

# sample

## ●巻頭言「プロの学び方」

こうして長くいろんな人に接していると、まさに学び方の差というものが、その後の実力のつき方、ひいては生き方の差になってくるのだと思わざるをえません。学び方とは、気づく力、そして、それによって人生を変える力といってもよいでしょう。

まず初心者が学ぶべきことは、基本です。それはものごとへの取り組み方や自分やまわりへの対処方から発声にいたるところです。単に発声の技術ではなく、そこで本質やイメージをつかもうとし、心身でのギャップを知り、少しずつ実感して、埋めていくことです。

そのために、黙々と日課をこなし、自分自身の改革をしていくのです。遠いところに目的と理想とするイメージをおくことも大切です。すると、日々のことでぶれることもありません。他人との関係についてもよいところに学び、そうでないところは、無視すれば、よい影響だけが及びます。誰かに合わせて変化するのではなく、何かを基に感覚を深めるのです。

多くの人はこの当たり前のことを続けられません。初心のときは素直であるのに、学ぶにつれ、しだいに慣れ慢心し、世事に迷わされていくのです。マンネリになり、ものごとを表面的に捉えては、悪いところばかりを引き寄せているのではないかと思えるほどです。それでは成長するどころか退行してしまいます。

そういうことに左右されず自らの軸をもち、深めていける人だけが、当たり前に一流の域へ入っていくのです。当たり前のことを当たり前にするのが、一流の証です。私がいつも驚くのは、そういう人のもつ素直さと初々しさです。

福島 英

### —ひとことアドバイス—

真似は理解に及ばず  
表現は理解とは別もの  
一つの方法がすべてではない  
年月と経験をつめ  
自分流をみつける修業を  
必要あれば必然となる  
芸は買えない  
芸の虫となれ  
経験しなくても演じる  
経験して演じる

クリエイティビティと体験  
才能に肉付けする  
一時の恥を重ねる  
根気と忍耐から  
うのみにしない  
押しつけない  
型を握りさげる  
すぐに判断しない  
師と修行のセッティング  
精を出す

脱力して演じる  
間を抜かない  
熱心に品よく  
興ざめさせない  
苦勞は隠れてする  
実りのあるものに  
駄目を切り捨てる  
個性から持ち味に  
完熟して出発する  
謙虚たれ

# sample

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

## 「声と歌のためのヒント」 Ei Fukushima

勉学の参考になればと福島英の配信しているメールです。

### 人を集める、人とつながる

人を集めるには、集まる人を増やすことと、集まった人がまたくするようにすることです。「歌手でもないお前に何がわかる」といわれるかもしれませんが、私はずっと、自らの力で「人を集め、集めた人を繰り返し、来させる」ようにしてきました。レッスンはアートでないし、作品でないといわれるかもしれませんが、私にとって、レクチャーやレッスンの場合は、舞台、本や発言は作品のつもりです。私の詞や曲をみて、アーティストなどいなくてけっこうです。こうして、これまでになし新しい分野に切り開くところを、もうちょい日本でも評価して欲しいとも思います。

あなたも誰かとつながりたいから、演じたり、歌ったりするのでしょう。レッスンでも同じです。トレーナーの仕事でも同じです。誰もそれをお金や仕事として割り切っているのではありません。魅力がない、モテない、人が集まらない、「いい人」は他の人とつながりたい欲が少ないと思います。もちろん、それが目的なら、他のところに行くといのですが、そのためにこそ、芸の力を磨くべきなのです。

### ネットワーク

研究所のサイトに、「星の王子様」のきつねの話を載せています。相手と少しずつ距離を縮め、お互いに慣れてきたら、ようやくおたがいに大切な関係になれるということを述べてあります。多分に現代人は、プライバシーを重視し、他人との関わりを排除しがります。しかし、仕事、恋愛、まして芸事は他人との関わりなしに成立しません。

私は最初、研究所の資本を捻出するのに、大企業や文化関係、イベント、テーマパークで人をどう集めるのか、そして、どう感動させて帰すのかを仕事として、請っていました。運動会や入社式がイベントとなり、バブルを迎えるに至ったあのトレンドな時代、現実にとても多くの人と接し、学びました。そこでネットワークづくりでも、仕事でも、芸事でも効を急ぎすぎて、一時早くうまくやれたのに、後で続かなくなってしまふ多くの人も見てきました。ベンチャーや起業家の中にも、友好を深めたオーナーがたくさんいました。そこでうまく事業やネットワークを拓げる人、失敗する人の違いは明らかでした。その轍を自ら踏まないようにしてきたつもりです。ですから、今は若い人を見ると、直感的にそのままではどうなるかがわかります。また何が足りないのか、どうすればよいのかも大体わかります。しかし、同時に何を言っても、ここまで述べてきたように、本人が崖っぷちにならなくても立たないと変わらないものというの、わかっているのです。

### 魅力的になる

惚れてしまうほど魅力的な声、歌に、ここで出会ったことが、何度かあります。その人に惚れているのではないから、まさに、芸の

持つ力です。ただ、多くはそういう人からは一回限りでした。いつもコンスタントにうまい人よりも、少しその下にいる人から、そういうこと出ることが多いのと、稀にいつもは下手な、最底辺の人から出ることがあります。これが楽器ではありえない、声のおもしろさであり、魅力だと思いました。大逆転が起こせるのです。

うまい人は、予測がついてしまふし、それなら世界にはもっとうまい人がいるから、つまらないとなるのでしょ(今のアメリカンアイドルなどで選ばれるような実力というものだけでは、昔と同じくらいうまくても大して魅かれなないと同じです)。しかし、その一歩手前では、何かしらプロ、一流へのピギナーズラックが落ちてくるようなのです。興味深いのは、全く目立たず、どちらかという、おちこぼれに近い人の素直な心のこもった声や歌が、皆の涙腺をゆるめてしまうことです。これもピギナーズラックかもしれません。このケース、二度目はないのです。でも、そこに表現の可能性をみたとき、普通にうまい人の歌や演技は、嘘くさくしてらけてしまうほどののです。そういえば、昔は吃音でもあまりにあまりにひどくて、でも感動的なほど魅力的な表現力をもつ人がいたのです。

### 白黒をつけるな

この前、何年か振りに、レッスンに戻りたいという人が来ました。ここは最初に本やレクチャーで出会ってから、来るまでに年月がかかる人も多いですが、一度入ってからやめても、あるいは休んでも戻る人がとても多いところです。多分にこの平均年齢が高くなってきているせいもあるでしょう。本質的なことがわかっていただけになるようになってきたのかと、嬉しくもあります。

やるか、やらないか、結果としては、その二つですが、迷った末にやらないと決めて、連絡をとってこない人もいます。レッスンはある程度、ビジネスライクでよいと思いますが、その人から連絡がなかったり、「レッスンはしません」といわれたりすると、その人のことをかわいそうに思います。レッスンを受けるか受けないでなく、世の中に対しての、処し方、態度をいっているのです。

こういったことも「いい人」の特色です。常にものごとに白黒をつけてしまふ、他人にも場にも自分で x、どちらかすぐ決めないと、納得できないのです。そのために、もしかしたら何年後かにここに来る必要がでて、来にくい状況に自ら追い込んでしまふのです。

私たちは、何百人もの方、いや何千人もの人を扱ってきました。確かに、突飛なことをする人のことや、その成り行きを覚えていることもあるのですが、私などは全く気にしてはいません。人と人の関係は、白と黒ではありません。人も白黒どちらかではないでしょう。状況や年月でも変わるのです。

状況や相手の感情や気分、いきさつで、人は善人にも悪人にもなります。人生や他人をある断面で判断してレッテルを貼る、それからずっとそのレッテルで人を見る。それが失敗する人の特徴です。

私はいつもブレイク、保留します。一秒の中にもプロセスをみます。人は成長するし、変わります。それがわからないとしたら、その人は学んで成長したり、変わったりしてないからでしょう。

固定観念こそが最大の内なる敵です。どんなに気まずいことのある人とも、相手が真摯に望むなら私は会ってきました。もちろん、人生は限られた時間ですから、優先順はありますが。

自己肯定では他人に否定される

# sample

私の20歳での判断は、「私に才能や能力が本当にあったら、もう大ヒットを出し、有名になっている」ということの起きていない現実、「街を歩いて誰からも声をかけられない」という現実という事実からでした。もちろん、「心中では、有名になることや声をかけられることを望まなかった」という言い訳をしなくとも、現実への私自身の対処の仕方をみても、今もそう生きたかったのではないことはわかっているのですが。

皆さんは、毎日違う場所で寝起きして、移動の繰り返しを自分の人生の選択として考えたことはありますか。それには精神力、体力すべてをそこだけに集中していくことを求められます。

ときに、レクチャーに来る人から「プロデューサーに紹介していただけますか」といわれ、「まだ貴兄のことをよく知らないのですが」とお答えします。「そうですか」とその人は帰り、二度と来ません。それが目的なら、私でなくとも、まともな人には相手にされないはず。私に不信と不快、自らの信用を失墜させる人は、つまり、他の人にも同じことをしているのですから、紹介なぞできません。どこへいっても、きっと早々に諦めざるをえないことになるでしょう。自ら、何らやっていないからこそ、そんなことを口に出せるのです。こういう人も正直に「いい人」で、自ら相手を否定的にさせて、さらに自分の可能性をなくすという、立ちまわりをしてしまうのです。

有名になるのも、場やチャンスを与えてもらうのも、他人様の力です。そういう人への信用、信頼があってこそです。人はその人を紹介したくなれば、お願いしてでも紹介します。そうでない試行期間は、お試し、つまり、プロとしてステージに出ている、オーディションに過ぎないのです。

私が「20年続いたら、ようやくプロ」というのは、そういうことだからです。

レッスン録 Ei Fukushima
--------------------

P007 W2
---------

Q.喉を壊すとは、

A.喉を壊すというのは、多くはその人のイメージです。全く声が出なかったり、発声の筋肉や調整器官が麻痺する場合ならともかく、調子が悪くかすれたり、高い音が出なくなるだけで使う人もいます。どういうことを指すかという定義は難しく、その人によります。

声をつかさどる筋肉は当然あるのですが、その筋肉が強くなることと声がよくなることとは別です。

声がいいという定義も人によってずいぶん違います。ある人はいい声だということをある人はそうでないということもあるので、答えようがないのです。量をこなしていけば、喉の周辺の筋肉は使わないよりも、強くなります。それが、歌唱力や声がいいということには一致しません。でもタブになるのは確かでしょう。それも必要です。

Q.声が高くなっても、全部を体で支えられるのでしょうか。

A.高くなるにしたがって、体がついていなくても、間違えではありません。上のほうでしか響いていなくても、高くなるほど上のほうが強くなっていくので、人それぞれです。テノールやソプラノのような声は、体についていなくてもはなりません、ポップスではそればかりが正解ではないのです。

Q.歌唱における声づくりとは、

A.基本としては、むしろ日常の声です。歌の中ですべて体からの声だというのではなく、声を鍛えておくこと、役者、外国人の声のようなどころの一つの条件を得るために一オクターブをとるといふ考え方を一時とって、それだけの体と声をつくっておくほうが、歌唱の世界にいくのに有利ということです。

深く強い声に向いている人とそうでない人がいます。感情表現やスタイルの問題もありますが、生まれながらに高い音域が楽に出て、きれいな細い声が出る人が、逆にする必要はないと思います。

Q.何を最も重視すればよいのでしょうか。

A.何を優先するかは、どうありたいかということをはっきりさせることからです。そこからしか周りの人はサポートできないのです。歌やステージは、声だけではありません。日本でいうならば、声はせいぜい10分の1くらいです。ですからなおさら自分のスタンスをきちんとさせなければなりません。

Q.なぜ、福島英先生だけで教えないのですか。

A.ここの研究所は、他のスクールとは違い、実際に長年プロで活躍している方がいろんな分野から来ています。自分でやることとトレーナーのレッスンの関係性も見えていかなければなりません。私が組織でやっているのは、一人で何でもできるトレーナーはいないからです。少なくとも、あるタイプに対しても、自分よりも他にもっと優れているトレーナーがいることをトレーナーは知り、自分で紹介すべきです。声の要素も、歌の要素も、複雑な要素があります。私が教えている人の半分はプロ、エスニックな音楽の人もいます。しかし、ここで基本的にやることは、ベーシックなところで統一をさせています。その人が応用できればいいというスタンスです。

Q.トレーニングとレッスンの内容は矛盾しませんか。

A.リットーミュージックから出している裏技の本には、私が実際にレッスンしたことを入れています。ここでとりあげることは世の中にもあり、人材があまりいない学校でも今後悩んでいくような問題です。

そういうことを通していったいヴォイストレーニングを自分にとってどう結びつくのかということがわかればと思っています。

もう一つは、ヴォイストレーニングといった時点で、歌唱やステージの技術とは若干異なるということです。これを一緒に混ぜると分かりにくく、混乱してしまいます。

ステージでやることと、そのための基礎作りでは、やることが違ってきます。方法を覚えることと、その方法を実践で使うということも違います。

ヴォイストレーニングということで、求められていることに対しては、いろんな側面があります。私はトレーニングをする人に対して、トレーニングをさせるという立場で話しています。これ自体、一般的とはいえ、かなり特殊な立場なのです。

ヴォイストレーニングをしなくてもプロになっている人はいくらでもいます。ただここに来られる人は、そうでなかった人と、そうであってももう一度基礎からやり直したいという人が多いです。どちらにしても一旦自分の判断を保留して、一時期自分というものを試してみる事が大切です。

Q.歌の評価はしてくれるのですか。

A.カラオケと違い、自分の歌を見せにくるのが目的という人は、あまりいません。有名な先生のところでは、その先生に見てもらえ

# sample

たらしいと一生懸命歌っている人がいます。ここでは、講演会でそういうことをとりあげています。そこでもうできていて、見せたいのであれば、お客さんに聞えればいいのです。

レッスンは力をつけることが目的なので、その力を見せていただくのは、その先のレッスンでどこが足りないかをどう補うかを知るためです。プロの方でも同じです。

よく(こういう歌い手の歌を聞いて)「先生はどう思われますか」「喉声じゃないですか」「発声が間違っていないでしょうか」などという質問がきます。こういうことはどうでもいいことなのです。歌っている本人が困って来たら、アドバイスをしますが、第三者が他人の発声をみてどう思っても、その人がそれでいいと思っているのなら問題はないのです。全てをヴォイストレーニングから判断しても仕方ありません。ヴォイストレーニングをやればプロになれるわけでもなければ、歌や声がよくなったから必ずしもプロになれるわけではありません。歌の評価については、どこよりも、きちんと説明していますから、いつでもいらしてください。

Q. 研究所は昔と何が変わりましたか。

A. 昔は、ついてこれる人だけついてきなさいというスタンスでした。今はここに入って共に考えてセッティングしていくという方向になっています。それだけ、この時代、目的や自分の歌ということが見えにくくなってきています。歌い手という存在そのものの、その社会的なパワーがなくなってより見えにくくなりました。才能も他の分野にいっています。これは日本だけでなく、世界的な傾向です。ヴォイストレーナーも含め、業界の人材も薄くなっています。どこでも、お金が回りいろんな活動が世の中に対して影響をもつところへいい人材や才能はいきます。人を育てるには設備もお金もいろんなものが要ります。

私は分野など超えて生きています。一方では、誰よりどこよりも基本的なことをやりたいと思い、やっています。一方では現実の世の中に出ている、あるいはこれからでていく、あるいは出たい人に接しています。

研究所の中に理想もありますが、トレーニングにおいては、ここに来られる方の目的に応じます。その人がプロになりたければ、プロになれなければ失敗です。そこは守り、毎年、研究所も体制を変え続けています。

Q. どういうトレーニングが一番ですか。

A. 要はトレーナーが考えるのではなく、本人が主体的にどう考えるかなのです。本人が目的を決め、イメージし、どんなふうにとレーナーを使えるかということに早く入っていかないといつまで経っても定まらないのです。

いろんなメニューがあり、いろいろな本があります。その先生に合った生徒がいます。その先生のレッスンで、本などのメニューのアドバイスを受けるのに使えることはあるでしょうが、1000円の本は1000円くらいの効果しかないのですが、読み方によっては1万円、10万円、100万円以上の効果が出ます。

私の講演会も同じです。要はその人したい、どこでも何からも学べる力をつけてください。その力のない人は、それをつけるためにまず、ここを使ってください。それを、否定ばかりする頭にしてしまつたら、お先まっくらです。話を聞いてすぐ変わるわけではないのですが、声は、自分がどのように認識したり、イメージしたりするかによって大きく変わります。

Q. 老化予防はありますか。

A. ある程度の年齢になると衰えさせないということをしていかな

くはなりません。例えば、高いところばかり歌っている人でも、高いところを出すのをやめれば出にくくなるでしょう。高いというのは、自分の考えているよりも高いわけで、何かしら無理をしているのです。しかし、そこで踏みとどまってください。ある程度までいったらあとは、鍛えるというよりは、使い方です。老化などと割り切つてはいけません。死ぬまで攻めていきます。ただ自分のペースで、です。

Q. 他のヴォイトレとの違いは。

A. この研究所のベースの部分は、声そのものを鍛え変えていくことです。「声が変わるのですか」とよく聞かれますが、声は変わるものです。5、10年とトレーニングをやつて、その人が学べたというのは、声で分かるはずですが、いえ、分からないとなります。ポップスの学校では、歌はうまいのに、声を聞いても入ったばかりなのか、5、10年もやっているのかわからないのが大半です。役者のワークショップなどをやると、相手がプロであることが、声でも表情でもわかります。声楽家なども同じです。5年10年経つにつれ声楽家の声が出せます。それがベースの部分です。

今のポップスの歌い手は必ずしもこの条件をもってはいません。この条件がないとプロになれない、歌い手になれないということではないです。

あくまでヴォイストレーニングと考えたときに、確かに変わるものを、ベースを鍛えることにするということなのです。トレーニングである以上、誰に対しても確実に成果を出さなくてはなりません。それは、体=声にベースを置くことです。

Q. レッスンするとプロのようになれるか。

A. 優れた人というのは、どこでも学べます。ここへ来なくても、優れた声楽家のところやレベルの高いミュージシャンのところへ行つても学べます。それは、勤がよく、イメージができるからです。一般レベルではそういう部分以前のものを鍛えてかなくてはならないのです。これにはすごく差があります。つまり、レッスンの真の意味は、声や歌をプロのようにするのはなく、プロがふまえている体や感覚、勤のような見えぬ条件を備えるところにあるのです。そこから伝えようとしているのは、この大きな特色です。

Q. 高い音が出たらいいレッスンですか。オリジナリティになりますか。

A. 使い方だけなら、一日で声が高く出る人もいます。瞬間的にそう見えたり変わるので、これはすべての人に当てはまりません。勤も必要です。

それであれば、まだ体の方が確かです。やった分だけある程度まではつくからです。ある意味で、個性がこの部分からあります。松井やイチローと同じようなフォームで打てないのは、彼らのような筋肉と骨と体をもっていないからです。鍛えていないからです。そこはトレーニングでのベースの上の部分だと思います。

Q. 必ずトレーニングで歌はうまくなりますか。

A. 歌がうまくなる、下手になるというのは、すごく差があります。徐々に可能性が高まる方向にベースを得ていくことです。

トレーニングとは、今日のためにやるのではないのです。今すぐ成果がでて、舞台上で映えることをやるではありません。トレーニングでやるべきことは長期にわたって可能性を高めていくことです。一生を通じて、歌と声のことをやつていけるためのことです。すぐに役立たないこと、見えぬことをやるのです。

クラシックバレエと似ています。ステージにぱっと入れる人は勤が

# sample

よく、すぐに振付師のいわれるようにできます。しかし、そこでは1,2年でやめさせられてしまう人と10年、20年やっていける人たちがいます。10,20年やっている人はここにきています。クラシックバレエなどもやっています。それは、体の管理のためです。

Q.発声のノウハウについて知りたい。

A.ここには、世界のどこの国でも取り入れられ、共通して体を変えていけるメソッドがあります。歌に関しての基本的な部分でいうと、声楽です。オペラや声楽を歌うと考えるのではなく、自分の体の中の最もオリジナルな声、クラシックをとり出すためなのです。声を楽器としての機能を最大限に使うのです。

特に日本では歌唱は(女性は話し声なども)その人の基本の声は離れた世界にあり相当無理なことをやっています。ヴォイストレーニングと歌うというのは違います。声もときに一致しないこともあります。しかし、ヴォイストレーニングにおいては、基礎をやりましょうということなのです。

すぐに効果が出る人というのは、アカペラでやっている人やゴスペル、ミュージカルの人です。ロック、ポップスなどでは必ずしもそうではありません。

発声と歌を分けましょう。要はトレーニングと舞台は分けておくということです。

実践の中で身につけていけることは身につけていきます。

Q.レッスンより実践をしたいのですが。

A.若い人であれば、ストリートでもライブでも好き勝手にやればよいといっています。それで何か足りないと思ったら、レッスンに来ればよいでしょう。

Q.地方に住んでいる高齢の者ですが月に一回でもよい指導が受けたいのですが、近くの音楽教室とどちらがよいですか。

A.たくさん行けるのなら、半年くらいそこでやってみるというのもひとつの勉強です。その上でここを半年に何回か使うというのもよいと思います。一通りそこで終わってから来るのもよいでしょう。

Q.マイペースでレッスンすればよいですか。

A.急がないということも大切ですが、そういう中で特に何をしたいのかということをはっきりさせていくということが、もっと大切です。それが表現であれば、最終的に、あなたの体や呼吸で、その体から出てくる声をどういうふうに使っていくかということです。

Q.どんな声優さんが来ますか。どんなレッスンを研究所では声優はやっているのですか。

A.声優では、ここに来ている方には、若くして抜きさされた人、洋画の吹き替えの仕事をしている人はよく来ます。海外のドラマなどの吹き替えが多くなっています。

現場ではかなり大きなヴォリュームを必要とされます。日本語なのに、外国語を話しているように聞こえるためには、喧嘩しているような強さで、お腹から声を出さなくてはならないと求められます。今のヴォーカルよりよっぽど音量が必要です。そのためプロになりたての若い人は喉を痛めてしまうところへ来ます。

毎日の練習よりも本番で、喉を悪くしているのですから、一番しなくてはならないことは、休養です。それができないので、ここではクールダウンから伝えています。声楽や台詞を喉にも負担をかける言ってみるなどをします。もちろん、本番では本番のテンション

で行なわなくてはならないのです。

Q.トレーニングは初めてです。何が身につきますか。

A.胎児の頃に母親のお腹の中で音を聞いて、生まれたあと、声を出して言語していくプロセスも皆、ヴォイストレーニングです。トレーニングでできることは、第一に早めること。20歳の人で40歳になれば、もう少し体から声が出るようになりますが、それを早めることができます。

Q.タイプ別のトレーニング量の違いや素質について。

A.量で解決できることは量で解決します。

しかし、声は量が必ずしもつめてできないので、できるだけ質で解決をしていきます。質とは、例えば全く同じ環境に置かれた二人の子供がテレビを見ていて、一人はずっと踊って歌ったりしているのに、もう一人はそれを見ても何もやりません。すると、どちらがうまくできるかといえは明らかです。動きを働かせて、その動きをやっていた子供はおのずと練習となるのです。それはレッスンとはいいません。しかし、なぜ動き、なぜそれを楽しいと感じたりしたのかというの、その人のアンテナの能力です。逆にそうでない人は、日本ではほとんどの人がそれにあたりませんが、なぜそうでなかったのかを考えてみるのもよいことでしょう。欧米の、いや、ラテンなどでは、そういう人のほうが不自然ですから、やはり育ち方や生来の性格も大きいのです。

Q.上達度は、年月や量に比例するのですか。

A.美空ひばりさんは3回聞いたら、音はずさず、英語も全く話せないのに、ネイティブのようにきれいに歌ったそうです。それは、耳で捉える感度、そこに対して発声器官で調整する能力が非常に高いのです。一回聞いて一つしか捉えられない人に対して、百個聞き取れるようなものです。すると声と共にそういう能力を手に入れることが必要とわかります。誰かのところへ勉強に行くというのは、そういうことのためにです。しかし、一人の個人としてみるなら量や時間こそが決め手、やればやるほどよいといえます。

Q.日米の歌唱の違いについてどう思われますか。

A.今、私は多くのプロの方々と仕事をしています。日本の場合は本当に簡単にあまり感動できない歌が多く原因もはっきりしているので、たくさん指摘できます。

「ドリームガールズ」をみましたか。海外ではどこが悪いということではなく、個性、オリジナリティのところ勝負をするので、プロは優劣でなく好き嫌い、つまりトレーナーが何かを言うという必要のないレベルでできています。トレーナーがトレーニングをしてはいけないようならアマチュアです。もちろん、スポーツと違いそういう基礎なしにプロになった人には役立つ存在ですが。

Q.歌が上達しないのですが。

A.自分に何が足りない、何が入っていないのかを自分で考えられるようになってください。日本はお客さんが厳しくありません。ですからなかなか厳しいお客さんの観点から自分を見ることができないということです。

