音が苦しく濁ってしまうのは？

→苦手なところほど力まずリラックス。無理にしっかり伸ばさず、余韻で響かせたらよいのでは。

3)声とことばのトレーニング帖(P78「ジェットストリーム」)

読めているので、雰囲気を出すためのイメージづくりを。
くつろいでいる機内のお客様をイメージ。もっと耳元でささやくように。癒されてほしいイメージ。

気持ちを込めていきたいときは、気持ちに集中。声のことはあまり考えずに。

大きく声を出さなくていい。

50音のトレーニング

苦しう。力んでしまう。ややガラガラして寝起きっぽい感覚。波がある。

途中からよくなってきた。

ジェットストリーム

間、スピード、バラバラ。低すぎて苦しうなかんじになってしまいう。するりと声が出ない。

なによりも声がかちんと出るかどうかを気にしてしまっている。自分としては声が出しづらく、やりながら自分にまったくOKが出せず自滅していった感がある。

50音などは、先生から「よい」と言っていたので、人にはよく聴こえたことを自信につなげたいと思う。

自分の中で採点ばかりしていないで、人に聞いてもらうための声だということを忘れずにしたい。(KB)

○1)3度音階「ドレミレドレミレドー」をC～E C～低G

1 [ma - - - mo - - - -] で

2 [ma - - - me - - - -] で

3 [ma - - - ma me ma me ma -] で

4 [ma - - - ma mo ma mo ma -] で

お腹に息を充分取り込めていけば声を出そうとしなくても自然に出る。

お腹から声を出す。

2)「アネマ エ コーレ」日本語で歌う

気持ちを出すことに慣れる。慣れれば自然に出せるようになるし、歌う楽しみにもなる。

300%の気持を出す。テンション高く集中する。

気持ちは、自分がその気になって表現するか、歌詞の主人公になって表現する。

3)「リコルダ」[ma]で歌う

お腹を意識して発声に気をつける。

プレスポイントは書き込みをして覚える。

歌い出しは重要なので、プレス記号は遠目にも分かるほど大きく書いておき、たっぷり吸う。

「アネマ エ コーレ」の日本語のいい方を工夫したつもりだったが、結果に現れなかった気がする。

まだ口になじんでいないし、気持ち込めたつもりでも、300%ではないから表平面化しないのだろう。

先生の書き込まれるプレス記号の大きさに驚いた。プレスをいかに重要視しているか目から納得できた気がする。(HS)

○くもの糸 ジェットストリーム

とにかくストレートに読む練習。

棒読みではなく、だいたひストレートに伝えることができるようになってきた。

あとは、もっと読みなれて、自然に読むということを考えずに、ただ内容を伝えるということができるように極めていく。

SAMPLE

方向としては、ストレートに伝えることができたあとに、もっと伝わる表現をできるようにすること、家で練習していて、録音して聞いてみると滑舌が甘いところが気になるので、そこをクリアーしていきたい。(TO)

○お腹がだいぶ自然に膨らむようになった。ノドの負担が明らかに減っていると感じます。
大きな木の根っこがはっているように下半身はどしりと、逆に、声は上に前に出でいく。互いにひっぱりあっていく感じが今の私にはかなり難しいですが、きっと間もなくできるようになると思います。
前回に比べてリズムがよくなっているといわれました。先生のご指導に従って、さまざまな曲を二拍と四拍に集中して聞いているのがよかったと思います。
気持ちが下腹にあって、そこから声も一緒にノドを通過して遠くに飛ぶというイメージは、徐々につかめてきていると思います。余談ですが、カラオケで私の歌を聞いたのど自慢の友人が「なんだか、いい声になっている」とほめてくれました。(KW)

○MA, MA, MOの三音で構成する基礎発声。
二つの山をワンフレーズの中に取り込んで歌う意識をもつ。
音の高低に惑わされないフレーズの盛り上げ方。
カンツォーネ「Time to say good bye」
基礎発声はかなり役に立っています。
音の高低ではない部分で歌い方をデザインするという意識は、持ち歌の歌詞の処理などに関してもよい影響を与えています。
咽の調子を崩していたこともあり、Time to say good bye がほとんど歌になりませんでした。
ただこれは不思議です。レッスン前は調子がよかったのに、急に沈没するはめに。
本番でこれが起きていたらと、恐怖を覚えました。
咽の調子の悪さを抱えながら、自分の練習場所で治療的な発声を行っていたところ、
練習そのものの意味合いが鮮やかに変わったこと。
練習こそ本番ではないか。こう思えたことが今月一番の収穫でした。
レッスン時にはこれといった進歩を示せませんでした。かえってそのことで自分と向かい合えたのがよかったのだと思います。
いつも忍耐強く付き合っていたいています。
できなかったことが自宅でのレッスンの課題になることも含め、満足しています。
Time to say good bye をぱしりと決めたいです。(SK)

○発声練習で息を吐ききろうとして、ドミソドミソミドの最後のソミドで息を吐きすぎている。裏を返せばそれまで(最後のソミドまで)で息を吐ききれていないのが問題。
最初の音を強く出せると後もその勢いで出せる。
発声練習
音を正確にとる。筋肉や骨の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)

○声出し
口は柔らかく開けるが、口の中を縦に大きく開けること。
お腹を意識して声を出す。
カンツォーネ「アネマエコ・レ」
まずは「マ」だけで歌う。
後半部分息を充分取り入れられず声が浅くなる。特にサビは高い音からフレ・ズが始まり喉を使った浅い声になりがちだから、歌い出す前に充分に身体の深くへ息を取り入れて準備する。
次はそれを生かして日本語で歌う。日本語で歌うと歌詞の意味に集

中しすぎて体を深くから使えなくなる。歌詞の気持ちをお腹から感じて上半身でなく体の底から歌えるようにすること。
Yで言われているように姿勢に気をつけて、上半身を締め付けずリラックスさせるつもりで歌った。
それによって口の中も広く開き、お腹に息が入るようだ。
曲を歌うときは、フレ・ズの最後まで意識して息を送れるように考えた。それによってプレスでも息が入っていきやすくなるような気がする。
前のめりにガンガン歌っていくのではなく、重心を低く感じてサビの前など区切りごとに息をしっかりと入れて気持ちを安定し直して歌いたい。
日本語の場合も目の前のことばに集中しすぎず、もっと大きな歌詞の流れのイメージをもってそれを息と共に流すように歌いたい。気持ちを息と乖離させず出していきける歌が歌いたい。
歌詞の流れをもっと研究するとよいと思う。
私事ですが、現在練習時間が限られているので、できれば次にやる曲を絞ってもらえた方が、集中的に準備ができます。(AS)

○前回に引き続き、美空ひばりさんの川の流れるようにを指導いただきました。原キーに拘らず、キーを下げて練習してきたため、コーチからは、余裕をもって歌えており、だいぶよい感じになってきたとのコメントをいただきました。ただ、もっと余裕をもてるはずとのこと。意識して余裕を作るようにし、技術的にはもうどうしようもない感じであるとのことでした。歌い方は変える必要はなく、あとは気持ち、思いをどれだけ自然に歌に乗せられるかが必要となる。歌い手に余裕があると、聞き手も余裕をもって(=心地よく)聞けることができると実感できてよかったですが、改めて歌の深さ、難しさも実感しました。

次に、前回に引き続き、清水翔太のHOMEを指導いただきました。ラップの部分をもっと語るように、しゃべるように、声を出すぞという気持ちをなくすようにしたいとのコーチのコメント。力はいらないし、自然に流れるようにしたいとのこと。それとリズムを感じ、裏をきっちり取って歌うようにと指示がありました。余裕がなく歌っていたため、リズムを意識することで、落ち着くことができ、よかったです。

- 1)「マ」「メ」「モ」を使った発声
- 2)川の流れるようにを実際に歌ってのレッスン
- 3)HOMEを実際に歌ってのレッスン

先月、注意していたにも関わらず、インフルエンザに罹ってしまい、二週間以上、歌から遠ざかっておりました。やっと体調がよくなり、久しぶりにカラオケボックスに行った時のことです。当初、久々のカラオケのため、声は出ないだろうと思っておりましたが、意外に声が出て激しく驚きました。二週間以上、発声と筋トレもできなかった訳ですが、喉にとってはよい休養になっていたのかもしれない。寒く、空気が乾燥し、歌うにはしんどい季節ではありますが、加湿や水分補給で喉や体を労りながら、無理をせず充分に休養しながら、声が出なくても凹まない、頑張り過ぎないことを心がけ、冬場を乗り越えたいと思っています。(SH)

- 1)ストレッチ
腕を広げ胸を開く。肩を持ち上げて後ろに回しストンと降ろす。
腕を組み前に臍を見る。
後ろに組んで後ろへ。前屈後屈、膝屈伸、回す・顎を回す・舌を出す・頬骨を上げる。
2)ありったけ吐き出す
息を音をたてず吸う。たまった空気をいっぺんに出さず少しずつ出す。
3)はっはっはっはっはっは・・・

SAMPLE

出だしアタックつけずに出す。わき腹意識する。
高い音になると喉に力が入るので、鼻からの共鳴。
4) あくびのように あ〜 ソファミレド
本当にあくびしてしまうつもり。お腹も忘れず。
5) 音量を下げて 息をお腹に入れて
あ〜 ドレミファソファミレド
あー ドレミファソファミレドレミファソファミレド
頭声に入ったときに奥に入ってしまう、前に出すこと。
うまくいかないときは最初に声をひっかけてしまう。
声がなかなか前に出なかったが リップロールの後には声が出た。
邦楽で低い声をしゃくように出すときの癖があるのでそれが出ないようにすること。
声を前に出すにはリップロールと声のひっくりかえりはあくびを意識すること。(FZ)

○1) 下顎をやわらかくする。舌を出してハーッと息を吐く。
ピアノ同音で息吐き スッスッスッスッスー
2) 同音で ザッザッザッザッザー 有声子音
このときもお腹を意識する。ズァッという感じ。「声は重心を下げ口の中は欠伸をしたように」
声が奥にこもってしまった。遠くに投げのように声を飛ばすと少しよかった。
3) ハミングで
4) 「アッアッアッアッ」でやると奥に声が入ってしまう
スマイルでやる。
5) 舌を出して「アッアッアッアッ」
舌が音を出すたびに引っ込んでしまう。お腹を意識すると少し引込まなくなった。
スマイルを加える。力が入るので力を抜くと声が奥に入ってしまう。「ん」鼻に通してから「あ」
舌をもどしてアッアッアッアッアッからハッハッハッハッハッ
口の開きを半分に顔の角度を斜め上にしてドレミレドレミレドでア〜
ドレミレドレミレドで「ソソソソソソソソソソ」
軟口蓋が上がったことを意識しながら「んんんんんあ〜」
こめかみの横、頬骨を上げる(スマイル)お腹も保つ。力を入れると崩れてしまう力を抜くと崩れてしまうので良い状態、喉の奥を高くポジションを保つ。欠伸、ハミングで喉の奥を高くやわらかくして、通り道が低くなったしまったり狭くなったりすることを防ぐことができる。
あらゆる手立てをして声を引き出そうとして下さっているのになかなか思うようにいかない。
「軟口蓋を上げる、スマイル、声を前に出す、しかもお腹を忘れない」をいっぺんにできるようにするには時間がかかるわけだと思った。
先生が「一日や二日ではできないけれど少しずつよくなってゆく」とおっしゃって下さった。一生懸命やっているつもりなのにうまくいかないのがっかりするところだったがそのことを信じて、あせらずに続けていこう。(FZ)

○1) 喉に力が入ってしまうことの弊害...声がひっくり返る。喉が柔軟に開いている、ため息のような発音がよい。
ストレッチ...肩を回す。息を吸いながら肩を持ち上げ後ろヘストンと落とす。前屈、後屈、手を後ろに組んでそのまま上げる。前で手を組んでのばして屈肩甲骨を開く。顎をぶら下げる感じで上下横へ動かす。顔の筋肉を動かす。息をお腹から出し舌を出す。
2) 肺の中の空気を全部出す。息を吐くときに体幹を動かさないように。素早く吸いゆっくり吐く。重心は前に。吐くときに肩が前に出てしまうので胸を開き、お腹でしっかり吸えていれば多少、胸が

