

sample

●巻頭言「すごく一所懸命に」

私がいつも“Be Artist” —と、ここの理念を述べてきたのは、多分に己への戒めがあります。

大体、人は自分にできないこと、自分が苦しんでいること、自分を頑張らせようと教訓を得てきたことを書くもの、話すものですから、私の言動も、私に向けているところが大きなのです。私をもっとも影響を受けているのは、私の書いてきた文章です。

ここのスタジオもシステムもトレーナーも、私が私のために用意したものを皆さんが使いたいなら、使えるところまで、使ってくださいと言って開設しました。あくまで私は自分本位なので、きれいごとはいけません。そのときには、「皆さんはモルモットです。それで嫌なら、私よりもここを使ってみてください」といいました。合宿のときも、「結局、この合宿で一番たくさん勉強して用意して、たくさんがんばり、たくさん得たのは、私だ」といいました。

声について、どれほど大変で深くわかりにくいのかを、私は誰よりも知っていたのだと思います。それに対して日本も含め世界でようやく、本格的な研究が始まったばかりというときでした。だから、迷わず研究所とつけたのです。

それでよいと思っていたわけではありませんが、私は人を教えたり、人を導くなどということはそんなに簡単にできるとは思っていません。少なくとも自分に大した力はないと思っています。そこでいつもまず、自分にとって、本当に役立つようにと考えています。

だから、ここのレッスンも、機会と環境を整えることに専念しています。それを生かすも殺すも皆さん次第です。いかに教材をトレーナーをスタジオを最大限に利用するのか、徹底して考えてください。そこでの違いがここで得られるもの、ひいては皆さんの人生を変えるものの違いになるのです。

すごく一所懸命な人は、芸が豊かになっていきます。そうでない人は、芸が貧しくなっていきます。芸は、仕事や人間関係、人生にもおきかえられます。

時間やお金とはあまり関係ありません。しかし、私がすごく一所懸命に用意してきたものを、過去の多くの人のここでの経験（時間やお金）の集大成を、ここのトレーナーをもですが、今の場所、時間、お金で使えるのは、少なくともこれからそれを役立てていける人には、とても恵まれたことだと私は思うのです。

まさに、何事もですが、一瞬、一時一時の、正念場をくり返すことからなのです。

福島 英

—ひとことアドバイス—

一なるもの
貫道するもの
得心する
心の在り方
心の在り様
姿勢如何
彫りを起こす
智恵才覚
名人に習う
真剣勝負

芸魂
口伝
花鳥風月
似るのは悪所
似て非なるもの
脱却する
枠内に留まるな
習えるのは形式
本体を握る
教えられたことでは通じぬ

事実をみる
一心に突っ込む
肚を練る
成り切る
自我を忘れる
大層にやるな
素直にやる
しぜんにやる
普通にやる
らしくやるな

sample

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

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)

BUZZ

団塊の世代からヤンキーの走り屋までを魅了したニッサンのスカイラインシリーズ。幾度かのモデルチェンジを経たが、人気はやはり 72 年発表のケンメリモデルであろう。車の性能やフォルムもさることながら、これはなんといっても CM 戦略の勝利であった。「ケンとメリーの愛の世界」を車のキーワードにし、ハーフのカップルを登場させることで脱日本のロマンスを視聴者に刷り込んだ。加えてその音楽ではこれまた非日常的ハイトーンヴォイスで歌うフォークデュオ「BUZZ（バズ）」を起用、爽やかさと切なさの入り混じった声と曲調で聴く者の心をつかんだ。

BUZZ としての活動が先なのか、それとも企業宣伝ありきのグループ結成であったのか、当時小学生だった私にはわからない。わからないが、とにかく何かを感じた。10 歳の少年がうっとりし、大きくなったらメリーのようなエキゾチックな女の子を連れて海岸を歩くのだと誓ったのであった。こんなふうを感じ入ったのは私だけではないようで、今や福山雅治さんも山崎まさよしさんもケンメリのカヴァーを歌っている。

あまりにニッサンのイメージが強くなってしまったせいか、ご本人たちはあまりメディアには出られなかったようだが、それぐらい BUZZ は衝撃的だった。CM ソングとなった「ケンとメリー 愛と風のように」を歌ったのは小出博志さん。といってもお名前を知ったのはネット検索が可能になった時代になってからであって、作曲が高橋幸宏さんの実兄である高橋信之さんであるとか、ケン役だったハーフのモデルがバイクで事故死していたなどということはこれまでまったく関知せず、ただ時折テレビやラジオからこの曲が流れる度に「夢多き 70 年代」へとタイムスリップし、当時のうっとり感を蘇らせていたのである。

さて、今は You Tube でお宝映像を楽しめ、U-stream で生映像さえ配信できる時代である。うっとりしたい私は当然ケンメリの CM シリーズを You Tube でまとめて見るようになった。亡き初代ケン、CM が変わる度に大人になっていくメリー、そして BUZZ の小出さんの若きハイトーンヴォイスに思いを馳せ、ついにはギターで伴奏まで企てるようになった今年の春、ついに見つけてしまったのであった。2007 年の BUZZ のライブ映像を。動いている本物の BUZZ を見るのは私にとってこれが初めて。

人によって感想は色々だと思う。21 歳でケンメリを歌った小出さんも 56 歳である。正直に言うと、これまで勝手に抱いてきたイメージとご本人の様相に少なからぬギャップがあった。年齢は隠せない。ハイトーンもかなり無理がある。そこを突けば幾らでも何でも言える。しかし、何だろう？ この鳥肌が立つ感じ。この有り難さ。思わず手を合わせたくなるような。

デビュー以外はさほどヒットがない人生。決して楽ではなかっただろう。それでも巡り合ったその歌を、ずっとずっと歌い続けてくれた。死んじゃったケンだけが映像の中でいつまでも若く、生きている BUZZ は歳をとっていく。老いていく。だけど、まだ歌っている。そして小学生は四十八歳になり、まだ聞いている。そこに好きな歌があるからだ。

ひとつの歌を愛する。その歌とともに日々を生きていく。その歌とともに老いていく。それは、歌なしに枯れていくのとはまったく違う人生だと思う。いまだケンとメリーな BUZZ に、私はあらためて感謝しているのだ。

逆に言えば、自分の持ち歌があるということは何て幸せなことなのだろうとも思う。生きていく上での救命パイのように、そこに歌がある。

テッド・ロス

不慮の死から一年、マイケル・ジャクソンの人気はいまだ衰えずといった感がある。いや、むしろああいう去り方をしたからこそ、美しい記憶のみをファンはつなぎとめ、彼を天空に留まらせ続けているのかもしれない。

一方、主役ではなかったがために人気とは無縁。強烈な個性を残しながら、その死とともに忘れ去られたような人もいる。

個人的な話で申し訳ないが、今、フルメイクの道化師として歌う自分のステージがかるうじて成り立っているのは、この人に負うところが多い。テッド・ロスという黒人ミュージカル俳優をご存知だろうか。

オズの魔法使いの黒人版「THE WIZ（ザ・ウイズ）」でライオンを演じた俳優である。ブロードウェイではこのライオン役でトニー賞の助演男優賞を取り、そしてモータウン・レコードがダイアナ・ロスとマイケル・ジャクソンのために制作した映画版でも見事にその役をやったのけた。2002 年に 68 歳で亡くなったが、私の頭の中ではいまだに彼の演技と歌が生き続けている。

この映画を初めて見たのは 30 年近く前の新宿で、ミュージカル映画 4 本立てオールナイトという企画だった。勇気のないライオンがドロシー役のダイアナ・ロスに励まされながら「もともとそれは自分の内側にあったのだ」と気付き歌い上げる「Be a lion」という曲がとにかく秀逸で、かかし役で共演しているマイケル・ジャクソンすら霞み、続けて見たはずの「The Rose」や「Hair」までがどこかに吹っ飛んでしまった。

もちろんこういうことはそれぞれその時の感じ方によるのだから、「The Rose」のベット・ミドラーよりテッド・ロスの方が印象深かったというのは今振り返ってみても不思議な話だ。ちょうど二十歳の頃だったから、うすうす気付き始めていた自分の表現の鑄型、未来の可能性の方向というものが感じ方に作用していたのかもしれない。

どういうことか？

簡単に言ってしまうと、どれだけマイケル・ジャクソンに憧れたところで私はその方向の歌い手にはなれない。だからマイケルに驚嘆したとしても、それはあくまでも観客としての視線なのだ。しかし、不器用で内気なキャラクターを（俳優もそれを自らのものとして役作りしつつ）懸命に表現し、なおかつそこから歌に転じていくダイナミズムを見せつけられた時、これは自分が将来やるべきことだとはっきり思えたのだ。ダメな人間が自ら這い上がるその瞬間の輝き。執筆にしろ歌にしろ、それこそが自分の骨や肉に沿った芸風であると理解したのだろう。

以降、米国に行く度に WIZ 関係のコレクションを増やし、LP 盤のサイズなのに一曲しか入っていないインチキ商品にまで手を伸ばした。テッド・ロスに対してはそこまでの熱意があったので、今でも落ち込んだ時などはそっと「Be a lion」をかけることがある。世間の人気尺度とはまったく別の視線で、自分なりのスターを探し

sample

出すのは楽しいし、精神的に大きな支えとなる。

憧れとは何だろうと思う。そこにはやはり自分の生き方の方向というもの、要素として現れるようだ。

アンドレア・ポッチェリ Somos Novios

一枚の印象派の絵をみているような、どこか抽象的な美しい繊細なメロディー。ポッチェリの天性的な魅力、そして声とイメージのやわらかさ、大らかな温かさ、ふくよかさがこの曲に美しく反映され、聞き手に安らぎを与えている。

滑らかに息の延長で Somos Novios と入っていく。その心地よさにのせて、次の pues los dos sentimos……へとポッチェリは何気ないところを、強すぎもせず、弱すぎもせず、繊細なバランス感覚で描き、自然に心を解くように、ゆったりとやわらかく空間に印象を残していく。

ゆったりとしていながらも、彼がこのように歌うと歌っているというよりは、やさしく語っているように聞こえてくる。

優れた音楽性や声質でありながら、それ以上の目に見えないものが別の次元へ連れていくかのように、雑念を溶かしていく。

そこに多くの一流歌手が生まれてきたイタリアで、彼もまた果てしない無二の才能をもっていることをこの歌から感じる。この曲は A、B、サビなどのブロックの構成ではなく、1つのブロックを3回繰り返しながら、展開し、3回目で大きく盛り上げて閉めていく。全体的に音域も自体はさほど広くなく、目立った跳躍があるわけでもなく、最初のパートを歌いデュエットのアギレラに渡すまで、ポッチェリは3音を何度も繰り返すところを心地よく丁寧にスーッとひとつにシンプルにまとめ、深い印象を残し、アギレラに渡していく。

アギレラも、彼女のパンチのあるエネルギッシュな声と持ち味を活かし、ポッチェリとはまた違った色味を入れ、彼女の独特の節回りで装飾し、より華やかに、よりポップスに彼女にしかないアレンジで巧みに曲を展開させ、印象つけていく。

あまり恋人同士というこの曲の世界に入ってしまうというよりは、互いの個性が引き立ち成り立っている。デュエットもいろいろなやり方があると思われるが、男女のやりとりや、芝居のようにならず、ポッチェリたちの場合は、ベテランだけに、重ねて歌うところも、二人のそれぞれの歌、表現が存在大きく豊かに動きかけ聞こえてくる。そしてエンディングも二人のそれぞれが絶妙なタイミングで入れていくメロディが心地よく、美しい。

ナットキングコール モナリザ (ライブバージョン)

モナリザ、モナリザとゆったりと滑らかな入り。聞き手も無駄なテンションが抜けていく。ナットの歌の魅力、その不思議さを改めて思う。ふとしたところに、心にやわらかい羽根を置くように、繊細に心に触れ、聴き手の中でいつまでも印象が残る。ダビンチがモナリザという一枚の傑作を残したのと同じように、こちらも巨匠の黄金の作品のひとつであると思った。

歌詞とメロディの力、そして世界へ提示する歌い手の力の大きさ。曲に秘められた人生の深いものを、仰々しくもなく、芝居くさくもなく、ただやさしく丁寧にそっとナットは歌いあげる。そのそっとが本当に難しい。

やわらかく繊細に筆で描くように、モナリザへと丁寧に入っていく。最初のモナリザだけで、すでに美しいラインがみえ、印象を残す。何気なくやっているようで、どれほど体と精神の中で、感覚が動いているのだろう。曲の作りは、ソモス・ノビオスなどのように、どこ

か抽象的で、抒情詩のようなイメージを持たせる。悲しいメロディではないが、どこかせつなく、何かそこに訴えてくるものがある。そこに歌詞のモナリザの絵を前に、人生のはかなさや人間とはと模索する主人公の思いがあわさり、美しく切なく、よりスケールも大きく熱くなっていく。Mona Lisa mona Lisa と静かに入っていく、you're so like で一度やや強めに入りそのままつなげて the lady with で一瞬おいて、mystic smile と丁寧に絞り込む。こういった1、2フレーズだけで、力量のすごさがみえてくる。次に来る Is it only~in your smile までも、言葉にするには難しいが、やや強め掴んで繊細にやわらかく放し、流していくバランスの巧みに聞いていて鳥肌がたつ。口先でやるのではなく、体や精神からこみあげてくるものが統一し、繊細にとても細かくやっている。そして全く乱れない。Do you smile~hide the broken heart までも曲と歌詞の兼ね合いを巧みに汲み上げ、静かでありながら、心の中が熱くなっていく過程を、自らの表現と共にメリハリを大きく入れ、見事に描写する。詩もメロディも、その豊かさが、彼の歌により心に深く響いてくる。とくにこの後にくる they just lie there and they die there と人生のはかなさを思う主人公の気持ちをより繊細に丁寧にやわらかく絞り込む様子は、説得力があり、より聞き手を引き込み、想像力を与える。そして絵に向かって叫ぶように熱くなる主人公の気持ちを再び大きく Are you warm, are you real Mona Lisa と入り、or just a cold and lonely lovely work of art と、ただ一人つぶやいているだけかと空しいような、切ないような思い、そして閉めの Mona Lisa Mona Lisa もその絵の中に多くを見た、深く感じた心の熱さを出す。Mona Lisa の絵を前に想いをめぐらす主人公を、メロディと歌詞の関係性と共に、見事に描き上げる。歌い手によって解釈の方向が間違え、曲に本人が浸っているだけの、聴き手には何も働きかけない、お芝居のような歌になりかねない。実はものすごく深い内容をもつ、このような曲を、どうくみ取り、自分なりに深く描けるか、歌い手の力量がよくみえてくる。また、持っている色の数の多さというのだろうか、例えば同じ黄色く塗るところも、ひとつの黄色だけでなく、たくさんの黄色をブレンドさせたり、使い分けたり、その塗り方も、こちらが一色しか持たなかったり、その一色を慣れない手で塗る、べた塗りしてしまうところを、なんとも華麗に深い色合いやグラデーションを見せ、印象を残していく。曲を壊すような余計なことでもせず、中途半端なことがなく、とにかく敏感で繊細に無数の感覚がこれを描くために自然と働いている様、そして様々な方向から音楽が見えていること、あらゆる面でまさに芸術の職人であると思った。そして本当にベテランという音楽家たちは、実際は計り知れないほど高いインテリジェンスの持ち主でもあることも伺える。

また、彼の間取り方も、微妙な掛け合い、ずらしが巧みで、そのタイミングは決してわかりやすいものではなく、独特のスイング感があり、心地よさと共に、聞き手をぐっと引き込み、全く飽きさせない。

黄金のような輝きをもつナットの歌。その歌はどこまでも繊細で丁寧である。そして映像をみても、ピアフが電話帳を読めばシャンソンになるというように、世界中の人が見ている舞台でありながら、すっと立ち、何気なく歌う様子は、しゃべっていても、泣いても笑っても、歩いているのときほど変わらないほど、何の無理もなく、自然である。華麗に空間をつくり、そこに輝きがあり、安らぎを与え、作品の存在に意味を持たせていく。巨匠の歌からは、想像を絶する大きなものを、測り知れないほど多くを与え続けている。

ナット・キング・コール

バイオグラフィには1919年、アメリカ・アラバマ州生まれ、と

sample

ありますから、ご存命ならば大正生まれの後期高齢者のおじいちゃんでありませう。

そのミュージシャン暦は古く、1930年代にはもうバンド活動を始めていたようです。

40年代からはソロ活動になり、50年代に全盛期を迎えます。ちょうど、テレビの時代を迎え、彼の知名度はその波に乗って、またたくまにアメリカ中を席巻しました。

「スター・ダスト」や「スマイル」など、それまでにさまざまなスタイルで演奏されてきた既成曲も、彼によって決定版がレコーディングされ、名実ともに「スタンダード」となったものが多いのです。

もちろん、オリジナルソングのヒットも数多く、フランク・シナトラと並び称せられるアメリカ音楽史上の大ヴォーカリストといえるでしょう。

とくに、1950年代の、いわゆる公民権運動以前のアメリカにおいて、白人をも魅了したその甘い歌声は、後に続いた多くの黒人ミュージシャン（レイ・チャールズ、マービン・ゲイ、スモーキー・ロビンソンら）の大いなる目標となりました。

「バック・トゥ・ザ・フューチャー（1985）」という映画の中で、主人公がタイムスリップで1955年の街角に放り出されてしまう、というシーンがあるのですが、そのとき街のレコード店のショーウィンドウの中にナット・キング・コールの「アンフォゲッタブル（1951）」という曲のポスターがチラリと見えます。

この曲、実はその40年後、娘のナタリー・コールがリメイクし、何と「51年版」のトラックを最新技術で解析、父親の声をオーバーダビングして亡き父との「親子デュエット」の曲にリニューアルするという離れ業でレコーディングし、グラミー賞を総なめにしました。

普通、男性と女性ではキーが合わないのが転調など複雑な構成になりやすく、デュエットの名曲は生まれにくいといわれているのですが、彼女は見事に父親との「奇跡のデュエット」を成功させました。コールのヴォーカルはいわゆる「低音の魅力」で、そのぶん女性のキーとマッチしやすかったのです。その、エッジの効いた低音は、気品を感じさせる、いわば「深炒りコーヒー」のような苦味を含んだコクのあるテイストで、いまなお多くのファンを魅了しています。

わが国においては近年、男性の高音ヴォーカルばかり出てきて、誰か誰かおじさんにはもう・・・聞き分けられなくなって来てますが・・・日本も1970年代まではむしろ男らしい「低音の魅力」の歌手のほうが主流だったんだけどな。

フランク永井、水原弘、ささきいさお、パーブ佐竹・・・ああ・・・ああ！

が、実際はそのノウハウを習ったとか、それをつくったトレーナーの元にいたという人がきたときに早く話を理解するために必要なだけです。

方法というのはいうまでもなく、その処方をもっとも大切です。どの目的でどういう問題があり、どのタイミングでどのくらいどの組み合わせで使うのかです。薬のようなものですが、一つの薬が開発され世に出るほどの研究も、臨床実験も検証も声のメニューではなされていません。

ですから健康法のようなものと考えた方がいいかもしれません。人によって方法も効能も違うのです。

欧米人によく効いたからといって、日本人にはあてはまるとは限りません。トレーナー本人にはよくとも、他の人にはどうかわかりません。ある人によくても他の人にどうかわかりません。

私が教えるのでなく、本人が気づいていくという、よい意味でいうとクリエイティブな、悪い意味でいうと無責任なレッスン方式を選んだのは、選ばざるをえなかったのは、そういうことも大きかったのです。

○トレーナーとしての見本の限界

トレーナー自身が見本、サンプルになることのリスクは、他の分野に比べてとても大きいことは再三述べてきました。自分の判断、つまり自分の能力以下に相手の可能性を抑えつけてしまうことがあるのです。

芸事は教えられません。教えられないから、教えようとするのはムリがあります。それなのに教える人は教えたがりなのです。教わらなくともわかるようでない限り、何も身につけません。教えられたらそのまま身につくものだと思わせてしまうのは恐いことです。自分が身についたレベルも身につけていないことも、判断できなくなってしまう。そういう人がいかに日本には多いのか。トレーナーも歌う人も声優などにも。

歌を教えるのでなく、本質に気づかせられるようにしていくことです。

クリエイティブなレッスンとは、クリエイティブな人しかできないから、同じことです。芸力を磨き、その勘で判断しなくてははいけなからです。

さらにほんのわずかな声のトレーニング、発声についての勘の鋭いトレーナーがいたとしても、その鋭さが時代や文化やステージへの鋭さを伴うとは限りません。むしろ、自分よりも過去に理想をとるために、声は出ても、他人の声を出せるようにできても、時代に歌に使えないものにしかねない過去に学んでも、過去に生きてはいけなからです。

たとえば、J-POPのシンガーをテノールのトレーニングでテノールの声にしても実り少ないでしょう。声は声だけでなく、それをとりまく環境や本人の資質からみなくてははいけなからです。本人に合ったベストの声を取り出すのに、声楽は声量・声域・共鳴を重視しすぎます。それはオペラのステージの求める条件が特殊だからです。しかし、そこに学べるものはたくさんあります。特に声の基礎、基本が身につけられます。声楽家につくなら、私のようにその声楽家と本人との位置づけが把握できる者が必要です。大学病院のモルモットでは、いつまでたっても社会復帰できません。ならば街のやぶ医者がいいというわけにもいきません。

