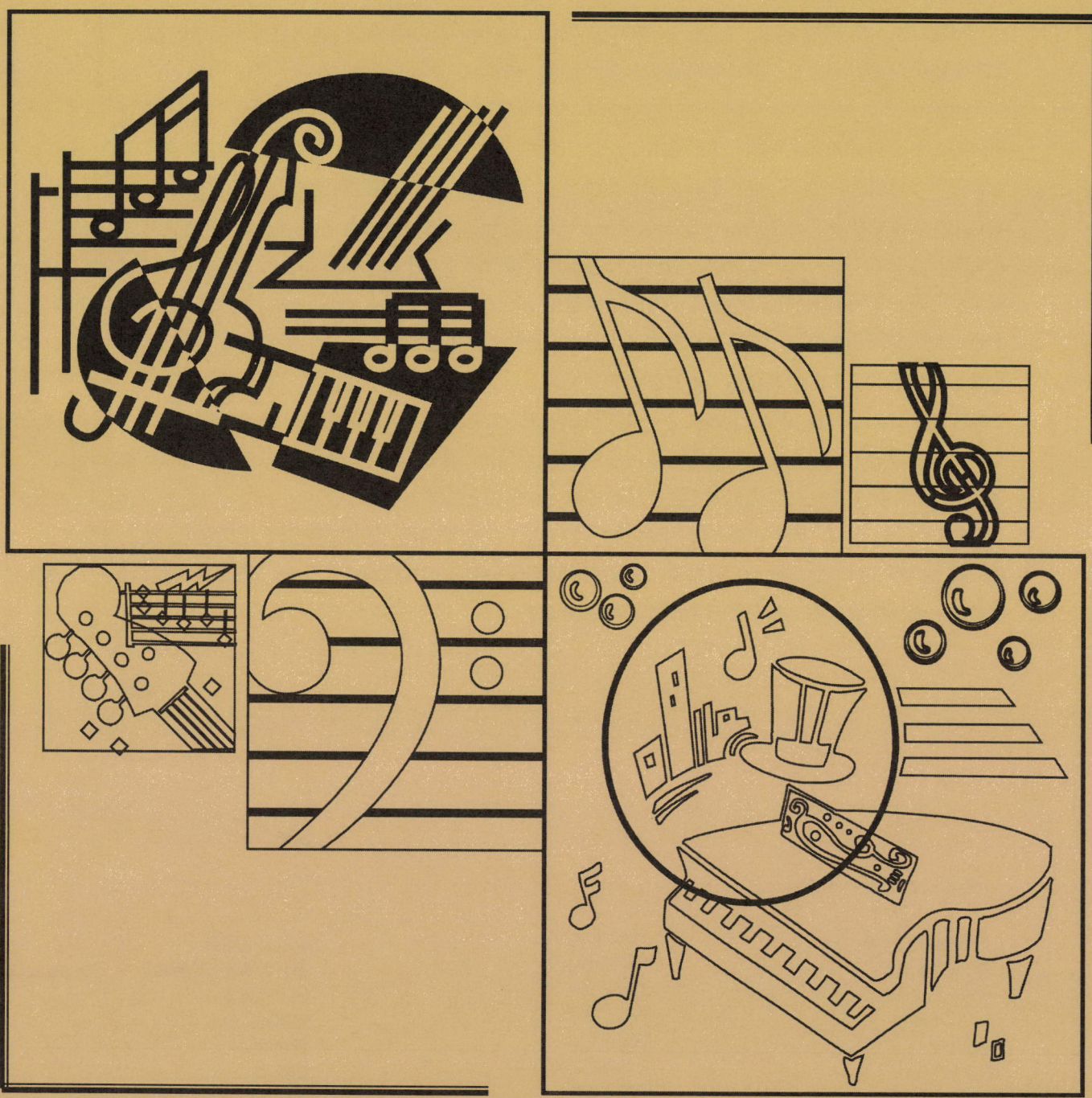
For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

今月のレッスンメモ…… 1
研究所トレーナーへのQ&A…… 4
トレーナーとのQ&A…… 6
レッスン受講生の声……9
日録……29
福言……34

2010.Vol. 1
NO. 221

copy write.ブレスヴォイストレーニング研究所 文責.福島英講義記録会
無断転載禁じます。

●巻頭言「表現は語ることの基礎能力から」

日本人は相手に対して、
1．リラックスする　オープンマインドになる
2．話題をつくる　提出する
3．それについて自論を語り、主張、説得する（あるいは相手との課題に独自の見解をぶつける）
に不慣れのため、そこで、多くの時間をとってしまいます。

自分のことや自分の意見を語るようなトレーニングを、日本では生活のなかであまりにもやっていないために、他人と違う意見を持つことや、それを論じることについては、もっと不慣れです。
表現以前にこういうことが問われるので、トレーナーもそこに対応せざるを得ないわけです。
ところが、トレーナーというのは、表現よりも技術の専門家ですから、多くの場合、技術本位に育てて、その結果、上達しても表現として通じない方向に導きやすいのです。しかも、トレーニングを望む人が精神的にもトレーナーを頼るために、ミスを指摘するよりも、褒める、とにかくたくさん話させる、話しやすくする、場を楽しませる、この方が大切なこととなるのです。
それゆえ、このレベル（同じトレーナーの同じレッスンでしか通用しないもの、受け身のレッスンですべてトレーナーが導いてくれるもの）から、抜けられないように、自らをしてしまっていくように思えます。
まずは、日本語でそれだけのことを声で語れるかということです。
表現のレッスンでは、内容と技術を同時に問うのでなく、まず内容、技術の前にその基礎を、それぞれにきちんと力をつけてから行うことです。技術が何かを生みだすのではありません。そこからはコピーしか生じません。表現が真に深まるとき技術が問われるのです。

福島　英

—ひとことアドバイス—

自分の血肉にする
悪口を言わない
自分を見失うな
一つに十の力
艶を出す
気品と色気
みずみずしくあれ

大まかに大胆に
些細に小心に
土台をつくる
意地と強気
見識をもつ
受け継ぎ、創造する
熟練するな

初心こそ奥義
自分の素質を見極める
恥で覚える
本格的にやる
目をもつ
切実に
打ち込むこと

VOICE FOR LESSON （ｒｆ）は、以前に似た問いに詳しく答えています。サイトの内部検索や本を参考にしてください。

「声と歌のためのヒント」　Ei Fukushima

勉学の参考になればと福島英の配信しているメールです。

○うまくいくためには

ビジネス書というのは、ビジネスがうまくいくための本です。そこには、あらゆる成功へのノウハウが述べられています。でもうまくいった人は、その本を活かせることのできるレベルの人だけで、ほんの一握りです。

私は 10 冊で、一冊役立てばよいくらいで買っています。でも、その一冊でも多分、長い人生においては 10 万円以上の価値は得られているので、10 冊買うのです。1 冊千円として 10 冊に 1 万円投じて、10 万円となるなら 10 倍、投資は、自分にすることです。

歌や声の本も同じですね。「読むとプロになれる」と書いてあって、読んだからといって、そうなるとは限りません。もし、そういう価値観が世の中を支配すると、本はほとんど消えます。本がでたらめなのではありません。本に述べられない前提があるのです。

うまくいかない人は、本やレッスンに対してはとても真剣かもしれません。ただ、それを活かせる土台がないということです。コミュニケーション能力も、その一つですが、絶対ではありません。むしろ、素直に偏見なしに、事実や本質を見極め行動できる力の方が大切と思います。

本やレッスンは、必ず読む人に都合のよい解釈をされてしまいます。私の述べることでも、「行動しないこと」、「うまくいかないこと」の方に同調して、そこでさらに自分勝手な自論や言い訳の補強に使ってしまう人も少なくないのです。私は、深くものを考えてもらうために、あえて根拠をはずして反論したくなるように、あおることもします。「答え」でなく、「問い」を問いつめさせます。しかし、現実にはそこであがってくるもので、対等に論議できるレベルのもの、私が反論したくなるほどのものは 100 に一つくらしかないのです。

○知識と行動

「書を捨て街に出よう」というのは、知識より行動というのではありません。知識は行動によってしか活かせないということです。

私の本のコアな読者がいます。中には、私のいうことに、いちいち反論する人も、逆に「自分もそう考えていました。業界や世の中おかしいですね」と、同調してくださる人もいます。そういう「いい人」は、私の本を答えとして、安心してしまうので、その人自身、何ら変わりません。

私は本を「答え」でなく、「問い」として投げかけて書いています。私は世の中に問いかけています。

あなたには、たとえば、「この私を世の中として問うてみよ」、「反論してみよ」、「それを歌や演技や声で示してみよ」ということです。

やっていることは、学問や科学ではないので、議論としては、あまりまともな人には取り上げられず、というか、議してなんとかなるわけではないことを知っているので、レッスンという場をもち、私は問い、同時に闘っているわけです。

本を読んでもレッスンに行っても、中途半端に頭でっかちになってしまう人には、悲しくなります。一人で行うと、頭でっかちになる、その頭をはずすために、他者とのレッスンがあります。私のレッスンの最初のことばは、「プライドを捨て、人間にまみれよう」ということなのです。

○ハウツー本は使えない

私は本をたくさん買います。声に関しては国内外、広く目を通しています。職業柄、自分の勉強のためだけでなく、他のトレーナーの考えも知っておく必要があるからです。

いろんなトレーナーのレッスンを受けてからいらっしゃる人もいます。そのトレーナーの著書は大きな情報源です。でも、自分のことを棚に上げていうのは何ですが、ビジネス書と同じで大して使えないのです。いや、ますます使えない本が多くなってきたと思います。

ネットの社会ですから、そこから議論も華やかなようですが、何ら実行しないで、勝手な主張や言い訳のやり合いに、私は価値を見い出せません。少なくとも、そういう不毛のことに自分の時間はもう使えません。

そういうところへ「いい人」「マジメな人」「世間知らずの人」は巻き込まれるのです、気をつけてください。ネットよりは、まだ著者名のある本の方がましです。いざとなれば、著者をつかまえられます。ともかく、一見筋立った理屈は、真の理解を妨げることが少なくありません。

できないことは知識で補えると考える人が多くなってきたのでしょう。知識は大した力になりません。やれている人ほど、知識や方法は表に出しません。むしろ、中途半端に知っては言い訳を固めるものになり、成長やまっとうな判断を妨げます。そういうことは、少しまともにやっている人にめぐりあえたら、すぐにわかることなのです。

ただ、世の中ではそういう人が少ないのと、そういう人を見抜けないのと、そういう人に会おうと努力しない人ばかりなのです。

○結果をみる

これからというときに「できない」、「できていない」、「やらない」、あるいは（やっていないのに）、「できている」、「わかった」、「やれている」と思い込むのはやめた方がよいでしょう。

二十代の私にとって、ある人から言われた「100 人も 100 万円も動かせないのに・・・」というのは現実の壁についての具体的な数字、価値でした。その人は、その 10 倍も動かせる人でした。私のあこがれのアーティストは、100 万人も 100 億円も動かせる人でした。

まず、100 人、100 万円というのは、ライブであれ、レコーディングであれ、その数字の人数や金ではまだできない（続けてできない）のですが、そこへ一歩、努力するのは現実への対処なのです。

○「いい人」になるな

「いい人」は、芸はお金に換算できないといいますが、価値でみるなら、アーティストというのは、お金で測れないほどの価値を生み出しています。お金以上というのは、お金にならないでなく、お金を出しても足らない、買う方が「ありがとう」というほどのものだということです。お金を超えるのですから、お金を得られないのが、芸というのではありません。全く反対なのです。

私は、ＢＶ座というのをつくり 10 年、後にプレＢＶ座を 10 年、そして中座させました。私が関わることで、表現の本質が一人ひとりに見えなくなることでは、ここの役割からすると本末転倒だったからです。

私にとって、「いい人」は必ずしもよき仲間ではありえません。その多くは、一人ひとりはとてもまじめでよい人ですが、仲間で群れたがり、そのために人をねたみ、そねみ、悪口をいい、出る人の足を引っ張り、リスクは取らず、権利は主張し、義務はやらず、自分（たち）中心で、他の人、一般の人に配慮、気遣いの欠けている人が多いのです。

そうでなければ、どんな活動であれ、場も広がっていくものです。つまり、大半の人間の活動は、しっと、そねみ、ねたみ、よくいっても、慢心やおごりで足をとられてしまうのです。そこに「いい人」という体面を守るためだけに無駄にエネルギーをとられてはなりません。そこでのモヤモヤを孤高の問いのなかで作品へのエネルギーとすることです。人の悪口を言うひまがあればたとえ、悪人からでもそれを自分のなかにもある一面として捉え、そのいいところから学ぼうとすることです。善悪で分けて考えること自体、固定概念に捉われているのですから。

〇お笑い芸人に学ぶ

お笑い芸人の大ブレークに、彼らの才能というのを見せつけられるのは、私だけではないでしょう。私は、彼らのレッスンもやっていますので、彼らにはとことん厳しく（一般の人にはできないくらい）、接しています。

「なぜ楽屋ネタばかりで世界政治経済へ切り込めないのか」「なぜ一年半でピークが終わるのか」「M－１グランプリ決勝レベルのテンションがなぜいつも出せないのか」と、我ながら嫌がらせオヤジです。

厳しくできるのは、才能を活かせるからで、楽しいレッスンなのです。彼らとのレッスンは、こちらをたててくれるので心地よい、つまり、彼らは私の才能を引き出す才能、処世術の才能をもっているから、一流の芸人であるのです。彼らに関わらず、10 年、20 年とやっているプロの多くはそうです。一流となる人のブレイク前や若い時期もそういうものです。そこでもあなた自身、自らの可能性を比べてみるとよいでしょう。

「いい人」が芸人をみると、「自分はあそこまでなりふり構わずできないな」と思わされることも少なくないでしょう。そこが覚悟した人と、そこまで賭けられない人との、人生での大きな岐路なのです。あなたはそこでどれだけ気づけますか。

テレビや舞台という設定された場で、あのくらいのことをやるのは、大名冥利につきることです。何ら恥ずかしいことでもないのです。中途半端で、伝わらないことの方がずっと恥ずかしいのです。彼らは、芸で客が満足するための最大の努力をしているだけなのです。（ですが、それだけでは何年ともたないのです。そこを自ら見極められるかがプロとの差となります。その力をつけるためにレッスンがあるのです。）

〇歌手 in ストリート

かつては、俳優も歌い手も同じだったはずです。河原乞食、まさにアンタッチャブルな存在ゆえに、人の慰めや励まし、そして娯楽を担えたのです。かっこよく、もてて、目立ちたいだけになってきた歌手からお笑い芸人に時代が移ったのは、しごく当然でしょう。お決まりのことしかできなくなった歌というものの表現力の欠如に対し、お笑いは、同じ問題を抱えているにしても、少しは才能のある人が選び、切磋琢磨している過酷な状況があるからです。

私は歌手もお笑い芸人も大して区別していません。歌手の滑稽無糖なファッションも、着ぐるみ、演出も、芸人ゆえです。人を驚かせ、非日常の世界で、感動を与える舞台づくりという点では、同じです。

たとえば、日本のストリートライブは、規制されるという批判がありますが、私は海外でストリートに何時間も足を止めて、感動した経験からみて、少なくとも暗い顔で下を向いて人の歌を歌うようなのは、「公共の場で練習するな」という見解です。交通（通行）妨害です。場に甘えてはいけないのです。

人の前に出て何かをやるなら、ミッキーやキティの着ぐるみにまでは勝てなくても、ゴレンジャーくらいには目立って道行く人を勇気づけ、楽しませてください。

〇三枚目

三枚目がもてる時代というのではありません。こういう道では、ほんの一握りの二枚目、グッドルッキングなタレント、アイドル、モデル以外は、三枚目がほとんどです。他人と違ったおかしな発想や見方、考え方で共感させなくては、少なくとも今の日本のステージは厳しいですね。本当はそれで表現できないものがあるから芝居や歌があると言いたいのですが。器用な人が多くなって、真の歌手、役者が少なくなりました。

特に日本の国民感情は、人を見下したところに出世を許すのですから、芸人でグッドルッキングなのは、ハンディキャップでさえあります。いわゆる、不細工やブス、ありえない顔は、メリットです。寺山修司の天井桟敷ではありませんが、生まれつきのキャラをもつからです。ニューハーフやゲイも同じです。（レズが表に出ないのは、日本の中でまだ未熟な性差別があるのでしょうか。）

どちらにしろ、本音で言い訳しないで、実践することでしょう。努力でなく、結果に対して評価は行われるのです。

とっぴな行動、衣装は、芸人としての覚悟の表れとみえますが、いや化けるから、楽なのです。化けないで、地でやれといわれたらもっと大変です。役者の恋愛シーン、ベッドシーンと歌手のソングとは何ら変わりがないのです。歌っているだけでどこまで伝えられますか。伝わりますか。本気で演じ切り、ここまでやるんだいう覚悟が伝わってはじめて、人は感情移入して、感動する方へいくのでしょう。

レッスン録　Ei Fukushima

P006 W2/091208

〇ネイティブの感覚

聞いた話ですが、ネイティブの人は、日本人の発音を聞いて、案外とよい発音であるというそうです。日本人の英語の上級者の方が、日本人の英語を見る方が厳しいともいえるそうです。英語というのは、広く使われているため訛りがある人も多いので、厳しい言語ではありません。

日本人には、“英語で、日本人が歌ってる”とわかります。日本語が入っている感覚からわかるわけです。向こうの人たちからは、何か比較する根拠がなければ、そういうものなのかと思われるようです。

パフィーは、向こうで英語と日本語で出したのですが、日本語で出したものの方が売れているそうです。異文化に対して接する驚きに加え、実際にキュートでクールだという感覚があるようです。彼らに今までなかったものに対して、魅力があると感じるようです。彼らに日本語の歌がどう聞こえるかは、日本人にはわからない感覚です。

ここで使われていた曲がたくさんあります。「Time After Time」、

「In My Life」、「Fly me to the moon」、「We are all alone」などです。
私がよく聞いていたものに、エンゲルベルト・フンパーディング「愛の花が咲くとき」などがあります。ペリー・コモの「It's impossible」のようなものが入っています。

「ソモス・ノビオス」は、ペリー・コモの大ヒット曲です。もともとは、1968 年くらいの歌で、クリスティーナ・アギレラとボーナストラックで、日本版では夏川りみさんが歌っています。外国語で日本人を入れるというのは珍しいので、聞き比べてみてください。海外は顔ルックスなどと関係なしに、歌としてきちんと評価される土俵があるので、日本よりいいと思います。
フリオ・イグリアスのように甘い感じです。アンドレ・ボッチェリも入っています。世界で売れるように、スティービーワンダーからアギレラなどを入れたのでしょう。
歌い手というのは、選曲も大切ですが、天才といわれる人でも、天才ではない部分もあるということをみることもできます。それぞれの元の歌と比べると、歌とは選曲と歌う方針をきちんと立てなくては、とんでもなくなってしまう場合もあります。
何かしら彼らがキュートに感じるような声であったのでしょう。ラブバラードであるので、そのニュアンスがどこかにでてきて、それをもっていく。自分が足らないところはつないでいくということです。

ペリー・コモ、アンディー・ウィリアムス、ピンク・クロスビーなど、声が甘いのを聴いていた世代の人たちがいます。その次の世代にシナトラなど、構成した人がでてきました。何事も時代を追い、一つの時代を全部追っていくとわかります。個体は系統発生を繰り返し、魚から人類になる歩み、一つの個体での歩み、大きな進化が個の中にあるというのであれば、言葉も意味もわからない中で成り立たせることから徹底してやってみればいいと思います。
最初の練習とは、こういうパターンを入れることです。だんだん一割、二割、最終的に八割、九割と、見えなくして、独創でやっていくわけです。それでいい歌になればいいのです。

〇必要な呼吸とは☆

歌の中で邪魔をする胸式、必要以上に肩が上がったりすることが、声の安定や歌の要素を邪魔してしまう場合によくないと考えたほうがいいです。つねに人間は胸式も腹式も使っているので、あえてトレーニングをする必要は、それ以上に歌わなくてはいけない、強く言わなくてはならないようなときに、呼吸が使えなくなってくるからです。
第一に、発声と呼吸の効率から考えることです。瞬間的に呼吸を吸って、ゆったりと使えるようにしていく体づくりが一つです。もう一つは、歌でも台詞でも声を安定をさせて使わなくてはなりません。そのためのものです。
日常レベルでは、そのことを問われません。まずは、毎日を姿勢よく、歩くときにはリズムに気をつけるほうがいいでしょう。
新人は自分の流れがわかりません。人の流れだけで合わせてやっていくと、テンポだけで、ただ読んでいるだけになってしまいます。自分が支配をする一方で、相手や周りの呼吸に合わせていかなくてはなりません。舞台の流れを掴んで、自分の持っている流れと調整していきます。
大切なのは、自分の中で、どのテンポでどう起伏をつければ、声や感情がのりやすいのかを知っていくことです。
実際に合わせてみると、自分ではたっぷり歌ってきたはずが、音楽にのるなり、いきなりバタバタになってしまったり、歌いきれずに終わることが起こるのです。引きずられても自分のところをもてるペース感覚が大切です。それがなくなってしまうと、歌えていても単にバタバタしてしまいます。

自分の中での構成付けをして、その後に、間の取り方、全体のデッサン、情景が相手の中で伝わるように置いていきます。思いっきりずらし遅くしても、はみ出ても構わないので、それだけの情景が相手の中に伝わるように置いていきます。
文章を与えていくのではなくて、そこでの自分の中のイメージを文章以上に与えていかなくては、活きていきません。
根本的には、イメージ自体が出ていないと、注意しようがありません。伝わり方が間違っているというなら方向修正はできますが、伝わっていないものを伝わるようにするということは、教えることができません。
何か自分がこれで伝わるというようなもの、外国人が来ても、なんとなくそういう感じと伝わるものを求めましょう。日本の場合は、読み方をつけてしまうと、何でもそのように読んでしまい、しかも伝わったように思ってしまうのです。そうではなく、もっとイメージを声に与えます。
基本としての深くしっかりしたベースの声というのは、本来は結びついているのですが、表面的にさっとみると、違うことをやっているように思われがちです。体の支えができていなくてはならないのですが、それを意識すると表現が固まってうまくいかなくなります。ヴォイストレーニングでは、体を呼吸、発声で柔軟につくり、実際にやる時には、伝えようという気持ちの中でやっていきます。

展開してそれぞれのところをきめ細かく表現しようとすると、一本通らなくなります。身体との一体感が失われます。一体感だけで押したり、流してしまうと、それぞれのところがいい加減になってしまいます。両方を統一するのが、難しいのです。
それができなくてやりにくいうちは、トレーニングとしてそれぞれ分けておくのがよいでしょう。五分のものができなければ、一分のものをします。それができなければ、30 秒に、5 秒にとチェックしていきます。
誰でも、身体や呼吸の支えが長くなると持たなくなります。大切なのは、そういったことを知り、どこで脱力して、どこで入れ込んでということです。それを繰り返していくのです。応用ばかりやっていくと、今度はまた分からなくなってしまうのです。
１０年、２０年やっていても、体力や呼吸力がない人もいます。それでも、全体のイメージや流れをもっていると、客には見破られません。でも、ブレスに不安があると、すぐに見られてしまいます。

〇呼吸から発声へ

息を吐くのは、一番トレーニングになります。ポジションのきっかけも大切です。
一時間の間に台詞を言って、一、二回しか深く使わないポジションを、徹底して５分、１０分やることです。１０年かかることが、３、４年になるということです。
台詞はのどを使い、荒らし、悪い状態にしやすいので、気をつけます。のどを守らなくてはならないのです。大きな声を出すよりも、大きな声を出しているように聞こえるほうが、実力です。イメージを想起する力にはかなわないからです。
リアリティというのは、そういうものを思わせることで伝わってくるものなのです。トレーニングの場では素っ裸になって全てを見せ、自分にはこれしかないというところを自分でも知って、そこから広げていきます。実際の舞台では、それを全部見せてはなりません。見られたところで終わってしまいます。
形だけをつくって全部をお客さんに見せてしまっては、精一杯出しているとわかり、迫力も何も感じさせなくなります。もっと出せる、でも抑えていると思われるところで、瞬時に大きく出すことです。全部を見せてはだめなのです。

熱を込めていくと、だんだんと体がついていかなくなります。その状態を知って、自分の中で足らないものに気づくことです。そのうち、それらが備わってきます。そこまでの表現力がなかったり、そこまで伝えようという気持ちがないとその問題自体にあたりません。練習の中ではそこを曖昧にしてはなりません。どんどん失敗して足りないものを知っていくというのが、よい練習です。それが将来的に大きくなっていくための秘訣です。間違え、注意されるほうが、何も注意されないより、いいのです。

一流の人たちの抑えた芝居よりは、若い時の思いっきり言いまくるような芝居をまねてみます。あのような速さでは言えない、大きさでは言えない、急に強く言えないなどに挑戦する方がわかりやすいと思います。

例えば目元で笑ってみる、口を動かさないで「愛する」と伝えるなどは、経験の量にはならないので、一流の人たちが若いときにやっていた舞台をコピーするほうがいいでしょう。彼らがそこまで芸達者になれたのは、他の人たちよりかなり思いきってやっていたからです。

一番モノをいうのが呼吸です。ここで入ると思ったらはぐらされたり、えっもう入るのということで、飽きさせない、退屈させない。要はひやひやさせられたり、びっくり、怖く思わされたり、そういうものが息にないと、歌も芝居ももちません。呼吸を読まれたら負けなのです。

