

# sample

## ●巻頭言「他人に学ぶということ」

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、「街を歩いても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、「有名になることや声をかけられることを、本気で望まなかった」と今さら言い訳をしなくとも、現実への私の対処の仕方もあり、今もそうではないのですが。こうして「およそ望むべく生きています。」と人は自己肯定して生きていくのです。ただそこで無力を知っただけに早くから他人に学ぶことについては、けっこうがんばったように思います。

たとえばあなたは、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、体力すべてをそこに備えていくことを求められます。言い訳一つ許されない強靱な人間としての力がいます。他人と違う経験で人は鍛えられ磨かれていきます。

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、請ってきました。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、仕事でも、芸事でも、ネットワークづくりでも、効を急ぎすぎて、一時早くうまくいったのに、後で続かなくなってしまう人もたくさん見てきました。ベンチャーや起業家の中にも、友好を深めた人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、今は若い人をみると、直感的にそのままではどうなるかはおよそわかります。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、本人が崖っぷちにでも立たないとさほど変わらないというのも、わかっています。本人がもっと他人から多くを学ぶこと。他人が学ばせることはできないのです。ここがそのきっかけの一つにでもなればと思っています。

福島 英

### —ひとことアドバイス—

なぞる  
なぞらない  
若くまっすぐに  
小器用になるな  
企てない  
たくらまない  
そこにいく  
そこにいる  
語らない  
語らず語る

しぜんであれ  
歩いていく  
没入せよ  
本質把握  
心を語る  
俗に帰る  
私心捨てる  
立ち尽くせ  
感触せよ  
心配せよ

緊張大事に  
覚えるな  
苦勞ためよ  
非合理であれ  
無駄を嫌うな  
心配り力  
見識をもつ  
実にいいものに  
無我無心  
無私無我  
朝の紅顔、夕の白骨

# 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。

WO/MN100510

### 資格や免状について

私はかなり昔のことですが、音楽と医学の両方に関係している点でヴォイストレーニングと似ていた音楽療法に親しんでいました。ちなみに私の創設した(旧名)日本ヴォイス研究所の顧問はその第一人者の東京藝術大学名誉教授でした。それがあっという間にMT(ミュージックセラピスト)という資格までつくって、日本に広まったのを見ていました。それと当時、カラオケや歌についていらっしやるなかには、特に地方が多かったのですが(昔は全国の主なところでセミナーもやっていたから)トレーナーの資格や教室で看板に、私や私の研究所の名前を入れたいという依頼もありました。しかし、私自身、人に伝えるのにてんてこまいしていたのをどのように、プログラムしたり、実力のついたことを何を基準に断定できるのかわかりませんでした。せめて本を使ってもらおうので精一杯だったのです。

もう一つは、大手レコード会社や私の先達にあたる人なども、すでにそのようなことはやっていました。つまりメシを食えない人がメシを食えるようになるためのシステムとしての家元制、教室提携、FC(フランチャイズ)化ということです。今でも、ライブイベントやCDデビューを、プロになれるようなエサにして、生徒を集客しているところがありますが、当時たしかにお偉い作曲家の先生に見出されることがデビューへの主たる方法でした。(猪俣公章さんが坂本冬美さんをデビューさせるのに住み込みで7年くらいの内弟子期間があったと聞いていますが、このあたりが最後でしょう)TV番組としては、全日本歌謡選手権やスター誕生は、たしかに、スターを発掘し、育て、ヒットさせました。そういう華やかな実績のある人たちの時代をみてきて、私はそういう資格やシステムについては、考え続けてきましたが、実行する気はありません。多くのシステムと団体は、上位者が先着順に食べていくための集客と集金システムにしかならないからです。

もちろん、いまやヴォイストレーナーを名乗る人は、出自(出身)も専門領域も違ふし、対象さえ、歌手だけでなく役者から一般の人まで広がっています。しかも声は、どこまでが講座やレッスンのなかで獲得したのかわからないものです。

トレーナーは、音声学や言語聴覚学やメンタルトレーニング、カウンセラーの勉強を独自に行なうとよいとは思いますが。

何よりも、ヴォイストレーナーが本当の意味で誰一人、世界に通用する人材を育てていない現状、作詞、作曲でヒットが問われ、プロデューサーやアレンジャーの力の方が幅を効かせている現在、トレーナーのやっていることの客観的基準づくりの前にトレーナーの客観的判断力の自覚さえ問われているのではないのでしょうか。

単に高く届く音響技術で加工しないと通らない声のトレーナー、広い声域すべてがのど声なのに、のど声は、だめというトレーナーがほとんど、それでもそこで学びたいという人は学ばばよいのです。仮に世界一のトレーナーについても、学ぶ人の見抜く力がなくては、大して学びようもないのですから。

トレーナーも人並みに食えなくてはいいけないと私は当初は日本一コストの高いトレーナーを目指しました。声というものにかけた年月やコストを考えると、平均的な医者以上の努力もしてきたからです。その私が安売りをしてしまうとその後の若手トレーナーも食

べられないわけです。医者は一日8時間働けますが、トレーナーによっては8時間は難しいケースもあります。十分な睡眠や、週1、2日の勉強の休みも必要です。

私は1日12時間、週3~4日のレッスンを5年以上やっていました。そこでは本当にのどが試され鍛えられもしました。基礎が身につけなければ、半年ももたなかったでしょう。残りの3日は資金集めの仕事です。私は生徒の月謝に頼って運営しなくなかったのです。するとどうしても生徒はお客さんとなり、辞めさせないために言いたいことも言えなくなります。ですから、本当にあらゆる仕事にもてる限り自分のあらゆる力を注いで、研究所を立ち上げたわけです。

3回のスタジオ設計工事やレッスン代、旅費に、CD、LP、本文献収集などにも、使ったのは軽く億単位になることでしょう。

とにかく世界に社会に通用する人材を育成することにトレーナーは精力を傾けなくてはなりません。その思いは今も変わっていません。そのためのトレーナー育成にも精進しているところです。

## 「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。

伝えようとしすぎるな  
構成、展開をはっきりイメージして、呼吸せよ  
スタンダード曲と音色を比べる  
歌手からアレンジャーの時代へ  
のどが疲れすぎると、大きくしか歌えない  
無力というのなら、一流から見ると、トレーナーでも同じ  
トレーナーしかわからないことがたくさんある  
自分の領分で考える  
生徒が引き出すトレーナーの才能  
メンタルトレーニングとモチベーション  
イメージと体  
ギリギリにつなげている  
呼吸が足りないとき、でも歌にはなる  
1. 歌から入るレッスン  
2. 発声から入るレッスン  
最初の状態から(条件)を踏まえて、成果が出る

刻むか、かぶせるか  
粘り、執拗に  
集中する  
4行で分解する  
メロディをなぞらない  
自分の呼吸でフレーズをまわす  
流さない、流されない  
壊してよい  
入れ込んでよい  
表現本位からあとで調整する

ひびく おく  
かすれる つっぱる  
やわらかく まわす  
長くフレーズを考えてみる  
絞り込む

# sample

呼吸で歌う

音色 / メロディ構成

発声の延長

感覚のイメージ

構成に表現を展開して納める

無機質に歌うことと抑揚

モード奏法

芸風と描写

大ざっぱにする

聞き方から歌い、聞いて修正

アクセント

大きな流れ一貫性としていれない

器用さに偏く日本の声

素の声

芯とひびき(体から息をまわす) = リズム・グルーブ

## Q & A Ei Fukushima

ここには、福島英が、最近のQに対して、自分の考えを述べています。1つの問いから本質的に深めて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。

SAK0006 W4/100213

Q 歌う目的は、平和のための歌を広げることです。アドバイスを。

A 「世界にもっと平和を伝えたくて」というなら、歌わなくても、もっと違う、より有効な手段はあるでしょう。最初に歌う場で考えることではないのでは、というより、私がお答えする意味はあるのでしょうか？

歌いたかったから歌を選んだのかもしれませんが、アーティストとしてのバックボーンにあるものはそれだけではないのです。人の心に働きかける表現、つまり作品なのです。あなたがそういう力があれば、よいですね。そう願っています。

Q ヴォーカルですが、楽器が弾けません。よいのですか。

A その人が自分がどう感じているかとか、どういう世界を創りたいか、というのがあって、歌も声もツールとして使われています。声もツールですから、楽器として使うにはそれなりに使いこなさなくてはなりません。しかし、ギターでもこのレベルまでいかなければ演奏できないというものではないでしょう。演奏の仕方を変えたら、極端にいうと、ワンフレーズに一つ二つ音を挟んでおけばそれでいいわけです。持っているだけでも格好がつく。弾かなくてもいいくらいでも音を入れられる、それでもよいでしょう。あなたがどう望み、何を優先するかということです。

Q 自分の歌い方がどのレベルか知りたいです。

A ストーリー(詞)がわかってから、何回あと聞けるか、いうことでみるのも一つの方法です。そうなると、ファンの人でも結構厳しいと思います。

ストーリーを伝えるための歌ということであればそれでいいのですが、そこに音楽性ということで一曲の価値としてみるのであれば、車のドライブ中ずっとかけていても退屈しないどころが高まっていくものでしょう。英語で歌っているとわからないから、何回聞いてもいいということもあるのかもしれませんが、リピートして聞くと、およそ程度はわかってくるものです。

Q まわりから歌がうまいと褒められます。プロになれるですか。

A 日本人は耳が甘いです。プロデューサーも、まず褒めようとする。本当に感動しているのでしょうか。感動していないものでも、人としてやさしいのか、そう伝えてしまう。いつも上に怒鳴られているお笑いの人などと接すると、厳しさの差を本当に感じます。彼らは何でもできるのですが、それは、何でもやらされるところにおかれているためです。お客さんを集めることから自分たちでやる。身内をいれないで千人集めるというところから苦労してやっていく。そこで差がつくのです。プロはなれるものでなく、なるものです。

Q ライブで人が集まらなくなってきました。力がないのでしょうか。

A 歌の場合、批判は来ないし、非難も来ないし、拍手はきます。大半は、形は借りて成り立っていることに気づくことです。成り立っていないのに、最初から成り立った形でスタートします。

ブーイングが来るステージは、日本ではまずみられません。海外ではあたりまえです。お笑いも、しらけというのがあります。客席がシーンとしてしまいます。

表現というのは、本来そこから問わなければいけないのです。日本のアーティストが可哀想だと思うのは、音楽に乗ってしまえば、誰からも何もいわれなくなってしまうからです。

言われていることは、感傷なのか本気なのか、主観的なものばかりで、客観的なものはありません。だから本気な人は、ここに厳しいレッスンを求めていると思います。

Q 客に受けるステージとやりたい方向性が違うのですが。

A ここに来る人には、CD だけを持ってきて、私がコメントすれば、それがレッスンという人もいます。プロがいらっしゃるので、そういう使われ方も実際によくあります。プロデューサーを連れていらっしゃることもあります。私の評価でよい、細かくシビアに指摘する人が周りにいないからという理由から来る人も少なくありません。私は、今はレッスンを引き受けた人には、可能性としていろんなことを示しています。一回きりの場合は、なかなか難しいこともあります。相互の理解にけっこうな時間が必要だからです。

本来はお客さんで判断していったらよいものなのです。お客さんのところで成り立っていたら、よい作品になっていきます。お客さんがどんどんお客さんをお呼んでくれます。

しかし、日本の場合は必ずしもそうはならない。お客さんがお客さんをお呼ぶためには、呼びやすくしなければいけない。

しかも、お客さんと成り立たせるために違う方向に力を入れてステージしなければいけない。

私はライブハウスのプロデュースまでやるところにいました。「一般の人にオープンするときは求められるものが違う」と多々感じました。トレーニングで成り立っている基準は、そのまま外に出せないのはともかく、あまりに音声そのもので完成度を問われるものが乏しい。

すると日本語でやった方がいいとか、みんなが知っている歌をやった方がいいとか、昔のヒット曲をやった方がいいなど、同じ方向にいらしてしまいます。新しい、オリジナルのその人しかできないものを見たがるお客さんが少ないのは確かです。でも、それ以上のものを創り出すのが、まさにアーティストの仕事でしょう。

Q ロックを歌っています。歌のよしあし、ステージのよしあしを知りたい。

# sample

A . 本来は「舞台で問え」といいたい。ロックをやるなら我々でなく、お客さんに聞かせたい。これは正論です。しかし、お客さんがお客さんを本当の意味では呼んで来れない。イベント化しているのです。

イベントというのはあったらいいが、なくてもすむものなのです。すぐれた音楽は、絶対にある人にとってなくてはならないもの、その日聞いたら、次の日も行きたくて、しかも友達にも全員に聞かされたい。連れて行くこととする。

ここで与えていることも同じです。誰かに頼まれたのではなくて、「他の人に知ってファンになってもらう」ということです。そういう歌が受け継がれていくし、世界中でも日本の中でも残っていくわけです。

Q . 不定期にいろんなところで折をみてやるのですが、軌道にのりません。

A . あまり何も来ない地方に、サーカスが来たら、みんな来たことだけで満足してしまいますね。ライブも年に1回では、同窓会と同じです。

本当によければ次の日でも同じお客さんが来ます。それだけの力がないなら、ディズニーランド以下になっている。ディズニーは強敵ですが・・・。それに耐えるヴォーカル力が欲しいですね。がんばりましょう。

Q . お笑いのMCなどを学んでいます。お笑い芸人はどうして層が厚いのでしょうか。

A . お笑いの人もいろんな人を見てきました。何人も来られました。ヴォイストレーニングで声も言葉がよくなりました。でも、トップの人たちも1年半くらいで駄目になってしまう。最高のレベルのネタができていときは、世界に通じるレベルなのにもったいないことです。完璧なネタをたまにお笑いの人はやります。それは、M1グランプリの決勝くらいでしかみられません。

テツ&トモの絶頂期の頃のネタを合宿でやったことがあるのですが、とてもついていけない。動きについていけないのではなく、音声の中での噛み合い、ちょっとした間のあけかた、入り方のタイミングのようなもので、4分半で全く間のムダがなかった。

そのことが歌い手の中では成り立っていません。音楽が始まっていたらあってOKと、お客さんはそういう厳しい見方ではみていないです。見習うべきと思いました。才能があれば、もてる、金が得られる、名声やいろんなものが得られる、ハングリーでも、ルックススタイルがよくなっても、それを逆手にとれて大逆転できる。厳しい縦社会が生きていることです。

Q . 世界一になれるレッスンはありますか。

A . その点に関して、ここは望まれなら、トレーニングとして厳しく、同時に世界一になれるための判断の力をつけていきます。レッスンとして得るのなら、その判断力がなければムリではないでしょうか。

日本の歌い手は、本人がどのくらいいいのか、どのくらい悪いのか、あるいは一曲歌った中で、ここは世界レベルに通じるという一瞬というのはどこにあるのか、どこは日本ならやれるとしても、それ以外は充分でないという指摘がされていないです。

大体、聞いている人の主観だけで、それ以外はピッチがリズムが悪いねとか、もうちょっとテンション上げたらなどでしょう。その辺は、2、3年前の方が厳しかったと思います。

まず、鋭い耳が持つことです。すぐれたトレーナーから学ぶべきものは耳だと思っています。声だけではないのです。ただそういう声が出せるようになることで、耳もよくなる、そして耳がよくな

てまた声もよくなっていくという循環の中でやっていきたいものです。

Q . 最近、いろんなトレーナーが「誰でも何でもよくなる、できる」というようなことを言っています。同じようによくなることはありえないのではないのでしょうか。

A . あなたがどうかということだけが問題でしょう。一人ひとりそれぞれに違う心や体で、違う人生を生きて、それぞれ違う目的の中で使おうとしているものです。そこをどこまで本人が明確にできるかということだと思います。そこを明確にできた人は、伸びていくでしょう。

Q . 年齢が若くないので、短期で仕上げたいと考えます。

A . 年齢はあまり関係ないと思います。年配の人でもしっかりしている人、若くてもきちっとできる人もいます。レッスンというのは勘をよくするために、自分のベストの状態を落さないためにします。一人でやっている、長くやっているうちにどうしても甘くなって、平均ペースから落ちてしまいがちです。ある場所に、ある時間行くことによって、少しでも乱れていたら戻して、また上にいけるようにしていくのです。それが結果的に短期になる秘訣です。

Q . 日本人レベルではなくなろうと思ひ、レッスンしています。これも甘くなっていないか、心配です。

A . レッスンではトレーナーに働きかけるということが大切です。自主トレが甘くなるのは、自分で思う通りはできるが、聞くべき相手がそこにいないからです。それこそがトレーナーにつく意味です。声のことは相手あってのものなのです。コンサートやライブでなくても、レッスンの中でトレーナーの心に染みる声が出たり、そういうフレーズになったら、それが財産として自分のものになっていきます。

Q . 本番だけは何とかしのいできました。その私にレッスンを受ける意味がありますか。

A . レッスンでできなくても、本番でできればよいのですが、いつもこれまでに以上というのは、難しいです。

また、本番ではいろいろと違うことに気を使わなければいけません。レッスンのときだけは音声の表現力で問えます。最初のレベルでは音声だけでもよいのですが、いずれ舞台でしるぐのぐでなく、堂々と通じる音声ということを目的に、レッスンしておくことです。

Q . レッスン時間が短いことが気になります。平均はどのくらいでしょう。プロは何分くらいやりますか。

A . 私のレッスンに限っていうと、プロの方などでは、15分だけのために来られたりする人もいます。そこからみると、30分というのは、けっこうな時間です。

声で5秒10秒が集中できない人に、30分というのは、とてつもなく長くして短時間なのです。そうでないなら、だらけているからです。

音楽の先生のレッスンはおよそ1時間くらいでも、レッスンは賞味40分くらいです。声を出しているのは20分そこそこでしょう。集中して15~20分あれば、声のチェックと次の課題を与えるには充分です。

プロの方はすぐにベストの声が出せるからです。30秒のフレーズだったら30回できます。歌の世界は1コーラス1分です。1曲のチェックでも15回できます。何よりも時間にシビアになること

# sample

が最も大切です。その中で何を成り立たせるかをみていくのも大切です。

Q . レッスンを生かす自主トレのやり方は、

A . 本来は自分たちがそれぞれでトレーニングをやっておいて、トレーナーと合わせたときに、そこからオンしていくことをやらなければいけません。日本人というのは、変に真面目で、繰り返していることや長い時間やることを身になることだと思っているのですが、必ずしもそうでないのです。厳密に再現できないから何回もやったり長い時間が必要なのです。

常にトップの状態になったところからオンしていくことを目指すべきです。

楽器として最高の状態をつかって、その最高のものが出たらやめて、その最高をキープして、次の日、その声が出たらそこからまた上のことをやっていくのです。そういう自主トレを望みたいです。

Q . レッスは1回にたくさんか、短くとも数回やるか、どちらがいいか。

A . 初心者は毎回の自分の声の差が安定してくるまでは回数を増やすことをお勧めします。

Q . レッスンでは、どのくらいの時間がよいですか。

A . 声の使い方では、集中力や体力も最高のものをもってこることのほうが大切です。1秒の中に世界を詰められるかということ、1分から3分ですべてやるのが歌の世界です。その質をもたらずレッスンは、少しでもだらけてはなりません。今の日本人に対してのレッスンなら、私は1回30分で充分だと思います。(トレーニングをあと30分で2回、計90分まで)

Q . どうして日本のプロは、他の人の歌を歌ったらあんなに下手なのか。

A . 違う曲になったときに駄目になってしまう人が多いのは、音楽の本当の意味でのベースが入っていないのです。たまたま自分のヒット曲に関しては何千回と歌っているから、そこではけっこう掴んでいるのです。ただ応用ができないのです。

日本では、プロの人でも、3番まで集中力を最後までもっている人は、ほとんどいないのです。1番の後半で乱れているのも珍しくありません。ですから、1番が2番よりうまいですね。

アマチュアでうまい人は何をやってもうまいです。プロは勝負できるものは歌うけど、そうならないものは歌わないのです。自分の才能やデッサンが最大に問えるのは、どういう作品をどう動かしたときかを知っているからです。と考えたら、自分のしか歌わなくてよいからいいと思います。

Q . プロの選曲ミスってありますか。そこに学ぶことは、

A . 日本の場合は選曲も、多くは、これは心に残る作品だからとか、好きだからということで選びます。それでは、本当は通用しないものなのですが、トリビュートアルバムなどでも、自分の才能が最高に出るように選ぶべきで、好き嫌いで決めるだけではないのが、本当でしょう。

自分はこの曲が好きだからこれを歌わせてくれと、歌ってしまいます。お客さんも好意的だからいいのですが。

トレーニングの場合は、それでOKとしてしまうと、成り立たなくなってしまう。トレーニングの場合は基準をもって考えましょうということ。

Q . トレーナーになるためのアドバイスをください。

A . どこの世界でも、自分が一番勝負できるものを知っていくことです。

優れたトレーナーは器用だけで務まりません。私は昔から、カラオケとテレビは受けないようにして、共同の研究を優先しています。

Q . 声のせいで仕事があまくいきません。

A . 仕事があまくいかないとしたら、日本の場合は、声の力のせいではないでしょう。仮に、ヴォイストレーニングをして声がよくなくても、うまくいかない根本的な問題があるのです。

もちろん一方で、声を勉強していったら、仕事でも何でもうまいくと私は思っています。話し方の勉強よりは声の方が役立ちます。自分がそういうことをできるようになるには、そういう感覚を身に付けるということです。それで人の感覚が聞き取れるようになってくるわけです。

声を聞いて、健康かどうかというのはわかります。声を無造作に使っている人には、その程度のことかと思うのですが、専門的に何十年もみてきたら、いろんな人の隠れた本音もわかるようになります。

人事の面接官をずっとやっていたら、相手を正しく判断できるようになっていくでしょう。声を聞いて、「このパターンは...」と頭でなく体で、「失敗だ」とか「あとで伸びるな」と、わかるようになってくると思います。トレーナーの先生も、声を聞いて、3年後5年後こういうふうになったという体験が入ってくるのです。そのキャリアは、ある程度長くなくては難しいでしょう。

Q . トレーニングで声がよくなることと、悪くなることの違いとは、

A . 声を出せなくなるといえるのは、大切なノウハウです。そういう状態に声を管理していくというのも大切なことです。声が変わっても大したことないし、悪くなっても大したことないとしても、それだけでメリットがあります。

発声をオンしていくというのは、細胞を変えていくようなものなのです。長くやっていると底が上がっていきます。トップレベルのことを再現できるようになれば、次の可能性が開くのです。真の上達はそれしかありません。

Q . 主役を張れる役者になりたい。

A . 役者でも、声が誰よりもよくなって、歌もうまくなっても、絶対に潰れないなら、使えます。

主役には才能が、そこで長く続けることには、声を潰さない、健康を害さないのも、大きな条件です。

Q . 年をとると声が出にくくなってきた。

A . 年齢とともに声は衰えます。きちんとケアしていくことです。若いときはよく出たり悪く出たりのみまで、だんだん荒れていき、出なくなっていく人もいます。トレーナーについていたり、発声の基礎知識や基本を知っておくことは大切だと思います。

Q . のどの調子のよいときが続きません。

A . 調子がよいときは、一つ上の段階に行くチャンスですが、同時に非常に微妙なときなのです。風邪の引きはじめや、風邪のときの方が調子がよくなったりする人もいます。歌も危ないときの方が案外とよくなることもあります。

# sample

そういうときはすぐ気をつけてください。「調子がいいときほど危ない」「次に声が出なくなる前兆だ」と思っておくとよいです。調子が悪いときには、それより悪くならないように気をつけましょう。

Q. ヒット曲の歌い方についてアドバイスをください。J-POP S曲のスタンダードがよいです。何を学ぶべきですか。

A. どういう人がファンなのか、はっきりしている曲は、それぞれの5、6曲を聞くと、その人の才能が大体入っています。そこにあるオリジナルやベースは共通しています。そういうものがつながっていくわけです。1時間で二曲ペースで勉強して、それに対する自分の個性を見つけていってください。

Q. フレーズトレーニングの目的を教えてください。

A. 1つのフレーズだけを30分やります。これだけを10パターン歌い分けて、自分のものを出していくのです。そこで可能性のあるパターンというのも見つけてください。それがよいときはストックし、悪いときは捨てていけばよいのです。その繰り返しです。それが煮詰められないと、どんなにたくさん歌っても意味がないです。詰めが甘くならないようにします。

