

# sample

## ●巻頭言「人に対する姿勢」

ときに、レクチャーに来る人から「プロデューサーに紹介していただけますか」といわれ、「まだ貴兄のことをよく知らないのですが」とお答えします。「そうですか」とその人は帰り、二度と来ません。それが目的なら、私でなくとも、まともな人には相手にされないはずで。

私ごときに不信と不快、自らの信用を失墜させる人は、つまり、他の人にも同じことをしているのですから、紹介なぞできません。どこへいっても、きっと早々に諦めざるをえないことになるでしょう。自ら、何らやっていないからこそ、そんなことを口に出せるのです。こういう人は「いい人」で、わざわざ相手を否定的にさせて、自分の可能性を少なくするという、立ちまわりをしているのです。「いい人」だから、自分がどうみられているかに気づきません。

有名になるのも、場やチャンスを与えてもらうのも、信用、信頼があってこそです。人は紹介したくなれば、その人をお願いしてでも紹介します。能力を認めたら、お願いしてでも仕事を発注します。そうしない試行期間は、お試し、つまり、プロとしてステージに出ている、オーディションに過ぎないのです。私が「20年続いたら、ようやくプロ」というのは、そういうことだからです。

ここは最初に本やレクチャーで出会ってから、来るまでに年月がかかる人も多いですが、一度入ってからやめたり休んだりしても戻る人がとても多いところ。多分にこの平均年齢が高くなってきているせいもあるでしょう。本質的なことがわかっていただけるようになってきたのかと、嬉しくもあります。

さて、やるか、やらないか、結果としては、その二つですが、さらにまた迷った末にやらないと決めて、連絡をとってこない人もいます。レッスンはある程度、ビジネスライクでよいと思いますが、その人から連絡がなかったり、わざわざ、「レッスンはしません」とだけいつてくる人もいます。残念なことです。レッスンを受けるとか受けなくてなく、世の中に対しての、処し方、態度をいつているのです。

これも「いい人」特色です。常にすぐに白黒をつけてしまう、他人にも場にも自分で〇×、どちらかに決めてしまわないと、納得できないのです。もしかしたら何年後かにここに来る必要がでて、今よりも来にくい状況に自ら追い込んでしまうのです。ここでいうと、今より来やすい状況に少しずつでも努めていくことが信用です。

私たちは、何百人、いや何千人もの方を扱ってきました。確かに、突飛なことをする人のことやその成り行きを覚えていることもあるのですが、私なぞは全く気にしてはいません。人と人との関係は、白と黒ではありません。人も白黒どちらかではないでしょう。状況や年月でも大きく変わる人もいます。そのときの気分一つでも大きく変わるものでしょう。

状況や相手の感情や気分といったいきさつで、人は善人にも悪人にもなります。人生や他人をある断面で判断して一つのレッテルを貼る、それからずっとそのレッテルで人や場をみる。それがうまくいかない人の特徴です。

私はいつも判断をブレーク、保留します。期待はしないが、徹底して一度は信用します。人は成長するし、変われます。先入観や固定観念こそが最大の内なる敵です。どんなに気まずいことのあった人とも、相手が真摯に望むなら会います。もちろん、人生は限られた時間ですから、優先順はありますが。

# sample

多くの人は何事にも若いときよりも慎重に思慮深くなりますが、それは、自分を変える勇気と機会を失い、後ろ向きになったことへの言い訳になっていることが少なくありません。他の人と会い続けることこそが学ぶ姿勢なのです。そこでよいことでも悪いことでも事が起きることを受けとめていきましょう。よしあしは、あなたがどう処するかで決まるのですから。

研究所のサイトに、「星の王子様」のきつねの話を載せています。相手と少しずつ距離を縮め、お互いに慣れてきたら、ようやくおたがいに大切な関係になれるということを述べてあります。

多分に現代人は、プライバシーを重視し、他人との関わりを排除しがります。しかし、仕事、恋愛、まして芸事は他人との関わりなしに成立しません。いつも今、一歩踏み込む勇気をもちましょう。何かが起きるので、それを乗り越えることが生きることなのです。レッスンにも出ましょう。レポートを書きましょう。研究所と親しみましょう。

福島 英

## —ひとことアドバイス—

自信と高慢  
胸を打つ  
鼓動を開く  
舞台たれ  
惹きつける  
魅了する  
名手たれ  
語り切る  
芸道たれ  
不惑不迷

脱落せず  
貧乏のこやし  
明日はなし  
心掛ける  
千載一遇  
骨法  
現場を吸う  
盗む力  
ぶちかます  
格式

まっすぐ語る  
こせつかない  
大成する  
神仏をおろす  
白紙になる  
身震いする  
段取る  
人物をつくる  
人間できる  
安住しない

# 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試してみてください。

「トレーナーの選び方」 Ei Fukushima

W4/100309

・複数のトレーナーなら迷うこともありますが、そのために自分の声がわかるのです。  
・代替や継続のためにも、自分のことがわかる他のトレーナーが必要に思います。  
・状態(声の状態)だけでみないこと、条件でみることこそ、レッスンです。

トレーナーにとっても他のトレーナーがつく可能性を知ると、自分勝手にやりにくいところもよい面となります。

トレーナーには、自信過剰の人も多く、特に信用や権威のない人は、トレーナーとしての実力を認めさせるために、断定的な口調で白黒、正誤をはっきりさせざるを得ない場合があります。初心者や素人にはそういうトレーナーの方が自信があり、信用をおけると思う人も少なくないからです。もちろん、プロのトレーナーである限り、相手を前にして迷ったり、悩んだりはしにくいでしょう。しかし、私はやはり、正直にどういところで判断つかないのかも述べてよいと思うのです。いらない知識をひけらかすよりも、その人が判断力をつけていけるプロセスを歩めるからです。

1. トレーナーとしては、まず自ら声を習得していること(声ですから、一声聴いたら多くの方はわかるわけです。経歴もプロフィールもここでは不要です。もちろん、一部、高齢のためや、医者のような補助的なサポーターは、例外かもしれません)

2. 他人を教える経験をつんでいること。

他人を教える、教えるはなしてはなりません。楽器のようにその扱い方が、ものではないために、優れた音色や演奏ができれば、他人も教えられるわけではありません。ベテランの歌手はヴォイストレーナーの条件の一つは満たしていますが、むしろ、歌唱のアドバイザーというべきでしょう。

また、楽器と違い、一人ひとりが全く違うので、多くのタイプの人(年齢、人種、性別、期間、目的、レベル)を教えているほうが望ましく、しかもできるだけ数多くの人を長くみている経験を求めたいものです。経験をつむことは、そこから多くのことを学び、新たに活用できるスキルに落とし込んでいるということです。

1については、恵まれたのどや声をもつ人は歌手や役者になればよいのであり、トレーナーとしては、そうでない人を多く相手にしなくてはならないので、むしろ、そうでなかったのにトレーニングで声を克服したり、鍛えたという人のほうが理想です。

私はあまりにも深い声や大きな声が出なかったので、さいさんトレーニングで自分の声を獲得してきました。ただ、すごくトレーニングをしたのと、10代からそれを計画し体作りから取り組み、20代で仕上げていった点で、そうでない人に対しては、他の人に学ぶことが大きかったです。トレーナーはしばし、自分の天性、与えられている条件をもっていない人に対し、無力なことがあります。とくに才能に優れた先生や声楽家タイプにうまく伝えられない人もいます。しかしそういう天性のあるトレーナーでない、今度は最終目的他へのイメージーションがもてないこともあります。つまり、プロや一流の人と接したり、教えていないトレーナーは、初心者ほど優しく、ていねいで受けがよいのですが、真の目的に歩ませず、結果として自分以下のレベルしか育たないレッスンになりがちです。しかし、生徒も自分のレベルに合わせて師、先生、スクールで選ぶのですから、それはそれでよいともいえます。そこで足らな

ければ必ず、次を求めるはずですから。人を選ぶのもまた本人の実力、才能です。

Q. いつトレーニングを変えるか、トレーナーを変えるか。

A. 個人の目的やタイプや考え方、性格によっても違います。本来は1. 学ぶべきことがなくなる2. トレーナーのレベルに達する3. トレーナーが認めるレベルになる4. トレーナーがもうよいというなどいろいろでしょう。

Q. どういうトレーナーがよいか、よいトレーナーにつくほうがよいか、トレーナーを間違えてはいないか。

A. すべては、あなたが認めることです。他でトレーナーについている人もここには来ます。ここでも2~3人のトレーナーにつきま。私やトレーナーがここはアドバイスしています。トレーナー自身が自己PRするよりも、客観性が高いし、目的に応じてやめたり変えたり戻ったりが自由にできるレッスン環境をここではつくっています。もちろんこのトレーナーの誰かがあなたに世界一ふさわしいとは思いません。世界中探せば他にもっといるでしょう。しかしここは、そういう判断力や基準をつけていくところです。自分に必要なものを知り、トレーナーを判断する力をつけることです。違うなら、一度ここにいらして、その力をつけて外へ飛び出してください。

「ゆらぎの声のトレーニング」 W4/100309

心地よい声のために

1/fゆらぎ効果を出す 森本レオ式発声法  
(鈴木松美先生の計測と分析によると、森本レオ氏が1/fが最も出るらしい)  
フジTV「エチカの鏡」取材 福島英のアドバイス

- ・のりくらりとけむにまく話方
- ・ただし、スピーチでは、切れ、リズム、ひびきを強調して
- ・スピードアップ、間を大きくとる

そのためのトレーニングは、

1. スピード5秒 ふつう30~40語をわずかに15~20語、しかも間を充分にあけるが、そのときにやわらかくひびかす(余韻)  
時計ではかる

2. 寺の鐘のように、低く通俗低音(腹式呼吸、胸の声をひびかせつつ)  
腹からの声を保ちつつ。  
息トレ(腹式) 壁トレ(共鳴)

3. 発音は明瞭に(反: 出川哲朗)  
軽くのりよく声を使う(ややこもったり、鼻にかかったりしても、やわらければよい)  
鼻の共鳴チェック、サシスセソの滑舌トレーニング

けっしてたたみかけたり、饒舌にならない(耳ざわりになる。安定性保つ)  
ズバツと切らない。京都弁のつもりで。

# 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 . レッスンの方が本より優先する

A . 本とレッスンを比べるのではありません。レッスンは本より上位、つまり、レッスンがあれば、本はレッスンに役立つように生かすべき副読本です。あまりに違うなら本は一時おいておくともよいでしょう。

Q . 体を強くするとは

A . 最終的には体を意識しなくても支えられるようにすることです。そのために体を固めすぎないこと、そして、声や歌で自由になるようなイメージのなかで柔軟にとりくんでいってください。

Q . 日本語の歌での発声についてアドバイスをください。

A . 感情と息つきはいいにしましょう。流れ、息の流れと声の入れ方を大切にします。日本語の場合はぶつけるか、浮かして流すことになりがちです。

Q . 健康状態が悪いときにできることについて

A . メンタル面でのトレーニングやすぐれた曲を聞くこと。できたら柔軟運動。呼吸トレーニングは続けたいが、無理のない範囲で。

Q . 音程、音感を鍛える方法について

A . 1.よく聞く  
2.コピーする  
3.チェックする  
4.知らない曲をコピーする(カラオケメドレーなど)  
5.教材を使う(コールユンゲンなど)

Q . 聴く歌を選ぶ時、自分の好みのジャンル、歌手に偏ってしまいがちです。

A . かまいません。ただ、世界中の一流を聴きこんでおきましょう。

Q . 練習曲を選ぶのに迷ってしまいます。どういう基準で選べばいいでしょうか。

A . 迷っているひまがあれば次々とやっていってください。何でもよいです。

Q . 低音と高音の境目の音の出し方に迷います。

A . 多くの場合は、低音や高音の出し方の問題の方が大きいです。

Q . 歌うときの最初の音とりにくいです。

A . よく聞いて、そこだけをとるトレーニングをしましょう。

Q . 声の大きさのバランスがつかみにくいです。

A . イメージのなかで調整しましょう。

Q . プレストレーニングでロングブレスの練習をつづけると、体が痛くなってきます。大丈夫でしょうか。

A . 痛いのが目的でないのですが、使われている証拠です。でも、あまり固めないことです。

Q . 自分が進歩しているか、わからなくなります。

A . 声は進歩といえなくもありませんが、歌は必ずしもすぐに伴わないし、一時逆行することさえあります。

Q . 頭で響かせるイメージがなかなか定まりません。どうしたらよいでしょうか？

A . もっともよい状態のなかでつかんでいくことです。

Q . 体力を回復させるのに効果的な方法があれば是非、教えてください。

A . どんなことでもよいですから、やってから選んでいってください。ジムに行くのもよいことです。

Q . スタジオの声の響きの差について。

A . 差があるのはよいことです。一ヶ所よりもいろんな判断する力を養うことができます。そのくらいの違い以上に優れることを目指してください。すぐれた発声でしたらどのスタジオでもやはり優れて聞こえるものです。尚、研究所のスタジオは響き過ぎないように適度に吸音してあるので、悪くないはずです。

Q . レッソンは30分で短いのではないかと。

A . 私のレッスンは、35分もあります。20分もあります。私自身がレッスンするのに、30分どころか、およそ15~20分で集中力や体がもたなくなります。確かに、初年度は3時間、レッスンに臨むために必ず準備をしました。ここは、質問などはメールできるようにしています。まずはトレーナーを最大限使うことと、厳しい時間感覚で管理から覚えていってください。30分が長く、それゆえ短く思えるようになるためにどうすべきか、考えてください。

Q . 準備できないレッスンは休むべきかと。

A . レッソンは出るべきです。準備などが本当にできていたら来る必要はありません。私は最良ゆえ、一人でやりたくてレッスンを休んだことが、(その感覚を逃さないために)一度だけありました。むしろ、たるまないようにレッスンは活力すべきです。準備ができていなくてもそれぞれの事情や優先順位あるのでしょうか。研究所のレッスンに出るのは自分です。すべては自分についてくるのですから。

# sample

Q & A ブログカテゴリ (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. 音量/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)

3 Q .これが正しい声だという正解はあるのでしょうか？

A .誰もがこれだという正解を求めてしまうのですが、人それぞれに性格が違いうように、声も千差万別なのです。これが正解だという声はありません。  
しかし理想は求めていきたいものです。その人が本来もっている声、自然な声というものを得ることはできるはずですが、これが正解だという声ではなく、その人がもっている魅力的な声を磨き出ししていくことはできるのです。トレーニングを積み重ねていけば、必ず本来の声が出てくるはずですが、  
ですからこれが正しい練習方法だという練習方法がひとつであるわけがありません。人の数だけ、練習方法はあるのです。また正しい方法ではなく、その人に合っているかが大事なのです。  
自ら見つけ出していくか、本やトレーナーから知識として得るのか、いろいろ方法があると思うのですが、あらゆる方法を試してみ、自分に合ったトレーニングメニューを見つけていくことが大事なのです。これこそがかけがえのない自分の宝物、そして財産となるのです。そしてその宝ものを磨いていくことで、声という、さらなる宝物を得ることができるのです。  
正しい声とは発声ができればよいというものでもありません。発声はあくまで手段であって、発声を鍛えていくことで、自然な声にしていくことが大事なのです。

3 Q .「愛あれば愛せよ」という文章を「アイアエアアイエオ」と母音読みするのはどんな効果があるのでしょうか？

A .母音読みすると、1文の流れがつかみやすいということがあります。子音がないために息の流れが感じやすくなります。息の流れが感じられるようになるまで、母音読みをしてみましょう。表現の段階に入ったら、最終的にはこの息の流れに気持ちを乗せていけばよいのです。  
また母音だけで読んでいるときは、口も閉じることがないので、流れが感じやすいのではないのでしょうか。  
子音で声を出すときには、口の中も閉じなければなりませんし、のども多少つめなければなりません。しかし母音ではそういった引っかかりがないため、ストレートに声を出すことができます。母音で読んでいくことで、ひびきをよくしていきます。さらにそのひびきを統一させていくことで、「アイウエオ」のすべての母音を深い声にしていけます。この状態を作り、その上に子音を乗せていくのです。母音、子音という過程が、発声では大切になります。

3 Q .「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の違いを教えてください。

A .「腹式呼吸」は、お腹を中心に呼吸をしていきます。「胸式呼吸」は胸が中心ということになります。  
また「腹式呼吸」といっても肺で呼吸をしている以上、胸で呼吸をしているのですが、肺の深いところまで息を取り込みたいために、お腹を意識して、お腹まで息を取り込むのです。実際にお腹には息は取り込めないのですが、お腹をイメージすることで、深く息を取り込むことができます。  
「胸式呼吸」は、胸に息を取り込んでいくのですが、上半身に意識がいくために、胸に力が入ってしまったり、その影響でどにも力が入ってしまうことがあります。この点を注意していきたいものです。

3 Q .声が暗く聞こえてしまうのですが。

A .実際に声を聞いていないのでなんとも言いえないのですが、暗く聞こえていても、深い声もあれば浅い声もあります。逆に明るく聞こえていても、深い声もあれば浅い声もあります。  
いちがいに言えないのですが、声が暗く聞こえるときというのは、声がひびいていると言えます。声が深くひびいているから暗く聞こえるのです。しかし明るく聞こえないのは、その声がかもってしまっているからだと思います。  
声をこもらせないようにするためには、息をしっかりと前に吐いていくことが大事です。声を前に出していき、さらにひびきが上がってしまわないように、支えを作っていきます。  
またこういった声の判断は、自分の耳ですること客観性がなくなってしまいます。トレーナーに聞いてもらったり、録音したもので客観的に判断していきましょう。

6 Q .一本調子の歌い方になってしまうのですが。

A .まずは内容を理解することが大事です。歌詞を読み込んで、内容を深めていきましょう。内容が把握できれば、盛り上げたいところや淡々と歌いたいところなど、内容にそって歌っていくことができます。  
また全体の構成も考えていきましょう。先ほどの内容も理解しつつ、サビへのもっていき方や強弱、リズムの変化等を考えていきましょう。構成を考えても、その通りに歌うことはまた難しいことですが、何度も繰り返し構成を考えながら歌っていくうちに、その通りに歌えるようになってきます。また練習の中で、自分の歌い方によって構成を臨機応変に変えていくことも大事です。  
またボリュームが一定だと一本調子に聞こえてしまいます。内容、構成を考えながら、息の流れの変化をつけていきましょう。息の流れの変化がつけば、ボリュームの変化もでてくるはずですが。

6 Q .高い声は出るので、ひびきが浅くなってしまい、パワーがなくなってしまいます。

A .高い声は出ていると思うのですが、深い声では出せていないのではないのでしょうか。深い声で高音を出すためには、それなりにトレーニングしなければなりませんし、体も使わなければなりません。ひびきを上に集めて浅い高音を出すのではなく、より下から声を出した上で、高音を出せるようにしていきたいのです。深いポジションから声を出していきましょう。  
また高音を出す前に、中低音域を安定させることが大切です。中低音域で安定して深い声が出せれば、深い高音も安定して出るようになります。高音を出すためには土台(中低音域)が大切なのです。またマイクを使うと浅い高音でも、それなりの声として聞こえてし

# sample

まいます。応用としてマイクを使っていき、トレーニングの段階では、マイクを使わないでトレーニングをしていくことをお勧めします。

8Q .リズムを取ると、今までのように歌えなくなってしまいます。リズムの練習方法を教えてください。

A .リズムをしっかり取ることはとても大事なことです。今まではリズムを感じることもなく歌っていたのではないのでしょうか。実際にはリズムを感じなくても歌うことはできるのですが、音楽的にリズムのノリが悪い歌になってしまいます。音楽にとってリズムはとても大切な要素です。リズム練習も積極的に行なっていきましょう。まずノリのよい音楽をたくさん聞いていきましょう。そしてただ聞くのではなく、体でそのリズムを感じながら聞きこむことが重要です。またどうしても歌を聞いてしまいがちですが、ドラムやベースを聞くことでさらに勉強になると思います。

またポップスやロックであれば、アフタービートを感じることも大事です。ビートの裏を感じていくのです。この感覚は音楽をたくさん聞き込んでいくうちに身についてきます。

また手拍子などでリズム練習をしていきましょう。まずは4拍。1、2、3、4とメトロノームに合わせて叩いてみましょう。これに慣れたら、その4拍を8拍で刻んでみましょう。叩くスピードは速くなると思います。しかし慣れてくれば簡単に叩けるようになってきます。次に4拍の2、4拍を強く叩いて4拍子をとってみましょう。これがアフタービートです。また手拍子だけではなく、体もしっかりとリズムを感じながら練習をしていきましょう。

こうして体でリズムが感じられるようになれば、もっと自由に歌うことができます。最初はリズムに気を取られてしまうと思いますが、徐々に歌に集中できるようになってくると思います。

10Q .本番、緊張すると歌詞を忘れてしまいます。どうしたらよいのでしょうか？

A .歌詞の意味がわからないまま覚えることは、とても大変なことです。ことばだけを覚えようとしてもなかなか覚えられないものです。

まずは全体のストーリーを把握しましょう。1番2番3番とストーリーが展開していく曲もあれば、あまり展開せずに、同じ内容を繰り返すものもあります。いろいろな違いはありますが、全体のストーリーをまず把握しましょう。

次に1番2番3番と各番の状況や設定を把握していきましょう。この際にはしっかりと映像として状況をとらえるとよいと思います。最後に各フレーズごとに、裏の気持ちを読み取り、その気持ちとともに歌詞を覚えていきましょう。気持ちとともに覚えることで、歌詞を忘れても、気持ちを思い出せば自然に歌詞が出てくるようになります。こうした過程で歌詞を覚えていきましょう。

また歌詞を間違えることをあまり恐れてはいけません。あくまで伝えたいのは、歌っているあなたの思いや気持ちなので、その思いが伝えられれば、少々歌詞を間違えても気にしないことです。歌詞を間違えることを気にしすぎて、萎縮してしまい、表現が小さくなってしまえば元も子もありません。伝えるのは思いなんだということを、いつも考えておきましょう。思いがあって歌詞(ことば)があるのです。

また緊張を取る方法もいろいろあります。本などに載っているメニューを参考にして、緊張を取るトレーニングもしていきましょう。

11Q .レッスンの取り組み方について教えてください。

A .まずは本番と同じテンションで臨むようにしていきましょう。練習ではありますが、集中した時間を過ごすことで、多くのことが

得られるからです。気持ちを高め、テンションを高め、真剣勝負だと思って臨みましょう。

そして、受け身の姿勢ではなく、常に神経を研ぎ澄ませ、積極的な姿勢で臨んでいきましょう。この心構えがあるだけで、レッスン内容は数倍よいものとなります。トレーナーの指導内容に関わらず、レッスン内容は自分自身でよくしていくことができるのです。

このように教えてもらうという受け身ではなく、発見していきんだ、課題をみつめていきんだ、何か必ず得るぞという積極的な気持ちで取り組みましょう。

またレッスンを受ける前の準備、レッスンを受けた後の復習も大切です。予習できることがあれば、あらかじめやっておくことをお勧めします。この予習ができていけば、レッスンではさらに次のことに進めるからです。またレッスンに対しても余裕が出てきて、さらなる課題を発見できるからです。また復習も大切です。レッスンを録音することも効果的です。レッスン内容を復習し、そこから日々の練習メニューを作っていきます。そして次のレッスンに向かっていくのです。

こうした取り組みをしていけば、モチベーションも維持することができます。何よりもレッスンとレッスンの間のモチベーションを維持し、日々新鮮な気持ちで練習していくことが大事なのです。

レッスンは大事ですが、それよりもまして、日々の練習が大事なのです。日々コツコツと努力していくことこそ、上達の一番の近道です。レッスンという起爆剤を使って、日々の練習の精度を上げていきましょう。

11Q .過去の自分の録音テープの量が増えて困ってしまいます。

A .過去のレッスンテープや本番での録音テープはとても大事なものではありませんが、ただ取っておいただけでは、宝の持ち腐れになってしまいます。ただ取っておくのではなく、しっかりと有効活用していきたいものです。

