

sample

●巻頭言「声の悦楽」

私はレクチャーで、状態でのベターから条件を備えてのベストへの次元のアップについて述べました。今の自分からそれを越えた本当の自分のベストにする方法、それは自分を知ること、そこを深めることによって、真のオリジナルに達すると同時に、次元の領域に入ることなのです。

それを邪魔するのは、

1. 小さな自分のプライド
2. 世間（たとえば、友人や家族）への気兼ね（あるいは、そこからの大したことの無い情報）

それからくる思い込み、先入観、偏見です。

すべて自分のベターの中では大切なことですが、ベストの次元にアップすることを妨げているのです。

自分が自分だから、自分以上になれない。

だから自分を肯定してはなりません。

自分を否定してもなりません。

深い自分になると、

自分のプライドは、他人によって左右されなくなります。

世間は何も言わなくなります。（あきらめるともいうが…）

すべてが自ずと解決していくのです。

そこでのあなたの表現、作品、行動は、深まった程度にあなたのもものですが、さらに深まると、人類皆のものとなります。あなたは与える立場になっていきます。必ずしも相応の見返りは得られないかもしれませんが、それさえ、あまり関係なくなってくるのです。

一流のオペラ歌手が歌唱中に神を感じるように、私たちののどは、どうしてこれほどの声を奏でられるのでしょうか。その声を感じ入られるのでしょうか。私たちは、ただ声の悦楽に生きるのです。

福島 英

—ひとことアドバイス—

玄妙自在
多朝多夕
三味線を弾くな
ほんまらしく
まねるな
もどくな
うまくするな
本物を知る
謡8年
不思議を知る

真偽を知る
行住坐臥
伝授より修行
教えに合わせない
似せて似せない
斯道（しどう）
私意を離れる
個人の求めたる所
風骨心づかい
高踏に

不親切に学ぶ
松は松にならえ
得かたを知る
そのとき それぞれ
自ら学ぶ
上手に変わる
一人よがりをやめる
心構えから
経験は無口に作る

sample

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

アーティスト論（プロのアーティストによる連載）

研究所にいらっしゃるプロアーティストの方にご厚意で順次、影響を与えられたアーティストの私論を書いてもらうことにしました。まずは、どう聴き、どう捉えるかに才能や努力のベースはあると思いますから、大いに参考にしてください。(produce by Ei)

グレン・クローズ

映画で名を馳せてしまったがために、歌手としての凄みを意外と知られていない俳優はいるもので、グレン・クローズはその代表格の一人だ。もちろんアメリカ本国では、彼女がトニー賞の主演女優賞を三度もとっている舞台俳優であり、場を圧倒する歌手であることは広く知られている。しかし日本ではどうか。おそらくは「危険な情事」のあのモンスター的女性、「ガーブの世界」のいつちゃってる母親、「101」でダルメシアンから毛皮を作ろうとしたクルエラ役など、あぶない女性をやらせればピカイチという評価はあっても、歌手としての評判を耳にしたことはほとんどないのではないかと。だが、間違いなくグレン・クローズはまれに見る突き抜けた歌手であるし、あるいは歌手という枠を越えて生命力をぶつけてくる神棚のような存在である。といっても、若い時からずっとそうであったかという、YouTubeなどで確認する限り今の凄みは感じない。大学生の頃からブロードウェイで歌っていたわけだから天与の才はあったのだろうが、最初のワンフレーズで客全員が鳥肌を立てるような神性は、その頃にはなかったようにボクには思える。

しかしたとえば、90年代に入ってからミュージカル『サンセット大通り』のノーマ・デズモンド役などはどうか。鬼気迫るよ、ホント。

ミュージカル男爵の誕生日イベント『アンドリュー・ロイド＝ウェバー・ロイヤル・アルバート・ホール・セレブレーション』というDVDをぜひ手に入れてもらいたい。男爵と関係の深いミュージカル俳優たちが次々と出てきて歌うのだが、この時のグレン・クローズが凄い。ノーマ・デズモンドとして舞台上に現れた瞬間、ホールの客だけではなく、モニターという小さな画面を通して体験しているボクやあなたにさえ必ず何らかの精神的現象が起きるはずだ。

このDVDのなかではたった三曲を歌うだけだが、ボクは何百回これを観ただろう。体験しただろう。その度に神棚に手を合わせるのと同じ心持ちになり、こちらの内側にも力が湧き上がってくるのだ。なぜか？

歌は口で歌うのではなく、全身で歌うのだということを目の前でやってくれているからだ。彼女の指も、腰も、足も、そして半径百メートルぐらいの空間もノーマ・デズモンドになりきって共鳴し、ともに歌っている。唇はただ偶然に音を発している端末器官に過ぎず、周囲を巻き込む彼女の細胞すべてが歌っているのだ。だからこそ、そこに神性が現れるし、それを観る我々にまで何らかの効果と及ぼすのだろう。

歌がわからなくなった時、気が小さくなってしまった時、へこんでへこんでもう明日がこないと思った時、このDVDのグレン・クローズを観て欲しい。

グレン・クローズは美人ではない。才能にあふれながらも、万人から好かれるタイプではない。これだけの人が一度もオスカーをとったことがないことが、映画という表現形式の限界を示しているようにも思える。彼女もまた壁に当たり続けたに違いない。しかしそこからの突破口が、歌のうまさや歌の凄みに変えることであったのなら、挫折や煩悶もまた悪くないことだと思う。

クイーン

もう二十年以上も前の話だが、深夜のテレビ番組でUKのヒットチャートが流れた。久方ぶりに出されたローリング・ストーンズのアルバムが堂々の1位で、その直後にどういわけか日本のスタジオでは松本伊代が歌い出し、別にボクは松本伊代を嫌ってはいないし、いてもらって全然かまわないのだが、日本の男たちが「いよちやーん」と叫んでいるのを見て、ストーンズのクリップを体験した直後だっただけに、この国は衰亡していくだろうなとはっきり思った。

その種の衰亡感は今も連綿とあり、たとえば少女たちを何十人も安い金銭でやとい、過酷な生存競争に押し込んでおきながら経営者は巨万の富をつかんでいるアキバのやり方について批評批判はなく、ファン投票の結果だれだれが一位になったと読売や朝日までが報じるのを見ている、座り込んでしまいたくなるぐらいへこむ。これって、なんなんだろうと思う。

個人的な印象で申し訳ないが、そのひとつは歌というものに対する言葉の感覚の違いではないかと思う。ボクは歌だけではなく詩の朗読もやっているの、ただ音符を埋めるだけにあてがわれたような歌詞が続くと、どうしても聴く気が失せてしまう。ところが「言葉なんて」という人は意外と多く、大事なものはメロやハーモニーであって、言葉なんて道具に過ぎない、むしろあまり意味のあることを歌って欲しくない、という声をぶつけられることが多々ある。

これに対して反論しだすと長くなってしまっているのでここでは割愛するが、「言葉なんて」と邪険にする人は、結局は自身の言葉をも大事にできず、「言葉なんて」という批判を自ら引き入れる人生を送ることになるだろう。それは言葉という祝福を与えられた一度きりの人生にとって、たいへんに不幸なことだ。

クイーンのフレディ・マーキュリーはバイクセクだったし、エイズで死んじゃったし、晩年はバナナの房をかぶって歌ったりしてちょっとコミカルなイメージさえ残した。たぐいまれな彼のサービス精神がなせる技だが、では、日本の洋楽ファンのいったいどれだけが、クイーンの世界を、フレディが言葉で作り上げようとしていた「聴く側もそこに立ち位置を見つけれられる」領域感を理解しているかとなると、ボクは甚だ疑問だ。

で、こういう書き方をすると生理的に腹のたつ人もいないので、そういう人はぜひ世界的ヒットとなった『ボヘミアン・ラブソディ』あたりを日本語に訳してもらいたい。今ではネット上で熱狂的なクイーンファンの歌詞和訳口座にすぐに会えるだろうから一切の苦労はせずにそれを知れるかもしれないが、できればそうはせず、辞書を片手に『ボヘミアン・ラブソディ』と闘い抜いて欲しい。おそらくは歯が立たないぐらい難解なフレーズも幾つか出会うだろう。しかしそのうち、罪を犯してしまった少年に対するフレディの深い思いに、目が覚めるような鮮やかさを感じるはずだ。

直訳で理解するなら、『ボヘミアン・ラブソディ』は人を撃ち殺してしまった少年の内的な衝撃と後悔、愛してくれた母を思いながら自らもまた果てようとする少年の最後の祈りを詩的に展開した大作である。そこにラテン語の表現や、イスラムの説話に出てくる大王などを配したのはフレディの教養、というよりはやはりそこもサービス精神であろう。表現を発酵させていくなかで教養の実りを輝かせるのは詩人として当然のことだし、だからこそ聴く側も全身で受け止められ、受動者でありつつ、そこに立ち位置を得られるのであるとボクは思う。

女子高生が投身自殺をしたり、クラスと同級生をいきなり刃物で刺したりと、追い詰められて立ち位置を失った子供たちの声が闇に

sample

充滿していそうな日本の夜である。ただ商機になるだけの安易な子供だましでは、子供であることに悩んでいる子供たちは救えない。

フレディが『ボヘミアン・ラブソディ』で描き切った「生きていくことの寂しさ」は、英国籍でありながら有色人種であった彼の孤高とも相通じているように思える。バンドが売れない頃に、メンバー全員でリングジュースやポテトチップを作って客に配っていた真摯さは、音と言葉の世界の突き詰め方と同じところから出てきたのではない。

人前で表現している以上、大事なものは言葉であって言葉ではない、などという思いがあればそれは傲慢に過ぎる。音も言葉も双方磨かれてこそ、客もまた居場所を見つけられるのだ。クイーンを聴いて、いつもそう思う。

ジャクソン5 I want you to back

わずか10歳くらいの頃の歌。ミクロからマクロまで、研ぎ澄まされたあらゆる感覚、その吸収力と発信力、その歌と踊り、体の動きがとても直結している。その計り知れない才能と共に、人間が生まれ持った自然なままの可能性、そのすばらしさに感動する。

Uh~と鼻歌をお風呂で歌っているような、気楽な入り。その場が舞台であろうと、道端であろうと、いつも自由に何の恐れもなく、何も考えず、ぱっと取り出せる感覚は、次にくるパートに対して、余裕で空間を広げ始める。この始まりが無駄なく自然にできることさえも、既に難しいことである。

イントロの後の、最初のパート、when I had you ~ stand out in a crowd まで、when I, didn't you want, pretty faces へずるずるともたつくことなく、細かい感覚に体が自然と揺れる。前後のつながりとその入れ込み、音をまとめてとらえ、あとはイメージやリズムとテンションの高さにまかせ、全身で入り、発し、切る。子音がよく飛んでいく。余計な駆け引きや無駄がなく、ストレートに歌う。上下に行ったり来たりメロディとたった8小節の中はかなり長い歌詞が入るといっても捉えられることなく、軽々とバランスよく処理をし、キレとノリの抜群なフレーズが完成して、サビへの期待感をもたせる。こういうちょっとした当たり前と思ってしまう最初のパートの捉え方が、実はとても難しく、ここで崩れると、後にのることができなくなる。こうしてベテランが残した作品に出会うことで、下手なまねだけでただの自己満足になってしまうことよりも、生涯、その違いや本質を知っていく必要性が絶対であり、感覚を鍛えることの重要性が知らされる。

マイケルジャクソンのような突出したプロだけに限らず、彼らの中には、こちらが一生かけても追いつくことがないほど、子供のころから、何万時間もの音楽的な要素が体の中に質の遥か高いレベルで取り込まれている。彼らからすれば、こちらが感じ取れている感覚はほんのわずかにしかすぎないと思われる。そのたった1つ、2つを得ていくのに、一生がかかる。

最初のパートを受け継ぎ、すぐに最初のパートによく似たメロディ進行のOh baby give me one more chance のサビに入る。Oh! で勢いがつき、のびやかさも含め、後は流れでおいていくが、ドライに、大きく広げていく。最初のパートからの変化を感じとり、一つの大きなフレーズとして捉える。サビはアフリカ系の民族音楽で聞かれるコール&レスポンスのように、ワンフレーズ毎に、バックコーラスのフレーズ入り、ここのやり取りも楽しまれ、よりメリハリや活気がサビにつく。Won't you please let

me のところも、他のところとのメロディの動きの差があり、ここでアクセントなど巧みに前後と差をつけ、グルーヴ感がよりでる。このサビの構成を自然に汲み取り、巧みに歌いあげ、聴き手はよりぐっとノリよく気持ちよくなる。そして2番へと、またエネルギー

をどんどん放出させていく。この集中力、パワーの量にも圧倒させられる。

最後の方のアーなどのシャウトは、James Brown も思い出すが、海外のゲッターを歩くと、元気に、こうして全身で声にして気持ちを放ち、発し、駆けていくエネルギーな子供たちを思い出させる。そのアーや最後の方のI want you back! も彼らの兄弟げんかなどで聞く声で、アー、お兄ちゃん、返してよ! などと連想できる。

またバックの演奏も含め、統一したある一つのイメージをもつような一体感が土台にあり、絶対に崩れないノリや喜びが感じられる。こういった音楽を生んできた、

リズムも豊富なアフリカ系の人々は、音楽的な要素と運動能力など鋭い感覚をもつ人が多い。そういった高い感覚の群衆から抜き出て引っ張っていけるということは、並みならない莫大な才能であると改めてこれを書いていて思う。

どの時期も他ができない天才的な作品を残してきたマイケル。このデビュー当時の歌は、本当に自由でストレートである。

Patti Labelle Over The Rainbow

彼女の歌を聴いていると、曲そのものを超えて、背後にある長い歴史の歩み、黒人霊歌やそれ以前の民族がもっている音楽や声が聞こえてくる。莫大な時間の中で積み重ねられた民族の基盤。一人の大歌手の歌の中に、多くの人間の叫びが聞こえてくるような霊的な力、存在を感じる。長い過酷な歴史の中で生まれ歩んできたその力強い豊かな声、その無限の可能性をみせる不屈の歌。根源に流れる叡智を彼らは歌により確かめ合ってきた。その中でラベルは今日、生き残りをかけ、選ばれるべきして、選ばれてきた偉大な歌手の一人である。彼女が原曲を様々な方向へもっていても、ブレることなく筋が通り、つながっている。この曲でもラベルは毎回全く同じように歌うことはなく、録音だけでも何通りも残されている。そしてつねに、予想がつかないほど超人的な変化を続け、奇跡をおこしていく。もしかするとその時に見えない大きなエネルギーなのか何かが彼女を動かしているのかもしれない、神かもしれない、それとも彼女がその時に神に、魂に、なにかに語りかけているのかもしれない。その瞬間は、聞いていて目の前が見えなくなるほどの感動と共に、必死に祈らずにはいられなくなるような衝動を与える。そして歌とは何か、人間とは何なのかを思う。そして彼女の背後だけにでなく、自分の背後にいる民族の存在、血も感じてくる。この曲に歌い手のすぐれた才知が現われている。

美空ひばり

初めてコロムビア本社に行ったのは契約する前だったと思います。

当時は赤坂に自社ビルを持ち、「ポップスから演歌まで(演歌からポップスまでか?)」幅広い制作ジャンルをカバーする日本最古のレコード会社である、と言うくらいしか知識がなかったのですが、会社に行って最も印象に残ったのが正面玄関ロビーに飾られていた美空ひばりさんの大きなポスターでした。

美空ひばりさんは1989年に亡くなられているので、その時点ではもうお会いすることは出来なかったのですが、その堂々とした大きなポスターは、世を去ってなお、この会社を見守る守護神のような圧倒的な存在感をいじかせるものでした。

バイオグラフィによれば、1937年(昭和12年)5月29日 - 1989年(平成元年)6月24日ということで、亡くなられたとき満52歳であったということが信じられないくらい、終戦直後から昭和のおわりまで、数々のヒット曲を歌い、また銀幕スターとして多数の映

sample

画に出演されました。まさに昭和の歌謡界を代表する歌手であるといえるでしょう。

そのカバーするジャンルは、ブギウギから始まり、ジャズ、ポップス、ラテン、クラシックにいたる洋楽と、民謡、浪曲、小唄などの和物の両方にまたがり、そのどれもが「美空ひばり」としか言いようのない表現の豊かさ、自在さを感じさせるものばかりです。ここで私はなにも演歌・歌謡曲を加えるのを忘れたわけではありません。一般的に誤解があると思うのですが、美空ひばりさんはいわゆる「演歌歌手」ではありません。

そうではなく、彼女が歩んできたキャリアの中から、「演歌」とか「歌謡曲」とかのジャンルが生まれてきた、いえるのです。むしろそのスタートは今で言う「アイドル」であり、長じてはジャズ、スタンダードなどにも素晴らしいレコードを残しています。「美空ひばり ジャズ&スタンダード」(日本コロムビア)というCDを聞けばその片鱗がうかがえます。

特に、3曲目の「上海」と言う曲などは、おそらく昭和20年代の録音と思われ、パチパチパチッ・・・というレコード針の音がそのまま入っているところをみると、マスターテープではなく、SP盤からそのままCD化したのでしようが、アイドル時代の彼女の声が聞ける、貴重なテイクです。

驚くべきは彼女、10代から「美空ひばり」なんですねえ。つまり、あの声なりヴォーカルスタイルは大人になって身につけたとか、誰かに教わった、と言うようなものではなく、はじめから「完成品」だったのです。

そしてこのCDでは何曲か英語で歌っているのですが、発音といい、リズム感といい、もし彼女がこのままアメリカでデビューしていたら、日本の大衆音楽は違った歴史を歩んでいけたかもしれない、と空想が広がります。

実例として、同世代のジャズ歌手、梅木美代志は1955年(昭和30年)に渡米し、ナンシー梅木としてレコードデビュー。映画界に進出して57年のアカデミー賞助演女優賞をアメリカ人・イギリス人以外で初めて受賞しています。

また1961年(昭和36年)には坂本九が「スキヤキ(上を向いて歩こう)」をリリース、のちに「ビルボード」で3週連続1位を獲得しています。

当時、「世界」は彼女のすぐそばにあったのです。

彼女を取り巻くさまざまな状況が海外進出を許さず、その後演歌・歌謡曲の女王としてのキャリアを重ねてゆくことになるのですが、その天性の声とリズム感「ワールドクラス」であったことを十分に証明していると思います。

ピアニスト・中村紘子はエッセイで、彼女の声を「ヴィオラのよな」と表現しています。

「バイオリン」ではなく「ヴィオラ」。彼女の低音の響きの美しさを称えた表現だと思えます。

「ジャズ&スタンダード」の9曲目、「スターダスト」のバース(歌い出し)のあたりに、その「響き」を感じます。

指揮者・岩城宏之は、外国人演奏家たちに日本のレコード(演歌からポップスまで)を聞かせるのが趣味だったそうですが、彼らはほとんどの曲を「洋楽の模倣」だ、「歌唱法が稚拙だ」と、クソミソにけなして、てんで問題にしないので、頭に来て「奥の手」として美空ひばり「柔」をかけたところ、全員が「シ〜ン」と静まり返り、絶賛の嵐に変わった、ザマアミロ! だったと書いています。

近年、日本の音楽は国内のマーケットに閉じこもり、世代間ごとに分類されたような曲ばかりがリリースされているようですが、昭和の時代、世界を視野に入れておかしくない実力を持ち、また言葉や人種の壁を越えて実際にそれを証明した人々がいたことを忘れていけないのです。

美空ひばりさん、亡くなってもうすぐ21年。今なお「日本最高の歌手」である、と断言します。

「声と歌のためのヒント」(トレ選) 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。

W2/MN100719

○客観視すること

師、先生、トレーナーについて声を学ぶのは一人で学ぶよりもずっとよいことです。それが無理なら、すぐれた仲間やサークルの先輩でもかまいません。一人でやるのと、比較・対象とするものがあるのとは、まったく違います。しかも録音して聴くことで、自分と相手との2面からの視点が得られます。プロのCDを聞くのと違い、ほぼ同じ条件のものに収録されますから、違いも差もわかりやすいのです。

ただし、先生と全く同じことができるレベルになることをめざして行なう場合、他のプレーヤーに比べて声は著しく不利な点があります。それは、一人として同じのどをもっていないことです。ですから、嘶家の師を弟子が同じようにして超えられず、別の芸風で乗り越えようとしたように、守破離のプロセスがとられるのです。声だけならなおさら、より早い見極めと離脱に移る方がよいわけです。

そのために最初から見本を一人に絞り込まず、複数に分散しておくこと、さらに、複数のトレーナーをもつことは理にかなっていません。つまり、多くのパターンとまねから、自分の好き嫌いを超えた得手不得手を見極めるのです。

師を選ぶのは好き嫌いであり、また多くの人が芸の道に入るのも、好きな芸(人と声)からですから、自己否定から、そのまま師の見本コピーへと入ってしまうものです。つまり、一人でやっている人は、常に自己否定か、一人よがりの両極端から抜けられません。

師はスターであり、トレーナーです。しかしヴォイストレーナーはトレーナーで、師ではありません。そこでトレーナーには客観視させる能力をつけさせる力が問われます。

発声法だけとして教えるのであればテクニカルコーチとして、トレーナーは最適かもしれません。しかし、そのやり方はどこに使えるのかと考えたならば、多くの場合、弱点補強にしかならないでしょう。問題がそれだけであることは少なく、むしろそれが根本的な問題であるオリジナリティ、つまり長所をみつけたり伸ばしたりする妨げになることです。しかし現実には、効果が早く出やすくわかりやすく、習う人も実感しやすいから、そこが優先されます。それどころかそれが目的となることが大半なのです。

○やり方だけを教えるトレーナー

声は内在しています。楽器として体のなかにあるということと共に、あなたの感覚・イメージ・意志と一緒に使われてきています。つまり、すでに表現のツールとして個性もくせもった声で演じられているのです。ですから、全く新しい声を習得したりつくったりするのはありません。よい面も悪い面も含めて、あなたの声の素材としての可能性と、使い方の可能性と両方を追求しトレーニングで変えていくのです。そのうちすでに、今ある声で何%かは、実現されているのです。

ですから声の実力としては、使ってきた人ほど有利で使っていない人ほど不利ですが、トレーニングでの実力アップの度合いとして、使ってきた人ほど、よほどのことでないと大きく変わる可能性は少なく、使っていない人は少しでもやることによって好転する可能性(人並レベルですが)は大きいのです。声楽や役者、私のヴォイトレは前者、ふつうのヴォイトレは、後者(初心者)をターゲットにしています。

一言でいうと、初心者は状態や使い方も大きく変わります。しかし、プロレベルの人は、初期条件である体、感覚を根本的に変えなくてはだして変わりようがないのです。(これもアメリカのプロ

sample

のトレーニングとなると、相手が日本人のプロレベル以上に基本が身につけているために、使い方、テクニックが主になります。それゆえ一見、日本人にもすぐにあてはまるように思えるのは、大きな錯覚であり、誤解です。実際には、初心者（日本はプロやトレーナーでも初心者に近い）応用プレーを教えることができません。結果として、表面的なテクニックということになります。

つまり、次のような5パターンに考えてみるとよいでしょう。

初心者	A小さな器	a) 状態と使い方	一般ヴォイトレ
	A小さな器	b) 条件と鍛錬	声楽
日本のプロ	A小さな器	b) 条件と鍛錬	このヴォイトレ
	B大きな器	b) 条件と鍛錬	プロアドバイス
欧米のプロ	B大きな器	a) だけでよい	欧米のヴォイトレ

この場合、器とは声域、音量についてもですが、最終的にはプロの音色（体、呼吸、発声）とコントロール力ということです。使い方というのは、歌においては音楽的処理となります。

もちろん、単純にこの5パターンに分けられるものではなく、一人ひとり、けっこう違います。しかし、こういうことを知っておくのは、ハイレベルをめざす人や渡欧（米）を考えている人には、とても有意義でしょう。

いくら欧米にいてもヴォイストレーナーにテクニックを覚えたとしても、ほとんどの日本人は、声が大して変わっていないのは、あなた自身が声を聞いて比べてみればよくわかることです。何回かだけなのに本場でほめられて自信を得ただけなのです。それを売りにする人は、歌手にならない（なれない）し、声も大して普通の人と変わらないでしょう。そこがおかしいと思いませんか。

W3/MN100808

Q. 歌は、教えられたらよくないと聞きましたが。

A. 一方的に教えられたくらいでは、歌は何ともなりません。技術ややり方を求めると付け焼き刃になりがちです。人から与えられても、自分で再発見し、気づき、築かなければ何事も身につけません。わかっても日々、やれなくては使えません。正すにも、表面でなく、元から正すことが大切です。しかし、人につくことで自分の位置づけを知って直したり、戻したりする力がつきます。何事も学び方次第です。

Q. 声のトレーニングの可能性についてどうでしょうか。

A. トレーニングでは可能性もあるし、同時に限界もあります。というか、やれるところまでやり、きちんと限界がわかるから、次のレベル（歌唱など）に入れるのです。

よく言うのは、やっていない人たちの中ではやれば差をつけられるが、やっている人たちの中では、それはただの必要条件にすぎないということです。むしろ、やれる人の中では、自分の限界がつかつけられます。

何においても、優れている人は、世界中にそれぞれにたくさんいます。ですから、逆に早くそれを知って人と比べることから抜け出すことです。自分の少しでも活かせるところに専念して、伸ばすことです。それに気づくことです。

多くの場合、トレーナーは早くうまくしなくてはいけないと思ひ込むあまり、欠点の修正ばかり目がいきます。しかし、それが直っても、やはり大して何もできないのです。

声は使っていない人がいないから、この判断も難しいです。つまり、

声や歌においては誰もがやっちはいるのだから、今のあなたが声も歌も大してやれていないなら、相当なことをしないと大して変わらないということです。しかしそれはしっかりとやれば、少し変えるくらいなら、誰でもできるということでもあります。