動いてもかまわない。
3) リズムにのって。同音でハッハッハッハッハッハッ〜
4) ドレミレドでリップロール。奥に入ってしまうので前に出す。喉がギュッと絞まってしまうので欠伸をする(初めて本当に欠伸が出た)欠伸の位置が大事。
ソファミレドでため息をつく。欠伸を噛み殺すように声を出す。
5) ソファミレドでア〜 ため息のように上に上がっていくイメージしてポジションを保つ。
降りるときに音を押しさない。ハミングで。上に上というつもりで降りてくる。
ア〜 赤い花の「あ」というように自然に。息を前歯に当てる。喉の開きがよくなってきた。(すごく時間がかかった)抜けるところはお腹の力とリップロールで。上と前に出すことを心がけるといいのではないかと提案。
どうしても喉に力がいってしまうので声がひっくり返ってしまう。雑音も目立つ。来る前にテープにあわせて声を出してはきたが、どうも喉の開くのが時間かかるようだ。加齢により、喉の上が硬くなっているか、筋肉が緩んで垂れ下がっているのか...と自分で勝手に想像しました。声は進化していますが、若い時はひっくりかえりや雑音はほとんどなかったように思うのです。
手がかかってもいろいろなりかたで声を引き出してくれます。今回は最後にかかるうじて喉が開いてよかったです。タッチありの呼吸の指導もわかりやすかったです。
押したり触ったりの指導は女性ならではの醍醐味です。ちょっと進んだり戻ったりしながら大分先に進歩しそうな感じがしました。(FZ)

○1) 「ドドドドド」 「ハッハッハッハッハッハッ」 下のG〜上のC音階
お腹のサイドを手で押して反発する力でロングトーンを保つ。
股関節を柔軟に曲げて重心を感じる(息と連動できなかったらまずおなかだけ動かしてみても徐々に息と連動させてみる)
ハミング「ドレミレドレミレド」 下のA〜上のC
→その後「ア」の母音で
喉を柔らかく胸声から頭声にいくとき変えて抜けてしまわないように(ヨーデルのようにならない)声を引かないこと前にするどく飛ばす。軟口蓋を落とさない。あくびの位置で。
音が低いときこそ上を感じ、音が高いときに下を感じて長くとる。
リップロールで息を前に飛ばす練習
2) コンコーネ二番
「ンガンガン」の位置で
出だしが重要。(ハア〜とかンア〜というあいまいにならないこと)
ハミングの鼻腔の共鳴
音が高く苦しいと感じたら膝を曲げて重心を感じる。
距離を遠くにとる。
全音のときも伴奏の流れを歌うように流れるように。小節またぎを待ちすぎ。
リップロールで歌う
伴奏を引っ張るように前へ前へ。
コンコーネ一番
フレーズの終わりを飲み込まない。前に。次につなげていく。
前に飛ばす。
お腹の反発が弱くロングトーンの保持が弱い。
息を声をとにかく飛ばすこと。考えながら迷いながら声を出してしまうのと、「あれ?」と思ったときにすぐにやめてしまうことを変えたい。とにかく前に声をだすことを心がけたい。(FE)

○1) ストレッチ
2) 息

SAMPLE

3) 発声

まとめとして、最も基本として大事な「呼吸」「息」について詳しく教えていただきました。

特に、「吐くこと」よりも「吸うこと」が大事ということで、息の吸い方について、見ていただきました。

今までコツコツ自分なりに取り組んでいた「息」ですが、まだまだ、これでできているのかな？と不安に思っていたので、「吸うときは下腹の前面を意識すること」と、「吐くときはウエスト部分を意識すること」など、あらためて具体的に教えていただき、とてもためになりました。

その後、自宅で練習して、少しでも自分なりにコツのようなものがつかめかけそうな感じがした。

とにかく、呼吸や深い息が、歌を歌う上で、一番大事なことだと思うので、これからも必至に取り組んでいきたいと思います。(AR)

○だいぶ身体がなれてきたのか、レッスン中、貧血気味になる回数が減りました。発声練習は地味な繰り返しですが、自分のいい声に出会える回数が着実に増えているので、とても楽しいです。

こめかみの筋肉を使うというお話をいただきましたが、これに限らず、ちょっとした身体の使い方の修正で（簡単ではありませんが）声が一瞬時に変わるのがとても新鮮な驚きです。リップロールを少しやるだけで直後は自分でもいい声が出来ていると感じられます（すぐにまた元に戻るのが残念ですが・・・）

今までは、いい声で歌おうとそればかりが気になっていたのですが、声はあくまでも結果で、それを左右するのは、身体の使い方。それがよくも悪くも原因になっているのだと思いました。腹、下半身、背中、舌、頬やあごの筋など、気をつけなければいけないことがたくさんあって、今の私にはまだまだ難しいのですが、これが原因なのだとなれば、コツコツ、一つずつ改善していけば、必ず、本当の自分のいい声に出会えるという希望がもてました。早春譜を歌いましたが、とても気持ちよかったです。親父が一番よく歌っていた歌でした。(KW)

○1) 体ほぐし

2) 発声練習及び呼吸の仕方の指導

3) 課題曲の練習

息をはく際のお腹の使い方について、知ることができました。曲を歌う際に、声を前に出さずにひく癖があることがわかったことが、一番の収穫でした。

短時間の中で、初回にも関わらず、的確且つ適切に私の声の改善すべき箇所を指摘して頂き、非常に驚くと共に、有意義な時間を過ごすことができました。(TO)

○1) ハミング

2) oとaの発声

ハミングで、ピアノに合わせようと音色が変わってしまう。

側腹筋を使う体の状態への切り替えができていない。

筋肉を背中の中より少し下から、上下に強く引っ張るような感覚で歌う。

oからaの発声などで、喉の下げ具合をそのままいじらないだけでなく、高くなるにつれてもっと下がるような顎を作る。声量の調節？がうまくできない。

前回のレッスンから多少練習も続けてきたはずだったのですが、今回は自分としては前回より劣化してしまったような感覚になってしまいました。

しかし練習不足であった方面のレッスンなどもしていただき、練習の幅も広がるのではないかと考えました。

練習では独り善がりになってしまうことが多いのかもしれませんが、指導していただいたときに少しでも前に進んでいるよう努力したいです。次回も宜しくお願い致します。(TU)

○1) 声帯を締める→声の高低に応じて、声帯の使い方を変える。高い声は声帯を狭く（だから、締めるようにというイメージや表現になる）

低い声は声帯を広くつかうイメージで。

高さにあった声帯の使い方を。そこに広く使う、狭く使うはあるが、どちらの場合も声帯はぴったりとしておく。

2) 身体のいろいろな場所での発声

声を大きくする方法

(1) 声帯や声帯の周りの筋肉に力を入れる

(2) 余計なところに力を入れない

(2)を行なう際に、(1)に必要な力を抜かないように注意。鼻の下から...大きな声を出そうとすると、声帯が引っ張られるので、声帯をぴったり閉じるのが難しくなる。それをがんばること。

喉の付け根から斜め下に

軟膏蓋を上げて...低い声のときには、喉の上もあげ、下もさげて出すこと。

おでこから斜め上に

鼻の付け根からまっすぐ前

3) ロングトーンの練習

お腹を使わずに、楽に発声する。お腹がびくびくしてしまうのはかまわない。

楽に強く出すことを目標にする。しかし、それは余分な力を抜き、必要最小限の力で声を強く、大きく出すということ。

いい声と相手に聞こえやすい声は違う。いい声が聞こえやすいわけではない。

声を出したときに、身体の中で振動している感じではなく、その振動が前に伝わっている感じの方が、よい出し方である。

ことばのニュアンスの違い、声の出し方の微妙な違いに対して、丁寧に対応していただいたので一つ一つ確認ができてとてもわかりやすい。(UE)

○1) 発声のチェック

音程が上がっていくとき、もっと高い声を出すつもりで出す。

低いところに関して、脱力しすぎているので、もっと声帯に力を入れる。

ブーンという鳴り方、ガラガラが不均一にならないために、まず響きをまとめるため、喉にまず力を入れるということ。

2) 色々な部分からの発声

体を使って声を強く出すのではなく、喉に力を入れて声を強く出す。空気を声に乗せるということと一緒にしないで、あくまでも喉に力を入れるということ。

低いところでは、また発声の出し方自体を、喉を大きく変えないと大きい声は出ない。

まず、先に喉をきちんと変えることができることが必要。

声帯でガラガラ鳴るような声のまま力を抜けば低いところは出しやすくなるとアドバイスを頂きました。

また追加で、鼻の下から前に強く出す、トレーニングを教えてくださいました。

声帯自体に力が入るため喉がガラガラいいいになる練習だと教えていただきました。

3) ロングトーン

声帯に力を入れすぎない。

力が入りすぎると、音が固い感じがありました。

声自体を美しく響かせるということ、適度に力を入れるということ、後で聞き返してみても、きれいに出したほうが逆に音も大きく聞こえる印象を受けました。

また声も柔らかくきれいな印象を受けました。

SAMPLE

また、自分の喉として、力を抜いたときに使える筋肉が弱いとのアドバイスをいただきました。

きれいに発声出すということをまず意識する、きれいに発声するためにどのように力を入れるべきか把握することが重要だと思いました。

また、ドのロングトーンをきちんと、きれいに強く出せるようになる。

低い部分での声の出し方をきちんと覚える。

というアドバイスを頂きました。

喉に力を入れるということ、声をきれいに発声出すということ、実際後で聞いてみたら、その場でアドバイスを頂いたとおりなのですが、まだ発声する際にはまったく体が確認できていないと感じました。

また、音程が上ずったり、発声が走ったりする感じがしました。

まずきれいに発声することを、体をどのように使うか分かるようにし、それに機を取られ音程などおろそかにならないようにしていきたいと思います。(MD)

○発声の確認

いろいろな部分から強く前に出す発声

ロングトーン

理解して、勘違いして、また修正して、というように毎回教えていただいています。

ただ、少しずつ深く理解してきていると感じています。

自分の喉のウィークポイント、声帯の力が弱いということは実際に発声する際、どこに出てくるかということが、より理解できた気がしました。

できなかったことが、ほんのわずかでもできるようになったことにより、より広い意味で理解できたと思います。

毎回、丁寧にきちんと理解できるまで教えていただいておりますので、まったく不満はありません。

まず自分の鍛えるべき点を理解していただいて、全てを同時に進めるのではなく、ひとつずつ、自分にあったペースで教えていただいているので非常に満足しております。

これからもよろしく願いいたします。(MD)

○1) 前回のレッスン時のアドバイスにて、低い音域で大きい声を出すには高い音域と同じく喉を変えて(力を抜いて)発声すると教えていただきましたが、低い音域のときに声帯を鳴らさないためには、適度に声帯が鳴らないぎりぎりのところで力を入れるということが重要だと教えていただきました。

また、レコーダーを聞いていて、自分の話す際の発声に比べて、トレーナーの方の話す際の安定した発声について、日常の話し方が安定していたので、日常の話す際の発声から変えていくべきかとの問いに関して、歌の発声のトレーニングをかなり積んでいるからこそ、喋る際の発声も安定して聞こえると教えていただきました。

ただ、逆に喋りの発声をトレーニングすることは発声に関してプラスにはなると教えていただきました。

2) いろいろな部分から強く出す発声

喉を鳴らさないということを意識したせいか、違う発声のときでも軟口蓋をあげて発声してしまっているとの指摘をいただきました。

あくまでその部分から強く発声するという意識を、またちゃんとその部分からのみ出せるように、それが完全にわかるように確認していく必要があると思いました。

また前回に比べて、高音部分で入れる力が弱くなっているとのアドバイスも頂きました。

どちらか一方ではなく、満遍なく鍛えていくこと、またそれを客観的に確認していくことを意識してトレーニングを積んでいきたいと思います。

自分としては前回よりはうまく発声できるようになったつもりでしたが、レッスンを受けてみると、まだまだ一点に気をとられ、いろいろな部分がおざなりになっていると思いました。

バランスよく鍛えていくこと、またそれを客観的に確認していかなければいけないということを意識しながら、次のレッスンに向けて練習していきたいと思います。(MD)

○1) 声出し 5度音階上下行を「ア」で C~高高C C~低C 以前よりナチュラルな発声になっている。鼻から出す練習をしたから、口に入力する傾向がなくなっている。