まず録音したものの内容をしっかりと明記しておくことが大切です。内容、日にち、またトラックが分かれているのであれば、トラックごとの内容も書いておきましょう。これは一般の整理術でも言えることだと思うのですが、あとで見つけやすく整理しておくことが大事です。

例えば、本番である曲を歌わなければならなくなったときに、その曲の過去のレッスンを聞くことで、参考になることも出てくるでしょうし、今との違いも発見できるはずですが、そして本番に向けて再構築して望むことができます。

また過去のテープを聞くことで、今どれだけ上達しているのかを把握することもできます。1年前のもの、5年前のもの聞いてみると、新しい発見があるはずですが。

またうまくいったものや本番でのものは、編集しておいて聞き返すことも大切です。うまくいかなかったものを聞き返すことも大事ですが、うまくいったものを聞き返すことは、さらに大切です。うまくいったものを聞き返し、その状態を耳に焼きつけていくのです。耳に焼きつけていくことで、その状態を再現しやすくしてくれるのです。うまくいった録音を聞き込み、その状態を何度でも再現できるように練習していきましょう。

またうまくいったものというのは、自分自身の励みにもなります。自分を励ます材料、モチベーションをキープするための材料として聞き返していきましょう。これもとても大切なことです。

11Q .時間がなくて毎日練習できません。しかし短時間でも毎日やったほうがよい練習ってありますか？

A .まず厳しいようですが、本当に時間が無いのでしょうか？と問いたいと思います。どうでしょうか？朝起きる時間を30分早めれば、30分の練習時間が取れます。また夜、テレビを見る時間を3

# sample

0分削れば、30分時間ができます。時間がないと考えるのではなく、どうしたら時間が作れるのかを考えていきましょう。自分が1番大切にしていることをやるのですから、必ず時間は作り出せると思います。

朝であれば、ウォーミングアップも兼ねて、ストレッチや呼吸法を行ない、徐々に声を出していきます。発声練習も無理をせず、低音域から順に声を出していきます。ある程度発声ができたら、歌うなり、文章を読むなり、自分の目的に合ったことをやっていきましょう。

継続的に毎日やったほうがよいトレーニングは、体作りです。息吐き、発声練習、体力作りは体に覚え込ませていくものです。たまにやっただけでは、体に入ってきません。日々行なうことで、体にしみ込ませていきましょう。そういう意味でも日々のトレーニングが大切になります。

またCD等の音源を聞き込むということも大事です。例えば英語を勉強する際にも、英語を何時間も聞き込むと思います。それと同じように、音楽も聞き込むことが大事です。聞き込んで耳に焼きつけていきます。また聞くものですが、一流のものを聞くことをお勧めします。一流の演奏や、一流の声を耳に焼き付けて、それを目標に自分のトレーニングに活かしていくのです。これも毎日時間を作って、短時間でも構いませんので、BGM的な聞き方ではなく、集中してじっくりと聞き込んでいきましょう。

11Q .体が疲れているときは、無理してトレーニングはやらないほうがよいのでしょうか？

A .のどの調子にもよると思います。のどが不調であるならば、休ませなくてはなりません。無理をせず休ませ、のどを使わないトレーニングをしていくことです。また体が動かさないほど疲れているのであれば、完全に休養することをお勧めします。

のどを使わないトレーニングですが、息吐きやストレッチ、体力作り、または歌であるならば詞の読み込み等を行っていきましょう。のどを使わなくてもできるトレーニングもあります。自分の体力、健康と相談しつつ、トレーニングしていきましょう。

また少々疲れているだけなら、しっかりと声を出して練習していきましょう。体調が万全のときも、疲れているときも、ある程度のレベルを出せることはとても大切なことです。疲れているときだからこそ、本番をイメージして、自分を引き上げていくことが大事です。こういう練習をしておけば、本番でも体調の変化に惑わされず、臨めるようになってきます。

11Q .普段音楽を聞くとき、何を気をつけたらよいのでしょうか？聞き方がわかりません。

A .歌であれば、どうしてもメロディラインを聞いてしまうと思うのですが、メロディだけではなく、いろいろな聞き方があります。まずは歌手の声そのものを聞いていきましょう。じっくり声を聞き込んでいくうちに、その歌手の息づかいや、声そのもののひびきの深さがわかってきます。初めはそういった違いはわからないのですが、聞き込んでいくうちにわかってきます。BGMのように聞き流すというのではなく、ヘッドフォンを使って聞き込む感覚が必要です。

聞き込んでいくうちに、今まで聞き取れなかったことが、聞き取れるようになってきます。音楽に対しての耳ができてくるのです。この状態になるまで聴き込みましょう。

さらにリズムを聞いてみましょう。ドラム、ベース等を聞きます。そしてリズムを感じていきましょう。プレイヤーがどのようにリズムを感じ、そのリズムの中で演奏し、表現しているのか、わかってくると思います。

13Q .本番前というのは、食事をしっかり取ったほうがよいのか？それともお腹にはあまり食べ物は入れないほうがよいのか？どちらでしょうか？

A .個人差はあると思いますが、本番直前に食べ過ぎるのはあまりよくありません。しかし数時間前であれば、消化もされますし大丈夫かと思います。

またお腹が空いて力が出ないのでは困りますので、少しは食べたほうがよいと思いますし、食べ過ぎて呼吸が苦しくなってしまうのも困ります。

ほどよい状態を作れるように、普段から意識していき、自分なりの、声を出す前の準備というものを把握しておきましょう。これを把握しておけば、本番もその流れに則って行動していけばよいのです。食べたほうがよいのか、食べないほうがよいのか、決められるようになってくると思います。

しかしあまり気にしすぎると困ります。精神的に落ち着けるように、スケジュールしていきましょう。

15Q .宝塚系の劇団に所属していて、男役をやっています。役作りで大切なことはなんですか？

A .男役でも女役でも、まずは姿勢が大切です。バレエの基本を身につけていきましょう。バレエを身につけることで、舞台での立ち姿もよくなり、また西洋の立ち振る舞いを身につけることができます。時間はかかりますが、舞台上立つ上ではバレエはかかせません。男役についてですが、まずは男性のしぐさを研究することが大事です。立ち姿、立ち振る舞い、歩き方、走り方、動きのすべてを研究し、真似していきましょう。男性と女性では、筋肉や体力の違いがあり、それがそのまま動きの違いとなって現れます。鏡を見ながら練習するのがよいかもしれませんが、鏡を見ながら、男性の身のこなしに近づけていきましょう。動きに関しては、ビデオで撮るなりして、客観的にチェックしていくことが大事です。

またその際に参考にする男性像というものが必要になります。男性の俳優さん、また宝塚の男役から学んでいきましょう。何度も映像を見返して、練習に活かしていきましょう。

また気持ち作りも大切です。男性と女性では、おのずと考え方が違うはずですが、男性の考え方、心理というものも学んでいきましょう。男性の作家が書いた小説などを読むと参考になるかもしれません。特に武士が主人公の時代ものやハードボイルドは参考になると思います。

宝塚の男役俳優さんは、日常でも男性に近い服装をしていたりします。演技をしているときだけではなく、日常から男性の服装をしていることで、男性的な身のこなしになってくるはずですが、毎日は無理かもしれませんが、そういった役作りもあるということを理解しておくことも大事なことです。

16Q .ある商品を説明する仕事をしているのですが、嘔んでしまうことがとても気になってしまいます。どう対処すればよいのでしょうか？

A .聞かせていただきましたが、「嘔む」とこと自体はあまり気になりません。あまり気にしないことが大事なかなと思います。嘔むことを気にするあまり、早口になってしまったり、同じ文章をもう一度、頭からしゃべり直したりすることのほうが気になりました。また内容が伝わるのが大事なのですから、覚えたとおりでなくてよいと思います。

嘔むことを気にしすぎずに「伝えよう」とすることを大切にしていきたいと思います。俳優さんではないのですから、嘔んでも、聞いている側としては気になりません。それよりももっと聞いている側に意識を向けて、伝えていこうとすることが大事です。伝えていこうとす

# sample

ることに集中していきましょう。  
また確実に覚えている文章は、とても早口になってしまっています。そういった余裕がある文章だからこそ、丁寧に落ち着いてしゃべっていきましょう。  
しゃべり出す前に深呼吸をしましょう。息が上がった状態でしゃべり出してしまえば、緊張してしまいますし、声も浅くなってしまいます。深いポジションで呼吸をしておき、リラックスした状態を作ってから、しゃべり出していきましょう。  
また時間内におさめようとして、時間を気にしすぎるのもよくありません。結果として、慌てている感じや、ぶっきらぼうな印象を与えてしまいます。多少時間が短かったり、長かったりしても気にすることなく、気持ちに余裕をもってしゃべっていきましょう。  
滑舌の問題というよりは、気持ちのもち方なのかもしれません。囁むことを気にしすぎないで、文章を覚えていることにもっと自信をもって、もっと自由に、もっと自然にしゃべっていきましょう。

## 研究所のヴォイストレーナーへのQ & A

HP、メルマガ、本の読者と講演会、通信生、などの主としてメールなどの質問に対し、代表福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合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)

1 Q . プロを目指していますが、声のために整体に通ったほうがいいでしょうか。

A . 姿勢に関してですが、プロを目指す人であれば、整体に定期的に通ったほうがよいと思います。もちろん、お金に余裕のある範囲で結構です。骨盤を矯正してもらうだけで、姿勢が楽になります。一日よい姿勢を維持することは難しいことですが、骨組みが真っ直ぐになっていると、よい姿勢を一日キープするのはかなり楽になってきます。あとは、余計な筋肉の緊張もなくなってくるので、疲労度も違ってきます。これらのことを考えると、やはりよい姿勢をキープできる = フォームが崩れにくくなる、疲れにくくなる = リラックスした状態が簡単に作り出せる、と、よいことばかりだと思います。特に、夜寝るときに仰向けで真っ直ぐ眠れない人や、デスクワークで疲れてくると背中を丸めてしまうという人は、整体で骨盤矯正をやってみてください。歌にだけでなく、生活も楽になるのは間違いありません。( )

4 Q . 中音域は難しいというのですが、どう注意すればよいのですか。

A . 中音域はとても易しい音であり、同時にとても難しい音でもあると思います。どういうことかといいますと、どんなフォームの声でも不安定な音になりにくいからです。発声がずれていくときは、不完全なフォームの中音域になっていることに気がつかないためであることが7割以上原因としてあると思います。特に、支えを抜いてしまうということが一番怖いことです。楽に出るぶん、細かい発声のズレに気がつかないので、録音を定期的に行なって、音質がしっかりしているかチェックすることを怠らないようにしてみてください。また逆に、高音域で支障が出てきた場合は、まずは中音域に立ち返ってみてください。中音域で支えが抜けていることに気づくと、高音域の問題は7割以上解決すると思います。以上を参考にしてみてください。( )

4 Q . 声を出す際に舌が硬くなるのを解決する方法はありますか。

A . 発声の際に、舌の問題を抱えている人は多いと思います。舌の不要な緊張によって様々な形に変化させてしまうことが、音が詰まる、母音の発音がナチュラルではない、などの原因になってきます。舌の問題を解決するには、舌を引っ張り出して発声したり、舌にスプーンなどを上から押し付けて発声したりする方法をとることが今でもあるようですが、これらは根本的な解決にはなりません。というよりも、これらの方法は逆に癖をつけたり、声を壊す原因にもなるので、注意したほうがいいです。舌の問題を取り除くには、正しい呼吸の上に子音を処理する発音練習を根気よく続けることにあると思います。とくに、タ行の発音や、ジの発音など、破裂音や有声子音などをランダムに行なったり、飽きがこないようにも配慮しながら毎日行なっていくといいと思います。( )

4 Q . 母音を統一するためにヒントを教えてください。

A . 母音によって、メリットとデメリットをよく理解したうえで、ア・エ・イ・オ・ウのすべての母音の響きと音色がなるべく統一されるように研究と練習に励んでください。母音によって音域が変わったり、音量がかわったりすることは、それを意図して行なうとき以外は、なるべく内容にしないといけません。そうしないと、美しいガートを歌うことは不可能になってしまいます。特に、イとウの母音に関してうまく発音できるようになると、エはイの響きの応用で、オはウの響きの応用なので、うまくできるようになると思います。イの母音は、響きが狭くなり、声を集めやすい特徴をもっています。ウの母音は、息を流しやすく、外に空気を運びやすい母音です。逆にイは、人によっては喉が絞まりやすく、ウの母音は奥でこもりやすい、などを考えて、自分の声の特徴と癖をよく理解したうえで、出しやすい母音からアプローチしていくべきです。( )

4 Q . 息を流そうとすると、子音の発音に難が出ます。

A . 息を流す、ということは、発声の上でとても大切な事項ですが、実は大半の人が流していること間違いしていることのほうが多いです。つまり、息を漏らしてしまうパターンが圧倒的に多いと思います。息を流すと発音がしっかりできません、という質問をするということは、息が漏れているということだと思います。息を漏らさないためには、支えが必要になってくるわけですが、恥骨の辺りの筋肉の動きと鳩尾あたりの筋肉の動き、に注意を硬く向けてみてください。ここが何も反応しないようだと、おそらく息は漏れてしまいます。息を流そうとする力だけでなく、それに対抗する力が生まれていることが大切です。うまく息が流れるようになったら、面白いように舌や顎がリラックスして、滑舌がどんどんまわりやすくなるはずですよ。( )

7 Q . 深くて太い声を出したいのですが、喉が詰まってしまいます。

A . 共鳴に関してですが、そもそも響かせようと思って声が響くものではありません。これはとても間違いやすいことですが、立派な響きの声を出そうと思った瞬間から、声は作為的になって悪い意味で厚ぼったくなり、外に出なくなってしまいます。なぜかといったら、呼吸の流れが止まってしまうからです。感覚的に、息を共鳴する箇所に押し付けようとしてしまうからだと思います。そのような癖から脱するには、共鳴体と呼吸の二つを分けて考えることです。もっといって、共鳴している箇所を息が追い越していくようなイメージをもちながら発音練習に取り組むようにするといいいと思います。あとは、自分の声を自分の耳で聴かないようにする習慣も大切になってきます。( )

1 2 Q . 才能がないならやめたほうがいいという言葉がありますが、本当にそうでしょうか。



# sample

A . 残念なことに、声に関しては「才能」というものの比重はとても大きいと思います。喉の構造自体が恵まれているということに加えて、会話の声を出すこと自体が最初から有る程度理にかなっている人は、トレーナーが教えたことにすぐに反応でき、どんどん声が増えていくものです。おそらく、どんなに努力をしてもなかなか声を変えることができないと感じる人は、先天的なものとはまだいいかもしれませんが、後天的にも日常の扱ってきた声がよくなかったということになります。

才能がないならやめたほうがいいという言葉がありますが、もっともな意見だと思います。しかし、それでも声を変えることに諦めなくなかったら、覚悟して望むべし、ということではないでしょうか。( )

13Q . どのくらい練習すればいいのでしょうか。

A . よく、一日にどのくらい練習すればいいのでしょうかという質問がありますが、レベルやその人の喉によって適量は変わってきます。長時間練習できるならばやったほうがいいですが、大概の人は(特に時間がたくさんある学生さんなどは)やりすぎているような気がします。何時間練習したかが重要なわけではなく、集中力をもってよいフォームでどれだけ時間出せたか、というところが問題だと思います。ので、集中力が切れてぼーっとしてきたときに延々と練習することはよくないです。それでも目安をいうとしたら、初級者は1時間以内(ただし数回のインターバルを置いて)、中級者は2時間くらい(集中力がなくなったらだちにやめること)、上級者でも、3時間以内に抑えるといいと思います。( )

16Q . 朗読の際に表現として気をつけることはありますか。

A . 読む際の表現として気をつけていただきたいことは、スピード、間、高さ、強弱が常に変化して、聞き手を飽きさせないようにすることです。朗読に関しては、高さや強弱を誇張しすぎるとオーバーになりすぎるがあるので、とくに、スピードと間に注意するようにしましょう。まずは、間ですが、語尾の「。」のたびに同じくらいの間を空けるのではなく、次のフレーズを早く伝えたいという風に感じたら、「。」や「、」をあまり開けないですぐに次のフレーズにつなぐようにしましょう。逆に、次のフレーズを落ち着いてしっかりと伝えたいと感じたら、間をしっかりと空けると効果的になります。スピードも、流れるようにスラスラいくところがあれば、一語一語をしっかりと伝えるところがあつたりと、バラエティーに富んでいることを心がけましょう。( )

12Q . 表現について。

A . 今日は表現について述べてみます。歌において表現とは? 表現力とは? それぞれが持って生まれた喉(楽器)は変えることができません。生まれながらの美声の人もいますし、残念ながら普通の楽器(喉)の人もいます。しかし、どんな天声の人もその使い方を知らなければ、それを活かすことはできません。まずは歌うテクニックを身につけること。それから、歌が他の楽器と異なるのはことばを使う点です。それが外国語であれば、マスターすること。並行して音楽の仕組み・理論の勉強もしておくこと。それがないと音楽の分析ができず、音楽作りができません。そして、これらはできて当然のことでもあります。それ以上にどんな表現力があるかで、歌手としての価値が問われます。それは、たとえば歌心、感情表現やフレーズ、音色といったものです。必ずしも先生が教えれば、わかるといったものでもありません。まずは音楽を感じることから始

めたいかもしれない。マイナーであればマイナーの音楽を感じる、メジャーであればメジャーの音楽を感じる、歌っていることばの気持ちを作る、など。つまりは、感受性のアップを常に目指してほしいと思います。( )

## 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。

3Q . 最近、お腹から息を出してなるべくのどにつかえないように歌っても、歌い終わったあとにのどに疲れを感じます。自分では声量や声の通り具合に関しては前よりいくぶん向上したように感じるのですが、何か間違った体の使い方をしているのでしょうか。

A . 息と喉の下までで終わらせないで、のどの上までしっかり流している状態で息を流さないと、のどが締まってしまいます。( )

3Q . J-POP を歌って録音してみると、若干鼻にかかった声になっていると感じることがあります。鼻の奥に息がつかえないように意識して対策していますが、鼻にかかるのを防止するためのよい方法はありますか。

A . 鼻腔に響かせようとすると鼻声になってしまいます。( )

3Q . おへその下からのどのところまでの空気の動きに途中で声「うおあえい」があるというイメージと、前回のどのところでアタックで締めてしまって、つまり声になっているということは、まったく別のことですか。

A . アタックのときは、お腹や胸の動きと首から上の息の流れが両立しないとうまくいきません。( )

3Q . 声の強さというものに対し重要だと思う要素はなんですか。

A . 声を出すための筋肉の強化と、バランスよくそれを使いこなすための脱力。( )

2Q . 呼吸トレーニングでお腹の上のほうでハッハッとやるとき、声がかたかた混じることがありますが、どうしてそうなるのか自分ではわかりません。やり方が間違っているのでしょうか。

A . のどがうまく脱力できているときや、逆に少しのどが荒れているときは、声か混じるのはよくあることですが、のどのためにはなるべく声か混ざらないようにしましょう。( )

11Q . 声を出さないほうがいいのでしょうか? カラオケに行ったときはつい響きに頼ったりするので低い声(ヴォリューム感がない)になっていると感じるので行かないほうがいいのでしょうか。

A . 僕の方針としては、声も出しながら両面でトレーニングしていただくのがよいと思います。カラオケももちろん行っていただいてよいです。( )

# sample

7 Q . 発声中、ロングトーンとまではいかなくとも、声を引っ張るときに何か少しオーバーなビブラートがつくようになってしまいました。以前からそうであったことに気づけただけなのかもしれませんが、これをできれば抑えていきたいです。

A . 今日のレッスンで聴いた限りでは、声のゆれではなくきれいな（自然な）ビブラートでした。（ ）

5 Q . 地声と裏声を別々にトレーニングして、あとで混ぜたほうがよいという方針でやっていましたが、前回のレッスン時に、もう混ざりはじめたようで、こんなに早く混ざってしまってどうしようと思うのですが、混ざるものは仕方ないでしょうか？今、自由に出すときは、のどの下とおでこと両方向に意識が向く気がしています。

A . 混ざってもかまいませんが、分けられるようにはしましょう。積極的に混ぜてもOKです。（ ）

2 Q . 呼吸トレーニングで息を吸い続けられる長さが増えてきました。何秒くらいが目標でしょうか。

A . 20 秒以上はトレーニングの内容として別のトレーニングになってしまうので、長さではなく、強さを増すようにしましょう。（ ）

3 Q . 高い声をもっと出せるようになりたいです。何をどう変えることが高い声につながっていくのか、レッスンをしながらあらためて教えていただきたいです。

A . のどの力を抜いて、喉の変化をよく観察してあげることが重要です。（ ）

3 Q . 先生がのどに力を入れる際に、どのような感触でしょうか。イメージ的なものが強いのか、もしくは物理的にのどに力を入れる感じでしょうか。

A . 楽に無理なく、物理的に力を入れる感じです。（ ）

2 Q . 呼吸のトレーニングで、胸の支えのトレーニングが、あまり息を吸い込めなくなっています。やり方が間違っているのでしょうか。

A . 胸で支えるのではなく、広げて呼吸のキャパシティを上げる練習ですが、ストレッチ不足のようです。（ ）

3 Q . 声の震えはどこからくるのだろう。

A . お腹の支えがなく吐く息が安定しない、のど周辺または体（胸など）に力が入りすぎている、などの理由から声が震えてしまうことがあります。（ ）

2 Q . お腹の空気が入る位置について、へその上あたりまで全部入る感じですか？うまく入った気のするときと、失敗した感じがするときでは息が続きませんでした。

A . 体の一部分だけを意識しないこと、息が入るところを全体で捉えるように。（ ）

## トレーナーのアドバイスとお勧めR (Artist)

### 「カメレオンのな人生」

「不動心」ということばがあります。このことば通りに意味を考えると、動かない心、心乱さない心、という意味でしょうか。イメージとしては岩のように微動だにしないイメージです。しかしこの「不動心」ということばの意味はもっと深いのではないかと思うのです。

以前、プロ野球の松井秀喜選手が著書「不動心」の中でこのように書いています。

「苦しみやつらさこそが、生きている証ではないでしょうか。僕は生きる力とは、成功を続ける力ではなく、失敗や困難を乗り越える力だと考えます。～プロ野球選手として成功してきた人々は、才能だけではなく、失敗を乗り越える力があるのだと思います。」

「失敗を乗り越える力」が大切なんだと言っています。失敗や困難の中にいる時は、心は散り散りに乱れ、とても心を安定させることは難しいと思うのです。しかしその失敗の中から教訓を得て、次に進んでいくことはできるはず。教訓を得ることができれば、失敗は失敗でなくなります。文字通り、失敗は成功の元となるのです。失敗を乗り越えて、前へ前へ進んでいく。どのような環境から、次に進むべき道を見つけ出し、成功へ向かって進んでいく。こういう変幻自在な生き方って、「カメレオンのな人生」って言うのかななんて思います。

岩のように固まって動かないのではなく、状況に応じて変幻自在に進んでいく姿は、とても強さを感じます。

だからこそ何でもチャレンジしてほしいと思うのです。自分の夢をあきらめずに進んでいってほしいと思うのです。失敗してもいいし、失敗するからこそ成功があるんだ。そう思って強く強く人生を歩んでいってほしいと思います。（ ）

### 「こつこつと積み重ねていく」

大リーグで活躍中のイチロー選手が、2000本安打を達成しました。大リーグで2000本です。日米では3000本を超えています。すごい記録です。

インタビューで、いつも目標は？と聞かれると「次のヒット」と答えているイチロー選手。一本一本の積み重ねが大切なことを教えてくれます。

これだけ世界的に活躍している選手のことばには重みがあります。次の達成すべき記録は9年連続2000本安打。これまたすごい記録です。きっと軽々と超えていってしまうのではないかと思います。本人の実力、本人の努力もさることながら、何か目に見えない力、野球の神様にも愛されているような気がします。努力もしない選手には、野球の神様も応援しないでしょうが、努力をし、精神的に強く、結果も残し、なによりも野球を愛している姿は、好感がもてます。野球の神様も、野球を心底愛してくれている選手を応援するにちがいない、と思います。