Q. これまで、何人かのトレーナーにつきました。トレーナーの指導が矛盾するのですが。

A. ひとことでは、しかも、そのトレーナーを知らない立場では、何も言えません。しかし、全く同じ指導のトレーナーというのは、いないでしょう。何が同じで何が違うのかさえ、何に基準を置いて判断しているのか、あいまいなものです。

大体、トレーナーは一人でやっているのだから、他のトレーナーのことはわかりません。

それに、日本でも偉い先生の下に何人かのトレーナーがそのやり方をそのまま踏襲してやっていることがあります。こういう場合、まず、トレーナーが先生レベルにできていないことはほとんどありません。形だけの即製マニュアルの伝達になっていることが多いです。仮に、少し自己流に変えていても、やはり、そのトレーナーの実力は先生ほどにありません。先生が人を育てられていないばかりか、そういうトレーナーにやらせていることで、声の基準さえわかっていないことをおのずと証明していることになります。

声を育てることは、歌手や役者として成功したことなどという経験は、あまり関係ありません。むしろその独自の才能が、自己流にしかかかっていないことがあまりに多いのです。歌手を育てた歌手はあまりいません。才能や実力をみて場を提供したり、プロデュースした人ばかりですね。

結論からいうと、声の違いも同じも、方法の違いや矛盾もすべてあなたの頭の中での判断であって、それがどうであれ問題は、声が出ることなのです。つまり、あなたが矛盾というなら、そこで気づく努力や、変わるまで練習をしなくてはなりません。感覚や体を鍛えて備えていくのです。すべて心身に得ていくものはA⇔Bからどちらかを選ぶのではなく、包括できるCを得ることでしか解決しないのです。

W5/091016

Q. 私のついてるのは、若いトレーナーなのですが、大丈夫でしょうか。

A. いったい自分の経験しかもっていないものがコーチになれるのか、というのでは、声の場合、とても難しいでしょう。

スポーツでも、コーチ学やコーチについて学びます。監督の横で、采配の勉強をして選手の育成法やその方法の結果をみます。私は、若いトレーナーだけでなく大ベテランのトレーナーでも、絶対的な偏りをもって、ずっと変わらないでいる人も少なくないと思っています。十人十色の相手に対しては、多角的な視点をもつべき必要があると存じます。

若いトレーナーは、少なくとも本人自身の声も含めて、トレーニングの経過や結果をみた経験がとても少ないものです。人数やタイプも少なく、何よりも、相手が1、2年先でなく、5年、10年先においてどのような成果が出て、どのような人生を歩んでいるのかを知りません。ですから、仮に年に一度でも、経験豊かなトレーナーのレッスンを受けてみる、などをお勧めします。

私共のところでは、若いトレーナーに関わらず、必ずトレーニングの経過や結果を報告し、私や他のトレーナーが検討できる体制にしています。

Q. ヴォイストレーニングメニューの客観性はあるのでしょうか。リップロールばかり勧められるのですが。

sample

A. 実のところ、多くは教えやすいもの、教えられたと思っているもので選ばれているだけですが、根拠や理由があるものも、直感的に正しいと感じられ、受け継がれてきたものもいろいろとあります。トレーナー個人の経験での、新奇な試みには勇気もいるのです。トレーナーの思い込みを防ぐことは、とても難題です。ほぼ、感覚や体のできたあとのリップトリル（リップロール）をして、とても役立つと思ったトレーナーが、よく使用しています。そのよしあしは、相手によってもレベル、目的によっても異なるので、ひと言では述べられません。紙上での判断は難しいです。さらに、リップロールと一口でいってもいろんな処方とされているので、それも見ないと何ともいえません。

Q. トレーニングで声が重くなった気がします。

A. 暗く重く、音色の変容が深くするために必要なこともあります。つくることと、調整は、別レベルのことです。

Q. 海外で前にひびかせてといわれて開眼したという人がいます。私が聞いている分には少し向きが変わり、少しよくなった程度で海外で得た成果というほどには全然見えないのですが。

A. 私が知るところでは、トレーニングで押さえられていたものが解放されただけというのが、大半です。その証拠に、結局のところ、その後、何年経っても、全く海外では通じるレベルになっていないのです。（海外どころか日本でも）

海外にはすぐれたトレーナーも多くいますが、それなりにすぐれた歌手もみているので、あなたがそのレベルなら、お勧めしますが、そうでないときは、メンタル面と声のバランスの調整でしかないことも多々あります。最初から海外に行くことの是非はまだ問えません。☆

Q. トレーナーに違うことを言われたときの矛盾の解消は？

A. いい方にとるということです。それができないときは保留しておきましょう。

Q&A by 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いていますので、一般向きでない回答もあります。福島だけの極論もあります。わからないときは、氣にとめず、またいつか読み直してみてください。

W3/MN100808

Q. トレーナーの教えるようにできないが、自主トレはやめるべきか、へんなくせがつくだけではないか。

A. むしろ、へんなくせをつけてもトレーナーに注意されて、直していけばよいと思います。トレーナーに悪いからと、練習しないのはおかしいことです。一人でできないから、トレーナーについているのです。一人では、声量を大きく使いきったり時間を増やしすぎているために、レッスンでの集中度が保てなかったり、のどを疲れさせている人が少なくありません。もちろん、使うことによって鍛えられる部分もあります。正しいところだけでやるというのも、簡単ではありません。しかし、必要悪としてトレーニングをしていくのです。

もし、日常レベルの声までアップさせるのなら、日常が非日常を通してレベルアップした日常にならなくてはなりません。そのためにトレーニングがあるのです。

ただし、これらは私の原則的な考えです。そのときどきで違うこと

もあります。あなたのトレーナーと相談して考えてみてください。

Q. 声を出すのに適した環境とは。たとえば湿度などについて。

A. 理想としては、乾燥したところはよくないので、その場合、加湿して50~60%くらいにしたいものです。というのは、のどへの負担がかかるからです。レッスンでは、私共のスタジオは、そのくらいに保っていますが、それほど長く声を出さないで、あえて少々悪い条件でやることもあります。

実際のスタジオや本番のステージは、乾燥している上に、照明などでかなり暑いです。アーティストの中には、日頃からその状況を意識してトレーニングしている人もいます。

トレーニングですから、最高の環境で行なうべきとも思いますが、私は、タフさも必要と考えます。

私自身は体の水分は気をつけてキープしますが、空気汚染以外は全く気にしません。仕事ではカラカラの野外や体育館などで、声を長時間使われることもあるからです。

Q. 急に共鳴しなくなりました。どう取り戻せばよいですか。

A. トレーナーに相談してください。参考として、共鳴についての私のイメージを伝えますと、競歩のように少しずつ早く歩いていくと、走る方が楽になる段階がきて、しぜんと駆け足になります。頭部の共鳴への移行までに、低音1オクターブを30分ほど繰り返し、もっとも楽に芯をつかめるようにして、余計な邪魔をなくすことで、しぜんと頭声へ移行させています。

そもそも私は歌を技術とか発声で歌うものというのに、抵抗があります。話すように歌うというところから、ひびいてくるところだけで、それ以上にビブラートやひびかすなどというわざとらしい”歌声”をつくって、そこにことばをつけるようなことはしたくないからです。呼吸での体づくりや低音の共鳴づくりを中心にしているのはそのためです。しかし、違うやり方が合う人もいますし、トレーナーの考えはそれぞれ違います。また、あなたの状態や本質もわからないのに、それ以上は言えません。何事もケースバイケースですが。

Q. 朗読ライブのお手本は何でとればよいですか。

A. 人が作品かわかりませんが、両方述べますと
講談師や、噺家（落語家のこと）

ラジオのパーソナリティ

一人芝居

極端なところでは綾小路きみまろ

森嶋外、樋口一葉など、美文調のものもよいでしょう。

源氏物語

谷川俊太郎さんの詩など、声に出して読みやすいことばを使うとよいでしょう。

Q. バンド、弾き語り、アカペラと歌い方は違いますか。

A. コラボと考えると、どこまで声が担当するかということですね。

W5/091016

Q. 吸ったり吐くことと声のコントロールとは矛盾しませんか。

A. 矛盾、つまり、片方を行なうと片方がうまくできなくなるからトレーニングをするということです。

Q. 大きな声を出すのが楽に出ないのですがよいのですか。

sample

A. 大きな声も負担をかけてでも出すことが必要なときと、それをやめて楽に出すのは、目的も段階も違うのです。音量は声帯の閉鎖力と呼気圧、さらに共鳴です。初期条件（もとの大きさ）の個性差や違いと、トレーニングでの変化する可能性のあるところの混同をしないことです。☆

Q. 勤はどう磨くのですか。

A. 棒を振る、腰で投げるといことで自ら、よしあしを判断していくことや、バッティングセンターやボウリングで気力や体力と調子のよしあしのギャップに気づくなど、頭で考えたり思うようにならないことを体験によって得ていくと、直感力や勤となるのです。

Q. コツやイメージでのつかみ方を教えてください。

A. レッスンで教えています。それでも難しいのを、メールではとても伝えることはできません。

Q. のど仏を下げなくては、発声は間違えなのでしょうか。

A. そんなことはありません。ケースバイケースでのアドバイスの1つにすぎません。

Q. すごくよい方法で早くできることを知ったのですが、間違っただけではないですか。

A. 即効的な方法は、一つ上達したつもりで、一つ横にそれていることが多いというのが、私のアドバイスです。のびた分ずれていると思うことも大切です。

Q. 息がもれてH音が出るときはどうすべきですか。

A. 息が強すぎるとか、のどが疲れていたり、状態が悪いなど、いろんな原因があり、実際にみないとわかりません。

Q. 薬について、今は、どうしても喉の調子が悪いとき、荒れているとき、ライブ前でどうしても調子を整えたいときの前のみ薬を飲んでいますが、薬で治すことについて、どう思われますか？以前は、よく効くので必要とあらば飲んでいましたが、最近、薬を多用することについて不安になってきました。

A. 薬は本来は効くまで服用、効いたらやめるものですが、生涯通して服用するものもあり、そこは薬によります。薬で治すこと自体は、そのためなので何ともいえません。セカンドオピニオンとして他の医者、2、3人に聞くことです。

Q. 友人にしばしば、僕の歌い方だと声がこもっている（とおりが悪い）と言われます。

A. 僕の考えでは、鼻にあまり響かせず、声を口全体に響かせるようにすればよくなるのでは、と考えているのですが、正しいでしょうか？

A. まず、こもる原因には響きの場所もちろん関わってきますが、口や顎、舌に不要な緊張があると作為的は発音になってしまうということを理解しておくことが大切です。つまり、それらの器官がリラックスしていなければなりません。しかし、発音する際に口や顎、舌が運動することも事実で、適度な運動能力が必要なことも重要で、

このバランスについては自分で判断せずに、耳のあるトレーナーに聴いてもらい指導を受けることをおすすめします。

響きに関してですが、明るい響きは頭部の共鳴が必要です。口のみで声を消化させようとする、おそらくこもった響きになるのではないかと思います。さらにいうと、響きをつけようとするのは不自然な声を招きやすいです。響きというものは勝手に響くものなので、自分の耳に響きの実感を得ようと思わないで、声を出す習慣を持つことも大切です。

Q. 一回目、2回目はよくできるのですが、同じ曲を練習している時だけ、どうしても回数を重ねるほど気持ちを込めたり、集中することができなくなってきてしまいます。体から気持ちが出ていった抜け殻に近い状態になります。これはやはり集中力が原因なのでしょう？

A. 集中力も必要ですが、筋力や発声の条件、状態などさまざまな要素がありますので、実際の状況を知らずに的確なアドバイスはできかねます。できる、できていないの判断も人により、トレーナーにより、ずいぶん違うものです。

Q. 商店街の演奏できるスペースでライブをしたときに、(Jazz 中心の) まだライブハウスなど、人前でやるレベルではないのかなと思ったとお店の方から指摘されました。人前でやるレベルとはどのくらいのことを言うのでしょうか。

A. そのお店の方の判断ですから、その方にお聞きください。

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. 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

研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

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

1 Q. 胸を張った状態で正しい姿勢を保っているのですが、息が入りにくくなってしまいます。

A. 胸を張りすぎているのではないのでしょうか。もう少し胸の力を抜いて、まっすぐ立ってみましょう。もしわかりにくいのであれば、壁に背中をつけて立ってみたり、床に仰向けに寝てみたりしてチェックしてみましょう。背中が大きく反ってしまって、壁や床との間に空間ができてしまえば反りすぎだと思います。また胸に力が入っていることで、呼吸が浅くなってしまいます。

3 Q. 大きな声を出して練習していると、叫んでいるように聞こえるとまわりから言われます。練習方法が間違っているのでしょうか？

sample

か？

A. のど中心で声を出しているのが原因ですね。事実叫んでいるのだと思います。大きな声を出そうとしていることはよいと思うのですが、もっと体を使い、お腹から声を出すことができれば、のどの力も抜けてきて叫んでいるようには聞こえなくなってくると思います。何事も練習が大切です。あまりまわりの意見に惑わされずに、レッスンで行なったことを淡々と行なっていきましょう。また大きな声を出すことに慣れていないのも原因です。自分自身も叫んでいると思っているからこそ、そういった意見が気になってしまうのです。体を使って大きな声を出すということに早く慣れていきましょう。体が慣れてくれば、大きな声を出しても気にならずに、普通感覚で聞くことができるようになってきます。また息吐きの練習も並行して行なっていきましょう。声を出す練習と息吐きの練習を並行して行なっていくことで、バランスが取れてきます。基本は強く息を吐くことです。強い息を吐いて、強い息が鍛えられれば、その延長で大きな声も楽に出せるようになってきます。引き続き練習を行なっていきましょう。

3Q. 発声練習を行っていると、声が低くなっているように思えるのですが、声は低くなってほしくないのですが、どうしたらよいのでしょうか？

A. 体から声を出すようになると、今までより声が低く聞こえるはずですが、これは声が深くなったからであり、体がひびいている証拠です。現段階ではあまり気にしないことです。声を鍛えていく過程では必ずそうなります。声を鍛えていきたいのであれば、方向としては間違っていないです。引き続き練習していきましょう。低い声が気になるということですが、まだトレーニングを始めてもない時期ですから、のどの力が入っているし、体も使えていませんし、声が低く聞こえると言っていますが、まだまだ深い声ではありません。まだまだ未完成なのです。練習を積み重ねていって、自然な形で声が出せるようになれば、自分も持っている本来のよい声が出てきます。その声を目指していきましょう。芸事や歌・セリフ等を習っていても、特別なことではなく、社会と結びつき、社会の常識も理解していなくてはなりません。自分ひとりだけで表現を行なうことはできません。見たり聞いたりしてくれる人がいてくれるからこそ、表現することが成り立つのです。また学ぶ過程においては、そこに必ず人間関係が発生してきます。人間関係を無視して我がままに学ぶことは成り立ちません。

4Q. 外国人が日本語を話すときに、イントネーションは違っているのですが、声はよく通ります。日本人と何が違うのでしょうか？

A. もともと外国語を話すときに、深いポジションで発音しているのです。日本語の「い」や「う」のように、ひびきを浅くして発音することはないのではないのでしょうか。例えば日本語で「うなぎ」と発音する場合、「う」は口をすぼめて、ひびきも浅くなります。「ぎ」も同じくそのようなことが言えるのではないのでしょうか。そのように日本人は発音すると思うのですが、外国人の場合「うなぎ」と発音することはとても難しいのです。結果「おなぎえ」と深い発音になってしまうのです。ですから日本語自体が発声を重視しなくとも、発音できてしまう言語であるといえます。

4Q. 滑舌をよくしようと、とても意識をして声を出しています。結果としてどうでしょうか？

A. そうですね。滑舌を意識することはよいことなのですが、意識しすぎて不自然な話し方になっています。人間的ではなく、コンピ

ューターが話しているように点々に聞こえてしまいます。この部分を修正できるとよいですね。

そのためには滑舌練習は滑舌練習として行ないませんが、実際に話すときには、意識しすぎないことが大事です。意識するのではなく、体に覚え込ませた部分しか出てこないのですから、頭で考えすぎるとはならず、あきらめも必要です。しかし練習量が多ければ、必ず活かされるはずですよ。

また滑舌練習で気をつけたいことは、あくまで口のまわりをリラックスさせて自由に動かすことが目的ですから、力を入れすぎないように注意しましょう。口のまわり、あごはリラックスさせて、口を動かせるようにしていきましょう。

滑舌練習は発音練習でもあります。ですから発音ははっきりしてきますが、ひびきが浅くなってしまふこともあります。滑舌練習と並行して、発声練習も行なっていきましょう。この2つのバランスが大切です。

5Q. 低い部分が歌いにくいので、曲のキーを上げたいと思うのですが、何かアドバイスをいただけますか。

A. 基本的にいいひびきの地声で歌えるキーに設定してあります。キーを上げると、最高音がミックスに近い声になってしまうので、少し不安定です。まずは地声で歌えるキーの中で、しっかりとした声を出し、その声を安定させていくことに集中していきましょう。低い部分が歌いにくいとのことですが、土台が大事です。低音域から中音域で充実した声が出せるように練習をしていきましょう。この声域が安定してくれば、おのずと高音域も安定した声が出せるはずですよ。

また高音を出す前に、体を使うことや、口の開きを注意したり、やらなければいけないことは山ほどあります。そういった呼吸法を身につけていながら、徐々にキーを上げていきましょう。

10Q. バンドと合わせると、バンドの音が大きいの、頑張ってる歌ってしまいます。どのように対処したらいいのでしょうか。

A. そうですね。バンドの音が大きいのと頑張ってしまうのは仕方ありませんが、のどのためにはよくありません。自分の声がしっかり聞こえるように、返しのスピーカーのボリュームを上げてもらうか、バンドの音量をしばらくもらい、ボーカルの声が聞きやすいようにしてもらうしかありません。現場での対処としてはそういうことです。

練習の段階においては、スタジオですから、バンドのメンバーの協力を得て、歌いやすい環境を作っていくようにしましょう。自分の声がハッキリと聞こえるような状況を作ることが大事です。

またアカペラやピアノ伴奏などで練習をする際に、自分の声とは別に、体の使い方をしっかり覚え、また体に染み込ませていきましょう。体が覚えていけば、まわりの環境に影響されずに、自分の声で歌うことができます。

10Q. 歌をやっているのですが、楽器もやったほうがいいのでしょうか。

A. 楽器はできないより、できたほうがいいとは思いますが、歌の練習に差し支えがあるようだったらお勧めはしません。本業である歌をまず、磨き上げていくことに集中していくことです。

歌を勉強していく中で、余裕が出てきたら、ピアノ（キーボード）をお勧めします。上手に弾く必要はありません。まずは指一本でも構いません。メロディーラインを弾けるレベルを目指しましょう。このメロディーラインが弾ければ、楽譜を見て、その曲を覚えていくことができます。

また音程チェックもできます。何度も何度も同じメロディーライン

sample

を弾くことで、頭に正確なメロディーラインを叩き込むことができます。

そして慣れてきたら、片手で弾けることを目指していきましょう。片手で弾けることができれば、自分で発声練習をすることができます。

さらに慣れてきたら、両手で弾けるように練習していきましょう。このように徐々に練習していくことをお勧めします。最初から両手で弾こうとすると難しく、モチベーションも下がってしまいます。徐々に徐々に上達するように練習していきましょう。

またコードで弾けるように、コードも覚えていきましょう。クラシックのピアニストのように流暢に弾ける必要はありません。コードを覚えて、そのコードの中で、メロディーがどう動いていくのか、どういうハーモニーになっているのか、そういったことを感じることが出来ます。音楽性を高めるという意味でもコードでピアノを弾くということは意味のあることなのです。またギター経験がある人は、ギターでコードを感じる練習をしていきましょう。

最終的には、その楽器で自分の伴奏をするという弾き語りができるといいですね。最終目標をここにおいて、少しずつ練習を積み重ねていきましょう。

10Q. 動きながら安定して歌うためにはどうしたらよいのでしょうか？

A. まずは動かない状態で、安定した発声を身につけていきましょう。これが基本です。お腹を中心とした腹式呼吸を鍛えていき、下半身から安定した声を出せるようにしていきましょう。

そのうえで、体力作りが必要になります。腹筋背筋等の筋トレ、そしてウォーキングやランニング等の有酸素運動を行なっていきましょう。特に腹筋は腹式呼吸の際には、直接的には使わないのですが、非常に重要な筋肉です。この部分は日々鍛えていきましょう。また動いたり踊ったりしながら安定した声を出すためには、腹筋がとても大切になります。腹式呼吸をさらに腹筋で支えるということが必要になります。

また本番だけではなく、動きながら歌う練習をしておくことが大事です。本番でテンションが上がり動き回ってしまい、息が乱れてしまうのであれば、練習の段階から練習しておくことが必要です。

11Q. カンツォーネをレッスンで歌うのですが、イタリア語辞書を用意したほうがいいのでしょうか。

A. 本人のやる気の度合いにもよりますが、あったほうが便利だと思います。発音だけであれば、カンツォーネ曲集の最後に載っていますので参考にいきましょう。またそこに載っていない発音についてはトレーナーに聞いてチェックしていきましょう。

またこれらのことは辞書を持っていければできることですが、発音ではなく発声に集中していきたいのであれば、辞書もいらないうえです。

イタリア語の意味とかではなく、イタリア語が持っているひびきを真似していくことにより、また実際にイタリア語で歌っていくことにより、発声も豊かになってくるはずですが、その場合、多少発音間違っても構わないわけです。

11Q. 歌詞を書いているのですが、なかなか書き進められません。なにかアドバイスをお願いします。

A. 常にいろいろなものに興味を持って、また観察し、考えていく中で、見る目・考える力を養っていかば、歌詞は書けると思います。何かに対して強く興味を示したり、思い入れがあれば、歌詞は出てくると思います。普段、ぼーっとしては書きませんが、しっかりリーダーを張っていかば、いろいろなものが吸収され、インスピ

レーションも降りやすくなっていくのではないかと思います。

また普段自分が考えていること以上の歌詞は書けないと思います。自分のレベルでしか書けないので、そのレベルを上げるよう、努力する余地はあると思います。

まずはたくさん書いていくことが大事です。断片でも構いません。メモを取るなりして、たくさん書いていきましょう。そして自分が感じたこと、考えたことを大切にして、メモを取っていくことをお勧めします。断片的な文でも構いません。メモしておいて、後でイメージを膨らませていくのです。文脈のない思いでも構いません。たくさん書いてみて、その中からチョイスして、歌詞を作っていきます。

またそのときに、そのことばからイメージが膨らまなくても、しばらくそのことばを寝かせておけば、次に見たときに新たなイメージが思い浮かんでくるはずですが、焦らずに、こういった作業を続けていきましょう。

メモできる体勢、声を録音できる体勢を常に作っておくことが大切です。今日の、この時間に歌詞を作ろうと思っても、なかなかその時間に作るのは難しいものです。時間を断片的に、また効率よく使って、歌詞作りをしていきましょう。

断片的に作っていくという方法を説明しましたが、この他に、自分の思いをダットと書き、その文を削っていき、歌詞にしていくという方法もあります。

また読書する習慣を身につけることも大切です。自分の中に考える材料があれば、それだけインスピレーションも降りやすいのではないのでしょうか。哲学書、宗教書、経営書、伝記と、さまざまなものを読んでいきましょう。そういったものから考える材料、知識を吸収していきましょう。

小説は、人それぞれの思いや考えを深く掘り下げて書いてあるものです。そういった人間描写を学ぶことができます。

詩を読んだりすることも大事です。歌詞といっても、詩であることに変わりありません。たくさん詩を読んでいきましょう。

ニュースを見たり、新聞を読んだりして、世の中のことを知っておくことも大切です。その中から歌詞を書く際の題材を見つけることもできます。

いろいろなものから吸収していき、その中で自分がどう感じ、どう考えたかということが重要なことです。歌詞になる材料は、自分のまわりに満ち溢れています。その材料を使えるか、使えないかは自分次第です。見過ごさないように、つかんでいくことです。

また歌本（最近流行っている曲から昔の曲まで、何千曲と収録されている本）の歌詞を読んで、参考にすることも必要です。すでにできあがっている曲の歌詞ですから、とても参考になるのではないのでしょうか。メロディーに乗せるためのパターンや法則といったものも読み取れるのではないかと思います。また勉強として、ある曲のある歌詞を真似して書いてみるのもいいと思います。

またこういった歌本にはコードが書かれているものがほとんどではないのでしょうか。こういったコードから、作曲の勉強もしていきましょう。またコードだけではなく、伴奏まで書いてある曲集もあると思います。そういったものから、伴奏のパターンを読み取り、アレンジの練習もしていきましょう。

いろいろ説明はしましたが、自分が歌詞を書きやすい状況作りが大切なことです。

結果として、イメージーションだけで書いてしまう人もいますし、実際に基づいて書く人もいます。人それぞれやり方はあると思います。それだけ自由に書くことができるわけですが、より自由に書くためにも、材料を入れておくことが重要になってくるのです。

14Q. レッスン始めて1ヶ月ぐらい経つのですが、今は集中して取り組んでいるのですが、今後どのようにしていくのか不安があります。

sample

A. 最初は目新しかったり、緊張していることで、モチベーションも下がらないと思うのですが、1ヶ月を過ぎると慣れてきて、少し緊張も緩んでくる頃かと思います。レッスンに慣れてしまわないように努力することが大事です。

毎回、自分なりの課題を持って取り組んでいきましょう。またレッスンは機械的に声を出すための場所ではありません。常に本番モードで取り組んでいきましょう。テンションの高いモードで取り組むことで、吸収力もアップしますし、何気なくでは気づかないことまで気づくことができます。その場でどれだけ気づき、吸収し、得ることができるかが勝負なのです。気を抜くことなく、レッスンに取り組んでいきましょう。

またそうしたレッスンを録音しておきましょう。もちろんその場で感じてほしいのですが、あとで録音したものから、新たな発見もあるからです。トレーナーのことばも違って聞こえてくることもあるのです。そして何よりも、現時点での自分自身の声を把握しておくことが大事なのです。しっかり現時点が把握できれば、これから先、上達していく先が見えてくるからです。現時点で声に納得がいかなかったり、しっかり聞き込んで、今の声を耳に焼き付けていきましょう。

