

# sample

## ●巻頭言「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、そういうことが出ることが多いのと、本当に稀にですがいつもは下手な、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。声では大逆転が起こせるのです。つまり、あらゆる人にチャンスがあるということです。

私にとってうまい人の、予測がついてしまうし、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うか（今のアメリカンアイドルなどで選ばれる実力だけでは昔よりもうまい歌い手に、大してひかれないのと同じです）。しかし、その一歩手前では、何かしらプロ、一流へのビギナー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、どちらかというと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。これもビギナーラックかもしれない。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、嘘くさくてしらけてしまうほどなのです。昨年九月に亡くなった竹内敏晴さんと対談したとき、昔はすごい吃音の人がたくさんいて、出ないことばが出たときの衝撃のほどを熱く語られていたのを思い出しました。

福島 英

### —ひとことアドバイス—

似て非なるもの  
質感をもつ  
圧倒的存在感  
迫力と生命力  
立体感と生命感  
躍動感と躍動美  
心持ち  
微妙をみる  
模写と創造  
真似ても己れ

脱却する  
執着しない  
藝  
本體（たい）  
見定める  
目を届かす  
会得する  
形式をとる  
自分のものにする  
枠から出る

仕込む  
一心になる  
ものになる  
肚を練る  
なりきる  
自我を忘れる  
らしくある  
らしくなくある  
らしくならない  
らしくない  
未熟をにつめる

# 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。

## 「今月のレッスンメモ」 Ei Fukushima

これは福島英のレクチャーやレッスン、カウンセリングのなかでの要点をメモしたものです。必要なところだけ参考にしてください。

### <BVTシステム>

基本カリキュラム 声づくり

Y 音楽 カンツォーネ曲集、コンコーネ50

W 音楽検定 正確、形 コールユーブンゲン

K せりふ、モノローグ

R ヒアリング

P 個人レッスン トレーナーの組み合わせ

レポートノートの提出

Q (& A) (質問の提出はいつでもできます)

トレーナーのメッセージ (メールで、レッスン毎に届きます)

1. ハイ せりふ、言語、リズム、モノローグ
2. 2オクターブ絶唱、カンツォーネ、オペラ 「ハイ・ララ」

### 方針

1. 世界の一流が来て学べる場と、レッスン方式にする
2. トレーナーを先生としないで、叩き台とする
3. 真似て、うまくなることを目的としない

一人よがりにもならない

バックグラウンドとしての判断力、感性を育てるレッスン

個性として通じてしまうように突出させる

R鑑賞 パスティアーニ タリアヴィーニ ベンアミーニ、ジーリ

1. 呼吸からの発声

2. 発声からの組み立て (表現)

歌では、この二つの力の不足がわかりやすいからです。

### 【V塾】

V検 アカベラ、表現、形 (1.モノローグ 2.赤とんぼ 3.自由曲)

L懇 p f付、ライブ実習、レコーディング実習、オーディション

BV座 バンド付

W検 Wのチェック

ジム V ヴォイスジム

ジム R リズムジム

### <グループレッスン>

3回聞いてコピー 2回連続して回す その間にすぐに修正する

1回目 入れる

2回目 自分を入れたのとの差をつかむ

3回目 まとめる

グループでは、他人の成長や感覚を読み込む。

一流の真似はできない。真似できたら一流よりすごい。

つまり、二流、三流に学ぶ方がわかる。

### <徹底したレポート>を出すこと

R (視聴) 1. 見る 2. 聞くだけ 3. 見ながら聞く

1. 大音量で聞いて、一流の感覚を音から骨身に入れる
- 比較するためのベースを取る

トレーナーを超えた一流の見本をベースにする

2. レポートを出す 掲載された、生徒の秀れたもの そこから差異を学ぶ

フレーズコピー 部分 (1秒) のことを繊細に、綿密に聞く

1. 短くしたもの A、B A+B A+B+C+D 4小節~16 (16~32)

2. 長めのもの Aaaa、Bbbb

3. イタリア語と日本語のを交互に聞く

### 音楽を入れる

- ・時間としての流れ、動きをつかむ
- ・空間としての音、伴奏、ハーモニー (同時に聞く)
- ・コピーして、1. 共通のもの 2. 異質のものをみる
- ・声の使い方とバランス (歌) をみる
- ・別バージョンで聞く
- ・大きく演奏をかけて聞く

大切なのは、「ひきずられるように、ついていくこと」

- ・創造とは見切り発車である。でも、納めるところへ納める
- ・伝統、伝わったものを伝えるために、今の時代と統べる
- ・気づきの機会をもつことと、その深め方を学ぶこと
- ・レッスン曲の集約度 (ハイテンション) を高めること
- ・なりきってみて、なりきれないことから気づくこと
- ・合う合わないを問わず、すぐれたものを入れる
- ・100から100でなく、10だけとればよい
- ・1年100曲レパートリーとして4年かける

### マイクとトータルサウンド

- ・すべての完結や完成はありえない
- ・補完力を使って成立させる
- ・表現の成立を最優先する

わざと不足を与えるレッスンを試みる

- ・聞き取りミスの起きる状況や時間不足の中でやらせる
- ・1番と2番を比べる
- ・Aメロで <ABCA> AとAを比べる
- ・自分を (= 才能を) 知る
- ・やりたいことでなく、やれること、やらされることを知る

### コードとモード

抑揚をつけるか 無機質に歌うのか

芸風とオリジナリティ

大ざっぱにしない

歌ってみては修正すること

1. 呼吸の延長で発声、発声の延長で歌唱にしてみる
2. 構成、展開を一貫して通す
3. 読み切る、歌い切る、声を出し切る
4. 音色 メロディ 構成に詞を組み合わせしていく
5. イメージの具体化 音楽化

### オリジナリティのつくりかた

(構成) 1. 共通ベース 2. 異質 3. 組み合わせパターン  
すごい / 変わっている / おもしろい のどれであるか  
オリジナリティ / 好き (補完) / 嫌い (補完) / 切り捨てか保留  
伴奏 (空間) 進行 (時間)  
異質の学び方 2つ3つから入れていく  
曲の再生 (つかみ直し)

「YouTube」を使って、100曲聞いてみる、そこから10

# sample

## 曲選ぶ

200曲を1回ずつ      20曲を10回ずつ      2曲で100回

本質理解 ポサノヴァ 軽さ、明るさ、リズム

何を何で伝えようとしている

どんどん小さくしていく

どんどん長くしていく

マイクの声の聞こえを聞いてみる

音の変化動き わざらしいことはやらない

構成 1L1L 対比 歌詞 メロディ 構成 生かす 捨てていく

A+B+C(サビ)を把握して伝える

声量 フレーズ 音色

小さくしてくずれないように、ていねいにする

聞いてチェックしよう 体がついているのに、軽く歌う

効率的に発声されているのかをみる

日常と声

BVと声

ミュージカル 100分の1

マンネリ防止

違う方法での解決を考える

強弱と高低

ロングトーンのビブラート感

息から声をつくる

BVTメニュー (Low&High)

<発声練習曲>

Low&High

Lowはドから、Highはソから1オクターブで

1. ドドドドド

2. シドシ

3. ドレミレド

の形でメロディーと母音で各一回ずつ(計二回)入っています。

使い方はいろいろと工夫してみてください。

(1) 同じ高音の5音では、母音の統一を目指します。

発音を明瞭にする前に、5母音のうち最もよいもので練習をして、その感覚で発声をよりよくしていきます。

また同時に、それ以外の母音を、その母音の発声にそらえていきます。ですから、仮にベターな母音をアとすると、次のような練習が考えられます。

(ドードードードー) ドードードードー

の音階に対して

1. (一回開く、のどを休ませる時間) アーアーアーアー

2. (アーアーアーアー) アーアーアーアー

3. (ハミング) アーアーアーアー

4. (アーアーアーアー) アーイーオーウー

5. (アーアーアーアー) イーイーオーウー

または、一オクターブ低くやったり、高くやってみるのもよいでしょう。

LowでもHighでも、使いやすいところにだけ、使いやすい高さを使ってください。

(2) 半音

これは、半音ずつ確実にそらえて音を上げていく練習です。

1. ハミング

2. ンガーア

3. ガーガーガ

4. アーアーア

5. ナーナーナ

6. マーマーマ

7. ラーラーラ

8. リーリーリ

9. エーエーエ

10. オーオーオ

などから、もっとも使いやすいもので行ないます。次に、使いにくいものを組み合わせます。

1. アーイーア

2. アーイーア

3. アーウーア

4. アーオーア

5母音の組み合わせで125通りあります。

(3) ドレミレドはもっとも基本的なスクールトレーニングです。

5母音を中心にするのが

1. アーアーアーアー

2. アーイーオーウー

低音ではガーゲーギーゴウー

高音ではナーネーニーノーヌー(ニーネーナーノーヌー)

マーメーミーモームー(ミーメーマーモームー)

などを使うのもよいでしょう。

|                          |
|--------------------------|
| 「トレーナーの選び方」 Ei Fukushima |
|--------------------------|

Q. 歌のうまい人、声のよい人なら、若い先生がよいのですか。

A. 私どもの指導している中に、日本語教師の人も増えてきました。彼らは、教える相手がどう日本語を捉えるかをしるのに、相手の言語との音声比較論を学ばなくてはなりません。日本語の各音に対し、相手の言語にある音、ない音を知っておくと、効率よく学ばせることができます。

歌も同じことがいえます。歌うのはうまいのと、歌のうまくない人をうまくなるように教えることは違います。逆に素質や天性的なもの、環境に恵まれた人ほど、難しいともいえるのです。生まれついて、のどがよい人や発声に恵まれた人は、相手によっては、もしかすると素人よりも最悪の教師になりうる可能性が大きいですね。

習う人が具体的な説明を求めても、発声で学んだ上で、多くの人を指導し、その結果をいくつもみてきた体験がない人は、答えようもないのです。若くて歌がうまい人に習っても案外と、うまくいかないのは当然のことなのです。

Q. トレーナーとの組み合わせは、どういう相性がよいのですか。

A. トレーナーに対して、生徒が1対1か多対1、私が今のところ、理想としているのは、多くの生徒にトレーナー一人ではなく、逆に一人の生徒に、多くのトレーナーが関わることです。現に、どの世界もトップスターは、そういう体制のもとで育てられています。

1対1でトレーナーとは親しくなっても、実際には、実力は全く伸びていないケースを、この分野ではたくさんみてきました。

# sample

トレーナーのファンになるのはよいのですが、そのために、そのトレーナーレベルにもなれないのは、目的が異なるのではないでしょうか。

自分を客観視するためにトレーナーにつくのには、自分以上に思い込みの激しいトレーナーについて、洗脳されてしまうパターンも多々あります。

ポピュラーの優れた歌い手が、トレーナーとして、あまり適役でないのは、声、歌以上に、思い入れとこだわりがあり、それが自らと違うものを否定してしまうという、本人にも気づかない、大きなミスを犯してしまいがちだからです。

洗脳されるのが発声だけのレベルならともかく、歌やステージになると、とてつもなくうさんくさくなります。私が以前みていて、とてもうまいし声もよいのに、心を揺さぶらない歌手がいました。後になってわかったのは、小さい頃から宝塚のトップスターのコピーばかりやらされていたということです。

Q. 自分と似たトレーナー、同じ考え方でわかりやすいトレーナーを望めばよいのではないのでしょうか。

A. はい、最初はそれでもかまいません。余計なことですが、一言加えるなら、自分と違うタイプ、自分ではそう考えないタイプのトレーナー、一見嫌いとか、合わないトレーナーとつきあうのは、決して悪いことではありません。むしろ、自分と似ているトレーナーよりも、あなた自身が大きく変わりたいなら、チャンスといえるのです。

Q. 地声と裏声のつなぎの声域での発声について教えてください。ミックスヴォイスの習得法を教えてください。

A. 頭声と胸声（あるいは、声と息というの）での混ざった声のような意味合いで使っている人が多いようです。たとえば、“地声”は、しゃべる声（だから、のど声であり、歌に使わない）という定義の人もいます。こういうときに、そもそもその定義が違うのに、その是非を問うても仕方がないのです。自ら定義して、使うしかないのです。（日本人は、定義を抜かして、論議してしまうおかしな国民です。定義が違ったら、その先の論議など成立しないのですから、定義の論議をして、共通の了承をすることが先なのです。）

このミックスヴォイスというものは、昔からの「高い声の出し方と低い声の出し方は、違うのですから、その間は、違いが目立ちにくいようにするように」という類のアドバイスを片付けてよいと思うのです。

胸声や頭声、裏声も、最近では共鳴しているところの感じというよりも、声帯振動の違いからアプローチされてきて、考えていく人が出てきて、ややこしくなっていますね。実感できないものを論議するのは、生理学者や科学者に任せましょう。

ミックスヴォイスということばが広まったのは、男性も裏声ファルセットでより高い声を出すようになり、抜いたような弱い声での歌が支持されてきたからです。トレーナーにも、声が全然よくなる、素人同然なのに、高く出せるだけで教えている人が増えてきたのも、こういう動きに拍車をかけています。小室哲哉の登場とカラオケの流通以降に始まったことです。

ヘッドヴォイス、ミドルヴォイス、チェストヴォイス、エッジヴォイス、その他、ヴォイスの出し方などに関する質問も、多くなってきましたが、いくつかの理由で、相手を見ないところでは、簡略化せざるをえません。

1. その人の定義がわからない

（何の本、どのトレーナーの定義かがわかれば参考になりますが、著者やトレーナー自身が、混乱していたり、きちんと分類できていない、つまり、自分やいくつかの例だけで決めつけていることが多い。多くの人は、自分の声（の出し方の一つ）がそうだというのですが、他の人が全く同じにやれることはほとんどありません。真似てみても厳密には違うのです。これは千人千種の声と、さらにその何倍もある声の使い方をみていると、定義はできないものでしょう。）

2. それを知ったところで、実際の発声や歌唱の混乱に拍車をかける

頭で理解していても、実効性に乏しいことが多すぎます。また、クラシックのジラーレやアキュートなどでの説明の方がよいのですが、今のポピュラーの高声は、それとは違いますし、音響効果（リバーブ）のことも抜くことができません。もともと持っている声帯とその周辺の筋肉などの発声器官と、使われ方に個人差があるので、そこから、そこを無視して答えても、的は広がってしまうばかりです。

とはいえ、これでは答えにならないので、私の自論を述べます。

私の根本的な考えは、まず日本人の弱、地声（胸声中心）で、最大限、可能性を広げておき、そこからその発声法など、全く忘れ（心身についていたら、芯や共鳴のある声、つまり外国人、役者並みの声、男性ならバリトンやバスの話し方になるから）、そこからあとは表現の中で発声も歌声もセレクトしていこうということでした。

弱く個性もパワーも全くない声で、声域を広げても、それは作詞作曲アレンジ力に才能のある人なら、一つのトータルな世界としてプロになれるのですが、ヴォイトレとしては、早くて効果といえるのかということです。スガシカオさんのような声は、ヴォイトレの目的になるのかというと、ヴォイトレの定義にもよりますが、声でなくコントロール力において、目的になるという感じです。

私の理論も、1、2割の人には当てはまらないというよりも、そういう人には、もっと早い方法があるのもわかっていますから、私はソプラノやテナーの専門家とともにトレーニングを振り分けてやらせています。理論やトレーナーからでなく、自分自身の表現世界から考えていくというスタンスに立てば、何とでも裏を返せる理論や論議にすぎず、そこから“まともな”歌手、役者などに全く使われず、効果も出していないメニューや方法などは、何の意味があるのでしょうか。

本人やトレーナーだけがわかったつもりになっている、あるいは、自分で発声を分けて名称を分けているようなもの、声帯の振動などのかかり限られたデータだけをもとに区分けしているもの、それらが、あなたに当てはまることは本当に少ないでしょう。

（歌手であるのなら、歌の表現のなかで使い分けのくらいで、主となる一つか二つの声でよいでしょう。あとはそこでの発声でなく表現性なのです。というより、日本人で、そこまで細かなレベルで発声そのものにこだわっているプロの歌手の歌があったら、ぜひ教えていただきたいほどです。しっかりとしたプロの歌をよく聴いてください。）

私は、そういうのはどうもパレットに色を何色持っているかを争っているだけの気がするのです。そんなことより、墨一色でもきちんと描けば、すぐにわかることではないですか。色の前に基礎デッサン力をつけましょう。

# sample

## Q & A Ei Fukushima

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

Q. 声の集約性を上げるために、基礎となることはなんでしょうか。

A. コントロールのための緻密な感覚(判断力)とそれをキープする集中力でしょうか。

Q. 本番で高音の決め技がある曲を3回歌ったのですが、内2回はまったく声がでませんでした。

練習では80%程度の成功率のため、その曲や本番を少し怖いと思ってしまうました。

完全に自信がもてるまで、このような曲は歌わない方がよいでしょうか。

A. ポピュラーでは出ないときのフォローがどのくらいできるかによります。

本来は100%で出るべきですが。

Q. カラオケで顎ビブラートを沢山使ったら片方の顎が軽く炎症気味になりました。私はある程度正しい発声法がわかっているつもりで、横隔膜を使ったビブラートもできます。少なくともカラオケではエコーなしで伸び伸びと歌えるくらいの歌唱力です(先生のお陰です)。顎関節症にはなりたくないなので助言をお願いします。顎でつくるビブラートを頻繁にかけても顎関節を痛めないようにするにはどうすればよいですか。

A. まず顎(あご)でビブラートをかけてはなりません。まして、もし、それで顎関節症になるのなら、もってのほかです。あごの開閉の運動はしないように気をつけてください。なお、私もこのトレーナーも歌唱における意図的なビブラートはやめるよう指導しております。(どうも私の本ではないと思われ)

Q. 私は声楽の個人レッスンを受けていて、また女声コーラスにも所属している者です。私は、パートはソプラノで、音域はかなり高い音まで出ます。が、この間ハミングの箇所、高い「ファ」のハミングが出てきて、それができませんでした。

音が全くでないのです。歌うときは、余裕で歌える音であるにもかかわらず、です。必死に練習し、なんとか声らしきものにはできるようになりましたが、とても変な声のハミングです。その下の「ミ」まではきれいにハミングできるのですが。

高い音になると、喉にきているようで、喉も少し痛くなります。高音のハミングの正しいやり方を、お教え下さい。

A. これは、そもそもメールでは無理なご相談です。

私共のところではこういう点では声楽のトレーナーが指導しています。貴兄は声楽の個人レッスンを受けていらっしゃるのですから、そのトレーナーに教わるべきことと存じます。

Q. 歌から入るのは、よいヴォイストレーニングになりますか。

A. 歌は表現として出口です。そこで学べることは多いのですが、複雑なのでシンプルにするためにヴォイトレがあります。

Q. 今ある1オクターブの肯定から伸ばすか、すべての音、つまりたった一音の否定から入るのでしょうか。

A. 私は極端にいうと、一音から仕上げていくように考えています。ただ、現実のレッスンでは人によります。

Q. 声の芯、ひびきとの関係について教えてください。

A. これは声の発信元としての声帯とその共鳴についてのイメージとしての捉え方で、結果として統一、集約したコントロールできる声、ひびきすぎていない、中心線がみえている(芯)声ということです。

Q. 腹式呼吸ができていないの判断はどうすればよいですか。

A. 程度問題です。長い文章やロングトーンで程度はわかります。

Q. 体から声を出すか、頭でひびかせるの判断はどうすればよいですか。のどにかかりそうになったら、頭に逃がすのはいいかがでしょうか。

A. トーンの違いでみます。逃がすのも一手です。

Q. 体から声を出すように高い音域でも、トレーニングすることはいいかがでしょうか。(強引にやるという意味です)

A. ハイトーン、ファルセットと別に試みるのはよいのですが、無理は禁物です。

Q. 大きな声を出すときは、どこを意識すれば、硬くならず声に出せますか。

A. 人によって違うのではないのでしょうか。

Q. もし一日、声に使える時間があれば、一番何に使えばよいですか。

A. 体力づくりや息と発声です。声は、一日寝て一つ身につきます。

Q. お腹に力を入れて(発声を意識して)セリフを言おうとすると、感情がこもらなくなり、感情を込めたり、セリフに表情をつけようとする、ヴォリュームが落ちてしまうので、どうしたらよいか。

A. 典型的な対立(A B)の問題です。間をつめていくメニューを考えてください。

Q. 躊躇、引っ込み思案をとる方法や訓練があるか。

A. メントレの本を読んでください。

## Q & A ブログ カテゴリー

1. 姿勢(フォーム)
2. 呼吸(ブレス)
3. 発声(ヴォイス)
4. 発音/言葉(母音)/語学、他言語
5. 声域/声区
6. 声量/フレージング/メリハリ/シャウト/プロ
7. 共鳴/ミックスヴォイス/ロングトーン
8. リズム

# sample

9. 音程/音感
10. 歌唱とステージング/バンド/演奏
11. トレーニング一般/日常の練習/取り組み、考え方
12. 表現/オリジナリティ/才能/素質/バックグラウンド
13. 知識/医学/科学/時間/年齢/食べもの/薬
14. メンタルヘルス/あがり/メントレ
15. 役者/声優/ミュージカル/アナウンサー/音楽教師
16. 一般/会話/話し方
17. トレーナー

## チーフトレーナーのQ&A

目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたにあてはまるとは限りません。参考までにしてください。(Qの前のNOはジャンルです)

2Q. 息を吐き切る練習をしているのですが、お腹が固くなり、次に息を取り込むことができなくなってしまいます。腹筋に力を入れた状態で、しぼり出してもよいのでしょうか？

A. 腹筋を固めないで練習していきましょう。腹筋ではなく、腹筋の内側にあるインナーマッスルを鍛えていきたいのです。腹筋に力が入った状態で息をしぼり出すと、その後、息を取り込みにくくなってしまいます。ある程度腹筋は使いますが、直接使いすぎないことです。

息を吐ききるときも、徐々にお腹をへこませていき、これ以上吐いたら腹筋に力が入る寸前で、息を取り込んでいきましょう。腹筋ではなく、息を吐くことに集中していくことが大事です。また腹筋は直接的には使いたくはないのですが、必要な筋肉ではあります。筋トレとして鍛えておきましょう。

3Q. 声を前に送るというイメージがつかめなくて、ただ息を吐いているのですが、それでいいのでしょうか？

A. まずはイメージではなく、実際に息を流し続けることです。息を流し続けることで、声が前に送られていきます。しっかり息を吐き続けていきましょう。

次に、イメージですが、リアルに息の流れを思い描いて声を出してみましょう。口から息の流れが、線のように糸のように遠くへ流れていくよう、またこの線に色をつけてみても構いません。色のついた線が、口から出て遠くへ伸びているイメージを、具体的にありありと思い描きましょう。

実際にこのイメージで声を出すと、イメージしていないときに比べて、声は前に出てくるのです。イメージではありますが、イメージすることで実際にそうなるのです。

実際に息を吐き続けることと、具体的に息の流れを思い描くことで、声を前に送るというイメージがつかめるかと思います。

3Q. 声を前に飛ばすというイメージがつかみにくいのですが、

A. 発声においては、イメージがとても大切なので、このように言うこともあると思います。そして実際、このイメージで声を出そうことができれば、声は前に飛んでいきます。

しかしこのイメージが思い浮かばないのであれば、「声を大きく出す」と考えてもいいかもしれません。ただ「声を大きく出す」ことで、のどに負担がかかりやすいのも事実です。ですから、のどに負担がかかからないように「声を前に飛ばす」というイメージで歌ってもらうこともあるのです。