次の3つの条件を分けて考えておくことが必要でしょう。

1. 声そのもの
2. 声、本人の資質、発声原理（のどという楽器をふまえる）
3. ステージからみる声

私が声楽家と組むのは、ダンサーにバレエの基礎トレーニングを

「声と歌のためのヒント」(トレ選) Ei Fukushima

勉強の参考になればと福島英の配信しているメールです。

MNO75 W1

○方法と基準

私は当初より方法＝ノウハウ（ハウツー）やメニューは必要ない、基準とそれを満たすための材料とが大切だと述べてきました。（「ここがポイント、ヴォイストレーニング」ON Books 1993 音楽之友社）それまでも世界中の方法やメニューを本やCDやVHS（今はDVD）で集めてきました。自分のレッスンにも若干は応用してきました。いまだに欧米のノウハウとか、自分の発見したノウハウというのはいくつも出ており、仕事柄、できるだけ入手だけはしています

sample

やらせるのに似ています。つまりバレエの振りつけやバレエを踊ることは必ずしも必要ないが、その基礎トレーニングのプログラムや判断の緻密さは使えるのです。声楽の体づくりから呼吸、共鳴まで、そこがまさに私の思うヴォイトレの基礎の範囲をカバーするので

す。

声楽の方法やメニューそのものでなく、声楽における体や呼吸や発声、共鳴に対するできているという基準とそのプロセスと、また、それを判断する力をつけることを利用するのです。材料というのは、その方が、方法やメニューよりも、自由度、自在性、加工性があるからです。

ここに日本人は、いわれた通りにしか行なわないし、先生のいったことから外れることを極端に恐れていますから、まずはその呪縛を取り除かなくてはなりません。少なくとも表現者になるなら、いずれは練習法から自ら創りあげるべきでしょう。もちろん自らでだけとはいいません。専門家の助けを借りて共同で研究すればよいのです。トレーナーは専門家でなく、補助サポーターくらいに過ぎません。

○結果とプロセス

結果を出すことで問うことです。プロセス重視は大切ですが、そこを結果のように思う人が、業界のレベルも甘く、人材の質も低いからまだまだとても多いのです。結果とはその人の声、発声そのものことです。

たとえば、どこかで習ったとかいうようなプロセスは、PRやお客様獲得の自己宣伝でしかないでしょう。どこの学会に入っていると、誰の推薦を受けているとか提携しているとかも、同じ類です。何回か体験したくらいで、何になるもののでしょうか。もしそれらを掲げるのなら、そこで何を心得、それをどう処方したらどう効果が出たかまで実証すべきです。トレーナーなら、何百人何千人に同じように処してどのようになったのか、私はそういうことを実際に20年以上かけてやってきました。データも持っています。成功例、失敗例ということなら失敗も少なくありません。

しかし、何をもちて成功失敗ということのかも、定かでないのです。この分野のあいまいさは、同じ声や歌をあるトレーナーはほめ、あるトレーナーは否定することでも充分にわかります。

トレーナーの耳よりもスタンスによるところも大です。1年目でそんなによい声は出るはずがない。よい声が出るならもう出ているのです。よい発声なら、人によって、少しはよくなります。それをもうすごいとほめるか、まだまだとみなすかは、トレーナーのレベルもありますが、どのレベルの目的に対してなのかでも違います。

たとえば声楽では、いかに恵まれていても1年目なら初心者なのかの初心者でしょう。ですから、私はまだ彼らとはヴォイトレの基礎においては、共存できるのです。

私からみると腹式呼吸一つまともにできていないトレーナーでも腹式呼吸を教えています。でもそれは、一般の人でも腹式呼吸はできているともいえるのですから、何をもちてできている、できていないということを判断するかによります。基準ということをよくよく考えることです。私がぐどいくらいに声の判断のあいまいさに言及するのは、そのあいまいさのなかでも、はっきりとさせていかないと、トレーニングの成り立ちようがないからです。

トレーナーのよしあしや方法のよしあしだけをうんぬんしても仕方がないのです。人の評価と同じでその中のもっともよいもの、自分に使えるものだけを引き出して自分のためにアレンジして使えばよいのです。トレーナーはその材料、基準づくりのお手伝いをするのにすぎません。しかし、この恐るべきあいまいさを無視して、形だけをはっきりさせたトレーニングもどきがいかに多いのかと

いうことです。

○トレーナーの成長とトレーニングの進化

芸事は深いものですから、教わる方だけでなく教える方、つまりトレーナーも成長します。私自身も5年どころか1、2年たつごとに、違っています。レクチャーでの話も、深化というより、変化し続けています。それはこの時代にも、ここにくる人にも影響を受けているからです。

世の中で求められることも変わり、求められる声やその役割、機能、能力も変わっていきます。欧米人と日本人の差以上に、今の年配の人と若い人との声へのイメージや好み、発声さえ違うといえるかもしれません。

トレーナーは、自分や相手の体から考える以上に、人間の体という大きな流れのなかでつくられてきた基本に忠実でなくてはなりません。声帯が3枚になったり、鼻が口の下についたりすることは、簡単には起こりようがありません。しかし親と子は違うし、子供も成長とともに違ってきます。それどころか体というのは一年のうちでも一日のうちでも違うわけです。

さらに表現ステージというレベルで声に問われることを感じるには、トレーナー自身が最前線に身をさらして生きていなくてはなりません。

私が若い人を見るときにもっとも気をつけてきたのは、私に対して歌うのではないということです。彼らと同じ世代がより若い世代に対して歌うのだからです。

ですから、若いトレーナーの感覚や本人の感覚は、私が学ぶべきもっとも大きな要素です。私は古きオーソドックスな耳をもつ、もっとも厳しい客であるとともに、若い世代の心地よく感じるものをイメージできる柔軟性をもたなくてはならないのです。

それは二重性として、私が当初から古典的基礎と最前線のプロデュースの相反するところで求められる声へ対応してきたことと同じです。私は私の一世代上の耳と一世代下の耳をもってやってきたのです。

たとえば、私が根本のところでも声、歌についての基本を学ぶのに入れたい歌い手は、私の一世代以上前のもので、今もほとんど変わっていません。しかし応用を学ぶためのレパートリーは年々、広がっています。私自身が何を学べるかに気がついたところから皆さんにおろしているのです。それに気づけるか、それ以上に学べるのかは、あなた次第です。

「今月のレッスンメモ」 Ei Fukushima

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

MN049 MN059 MN071

声の完成とバランス
力強さより鋭い動き
呼吸、声の余力を得ておく
(スピード、量、タフ、コントロール力)
フレーズの変化のつけ方
パフォーマンス力
考え方、意図、狙い
一曲、全曲の中の一節、ステージの中の一節
会えること、楽しむこと
脚本づくり
責任をもつこと

sample

せりふのリアリティと音楽的なすくいあげ
森進一のブラック性
音色、フレーズ、声を動かすこと
型破りからくるリアリティとパターン化
サクソとしての演奏
スキヤットにする、メロディ
ことばはノイズ、歌もノイズ、人間そのもの

トレーニングは明日、リラックスは今日のため
気持ちをやわらかくしてソフトな声に
ことばや感情は音楽性を妨げる
歌は、個人的な感情で具現化させていく
似ていくこと、似させることに用心
表現は、感情と気分と切り離す
つっぱらない。芯より鳴りすぎない、かすれをなくす
息を声にぶつけるな。息に声をのせよ
呼吸や声帯の筋肉や血流をよく保つ
ホルモン、体重、体調
若々しく、深い息の呼吸
結びつきを100%にする
フックと効果
100%を80%の力で
ヴォリュームから流れ（のりへ）
のりに流れを同化させる
よいところ、悪いところをあぶり出す
選曲、メロディと歌詞で伝える
発声、声のキャッチ、体の呼吸、音量と持久力

大らかにのびのびと 自然に
大げさにする
アカベラでは呼吸できているかをみる
バランスとは次に関係づけていく
自分のルールで出しているか
正していくか創っていくか
いろんなものを集めてごちゃ混ぜにしない
仕上げ、残すところをみる
絵の中で描くのか、絵を描くのか
デッサンに息と声の感覚を
流れに対して、ていねいにニュアンスをおいていく
邪魔しないこと 緊張量
自ら選んでいく
支えとクリエイティブなトレーニング
バランスと息の支え
体=息=声→奏→曲目

レッスンのスタンスとセッティング
やっていること、やり続けること
直線的な曲線、円のように
静かに入り、静かに抜ける
フレーズとは、竹の節、支えです
強みを生かして、構成する
構成では使い方を最大に生かす
勢いに乗せ流れにのる
心地よく入り、終わる
自らルールをつくり、それを守る
8つのうち、2つよければ充分

金より時間、価値をキープする
変わるのはやる気
気力あり

格を学ぶ
一步前に出す
自ら名乗り出る
リピートから、勝ち=価値を。
間違いを認めて謙虚に省みる

コピーする 原点を見て技術を得ていく
入れ込んだ分、戻す
バランス・リズムを整える
判断力を磨く
声のトーンに集中する
裏声を張らない
語りから展開する
強みで弱みをかくす
つながり、バランスをとる
うまいと思わせるような伏線をひく
やっていることが見えない工夫をする
奥ゆき、深み、余裕のためのトレーニング
大人の歌をめざす
丸見えにしないこと
勢いで隠す
隠す手法を考える
歌はリーダーシップを
武器とその使い方を研究すること

Q&A by Ei Fukushima

ここには、福島英が、最近のQI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、気にとめず、またいつか読み直してみてください。

W2/090725 W3/090725 W2/091208

Q. 歌うのもせりふも押しつけがましくなります。
A. かぶせたり、もたれさせず、クリアにしましょう。

Q. 一人よがりな歌と言われます。
A. 原デッサン（元のデッサン）を活かしましょう。

Q. 歌の展開とは何ですか。
A. 1行目、1フレーズ目で基調ができます。そこにどう変えるか変じさせるかで、決まっていくのです。あとは、サビやエンディングへのもっていき方です。

Q. 声はどう意識すればよいのか。
A. 出してみて、その感じを効果から捉えていきましょう。

Q. 同じポジションで出せる音を広げるのか。変える方がうまくいくのですが。
A. それは一概に言えません。ともかく器を大きくすることです。即興的效果をあげることは違います。

Q. 「I'm free」がやりやすいのですか。
A. 「Hai」、「Hi」にすると、もっとやりやすいはずですが。

Q. ことばがつくと歌いにくいのですか。
A. ことばの音楽性を抽出しましょう。楽器レベルで捉えると、歌詞はことばでなくイメージになります。ストーリーは、曲調になります。

sample

Q. どの曲を選ばよいのですか。
A. 選曲の理由を明らかにできる曲にしましょう。

Q. 歌の展開について、教えてください。
A. リピートとインパクトの効果的な組み合わせ。はみだしと収めることの組み合わせを煮詰めましょう。

Q. 歌い出しで注意するのは。
A. 曲の基調を出し、早いところでそこにのっけましょう。

Q. なぜ古い曲を使うのですか。
A. 基調がみえるからです。歌詞も完成度が高く、使いやすいからです。型があるということです。

Q. 歌、せりふの注意点は？
A. 決め手を欠かないように。成り立ちを成り立たせたかを厳しくみましましょう。

Q. 伝わる歌とは？
A. 入れ込むところがあることです。個性、人間性が音色とその動かし方に出てきます。

Q. ことばとメロディ、どちらを優先しますか。
A. どちらも大切です。その人の売りとなる才能の個人差や曲によっても違います。フレーズ内でのことばとメロディの折り合い、かけ合わせをみています。

Q. 声のトーンはどのように変えるのでしょうか。
A. 音色は、まずは顔の表情やしぐさにも影響を受けます。トレーニングでは、大げさにやりましょう。

Q. 先生の表現と認められるものは何ですか。
A. 自由だということ、生命感があり、立体的で伝わるということ、成り立つということ、この3つです。

Q. 息トレの成果は何でみるのですか。
A. 音声表現されたものの、余裕、大きさ、奥行きになります。

Q. レッスンに出ても、ずっと問題が解決しません。
A. 問題を解決するだけでなく、まずはよりクリアにするのがレッスンです。

Q. ビブラートのかけ方と取り方を教えてください。
A. ビブラートをかけずに、ひびきにニュアンスを込めましょう。

Q. 歌の表現の初歩的アプローチを教えてください。
A. 抑えるところと、解放部を分けるとよいでしょう。

Q. 曲全体の仕上げ方のヒントをください。
A. 部分と全体のかけあいを考えましょう。一流の作品は全体を遠くからつかんでいます。

Q. 母音、スケール・トレーニングのメリットは。
A. 声をていねいに扱うことを覚えます。

Q. ブルガリアンヴォイスとグレゴリウス聖歌は、何が今の音楽と違うのですか。
A. 純正律ですが、一概には言えませんが。専門家に。

Q. 声と力との関係について。
A. ワンクッション入れたら、結びつきます。

Q. ポプソンの歴史に学ぶことはありますか。
A. はい。今、40-50代のもとても優秀なアーティストを輩出し、たくさん名曲を残しましたね。

Q. 呼吸とブレスの関係は一言で。
A. 呼吸の押し引きで捉えてみてください。アカペラで生かしてください。

Q. 母音=共鳴は、何に役立ちますか。
A. 声楽のスキルとしてもっとも高いことです。子音は、音（声や息）を妨げてつくるのです。

Q. 普段からやること、レッスンと練習時にやることの違いは何ですか。
A. 特に違いありません。練習時は、自分でより意識的にゆっくりと、厳しくチェックします。

Q. どのくらいで身につくのか。
A. 人それぞれです。目的も本質やレベル、日々の勉強にもよります。

一つのステップを12回くらいで考えてみてはどうでしょう。たとえば、月に一人のトレーナーと2レッスンずつで半年です。もちろん、レッスンを毎回どう活かすかで、まったく違って来ます。もちろん、全くの初心者から本当の基礎レベルにというなら、二人のトレーナーと各4~8レッスン（月8~16レッスン）で、最低でも2、3年は欲しいところです。

Q. ステージで大切なのは、何ですか。
A. 人を楽しませられるセンスと演出です。そのために、気持ちを切り替え、前向きに挑む姿勢をつけていくのです。

Q. 選曲のポイントは。
A. 自由に、表現欲に従って、やっていくことです。やってみて、そこから合う、合わないを知っていけばよいのです。

Q. 歌のときのプロを見分けていっていいコツは？
A. 見分けとしては、説明しがたいのですが、たとえば、音楽にきちんとなっているのかと、デッサンの線が乱れたり、語尾で広がったりしていないで、きちんとひびきでまとまっているかななどです。

Q. フォームはどうすれば身につきますか。また、身につけていないのかわかりますか。
A. フォームとは、力がついてこそ、使えるものです。テコの原理のようなもので、信じられないくらい、大きな力が効果的に働くようになります、思ってください。

Q. Jポップスでプロを目指しています。自分のトレーナーとの調整の仕方について、疑問をもっています。アドバイスしてください。
A. 音響とのミックスも含め、Jポップスは、その場に合っていく発声もどきになりましたが、それは逆に、かなり元の素質に依るのです。若いトレーナーの効果が即効的なようでも、限定的（ある一部の人に、ある期間、あるレベルまでだけということ）なのはそのためです。根本的には、あまり変わらないので、それゆえ、早く形の上では上達できてしまうのです。

Q. 朗読家になるのに、決まった技量はありますか。どうすれば、それをマスターできますか。

sample

A. 朗読家風の読みは、確かにあります。やや気取った感じのものもあります。腹から声を出している人は、少ないのですが、それが絶対条件ではありません。なぜなら、日本の場合の多くは、朗読家は、作品の語り手、音声化をしているアナウンス役であり、声の遣い手としての高度な表現芸は、求められないからです。私共は、それ以上のものを求めるレベルにまでレッスンをもっていきたく考えてやっております。そのため、一時、日本語より外国語を使うのも一手段です。

Q. 声が浅いのですが。

A. ひびきと芯の両立を目指してください。高いのは、頭声、低いのは、胸声中心になりますが、できるだけ両方のひびきをつなげるような声を目的にしてみてください。

私はそれを「肉声」と述べています。つまり、体のついた声、体からの声ということです。

Q. 発声の体づくりとは何ですか。

A. 声を中心とした、メンタル、感覚、体、すべてを含めています。フォームづくりです。

Q. ウォーミングアップを教えてください。

A. 何でもいいです。30分から1時間をかけると考えて、準備からクールダウンまでトータルで休みは30分以上、こまめには喜んでください。

Q. のどを痛めやすいのですか。

A. まず、トレーニング内容、メニューの確認からです。無理に声を大きく、高く、長く使わずにいいのかが、また雑に声を扱っていないのかが、休みを調子であわせ、レッスンの難易度に合わせうまく入れているか、チェックください。

調子の悪いときは、それを戻すだけの目的で充分です。がんばりすぎて悪循環に入らないように気をつけましょう。

Q. 本番でいつも声の調子を崩すのですが。

A. いつも直前に多くの声出しをしていませんか。本番に近づくほど、声を使うのは少なくしてください。特に調子がよいときはやりすぎず、悪いときは早めに切り上げ、のどを休ませることで。

Q. 話し方を真似から学ぶのはよいのですか。

A. 何でもよいです。レコーダーに入れて聞くことや、チェックの方に時間をかけてください。作品を読むのは、ステージ、つまり応用です。声を鍛えたり、調整はもっと基礎的なものでやってください。

Q. 滑舌のミスの原因は何でしょうか。

A. たとえば、1. 意識、集中力 2. 呼吸、体での支え 3. 意味、イメージでのすばい想起 などです。

Q. ロングトーンで気をつけることは何ですか。

A. 息の吐き方を丁寧になくして、一定の音量を保ってください。

Q. 頭の中のイメージの声と実際の声とを完全に一致させるべきですか。

A. それができたら、理想的なことだと思います。レコーダーの使用で、ある程度までは可能です。でも、録画、録音よりも、大切なのは、身体感覚です。ですから、トレーナーを鏡にしてください。

Q. お腹からの発声と、プレスを深めることは両立しますか。

A. 難しいときは、分けてやることです。

Q. 必ずきちんとした腹式呼吸でないと、歌えないのですか。なぜ必要ですか。

A. いえ、程度問題です。腹式は、教えている人さえ、腹から声の出ていない人は、たくさんいます。トレーナーもお手本になるのは、10人に1、2人くらいでしょう。もちろん、一流のプロを目指すレベルの高い人にとってですが。

結果として、1. 瞬時に歌えるようにすると、2. 歌に余裕を感じさせるためです。

これは、せりふについても同じです。たくさんメリットがありますが、この2つは、芸のレベルにストレートに関わってきます。

Q. 発声の共鳴チェックのメニューはありますか。

A. 私は、i、gi、ri などを使っています。そこから ieao u、シドシのスケールで、母音や高低によらずに、統一した音声（共鳴）を習得します。そのときにイメージとしては、頭のとっぺんから、お尻の穴、鼻筋から肋骨の真ん中（背骨とその前面）を線上に共鳴を意識してみて、のどから浅く、平たく広がらないようにします。この場合、母音は腹話術のように、発音不明瞭でも、発声（共鳴、ひびき）の統一を優先します。音程も同じく、発声の方が優先です。

Q. のどの脱力と、共鳴の両立についてうまくいきません。

A. 力が入るためにひびかないのを防ぎます。ただ、しっかりと声帯での声の発声がないと、共鳴もありません。

メンタルも体も集中することです。つっぱったり、ビリビリするひびきはとりましょう。

Q. 歌のチェック法を教えてください。

A. 呼吸の不安定なのは安定させます。声でのデッサン線は、ぼんやりではなく、鋭く（スピード、切り込み）、はっきりとみえる（イメージ）でギリギリに切り込みます。いずれ、余裕ができてきます。構成のクリアさや、情感、情緒に流されないこと、息づくりのトーン、音色の変化にも敏感に、声よりサウンド中心、楽器、演奏でのレベルアップを考えてください。大きい声での勢いから脱しましょう。

体、呼吸、声を鍛えて、マックスでマックスが出せたら、ミニマムでマックスを出せるようにしましょう。歌の流れのバランスと、声の強さは反しますから、限定して効率的に使うのです。

声が強いとすべてが難しくなります。だからこそ、課題が次々に出てくるのですが、A、B、サビのワンパターンから抜け出す工夫をしましょう。

Q. アナウンサーを目指しつつ、基本の声づくりを考えています。アナウンス面でのアドバイスをください。

A. アナウンス声は、基本の発声そのものとは違うのです。実践では、キーワードを4つくらい放り込んで使い、あとはことばをおくだけにしてみてください。流れの中にそれを意識すると、もっとも伝わるのです。すべてを伝えようとしないことです。少しに絞り込んで、そこを強く、あるいは心を込めたら、あとは思い切って捨てましょう。余計なものを離してこそ、作品は生えるのです。