本当に伸びるためには、十代、二十代の前半までに、誰にも理解できないような練習をやることです。例えば、中国語やポルトガル語でまくしたてるなど、それが何になると思われるような無駄なことをします。そうすることで、ある意味で自信にもなり、あんな変なことをしたのだから、もっとちゃんとしたことが身につくというようなことになります。通じる、通じないではなく、それだけ中国語やポルトガル語を聞いていたら、耳は鍛えられ、その国の人には間違えていると言われても、少なくとも日本語ではないような発声器官を使うというのは、発声の部分で柔軟性がでてきます。応用しやすい感覚づくりになるのです。

英語を勉強しようとして、７ヶ国語を一緒に比べるなど、どこかで誰かと違うことを徹底してやっておくことは、大切なことであり、自分のベースになっていくことだと思います。

〇さらなる可能性

動物のまねでもヴォイストレーニングになるのです。私たちの身体の中には、共通して肺が二つあり、食道があります。それをいろいろな人々が、いろいろと使っていますが、どんな人種であっても音声を使う時に、人間ができないような音声は使っていません。もちろん鼻が高い、低いなどでやりやすさが違ったり、寒いところに住んでいるのであまり口を動かさないなど環境の影響はあります。

日本人として、日本の中で決められてきたようなことを一度、赤ん坊に戻って、もっと生まれる前の状態に戻って、もう一度とらえて、音を出してみたりします。役者や歌い手が使わないような発声もいろんなことができる分には、応用範囲が広がるのです。一流の役者もいろいろな声をセリフの中に混ぜ微妙に使い分けています。一流の歌い手は歌声をつくって歌うのでなく、ためいきやささやき声が人の心を突くことを知りつくしています。それがプロです。そういうところに、さらなる人間の可能性があるのです。

以前の人々はそういうことが鋭かったのです。今、どんどんこうして勉強の方法や材料もあり、いろんなものを見聞きできるようになっています。映画をみるのも昔は映画館に行かないと見られなかったことが、今は何十回も、自分の好きな場面だけ見て聴けるわけです。それならば、昔の役者よりできなくては嘘です。

執念で、お金をはたいて同じ映画を１０回も見た人に、その根性の部分で負けてしまうのです。

今は簡単にできることも、昔は難しく、苦労の中でやっていました。今、材料はありふれているのです。それをどういう風にアイデアをし、使っていくかということで、もっと自由になっていくべきです。そしてその結果良くなればいいのです。

〇はみ出ること

笑い続けさせるような間の取り方を失うと、同じネタでも、全然受けなくなります。役者も同じです。役者の場合は、笑いをとるわけではないのですが、演技を重ねていくため、反応がすぐに跳ね返ってこないのです。鋭い人はすぐにわかるのですが、そうでない人はなぜそうなってしまったのかがわからないのです。

常に客席側から見るような努力をしなくてはなりません。もし今の台詞がちょっとずれていたらどうだっただろうか、今笑わそうと思ったのに外れてしまったなど、客とのコミュニケーションが成されているところで、呼吸をしていくことです。それが一番難しいのです。

例えば、２時間の話をもたせるとしたら、かなりいろいろと変えなくてはなりません。声を小さくしたり、息継ぎをしてみたりするのは、経験からなのです。

人が集まり、びっくりするのか、感動するのか、そういうことがどうなのかを、どうわかるのかが難しいのです。そのためには、自分が枠をはみ出ていくことです。

演劇や映画を観ても、受け止め方が普通の人とは違うこと、普通の人が何とも思わないところにすごいと感じたりすること。そういう経験がたくさんあれば、有利です。いろいろな国へ行ってください。そこに行って、その空気を吸ってみているということで、理解度が違います。しかし、必ずしもすべての経験が必要というのではありません。イマジネーションで、置き換えることもできるのです。例えば、寒い国であれば、日本の寒い地方に行ったり、住んだ経験があればわかります。雪を見たことない人には、雪のイメージが難しいですが、そこへ行って雪を触ってみるのも必要です。

役者がお客さんより楽をしていると、お客さんが満足するものにはならないのです。

若い時期はできるだけいろんなものを吸収してください。

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てはまるとは限りません。参考までにしてください。

Q. 練習の仕方について教えてください。

A. ウォーミングアップは、必ず脱力するところから始めてください。スポーツでは鉄則ですが、発声の場合、まだ無理な声の出し方から入る人が多い気がします。イメージのトレーニングから入って、いつもどおりの声が出ていないというときほど冷静に最初のウォーミングアップを行う必要があると思います。全身の力をリラックスさせるところから初めて、徐々に激しい曲などの練習にうつっていきましょう。激しい曲を歌っている時も、だんだん体が硬直してきたと感じてきたらまたウォーミングアップに戻り、リラックスできてきたら再び歌うなど工夫しましょう。最後はかならずクールダウンで終わるようにしてください。内容は、ウォーミングアップと同じで結構だと思います。激しい曲で喉が緊張状態のまま練習を終わらせないように注意しましょう。（♭∀）

Q. ポジションを落とすなといわれましたが、どうすればいいかわかりません。

A. よく、声の響きのポジションを落とさない、といいます。声楽家の中では一、二を争うほど大切なこととして話に出ますが、このことが逆に発声の弊害になる例もまた数多くあります。これは、ポジションを高くしようとする時期があるときに、録音をして声が作為的に感じられてきたのならば、間違いの方向に行っている可能性が高いと思います。逆に、ポジションを意識することが、録音を聞いてより自然な方向に感じられる場合は正しい可能性が高いです。先生ではなく自分で判断する際にはやはり、録音に頼ったほうがいいと思います。そして、声を頭に当てはめようとしたり、鼻に抜こうと思ったり、そのようにすると恐らくうまくいきません。ポジションが落ちる原因には、舌と顎の形の弊害が出てきたときなので、呼吸を動かしながらリラックスさせた状態で、口腔内の空気の動きや舌の位置と形などに注意を傾けるしかないと思います。最後に、限りなく口の中を脱力できているかどうかが一番の目安になります。(♭∀)

Q. 声が出ているか自分で判断できますか。

A. 発声しているときの舌の形を鏡を見て観察してみることは、発声が上手くいっているかどうかの判断材料としてとても役に立つと思います。発声が上手くいっていない場合は、舌の根元あたりが窪んでいたり、舌の先端がかなり後ろに位置していたりすると思います。舌の根元は、少し盛り上がっているといいです。ルチアーノ・パヴァロッティが歌っている時のアップの映像を参考にしてみてください。舌が綺麗な形をしています。
ただし、舌を鏡を見ながら舌やその周辺の力を使って形を作ろうと試行錯誤する事は、ほとんど意味が無いと思います。あくまで、判断材料なのです。まず、呼吸の流れがないと舌の形は上手く形作れません。あとは、呼吸が流れていく道です。道がはずれると舌の形は変形してしまいます。(♭∀)

Q. 喉を下げるようによく言われるのですが、正しいのでしょうか。

A. 喉を下げるということだけでは理論的に不十分な箇所が多いと思います。喉を下げすぎることも同時に自然な発声を妨げて、声を出しづらくすることがあります。特に、タバコを吸う人にありがちなことは、フィルターの負荷をかけて息を吸う癖がついていて、喉の緊張しないほうがいい筋肉が反応してしまうケースがあるようです。このような癖がついたまま発声のときもこのように息を吸うと、甲状軟骨が下の奥に位置するようになってしまいます。甲状軟骨が奥に位置してしまうと、喉の詰まった発声になりやすいようです。
ので、発声時または吸気時の喉仏の位置としては、低くもなく高くもない位置であり、リラックスしていることを心がけてください。なんでも極端はよくありません。(♭∀)

Q. 息をたくさん吸ったほうがいいのでしょうか。

A. 理にかなった吸い方であれば、ある程度吸ったほうが横隔膜の支えができるので吸ったほうがいいと思います。ただ、上手い吸い方が出来る人というのはかなり発声能力のレベルの高い人です。普通に浅い呼吸しか出来ない段階で沢山息を蓄えようとすることは、胸や肩などの余計な緊張になります。上手な呼吸のヒントは、吐くことにまずはあります。肺の中の空気を、なるべく空っぽにしておく状態を作って、息を吐くときに使う筋肉が収縮している状態から、体を緩ませると同時に体が空気を取り込もうとする力の上に少しだけ自発的な吸おうとする力を足してあげたような感覚が一番ベストだと思います。勉強の初期段階では特に、沢山吸おうとすることは大概逆効果となるので、あまり考えないようにしてください。(♭∀)

Q. 自分に合う高さの曲がわかりません。

A. どの位の音の高さが自分の曲にあっているかどうかは、単純に自分が出せる最高音によって決めればよいという事でもありません。どのくらいの高音が続けて出せるかということもとても重要な要素です。更に言うと、どのくらいの高音まで言葉をしゃべることができるか、もっとわかりやすく言うと母音の形を変えないでも楽に出せる音域のことを知る必要があります。具体的には、自分の低音域、中音域、高音域は楽譜上でどの位置にあるのか、ということです。最高音を一瞬出すことよりも、高音域を連続して出し続けることのほうがとても大変だと思いますし、喉の負担は大きいものです。(♭∀)

Q. 深い声に憧れますが、どうしたらそのような声がでますか。

A. バス歌手の録音されたものの声を真似することは、とくに初歩の段階ではあまりよくありません。後々、癖を取るのにとても労力を費やしてしまうことになります。まずは、バス歌手の喉は、サイズが大きく、そのような深みのある声を出すためには喉が恵まれていなければならないという点があります。誰がどう聴いてもテノール用の喉の人は、あまり深く出す方向を模索することをお勧めしません。
では、バスの喉を持っているという条件での話しですが、良いバス歌手の感覚とは、決して胸の声区のみで全ての音域を歌っている感覚ではなく、よい深さのある声は、頭蓋骨にも響きを感じます。しかも、呼吸を止め気味にした厚ぼったい感覚ではなく、低い音を出している時はとくに、上記のような柔らかさが感覚としてあります。レコードを聴いて、うわべだけをまねないように注意してください。まずは基本の発声を習得することが一番です。(♭∀)

Q. ストレッチについて教えてください

A. まずストレッチの目的ですが、筋肉を柔らかく保ち、怪我などを予防し、血行を促進して健康にも役立つので、是非、日常生活に取り入れることをお勧めします。
もともとストレッチは、インドのヨガの中から、柔軟体操に役立つ部分を、万人に判りやすく取り組みやすくアメリカ人　が考案したものと言われています。
一番安全な方法は、目的とする筋肉を、無理のない程度に引き伸ばし、40 秒ほどキープするというやりかたです。注意する点は、筋肉を無理に伸ばさないということです。キープしている間に、筋肉が少しずつ伸びてくるので、つい欲が出て、無理をしてさらに伸ばしたくなってしまうのですが、そこは我慢して、伸ばし過ぎないようにしてください。伸ばし過ぎて傷めてしまうと、かえって硬くなってしまい、痛みが取れるまでに少なくとも３～４日は、かかってしまいます。元の柔軟性に戻すには、さらに日数を要してしまうので、くれぐれも伸ばし過ぎには注意！です。
また、以前には良く見かけた方法ですが、反動をつけて、柔らかくしたい筋肉をリズミカルに反復して何度も伸ばすというやりかたは、ともすると筋肉の防衛反応のために、効果が少ないばかりか、逆に硬くなってしまう恐れすらあるので、お勧めはできません。
ストレッチとは少し違うのですが、「フェルデンクライス身体訓練法」という本の中に紹介されている筋肉を柔らかくする方法があります。
それは、今お話したお勧めできない方法に少しだけ似ているのです

が、柔らかくしたい筋肉を 25 回程度、楽に伸び縮みさせるというやりかたです。スピードも、早くもなく遅くもなく、楽に繰り返します。もちろん、反動も付けません。リラックスさせた筋肉を、さらにリラックスさせるように動かすといった感覚です。
この方法は、実際には伸ばし難い部分（たとえば、喉の中や横隔膜など）にも応用できるので、ぜひ練習してみましょう。
少し高度　な方法としては、伸ばしたい筋肉を、自力か他力で引き伸ばしながら、その力に逆らって、目的の筋肉に力を入れて縮めるというやりかたがあります。
たとえば、床に座って両足を前に伸ばし、前屈する時に、背中を誰かに押してもらうのですが、自分は、前屈しないように上体を起こそうと背中や腰に力を入れるのです。そうすると、力を入れた背中や腰の筋肉がストレッチされるのです。
このように、縮めながら引き伸ばすと、伸ばすこと自体に痛みを伴うほど硬くなっている筋肉でも、柔らかくすることが可能になります。無理に引き伸ばさず、縮める力とつりあう程度の負荷で伸ばすのがコツです。他人に協力してもらう時は、その点に充分に注意してもらいましょう。（♭ Ξ）

Q. 録音はした方がよいのですか。

A. 以前、レッスンや自主練習をノートに記録することをお勧めしましたが、その時に少し触れた、レッスンを録音するという方法は、是非、生徒さん皆さんにお勧めしたいレッスンアイテムです。ノートのお話をしたときに、録音はあまり有効ではないのでは、と思われた生徒さんがいたかもしれませんので、誤解が解ければと思います。
レッスンを録音することで、得られる効果のひとつは、その場ではよく判らなかったトレーナーの指示やアドバイスなどが、何度も何度も繰り返して録音を聴くことで、判ってくることが、多いということです。
また、レッスン中の自分の声に対するトレーナーの指摘がふに落ちなかった時などは、録音された自分の声と、その時のトレーナーの言葉などを同時に聞くことで、自分が感じていた自分の声とはまったく違う聴こえ方で録音されていて、トレーナーの言うとおりなことに驚かされたりするものです。
あるいは、自分はまったく気が付かなかった声の変化が、トレーナーの指摘どおりに録音されていたりもします。
また、生徒さんが感じているよりも、意外に多くのアドバイスをトレーナーが語っていることも、よくあることです。生徒さんは、自分が理解できたり共感できた内容だけを、強く覚えていたりするからです。
そんなわけで、自主練習もそうですが、レッスンだけは是非録音して、何度も繰り返し聴くことをお勧めします。（♭ Ξ）

Q. 話し声の活用で歌うのですか。

A. 声楽の世界では、よく、話し声もレッスンの時と同じように、発声を意識して出しなさいと言われたりします。（流派によってですが…）
私も初心者の頃は、よくそうしたものです。そうすることによって、話し声が普通の人とは違う、いかにも声楽を勉強していますという風情になり、少し得意気になったりもします。
確かに効果も有り、フォームを作る筋肉が慣れ、強くもなりやすいのです。ただし、話し声というのは、80%くらいは中音域しか使いません。そのために、中音域ばかりフォームが固まり、低音域と高音域がそれに比べて未開発に近い状態で放置されることになりやすいのです。そうなると、ひどい場合には、音域そのものが狭くなってしまうこともあるので、要注意です。
時々、生徒さんにも「話し声も、トレーニングの時のように注意して出したほうが良いでしょうか。」と、聞かれます。
「あまり気にせずに。」と、答えることが多いのですが、やはり、狭くなってしまった音域を、元に戻すことほど大変なことは無いので、そう答えるようにしています。しかし、そのことをしっかりと念頭に置いて、なるべく高音域も低音域も話し声で使うようにするならば、話し声をトレーニングとして活用するのは、なかなか便利な方法です。（♭ Ξ）

Q. ヴィブラートはあったほうが良いのか。

A. 私は大抵「あったほうが良い」と答えます。ヴィブラートが無い声はうまくやらねば突っ張っただけの声になることがとても多く喉への負担が大きいからです。
ヴィブラートのかかった声は自然に声帯振動がおこり、均一な声が生まれてくるものです。
しかしヴィブラートと揺れた声は違います。
支えが上手くいかず甲状軟骨が上がってふらついた声とヴィブラートはちがいます。揺れが多すぎる声もあまり人に良い印象をもたれません。ヨーロッパではその様な声を「ヤギの声」と呼びます。
特に高い音でヴィブラートがなくなると単なる突っ張った声になってしまいどうしても苦しそうに聴こえてしまいます。
そうならないためにも各自のトレーナーに息の使い方、体の使い方をよく指導していただき適切なヴィブラートを学んで欲しいと思います。（♭ Σ）

研究所のレッスン別トレーナーQ＆A

研究所のレッスン受講生と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。レッスンの中で行われたものは、具体的で参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているのもあります。

Q. 自宅ではキーボードで音を拾いながら声を出して練習していますが、レッスンで先生の弾かれる音を聞いた時に増４度の幅が違って聞こえたような気がしました。
自分で動作しながら聞くことと客観的に（何らかの行動をしないで）聞くことと、その精度に差があるということはあるものでしょうか。
たとえば「集中度に差があるから」ということなら、「音だけ出して、それを聞いて、次に声だけ出す」というような練習をした方が効果的ということでしょうか
何かこのあたりのセオリーがあるならご教示ください。

A. 増４度の幅が違うということの判断の根拠がわかりません。
キーボードが違えば音色も違うので、お答えできません。
仮説を実行するのは、レッスン室で同じピアノで自分で弾いてみればよいのですが、ピアノとの距離もトレーナーのときと同じ位置で行ってみることです。
たとえば５度に聞こえるならともかく、平均律での多少の幅の差は、誤差で許されると思うのです。

Q. のどのことは意識しないほうがよいのでしょうか。

A. トレーニングの目的によります。

Q. 自宅のトレーニングに比べて、レッスンの発声練習は腹筋の辺りが異常に疲れてしまうのですが、これは自分では意識できていな

くても緊張しているということなのでしょうか。そのように見える時はあるでしょうか。

A. レッスンでは、力んでしまっているのだと思います。
腹筋の内側のインナーマッスルを使っていきましょう。
腹筋をリラックスさせて、呼吸に集中していきましょう。（♭∞）

Q. リズムを覚える練習と、ピッチを合わせる練習はどのようなことをすればよいでしょうか。

A. リズム…音楽のリズムのみを聞きこむ。そして、それに合わせてステップを踏んだり、踊ってみる。

ピッチ…自分の耳を敏感に繊細にさせて、音を聞く習慣をつくることです。（♭∞）

Q. 客観的に見て、最初の頃と比べて良くなっているでしょうか。いま一番足りないものは何でしょうか。

A. 最初の頃と比べると、とてもよくなっています。
声が体から出るようになっているので、リアル感が増しています。
基本は、今後もとても大切なことです。
また、完璧にできるということもありません。
自分自身には厳しく、また、成長している部分も認めて、
進んでいくことが大事です。（♭∞）

Q. MCとかでは何を話せばよいのでしょうか。

A. ・その場で感じたこと。そのまま、アドリブで
・自分が普段思っていること、伝えたいこと。
・日常の出来事
・曲の前ふり、曲に関連した話
・曲の説明、思い入れ
・ライブ、ＣＤの告知、宣伝
曲、ＭＣを含めて１つの物語を作り出していくようにしましょう。
（♭∞）

Q. 声帯をせまくして響かせるというやり方のコツを知りたいです。

A. 呼吸をもらさないということが重要です。せまくするというよりは、しっかり声門閉鎖させるという意味です。喉より上で呼吸がながれているかどうかをチェックするようにしましょう。（♭∀）

Q. 息を吐くときの意識の持ち方はどうすればよいですか。

A. スタッカートで行う練習が適しています。コツは吸気を少なく、するどく使うことです。（♭∀）

Q. 実際に舞台などに立つとき、どのように自分の声をモニターしますか。
スタジオに入るときや、録音のときなどヘッドフォンなどで大きめに声をリターンしないと歌えません。
体に声の出し方が感覚として染み付いているのでしょうか。
それとも、大音量で発声するのでモニターがなくても自分の声が分かるのでしょうか。

A. 舞台で歌う時は、ホールに反響している自分の声と、通常歌っている時に感じる身体的感覚を頼りにします。
ホールの反響だけでは、ホールの大きさや、オーケストラ等の伴奏の音量に左右されて、自分のキャパシティ以上の声を出して、喉を傷める危険性があるからです。
また、スタジオ録音の時は、伴奏と自分の声のリターンのバランスを調整して、自分の声が聞こえるようにします。
ただ、この時も、通常歌っている時の身体的感覚を大切にします。
耳はあくまでも２次的に使い、身体的感覚を一番大切にします。耳は、回りの音環境によって左右されてしまうからです。（♭三）

Q. ハミングのときに、「少し息が多くて広がってしまっているので、もっと鼻だけにしたい、鼻をもっと感じて」、とのアドバイスをいただきましたが、以前、別のトレーナーの先生に、「ハミングでたまに鼻にかかってしまう時があるので（前すぎるので）もっと上、または後ろを意識して、鼻にかからないように」、とアドバイスをされたことがあるので、鼻を意識するのに躊躇してしまいます。鼻の使い方にもいろいろあるのでしょうか。

A. 鼻腔の共鳴を加えていくことで、喉の鳴りだけではない高い響きをつけることができます。そのためにハミングの練習をトレーニングメニューに入れています。ただ、鼻を意識していても、それが低い位置であったり、奥に入ってしまうと、いわゆる「鼻に掛かった声」になってしまいます。鼻に掛かってしまう際に、もしかしたら鼻先や前歯の高さで感じているかもしれません。感じて欲しい場所としては、軟口蓋から鼻の付け根のあたりです。（♯Λ）

Q. 顔のあたりで止まってしまっている、もっと広く空間を使おう、開放（解放）しようとアドバイスしていただくのですが、つまり息が、十分前に流れていない、ということだと解釈してよいでしょうか。

A. 響きについて考えすぎてしまう事で、硬く停滞した状態になります。針の穴に糸を通すような感じです。丁寧に響きを感じている、というよりも少しおっかなびっくりのような印象を与えてしまう恐れがあります。
表現としてそのように歌う場合もありますが、まずはリップロールのときの「息が前に飛ぶ感じ」を意識して見て下さい。（♯Λ）

Q. 他のトレーナの方では、息を吸った後、体は支えるだけで力を入れず、喉に力を入れて発声をおこなうという事を教えていただいています。
逆に、こちらでは喉には力を入れず、お腹に力を入れた方がいいのでしょうか。

A. 息を吸った後、体で支えて声を出すということは、どのトレーナーでも共通していると思います。
体で支えられていれば、余計なところに力を入れることもなく自由な状態で歌えるでしょう。
ただ、「体で支える」ことは瞬時には見に付かず、日々の積み重ねによって体得できるのです。
また、体や声帯は一人一人異なり、その使い方や癖もそれぞれなので、喉に力を入れる、 入れないと一言で言い切れる内容ではありません。（♯α）

Q. レッスン終わってから眠くて仕方がありません。体の今まで使ってなかった部分をつかって酸欠になっているのでしょうか。（そんな深刻な問題ではない、よく眠れて嬉しいです）

A. ３０分間集中して、体で支えて歌うことや息を吐くことに取り

組むと、実は思っている以上にエネルギーを使うのです。
酸欠になっていたのかは分かりませんが、いつもは使わない部分を使ったことで体がびっくりしたのかもしれません。眠くて仕方がないときはゆっくり体を休めてください。（＃α）

トレーナーのアドバイス

○自分の映像を見て、次に活かそう

自分の歌っている姿を、映像などで見る機会があると思います（一回もなければ、ぜひ撮ってみてください）。ライブなどの本番の映像だと、遠くから映しているものが多いでしょうから、自分の体の動きばかりに目がいくでしょうが、たまには部分部分に注目して見てください。口はどんなふうに開けていますか　目はしっかり開けるところでは開いていますか　手で音程をなぞっていませんか　息がいろいろな動きに妨げられて吸えていない、吸うのを忘れた。ノリだけで歌ってしまっている…体を曲げればそれだけ歌いにくさが増します。それから、映像であっても、音だけを聴くことをしてください。どうしても、目から入る情報があると音を聴く感覚が鈍ってしまいます。目をつぶって聴くことで充分です。楽器と歌がずれた・音程がおかしい・だんだん速くなってきている…など、音だけで聴くと様々なことがわかると思います。楽譜を見ながら聴くことも大事です。「覚えてる・できている」と思っても、たまには見ないと、思い込みで、適当に歌ってしまっていることがよくあります。こういう復習をきちんとして、次に活かしてください。それが、趣味でやるのと違うところです。もちろん、うまくいったところは、自分で自分をたくさん褒めましょう。（＃Ｂ）

○最初　一発目

先日、イタリアであった地震の義捐金を集めるためのイベントによばれて、クラシックの歌手と二人で行きました。それは、イタリア料理で一流と言われているシェフが数人集まり、とあるレストランで開かれました。普段はなかなか食べに行けないお店の味が一度にたくさん楽しめるということで、それはそれはたくさんのお客さんが来て、大盛況でした。行列ができるくらいです。
私たちは、そこで 30 分× 3回のステージをやりました。ピアノはアップライト、オープンテラスもあり、外との仕切りはなく、風がけっこう強くて、歌手にもピアノにもあまりよい条件とはいえません。音響も悪い。外にスピーカーがあり、中の声が聞こえるようにはなっていますが、レストラン内に伝わるマイクもスピーカーもない。特にステージがあるわけでもなく、スタンディング形式だったので、演奏しない間はピアノの前もお客さんでいっぱいです。そこを、「すみませーん、あけてくださーい」とか声をかけながら進み、歌手はピアノのそばに立って歌うのです。
さあ、そこで、です。お客さんは、皆さんおいしいお料理とワイン、そしておしゃべりに夢中です。そこをこちらに振り向かせるようにしなければいけない。あなただったら、どんな感じの曲をチョイスしますか　そして、最初の一声で、お客さんの会話と雑音を断ち切らせ、こちらに振り向かせることはできますか　こういう現場は少なくありませんし、多少違っても似たようなことはよくあります。私たちがどうだったか　…ご想像にお任せします。　（＃Ｂ）