なにもこれは野球だけ限らず、すべてのことに言えることです。自分のやりたいことに情熱をかけ、愛していく。愛しているからこそ、辛いことにも耐えていくことができるのです。耐えて耐えて、努力していく中で、目標に近づいていきます。

イチロー選手のような大記録でなくてもいいのです。自分の中でしっかりとした目標を立てて、その分野の神様に愛される自分になっていきたいものです。

またイチロー選手が「次のヒット」と答えているように、こつこつと前に前に進んでいくことの大切さがあるのではないかと思います。もちろん大きな夢を描くことは大切です。その上で、目の前にある課題を、こつこつと淡々とこなしていくこともまた大切な

# sample

です。( )

## 「ビートルズ特集」

先日、NHKで「ビートルズ特集」を観る。ストーリーはよくありがちな、「爆発的に売れ、インドに傾倒したりしながら、次第に個人個人の活動に移行していく。」というものだったが、今回の特集では、メンバー同士の確執にはあまり焦点は当てていなかったように思う。

中でも興味深かったのは、レコーディング風景。それぞれのアイデアを持ち寄って、融合させたり、分裂させたりしながら、ひとつのものを作っていく作業。緊張感あふれる中で、それぞれの才能がぶつかり合い、創造的な音楽に高まっていく様はとても素晴らしい。ここから名曲が何曲も生まれたのかと思うと感慨深いものがある。また番組の中では、ビートルズの曲がずっと流れているのだが、これがまた素晴らしい。映像よりも、この曲が流れ続けていることで、この番組が成り立ってしまっている感じがした。緊張感あるレコーディングから生まれた曲たちは、ビートルズが生み出した最高傑作の子供たちである。( )

## 「ビジネスマンの父より息子への30通の手紙」ウオード著

カナダの実業家・ウオードによって書かれ、1985年に出版された作品です。人生論が織り込まれたビジネス書です。著者が実体験したビジネスの世界での処世術を息子に語りかけている。高校生、大学入試、就職、昇進、結婚など、息子が人生の節目を迎えるごとに、励ましのエールを送り続けている。人生観、労働観、人生の厳しさと楽しさ、そして努力の貴さを、わが子という後輩に伝えようとする父親の姿がある。朗読の教材としても使います。父親の厳しさを、優しさを息子に語りかける。実際に父親役になり、目の前にいる息子をイメージして、その息子に語りかけていきます。このイメージが弱いと、単に文を読んでいるだけになってしまいます。( )

## 映画「ザ・マジックアワー」

売れっ子の三谷幸喜氏の脚本、監督作品。売れない俳優が、映画の撮影だとたまされ、ヤクザの世界に入ってしまう。コメディでもあり、人間ドラマでもあった。とてもおもしろい映画でした。一本しっかり筋の通った脚本が入っていることで、映画がとてもまります。脚本って大事なだとつくづく思う。CGを駆使したり、話題性のある俳優を集めたりではなく、しっかりストーリーで見せていくところはとても良かったです。(もちろん友情出演の形で、有名俳優がちょい役で出ていたりしていたが・・・)

売れない俳優は、途中俳優をあきらめようと決意するが、自分が尊敬するベテラン俳優さんのことばで思い止まる。過去一本だけ売れた映画。そしてこの映画に惚れ込んでいる売れない俳優。偶然の出会いがあり、先輩から後輩へメッセージが伝えられる。「あきらめるにはまだ若い。わたしはまだあきらめていないよ」と映画の中でやっていた、ピストル回しを、おじいさん俳優はやってみせる。笑う場面がとても多くコメディではあるが、なんだかとても心が洗われ、勇気の湧いてくる映画でした。( )

## 映画「沈まぬ太陽」

原作の山崎さんのドラマは何度かテレビで見たことがありました。「白い巨塔」や「不毛地帯」は、とてもリアルで、なおかつ人間の思いが深く描かれていて、感動というよりも、考えさせられてしまう作品でした。今回は、そういった人間模様が映画で観られるということで、観てきました。

昭和30年代に、国民航空社員の恩地(主人公)は、労働組合委員長を務めた結果、会社から10年におよぶ滞りでの海外勤務を命じられます。かつて共に闘った同期の行天が組合を抜けてエリートコースを歩みはじめる一方で、恩地は家族との長年にわたる離れ離れの生活で焦燥感と孤独に追いつめられ、本社への復帰を果たすも不遇な日々が続いていました。そんな中、航空史上最大のジャンボ機墜落事故が起こる。

労働者の主張や会社の原理。左遷され、そして航空機事故。遺族の苦しみや航空会社と政治がらみ。この世に真理があって、それが正解だとしても、正解どおりに生きられない人間。正解を知っていても、思うようにはいられない。正義を貫こうとすると、自分ばかりでなく、家族にも迷惑をかけてしまう。しかし正義は貫き通したい。主人公に共感するところも多かったのですが、もう少し柔軟な生き方もあるのではないかと考えてしまいました。どの道を選択することが、より多くの人の幸せに繋がっていくのか、考えさせられました。

誰も正解を求めて懸命に生きている。でも思い通りにいかないのが人生。思い通りにいかない人生の中で、何を選び取っていくのか、どういう人生を歩んでいくのか。自分自身としては、失敗し続けても、正解に近づいていける人生を歩んでいきたいなと思いました。いろいろ考えさせられたという意味では、とてもいい映画ではなかったかと思います。単にエンターテインメントだけの娯楽映画と違い、こういった映画を観ることで、社会のことに関心を持って、その社会の中で生きている自分、その社会にどんなことを貢献していけるのか、このようなことを思い起こさせてくれました。( )

## 「まんがで読破シリーズ」

クラシック音楽、特にオペラは物語なので時代背景の知識も必要になります。ですが、何百年も前の文学作品などはいくら現代語訳されていても、読み解くのは容易ではありません。そんなとき、このシリーズを発見しました。ダンテの「神曲」や「罪と罰」など外国文学、日本文学では「源氏物語」や「こころ」など、今では何十冊も出版されています。だいたい1日で読みきることができると思いますので、そういった名作の大まかな流れを頭に入れるにはもってこいです。( )

## 「JUJU」

最近「この人は歌がうまいな」とクラシック人間の私でも感じるのが、JUJUです。概してクラシック以外の歌い手はテクニックが足りず、息が使えてない、音程が悪いということが起こりがちです。その点、JUJUは長年アメリカにいたこともあり、外国語を話していたことで喉が柔らかく開いています。喉が開いている=声帯の閉まりがいいので、(勿論持ち声もありますが)高音もよくでます。現地では業界人に知られた歌い手でもあったそうです。最近教えて、つくづく思うことは、日本人にとって喉を開ける(厳密にいうと「あくび」のように喉が開いた感覚になるが声帯は閉まっている)ことが、いかに重要かということです。なので、JUJUのような歌い手が現在のJ-POP界に存在することは、とても重要だと思います。( )

レッスン受講生の声
レッスンに関するレポートの中から

極寒の地の長期ロケだったため、気管支や咽をさんざんいたがったの帰国となり、ライブ前にもかかわらず風邪声で焦っております。なので今日は声の調整のみにとどめ、腹式呼吸などについてあらためてのレクチャーをいただきました。肉体的なことより、F先生が

# sample

いまだ腹式呼吸について様々な考えをもたれていること、そちらの方に新しい発見がありました。  
何かひとつの正解を得て、それを公式にして表現なり仕事なりをやり遂げようとする傾向が我々の心にはありますが、ここまで声の道を邁進されてきたF先生が、その根本たる腹式呼吸に於いてかなり柔軟な考えをもたれていること。これはものすごく励みになります。場によって統一とはほど遠いところばかりかたをみせるのが自分の弱点なのですが、そうした点も含めて、木を思う、といよりは森を思うより方で複合的に対処できればと、今自分もそう思います。(SK)

レッスンの目的は、この月の練習のテーマである響きを上にもってこれられているかを確認することでした。  
確かに練習の甲斐があって響き自体は上の方にきれいに響いていたと思います。音楽的にも今まではワンフレーズワンフレーズが途切れていたのに比べて、つながりができました。おそらく、今までは響きのポジションが安定せずにばらばらになっていたところを、響きをそろえようとしたため同じポジションでも音がとれるようになってきたからではないかと思います。しかし、下の支えをおろそかにしたためパワーが以前に比べてなくなっていました。レッスンのときの音声を聴き比べたらあきらかです。  
今後は響きをそろえつつも、下の支えを強化していかなければなりません。そのために、ウォーミングアップでもっと低音域の練習を使っていきたいと思います。  
先生の響きと自分の響きが全然違うことをレッスンを録音していた記録を聴いたらわかります。今後も先生の声を参考にして、盗めるところを盗んでいけるように音を何度も聴きたいと思います。(SG)

レッスンでご指摘いただいたのですが、全体的にのどにかかっていました。響き自体は明るくなりましたが、パワーが弱くなり力強さが感じられませんでした。自分でも何となく感じていましたが、先生からご指摘いただいたので原因を考えるきっかけになりました。  
上の響きを使うことを中心にトレーニングしたため、響き的には明るくなりましたが、時間がうまく作れずに低音部の練習をおろそかにしたため、響きのパワーや声の厚みもなくなりました。のどのかかりも逆に増えてしまったように思います。体の動きが鈍くなったからではないでしょうか。よくなった部分は、音がつながるようになり、今までのように一発一発出すような感じではなくなりました。なめらかになったため、聴いていて楽になりました。今後の課題は、低音部の練習を基盤としたうえで、高音部の響きを磨いていきたいです。  
先生のハミングの音は参考になります。かんでいる感じではなく、集めた響きを作ることでパワーを伝えている感じです。(SG)

自分の鍛えたいところに合った練習法を学べました。  
声の共鳴や高さの違いで滑らかに声を出すようにするなどを「あ〜」や「ま〜」「が〜」などことばを変え様々な発声しつつ、注意点を教わりました。  
教わったことを、日々の練習に活かしていきたいと思っています。大きな声を出すのが、普段でできずカラオケで出すぐらいなので、どこか、声を出す場所を探そうと思いました。  
まだまだ、声をだすにあたって足りない部分が多いと感じます。歌の歌いこみが足らず、すごく曖昧な歌唱になっているので、しっかり練習してきてレッスンの際は「自分の歌」を歌っているようまで仕上げたいです。声自体が弱いのも課題です。もう少し、一日一日に集中して練習を続けるようにしたいです。(HG)

前回に引き続き、弾き語り「ヨイトマケの唄」の前半部分を歌

わせて頂いた。前回の課題であった、まず一本の筋を通すということと、整理し直してきたが、それはそれでまた次の課題も表れてきた。最終的には、このような曲はライブで採れながら、自然な形におさまってくるのを待つのがよいとわかった。  
前回より聴きやすくなったが、今度は後半も含めて聴いてみないと判断がつかなくなった。とりあえずは前半の4分弱をもたせる構成をやってきたが、次はその2倍の長さでやってみて、課題を探していきたい。(HR)

## 楽曲による歌唱

下腹でプレスを探ること。片足に体重をかけること。1フレーズが以前より楽に歌える。  
あの母音がぶら下がってしまう。糸を引くように歌唱できない。高音域での発声では重心を下げて片足に体重を乗せると以外に高音が発声できるようになりました。(NZ)

歌うときの目の力が大切。お客さんは声を聞くだけでなく、歌う人の目も見ていますので鏡を見ながら歌う練習をすること。練習では発声的なものと本番モードで分けて練習してみる。本番までは細かいことは気にせず、気持ちで歌うという意識をもつこと。  
リラックスしようと意識したのがかえってリラックスしすぎて出だしのテンションが低くなってしまった。レッスンまでに体がしっかり起きるようにコンディションにも気を配らなければと思った。オリジナル曲を歌うとき、イメージ通りに歌えたが変化がないことにも気づいた。詞の世界にもう一度入って、もう一度考えなければと思います。  
今回は本番前ということもあり実際に照明などを使っての本番に近い形で内容でとてもよかったです。いつもとは違う雰囲気、また参考になるアドバイスも多くトレーニングに活かしていきたいです。(MJ)

1) 3度スケール「マ・メ」「マ・モ」「マ・マモマモマ」「マ・マメマメマ」「マメマメマ・マモマモマ」  
低い音はリラックスして息を流し続ける意識で、高い音は重心を下に保つ意識で声を出す。  
2) 「愛遙かに」 マで歌う イタリア語歌詞を読む 旋律に合わせる。  
マで歌うときはできるだけ息を吐き続けるつもりで。  
今日のスケール発声は声が重く音が上がらずコントロールできなかった。曲をマで歌う時には出しやすくなった。  
「愛遙かに」ではマが点々に聞こえないように、マーマーと言うつもりで歌ったら、「マ」の歌い方はよいと言われた。息を流すことと「アー」とのぼすことが同じかどうかはわからない。息を流そうとすると喉が痛いのは、慣れないからか出し方が悪いのか疑問。イタリア語は文字を追いきれず全然歌えず声も出なかった。予習不足を反省。イタリア語、日本語で歌うときプレス位置が変わると曲の印象が変わらないか・・・旋律と歌詞と歌の関係を思う。(HS)

片足を前に出して、前に出した方に重心をおいて発声すると深く声が出せることと、息を吸った時に体が下に沈むような感覚をもつこと。  
どうしても体と声が離れているような感覚があり、家でトレーニングするときは重心を下に感じるようにはしていますが、トレーニングの量と回数をふやして、実感できるようにしたいと思います。(SS)

競馬実況のトレーニングで、呼吸の仕方が悪く、短く吸い、息を長くことを意識する呼吸を訓練した。

# sample

呼吸を改善することにより、表現しているときに声で支えきれないことを実感した。  
もっと自然に大きく表現していく為に、呼吸の仕方を意識して直すことが必要だと感じた。(KD)

歌の歌詞一つ一つに力を入れなくてよいのだとわかりました。最初からちゃんと歌おうとしないで少し雑になっても思いきり声を出した方がよいと思いました。喉の奥を開けるのをサボるときがあるので毎回気をつけよう。無意識にできる程、体に身につけていない。(FZ)

CEDECDEDCE-  
マーメー 下から出す。出にくい時は、足を前後斜めに構えて踏ん張る。  
マーモー  
「La novia」  
フレーズはつながってきたが、フレーズ・フレーズ間の息継ぎが切れすぎる。つながるように、歌詞の意味を理解して、伝わるように。  
通常バンド活動をしているのですが、メンバーの都合などで3ヶ月に1回位しかライブができない、キーボードを少しは弾けるという話をしたところ、弾き語りで月2回ライブをやることをお勧めされました。実地でやった方がよいと。  
私は演奏や楽曲に耳が慣れてしまうため、演奏もとても重要と考えていましたが、単に人前で歌うことに慣れるということだけを目標にしたなら、演奏は曲がわかる程度でもよい気がしてきました。  
1人で弾き語りなら、他のメンバーに迷惑をかけることもないし、かけられることもない。すべて自分で背負うもの。  
歌だけのものであれば、例えばNissenの香里菜が出ているCMの曲、女の子ボーカル1人のアカペラですが、あれだけで、とてもテンションが出ている。  
映画「Nine」で、ソフィアローレンが歌っているのですが、歌になってないところがあって、歌えないところは歌わなくて語ればよいんだと。(OK)

ブレスをするとき、胸が重くなってしまふ。お腹でしっかりと息を吸えたときには、安定して上半身の揺れが少なく、息が最後まで長持ちする。  
膝を曲げて重心を下にすると、体の中心のライン上で、上と下の力のバランスが取れて、体も声も安定する。  
上半身をリラックスさせるように意識すること、またいつもお腹をよく使って息を取り込むこと、そして重心を下にするよう心がけていきたいです。  
日本語の歌の仕方、アドバイスがあった通り、もっとことばに集中し、出だしを強くして後は滑らかにつなげていけるように練習していこうと思います。  
気持ちを入れようと試みると、どうしても気が揚がってしまっていると感じました。  
同時に体も硬くなってしまいます。そうならないためにも、重心を下げていくよう、よく意識していこうと思います。(MG)

息の流れを止めないようにする。いつもお腹から。  
ブレスのときにテンションが下がってしまうので、上げていくように心がける。  
評決のようなセリフは感情やイメージを大切にすること、なめらかに、とが流れを止めないように、といったような技術的なことの両立が難しいです。  
技術的なことは意識しなくてもできてくるとよいと思いますが、今のレベルではまだ無理という感じです。(HM)

ドミソドミソミドの音程による発声。きちんとピアノに合わせて点のイメージでしっかりと声を出す。さらにそれから息を流し、線のイメージで発声するように指導されました。最初、音程に気を取られ、声が弱くなってしまい、響きのない声になってしまったとコーチより指摘されました。常に響きを意識した発声を心掛けたいと思いました。

次に、エルトンジョンの「愛を感じて」を指導いただきました。まず、流れがよくないと指摘をされ、さらにどの単語をポイントとして歌うのかが見えていないと指摘されました。また、冠詞を強く発音し過ぎているので、あまり冠詞がポイントとなるような歌い方にならないように指示されました。英語の歌であっても、歌詞の意味を理解した上で歌うことの重要性を把握できてよかったです。  
次に、スーパーフライのDancing on the fireを指導いただきました。リズムが合っていない訳ではないが、もっとノリが欲しい、リズム的に軽くしたいと指導されました。もっと曲を聞き込み、リズムを体で感じられるようになれば、もっとよい表現ができると指導されました。まだよくない部分もありますが、コーチより好評価をいただいたので自信になりました。(SH)

テンションを下げずに語尾を丁寧に下げること。  
語尾の発音を終えるまで発音に意識を払い続けること。  
話のスピードやアクセントばかり意識せず、感情をこめることが大切。  
語句の区切りなどのときの呼吸と読む(話す)スピードのバランスが重要。(YD)

息の吐き方。息の吸い方。  
息を吐くとき、お腹を固めすぎないこと。(初めて指摘されたこと。)  
しっかりと息を吸うこと。  
声を出すとき、切れないように、繋がった感じで。(AN)

1) 3度スケール「マ・メ」「マ・モ」「マ・マモマモマ」「マ・マメマメマ」  
息継ぎの度にテンションを上げてフレーズをつなぐことを心がける。発声でも曲でも実行。  
2) 「ラノヴィア」日本語  
ことばに表情をつける、ことばの始まりを大切にするように。  
3) 「愛遙かに」マ  
息を流しながら、切れ切れの「マ」でなく徐々に歌えるように。ミーミラーミと音が高くなると、ラを突出させないで前の低い音から勢いをつける。流れを感じつつ。  
発声では、テンションを上げようとしたら声が甲高くなったように聞こえ、兼合いが難しいと思いました。  
「愛遙かに」ではミからラに移るのが1オクターブもありそうで、ずり上げないように気にはしていたが、滑らかさにも気をつけなくてはいけません。後で楽譜を自分のキーに移調したら、自分では楽なGに移るだけで、さほど気合いを入れて出す声でもなかったと気づきました。「マ」をなだらかに歌うのは難しく、点々に聞こえるのは息を吐き続けていないということなのか？  
まだ表現を考える余裕がなくて、声が自然でのびやかに聞こえるよう音符を追っかけているところです。(HS)

発声  
息を深く取り入れること。声を出すときに息を吐ききって、その分をまた吸い入れるようにすること。  
カンツォーネ「命をかけて」  
マで歌う  
音の低いところは、声ならなくても息を流し続けること。  
フレーズ毎に意識して、息は吸いなおしてもテンションは切らないようにすること。

# sample

音の高いところは、まず音程をしっかりと合わせる。また、フレーズが一つ一つ途切れているから、次に向かってテンションを上げるようにすること。

カンツォ・ネは、一つの歌になっていないように感じる。発声の延長でなく、一つの作品として歌っていきたい。もっと心を込めて練習したいと思った。

歌い出すときに曲に入れるようにしたい。

音が低いせい、か初めは力が入りすぎているように感じた。

上半身の力抜いて、息を自然に流したい。高い音もキンキンしすぎた。

曲によって、フレーズ同士の繋げ方の意識も違うのだろうか。その点もよく研究したいと思った。(AS)

## 呼吸法

お腹前と横を膨らます。

ポンプのように、すばやく息を入れる。

(お腹の動きが先)

まず腹の動き。

一息に吐く。

一行分を一息に読む。

動きに慣れてきたら腹をもう少し安定させて読んでゆく。(KW)

競馬さつき賞のようなフレーズが途切れず、次々と続くようなテキストは読んでいる箇所よりも少し先を目では見ておく。その方が自分も安心して読めて聴いている人にも安心感を与える。

評決のような人に訴えかけるセリフは実際に聴いている人が周りにいるようなイメージで読む。

イメージをもっと強くもてるようにする。

評決は、8割くらいは覚えて、テキストをあまり頼りにしなくても読めるようにする。(HM)

高音で重心を下げようとする時、両膝を曲げるか片足を前に踏み出すという2通りのアドバイスを頂いて、両膝を曲げるよりも右足の前足に重心を乗せると踏ん張りやすい感じがしました。これから片足を少し前に出してみることにします。

日本語で歌うと身体に力が入ってしまい、発音も日本語的で口も開かなくなってしまう。

普通の会話の日本語を忘れて、イタリア語的な発音を使ってもっと曖昧な発音にしていこうと心掛けます。

テンション、気持ちを2倍にしていくこと。表面的には今のままでよいので、気持ちの中で2-3倍大きくしていくと、結果として声の中に表現が入ってくる。

特に高音時、重心を下にして支えがある状態で歌っていけるようにすること。

日本語で歌うとき、頑張りすぎないでリラックス、発音ももっとイタリア語的にする。

テンション、気持ちを大きく今の2倍にするということを、ことばでは理解できても本当に実感してやれていないので、気持ちを込めようと思うとただ力んで歌ってしまいがちになっている。真に理解して2倍にしていけるように練習していきます。そして、いつもリラックス、口を縦に開け、口の中も開けることを意識していこうと思います。(MG)

音楽的な構成、歌詞の物語的な構成はだいたい体に入ってきているが、気持ちがまだ切り替わっていかない。各場面での主人公に毎回なりきっていく練習を積まなくてはならない。

とても長い曲なので、間をあげたり詰めたりするポイントは、練習の中というより、現場の空気の中で見つけていくのがよいだろう。(HR)

『声とことばのトレーニング貼』65ページ

流れを意識して声をしっかり前に伸ばしていく。しっかり声を出しつつもできるだけ自然に。

自然な形は崩さずに、プレスはしっかりお腹に取り込み声を出すときもお腹(下)から出す。

すこしお腹を意識すると声のリアルさも増す。

『声とことばのトレーニング貼』82ページ<評決

テンションが低い。自分が100だと思っているテンションは、聞いている側からすると50くらいにしか聞こえない。100聞かそうと思えば200出す必要がある。

初見のときからテンション200の状態を読めるとよい。メリハリも出てくる。

普通に読んでいるとテンションというのは自然と下がってくるもの。テンションはキープしようとするのではなく、上げよう上げようとしなくていい。

テンションの低い状態で練習しない。そのまま練習するとそれがクセになってしまう。

ひさしぶりに芝居らしい芝居に触れた気がしたので、感覚を思い出しました。

でも、セリフを覚えること、台本の読み込みなど、すべてが中途半端になってしまいました。そのため得られるものも半減してしまっただと思います。

セリフを完全に覚えてレッスンに臨めば、もっと集中することができたと思います。

その人物のことばとして喋ること。そうするためには最低限セリフは完全に覚えること。自由になるためには、きちんとした下準備が必要なことを思い出せました。

それから、録音していた自分の声を聴いて感じたことは「声にシャープさがない」「なにか余計なもの(余計な息?)が多い感じがする」「焦点が絞れていない。的が定まっていない」です。(YY)

ハッキリした母音の発音で前に通る声が出せること。

文面を読み取ることを意識し過ぎると意識が内向きになり、前に通り難くなること。

聞き手や話題によって話のスピードやアクセントを使い分けることが大切。

(子供、お年寄り又は普通の大人、固有名詞をわかり易く、など)所見読みのときに、音読するスピードとストーリーの先を捉えるスピードのバランスが重要。(YD)