また声を前に飛ばすというイメージで声を出すことで、強く息が吐けるようになります。もちろん息吐きトレーニングで息を鍛えることも大切ですが、イメージをともなった練習は、とても効果的なのです。

3Q. 発声練習をしていて、音が高くなり、ある音になると裏返ってしまいます。原因は何でしょうか？

A. 原因はいろいろ考えられますが、腹式呼吸の安定が足りないのではないのでしょうか。お腹を中心に呼吸を行い、しっかり下半身で重心を感じて支えていきましょう。この下半身の支えがあることで、呼吸も安定し、音程も安定してきます。

また腹式呼吸だけの練習もしていきましょう。前腹と横腹を手で触りながら、呼吸を何度も繰り返していきましょう。取り込んだときには、お腹を少し緩め、内側からお腹を押すイメージで広げていきます。またその取り込んだ息を吐き出す際は、腹筋を息を吐くのと同時にへこませてしまわないことです。キープしつつ、徐々にへこませていきましょう。

フレーズのなめらかさも大切にしていきましょう。前提として、息をしっかりと流し続けることが必要です。息を流し続けて、フレーズをひとつの流れとしてとらえていきます。息の流れがあることで、のどへの負担も軽減します。

またひびかせるポイントも探っていきましょう。頭部にひびかせていくことで、のどの力も分散します。母音によっても、ひびき方が違うのではないのでしょうか。「イ」が出しやすい人もいれば、出しにくい人もいます。まずは自分が出しやすい母音で何度も練習していき、安定してきたら他の母音も練習していきましょう。

上記のように、高音を出すことの練習をしながらも、中音域・低音域が安定するように、基礎を積み重ねていくことが大事です。高い声を出したいという気持ちもわかりますが、急がば回れです。無理をせず、中音域・低音域を安定させていきましょう。

5Q. 低い声が出しにくいのですが、どうしたらもっと出るようになるのでしょうか？

A. 低い声を出そうとしすぎて、のどに力が入りすぎてしまうことがあります。低い声は力で押すのではなく、ひびきを集めることに集中していくことが大切なのです。

もっと出したいと思うあまりに、のどを押してしまう。しかしのどを押したほうが、自分自身にえてくるボリューム感というものが大きかったりします。大きく聞こえるのです。しかしそういったことに惑わされずに、丁寧にひびきを集めていくことに集中していくことです。

フレーズであれば、声を出すことよりも、丁寧に息の流れでつなげていくことに集中していくのです。フレーズをなめらかにつなげていくことができれば、力づくではなく、声のひびきも集まり、ボリュームのある声が出てきます。

6Q. 跳躍する音をなめらかに歌うためのトレーニング法はありますか？

A. 点でとらえるのではなく、線でとらえていくことが大切です。そしてその線を息の流れでつなげていくのです。こういったイメージをまずはもちましょう。

なめらかに歌うのですが、最初は2個の点としてとらえなければいけません。自分が苦手な跳躍音2つを何度もピアノで弾き、音を完

# sample

全に頭に入れていきましょう。音が完全に入ったら、最初の線でつなげていくイメージで歌ってみましょう。この練習を繰り返すだけでも、そうとうなめらかさは出てくると思います。そして慣れてきて、なめらかではあるけれども、あいまいなめらかさになってきたら、また2つの音を点でとらえて正確に歌っていきましょう。この繰り返しが大切です。

また跳躍する音も(上から下)よりも(下から上)に移行するほうが難しいのではないのでしょうか。(下から上)に跳躍する際は、下の音を歌っていて、突如、上の音に飛ぶのではなく、下の音を歌っている時点で、上の音に向かって息の流れを強めたり、ボリュームを上げたりして、勢いをつけていきます。上の音に向かって助走をつけていくというイメージです。

このイメージがつかめれば、上の音を出す前にすでに、体的にも呼吸的にも準備万端な状態になります。そうすれば、なめらかにつなげていくことができるのです。

また完全に音程が入っていても、声をずり上げてしまうこともあるかと思えます。声のひびきを深く取りすぎると、重くなってしまい、ずり上げてしまうことがあります。録音してみて、この状態になっているのであれば、ストレートに音が移行できるように修正していきましょう。ずり上げるとなめらかに聞こえるのですが、こういったなめらかさはありません。

7Q . 高めのトーン、もしくは高いテンションで声を出すと、ひびきが浅くなってしまふのですが、対処法はありますか？

A . テンションが高いことは、いいことなのですが、そのテンションに引っ張られて、声のひびきが浅くなってしまふことがあります。テンション高く、勢いよく声を出しているときこそ、お腹を意識したり、重心を下に感じるが大切です。外に出す分、下への引っ張りが必要なのです。

また下の支えのほうに意識がいきすぎると、声の前に出なくなってしまうので、そのバランスが大切になります。

またテンションを高くしてパフォーマンスをすることは当然なのですが、本番等では、その場で客観的に、ひびきを聞くことは難しいと思えます。その際は録音しておいて、後で聞き返しましょう。そしてどこが、どの部分のひびきが浅くなっているのかを、冷静に客観的に聞き、復習していきましょう。

8Q . 日本語でロックを歌うと、リズムが重くなってしまうのですが、

A . まず「ラ」で歌ってみましょう。ことばを意識しすぎると重くなってしまう。音楽的なことやリズムに集中できるように、「ラ」で歌ってみましょう。そしてしっかりリズムを感じられるようになってから、日本語の歌詞で歌っていきましょう。

また日本語で歌う前に、英語でロックを歌ってみる、または聞き込んでみるということが大事です。洋楽の要素を体に入れていくことで、ロックのリズムも感じられると思えます。

洋楽では、英語を話しているときのリズムやテンポが、そのまま歌に生かされていて、会話のリズムがつかめれば、そのリズムで歌うことができるのです。その点、日本語のしゃべりを音楽に乗せていくことは難しいかも知れません。日本語自体に抑揚があったりすれば、音楽的にも乗せやすいのですが、音楽的には非常に乗せにくいのです。

そのようなことも踏まえながらも、原語で歌い、原語を聞き込み、その音楽が入ってから、歌詞を日本語にしてみたら、多少は調子が

すくなるのではないのでしょうか。

10Q . 「自然な声」=「魅力的な声」だと思ふのですが、自然な声で歌うためには、体には負担がかかるものなのでしょうか？

A . 自然な声で歌うことは理想です。その際の「自然」という定義ですが、まったく何もしないで自然ということではなく、鍛えに鍛えた上での自然なのです。技術的には、上半身はリラックスして、下半身から声を出していくことが普通にできるようになれば、自然な声に近づいてきます。

単純に力を抜けば、自然になるかといえばそうでもありませんし、また抜きすぎて音程が乱れてしまったりと、バランスが難しいのです。

歌っている自分自身が、一番自由に、思うように歌うことができれば、それが自然です。もし今のままで自由に歌えないのであれば、どこか不自然なところがあるのでしょう。その部分をトレーニングで鍛えていくことで、不自然さが直り自然になるのです。

肉体的にも精神的にも声を鍛えていくことで、自然な声を得ることができます。こうした声であれば、魅力的な声であることは間違いありません。

また自然な声ということ意識しないで、声を鍛えていくんだということに集中していければいいんじゃないか、という意見もあるかと思いますが、練習の段階でメニューを分けていければいいのではないかと思います。自然な声を出そうと思ったほうが、リアルな気持ちの声が出る時もあるれば、技術的にお腹から声を出そうと思ったほうが、自然な声が出る時もあります。使い分けが必要なんだと思えます。

またトレーニングは目的ではなく、自然な声・魅力的な声を得るための手段です。ですから、もしすでに魅力的な声をもっているのであれば、そのことに関してはトレーニングする必要はないといえます。

10Q . キーを低くして歌うと、なんだか物足りなくて満足しません。高音を叫んでいるときのほうが充実感があります。客観的に見て、こういう気持ちは正しいのでしょうか？

A . 自己満足で終わらないようにしていきましょう。客観的に自分を見ることができずに、自己満足な歌になってしまっていると思えます。

歌い終わった後に、そういった体力的な満足ではなくて、集中したこと、内容に入ったことによる疲れというものを感じられるようにしていきたいのです。集中力が増せば増すほど、客観的に自分が見られるようになってくるはず。自己満足で歌っているうちは、冷静に自分自身を見ることさえできないのです。こんな状態ではいい歌が歌えるはずがありません。

自己満足の強い歌は、聞いていて疲れますし、その世界に入っていけないのです。歌っている側の自己満足が少なければ少ないほど、聞いている側は入っていけるのです。

勇気をもって自己満足の歌を卒業していきましょう。自己満足ではない、満足の仕方があるはず。自己満足を捨てていきましょう。キーの高い状態で、その声を出すことで満足しないように、もっときを下げた歌ってもしないかも知れません。高音を出すというのを考えずに、ではどんな付加価値をつけることができるのか考えていきましょう。その部分が増していけば、相手に思いが伝わる部分が増えてくるはず。また低いキーでテンションの高い練習を積み重ねていけば、いずれ高いキーに戻したときに、余裕をもって音が出せるようになると思えます。

また自分の歌声を聞く、最初のお客さんは自分自身であるべきです。

# sample

自己満足で歌っているときは、最初のお客さんは、お客さんになってしまいます。そうではなく、完成されたものを瞬時に自分で聞き、その上でお客さんに投げかけていくことが大事です。

10Q .バンドでのスタジオ練習をすると、必ずのどを痛めてしまいます。対処方法を教えてください。

A .バンドの音量は大音量です。そのボリュームに対抗しようと思っても、対抗できるものではありません。対抗しようとせずに、自分の普段のボリュームで歌っていくことが大事です。普段のボリュームで歌うためには、普段の歌い方を思い出す必要があります。普段の練習の際に、しっかり歌い方を体に覚え込ませておくことが必要です。お腹を中心とした腹式呼吸を身につけていきます。そして聞こえてくる声で判断するのではなく、体の使い方、腹式呼吸を体に覚え込ませていきましょう。ここでしっかり覚え込ませておけば、大音量に惑わされることなく、体で歌っていれば、のどを傷めることもありません。

またスタジオ内では、自分の声がしっかり聞こえることが大切です。バンド全体のボリュームを調整したり、ヴォーカルの声聞こえるように、返しのスピーカーを近くに配置することも大切です。むやみに大音量で練習するのではなく、お互いの音がしっかり聞こえる状態で練習することが大事です。そういった姿勢で練習していけば、ヴォーカリストがのどを傷める可能性も少なくなってくるはずですよ。

水分補給もしっかり行ないましょう。スタジオ内では飲み物が飲めない場合もありますが、一定の時間練習をしたら休憩を取り、水分補給をしましょう。のどに潤いがなくなってしまうと傷めやすくなります。無理をせずに、休憩を取っていきましょう。

またスタジオに入る前に、発声練習をして、歌う準備をしておくことも大事です。発声練習なしで、すぐバンドと合わせて歌うのではのどにも負担がかかってしまいます。

10Q .バンド活動をしています。リーダーとしてバンドをまとめようと頑張っているのですが、何かアドバイスをお願いします。

A .バンドの人間関係をまとめることはとても大切なことですが、その前にそれぞれのメンバーが個人的に努力をしていることが大切です。ヴォーカルならヴォーカル、ギターならギターを極めようと、日々努力していることが大前提です。この前提がない状態で、ただ集まっても、バンドとしての総合力は上がってきません。その上で、バンドをまとめていくことですが、まずは意思の疎通が大切です。お互いに遠慮なく意見の言える環境が望ましいです。喧嘩しても構いません。お互いの意見をぶつけ合い、風通しのいい状態にしておくことが大切です。

そして夢や目標を共有していくことも大事です。同じ目標に向かっていくからこそ、モチベーションも上がり、力強く進んでいくことができるからです。

また個人的な努力をしっかり行っていれば、自分に対しての自信も出てきて、メンバーを励ますこともできるはずですよ。グループではあるのですが、やはり個人の集まりなのです。そのことを忘れないうでください。各メンバーがお互いに頼りすぎることなく、それぞれが頼られる人になることが、グループとしてのまとまりになってくるのではないかと思います。

こうした人間関係を築いていけば、音楽にもその影響が出てきます。リーダーはそういったことも踏まえつつ、それを実践していくことです。自ら実践していき、その姿でメンバーを引っ張っていくのです。

10Q .ピアノの弾き語りをしているのですが、ミスタッチが多かったり、歌だけに集中できないことがあります。

A .まずはピアノだけで、しっかり練習していきましょう。この段階で間違えるようでは、弾き語りになったときには、ますますミスタッチが増えてしまいます。歌のことは考えずに、ピアノの練習を積み重ねていきましょう。

これと反対に、歌だけの練習もしていきましょう。ピアノ伴奏ではなく、アカペラで歌の練習をしていきます。歌詞も覚え、自分がやりたい表現ができ、充分だなど思うまで歌い込んでいきましょう。それぞれが不十分な状態で合わせることは無意味です。それぞれ練習を積み上げてから、合わせていきましょう。この段階から弾き語りを始めるのです。

また合わせたときにピアノのミスタッチがあれば、またピアノだけの練習を繰り返します。歌の場合も同じです。この繰り返しで、弾き語りのレベルは上がってくるのではないのでしょうか。

10Q .歌詞の読み込み方について教えてください。

A .まず題名からイメージを膨らませていきます。題からその曲全体の感じをつかんでいきましょう。

次に、1番2番3番をそれぞれ場面として分けて、イメージを膨らませていきます。メロディとしては同じでも、場面や意味合いは変わってくると思います。場面ごとに、その場面の中にいる自分をイメージしてみましょう。

次にフレーズごとに細かく読み込んでいきます。そのフレーズの裏にあるリアルな気持ちを考えていきましょう。表面的な歌詞ではなく、その歌詞の奥にある思いを読み取ることで、よりリアルな気持ちで歌うことができます。

このように単純に歌詞を歌ってしまうのではなく、歌の世界、曲の世界にしっかり入って歌えるようにしていきましょう。

また大事なことは、こういった読み込んでいく過程が大事だということです。具体的にどういった気持ちで歌ったらいいかということがわからなくても、考えた分だけ、考えた時間だけ表現は深くなります。

10Q .歌詞を読んでいる際に、歌詞の情景を思い浮かべながら歌っていったほうがいいのか、リアルな気持ちを作って歌っていったほうがいいのか、どちらがいいのでしょうか？

A .どちらも大切です。まずは情景を思い浮かべてみましょう。景色や状況を思い描いていきます。情景が思い浮かべば、次にその情景の中にいる主人公の気持ちも探ることができます。また逆に主人公の気持ちをつかんだあとに、情景を思い描いてもいいかもしれません。どちらにしても両方大切なのです。

また歌詞を読むことは、歌を歌う際にはとても大事なことです。普段自分が話している自然な声で歌詞が読めれば、その延長で歌っていくことができます。その結果、とても自然な歌になるからです。歌詞を読む際に、しっかり気持ちを込めて読んでいくことが大事です。この段階で気持ちが入らなければ、歌っても表現にはなりません。

10Q .楽器の演奏等で、全部楽譜を覚えているつもりでも、毎回違うところを間違えてしまうのですが、集中力が足りないのでしょうか？

A .集中力の問題もありますが、基本的に練習量が足りないのだと思います。楽譜を覚えているつもりでいても、まだ楽譜が頭の中に入っている状態では、完全に覚えたとはいえません。頭の中で楽譜を思い描くのではなく、指が勝手に動くぐらい練習しておかなければなりません。頭ではなくて指に、体に覚え込ませていきましょう。

# sample

そこまで練習を積み重ねていけば、本番に向けての自信になります。自信をもつことで、本番の緊張も和らぎ、緊張が和らげれば集中力も増すはず。たとえ完全に覚えきれていないにしても、この集中力があれば、演奏としてのグレードを上げることができます。また楽譜を覚えることだけではなく、本番に向けての気持ち作り、よい体調管理等も、本番での演奏の手助けになるはず。

10Q . 曲を歌っている途中で、歌詞を間違えたりすると、気持ちが乱れてしまい、その後集中できなくなってしまいます。どのようにしたら歌い続けることができるのですか？

A . なによりも集中力が大事です。高い集中力でパフォーマンスしていれば、歌詞を間違えてしまっても修正していくことができます。気持ちが乱れてしまうのであれば、まだまだ集中力が足りないのだと反省して、集中力を付けていくようにトレーニングをしていきましょう。

また歌詞を間違えないことが大事ですが、間違えてしまっても、そのこと自体をすぐに忘れてしまうということが大事です。引きずってしまうことが一番よくありません。またこの習慣を身につけてしまうことが大事です。引きずらない習慣です。

フィギュアスケートの選手で、プログラムの1番最初のジャンプで失敗し、その後立ち直ることができずに、次から次へとジャンプを失敗してしまう選手もいますが、その後立ち直り素晴らしい演技をする選手もいます。立ち直れる選手は、気持ちの切り替えがうまい選手です。失敗を忘れ、即座に気持ちを切り替えて、次の演技に集中していくのです。

また曲の内容に入っていること大事です。内容にしっかり入っていれば、歌詞を間違えることもなく、間違えたとしても気持ちが定まっているため、動揺することはありません。

歌詞の覚え方に問題があるのかもかもしれません。歌詞を表面のことだけで覚えようとしていませんか？テストの答えのように丸暗記しようとしていませんか？そのように覚えてしまうと、忘れてしまう確率も高くなってしまいます。そうではなく、歌詞の裏にある気持ちも含めて覚えていくことが大事なのです。気持ちをつけて覚えていけば、必ずその歌詞は出てくるはず。集中し、その曲の気持ち、その歌詞の気持ちになっていけば、自然と歌詞は出てくるのです。

そしてたとえ歌詞を間違えてしまっても、集中してその世界に入っていれば、全然気にすることはないのです。

11Q . スポーツ選手などを見ていると、取り組み方や生き方など、とても参考になることがあります。アスリートとアーティストの共通点ってどんなところでしょうか？

A . 共通点はたくさんあると思います。共通点を見つけ出して、自分の活動の参考にしていくことをお勧めします。

まず実際にアスリートが活躍している姿から学ぶべきことがたくさんあります。スタート前の集中力やリラクセス法、実際の競技中の集中力やテンション、競技後の気持ちのもちかたなど、本当に参考になるのではないのでしょうか。これを舞台であったり、ライブやコンサートに置き換えてみればわかると思います。本番でお客さんを前にしての緊張感も共通なのではないのでしょうか。

またテレビのドキュメンタリー番組で考え方や生き方を学ぶこともできます。また練習方法も参考にできますし、コーチ等の育成方法からも学ぶことができます。

11Q . トレーニング時に、声を強く出しすぎるのは、よくないのでしょうか？発声だと思い、必要以上に強く声を出してしまうのです

が。

A . のどに負担がかからないのであれば構わないと思いますが、声を出した後に痛んだり、調子が悪くなるのであれば、出し方に問題があるのではないのでしょうか。もちろん多少大きな声で発声することは大事なのですが、出しすぎもよくありません。

声を出すことよりも、息を強く吐くということに集中してみましよう。強く息を吐くことで、結果として大きな声になるのであればいいのではないかと思います。そしてのど中心にならないように、お腹から声を出していきましょう。

また腹式呼吸を身につけることで、のど100%の力ではなく、体から声を出すことができます。発声の基礎を身につけて、しっかりと声を出していきましょう。

11Q . レッスン時につかんだことを、自分の練習時に活かしたいのですが。

A . まずは録音することが大切です。録音することによって、繰り返し復習することができます。

また録音したものを書き出してみましよう。単に聞いているだけでは発見できなかったことが発見できたりします。また書いている段階で、いろいろ考えが思い浮かんでくると思います。レッスンの内容に対して、自分自身の発見、思い等を再確認できるのではないのでしょうか。

レッスン中ですが、録音はしているのですが、ポイントはその場で書き出していきましょう。ノートでも、教材の余白でも構いません。思いついたことをその場で書き出すことで、レッスン中の集中力が高まると思います。

そうして次回レッスンに向けて自分の練習メニューを作っていくましよう。課題点、また予習すべきところ、などなど自分独自のメニューを作り、練習を続けていきましょう。

11Q . レッスン時に鏡の前で歌っているのですが、鏡は見たほうがいいのでしょうか？

A . 自分の姿を凝視する必要はないと思いますが、姿勢チェック、

開口チェック、表情チェックのために使っていくましよう。まず姿勢チェックですが、レッスン時に限らず、常に意識することが大事です。レッスン時だけが注意していても姿勢はよくなりません。普段の姿勢が、無意識に出てきてしまいます。普段から注意し、レッスン時も鏡でチェックしましよう。

開口チェックですが、トレーナーから口を開けてくださいとか、この母音のときは少し縦に開けてみましようとか指示があると思います。その際に、鏡でチェックすることで、その形を維持することができます。自分では思い切り口を開けていると思っていても、意外と開いていないものなのです。

鏡を見ることに慣れてきたら、表情もチェックしていきましょう。凝視しすぎるのはよくないと思いますが、時々鏡で表情をチェックすることは大切です。

11Q . 英語の勉強は、息を多く使うという意味で、歌のトレーニングになりますか？

A . なると思います。息を多く使わなければ、発音できない単語もありますし、また英会話も発音ではなく、発声的なことを重視していけば、より声作りに役立ちます。

まずは英語の曲をたくさん聴いていきましょう。ネイティブの声のひびきや息使いを耳に焼き付けていきます。浴びるように聴き込むことで、その感覚が自分の中に入ってくるのです。

そしてその声のひびきに合わせて歌う練習をしていきましょう。あ

# sample

くまでもひびきに合わせていくことが大切です。発音を意識するあまり、浅いひびきで歌ってしまうことのないように、ひびきの深さを求めて歌っていきましょう。  
英会話でも、発音を重視するよりも(カタカナ英語という意味で)、発音を重視していったほうが、ネイティブには伝わりやすくなると思います。

11Q .呼吸や声のことを考えて歌っていると、ピッチが下がったり、音程が定まらなかつたりします。何か対処方法はありますか？

A .目的を分けて練習していきましょう。呼吸や声のことに集中したいのであれば、音程を気にしないで練習することです。息の流れを感じたり、声のひびきをよくしようと練習していけば、やはり音程は下がり気味になるものなのです。深いひびきを取ろうとすると音程はぶら下がってしまうのです。そうしたことも考えつつ、声に集中していきましょう。

また音程の練習をするのであれば、呼吸や声のことを気にしないことです。このように分けて練習をしていくうちに、徐々に2つのことが同時にできるようになってきます。初めから2つのことを同時にやろうとせず、どっちつかずになるより、ひとつずつに集中していくことが大事です。

11Q .時間がなくて練習ができません。気持ちも焦ってしまいます。どうしたらいいのでしょうか？

A .まず「時間がないから」という言い訳をしないことです。言い訳しても何も始まりません。言い訳をしないで、「では時間がない現状で、いかに時間を作り出し、その中で練習していけばいいのか？」ということを前向きに考えていきましょう。前向きに考えていけば、必ずいい方法が見つかるはずです。

もう一度、本当に時間がないのか考えてみましょう。無駄な時間はないのでしょうか？

細切れに時間を使っていけば、結構時間が作れるのではないのでしょうか。例えば通勤時間や仕事の合間など、短時間でも構いません。時間を見つけ出していきましょう。そうすれば必ず時間は作り出せるはずです。

そして短時間でも集中して練習を行えば、ダラダラと練習するより、より効果的ですし、練習ができれば焦ることもありません。

11Q .自己練習時、レッスン時、本番時での違いは何でしょうか？

A .基本的には違いはなく、高いテンション、そして高い集中力で臨むことが大切です。本番だけ違いを出そうとしてもなかなかうまくいきません。練習時から高いテンションで臨み、そのテンションを本番でも出していくことが必要です。