Q. よい歌をつくることと、ライブをよくしていくことについてアドバイスを。

A. いつも変えていきましょう。よい方に変えていこうとして、勝手に変わってしまうようにです。歌っているなかでの基準だけではどちらかという作品としては悪くなっていることもあります。しかし、つくりこんでいくと、ステージの迫力としてはよりよくなっていくこともあるのです。

歌がよいのか悪いのかはライブのよしあしよりも、必ずしもよくなっていくということとは違うと思います。若いときの感覚で素直に歌っているのがよかったりするわけです。

オリジナリティ、アイデンティティなど、すべてその人のどういう世界観において作り上げていくかです。はっきりした特徴のあるものをいつも比べ、分析してみてください。

Q. 歌も師匠につくべきですか。それはどんな人にしてしょうか。役者的な歌い手を目指しています。

A. ここにもいろんなところのお弟子さんがいらしています。師匠が歌っているものを真似て、その世界を作ったり、受け継ぐというのが難しくなってきたからです。昔から一人で悩む歌い手は多かったのですが、その悩みのいくつかは、ここで解決できます。

世界観があって、そこに役者的な盛りこみ方ができ、自分の武器も知っているとなれば、今度は逆に、あのような歌い方ではできない、こんな声は出せないと言ってしまうと、これしかないというところがあって、それを最大限露出させ、マイクとステージングを使っていくと、日本のプロの歌い手くらいのレベルのことはできるわけです。

役者として、ちょっと違う感覚の人なら、セリフでもっていつていきます。歌が好きだということと伝えるものがあるということの思いが届けば、日本においては充分かもしれません。

方や正統派なところからでてくるような歌い手もいます。歌唱力がメインに聞かれているなら、声楽がトレーニングとしては評価されるでしょう。

Q. 表現をするために、いろんな声の種類を教えてください。

A. いろんな分類をしている人もいますが、個人のもつ声や使い方が違うのですから、歌のジャンルと同じで、あまり気にしなくてもよいと思います。地声と裏声だけ知っていたら、充分です。あまり細かく分けすぎると、表現は器用になってもパワーが落ちるからです。

Q. 自分が聞いている自分の声は、発声ができているときに、他人に聞こえる声と全く違うものになるのでしょうか。

A. 同じと違うをどこで区別するか、程度問題になります。発声ができようといまいと、自分の聞く声は骨振動があり、他人の聞く声とは違っています。録音して聞いたり、マイクからヘッドホンやスピーカーを通して聞き、自分の声に慣れましょう。また発声が良いときには、素人さんがよいと思う、大きくひびいたりする声とは違うように聞こえることが多いです。

Q. 脱力がうまくできません。のど、胸やお腹の順に力が入ってしまいます。

A. 発声やトレーニングを忘れてみてください。脱力できたときに、始めることです。

Q. 息全部をはっきりと声にしたいです。

A. ケースバイケースでいろんな方法があり、あなたの症状(状態)をみないとわかりません。

Q. 話し声に自信がないです。

A. 自信をもってください。話し声自体が悪い人はあまりいません。悪く思うと悪くなります。

Q. 歌っていると、発声に集中しすぎてどこか固い歌声になってしまいます。

A. ステージ、舞台上で慣れること(メンタル、体力、気力、性格、キャラ)あとは強気、威厳を持ちつつも、心をやわらかくやさしく、切り替えてみましょう。

Q. 「ハイ」などの声立ては、出しやすいキーのところをやった方がよいのでしょうか。

A. もっとも状態のよいところでやってください。出しやすい高さは、少し高いときもあります。

バランスを取るなら、そこで声を深めるなら、1、2音下げてください。

Q. 「ハイ」は声を出し切った方がよいのか。少し抑えめにするのがよいのでしょうか。

A. a. 大きな声 (1. できているけど、できていない 2. できていないけど、できるようにする)

b. バランス (1. できる 2. できない)

c. 聞きやすい、心地よい声を (1. できる程度 2. できない)

この3つから考えてみてください。目的がa b cによって異なるということです。

Q. 「ハイ」を中心に、理想的な声を体に覚え込ませるように何度も練習しました。どうすればよいですか。

# sample

A . 曲を覚えて、どこかのフレーズに応用してみてください。

Q . のど仏を下げか。

A . 下がっているのが理想だが、無理に下げる必要はない。( r f )

Q . 軟口蓋をあげてあてるのか。

A . レッソンの目的によります。あくびの口形とはよくいわれています。( r f )

Q . けがのときはどうすればよいか・・・けがはかばばってしまう。

A . かばうことでくせをつけないようにすること。発声と関わる時は早く休んだ方がよいときもあります。

Q . 呼吸で歌うことについて。

A . その通りです。言うは易し、行なうは難し。

Q . たたみかけるかはすすかの判断は。

A . フィーリング、流れや定石(ルール)とのかけあいにあります。

Q . どのくらい大きな声で歌うとよいのですか。

A . 雑にならないくらいです。

Q . 声量を小さくすると、聞こえなくなる。

A . しっかりと太い芯があなたの胸にささっていないからです。共鳴不足です。

Q . 「ラー」で歌えばよいのか。

A . ケースによります。

Q . 歌うの大好きなんですけど地声で高い声が出ません。男の人よりも出ない時があります。トレーニングすれば高い声が出るようになりますか？

A . 貴兄の発声を聞いてみないと詳しくは何とも言えません。トレーニングはその目的で行えば可能と思われます。一度、レクチャー&カウンセリングにいらして診せてください。

Q . バンドでライブをするのは3回目ぐらいでストリートライブや練習などではきちんと安定して歌えているのですが、ライブハウスなどでその場の雰囲気的に自分達のバンドに対して好意的じゃないな、と感じたりすると歌が不安定になります。そんな小さなこと気にしすぎだから、気にするなと言われたらそれまでですが。具体的には歌の語尾などが微妙にシャープしてしまいます。やっぱり精神的に弱く、その場の雰囲気に吞まれてしまうと歌が不安定になるのでしょうか？それとも発声がかちんとできていないからでしょうか？場慣れをしていったら歌も安定してくるのでしょうか？

A . いろんな原因があります。理由は、メールの話だけでは断定できないのですが、多かれ少なかれ誰でもそういうことはあるものです。

具体的に提示された問題についても、技術もメンタルも経験も、いろんなことが絡んでいるものです。

私は厳しいレッスンに本番のようにのぞむことで、その3つを同時に解決させていけると思っています。

客よりもある面でトレーナーは厳しいのですが、具体的な問題や解決へのサジェストをしてくれるからです。

Q . 声にも感情は何でしょうか。

A . 楽しくうれしく明るい樂觀的な方です。

## Q & A ブログカテゴリー (Qの前のNOはジャンルです)

- 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
- 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 . 歌っていると、胸に力が入ってしまい、息も続かなくなってしまいます。息はたっぷり吸っているのですが、どうしてなのでしょう？

A . 胸に力が入ってしまっているのであれば、胸で呼吸をしているのかもかもしれません。そして胸に力が入ってしまうと、のども近いため、のどもにも力が入ってしまいます。このように上半身中心の呼吸をしていると、息はだんだん浅くなってきます。もちろん息も続かなくなってしまいます。上半身ではなく、お腹中心の腹式呼吸を身につけていきましょう。腹式呼吸が身につけば、息もたっぷり取り込めて、息も続くようになってきます。腹式呼吸の際は、吸うのではなく取り込む感覚が大切です。お腹を中心に息を取り込んでいきましょう。また呼吸がお腹中心になれば、必然的に胸はリラックスしてきます。そして胸がリラックスすれば、お腹に取り込みやすくなります。

2Q . 息をたっぷり取り込むためには、どうしたらよいのでしょうか？

A . 「吸う」という意識から「取り込む」という意識にしていきましょう。吸う意識では、たっぷり吸うことはできません。ある程度は吸うことはできますが、持続的に、または瞬発的に吸うことはできません。そのためには、しっかりとお腹に取り込むことが大事なのです。腹式呼吸を身につけて、お腹に息を取り込んでいきましょう。また息をしっかりと吐き切ることも大切です。練習の段階では、しっかりと息を吐き切っていきましょう。吐き切ることで、その後息をたっぷり取り込むことができるのです。たっぷり取り込むためには、

# sample

しっかり吐き切ることです。  
また胸やみぞおちのあたりをリラックスさせていきましょう。上半身をリラックスさせることで、お腹中心の呼吸はしやすくなります。「取り込む」ことを感じるための練習方法としては、息を吐ききり、そして息を取り込む寸前で手でお腹を押します。そして息を取り込むのと同時に手を離します。この離れた瞬間に、お腹が外側に広がる感覚があるのです。この感覚が大事なのです。実際には、お腹を押すことはないのですが、練習としてこのように押してみることで、取り込む感覚をつかむことができるのです。

2Q. 息を強く吐こうとすると、みぞおちのあたりが絞るようになってしまい苦しいのですが、本来もっと下のほうで感じられるものなのでしょうか？

A. みぞおちのあたりが苦しいのは、力が入りすぎているのではないのでしょうか。お腹ではなく、もっと下の部分を感じていきましょう。まず腹筋の力を抜いていきましょう。直接腹筋を使いすぎると、みぞおちに力が入ってしまいます。腹筋をリラックスさせ、もっと内側の筋肉を使えるようにしていきましょう。息を吐く際は、内側に固めるのではなく、お腹を内側から外側に押し出すイメージが必要です。また押し出すのですが、筋肉を固めて押し出すのではなく、風船に入った空気が、風船を外側に押し出しているイメージです。何度も練習していくうちに、感覚はつかめてくると思います。とにかくみぞおちのあたりを固めてしまうのはよくありません。ここをゆるめていくのが先決です。

3Q. 「声が割れている」と言われることがあるのですが、大きい声を無理やり出しているということなのでしょうか？

A. のどに力が入ってしまっているのだと思います。のどの力を抜く方法として、まずは声を出しているという感覚ではなく、息を吐いているという感覚に変えていくことが大事です。息をお腹から吐いていきます。また声を遠くへ伸ばしてイメージや、重心を下に感じることも、また上半身をリラックスさせること、こういった感覚で声を出していくうちに、のどの力も抜けてくると思います。のど中心にならないように、力を分散させていくことが大事なのです。しかし、大きい声を出すことはトレーニングでは必要なことです。無理やり大きな声を出すのではなく、体を使って大きな声を出していきましょう。そのためには体から声を出していくことが大事です。お腹に息を取り込み、お腹から声を出していく、この形が身につけば、体から声が出てくるようになります。

3Q. 「発声では声帯をリラックスさせて声を出しましょう」と本に書いてあったのですが、実際には声帯から声を出しているのではないのでしょうか？ どういった考え方をしたらよいのでしょうか？

A. もちろん声は声帯から出ますが、声帯を意識するあまりに、のどに力が入ってしまうことがあります。それを避けるために、「発声では声帯をリラックスさせて声を出しましょう」と言っているのではないのでしょうか。のどを中心にして声を出しているのではなく、お腹をスタート地点にして、そこから体を通り、のどを通り、遠くに向けて声が伸びているというイメージが大切です。また声を出すというイメージよりも、息を流すというイメージで声を出すことで、のどの力も抜けてきます。

声帯から声は出てくるのですが、声帯を意識するあまりに、のどに力が入らないようにしていきましょう。

4Q. カンツォーネを日本語で歌うとき、「き」や「る」など、はっきり声が出ていないように感じます。何か練習方法はありますか？

A. 「き」や「る」、つまり「イ」「ウ」が出しにくいのだと思います。特に日本語での「イ」「ウ」はのどを詰めて発音します。ですからとても出しにくいといえます。まずイタリア語でカンツォーネを歌うことで、母音のひびきを統一させていきます。イタリア語は日本語と同じ5つの母音で構成されています。また読み方もローマ字読みですから、とてもなじみやすいのではないのでしょうか。実際にイタリア語の意味がわからなくても、イタリア語を発音していくうちに、声は深くなっていきます。またイタリア語の「i」や「e」は日本語的にのどを詰めて発音するのではなく、「i」は「e」に近く、「u」は「o」に近い母音で発音していきましょう。そうすることで声はひびきますし、実際のイタリア語のひびきにも近くなります。

またカンツォーネの原曲を聞くことも大切です。自分が歌っているイタリア語と比べてみてもし、いかもしれません。原曲から聞こえてくるプロの歌手の声の深さ、ひびきの深さを真似していきましょう。イタリア語でカンツォーネを練習しながら、同じ曲を使い日本語でも歌っていきましょう。日本語で歌う際は、発音を重視してハッキリ歌うよりは、発声を重視して、深いひびきで歌っていきましょう。多少ことばが聞き取れなくても構いません。イタリア語で歌っていたときのひびきを活かしていきましょう。どうでしょうか？ 普段自分が歌ったり話したりしているときに使っている日本語のひびきと違っているのではないのでしょうか。このひびいている日本語は音楽的な日本語なのです。この音楽的な日本語を身につけていきましょう。また同一曲をイタリア語、日本語で繰り返し歌っていくことで、徐々にバランスが取れてくると思います。

4Q. 高い声を出そうとすると頑張ってしまう、息が続かなくなってしまいます。頑張らない方法、ありますか？

A. のどで頑張ってしまうのだと思います。のどではなく体で頑張らしましょう。腹式呼吸を含めた体の支えで歌っていきましょう。そして大きな声を出そうとするのではなく、ひびきを集めていくことが大事です。体の支えは下に引っ張りながらも、声のポイントは頭の上でひびきている感覚にしましょう。ひびきを上にすることで、のどの力も抜けてきます。また息が続かなくても気にしないことです。正しい発声が身につくれば、続くようになってきます。息を続けようとしてセーブしたり、体を使わなくなってしまうことのほうが問題です。歌い出す前の準備も大切です。息をしっかりと取り込み、息の準備ができた状態で、歌い出していくことです。

9Q. なかなか音程を正しく歌うことができません。いろいろな問題があると思うのですが、

A. まずはしっかり音を聞くことが大切です。レッスンであれば自分の声を聞くこと、ピアノの音を聞くことです。そしてピアノの音程に自分の声を合わせようとしていきましょう。また客観性が出

# sample

てくれれば、ピアノの音と自分の声を聞き比べて、音程を修正することもできます。

またCDなどの音源をたくさん聞くことです。音楽が体にたくさん入っていれば、ある程度正しく音程は歌えると思います。また発声の問題もあるかと思えます。正しい発声を身につけることで、音程も定まってくるはずですが、しっかりと体を使い、息の流れを感じて声を出していけば、音程も定まってきます。

10Q . 曲の歌い出しが重要なことはわかりました。歌い出しまでのイントロの間の気持ちや体の使い方はどのようにしたらよいのでしょうか？

A . 曲の歌い出しはとても重要です。歌い出しがうまくいけば、曲全体もうまくいきますし、また歌い出しからお客さんの気持ちを引きつけることができます。

まず気持ちの準備をしましょう。その歌の世界に入ること。また入るためにテンションを上げておきましょう。この部分がないまま歌い出すと、なかなか歌の世界に入れず、また入ったとしても後半になってやっと入るということになりかねません。声を出す前に、気持ちの準備をしておくことが大切なのです。すぐ歌の世界に入れるのであれば、イントロの間で気持ち作りしてもよいのですが、なかなかそうはいかないと思います。音楽が流れる前に、気持ちの準備をしておくことをお勧めします。

また体の準備も大切です。ウォーミングアップ、ストレッチ、発声練習等を行なっておき、体的な準備は万全にしておくことが大切です。体の準備ができていけば、自然に歌い出すことができると思います。

10Q . カラオケでマイクを使うと声が割れてしまいます。マイクの調節をしたらいいのか、声の調節をしたらいいのか、どちらでしょうか？

A . まずはマイクを調整しましょう。マイク音量を調節するなり、マイクと口との距離を調節していきましょう。マイクの音量を調節すれば声は割れないはずですが、それでも割れてしまうのであれば、マイクとの距離で調節していきましょう。

また声のボリュームを小さくして調節することはよくありません。発声自体も崩れてしまいかねません。声としては普段のまま歌いながら、マイクで調節をしていきましょう。

マイクを持って歌うことで、少し消極的な歌い方になってしまうことがあります。何度かマイクで歌ったら、一度マイクなしで歌ってみるのも練習になると思います。全体の音量を下げて、マイクなしで歌ってみましょう。

とはいえ、マイクに慣れていくことはとても大事なことです。自分が歌いやすいマイクとの距離感を見つけ出していきましょう。

10Q . 気持ちを込めることが、とても苦手です。発声を極めていけば、歌はうまくなると思うのですが、実際どうなのでしょう？

A . 発声だけではなく、気持ちを込めていくことも大切です。バランスが重要なのです。

発声を極めていくことで、声の深さ、声が本来もっているよさが出てきます。そしてここで鍛えた声に気持ちを乗せていくことで、さらに声自体もよくなるのです。技術的に声を出すことだけではなく、気持ちを込めて発声を行なっていくことで、さらに発声もよくなっていきます。

発声だけで歌を歌ってしまうと、歌詞が伝わらず、つまらない歌になってしまいます。しかし発声はとても大切です。発声を目的とせ

ずに、思いを伝えるための手段と考えていきましょう。あくまで目標とするのではなく、表現を助けるためのものと考えていきましょう。

また気持ちを込めることが苦手だとわかっているのなら、克服できるように努力していきましょう。

10Q . 本番で気持ちが入りすぎて、嗚咽してしまい、歌が乱れてしまいました。気持ちを込めて歌いたいのですが。

A . 気持ちを込める前に、まずは発声の安定が必要です。安定した腹式呼吸を身につけていきましょう。この部分が安定していれば、気持ちに左右されることなく歌うことができます。

とはいえ、発声を前面に押し出して歌っていたのでは、歌になりませんし、表現にもなりません。だから基礎になる部分(発声)は体に覚え込ませてしまうことが大事なのです。体に覚え込ませるためには、何度も何度も反復練習を繰り返すしかありません。単純なトレーニングを地道に繰り返し続けていくしかないのです。

発声が体に入ってしまうと、本番は気持ちだけに集中できるはずですが、本番では発声のことは考えずに、気持ちに集中していきましょう。

このように本番と練習を繰り返していくうちに、バランスが取れてくると思います。

11Q . 人の意見がとても気になってしまいます。たとえば悪いところを指摘されただけで、落ち込んでしまいます。

A . あくまで自分との戦いです。他人の意見はあくまで参考程度にしておきましょう。

しかし中には的確なことを言っている人もいます。耳には痛いけれども言ってくれる人がいるはずですが、そういった場合は、感情的になるのではなく、冷静に受け止めて、参考になる部分や反省する部分を今後活かしていけるようにしましょう。

またそのときには感情を乱してしまったとしても、後でその人に対して感謝することが大切です。相手を傷つけようとして意見を言う人はいないはずですが、よくなってもらいたいから言ってくれるのです。そういった人たちに感謝して、そして自分自身に対しては謙虚な気持ちをもつことが大事です。

謙虚に人の意見を聞くからこそ、成長できるのです。逆に、謙虚に人の話の聞けない人は、成長を止めてしまっているといえます。

11Q . 舌の筋肉は鍛えることができるのでしょうか？

A . 直接鍛えることはできないと思いますが、声を出したり、発音練習をすることで、鍛えられるのではないのでしょうか。また何が目的かをはっきりさせて鍛えていくことが大事ですね。

12Q . 気持ちは200~300パーセントで表現していくことと、よく言われるのですが、オーバーアクションとどう違うのでしょうか？

A . オーバーアクションとは、表面的にやりすぎてしまうことです。ですから気持的にはオーバーにやりすぎても全然構いません。まず、なぜ気持ちは200~300パーセントで表現していくことが大事かということですが、表現をする際には、実際に100の気持ちでやったとしても、表面に出てくる気持ちは50になってしまうので、大きな気持ち作りが大事なのです。

# sample

また気持ちを出したいがために、表面的にオーバーになってしまうのはよくありません。逆に気持ちが伝わらなくなってしまいます。表面的ではなく、心の中で大きな気持ち作りをするように心がけていきましょう。

14Q . 実際の本番より、本番前のほうが緊張してしまうのですが、なぜでしょうか？

A . そうなんです。実際にやってしまえば大したことなくても、やる前の方が緊張してしまうものなのです。ですから本番に向けて練習を積み重ねていながらも、不安を取り除き、緊張感をコントロールすることが大切になります。まずは練習量でカバーしていきます。練習量をこなすことで、慣れ、自信がついてくるはず。プロでも同じことです。練習を重ねていき、緊張感を取り除いていくのです。また呼吸法を身につけることも大事ですね。息のコントロールができれば、気持ちのコントロールもできるようになります。緊張は厄介なものです。ある程度の緊張があるから、本番がうまくいくということもあるのです。だから緊張を取り除こうとするよりも、うまく付き合おうとしていくことが大事だと思います。

15Q . セリフに慣れてしまうのですが、どうしたらよいのでしょうか？

A . 字面だけ追っているのであれば、そこに気持ちが入っていないため、慣れてきてしまい、飽きてしまいます。そうではなく、セリフの裏にある気持ちを把握した上で読んでいきことが大切なのです。セリフが続いていくのではなく、気持ちが続いていき、物語を作っていくのです。まずは単にセリフを文字で覚えてしまうということをやめましょう。気持ちを考えながら、セリフを覚えていきましょう。また作品を通す場合でも、次ぎのセリフは何だっけ？と思いつつ進んでいくのと、その場面になり、その気持ちになったからセリフを話すのでは、雲泥の差があります。作品全体の流れを感じ、また常に自分の気持ちの変化を感じながら、そして相手のセリフも新鮮に聞いていければ、セリフに慣れてしまうことなく、常に新鮮な気持ちでセリフを言うことができるはず。

15Q . ミュージカルの俳優が歌っているのを聞くと、普通のシンガーが歌っているよりも、大げさに、また歌というよりセリフに聞こえるのですが、なぜでしょうか？

A . 基本的には、ミュージカルの中での歌は、劇中歌ということになります。劇の中に歌が入っているという形です。ですから必然的に演技の延長、セリフの延長で歌を歌うことになるわけです。またもともと俳優だった人が歌っていたり、また歌手の人がミュージカルに参加していたり、もともとオペラを歌っていた人が歌っていたり、多種さまざまな人が、ミュージカルに参加しています。もともと俳優だった人は、歌よりセリフを重視した歌い方です。また歌手の人が歌ったりすると、歌としてはおかしくないのですが、俳優的な要素が薄いため、ミュージカルの中では浮いてしまうこともあります。またオペラ経験のある人は、とても安定した声で歌うことができます。しかしセリフが少し不自然に聞こえることもあります。いろいろな方々がミュージカルに参加しているのですが、基本は

はりお芝居です。お芝居の中で歌っている、自然に歌っているということが大事ですね。

このような説明をしましたが、ときどきブロードウェイでミュージカルを観ることがあるのですが、とてもレベルが高いため、俳優、歌手、オペラ歌手の違いはまったくなく、純粋にミュージカル俳優として観ることができます。もしニューヨークに行く機会があったら、ミュージカルを観ることをお勧めします。

16Q . 電話で話しをしているときに「もう一度お願いできますか？」と聞き返されることがよくあります。抑え気味で話しているのに、そのせいもあるのでしょうか？

A . 抑えて話しているのに、聞きづらいということもあるかと思いますが、それ以外にも原因があるのではないのでしょうか。基本的に電話では、相手の表情が見えません。日常会話では、この表情で気持ちを補っている部分もあるのです。ですから表情がない時点で、電話での会話は丁寧に話す、相手の話をしっかり聞く、ということが重要になります。表情が見えないからこそ、相手の視点に立って、相手の呼吸を感じるということが大事になります。一方的にしゃべるのではなく、相手の話を丁寧に聞いて、またこちらがしゃべるときも、1テンポ置いてからしゃべり出しましょう。また実際に電話を通すと、声はこもってしまいます。ラジオでも同じことが言えるのではないのでしょうか。電波を通すと声は聞きにくくなるのです。ですからそういうことも踏まえた上で、はっきりしゃべることが求められるのです。