気持ちを込めると呼吸が浅くなって、声も浅くなっていく。歌うときに気持ちが入るのが当り前になってきたら、次は重心を下にキープする冷静さを意識すること。

今日はギターを弾かずにアカペラでやったのだが、ギターを弾きながらの方がよい状態になっており、その原因の一つが、ギターの音がボリュームの基準になっているのだとわかってきた。(HR)

膈の下辺りから、息も声も気持ちも出す。膈の下が基本。腹を意識すると、自分の中が大きくなるような感じがする。自分に対して、他の全てのものに対して、暖かく優しい気持ちが湧いてくる。腹が基本。というのはとてもわかりやすかったです。気持ちがあれば、発声や表現のほとんどはクリアしているものだ、というHR先生のことは、頭でっかちになりがちの私にとって、ほんとに感謝されることばでした。ただ、自分の気持ちと向き合い、それを出すのはとても勇気が入りますね。久々に、芝居時代に感じた快感と同時に、怖さも思い出しました。(OG)

テキストをただ読むのではなく、きちんとイメージして情景が伝わるような読み方をする。

評決と競馬は両方とも何回も行っているため、読み方はこなれて

# sample

きたと思います。  
以前に比べて少し声に張りが出てきたようにも思います。  
役者やアナウンサーの方は声そのものに「芸」があるように感じます。  
自分はやっぱりまだ一般の人の声の域を超えていないように思っています。  
でも一般の人でも魅力的な話し方をされる方もいるので、がんばっていききたいと思います。(HM)

「マ」「メ」「モ」を使った発声  
指定された曲、希望した曲を実際に歌ってみて指導を受ける。  
歌うときにリズムを意識することの大切さ、少し冷静に聞いている状態くらいがよい。  
英語の曲において、単語の発音に気を取られると、歌全体が固くなり、流れがよくない。  
歌の上達には、歌い込みはもちろんのこと、オケのみをしっかりと聴き込み、リズムを体に刻み込むこと、また色んな人が歌っているのを聴いてみるのも有効である。(SH)

ハミングでドレミファソファミレド  
ウでドレミファソファミレド  
アエイオウでドレミレド  
曲(タイム・トゥ・セイ・グッバイ、アネマエコーレ)  
奥歯を上下合わせてズーと音を出しながら発声  
息の流れと体の中の響きにそれぞれ色をつけてイメージしながら声を出す  
va tutto bene と sopratutto の発音  
奥歯を合わせて音を出すと、必ず少しは息の流れに変化が出て声が出やすくなる。  
色をイメージする方法では、特に息の流れは水色とイメージすると声が出やすく揺れが少なくなったと感じた。  
首から上の息の流れがもっとよくなるようにすること。また、息が漏れずにしっかりと声が支えられるようにすること。  
今回新しい曲を始めてみて、気持ちも切り替わり、じっくり取り組めたらと思います。(MG)

口の前の空気をがんばって動かそうとして力む傾向にあったが、力んだところで必ず空気を動かすことができることも限らないことがわかってきた。そこでいったんどの力を取り除いた状態に自分をデフォルトし、そこから息の動き、響きを積み上げる形で意識していくことに努めた。今回、どの力がたいぶとれてきたと先生がおっしゃったので、そこはよかったと思う。  
完全とはいえないが、どの力を抜くことができるようになってきたらしい。そこで次の課題はやはり口の前の空気を動かすこと。ここに関しては頭ではわかっているつもりだが、できたときのイメージなどがほとんどない。そのイメージを固めることが次のステップか。(ND)

息の流れを感じながらことばを発する  
夕行の発声  
語尾の音程が下がらないように気をつける。  
強調したいことばを意識して、話すテンポや音程の高さを使い分ける。  
体を赤色に例えるなら青色の声が外に出て行くイメージというアドバイスが非常にわかりやすかったです。  
文章の意味を考えて、どの部分が重要で伝えたいことなのかを意識してことばを発する。  
どうしても語尾の音さがり気味になってしまう。

単調に話してしまうので、躍場をつけて話すように心掛ける。  
話のテンポや間の取り方で年齢表現までできることに驚いた。  
2回目のレッスンでした。  
前回は1時間通しのレッスンで今回は30分でしたが汗をかくほど充実した30分でした。  
普段何気なく使っていることばにこれほどの力や魅力があったのかと改めて気づきました。  
今は単調に話すことしかできませんが、レッスンを進めて魅力のある声の持ち主になれるようになりたいです。(KE)

最近のレッスンの中では声が出やすかった方だと自分で感じましたが、やはりまだ息が漏れる傾向があるとのこと。  
曲については、もっと表現を豊かにしていく必要があり、そのためにも発声同様、首から上の息の流れ、声が外に向って遠くに流れる感覚をしっかりと掴んでいかなくてはなりません。  
タテチツツの発音をやって、発音し始めの溜め、アタックする感じを少し掴みかけてきたように感じます。  
また、色のイメージを使う方法を教えていただきました。  
例えば息の流れは水色、体の中の響きは赤をイメージしながら歌い、口から出た水色の息は、そこで止めないで外に向って遠くに流れ出る感じ、赤い響きはそのまま体の中に自然にある感じをイメージしていく。  
このように色がつくと、息が流れる感覚を掴みやすく声が出やすくなりました。  
曲では、歌詞で強調したい内容の部分などは、強く大きく、伸ばし気味にしてみるとよいこと、音符通り刻んで歌わないこと、アネマエコーレのサビの部分は前半よりテンポを少し早めて前に歌っていく感覚をもつことなど注意して練習してみます。  
息の流れの感覚を理解しやすく、気づきが多いレッスンでした。(MG)

「アエイオウ」のレガート  
下のアゴが落ち過ぎないように。吐こうとする空気が体の中の響きを越えていくように。下腹から口までの空気がスライドされているような感覚。  
「アエイオウ」のスタッカート  
「ア」の音をもう少し明るく。もっと空気を外に出そうとして。  
「ウ」だけのスタッカート  
息が流れている途中でアタックする感じで。空気がスライドしている途中、鎖骨のあたりで一回ぶつかって、でも空気は止まらないというようなイメージをもちたい。鎖骨をかるく持ち上げるように。  
「ウ」だけのレガート  
「ミアマードレ」で子音の発音  
結果的にもう少し明るくなるとよい。口や唇が離れていくとき(「ミアマードレ」の「ミア」や「ドレ」)が大事。これができるれば「ラ行」「タ行」が楽になるはず。口の前のほうで発音してみる。「ドレ」の「エ」をはっきり。  
「ソプラトゥット」の発音  
もっと深いところから。息の流れのスピードが遅くならなければかなり下(下半身)から声を出す感じでよい。最後の「ト」で口を閉じない。  
「ヴァットゥットベーネ」の発音  
「トゥ」に「ツ」が入らないように。  
「声とことばのトレーニング帖」92ページ「馬鳥鳥」  
集中してレッスンにあたれました。  
レガートについて。今まではスタッカートと切り離していましたが、つながっているのだなと実感した瞬間がありました。スタッカートの発音で息を流し続けると自然にレガートになる。レガートの瞬間的な断片がスタッカートなのではないかと体で感じる事ができました。発音するとき、音はつねにつまらせた状態から発せられる

# sample

のではないかと感じられました。  
ただ、ここ何日か息を深くするトレーニングを怠っていたので、息が浅かったように思います。  
下半身から発音されるものと考えられるくらいになりたいです。  
(YY)

声は息の流れと支えのバランス。うおあえい、と声を出さずに口の形をして、そのときの体の感覚が実際の声を出す感覚。そこに息を前に流していく。それから「アマポーラ」低音を厚ぼったくしすぎない。アマポーラのラは舌を巻かない。クセで時々、声を浅くしてしまう。

うおあえい、を口バクしたときの体は静止したみたいで、そこに息を流すだけなら体はやはり静かな感じがしました。カラダの中がムダに動いているのかも。

声は息の流れと支えのバランス。きっとわかればラクに声が出ると、希望のもてるレッスンです。トレーナーは気長に待っていて下さると感じ、感謝しています。(KR)

## 1) アエイウオのスケール

口の辺りでの空気の流れが少ない。表情筋をつかって、もっと鼻腔にも空気が流れるようにする。

イメージは、頭の頂点に肺があると思い、カラダからと、その頭の部分から空気が流れているイメージをする。

空気が滑らかに移動しているよりも、ブロックがシフトしていくイメージのほうがよい。少し上顎を上げる。

イメージとしては、上顎の中心を上につまむ感じ。

練習 上顎に舌を近づけて、ジジジと空気を流して音がでるようにする。

前歯の裏に舌先が着くようにするとうまくいく。

このとき、うまくいくと、おしりの付け根あたりから、全体に力が入った。

## 2) 文章の朗読「蜘蛛の糸」

下顎に力がはいりすぎていて、『低くて良い声をだしたいのがわかる、作った声』になっている。

もっと下顎をリラックスし、空気をながす。母音をはっきりと発音する。そうすることで子音や、他が楽になる。

どうしても朗読のときには、声をつくってしまう癖があるので、朗読に慣れるようにしたい。まだ、よい声と作った声を完全に自分でコントロールできていないので、そこを改善したい。(UE)

トレーナーの歌声は、太くて鋭くて、まさにプロという感じで衝撃だった！

パワーや鋭さが私とは全然違った。

習ったことは、リズムをびったり合わせるにはタメをつくり子音じゃなくて母音を合わせる。休符を感じる。あとリズム感出すには強拍にいく前にクレンシェンド。

リズム感は大事にしたいので大変なためになった。

あと、息を流すことが生命の証だから、エネルギーやソウル、表現力に通じると教わり納得した。

あと高音につれて声がやせちゃうから、頭蓋骨に響きをつくったり、下から取るんじゃない、あてにいくのだと教わった。

初めてのレッスンなので、多岐に渡り色々な話が聞けて、大変なためになった。

Wの予習を毎日ちゃんとやること。それと合わせて、トレーナーに教わったことを試すため歌練習する。

大変なためになった。またトレーナーの声を聞いているだけで勉強になった。やっぱり中途半端な声じゃ客は聞きに来ない。鋭さがちがう。安定も私にはない。完成度が違う。(IT)

ただ息を下から流そうとしても、息が漏れて声もガサガサになっ

てしまうので、胸で息を静止させて、それから首から上の空気を動かして発音するようにしてみるとよい。

奥歯を上下合わせてズーと音を出す練習をするとやはり空気が流れやすくなるようで少し声の揺れが減り、発音がしやすい感じがします。

首から上の空気をしっかり流せるように、胸で下からの流れを静止させてから、*va tuto bene* や *sopra tutoo* の発音をする練習を繰り返して、上の空気の動きをもっと感じていきたいと思います。

次回からアナマ・エ・コーレをやることになり、ジュゼッペ・タディの歌を紹介して頂いて、自分が今までもっていたイメージとかなり違って、発音も全然違う感覚で驚きました。

他の曲も含め、もっと沢山見たり聴いたりしてみます。(MG)

CDEFGFEDC-

ハミング

支えがなくならないように。1音ずつアタックを入れる。

喉から下は空気を出そうとするのを我慢するように、上から出すように。

ウー

裏声になるときもポジションを変えない。逃げない。

CDAGFGABC - アー

低くなくても息を流す。上あごを上げて。

CDEFGABCDCBAGFEDC-

アでスタッカート。切る時にアタックをし直すように、緩んで終わらない。

アー

Mia madre (ミアマドレ)

息を支えて無駄に息を漏らさないように。そうしないと、裏声とながらない。

声にしないで、練習 声に出す。

Rのところは巻き舌。息吸って、空気を蓄え、口先で引っ張り出そうとする。

子音を使う。

sopratutto (ソプラトゥット)

Tをハッキリ。息が流れているか、支えられているか確認。

「Now you're not here/Swing out sister」

サビにアクセント。Run away/Hide away スピードを上げて外に出そうとする。(OK)

腹からみぞ落ちの辺りに息を溜めたまま、口元で空気を動かしながら喉を脱力して力業の大声にならないよう、発音するトレーニング。

miamadre supretuto の発音 (m の発音は口の中がくっついて離れるイメージ)

全体的に、眉間や口、上顎の角度など、顔をもっと動かして発音すること。

首から上と下で、意識を分けるのが難しかったです。口先から空気が流れる感覚がなかなか掴めないのですが、良かったと言われたときは声も出しやすかったように感じます。

自分なりの感覚を構築してゆくことも大事だと教わったので、いろいろと試しつつレッスンで調整しながら身に付けていきたいと思

います。

塾講師の仕事が本格的に始まりました。生徒たちの前で話す仕事なので、当然声も重要なポイントです。

昔は僕の聞き取り声は聞き取り辛いと言われていましたが、この仕事では特に意識しなくても明瞭にテンポよく話すことができていて、効果を実感しています。(SA)

息を流すことと声を支えることと(相反する力の動き)の balan



# sample

ス。  
胸から下はとても力が必要だが、胸から上は力が抜けていなければ  
できない、と思いました。  
いえ、むしろ、胸から下に適切な力を感じられるようになれば、上  
は意識なくとも力が抜けるのかな?とも感じました。(06)

高いところで支えを失くさないこと。  
空気を常に動かすこと。自分の中の響きが空気を追い抜いていくよ  
うになると、もっとエネルギッシュな躍動感ある音になる。  
自分の口が頭蓋骨であると思う。空気のあるところに声は響くので、  
頭蓋骨の響きをつけるためにはもう少し上に空気が流れるように。  
口蓋の上側が押されて持ち上がるような感じ。  
息の流れを止まらないようにするトレーニング

"Va tutto bene"

"Soprattutto"

"Mia madre"

子音によって、空気が流れようとする力があるかどうかを確認する。  
t t t t tと空気が流れようとする力を利用して、舌と上あごが  
離れたときにポンッと音がうまく出るように。

前日まで3週間前の風邪を引きずっており、息を吸うと咳が出る状  
態がずっと続いていたため、欠席をしていた期間にまるで練習をす  
ることができなかった。今日から咳が止まったので、ブランクのまま再開したが、  
思ったより調子は下がっていないようで安心した。  
少しずつ声の支えがどのようなものか、つかめてきた気がするが、  
まだ高いところでは支えられていなかったり、息が漏れてしまうこ  
ろが多々あるようでよく指摘される。支えられている、うまく声  
が出ているような気がするのは音域のほんの一部のようだ。それを  
すこずつ広げていけるようにしたいと思う。

高いところでは楽なところで音を出してしまいがち。発音をはっきり  
とさせて、中身のある表現を目指すことが課題。空気の流れをも  
う少し体感できるようにしたい。

子音を使って息の流れを作るトレーニングをご教授いただいたの  
で、当面の家トレーニングとして活用したい。  
教えて頂かなければ、体感として掴もうと思ひもなかった感覚を  
たくさんたくさん気づかせて下さります。

課題はまだまだたくさんですが、少しずつステップアップしている  
ような気がします。(1M)

今日はいつもより、最初のハミングで息漏れせずに声になってい  
たと思う。

ウでは息の流れが止まっていると言われて、改めて息を吐くことを  
意識した。

口先で鋭く、浅いところではなく、口の中に空気が含まれないよう  
に。喉の下からお臍までのところは、常に軽い圧迫感があるように。

ミアマードレ

ソプラトゥット

発音するときに息を蓄えて、息をピタッと静止させて口パクで。次  
に声を出す。奥まらないうで、口の前から空気を前に出す。言葉にし  
ても空気が流れているかどうか。喉から下では保持する力がないと  
息は流れていかない。

曲では、発音もっとを前に。先に先に息を送り出す。空気は遠くに、  
響きは体の中に。空気が響きを越えて前にいくともならない。響き  
と呼吸は分けて考える。

口の高いところでは出ていこうとするが、その下はたくさん出しす  
ぎないで。空気を保持しておこうと思ひながら使わないとコントロ  
ールはできない。喉から下は空気をなるべく出さないようにして、  
口の前では遠くに飛ばそうとすると、上下でケンカしてしっかり発  
音できて音が深くなっていく。以前に摩擦させると言われたことと  
同じ。

喉から下では空気を保持して、口から先では息を流すという感覚が

まだわからない。  
やはり課題は、空気を流すこと。(1Z)

ラ行 タ行の発音の際の顔の動き等  
息の流れについて

ラ行 Lを言いながら「母音」を短く。

もっと上あご、舌を動かす。

最初は「ら～ぁ」とゆっくりだんだん早く。

タ行 声は通しつつ、舌、上あごの動きをもっと動けるように  
息の流れを胸の辺りで一回詰まらせる。肋骨をキュとするような感  
じ 母音をはっきりする。

(そもそも腹からの息の流れの際に肋骨を締める)(KW)

声が浮いた感じで息漏れになっている。スタッカートでアタック  
の練習がよい。

アタックがうまくいかなかったが、これは息が流れていない、また  
支えが甘いということ。

息の流れは、お腹からつながっている一本のロープを引き出す感じ  
で。

身体を中心線のブレがあることは前にも少し助言があったが、今回  
も同じことをアドバイスされた。

右にブレが起こる。自分でもその傾向は感じていたので、中心線  
を整えるために対策をたてようと思う。

曲の表現について、人がしゃべっている時、表現豊かになる時はど  
ういう時かを念頭におくことが必要で、ただボリュームを大きくし  
て歌うということではなく、先走らせて歌ったりするなどすること  
もできる。(MG)

「アエイオウ」をスタッカートで発声

ノドの下で空気を詰まらせるような感じで。ただ、ノドの上は空気  
を流そうとして。一度口パクをやった後やるとよいかもれない。  
へその下の辺りから音が発音すると思って。体全体が響いているよ  
うな感覚を感じて。

「ミアマードレ」と発音する練習。息を吸って、まず口パクで。ノ  
ドの下で空気を詰まらせるようにしておく。かなり圧迫されるよう  
な感じでよい。ノドから上は空気を流そうとする。子音を発音する  
ときにその流れをしっかりと確認しておく。口パクしたあと発声して  
やる。これを続けると息の深いポジションが分かってくる。

ノドの下で空気を詰まらせたなら、今度は鼻から息を出してやる。そ  
して「ミアマードレ」と発声。そうするとさっきより響きが遠くに  
なる。これがうまくいくと舌が上のほうにクッと持ち上がるように  
なる。

今度は「ソプラトゥット」と発声。「ト」の前が大事。子音の発  
音で母音の深さを助けてやる。外に空気を出そうとする力も使って。

「アエイオウ」のレガート

上あごを少し開けて。

母音の発音では比較的深い声が出せるようになってきたのだと思  
います。

しかし子音の発音をすると声が浅くなってしまふのが課題です。  
子音を発音する際、深い息を吐いてやることで舌の動きを助けてや  
る。そうすれば舌に余計な力が入らずリラックスした状態で発音す  
ることができそうです。

総じて、息の流れが不足しているということだと思ひますので、そ  
れを意識してトレーニングしていくつもりです。

今回はあたらしい練習法を教えてくださいました。

いろいろな練習法を提案してもらるので助かります。(YY)

声を出す意識を、体の下の方にもっていくと深くなりやすいので  
覚えておきたいと思ひます。ただし、下にもっていくだけではなく、  
上の感覚も大事なので、両方覚えていられるようにしたいと思ひま

# sample

す。  
もっと空気流すようにしていきたいと思います。特に高い「ミ」より上の音は、勢いよく流さないと声が出にくいので、気をつけたいと思います。(K0)

## 1) アエイオウ

息をすべて出し切った状態から、アと強くアタックする練習をする。「ア」が「ハ」とならないようにする。

2) 顔頸部の筋肉も意識して発声する。(おでこをあまり使わないで、この部分を動かす)

この一つの部位を動かすことだけに専心してはダメ。

3) ラ行 ラ行、らん、れん、りん、ろん、る~  
最初に息を吐ききってから、発声をする。

## 4) タ行の練習

音をだんだん上げていった。最後の「ツ」は伸ばさず、短く切る。

5) 文章の朗読 p87 「ビジネスマンの父より息子への30通の手紙」

ずっと空気が流れるように意識して、フレーズを読む。

ラ行が弱くなる。

ゆっくりとロングフレーズで文章を読む練習をする。(息をたっぷり吸わないで行なうこと)

最後に、空気を押し出すことを意識し、横隔膜をつかえるように。強調したい箇所をゆっくりを読むことが苦手である。息を吐ききり、そこから声を出す練習によって、より横隔膜で深く息を吸えるようにしたい。この練習をしていて、声を出して最後のほうになると、胸部に力が入るのだが、それでいいのかわ確認したい。(UE)

## ハミング

支えはしっかり。支えがないとひっくり返る。

ウー

前に。舌あごを持ち上げるように吸う。

CDEDC-

ウオアエイー アは、上あごを上げて。空気を流して。

スタッカートで。

タンギングのようにアタックして出す(裏声でも)

空気がピタッと止まったところから始まるように。

弦が張ったままの状態ですすように。軽く。

おへその下とみぞおちと鎖骨に軽い緊張感をもつ。

どこかで一瞬、空気が詰まる場所がないといけなく、高くても、ポワンと出ない。

CEGCGEC- アー。高い音も逃げないように。(OK)

まだ息が少し漏れているからアタックをしっかりすること。しっかり立つ。声を支える前に体が支えられてないといけなく、脚上げ腹筋をするときの感覚で、腰回りの内側の筋肉を使って立つ。曲の中で、音が小さくなくても息を漏らさない方向で表現する。でないと、表現が浅くなる。お腹の力は弛めずに、アタックできるところは外さないで。

音の質を重くしすぎている。もっと明るく。平べったく感じて不安になるかもしれないが、明るい方向で。

音の跳躍部分は、前の音の段階から次の音の準備を体でしておく。グリッサンドしていかないで。

レッスンの立ち上がりはいつも息が漏れて声が響かないし、声を喉の奥に引っ込めるのではなく、明るく前に出す。深く深くという意識があるので、声が高く浅く感じて違和感があるが。

まだ息を流そうとする力が弱い。(I2)

## ハミングでのドレミファソファミレド

ウオアエイでのドレミレド

歌

一時、お腹から口までつながっている息を前へ動かすことイメージをつかみかけた。自分で感じているより大きく音になっているということだったので、力みすぎず、しかし口の前の空気を動かすことを意識してトレーニングをした。

口の前の空気を動かすことイメージが崩れてしまったので、それを復活させたい。

目的は口の前の空気を動かしていくこと、のどの力を抜きアタックをのどではないところで行なうこと。(ND)

## ハミングで上下

「うー」で上下

「うおあえい」で上下

「うー」のスケールで一番高い音が抜けてしまう。逃げてしまっている。それを支えることがズバリ「支え」。

また、歌う声としゃべる声は全く別物になっている。

目的は息漏れを修正し、表現力のある声を身につける。

声は、「息の流れ」と「アタックによる支え」のバランスと教わりました。このことをこれからカラダでつかんでいかなくては、今は息を流そうとすると息漏れに、アタックはつまり声になってしまう。

(KR)

## ハミングで CDEFGFEDC ~ 「う」で CDEFGFEDC

自分としては特になし。まだまだ課題をたくさん感じます。

ハミングではまだ声がかもって聞こえる。またコントロールしにくいように感じる。

高音で声を支えること。

空気の流れを常に感じていること。

頭蓋骨の中での響きを感じる。

響きが空気を追い抜いていくようになると、もっとエネルギッシュな躍動感ある音になる、とのこと。

声の響きと空気の流れをまだ別のものとして認識できていない気がする。(IM)

## 1) ハミング(ドレミファソファミレド)

2) ウのスケール(ドレミファソファミレド)

3) アエイオウのスケール(ドレミレド)

4) 歌唱練習 サンタルチア(初見)

いつも立ち上がりが悪く、始めの数分間の調子があがりませんが、今回は喉の具合もよく、電車の中で前回レッスンを聞いて臨みましたが、あまりうまくいきませんでした。

声門閉鎖がしっかり行なえていない、ということだそうです。Zuji ~ からアエイオウのスケールへ移行することで解消しましたが、身体の調子(筋肉のほぐれ具合やからだ自体の軽やかさ)は、比較的簡単に予測や調整ができるのですが、声の調整、調律は難しいものだ実感しました。(OT)