○教える

教えるというのは、非常に難しいです。初回のレッスンでまず歌ってもらいます。その時に、この人はこういうふうに歌うのか…といろいろ考えながら聴いています。そして、少しずつアドバイスをしていくのですが、人によっては根本的なところから、よくないなぁと思うことがあります。でも、それをはっきり示して、根底から歌い方をくつがえすような直し方はほとんどしません。それまでの、その人のやり方を尊重しながら、そして何よりもその人自身を否定したように感じさせないように（人間を全否定するようなことはどんなトレーナーでも 100%ないと言っても過言ではないのですが、どうしても勘違いされてしまう人がいます）、非常に気をつけながら、直していくことが続きます。本当は最初から「それでは、高音はでないから、今までのやり方は全部やめて」と言えたら、もっとラクに進むこともあるかもしれません。早く上手くなることがあるかもしれません。でも、心を大切にしないと、いくらテクニック的なことができても上手い歌は歌えません。その芽を摘んでしまうかもしれません。ですから、受ける側としては、トレーナーの些細な言葉に、注意して見てください。主に言っていることより、その前後に言う、ちょっとしたことに非常に大きなヒントがあるかもしれません。もう、この歌い方で、本番をたくさんやっているんだったら、いまさら直していっても歌えなくなると感じるだけだろうし、そのクセはなかなかとれないと思うから、大幅な修正はやめよう。こんなふうにトレーナーが思うことだってあるのです。
（注意：トレーナーが一貫してこういう考え方を持っているわけではありません）（＃Ｂ）

トレーナーのお勧めアーティスト（Ｒ）

○お勧め本「永遠の途中」　唯川　恵

相手が何気なく言った言葉や行動に、傷ついたり腹が立ったり、負けた　と思ったりしたことはありませんか。逆に、特に大意なく言った言葉に、相手が怒ったりしたことはありませんか。
この本は、女性２人の 20～60 代までの人生が交互にでてきます。お互いの言動が、お互いの人生に多少なりとも影響を及ぼします。意識してうらやましがらせることをする時もありますが、思ってもいなかったようにとられることもあります。
周りの言動は、自分のその時の気分によって、よく見えたり悪く見えたりすることがあります。そして、年代によって、感じ方も変わります。見栄を張ったり、自慢したり、嫉妬したり。
穏やかな気持ち、不安な気持ち…２人の言動と心の内を交互に書くことによって、非常にわかりやすい、自分にも当てはまることがあったなと必ず思わせるところがでてきます。
友人や家族、自分の心を紐解いていく方法を少し教わった気がします。
女性の心の内が主役の内容ですが、男性をどう見ているかということもうまくかかれているので、男性が読むのもお勧めです。（＃Ｂ）

○20 世紀の名曲

20 世紀の名曲だと思われるものを 10 曲挙げてください、といわれたら、どの曲をまず挙げますか　20 世紀は、音楽界にとって大きな飛躍をとげた時代です。いったい何曲あるのでしょう　2001 年に 20 世紀の名曲ベスト 30 を選んだ企画がありました。もちろん日本ですから、日本人が思う曲です。ポピュラー編としては、「ラ・クンパルシータ」「枯葉」「ラブ・ミー・テンダー」「イエスタデイ」「イマジン」「イエスタデイ・ワンス・モア」などが入っています。
興味深いことは、最近の曲がまったく入っていなかったことです。一番新しくても、1973 年。これは、音楽の受容の形態が極めて多様化したために、送り手が売り上げを伸ばすために対象を限定とした音楽作りを行っているということにあるそうです。ノリはいいけれど、心に残っていかない曲は、本当にたくさんあります。娯楽がたくさんある現代では、歌・音楽だけを頼らなくても生きていける

時代なのでしょう。ちなみにジャズでは、「スターダスト」「サマータイム」「ビギン・ザ・ビギン」などがありました。自分なりに考えてみるとおもしろいと思います。（＃Ｂ）

〇斉藤孝さんのＴＶ出演からの言葉

先日バラエティ番組で「ペースト」の特集をしていました。「ペースト」、つまり「貼り付け」です。日本人は「コピー・貼り付け」に優れた国民だということは、昔から言われてきました。一昔前の日本人は、ただコピーしただけでなく、プラスしてアレンジする能力があったそうです。たとえば、あんパン。西洋のパン＋あん、です。ですが、現在の日本人、特に若者はコピーするだけで終わってしまうそうです。たとえば、卒業論文を書かなければいけないとして、色々な本の引用で終わってしまった、ということはよく聞きます。斉藤氏の本の中でも引用が多様されています。ですが、それらは斉藤さんの進めたい方向にのった、斉藤さんのテクニックや理論を表現するためのものなのです。つまり、斉藤さんは引用する前に自分できちんと理解し、自分のものにしているということです。
皆さんも、研究所において複数のトレーナーのレッスンを受けることがあると思いますが、単純にＡさんはこう言っていた、Ｂさんはこう言っていた、ということで比べないで、まず自分で理解することから始めて、必要なことを取り入れていってください。（＃Θ）

レッスン受講生の声

レッスンに関するレポートの中から任意に選びました。

〇バンド活動優先の為、約五ヶ月ぶりのレッスンだった。まずバンド活動の方だが、思いきり壁にぶち当たり、悪戦苦闘の連続。まず作曲者の曲に対するイメージ、思い入れに対応できなかった点。例えるなら「こういう声で歌ってほしい」「もっと歪ませてほしい」等。
もちろん試みて対応はしていくのだが、やはり自分のど真ん中でない所、勝負どころでない声で歌い続けていっても、当たり前のことだが無理が生じてくる。しかしだ。ものすごく自分好みの曲が多い。なので、どうにかして作曲者のイメージに近づけようと悪戦苦闘の連続。しかし所詮は付け焼き刃。自分の体の原理からそれているところでやっていて通用するほど甘くはない。最終的には、作曲者のイメージの為に歌っているのか、自分の表現を出す為に歌っているのかという自問が出てくる程の状態に陥っていた。結果、バンドを抜けることになったのだが、つまるところ、これはただの愚痴であり、全ては自分の力の無さゆえだ。作曲者のイメージを無視して自分の解釈、自分のとらえたイメージで歌ったこともあったからだ。もしそれで優れたものを出せていれば、「じゃあ君のイメージでいこう」と認めさせられたはず。まだまだ甘い。ただ、ヴォーカルは生身の肉体であり、「できない事はできない」と、最終判断をくだした。やりたいような音楽、曲と自分のできる事が一致するとは限らないということを、身をもってリアルに実感したのはよい経験になった。しかし客に問う以前の問題になってしまったのは残念だ。
さて、久しぶりのレッスンだが、アカペラで５曲歌唱。バンドの大きなサウンドの中で声を張り上げていたこともあり、声の軸が定まりきらなかった。柔らかく進行していったと思いきや、急に声の質感を変えてしまったり等々。コメントとしても「色々な要素が入りすぎているので、一本通して一旦シンプルにしてみましょう」という事をおっしゃられた。そこで二回目歌った時には（リコルダ）、「あ、落ち着いて曲として通ったかな？」という感覚があったが、やはり「伝える」という要素が大きく欠落。コメントとしても「発声的には間違いではないし安心しては聞けるが、当人の味が出たり心に届くものにはなりにくい」と。ただ、逃げ道というと言葉が悪いが、今の部分に戻せることは必要とも。つまり結果として声楽に近い部分で歌ったので（そのつもりはなかったが）、そこを持っておくのは悪いことではない。ただ、歌唱でそれのみになると、発声を聞かせているような面白くない歌（自分はクラシックをやっているのではなく、ポピュラーの方なので）、歌に歌わされているような感じになるということだ。エモーショナルに相手に突き刺さるような歌を歌いたいので、ベースの部分をもつのはいいが、やはりテンション、気迫等もともなわしていきたい。課題がいっぱいだが、やるのみだ。（YK）

〇このレッスンで学んだことは、声を出しやすいところで練習をすることが大切であるということです。
今回の課題曲を普段の練習でも使っていました。しかし、さらに新しい視点で捉えようと思い、レッスンでやったのですが、今回も自分の甘さが浮き彫りになりました。何度も何度も同じ曲をやるとチェックがしやすい分、集中力がなくなりがちなので気をつけたほうがよいと思いました。今回のレッスンでのどに力が入っており、どう発声してものどなりがすることが明らかになりました。練習を振り返ると小さな声で練習しなければいけない時間帯にしか練習する機会がなく、そこでへたにコントロールがしやすい上のほうばかりに意識がいっていたために、のどを使ってしまう癖がついていたようです。こんなことにも自分は気づかなかったのかとレッスン後恥ずかしい思いになりました。これはいけません。練習でやった内容や癖がもろに声に反映されてきます。このことを強く受け止めなければいけません。
必ずチェックすべき内容のひとつは「力みなどによってのどを酷使していないか」。のどが拘束されている状態では表現としても拘束されています。のどなんて初めからないくらいにのどを解放していきたいです。
また、同じ曲ばかりをやりすぎると他にも変な癖がついてしまうようです。たとえば、言いにくいことばばかりを使うと、ごまかしごまかしになってはっきりとした発音ができなくなったりします。まずは言いやすく、かつ音域も自分にあったところのものをベーシックとして使うべきでしょう。ただそれに加えて発声練習をもっと取り入れないといけないと思いました。やはり何事もベースをきちんとしなければならないと思いました。
普段の練習をもう少し見直していかなければなりません。シミュレーションをしてこの練習をしてこういう感じになる、というところがもっと見えるようにならないと成長していかないと思いました。（SG）

〇声のチェックの仕方を学ぶことが今回の目的でした。
当時は家で発声練習をしていてもその発声練習の意味が分かっていないまま声を出している節がありました。例えば、マメママーという発声練習にはどういう意味があるのかよく分からないままとりあえず声を録音するなりして聴いて、そのときの声がどのような状態であるかを確認するといったものでした。しかし、発声練習はチェック目的に加えて練習した後に声を出やすくすることが最大の目的です。それなのに発声練習の種類によってどういう声が出しやすくなるのかを知らないのはどうなんだろう、と思っていました。
今月はそれを改善するため、先生にいろいろアドバイス頂きました。それまで自分が思っていたことと全然違うことが分かり、本当に奥が深いと思いました。言語と発声の関係についてイメージが湧いてきたので、これからは目的に合わせて普段の練習をイメージしつつも自分でも練習を考えていきたいと思います。
練習には意味があるということをもっと深く考えて、いろいろな練習の意図を洞察していきたいです。そして練習のバリエーションをもっと増やしていく必要があると思いました。これでいい！といえ

る完璧な形はないので、崩れてもいいからいろいろな練習を取り入れて、新しい感覚や発見をしていきたいと思いました。
いただけるアドバイスは言語に根ざしたものであるので、今まで考えたこともないようなアプローチが本当に新鮮です。これからも言語単位でアドバイスをいただけると自分の成長にもつながっていくと思うので、よろしくお願いします。（SG）

○今回のレッスンの目的は，歌う相手にこの歌はコピーではなく「自分の思いで歌っている」というように伝わるかを確認することでした。
自分の中で１ヶ月間曲を自由にすることを目的に練習してきました。自由にするというのは、歌手のイメージにとらわれず歌詞やメロディーから自分の中でストーリーを作るというものです。練習した甲斐があってか、前の月から比べて何か得るものがありました。レッスンでも、他人のコピーであるというように指摘されることはなくなりました。自分で聴いても先月とは全然違いました。ただ、まだ感情を込めると息が浅くなってしまうなどの問題があるので、今後はお腹に息も感情も込めて歌っていきたいです。
曲を解釈してもまだ内にこもってしまっている節があるので、それは解決していかなければなりません。また、感情が高まりすぎると呼吸があさくなり、体が硬くなるため声の伸びを欠いたり、のどを痛めたりしてしまうこともあります。よって、感情を解放しつつもどこか冷静であれるように、かつ、お腹を気持ちの中心にもっていけるように練習していきたいと思います。
レッスン後にレッスンを録音したテープを聴くと冷静に判断でき、とても役に立っています。レッスン中だけでなく，レッスン後にも気づきが得られるように、何でも気づいたことは言っていただけると嬉しいです。レッスン中だけでは理解することができないかもしれないので。（SG）

○1）胸の芯からシンプルに出される音。それぞれの母音の質感を統一させるトレーニング。
これまで、ただ漠然と母音を並べて統一感を求めていましたが、あのように母音を環状配置して回していくトレーニングがあるとは知りませんでした。あれは出色です。訓練法として傑作。毎日の練習に取り込みたいと思います。
2）時代や環境を越えた声についてのレクチャー兼よもやま話。
ベコーの声は打楽器。という表現を聞くだけでも、スタジオを訪れて先生のお話を聞く甲斐があります。今、どこでそんな言葉を聞くことが可能でしょうか。建設的な話もいいですが、こういう、詩的表現に乾いた心に沁みる言葉をもらえるだけで、この人生もまんざらではないと思うのです。
母音に統一感をもたせるための I-E-A-O-U 環状配置。
これをサークルブレスのように途切れずにやっていくこと。これが素晴らしい方法だと今日わかりました。その上で、今度は縦のライン、胸の芯と上部の響きのバランス。これはまだまだ全然できておらず、ムラがあるので、今後の課題となります。母音の並びが、とにかく腑に落ちました。（SK）

○GA、GE、GO、GI、GO を単位とした基本発声。
胸の奥深く声の芯をつかみ、均質化して声にする。
余分な響きはずいぶんと減ってきたような気はします。特に今回は、母音の環状の図を描いて下さったことで、声質の統一に関して発見がありました。自分の事務所でも母音環を白板に書き、発声練習のときの参考にしています。役立っています。
母音環を書いただけで声を考察する上でのひとつの足がかりとなったのは確かですが、GI と GA ではやはり質的な違いが明確で、これを等しくしていくのは時間がかかるかもしれません。
普段自分の持ち歌を歌うときは母音の均一化がどうのと気にしたことは一度もないのですが、やはりこうした発見と調整の積み重ねでなにかが少しずつ変わっていくようです。
最近、ライブの時に、他の出演者から良い意味で指摘されることが多い。（SK）

○1）CDEDCDEDC- マーメー
出だしをはっきりと、ポーンと出るように。Mを出す。鋭く集めて出す。
マーモー
マーマモマモマー
マモマモマメマメマー
2）「夢みる想い」
マで
イタリア語で
新しいフレーズが始まる時は呼吸をして、新しく始めるというイメージをもって出す。
サビ前は、音は下がるがテンションは高め。
先日ライブに来た友達に、歌詞が聞こえないと言われました。
以前から他の人にも言われていて、昔よりは聞こえるようになったと思うのですが、曲重視で詞が浮かばずに、流れで歌ってしまったりするせいだと思います。
詞の内容で覚えているというより、口の形で覚えている感じのときがあります。そういうときは、母音は出るけれど１語の中のアクセントがないことが多いのだと思います。（OK）

○1）MC の事についてアドバイスをもらった点
2）曲の間に日頃感じている事や曲紹介やその時思った事など 5 曲程の曲も含めてある程度一つの流れとなる様にあらかじめ考えておく
3）ボーカルの入った曲をどんどん聴くことは練習と同じくらい大切
4）好きなアーティストの真似をするのも大切
曲を聴くときはボーカルを集中的に聴いたりメロディーやコードラインを聴いたり気になるメロディーやハーモニーなんかは時には分析なんかもしたりして自分の曲作りに役立ててゆければよいな～と思う。
イタリアのカンツォーネが歌のレッスンの一貫として母音や子音の発音の練習によいらしく教えてもらえるということで期待しています。
ジャズも勉強になるという事なので、また歌いたい曲を探してレッスンしてもらおうと思います。（KU）

○1）母音のみでの発音練習
ことば帖Ｐ６６の５の母音だけでの音読の反復（フレーズを一続きに飛ばす意識）
2）発音練習
ことば帖Ｐ８８の「ビジネスマンの父より娘への 25 通の手紙」の音読（近くの相手に声を届かせる意識）
3）発音練習
ことば帖Ｐ８８の「蜘蛛の糸」の音読（近くの相手に情景を伝える意識）
まだことばを記号として読んでいる悪い癖とともに、台本を読むときに一箇所のことばしか視野に入っていないことがわかりました。ことばから情景を思い浮かべることが苦手であることがわかりました。
まず文章全体の論旨を覚えてしまうくらい読み込み、自分なりに要約したり、読んで疑問に思ったこと、書かれていることに対する自分の考えなどを書き出してみる。（受動的に読み取るだけでなく、能動的に自分で感じたものを表現する）
次回までの宿題として

A. ことば帖Ｐ８８の「ビジネスマンの父より息子への 30 通の手紙」の音読（心情が伝わるように）
B. ことば帖Ｐ８８の「蜘蛛の糸」の音読（情景が伝わるように）
「ビジネスマンの父より娘への 25 通の手紙」を読んでいるうちに、筆者の気持ちになりきれていない自分に気付きました。
原稿に忠実に「読む」ことよりも、情景を素直に「伝える」ことに重点を置いて練習してゆきたいと思います。（YD）

○「ことば帖」を使った発声練習
声を遠く前方に通す意識が取り戻せるようになりました。
紙面の文字を「記号」として拾い読みしてしまうため、ことばに感情や情景が伝わっていませんでした。自分の声を感情を込めて聞き手に届けるような発声に改善する。
自分が読むもの或いは話すことを本当に理解し切っていないままの拾い読みゆえに感情や情景が伝わらない言葉の発音になってしまいました。
ことばを一文字毎に読むのではなく、意味をもった一塊として発音する。文字ではなく、描かれた情景として頭の中に描けるようにする。情景を描くために、自分が話すことを自分でよく理解し組み立てた上で表現する。
一つ一つのことばではなく、文章全体を一つの事象として理解する習性がなかったことに気付きました。読むもの又は話すことを頭の中で「絵」に書いて表現することの重要性にも気付きました。
読むときにまず紙面全体を視野に入れるやりかたに直したいとと考えております。
「拾い読み」を撲滅するためにも、今後は読むものの全体を理解するようにしたいと思います。いろいろな文章を音読したりしながら、その都度注意点をご説明いただきたいと考えております。（YD）

○1）３度音階　「ドレミレドレミレドー」を　C⇔F ⇔C⇔低 G⇔C
1　[ma － － －　me － － － -] で
2　[ma － － －　mo － － － -] で
3　[ma － － －　ma mo ma mo ma　-] で
4　[ma － － －　ma me ma me ma -] で
5　[ma　mo ma mo　　ma mo ma mo ma　-] で
口はリラックス。口の中を大きく開ける。息をたっぷり取り込む。息を鋭く吐き続ける。点々の音でなく、平らかに。
音程を気にしすぎず、ガンガン出し続ける。音が高くなると出し辛いもの。
2)「アネマ　エ　コーレ」
1　日本語で歌う
ことばに集中する。ことばを均等に当てはめるのでなく、ことばのまとまりごとに歌う。
抽象的にでなく、具体的に内容に踏み込む。どの断面にも気持が具体的にこもっていること。
1) 3 度音階の発声では、自分で予期しない声が出てしまい、苦しかったです。どこが違うのか不明のまま、立て直すこともできませんでした。[ma　mo ma mo] あたりでようやく、自分で思っている体勢になれた気がしました。リラックスと呼吸の基本練習の前に、基本の体勢?を取らなくてはいけない。あとで思うと、しばらく低音 G 中心の発声をしていて、レッスンでは C 音の始まりで「あ、高いな」と慌てていた。どの音も沈着冷静に出さなくては。
2) 日本語で歌う難しさを痛感。自分なりに考えて工夫したつもりでしたが、先生のフレーズを聞くと全然違う。まだ音符を追うのに精いっぱいで、ただ音節を当てはめているだけ。ことばが意味をもって聞こえていない。大袈裟なほどに強弱長短いろいろと変えて、「いとしい」の「い」の音もいくつか変化して次の「と」につないでいくのだと、思いました。
ただでさえ感情表現の苦手な自分にできるだろうかと、半分無力感にとらわれたことでした。次回は「アネマ　エ　コーレ」と新たに「リコルダ」を。
発声も歌も思った以上にできませんでした。先生の聞かせてくださったフレーズはとても参考になりました。その分自分とのギャップが大きすぎて、前途多難。とはいえ、これから磨けることがたくさんあると思って楽しみに取り組んでいきたい。これからも折に触れ、いろんなフレーズを聞かせてください。（HS）

○1）発声
お腹が息を取り込んだとき、前も横もしっかり動くように。
まだまだ吐く息の強さが足りない。
二倍のボリュームでやってみる。
2）呼吸
寝転んでやってみる。
完全にリラックスして、寝ていると想像してお腹に手を当てて、呼吸する。
そうすると、強く息を吐いていないのに、とてもよくお腹が動いている。
それを立った状態でも再現したい。
少しずつ、吸う息、吐く息の量を増やしていく。
息を吸うときは１、２じゃなくて１で吸う。
今まで、深く吸う、深く吐く、ということをできるようになるため、自分なりにいろいろと研究していましたが、どうやれば正解なのかわからず、イメージがどうしてもつかめないで、悩んでいました。でも今日、寝てリラックスしているときの呼吸を目指す、ということを教えていただき、ようやく、具体的な答え、目指すべきイメージが見えたので、とても気が楽になりました。ありがとうございました。（AR）

○1）現時点での自分の声で曲をうたってみる
自分の声の方向性についてただ、声がきれいだけという問題提起ができた。
2）自分が空手をやっていてそのときにだしている声で曲を歌ってみる。
のどと声帯が痛かったが声のボリュームとパワーがでてきて体が使えていると感じた。
3）体を使って強く息を吐く練習
体を使って息を吐くことの継続が体が強くなり喉に負担がかからなくなることを感じた。
4）空手の声での腹からだす声で鼻腔共鳴を使って曲を歌う。
息と響きが融合すればもっと自分らしい声が出てくる可能性を感じた。
息吐きと自分の声が一番でているときの感覚をいつでもだせるようなトレーニングを日常にとりこむ。また音楽をたくさん聞いて声の表現性を高める。
自分のもっている声がもっとよくなる可能性を感じたので地道にトレーニングを続けようと思いました。（KF）

○1）発表会の時のＤＶＤ鑑賞とステージングチェック
レッスンではオリジナルとカバー曲のステージングのチェックをしていただきました。立って歌うとき、目線の動き、手の動きなど普段意識していないところをもっと意識すること。目線は定めて全体を見るような意識をもつこと。歌いだしのところが♭気味なので、サビのテンションでふわっと歌っていく。１曲目は１０数曲歌った後で、歌うという感覚でいく。カバー曲のピアノ弾き語りでは、２番が繊細すぎて発声的に乱れた感じになっているので、繊細に出しても大きく歌っていくこと。弾き語りのとき意識はもっとお客さんに向けてもいい。繊細でも図々しく出していく。リアルな思いを歌詞の世界を自分のものオリジナルにしていければよいということなど学ぶことが多くありました。
レッスンで身にできたものまたそうでなかったものを一つの形と

して表現できたことは、大きな一歩になりました。課題も多く残りましたが、このＤＶＤを撮ってくださったのはプロデューサーで、以前よりは声はよくなったと言ってくれました。繊細にして大きく出していくこと、これが一番刺さることです。今後の課題でもあるので、恐れず出していくこと。またステージングではもっとお客さんを意識すること。そのためにはどうすればいいか、目線や腕の動き、弾き語りのときの意識の向け方、図々しさ、小さくならずに俺を見てくれぐらいの気持ちでいくこと、課題として取り組んでいきます。
ステージングのチェックで学ぶことがたくさんあったのですごくよかったです。レッスンでやったこと生かせたかそうでなかったか、ＤＶＤの鑑賞はとても役に立ちました。(MJ)

○フレーズで高いところを歌うとき、フレーズの出だしの段階からすでに助走をつけてさらに高い音のイメージを持って歌うと楽に歌える。勢いはフレーズの前半でつける。テンションはブレスのたびに下げないこと。ブレスはテンションを上げていく場所ということを学びました。
歌のとき最初は全体的にヴォリュームもなく、フレーズの後半が、息がキープできず聞こえなくなっていた。歌がオケに負けていた。自分としては大きく歌いたかったのですが、結局イメージ通りにできなかった。もっとフレーズの前半から盛り上がる部分を意識して勢いをつける。フレーズはつなげて、ぶつ切れ状態にならないようにする。ブレスの部分でテンションを下げないようにすることが課題です。
フレーズやテンション、ブレスのことなど新しく発見があるレッスンでよかったです。(MJ)

○カウンセリングでは疑問や質問でその場で確認できるものはチェックし、できないものはトレーニングで少しずつ感覚を身につけていくといった感じでした。
実技ではもっと自由に歌うこと、小さくならないことが目的でした。成果として小さくはなってなかったと思いますが、自由に歌うという部分ではまだできていない。できたこととして、自分なりのイメージを作れたこと、フレーズに対して自分なら、という思いを意識できたことです。
ブレスの部分でテンションが下がってしまい、フレーズがぶつ切れになっていた。出だしの助走と勢い、息のコントロールができていない。
今月は新たな発見が自分自身あったので、いいきっかけをいただいたレッスンでした。(MJ)

○基礎から体づくりを見直し、よいところは残し悪い癖は取る。
歌う筋肉はできているようで、トレーナーのおっしゃることがよくわかります。
腹式呼吸が完全にできていなかった為、ときどきできる状態、胸式呼吸が少々入って、胸が硬くリラックスしていない。筋肉があるのが災いして、リラックスせず、力でお腹を広げてしまう。
腹式呼吸を完全にし、無意識でもできるようにする。脇腹の後ろが少し動くようになった
ここの研究所の体制は自主性もとても大事にし、至れり尽くせりですごいなと思いました。最初の月にトレーナーを３人選んだのでびっくりしました。大変なことがあっても、のびのび訓練していく環境が整っていると思いました。邦楽稽古で全面否されたり、見て覚える、聞いて覚えるだけで何年やってもわからなかったことがトレーナーのわきの後ろを触らせてくれてふくらむのを手で感じただけで、これだったのかと思いました。
素人臭さが抜けませんでしたがここではアーティストとして扱ってくれるので背筋が伸びる思いです。VOICE CULTURE CLUB を読んで、いままで自覚が足りなかったのと音楽を聴くときに鋭い耳をもたなければと痛感しました。これを読む前とは大違いです。(FZ)