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 . 腹筋をやれば声よくなりますか。

A . 腹筋を鍛えればよいというわけではありません。体と声は、とても密接にかかわっていますが、筋肉を収縮するだけでなく、弛緩させることも必要です。弛緩させるには、まずは立ち姿勢において姿勢を支えるのに不要な筋肉の緊張がはよいけません。姿勢をしっかり支えるのに大切なインナーマッスル系以外は力が0の状態をいつでも作れないといけません。逆にいうと、インナーマッスル系のとくに骨盤付近の筋肉は、しっかりしている必要があるのです。そこは鍛えた方がいいといえます。立ち姿勢が楽になる感覚があれば、鍛え方は間違っていないと思います。ただ、腹直筋のみを鍛えてお腹を6つに割ったところで声にそのまま反映されるほど、声の世界は簡単ではないことを覚えておいてください。( )

2Q . 声のアタックがうまくいかない場合はどうしたらいいですか。

A . 声のアタックがうまくいかない場合は、息をなるべく吐いて(肺の中の空気が少ない状態で)行なってみるとよいと思います。横隔膜や肋間筋などの呼吸器官は、息がなくなった状態になると強い収縮がなされて、息がたくさんある状態になると弛緩するという特徴があります。アタックをする際に筋肉が弛みすぎていると上手なアタックはできませんし、その状態でアタックしようとするとかぶくになってしまいます。声門閉鎖に関しても、収縮運動です。呼吸筋

# sample

が弛みすぎていると声門閉鎖はおそらくうまくいきません。しっかり声門閉鎖させてしっかり息を吐ききったあとに、吸気がうまくいくことも覚えておいてください。( )

2 Q . 最近、以前よりも声が残ってきた気がします。

A . 呼吸を、なるべく大きく活用したほうがよいです。呼吸筋の力が、喉周辺の筋力を安定したものにすると考えてください。つまり、喉の不要な緊張をとるためにも呼吸筋の筋力をアップさせることも重要なこととなります。(筋力アップという表現は語弊がありそうですが、筋肉を固めることと勘違いしないようにしてください)。まずは、しっかりと吐気を行なうことです。そして深く空気をとり入れることです。この二つの要素がどちらも必要で、吐くだけでうまく吸えないと横隔膜はしっかり下がってくれませんが、吸うだけだと呼吸が胸ばかりにイッパイになって前者よりも有害です。呼吸筋を駆使して声を出すことはとてもエネルギーを使うことですが、このことを忘れて声のポジションなど細かいテクニックばかりを考えると結局声は育っていきません。( )

4 Q . 滑舌をよくしたいです。

A . 根本的には、滑舌をよくする為には発声の基礎を習得することだと思います。声門閉鎖がしっかり行なわれると、息の漏れがなくなります。そうすると、息の通り道がコンパクトになって子音の発音がしっかりといくようになります。とくに、破裂音がとてもコンパクトになってよい音がするようになります。逆に考えると、子音の練習を行なうことによって母音の発声をよくするという考え方もできます。子音でうまく発音できないということは、息が漏れているという目安になるからです。このように、母音と子音はとても密接な係わり合いをもっていて、どちらかがうまくいかないといずれもうまくいかないようになっていきます。滑舌をよくしようと思って、支えのない声で口の動きを早くまわす練習することはあまり意味がありません。( )

4 Q . レガートで変えていく練習の目的はどこにありますか。

A . 本語の母音は、アイウエオの五つで、イタリア語も同じく5つです。しかし、母音が5個以上ある言語ももちろんあり、アとオの中間母音や、ウとイの中間母音なども存在します。そういった意味でも、テクニックとして母音をレガートでスローモーションでゆっくり変えていく練習「アエイオウ」や「イエアオウ」「ウオアエイ」などの練習はとても重要な練習のひとつと考えてください。ヴォイストレーニングの重要な課題は、音量を増すことや音域を広げることと同様かそれ以上に、発音の明瞭性ということがあると思います。母音が自由自在に形を変えられるということは結果、顎や舌に柔軟性があるということ、呼吸も深くスムーズに流れがあるということがクリアできているということになります。( )

4 Q . どうしても調子が悪いときのアドバイスをください。

A . 発声とスポーツは、とても似ていますが、一所懸命行なって効果をあげてある一定のレベルまで上達させる、ということがスポーツよりも難しいかもしれません。もちろんどんな世界でも、一流の人のテクニックというものも用意に手に入るものではありませんが、こと声に関してはある程度上達して楽しく声を出せるようになる、ということまでいくのになかなか難しい人のほうが多いと思います。発声の運動は、最終的には喉という無数にある複雑な筋肉群の機能がものをいいます。つまり、どんなに体全体のフォームがよかったとしても、喉の細かい筋肉運動に何らかの弊害があると、よい声が出せない可能性が大いにあるからです。そのことを踏まえ

て、特に調子が悪いときは、むやみにフォームをいろいろいじりすぎないで、インターバルを置いて冷静に練習するようにしましょう。( )

4 Q . どうしても力んで喉が締まります。

A . 息を流そうとすると余計な緊張をして力んでしまう人のひとつの考え方というか感覚のヒントをいうと、息を自発的に吐こうとするというよりも外から息を引っ張り出されているような感覚で息を流す、というイメージをもちつつ発声してみると、よい効果があるかもしれません。スポーツ選手などがとても調子のいいときというのは、よい意味で体の脱力感があり、まるで、何も力を入れていないのに勝手にボールが手を離れていく、などの感覚になるそうです。発声するにあたってなるべく力まないで自然に呼吸や発声するには、筋肉を自発的に使うという考え方ではなく、体が声や空気に誘導されるような感覚を持つことが大切かもしれません。( )

4 Q . レッソンをしばらく受けていないと調子が悪くなります。

A . 自分の声を扱うのにはとても難しく、トレーナーがいなくてもどんな声の方向性がずれていくということは、どんなに上達しても必ずついてくる問題です。なぜ難しいかということ、自分の声を客観的に聴けないという点が一番大きいです。レッスンで、よいと言われた声とそうでない声は、聴く方からはすぐわかって、自分ではよく知覚できないものです。耳にとっても近い位置に響きがあるため、ちょっとした細かい違いを判るには相当の経験が必要だと思います。しかし、少しだけの感覚の違いを理解することも、とても大切なことです。よく、声楽家の話で、上達するにはよい耳とよい頭が必要だ、といいますが、自分の声のちょっとした細かい違いを判別できて修正できるという力はその人の安定した活動を守っていく大きな武器であるといえます。( )

4 Q . 早い息継ぎがうまくいきません。

A . 早い息継ぎは、余裕がなくなり次のフレーズのしっかりした準備がおろそかになりがちだと思います。フレーズを歌い始めるときの状態が8割は大切で、しっかりした準備なしにはよい歌い出しができません。早い息継ぎに限らずなのですが、特にプレスを早く吸わなければならないときは、肺の下のほうをさらに下に引き下げるような感覚がとても大事になってきます。これによって、喉より上の空気の動きがオートマチックなるだけでなく、余計な力も抜けると思います。よいプレスは、外の空気を中に溜め込むというよりは、中の肺の容積が大きくなって外から中に空気が引っ張り込まれるような感覚になると思います。そうすると、すばやい息継ぎが楽になるだけでなく、喉の脱力にも効果があると思います。( )

4 Q . 発声、発音に関しての総合的な視点でアドバイスをお願いします。

A . 発声法で気をつける点を大まかに分けると、呼吸、響き、発音、フォーム、の四点だと思います。呼吸は常に動いているということが重要です。浅くではなく深く動くということが重要です。響きで重要な点は、響きを感じる点に注意を向けて、響きがあるべきところのない場合は呼吸や発音を修正するということです。響きは決して作り出そうとするものではないので、呼吸を響きに当てはめて自分の響きを聴かないようにすることも大切です。発音に関しては、口の開閉の仕方に癖や固さ、不自由な点が無いかチェックする必要があります。しかし、声が口先だけで浅くならないように全体のフォームもチェックしながら行なってみてください。フォームは、呼吸、響き、発音に姿勢を加えた、全体的なイメージをひとつにま

# sample

とめて、自分の感覚の視野を広く持つということを考えて声を扱うということが大切です。最終的に、細かいチェック点をすべてを「全体の絵」として捉えて、フォームを自分でつくる、ということだけをだけ集中してできるかで、実りのある練習になるかならないかが決まってきます。( )

5Q . 声を被せるなどはどういうことでしょうか。

A . 声を被せる、キューズする、曲げる、などは、結果の感覚としてそのように感じるもので、曲げようと思ったり被せようと思わないでください。これによって声がパッサッジョからアクトにかけて奥にこもっている人がたくさんいると思います。もちろん世界的な名歌手にもその傾向がみえることが多くあることではあります。アペルトな(開いた)声というのは高音が開いているという悪い意味で使われることが多いですが、本来はよく開いた明るいよい声のことをさすものです。このように、口の中に不要な緊張をもって「被せる」くせがある人は、一度平べったいアペルトな声を出す練習で強制してから、高音域を開き過ぎないように出す練習が必要であると思います。( )

6Q . 声量を増やしたいですが。

A . 声量を増やしたい、という方は多いのですが、多くの人は喉の緊張のみが強くなって外に出ていけないう声になってしまいます。これは、喉声と直結すると考えてよいです。声門閉鎖不全や声帯結節、ポリープになる危険性も有ります。声量を増やしたい場合は、スタッカートの母音のアタックや、Hでのスタッカートの両方を、どれだけ喉の力を抜いて行なえるかを追求することをお勧めします。そしてこれは、とても地味な練習なので、大概途中で飽きてしまうかもしれませんが、それをこなせるようにならないと音量を本当の意味で獲得するには難しいと思います。また、息をたくさん使えばいいかというところというわけでもなく、息を漏らさずにしっかりと支えて行なわなければいけません。音量は、声の支えの強さがものをいいます。けっして喉の力や息をぶつける力ではありません。( )

7Q . ミックスヴォイスとアクトについて教えてください。

A . 男性のミックスヴォイスは、実は声楽、とりわけ近代のオペラ歌手においては、これを多用することはよいとされません。アクトの高音のほうがよいとされます。ミックスヴォイスとアクトは根本的に出し方が違います。昔の教会音楽や、グレゴリオ聖歌などは、いわゆるミックスヴォイスを使って高音を出していました。しかし、よりドラマティックな表現が求められる時代とともに、ミックスヴォイスは影を潜めて、アクトが一般的になりました。ミックスヴォイスが裏声を混ぜるという感覚であるとしたら、アクトは中低音の響きの上により声を支えて高音を出すという感覚です。ですので、裏声を強化して高音を獲得した人は、アクトする感覚を掴むには、もしかしたら邪魔になるテクニックかもしれません。( )

8Q . リズム感をよくするにはどうしたらいいでしょうか。

A . リズム感をよくするには、リズムのトレーニングなどいろいろありますし、リズムのよい曲をたくさん聴くということももちろん大切ですが、ある程度リズム感があるとしたうえで根本的な解決策は、発声が自由にならないと本当の意味でのリズム感を出すことは難しいと思います。強拍弱拍をうまく出すには声のアタックを強くしたり緩めたりする能力が必要ですし、発音がしっかりしていないと、子音の発音で口がもつれてしまうとリズムをしっかり浮き

立たせることは難しいです。よい発声とは、音楽表現(ほんとは音楽に限らずだと思いますが)が自由になるところに直結してきます。よい母音の出し方、よい子音の処理の仕方、よいリズム感、すべてつながったところにあります。そのことをしっかりと頭に入れておきながら、トレーニングに励んでみてください。( )

11Q . 体力がつけば声ができるようになりますか？

A . 声を出すことに関して、体力はもちろん必要な要素です。しかし、ある程度誰もが上達する、例えばランニングをすればするほどタイムが縮まっていくように、体力と単純なテクニックのみがあれば声が伸びていくかというところと全くそうではない点、ヴォイストレーニングの難しい点だと思います。声を出すということはある意味、スポーツと似て非なるものだと考えるといいと思います。一番違う点は、体の中の動きだと思います。横隔膜や、喉、声帯、はすべてからだの中にあります。体の中にある筋肉をコントロールすることは、目を瞑ってスポーツをするに近いことかもしれません。そしてもちろん、体の外に対する感覚も必要になってきます。そのため、微妙に違う体の中の感覚に敏感であるという能力がとても必要だと思います。それをクリアした上で、体力的な要素が+アルファで加わってきます。( )

11Q . レッスンで録音するのはよいことでしょうか。

A . 最近は様々な録音機具があり、パソコンで操作して高音質でCDにできたりと、歌の勉強をするうえでも便利なものが増えていきます。昔はレッスンを録音することに関して賛否両論ありましたが、最近のものは音質がよいので、音の臨場感もあり、昔よりも参考になる点が多いと思います。録音を聴いて判断する上での注意点は、録音を聴くことによって音楽のスケールを小さく修正しないようにするという点です。発音が不明瞭であったりすると、その箇所を修正したくなって口先で声を操作しようと思いがちになります。また、様々な課題が自分ではつきりわかるので、その場の完璧を求めて背伸びしすぎることによって自分の発声を見失うことのないにしてください。声のコンディションが崩れる原因となります。( )

12Q . 人よりも声が割れたりひっくり返ったりが多い気がします、才能がないのでしょうか。

A . 考え方によっては、人よりも扱いづらい喉は逆に恵まれているかもしれません。喉がかすれたり、割れたり、する人ほど、真剣に声に取り組めば声のことがわかってくる、という考え方もあります。正しくないフォームでも、声枯れがなかったり、一応の声が出る人というのは見方を変えると、フォームが間違っていることに気づかないままで、自分の声の可能性を広げられないまま満足してしまう危険性があるということはあると思います。声帯に異常がなく、耳鼻科で健康の烙印を押されているにもかかわらず声が割れたりひっくり返ったりしてしまうということは、どこか発声の仕方に問題があります。そして、正しい出し方をしたときに、喉が交通整理されたようにスムーズになるはずですが、逆に言うと、交通整理されたように声がスムーズになることを模索することが自分の声の可能性を広げることになるわけですので、ある程度のよいか悪いかの判断を自分でよく実感できるということなので、そのような障害がある人はピンチをチャンスにうまく変えることができる喉をもって、という風に考えてみてください。( )

13Q . 発声法以外にも声が出しづらい原因はありますか。

A . 声が出しづらい原因は本当にさまざまですが、発声の仕方による

# sample

以外の原因もあると思います。体のバランスというものはとても大切で、骨盤が歪んでいたりすると姿勢を維持するのに余計な筋肉の緊張があるので、声を出すフォームをしっかりと作れないということもあります。また、顎関節症の場合も同様です。仮に軽度の顎関節症で日常生活にはあまり支障がなかったとしても、顎が歪んでいると舌骨の位置も正しい位置からはずれるそうです。そうすると、舌骨の下にある甲状軟骨の位置にも当然影響が出てきて、甲状軟骨の運動がうまく行なわれないために声が喉につまってしまうということがあります。どうしても喉に声が詰まってしまう人は、骨盤や顎関節の専門のお医者さんまたは柔道整復師の方にみてもらうこともお勧めします。( )

14Q . 耳を鍛えるということとはどのようなことですか。

A . 耳のよさということとは、聴力があるという単純なことではなく、声の微妙な違いにとっても敏感に気づくということだと思います。それは、たくさんの声のサンプルを聴くことによって養われます。日本にいと、よい声のサンプルがあまりにもすくないので、なかなか耳を育てることはむずかしいという現実があります。本当によい声を生まれて一度も聴いていないという人さえいると思います。いまは幸い、インターネット社会になり、YOUTUBE などでも世界各国の人の歌声や話し声などを聴くことができますと思います。そのようなものをたくさん聴いて、ぜひ耳を育ててみてください。できれば、同じ人が日によって声の響きや息遣いが微妙に変っていて、今日は昨日と比べてこうだ、という風にわかるくらいになるといいと思います。以上は、特にヴォイストレーナーには必要不可欠なことで、プロの歌手にも必要なことだと思います。( )

16Q . 日常の声を普段意識する必要はありますか？

A . 日常会話の声をよくしたいとヴォイストレーニングに励むかたはとても多いですが、日常の声というものは、発声法を気にして出すということとはあまり考えなくてよいです。というよりも、よいフォームの声をヴォイストレーニングを始めた段階では出すということ自体がとても難易度の高いことで、日常の声をそのようにコントロールするというはとてもとても難しいことですし、そう考えるとそもそも、会話自体に集中できないと思います。日常の声をよくするには、ヴォイストレーニングで出るよい声を何回も反復して、無数にある細かい筋肉が無意識な状態でもかすかに反応してくれる状態にたどり着かないと、本当の意味でよくなった実感を得ることはないとおもいます。ただ、個人差があり、日常の声が早い段階で代わっていくケースも多いにあるので、諦めずに精進あるのみだと思います。( )

1Q . 肩こりなどは歌に影響ありますか？

A . あります。まず体が固いというのは単純に歌に関わらず体を使う職業でいいことはないのではないのでしょうか？歌の場合は体の固さは緊張を生みやすく普段のバランスが崩れてしまいます。また首などは声帯を動かす神経、横隔膜を動かす神経、肺を広げる神経など数多くの重要な神経が通っている場所ですので肩こり、首のこりなど悪影響を与えないわけがありません。単純なストレッチだけでもかまいませんしヨーロッパでも太極拳、ヨガ、アレクサンダーテクニクなどの体を使った運動を自分のメニューに加えている歌手も多いですので取り入れてみたらいいかがですか。( )

3Q . よい声とはどんな声のことですか？

A . これは一概には答え辛い質問です。人それぞれ価値観が違いますしジャンルによっても全く違うからです。あくまでも私的な考えになっていますが私が思う良い声とは「声を聴いただけでその人がわかる声」といったところでしょうか。

例えば榎原敬之さんや小田和正さんは自分が知らない曲でも声を聴いただけでわかります。ユーミンさん、YUKI さん、木村カエラさんなどもすぐに理解できます。

このように声が個性的であり自然でその人らしい声を出している方の声はよい声だと思います。

顔を見ずにモーニング娘が自分達の持ち曲意外の歌を歌っても私はきっと全く誰の声か判らないと思います。AKB48 にも同じことがいえますしジャニーズの数組のグループにも同じことがいえます。

年齢を重ねても声、歌唱力だけで勝負できている歌手って素晴らしいですね。( )

1Q . 姿勢は、動かさないようにすべきですか。

A . 歌うにあたって、姿勢がよいに越したことはありません。ただ、まっすぐしようとするだけだと固くなってしまいかもしれません。骨盤を意識すると、お腹とお尻(腰)がきまると思います。その骨盤に背骨がのっているように意識してみてください。声は骨に震動して伝わります。なので、背骨がゆるい状態であれば、声にも影響がでます。そして、全体としては体が紅茶のティーバッグになったつもりで、頭の前から糸でつられてるような意識をもってください。アレクサンダーテクニクも効果がありますから、本など買って実践してみたらいいと思います。( )

8Q . 音感があるとはどういうことですか。

A . 音感があるとは、音を聴いたときに音の高さがわかる、つまり何の音かわかる、または音程をとることができるということです。いわゆる「音痴」の人は、音感がないといえます。音感から連想されることばで、皆さんも知っているでしょう、絶対音感ということばがあります。これは、ただ音感があるだけではなく、ハッキリ何の音かわかるというレベルになります。この絶対音感、2~3歳の幼少期にできるといわれています。つまり、その時期に音や音楽に触れていないと、大人になってからはもてません。ですから、そのとき音楽がある環境というもの大きいです。大体はその環境を与えてくれるのは親だと思いますが、皆さんの中には大人になってレッスンを始めた人が多いと思うので、絶対音感をもたない人も多いかもしれません。ですが、子供を持ったときには、是非音楽の機会を与えてほしいと思います。( )

11Q . トレーニングへ取り組み、考え方についてアドバイスしてください。

A . 取り組み、練習の方法としては、「継続は力なり」です。練習に勝るものはありません。練習することで不安をなくすことで、自信もつきます。しかし、仕事などで毎日できない人もいます。2~3日に1回でも、または週1回でも構いませんから、大事なことはコンスタントに練習を続けることです。前のレッスンで勉強したことを忘れ、何も考えない期間がしばらく続くと、本当に忘れてしまい、前進するどころか後退してしまいます。ただし、練習しなければとって、真面目に練習しすぎるのも問題になりかねません。体や喉が調子が悪いときには、休養をとることも大事です。( )

# sample

13Q・薬について教えてください。花粉症に効きますか。

A. 体を使って歌う私たちにとって、日頃から何処の医者がいかに、自分はどの薬が飲めるかを把握しておくことは大事です。私自身、ある薬にアレルギーがあり、その成分が含まれている薬を飲むと全身に蕁麻疹ができてしまうので、その薬の名前をお医者さんに伝えるようにしています。春になると花粉症に悩まされる人も多いでしょう。私も花粉症ですが、2月の時点で今年は軽いかなと思っただけで様子を見ていたら、中旬に入り段々ひどくなり、3月上旬に大事な本番があるので、慌てて薬を飲み始めました。そこで、思い出したのが、看護婦さんをしている友人が「毎年節分から薬を飲み始める」と言っていたことでした。やっぱり当たっていると思ったので、来年からは気をつけようと思っています。あとは飲むと眠くなる薬もあると思いますから、そういう薬は本番のときは時間を換算して飲んだ方がいいでしょう。( )

## トレーナーのアドバイスとお勧めR (Artist)

「1分で大切なことを伝える技術」齋藤孝著

「時間というのは、現代のビジネス社会においてもっとも重要な資源。ですから、ダラダラ話すことは、周囲の人の貴重な資源を無用に奪うことになる。～簡潔かつ明快に話ができるということはいまや「できるビジネスマン」の必須条件といえるでしょう。」  
「たとえば、テレビ番組が面白いかわからないかを判断するのは一瞬です。『できるか、そうでないか』『使えるか、使えないか』といった評価は、いまや一瞬で決まってしまうのです。」  
「簡潔かつ印象的に話す」ことは、練習すれば誰にでもできるようになるのです。」  
「そもそも人に伝えるということは、従来とは違う視点や意見、事実があることが前提になります。それがなければ、伝える意味がありません。」  
「一度は練習を録音して聞いてみる。～自己嫌悪に陥るほど反省材料が見つかると思います。たいへんな苦痛を伴いますが、それだけに効果は大きい。次第に「ムダの少ない文章語のような話し方」ができるようになっていきます。」  
「話す側の責任として、『聞き手の表情を見ながら話す』ことはとても大事。」  
「伝える」ことの最終目標は、たんなる情報伝達ではなく、聞き手の腑に落ちること。そして共感を呼ぶことです。」  
一分間という、スピーチでも、お芝居でも、本当にさわりの部分です。しかしこのさわりの部分、冒頭が何よりも大切なのです。一分間で完結する話でも、その後が続く場合でも、最初は肝心なのです。ここで惹きつけられなければ、その後挽回するのはなかなか難しいものです。( )

「プロフェッショナル・漫画家・井上雄彦」(TV)

その作品に入り込んでしまう姿。登場人物になりきってしまう姿。真剣にその作品に取り組む姿勢は素晴らしいが、真剣なあまりに命を削っているようにも見えました。行きつけの数件の喫茶店をぐるぐるめぐりながら、ストーリーを考え作っていく。毎週のように締め切りがあり、その締め切りに間に合わせようと必死で頑張っている。しかしそれだけ真剣に取り組むからこそ、多くの人びとを感動させる作品が作れるのだと思います。また「プロとは？」の質問に対して、「プロとは向上し続けること」と言っていた井上氏。バスケットボールを題材に高校生の成長を描いた「スラムダンク」は累計発行部数1億を超え、吉川英治の「宮

本武蔵」を原作にした「バガボンド」は幅広い世代から熱狂的な支持を集めている。今後どんな作品が発表されるのか、とても楽しみです。( )

「東大応援部」(TV)