練習時には、そのトレーニングに集中する力、またはトレーナーのアドバイスを素直に聞く力、また自分の中から新しいものを発見する力等々が求められますが、すべてテンションの高さ、集中力の高さがあった上でのことなのです。

本番においても、伝えたい思いや表現力、その場を支配する力、パフォーマンス力などが求められますが、練習時と同じで、テンションの高さ、集中力の高さが求められることはいうまでもありません。自己練習時、レッスン時、本番時では、集中することやテンションの方向性は違いますが、基本的なテンションと集中力は同じなのです。

11Q .普段の話し声を歌声に活かすためには、どうしたらいいのでしょうか？

A .日本では普段しゃべっている声と歌声が一致している人という

のは、外国に比べて少ないのではないのでしょうか。また今の若者に比べて、一世代前の日本人の方であれば、一致している方も多かったように思います。

普段しゃべっている声と違う声で歌うということとは不自然です。できるだけ統一させていきたいものです。

そして、しゃべっている気持ちが高揚し、盛り上がり歌ってしまうというイメージが理想です。またしゃべり声に近い歌声を出そうとすると、どうしても下から声を出すイメージをします。「上にひびかせて」というイメージをもちながら、しゃべらないと思います。お腹から、下から声を出そうとすることです。このようにお腹から声を出そうとすることで、自分のもっている地声を歌声に活かすことができます。

また普段自分が発している声をしっかり聴きましょう。よくても悪くても現状の自分の声を聴き、耳に焼き付けたうえで、歌声に移行してもらいたいのです。多くの人は無意識にしゃべっているわけですから、無意識ではなく、意識的に聴くようにすることで、ペース配分やテンションのキープ等々考えられるようになってくると思います。客観的に冷静に自分の声や話し方が聴けるようになってくるのです。

普段の声を聴けることで、歌っているときも、自分の声を冷静に聴くことができるようになります。しゃべっている声が冷静に聴けないのに、歌声を冷静に聴けるはずがありません。ですから、自分の声を客観的に聴ける状態を歌のときに活かせるように工夫してみましょう。

歌っているときに集中力が高まり、テンションの高い状態でパフォーマンスできているときというのは、視野が狭くなったりしてしまっている状態ではなく、本当に冷静な部分というものが現われてきます。テンションが上がれば上がるほど、冷静な部分も増えてくるのです。だから感情的にその曲に入っている自分がいながらも、もう一人の自分は冷静に音程のことや声のことを考えたりできるわけです。

普段の声を歌声に活かしていきたいのですが、声としてはまったく同じではありません。しかし話し声と歌声を近づけていくようにトレーニングしていきましょう。またセリフを使っている練習もよいかとは思いますが、まずは自分の声をちゃんと聴くということが先決です。

そして自分の声をしっかりと聴き、受け身になるのではなく、積極的に話していけるように努力していきましょう。気持ち的にも受け身の状態では、よい声も出てきません。テンションも下がったままなのです。テンションを上げて、積極的に話していくことで、声も鍛えられます。普段の声が鍛えられれば、歌声にもよい影響が出てくるはずです。

11Q .風邪を引いたり、のどが不調なときは安静にしているのが一番だと思うのですが、そんな中での練習方法ってありますか？

A .安静が一番です。調子の悪いときに無理して声を出すと、より症状が悪化してしまいます。本番等があり、どうしても声を出さなければいけないのであれば仕方ないのですが、そうでない場合は、安静にしていなくてなりません。

のどを使ったり、体を使うことは避けたいのですが、少し体調が戻ってきたのなら、息吐きのトレーニングをしましょう。息を吐くことであれば、のどにも負担がかからずに、呼吸を鍛えることができます。

体調に合わせて、強く息を吐いたり、弱く吐いたり、長く吐いたり、時間も調節しながら行なっていきましょう。

また声を出せないときは、声以外のことを考える絶好の機会です。歌詞を読み込んだり、楽器の練習をしたり、読書をしたりして、心を鍛えていきましょう。

# sample

11Q .録音したレッスンをどのように復習していけばいいのでしょうか聴き方、勉強の仕方を教えてください。

A .まずは自分の声を聴きましょう。実際に声を出しているときに聴いている声と違って聞こえるはずですが、しかし録音されている声は実際の自分の声です。録音されている声に違和感があるのであれば、もっとこの声を聴いて、実際の自分の声を把握する必要があります。自分の声を把握し、客観的に聴くことができれば、よりよい方向に上達させていくことができるからです。

次にレッスンの内容を聴いていきましょう。レッスンでは緊張してしまい、その場では気づかなかったことでも、録音を後で聴くことで、新しい発見があるはずですが、トレーナーのアドバイスも、また違って聞こえてくるはずですが、もちろんレッスン時に感じるのが大切なのですが、こうしてレッスン後にもいろいろ発見があるのです。ですから録音することをお勧めしているのです。

また自分がうまくいったと思うところ、またはトレーナーが「いい」と言ってくれた箇所を、繰り返し聴くことも大切です。よくできたところを繰り返し聴くことで、よいイメージが耳に残り、次のレッスンに活かしていくことができるからです。先ほどの現状の自分の声を知ること、自分のパフォーマンスを聴くこと。この2つを聴きこんでいくうちに、ますます上達してくるのです。

レッスン後に復習するだけでなく、しばらくしてから聴き返してみることも大切です。1年前のもの、半年前のものを聴き返すことで、進歩具合も把握できます。自分自身の進歩がわかれば、自信ももてます。またそのときに気づかなかったことでも、1年後に気づくこともあります。ある程度の期間は捨てずに残しておきましょう。

12Q .「声がいいね」とよく言われるのですが、素直に受け取ることができません。

A .確かに声はいいのではないのでしょうか。声がいいのはとても大切なことです。自分の武器になります。そのことに対しては、もっと自信をもっていきましょう。

その上で、表現力を磨いていきましょう。いい声であるだけで満足してはいけません。演技はできません。そして表現が磨かれてくれば、そちらを褒められることになるでしょう。

落語の世界では、いい声ではなく、少しだみ声で、引っかかりのある声のほうがいいようです。単純にいい声だけでは、気持ちが伝わりにくいそうです。

声のよさは、今までどおり鍛えていきつつ、その声を凌駕するほどの演技力を身につけることに集中していきましょう。演技力が磨かれてくれば、逆にいい声も引き立ってくるはずですが。

12Q .「表現」についてですが、技術面との兼ね合いを教えてください。

A .技術と表現のどちらが大切かということでしょうか。結論どちらも大切ということになります。しかしプロで活躍している人で、技術的なことを学んでいないにも関わらず、活躍している人はたくさんいます。そういった方は、技術を超えた何かを持っているのだと思います。生まれ持った才能というのでしょうか。オーラや表現力というのでしょうか。

そういったところを真似するのはとても難しいと思います。しかし技術面を鍛えていけば、ある程度プロのレベルに追いつくことはできます。技術面でプロとなり、さらに表現の面でも磨いていくことが大切です。

生まれ持った才能がなくとも、後天的にそういった才能を磨き上げることはできると思います。才能を持ったアーティストからいろいろ

る字べるのではないのでしょうか。

「技術」も「表現」もどちらもとても大切なことです。技術が上がれば表現力も豊かになりますし、その逆も然りです。偏ることなく、トレーニングしていきましょう。

14Q .ライブ本番が近づいてくると不安がつのり、緊張が増してきます。何か対処法はありますか？

A .本番に向けて緊張してくるのは当たり前のことなのですが、緊張しすぎるのもよくありません。心境や体調を整えて本番に臨んでいきたいものです。

まず練習不足からくる不安を取り除いていきましょう。練習は十分にできていますか？練習不足から不安になることはよくあります。歌いすぎてのどを傷めてしまうのはよくありませんが、のどのケアをしっかりと行ないつつ、十分に練習を行なっていきましょう。

また本番の予行練習をすることも大切です。ライブ時間が30分ならば、その中で歌う5~6曲の順番どおりに歌う練習をしていくのです。MC等を入れるのであれば、MCも含めて本番通りに予行練習していきましょう。この練習をくり返すことで、本番イメージが固まってきます。本番イメージが固まってくれば、安心感もわき、自信も出てくるはずですが。

それと並行して、本番での成功イメージを思い描くイメージトレーニングも行なっていきましょう。本番でうまくいかないことばかり考えていたのでは、そういったイメージが固まってしまう、実際に本番でも失敗してしまいます。そうではなく、いいイメージを思い描くことが大事なのです。

また日常的に呼吸法を行なうことも大事です。ヨガ等でも構いません。意識的に呼吸をコントロールできるようにすれば、気持ちもコントロールすることができます。吐く、吸うという動作を意識的に行なうことで、気持ちが平らになってきます。直接歌に関係ないかもしれませんが、呼吸法はとても大切なことです。

14Q .本番でお客さんの反応が気になってしまうのですが、どうしたらいいのですか？

A .お客さんの前で歌うのですから、まったく反応を無視して、自己満足で歌ってしまうのはよくないとは思いますが、人前で歌うことに慣れるまでは仕方がないことだと思います。

まずは自分が歌っていることに集中していくことです。この集中力が高まれば、お客さんの反応も気にならないと思います。もし気になるのであれば、集中力が足りないのだと思います。集中して歌の世界に入っていれば、外の世界のことは気にならないと思います。

集中力を高め、世界観を作り出すことに集中していくのです。またこの集中力が高まってくると、少し余裕が出てきて、お客さんの反応も感じられるようになってきます。お客さんの反応も感じながら、しかし自分の歌の世界にも入りながら歌うことができるのです。ここを目標にしていきましょう。

どちらにしても集中力を高め、維持していくことが大事なのです。

15Q .テレビで劇場中継をしていて、お芝居を観たのですが、テレビドラマと違い、演技が不自然で大きさに見えたのですが、どうなのでしょう？

A .劇場では、役者とお客さんとの距離が離れているので、テレビのように自然な演技をしていけば、伝わりにくいということがあります。一番後ろのお客さんにも伝わるように、体全体を使って、大

# sample

きく演技をしています。

また基本的にはマイク等は使わないので、出している声も大きな声になります。大きな声で演技をすれば、おのずとテレビのようなしゃべり方ではなくなります。

今回の質問ですが、劇場での演技を、テレビで流れているので違和感があるのですが、実際に劇場に行き、その空間の中で見ていけば、違和感なく見ることができるのではないのでしょうか。

実際に劇場に足を運び、観劇することをお勧めします。

15Q . 自然に読んでくださいと言われるのですが、「自然に」ということがとても難しいのですが、どうしたらいいのでしょうか？自然にしようとすればするほど、不自然になってしまうのですが。

A . 自然に読むということは、意外と難しいことなのです。普段、自然に話しているときというのは無意識に話しているのですが、かなり高いテンションで話しているものなのです。ですから、ある文章を自然に読もうとして、逆にテンションが下がってしまうのではないのでしょうか。「自然に」というのは、ぼーっとしている状態ではなく、ある程度、テンションの高い覚醒された状態なんだと思って読んでいきましょう。

また文を読もうとすると、どうしても自分のしゃべり方ではなく、文の書き手のしゃべり方になってしまいます。一度、自分のしゃべり方に直して読んでみましょう。文の語尾を自分の普段のしゃべり方に置き換えてみるのです。こうして何度も練習をした上で、最初の文章を読んでみましょう。先ほどより自然に読めるようになったのではないのでしょうか。

15Q . 普段の日常会話、人前でや、原稿ありのセリフ読み、それぞれ発声自体が変わってしまいます。差をなくすのがいいとは思いますが、違っていてもいいのでしょうか？

A . できるだけ差をなくしていきましょう。だからといって、セリフをしゃべっているときと日常会話をしているときがまったく同じ声かということ、そうではありません。しかしできるだけ同じ形にしていこうとすることが大事です。

まずはセリフ時の声を日常会話に近づけていこうとすることで、自然さが生まれてきます。声を出そうとすることや、技術的なことに集中することは大切なのですが、それをクリアし、自然な形でセリフをしゃべっていくことが大事です。そのためにも日常会話時の自然なしゃべり方や、自然な気持ちに合わせることが必要なのです。

また日常会話をセリフ時に合わせていくことも大切です。日常会話を行ないながらも、腹式呼吸を意識したり、お腹から声を出そうとしてみたり、多少技術的なことも考えながら話してみましょう。無意識にしゃべるのではなく、意識的に日常会話をすることで、体も鍛えられていきます。

このように両方面から、お互いに近づけていこうとすることで、お互いの違いが小さくなってきます。

トレーニングし始めでは違和感があると思うのですが、徐々に違和感はなくなってくると思います。こうして違和感をなくしていくことが大事です。

そうすればセリフを読む際も、何か特別なことをするのではなく、自然な声、自然な気持ちで落ち着いて読むことができるようになります。

## 研究所のヴォイストレーナーへのQ & A

HP、メルマガ、本の読者と講演会、通信生、などの主としてメールなどの質問に対し、代表福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合ってはまるとは限りません。参考までにご覧ください。(Qの前のNOはジャンルです)

1Q . 姿勢で気をつけることはありますか。

A . 歌っているときの姿勢はとても重要なことはいままでたくさん説明してきましたが、姿勢をキープするという事は、悪い姿勢が習慣になっている人ほどとても難しいものだと思います。キープするポイントは、ひとつには、よい姿勢をキープしているときの感覚をなるべく覚えるように意識することと、注意点をたくさんもち過ぎないこともあると思います。腰と鎖骨の位置には特に気をつけてみてください。それ以外の箇所は、腰と鎖骨の位置が正しければ自然とよい位置にくるものだと思います。

ちなみに、調子がいいときは多少の姿勢の崩れで声が大きく変わってしまうことは無いと思います。しかし、フォームのずれは、いずれ調子が悪くなってしまいう最初の要因だということも十分理解しておきましょう。( )

3Q . 声の詰まりを防ぐのに大事なことはありますか。

A . 声を喉で詰まらせないためには、体の支えと同時にとても重要な点があります。頭空への通路を空けておくことです。これには、軟口蓋がとても重要な役割を果たします。軟口蓋が上にくっついて口蓋より上に空気が通過する通路をふさいでしまうと、頭部に声は響きません。よく、声のポジションが落ちるといいますが、軟口蓋が鼻腔への通路をふさいだ状態で声を出すことを言います。軟口蓋は、鼻や頬の辺りの筋肉と密接な関係があります。つまり、このあたりの表情筋を使うことによって、軟口蓋をある程度操作することができるのです。微笑んだ顔で歌うということは、そのような狙いがあります。( )

3Q . 発声に必要な力とは、どの程度のものでしょうか。

A . アンジェロ・ロフォレーゼというイタリアのテノール歌手がいます。彼は、イタリア歌劇の黄金時代を担ったひとりのテノールです。もちろん、マリオ・デル・モナコやフランコ・コレリ、などの歌手よりも派手さや人気はなかったかもしれませんが、しかし、彼は、現在90歳で、コンサートをたまに行いますが、まだ現役歌手をしのぐほどの声をもっています。以前、70歳のすばらしい歌手の方に聞いたことがあります。50歳より60歳、60歳より70歳のほうが声が出ている気がするかと仰っていました。そして、とくに筋力トレーニングをするわけでもなく、ただ若いときからの習慣で、毎日楽しく歌う前にスケール練習は行っているが...ということだそうです。本当に素晴らしい歌手は、何歳になっても声を保つことができます。無駄な力はほんとに要らないということがよくわかります。( )

3Q . なぜ、声の好不調があるのでしょうか。

A . 喉は、皆さんが思っているよりもとてもデリケートなものだという自覚をもちましょう。少しでも声を重くしようと考えたり、日によって微妙な緊張感とバランス感覚が変わるだけで、声を出しやすくしたり出しにくくしたりするものです。なぜなら、声門閉鎖を行ってはじめて、息の量を一定に保つことができるからです。体の使いかたが同じことをやっけていても、声門閉鎖が日によってうまく

# sample

いっていないとやはり空気は漏れていくからです。そうなると、うまく発声するために声門閉鎖以外の方法で空気の圧縮を行おうという反応が起こったら、どんどん喉を閉める発声になっていくと思います。どんなプロでも、調子に多少の波があるのは、喉がとてもデリケートなものである理由が一番大きいと思います。( )

3Q . ヴォイスとレーニングの初期段階では弱い声をあまり使わないほうがよいのでしょうか？

A . 弱声のテクニックは、プロとしてのレベルを計るひとつの判断材料であると思いますが、弱声のテクニックは、ヴォイストレーニングの初期ではあまり考えないほうがよいと私は思います。弱声やピアノで上辺をなぞって器用にこなす人も中にはいますが、本当にしっかりした声は育たないと思います。逆に、一本調子でもよいので素直な声を出し続けることが初期段階では大事なことです。また、弱声をうわべだけで綺麗にこなすことを覚えるということは、口先をつかって歌うことになるので、後々に矯正しづらい作り声を習慣づけることになっていきます。ナチュラルな声とは、作られたものではありません。素直に出す声というものを最初は大切にしてみてください。( )

3Q . リラックスして声を出すにはどうしたらいいですか？

A . 喉から上に余計な緊張を加えないで声を出すということは、喉から下を理にかなった方法で声を出すということに置き換えられると思います。喉から下の状態がよい状態で声を出していると、舌や顎の余計な緊張は自然となくなってきます。また、横隔膜を下げることに同時に、上げることもとても大切なことです。常に下げようとする意識をもつと、横隔膜の運動能力は低下して、逆に下がらないと思います。そのことも忘れないようにしましょう。下腹と鳩尾、胸の自発的な運動をうまく行なえると、横隔膜がどうなったら下がってどうなったら上がるのかという感覚がわかってくると思います。ちなみにそのこと無しに声のポジションを頭に、と考えてしまうと、結局は頭に響く声は出ません。( )

3Q . 口の中で響きをつくらないという意味がよく判りません。

A . 口の中は、常にリラックスしていなければなりません。口の中の形によって母音の音色が決まってくるからです。声の音色を変える際に自発的に使ってよい力は、口の中にはありません。上あごから上と、鎖骨から下、それ以外の箇所は基本的に何もしないと思ってください。ただし、うなじの運動はとても重要です。深い声を出そうとして、口に余計な緊張がある人はとても多いです。これが癖になると、なかなかとれないと思います。この余計な緊張を解くと、声が平らく浅く聴こえるからです。しかし、もしこの癖があるのであれば、最初は平たくなってしまふ声を我慢してでも強制する必要があります。( )

3Q . 息が漏れない声とはどのような感覚がありますか？

A . 吸気傾向を感じながら息を吐くことは、息を流す上でとても重要な感覚です。声の支えとは、息を下で保持するというか、たくさんでないようにしようとする力のことで、上で外に流れていくこうする力と喧嘩するような感覚になります。支えがうまくいったときには、ただ息を流す方向にだけ力が働いている感覚ではなく、吸い込まれていくような感覚も同時に存在することがあります。また、この吸気傾向を失わずに息を最後まで吐けたあとに、息を吸うときにとても効率よく吸気運動が行われることも事実です。この吸気傾向にある感覚は、体全体の動きの中ではじめて生まれる感覚だと思います。けっして、喉から上の感覚のみではつかめないものです。

( )

3Q . 太い声を出したいです

A . 太くて大きく、ダイナミックな声にあこがれることはよいことです。洪くよく響く声も同様です。しかし、これを意識することによって作作的な、癖のある声を出している人がたくさんいることも事実です。この癖を身につけてしまうと、癖をとるのにとても骨の折れる作業をあとに余儀なくされます。声の深さとは、深くしてやるという野心によるものはメリットになるものはほとんど無く、逆に悪いこと尽くしだと思います。細い声(よい意味で)も太い声も、しっかりしたメソッドの上に成り立った声は、特徴がしっかり出てきてくれると思います。太い声を高音でダイナミックに出したい、低くて洪い声をだしたい、という気持ちは大事ですが、顎で作作的に声を加工しないで、よく支えられた声を目指しましょう。( )

4Q . 自分の声は好きになれるものなのでしょうか？

A . あごや舌、口蓋などの不要な緊張で声の色を作ろうとすることは、とても不自然な声を生む原因です。とくに、日本人の歌手が外国人のような響きを得たいと考えたときに、土台がないところで似た響きを作り出そうとしたときに反射的にその様な箇所が動く傾向が多いと思います。自分の響きとは、作るものではなく、ナチュラルに行なったときに生み出されるものです。オリジナリティも、決して創るものではなく、自然に行なった結果生まれるものです。自分の録音を聴いてどうしても自分の声が好きになれないという人は多いですが、本当に不要な力が抜けて必要な力がつけば、好きになれるものだと思います。妥協せずに練習に励みましょう。( )

5Q . 声のパートはどのようにして決まるのでしょうか。

A . その人が、ソプラノかメゾソプラノかアルトか(テノールかバリトンかバスか)を決める際には、様々な条件があります。単に高い声が出るから、低い声が出るからという判断材料のみでは決めることはできません。まずは、パッサッジョがどの位置に来るのかということが大きな判断材料になります。つまり、中間音の位置が高ければ高いほど、高音域でことばをしゃべることができるということになります。どんなに高音がでて、かなり低い音域からアークートのフォームになってしまう人は(決して悪いことではありません)ソプラノやテノールをやるには難しいのです。あとは、音色の明るさです。暗めの音色をもつ人は、メゾやバリトンの方がよりその音色の特色を活かすことができるように大体の曲は書かれています。テノールは、明るい音色を要求される曲がとても多いです。もっている声が明らかに高い低いという人はわかりやすいですが、中間地点に存在する人は、いろいろな判断基準があり、どちらにもいける人がたくさん存在するのも事実です。( )

5Q . 高い音を出したいですが、どのような練習をすればよいですか。

A . 高音域の練習をたくさんやって音域を伸ばそうとしている人がとても多いように思います。そのほとんどが、悪いフォームで喉を絞めて出しているものです。この練習をたくさんやることは、高音が出るようになるどころか、どんどん出しにくいものになっているのと同じだと思います。高音域を広げたい場合は、パッサッジョを正しいフォームとエネルギーで出す練習をすることだと思います。ヴォイストレーニングをはじめたての人が、音階をのぼって行って最初に苦しくなってきたかなと感じる高さがパッサッジョの大まかな目安です。その音域で、しっかり声を支えて、頭部にも声を共鳴

# sample

させる練習をすることによって、高音域を獲得していただきます。  
( )

で、こんなふう考えられるようになると、また楽しい世界を一つ  
もつことができます。( )

## トレーナーのアドバイスとお勧めアーティスト (R)

### 日常の練習

これはいうまでもなく、日頃練習をするしかありません。歌い手は、体が楽器なのでアスリートみたいなものです。1日休めば3日分、3日休めば1週間分、1週間休めば1カ月分、遅れをとるようなものです。なるべく毎日練習することを目指してください。ただ、仕事などでどうしても時間がとれない日や、体調が悪い日は仕方ないです。それから、毎日練習するといっても、ある程度の時間練習することが難しければ、10分程度体が忘れないように呼吸の練習をするだけでも違います。「しななければならぬ」と義務感を感じすぎるとかえって練習から遠のいてしまうかもしれないので、「練習しないと気がすまない」とか練習することが普通であったり、練習に楽しみを見出すようにして、コンスタントに練習することを目指してください。( )