Q. 課題をどうつくるのですか。

A. ギャップをみつけるために、課題を使いましょう。そして、ギャップを埋めるために、メニューを細分化していくことです。

Q. AABC（サビ）構成のBの役割とは、何ですか。

A. ひねり、理解させる。そこでは、くせと個性とニュアンスの出やすいところです。

Q. ポジションが高くなると感情が入りません。

sample

A. あまり関係づけしないでください。

Q. カラオケで声帯は強化できますか。

A. 使い方によりますが、無理な声域でなく、ひたすらベストの状態、声をきちんと使える練習（発声）ができれば、理想です。

Q. アカペラでテンポがうまくいきません。

A. アカペラでは、サビは早めに巻く、サビでテンポが上がるのは、あまり気にしないでください。リズムが入れば大丈夫です。

Q. 歌のステージの心構えとは何でしょう。

A. あなたの歌やあなたを、その歌であなたという人を知らない人へ、その魅力を伝えることです。自分の強みを一箇所、フレーズからみつけていくことからです。最初は強気に、一切、引かないこと、ただどしくならないように気をつけましょう。

研究所のトレーナー共通Q&A (3)

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. 発声のときの母音とそれを使う理由 (100418-1)

A. 子音で声を出すときには、のどをつめたり、口の中も閉じなければなりません。しかし母音ではそういった心配もなく、ストレートに声を出すことができます。母音でまずは、ひびきをよくし、ひびきを統一させていくことが大事になります。アイウエオのひびきを統一させてから、その上に子音を乗せていくのです。ですから、まずは母音が大切ということになります。(b∞)

A. 母音は、口の中の顎、舌の形によって形成します。五個のそれぞれの母音には特徴がありますが、3つのグループに分かれ、ウとオ、イとエ、ア、という風に大きく括る事ができると思います。つまり、オはウの母音ができればあとは微調整するだけで容易に作る事ができ、エはイを微調整すれば容易に作る事ができるので、グループを3つとできるのです。

ウの母音は、唇に適度な緊張を作り、口の最後の表面積を狭くすることから、息の流れを作ることに適しています。喉が締まる感覚のある人は、ウを特に練習して息を喉より上にも通過する感覚を養う必要があります。

ただし、ウの母音にはデメリットがあり、こればかりに固執すると口の中より上に息を運ぶのが難しく、頭蓋骨への声の響きが不十分になるケースがあります。ので、その対処法として、舌の表面を持ち上げて発音するイの母音を練習する必要があります。イの母音は響きを集めやすく、響きが拡散する人にはとても適している母音です。

ウとイがうまく発音できるようになると、一番難しく感じる母音はアになってくると思います。アの母音は、口の出口や舌の形が開き、喉にかかりやすい母音です。ウとイの母音のアプローチから、なるべく開きすぎないバランスを自分で開拓する必要があります。(b▽)

A. 「ア」レッスン時間が足りないこともあり、今は「ア」だけ使っています。使用する母音を重視するトレーニング法もありますが、まだ、取り入れていません。(b△)

A. 各トレーナーによって発声練習のメニューも違いますし用途も違うと思いますが私の場合は主に「オ」の母音を使って発声練習を行

います。また生徒のレッスンでも使用しています。理由として、まず口腔の空間を広げたいということがあげられます。我々日本人の母国語である日本語は口腔がせまくぺちゃぺちゃした印象をもたれる言葉です。アニメ声という声もある意味では日本語がなせる技かもしれません。

口腔を広く保つ意味では開口母音の「ア」「オ」閉口母音「ウ」が良いと思いますが「ア」は逆に開きすぎてしまうことと浅くなりがちな母音なのであまりお薦め致しません。「ウ」は日本人の「う」と世界基準の「U」があまりにもかけ離れているのでアルファベットの「U」を発音出来るようになるまでに時間がかかってしまうので結果的に「オ」の母音がその他の母音よりも発声練習に適していると考えています。

「オ」の母音は声のチェンジの訓練もやりやすいので「発声練習の基本」としてはその他の母音よりもよりベターだと思います。しかしベストといえない理由としてオの母音は人によっては暗くなりすぎてしまったり、こもったりしやすいので注意が必要です。(bΣ)

A. 母音がコロコロ変わると、まだ、最初のころは、響きが変わりやすいです。

ウやオは、口の中が広がる母音なので、いい響きで歌えます。また、母音が変わると、息の流れの速度も変わってきます。イなどの母音は、息の流れを早くしないと、他の母音と同じ響きで歌えません。このように、同じ響きで歌うためにも、一つの母音で歌うことが大事です。アは一番、響きが散りやすいので、あまり、発声では使用しません。エは口を横に開きやすいので、幼稚な声になりやすいので、あまり、使用しません。やはり、ウ、オ、が一番、発声には適しているのではないかと考えられます。イも、同様に、口を横に開いてしまいますので、あまり使用しません。日本語、イタリア語の母音は、ウイエオアだけですが、ドイツ語には、Uウムラウト、Oウムラウトがあります。ウの口で、イという、オの口でエというなど、いつけん、あいまいな母音として敬遠されがちですが、口の中が、広くなり、いい響きを習得するのに、意外と、役に立つかもしれません。(bΩ)

A. 発声練習を行なうときに多く使われる母音はア母音です。口を開ける際[息を吸ったり吐いたりする呼吸する事]にも最も自然な形だからです。

しかし、歌う となる時には、その自然な動きに逆行する無駄な力が入ってしまう事が多くあり、ア母音で歌う事が困難に思える人も数多くいると思います。それは、口の開ける大きさやいらぬ力が入る事によって、不自然な動きに変化し、喉の奥が逆にふさがってしまう事が起きるからです。声がかもともと太いや、声を出すときに力みが強い人はア母音だと息が多く出すすぎて声帯がうまく振動しなくて息漏れや声枯れを感じる人がいます。そういう時には、イ母音やエ母音など口の形が少し狭くなる母音を選んで見るといいですよ。口の前側を広げすぎて口の奥が閉まるよりは、口の前側を小さくして口の中の奥の部分を開くことを意識的にやりやすくなります。(b△)

A. 私が一番よく発声させる母音はエです。エとイは口の中のスペースが狭くて大丈夫な母音で、声を集める(声門を閉じる)練習になります。イだとエより音が鋭いので、アとイの中間のエをよく使います。エで慣れてから、アでも発声させます。ただし、スタックートでの発声は、ハを使うのでアを発音する形と同様になります。次にオを使います。日本人のウは口先で発音するため、イタリア語のウのような歌唱でのウは日本人にとって一番難しいので、ウは順番としては五母音のうち最後にさせます。(bθ)

A. 私自身が発声練習でよく使うのはイの母音です。これは一番狭

sample

い母音ですが、鼻腔の共鳴を感じやすい母音だと思います。ただ、不自然に引っ張ったり、深く作ってしまうのはよくありません。話すように、たとえば「いゆね」というときの「イ」でよいのです。ここからエの母音や、アの母音に広がっていきます。時々、アの母音は難しいと言われますが、イやエの母音に比べ奥に入ったり深くなってしまいやすく、響きが落ちやすいからかもしれません。アで発声するのが難しければ、イーアで移行させて練習するのも有効です。大事なのは違う母音同士を滑らかに移行させることです。これはレガート唱法の練習になります。母音を滑らかに移行させることができると、歌詞で歌うときにも明瞭に歌うことができます。歌詞を明瞭に歌おうとしすぎるあまりに一つ一つの音に力を入れがちですが、これでは息が停滞してしまい、発声にも悪影響です。曲を歌っていて、何か詰まってしまう、歌いにくいというときには歌詞を母音だけで歌ってみるのも良い練習になると思います。(＃H)

A. 姿勢よく立ち、しっかり息を吸い、口・喉を開けて声を発するという歌うときの基本の体勢をシンプルに実践するために、母音アを使います。

また、いくつか他の母音を組み合わせる使用の、

- 1) ひとつの母音だけで歌い続けると時にはその人独特のフォームで固定してしまい、他の母音ではそのフォームが通用しなくなる場合がある
 - 2) どの母音でも声の響きを揃える練習になる
 - 3) 母音をひとつひとつ捉えずに、なめらかに次の母音に移行する(レガートに歌う)練習になる
 - 4) 不得意な母音を、得意な母音と組み合わせることで改善しやすくなる
- などの理由があります。(＃α)

A. 子音だと、唇や、舌の動きで決まる音が多いので、大きく息を吐く身体を作るためには、難易度が高すぎます。母音を使い、舌や顎に力が入らない状態で、シンプルに息の流れだけで音を作り出す練習は、アラもわかりやすいと思います。(＃Γ)

Q&Aブログカテゴリ (Qの前のNOはジャンルです)

1. 姿勢(フォーム)
2. 呼吸(ブレス)
3. 発声(ヴォイス)
4. 発音/言葉(母音)/語学、他言語
5. 声域/声区
6. 声量/フレージング/メリハリ/シャウト/プロ
7. 共鳴/ミックスヴォイス/ロングトーン
8. リズム
9. 音程/音感
10. 歌唱とステージング/バンド/演奏
11. トレーニング一般/日常の練習/取り組み、考え方
12. 表現/オリジナリティ/才能/素質/バックグラウンド
13. 知識/医学/科学/時間/年齢/食べ物/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はまるとは限りません。参考までにしてください。(Qの前のNOはジャンルです)

3 Q. 体格が変われば、声も変わりますか？

A. もちろん体格が変われば、声は変わります。体は楽器ですから、楽器が鍛えられて変わってくれば、おのずと声も変わります。また体格ということ体重をとらえるとすると、また変わってきます。体重だけ増えても、筋力が落ちていたり、脂肪だけがが増えて

いるのであれば、体にとってもよくありませんし、声自体はあまり変化はないと思います。筋力が増えたり、呼吸器官が鍛えられたりすれば、これは確実に声は変わります。ですから単に体重だけ増やしても意味がありません。

正しい方向でトレーニングを積み重ねてゆき、その結果、よい方向で体格が変わるのであれば、それは素晴らしいことです。各自、体格、そして骨格があります。それを最大限に活かしていくことで、自分に合ったベストな声を得ることができるのです。

4 Q. 「声をまとめて、鋭く」というイメージはわかるのですが、具体的にはどのようにするのでしょうか？

A. まずはイメージの大切さを理解しましょう。例えば、「お腹に息を取り込む」とか「声を遠くへ届ける」とか、声に関してはイメージとして伝える場合がとて多いのです。ですからそのイメージを自分の中で膨らませて、トレーニングに活かしていくことが求められます。

またそのイメージにしたときに、イメージしなかったときと比べて、どんな変化があったのかを感じるのが大事です。イメージをイメージのままにしておくのではなく、違いを発見していくことが大切なのです。この違いが発見できれば、イメージによるトレーニングは成功ということになります。

その上で、まずは「声をまとめて」ということですが、これは息の効率をよくして、吐く息がすべて声になるということです。息を吐きすぎて、もれてしまうのではなく、効率よく声にしていくのです。発声よりも発音を重視していくことになります。

次に「鋭く」ということですが、「声をまとめて、鋭く」ですから、声広がらないように集めていくことを意味しています。実際に自分の声を聞きながら、声分散していないか、声がしっかりまとまっているかを判断していかなくてはなりません。ですから先ほども言いましたように、自分の声に対しての敏感さ、繊細に感じて聞いていく感性が必要です。この部分が鈍感では、自分の声をよい方向にもっていくことはとても難しくなります。

トレーニングの段階としては、まとめずに広げて声を出す時期もあります。その時期に課題としていることに集中して、克服しようと努力していくことで、少しずつ技術力が上がってくるのです。

4 Q. イタリア語でなめらかに歌うことはとても難しいです。口はあまり閉じないほうがよいのでしょうか？

A. まずイタリア語を読み込み、声に出して何度も読んでいきましょう。1、2回発音をチェックしただけでは、なめらか歌うことはできません。何度も読むことが大切なのです。何度も読み込み、覚えてしまいましょう。覚えてしまえば、なめらかに歌えるはずですよ。

また発音を気にするあまりに、ひびきが浅くなってしまうことがあります。覚えてしまうぐらいに読み込んだうえで、あまり発音を気にしないで、できるだけひびきを統一させていくことに集中して歌っていきましょう。練習の段階では、発音より発声を重視していきましょう。日本語歌詞よりも意味がわからない分、ひびきに集中できるはずですよ。試してみてください。

口はあまり閉じないほうがよいのでしょうか？ということですが、発声を重視している段階では、口を開けたり、口の中を開けることは大切です。いずれは発音しなければならぬので閉じていきます。

10 Q. マイケルジャクソンの「This is it」のDVDを観たのですが、どんな点を学んでいけばよいのでしょうか？

A. 彼のボーカルを評価することはとても難しいことです。このDVDは、リハーサルの映像をまとめたものなので、彼自身が本番に

sample

向けて声を温存しながらリハーサルを行なっていることもあって、わかりにくいかもしれません。しかし歌がうまいことには違いありません。繊細でハイトーンで、個性的な声をしています。真似するという意味では参考にならないかもしれませんが、フィーリングやフレージングはとても参考になるのではないのでしょうか。

またエンターテイナーとしてもとても素晴らしいものがあります。どのようにしたらお客さんを感動させ、喜ばすことができるのかということをととても追究しています。本人自身のダンス、また群舞でのダンス、映像、照明、構成等、すべてで最高のものを提供しようとして努力している姿は素晴らしいですね。楽曲が素晴らしいということは当然なのですが、その上で、さらにエンターテインメント性を求めているのです。

10Q. 歌っているときに、つらい表情になってしまいます。

A. まずは内容に集中することです。歌の内容に集中しきれていませんか？歌の内容と違う表情になってしまったり、表現になりません。内容を理解し、内容を深めて、そのストーリーにしっかり入りましょう。そうすれば、そういった表情にならないはずです。

鏡でチェックしてみましょう。意外と自分が思ってもみなかった表情をしている場合があります。自分ではこういう表情のつもりでやっけていても、実は違う表情になってしまっている場合もあります。鏡でチェックをして直していきましょう。

また内容に適した表情にしてみましょう。形から入ることも大事です。もちろん気持ちが先にあって、その思いが表情につながっていくことも大事ですが、その逆に表情から入っていくこともお勧めします。

つらい表情、つまり発声安定してなくて、のどだけで頑張ってしまったたり、息が足りなくなってしまうたり、発声の問題から起こる問題だと言えます。表情も意識しながら、より発声の安定を目指していきましょう。

10Q. 男性が女性の歌（女性のことで書かれている詞）を歌う場合、どのように感情を入れていったらよいのでしょうか？

A. 女性の気持ちで歌詞が書かれているからといって、女性にならなくても構いません。女性としてどんな気持ちを作ったらよいのかということを考えるのではなく、女性、男性という先入観を捨てて、歌詞の裏にある気持ちを探っていくことに集中していきましょう。

歌詞としては、女性のことばになっているかもしれませんが、表面的なことばではなく、リアルな気持ちで歌っていくことに集中できれば、表面的な歌詞は気にならないはずです。逆にそういった女性的歌詞が気になるのであれば、まだまだ歌詞の読み込みが浅い証拠なのです。そう思って取り組んでいくことが大切です。

女性だから、男性だからという先入観を捨てて、その曲の世界観をつかみ、その世界に入って歌っていくことが大切です。

11Q. ときどきレッスンがぼーっと過ぎてしまうことがあります。トレーナーの言うことも頭に入ってきません。これは何が原因でしょうか？

A. まずは体調、心境を最高の状態でレッスンに臨んでいないのではないのでしょうか？レッスンはある意味で真剣勝負です。練習の場であって、練習の場ではありません。真剣勝負、つまり本番だと考えることです。

今まで本番だと思ってレッスンを受けていましたか？たんに受けているだけでは、何も成長しません。本番だと思って、真剣勝負だと思って臨むからこそ、レッスンを受ける意味があるのです。今からでも構いません。そういう意識改革をしていきましょう。

そして真剣勝負の場だからこそ、準備も万端でなければなりません。

レッスンに向けて体調管理をすることは当然のことながら、レッスンとレッスンの間の練習メニューも充実させていかなければなりません。そしてレッスン前には、ストレッチをしたり、息吐き練習をしたり、多少発声練習をしておくことも必要でしょう。またレッスン内での時間は限られています。その短時間の中で、いかに多くのことを得られるかは、そうした準備にかかってきます。万全の準備のもとでレッスンに臨んでいきましょう。

万全な状態でレッスンを受けるからこそ、集中力も増し、感度も増し、トレーナーのアドバイスに対しても、多くのことを感じることができるようになります。トレーナーの言っていることがわからないのは、トレーナーのせいではなく、自分自身の集中力を含めたテンションの低さが原因なのではないかと自問してみてください。集中力があれば、1言われたことに対して10感じ取ることができるはず。1言われたときに、1しか感じられないのであれば、自分自身に何か問題があるはず。

11Q. レッソンの意味とは？

A. やらされているのではなく、自ら進んでやっていくという気持ち大切です。レッスンを始めた当初はやる気に満ち溢れていて、毎回のレッスンも充実していて、楽しかったことと思います。しかししばらく続けているうちに、マンネリ化して、やる気がなくなってくることもあると思います。そしてやらされている状態になってしまいます。

しかし考えてみてください。レッスンというのは、与えられっぱなしでよいのでしょうか？常に受け身の状態でよいのでしょうか？

はっきり言ってレッスンとは、軌道修正にしかすぎないのです。前に進めていくのは自分自身なのです。前に進めていく過程で、右に曲がったり左に曲がったりしたときに、軌道修正するのがレッスンなのです。ですから多少横に反れていたとしても、前に進めていくことが大切です。悩み苦しみながら自分自身で練習していくことがもっとも大切なことなのです。レッスンは補助にしかすぎないのです。

レッスンを当てにしすぎはいけません。だからといってレッスンをないがしろにしてもいけません。自分で練習することが8割だとしたら、レッスンでの割合は2割ほどだと思えることです。そして自分自身で行なう練習を充実させていけば、よりレッスンでの吸収力も上がり、理解力、上達も増していきます。レッスンを充実させ、レッスンでしか得られないものを吸収しようと思うのなら、レッスン以外でどれだけ時間を費やしたかにかかってきます。

受け身ではなく、積極的にトレーニングを進めていきましょう。人それぞれに個性や特性があるように、表現者としての個性も千差万別です。ですから決まった練習方法というものではなく、自分で見つけ出していくしかないのです。

11Q. 体力作りはなぜ必要なのでしょうか？

A. 何をやるにしても、体力、そして健康は大事なことです。そしてボイストレーニングは体を使い、体に覚え込ませていくトレーニングですから、そういったポイトレをしながら、並行して体力作りをしていくことはとても大切なことです。

また体力があることで、日々の練習の集中力を上げ、質を高めて取り組むことができるようになります。これは本当に単純なことなのですが、体力がないから、日々の練習を続けることができないということもあるのです。またこれに関連して、体力があれば心境をよい状態に維持することもできます。心境がよければ、練習もはかどりますし、明るく未来に進んでいくこともできます。

また本番では緊張感を強いられる中で、自分の最高のパフォーマンスをしななければなりません。そういったときこそ、体力が必要に

sample

なります。もちろん気力や精神力も大切ですが、その部分を支えてくれるのが体力なのです。

12Q. 一所懸命に表現しているのですが、なかなか伝わりません。アドバイスをお願いします。

A. 一所懸命なことはとてもよいことです。一所懸命だけでも何かしら伝わるものです。

そして一所懸命さがテンションの高さにつながっていると思います。もちろん表現力だとか、演技力、見せ方等ももちろんありますが、まずはテンションの高さが大切です。

テンションを上げ、集中力を増していき、さらに人の目を気にすることなく演技でいるようになってくれば、冷静な自分というものを見つめることもできるようになってきます。ですから、いま一所懸命なことは、理想に向かっていているという意味では、よい方向に向かっていていることだと思います。あまり気にしないで、一所懸命やっいていきましょう。

次の段階として、リアルな気持ち作りが大切になってきます。一所懸命の方向をしっかりとリアルな気持ちに定めていきます。リアルな気持ちで一所懸命であればよいのです。そうすれば、内容も深まり、表現力も増してきます。

13Q. のどのクールダウンとは？

A. のどを使った後のケアのことです。声を出す前に準備としてストレッチを行ったり、発声練習をしたりするように、使った後も、クールダウンすることが大切です。徐々に徐々に元に戻していくのです。

テレビの野球中継などで、ピッチャーが投げ終わった後に、肩を冷やしているシーンを見たことがあると思うのですが、のどのクールダウンは冷やすのではなく、温めながら行なうのがよいと思います。

具体的には、深呼吸を繰り返してみたり、体も疲れているので、ストレッチを行ないます。また体全体を温めながらシャワーを浴びることもよいですね。

のど飴をなめたり、プロポリス飴をなめることもよいです。また冷たいものを飲むのではなく、温かいものを飲むことも大切です。

このように基本的には、冷やさない形で、クールダウンしていきましょう。このケアをすることで、次回声を使うための準備をしていることになるのです。

13Q. 寝ているときのエアコン対策を教えてください。

A. 夏であれ、冬であれ、エアコンはのどにとっては大敵ですね。冬の場合を例にとって説明します。冬はとても乾燥しやすい、それに加えて暖房をかけることでさらに部屋は乾燥します。

加湿器を置いたり、濡れタオルをたらしたり、枕元に水を入れたコップを置いたり、乾燥しないように、できるだけ水分を多くします。またその上で、マスクをしながらか寝るということもあります。

のどのケアはとても大切なことです。のどの不調がそのまま、仕事の死活問題になってしまうこともあるからです。ですからやりすぎるくらいにケアしていくことが求められます。

またこのようなケアをしなくても、のどは全然異常がないという方であれば、それはそれで素晴らしいことです。しかし少しのどが不調になったときなどは、このように乾燥対策をすることをお勧めします。