東大応援部のドキュメントTVを観ました。傍から見ている、彼らの行動や学ランを着ている姿、応援している際の常軌を逸脱している動きなど、とても違和感を覚えます。しかし彼ら一人一人には応援団に入って活動しなければならない理由があるようでした。ある団員は「高校時代、柔道部でした。しかし練習がきつくて辛くて、途中で退部してしまいました。そのことを今でも後悔し、自分に自信がなくなってしまった。応援部で自信を取り戻したい」というようなことを言っていた。たしかに、応援部の練習は理不尽なことが多く、辛いことも多い。のどが枯れるほど声を出さなければいけないし、手の皮が裂けるほど拍手をしなければいけない。しかしそうした練習の中で、彼らは自分を見つめ、やり遂げていく自分に自信を取り戻していくのではないかと思う。体育会でありながら、自己変革の場でもある東大応援部。4年間応援部で活動し、ストイックな生活をしている彼らは、同級生たちからはなかなか理解されない存在。しかし本人たちは、この応援団をやり遂げた先に、何かあるのではないかと必死で取り組んでいる。その姿はとても涙ぐましいものがある。何かつかんでほしい。自信を取り戻して、今後の人生に生かして欲しいと強く思う。また応援をする際の心がけとして、応援団長が話していたことがとても印象的でした。「野球部が負けるのは、応援が悪かったから。応援がしっかりしていないから負けるんだ。もっともっと応援していこう。」すべての負けの責任は応援団にあるとして、団員すべてを叱る。団員もそうだそうだと怒っている。東大野球部はとても弱いチーム。だからこそ応援する理由があるんだと団長は言い切る。この世の中で、一方的に見返りを求めずに応援し続ける姿は、ある種、美しさを感じました。( )

「「ムサシ」の舞台裏ドキュメント」(TV)

俳優・小栗旬と藤原竜也の共演と、演出家・蜷川氏とのコラボも話題の作品の舞台裏を追ったドキュメントでした。小栗が必死になって声を出すことにこだわっていた。発声にこだわって、いい声を出そうと一生懸命になっていた。テレビと舞台では根本的に発声が違うのだろう。本人もそれを自覚していて、体を使った声を出そうとしている姿勢は共感が持てました。まわりを固めるベテランの俳優たちは、舞台経験豊富な、みな声もしっかり出ている俳優たちばかりである。演出家の蜷川氏も「テレビの発声・舞台的発声」というようなことを言っていた。舞台的発声では細かい表現というより、大きく大きく表現しつつ、いい声も求められる。舞台ではすべてをさらけ出し、声も、表現もテレビとは違ったものを求められているんだと改めて思いました。演出家曰く「主役の2人の切磋琢磨している姿、相手を意識して戦っている姿はいいものだ。それぞれに数年前と比べると成長している。頭ごなしに「こうだ」と教えなくても、それぞれが勉強してきている。」と。出演者たちも、自分が成長していない姿を蜷川氏に見せてしまったらどうしようと思ったり緊張した面持ちで、稽古に取り組んでいた。こういったある種の緊張感はとても大切だと思います。現状の自分では満足せずに、常に上を目指して努力していくことは、表現者としてとても大切なことです。満足した時点で、表現者としては失格ではないかと思えます。そのくらい自己変革して、成長させていくことは大切なことなのです。脚本ができるのが遅くて、その日の分が送られてきては稽古、送ら

# sample

れてきては稽古という状況でお芝居をしていました。緊張感を持ちながら、しかし演技やセリフを練っている時間もなく、ある意味その俳優の実力がもろに出てしまう状況。こういう状況は大変であるけれども、俳優としては成長できる経験になるのではと思えました。

そうした状況の中ではやはりテンションというものが大切になってきます。勢い、強さ、パワー等々。しかしそれによってお芝居をやりすぎてしまう。やりすぎてセリフが聞き取れなくなってしまった。バランスが大切なんだとつくづく思います。初日はとても硬かった俳優たちも、日を追うごとにこなれてきて、いよいよお芝居になっていました。

また脚本の遅さのために、ストーリーに入っただけの稽古があまりできずに、殺陣の稽古等の基礎練習がメインだったことも、とても良かったのではないかと思います。刀の振り方、さばき方、体の使い方は基礎としてはとても重要なことだからです。基礎作りをした上での、セリフ稽古。わずかに1、2週間のセリフ稽古。しかし基礎ができていたので、様になっていました。

主役の2人が、お互いに遠慮せずに、ダメ出しを言い合える関係もとてもいいなあと思いました。事務所のしごらみ、芸能界のしごらみ等々、これらのせいで、俳優対俳優のいい関係が築けないのが現実ではないでしょうか。遠慮している関係は、お芝居に出てしまいます。お互いの遠慮のない関係が、よりよいお芝居を作っていくのだということをあらためて実感しました。( )

## 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. 英語のほうが深い声がかかっていると先生がおっしゃっていました。自分でもテープを聞いて、違う人の声のようにも感じました。これはどうしてなのでしょう？日本語もそうなるためにはどういうことに気をつけて、レッスンをしていけばいいのでしょうか？

A. 英語は日本語に比べて、深いポジションで発音するため深い声がかかれます。

普段話している、または使っている日本語は、ひびきが浅くなってしまっていると思います。日常の日本語も体を使って声を出していきましょう。

また、レッスンにおいては、英語のひびきを覚えておいて、そのひびきに日本語のひびきをできるだけ近づけるようにしていきましょう。テープで録った英語バージョンを聞き込むのもよいかも知れません。( )

Q. 毎回レッスン時のフリートークで、実際には目の前にいない聞き手をどう意識、また想定すればよいかわからず、結局自分がやり易い話し方になってしまいます。聞き手を意識する練習法を教えてくださいたいと思います。

A. 「目の前に聞き手がいる」というイメージを持つことです。

そして、その人たちに具体的に語りかけていくことです。

イメージが大切です。( )

Q. カンツォーネの曲に関し、どこまで自分でアレンジをしていいのか解りません。

自分がライブで、自由にやるんなら、全く違うアレンジ・歌詞やメロを変えてしまうだろうと思う事もあります(カンツォーネではな

くなりそうですが)

A. まずは楽譜どおりやっていきましょう。

だいぶ歌い込んできたら、少しずつしてもよいかもしれません。

Q. フレーズが切れてしまうのは、譜面どおり歌おうとしてしまっただけのせいである気がします。

本当のカンツォーネの楽曲を聴くと、全然譜面どおりではなく、譜面に出来ない節回しが多いですね。

例えば、フレーズごとに「ママママ」ではなく「マー—」だったら、つながるのではないかとと思うのですが、それでは勉強にならないのでしょうか？。音の動き方がカッチリ動かなくなるかもしれません。

それとも、それとは全く違う次元で切れているのでしょうか？(私が元々、詞重視ではなく、曲重視なので、そうになってしまうとか？)

A. 最近は、のどの力も抜けてきてフレーズもなめらかになってきています。

よい方向にいられていると思います。

もちろん、「マー」の方がつながりやすいのですが、難度をあげて「マ、マ、マ、マ」でつなげることで、よりなめらかさをだしていきたいと思っています。

のどの力が抜けてきて、体中心に声がかかせるようになってくれば、フレーズもなめらかになってくると思います。( )

Q. 息をしっかりと吐き続けることを意識して歌った後、普段の自分がしていたトレーニングの時よりもだいぶ腰に疲れがきました。これは正しい方向性だと思ってもよいのでしょうか？

A. よいと思います。

その練習をしながらも、腹筋の力が抜けてくるとよいですね。

( )

Q. 息を細く吐こうとすると胸から喉にかけての響きがなくなってしまっている感覚になります。

声が方向を定め、まとまっている感じはすごくありますが、発声の部分からみてこれは正しいのでしょうか？

A. 息を細く吐くのですが、強く吐いていきましょう。強く吐けば、発声的にもよい方向だと思います。

また、胸、喉を意識するのではなく、お腹を中心に呼吸していきましょう。( )

Q. チェスト、ミドル、ヘッドの3つの声区をつなげる努力をしていますが、ヘッドヴォイスの上にもう一つ別の声区があるような気がしています。ヘッドヴォイスと裏声は別のものでしょうか？

A. ヘッドヴォイスと裏声は、別のものであるべきです。声楽ではアクトのさらに上の声区を「ソプラクト」といいますが、これは裏声の要素が入ってきます。( )

Q. 筋肉トレーニングの効果検証は2ヵ月が目安といわれるが、同様に声も声帯の強さに関してなら、同様の目安が存在してもおかしくはない。何らかの数値化された声の鍛錬の指標というのは存在するものでしょうか？

# sample

A. 医学的なことは詳しくはわかりませんが、確かに数ヶ月程度で効果は出るかとおもいます。

ただ、問題は、正しく目的の筋肉に負荷がかけられているかということです。ほとんどすべてを手探りで行くことになるので、そのあたりがネックになります。また、拮抗筋の脱力など、技術も大きく絡んでくるので、そこを見失わないようにしないと、かえって喉を壊す原因にもなるので、要注意です。( )

Q. 曲でトレーニングする時はコンコーネでお願いしたいと思いますが、予習しておくことがあればご指示下さい。

A. コンコーネは、まず、細かいことは気にせずに、楽に大きな声で歌えるように練習しましょう。歌詞は、「ア…」でも「ドレミ…」でもどちらでも、歌い易いほうでかまいません。( )

Q. 声帯の鳴る声は裏声でも出せるものですか。声帯が鳴ることとビブラートは関係がありますか。

A. 声帯の鳴る声は、裏声では出せないと思います。ただ、声帯が鳴っているような響きを、裏声に混ぜるのは、可能だろうと思います。

声帯が鳴ることとビブラートは、直接関係は無いですが、声帯を綺麗に鳴らすには、喉が適度に脱力できている必要があるので(ビブラートも、無駄な力が抜けていることが大切)、同時になりやすいことは、たしかです。( )

-----

Q. 疲労と滑舌の関係についての質問ですが、今の職場ではほぼ一日中、必要なとき以外は人と話す機会もなくひたすらパソコンと睨めっこの状態で、腹式呼吸や発声の機会もほとんどありません。その代わり肩、首、背中、胸が固まり、目も疲れます。これらは、ドックプレスの時に舌の伸びに何らかの影響を与えるのでしょうか。また、このような疲労を抱えた状況下で、自主トレを行う場合、どのようなことに注意すれば良いでしょうか。

A. 肩や首などが凝り固まってしまうと、もちろん喉もかたくなってしまいます。舌を出したり、リップロールをするなどして喉のストレッチをする事も大事ですが、まずは全身のストレッチをしてみてください。声を出すにあたり、足腰の強さも大切になってきますので、空いた時間に散歩などするのも良いでしょう。( )

-----

Q. のばした音の終わり方は「お腹で止める」と言われましたが、息を吐くののを止めるとお腹の動きが止まるからということでしょうか。

A. フレーズの終わりで声門を開めたり口を閉じることで音を切るのではないので「お腹で止める」と表現しました。お腹で支えて歌うということは、お腹で息の始まり・終わりや息の流れをコントロールしているということです。ですので、「息を吐くののを止めるとお腹の動きが止まる」ではなく、「お腹の動きが止まるから息も止まる」と捉えてください。( )

曲を聞きながらの練習しかしておらず、レッスンで音がない状態では歌詞・メロディも出てこず真っ白になりました。

違った形の練習が必要だということがよくわかりました。発声は前回に比べたら高い音が出せるようになったかなと思います。

体調不良で練習が1週間程できず、発声時に体に力が少し入っていたのでトレーニング・ストレッチをしっかりとしていきたいです。また体調管理も気をつけていきたいです。(ON)

今回のレッスンでは新しい概念をたくさん教わった。

- (1) 一番キーが高くなることを想定して初めから歌う。
- (2) 口の中を縦にあげる。
- (3) 首の付け根に指を置き、響いているか確認する。
- (4) 唇をぶるぶるする息練習をする。それから声を出すと声が自然に楽に出る。息の流れの重要性を確認できる。
- (5) 低温をとても高い音と思って歌うと響く。また高音は低音と思って歌う。音色が統一されていく。
- (6) 顔をかえない。
- (7) 顎をひく。

課題はコンコーネ7番を細かくチェックすること。

低音をとても高い音と思って歌うこと。

息の練習!!! (IT)

空気はなるべく出す。

中音域は、お腹 喉 喉 外(喉をアタックする)、高音は、それに追加して頭の上から入って前に出る。

スピードはビームの様にすばやく。口の外から引っ張りだされるように、出す。

アタックを忘れない。

O E F G F E D C- ウー

お腹の下では握るように、どこかにいかないように。

高くなっても裏声にしようとしない。そのまま出そうとする。

高音になったら、頭の上の意識も忘れず、下も喉もそのまま意識。

O E D C- ウオアエイ

低音は、息を胸にとどめて響かせようとしない。喉が固まってしまふ。息は常に動く。響きは自然につける。

C- B A G F G A B C- アー

発音があいまい。下の奥歯から上の歯に空気が飛ばないように。

太くしようと、作らないように。

普段、声ばかり出して、体の中の意識がないことがある。

常に気に留めておかなければならないけれど、どうも本番ではテンションに任せ、いい加減になってしまう。

先日、ライブでモニターにリバーブがかかり過ぎて、音色も太く、ピッチの幅が広く聴こえたため、それを信用して出るとして大まかに歌ってしまった。

しかし後で録音物を聴いたら、実際のピッチは随分外れていた。

モニターを信用しすぎず、自分の中で細かく組み立てて出すように、常に気をつけなければいけないと思った。(OK)

息の吸い込み方 脱力しながらの吸い込み

ラ行の発声

今まで、息が喉のあたりで止まって下にいけなくなっていたが、カラダを動かしながら吐いて吸っていったら息が下まで降りていきました。(KW)

発声・息の流れ・吸うとき吐くとき 上あごをもっと上げて明るい音を出す。

息を吐くとき、風船をふくらますようにイメージして、吸った緊張感をもったままのカラダで息を吸い始める。

息を吸うときに頭の上に空気を当てるように、もったのどの奥を上

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

# sample

に開くように、上に頭をあげたまま声を出してみる。  
声が変わってきた感じがする。前より先に伸びてゆく感じがする。  
もっと安定して出せるようにしてゆきたい。(KW)

安定した息の流れを確保する為の具体的な方法を学べた。  
息の流れ、首から上は息を流そうとする、腹(横隔膜)は上がろうとする動きを抑えることで、二つの相反する動きで均整を取ること。  
息を十分に吸い切れていない。  
息を吐き切り、1、2秒静止する。このときの息を吸おうとする身体への反応、意識を覚えておき、息を出すときにも意識を持続させ、喉を開いたままにしておく。  
喉(声帯)への意識を無くす。喉は筒でしかない。(HT)

どうやって声が出ているのかなどの仕組みを知りました。  
どのようなイメージをもってやったらよいかということ、母音・子音、一つ一つ違いがあることを学びました。  
自分で口を思う通りに動かせるようになること、もっとイメージを体にしみこませることが課題だと感じました。(YN)

息をホースにたとえること。  
以前より具体的に息の扱い方がわかってきた。この為にどれだけ息を吸い支えるかに繋がった。(OD)

1) アエイオウによる確認  
声を、下からと、上からの双方から出す意識をもつ。細い糸をイメージして声を出す。  
2) 各行の発声  
ラ行の練習(p24)  
「るー」と最初に音を出してから、「らん」「れん」「りん」「ろん」「ルん」と発音。  
タ行の練習  
息を流しながら、上顎を少し上に動かす。(そうすると息がながれる)  
ナ行の練習  
マ行の練習  
この練習を継続する。うまくできたときの、身体の使い方を覚えておくこと。  
胸の響きと、頭の響きを自由に使いこなせるようにするのがいい。  
どちらか一つの出し方に固執しない。  
3) 長い文章を読む(p88「ビジネスマンの父より娘へ」)  
タ行、マ行、カ行がまだ、苦手なので練習が必要。  
息を細くできるようになってきたが、まだ糸のような細さには遠い。  
しかし、声にすこし芯のようなものが出てきた気がした。  
顎や首の周りの疲れが減った。  
レッスンで確認したいことが、効率よくできた。自分で声を出していると、どうしても糸のように細く出せている感じにならない。  
声の調子のよしあしが関係するとは思いますが、確認したい。(UE)

(1) アエイオウ アの出だしが重い もっと空気を流す  
(2) 表情筋をあげる すると、鼻腔にも空気がまいてきて、響きが大きくなる  
やり方 鼻の付け根を上げたり、下げたりしながら、アエイオウちゃんと鼻腔に空気が入ると、お腹のまわりが疲れた。  
より、どっしり声を支える感じがした。  
表情筋を使った声の人は明るい、おでこのTゾーンと眉間のところを伸ばす。同時に登頂部も伸ばすとよりよくなる。  
目標の声は轟いた声になる(ハンドベルの音のように、小さくともよく響く。声を出すエネルギーが同じとき、よく響く)  
表情筋を使うだけで何倍も通る声になる。だからいい歌手は90才くらいまでできる。

(3) ラ行 ラ行、らん、れん、りん、ろん、るー 少し高い音で練習

(4) 蜘蛛の糸の朗読 P88 抑揚や、よむスピードの違いによる表現の仕方  
以前に比べ、だいぶ力を抜いて発声できるが、まだ抑制しているらしく、もっと大きな声を出せる息の流し方がつかめていない。  
トレーナーの声は、声を大きくすると、頭から放射状に広がっていくのに対し、自分のは、顔の半分で音がとどまっている感じがする。  
それをもっと広がりのある感じが得られるように声をだせるようにしたい。(UE)

息をスライドさせるように呼吸する。  
吸うときは、口先で吸うのではなく、お腹の下をもっと動かそうと思って吸う。お腹から下に空気を吸おうとするのが先で、その後口から吸う感じで。  
息を吐くときは逆に、口の方から引っ張られている感覚で。  
息を流したら終わりというのではなく、口と膈の下の支点を失わず、出し終わったら静止する感覚で、そこから息を取り込む。でなければ、支えを失ってしまう。  
恥骨に向かって下げるように、下に引っ張られるように吸う。  
発声するとき、口の出口は高い位置で。前歯を上。  
曲の出だしでは口の準備をして。  
息をもっと流そうとして、声の響きは体の中で。響きを息が追い越していく感じで。  
ブツブツ切れないように。息は流れっぱなしで、口の形だけが変わる。  
曲の中で声を出していないところでも、心の中で歌っているつもりで、集中力を切らさないこと。  
音量が小さくても、ピアノでも、センチメンタルな部品でも息をもっと流さないとダメ。  
今までとは少し違って、声帯から上の空間で響かせる感覚、声帯から下は息を保持する感覚を感じられた。(IS)

声を胸に当てる。  
頬ボネ、おでこにも当てる(空気が抜けにくくなる)でも下顎には力が入らないように。  
よくのどをしめてしまうのは、空気を圧縮するためであるが、この圧縮をのどではなく、他のところでやれればいい。  
アの口の形で声を出さずに胸を内側から押してみる。  
風呂等でほんとに息がなくなったときにどのように空気が体に入るかやってみるとよい。  
へその下をへこませて胸に空気を入れた方が、空気を出し終わった後に空気が入りやすくなり、空気の循環がよくなる(よい呼吸になる)(AS)

へそからのどまで一本につながった息が、によるんと出ていく感じで息を吐く。  
息を止めてリラックスしてしばらく経つと胸の辺りが圧縮される感じがする。  
そこで息を吸うと横隔膜が下がる感覚が得られる。  
これを、普段息を吸うときも感じられるようにするとよい。  
息をもらさないこと。  
下顎に力が入ると声がかもるので力が入らないようにする。(AS)

発声の際、例えば「うー」の音が足の付け根あたりから出てくるイメージをもつ。声を外に出ていないので、声を外からロープで引っ張られてるイメージで、しかし首だけ前にださないこと。前回同様、ことばがかもりがちなので、歯と歯の間を空ける。声がガラガラしてくるのは上の流れが足りない。  
歌のことばがかもりがちなので、なるべく明るく。自分にちょっと

# sample

の差と思えることは、外で聴いている人にはもっと差がある。自分のちょっとした差に敏感になる。(KR)

声が少し厚ぼったくなっている。それに関しては、昨春秋、トレーナーから地声って私の考えてるような重いものじゃない、と言われたことを思い出しました。レッスンは深い息をまず流しておいて、そこに下からの息を重ねる。それで、「うー」の発声。その下からの流れがあった上で、声のアタックを加える。「ボラーレ」はことばを明るくと考えると、自分の歌い方が子どもっぽい、バカっぽい気がしましたが、それは聴く耳が育ってないせい、聴く耳ができてくれば、表現力があるのはどちらか、わかること。事実、トレーナーが2つの例をやってくださったときはことばが明るい方が素敵でした。息を流すことだけ考えるなら、力を抜いて、体の前側に余裕のある感覚なんです、アタックというところがすべて消えてしまいます。ということは、流し方も自分は間違っている気がします。(KR)

ドレミの音名で歌うとき、母音はその拍のジャストの位置にくるように、子音を前に出す。これは昨年、トレーナーから教わっていたことなのに、再び言わせてしまい、申し訳ないです。また、発声がちゃんとしてくれば、音の下がるのも直ってくるということ。自分は音痴かもと思っていましたが、希望がもてました。Wを何の目的で学ぶか。リズムや音型なら、どんどん先へ進んでいるんなものに慣れる。音楽的にこだわるなら、ひとつをじっくり。Wを始めたのは、ひとつには音が下がるのが自分でわからないので、音痴を直すため。もうひとつは私には歌心とか感性がないので、せめて音程とリズムはちゃんとしようと思ったからです。シャンソンの先生によると、歌がヘタでも心のこもった歌を歌う人はたくさんいて、そういう人はもともと歌心をもっているが、私には歌心や感性がないそうです。つまり、才能がないけれど、歌いたいので、せめて自分の努力で身につけられるものを学ぼうと思いました。心をこめるとか、気持ちよめるとか、表現するとか、どういうことかわからない私には、感性がないことを自覚しています。歌心や感性の欠如をどう補うかは、課題だと思えます。(KR)

## 1) ハミングでドレミレド

声を浮かさないように気をつけること。胸で摩擦音を出すような声で。

身体を使って声のエネルギーにする。

鼻腔・口腔につねに空気が動いているように。

## 2) 「うおあえい」でドレミレド

深い息を送り出す。口の上の方とアイマスクの位置両方から吐き出す。

胸の振動もつねに意識すること。

のどの奥の上の辺りに息が流れていることを意識するように。

そして下あごはリラックスさせる。

## 3) "Caro mio ben"前半部分を歌う

歌詞の響きの子音で切らないでつなげること。

空気の流れはつねに働いたまま。

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

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

声を楽なところで出さない。

それでもある程度声は出るが、ポイトレ的にはそれでは育たない。

下からの流れがなくならないように。

口を縦に開こうとして、下あごに力を入れてしまっていることに気がついた。

実際に歌うと発声だけではなくいろいろな課題が見えてくるので、時々歌わせてもらえるとうれしいです。(10)

空気の流れと声の流れを意識すること。

空気の流れの方が先にでていき、声が身体に残っている感じが悪い。声の出し方。空気の流れの方がスピードが速い。

空気をゆっくり流すことを考えると、声のどのに引っかかり詰まったような感じになる。

声が滑っていくような感じならばのどのに引っかかっていない。

のどの上に空気が動いていないと、それがのどの負担になってしまう。のどを通っているロープを引っ張ってスライドさせるようなイメージで空気を流す。

深いところから発する空気の流れと、のどから生まれる声は同時に外へ出ていくわけだが、深いところから出る空気の方がものすごく速く動いている動きを想像する。声は軽く、呼吸は深く。

「う」の母音を、息を前に吐き出すように発声してみる。斜め上に向かって。ステージでは「2階席に向かって声を出す」と表現される。

エネルギーを強くすること。もっと空気を流すように動かすこと。

声の支えが足りない。発音する力が足りない。

空気を流しながら、途中鎖骨のところが軽く圧迫されるような感じで。声の支えが弱くから、全体的にやさしくなりすぎている。

粘膜が腫れてくるのは、支えが弱くからかも。小さい音でもテンションは下げないで歌う。

のど仏の下の辺りに軽いアタックを感じるよう「あっあっ」と声を出して筋肉を鍛える練習をすること。やり過ぎない程度に。

特に高い音で練習するとよい。(10)