私は日本では目的はかなり高くついています。そこは海外では最低ラインです。目的を高くとらないと、課題が明確になりません。例えばスマップみたいにかたいに歌いたいということになると、逆に難しいのです。

# sample

同じように歌えて、どうして中居くんのように巨人の開幕戦には呼ばれないのかという問題になってしまいます。バックグラウンドが違います。事務所の力だということかもしれませんが、それも含めて彼の力なのです。歌の力、音楽の力といわなくても、ステージの力ということでもあります。それを声だけ、歌だけで見てもなんとでもないということですよ。

Q. Jポップス同様のトレーニングでは難しいのか。

A. J ポップスは、ヴォイストレーニングということで考えると、使いにくいのです。あのように歌えたら誰でも世の中で通じるのであれば、そのままでもいいし、やれたという人なら勘も発声もいいと思います。しかし、それから世界で通じ、海外の人が聞いても声や歌だけで感動するようなレベルになるかといえば、体や声の使い方が明らかに劣っています。日本の声楽家も、です。やっている人を批判しているのではなく、どこを目指すかというのを考える、つまりスタンスのとり方が違うのです。トレーニングで力をつけるというなら、それこそ世界レベルを目指していくことでなくては、本当は役に立たないのです。

Q. アナウンサーのトレーナーにつきたいが。

A. アナウンサーも、さすがに何年も続けていくと、いい声になってきます。ただ彼らの場合は、高低アクセントとイントネーションを中心としなくてははいけません。そこは歌や役者、お笑いの人にはあまり問われません。

Q. 英語で歌いながらヴォイストレーニングをやっていますが、声は変わっていません。

A. 今のヴォイストレーニングは声がよくついたらいい、メロディーがとれてたらいい、楽譜から外れてなければいいなどというのに合わせた歌声になってしまっているわけです。声やことば中心にやるような形からやり直すことが必要だと思います。

外国人は、強い弱いで聞いています。「つめたい」は「つめたい」となります。こういう感覚は日本人にはありません。母音がつかないところでピッチ、音程をとることもないのです。彼らは、「ツ～めたい」「つめ～たい」でも自由に動かせます。私たちは「つめたい」でた～を伸ばしては、リズムがずれましたといわれてしまうのです。

外国語の曲を聞けば、日本人が思っているほど母音を伸ばして歌っていないことがわかります。むしろラップに近いくらいで、伸ばすところ以外は、どんどん切っていきます。

日本人は自然と高低アクセントをつけていますが、彼らは、高低という概念はあまりなく、強弱がなければ、どこかに強弱をつけたがりません。つけてはいけなければ、ダダダダ...と点の連続になります。日本語をしゃべれる外国人であっても、感覚を切り替えるというのは、そう簡単なことではないのです。

Q. なぜ「まねるな」とおっしゃるのですか。

A. まねるなというのは、必ず実際のものより小さくなってしまいますから。トレーニングでまねるのなら、見本を拡大しておいて、その大きさをやってみようということです。

Q. 日本人のが二流なのは、なぜだと思いますか。

A. 海外の翻訳劇というだけで、お客さんが入るとあまり独自なことをやらないほうがいいとなります。ジャズなどにも似ています。昔のもの、外国のものの方が受けるのは、まだ、ものまねレベル、

すなわち二流、いや、三流なのです。

Q. 歌と声のよいという判断は一致するのですか。

A. ヴォイストレーナーにも、このようなものがないという基準はあるのですが、それは必ずしもアーティストの理想ではないと考えています。

トレーニングの大半は判断できてしまう中で行なうのです。一方、プロとなるとなかなか判断できないところが出てきます。こんな歌い方あるのかと思いつつも、構成力や盛り上げるところで聞かせる。10回歌われても、どれがいいのかわからないし、10人でできても、好き嫌いでみる世界になれば、初めてオリジナリティーといえると思います。

それは、日本のミュージカルや歌には決定的に欠けています。本来はそこで順番がつく世界ではないです。自由ではないから。そもそも音楽や歌の世界は自由になるためにあるのに、なぜ不自由なことをやっているのだらうと、日本のステージで見えてしまいます。それならば、ことばにしたり、文章を書けたいと思います。苦手なことで本人も苦しんでいたり、ごまかすステージが多いのです。何のためにそこに立っているのか、わからないというのがあります。学校の発表会なども、先生にどれだけ似ているか、以前の基準に同じような歌い方になります。それ自体を壊さなくてはなりません。大切なことは、壊すためにこそ基本の力がいるのです。何かを作るということは同時に壊すということです。しかし壊れたら作品ではないので、戻さなくてはなりません。その微妙な感覚というのが問われます。

誰もやらないことを何かやって得ていけなくてはなりませんが、あまりにやるとはみ出してしまうので、本当にいいタイミングで戻す。戻せないのは、プレーキの利かない車みたいなもので、作品にならないのです。独りよがりとは違うのです。自分勝手に思い込んだオリジナリティーではないのです。

Q. 英語の発音が、欧米のヴォーカリストのようにならないし。

A. もしフランスでフランス語でシャンソンを歌わなくてはならないのなら、徹底してフランス語をマスターしないとダメだというのが良識です。発音がきれいになってことばが全て聞こえて、英語らしくない。今のジャズのヴォーカリストを見てみると、不自由でかわいそうです。発音へのそのエネルギーは本来もっと声に注ぐべきだと思います。その辺は価値観にもよりますが。

Q. 歌で問われるものは変わりましたか。

A. 一言でいうと声からは構成にです。今やよい声、うまい歌い方をお客さんは聞きたいわけではありません。それよりどういう構成、音楽をどういうふうに見せるかという展開が大切です。今は音響がいいので、声が悪かったり、声量が出ない人でも、センスがあった音楽が入っていたら見せてくれるわけです。その辺も考えていくと、トータル力になります。

そういう意味で、音楽が総合芸術、コラボレーションの時代において、自分だけのヴォイストレーニング、歌がうまくなるということが目的だと、その先のステージはありません。

日本の文化の発信力が高くなってきています。今やステージをやった一番喜ばれるのは、雅楽や日本の琴、尺八などとコラボレーションしたものは、海外でも人気です。

Q. プロになりたいのですが、何が必要ですか。

A. それは簡単です。プロとやればわかることだからです。たとえ

# sample

ばプロとやるということを想定します。想定したときに、自分がプロのプレイヤーなどの相手を欲しいなら逆に、相手が自分に何を求めるのが問題なのです。誰もタダの人は欲しくないのです。当たり前前の方ができる人も要りません。何か飛びぬけたものが一つでなくてはなりません。そこから考えていくというのが、一番大切なことでしょう。

Q. すぐれた歌とは何ですか。

A. 夜通し聞いても飽きない、更に人をどんどん呼び込んでまでも聞かせたくなるものが歌です。誰かがそれを受けとめて、自分が見るだけではもったいない、みんなも見たいというレベルのものでなくては、所詮すぐになくなっていきます。それには私も正直でいようと思っています。

ドライブに行き、一時間、その同じ曲を掛け流してもたないなら、歴史と共に消えてしまい、国も超えられません。何も無いところ、何も無いときは、何でも面白いのです。

Q. 日本の歌の特殊性と限界とは。

A. 日本人は、歌をイベントとして使ってきました。まったく単にかわいいだけの若い人をお金を集めるためにCDを刷って、コンサートに人を呼び込みました。お金を得るのに、歌ほど使いやすいものはなかったのです。

周りをプロのスタッフで固めて、演出がすごく発展してきました。日本のステージ周辺ほどお金をかけているところはありません。歌だけなら100人も入れれば黒字になるのです。ギター一本で、簡単な音響でよいはずですが。

日本では、コンサートは、3千人集めても、20万人集めても赤字です。CDを売っているのに、CDのプロモーションということでライブが位置づけられています。

よくプロになりたいという人が来るので、ストリートでやればいいと言います。ストリートで30人から1000円とれたら日給3万円です。月にもし90万が入ったとしたら、ほぼ実益です。そのレベルでのライブがやれるアーティストが日本の中で何組あるかということです。おそらく20組もないでしょう。印刷収入というのを抜かしたら、もっと少ないでしょう。バンドで分けて、スタッフで分けて、ライブの会場費を払っていると、ストリートで1万、2万稼ぐのにはかなわないわけですが。

いいとか悪いとかいうのではなく、プロというのをどう定義するかというのが、日本の場合に難しいです。あなたがどういうステージを5年後、10年後、意図しているかということです。

Q. イメージの力とは。

A. 力が強ければお客さんは歌の力まで見ないのです。あるアーティストの場合、47都道府県全部でやれたのに本場でうけ入れられなかったのに、才能がないと思い、やめてしまいました。才能がありすぎたために、やめてしまうことはもったいないのですが、それも確かにありなのです。

日本にも彼のあと、他に似たヴォーカルがどんどん出ていますが、彼はとてもうまかったです。DJのノウハウだけでももっていき、イメージが強ければそこまでできるのです。そのイメージは普通の人にはなかなかもてないのです。

Q. 歌の才能のつくり方とは。

A. アイドルのように、私たちがつくるわけにもいきません。本人の中の感性と体の中からでてくる声が一致した点を気づいていき、オンにしていく。

本来のレッスンとは、ここでやる以外に自分でやって、そういうものを見つけていくことです。たったひとつのフレーズなり、ことばなり、これが伝わるものなのだというものを引き出しにたくさん入れておきます。いずれそれが組み合わせられ、一つの曲になったときにパワーアップする準備をしておくことです。それがなかなかやれていないのです。

Q. お笑い芸人はどうして歌がうまいのか。

A. 吉本などお笑い芸人は、舞台に出て、一、二年のキャリアで、その辺のヴォイストレーニングを超えてしまいます。4分間の中で一回でも噛んだら、ダメになってしまいます。歌も2~4分間くらいですが、同じ時間の中での密度が違います。すでに負けているのです。

お笑いの真似や、真似をしている人たちの真似をしないといっています。

いろんな芸風をもつまでに、お笑い芸人は真似から入ります。例えばおばさんを演じたり、着ぐるみを着たり、学生の真似をしたりします。その感覚になり、自分でイメージをしてその声を出します。声優や落語家などと同じトレーニングを結果としてやっています。一方でヴォーカルも早い頃から音域をとらなくてはならないと、とにかく1オクターヴ上の出せる声を選び、その声で歌うこと以外のことをあまりやらなくなります。相当無理をしているのです。たまに1割くらいは合う人もいますが、多くの人はかなり高いところを無理にとり、喉の状態を悪くしてしまっています。そしてそのまま使うことを余儀なくされていることが、現状です。しかし二十歳までにそういう声は案外とできているのでうまく使っている人もいます。

Q. 音の感覚をつけるには。

A. サラ・ヴォーンの「枯れ葉」のスキヤットで説明します。この速さと長さでやりましょとなれば大変です。これを3秒間コピーするとしたら、一時間くらい、300回くらい聞いていたら、それっぽいことはできてきます。それが音楽として動き出したり、お客さんに心地よく伝わるためには、それだけではだめです。その人自身の中にもっと音楽が入っていて、しかもいろんな動きが入ってなくてはなりません。一番勉強しなくてはならないところですよ。

Q. 歌と声との関係について。

A. ヴォイストレーニングとは、声に関しては十分の一のことです。ただ、残り十分の九のことは、いろんな意味で獲得しにくいので、十分の一のことを3年でも5年でも10年でもかけて確実に得ていくことはプラスになります。声ほど、確実に得られるものはありません。楽譜が読めるということも、プラスにはなりません。しかし、ステージにはあまり関係ありません。

そういう意味でいうと、ヴォーカルというのは、いろんな才能をコラボレートしたものです。声のことは十分の一なのです。その十分の一のことと、残りの十分の九のことを同時にやっていかななくてはなりません。一日の練習の時間で、声のことだけをやっているなら、もっとやるべきことがあります。耳を鍛えたり、リズムを入れたり、自分のことばを放り込んだり、自分のステージ、スタイルをつくらしたりします。

Q. プロとアマチュアとの差について。

A. プロになるということを難しいと思っている人は多いのですが、私が見てきたプロとアマチュアの人との差は、声ではありません。

# sample

プロになりたい人、アマチュアの狭間にいる人というならば、他の分野に比べ、計画してやるべきことをやっていなくて、目的やイメージがしっかりと見えていません。迷いや不安ばかりが毎日を動かしてしまっている場合が多いのです。声がよくなく、歌もうまくななくても、プロになれるという点で考え、ヴォイストレーニングをやるととても有利だということまで戻ってくれば、やりやすいのではないかと思います。

逆に考える人が以前は多かったのです。まず誰よりもいい声になり、声域も声量も自由になったら皆が聞いてくれると。しかし、それであれば、そういうことをやらなくとも、声が朝々とでたり、歌がうまい人はたくさんいます。しかし、それだけなのです。それではアーティストではありません。その人の世界に魅力を他の人は感じないのです。一時間以上もそのために客席に縛られたいとは思わないのです。そこは、バックグラウンドの違いになります。

Q. レッスンで何が得られますか。

A. ここでやることは、全てを与えることはできませんが、バックグラウンドも含めてあなたの不足を明らかにします。さらにレッスンをペースメーカーとしながら毎日、あなた自身で変えていきなさいということです。20代、30代の人、将来性を広げる習慣をつくるためでもあります。

楽器の人たちは楽器だけで問われるので、あるところまではいきますが、その先はほんとうに少数の才能の世界になります。音さえよければ出ていけるのですが、その音がなかなかだせないという大変な世界です。

ヴォーカリストはそこで勝負できなくても、違う道があり、それもダメならば、また違う道も考えられるという意味で、かなりその人の人間力、トータル力になります。

詩やメロディーだけがよくてプロになれる人もいます。踊りだけがよくなれる人もいます。MC でなれる人もいます。それをいい加減と考えるのではなく、ステージということで考えればいろんなやり方があるということです。

Q. どのオーディションに通ると有利ですか。今の音楽や歌の位置づけを教えてください。

A. あまり既存のシステムに乗っかろうという考えをもたないほうがいいでしょう。既存のシステムは、ステージ、メディアなど全て技術的な進歩で終わっていると思います。リズムなどは20世紀半ばで出尽くしました。

ポップスをやっていくのであれば、新しいものを使うところで、絵は前衛にきましたが、音楽の前衛は心地よく聞かせられません。日本人がやっているのはクラシックでも、18世紀あたりの音楽の保存会のように、古いものを守ることばかりで、パワーが落ちていきます。歌舞伎などのように現場でもっと新しいことを取り入れていくことです。

音楽、いや歌の涵養は世界的な傾向でもあります。少なくともマドンナやマイケルジャクソンができた頃ほどの社会的な影響や政治的影響を歌はもたなくなってきました。きっと人々が耳だけの世界だけでなく、トータルな五感での満足をせずにはおえなくなってきたのでしょう。

今、歌一本だけで生きていける人も少なくなり、歌だけのステージというのもしなくなりました。MC に加え、ゲストが来てショーにして、おみやげや食べることなどいろいろ考えなくてはならないのです。

逆に言うと才能があれば、自分に歌や声の力がなくても、いろいろと見せることができます。昔は声がよくなくて歌い手にはなれませんでした。声量がなければ、マイクに声が入りません。アナウン

サーでもそうでした。誰でもなれる職業ではなかったのです。それが技術が革新して誰にでもいろんな可能性がでてきたということは、いいことです。しかしやる方が古い考え方をしている時代に取り残されます。アーティストというのは、先を読み込んでいくという人なので、好き勝手にやればいけません。ただ声や体ここではベースにしています。好き勝手やったときに、戻るところがないと迷ってしまうからです。

Q. 才能とは。

A. 自分にしかやれない何があるのかということが一つです。自分がそれをやっていて面白く、ある意味では苦しいのですが、やり終えたときに楽に気持ちよくなるものがないと長くは続きません。スポーツ選手は体力的な限界があります。しかし、こういう仕事はやめようと思えばおわりなのです。それでも何かしら魅力があったり、面白さがあつたりするから続けている人が多いということです。自分がその仕事を面白くできるかというのは、自分の才能です。

歌でも最初は面白いのが、だんだん嫌になってやめてしまう。しかしその中でそれでも自分ももっと面白いことができたり、面白いそのことを起こせたら、その人はそれをやるでしょう。自分が努力しても起こせなくなると、それはやり続けられなくなります。やっていく中でしか判断がつかないのです。もっと面白いものが見つければ方向チェンジしていくと思います。

相手から与えられるものではなく、歌い手は自分でつくっていくものであるべきです。結局自分が長く続けている間にその人のスタンスが決まっていきます。一年間に一週間だけしかやらない人もいれば、一回だけツアーに回る人もいます。売れていなくても、どこでやる、やめるというのも、その人次第です。

日本の場合、少なくとも今の時代に真の才能が問われているとは思いません。人材は不足していて、どこにでも歌える人がいない。歌えたらどこでもやっていけると思えます。人の真似をしたり、ただ歌えるだけではお客さんは満足しないのです。そのため、以前なら歌手を目指していた人たちがお笑いや声優や劇作家などのほうへいくようになっていきます。それは時代の流れです。

## チーフトレーナーのアドバイス[NO.9]

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. 姿勢をよくして発声練習をしています。本番では動いたり、悪い姿勢でも声を出さなくてはなりません。このままの練習でいいのでしょうか。

A. 基本では、姿勢のいい状態で発声を身につけていきましょう。そして基本が身につけば、どのような姿勢でも正しい発声で声を出すことができます。しかし正しい発声を身につけるためには、正しい姿勢で身につけることが必要なのです。

Q. 声を出す場合の正しい姿勢ってあるのでしょうか。

A. 自分が正しいと思っていても、正しくない場合があります。トレーナーにチェックしてもらいながら、その上で、しっかり鏡などで自分の姿を確認していくことが大事です。また声を出しているときだけではなく、普段から姿勢を正していかないと直りません。普段から姿勢を意識して生活していきましょう。一度、仰向けに寝てみましょう。この姿勢は正しい姿勢です。どこか体に違和感があるのであれば、その部分の力を抜いていき、リラ



# sample

ックスしていきます。リラックスして仰向けに寝ている姿勢は、歌うときにも生かすことができます。この姿勢で、正しい姿勢を体に覚え込ませていきましょう。

-----  
Q. 腹式呼吸を鍛えるためには、腹筋を鍛えるのがいいのでしょうか。

A. 腹式呼吸と腹筋は直接的に関係ありませんが、ある程度腹筋を鍛えておくことは大切です。腹筋、そして背筋は大事です。定期的には鍛えておくことをお勧めします。  
腹式呼吸を鍛えるためには、まず息を強く吐く練習をしていきましょう。腹筋を鍛えることで、強く息を吐くことはできません。強く息を吐くためには、強く息を吐くことが必要なのです。強く息を吐き、呼吸器官を鍛えていくことです。強く息を吐くことで、呼吸が強化され、腹式呼吸が身につけていきます。

Q. 呼吸の練習は空腹時がいいのか、満腹時でもいいのか。

A. 基本は空腹時がいいと思います。お腹を使って腹式呼吸をしたり、強く息吐いたりするので、満腹状態では気持ち悪くなってしまおうと思います。食後にすぐ、というような満腹状態ではできるだけ避けて練習していきましょう。  
また空腹すぎて力が入らないという状態もよくありません。程よい状態で練習をしていきましょう。

Q. 息を吸うときは、口から鼻から、どちらがいいのでしょうか。

A. 鼻から吸うほうがたくさん取り込めるという方もいますが、どちらでも構わないと思います。鼻からは難しいという方は口からでも構いません。あまり意識しすぎないで、自分に合ったほうで吸っていきましょう。  
また「吸う」という意識ではなく、お腹に取り込むという意識をしていきましょう。実際にお腹を膨らませて、ポンプのように息をお腹に取り込んでいくのです。吸うことよりも、お腹で取り込むことの方が先行します。  
したがって「口から」「鼻から」ということはどちらでもよく、お腹で取り込んでいくことが大事になります。その結果、口からでも鼻からでも構わないというわけです。お腹で息を取り込むことができるように、腹式呼吸を身につけていきましょう。

Q. 息を吐いているとき、背中が痛くなってしまいます。正しいのでしょうか。

A. 背中に力を入れすぎです。息を吐くときは自然な状態をキープしましょう。背中の筋肉を直接使っているのだと思います。もっと背中をリラックスさせて、お腹に集中していきましょう。また息を吸うときは、背中まで息を取り込みたいのですが、これはあくまでも、お腹、横のお腹が動いたうえで、動くのであって、背中の筋肉を動かすものではありません。お腹を中心に息を吐いたり、吸ったりしていきましょう。

Q. 息吐きの練習の際にも、何かイメージを持って行なった方がいいのでしょうか。

A. そうですね。息吐きの練習では、声を出しているときのイメージをそのまま生かしていきましょう。お腹から息を吐き出していき、体の中心を通して、遠くへ伸びていく。こういったイメージをもって、息吐き練習をしていきましょう。

息吐きの段階で、そのイメージがつかめていけば、声を出すときに、そのまま生かします。息吐きと声を出すときのイメージを同じにしていくことと、体の使い方と同じにしていくことが大事です。

Q. 立った状態での腹式呼吸は比較的簡単にできるのですが、座った状態になると、うまくお腹に息を取り込むことができません。どうしたらいいのでしょうか。

A. まずはリラックスした寝た状態で呼吸を繰り返していきます。そしてその呼吸に慣れることです。この基本の形を身につけてしまえば、座った状態でも立った状態でも、同じように腹式呼吸ができるはずですよ。もし立った状態がやりやすいのであれば、立った状態で繰り返し練習をしていき、体に覚え込ませていきましょう。身につけてしまえば、座った状態でも同じように腹式呼吸ができるはずですよ。

Q. 歌っているとプレスが足りなくなり、どこで息をしていいのかわからなくなってしまいます。体力のなさが原因なのでしょうか。

A. まずは理性的にプレスをする場所を把握し、そのポイントで必ずプレスできるようにしていくことです。プレスポイントは楽譜の一部として覚えてしまうことです。また確実にそのプレスポイントを意識して、息を取り込んでいくことで、歌い続けていっても苦しくなることはありません。  
また体力のなさが、集中力の持続に悪影響を与えてしまうことがあります。体力があることで、持続的にいいパフォーマンスができる状態を得ることができます。体力作りもトレーニングの一環として行なっていきましょう。  
その上で、体の使い方、腹式呼吸を身につけていきましょう。最初は、息が足りなくて歌いにくいかもしれませんが、徐々に体が覚えて、体が慣れてくるはずですよ。こつこつとトレーニングしていきましょう。

-----  
Q. のどがカラカラになってしまいます。原因は何でしょうか。

A. そのときの体調、または環境によって乾燥していたりと、原因はあるかと思います。これらの原因に対しては、そのつど適切に対処していきましょう。体調管理はもちろんのこと、のどを潤すために、のど飴をなめたり、水分補給をするなりして、のどを乾燥から守っていきましょう。  
また、のどに負担のかからない呼吸を身につけることと、のどで声を出さないことが大事です。  
腹式呼吸をする際に、息を吸ったり吐いたりします。そして声を出す際には、声を出し、息を吸います。この吸う際に、のどを使って吸い込んでいるのではないのでしょうか。息を吸い込もうとすることで、声を出しているときだけではなく、吸う際にも、のどに負担がかかってしまいます。  
息を吸うのではなく、取り込んでいきましょう。お腹を意識して、お腹が先行で息を取り込んでいくのです。お腹に取り込む意識があれば、のどへの負担は軽くなります。  
またのどで声を出さないことも大事です。これは一朝一夕にはいきませんが、体を使い、お腹から声を出していくことで、のどの力が抜けてきて、負担も少なくなってきます。

Q. プレスがうまくできません。たくさん吸えなかったり、間に合わなかったりします。どのような練習をすれば改善されますか。

A. まずプレスポイントを歌詞を覚えるように覚えてしまうことで

# sample

す。そのポイントに来たら、必ずブレスをするようにしていくことです。楽譜であっても、台本であっても、大きく「V」という文字を書き込んで、目に焼きつけていきましょう。そしてそのポイントで、必ずブレスができるように練習していきましょう。また腹式呼吸を身につけることで、たくさんの息を瞬間的に取り込むことができます。

Q. のどは鍛えられますか。

A. 基本的に、のど自体を鍛えることはできませんが、のどのまわりの筋肉や、呼吸器官を鍛えることで、のどを補助して、強化することはできます。また長時間歌ったり、悪条件の中で歌うということを繰り返していくうちに、その状況に慣れて、のどが鍛えられることもあります。これはあまりお勧めできません。しかし、現実問題として、活動が忙しくてトレーニングもままならない状況であれば、その中で鍛えていく方法を見つけ出し、かなければなりません。実際の活動を通して、のどを鍛えていくことも必要になってきます。体力作りをしたり、息吐きのトレーニングを行うことで、体全体の強化をすることも大事です。またのどのケアも大切です。のどのケアを行ない、のどをいい状態に保ちながら、トレーニングを行っていくことが大事です。