○1）診断
2）息を吐いてからおなかに空気を入れる
3）息を遠くに向かって強く吐く
4）脇腹の後ろも動くようにする
5）質問
歌う筋肉はできているとのこと。診断の結果充分に腹式呼吸ができていない、胸式呼吸も混ざっているので胸に力が入り動いてしまう。充分に腹式呼吸ができていなく喉に負担がかかっていたのはうすうす感じていましたが、はっきりわかったことで不安が減りました。毎日やる課題として５分間、息を強く吐く、おなかに空気を入れ脇腹の後ろも動かすように意識する。それを一日のうち分けて３回。よくないところがわかりどうしていったらよいかわかっただけで今までの不安がなくなるかもしれません。よいところを残し、間違っていたところをなくしていくような方向なのでほっとしました。レッスンに来る前までは緊張していたのですがそれを意識する間もなく夢中で過ごしてしまいました。一緒に正座してくださり、帯を締めることを想定してのレッスンはありがたいです。体を作る訓練は大変ですが腹式呼吸を会得すれば、何時間でも何歳になっても歌えるし楽しくなってくると言われたので嬉しくなりました。体も喉も精神的にも苦しいという状況なので。(FZ)

○1）まだブレスがよくできないのに実践に取り込もうとしてしまう→少しずつ、10%ぐらいできればよい。体に染み込んでくるのを待つ。
緊張を解くには→息を吐くことが重要。あまりできてないと思うときは、自分を責めるのではなく呼吸ができてないと考える。本番前も息をスーッと吐いて待つ。喉の調子が100%などありえない。それより体なら100%(腹式)できる。
飲酒は是か非か→リラックスするなら良い。飲みすぎなければ。いろいろな事を気にしすぎたらきりが無い。自分も気にしないようにしたら楽になった
2）息を吐いておなかに空気を取り込む
「強く吐き、おなかに空気を取り込む」５分を一日３回
を自分でやっているうちにもう癖がつき力でおしていた。修正する。やりすぎてしまい、力でおすようになってしまう傾向があるので３分ぐらいやったらリラックススをこころがける。
「早く吐いてゆっくり吸う」ようになっていたのでおなかを急にへこませず、ゆっくりはいてカパッと素早く吸う練習（なるほど、歌うときはそうだ）足の親指に力をいれて前に重心をかけるようにしたら前より安定した。
3）質問
トレーナーより「これからのレッスンについて。イタリア語でのカンツォーネは邦楽の邪魔にならないか」癖のついていない分野でレッスンしていくのもよいことかもしれない」
私「腹式発声」の基本はどの音楽でも同じなのでカンツォーネを歌ってもいいかもしれない」
トレーナーがついていてくれるときはできても一人で練習すると変形してしまう。やりすぎないこと。ちからづくになるので途中でリラックスする。生真面目な性格が災いすることが多いことに気づく。リラックスしにくい体質に気づく。自分で工夫の余地あり。
邦楽をやっているということについてトレーナーもやりにくいのなと気を使ってしまうときがある。でもなんでも基本は同じだし、緊張する人のほうが繊細でよいものが出る、ということや体にしみるまで待つという、私より若いのにいいことおっしゃると思いました。(FZ)

○発声基礎、発声から歌唱へ
前回と同じようにパパゲーノのアリアを歌い、その後発声練習を行

ないました。
声を出すときに、お腹に必要以上に力が入りすぎ、不自然な呼吸になっていること、息の流れが顔の前で止まっていて前へ飛んでいかないことを指摘していただき、発声法よりももっと自然に声を出すように意識した方がよいことを学びました。
私は今まで自分の声はバス・バリトンであると思っていて、他のスクールでもそのように指摘されていましたが、今回のレッスンで、私はバスよりもどちらかというならハイバリトンからテノールの声域の方が近いというご指摘をいただきました。
まだ高い音域は出せないため、これからの課題ですが、自分で思っている以上に高い声域が向いているかもしれないことを発見し、あまり最初から自分の音域を決めつけないほうが良いことに気づきました。とても大きな発見があり、よかったです。(KR)

○パパゲーノのアリアを歌い、発声練習を行ないました。お腹に力が入りすぎていることや、息が前へ送られていないため声がこもっていることを指摘していただき、そこに気をつけるようにしたら少し自然な声が出るようになりました。
また、声の高さをあまり意識せずに歌うようにしてみたことで、私の声はバスよりも高い声域で歌った方が自然であるとご指摘いただき、最初から声域を自分で決めつけないようにしたほうがよいことを学びました。(KR)

○1) まめなどの発声
2) 50音トレーニング
3) 情感を込めるトレーニング
最後まで息が流れていくことを忘れない。
負担をかけないことに気を回しすぎてテンションが低かった。
発声のイメージをもっと両立させる必要がある。
ことばのトレーニングは発声より発音と感情を大切にする。
感情を瞬時に沸騰させられるようになることを目指す。
今日は台詞のトレーニングは過去最高の出来だったと思えましたが、発声の力を抜きすぎてテンションが低くなってしまっていました。
しかし喉に負担はかかっていないので、このラインでどこまで押せるのか、というのをしっかり見極めたいと思います。(TU)

○喉側の首に力まない、そのために顎を上げて感覚を覚える。
力むよりはだらける方がバランスが取れる。
目線は目の前のものを通り越して遠くを見るようにする。
そこに声が伸びていっているようにイメージする。
上記に注意して、力まずお腹を使って息を少しずつ強く吐けるようにしていく。
今日は体と喉が不調だったのですが、それに合わせたレッスンをしていただいたことで、普段どれだけ喉に負担をかけているかが分かってよかったです。
自宅では上記の状態を維持して、お腹からの息を強くする練習をしていこうと思います。(TU)

○1) 基本発声　MAME、MAMOの音列で高低。
母音AとEで響きが変わってしまうのが音楽的には欠点です。
前々から指摘されていることなのですが、つい忘れて日本語的なEの音に走りがち。
いかなる時も深い響きを意識するべきですね。
2) カンツオーネ「帰れ、ソレントへ」
MAの音でフルを1度。イタリア語でフルを1度。
サビの部分、MAの音で幾度か。
フレーズで切らずに、物語性をもってつなげていく。
ブレスの時に、すでに次のフレーズのテンションに入っている、という構成の仕方が、あらゆる歌の基本なのだと思います。それを幾度も指摘され、その都度直し、少しずつですが、流れというものが意識できるようになってきました。
流れという意味では、シャボン玉の中に入ってその表面膜を内側から吹いて回し続けるように歌う、というイメージを先月得たばかりだと書きました。しかし今日は、先生のおっしゃる「流れ」ということばが具体性をもって頭に中に現れ、それは川というよりは、まさに英語でいうところのSTREAMなのですが、急瀬や深いトロ場を流れていく水のイメージが浮かび上がりました。仮にそこにオフィーリアが流れていこうと、このイメージを得たことは後々大きいかもしれません。流れ、という言葉は実は再三再四指摘していただいたことなのですが、具体的な水の煌めきとなって現れたのは初めてのことです。(SK)

○1) 基本発声
額から、腹から、その双方から遠くへ飛ばす音。三日月のような声の芯を縦に感じながら、それでいて巨大なシャボン玉を回し続けるイメージの発声。
2) カンツオーネ「帰れ、ソレントへ」
フレーズの組み合わせを体感し、シリーズごとに物語を高めていくような歌い方。イメージのもち方。
発声のイメージについては、想像が得意分野であるだけに貧困ではありません。ただ、そのイメージに体を追いつかせようとして、無理な力が入ってしまっている場合があるようです。それが声に出てしまう。また、「帰れ、ソレント」でのフレーズの組み合わせによる、大きな声の物語がそこに秘められているという指摘、大変役に立ちました。
毎度のことながら、「はっ」と思わせる指摘をいただけます。ありがとうございます。(SK)

○1) 明るい声で少し斜め上を向く
時々ケロっと引っかかる時もあるが、以前より喉の力が抜けてきているから、あまり気にせず、明るく、斜め上を向いて発声し、喉の辺りがフリーになる感覚を意識していくこと。
2) 口を縦に開ける
音が高くなったら、通常よりも口を少し縦に開けることを意識して声を出す。無理やり極端に開ける必要はない。「メ」の発声も、口が横に広がらないように。縦に開ける。
3) お腹で呼吸
まだ胸で息を吸ってしまうところがあるので、お腹でしっかり息を取り込んで、お腹から息を吐くこと。
4) 曲「リコルダ」
声は自分の目線の先に飛んで行くので、目線を遠目にもつ。
今はまだ自分のみで響いているので、もっと前に出していく。
お腹から出て前に向って流れていくイメージをもつ。
息の流れの強弱でもっと曲の流れに変化をつける。
後半、もっと変化をつける。ブレスをするたびに気持ちを盛り上げる。
テンションを高くして、盛り上がりの部分に入っていく。前半のゆったりした流れから、後半少し鋭さを持たせて。激しく流れていくと思って歌うと歌い方も変わるだろうとのアドバイス。
1) マ～メ～
2) マ～モ～
3) マ～ママモママ
4) マ～マメママメマ
5) マモマモママモ～
6) 曲「リコルダ」
先生が「いいですね」というときの「マメママ」や「マモママモ」の発声は、口が柔らかく動いてスムースに流れていると感じました。気づいたときに、口を大きく開けたり動かしたり、筋肉が柔らかくなるようにと鏡に向かっているのもよいのだろうと思うので、毎日

の日課として継続していきます。
音が高くなると、どうしてもしっかりと発声できず不安定になるので、口を縦に開けることをよく意識していこうと思います。
曲について、自分では流れの強弱、変化をつけているつもりでも、実際はまだまだ平坦な感じなので、自分で大げさだと思うぐらいにもっと変化をつけるつもりでやっていこうと思います。また、今までメロディーをイタリア語で歌うのが精一杯で、歌詞に目を向ける余裕がなかったのですが、流れに変化をつけるためにも、歌詞の意味を自分なりによく捕らえておかなければいけないと思いました。(MG)

○1) 少しだけ斜め上を向く
少し斜め上に向いて口を開ける方が、アゴがスムースに開き、喉へのひっかかりが少なくなり負担も減るので、これからはそうやるよう意識すること。
2) 明るく
口は縦に開けて、明るく発声することをイメージする。
3) 息の流れに変化をつける
「リコルダ」を歌うとき、ことばになるとリズムで刻んで歌ってしまうので、もっとなめらかに、息の流れに変化をつける。1フレーズごとに、後半に向って流れを強めながら息の流れに変化をつけて歌ってみる。1つのポイントに向って息の流れを増やすと変化がでてくる。極端に強くしていったなというぐらいやって丁度よい。
今回はフレーズごとにだんだん強くする形を取ったが、本来もっと自由に変化をつけてよい。最終的には、息の流れの変化でフレージングを作っていく。
息の流れに変化をつけるために、同時に、息を遠くへ飛ばすイメージをもつこと、そして身体をしっかりと使って息を流すことがとても大切。
1) マ～メ～
2) マ～モ～
3) マ～マモマモマ
4) マ～マメマメマ
5) マモマモ・・・
6) マメマメ・・・
7) 曲「リコルダ」
はじめ「ア」で、次にイタリア語で
まず、少しだけ斜め上を向くことで、喉が開放されるような感じがあり、息がスムースに流れるのを感じることができました。また、もっと明るく発声するためにも、遠くに息が飛んでいくようなイメージを大切にしていきたいと思います。
曲に関しては、リズムで刻んで歌ってしまわないためにも、1フレーズごとに後半に向って息の量を増していくと、とても歌いやすくなり、自分では一番高い音が出しやすかったと感じています。いつも音程がフラット気味になると思っていますが、息の流れに変化がつくことで、音程も整い、明るい音質に近づいていけるのだろうと思いました。(MG)

○1) 声とことばのトレーニング帖 (P66「50音のトレーニング<6>」)
吐く息を2～3割強くしてみる。
テキストに下向きに向かってしゃべるのではなく、正面、遠くに飛んでいくように。
鋭く。
さらに息を強めてやってみる。少しずつ。
声を大きくするのではなく、吐く息を強める。リラックスしつつ強く息が吐ける状態をみつけられると理想。
声の大小は、息の強弱で調整できるのがわかってくるだろう。
2) 声とことばのトレーニング帖 (P73「サントリー山崎」)
いろいろやろうとしすぎて固まってきてしまった。
やろうとしない方が気持ちが乗りやすい。「リラックスできたら気持ちが乗る」と思って声を出すこと。
やろうとしないのは勇気がいるが、それは「何も考えるな」ということではなく、イメージや気持ちはたっぷりつくるが喉は何もしない、ということ。
発声練習だと思ってやってみる。
このほうがリラックスして出せている。声自体に芯があり、深いので、気持ちが乗っているように聴こえる。
気持ちをこめると、上へあがってきて、胸が力んでしまったりするので、まずはリラックスすること。
軟口蓋、口蓋垂を、上&後方へひろげるよう意識してみた。
比較的、声を出すのが楽だった。
ただ、さあ文章を読もうと意気込むと、いきなり力んでしまう。気負い、まさに意気込みに負けてしまう。このパターンから抜け出せるようにしたい。
前回の不出来が本当に悔しかったので、今回は少しでも改善できて嬉しい。
「なによりまずはリラックスした状態を保つこと」を、身につけていきたい。(KB)

○1) 声とことばのトレーニング帖 (P60「50音のトレーニング」)
声は低め、発音にこだわらずやる。
リラックスする瞬間がほしい。ブレスするときにゆるまないと読んでいくうちに固まっていく。テンションは高いが、吸うときにリラックスするように。
息を吐いてひきあがってきたのを、吸うときに力を抜く感じ。
ボリュームを1～2割アップしてもう一度。
息が残っていたら吐き切ってから次のことばへ移ること。
これまでよりは力が抜けている方向へむかっている。
空気なども味方につけて、効率のよい出し方を。自分に聞こえてくる声があまり大きくないほうが自分の身体から離れて前へ出ているということもある。
喉で頑張っているときは骨で伝わってくるので自分にはいい声が出た気になってしまうが、喉の力が抜けてふわっと出しているときは骨伝導が弱まって前へ声が飛んでいくので、自分には小さく感じることもある。そのほうが響いているので、その状態に慣れるように。
自分の耳に聴こえのいいところで判断しない。
2) 声とことばのトレーニング帖 (P73「サントリー山崎」)
低くしすぎようとして引いてしまうので流れが悪い。呼吸が止まっているような感じになっている。
たっぷり吸って出していくとバランスがとれる。
リラックスすると響く。結果、響くと低く聴こえる。全て結果なので、始めから低い声を作る必要はない。
まずはリラックス。
もう少し明るく読んでみる。
リラックスして響きがついてくれば、結果、低く落ち着いたように聞こえる。
「低く」「暗く」でリラックスできればそれでよいが、そうでないので、「明るく」でリラックスする感じをつかんでみる。
普段の声の延長で、少しだけテンションがあがるだけに。
テンションをもう少しあげて読んでみる。明るく暗くは考えない。
気持ちと喉は少しリラックスできてきたので、身体もたっぷり息を使って動くようにリラックスできるとよい。そうすればボリュームもアップしていく。
苦しそうな声になってしまう。家でやっているときよりも硬くなってしまう。リラックスしようとしても絞まってしまう感じ。
「明るく」など、自然にリラックスするきっかけを自分でもっておけるようにしたい。
声を出すのがどうやっても苦しくなってしまうことがある。今回はその状態。

「なおらない」と勝手に思ってしまうところがあり、抜け出せると信じる気持ちを失った。
会話の声は普通なのだから、リラックスできるはずなのに、レッスン中、あきらめながらやっていた。もったいないし、申し訳ない。
レッスン終了、帰りの挨拶時に「やっていて悲しくなった」とぼやいてしまった。
努力したのにできなかった、とわかってもらいたいような言い訳。丁寧にみていただいた方に言うことばではない。
玄関を出て、悔しくなって仕方なかった。
言い訳がましい感情を述べたこと、レッスン中の自分のあり方、思ったようにできなかったこと、すべてが悔しかった。こんな悔しさはなくそうと思った。(KB)

○1)『声とことばのトレーニング帖』70 ページ<18>
上半身はリラックス。お腹にしっかり呼吸を取り込む。そしてお腹から吐く。お腹中心だということを意識して。
吐く息に流れを感じて。
息を吐ききるくらいの感じで一つのセンテンスを読む。吐いたらもっと意識的に空気を取り込む。
のどで押している感じがするから、のどの辺りは、自分の声が聞こえる聞こえない関係なくリラックスすること。自分の声をもっと前に。遠くで自分の声が聞こえるように。一語一語の声は良いが、それを流れでつなげたい。なおかつ遠くへ放っていきたい。ハッキリ読むことよりも外に放り投げていくことに集中して。
2)『声とことばのトレーニング帖』70 ページ<17>を母音だけで読む
ハッキリ発音するよりも音を滑らかに流すことに集中して。
3) 声とことばのトレーニング帖』70 ページ<17>を母音で読むのと普通に読むのを交互に
両方とも(母音で喋るときも普通に読むときも)吐く息の流れを感じて。
前に前に吐く息を流し続けたい。口を(息の)出発点にせず、お腹から流したい。口はあくまでも通過点。息もただ漠然とのばすのではなく、前に進んでるんだぞと意識したい。お腹からの流れが掴めれば、あとはそこに気持ちをつくって乗せていくだけ。のどが出発点だとどうしても気持ちが乗らない。お腹から息を流すのは、発声の面だけではなくて、感情を表現するという面でも大事。
4)『声とことばのトレーニング帖』70 ページ<17>を普通に読むお腹から流れ。お腹から流れ。
流れは感じつつ、息の勢いもそのままにしつつ、テンションもそのままにしつつ、声のボリュームだけを半分にして。(ここから先はこのことを意識してからの先生のことば)
このくらいのほうが自然でいい。最終的には普通に読んでもOK。形としてはボリュームだけが変わっているだけで、お腹からの流れやテンションは変わらないだけ。そうしたベースがあって、いろんな変化がつけられれば、なんでもできる。とりあえずボリュームMAXの状態をメインにして、体にたたきつける。そして、自分で息の量などを調整していろんな声を出していけるようにしたい。
トレーニングに通い始めてから一年以上経ちますが「入所したての頃とほとんど変わっていないんじゃないか」と、今回のレッスンで特に感じました。
腹から声を出す。空気を流す。この基本的な、でもすごく大切な部分ではほとんど伸びていないように思います。
ただ単純に練習量が足りないだけだと思いますが、うちで練習できる時間が短いぶん、密度の濃い練習をしていきたいです。
もう一度自分の声を見つめなおすよい機会になって、貴重な時間になりました。(YY)

○『声とことばのトレーニング帖』70 ページを使って、呼吸と音読を交互にやったり、母音読みとふつうの音読を交互にやったりしました。
母音読みとふつうの音読を交互にするトレーニング
呼吸と音読を交互にするトレーニング
息の流れを感じて、前に流す。これが主な目的ですが、母音読みのときノドが開きっぱなしになるからなのか、流れを感じやすかったように思います。ただ、残念ながら「できた」と思えたことはありませんでした。
ここ最近ずっと課題となっていますが、呼吸と発声がまだうまく結びついていません。これは練習していくしかないとのことなので、地道にやっていきたいです。
それから、発声トレーニング中はハッキリ喋ることは意識しなくてよいと言われているのに、センテンスを音読するとハッキリ喋ろうとするようです。いまは息の流れを意識して、まずはそちらを習得していきたいです。
いま私の弱点を克服するトレーニングをしていただいてると思うので、こうしたトレーニングを続けていただきたいです。(YY)

○1) ハミング
ソファミレド
もっと上の方で響かせるようにする。
テンションを高くする。
2) 発声
アでドレミレド
アで五度
ウィでドレミファソファミレド
姿勢が前のめりになってきてしまうので壁に頭と背中、踵をつけて行なう。
4) コンコーネ 2 番
アで。
声がかすれたり、割れたりしてしまう。特に高音。
腰をおとして体を弾ませながら歌う。
ウィで。
やはりウィの方が全然出しやすい。
アはより体の支え等が必要とのこと。
息で。
腹筋の張りを保つようにする。
腕を横に広げながら行なう。
部分練習ではなんなく出せるDやEが曲の流れの中ではなぜか難しいのが自分でも不思議。(HM)

○1) 50 音<9>
最初はことばだけ、次に息とことばと交互に。
息と交互に読んだ方がやっぱり声がよく出る。
2) 50 音<7>
母音だけで読む。
母音だけで読むのにもだいぶ慣れたが、逆に慣れすぎて自分で何を言っているのかわからないような感覚になってしまった。
2)会話文を音読するトレーニング
「もうあんたなんか知らない」というセリフが、自分は普段からそういうことをいわないキャラなのでとても難しかった。
よく、ことばの言い出しに勢いがないといわれる。
そういえば昔ピアノを習っていたときも最初から元気に弾いてね、と注意されていたことを思い出した。
なんでも気持ちを整える前に行ないがちなのかもしれない。(HM)

○まず、最近活躍している女性ヴォーカル等について、コーチより傾向や特色等、様々な話を伺う。そのヴォーカルの特長やその後どうなっていきそうだとの展望等、コーチは様々な観点から分析している事に驚きました。私なんかは単に好き嫌いだけで聞く、聞かないになってしまいますが、できれば色んな曲、逆に嫌いな歌なんか

を聞くのも勉強になるのではないかと思いました。
次に、美空ひばりさんの「川の流れのように」を指導いただきました。前回のレッスンで、かなり力みがあったため、今回はひたすら力まずに、を意識して練習してきました。コーチより、力は抜けているが、テンションまで下がってしまって、上がりきれていない感じなので、入りからサビを歌うようなテンションで歌ってみてと指示がありました。実際そう歌うことによって、変に力んだ感じではなく、バランスよい表現になってきました。ただ、原キーで歌うことにこだわったため、サビの部分でどうしてもソフト感が出ていないのが現状です。題名のとおり、流れるような表現をできるようにするためにも次回はキーを下げて挑戦したいと思います。
次に DA PUMP の if…を指導いただきました。最初、ことばを明瞭にするようにしようとし過ぎたせいか、コーチよりリズムが重いと指摘されました。リズムも今よりも一つ多く刻むようにしたいとのことでした。そのリズムやテンポを勉強するために、次回レッスンではラップの歌を課題に出されました。ラップはほとんど歌う機会はないのですが、勉強のために取り入れてみたいと思います。(SH)

○1) CDEFGFEC－
ハミング
ウで　もっと息が前に流れるように。口の前に手を当て、息が流れるのを確認する。もっと肺から息が出るのを確認し、自然に流れるようになる。
2) CDEDC－　ウオアエイ
地声→裏声のチェンジの時、裏声が薄すぎるとうまく繋がらない。
3) CDEFGABCDCBAGFEDC－　アで
スタッカート気味にお腹を使って。
後になると息が続かなくなるが、続けると思って出し続ける。
4) CEGCBGFDC－
ウで
下がるのが苦手なので、エネルギーを落とさないで出し続ける。低音でも楽をしない。
グリッサンドで。喉を柔らかく上げていくように。
滑らかに半音ずつ上げる練習をしてから、グリッサンドの練習。
滑らかに上げていくように、地声←→裏声の切り替えも滑らかに柔らかく変化していくように。
息を沢山出すことを忘れない。
5)「Keep your view/PINK」
もっと躍動感を出すのには、もっと息を出してピッチを上げる。
毎回に息を出すようにいわれてしまいます。
バンドの人に、音域が変わっても、音色があまり変わらなくなったといわれました。
息が一応繋がってきたからだと思いますが、もっと出さなくてはいけないということですね。マライヤキャリーの声なんて、息だけの声のような感じだし、バックストリートボーイズがロパクでなく、ＴＶで歌ってたのを見てたら、ダンスしながらで危うい部分はあっても、息はつながったままでお腹でキープしてるので、きちんと歌としてまとまっている。ブチブチ切れてしまうと、バランスが悪くて聞きにくくなってしまうのでしょう。(OK)

○1) 基本的な発声練習
2) 口の動きの緊張をとるトレーニング
3) ラ・タ行の発声について
4) ナレーションについて
(1) 息の流れは止めないように気をつける
(2) 上を向いて声を少し上に向けて出す
(3) 子音を発声する際に母音はできるだけ短く
(4) 舌はリラックスして上あごの動きで区切る
(5) 巻き舌にならないようにする (KW)