レッスンとレッスンの間に、復習・予習をしていきましょう。その間が1週間か2週間かはわかりませんが、やることがわかっている間はモチベーションも下がることなく、キープすることができるはずです。レッスン後は録音テープを聞くなり、レッスンを思い起こすなりして、レッスンを復習していきましょう。文章として書き出せばよりいいかと思えます。そしてトレーナーのことばや、自分自身の判断から、欠点を見つけ出し、その欠点克服のためのメニューを作っていきます。またトレーナーからやったほうがいいよと言われているメニューもやっていきます。

この作業に集中し、書き出したアドバイスやメニューを行なっていくと、1、2週間はあっという間に経ってしまいます。具体的にやるべきことを見つけ出し、作り出して、淡々と続けていくことが大事なのです。

また録音したものは、捨てずに取っておきましょう。半年後、1年後に聞き返してみると、自分の成長が目に見えてわかるものです。この成長を自分自身で確認できれば、不安もなくなるのではないのでしょうか。

芸事の世界というのは、「処方箋があり、いつまでにこういう結果がでる」ということがいえない世界なのです。だから長いスパンでとらえて、レッスンを進めていってください。焦らず、こつこつと練習を積み上げていきましょう。

15Q. 「おいはぎびっくり」という文章を読んでいるのですが、落語の教材は、どのように練習していけばいいのでしょうか。

A. 落語本来のテンポやリズムというものがあるのですが、あまりその部分を追求していく必要はありません。セリフの練習として扱っていきましょう。

また何人かの役を演じ分けなくてはならないのですが、声のトーンを変えたり、キャラを作ったりするのではなく、役の気持ちを考えていくことに集中していきましょう。登場人物が二人であれば、その二人の気持ちを絡めていくこと。一人二役を声優のように演じるのではなく、自分の中の二人、二人の気持ちの方向性を合わせていくようにしましょう。

実際、落語ではなく朗読をする際に、セリフ部分があると思えますが、それを一役者として読んだほうがいいのか、ナレーションの延長で読んだほうがいいのかと、考えてしまうと思うのですが、何人かで役を振り分けて、ラジオドラマのように読んでいくのであれば、普通のセリフとして読んでいく構いませんが、ひとりでナレーションからセリフまで読むのであれば、工夫が必要です。その場合に、

この落語の教材を練習しておく役立つのではないのでしょうか。

「おいはぎびっくり」の、特に最初の6行までは、次から次へとセリフをかぶせていく練習になります。全編を読む練習をしつつも、この冒頭部分を繰り返し練習することもお勧めします。

セリフをかぶせていく時に、旦那・・・「焦っている。早く行きたい」 籠や・・・「行きたくない」この気持ちの違いを見せていくことが大事です。この気持ちの違いが、役の違いとなって際立ってくるのです。またこの違いを、しゃべりのスピードの違いで表してもいいかと思えます。

「セリフをかぶせていく」という意味ですが、例えば、もしこの落語を二人で演じているとしたら、相手がしゃべっている途中から、自分のセリフをしゃべりだしていく（セリフをかぶせていく）・しゃべる準備をしていくのではないのでしょうか。落語では、ひとりで演じているので実際は不可能なのですが、その位の気持ちでセリフを先取りして、かぶせていくことが大事なのです。

また最近では落語家本人が書いた書籍が多数発行されています。芸論や話芸論・落語論と勉強になることがたくさん書かれています。ぜひ何冊か読んでみることをお勧めします。

15Q. 「がまの油売り」などの売り口上を練習する上でのポイントはありますか。

A. セリフを自分の中だけで完結させないことです。聞いているお客さんをイメージして、語りかけていきましょう。

例えばですが、お客さんから話しかけられても答えられるぐらいの余裕を作り出しておくことも大切です。実際は、お客さんが目の前で聞いているわけではないのですが、こういったことをイメージすることで、読むことに対する余裕が出てくるのではないかと思います。

普段の自分のしゃべり方を思い起こしてみましょう。「さあ、しゃべるぞ〜」と気合いを入れてしゃべっていませんよね？無意識に自然にしゃべっているはずですが、この普段のイメージが重要です。セリフを読んでいるのはいいのですが、セリフを読むことで気合いのギアが入ってしまわないように、いい声を出そうと力んでしまわないように、自分のことばで自然に読めるようにしていきましょう。

またセリフを自分がしゃべりやすい話しことばに変えて練習してみるのもいいかもしれません。セリフを自分のことばに変えてみて、大まかな筋は把握しつつ、自分のことばでしゃべる練習をしていきましょう。

セリフに対してのリアルなイメージをもっと持ってみましょう。そして、読んでいるというイメージから、語っているというイメージに変えていきましょう。そのために、ひとつひとつのことばに対してのイメージをもっと大きく持つことも大事となります。

テレビショッピングのイメージがわかりやすいかもしれません。テレビをいっている人に語りかけ、商品売るために必死にしゃべっています。「この商品は本当にいいですよ。使いごちがいいんですよ。このデジカメ、本当に写りがいいですよ」と視聴者に共感を求めています。こういうイメージは必要かもしれません。

17Q. 2人のトレーナーに教えていただいているのですが、内容的に違ったことを言っている時があるのですが、どのようにとらえていったらいいのでしょうか。

A. 内容的に違っていることを言っていることもあれば、同じ内容を違う角度から言っている場合もあります。

例えば、違った内容を言っているとしても、そのレッスンの中では、トレーナーが言っていることを理解し、できるように努力していくことが大事です。その場その場での対応力を試されているという視点もあるからです。

そして違ったことをやっても、いずれ1つにつながってくるこ

sample

ともあります。生徒自身のレベルによって、現段階のことを言っている時もあれば、理想を言っている時もあるからです。

あまりにも極端に違うことを言われたりしたら、直接トレーナーに相談するなり、しばらく練習を続けてみて、不都合が出てきたら、考え直してみるといいかと思います。

ヴォイストレーニングといっても、正解があるわけではなく、人間それぞれに違いがあるように、習得具合も、教え方も、練習方法も決まったものがあるわけではありません。その人に合った、その人に合う練習方法というものを、トレーナーも見つけ出そうと必死なのです。

したがってトレーナーの意見も参考にしながらも、自分自身としてどういう方向に進んでいったらいいのか、またどんな練習をしていったらいいのか、ということを中心に自問自答し、主体的に進んでいくことが大事です。あくまでも自力で進んでいくことを手助けしてもらうという形でトレーナーと付き合っていくことが大事だと思います。

17Q. 他人の評価、またはトレーナーのアドバイスに傷ついたり、気になったりします。何か対処方法はありますか。

A. 他人の評価については、常に人前で歌っているのであれば、気にしないほうが難しいとは思いますが、所詮は他人の評価なのです。感情的になってしまう部分は忘れてしまうことです。他人のことばで傷ついていても、いいことは一つもないからです。また参考になるべきことは冷静に受け入れていき、そこを克服していくためのメニューを考えていくことです。客観的に、建設的に考えていくことで、他人からの意見もすべて自分の糧にすることができます。劇団などでは、練習後にダメ出しと称して、演出家等からひとりひとりアドバイスを受けます。この際に、自分の人格をも否定されてしまうダメ出しを受けることもあります。そういうときこそ、自分の人格や性格ではなく、役に対してのアドバイスなんだと冷静になって、素直に聞くことが大切なのです。冷静に聞くことができれば、冷静に対処することもできます。

トレーナーであっても、よくなってほしいという思いから、ことばがきつくなってしまうこともあるかと思うのですが、そのアドバイスを受ける側は、冷静に聞かなくてははいけません。そのことばの表面的なことではなく、裏に隠された意味というものを読み取っていきましょう。あくまで参考意見としてとらえて、では今後どのように進めていったらいいのかということ、自分自身で考えていくのです。自分で主体的に動いていくことが一番大切なのであって、他人の評価もアドバイスも、その参考材料なのです。何かを吸収しようという貪欲な気持ちでいることが、他人の評価に惑わされず、アドバイスにも傷つかない方法です。

また自分との戦いなんだということを、いつも心に留めておきましょう。自分がいかに向上していけるのか、昨日に比べて成長できたか、この部分が勝負なわけです。この部分を厳しく突き詰めていけば、人のことばは優しく聞こえてくるはずですよ。

4 Q. 響かない部屋でうまく歌えません。

A. 特に気をつけてほしいことは、自分の声を自分の耳で「音量や響き」を聴こうとしないことです。音程感などについては、自分で確認することが必要な場合やケースがありますが、自分の耳に心地のよい音量や響きを自分の耳に残そうとすることは、99パーセント以上の確率で喉の不要な緊張を招くものだと思います。自分の声というものは、自分の中と外の両方から聴こえるので、実際に人にどのように聞こえているかは、一生確認することができません。それに、自分の耳に大きな音を残そうとすることは、外の空間に音を

放出しようとする意識をさえぎることになります。響かない部屋でこそ、体の感覚を大切に、自分を信じるのが大切です。(b v)

4 Q. 息は鼻でするのですか口でするのですか。

A. これはよくある質問の中でもとてもおおい部類にはいるものですが、どちらか一方でしか行かないということは間違いです。ケースバイケースということが一番よい回答かと思います。口のみで呼吸をすると、喉が渇きやすいという欠点のほか、頭蓋骨のほうに空気が動かず、と頭部共鳴に難がでてきます。逆に鼻だけになると、早いブレスは完全に不可能になりますし、口腔内に空気が流れないと子音を発音することができなくなってしまいます。両方で息をとれることが大切です。

また、鼻で息を取る重要性は、ベルカント唱法でよく唱えられています。頭部の共鳴にとっては鼻というのはとても重要な鍵になってきます。ハミングが苦手な人は、ゆっくりと鼻で呼吸をする練習をしてみるとよいかもかもしれません。ちなみにベルカントでは、「花のおいをかぐように」ということをよくいわれます。(b v)

4 Q. 鼻腔の響きは必要でしょうか。

A. 鼻腔の響き(もつという頭蓋骨内)はとても重要な声のポジションの一つで、このポジションに声が響くということはとても重要なことです。鼻といわれると皆さんは鼻の穴あたりかと思われるかもしれませんが、目の後ろ側にも空洞が広がっています。その位置に声を響かせることは容易にはできることではないと思います。どうやったらそのポジションで声を響かせることができると思ったら、鼻からも息が勢いに向かって出ていくということが大切になってきます。口腔内だけで息を吐くと、頭蓋骨の響きはなくなってしまいうこと。呼吸をするときは、鼻が正しい、口が正しいという風に考えるのではなく、両方から取り込むということが大切です。割合が変わっても、一つの出口に頼り過ぎないようにするとよいと思います。(b v)

11Q. 単調なトレーニングは、いつになったらやめてよいのでしょうか。

A. ヴォイストレーニングは、プロとして活動する以上、一生行なっていかなければならないことだと私は考えます。確かに、単調なプログラムをこなすことはとても骨が折れることですが、つまらなくなってしまうこともよくわかります。しかし、なぜ単調なことが必要かという、それだけ歌を歌うなかでそのままヴォイストレーニングにすることはむしろかきと、声のズレが生じやすいものだということがあるからです。

単調なトレーニングは、かならず続けましょう。ただし、単調なトレーニングをアレンジして、飽きがこないようにする努力もしましょう。このことはとても重要なことです。単調な練習を単調だと感じずに、つねに新しいアレンジをもって、長く続けていくことを実行してみてください。(b v)

11Q. 音楽基礎のレッスンにだいぶ慣れてきましたが、これからの心構えを教えてください。

A. 音楽基礎のレッスンでは、楽譜を読む能力を養うことが趣旨として一番大切にしていることですが、実は楽譜を読むという作業は奥が深いというお話をします。作曲家が楽譜を書くときに意識することは、実は音の高さや強弱、伴奏付けだけでなく、曲の表現法についてもとても気をつけて書いています。そして、作曲家が仕事を依頼されて(又は個人的な創作意欲で)歌の曲を書く場合、作曲

sample

家によって、歌手が表現する自由を与えるタイプと、自分の世界を忠実に再現してほしいという、2通りのタイプが存在します。歌手は、楽譜に書いてある情報をなるべくたくさん汲み取って、作曲家が意図する表現がどこまで具体的になっているかを判断したあと、表現する自由が与えられている穴を自分の解釈で埋めていくということをしなさいといけません。つまり、読譜力というものも、突き詰めていくととても長い道のりなのです。ある程度楽譜が読めるようになったら、曲の表現についても考えてみるとよいと思います。(b v)

11Q. 声楽はロックに役に立ちますか。

A. これからご紹介するお話はロックをやりたい人に、とても興味深いことだと思いますが、1980年代に世界進出したハードロックヘヴィメタルバンドの草分け「ラウドネス」のヴォーカルに二井原実という人の話です。かれはデビュー当時、高いソの音（一般的にクラシックのテノールが出す最高音のハイCよりもさらに高いソ）まで出るハイトーンヴォーカルを売りにしていましたが、度重なるツアーによって、その声を失ったそうです。最後には、オクターブ下のソでもなくなってしまったとのこと。現在、二井原は、再び再結成したラウドネスのヴォーカルとして堂々とステージ中央で存在感を発揮していますが、声を取り戻すためにありとあらゆる発声本を読み漁り、発声をキチガイになるまで試す日々を繰り返したそうです。その結果、たどり着いた方法が「ベルカント唱法」だったそうです。ベルカントの取り入れることによって、喉声がいかに声に危険かということを知ったそうです。彼の現在の発声法スタイルとしては、「ロックをすべてベルカントで歌ってしまうと、ロックのもつソウルフルな表現を殺してしまうこともある。だから喉声も必要だが、基本となる発声はベルカントで添えておいて必要に応じて喉声を負担がない程度で取り出す」というスタイルをとっているそうです。声楽家から発声を習う上では、とても参考になるものだと思います。(b v)

13Q. 煙草はやめたほうがいいですか。

A. 煙草についてですが、世界的に有名な声楽家の中にも愛煙家はいるくらいなので、本人が吸っても支障ないというのであれば、吸ってもよいと思います。ただし、吸うことによるリスクは知っておいたほうがよいと思います。スポーツ選手と同じように、一曲を歌った後の疲労度も変わってくると思います。また、煙草を吸う人の声帯はどのようにになっているのかも知っておくといいたいです。喫煙者の声帯の写真を見て、危機感を感じて煙草をやめたという歌手もいます。兎にも角にも、百害あって一利なしなのは誰が考えてもわかると思いますので、禁煙されることをこちらからはお勧めします。ただし逆に、煙草を吸っても発声がしっかりしていれば活動できる人もいるということは逆に参考になることもあります。(b v)

14Q. 歌の技術以外でアドバイスを下さい。

歌を歌う上で常に忘れてほしくないことは、歌は人のために歌うものです（プロという立場の場合）。自分一人で部屋で練習することは、どんなによい練習ができていたとしても一つだけ足りない点があります。お客さんがいないという点です。精神論に近くなりますが、人に伝えようとして歌っている歌と、自分の中だけで歌っている歌は、どんなプロになっても同じテンションで歌うことはむずかしいことだと思います。

特に、十分な「場」がない新人の歌手の人は、舞台感を育てる努力をしないといけません。そこで失敗したり、成功したり、ということの繰り返しはとても大切なことだと思います。行動力も歌手に必要な能力だと思います。(b v)

4Q. ビブラートの練習のしかたを教えてください。

A. ビブラートは、声楽では決して作為的につけようとするものではありません。むしろ、悪い意味で使われることのほうが圧倒的に多いのではないかと思います。年をとって声を支える力が衰えた歌手に声の「揺れ」が生じる場合などに、悪い意味で「ビブラートがついている」ということがあります。しかし、喉声で突っ張ったような1本調子の声も問題です。本当に美しいビブラートは、澄んだ音を出すことによって自然に生じる音波のように考えてください。ただ、ジャンルにもよりますが作為的に声を揺らす「トレモロ」というテクニックがあります。これに関しては、ドレドレドレ・・・やドミドミドミ・・・などの音程を行き来する練習によって習得するとよいと思います。(b v)

トレーナーのアドバイスとお勧め作品 (Artist)

トレーナーの日々の生活で思ったことや皆さんへのお勧めです。

OMINMI と木村カエラ

今をときめくシンガーのこの2人、共通点は何だと思いますか？二人とも現在妊娠中であることです。ときめいている女性って、特に芸能人は、そう思うと結婚や妊娠を発表したりしませんか？私もちょうど2人の音楽がよくなったなと思った直後に、妊娠中であることを知りました。では何故よくなったと感じたか？それは音楽にリズム感があり、音楽が流れているからです。つまり、オートマチックさがあるわけですね。オートマチックというと機械的とも取れますが、でなければ音楽が重く、止まっている部分が出てしまうのです。私たち歌う人間は体が楽器ですから、普段の発声からオートマチックに体をコントロールできることを頭に入れて、研鑽をつむ必要があります。2人の成長の影には新しい命の存在があると知り、その命が生命力を彼女たちの音楽に吹き込んだのだと納得したエピソードでした。(# 0)

○キタローでファルセットをマスター

先日TVを見ていたら、音痴な芸人の歌をうまくさせようというコーナーがありました。そこで、登場したのがテノール歌手で三重大学教授の弓場徹先生。肩書きからすると堅苦しそうですが、とてもユニークな先生で、その芸人の音痴をほほ「キタロー」と裏声でいうことだけで直していました。私も常日頃レッスンで頭声のことを言っていますが、その番組を見てからはよい例になるので「キタロー」を使っています。この練習のよい点は皆が知っているファルセットの声である目玉親父の「キタロー」という台詞を使って、ファルセットを実践させることができることです。ただ、先生はファルセットと言っていますが、ファルセットというと裏声になってしまうので、私は頭声で in voice (声を抜かないで) と言い換えたのですが、ほかにはブルースリーの「アチョーアチョー」、フクロウの「ホーホー」などで練習したらいいそうです。(# 0)

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。

sample

Q. 息吐きの練習で長くゆったり出すことのメリットは何でしょうか？

A. 体全体のことも含めてですが、意識をせずに呼吸や声帯の筋肉の強化や調整ができます。(b∞)

Q. 声がかもらないように前に飛ばそうとしたとき（だけではありませんが）、つい首や胸、口腔に力が入ってしまいます。前に飛ばそうとするのは、そのような意識をするぐらいのことだとして、聞き手のいる方向をしっかりと向いて話すよう心掛ける方がよいのでしょうか。

A. そうですね、相手の方向に向いていることは大事なことです。また、首や胸などをリラックスしながら、声を飛ばそうとしてみてください。徐々に慣れてくれば、力が抜けた状態でしっかりとした声をだせるようになってくると思います。(b∞)

Q. アゴの動き、上アゴを開ける意識がなかなかもてないのですが、どうしたらつかめるのでしょうか。

A. 下アゴをリラックスすることと、感覚を覚えるまでひたすら反復することで頑張ってみてください。(b∞)

Q. 肩と胸の呼吸練習について。今更ながらにやってみているのですが、ラジオ体操などで「深呼吸」と言っているのと同じになってしまいます。胸式呼吸ということでしょうか。

A. そのとおりです。(b三)

Q. 最近、口角を上げようとするとう肩や胸が上がり気味になり、逆に肩や胸を下げようとするとう口角も下がり気味になります。やはりどこかに余計な力が入っているのでしょうか。

A. もしかしたら、首に力が入っているのかもしれない。顎から首、肩にかけての力の分量が大きすぎることも考えられます。実際にレッスンで検証してみましょう。(＃八)

A. 呼吸はとても大切なことです。呼吸法を身につけ、息をしっかりと吐くことができれば、深い声を出すことができます。声を出すトレーニングとともに、呼吸のトレーニングも大切にしていきたいと思います。普段あまり呼吸を意識していないと思います。まずは呼吸を意識することから始めましょう。体全体をリラックスさせて、息を吐いてみましょう。体の深いところから息を吐き続けていくイメージで行ないます。そして息を吐ききったら、息を取り込んでいきます。深くたっぷり息を取り込んでいきましょう。普段よりも多くの息を使って呼吸をすることで、呼吸を、息を意識することができます。しっかりと息の流れを感じて、呼吸を繰り返していきましょう。この感覚に慣れてきたら、息を強く吐いていきましょう。息を強く吐くことで、呼吸器官を鍛えていきます。強く息を吐くことができれば、ボリュームのある声を出すこともできます。息の筋トレだと

思っ、強く吐く練習をしていきましょう。またこうしたトレーニングを、お腹を意識して腹式呼吸で行なうことで、さらに呼吸は安定してきます。(b∞)

A. まず、呼吸に関して、発声法の上でとても大切な要素のひとつであることはもちろんですが、呼吸だけが発声法のすべてのメソッドだと固執すぎるとおそらく発声はうまくいかないであろう、ということを入れておくべきだと思います。よい呼吸ができるようになると一定の息をなるべく長く外に送り続けるということが可能になり、声の張りや柔らかさはそのような呼吸状態になって初めて具現化できます。浮き輪や、自転車のチューブでもいいですが、小さな穴が開いたときには、少しずつ空気が出ていく割には入り口の空気のスピードはとても早いものに感じると思います。深い呼吸とはこのような状態に近いものです。逆に浅い空気とは、浮き輪などに大きな穴が開いてしまい、ベシッとすぐに空気がなくなってしまうような状態です。

では人の体に置き換えてみると、浮き輪の「穴」にあたる場所はどこかということ、母音のみで声を出しているときは「声門」なのです。つまり、声門がしっかりと閉じられない状態だとその下の体でどんなによい状態で発声していたとしても、息は漏れていって浅い呼吸になってしまいます。声を出さないと本当の意味でのよい呼吸のトレーニングにはならない、ということはこのような理由からです。ただし、呼吸のみをしているときに声門以外で先ほどの浮き輪の「穴」に相当する箇所を作ることはある程度可能です。唇や歯、舌を使って出口の表面積を狭くしてあげながら息を流すという方法です。これによって、体をリラックスさせて息の動かし方に慣れさせるという練習は、喉がしまってしまう人には効果的で、深い呼吸を体で理解しやすい方法だと思いますし、応用すれば子音の発音の練習も兼ねることができそうです。呼吸の習得する上で大切なのは、少しずつ空気が出ていく「穴」を作ってあげること、最終的にそれを声帯の左右が近づく力によって母音でつくることのできるのだと思います。(b∞)

A. 呼吸は、歌にとって、かなり重要なファクターですが、それ以前に生命維持にとって必要不可欠なものです。それを、歌のために十分に活用するためには、呼吸のキャパシティにかなりのゆとりがあるほうが有利だろうと思います。そんなわけで、呼吸力、特に吸う力を強化するトレーニングとして、呼吸に使う肩・胸・腹の三つの部分を、強化します。通常、腹式呼吸ばかりがクローズアップされ、また、肩や胸に力を入れてはいけないという常識（もちろん正論です）が、一人歩きしてしまい、「肩と胸は使わない」という誤った認識を生み出しているようです。もちろん、歌うときには、腹式呼吸を中心にして肩と胸は脇役になり、積極的に使いたくありませんが、逆に、肩と胸に力が入らないようにするためにも、活き活きと使えるほうが有利だと思います。(b三)

研究所のトレーナー共通Q&A No.2

それぞれの見解の差異については、あなたの判断の参考に留めてください。

Q. 呼吸法とその習得について。

100426

A. ヴォイストレーニングを行なう上で呼吸の問題は切っても切り離せない問題の一つといえるでしょう。呼吸の問題を考える上でまず理解しておかなければいけないことは普段我々は何も考えずとも呼吸を行なっているということです。トレーニングを行なっているとき自分の姿を鏡で見てください。録画してもよいですね。呼吸をしているときに肩が上がってしま

sample

んか。または「スー」っとおもいきり吸っていませんか。このどちらかが起こった時点ですでに貴方の呼吸はよくない方向へ向かっているということになります。

普通の生活で人に音がわかるほど音を立てて吸気を行なう人は減多にいません（体重の極度に思い方だとなる場合があります）し肩を毎回上下しながら生活している人はいません。

自然な呼吸ではないからこのようなことが起こるのです。

まずはこの2点を改善するだけでも呼吸は比較的よくなります。トレーニングとしてはなるべく鼻から吸うことをお勧めいたします。ここまでは吸気についての説明でしたが次は呼気です。呼吸は吸う息と吐く息を合わせて呼吸といえます。

呼吸の問題で多くの人は吸気にばかり意識を持っていきますが呼気がうまくいっていないことのほうが多く感じます。上手に歌おうとして沢山息を吸い込んでも呼気がうまくいっていないとあまり続きません。こうなってしまうと入る息の量と出る息の量に差がついてしまい、いつか歌えなくなります。

空気だけが溜まっていつか破裂してしまう風船と同じですね。

入った分だけの息を吐ききることができれば吸気も自然と行ないやすくなるはず。まず美しいフォームで息を吐く訓練を行なうとよしいかと思えます。

呼吸のトレーニングとしては「アレクサンダーテクニク」や「太極拳」「ヨガ」「水泳」などもお勧めです。（bΣ）

A. まずは、鼻で呼吸をする、という習慣をつけることが大事です。日常生活の中で常に、鼻で呼吸できているかどうか意識してみてください。口を大きく開けて息を吸ったほうが一見お腹に入るように思われますが、実はその逆で、息は細く吸った方が、お腹に入りやすいのです。では、実際に腹式呼吸の練習をするときは必ず、お腹に息がたまる位置を手で当てて、確認しながら練習してみましょう。その位置はお腹と腰になるわけですが、具体的には、お腹は、みぞおちとおへその間です。胸から肋骨をたどっていくと、腰の辺りまで骨があるわけですが、腰の辺りでやわらかいところに達します。そこが、腰の息がたまる場所です。その2箇所を手を置いて、必ず、息がたまっているか確認しましょう。実際には肺に息がたまりませんので、肺に息が入ると横隔膜が下がることで、その2箇所に息がたまるように錯覚されます。お腹の息がたまる場所がわかりましたら、息を鼻から、ゆっくり、5秒間かけて吸います。もし、鼻炎や花粉症などのアレルギーを持っていて、鼻から息を吸うことが難しい方は、口からストローでジュースを飲むように、細く息を吸うようにしてください。次は5秒間、息を止めます。その次は口から細く、5秒間だけ息を吐きます。糸が口から出るような感覚です。そして、お腹に残った息は、すべて体を脱力させて一気に吐ききります。これを毎日5分間やると、腹式呼吸が身につきます。（#Ω）