地声でも鼻や頭から出せる。裏声でも低い音は出せるが大きくなっている。

2) 喉から下へ 5度音階上下行 「ア」で 低G~高高C 低G~低低C

強い喉で弱くは出せるが、出さないでいると強く出なくなるので練習はしておく。

練習のために強く大きく出す。強すぎると大きくなりすぎる時もある。

3) 頭のとっぺんから 5度音階上下行 「ア」で 低G~高高C 低G~低D

4) おでこから 5度音階上下行 「ア」で 低G~高高C 低G~低低C

EFGABAGFE では途中から裏声に変わっているが、変わっても強い声で出す

5) 軟口蓋を上げて 5度音階上下行 「ア」で 低G~高B 低G~低低C

6) 口からまっすぐ 5度音階上下行 「ア」で 低G~高B 低G~低低C

7) 鼻の付け根から 5度音階上下行 「ア」で 低G~高B 低G~低低C

8) ロングトーン Cを「ア」で 強く大きく

裏声と地声で練習するように。

ナチュラルな発声に戻っていると言われたのは嬉しかった。ここ数日は裏声を出すことに集中していたのでどんな地声になるか心配でした。

ただし、5度音階では低いGから始まっていたので自ずと地声を出せたが、ロングトーン Cは何気なく出したら裏声。

それも先生から指摘されないと気がつかなかった。切り替えが曖昧になっているので意識できるようにしたい。

次回より何か曲も、とのことでしたので「コンコーネ」でお願いしたい。

地声で歌えばよいと思っていたジャズヴォーカルが裏声での発声を求められているようで、戸惑いがあります。

地声の魅力は捨て難く、かといって裏声の発声も疎かにしたくない。「二兎を追うものは・・・」のことばが頭に浮かびつつも、遠回りでも自由自在を求めていきたい。と思いますのでよろしくお願いいたします。(HS)

○ロングトーンのチェック

中/低/高

声が安定せずひっくりかえってしまうことがある。高い声のときは喉に力を入れて、低くなるときはそれほど入れない。

声がガリガリするのは、声帯が鳴るバランスが強すぎるのかもかもしれない。

軟口蓋をあげるとブーンといふようになる(=声が前に飛びにくくなる) その筋肉が弱いのかも。

軟口蓋、首のうしろ、頭のとっぺんはブーンといふようになるところ。

そこを重点的にやると声に深さもでるしブーンといふようになるかもかもしれない。

また、そこが強くなれば、ブーンとなってももっときれいに鳴るようになる。

仕事で使う声に近いものは高い声でのチェック。

「喉の下から」~支えを意識せずに。支えは大事だが、支えを使う

SAMPLE

と出してしまうので喉の感覚をつかみにくくなる。バランスが崩れていても支えて補ってしまうので、それを続けると悪いバランスになってしまう。

無理にお腹の力を出してしまっているところがあるかもしれない。声を出して、どうしてもお腹とつながってしまうのであれば、それが本当に正しい支え。

「首の後ろから真後ろへ」～感覚がまだわからない。

「後頭部から真上」～喉を小さくしている今の状態が、今の高さにちょうどいい大きさ。さきほど不安定だったときは、格好良く太く出そうとして喉が大きくなっていったのかもしれない。

「おでこから斜め上」～ブーン、ガリガリがなく出ている。おでこから斜め上は、通常もう少しブーンというが、今は鳴っていない。この出し方で声帯を鳴らすのはあまりしていないのかもしれない。

「鼻の下、前歯のつけ根」～ここから出すと声帯の淵がぴたりきれいに合いやすいので、きれいな声となる。ただし大きな声にはならない。

他のところは、強くひっぱってきれいに鳴るようにもっていったりする。小さく、きれいで、通る声を出したいときはここがよい。

「口からまっすぐ前」～最初の声に一番似ている。いつも口からの声を使っているのでは。つらそうなのは、ここが強すぎるか、使いすぎているか、荒れているか、が考えられる。

ここ以外の、他の場所からの声を練習するとよい。口からだけが強い。

「鼻のつけ根からまっすぐ前」～きれいだが、弱い。口からと同様に強くでる場所だが、口からのほうがずっと大きな声になっている。練習したほうがよい。

練習はできるか？2日に一度でもいい、すべてできないなら半分ずつ1日おきでもいい。

首の後ろ、鼻のつけ根が特に弱い。口以外は練習したほうがよい。バランスがとれるようになる。

「軟口蓋をあげる」～これも比較的強い。

喉を使わず、鼻の前あたりでぽやんとするように、中の高さを弱く出す。

こればかりやっていても、喉が弱くなって疲れやすくなる。

今は口の前あたりに声があるので（口が強い）、もう少し上のほうで聞こえるように。

喉を使う出し方、使わない出し方、両方できると、喉も疲れにくくなる。

今回、高めの声で8種チェックしたのは、高めができていなかったから。練習するときはどの高さもまんべんなく。

3日前、声を使いすぎて喉が痛くなったので、練習せず臨んだ。もう喉は痛くないが、声がちっとも安定しない。

首のうしろから出すのは、まだにわからない。

高い声で、きれいに出したときはかなり喉をしめている自覚がある。力の入れ方を再確認。

口から出すとき、荒れたつらそうな声になってしまう。

喉を使わないロングトーンは、声がふわふわしていない。あたたかみのある音を出したい。

喉からの声が強いのではと思っていたが、口からの強いのが思っていた以上だった。

たしかに、仕事でしゃべる時、口元に存在するマイクをすごく意識している。出す声も、無意識でそこへ向けて出す癖がついているのかもしれない。

練習不足についてトレーナーから。

なかなか大きな声を出す環境とタイミングが得づらいと答えつつも、それは自分のやる気の問題だと思った。

いろいろな声を聴いていただき、アドバイスももらったので、それをきちんと練習で活かしていくこと。（KB）

○1) 基本発声

喉仏下 頭頂部 口 鼻の下 額 鼻のつけ根から声を出すイメージの高低

裏声に頼らないため、高音部にかなり無理を感じながらこの1年励んできましたが、自分の咽の調子と相談しつつびくびくやるのではなく、なんとなく暑い夜に足で布団をはねのけるがごとく、KICK力だけはいってきたような気がします。

ただ、無理のある声になっていることは、まだ変わりません。

2) 高いド、レのロングトーン

声帯を小さく使って安定した高音を出す。

芯がわかるようにはなってきました。ただ、ボリュームがまだまだです。

3) コンコーネ3番

テンポの狂いはすくなくなったものの、体でテンポを取ろうとしているだけに声にブレが。との指摘です。たしかに一人で悠々と歌っている時の歌とはかなり違います。体に影響が出ないテンポ取りが課題。

息のためと KICK が意識できるようになってきたことは大きいかなと思います。つややかに伸びていくところと、ターンを決めるように蹴るところ。自分の歌でも意識していこうと思います。

自分の慣れ親しんだ曲でボカが出る、との報告に「それは練習不足」というのは、たしかにその通りだと、ズドンときました。

声や歌の質問も大事ですが、たとえそれが世間話であっても、舞台における失敗や成功の話を先生方と交わすのは有益ですね。（SK）

○声帯周囲の筋肉を鍛えるため、喉仏の下、額、頭頂部、鼻の付け根から声を出すイメージの基礎発声

High-Dのロングトーン

コンコーネ3番

コンコーネの1、2、3番がこれまでにスムーズに歌えるようになってきています。

声帯を小さく使う工夫。この1年、毎度言われてきたことが、歌唱のなかで活きてきました。

お腹を使う感覚、支えのイメージや呼吸法などが今迄になくよくできてきた感があるのですが、それで基礎発声を張り切り過ぎてしまったせいか、今月は咽のバランスを崩しました。

入所して一年と少し。伸びたと感じた部分に必要な以上の頼り方をすると、必ずそのしっぺ返しがくるとわかってきました。

伸びたところでわずかなものよとクールにふるまい、いつもの練習の体の使い方を維持する方が、結果的には安定した進歩を得られそうです。

ただ、コンコーネの3番がうまくいきたことは、持ち歌の歌い方などにも質の良い影響を与えそうです。

レッスンの目的がイメージできていますので、今はずいぶんやりよいです。

伸びを意識できたこともあり、満足しています。

咽のバランスを崩さない程度の頑張り。

コンコーネ3番、音程、テンポを今迄以上に。（SK）

○1) アエイオウによるの確認

スタッカートで、アエイオウ→オが暗くなる。アが、途中で音が変わるのを、形をつくってから発声。

ウの発音、マ行の発音→軽く唇の先を動かす（このとき、息は流しっぱなしのイメージで）

ラ行の発音、タ行の発音→共に、細いところに息を流すイメージをもって行なう。

2) タ行の練習（p21）

ラ行の練習（p24）→口はもう少し響きをもたせるとよい

SAMPLE

マ行の練習 (p23) → くちびるにもう少し緊張感をもたせるとよい
(唇の運動能力向上のためにも)

3) 長い文章を読む (p37 [イントネーションとは])
→ 全体的にゆっくりと読む。自分の感覚ですこしゆっくりだと感じるぐらいでも遅くはない。

動詞はゆっくりと。大事なところもゆっくりと読む。
もっと、静かな時間 (間) があるとよい (すると理解する時間も生まれる)

日ごろから、少しゆっくりしゃべるようにしてもよい。
声がうまく出ていないときは、少し休んで、集中してから出すとよい。また、何か悪いのか分析できるようになるとさらによい。
短い文書ならば、なんとかよい声で発音できるようになった。自分でも楽に声を出している感覚があった。

長い文章を読む練習はとてもためになる。どうしても間をとるクセがないので、見本で読んでもらえると、耳からも覚えられて助かる。
(UE)

○1) C D E F G F E D C - ハミング

声を浮かせない。おなかから。息を吐いている流れの中で空気が流れてる音が出るとよい。
ウー。

2) C D E D C - ウオアエー

3) 「We must be in love / Pure soul」

休符をきちんと確認した後、なんとなくではなく、子音を、はっきりリズムを出す。

高音では、下から出すように。

(B) は3連の付点に気をつける。

変なビブラートはつけない。

(B) の ever はブツツと切らない。(OK)

○舌を前方に固定させて「あえいおう」

のどを閉めてしまわないように、舌を前にもってきた状態で鏡を見ながら声を出す。

上記舌を前方に固定しての発声。これによって声が前方にのびるようになったと感じる。

また呼吸で息を一気に出しがちなので、発声の出だしを滑らかにするよう意識する。

のどや口の中での息の流れを意識すること。「う」で口に流れる息を感じるようになったが、その他の母音ではまだ。

また高音でのどを通る息を細く鋭く、という感覚もまだ把握できていない。

舌を前に出すというのは、もともとどのどを閉めて発声していたクセを直すためのもの。特に大きな変化はどのどの疲れが以前に比べて激減したこと。また胸から上の部分での共鳴を感じることができるようになった。

上記の通り、まだ息の流れの感覚をしっかりと把握できていない。意識しながら発声練習を繰り返すことで、これかと体感できるようになりたい。

いつも内容が多岐に亘り、発声や呼吸、姿勢など全般を見てくださるので学ぶことは非常に多く、満足しています。(ID)

○1) Allegro について

Alfredo Kraus 氏のマスタートラス動画にでてきた、息を schiacciare してから allegro するということについて、allargare (横に広げる) 感覚がわからなかったため質問。Kraus 氏特有の教え方らしく、「イ」から母音へ移行する発声であり、声が軽め・高めの人向け、とのこと。バランスが崩れやすいため、声にバランスがあって安定している人なら明るい音色になるという。そして高等技術でもあり、今はどちらかというと「ウ」から母音へ移行させる、口をすばめて息の通り道を狭くする方法での発声を考

えた方がいいとのこと。

2) ハミングでドレミレド、その後「うおあえい」で高音になると声が浮いてしまいがち。感情表現が押さなく聞こえるので、浮かせないように。そのためには息の振動を胸で保持する。胸に息が通ってブルブルしている感覚を意識する。

そして腹直筋を上に向けてのばす感じに声を出す。これを意識していると、呼吸器官が強化される。

「あ」で声をわっと出してしまうので、「お」から「あ」への移行をなめらかにするように。

高くなると「あ」の発声で声がぶるぶるしてしまう。これは発声に使う筋肉が鍛えられていないから。出していれば強化され、声帯が鍛えられるようになる。

3) Caro mio ben の最初のフレーズを歌ってみる

ひと区切りごとの出だしの母音の形に口を準備しておくこと。用意しておくことで最初の出だしがよくなる。

強拍に母音をもってくるように。強拍に子音がきてしまうと間延びする。

二重母音では最初の母音を充分に伸ばしてから最後に二つ目の母音へ流れるように。

上記を注意しながら家でも練習してみる。

声が高くなるほど安定しないのはまだまだ声帯を使いこなせていないから。急に改善されることもないであろうが、日々の地道な積み重ねで少しずつ強化していくことを目指したい。

毎回違うパーツの使い方を指摘してくださるので、こんなところも意識するのか! といつもいろんな発見ができるレッスンである。

また少しずつ歌にも取り組ませて頂いているので、レッスンにメリハリがあって楽しい。(ID)