○1) 首のストレッチ
親指を前歯の裏にいれで頭蓋骨をあげる。そして、息をだすようにする。下あごがダランとし、喉がリラックスできるようにする。その状態で声をだす。すこし、親指で上に押すようにするとよい。顔面から声がでるようにする。
2) アエイオウの発声　音の逆さに高低をつける
極端に高い音や低い音のときは、出し方が変わるが、基本は同じ。低い音は力を抜くほど、もっとよく出るようになる。
3) タ行の練習
4) ナレーションについての朗読
語尾を少しあげるようにする。
どちらも、舌と上顎の緊張が少しつよい。そこが適度に緊張し、うまく空気が流れると、もっと音がよくなる。
タ行の練習 (p21) もう少し空気がリズミカルに流れるようにする。自分のは断続的で、ぶつ切りになっている。次につなげやすいように完全に切らない。
ただし、完全に切らないからといって、「タッ、タッ」というメリハリはなくさない。
[早くしゃべってしまう癖について]空気の吸う量ではない。空気の流れによる（疲れてくるとこれが悪くなる）身体から息を出していれば、口は勝手に動いていくだけ。口先には力が入らない、自然な状態がいい。口先だけでしゃべるスピードはコントロールできる（アナウンサーなど）力を入らない方法が目標。
5) ナレーションについて
P73 ナレーター…演出された世界を表現する
アナウンサー…情報、内容を正確に伝える（表現は不要）
いろいろな首のストレッチがあることがわかった。どうしても緊張状態がおおいので、レッスン前に首周辺をストレッチするべきだと感じた。
テキストをつかって、文章を読む練習をしたが、長い文章を読むと読むことに手一杯になり、表現まで意識することが難しい。
特にゆっくりしゃべることが難しい。連続して文章を読むと、段々と息が浅くなっていくから、後半が早口になったり、重要なところをゆっくり読むことができないと思う。できれば、文章表現よりは、まず、連続して文章を読むときに、しっかりと息継ぎができるようになりたい。そういう練習はどういうのがいいのか。また、それに適した文章を教えてほしい。(UE)

○1) 首のストレッチ
胸鎖乳突筋を伸ばす。息を吐きながら、顎をあげ、鎖骨を下にする。顔を右、左に向けてやると、顔の反対側がよく伸びる。
力をいれない。朝、おこなうとよい。
2) アエイオウの発声　音の逆さに高低をつける
空気を外に出す。ウのときに、「ウゥ～」となるようにする。
3) ラ行とタ行の練習
ラレリロルの発声　上アゴにつけた舌先を「タッ、タッ」というように、明確に離す。それで音が明確になる。
タテチトツの発声　「チ」の音は、「ティ」となる。
4) ナレーションについて
P73 ナレーター…演出された世界を表現する
アナウンサー…情報、内容を正確に伝える（表現は不要）
苦手なタ行について、少し手ごたえがつかめた。アエイオウの発声を力が抜けてできるようになってきた。早くしゃべってしまう癖について、理由を知ることができたのが大きい。(UE)

○1) ハミング
ハミングは空気を鳴らす。口をあけても良いが、鼻から出す。
口腔内で完結させないで、外に出すということが重要。
また、音を外に出すためにはリラックスするということ、喉の力を

抜き外に空気を流す。
2) 発声のチェック
ウ～オ～ア～エ～イの順で発声する。
最初はふわっとした出だしで出すことを心がける。
カチッと固まりすぎていると空気が動かないので薄く息を流す。
スピードを早くすることが重要。
アエイの部分（特にア）が硬いとのアドバイスを頂きました。
ウオの空気が流れやすい部分を意識しながら、アエイにつなげるようにすると発声しやすいと教えていただきました。
音量について、声帯の厚さではなく、空気の誘導で出すことが重要と教えていただきました。
発声の際の喉の薄さと厚さに関して
息のエネルギーを重視すると声は柔らかくなり、喉を厚くすると声は遠くにいきにくいというアドバイスを頂きました。たとえばバラードのａメロなど、小さな声を使うとき、喉を薄くしてエネルギーを足した方が表現力が失われない。
エネルギーは体を使って出す。
声がよいとはつまり作為的な声の使われ方をしていないということ。
発声する自然に体が反応するように使い方をするということが重要だとアドバイスを頂きました。
教えて頂いていた発声方法が、表現力ということ、現時点での自分の声に生かすためにどのように応用すればよいかということが結びついたレッスンでした。
息のエネルギー、喉の厚さをコントロールすることにより表現することをより豊かにできるということを意識していきたいと思います。(MD)

○ハミング～発声のチェック
いまだ、一定のラインは超えていませんが、基本的に発声の方向性はよいとのアドバイスを頂きました。ほんの少しずつ声が深くなっていると教えていただき、少しずつ体ができてきていることを意識しました。
発声について、ずっと集中してやってきましたが、今月自分が歌う際、どのように応用すればいいか、何を応用するべきか、教えていただいている発声が結びついた感じがしました。表現力とはどうようことなのかを技術的な部分で触れることができた気がします。
喉の厚さ、息のエネルギーを意識していきたいと思います。
今月はより自分の歌に結びつけるための応用をレッスンから感じ取れた一ヶ月でした。(MD)

○ (1) 下降系の発声
やはりどうしても下降系になると不安定になる。息の流れが悪くなってしまうので、より流すことを意識する。口を閉じてズーと奥歯の辺りで音が出るように息を出す練習をする。
(2)「ウオイエア」の発声
口の大きさをなるべく変えないように。アの母音、開きすぎない。流れが変わらないように。
(3) 音量
発声をしているとき音量を出したくなるかもしれないが、喉への圧迫感で大きくしないためにも、その時は少し抑えて、息をよく流すようにする。
(4) 曲「帰れソレントへ」
声はいいが音楽的にはぎこちないところがある。
空気のスピードを上げるともう少し表現力がでてくるのではとのアドバイス。息のスピードが遅くて喉の圧力が強くなってくると、無機質な感じになってくる。
いつでも小さい音に戻ってこられるように、強く出しているときにも喉を圧迫しすぎない。
自分では意識していなかったが、持ち上げるようにして歌っている部分があり、そうやって持ち上げるときに一度流れがなくなって過緊張気味になってしまうので、 スッと一本の線で動いている感覚で、素直に音を置くようにしていく方がよいとのこと。
1)ハミングでドレミファソファミレド
2)「ウ」でドレミファソファミレド
3)「ウオアエイ」でドレミレド
4)「帰れソレントへ」
発声では、やはり下降系になると不安定になってしまいます。息を流すことをよく意識して、自分で練習する時も、「ウ」の母音の発声を多くやったり、空気の流れをよくするための練習（口を閉じてズーと奥歯の辺りで音をだして息を流す）を取り入れてやっていこうと思います。曲に関しては、息のスピードを上げて表現力を出すことや、いつでも小さい音に戻ってこられるように喉を圧迫しすぎないことなど課題は山積みですが、頂いたアドバイスを少しでも深く理解して感覚を掴めるよう、じっくり取り組んでいきたいと思います。(MG)

○ (1) 下降系の不安定さの解消
前々からのことだが、どうしても下降系で音が揺れたり不安定になってしまいがち。原因は、息の流れがどこかで止まってしまっているか喉を閉めて力で押さえつけている、この２つのうちのどちらかではないかとのアドバイスを頂く。
(2) 息の吐き方
空気は斜め上に向って出す。斜め下ではない。空気は常に一定に吐き出すように。息の流れが止まると不安定になる。
上の歯と下唇を噛みあわせてブーと音を出し、そこから口を開けて「ウ」の母音へと移行させる練習。口を開ける時に、空気の流れと感覚が変わらないように少しずつ移行させる。
(3) 曲「帰れソレントへ」
中間音で言葉が沢山入っている場合は、口をパクパクと開けすぎて発声すると、空気の流れが止まりやすくなり響きのポイントがずれてしまうので、あまり口を開けすぎない。口の中の広さはあまり変わらないように。逆に高音で伸ばすところなどは、口をもう少し開けて発声する。ところどころ音質が暗くなってしまっているので、明るくする。
表現力を上げられるようにしたい。
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)「帰れソレントへ」
上の歯と下唇を噛み合せてブーと音を出す練習をした後、声がスーッと流れ出る感じで突っかかりがなくなり、とてもスムースで楽に出せ、音程も自然にあまり下がらずにできたと思いました。後半、喉が少し痛くなったのをきっかけに、あのスムースな感じが突然崩れ、不安定になって戻りませんでした。やはり息の流れが停滞していたと思います。
しかし、どうすればよい状態に近づけるのか、以前よりもその感覚を掴みかけてきていると感じています。繰り返し練習を続けていきます。練習の時、声の調子がズレてきたなと思ったら、不安定さを解消するために「ウ」の母音で息をしっかりと流す練習をしたり、「ア」の調子が悪い時には「アエイオウ」で「ア」から始めるなどアドバイスを頂いたので、自分の状態を確認して、その都度必要な練習を組み込んでいきたいと思います。(MG)

○1)「アイウエオ」をスタッカートで発声
なるべく喉にかからないように。
笑う感じで「ハヘヒホフ」をスタッカートで（笑うとき息を出してから発声するので、無駄な息がない状態で発声できる）。
声帯の開閉は行わないといけないが、厚ぼったくしすぎないように。声自体を強く出そうとあまり思わないで。呼吸の強さで声にもって

いくように。
イメージとしてもっと深いところから出すように。舌が奥にいかないように注意。
発声の際たまに肋骨の間を広げるようにしてみる。
2)「アイウエオ」を長音で発声
みぞおちが固くならないように。圧力が強すぎる。
目の前のろうそくの火を消そうとする浅い息から入り、しだいに深い息にしていく。その息の流れを忘れないで「ウオアエイ」を発声。
もっと身体を使って。
3)『声とことばのトレーニング帖』21 ページ「タ行のトレーニング」
まずは普通に読む。
「タテチトツ」を弾むように発音してみる。すこしかたい。もっとやわらかく。リラックスして。
4)『声とことばのトレーニング帖』24 ページ「ラ行のトレーニング」
舌を出した状態で口をとじる。その状態でまず発声するときの声帯の準備をしてやる。少しずつ舌を普通の状態に戻してやり、ラ行・タ行を発音してやる。(ただし、このトレーニングはやりすぎに注意)
舌の表面と上顎の間にだけ空気を通してやり、そのまま発音に近づけてやるとスムーズに発音できる。
10〜15 分くらいやり続けると舌がリラックスしてくる。こもらせ気味な発声をする人には効果的。
5)『声とことばのトレーニング帖』88 ページ「父から娘への手紙」
今回のレッスンでは、のどにかかることが多かったです。最近比較的調子よく声を出せていたので、その差はどこでついたのか、理解しないといけないなと思いました。
もう一度ていねいにトレーニングしたいと思います。
あと、絶対的に練習量が足りないんだなとあらためて感じました。(YY)

○1)「アエイオウ」を長音で発声
深呼吸だと思って軽く。
少しずつでよいのでなるべくスムーズに息が流れるようにして。リラックスといっても、息をなるべく吐こうとする意識はもっていて。
2)「アエイオウ」をスタッカートで発声
しっかり発音して。最初に吸った空気を抜いておいてから発声する。のど仏が強引に下にいきすぎないように。息を吸うと自然と下がる状態が目標。リラックスしたまま、鎖骨をぐっと持ち上げて。
3)「ウ」を長音で発声
もっと空気の流れがあるように。身体の使い方はスタッカートの時と変わらない。下の支えをもったまま空気を流す。口の前に手を当てて、それで「ウ」を発声。手に息が当たったまま声が出るように。ペットボトルを口にくわえ息を吐こうとするトレーニングもある。
「ウオアエイ」の全部がなるべく「ウ」の音に近いまま発音し てやる。口の中のどこかを息がすべっていく感覚になるとよい。
まずは摩擦音(z音)で練習するとよいかもしれない。奥歯のほうからも音が鳴っているように。そして空気がすべっているように。
その状態から1〜2㎜口を開ける。
発声する前に一度逆に空気を吸ってみるとよいかもしれない。浮遊していく感じが一番よい。
重要な感覚として、息はたしかにお腹のほうから上ってくるが、スピードがかなり速いため外に出ていくのはほぼ同時と考える。お腹から空気が上ってきて外に出ていくのをゆっくりイメージしていると喉にかかってしまう。もしくは、口の前にすでにすこし膨らませていた風船があり、それに空気を入れていく感覚。このときスタッカートのときの身体の使い方も忘れないように。
トレーニングを続けると息が流れていくよい場所が分かってくるようになる。上顎と舌の間を通るのが一番よい。それ以外のところも通ってしまうと音が漏れやすくなる。z音で練習するとよい。表面積が狭くなると空気が流れるスピードが速くなる。
フーッと息を流したときは口の前に手を当ててやると息が当たるのに、「ウー」と発音した途端に手に息が当たらなくなりました。これが今の私の最大の課題です。声も息であるということ。息の流れを感じやすい状態から徐々に口を開けていく練習を繰り返していこうと思います。
自分の弱点であるところを重点的にやっていただいたのでとても有意義でした。(YY)

○1) 喉強化の声だし
(1) 頭のてっぺん・おでこから→声帯が鳴りにくい
(2) 胸→声帯が鳴りやすい
(3) 声を顔の前にもっていくイメージをする(顔の中に響かせない)
(4) 自分で声を模索していく
喉強化の声出しの各基準点がいまいち分かっていないことがわかりました。一度整理しなおしたいと思います。(KW)

○1) 肩、胸、お腹での呼吸法…息を吸っていっぱいになっても、あと 10 秒間位息を吸い続けるようなイメージで
2) ドッグブレス…みぞおちとおへその間を膨らませて一気にへこませる(息を吸うと横隔膜が下に下がる事で内臓のある下腹部が出る)
3) 肋骨の真ん中の骨の一番てっぺんのすぐ上のへこんだ部分から前斜め下へ向かって発声する
4) いずれもトレーニングの感覚で練習しないこと…1 日 3,4 回位を毎日とか 1 日置き程度
5) 本番では以上の練習は意識しないこと (KU)

○1) 声出し 5 度音階上下行を「ア」で C〜高 B C〜低 B 低 C〜A
最近の声は喉に力が入っている。悪いわけではないが、まだ筋肉の力が弱いので無理をしているように聞こえる。筋肉が強まって、6、7 割の力で歌えば「人工的なよい声」といえる。
一方で、声帯を使った、「自然で楽な出し方」もある。この出し方も知っておくとよい。
私が自然な出し方と思って出した声は、自然だが息を柔らかに混ぜた声で、よい声にするにはさらにトレーニング。(息を混ぜた声・力を入れた声・声帯を使った声の見本を先生が示して下さる)
最近私は、「よい発声は舌を下げて」の基本に準じて、舌の奥を下げて口蓋垂を上げるつもりで出していたが、これは喉に無理な力が入った声だった。(よい声が出た時に舌は下がっているが、舌を下げたらよい声になるわけではない。よい下げ方でなければならない。舌の位置よりもよい声に着目して探していくと間違いが少ない)
2) 声帯を鳴らした声で (喉の力を抜いた声)
5 度音階上下行を「ア」で 低 G・低 F・低 E・低 F・低 A・C・D・E・F・G・A・B・高 C・高 D
「声の調子はどうですか」と聞かれるが、自分の状態が把握できないし、どう説明したらよいか分からない。用語の正確な使い方ができるようになりたい。
先生と話す中で、「声帯を鳴らす声」を自分の出し方で確認できて、とても有意義でした。声や発声の疑問は次々出てくるので、これからも折に触れ教えていただきたいと思います。(HS)

○1) 声出し 5 度音階上下行を「ア」で C〜高 B C〜低 C
喉に余計な力が入っている。「喉を開ける」とは力を抜くこと。
大切なのは、楽に声が出ること。喉に力を入れたら大きな声が出ること。ひとつのことを練習しすぎない。(このレッスンでは)自然な

声を強くするトレーニングをしている。
2) 再度、声出し　5度音階上下行を「ア」で　C・E・G
喉を締めた、喉に力を入れた声になっているが悪くはない。
3)喉から下に向かって　5度音階上下行を「ア」で　低G～高F　低G～低低C
(このレッスンでは)喉の筋肉を鍛えるために、喉に力を入れて発声するよう心がける。お腹に力を入れない。Fから裏声が混ざり、さらに高音になって声色が変わるがそれでよい。今は声の調子を統一しようとしない。統一しようとすると音域が狭くなり広げるのが難しくなる。
4) 頭のてっぺんから　5度音階上下行を「ア」で　低G～A
裏声は声を大きくするために喉に少し力を入れる。
地声は不必要に喉を小さく(声帯を小さく)しないで、楽に出す。ガラガラした声でいい。
自宅練習でいろいろな声を試すうちに、もとの自然な発声の要領があやふやになって、声を出すたびに声質、調子が変わる。結果的に裏声の発声訓練のひとつのやり方に似た発声を地声でしていたようだ。万能の発声法があるならば身につけたい。
「ひとつの練習をしすぎないこと」ということばを大切なアドバイスとして受け止めました。
入会して半年経ち、この研究所やその他で伺うノウハウをいろいろ試して、却って路頭に迷っている状態でしょうか。レッスンの目的にツーカーと応えられず迷惑をかけているのではないかとの思いがありますが、どうか気長に指導をお願いいたします。(HS)

○1) 発声練習 のどから下へ
2) 発声練習 おでこから上へ
3) 発声練習　鼻の付け根から真っ直ぐ
4) 発声練習 ロングトーン
私は、日常で普通に歌を歌っている時などの方が高音が自然に出ている気がします。発声練習と思っていろいろ考えてしまうと、とても声が出づらくなってしまいます。特に、大きな声を出そうと意識すると自分でも驚くほど声が出ず、呼吸の弱さを痛感しました。課題は、呼吸練習をしっかり続けて、太く強く安定した声が出せるようになることです。
私の今までの発声に関する経験を考慮しながら、適切なアドバイスをして頂きました。また、私の声の癖や特徴、弱点なども指摘して頂けたので、とても参考になりました。(AR)

○1) 身体のいろいろな場所での発声
アでの発声。腹で息を吸い、その後は喉に力が入らないように強く発声する。
(1) 胸の付け根から斜め下
(2) 頭のてっぺんから強く
(3) おでこから上に
(4) 軟膏蓋をあげる
(5) 口から出す　口に力を入れないこと
(6) 鼻の付け根からまっすぐ前　鼻にかかった声になりやすいので注意
このレッスンのときに、わき腹と、尾?骨のあたりを使っている感じがする。ここを意識して声を出すのではなく、レッスンの結果でこの部分が疲れるようにする（特に意識しないですること）
2) 呼吸法の確認　　胸を息を吸う。　ドックブレスなど
3) 喉に力をいれない、アでの発声（弱い声で）
4) 高い音でのロングトーンの練習
ロングトーンは練習するほど、うまくなっていく（練習しすぎは禁物）震えているが、そんなに悪いわけではない。
仕事で声を使う場合は、鼻の舌から声を出すイメージでしゃべると声が疲れなくてよい。
遠くに声を飛ばす場合は、鼻の付け根（眉間）（もしくは胸から下に）から出すイメージで。　強さは鼻の付け根>胸から斜め下
しかし、胸から斜め下のほうが声が荒れにくい。
力を入れないで低い声が若干、大きく出せるようになった。
前回レポートに書いた要望（トングトーンについての質問）について答えてもらったのでよかった。仕事での用途に応じた声の使い方を教えてもらったので、非常に助かる。(UE)

○1) 軟膏蓋からの発声の際、のどはどう鍛えられるのかとの質問について、高い声が出しやすくなる、また声が太くなる、と教えていただきました。ただ、声帯が鳴りにくくなるのでどの発声も、満遍なく鍛えるというのがベストとのアドバイスを頂きました。
2) 発声のチェック
上の音程に比べて、低いところがもう少し出たほうがいいとのアドバイスを頂きました。
上も下も出せることで全体的に、柔軟にのどが使うということがすごく印象的でした。自分の声がやや高いところにあるので、低いところも常日頃意識して、無理なく出せるようにしていきたいです。高いところも、低いところも出せるような柔軟な喉を作っていき、その中で自分の好きな声、明るい声もしくは暗い声に仕上げていくというのが、理想だと思いました。
またご自身が一時期バスをやられたこともあるお話は非常に興味深く、テノールとして高いところも太く出せるようになったということや、ただ実際の自分の声域にあってなかったため、よく喉をこわしたというお話は自分が実際にバンドで歌う際に非常に参考となりました。
3) いろんな部分からの喉を使った発声
全体の音域で同じように力を入れているというのがすごくはっと気づかされました。
今まで、喉にただ力を入れることだけ意識して、きちんと高いところで声を細くしていないと思いました。
前に教えていただいた、低いところで広く力を入れ、高いところで細く力を入れるということがようやく、体の感覚も含めて分かってきたので、きちんと意識していきたいと思います。
新しく習った発声として
おでこから声を出す。喉がほそくなる、高い声が出しやすくなるがカッコ悪い声になるとのことでした。
鼻の付け根、眉間の辺りに力を入れその先から発声する。
きちんと力を込めれると、きれいな艶のある声になるとのことでした。
ただ、強すぎると、金属的になるとのことでした。
4) ロングトーン
楽にたっぷり呼吸する。
調子のいいときにやっと声帯がならなくなっていると思いました。ただ、あくまできれいに出すということを目的に出すということが重要とのことでした。
また、逆に声帯をブーンと鳴らすのは高い方になっていくと逆にならなくなるとも教えていただきました。
また、ファと高い方のドのロングトーンを新しく教えていただきました。
ファは喉をもっと太く大きく使い、ドは楽に出しやすく細いこえを出せるようにと教えていただきました。
上記でも書いたとおり、全体的にいま全部同じように力を込めているので、きちんとその音程ごとにあった力をいれるのができるように意識しながら、トレーニングを積んでいきたいと思います。
レッスンを受けていて、またようやく喉に力を入れるということを実感としてできるようになってきて、以前教えて頂いていた、細かな部分でのことが繋がってきた、理解できたと思いました。また、喉に力を入れることがわかるようになったと思いきや、トレーニングを行なっているうちにその感覚があいまいになったりと、発声というものの奥深さ、難しさを実感しました。できるだけ細部にわた

るまで丁寧に、的確にできることを目指して
日々トレーニングを積んでいきたいと思います。(MD)

○1）胸の呼吸トレーニングについて、以前より空気を吸い込みにくくなっている感じがしました。
肋骨を上に持ち上げて、左右に開き、胸に空気を入れるように息を取り込む。
確認していただいて、充分に左右に開くということが足りなくなっている感じがしました。
また、トレーニングをしていくうちに胸の筋肉が硬くなっているかもしれないとのアドバイスをいただきました。
事前に充分に胸を開くストレッチと胸をきちんと開くことを意識してやっていきたいと思います。
喉に力を入れるということに関して、今現在、喉に力を入れるということは感覚的にどういうことかが体感としてまだ把握できていないのでプロ、トレーナーの方の感覚として喉に力を入れるということは、物理的に入れることと教えていただきました。
また、全体に入れるのではなく、ちょうどよいところ、使う部分にだけ入れる、
感覚が鋭くなっているので、すごく力を入れなくても、わずかに入れても分かるとのことでした。実際自分が力を入れるイメージとして、トレーニングを続けていく上で目指すべき感覚としてすごく参考になりました。
2）発声の確認
前回教えていただきました、かっこ悪い声を出すということがいまだ不充分にしかできていないと思いました。
トレーニングで、今まで無理やり高いところまで引っ張って発声していたので、実際かっこ悪い声を出すということが難しいと感じました。きちんと音程をシフトしていくということを重視してトレーニングしていきたいと思います。
声帯の鳴りに関して、ちょうどいい力の入れ具合のときにブーンとなり、更に力を入れると鳴らなくなる。それ以上力を入れると、いわゆる喉声と呼ばれる声になると教えていただきました。また、ちょうどいい力の入れ具合までもう少し力が足りないとアドバイスを頂きました。そのほかに、まだまだお腹に力が入っているかと思いました。
3）ロングトーン
アの音で、息を吐き過ぎないように、まず大きくきれいな音を出すように。
その次に長く出せるようにする。
声がゆれたり、変になったりしたら止める。
肩と胸は発声していく際にしぼませないように姿勢を保つ。
最初にぶつけすぎずに。一回一回は短くてもいいが、いい声を出す感覚をつかむためにインターバルはとらずに。
疲れたらやめ、次の日におこなう。
まず、自分の一番出しやすい高めの音域できれいな声を出せるよう、感覚をつかめるよう
意識してトレーニングしていきたいと思います。
前回よりも、発声に関しては少しずつ前進していると実感はしました。
ただ、細かいところが不充分になっていると思いました。逆に姿勢、口の形など今まで充分に意識してなかったところが、重要だとも感じました。
きちんと、十二分に確実に体に染みつかせ、けれど気をとられないよう発声できるよう心がけていきたいと思います。(MD)

○1）呼吸練習（肩、胸、お腹と順番に息を吸うイメージを持って吸って、ゆっくり息を吐く）
2）発声練習（「アー」と伸ばしながら発声する。だんだん声を高くしていって、その後低い声で発声する）
まずはじめに呼吸練習をしました。息をたくさん吸って吸いきれなくなっても吸い続けるイメージで１０秒保って、ゆっくり吐く練習です。それを肩に吸うイメージ、胸に吸うイメージ、お腹に吸うイメージとやってそしてドッグブレスという息を素早く吸って素早く吐く練習をしました。
息を吸う時は前回同様目の前の空気を吸うイメージで行ないました。
その後の発声は、喉に力を入れて発声するように言われました。声を出すときは喉の下の方から斜め下に向かって力強く出すイメージでやるように言われ、やっていたのですが、高い声になるにつれて喉がヒリヒリしてきて辛い思いをしました。
その答えは、高い声を出す際に使う喉の筋肉がまだ弱いとのことでした。喉の筋肉を鍛えればラクに出せるようになるそうなので、発声においての今の自分の課題は喉を鍛えることなんじゃないかと思いました。(SD)