A. 呼吸法とひとくちにいてもそれぞれ感じ方が違いますが、生徒さんとレッスンしていく中でよく課題に揚がるのが「深く息を吸ったり吐いたりすることができないこと」です。男性は比較的腹式呼吸を理解するという体感する人が多いのですが、女性はかなりの人が体感しにくいようです。

習得法のまず一歩は、ゆっくりと息を吸い、ゆっくりと息を吐くという動作を意識的に行なうことです。その際に、鼻から息を吸う方法が深く息を吸いやすいという人もいますが、アレルギーや鼻炎持ちの方も多くいらっしゃるの、困難になりながら鼻から息を吸うよりは口と鼻からの両方から吸う方法をお勧めしています。息を吸う行為で、余計力みが入ってしまうと本末転倒になるからです。

この練習を行なうにあたり一番大切なことは、ゆっくり息を吸う、吐くの動きをしているときに自分の身体がどのように動いているか、体感したことを意識できるかどうかです。漠然と呼吸法の練習

をしても、気持ち少し穏やかになるかもしれませんが身体感覚を感じないことには意味が半減してしまいます。

ゆっくり呼吸をすることが漠然としすぎるのなら、視覚的にイメージすることを勧めます。

同じスピードで手を動かしながら呼吸のテンポを整えたり、吸う時間と吐く時間を数字で数えてだんだん長く吐いたり吸ったりすることで、呼吸のコントロールを体感させる練習方法もあります。それから、日常は立って生活しています。重い頭を支えて地球の重力に引っ張られているので、身体が非常に抑制されています。横になると、重力が分散するので、特に首から肩にかけての圧力がかなり開放されます。ですから、横になりながらゆっくり呼吸をする練習も効果的です。立って呼吸をするより、かなり楽に呼吸できる感覚になるはず。息を吐くときは、軽くお腹（下腹）をへっこませる感じで、いきを吸うときはお腹が膨れるのを意識してみてください。（#Δ）

A. 呼吸の習得において、私は1番のポイントは横隔膜であると思っています。日本語は口先で話してしまうため、日本人は浅い呼吸で話している人が多いです。そのため、ある程度運動の経験がある人でないかぎり、普段生活する中で横隔膜を意識している人は少ないです。なので、まずは横隔膜の場所を意識させることから始めます。それにはドッグプレスが有効であると思います。また体の前面はみぞおち、背中側は腎臓のあたりと説明します。場所がわかったところで息が肺に入ることによって横隔膜が安定することを体感させます。そして、その安定を息を吐いている間なるべくキープすることにより、息を長く吐くことを練習します。そこで、重要になるのが主に腹筋と背筋です。横隔膜はそれ自体で動けるものではなく、その動きをコントロールするのは主に腹筋と背筋だからです。かといって、歌における筋肉はいわゆるマッチョのように普段から固い必要はありません。使おうと思ったときに使える柔軟な筋肉が必要です。それはある程度歌いながらマスターできると思います。（#Θ）

A. 呼吸には大きく2種類あり、ひとつは胸式呼吸、もうひとつは腹式呼吸です。肺には筋肉があるわけではないので、胸式呼吸は胸の筋肉で、腹式呼吸は横隔膜で胸郭を広げることで息が入ってきます。普段の生活ではどちらの呼吸を行なっているかということは、はっきり分けることはできないように感じます。発声の際には腹式呼吸がよいとされています。胸式呼吸のみですと肩や首、喉に負担が大きいのです。しかしここで勘違いしてはいけないのは、胸式呼吸にならないように、胸を動かすまいと固めてしまうことです。肋骨の筋肉を固めたまま、お腹の筋肉だけ使ってしまうと、胸が閉じてしまい発声をかえって難しいものにしてしまうのです。ですから吸うときに胸と横隔膜でバランスよく吸い、吐く（発声する）ときにお腹の筋肉で支えてあげることが大切だと思います。支えるというのは、ただ単にお腹に力を込めるのではなく、吸った空気を効率よく使えるようにコントロールするという事です。このコントロールで音の大小やスタッカート、レガートなどの変化をつけます。先ほども述べましたが、普段の生活（リラックスしているとき）では胸式、腹式のどちらか一方だけではないのです。もし、あなたが歌うときにどちらか一方だけの呼吸になっているのだとすれば、どこかをブロックしてしまっているのかもしれない。さて、ここまでのしくみから呼吸について述べましたが、実際に楽曲を歌う際にはどうでしょうか。たくさん吸って勢いよく出そうとするあまりに顎をあげて「せーの！」のような感じになってはいないでしょうか。これでは歌い出しで呼吸が止まってしまいます。喉に無駄な緊張を与えてしまい、声がだしづらくなるのです。呼吸は常に動いており、音楽はプレスの段階から始まっています。この事を少し意識するだけで、呼吸の難しさを少しでも解消できるのではないのでしょうか。（#Λ）

sample

A. 息の流れに声ののって歌声となるので、その息をうまく扱うためにも正しい呼吸をすることが求められます。

しっかりと深く息を吸い、その息を無駄に吐いてしまわずに、お腹の支えと共にコントロールする必要があります。無駄に息を吐いてしまふ、または息がもれてしまうのは、歌い出すと同時にお腹がゆるんでいる（へこんでいる）からです。

「お腹の支え」を身につけるための練習として「息を吐きながらお腹は膨らませる」練習をお勧めします。息を吸った時点でお腹は膨らんでいるので、実際には息を吐きながらお腹は膨らまないですが、膨らませる（または外に押し出す）つもりで吐くことで、お腹はゆるまずに膨らんだ状態を保ちます。この保つ時間が少しずつ長くなっていくことを期待したいので、お腹は保てなくなってきた時点から徐々にへこませていき、息は最後まで吐ききってもらいます。

「息を吐きながらお腹は膨らませている」状態とは、歌っているときの「お腹の支え」にそのまま置き換えられるので、この呼吸の練習をするときは真っ直ぐ立ち歌うときと同じ体勢で行なうのがより効果的です。（#α）

A. 声を出すときには思っている以上に息を吐いていないことがある。特に元々大きな声が出てしまい、声帯がよく鳴る人ほど、喉の力で出していることがよくある。

声を出すときに豊かな息を吐き、声帯を守ることは、ただ発声で大声を出すこととは違うプロセスが必要だと思います。

息をたくさん吐く、というインナーマッスルの身体の運動機能強化と、発声で声を出す、ことを別々に捉えてみるのも興味深いことです。

単純に鼻からたくさん息を吐こうとすると、自然にお腹は腹式呼吸の筋肉運動になる。

その練習をいくつかやり、身体に筋肉運動を少し覚えさせた後は、お腹とは関係ない普通に発声練習をする。

発声練習の中で、ほんの一カ所でもそのお腹の動きが使えるといい、という程度にして、あまり一つのことに固執しないようにすることが大切。

長い目で、呼吸する筋肉運動と発声で声を出すことが身体の中で結びつく日を、一つの砂山に多方向からトンネルを掘っているように忍耐力を持つこと。

他にも、ジョギングしながら歌ったり台詞の訓練をするのも効果的だと思います。（#Γ）

レッスン受講生の皆さんの声

レッスンのレポートの中から抜粋（一部省略あり）しました。

○体・息に対して響きが失われていることがわかりました。

息が漏れている。

歌を歌うと、この現象が起こっています。

声量を上げると、体・息の使い方に対して声にする確率が低いことが原因です。

先月は頭の方の響きがある程度あったので、高音部でこのようなことがありませんでした。

しかし、今月は下の響きを中心に練習し、上をおろそかにしました。以前もこのようなことがありました。

バランスの大切さを思い知りました。

課題曲の歌い手は体を使いつつ、頭の響きもしっかりと出せている人です。

歌い手の歌を聴くたびにイメージが変わっていることに気づきました。そのため目指すイメージが毎回バラバラになっている懸念があります。一度この課題曲を置きます。そしてイメージがつかみやすい課題曲に挑戦します。

このレッスンではバランスの大切さを知りました。バランスを意識して自分の声を評価していきます。

課題は息と声の結びつきが高音部ではできていないことです。

まだのどを使って、のどが狭くなっているイメージがあるので、それをなくしていく必要があります。

息吐きのトレーニングを中心に練習していきます。

また、聴いていると雑に歌っているように聞こえるので、丁寧に歌っていただけるように練習します。

課題曲の変更を助言頂きました。

私もなかなかイメージがつかめずに悩んでいたのも、一つのきっかけにします。

また、バランスの大切さを痛感したので、とても充実したレッスンでした。

ありがとうございました。（SG）

○声を出すときに、頭と胸の共鳴を意識すること。このとき、のどに力をいれないよう注意することを学びました。

息を完全に声にして出し切れていないところもあります。これらは、体を使えていない発声からくるものだと学びました。

「ま～、な～」や「が～」で発声して共鳴練習を行なうこともして、他にも体から声を出す感覚を早くつかめるようになりたいです。

コンコーネやカンツォーネを練習として使ってみるご提案を頂いたので、調べて練習に取り入れてみたいですね。

日常練習は、これまでプレスや体力づくりのトレーニングを中心にしていたので、声を発する機会を増やしていこうと思いました。

自分の声の音量が客観的にみてどのくらいなのか判断できないので、大きさに注意を払って練習に取り組んでいけたらと思います。

レッスンを始めて2年になろうというのに、まだまだ姿勢の悪さや発声など、基本も満足にできないことに落ち込むこともあります。自分のペースで地道に続けていくのが一番だと思うので頑張りたいです。（HG）

○胸の共鳴がうまくとれているかを確認しました。

先月はうまく声のバランスが取れていたため、さらなる土台を固める目的で体を使うことを練習の目的に置いていました。

しかし、実際はバランスを崩してしまう結果になり、先月の方がのどのかかりも少なく、うまくいっていたのではないかと思います。

胸の共鳴自体もうまくいっていたかという疑問です。体はつかえていたのですが、息と声の結びつきがうまくいかなかったため響きは取れていませんでした。息に対して漏れないように、声量をうまく調整していきます。

バランスが取れていないことは先生に助言頂き気づきました。練習で声を下に押しつけていたので、改善していくには時間がかかりそうですが、バランスを意識して練習します。（SG）

○今までは原曲に忠実に歌っていた感じでしたが、そろそろ自分らしさがどういふものなのかしっかりと考える時期に来ていると思いました。

終止が安定しないところが多いので、しっかり考えてやる。昔の歌でも、今の時代で歌うということを念頭におく。

◆1 曲目◆ 曲名：初恋

1. 【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

淡く甘酸っぱい初恋の記憶。

2. 【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など

雨の降る休日に、丁度同じ季節に体験した幼い日の思い出が蘇る。

叶わなかった恋だからこそ、鮮明に覚えていて、今でも胸が苦しくなる。

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

メロディの構成は、AABCC' D。

sample

CC'Dがサビのような気もしますが、Bがサビだと思っています。
(サビは後半の方にある曲が多いし、曲の最後でCC'Dが2回繰り返されるので、普通に考えたらCC'Dがサビだと思いますが、Bは最高音もあって1番盛り上がっているし、この曲といえばBのメロディなので、サビはBだと思いました)
CC'Dは下行が多くサビの後の余韻のような感じがする。
4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
優しくてちょっと切ない音色で歌う。
Bの部分を1番盛り上がるように歌う。
C,Gは、しみじみと昔を思い出しているようにして、Dは、現在に戻ってきて、「はっ」とした感じを出すために、大きくして終わる。

【歌詞】

A 五月雨は緑色 悲しくさせたよ一人の午後は
A 恋をして淋しくて 届かぬ思いを暖めていた
B 好きだよと言えずに初恋は 振り子細工の心

C 放課後の校庭を走る君がいた
C' 遠くで僕はいつでも 君を探してた
D 浅い夢だから 胸を離れない

◆2曲目◆ 曲名: Love is over

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
苦渋の決断。相手も自分もまだ好きなのに別れを選んだ。
2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
お互い好きではあるが、長い時間の中で、傷つけあって、同じ過ちを繰り返してばかりで、お互いのためを思って、別れを決意した。
3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
「Love is over」は同じメロディで出てきていて、「愛は終わった」という悲しいフレーズなのに、この曲の中で1番大きな跳躍になっているので、悲しい気持ちの高ぶりなのだと思います。
同じフレーズが4回続いた後、「わたしはあんたを」からは、この曲の最高音が同音で続き、1番の盛り上がりになり、それまでの雰囲気と変わるので、それまでは、相手に言っていたこと、ここは自分の心の中を歌っていると思いました。
4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
最初は、暗く静かに入って、4つのまとまり毎に段々と大きくしていく。
疲れきった感じで、相手をなだめるように、落ち着いて、熱くなりすぎないようにする。
「わたしはあんたを 忘れはしない」からは、自分の心の強い思いを叫ぶように熱く歌う。
その後の「Love is over ~」は、PPで入って、それ以降は優しく、少し明るい音色で最後の優しさを見せるように終わる。

◆3曲目◆ 曲名: ワインレッドの心

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
自分の過去や殻に閉じこもっているんじゃなくて、もっと自信を持って、世の中に流されずに生きていけたい。
2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
忘れられない恋の呪縛から逃れられず、自分で自分に制限をかけてしまっている。
真っ直ぐで純粹で魅力的ですぐに新しい恋も始められるのに、ありもしないモラルにとらわれて、身動き出来なくなっているコに向かって、忠告している。
3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
最初に下行のフレーズが続いたところで、「忘れそうな想い出」で、

口抜き音階で一気に1オクターブあがるので、哀愁を帯つつ、それまでの部分を否定している感じがする。
サビがとても切なくていいメロディだと思いました。
「今以上それ以上」のところで、半音→5度の跳躍をしているのが、関係しているのかと思いました。
4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
この歌の主人公を憂いて、悲しげで、でも、少し大人目線で低めの音色で歌う。
熱弁するように「今以上それ以上」「あの消えそうに～」は歌うけど、いくら言ってももうじうじしているから「あなたはそ～」「心を持つ～」は、惜しむように歌う。(02)

○歌詞に不安要素はあったものの、歌う前にはそれは振り切っていたんですが、やはり間違えてしまい、そのあとは、何とか歌いきったという感じでした。
4の歌詞を忘れてしまうので何度も確認していたら、いつも間違えないところで、自然に4の歌詞が出てきてしまったので、心配し過ぎ、確認のし過ぎも逆効果なのかと思いました。
先生には意外と良かったと言われ、そういうこともあるのかと不思議な感じでした。
歌詞を心配しないくらい、もっと歌いこむようにしなくてはと思います。
次は、アレンジしたり、MCもできるような、余裕がほしいです。

◆1曲目◆ 曲名: Let It Be

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
やるだけやったなら、あれこれ悩まないで、あるがままを受け入れよう。
どんなに悲しいことがあっても、希望を忘れないで、あるがままを受け入れよう。
2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
1人暗闇で悩んでいるところに、マリア様が現れて、やさしくあたたかく「Let it be」と言ってくれる。

そのことばを知って、今度は世の悩める者達に「Let it be」ということばを教えようとみんなに呼びかける。
やがて「Let it be」は人々の合ことばとなり、世界に広まっていた
3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
宗教音楽も取り入れていると言われており、イントロのピアノは、和音が下行して宗教音楽っぽくも感じるし、巖かて天から階段を降りて、お告げが降ってくるような感じがする。
大きく分けると、AメロとBメロ(サビ)という分け方だと思うが、Aメロとサビの後半は同じメロディなので、このフレーズが1番大事なのかも知れない。
このフレーズの「Let it be」は、ミレドで下行しているので、「Let it be」を授かって、自分のものになったことを意味していると思った。
必ずこの「Let it be (ミレド)」がサビ前にきて、更にサビの始まりでもう1度「Let it be (ミレド)」がきて、合計2回続いたあとに、展開していつているので、再確認して心の荷が下りたところで、自由に生きられるようになったという感じ。
4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
最初は、陰鬱な感じで入り、「Mother Mary ~」は明るく少し開けた音色で。
「Speaking words of wisdom～」は、マリア様が喋っているように、やさしくあたたかく。
「And in my hour of darkness～」は2と同じ展開だけど、2回目

sample

なので、少し大きく。
3のサビは、明るく1人でおまじないを唱えるように。
4からは、今度は人々に向かって呼びかけるように、やさしく。
「There will be an answer」は、力強く。
6はみんなに呼びかけている。
7はみんなで歌っているイメージなので、大きくする。
歌詞も「Whisper words of wisdom」ではなく、「Speaking words of wisdom」にして、最後大きくゆっくり終わる。(OZ)

○自分の発声について、適格な指摘をしていただけます。
毎回のことなのですが、歌を歌うとき、声を出すことに集中しすぎてその他のことが疎かになってしまいます。
日常練習だと、狭い部屋で周りを気にして練習するのでどうしても小さい声の基本になってしまいます。反省点です。
歌うときのイメージやリズムなどをもっと感じて、誰かの心を動かせる歌を歌えるように練習していきたいです。
呼吸・発声・歌唱で、まだまだ問題点が山積みだと思います。
だけど、声自体がでるようになってきた変化は嬉しく思います。
このごろ、自分が納得できる声を出し続け、コントロールするのに、体力が決定的に不足していると感じます。
筋トレなど一応やってはいるのですが、サボりがちになっています。
人生での慢性的な運動不足を解消していきたいです…。
リラックスしつつ、声を出す感覚がいまいちつかめてないので、そこも課題です。
というよりも、声を出すところから変に力がはいってリラックスまでいかないのが現状だとも感じます。
何はともあれ、課題はあるていどつかめているので、後は克服するための練習を積んでいきたいです。
声の質を高めていく。息を吸うように、のどの奥を広げて楽に。下の音が出にくくなったらだすことをあまり考えずに、腎臓や体が響いている、息をもっているような感じ。また、体の中があたたかく太陽をもっているようなイメージ。のどを開放し、ゆるめる。横隔膜の動きは、ボールがはずむように。あまり自分の声を心配しないで、ふわ〜と響きがいいと思って。自分の声で癒されているような感じで。
上のことを実践してみると、喉も楽になり、体からすつと声が出ていく。響きが変わる。上の音から下の音まで、体が瞬時に入るように、どの部分においても一生の課題であり、もっともっと集中して練習していきたい。
耳が鋭く、一音も逃さず、集中して指摘していただけるので、感謝しております。(HG)

○1) 息を流し続ける。歌い出しから切れる寸前まで。
わかっているがまだできない。でだしの雑さ。あと息がなくなってきてから、ぶちっと切れてしまうこと。ブレスの練習をして息を早く取り入れることと、出だしを優しく入ることを練習してみよう。
2) 母音を大きく歌う。それによりどんな変化が生まれるかわからないが、試してみよう。
3) テンションあげる。ボリューム出す。前に出す。
アマチュアとプロの違い、テンションの高さ！アマチュアは中途半端、個性もない。そうならないように攻め気でアグレッシブになりたい。
がんがん歌って、がんがん聞いて、色々聞いて、吸収していきたい。いつも大切な基礎を教わっています！(IM)

○1) 自分の出している声にもっと敏感に、繊細に、丁寧に。(歌いだしや切れめ、音程など)
私も雑だと思っていたので、丁寧に歌えるようになりたい。ナット

キングコールなど聞いて真似したい。
2) 音程をピンポイントに正解に。
丁寧に歌うこと、的をしぼることと、マスクラを意識することで改善を試みよう。
《課題曲A Iのストーリー》
3) リズムが重い、遅れている。
サビの出だしが遅れていて、高い音だからだと思う。頭声や準備をして遅れないようにしたい。
4) ことばを活かす。際立たせる。
私のはことばが死んでいる。まず、ちゃんと意味で切れてない。A Iの原曲聞くことと、歌詞書き出して音読したい。
音程の悪さといい、高音が出にくかったり、歌詞が死んでいたり、プロの道は遠い。雲泥の差。
できないのはよくわかったから、これからはスケールはでかく、中途半端なことせずに、間違っていから、めっちゃ息出して、めっちゃテンションあげて、歌練習しよう。
歌のスキルもそうだけど、歌に対する姿勢も中途半端だから、自分に厳しく日々精進していきたい。
ギター弾き語りしたいから、焦らずギター練習中。(IM)

OMA, ME, MOを単位としたドミソミドの上下 響きを統一させる。
カンツオーネ「カタリカタリ」フル 同じく響きを統一させることを意識しながら、つまり自分の声を聞きながら歌うこと。
響きの統一はこの一年半ずっと指摘され続けてきたことですが、いまだ音程が上がっていく時などに自分でもできていなさ加減を感じています。
「カタリカタリ」に関しては音符の上下動が激しいため、やはり響きの統一は至難の技。
というより、まだまだそこまでいけていません。
ただ、かなりテンポを落としてやると自分なりに響きが出てきますので、ゆっくり歌うことを敢えて練習のときは課題にしていきたいと思っています。(SK)

○高いキーが続くせいか、少し胸のほう緊張してしまっているようです。お腹に息をしっかりと取り込んで、息を吐きつつ声を出していくことを当たり前の状況にしていきたいと思っています。(KO)

○ブレスの位置をしっかりと決めると、前半部分のテンションが低くなってしまっているの、そこをしっかりと高めていきたいと思えます。あとは、もう少し曲そのものに慣れていきたいと思えます。(KO)

○CDEDCEDEC-
マーメー
マーモママー 口の奥を縦に
マーママママー
「Ballet Mecanique/坂本龍一」
出だしが低くても、テンションは下げない。
構成が難しいが、流れをうまくつなげるように。
「Cocoro (オリジナル)」
出だしは、歌うというより語るように。
ボリュームが小さい、ピアノで歌うのと、テンションが低いのは別だということ。(OK)

○息を使った表現の技術。
腰に根を生やす発声のイメージ。
息と声のバランス、表現を意識し過ぎてヴォリュームを削りすぎないようにする。
のどの筋肉が臆れないようにする。(TU)

sample

○遠くへの息

ことばのトレーニングでの発声の意識の仕方。
台詞のつなげ方、自然に感情を込める範囲。
遠くに発声するのがうまくいったときは高音部も楽だった。
発声の意識を強く持ってことばのトレーニングで滲み出るようにする。
一語一語に込めない。
感性を磨く(?)方法についてですが、周りの景色などをたくさん見て感想を持つなどで磨かれるのでしょうか?
無理やり感想をつけるだけになって嘘くさくなるような気がしています。(TU)

○邦楽をやっているのに何故、イタリア語でカンツォーネなのかがよくわかった日でした。口の奥を開けて息を前に送る。
口を縦に息を前に送る、何度も言われて頭でわかっているはずだが実践となるとなかなかうまくいかない。母音だけで歌ってみるとけっこう難しいが口の奥は空くようだ。これに子音を少しつけてイタリア語で歌う。それで息を前に送ることを意識すると響きが変わった。これを追及していたことに気がついた。(FZ)

○「青空に住もう」をマとイタリア語で。マで歌うのは初めてだったが、イタリア語で歌うよりニュアンスがつけにくい分、ボリュームコントロールも難しいと感じた。サビでがなってしまう。また、サビのロングトーンでは流れが停滞しないように、クレッシェンドを意識。
高いパートが続くので、歌っている間にプレスが浅くなってしまっている。Aメロから深いプレスをとるクセをつけること。最後のロングトーンは、余裕のある状態で切ること。
今日はレッスン前のウォームアップがほとんどできなかったので、固さが取れるまでに時間がかかってしまった。いつもの感覚が中々取り戻せず、ウォーミングアップの重要性を強く感じた。(HR)

○声を出す前に取り入れた息を歌っている間に胸へあげないようにお腹で支える。足を曲げて重心を下げると良い。
カンツォーネ。サビのフレーズへの入りかたは勢いをつける。平淡な曲だから、サビを他の部分と変える事でメリハリをつける。
高い音にうつる時は声を出す前に音をイメージすること。
発声の時には深く取り込んだ息を流すように心がけていても、カンツォーネを歌う時には浅くなってしまふ。発声で習った事を曲で使えるようにしたい。今回は高低差が少なく歌いやすい曲だから、メリハリの付け方をしっかり勉強したい。(AS)

○ちゃんとしっかり息を鋭く、最後まで吐き続ける。体が動きすぎるので、ぐっと支えを。口の周りにはリラックス、気持ち縦にするが、こもらないように、小さくまとめないように、体を使い、しっかり出す。課題曲は、しっかり流し続けて、最終的にはふっと抜くなど歌い方を考えたいが、発声のしっかり息を流し続けて体の使い方も考えつついきたい。低い方の声は出ているので、出していないのではとあまりがんばりすぎてうっと力を入れすぎてしまって、響かなくなってしまうので、息の流れだけを意識して、なおかつ音に対してのテンションをあげて。低いところはヴォリュームで勝負しないこと。とにかく息を丁寧に流してつなげていく。声を出そうとすることにより、雑になり、喉にかかってくる。声を押さない方が体は鳴ってくれる。リラックスしてつなげて。遠くへ。
お腹からしっかり出すことにより、喉が硬くなる余地はないのだなと思いました。頭で考えず、その体使いが自然に沁みこんでくるように、もっと高い質の練習と厳しいレッスンを集中して続けていきたい。
自分だけで練習していると、先へと焦りだして雑になってくるため、ここで基礎的なところをきちんと教えてくれるので感謝をしてい