○1) ハミングでドレミレド

声を浮かさないように気をつけること。胸で摩擦音を出すような声で。

身体を使って声のエネルギーにする。

鼻腔・口腔につねに空気が動いているように。

2) 「うおあえい」でドレミレド

深い息を送り出す。口の上の方とアイマスクの位置両方から吐き出す。

胸の振動もつねに意識すること。

のどの奥の上の辺りに息が流れていることを意識するように。

そして下あごはリラックスさせる。

3) 「Caro mio ben」前半部分を歌う

歌詞の響きを子音で切らないでつなげる。

空気の流れは常に働いたまま。

子音の b・d・t などは息の流れでぼんとはじくように出す。身体からのエネルギーも忘れずに。

音符の位置に母音を合わせるために、子音はその前に発する。なぜなら子音を強拍にするのはむずかしいので。

声を楽なところで出さない。

それでもある程度声は出るが、ポイトレ的にはそれでは育たない。下からの流れがなくならないように。

口を縦に開こうとして、下あごに力を入れてしまっていることに気がついた。

実際に歌うと発声だけではなくいろいろな課題が見えてくるので、時々歌わせてもらえるとうれしいです。(ID)

○1) ハミングで音階練習

2) スタッカートで発声練習

3) られりるで音階練習

4) まめみもむで発声練習

5) あーで高いところまで音階練習

全体的にのどの力を抜くトレーニングを行なった。口がもっと高い

SAMPLE

位置にあることを意識して声をだすようにするとよいことがわかった。そうすることで音がすこし明るくなった。また、発声時にアタックが強いこともわかったので抑えてやっていきたい。ただ、それを意識するとどの声で息のもれた感じになりがちなので、そこに注意する。まめもむでは、唇に力をいれることでどのに力がくわわるのを妨げることができる。

新しいことをたくさん教わったので、すべてをいっぺんにやることはできなかった。次回はそのうちのひとつでも意識してやっていきたい。(NH)

○「アエイオウ」をスタッカートで発声

「アエイオウ」を長音で発声

適当な単語を発声

「アエイオウ」をスタッカートで発声

「アエイオウ」を長音で発声

適当な単語を発声

呼吸を深くすること。これが最大のテーマでした。

なにも意識せずトレーニングをするのと「こうしたいからこのトレーニングをやってるんだ」と意識してトレーニングするのでは、効果が全然違いました。

スタッカートの発声や長音の発声は少しはよくなってきていると思いましたが、それでいざなにか喋ろうとすると途端にダメになるので、それができるようになりたいです。(YY)

○1) 基本的な発声練習

2) 低い声と高い声の息の当て方

3) ラ・タ・マ行の発声について

(1) 高い声は背中の方に息を当てる。うなじの方に力を入れる(低い声とは息の当て方が異なる)

(2) 朗読

読み方は細かい高低ではなく、単語、意味を強調させる。強調することとは高く!

(3) ま行は鼻をむずむずさせる感じで(KW)

○息を流すことができつつあるなと思う一方で、まだ道半ばなのが実態です。焦りすぎず、しかし忘れることの無いようにしていきたいと思います。また、炭田の付近でことばを発するとよいと教わりました。理屈としてはわかりますが、まだ体に馴染んでいないので、しばらく覚えていきたいと思います。(KO)

○息を吸うとき口をあけすぎないように。

息を吸うところでテンションを落とさないように。

歯のかみ合わせるところが鼻の高さ辺りにあることを意識する。風船を膨らますように音を作って(音を出すときのくちの形で)吸うのもいい。(AS)

○(1) 思いっきり出す

調子が悪いときでもしっかりと思いっきり声を出してみると、意外と調子が戻ってきたりすることもよくある。もちろん喉を閉めるような発声はしないよう気をつけること。恐る恐る出していると、逆に喉を硬くして閉じさせてしまう。

風邪をひいたり調子が悪いときは、少しでもズレているとすぐ声に現れてくるので、逆にわかりやすい。悪いときほど、勉強になる、練習のしがいがある。

(2) 息の流れをよくする

Fの発声時のように唇を軽く噛んでヴーと息を吐き声をのせるエクササイズが有効。

息が身体の後側側を通して昇っていくような感じの空気の流れを

もっと意識する。

あまり前にだけ出すと、声が厚くなってくる。息を漏らさない。

(3) 頭頂

足の付け根から頭頂部の範囲で体が動くといい。

ここでいう頭頂部というのは、頭のてっぺんというよりは、そこから垂直に少し上がった辺りの場所というイメージ。

(4) ピブラート

大きな揺れではなく、空気が均一に流れている状態の小さな揺れ。

(5) 曲

イタリア語をもっとはっきりと発音する。特に「パ」や「マ」などは使う部分が口の中ではないのでわりと簡単な部類に入る。これをきちんとやっている、ラ行なども少しずつ改善していくだろう。顔が無表情になりがちなので、気をつける。

表現力を高めるために、空気をもっと流しスケールアップする。口バクの練習、アゴをリラックスさせ小刻みに早く動かすエクササイズもよい。

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」

発声では、喉が痛くなってしまったりして非常に不安定でしたが、息を流すエクササイズをしたら前よりも滑らかな感じで声がでました。流れが悪いと思うときには、このエクササイズを少しやってから発声に戻るようにしてみます。

「ウ」の発声をしていて、自分の声がこもる感じで外に向って開いていないのを感じました。

多分、身体の一部しか使っておらず、全体が硬く空気の流れも悪いので、広がり、声の力が放出される感じないのだろうと思いました。(MG)

○1) 基本的な発声練習

2) ラ・タ・マ行/さ行の発声について

す=歯をかみ合わせ有声音を出す。舌を引っ込めておく。

3) 明るい声を出すには

発声の形。もっと息の流れを大きく広げて捉える。頭蓋骨にも響かす。

(1)(す)がもっとよく聞き取りやすい発音になりました。

(2) 発声の時の息の流れのイメージが広がりました。

非常にわかりやすく効果が高いことを教えていただきました。(MJ)

○1) あーえーいーおーうー 音声チェック

下から押し上げる空気と口から前に出して空気を動かすことを意識する。

2) ベロと上顎で摩擦させるように息を出す練習。(空気を動かす)

3) ラ行タ行ナ行の練習

以前に比べて、楽に発声できているとの評価を受け、上で空気が動き始めたとのこと。

自分では、上で空気が動き始めたという感覚はわからないが、確かに以前に比べると楽にだせているような気がする。

今後も幅広い音域を自由にあやつれ、なおかつ滑舌もよくしていきたい。(TO)

○のどを開いて「みめま〜」「あえいおう〜」

鍵盤中央オクターブのシまでは及第点。

高音で声が響かない、伸びない。

口を縦に開くことで声を響かせ、前・上・後ろに投げ出す。お尻からも(身体をもっと使って)息をポンプで送り出すことで高音を響かせる。

SAMPLE

高音がまだまだできていない、頭のてっぺんから抜けていないのでこもってしまう。声帯周りの筋肉もまだ柔軟性に欠くため、発声が安定せず、高音がうまく出ない。
ひとつのことにじっくりと取り組み、ひとつひとつをわかりやすく説明・解説してくれることがありがたい。
いつもレッスン最後に今の自分の段階と課題を示してくださるので、日頃のトレーニングにも取り組みやすい。満足しています。
次回ではなくとも、高音域がある程度広がったら、低音域を広げることに取り組みたい。(ID)

○1)「あえいおう」でCから高音へ
シから身体が止まってしまっている。上へ行くほど身体を使うこと。お腹とお尻でがんばる。ふんばる。
お尻にくっつき力を入れて、ポンプを使って声を上からポンと出す。のどはあくびをするように開ける。出だしがぐぐぐとなりがちなのでのどではなにもしないよう気をつける。
2)「はっはっはっ」をドミドで
上へいくほど声をやわらかくするように。身体の使い方がまだまだ足りない。
どうしてもシから上でこわがってしまう。高音だという意識によってのどが固まる。
3)「はぁ～あ～」をドミドで
声の広がりをイメージする。「はぁ～」とあくびをしたときのように。声のシャワーが顔の周りに広がっていくようなイメージ。
息で声を広げる。のどでいくのではない。アコーディオンのように息を吸って声を広く出す。
感動したときの「はぁ～」のように、声をふわ～と広げるイメージ。それは自分が幸せという気持ちを作り出す。演出する。
高→低でがならないように。力で歌おうとしないこと。力じゃない。(1)メニューとお腹の使い方は同じ。
息を吸うときに胸を開くようにして広げて待っている。キャバを想定(広がりをイメージ)して広いところから「はぁ～」より大きなイメージで。実際よりもイメージの方を大きくする。自分を客観的に見る。
自分の声のことばかり考えない。考えてしまうと頭のBOXの中だけに声が納まってしまう。
声をいかに放すか、が課題。
そのためには、息を準備すること。
音の方向と音色をイメージすること。イメージをつくりだすこと。
のどで何かをするのをやめること。
身体を使って歌うこと。
のどはバイオリンと同じ、力むとキーツという音を出してしまう。高音を上へひろげるにしろ、下へ広げるにしろ、のどではひびかせない。のどは声の通過点に過ぎない。そこで声は広がらない。
今日は新しい声ができるようになった。普段のレッスンでなるべく声を録音するように。新しい声の感覚をよく覚えておくように。
発声に声の広がりをイメージする、気持ちを演出する、という感覚はとても新鮮なお話でした。
どうしても自分の声を聞いてしまいがちでしたが、もっと自分を客観的に眺めることで声の広がりを作っていきけるよう努め、どのように殻を突破していけるかが楽しみです。
どれができているとどれができているのか、その場でご指摘いただき、導いてくださるので、どうやっていけばいいのかがわかりやすく、とてもありがたく思っています。(ID)

○発声練習
お腹を締めた状態からの音階発声練習。
ソルフェージュなどの音程が三度以上ひらくところ。
録音した音を聞いて、以前より芯のある声になってきていると自分の耳が認識できるようになってきたこと。

今月まででレッスン内容が一区切りついた感じであり、満足している。
三度以上はなれた音程でも、音階練習と同様に支えた声で発声すること。(ND)

○レガ - トの練習
声を出すとき喉から力を抜くこと。
「アエイオウ」で練習する。日本語の「アエイオウ」は口先だけで喉に力が入っているからもっとあくびをするように喉を開いて音を出すこと。特にイ、ウは喉が開まる。喉は使わず、お腹からの息を通すだけ。
顔の後ろと前に息の流れがあるように感じる。自分の思うイ、ウでなく、イはエと同じ口内の形、ウは獣の遠吠えをイメ - ジする。そのように元々の母音のイメ - ジを崩して声を出し、さらにはっきり聞こえるように顔の前に音を集めること。
声を出すきっかけを喉でなくお腹にすること。息を取り入れる際に喉を開く意識をするとよい。
スタッカ - トの練習
コンコ - ネ
喉が開いたことで前よりだいぶよくなったが、高い音から始まる部分はもっと息を深く取り入れてお腹から思い切り声を出すこと。
発声練習をしていても気になっていたが、喉がしまっているのがまず一番の問題のようだ。さらに意識して直していきたい。低い音と、高い音で声の感じがだいぶ変わってしまうのだが、それは低い音で喉に力が入りすぎているからだと感じた。「アエイオウ」の音を喉に力を入れず歌えるように練習していこう。どうしても日本語の「イ」「ウ」のイメ - ジが先行してしまう。理屈でなく感覚として喉が開いた状態を覚えられるように練習していこう。
喉の力を抜くことができれば、自分の歌い方が今までとすぐ変わってくるのではないかと思う。普段から喉を閉めないように意識して声を出すのが良いようだ。外国人の声などを参考にしたい。(AS)

○1)響きを揃える練習について
アイウエオの発音が出ることは置いてひとまず発音を揃えることより響きを揃える事を意識する。
いゝ響きに揃えることで口のスペースが出てくる、など発音としてではなく発声としての練習として意識してほしいということをアドバイスしていただきました。
2)ハミング
なるべく上のポジションで響かせる、口の中できちんとスペースを作る。
上のポジションから音を流す意識をもつ。
体を使うということを意識する。
歌うということ、の代わりにハミングをするということをしちゃんと意識に置く。
3)発声
体を使うということはある程度無意識に使えるようにする、喉で止めない、響きを下に置かない、ということ、を、頭で意識しようとするあまり、発声の際に迷いが出ていると録音を聞いて感じました。そのせいで、音程もおろそかになり、すごく不安定になっていると感じました。
あ～え～いの音形で発声するとき、長さもきちんと意識して、最後はぶちっときつたり、うやむやにしないできちんと最後まで意識する、置くように発声する。
また常に発声するポジションを下げないことにより、上のポジションで発声することにより、自然に安定する。
非常にシンプルなことですが、まず体が少しでも理解できるようにする必要がありますと思いました。