○1）「アエイオウ」でスタッカートで発声する
2）「アエイオウ」で声をだんだん高くして発声する。息が漏れないようにしっかり声をだす
息が漏れないようアドバイスをもらった後の発声練習はこれまでより漏れが減ったと思います。完璧ではありませんが…。
声が高くなるにつれて息漏れが増えていったように思います。早く克服したいです。
目的は声を出したときに起こりがちな息漏れを無くすことです。今まで指摘されていた問題のひとつで自分でも悩みのタネでした。
今回の練習で先生にそのことを話し、それを克服することをレッスンの目標にしました。息漏れの原因として息を吐き出しすぎらしいのでアドバイスとして息を少なく使うようにすることを教えてくださいました。ただ、いきなり「アー」というように発声するのは難しいようなのでスタッカートで発声してコツを掴んだりしました。
結果的に完璧になくなったとはいえませんがこれまでよりよくなったのではないかと思います。
もっとナチュラルな感じで声をだせるようになるといいそうです。
声を出すとき深く出そうと考えてしまいその影響で全体的に低くなりがちになってしまい暗い雰囲気になってしまいました。声が低い人の難しさだと感じました。(SD)

○1）当てる場所を意識した発声
高音で声がひっくり返る直前の状態を良く覚えておく。その状態のままなら、きちんと出せるはず。段々よくはなってはいるが、まだ、かなり弱い。全体的に強化を。
2）ロングトーン
音の高さによって、喉の使い方が変わることを、きちんと体で覚える。喉のコントロールを意識する。
とにかく、声全体の強化（トレーニング）を心がける。
「胸から斜め下」、「鼻の付け根から前」は毎回必ず行なう。
とにかく、日々の精進が大事である。少しずつ変わっているのはうれしいが、もっと貪欲に成長をしていこう。(SZ)

○1）音階で発声
高音部は良くなってきた。低音部はまだまだ。
2）低音部の発声
息を混ぜて弱く声を出して、声帯の振動、動きを観察し、そこだけを強くする。
喉を強く使うのではない、との注意。
3）当てる場所を意識した発声
鼻の下から前に出す、は声が鼻にいかないよう注意。こもった感じの声になる。
額から斜め上、はもっと細くだしていくイメージで。

肩のブレスは、肩というより、胸上部という感じでよい。
低音部の発声は、新しい見方だったので、継続して変化をみる。
変化が目に見えてくると、とても楽しい。(SZ)

○1）ブレストレーニング
限界まで息を吸い、さらに吸いつづけるつもりで１０秒キープ。肩、胸、腹それぞれ４回。
ドッグブレス
上腹部に息を入れ、腹筋を使って一気に吐き出す。
2）発声
喉に力を入れ、お腹は力を抜く。
喉の一番下から斜め前方向に声を出す。
今回のトレーニングは今までのトレーニング理論とは全く逆のものだったため驚いた。
これまで歌のトレーニングは小さな差こそあれどれも似たようなものと思っていたが、そうではないことを実感した。(FH)

○1）喉仏の下、首の後ろ、頭頂部、額、そして口。それぞれの前方の空気を振動させるように意識して鍛える発声練習。その高低。各所全方位的な声帯筋肉のトレーニングを始めて一年。ようやく具体的な感じがつかめてきたところですし、それなりの進歩もあるのだと思います。しかしやはり高音部と低音部で声帯周囲の弱さや技術の未熟が出てしまっているのが実情。
高いところで声帯を小さく使う。低いところは強く。これが今の課題です。
2）コンコーネ３番
テンポの揺れと、音程の曖昧さを指摘されました。
規則正しいテンポのなかでの自由な表現。もちろんそうあらねばいけないのですが、ここがこれまで我流でやってきた人間の哀しいところで、音符に気持ちが入り込むと、テンポが怪しくなってくるのがこれまた実情。ただ、そこが問題であると言っていただいたことは大変助かります。
テンポを意識した練習にしていくため、さっそく帰りに石橋楽器でメトロノームを購入しました。中国製。1980 円。
本人は正しく歌っているつもりです。ですから、ここがおかしい。ここが残念だと言っていただけることは進歩への第一歩として大変助かります。(SK)

○喉仏の下、首の後ろ、後頭部から天へ、額、鼻の付け根、鼻の下、口。
これらの響きを意識した基本発声の高低。
コンコーネ３番。
進歩あり、と指摘していただいているのは、基本発声時の声の広がりでしょうか。ただ、まだまだ弱いところがあります。
コンコーネ３番は、メロディーとしてつかめるところまで来ましたが、諸処の問題があるようです。まず、基本発声時に声帯を小さく使うことをまだできていないため、高い声に移っていくところで無理が生じている、とのこと。
これは前から再三指摘されていることですが、元気良くやり過ぎて墓穴を掘るはめになっています。コンコーネでも同じことが言えるようです。抑えずに飛び出してしまい、歌としての構成に抑揚がつかなくなる。ひとつにはことばのない歌、というのがすべすべ滑る岩のようで、私には難しいのかもしれません。
とにかく抑揚や流れを意識するようにはしています。ただ、これを意識しすぎてテンポが変わってしまったり、音程がフラットしたり、ということが多々起きているようです。あっちを押さえればこっちが漏れる、という感じです。
始めた頃はわからないことが多かったこのレッスン。最近は先生がなにをおっしゃっているのかよくわかります。テンポや抑揚なども具体的に言って下さるので、自己に対する新しい発見につながっています。(SK)

○1）声帯周囲の筋肉を鍛えるための、頭の天辺、額、眉間、鼻の付け根、咽仏の下を意識した発声の高低
ライブ翌日とあって、午前中の自分での練習では声域が狭量に感じられたが、この時間にはなんとか復活。かえって、いつもより勢いよく声帯周りをいじめられたかも。
2）コンコーネ３番
発声の勢いを抑えることができず、がさつで一本調子な歌になってしまった。立体的、抑揚、そうしたことすべてに神経が回らず。
弱いところは弱く、強いところは強く、という組み立てが、思い切り声を振り絞った後ではなかなかできにくい、ということを知りました。コンコーネを歌ととらえれば、たしかにひどく一本調子。表現の基本ができていないと、このあたり自分で取り組むが時間が必要です。(SK)

○ロングトーン（地声８種）
軟口蓋をあげて、後方にも広げる感じで出すと出しやすかった。
喉に力を適切に入れるとガラガラ雑音がとれた。
「おでこから出す」がわからないまま。
楽に、安定した声が出せるようにするのが目的。
出し方の違いを知り、喉の使い方を習得する。
声の出し方、身体（喉）の使い方は、思った以上にバリエーションがあることが発見できた。
声がガラガラしてしまう。安定しない。
地声と裏声の認識自体があやふや。
ロングトーン８種を教えていただいて、少しずつ、喉の使い方の意味がわかってきた。(KB)

○1）鼻うがいを始めた→耳の中に回ってしまうとよくないので気をつけて。鼻洗浄のスプレーだけでもけっこうよい。
2）ロングトーン（自由に出す）
よいが、安定しない。声が迷っているかんじ。
息が足りない気がするのは、喉が安定していないから。支えも安定していないのだろう。
どうしたら安定するかを探ってほしい。
長く続くよりも、いい声、楽な声を出すことを心掛ける。
声帯をちょうどいい大きさにすると楽に声が出る。今、声帯を大きく使って出しているようなので、たまにガリガリしてしまう。もっと力を入れて出してみるとよい。
喉声と、ちょうどよく力の入った声との違いがわからず、こわくて力を入れられない。
声は喉から出るもの。力が入りすぎるとよくないだけであって、逆に抜きすぎてしまうと高い声は出ない。
声がひっくり返るのは、喉に力が入っていない証拠で、力は入りすぎるよりはいいことだが、ひっくり返らない程度に力が入るとよい。
3）ロングトーン（高い地声）
息の混ざった弱い地声になっているので、もっと喉に力を入れてみる。
それができるようになったら、軟口蓋を上げたり、首の後ろから出したりすると、声が太くなってくる。
練習は、低・中・高の地声を 3〜4 回ずつ、伸ばして弱くなってきたら無理に伸ばし続けずやめる。
4）ロングトーン（おでこ）
感覚がわからない
地声が強いので自分でわからないのかもしれない。
鼻からとの違いは、「鼻からまっすぐ前」「おでこから斜め上」。方向が違う。
鼻からよりも、おでこは細い声になる。裏声っぽくもなる。
おでこの練習は少し強めにやってみるとよい。

おでこは高いところが出しやすくなる。低いところは出しづらいので、高い声で練習すると感覚をつかみやすいだろう。
お腹の下から出ている感覚がないが…→この練習のときはお腹は忘れた方が安全。出している方向を意識すること。慣れてきたらお腹とのつながりが見えてくることもあるが、無理にお腹とつなげて考えなくてよい。
5) ロングトーン（首のうしろから）
安定しない。高い声も大きな喉で出す習性があって、小さくしようとしたり大きくなったりで安定しないのでは。
6) 弱い地声も練習するとよい
ふわっとした声。喉を強く使わなくても楽に声が出せる。
喉を使わなさすぎても、喉が弱くなってすぐにガラガラになってしまうことがあるので注意。
喉を使う、使わない、両方ができるようになるとよい。
安定しない。
声帯を大きく使う癖があるのではとの指摘は、たしかにそう思う。喉に力を入れることは、絞めた喉声になってしまうようでこわいが、喉の使い方のアンバランスさを修正する大事なヒントだとも思う。
喉に力を入れて声帯を小さくするということがだんだんわかってきた気がする。
自在さをもった喉になりたいと思う。（KB）

○1）吸うトレーニングの肩、胸は端折ってお腹だけにした
→呼吸がアンバランスになるのでお腹と同時に肩、胸もやったほうがよい。主に使うのはお腹だが、肩、胸もよく開くようになる。
2) ロングトーンのチェック
ヂリヂリしたノイズが入るのは、バランスが声帯だけ強くなっているから。
「軟口蓋をあげる」「頭のてっぺんから」「首の後ろから」は声帯がくっつきにくくなる。今、声帯が強すぎるので、これらをやっていくとノイズが入りにくくなる。
低いところが苦しくなるのは弱いから。強く出してみると鍛えられてくる。
高いところが不安定なのは、声帯が小さくなりきっていないから。
例えば、子供っぽい声で出してみる。（小さくしすぎると不安定になることもある）
高さに喉の大きさが合っていないと不安定になる。
お腹で支えると喉の大きさを変えずに出せてしまうが、あるところで突然出なくなる。
きちんと喉の大きさを変えるようにすれば出る。（逆に高いところで喉を大きく使ってお腹で出すと違う音色が出せる）
なるべく楽で、大きな声で。
力をいれすぎると声がゆれる。ちょうどよいとビブラートになる。
そこからわずかに力を入れるとビブラートはおさまる。
「子供っぽく」はとっかかりで、それがもう少し自然になるとよい。
3) ロングトーン（おでこから出してみる）
ガリガリノイズが入る。声帯がブーンと鳴るところだけ強くて、その周りの喉の筋肉が弱いのではないかと思う。喉を鍛えてみよう。
4) 喉声で出してみる
咳払いの感覚で喉をしめて出す。中・低・高の音。やりすぎには注意。
今はブーンと鳴っているが、喉声でブーンとならないようになるのが理想。
ガラガラしたノイズはだいぶ減ってきたと思うが、いまだにコントロールができない。
アンバランスさを思い知る。
「子供っぽい声」はダメな出し方と思っていたので、その練習法をむしろしてみようというのには驚いた。喉声も同様。
しかし、これらをすることによって、何か変わっていきそうな気がする。（KB）

○1）ヴォーカル基礎　78Menu　NO.26-（10）
（10）タイの所は平板でなくエネルギーを使って躍動感を感じさせる。
2）ヴォーカル基礎　78Menu　NO.27-（1）～（10）
（2）１小節目一音ずつ念押ししたようには出さないで滑らかに。
（4）1、2小節目動きを感じさせて。
（5）音符ごとに音を追うよりも　ス――ッ　と流れに乗せる。スッスッスッでなく。
（7）１音目、高いドだけれど、構えて出そうとしない。思い切って放り投げるつもり。その方が音がはまる。
（10）１音目　もう少し高めに。
3）ヴォーカル基礎　78Menu　NO.28-（1）～（4）
（1）１小節目４拍目のミは止まらないで、柔らかい息で次の小節に移る。
（2）ドーシファミレミファ　のシファと下がる音で停滞しないよう流れに乗ったまま。
（4）次回継続。
音を一音ずつ追わないこと、流れに乗せて滑らかに歌うことを何回かアドバイスいただいた。
４度や増４度で音を外さないようにと思い、楽譜を睨んで見ていたかもしれない。
増４度のファシならまだしも、臨時記号が付いていると不安感いっぱい。ピッチに慣れる必要性痛感。首を振って音が出せると思っているわけではないが、増４度でついつい頭を傾斜させてしまう。よくないと思うが。（HS）

○1）ヴォーカル基礎　78Menu　NO.28-（4）～（10）
（5）G#は恐れずに出す。
（7）F#はもう少し高めに。
（8）プレスを２小節目の２拍目の後で取ってよい。
（9）CG　BF と音が下がるときも恐れずに。
（10）低いADの音だがエネルギーを使っていっぱい使う。
2）ヴォーカル基礎　78Menu　NO.29-（1）～（4）
（2）１拍目が休符でも流れていることを意識して歌う。休符でも歌う準備はその前にしておく。
（3）弱拍でも息を引っ込めずに、逆に流しながら強拍に向かっていくように。
（4）休符後の４拍目で止まらず、次に向かっていく。
増４度の音程がとりにくく、そこを気にしながら歌うからか、何回か「恐れずに出して」と指摘されました。録音を聞いても確かに自信無げな声。前回よりは慣れた気はするが、確信もって声を出せるようにすることが課題。
NO.28-（8）でプレス位置が小節の途中でもよいと言われたのが意外でした。なんとなく、指定がない時は小節の切れ目でプレスすると思っていました。（HS）

○1）ハミング
2）oの発声
3）まめの発声
ハミングで口の開く癖が直せていない。
声の方向のイメージが中途半端になってしまうので、低い方から始める。
体を開く
斜腹筋で縦に開けて腕で横に広げるフォームを覚える。
口を開けたら喉仏が下がる癖をつける。
出だしを胸より高くして掴まない。
今日のレッスンでは体を開くというのがどんな感覚を学びました。

文字通り開くという感じだったので、このフォームを直立してできるように努力します。直っていない癖が多く、何度も注意されてしまっていました。申し訳ありません。そちらを早く意識して直し、新しいものを学んでいきたいです。(TU)

○音程をずりあげてとらない。
頭の天井をとり払う、眉間から出るイメージでも、頭を突き抜けるように。
フォームを作るだけで、声を出す前に身構えない、準備しない。
低い音は軽く明るくで、高くて辛くなったときに声を下に押す。
声を変えようとしない（こういう声にしよう、と思わない）
本日のレッスンは今までと少し違うことを教えていただきました。下の体はそのままに、上から声を出すというのができなかったのですが、今まで癖としてついていたものを指摘してくださったりしたので、発声の時間は短めでしたが、よい話を聞けました。今日知ったことをトレーニングで実践していきます。(TU)

○1）カウンセリング
2）ハミングで上下降
3）ハミングと鼻濁音で上下降（m～ガ～m～ガ～m～）
4）唇と舌をやわらかくする運動（プル、プル、プル、プル、プル）で上下降
5）顔は上を向いて下を出す、口の中と歯茎の周りを舌で回す
6）プルに音をつけて上下降
7）腹式呼吸の運動
みぞおちとへその間に左手を当て、右手は脇腹の部分に当てる。そして5秒かけてゆっくり息を吸う、そしてそのまま5秒間止める、そして5秒かけて息を細く吐いていく。
レッスンでは、息がお腹に溜まる感覚また腹式呼吸の感覚を再認識させられました。腹式呼吸の運動を日常のトレーニングの中に5分間取り入れて毎日続けていくとだいぶ変わってくるとのアドバイスを受けたので、取り入れていきたいと思います。脱力の感覚では、息を吐ききったときの感覚をもっと体験することを学びました。あと、歌のときに自由に動けるように、お腹や下あごなど柔らかくしておくことなどです。
唇や舌をやわらかくする運動の時、なかなか唇を震わせることができませんでした。これはまだ硬い証拠。声は硬いところに響くので、下あごや唇、舌などを柔らかくするトレーニングをしていかなければと実感しました。
普段そんなに意識していないところを指摘していただき、また新しい気づきがあったのでいいレッスンでした。また体の部分でのアドバイスがあればよろしくお願いします。(MJ)

○1）唇の運動
2）舌の運動
3）ハミングと鼻濁音を交互に上下降
4）オとウでロングトーン
5）腹式呼吸のチェック
6）スタッカート
7）コンコーネ1番
唇と舌の運動で、トレーニングの成果が出ていたのを実感できてよかった。少しずつですが声を出す感じが以前よりも楽に出せると少し感じたのでよかったです。
響きを下にもって行きやすいので、もっと上に意識をしたトレーニングをしていかなければと思いました。下あごや舌など柔らかくし、スタッカートではまだ力で押しているのでお腹からと意識して体を固くしすぎないようにすることが課題です。
メニュが多くてその分、新しい気づきもあるのでいい内容だと思います。また新しいメニュなどあればお願いします。(MJ)

○楽譜通りに音程（長二度のファ・ソ・ラと、短二度のミ・ファ・ソ）、リズムを正確に取ることを目的にトレーニングを行ないました。音程やリズムを正確に取ることがまだできていないため、これからの課題ですが、小さかった出だしの声を少し意識するだけで普通に出せるようになりました。また、無意識でしたが「ファ」を「フ」「ァ」と2音で発音していることを指摘していただいたことによって気づくことができ、これから気をつけたいと思います。(KR)

○1）発声をチェックしてもらい、アドバイスをもらう
2）呼吸練習（息を深く吸ってそこから吐く感覚を身につける）
3）「ハッ、ハッ、ハッ」で発声をする
はじめに「ア」で発声をして、自分の発声をチェックしてもらいました。先生にはまだ完璧に体を使いきれていなくて、喉だけで声にしているときがあること、高い声が頭から突き抜けている感じで声にしていないことを指摘されました。
とにかく、体を使う感覚を覚えるために息を深く吸って吐ききるまで吐く練習を何度かやりました。
息を吸うときには、遠くから吸うのではなく目の前の空気を吸う感じで行うとうまくできます。吐くときはお腹から押し出すようなイメージでやりました。
もうひとつの高い声での発声ですが、口から出ていく感じで出すのがよくないらしく、そうなると暗くなるとのことで、力でもっていくのではなく頭の中に響くような声を出すようにということでした。実際にそういうイメージをもってやると頭の中でジーンとする感覚がはっきりあって、先生に「全然違うでしょう？」と言われ、自分でもその違いがはっきり分かりました。
ためになったレッスンでした。(SD)

○1）歯を閉じた発声の後、口を開けて発声
表情筋がさぼっている。自然な笑顔が目標。
そのために、あくびの状態をベースにして、ほっぺの上の方を斜め上に引き上げる。無理やり口角を上げようとしないように。結果として、口角が上がるようにする。
音が動くとき、声帯をゆるめない。鳴った状態のまま、動くようにする。
2）コンコーネ1番
前回も指摘を受けたが、下降音形には要注意。絶対気を抜かない。長く伸ばす音は、息が口蓋にカンカン当たり続けているようにする。（止まらない）
自主練習の際、ほった音にならないように注意。
段々こもらない音が出せるようになってきた。(SZ)

○1）ハミング
ソファミレド
もっと頭蓋骨の方で響かせるようにする。
いい匂いをいっぱい吸い込むような感じで。
2）発声
アでドレミレド
ハミングの時と同じ響かせ方で、違いはただ口が開いてるだけ。
のどはあくびをするときのようにリラックスさせる。
スタッカートで同じことを行なう。
4）コンコーネ2番
声に勢いをつける。不安定にならないようにする。
コンコーネでは曲の盛り上がりのところをもっと意識するようにいうことと、ピッチのことも細かくいわれた。今までは声を出すだけで精一杯だったがそろそろ曲調的に表現も少しずつやっていかなければと思った。
ピッチについては自分でもちょっと気にしていたのだが、声をきち

んと出すとフラット気味も避けられる感じがした。(HM)

○一息で１フレーズを遠くに飛ばす。
1) 発声（ラ行、ア行の発音中心）
2) 童謡「たきび」「浜辺の歌」を実際に歌う練習
3) 挨拶練習
毎回何気なしに行っていたストレッチが、発声や姿勢し易くすることが改めてわかりました。
改善はされてきましたが、無意識の内に首（喉）と腹をつぶしてしまっている傾向がまだあります。対策として、以下のことが効果的であると考えられます。
(1) 少しだけ姿勢を前のめり気味にしてみる。極端なくらい胸を張る。
(2) 怒鳴るのではなく、声を前に押し出すように意識する。声の大小は関係ない。
発声するときだけでなく、何をするにも腹で呼吸することを心掛けます。(YD)

○「ことば帖」「挨拶言葉」を使った発声練習と簡単な独唱練習「たきび」「浜辺の歌」
身体の重心を今までよりやや前寄りに改め、息と声を前に押し出すイメージができるようになりました。
レッスンではうまくできても、人前では大きな声を意識するあまり、腹からの息が喉にぶつかり、声がうまく出ないことがありました。
腹（胃）からの息にことばを乗せる（一文字毎に記号を読むような発音はしない）。
腹からの息で発せられた声を前に押し出すことが意識できるようになりました。
腹から上はやや前に出し、喉の奥まで広げるように発声する。腹以外からの息は、発声に使わない。
声がうまく伝わらない原因として、無意識のうちに姿勢が後寄りになってしまうことがわかりました。その他、喉の奥が固まることで、声を殺していたことに気付きました。
喉に負担をかけず、自然な声量で前に押し出すように進めたいと考えております。
人前で、「大きな声」ではなく「前に届く声」に発想を転換したいと思います。（精神的な壁を無理に突破するのではなく、自然に乗り越える。）
いろいろな歌を独唱したりしながら、その都度注意点をご説明いただきたいと考えております。(YD)

○1) ストレッチ
2) 呼吸
お腹広げながらスッスッスッスッスー
自分がその音程を出しているつもりで息をだすこと。
広げると同時に自分の体が重くなっていくように感じる。
3) ハミング
少し後ろにいってしまう癖がある。特に裏声のあたりになると。
鼻の横、ほおのあたり一帯をもっと使えるようになれるように。ピンポイントで意識しすぎて固くならないように。
裏声になったとき、後ろに引いてしまっていることについて、自分でもそうなってしまっているな、とわかるのですが、どう改善したらいいのか、まだコツがつかめていないので、自分なりにいろいろと研究してみようと思います。
お腹が少し感じられてきたので、この調子でお腹はがんばっていこうと思います。(AR)

○1) 体をほぐすストレッチ
2) ピアノにあわせ音声をださず、すっーすっーすっーすっとおなかを意識して息をだす
3) ピアノにあわせて鼻腔の共鳴を気にしてハミング
4) あくびのときの喉の感じを思い出し口をブルブル風車のように音を出す（できなかったので巻き舌で）
5) ァ～(ドレミレド)い～(ドレミレド)いァ～(ドレミレド)
3回レッスンしてきてダメなところがはっきりしてきたのでお互いに（?）やりよかったと思う。はっきりしたこととはおなかの横と後ろに充分に空気が入らないことと中音から高音にチェンジする前のあたりがひっくり返ってヨーデルのようになってしまう。うまく抜けないで力がはいるのだと思う。最後の方はだいぶ喉がやわらかくなってスムースに降りてきた。ここを訓練することによって大分目立たなくなるそうだ。
もりだくさんでやりがいがありました。これは是非続けていきたいレッスンだと思いました。弱点を治療してもらった感じです。(FZ)

○脇腹と背中に空気が入るようにする。高音に変わる前の音がひっくり返るのをめだたなくする。胸に力が入る。声が喉の奥のほうにとどまるので前の方に出す。
レッスンの終わりのほうで上から下へスムースに降りてこられた音が高いほうに登るときは少しひっくり返る。声をお腹からでなく喉や胸で押してしまう。録音したものに合わせてからだのほぐし、発声を行い、邦楽のお稽古に臨んだらひっくり返りがほとんどなかった。鼻腔の共鳴も意識したので声も苦しくなく、よくなった。
邦楽の世界では真似をすることが基本でそれを会得する人だけが上にいける。できないと声が不安定だとつきはなされてしまう。
一回だけこんなに丁寧にレッスンしていただいただけで（このひと月の積み重ねもあるのですが）少し変わることができた。喉の条件は悪かったのに「自分はこれだけのこと（レッスン）をしているんだ」という思いが精神的に安定感をもたらしました。
このひと月のカルチャーショックは大きいです。これからのトレーナー二人体制もいいです。もっと早く来ていればもっと若くして上達できたかも。こなすのに精一杯です。
腹式、脇腹背中も動くようにする。引き続いて頭声前のひっくりかえりを滑らかにすること。(FZ)

○発声練習を行ない、体を使えていないためお腹をもっと下腹から上に突き上げるようにして息を送り出すこと、そしてお腹に意識をもっていくことで喉に力を入れない発声の仕方を学びました。また、背筋が少し曲がっていることをご指摘いただき、声は背骨に響かせて出すものであるため、背骨が曲がっていると声は出にくくなり、真っすぐ伸びていると出やすくなることを教わりました。骨盤の上に背骨が乗り、つむじから上へ糸で引っ張られるように真っすぐ伸ばすようにしたら、それまで出なかったより高い音域の声を出すことができました。また、音程は声帯を通る息の量やスピードで決まるため、喉ではなく、お腹で息をコントロールすることによって音程をとることを教わりました。
腹式呼吸を他のスクールや独学で学び、自主トレーニングしていたため、そこそこ身に着いているのではと思っていましたが、自分が思っている以上に全くお腹を使えていないことに気づくことができました。今回のレッスンで、下腹から勢いよく上に突き上げる息の送り出し方を学び、背筋を伸ばすことを指摘していただいたことによって、これまでよりも高い声が出るようになりました。また、私は送り出す息を喉で（音程をとろうとすることによって）妨げてしまいやすいため、これもお腹での息のコントロールによってのみ音程をとるように意識したいと思います。
今回のレッスンで学んだことを意識しながら、これからも自主トレーニングに励みたいと思います。
これまで少しは身に着いたと思っていたことが、実際はまったくできていなかったことを発見することができ、より深い呼吸での発声が身についた、とてもよいレッスンでした。 またよろしくお願い