ます。
前回の課題の続き。ちゃんとしっかり息を鋭く、最後まで吐き続ける。曲はフレーズの山はどこにあるのか、高いところ、一音一音でとらない。流れを大事に。丁寧に。
自分で録音を聞いてみると、伸びたテープのように、だるく、もたついていたり、雑であったりする原因はやはり基本的なところにある。体をもっと使うこと。息を鋭く吐き続ける。盛り上がるころばかりではなく、何気ないところ、パートの細部まで丁寧にみていく。流れを大事にする。レッスン後再び、自分で練習をして、基本的なところ気づかされる。
今回のように、連日でレッスんがたまたま入ったことも、かえっていろいろと気づけ、効果もあったと思います。より質の高いレッスんができるようにがんばりたいと思います。(SZ)

○声とことばのトレーニング帖P53 感情を込めるトレーニングEX1 (恐れ)
以前よりリラックスして臨めているが、もっとイメージを強く持ち相手に訴えかけたい。
いつも寛大に自分の話に耳を傾けて下さっているので、安心して相談できております。(MK)

○今日は途中で喉が痛くなり、力が入りがちでした。特に高音の時 そうだったのですが、どうしても一番高いところのみを力で押し出そうとしてしまい、結果喉を閉めて窮屈な声になり喉に負担をかけてしまいます。教えて頂いた、少し前から助走をつけてクレッシェンドで歌えるようにすることが全くできていないので、よく練習したいと思います。また、発声でも曲でも、口の奥の開きがまだまだ足りない状態で、特に日本語になると非常に平べったくなってしまっています。開けようという意図は見える、とのアドバイスがありました。自分ではやっているつもりでも、本当に全然開きが足りなくて、もっともっと大きめに外国語的にやらなくては必要なレベルにならないのだと思いました。
今日気づいたことは、口の開け方にしてもクレッシェンドにしても、もっと極端にやろうとしなければならぬということです。様々な面において、中途半端をなくしていく心がけたいと思います。前回同様、お腹で深いプレスを自然に継続してできるように意識していきます。また、曲「愛遥かに」では、プレスを追加で取るところやイタリア語など良くチェックしていこうと思います。
自分について気づくことが多いレッスンでした。特に日本語でうまく歌えないので、新しい曲を進めながら、今までの日本語の曲も継続してあと何回かレッスんみて下さることになりました。(MG)

○1) 発声練習：マーモーでドレミレドレミレド
マーモーでドレミレドレミレド
マーモーでドレミレドレミレド
2) 青空に住もう
イタリア語で初挑戦でしたが、思ったよりも褒めて頂いたので、嬉しかったです。
全体のエネルギー配分がまだうまくできていないので、「起承転結」的な盛り上がりを考えて、エネルギー不足な部分が出てこないようにしていきたいと思います。(KZ)

○ことばの出だしを鋭くする。語尾も小さくなりがちなので、きちんと言い切るようにする。
会話文では焦り、感動等、どんな感情を自分が持っているかきちんと自覚してから喋る。
「まあ、なんてきれいな夕日でしょう」というセリフが未だにうまく言えないので、自分なりに自然な感情で言えるような視点をもたなければ、と思いました。(HM)

sample

○テキスト『青竹割り』

テンション高くできているが、そのエネルギーが聞き手に伝わっていない。もっと訴えかけて。

レッスンで学んだことにも書きましたが、自分でも先生のおっしゃっていたことを感じられました。

声も気持ちも「外に外に」。これが今後の課題になりそうです。

芝居に関して日ごろ先生が感じたことを教えてもらえるので、とてもためになります。同時に「先生も勉強中なんだ」と安心もします。こういう雑談のようなこともとても良いです。

落語を聞こう。先生オススメは古今亭志ん朝。(YY)

○自分では違和感があったが、しかし以前より良い状態だと言われた。その点について聞いてみると、以前より力は抜けているということだった。今まで力が中々抜けなかったのは、それが自然だという感覚があったのかもしれない。

また、自主練習について気になってきたことについて聞いた。今まで、やった曲は納得できるレベルまでやろうとして、それは当然そうあるわけではなく、段々曲数が増えてしまっていた。それで止めどきについて聞いたが、そこまで考えなくてもよいのではないかと。言われた。やりたい曲をやって、飽きたと思ったら中断するのもよいのではないかと。自分は考え過ぎていたのかと思った。

頭でっかちなのが、多くの点で支障をきたす原因になっているように感じている。もっと体に委ねて、本当の意味での自然な状態にしていきたい。

頭で考えて、迷路に入り込んでしまう自分にとってレッスンでのアドバイスはとても助けになりました。(NG)

○英語の曲では、息が漏れて苦しく聞こえるので声を集めるようにして発音を少しははっきりする。日本語の曲を歌う時は自分がいちばん歌いやすいキーを見つけてから歌う。日本語でも英語のような感覚で歌えるので、日本語を日本語と思わない。

英語の曲では声を集めることまた発音を少しははっきりすることで、しっかり出ているという感じを一瞬実感できた。練習では息が漏れているのも気づかなかったので、いいアドバイスをいただき参考になった。またサビの部分では体の準備ができていない、ついていこうとやっとの思いの感じがあり歌いながらいくこと。

英語の曲では参考になるアドバイスをいただき早速昼休みの練習で実践しています。アドバイスがとても参考になるのでトレーナーのレッスンはいいですね。(MJ)

○1. 息を吐くことについて

声を出すことだけ意識すると喉に負担がかかってくる。かといって息漏れするほど息を吐くのでもなく、うまくバランスをとれるようにすることが大切。

2. 3度スケール「マ・メ」「マ・モ」「マ・マメマメマ」

口や頬の力は抜けるようになっていく。声はお腹の下から出すつもりで。モは大きな口形にする。メの口形は横広がりにしない。

3. 「愛遥かに」

日本語で歌う。息を流し続けて歌っていると、歌詞がひとまとまりに聞こえてきてわかりやすい。

4. 「青空に住もう」

まで歌う。プレスはこまめにフレーズ毎にとってよい。高音部でも息を流し続けながら歌えるように。

「喉を開ける」雰囲気が出てきて、今日のマメモはばっちり…と思っていたのに、身体が全然ついてきてくれない。徹夜明けのせいなのか、音感も悪いし甲高い声。「声をお腹から…」の掛け声にも反応できない。まだ確実に身についていないのを痛感。「愛遥かに」の日本語ではなんとか口形を縦にする余裕が出てきたが、次は発声練習でなく歌として歌えるようにするのが課題と思う。

レポートに記入した質問に答えていただいてからレッスンに入り、

よかったと思います。

レポートを即日仕上げるのはちょっと「骨」ですが、トレーナーの貴重な時間を割いていただき、トレーナーのレッスンの印象を認めるのは大変良い刺激になります。(HS)

○コピーの成果を見てもらった。

自分の中で、似せようと試みているが、実際はもっとテンションが高く、キーも高い。声質とキーの違いに気づいた方がいい。

もっとテンション高く、息を深く出すことを心がけ、自分のベストのキーを見つけた方がいい。

わざと、キーを高く、これはないかなあと思ってやってみたことがトレーナーのいうように、録音を聞き返してみると、確かにそちらの方がいい。でも、録音を聞いて一番に思うのは、初回に披露する時の読みが、いつもイメージとは違うというか、練習より棒読みっぽく聞こえる。

その辺りも、いつでもイメージ通りに披露できるようにならないといけない。

まだ、自分のものになってない証拠だと思う。

今後も読みのクオリティを追及していきたい。また、声に関してもこの声を何？と思われるくらい、相手にひっかかるような声になるように磨いていきたい。(KD)

○母音を響かせながら、息を遠くへ鋭く吐くこと。

場面の変化を感じさせるように読むこと。

「わたしのいもうと」のように、悲しい内容でも、明るい部分と暗い部分があることを意識すると、場面の変化を感じさせ易くなる。このままのやり方で続けていきたいと思います。

自分も社会人になってまでいじめを受けた忌まわしい記憶と、抑えきれない思いがありますので、次回のフリートークはそのあたりに触れるかもしれません。(YD)

○呼吸法

腹式での発声

表現

呼吸＝吐くときはそんなに急に腹をへこませない

どちらかというと、維持するために力を入れる

表現＝もっと派手に+体を使って

腹の動き

持久力

表現をもっと派手に、色々検証して

宿題・腹式での発声、読み（場面を考えて）、セリフ読み（場面を考えて）(KW)

○呼吸法。息とともに声を出す。遠くまで届かせるイメージ。

呼吸だけのときはリラックスして呼吸できるが、発声を伴うと途端にお腹、背中あたりが緊張してしまう。

つつい発声のレッスンと、実際に使うときと別に考えてしまう自分がいることに気づかせてくれた。

とてもよかったです。(00)

○発声 < 7音

セリフ 1~10

前回よりも、息を吐くときなどのお腹の動きは良くなっていると言われました。

声楽のレッスンの時にも、呼吸方法については指導され、イメージがしやすくなっていたのだと思います。

息を吐くときと同じように声を出す、ということですが、家で練習しているときは気がつかないのですが、ことばを喋るとお腹を押しすぎていたことがわかりました。

喋るときは、なるべくお腹はすぐへこませないつもりでやるよう

sample

言われました。

それでやると、想像以上に腹筋が使われることがわかりました。次回レッスンまではここを意識して発声練習していこうと思います。

セリフでは、気持ちは出ているが、息が上がってしまう。声も気持ちも、お腹から出していけるようにとのことでした。

普段の喋りが、お腹を使わずに息だけで喋ってしまいがちなので、少し日常的にも声を出す意識をもっていこうと思いました。

わかりやすい内容でよかったです。順を追ってステップアップしていくので、次回の目標を立てやすいです。(KM)

Op38. ミファとソドは音がずれやすいので、特に気をつける。

休止符が多い4分の3拍子を練習。

今日は、正確に出せない難しい音程が幾つかあった。楽器なしで、初見で歌うときに、性格に音をとることができるようになるにはもう少し慣れる必要があるようだ。休止符の位置が小節の二番目に来るものに慣れていなかったのも、最初は難しく感じた。いろんなバラエティーのリズムを練習するのは楽しい。

残念だったのは、レッスンのまえに、相談で長時間、話さなければならなかったため、声が出にくかった。イライラして大声を出したりしないよう、気をつけなければならない。(SS)

○1. 呼吸にのせる。

息を流し続けること、レガート、休符を生かすことなど関係があると思う。口だけじゃなく体全体で歌えるようになりたい。

2. 音色を統一しないと合っていないと正しく聞こえない。

なるほどと思った。自分の一番よい声は低音だと思うので、低音の音色に高音も統一させたい。まずは低音から中音まで音色を統一させよう。

3. 目と鼻筋の間の空洞を広げて歌おうとすると頭に響きが集まる。頭に響きを集めることも意識して練習したいが、息を流し続けるほうが先だと思うので、もう少し経ってから、練習したい。

4. 1拍目にアクセント。

リズム感よく聞こえるにはどうしたらいいか。どうやったら一本調子じゃなく滑らかに歌えるのか。いっぱいよい音楽聞いて勉強したい。

ただ音をとるだけじゃなく、メロディに意味をもたらすこと。

毎回勉強になっています。予習復習をしっかりやって、GD 先生のアドバイスを身につけたい。(IM)

○1) 音程感

口とマスクラで歌うと口のほうが低く聞こえる。フラットぎみに聞こえる。その違いがわかるように。

マスクラから声が外に出るようになっていくように。

2) 強拍を大きめに歌う。リズム感よく聞こえる。

体を上にひっぱって、高音をマスクラから前に出せるように！奥に引っ込ませたり、声細くしない。フラットぎみを直したい。

時間かかるだろうけど、音程感のちがいが自分でわかるようになってほしい。

音程悪いのがずっと治らない。前よりはわかるけど、まだまだ音程がぼんやりしていて、ピンポイントでない。そこクリアしたら先に進んで、もっと色々教えられるから、頑張りたい。(IM)

○呼吸だけでなく音に関して意識が以前より向くようになった。

結局、呼吸が大事！

漫画「ちはやふる」～『かるた部』の話と地味なイメージをしていたが、百人一首のことから、競技者としての心情やら、面白く描かれて共感を覚えるシーンが多々あり、うまいなーと思いました。

ひたすら練習！！(OD)

○首から下でとどめようとする力と、首から上で引っ張ろうとする力を発揮しつつ、空気を流すという一連の流れがまだ完璧にできていないので、まずは意識して癖にすることをしばらく目標にしたいと思います。(KO)

○目や鼻の奥を使う。暗い声と明るい声の出し方。サビの前のところの出し方。

今日は今までで1番声が出ていたのではないかなと思う位でした。目や鼻の周辺を使うと言われた時、始めはよくわからなかったのですが、段々やっているうちに「スピーク」のところなど、あまり辛くなくなりました。母音の出し方で声の明るさを変えられるというのは勉強になりました。今まで外国語の発音を諦めていたのですが、最近大切さを実感していたので、そこにも通じることだなと思いました。(OZ)

○ハミング

立ち上がりはよくなかった。言われたのは、やはり息を吐くようにと。もっと空気を流して。

ウ

入りの音程が上擦ってしまった。音をよく聴いて、上擦らないで。ウの母音の前に無駄な息を出さないように。

高音になるにつれて出しやすくなった。

ウオアエイ

一番高い音を上がりきること。

片方からだけでなく、口と鼻の両方から息を吐くように。

ここでも、入りの音がとりにくかった。

アネマエコーレ

音と歌詞を追うことでいっぱいいっぱい、声の質を気にしている余裕はなかった。

まだ声を喉かどこかで止めている感じがする。

音程がとりづらいのは課題だ。ポジションの取り方がわかってないのか、ポジション、音の高低、声の質、いろんなものがごちゃ混ぜになってコントロールできていない感じがする。(IZ)

○OMのハミングをした後、同じ感覚のまま口を開けて「ウ」の発声をしてみて、口の奥の開き具合や息の流れが足りないのだと思いました。

また、音が下降していく時や息が少なくなる最後の方になると、どうしても不安定になってくるので、息をよく使っていくことと同時に、毎回お腹でたくさん息を取り込んでいこうにしたいと思いました。

音程が下がり気味なのですが、それは息の流れが悪いサインとのアドバイスがありました。下降時の不安定さや音程についても、やはり息の流れをよくすることが鍵なのだわかりました。

表情筋の使い方についても、高い音の時はずっと上に上がるイメージをもっていくことで、音がフラットになりにくくなると感じました。

「ウ」の母音の発声が、「オ」に聞こえてしまうので、もっと「ウ」になるよう気をつけていこうと思います。発声も曲も、息の流れを更に意識していき、曲アネマ・エ・コーレでは、前からの課題でもある滑らかさ、レガートをできるように練習したいと思います。

また、特に高音で、声が口からのみ出ていると思わないで、鼻や眉間からも出ているイメージで歌うというアドバイスを受けたので、そのイメージをよく意識していこうと思いました。

滑らかに歌うことを意識しているつもりでも、まだまだ足りない状態で、息の流れも足りないのだとわかりました。息の流れと音程についても理解が深まりました。(MG)

sample

○『アエイオウ』のレガート

鼻の横にある空洞（ほっぺた？）を広げようと思って声を出して。その空洞を使って頭にも響きができるように。母音によって響きが変わらないように調整して。

『アエイオウ』のスタッカート

喉のあつみをあまり使い過ぎないように。もっと深いところから。深く意識すると口に力が入りがち。

『声とことばのトレーニング帖』85 ページ（幼いころのエピソード）

自分が思っているよりもゆっくり読んだほうが聞き手は聞き取りやすい。語尾を下げすぎないように。そのためにも文の途中ですこし上げてやる。高低・強弱・緩急を考えながら読んでみる。

自分の得意な音域での声にはそこそこのOKを出してもらって、ようやくやってきたことが実を結んできたんじゃないかなと思えました。

あとはどれだけ深い息でいられるか、低音でも同様の声が出せるかを課題にしていきたいです。

台詞（？）は、センスの磨き方がわからないので、とりあえず色々なモノを見たり聞いたりしていきたいです。

テンポよくレッスンが進められてよかったです。(YY)

○滑舌に関すること。低音の出し方。

とにかく滑舌がスムーズに行くには、舌の形を覚えていくしかない。特に、最近、ザ行、ダ行、ナ行、無性化に難があるので、今日のレッスンで解決していないが、スムーズに行く方法を見つけていきたい。リラックスを意識しすぎるあまり、口の形が少しだらしないので、その口の形を意識するだけでも、はっきりした音ができるようになった。

低音に関しては、まだ弱いので、声門を近づけるようにしたり、低い音を出す時に、あまり低い音を出そうと思わないこと、などに気をつけながら、スムーズに出せるようにしていきたい。

自分が悩んでいる問題を含めて答えてもらった。

その答えで解決とはならないかもしれないが、一つ一つ滑舌の件はクリアしていきたい。

引き続き、音の高低や滑舌がスムーズになるようにしていきたい。(KD)

○ワンステップUP する為、頭蓋骨にも響かせていく為、狭い小さい空洞に空気を送って、響かせていく。また、口からと鼻あたりの両方から空気が出るような感覚になると、いい意味で細い声になる。低い音のチェック

まだ、鼻からの空気の流れを意識すると、まだ詰まった感じがしている。

太くて低い声も出せればいいと思っていたので、できるのならチャレンジしていきたく。

低い音のチェックの時に、滑舌がより悪くなるのだが、それは、舌がより奥に引っ込む傾向にある。そこを改善していきたい。

より艶のある声で表現できるように、響く声を作っていきたい。滑舌もより、舌を意識してクリアーにしていきたい。(KD)

○声帯がピンと張った状態にするには、「う」の音をずっと伸ばして最後の方の音が震えてくる所を練習していくと、その筋肉が鍛えられてくるかもしれない。アタックが必要。「アマポーラ」はフレーズの語頭がぼやっとしている。歌詞を考えながら歌ったり、高い声でテンション高く朗読してから歌うなどして、感情を表現できるように。

声が厚ぼたくならないように息を流したつもりが、それだと息漏れになるようでした。歌うのとしゃべるのと同じにすることは、よくわからないですが、感情表現はとても苦手なので、頑張っ取り組みます。

感情表現は苦手だからこそ、取り組まなくては、と思うので、そこを突っ込んでいただけてよかったですと思います。(KR)

○ハミングは外に出す。体の中の息の通り道をもっと大きくイメージする。空気は摩擦させつつ流し、出口を細くスピードは上げる。「アマポーラ」はフレーズの最後を抜いているが、それでは次の息が入ってこない。終わりを小さくしても、息はずっと流していないと表現は生まれません。

録音を聞くとハミングは中にももっている感じがしました。どう出すか、に神経がいき過ぎて、外に出てないかもしれないです。歌うことをしゃべるところに近づけようと思ったのですが、見当違いだったかもしれません。ローマは一日にして成らずと思って、また取り組みます。

いいレッスンです。ローマは一日にして成らず、の一言は身にしました。(KR)

○1) 前回のレッスンよりも若干、おでこや鼻の辺りを使えるようになった感じがした。

2) アエイオウの練習のなかで、ウだけ特化して練習したが、以前より少しだけ響きがよくなった気がした。

3) グリッサンドが比較的うまくいった。グリッサンドをしたときに腹部が不安定に感じた。

トレーナーに「いい意味でまねをするのが上手」と言われたのは自分でも納得ができた。

よい手本がないときに、どれだけ自分でよい声をつくれるか鍵だと感じた。

朗読のときに意識できていることも、職場で電話対応などをすると忘れてしまうことが多いので、日常会話の中の敬語の語尾が消えないように練習していきたい。(UE)

○発声・おへそから頭までをもっと拡張して考えて、そこから全体的に声をひびかせるようなイメージ

胸・額に共鳴させることと、喉で絞るような感覚

息漏れするような声ではなく、腹から出しつつも芯のある声（細い）を出せるように (KW)

○発声・体の中の響きではなく、外での響き

厚い声ではなく伸びる声

バビブベボを言いながらそのまま

伸ばしていくような発声で掴む

朗読

厚い声は必ずしもよい声ではない

伸びる声を目指す

課題について再確認致しました。

このまま続けて声を伸ばしてゆきたいと思います。(KW)

○低い音域では、音は低いところで響かせつつ、上あごは高い位置にもっていくこと。胸の響きだけを考えると、声が暗くなってしまうため。

音域が低めなので、高い音域は普通の人よりも大変かもしれない。ただ、声の低めの方は、育てていく上でも時間がかかるが、声帯をうまく使いこなせるようになったら、軽い声の人にできないたくさんのことができるようになる。今は高い音がむずかしくても、めげずにがんばること。

息を吸うときにも吐くときと同じように空気を動かすこと。

スタッカートでは、音を切るときに息もピタッと止める。なるべく短い音で、米粒大の声をぼんとはじきだすイメージで。

出だしの声のアタックができるようになった上で、音を伸ばせるようになることよ。そうすると支えられた声になりやすい。

水を流すホースのように、口をきゅっと閉める力がないと、声は勢

sample

いよく出ていかない。自分で強く出そうと声を出して鍛えられるのではなく、発音を繰り返すことに声帯の筋肉が慣れていって強くなっていく。発音を地道に練習すること。

歌ではテンポにとらわれすぎずに、速くしたり遅くしたり、ためをつくったりして臨場感をだしていく。

高いA・B・Cをアタックして支えられるようになることが大きな課題。

高い声が出しにくいことでずっと悩んできたが、声域が低めということも教えてもらい、使いこなすことに時間がかかると知り、少し安心する。車でいうとミニクーラーのようなものか。走り出しは遅いけれど、走り始めるとものすごく馬力を出す。そんな風に自分の声も育てていきたいと思う。

スタックカートが苦手なもの、アタックしてからの支えがまだまだなため。現在何が足りなくて、どこができていないのかがよくわかってきたため、あせらずにひとつひとつの課題をこなしていきたい。いつも教えてもらうことが多くて楽しいです。イタリア歌曲やオペラにもよりいっそう興味が湧いてきました。いろいろなことをこれからは吸収していきながらトレーニングをしていきたいです。(IK)

○「う」のスケールでは上唇を少し上げて声の出口が高いところにくるように。声が下に落ちるような感じにはしない。

空気をもっと外に放出するように。エネルギーを使うこと。上向きに空気が動いていることをイメージする。

「うおあえい」のスケールでは、口はゆっくりとスローモーションで音を変えていくように動かすこと。

ただし口の奥は通路が開き放しでなにも変わらないイメージで。「あ」の音ではもう少し声を外に出そうとすること。

スタックカートでは、声を外に出そうとする流れの途中でアタックすること。あくまでも息は止まらないように。

もう少し金属的な、ハンドベルのような音の要素が入ってくると良い。そのためには頭蓋骨の響きが大事になってくる。

狭い空間で響くと、響きが集まり、ベルのような音になる。表情筋（唇や眉間）をうまく使うとよい。

“Anema e Core”では、もっと息を動かすことで、感情表現的にもテンションを上げる。

a me〜で伸ばしている間、最後の方で次のフレーズになる表情をつくってしまい、そのまま息を吸って次の音をはじめると、前の表現と次の表現の歌い分けがやりやすくなる。息を吸ってから変えようと思った場合、作りにくいので、留意してみる。

a me〜はあまり明るくしない。次の明るさを際立たせるために、少し暗めに。少しだけ“0”の要素を加えて“e〜”を発音するとよい。次のフレーズで違いが少し出てくるようになる。サビでは常に明るく！表情も明るく！！眉は上げ気味がよい。

練習不足で臨んだレッスン。なかなか思うように声が出なかった。口の形やどの開き、表情筋を使うことなど、気をつけなければいけない点はたくさんあった。

空気の流れをもっと意識すること、特にスタックカートで息の流れを止めてしまわないこと、息の動きでテンションを出すこと、表情筋はフル稼働して歌い分けできるようにする、といったことが課題。いつもいろいろ考えすぎてしまうがために、表情が硬くなってしまっているので、適当なところでテンション高く！と空気をほぐしてくれるのがありがたいです。歌は楽しく、とても大事な基本的なことをいつも思い出させてくれます。(IK)

○1) アエイオウの発音練習、スタックカート

2) 結婚披露宴のスピーチ

声が疲れている感じがありました。

おかしいと思った時は耳鼻咽喉科で声帯を見もらうようアドバイスを受けました。

発声では数あるうちの数回は何となくこれかな？という出し方が

見えてきています。

リーディングに関しては少しコツがわかってきたような気がしますが、やはり内容をしっかりと把握して大きな波で話すのが良いということ学びました。

レッスンを重ねてきて効果はすごく出ています。

声が聴きとりやすくなった、明るい話し方になったと周りから言われます。

更にしっかりと声身を身につけられるよう頑張ります。(KM)

○1) アエイオウの発音練習

2) 結婚披露宴のスピーチ

今回のレッスンではいろいろな疑問点をトレーナーに相談して解決などを考えてもらい大変参考になりました。

声に響きがつかずにこもってしまうので、更にレッスンを重ねて艶のある通る声を目指したいです。(KM)

○1) アエイオウの発音練習

2) ビリージョエル、愛と青春の旅立ち。

声の響きが外ではなく内側に入ってしまったような気がしていますが、まだ解決するきっかけを掴めないでいます。

話し方として、波を細かくつげずに、大きなうねりで話すというイメージがわかってきたような気がしました。(KM)

○母音と子音の発声法から始まり、音と音がどのように繋がって流れていくのか、又その時の体の状態をどうするのかを学ぶことができた。

そして、歌う声と話す声はどうやって繋がっていくのか、感覚として知ることができた。

理想の声に近づく為に、何より大切なのは『集中力と想像力』と教えていただいた。

発声したときに自分の声や姿勢のどこが良くて、どこを改善していくのかを教えていただいたので、家でのトレーニングを通して、一つずつ改善していく。

はるか先に思えた私の求めている『歌は語れ、詩は歌え』、話す声と歌う声と同じになるような声に近づいていける様な気がしました。

(お二人のトレーナーに指導していただくことで、様々な側面から自分の声を開花していけそうだと思います)(YM)

○1) 母音の発声時の意識の起き方、イメージの仕方。

丹田を始点とし、そこから鼻先に筋肉があるイメージをつくり、そこを終点とした太いパイプに空気が流れ込み、斜め上方に声を出す。大切なのは、リラックスして自分の声に耳を澄ます。