### 教えられ方

最近、中・高校の学校の先生方を対象とした指揮講習会に行きました。学校には、大抵、合唱やプラスバンド、オーケストラなど、音楽活動の部活があり、その指導にあたる先生方はどうしても指揮をしなければいけない場面があるようで、一生懸命練習しています。そのレッスンの様子を観察していると、指揮を教える先生が、「こうやるんだよ」と実際に振ってくださっているのを見逃している人がとても多いことに気づきました。音がなると、どうしても皆の視線は楽譜にいってしまうのです。本人達はそれに全く気づいていません。ちらっとは、振っている先生の姿を見る人もいますが、しっかりそちらに集中しようとしません。これは、特別なことではなく、様々なレッスンで見られます。「こう歌うんだよ」と誰かが自分のために歌ってくれようとしているときは、歌っている人を凝視してください。楽譜なんて見なくても頭に入っているし、そのときは歌っている人からたくさんのお話を吸収する瞬間です。体の使い方やテクニック、発声方法、口の開け方から表情まで、見逃せないことだらけです。教え方にうまい下手があるように、教えられる側にも、うまい下手があることは否定できません。( )

### 24時間考える

音楽に限ったことではなく、プロになるというのは、いつも24時間常に仕事のことを考えていることに通じています。私は別に有名でも何でもありませんが、音楽を演奏してお金を得ています。だからというわけではありませんが、何を見ても聴いても、すぐ音楽のことに結びつけて考えていることが多いです。時代劇を見ていても、「この時代は、ヨーロッパだったら、あれを作曲していたらどうだったか?」とか、逆にどんな時代だったか?と思うこともあります。どこか歩いていて音楽が流れれば自然と耳がいきますし、いまいちな音楽が流れれば耳が自然にふさがります。ポーッと電車に乗ったり、お風呂に浸かっていたりすると、そのとき、仕事でやっている曲を頭の中で鳴らして、どうやったらきれいに聴こえるかなと考えています。そうすると、あっという間に目的駅に着いていることがあり、自分でも驚きます。大事な本番が近づけば、やたらと重い荷物を持つことは避けず、服装にも気を遣います。別に、そればかりをひたすら考えているわけではありません。でも、自然と音楽のことに結びつくクセがついてしまっているようです。意識過剰で、しょっちゅう反応するようになるのは違いますが、ストレスを感じない

### 盲目のピアニスト

テレビで、盲目のピアニストがコンクールで1位を取るまでのドキュメントをやっていました。最初は見ていなかったのですが、予選からファイナルまでのコンクール期間中のドキュメントだったようです。コンクールの課題の中には、室内楽もあり、4人の奏者と共にピアノを弾かなくてはなりません。また、最終段階では、オーケストラと共に演奏する機会も与えられました。彼は、目が見えません。ですから、共演者達は、どうやってコンタクトをとればよいのか、彼に相談します。ブレスの音を大きくして息づかいを聴ければ、一緒に始められますか?最後の音を拍数だけきっちり延ばすという決まりごとを作りましょうか。しかし彼は、共演者の普段の息づかいが聴こえればそれで充分わかります。大丈夫です、と答えました。合わせの時間の大半がそこに費やされたそうです。本番を終えると、共演者達は、彼はすごくよい奇跡的な耳を持っていて、目が見える人と演奏するよりも、ずっとやりやすかったと言いました。もともと、目が見える私たちでも誰かと一緒に演奏するときには、相手の息づかいを聴こうとします。他には体の揺れ?動きなども感じます。それは、目で見ると耳で聞くという実際の動作だけでなく、テレパシーのように伝わってくるものもあります。彼は目が見えないことをカバーするだけの耳を持っているのです。人より自分の持ち物が少なくても、持っているものを磨けば全く問題はないんだなと思いました。( )

## 研究所のレッスンでのトレーナーQ & A

研究所のレッスン受講生の質問とトレーナーの回答です。これも相手やその目的によって、あるいはトレーナーによって、回答が異なることがあります。あなたに合はまらないものも、あります。参考までにしてください。レッスンの中で行なわれたものは、具体的に参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているものもあります。

Q. レッスンなどでは声も出るようになり、体の姿勢も意識して整えられるようになりましたが、英会話のレッスンや職場など、実際に他人を前にすると、再び余計な力が入り、腹式呼吸や発声もしづらくなります。

原因として、人の顔色や視線を気にして、うまく話さないといけない、人に晒われたり、嫌われたくない、という卑屈な精神状態に陥る癖が考えられます。

逆に、機嫌が悪くなって人に気を遣うことが意図になっているときは、かえってスラスラ言いたいことが言えたりします。かといって、年中わざと怒ったように振舞うのも不自然です。

これは精神的なものであり、当研究所への質問としてはお門違いかもしれませんが、平素から心掛けておくとういことがあったら教えていただきたいと思います。

A. いずれ腹式呼吸も安定してくると思います。

そして、相手の立場に立って話すことが大切です。一方的に話すのではなく、相手の話もしっかりと聞き、理解した上で会話をすすめていきましょう。

また、技術的なことだけではなく、自分の思いをしっかりと相手に伝えたいと思うことが大事です。

「思いを伝えたい」ということを考えながら、気持ち的にもリラックスできるといいですね。( )

A. 座って発声することで、腰が固定されて、重心が安定します。かえって支えのきいた発声ができると感じることも多いようです。

# sample

もし座った状態で声が出しにくいということであれば、まだ肩や胸に力が入っているのがしれません。( )

Q. レッソンは立って行なっていますので声もよく出せますが、英会話のレッスンや職場での打ち合わせのように座って話すときは腹式呼吸や発声もしづらくなります。(プロの唄家さんや浪曲師、講師等は正座して演技をされます。)  
座っているときでも自然に発声、発音できるようにするにはどのようなことに注意すればよいのでしょうか。

A. 立っているときと同じように姿勢を正しい状態でキープできれば、座っていても腹式呼吸はできます。また、座っていても、重心を下に感じる必要があります。( )

A. 座って発声をすることで、腰が固定されて、重心が安定します。かえって支えのきいた発声ができると感じることも多いようです。もし座った状態で声が出しにくいということであれば、まだ肩や胸に力が入っているのかもしれない。( )

Q. 「軟口蓋が上がってはいけなく、上顎は高く保つ」と言われた後に出した声が、明るくはなったんだけど、高く浅い感じになってしまったのではないかと思うのですが、どうだったのでしょうか。のど声はいいというか。上顎は高く保つても、もちろん深さは失ってはいけなくと思うのですが。  
また、深い声とボワッとした声は、体の中の使い方・感覚としてはどう違うのですか。

A. 顎の上の感覚も大切ですが、喉の下で声の支えが抜けると浅い声になるので、その声は支えられていないという意味では違います。深い声とこもった声は感覚として、喉より上がリラックスしているかしていないかで、自分で判断できます。( )

Q. 歌っていて次のプレスまで間があるとき気づいたのですが、お腹から息を出そうと意識すると、前半で息を使い過ぎてしまいます。そこでセーブしながら均等に息を使おうとすると、流れを止める力が働いてしまい、声が小さくなったり、前に飛び辛くなってしまいます。お腹からうまく声を出し、息を少しずつ均等に出すにはどんな点に気をつければよいのでしょうか。

A. 息を均等に割くには、喉の下の支えが必要です。最初はセーブしようとする必要はありません。あまり難しく考えずに行なってみてください。支えられると自然とバランスがわかります。( )

Q. 歌っているとき、ときどき鼻声になっている気がするのですが、鼻腔をひろげるにはどういった点に気をつければよいのでしょうか。鼻の周りから顔全体に音を響かせるには、歌っているときの鼻の感覚はどのようなものなのでしょうか。

A. 鼻腔や頭腔は広げておくだけで、息や音とそこにあてはめようとしなくてください。そうすると鼻声になってしまうでしょう。( )

Q. レッソン課題曲の「Caro mio ben」を練習しているのですが、「r」を巻き舌で「るる」と発音することがなかなかできません。「t」の発音を入れてトルンやトゥルンと練習しているのですが、このとき舌は、上顎につけたまま息を使って「前に押し出す」意識か、「後ろに引く」意識かどちらでしょうか。

また、何か巻き舌のコツがございましたら教えて下さい。

A. 「r」の巻き舌は、「r」を発音するときに、舌を脱力して震わせるのですが、文字通りの「巻き舌」は、舌を奥に軽く巻いて震わせるのではないかと思います。(僕はこのやり方なのですが、他のやり方もあるらしく、そちらの方が長時間できるのかもしれない。) とりあえず、僕のできる方法は、舌を奥に軽く巻いて上顎に近づけながら、「r」と、息を流して舌を震わせます。舌が微妙に脱力している必要から、上顎には着け難いと思います。舌が震えているときには上顎にぶつかりますが..。

また、舌は息で前に押されるので、それに逆らってその場にとどまれるようにするため、「前に押し出す」のはもちろん「後ろに引く」のも、力を入れ過ぎることになると思います。前に押されるのに少しか逆らって、巻き続けるようにする感じでしょうか。いろいろな練習方法があるようですが、声を出さずに「プルーツ」で練習するのも、お勧めです。( )

Q. 話すとき、舌は常に下の歯につけるような感じでよいのでしょうか。

A. これは舌が奥になっていないか確認する程度のことです。常により位置にあることは大事ですが、もっと大事なのは体全体のバランスで舌がリラックスすることです。( )

Q. 低い音を出すときに、あごを引き、喉仏を下げると出しやすく感じるのですが、これは間違ったやり方でしょうか。

A. あごを引きすぎているのでやめましょう。喉仏はOKです。( )

Q. 音階をやっているときに、高くなるにつれて準備に時間がかかって、同じ早さで出せなくなってしまいます。高い音も、ほかの音と同じようにすぐ出せるようにするには、どうすることが必要でしょうか。

A. その準備をさらに少し早めに行なう。また、最初のプレスをとるタイミングを早くする(歌い出すギリギリで吸わないように)高音部の場合、発声の最初から、ポジション自体を最高音にあわせて発声する。( )

Q. 高いところを小さく歌いたいとき、体はどのように使えばよいですか。(支えを軽くしてやるのか、遠くでなく近くにポイントを置くのか...?)

A. 支えは絶対に軽くしてはいけません。小さく高い音を歌うというのは、大きく出した声を凝縮するということです。より深い支えが必要だと思ってください。( )

Q. 地声と裏声の切り替わる音域(鍵盤中央のd・eあたり)が不安定になりがちなので、そこを強化するトレーニングがあれば教えていただきたいです。

# sample

A. そもそも私は地声と裏声という意識をもってほしくないと思っています。地声で歌うからある音から裏声で歌わざるをえなくなる、という具合なので、どの音から変わると変に意識してしまわないように。( )

Q. 背中を落ち着かせて歌おうとすると、肩に力が入ってしまうのですが、よくないですか。

A. よくないです。( )

Q. ハミングを響かせるにはどうしたらいいですか。

A. 共鳴腔の中に響かせてください。( )

## レッスン受講生の声

### レッスンに関するレポートの中から

曲の構成のヒントを頂きました。

自分のキー、テンポを見つけ出すこと。

自分のイメージ通りに表現ができるように。

もっと曲の組み立てをしっかりとる。

1回目と2回目で良い箇所と悪い箇所が逆転してしまうので、2回目によりよくなるように。一曲目「雪の華」

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

すぐ消えてしまう儂い降り始めの雪を見て、温かくて幸せな気持ちになったこと。

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など  
付き合いたての恋人同士が、冬の始まりの夕方の公園。

気づいたらすっかり暗くなって帰ろうとした頃初雪が降ってくる。  
2人で初雪を見られたことが何よりうれしくて、この恋に夢中になっているのは現実からの逃げじゃなくて、真実の愛なんだと感じる。

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

「風が冷たくなって」からサビ前までは、非和声音が多用され、曲の雰囲気が変わり、少し切ない感じになるので、強調する為にこのまとまりの前と後は間をたっぷり空ける。

「雪の華を」は裏声を使うが、曲のピークになるようにする。

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

優しく幸せそうな音色で歌う。

高音の部分を裏声を使って、儂い雪を表現する。

二曲目「Hero」

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

くじけそうになっても、自分を信じて前に進んで行こうということ。

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など  
薄暗い世界の中で、諦めそうになって逃げようとした時に、どこからともなく、「自分を信じなさい」という声が聞こえてきて、少しずつ世界が明るくなっていくようなイメージ。

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

属音、主音で始まり、属音、主音で終わるフレーズが多く、基本のメロディを展開しているものが多いので、安定している。  
最初は語りかけるように。サビは徐々に盛り上げていく。

「Look inside you and be strong」にピークをもっていく。

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

最初は静かだけどしっかりとした声で語りかけるように。

サビは明るく強い音色で徐々に盛り上げていく。(02)

まず人前であまり歌ったことがなかったので、色々得たものがありました。

人前で歌うのが気持ちいいと素直に思ったので、これを原動力にしていきたいです。

三日月のときに、歌っている最中に楽しい、気持ちいいけど、フルコーラスで長いし、これを聞いている人は飽き飽きしているんじゃないかと冷静に考えている自分もいました。そういう余裕があったのはよかったです。

聞いている人を飽きさせないようにする工夫が必要だと思いました。

一曲目「Io, per amore」

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

愛についてあれこれ考えて答えが出なくても自分なりの方法で愛していこうと決心していく。

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など  
愛しているのに、自信が持てず、自分の中の矛盾や無知を悩ましてしまうが、自分の愛は自分だけのものだと気づいていく。

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

最初で下行していくので、深みにはまっていく感じ。

少しずつ上行するも高音部分で下行しているから迷っている感じだけど、サビで解放されている。

サビは同じフレーズが3回続くので、3回目を一番盛り上げる。

1回目の「accanto ate」をピークにもっていき、最後の「accanto ate」は少しゆっくりにして結ぶ。

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

出だしは控えめに、謙遜しているような感じ。

サビ前の「che non so piu capire cos'e」は苦悩して気持ちが高ぶっている感じ。

「ma」で否定して、サビで世界を変える。

サビは自分の愛に自信を持っていこうという気持ちで。

二曲目「三日月」

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

遠く離れても、淋しさをこらえて、がんばろうという気持ちと、遠く離れても、気持ちは変わらないし、きみがいるからがんばれるという感謝の気持ち。

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など  
夢を叶える為に、遠くへ離れて暮らすことになる。

何もかも違う遠く離れた慣れない地で暮らすのは淋しいけれど、同じ空の下 月は同じ。

月へ願った思いが君に届くように。

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

「寂しさで溢れた～」の部分は、16分音符になるので、この迫った思いが、サビで解放されるように。

「cry」はこらえている泣きそうな気持ちが最高潮になるように。

「そう no more」は強めに出して、「cry」は裏声で弱く出す。「抱きしめながら言った」がピークになるようにする。

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

切ない気持ちが伝わるように、サビは涙をこらえているように。

最後のサビでは、涙は吹っ切る。pp から始めてダイナミックになるように。

「三日月に手をのばした君に届けこの想い」は、今までの気持ちがまとまるように

やさしく。「届け」を大切に歌う。(02)

発声時の体の使い方(動き)がよくわからなかったのですが今日

# sample

のレッスンで発声したときの体の動きを感じることができたのでよかったです。

発声時の体の動きを自然にできるよう練習していきます。(ON)

自分では気づいていなかったのですが、また顎が上に上がってきて喉にかかる発声になってきていると、注意された。練習のときはできるだけ鏡を見て、姿勢に注意したいと思った。曲を歌うときに、ただ綺麗に歌っているだけで終わってしまっているかとか気にしていたが、歌によっては、綺麗に歌って終わらせる以上のことは求められないようなものもある、ということを学んだ。「ケ・サラ」

開きなあった歌詞がついている曲なので、その感じを歌でどう表すか、どう心地よく聴いてもらえるか、を考える。

日本のプロの人でも歌っている方がたくさんいるから、参考に聴いてみる。

「アネマ・エ・コーレ」

前半は、もっとことばでたたみかけてもよい。

「恋は燃える」が、その前の「あなたの口づけに」の動きに対し、死んでいる。

「こうしていつも」から「あなたと共に生きたいの」まで、構成上の流れが消えている。

「あなたの共に生きたいの」の部分で、もっとたっぷり、情感を入れられるように。

「あなただけを信じてる」の部分ではできていた。だから、他にもう1、2箇所。

どこに味を出すかを考えていくこと。

「ギターよ静かに」

Aのブロックが2回繰り返されるので、それをどう飽きさせずに聴かせることができるか。

「ギターよあの人に 伝えておくれ」がひとつにまとまるように。まだ3つくらいに分かれてしまっている。

「一人眠る」の部分は、もっと動かせるところ。

「暗い夜が来る」の部分は、丁寧に歌えていたものの、全体で見たときに「ただここだけがきれいに丁寧に歌えていたな」という印象しか残せない。(FT)

咽のバランスが少々崩れていることに関し、より詳細な部分での客観的な指摘をいただきました。

肉体的にはなんの問題もないので、高音部での不自然な硬張りが全体を硬直させているかと思います。

これをどう克服していくかは今後の課題ですが、徐々に方向性が絞られてきているのは事実です。

もう一度、中音域の発声レッスンを正確に順序立ててやってみたいと思います。

課題曲については、名曲を選んでいただいたという思いで感謝しています。

自分の歌い方とは違っていますが、これを発声練習として取り入れていくやり方、自分としても興が乗ります。

スタッカートしていると指摘していただいたのが、なるほど、というところでした。

その辺り、考慮に入れつつ、また音量をすこし落としたり形でもトライしてみたいと思います。

それほど強くない音で安定させる、というのかなによりも課題ですから。(SK)

身体の中から呼吸深い所から吐く？ように発声をする、英語をしゃべるときのように、低めの声で。

歌の中で、でき上がっていないのに、自分で作り込んでたたみかけているところがあるから、そこは時間をかけて改善していきたいと思います。

普段の生活から声を意識的に高くしていることがあり、それがクセになっているということにも気づかされました。

普段の生活から、なるべく気をつけて気にしていきたいところだと思いました。(NN)

「ハイ」の使い方と練習法を学びました。

体の使い方ばかりを意識していたので、声自体のチェックが甘く、かなり荒いものになっていました。響きも強引に下に落として、無理に高いところを出そうとしていたので、喉にかかっていた。また「ハイ」はスタッカートなので意識しないと声広がっていき、集約性がなくなってしまいます。というか、「ハイ」は胸での響きのイメージを作るには使えますが、声の集約性を持たせるのには向いていないので、「ラ」などで響きやすく方向性を持たせやすいものを使って練習していこうと思いました。

また、自分では気づかなかったのですが喉のかかりが思ったより低い音域で出てきてしまいました。これはまだ体がついてきていないことの表れなので、高い音域は無理をせず頭で響かせるようにしたいと思います。

体の使い方を中心に練習していたので、楽器としての体はこの1カ月だけでも成長したと思います。ただ、歌や声の方をあまり使ってこなかったため、レッスン中の歌もかなりあらいものになっていました。しかし、今までレッスン中にあれこれ考えていたのですが、今回は歌うことに集中できていたと思います。これは練習をしっかりとやってきたため自信ができてきて、ごまかすのではなく今の自分にできることを見ていただくという踏ん切りがついたのかもかもしれません。

響きとか歌の歌い方などをもっと丁寧にしていくことで、人が聴いても恥ずかしくないものになっていくと思います。

上と下の響きを深めていくことを今後の課題としたいと思います。(SG)

声を出す際、胸と顔の響きを意識する点。

発声のときにことばを繋げて発声する。

初めてで緊張しながらだったので色々なところに力が入っていたと思います。胸と顔の響きを意識して声を出す(特に胸)と声が胸から出ているような感覚でした。発声ではレガートを意識するよというところでしたが繋げることが難しく途切れてしまっているのが自分でもわかりました。課題は響きを意識して声を出してどう感じるのか色々試してみたいと思います。またレガートをできるように練習していくことと、身体に力が入らないよう日々身体を動かしていきたいと思います。(OT)

-----  
CEDCEDC-

マーメー お腹から息を流せるように。上半身はリラックスする。

マーモー

マーマモマー

「La Novia」

日本語で。

フレーズがまとまるように。

サビ、同じフレーズ繰り返すとき、2度目はpで。

ラスト「アベマリーアー」のりはあまり出さない、4回を少しずつ小さくする。

あまりボリュームを出さないで歌えるように。

「花咲く丘に涙して」

まで。

息継ぎ部分確認。

転調後、高音のBA-Aのところは、BよりAを出す。

鼻の奥の前と後ろがくっくと、お腹から出そうとしても喉に負担

# sample

がかかる気がする。

お腹だけ意識しても、喉が開かないので、鼻から下に吸って道を作って、その上でお腹から出さないと、うまくいかない感じが。うまくいっていても、間奏中にポジションがまた元に戻ってしまい、歌い始めるとペロンと裏返ることがある。

フィギュアの選手のインタビューなどを見ると、メンタル等の意識はとても勉強になります。

4年前にフィギュアの大会を見ていて、私の歌はフィギュアの大会のようだなと思いました。成功率が低いから。

本来なら、大会のように技に挑戦するのではなく、エキシビションやショーのように確実にできるものを魅せられるようにならないといけないのに。(OK)

「La Novia」

まで。

サビ前もラストも、1フレーズの中で音程が上がると盛り上げるということでなく、< >と山をつける。

滑らかに歌おうと抑えずに出し、息を吐き続ける。

息が吐き続けるということが、以前はよく解りませんでした。

ロングトーンなら一応わかるけれど、短い音が沢山並んで吐き続けるということはどういうことか？ピッチを聴いていたら、こういうことか？と。ずっと下に押し続けているように感じます。

ことばが聞き取りづらいと言われるのは、やはり1音1音が別々になっていて、1つのことばや文章としてつながっていないせいなのかと思いました。(OK)

まず発声において、力まないことを常に心がけるが、「マモ...」や「マメ...」の発声トレーニングの段階では、口を縦に開き、深い感じで発声するように心がけることをあらかじめ指示されました。次に、つるの剛士さんの「M」を指導いただきました。自主練習で歌い込みが足りなかったため、まず歌い出しが上がりきっていない感じになっている、ソフトに歌うところは気持ち高めに歌うようにするくらいでちょうどよいと指導されました。さらに全体にリズムが正確に刻めていないと指摘されました。オケも最初の方はドラムがなく、自分でリズムを刻まないとはまっていけないし、さらにリズムの取り方も流れるよう曲線的にしたいと指導いただきました。リズムが合ってくると音程も合ってくることがわかったので大変よかったです。

次に美空ひばりさんの「川の流れるように」をご指導いただきました。練習の段階で、勉強のためにある程度ひばりさんのように歌うことを意識して行なっていましたが、あまり癖や小節をつか過ぎることはやらない方がよいと指摘されました。さらに力まずに、体も気持ちも余裕をもって表現するよう指導されました。気持ちや体に余裕な部分が出ることによって、歌のグレードが上がるのがわかって、大変よかったです。

1)「マ」「メ」「モ」を使った発声

2)「M」を実際に歌ってのレッスン

3)「川の流れるように」を実際に歌ってのレッスン

恥ずかしい話ですが、今回のレッスンを受けた後、大腿四頭筋が痛くなりました。緊張で、変な力が入ってしまったのもありますが、明らかに筋トレ不足です。寒さに負けてさぼっていたため、体が弛んでしまっています。だいぶ暖かくなってきましたので、歌のためにまたしっかりと筋トレを始めたいと思っております。(SH)

歌唱の際、片足を半歩前に出し声を大きく長く出す場合は体を上に伸ばさずに、沈む感じにすること。

気持ちをイントロで集中させ、1コーラスから二番三番を歌うくらいにする。歌詞を何度も読んで作詞家が何を言おうとしているかを掴むこと。

体を沈むかんに使って歌うと確かに声が出やすいように思いま

した。

舞台の上では緊張が強くて歌の主人公になれません。歌い込んだ歌だと多少歌詞の中の風景が思い浮かぶ程度です。自分の最大の課題がここにあるように思います。(NZ)