Q. のどが硬くなってしまいます。ケアする方法を教えてください。

A. のどに力が入ってしまっています。声を出しながら、のどをリラックスさせる方法と、単純にマッサージする方法(医学的に)がありますが、ここでは、声を出しながら、のどをリラックスさせる方法を説明していきます。まず長時間声を出していると、それを支えるのどのまわりの筋肉は硬くなってしまいます。給をなめたり、水分補給をするなり、定期的のどに潤いを与えることが大切です。のどが硬くなったり、痛くなったりする前にケアしていきましょう。また首をまわしたり、ストレッチすることで、のどのまわりの筋肉をほぐすことも可能です。それと特に大事なことは、声を出す前の準備です。体全体をストレッチして体を温めます。また息吐きトレーニングをして、のどを使わずに、呼吸器官を目覚めさせていきます。こうして体、呼吸器官を徐々に起こしてから、声を出していきます。声を出す際も、最初から大声を出すのではなく、小さな声から徐々に大きな声にしていきます。このように準備をすることで、のどのケアにもなり、声の出もよくなるのです。

Q. 英語で歌の練習をしていると、日本語で歌っているときより、腰周りがきつく感じられるのですが、大丈夫でしょうか。

A. 大丈夫です。普段よりもしっかり体を使って声を出している証拠だと思います。腰周りが痛くなったり、みぞおちが痛くなったりしたら、力の入れすぎでよくないと思うのですが、きついぐらいでしたらトレーニングとしては正解だと思います。また呼吸の際に腰周りを固めすぎないように注意しましょう。息を取り込んだときはお腹が膨らみます。息を吐くときは徐々にお腹がへこんでいきます。必ずお腹が動いていることを確認しながら練習していきましょう。もちろんイメージ的にお腹を張るとか、お腹をキープするということはあるのですが、あくまでイメージです。イメージを意識するあまりに腹筋で固めないようにしましょう。英語の原曲も聞いています。発音よりも発声(歌手の声のひびきや声質)を聞いていきましょう。ひびきを真似することで、自分自身の声のひびきもよくなってきます。

Q. 「のどを開ける」とは、どういうことなのか。

A. のどの奥を開けることで、口の中の容量が大きくなります(口を縦に開けることで大きくなります)。口の中の容量が大きくなることで、ひびきがよくなるのです。口の中がひびけば、頭もひびき、体もひびいてくるのです。無理やり開けるのではなく、軽くあくびをしている感覚で口の奥(のど)を開けていきましょう。また、のどを開けることで、ひびきも増えますが、それにより、のどへの負担も軽減されます。

Q. 口を縦に開けてくださいといわれるのですが、開け方についてアドバイスをください。

A. 最終的には口をパクパクと開けすぎるのは、発音が不明瞭になってしまったり、息の効率が悪くなってしまいうのでよくないのですが、段階的に練習を進めていく上で、口を開けることも大切になってきます。

「表面に口が閉じていて、口の中も開いていない」「表面的にも、また口の中も開ける」「口の中を開けたまま、表面的には閉じる」という順番を踏まえて練習していきましょう。まずはしっかり大きく口を開けていきましょう。鏡を見てチェックしていきます。普段どれだけ口を開けていないか発見できると思います。自分が思っている以上に開けて構いません。何度も練習していき、口・あごを柔らかくしていきましょう。そして口の中も開けていきましょう。口の中は、あくびをする直前ぐらいの感覚で口の奥を開けていきます。個人差はありますが、この状態が頭ではなく、体に染み付いたら、次の段階に進みましょう。体に染み込むまで、半年かかる人もいれば、2~3年かかる人もいます。また声を出さずに開ける練習しながら、声を出して口を開ける練習も行なっていきましょう。次の段階の「口の中を開けたまま、表面的には閉じる」状態ですが、ひびきの深い声を出しながらも、発音をはっきりと出していける状態です。理想はこの状態です。また一時的に、この状態で声を出せることがあっても、しばらくしたら元に戻ってしまうこともあるかもしれませんが、焦ることなく、もう一度「表面的にも、また口の中も開ける」練習を行なっていきましょう。そのときの状況に応じて、対処していきましょう。

Q. 声がかたいと感じるときの原因はなんでしょうか。

A. 体調や心境も影響することもあると思いますが、声がかたいと感じるときは、のどに負担がかかっているときです。のどをリラックスさせ、体から声を出していきましょう。また上半身の力みが、のどの力みになってしまうこともあります。胸、肩、首をリラックスさせましょう。また意識的に息の流れを感じることで、のどへの負担も軽減します。体の深い部分から、息を遠くへ流し続けていきましょう。

Q. 声を出す際に、距離感は意識しますか。

A. 相手との距離感・・・自分の中だけで完結していたのでは、声を届けることはできません。相手をイメージし、(実際に相手がいるのであれば、その相手に向かって)声を出していきます。相手との距離感を感じることで、リアルなことになってくるのです。また相手との距離感の違いも感じていきましょう。近くにいるのか、遠くにいるのか。このイメージの違いによっても、表現のニュアンスが違ってくるはず。空間イメージでの距離感・・・大きいホールなのか、小さいホールなのか、お客さんは多いのか、少ないのか、そういった空間をイメ

# sample

ージすることで、出てくる声も変わってきます。イメージのない状態で声を出すことのないように、常に何らかのイメージのもとで、声を出していきましょう。

Q. 声を大きくしたほうが気持ち乗やすいのでしょうか。また小さな声ではどうでしょうか。

A. ある程度、声大きいほうが気持ちも出やすいと思います。しかし声大きいだけで、気持ちのこもっていない声というものもあります。

声が大きく気持ちも大きいというのが理想です。しかし表現によっては、いつもいつも大きな声だけではだめなのです。抑揚をつけたり、ボリュームの変化をつけたり、小さなソフトな声も使わなければなりません。

結局、大きな声でも小さな声でも、大きな気持ち作りということが大事になります。

Q. のどの力を抜くためにはどうしたらいいのでしょうか。

A. 声はのどから出すのですが、のど中心では、負担がかかりすぎてしまい、のども痛めやすく、表現も一本調子になってしまいます。お腹から声を出すイメージや、声を遠くへ飛ばすイメージなど用いて、できるだけのどから離れた部分を意識して声を出していきましょう。

Q. 息を吐くとき、「お腹を張って支える」ということをいわれるのですが、どういう意味でしょうか。お腹をへこませないということですか。

A. まずお腹に息を取り込んでいきます。そしてお腹から息を吐いていきます。このとき、気をつけたいことは、お腹を押して息を吐かないことです。お腹を意図的に押ししまうと、余分な息がもれてしまいます。お腹を押せば勢いのある息は吐けるのですが、もれてしまい、持続的に息を吐くことができなくなってしまいます。そのときに「お腹を張って支える」ということが大切になってきます。取り込んだ息を効率よく吐いていくためには、お腹の支えが必要です。すぐにへこませるのではなく、徐々に張った状態でへこませていくのです。水を入れた風船のように、内側から外側に向けて、押ししているイメージです。ことばで説明するのは限界があります。息を強くしっかりと吐きながら、お腹を張った状態で徐々にへこませていく。この形が身につくまで何度も繰り返し練習していきましょう。

Q. 大きな声を出すと、のどや顔が痛くなってしまいます。正しい出し方を教えてください。

A. のどや顔が痛くなるのはよくありません。力が入りすぎています。もっとリラックスしましょう。のどや顔を中心にするのではなく、お腹を中心に声を出していきましょう。のどを含めた上半身をリラックスさせて、お腹の底から声を出していきます。人によってこれが正解だというものはないのですが、腹式呼吸を身につけることで、ある程度、正しい声の出し方がわかってくるのではないかと思います。

Q. 発声に関して、抽象的な説明ではなく、この部分を動かしてほしいとか、ここを使ってほしいとか具体的に説明してほしいのですが。

A. 具体的に説明はできますが、だからといって、その部分を確実に動かすことができるのかというと、そんな簡単ではありません。

例えば「肺の下にある横隔膜を下に下げてください」といわれて、下げることができませんか。なかなか難しいのではないのでしょうか。この場合、「お腹に息を取り込んで」といわれたほうがわかりやすいのではないのでしょうか。抽象的なイメージの方が、体を動かしやすいということもあるのです。抽象的なイメージを働かせて、確実に動くようになってから、具体的なイメージを思い描くことをお勧めします。

Q. 音楽的日本語とは。

A. 日本語の発音上、すべてを深い声のまま発音できないことばもあります。しかし練習したいでは、すべてを深い声のまましゃべることもできると思います。「アイウエオ」の5つの母音を同じ、深いひびきになるように練習していきましょう。浅いひびきになりがちな「イ」「ウ」を他の母音に混ぜて読んでいく練習をしてみましょう。「アエイ」「アオウ」をひとかたまりとしてとらえて、ひと息で読んでいきます。そうして5つの母音を、すべて深い声にしていくのです。この深い声でしゃべることが、深いひびきの日本語、音楽的日本語と思っています。

Q. 日本語の歌と外国語の歌を聞いていると、体への反応が違うように思います。

A. 外国語の歌を聞いているときのほうが、体がひびいてくるのではないのでしょうか。もちろん日本人の方でも、外国人の方のように、いい声をしている方もいますが、外国人の方で、一流の方は声自体もすごいものがあります。

CDであっても、そういった声を体験することができます。特に1950～60年代のものは、録音技術が発達していなかったため、ワンテイク（一発録り）のものが大半ではないでしょうか。ですから現代のように、声に編集をかけたり、音程を直してみたりという小細工ができないのです。そのためアーティストの実力そのままが録音されているのです。ライブ感覚で、その歌に取り組み、録音してしまい、成り立たせてしまう。そういった実力をもった、素晴らしいアーティストの声のみが現代に残っているのです。またライブ録音によるCDや、ジャズのCDは、実際の声そのものが聞けるのではないのでしょうか。

Q. 自分の声を鍛えるためには、いい声を聴いたほうがいいのでしょうか。

A. もちろん一流のものを聞いていきましょう。一流のものを聞いて、その声を自分の耳に焼き付けます。これは何度も聞いていくうちに、耳に、そして体に入ってきます。このように水準の高い基準を作るために、一流のものを聞いていきましょう。そしてこの基準をもって自分の声を聞いていくのです。一流と自分の声との差、どこがどう違うのか、共通点はあるのか、あらゆることがわかってきます。

Q. 発声練習をしていけば、いい声になるのでしょうか。いい声とは。

A. いい声にするために発声練習をしていきます。しかし発声的にいい声だからといって、「いい声」とは限りません。いい声とは、もちろん発声的にいい声も含まれますが、その上で、伝わる声、気持ちの乗った声でなければなりません。発声練習で基礎的な声のよさを鍛えていながらも、伝えようとする気持ち、表現力も同時に鍛えていかなければなりません。逆に発声ができなくても、伝わる声というものはあります。一流の歌手でも、発声のことを気にしないで、テンションの高さ、思い

# sample

の強さで、成り立たせてしまっている人もいます。成り立っているのであれば、発声を鍛えなくてもよいといえます。しかし長く活躍していくためには、発声練習を行ない、のどや体の使い方の基本を身につけておくことは重要になってきます。

また発声だけを鍛えて、気持ちの入っていない声を出しては、人前で歌う意味がありません。発声は必要条件ではありますが、絶対条件ではないのです。

Q. 深い声、太い声、強い声が参考になる歌手のCDはありますか。

A. 洋楽をお勧めします。また現代のものではなく、50年代60年代のものをお勧めします。最近のものも聞いてもらって構いませんが、ミキシングをしたり、編集をしたりして、もともとのボーカリストの声自体が聞きにくくなっています。それに比べ、50年代60年代のものは、録音技術が未発達な分、ライブ感覚で録音してあるものがほとんどです。そのため、ボーカリストの実力がそのまま録音されており、聞く側にとっても、とても勉強になるのです。そうした録音に耐えられる実力のあるボーカリストだけが現代にCDとして残っているのです。

Q. 「体全体で声を出す」とはどういう意味ですか。

A. 技術的な面では、お腹の深いポジションまで息を取り込んで、体全体で声を出していくことです。しっかりとした腹式呼吸ができ、お腹から声が出せれば、深く大きい声が出てきます。

また「体全体で声を出す」ということは通りに、体全体をひびかせて、体を楽器としてとらえ、その楽器を最大限ひびかせていくことです。

そのためにも、のどの力を抜き、上半身をリラックスさせることで、よりお腹から声が出しやすくなります。

気持ちの面では、弱気になったり、消極的になったりせずに、強気に積極的に声を出していくことで、体から声が出てきます。思いを強くし、パワーも上げ、テンションも高めることで、大きな表現になります。気持ちの面からも、体全体をひびかせることができます。

Q. 声を出していると、肩や胸に力が入ってきてしまいます。リラックスするためにはどうしたらいいのでしょうか。

A. 現段階では、上半身に力が入って、上半身から声を無理やり出そうとしている状態です。そのために、肩や胸に力が入ってしまうのです。

お腹中心で声を出すトレーニングを行なっていくことです。そこで腹式呼吸を身につけて、上半身ではなく、下半身から声を出せるようにしていきます。

基本は上半身をリラックスさせて、強い息を吐く練習をしていきましょう。

まず仰向けに寝ます。その体勢で、体全体をリラックスさせて深い呼吸を繰り返します。まずは強い息ではなく、ソフトに吐いていきます。意識するところは、お腹です。お腹がしっかり動いているか確認しながら、呼吸を続けていきます。

そしてこの動きに慣れてきたら、吸う息も、吐く息も強くしていきます。大きく大きく呼吸を繰り返していきます。このとき注意することは、上半身に力が入らないことです。スタート時は上半身がリラックスしていても、息を強く吐こうとして力が入ってしまうことがあるからです。できるだけ上半身をリラックスさせて、呼吸を続けていきます。力を抜こうとしても、力が抜けないのであれば、いったんスタート時に戻って、もう一度ソフトな呼吸から始めてみましょう。

このような呼吸を繰り返していくうちに、徐々に上半身の力は抜け

てきます。そして声を出す際も、この腹式呼吸の動きを使い、声を出していきます。

息と違い声を出そうとすると、また上半身に力が入ってしまうかもしれません。そうしたら、仰向けのソフトな呼吸を思い出し、またはその体勢になってみて、また一から始めていきましょう。焦らずに、じっくり体に覚え込ませていきましょう。

Q. はっきり読むとすると、発声が悪くなってしまいます。また発声よく読むと、ことばがボヤけてしまいます。

A. 発声と発音の練習を分けてやっていきましょう。発声練習の際は、発声にこだわり、いい声を出すことに集中していきます。発音練習の際は、はっきり読むこと、滑舌よく読むことに集中していきます。

そして徐々に同時にできるようにしていきます。

Q. 母音での発声ではないのですが、子音をつけて日本語でしゃべると、ひびきが浅くなってしまいます。

A. 日本語すべてを深いひびきの声で発音することは難しいことですが、練習していくうちに慣れてくると思います。まずは母音での発声「アイウエオ アエイウ等」をもっと体に入れていきましょう。頭で考えるのではなく、体に、のどに思い込ませていくのです。その上で、日本語の発音をしていくのです。日本語では「イ」「ウ」など、ある程度、ひびきを浅くしなければ発音できない音があります。だからひびきが浅くなってしまふことは、仕方がないことではありますが、基礎練習として、母音でのひびきを磨いておくことで、防ぐこともできます。

Q. 英語の発音のいい練習方法はありますか。

A. 英会話として勉強していくという方法もありますが、会話ではなく、歌に生かしていきたいのなら、原曲をじっくり聞き込むことをお勧めします。

録音は古めの方がいいかもしれません。古いレコーディングの方が、ボーカルが聞きやすく、参考にしやすいのではと思います。

発音の前に、ボーカルのひびき、声そのものを聞いていきましょう。英語のひびきを覚えていくのです。その上で、発音を聞いていきましょう。また自分の発音に頼らずに、聞いたそのままの発音を真似ていきましょう。

Q. サビの高音部を歌う際に、裏返ったり、かすれたりすることを怖がって、思い切り歌うことができません。何かトレーニング方法はありますか。

A. まずは中音域を安定させること。

またフレーズを点でとらえるのではなく、線でとらえて、流れを意識していくことが大事です。

そして裏返ったり、かすれたりすることを大した問題ではないと考えることです。そういった細かいことを気にするのはなく、思いを伝えられているか、内容を表現できているかといったことを気にしていきましょう。

Q. 劇団に所属しています。劇団では大きな声を出せといわれ、出しているのですが、のどが疲れやすく、痛めやすいのですが、どうしたらいいのでしょうか。

# sample

A. 新人に対しては「大きな声を出せ」と指導している劇団もあると思います。これには意味がありまして、目的は大きな声を出すことではなく、大きな声を出すことで気持ちを大きく、気持ちを外に出したいという意図があるのです。したがってがむしゃらに大きな声を出すのではなく、気持ちを込めて大きな声を出していきましょう。気持ちが乗っていることで、のども痛めにくくなります。また日頃から、のどのケアが大事です。まず稽古に入る前のウォーミングアップはとても大切なことです。ウォーミングアップなしで、そのまま稽古に入ってしまったのでは、のどへの負担はとても大きくなります。まず体を起こすためにストレッチをします。十分に息を吐きながら、ゆっくりとストレッチをしていきます。それと並行して呼吸法も行なっていきます。ゆったりとした呼吸を、ストレッチと共に続けながら、徐々に強い息を吐いていきます。強い息を吐くことで、のどを使わないで、声を出している状態が再現できるのです。強く息を吐くことで、呼吸器官を起こしていきます。その後、小さな声から始まり、徐々に声を大きくして発声練習をしていきます。このように稽古で第一声を出す前にこれだけの準備をします。これだけの準備をしても、のどは疲れやすく、痛めやすいものなのです。加えて、のど飴をなめたり、うがいを定期的に行なったり、稽古後のクールダウンもしっかり行なっていきましょう。

Q. ボリュームのある声にしたいのですが、トレーニング方法を教えてください。

A. まずは強く息を吐く練習をしていきましょう。強く息を吐くことができれば、その強い息に声を乗せていくことで、ボリュームが出てきます。強く息を3~5秒吐き、1秒で息を取り込みます。これをワンセットとして何回か繰り返してみましょう。このトレーニングは、たまにではなく毎日続けていくことが重要です。毎日続けていき、体に覚え込ませていきましょう。そして強く息を吐くことと同時に、しっかりお腹に息を取り込めるようにしていきましょう。強く吐き、たっぷり息を取り込むという腹式呼吸を身につけていきましょう。腹式呼吸が身につくと、体全体がひびいてきます。体がひびくことにより、ボリュームも増してきます。また声を出す際に、のどに力を入れすぎないことが大事です。のどに力を入れすぎること、お腹からの息の流れを止めてしまうことになるからです。スムーズに息が流れていくように、のどはリラックスさせて声を出していきましょう。またリラックスさせるといっても、脱力しすぎては声自体が出せません。バランスのいい、のどのリラックスポイントを見つけ出していきましょう。のどの力が抜けてくると、ひびきも増してきます。大きくボリュームのある声にしたいからといって、不自然な声を出してはいけません。自分の体に合った、自分ののどに適した声を出していくことが大事です。そのためにも、息吐きトレーニング、腹式呼吸を身につけていながら、ボリュームのある声を目指していきましょう。技術的なこと以外に、テンションや気持ちの問題もあると思います。高いテンション、そして伝えたいという気持ち、この2つがあれば、自然と声も出てくるはずですよ。こういったことも意識していきましょう。

Q. 自分の声の大きさ(ボリューム)を客観的に知るためには、

A. 客観的に知ることは、なかなか難しいことですが、まずは録音

してきいてみましょう。

Q. 胸、おでこ、頭等、一点に集中させてひびかせたほうがいいのかわ。体全体にひびかせることを意識したほうがいいのかわ。

A. 体全体にひびかせるというイメージは作りにくいのです。そのため一点に集中することで、全体にひびかせることができます。まずは胸や頭をひびかせてみましょう。体の一点がひびいてくれば、体もひびくようになってきます。

Q. 声のひびきを確認するために、よい姿勢があれば教えてください。

A. まずはリラックスした状態を作ることです。寝た状態でも、座った状態でも、立っていても構いません。自分がリラックスできる姿勢を保ちましょう。そしてその姿勢から、息吐きをしたり、声を出したりしていきます。また実際にひびかせようとしているポイントを手で触ってみるのです。実際にひびいていけば、手に振動が伝わってくるはずですよ。

Q. ロングトーンの練習をしています。後半、息が足りなくなってきた、しぼり出そうとして力が入ってしまいます。腹筋を固めてしまうのですが、この使い方は正しいのでしょうか。

A. しぼり出そうとして、最後腹筋に力を入れて出してしまうことはあると思いますが、そこまで力を入れなくていいのです。その手前で息を取り込んでしまっても構いません。あまりにも力が入ってしまうと、次の動作(お腹をゆるめて、息を取り込む)の邪魔になってしまいます。ある程度、息を吐き切ったら、腹筋に力を入れるところまで頑張らずに、その手前で息を取り込みましょう。間接的には腹筋は使いますが、直接的には固めないようにしていきましょう。呼吸の際は、お腹周りが動くことが大切です。

Q. ロングトーンを鍛えたいのですが、息がなかなか長く続きません。どうしたらいいのでしょうか。

A. 逆説的ですが、まずは短く強い息を吐けるようにトレーニングしていくことです。強く息が吐ける筋肉をつけることで、あらゆる息に対応することができます。始めのうちは、強く息を吐くことで、長く息を吐くことができなくなってしまうのですが、練習を重ねていくうちに、息も徐々に長くなってきます。まずは強く息が吐ける体作りをしていきましょう。それと並行して、ロングトーンの練習もしていきましょう。たっぷり息を取り込んで、ゆっくり息を吐いていきます。10秒、20秒、30秒、40秒と色々なパターンで練習していきましょう。お腹を意識して、ある程度お腹をキープさせながら、息を吐いていきます。

Q. リズム感をつけるためには、どんな練習をすればいいのでしょうか。

A. まずは自分がやりたい音楽を聞き込むことです。聞き込むことで、音楽が体に入ってきます。聞き方としては「単純に聞き込む」「ボーカルだけ聞く」「ピアノだけ聞く」「ドラムだけ聞く」「ベースだけ聞く」というように、いろいろな聞き方があります。

# sample

また音楽を聞きながら、体を動かすことも大事です。音楽(リズム)に乗ってステップを踏んだり、歩いてみたりすると、リズム感が養われます。

「聞き込む」「体を動かす」の他に、実際にダンスを習ってみたらどうでしょうか。ダンスを習えば、確実にリズム感は良くなります。

-----  
Q. 音程が低くなってしまい定まりません。どう対処すればいいのでしょうか。

A. まず自分の声を客観的に聞いているかが大切です。録音したもので構いません。自分の声をよく聞いて、どんなクセがあるのか、どのくらい音程がずれているのかを客観的に聞きましょう。また自分ではわからないのであれば、トレーナーに聞いてもらい判断してもらいましょう。

次に歌っている際に、自分の声、そして伴奏の音(カラオケやピアノ)をよく聞くクセをつけていきましょう。声を出すことに一所懸命になりすぎて、まわりの音がよく聞けていないことがあります。少し冷静な部分を持ち、伴奏の音を聞いていきましょう。

声が暗くて、音が下がってしまうこともあります。自分が思っているよりも、少し明るめに声を出してみましょう。明るく声を出すことで、音も高くなります。またこの際、声を明るくすることで、ひびきが浅くならないように注意していきましょう。

テンションが高くキープできているかチェックしてみましょう。テンションの低さが、音の低さにつながってしまうこともあります。気持ちを込めて歌を歌うのであれば、テンションも高くすることができると思いますが、発声練習でテンションを上げることができずに、音が下がってしまうこともあります。発声時においても、テンションを高めておくことは大切です。

基本的には正しい発声が見につけば、音程の問題も解決できると思います。正しい呼吸、正しい発声のためのトレーニングを行いつつ、客観的に自分の声を聞く習慣や、明るい声、テンション等も踏まえて練習していきましょう。

-----  
Q. MCで何を話してもいまいかがわかりません。

A. MCもライブの一部です。大切にしていきましょう。まず話す内容ですが、いろいろあると思うのですが、「その場で感じたことをアドリブ」で話していきます。台本を考え、練習しておくのではなく、その場での気持ちを最優先させて話していきます。またアドリブでは難しいなと思ったならば、あらかじめ話すことを決めておき練習しておきましょう。

次は「自分が普段思っていること・伝えたいこと」を話していきましょう。歌を歌う理由は自分の思いを伝えたいからです。だから普段自分が考えていることを話していくのもいいかと思います。

「日常の出来事」を話すというのがあります。最近はブログが流行っていますが、そのブログ感覚で普段の自分の行動、出来事を紹介していきます。歌の世界と離れて、その人の魅力が伝わるのではないかと思います。

「曲の前ふり・関連した話」 曲とは直接関係がないのですが、その話をして、歌の世界に入ると、自然に入ることができるという話があります。これは自分で創作するか、いろいろな本やTVなどから情報を得ることができず。常にMCということを入れて、レーダーを張っておけば、ネタは仕入れられると思います。

「曲の説明、思い入れ」を話していきます。これから歌う曲を作詞、作曲してたりしたら、曲を作る過程でどんなことがあったのか、辛いことや嬉しかったこと等を話していきます。また自分のオリジ