2) 子音『ハ行』

子音を発音するときに、空気が途切れないようにする。

自分でいろいろ研究してみる。

声を録音し、自分で確認。

基礎をきちんと押さえてから進みたい私には、今のレッスン内容にとっても満足しています。

あとは自分が自宅でどれだけ内容の濃い練習ができるかで、進み具合が変わってくると思いますが、長続きするよう、自分のペースで続けていきたいです。(YM)

○「ヴォーカル基礎入門編」の1ページの7番～8番の楽譜を歌う音程については、前回よりもよくなった部分もあれば、よくなかった部分もありました。

よかった部分は、今まで癖になっていたミのうわづりがなくなったことです。キーボードで弾きながら音程をあわせる練習をしたので、

sample

そのためだと思います。

よくなかった部分は、音程のズレに気づけないことがあることで、気づけないということは、自分の耳でしっかり聞き取れていないということなので、練習していきたいです。

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時もありましたが、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)

○「ヴォーカル基礎入門編」の1ページの4番～6番の楽譜を歌う一番初めのドレミだけしか出てこない歌の復習をしました。

ピアノと一緒に歌う時はきっちり音程がとれていても、一人で歌う時には音程があわないことがしばしばありました。

特にレが低くなってしまふこと、ミがうわずってしまうことが目立ちました。この癖は直せるようにしていきたいです。

また、成長できたところは、毎回ではありませんが、音程がズレた自分で気づけるようになったことです。(SD)

○声出し・5度スケール アで 喉 頭頂 おでこ 軟口蓋 口 後頭 眉間の7カ所

声帯を鳴らさない発声に慣れ、喉が安定してきた。眉間ではあまり声の前に出ていない。顔の前よりもっと遠くに出す。

コンコーネ1番 アで 滑らかにつながるようになった。低音部は喉と相談(力を入れるか入れないか)しながら、弱く乱れないように練習する。

2番 アで 大分まとまっているので曲として楽しく歌えるようにする。テンポが途中から速まるので注意する。

解説にはクレッシェンドを喉で調節しないようにとあるが自分は喉に力を入れているが、という質問に対し、喉だけに力を入れる喉声にしなくてお腹と連動して喉にも力を入れること、解説は簡単なことも高度技術も書いてあるのであまり気にしない、とのご指摘をいただいた。

5度スケールでは割合集中して対応できた。眉間では響きを前方に感じる意識がなかった。眉間から声を遠くに出すイメージにするらしい。

コンコーネ2番はソで始まるので声の切り替えが気にならず歌いやすい。クレッシェンドの仕方が不安だったが、自分流につけたのを次回チェックしてもらえようになりたい。

トレーナーの指示に割と順調に対応できたし、質問内容もメモしていたので効率的に進み、達成感がありました。

私の現況を具体的に評価し、課題、目標を提示していただいたのでわかりやすかったです。(HS)

○声出し・5度スケール アで 頭頂 喉 口 軟口蓋 おでこ 首後ろ 眉間の7カ所

頭のてっぺんからは強くは出せないが、練習はする。眉間ではあまり声の前に出ていないので、顔の前よりもっと遠くに出すつもりで。コンコーネ1番 アで

(ラーシードレミ の所でデクレッシェンドしようとしてミがつかかったので) 初心者にはクレッシェンド、デクレッシェンドをつけるのは難しいので無視して歌ってよい。(ラーファミーレ・ファソミソレーレなど) 地声と裏声との行き来が滑らかにできるようになる。曲として最後まで歌えるようになる。

最初の声出しでは2点ドからソまで強く出せて調子がよいかと思ったが、そこで出すぎたのか、各部トレーニングでは高音がときどき出なかった。

「苦手な箇所」を訊ねられて、「頭頂」と答えたものの、実際は眉間の方が、まだやり方の要領がわかっていなかった。少し時間をか

けて試してみたい。

呼吸練習の仕方に気が向いて、各所発声練習が疎かになっていたのに気づいた。(HS)

○地声の高いところは喉の使い方がまだまだ大きすぎ。もっと小さくして使う。その音に合った大きさを使わないと、変に聞こえてしまう。どんな声になりたいか、イメージを持つことは大切。地声の高いところを出せるようになり始めなので、無理をしないこと。前回の呼吸法チェックで、胸を広げる際まず肋骨を持ち上げることが抜けていました。それを練習で気をつけていたおかげで、今日は胸が落ちにくかったと思います。地声と喉の大きさのちょうどいいバランスは課題です。どんな声になりたいかをイメージするには、いろいろな声をもっと聞かなくては、と思います。

地声は低い音域しか使えないと思っていたので、新しい可能性を提示していただいた、いいレッスンでした。(KR)

○強弱について、アクセントのないところを弱く歌うのではなく、アクセントのあるところを強く歌う。音が下がることについては、多分、頭の中では、ちゃんと出しているけれど、発声の都合で、うまくいってない。音感が悪いということではない。

アクセントのところだけ、ズバツと前に出すと、以前お伺いしていました。気をつけます。音の下がりについては、もっと音をよく聞かなくてはと、強迫観念のようなものがあるのですが、これからは自分がどんな出し方をしているのかに、もっと目を向けていきます。今はYレッスンで地声が出てきたので、Wの今のドレミファソは地声でも歌えるよう練習します。

音が低い時、もっとよく聞かなくては、と強迫観念を持つよりも、今どんな出し方をしているのか、自分を見つめていかなくてはと、気づかせていただいた、よいレッスンでした。(KR)

○キーボードと一緒に歌う時、骨から伝わる音ではなく、外に出ている声をよく聞いて、キーボードとの差を感じるようにする。ファの音は「ア」なので下がりがち、油断するとそれにつられてその次の音も下がってしまうので注意。

キーボードと一緒に歌って、その差を感じ取る力が足りないことがよくわかりました。あとで録音を聴くと外れてないと思っても、その時は変と思ったり、差がないと思っても実はかなりぶら下がっていたり。これも、積み重ねによって感覚をつかみたいと思います。ドレミファソを地声で歌うのは楽しいです。ソはギリギリ、苦しいな声かと思いますが、使わせていただけることに感謝して、使うイコール磨くことと信じて使います。

音感を鍛える、いい勉強をしています。Wは裏声の方が進みやすそうですが、あえて地声を使わせてくださるトレーナーに感謝します。(KR)

○地声をたくさん使っているせいもあり、音程がかなり下がり気味。自分の中の音程感覚だけで出すのではなく、ピアノの音をよく聞くこと。ドより上は地声だけにこだわらず、地声混じりの裏声を太く使えるようにしていくほうが大きく歌える。

声の出し方ばかりに注意が向いてしまい、外のピアノの音が聞けてなかったです。外にどう聞こえるかということへの神経が鈍感でした。よく聞くように気をつけます。

どのように声を出すかと、どのように外に聞こえているか、この2つの意識を同時に働かせなければと、気づかせていただきました。(KR)

○1) 状態の確認

2) 体の各場所からの発声(8つすべて行なう)

軟口蓋をあげると、声帯がくっつけにくくなる。

3) 裏声でスケールの練習

sample

4) コンコーネ1番

最低限続けること…胸の付け根からの発声と軟膏蓋をあげる。その他のは一日置きでも。

以前と同じ感覚だが、うまく声帯を合わせることができなかった。レッスンの最後に感覚を思い出せそうだったので、練習で取り戻したい。練習の大切さ、体の不思議さを再認識した。(UE)

○1) 声帯をくっつける力が弱くなっていたが、多少回復したことがわかった。

2) 裏声のスケールはなめらかさを維持することができた。

3) コンコーネは、箇所によって声帯のくっつき具合が違うことがわかった。

これまでのレッスンを取り戻すべく、練習をおこなった成果が少しあった。まだ、回復できていないことがわかる。

以前と同じように力を入れているのに、声帯がぴったりとしていないのは、やはり声帯の周りの筋肉が弱っている証拠だと思う。

あせらずに練習を続けていきたい。(UE)

○アのロングトーン。一つ高音を増やす。

声が割れるとレッスンにならない。まずは無理せず割れないように。自分の欠点を的確に指摘してくださる。とても信頼がおけます。

(00)

○1) 呼吸練習チェック

2) 強いロングトーン f, Ac, c1, : ノーマル、胸、眉間、鼻の下、口、頭頂、軟口蓋、おでこ、首の後ろ

いつもよりもひとコマ長いレッスンでしたので、いろいろなパターンの発声が体験できてすごく参考になりました。

ごく稀に（これは良い！）と思う声が出てきましたので、その確率を上げるように練習したいと思います。

まだまだ声帯が弱いので引き続き基礎練習を続けていきます。

一時間のレッスンでしたが、その分やれること、聞きたいことがしつかりとできたので非常によかったです。

声を出す時に意識する場所により声帯の使われ方が異なるということで、全てのパターンを試せたのは非常に参考になりました。

(KM)

○1) 呼吸練習チェック

2) 強いロングトーン f, c, a, d 1, : ノーマル、胸、眉間、鼻の下、口

何となく声帯が鳴るイメージの片鱗が見えたような気がしました。毎日している呼吸法のチェックもして頂いて修正することができました。

目を閉じることで更に、胸、眉間、鼻の下、口のイメージがつかみやすくなりました。

一時間のレッスンでしたが、その分やれること、聞きたいことがしつかりとできたので非常によかったです。

声を出す時に意識する場所により声帯の使われ方が異なるということで、全てのパターンを試せたのは非常に参考になりました。

(KM)

○今まで本を読んだだけでは具体的につかめない、体の動かし方、鍛え方、又余分な力を知ることができた。

とにかく一つずつコツコツと、基礎を積み上げていく。

わからないことや、不安なことはトレーナーに明確に伝え、明らかにしていく。

初めてのレッスンで緊張しましたが、トレーナーは終始笑顔で、穏やかに且つ明確に教えて下さいました。

内容の濃い30分で、来週のレッスンが今から楽しみです。(YM)

○トレーニング前のストレッチ法

発声時ののどの使い方

自分の喉をどういう風にすれば、どういう声が出るのか、またいい声とは何かまだわかりませんが、トレーナーと話していくうちに少しずつ方向が見えてきているように思います。

声も体の中も目に見えないものなので、自覚できるまで時間がかかるとは思いますが、焦らず前へ進みたいと思います。

30分という時間は、レッスンがスムーズに進めば充分な手ごたえを得られるのですが、今日は私が喉の使い方について質問をしたので、あっという間に終わってしまいました。

目に見えないものに対して説明をすることも理解することも難しいですが、レッスンを続けていくうちにお互いの意思の疎通がとれてくると思います。

焦らず、このまま続けていきたいと思います。(YM)

○まだ浅いところから発声している時があるのがわかったのはよかったですと思いました。

練習では改善できるように丁寧にプレス、発声をしていこうと思います。

発声練習では鼻にかかった感じになりがちだったのとあとは口の中でもっと空間を作ること意識していかないと、と思いました。

コンコーネはしっかり歌詞を読んでことばが切れないように練習していこうと思います。(FS)

○声が重くフラットだから、軽く明るくやわらかく出す。またもう少し上を向いて、上顎をあげて歌う。つい強く強く下に向かって歌っていた、聞いていて気が滅入る。だから軽く明るく歌えたらかなり変わらと思うし、もっと自由に多様な音色が出せるようになることかなり期待している。

いい声を出そうとしすぎ。浅い声でよい。

歌おうと構えずなんだと思う。

口もっと開く。あと口が右に歪んでいる。

軽く明るくやわらかく出すこと。

押さない、固くしない、重くならない、暗くならない。

コンコーネ9番の音とり。

レッスンで学んだことをしっかり練習してもっと柔らかく、心震えて楽しい歌を歌えるようになりたい。

毎回のレッスンで習う有益な知識を無駄にせず、着実に力にしたい。焦らず、急がば回れ！！(IM)

○1) スケール小さくなるな。でかい会場で後ろの席まで届くように。

2) 声を前に出し続ける。

3) ポジションはおへそ。高音になると浮足だって行くから、おへそのポジションのままできるように。上下に引っ張る。

4) 歯をあける。

1. 中途半端をやめて、間違っていないから、思いきりやる。スケールでかく。

2. 高音も前に出し続ける。口じゃなくて頭声を出す。

3. 歯をあけるための口開け練習を取り入れる。

4. コンコーネはできない箇所を繰り返したり、できるように。自信もって歌えるように練習。

毎回熱心に教えていただいています。アドバイスを無駄にしないよう、日々精進していきたいです。(IM)

○ハミング

音程をもう少し高いところまでしっかりとること。

オ

sample

一番最後の音が低く、暗い。確かにその音だけ目立って音色が違うことはずっと気になっていた。

下顎と舌が固いので、もっとやわらかくして。

音程は喉を絞めるようにして下からとらずに、音程は上からとること。

喉を直接震わせるような声(ダミ声?)ではなく、軽く浅く普通に。よくない声を出しているときは見た目もよくない。

固くしないでと言われて出した声は、遠くに飛ばない力が抜けた声になってしまった。力まないようにしようとすると、必要な力まで抜けてしまうようだ。

マメ

明るい声だと音程がはまっているとのこと。

音程がハッキリしないときはほとんどが発声に問題がある。

音程をとらえるときに、顔のラインで一定にと言われたときと、お腹から胸、喉、目へと下から上へトレーナーの指の動きに合わせて響かせる場所を変えてと、違うことを言われたときがある。理想的には同じポジションで発声できればいいが、そうすると私の場合は顎が固くなるそうなので、アプローチを変えてみたとのこと。気にしないように。

アエ

最後に落ちてしまう音は、少し鼻にかけると改善される。

今日のレッスンではラのbまで出た。

音を深く作りすぎないこと。浅くて変な声の発声でよいので、開いた声で高い音がでるように。普段は音程がbぎみだが、今日の発声の方が音程がよい。

オのアルペジオ

口はなるべく縦に開ける。人差し指を口の横にそえるといい。

音は明るいところから外れないように。

お臍の下をぐっと引っ張って。

オだからといって、最初の音があんまり深くなりすぎないで。アぐらいのつもりでいい。だが、発音はオで。

一番高い音をエ、エイで。エは横に開くエではなく縦で、鼻より上で高い響きで。鋭い感じだろうか。

レッスン開始すぐのハミングの響きがよくなく、声が外に出なくて、喉でがんばって出していた感がある。声が楽に出るときは、声を外に取りにいく感じなのだが、調子が悪いときは体の中から押し出すように喉をふるわせてという感じだ。

最後の音が重くなるのはずっと前から気になっていた。今日は少し鼻にかけようと言われて音程がハマった感じだった。

注意を受けて修正した良いと言われた声は、自分には浅く高くキンキンに聴こえる。ひしゃげた感じにも。でも、その方向性でいいとのことだ。(12)

○顎の開け具合

音階のくだりでイメージが下がったり首を揺らしてしまっていたりする。

出せる音域なのに大きめに「出そう」という努力をしている。

普通の声を自然に出せていない。(TU)

○ハミング

ハミングでは喉がバリバリいっているかなという感じだった。そのせいか、音程がずり上がるようになって、声が重たいといわれた。

音が立ち上がってから音程をはめようとしたのでは無い。

最初から同じ大きさでと言われて、ずり上がらないように一音一音に勢いをつけて音程をとっていくように出した声は、アクセントがついていて押しているようだけど、前の発声よりは明るくてよいとのこと。レガートで、ずっと同じ質で同じ大きさで出せる方がよい。

オ

舌が奥に入っていくので、力を入れないで。

舌を前に出そうとすると、つられるようにして喉も上がってきてい

たのだが、質問してみると舌が前に出た方が喉が下がるとのこと。舌が思いきり前に出ると顎が引かれるので、喉は下がる。顎を引かずに舌だけ出すと喉が上がる。

オがときどき奥に入るので、全部前に出すよう気をつける。

感覚として、音程が上がっていくときに音が広がらないように歌うこと。口を開いていくような音ではなく、閉じていくような音で。

音程が高くなるにつれて、よくない意味で開きすぎになるので。

一番高い音を額で感じるように、そして音程が下がってきたらちゃんと胸声に戻ってくるように。高音域は額より上で感じ、パッサージュは喉で感じ、中音域は胸で感じ、それより下はお腹で感じる。

それを理解したら、出だしの音の体に感じる場所をどどん下の方にもって行って発声する。

ナチュラルに出すこと。自分にとっては浅いぐらいの感じでいい。低音域は難しいが、ナチュラルに出したまま響かせる場所だけ変えて、声は前に出す。低音域で間違えやすいのが、音ののんでしまうこと。それでは、自分ではよく鳴っているつもりでも、音が外には出ていかない。

マメ

前を出して。

顔を見ても発声の良し悪しがわかる。よくない発声のときの顔は、口が横に開く。口を縦に開いて声を前に出す。大きく出して構わない。小さく出すと奥に入っていく傾向があるので。

音程をとろうとするあまり、ピアノより遅くなってしまわないと思った。

音域によって声の感じる場所を変えて出した声の方がよいとトレーナーに言われた。よいと言われた発声のときの感覚は、自分では浅いと感じたのだが、その方が自然で声も前に出ているということだ。

自分の感覚と、外に聴こえる声とがかなりずれているなど思った。自分で感じている深い音というのは、奥にのんでいるとの指摘を受けた。感覚の方を修正していかなければならない。

また、よいと言われた発声のとき喉を締めてるといった感覚もあった。もしかして、これまで浅いとか喉を締めていると思っていた感覚の方が、よい発声や正しい発声に近いのかもしれない。

しかし、喉を締めている感覚といってもいろんな感じの違いがあるので、これは良い発声の締め方、あれは喉声でいゆる本当に喉を締めている感じ、というふうに分けられるようにしていきたい。

(12)

○母音のチェック

高音域の訓練

よい声を出そうとすると声も顔も歪んでしまう。素直に自分を「さらけ出す」ことが相手によい印象を与えることに繋がるのだろう。

以前から発声の際、鳩尾を引き上げると仰っていたが、今回レガートのレッスンでそれが少し掴めたと思う。

高音域のレッスンで母音「エ」をやった際、声が詰まる感じがした。トレーナーに言わせると喉仏が下がっていて、よい傾向らしい。

いつも未熟な自分に付き合ってもらって感謝しています。(MK)

○自分は普段から猫背になりがちなので、レッスンのときだけじゃなく日頃から胸を開くということを少しずつ意識していく。ハミングのスタッカートでは、恥骨の部分から息が出ているイメージをもつこと。コンコーネでは高い音にいく前にその音をイメージしておくこと。

ハミングでのスタッカートのメニューでは、息を恥骨のところから出すようにとのアドバイスがありました。実際にやってみてさっきより楽に出せたなという感覚と出そう出そうと力を入れている感覚のギャップを感じる事ができてよかったです。あとは姿勢のこと、もう一度トレーニングでメニューを作り、胸を開くことを意

sample

識していくことが、今回の気づきであり課題となりました。
感覚のギャップを感じられたレッスンでよかったです。(MJ)

○目的へのアプローチとしてのメニューが目的になってしまわないこと。歌イコール笑顔の意識を持てること。鏡を見ながら笑顔のチェックをして、真剣になりすぎて眉間にしわがよるような表情にならないようにする。声は前に出すというより、まわして出せるように腹式呼吸の運動を思い出し息は細くお腹はへこませ過ぎないようにするとよい。

トレーニングのメニューに真剣になりそれが目的になっていました。自分ではわかっているつもりでも、自然とってしまうのは気を付けなければいけない。言われないと分からなかったことだったので、あらためてレッスンの大切さに気づきました。笑顔を作る(頬を上げる)ことで、響きが出ることの実感とコンコーネで腹式呼吸の運動を使えるようにすることが課題として残りました。コンコーネのフレーズで体や響きの感覚をチェックすること。メニューが目的になってしまいがちの自分を、トレーナーにアドバイスしていただいたことはよかったです。常に目的がトレーニングになってはいけないことを言っていただけなのは、言い方は変ですが救われた気がしてよかったです。(MJ)

○ほの口で口幅を指で固定して声をだしたら、響きがものすごくよくなってびっくりしました。
息が少なくても共鳴すれば届く声になるということを学びました。口を縦にあげることに慣れていなくて意識すると口元に力が入ってしまうので喉の奥の方を縦にあげるというイメージでやろうと思います。(IJ)

○顎の力を抜く

意識してはっきり口を開かなくても奥のほうで響けば音になる。アヴ・エマリアの“リ”の口が横に開いていたが、縦に開いたほうが良いとアドバイスを頂きやってみたらなめらかに音がつながった。口の開き方は重要だと思いました。(IJ)

○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。

そのほか、いろいろな母音でスケール。ハミングつき。

2) コンコーネ1番2番

前回のようないくつかはなく、普通にできたと思いますが、ブレスも曲である事を頭において、丁寧にしなければ、と思いました。(KZ)

○呼吸のときに、息和を吐ききることが大切。そのときに、下腹を意識し、凹ませ、上のお腹は膨らませるような感じでやること。息を吐くときは歯を閉じてやると、コントロールが効いて、細く長く出すことができるようだ。いままでは、前歯をキチンと閉じていなかったことがわかった。

ジャズっぽいシャンソンを歌った。わたしは楽譜を性格に歌っていないことがわかった。ジャズは少し遅れるというのがあるし、楽譜通りではないのがジャズといえるが、やはり今の段階では先ず楽譜通りに歌い、それができたら、崩すほうがよいということ。

いままで、基本をないがしろにして、シャルルアズナブルなどが、自由自在に崩したものを聴いて、影響された歌いかたをしていたため、楽譜ではどううたうのか今一わかっていなかったようだ。最後にジャズっぽいシャンソンを歌った。ときに、それまで出しにくかった高温が無理なく出て、とてもうれしかった。楽譜通りに、休符を入れずに出したからか。やっぱり基本が大切ということだろ

うか。

私の弱点をキチンと指摘してくれて、1ステップ進んだと思います。欲を言えば、ジャズを歌うときに楽譜通りにするかどうかなど、私と軽い議論になってしまったのは少々時間がもったいないと感じました。それでもそれを補うように熱心に取り組んでくださいました。最終的にはいい声が出たので良かったです。あと、発声のときに子音をやると言っていたのに、「ほ」でしかやる時間がなかった。ちょっと説明の時間が長いのではないだろうか。説明は短く、実践でわからせるように工夫してもらいたい。(SS)

○代行のトレーナーで違う角度からの取り組みで新鮮でした。ドッグブレスの勢力が入りすぎようになっていたので修正していただいた。腹式呼吸も確認して下さり、大丈夫できているとのこと。眉間の間に口があってそこから声がレーザービームのように出ていくように。手を降りながら声を出したら体からの共鳴が伝わったような気がした。

もっと薄く、前に、ということは共通して言われたことだった。手を降って関節を柔らかくすることで響きがよくなったのはこれからも試したいと思った。(FZ)

○どう歌えば曲が生きてくるかという解釈の糸口を教えてくださいました。スタッカートの時、お腹は自然に動かさばいいということ。スタッカートの時にお腹を出す時にへこませようとするくせがついてしまったので、1回ふくらませてからじゃないとお腹が自然に動かない気がしました。「見上げて」のときは、最初から歌うと勢いついて強くなってしまいます。「見上げて」だけやってもうまくいかなかったり、自分ではいいのかわからないことが多いです。今回教えて頂いたように、「あ」と「や」の間で出せるように練習してみます。(OZ)

○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

そのほか、いろいろな母音でスケール。ハミングつき

2) コンコーネ2番3番

呼吸をゆっくりソフトにする事で自分の変化を感じてみる。

「出たとこ勝負」ではなく、いつも安定した声が出せるようになることが目下の目標です。(KZ)

○スタッカートとレガートの違い。レガートの時は、音を一本の線にのせ続ける感覚が大切。

コンコーネ1番。クレッシェンド、デクレッシェンドはとても難しい。特に高い音でデクレッシェンドになっているところは、お腹がへろへろについていけない。

とにかく今は、息の支え。腹の力。これにつきます!