15Q. 将来、映像関係の仕事をしたと思うのですが、映画やドラマではなく、舞台を経験することって大切なのではないですか？

A. 舞台を経験することはとても大切なことです。声優の専門学校でも基本的に舞台に立つことを前提にしてトレーニングを行っていきまし、またはプロの声優や映像を中心として活躍している俳優でも、定期的に舞台に立つことを心がけている方が多くいます。それだけ舞台に立つことは、表現者にとって大切なことなのです。

舞台での演技は、テレビや映画などと違って、大きな空間でお客様に向けて行なわれるため、演技が大きく、リアルか？と問われると少し大ききな面もあります。しかし大ききに、大きく演技をするためには、それだけ気持ちのほうも大きくしなければなりません。気持ちを大きく作ることができれば、必然的に小さくすることもできるからです。ですから演技のための気持ち作りや、大きく気持ちを作り、大きく演技するということを舞台を通して学ぶことができるのです。

また実際にお客さんを前に演技をすることで、その空間を感じたり、お客さんからの反応を感じながら演じることができるのです。カメラの前や、マイクの前で一方的に演技をするのではなく、反応を感じながら演技をすることで、自分自身の演技のよしあしがあるの場です。その場で反応を感じながらも演技を続けていき、または微調整するなどして演技をよりよいものにしていくことができるのです。とはいえ、そういった境地に達するまでには時間がかかると思うのですが、真剣勝負だと思って舞台を続けていくうちに身につけてくるはずですよ。

また舞台では、NGを出して、演技を止めることはできません。そういった意味でも真剣勝負ですし、緊張感もあり精神力が鍛えられます。また作品を通して、リアルに時間が流れていく感覚を身につけることもできます。

稽古期間も大切な時間です。読み合わせから始まって、本番に向けて1ヶ月から2ヶ月は最低でも稽古をします。ひとつの作品に対して、それだけの時間を費やして取り組むわけですから、作品に対しての理解も深まりますし、役作りも深まります。そうして時間をかけて役作りを深めていくことで、よりその役が自分のものになっていきます。そしてそうした過程で役作りした経験は、その後演技をするときに役立ってきます。深く深く理解したという経験が、次の役作りの際には、もっと効率のよい役作りとなって現れてきます。だからこそ、じっくりと稽古期間のある舞台を経験してほしいのです。

17Q. トレーナーの見本を見たり、聞いたりして参考にしたいのですが。

A. 以前は何度も見本を見せたりしていたのですが、結局生徒のためにならないのではないかなと思うようになりました。生徒としては見本を見たり聞いたりして、それを真似てきたら満足できるのですが、意外にそこから得るものは少ないのではないのでしょうか。

歌でしたら一流と言われているプロのCDもたくさん出ていますし、映像も観ることができます。そうしたものを常日頃から観る習慣をもっていれば、それで充分ではないのでしょうか。そこから、たくさんものを吸収することができます。

もちろんレッスンの中でトレーナーの見本を参考にすることで得るものもあるかとは思いますが、それ以前の問題として、その見本を聞いて、その場で吸収できるのか、という問題もあります。テンション高く、集中力高く、レッスンを受けていければ得るものもあると思いますが、往々にして、そういった集中力のない生徒に限って見本を求めてきたりします。そういった態度はトレーナーにも伝わりません。ですからそういった状況で見本を見せても、意味がないのです。

4Q. スタッカート練習はどのような点に気をつけたいのでしょうか。

sample

A. スタッカートは、声を支えるという意味でとても重要な練習になります。スタッカートの練習のときに気をつけてほしいことは、無駄に息を吐き過ぎないということです。無駄に息をたくさん使ってしまう人は、体のサポートする力をキープしながらスタッカートの練習をすることが効果的だと思います。それでもどうしても息が漏れてしまう人は、息を止めることをしながらアタックする練習を行なってみてください。ただし、息をとめる際に喉に圧迫感が来ないように注意しましょう。うまくアタックの感覚がつかめない人は、胸の前面を手でノックしながらスタッカートしてみてください。体の使い方としては、歯磨き粉のチューブを外側から押して容器の中身をだすような感覚に近い使い方がヒントです。(b v)

4 Q. レガートについて詳しく教えてください。

A. レガートで大切な事は、よく線(ライン、イタリア語ではリネア)だといいます。線とは、もっと詳しくいうと、息の線です。息のラインの上に声を乗せること(Sul fiato)は、ベルカント唱法においてもっとも大切にされるテクニックのひとつです。レガートとは、「流れる」のような事だ、と思っている方も多いと思います。間違っはいますが、もうすこし突っ込んでみると、レガレ(繋ぐ)という意味からきていて、音と音を繋ぐ、または、ことばとことばを繋ぐ、という意味が込められています。つまり、ことばを発する時つまり歌唱の際に、息のラインの上にことばとことば、音と音が繋がっている、という感覚が、レガートを歌う上での大切な感覚です。つまり、レガートだからといってことばを流してしまわないように注意が必要です。(b v)

4 Q. 好きなアーティストの声をまねすることは良いことですか。

A. 真似に関してですが、主に3つのことをしっかり理解できている場合、まねることを悪いことではないと思います。3つのこととは、まず、真似をしたい人の声が音声学的に理にかなっていること、そして、CDなどを再生しているスピーカーから出る声が、実際に生きてくどのように聴こえるのか想像できる耳があること、アーティストの声と自分の声種が同じ(近い)こと、の二つです。理想とするアーティストの声が必ずしも理にかなった発声かどうかはわからないものです。アーティストの悪い点ばかりを参考にしすぎると、ただの物まねになってしまう可能性は大きく、それ以上に声がでなくなっていく危険すらあります。また、スピーカーから出る声と実際の生の声にはかなりのギャップがあることもわかっていないと、コピーすることは難しいと思います。模範とする歌手がいる場合は、そのことをそれらをよく考えて、アーティストの良い点を吸収できるようにしましょう。(b v)

4 Q. 高音域をダイナミックに出すにはどのようなことを気をつけなければいけませんか。

A. アクートのときは、体の後ろ側から、うなじ、頭頂部に向けての緊張感がとても大切です。感覚として、体全体から声を絞り出す感覚になります。声を前へ前へという意識のみでは、高音域をダイナミックに出すことは難しくなると思います。ただし、注意点として、声を奥に停滞させないようにしないといけません。背中や後ろのポジションを意識するあまり声が奥まってしまふ歌手は多々見かけます。非常に著名な声楽家でも声が奥まってしまふときはよくあるくらいです。声を途中で止めたりする意識を持たず、エネルギーを持って外に放出するように心がけましょう。ちなみに、近代発声の生みの親であるカルソーも「うなじで歌う」ということばを残しています。(b v)

4 Q. 子供に歌を習わせたいのですが、習う年齢はいつ頃からがよいでしょうか。

A. ヴォイストレーニングをするにあたって、年齢的に幾つくらいから始める方がよいのかということとはとても難しい問題です。まずは、変声期中には無理なことをあまりしないほうがよいという点はいえます。変声期前に関しては、科学的根拠は全くないですが、よいボーイソプラノが素晴らしい声楽家や歌手になったという事例は極端に少なく、もしかしたら変声前のヴォイストレーニングは裏声を多用するため、発声の癖や感覚など、考えようによってはダイナミックな歌唱の弊害になるとも考えられなくもありません(あくまで個人的な意見、想像です)。ひとついえることは、幼少期にはよい声に触れる機会をたくさんもつということが大切だと思います。世界的声楽家の中で、両親が声楽家だったということは非常に多いと感じます。声楽家に関しては、2世は親の七光りに苦労するというよりも、2世の方が大成する事の方が多いようです。(b v)

4 Q. 準備と後処理を丁寧にと仰りましたが、具体的にどのような意味ですか。

A. 発声の上で、とても重要な点は特に、入りと切りの部分です。よい準備をして最初の音をアプローチするのということと、音を出し終わる際に支えを抜かないということです。最初の音へのアプローチとしては、息を深く取り込むこと、最初の母音の形を作ること、がとても大切になってきます。母音のイメージを持たずに雑にアプローチしないように注意してください。いい準備ができると、無駄な力を使わずにフレーズを歌いきることができます。そして、音の終わりを気をつけないと、次のフレーズを歌うためのよい準備ができにくくなります。音の終わりで気をつけることは、歌い終わりで自然と体が収縮している部分(筋肉を)しばらく持続している状態をキープしつつ次の呼吸を始めることです。そうしないと、次のフレーズを歌うための深い呼吸が浅くなってしまふからです。(b v)

4 Q. 睡眠と声は関係有りますか?

A. よく、2、3時間しか寝てません・・・といってレッスンに来る方がいます。逆に、寝すぎてポーンとした状態でレッスンにくる方もいます。いずれにしても体がなかなか声を出すのは辛いと思います。規則正しい生活は、歌の向上にとって欠かせないものです。寝すぎてしまうような人は、寝すぎた時にストレッチや軽いジョギングなどをして体を起こすといいと思います。寝すぎた時に体が動かないまま声を出すと、いつもよりも声が出ていないと思って声を押ししてしまいがちになります。それは悪循環のキッカケとなりますのでさげましょう。逆に寝不足の場合は、あまり無理をせずに、体力集中力の様子を見ながら丁寧に練習してください。規則正しい生活が一番よいと思いますが、もし生活リズムが崩れたら、対処法を自分で持っておくといいと思います。(b v)

4 Q. 声のスタミナがありません。体力トレーニングをするべきでしょうか。

A. 声のスタミナについてですが、まず、大概の人は、発声時に余分な体力を使って歌っているのです。若いうちは歌えても年をとって体力がなくなってきたときに歌えなくなってしまうということが大いにあると思います。やはりスタミナよりも大切なことは確かなテクニックであると思いますので、そのことを肝に銘じておくと思います。発声スキルが上がると余計な体力を使わなくなるので、一曲の中での疲れ方が大きく変わってくると思います。けっして、体力づくりそのものが歌うスタミナをつくると思いき過ぎないほ

sample

うが良いかと思えます。

それを理解したうえで、やはりステージで20曲近く歌う場合は体力が必要になるので、体力づくりに取り組むといいと思えます。水泳などで持久力を養うことがお薦めです。(b v)

4 Q. 声を前に出すことがなかなかできません。

A. 声を前に出す、ということは捉え方やイメージの仕方によって、有益になったり有害になったりするものです。そのことばをうまく実践できれば、声を奥に引っ込ませることを回避することができます。上手くいかないと、声の支えがなくなり浅くなってしまいう危険性があります。まずは、息の通り道を間違えないことだと思います。息は気管を通して声帯の間を通過し、舌の根元と軟口蓋までたどり着きます。そこから外に向かうわけで、このことを理解していないまま声を前にと考えると、10中8、9、口先の発声になると思えます。声を前に出せといわれた時は、ただ前方の意識だけに集中するのではなく、その下の重要な気管の意識を忘れないようにしましょう。(b v)

4 Q. 大きな声でなく、響きのある声を出すにはどうしたらいいでしょうか。

A. 大きな声と響きのある声はあきらかに違うもので、後者に対して前者は、声を押さえて出そうとすると途端に聞き取りにくい声になったりテンションの落ちた声、遠くまで通りにくい声になってしまします。この大きな声と響きのある声という違いはどこから来るのかというと、まずはリラックスして声を扱っているかどうかということが問題になってきます。それからもう一つ大事なことは、どの共鳴腔も常にあけておくということが大切です。特に、頭蓋骨の響き、頭部の共鳴です。低音は胸に響かせて、高音は頭に響かせる、という風に単純に考える人はとても多いと思えますが、厳密には響きの割合が胸か頭部かで変わってくるものだという考え方がよいかと思えます。低音でも、頭部の響きを0にしてしまうと、声は可能性を半分にしてしまうということです。(b v)

4 Q. 低音域でも、声は軽くと仰る意味は具体的にどのようなことでしょうか。

A. 低音域は良く出るようになると、喉の厚みによってある程度声を深く立派に響く音質を作り出せますが、声を体の中に感じすぎて喉声に近い声(というよりも喉声)で満足してしまうと、結果として中音域から高音域の発声に弊害が出てきます。低音域は、力強く響くと捉えるよりも、柔らかい蒸気のような音質という風に捉えられたほうが良いかと思えます。簡単にいうと、喉に力を入れないでいかに楽に響かせられるかということを追求めた方がいいという事です。音階を上って行って、高音域への道がオートマチックにつながっていく発声を常に心がけないといけません。(b v)

4 Q. 発声には体力が必要ですか？それともテクニックが必要ですか？

A. 深く声を扱うのには、とても体力が要ります。それと同時に、どのような力の使い方をすればよいのかがとても難しいこともいえます。体力だけではよい声を育てるのは難しく、テクニックを考えても息を深く扱う器がないと本当のテクニックは身につかないという現実があります。逆に言うと、このエネルギーとテクニックの二つを両立できる人は、世界の主要な場所で活躍できる一流の歌手といつてもよいと思えます。どのような方向性で声をアプローチしていくのかという事はトレーナーの間でもさまざまで、生徒によってもアプローチの仕方は多少異なります。いずれにしても、エネル

ギーとテクニックは必ず必要な2要素です。一年二年でこのことをこなすのはほぼ無理ですので、焦らず地道に声を育てていきましょう。(b v)

4 Q. 調子が安定しませんが、なにか良いアドバイスはないでしょうか

A. 調子が安定しないことは誰でもあることですので、気にしすぎることはよくありません。しかし、ひとつ大切にしてほしいことがあります。練習を始める前にならず行なってほしいことは、どのようにして発声するのかということのを頭でまず整理しておくことです。だいたいの方は、「さて練習を始めるか」と思っているなり声を出し始めます。そして、声が出ていると思うとさらに声を大きくだそうと思ったり、声が出ていないと思ったら調子のよい状態にもついでこうと焦ったりします。そのような毎日の繰り返しでは、精密機械のような繊細な発声を積み重ねていくことはとても難しいと思えます。発声で気をつけなければならない点は、自分の欠点とそれを克服するための方法又はイメージです。(b v)

3 Q. 口は大きく開けて歌うのか、あまり開けすぎずに歌うのかどちらでしょうか。

A. 結論から言いますとあまり開け過ぎない方がよいです。口を開けすぎると声のチェンジが行かない辛いですし、息が出すぎる場合多くなります。

バヴァロツィティなどを見ているとあまり口を大きく開けることはありません。

しかし私のレッスンでは口を大きく開けるよう指導することが多いです。口を閉じて歌う場合は口腔はより広がっていかないとダメです。しかし口を開けすぎないことばかり意識がいくと口腔がせまくなり浅く平べったい声が出てきます。これでは意味がありません。

まずはしっかりと開けて大きな声で前に出すことから始めていきましょう。開けられる状態のものをあえて閉じるから意味を成すわけです。

初めてレッスンに来られる方の多くは口が開いていないことが多く声も小さい方が多いです。大きな声を出されるかたでも口腔が狭くなりつぶれた平べったい声の方が多いです。まず、口を開けて声を出さなくても何の母音を喋っているから見てわかるくらいの口の開け方から練習していきましょう。(b z)

3 Q. 息ではなく声を出すとは？

A. これは生徒の曲を聴いてよく注意することばです。これは生徒が何かを表現しようとした時によく私が使うことばです。

表現しようとするのはとても大事ですし当たり前のことです。しかしその表現がとても内向きな表現になっていませんか。聴いている人に向かって表現するのです。自分に向かって表現しているのはただの自己満足です。自分に向かって表現しようとする人の多くは表現しようとする時に息がもれます。これでは声が聞こえてこないのです。

自分がかっこよく歌っているつもりでも聞いている人には急に声小さくなったように聞こえてしまいます。まずは声ありきです。声が聞こえてこずただ表現に走るのはただの自己満足です。歌い手であるならばまずは声を鍛えてください。歌は声がきこえてきて始めて歌なのです。

イタリア人がよく「sul fiato」息の上に声を乗せてといいますがあくまでも声です。息が聞こえてきてはいけません。息の音が多い

sample

ようではただの息漏れです。(bΣ)

7Q. 共鳴とは？

A. 歌でいう「共鳴」とは、声を響かせることです。では、どうやって響かせるのでしょうか？声を実際発するところは、声帯です。そのため、喉で力んで歌っていたり、喉で響かせると思っている人が多いように思います。しかし、声帯で響くわけではありません。声帯から発せられた声は、共鳴腔というところで、より美しく増幅される必要があるのです。共鳴腔は、咽頭腔（声帯のある喉周り）、鼻腔、口腔とされます。ただ私自身は、歌うときに他に2つの部分も意識していますし、むしろその2つの部分の方を使っていると思います。その2つとは、前頭洞と上顎洞です。前者は額にあります。後者は鼻の両脇、蓄膿になる人が膿がたまる部分です。声は、これらの共鳴腔で様々に変化しますし（変化をつけることができると思いますか）、その微妙な調合具合が各々の個性をつくりだしています。なので、どこを何%つかって、どこは何%でというように、明言できることでもなく、自分自身の声を各々がみつける必要があります。(＃θ)

研究所のレッスンでのトレーナーQ&A

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

Q. 気持ちが入っていればよい発声は自然と出てくるか。

A. 気持ちが入っていればよい発声が出てくるというのは、人によってあるいはレベルや状況によっては、半分はあてあまっていますが、それだけで通じるものとは思えません。しかし、そう考えるのであれば、さらなる必要性が生じるまでは、思うままにやってみてからでも遅くありません。気持ちを入れるのは、素人が演技に没入するための前提（必要）条件で、必ずしも充分条件ではないのです。声を鍛えるのはこの目的で貴兄もそのためにきたのに、どうもトレーナーが方向をそらしてしまったように思えてなりません。(F)

Q. 今回練習した「わたしのいもうと」では、内容が悲しいことに囚われてしまい、全体的に読み方が暗くなってしまう。自分自身、場面の変化に疎いのかもかもしれません。場面の変化を認識するよい方法はないのでしょうか。

A. まずは感情を込めない状態で、冷静に読んでみることです。冷静に読めれば、文の構成や内容も把握できると思いますよ。(b∞)

Q. お腹の使い方が悪いから声がでないのでしょうか。歌っていると、家族に声が耳障りと言われてしまいます。そのせいか歌手に自信が持たず、歌う時に身構えてしまいます。どうしたらいいのでしょうか。

A. 声自体は出ているはずですが。お腹の使い方が上達すれば今よりもっと自分が気に入る声、自分が思い描くような声に近づいていくのです。自分の声は世の中でただひとつです。今現在の歌声を頭から否定しないようにしましょう。

また、地道な声のトレーニング（発声練習でも何かの曲でも）を近くでずっと聴いていて楽しいと感じる家族の方が少ないのではないかと、個人的には思います。

ご家族の方は、声自体に対してではなく「練習」に対してご意見を述べていると捉えてはいかがですか？

例えばご家族の方が不在のときに練習する等工夫をして、遠慮からくる余計な構えをすることなく、是非しっかりと声を出して練習してください。(＃α)

Q. 高い音から低い音に下がっていく時に切り替えがうまくできません。どんなイメージをもって出したらいいのでしょうか？

A. 上ずったような感じ、納まりが悪く下がりがきらない、音に届いていないような感じが、不安に思えるのかもしれませんが。

しかし、目指す歌の種類にもよりますが、低い音だからといって、抑え込むようになる必要はありません。

下がる関わりなく、息を流したハミングで、音を上下してみましょう。ハミング状態で顎を引いて出たくなるような音域はまだ無理して出すことはありません。「切り替えをうまくする」というよりも、むしろそのまま、ソフトに下がる分だけ下がるくらいの音域までの練習の方が、健康的・「未来のある声」につながります。

無理に音域を広げるよりも、確実に「使える」あなた独自の音域から、質を高めていた音の幅を少しずつ広げていきましょう。その中音域と同じような感覚で上下行き来できる方が声帯に負担がありません。(＃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。

〇一番に学んだのは、体と声の結びつきの重要性でした。一生かけて感覚をつかんでいくものだと思えて理解し、また体と声の結びつきを普段から意識してもっと使えるように努力していこうと思いました。

部分的にみると、高音部の共鳴が安定していないので、教わったハミングと声を交互にして共鳴をつかむレッスンを日常練習に取り入れていこうと思いました。

また、日常練習の量をこなすより質を重視するようにと教わったので、あせらずに自分の声をじっくりとみて練習していきたいです。今さらですが、前は、腹式呼吸を意識的ではなかったのが、今では日常的にできるようになっているのに気づきました。できるようになったと思うところもありますが、レッスンを始めて2年たっても、自分の練習不足の部分もあり、まだまだ基本の部分がしっかりと身につけていないところが多々あります。

人前で発表でき、心を動かせるレベルになれるよう頑張りたいです。課題としては、普段からの発声練習はもちろん、基礎体力作りも、まだまだ脆弱の身なので、もっと自分に厳しく練習していけたらと思います。(HG)

〇曲をとらえるときは、まず全体をとらえること。1つ1つのパートが独立してしまうと聴いている側としても薄っぺらく聞こえてしまいます。全体のテーマを決めて、次に曲をいくつかのパートに分けます。そして、そこから個別の歌詞の表現を決めていくという

sample

流れで考える必要があることです。

歌手が歌っている表現にまとめる必要はないということです。歌手の声質、響きなど、体も生きてきた過程も違うので同じ表現ができるはずがありません。

上の響きをどれくらい使うかなどは調整できるので、声の出し方をうまく選択して、かつその選択通りに声が出るように練習する必要があります。

息を長く出すトレーニングを中心にしていたので、声自体は安定していました。

今までで一番安定していました。しかし、響きが下にたまっていて、のどにかかったりしており、パワーを無駄遣いしていました。

上の響きを効果的に使えることが課題です。

また曲の流れをうまく作ることができませんでした。全体をつなげられるように考えて練習する必要があります。

曲のとらえ方を迷っていましたが、響きを上にもっていったほうがよいとのアドバイスをいただき練習がしやすくなりました。(SG)