息を吐くときに綱引きの綱が引っ張られるような流れをイメージする。

深いところからの息と同時に、頭のてっぺんからも息が流れるように。

そして吸うときは息がへその下から引き下げられるように吸い込む。下に吸いおろす。

息を浅くしない。下へと引き下げる力が必要。それがないと胸に息が入ってしまい、浅くなる。

高音で声を支える力を失くさないこと。

スタッカートではのどの奥で声を支える感覚をつかむこと。

そののどの支えを保ったままレガートにする。アタックしているところで声に入る。

深いところからの力を特に高音で失くさない。

小さい音でもアタックを出すこと。出だしてアタックが抜けてしまえば、はぁと息が漏れている。

響きよりも空気の方が前へ前へと流れるように意識する。

頭頂部にアンテナが立っているイメージをして、音が高くなったときに鼻からの息がアンテナから前方に向かって前へ出るように。

下からの力と上からの息の流れが同時に流れるイメージ。

口は縦に開く。下あごを下げるのではなく、上に開く感じ。下あごに力はいれない。

鯉が息を吸うときみたいにパクパクしてみよう。

前歯がやや前方に出るような開き方で。

今必要なのはのどの支えの力。

それに集中力と想像力。

空気の流れと空気の細さがスライドされるイメージを強くもつ。息が引っ張られる感じ。

のどの上で空気を動かすことを忘れない。

マスクラのところにこぶしを置き、手で前に引っ張るイメージを使うとよい。

上の流れが大事。

深いところからの息の流れに、上からの浅い息の流れをのせてあげればよい。

音が高くなるほど口から動かす空気の鋭さが必要になる。

# sample

アタックを抜かないこと。

スタカートで感覚をつかみながら、アタックによってのどに引っかかるような感じがしたとしても、支えができるようになるのどはリラックスするようになる。そしてアタックが声のエネルギ= appoggia になる。

使いこなせていない身体の動きはきっと自転車と同じで、できるようになれば考えることなく使えるようになるのだろうが、それまではとにかく集中して声を生み出すことが必要。息の流れをイメージする想像力とともに。

これが自然にできるようにならないと、歌に集中することさえできないだろうから、まずはここを乗り越えなければ、と思う。(10)

下っ腹の支えのみならず、次は口の前の空気をもっと動かしていくことを意識するようにしたい。そのためには、お腹から口の外へ空気が出ていくというイメージよりは、お腹から口までつながっている糸みたいなものを口の前に送り出していく感じで発声するとよい。つまり、発声する前から口の空気の流れを意識することが必要となってくる。

曲に関しては、フレーズを歌い終わると、すぐに口をつぐんでしまう癖があるので意識していきたい。

口の前の空気をもっと動かしていくことが必要であることに気づいた。そのためには、お腹の支えだけではだめで、口の感覚を意識していくことが課題だろう。

また、高音ではのどに力が入りやすい。その力を抜きつつ発声できることを意識して練習に取り組みたい。(ND)

口をリラックスさせて息をしっかりと流すために、上顎を上げる感覚をもつとよい。上顎を上げ気味にしよう意識をもって発声すると、下顎の感覚がなくなる。これは、下顎がリラックスしている証拠。上半身を上下に伸ばす感覚をもって発声するとよい。

今は、まず何よりも疲労回復を第一に考え、体調を整えるしかない。また、練習量が足りない。3月後半からは今までよりは練習時間を増やせそうなので集中したい。近いうちに耳鼻科にも行ってみたいと思う。今の自分に近い目標を立て、それに向かう計画と準備をしていこうと思う。

発声に関しては、口のリラックスと息をしっかりと流すことをよく意識して練習に取り組みたい。(MG)

喉や上半身の力を抜く。リラックス。

喉の奥を開けることは、舌は下がればよいと書いてある本もあるが、そうではなく舌はアーチの形になるといい。そして喉の奥に空気を当てる感覚をもつ。

もっと息を流す。

ウオアエイの発声では、エの時、アとエの間ぐらいの口の形にすること。違う音を出そうと思わないで、アの延長にある感じ。最近レッスン中もよく喉が痛くなってしまうことがあるが、やはり喉や口周りが堅くなっていて、余計な力が入っているのだろうと思う。息の流れも悪く、ズーと奥歯を合わせて音を出すエクササイズをしてから発声すると、堅さが軽減し声の出が少しよくなる。(MG)

発声

裏声について

のどの周りの筋肉の強化

肋骨を持ち上げる練習をする

息の練習を引き続きする

小さい声でよいので毎日裏声を出すようにする (KW)

6 か所に追加して「首の後ろの付け根の少し上から真後ろに向

かって声を出すこと」きれいな声を出すのによりトレーニングで高い音が出しやすくなるが、やりすぎると声の前に出にくくなるので他の場所とともに満遍なくやること。喉から、鼻の付け根、首の後ろは高い音を出すのに効果的なトレーニング。

声が歯に響くのは声の前に出ていないかもしれない。地声高音でキーンとなるように感じるのはよい声の表れかもしれない。地声Aの出し方はこれでよい。

声帯を鳴らすのは低い声ではリラックスすれば鳴らせやすいが、高い音では高い音を出すために力を入れつつもリラックスしなければならないので難しい。

前回胸が開いていないと指摘され改めて呼吸練習を意識して取り組んでいる。レッスン前は余り声を出しすぎないようにと思いつつも、前日と午前中、地声をたくさん出したせいか、低い声が何度も引っかかった。5度音階の最初の音スムーズに出せないのが気になった。(HS)

呼吸練習による筋肉強化の大切さ、技術向上の助けになること。首の後ろから声を出す練習の要領の確認、引っ張られる感覚でよい。コンコーネ1番では声をうまく変える。声が出しやすくなることを探す。

ハミングで各部位の筋肉トレーニングができるか

やったことはないがやってみてもよい。やりにくいかもしれない。声の範囲が低音Bから高音Gまで届いたので驚いた。スケール練習ではあまり考えずに出していた5度だが、コンコーネ1番の1、2フレーズ目の5度の声の変え方が難しい。初めのC-Gを地声にすると、次のAGで声色が変わりすぎる。全体を裏声にすると高音から下がってきたFEDが雑音混じりになる。いろいろ試してみたいと思う。息不足の自覚はなかったが、各フレーズで余裕が感じられるほどの器づくり、呼吸練習をすること。(HS)

1) 状態の確認&花粉症対策

抗アレルギー薬を飲む。

生理食塩水で、鼻を洗浄する。

のどの持久力が落ちる。

花粉症は喉にも影響がある。こまめにうがいをする。

2) 体の各場所からの発声

肩をやわらかく、お腹をやわらかく。この練習のときは、お腹を使わないようにする。

(1)おでこ...おでこから声を出していると、声小さくなるので、それで確認する

(2)鼻の付け根からまっすぐ前に(3)鼻の下(4)軟膏蓋をあげる

3) ロングトーン

高い音と低い音 最低限の力をいれ、その他は抜く。しかし、楽をしてはいけない。

喉の状態が悪いときでも、ある程度は、うまく音を出せることがわかった。低い音のロングトーンが、若干よくなった感じがした。今後は、状態が悪いときの練習方法について、知りたい。(UE)

1) 状態の確認 花粉症の影響で喉の状態が悪いが、フォームは悪くなっていない

2) 体の各場所からの発声

(1)口からまっすぐ(2)眉間からまっすぐ

3) 裏声の練習

裏声で高い音のスケールの練習 より力を入れ具合が繊細になる。

低い音のスケールの練習 低い裏声は出しにくい。

力がうまく抜けていないとうまく出せない。

裏声は息をたくさんつかう。

疲れにくい裏声の練習は、地声の高い声の練習にも最適。

裏声のスケールを出す練習は、声帯への力入れ具合を、より繊細

# sample

に行なわなければならないので、今の自分に最適だと思う。裏声を出しなれていないから、スケールがうまくいかないと言われたが、もしかしたら余計な力が抜けてない所為かもしれないので、練習でそのことを確認し、次のレッスンで悪化させないペースの練習をする。それも練習だと考えて。(UE)

音程を額の上あたりで感じているつもりでも、ファの音だけそこにはないので音程が下がったり、落ちたりしてしまう。また、ブレスの仕方が悪く、四小節目で足りなくなり、テンポが早くなったり、音程が下がったりしている。

何回目かのやり直しするとき、出だしのドの音がうわずったような響きが高いような気がしましたが、音はよかったとのことで、逆に普段の自分の音のとらえ方が低めだと、よくわかりました。また、ブレスをサッと吸うのが課題で、一小節ずつのブレスで歌うのと、二小節ずつのブレスで歌うのが宿題になりました。(KR)

1) 喉の付け根から斜め下に地声で強く「a」で下のDから上のGまで音階。

同様に裏声で(地声にならないようにしながら)

おでこから(眉間ではない)強く地声で下の「E」から上の「G」まで音階。(細い声になる)

軟口蓋(あくびをする感じ)を上を上げて(力をいれる感じ)強く。下は「E」から上は「F」音階(大人っぽい声は奥歯のあたりを少し開ける感じを意識しても変わる)

おでこから裏声で

軟口蓋をあけて裏声で

鼻の付け根からまっすぐ地声で下の「E」から上の「G」まで

同様に裏声で(斜め上にいかないように、まっすぐ)

いい声を出す位置を響かせようとしがちなので、強化トレーニングではそうならないようにしながら喉を強くしつつ自分の一番よい声を目指していきたい。(FE)

Aの音でノーマル発声

裏声でスケールの繰り返し

首の後ろ、頭頂部から声を出すつもりでの発声

コンコーネ3番

高い声の伸びが今ひとつということで、声帯を小さく使う練習の虎の穴版みたいのがついに登場。

それが、出るわけないと思われるところまで裏声で咽を追い込む練習。

咽が痛くなるほどストレスがかかりましたが、たしかに仕事場に戻ってから持ち歌などで試してみたところ、高いところがいつもよりも抵抗なく出たような気がします。あくまでも、気がするという段階ですが。

コンコーネに関しては、不思議とテンポを落としてゆったりめで歌った方が安定し、自分らしさも出せるようです。

しかしその反面、ノンブレスの3小節目で5拍続く終止が鬼門となります。次回までにここを工夫、自分を乗せられるようにしたいと思えます。(SK)

基本発声スケール高低

額から声を出すイメージでの発声

裏声スケール高低

ロングトーン

コンコーネ3番

土台としての低い声ができあがりつつある中、指摘していただいたように、高い方の響きを失っています。それ故、声が重く、歌も飛翔力を失うのでしょうか。裏声一日30分。ちょっと考えたこともないトレーニング法ですが、クレイジーな行為が好きなので、その偏り具合に惚れます。さっそくやってみます。とりあえず自分の持ち

歌いだけでも歌っていればそれぐらいの時間にはなりますから、これを裏声で楽しんでみます。(SK)

自分の出したい、目指している声を出す。練習のために出すと意味がなくなる。

ロングトーン。わざと喉を小さくしている感じがある。慣れてくれば不要に狭めなくてもよくなるだろう。低い音も、高めの喉の使い方をしてるのでナチュラルではない。音に合った喉の使い方を出すこと。

高い声の喉の使い方はだいぶできてきたが、加減が適切でない。全体に喉を小さくしすぎている。大きすぎる声だと声がかかりがちで、息がながないので、気持ちボリューム小さめで練習していた。セーブして調節するのではなく、強く出してブーンといわないようにしないとトレーニングにならない。トレーニングの意味を考えると。(KB)

ロングトーン。中、低、高のうち、真ん中の音(レ)細工をして出していないかとの指摘。自分でも普段出し方にばらつきがあり、安定していなかった。細工を一切なくしようと、喉に力を入れすぎないようにすると、喉の疲労感が激しいことを発見。若干力を入れた状態で口の中をひろく保って出してみると、無理して喉を使う感じが減った。

チリチリした雑音について。ブーンを声帯が鳴ることを毛嫌いするのではなく、均等に声帯が鳴った声を出せるようにして、次に鳴らないようにと、順を追ってコントロールできる方向でやってみよう。ロングトーン真ん中の音が安定しない。ノイズが入りがち。低い音は均等に声帯が鳴る。高い音は、今日では喉に力が入りづらい。喉をしめようとしているよりも、胸でしめている気がする。

口の中を広く保つようにすると、少し解消された。「喉に力」と考えると、口の中を広くすることを忘れてしまう。複合的に声は出ていることを忘れずにしなくては。

低い音はラクで、鳴りも比較的均等なので、真ん中の音でも同様に、均等に鳴る声を出せるようになりたい。鼻のつけ根からはまだまだ大きく出せない。もっと探していきたい。(KB)

ピアノの音を聴く。

テンション高く。

息を流し続ける。

リズムを体で刻む。

課題曲のオケを何度も聴く。

大前提のテンションを高くすることはしないと、いつまでも同じことを言わせてしまい先に進まないと思った。

自己評価はレッスンまでの自主練習のときに比例するから、サボらずやりたい。特に課題曲は煮詰めていきたい。(IT)

空気の取り込みが上に上がってしまっていたことを指摘していただいた。

リズムを手でとると、足でとるときよりリズムがずれやすいように感じた。これは首、胸に力が入ってしまっているからではないかと思った。

また、足でもやはりズレない訳ではなく、まだリズムを取り込みきれていないな、と感じた。

あと、相変わらず歌っていくうちにブレスが浅くなるので、これも気をつけていかなければならない。(NG)

喉の力を抜く。

息が出てない=息は出ているが、もれていたり、止まって籠っている感じ。

流れて前に出るように。

# sample

ボリュームは小さくても声は前に、息は強く吐く。  
鼻にかかってしまう。

CEDECDED-

マーメー お腹に取り込んで、息を遠くに吐き続ける。ハッキリ発音、はじくように。

サーソー

La novia

意味の塊を意識し、ことばのはじめを強く。

無理に口を開けなくて歌うと、舌足らずに聞こえる。

息を出そうとすると、ボリュームが上がってしまう。声を出そうとはせず、息を出すことを念頭に。

体の支えがある状態で、声を抑える、出さない箇所があってもよい。こんなに長い間やっていると中途半端な出来で、何かが元から違うのだらうなあとずっと思っていたのですが、普通の話し方からもう違う気がしてきました。

私は普段の声・話し方から気がついた方がよいのかもかもしれません。  
(OK)

まず母音がハッキリ発音できることで深くよく通る声が出せること。

どこに聞き手(声を届かせる目標)がいるのかを意識して話すこと。自分の話し方(読み方)が良いかどうかばかりに気を取られていると、意識が内向きになり、聞き手に伝わらない。初見読みどきのとき、一字一句を拾って読んでばかりいると、ストーリーの先が見えず、聞き手に伝わらない。(YD)

発声練習で、低音では声を出そうと力まないで丁寧に、mo がこもっているのを声を前に出すように。

「More」声を出すことより、息をたっぷり取り入れることに注意して歌う。

「ラ ノヴィア」

"祭壇の前に立ち いつわりの愛を誓い" 旋律が繰り返すところ、2回目は弱く変化をつける。

最後、"アヴェマリア"を4回繰り返すが、たっぷり息を吸って息切れさせない。

発声練習で、甲高い質の声が出て音の操作がやりにくかった。mo の発音がしにくい。(HS)

イタリア語の歌でレッスンをしていたのですが、発声や呼吸だけでは認識できない、自分の実力がわかっていいと思いました。今後、基礎練習で力がついたとき、納得できるような体をつかった歌になるだろうと思いました。

なるべく自然に発声することをここ最近心がけていますが、声が少し柔らかくなった気がします。

また、口のなかを縦に開けることは忘れがちなので、意識したいところです。(SS)

腹には力を入れず、強く息を吐く

お腹を緩めて息をたくさん取り込む

重心を下に感じるために、爪先だちで地面につくところで地面を強く押している感じで立つ、片足を前に出す、または膝を曲げる。声を出すときもお腹を腹筋で固めないようにする。(AS)

空気を圧縮しないと声は出ない。特に高い音で、しかしノドで圧縮すると声がつまり、ノドも痛める。

つまり、ノドでしめずに喉仏から上にいく辺りで舌も使って息を圧縮できればいい。

体の底から深い声を出し、ノド以外で圧縮できればいい。

下顎までしか体がないと思って声を出す。

頭のてっぺんを後ろに倒して体の前全体を伸ばしてから首を元に

戻すと姿勢がよくなる。(AS)

「アネマエコ-レ」「花をありがとう」を歌う。  
音域が高くなる部分で声が浅くなるので、しっかりと息を取り入れること。

全体にフレ-ズ毎にテンション、スピードを上げていくように歌い、一つの大きな流れを作れるようにすること。

今回は2曲気持ちを込めて歌えるように練習したのだが、実際に歌おうと思うと集中できず、やはりその場その場を歌うことに一所懸命になってしまい一つの歌にならなかったと思う。

またそのせいで、体の使い方に余裕がなく、大事なところでも息をちゃんと取り込めなかった。

自分で練習をしている時に何を目標せばよいかわからなくなっていった。

今回教わった一つの流れを作っていくことを考えて色々な曲を聴いて考えていきたい。

自分で自分なりに答えを作ることのでられる物が多くなると思う。次は、最後まで集中して歌いきって、その上でさらに得る物があたらよい。(AS)

カンツォ-ネを2曲やる。

「花をありがとう」

気持ちを込めた分重心が上がって不安定になっている。

下半身をしっかりと踏ん張って深くから声を出せるようにする。

「アネマエコ-レ」

一つのフレ-ズを歌っているときに、先のフレ-ズの展開を意識して全体を見られるようになると余裕が出てくる。その方が声をはっきりしてことばが伝わりやすくなる。

特に伸ばすときに、ただ声を続けるだけでなく次にどうなっていくかを意識できるとよい。

先のフレ-ズを意識することについては、自分でも練習の中で取り入れはじめたが、まだ不十分のようだ。

歌うときに自然にできるようにしたい。

また、先へ先へを意識すると重心が上がるようだから注意したい。歌い出すときに、練習したものをただ出すだけの心の準備と、徹底した練習が必要だ。(AS)

不調のときと同じくらい喉を楽にしようとする。

とにかく自然さが足りない、もしくは持続しない。

ワンフレーズごとで考えるのではなく全体で何を言いたいのかをイメージできるようにする。(TU)

大げさだと思うぐらいのテンションが必要。

爆発的に楽しませるというイメージ。

ビデオなどを参考に盛り上げ方を勉強する。(TU)

1) 発声練習「まめ」「まも」

2) イタリア語の歌

キーが上がっても以前より安定していたと言っていました。それが更に安定するよう、深い声で歌えるよう練習していきたいと思えます。まだイタリア語の歌の本を買ったばかりなのでこれからも練習していきたいと思えます。

日本語の歌詞で歌ってみると、歌詞をはっきりと歌えてないことに気づきました。歌詞で歌うようになって、発声練習で出ていたぐらいの音量で歌えるようにしたいと思えます。(HR)

自分の耳で聞こえる声と実際に聞こえる声に、随分違いがあることを認識させていただきました。

レッスンでの発声や課題曲では、自分の耳では全く声が出ていなかったり、ボリュームが無かったり感じたのですが、HR トレーナー

# sample

いわゆる声が遠くに飛んで、ボリュームもきちんとしていてと指導いただいたので、この感じを継続させていきたいと思えます。ある程度体をきちんと使っているみたいなので、声が遠くに飛んでいるときの物足りない感覚に慣れていくようにしたい。ゆっくりな曲なのできちんと体でフレーズをとる。棒読みのことばではなくきちんと日本語に聞こえるように。頑張るって声を出しすぎない。日本語に聞こえるよう意識しすぎて、なめらかさが足りない。声を深くとろうと意識して、どうしても重い音に感じってしまった。(KT)

MA、ME、MOの三音での基本発声スケール練習響きを等しくするように心掛けて、なめらかにつなぐ。カンツォーネ「Time to say Good-bye」フル。ぶつぶつ切れるブレスではなく、次のフレーズを意識しながら滑らかにつないでいく。自分としてはブレスでぶつぶつ切れるような歌い方をしていなかったつもりなのですが、昨年9月に行なったライブの録画を見て、これは雑だなと驚きました。つまり、今はたいへんそのあたりが気になっているわけです。次のフレーズを意識しながら歌い、ブレスは腹を開くだけ。その意識があるのとないのとでは、聴き方さえ違ってきます。気づき生まれたというべきか。ラジオで流れる歌にしても、かつてなら本当に下手な人だけが気になっていたのですが、今はフレーズのつなぎ方ひとつにもしっかり耳が向かいます。ただ、この線で行くと、きっと今も、気づいていないからこそ聴く耳がないという部分が多々あるのだと思います。(SK)

口を縦に開ける、口の中ももっと開ける。お腹で深く沢山息を取り込むことで、喉をはじめ上半身の力が抜けやすい。その感覚をいつも忘れない。今は無理せず曲の前半、後半とパートで分けて練習し、息が取り込めて安定して声を出せるように心がける。お腹にしっかりと息を取り込むことによく焦点を当てると、お腹が自然に膨らんでフレーズの出だしが違和感なくスッと流れるように出る。声が遠くに飛んでいく感覚が感じられ、上半身や喉のことを意識せず力みが減る。また次のブレスまで息が長持ちしやすい。また胸で呼吸してしまうことも多々ありますが、無理やり力を使ってお腹で呼吸しようとするのではなく、息がなくなると自然と次に必要な息がお腹に入ってくるものなのだということが少し身体で理解できたように思えます。この感覚を次に活かして進んでいきたいと思えます。(MG)

音が高くなると声が不安定になってしまうので、もっと重心を下だと思って踏ん張って出す。普通の発声の時も重心は下に感じている必要があるが、特に高い音のときは、膝を少し曲げて重心を落とすとよりよい。日本語の発音ははっきりせず気になったので質問したところ、日本語的に発音しようとしすぎると、喉を開けてしまいがちになるので、イタリア語で練習を続け口を開けるよう習慣づけていくことで、最終的には日本語の発音にも活かしていけるようになるだろうとのことでした。今は日本語で歌うときも口を縦に開け、あまり日本語的に発音しようとせず響きが残らないように練習すること。今回、膝を曲げて重心を下げるアドバイスがあって、意識を膝や足に向けてみると、不安定な状態のときには膝、すねの辺りをつまばらせて逆に入れられている自分がいることを発見しました。もっとしっかりと重心が下がる感覚をもつことで、こうした足の力みも解消し、喉への負担も減っていくようになればと思えます。イタリア語の発音に関しては、「i」が出てきたら小さい口のおで、「i」ならイではなくエに近づける発音にしていけるように練習して歌えるようにしていくこと。(MG)

「おいはぎびっくり」セリフの受けつぎを丁寧に。パートに分けるとよくなるので、全編通したときに流れていかないように。気持ちの変化があれば、細工しなくても役は分けて聞こえる。「青竹割り」語りかけるかんじが出てくるように。人が前にいるイメージをもつ。自分の気持ちのいいところで読まないこと。テンション高く、聞いている人が引っ張られるように。「おいはぎびっくり」以前のほうができていた気がする。自己評価としては、退化してしまったかんじ。丁寧さがなくなり、流れてしまう。毎回、ゼロベースでやらなくては。「青竹割り」初見。言われなくても予習しておけば、レッスンの時間を下読みで消費せず済んだ。自分としてはテンション高めに来てたが、どうもことばが自分のものになっていかない。呼び込むような語りかけでやっていくこと。(KB)

日常会話と人前トーク、原稿読み、で声の出し方に違いができてしまうことについて。理想は同じになること。ただ、まったく一緒はむずかしい。日常を意識して底上げしていくとよい。相手がいるイコール人前。「青竹割り」前へ届けるイメージがあるとよい。目の前にちゃんと人がいるイメージ。耳の遠いおじいちゃんおばあちゃんへ、普通にしゃべったら耳に入っていない状況をイメージなど。具体的に考えれば考えるほど、変わってくる。声の善し悪しは気にせず、気持ちでしゃべるように。何かを伝えようとしているよりも、型をこなしている感が強い。きちんと場を想定すると、訴求力が増してきた。場は想定していたつもりだったが、これまでは、どちらかという「誰々のイメージ」のように、演者を描いて意識していた。誰々風にやれているかどうか、しゃべっている自分を外から見ているかんじ。最もイメージすべきは、「自分のありかた」でなく、「伝える相手」だったことに気づいた。あたりまえで、わかっていたはずのことにハッと、非常に驚いた。相手ありきでことばを発していきたい。(KB)