お世話になりました。ありがとうございました。

よいレッスンをして頂きました。お世話になりました。(OA)

○四分の四拍子と二分の二拍子の違いについて、トレーナーの指揮を見ながら何回も歌うことで、違いが感じられました。指揮に合わせていると、自分の出だしの子音が遅いことも自覚できました。拍子の違いを感じとれたことが、とても嬉しいです。また「前の人のレッスンを延びたら、ノックして入って来てくれたら終わりやすい」とトレーナーが言ってくださったことは新鮮な驚きでした。相手側から見るとそういう考え方もあるとは、気がつきませんでした。これひとつとっても、レッスンはトレーナーとの共同作業なのだと感じます。目の前のその方は私に力を貸して下さるためにいらっしやるのだから、私も全力で向かい合わなくちゃ。人間関係も、こ

sample

うして作っていくのですね。いい勉強ができて嬉しく思います。前回のレッスンの開始が遅れたことについてトレーナーとお話しでき、私はとてもよかったです。相手の立場に立てば、私が定時にレッスン室に入ることはいいことなのですね。トレーナーと一緒に頑張るレッスンしていこうと、より一層思いました。(KR)

○4拍子と2拍子を、それぞれ自分で指揮の手を振りながらリズムを感じてみると、つかみやすい。特に4拍子の3拍めの弱強拍がわかりやすい。また、2拍子の2拍めの裏拍が休符の時は裏の意識を注意する。

今日は声の調子がよく、いつもより音がぶら下がってなかったようでした。指揮の手の振り方を教わって、楽しかったです。2拍子の裏拍の感じ方はまだ課題と思います。また、リズム読みをとちった時、落ち着いて！と声に出して自分に言い聞かせると、パニックらずにすみ、これは微々たる一歩前進です。

指揮の手を意識することで、4拍子と2拍子は違うとはっきりわかりました。今まで、2拍子は行進のようなイメージを持っていましたが、それは間違いでした。2拍子はもっと軽やか、むしろ4拍子の方が行進の感じ。手を叩くリズム読みだけでは、気づけなかったことでした。(KR)

○まだ声の下に下がる。顎の方へ声を流さないように、頬を上げて顔の上部に声を響かせるようにする。

コンコーネは音がずり上がりやすい。声の響く位置は気にしていたはずだが、まだ余分な力が入っているようだ。力を入れる部分はお腹に集中して、使う部分だけ使う。お腹をしっかりと使う事で響きも高い位置に保てる。余分な力を入れない事で、響きの移動、音程の移動もしやすいようだ。さらに余計な力を抜くように考える。(AS)

○喉をしめずに声を出すこと。顔に力を入れず声を柔らかく広げるように出す。まだ声を出す瞬間に喉が動いている。特に出し始めの低い音に力を入れない。

また、連続している音は最後の音ほどしっかり支える。とにかくお腹をしっかりと使うことの大切さを強く感じた。自分がイメージするよりさらに深い部分にたっぴりと息をいれるように意識すること。そしてそこだけ意識したら全身は空っぽにする。ちょっとお腹の位置が変わるだけでも支えきれなくなって別の部分に力が入る。それはすぐに声に出る。コンコーネもすぐ甘くなってしまうから、集中力は大事。(AS)

○声の質を高めていく。息を吸うように、のどの奥を広げて楽に。下の音が出にくくなったらすことをあまり考えずに、腎臓や体が響いている、息をもっているような感じ。また、体の中があたたかく太陽をもっているようなイメージ。のどを開放し、ゆるめる。横隔膜の動き、ボールがはずむように。あまり自分の声を心配しないで、ふわ〜と響きがいいと思って。自分の声で癒されているような感じで。

上のことを実践してみると、喉も楽になり、体からすつと声が出ていく。響きが変わる。上の音から下の音まで、体が瞬時に入るように、どの部分においても一生の課題であり、もっともっと集中して練習していきたい。

集中して指摘していただけるので、感謝しております。(SZ)

○自分の出した声の違いをもっと聞き分けられるようになる為には、良い音楽を今からでもたくさん聴くことが大事。パヴァロッティや、POPSならエンヤなど声の魅力を感じられるものを。

声量がまだないから、声の違いを聞き分けられないのかも。自分の中での響き具合や鳴り具合、雑音がないかなどをチェックするように。

「え」の音の方が「い」の音よりも引っ込んでしまう。「い」がいる場所よりももっと前に響かせることを意識する。

声は意外と楽なところから出るもの。奥にいってしまうときは、自分でも声を重く感じているはず。マスクの響く場所をパカッと開くようにイメージする。

「み〜」の響きが一点に集まりすぎている。点ではなくて、細長いイメージを持つ。「え」の口で「い」と言っているつもりで空間的な声を想像すること。あくびをしながら歌う感じ。自分の中でもっと空間的に聞こえるように。

声はもっと大きく出てよい。自分の声のキャパシティをもっと大きく思うこと。

声の出ている空間をもっと大きくするためには、自分を内側から解放しなければいけない。胸の中に太陽があることを意識する。

感動したときに胸の奥から緩む状態を思い出す。身体の内側からオープンにする。

のども自由に動かすために、解放しなければならない。胸の奥から「わあ〜」と解放されたときのような声を出す。

もっとアンテナを立てること。

感情を表に出すこととは、誰しもが簡単にできることではないと思います。

人それぞれ、色々な背景があって、感情を外に出せなかったり、感情を抑えて生きてきていたり、だからこそ歌いたいのだし、ハイテンションになったような声を出すのはテクニックだとおっしゃいましたが、そのテクニックを学びに来ているのです。

表向きがどうであれ、辛い経験も感情の起伏も必死に隠している人だっていることはご理解いただきたいです。(IK)

○頭に響くということ意識して発声練習をみていただきました。先生のレッスンは何度受けてもすごいと思うことばかりです。

そんなんでできる訳ないわと思っていたことでも、先生のレッスンでできてしまうこともたくさんあり、自分でも驚いています。

先生は、イメージで説明してくださることが多いのですが、そのイメージが私にはすごくわかりやすく、身ぶり手振りしながら楽しくレッスンを受けさせて頂いています。

自分が思っているところ以上の高さを意識しないと、高いところで響く声はでないんだと実感しました。

家に帰って練習してみましたが、なかなか思うようにはいかず、苦戦しています。

一度できた時の感覚を思い出しながら練習続けます。(NN)

○喉の調子が悪かったので、ほぐしていくような感じでレッスンしていただきました。

最悪のコンディションでも、練習の仕方次第でここまでラクになるのかとホントにびっくりしました！

力が入って余計に固くなることで、余計にダメージを与えていたのかということに気づき、目からうろこが落ちました。(NN)

○いつも以上に口の形を気にしながら発声練習していただきました。

高い音がまだまだ力があるので、先生に教えていただいたライオンの顔の練習をしっかりとします！

奥歯の辺りで声を出すということ意識すると、勝手に口の形も、頬もかわるので、なるほど、と思いました。

先生がいつも丁寧に教えて下さり、少しずつでも変わっていくと、レッスンが楽しみになります。

もっともっと練習してちゃんと声が出るようになったら、是非とも歌のレッスンを受けてみたいです。(NN)

sample

○今日のレッスンは正直、涙が出そうになりました。

1週間、先生の課題をひたすら反復していました。

びっくりするような高音が自分の体から出た時は、ゾクツとして感動しました。

まだまだきれいな声には程遠いですが、先生のレッスンや課題をきちんと、いつか人に聞かせられるようになりたいとホンキでおもいました。

ライオンの口を今週も頑張ります！！

先生のレッスンを受けていると魔法にかかったような気になりました。(NN)

○1. ストレッチで体をほぐす。鏡を見て自分の体を確認しながら。
2. 呼吸の確認。無理に吸うのではなく、力を緩めると息が自然に入ってくる。息を吸う時と吐く時に止まる時間がないようにする。自然に息をつなげる。

3. ハッハッハッハッハで、息を出す。お腹の力をよく使う。しかし、発声につなげる時に喉に力を入れないようにする為に、お腹と喉は別に考える。感覚的に、頭が引っ張られているようにうなじの距離を長く取る。顎を上げないように、首に力が入らないように気をつける。

4. ハッハッハッハッハで、息を声にしていく。笑っちゃう感じで、顎を上げないように。息をスウウーツと吸うと声帯が乾燥してしまうので、音がしないように口を開け過ぎないようにする。あくびのような口で喉を開ける。

5. イエイエイエイで発声。話す時と同じような感覚で。

6. イエで発声。

7. イアで発声。うなじを吊られているように。

8. リップロールで発声。息を前に出す。喉に力が入らないようにする。

9. イアで発声。

息の時に、止まる時間がないように吸う→吐くの練習を続けたいです。発声では、息から発声に繋がるようになるようにしたいです。今日指摘された、首が吊るされているようにうなじの距離を長くすることを意識したいです。また、あくびの口のような、自然な発声を心がけたいです。リップロールを続け、息が前に届くようにする練習もしたいです。今は意識的にしていますが、これらが自然になるように練習を続けたいです。

今あるものを最大に生かしていくこと、すごく大切だと思いました。歌うとなると、どうしても体に力が入ってしまうのですが、話しているようにと言われるといくらか楽に発声できます。普段声を出す時のように、リラックスした喉で発声できたら楽しいだろうなと思います。うなじの部分長く取る、リップロールを続け、体の使い方を覚えようと思います。(ST)

○1. ストレッチで体をほぐす。体全体を大きく使っているところを柔らかくする。自分が上下からつられているように。

2. 呼吸の確認。当面は声を出していくことに集中。背中やお腹、横腹全体に力を入れて吸う。溜息のように吐く。膝は柔らかく。

3. ハッハッハッハッハで、息を出す。喉を閉めないで、息に声を乗せる。無理に声を出そうとせず、遠くの人に声を届ける感じ。意識しすぎると喉に詰まったような声が出てしまうので、喋るように声を出す。

4. イエで発声。

7. ニエで発声。喉で掴まない。

8. リップロールで発声。息を前に出す。喉に力が入らないようにする。

腹式呼吸の練習を一番初めにしていますが、発声になるとお腹に力

が入っていないことに気がつきました。喉に力を入れない為にも、お腹に集中して息を一定に出しながら声は乗せるだけ、という練習をしたいと思います。お腹に力を入れるとすぐく汗をかきます。プニプニしたお腹を卒業したいです。

普段声を出す時のように、リラックスした喉で発声できるようにはどうしたらいいか考えています。しかし普段は自分の声を楽に出そうなんて考えていません。なので、喉を考えないで、お腹に集中してみたいと思います。

ちゃんとしっかり息を鋭く、最後まで吐き続ける。体が動きすぎるので、ぐっと支えを。口の周りはリラックス、気持ち悪いにするが、こもらないように、小さくまとめないように、体使い、しっかり出す。課題曲は、しっかり流し続けて、最終的にはふっと抜くなど歌い方を考えたいが、発声のしっかり息を流し続けて体の使い方も考えつついきたい。低い方の声は、でているので、でないのではとあまりがんばりすぎてうっと力を入れすぎてしまって、響かなくなってしまうので、息の流れだけを意識して、なおかつ音に対してのテンションをあげて。低いところはヴォリュームで勝負しないこと。とにかく息を丁寧に流してつなげていく。声を出そうとすることにより、雑になり、喉にかかってくる。声を押さない方が、体になってくれる。リラックスしてつなげて。遠くへ。

お腹からしっかり出すことにより、喉が硬くなる余地はないのだなと思いました。頭で考えず、その体使いが自然に沁みこんでくるように、もっと高い質の練習と厳しいレッスンを集中して続けていきたい。

自分だけで練習していると、先へと焦りだして雑になってくるため、ここで基礎的なところをきちんと教えてくれるので感謝をしています。

ちゃんとしっかり息を鋭く、最後まで吐き続ける。曲はフレーズの山はどこにあるのか、高いところ、一音一音でとらない。流れを大事に。丁寧に。

自分で録音を聞いてみると、伸びたテープのように、だるく、もたついていたり、雑であったりする原因はやはり基本的なところにある。体をもっと使うこと。息を鋭く吐き続ける。盛り上がるころばかりではなく、何気ないところ、パートの細部まで丁寧にみていく。流れを大事にする。レッスン後再び、自分で練習をして、基本的なところに気づかされる。

今回のように、連日でレッスンがたまたま入ったことも、かえっていろいろと気づけ、効果もあったと思います。より質の高いレッスンができるようにがんばりたいと思います。(ST)

○奥にこもってしまうので口先を意識して声を前に出す

イメージで「前に行く～前に飛ぶ～」と思ってソファミレドを歌うと声を押さずに出せた。だんだん首が前に出てくることを指摘された。これは大きな発見だった。首と肩がこる原因がわかった。いつも寝不足の時の多いのだが今日はよく寝て、押さずに柔らかい声がでた。(FZ)

○声の出だしに気をつける。

高い所から自然に降りてくる感じで。頭に変な抑揚をつけないようにする。

もう少し口先を意識しても良い。前歯のあたりに息をあてるようにする。

音程を下降していく時はむしろ上げて行く感じで歌う。

歌う時、セリフ等も常に次のフレーズの事を考え前に進めていく感じにする。

声の響かせる位置を上顎・前歯・鼻の下辺り等もっと上の方にするように心がける。(HM)

○「はっはっ」という時も「はい」という時と同じように自然に発声する。

sample

口の中は狭すぎず、広すぎないちょうどよく響く場所を見つける。
コンコーネ1番
ひとつひとつの音を区切らず、なめらかに歌う。
音程が上がる時、少し口を大きく開けてみる。喉を締めつけられないようにする。
歩きながら歌った方が、声がよく出ました。止まっていると筋肉を固めてしまいがちなのだと思います。ただ立っている時も歩いている時のように筋肉を柔らかくできるようにしなければいけないと思いました。(HM)

○単純に声を腹から前歯に当てて前に飛ばすこと。

(余計なことをしない)

肩を中に入れずに胸を広げること

上達を焦って余計な力が入っていた。

特に首が固まっていた。(肩こり、偏頭痛の原因でもある)

肩が前中側に入り込むことで、肺呼吸を妨げていた。

このままのやり方で続けていきたいと思います。

時折歌を歌うレッスンも入れてみたいと考えております。(YD)

○発声練習の後、「早春賦」と「浜辺の歌」を歌いました。本来は「春は名のみ風の寒さや」とひとつの大きなまとまりとして歌うべきところ、私はどうしても、春は、名のみ、風の…という風にぶつ切りに歌ってしまいます。これがもっかの最大の課題だと思えます。なんだか歌っているうち、先生に「今のはとてもよかった」と言っていたときがあったのですが狐につままれたようでした。後で、録音を聞き直してみると、確かに、それまでの自分としてはよかったです。

そのときは、私の歌に合わせて、先生が歌詞を少しずつ先に先に教えてくださいましたので、イメージがつながってうまくいったのではないかという気がします。ということは、歌詞をやっとこさ暗記するレベルではなく、そのイメージの世界にちゃんと入れるようにまで覚えておくことが大事だと思いました。

歌詞がちゃんと出てくるかな、あ、出てきたよかった…私は、この程度の覚え方なので、うまくいかないのだと思います。

歌詞をことばで覚えるのではなく、歌詞が展開するイメージを映像的に記憶するのがいい気がしました。

次回からは、「花の街」と「この広い野原いっぱい」をレッスンしていただきます(どちらも私の顔には似合わないですが)。

「花の街」の楽譜を手に入れようと書店で120曲収録された本を立ち読みしていたところ、歌詞がとても美しい歌が多くて、感動しました。さっそく本を購入し、他にもこれとこれとこれとこれと…と歌ってみたい曲がたくさん見つかりました。

ちなみに、「この広い野原いっぱい」の歌詞の最後は、「だから私に手紙を書いて」。このことを恋人に言いたくて、あれあげる、これあげると言ったのか、女の子ってなんて可愛いんだ…。このことばが、常におっしゃるゴールだと思えます。ここにすべてが集まってくるように歌ってみたいです。(KW)

○「アエ」を用いた発声(音階上下)

腹の張りを保ったまま、息を吐き出す練習

前回は感覚として理解できなかった、「お腹の張りを保ったまま息を吐き出す」ということが、体でわかった。うまく言えないけれども「腹筋の後ろの筋肉を使っている」イメージ。高音を出すのにその筋肉と、息を吐き出す量の調整が必要であることも感じる。壁を背にして声を出してみたときに、「これが遮るものがなく空気が流れている状態か」とも体感する。

また、授業の回数を重ねるごとに、声を出すことへの躊躇やためらいが減り、とにかく出してみなけりや始まらない!と、腹が据えて

きたように思う。(SW)

○1) ヤッホーで発声 お腹を使って息をしっかりと吸い、声を前に出す。

2) オイで発声 喉で発声しているのか、声が割れてしまい綺麗でない。

3) ハミングーbi 唇がブルブルするように。

4) ハミングーmi 山を突破するように。

自分では頑張っているつもりなのですが、聞き返すと声が出ていないな～と感じます。しかも声を無理して出そうとしているのか、割れてしまっていて、汚く聞こえました。頑張りすぎると良くないなと思いました。

最近の練習は主に声を出すことを目的としていますが、なかなか話すことと歌うことが繋がりません。話す時に大きな声を出すのと歌う時の感覚が近くなれば良いと思います。ストレッチと呼吸の練習は続けていますが、いつか身になれれば良いです。

歌うことに対して身構えてしまい、なかなか声が出なくてもどかしいです。しゃべる時のように歌えれば良いと思います。思うのですが、なかなかできなくて…。しかも声がざらついていて、綺麗でないです。どのような練習をしたら自信が持てるでしょうか。アドバイスをお願い致します。(ST)

○アオア/アエア (ミミレド) レガート

アオ (ミレミレドレド)

レガートで滑らかに、を意識しすぎると、特に高音域などでカミガでてしまう。声を伸ばすという意識が無意識のうちにカミガを出してしまっているような気がします。

アエーアーのレガートのときに、どうしてもエの発音が遅れてしまう。自分ではあまり気づかないのですが、トレーナーに指摘されて初めて気づきました。録音した音を後で聞くと、確かに遅れているのがわかるのですが、発声時にはまったく気づかないことが多々あります。

また途中で息のみで(アエーア)を試した後、もう一度声に出して(アエーア)の発声をしたところ、多少レガートが滑らかになり、カミもなくなりました。

一定したスムーズな息の流れを習得することが、やはり大事だと思いました。(KO)

○ハミングから(響きを集めた)母音が出せるように。うまくできた時の感覚をつかんで覚えていくこと。

レガートはまだ意識がそれと忘れてしまいます。意識しながら練習を進めていき、最終的には意識せずに、その状態で発声をするのが当たり前になるくらいになるのが目標です。

レッスンメニューの目的や目標をその都度説明して頂けるので、注意点がわかりやすく、それぞれ取り組みやすいです。(TS)

○1) 発声練習

「アエア」で発声 ドレドレドの音程で

「アオ」で発声 ミレミレドレドの音程で

自分ではいつもどおりの感覚で音程にあわせて発声をしていましたが、今回は音程があわないという理由で練習中に何度かやり直しながらになってしまいました。半音ほどズレていることもありました。

体のコンディションによっては音程がとりづらくなることもあるようで、偶然その日にレッスンが重なってしまったのではないかと思います。

なのでレッスン中はいつも以上に自分の出ている声に感覚を研ぎ澄ませていました。

そのおかげかだんだん感覚も戻ってきたので、レッスンの最後にレガートでの練習をしました。いつもひとつひとつの音程に区切りを

sample

つけるようにはっきり言うような感じで練習する癖がありました。レガートで練習している時は滑らかに歌うためのはっきりした感じがなく、音程の感覚が曖昧で、合っているか不安になりながらになってしまいました。結果的にズレはなかったようです。今回のレッスンの時、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)

○息の流れを一本の線にのせるには、口の形を大きく変えずに、母音を近いところで発音するといひ。

上記のように意識すると、無駄な動きが確かに減って、楽だった。下から音をとる癖を治さなければ！低音でも、いえ、だからこそ、高いポジションを意識していくこと。

ありがとうございました。

もう一人のトレーナーとは逆のアプローチのようで、同じことを目指しているということがわかりました。よいレッスンをしてくださりました。お世話になりました。(OA)

○お腹の支えを意識すること。それによって喉などの違和感が軽減した。

軽減ではなく解消するぐらいに支えをしっかりとしていきたい。気になったことを聞いて、それについて考えてくださったのでよかったです。(NG)

○ヴォーカル基礎入門 小拍子とシンコペーション P41 の8~10番 P42 の1~2番

1拍目の入り方に注意する。特に1小節目は体勢を整えて声を出す。アクセントをつける。

ドで始まると不安定だったので、曲の前にソファミレドシドーとかドレミレトシドーとかドシラシドレドーをつけて練習。

ドを強く出すとか押そうとすると却って飛ばない。柔らかくに響かせた方が飛ぶ。

最後のドもびしっと決める。ブレスの前の音はできるだけ長くとる。ミラーミソのラは、アクセントをつけるわけではないが、漠然とでなく音を狙って出す。

録音を聞くとピッチの悪さやテンポの乱れがわかるが歌っているときは自覚できないことが多い。

今日はドの精度が課題でした。自分では裏声が出しにくく力も入らないのでそれとなく漠然と出しているが、出だしと終わりにあると不安定が目立つ。

今日習ったやり方で、ドの質を上げること、ド〜ミが課題。

小節をまたいだシンコペーションは3拍子を感じにくい。拍子を感じながらシンコペーションを味わえるようにしたい。

決めにくい音を出す練習の仕方が参考になりました。(HS)

○ヴォーカル基礎入門 小拍子とシンコペーション P42 の2~7番

飛躍する音はしっかり狙って出すこと。階名唱の時、漠然と出さず、子音の段階からその音高ではじめ母音で音として出す。ミの時、(m)の口形で合わさった唇を勢いよく弾き(i)でミの音になる。他のドレミファも同様。

音は合っているけど曖昧だとか、上ずっていると指摘されることが続き今の課題なのだろうと思う。子音母音の言い方、低い音の発声に気をつけて練習しよう。(HS)

○お腹を保つ。息を早めに準備する。力まず、息の通り道を作り、息に声に乗っていくようにする。口の形は、エでも、アと同じ開けた形で口の中、奥の方で変える気持ちで。

力みそうになった時に、あくびするような感じで力を抜き、喉の奥でアやエの切り替えをするよう意識したら声が出しやすくなった

気がします。(KD)

○お腹で支えて声を出す。

どうしても喉まわりに力が入って、お腹まわりの支えを忘れてしまう。

実際に声を出すことを中心にレッスンしてくださったので、支えがあるときとないときの違いが発見できた。

まだ、10回に1回くらいしか支えのある声が出ないが、どんどんその割合を増やしていきたいです。(OO)

○喉の調子が悪かったのですが、お腹に力を入れる事をいつもより意識するようにと教えていただきました。

最悪のコンディションでも、練習の仕方次第でここまでラクになるのかとびっくりしましたが、休む事も大事な選択ということも教えていただきました。

調子が悪いのに無理をして余計にひどくするよりも、休んで治す方が効率もいいということをおぼろげに忘れてしまっていました。

先生に歌のレッスンだけでなくことまで教わり、まだまだいけてないな〜って反省しました。(NN)

○いくつかの母音をレガートで歌う時に、早めに準備が必要ということをおぼろげに教えていただきました。

早めの準備をすることで、高い音に変わるのがすこしラクになりました。

最近、お腹も意識して、表情も意識して、少しずつできるようになってきたからか、欲張って一生懸命になりすぎていたように思います。

先生が初めにおっしゃられた『楽しく歌う』ということをおぼろげに忘れていたようになっていました。

ちょっと反省。

うまくできなくても、声が出なくても、焦らずにレッスンしていきたいです。(NN)

○呼吸を意識して発声練習していただきました。

つつい欲張ってあれもこれもと考え、中途半端になってしまうので、できる事からできるようになっていけるように意識を変えてみます。

家で練習してもなかなかうまくできないことが、先生にみていただいている前でレッスンするとできるようになるのは、なぜでしょう？

今日は体調も回復し、めちやくちや楽しくレッスンできたので、嬉しかったです。(NN)

○声が出すこし枯れていましたが、さらにふんばることを意識して発声練習していただきました。

毎回少しずつ課題を増やして楽しくレッスンしていただいているので、ホントに楽しいです。

先生はことばの一つ一つに気配りして説明してくださるので、ホントにわかりやすいです。

気持ちのもちようで第一声が変わるとということも教えていただき(実際に変わったし…)、意識しようと思いました。(NN)

○鼻の裏(口より後ろの方)から声を出すように心がける。

奥歯より奥の方の筋肉を使う。

喉の筋肉ではなく、お腹と息で音程をとること。

息を強くはきながら声を(後ろの方から)出す感覚がまだつかめません。息を強くはくと喉に引っかかってしまう感じがするので、恐る恐るの発声になってしまいます。

sample

意識して引き続き練習していきたいと思います。

30分×2コマの1時間のレッスンでしたが、あっという間でした。できない部分に集中的に取り組むメニューだったと思います。(TS)

○発声のトレーニング、ナレーションで、腹筋を使って母音をつなぐしゃべり。ことばの意味を考えて、目の前に紙芝居が見えるようにイメージしてしゃべる。あよ行など口のあけ方が横になりがちなので、たてにあげ母音の響きを大切に。母音を響かせるしゃべりはことばがきれいに聞こえ息も前に出て、しゃべりやすくなりました。イメージを大切にすると、しゃべりが生き生きして、聞いている人にわかりやすい、生きたしゃべりになると改めて思いました。毎回大切な発見があり、しゃべりに確実に生きていくと思えます。(KD)

- 1) ドレミレドハミングで
- 2) ドレミレド口を開けたハミングで
- 3) ドレミレドを「の」で
- 4) ドレミレドを「みお」で

口開けハミングで鼻の奥で音の高さを調整する感覚を知った。ドレミレド「みお」は音に広がりがあると発声が大変になる。口開けハミングは、初めての体験だった。音の高さを調整する感覚はわかったけれど、もっとたくさん息を吹きこめるようにしたい。ドレミレドの「みお」は音の広がりがあるとあんなに発声が難しくなるとは思わなかった。頭でわかっている、実際にできない。頭で理解したことを実際にできるようになるために練習していきたいと思った。(OH)

- 1) ドレミレドハミングで
- 2) ドレミレドをハミングから「ま」に
- 3) ドレミレドをハミングから「も」に
- 4) ドレミレ×3 ドを「マイ」で
- 5) ドレミレドを「みお」で
- 6) 持ってきた課題、「ミュータントエックス」の?文章

「あ」の発声が「お」に比べて難しいことがわかった。「あ」は深いところから声を出そうと思っても大きな声を出すと音がのど声のようになってしまう。「お」は、喉を大きく開ける必要があるので深く出しやすい。

いつも「あ」から発声練習を始めていたけれど「お」から始めたほうが喉を開く感覚を掴みやすいので変えようと思う。また、母音の発声練習に力をいれたい。

お腹を点で使うのもまだうまくはできないけれど、しっかり意識していきたい。無意識レベルで使えるように体に覚えさせるように練習しようと思います。(OH)

レッスン受講生のお勧め作品 (鑑賞・Artist)

<CD>

○JOSE・JAMES

現代のジャズシンガー。暖かみのある低音と丁寧な歌いかた。ほとんどの歌手が『動』つまりダイナミックだったりするのは真逆の『静寂』。

NYで活動してようやく10年後の2008年にファーストアルバムが出たという苦労人。2009年にセカンド、2010年にサードが出ています。ぜひ聞いてみてください。(IM)

○「L' Inno della Vita」中丸三千繪

命の賛歌、というタイトルどおり、生への愛や感謝が声からも表現からも感じられて、学ぶことが多い一枚。(IK)

○「僕らのヒーロー」郷ひろみ

娘時代のアイドルですが、先日ラジオのみんなの歌から流れてきて、特徴的な声なのですぐわかりました。やっぱり郷ひろみは郷ひろみだと思いました。それが個性だなあと。(KR)

○「Book Of Ballads」CARMEN McRAE (MCA Records)

楽器のように狂いなく、安定した声を自在に操るカーメンマクレーのCDはどれを聴いても素晴らしい。

このCDはカーメンのそんな魅力をバラードで、じっくりと聴かせてくれる一枚です。(YM)

○「AT THE SANDS」Nat King Cole (TOSHIBA-EMI LIMITED)

ラスベガスにあったSANDS HOTELSでのライブ盤CD。何度聞いても飽きがこないキングコールの聴きやすいスタンダードでゴージャスなJAZZの王道をいくライブを楽しめる一枚です。(YM)

○「It's Wonderful!!!」峰純子 (VIVID SOUND CORPORATION)

ジャズボーカリスト峰純子が、公私ともに交流のある信頼のおけるミュージシャン達(遠山晃司/B.森田潔/P.木村由紀夫/D.)