息を吸うとき、声を出すときにお腹を使っているが、同時に肩にも力が入っている。

お腹の使い方は変えずに上半身リラックスすること。文字数が多いパターンの場合は特に意識して口の力を抜き、縦に広げるようにする。

カンツォ・ネ「花咲く丘に涙して」「花をありがとう」を日本語で歌う。

高い声が抜けてしまうので、常にしっかりお腹に息を入れて歌うようにすること。

その上で歌詞が平坦にならないように歌詞の意味を感じて歌う。

そのときもお腹の底で感じる。

また、一つのフレーズを最後までしっかり盛り上げていき、次に繋げるようにすること。

テンションを上げて次のフレーズに繋げること。

今後は歌詞の読み込みで大きな流れを捉えつつも、一つ一つのフレーズの繋げ方を練習すること。

今日は終わったときすぐ喉が疲れていたの、力を入れすぎたと思う。

体が堅くなっている日はなかなかお腹からの力を声に活かしきれない。

そのとき無理にお腹から思いきり出そうと思うことで、余計喉に負担が掛かっていくのかもしれない。少しずつ身につけることを目指しつつ、気持ちの面など他の面から歌に向かうのもよいかもれない。

「花をありがとう」は歌っているうちに歌の流れや一番伝えたいことが見えたので、それを意識しながら歌うと歌いやすかった。しかし最後の方で集中力がきれておざなりになる。集中力のキープが大事だ。また、一つ一つのフレーズをもっと息を使って動きを出したい。(AS)

声だしの際は息を流し続けるようにすること。

その息を使ってカンツォ・ネを歌う。

日本語で2曲歌う。

「アネマエコ・レ」

ブレスの位置でしっかり息を取り入れることを最後まで意識すること。

常に息が流れ続けるようにする。

途中から声が浅くなるので、曲全体でバランスよく声を使えるようにする。

「花咲く丘に涙して」今までの注意とさらに、高い音の部分を意識して息を流すようにする。

音が高くなる時テンションが途切れてしまうので、直前で息と音のイメ・ジをよく準備する。

次のフレーズまでテンションを繋げること。フレーズに繋がりを感ぜられればファルセットになってもよい。

そのように常に息を取り入れ、流し続けることを意識してフレーズ同士を繋げて歌うことを考える。先のフレーズを意識できるようにすると余裕も出てくる。

声を出すときに上半身を締めず、お腹の後ろの辺りから息が流れ続けているイメ・ジをもつと、うまく声も流れているようだ。

しかし実際に歌うときは歌っているうちに体に余裕がなくなると力が入り、息を邪魔している気がする。

今回は日本語で歌ったが、息の使い方の部分が不充分だったので、歌詞や気持ちよりも息の使い方をひたすら意識してみた。高い音の部分は底だけ意識的に喉に力を入れて声を出そうとしてしまうか

# sample

ら、より体をリラックスさせることを考えて声より深いところからの息をしっかりと出すように意識した方がよい。テンションを繋げることはずっと言われているがなかなか身につけられない。気持ちだけでなく、体や息の使い方も含めて考えることでより感覚が掴みやすいかもしれない。よく練習し、その上で気持ちを込める練習をしていきたい。(AS)

## 1) 発声

息の流れがスムーズで、前回よりもよくなっているらしい。

## 2) AI 『Story』

ことばの意味で、フレーズを一まとまりにする。全てのことばをカッチリ歌わずに、フレーズの中の要点を引き立たせるように歌うこと。1フレーズ、1呼吸で滑らかに歌うこと。歌詞の意味を捉えて1フレーズごとの要点を考えながら歌うと、より心がこもった表現になると思いました。自分の性格とは違う曲ですが、なんとか化けられるようになりたいです。曲と自分がかけ離れている程、フレーズを冷静に分析し、作品としての表現につなげていくことが大切になってくるなど実感しました。(EB)

フレージングの練習では、メニューを目的別にやるとよい。体の感覚は慣れしかない。ピアノ弾き語りでは、気持ちが入るところでリズムが乱れるのでメトロノームを使って一定に刻む練習をするとよい。声を出さず気持ちで歌いながら弾く練習もよい。フレージングの練習では、体が高い音になると抜く感じになりキープしたいけどできない歯がゆさがあるが、少しずつそのギャップを感じながら体に覚えこませようと思いました。ピアノ弾き語りでは、サビで気持ちが入ったときにリズムが乱れてしまうことに気づかなかった。リズムをしっかりと刻めるようにするトレーニングが必要。サビではピアノと一緒に盛り上がるように弾くことが課題です。(MJ)

リズムに関して、リズムは慣れでリズムトレーニングは毎日続ける。発声のトレーニングのとき、喉にピリッとくる発声はよくないので(トレーニングのときに少しピリッときた)、工夫した発声のやり方をする。自分の声の響きをよく聴く。力みすぎはよくない、いずれ発声をよくすれば頑張らなくてもリラックスして出せるようになる。毎日練習を続けていくと、いきなり上がるときがあるので、焦らず前向きに続けていくこと。歌の実技、オリジナルのアカペラでは中途半端なテンションだった。リズムは崩れBメロの音が上がりがきいていない部分がある。もっと歌いこんで、しっかり音をとるようにすること。いつも始めからリズムがずれる癖があるのでウラを感じるトレーニングが必要。(MJ)

フレーズを滑らかに歌えるようにするには、高い音で頑張るのではなくその前の音で体的な準備ができていけば高い音だろうが関係なく勢いがあればいけるということ。フレーズは高い音じゃなくその前の音で勝負するということを学びました。全体的にガンガン歌っていた。高い音をまだ頑張っただけ出すというイメージと体の感覚が一致しているので、そこをはずしていけるようにすることが課題。あとは抑えすぎず、フレーズの頭はしっかりと出して慣れたらリズムをウラでとれるトレーニングを続ける。フレーズを点から線へのイメージをつけたトレーニングをしていくこと。(MJ)

イルモンドをイタリア語で歌ったときに自分の声が浅くキンキンしているのに気づく。話し声と同じように歌えていなくて、深い息と息を吐く体ができていないことがわかった。日常生活において電話での声の使い方が相手に対しての気遣いの

大切さを感じた。イタリア語で歌ったときも声が浅くならないように体と息を使えるように息吐きをする。(KF)

腹式呼吸においてお腹を固めてしぼりだすのではなく強い息を吐くことによって自然にインナーが使われることが大事だとわかった。レコーダーで声を聴いてみて感情がこもってないときと、こもっているときの声の違いに気づいた。(KF)

フレーズの頭をしっかりとる。息をする。テンションを高く。ブレスをたっぷり吸って息を吐き続ける。毎回同じことを言われてしまう。練習不足だと思う。自分が歌うときに意識するだけじゃなく、CDなど聴くときに、息を吐き続けるとはどういうことか、フレーズの頭の鋭さとは何か、息を鋭くとはどういうことか、感じたい。(IM)

自分の得意、不得意が見えてきました。今までは、特に小話「貧乏神」のように、与えられたストーリーを覚えて間違いなく喋ることで精一杯でしたが、今回から聞き手に伝えることを意識するようにゆとりをもつことを始められるようになりました。小話「貧乏神」では、テンポとテンションを上げて喋ることで精一杯になっていたので、聞き手を意識できていなかったように思えます。(YD)

自分の得意、不得意が見えてきました。フリートークや大道芸の向上「青竹割り」のように、自分が何の目的で何を言いたいのかハッキリしているときは自然にテンションを上げることができそうですが、小話のように、与えられたストーリーを人に語るだけと考えると、主体性が薄らいでしまい、ただ「こういう面白い話があるんだよ」という程度で、テンションも上がらず、聞き手にも伝わらないように思いました。大道芸の向上「青竹割り」は、自宅での自主トレではうまく口が回らず苦心しましたが、レッスンでは自分がこれから芸を見せるんだという意気込みも手伝って、テンションもテンポも上げられましたが、小話「貧乏神」では、元のストーリーがあんまり面白いので、喋りさえすればウケルだろうという油断が、「青竹割り」に比べてテンションを落としてしまったように思えます。(YD)

「台詞が平坦になっていない」短文にイメージを作りきれていない。高音をはずさないよう注意する。少し鼻を通すイメージの方が明るく歌いやすく感じた。「台詞が平坦になっていない」という指摘は発声におけるテンションのつなげ方にも関わってくると思ったので重視してみようと思いました。(TU)

レコーディングが近いということで、オリジナルのオケを持ち込んで、レコーディングに対するアドバイスをもらいました。Aメロなど出だしの部分がほんやりとした歌い方になるということで、いったん気持ちをちゃんと作ってから歌い始めるようアドバイスを受けた。一度、情景を思い起こしてから歌いだした方が、スムーズに曲の世界に入れる。うたもの系のバンドなので、この曲に限らず重視したい点である。また、ライブなどでも同じことがいえるので、1曲目の出だしの情景は特に意識したいポイントである。久しぶりにオリジナルの曲を歌ったのだが、前回歌ったとき(1年



# sample

大きなステージなどで歌っているイメージをもち声を出したところ、いつもよりよく声が出ているように感じました。メロディを歌いながらでもしっかりお腹で支えながら歌えるよう気をつけたいと思います。(HT)

フレーズの最後に弱くなっていく癖を注意していただきました。無意識に、今まで終点に向かって徐々に弱くしてしまっていたようです。自分で聴いていておかしいと思いつつも、その原因は息だけだと思っていました。方向が若干ズレてきていたことに気づくことができました。例えば、力を抜くべきところに力が入っていたのにいつの間にかそれが普通になってしまっていた、というようなことです。(NG)

歌がどこかだれてしまう、という話をしたところ、リズム感が無い、と言われ、改善する練習法を教えてくださいました。自分自身ではそんな自覚はなく、他に原因を求めていたのですが、その練習でかなり改善しました。ここに来る決意をした一番の理由は、ヴォイトレを始めてから逆に歌が下手になったからでしたが、それは声に意識がいき過ぎて曲ではなく音を見るようになっていたのだと気づきました。また、そうしている間はかなり自然に今まで注意されていたことをクリアできていて、この状態を自然に出せるようにすることが重要だと感じました。アカペラで人前で歌うということには慣れてない為か、段々と焦っていき、崩れていっていることに気づいても修正できませんでした。今までも内輪でしか歌ったことがないので、この状況は慣れるいい機会だと思いました。(NG)

## (1) 重心は下に

重心が上がってきてしまっている。音が高くなると喉で硬張ってしまう。しっかり前に出すが、お腹中心、重心が下にくる感覚を意識。

## (2) 縦に口を開ける

もっと口を縦にあげる。横に広がらないように。力を抜いき、リラックスして口の中を開ける。

## (3) 息吐き

喉に息が沢山通る感覚にもっと慣れると、喉が痛くなったりする傾向も軽減するだろう。息吐き練習をしっかりと行なう。

1) マ〜メ〜

2) マ〜モ〜

3) マ〜ママモマ

4) マ〜ママママ

5) 曲「アネマ・エ・コーレ」

「マ」イタリア語で歌う

レッスン中に喉が痛くなり、咳込んでしまいました。しっかりと息吐き練習を行なうようアドバイスがありました。毎日の日課としてずっと継続していこうと思います。また、しっかりと声を出して練習する回数をできるだけ増やしていきたいよう調整していきたいです。

先生のお話の通り、声を前に出すことに一生懸命で、下への意識が薄かったと思いました。上下のバランスが少しでも崩れていると、余計なところに力が入り、喉が痛くなったり、声が揺れたりするのだろうと思いました。(MG)

## 1) 3度音階 「ドレミレドレミレド」を C~F~低G

1) [ma - - - me - - - -] で

2) [ma - - - mo - - - -] で

3) [ma - - - ma mo ma mo ma - ] で

4) [ma - - - ma me ma me ma - ] で

5) [ma mo ma mo ma me ma me ma - ] で

音階がぼつぼつ切れずに、滑らかに息を流し続ける感じで。

## 2) 「ラ・ノヴィア」

[ma] で歌う

出だしなど低音部分で硬張りすぎない。ボリュームを出そう出そうとしているのが気にかかる。

高音部分はスバツと出ていてよい。裏声になるのは気にせず、流れを切らさないことが大切。

最後、アヴェマリアの最終音でまとめようとして、スツと支えが抜けている。前音に続けて出し続けるように。

最終音は息が切れるまで続けず、息のあるうちに切る。

日本語で歌う

高い音が裏声になっているのは、歌の雰囲気合っている。

地声で高い音を安定して出すのは大変で、裏声にして抜く方が楽なのだが、今は地声をトレーニングしている。が、曲によっては地声の出る音域でも裏声にする。応用のきくように。

3度音階の発声練習では、最後の音を伸ばしているとき音が安定せず出し難かった。

「ラ・ノヴィア」を[ma] で歌ったとき、低音部分が無理をしていると指摘されたのが意外だった。しっかり声を出そうとしてはいたが、客観的に見て、それは無理そうに聞こえているのかと、改めて自分の地声の発声を振り返る。

「ラ・ノヴィア」の低音部分が無理をしているように聞こえ、高音部分がよいと言われたのが意外でした。

先生の言われた、「無理をしている」の意味をもう少し詳しく伺いたいと思います。

また、高音がよかったのは、無理がないということなのか伺いたいと思います。(HS)

## 1) アエイオウ

オのとき暗い。声がかたい。

声を斜め上に出す意識。空気の流れを意識。

奥歯は低い位置、前歯は高い位置に。

2) 空気の流れの確認:前歯と下唇を合わせ、(エフの口)にして空気を流し、ブーという音を出す。

## 3) 各行の練習

ラ行、らん、れん、りん、ろん、る〜 舌を斜め上に動かす意識で。

タ行、タツ、テツ、チツ、トツ、ツ〜 と最後は伸ばす。

ナ行、ナン、ネん、ニん、ノん、ヌ〜 と最後は伸ばす

## 4) 87 ページ「ビジネスマンの父から息子への手紙」

文章の途中で止めるとき、語尾が下がり気味で、まるで文章が切れるように聞こえる。

語尾を高くすることで、次につながりやすくなり、声が落ちにくくなる。

タ行が甘く入ると、サ行が言えなくなる。

まだ、芯のある声を維持することが難しく、レッスンまでは練習してもじっくりこなかったが、最初にトレーナーに 調整方法を教えてもらえて、助かった。

文章を読むと、クセがわかるので、どんどん練習していきたい。(UE)

## 1) 「アエイオウ」をスタッカートで発声

「エ」のときに音が暗くなりがち。ふわっと発音するんじゃなくてしっかりアタックして。足の付け根の前側のほうが伸ばされているような感じ。

## 2) 「アエイオウ」をロングトーンで発声

呼吸を動かして。声に角度をつけて、斜め上に向かって出ていると思って。体の深いところからの流れを断ち切らないで、なるべく頭蓋骨に響かせる。この意識をもつには「まっすぐ」と思ってしまくと、のどの奥から口に向かっての「横」の動きだけになってしまう。

# sample

斜め上を向くことで深いところからのつながりができやすくなる。奥歯が低い位置にあって、前歯が高い位置にあるという意識を付け加えて、声を出す前に深く息を吸う。呼吸の循環を忘れないで、下の顎もすこし角度をつけてやる。下顎をあまり落とすすぎないように。

息の流れが止まったところから動かそうとすると深くなる。ただ、いったん出し始めたら流すイメージで、へその下あたりで息の流れが止まっていると思って、そこから出発するように。

「ア」の音をもうすこし明るく。

3)「ラ行」をロングトーンで発声

これもポイントは斜め上を向くこと。もっと舌をリラックスさせて。上顎と舌をはなすときに、舌がまだ奥にある。歯と歯がなるべく近くまで戻ってくるように。その距離が開きすぎているとダメ。下の顎をもっと上に戻してあげて。

4)「タ行」をロングトーンで発声

もうすこし空気が流れようとする力を利用して。

5)『声とことばのトレーニング帖』62 ページ 九音 をロングトーンで発音

「タ行」などに癖ができています。それを解決するには口を開けすぎずに練習する。

歯をかみ合わせてそこから口を開けようとする、その力を保ちながら発声する。そこに舌を自然に置いてやる。

「ナ」の音が「ニャ」になる。舌の奥だけを使うのではなく、前も使ってやる。

いままで滑舌や発音はあまり気にせず発声に集中してきましたが、そろそろ子音の練習もしてよい頃かと思えます。

(いままでのレッスンで何度も子音のトレーニングをやってもらっていたので、本来ならもうとっくに始めていないといけないうらかったのかもしれませんが)

それから、自宅で練習しているとき私はよく「胸に響かせよう」とか「頭蓋骨を共鳴させよう」などと考えていたのですが、それを目的とすると「呼吸の流れが止まってしまう」と教えていただきました。これにはハッとさせられました。「響かせよう」と考えるとたしかに息の流れが止まっていたのです。各所共鳴は結果的にそうなるようにしていこうと思います。

勘違いしていた練習法(各所を共鳴させるトレーニング。おそらく悪いわけではないのですが、いまの私にはあまり必要のないもの)がわかったのでよかったです。(YY)

だいぶ息が流れてきているのでよい傾向かと思えますが、高音の支えが不安定なので、しっかり支えられるようにしていきたいと思えます。

音程によって響きが変わってしまうことがまだあるので、なるべく統一できるようにしたいと思います。(K0)

息の流れ(横隔膜を動かす)

力入れ方(胸も動く・丹田・おなか・胸の三点セット)

うまいくときの声は、喉仏が前の方へ引っ張りだされている感じ。顔の動き

鼻の横を上げる、上に向かって吐く。

先週の続き

ずっと問題であった、こもる感じの声の出し方の変化になる発声の考え方になるので、体得していきたいと思いました。(KW)

各筋肉の強化が他のものと混ざっているため、その筋肉の強化の特色を出すように(頭=もっと後ろ おでこ=鼻に近づけないように 軟骨骨=もっと後ろ)

既に8ヶ月たっておりますが、いまだに体得できていないということだけがわかります。(KW)

1) CDEFGFEDC- ハミング

お腹を前に突き出すように引っ張る。ウで。

2) CDEDC- ウオアエイ

喉にかからないように。

3) CDEFGABCDCBAGFEDC- アで

みぞおちの辺りを使う。

4)「You must be in love/Pure Soul」(OK)

だいたい先生に指摘して頂くところは決まってきた。自分の頭でも理解できているので、あとは実践して体得することだ。ハミング、Uuuuu, Uoaei と練習した。高音になったら鼻の奥に響きがくるように意識してやること。また歌のフレーズを歌い終わったとき、息を口の前にふっと残して、首あたりでふつつと止まらないようにすることを心がける。

お腹の支えは完璧ではないが意識的にだいぶなれてきたので、次は頭の響きにも着手していくことが課題だ。(NH)

今日のレッスンでは、今までにないくらいよく声が出たと思う。音程も高いところまで出たし、喉も辛くなく、自分に残るものもない。だが、マイクを自分の方に向けて録音したのにトレーナーの声の方がずっと音の入りがいいのには、自分としてはガッカリ。やっぱりトレーナーはすごいなと思った。

もっと空気を流して、出発点はお臍の下から、上から空気が抜けていくように。

上唇を反らす感じで、口の出口自体を高くして、下に落ちる声ではなく、上に輝く声で。

足りない点は、動き。思っている以上に体力を使って、空気を動かす。息が漏れないためには、鳩尾の辺りで保持すること。深いリハーという擦った音の出る力を使って。そればかり気にしてたら声が落ちてしまったので、上の方は空気がスーッと出るように。

低音で、声の上擦りやすい、鼻から空気が抜きにくい感じがする。鼻から空気が抜けないのは、のどちんこが上がりすぎ。上にくっつけてはいけない。鼻の横や鼻の下の表情筋を使う。笑顔になる感じ。空気を出すときに、口蓋が一番重要なポイントで、口蓋はアーチ状になっていて鼻の下のラインにある。そこに空気を通そうとするのがうまいくと、遠くに声がいく。

軟口蓋が上がってはいけないが、上顎は高く保つ。

カーロミオベンの曲では、「テーエー」の高くなるころでうまく音をはめること。頭の響きにもってくる。くぐもって落ちるのではなく、キラキラ輝くところに入るように。

声帯を合わせて、高い音でキュッキュウというところと同じ場所を通して。

ポワッと重くしない。コンパクトに。

今日は声が出しやすかった。いつもより喉にかからなかったと思う。ただ、録音を聴いてみると、自分でここまでできたと思っているほどできてはなかった。感覚と実際の出来との修正が必要だと思う。(IZ)

どんな音域でも、深い空気の流れと高いポジションが両方一致しなければ、低音域も中音域も高音域もうまく出ないということ。だから、常に口と鼻の両方から空気を抜けるようにしておく。

下から上へリハーと自然と息を流し、頭蓋骨の中から息を抜くように、口と鼻の両方から息を吐き、それがぶつかって声になる感じで。そうすると喉につかからなくて声伸びていく。喉から上で通過する感じ。

発音はハッキリと。もっと上で鳴らす。z~でやってみて、噛み合わせのところ一本線があるつもりで。

もっと軽く。深くなんだけど、流すように、空気が動いているように。

また、センツァディテエーの低音域から高音域へ上がるところは、

# sample

そのままもっていくのでは浅くなるので気をつける。パッサッジョ（中音域から高音域にいく途中のところ）が大事。コツは空気を被せてあげること。高音域にいくときに、浅いのと深いのをトレーナーに両方やってみて、鼻からも空気を抜くようにして被せると、深い声のまま高音域が出せるという感じが少し明確になった。(IZ)

今までの反復練習で、喉から上の空気を動かすのが足りないということを実感できた。息を出すときに、空気を上あごにあてるように出すことによって、舌があがり、空気の出もよくなり、滑舌のもよみ。低い音を出すときも、頭蓋骨を響かせることも大事であるということ。何も意識をせずに声を出すと、暗い音が出る傾向にある。(KD)

不安定になる一番の原因は、息が出ていく通り道がどこかでずれていること。もっと息を流していけるようにすること。下唇と上の前歯を噛み合わせてブーと音を出すエクササイズなどを試してみるとよい。音の質がもう少し明るくなるように心掛ける。テンションをもっと高く保つ。空気を動かそうという意識をもっともつ。息を吐くエネルギー。ちょっとした違いで印象も随分変わってくる。曲に関しては、イタリア語の発音で、母音を長めする部分について何箇所もアドバイスがあった。三連符に気をつける。全体的にテンポを楽譜通りに刻んで歌わない。全部縦に合わせようとすると無機質になりすぎてしまう。息の流れが悪く不安定さが増すと、本来なら更に息を流すことに意識を向けて安定させるようにしていくべきところ、逆に喉を固定させる前からの癖を取り去ることができないままの状態なのだろうと思います。教えていただいたエクササイズなども試しながら、息を吐く、流すことをよく意識していきたいと思います。(MG)

正しい姿勢で発声できていけば、楽に無理なく声を響かせられることを学びました。発声時、鼻を通る息の量が口を通る息の量に比べて圧倒的に少ない。鼻腔内の響きが足りないことがわかりました。低く音を発声しようとするとうるさくなってしまいます。(声帯のみでコントロールしようとする)リラックスして、息を深く取り、身体全体を使って発声することが課題です。(HT)

ドッグプレスをして耳の下、内側の動くところで息を通す。奥歯を合わせてズと発音し、声を出す。舌の奥とヘソの下が繋がって息を出すイメージ。頭のとっぺんに全身がひっぱられる感じ。音を正確にとる。体の余計なところに力を入れすぎないようにする。全身を使って歌う。重心を下げて息を吸う。スタカートで歌ってみて、そこからつなげていく練習をしてみる。(AS)