○咽の微細なところがすべて荒れている状態でした。

どう荒れているのか、そしてどう調整するのか。

GA, GE, GO, GI の四音を単位として基礎発声を繰り返し、声の芯を体感で見つめる作業。

いつも先生が白板に描いて下さる人間の図。

パプロフの犬のように、発声する時、歌う時、ぼんやりと目の前に浮かぶのですが、どちらかという縦の矢印ばかりが気になり、点の方は最近忘れておりました。

低い声を出そうとしてちりちりする場所という点です。

久しぶりに点を意識してそこから跳ね上がらないように声を出し、ついでに福島先生の本を初めて読んだ十数年前を思い出しておりました。(SK)

○「糸」「しあわせのランプ」をアカペラで。両曲とも、基本的には同じようなテンポ、キー、曲調で、自分の声質などには基本的には合っていると思う。歌えてはいるが、まだ曲と自分の長所が打ち消しあっているところがあり、曲の中でクオリティーにムラがある状態だとわかった。歌い方を色々変えながら、よいものを探していこうと思う。

両曲ともあまり細かく作らず、一旦今より大きく取って、そこから細部に入った方がよいとわかった。(HR)

○歌うときのプレスでフレーズが途切れないように。プレスごとに、テンションを上げていくような気持ちでやる。

呼吸はお腹の底から出すような意識です。吸うときは短い時間で、吐くときは強く。

歌の途中でのプレスの仕方や説明のあと、すぐに練習したかった胸を動かさないようにと意識すると自然にできない。腹から出すようにと言われたのは、この研究所では初めてだ。(SO)

○今日も大切な基礎を色々教わった、というか思い出させてくれた。

1) 力まずに息を出し続ける。

これは掴めた！息を意識化できた。あとはなじむまで練習。

2) 呼吸について

お腹はポンプ。吸うんじゃないで取り込む。横腹、下腹、お腹全体に取り込む。

吸うのは鼻でも口でもいい。ただの息の通り道だから。

吸うスピードは早い箇所やゆっくりでよい箇所、状況によって違う。

3) 課題曲ジャニスアンの TODAY・YOU・MINE

流れは悪くないが音程が微妙に違う箇所がある。

テンションを3倍に。オリジナルと比べこれは自分でもわかった。

緊迫感がちがう。

ひとまず英語の歌を歌ってみました！という印象。思いの欠如。

これも納得。英語の発音だけ一生懸命練習した結果だ。

ブルーな雰囲気とパッションを表現したい。歌詞の読み込みをしないと。

課題曲の読み込みと2番も聞きこむこと。

少しずつ打ち込みでトラックを作って、ゆくゆくは、レッスンでも音源持ち込んでやってみたい。

2週間分の質問を聞いてよかったし、2週間で忘れかけていた基礎を思い出せたのでよかった。(IM)

○足腰で踏ん張って歌うこと。足腰で歌うのだ、上半身は力を抜くのだという意識。

上半身の力を抜くために首を横にフルのもありだということ。

歌は点ではなく、線であるのだということ。

一定の線に歌は常に引っ張られ、基本の意識や高揚を崩さない。

歌は線なのだから、滑らかに歌われること。

意識と、そこから影響を受ける肉体の部分で、今日は改めての発見が多かった日です。

前回、足腰に力を入れて歌うことをやりましたが、あれが実践的に感じられたのは今日です。

足の裏で歌う感触がたしかにありました。

もうひとつ。

歌は点ではなく、線であるというたとえ。

これまでも何度も指摘していただいたことですが、今日は体験としてそれを理解しました。

課題曲のカタリカタリがその気づきのために最適だったのかもしれない。

あるいはここに気づくためにこれまでがあったのかもしれない。

レッスンの初期に、点ではなく線だと言われてもおそらくは字面のみの解釈になっていた可能性もあります。

ありがとうございました。

溜まっていたものがずっと胸に入ってきた感じで、得るところの多い日でした。(SK)

○歌う時は上半身はリラックスして、下半身が大切。足腰を鍛えるのはいいことなので、有酸素運動も含め体力をつけるとよい。ポジションをもっと深く、高い音になるとポジションが上がってきやすいのでトレーニングではポジションの位置など確認しながらやるのもよい。

高い音になるとポジションが上がってきやすいので、深いところでとれるようにトレーニングからまず1フレーズでチェックしていかなければと思いました。プレスをすると胸に力が入り緊張した声になることも感じました。腹式呼吸の運動などでしっかり呼吸も感じながら深い部分を探っていく。上半身はどうしても力が入りやすいので、リラックスすることを体で感じていくこと。筋トレなどは体を鍛えるという目的ではなく、長く続けていく目的でやるというところは参考になりました。

体力づくりの話は参考になってよかったです。(MJ)

○マーメー 声を下から。

マーモー 声を喉で鋭くまとめてから出す。ただがっぽって声を出そうとするより、響きがクリアになる。

マーモモマー。

「La Novia」

ガンガン出さず、弾き語りをやっている時のように。

ボリュームのある声を広げないように、まとめるように。

今までのようにがっぽって効率が悪くならないように、声を集め

sample

る。
ボリュームが出てスムーズに流れる、滑らかに。
高くなっても喉に来ないように、下から。
鋭く出すと、声が細くなりそう（あまり好きな声ではなかった）で、
そのようにしようとは思っていませんでしたが、そういう事も必要な
のですね…。(OK)

○低く抑える

落語で学ぶ

呼吸が浅いので声が浮いてきてしまう

深く取って深く出す、遠くのイメージよりこちらを定着させる

落語を聴いてみる

切り替え方

ナレーションをひねった言い方にしようとしている

息の深さと距離、まずはどちらかでも意識しないのでできるように
したい

筋肉を使うにしても、自然な動きは絶対に妨げない

引き続き相手を意識したトレーニングをする

ナレーションについてもっと勉強する (TU)

○発声でも今レッスンしていただいているイタリアの曲でも上の
ほうで歌っているかんじ。お腹と口がつかないのがもどかしい
です。

基本のトレーニングで喉とお腹が直結するように、重心を下に感じ
られるようになりたいです。(SS)

○「愛遙かに」イタリア語だとことば一つ一つ言うので流
れが固くなったが滑らかに流れを意識すると息も流れるような気
がした。イメージでかなり変わる。声は徐々に深くなってきている
ので鋭くまとめて出す方向にいてもいいかもしれないとのこと。
日本語の方は滑らかに流れているそうです。

イタリア語はなかなか滑らかに歌えないが息を流し続けることを
かなり意識することで変わった。日本語の方が滑らかに歌えた。今の
ところ、イメージ、流す、この二つが大事。気持ちの表現までとて
もいれないが、まず息が前に出て流れるように歌えないことには。
相当こねないと表現までいれないのではないだろうか。

ここに来てから、努力していれば大丈夫ということがわかり精神的
にはだいぶ安定してきました。この研究所は私にとっても合っていました。
(FZ)

○「青空に住もう」をイタリア語と日本語で。歌としてはまとまっ
てきているが、ブレスが深く取れていないので、高いキーの部分が大
変そうに聴こえてしまう。また、ロングトーンをクレッシェンドで
終われるよう、先と、流れを意識。またエンディングのロングト
ーンでは、伸ばせば伸ばすほど力が抜けていくようなイメージで、
力を抜いて歌うこと。

少しずつ、歌の最初から最後まで、低いポジションで統一して捉え
られるようになってきたように思う。

意識することでだいぶ変わるので、練習でもより強く意識すること。
カンツォーネで深いブレスを体で憶える。

練習の時から、ポップスを歌う時とカンツォーネを歌う時は感覚を
切り換えてやった方がよいのだとわかった。(HR)

○息を取り入れる瞬間を意識すること。吐くことよりも取り入れに
集中して自然に吐けるようにする。

日本語で歌う。まず意識してしっかり息を流すこと。

そしてことばのまとまりを意識して繋げられるようにする。

この方が伝えたい事がよりはっきりと耳に届きやすくなる。

流れを作ることはわかっていても慣れていないとすぐにはできな
い。

全体の大きな流れを作ることと、ことばの流れを作りを同時に
考えられない。

よくことばを読み込んで大きな流れの中にことばを入れなくては
いけない。

息の流れを作ろうとしてもそれがうまく声になっていないので、声
が不安定になり一貫した歌にならない。

高音も汚くなる。

息の流れを意識したら同時に外に出ている声も変えていきたい。練
習が必要。

まず大きな流れを練習。声の出し方も練習。

詞を読み込んでのせてみる。(AS)

○落語を聴くのは初めてで勉強のために話し方やブレス等技術的
なことを聴こうと思っていたのですが、実際に聴いてみるとあまり
に内容が面白く、目的を忘れ素朴に「受けて」しまいました。

でも真の名人というのはそういうものではないかとも思いました。
40分弱くらいの長さでしたが、一本の映画を見たくらいの充実感
があって、ことばだけでこれだけの世界を作れることに感嘆しまし
た。

50音のトレーニング

鋭さも大切だが、それと同時に滑らかさにも気をつける。

おいはぎびっくり

二人の人物を演じ分けるのにまだ気持ち少し弱い。

落語はまだ「三枚起請」と「お若伊之助」の二本しか聴いていない
ので、引き続きいろいろ聴いてみる。

人物の演じ分けは声色まで変える必要はないが、気持ちで切り替え
られるようにする。(HM)

○1. 3度スケール「マ・メ」「マ・マメマメマ」「マ・モ」「マ・
マモモマ」

口を縦に開ける マもメも同じ口形になるように気をつける =
響きの統一

2. 「青空に住もう」 マで歌う イタリア語で歌う 日本語で歌う
サビ部分でも浅くならないように滑らかに歌う。響きを統一する。
響きの統一とは高音になっても低い音の時と同じように歌う。(自
分の声を聞きながら調節)

また、母音アイウエオがどれも同じような響きになるようにする。
イヤエで浅くならないように、口を縦に開けることに気をつける。

「青空に住もう」をマで歌う時は、割と滑らかに歌えた。「響きを
統一」する意味がわからなかったので質問し、2つの観点から気をつ
けることを再認識。イタリア語で歌う時、「コン ノイ」「コン
メ」を何回も混同して間違えた。最初の時より半音下げているので
声を出しやすくなっているはずなのに、出せる音なのに高音の構え
が抜けない。自己暗示にかからないように気をつけて練習してみる。
(HS)

○コピーを披露したが、もっとお手本は音程が高い。

その高い音程で、深い音を出すことを目指せ。

自然に話すことを心がけ、張らずにテンションを上げる。

ラジオを聴いている視聴者に向けて語りかけるようにする。

まとまっているけど、自分のことばで語っている感じが出るとも
と自分の良さが出る。

また、リラックスして喋っている時には、滑舌は気にならない。

成長しているとは思いますが、なかなか自分でこれというものが見つめ
ない。

具体的な方法の提案やポイントがわかった時には教えて欲しいが、
今の感じで進めていくしかないかとは思っています。(KD)

○声を下(腹)から、遠くへ鋭く放つこと。

センテンス又はフレーズの冒頭からテンションを上げ、それを持続

sample

させること。

下（腹）から出てきた声を前へ瞬間的に飛ばすのではなく、持続的に（腹を引っ込めずに）飛ばし続けることで、一続きのセンテンスやフレーズがはっきり発音できるようになりました。

そのためにも、冒頭からテンションを上げつつ、次の一続きへと意識も前へ前へと進め続けることで、漸く聞き手に伝わるまともな発音になることがわかりました。

このままのやり方で続けていきたいと思います。(YD)

○声色ではなく、気持ち

差し支えない程度に日常の生活につなげること

落語を聴く

息の深さ

表現をもっと派手に、テンションを作る

その人物の気持ちをあらわす

テンションを作るというのがとても難しいのですが、なんとか続けてゆきたいと思います。(KW)

○先生は自分の声を立派な声で出せば出すほど、自分として声をだしている実感はあるが、実際にはのどに大きな負荷をかけてしまっていることになるという。つまり、自分の耳で聞こえてくる音と、感覚にはもともと大きなずれがある。先生の声を目で聞いた感覚と同じように歌おうとすると、ずれゆえに力んでしまう。もっと浮遊する感じで声をだすようにする。

相変わらず口の前の息を動かすことに焦点をおいた。この課題も自分の重くぶらさがった声を解消することにつながっているのではないかと思う。今日はとても調子が悪く、ちょっと音が高くなるだけで息苦しかった。ただし上記のことに関して、口の前の空気を動かそうと意識すると、力んでしまいます。力むと口の前の空気が動かない。この矛盾が今ある。口の前の空気の流れが決定的に足りないとおっしゃった。手を口の前にあてて、フーッと息をふきかける練習をした。息は真上に進んでいるくらいイメージでおっしゃった。それができたら、お腹からの息のスライドを意識することを指摘してくれた。この両者がうまくいったとき、口の前の息が流れていくはずだと思う。(NH)

○顔（あご）力まないでリラックス、バカっぽく声を出す。2流の音楽家は型を作って歌うから不自然に見えるし聞こえると。なるほどな、と思った。

リラックスして、目でおこ鼻から、声を前に押し出す。

下降系の音程が下がる。

音の質を明るくする。私はハスキーでブルージーな声が好きだから、自分の声も暗くなるのか、それとも発声がいけないのか。でも明るい声とハスキーやブルージーは両方まとめてできる気もする。

暗い声はこもっていて聞きづらいようなイメージあるし、自分の声聞いて研究してみよう。

音程かわっても息の流れを止めない。

これは難しい。ポジションがかわるから、なめらかににはできない！下降系が下がるのは自分で下がっている自覚がないから大変だ。でも徐々に（超スローペースだが）音もわかってきた。最近インスト曲も聞けるようになってきたし、ギターの練習もしているし、焦らずやりたい。

毎回大切なことを言われているが、なかなか短期間じゃできない。音とりと、顔の高いポジションで前に歌う、顔のリラックスを意識して練習したい。(IM)

○レガートはクレッシェンドとデクレッシェンド。クレッシェンド

の頂点は強拍。

口の運動をはやくして遅れない。

休符を強調させる歌いかたをする。

トレーナーは眠そうだったし、覇気がなかった。これからの活動において、人に対する態度は気をつけないといけないと勉強になった。(IM)

○ウツと発声してアタックの修正をした。うまくいくとき、のどに力がいらずずっと出る。これには非常に繊細な神経を要した。このあと、ウツオツアツエツイツとして練習を続けた。その後再びウーオーアエーイーをやったことで息の流れを作り出しやすくなった。

響く部屋で声をダスト、声がよく出ていると感じ、次に防音室で声を出すと、ひびかずへたになったという錯覚に陥ることがあるが、それは気にしてはいけず、自分の体の感覚をたよりにすること。のどの声帯をとじるには、自発的な力によるものはほんの数パーセントにしか寄与しない。

力のない声でウーを息が切れるまでのばし続けて、最後にヴウツとなったときに正門を閉じるヒントになっているようだ。体が疲れているときに練習はしないほうがいいと思った。むしろ寝てフレッシュな状態のときに練習した方が手応えがつかめることが最近わかった。(NH)

○ウー ロと鼻、両方から息を吸う。チェンジする時に流れが止まらないように。

○DEDG- ウオアエー

どの音域でも息にのって、ふわっと出るように。

体の外に向かって出る意識を持つ。

響きは体の中に固定であるものでなく、動く・流れるもの。浅い部分でも空気が動く。

唇を閉じ、すきまからブルブルと摩擦させて、息を出す

→少しづつ口を開け、ウに変更。

「Ballet Mecanique/坂本龍一」

音が跳躍する時は、若干高め。空気を送り込まないと、低くなる。毎度言われるが、空気を流すということができていないらしい。よく解らないです。

数日前にオープンマイクに参加しました。

なんでこんなに間違える・失敗するのかと思いました（1曲中1・2ヶ所）。

しかし練習中でも、同じ位間違えるのだから、当たり前ですね。

本番で殆ど失敗しない曲は、勿論練習中も減速に失敗しません。

10回練習したうちで、8回位失敗しないようにしなければ、本番でほぼ完璧にはできないということですね。

まだ人前でやるには、練習が足りないようです。(OK)

○今日は、はじめから声が出ていた感じだった。

ウオアエー

もっともっと空気を大きく使って。もっと息を飛ばすように。

アネマエコーレ

もっとレガートに。

テンポが自分のペースになりすぎて遅くなっている。どんどん先に行くように。

声を出せばいいというだけではなく、やりすぎはいけないところ、明るく歌うところなど、曲としての聴こえを考えて。全体的に明るイトーンで歌うこと。

マヨネーズの容器の下の方を握るような感じで息をサポートしてあげること。

自分で装飾しないで。

もう少し歌らしくなるようになるといい。

低音域が出しにくく、喉にかかったり息が漏れたりしてしまう。

sample

また、あちこち音程が外れているのは気になる。
今日のレッスンは曲を中心にやったが、歌い方のテンポが悪かったと思う。遅いというか、自分のペースでやりすぎだった。(IZ)

○息を胸で止めてウオアエイの口パクをした後に発音をする練習をしてみて、息を止めているときに喉に引っ掛かりが無い状態を作るようにするのですが、発音しようと息を流し始めるとかなり息が勢いよく流れ出ていて、喉の状態はいつも程は圧力を感じませんでした。普段からこのぐらい息の流れを感じることができるとよいのだと思いました。

高音から低音へと変化しながら音が下降してくる時、中音が不安定になってしまうのですが、ポジションは変えず口の形を変え、音量を上げたりするときには少し支えを強くしていく。また、高音の部分で歌う時には、眉間に空洞があるとイメージをする必要がある。眉間を開くイメージを持つだけでも結果は違ってくる。

ハミングの時、口でプレスを取るのではなく鼻でやってみると、息が気道を通して体内を通っているのが感じられ、口でプレスしていた時の息はあまり深く吸えていなかったのだらうと思いました。曲アネマ・エ・コーレをイタリア語で歌う時、最初の方、沢山ことばが続くところなどももっとなめらかにいけるように練習してみます。時間ギリギリまでじっくり曲へのアドバイスをして下さいました。(MG)

○「ウ」「イ」のレガート（ウォーミングアップとして軽く出す）なるべくノドの力を使わず息の力で。ちょっとずつ支えをもって。「ウ」の口の形で「イ」と聞こえてくれればよし。呼吸を深くというのを上の息の流れがない状態で深く、と勘違いしないように。

「アエイオウ」のレガート

「ミアマードレ」とレガートで発音してみる。顔の、いわゆるTゾーンと呼ばれるところを意識。そこで空気が動いていると思って。空気を大きく動かして。「ミオディーオ」とレガートで発音してみる。「オ」の発音でアゴを落とすすぎないように。口はあまり開けずに、ただその口のままで母音を発音できると響きが安定する。『声とことばのトレーニング帖』（8音）

大きくない声で。大切なのは響き。表情筋は使って。落ち着いたトーンでできるように。落ち着いたトーンで発音しようと思ったら、大きい声でやった時点でむずかしい。普通のボリュームで、かつ少し高い音で発音。息のほうを少し多めの割合で出してやる。初めの一音をきれいに発音するために、音の始まりは口の先だとイメージして。

眉間と鼻の頭の付け根を指で押さえながら、鼻の穴を広げるような緊張感をもって発音。それですこし息を多めに出してやる。ノドで発音しようとするのではなくて、まゆげの上のあたりで発音しようとしてやる。

下顎から胸の上あたりまでの間の力を抜いて、大きな声ではない声で出してやると、頭の共鳴もでてくる。

先生が言ってくださったことは「鼻のあたりの空洞で共鳴はできるようにってきたが、眉間のあたりをまだ使い切れていない」ということだと思います。そこが使えるようになるには喉をリラックスさせる必要があるということでした。

最近口をハッキリ開けて発音しがちになっているので、もっとボンヤリと開けて発音してみようと思います。その時にちゃんと響きがあれば理想的なことなので。

喉のリラックスかつ顔面の緊張。この両立を目指していきたいと思っています。

また、キンキンした声が出るのもこれで修正できるということなので、落ち着いた声を目指すためにもやっていきたいです。

細かいポイントをしっかり聞き取って指導して下さっているの

で、とても勉強になります。(YY)

○発音の時、おへその下を引き締めるように。一番高い五番目の音の出し方を気をつける。アマポーラは頭でリズム取っているのが見えるのはよくない。全体的にもっとレガートに。タンゴの部分の音が明るすぎ、他の部分との対比で明暗をつけるよう構成する。感情が入ると首がどンドン前に出てきてしまう。

おへその下を引き締める感覚が初めてありました。最初から締めるのでなく、声を出しながら締める感じがありました。トレーナーが発音の時にやってみせてくださる、ざーっと声が出て行く感じが、なんとなく自分の身近なイメージになってきました。アマポーラはテンション高くを心がけたつもりが、子どもっぽくなっていました。門前の小僧じゃないですが、トレーナーの見本を何回も聞かせてもらうことで、声がざーっと出ていく感じがつかめてきました。(KR)