します。(KR)

○発声練習を行ない、お腹の使い方や背筋をしっかりと伸ばすことを教わりました。
私はこれまで、横腹に息を入れ、その状態をキープするイメージで呼吸を支えることを意識していましたが、その状態からお腹を使って勢いよく息を送り出すことができていませんでした。今回のレッスンで、どのようにお腹を使えばよいかを教わることができ、レッスンを受ける前と比べてより声が出やすく、それもより高い声が出るようになりました。背筋を伸ばしてお腹を使って息を吐く、この基本がいかに大切であるかを再認識しました。
声を聴いていただき、できていないところをストレートに指摘して下さり、その解決策を一言でアドバイスいただけただけで、本当に少し声が出しやすくなり、自分でも驚きました。少しでも高めの音になるとすぐに喉にかかってしまうところで悩んでいたので、とても感謝しています。まだ喉にはかかりますが、脱出するための糸口を見つけることができたような気がします。(KR)

○1) ハミング「ドレミレドレミレド」音階
横腹を手で押して体の支えっと息を前に
リップロール「ドレミレドレミレド」「ラドミドラドミドラ」音階
ひざをやわらかくして重心を意識。丹田
「a」の発声で「ドレミレドレミレド」音階→上のCからハミング「N」から「a」で発声練習
あくびの柔らかい位置の響きを感じるところで。低い音も高い音も鼻腔で共鳴つくる。深く掘らない。
リップロールから「ブワあ～」と「a」の発声につなげる。
うしろに引かない。上のCから「O」のような「a」
軟口蓋の天井高く、のどの奥から喉をぎゅっと力ませない。
息を多めで「ドレミレドレミレド」「a」で。
物足りないと感じてもゆるめた喉の感覚を体に慣れさせる。ここから色づけする。
ペンをくわえて「a」の音階。体の支えに頼る。
2) コンコーネNo1
ペンをくわえて
ハミング
リップロール
同音で「aeioaeiou」の音階
喉に力をいれてしまう。体の支えが足りない。高いと思って躊躇してしまう。
息を前に、後ろに引かないことなど、色々まだまだ課題が多い。
自然に身につき、歌や表現に生かされるように基礎作りを、一歩一歩前に進めていきたい。(FE)

○1)リズムをつけて呼吸～ハミング
吸うときにだんだん苦しくなって、吐く息の強さを一定に保つことができなかった。
うまく息が吸えなくて喉に負担がくるときがある。
2) アアアで発声～リップロール
少し声がガラガラしていたこともあってか、高くなってきたときにかなり喉にきていた。
リップロールのときのほうが音が安定していたが、だんだん苦しくなっていた。何度かリップロールが途切れてしまったので、力んでいるのを感じた。リップロール後の方が、声が少しやわらかくなっていた。
3) イイイアアアで発声～リップロール
音が下りてくるときに意識まで落とさないように言われた。
全体的に、息を吸うときにだんだん苦しくなって、同じパターンを続けるのがだんだんきつくなってくるのを感じた。まずは、しっかり息を吸って、保持していけるようにしたい。
また、声がガラガラしていたので、体調管理にも気をつけたい。
ある程度の時間流す感じで、どんどん声を出せてよかった。
ここにきて、息を吸う感覚にしっくりこないものがあるので、自然にできるよう感覚をつかんでいきたい。(HT)

○強く息を吐き、背中にも空気を送り込むイメージでとりこむ。
初めできなかったがイメージで少しできた。安定して脇や背中は動かない。
喉にたよらないで安定した腹式呼吸　わずかだが背中が動くときもある。
イメージは大切だということで、そのように心がけるとわりと近づける。指摘どおりに目線を遠くにしたら声が変わりました。
今度は又、違うトレーナーということで楽しみでもあり不安でもある。でも出会いを大切にしたい。邦楽をやっているということでトレーニングしにくくないか？お腹を使うということは同じなので私には不安はないが。
三人のトレーナーで試して見ることはとてもよいことです。欠点は同じことを言われるので間違いないです。これからどういうレッスンをしていったらよいか模索中です。
洋楽をやってよいものやら、覚える時間があるかしら。ここでのレッスンを受けてから、本番を経験しました。今まで緊張に集中していたことに気づいたことや、あれをしなきゃ、とかこれをしちゃダメと細かく気にしていたことを辞めても体制に影響がありませんでした。ちょっと悪くなるかなと思っていましたが大丈夫でした。
本番前に息吐きをやり、いぜん声の安定してない部分は(今回は2ヶ所でした)あるものの心のもちようをここで学んだのでそれは素晴らしくありがたいことです。(FZ)

○1) 初めてということで、自分の音楽活動の際の確認や、これまでどのようなかたちでレッスンを受けてきたかを確認していただきました。
2) 姿勢、また呼吸などのチェック
胸も開き、背中も開き、体も使うという意識をもつ。
お腹をドラム缶のように見立てて、前だけではなく、後ろ、横にも空気が入るように息を取り込むというように呼吸をするという意識をもつことが重要とのアドバイスを頂きました。今まで体全体で吸うという意識をもってと他のレッスンで教えていただいていましたが、改めて確認していただいて、お腹に十二分に息を取り入れられてないと思いました。
息を吸い込むことに関して、口先だけになっていると思いました。
3) ハミング、発声のチェック
ハミングに関して、自分の顔に響く位置を確認するということが重要だと教えていただきました。
また、喉の力入れ具合を確かめるためにあ以外の母音、子音を混ぜて確認していただきました。
喉を開いたときの声の具合を全ての発音でできるようにする。
また、やはり他のトレーナーの方とのレッスンの切り口が違うので、思っていた以上に体がうまく発声ができていないと思いました。そのため、レッスンも理解が追いついていないと思いました。今回アドバイスいただいたことを、復習して次回に望みたいと思います。
また、やはり新しいトレーナーの方に会うということで少し緊張していたのか、レッスン時に体調を崩してしまい、ご心配をおかけいたしました。次回は、体調もきちんと十二分に整えていきたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。(MD)

○1) 呼吸についての確認
吸うときは思い切り吸い、息を吐くときは圧力をかけて細く長く吐く(少しずつ吐く)。
吐く際は、お腹をできるだけ膨らませる(最低でも)。

お腹から息を吐く、お腹から空気を抜くのではなく、
息を吐くときお腹で支えるという意識をもつということが重要だとアドバイスをいただきました。
その空気の使い方を体得して発声できれば、きちんと声が前にいくと教えていただきました。
お腹で支えて息を吐くということ、最低でも 10 拍以上吐くように意識して練習し、もっとお腹で支えられるように、息を長く吐き続けられるように伸ばしていきたいと思います。
2) ハミング～発声練習
ハミングが止まってしまっているので、発声にしても、息を流すということが重要。
息を流すと喉にも負担がかからない。
試しに、口の中が狭くて響きが取りにくいので、空洞を作り、響きをよくし、また息を流しながらやってみる、ということも教えていただきました。
また無意識のうちに楽に逃げようとせず、思いきり意識して行なうことが重要だと教えていただきました。また、目線は下げずに正面以上に向ける。喉を開ける。
喉だけによらず、顔の筋肉全体が固く、いろんなところから喉に圧力をかけていると教えていただきました。
また喉をあけながら空気が長続きするよう流す、吐くということが全然掴めていないと思いました。喉を開けようとすると、息が全部漏れてしまうといった感じがしました。
また、息が止まれば、声も止まってしまうので息を流し続けることが重要。
3) 息だけを流す練習
ウの母音では、お腹から息をストレートに出しているが、他の母音になると、お腹よりも喉が勝ってしまう、喉で止めてしまうと教えていただきました。
すべての母音で空気を止めずに流すということ。
息に声だけを乗せるだけで充分。喉にぶつけていたり、力が入ってしまうので充分に声が流れない。
レコーダーで確認してみると、トレーナーの方との発声の違いなどをみて、声が止まっているということ、喉に力が入っているということがレッスンを受けているときよりもはっきりとわかりました。
まず何よりも、喉を開けて、息を流すということ、お腹でそれを支えるということ、また頭であれこれ細かく考えるのではなく、ダイナミックにそれを行なうということも重要だと思いました。今回教えていただいたことが発声に関しての基本でもあり、最も重要な部分だと感じました。次回のレッスンまでに、教えていただいたことを十二分に復習していきたいと思います。(MD)

○1) 姿勢の確認
ずっと姿勢については言われてきたが、なかなか体をまっすぐにできない。
体が以前にも増してかたくなってきているのを感じてしまった。ただ、「開くイメージ」でほぐした後は、少し姿勢が良くなったのを感じた。
2) ブレス
特に背中側に、もっとたくさんの空気が入るはずと言われた。
最近、息を吸うときにどこか不自然に力が入ってしまって、吸いづらさを感じる。
骨盤が前に出てくると言われた。
3) ハミング
ハミングでもしっかり息を吸うように言われた。
録音したものを聴くと、少しトーンが低めで、テンションが低いように感じる。
4) アアアで発声
声を出すときに準備するように言われた。
準備が遅れていると言われたが、次のフレーズの対してかなりマイペースに準備しているのを感じたので、もっと感覚を早める必要があるとわかった。
また、声を出すときのイメージとして、息がグルグル前に進んでいくイメージをもつことで変化が見えた。
レッスンの始めのほうでは、テンションが充分でなかった。レッスンに臨む心構え、テンションで得られるものが全然変わってくるので、自分のテンションを開始から高く保てるようにしていきたいと思った。
また、初めて 2~3 か月の時と比べて、少し停滞してきた感がある。特に、自分で思っていた以上に息を吸うことがうまくいかず、力が入って苦しくなってしまうのを感じている。
初めてということもあって、ひとつひとつのメニュのたびに細かい質問や指摘があって、確認しながら進められたのでよかった。また、テンションに関しても指摘があったことで気づいたことが多かったので、よかった。
次回からは、よりテンションを高めてのぞみたいと思う。(HT)

○息を吐く時にお腹のはりが途中でなくなってしまう。(ささえる筋肉ができていない) 前かがみになってしまう姿勢を途中で気づき正したらほめられた。すぐに気づいて直すということは大事だとのこと。
背中はまったく動かなかったが、背中にも空気をいれるイメージで、と言われそのようにしたら力強く感じたそうだ。(力で押したのかも)
ピアノにあわせ声を出し、はじめ目がきょろきょろしたので遠くを見るイメージで出すように言われ、そのようにしたら声がかなり変わったとのこと。イメージの大切さを実感。
今日は女のかたでやわらかく別の角度から自分を見ることができ、トレーナーのおっしゃっていたことをさらに発展できました。やはり、腹をささえる筋肉、腹式発声は一朝一夕ではできないのを痛感した。(FZ)

○1)「ヴォーカル基礎【入門編】」の３８ページの４分の３拍子の裏拍の練習１０番の楽譜を歌う
2)「ヴォーカル基礎【入門編】」の３９ページの８分の６拍子の１番～４番の楽譜を歌う
前回できていなかった離れた音を音程ずらさずに歌うことを自分の課題にしました。
結果としては、まだ完璧にできるようになれませんでした。離れた音を歌うときにどうしても高すぎているんじゃないか？と考えてしまうことがあり間違えてるんじゃないかと不安になってしまい、本当はあっていても若干低く歌ってしまっているときが自分でもわかります。気持ち的な問題なのでそういう考えは振り払って練習していけるようになりたいです。他には、発声がよくなっていないようなので正しい発声で歌えるようになりたいです。(SD)

○1)「ヴォーカル基礎【入門編】」の３８ページの４分の３拍子の裏拍の練習５番～９番の楽譜を歌う
まず気をつけたことは楽譜を全部チェックすることです。そうすることで読み間違いなどを防ぐためです。これまでは、音程に気持ちを集中させすぎるとテンポの方に気が回らなくなったりしていましたが、最近は音程とテンポ両方とも気を配るようになれました。これは、自分の中でも上達したのではないかと思います。
今の自分にできていないことは、離れた音を歌うときに声が高くなりすぎたりしてしまうことなので、そこをクリアできればもっと上達すると思います。(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。
今月のレッスンは、裏拍を感じて歌う練習が中心でした。読む練習を始めた頃は難しかったですが練習するにつれ自然に歌えるようになりました。
音程や間違えずに歌うことに気をとられてしまいテンポがずれてしまって歌っていたことがありました。
今回は、レッスンでピアノにあわせて歌う前に必ず一度楽譜全体に目を通すことをしました。それをすることで、音程の高さを頭で考えたり、この小節の後に休符があるから何拍休むかなどどういう歌なのかをイメージするためです。そうすることでこれまでより間違いを減らすことができました。ただ歌っている部分一点だけを見つめるのではなく、常に先を見る、全体を見るということの必要性を感じました。
たまに高い音から低い音へうまく戻れないことがあります。だいたいその戻ろうとするより低くなってしまうことが多く、ピアノの音を聞いた後にやってみてもうまくできません。(SD)

○1）カウンセリング
音大を目指す上で、今後やるべきこと、学ぶべきこと等についてのアドバイスをいただきました。
音大へ行くために必要なこと、歌曲のレパートリーや外国語、コールユーブンゲンなど、いろいろありますが、歌い手に特に求められるのが聴音力であること、オペラ歌手の現実についてなど、色々とアドバイスをいただき、今後私がやるべきこと、乗り越えなければならない課題がよりクリアになりました。また、音大卒業後にプロになれる人はかなり少ないことから、音大を出た人よりも普通の大学を出て会社員をやりながらオペラを副業などでやっている人の方が多いことや、働きながら通える社会人入試のある音大を探すのもありという現実的なアドバイスもいただき、とてもためになることを多く学べました。
ソルフェージュ、コンコーネ、コールユーブンゲンや多くのイタリア・ドイツ歌曲を覚えることなど、音大へ行くための課題を再認識することができました。特に、歌い手には聴音力が求められること、その理由として、歌は楽器演奏者と違って始めるのが遅い人が多いため、音を聴く力が鍛えられていないことが多いことを教わり、早い段階から音を聴いて記譜する練習を積み重ねたいと思いました。
今後、私が音大を目指す上で何が必要かを細かく丁寧に教えて下さり、とてもよかったです。(KR)

レッスン受講生のR（鑑賞・お勧め）

〈CD〉

○「Greatest Hits」Mariah Carey
マライア・キャリーさんほど広い声域にわたって深く、感情も伝わる、自由自在に声を使いこなせるアーティストの歌を聴いたことがありません。誰も真似できないため、見本にするには適さないかもしれませんが、「声域が広いとこのような表現も可能になるのか」等、アーティストを目指している人にとっては聴くことによって新たな可能性を発見できるのではないかと思います。(KR)

○「THE BEST OF BRYN TERFEL」BRYN TERFEL
世界的に有名なバス・バリトンオペラ歌手の一人。深く太く、優しく迫力のある声で歌われるアリアは、とても聴き心地がよいです。また、同じバス・バリトンの歌い手にとっては、是非見本にしたい歌手の一人ではないでしょうか。(KR)

○「アル・ディ・ラ」ベティー・クルティス
ステージで両手を広げ「アル・ディ・ラ〜」と歌っている映像が浮かんでくるようで、スケールが大きく声に情熱的な部分を感じます。僕は発声の練習としてイタリア語でこの曲を使っています。声の力強さ、情熱的、スケール感、絵とかそういうものを連想していました。やっぱりいいものって、何度も何度も聞きたくなります。魅力的な声と魅力的な歌い方、絵になる歌。(MJ)

○「愛のわかれ」イヴァ・ザニッキ
語るように歌うところ、そしてサビの部分では叫ぶようにというかシャウトしてるような声、魅力を感じる。決してきれいに歌ってるように聞こえない、感情をそのまま声にのせて歌ってる感じがする。始めのほうと終わりのほうでは、声のギャップがすごい。訴えてくるものがある、フレーズからフレーズへテンションが少しも下がらない最後までテンションはあがっている、もう一度聞きたくなる歌。(MJ)

○「愛は限りなく」ドメニコ・モドゥーニョ
声の魅力があるなと思います。テンションが全然下がることなく、自然に聞いていられる。声の太さというのか、響きというのか心地よく感じますね。サビで盛り上がる部分の声は、体から離れることなく深いところから出るくる感じです。声に感情が入る部分もいいです、大きくスケール感があり、さらっと歌っている部分参考にしていきたい。(MJ)

○「愛遥かに」ミルバ
この歌はサビなどそんなに盛り上げて歌うといったところはないが、この声を聞いて切なさが伝わってくる。ギターと歌だけの部分が特に好きです。ジーンとくる感じがして、聞き入ってしまう。イメージ的に女心というものを切実に歌っているのか、ちょっと内容はわかりませんが、激しい感情、愛しさなど声の感じから勝手にイメージしたりしてました。このテンションの高さを参考にしていきたい。(MJ)

○「悪意」ミルバ
歌の中で感情を自由自在に表現しているようで、声の表現がドラマチックに感じます。消極的になってしまいがちな僕には参考になると思いました。サビの部分がすごく迫力があり、そして静かに流れていくその間と声のコントロール、鋭く切れる、テンションの高さ、体で歌い体で表現しているミルバの姿がステージ上に見えるかのようなイメージがあります。歌の中から本人が浮いて出てきそうです。(MJ)

○「CANZONE NAPOLETANA D`AUTORE」イタリア・ナポリターナ楽団
本場イタリアのカンツォーネを聞いたとき圧倒されたことが記憶にあります。この楽団が日本に来日するとのことで１度は生で本場のカンツォーネを聞いたほうが良いとの歌の先生からアドバイスがあり聞きにいきすごい迫力だったのでＣＤを買ってしまいました。どうしてあんな高音が綺麗に出るのか、体を動かしながらあそこまで声が出せるのかなど疑問だらけでしたが歌っているというより音を楽しんでいるような感じがしましたね。このＣＤはイタリアでのライブ録音ですが、ほんとに素晴らしいライブ音源です。(MJ)

○「Breakthrough」コルビー・キャレイ
コルビー・キャレイのセカンドアルバムが出ました。彼女のソフトな歌声とサウンドが新しく聞こえどことなくお洒落でもあり、大人っぽい感じのサウンドに仕上がってる気がしました。前回のサーフ

ミュージックのようなものではなく、シンガーソングライターとしての成長ぶりがうかがえるアルバムになっていると思いますね。おすすめです！ (MJ)

〈EVENT&LIVE〉

○田部京子
ピアノコンサートに行ってきました。
50 席くらいの小さなホールで、しかもど真ん中の１番前で聞いたのですが、とても感動しました。田部さんは ピアノが歌うんです。すごく。なんていうか、腰が据わってるんです。 動きに無駄がないんです。フォームがきれいなんです。これだけ間近で演奏を見られる機会なんてなかなかないと思うのでいい経験になりました。クラシックはよく知らないんですが、田部さんはすごい方らしく、数々の賞を受賞されていて、最近だと芸大で辻井 信行さんの先生をされているそうです。トークのなかで印象深かったこと。
今やっている曲は小学生の頃からやっている。
それでも、日々新たに気付くことがある。
それはすごく些細なことだったり、楽譜に書いてあることを読み込んで気付いたり…
これでいいのかと思うことがある。
作曲者の意図を考えたり、この弾き方でいいのかと悩んだり。
上手くなるために、同じ曲を弾いても昨日と違う何かを感じていくことが大事。
そういう変化、進化をモチベーションにしている。
モチベーションのキープ
5 年後、10 年後自分がどうしていたいか、という大きい目標も立てるが、半年後のコンサートを成功させるとかいう中目標も大切。
その中目標も、ただ漠然と思うのではなく、そのためにどの曲をどう弾くか、曲の中の課題をはっきりさせて、日々の練習に落とし込んで、できるまでやる。
それを小さな目標にして、日々積み重ねることが大事。
表現の前に絶対的に『技術』というものが必要なんだと感じました。
セットリスト
メンデルスゾーン:ないしょ話　ベニスのゴンドラの歌 第２番
シューマン:飛翔
ショパン:別れの曲
リスト:愛の夢第３番(HY)

○アシュフォード&シンプソン
モータウンの名コンポーザー夫婦。
「Ain’ t no mountain high enough」など名曲を数々お持ちです。(OK)

○イル・ディーボ
９・１７に武道館に行きました。４人のイケメンですが世界中から声だけでオーディションしたら、偶然そうなったのだそうです。会場が大きすぎて細かいニュアンスが伝わらず、CD で聞いたほうがよかった。オペラグラスで見たので表情がよく見えず欲求不満でした。オペラ出身の人が 3 人いるので背中の動きなど見ていました。コンビネーションの良さはありますが哀愁やせつなさなどが特徴なのでオーチャードホールなどのような所のほうがよかったと思う。(FZ)

○「Phantom of the Opera」ブロードウェイの劇団
先日 NY に行く機会があったので、ブロードウェイでオペラ座の怪人を見てきました。
劇場は思ったより小さく、奥行きがない分、高さがありました。
せりふは英語で、しかも歌はオペラ調で歌っているので何をいっているかはまったく分かりませんでした。しかし、ジャパンの浮ついた声とはまったく違い、奥へ奥へとためる呼吸といった感じでした。しかし、歌手のような前へ前へといった感じではなく、オペラも役者よりのオペラといった感じでした。
そのため少し物足りない感じも受けました。しかし、あの支えがバチっと決まった声は舞台をつんでいるからこそのものでした。出す声出す声心地よく、よく響きます。普通、メインの人以外はそれほどすごくないケースが多いですが全員の声のクオリティーも高くとてもよかったです。
心残りは，もう少しストーリーを勉強してから見ればなおよかったことです。(SG)

○「アイーダ」ミラノ・スカラ座
この間、NHK ホールへ見に行きましたが、声のレベルも舞台の演出力も、日本のオペラとは全然違いました。声の質も太さも響きもハイレベルで、前にこもったり言葉を聴き取りにくかったりなどはなく、会場全体によく響き、会場を越えて伝わっていくようでした。演出もレベルが高く、もはや劇ではなく、オペラの域を超え、実際に目の前にオペラの世界が存在していて自分がそこにいるような感覚でした。(KR)

○日本の甲冑を鑑賞（早稲田大学構内、会津八一記念館にて）
特に戦国時代の甲冑には、兜の下に「頬当て」という鉄の面があります。以前から気付いていましたが、この頬当てを見ると、頬骨が目だって上がり気味に作られています。実際に着用すれば、顔は強制的にスマイルに作られてしまうであろうと思いますが、これはひょっとすると、顔が固定されてしまった状態でも、「掛かれー！」、「撃てー！」などと号令し易くするために、頬骨を吊り上げる工夫であったような気がします。(YD)

〈BOOK〉

○「生命力が強くなる本」医学博士　修平
細胞には心がある、自分の心のありかた、楽観主義の前向きな生き方、食生活、運動、睡眠などなど医学的な見地から見たことが、生命という深い部分まで掘り下げて書いてある内容になっています。それは理想だね～なんて思ったりもしたんですが、ちょっと興味もあり深い内容だったので紹介させていただきました。(MJ)

○「夢をかなえるサッカーノート」中村俊輔
自分が以前サッカーをやっていたこともあり中村俊輔選手のファンでもあり、この本を店頭で見たときすぐ買ってしまいました。中村選手はなんと１７歳の頃から今までサッカーノートをつけていて実際に書いた文が載っています。短期、中期、長期目標を毎年掲げ、自分の課題や欠点、メンタルにいたるまで書き込んでいます。それを見て、改めてレッスンレポート、R鑑賞、また自分でノートをつけることなど大切な部分を学ばせていただいた本になりました。この本はそういった意味でも参考になります。(MJ)

〈TV〉

○「Sunrise」Norah Jones
アメリカの女性歌手の 2004 年のシングル曲です。ジャンルはカントリーに近いものがあります。あまり声を張り上げて歌う感じではなく、しっとりと力強くつぶやくような歌い方で聴いていて心地よい曲（声）です。(TS)

○「What Am I To You?」Norah Jones

上記同。この曲もカントリーのようです。シンプルでリズム感のあるベースラインに少し高めに聴こえる声がのっていて全体的に優しい雰囲気の曲になっています。(TS)

○「Come Away With Me」Norah Jones
アルバムの表題曲です。周りの楽器隊が歌声に合わせているような感じで全体的に雰囲気がまとまっている曲だと思います。落ち着いて聴けて、懐かしい気持ちになる曲です。(TS)

○「Cowboy's Sweetheart (Live)」LeAnn Rimes
私はこの曲が歌いたくてバンドを始めました。笑 (結局できずじまいですが・・・)
アンチェインドメロディというアルバムの1曲目に入っています。ぜひ一度聴いてみてください。軽快なメロディーとリズムで、聴くだけでワクワクしてくる曲です。(TS)

○「Cowboys Sweetheart」Patsy Montana
リアン・ライムスがカバーした元の曲です。少し曲調は古くて、昔の映画音楽のバックに流れているポルカのような感じです。私はリアン・ライムスがカバーした曲調の方がストレートで好きです。ちなみにパッツィ・モンタナはカントリーの歌手です。(TS)

○「Blue Moon of Kentucky」LeAnn Rimes
これもアンチェインドメロディというアルバムの中に入っている曲です。録音されたのは10代前半の時だそうですが、大人っぽくて、パンチのある歌い方です。
また、この曲は間に入る鍵盤もかっこいい曲です。(TS)