SAMPLE

まだ、教えていただいたことを、なんとなくの段階でしかつかめていないという意識と印象が録音を聴いてみても、まだきちんと飲み込めず発声している感じがしました。

録音で聞くときちんと理解できることを、ちゃんと体で自然にできるように反復させる必要があると思いました。

まず今回レッスンで教えていただいたことをひとつずつ、少しでも違いを理解して、その場の発声でも悪い判断できるように、トレーニングを積んでいきたいと思います。(MD)

○息を流すということについて、息をスーで吐いて、サッで吸う練習。

アイウエオの響きを揃えて発声する練習。

体を使うということが、少しずつ体で理解してきた気がしました。まだまだあくまでどのようなことかということを感じただけだと思っています。

息を流すということ、体で支えるということ、きちんとできたとき、発声はどのように変わるか、ということを理解できた気がしました。特にありませんひとつずつ教えていただいているので、非常に自分にあっていると思っています。また、先生の方で工夫して教えていただいているので、非常に感謝しております。

満足しております。

色々、上達がゆっくりかと思いますが、今年もよろしく願いいたします。(MD)

○1) 声量を上げていくと、発声がどうしても鼻にかかっているように聞こえるということに関して録音したレッスンを聞いていると、トレーナーの方たちのしゃべる声が自分のしゃべる際の声に比べて、安定して、ことばもすごくはっきりしているので、通常しゃべる際の発声をまず変えていったほうがいいのか。という質問に対して、しゃべる際の発声を意識することで歌唱にもいい影響があると思うが、延長線上にあるとは思えないほうがいいとのアドバイスを頂きました。

また、鼻にかかるように感じたなら、鼻を押さえても歌えるところで発声できたら鼻には声は入っていないということなので、鼻を押さえながら確認していくといいとアドバイスを頂きました。

2) スタッカートで息を流す

きちんと肋骨が動くように、体を使って切るようにスタッカートで息を吐く練習。

体を使うことによって、切れのあるスタッカートになる。

3) 発声の確認

エ～ア～イの音形で発声する。

エ～アのアに移るときによりエネルギーが必要。またそれに伴い、のどもっと大きく開ける。

エで横に音が漏れないようにする、意識を通わせてエをラインに乗せる。

アエア～及びエアエア～での発声。

エアの口の形がほぼ一緒なので、早く発音していく。

それによりくっきりとアとエを発音しない、のどに力が入らない。注意点として、下に力が動いていくのを注意する。

また高くなるときはあごが浮いていかないよう、つられないよう、重心を意識する、コントロールする。

また、アでばかり練習しない、色々な音形を入れて発声を固まらせない。

教えていただいていることはシンプルでわかりやすかったのですが、体がうまく使えていない、実際理解していることと結びついていない感じがしました。

練習により、少しでも体が無意識にこなせるようトレーニングを積んでいきたいと思います。

また、通常の歌唱にどうやって生かしていくか、という点から、練習やトレーニングだけでなく、通常の歌うときも頻りに歌い、きち

んとフィードバックしていくことが重要だと思いました。(MD)

○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した音程でできました。

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になりたいです。

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が、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は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が頬から出るイメージでするように言われ、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、何度も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)

○1) 体全体でたっぷり吸う

たっぷり、吸えるだけ吸おうと思うと、お腹が固くなって入りづらな感じがした。

肋骨を開くように、というイメージがまだつかめていない感じがする。

2) オイで発声

だんだん顔が考えてくると言われた。

口を開けようとすると、舌と連動して閉まろうとしてうまくいかなかった。

3) イエイで発声

目線が考えていて息が1つのラインになってないと指摘された。

意識すると、どうも余計にわからなくなる感覚におそわれた。

息をたっぷり吸うために一度ゆるめる感覚が、まだうまくいかなかったのところが多く、難しさを感じた。

また、「できるだけ吸う」といったときの、自身の思い切りの悪さ、また発声のとき頭で考えているといった指摘も受けたので、もっと思いっきりいろいろ試すことに慣れたいと思う。

何度も指摘されていることだが、あらためて思い切りの悪さに気づくことができてよかった。その意識を何とか改善できるまで、この調子でいきたい。(H0)

○1) 呼吸練習

2) 2度音階 「ア」で

3) 3度音階 「ア」で

4) 5度音階 「エー——ア——イー」で

8拍の連続呼吸

口の形を素早く準備すること

表情筋を使って明るく歌うこと

代講で初めてお会いするトレーナーでしたが、当方の能力を探りながら適切にアドバイス頂いたので、ありがとうございます。

初めて行なうメニューばかりで、機会があればまたやりたいと思います。

地声の低音と高音の喉の違い、自分の捉え方でいいのか確認したい。今の発声の仕方では、どの音で喉の形を変えているといえるのか、伺いたい。(HS)

○1) 呼吸練習

(1) 4拍で

圧力かけて4拍均等に「スーッ スーッ」と吐く。4拍目スタッカートで吐ききったら瞬間に吸気ができる。

SAMPLE

歌は息に声を載せるもの。方向を定めて前方に息の流れを感じつつ。

(2) 8拍で

息の量は同じ太さ、お腹でコントロール。

8拍の途中で吸う体勢にしない。最後まで頑張ることでお腹が動く。お腹を使う感覚がわかってくる。

2) 2度音階 ドレドー 「ア」で C~G

息の流れがのびやかに前に出ているイメージを持って。停滞させない。

3) 3度音階 ドレミレドー 「ア」で C~高E ~低A

響きを明るくするために、表情筋を楽しい顔にして。

高くなっても口や喉を締めない

頬を上げる。先生の口を見ながら大きく大袈裟に開けて...あくびほどに大きな口で...

音が下がっていても、エネルギーは保ち続ける。その調ごとにテンションを保つと響きが出る。

4) 5度音階 「エー---ア---イー」で C~高C

「ア」は「エ」よりもっと喉を開ける。「イー」は大切に置く。母音は丸く聞かせる。

「エ」から「ア」に移るとき、間に合わないで先生の口元を見てやる。意外と準備に時間がかかるもの。準備は早めにパッとやる。早めに行って丁度よい。表現も大袈裟にやって丁度よいくらい伝わる。やり過ぎればトレーナーが注意する。

喉を開けることは大切。喉しか息は通れない

低い音で「口を閉じて喉を開けた声・口も喉も閉じた声」の例示。

「自分で迷ったときやうまくいかないとき、周りのトレーナーなど客観的な視点も有効」

クールダウン E~低A

初めてのトレーニング内容で、充分な対応はできなかったかと思う。

普段、表情筋までは気にせず、若干照れくさくもあったが、トレーナーの勢いにつられてその気に。

初めてお会いする講師で、代講はやりにくかったかと思うが、適切な判断と助言だったと思う。

「始めたときの表情がエネルギーギッシュな表情に変わっている」との評は、そのままレッスンの成果ではないか。(HS)

○1) ヴォーカル基礎【入門編】の41ページの4分の4拍子の裏拍の練習6番~10番の楽譜を歌う

2) ヴォーカル基礎【入門編】の42ページの「小拍子とシンコペーション」の練習1番~2番の楽譜を歌う

前回欠点だった、タイのついた音符が出てくると頭が混乱してしまうということは読む練習を繰り返したことで克服することができました。だけどもっと普通に話したりするときのように自然な感じで歌えるようになりたいです。頭の中で考えるとつかえそうになることがあったためです。

それから、前回のレッスンでも指摘された手拍子しながら歌う時も手を叩く音だけで体の中で細かいリズムを刻むようにすることですが、手を叩いた音だけでリズムを刻んでしまうことが多く体で感ずることができませんでした。

慣れてきたらそこにも気を配れるようにしたいです。(SD)

○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こともやる。

楽譜が難しくなっていってはいませんが、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い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した。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書い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。

けれど、確実に慣れてきているの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とき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になります。

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)

○ヴォーカル基礎 78Menu 4度音階 弱拍の練習

4分の2拍子 4分の3拍子 8分の3拍子 8分の6拍子

4分の3拍子と8分の6拍子の比較

4分の3拍子と8分の6拍子 音符は同じでもアクセントを変えて歌うのが瞬時にできなかった。

8分の6拍子でシンコペーションがあるとタイミングがずれそうになった。

録音機が不調。後で録音再生して復習のしようと思いましたがメモしてなかった。後で思い出せず、油断大敵、反省。

予習では音取りとリズムをなぞるのに精一杯だが、レッスンではもっと全体の息遣いや流れに気をつけることを教わる。大切なことを教わっていると思う。(HS)

○1) ヴォーカル基礎 78Menu NO.35-9~10

4度音程 弱拍練習 4分の3拍子と8分の6拍子の比較

2) ヴォーカル基礎 78Menu NO.36-1~10

4度音程 小拍子の練習(裏拍) 4分の4拍子

2. 休符の所も息を流し続ける。流れは止めない。

3. ドーシラレド のドは低くても地声で低く出さずに上に伸びる感じがしながら出す。

7. 3小節目 ミラソレドー のラは明るめに

歌っているときはそのつもりはなかったが、録音で聴くと四分音符の音も1音ずつ切れていた。息を流しながら歌えるよう練習したい。(HS)

○1) 女声の声の範囲を質問

女声は高いミ・ファ 辺りで完全に裏になるが低い部分は地声と混ぜて出す。

裏声になるとき迷うと音が不安定になるので迷わずに息を流しきるように。

何を歌うかで声の出し方は違う。

2) ヴォーカル基礎 78Menu NO.34-6~8

4度音程 弱拍練習 4分の3拍子と8分の6拍子比較

6. 2小節目ミファラ のラはもう少し高めに。

ソドーソー ソからドに向かっていくように。

4分の3拍子は3拍目で動きを感じて。

7. ファシーラソーダー ソはドに向かって言い切る。

プレスをするとき一瞬止まるが、次も息を流し続ける。

8. 1小節目 ソミファラソ 1音ずつでなく大きな流れとして捉える。その方が音が安定する。

SAMPLE

毎回地声で歌うが裏声かで迷うので、先生はどのような発声をされるかお尋ねした。

要は何をどのように歌うかで決めることらしい。

今日は声の質に迷うよりも、「息を流し続ける」ことも必要だと感じた。

4小節とはいえ、全体の流れを把握したうえで歌う。

声をどう出すかも気にかかるけれど、先生の模範唱を聞くと、声の安定感、躍動感、力強さが感じられて、学ぶべきことはもっとあるという気がしました。(HS)

○1) 発声練習

2) 課題曲の練習

当たり前ですが、緊張すると声が震えるので、落ち着いて歌えるようにすることが課題であると思いました。

声の伸ばし方について、伸ばそうと意識して頑張るのではなく、出した音を保つようにとご指導頂いたことが、非常に勉強になりました。

高音の出し方がわからないので、改めて課題であると思いました。課題曲に合わせた歌い方、改善点を教えて頂き、とても良かったです。

また、お腹の使い方も教えて頂いたのが、課題ではありますが、とても勉強になりました。(TO)

レッスン受講生のR (鑑賞・お勧めArtist)

<CD>

○「イチブトゼンブ」B'z

ピースは日本を代表するロックバンドです。

ちょっと前までのピースは、パンクサウンドが前面に押し出されていて、重い音がかんじましたが、この「イチブトゼンブ」をきっかけにまた懐かしくも新しいピースに出会えた気がします。歌詞にもさわやかさと遊びがうまく融合されていてとても聴きやすいです。

ピースですごいと思うのは、ヴォーカルの稲葉さんの声が全然こもってこないことです。年をとると声がこもって聴きにくくなります。癖がついてくるのもひとつの原因だと思いますが、それ以上に声の前に出てこなくなるのが並みの歌手です。しかし、40を越えてからも衰えることなく、めちゃくちゃ通る声を出しています。

ライブであれだけ叫んでいても声がかれないことも本当にすごいと思います。

体力づくりや声のための生活を常にされているそうなので、やはり日ごろの努力が一番大切であるということを強く認識させられました。

イチブトゼンブが出てからピースの偉大さを再認識したので、是非聴いてみてください。(SG)

○「Sergio Mendes Songs Selected by Shinichi Oshawa」

セルジオ・メンデスのピアノが粋で格別いい一枚。(ID)

○「モーツァルト『フィガロの結婚』第二幕愛の神よ」Heather Harper

美しい声によく響く声と感じました。高音が綺麗に伸びていく、気持ちのいい声。胸に迫る感じもある、オペラとはこんなにいいものだったのかと思った。声の迫力が違いますね、よくあんな声が出るなと思いますが、声を支える部分、体の部分がどうなっているのかと想像してしまいました。なんだかこの声に感動してしまいます。

(MJ)