○顔の前の空間を意識してそこに息を出す感覚で声を出したときの響きがわかった。

文章を読む際は、少し遅いかなという速さで読んだほうがよい。文章の練習はなるべく点で区切らずに、読むように心がけかける。（このとき丹田が緊張しているようにする）

息を止まらないで流す意識が難しい。しかしレッスンでは意識すれば多少改善されるので、それを日常でも意識して定着させたい。(JE)

○発音・内ではなく外での響きということに捕らわれ、声が浅くなっている。

もっと重心を下にきちんともってそこから声を出す。

厚い声が必ずしもよい声ではない。

伸びる声を目指すのだが、重心は絶対なので両方に注意をする。(KW)

○自分の身体は、頭頂部などかなり高いところまでであるという意識は常にもっていること。

息を吸うときも、頭蓋骨の中も息が通っているようにする。噴水が高くあがっているかのように、高いところまで空気が到達するように意識する。高さを意識するだけで、声のエネルギーの使い方が変わってくる。

ハミングで高音部では、より息を流すスピードを早くするように。空気がなくなるほど息のスピードは保ちづらくなるので注意する。

「う」では息を外に送り出そうとしてみる。息を少し圧迫した出し方をしてしまうと、音の幅が窄れなくなり、高い音でのが苦しくなってしまう。のどの力をリラックスさせて、外側に意識を集中してみる。

低音も高音も、やや頼りないくらいの感覚が一番ちょうどよい。特に低音がよく出る人は、力を入れて出しがち。素人耳にはいい声に聞こえるが、のどが疲れやすく、またマイクに入りにくかったりする。

「zzzz」から「う」へ。その空気の流れをつかむこと。

「呼吸の躍動感」が表現の強さになる。息の流れがあると、より表現力が強く聴こえる。のどを抑えつけているとより疲れてしまうので、息を抑制しない。空気を流す。なおかつアタックは忘れない。スタッカートではより息の流れを意識する。うまくいくと、声が外に向かっていく実感があるはず。声を止めるときに、息が戻らないように。

Anema e Co では子音のときに息が止まらないように心がける。t行であれば「あー」と吐きながら、口をかぶせてぐっと止めて、口を離す。息が引つ込んで口を閉じてしまう傾向に誰でもなりやすいが、この流れでできるようになると、フレージングがよくなる。

息の流れをもっと意識することが必要だと感じた。感覚的にもイメージ的にも。

sample

ちょっとした違いでも、実演してもらおうと素人耳にも違って聴こえる。小さな注意を怠らずに集中することが今後の大きな変化につながっていくのだろう。

気をつけることがたくさんあって、考えながら発声しているといういろいろなことが難しく感じられてしまう。

考えなくてもできるように、ひとつずつ取り組んでいきたい。

よい例と悪い例を的確に実演してくれ、またイメージ的な説明もわかりやすく、課題が明確になりやすい。

いつも盛りだくさんな内容ですが、ついていけるようにがんばります。(IK)

○1) アエイオウの発音練習

2) ラ行タ行

3) アナウンス

顔の空洞で共鳴するという感覚がまだ掴めていませんが、前に出る声という感覚は何となくわかってきました。

自分の中で、どのような感覚を持たばよいのかという質問に、色々角度を変えて説明していただけて、大変参考になりました。

先日、大きな会議場でマイク無しで説明をしたときに、他の人よりも聞き取りやすくてよかったとコメントをいただけて、十分に効果が出ていることを実感できました。

まだ基本的な発声ができているので、深みや響きの無い声ですが、レッスンを通してどのようにしていけばよいのかという方向性が見えてきました。引き続きレッスンを重ねていきたいと思います。

(KM)

○声の育て方：自分の声の質が変わる方向を探し、一瞬でも見つけたらそこを足がかりにちょっとずつ変えていく。

ア行で体の使い方、意識の持ち方、よい発声時の感覚のとらえ方を細かくつかんでいく。

ア行・バ行で声を支える感覚をつかむ。

よい声を手に入れるには、トレーナーの指導をきちんととらえていくことと、自分自身で毎日育てていくことが大切。(YM)

○発声の仕方について (ハミング・AEIOU・IEEEE)

眉間あたりから音を出すイメージ。

顔の中の共鳴をもっと利用して声を前に出せるようになれば、倍音が増えて表現力がアップする。

声楽の発声練習は人生初でした。

自分でも(ライブ等で歌っている時でも)こんなに大きな声を出した事はなかったので、以外と大きな声が出るもんだなとびっくりしたのと、結構気持ちよかったです。

自分の声が「平たい」のだという事と、その理由(共鳴が足りない)が段々わかってきました。

これからしっかり練習してレベルアップしていきたいです。ありがとうございました。(KS)

○副鼻腔を開くイメージで、響かせる発声を家で練習していて結構いい感じで響いていると思っていたので、実はちょっと自信があったのですが、実際先生の横でやってみると最初の一声で全然違うとすぐわかりました。

今日はトレーナーに横に来ていただいて、顔から音が共鳴して響いていく感じを間近で見せていただいたので前回以上によくわかりました。

自分の音楽活動に活かそうと2週間いろいろトライしてみたという私の話を聞いて、すぐにそのまま移行して活かせるというよりは、まず今まで出したことのない声を、今まで使ったことのない筋肉を使って出せるようにする事から始めたほうがよいと指導していただきました。体の新しい部分が鍛えられ、結果として自分の歌も変わってくるのを楽しみに、あまり急ぎすぎず、とにかくまずはしっ

かり基本の発声ができるように、集中して練習してみます。この後胸を使って低音を出していく練習もあるようなので、早くできるようになりたいです。(KS)

○自分としては声力みたいなものも戻ってきましたし、ある程度の声域も確保でき始めた気がするのですが、御指摘の通り、声としてまとまっていない響きが今日は混ざりました。ライブが近いので、そのところ、気をつけたいと思います。

また、コンコーネで基盤となるテンポ数を教えていただいたことが、今後の練習で役立つと思います。だいたい適当なテンポ数でやっていたので。

テンポ。これは本当にアカペラでやる場合の鬼門です。

どうしてもよれていってしまう。

ただ、以前ほどではないと思うので、メトロノームが自分のなかに入り込みますまで、あきらめずにやろうとは思いますが。(SK)

○「ヴォーカル基礎入門編」の1ページの9番~10番

ド、レに関しては、音程がずれることなく、正しく歌うことができました。正しくと言っても、途中で何度かあつてないこともありましたが、間違っていると感じた時はわかりましたし直すこともできました。

ミだけは、まだ癖が残っているためかわずってしまいます。

また、今回ひとつの音程がずれてしまうとそれにつられて連鎖的に他のずれてってしまうことに気づきました。

まったくズレのない正しい音程で歌うというのがいかに大事かというのがわかりました。

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。(SD)

○呼吸練習→ドッグプレス(ハッハッハッ…とスタッカートで息を吐く練習)

発声練習→1. 胸に口がついていて、そこから斜め下に向かって声を出すイメージで「ア」で発声

2. 頭の上に口がついているつもりで、上に向かって声を出すイメージで「ア」で発声

今回ははじめてドッグプレスという呼吸練習を行いました。「ハッハッハッ…」とスタッカートで息を吐く練習で、吸う時は素早く吸い、吐くときはお腹を使って思いっきり吐くことがポイントになる練習です。

この練習は、個人練習でもやることがあるので、ポイントを抑えたまま練習することができました。お腹の少し上(みぞおち辺り)が膨らむとよりよくなると言われました。そのためにも、お腹の力が抜けるようにすることを教わりました。

発声練習は2種類やりました。「ア」で発声するのは同じですが、胸に口がついていて、そこから斜め下へ向かうイメージで声を出す練習と頭の上で口がついていて、そこから上へ向かうイメージで声を出す練習です。

後者の練習の方が、イメージしづらく、低音がでにくいなど感じましたがどちらの練習でも喉を痛めたり、必要以上に力んでもありませんでした。(SD)

○出しにくい「ソ」は額から斜め上に出してみると意外にスムーズになる。家で練習してきた音程を歌うのではなく、今ここで、鳴っているキーボードをよく聴いて合わせていく。「ドレミファソ」の中で「ミ」だけは母音が「イ」なので下がりにくい。そこを他と同じように音が下がらないよう歌うと音が変になるかもしれない。今、この場でキーボードと合わせていくための、耳の力が足りない

sample

ので、聴く力を養うためのよい機会だと思います。

今、ここで、キーボードと合わせていく力は、シャンソンを生ピアノで歌いたい私には必須です。この機会にぜひ、身につけたいです。(KR)

○喉を鍛えるレッスン方法を学びました。

低い声も裏声っぽくなっているが低い声は地声じゃないと出にくい

喉の一番下、口、眉間からまっすぐ声のでているイメージで出す。高音も低音ももう出ないというところまでだしました。自分ではそこまで出したことがないですが、喉を鍛えるには必要なんだなと思いました。自分でもやってみようと思います。

いつもより、喉が疲れた感じがしました。

時々あえてこういうレッスンもしたほうが良いと思いました。

喉に負担をかけないようにかけないようにと気を使いすぎているように思いました。(IJ)

○強いロングトーン f, c, a, d1, : ノーマル、胸、眉間、鼻の下、口、軟口蓋

今回は今までよりも声量が増ってきて、少し長く支えられるような実感がありました。

また、声を前に出すコツのようなものも少し見えてきたので、このまま練習を重ねたいと思います。

この基礎的な練習は非常に重要だと改めて感じています。このまま基礎を固められるように続けて行こうと思います。(KM)

○喉を鍛えるトレーニング（喉した斜め下、眉間からまっすぐ）

とにかく自分は喉の力が弱い、それと喉自体も弱く炎症がある可能性があるのでストレッチ・ヨガや喉によい栄養をとって喉を健康且つ丈夫にしておくこと。

トレーナーは相変わらず私の細かい質問にもきちんと答えて下さるのでその答えを参考に自分の現状を把握し、トレーニングを重ね、前に進んでいきたいと思えます。知らないことをたくさん教えて下さるので、結果が出るまでこのまま続けていきたいです。(YM)

○息を吸う力を鍛えるトレーニング3種

肩で息を吸う

胸で息を吸う

腹で息を吸う（椅子に座って）

息を吐く力を鍛えるトレーニング1種

腹上部を膨らませて一気に息を吐く

教えてもらった事はありませんでしたが、「腹式呼吸だけで歌えばよいわけではなくはまず・・・」というイメージがなんとなく自分の中にあったので、やはり胸も肩も・・・というより全身をバランスよく使って呼吸していくのだと再確認できました。あまりたくさんやり過ぎると体が疲れてよくないという事でしたので、毎日決まった時間にやりたいと思えます（一週間に1日は休む）。

発声のトレーニング

全部で8種類あるという、声の出し方のうち、2種類を教えてください実践。

1つ目は、喉の下から斜め下に声を出すイメージ

2つ目は、眉間からまっすぐ前へ声を出すイメージ

発声トレーニングについて。

どちらも、実践する前に「この場所の筋肉をこう使って・・・」などという具体的な説明は全くなかったものの、トレーナーにリードされるままにやってみると、勝手に声が違う響きになっている事が実感できました。「よし、ここから声を出すぞ」としっかりイメージ（意識）する事で、人間って勝手に使う筋肉を変える事ができるという事なのでしょうか？ちょっと驚きでした。

特に眉間から直接前に向かって歌う時のイメージは、前2回のレッ

スンとその後の練習の成果もあってか、以前よりもイメージが鮮明になってきました。ただ「眉間を響かせる」事と「眉間から先に声を出す」事は別だと指摘していただいたので、両方理解した上で発声していけるようにしていきたいです。(KS)

○自分でよく響いていると思う声の出し方が、必ずしも聞きやすい声ではない。上にことばすと鼻にかかるので、胸のあたりから前に声を出す。あごが下に動かすのではなく、頬から上を動かし、口が横ではなく、たてにしっかりあけて、こもらないように発声すること。イ、ア行がこもりやすいので前に出すよう気をつけること。鼻にかからないようにすること。(KD)

○歌う時に音ごとで意識する場所を教わりました。わかりやすく発声する時に迷いがあまりなくスムーズに出していくイメージを持ってました。

音ごとに意識する体の場所は自分の歌などで試してみて自然にできるようにやっていこうと思います。

発音はオをこもらずに出せるように、あとはうわずらないようにしたいと思います。

18日はライブだったのですが低音をうまく意識して出すことができたので全体的にしっかり歌う事ができました。(FS)

○今日はブレスについて学んだ。

今の私は鼻でズズッと音になるし、焦っているし、息を吐くと出だして息が全部なくなってしまふ。

まず落ち着いて、てんばらないで、音を立てずに鼻でゆっくりたつぷり吸う。

肋骨や、横隔膜、腰の後ろを広げる。

吐く時は細く長く。肋骨と横隔膜をしぼませない。

以上を意識して練習します。

わかりやすく教えていただいたので、練習に励み、モノにしたい。(IM)

○ハミング・ア

注意を受けたことは、音程が上擦っている。ちゃんと喉がなっていない。声が浮いている。喉が上がっている。

ママ

大きな音はいらないので、しっかり体を支えて。最後の音を支えること。喉が上がって音程が上擦っているから。

アエ

ファは喉で歌うと音程がはまるとのこと。

ポジションが少し高い。音を伸ばそうとすると音程が上擦っていき、喉も上がってくる。そうならないために、体の引っ張りがすごく大事。私の場合は特に声を前に出すことは絶対必要だが、浅いところではなくお腹の深いポジションで前に出すこと。

オのアルペジオ（深めに）

音程が高くなっていったとき、重たくなならないで。また、遅くならないこと。

音域によって自分が出しやすい体の場所をつくるトレーニング

オで、お尻から股のところで声を出そうと思って。

オアで、お尻からお腹の辺りで。

オアで、股の辺りでオ、お腹でア。

オアで、お臍ぐらいでオ、横隔膜の辺りでア。

オアで、お腹から胸まで。オは閉じたオ。

横隔膜から胸まで。開いたオ。

オエで、横隔膜から喉で。開いたエで。

アエで、高いエは顔で感じて。閉じたエで。

浮いていると高いエは出ない。

sample

ファよりも低い音は、胸よりも下で処理すること。
なるべく同じ音色で発声できるように。
音程がおかしいときは発声にどこか問題がある。
低い音程ほど上擦っていて、音程が高くなると低くなっていく。それはよくない。
今日は自分の声はどこにあるのかわからない感じだった。
音程に迷いながら声を出していた感じだった。(I2)

○ハミング、母音の確認（口をそれほど開けずに）
油断すると声を後ろに引いてしまうので、前への意識を忘れない。
頑張ろうとすればするほど体が固まってしまうので邪念を今の半分減らしてみる。
声を発する際、探りながら入ってしまう。それを防ぐためにダーツを遠くへ投げる感覚で発声してみる。
声を上げ下げさせる際にマスクラへの意識を怠ると音程が狂う。
(MK)

○今回は私の悪いところを指摘していただきました。とても勉強になりました。
堅い
声がかもっている
息を吸いすぎる
声が後ろに響いている
声を前に飛ばす
口をもっと大きく開ける
発音が悪い
話している声と歌っている声の違いが大きい。話している声の延長で声を出す
息しか聞こえてこない
顎が堅い
自分で聞こえてくる声は耳と骨。顎の骨は響かせやすいので顎で響かせることが癖になると顎が前にでてくる。そすると、顎で支えるため複式が機能しない。
喉を使うことを避けたい。
”あ”の音を飛ばすことができないければ、他の音はもっと飛ばない。
もっと縦に口を大きく開ける。
今回、指摘して頂いたことで、今までのレッスンでのアドバイスもより理解が深まった気がします。
課題をたくさんあげて頂いて今後のレッスンでの目標ができました。(I1)

○声楽やオペラなど声だけではなく映像を通して見ることで、体から出ている声の参考になる。コンコーネの3番ではできるだけ軟口蓋を開けること、そして上を向いて歌わずにまっすぐ向いてあごは引きすぎずに歌うこと。譜面を意識してしまうと今度は姿勢が前かがみになるので気をつける。
コンコーネの3番で視線が上を向いてしまう部分を指摘されたとき、ステージでもよく上を向いて歌っているのを思い出しました。まっすぐ向いてあごは引きすぎずに歌うというトレーナーのアドバイスはそういう意味でハッとしました。それは自分ではわかっているつもりだったからです。わかっているやってしまうのだから、視線のこと特に今回は意識していかなければと思いました。本番では上を向きすぎじゃないかといわれたことはよくありましたが、あまり気にしていませんでした。少しずつ改善していかなければと思います。
今回のトレーナーのアドバイスはもしかしたら以前にも言われたかもしれませんが、特にインパクトが僕にはありました。なのでとてもよかったです。(MJ)

○ピアノシモで歌っても共鳴すればちゃんと聞こえることを体感しました。
そうすると力まず声を出すことができました。
喉の奥のやわらかい所をくっつけたり離したりする事で鼻濁音になる。
その場所がわかりました。そこに向けて息を吐き共鳴させる。
目で歌う。というイメージで声をだしたら、響きが違う気がしました。(I1)

○発声練習の中で、顔の筋肉を使うということ。笑ったときの、頬骨が上がった状態の時に、口の中の上（ナンコウガイ）も上がった状態になる。高音にいくなにつれて、そうして顔の筋肉を使わなければならない。
1オクターブ飛ぶ発声練習の時など、高音で声が引いてしまっている。前に飛ばすようにすること。
「ただ、綺麗な声をしているだけ」、な状態から抜け出すこと。コンコーネなど、楽曲を使つての練習で、私がどう歌いたいのか、何を表現したいのかが見えないため、つまらない、先は無い、と言われた。今の状態を壊していくことが課題。(FU)

○シンコーネのリズム読みの、手のたたき方のイメージを教わりました。ゆったりした空中遊泳みたいでした。シンコーネは、もっとせわしない感じだと思っていました。また、調子のよくない時には音を眉間に集めるイメージを持つ。
シンコーネのリズム読みを強く打たなきゃと思うあまり、力が入りすぎでした。
シンコーネのリズム読みのイメージが楽しかったです。(KR)

○まず息の吸い方がよくない。腹筋で支えてドッグプレス。あばら骨の先のきわにスパッと入るようにする。胸やかたをゆるめて、胸をひらいておく。深く入る感覚が身に付くようになるらしい。そこでみぞおちに手をあてて息をすったときにそれを跳ね返すことで呼吸の改善をはかった。かなり力をいれたが、結果はよりよくなった。
理想としては、上記のことを力まずにやることだ。お腹に意識を移しすぎたあまり、出口も一緒に下がってきてしまった。また、先生が「キタロー！」と裏声を出すイメージを与えてくれた。このようなことを通じて自分の声が根本的に重くぶら下がった感じになっていることによく気づいた。(NH)

○今日はレガートで発声。レッスンの始め、声が響かずはっきりしていない。顔をしっかりとあけて前後ろにしっかりと息を流す事。イ、エの音があさくなる。高い音は比較的よく響くが、切り替わる瞬間に息が抜けてしまう。
「花咲く旅路」を歌う。全体的にレガートを大事に音と音をしっかりと繋げる。動きの多い歌だから、動きも一繋がり息の中で出す事。声がノってくるまで時間がかかる。出しているうちに出てくる声を初めから出せるようにしたい。レッスンの始めから集中力必要。日々いろんなレガートのパターンを練習してすぐ対応できるようにしたい。
体の中、顔の中を広くあける事。表情が急げている事が多いようだ。しっかりと広げる。まだ息が抜ける感覚が曖昧。しっかりと掴んで、そうでない歌いかたを常にできるようにしたい。(AS)

○低い音を支えられていない。声が薄くなる。

sample

もっと深いところでしっかり支えること。
声の出し始めはあごに力が入りすぎる。口の上の方を息が通るよう
に高い位置から声を出す。
下から上まで声を出していくと声域の切り替わりの位置でうまく
声にならなくなる。

「花咲く旅路」を歌う。
発声でやっていることを生かして優しく歌うこと。高音に上がる時
など喉に力を入れずお腹からしっかり出す。しっかり声を操ってい
ないとすぐ音程がずれてしまう。
コブシはしっかり息をつなぐこと。
初めに声を出し始めた時にあごに力が入り下に広がる声になっ
てしまうのは、声を響かせる位置を意識せずとにかく声を出そうと
してしまうからだと思う。高音に上がる時に声が抜けてしまうのも、
どのような声を出すか考えずとにかく力を抜こうとするためのよ
うだ。声が抜けるのは声帯が開いている時とこのことなので、きちん
と声を出す意識を持っていないとうまく声が出ないのだろう。常に、
どこに声を響かせてどんな声を出すかを意識して歌いたい。歌って
いる時に音がずれることも多いので、まずしっかり出すべき声を聴
くことが大事だろう。低い音もどう響かせるか意識すると出しやす
い。(AS)