## 「アエイオウ」のレガート、スタッカート

子音発音

「声とことばのトレーニング帖」の読み物をつかった練習

「アエイオウ」のレガート、スタッカート

子音発音

「声とことばのトレーニング帖」の読み物をつかった練習

ずっと指摘されてきた息の流れを体で感じる事ができつつあると思います。

子音の発音はあいかわらずクリアになりません。発音しながら舌の位置や口の形を探っていくかなければなりません。

また、声を大きく出したときはわりとうまくいきますが、これが声を小さくしても同じようにできるようになりたいです。(YY)

# sample

- 1) 状態の確認  少し疲がからみ掛かったような感じ
- 2) 体の各場所からの発声  
(1) 鼻の付け根からまっすぐ(2) 口からまっすぐ(3) おでこから
- 3) 裏声の練習  
裏声でスケールの練習  
ロングトーンの練習
- 4) コンコーネ1番  
メロディをトレーナーに弾いてもらいそれを模倣した。  
喉の調子がよくないので、裏声をよく出すようにしたので、裏声のスケールがスムーズになった。裏声は低い音を出すのがまた苦手である。コンコーネを楽しみにしていたのに、喉の状態が悪くて本格的な練習に入れなかったのが残念なので、冒頭部分は大きく歌えるようにしたい。(UE)

アで発声練習 胸 頭頂 おでこ 軟膏蓋  
ロングトーン コンコーネ1番

低音 中音が充実した。音量が増した。  
高音が出にくくなり、(あ)の母音がフラットする。  
アのスケールを一生懸命努力した結果が中音、低音の厚みのある声  
ができたことですが高音の筋肉が未発達のため弊害がでてしまい  
何としてもそこを解決したいと強く感じています。先生からその解  
決法として頭 おでこ 軟膏蓋を重点的に発声練習するようにい  
われ、今までより一層練習に励んでいます。  
現在の状況はボイストレーニングを進めるなかである程度、たどる  
道なのかと理解していますが早く修正できることを願っています。  
軟口蓋を上げる感覚は、あくびを基準にするのではなく、もっと強  
く上げる感覚。おでこからの発声はよい声になっていたら、眉間か  
らになってしまったと考えて気をつける。地声っぽい裏声ばかりに  
こだわらず、きれいな裏声も出し続けていかないと、この先伸びな  
くなってしまう。  
地声と裏声が混ざってきているとのことですが、気がつきませんで  
した。3月初めに、単独で磨いて後で混ぜた方がきれいになりそう  
と言っていたいき、単独でそれぞれトレーニングしていたつもり  
でした。今、混ざってしまっているのかと質問をし損ねたのは自分  
の足りなさでした。(NZ)

極寒の地でぼろぼろになった咽をライブに向けて絞り過ぎたせ  
いでしょ、今ちょっと荒れています。そこを気遣って下さった  
のか、声帯を直撃しない柔らかい声の出し方を後半でやったので  
すが、これが自分の今の弱点である柔らかい声、力を抜いた声のよい  
レッスンになりました。  
強い声しか出なくなっている。というのは指摘していただいた通り  
で、強弱をつけること、起伏をつけること、柔らかく歌うことが、  
過去に比べて苦手になっています。表情という意味で絶対に得なけ  
ればいけない部分ですので、留意していきたいと思います。(SK)

息を吸うためのトレーニング  
肩で息を吸うトレーニング 10秒間吸いこみ続ける 次の動作が  
できるように5秒~10秒で回復できるような強度で4回  
胸で息を吸うトレーニング 10秒間吸いこみ続ける 次の動作が  
できるように5秒~10秒で回復できるような強度で4回  
腹で息を吸うトレーニング 10秒間吸いこみ続ける 次の動作が  
できるように5秒~10秒で回復できるような強度で4回  
以上を4セット~7セット毎日行なう。  
息を吐くためのトレーニング  
みぞおちとへそ間のお腹で息を吸い込み、なるべく短くお腹の力  
で息をハッと吐き出す 8回  
このトレーニングを4セット

これらのトレーニングは6日間続けて1日休むようにする。  
トレーニングの回数や強度は少なすぎても多すぎても効果がない  
ので回数などに気をつける。

声のトレーニング  
ファの音を基本的に低音はラ、高音はドでロングトーントレーニング  
する。  
肩や胸を柔らかくしてお腹で息をする。  
のどの下の部分に口があるような意識で斜め下に声を出す各4回  
眉間の前に真っ直ぐ手を伸ばした位置に声を出すイメージで各4  
回

これらのトレーニングはなるべく大きめで行なう。  
のどを痛めないように水分を摂取しながら行なう。  
声を出すための基礎的なトレーニング方法をお聞きできて大変参  
考になりました。

トレーニング中は普段使っていなければならぬ体の部分が全く  
使われていなかったことを認識し驚きました。  
喉の下に口があってそこから斜め下に声が出ていくイメージ、眉間  
の前に真っ直ぐ声が出ていくイメージと具体的な感覚の提示があ  
ったので、今後トレーニングを進めていく上で大変参考になりまし  
た。

また、肩で息をする、胸で息をする、お腹で息をするという体験を  
通して体がどのように使われているのかということが経験できた  
ことで、まだ何となくですがそれぞれの部分の関わりが見えてきそ  
うな気がします。

声を出すトレーニングの最初にあなたの一番いい声でアとロン  
グトーンしてみてくださいと言われて出した声と、ほんの10分後  
に出した声では自分でも明らかに後者がよくなっていることを体  
感できました。

毎日のトレーニング方法を短時間に非常にわかりやすくアドバイ  
ス頂けて大変参考になりました。

普段は意識していない部分に、きちんと意識が向くようにプログラ  
ムされていて、本当に充実した30分でした。(KE)

「ヴォーカル基礎入門編」の44ページの10番の楽譜を歌う  
今回は「ヴォーカル基礎入門編」のP44の10番だけを集中し  
て練習しました。

しばらくはピアノと一緒に歌ったのですが、いつも家で練習してい  
るときのスピードで歌うと、音程がズレてしまうようでした。

その後ピアノの出した音にあわせて声を出したり、テンポをかなり  
遅くして練習して、音程のズレを修正していきました。このよう  
なことが起きてしまう原因として、まだ自分に音程の感覚が身に付  
いていないことが理由のようです。今は家に楽器がないため、研究  
所でのレッスンの時しか音程感覚を身につけることができないため  
仕方ないことですが、できるだけ個人で練習するためにも、この欠  
点は直していきたいと思います。

今の自分にできていないことをはっきり指摘していただけて、そし  
てその部分を集中的に練習したりすることで、レッスンを始めた頃  
に比べて上達できたと思います。

たまに専門的すぎて理解しがたいときもありましたが、それでも僕  
にわかりやすくアドバイスしてくれるので、毎度勉強になります。  
(SD)

声出し・5度スケール(喉 頭頂 おでこ 軟口蓋 鼻の付け根)  
ロングトーン(G 高C 高G)

大きな声をよい声で長く出す。  
長く出そうとして息をセーブしない。  
大きさ優先で出すことを繰り返し、慣れれば身体が自然と大き  
く出すように変わってくる。

コンコーネ1番  
地声と裏声の切り替わるところがぎくしゃくするが、切り替えなが

# sample

ら歌う練習も続ける。  
高Gをロングトーンで出したことはなかった。「いい声」のイメージがないがとまかく強く出すことを意識。力をいれるので汗ばむ。練習を重ね、早く身体に覚えてもらおう。コンコーネでは切替えコントロール力をつける。  
第9合唱参加の希望に対応して、裏声のトレーニングを加えて下さいました。新しいメニューは目新しく単純に面白いです。(HS)

自分の練習中に、のどを小さくする感覚とは、上下引っ張る感じがかなと思ったのですが、レッスンでやってみるとやはり違っていました。どちらかというと、つぶすような感覚に近い気がしました。地声高いところは先にのどを小さくしてから出さないとすぐ、裏声になってしまう。鼻の付け根からの発声は苦手ですが、コンコーネの1を鼻の付け根から出して歌ったところ、いつもの可もなく不可もなくのできよりよいということで、テープを聴いてみると、音が上がりきらない部分はあるけれど、一つの方向性が感じられて、なるほど悪くないと思いました。  
トレーナーのお話から、自分は風邪の予防について、うがい手洗いはしていたものの、電車内で風邪の人に無防備だったと気づきました。咳の人から離れる、マスクをつけるを実行します。(KR)

ハイチェストを高く保つストレッチ(息を吸い続けるイメージで肩と同時に、また胸のみを持ち上げ広げできる限り維持する)とドック呼吸(みぞおち辺りのみ膨らませ、瞬時に息を吐く)は毎回行なうべき。これらを行ない、なおかつこの状態を保って歌うことで、お腹の力の入れ加減を楽に、また咽への負担をかせずに歌えるようになる。  
コンコーネ1番をハイチェストを上げた状態を保って歌う。  
レッスン前にコンコーネを歌ってきたら、レッスン開始からよく声ができました。  
フルに歌わないまでも、ある程度のウォーミングアップはレッスンをより充実させる為に必要だと感じました。ハイチェストを高く保って歌うことは、意識し続けたいとできないことでした。プレスと同時に、胸が下がってしまうので注意したいです。感覚的には、咽の力が抜け、お腹の呼吸も比較的力入れずに出来たのを実感しました。今までとはちょっと違う感じでした。(EB)

音程の自信のなさはそのまま、現れるようです。前回Wで、自分の普通の音の出し方が低いと気がついてから、「今の音は低めかなあ、多分低いだろうけど、自分ではわからないなあ、とってしまい、リズムも流れも強弱も、気を配れなくなっている。  
このまま、音程を気にするあまり、小さくまとまってしまうと感じました。(KR)

ボカルの基礎入門編  
アクセントのところを押し付けてしまい、かえて声小さくなってしまふ。アクセントのところは前に飛ばす。  
今の課題は、音楽を感じながら歌ったときに、それまで大丈夫だった音程やリズムなどが崩れないようにすること。  
まずはアクセントのところだけ、前に飛ばすことをできるようにすること。それがメリハリという気がします。(KR)

各所発声(喉の一番下、頭のてっぺん、おでこ、軟口蓋、口、鼻の付け根)  
コンコーネの1  
鼻の付け根は苦手です。ところが、おでこからの発声が、鼻の付け根っぽくなったりします。  
今、していることは喉のまわりを鍛えるトレーニングで、いろんなところがまんべんなく使えるようになるため、と伺っています。  
次回、質問するつもりですが、3月の時点では地声裏声それぞ

れ単独で鍛えてから混ぜるということでトレーニングしていたのに、今、もう混ぜてきているようで、これでいいのかな。(KR)

喉に詰めないハミング  
上を意識しすぎると支えが抜けるので、バランスに気をつける。  
oがaに聞こえないように、少し内側でoの音を作るようにする。  
全体的にもう少し脱力して発声できるとよかったです。(TU)

声を意識してしっかりと出す事ができないといけないと思いましたが、力を抜くことと同時にしっかりと体を支えられるようにする。  
コンコーネは作った歌詞と母音での発声を繰り返し練習してみようと思います。  
口の中に空間を作ってはっきり発声することでいつもより体が支えられる感覚があったのでいいときのイメージをもって練習していきます。(FS)

毎回基礎の繰り返しをしているのは自分が全く成長してない訳ではなく、それこそが本当に大切なことなのかもしれないと思いはじめた。  
日頃の練習とトレーナーのアドバイスのおかげで「少しは歌い手っぽくなってきた」という評価を頂けた。課題としては円を描くイメージと下への支えそしてハミングを意識していきたい。(MK)

ウォーミングアップを長めにとってみていたので次回もそうしてみたい。  
最初に気を張りすぎているのでアホっぽく発声を基点にする。(TU)

少し後ろに入ってしまう癖があるということで、引かなくていいので、どんどん前に出していくように。奥に引込むほど喉は上がってきやすくなるから、しっかり前に出すこと。  
音程が上がっていくときに、全体的に動きがもっと早い方がいいかも均一に鳴らすこと。  
低い音域よりも、高い音域の方がいい声が出ているとのこと。低い音域ほどバリバリと鳴ってくる。低音のそれくらいいいと言われた声の大きさが、意外と小さくていいのだと思った。低い音域は、頑張りないうまさを小さくして歌うこと。全部が大きいのではなく、高い音域にかけてどんどんクレッシェンドをかけていくこと。小さいところから大きくしていく過程で息が流れ出すから。  
音程をもっとハッキリと。mの子音を入れてマでやると、音程が比較的クッキリした。オの母音だけだとそれが曖昧になる。  
口は縦に開く。そしたら声の拡散が抑えられて声に方向性が出て明確になったと思う。  
音程が上擦り気味。そうすると喉が上がってきやすくなるので、いい音程で歌うように。  
今日のレッスンは、声もよく出てよかったと思う。  
息を流すように、声を前に飛ばすように、声帯より前に声がいくように意識し、あとはお腹や体の支えを意識してレッスンに望んだ。  
音程については、以前、顔の前で一定にと言われたが、自分の今の感覚では鼻の奥の辺りで上下にコロコロするのを感じた。  
母音だけだと曖昧になりがちな音程が、子音をはさむとハッキリする。  
また、声が高いと言われたのは意外だった。  
今日感じた課題としては、高い音にかけてクレッシェンドさせるのが、音程とか支えとかいろいろ気になっていると、いつの間にか疎かになることだ。そして、落差が小さいというか、思っているより、小さい音はより小さく、大きい音はより大きくクレッシェンドがかかっていないこと。もっとメリハリが必要だと感じた。(IZ)

# sample

音の移動が、遅い・重い、軽く自由に移動できるようになりたい。  
譜読み・音取りが課題。(IT)

## 1) ハミング

- 2 発声練習 5度スケール オ
- 3 発声練習 5度スケール マメ～アエ
- 4 発声練習 5度アルペジオ オ
- 5度スケールでの「オ」

## ハミング

声を前にぶっ放しすぎるのを矯正するために、円を描くイメージ作りを試みたが、形にはならなかった。(MK)

口で空気を吸わない。

鼻で吸う。

鼻で吸ったときの空気の通りの感じがわかった。

そこにむかって息をだすと響きやすくなるとお聞きしたので、練習します。(IJ)

低い音でも明るいイメージで、高い音になるにつれ低くなっていくようなイメージをもつ。高い音はお腹を突き出す感じで。ハミングで音がとれて発声するとき音がとれないのはポジションの位置が変わってしまうから。

響きのポジションの位置が低いと音がとりにくい。低い音は深るようになってしまふ、トレーナーのハミングのときのようにポジションの位置はそのまま、小さく口を開けてアで発声することなど参考になりました。響きを高めにとることで体も使う、そのポジションが低い分、胸あたりに響く感じがしました。

フレーズの音が発声になるとりにくく悩んでいたところもありましたが、今回はその突破口を開くようなアドバイスをいただけたのでとてもよかったです。

ハミングと同じポジションで発声も。ポジションの確認。(MJ)

## ハミングと鼻濁音

複式呼吸

ハミングでスタッカート

ウで伸ばす

鼻濁音の時の喉の奥の動きがなんとなくわかった。

複式呼吸が課題。(IJ)

コンコーネ 50 番の 2 で低い音は胸から出すような声ではなく、ハミングのときのように上からとれるように出す。口はあまり開けない。音が上がっていくときに、声を粗く出さないことを意識する。苦手な音程はピンポイントで練習する。

頭の上で両手を組んでスタッカートのメニューをしたとき、声がよく出ている感じがした。ハミングのメニューのとき、ある音の高さから口の中の状態が変わり音も変わった。音が高くなるにつれ力でもっていく癖がある。(MJ)

ハミング、鼻濁音、スタッカート、ロングトーン、コンコーネ 50 番の 2、コンコーネ 50 番の 3

鼻濁音、ロングトーン、コンコーネ 50 番の 2

ハミング、スタッカート、コンコーネ 50 番の 3

体から歌う意識をすることと響きのポジションを高いところ(鼻の部分)でとることが目的でした。成果としてはハミングで音はとれても発声になると音がとりづらいつ感じていましたが、それはポジションの低さではないかとの気づきを得られました。コンコーネ 50 番の 2 で苦手なフレーズが歌えるようになったこと。

低い音は明るいイメージで、高い音は暗いイメージでという発声のポジションがまだとれていないこと。

いつも時間きっちり始められるのはいいところだと思います。(MJ)

## ハミング

ハミングと鼻濁音

複式呼吸

ハミングでスタッカート

ロングトーン

ハミングと鼻濁音

ロングトーン

鼻のほうに息を通して共鳴させる。ハミングを練習することで感覚がわかった。

鼻で息を吸うのが瞬時にできない。(IJ)

ひとつの線上に音をのせていく感覚をもつと音程を丁寧に歌える。同音は特に前の音に乗せるイメージ。

上昇型の音型は不安定になるので、遠くに直線が伸びていくようなイメージで。休符も音楽の流れの中で大きくとらえる。リズム読みの際、四小節目の最後の弱拍が強くないように。

音を直線の上に乗せていくイメージは、自分にとってとらえやすい。一本の線上を猫が歩いていく感じです。レッスン中、あれ?今自然に裏声っぽく揃っていると感じた一瞬があり、思いがけずラクにできましたが、次はできなかつた。トレーナーによると、一直線上にと気をつけていると揃ってくるのとこと。いつの日かできるようになると、希望をもちました。

トレーナーのおっしゃるイメージがわかりやすく、そのことがとても嬉しかったです。ところで、今月の会報の音信の NI さんのお便りは、とても素敵でした。その一回のための七年、その一回が七年を輝きに変えてくれるんですね。懂れます。ご自分で道を拓いていらっしゃる姿が素敵です。私も頑張ろうっと。(KR)

## 1) 発声練習

スタッカート(ハとホ)で2度でドレドレド、5度でドミソミドレガートで(イエアやエアオなど)上から下りるスケールの形でソファミレド

## 2) コンコーネ 1 番

スタッカートは凄くテンポが早く、筋肉痛になるかと思う程、疲れました。

レガートではアタックさせずに、柔らかく優しく上から乗せる様なフワとした羽毛のようなイメージで声を出せたらよいなと思いました。それを歌うときにも活用できればよいのですが。(KZ)

音を丁寧に置く。ファは口を横に開けすぎているので、もっと小さく。休符の度に落っこちてしまうので、一本の線で。ミファソは地声裏声のジョイントなので高めに取る。同音連続も高めに。

レッスン中にパニックってしまい、申し訳ありません。トレーナーは言い過ぎたかと、気にしておりましたが、そんなことはありません。できてないことを指摘していただくためのレッスンですから、受け取りきれなかったのは私の問題です。けれど、お会いしてまだ二回めですから、何ヶ月か先には、トレーナーがバンバン言っても、即応できる自分になっているはず。なので、どうぞ、このまま進めてください。私が変わりますから。基礎力がつくようがんばります。(KR)

## 発声(声質確認含む)

スタッカート(ハとホ)で2度でドレドレド、5度でドミソミド。

# sample

レガートで(イエアやエアオなど)上から下りるスケールの形でソファミレド。

自分の資質と弱点と目標を理解していただけたこと、その上で効果的な方法を1回目でご提案頂けたことはとても大きな収穫と感じました。

また、声質が似ている部分がある先生なので、判っていただきやすいことも有難いです。(KZ)

ホでスタッカート(ミディウムテンポ、ファーストテンポ)  
下から上へ「ミアエ」の発声  
上から下へ「ミアエ」の発声  
身体が起きていないときは、速度の速いスタッカートで起動させるとよい。息を吸うことを考える暇もなく、お腹を使うしかないから。下から上へ行くときは、前に力で声を押さず、放物線上に、優しく声をのせる感じで練習すること。  
上から下へ行くときは、思い切りシュートのイメージで行なうと、首・肩・腰の筋肉が伸びていい声が出る。(OG)

ボーカルの基礎入門編  
目的は音程とリズムを直すこと。  
一本の線上に音を丁寧に置いていくイメージをもっとはっきりもつ。(KR)

高音の時に、バスケットのシュートをイメージすると、とても楽しい感じに声が出た。  
私は頭でかちになりがちなので、四の五の説明されるより、とにかく身体を使わせてくれたMK先生のレッスンは、楽しめました。(OG)

-----  
最近の傾向として、レッスン開始後必ずのどがビリビリする。つまり、のどに力が入っている。のどの力を抜くイメージとして、いろんな表現の仕方がある。じゃがいもを頬張るように、もっとやる気のない声で、のどをかぱっと開けるなど。今日はのどを開くことに関してレッスンの全てにそれを実行しようとした。その結果、レッスン後に息を吸うと、まるでホールズをなめたみたいになった。だから個人で練習するときは、まずのどのビリビリをとることから始めたいと思う。音量は自分が思っている以上に出ているし、こんな小さくていいのって思うくらいの声量でも充分と先生はおっしゃったので、それを信じてまずやる気のないくらい声の力を抜いてみたいと思う。次ののどを開けることを意識しながら発声練習する。うまくのどが開けられたら、息を吸うとずうずうするはず？  
最終的にビリビリを取り去ること。(ND)

高音では下っ腹、お尻、腰の入れ、頭部への響き、低音では丹田に音をぶつける感じ。これらは全て頭にはインプットされているが、のどの力を弱めることを意識するあまり、同時にこれらの意識、力の入れぐあいも弱めてしまう傾向にある。例えば低音の丹田の使い方は、ただ意識するのではなく、それを全力でやらなければ声としてアウトプットされないことが今日のレッスンでわかった。  
歌の練習では新しいことを教わった。のどを開けた練習の状態で歌うともたなりない感じになってしまう。歌詞の母音と子音を分け、まず母音だけで歌ってみる。このときのどを開けた歌い方をする。つぎに子音を口の前に出しているようにカッカッと発声して自分の色を加えるそうだ。  
のどを開けることのイメージ、またのどで発声しているときのサインとなるものがビリビリすることだというもわかった。これを利用して自分でチェック、修正を行ないたい。(ND)

口がまだ開いていない。「あ」は「え」よりも口をあくびにする。頬の表情筋で上にキープする。  
あごがまだ硬いから、下あごはストレスを忘れる。普段の話でも下あごに力がはいっているのでは？  
話をしているときでも腹から声が出ているのを意識する。のどで止めない。イタリア語のかんかんした響きがなくならないように。息を送る。自然に送ることに慣れるように。そうしたら響きが増してくるかも。  
テンションの高さはテクニックでつくることができる。のどで鳴らすんじゃないくて、お腹から湧き上がるように。のどは力まない、頭に入るように。かんかん頭の中でのどが鳴っているところが必要。(IM)

顔の中の共鳴腔は顔の半分より上にある(マスクという)、いかに頭蓋骨の中を鳴らすかが大事。  
親指で上歯の上に押さえてやってみる。指が振動するように。頭から糸が出ているような姿勢で。  
息の道のいろんなところをふさいでいるのかもしれない。身体全体に息の道がず〜っと通っているように。  
「あ〜」と言った瞬間のどを閉めない。  
今までで最も上の声が出ている。のどがキューとしていることを感じるのも、のどが開いている瞬間ができてきたから。いつも開けられるようになるまでよい。  
発声している間のはのどは開けたまま待っている。息を送ることだけ考える。音が上がるとつれてのどが閉まっていく。反対にのどを開けていくように。あくびして。  
声は抜かない。のどの使い方は高くなっても変えない。今はのどを緩めてしまっている。  
声は出ると思って抜かない。それも自分でコマンドする。  
高くてものどをぬかない。抜く=閉じていた声帯をゆるめてしまうこと。声帯は使い切る。できたときの違いを忘れないように。  
声量はまだ不十分だけど、方向はこのまま。  
まだ高い音に課題が多い。テンションの高い声、それは普通の生活の中で出すことがないと思ったが、テクニックで造ることができるという少し安心した。(IM)

響かせるところや、力の抜き方、声を出すための表情、その他いろいろ丁寧に教わりました。  
思っていた以上に力が入っていました。  
大きな声を出さなくてもよいから、力を入れずに声を出すということに心がけて練習していきます。(NN)