○「モーツァルト『フィガロの結婚』第二幕恋とはどんなものかしら」Teresa Berganza

あまり個人的に聞かないクラシックましてオペラなど自分の苦手分野ですが、トレーナーのアドバイスでいろんな人の声を聞くのも勉強だということばに、少し心を開いて聞いてみました。声がすぐドラマチックに感じます。今までポップス、ロックばかり聞いていましたが新鮮に感じますね、高音が気持ちよく聞こえ、発声という感じで聞こえませんが、声の表現力って素晴らしいと感じます。(MJ)

○「舟歌」八代亜紀

ハスキーさを前に出した声色と、独特のクセをもったフレージング。それら強い個性に加え、完成度、説得力がある。聴き始めたときに芽生える違和感は、曲が終わる頃には消え失せ、この歌にはその声、その歌い方しか無いと思わされる。

何といっても、サビの1フレーズ目の「しみじみ飲めば」、3フレーズ目の「思い出だけが」が秀逸。時によって変えているようだが、ときに、書道でいうところの“留め”が、しびきをあげて決まる時がある。ここまで最高の“留め”を操れる人は、日本でも数少ないのではないかと考えた。(HR)

<TV>

○「紅白歌合戦」スーザン・ボイル

紅白歌合戦であまり感動したことはないのですが赤組応援のゲストが英国の歌のオーディションで有名になったスーザン・ボイルさんのレ・ミゼラブル「夢やぶれて」を聴けたことを収穫でした。暖かい深い声でした。賛美歌を歌っていたそうですが魂もすっかり入っていました。オーディションを勝ち抜いた人ですからあたりまえですが、けっして器量よしとはいえないお顔も声が良くチャーミングに見えてくるから不思議です。(FZ)

○「クリスマスの約束」小田和正

アーティスト20組位で、各ヒット曲を1コーラスずつ繋げて22分50秒ものメドレーにする企画。

企画段階で、小田さんのやりたい事が他のスタッフに伝わらず、小田さんは周りからケチンケケチンに凹まされ「無理かなあ」とガックリきてるシーンまで(小田さんでも、こんなに周りに攻められるのか、ビッグネームの人でも戦っているのだと感じました)

そんな小田さんでしたが、そこは乗り越え本番は圧巻!

サビ前まで持ち歌歌手が歌い、サビは全員でコーラスという形が多かった。

出演者の半分以上が終わった後に感動で涙。

ゴスペルのような形態だけれど、つながっている部分は宗教でなく、各アーティストが自分の持ち場を理解し、他のアーティストを敬い、全員で達成するという意気込みと、各メンバーがとても楽しんでやっていました。多分、リハや現場のみんなの雰囲気さがそうさせたのでしょう。(OK)

○BS NHK9ch「SOUL DEEP」ソウルミュージックの始まり〜」現代までの歴史のドキュメンタリー番組をやっています。BBC製作。(OK)

○「ミュージズの晩餐」葉師丸ひろ子

映画の主題歌を歌ってきているがこの日は中島みゆきの「時代」を歌った。

SAMPLE

学生時代に合唱部だったそうで声は中島みゆきより高いがちゃんと類骨こめかみ横をあげて歌っていたのが参考になった。(FZ)

○「ボヘミアンラブソディ殺人事件」(2002年の再放送)
クイーンの名曲の特集ですが、なぜこの企画で番組を作ろうとしたかと、1999年にイギリスで、この1000年間のイギリスの名曲アンケートをとったところ、(1)ボヘミアンラブソディ(2)イマジン(3)ヘイジュード、だったそうで、なぜこんな摩訶不思議なボヘミアンラブソディが？日本人なら、(2)か(3)の方がいいのにも、それは国民性の違いなどではないのか？という観点から、この番組を作ったそうです。

曲は知っていましたが、詞の出だしが「ママ、僕は今、人を殺した」という内容だったと初めて知りました。

単純なドキュメンタリー番組ではなく、西田尚美ら探偵が、殺人事件を追っていくという構成で、クイーンや曲の周りを調査していきます。

イギリス人においてのシェクスピア等の悲劇性の浸透、インテリ集団だったメンバー、アフリカで生まれインドで育ち移民としてイギリスに来てゲイであったフレディ・マーキュリー等、180TRもの録音で初めは20分位あった、演奏が出来ない為PVを作った話など、面白い視点でありました。(OK)

<Cinema>

○「幸せのちから」ウィル・スミスほか
ウィル・スミスが親子で演じる実話に基づいた、ある実業家の話です。自分が決めた道をまっしぐらに進んでいく原動力って一体なんだろうって考えさせられます。お金がなくても、住むところがなくても、離婚しても、最悪の状況の中主人公は夢をつかみとります。印象に残ったのは、「欲しいと思ったら、自分から取りにいけ」といったシーンでした。(MJ)

○「アバター」
映画「アバター」を見てきました。3Dで見たんですが、さすがに迫力がありました。この映画の監督はタイタニックの監督ですがこのタイタニックではセリーヌ・ディオンが歌ってヒットしましたね。このアバターでは、レオナ・ルイスという女性歌手が歌っています。イギリスのオーディション番組「Xファクトリー」から出てきて、今では有名ですがセリーヌ・ディオンを彷彿させる感じの曲でした。壮大に歌うところなど・・・とてもいい曲に、映画もヴィジュアル的に良かったですね。(MJ)

<Book>

○「勉強力」齋藤孝
35歳から学びの旬！というタイトルにひかれつつ買ってしまった齋藤孝さんの本です。勉強の仕方(試験勉強とか受験などではなく)人生を豊かにするという意味で、この本はいろんな角度から、勉強の仕方の参考になる本だと思います。(MJ)

○「ミュージシャンのためのリズム感トレーニングブック」安齋直宗/岩田康彦
単にリズムの練習、またウラをとるトレーニングに適した本だと思います。僕はリズムのウラをとる練習でよく使っていますが、リズムトレーニングにはいいですよ。おすすめのリズムトレーニングの参考本です。(MJ)

○「パール真論」小林よしのり

「まだ書くか...」と、半ば興味を失いつつも、そのバイタリティーに敬意を覚え、久しぶりに氏の作品に触れた。相変わらず、圧倒的な量の調査と検討の上に作られており、おいそれと否定できるようなシロモノではない。氏は、自らの立場やイデオロギーの正当性を証明することを目的として書いているのではなく、信じるに値する事実だけを元に、真実に迫っていくことが目的なのである。そしてそれができるのは、売れっ子漫画家としてギャグを生み出す中で磨かれた「疑う能力」と、打ち切りのプレッシャーを耐えぬいた「タフさ」があるからこそなのだろう。(HR)

<Event>

○エグベルト・ジスモンチ

ジスモンチはブラジルの作曲家・ピアニスト・ギタリストで、盤によっては歌も歌っています。

時期によってさまざまな試みをしていて、聴く盤によって全く違う編成や曲調の音楽をしています。その中でも一本芯の通った、「これがジスモンチの音楽だ」というものがあります。

それはコードや、曲の雰囲気もしくり、演奏のなかで大事にしているもの、リズムなどもあると思います。

誰でもない、誰が聴いてもジスモンチとわかるような音楽です。ちなみに、そのコンサートでは、一日はオーケストラとピアノ、もう一日はオーケストラとギターという編成で、その日のためにオーケストラのアレンジも変えてきていました。

ソロもありました。

正直、オケには、リズム的なものなどでもかなり厳しいものがありました(特に、前に前に行く感じが)。そのコンサートで、ジスモンチがどういふふうに音楽と向き合っているか、

どういう人間かということに少し、触れられた気がしました。

あの歳になって、いまだ音楽というものを求め続けて、音楽のいちばん中心の部分に触れようともがいている生き方というか、そういうものが、その一音ですべてがわかります。

ピアノのたった一音を聴いて、涙が自然と流れてきました。

おそらくジスモンチ本人としては、これでもう何も無い！という演奏ではなかったと思うのですが、それでも、一音でこうも人を揺さぶるものなのかと思いました。

結局、音楽って人間だよなぁと、そう思うのです。

音楽って、ある意味でいうと一つの宇宙だと思うんです。

ほんとうにすごい音楽と一緒に体感しているときって、なにかそういうエネルギーみたいなものを、すごく感じるんです。

そういう体験はなかなかできないけれど、たしかにあるんです。

ということが、ここ最近いろんなコンサートを見に行き、思ったことです。

そして、それにはジャンルとか、極論でいうとないと思います。(楽器の違いも)

ジスモンチも、そういうところで音楽をみているんだと思います。コンサートで、ジスモンチのこころみは100%成功しなかったけれどそれは、今の段階での無理難題をオケにつけてつけているようなものだけど、頭の中でどういう音楽を思い描いているかがよくわかります。

こういう音楽が頭で鳴っていて、それを現実にするためにいろいろ試行錯誤しているんだなって思います。

それは、でもこれからの人が、やっていけないといけないんじゃないかなとも思います。

SAMPLE

クラシックだからって、ああいうリズムのグループがないし、とか、知らないからやらないし、とかじゃなくてやってみてつきつめたらどうかなるかもしれないし、もっとおもしろいものができるかもしれないし、そう思います。

ただ、もって生まれたものじゃないし、そういう環境で育ったわけじゃないし、ないものはないといえどそれまでなんですけど、もっと、音楽のグローバル化というか、大きい意味での音楽というのがあるかもしれないという問題提起のようにも受け止められました。たしかに、いくらブラジル人になろうとしたって、アメリカ人になろうとしたって日本人は日本人だし、そういう空気を吸って生きてないし、いくらまねしたって本家本物には勝てないし、そうやって他のものになろうとすることにさほど魅力も感じません。

逆に日本人だからといって、今さら伝統文化を極めるとか、そういうことにもさほど魅力を感じません。

それは私がそういう環境で育っていないからで、そういうものが入っていないからなんだろうなと思います。

でも、それでも、ブラジルの音楽やリズムや、アメリカの音楽やリズムや、ヨーロッパの音楽やリズムや日本の伝統音楽を学ぶことはとても意義があると思うし、それによってよりいっそう、音楽の芯の部分に近づけるのではないかと、思います。

本当は形なんて関係ないと思うんです。

形は、国によって、時代によって、うねうね形をかえていくものだと思いますが、その本質は、何も変わらないと思うんです。

それは、芸術すべて一緒かもしれないけど宇宙だと思うんです。

そういうのを、「境地」って人はいうのかもしれないし、そういう「本質」みたいなのをとらえて進んでいく人が本物の音楽家なんじゃないかなと思います。(MN)

<音信>

○台湾旅行中、OPEN JAMをやってるライブハウスを見つけました。どうやら行けば出られそうな感じです。

即、ギターをかえて出かけました。

日本でも楽器ひとつ1人でまわってるんだからどこでも同じだろう、やる事は一緒なんだし...と、簡単に考えていたんですが、大変でした(笑)

私がというより、まず、店の人が大変。。

挨拶中国語しか知らないアタシは、ダメダメ英語を無茶苦茶に使い、あとは紙に記号やら絵やら書いて会話。

「200元払えば今日ここで3曲歌える」というところまで理解しまして、セッティングやら順番やら細かいことはさっぱり謎なのですが、これ以上の情報処理は無理だと悟り、流れに任せることにしました。

お店は学生街にあるライブハウス、ほぼ若い人達で超満員です。

200人弱くらいは、いたと思います。

JAMタイムの前に普通にライブがあり、その日はスリーピースの今どきの若い系のジャズのライブでした。

常連客っぽいお客さんのいかにもジャズライブな声援が飛び交い、盛り上がる店内。

この後にやるのかと、冷や汗出しました。

夜が深けるにつれ、イカツイ雰囲気のお客さんがどんどん増えて来ます。

満員ののにアタシのまわりだけぽっかり空席...、完全アウェイ状態です。

JAMタイムのトップで出ると店の人が言いに来ました。

いよいよです。

意外にも、この日の私は緊張はなかったです。

それよりも対処しなきゃいけない事が多過ぎて、緊張する暇がなか

ったのかもしれませんが。

まず選曲を考えました。三曲の勝負。

その一曲目が何より絶対にカナメになる。

この状況で自分のどこで勝負するか、何を持ってくるか、どう戦うか。

めっちゃめっちゃ真剣に考えました。

ごまかしはきかない、真っ直ぐいくしかないなと悟ると、なんか楽になり、迷う事無くなりました。

そうこうしてるうちにスグ出番です。

絶対的な一曲目だけ決め、あとは何パターンかのイメージをもちつつ、出たとこ勝負で出ていきました。

集中力が極限までいったたのかも知れません。

この日、私は、いつもとは少し違った感覚でステージにいました。思いっきり歌ってはいませんが、同時に恐ろしく冷静に会場を見わたせました。

夢中で歌った一曲目の反応が思いの外良くて、すっかり調子にのった私は、なんだかMCも快調です。

(もちろん言語としては通じてませんが)

この日選んだ曲は、なるべく音にコトバのニュアンスが乗りやすいモノにしました。

言語は通じなくてもなんか伝わる、なるべくリアルな音が出しやすい曲。

三曲通した流れの中での緩急もそうですが、一曲の中でもなるべく飽きのこない変化をつけやすいもの、シンプルでドラマが見えやすいものを選びました。

二曲目も快調にすすみます。

歌っている間に、修正が自然に出来たのも初めてかも知れません。そしてなんと歌いながら、三曲目をどれにするかの決定もしてました。

いつもライブ中いっぱいいっぱいになっちゃう私が、こんな一発勝負な日にスーパーサイヤ人状態です。

かなりラッキーかも知れません。

(火事場の馬鹿力パターンかも知れませんが...)