ナルではない場合でも、この曲を歌う時の自分の思いを語ることができます。自分としてはどのようにとらえて、どんな物語として、この歌の世界に入っていき語ります。

「次回ライブ・CD等の告知・宣伝」もできます。

曲・MCを含めてトータルで、ひとつの物語(ライブ)を作っていきます。ここに書いたものは一部ですが、組み合わせたり、その日の状況によって変えていっても構わないと思います。トータルとしての作品を作れるように工夫していきましょう。

Q. リアルな気持ちで歌う際は、メロディーや音程を意識する気持ちは消えて、消化された状態なのでしょうか。

A. リアルな気持ちで歌う前に、メロディーや音程を徹底的に聞き込んで覚えておきます。この過程は時間はかかりますが、とても大切な過程です。そして聞き込み、体に音楽が入ったならば、気持ちを込めて歌っても、メロディーが乱れたりしません。やはりメロディーや音程を意識する気持ちは消えて、消化された状態になっているのです。基本を大切に、曲を完璧に覚えてから、気持ちを込めていきましょう。

## 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. 録音した自分の声が不自然に聞こえます。

A. 録音をして、どうも自分の声が不自然に聞こえるという人の大半は、首、顎、舌などの不必要な緊張が原因だと思います。それらの箇所を力というのは、声を作っている「声を出してやる」という心理があらわれる力といってもいいと思います。しかし、力を抜けば上手にいくということでもなく、やっぱりな問題です。また、首、顎、舌に力が入る人のほとんどは、呼吸の流れが止まっている状態だと思います。逆に、うまく空気が流れてくれば、自然と力は抜けてくるものです。自然な声を出せるようになるには、脱力が大切、脱力するには呼吸の流れを止めないことが大切、ということです。( )

Q. 長時間歌わなくてはならないときはどうしたらいいですか。

A. 長時間歌ったり、運動したりした後は、必ず疲労します。ので、例えば5時間歌いっぱなしなどは決してよくありません。とてもフォームのよい発声をしていたらもしかしたらそのくらい長時間歌ってもそのときは大丈夫かもしれませんが、次の日以降に支障がくることもあると思います。長時間歌うとき、または歌わなくてはならないときは、必ずインターバルを置くようにしてください。全体リハーサルなどでとても長い時間合わせて歌わなければいけないときは、ほかのメンバーと相談してうまく自分の声のペースを守るようにしましょう。これは、どんなに上級のレベルになっても必ず守らなければならないことです。特に、急に調子よくなったときなどは調子よくなると思いますが、今の気持ちよさに自己満足しないようにしてください。( )

Q. 不自然な声は、顎や歯並びが悪いからでしょうか。

A. よく、「自分は顎のつき方が人と比べて特殊だから、発音にくせがある」「鼻が低いからいい声が出ない」「舌が他の人より短いから

# sample

(または長いから)滑舌がまわりにくい」という人がいます。これらは、全く関係ないといったら嘘になります。骨格や顎、舌の形状、または喉の形状と声は密接に関わっているからです。しかし、大部分の不自然に聞こえる声は、不要な顎や舌や喉の力みからきます。試しに、わざと口を緊張させてモゴモゴと文章を読んで見ましょう。不自然な声は簡単に作り出すことができます。逆に、自然な声とは力を抜けば作ることができます。それができないということは、おそらく、もっと声量が欲しい、深い音色が欲しい、などの応急処置をしようとする不要な力が邪魔している要素になります。そのことを理解しておくといいです。( )

Q.低音域の出し方で注意することは、

A.低音域で、息の流れが止まってしまうと、とても危険性が高くなります。特に、低音で息の流れを止めてある程度の響きを覚えてしまうことは危険です。低音がとても響く出し方というのは息の流れを多少止めてできますが、本当によい響きの低音は、高音域へもつながってくるものです。これを確認するには、低音から高音への跳躍をしてみるととてもわかりやすいと思います。これが難なくできれば大丈夫です。また、低音域で厚ぼったく鳴る声は、表現力が落ちてしまいます。これも目安になります。持ち声のよいタイプの声の人は、意外と呼吸の流れがなくともバリバリ響いてしまう声に陥りやすいですが、これが若干違うことに気づける人しか本当の低音歌手になれる条件はそりません。あくまで声楽の話ではありません。( )

Q.楽器を弾きながら歌う際に注意することはありますか。

A.楽器を弾きながら歌を歌うアーティストはたくさんいます。実はとても難しいことだと思えます。ただでさえ注意点を多く考えて歌うことに、楽器を弾くという注意点が加わることはとても大変なことだと思えます。ので、最低限、楽器を弾かずに声のことに集中する練習を必ず行なうようにしてください。よくあるパターンだと思えますが、楽器を弾きながら歌を歌って、気持ちよくなってしまいうパターンです。やはり、声のトレーニングは、声に集中すべきですので、なるべく楽器を弾く動作をしないで声を出したほうがよいと思えます。また、実際に楽器を弾きながらなるべく歌を歌いやすい姿勢やスタイルというものを自分で研究してみることも大切だと思えます。( )

Q.全身から出そうとしていますが、どうしてもリキんでいるようです。

A.全身から声を出そうとして、体を固くして力んでしまうことと間違えている人はとても多いと思えます。では、どうしたらリラックスした状態で全身から声が出せるかということ、ひとこということは難しいです。しかし、最低限チェックすることは、喉から口にかけての道で空気が止まっていないかどうかということです。ここが止まっていると、入り口を塞がれたホースのように、圧迫感が強くなります。圧迫感がある状態で声を出すと、外からその声を聞いているほうは、振り絞っているというよりも苦しそうに出している印象が強くなってしまいます。一方、この圧迫感がない状態で声をエネルギーを足していくと、声が客席まで迫っていくような印象を与えられると思えます。もう一つ必要なことは、頭部の共鳴ですが、その前に、空気の流れが止まっていないかをチェックしてみてください。( )

Q.喉がどうしても絞まっているかんじがします。

A.声がどうしても詰まってしまうと、息の流れが遮断される場合、

ひとつ試してみるとよいことがあります。口を閉じて、閉じたまま口は開けずに開けようとしてみてください。つまり、開けようとするので、口の開閉に使う筋肉を実感することをやってみてください。そうすると、うなじの辺りに筋肉の動きを感じると思えます。ここをうまく使って口を開けられると、のどの奥がしまってしまう人のなかには効果がある人がいます。ただし、筋肉を硬直させてガチガチに行なわないようにしてください。あくまで、参考となる方法の一つであると考えてください。息を吐いていって、全身の力が抜けている状態でリラックスしてやってみると効果があると思えます。( )

Q.声が暗いといわれ、しかも疲れやすいです。

A.声が暗く、モゴモゴした印象の声が欠点の人は、最初は少し高めの声で喋る習慣を付けるといいいと思います。これは、根本的な解決というわけではなく、解決する前の段階で自分の声が出しやすいピッチというものを体で覚えるという捉えかたをしてみてください。声ももごもごしてしまう人の多くは、必要以上に低い音で喋っているケースが多いと思えます。太く聴こえる声と、実際のピッチが低い声とはちがいます。また、喉にかかった低音をずっと出し続けることは、喉の筋肉が硬直しやすくなり、声が疲れやすくなります。高いピッチといっても、自分の普段使っている声から3度くらい高い位置で充分だと思えます。( )

Q.頭部共鳴がうまくできていないのかわかりません。

A.頭部の共鳴がうまくいくと、それまで頭部共鳴ができていなかった人の場合、とても不思議な感覚になると思えます。さらに、高音域がとても楽になると思えます。もっといって、声に焦点が生まれるので、自分の声が点になったようにも感じると思えます。しかし、この頭部に共鳴する声は人によってとても難易度の高いもので、一瞬頭部の共鳴がうまくいった跡も、頭部ばかりを意識して声の支えが抜けてくるとまたできなくなってしまいます。支えがぬけて支えを意識して、声が頭に響かなくなり、また頭を意識して、というようにどっちつかずのままなかなか伸びていかないこともあると思えます。逆に考えると、このバランスがうまくいったときはとても伸びるチャンスなので、あきらめないで下さい。( )

Q.体がなかなか起きなくて、いつも練習の始めは声が出にくいです。

A.歌う前にやっておくといいいことの一つとして、呼吸器官をあたためることです。呼吸器官が十分に活発に動く状態にしてから声を出した方が、喉を守るにはよいと思えます。単純に、息をたくさん吸ってたくさん吐いて、を繰り返すことだけでもとても効果的だと思えます。もちろん、曲を歌うにあたって息を胸いっぱい吸いすぎることは逆に効率の良い発声の妨げになりますが、肺を十分に膨らませて萎ませて、ということをやるとは、横隔膜を大きく運動させるという意味においてはとてもいい訓練です。ただし注意点があり、喉のところで息が擦れていくような感覚があると、声門閉鎖に障害がきたす場合がありますので、喉に息が当たらないように充分注意してください。( )

Q.音程を下からずり上げるようにして歌ってしまう。

A.メロディーラインが綺麗に作れないことももちろんそうですが、声自体が厚ぼったくなりやすく、次第に喉声になっていくからよくないということです。これは、声を深く立派に出したいという欲求が強くなると、よほどの上級者でない限りこの癖はかならず出てくるものです。声の深さというものは結果深くなるものであって、

# sample

深くしようとするものではない」と認識しましょう。特に、息の流れが停滞し始めたときに声の深さを求めると、とても大きな悪循環になってしまいます。高音域を安定させたいのにうまくいかない人の原因でもあると思います。顎や胸の余計な緊張によって深さを作るのではなく、呼吸の大きな循環によって声の深さを作るとしましょう。( )

Q. 声か前に出ません。

A. 声を前に出すように、とよくいわれますし、決して間違ったことばではありませんが、前に出すことのみを考えてしまうと声のバランスは崩れてしまいます。声が浅くなってしまう原因の一つです。口の奥の気道が閉じる原因でもあると思います。とくに、喉が締まりやすい人にとっては、声を前に出すという考えのみで声を出すことはとても危険だと思います。声か前に出ないときは、まずは息を流す気道がしっかり開いているか確認をしましょう。それがふさがっている状態のときは、声を縦に意識して出してみましょう。声かスムーズに出るようになった上で声か奥まって聞こえる場合は、すこし前のポジションを意識するといいたいと思います。このとき、頭部の共鳴もはっきりできているかチェックしてみてください。( )

Q. 声帯に異常がないのに声かガラガラします。

A. 息の流れが過剰になってきて息漏れ声になってきた場合の一つの対処法的エクササイズとして、声門をしっかり合わせて声を出す練習が効果的です。ただし、注意点は、大きな声では行なわないことと、全身をリラックスさせるということを守って行なってください。まず、秒針のある時計を用意します。できる限り息を漏らさずに、しかし小さな音で単音をロングトーンで出してみます。おそらく息漏れ声か習慣になっていると、声帯がうまく近づかずにガラガラした音になると思います。それがまっすぐな音になるまで根気よくロングトーンを繰り返す練習です。真っ直ぐになってきたら、あらゆる音程で同じことを行ないます。どのピッチが一番息が漏れるのかも確認できます。ただし、これを間違った方法で行なうととても危険な練習にもなるので、充分注意してください。あとは、声枯れでガラガラする状態のときには行なわないようにしてください。あくまで息漏れ声に効くエクササイズです。( )

Q. 毎日の調子をなるべくキープするのに必要なことはありますか。

A. スポーツでは、クールダウンはとても重要ですが、歌手にとってももちろんそうです。私は、クールダウンの必要なときは、歌い終わった後と寝る前の2回にあると思います。歌い終わった後は、筋肉を徐々に正常にもどしてあげる必要があります。そして、寝る前に必要な理由は、一つには会話の声というのは発声のことを計算しながら声を扱わない分、歌うときよりも負担がきているときがあるということがあります。大声を出さなければ負担か少ないかというところではなく、抑制して喋ろうとしたときにも喉周辺の筋肉には逆に負担かかかる場合は大いにあるからです。そして、次の日起きたときになるべくスムーズに声を起こすには、寝る前によくクールダウンを行うことだと思います。もし可能ならばですが、正しい発声ポジションを確認してから寝るとよいと思います。( )

Q. 表現を変えるテクニックについて教えてください。

A. 借用和音などで、コードの色が変わる箇所は、そのときに応じて声の音色を変えると曲の効果を更に引き出すことができます。ただ、ここで気をつけることは、声色を口の緊張などで人為的に変えるとアマチュアっぽくなってしまいます。顎や舌などには力が入ら

ないように注意しないといけません。テクニックとして実際に考えることは、口の開け方と母音を少し中間母音に(アにオの要素を加えてあげる)すること、息の流し方です。少し暗い音色を使いたいときには、空気の流れが止まってしまう事は一番簡単で安易なやり方ですが、そうではなく息の流れが止まらないところで暗くできると音程が綺麗になったまま暗い音色を使えます。( )

Q. 調子が悪ときのアドバイスをください。

A. 首の筋肉は、喉の筋肉群に最も近いところだと思います。調子が悪いときには、正しい方法で行なうことが前提ですが、首をよくストレッチすると声か出やすくなったりすることもあると思います。うなじが固くなっていると、顎の運動もリラックスして行ないづらいたいと思います。スポーツ選手は、どんな競技の選手でも必ずストレッチをした後に徐々に体を動かしていきます。それは鉄則のようなものだと思います。体や喉の運動能力かものをいう、歌を歌う人、声を日常よりもハードに使う人も、ストレッチをして筋肉を柔軟にしてから声を出しはじめるべきではないかだと思います。首のストレッチに関しては、スポーツの専門書などで調べて行なってみることをお勧めします。( )

Q. 常に明るい声でなければいけなないのでしょうか。

A. たとえば、世界的なテノール「ルチアーノ・パヴァロッティ」という歌手かいます。発声はどの音域でも無理か無く、高音域はとても伸びやかで明るい輝きのある声です。どこにも短所か無いと感じますが、明るく輝きのある声か短所になるときもあります。役によっては、暗い過去を背負った、陰りのある人物を描く場合に、あまりにも声か明るすぎてミスマッチしてしまうことがあるわけです。逆に、高音域の発声に多少難があっても、暗めの声で高音をギリギリのテンションで歌った方が感動を呼ぶ場合は多々あります。このように、芸術というものは、常に、必ずこうであるべきだ、という枠か必ずしもあるわけではないものです。そこかおもろいところであると思います( )

Q. さんのようになりたいのですが。

A. 歌手のレコードを聴いてその歌手の声に憧れをもつことはよいことかだと思います。ただ、声真似をすることは、決してよい方向かいかないでしょう。理由は、まず、その歌手の声質と貴方の声質か合っていないければ声本来のバランスが崩れて怪我につながります。そして、ある程度にせることは可能ですが、うまくいったとしても作爲的な声の枠を脱することは難しいと思います。もう一点は、マイクを通してレコードから聴こえてくる音と、実際にその歌手かマイクを使わないで出している声にはおそらくギャップがあります。その歌手か空気をつたってどのように聴こえるか、マイク無しの生の声を聴かれないとわかりません。マイクで拾った声をマイク無しのか声をイメージしてそのまま再現できるひとは、相当レベルの高い人です。( )

Q. 声域か狭いのですが、どうすればよいですか。

A. 声域か狭いと悩んでいる生徒さんは、意外に多いようです。確かに広いほうがよいのですが、実際に声域の狭い生徒さんには、いくつか共通点か有ります。まず、声のよい、あるいは立派な声の生徒さんが、少なくないということですよ。また、内気な、あるいは、恥ずかしがりやの生徒さんも、多くみうけられます。



# sample

前者のタイプは、よい声・立派な声の出せる声域が狭いのですが、声域自体が狭いと勘違いしていることが多いようです。現実問題として、よい・立派な声の出せる声域ばかり強化されてしまい、それ以外の声域の筋力が極端に弱体化していることもよくあるようです。

明るく前向きで、恥ずかしがらない初心者の生徒さんのほとんどは声は立派でも綺麗でもありませんが、広い声域で、楽々と声を出せることがほとんどです。

後者のタイプは、日常的に、控えめな声の生活をしているためだと思われるが、中音域以外の筋力が衰えていて、やはり声にならないようです。まずは、こころを解放して、どんなに変な、あるいは小さな声でもよいので、高い声・低い声を出してみることで、声さえ出せば、あとは、それを磨き、鍛えていくことができるのですから。

では、実際に、話し声をトレーニングとして活用するには、どんな方法があるのでしょうか？

まずは、響きを常に意識して、声を出すという方法です。例えば、声をいつも額の前あたりに飛ばすようにといわれているのなら、話し声も、額の前に飛ばすつもりで。また、頭の上の空間に響かせるようにといわれているのなら、話し声も頭の上の空間に響かせるつもりで。あるいは、胸からまっすぐ前の空間に放射するように指摘されているのなら、話すときも、胸の真ん中に口が付いているようなつもりで、等等、声を響かせるポイントを、話し声のときも同じように意識し続けるという方法です。

もうひとつは、口の中の空け方に関するものです。

もっと喉を開けてとか、軟口蓋を高く広げるようにとか、舌が上がらないようにとか、奥歯のあたりを広めに等。歌うときだけ意識していても、なかなか身に付けるのは大変ですが、話をするときも意識し続けると、意外に早くできるようになるものです。ただし、そのときに出てくる話し声は、日本語としては、なかなか特殊なものになってしまうのは、想像がつくと思います。それでも、それによって得られる発声法としての成果は、かなり魅力的なものになるはずです。( )

-----

Q. 顔の表情について、トレーニングすべきですか。

A. 歌うときに頬骨を上げてといわれたり、笑顔でといわれたりしたことがある方は多いと思います。

最近私はこれらのことばに疑問が生まれてきています。

表情筋を上げてといわれるときの多くは響きが落ちていたり音色が暗かったりしたときにいわれますが、音色は明るくなくても響きそのものが上がったかといわれると疑問が残ります。又辛く悲しい場面で、声を遠くに飛ばさなければいけないときにも笑顔でいなければいけないのでしょうか？

基礎的な訓練では過度な顔の表情はいらぬと思っています。

顔の表情をいわれすぎる生徒の中には体ではなく必死に顔を作ろうとする生徒までいます。これでは本末転倒です私は姿勢も表情も含め見た目に美しい状態であればよいと思っています。

生徒に大事なものは脱力です。顔の表情ばかり気にしていると顔が力んで不自然な顔になってしまいますよ。( )

Q. 発声の上達のためにどうすればよいのでしょうか。

A. それは自分の声をなるべく人前に晒すことです。

よくても悪くても現時点での自分の状態を第三者に聞かせることが大事です。その状態で10人に聞かせるとおそらく10通りの意見がいただけるでしょう。それこそが大事な宝物です。自分のやり方だけが正しいのではなくいろいろなやり方や聞こえ

方があるのだと覚えることが出来ると思います。

おそらく変な声がかかっているときには顔が強張っていたり顎が前に出ていたりあまり人に見せたくないような状態になっていることが多いのだと思います。

それでも人前に晒すことが大事です。一時的に傷つくことはあると思いますがそれでも1秒でも早く改善されたほうがよいと私は思います。( )

Q. 音程の感覚について知りたい。

A. ドイツのブレーメン国立音楽大学教授とご一緒に歌わせていただく機会に恵まれました。

その際とても面白いことをいっておられたのでここに書かせていただきます。

「音程が上がる、下がるというのは必ず発声に問題がある。正しい、バランスのとれた声ならば音程がぶれることはまずない」

これは歌い手ならば常に敏感に感じていなければいけない問題の一つです。音程の感覚と発声の問題は常に紙一重だということです。私個人としては初心者にはあまり音程を気にせずまずは声を出すことに慣れたほうがよいと思っていますがある程度のレベル、ましてやプロならばもっと意識しなければいけないのでしょうか。

発声から音程を治せるのであれば、音程から発声を正せることもあるかもしれませんね。( )

Q. 低音域の扱い方について、アドバイスください。

A. 低音域というのは声楽家の場合、それぞれのパートによって音域が変わります。

ソプラノとアルトではまったく違うでしょうし、テノールとバスでも違うでしょう。同じソプラノでもドラマティックとコロラトゥーラでは違ってきます。

高い音域が得意な方に多い低音域が苦手という問題はテクニックでカバーできると考えています。

まず高い声を出す際に喉仏が上がって出していないかを確認されてほうがよいでしょう。こうなっているかたは低音域が苦手な方が比較的多いです。

喉仏が上がっている方は声区がチェンジされていないことが多く、チェンジがうまくできていると喉仏というのは基本的に下がっていきます。

喉仏が下がった状態であれば低音域でも無理せず咽喉がしっかりと鳴っているはずですが。

この際、無理に下げようとしてはいけません。体の使い方をそれぞれのトレーナーに頂いたアドバイスをもとに正しく使っていけば喉は下がりやすくなっているはずですが。

低音域は確かに難しいですが無理しないというコンセプトで体を使っていけば自然に生まれてくるのです。( )

Q. 体を柔らかく使うことについて教えてください。

A. レッスンの中で体を使って、お腹を使ってといったことばを使うと多くの生徒さんは体を硬く緊張させてしまいます。確かにその方が自分に負荷がかかり使っているような気になるのですがそれは使っているのではなく硬直させているだけです。

体そのものは基本的に脱力されていなければいけません。少なくとも上半身は柔らかい体であるべきでしょう。お腹、胸、肩が力んでいては首も必ず硬くなり咽喉にまで余計な負担を与えてしまうからです。

お腹が硬ければ胸も硬くなり、胸が硬くなれば肩も硬くなり、肩が硬くなれば咽喉も硬くなってきます。

この様に体は筋肉で繋がっていますので脱力無しに楽な声はでな

# sample

いのです。

日本人は負荷がかかっているほうがやった気になりやすいのですが、そのようなことは全くなくむしろ物足りない位の感覚のほうが大事かもしれません。( )

Q.和音を感じるために

A.声は1つの音しか出せませんね。そのため響きをつくったり、ポジションを気にしながら歌っていると、自分が出している音・声ばかり気にする人が多いです。それが歌バカといわれたりする、歌い手に単細胞な人が多い原因だったりします。でも、伴奏を考えてみてください。伴奏がなければ歌いづらいですよね？声は単声部でも、伴奏部は多声部(いくつかの音からなる和音)でできています。そうすると、たとえば音程にしても、ただ高い・低いを気にしているだけでは、なかなか定まりません。それよりも、和音を感じて、その和音に溶け込むよう音程もとれば、自然と合ってきます。なので、くれぐれも一人よがりの歌にならないよう気をつけて、アンサンブルを楽しんでください。( )

Q.外国語発音の歌唱のコツについて。

A.世界を見回しても、子音と母音の意識をもたずに話している国民は、日本人くらいだと思います。お隣の韓国でも、200以上の音があります。また日本語というのは、腹筋を使わなくても口先だけで話してしまうことばでもあります。西洋の歌唱をマスターしようとしている私たちにとって、まず大事なことは普段話しているポジションで歌わないこと(日本語の感覚から離れること)です。それから、日本語を歌うにしても、たとえば「ま」と歌うとしたら、一つの「ま」という字を浮かべないで、「Ma」と思うようにしてください。そして、まず子音のMをその音の高さで準備し、発音します。つまり、自分の今まで生きてきた常識・感覚に合わせてしようとしながらマスターしようとするのではなく、全く新しいものをマスターするつもりで受け入れるようにしてください。西洋の子供になったかのつもりで。( )

Q.ヴォーカル基礎 初級編の勉強方法について。

A.ピンクの「入門編」を一通り終えて、やっと2冊目の「初級編」に進んだら、意外と譜面が簡単だ...という感じがしませんか。確かに、譜面ヅラは、簡単です。音程を正確にとっていったり、リズム・テンポをしっかりとやってきているなら、な～んだつまらないなと思うかもしれません。基本的には入門編で、音程・リズムなどの基本的なことは全部できていると考えています。その上の段階というのは、感情・表現面を考えていくということです。歌詞はありませんが、音符だけの楽譜からでも、充分にどう歌いたいのかを考えることができます。どんなに正確に音程・リズムがとれていても、そこに感情が存在しなければ、つまらない音楽です。歌詞がなくても、1フレーズ1フレーズの区切りはありますし、どこが大事な一番大事なフレーズなのか、また、1フレーズの中でどの音に向かっていっているのか、など、調も参考にしながら学んでいくことができます。「雰囲気」で歌うのではなく、「考え(理論)」に基づいて、それに近づけるように歌い込んでいくという練習をしていけるとよいでしょう。( )

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ものもあります。

Q.普段、話すときや歌うとき、鼻からも息を出していたほうがよいのでしょうか。

A.特に意識する必要はないでしょう。

Q.鼻づまりや鼻炎だと、声を出すときに、どう障害がありますか。

A.鼻音が変わります。

Q.地声での発音の音域を上げ、声量も増すことを望んでいます。声の移動の際の体の使い方などを指導してほしいです。

A.裏声への移動もよい経験になります。意識の方が大切です。体の使い方は人によって違いますが、必ずこうすべきというこのでないし、特別にあるのではないでしょう。

Q.例えば、飲食店でのオーダーの際に、やはり自分で声を抑えてしまう今までの癖が出てしまいます。やはり慣れの問題なのでしょうか。

A.はい、考えるほど、できなくなります。

Q.昔の録音したテープ等は残しておいたほうがよいですか。

A.編集して、一番よいところを残すとよいでしょう。

Q.普段から腹式を意識すればよいのでしょうか。

A.発声と体の動きはすぐに一致しません。普段も調子がよいときはよいですが、集中して凝縮したトレーニングをしましょう。時間で区切ってください。過酷な状況で耐えるために、別に時間をとり調整トレーニングをするようにしてください。