○のどで歌わない。
口を開けようと思ったとき、のどの中もあげてしまわない。のど仏
はやわらかいまま。
あくびの口でスペースを開ける。そうするとのど仏でも息を感じる
ようになる。
高音でだんだん口がしまってきてしまうので、口の中がたてに開い
ているのを感じる。
高音でお腹をふんばること。息を使い切って、みぞおちにある横膈
膜に食い込んでとどまるくらい。
細長い「え」と思わないで、もっと空間的な「え」を思うこと。
高音でもっと前に歌っているように思うこと。
まだ頭に入ってくるのが足りない。テンション高い声の感覚を。
最初は中央 CDEFGA~くらいで声が出なくなっていたけれど、いまは
その上の BC くらいまでいけていて、その先 DEF~には出ないとい
う思い込みがある。下の声はおそらく安心して声が出てきているが、
本当はもっと高い声なのである。上の CDEFG も声が出ていない。
まだ EFG は声が出ていない。
筋力をつけていくことが課題。下の声が楽だからそちらに甘えてし
まっている。慣れている、心地よい声は筋肉がなくても歌える声で
あって、もっとテクニックをつけて上の声を積極的に出さなくては
いけない。
そうすると下の声ももっと楽になる。自分が低い声だと思わないこ
と。本当に持っている声はもっと高い声である。
まずは上の E までをめざして練習、その先は FG までいけるように。
そうすると下の音も楽になる。
その上の A の音は持っている。かする声でも出ているから、音はも
っているということ。ここまでを目指すように。(IK)

○ライオンの口の横にあけるのがなかなか難しく、2週間ぶりのレ
ッスンでは思っていた以上にできなくて、悔しかったです。
そこで、昨日から会社の机に自分の顔が見える鏡をおきました。
仕事でもたまにライオンの練習をして、回りから不審がられています
（笑）。
もちろん、仕事はしっかりやりますからね！
レッスンを受けるたびに、先生ってすごいなあと感動します。
指導の仕方、説明の仕方、表現の仕方…全てにおいてホントにすご
いと毎回感動しています。
プロで活動されているとお聞きしましたが、それでもまだまだ向上
なさろうとされている先生に尊敬の念を持ち、レッスンしていただ

ける事に感謝して、私も努力して歌いたい歌が歌えるようになりた
いです。もっと発声練習がまともにできるようになって、歌が歌い
たいです。(NN)

○お腹の動かし方を中心にみて頂きました。
うまく使えてない時の感じがよくわかってきたのでよかったです。
あとは練習してしっかりお腹を使えるようにしたいと思います。
腹筋をうまく使えるようにする事と、声を遠くに飛ばすイメージを
しっかり持って練習していくようにします。(FS)

○1. ストレッチで体をほぐす。体全体を大きく使っているいろんな所を
柔らかくする。
2. 呼吸の確認。呼吸を長く伸ばす練習。呼吸を速く出す練習。喉で
はなくお腹を使って。
3. ハッハッハッハッハで、息を出す。ハッハッハッハッハで発声。
4. イエで発声。
5. n でハミング。N で作った響きが高音で助けになる。
6. アで発声。プレスをする時には次のフレーズを意識して。
7. イエで発声。暗くなりがちなので、エの時に明るさを意識して。
いいえ、と言うみたい。あくびをするみたいに喉を開けて、当て
るところは鼻にあてる感覚で。
7. 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。
8. n でハミング。響きを感じて。溜息をするみたいに、はあああで
発声。
腹式呼吸を毎日続けていたので、以前よりも発声が楽になった感覚
があります。自分の声が聞こえやすくなったので、音も出しやすい
です。今後もしっかり続けていき、自然と腹式呼吸になるようにし
たいです。響きを感じることが今の目標です。あくびの口の形で、
鼻に当てる感覚をつかみたい。「今、よい音が出ているな」と
自分で判断ストレッチを毎日続けているのですが、以前よりも自分
の体全体を感じられるようになった気がします。耳をよくして、自
分の声を客観的に判断できるようになりたいです。今後ご指導よ
ろしくお願い致します！(ST)

○発声のとき、出だして力みすぎて喉に当てたり、声が奥に引っ込
んだりするのでお腹をつかって自然に前に出す。
目ジカラで前に声をとばすこと！は前にも教えていただきました
が、忘れないようにします。
鼻の辺りに声をあてることで響きやすくなるのが、実感できまし
た。発声の時でも、次にくるメロディーを先に頭の中でとらえるこ
とができる、よりよい呼吸や発声につながる。
また、スマイルするように声を出す事で喉に力が入るのが軽減され
る。効果はまだわからないですが、スマイルや前に声をとばそう
という意識は私に欠けているところなので、覚えておこうと思いま
した。(SS)

○2 拍吸って2拍吐く、2拍吸って4拍吐く、2拍吸って拍6拍吐
く。鼻腔に共鳴させる。共鳴させていかないと声の大きさだけでは
無理がある。
最初、支えのないような声だったのがだんだんしっかりした音が引
き出されてきた。下降ゆっくりだとひっくり返りを処理できた。早
くなって最初から脱力できるようになるといい。(最初に力が入
ってしまうので)力はだいたい抜けてきているとのこと。いつも生真
面目に眉間にしわを寄せると感じてやってしまうので今日は
ちょっと鼻先でいいかげんな感じでやろうと思った。(いいかげん
にやろうと計画してやろうとするとところが生真面目)ところが意に
反して優しい気持ちでやってしまった。これが少し力が抜けてよか

sample

った。いつも言われている風船をそっと持ち上げる感じがわかったような気がした。何回も同じことを言わせてしまい10ヵ月たちまちでやっとできかけてきたものがあります。(FZ)

○呼吸

息を2拍吸って、4拍で吐く。吐く方を6、8、10、12と増やしていく。

大事なのは息を吐ききることと息の強さを終始同じにすること。お腹も力を保つようにする。吸う時はリラックスして、吐く時は押し出す。

発声

ママママという時に一つずつ飲み込まない。前へ飛ばすようにする。アと言う時に息を出だしをひっかけない。ため息をつくように自然にする。

コンコーネ

口を開けたハミングで歌う。音が上がって行くときに頭の方に吸い込まれるようにする。

リップロールでも歌う。音を繋げていけるようにする。

マで早く発声するのをやったことがなかったので難しかったです。口だけがパクパクするような感じになりがちなので、もっと力を抜いた感じできるようにしなければならぬと思いました。(HM)

○息を吐くときは、ムラなく均一な強さで最後まで吐き切ること。

息を膝だけで支えず、腹と腰で支えること。

余計な力を加えたり、姿勢を変えたりしないこと。

首や肩を楽にして、「吹っ切れた」つもりで発声したら、声が伸びてきた。

逆に声を伸ばそうとか、保とうとすると表情や姿勢が固まり、声色が暗くなった。

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)

○息を吸うときと吐くときは、腹で前へ押し出すように吐くこと。

歌を歌うときは、常に一つ先のフレーズを準備しながら歌うこと。

「浜辺の歌」について

今歌っているフレーズだけを意識して歌っていると、歌詞がブツ切れになり、伴奏に慌ててついてゆこうとするために、尻餅をついたように音程が下がってしまいました。その原因の一つとして考えられるのは、自分が歌詞をどこまで覚えているか自信がなく、歌いながらその時々歌詞を確かめていたためと考えられます。

基本的なことながら、課題曲の歌詞ぐらいいっと真剣に覚えるべきであり、自身の取り組み方に甘さがあると感じられました。跡でテープを聴いても、全体的にくたびれたような歌い方になっていました。レッスンの取り組み方からこのレポートの書き方まで、少し気を引き締める必要があると感じました。(YD)

○1. アオアで発声。

お腹を横に押し出す感覚で息を吐く練習。お腹はつながっているので前も後ろも広がる。息の通り道を作る為にも、口を大きく開ける。鏡を見ながら発声をして、口の開け具合を確認しながら。

口の中が鏡モチにならないように。自然な発声になるように意識。

2. アオアで発声。

3. 呼吸の確認。胸に結構入ってしまっているとのこと。お腹に入れるぞ、という感覚をつける!

4. イタリア語のラッシャーレの練習。子音が母音の助け。しゃべる時の方がよいラッシャーレと指摘される。しゃべる時にも聞かせるぞ、と思うと自然にお腹を張る。歌おうと思うとボリュームが下がる。ラッシャーレと伝える為、話すように発声できる感覚をつけ

たい。ラには少し溜める印象があり、母音のアを助ける。ツシャには力を入れる。

呼吸が胸に入ってしまったことには気づかなかったです。確かに、お腹を意識はしていたのですがあまり横に張る感じはなかったです。呼吸の大切さをしたので、普段から腹式呼吸を練習したいと思います。イタリア語の練習は楽しかったです。ことばを伝えたいと思うと、母音の形を気にしなくても口の形が自然に開いていくことが感じられ、楽しかったです。しゃべることばのように自然な、芯のある声を目指したいです。(ST)

○アオア アエア ドレミレドレミレド

アオア ミレミレドレド

アオア アオイ ドレミレミレド

Ma ドレミレド

長めのスケールの発声が続いていると、後半、無意識のうちに息が浅いところに入ってしまう。

体が疲れてきても、常に深いところに息を入れるように意識を集中させたい。

Maの発声の時、アの母音の声になる前の子音を確実に掴んでから声に出すスケール練習をしましたが、高音域になると、うまく掴みきれないまま母音に入ってしまう。

中音域で子音を掴めていると、その後の発声や響きがスムーズに行く感覚がありました。

高音域でも同じように、子音をしっかりと掴めるようになることが課題。(K0)

○出だしの音の息の通りが狭いと、次の音も出にくくなる。最初の1音をしっかりと出す準備をするゆとりを持つとよい。曲は、そのつながり。

出だしの音を迷って躊躇して歌っていると、変なところに力が入ってしまったりと、息の通りがおかしくなるので、裏声か地声かはあまり気にしないように。または、迷わないように決めて歌う。

出だしの音を丁寧にやろうとすると遅れてしまう。特に、裏声と地声の間の音域で迷ってしまう。

レッスンのアドバイスは、ポイントを1つに絞って伝えて頂けるのでわかりやすかったです。(TS)

○「アオア」で発声 ドレミレミレドの音程

「アオア」と「アエア」で発声 ドレミレドレミレドの音程で今回初めは音程がしっかりあわず、あっているつもりで練習していたのに実際にはあっていなかったなんてことがたびたびありました。

特に上がってから下がるのが得意ではないので、下がりすぎてしまうことが多かったです。

そのことに気づいてからは、自分の出している声に耳を傾けるようにしたので、音程のズレを自分で修正することができました。

また、今回レッスンの中でお腹の支えをこれまでより強くすることを言われたのでそこにも意識を向けてみようと思いました。

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

○ヴォーカル基礎入門 小拍子とシンコペーション P42の8～10番 P43の1番

8番 低くて出しにくい、頑張りそうすると音が不安定になる。優しく出す。

10番 プレス位置はどこでもよいが、4小節なので1回までに。2回だとブツブツに聞こえる。

1番 手拍子を8分の6の6拍でとること、大きく2拍でとること、拍子をとりながら歌をのせること 休符ではしっかりプレスする

sample

こと 最後の音は減衰させないでしっかり終わる。
録音を聞くと、3拍子の躍動感のなさとか音が不安定だったのがわかるのですが、歌った時は自覚していませんでした。
ピアノで1回旋律を聞き、2回目にピアノと一緒に歌って、3回目に一人で歌うのは調子が出なくて難しいなあと思っていましたが、考えてみれば1回目で歌えなくては本番はうまくいかない。歌い始める前の準備の必要性を改めて感じました。惰性で(?)歌い始めるからメリハリのない歌になってしまうのだらうと思います。(HS)

○発声練習で『アオア』と言う時に、いきなり『オ』で口が小さくなってしまいましたが出しにくいからといって口を閉めると余計に出ないと言うことを教えていただきました。
声が出にくいと思っていた音域が実はできていたのか…と初めて気づき、びっくりしました。
まだまだ頑張ろうと肩に力が入ってしまいますが、それでも楽しくレッスンを受けさせていただいています。ありがとうございます。(NN)

○音程が不安定になるのは、ノドで音程をとっているから。お腹を使って、息でどう音を動かしていくかが大事。
曲を歌う時、音をのぼすところは、音の終わりを自分で考えてのぼすこと。細かいリズムを頭の中で刻む。
ジャンプの前の踏み込む時の感じで息をかく、という例えがとてもわかりやすかった。家でもやってみます。(TS)

- 1) ドレミレ×3 ドを「マイ」で
- 2) ドレミレドを「のあ」で
- 3) ドミソミド「ミオ」で
- 4) 持ってきた課題、「ロストワールド」の?文章
- 5) 外郎売り

ドミソミド「ミオ」の音程がとれるようになった。ことばを発声するとき口の中のどこをどの時に意識するか確認した。文章を読むとき、文章に出てくることばの意味を考えて読む。
今までは、発声のことばかり気にして文章の意味をしっかりとらえて言うという意識が足りなかった。
ドミソミドで「ミオ」の音程がとれるようになったのは進歩した点だと思ふ。
息を吸うことより、吐くことに意識を向ける。
息を最後の最後まで吐ききることによって自然と空気が入ってくる。
太く厚みのある声を出すのも息を吐く量によるが、声帯に無理のない所を使い訓練で器を作る。
ファルセットでも力強い音を出せる。
吸うことばかりに気をとられていると胸で呼吸をしてしまうことに気づきました。(OH)

レッスン受講生のお勧め作品 (鑑賞・Artist)

<CD>

○「ダイヤモンドヴァージン」Janne Da Arc
Janne Da Arcのシングル曲です。
ヴォーカルの声がきれいです。喉のかかりもほとんどなく、非常に効率よく声が出ているように感じます。Janne Da Arcは息継ぎがない曲が多いのですが、全体的に途切れることはありません。響きがかうまくつかえているため、無駄に息を使っていないからでしょう。

曲が速くても遅くても同じような響きがかかっている点は安定感がある証拠です。この響きは参考にされてもよいのではないのでしょうか。(SG)

○「NEW・AMERKAH・PART2」ERYKAH BADU
ブルーなR&B。女性シンガー。
雰囲気は洪くてジャジーでリズムやメロディがおもしろい。私のやりたいことに近いから、リズムパターンやその変化、どんな楽器を使っているか、テンポとか勉強したい。(IM)

○「THE・BLUES・IS・NOW」JIMMY WITHERSPOON
1960年代の黒人シンガー。ジャズとソウルのあいだ。
たまたまジャケットがかっこいいから聞いてみたら、歌声が響いて心にぐっと来たので買ってみたい。(IM)

○「BLACK・MAGIC」JOSE JAMES
ジャズ、R&B男性シンガー
ビートを作っているのはハウスやエレクトロのトラックメイカーたち。
ホセの素敵な声を生かしつつ、ヒップホップっぽいリズムを楽しませる方法など研究したい。(IM)

○「A・SWINGIN・AFFAIR」DEXTER GORDON
60年代ブルーノートのテナーサクソ。
低いサクソのブイブイした音が好きだ。ジャズを知るにはブルーノートのCDを集めるべきだと、少しずつ収集中。低音のメロディをどう活かしているかも注目したい。(IM)

○「MASHROOM・JAZZ6」MARK FARINA
ハウスのDJの作ったインスト・ミックスCD。
大好きなjazzy・hiphopの勉強に。リズムパターンや楽器のサンプリングを勉強したいが、まずは楽しみながら聞きまくり、体に馴染ませたい。(IM)

○「18th Century Arias」Renata Tebaldi
マリア・カラスと人気を二分したソプラノ歌手、レナータ・テバルディ。マリア・カラスは「私の声はシャンパン、テバルディの声はコココーラ」といい、テバルディは「コココーラかもしれない、でもハートを持ったコココーラです」
と応じたという逸話もあるとか。とても温かみのある声からは、イタリア女性ならではの愛やパッション、力強さを感じて、心打つ。
“Ombramai fu” “Piacerd’amor” “Nel cor piu’ non mi sento”
など収録。(IK)

○クレモンティーヌ
フレンチポップの歌姫クレモンティーヌが日本のアニメソングのカバーをフランス語で歌うアルバムが出ました。柔らかい歌声に聞き覚えのあるアニメのメロディにフランス語というのがとても新鮮に感じてしまいました。日本のアニメソングはフランス語でも耐えられる力があることに気がつきました。(MJ)

○「Golden Best 15th Anniversary」ZARD
2枚組のCDで30曲近く入っています。ZARDの歌は、日本人女性が普通に歌っている印象なのですが、歌い方やことばの抑揚に特徴があり、知らない曲でも、歌い出しを聴くとZARDの曲だとすぐわかる場所がすごいと思います。
全体的に耳当たりの良いポップスです。(TS)

○森山直太朗
フォークの女王、森山良子を母に持ち、コンプレックスを感じてい

sample

たという。以前は彼の裏声が気になったが彼の「夕焼けを見て曲を作るなどと考えず、美しいなと思いたい。」というのを聞いて親しみを感じました。人前で歌うことに抵抗を感じていたそうですが、フォークの鬼才、友部正人の「こわれてしまった1日」のビデオクリップを見て圧倒的で独自の世界観に衝撃を受けました。友部正人は歌を手紙を読むように歌うと言っていました。「こわれてしまった1日」を歌いましたが友部正人のような迫力はありませんがナイーブな叙情的な世界が広がっていました。高音の部分は母親を彷彿させます。(FZ)

○「カトピリ」小野リサ

日本人でボサノバを歌う人の、デビューアルバムです。リズムカルな曲では歌詞がとて多く、早口ことばのようですが、一生懸命さが全く感じられず、リズムののってさらりと歌っています。

早口で（しかも伝わるように）歌うのは、言語に対する慣れもありますが、大変なことだと感じているので、憧れながら聴いています。(TS)

○「Rain Sometime」Pinky Winters Richard Rodney Bennett CELLAR DOOR CORDS

決して派手なことにはしていませんが、ネイティブならではの語り口調の歌い方、また JAZZ 発祥の地で生まれ育った自然なアドリブがスタンダードジャズのよさを引き立てている1枚です。(YM)

○「MY WAY THE BEST OF FRANK SINATRA prise cords」

自分を知り、自分のスタイルを持つことの格好よさをおしえてくれるようなシナトラ。

人生でいい時も悪い時もあるが、その絶頂期を思わせるゴージャスな雰囲気は、これぞエンターテインメントとでもいうような堂々とした歌声に、あたかも今自分がラスベガスにでもいるような、華やかできらきらでウキウキとした気分させてくれる彼のベスト盤CDです。(YM)

○David Cook

アメリカン・アイドルでマライア・キャリーのカバー曲「Always be my baby」を歌っていますがその時の声がとても印象に残っています。個人的に好きな声なのですが、高い音も低く聞こえるので聞きやすいし参考にしていきます。(MJ)

○Crystal Bowersox

アメリカン・アイドルのシーズン9の決勝で惜しくも負けましたが、24歳のシングルマザーの歌声は久しぶりにとても感動しました。特に予選のハリウッドラウンドで歌ったナチュラル・ウーマンはとてもよかった。ジャニス・ジョプリンを彷彿させる歌声に僕は何度もリピートして聞いたくらいです。おすすめの女性シンガーですね。(MJ)

○「Favorite Songs」岩男潤子（声優）

1曲目はボサノバのリズム、5曲目が中国系の曲調で、他は全体的にピアノと歌が目立つバラードが多いです。地声と裏声の区別がつかず、ところどころ声楽のような歌い方をしていると思います（クラシックよりは声自体の力は弱いと思います）。どの曲も上品です。(TS)

<DVD>

○「人志松本のすべらない話」吉本興業

お笑いコンビ『ダウンタウン』の松本人志を中心に数人のお笑い芸人が、絶対に笑える実話をランダムに話すだけのDVDだが、そのライブ感は歌のライブ感と似たようなものを感じた。

先の読めない展開の中でも必ずというほど笑いがとれるその軸に、松本人志の存在は絶対に欠かせない。

皆を支え、それぞれの空気感を大きな笑いの流れに乗せる彼の言動の機微には、その場にいる全員に対する気配りと心配りを感じ、また、その流れに自然と身をゆだね、自分自身と己の役割を自然体でわかっている芸人は、自然とその輪の中に溶け込み続け、笑いをとっていく。

そして松本人志の何気ない言動を通して、単純に笑いといってもその中に人間模様が、哀愁があり、人のどうしようもない性（さが）を感じたり、又緊張と緩和というような静と動のダイナミックな空気（波）があるのだと思った。と、同時にライブというものの楽しさと怖さ、そしてLIVE-ライブという言葉の意味を改めて感じさせられた。(YM)

○「Un Ballo in Maschera 仮面舞踏会」(1991年メトロポリタン歌劇場収録)

パヴァロッティの温かみがあって伸びやかな声。当時55歳とは思えないほど、若々しいエネルギーに溢れている。アプリーレ・ミッコの感情豊かな歌声も、心動かされることまちがいない。(IK)

○「アマデウス」

大音楽家、モーツァルトの映画です。

正直、感動するところなんて一つもなく、嫌な気分にしかならない映画でした。

それは悪い意味ではなく、いろいろ考えさせられる映画であり、とてもよくできた映画だと思いました。

私は基本的に映画は好きではないのですが、これは何回でも見ると思いますし、大好きな映画の一つになりました。

モーツァルトの死因は、いろいろな説があり、今でも謎とされています。

アマデウスは、その一説となっている「サリエリ殺人説」が使われた、いわば「史実に基づいたフィクション」です。かなり脚色されています。

この映画では、作曲家であるアントニオ・サリエリが、モーツァルトを妬み、嫉妬して、モーツァルトをことごとく妨害して貶めていく様子、そして、モーツァルトの生き方が描かれています。

物語は、サリエリの回想からはじまり、幼少期の出会いから、サリエリが悩み、挫折していく様子が、モーツァルトの音楽とともになぞられていきます。

サリエリは物語の中ではとても勤勉で信仰心もあり、仕事もきっちりこなす人間でした。すべては大音楽家になるために、最高の曲を書き上げるために、努力を惜しまない人に私には映りました。