いままで先生方に「場をつかむ」とか「支配する」とか、いろいろ聞いてきましたが、はじめて少し垣間見えました。

声が会場の全てにとどきそうな感じの不思議な感覚です。

とにかくいろんなものがよく見えます。

もうめっちゃめっちゃ楽しいです。

どんどんテンションがあがりますが、最後のスロー気味ミディアムテンポな曲も壊す事無く歌い終えました。

拍手も沢山もらい、どうにか成功な感じです。

ライブを終えて驚きました。

突然大勢の人達に取り囲まれて、やいのやいのの大騒ぎ。

満面の笑みで、どうやらヨカッタと言ってくれてるようです。

ダメダメ英語でどうにかやりとりします。

いろんな人がこっちへ来て飲めと奢ってくれます。

超アウェイだったのが嘘のように友達だらけになってしまった。

ライブの前後でこんなに状況が違うのも初体験です。

恐らく、この日がアタシのベストだったんだと思います。

ライブ中もライブ後も、こんなに楽しいと思えた事はありません。弾き語りなんかをやった事を、純粋に心から良かったなぁと思えたのも初めてでした。

そして、BVで勉強してきてホント良かったなと、これも初めて素直に完全に思いました。(笑)

この状況で冷静にいろんな事を判断し行動し、感覚、勘、知恵、総動員できたのは、この7年の四苦八苦の御陰です。

それ無しではありえない。

案外長い7年間。

他の暮らしを、かなりバツサリ切り捨ててきました。

(成り行きな所が大きいので偉そうに言えませんが...笑)

SAMPLE

自分の選択とはいえ、どっかで未だ捨てて来た物への後悔とか、執着が出て来なかったわけではありませんでした。
でも、この日の体験は、たとえそれがこの時一回の為だけだとしても、それでもいいやと思える程、私の選択は間違いじゃなかったな、と感じさせるほど素晴らしいものでした。(うまく言えませんが)単純な私は、これで完全肯定。
これでイイのだ、です。
そして、その後強烈に湧いてきているのが...
「もう一回味わってみたい」という中毒性の何か。
きっとやめられないだろうなあ(笑)
それで、今思うのは、まだまだ全然足りてない、という事。
この程度じゃ3曲が限界。
どうやったらもっと伝わるか、もっと自由にできるか、どうやったらびっくりさせたり喜ばせたりできるのか、っていうのが、より切実になりました。
もっと欲しいです。
図に乗るタイプ。
なんだかますます人生楽しいです。
どうもありがとうございます。
もっと頑張ろうと思います。
今後ともどうぞよろしくお願いします。(NI)

○これから自分ひとりでどうやって練習してゆけばよいか、また、活動するにあたりその心構え、モチベーションなどについて色々教えていただきました。
毎回のレッスンで、とても丁寧に親身になって教えてくださったのに、こんなかたちで突然終わることになってしまって、大変申し訳なく思っています。
このような中途半端なところでレッスンを終了してしまうのは、自分としても非常に不安がありますが、ここで教わったことを忘れず、これからにできるだけ活かしていきたいと思っています。トレーナーにはたくさんの大切なことを教えていただけたので、とても感謝しています。短いあいだでしたが、本当にどうもありがとうございました。(AR)

○トレーナーには本当に親身になって指導していただき、とても感謝しています。
とても丁寧に一生懸命レッスンしていただいたのに、こんなかたちで中途半端に終わることになってしまい、本当に申し訳なく思います。
短い間でしたが、たくさんの大切なことを教えていただきました。
私はどうしても真面目に考えすぎてしまうタイプで、トレーナーからはそれを改善すべくいろいろとご指導いただきました。
あるレッスンの時、トレーナーが「(本番では)何も考えず、好きに歌えばいいんですよ」と明るい顔で言い放たれたときのことが非常に印象に残っていて、私もそうでありたい、そうある、と勇気づけられました。
これからは、独学での練習になりますが、教えていただいたことを忘れずに、明るく、楽しく、頑張っていきたいと思っています。
いつかまた、お会いできる日が来れば嬉しいです。
これからのご活躍を心よりお祈りしております。どうもありがとうございました。
短い間でしたが、福島先生ならびに事務の方には大変お世話になりました。
たくさんの貴重な時間をすごさせていただきました。
研究所のこれからのますますのご多幸をお祈り申し上げます。
どうもありがとうございました。(AR)

○今まで学んだ事を生かし、今後も励んでいきたいと思っています。
お世話になりました。(NZ)

○お返事どうもありがとうございました。
私の悩みにアドバイスを頂きまして本当にありがとうございます。
直接この事を、教えていただいている先生にお聞きするには私の言葉では誤解を生みそうなので恐いのですが、いずれ伺ってみようと思います。
(中略)
お返事をいただけたこと、本当に嬉しく思います。
機会がございましたら一度セミナーでお会いできればと思います。
その時にはお礼を言わせてください。
それではまとまりのないメールで失礼いたします。
これからも更なるご活躍をお祈り申し上げます。(TD)

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/>

「孤独死」

人は個として死んでいくのです

拳銃で同時に打っても
一緒には死ねないのです

どんなに愛し合っても たとえ心中をしても
一緒には死ねないのです

だから 孤独に死んでしまった人たちを
憐れむ必要はないのです

孤独に死ぬことを
恐れる必要はないのです

一人であげた人生の幕を
一人でおろし
戻っていただけなのです

日録 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/>

○KFN-699 お子さまの時代(1) 曾野綾子さん

昔の人はそれを「楽あれば苦あり」とも言ったのだ。その逆もあって、英語の諺には「すべての雲は輝く内面を持っている」というのがある。悪いばかりじゃないよ、ということだ。
現実の生活には、「今はこうです」という状態と、「こうあってほしいです」という希望的方面とが、ないまぜになっている。(中略)

昔は皆、それなりに耐えて自分を伸ばさねばならないと知っていた。耐えることは、人生の一部だったのである。

誰もが苦しみで耐えて、希望に到達する。努力に耐え、失敗に耐え、屈辱に耐えてこそ、目標に到達できるのだ、と教えられた。誰も苦しみになど耐えたくない。順調に日々を送りたい。しかし人生というものは、決してそうはいかないものなのだ。さらに皮肉なことに、人生で避けたい苦しみの中にこそ、その人間を育てる要素も

SAMPLE

ある。人を創るのは幸福でもあるが、不幸でもあるのだ。

しかし現代は不幸の価値は認めない。だから苦しみが必要な仕事は避け、努力が要るものは学ばなくなった。少なくとも昔に比べると、プロの比率が減り、アマばかりになった。

—不幸、耐える、苦しみ、価値。(F)

○KFN-700 お子さまの時代(2) 曾野綾子さん

世界の国々の生きる道は三つしかない、と私はかねがね書いていた。圧倒的な政治力か、経済力か、それとも技術力である。いずれにせよ力である。力を悪いものとする人がいるが、それは現実を見ていない人である。喧嘩の強いのも、長い道のりを歩けるのも、自分の命を他人の為に投げ出すのも、すべて力の結果である。人の為に死ぬるのは徳の力なのである。

いずれにせよ、それらの力は一朝夕に身につくものではない。長い年月そのことに没頭し、寝ても覚めてもそのことを考えているという境地を経ないと、誰もその地点に到達できない。つまりその道のプロになれないのである。プロは食えないということはない。何年何十年もそのために研鑽を積んで来たのだから、それくらい報われて当然だろう。不景気になっても職を失わずに済む安全を得たかったら、余人を以て換え難い存在になるほかはないのだ。

—余人を以て換え難い力をもつために。(F)

○KFN-701 お子さまの時代(3) 曾野綾子さん

日本人の関心は征服欲でもなく、金儲けでもなく、性欲でもなく、食欲なのである。これは平和的とも言えるが、先祖返りをしているような感じもする。(中略)

すると明らかな特徴が出てくる。日本のNHK番組は、奇抜な衣装、着ぐるみの氾濫、ジェスチャーの多発、女性アナウンサーの甲高い声、可もなく不可もない万人向きの文句のつけようのない平凡なコメント、子供番組でもないのに必ずキャラクターが登場する、などという点において際立っている。(中略)

「早く平和になってくれ」とは、今日買い物や水汲みに行くにも危険が伴い、息子や孫の命が道傍で消えることを恐れ続ける母や祖母だけがほんとうに口にできる呟きだということを知っていれば、第三者が軽々に言うのは無礼に当たるのである。

—子供返り(F)

○KFN-702 お子さまの時代(4) 曾野綾子さん

日本人の多くは、もはや個性を持たなくなった。すべての人の言う通りの型通りの価値観にしがみつき、同じ時間のつぶし方をする。哲学もなく、気概もなく、本を読んで人生を考える努力もしない。与えることは一切考えず、「弱者に優しい世界」を要求する。子供がお菓子や玩具を買ってもらえないと、地団太を踏んで泣き喚くのも同じだ。

—哲学、読書、思考、気概を。(F)

○KFN-703 八方美人でいては改革はできない 川淵三郎さん

みんなにいい顔したら、結果として会社お潰れて悲惨なことになる。だから、厳しくせざるをえないですよ。でもそれは無暗計画にやってくるんじゃなくて、セオリーに基づいてやっているわけだから。

理論武装をして相手を説得していくしかない。それでも感情的になっちゃう相手もいましたよ。でも、交渉ごとの場では先に怒ったほうが絶対負け。相手が怒ったら、『よし、儲かった』と思えばいい。いったん頭を下げておいて、こちらは冷静に理詰めで説明していけば、相手は怒ったことをうしろめたく感じて交渉が進めやすくなるんです。

—交渉術。(F)

○KFN-704 落語とは 笑福亭松之助さん

落語家はサービス業です。吉本興業の林正之助会長に、劇場でこう言われたことがある。“うちはく笑わせます”と看板上げてるんや。お客さんに笑ってもらえなかったら詐欺になるさかい、松ちゃん、頼むでえ。”

—詐欺。(F)

○KFN-705 懐の深さ 笑福亭松之助さん

さんまが街で酔っぱらいにからまれて蹴り飛ばされた時、“ナイスキック!”と笑顔で言った……ほう、そうですか。それは元来持っている資質ですよ。今でも覚えているのが、彼が喫茶店で通路側に置いていたトランクに、人が蹴蹴したんです。すると彼は“こんなところに置いて、えらいすんません”と謝った。“おい、気いつけや”とは言わずに。これは胡蝶の低い男だと感心しましたよ。

うちの倅が上京した際は、さんまの事務所に寝泊まりさせてもらってます。合鍵渡されて。私らには肉親と同じ気持ちで接してくれてますから、ほんまにうれしいですね。でも、私の前では、さんまは直立不動で立ったままで、絶対に座らないんです。なんでだろう。

—腰の低さ。(F)

○KFN-706 『滝沢修』リアリズムの極致を生きた人 渡辺保さん

小夜福子はご承知の通り宝塚の男役出身で、ハスキー・ボイスの上に独特の癖のあるしゃべりつきの女優だったが、滝沢修のウィリー・ローマンは认真的であった。

私はすでに『釣堀にて』でこの人を知っていたが、ウィリー・ローマンはアメリカ人、久保田万太郎の世界の人とは当然全く違って、別人のようであった。眼光鋭く、ことにその幻想の場面の狂態は異様な迫力だった。声はボソボソとした低音が基調だが、その声音には深い響きがあってしかも緩急自在であった。のちに私は同じアーサー・ミラーの『るつぼ』のダンホース判事で、滝沢修が大喝一声、劇場中に響き渡る大声で劇場の空気をビリビリ震わせるのを聞いてビックリしたが、あれだけの声が出るからは、おそらくあのボソボソ声も滝沢修が意識的に創ったものに違いない。

滝沢修には『俳優の創造』という名著があって、それを読むとこの人が以下に細密に人間を造形しているのがよくわかる。現代の俳優とは比較にならない細緻さなのである。

—人間の造形。(F)