Q.姿勢が声に大きく影響することは分かってきました。トレーニングでは姿勢を意識してやっていますが、実際に歌う場面では姿勢が崩れてしまうこともあると思います。普段のトレーニングを続ければ、本番でも体はついてくるのでしょうか。

A.まずは練習段階で正しい姿勢で基本を身につけていきます。基本が体にしみこめば、本番ではいろいろな姿勢に対応することができます。( )

Q.声帯をせまくして響かせるというやり方のコツが知りたい。

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

Q.響きとはどういうことか、よく分かりません。

研究所のレッスンでのトレーナーQ&A

# sample

A.響きは、正しい発声をしたときに感じるものなので、意識はそんなにたなくてよいです。作り出すものではありません。正しいフォームを習得できるよう日々頑張っていたら、次第に分かるといいます。( )

Q.ある一定以上の声量を出さないと体に響かないのでしょうか。大きく声を出すときも小さく出すときも空気の流れ自体は変化しないのでしょうか。

A.支えを抜くと響かなくなります。出し方によります。ウィスパークボイスを使うときは少し多めに空気を出して、音は小さく出します。( )

Q.前回の、ペロの表面と上あごで空気を摩擦する音を出すのを練習していて、これだと、ずっと前にした、奥歯をかすらせる感覚はなくなってしまうのですが、やり方が変ですか。

A.どちらも、空気の流れを止めないためのひとつの方法なので、固執しないようにしてください。( )

Q.自分の声に関して、小さく発声しているときに比べて、声を大きくしたときにどうしても鼻にかかる感じが抜けません。これは、また声を鍛えることで変わっていくもののでしょうか？それとも声質としてそういうものなのでしょうか。

A.変えたければ変わっていきます。鼻にかかる感じがもし好きならば、ずっと変わらないでしょう。( )

Q.声を大きく出す、喉に力を入れるとは、声を前に出すように力を入れる感じでしょうか。

A.声帯がよく使えるようになりましたが、それ以上は力を入れないうちに。( )

Q.そのような感じで喉に力を入れるとかなり、お腹辺りの支えにも力が入ってしましますが、力の入れ方を間違えているのでしょうか。

A.間違っはいいませんが、ほどほどが重要です。( )

Q.息をたっぷり吸うために最初にまず息を吐いているのですが、それはよいのでしょうか。

A.よいです。( )

Q.最近、体力不足(集中力不足)を実感しています。歌唱にも好影響を与えるトレーニング(ジョギングなど)があれば教えてください。

A.ほとんどの運動は、やりすぎなければ歌声にプラスになります。ただし、ストレッチは忘れずに。腹筋も、ストレッチを忘れなければプラスになります。( )

Q.お腹でたっぷり吸って、お腹にまかせるとお腹のことを考えてしまっているのではと思い、今日は喉の力を入れることだけ考えようと思って来ました。しかし、それは喉をしめてしまうことになってますか。

A.喉をしめてもかまいません(トレーニングとして)。喉に力を入れるとは、喉をしめることだけではありません。そしてあくまでも、トレーニングとしてなので、歌うときにはその力の8割くらいを使うことになります。( )

Q.よく鼻声だといわれます。(鼻が詰まっていないとき、通常の会話時でも)なるべく聞いていて聞き苦しくない程度には、改善したいです。

A.トレーニングで改善できると思います。鼻の健康にも注意するようにしましょう。(あまりおすすめはしませんが、鼻うがい等)( )

Q.のどに力を入れて声帯もあまり鳴っていないときは、のどに触ったときにも実際わかるのでしょうか。また、軟口蓋からの発声のトレーニングによってのどはどのように鍛えられるのでしょうか。

A.出す声も、聞こえる声も明らかに違って自分には聞こえるものですが、のどを触ってもわからないかもしれません。高い声が少し出しやすく、声が太くなります。( )

Q.以前声帯を鳴らしすぎないことを教えていただきましたが、やはりのどのトレーニングは響きを(力を入れることより)重視したほうがよいのでしょうか。今一番直したほうがよい場所はありますか。

A.声のゆれを直す。原因は、響きをつけようとして、声帯を鳴らしながら息を混ぜて出していたので、それをやめる。( )

Q.胸(あばら)を広げて普通の呼吸で20秒のやり方について、めいっばい上げて15秒×3と、7割の力で20秒×3、どちらがよいですか。

A.できれば、めいっばいは避けましょう。( )

Q.胸を広げると、横に広がると思っていましたが、このごろは縦にも広がる気がします。これでよいのでしょうか。

A.いいです。( )

Q.休符のときの手拍子は、打ち続けなくて休んだほうがよいですか。打ち続けていたほうが、リズムが狂わないような気がするの、リズム感がいい証拠ですか。

A.まだレッスンを開始して間もないので、「慣れ」の問題だと思います。打ち続けていてリズムが感じやすくとりやすいのであれば、当面はこの方法でテキストになれていきましょう。( )

Q.声を前に出そうとすると力みが生じてしまいます。

A.押しているからです。声を押してはいけません。または、叫んでいませんか。( )

Q.「な」行など、鼻にかかる発音がうまくできません。

# sample

A. Nが鼻にかかりやすいですが、母音をしっかりしゃべっていくようにしてみましょう。( )

Q. 発声の際、出だしの声がいともうまいきません。(強く出たり、かすれたり等)何を意識する、またはなにを改善すればよいでしょうか。

A. まず、円を意識しましょう。その円は常に動いていると想像してみてください。声を出す前にこの円が回っているのを想像し、動いている途中から、自分が声を出そうとしてみてください。今のあなたは、車ならエンジンを掛けた直後に時速100kmを出そうというのと同じことです。常に助走があってトップがあるのです。( )

Q. 母音で「イ」から「エ」に移ると音われ、音色が変わることがよくあります。「イ」と「エ」はどのように発声すればよいでしょうか。

A. エの母音が開きすぎではありませんか？イにエを近づけてみるのもひとつの方法だと思います。( )

Q. 喉から声を出すようにといわれたが、どう意識すればよいでしょうか。

A. 声帯で声を発していると考えたらいいのでは。しかし、あくまでも声帯が閉じたときに、そこを息が通ることが大切なので、体で歌うと思ってください。( )

Q. 動き回りながら声を出すと喉に負担がかかりやすいのでしょうか。

A. 動きによっては負担がかかります。( )

Q. ハミングは、口を閉じる方法と、口を開ける方法と、どちらでもよいですか。また違いはありますか。レッスンでは、口を閉じてハミングしていますが、家でハミングをしているとたまに口が開きます。

A. 息もれしてしまうかもしれないので、できれば軽く口を閉じましょう。( )

Q. 表情筋はどのように使ったらよいのでしょうか。

A. 表情筋は、柔らかく使ってください。日本人はもともと表情筋を使わずに話すように思います。が、無理に硬く使わず、自然に笑顔になったときのように使えたらよいのでは。( )

## トレーナーのアドバイス

### 落語の会について

先日、落語家の方のお別れ会が開かれました。私は、その方のことはあのテレビ番組でしか拝見したことがなく、詳しいことは何も存じ上げなかったのですが、プライベートでは歌がとてもお好きで、ご自身でもCDを出されていたそうです(演歌っぽいものでした)。なんと特にカンツォーネがお好きだったそうで、お別れの会の最後

に、皆さんに聴いていただくことになったのでした。立食形式の会だったので、ずっとガヤガヤしていて、ちゃんと聴いていただくという場ではありませんでしたが、プライベートな一面を知ることによってまた故人の方に対する何らかの思いが一つでも増えていただければと思いますし、そのような場に呼んでいただいて、とても感謝しています。

落語の世界といっても、会にはほとんどの皆さんがスーツでいらっしゃっていて、その上ほとんどが男性で、まだまだ男社会なんだなと思いました。そして、スーツですので、いまいち誰か誰だか、気をつけてみないとわからない感じでしたので、目立つための？オーラは、必要な場所で必要なだけ出せれば一番いいのかも、と思ったりもしました。( )

### 演奏会に向けて

12月にアルトの歌手と演奏会をすることになりました。全部で17曲あります。前半は、メジャーな外国曲、後半は日本歌曲を春夏秋冬順に2曲ずつというプログラムです。選曲は、歌手とプロモート側とでおこない、6月中に私に楽譜が送られてきました。そして、10月から、徐々に合わせをしています。合わせというのは、それぞれのやり方があるので一概にはいえませんが、いつも歌って・弾いての繰り返しというわけではなく、その1曲1曲の演奏する方向性や色などを話し、お互いの曲に対するイメージを理解していくという作業があります。テクニク的な練習は、個人的にやっているので、合わせのときにやることはありません。今回は、合わせに十分な時間がとれたので、曲に対するイメージのすり合わせに時間をかけています。特に、外国曲に関しては、歌詞の意味がわからないお客さんも多いと思うので(プログラムに載せませんが)、曲のイメージをしっかりもって演奏しないと、雰囲気も伝わらなくなってしまいます。このようにして、演奏会に向けて仕上げていきます。お金をいただいて演奏を披露するのですから、私たちの演奏は商品です。お客さまが楽しんでいただけるようなものを作っていくつもりです。( )

## トレーナーのお勧めアーティスト(R)

### おすすめのホール

東京・九段下にイタリア文化会館という施設があります。イタリア大使館の管轄です。数年前とても洒落た機能的なビルに生まれかわりました。その中で一般の人が親しめる場所でもあり目玉は、アニメッリホールというホールです。最近では、多数のコンサートが開催されています。特に、イタリア・オペラやカンツォーネなどが好きな人にはもってこいの場所です。デザインもイタリアらしく、とてもモダンです。HPもあるので、是非イベントをチェックして足を運んでみてください。( )

### おすすめのアーティスト：矢沢永吉さん

今年、還暦を迎えられた矢沢さん。矢沢さんの最近の活動をみると、一昔前からみて還暦のイメージが随分変わったと思います。矢沢さんのような若くてパワフルな還暦の人が存在するようになったということだと思います。日頃から努力を続けてなかった人は、年寄りのイメージに近い還暦らしい人もまだ沢山日本にはいるでしょう。

その矢沢さんが、最近ライブを行って、TVでも放送されていましたが、素敵だなと思ったことは、「海外には60代以上のロッカーがいるけれど、日本ではどうか?」「いなかったとしたら、自分がなるんじゃないか。」ということを書いていたことです。自身のタ

# sample

ーニングポイントでレコード会社も移籍したそうですから、益々精力的に活動されるのが楽しみです。( )

## 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。

### 一曲目「枯葉」

以前から歌っている曲だが、今回はスタンスを変えてみた。以前は危機迫るようなテンションの枯葉にしたいと、結果何度も曲の中でバタバタして破綻しまくっていたので、今日は哀愁ある、しみじみ聞けるような枯葉にしようというスタンスで試みた。自分の特徴として、こういうスタンスのときは内に入りすぎて重々しくなったり声を胸につけすぎておどろおどろしい感じになってしまう事があるのでそこは注意して、地声の芯のあるエッジ部分を通したまま、うまく扱った響きを使う意識を持った。結果、これまでの破綻しまくりの枯葉よりは音楽的にまとまってくれたようだ。しかしレッスン後、録音したものを聴いてみると、「なんでそこをそうするか」と思う箇所がナッこう露骨に見えたのだが、歌っている現在進行形ではまったく気付かずそういう事をしている。自分の中ではあまり「ここはこうする」というように細かく決めすぎて歌いたくないのだが、露骨な部分は決めていかなければいけないと感じた。本当はおおまかなイメージ、空気感、情感、世界観、色、それに伴う声の使い方くらいだけ決めて、そこから「こう入ったからこう繋がり、こう落とさしこむ」というように流れに従って一曲が構成されていき、音楽として成りたす事ができるのが理想であり、目標でもあるのだが、まだまだ今の段階ではある程度決めていかなければいけない部分も多い。選曲にもよりますが、なのでまったく無心で伝えたいイメージのみを出そうとする練習と、細かく計算して歌っていく練習と同じ一曲でも平行してやっていく。もちろん「歌っている」と言えるのは前者だと思うが、後者の練習が自分の引き出しとして無心で歌ったときに出てくれるのを待つ。

### 二曲目「JAM」

この曲はポピュラーで馴染みのある曲なので、自分の声質で歌いやすいというのもあり、入りやすいのだが、だからこそ「どう味付けするのか」という部分が難しい。考えて答えが出なかったのもあり、逆に味付けなどせずにシンプルに素直なものにしようと考えた。結果、大きな破綻は起こさなかったようだが、レッスン後の録音を聴くと、「キレがない」、少しモッカリ感があるというか、聴いてスカッとするような気持ちよさ、ノリ、鋭さみたいなものがない。極端な言い方をすればロック調の曲なのに、演歌っぽいというか、歌謡曲っぽいというか。母音にもたれかかった感じと使い所を間違ったクレッシェンド気味の部分が合ったのでそれも原因かもしれない。今後メリハリを効かせて色々なパターンで歌いわけの練習をしていこうと思う。(YK)

### 新しい解釈が徹底した丁寧さが必要。

プラスとマイナスの合計でプラスにしなきゃダメ。

何も出さないのは良く無い。

マイナスを減らす方法も知ってゆく事。

「なりきり」が生む世界がある。芝居にも近い。

サビの所、どういう音色を重ねてゆかその試行錯誤が必要。

自分の強み&勝負出来る所を抜粋

二行にひとつくらいソレを入れていく。

声がダメな時の対処法を見つける。

ライブの場合は、歌い直すくらいの大胆な対処もアリ(出だしなら)

無駄な所を歌い過ぎない。

マイナスを作り過ぎない。

もっと捨てていく。

全部やると聞いている方はわからない。キーになるメロディは何処なのか見極める。勝負所に集中して、他は置いておく。(NI)

ペコーは歌も凄いです。楽曲自体も常識を越えている。

一体どうしたらこんな曲が出来るのかミラクルだ...

予想外な展開、やりたい放題、なんだけど、結局まとまってしまう。

最初は「????」と書いていても、どんどんオモシロくなる。

ドラマティックさに引き込まれて行く。

魔法だ。

あらゆるパターンを、全部真ん中でやってしまう。

どんな人なんだコリヤ...と、ほんと呆れるほど凄いです。(NI)

声が変わってきているのは自覚していましたが、突き抜けてこない理由を探ろうと思い、レッスンに臨みました。

そこで原因がある程度分かってきました。1つは響きが決まっていないこと。もう1つはチェックが甘くて、基準がないためトレーニングによってバランスを崩していること。

まず、響きについてですが、1番の原因は姿勢がばらばらであることです。例えば、背筋が曲がった状態で響きを集めると、背筋をピンとした状態で響きを集めるのではまったく違った感覚になります。それに気づかずに練習していたので、感覚が安定してこず、バランスが崩れてきたのだと思います。

それと同じところがありますが、声をチェックする基準がバラバラであることも安定してこない原因の1つであると思われます。まずやる内容を固定して姿勢も安定させて出来るだけ毎日同じ状態を作るようにする。そうすることで日々の違いが分かり、トレーニングの進行具合などがはっきりしてくるためうまく計画を立てることが出来ると思います。

これらのことを反省してやっていかなければならないと思いました。

練習時の姿勢が悪いので、まず姿勢に気を配ってやっていきたいです。姿勢をきちんと直すだけで、トレーニングに対する姿勢も変わってくると思います。(SG)

1) 母音 A, O, U, E, I の体芯から出る声を統一していく発声練習。

質感の統一ということに意識を置いてこの二週間練習してきたのですが、やはり幾つかの違う響きにどこかで左右される、音符を白玉で引っ張ると揺れ始める、縦のラインを意識すると不安定さが出るなど、問題点がはっきりと出ました。ただ、方向性としては間違っていないようで、今後もこの統一感を課題に練習していきたいと思えます。

2) 白玉音符での A, O, U, E, I

これは明らかに揺れました。また、音程の安定という意味でも表現の土台という意味でも、自分で課題にしなければいけないと思っていました部分です。少し大袈裟な感じでもいいので、練習に取り入れてみたいと思えます。

来ている方向が間違っていないということ。また、質感と音程の安定のためにも良い練習方法を取り入れられそうなのが何よりの収穫でした。

本番さながら、練習も楽しみです。

トレーニングをするだけではなく、その理論付けがあるのが何と云っても望ましいので、体息声共鳴というわかりやすい概念マップを描いて下さったのは助かりました。こうしたことは福島先生の本には出ていることですが、やはりレッスンの中で板書されると、しみじみと胸に入ってくるものです。(SK)

1) のどを痛めたときにできる練習法を教わり、ハミング練習の仕方を教わり、ざっと見てもらいました。高低を変えてハミングを

# sample

していき、体で音の響くところを確認していきました。のどに力を入れるクセがあるので、力を抜いてできるようにしたいです。それと、自宅練習の中で、自分の声が正しく発声できているかを確かめる方法として、ICレコーダーに声を収録して自分で聞き判断するようにアドバイスを受けました。

## 2) 軽い発声

つい先日まで、風邪をひいていて喉を痛めていたので、あまり大きな声を出せませんでした。「い～え～あ～お～う～」を音の高低を変えて発声をしていって、正しい発声ができているかみてもらいました。喉に引っかかったような声がでたり、声がブレたりと、まだまだ課題は多いなと感じました。(HG)

サビはガンガンいくので息の流れが良いが、前半は流れが悪い。他の曲においても、前半はボリュームが低く、テンションが低く、不安定になりやすい。

Aメロはサビよりもテンションを上げる(出だしが一番高い体の状態でサビの様に支えるが、口から出るのはソフトに)

ハイテンションというより、集中・感度が良い状態。

内容に則し、上げていけると良い。前半もサビだと思って歌う。

出だしでうまく入れなければ、4小節目で上げていく。

サビに入ってから急にテンションが上がると、差が激しすぎる。

イタリア語で

サビに入る前、音は低いが無理に出そうとしないで、テンション・意識を上げていく。集中していく。(OK)

1)(1) 体で歌うこと。具体的には強く息を吐ける器官を鍛え、腹式呼吸をし、喉で頑張り過ぎないこと。

(2) 喉だけで頑張りすぎない。ブレスの内、声の割合を100%にする時喉に負担がかかる。よって、60%位にし、その分の響きを身体に頼ると良い。

声帯を鍛えることは出来ない。それよりは負担に適応するべく身体で歌うこと。

## 2) 歌について

パティスミスのピコーズザナイトを歌う。リズムに乗ると、今までトレーニングで行ったことが全て良い具合に束ねられて、音楽的にハマらしい。それに第一自分自身歌っていて楽しい。

リズムを自分の中で細かく刻み、響きを上に向けて歌ったら、今までよりもずっと楽しく集中して歌えました。音楽にノることは大切だなと思いました。(EB)

1) レポートに記入の質問に答えさせていただきました。

歌詞を読み込むということ

読み込んだ後、ニュアンスをつける。

2) 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 [mo - - - me - - - -] で

3 [ma - - - mo - - - -] で

3) 「アネマ エ コーレ」日本語で歌う

後半高音部分で発声が不安定になる。

半音下げて歌う。声に余裕が出て、気持ちが入りやすくなっている。

4) 「リコルダ」

旋律を聞く

後で、日本語でも歌うので、曲想を考えておく。

3度音階の発声で、どこがどうなのか自覚できないか声を出しにくく、もどかしい。

「アネマ エ コーレ」の高音部分が自宅練習ではもう少し滑らかに歌えたと思うのに、苦しげな声になってしまう。自分なりに良いな発声と思う状態でレッスンに臨みたい。

「歌詞の読み込み」について、「読み込んで分からなくても、結論が出なくても考えた分だけ、時間分の表現にはなる。」ということばは励み。

高音の発声方法でもう少し工夫できそうなので試してみて、次のレッスンで聞いていただけたらと思います。(HS)

## 1) 発声

「ま、め」お腹はよく意識できている。この調子でやっていくとよい。

あとはもう少し、口の中をタテに開けたい。今は大きく、特に中を開けたいので、将来的には閉じていくけど、今はオーバーなほど大きく開けてよい。

「ま、も」顔の筋肉がまだちょっと固い。自分が思っている以上に緩める。

顎をやわらかく。鏡でチェックする。

「も、まめまめま」「も」の形のまま「まめまめま」

歌っているときだけじゃなく、日常生活全般で口を開けることを四六時中意識できるようにする。体にしみつかせること。

## 2) 曲

「ま」で歌う。

口は今日はタテに意識できているので、そこに息を強く通す。吐く息をもう少し強く。タテに開けつつ、前に出す意識をもつこと。

口はもっと奥をあける。

研究所に通い始めて以来、ずっと呼吸に取り組んでいて、コツがつかめず悩んでいたのですが、ようやく初めてのOKをいただいたので、本当に嬉しかったです。呼吸の練習はこのまま続けて頑張ります。

次の課題として、口(の奥)を大きくタテに開ける、ということをお願いしたので、コツコツ毎日取り組んでいこうと思います。(AI)

アルコール消毒をしておく、インフルエンザ予防にはおろか、風邪の予防にもなるとお聞きしたので、できる限り実施していきたいと思います。

あまりガンガンいかない曲は、自然に声を出し、ガンガンいべき曲は、丁寧にしつこくガンガンいように、一辺倒にならないように柔軟に考えていきたいと思います。

フレーズ間でブツ切れになってしまうので、もっとつながりるように意識付けたいと思います。(KO)

頭にMの子音をはっきりと発音しながらの母音で声をだす音を集める練習+声のポジションを変えないことを意識する。

気持ちが高ぶっているとどうしても声がうわずって不自然なことに気付いた。

朗読してから歌う。声が歌うときになると高くなってしまふのでつうにしゃべっているときの低い声を意識することによってリアルな自分の相手に伝わる声があることに気付いた。その話した声を鍛えていく課題が見つかった。

朗読+歌

歌うときも話す声と一緒に歌う。

これは原曲キーに合わせて歌うのではなく自分の話し声のキーで歌った方が声も深くなっていることを録音したものを聞いていても感じた。

テンション=気持ちは高めに、だけど声は話し声のままを意識して歌えるように練習する。

中低音が話し声に近いのと同じように高音も話し声と一緒にポジションになるように練習する。

今日のレッスンを通じて声がかもっているので声を前に出すその際に方向性を決めて伝えることを意識することと何を伝えたいのかを自分の中でリアルな思いを声にのせるせりふ、歌の練習をしていこうと思う。自分の練習が足りない。課題としては息をはく練習

# sample

と声を体でだす練習と歌の歌詞にリアルな自分の気持ちを入れて歌う練習。気持ち、テンション=敏感な集中力をこめて歌うこのことが一気にやろうとせずにひとつひとつを分けてメニューを作っていくと思う。(KB)

本番にのぞむ姿勢について、普段から強めに歌っておいてから本番でリラックスして歌えるとよい。メニューに英語の曲を取り入れることについて、英語の曲は聞いたまま歌ったほうが勉強になり、発声的にもいい状態にもっていきける。英語は発音中心になりがちなので、発声、響きを真似したほうがネイティブにも近くなり、響きも良くなる。オリジナル曲作りへの取り組みについて、完ぺき主義にならないこと。7割くらいのを、とにかくたくさん作る。調子が良くても悪くても、7~8割くらいで止まらないように続けていくこと。一球入魂的な考えをちょっとあらためてみることを学びました。

自分のこれからの課題また方向性について、オリジナル曲をどんどん作り来年の21世紀全国歌謡大賞で自分の作詞・作曲で歌を歌うこと。パフォーマンスの幅(ピアノ・ギター)を広げること。曲ができていづつか形になれば迷わずオーディションを受けていく。本番の場数を増やすため、歌う場を作っていくこと。将来的には英語での作詞、作曲、歌もできるようにすることが今後の方向性として考えていることです。

自分の一番弱い部分を指摘されて、このままじゃだめなんだと実感できた内容でした。メンタルな面の部分が少し楽になった気がします。ありがとうございました。(MJ)

カラオケボックスなどで、練習をする場合ただ歌い流すのではなく1番だけ歌って、チェックする。チェックの癖をつけること。1番が良くなければ2番3番はない。とにかく1番に集中しテンションを上げて練習すること。英語の歌では、歌い方は真似せず深い響きの響きをよく聞き真似するようにする。もっと体全体を使って歌ってよいということを学べました。

シナトラの歌い方を真似しようとしていたので、聞くべきところを間違っていた気がした。もっと体を使って発音を気にせず歌っていくこと。歌っていて感じたのは、英語が日本語より深く声が出せたこと。日本語の場合、自分の中でつめたような感じになる。響きを重視したパターンの練習と日本語に集中するパターンを教えてくださいましたので、トレーニングに取り入れていきたい。

初めて英語の曲をやりましたが、自分なりに手応えを感じました。練習の仕方など具体的に教えていただいたので、トレーニングとして英語の曲を取り入れまた新しい感覚を磨けたらと思います。(MJ)