○「The wayward wind」Patsy Cline
アメリカ60年代のカントリー歌手です。30歳代くらいの時に飛行機事故で亡くなったそうです。リアン・ライムスが影響を受けた歌手だそうで、聴いてみると確かに、リアン・ライムスの歌い方は彼女に似ていると思いました。(TS)

○日曜日の朝9時半頃から8チャンネルで放送されているワンピースというアニメの主題歌を聴いてうまく構成されているな~と思った。(KU)

○12チャンネル「ミューズ」という番組で坂本冬美がデビュー2年目で忌野清志郎のコンサートでこぶしありのロックをパワフルに歌っていた。太い声も出て、こういう声も出るんだと感心した。ちなみに前に「黛ジュン」が出てお兄さん(三木さん)を亡くした3ヶ月後で声がかすれてかわいそうだった。歌わないでいいよと言いたいが彼女は歌っていないとつらいのかもしれない。(FZ)

○「ミューズの晩餐」佐々木秀美
テレビ「ミューズの晩餐」小さいときは回りに邦楽があふれており、親しんでいた。喉の具合が悪くなり、手術をする前の晩12月25日にエディット・ピアフの「愛の賛歌」のテープを(CDだったかもしれない)プレゼントされ、聞いて深く感動した。
ある時、美空ひばりの番組を見ていて「新内くずし」を歌ったかと思いきやすぐにドレスに着替え「スターダスト」を歌ったのでびっくりした。
自分ではシャンソンと邦楽がリンクしていてシャンソン歌っているのか邦楽歌っているのかわからない・・というようなことを言っていました。
私は新内をやっていておさらい会に新内とともに端唄や「どどいつ」を歌ったら先輩にそんなものはやめなさいといわれました。ずーっと続けていたら何も言われなくなりました。いろいろな歌をやってみるのはどちらの芸も高まり、よいことだと私は思っています。(FZ)

○NHK総合TV「ためしてガッテン」
物忘れ防止の秘策として、今日やるべきことを「イメージする」ことが紹介されていました。歌でも朗読でも、人に伝えるためには、自分の中で「イメージ」ができていることが基本。今までの自分のように、言葉又は文字を単なる「記号」として拾い読みしていては、相手から「何を言っているのかわからない」と受け取られてしまうのでしょう。(YD)

〈その他〉

○日本の甲冑を鑑賞(10月3日、早稲田大学構内、会津八一記念館にて)
特に戦国時代の甲冑には、兜の下に「頬当て」という鉄の面があります。以前から気付いていましたが、この頬当てを見ると、頬骨が目だって上がり気味に作られています。実際に着用すれば、顔は強制的にスマイルに作られてしまうであろうと思いますが、これはひょっとすると、顔が固定されてしまった状態でも、「掛かれー!」、「撃てー!」などと号令し易くするために、頬骨を吊り上げる工夫であったような気がします。(YD)

日録　Ei Fukushima

○KFN-672　座右の銘は“楽したらテレビから消える”　内藤剛志さん

自分で言うのもなんですけど、僕に才能があるとしたら「一度こうと決めたら諦めない」ことと、「あっ、いまの芝居ダメだったな」って「自分でダメだったときのことをわかっている」ということじゃないでようか。普通、監督からOKが出ると、「まぁ、いいか」って忘れるんですけど、僕は、そのことをずっと思い続けるようにしてますから。「もう1回」って言いたくても、時間がなかったり、周りに迷惑をかけるために撮りなおしができなかったときでも、「ああ、今日は逃げてしまったな」って記憶に刻んでおくんですよ。(中略)

実際、撮影の現場に入って横目で見ていると、「アイツ、楽しているな」っていうヤツが結構、いますから。そういうヤツは、結局、この世界からいなくなっている。

―楽せず思いつづける (F)

○KFN-673　逆境という言葉　堀之内九一郎さん

私は「逆境」という言葉は限られた人が限られた場面でのみ使ってもいい言葉だと思っています。自分の持っている能力をトコトンまで出し切り、精根尽きるまで頑張り抜いた人が「これは逆境なのかもしれないな…」と、心の中で思わずポツリともらすように使うならば許される。そうではなく、自分の力を出し切ってもいない人が「これは逆境だ」と使うのは正しくない、と思うのです。(中略)

私の経験からいえば、「百軒回れ」といわれて百軒回る営業マンは10人に一人もいません。大抵は、せいぜい30軒ほど回って終わり。「これ以上はやってもムダ」「そもそもこんな売り方をさせる会社が悪い」などと、やるべきことを途中で投げ出しつつ、会社や上司のせいにするのが関の山です。

その点、私は百軒回り、それで売れなければ百五十軒でも二百軒でも売れるまで回ります。だから必ず売れるんです。つまり、やる気のレベルの違い。

—やるべきことをやる（F）

○KFN-674　小さな目標を持つ　堀之内九一郎さん

ところが、この「小さな目標を持つ」ということ自体が、できない人が多いんです。「そんなセコい目標なんて、達成しても大した意味がないだろ」といいつつ、「いつか社長になる」のような漠然とした目標を持つ。目標が漠然としているから、頑張り方も漠然としていて、全精力を出し尽くすところまで至らない。（中略）

欲のない人は、欲の大切さを知らないだけに、相手の欲を満たしてあげることができません。恋人関係にしても、お互いが愛情を欲しがって、それを与え合うから成立するわけで、「求めず、与えず」では冷めていくばかり。「欲」のやりとりのないところでは、成功の芽も愛情の芽も育ちません。

—求めて与える（F）

○KFN-675　「地面」は「ぢめん」　「じめん」　鴻上尚史さん

『日本語「ぢ」と「じ」の謎』（土屋秀宇光文社智恵の森文庫）です。（中略）

でね、この国語審議会は、「ぢ」と「じ」の使い分けに関して、「二語の連合によって生じた「ジ/ヂ」「ズ/ヅ」は「ぢ・づ」と表記する」としています。
なんのことかと言うと、「鼻血」は「鼻」と「血」の連合だから、「ぢ」となるわけです。（中略）

でね、なんでこんなことが起こったのか、の根底には、じつは、根深い表音派と表意派の対立があるんだと、著者は説明してくれるのです。
つまりは、「やがて、漢字は全廃するものであり、歴史的仮名遣いは消えていくもの」という発想の人達と、「漢字を残し、歴史的仮名遣いを尊重しようと」という人達の対立です。

—表現派と表示派（F）

○KFN-676　早稲田の入学式で親たちを敵に回したスピーチ　大前研一さん

子供はすべてが満ち足りた親のパウチ（カンガルーのお腹の袋）の中で育てられるから、足りないものや欲しいものを外に出て自分で獲ってくる必要がない。親に与えられたものの中から、気に入ったものは受け入れ、気に入らないものは拒否するだけである。（中略）

しかし今後は、この子達にレールから外れる人生を歩んでもらいたい。これからの世の中はレールから脱線して自由に走った人間が勝つからです。

—レールからはずれる（F）

○KFN-677　人間力の差　大前研一さん

あらかじめ答えが決められた問題について、○か×か、YESかNOかを教えているだけである。答えのない課題を自分で考え、自分なりの答えを見いだして実行してみる、というような学習はまったくない。これでは能動的に何かしようという若者が出てくるはずがない。
しかし、世の中に出たら、答えのある問題はどうでもいいのだ。答えがわかっているということは、誰にでもできることを意味する。むしろ実社会では、答えのない問題に挑戦するものこそが必要とされ、成功者となる。その能力は、ボーダレス化とサイバー化の加速する世界では、いっそう重要になっている。もはやルーティンの仕事を真面目にこなすだけでは生き残れない世の中になっているのだ。だから、未だに子供に答えを教えてしまう日本と答えを見つけるプロセスを教える諸外国、とくに北欧諸国との「人間力」の差が、非常に大きく開いてしまったのである。

—独創力、創造力、企画力（F）

○KFN-678　負けるのは悪いことだと思っていませんか　ロバート・キヨサキさん

金持ち父さんがキヨサキ氏に言ったのは「敗者とは、負けるのが悪いことだと思っている人だ。彼らは余裕がないので負けられない。そして、どんな犠牲を払っても、負けるのを避けようとする。（中略）敗者が負け続け、勝者が勝ち続ける理由は単純だ。敗北が勝利の一部であることを勝者が知っているからだ」ということ。つまり、失敗を恐れていては、成功は永遠に手に入らない。その例としてライト兄弟を挙げている。
「あの若者たちは自分が失敗することを知っていた。だから、失敗して大丈夫なような場所を探したんだ」

—失敗して学ぶ（F）

○KFN-679　醗酵する時間が必要　渡辺謙さん

やっぱり、自分が変わることを焦る必要はないと思うんです。自分の中でなにかが変わるためには何年か醗酵する時間がいるんです。僕らの仕事でいえば１本の作品ですべてが決まるわけじゃない。

—時間がいる（F）

○KFN-680　戸塚宏さんの脳幹論

江氏が語る。
「“友達親子”といえば聞こえはいいが、今は子供を叱れない親が多い。子供は親からさえ間違いを指摘されることなく、友達とは携帯メールで都合のよいことだけをやり取りする。つまりは“恥”を知らないわけです。恥を教え、脳幹を鍛えるのが戸塚氏の教育方針なら、かつての“ワル”と同様、現代の子供たちにも通用する面はあるでしょう」

—恥を知る（F）

○KFN-681　「当マイクロフォン」　関川夏央さん

元NHKアナウンサーの実名一代記。「当マイクロフォン」とは、語りのなかで「私」とはいわなかった中西龍（りょう）がつかった第一人称。（中略）

「鬼瓦みたいな顔」なのに女性にもてたのは、声のよさのせいか、持ち前の抒情的言辞のせいか。（中略）

その後『鬼平犯科帳』のナレーションをつとめたから、中西龍の名は知らなくとも、あのへろへろとした独特の口調に思い当たる人もいるだろう。

—NHKの声も一つにくくれない（F）

○KFN-682　若者よ、「人気者」になりなさい（1）　子笹芳央さん

具体的には、「企業経営にとって従業員のモチベーションが、ますます大事になってきますよ。そのモチベーションにフォーカスして、企業の成長エンジンにしていきましょうよ」というメッセージです。（中略）

すべての企業がその活動を通じて社会にメッセージを発信し、社会からのレスポンスが売り上げや利益に結びついているという見方をすると、あらゆることがすっきり説明できます。

—モチベート、メッセージ、レスポンス（F）

○KFN-683　若者よ、「人気者」になりなさい（2）　子笹芳央さん

人気者になるために重視しなければならないのは、ポータブルスキルです。これは、大きく3つに分類できます。
まず「対課題力」。これは問題を解けるとか、分析できるとか、計画できるといった能力です。そして「対人力」。他社とうまくやっていくスキルです。コミュニケーションにおける発信力や受信力、リーダーシップ、あるいは褒める力などがありますね。それから「対自分力」です。自分のモチベーションをちゃんとコントロールする、自分を制御する能力ですね。

—3つのポータブルスキル（F）

○KFN-684　若者よ、「人気者」になりなさい（3）　子笹芳央さん

どんな小さなことでも約束をして、それを必ず守ることです。自分への信頼の残高を増やすには、約束と実行しかないんですね。（中略）

だから、例えば朝8時半出勤を守りますと約束したのであれば、8時半よりも早く来て元気に挨拶をする。まずそこから始めるんです。
僕も若い頃、「遅刻だけはしません」と宣言して、ひたすら守り続けたんですね。それを1年続けると「あいつは言ったことは守るね」という評判になり、3年続けると
「あいつの仕事は実に本気だ」となり、5年続けると「あいつの仕事のレベルはほかの連中と違うな」になる。（中略）

キーワードは、「熱くて、強くて、気持ちいい」です。

—約束と実行（F）

○KFN-685　ミック・ジャガーさん

音楽面にかかわらず、ストーンズのすべての活動の司令塔になっているのがリーダーでボーカルのミック・ジャガーだ。ロンドン・スクール・オブ・エコノミクスで経済学を修めていた彼は○八年、エリザベス女王からナイトに叙せられ、サー・マイケル・フィリップ・ジャガー（本名）となった。ミックは作詞、作曲、歌唱といった音楽面から、CDの販売促進、コンサートや出演映画のプロモーション、レコード会社や音楽出版社などとの契約にいたるまで、すべてを把握し、決裁している。ロックミュージシャンでありながら有能なビジネスマンでもあるのだ。

—経済通ミック（F）

○KFN-686　いくら成功しても満たされない（1）　香山リカさん

自家用ヘリにも乗るけど、ユニクロも着る彼らが通う店に、今は自分も行こうと思えば行けるし、同じものも買えるわけですね。しかもその成功者はブログで身近に語りかけてくれて、昔のように住む世界が違うんだとは一般の人に思わせない。
そうした仕組みが商業的にはうまく機能する一方、ネットは私たちの視野を徒に広げもした。例えば自分の自慢のコレクションが今は世界的にどの程度かすぐわかってしまうので、イイ気になれないんです（笑い）。昔は町内会きっての事情通とか何々村の美空ひばりとか、十分イイ気になれたのに、視野が広がったせいで、自分は所詮たいした存在ではないのだと極端に針が振れてしまうんです。（中略）

国や社会にもやることはもちろんある。でも、自分さえ救命ボートにしがみついて助かれば誰が沈もうといい、全ては<自己責任>なんだという風潮に私たちが同調したのも確かです。その考えを一から変えないと、どんな小さな幸せにも不感症のまま生きることになる。

—一般化と不感症化（F）

○KFN-687　いくら成功しても満たされない（2）　香山リカさん

例えば第6章<仕事に夢をもとめない>。世間ではやりたいことを仕事にし、生きがいを感じてこそ幸せだというが、そんなことができる人間がどれほどいるか。香山氏は<「パンのために働いている」で十分>とする。（中略）

実際は<「どうしてもその人でなければ」ということはない>とピシャリ。生命がそこに存在する理由は<一生その人にはわからない>もので、逆に<これだ、という答えが出たときは危険なのだ>。（中略）

「ないないづくし」の生き方を本書が提案するのも、裏を返せばそれほど人間はしがみつく生き物だからだ。（中略）

私がいわゆる成功者の人を診察して思うのは、天文学的にお金を稼ごうが世界に名を馳せようが、結局は手の届く範囲の人間関係や今いる空間の快適さによってしか人は満たされないということ。何もかも捨てて達観しろというわけじゃない。

—リアルと成功条件（F）

○KFN-688　「特権化と苦労人と夢」（1）ビートたけしさん

石川遼が思い浮かぶけど、この子を見ていると、オイラなんかは「庶民に夢を与える存在」というより、「夢を奪う存在」って気がしちまうんだよな。スポーツ選手にしたって、運動神経だけじゃダメで、子供の頃から英才教育を受けないとダメだっていう見本みたいなもんでさ。（中略）

ゴルフコース付きのキャディから「世界の青木」になった青木功サンみたいな苦労人の立身出世は、もはや過去のことかもって思っちゃうよ。（中略）

もしかしたらこの時代じゃ、エリートやスターが人間くさい理由で転落することこそ、「夢のある社会」なのかもしれないよ。

—成功より失敗は天才より、人間をみたい（F）

○KFN-689　「特権化と苦労人と夢」（2）ビートたけしさん

いまじゃ政治家だって、ほとんどが毒気のないエリートになっちゃった感じがするしね。（中略）

役人どもを黙らせるには、いいとこ育ちのエリートじゃ、力不足なんだよな。良くも悪くも、やっぱり政治家はこうでなきゃって思っちゃうよ。

—毒気（F）

○KFN-690　イチロー語録（1）

「バットがボールに当たる瞬間で打てるかどうかが決まるわけじゃないんです。ピッチャーが投げている途中で、もう打っている」（『ほぼ日刊イトイ新聞』イチローさん語録より）

「すばらしい評価でも最悪の評価でも、評価は周囲がするものであって、自分自身が出した結果でも、示した方針でもない」

「初心を忘れないことっていうのは大事ですが、初心でプレイをしていてはいけないんです。成長した自分がそこにいて、その気持ちでプレイしなくてはいけない」

「ハイレベルのスピードでプレーするために、僕は絶えず身体と心の準備はしています。自分にとって一番大切なことは、試合前に完璧な準備をすることです」

「自分にとって必要なことには、黙々と取り組みたい」

「小さいことを重ねることが、こういうことに到達するただひとつの道ということ」

「それほどのことでもない。不思議じゃない。そもそも自分のやっていることが不思議に思えているようじゃ、もう終わっている」

「頂点に立ってみて、見えた景色はない」

小6の作文に寄せた。
「ぼくの夢は一流のプロ野球選手になることです。そのためには、中学、高校で全国大会へ出て、活躍しなければなりません。活躍できるようになるには、練習が必要です。ぼくは、その練習にはじしんがあります。ぼくは3歳のときから練習を始めています。3歳～7歳までは半年くらいやっていましたが、3年生の時から今までは365日中、360日ははげしい練習をやっています。だから一週間中、友達と遊べる時間は、5時間～6時間です。そんなに、練習をやっているんだから、必ずプロ野球選手になれると思います」

「ぼくの中のスランプの定義というのは、『感覚をつかんでいないこと』です。結果が出ていないことを、僕はスランプとはいわないですから」

「『客観的に自分を見なければいけない』という結論に達したんですね。

自分は、今、ここにいる。でも、自分のナナメ上にはもうひとりの自分がいて、その目で、自分がしっかりと地に足がついているかどうか、ちゃんと見ていなければいけない。そう思ったんです。」

—イチローのヴィジョン（F）

○KFN-691　イチロー語録（2）

小学2年から中学まで同級だった牧野智之さんの印象。
「イッくんはいつも、バッティングセンターで、120、130キロを打ってました。いまでもインパクトの瞬間は当時のフォームと似てると思います。とにかく練習、練習。修学旅行でも『毎日やってるから』と、腹筋背筋、手首スナップをしてました。そして絶対に自分のグローブは人に触らせない。誰か触ると『やめて』って。『クセがつく』って」（中略）

「毎年変わるかもしれないコーチに自分を合わせていたら、野球なんて長い間出来やしない」
「振り子打法」→「すり足打法」→「バットを寝かせて」→「お腹をひっこませ内角対応」
他人にいわれたのではなく自分から案出するフォームは、改良を重ねてきたが、バットは変えない。（中略）

グラウンドのささいな仕草にも、変わらないことが表れる。
一塁に出る。プロテクターをコーチに渡す。手袋をしたままの右手ひとさし指で、ヘルメットの右の耳穴をほじくる。
これを発見した料理評論家の山本益博氏にイチローが答える。
「リセットするため。次の局面に対処するためです」

—フォーム化（F）

○KFN-692　安いは怖い！　石田衣良さん

結局のところバカ安経済は、ごく少数の勝者と無数の瀕死の企業を生む。それは同時に失業者と年収200万円の契約社員を激増させることになる。安いからうれしいどころか、安いから未来がなくなるのだ。（中略）

人はちょっと背伸びしたときに一番お金をつかうものだ。きっとみんなもあのときは失敗したという思い出があるだろう。でも、そのはずかしい背伸びが、ニッポン国の経済にはいい薬だったのである。（中略）

でも、消費やライフスタイルには、あこがれが絶対に必要だ。いつかあんなふうになりたい。あんな生き方をしてみたい。そういう理想の暮らしへのあこがれまで殺してしまったら、預金額がいくら増えても幸福にはなれないと思うのだ。

—背伸びで（F）

○KFN-693　感性があれば強く心に残る　川淵三郎さん

僕の記憶では、当時すでに車イスで乗れるバスがあった気がする。体育館では彼らが車イスでバレーみたいなスポーツをやっていた。すごく衝撃的だった。当時の日本では、障害者すらあまり見たことがなかったからね。障害を持つ人はほとんど出歩かないのが当たり前だったから。そんな時代に、ドイツではスポーツまでしてるんだよ。スポーツを楽しみたいと思うすべての人にきちんと応える社会がある。僕は、100年という単位が好きなんだけど（笑）…100年たっても日本はこんな国に追いつかないなって思った。（中略）

車イスのバレーのことなんて覚えていないチームメイトもいたぐらいだから。何も感じなければ、何も残らないんだ。感性があれば強く心に残り、自分が力を発揮できるようになったとき、使うことができる。今いるのが、やりたいことができる場所じゃなかったとしたら、その場所をベストにする方法を考えればいい。係長のときは課長に、課長のときは部長に、コーチのときは監督になったらどうしようと思っていた。結構、上司を反面教師的に見ていたね。“俺ならこうはしない、こういうやり方をする”ってことを考え続けることで次のステップにつながる。幸か不幸か反面教師は多いから（笑）。もちろん、いい教師もいるけどね。

—感性を活かす（F）

○KFN-694　現代人が身体で使っていないのは体幹部です　高岡英夫さん

宮本武蔵の『五輪書』には、朝から晩まで急いで走らないのに日々50里を行く人がいると書かれています。1日にだいたい8時間で200キロ走るとすると、今のマラソンの世界記録のペースを軽く超えてしまいます。しかも、よくある話という感じで書いてある。江戸時代には、そうした記録がいくつか残されています。現代の僕らの実態とかけはなれていても、これを事実とみて、人間の可能性を合理的に追求していくほうがおもしろいと考えました。（中略）

江戸時代の身体運動は、現代の僕らとは次元が違いますから、動かすシステムも違うということです。大脳の発達を背景に手足を使うという四肢運動によって文明を築いた現代人が、身体で使っていないのはどこだろうと考えると、それは体幹部です。しかも体幹部は、骨格と筋肉が緻密に使える構造をしている。江戸時代の摩訶不思議なパフォーマンスは、対幹部を極めてよく使っていた結果だと思います。（中略）

あれは『かかと推進』と言って、肋骨や背骨の個々の骨を動かし、体幹部からかかとに向けて、床を押す強い力を発生させています。ちょうど魚が、一瞬、体幹部をくねらせて、水を後ろに押して急発進する感じに近いです。（中略）

指にギプスをはめて3日も置いておくと、動く感覚がなくなり、脳が動く感覚を忘れるとそこには何も存在しないという感覚になります。背骨も同じで、固まって動かさないと個々の骨という認識ができなくなるけれど、背骨の周りの筋肉を緩めてわずかでも動くようになれば指の関節のように一つひとつを認識できるようになります。その認識を足がかりにすれば、体幹部を自在に使えるようになります。

—体への確認（F）

○KFN-695　文句言う人の姿が不思議（1）　高原基彰さん

日本社会の特徴、それは「被害者意識」の広がりだという。なるほど説得的でうなずかされる。「右翼も左翼も、高齢者も若者も、経営者も正社員も非正規雇用労働者も、誰もが疎外感を抱え、声高に権利を要求する」。（中略）

「日ごろ接する中韓の人たちと比べ、何だかんだと文句を言っている日本人の姿が不思議に映った」と語る。

「何をどう考えていいのか分からないから、不満をため込み、吹き上がらせるのではないか」との思いから筆を執った。「個別の当事者にべったりと寄り添うのではなく、巨視的に問題をとらえたかった」。

—文句をいわない（F）

○KFN-696　文句言う人の姿が不思議（2）　高原基彰さん

「二者択一を迫るような思考方法に、私はあまり関心がない」「党派的な対立構造にあまり生産性を感じない」（中略）

「都合の良い自己主張はやめて、バランスや落としどころを地道に探るしかない」。

—多様性を（F）

○KFN-697　自分の弱さと向き合って取り戻した声　米良美一さん、田幸和歌子さん

「『元気』とか『健康』という言葉は、生まれつき難病を持っていた私にとっていちばん無縁の言葉。むしろ私の方が皆さんに聞きたいくらいです」（中略）

才能あふれた美声の持ち主ながら、先天性骨形成不全症という難病を持ち、養護学校で過ごしたことを「ずっとかくしていた」という米良さん。（中略）

『もののけ姫』の大ヒットで脚光を浴びたときには、すでに肉体的には限界を迎えていたという。（中略）

「以前は、自分以外は恐怖で、世間・人とのつながりを避けていました。でも、他人の言葉に耳を傾け、自分の弱い心、卑怯さと向き合い、受け入れるたびに、不思議と声が戻っていったんです」（中略）

「以前は過失とか、物質的なところに気をつけていたけれど、目に見えないモノに目を向けるようになりました。自分といかにつきあうか、それがすべて声につながるんです。声は私にとって、健康をはかるバロメーター。健康そのものが『声』なんです」

—あたりまえの不思議（F）

<引用>

KFN-672～KFN-674　BIG tomorrow　2009.11
KFN-675　SPA!　2009.10
KFN-676～KFN-677　SAPIO　2009.9.30
KFN-678～KFN-679　BIG tomorrow　2009.12
KFN-680～KFN-681　週刊ポスト
KFN-682～KFN-684　週刊アスキー　2009.6.2
KFN-685　プレジデント
KFN-686～KFN-691　週刊ポスト　2009.10
KFN-692～KFN-693　R25
KFN-694　WEDGE　2009.9
KFN-695～KFN-696　日本経済新聞　2009.10.25
KFN-697　夕刊フジ　2009.10.16

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/

「御心のままに」

どうせ　いただいた命だもの　あなたにお返しするもの
私の神様　私はあなたにお仕えします
ほかに何のとりえもない私だから
でも、あなたを信じることは誰にも負けない
その心のほかに　何がいるのかしら

どうか捧げた命だから　あなたは受け取って
私の神様　私はあなたをお慕いします
誰の役に立たずに生きた私だから
でも　あなたを愛する心は誰とも比べられない
この心は　熱く何もかも溶かします

どうぞお願い命のかぎり　あなたに生かされて
私の神様　私はあなたに歌います
家族も友人もいない私だから
でも　あなたとともに生きて皆と一緒にいます
この心を　喜びも悲しみもあなたの元にいく日まで

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！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。

copy write.ブレスヴォイストレーニング研究所　文責.福島英講義記会
無断転載禁じます。