呼吸の見直し。みぞおちが固くなってしまいが、息はもっと下、へその下あたりから。みぞおちは力ませない。「50音のトレーニング」吸う量と吐く量それぞれアップさせて慣らしていくこと。「青竹割り」ラストの「さあ、お立ち合い！」のテンションは高いので、初めからその勢いを出すように。「会話文を音読するトレーニング」場面、気持ち、立場を具体的にきちんと設定してしゃべること。お腹から声を出すという意識に対して、実際の身体の使い方の認識がズレている。へそより下とわかっていながら、実際はみぞおちをしばって上のほうで圧をかけている。そのため、不要に力みやすいのだと思った。呼吸のトレーニングと、しゃべったときの身体の動きと、違うものになっているので、修正していきたい。「青竹割り」どうもパンチがきかない。テンション高くしようとする自分と、盛り上がり空回りするよりも着実にしゃべろうと思う自分が要るかんじ。どうだ！と見せつけるような、思い切りをもってやること。「会話文を音読するトレーニング」文字を上手に読んでいただけになってしまう。具体的な気持ちがないのでしじらしい。もっとイメージすること。(KB)

大きい声を出そうとしないで、まとめて、するどく、遠くにというイメージで。スタート地点を、下から、で意識する。お腹中心で下から出すことを意識すると声も変わる。「おいはぎびっくり」リアルな気持ち、セリフをしゃべるテンションを高く。急いでいる旦那と、行きたくないかご屋の違いを出せるように。同じテンポで入っていかず、急いでいるときはかご屋のセリフにかがせていく。掛け合いのセリフは声色を変えなくていい。

# sample

はじめから色で変えようとしないうほうがいい。

「50音のトレーニング」少し胸に力が入っているかんじ。語尾がぼそぼそした音になってしまうことがある。つかえる。集中がまいち。

「おい はぎびっくり」リアルな約の気持ちを考えようとするも、自分の声の出づらさに最も意識がいつてしまっているかんじ。テンションがあがると息もあがってきて、軽くなってしまふ。セリフのかぶせ方は、落ち着きがないように感じたが、録音を聞いてみると思った以上に間があいていて、間のびしていた。自分の感覚と、外で聞こえているしゃべりのギャップ。練習のときもまめに録音してチェックする必要あり。(KB)

呼吸のチェック。胸はリラックス。重心はしっかり下。しゃべっているときも、息だけのときと同じ動きになるように。

「おい はぎびっくり」本来の自然な声が活かされず、ボリュームを抑えてしゃべっているの、100人くらい観客がいるつもりで声を出す。そうすると気持ちも前に、ストレートにでてきた。全体的にことばにメリハリがなく、流れてしまう。(鼻炎でつまっているせいか？口を開けばなしの人のように、ダラダラした滑舌になっている)

呼吸はおろそかにしないこと。まだまだ胸で吸ってしまっている。リラックスして下へたつぷりと取り込み、するどく出す。身体が覚えてくれるようにすること。

「おい はぎびっくり」100人くらい観客がいるつもりで声を出すと、くっきりしてきた。こぢんまりしないで思い切りやる。勢いよく出していこうとすると、身体が前のめりで上へ上へいってしまうが、そのぶんしっかり下から意識して、どしりとバランスをとること。(KB)

「50音のトレーニング」お腹を意識。ボリュームはそれほど出そうとしなくてよい。お腹から意識すれば、響いて効率のよい声になる。

「ジェットストリーム」イメージをしっかりもって、語りかけることを意識。自分の中で小さくまとめず、外に出していくつもりで。耳元でささやくように。まだ気持ちが引いている。やりすぎてちょうどいい。読み方は考えない。読み方で勝負していると気持ちがなかなか入ってこない。正確に読む経験は自分の中に入っているの、それを押しだしていかないほうがいい。

「おい はぎびっくり」リアルな気持ちが入れば、より自然になる。表面的には工夫しているが、シンプルに気持ちを出してやってみる。

今回は声が出しやすい。

「ジェットストリーム」50音のトレーニングと違って力んでしまい、自由に読めない感じになる。ことばのスピードが安定せず、ゆったりいきたいところで走ってしまうことがある。

「おい はぎびっくり」間もとるように考えてやってみたが、生き生きしていない。気持ちをつくる上での想像力がまったく不足していた。どうしても字面のセリフとして捉えてしまうので、もっとシンプルに、かつ深く、キャラクターを考えること。セリフは得意ではないが、楽しい。読み方ではなく、楽しさを活かして、気持ちを表現につなげていきたい。(KB)

『声とことばのトレーニング帖』72ページ<24>

ハッキリ読みつつ流れを意識して。自然にしゃべりつつ声も出ている状態が理想。声は出ているから、バランスとしては自然なしゃべり(流れのある滑らかなしゃべり)にしたい。音と音がカチカチカチカチとなりすぎないように。ハッキリ言うところは発音が苦手な部分だけでも。

初見でも初見じゃなくても、先を追って読んでいくと喋りも自然になる。人間、会話をしているときはしゃべりながら次に話すことを

考えている。台詞のときでもそうするのが道理。

『声とことばのトレーニング帖』82ページ<評決>

先を見つつ読みたい。いま読んでいるところに必死になりすぎて間違えるまで読むということになりがち。先を読めるようになるには先を読もうとする意識が必要。それを繰り返せば慣れる。慣れていけば余裕をもって臨める。

自然な読みと不自然な読みをようやく自分で判断できました。

たしかにそれ(発音を意識しすぎるあまり流れがでない読み)は普通の喋りではありませんでした。

通っていた養成所で何度もやり直されたのは、いま思えばこれが大きな原因でした。

いま読んでいる部分を読もうとするあまり自然さが消えてしまい、そして次に読むときに余裕がなくなり、また自然さがなくなるといった悪循環になるのでしょう。

人は伝えたい気持ちが起こって、それをことばにする。だから読んだ瞬間に気持ちをつくらうとしても、それはおかしな話。目で追っている箇所がいま読んでいる箇所の少し先をいってゆけば、気持ちが起こってからのことばになるはず。

芝居をしていて「やりたいことはわかる。でも伝わってこない」とよく言われてきたのは、喋っていることばとそのときに起こっている気持ちに時間的なズレがあるからじゃないかと気づきました。喋っていることばにオンタイムで気持ちがのっかってないと伝わらないということでしょう。

舞台のように、セリフを覚えている状態でことばをしゃべると気持ちの流れがわかっているからことばと気持ちにズレが出ないということなのでしょう。読むときでも、台本を覚えるくらい読み込んでゆけば先を見られるから余裕が生まれます。

つねに先を読む余裕をもつことで、いま読んでいる部分に自然さが生まれるのだと思います。

これは台詞のときにも言えるでしょう。

だから舞台の経験はいい勉強になるのだなと思いました。

台詞を覚えるのが必須であれば、いやがおうでも先がわかります。

つながったことばを理解すれば、気持ちの流れも理解できます。

気持ちの流れが理解できれば、台詞も自然になるはずで。

ことばを発するとき、いま読んでいる部分を読もうとしないこと。

これが現時点の演技面での最大の課題だと感じました。

それから現役声優の方の多くが初見に強くなることが必要だと言っていたのですが、あまりその大事さがわかりませんでした。

しかし、上のようなこともあり、初見の大事さがわかってきたように思います。

普段から発声、滑舌、初見と、目的を変えて練習する必要があると感じました。(YY)

## 呼吸

お腹の使い方が相変わらずうまくできなくて、無理に動かしてみるような感じ。

自然に息が入ってくるような感じになれるといいと思う。

最初はあまり普通の自分からかけはなれているセリフなのでとまどいましたが二回目なので少し慣れてきました。

こういうのは、役に近づくと前に自分を少し捨ててみることで半分くらいはうまくいく感じもしました。(HM)

## 姿勢と呼吸

姿勢がよくないと声にも影響があるのだなと思いました。

あと、呼吸のこともすぐに忘れがちになってしまうので、いつも発声のときも、息を吐くときの体の使い方を意識しようと思います。

テキストの内容より発声ばかりに意識が向きがちなので、テキストの内容をイメージして聴く人に何か伝えられるような話し方を心がけたいと思いました。(HM)

# sample

まず発声において、口を縦に開けることと下（お腹）から声を出すイメージを行なうよう指示されました。さらに声か拡がらないように声を集めるように、鋭く出すように歌うことを指示されました。美空ひばりさんの「川の流れるように」を指導いただきました。練習の成果があり、だいぶ評判になってきたとのこと。コーチより、変に癖を付けて歌わないように、今まで歩んできた人生を（美空さんに比べれば数回ながらも）思い浮かべ、その気持ちや思いを歌で表現するようにと指導されました。また、入りのキーが低い歌であるが、テンションは高く保って歌うように指導されました。キーが低くてもテンションまで低くなくてはダメ。歌の入りは難しいですが、テンションを保ったまま、それをキープして歌うことによって、歌の完成度が上がることを学びました。

清水翔太の「ホーム」を指導いただきました。練習で歌い込んだ成果が出てラップはリズムに乗って歌えた実感がありました。コーチの指導のおかげで、あまり力まずに歌った（歌えるようになった）のがよかったのだと思います。ただコーチよりサビの部分のリズムがよくないと指摘されました。この曲はサビから始まり、何度も同じサビがあるため、テンポよくリズムに乗ったサビの歌い方が重要である。ラップだけでなく、しっかりとサビもリズムよく歌うように指導されました。

つるの剛士の「M」を指導いただきました。サビはリズムを正確に刻み歌えているが、Aメロの部分に関し、テンポを取ってはいないが、若干早く歌い出している指摘されました。コーチより、早く歌い出すよりは、遅れめの方がよいとのこと。指示通り、少し遅れめで歌うことを意識して歌ってみたところ、だいぶ填まった感触がありました。少し意識するだけでだいぶ歌いに変化が見られたのでよかったです。

私が研究所にお世話になり丸7年が経ちました。コーチの的確な指導のおかげで、確実にレベルアップした部分があり、自分の理想とする声になってはきましたが、歌で見たとまだまだ未熟な部分が多々あります。遠方に住んでいるため、なかなか大変なこともあります。本物のヴォーカリストになれるよう、これからもお世話になりたいと思っております。よろしくお願ひいたします。(SH)

音程が上がっていくときの3番目の音が重い。そこだけ強くなってしまう。音程が低い。明るく。そこだけ特別にならないで。音程が確実に見えるように。一発で音程をとること。構えずにオーイと言ったときの声と発声の声が違わないように。オーイのポジションで発声する感じをつかむ。音を飛ばすつもりで。はじめに小さく入ると、声がいいところに入る。小さく入って段々大きくして、また小さくして終わる練習がよい。いい声を出そうと構えずに、声を浅くしてオーイと声を飛ばしたときの声の方がよいとのこと。確かに、その方が音程もとやすい。今までのいい声を出そうとするやり方が、結果からみれば間違っていたということかもしれない。(IS)

声を太く（聞こえるように）作っているのをやめる。きつい表情で歌わない、顎の周り、頬を柔らかくする。ハミングなどで声の流れを止めてしまっている。下の支えに依存できていない。(TU)

1. 発声時の正しい姿勢
2. 脱力
3. ハミングと鼻濁音
4. 顔の表情。笑顔
5. スタッカート

6. 呼吸。5秒吸って、5秒止めて5秒で吐く  
顔の表情によっても音色が変わるということを実感しました。無意識に結構、力が入っていたと気づきました。(IJ)

「ドードードードー」を、「アーイーオーウー」での発声練習の中で「ア」の母音は、丸い音をイメージし、出だし柔らかく。口を横よりも、縦に開けた形で。

「ウ」は、「オ」を言うときよりも、前で言う感じに。低音～中音域では、あくびをしているときのように、胸を開いてあげる。

「ドレミファー ミレド」を、「エエエエエエエ」での発声練習の中で最初の出発点から、高い位置を意識して、口の中に空間を作っておく。

高い音程ほど上の方に空間を、低い音程に移ってきたら、今度は胸の中だけで響いているようなイメージにする。

イタリア歌曲「陽はすでにガンジス河から」で「キアーロ」の「アー」や、「インジェンマ」の「イ」などで意識してはいないのだけれど、まだ母音の伸ばしが足りなくてフレーズが繋がらない。

レガートでやるところも、今よりもっと、ねちっこいくらい繋げてあげて他の部分との差を、わかりやすいくらいにつけること。

それと、高音へいくときや、スタッカートの部分で、まだお腹の力（支え）が足りないし、時々、忘れたりもする。お腹の支えは、2小節分、伸ばしっぱなしのときなどにも、重要。しっかりすること。(FT)

発声練習で、低音域の発声、身体の使い方がうまくできていないし、

「ドレドレミファミファソファミレドー」を「エ」の母音でやったとき「ソファミレドー」に入る前の「ファ」のところ、胸を広げて共鳴する空間を大きく作り、そこにお尻の穴をキュッと持ち上げお腹を使い、ポンプのように上に向かって息を送り込んであげることが、低音域ではうまくいかないし、

声が浅く、喉にかかりがちになる。

高音域では、頭の中だけで声が鳴っているイメージで出す。

イタリア歌曲「ガンジス河～」

以前に比べてずっと、ブツ切れにならないで歌えるようになった。でもまだ、高音へいくときの身体の準備が、言われてからでないといけない。

例えば、「ピウ キアーロ」のところ。「ピウ」は自分の身体から離れた、ずっと高いところで鳴っているような感覚で、思い切って発声し、「キアーロ」は「ピウ」のさらに上、口の中、頭の中を上へカパッと開けてあげる。

そのとき、お腹をクッと入れることも忘れずに。

トレモロの練習。初めはゆっくり、徐々に早めて。

落ちてしまわないように、上の位置を保って。(FT)

歌うときに喉に力が入っている、それは喉を使って声を作ってきたということだからということ先生の説明と実践で認識する。声を出すときにあくびのような状態のイメージで、喉に力を入れず、開いておくイメージ。そこにお腹で吸った空気をお腹を使ってはき出し、それがあくび状態になって力が入っていない喉を通過させ、お腹は最後まで緩めないでおく。

せして音階下がる時は得に下のお腹のほうで点として掴んで支えをより強くすること。また、音階が上がっても下がっても一定の位置で、下がる場所で自分まで下らないこと。

今までのクセにより、強く意識をしないとすぐに喉に力が入って声を出してしまうので、喉をあくびの状態にし、脱力させ、お腹には力を入れるということを実践する中で、自分としては息で歌うというイメージで行なった。その結果深いところから声が出ているような聞こえ方がして、声も伸びるように実感しました。声を作って出すイメージを取り除いて、身体から出るもの任せに声とし

# sample

て出るイメージが自分の中でできました。  
今回のレッスンより、今まで歌っていた歌が倍歌いやすくなり、無駄な力が入らずに歌えている箇所を実感しました。(HN)

息を声にするのは、口からボワ~と息を出すのではなく、むしろ鼻の奥に当てる感じだ、ということ。  
口からボワ~と出すのは息の無駄遣い。  
身体の中を、ゴムのように柔軟にすること。  
口から息を吐こうとするより、鼻の奥に当てる感じで息を吐く方が、喉が乾燥しない。(OI)

口を縦に開くことを意識していると、あごが下がって、声が下に散ってしまう。  
あごの位置は変えないで前後に空間を広げるようにすること。頬骨や耳からも引っ張りあげるようにする。ライオンが噛み付くときの口のイメージ。  
低音ほど息が出ている現状を逆にすること。高音ほど息を送り出す。あばら骨を広げて体内の共鳴Boxを大きくする。  
高い音を出すのにまだ怖がっている。できないという意識をなくすこと。高音を出すためには声帯を閉じる筋肉を鍛えなくてはならない。高音の練習は筋トレである。高いGまでは出せない、どんな歌も歌いこなせない。  
舌の位置は自然と奥にいてしまうようなので、平らに、前方にということ意識していきたい。口の開き方も横に開く癖があるので、もっと奥に広げることが自然にできるようにならなければ、自分の中ではあまり意識していなかったが、すこしずつ声が高音の方へ広がっているらしい。だがまだまだ高音に対して出せないという無意識が強い。意識改革は大きな課題だができないはずはない。まずは意識すること、それからその壁を取り除いていきたい。(IO)

支えを意識しすぎて胸まわりまで力んでしまっていたので、もっと楽に出すように指摘頂いた。その状態でも音は充分鳴っているとのこと。さらに欲をいえば、もっと支えのコアな部分にのみ意識をするようにとおっしゃった。そこで、全体の力みをと、ゆったりした感じでコアの支えのみ意識し発声したところ、声につやがでたという指摘を頂いた。また、スタッカートのはっはっはっはっはでは、高音に向かうにつれ、鼻の奥をクックッと突き進むようにしたら更によくなった。  
歌の練習では、ビートを感じる縦の方向のみではなく、メロディの横のレガートを意識していくことも教わった。そのためにはことばのまとまりにも注目する必要があることもわかった。  
なお、のどがピリピリするときや金属的な音がするとき、あくびした状態をのどにつくらせる。また、低音がうまく出ないときは、のどはあくびを保持したまま、自分の体がエレベーターになって下がっていく感覚にしてみるとうまくいく。  
最近では低音の強化もやりはじめたが、あたたかい声を出すのは難しく、いままで低音はだせるからおろそかにしていたことに気づいた。(ND)

レガ - トで発声する。喉は開くようになってきたが、次は声を顔の中でこもらせずに前に出すことを考える。お腹から顔の前まで息を送るようにすること。  
高い音になるとお腹が使えなくなってくる。尾てい骨の辺りを中にに入れてその流れでお腹の中から上へ息を思い切り押し上げるようにすること。  
次にスタッカ - トで発声する。スタッカ - トの終わりの音が、息が抜けた声になってしまう。  
終わりまでしっかりお腹を使い続けられるようにすること。  
コンコ - ネを歌う。  
高い音から始まるときは直前に思い切り息を取り入れること。

そこから下がるときも同じように息を流す。  
高い音を歌っていると低い音に力がなくなる。高い音を歌うときに支えが上がって、元に戻せなくなるようだ。  
横隔膜は下げないように保つこと。低い音ももっとしっかり出せるはず。  
前より上半身の邪魔がなくなってお腹から息を出しやすくなったようだ。この調子で頑張りたい。  
次は声を前に出すことを意識していきたい。  
また、今までの程度の高さまでの音を使って練習していたが、今後は積極的に高い音も出していきたい。高い音が苦手のようだし、練習でやっておくことで声帯も鍛えられるようだ。  
それから実際の歌になるとできなくなってしまうことがあるので、曲を使った練習ももっと取り入れたい。(AS)

呼吸を吸うときについ胸の喉のあたりに力をつい入れてしまいがち。  
ドッグブレスひとつとっても自分はまだ全然できていないと実感しました。  
ハッハッハッハッと笑うような感じで息をはく。  
軽く弾むように、というのが難しかったですが、やっていくうちに少しずつ力を抜くことができました。  
横隔膜の周りの筋肉の使い方など、本を読んでもなかなか感覚的なものは学びにくいものですが、実際に筋肉を触ったりすることで方向性は少しわかるような感じがしました。すぐにトレーナーと同じような筋肉の使い方はできないとしても。(HM)

口を余計に動かして喋ろうとしなくても、腹から意識を前へ飛ばすことで充分ことばが通じることに気づきました。特にラ行の発音は、舌先を軽く口蓋に触れさせれば充分であり、舌の側面にまで力が入るのはよくないこともわかりました。(レッスン後に録音テープを聴いて、その違いがハッキリわかりました。)  
また、声(又はドッグブレスのときの音)を無理に大きくしなくても周囲には充分聞こえることもわかりました。  
また、発声の出だしで、ぐっと力を入れてしまう癖が残っています。さりげなく、軽く飛ばせば充分なんだということを意識してトレーニングを続けていきます。

前回までは、足の爪先から腰での踏ん張りを利かすため、殊更に膝を曲げ、腰を落としていましたが、本日のレッスンの途中から、爪先さえ床(又は地面)をしっかり踏んでいけば、足首より上は柔らかに伸ばして普通に立っていても問題なく発声できることがわかってきました。終には、「浜辺の歌」を歌うときに、演奏に合わせて体をゆったり揺すって見なくなるほど快適になりました。(YD)

呼吸も発声も腹の力だけを使い、他の余計な部位に力を入れないこと。  
一字一句を拾うのではなく、語尾に向かって一続きに発音すること。  
子音は軽く飛ばす程度で、母音の発音をハッキリ行なうこと。  
子音の発音のために、舌に余計な力が入っている。  
腹の力を使うことばかりに気を取られていると、無意識に腰が反って余計な負担が掛かり、体が固まってしまう。(YD)

緊張している状態をしっかり作ってから脱力するようにする。  
脱力したときの感じをしっかり感じるように。  
足ひざはリラックスさせておもりがある感じ。  
発声  
鼻の空間を意識して力をいれすぎずに歌う。  
歌いだしのときに余計な力を入れて構えてしまうので自然に歌い出せるように練習してみます。(FS)

# sample

今日はお腹の使い方を学びました。

1. まずはストレッチ。前回同様息を吸いながら肩にこれ以上無理って位力を入れる。そして息を吐きながら脱力。肩に血が通うジーンとした感じを感じる。手を前に伸ばしてもう一方の手で体に引き寄せ息を10拍吐く。手を前方で組んで息を吐きながらぐーっと前に伸ばす。手を後方で組んで息を吐きながらぐーっと下に伸ばす。前屈しながら手を前方に組んで下にぐーっと伸ばす。頭に血が上る前に戻して首をのせる。
2. 次にお腹、特に横腹の使い方。吐くときにお腹の前だけでなく横腹、もっといえば背中側のお腹も広がるのを感じること！アコーディオンのように広がり戻る。吐くときに体の重心が下がるように感じるとよい！肩があがるように重心が上がってしまうときには両手に下にだらんと力をこめて膝を曲げ、無理やり重心を下にしてあげよう。口は「お」にする。力入らず。普段のほいと同じように発声しよう！やせているのに横腹がぶよぶよと指摘される。確かに…。息を吐くときに足の親指意識。息を吐くときに肩があがらない。また、首や口元、胸に力入らない！吸うときに胸が上がるのは許してあげよう。しかし吐くときに胸の力で出そうと動かしちゃうのはよくない。吸うときに腰の後ろはあまり動かさない、これで重心が安定する。お腹を横や後ろに広げることを考えながら発声すると声が出ていることに気づけました。次回からボイスレコーダーを活用して、レッスンを何度も聞きなおし、次回レッスンまでモチベーションを保てるようにするぞ。毎日ストレッチ、足を上げてハッハッハと呼吸、おの口で横腹を使う発声を身につけるぞ！毎日ストレッチをしているので前よりは体が（特に胸、肩）が開いている感覚があります。しかし、まだまだ歌う体に対して具体的なイメージをもてないし、近づいているという確信が得られません。自分からいろんなことを吸収できる学び体、頭にしていけないといけないと痛感しております。MT トレーナーは今回も客観的に私の声についてアドバイスしてくださり、自分を見つめなおすよいレッスンになりました。(SY)

今日もお腹の使い方、呼吸を学びました。

1. まずはストレッチ。前回同様息を吸いながら肩にこれ以上無理って位力を入れる。そして息を吐きながら脱力。肩に血が通うジーンとした感じを感じる。手を前に伸ばしてもう一方の手で体に引き寄せ息を10拍吐く。手を前方で組んで息を吐きながらぐーっと前に伸ばす。手を後方で組んで息を吐きながらぐーっと下に伸ばす。前屈しながら手を前方に組んで下にぐーっと伸ばす。頭に血が上る前に戻して首をのせる。
2. 次に横隔膜を使った呼吸の仕方。肋骨の下のみぞおち付近の横隔膜が膨らみしぼむように、ドックプレスをして、ハッの発声をしました。レッスン時にはうまく感じられなかったのですが、自宅で呼吸を繰り返して、肋骨の間、みぞおちの部分が息を吸うと膨らみ、息を吐くとしぼむことが感じられるようになりました。今まで、下腹が膨らみしぼむ、という感覚で腹式呼吸を捕らえていたのですが、それよりも結構上の部分、胸とお腹の間がぐーっと膨らみ、しぼむ感覚があります。これが横隔膜を使った呼吸なのでしょうか？自分では判断がつかないです。このとき横つ腹や下腹は支えに徹する。あまり下腹が出ないようにすること。筋力がないので、筋トレをしながら息を吐き、体に腹式呼吸をなじませることが必要。横隔膜を使う呼吸をまだ体がこれだ！と感じられません。自分で今できているな、と判断できるように、先生の体の動きや発声をボイ