引き笑いのようにウウウウッと息を吸ってみる。この状態のどろどろ感が合った状態なので、そのまま声を出せるとよい。(AS)

リの発音について  
舌を外に出したままで発音する。  
舌を思い切り上にそらせて リと発音したあと、普通に発音してみる。  
弱く発音するところも息は抜かない(AS)

いまだに喉にひっかけた発声になる時と喉が開いている時とがあって、その音の微妙な違いや息の流し方、身体の使い方がわかりました。斜め上に向かって声を出すイメージというご指導がすごく効果的で、一気に喉が開きました。自宅練習ではかなりリラックスしてできるのですが、レッスンとなると少し緊張してよい状態になるまで少し時間がかかるので、その時間を縮めたいです。自宅ではできるようになっていたことが、オーディションでもないのに簡単にはできなくて少しビクビクしました。ある意味もっと自由になることが大切だと思います。途中からは自宅練習の成果も出てきたと感じています。(ON)

1) 姿勢について  
もう少し胸を広げて歌うこと。  
2) 発声(斜め下、頭のとっぺん、眉間、目頭、軟口蓋)  
各ポジションを地声と裏声両方で。  
3) ロングトーンの練習  
ポイントはできる限り大きく、美しい響きで歌う。かつ、これらができた上で楽に声を出せる状態を自分なりに見つける。長すぎる声を出す必要はない。声そのものは安定しているらしい。胸を広げた状態を十秒間キープ×7を7セット 毎日行ない自然にできるように。  
発声を毎日咽が疲労しない程度に行なう。また裏声と、限りなく弱い地声を混同しないように。  
ロングトーン上記ポイントを踏まえた上で、慣れる。  
発声の出だしの瞬間は自分でも大きい声が出た、と思うくらい頑張ってもよい。そこから、美しく楽に響く状態にもっていくとよいなと思いました。  
呼吸の吸気が下腹部のみになっているため、ドック呼吸で使う部分も含めた、お腹全体で息を吸うこと。そうでないときに、少しわざわざらしい発声になってしまっていたらしい。(EB)

前半部分の中心カリキュラムとなる、額や鼻の下、頭蓋骨からの発声をイメージするトレーニングにおいて、これまでの模索の中で明確になり得なかった部分が今日百パーセントクリアになった。もったいないので文字にはしたくないが、太っ腹な気持ちで明かすとそれは、該当部に唇があると想像しろということ。すなわち、額から真すぐに発声するなら、額に唇があると考えろ。ロッキーホラーショーのようなイメージだが、この額の口が歌うというイメージが、これまでややもやしていた部分のすべてを解決した。もちろん、これもまた始点には遠いのだが、ここまで時間がかかったこと。気づきが遅かったかなあ。ミディアムパートの声が安定してきたため、コンコーネを歌ったときに、できていない部分、ちょっとした揺れなどが抜けよう目立つようになってしまったらしい。より丁寧なことを心掛けるしかないのだが、声も歌も伸びている証拠ではあるらしい。トレーナーにそう言っていたことが単純に嬉しかった。やはり四十代も後半になってからのスタートなので、伸びるということに関して純粋な感動があります。ライブも様になってきたし、いくつになっても遅いということはないというのは、ある意味で本当です。(SK)

1) 状態の確認  
始めたときより、声帯が締まるようになった。  
2) 体の各場所からの発声  
(1) 喉から斜め下に(2) 頭から真上(3) 口から(4) おでこ鼻からにならないよう注意。弱く細い感じになるがそれでも強くする。鼻からまっすぐ前だと声が大きくなるから、それで注意。  
(5) 軟口蓋(6) 鼻のした(7) 鼻の付け根(8) 首の後ろから真後

# sample

るに出す

ここは意外に大きな声ができる。

この8つをすべて一度練習すること。そのときには、練習する音を減らしてもいいから、すべて練習すること。

3) ロングトーン

高い音 途中で音が下がる

頭やおでこからが弱いと音が下がりが気になる。

原因、声帯を引っ張る力が弱い、または力が入りすぎている もっと力を抜いていい。

おでこや、鼻の付け根からの発声はまだ、ポイントをつかみきれていないので、不安がある。

以前より確実に、声に芯がある感じがする。

楽に大きな声が出せるようになった。

今後は、さらに声帯の周りの筋肉を強化することが課題。(UE)

-----

1) 一発目の音を探らないでしっかり合わせること。

これはトレーナー全員に言われてきたこと。対処法は、まずちゃんと合わせる意識をすること。自分の出す声に責任をもつこと。ブレスをたっぷり吸って準備して、すどく出すこと。下からじゃなくて上から音をとる。

下2つはまだ感覚がわからないから、とりあえずちゃんと合わせる意識をもって歌う練習をしてみよう。

2) 練習として低めのキーのところでもファルセットにしていく。

これは私の音程が他の人より低めだから、地声で高いところを頑張りすぎないように、効果的にファルセットを使えるようにという意図。でもどうやったらちゃんとしたファルセット出せるか、ファルセット感覚がまだない。

3) あごが固い。どんどん顎が前に出てきて、固くなると指摘された。

自分では息が続かなくなったり、難しい高音部分で固くなるのが著しいと思う。

対処法はブレスをたっぷり吸うこと。

顎はひいて上顎を動かすと言われたが、上顎を動かすと顎が出る気がする。問題なのは顎が出ることじゃなくて、顎が固くなることだとも思う。正しい姿勢に関してはまだまだわからないことだらけだから、福島先生の本を読んだりして考え直していきたい。

コンコーネ7番は小刻みな早い箇所を結構なあなあと歌っているので、自主練習のときからもっとスピードアップする必要あり。(IG)

歌のレッスンでは、見えない筋肉を使わなくてはならないので、イメージが大事。

支えに関して、位置が高い。今は、鳩尾の辺り。

支えるべきは、丹田と呼ばれる、お臍より下。

力を入れなければ駄目だが、入れる場所が違う。リラックスが大事と思うあまり、必要などころに充分な力が入っておらず、無駄な力ばかり入ってしまっている。

ハミングで、クレッシェンド(だんだん大きく)していく。大きく入ると響きが下がりがやすくなるから、小さく入って膨らませていく。背中を壁につけて、空気イスの格好で発声。体はキツイが、声は出やすく感じる。

音が下がっていくときはより慎重に、最後の音までお腹で引っ張る。歌うときは、お腹がグッともち上がる。丹田は下に下がる。

支えは、イタリア語でアッポジャレといいい、第一語義がもたれ掛かるとか寄り添うという意味。支えとは、声を支えるというより、自分を支える。

トレーナーと綱引きをして発声すると、声が出やすくなった感じがした。引っ張られないように自分を支えた結果、声も支えられたの

か。

はじめは特に音程がよくなかった。支えのことを教わって、少し音程がハマったかなと思う。

下腹を下に押されて発声したが、それが支えと関係しているのだろう。その感覚を、一人で声を出すときも再現できたらいいと思う。

(IZ)

ハミングの音階練習で、出だしの音をやさしく。下がってくる音が不用意なので慎重に。もう4~5センチ喉が下がるイメージで、空間を広げる。臍の下を引っ張って、最後まで支えること。よく言われるのは、しっかり支えるようにということ。

声でなんとかしようとする癖があるので、体を使う方向で。声の大きさはどうでもいいいので。

オ母音の練習では、やさしくやさしく。顎が二重あごになるくらい空間を開けて、喉を下げる。しっかり支えて、上は持ち上げ、下はすどく下げる。低音域になると喉に頼ってしまっているのもっと体を使うこと。

マメでは喉は開いたまま、音を潰さないで。

アエでは、口を横ではなく縦に開くイメージで。声が奥にいらしてしまっている。喉は下げるが、顎は楽に。

下がってきた最後の音が、声は小さくてもいいいから、落ちない音で。オアの発声では、アが浅くなりやすいので、アはオよりも喉を下げるつもりで。

アエでは、アの出だしから3つ目の音が浅く浮いていると指摘される。浮くのではなく下がるように。聴き直してみると、確かに1、2音目と3音目の音色が違う。音程が高くなったためかと思っていたが、これが浅くなる、浮くということなのかと思った。

歌い方が重い。すりあげる癖がある。ストレートに出せばいい。

今日は声が出しづらかった。どうやって出したらいいいかわからない。迷いがあつた気がする。いいい鳴りなのか悪い鳴りなのか、自分で判別が難しい。

音程が安定しない。特に、下がってきた最後の音のおきどころがよくわからない。よく言われるのは、しっかり体を使って支えるということ。

深い声のまま音程が上がることと、浅くすることで高い音程をとることの混同がある気がする。(IZ)

いつも言われていることで、体を持ち上げ背中を思いっきり引っ張る。お臍の下のピキニのラインを持ち上げておく。上下に伸ばす。下に伸ばす筋肉が喉と繋がっていると思って喉を下げる。

音階練習で下がってきたときの最後の音が浮いてしまうので、体を引っ張ってしっかり喉が下がるように。

また、音が高くなってもポジションは上がらないで、喉は同じ位置で発声すること。

高い音に向かっていくときは大腿で、音が下がってくるときは小股で慎重に。

このレッスンで得られたことは、肋骨が広がっていくと思ってもっと体が開くイメージで発声するよう言われたこと。息を絞り出すようにイメージしていたので、体が縮む方向で考えていた。

オよりもア、アよりもエ、エよりもイのほうがより深いと思って発声する。

課題としては、高音域と低音域の差があること。音が低くなると喉がゴロゴロするので、そうならないように。(IZ)

丹田が使えていないことを指摘していただいた。

音が昇降するときに喉が動く問題が深刻。そのせいで発声の統一ができなくなっている。

これを何とかするために一度お腹の辺りの使い方をやり直してみる。(TU)

# sample

自身の声域をおおまかに知ることができた。  
低音部の響きが高音部で抜けてしまうことがあり、低音 高音への  
つなぎをもう少し、うまく行なえるようになりたい。(IW)

腹式呼吸の運動では、もっとリラックスすること。  
コンコーネでは、ブレスのとき鼻から細く吸える感覚を身につける  
ようにすること。

舌の運動、唇の運動、腹式呼吸の運動など全体的にまだ体に力がは  
いっている感じがした。特に腹式呼吸では、自然に入ってくる感じ  
を何度もやって感じていかなければと思った。コンコーネでのブレ  
スは鼻から吸うことを意識しすぎて、その音がトレーナーからは不  
自然に感じるとの指摘をいただいたのでブレスをもう一度トレー  
ニングしていく。(MJ)

- 1) ハミングでスタッカート
- 2) スタッカート
- 3) ウで発声
- 4) コンコーネ 2 番

ウの口の形はすぼめた感じで、細く出す。音が高くなると口が開い  
てくるので口の形は変えずに出す、高い音に向かっていくように。  
鼻孔を広げ、頬を上げるために笑顔を鍛えるということは参考にな  
りました。

コンコーネでウの形で出しているも気がゆるんでくると形が崩れ  
ていた。ウの形で発声をしたとき、とてもやりづらく感じた。笑顔  
の訓練が頬を自然に上げることにつながるということは興味深く  
今後自分のメニューに入れていこうと思いました。

今日は、いつもはないメニューもあり、コンコーネではしっかりアド  
バイスいただけたことはよかったです。(MJ)

ヴォーカル基礎 中級編 タイ・シンコペーション(1)p27 No.7  
から p29 No.14

No.9 は休符がすごく難しかった。休符も一つの作品ということ  
を忘れていました。No.14 は 4 小節目のソノ がうまくできず、再  
度挑戦になりました。

最近やっとリズムと音程両方に気をつけながら歌えるようになって  
きたと思う。でも、微妙な音が多くて、大変です。(IT)

注意されたことの中には、今までにも言われたことがあり、いつ  
の間にか他のことに気をとられ疎かになっていたことに気づかされ  
ました。

また、今までとはお逆の注意もあり、気にしすぎたあまりやりすぎに  
なっていたのかもしれない。

最近少し喉に負担を感じるようになってきていた気がしていた  
のですが、疎かになっていた点に注意したところ喉が楽になりました。

こうやってフォームが崩れていくのかと気づかされ、少しでもおか  
しいと感じたときは気のせいにはせず一度全体を確認するようにな  
っては、と思いました。(NG)

声を出したときに今までの中で一番軽く感じられるような瞬間  
がありました。

声の出しはじめでは自分でも気になるぐらい声が出ていなかった  
のが、レッスン終了あたりではとても軽い感じで声が出るようにな  
りました。

自分で練習するときにもあれくらい軽く出せることを目指してい  
と思っています。

また、レッスン始めももう少し声が出せるようにしたいと思います。  
(NG)

1) 息を素早く吸って吐く練習  
(サッサッサ、シュツ、シュツ、シュツ、ヒツ、ヒツ、ヒツ、スー  
と吐いて素早く吸うを3セット)

2) 「スイニョーレ」ということばで発声練習  
(口をしっかり開けて、初めのことばを言う前にしっかり息を流  
す)

3) 「アモーレ」ということばで発声練習  
(口を大きく開けることを忘れないようにする)  
今回初めて「スイニョーレ」と「アモーレ」という2つのイタリア  
語で発声練習をしました。イタリア語を使ったことは一度もなかつ  
たので、少し不安でしたが発音自体はよかったです。

「スイニョーレ」での発声のポイントは、最初のスイの部分はい  
う前に息を流しておかないとスイが聞こえにくくなってことばとし  
て聞こえないこと、口をしっかり開けることなどでした。そこはし  
っかり守ることができましたが、ことばがピアノより遅れているこ  
とが度々ありました。ピアノの音に気をつけてみると、かなり早い  
ように感じていかに遅いかわかりました。

「アモーレ」の発声も同じく口をしっかり開けて発声することがポ  
イントでした。(SD)

1) 息を素早く吸って吐く練習

2) 子音の発音の練習

3) だんだん声を高くしていく発声練習

最初の呼吸練習は「シュ」で息を吐く練習をしました。「シ」と  
「ユ」が別々に聞こえるような出し方をしていました。それに気づ  
かなかったのでいくつか「シュ」のつく単語を声に出す練習をし  
ましたが、先生にはどうしても「シ」と「ユ」が別々に聞こえるよ  
うで自分でも納得できるような結果にはなれませんでした。今回のレ  
ッスンで自分の発音に問題があることに気づけたので、新しい課題  
ができました。

発声練習は、風邪をひいていたため体調が優れずエネルギーを使  
おうとすると頭が痛くなったりして、いつもの調子で声を出すこと  
ができず残念でした。体調管理も徹底していきたいです。(SD)

呼吸練習の仕方と姿勢を学ぶ。

呼吸はスタッカ - トで続けて吐く練習。

吐くときの音を変えることで、より意識的にお腹から息を吐くこ  
とができる。

息の吐き方が強すぎて柔軟に続けて吐くことができていない。  
押し出すように吐かず、息の球を軽く投げるように吐くとよい。  
続けて吐くときも一回一回息を吸わずに、ある程度まとめてお腹の  
息を使い切るつもりで吐く。

そのように軽く息を吐ける方が速く歌などにも対応できる。  
その後壁に背をつけて背と頭が壁から離れないように発声する。  
声を出しにくいと思ったが、それは普段の姿勢が理想的なものより  
お腹が前に出ている状態になっているからのようだ。

普段の姿勢は下半身がお腹を支えづらい状態になっていて、あまり  
よくないが、それがくせになってしまっている。  
壁に背中が全てつく状態をつかんでから歌うとよい。また、前屈し  
た状態で肩の力を抜いて、そのまま下半身の上に上半身をのせるよ  
うに体を起こすとよい。

普段、教えて頂いているお腹を使って力強く声を出す練習を意識し  
すぎて、息を吐くことに力が入りすぎているようだ。

とにかく目の前の練習を身につけることばかりに焦りすぎてどん  
どん体に力を入れてしまっていたのだと思う。

これからはお腹の力をつける練習と共に、息を軽く使う練習もして  
いき、お腹の柔軟な動きもできるようにしよう。体に力が入ってい

# sample

ることが多かったが、それは、力をつける練習ばかりにこだわってその他の体の使い方へ意識がいかんかったからなのかもしれない。また、姿勢はこれまで私が正しいと思っていた姿勢が間違っていたので、それにこだわっていたことがうまくいかないときの原因だったのかもしれない。今後は今日学んだことも含め、なるべく広い視野でいろんな面から歌を磨いていくように心掛けたい。(AS)

体を「歌を歌う体」に変えていくことが大切なのだとおっしゃられたことに、とても共感しました。胸や背中が開くという感覚がなかなかわからなかったのですが、前屈しながら肩を回すというストレッチを教えて頂き、その後発声がとてもしやすくなり、私は普段とても体が縮こまっているのだなと感じました。声は口からしか出ていけないので、口を開くことも指摘して頂きました。ここでも、私は普段口をあまり開けていないのだと実感しました。また、声には方向があり、自分が伝えたい方向を意識して発声すると聞こえ方が異なることを指摘して頂きました。発声に不安があり、おどおどした感じが伝わってしまうようでした。息を吸うときに、体は胸もお腹も背中も...とにかく全方向に体はドラム缶のように膨らむのだということも教えて頂きました。今回は呼吸法についてもご指導頂けるようなので、すごく楽しみにしています。肩のストレッチをすると、とても声が出しやすいことを体で感じることができました。毎日ストレッチを続けて、トレーナーのいう「歌を歌う体」に近づけたいと思っています。口を開くと、さらに声の方向を意識すると、声の響きが全く異なることもわかりました。普段の生活での発声から、なるべくはっきりと口を開けて、相手に伝わるように意識するようにしようと思います。また、自分の声は低いものだと思っていたのですが、トレーナーに、私の声はクラシックでいうならソプラノですよ、と教えて頂き、すごく衝撃を受けました。生まれてから私は声が低く、響きがなくてこもって嫌だな~と思っていたのです。客観的な指導を受けさせて頂くと、自分は自分の声をあまり考えてこなかったんだな、ということがはっきりとわかりました。まずは自分の声を知らなくては、と思っています。普段、ストレッチのほか毎日するとよいことを教えて頂けるとすごくうれしいです。ご指導よろしくお願致します。(ST)

NO.4の4番~NO.5の4番まで進みました。毎回のことですが、トレーナーの前で決められたフレーズを正確に歌うのは適度な緊張感があってやりがいがあります。日々の練習でできなかったことは、当然レッスンでできることはないので毎日繰り返し行ない、1レッスン1ページは進めるように自分の中に目標を作って意識的に取り組めるので良いなと思いました。拍感を伝えるように歌う、レの発音、2分音符、4分音符、また休符の長さを最後までとらえることに関してはできるようになってきました。今回は上記に加え、息の流れに沿って滑らかに歌うこと(単音の繋がりととらえるより、大まかなフレーズのまとまりごとに流して歌う方が、音程がとらえやすく安定するようです)レガートを意識して歌ってみようと思います。また、この際、お腹の支えをしっかり保ち、音程がヨレないようにすることも意識したいです。2分音符、4分音符になると音程が不安定になるので、そうなたら一度単音で意識して、その延長戦上にあるイメージで歌うことに慣れることも課題です。(EB)

口の開け方について、開かなくなってしまうことには気づいていましたが、何故そうなるのかを説明して頂き、また、開けられたときとの違いを感じることができ、よかったです。初めてのレッスンでしたので、これから、息を前に出すことを習得していければと思います。(TK)

言いづらい母音を、イタリア語を発音してみた後で言うことで、少し言いやすくなった。また、「あまり考えるな」と言われたあとが一番声が出しやすかった。そして何より、口の開きが足りないことを指摘された。鏡を見ることで、確かに自分が思っているよりも全然開いていなくて、しかもすぐに閉じてしまうことに気づいた。課題は、テンションが上がるまでに時間がかかること、口が開いていないこと、いろいろ考えすぎてごちなくなっていることである。特に、今はむしろ考えないほうが声が出しやすいことに気づいた。また、口をあけようとすると顎が痛くなりやすいので、日頃からよく動かしておこうと思ったのに加え、あまりぼそぼそ話さないように気をつけようと思った。(HT)

レッスンを受けたときに見られた、唇に力を入れて発声するクセがなくなっているという指摘を受けました。指摘されて意識して個人でトレーニングしていたことが改善されてとても嬉しいです。そして発声も当初に比べ無理な力を入れずに発声する方向に向かってきていると思います。それから呼吸が浅かったのが、わずかではありますが、トレーニングにより、以前より少し持続性が感じられるようになりました。自分で無理なく、以前からクセであった唇に力を入れるところが改善されてきていることに実感しています。また、それによって発声の響きにも大きく影響してきていると感じます。また、呼吸の深さをこれからもっと鍛えていきたいと思っています。(NN)

## ハミング

いつでも声を出せるような態勢、エネルギーを使って行なう。方向性を定めて息の流れを感じつつ行なう。迷いが目線に出ているが、声に迷っても、音がうら返っても毅然(?)として方向性を保ち続けていければ収まる。「エ」も「ア」と同じ口の大きさで舌の位置だけ変える。「イ」もあいまいな発音でよいので口の中にスペースを作って発声する。ソシドソ・レソミドを「エアエア」「アエアエ」で...高い音に移るときはもっと大きな口を開ける。開けようとするエネルギーで音がとれる。身体を壁につけて(頭も壁から離さず)歌う。息の道筋がまっすぐになっている。その感覚を覚えておく。レッスンで、鏡を見ながら「エアエア」と歌ったが、高音の「エ」は難しく、音も取りきれず、つぶれたような声になった。自宅で改めて鏡を見ながらやってみると、口の奥を相当引き上げないといけないのが実感できた。壁に体をつけて歌ったとき、身体が縦に伸びる感じがした。この感覚は覚えておこう。(HS)

あまり意識していなかったのですが、発声時に口の中の空間が狭いことに気づきました。口の中の空間を広くすることにより、発音そのものも明瞭になり、また息の流れ自体がスムーズになる(口を大きく開けるといより口の中の空間を広く保つ意識)ファファファ(ブレス)ファー(レガート)のスケール練習で、f

# sample

の子音から始めるとファアのレガートに硬さがなくなりとても柔らかくスムーズに出すことができる。

トレーナーの説明のように f の子音は息を流しやすいので息と声がつながりやすいのでしょうか。とてもスムーズに出せた感覚がありました。

オッオェ オッオェ オーのスタッカートで、どうしても喉にあてて発声してしまう。息だけで切れるようになること。(KI)

1)「イイエア」で発声しながら、喉の調子の確認  
今回は、喉をいためていたので、息の分量を減らし、スタッカート中心の練習に。

2)声の出す位置の確認 肋骨のすぐ下の位置を使うことを意識する。

ここをよく使うと喉を痛めなくなる。自分の感覚では、おへその近い位置を意識すると声が深くなった。確認として、ペットボトルをその位置にあて、それを壁につけて、その位置が確かめられるようにする。

この位置を意識すると喉は疲れないが、おへその周りの筋肉を使っていることがわかる。

このときに、息を細かく切る。

声を出すときのイメージ ビールの上の泡をかすりとするような感じで声を出す。

3) イイエアを少しのばして発声 アエアエアの方がいいかもしれない。

レッスンの際には、ポイント以外のことはなるべく考えないほうがよい。頭が一杯になると、うまく声が出なくなるので。

「身体をよく使う」という表現が、今日のレッスンで明確になった。自分の感覚よりももっと息の分量を細くしても、声が出ることがわかった。トレーナーの声は、芯があり、伸びがありつながっているが、私の声は継ぎ目がある聞こえ方がする。(UE)

DCBCD- DE DE D-  
イーエーアー イー エー アー

目と目の間に口があって、そこからまっすぐ声が出ているイメージ。地声も裏声も変化をつけようとはせず、そのまま出す。出だしを、ボンとピッチが入るように入れるには、ティッシュをつまむように。