表情筋を引き上げて発声する練習。口を開けすぎると声が下に漏れるので。頭蓋骨の中で響く感覚をつかむ。  
のどで「え〜」と言わない。頭の中に息を入れる感じ。  
高音で咽喉がゆるんだり固まったりする。声帯は柔軟な動きで閉じてゆく。声帯を使い続けること。  
頭の中で「え〜」を言う。自分にとってはちょっと鋭かったりシンプルに聞こえるはず。頭から突き抜けるように。  
笑顔での発声を感じる。咽喉に力を入れたり、咽喉で音を出そうとしないこと。  
無意識に咽喉で音を高く持っていこうとしている。高くする部分の影には反対の動きがある。  
息を吸うときにはのどは後ろに向かって動く。声帯は閉じる。  
音が上がるときはのどを上げようとしないう、咽喉で持っていこうとしないう、お尻を中に入れる。身体が全部上がるのではない、息を送ることを考える。お腹が上がる。その為にお尻が上がる。(IM)

口は咽喉を開けてあくびの状態=声帯閉じた状態で待っている

# sample

だけ。

あとは息を送ることを考える。音が上がるにつれて重心が下にぐっと入ると思えばよい。

のどに力が入ってしまったり声帯が固まってしまっていたりするときと、うまく伸ばせたときと、微細な違いがまだ感じ取れてはいないが、楽であると思えるかどうかポイントになりそう。

高くするときに重心は下に、積極的に息を送ること。これを自然にできるようにしたい。

顔の前に手を置く発声は、響きの場所を集中して意識することができて、やりやすかった。

ひとつの課題にじっくり取り組んでくださるので、なかなか掴みにくい感覚も、少しずつこんな感じかなという体感を得ることが出来ます。

あとは自然に実践できることを目標に、練習に取り組みます。(IM)

声を出すときに口が大きく開いてしまうのが問題である。

今後は口を開けないように意識すること。

口を大きく開けてしまうのではなく、喉の奥が開く口の開け方によること。頬の筋肉を上げて、上唇を上へ引き上げるようにする。そうすることで、顔の中まで広く開けられる。口を下でなく、頭の上に広く開けるようにすること。口でなく、頭の上を通して額の前へ声を出すこと。

スタッカ・トで練習した。スタッカ・トは口でなく、お腹の中を動かして息を切ること。

頭の上をあける事を意識すると声の響く位置が変わってくる。今までの声を出す感覚を捨てること。口を開けず、口の力を抜いて喉を柔らかくすること。その後徐々にお腹の力と響きを連動させていく。

低い音は、力を入れて出そうとせず、お腹で息を保つようにする。口を開けすぎることは、色んな先生から注意されていたことだから、時間をかけて取り組める機会があってよかった。

今日は、あまりお腹を気にしすぎなくても声が出せた。少しずつよくなっているようだからしばらく響きを意識して練習したい。

しかし、お腹の集中力を欠くとすぐに声が悪くなってしまふ。注意されるときは多分はしっかりお腹の底から息を流せなかったときが多かった。もっとお腹の体力と集中力が必要。

口の力に気をつけながら何度も繰り返していると、口から出そうとしなくてもお腹さえ動いていけば声が出るという感覚を感じた。あまり声を出そうと思わない方が楽に声が出せる。

そのことを意識しながら、口に力を入れないように声を出す練習を繰り返したい。ほんの少し気にしただけで今日は全然声の出方が違った。(AS)

一音でアエイオウ

エドレミファソファミレド

歌

以前までは支えの意識、つまり下腹部や大臀筋を意識しつつの練習だったが、そこに力を入れるあまりのどにも力が入ってしまうことがあった。そこで今月はのどに力が入らないよう注意した。物足りないほどの脱力で臨んだ。また低音に対しては今まで以上に注意して発声した。

響きの意識、頭や顔の前などまだまだ難しいという印象。

(のどはただの通り道=あくび=じゃがいもをほおぼる=やる気のない感じ)という先生のことが自分のイメージとなり、のどの脱力を促すことに成功した。(ND)

声の前に出すこと。自分ではわからないのですが、意識して「声の前に出そう」としないと、喉のほうに声が引っこんでしまうのがクセなので、常に声の前に飛ばす意識をもってリップロールの練習

をしようと思いました。

発声するとき、喉の奥をあげないと！と思い、口を大きくあけたり、口の形を気にして余計な力がかかっているような気がするの、もっと力を抜こうと思います。(SS)

声を出すとき、全身に力を入れて大きな声や強い声を出そうとするクセがありますが、もっと軽く力を抜くことで、顔周辺の力を抜くことが大事だと思います。

今まで出にくかった中音域から上が前に比べて出るようになったと思います。

鼻の下を意識して、声を遠くに飛ばすよう意識していきたいと思えます。(SS)

息を吐くときに胸を縮めたり、体を歪めたりしないし、

お腹に弾力をもたせて、広がるように。

吸うときは素早く、自然に息が入ってくるようにする。

「イエ」発声。「いいえ」と喋るときと歌のときと変えない。

歌になると発音がこもりがちになる。

ためいきのようにアで発声。出だしにアクセントをつけない。

本当にためいきのように発声する。

「イア」で発声。口先にも気をつける。

前歯や上の方を意識する。下あごはリラックスさせる。

喋るのと変わらないように、というのがとても難しかったです。

歌うことは広い音域で喋れるようになることなのかもしれないと思えました。(HM)

ため息のように声を前に出す。出だしが大事で息をしっかり取り込み振り子のように。降りるときは上がっていく気持ちで。

頭で思っても体がいうことをきかない。ため息でうまくいっても「あ〜」になると奥に引っ込み、ひっくり返りやすいところになると恐る恐るになっている。

チェンジのとき、どこ部分で出すのか感覚でつかんでいない。体でつかまなければダメだと思えました。

出だしてつかんでそのまま遠くから風をふかせれば実践したい。寝不足のせいひっくり返りまくってしまいました。

なかなか思うようにいかないですが、トレーナーはよく辛抱強くやってくくださるなと思っています。(FZ)

呼吸も発声も腹の力だけを使い、首などの余計な部位に力を入れないこと。

語尾を目標にして一続きに発音すること。

時折意識を怠ると、口角が下がりが表情と発音が硬くなる。

腹を使うことを忘れてしまうことが、また時折見られる。(YD)

発声、前歯に当たるような意識で。発声の出し始めに構えずでしまうことで息の流れをうまく感じられていなかった。

ため息から声に持っていく感じができていなかったと気づきました。

自然な息の流れを意識してそのまま発声に活かせるように練習する。

息だけで歌ってみたり、母音やリップロールのみで歌ってみたりすることをしてみます。(FS)

下降するときには上がっていく気持ちで降りていく。奥に引っ込みないで鼻腔、前歯、頬骨を意識して出す。音の出だしから前に遠くの人に聞かせるように。溜め息に似ている。

一週休んだので少し戻っていた。溜め息、あくびは有効である。首に筋が入るほど力が入っている。軟口蓋を上げようとしているのか

もしれない。口の中を長く保ちたい。声の前に出ているのか奥に入っているのかははっきりつかんでいない。(FZ)

# sample

呼吸の間をとめない。  
振り子や波のように吸って吐く。  
音の出だしを自然に。  
あーとため息をつくように出す。  
ドッグブレスでハッハッハッといってみる。  
本当に息が上がっている犬みたいに。上へ上へという気持ちで。  
自分は今まで気がつかなかったが、息を吸った後、一時停止させてしまう癖があった。  
横隔膜の周りの筋肉を固くしないで、自然な弾力がある抵抗感がある筋肉にする。  
舌が固くなってしまおうようなので、もっとリラックスさせる。(HM)

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な力を入れない。そして息を吐きながら脱力。肩に血が通うゾ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。このとき、力を向くこと。

手を前方で組んで息を吐きながらぐーっと前に伸ばす。このとき膝の力を抜き、背中を丸めてウエストの部分を伸ばします。

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背骨をひとつひとつ乗せていくようにして最後に首をのせる。呼吸は絶対に止めないように！

首を傾け、向けた側と反対の腕を下に引っ張り、首筋を伸ばす。

大きく口を開けてみたり、左右に動かしてみる。笑ったときのようなくち、お腹の感じを覚える。無意識の感覚は難しい。

2) まず息を全て口から吐き出す。吐きだしたらゆっくり鼻から吸う。この繰り返し。胃の部分を意識し、ここでコントロールすること。

次に素早く吸い、ゆっくり口から吐き出す。

ゆっくり息を吐き出すときに、横隔膜が上にいこうとするのを腰がググッと沈んでいく感覚、下に引っ張っていく感覚、背中を下げていく、腰で引っ張る感覚。ただし体が硬くならないように、足が下にさがっていく感覚。

息を吸うときに、スウウッとゆっくり動くのではなく、胃の部分を広げてあげることでスッと入っていく感じ。

とにかく胃の動きを意識！自分の体が開いているということ。まずは胃を意識して吸ってみる！

3) ハッハッハッハッハッで、息だけでスタッカートの練習

この息に声を乗せる。

ハッハッハ、ホッホッホ、ヘッヘッヘ

4) ヘエエエエで音階。声を出す前に息を吸う

5) 口を開けたハミングで音階

どんどん前に進みたくなる感じ。

6) リップロールで音階

フレーズの前に息を吸うこと！

7) イエで音階

首を振らない、フレーズを意識！

8) イアで音階

フレーズにすること！うなじが寝て、上がってしまわないように、楽器が曲がってしまわないように、首、胸のラインはくねくね曲げないこと。パワーがどこかへいってしまう。(SY)

呼吸良い、と指摘して頂いた。今後も続けていこうと思う。吸うときは勝手に入る感じ...らしい。感覚がつかめるとよいな。吐くときは胸がグワッと広がる感じ(スーサツのサツの感覚がずっと続く。これを保つ。続けていて挿んだ感覚)。背中、腰でグーッと引っ張るらしい。これはあまり意識していない..練習しよう。相変わらず、首振り癖あり。ちょっとずつなおしていくこと。一音一音ではなく、フレーズで長く取る。フレーズの最後が見え

ていて、そこに行き着くような感じ。どンドン前へ進む感じ。来週まではリップロールをして、息が前へ進む感じをつかむための練習をしよう。

発声するとき、過剰に声を作らないようにする。いやいや、はい、など、普段と同じ自然さで。

今回特に胸を広げよう意識していたのだが、力が入ってしまったようで指摘された。第一声に力込めすぎない。

力こめ過ぎて言われたのは初めてです、嬉しいです。

また、声が出ていますね、と言って頂いたのも初めてです。

今後も頑張っていきたいです。

来週まではとにかくリップロールをして、声が前へ進む感覚をちょっとでも掴むぞ。普段の声もフレーズを意識してみたい。

また、音を出す前から息を吸う意識をする。

歌うぞ~と意識しすぎない。普段の声を出す感じの何気なさで。

今回も的確な指摘をいただきました。

(1) 発声前に息を吸うこと。

(2) 首のふりを少なくしていくこと。

(3) 発声をわざとらしくしないこと。

以上三点を意識していきたいと思います。(SY)

ハッハッハッハッハッで、息だけでスタッカートの練習。

ハッハッハッハッハッで音階。首を振らないようにするために、胃に意識を集中することにする。

アアアアアで音階。だんだん遠くへいく感じ。息を前に前に。一音一音な感じがやはり出ている。

唇をプルプルさせながら、音階。胃の動きを意識しながら行なう。

オオオオオで音階。首を振らない。胃を意識！

アアアアア、オオオオオで音階。フレーズにすること！うなじが寝て、上がってしまわないように、楽器が曲がってしまわないように、首、胸のラインはくねくね曲げないこと。パワーがどこかへいってしまう。

息を前に飛ばす感覚がまだよくつかめません。後ろには決して息は戻ってこないのだ、放ってあげるのだという感覚が身に着くように、呼吸を続けたいです。

息を吐く時の感覚がまだよくつかめません。胃の部分をなるべくへこませずに、背中や腰で引っ張り、下に下に引っ張るイメージ。無意識にできるように呼吸の練習を続ける。とりあえず胃を意識すること！

首を振らないで、一音一音にしないで、息をフレーズにすること。無意識でよい呼吸。

首を振らないこと。

息を前に前に前に出すこと。

そのためには、毎日ストレッチ、筋トレ(腹筋)しながらハッハッハと呼吸、息を吐く時にお腹がへこまないように維持する呼吸を練習する、首を動かさないように胃の動きを意識する、息でスタッカートの練習。(SY)

トレーナーの体の使い方がとても参考になります。お腹、お腹、お腹の意識！忘れないように普段の練習から胃の動きを意識！

そして無意識でしたが、リズムに合わせてかなり首を振ってしまう癖があるみたいです。意識を胃に向けて、楽器がぶれないようにしたいです。

息の方向性も、これだ！という感覚がまだありません。呼吸は奥深いです...。しかし、課題が明確になったので意識を続け、感覚を鋭敏にし、がんばっていきたくです。(SY)

ストレッチ

ア母音での発声練習

コンコーネ1番

舌に力が入り、喉が閉まったようになってしまっていますが、舌出しの



# sample

練習等で少しずつ喉が開く感覚がわかってきたように思います。頭で意識し過ぎて呼吸が流れていかないので、呼吸が動いていることを感覚として覚えていきたいと思います。また、緊張しているつもりは全くないのですが、レッスンになると音を外したりするので、やはりどこかで意識してしまっているのだと思います。なるべく自分を開放できるようにしたいと思います。(TT)

ストレッチ・声のぶれ、ひっくり返り改善・喉の力を抜くため息の発声

ひっくり返りは大分、減ってきた。声の通り道をもっと体で掴めれば、できたりできなかつたりを減らすことができると思います。出だしに力が入ってしまうのでなんとかそこをクリアしたい。本番ではほとんどぶれは目立たなくなりました。語彙が豊富で「下顎を家に置いてきて」とか「館山の方から(声の)風を吹かせて。今のだと新宿南よ」等と面白くイメージしやすいことをおっしゃるので楽しくリラックスしてできました。(FZ)

呼吸法から教わりました。母音を変えての発声練習もしました。先生のもつオーラや雰囲気、まわりの空気がとても素敵で、レッスンがホントに楽しく、あっというまに終わってびっくりしました。頑張りなきゃという以前に歌うことが楽しいなあという気持ちをいつでも忘れずに、これからも練習にはげんでいきたいと思いました。呼吸を意識するとしなくて、こんなに差があるのかと驚きました。歌う前に準備をしないとしないでも違うという事も教えていただき、なるほどと思いました。先生が『気をつける』ということばを使わず、『自分の引き出しにおいとく』とおっしゃられたことに感動しました。気持ちの持ち方一つで練習がこんなに楽しくなるのかと思いました。先生の表情・話し方・感性など、とても心地よく、レッスンが楽しかったです。だからこそ、もっとうまくなりたいと思いました。(NN)

1) 前回は引き続き、お腹の動きを触って確認して頂きました。前回よりも、息を吐く時にすぐに お腹がへこむことがなく、息をお腹に保った状態に慣れてきたようです。

サツ、シュツ、スーサツ  
スーサツで、だんだん時間を長くする。

## 2) 発声練習

オオオイで音階

オオオオイで音階

エアイで音階

第一声を大きく声を出す。

息を前に飛ばす感覚がまだよくつかめません。後ろには決して息は戻ってこないのだ、放ってあげるのだという感覚が身に着くように、呼吸を続けたいです。

息を吐くときの感覚がまだよくつかめません。胃の部分をなるべくへこませずに、背中や腰で引っ張り、下に下に引っ張るイメージ。無意識にできるように呼吸の練習を続ける。とりあえず胃を意識すること!

首を振らないで、一音一音にしないで、息をフレーズにすること。無意識でよい呼吸。首を振らないこと。息を前に前に前に出すこと。そのためにも、毎日ストレッチ、筋トレ(腹筋)しながらハッハッハッと呼吸、息を吐くときにお腹がへこまないように維持する呼吸

を練習する、首を動かさないように胃の動きを意識する、息でスタックートの練習。

呼吸は前よりよい、無意識により呼吸になるように続けていく。歌を歌うことに対して気持ちが、さらには体も緊張してしまっているのではないか。堅くなり、小さい張りのない、やる気がない声になってしまう。

また、スーサツが呼吸には活かされているが、そこで分断されて発声にまで活かされていない。スーサツのお腹を発声に活かせるようにしなければ。

その練習として、まずは第一声を大きくエイッと発声する気持ちでいることにする。確かにこうするとスーサツを発声に活かせる気がします。

これを意識して、呼吸・発声の為に手の動きを交えながら発声しよう。これで声を前に、意識しやすいと思う。実際ちょっとだけでも声が前にいくのを意識できた。このとき、自分と一緒に前にいけないこと。練習を続けていけば、だんだん声をコントロールすることも意識できるようになると思う。来週まではこれを練習しよう。しかし気持ちを指摘されたことは驚きました。確かに歌うことに自信がない。まずは幕の前に立たなければと思う。(SY)

## 1) 発声練習

エアイ/エアエ ミレミレドの音程での発声

アオエ ミファミレドの音程での発声

今回は呼吸練習は行わず、いきなり発声練習に入りました。

はじめの「エアイ」の発声は、前回同様「イ」の発声時に声の響きが変わってしまいました。「イ」を発音してるかしていないかの感覚でいいのですが、自分にはそれができず、「エアエ」に変えてもらいました。「エアエ」の練習中、途中で音程が変化してきたなって感じて自分で直すことができるようになりました。

今までは、単に声をだすことに意識を置いて練習していましたが、今回は、音程を頭の中でイメージして、そのイメージにあわせて声を出すというやり方でやってみました。先生にも大きく進歩したと言われ、自信ができました。

今回のレッスンのとき、まだ風邪が完全に治っていませんでしたが、そういう自分の体調を気遣った練習をしてくださったので、体に悪影響も出なかったのでありがたかったです。(SD)

## ヴォーカル基礎入門P40の5番~7番

四分休符でたっぷりゆっくりプレスする。慌てたプレスはテンポが速まる原因になる。プレス指定のない、休符のない曲では予め自分で決めて練習する。プレスし損なっても止まらずに続けて歌い、適当なところでプレスする。

今回は遅めのテンポで練習。休符でプレスする意識が乏しくて漫然と音を止めていただけだった。だから休符があっても最後の二分音符が息不足で短くなってしまったとわかりました。

予めプレス位置を考えて練習する習慣がなくて行き当たりばったり。7番では歌うたびにプレス位置が代わった。漠然と小節の切れ目がプレス位置としか考えていなかったが、これからはもう少し気を配る。

シンコーペーションについて疑問がないか訊ねていただいたので質問。疑問点を説明しにくく時間がかかりましたが、確認することができました。(HS)

## オーイ オオオオイーのスケール練習

オの発音が曖昧なときがあるが、ほんの少し意識をもつだけでも変わる。

エアイー スケール練習

出だしのエが喉に響く発声になってしまう。

アオイー スケール練習

エアイーに比べ、遥かにこちらの方がスムーズな発声ができる。

# sample

ファファファまたはファファファ ファーアーアー（レガート）  
ファの発声より先にフを息で出して準備しておく。

イタリア語

ラッシャーレをスケールにのせて。

一つのことばとして、一つの流れでレガート。

アモーレ よりレガートに発声。

ファファファー ファーアーアー（レガート）のときに、先に息でフを準備しているつもりでも、実際はトレーナーのタイミングより微妙に遅れてしまう。後半に少しでもできるようになりましたが、かなり意識をもち続けていないと難しいと思いました。しかし、早めに息で準備しておくことで、レガートの部分がスムーズに発声できたと思います。（K0）

自身がなんとなく出やすいように感じていたイメージが間違いではないと確認できた。

スタカートートのプレスのときに、お腹を緩めてしまうことに注意していきたい。

また、歌っているときに姿勢が崩れてしまったり、慣れないメニューで力んでしまうことも課題。（NG）

ヴォーカル基礎入門P39の10番 P40の1番～4番  
シンコペーションだからといって特に強調しなくてもテンポを感じて歌えば自然と表われる。  
シンコペーションは面白いリズムとしか感じていなかったが拍の強弱の変化や、どこで使われているか...まで注目、読んで歌う。きちんとテンポを刻めば必ずと表現できる。（かもしれないが）テンポを感じることは、感じさせることは難しい。自分で練習した時や速めだったので、遅くしても歌えるようにすることが課題。録音を聞くと不安定な音がいくつかあったので安定させることも課題。（HS）

目線の高さ。

楽しく練習すること。

強く息を吐き続けること。

言われたことを夢中ですのでそのとき声が変わった感はありませんが、視線を低くしないことを覚えました。スーツと息を強く吐く練習も2週間やりつづけたと思います。ありがとうございました。（SZ）

発声では口を縦にあげることを意識する。

高い音から下がる時は、残りの低い音の音程を1つ1つとるのではなく、高い音からついてくるようにレガートで丁寧な心がけること。私は音が高くなる程口が閉じていく癖があるが、逆になるように意識する。

口が（縦に）開いているかどうかを確認する為に、鏡を見ながら練習する。

ST トレーナーのレッスンはスローペースで、練習内容等決めるのに少し時間がかかることも多いですが、問題点や気になる部分を強化・練習できるように丁寧にアドバイス・レッスンをして頂いています。

しばらく継続してレッスンを受けてみようと思いました。（T0）

78Menu 7の4～7番まで。レガートに歌うことが主なテーマでした。

まず今回は、風邪の為に万全な状態でレッスンに望めなかったのが残念でした。せっかくのレクチャーも、健康なときとはどうしても違う歌い方になってしまう為、的確な判断がしにくくなるかという懸念があるからです。とはいえ、今回も有意義なレッスンでした。以前から指摘にはなっていました、どうやら私にとってレガートに歌うことは長期的に克服していくテーマのようです。1拍目の出だしをフレーズの起点として意識し、そこから上昇、下降形の音程

の階段を滑らかな足取りで上下するように歌う。休符で、呼吸とともにテンションにひと息ついてしまいフレーズ全体の流れを止めてしまわないように休符を乗り越えてさらに階段を滑らかに上下する感じでもとらえ続けて歌えるようにしたいです。またそのレガートをより軽やかに歌う為に、洗濯ものとして上からつるされているようなイメージで、口内を上へ、さらに声を伝える視点を前にもっていくように歌うこと。最後に、音程の安定の為に、母音を音程にジャストで乗せられるよう子音は瞬発力をもって発音し、すばやく母音にもっていきたいです。一瞬のことですが、子音から母音の間の曖昧な発音のまま音にのせないこと。（響きもたつき暗くなってしまう為）

わかりやすいレクチャーでした。ことばでは伝えきれない感覚（今回ではテンションを高く保って歌うことを）そのことばだけでなく具体的な例えでもって、わかりやすく伝えてくださいました。（EB）

余計に口元を開閉しないで、奥の開閉を使うこと。

（それでいて奥に籠もらず口元から前に流す）

語頭に備えて準備しておいてから一続きに発音すること。

語頭での準備を怠ると、口元が閉じ気味になり発音が硬くなる。

エとア又はアとオにイを付けると、口元に力が入りたどたどしくなる。

特にラ行の発音のときに、舌が固まっている。

いつもと少し違った練習のやり方も有益な新しい発見ができます。（YD）

1) 呼吸練習

シュッ ヒツ Fut ス～を3セット行なう

2) 発声練習

アエ/オエ

ドレドレの音程で発声する

3) 発声練習

アオエ/アオイ

ミレミレの音程で発声する

呼吸練習では初めて「Fut」という音で練習しました。最後の「T」は聞こえるか聞こえないか程度でよいといわれたので、練習中は小さめにしていましたが小さすぎて先生に聞こえなかったようで、それもよくなかったようです。初めてやった「Fut」で息を吐く練習は他の「サツ」や「シュッ」よりもお腹を動かさないとはいけなかったため、いつもよりお腹を使った感覚がありました。

発声練習は、まだ風邪が完全に治っていなかったため高音を出すことは避けました。口を開けることを意識してやったので喉も開けて良かったようです。鏡で自分の口の開き具合を見ながらの練習もしたので、どのくらい開けづらいかわかることもできました。