○KFN-707 髭面の詐欺師の言葉 曾野綾子さん

「プリープ・ミー(私を信じて)」は、次に危険なことばである。もともと親戚関係でもなく、今までもよく知らない他人でしかなかった人が、「自分を信じて」というのがおかしいことなのだ。外交も商売も、程度の差こそあれ、騙し合いの世界である。自分を信じてくれ、という言葉ほど、浮き上がったおかしいものはない。

SAMPLE

それに、これから後は、私の庶民的な体験の中での笑い話なのだが、「ブリーブ・ミー」「トラスト・ミー」という奴ほど嘘つきなのだ、ということになっている。(中略)

人間は裏切られると腹が立つ。しかし「あいつはいいかげんな奴だ」と思われていけば、相手は裏切られて元々だと諦められるし、いささかの誠実でも見せようものなら、大いにその評判は回復されるのである。

—もちろん、鳩山・オバマ間の話から。(F)

○KFN-708 「利他の心」を忘れた日本人へ 瀬戸内寂聴さん・稲盛和夫さん

稲盛：不愉快なんですね。めったにないことなので嫌やなと思って。で、ふっとやっぱり人に人でのしをいったら、こうも自分の心が穏やかでないものかと。いろいろなことで怒ったり苛々して心安らぐことが少ない人は、大人でも子供でも、こんないたたまれない気持ちになるんだろうと思いました。

やっぱりお釈迦様のいうように、感謝と思いやりの気持ちで生きていこうと、心を入れ替えないと。(中略)

瀬戸内：仏も神も目に見えません。人の心も見えません。その大切さを学校でも家庭でも教えなかったからこんなに世の中が悪くなったんです。

稲盛：ある思想家は、人間の心は庭のようなものだといっておられます。手入れをしないとすぐに雑草が生い茂る、心の庭に美しい花を咲かせたいなら手入れをしなければならないと。(中略)

瀬戸内：その通りです。それに、幸せて自由であることです。それは自分勝手に生きることではなくて、煩悩という囚われた心から離れることで自由になれる。そのためにお釈迦様は利他の心と足るを知ることの大切さを説いたんです。

—囚われない。(F)

○KFN-709 古典はその人の血となり肉となる 福原義春さん(資生堂名誉会長)

ビジネスの現場では、その人が読書家かどうかはすぐに分かります。本を読んできた人には、ビジネスに欠かせない判断力があるからです。仕事とは常に判断の積み重ねです。その時、本を通じて先人の挑戦、成功、失敗から学んだという経験があると、重みのある判断を下すことができるのです。

—判断力と読書。(F)

○KFN-710 人の師たる条件と師の選び方 渡邊五郎三郎さん(福島新樹会代表幹事)

細井平州(1728年～1801年)は、江戸中期の儒学者で、米沢藩の藩政改革を成し遂げた上杉鷹山の師として知られています。平州は人の師たる条件を次の五つに記しています。

(1) 人徳の深く高いこと (2) 才能は多方面にわかって知識豊かな人 (3) 常に学び努める人 (4) 落ち着いて正直であり、人の賢いのをねたまず、人の善い言葉を喜んで聞き、人の善い行いを進んで称揚し、昔と今を問わず、書籍に書いてある話や言葉を素直に深く信じて一つの言葉、一つの行いでも、毎日毎日人に学び聞くことに努め、それを今日のことに活用しようとする心があること。 (5) 驕りたかぶる心、財宝にこだわる吝しよくの心を持たぬよう

にし、人のことを思いやり怒す心を育て上げる人

—怒。(F)

○KFN-711 父の言葉 原辰徳さん

監督になると、悩み事や考え事がすごく多くなる。でも枕に頭をつけて考えるな。どうしても考えたいときは部屋を明るくし、イスに座り、その中で考えなさい。(中略)

父はこう言っていた。ベッドから下りて電気を付けると、くだらないことしか考えていない(と思い知る)。枕元にメモを置く方法も試したが、『これだ!』とメモして朝見ると笑っちゃう。こんなことを考えていたんだと。

—莫妄想。(F)

○KFN-712 父のこと 八代亜紀さん

唄を語るとき、父の存在を欠かすことはできません。父の敬光は大の浪曲好きで、ラジオで流れる天中軒雲月や広沢虎造の声にいつも聴き入っていました。(中略)

東京では、昼間は音楽学校に通い、夜は新宿・歌舞伎町にある、当時、日本に2軒しかないといわれた「美人喫茶」で、矢吹健さんの『あなたのブルース』などを歌っていました。そのうちに、憧れだった銀座のクラブから誘いを受け、ついにクラブ歌手に。バsgaid時代、7000円だった月給は、上京して数ヵ月後には10万円になり、銀座で20万円に跳ね上がりました。

—八代演歌(F)

○そうやって自分勝手に未来を予測し、結論を出しておきながら、壁にぶつかってうまくいかないに悩む。そこでアドバイスをしても、やっぱり頭で考えて行動しない。かつてなら、「困ったら、がむしやらにど真ん中へストレートを放っとけ!」と言えば、みな素直に従ったものです。しかし、いまの若い選手は頭がいいだけに、そこで考え込んでしまうんですね。人間のすることなど、実際にやってみなければわからない。まして野球は対人間。押したり引いたり、相手との駆け引きで結果は大きく変わります。頭でっかちの人はそれが怖く、頭で組み立てたとおりの結果が出ないのが怖いのです。そして結果を怖がると視野はますます狭くなり、思考はどんどん偏っていく。こうして挑戦する心を忘れてしまう。これでは成長できるはずがありません。

—やってみないとわからない。(F)

○イチロー選手が、年間二〇安打の日本記録を打ち立てた「振り子打法」でさえ、その後の試行錯誤のなかで、それ以上に効果的な打法が見つかったときに、過去の成功体験を捨てた事実を見ても明らかでしょう。たえず進化しようとする気構えがあるからこそ、彼は長年にわたってあれほどの成績を収めつづけているのです。情報を集めるときは、とにかく間口を広げておくこと。本でもいいし、ネットの情報でもいいし、誰かのアドバイスでもいいし、やる前から「あれは苦手」「これはい」と先入観や好き嫌いでふるいにかけず、どんなことでもまずは試してみてください。そのうえで、よかったら採用、違うと思えば不採用と、あとから自分で選択すればいい。ほかの人には効果的でも、自分には合わなかったということもありますから。そして、たとえ自分にピッタリな方法が見つかったとしても、その一つだけで満足しないこと。「これでいい!」と思った瞬

SAMPLE

間に、成長が止まってしまうからです。せっかく間口を広げたつもりでいても、結局は情報を閉ざしたと同じことになってしまいます。

—試して選択し続ける。(F)

○というのも、プロに入って驚いたんです。先輩たちがフリーバッティングをしているでしょう。みんな打球がスタンドにポンポン入っちゃう。あんなの見たことなかったんですよ。それで、自分のバッティングを見なおす必要があると気がついた。ありがたいことに、周りは生きた教材だらけです。この選手とこの選手の違いはどこにあるのか、この選手の打球が伸びるのはなぜか、など、とにかく観察しまくりました。見ていただけで参考になるんですね。見たら、それを採り入れて自分でやってみる。そしてコツをつかむ。それが自分を変える近道だと信じて、とにかく実践しました。

彼が二年後のいまも第一線で活躍しているということは、どこかで必ず自分の弱点をクリアして成長しているはずなのです。それなのに二年前と同じ作戦で勝負したら、たいへんなことになる。大事な場面でガーンと一発打たれて「しまった」と思っても、あとの祭り。

ただイメージさえすれば、自動的に成功するわけじゃない。イメージを描くことで、自分のなりたい姿が明確になる。すると、そこに到達するためには、いま自分が何をすべきかが見えてくる。

自分の泳ぎをビデオに撮って、水のかき方、抵抗や摩擦、力の配分...など、コーチングスタッフの方々といっしょに、コンピュータを駆使して細部にわたった科学的な解析を試みるのももちろんのこと。つねに最先端の情報を採り入れ、綿密な研究もする。

もしかしたら、ミットは大きいほうがいいんじゃないか。しだいにそう思うようになっていきました。そこで、どこまで大きくできるのか、実際、業者に頼んでさまざまな大きさのミットをつくってもらいました。

そうやってシーズン中でも、自分の状態に応じてどんどんバットを替えていました。新しいバットを使ったらもう古いものは使わないのではなく、こちらを使ってみたり、あちらを使ってみたり、その日その場で選ぶのです。

あらゆる選手のバッティングフォームの長所を観察し、分析し、真似してきたのですが、「じゃあ、いったいぜんたい、だれの打ち方に似ているの?」といえば、結局だれにも似ていない。

「相手の気持ちを考えて打つ」この方法を確立するための第一歩として、まずは自分のポジションをどこに置くか、現状の自己分析が非常に大切です。

—研究心。(F)

○生まれもった身体は、自分の力ではどうにもならないものです。この身体がスポーツをするうえでいいか悪いかが検証できないし、悪かったとしても自分の力ではどうしようもならない。要するに、身体は与えられた環境なんですね。だから、受け入れるしかないわけです。

ばくのかきは、たまたま強化担当の方は、元気な選手が好きな前者のタイプでした。だから、ばくはつねに声を出した。ランニングのときでも、そんなに足が速いわけではないのに、いちばん前を走った。カバーリングでも、「そこまでやらなくていいだろう」という

ところまで走った。

頭を使うことにしてもそう。野村監督はよく「頭を使え、勉強しろ」とおっしゃったけれど、苦手な人にはつらいですよ。スポーツをやっている人間は、ぼくも含めてそういうタイプが多いんじゃないですか(笑)。勉強するより、身体を鍛えたり、動かしたりするほうがラクなのです。成果もはっきり見えますから、継続しやすいんですね。でも、だからこそ、みんなが苦手とする勉強をあえてすれば、頭一つ抜けられる。

—勉強心。(F)

○最初は抵抗してくるくらいの方がいい。抵抗されても、そのうち「監督がそう言うんだから、もう知らんがな。やれやれいんですよ、やれや」と、あきらめの境地になる。荒っぽいやり方なのですが、おもしろいもので、そのころにはひと皮むけているのです。いまの若い世代は、いわゆる優等生タイプが多く、周りの評価や成功ばかりを気にしているように思います。だから思いきった決断ができないんですね。

なぜ試合に出づけることが評価されるのか。それがプロだからです。

以前、サッカー日本代表の岡田武史監督が、「選手の冠婚葬祭にはいっさい出ない」とおっしゃっていたのを聞いたことがあります。情が移ってしまうからだそうです。

こういう世界だからこそ、選手たちにはみずから育ってほしいのです。指導者にすべてを依存するのではなく、自力で勉強して学び取ってほしい。立ち止まらず、つねに食欲に吸収して、前向きに進んでほしいと思うのです。

「自分のせいじゃない」と主張すれば、ぼくに対して怒っている監督の顔をつぶしてしまおう。それに「他人のせいにして」と思われて信頼をなくしかねませんし、チームの結束力にも響きます。事実はどうであれ、グッとこらえることが多かったんですよ。

茂木 キャッチャーはある意味、表現者だと思うんです。「表現者は言い訳をしない」というのは、すごく大事なことですよ。

—コミュニケーション(F)

○茂木 それはいわゆる「フロー状態」ですね。物事がいちばんうまくいくのは、何かに集中して「無の状態」になったときなのです。でも、世間でよく誤解されているのは、「集中」している状態と「緊張」している状態は違うということ。おそらく、どの分野でもいちばんパフォーマンスが高いのは、集中しているけれども、リラックスしている状態です。

古田 プロ野球選手は、飛んできたボールを見て打っているわけではないんです。ピッチャーが足を上げ、下ろしながら投げる。その一連の動作を、たとえば「トン、トン、トン」というリズムのイメージだと思ったら、自分も足を上げるときに同じリズムを刻みながらピッチャーと合わせるんですね。

古田 技術的にいいますと結果が出ないときは、打席に入ってもフオアボールしかねらいません(笑)
不調のときは、たいていボール玉に手を出してしまう。不思議なもので、調子が悪いときにかぎって打ちたくてしょうがないんですよ。

SAMPLE

—ピークパフォーマンス。(F)

<引用>

KFN-699~KFN-702 SAPIO 2010.1.27
KFN-703 ビッグコミックスベリオール第3号
KFN-704~KFN-706 サライ 2010.2
KFN-707 週刊ポスト 2010.2.5
KFN-708 週刊ポスト
KFN-709 日系ビジネス 2009.10.12
KFN-710 致知 2010.1
KFN-711 夕刊フジ 2010.1.23
KFN-712 週刊現代 2010.1.23

以下

- 「優柔決断」のすすめ 古田敦也著 PHP 研究所

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バイブル。

□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、初心者にはわかりやすく、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。