スレコーダーを使って感じ、自分のものにしていきたいです。声を使って私にどこまで表現ができるのだらうと思います。私は声や、自分に自信がもてません。しかし、限界を作るのは自分なので今できることをやるしかないと思います。毎日ストレッチ、筋トレしながらハッハッハと呼吸！トレーナーは歌う声にパワーがあり、体の使い方がとても参考になります。私には大げさなくらいに体が膨らむので、私ももっと大胆に体を使っていかねばと思います。(SY)

発声のとき、お腹にはまだ息が残っているので、お腹の支えがなくなったあとに、追いつけず打ちをかがねて声を出そうとするクセがとれません。息にたよらず、お腹の支えを意識して呼吸と発声のトレーニングをしようと思いました。また、横になり足をあげながら声を出してお腹の支えを鍛える練習を教えてくださいました。ノドの上の方(なんこうがい)を上げて力を抜いて発声するほうが、声が響きやすく楽に出せることがわかりました。(SS)

「ハッハッ」とリズムをつけて息だけ吐くとき、喉やアゴなどに力がはいっている。息を沢山吐こうとして力んでしまうクセがまだとれない。お腹に意識を集中して、口や喉まわりの力を抜くように意識しなければいけないと思った。音域はたしかに少し広がったと思う。ノドをあげようとするため力むクセはまだまだとれないが、今はお腹で息を支えるようにしていきたい。(SS)

リズム読みがどんどん早くなる。自分の中で一定のテンポが保てるよう、メトロノームで練習するとよい。下降系の音型は逆に上がっていく気持ちで歌うと音の下がりすぎが防げる。特にファの音が下がり気味で、それは上げるといふより、明るく歌うイメージをもつこと。強拍は、踏み込むような感じで。強弱を気にすると、音程が下がり、音程を気にすると、強弱やテンポに神経がいきませんでした。トレーナーとは初対面でしたが、テンポよく楽しく進めていただき、ありがとうございました。昨年、Wを始めた時の自分がガチガチに緊張していたことを思い出し、「ほどよい一息懸命がげん」が大切と思いました。(KR)

- 1) ストレッチ
- 2) 発声  
ハミング「C D E F G F E D C」音階、「B b D F B b F D B b」音階  
上にいくにつれてフラットしないように。上にいくにつれて鼻のほうにもっていく感じで飛ばす。共鳴、表情筋を、鏡を見ながら意識。止めずにとにかく飛ばすことを意識。息で前にあるものを喰うように勢いを。特に跳躍音程が必要。「i---a---」「A B A B A G F # E D」  
「a」で声が出る。笑顔。息や響きを当てる位置が低いのでもう少し高めて。  
「ハッ」と息を吐く場所がもっと上（軟口蓋を通るように「ヘッ」と吐くときの位置）  
「i」の声の感じ方をもっと狭く。「ニイニイニイ」の位置。「ニンニンニンニンニ」～上の「A」まで  
下あごは上の頭蓋骨にぶら下がっているだけと思う。胸声のときに力を入れすぎて頭声で抜けてしまうためヨーデルのようになりやすい。  
頭声胸声の変わり目を丁寧に。すべて共鳴が伴ったうえで出す。胸声で共鳴を入れないと頭声で抜けてしまう。  
「G F E D C」のような下降音形のハミングの練習。～「a」での練習。
- 3) コンコーネー  
「ア」で歌う

# sample

共鳴をもっと。曲になっても発声のときのように、喉でがんばらない。出だしを丁寧に。前へ喰っていく。

ハミングで歌う

前に前に。苦しい音のときほど笑顔で。ハミングをしながら上を開けてあげる。(フンフン)の抜ける位置)

少しずつ、いままでの言われてきたことがつながってきて感覚でわかり始めてきたので、それを再現性をもちつつ体にしみこませていけるようにしたい。(FE)

1) ストレッチ 体に力が入って抜けないときは、どこかにぐっと一回力を入れて一気に脱力するといふも、顎を柔軟に。口が大きく開く歌い方、開かない歌い方、かたかたしいとかいいう問題ではなく、顎がたかくなっていることが大切。

2) プレス 息を当てる位置を注意しながら(軟口蓋のところ)「ハッハッハッハッハッハー」

ため息をついて流す息の位置で声も出す。

ハミング「CDEDCEDED」上の「F」より上は口を大きく開けてみることで口腔内が広くなり響きの位置が高くなる。

下の「B」から下も口を大きくあけてみて響きをもたせる。

「CEGCEGEC」上の「F」あたりから大きく口をあけてみる。

上るときに重くならず軽く。

「んがーんがーんがーんがーん」 「CCCCCCCCCCCC - 」ハミングから声に変える発声

口は動かさず、舌で。息をしっかりと流す。

「んがーんがーんがーんがーんがーん」

怖がらず息の力で飛ばす。

「a」で「CEGCEGEC」音階

高いところで広がるように。

3) コンコーネー一番

ハミングで。高い音で口を大きく開けてみる。出だしの音。止めない。

「ア」で歌う。

声になる時に若干張り付いているので飛ばす。ハミングの感覚。もっと細いところにあてる。出だしを慎重に。

おっかなびっくりになったり、中途半端に思いつき出せなくなってしまうがちなので、しかし雑にがむしゃらにならないように意識しながら丁寧に大胆に声を出せるように。ハミングでの感覚を声に繋げられるようにしていきたい。(FE)

下降で気を抜き気味になると指摘していただいた。

また歌い出しが苦手と感じていたのは苦手意識のせいだと指摘していただいた。

音階を歌うとき、実は自身でも歌う感じが変わっているような気がしていたので、コンスタントに歌うように心掛けなければ、と思った。

ファの発声を続けていくうちに、徐々にお腹が広がるような感じがしてきた。この発声は出す度に体を準備している発声だからだと聞き、以前からプレスが歌ううちに浅くなると注意されていた自分が今までいかに(悪い意味で)楽をしていたのが気づいた。(NG)

78MenuのNO.5の6番~9番まで。今回は、発声の観点から音程の安定をはかることがテーマでした。

母音を大切に発声の重要性を学びました。ド~シの7つの音階名の中にも、その要素は十分に詰まっており、出したい音程を安定して楽に発声する為にはことばを妨げにしない歌い方が有効だと思いました。具体的には、自分が思うよりもはっきり口を広げること(鏡でベストな状態を確認する) また1音1句(特に出だしの音)遠くへ投げけるように発声すること。このイメージをもちながら、

息の流れにのせてレガートで歌えるようにすることが今後の課題です。(EB)

78MenuのNO.5の10番~NO.6の5番まで。今回は、発声の観点から音程の安定をはかることに加え、響きの方向性や、アクセントによって歌を伝えることがテーマとなりました。自らが感じているリズムをどのように聴き手につたえるか、またどこに向けて歌い上げるのかをはっきりさせる重要性を学ぶことができたと思います。拍数を意識してアクセントをつけて歌うと、ぶつ切りだったメロディに繋がりが出てなめらかになるのを感じました。それと、ミの発音は子音のMを早めに意識してジャストで母音を発声するように意識すると音程が安定することを覚えました。今回の課題はこれらのことを歌に定着させることです。(EB)

休符で音を止めるとき、「お腹で切る」の意味。No.9の7~10音程や長さをきちんと取ることも大事だが、曲想も感じ、意識すると表情も変わる。Mi Fa の i や a で声になり、拍になるので、音になる前に子音を準備する。

8分の6拍子のモードになれず、出だしを3、4回やり直した。多分まだリズム感が身につけていないので、内側から湧いてきてないのだと思う。切り替えを俊敏にするのが課題か。2回ミの音が上ずる。自分ではフラットする癖を治したいと思っているので意外な気がするが、要注意。(HS)

子音で息の流れ、方向性を持たせる意識がもてたこと。

上唇、下唇を、子音をはっきり発音させることで緩ませることができた点。

「あ」の口形ではしっかりと口奥が開くようになった点。

「あ」から「お」の口形の移行はスムーズにできるが、「お」から「あ」の口形の移行はぎこちなく、ワンテンポ遅れる点。

「お」(口奥が狭い)から「あ」(口奥が広い)への移行をスムーズにすること。

子音で息の流れ、方向性をつけ、安定した音、響きを保つこと。

疲れてきたときの姿勢。胸を開き、真っ直ぐに立つこと。(HT)

スーツで息を強く吐き、サツで勢よく息を吸うことを目的とします。続けるで頭が少しくらくなります。体全体を使って呼吸をするのだということが実感でき、とてもよい経験をしました。しかし、まだまだ呼吸が身につきません。特にお腹の筋力不足を感じます。筋トレをしてムキムキにしようとは思いませんが、腹筋をしながら息吐き(ドッグプレス)をして、歌うのに必要な筋力をつけたいです。しかし、無理にお腹を動かそうとは思わないことを指摘されました。動かすことに意識がいかってしまうと、本来の動きとは逆の方向に動いてしまうこともあるそうです。確かに、お腹の動きばかり気にしてしまっていて、声に意識が向かないのは本末転倒です。目的がぶれないようにしなければと思います。

次に発声。オイ、アオイで音階を行ったり来たりしました。口を大きく開き、伝えたいという意識をもって声に方向を出すこと。私は声が普段あまり大きくないので一倍感えたい意識が必要です。

今回からボイスレコーダーを使ってレッスンを録音させて貰いました。レッスン時には気づかなかったことが、後になって振り返ると理解できるものがあり、よい買い物をしたと思いました。レッスンまでの期間のモチベーションを保つためにも有効だと感じます。最近ヴォイストレーニングをして、何を伝えたいのか...ということを考えます。レッスンのとき、私が不安や緊張をしているのが声に乗っているのが伝わってきます。歌をうまく聞きたい、と思って勉強させて貰っていますが、それ以上に人に気持ちや伝えたい方法を学びたくてレッスンさせて貰っているのかもしれないと思いました。今後も今の自分の課題を自分で見つけ、改善を続けたいと思います。(SY)

# sample

.....

声を口の中にもらせてしまっていること。  
声、ことばを前に出すという意識を学びました。  
自分の口がいかにか凝り固まっているか気づき、毎日口の筋肉を使うようにし、しっかり使えるようにするのが課題です。(YN)

屈伸しながら息を吐く  
まいまい  
みみみみ  
なななな  
外郎売り  
鼻の付け根(鼻をすすると閉じるころ)を開く感じ。息を吸うよりも吐く方が大切。  
鼻の付け根を意識すると前よりも息を沢山使っている気がしました。鼻息ハミングの高い方をもっと練習してできるようにしたい。(00)

ドレミレドレドレミレドを「マイ」  
ドレミレドを「みーお」  
外郎売り、「相州小田原一色町をお過ぎなされて」までを最初から通してやってみる。  
お腹に力を入れることで声を出すと喉に力が入らないのでよい。  
「みーお」口の形でなく息を使って遠くにとばす。  
声をおもいきり出すよりも、くっとお腹に力を入れたほうが同じくらいの声でも喉が痛くならなかった。  
「みーお」の「おおお」の部分はなかなかスーッと遠くに行かないので難しい。  
息の練習をしっかりやりたい。(00)

.....

休符の前の音の長さは長すぎず短かすぎず、きっちり取ること。また、その音は指示がない限り減衰させない。喉で押したりもしない。止めるのはお腹で。  
トレーナーのピアノを聞いていると8分音符が意外に長く感じられたので、自分の短さが分かった。テヌートに歌うと疲れそうだが、試してみようと思う。  
自分でも拍一杯のばすよう練習したので、その進歩は認めていただいたが、長すぎたところもあってリズムが乱れた。ドシドレの声の出し方が定まらない。(ST)

.....

自分で思うより、実際、自分の発声時の顔を鏡に映して見てみるとそんなに口は大きく開いていないということ。  
開けすぎでは?と思うくらい開けて、ちょうどよいくらい。  
口を開けることによって、口の中に空間ができて、響きのよい声になる。  
声の出だしからきちんと、開いているように、口の形を準備してから、声を出すこと。  
「の」や「ま」で発声練習をするのは、母音でいきなり声を出すより、子音を出すことで息の流れの出発の勢いがつけやすい。その出だしの勢いを利用して、あとは息の流れの線の上に声をのつけてあげるイメージで。  
口を開けてあげることで、のども開いて、息の通りが太くなり、声の前に飛ぶようになった。  
「ええああい」と母音を変化させていくときでも、口の中の空間は同じくらいに保って響きをそろえるように。低い音程になってきて

も、口を閉じてしまわないよう注意。  
スタッカートの練習では、速度を落としてやってみるにより、お腹がどう動いているのかとか身体の状態に気づきやすいので、そうといったこともしていただく。  
「お」の母音の方が、「あ」の母音と比べて、声を集められていたように思っていたけれど今日は「お」の母音で発声したときは、息が余計に漏れてしまっていて「あ」のときの方が、きちんと息が声になって響かせられていると、意見をいただいた。(FT)

## レッスン受講生のR(鑑賞・お勧めArtist)

<CD>

「花と水」南博&菊地成孔  
某ライブで南氏のピアノに惹かれ、購入したCD。ピアノとサックスのみでヴォーカルはないが、滑らかに流れていくような色彩をもった音に深く入り込んでしまう、美しい音色がお薦めの一枚。  
この音の流れにヴォーカルをのせられるようになりたいと、密かに思われる。(10)

「The Sea(あの日の海)」Corinne Bailey Rae  
癒しのアコースティックソウルと言われているが、暖かく包み込むような声やさしく語りかけるようで、とても身近に感じられる不思議な魅力。  
時々搾り出すような歌い出しがよいアクセントに聴こえる。彼女の高音はキャンディーを舐めているときのような甘さがある。  
都会的センスと、自然の中にいるようなナチュラル感を併せ持つ世界でお薦めです。(10)

「Stand Alone」Sarah Brightman / 作曲・久石譲  
NHKドラマ「坂の上の雲」主題歌。  
今、世界一美しいソプラノヴォーカリストが、明治の日本人の凛とした姿を力強く、且つ暖かく、美しい日本語で歌っています。その歌声からは、「日本よ、甦れ!」、「日本人よ、誇りを取り戻せ!」という明治人からの熱いメッセージが感じられます。  
初めて聴いたときは、衝撃で数日間、胸が痛み続けました。  
また、歌の中の「凛として旅立つ、一朵の雲を目指し」と歌うところで、「凛として」の「り」の発音が、舌先がわずかに口蓋に触れているだけなのが、聴いていてわかりました。(YD)

「Frengers」  
ロックなのですが、アレンジが繊細でお洒落です。日本語の口頭表現で使われる浅く、硬い響きでは表現できない声、世界感にもどかしさを感じます。こんなバンドを日本で立ち上げたいです。(EB)

<TV>

「龍馬伝」  
貧民だった岩崎弥太郎は、政治家宛に出した意見書から頭脳の秀逸さを見抜かれて役人に昇進していた。確かな力があって、自分でチャンス求めて動いていけば、見つけてくれる人はいるのだと感じた。確かな力をつけるため、日々の努力に励みたい。(AS)

「RTL102.5(エツレティエレ・チェントドーエチンクエ)」  
イタリアの音楽ビデオDJ番組。オンラインで24H無料配信されている。

# sample

ずっと音楽が流れている TV チャンネルは有料が多いが、これはインターネットで音楽のPVが流れている番組。イタリアを中心に今はやっている欧米の音楽をチェックできるし、いろいろなミュージシャンの歌い方を見ることができる。ただしDJはイタリア語。通信がよくない時間帯もあり。(10)

<Book>

「水深五尋」ロバート・ウェストル  
彼の本は何冊か読んでいて、どれも児童文学の範囲を越えていると思う。読んだ後味がしばらく続く、すごい人間の味がする。(00)

「平穏死のすすめ...口から食べられなくなったらどうしますか」  
食べ物が飲み込めないとか、誤嚥しないように、胃ろうや経口栄養の方法がある。とはいえ、食べられないということは、もう肉体としてはおしまいということだと感じます。あとは水だけの方がラクに死ぬる気がします。「納棺夫日記」の著者青木さんがどこかの対談で「昔は枯れ木のような死体ばかりだったけど、今は点滴や栄養剤でぶよぶよした死体が多い」と話していたのを思い出しました。この頃思うのは、どんなに華々しい人生を送った人も最後は畳一畳あれば足りるってこと。そこまでの人生をどう生きるのか。私はそこまで、どんなふうに生きていきたいのか。自分の歌を歌えるようにと努力を続けることができたなら、いい人生かもしれない。続けることって難しいから。(KR)

<Event>

Kool & The Gang  
このライブには本当に衝撃を受けた。本当に、男性黒人ボーカルの声を生で本格的に聴くのは初めてだった。声がとても良い。それも、きちんと訓練された声だと感じられるような声。CD やテレビで聴いたことのある、プロの声。本場の声というか。若手のボーカルが加入していたこともあり、そのバンド(10人)のエネルギーは半端ではなかった。元気がよすぎると、遠くで見ている人にもぶつかってくるものなのだという発見があった。その元気の意味だが、一人一人の活発さだけでなく、全員が音楽に対して同じ理解をしていて、体の揺れもみんないっしょ。その揺れもものすごくゆれてた。音に対するアクセントというか、元気のぶつけかたもいっしょ。すると全部が同時に重なってものすごくうねりみたいなものになって自分に降り掛かってきた。これをグルーブというのだろうか。圧倒された。また彼らはお客を楽しませることに徹していた。全員で演奏しながらダンスしたり、バラードではお客さんの手をとって歌ったり。エンターテイナーの精神があると思った。  
ライブが終わって我に返ると、元気をもらっていることに気づいた。彼らの楽しませようという気持ちのおかげか。音楽ではっきりと元気をもらったとわかる体験は初めてだったので、音楽の可能性を肌で感じる事ができた。(ND)

Chuck Brown  
ワシントン GO-GO の生みの親と言われている Chuck Brown は70を過ぎている。しかし自分を楽しませてくれた。音楽は年をとっても、だめになってしまうものではないことを学んだ。  
サウンドは自分に新しい引き出しを加えてくれるものだった。まずコンガとボンゴから GO-GO 独自の一定のビートが繰り返され、それが20分以上ノンストップで曲が変化しながら演奏される。トラン

ペット、サクソ、トロンボーンなども加わってジャジーな感じであつたが、同時に踊れる感じでもあつた。ローカルな音楽だったため腐れてしまったそうだが、その反面アットホームな一体感がいままで見てきたライブの中で一番に感じられた。(ND)

<音信>

歌うときの悪いクセがわかったので、今後改善していきたいと思えます。自分に合ったキーも少しわかったので、自分の声のよい部分を伸ばしていきたいと思えます。(HA)

大変ためになりました。  
基礎の訓練とはこのように進めてゆくものなのかと改めて知ることができました。  
音程がよくなったと周りにもいわれました。  
少ない時間で集中してやることの大切さも実感し、今後につなげてゆきたいと思えます。(RI)

2年半の間、本当にお世話になりました。トレーナーには、ときに厳しくも根気よく指導していただき、本当に感謝しております。プレスヴォイストレーニング研究所関係者の皆様、本当にありがとうございました。(HT)

目録 アーティストの言葉集 by 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。 <a href="http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/">http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/</a>
---

KFN-713 失敗恐れぬ挑戦心育てよ 安藤忠雄さん

最近の若者の仕事ぶりを見ると、言われたことはきちんと頑張るが、頼まれないことはやらない。そんな姿勢をいつももどかしく思う。これは、戦後日本では、一流大学を目指して画一的な詰め込み教育が行われ、『間違っはいいけない』と幼いころから刷り込まれてきたからだ。無難に生きる平均レベルの高い若者を多く作り出したが、失敗を恐れずに挑戦する果敢で自立した個人を育てることができなかった。

挑戦するときは、思うように行かないことばかりだ。特に建築の仕事には多くの人とお金が関与し、規制や社会の枠組みと摩擦を起こすこともある。自らが理想とするものを追い求めれば、衝突や失敗はつきもので、真つ暗闇の中を走っているように感じる。それでも可能性を信じ、あきらめずに挑み続けていく。その心の強さが何より大切であることを、学生への講義や事務所に来る若者にも常に強調している。

間違っはいい。(F)

KFN-714 徹底した行動管理がメソッドを結果に変える 高原豪久さん(ユニ・チャーム)

ポジショニング(他社との差別化)とケイパビリティ(組織的な能力)の重要性である。(中略)

SAPSとは、以下の頭文字を並べたものである。

- ・ スケジュール(行動予定の作成)
- ・ アクション(予定の実行)
- ・ パフォーマンス(効果の省察)

# sample

・スケジュール(省察をベースにした次の行動予定の作成)(中略)

SAPS 経営の根幹は、PDCA(計画、実行、評価、改善)というきわめてオーソドックスな手法だ。さらに言えば、OGISM(A)表はP&Gが取り入れている手法。

個人も同じだ。(F)

KFN-715 インプットのための工夫 小宮一慶さん

ビジネスマンはアウトプットでしか評価されません。いくら自分では勉強をしているつもりでも、貧弱なアウトプットしかできなければ、収入は大きくは増えませんし、いつまでたっても市場価値は高まりません。ビジネスの世界に努力賞はないのです。ですからインプットをするときも、常にアウトプットを意識して行うことが大切です。

もうひとつ、インプットの量が多ければ多いほどいいアウトプットができるわけではない点にも注意が必要です。いくらたくさん知識や情報を詰め込んだところで、頭の中で関連付けや整理ができていなければ、肝心なときに肝心な知識を取り出すことはできません。(中略)

意味のあるアウトプットをするためには、適切なインプットを心がけることも大切です。極端な例ですが、たとえばJリーガーになりたいと思っている人が、毎日一〇時間卓球の練習をするのは、アウトプットにつながらない無駄な努力です。(中略)

インプットを重ねている割にアウトプットの機会がいつまでたってもやってこないと感じる人もいられるかもしれません。しかし、その人は明らかに勘違いをしています。いくら新入社員がプロジェクト・リーダーになりたいと願っても、いきなりは無理なのと一緒に。それでも普段から準備をしていけば、上司から企画を求められたとき、すぐに応えることができます。そのような仕事を積むことで、やがて必ずリーダーに抜擢されるチャンスが巡ってくるのです。

アーティストも同じだ。(F)

KFN-716 泥亀 小宮山文男さん(銀座ルノアール)

しかし私は、自分のことを「泥亀」だと思っていて、会議が終わりそうなタイミングでまた「先の件ですが」と切り出すんです。父はそういう態度が一番嫌い、烈火のごとく怒る。すると私は首をすくめて、踏まれるがまま泥に潜る。何を言われても耐えるんです。でも、また首を出して、別の機会に「あの件ですが」と同じことを言う。ね、泥亀でしょ?