高い声が出せない分、真剣にやりましたが、「イ」の発声時に口を横にするため喉が閉まってしまう、そのせいで響きが変わってしまっていることを指摘されました。

今の自分の課題はそこかと思います。（SD）

1. スーサツを練習。お腹を膨らませよう、へこませようと考えすぎると、本来の動きと逆の動きをしてしまうという指摘は、本当に自分で実感していたので、ありがたかったです。意識しすぎず、自然にできるように練習を続けていきたいです。サツのときは、いつでも歌い込めるように息の通り道を作ってアの母音を作る。また、サツのときに必ず息が戻ってこないように解放してあげる。サツサツサツサツサツ、というスタカートとスーサツを組み合わせた。サツサツサツサツサツのときにも、アの母音を作ること。

2. オエで音階。息が万国旗のようにシューッと一息に乗せて、一音ずつ音をとらないように！息の流れがズアッとでていくように！また、首は振らないこと。

エアイで音階。エアイのときに、口の動きは最小限にして最短の道

# sample

で発音するようにする。

息の対流は常に動いていて、前に前に前に！自分は軸で動かない。風のように放ってあげる。何回も発音しているうちに、この感覚を自分で意識し噛みしめ、習得していくこと。

### 3. 横隔膜を使った呼吸の方法。

息を吐くときのお腹が緩んでしまっていました。しかし、吐くときも膨らんだお腹をなるべく維持するように力を入れるのだと指摘して貰いました。吐くときはどうするのだろうか？と思っていたので、目からうるこでした。先生に直接お腹を触って貰い気づくことができたので、すごく収穫でした。

前に比べて口の動きが大きく空間を作れるようになった点はよかったです。

意識して変化が必要なことは、一音ずつ音を取らないでフレーズで息に乗せて発音する。

息に対流ができ、前に前に放られることを意識する。

息を吐くときの息を維持する感覚を身につける。

毎日ストレッチ、筋トレ（腹筋）しながらハッハッハと呼吸、息を吐くときにお腹がへこまないように維持する呼吸を練習する、首を動かさないように鏡の前で無意識の状態を意識してみる。

ST トレーナーは体の動きを説明するときにいろいろなイメージを提案してくださるので、すごく助かります。今回特に息を吐くときのお腹を支える指節が私にはありがたかったです。吸うときの感覚には慣れてきたので、吐くときの動きを習得したいです。(SH)

78MenuのNO.6の6番～NO.7の3番まで。今回は、前回の復習に加え拍を伝えるための具体的なトレーニングがテーマでした。

NO.6は先週課題だったミの音程は改善を実感しました。また下降形はよくとれていることを知りました。NO.7ではアクセント記号のついた拍を強調するということは他の拍を弱くした対比でなされるものではないことを知りました。全ての音符をナチュラルなトーンで歌いつつ、アクセントは鋭く吐くことで強調すること。

NO.6では音程をより正確にとるために、上下対称のメロディーラインより、上昇形、下降形とも同様なフォームと発音で歌えるようにすることが課題です。小節やメロディーの流れによって音程がぶれないよう各音程のフォームを確実にする。

NO.7では手始めとして1拍目を意識して歌うことが出来るようになるのが課題です。強調することと、強弱をつけることは違うことと意識しながら歌えるように。

また、ブレスで流れが途切れてしまわないように、音程がブレないように、意識をブレス後のメロディーに向けて歌う癖をつけたいです。それにブレスの瞬間を意識しすぎず自然に吸えるようになりたいです。(EB)

### 母音での発音練習

オイ ミレド

母音の発音練習にて、補助的に手の動きをつけると息の流れを掴むことができました。

エアエ ドレミレド(9/8拍子)

音階が高くなっても、少し喉が開く感覚がわかってきたように思います。

息の道を確保するのに、試行錯誤してしまうので、少しずつ息を前に出す感覚を見につけていきたいと思います。(TT)

ドレミドレミを「まい」「みめ」「ふ」「ほ」「あえ」で。

息を吐くことの大変さ。きつさ。

「夢見る思い」のサビの1フレーズ

母音をつなげる。思いを込める。

息を吐く為の筋力がないことを実感する。

母音をつなげて歌う、ということを考えてことがなかった。母音をつなげようとする、確かにクラシックっぽくなる。でも、なんとというか声の通り道が一本になる感じがした。声の安定感が作れるという感覚が分かるような気がした。(OG)

声帯の力を抜いた状態で声を出すためにお腹を意識して息をだす。

口元に力を入れないで(だらしない口)口の奥の筋肉で母音を切り替える。

ろそくを消すように、埃を吹き飛ばすように息を吐く。

ろそくを消すようにとか埃を吹き飛ばすようになど、いろいろな例を言って頂き、わかりやすかったです。

今までの自分が出してきたものと違うので少し戸惑っています。頭で考えると混乱して前より声がかたない感じです。

少しずつ、この感覚で声を出せるようにがんばります。(IJ)

肩回し、息吐きストレッチ

肩回し、肩ひねりストレッチ

ドレミレドをハミングで

ドレミレドを「ふ」で

ドレミレドを「ほ」で

ドレミレドを「みお」で

ドレミレドを「マメ」で

外郎売り、小さな声で

小さな声で聞こえるようにするために腹筋を使う。

お腹に力を入れて息を最後は搾り出すようにする。

腹筋を使って発音するのは大変だけれど、小さな声でも聞こえるようにする、正しい発音には必要、大切なことなので頑張ります。(OO)

ドレミレドレミレドレミレドを「まい」で

ドレミレドレミドレミレド「みめ」で

ドレミレドを「ふ」で

ドレミレドを「ほ」で

遠鳴り「おーい、おひさしぶり」

お腹を使って息をたくさん出して声を出す。遠鳴り、遠くにいる人の背中を捕まえる感じで呼びかける。

遠鳴りは、遠くの対象を意識して集中して呼びかけようとするといふ前傾してしまうので、胸を張って後ろ重心っぽくやるようにしたい。(OO)

### 呼吸法

呼吸に重きを置きながらの基礎発音

腹の動き お腹を使って一行読んで一旦開放してまたお腹を使う。

息を吐くことに重きを置いた「ふ〜」「ほー」

最後の語尾の母音まできちんと力を入れる。

息を切らずにつなげて吐く。

音を高くしたり低くしたりして腹への負担を見る。

ひとつの単語だけ高くしたり低くしたりする。(KW)

1) ドレミレドレドレミレドを「マイ」で

2) ドレミレドを「の」で

3) ドレミレドを「ふ」で

4) ドレミレドを「みお」で

5) 外郎売り「たたいまは剃髪いたしてえんさいと名乗ります」

までを最初から通してやってみる

外郎売り、情景をしっかりとイメージしてやる。場面、出てくる人物

明るくテンション上げてやる。

気持ち下がっているようなので、上げていけるように努力したい。

もっと、お腹に力入れるところと緩めるところを意識したい。(OO)

# sample

鼻から息を通す発声方法。

腹筋など体の鍛錬が必要。腹筋を意識して発声すること。(KD)

ま み ふ ほ でお腹から息をだす

ふ ほ は自分の中では出せたほうだと思います。

音が切り変わるときに息を使いきってしまいとぎれる。

お腹から息をだす。感覚がわかった。喉を使わないということが頭でわかった。

お腹の力が弱いのと息の量が調節できない。(IJ)

「ヴォーカル基礎入門編」の44ページの6～9の楽譜を歌う  
アウフタクトの楽譜を歌う練習で、1拍目から入らないため少しやりづらかったですが、読む練習を家でしていたので歌うときもスラスラ歌うことができました。

しかし、4分音符と8分音符がある楽譜の時は手拍子のスピードが乱れたり、以前ミとファは半音だから間が狭くなることを教わったのに、それを忘れて音程がとれなかったことがありました。

1番苦労したのが9番の楽譜で、音符が多くて似たようなメロディーが繰り返しているのが分かっていたのですが、同じ音程に戻れなかったりして頭が混乱してしまい、そのうち初めの音程もわからなくなったりしてしまいました。

次回のレッスンまでに読む練習をして完璧に歌えるようになりたいです。

今の自分にできていないことをはっきり指摘してくれて、そしてその部分を集中的に練習したりすることで、レッスンを始めた頃に比べて上達できたと思います。

たまに専門的すぎて理解しがたいときもありましたが、それでも僕にわかりやすくアドバイスしてくれるので、毎度勉強になります。

(SD)

## レッスン受講生のR(鑑賞・お勧めArtist)

<CD>

「春のまぼろし」スーパーフライ

最近、Jポップでよく聞きます。スーパーフライのボーカルの声に魅力を感じます。メロディーも好きなので、アップテンポな曲からバラードまで聴きやすく珍しいくらい聴いています。この春のまぼろしはバラードですが、声やことばがはっきり聞こえてくるのでおすすめ曲です。(MJ)

「Love me with all of your heart」エンゲルベルト・フンパーディンク

この曲は日本曲名「太陽は燃えている」です。

深く壮大な大人の愛を歌った曲で、エンゲルベルトさんの深く甘い声がとてもいかされている曲です。

非常にシンプルでゆったりと曲が流れていき、また演奏も控え目な曲なので、ごまかしがきかず難しい曲なのですが、エンゲルベルトさんは途中で歌が曇ることなく晴れ晴れと歌われています。

音域がそれほど広い曲ではなく、実力に見合った歌しか歌えないので、現在の自分自身の実力を知るという意味でも課題曲にはぴったりだと思います。伸ばすところが多いので、まずは使いやすいフレーズを見つけて練習をされるとよいと思います。(SG)

「Caro mio ben」藤岡宣男

男性とは思えない丸みと艶のある声に圧倒される。書上奈房子編曲も秀逸。(IM)

「オフオフマザーグース」

谷川俊太郎と和田誠が出しているマザーグースのCD。

マザーグースを日本語で韻を踏むように和訳しメロディをつけた物を大勢の著名人が一人一曲ずつ歌っている。

様々なジャンルのプロの歌手も、普段歌を出さない人も歌っているが、短い曲の中にそれぞれが曲の個性と自分の個性を活かして歌っていて面白い。

これを聴いていると、歌にとってメロディとリズムがとても大事だと感じる。規定された枠の中で自分を出していくのが歌なのだと思います。一番基礎の部分の重要性を改めて実感した。(AS)

「ヴィードン・フリース」ヴァン・モリソン

日本での知名度は低いですが、欧米では絶大な影響力を持つロック界の巨人。ロックヴォーカルという意味では、私が最も敬愛するヴォーカリストです。

70年代中期に、故郷アイルランドでレコーディングされた、地味だが魂に染み入る見事な名盤だと思います。

是非一聴を。(KO)

最近影響を受けている人

レイチャールズ

RH・FACTOR

マイルス・デイビス

サム・クック

ローリン・ヒル

サザンオールスターズ

マイルスデイビスのように、鋭くて、1音1音神経の行きとどいた声を自由にだせるようになりたい。(IT)

「ペイブメント」

アメリカのロックバンドで、今年のみ再結成されて現在各国ツアー中だそうです。ロックバンドとはいっても、激しい曲ではなく、全体的にゆるい曲が多いです。ボーカルは、英語を棒読みしたような感じで、リズムからもずれているような、微妙な合わせ具合が独特の雰囲気を出しています。人によって好みが分かれるかもしれませんが、私はこういう歌い方も面白くて好きです。(TO)

中島みゆき

「中島みゆきの歌を聴けば人生がわかる」、と言えるほど長くは生きてないですが、あの方が生きてきた中で見てきたもの、体験してきた事が、込められているのだろうと聴いていて思います。あんな真っ直ぐな歌が歌いたいので、感じてきたことをストレートに声に出すにはどうしたらよいか、を意識しながら、発声したいと思います。(AS)

<DVD>

「エディット・ピアフコンサート&ドキュメンタリー」エディット・ピアフ

ピアフの表情や歌声、身振り手振りがとても自然体を感じるのが印象的だった。そしてどこからそんなに声が出るのかと思うくらい、声のインパクトがあった。最後にバーの店員のことで「どの歌も根底にあるのは人生や愛よ、人々は彼女の歌に自分の人生を重ねるの」がピアフの歌の深さを感じた。(MJ)

<CINEMA>

「やさしい嘘」

おばあさんを悲しませない為にと、母親と娘がついた嘘に、おばあ

# sample

さんは嘘で返事をする。きれいな結末が嬉しい映画です。(0D)

## 「クロッシング」

韓国の映画です。妻の肺結核治療の薬を得るために中国に脱北する男の話。一旦、瀋陽のスペイン大使館に逃げて(このとき、元サッカー選手だった足が役立つ)韓国に行き、脱北は成功するがその間に妻は亡くなってしまいます。息子が父を追って一度は失敗するが中国へ逃亡し、モンゴルに行き父に会うように指示される。しかし最後は大きな行き違いが...これがクロッシング)古い絵葉書のようなセピア調で悲しいのに美しい画面。いきどおりのないやるせない気持ちになりますが生きることの覚悟ができるような清々しさが残るような作品です。4年の歳月をかけて秘密裏に撮影してハッピーエンドに終わらなかったのはどうしてもそうできなかったという監督の談話です。アカデミー賞外国映画部門で日本の「おくりびと」に敗れましたが、さすが韓国人、泣きの演技が素晴らしく、よく泣かされました。大勢の人が見に来て日本人もまんざらじゃないと思いました。犬が幸せの象徴として効果的に使われていて、息子が親に丁寧語を使うところは日本人には失われたものだと思います。(FZ)

## 「オーケストラ」

これは寄せ集め楽団が奏でる、ロシアが舞台の映画です。クラシックの映画を見るのは初めてで、クラシックの名曲もかなり流れるみたいですよ。今晚見に行くので内容はあまりわかりませんが、少しでもオーケストラというものを身近に感じられたらと思って見る予定です。(MJ)

## 「ベンジャミンバトン 数奇な人生」

老人として生まれ、成長とともに若返り、赤子として一生を閉じる体質をもった男の一生を描いた映画。一体どうなるのかなあっと思いました。彼が若年の冒険では、単なる不自由な老人として見えました。40過ぎあたりで精神と年齢が一致しましたがそれから、見た目と精神が逆転した後も、単なる普通の落ち着いた青年にしか見えませんでした。(ただ、いずれ心身ともに白紙となる運命が周囲との関係に支障をもたらし、そこがストーリーの鍵となるのですが)この作品を観て精神性なんてものに年齢はあんまり関係ないのかなと思いました。(EB)

## <BOOK>

ピーター・バラカンさんの書くミュージックガイド本  
昨日ブラックミュージックのガイドを買った。最近バンドやヒップホップのような音がたくさんある音楽より、間がある音楽に興味があり、またパーカッションやホーンが聴きたくなくなったから、アフリカ音楽聴こうと思った。(同時にジャズも気になっている)知識ゼロだから、信頼のおけるピーターさんのガイド本を買った。ピーターさんの文を読むと、どれもこれも聞いてみたくなるから読んでいて楽しいし、音楽で広いし、やっぱり好きだなと思う。(IT)

## 「『企み』の仕事術」

阿久 悠さんの作詞についての本、作詞を作る心構えが御自身の体験を通したストーリーの中に散りばめてあり、音楽というジャンルを超えたビジネス書。(0D)

## 「パーフェクトプログラム」新潮社

フィギュアスケート本ですが自分も負けずに努力をしようと刺激されました(KD)

## 「千の風になったあなたへの手紙」朝日文庫

朝日新聞で亡くなった人への手紙を募集していました。私の文章も収録されました。タイトルは「母さん、僕の歌が聴こえますか?」です。(IT)

## <TV>

### 「音楽の学校 坂本龍一」

パツパツのARIAの一番有名な旋律に即興的に伴奏をつける。低い音は十字架にかかるイエスの受難を現しているとのこと。なんと高音を誘導しているそうです。その低音に合わせて伴奏をつける。ピアノ、シンセは宗教音楽にそってエレキギター、沖繩の三線は別の音楽みたいでした。坂本さんの伴奏はあえてはじけてみたということで若々しいものでした。「坂本龍一音楽の学校」パツパツは音楽の職人ということで「コラール」シドレドシララの部分を生徒が編曲する。エレキギターでロック調子にする人、ピアノで短調にする人、バイオリンでどこにその音が入っているのかわからないので一緒にピアノを弾いて探したりして楽しい授業です。坂本さんがアドバイスして良くなると「いいね」とお世辞抜きに嬉しそうにいうのが印象的でした。(FZ)

### 「日曜美術館 ベラスケス」

最高位宮廷画家であったが農民や織女など働く者、しいたげられた者を暖かく見つめ、実際にその人の視線の高さで描いた。しかも描かれた人の目は絵を見る人の目をじっとみつめる。憂いを秘め、それでも凛と生きようとしている生きざままで描ききった。そういう考え方は当時の画家としては画期的であった。今まで謎だったが最近になってカトリック信者が優勢だった頃、火災の刑にされるユダヤ教徒の末裔だったことがわかった。上位の宮廷画家になりたかった彼はそれを隠していた。(FZ)

## <OTHER>

### 「レディオヘッド」

楽曲の作り手、演奏者、そして歌手としてどれをとっても表現力に富むバンドのフロントマンは音楽全体の総合力に富んでいるだなど思いました。中小事務所のプロデュース等でシンガーとバックバンドが立場上分断されている(ように見える)ステージをよく見ますが、音楽的素養がない歌手はバックのメンバーにおんぶにだっこ状態な感じがステージ下からみてとれるのはこのせいなんだなど気がきました。歌手とはいいませんがボーカルも演奏者のピースの一つという意識は大切だなど思いました。私が学ぶべき音楽的基礎を再度ピックアップして積み重ねていこうと思いました。(EB)

### 「誰も寝てはならぬ」ポール・ポッツ

彼が歌っているのを聴きました。私は、オペラをほとんど聴いたことがないので、映像ごしでも凄さが伝わってくる歌でした。このときのポールさんは、会社勤めのサラリーマンだったと聞きましたが、プロの歌声って、こういうものだと感じました。プロとアマの違いはハッキリしていないところがありますが、こういうふうに人に感動を与える歌を歌えるのがプロだと思います。私も、天と地の差くらい実力の差がありますが、何年かかってでも、こういう歌を歌えるよう頑張りたいと思えるようになりました。(HG)

### RENEE・NEUVILLE(ジャズソウルの黒人女性ボーカル)RH・FACTORというジャズグループ

軽やかで、ハッピーで、とくに飛ぶ、はっきりした歌声。これまでパワーとかソウルとかハスキー、ダークな音楽が好きで、ハッピー

# sample

一な感じは頼いなのに、彼女の歌声やライブしている様にはまってしまった。本当に軽くて、リラックスしているし、口はめっちゃ開いていて、リズム感覚もとても良い、あんな風に歌えるよう、頑張ります！（IT）

## 「国立西洋美術館」

世界遺産に推薦されている建物にも触れ、また常設されている絵（ほとんど宗教画）の力強さという部分にも触れてきました。絵の鑑賞をしながらいろんなことを創造したりしましたがとても大胆な作品もあれば、なんだこれかと思うようなもので、いろんな意味で刺激を受けられて良かったです。（MJ）

## 「人（他人）に勝つ道は知らず、己に克つ道覚えたり」（江戸初期の剣客大名、柳生宗矩のことは）

恐らく自分も含めて、最近の日本人は他人の目を気にする割に、他人への思いやりや心配りが足りない気がします。職場では自慢話と悪口陰口が目白押し、他人を批判する一方で密かに悪事を働いてマスコミのネタにされる人、通勤途上の社内でやれ押されたの肩がぶつかったのと言い合いをしている勤め人、そんな周囲の動きに一喜一憂する自分。皆これらは周囲から認められたい、気遣ってもらいたいという思いだけで、周囲をいかに気遣い、理解するかという考えはさらさら無い。さらには、周囲の目は兎も角自分の心に恥じることがないか否かさえず、自己を磨こうともしない。宗矩のことは、そんな甘え切った我々現代人に、人として生きる意味とは何かを考えさせてくれます。（YD）

## 「湯河原土肥祭」

毎年神奈川県湯河原で開催されました。平家打倒のために拳兵した源頼朝と、この拳兵に従った武将達に扮装した人々が五所神社で各々名乗りを上げましたが、マイペースでゆっくりと名乗る人、マイク近くに寄った上に思い切り怒鳴る人、緊張してことばが途切れてしまう人、様々でした。自分も武者パレードに加わりましたが、名乗りを上げる武将の役はいただきませんでした。名もなき雑兵役でした。次回に役をいただいたら、是非レッスンの成果を発揮したいものです。（YD）

## <音信>

（前略）多くの先生方から貴重な学びをさせていただけたこと、心から感謝しております。また、何度も真摯にご相談に乗っていただけたことも、とても有難い思いでいっぱいです。本当にありがとうございます。また機会がありましたら、その節は是非よろしく願いいたします。（11）

## 福島英の外部での講演の感想 (2010.05.01)

深い！言葉をイメージして言いたいと思いました。（AB）

何も知らなかったヴォイストレーニングについて理解が広がった。勉強したいです。世界観がとても面白い（魅力的）（KM）

短時間でコンパクトにまとまっていて得した気分です。先生の声が自信と活気にあふれていて懂れます。（KN）

声のことがわかるのとわからないのでは大違いなことがわかりました。伝える内容ばかりこだわっていました。（ST）

発声法を健康法的一种と考えていたが、むしろコミュニケーションの技術だと思った。（YG）

短時間の中で色々なことを教えていただきました。先生が大変だだと思いますが、私は期待以上によかったです。安易にボイストレーニングすれば..などと思っていました。それ以上に自己管理の大切さを痛感しました。そして、それは何事においても同じだと...。先生の話の後に深さがあってとても面白かったです。一人一人が言ってみるのも勉強になりました。ありがとうございました。（HM）

## 目録 アーティストの言葉集 by Ei Fukushima

Select 744-770

KFN-744 ぶっ壊れたヤツが芸を見せるから面白い（1）松方弘樹さん

格差のない社会、そりゃ結構ですよ。でも世の中、絶対に競争があるんだから。やっぱり勝者と敗者はいるわけだ。全員が勝者にはなり得ない。（中略）

それに、今の人は自分を追い詰めてまで働かないからね。僕らの世代はダブル、トリプルの仕事掛け持ちは当たり前。平気でやってたよ。

追い詰める。（F）

KFN-745 ぶっ壊れたヤツが芸を見せるから面白い（2）松方弘樹さん

演技云々じゃなくて、あくまで個性がですけど（笑）。まあ私生活もメチャクチャで、ある意味、奇人ですよ。春団治の歌じゃないけど、「芸のためなら女房をも泣かす」なんて昔は当たり前。今は家庭を振り返らない。役者は人間失格扱いだからね。もう考えらんない。そんなヤツの芸が面白いわけがないんだよね。ぶっ壊れたヤツが芸を見せてくれるから面白いんであって。（中略）

みんな好青年だったり素直な女性だったりするんだけど、面白くない（溜め息）

奇人。（F）

KFN-746 『言い残しておくこと / 鶴見俊輔』 与那原恵さん

「執拗低音」は、低音を特定のリズムで反復する音楽技法のことというが、まさに鶴見俊輔という存在が執拗低音にほかならない。けっして声高ではない。けれど、ずっと耳の底で響いている音。目新しい大きな音に惑わされそうなきこそ、執拗低音に耳を澄ませたい。それは今、現在だ。

執拗、通俗。（F）

KFN-747 竹村健一さん

「日本人というのは、ああだこうだと物事をなかなか決めない。しかし、一旦決めたらそれをちゃんと実行する。ヨーロッパの人た

# sample

ちはすぐにやりましょうと安請け合いですが、なかなか実行しない。その違いがある。これは米国務長官として日本でもっとも有名なキッシンジャー氏の日本人論だ。

決断力。(F)

KFN-748 竹村健一さん

また、ソニーの盛田昭夫さんは「日本人の中には、意見に食い違いが生じると、友情もそこまで考える人が多い。しかし欧米人は、相手を友だちと思えばこそとことん議論し、徹底的に思うところを説明しようとする」と、その著書『MADE IN JAPAN』の中で語っている。

違いの尊重。(F)