やればやるほど自分の欠点があきらかになってくる。声がチェンジする前のひっくりかえりと音が奥にこもること。喉の奥が開きにくい。声が奥にこもるのは2人のトレーナーに言われました。最初に3人のトレーナーを付けたのには驚きましたが、2人に見てもらおうというのはいいことだし、とても贅沢なことだと思います。邦楽を長い間稽古したのに音が不安定、出す場所が決まっていなくて師匠につきはなすように言われ、途方にくれて本屋で声に関する本を探していたら福島先生の本を見つけました。(出会いに感謝!)今まで3~3冊買って実践していましたが結果が出ませんでした。今回の演奏会では落ち着いていて出来がよかったといわれました。ここでは学んだ精神面の効果が大きかったと思います。(腹式呼吸は意識すると硬くなってしまふのと声のひっくり返し防止の強化は自然にできるまで続けます。)

呼吸のことをほめてくださったので嬉しかった。意識するとリラックスできなくなるので「一日3回、強く息吐き、お腹まわりに息を入れるを5分」かかさず続けるようにします。(FZ)

歌詞でメロディを覚えたので「ま」で唄うと楽譜を見ながらでも

音が取れないところがあって情けない。三連符がたくさんあってその唄い方がむずかしい。発声練習でたっぷり空気を取りこめたのに歌となると全然生きない。とりあえず今度は楽譜どおりに歌えるようにしよう。

出る音と出ない音があるので均等に(テープで聞くと恐る恐る歌っている)「ま」で歌うとごまかしがきかず、こんなにむずかしいとは思いませんでした。体をしっかり使ってお腹にとりかんだ息をお腹から流れているというのを常に感じる。ボリュームを出していく。ピアノにかき消されそうなので今度はもっと大きい声で歌うことを目標にします。(FZ)

## 発声

「え」が横に広がるので「あ」と同じでいく。  
口の中を縦に開ける(卵が入っているように)、  
頬はリラックスした上でカパッと開ける。  
全て「お」の口を基準に開ける。  
息も流す、力が抜けているのはよいけれど、表面だけ開けない、  
下からぐわっと出す。  
喉を使わずに息を強く吐く。  
同じ音の三連符を止めない、停滞させない、  
流れる様にいく(重くならないように)、  
口をリラックスしてかばーっと開ける。  
少し開けるだけで音の通りが違ってくる。  
開けなきゃと思いつ過ぎて段々頬がこぼれて来て、後半が固くなる。  
アゴは力入れない、喉も力が入ってくる。  
段々力みそうになるが、リラックス。  
脱力&カパッと開けて息だけ強く吐く。  
ずーっとリラックスした中で、自由に口が開けられるようにする。  
(NI)

おなかにも力を入れて固めてしまっているのはまずい。一発いっしょに出す練習として、かわらを割る気持ちで、「はっ」と声を出してみる。

## 発声練習

音を正確にとる。筋肉や骨を動かさず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。

練習時も本番のようなテンションでやってみる。テンションが切れたら練習はやめるほうがのどにはいいかも。  
口を閉じすぎている。リラックスしてあける。  
ひびきが広がって浅くなってしまっている。

## 1) 発声練習

## 2) 曲を歌う

全身を使って歌う。重心を下げて息を吸う。(AS)

このレッスンで学んだことは、曲の先をイメージして歌わないと曲に流されてしまい、聴いている人もついていけなくなるということです。

今回の課題曲は自分でも流されているなという認識がある曲を選びました。歌っていても、じっくりと、また息継ぎもしんどい曲のためふわふわしてしまうという自覚がありました。そのためその原因を知りたく、このレッスンで歌いました。

先生から頂いた指摘は、歌っているときに先が見えていないと言われてました。確かにその通りでした。昔から聴いている曲だったので、歌うのに問題はないかと思いましたが、実は歌詞を間違えて覚えていました。そのため、いざ歌おうとすると自分のこぼりついたイメージと違う歌詞を歌う必要があるため、そこで動揺してしまっていたようです。それによってそこで止まってしまう、曲につながりがなくなってしまうようです。

録音したテープを聴いても明らかなのですが、全体を見渡しながら

# sample

歌わないと歌が浮いてしまい、地についでいない感じになってしまいます。細部にこだわることも大切ですが、まず練習していくときは全体を見渡してからおおまかな表現を決めて、細かい表現を磨いていくべきであると思いました。

腹式呼吸は少しずつ身につけてきたと感じています。声が太くなってきました。

感情の込め方（腹から込める）なども分かってきました。今後はいい意味で余裕をもった歌い方ができるとよいと思います。（SG）

発声の音がバラけたままになっている  
音が高くなると声が腹から抜けてきてしまう  
それをどうにかしようと喉を使おうとすることをやめる  
文をただ読むだけでなく、発声の邪魔にならない程度にイメージを加える

台本の中身をもっと掘り下げて、相手の台詞を読み解く  
今日のレッスン「ヤマトーフ外伝」は事前に読んだときもよく理解できなかったのですが、理解できないところも含めてイメージを膨らませる、ということをお教えいただきました。内容読解に加えて大変ですがしっかりやっついていこうと思います。（TU）

1) MA, ME, MA, MO を単位とした基本発声  
母音の響きを統一するように心掛ながらの高低。  
2) カンツオーネ「帰れ、ソレントへ」  
フレーズのつながりの意識、プレスから次のフレーズに映る時の注意点など。  
また、いまだにできていない心身をリラックスさせて息のみを強く、という歌唱の基本を確認。  
次のフレーズ頭の音程をしっかりと予見して、そのものズバリで入る、という意識の持ち方が、歌の野暮ったさを半分ぐらい取ってくれたように思います。  
帰りしな、鼻歌程度ですが、自分の持ち歌をその要領でやったところ、かなり素人臭さをダイエットできたような気がします。明日ライブなので、試してみます。  
今日も具体的な発見がありました。  
いつかよくなるだろうというジワジワとした成長もよいですが、具体的な発見はやはり強いです。明日が楽しみです。（SK）

1) 響きすぎる部屋について  
響かない部屋ならしっかりと体を使い、のどに負担をかけないように練習する。響く部屋の場合は、自分の声を冷静に聞き丁寧に練習することを心掛け、例えば録音を取っておけば客観的に聞くこともできる。響きすぎる部屋が悪いということはない。  
いろいろな部屋を使い体験して、その部屋に適した練習をする。理想は少し響く部屋ぐらいが丁度良いが、基本は自分が歌いやすいところ。いろいろ試してみると発見があるだろうとのアドバイス。

2) 口を縦に開ける  
以前から言われ続けていることだが、今回特に何度も指摘を受けたのは、やはり縦に口を開けるということ。まだまだ口の表面の開きが足りない。  
鏡を見ながら、自分が開けすぎと思うぐらい、ぐっと開ける。アクビの寸前ぐらい、無理しているかな？と思うぐらいのイメージで開ける。いずれ今ぐらいの開きに閉じていくが、今はとにかく思っているよりも1~1.5cmは大きく開ける。  
特に高音を出す時には、より開ける。そうすれば、もっと楽に出せるようになるのではないかとのこと。  
曲を歌う時も、出だしは口が開いているが、だんだん閉じてしまう。普段の日本語の感覚をどけて、大きく縦に開けて歌うようにする。少し大きく開けているだけで響きが全然違う。  
声を出さずに縦に口を開けて、歌詞にそって口を動かす練習を毎日やるとよい。

「モ」と「ア」の間ぐらいで歌う  
日本語で歌う  
今回は、何故か口の動きが堅い感覚があり、思うようにいかなかった。  
声を出さずに歌詞にそって口だけ動かす練習を日々繰り返しようと思います。  
それから、顔と口を動かす運動も続けます。声を出して練習できない自宅でも、やるべきことは沢山あるので、継続してやってみます。  
響きすぎる部屋についての質問には丁寧なアドバイスを頂きました。  
何事もそうですが、良い悪いと決め付けずに何でも試していってみたいと思います。（MG）

『声とことばのトレーニング帖』71ページ<19>  
息を吐くのと普通に読むのを交互に行なう。  
普通に読む。  
ボリュームを半分におさえて読む。  
『声とことばのトレーニング帖』71ページ<19>  
息を吐くのと普通に読むのを交互に行なう。  
普通に読む。  
ボリュームを半分におさえて読む。声にベクトルがあるとすれば、そのベクトルに鋭さを出すこと。鋭さが出れば声のボリュームをおさえても、きちんと観客に届く。  
今月のレッスンを受けてから上記のことを意識するようになりました。  
声に鋭さを出そうとすると息の流れをより明確にイメージすることができるようになったと思います。  
息を吐くときの感覚と声を出すときの感覚がまだ同じになりません。  
声を出すということは息を吐いているということ。  
これができるようになればワンステップ進めるような気がします。（YY）

1) 家でできるレッスンについて。  
家ではあまり大きな声は出せないが、セリフの練習等、表現的な練習をしていくとよいということだった。  
自分は気持ちをつくっていくのがあまり得意でないのでそういう練習するのも必要だと思った。  
2) 50音<12>  
途中から喉が乾燥して声が一時つまってしまった。  
ただ、その後から声が良くなったと言われた。  
コンディションが悪かったりすると、負担をかけないやり方が自然と出てくることもあるのだろう。  
3) 強調のしかたのトレーニング  
(2) 伸ばしてよむ  
単に伸ばすだけではなく気持ちをこめて。  
セリフはやや苦手意識があったが、ニュアンスを表現しつつも、少しずつ自然に読めるようになってきた。  
息をことばにしていくことで、喉に負担をかけない発声ができるということが  
以前より、体感できるようになってきた。（HM）

まず最初に、美空ひばりさんの川の流れるのようにを指導いただきました。前は原キーに拘り、窮屈な歌になってしまったため、今回はキーを下げて挑みました。キーが下がった分、余裕が出て滑らかな歌になっては来ましたが、気持ちや思いの部分でコーチより指摘がありました。自分の中では、おらが歌おうと思っていましたが、やはりもっと具体的な思いが必要との事。人として生きてきた年月の中、色々な経験をして来た事を思い、表現すべき歌である事をしみじみと実感しました。コーチには、私の場合、若い表現、若



# sample

い感じであるとコメントされましたが、つまりは軽快歌、薄っぺらな歌になっているとの事です。これはテクニックなどではカバー出来ない、かなり難しい問題ですが、これからも自分なりのより良い表現が出来るように練習し続けたいと思います。(SH)

冬の到来と共に空気が乾燥し、声を出す事がキツい季節になりました。毎年この時期になりますと、あの手この手で対策を講じますが、今年の私は飴玉を活用しています。実は以前コーチより教えていただいたのですが、飴を舐めると、声が出しやすくなり、喉の負担を軽減されます。もちろん水分補給も非常に大事ですので、歌う前に積極的に水分補給をする事を心がけております。それと何よりも体が健康でないと声も出ませんので、うがい、手洗いはもちろんですが、たくさん睡眠をとり、風邪などをひかないようにも心がけております。

自分が気持ちよく歌っていても、聞き手がそれを良しと思わない場合が多々ある。逆に、息苦しく、窮屈な感覚で歌ったものが評価させる事もある。好き嫌いをせず、色々なジャンルの歌に挑戦するというのは勉強になる。(SH)

-----

## 1) C D E F G F E C -

### ハミング

#### ウー

空気をもっと前に送る。口の前に手を置き、息が出るか確認する。地声と裏声とのつながりが悪い時は、下に圧迫しすぎている。

## 2) C D E D C -

### ウオアエイ

つながりの練習。あいまいに開けてよい。

うなじが固いとうまくいかない。胸を張って前にストレッチ。

## 3) C B A G F E D C -

### ア

1音ごとに息を吸うのではなく、長く。

息を勢い良く出すと、シャープ気味にでる。

## 4) C - C (オクターブ上) B A G F E D C -

### ア

#### アーオー

息を入れてふわっと出す。

## 5)「If I ain't got you/アリシアキーズ」

表現力を上げるには、空気を入れて歌う。

EX.吐息だけで歌うと緊張感が出る。エネルギーは減らさず。

サビ、音量を出す。

サビ「some people want it all / But i don't」のdon'tは強くスタッカートで出すが、投げるように。お腹に入れる感じ。(OK)

## 1)呼吸について

朝、起きたて等、まだ体が起きてない時に声を出す時、声の通り道を目覚めさせてあげましょう。

40秒で1セット。

20秒吐いて、20秒吸う。

喉に力を入れず、なるべく一定の息で。

立ちくらみに要注意。

## 2)母音

同じ音程で「ア エ イ オ ウ」

母音の音を作っているのは、口の奥の方なので、口の形は意外と変わらない。

変に作ると、作為的な発音になるので要注意。

母音は、舌の先を下顎の手前側につけて発音。

## 3)子音

一般的に、ラ行、ナ行、タ行がネック。

L、N、Tの発音で声を出しながら、A E I O Uをつけてみる。

Tの場合は、息は通っているというイメージで。実際には、T A、T E、T H I、T O、T S Uと短く発音。

A E I O Uが入った時にだけ声が大きくなるのではなく、一定に舌を上顎(上歯茎)の手前側につけて行なう。

今日は初めてのKのレッスンという事で、どんな事をやるのか広く浅く教えていただいたので、実際に自分でやってみないと、でき具合や課題が分からないです。

日本語の音が口がどのような動きをする事によって発音されるのかが分かり、おもしろかったです。(YD)

今回はうなじの部分をリラックスさせる練習をしました。この部分をリラックスさせて、余計な力を入れないようにとの事でしたが、リラックスはなかなか難しいです。

今後の課題にしたいと思います。また、今回はムーン・リバーという曲をやりました。

小さめに声を扱う曲なのですが、声を抜かずにしっかりと出つつ小さく出すには、息の流れがしっかりしていないと駄目なので、難しかったです。

声を抜く事ばかりに頼らずに、この方法もしっかりと使えるようにしたいと思います。(K0)

## 1)前回のレッスンレポについて

ボイストレーニングがしっかりとできてくれば、滑舌もよくなってくる。

## 2)リラックス方法

息を完全に吐き、身体の中に一本の通路があるイメージをもって息を吸う。風船をつくり、それをすって、風船をしばせるイメージ。息を出すときに、喉を絞めずに、ふわぁと声をだす。横隔膜をできるだけ下げてから発音する。

## 3)歯の間に息を流しながら、アエイオウ

口を小さくして、息を流す。息が強すぎると、「ジジジ」となる。

息を流す際に、今までは犬歯のすぐ後ろから歯がびりびりしていた。しかし、奥歯の奥から歯がびりびりするように息を流す。

そうすると、下顎の力がよく抜ける。

これを練習してから、上顎を開けてアエイオウを発音する(下顎はそのまま)

これは口を動かしながら意識するのが難しい。

これまでは上部の息の流れがないから、下側が動かしづかった。今は奥歯からだが、最終的にはもう少し前から。(しかし、奥歯にも通過点がある)

## 4)タ行の練習(p21)ラ行の練習(p24)

タ行になると息を流しながらやるのが難しくなる。

## 5)再びアエイオウ

奥歯がもち上がっている感覚で行なう。まだ、少しだけ喉をしめているが、悪い感じではない。

息が流れるようにすると、舌が勝手に動く感覚を感じる事ができた。

前回のレッスンで、滑舌の練習や息の流し方がわからなかったが、今回、それに対応してもらい、手ごたえを感じた。

時間がたつと、忘れていくということなので、この息の流し方を練習、確認したい。(UE)

ボールに穴を開けたときのように息を流す。

胸から上あごの間には力が入らないようにする。

音の立ち上がりのときに息を漏らさないように気をつける。

音を正確にとる。筋肉や骨を動かさず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。(AS)

## 1)発声のチェック

# sample

## 2) のどを開く

つむじの筋肉を使う。

親指を軽く噛み、口を固定させたまま口を開こうとしてみる。その時に使っているのが

つむじ部にある筋肉。この状態を意識する。のどには力を入れない。

## 3) 息をもらさない

発声時に息がもれている。ボールに小さい穴が開いた時のイメージで、一定の鋭い空気を出すように。唇をほぼ閉じて、鋭く呼吸を吐き出してみる。最初は「VVV...」で、唇を振動させる。続けて「ウー」そこから「アー」へ。空気を口の中に循環させるように。鼻から息をもらさない。鼻をつまんで発声の感覚をつかむ。息を吐き出すときは丹田を身体の中心部へ向かって引き上げるように。

今日のレッスンはむずかしかった。こんな感じでやってみて、と言われて理解できないのは、身体がまったく経験のない動きだからなのだろう。

口の中に空気を循環させるという感覚もつかめなかった。発声に変化があったと言われても自分ではよくわからなかった。

指摘されたことを一度に行なうのはむずかしいので、一つ一つをクリアにしていこうと思う。

身体の感覚ももう少し敏感に感じることができるよう、より意識を向けていこうと思う。(IK)

一番良い声が出たときは、いろんな指導をうけた中で特にお腹を注意した。一番高くなる音でお腹をへこませると、もっとよくなるとおそわった。声は、のどというとりはお腹から出ている感じで、気持ちよかった。声は、ちょうどオペラ歌手で声量の足りない感じになったと思う。先生は、これができれば上出来であるとおっしゃった。

自分の声の問題を診断されたとき、のどに力が入っていて、二曲ぐらい歌うと声ができなくなることを告げた。次に先生は録音した自分の声を聞いてなにか問題を感じたかどうかたずねたので、声が薄っぺらく聞こえることを告げた。その後、先生は膈膜についてお話をした。みぞおちのあたりをへこませたりふくらませたりするのを実際にさわらせてやってみせた。実際にぐっとふくらんできて、これをまねしてみるができない。腹筋を硬くしめることとはちがうのだと教えていただいた。

みぞおちをうまく動かすにはハッハッと笑うといい。やってみると確かによりうまく動かすことができた。まず息をはいてみぞおちをへこませ、つぎに息を吸わずにみぞおちを膨らます。それから、鼻の近くにあるもののおいをかかのように鼻からいきを吸う。みぞおちを膨らます、すなわち膈膜をひろげてから息を吸うことでより肺にたくさんの息が入る。そして一番高い音の手前でみぞおちをへこませ、一番高い音でお腹をへこませ、声の出方は喉にあてる感じでならすのではなく、口の前空気を振動させる感じ。先生の声は、怖いくらいに大きかった。(NH)

## 1) 「アエイオウ」を長音で発声

親指を前歯でかみ、奥歯のさらに奥を開ける感覚で発声。そうすることで音の輪郭がハッキリする。このときうなじあたりの筋肉が動いている。ただ、身体をつかって発声すること。しばらくやったら、今度は親指を外してやってみる。

音が固くなりがち。もう少し空気を流そうとして。

腹直筋や腸腰筋など、発声のとき伸びるところは伸びてるが、それ以外のところに力が入らないように。

## 2) 「アエイオウ」をスタッカートで発声

長音の発声のときにやったトレーニングをスタッカートでもやってみる。

音を高くしてやってみたり、低くしてやってみたりする。

## 3) 低音のトレーニング

頭蓋骨に響きをもってきてやる。

「ア m n」のように、ハミングのトレーニング。

奥歯のさらに奥を開ける感覚というのが新鮮でした。今までに使ったことのない筋肉を使ったようでした。これを意識したときの声は、今まで出していた声と響きが違うところで起こっているようでした。

音の輪郭がハッキリするということでしたが、それを実感できるほどにはまだいけませんでした。

音にハッキリとした輪郭を持たせることは滑舌の良さにもつながってくると思うので、とてもためになりました。良かったです。(YY)

「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。

下顎の力を抜き、舌の位置を意識する。これだけでかなり音が変わったように思います。両方を同時に行うことはなかなかできませんが、自宅でトレーニングしている時、以前より良い声になった気がします。

まだまだ慣れていないせいか、下顎の力を抜こうとすると舌の位置も下がってしまい、逆に舌の位置を高く保とうとすると下顎に再び力が入ってしまいます。これを同時に行えるようになるのが当面の目標になりそうです。(YY)

1) 声出し 5度音階上下行を「ア」で C~高A C~低C  
地声を出すときに余分な力が入っている。地声を使って歌いたいなら直した方がよい。

2) ロングトーン C・低G

地声低Gは素直なストレートの声が出せる。

Cは大きな声で出すと喉が痛くなる。

声の出し始めに力を入れる癖がある。もっと力を抜くように。

低音では高音では力を入れた方が出しやすいが、慣れたら力を入れなくても出せるもの。

3) 喉に力を入れない練習 地声を弱く C..弱く出すという調整がやりにくい。

5度音階上下行を「ア」で C~F~低F

弱い地声と強い裏声は似ている

4) 裏声で5度音階上下行を「ア」で G~高G

1. 喉から下に向かって

2. 頭のてっぺんから真上に

3. おでこから真っすぐ

5) 地声で5度音階上下行を「ア」で C~G

1. 鼻の付け根から真っすぐ強く

自分ではGABの高い音は裏声混じりになったと思って、GFで地声に直そうとして声がつっかえた。

EFGAあたりの地声のイメージが違うらしい。低声用の喉だったらしい。

声を大きくすることに心がいて、小さく出すことはやっていなかった。改めて発声しようとする、細かな動かし方ができない。声をそっと出す練習を意識してする必要を感じた。高い声の地声のイメージが違っていて衝撃的。

新しい課題ができて、ある意味ショック。地声C~Aの出し方の確認(自分の捉え方と一般的判断のギャップとか)をお願いしたい。(HS)

## 1) 呼吸法の確認

2) 発声練習 のどから下へ

3) 発声練習 おでこから上へ

4) 発声練習 鼻の付け根から真っすぐ

5) 発声練習 頭から上へ

# sample

## 6) 発声練習 のどの力を抜いて

### 7) 発声練習 ロングトーン

今まではのどから下へ向かって強く発声する際、のどに少し痛みがありました。最近痛みを感じなくなりました。無駄な力が無くなったように思います。しかし、高音を出そうとすると相変わらず力が入っているため、小さな音でもきれいな高音が出せるようにしたいです。

今までの呼吸法を再確認しながら新しい発声練習を取り入れるなど、少しずつですが一歩一歩進んでいることが実感出来て取り組みやすいです。また、進むテンポもちょうどよいです。(AR)

#### 1) 呼吸法 肩で息を吸う

#### 2) 呼吸法 胸で息を吸う

#### 3) 呼吸法 お腹で息を吸う

#### 4) DOG呼吸法

#### 5) 発声 喉の付け根辺りから斜め前下に刺すように強い声を出す

#### 6) 発声 後頭部から真上に強い声を出す

5と6は、基本的には禁止されている、喉を締め付けるという事をあえて鍛えるためにやる。

ピッチが下がりやすいから、自分の声を確かめながらやる。

低い声は、あまり大きく出ないかもしれないが、構わずやる。

普通に歌う時は、最大に喉をしめた大きな声でも、このトレーニングの時くらいにする。

この発声と普段から歌わないように、あくまでトレーニング。

何年も怠けていたせいで、随分下手くそになっていて、驚きました。

あくまで、私の場合ですが。

基本的には、今まで習ってきた事でした。

しかし、怠け者で、他人からのチェックがないと絶対にやらない性格なので、一週間に一回、第三者から客観的にみてもらう事が大切だと思います。(YD)

#### 1) これまでの振り返り

喉に力を入れて発声する。そのときにお腹の力を抜く。将来的には、お腹にも、喉にもちょっと力をいれる。

以前は、喉に力が入っている割には声が出ていなかった。しかし、今は少し喉が強くなった。

#### 2) 身体のいろいろな場所での発声

A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 低い音は、細い声になる

##### (3) おでこから上に つよく細い声になる

##### (4) 口から出す

##### (5) 軟膏蓋をあげる あくびをする感じで、つよく軟膏蓋をあげる

(6) 鼻の付け根からまっすぐ前 また鼻にかかってしまった。先生はこの出し方をすると喉が気持ちいい感覚になるといっていたがそれがまた体感できていない。

この出し方だと声小さくなるが、声帯がきれいにくつつくため、喉がきれいになる。これは難しい。

##### (7) 眉間からまっすぐ前 強く出すことができていない。

#### 3) ロングトーンの練習

自分の感覚だと同じ力をつかった場合、低い音のほうが、高い音より長く発声できていないと思う。

先生は、低い音のぶれが少なくなってきたと仰っていた。高い音は、自分が思っているより少し強めに練習したほうがよい。

喉に力を入れて練習しているつもりだが、まだ力が入っていない。場所を変えて発声するとき、鼻の付け根、軟膏蓋からの発声する位置が明確でない(どのから出している声か)のつかめていない)

ロングトーンの練習で、同じ声帯を使っているのに、力の使い方で出しやすさに違いがでることがわかった。高い音は力を入れないと出しにくく、低い音は力を抜いたほうが出しやすくなる。今回は疲れていたため、昼間に使っていない低い音が出やすく、高い音が出にくかった。

鼻の付け根から声を出す声帯に負担が少ないということですが、これは普段、話すときにもこの意識をして話せば声帯への負担が減るのか知りたい。(UE)