鈍牛。(F)

KFN-717 地位や立場なんか関係ない 渡辺享一さん

恋愛学が大学の教科にないのは、大学は論理を教えるところだからです。でも、この世の人間関係は論理だけではありません。非論理の世界がいっぱい広がっているんです。だからこそ恋愛で、非論理という人間の生臭さを知る必要がある。「人間の論理的なところ」ばかりでなく、怪しさや不気味さという人間の業も見て学ばなければいけない。人間という生き物は、そんなに合理的な存在ではありませんからね。

どうも今の日本はすべて論理で解決しようとしているように思えてなりません。行き過ぎた理屈っぽさが幸せを遠ざけているとします。

くわえて日本人は、「かくあるべし」「ねばならない」という先入観が強すぎます。それがこの場で正しいか否か理解もせずに。そして多くの場合、それが間違っていることが多い。それより、むしろ世間で言われていることと反対のほうが、幸せに近いことも少なくありません。(中略)

男は自分に自信がないからお金や職業的な地位など、わかり易い理屈で幸せを求めがちになる。そして精神的にも肉体的にも疲れてしまう。それより自分の弱さを正直に認め、そこから明るく立ち上がり、自然体で生きたほうがよほど気楽で幸せをつかめます。

非合理、わかりにくくてよい。(F)

KFN-718 一度の失言で名監督を辞任に追い込むマスコミの“倫理観” 勝谷誠彦さん

監督はすぐに謝った。二十一世紀枠を抜きにしてもあまり褒められた発言ではないので、当然かもしれない。それで済む話ではないか。しかし、そこからあとは最近お決まりの「図に乗った」パッシングだった。「地元の声」など消し飛んだ。「地元の事情」など知らない中央の思惑で「数字がとれる」非難報道が相次いだ。

パッシング愚。(F)

KFN-719 課題が明確になれば、必ず結果はついてくる 仲田健さん

仲田のトレーナーとしての魅力を松山が説明する。

「ああせえ、こうせえと強制されるだけではアスリートはついていかへんけど、こっちのコンディションを聞いて、コミュニケーションをとりながら進めるから、いろんなアスリートがついていくなと思えますよ」

仲田本人は指導方法についてこう言う。

「別に特殊なトレーニングでもないし、技術的にいえば私より優れている人はいますよ。

ただ、どのタイミングで次のメニューを伝えるか。いつもなら聞いてもらえるのに、やりたがらない時もある。そういう状況を見ながら伝えるようにはしています」(中略)

「どんな競技でも、動作特性とかエネルギー形態といった競技特性を理解すれば問題ありません。仮に同じ競技の同じポジションでも、選手の課題が違えばトレーニング内容は違ってきます。大切なのは、選手とコミュニケーションを重ねて、どこをどうしたいのか、課題の部分を明確にすることです」

タイミング、状況と課題。(F)

KFN-720 「本当の自分」こそソクさい 高橋秀実さん

明らかに言葉より先に本心というモノが実在していると思込み、それをわかってほしいと訴えているかのようで私などは、本当の自分って何?と問い質したくなる。自分にもわからないから、見つけてほしいということかもしれないが、何を見つけても彼らは「それは本当の自分じゃない」と否定できる。つまり「本当の自分」という発想は、本人は迷わず道を確保しつつ、こちらの評価を参照できるポジションに立つということ。はっきり言えば、卑怯者のすることなのである。(中略)

「本当の自分」に固執している。自分は本当にこの人が好きなのか?ともっぱら自らの本心を探り、探っているうちに探ること自体

# sample

が「本心」となって、相手の欠点ばかりに着目してしまうのだ。自分に正直になってはいけない。むしろ、自らを偽れ。と私はアドバイスしたい。せめて人と会った時は、どう思うかは別としてまず「お会いできてうれしい」「来てくれてありがとう」と言おう。心にもないことは、言葉にすることで生まれるのである。仕事も然り。よい結果を出すためには相手を喜ばす最低限のウソはつくべきだろう。

逃げ道ばかりで逃げられない。嘘から真。(F)

KFN-721 過ちをくり返すメディアとどうやって賢くつきあう？  
森達也さん

「何かを撮るという行為は、何かを隠す行為と同じことなのだ」と断言している(中略)

「大切なのは、世界は多面体であるということ。とても複雑であるということ。そんな簡単に伝えられないものであるということ。これを自覚することだけでも、ニュースの見え方は大きく変わってくる。

みえないをみる。(F)

KFN-722 二つの強さ(1) 伊與田寛さん

人の上に立つ者には強さが必要です。ただしこの強さには二つの種類があります。「剛毅木訥仁に近し」といいますが、この「剛毅」という文字がそれを示しています。剛は、表面的な強さ、外に表れた強さを意味します。毅は、内に潜んだ強さ、忍ぶ強さをいいます。この忍ぶ強さというものが指導者には求められると思います。

忍耐。(F)

KFN-723 二つの強さ(2) 伊與田寛さん

清代末期の政治家・曾國藩は、四耐四不訣という言葉を残しています。  
「冷に耐え、苦に耐え、煩に耐え、閑に耐え、  
激せず、躁がず、競わず、随わず、もって大事を成すべし」  
冷に耐える。冷は冷ややかな目を表わし、冷たい仕打ちや誤解に耐えるということです。苦に耐えるは、文字通り苦しいことに耐えること。人はさまざまな苦を体験します。煩に耐えるは、忙しさや煩わしいことに耐えること。閑に耐えるは、暇に耐えることですが、経営者であれば仕事の無い時期をどう過ごすか。

冷苦煩閑。(F)

KFN-724 中国を超えるかインド経済の躍進

では、インドは今後10年間で中国を超えられるか？識者いわく、インドは少なくとも2つの点で中国を凌ぐ長所を有しているという。1つは、2015年前後に中国を超える労働人口の多さ(全人口の約63%)、もう1つは、世帯所得の38%を占める貯蓄率の高さで、これはすでに中国を超えている。

かつての日本人はインド人。(F)

KFN-725 修練 藤原哲雄さん

俳優は演技っぽくないシーンでも何かしてるんですよ。たたずん

でるだけ、うなずくだけでも常に役割を果たしてる。そこに芝居くさくないトーンを出すには、人間性を含めた修練が必要だと思うのですよ。今の吉田栄作にはそれを感じる。懐が深そうな、人を安心させる何かを持っている。

存在感。(F)

KFN-726 新宿コマ劇場

最後の自主制作興行となった「北島三郎特別公演」(九月二十三日)は「動員観客数が減って採算がとれなくなった」という閉館の理由が信じられないほど、連日満員札止めだった。(中略)

歌手が座長をつとめる「特別公演」は、芝居と歌謡ショーの二部構成が基本。一九六四年に美空ひばりが初出演したときに採用され、ずっと踏襲してきた。

第一部の「国定忠治」にしんみりした観客は、第二部「北島三郎大いに唄う」では舞台装置をフルに使った大仕掛けに酔いしれ、はじける。(中略)

コマ劇場をつくったのは、阪急電鉄や宝塚歌劇団、東宝グループなどの創設者として知られる小林一三氏。今も舞台袖に、氏がしたためた「あなたの舞台の成功を祈る」の激励文が残る。(中略)

絶頂期は以外に最近のことで九二年一月の森進一から十二月の舟木一夫まで、夏休み向けにミュージカルを興行した八月を除いて一年のうちに十一ヶ月間、大物歌手の講演を行い、年間百万人を超す観客を動員、それまでで最大の利益を上げた。

しかし、演歌が勢いを失うにつれて殿堂は傾き始める。一ヶ月間に昼夜合わせて約五十回の公演。二千以上の客席を埋め続けられる歌手が数えるほどしかいなくなったことで、ビジネスモデルが崩れた。

しかけビジネス。(F)

KFN-727 「ゼロ世代」を論じる若者たち 石鍋仁美さん

80年代、人々は楽観的だった。90年代は「自分とは何か」といった悩みや絶望を描く漫画やアニメが受けた。(中略)

宇野常寛氏は0か1を問われ続ける荒々しい決断主義からの脱出口を、若者らが疑似家族を作るテレビドラマに見出し、単一の閉じた関係にとらわれず、複数の物語とあいまいにつながる方が可能性が広がると説く。鈴木謙介氏が提唱するのは、負けてもなお戦うよう強いられる社会ではなく、癒しのシェルターとしての「ジモト(地元)」。

いるだけのコミュニティから。(F)

KFN-728 嫌われても自分の信じたことを言う 金美鈴さん

嫌われてもいいから自分の信じたことを言うの。世の中、味方半分なら敵も半分。当たり障りないこと言っていたら、敵もいないけれど味方もいない。自分の考えがなかったり、それを伝えていない人は、味方がひとりもない、ってことです。素通りですよ。

敵=味方。(F)

KFN-729 グローバルな人材とリーダーの育成 北川達夫さん

一つは対話の技能に関連すること。前回も紹介したように、もとも価値観の共有を期待できない社会だから、対話教育を徹底せざるをえない。国民すべてを対話者に育て上げなければならぬのだ。これは学校教育という観点からすると難儀なことだが、人材育成と

# sample

という観点からするとすごいことである。対話の技能を修得しているとは、世界中のどこの誰とでも協力して問題解決を図る基盤ができているということ。つまり、国を挙げてグローバルな人材を育てていることになるからだ。

対話能力。(F)

KFN-730 リスクをとらずプリンシプルがないことが日本人の弱点だ 北川達夫さん

第一に、リスクを進んで負おうとしないところ。自ら進んで行動を起こすことは必ずリスクを伴う。それでもなお、リーダーは常に集団の先頭を歩き、自ら考え、自ら決断し、自ら行動を起こしていかなければならない。自らの思考と決断と行動の結果には、すべて責任を負っていかなければならない。それを恐れて何もしないようでは、リーダーになる資格はないというのである。

第二に、行動にも発言にもプリンシプル(信条)が感じられないところ。これは白州次郎氏が著書『プリンシプルのない日本』(新潮文庫)で指摘している点でもある。

ヨーロッパの古典的なエリート教育では、「自分の尊厳を傷つけるような発言や行動はしない」ということを、根本的なプリンシプルとして徹底的に生徒にたたき込んだ。

リスクとプリンシプル。(F)

KFN-731 宮里藍を支えたメンタルコントロール 川野美佳さん・小林浩美さん

川野:それに対して、ニールソンさんから“頭で念じるだけでなく、プレーの合間に屈伸運動や柔軟体操など軽いエクササイズを挟むように”とアドバイスされたそうです。集中力を高めたい時にルーティンの動作をすれば、それによって自然に集中モードに切り替わっていく、ということなのです。(中略)

以前はプレーを反省するために、失敗したプレーについて書き留めることが多かった。ですが、ミスショットの記録を残すと、その感覚が脳に残り、次のプレー中にフラッシュバックして次のミス招く。そこで、敢えて悪いプレーは書かず、良いイメージだけをメモするようになってきているそうです。(中略)

小林:私の経験からいっても、アメリカがダメなら日本があると思っている間は通用しませんでした。

モード変換。(F)

KFN-732 ネルソン・マンデラの言葉 山口二郎さん

多数派となった黒人が白人文化の象徴であったラグビーチームの名前やエンブレムを変えようとしたときに、マンデラがそれをたしなめ、止めた場面であった。かつて差別する側だった白人が持っていなかった寛容、同情を自分たちこそ発揮すべきだというマンデラの言葉は、権力を勝ち取った者に対する普遍的な教訓である。

寛容。(F)

KFN-733 元気の秘訣 渡邊美樹さん(ワタミ社長・CEO)

元気で長生きしている人には、3つの共通項があることに気づきました。それは、明るくよく笑うこと、どんなことに対しても「ありがとう」と言って、感謝の気持ちを伝えること。そして、過去に屈託がなく、未来に夢を持っていることです。

伝え、切り拓く。(F)

KFN-734 上達論・人生論 野村克也さん

だから、今の人たちを見ていると歯がゆくて、思わず『何を考えて打っているんだ』と聞きたくなる。

工夫してバッティングをすることの意味が分かっていない。本当に、ただ打っているだけなんです。『特打』などと言って、時間の制約もなく、何百本も打っている。

バッティングが上達したければ、一振りずつの感触を確かめ、その中から『これだ』という感触を会得しなければいけない。(中略)

これも草柳先生だったとおもいますが『人間は三人の友を持って』という有名な言葉があるというんですね。『原理原則を教えてください』『直言してくれる人』『師と仰ぐ人』。こういう三人の友を持つと。

ルール、ストレート、超。(F)

KFN-735 ライオネル・リッチーの言葉 西寺郷太さん

昨年、僕がライオネルにインタビューした際、彼はこのように語っていました。「当時クインシーと話したのは、とにかく1行歌うだけでそれが誰かわかるシンガーじゃないと駄目だったことさ。単純に歌がうまいだけじゃなく、スタイルと個性を持っていなきゃ。今のシンガーにはそれが無い。だからリメイクしたって意味がないし、到底無理なんだよ」(中略)

わかるのは超個性的な大御所トニー・ベネット83歳、バーブラ・ストライサンド67歳、セリーヌ・ディオン41歳など数人で、ほかには非常にわかりづらい。これは僕が単純に年をとっただけじゃないはず。ライオネルも自分の予言の的中を感じたことと思います。

スタイル。(F)

KFN-736 いわゆるシンガーはいるけど、“スタイリスト”がないライオネル・リッチーさん

今の時代に欠けているのはそれだよ。私もマイケルも、常に上を目指してたんだ。今日の音楽がここだったら、自分たちはもっと上の音楽を作ってみせる、って。(中略)

今はラジオを付けると、「あれ?いつの間に次の曲に変わったの?」というくらい似通った曲で溢れている。昔は、人と違ったものを作ろうとしていたけど、今の時代はわずか5人のプロデューサーで回ってるんじゃないかって思うよ(笑)。(中略)

プロジェクトの噂が流れ始めたとき、みんなが「僕も参加したい」と言ってきた。でもクインシーは、「ただのシンガーじゃ駄目なんだ。自分のスタイルを持っているアーティストじゃないとこれは歌えない」と言ってね。1行とかの短いフレーズでも、歌声を聞いてすぐこの人だとわかるアーティストだ。(中略)

よく「再び『ウィー・アー・ザ・ワールド』はできないのか?」と言われるけど、今の時代、1行歌っただけで、誰だかわかるシンガーがどれだけいるかっていうと、そんなにいない。いわゆるシンガーはいるけど、“スタイリスト”がない。

上昇志向。(F)

KFN-737 つかこうへいさん(1)

「歌手は歌い過ぎてはいけない、ダンサーは踊り過ぎてはいけない、照明は業を使い過ぎてはいけない」

# sample

小道具を使い過ぎてはいけません  
……自分を語りすぎてしまってはいけません」

すぎない。(F)

KFN-738 つかこうへいさん(2)

「引き算です。  
舞台は引き算。面白いことは引き算。  
台詞だって少ないほうがいい。  
余計なものが多すぎるんですよ。  
観る人の想像力で、自由に情景を思い描ける  
シンプルさが大切なのです」

シンプル。(F)

KFN-739 つかこうへいさん(3)

「やつは地獄を見たもんね。あの目はすごいよ。」

役者はメイクで演ずるのでなく、人間で演ずるものだ、と言うつか  
氏の確信をひしひしと感じる。

「役者は、役をつくらうとしてはいけない  
そのままの自分を見せるのです。  
はだかの自分をさらけ出すのです」

そのまま。(F)

KFN-740 つかこうへいさん(4)

「作家4割、あとの6割は役者ですね。  
それだけ、役者が重要なんですよ。  
役者の人間性が重要なんです。  
演出家は、その役者の魂を引っ張り出すにすぎません」

人間の魂。(F)

KFN-741 つかこうへいさん(5)

「台詞は?」「仕草は?」「衣装は?」……  
そんな役者の質問に、つか氏は「好きにやれ!」と返すことも多い  
という。  
役者を演じ切ること、役者の感性を引っ張り出すことが、つか氏の  
演出でもある。  
大学のために福岡から上京したのが30数年前。  
たまたま後輩に誘われて始めた演劇。  
しかし、当時の演劇といえば演劇理論を聞かされ、見せられるス  
タイルのものばかりで、全く面白みを感じられなかったという。  
何かが違う  
そして、つか氏が導き出した答えが、人間性にスポットを当てた「人  
間喜劇」とも呼べる現在のスタイルだった。  
「結局は、何を捨てることができるか、  
それは、逆に言えば、  
なにを持ち続けることができるか、なんだと思います」

喜劇。(F)

KFN-742 実は正社員数は増えていた(1) 海老原嗣生さん

『民間給与の実態調査』を見ると、配偶者労働者は99年から07  
年にかけて約100万人増加しているアルバイト学生も確実に増加  
しているはずだ。(中略)

そう、年収200万円未満が1000万人を突破したのは、バイト・  
パートの増大が牽引したと考えられる。(中略)

つまり、日本の貧困率の伸びは、高齢者の貧困世帯の激増が主た  
る原因であり、高齢化が進めば格差が広がるということだ。

データ。(F)

KFN-743 実は正社員数は増えていた(2) 海老原嗣生さん

10年前の98年でも正規社員率は65.5%(非正規社員率34.5%)  
であり、10年経った今、25~34歳になった彼らの正規社員比率は  
74.4%に上昇している。この10年で462万人が新たに正社員にな  
ったのだ。フリーターなどの非正規雇用を選びがちなのは、この年  
齢層の特徴である。

確かに98年に比較して15~24歳の非正規率が上昇しているのは  
事実だが、非正規社員248万人の内、約半分の115万人は学生アル  
バイトである。80年代半ばと比べて現在は、大学生の数が約100  
万人増え、前述した通り、親の収入減でバイトを余儀なくされる学  
生が増えている。(中略)

1988年に比べ現在は、15~24歳の正社員は確かに186万人減っ  
ている。だが、少子化により20代前半の人口は20年前より521万  
人も減っている。しかも、正社員にカウントされない就学中の学生  
も増加している。

総数が減っているのだから、正社員の実数で比較しても意味はな  
い。(中略)

83年と07年は偶然にも生産年齢人口はまったく同じ8178万人  
だが、07年のせい、社員数は約100万人多い3450万人になっている。  
社会全体で見ても正社員率は上がっているのである。(中略)  
85年に大学生の数は185万人だったが、09年には285万人と100  
万人も増えたのだ。

率と数。(F)

<引用>

KFN-713 日本経済新聞 2010.3.31  
KFN-714~KFN-715 PRESIDENT 2010.4.12  
KFN-716~KFN-717 週刊現代  
KFN-718 週刊SPA!  
KFN-719 ビッグコミック 2010.4.10  
KFN-720~KFN-721 R25  
KFN-722~KFN-723 「致知」 2010.2  
KFN-724 WEDGE 2010.2  
KFN-725~KFN-727  
KFN-728 夕刊フジ 2010.4.9  
KFN-729~KFN-730 週刊東洋経済 2010.3.20  
KFN-731 週刊ポスト  
KFN-732 週刊金曜日 2010.2.26  
KFN-733 日経ビジネス 2010.1.4  
KFN-734 週刊漫画ゴラク  
KFN-735~KFN-736 週刊SPA!  
KFN-737~KFN-741 NTT "relax"  
KFN-742~KFN-743 SAPIO 2010.3.10

# sample

福言 今月の詞 Ei Fukushima

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

ことば W0/091004

歴史) 1

ありふれた毎日を  
いつものように歩み  
何かしら立ち止まって また進む

そして ありふれた一日が  
いつものように 終わり  
何となく 今日もまた  
床に就く

革命も爆発もテロも  
起きないが それでも  
小さく人々は死にゆき  
その死は大きい

古来 歴史の道は  
人の死骸に埋まり  
二千年杉の足元にひれ伏す  
小さな体の 人間の  
その魂は大きい

歴史) 2

ありふれた毎日は  
決してありふれてなく  
ありふれた一日も  
いつものように 終わっていない  
何となく終わった今日も  
昨日ではない

そう思って  
床に就くおまえが  
ただ知らないうちに  
毎日 小さな革命も  
爆発もテロも起きて  
それでも 小さく人々は生まれている

未来を永却 人類の道は  
滅ぼしてきた 余多の命の  
怨念によって  
焼き尽くされるだろう



<新刊案内>

「呼吸とイメージでできるヴォイストレーニング」 福島英著 (新水社) 定価：1800円+税

- (1) 体づくりと息づくり ~フォームから呼吸法へ
- (2) 声づくり ~胸声を深める
- (3) 声のポジションづくり ~声の芯からフレーズへ
- (4) 深い日本語 ~深いことばにする
- (5) 声の統一 ~“メロディ処理”
- (6) 低音域でのフレージング ~基本の声を使う
- (7) 声量をつける ~声をパワフルにする
- (8) 共鳴をよくする ~声を楽に使いやすくする
- (9) 中音域での声域 ~声を共鳴させ、動かす
- (10) 日本人の声について ~メニューの根本にある考え方

# sample

本書より(1)「本当の声の力とトレーニングについて」

声をプロとして使っている役者、声優、歌手などの声のパワー不足や声の魅力のなさに、私がトレーニングの必要性を感じ、研究所で実践して、二十年がたちました。この間、私はプロのヴォーカル、役者から、お笑い芸人などと、多くの指導経験を積むとともに、この分野で多くの本を世に出してきました。また、ヴォイストレーニングの教本は、どんどん増え、それを教えるスクール、セミナーも随分、多くなりました。

こういった現状を見て、私は、本当に正しくヴォイストレーニングの意味が理解され、行なわれているのか疑問を禁じえませんでした。誰でも、一つのことに打ち込めば上達するのはあたりまえです。

ところが、日本人の声については、それがうまくいっていないために、必ず成果が出せるもの、として紹介したトレーニングなのですが、あまりに質問のレベルや実践のレベルが低いのです。

これは初心者でわからないからということではありません。そうということにはいけません、お答えしています。そうではなく他の分野であれば、絶対に問題にならないことでの問題が多すぎるのです。

多くの場合、まずは、人前で1時間もたせることをやろうとしたら、必ず問われるテンション力やスタンス、それに対する姿勢や意欲の問題です。その基本的条件の欠如から疑わざるをえないのです。

このトレーニングは、世界の一流の歌い手や役者なら誰もがもつ声についての基本の技術を体に習得させていくものです。

それと同時に、環境や素質にあまり恵まれていなかった人が早く力をつけ、プロとしての必要な条件を確実に手に入れていくための感覚トレーニングを併用しています。

私は、次の要素で声を見ています。

1. その人のもつ元々の声(生来的な声)
2. 発声、共鳴の技術
3. 表現力(ことばの力、メッセージ性)

さらに、ヴォーカリストをみるとときには、次の三要素と声との絡みがわかります。

1. 声のもつ音楽性、音楽の効果
2. 作詞、作曲、アレンジ力
3. ステージパフォーマンス力

現実をみることに、それは、俳優になりたい人にとっては、現実にいる理想の俳優の声、ヴォーカリストは、理想のヴォーカリストの声を聞くことです。

しかし、そもそも誰でも声が出るし、せりふはいえます。歌も歌えます。

そこでめざすものは、仮にもそれをトレーニングというなら、あこがれ、売れている俳優の発声、言いまわしやヴォーカリストの歌唱スタイルであってはなりません。むしろ、声の基礎のできているプロのプロとして基本的な声や使い方、すなわち一流のプロが共通して、すでにもっている要素(感性、基礎力、応用力)と考えるべきでしょう。

それが感覚となり、声となります。声はあなたも出せるのですから、その条件を分析して、足りないところを補い、一声でも、それに値するレベルの声が自分で出せることが目的です。そこで徹底してプロの体、息に近づけていくのです。

また、俳優やヴォーカリストの特有の難しい問題もあります。

バイオリニストなら、楽器と演奏能力がすべてです。しかし、俳優やヴォーカリストは、パフォーマンス力、つまりステージとしてのトータル力が必要となります(立ち振る舞い、ルックス)。その上で、演技力や音楽性(曲、アレンジ、バンド演奏能力)も大きく問われます。

特に、声や歌としての実力は、必ずしも音楽としての実力に相関していません。まして、ステージやCDではなおさらです。音響技術であらゆるフォローができるからです。

せりふや歌としての力は、その人自身のもつ声やことばの表現力にかバーされています(音響効果も伴うので、さらに複雑です)

- A...自分のあこがれの俳優、ヴォーカリストの声
- B...プロとして共通ベースとなる、俳優、ヴォーカリストの声
- C...自分にとって、もっともふさわしい、将来的理想としての声

C0...今の自分の声

C1...今の自分の中でもっとも使いやすい声(主観的)

C2...今の自分の中の、もっともよい声(ベターな声)=将来性のある声(客観的)

C3...将来のベストの声(本人にわからないが、トレーナーが本人とイメージを共有していくべき声)

私のレッスンは、将来ベストの声を踏まえ、C1とC2をしっかりと区別することから始まります。

素人とベテラン俳優、あるいは、上記の四つの声の違いは、地の声一声でもあきらかにわかります。

生まれついた声をどこまで変えられるのかは、まだ定かではありません。素質や経験による個人差も著しくあります。しかし、トレーニングとその年月しだい、大きく変えられるのは、私自身の声では実証してきたつもりです。だからといって、私の声をまねればよいのではないのです。

めざすのは、Aでなく、B、CをふまえたC3なのです。

トレーニングは、方法論でなく、環境、状況での気づきの違いと考えた方がよいでしょう。

その環境として、私は声を継続して研究できる研究所をつくりました。ここでは、主に3つの声を理解させるとともに、声の聞き方や効果にも関心を払わせています。

1. プロアーティストの声と使い方(A>B)
2. トレーニング中の人の声(C2)
3. トレーナーの声(B)

同様に、芝居や音楽にもまた、そういう環境が必要なのです。

このテキストでは、私の実践してきたトレーニングのエッセンスやメニューを明らかにするとともに、確実に力をつけるためのトレーニングの考え方を述べました。

最初は、何度も読んでやってみてください。意味がわからなくても構いません。何度も読み、実践できたときに、意味がわかることでしょう。繰り返しやることによって、確かな声が生みついていくでしょう。

あなたが、すばらしい声の表現者=アーティストとなっていく一助になれば幸いです。

福島 英