下から上に地声から裏声に切り替えるより、上から下に裏声から地声に切り替える方がやりやすい様なので、上から下への練習をした方が掴みやすい。

苦手なことはあまり練習せず、やりやすいものから始める。

高音ファルセットがまるやかに出ました。

お腹から出すと普段は言われていますが、まずいつも鼻の奥(軟膏蓋?)が詰まって(上と下がくっつく)うまく流れない感じがするので(準備が出来ていない) お腹の下から出すというより、上から道を作ってお腹の下まで押し続けるようなイメージの方が、声が丸く伸びる感じがしました。(OK)

のどの奥にある壁を高くもちあげる。声がのどで止まっている。声を出すことをこわがらないこと。

今の声の通っているところからひとつ高いところを歩いていくように。頭の後ろから声を出すように。

声を出す前に、今から出す音の響きを意識する。それぞれの音を出す準備しておくということ。

息を吸うときは、最初のドの音で息を吸う。そこから音を作り始める。

音を放つ、顔の目から鼻のあたり、そこで息を吸う感覚。

口を横に広げる癖があるので、縦を意識する。

舌は先を下歯の裏に当てて、すとんと平らに伸ばす。

高い音のときほどぴんと伸ばす。口の中のスペースをより作り出すため。

バナナの皮が四方に剥けているイメージをもち、その皮がそれぞれ外にぴんと広がっているかのようなイメージで。

鏡を見て、舌の位置を確認すること。

口を縦に開け、舌は平らに、そして口の奥でのどんこが上にならないうちの状態をつくりだすこと。

自分では気づかない癖を指摘してもらった。口を横に広げるのは、口を大きく開けたくない抵抗感から?横と縦とでは声がかたくなってしまうので、もっと意識するように気をつけようと思った。そして口を開けるときに、舌が奥に引っ込む癖もあるので、口の中の広がり、これが当面の課題だと思う。(IM)

口の中を開くこと。あくびの口。そしてもっと高いところに声を通す。まだまだのどが詰まっている。声を止めない。

鼻の奥にひっかかったら、頭をパカッと開いてそこから声を出すように意識すること。

まだ声を出すことにどこか消極的になっていることに気づかされた。特に高音で、つい咽喉に力が入る。

この壁を乗り越えなくてはならないと思う。

とにかく課題は口を広げる、のどを開く。そしてお尻から声を送り出す。のどでは何もしない、のどで音を作ろうとしないこと。

新しい声はまたひとつ出た。早く録音機を購入して、自分でも確かめながらトレーニングできるようにしなくては。(IM)

1) スタッカートで「はっはっはー」(ドミド)

のどではなにもしないこと。のどは開けて待っているだけでよい。まず身体の中に太い息の道をつくること。そして待っているのどからぱっと出すだけ。

合間の吸気は、のどをあくびのときの状態にする。のどを開けること。はっと驚いたときの状態などを思い出して。

顔の前をぱか~んと開くようなイメージで声を四方に広げる。

前回言われた、お尻の力を使うことを思い出そうように。

まだまだお尻と腰の力の入れ方が全然足りない。今の3倍くらいにすること。

日常のトレーニングの一環として、スクワットを取り入れるとよい。毎日少なくとも50回。

2) スクワットをしながら「はっはっはー」(ドミド)

のどのことは考えないように。

3) 脱力

ティーバッグをイメージしてゆらゆらと脱力する。頭は上からつるされているようにして、骨盤だけで動く。上半身は楽にしてぶらぶら。

4) 「はっはーはっはー」(ドソーミドー)を「ソ」のところでスクワット

顔の前に「は~ん」と出す。フランス語やイタリア語の鼻母音を思い出して。

スクワットのは~でお腹からぼーんと出る感覚が少しわかってきた。その感覚を忘れないように。

5) 「はっはっはっはっはー」(ドミソミドー)

今度も「ソ」のところでスクワット。

今日のポイントは、あくびののどをつくる、あとはお尻の力で息を送り出す、の二点。

スクワットをすることで、お尻からの押し上げる力がクイッと入る感覚がよくわかった。

そのとき出ている声が、普段出している声とは違うことも感じることもできた。

# sample

日常のどこでもできるトレーニングとして、お腹を動かすだけでもOKとのこと。

お腹から「はっはっ」と息を出すことならどこでもできるよいトレーニングとなる。

多忙だったり、時間がうまく捻出できないときになにかできることがあるか、という質問に対する返答。

いつもいろいろな発声への試みを体験できて、トレーニングが日々楽しくなってきました。(IM)

まずハミングでドレミレドの音階をやってから、あーで同じように音階練習をやった。ハミングでは、丹田から出発した声が頭の頭蓋骨を通して頭に響きを感じて外にでているイメージをつかみやすい練習となっているので、その感覚を覚えつつ、ハミングなしでも同様に頭から抜けていくように練習する。声は口からは出ていかないイメージをもつこと。高い音になっていくほど息のポジションが胸から上がって顔の前あたりにあるような感覚をもつとよい。また、音階の一番高いところでは、口の中を縦にするとうまくいく。また、のどの力を抜くには、常に口をあくびした状態にしておくこと。

また、支えが足りないときは、高音部ではお尻、腰の支えをしっかりさせることが大切である。

今回問題だったのは、音階の最後の音の支えがなく、のどで発声していることだった。支えるには、その前にアコーディオンを開かなくてはならない。これをするために、最後の音になっていくほど一歩手前で肋骨を開かなくてはならない。ここら辺のイメージがつかめなかったので、繰り返し追及していきたい。

低音分になっていくと、支えるポジションは丹田になる。のど声になりやすいので、あくびを忘れないように注意し、丹田をおもいきり意識する。

次回、以上の練習をやることと、コンコーネをハミングするのモヤることと、曲は楽譜を持ってくること。(NH)

発声練習では、低い音程や高い音程の発声のときに、出しやすくよい声になるための体の状態を作るイメージを教わり、実際に体験できた。

イタリア語の特性を活かした歌唱(1シラブル、100%母音で響かせて、レガートに歌う)をきちんとやるようにと学んだ。歌う前には必ず、2~3回ことばで読んで、アクセントを体に入れてから歌うとよいと教わった。

発声での課題として、今日教わったようなイメージを常にもち、いつでも第一声から、よい声が出せるようにしたい。

特に高音域、喉で声を出さずに、頭の中で響かせるように。さらに高いところでは、頭の上がバカッと空いた状態をイメージし、なおかつ、腹筋とお尻の穴を、クッと入れてあげる。

音域が下がるにつれ、体の中の響かせるポジションも下げていくように。

ずっと高いところに置いたまま、下に下がると、音程が定まらなくなるから。

歌での課題としては、縦のリズムだけ強調されてしまう歌い方で、横(レガート)の動きができていない。縦だけ刻むのではなく、母音を長く響かせることを意識し、横にねちねちとつなげて歌う練習を。(FT)

前回に引き続き、レガートで上半身の力を抜きお腹から声を出す練習をする。

まだ喉を使って浅い声を出している。

お腹から頭を飛び出して遠くへ声を飛ばすような感覚で声を出す。胸を締めずリラックスしてお腹の上に置くような感じにする。脇や背中もゆったりと開くイメージにしてそのまま喉も開く。

その状態でお腹からゆっくりと息を出す。音の最後までしっかりお

腹で支えること。

音が高くなってそのまま声が浅くならないようにする。

また、そのような上半身はリラックスした状態のまま、音が上がるときはお尻から力を入れるように息を送ること。

その声の出し方を活かしてコンコーネを歌う。

音量が足りないのを、常に油断せずお腹から息を送ること。特に音が上がったときに声が抜けやすい。また、息は深くから出すことを意識しても、内に声をこもらせず、頭から前に出すように考えること。

前回教わって上半身から力を抜くことは心掛けていたつもりだが、どこかで感覚を間違えて覚えていたようだ。ため息をつくときのよう

に上半身をリラックスさせる感覚を忘れないようにする。やはり正しい声の出し方に近づけるには姿勢が大事なように感じる。お腹に体を乗せるようにして、お腹と頭の先だけを意識できるような姿勢を考えると体のリラックス状態も解りやすく、声も出しやすい。

発声で感覚を正し、コンコーネで実践したら、高い音まで同じパワーで出すには、体に余計な力を入れずお腹から真っ直ぐ息を突き上げる感覚が大事だと思った。

そのためには上半身に力が入っていないことが必要。急に音が高くなる前の準備として体をリラックスさせて同時に息をしっかり取り入れることが必要だと思った。

今日は今までにないくらい思い切り声を出したと思う。

この感覚を忘れないよう、少しずつでもコツコツ練習したい。(AS)

初めて曲を録音するというので、今までのレッスンにはない緊張感を感じました。緊張感をどう集中力に変えるのかという気持ちの面も、技術と同じくらい大切だということを実感しました。

日本語の子音にアクセントをつける。

声を張り上げようと力まない。

曲調に合わせて、声色を変える(変えようとする)

以上の点に気をつけるだけで、曲が曲らしく聞こえるということを感じました。

ですが、気をつけようとするだけで、できていないのが現状です。(HS)

座った姿勢こそ、余計な力を入れずに、そこから立ち上がるときの力を少しだけ入れることで、声が出せることに気づきました。

まず、基本中の基本、舌を出して行なうドックプレスが、本日のレッスンでは全くできていなかったのが残念でした。そのことについて後述のような質問があります。

精神的な要因として、「人からよい評価を受けなければいけない」という思いが強くて、そのために体のいたるところに余計な力も入っていたように思えます。

それよりも、自分が何を、どうしたいのかを、自分に抗わず、素直に、気持ちよく声とことばを使って実現できるようにすることが目的はずです。(YD)

自分の基本的な欠点、特に体の姿勢の悪さが見えてきました。先生が再三おっしゃるように、重心が後へ下がり気味で、何かにつけて力が入ってしまい、声も時折折れてしまいます。

これには、後述のような精神的要因があるように思えます。精神的な要因として、「人前でうまく歌わなければいけない」「失敗して恥をかきたくない」という思いが強くなるように思えます。

それが今までの自分を、表情が暗く(又は険しく)、声も弱くしわがれたようにしてしまい、今までの人生で損をしてきた原因だったはず。

(よくいじめに遭ったり、面接で落ちたり、お見合いで振られたり、

# sample

英会話が上達しなかった、など)  
今習得すべきことは、自分の体の構造に抗わず、素直に、気持ちよく声とことばが出せるようにすることのほうです。  
それは取りも直さず、ありのままの自分を正直に人に伝えることではないかと考えるのです。(YD)

息を軟口蓋の方に向けてというのは今まで意識したことがなかったので、感覚が難しかったです。でも、口の中が広く使えるような感じもしました。

今回のレッスンではずいぶんストレッチをしましたが、体の使い方等まだまだ充分ではないのに初心をちょっと忘れていたことに気づけてよかったです。

トレーニングを受けようと思った理由の一つは、自分は声が小さいということでしたが、最近はそのことを忘れていました。

半分の音量でよいといわれて、ちょっととまどいましたが、単に大きい声を出すのではなく、楽により質の声を発せようになりたいと思いました。(HM)

今回は、呼吸について学びました。ストレッチをして体をほぐすと、声が出やすくなるのが初レッスン時よりも感じられるようになり、うれしいです。

お腹での呼吸を身につけるために、息を限界まで吐き、お腹に力が入った状態を一度緩めてからお腹に吸いこむことを続けました。お腹に息が入ることを感じることができました。ハッハッという息を吐き、息に乗せて「は」と「あ」の発声をしました。遠くに届くように声の方向を意識し、口を指が二本くらい入るようにしました。また呼吸に必要な筋肉をつけるため、椅子に座り、足をあげて犬のようにハッハッと息を吐きました。お腹での呼吸を身につけるために、ストレッチとともに続けていきたいと思います。

私は、胸と肩、膝に力が入りがちです。特に膝はMTに指摘されて初めて気づいたので、驚きました。私には意外だったのですが、膝は、発声に大事なことのようです。ボクシング選手のように膝でリズムを刻むことにも重要なようです。確かに膝の力を抜くと声を出しやすくなったと感じました。今後、普段から膝が堅いときには屈伸をしようと思います！レッスンの最初に教わったストレッチを続けて、体を発声しやすいものにしたいと思います。

また、お腹の筋力もまだまだ弱い状態です。レッスン時にハッハッという息に乗せて発声したときも、なかなか声が出ませんでした。今回教わった椅子に座り、足をあげて犬のようにハッハッと息を吐くトレーニングを続けたいと思います。(ST)

ストレッチで力を入れたときと脱力したときの違いを教えてくださいました。喉に力が入っているときと入っていないときの違いを教えてくださいましたように思っています。

まだその違いをはっきりわかっていないが、

下顎に力が入ってしまうので下顎はほとんど使わないでよいのだということがわかった。

軟口蓋を上げる訓練を重点的に訓練してもらったのはちょっとよかったような感じがよかったです。まだ喉に力を入れている。本当に欠伸をして、という授業は面白い。でも力を抜いた状態というのがはっきりつかめていない。それがわかれば先生のように使い分けられると思いました。(FZ)

鼻と口の両方で呼吸しているのだとわかった。音をその音より上から出すと軟口蓋も上がってポジションも保ちやすく少し力が抜けるようです。

腹式呼吸はマンツーマンの指導のおかげで定着しつつあるのではないかと感じる。声を押してしまうので音量を抑えて出したら声やわらかくなった。声を下に押しつけてしまい、力が入ってしまうのだと思う。力は入ってしまうのが喉も硬くなり、ひっくり返りの原

因であることもわかりました。力が抜けて、息がもっと前に出ればよいと思います。(FZ)

発声のとき、鼻ではなく口で素早く呼吸をすることと喉を使わずにお腹だけでドッグプレスすること。

「ハッハッハッハッ」と発声するとき、お腹に力が入りすぎて固くなっているが、以前よりは自由に動くようになってきたと思う。もっと、豊かに大きく動かせるように、お腹で支えるトレーニングをしていきたい。

声が届かないので、リップロールの練習も強化したい。(SD)

「ハッハッハッ」などの発声で、お腹を広げるのですが(過去に何回も習っていましたが)、一回のハッのたびに呼吸をしようと勘違いしていました。

お腹は出すが、呼吸は息はしない(そのまま)ということ、改めて理解できて、大変よかったです。

喉など顔のまわりを力を入れるクセがとれない件で、変化は見られないですが、お腹を意識して呼吸と発声のトレーニングを行なうことで、上半身に力を入れずに声を出せるのでは、と思いました。(SD)

お腹や胃を出発点と意識して、しっかりお腹を支えながら、がんばりすぎずに発声することは勉強になりました。

また、発声のときピアノのリズムに遅れがちなのを、気をつけて柔らかく声を出せるように練習したいです。

いろんなことを考えすぎて発声しており、まだ余分な力が入っています。

力を抜いて自然に発声できるようになりたいです。(SD)

## ストレッチ

全身、肩・胸・腕・背中ストレッチと前屈・後ろそらし、舌・アゴを柔らかくする顔の体操など。

呼吸と発声

みぞおちと横隔膜を意識して、思いっきり吐いて、思いっきり吸う。

息だけでハッハッハッ

アゴを手で固定して発声

リップロールで声が遠くに届くように発声など。

口やアゴに力が入りすぎており、さらに声が前に飛ばないので、おなかから声を出すつもりで力みをとって発声するように意識しようと思います。

とくに変化は感じられません。どうしても喉や口に力を入れる癖がなおらないので、そこを意識的に練習しようと思いました。(SD)

今までも舌を出して発声する、ということは経験があったのですが、意図がよく掴めていなかった為、今回、喉の余分な力を抜き、喉が広がるという説明をして頂いたのが、とてもよかったです。初めてのレッスンでしたので、これから、お腹から声を出すことをじょじょに習得していければと思います。(TK)

## 1) ストレッチ+プレス

歌は息を吸うところから始まっている。吸って吐くときに息の流れを止めた時点で喉からの出発になってしまう。音楽の流れの中で息も流れる。

歩きながらプレスの練習。曲の出だしのアタックはあくまでもお腹からの息の強さとスピードで出す。息を止めて「わっ」と出すことではアクセントにはならない。(ピアノのフォルテを出すときに鍵盤を叩かないのと同様)理想とする歌手のように出そうとしても声帯はここで違う。

## 2) ハミング、発声

「ドレドレドレドレ」 声を出しているときに次のプレスを意識し先に先につなげていく。

# sample

「ドレミレドレミレー」(歩きながら歩くことに集中して声を出してみたり止まってみたりする)

「ドミソドソミド」

「ハアアアアアア」 「ドミソドミソミド」

「i---a---」 「ドレドレシラソファ」 「ラドミラミドラ」

音が降りてくるときにポジションを落とさず、音があがっていくように。高く広く。後半に向けてクレシェンド。

音の頂点に向けてびゅーっと上っていくように。上の「ラ」(「a」)は明るくなる。音をねらう箇所を低くせず、「シ」を歌うように高いところをねらう。

「i」は前歯と鼻の間に当てるように。造らない。

3) コンコーネ 1、2番

「a」で歌う。

跳躍音の練習。上から下に音が下がる時声を後ろに引かない。全部前で処理。

低い音のときも共鳴が必要。これがないと浮いた音になる。

ハミングで歩きながら。口を大きく開けてハミング。声がファサーっとなるのは共鳴が低いのと密度がうすい。音が高くなるときは姿勢、距離を長く感じる。

音が高くなるにつれて口を大きく開けてみる。息を通すところは同じだが、音が高くなると通す割合が多くなるように。

「a」とハミングを交互に。

「ハア」で歌う。

コンコーネ 2番 「a」 ハミング

ゆっくりの曲はビートの刻みを細かく感じる。

息の流れが堅く、音の出だしや曲の中で流れていない。喉でがんばろうとする癖がまだまだある。課題は多いが、言わんとしていることは感覚で徐々につかめてきつつあるので、再現性もち、自然とそれが体に身につく表現することに活かされていけるようにしたい。

今日も色んなところから出すイメージを教わりました。

太ももの後ろから前に上に出すのは、今まで考えたこともなかった。

高音も発音するポジションを上げない。

楽しく、比較的自由にさせた気がする。

自分1人だと息の流れてない声だけど、先生のを聴いてからやれば、何とか息を流した声になる。1人でやってもできるようにならなくては。

何度やっても音がとれないところがあるので、きちんとする。(2回目の tanto rigor、最後の languiscil cor)(FE)

-----

はじめ発声する前に、息を吸わずいきなり吐く(声を出す)ようにしてみる。

そうすれば息を使い切ったときに、わざわざ「吸う」動きをしなくても、お腹を緩めて力を抜けば自然とお腹に息が入る状態がわかるし、胸で「ハッ」と吸う癖もなくなる。

あんまり胸の位置(身体の高い位置)で息を吸う癖がついてしまうと、息がお腹や下の方まで届かなくなって、結果、喉で声を作ってしまうような浅い声になる。

自分の身体の状態は自分にしかわからないから、お腹のどの部分にどう力を入れればよい発声ができるか、など間違いながらも実際に身体を使って試してみて、よい状態を知ること。

高音域は誰でも頑張れば出るところで、むしろ低・中音域から、息をたくさん吐いて、しっかり深い発声ができるようにしておくことが大事である。そうしていけば、低・中・高となる中で声質が変わることもなく、あるところから急に裏声になることもなくなる。

「ハッ」と胸で息を吸ってしまうので、そこを直したい。

息を使い切ってもないのに、次のために息をたくさん吸おうとしてしまい、胸の部分で一杯一杯になり、どんどん上上がって苦しく

なってしまうがちなので。

あと、コンコーネを使つての練習のときは、つい正しい発声のことばかり考えてしまうので、もっと音楽表現を楽しみながら練習していきたい。その方が結果、よい練習になるので。(FT)

まめまめ

のろのろ

りりりり

らりるれろ

がげぎごく

るるるる

ばばばばびびびべば

屈伸しながら息を吐く。

鼻の付け根の辺りを意識する。屈伸しながら息を吐くことで勢いがつき沢山息を吐ける。体全体を使って声を大きく出す。

屈伸をすることで身体全体を使って声を出しやすくなった。練習していくうちに、大きく前に向かって声を出す感覚がなんとなくわかってきた。(00)

発声練習

のののの

のろのろ

大きな声を出そうとするよりも、息を沢山出す、出そうとすることが大切。共鳴させられるようになると声を通るようになる。

声を出すときに、出し方をイメージすることが大切だと思った。今まで、喉で大きな声を出そうとしていたけれど息を沢山出す感じにしてみたら喉の違和感が減った。(00)

ラ行、サ行、タ行、シャ行の練習

Aの口の形がエになっていると聞いて、鏡を見ながら口の形に注意して練習した。ラ行は、舌がうまく丸まっていなかったためにダ行に聞こえるので舌を動かす練習が大切。

口の形をすごく気にするようになった。明瞭に言えないことばがまだまだたくさんあるので1つ1つ直していきたい。(00)

-----

発声中心に見てもらい、スタッカートでの低い音程で、あごが動いてしまっていると指摘された。

自分で気がついていなかったことなので、知れてよかった。

音程が高くなるにつれ、顔の上半分だけ笑顔を作るような感じで開いてあげると、響きが自然と上にいき、音色も明るくなり、よい感じになった。

今日は、何故かかか気が入らない、というか、気の抜けたような一日で、それがレッスンにも影響してしまい、声もしっかり出すことができなかった。もったいないことをしてしまった。

前から苦手としているのは、「ドミソミド」などで、2音目などの中間音が、音程に届いていない、ということ。

上あごの上に声を乗っけるつもりで、高めを意識して、発声するように。

あと、高い音程のときならば、自然と硬張って腹筋を入れられるのだが、中音域は気を抜いてしまいがち。いつでも腹筋は抜かないように気をつけたい。(FT)

-----

1) ストレッチ

歌を歌うときなどは、必ずストレッチしてから歌うこと。寝る前にストレッチするのも効果あり。

ストレッチの順序は、首 肩 腰 ひざの裏 顔の筋肉。(ひざの

# sample

裏が張った状態だと体が硬い)  
歌を歌うときは、ひざの裏がゆるんでいるのを意識してから。  
前に体(状態)を倒して、ゆっくり起こす。(アレキサンダーテクニク)  
歌ったあとにプロポリスキャンディーをなめるとよい。スロートコートというお茶も喉によい。

## 2) 呼吸

吸って、10秒止めて、息を吐く。(3回繰り返し)  
息を吐いて、10秒止めて、吸う。(3回繰り返し)  
このとき、体を開いて息を吐く、というイメージで行なう。体が開いている状態にしておくことで、吸ったときに(息が)入りやすくなるため。

唇をプルプル震わせて細く長く息を吐く。  
このとき、ピアニッシモを上手に使う。プレスコントロールのトレーニング。

## 3) 発声(ハミング)

ハミングのときは、口の中に卵を入れるかんじ。  
音程をとるときは、階段ではなくて、滑らかな板(レガート)のようなかんじ。

## 4) 発声

アエアエアエア  
舌根をほぐすためのトレーニング。  
裏声を出すときに(いまは息のかかった弱い声なので)声をピンとあつめられるように。(TS)

頭の後ろの方で響かせるとか、音程を下げるときにテンションまで下げないなど、以前も言われていたこともちょっと忘れがちになっていたので、思い出せてよかったと思いました。頭では理解していても習慣のように身につけるためには練習を続けたいといけなさと実感しました。