#### 1) 発声の確認

前回より改めて聞き返してみたら、力を抜いている分、自然になっている気はしますが、逆に力が抜けすぎて弱くなっている気がしました。

#### 2) 色々な部分から強く発声

自分でなんとなく掴めたと思っていた、高い部分に行くときに、喉を変えていくことがまったくできていないと思いました。

また、前に強く出すということが、あまり前に出ていないとのアドバイスを頂きました。

力を強く入れることによってしまい、きちんと前に出ていないなど自分でも後で確認して、感じました。

前に強く出すということが重要で、力を入れれば良いということではないというアドバイスでまだ喉の力の入れ方を勘違いしている部分があると思いました。

#### 3) ロングトーン

あとで聞き返してみると、どんどん弱くなっていると思いました。前回、前前回に比べて、かなり長さも短く、こちらに関しても、喉の各部分の練習と同じく、きちんと目的を意識できていないと思いました。

4) お腹に任せるということに関して、喉から鍛えるのは声を出すときにちょうどいいお腹の使い方を自然に覚えてほしいということの説明していただきました。

高いところなどお腹をきちんと使って出すようになる。

また、喉に力を入れると大きな声も出しやすいと教えていただきました。

最終的には喉も使いながら、お腹もきちんと使うということで、他の先生のところで教えていただいていることなどが、自分の中でつながって理解できた気がしました。

また、実際の歌唱の際に関して、オペラの時はいろんな格好で歌うので、逆にどんな格好でも歌えるようにする、どんなときもお腹と声がかきちんと動くようにするという事は、実際にステージの上で歌う際などの参考にすくになりました。

今回、力を抜く、自然に声を出すということを意識したせいか、全体を通して中途半端になっている気がしました。練習のとき、声を前に出すということ、各部分から前に出すということ、何より自分自身、自分の声がどのような声になっているのか、どのような声を出すのか、出したいのかということ自分で意識して声を出すことが重要だと思いました。

自分の声を知ることがあまり意識できていないなど改めて気づかされました。

また、自分自身、自分が納得できるほどできていないということが全体的に中途半端、煮えきれない感じが声に表れている気がしました。

自分が自身を持って声を出すということ、そのために練習を重ねていきたいと思います。(MD)

#### 1) 声のチェック

初回のため、声、声域、発声のチェック

#### 2) 呼吸(肩・胸・腹・ドッグプレス)

歌唱では腹式呼吸がメインになるが、体の各部位で呼吸する感覚を身体でつかむ為のトレーニング。

# sample

(1) 肩呼吸：肩に手を当てて、肩を広げるように息を吸う。吸い切ったらのどを開いた状態で10秒停止。

ゆっくり吐き出しながら手を下ろす。

(2) 胸呼吸：胸に手を当てて、肋骨を広げるように息を吸う。同じくのどを開いた状態で10秒。

ゆっくり吐き出しながら手を下ろす。

(3) 腹呼吸：椅子に座ってやや前かがみになる。この体勢だとお腹に息が入っていく感覚がわかりやすい。

吸い切ったらのどを開いた状態で10秒。ゆっくりと吐き出す。

(4) ドッグプレス：みぞおちに手を当てて、そこをうんと膨らませるように息を吸い込む。

グッとへこませるように息をハッと吐き出す。繰り返す。

疲れてしまうようではどこかに力が入ってしまっている、あるいは無理な状態であるということ。

吐き出したときに疲れないように、力が入っていない状態で繰り返す。

上記(1)～(4)を各種4セットずつ。これを毎日繰り返すこと。

## 3) 発声(のど・後頭部)

のどに力を入れて強く声を出すトレーニング。

(1) のどの下の部分から強く声を出す。前方斜め下に声を向けるイメージ。

ドレミファソファミレドを1音ずつ上げ下げして繰り返す。(家でトレーニングするときは半音ずつにすること)

声帯の前方にある筋肉を鍛える。

(2) 後頭部に向かって強く声を出す。頭頂部から抜けるような感覚で。

後頭部、両耳の間にある筋肉を鍛える。この部分の筋肉を鍛えると、高い声が出しやすくなる。

発声の際には声帯周りの8つの筋肉を使う。その一つ一つを鍛えていくトレーニング。

ここではお腹は使わないので、お腹に意識は向けない。

一つの音階ごとに肩と胸がリセットされてしまうので、肩と胸は開いたままにするように。

あくまで声帯周りの筋肉を強化するトレーニングなので、歌唱のときにこの声の出し方はしないこと。

咽喉がまだ弱いうちは疲れるかもしれないので、疲れを感じたら休むこと。

これも毎日繰り返す。

ドッグプレスは初めてにしてはよくできているので、腹式呼吸が身についているのかもしれない、とのこと。

高い声が出ない。女性としては低い音域であると言われているが、自分でもどちらかという低い声を伸ばしていきたいと思っている。まずは低めの音域での確実な発声を身につけたい。それから徐々に音域を広げていければ、と思う。

後頭部に向かって声を出す、という感覚が初めはつかめなかった。声を出すときにその部分を意識することがまったくなかったので。

後頭部の筋肉を使っているとは、新たな発見だった。特に高音域が弱いので、ここは強化すべきところなのかもしれない。

ただ、のどを使って強く声を出すと、すぐのどが痛む。のどの弱さを痛感する。(もともとのどは弱い)

強化トレーニングをやっていくうちにのどは強くなる、とのこと。地道にトレーニングを続けていきたい。

発見の多いレッスンだった。30分があったという間だった。

自分の課題を見つけるということは、ひとつのステップアップだと思うので、ひとつひとつの課題を着実にクリアしていきたいと思う。

(IK)

1) 基本発声 声の方向性 喉仏下、首の後ろなどを意識した発声練習

意識のシンプル化を図りつつ、声帯周りの筋肉を実感。

2) ロングトーン いささかフォルテシモで。

揺れないことを意識しながら。これは役立っている感があります。

3) コンコーネ3番。階名でフル。

テンポが途中で変わってしまうという悪癖を指摘されています。

メトロノーム購入後、なるべく足先や手でテンポを維持しながら歌ってきたつもりですが、その肉体メトロに狂いがあるようで、歌う時に伸びたり縮んだりするようです。

まず、歌うのではなく、メトロノームを参考に体でテンポを維持する練習を、というのが目からウロコでした。すぐに取り入れてみます。

歌う前に体の準備として必要なことがたくさんあることはわかっていました。

しかし、自然にやっているつमोरのテンポがそう狂っていたとは愕然。

ドラマーやギタリストがクリック音を聞きながらプレイするときこちなくなるのを知っているの、それがとうとう自分にも来たか、という感じです。

もちろん、トライしていきます。(SK)

.....

頑張りすぎているので、もっと落ち着いてコントロールできるようにする。

上顎を開ける癖、喉仏を下げる癖を体につける。

高音で声が引っ張られて薄くなってしまっているので、声の身?をもって音を上げる。

顔を硬直させない、直し方からどうするは抑えざるか考える。

お腹の中心は強く固めない、踊れる程度の柔軟性を持つ。

持ち上げるのは側腹筋。

固めたお腹では自由に動かせないということを忘れない。

今日のレッスンはハミングの立ち上がりが悪かったです。

ウォーミングアップをもっと活かせるようにしていきたいと思いました。

oの発声では、慌てて息を出しすぎていたのを燃費が悪いという御指摘をいただいたので、早速自主トレーニングの参考にさせていただきました。ありがとうございました。(TU)

.....

1) 姿勢から唇の運動

2) 舌の運動

3) ハミングと鼻濁音を交互に

4) ハミング

5) 腹式呼吸の運動

6) スタッカート

7) イで発声

8) コンコーネ1番

レッスンでは頭を柔らかくしてトレーナーがいわれたことを素直に受け入れる状態を作ることが大切だと思いました。といっても、なかなか自分の考えが邪魔してしまうことが多くあります。素直に受け入れることで、出すものも変わってくるというのを学びました。

腹式呼吸の運動では、まだリラクセス、脱力の感じが力んでしまっています。課題は、自分のリラクセス、脱力の感じをつかめるようになること。コンコーネでは練習の成果もあったのか、声は出ていた。

高い音が口の奥に入ってしまうような出し方を前回ははしていましたが、今回は少し体を使うという意識をもってやったせいか、声を飛ばすという感覚でやれました。気づいたことは、トレーナーの言われたことを素直に受け入れ、素直にやってみること。自分の考えはとりあえず置く。

だいぶメニューの多さにも慣れてきて、パターンの的に自分の体の状態



# sample

を使う。まずはお尻から出発する。はっはっはと大きく笑うように横隔膜が使えるようになること。特に高い音は最初のはっはっは助走だと考えて、一番高いはでぐっといく感じ。  
ソルフェージュでは音程がずれていないかどうかのチェックであった。ドレミファと発音することになると、含んだ声をだしづらくなるので頑張ってください。この含んだ声は前回やったときも指摘されたので注意する。音程については、前回も注意されたが、ファの音がずれているとのこと。もとより低いそうなので、少し高く歌うように意識する。またミからファ、シからドは他と違い半音で近いので、差があきすぎないように注意する。このことを意識して取り組むことで強制して行くしかない。  
次からコンコーネを準備のこと。  
次のステップへのコンコーネに進むので、今までの発声練習をどう活かすか楽しみです。(NH)

## 1) ストレッチ

### 2) 呼吸

息(声)を届ける目標点を定めて、それに向かって吐く。  
視線の向きも密接に関係する。

まだまだお腹がふくらまない。息も気を抜くと、すぐに上の方に上がってしまう。  
息を下に向けてはいてしまっているの、上顎に沿って鼻の方へ抜けるように吐くこと。

### 3) ハミング

今回のレッスンでは、現在私が抱えているたくさんのお悩み点を次から次へと指摘され、かつ、それを「考えすぎてしまう」ことが良くないとのこと、どうしたらいいのかわからなくなり、レッスンの最後の方はちょっと混乱してしまいました。

だけど、後から録音を聞くと、私が抱えている課題と、それらに対する改善のための練習方法をきちんと教えていただいていたので、とても濃密で有意義な30分であったと感じました。どうもありがとうございました。

また、毎回指摘される「真面目すぎる」「おそろおそろ」「おっかなびっくり」という点についてですが、自分のどこが「真面目すぎる」感じなのか、またどうすれば「真面目すぎない」状態なのか、まだ自分ではわかりません。

でも、本当に毎回毎回指摘されているので、どうにか改善したいと強く思っています。(AI)

## 1) 息をのどちんこに当てる ハッハッハッハー

これは貧血というかめまいを起こしそうになりました。  
喉から抵抗して息を吸っている。能動的に吸うおうとすると硬くなってしまふし、かえって息の量が減ってしまう  
もっと自然に吸う(胃のあたりを意識する)空気が自然に入ってくる、自分が少し太った感じにする

## 2) 声のひっくりかきを防ぐ

ため息のように アアアア~

ひっくりやすい部分をクリアすればあとは胸声にいれる のどちんこを意識する

深い所でうすく力をいれない

ハミングでデリケートにがまんをして降りてくる。鼻の響きも意識(上へ上へ喉を広くする)

ポジションが下がらないように

## 3) アアアア~ 下に降りたくならないように上へ上へ

体が硬くならないように気づいたらストレッチ

鼻腔の共鳴とともに前に出す

## 4) リップロール (2週間前にできなかったのが自主トレのおかげでできた)

ンンン~(風船をそっと捕まえてそっとおろすように)下ではなく前に出す。思ったより鼻腔を使う。

5) 高い部分は出来たので低い部分に注意。中音域から低音域に変わる時に高いまま持ってくる。

アアアア~ 声のスタートより息のスタートが先で最初からしっかり出して胸声にもってくる

なかなかお腹周りがリラックスせず息がふわ~っと入らない。(まだまだ時間がかかる)トレーナーの言ったとおりになるとすぐ出来たがそれを維持できない。がまんということ、あきらめが早いのかも。うまく出来たときに「そうです!」と力強く言われると心強い。声がひっくりかえらないように降りてくる、理屈とイメージはなんとなくつかめたが実演にはむらがある。自主トレを続けていこう

声よりも息が先に出るというのは初めて知りました。これも実演となると出来はしない。「そうです!!」のおことばをたくさん頂いたような気がしますがやはりむづかしいの一言につきま。あせるな、あせるな」と自分に言い聞かせます。(FZ)

腹式呼吸ができるように。声のひっくり返りをなくす

ドッグプレス リップロール ハミング あああああ~  
リップロール ハミング

鼻腔の共鳴とお腹を意識することが同時にできない

腹式呼吸をちゃんとできるようにする(今だと中途半端)声のひっくり返りをなくす

声が奥にこもってしまいがちなので前へ出すようにする。

実際の邦楽演奏会では声のひっくり返りはありませんでした。演奏は今までで一番よかったと言われました。技術的に会得できているはずはないので取り組み方とか心構えなど精神面が変わったと思います。(FZ)

## 1) 発声のチェック

のどが開いていない。舌の根元が奥に引っ込んでいるので、のどを狭くした状態で発声している。

のどを開くとは、欠伸をするように口の奥を広げること。口は開きすぎない。

笑顔の時のように頬の表情筋を両側に引っ張り上げる。

この状態をキープする。息を吸うたびにリセットしない。

## 2) 声の解放

自分で自分の声を聞いてしまっている状態。つまり声が解放されていない。前に出てこない。

声が解放されていないと、人の心に響かない。

"Mamma!" "Papa!" といったイタリア人の声を思い出して。

頭のとっぺんからスコーンと声をはき出すようなイメージで。イタリア語は結ぶこと。イタリア人と話す・聞く機会を多く持つこと。

## 3) 腹式呼吸の確認

息を吸い込むとき、肋骨を広げること意識する。

下っ腹は膨らまない。下っ腹に空気が送り込まれる=胸が閉じているということ。

## 4) スタッカートで発声

「ホ」 スタッカートで「ドミソミド」

腹筋は内側に引っ込めるのではなく、上に向かって引き上げる感じ。その力で横隔膜が上にポンポンとはじかれるようなイメージ。

口を開くことも意識する。

高音になるほど腹筋のポンプが大きく必要になる。

「ンホッ」とワンテンポ遅れることのないように。毎日練習するように。

音感はあるようだが、まだ発声で身体が使えていない状態。

もっと身体を使って声を出すことを意識するように。

のどを開くこと。本で読んで理解していたつもりでも、出来ていな

# sample

かったことがわかり、自己トレーニングだけでなくトレーナーに聞いてもらい、直してもらったことがいかに重要かを痛感する。ひと声ふた声の発声で直すべきところを聞き分けるプロのトレーナーはさすがである。

声を解放すること。自分で自分の声を聞いてしまっている状態とは、言われるまでまるでわからなかった。

自分で聞こえる声が良いと思っても、人に届かなければよい声ではないのだ。声を解き放つこと。今後意識すべき新たな課題だと思った。そしてこの点でイタリア語が活きてくることはまた発見であった。トレーナーの"Marma!"は確かにイタリア人の発声である。自分にそれができているか。自分のイタリア語(発声の面で)も見直すよい機会になりそうだ。(IK)

## 1) 発声

スタカートプレス(ハッハッハッハッハー)で「CDDC」音階上の軟口蓋に息を当てる感じ(ドッグプレス)を意識

2で吸って4で吐く 2で吸って6で吐く 2で吸って8で吐く 2で吸って10で吐く

このとき能動的に吸うのではなく受動的に息が入ってくる感じで。体の支えと重心を低く保つことを意識。膝はゆるめる。おしりの筋肉をぎゅっと固くする(体にかたさを生んでしまってはだめ)のと穴を締める(重心をさげるニュアンス)のは違う。

ハミング「CDEDCDEDC」音階

響きをあちこちにしないで同じところ。

上のDからはさらに響きを上に意識。音量は今の半分でいいので息をしっかりと使う。

音が上にいくにつれあくびの位置(軟口蓋をあげる)そして体の上下を意識「o」のように。

ハミング「ABCDEDCBABCDEDCBA」音階

上から音が下がってくるとき口が落ちてこないように保つ

「i-----a-----」「CDEDCDEDC」音階

声が喉に張り付きがちなので「ハッハッハ」と息だけでやった感覚で飛ばす。

いきなり声を出すのではなく、声より息のスタートを先に。胃から出発する感じ。リップロールで作った息の流れを意識。

リップロール「EGBGEGEGE」「i--e--」で上の「C」～「a」で上の「E」～「o」で(奥を縦に使う)

## 2) コンコーネ1番

伴奏に追っかけられているつもりで先に行くように歌うことで張り付いた声を体から飛ばす練習。

上の「E」はあくびの「o」を意識。とにかく息を飛ばす。

「抜かない。おさない。つめない」こと。

ハミングで歌う「a」で歌う

まずは一番楽に声が出せる状態を。そこから鼻腔の共鳴、体の支えなどで音の味付け。

「o」はアゴを下げるのではなく頬より上で。

「GABCD CBAG」音階で「a」で

ため息で「GFEDC」の音階練習

体をほぐす体操(FE)

## 1) ハミング

ドレミレド

息を吸う時に肩を上げてしまう。逆に下げるくらいの感じで。息を口で吸ってみるようになる。

## 2) 発声

アでドレミレド

喉に負担がかかってしまう。ハで行なってみる。

ハでドレミファソファミレド

お腹をもっと意識するように。

リップロールで同じことをする。

## 3) コンコーネ 2番

ウィで。

高い音が辛い感じ。

これもリップロールで行う。

これだと楽に出る。

ただ、声に戻すと辛くなってしまう。

高いDとEを中心に部分的にスケール練習もする。

最終的にはなんとか高音が出るようになった。

## 4) コンコーネ 1番

ウィで。

スラーを意識してもっと滑らかに音を繋げるように言われる。

リップロールをこんなに多用してレッスンを行ったことがなかったが、力が抜けたり、息を長く使えるようになるということで、とても効果的なレッスンだと思った。(HM)

## 1) 呼吸練習(ウォーミングアップ)

### 2) ハミング

### 3) 発声練習

### 4) 発声練習(音形を変えて)

音が下がるにつれてテンションまで下がっていたので、一定の声で続けられるようにしたいです。また、高音になると音程を意識しすぎて息が足らなくなるので、最初の音からしっかり息にのせて出せるように改善したいです。(AR)

## 1) 前回と同様、呼吸とお腹の支えをつくるトレーニング

スーと圧力をかけて8拍で吐いて、サッと吸うを4回

## 2) 2度でハミング

ドレミ

## 3) ハミングが声になりそうとの事で、アに変更

## 4) ドレミファソファミレドをエ ア イで

## 5) ドミソミドをアで

音程をとることよりも、全部の音を同じフィールドでレガートに出すことを意識する。

そのためには、3音のうち一番高い音に、最初から体と口を準備しておく。

3)と4)のトレーニングについて、前回の、顔の頬の筋肉が下がり気味だった事や、高音部で顔をしかめる点が改善され、前回と同じ高さまでおこなったのに、ずっと楽に響きのある掠れない声が出ました。

実は、昨晩から風邪を引いてしまい、朝、病院でもらった薬でごまかしながら、健康状態はかなり悪かったはずなのですが、意識一つで、こんなに変わるものかと驚きました。

しかし、5)で、音程が3度になると、課題がいろいろ出てきて、やはり一筋縄ではいかないなあと思いました。

毎回そうですが、今日はレッスン前提出シートに質問等を割とぎっしり書いてしまった事もあり、とても時間が短く感じました。(YD)

## 1) 発声時に使う背筋をほぐす為のストレッチ

2) 息の流れ、お腹を意識して、不安定にならないように一定した息を前に飛ばす練習その時に四拍で息を吐ききったら、お腹を緩める隙をあたえずに、瞬時に息を吸い次の四拍で息を吐く。次にそれを八拍に伸ばす。

3)2)の応用で、息を実際の声にしてスケールに合わせ発声(アー)(エアーイー)(ハミング)

その時、喉に負担をかけないことを意識して。

4) 発声時の意識を、今の自分が意識している感覚よりも、もう少し高いポジションを意識して発声(顔面の辺りから声が出ている感覚)

# sample

5) 1) から 4) を応用して、壁に背中、頭を付けた状態でスケールに合わせ発声（エアーイー）

6) トレーナーに後ろから体を支えてもらい、脱力した状態でスケール発声（エアーイーなど）

まだ無意識のうちに喉に負担をかけてしまっているようです。喉ではなく、息の流れに乗せて声を飛ばす感覚を身につけること。また発声、または響きの感覚をもう少し高い位置に意識して身につけること。

壁に背中、頭を付けて発声することにより、あまり喉に負担をかけずにスムーズな発声ができた感覚がありました。

息の流れが不安定になりやすいので、一定した息の流れの感覚をつかむこと。

今日がトレーナーの初めてのレッスンでしたが、息の流れ、また息と体のつながりなど、自分の中でまだ納得できないと言うか、しっくりこない部分がかかりあったので、息の流れ中心にレッスンができたという意味でとても充実した内容でした。(KY)

## 1) 息の流れ

4拍伸ばして、息を出す。最初と終わりで一定の量になるようにし、息の通る道を意識する。ブレスは自然になるように、最後息を吐ききる（その際にお腹は緩めない）

8拍伸ばす お腹がつかなくなることを感じる。

## 2) アでの発音

息を出す方向を意識する。その息の方向を感じながら、そこに音をのせる。口を大きく開ける。

表情筋を少しあげて発声すること（特に高い音のとき）

## 3) エエエアアアアイ（10分間）

エからアに変わるときは、少し口を大きくあける。楽しんで発声する。

口を最大限開ける。

## 4) アエイオウ

5つの母音の感じが、どれも同じになるように意識する。イとウは音がつぶれてしまうので、口の中の空間をすこし広くする。ロングトーンの練習の際に、ときどき、違う母音での練習を取り入れるとよい。

口のあけ方の感覚が、自分が最大限にあけているつもりでも、鏡に映してみるとそうでもないことがわかった。

ア以外の母音をやったが、「イ」と「ウ」がつぶれているといわれた。すこし口の中の空間を意識してあけて、その二つの母音を発声してみたところ響きがすこしよくなった。この二つの母音の発声のときは、口の空間を少し広げて練習してみようとおもった。(UE)

## 1) お腹で呼吸

吐ききると同時に息が入るように。

吸う時はあまり時間をかけずに息を吸う。

息は吐いているけどお腹は膨らませるような状態。歌うときお腹を膨らませている状態が声をお腹で支えている状態とアドバイスを頂きました。

体で感覚を掴みやすくするため、スーで息を吐いてサツという音を鳴らしてスーで自然にお腹を膨らませてサツで自然にお腹に息が入るようにする。

ゆっくりとやると別の動きが入ってきってしまうので、勢いをつけてやる。

短い時間で慣れて、長い時間でもできるようにする。

また、あまり考えをしないで、体で感覚的に覚えることが重要だと思いました。

## 2) 発声するとき喉をあけるということ

物理的に喉を開けるといって、口を大きく開けてそのまま運動して喉を開けるといってこれを維持する。

また発声の際のポジションが低いので、あまりポジションを下げず

ぎないし。

表情筋が重要、声を高く上げるときは顎を下げるというよりは、上顎を上げるようにし、また、横に引っ張らないとせず、縦に開けるようにする。

高音域に比べ、中低音域は口は開けなくても、喉は開けている状態を維持すると教えていただきました。

まず口と喉を運動して開けるということを含み、実際にどの音程でも喉を開けられるようにすると教えていただきました。

実際に喉を開けるといって、息をはく際におなかで支えるということも教えていただきました。

実際の歌唱に結び付けていけるように、少しずつ、まずその感覚をきちんと身に付けていきたいと思います。

今回習ったことは少なく、シンプルな事でしたが、だからこそ分かりやすく、また重要なことだと思いました。

また自分にとって、分かりやすくまたトレーニングしていきやすく思いました。(MD)

1) 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）

2) 「ア、エ、イ、オ、ウ」でだんだん声を高くしながら発声する

3) 「アー」でだんだん声を高くしながら発声する

最初に行った呼吸練習ではお腹の前も横も全体を膨らますようにイメージして息を吸うように言われました。これまでは、お腹の前だけを膨らますことを意識してやっていたのですが、全体を膨らますようにイメージすれば息を取り込める量も増えるしそういうイメージが大事なんだと気づきました。

発声練習でも気をつけたことは、息を吸うときはお腹全体を膨らますことを考えていました。他に注意されたことは声を前に飛ばすイメージを持つこと、声を出したときに初めは音程があっても、声が高くなってしまいます。声が高くなるのは注意された後にならないようにしようと考えていたのにレッスンの終わりまで改善されることはありませんでした。

(1) 体を広げるストレッチを行う

(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) 「ア、エ、イ、オ、ウ」でだんだん声を高くしながら発声する

(4) 「アー」でだんだん声を高くしながら発声する

呼吸練習で息が強く吐けるようになりました。

ランニングをやっていた時期があったのでその影響だと思います。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なりたいです。

息を吸うときにお腹全体を膨らますように吸うように言われたので、それができることを目標にしました。今の自分の能力で足りないことは沢山の息を取り込むこと、息を長く吐くために必要な支えが弱いことです。

息を取り込む量を増やすためにお腹の前だけでなく、横も後ろも全体的に息を入れる感じで吸いました。自分でもその感覚ははっきりわかりましたが、息を吐く時間はこれまでとさほど変わりませんでした。