と共に自然体で奏でる音楽は、聴く人の心に清らかな水が流れるごとく、心にすーっと沁みわたってくる—そんな1枚です。

選曲は全てステイビー・ワンダーのものを、ベーシスト自らがジャズにアレンジ。

ジャズ通の方にも、普段はジャズは聴かないという方にもお勧めの一枚です。(YM)

○「JIM」ジェイミー・リデル

ジャンルではソウル・ファンクシンガーに分類されているが、ねちっこくなく、ポップスに近いと感じました。曲はシンプルだが、リズムカルなものが多くあります。Another Dayという曲が特によかったです。高音だけどしっかりしていて、のびやかで軽やかな歌声です。(TS)

○原由子

曲をよく聴いている。声量がある訳ではないが、音程やリズムがしっかりしていて、声そのものに魅力がある。歌の良さは一通りじゃないと思う。(AS)

○「涙のキッス」サザンオールスターズ

ベストアルバムに入っていた中で集中して聴いています。私が小学生の頃からの曲で、何回も耳にしているのに、実際に自分で歌うと全然違う感じの曲になってしまう。

最近またこの曲を人前で歌う機会があるので、よく注意して聴いていると、母音が細かく動いていることにやっと気づきました。

自分はずっと8音符で音をとって、楽譜にも8符で書かれているのですが、実際原曲を聴いてみると16符でレガートに音が動いている箇所がいくつもありました。

細かいところまで聴けるようになったのは自分が成長したからだと思いますが、15年近く何度も聴いていたのに今まで気づけなかった自分の鈍感さにも驚きました。(TS)

○「No suprise」Daughtry

アメリカンアイドルの決勝で負けはしても、その後バンドとして一躍モンスターバンドになったDaughtryのセカンドアルバムに収録された曲です。曲もいいですが、声も個人的に好きなのでよく聞いています。ロックの感覚を磨けるようにこの曲を何度も何度も聞いて、自分が実際に歌って体の感覚など感じられるようになりたいですね。(MJ)

sample

<DVD>

○「Il Barbiere di Siviglia (セヴィリアの理髪師)」
Hermann Prey の生き生きとしたキャラクター造り (Figaro) と Teresa Berganza (Rosina) の自由自在な声の動きに魅了されました。
観ていて本当に楽しかった。私のようなオペラ入門者にはわかりやすく楽しく楽しめる作品だと思います。(IK)

<CINEMA>

○「シェルブールの雨かさ」
フランスのミュージカル映画で、とても綺麗な歌です。(SS)

○「オーケストラ」
フランス映画。ロシアでユダヤ人追放に反対し、失業した天才元指揮者が掃除夫としてポリシヨイ交響楽団に働いていた。そこへパリのシャトレ座への出演依頼のファックスが。ここから荒唐無稽というか落語というか夢のような物語が始まる。元のメンバーを集めてポリシヨイ交響楽団に成り済まし、パリに行き演奏することだ。救急車の運転手、引越し屋、ポルノ映画音響などをしている元メンバーはユーモラスでたくましいが、それぞれ才能を持っていた。バイオリンのソリストとして美女バイオリスト「アンヌ・マリー」を指名してOKを貰う。曲は何年もの心の中で演奏していたチャイコフスキーの「バイオリンコンチェルト」だ。偽造パスポートを作るわ、リハーサルには集まらないわ、本番2時間前に集まるという約束すら守らない。ロビーでキャビアを売りさばいて本番が始まって遅れてステージに上がるメンバーもいる。案の定、出だしはめちゃくちゃで揃わない。しかし、ソリストの出だしがあまりに素晴らしいのでメンバーは感動し彼女に引っ張られるようにして魂の演奏をしていく。指揮者はアンヌとの因縁を曲の中で告白するつもりだ。二人の因縁を最後に二重のトリックで解き明かしていく。ラストシーンに感動して泣く人もいるらしいが30年間集まって練習してなくて、いきなり本番で弾ける訳ないだろう、とか余計なことを考えてしまう。しかし導入部で主人公に指揮していると見せかけて、実は盗み聞きをして妄想で指揮をしているというところがこの監督の巧みなところだ。それはラストの「バイオリンコンチェルト」演奏中の回想シーンにも言える。しかしこの名曲の果たした功績は大きい。(FZ)

<BOOK>

○「道は開ける」デール・カーネギー
自己啓発本としてロングランを続けている名著です。英題は「How to stop worrying and start living」といいます。
長い年月で人間が培ってきた、当たり前でもあるがほとんどの人が実現できていないことが書かれています。
何事にも、はじめる前に悩まず行動を起こすことで生きていくことができる。日本題もそういう意味で「道は開ける」としたのだと思います。
自分の中でバイブルとなり、外出時も常に持ち歩いて少しずつ心のありようを変えていきたいです。(HG)

○「デール・カーネギー名言集」
これは、自己啓発書「道は開ける・人をうごかす」の著者が趣味で集めていた歴代の人の名言・ことわざに彼自身のことばも加えて、まとめた本です。
彼の死後に、奥さんがまとめたということです。内容に合わせて5〜6つのテーマに分類されています。

人間が残したことばには、どれも胸にくるものがあり、自分の考えの視野を広めるのに有効活用しています。(HG)

○「お笑い会話力」滝沢ユウキ
普段、仕事の中で声を意識しているとどうしてもその人の会話で声のよし悪しを自分勝手にしてしまうのですが、それともなって声を鍛えるのも含め、会話力もつけたいと思って読んでいた本です。youtubeと併用するのもいいかもしれません。(MJ)

○「声の品格を磨く本」福島英
タイトルにだまされました。品格というからには、ある程度声が出てきている人がさらにステップアップするための本と思ってましたが、いえいえ、バリバリの初心者の私向きでした。前に「愛される声に生まれ変わる本」で、はったりでもいいから自分の声に自信を持つと思った私ですが、この本の読後は毎日「私は自分も自分の声も話し方も大好き。この声が幸せを運んでくる」と声に出しています。(KR)

○「交渉人勝海舟 対話と圧力、駆け引きの名人(ダイヤモンド社)」
鈴木進
我々凡人は、他人との交渉で、少しでも理屈を通して、味方になってもらおうと考える傾向があります。
これに対して、勝海舟は言い放ちます。
「みんな敵がいい。敵がいないと、事が出来ぬ。」
「おれなどは、理屈以上のいっゆる呼吸というものでやるから、容易に失敗もせぬ。」
この他にも、彼の経歴を通じて我々が気づかない交渉の秘訣が多数解説されています。
険しい道を選び、単なるいい人になりたがる我々にとっては警鐘の書といえるかもしれません。(YD)

<TV>

○石丸幹二
いろいろな楽器をやった。最初にピアノ、小学生の時にスネアドラム、トロンボーン、中学になりサクソ、高校でチェロ。音に包まれる状態が好きで本当は指揮者になりたかった。アルトサクソでショパンの「別れの曲」を披露。なるほど安定している。休日に磨き、手入れをしていたのだそう。3つのサクソをもっている。音大でサクソを3年やり、友達が「芸大の音楽科を受けてみろよ。」というので軽い気持ちで受けたら受かった。ことばを使って表現するのが好きだったので子供のころから流行歌に勝手に歌詞をつけて歌っていた。在学中にやはり、友達に「四季のオーディションを受けてみろよ」と言われ「あ、そうか」と軽いノリで受けたところ受かった。(ところで有名になる人は皆、そうかも知れないが友達に言われて受けたら受かった、友達は落ちたなんて多すぎませんか?)ミュージカルなんて見たことなかったが「オペラ座の怪人」でデビューしてしまった。踊らなければならぬことに気づき、その時になって驚いたという。あきつばいのでマイブームがよく変わる。

デビュー20周年になって「〇〇の石丸幹二」のキャラクターをはずしたい。これからは石丸幹二が歌手として石丸幹二で歌う。日本語で言葉を伝えたい。「So In Love」(なかにし礼作詞)を甘い声で歌う。コラボレーションの川合郁子に「歌の中で恋をしましょう。」と言っていた。(FZ)

○NHKのクローズアップ現代
世の中でどのような問題が起こっているかを知るとそれまで自分の視野がいかに狭かったか分かる。(AS)

sample

○「スコラ」

NHKの坂本龍一が講師をしていた番組。残念ながら終わってしまいました。

YMOの3人(+ピーターバラカンら)が講師で、主にリズムについてお話されていましたが、各パートごとの話が中心で、アンサンブルについてはあまり触れられず。

続編があれば、ベースとドラムの絡みがどうなっているのかまでやって下さると宜しいかと思えます。

また、佐野元春が、日本のソングライターにインタビューする「ソングライターズ」も始まりました。(OK)

<LIVE・EVENT>

○「目標をもって生きることのすばらしさ」アルピニスト 野口健
先日、アルピニストの野口健さんの講演会に行ってきました。約90分間でしたが、話の内容はとでもリアルで深くまた感動的でもありました。音楽には関係ないかもしれませんが、野口さんがコツコツ積み上げてきたその登山や環境活動への取り組みの姿勢、どんな状況でもあきらめず闘いを挑んでいく姿勢、自分を信じる強い精神性を感じました。本も出ているみたいなので参考になるかもしれません。(MJ)

○片岡愛之助の歌舞伎

普段は穏和そうな人が役に入ると全身から役のオーラを発するようになっていて感動した。歌舞伎は物語をあえてリアルに見せるのでなく、型を使って表現して世界観を伝える所が面白い。(AS)

○「登川誠仁民謡ショー」

78歳現役の沖縄民謡唄者。17歳から60年も歌っているとか。沖縄民謡はよくわからないけれど、歌いながらのサンシンも太鼓も切れがいい。それにもましてすごいと思ったのは、歌の合間のかけ声。絶妙のタイミングで鋭く、でもソフトに入る。沖縄言葉と標準語を交えたトークは軽妙洒落。飄々と歌い、しゃべり、最後は踊り、達人の芸でした。(KR)

○義家弘介(自民党議員)

知る人ぞ知る、元「ヤンキー先生」。議員に立候補して以来、教育改革を提唱しているのみならず、かつてはラジオ番組「夢は逃げてゆかない」のパーソナリティとして若者の悩みに真剣に向き合うことで人気を博しました。クラスメイトからいじめられている高校生の思い詰めた告白にも親身になって答えた後、いじめっ子達に向かって怒りの啖呵を切るところは爽快でした。(YD)

<Net>

○「さよならをもう一度」尾崎紀世彦 Youtube

声の響きが素敵な歌手さんです。体と頭の響きをうまく使っています。

現代の歌手では出せないような響きです。日本語でこの響きを出すことは難しいと個人的には思います。

しかし、尾崎さんにかかれば簡単なようです。

声量だけで押しているわけではなく、歌からはスケールのかさを感じます。落ち着いているけど、熱い!

余裕があるけど、鬼気迫るものがある! 様々な要素を秘めた歌手さんです。(SG)

<音信>

○長い間お世話になりました。自身の練習、準備不足で教えて頂いたことを完全に吸収できなかったのは心残りですが、トレーナーに教わったこと-特に本番の心がまえや準備の仕方-は、今後音楽をしていく中でずっと生きていくと思えます。

精神面でも前向きに考えられるようになったり、大変な時こと伸びるチャンスと捉えられるようになりました。最近、自分より年の若い子に教える機会が増えてきたので、教わったことを彼らにも伝えたいと思えます。

いつかもう一度教わる機会があればと思っています。

トレーナーや研究所の皆さまも、どうぞお体を大切に更にご活躍ください。私もがんばります。ありがとうございました。(IN)

○長らく籍を置かせて頂き、有難うございました。自分がいてここが変わらなければ自分って何だというメッセージから周囲に、世の中に働きかけることを心がけて参りました。

紆余曲折はありますが、地道に自ら歩んでいく所存です。

福島先生のご活躍、研究所のご発展をお祈り申し上げます。

大変お世話になりました。(OT)

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/> A0033 W3/100823

「Demands」

皆は僕に求めるいろんなことを
これはできる? あれはできる? それならそれは?
僕は頭を抱えてしまう 動けなくなってしまふ
そんなにたくさんできないよ
いや 一つもまともにできないよ

ママは怒る ノパは呆れる
彼女はみてる ああ最悪だ
君の前では 何でもやりたいのに
君の前では さっさと片付けたいのに

君は居心地が悪くなったの?
いつの間にかいなくなる
消えてしまいたいのは この僕なのに
ああ いつまでこんな日が続くのだろう

そんな心配はいらなかった いろんなことを
これはできない それもできない それどころかあれもなんて
僕は心を病んでしまった 何にも感じなくなった
そんなに大したことでないよ どの一つだってマジメにやれないんだから

ママはおめかし ノパと出かける 彼女はどこだ? どこにもいない
ああ最高だ 君がいないと何でもやれる
君がいないと 僕は神のように振る舞える

居心地のよくなった僕は いつの間にか眠ってる
消えてしまったのは この僕なのだ
ああ いつの日にか ここに帰るときがくるのだろうか

＜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

本書より Vol. 3 (10) 日本人の声について

1 日本人の声の弱さと克服

私がヴォイストレーニング研究所を開くにあたり、最初に考えたのは、欧米の俳優、歌手のもつパワーとインパクトとの大きな差でした。

それとともに、日本のヴォイストレーニングでの現実の成果、つまり、いったい日本人のヴォイストレーニングした声は、せりふや歌唱の技術以前に、声そのものとしてどのくらい変化しているのか、そこが大いに疑問だったのです。

私自身、声は十代の頃とは比べものにならないほど、タフに力強く深くなりました。今では、8時間話し続けても、全く変調がありません。

かつての俳優がせりふをいうことで少しずつ声がよくなっていくのに比べ、最近の俳優や声優、歌い手の声は、普通の人とあまり変わらないのです。ヴォイストレーナーを名乗る人でさえ、その声が素人同然の人は珍しくありません。プロとはトレーニングした声の使い手ですから、こんなおかしなことはないと思ったのです。

2 プロの声とは-声でわかるもの

そもそも日本人でプロの声をしているという、誰が思い浮かぶでしょうか。私には、どうしても一時代前の俳優の声となるのです。時代劇俳優やアクションスターによい声の使い手が多かったように思います。そこでの歌手の声でも、印象に残る人は、独自の音色のあった1970年代くらいまででしょうか。タレントでさえも、どうもそんな感じです。私が声の分類の参考にあげた個性的な声は、桃井かおり、大原麗子、黒柳徹子、萩本欽一、役所広司、仲代達也、中尾彬さんなどで、若い人は選べなかったのです。

アナウンサーや落語家、ミュージカル俳優や歌手、朗読家、ナレーターなど、あるいは講演家もセールスマンも販売員でも、プロとして声を使う人にとってよいでしょう。しかし、プロとしてどちらかという発音、滑舌と正しい日本語アクセントで、すぐれているとはいっても、声のパワーそのものの力は、それほど問われていません。オペラ歌手は、日本人の場合に限っては、どうも皆が皆、話し声が良いとはいえないと思われるます。

3 二派に分かれるプロの声

ここでは、海外との差がわかりやすいので、ミュージカル俳優について述べてみましょう。本来は、個人別にみていくべきものです

が、大まかな分け方をしてみると、どうも声楽出身と俳優出身とにくっきりと分かれてしまうのです。声楽派は、声が伸びやかでつやがあります。声楽特有の歌声、音色があり、それは高音域で明らかに目立ちます。つくった声、磨かれた声であり、そこには確かに技術の成果がみられます。

しかし、ほんの少数をのぞき、個性的とはいえず、ややステレオタイプ、多くの人思い浮かべるクラシック歌手のイメージに近いです。これら声楽出身者は、ミュージカルにおいて、貴族役などに合います。(「オペラ座の怪人」 e. t. c.)

それに対して、俳優派は、パワーとインパクトがあります。先のクラシック型に対して、ロック型といえます。それぞれにあまり似ておらず、個性のかくせなのか、ともかく存在感があります。中には、低音で太い声の人もいます。彼らが苦手なのは、日本語の高音処理ですが、シャウトでこなす人もいます。合うのは、ロックオペラ。それでも、歌うと、細くかん高い声となる人が多いようです。

最近、ミュージカル俳優がよく来所されるようになりました。それはかつての教え方が若い人に通じなくなったこととともに、演目にアフリカンリズムなどの曲を取り入れられ、これまでの日本の声楽の発声では似つかわしくない作品が増えてきたためと思われるます。つまり、出演者に声においても俳優的な要素がより求められるようになったからでしょう。

『エビータ』を例みれば、声楽タイプは、劇団四季のミュージカル版、俳優タイプは、映画版ののマドンナとバンディラスを思い浮かべると、わかりやすいでしょう。それぞれ、同じ曲を比べてみるとわかりやすいでしょう。

この分類を、他の分野に応用にそのまま応用できます。

- A. 声楽派＝アナウンサー、ナレーター、声優、コーラス、合唱団、民謡、童謡歌手……共通(似ている発声)、意味伝達を主とする。
- B. 俳優派＝パーソナリティ、落語家、レポーター、ゴスペル、ロック……異質(一人ひとり違っている声)、感情の表現を主とする。

話し声と歌声の違いは、よく取り沙汰されますが、むしろこの2つの差の方が、本質的な違いに思えます。ポップスのヴォーカリストでも俳優と声楽(音大)出身の人は大きく分かります。カンツォーネ、演歌、ニューミュージック、そしてジャズや民謡などあらゆるジャンルで、この違いがみられます。

ジャンル別というよりも、二つの声のめざす方向の違い、古いところでは三橋美智也と村田英雄さんの声の違いと考えてください。そこには民謡と浪曲の違い以上のものがあるのです。これを、内輪(室内)と外野(野外)の声と分けている人もいます。

さて、どうして日本では、このようにキツパリと二つに分かれるのでしょうか。海外のように、どちらのよさも兼ねそろえたような人はいないのでしょうか。

4 プロは大きな声が必要だった

かつては、舞台というのは、今ほど音響がよくありませんでしたから、当然、俳優も歌手もプロになるということは、大きな声、そして、通る声が必要だったのです。(大きな声は、通る声とは違いますが、同じように思われてもいたのです。)そのためにも、生まれもつての楽器である体(発声器官)から声が大きく出せることが条件でした。

これには低音の共鳴(胸部共鳴)を主とするので、生まれもつてあごが大きい、顔が大きい人が有利だったわけです。それに加えて、声も大きくするトレーニングが問われたのです。アナウンサーも、歌手もその類にもれません。

わが国のポピュラーの黎明期は、藤山一郎、近江俊郎、淡谷のり子さんなど声楽家出身の人が築きました。日本では一流どころの彼らは、むしろ声量を抑えるのに苦労したようです。(ちなみに、声

sample

を大小や長短で調整するのも、日本人らしい感覚です。)しかし、男性は、胸声より鼻に抜ける声が、やわらかいひびきとして好まれたようです。この歌い方は、ポップス、特にラテン・カンツォーネやシャンソン歌手などに、継承されました。

今はその感覚がミュージカルに流れ込んでいます。ただ、これを語る上で、先述した声楽のなかにみられる日本の特殊性に触れないわけにはいきません。

5 日本の声楽の限界

日本の声楽家のもつ声のイメージというのは、海外の本場の声楽家とは、やや異なるように思います。(最近ではさらに、しぜんに自分の中心の声を使うイタリアのベルカントより、先生に教えられたままの、やわらかなドイツリートに傾き、なおさら、迫力のあるドラマチックな声がなくなってきました。)それは、時代の変化とともに、日本人の限界を見据えた対処法だったとしたら、まさにポップスと同じことが起きたわけです。

あまり本場のものをみたことのない人は、日本人の弱く美しくやわらかい音色に対し、向こうの迫力あるメカニックなひびきにびっくりするかもしれません。(本書は、声楽の本でないもので、これ以上、イタリア、ドイツの違いには触れません。一説として、その人の体の中心の声を伸ばすイタリアと師のコピーを徹底するドイツの違いが言われています。そうであれば、日本の声楽は後者に傾きがちですが、私は前者の立場をとっています。)

私自身のクラシックで学んだことの感想は、「何と本物はしぜんでダイナミックなのだろう」でした。ストレートかつことばを言うようにして、声はピンピンとひびいています。

私は、日本人の批判や欧米人の賞賛をしたいのではありません。しかし、私の願う、しぜんな声の使い手があまりに日本に少ないということなのです。

もちろん、イタリア人がイタリア語を使って歌うのはしぜんです。少なくとも、日本人がイタリア語を学んで、イタリア人になり切って歌うよりも、しぜんなのは言うまでもありません。しかし、ここで述べる「しぜん」とは、そのような現実の問題ではなく、リアリティの成立において、しぜんであるということです。私には、パンクやヘヴィメタの声でも、理にあっていけば、しぜんといえるのです。ジャンルを問わず、一流のもつ条件は、しぜん、シンプルに尽きます。

6 日本のミュージカルのふしぜんさ

そこで、しぜんなリアリティを探求すると、日本のミュージカルのふしぜんさに思いが及ぶのです。

「いきなり踊り出したり、いきなり歌い出す」と、タモリさんがネタにしてからかかってきた、わざとらしさ、ふしぜんさは、日本のミュージカルでは、まだまだ残っています。日本は向こうのものをお手本に真似てやっているのですが、そこで追いつけない分、そのふしぜんさが目立つのです。

一応、断っておきますが、これは、日本人が金髪にしたり、ドレスを着たりすることのふしぜんさではありません。日本人の劇作家の書いた日本を舞台に、日本人しか登場しないような作品にも、それは感じられるからです。さらに、ショックなのは、そこでたまに出ている客演の外国人の歌の方が、日本語も含めて、しぜんに思えることが少なくないことです。(イントネーションは除いてです。)

日本人の場合、音程だけを歌っているような歌唱、高い声はひびかせ、スタッカート気味に歌うか、いかにも声楽もどきピブラートに頼った歌い方がそのまま表われるのです(誤解がないように言うと、これはクラシックでなく声楽もどきです)。このあたりになると、日本語の弱点の問題も加わってきます。

ふしぜんに対し、しぜんとは、歌い方や発声の仕方が表立って出

ないものと考えてください。つまり、音程やメロディや発音、さらに発声の技術などが表立って出てはいないものということです。表現やリアリティが欠けているから、それ以外のものが目立つのだと捉えるべきです。

根本的には、この問題は、表現、個性、構成、展開などの方法論を、芝居や歌にもちこもうとしなかった日本人のドラマツルギーのなさに由来しているのかもしれませんが、しかし、ローマ字をふって来日時だけ日本語で歌う外国人の歌の声のしぜんさに、私はいつもうらやましくなりませんでした。歌や声が目立つ(これもよくありませんが)ならともかく、歌い方や発声が目立つのは、よくありません。

ところが日本の舞台では、信じられないことにそれを売りものとし、発声技術っぽいものをわざわざ披露しているかのようなものも少なくないのです。

本場をまねするなら、このような邪道なことをも厳しくカットすべきだと思います。もちろん、本場に追いつけ、超えろとはいいたくありません。日本で日本人が演じている以上、ここが本場であるべきだからです。

7 このふしぜんさはどこからくるのか

このふしぜんさは、映画の吹き替えやアニメの声優などにもみられます。子役相手の番組にもあります。アナウンサーもレポーターも、その発声が多量にもしぜんには思えない人が少なくありません。そう考えると、部下の上司へのおべっか声も、主婦の電話や先生と話すときの声まで、嘘くさく聞こえてきます。公の声を日本人はつくってきたと言ってもよいのではないのでしょうか。それを日本人にとっての音声風土のなさ、とみることもできるかもしれません。少なくとも、日本の長い歴史のなかで、音声表現教育がなされてこなかったからだと思います。つまり、日本人の声の使い方や話し方にパブリックなものはなかったからです。それゆえ俳優の養成所でも行かなければ、欧米の一般レベルの音声言語表現が身につかないのです。日本に欠けているもの、それは呼吸法や共鳴法ではありません。その必要性を突き付けられない、音声言語表現力のなさなのです。これには聞く力も含まれます。

日本には会話はあるが対話はない、とよくいわれていますが、これも日本の歴史に根ざすところでしょう。

舞台やTVでは対話が必要です。お互いに知り合いの、身内の間では会話、赤の他人の第三者に伝えるのが対話です。日本人は、内の人には何も言わなくとも以心伝心です。よその人も、話をするときに、もう内の人になります。どこにも対話する必要性がないのです。

外国人は身内でも対話をするのです。外国語は、そのために発達した言語です。

対話というのは、異なる考えの相手を、論理的に説得しようとするものです。コミュニケーションのあり方が全く違うのです。

日本は村長が言うことが絶対、父と長男が絶対でしたから、議論の余地はありません。長老政治の封建的な身分制度、家族制度が背後にありました。そこでは、ものを言わなくても通じたのです。言に荒たげず、察するのが、大人だったのです。

一方、相手が異なる意見であることが前提の、異民族の混合社会を主とする外国では、異なる価値観とのコミュニケーションのために対話を中心でした。そのため、たとえ兄弟であっても、自分の思うところを説き、親がその論拠によってジャッジする論理的な教育がなされているのです。

日本人は対話する必要がなかったため、シンポジウムやディスカッション、スピーチ(演説)が、外国から入ってきたときに、つくなくてはならなかった。わざわざつくったのですから、ふしぜんです。