2ヶ月ぶりのレッスンでしたが、思っていたよりすんなりレッスンができました。  
コンコーネの2番の高いIEも初期の頃のすごく酷いレベルまでには戻っていませんでしたのでよかったです。  
次回からヘンデルのアリアをやることになりました。自分ではコンコーネでもまだちょっと早いかなと思っていたのですが、ことば付きの歌をやってみるのも楽しみです。(HM)

口の開け方  
歌うときの口の開け具合で音色が変わってくること、お腹の使い方。(AK)

1) ヴォーカル基礎【入門編】の43ページの8分の6拍子の裏拍の練習5番~10番の楽譜を歌う  
今回練習した楽譜の中では高いドからソやミから低いラなど音が離れている歌がいくつか出てきて難しかったです。音が離れている楽譜も久しぶりに見たため、ピアノなしで一人で歌うときも音程が若干ズレていたりして、そこだけ何度か練習することもありました。前回のようには手拍子しながら歌っているときにつかかるとはほとんどなかったのですが、タイがあるときに一瞬迷ってしまうことがありました。(SD)

1. ヴォーカル基礎【入門編】の43ページの8分の6拍子の裏拍の練習1番~4番の楽譜を歌う  
2. 43ページの1番の楽譜を4分の3拍子で歌いやすいように自分で音符を書く

3. 43ページの1番~4番を手拍子しながら読む  
個人練習をする時間がほとんどとれなかったため、レッスンでも自然に歌うことができませんでした。強拍だけ手拍子をして読む練習を初めにしましたが手を叩く以外の場所がわからなくなってしまい、何度もやり直してしまいました。手拍子しない部分で頭で拍子を数えるように以前言われたのですが、どうしても手だけに頼ってしまいがちで自分でもその癖を早く直したいです。(SD)

## レッスン受講生のR(鑑賞・お勧めArtist)

<CD>

「What A Wonderful World」ルイ・アームストロング  
この曲で息を流し続けている音が聞こえます、高い音でも高く聞こえず音が膨らんだりしぼんだり、またそれが糸のように細くなって聞こえる部分、とても心地よい。息を吐ききるような音がありとても興味深い声です。「この素晴らしい世界」素晴らしい世界を自分なりに創造させられてしまうそんなパワーを持った声だと思っています。独特な声だけれども、ソフトでなめらかです。(MJ)

「モーツァルト『ドン・ジョヴァンニ』第1幕ぶってよ、マゼット」Elizabeth Gale  
美しい声の響きの歌です、オペラはあまり聴かないほうですがクラシックの声の世界を感じたいと最近思うようになりました。声の響きは参考になると思いました。躍動するような声の魅力、あの声はどのように体でコントロールしているのかと創造してしまいます。声の躍動感という魅力を感じさせられ、声の響き、心地よさがいっぱいです。いろんな声があるのですね。(MJ)

「モーツァルト『ドン・ジョヴァンニ』第2幕窓辺において(セレナーデ)」Thomas Allen  
約2分の短い曲。歌い手の声が素晴らしく響く声だと感じました。声が体から出ている感じがします。2分というのがなんだか短く感じてしまいますね、フレージングのなめらかさ、声の線が自由自在にたくも細くもなり、そこが聴いていて気持ちよく聞こえます。自然に心地よく感じるこの響きが魅力的です。(MJ)

「Primavera In Anticipo」ラウラ・パウジーニ  
イタリアを代表する女性歌手で、僕はこの力強い歌い方が好きでよくこのアルバムを聴いています。ラウラ・パウジーニの声は口や鼻や目や耳や首から上のあらゆる部分から声が出ているような感じがあって、声の魅力も感じます。これはぜひおすすめアルバムです。(MJ)

「ブルース・スプリングスティーン~グレイティスト ヒッツ~」ブルース・スプリングスティーン  
リズムのトレーニングでスプリングスティーンの曲を使おうと久しぶりにこのアルバムを聞いてみたのがきっかけでしたが、スプリングスティーンの声はやはりどこか惹かれてしまいますね。あの野性的ともいえる声が多分好きなんです。声自体がロックというの、高い音が低く聞こえる声。もう一度、自分の声を見つめ直すきっかけにもなるので、このアルバムはおすすめです。(MJ)

「Element Of Freedom」アリシア・キーズ  
前作よりも新鮮さを感じさせるアルバムで、曲もいいのですがアリシア・キーズの声も個人的に好きなんです。ホイットニー・ヒューストンが最近出したアルバムにアリシア・キーズが楽曲を提供した歌がありますが、これもいいんです。新鮮さを常に感じさせてくれる

# sample

アーティストとしておすすめのアルバムです。(MJ)

「AMITAME with TOMOCHIN」

伸びやかな声がとても魅力的な三松亜美さんといかにもカントリーな庄司厚人氏の声の混ざり具合が心地よい。夫婦ならではの息の合い具合に、安心して聴いていられる歌。後で知ったことだが、当日は亜美さん熱があったとのこと、身体の不調をまったく感じさせないヴォーカルはあらためてすごいプロ意識だと思った。(IM)

「singles」The smiths

モリッシーの伸びのよい声が心地よいです。決して広くはない声域でもこんなに表現できるのだなあ、と感心しました。バンドとしてのアレンジも、面白いです。(EB)

「cure jazz」UA&菊地成孔

ジャズにしては聴きやすいです。(私にとってジャズは難解でよくわからないものです。捉えどころがわかれば少しは変わるのでしようけれど・・・)

UAの歌声は、柔らかい息の含み方も聴いていて参考になりました。(EB)

「PUZZLE」tahiti80

柔らかいニュアンスの声が心地よいです。歌詞は英語・ヴォーカルはフランス人。(EB)

「There's A Riot Goin' On」Sly & The Family Stone

けだるい感じ、もこもこしたこもった音。特に「Family Affair」は感動しました。

今のJ-POPとかロックとか、ほんとにがちゃがちゃしてうるさい。

Family Affair は、少ないコードの繰り返しです。無機質な打ち込みの音がずっとなっています。必要な時に、必要な分だけ、各楽器の音が顔をだします。低い声で、「ある子は勤勉な人間に育ち、もう一方の子は焼き殺したくなるような人間に育つ。どちらの子も母親は愛している。それは血なんだ。」と、当たり前のことを、淡々と歌い始めます。これですばらしい曲となります。このシンプルさに自分は心を打たれました。(NH)

「The Fall」Norah Jones

The Fall は、いままでのカフェミュージックのイメージをかえてロックな要素を取り入れた実験的なアルバムなのだそうですが、ライブで聴いて一番印象に残ったのが「It's Gonna Be」でした。カフェミュージックとロックとの混ざり具合がちょうどよくて、鳥肌が立ちました。ギターが面白いWahの使い方をされていて、すごく腰になるノリをつくっていました。ノラはささやくように歌いながら、歪み系のエフェクターをかませたFender Rhodesを弾いていました。この、歪んだRhodesとノリのよいWahギターの音の上にノラのささやく歌声の組み合わせがすごく好きです。(NH)

「Life Goes On」アナログフィッシュ

アルバムタイトル曲『Life Goes On』は名曲です。今の自分の心境と重なる部分が多いです。(SU)

「バタフライ・ボール」ロジャー・グローバー・アンド・ゲスト  
「ホワイトスネイク」デビッド・カヴァーデールON)

シャイアン・ジャクソン

2008年「ザナドゥ」でトニー賞を受賞した。昨年、アメリカでCDも発売。さすがブロードウェイの実力だと思ったのは、彼の声は高いところ

も低いところも響きがとても深いこと。そして、表現が繊細なところ。すごく参考になりました。(IT)

「勝海舟」三波春夫(「新撰組&幕末ヒーローSONGS」より)

「勝海舟」は三波さんの浪曲歌謡の一つ。歌あり、浪曲あり、台詞ありで、幕末の両雄勝海舟と西郷隆盛が江戸を戦火から救った伝説を熱く語っております。歌と話術の両方を学ぶにも参考になります。(YD)

「人生くれないに/流離」杉良太郎(「杉良太郎ヒット全曲集'95」より)

「人生くれないに/流離」は杉さん主演で'83年に放送された「右門附物帖」の主題歌。歌詞の内容を一口にいえば、「どんなに貧しくても、不幸な身の上でも、辛抱強く、誇りを持って生きてゆけ！」という、人生の応援歌のように、心に沁みてきます。レッスンでよく「スマイルで！」と注意を受けますが、この2曲をCDで聴いているうちに、杉さんの暖かいスマイルが目に見えかけます。(YD)

「ストレスの海/力士の春」春風亭昇太

昇太さんの創作による現代落語。古典落語と違い、昔ながらの洒落がわからない現代人でも親しみ易く、自然に笑えます。(YD)

<TV>

「素浪人花山大吉」近衛十四郎、品川隆二

凄腕の素浪人花山大吉(近衛十四郎)とお調子者の渡世人焼津の半次(品川隆二)が、悪人退治をしながら気ままな旅を続ける、弥次喜多風のドタバタ珍道中を描いた作品。見所は、長寸の刀で見せる近衛さんの大立ち回りと、顔全体を必死に動かして機軸のように喋りまくる品川さんの百面相。自分が4歳のときに物心ついて初めて観たテレビドラマです。最近40年ぶりにケーブルテレビで毎晩観ておりますが、面白さは全く衰えていません。また、毎回ストーリーに合わせたサブタイトルもかなり楽しめます。落語と同様、笑いながら人間の機微も学べる、若い方々にも是非観ていただきたい作品です。(YD)

鹿賀丈史

声を絶えず出し続ける。訓練すればするほど正直な声が出てくる。役によって声深しする。芝居をしなくても声で思いは伝わる。小学校のとき金沢少年合唱団に在籍し、ウィーン少年合唱団が来日したときに代表して花束を贈呈し、その記事が新聞に載り、それから歌い手になりたいと思った。高校で合唱部に入り、音大に行った。歌わしてくれるぞと友人の誘いで劇団四季を受けたらその友人は落ち、自分は受かった。それからジーンズ・クライスト・スーパースター「ジキルとハイド氏」等で注目を浴びる。退団後は「レ・ミゼラブル」今取り組んでいるにはミュージカル「シラノ・ド・ベルジュラック」。シラノは役者と同じように共感もてる。それぞれが孤独であり、孤高である。一人で生きる、勝っても負けてもいい、そんな男でもいい。「アローン」という歌を聴いたが料白が歌になったようでとても自然。基礎がきちんとできている上でのことだが気持ちに声を乗せていくようなそんな感じでした。(FZ)

「フラガール」

TVで見た映画なのですが気に入って2回見た。常磐炭鉱が石炭を使わなくなることにより廃坑になるのでその後の経済対策として常磐ハワイアンセンターをつくり、鉱夫の娘達にフラダンスを踊らせてお金を稼ぐという内容。フラダンスを教えるSKD出身の先生を松雪泰子が、鼻っぺら強く毅然と演じていて小気味よい。裸踊

# sample

りといわれ、偏見も強いなか、女の子たちを仕込んでいったのは並大抵のことではなかったと思う。盆踊りのように踊っていた娘たちも様々な苦難を乗り越えて微笑みながら踊るプロへと変身してゆく。その過程が泣かせてつい何度も見してしまう。(FZ)

## <DVD>

### 「シャネル」ココ・シャネル

この映画はシャネルの生き方を描いた作品です。シャネルの自分の信念を貫く生き方、また強い女性のあり方、いろんな角度からシャネルという人物が見えると思います。映画を見る前にシャネルの生い立ちなど読んでから映画を見るときっと深い見方ができるのではないのでしょうか？自分のスタイルを貫く生き方は、闘いなのだと実感した作品でした。(MJ)

### 「B'z LIVE-GYM Pleasure 2008 -GLORY DAYS」B'z

B'z 20周年記念ライブの様子を収めた映像作品です。

まず、お二人ともパワーがすごいです。年齢とかただの数字にすぎないということを思い知らされます。

声は普通年をとるとどんどん体の中にもこもって行って、外に出づらくなるはずですが、稲葉さんの声は集約性や太さなどが今でもすごいです。あれだけ動き回ったりしているのに息もほとんど乱れることなく、喉にもほとんどかかっていないのは、普段からコツコツ基礎を練習して、体から声が出るように体が覚えてしまっているからなせることなんだと思います。

B'zのものまねをされている人もたくさんいますが、比べると本物はやはり迫力がすごいですね。CDの音源のクオリティーを超えるところはすごいです。とりあえずパワーが尋常ではないので、それだけで勉強になります。(SG)

## <Book>

### 「ノルウェーの森」村上春樹

私が20代の頃、偶然出会い夢中になった小説です。ビートルズの名曲がタイトルになっていますが、この曲の詩の世界がとても好きだったため興味を惹かれ手にしたのがきっかけとなり、何度も読み返した一冊です。

なぜ、タイトルがノルウェーの森なのか？読み終えた後になんとなくわかる気がしました。いまの若い世代の人たちにも是非お奨めしたい一冊です。(KI)

### 「魅惑のウィーンフィル」

CDと共についてくる情報マガジンでは偉大な作曲家のエピソードを読むことができ、勉強にもなりもちべーションも上がる。(AS)

### 「声がみるみるよくなる本」福島英

入所前に読んでいた本で、CDを聴きながら声を出していくトレーニングは効果があったように思います。今は英語の学習にも力をいれていますが、英語を学べば学ぶほど日本語をもっとトレーニングしていかなければと思い、また読んでいます。(MJ)

### 「キーボードの練習帳」リットーミュージック

内容は、主にFunkのためのキーボード教則本といった感じで、珍しかったのでつい買ってしまいました。その本はFunkでも定番のキーボードの音であるClavi、Rhodes、Wurlly、Organの使い方と練習曲が単元別についていて、CD付きなんですけど、このCDがとてよよくて驚きました。ふつうに曲とか聴くよりよかったです。特に

Wurllyの單元では、どのようなコードによく使われるとか、カッコ良くWurllyを聴かせるためのテクニックとかの説明を見ながら付属CDを聴けるので勉強にもなりました。(NH)

## <Event>

### Norah Jones

感じたことは、ノラは純粋にカフェミュージックのような癒し系の曲で最高峰の人であることでした。場所は赤坂BLITZのライブハウスで観客全員立ちっぱなしのライブだったんですが、これが近所のスタバとかでコーヒーのみながら座って聴いたら最高だと思いました。容姿がきれいでハリウッドスターかと思いました。ほとんどの曲が、終わるたびに拍手とため息がもれるといった感じのもので、このような選曲のみでのライブも可能なことを知って勉強になりました。自分のなかで、ライブハウスは必ずしも盛り上がるものでなければお客は満足しないのかという疑問があったのですが、その疑問が解けてよかったです。(NH)

### 「高野二郎テノール・リサイタル」高野二郎

オペラ歌手の高野二郎さんのリサイタルに行ってきました。

オペラの曲からミュージカルの曲まで、小ホールでしたので、マイク無しで聴くことができ、堪能致しました。(TK)

### 「Live at Music Restaurant」James Brown Tribute

厚みあるバックバンドに負けないリパワフルなヴォーカルに圧倒される。

観客が立ち上がり、踊りだす、その人を巻き込むパフォーマンスにも学ぶところはたくさんあると思った。(IM)

「マンガは爆発だ！！」新宿高島屋10階美術館・泉谷しげるコミック展

トークショーが開かれていました。

泉谷さんといえば「オイッ、コラ！」、「何だ、バカヤロー」など、口が悪くて怒鳴り散らしたり、スタジオのセットを破壊したりの乱暴キャラで有名ですが、実際間近で見た感想は、声も物言いも自然体で、親しみ易い人柄を感じました。(YD)

## <その他>

### 「ボルゲーゼ美術館展」

十七世紀、イタリアのローマ教皇の甥であったボルゲーゼ枢機卿のコレクション。ラファエロの「一角獣を抱く貴婦人」カラバッチョ「洗礼者ヨハネ」が目玉作品。

色は、青の入った赤が必ず使われている。この色は血の色とか命を表すらしい。よい絵と思われるものは表情が神秘的であったり、何か惹きつけるものをもち、典型的ではない。

「一角獣」は貞淑の象徴らしいが小馬のような頭の上に角が一本あり、とても可愛い。

背景に自然の景色が描かれレオナルド・ダヴィンチの影響があるとか。婦人の表情に気品があり、肌の色や金髪を生え際の産毛の感じが上手。(あたりまえだが)

カラバッチョのほうは殺人を犯したりして、そうとう狂気をもった人のようだ。

洗礼者ヨハネの顔はもの憂げな、すねたような表情が意外性を感じさせる。

西洋の絵画はギリシア神話と聖書(宗教)を勉強していればより深

# sample

く鑑賞できると思った。帰りに絵葉書を買おうと思ったが実物とあまりに色が違うのでやめた。(FZ)

「ZOOM Q3」

スタジオや練習の録画が、mp3 や WAV の高音質でできるポータブルレコーダー。

録音だけなら、色んなメーカーが沢山出していますが、録画もできるものは初めて。

レッスンやスタジオで録って音確認するだけでなく、姿勢やポージングなどの研究もできます。

他機種録音だけの物でも殆どが2万以上なのに、それだけできて、安い店なら2万円弱。

プラス、YouTube やmyspace と提携している機材で、録画したものをPCにつないで、YouTube・myspaceのページに簡単に動画UPできます。(OK)

「ジョアン・ジルベルト、タンゴ組曲」アストル・ピアソラ

ボサノバはどうしてもものっぺりしたようなリズムや歌唱が多くてポルトガル語の特徴かなと思っていたのですが、ジョアン・ジルベルトを聴いて、そうではないなと思いました。

ジョアン・ジルベルトは歌もギターも聴けば聴くほど、すごくでこぼこしているし、リズムも波があつてすごくいいし、

リズムがゆれるのと、リズムがないとかぐちゃぐちゃなのは違ってジョアン・ジルベルトのは心地のよいゆれがあつて、でもしっかりリズムがあるのが素敵です。

私はメトロノームみたいな、「いちにっさんし」みたいなのは、あまり好きではありません。

そういうのは機械がやればよいと思います。好みの問題かもしれませんが・・・。

リズムも、でこぼこしてるのがいいと思いました。ジャズだったらそれがスイングで、クラシックだったらあの心地のいい波な気がします。

ジョアン・ジルベルトの歌は、すごく鋭く出るところとか、強弱とか、聴けば聴くほどいろいろでてきておもしろかったです。

あれは、意識してやっているのだろうか、はたまた感覚だけでやっているのだろうか、どうなんだろうって思います。

でも、ずっと姉や友人の家で引きこもってギターを弾いていたからあんなんだらうなって思います。

シェガジサウダージ1曲を研究しようと思って、まだまったく研究しつくせていない感じがします。

聴けていないところがいっぱいありそうです。

もっと発見できるようにたくさん聴きます。

そういう自分のリズムが、私も持てるようにがんばらないといけないと思いました。

タンゴ組曲はアサド兄弟がやっているやつがユーチューブにアップされていて、それを聴きました。

ライブで2楽章をやったのですが、それが終わった後にアサド兄弟のやつに気がついて、聞き比べるとぜんぜん違ってショックでした。最初の1フレーズ、2フレーズの中だけですがごたくさんのことが詰まっていて、とても勉強になりました。

タンゴの、ぐわあっておしよせてくるかんじとかを、歌でできるようになればよいと思いました。

ルバートの波は「こうあるべき」というのが、やっぱりあるんだなと思いました。

これが正解というのではないけれど、音楽的にはこういうみたいなものです。

ぐわーっとくるときはエネルギーがあるから速くなるし、落ち着くところはやっぱりエネルギーもなくなってくるから、ゆっくりになると思いました。

これが自分でもできるように、もっといろいろ聴いて、イメージしないといけないと思いました。(MN)

<音信>

福島先生、事務の方々に貴重なお時間を割いていただき、ありがとうございました。久しぶりに聞いた福島先生のその声に、圧倒されそうになりましたが、短い時間でもとても密度の濃い自分にとって貴重な時間がすごせました。

会報もこの8年間楽しく読んでいました。これからもずっと読みたいです。

研究所は自分にとってとても大切な場所であり、社会の波に飲まれそうになる時に、BVで学んだことが自分の心を真ん中に戻してくれる役割を果たしてくれます。声や歌のことだけでなく、芸術、教育、人生論、社会、幅広い、すぐれた材料をBVが提供してくれたことで、自分の生きる糧、軸、これはゆずれない、これだけは、一生やめないというものを発見できたことがよかったです。BVがなかったら自分の人生、たぶん死ぬときに「自分は何やっていたんだろう?」という人生を送っていたと思います。BVで学んだことが楽しく生きることを教えてくれました。

音楽業界だけでなく、声をパワフルに、強く使わなければならない、そういった現代の日本人に必要な「切り替え」を学ぶ場所はBVしかないと思います。これからもBVの発展を心から願っています。また連絡させてください!! 今後ともよろしく願います!! (UD)

大変お世話になっております。

と申しまして、一度講習会に参加させていただいただけの者ですが。

あの日、質問した私に、「そのままでもいい」と答えて下さったこと、今も鮮明に覚えております。目指すのはそのままの自分という気付きを得た、収穫の大きい講習会でした。その日から、私の歌う声も変わりました。

私は素人で、ただ歌うのが楽しくて歌っています。心が動いて自然と歌が湧き出てくる時は、それを書きとめたりもしています。

たまたま美しい蝶をカメラにとらえたら誰かに見せたくなるのと同じように、書きとめた歌も、誰かと共有できたらいいなと思っていました。そうしたら、昨春から、人前で歌う機会が与えられるようになりました。下手なりに歌ってきて一年、今、きちんとした作品創りがしたいという思いが湧き起っています。

蝶の姿を、生きたものとして、切実に伝えられるような。そこで、久しぶりに、福島先生の本を開きました。一声を出してみました。デッサンの線、なかなか思うように引けません。何度も何度も引いてみました。いろんな線が出てきました。たまにはなかなかの線も引けました。夢中になって引きました。そして、ここから、作品創りが始まるのだ、と知りました。私にとって、新しいことが始まりました。

たまったメモを、これから一フレーズずつ、歌にしていきます。一つ完成させるまでの道のりは気が遠くなるほどですが、その全行程がきくと楽しくてならないと思います。

以上、お礼を申し上げたくてメールいたしました。

いつも私たちに貴重な情報を惜しみなく与えてくださること、心から感謝しております。(ID)

教えて頂いたこと、学んだことは、これからも毎日、自身で継続してトレーニングを続けて行くつもりです。

これから、また、新たに自分の課題を見つけて前へ前へと歩みを進

# sample

めていきたいと思ひます。  
“この出逢いを見無駄にはいたしません”  
ありがとうございました。(KK)

## 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/>

死んでしまったら  
この手であなたに触れられなくなる  
それだけが心残り それだけが無念  
他には何も無い

さしてよい人生だったわけじゃない  
神はフェアだね と思う

私はあぶく  
死んだ悲しみ尽きる間もなく  
誰かが淡々と一服しながら  
話しながら ときに笑いながら  
そこらに埋めるだろう

私はすぐに忘れられ また何事も変わらず  
一瞬のためらいもなく 世の中は回っていくだろう

「そんなに早く逝かないで」という  
人の想いは 私を笑わせ 泣かし 悩ます

「なんてさみしい人生だろう」という  
人の嘆きは 私を悲しませ 情けなく微笑ます

「もう充分生きたから」という 人のあきらめこそが  
私を祝福し 暗い闇をつんざく

## プレスヴォイストレーニング研究所の著書 注文申込書

【注文する本に印をつけて、もよりの書店・楽器店にお出しください。】

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

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

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

いい声になるトレーニング かんき出版 1365 円

音響技術研究所の鈴木所長と日本人の声を声紋分析してつづいたメソッド。

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

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

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

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

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

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

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

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

<歌い手用>

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

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

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

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

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