KFN-749 死は怖いものではなく、命の重さを感じる尊厳存在  
松井冬子さん

それはグロテスクの定義が何かという問題でしょう。多くの人がおぞましいと感じる剥がれ落ちた皮膚や露になった内臓などが、私にとっては美しい自然界からの授かりものに感じられるんですね。そうした感覚は幼いころからあって、庭で猫の死体を見た時も怖いと思ってはいたけれど、ズシンと重くなった死体を抱えて命の尊厳や儚さを感じ、神妙に受け止めていました。

グロ。(F)

KFN-750 現在のテーマは人間関係による心の痛みや怒り 松井冬子さん

天才じゃないから考えるんです。文学作品や写真集、医学書など、あらゆる書物を紐解いて、きっかけとなるワードを探したりしながら。写実にとこだわったり、描きたいと思うものについて徹底的に調べたり……。それは自分が表現しようとすることに責任を持ちたいという気持ちの表れなのかもしれません。『私の作品をどう解釈するのかは見た人の自由です』というのは無責任だと思うのです。私の描く絵は私の代弁者であるべきだと考えています。

いまの大きなテーマは人間関係の摩擦によって生じる心の痛みや怒り。さまざまなモチーフに置き換えてはいますが、どの作品も自画像であるといえると思います。私が追求したいのは抑圧や自己嫌悪からの防衛能力としてのナルシシズムなのです。

代弁させる。(F)

KFN-751 P.F.ドラッカーさん

「人は、精神的・心理的に働くことが必要だから働くだけではない。人は何かを、しかもかなり多くの何かを成し遂げたがる。自らの得意なことにおいて何かを成し遂げたがる」

「絶えざる努力と能力によってのみ実現される水準の仕事に挑戦するとき、本当の動機付けが行われる」

「問題は、働く者がどれだけの情報を欲しているかではない。企業がどこまで働く者を巻き込まなければならないからである」

人と経営。(F)

KFN-752 やめられるか 西村博之さん

ただ人の役に立つと思って、やっていたのであれば、人の役に立

たないとわかった途端に、やめればよいだけのはずなんですよ。だから、「真実を指摘されたときに、すぐにやめられるかどうか？」という点が、自己満足でやっているのか、本当に他人のためにやっているのかを測る基準になる気がします。

やめること。(F)

KFN-753 人生は妙味津々 森信三さん

人生というものは、実に妙味津々たるものです。何か面白いといっても、人生ほど面白いものはないでしょう。ところが、同じ人生でありながら、一方はこれを妙味津々として見る人もあるかと思えば、他方には、これを苦しみ連続と見る人もあるのは何故でしょうか。この人生が苦の世界と見えるのは、まだ自分の“我”に引っ掛かっているからでしょう。

妙味。(F)

KFN-754 精進の中に楽あり(1)

名人達人と言われる人たちがいる。そういう人たちには共通した資質がある。それは対象と一体となっている、ということである。鉄砲撃ちの名人は遠くの獲物も一発で仕留める。弓の達人も的のど真ん中を射抜く。狙った対象と一体となっているからである。そういう腕はどこから生まれるのか。自分の仕事と一体となるところから生まれる。寝ても覚めても仕事のことを考える。修練する。鍛錬を重ねる。その絶え間ない繰り返しが、いつしか人を対象と一体化する高みに押し上げるのだ。

一体となる。(F)

KFN-755 精進の中に楽あり(2)

それは苦しく辛い営みだろうか。そうではない。名人達人の域に達した人たちが等しく抱く感慨がある。「精進の中に楽あり」。人生の真の楽しみは、ひたすら努力、精進の中にこそ潜んでいるということである。人間の根底から湧き起こる楽しみである。

感慨こそ。(F)

KFN-756 運をつかむ道は人格陶冶の道である

よい俳句を作るには三つの条件が必要である。その第一は、強く生きること。強く生きるとは、「主体的に生きる」ということだろう。状況に振り回されるのではなく、状況をよりよく変えていく生き方である。「覚悟を決めて生きよ」と言い換えることもできよう。第二は、深く見る。強く生きることによって初めて視点が定まり、深く見ることができる。深く見るとは本質を見抜くことである。状況を見抜くことでもある。ここに知恵が生まれる。第三は、巧みに表わす。巧みに表わすことは大事である。分野を問わず、技術、技巧なくしてよいものは作れない。だが、それだけではよいものは作れない。強く生きる信念、深く見る姿勢があって、初めて技巧は生きてくる。

覚悟、探し、巧みに。(F)

KFN-757 「忍」の一字

忍耐ということはどういう意味があるのかと申しますと、一つには、感情を露骨に現さないようにする。特に怒りの情を表さないように努めるという方面と、今一つは、苦しみのために打ちひしがれ

# sample

ないで、いかに永い歳月がかかろうとも、一担立てた目標は、どうしても、これを実現せずば己まぬという方面とです。

## 怒と苦に耐。(F)

KFN-758 日本だけが競争を拒否している(1) 柳井正さん(コニク代表取締役)

政治家は格差社会をことさら煽り、それは駄目だ、みんな豊かな社会を目指そう、となる。幼稚な夢想を国民に浸透させています。そこを正しくリードするのが政治家なのに、目の先の選挙のことばかり考えているのは、いかにかなものか。メディアもそのことを正しく冷静に報じるべきです。

## 格差と豊かさ。(F)

KFN-759 日本だけが競争を拒否している(2) 柳井正さん(コニク代表取締役)

国民には“稼げ”って強くいつてもらわないと。世界中で儲けてこいというべきじゃないですか。日本ほど資源のない国が内需だけでどうやって生き残れるというのか。現実を直視してほしい。好き嫌いを問わず、世界中で市場経済というシステムが機能しているのだから、その競争の中で生きていかなければいけない。先進国のなかで、日本だけがその競争を拒否している。対症療法のごとく、国民の資産を担保に借金までして..。

特に若い人にはもっと競争してほしい。今の若者は、起業なんかよりもボランティアに強い関心があるらしい。でも、自分で稼がない限りどうやって食べていけますか。自分の本業でしっかり儲けた上で社会貢献する術を身につけてもらいたいですね。

## 稼ぎ、儲ける。(F)

KFN-760 生き方の答えに明解なものなかない 鴻上尚史さん

生き方の答えなんて明確な形で用意されているわけもなく、結局、自分の答えは自分で出すしかないので、そういう時、極端なパターンとして提出してくれる人の生き方は参考になります。

どちらも簡単には真似できないけれど、その極端の中であらうと迷っているうちに、自分にとってなんとなくできそうな立ち位置が見つかったりするからです。

## 極端から。(F)

KFN-761 情報は教養の道具ではない 寺島実郎さん

世界に広がっている<コダヤネットワーク>も同様です。彼らにとって情報はあくまで“サバイバルファクター”で、収集や分析を通じて教養を高めようだなんて、まるで思っていない。

つまり僕のいう“世界を知る力”は単なる教養主義とはまったく別物。<情報は教養の道具ではない>と。

その点、氏が故・加藤周一氏から聞き出した言葉は胸に迫る。<知的活動を先へ進める、ある方角へ進めていく力は知的能力じゃないと思うんです。それは感情的な、一種の直感と結びついた感情的なものだ><尊厳を傷つけられれば怒る それは精神の独立の証です><犠牲を伴うかもしれないけれど、それでもそれを守るということがあって、その先には知的世界が展開するわけです>

## 直感、感情、尊厳、怒り、独立心。(F)

KFN-762 世の不条理に対する戦慄のような情念こそが“世界を変えていく力”になる 寺島実郎さん

目の前の不条理に対して解説ではなく行動するのでなければ世界を知る意味はなく、まさに加藤氏のいう戦慄のような怒りや情念こそが世界を知る力の原動力であり、それが“世界を変えていく力”にもなる。(中略)

お前たちはこの世の不条理に対して何をしたかと。環境問題でも基地問題でも何でもいい、その人なりの問題意識をより切実な感情や<魂>を伴った“世界を変える力”にするための本書は入り口で、響く人には響くと思う。

## 情念と行動。(F)

KFN-763 友だちとは数で測れるものではない 佐藤優さん

友だちのいない人生はたしかに空虚だと思います。しかし、友だちとは数で測れるものではありません。私の経験からすると、本当の友だちは5人に満たないと思います。「友だちがたくさんいる」と自慢する人もいますが、そういう人のほとんどは薄く広い付き合いがあるだけです。いろいろの人と付き合いを忙しくすることで、本当の友だちがいない自分を誤魔化しているのだと思います。

## 友だち。(F)

KFN-764 氷菓 曾野綾子さん

人間の受ける権利には、同時に人のために尽く義務も付随していることも教えなかった。野放図に要求したほうが勝ちで、危険に備える気持ちを全く持たない無責任人間を作ったのである。(中略)

人が持っている、自分には贅沢だと思ったら持たない自立精神はどこへ行ったのだろう。経済については、最悪の状態を常に想定する。財布は人に頼らない。こんな素朴なことは、昔、小学校にさえるくに通えなかった人たちでもわかってきた平衡感覚なのだ。

それを狂わせたのは、権利と平等ばかり教え、人生には不幸も不運もあると教えず、自己責任を言うのは弱いものいじめだと言って身勝手な行動を許し、国や村が何もしない場合、困っている知人があつたら助けることが人間としての義務なのだ、と教えなかった親と教師たちなのだ。この教師たちは、彼らが非難し続けた大東亜戦争の推進者と同じほどの重大な責任があるのである。

## 義務の教育。(F)

KFN-765 「自信を持つべき」という人は商売人だ 佐藤優さん

テレビで「自信を持つべき」という前向きなフレーズを発している人がいたら、その人はそう発言することで商売をしていると考えたほうがいいと思います。

強そうに見える人が、実は弱く、弱そうに見える人が、危機に直面すると意外に強いものです。小説を通じて代理経験を積み重ねてください。

## 自身もち。(F)

KFN-766 「選択肢の多さ」が突きつけてくる不安 鴻上尚史さん

Twitterは、自分が何者かである、という“幻想”および“誤解”を簡単にもつことができ、そして、その“幻想”や“誤解”を比較的簡単に持続できるシステムのようなのです。



# sample

じつによくできた、じつに残酷な発明なんじゃないかと思います。(中略)

で、現代は、その豊富な選択肢を人々は楽しんでいるのかと言えば、そうではないでしょう。どんな人生を選んで、「もっと他に素敵な人生があるんじゃないか」という不安に揺り動かされます。ちょっと自慢できる特技や趣味があっても、インターネットを検索すれば、その道の大家がぞろぞろと出てきます。(中略)

人生の目指す方向が矛盾し、対立している、という意味で似ていると思うのです。

幻想と誤解の選択。(F)

KFN-767 中川志郎さん(1)

「霊長類で言えば、絶対的な安心感があった子宮から生まれた子どもに、子宮にいた時と同じような安心感を与えるのが、母親の抱擁や言葉かけです。その中で子どもには、自分を保護してくれるのが母親であり、自分は母親と同じ生き物であると刷り込まれます。こうした密着状態を通して、母親への絶対的な信頼感(原信頼)が生まれる。これが生物学的学習です。

原信頼があるから、母親の行動を真似たいという衝動が起きます。そうして生きる術を学んでいくのが生態的学習です。また、母親への信頼が、母親と一緒にいる人への信頼へと広がっていきます。信頼がなければ絆が生まれません。まず、母親への原信頼があり、次に父親と絆を結び、祖父母や兄弟と絆を結んでいきます。長じて集団に入る時も、母親という基地に帰れる安心感があるから踏み出せるんです」(中略)

一方で父親は、「そこにいることが重要です。存在そのものが安心感を与える」というのが、その機能だという。「父親は母親よりも生物学的にはつながりが細いので、母親が父親を頼っている、尊敬しているという2点がないと、子どもには伝わりません」(中略)

それに人間こそ、最初の密着状態を必要としているんですよ。人間の妊娠期間は霊長類の中でもいちばん長いし、赤ちゃんも相対的に大きい。ゴリラの赤ちゃんは1・5キロしかありませんから。しかも人間の赤ちゃんは、生まれてから一年はほとんど動けず泣くだけです。つまり、母親にはものすごい負荷で、それがなんで進化なのか。実は、生まれた瞬間の視覚、聴覚、嗅覚などの感覚は、人間は圧倒的に完成度が高いんです。発達した感覚で、ケアしてくれる母親のことを、1年間すごい勢いで吸収し、母親を通じて父親や家族など絆を結んだ人が投影されて、子どもが立ち、社会化していくんです。

女と男。(F)

KFN-768 中川志郎さん(2)

「チンパンジーから人間が分かれたのが、通説では600万年前です。私たちが本格的に道具を使うようになったのは1万年前の新石器時代からです。私たちがほかの動物とは違うと自覚しているのは文化を持っているからです。それとて600万年のうちの1万年に過ぎません。私たちの文化は尻尾みたいなもので、それで巨大な過去をどうにかしようとしても無理です。それなのに尻尾で体全体を振り回そうとしているんですから、理屈に合いません」

尻尾。(F)

KFN-769 不幸がもたらす幸せもある 加賀乙彦さん

例えば同じ統合失調症でも日本の患者は<私はみんなと違ってしまった>と訴えるのに対し、フランスでは<人と同じ>ことに

を病む人が多いのだという。(中略)

<人生の一部として「今、ここ」を眺め><「場」を増やして心の免疫力をアップ>させること。(中略)

<不幸がもたらす幸せ>もあると僕は思う。不幸な国に生きる日本人は幸福を手にする機会に逆に恵まれているのかも知れない。(中略)

魂の領域で<悩みぬく力>こそが、その人独自の生を可能にするとか賀氏はいう。

人と違う不幸の幸せ。(F)

KFN-770 ワタミの介護 渡邊美樹さん

毎朝7時、登場・羽田にあるワタミ本社。渡邊美樹は筆ペンを手に取り、挨拶状に自分の名前を記す。2004年に介護事業に参入して以来の日課だ。介護事業の子会社「ワタミの介護」が運営する老人ホームに入居していた高齢者の遺族宛の招待状である。悔やみの言葉と、ワタミの施設を選んでくれたことへの感謝がつづつある。挨拶状への署名は週に5通前後。渡邊は故人の冥福を祈りながら自問する。食事、入浴、居住空間、レクリエーション、…。自分たちはこの故人に、終の住処としての安らぎを提供できたのだろうか。

死と反省。(F)

<引用>

KFN-744 ~ KFN-745 週刊SPA! KFN-760 SPA!  
KFN-746 週刊現代 KFN-761 ~ KFN-762 週刊ポスト  
KFN-747 ~ KFN-748 世相 KFN-763 SPA!  
KFN-749 ~ KFN-750 KFN-764 週刊ポスト  
KFN-751 週刊ダイヤモンド 2010.2.6 KFN-765 ~ KFN-766 SPA!  
KFN-752 週刊SPA! 2010.2.2 KFN-767 ~ KFN-768 WEDGE 2010.4  
KFN-753 森信三「終身教授選録抄」 KFN-769 週刊ポスト  
KFN-754 ~ KFN-756 致知 2010.5 KFN-770 日経ビジネス 2009.4.27  
KFN-757 森信三「終身教授選録抄」  
KFN-758 ~ KFN-759 週刊ポスト

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/>

「この世にさよならするには」

この世にさよならするには まだ早い  
君はこの世が与えてくれたものを  
ただ受けて 生きて 死んでいく  
君はこの世に与えてあげられるものを  
まだ返さず 生きて 死んでいく

この世にさよならするには まだ早い  
君はこの世が与えてくれたものを  
ただ受けて 生きて 死んでいく  
君はこの世に受け継ぎ渡すものを

# sample

まだ返さず 生きて 死んでいく

君よ ふんばり がんばり 生きるのだ  
君よ 諦めず しがみつ き 続けるのだ  
それが何らかになるからやるのでなく  
それが何にもならないからやめるのでなく

この世は充分すぎるものを与えてくれた  
君は充分に生きればよいのだ  
悲しみも苦しみも耐えがたき苦痛も  
君が与えられているものからみたら  
取るに足らないものだから

君は迷わず 生きればよい  
君はただ 前に進めばよい  
生き抜くことが人生だと  
呼吸できていることが 生きていることだと  
時間は流れゆき 生死が人を分かつとも

君はこの世にしがみつけ  
あちらには何もなし  
この世にさよならしても どこにもいけなし  
あの世も この世にしかないのだ  
君が君である限り  
君は黙って生きていけ

誰もあてにせず 誰にも頼らず  
あてにされたら 頼られたら それに応え  
誰に何と言われても 気にせず  
何ももうまくいかなかとも 苦しめず  
絶望的に落ち込んで 悔いせず

誰にも相手にされず  
いかに屈辱にまみれようとも  
ただ その歩みを止めるな  
呼吸を止めるな 生き続ける  
この世にさよならするには まだ早い

「鳩山政権に学ぶ組織とリーダーシップ」 W0/100519

自分で立ち上げた組織を使うのと、他の組織を使うのかは、同じではない。  
政権交代というのは、アメリカよりも、南アフリカで白人から黒人に政権を変えたマンデラ氏に学ぶところが大きい。  
映画「インビクタス」でも、マンデラの成功は、ラグビーでさえ、黒人の国民の敵視した白人チームを利用したことにある。

鳩山氏がリーダーとして理想をぶちあげたのはよいし。  
ただ、そこで何を優先するかを理想だけで、それを担うことを考え詰めていないのだろう。

政治とは、利害調整であるから、対立に対して、優先順をつけることである。  
官僚に全く違う視点より、将来よりこれまで苦しんでいた国民の方から利害を調整させ、そこでどうにもならないものだけ、最終決断をする責任者である。

なのになぜ、誰も調整をしない中で、ポンポンと両陣営の調整役のすべき発言をするのか。結局、官僚を使わず、官僚が尻ぬぐいをするのだから、元に戻るのはいくらも。最後には官僚のアドバイスで、つまり、事なかれの口調の帳尻あわせになる。政治主導はよいが、動くのは総理でなく、組織であり、国民である。それを一つの方向にするのがリーダーなのに。

誰でもしたいことはある。できることとできないこともある。政治はできないことをできるようにする手段である。しかし、そのためには、沖縄が沖縄以外か、アメリカ(つまり日米関係)か、どこかが傷を負う。現実的には、どれかを選ぶか、さらに新しい案を作り出すしかない。

友愛とは「こうしてあげたい」と願ってあげることで、実行への具体案や政治ではない。組織の可動性を伴わないのなら、古くからの問題で、それがここまで長引いてきたのだから、それは新たな敵をつくるほどの意志と実行力をなくしては、見方も現れず、全面的となる。

私が政治的発言をしなくなったのは、口だけで少しでも新しいことをやろうとすると、少しの失敗で足を引っ張るだけの今のマスコミや、言論人に平易してきたからであり、それなら、総理や民主党からも、よいところも悪いところも学んで、自分や自分のまわりの糧にしたいとポジティブに活かしたいと思うからです。

こうして、世界で唯一、リーダーシップや組織について学べない、若者が育つというか、逆にここからよい方に学んでファシズム化しないで欲しいと願うだけである。

どうしたい。「一したいです」  
どうあるべきなのか。  
できるのか どうできるのか。  
やるのか どうやるのか。

ここまで考えて初めて発言することです。  
「一する」と、「する」とは、約束、政治家なら公約となるのです。

現場では見えないことが多い、さらに忙しくなると、能力も落ちる。半分以下になる。だから、そんなときブレインが必要なのである。「一したいです」というのを、すぐに「一する」という人は信用できない。

したいか - やれるか - するか  
べきか - できるか - やるか

(参考) 大橋巨泉 (引用 「今週の遺言」週刊ポスト )

鳩山首相のデビューの評価が高い。幸夫人が「努力賞です」と言った国連での演説に、ボクは「殊勲賞」を贈りたいと思う。  
「日本は2020年までに、温室効果ガスを1990年のレベルの25%まで下げます」と明言した。英語の発音も及第点をつけられる。あとは日本語の演説と同じで、パンチ力に欠ける。これは抑え、強調したいところを強くしゃべれるように勉強したら良いと思う。ボクが議員時代からその点が気になっていて、会って教えてあげたいと考えていたのだが、スケジュールが合わず、とうとう実現しなかった。

# sample

<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) 音量をつける ~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

本書より(2)

ブレスヴォイストレーニングとは、音声による表現から声を純化してとり出し、クラシック理論も踏まえながら、パワフルな声を導き出し、そして個性的な声として多用に使うことのできるスタイルを構築していくための方法です。(ここでいうクラシック理論とは、声楽的基礎というよりも、体の発声器官に基づいた各人の理想の発声状態を指す。)

## 歌・せりふと声について

“発声で1オクターブ半出ると、1オクターブ半近く歌える”と思われています。しかし、ここでいう“発声”は、単に声はその音に届いているというだけの場合がほとんどです(カラオケなら、それで問題ありません)。

ブレスヴォイストレーニングでは、声を厳しくチェックします。1音を完全に出せるなら、半オクターブ出せ、1オクターブ発声でしっかりと音がそろうなら、2オクターブで歌えるという考え方で。たとえば、2~3オクターブ使って歌っている人でも、私がチェックすると、たった一音もまともな声が出ていないことがほとんどです。歌は、声だけで成り立つものではなく、声の完成度がなくとも、相当、カバーできるのも事実です。声だけを聴かせられるわけではないからです。声よりも声で何を創り出すかの方が大切なのですから。しかし、だからこそ、ヴォイストレーニングによって、

しっかりと、完全に使える声 をめざしてがんばることが大切です。

完全に使える声・・・声そのものとその使い方において、幅広く応用がきき、柔軟に対応できる声を理想とします。

声そのものだけで伝える表現もある

まず、声だけでも伝わるものがあることを忘れてはいけません。感情も心も入れずとも伝わるのは、声そのものの働きかけの部分です。トランペットを一吹きしたときに私たちの心に伝わるものと同じです。メロディもことばもなく、純粹な一音で伝わるもの、それをトレーニングの基礎において求めましょう。

ストレートな表現を求めても、歌やせりふは、感情移入してつくった声で飾ってみせがちです。そのため歌やせりふが素直は発声の邪魔をしたり、インパクトある表現を場合が多いようです。

体からあふれる声と、それに感情を入れたことばがぶつかつて、しのごあうところに、本物の歌やせりふが生まれてくるのです。体は楽器、声は音なのです。これらを完全にコントロールできず、どうして人を魅了できるのでしょうか。

ではこれから、一声の調律から、せりふや歌唱に必要なすべての声の調律をできるようにしていきましょう。

体に従う 体にきく(声の判断)

可能性のある声を選びましょう。声の判断に必要なのは、一流の声を聞き、自分の体や息を使いこなし、体にきくことです。それは、自分が表現していきたいことへの欲求が教えてくれるものです。それにはこの声なら、今から先、伸びていけば、世界の一流と張り合えるかもしれないという声の兆しがなくはなりません。すぐにはわかることではありませんが、声を理解し、体を使っているうちに、体が教えてくれます。

このあたりは、イメージでお伝えするしかありませんが、体は呼吸を通じて声に現われます。心や感情を、体から伝える声をもつことです。そのために身につけなくてはならないもの、深めなくてはならないものを呼吸からつかむことです。真の声は、最初、使いにくく扱いにくいものですが、使っているうちに、軽くなり、羽がはえたように飛んでいきます。うまくいかないのは、それを支える条件が足りないからです。

聴くこと

いろんな分野の一流と呼ばれている人の声と、その使い方を聴きましょう。それによって声のあり方や使い方が、明確にイメージできるようになってきます。

POINT

- オリジナリティを学ぶ
- ポリシーを学ぶ
- センスを学ぶ
- ソウル(魂)、スピリチュアル(精神)を学ぶ
- スタイルを学ぶ
- 声の使い方を学ぶ
- 構成や展開を学ぶ

<目的>

1. 一流の声といわれるものを徹底して知る(複数名に学ぶこと)
2. その声がどういう基本の力の上に成り立っているのかを知る
3. 自分の声とその声の違いをつかむ(イメージ、空間的に)
4. 自分の声とその声のギャップをつかむ(距離、時間的に)
5. 自分の声とその声の違いの埋め方を考える(メニューを試みる)