次は息を長く吐くことを目標にしたいです。

声を出すときに出し始めは音程があってもだんだん高くなってしまふのが癖なのかなかなか良くなりません。

発声練習の途中で指摘されて、初めは気をつけていてもすぐに元に戻ってしまい直すことはありませんでした。(SD)

## 1) 姿勢の確認、ブレス

肩が少し前に出ていると指摘された。

「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) 同じ音形でハミング、発声



# sample

ハミングでもしっかり息を吸うように指摘された。  
録音したものを聴くと、実際にやっていたときに感じたよりもテンションが低めに聴こえた。

「アだけでお客さんを魅了するつもりで」と言われてからテンションが変わったのが感じられた。

そして、口の開きや集中力が変わることによって声の安定性が変わるのが感じられた。

### 3) 別の音形で発声

音が上がるときに、力が入って流れが途切れるのを指摘された。

自分でもうまくつながらないのが気になるときが良くあるので、直していきたい。

たまにおなかになすーと心地よい負担がかかる時があるが、どこかに力が入った声で、まだ出すたびに違う声になっている感じがする。集中力、姿勢にかなり影響されていると思った。

前回よりも、息は吸いやすくなっているように感じる。ただ、今までいろいろなトレーナーに指摘されてきた、口が横に開きやすいということと、首が前に出やすいことをまた指摘されたので、注意したい。

また、録音したものを聴くと、声はかなりバラバラに聴こえた。やっているときも、比較的気持ちよくすんなり出たなと思ったときと、ちょっと苦しいと感じたときとがあったので、いい時の感覚にそるえられるようにしていきたい。

加えて、開始時のテンションがまだ不十分なので、どんどん上げていけるようにしたい。(H0)

### 1) ハミング

ソファミレド

もっと高いところで。

一音一音、音程をとろうとしないでいいので、最初の音から繋げて行く感じで。

### 2) 発声

アでドレミレド

アで五度

地声と裏声をはっきりとわける。

ウィでドレミファソファミレド

ギゲガでソソソソソミド

音が下がっても気持ちは上げたまま。

裏声でドミソド ミ ド ソミド

### 3) コンコーネ 2番

ウィで。

やっぱり高いIDあたりから出にくい。

部分練習をすると充分出る音域なのに。

また、低いIDのところ意識まで低くなってしまっているので、音が低くなくても気持ちは上げたままにする。

何回か歌ううちに力が抜けてきて声が良いように出た。

声がすごく響くようになった。

今まで「出そう」としていたのがおのずと響くようになった感じ。自分の骨とかにこんなに声が響くような経験をしたことはなかった。

ただ本当は自分にではなく、外に響くようにしなければいけないらしい。

でも自分的には前進できたと思う。(HM)

た中で高いIDからソへ落ちるところがあったのですがそこがうまくできませんでした。

高い声と低い声で喉の感覚が大きく変わるので戸惑うことがあります。

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。

ピアノなしで一人で歌うときも音のズレが無くなりました。

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いて歌っていたことがありました。

前からそうですが、レッスンの回数を重ねるにつれて楽譜も複雑になっていくのを感じます。読む練習は欠かせないと感じ数日置きに読む練習をしていますが、その影響もあってか、スラスラとまではいけなくとも複雑な楽譜を読めるようになってきました。(SD)

## レッスン受講生のR (鑑賞・お勧め)

<CD>

「Love is the Answer」バーブラ・ストライサンド

バーブラ・ストライサンドのアルバムを久しぶりに聞きました。Jazzの香りに大人のテイストでもいいうのでしょうか(ベタな言い回しですいません) 以前よりも深みを増した感じがしてちょっとJazzよりになってきのかと思いました。ヘレンメリルとまではいかないかもしれませんが、僕には少しその声を彷彿させるように聞こえ、今後の活躍が楽しみになってきました。このアルバムおすすめです。(MJ)

「マイ・ウェイ」フランク・シナトラ

自分の生き方はこうなんだと、その説得力の歌い方、スケールの大きさ、声の力強さなど何度も繰り返し聞いてしまう曲です。声の響きも気持ちよく聞こえます。ゆったり、こんなに堂々と歌えたらいいなって思ってしまうんですが、それにしてもいい声だなんて思います。パパロッチェとのデュエットでも歌っているけど、この曲に関してはパパロッチェより、フランク・シナトラの声が合ってると思いますね。(MJ)

「アンモーレ・ミオ」オルネラ・ヴァノーニ

声が切なく感じ、サビで一気に気持ちを伝えるような曲で悲しさもあるかのよう。サビに行くまでは自分の思いを静かに語りそして一気に「あなたはどこに行ったの?」みたいな気持ちをぶつけ、そして振り返ると自分は一人きりだったようなイメージ。声が自然に語っているかのようです。サビとそれ以外のメリハリが鋭いので、そのモードの切り替えみたいなものも参考になると思いました。(MJ)

「Fly me to the moon」パティ・ペイジ

ちょっとハスキーな感じの声が魅力的で、パティ・ペイジ独自の間のとり方というのを感じます。ゆったりと出る声には常に落ち着きを感じ、大きく包み込む、声の太さや音色が心地よい。最後までしっかりと声というか息の流れというも見える。声の心地よさは響きに比例するのとか、この曲を聴いてふと思ったりもした。とにかく

前回でも自分でできていないと感じていた離れた音をしっかりと歌うに今回も注意していました。

今回歌った楽譜の中にもそういう部分がいくつかありました。自分としては高いところから低いところへ下がるのが苦手な今回歌っ

# sample

くこの声の響きと声色にはとても魅力を感じますね。(MJ)

## 「ケ・サラ」パルティチェッレ

スタンディングで何度も手を振りながら、ケ・サラ～と繰り返して歌い手とお客さんに一体感が生まれてくるようなイメージ。ノリがいい曲だと思う。太い声でフレーズの線がはっきり見える。このテンポは流されてしまいそうな感じがするが、テンションを次のフレーズへとつなぎ下がっていないし、自然と歌っているし、自由に歌っているというのがNHKで見る日本人の「ケ・サラ」とは何か違う。(MJ)

## 「アマポーラ」アンドレア・ボチェッリ

以前、ウイスキーのCM?で初めて知った盲目の歌手アンドレア・ボチェッリ。それからセリーヌ・ディオンとのデュエットで歌った「The Prayer」という曲が印象に残り、それからこの声をよく聞くようになりました。やっぱり声の織り成す壮大なスケール感が僕にはたまりません。高音のところでも勝負しているような感じがして、とても聴き応えのある曲です。(MJ)

「私のために生きて(レスタ・イン・アスコルト)」ラウラ・パウジーニ

ピアノのイントロから始まり、歌いだす。その瞬間、何かか動いている。ベースやドラムが入る、パウジーニの世界に色がついてくる。力強い声、やさしい声、語るような声、いろんな声の色がついているように思う。サビでどーんと突き抜ける感じの声、そして弧を描くように語る部分に落ちてきたときの声のささやきのようところが好きだ。芯がある声というのを感じてしまう。(MJ)

## 「去り行く今」マリーザ・サンニャ

軽快なテンポで、声はどちらかというと押さえ気味のような感じ。個人的にソフトな感じの声が好きなので、最後まで聞いてしまうところがあります。声の響きや、深さなどを参考に聞いてみますがソフトに歌ってもきちんとことばが聞こえる、声色というのでしょうか、海外の歌手を聞いていると日本人と違うなと感じるんですが、この声と色がとてもいいですね。(MJ)

## 「セックス・マシーン」ジェームス・ブラウン

体から声も歌も表現しているようで、ノリノリで聞ける歌。こっちも聞いていてこのノリが気持ちいい。ピアノ、ベース、ギター面白いように演奏している。すべてがジェームス・ブラウンの音楽。パワーがあり、内から出るものがソウルという音楽で訴えかける。声のパワー、歌のパワー、音楽のパワーを感じる曲です。(MJ)

## 「ウォーク・オン」U2

寒いアイルランドのサウンド、政治、宗教などを取り上げて歌うU2にはパワーを感じます。U2というサウンド、ヴォーカルのボノの声、バンドの偉大さ、歌いたいことがあること、歌い続けなければならないこと、そして世界にアピールすることで受け入れられるものさそうでないもの、どんな誹謗や中傷でも恐れずぶつかっていく、そんな勇気をこの歌からもらうことができる。(MJ)

## 「Yesterday」フランク・シナトラ

しっとりとした歌い上げる感じ。声そのものに何か哀愁みたいなものを

感じる、あつこの歌はこう歌うんだなと自分なりに解釈した。マイ・ウェイのようにスケール大きくいくのではなく、自分のyesterdayをどう表現するか?スローなテンポにシナトラの哀愁漂う声。自分のことのように語るように歌う声は、すごく魅力があり気持ちで歌ってる感じがして声の使い方が参考になると思いました。(MJ)

## 「シェリー」尾崎豊

詩人のシェリーからとったといわれている。シェリーに自分の生き方を問いながら、何かを模索している。自分が歌うことの意味は、愛するものすべてのために歌うこと。尾崎豊の作品には今になってモインパクトがあるなと感じます。時代の流れといっても、今の時代インパクトのあるアーティストってなかなかいない気がします。自分が歌いたいこと、表現したいこと、すべてが自然に聞こえる。尾崎豊はやはり作品が素晴らしいと10年以上たっても聞いていますね。オリジナリティー溢れる作品に惹かれてしまいます。(MJ)

## 「トゥーヤング」ナット・キングコール

ハスキーな感じの魅力的な声。フレーズがふわっとしたかと思えば消えるように、そしてまた感情が入ったように歌っている。丁寧にソフトに(こういう表現でもわからないけど)、それがとても魅力的です。この曲も何度聞いても飽きない歌。何度も聞きたい歌に共通するのは個人的にはいい声、魅力的な声と歌い方です。ナット・キングコールは男性ジャズ歌手で一番聞きやすい。(MJ)

## 「雨」ジリオラ・チンクェッティ

雨と聞くと、スローなテンポをイメージするがこの曲はアップテンポ。曲のイメージ的に楽しげな感じがする。カンツォーネっぽく感じないのは僕だけだろうか。アメリカの音楽のようにも思うのですが、それにしてもことばがはっきり聞こえる。ことばだけで音楽になっている感じ。リズムが気持ちよく声もしっかりと安定していて、雨のイメージがさわやかに終わっていくところがいいです。(SG)

## 「老女優は去りゆく」美輪明宏

人生そのものを感じさせてくれる1曲です。この曲は女優を目指して上京してきた女の人の成功と挫折を描いたものです。

初めは端役からスタートして、主役を射止めるにいたったのですが、成功したことで気調子に乗ってしまい、悪いことが次々に降りかかり、絶望の淵に立たされる。その苦しい日々から、ただもう一度舞台上に立ちたい、その想いから困難に耐えて耐えて、カムバックを果たすというものです。

この曲は、美輪さんが常々おっしゃっている「正と負の法則」というものを曲にしたものであると思います。いいことがあれば悪いこともある。

とても重たいテーマだと思います。誰にでも歌える曲でないと思いますが、美輪さんは見事にものにしています。

またこの曲は歌だけでなくセリフも多いためまさに演劇といった感じですね。セリフの一つ一つがしっかりと支えられた深い声を使っているのでも、聴いていても気持ちいいところまではいってきません。まさにオーディエンスを心で聴く状態にしています。叫ぶようなセリフのところも浮いてしまわず、声がよく響いて伸びています。

時代とともに美輪さんが歌う映像があれば、表現力にどんどんと磨きがかかっていることが分かります。型にはまらないこの曲は勉強するところがたくさんあるはずなので、ぜひ聴いてみてください。(SG)

# sample

## オーティス・レディング

自分の歌と比べてまず気づいたのは、オーティスは楽しそうで悲しそうで、私のはまじめで楽しそうじゃないこと。あと出だしの鋭さ。1フレーズ一気にいくこと。全てのことばに思いがこもってること。(IM)

## 「Trovador」白田道成

ブラジル音楽演奏家。私のボサノヴァ歌唱の先生がブラジル・リオで発表したアルバム。(IK)

## 「di korpu ku alma」Lura

カボ・ヴェルデ共和国の女性シンガー、Lura。某ミュージッククリップで同共和国の他のアーティストとコラボで歌っているのを聴いてワンフレーズで魅了され、調べて入手。ブラジル・ポルトガル語と大きく異なるポルトガル語で歌詞の内容はライナーノーツに頼ってしまっているが、なにより声に透明感と力強さが共存していて、女性として共感できる面を多く感じるのが魅力。特に「Es Bida 人生」が美しい。(IK)

## 法話楽団 迦陵頻伽

浄土真宗の住職さんを中心にした、法話と弾き語りをミックスさせたグループ。

普通の法話中には、バンドがBGM効果で雰囲気を出し、また、童謡などの歌と演奏をしたりします。

(ex.「しゃぼん玉」は、野口雨情の実の子が亡くなった時に書いたそうです。などの法話を付けたりしながら)

住職さんは、さだまさしさんの様な声で、とてもやさしい声。

生演奏付きで法話をされる、というアイデアはすごく面白いです。きっとその住職さんが音楽好きで、ゴスペルなどの様に音楽を仏教に役立てられないかと、思いついたんでしょうね(多分30-40代位の方)

南こうせつさん(お寺の息子さん)には、思いつかなかったアイデアですね。

父にCDを聴かされただけで、実際見た事はありません。(OK)

## 「ニュー・ムーン・ドーター」カサンドラ・ウィルソン

タイトルのせいか月に関する曲が多く、歌詞の中にもMOONということばがよく出てきます。

カバーと自作が半々くらいですが、どれも素晴らしく特に Hank・ウィリアムスの I'm so lonesome I could cry は際立っています。とても悲しい曲なのですが、なぜか聴いていると生まれてきて良かったと思えるようなものです。

The moon just went behind the clouds to hide his face and cry... 彼女の音楽の素晴らしさはちょっとことばにはできない感じなので、聴いたことのない方は是非聴いてみてください。(HM)

## 「LIVE ON THE DOUBLE PLANET」マイケル・ヘッジス

マイケル・ヘッジスは80年代にウィンダム・ヒルというレーベルからデビューしたアーティストです。同レーベルは良質だけどちょっと保守的という感じがなくもなかったのですが、そんな中、プレイズヘアにレザーパンツというスタイルでビートルズ、ボブ・ディラン、シーラE(プリンス)、ファイン・ヤング・カニバルズといったアーティスト達の曲をギター一本で弾き語るヘッジスはとても

新鮮でした。

作曲家・ソングライターとしても大変優れていて、不思議な美しい響きの音楽を作る人です。

インストもボーカルものも同じくらい素晴らしいです。

卓越したギターテクニックのため特に日本では一部のギターフリークの方達にしか聴かれていないような感じもありますが、例えばジョニ・ミッチェルが好きという方にもお勧めします。(HM)

## 「Live!」Donny Hathaway

すごいです。What 's goin' onのキーボードのトレモロがかかったRhoseの音とコードと、歌声が好きでおすすめです。(NH)

## Curtis Mayfield

歌声は裏声ばかりであまり好きではないですが、曲のアレンジがかなり好みなのでたくさん聞いていきたいです。ギターの使い方がうるさくなく、でも重要な要素としてWahが取り入れられているのが、かなり自分の理想と一致しています。あと、コンガとかのパーカッションもよくでてくるので自分にとって新鮮です。(NH)

## <DVD>

### 「Groove is here」スティーブジョーダン

沼澤尚がおすすめしていたので、Drum一度もたたいたことないのに買ってしまいました。そしたらその内容が普通の音楽DVDみていより音楽的にとても洗練されている感じがよかったです。グループ系のドラムをクローズアップしながらいるんな人とセッションしているシーンがいくつかあって、その中でパーニーウォレルとのセッションがあつて感動しました。パーニーがアナログシンセでシンセベースをFunkyなドラムにあわせてセッションしていたんですが、アナログだからmonoで単音しか出せないのに、すごい繊細で、リズムで奏でている感じがした。このような音楽は自分にとってかなり好みなんですが、日本の音楽にはほとんど見つからないし、外国の音楽でもFunkyなのはたくさんみつかるけど、このような洗練された感じのはなかなか見つからないので、まさかDrumの教則DVDでこのような音楽に出会えるとは意外でした。(NH)

## <EVENT&LIVE>

### ダンスイベント

ソウル系のDJとダンサーで大満足。DJブースをまじまじと1時間くらい見て勉強させてもらった。音程やテンポを変えたり、すごい楽しかった!あのボタンを押すとこう音楽が変わるのかあ~って。それに音楽がかわるとフロアで踊ってる人のダンスも変化する。自分も自然に体が動いちゃう曲とそうじゃないのがあったりして、自然に体が動いちゃうのはなんでなのか考えてみたい。ダンサーのショーケースではまじ一流のダンサーを見たから楽しかった!一流とは一線を越える事だな。体に染み込んで、自然に楽に舞いことができる。私も歌でそうなりたい。ポイトレを意識せず、音程も意識せずできて、頑張りず、うまく歌おうとせず、自然にビートや楽器と一体となり楽しみ、楽しませる。一流になるにはみんな三流二流をがむしゃらに通過するしかないから、今は課題

# sample

を意識して歌いまくろう、いっぱい音楽を聞こう、音楽だけじゃなくて色々なことを経験するため外に出よう。

一流ダンサーチーム『サウンド・クリーム・ステッパーズ』の人たちが言っていた次のことが良い意味でショックで心に残った。

『俺たち3人は40過ぎてて1度も就職したことありません』

『はい、ニートです』

40過ぎて、ダンスは一流、今年7月に500枚ラップ・アルバム作って、ヒューマンビートボックスもまぜたエンターテインメントショーをやるニート。最高に人生を楽しんでるじゃん。ニートということばは悪いことばじゃないなってね。

あとDJのAKIRAさん50才すぎが飛び入りでダンス披露することになって、往年のステップをなかなかやったことも印象に残った。なかなかいいよ。

みんな音楽大好きじゃん！て雰囲気の良いイベントだった。(IM)

ニコル・ヘンリー

ジャズ・ソウル・ボーカルを見て、感動した。なにがよかったか、日本語をうまく操れない私には伝えられないが、迫力があって(でもうるさくない)自然で、軽々歌ってて、彼女と歌は一体となっていて、楽しそうで、視覚的にもステージはかっこよくて、本当に虜になった。私もあれくらい歌いたいな。(IM)

<TV>

「ミュージズの晚餐」国府弘子

子供の頃「太陽がいっぱい」の映画の有名なテーマ曲のトランペットに感動し、あの音の深さをピアノで再現しようとした。子供の頃の感性も鋭い。ビートルズの音楽にはあらゆる要素が入っていることを知り心酔。今ではリクエストなんでもOKでした。両手でピアノを弾いていて低音でどうしても欲しい音があって左足を持ち上げて足の指で引いたことがあるという。さすがにテレビではできないとおっしゃっていたがなんという、やんちゃでお茶目!!(FZ)

<CINEMA>

「カムイ外伝」伊藤隆明

主演の松山ケンイチにおける、日本人の肉体の最もパフォーマンスが高い鍛え方、忍びを現代に完全再現した凄みもさることながら、劇中、それにもまさる確かな肉体作りで声の厚みにも存在感をかもし出していたという点で。(MY)

「THIS IS IT」

マイケルの完璧主義、プロフェッショナルぶり、意思の強さ、ビジョンの完璧さを知ることができた。ボーカルだけじゃなくて演出、楽器、ショー全部に対して全てビジョンがあるのに驚いた。ダンスのきれいな立ち振舞い、堂々とした態度もかっこよかった！

『夢を与える』とか、『影響力のある人』と言うよく聞くことばはこうゆうことかとマイケルで納得できた。

マイケルは音楽にエンターテインメントに魂を売った人だと思った。ものすごい個性、私もマイケルとは別のマイケル並のものすごい個性を持ちたい。

マイケルは音楽を熟知していた、私もとにかく今何に対してもオー

ブンになり、たくさん音楽聞いて、吸収しまくりたいし、歌も歌いまくって、歌うことが自然にならないと。(IM)

<BOOK>

「マイケル・ジャクソン@ポップ・レジェンドに捧ぐ」マイケル・ジャクソン

まだ僕は映画は見えていないんですが、この本を借りてマイケルの一面を垣間見ることができました。映画も見るとは予定ですが、僕はこの本の中で印象に残ったのは「僕は完璧主義者でね。すべて自分でやりたいんだ。完璧にやったものしか認めない。少なくとも実力の99.9%を発揮できないようであれば、完璧なものは生まれません。そういうときにがっかりするんだ」仕事人間だったマイケル・ジャクソンは、完璧主義でもあったんですね。心の休まる場所があったんでしょうか..。(MJ)

「継続する力」児玉光雄

トム・ワトソン、イチロー、金本知憲、工藤公康、青木功さんの継続する力を書いた本です。僕が印象に残ったのは、青木功さんのことばで「日々前進することを楽しみにして情熱を維持させよう」です。自分のモチベーションを上げるのにもきっと参考になる本だと思います。(MJ)

「作詞本」遠藤幸三

シンガーソングライターを目指している人や、自分のことばをとにかく歌にしたいという人に必見です。作品ができない、なにかヒントがないかなとちょっとつまづいているときなどに読むと、結構参考になるし、若者から年配の方まで幅広く対応しているという内容がなかなかいいですよ。作詞の基本から学べ、作品作りに取り組む姿勢も変わってきますよ(すいません、これは僕のことです)(MJ)

「決定版 ヴォイストレーニング」福島英

この本は僕が研究所に入所する前から買って読んでいて、かなり参考になるところが多くありました。とくに音楽的日本語で、インターナショナルでよい声にするという部分は何度も読んでどうしたらそうなるのかなど模索していました。でも一番は研究所で実際トレーニングを受けることが近道なんだと、今思えば遠回りしたような気がします。(MJ)

「水底の歌」梅原猛

哲学者、仏教学者である著者が30年ほど前に出された著書。天才宮廷歌人、柿本人麻呂の謎の多い生涯を、今まで一般的に信用されていた矛盾に満ちた学説を打ち破り、歌人の真相解明に挑んだ傑作著書。

30年ほど前の学説本ですが、今読んでも決して古さを感じさせない、寧ろ普遍性を感じさせる一冊です。

梅原猛さんの著書が、私にとって仏教、日本の古代史への興味の扉を開いてくれた案内人でした。他にもお奨め著書多数あります。(KY)

<その他>

# sample

## 「日航123 墜落事故、客室乗務員の残したメモ」

有名な乗客のメモとは違い、スチュワーデスの今際の際のメモも遺されているのだが、そのうちのひとつに「恐い 恐い 恐い」というフレーズを含むものがある。恐怖に苛まれた人の心からの言葉として、傾いた字体から戦慄が伝わってやまない。

映画「クライマーズ・ハイ」(2008)での堺雅人の朗読も印象的だが、「本当に今までは幸せな人生だったと感謝している」で締めくくられる50代男性のメモは、その一切の創意を配した文体の力は無論、現物の乱れた字体と合わせて改めて心を揺さぶるものがある。(MY)

-----

## <音信>

いろいろなことを学ばせていただきました。  
どうもありがとうございました。(AR)

レッスンをすることで声が出やすくなっていったと思います。  
今後もレッスンでやったことや本などをみて練習は続けていきたいと思っています。(IW)

これまで福島先生やトレーナー、スタッフ、レッスン受講生の方々に大変お世話になり、本当に感謝しております。

成果としましては、歌や会話の発声が外国人並みに腹式呼吸で深くなり表現力が増したこと、いろいろなもの(アート以外でも)に好奇心を持ち勉強し続けようとする意欲や、一流のものに常に触れたいものを理解し追求しようという感性が身についたこと、人を相手にコミュニケーションをとり場の空気を読んで動かすこと、伝えることの工夫をすること、臨機応変にやりとりをすることなどを意識してするようになったことなどです。

学ばせていただいたことは、はかり知れないほどの大きな財産となっております。

またお目にかかれるのであれば、よろしくお願いたします。(TN)

伝えておくれとはいわない  
でも、ときに思い出しておくれ

さようなら皆の衆 私は生きた 悔いなく生きたよ  
私の人生は わがままに一人勝手に  
旅立つ私を 許しておくれ  
心に白い花束を一つ 置いて旅立とう

私に鮮やかな花はいらない その美しさもみられず  
その香りもかけないから あなたがめでておくれ

私には何も捧げないで 私には何もいらない  
ただ心に 白い花を大切に 白い花を大切に  
いつも心を真っ白に 真っ白な心で生きてください

## <携帯QRコード>

バーコード読み取り機能のある携帯電話で下記のコードを読み取ると、プレスヴォイストレーニング研究所のHPにアクセスできます。



## 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/>

copy write.プ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。

## 「白い花」

さようなら 皆の衆 もう私は帰ってはこないよ  
これだけの楽しい思い出の日々は もうこないだろう  
さようなら 皆の衆 もう私は満足だ たっぷりだ  
この美しい人と過ごした日々は かけがえがない

私は旅に出る 遠いところに  
二度と戻らない 遠いところへ  
誰もいつかは旅立つ  
でも私は幸せだ 満ち足りていたから

ただ一つ名残惜しいのは  
私の生きた日々に 私の友人 私のものも、  
やがてこの世から去ってしまうことだ

# sample