しかし、どれだけ努力しても、「天才には勝てない」ということに気づき、その思念が彼を蝕んでいきます。次第にモーツァルトを陥れることに躍起になり、どんどん彼を窮地に追いやっていきます。私はこの映画を見て、絶望と希望と両方を感じました。

絶望のほうからいくと、わたしを含める人間のほとんどは、この映画の中のサリエリといっしょなのです。貶めるか否かという観点でなくて、ほとんどの人間が「ただの凡人」にすぎないのです。（実際は、サリエリも偉大な人であり、凡人では決してないですが）

モーツァルトは、努力の人というよりは本当の天才で、幼少から英才教育を受け、5歳にはすでに作曲し、すでに音楽家として宮廷に仕えていました。彼の書いた曲は、譜面になる前から頭の中ですでにできあがっていました。

努力をして一流になった人でも、幼少から英才教育を受けている人がほとんどなのです。私のように、高校を出てから歌をはじめたなんていう人間は、すでに遅いのです。

それにも気づかない人がいっぱいいるのです。サリエリは、気づいたけど認めたくなかったのではないのでしょうか。

sample

結局気づいたら、人の何倍も努力するしかない、しても追いつけない、それでもやるしかない。でもどこまでも甘えてしまう自分がいて、いやになります。

希望のほうは、あの、モーツァルトでさえ、音楽をわからない人間からいろいろと言われ続けたことです。

同時に、モーツァルトの生き方にも希望を持ちました。

モーツァルトは、いやな仕事はいやだと断ったり、仕事先の人とけんかをして帰ったり、浪費家だったり、そういう人間でした。

でも、音楽に対しては常に心は開かれていて、絶対に妥協のしない人間とも思いました。

何が正しくて、何が間違っているかはその人によって違うと思いますが、少なくともモーツァルトにとって正しいと思ったことを、全力で貫いたと思います。

音楽をわかったような口ぶりで語りになるお客さんはいっぱいいます。

なかには本当に自分のためを思って言ってくれる人もいますが、ただ言いたいだけの人ももちろんいますし、そもそも音楽の定義が人それぞれ違うのだから、何が自分にとってよいのかなんて、わかりません。

だから一旦は全部自分が間違っていると思って受け入れて、そのなかで考えて、判断していました。

でも、いろいろ言われるうちに、本当は自分の中では答えが出ているのに、自信がなくなったり、よく見えなくなったりするときが多々あります。いちいち気にしなければいいのに、それがすごくストレスになって、何も手につかないときもあります。

そんなときにある人が勧めてくれたのがこの映画でした。

正直、他人に流されず、集団に入ることなく自分を持ち続ける生き方はしんどいです。

自分では合っているか間違っているかわからず、他人にはいろいろ言われ続けて、しかも、自分に能力がないということもいやというほどわかっていて、それでも流されることなく自分の長期的な目標を見据えた上で自己を磨くことは、言い換えれば孤独なことですし、あまり理解されないことです。

やっぱりみんな（日本のお客さんは特に）、すでにあるものを求めるし、居心地のよいものを求めます。同じ曲でも、CDと同じものを求めていることが多いです。アレンジも含めて曲だと思っている人や、キーやテンポが変わったりリハモナイズされただけで同じ曲に聞こえない人もいます。何か、違うということに拒否反応があるような気えします。

モーツァルトは、様々なタブーに挑戦し、自らの実力と感性と豊かな才能で、タブーを破り続けてきた人だと思います。

そもそも本人は、タブーを破るつもりでやったのではなく、ただ単にそうしたかったからという理由なのかもしれませんが。

批判されて、批判を鵜呑みにして思いとどまるでもなく、ただ批判に文句を言うだけでなく、音楽をもって聴衆の心を掴んでいく姿は素敵だと思いました。

器用に何でもできることも必要かもしれないですが、少なくとも自分にはそういう能力はないし、実力がない分、無意識に流されがちです。

最終的には自分は自分でしかないし、他の誰にもなれないし、結局それを受け入れて、へたくそはへたくそなりにがんばるしかないということです。

それでも、死ぬ前にはどうにかなるかもしれないし、どうにもならずじつにただ死ぬだけかもしれないです。どちらにせよ迎合することあまり意味はないと思います。

時代に迎合する音楽は、とても売れますが、時代とともにでてきて、時代とともに消えていきます。

逆に、そのときはあまり売れなくても、時代を越えて、多くの人に愛される音楽もあります。

絵画では、ゴッホの絵は生前は1枚しか売れなかったといわれています。

ます。

他人の求めるものをするのと、クオリティの高いものを目指すのは必ずしも一致しないと思います。

モーツァルトのように変態でも、世間一般でいわれるところの常識というものがなくても、そんなことは音楽には関係ないです。

金持ちでも貧乏でも関係ないです。（環境という面での有利・不利はあると思いますが）いいものさえつければ、叩かれてもつぶされても最後には残るのです。

そういうものをつくるには、天才でない自分には、努力するしか道はないです。正直、今が瀬戸際だなんて思います。

いっぱい練習して、本を読んで、できるだけたくさん人の話を聞いていきたいです。

このレポートを自分への戒めにします。(MN)

<TV>

○「NHK・俳句」

いい俳句の心に響く余韻は気持ちよい。(OD)

○「クローズアップ現代」

社会勉強のためみている。世の中にはまだ知らない事がたくさんあるとわかってわくわくする。色々考えながら見ると自分が豊かになっていく気がする番組。(AS)

○「題名のない音楽会」加藤登紀子

古い記憶によると東大卒でシャンソンのコンクールに優勝したと思った。今で言う高学歴タレントのはしりだ。森繁久弥にシベリアを知っている声と言われ、興味があった。満州生まれ、育ちなので確かに寒いし、そうかも知れない。南国的な声、歌い方ではない。尺八の藤原道山とコラボで「知床旅情」途中からオーケストラが入る。オーケストラの音が高まった後、さあここで一気に登って行くぞ、という時に実に抑えて静かに歌いきった。良い意味で裏切られた。

アニメ「紅の豚」の声の出演を引き受けたのは主題歌「時には昔の話を」の歌詞の中に「あの日がむなし日だった」とは誰にも言えない」というのがあったから。「我が人生に悔いなし」「君が生まれたあの日」を歌った。人生を感じさせる深い声だった。結構、年齢がいつていると思うけれど、続けていけばあんなふうに味が出ていいものだったと思った。聡明な人だからどんな時も漫然とやっていたわけではないが、勇気をもって子供を持ち、人生は決して楽だとは言えないけれど勇気を持って進んでいって欲しいと言っていた。(FZ)

○「NHK歌謡コンサート」

先日、夕食を取りながら観ました。丁度、故・美空ひばりさんの特集が組まれ、ひばりさんが歌っていた歌を、五代夏子さん、神野美加さん、森進一さん、吉幾三さんなどが歌っていましたが、番組終了後、一緒に観ていた母がキッパリと「誰も本物のひばりには敵わない。本物はもっと体の芯からグーッと伸びる声だった。感情の籠め方も凄かった。本当の天才だった。」と一刀両断してしまいました。周囲が絶賛する中、ひばりさんは自分の歌をどう思っていたのか、本人にとっては、或いは自然に歌っていただけであって、周りが騒がれるのは却って迷惑に思っていたのではないかと、そんな気がしました。個人的にはひばりさんの歌の中でも「柔」が好きです。氷川きよしさんが2006年末に日本レコード大賞を受賞した曲「一剣」でもそうですが、武道にまつわる歌は、人としての道を厳しく且つ暖かく語りかけてくれることがあります。(YD)

○「ようこそ先輩・課外授業」

演歌歌手の坂本冬美さんが故郷和歌山の母校で、後輩達を相手に、「夢は叶えるもの」というテーマで授業を行いました。授業に入る

sample

前に、坂本さんは「ごくせん」のヒロイン「ヤンクミ」そっくりのジャージに着替え、入念にストレッチとドッグプレスを繰り返していました。授業では、夢を夢のままで終わらせず、どのように夢を実現してゆくかを、教え子一人一人と共に考えてゆきました。最大限の準備をして目標を立て、実現するために突き進む。坂本さんには真のプロ意識と、幾多の艱難を掻い潜ってきた人間の強さを感じました。(YD)

○「吉宗評判記 暴れん坊将軍」(主演 松平健)

1978年正月～2002年秋まで全12シリーズ放送された超人気時代劇が、最近ケーブルテレビで再放送されており。見所はもちろん、マツケンこと松平健さん演じる将軍吉宗の殺陣ですが、初期の頃は一つ一つの動作を打ち合わせ通りに正確に演じていたのに対し、後期では一動作で三人の敵を倒してしまうほど速く、且つ姿勢の安定性も桁違いに向上していました。マツケンさんの芸への直向な態度の結晶と思えます。

また、マツケンさんの殺陣の相手として欠かせない名「討たれ役」の福本清三さん、峰蘭太郎さん、小峰隆司さんなどの「討たれ技」も歳月を経るごとに冴えを見せているのがわかります。

但し、マツケンさんが、座頭市シリーズでも有名な名優勝新太郎さんのお弟子さんだったことは、大分後になってから知りました。勝新さんの妻中村玉緒さんが吉宗の母親役で出演していたことも、愛弟子の成長を見守ってあげたいという思いによるものかも知れません。

また、周囲を固める共演者も、吉宗の側用人を演じた有島一郎さんや船越英二さん、名古屋章さん、吉宗の幼馴染を演じた美空ひばりさんと加山武彦さんのご兄弟、悪役では小松方正さん、菅貫太郎さん、丸大ハムのCMでも人気のあった田中浩さんなど、惜しくもご他界された往年の名優達の二度と見られない演技も楽しめます。

主題歌には、町火消しの頭辰五郎を演じた北島三郎さんの歌が採用されましたが、人生の応援歌のようなサブちゃんの歌は、日本の時代劇にぴったりだと感じました。(YD)

○「バンド、スターダスト」

10時から20時まで101曲歌い、ギネス世界記録に認定されたそうです。楽勝だと言っていましたが101曲目「スターズ」はVTRによるとだいぶ疲れていました。記念すべきコンサートでは15000人集まり(そんなに?1500人の聞き間違いかも)ポーカルの根本さんは気い使いで(コンサートが長い)崎陽軒のシュウマイ弁当を観客に配ったそうです。他のメンバーがホテルの隣の部屋にいと寝る時に彼がギターを練習している音が聞こえ、朝起きた時も聞こえ、一体いつ寝ているのだろうと心配していました。本人は「ちゃんと寝ているよ」と言っていました。(FZ)

○「ゲゲゲの女房」

水木しげるのマンガにける情熱を見ていると、ものにしたければあれ位努力しなくてははいけないと感ずます。水木しげるが大漫画家への登竜門である少年誌掲載のチャンスを前にして、何度も何度もノートに設定を書くシーンには、夢を掴む人のここぞという時の気合の入れ方を学びました。(AS)

<LIVE・EVENT>

○「ヌーボーパリア祭 2010 のコンサート」イブ・デティユ

初めて聞いた。とろけるような声がすばらしい。新しい音楽も追及しているのも感じられた。夜の通行人に捧ぐ。(SO)

○「Don Carlo」(1986年ザルツブルグ復活音楽祭)

フィリッポ II 世のフェルッチョ・フルラネットとエポリ公女のアグネス・バルツァが素晴らしい歌唱を披露。

感情の激しい動きを歌で表現するその表現力には目を奪われた。(IK)

○「ノーマン・ロックウェル展」

アメリカ人の画家ノーマン・ロックウェルの作品は日常生活から社会のことまで題材にしていました。印象深いのは絵の表情が豊かなことです。絵の躍動感みたいなものを感じたとしてもリアルだなと思いました。作品を見ていると表情の部分がステージでの自分の表情はどうなんだと考えさせられたり、参考になる部分がある展示会でした。(MJ)

○古典落語「あくび指南」(五代目 古今亭志生)

好奇心は旺盛だが何をやっても続かない八つあなが、「あくび指南」の看板に興味を持ち、習いに行きたいので付き合っで欲しいと友達を無理矢理誘うのだが、いざ習ってみるとこれがなかなか難しい。八つあんと先生のやり取りを見ていた友達は、あまりの馬鹿馬鹿しさと退屈さに思わず「ふあ〜っ」とあくびをすると、先生「お連れの方が筋がよろしいようで」と落ちになる。何か技を巧もうとすると却って不自然になる一方、無為自然に行えばそれが一番理に適う。習い事とか修行というものはそもそもそういうものなのだろうと考えさせられます。(YD)

<BOOK>

○「漫画のスキマ」

漫画を描く人の為の技術本です。コマ割り・間のことや細かくのっていて読みながら視覚のトレーニングをしている気分になる。(OD)

○国際情報誌「サピオ (SAPIO)」2010年7月14日号

特集 ニッポンに処方する坂本龍馬というクスリ

P76 「逆説の龍馬論」を逆説する (執筆 井沢元彦)

坂本龍馬は日本歴史上最も人気の高いヒーローである反面、龍馬の数々の業績は、実は彼の功績ではないという新説が数多く散見されております。そんな現状の中で、「逆説の日本史」の著者としても名高い井沢さんは、敢えて龍馬の実績は偉大なものであると論じています。特に薩長同盟について、龍馬の偉大な功績は以下2点であると述べています。

1. 関ヶ原の戦いにおける西軍の実質上の総帥石田三成でさえ失敗した薩長同盟(厳密には島津一毛利同盟)を成功させた。

※関ヶ原の時点では、後の長州藩主毛利家は安芸広島城主。

2. 電話、ファックス、無線、メール、雑誌、新聞、ブログ、ツイッター、飛行機、鉄道、自動車など、現代と違って交通や通信の手段が何もない時代に、しかも当時犬猿の仲であった薩摩と長州に同盟を結ばせた。

ここまで読むと龍馬の交渉力、戦略立案力、及び人々を虜にする人間的魅力がいかに凄かったか、想像もつきません。(YD)

<OTHER>

○「Disk Union 新宿クラシック館」

いわゆる中古店だが、名歌手のアルバムがかなり安価で手に入る。廃盤になってしまったアルバムが見つかることも。

管理状態がよく、安心して購入できるのでおすすめ。(IK)

○CM動画「サントリーシングルモルトウィスキー山崎」

ウィスキーのCMのナレーションといえば、仲代達矢さんや大滝秀治さんなどの熟年男優が訥々と語るイメージが強かったので、ナレーションのレッスンでも始めのうちは大してテンションも上げず、どちらかと言えば静かに読んでいましたが、レッスンを重ねるうち

sample

にだんだんテンションを上げる必要性に気付きました。そこで改めて最新の「サントリー山崎」のCFを聴いてみると、決して激しくはなくてもBGMなどにかき消されずに確実に聞き手に伝えるだけのテンションは加えられていることに気付きました。自分で「確実に伝えたつもり」なのと聞き手にとって「伝わってきた」というのはそもそも隔たりがあると気づかせられました。(YD)

音信 レッスン受講生、OB、関係者の方のお便りの一部です。

○私事で恐縮ですが、国際音楽コンクール予選を突破しました！関連会社でミュージカルをやっています。ミュージカル連携プログラムでオーナーの目に留まり、今後ミュージカル俳優として舞台に立つ可能性もできました。

なお九月より大学の講師もさせて頂くことになりました。今後なにもものになっていくのか試行錯誤の繰り返しですが、プレスヴォイスで教えていただいたことが全ての基礎です。もじもじして前に出られなかった私が、福島先生の「迷ったときは前に」とのご指導で何にでも体当たりで挑戦できるようになりました。これからも全力で前に続ける人生にして参ります。

またお会いできることを楽しみにしております。皆様にもよろしくお伝え下さい。(KN)

○プロフェッショナルを目指す点では共通点や勉強させて頂けるものの、当座私が目指していく方向性とは異なるため、海外赴任を機に退会を決めました。

福島先生に学生や社会人初期にお会いできたこと、プロフェッショナルの世界観をお聞きできた事がいまの自分にとってのモラル、責任感につながっていると思っています。

お世話になりました。心より御礼申し上げます。(OB)

○「歌いたい」と思いプレスヴォイストレーニング研究所に行っただけで、私には歌う目的がない」ということでした。私は、イエス・キリストを個人的な救い主として受け入れる信仰を与えられ、聖書に従って最期まで生きたいと日々歩んでいます。プレスヴォイストレーニング研究所を通じて、ゴスペルに触れ、教会にも行き、その時はキリストを拒み、「信仰のない賛美は無に等しい」と、ゴスペルを歌うことも捨てました。

今、クリスチャンとして神をほめ讃え、栄光を神のみ帰する生き方を選び、この声も体も心も神に捧げて賛美する目的を与えられたことを感謝しています。

初めてプレスヴォイストレーニング研究所に行ってから15年の歳月を経ましたが、私にとって「学ぶ姿勢」を教えられた尊い場所、時として今でもプレスヴォイストレーニング研究所はあります。その時播かれた種から今ようやく芽が出てきているのかなという感じです。プレスヴォイストレーニング研究所を通じてMegさん、ゆみこに出会えたことも感謝しています。(中略)

プレスヴォイストレーニング研究所に学んだかけがえのない日々を感謝して福島先生の生涯の全ての時に神様の恵みと祝福が豊かに注がれますように。(AI)

福言 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/>

W3/MN100713 W4/jm100926

○権利と義務

私の生きてきた間に、日本は、アメリカの教育や考え方を上の世代はそのまま受け入れ、アメリカの考える理想、つまりアメリカの言いなりにする国にしていった。その方法はアメリカに強制的に従わせるのではなく、自由と権利を徹底して国民に与え、義務を逃れても罰されないことによってであった。それが冷戦で経済力をつけさせ、アメリカの危機に対しての予備タンクにしようとしたのが、多分アメリカの予想を超えて、成功した。そのためもあり、アメリカの露骨な帝国主義がさらに世界中の戦争の被害を大きくしたのは確かであろう。

一方、日本人は80年代以降、戦後の後半の30年、1千兆円近い借金と環境破壊で、戦前の人々が復興させた分を使い切ってしまった。物質よりも精神面で、すべてを国や役人や企業や医師や先生のせいにして、依存し、自らが荷うべき義務を放棄した。そのためにすぐに補償や援助を求める依存寄生) 体質が蔓延した。

国や政権に何ができるかばかりを求め、マスコミも、それにのっかった人も自分が何かをすることはしない。すべて否定批判非難の自己保身、自分の人生のリスクを他人に任せてしまう生き方は、個人主義や民主主義とはほど遠い。人間が歴史での血を流して得たものの放棄である。

その波は、今やあらゆるところに及んでいて、人と交わる仕事である私もときにびっくりすることもある。大分慣れてきたが、よいこととは思えない。

活かすために使うべきものを活かし切るようにできない。そのまえに文句をいう。努力で自分が変わることを念頭においていない。つまり、何事も大きく活かせる人も大きくは活かせない人もいるのがあたりまえなのに、それをしない人に限って、そのことを許さない。均質化(日本の学校のような)を求めているから、英才教育ができない。リーダーもでない。結局、親子での戦前のような考え方の英才教育だけが今や日本のエリートを生むことになっている。

W1/IM100909

○極限状態と勝負事

日本兵は、捕虜にならずに死ねといわれていたからか、一度つかまると軍事機密を相手が驚くほどペラペラしゃべったという。シベリア収容所では、仲間を売った者から先に日本に帰れた。戦争終結の日に鬼畜米英からアメリカさん万歳にすぐ変わった。一夜にして民主思想(とともに共産主義)を受け入れたと。

8月になると、戦争への特集が組まれ、「やっぱり」とか「えっ」とかいう新たな事実が知らされる。

非核三原則で、国民をだまし続けた国家を今さら云々はしまい。むしろ、ヨーロッパだけでなく、アメリカのオバマも核はやめようという時代となった。もちろん、アメリカの場合は、彼らの言うテロ集団が安易に核を入手できる現状への対策でしかないとしても、そこに我が国の新総理は、核抑止力も必要と、日本の立場にも時代にも逆行する発言をわざわざする。

野党での何でも反対策でしかなかった菅首相に、新しい時代を切り拓く能力は、今のところ見受けられない。有言不実行、最初だけの鳩山氏に対して、最初からかよ、という発言ばかりで、ニュースも見たくないこの頃。政局の話はやめて・・・

沖縄の基地問題で、大阪の橋本知事は、知事の集まりで皆で考えようと言った。自分や自分だけの地域がよければいいというのがい

sample

かに多くの惨劇を招いてきたか。なのに、最近、こういう発想のできる人をどこにもみなくなった。

私はこのブログでみてわかるように、以前は、戦前戦後と苦勞して人一倍働いてきた年寄りには、それだけ得る資格がある。若者も彼らの若いときのように働こうと言ってきた。

しかし、アメリカが日本にできてきたように、今の 60 代以上が若い人にやってきたことは、アメを与えて、心身共にダメにすることだったのではと思う。特に団塊の世代という、日本の戦後のリーダー世代に対しては、いろいろと思うところは大きかった。最後は、子孫のために今一度、皆で苦勞しよう、一肌脱ごうよ、と考えが変わってきている。

今でもまだ核のことも、論議できない。論議すると、悪いことが起こる言霊思想のように、日本人は、あたりまえの問題を問題としてとりあげることを拒否する。フタをして開けないうちに、どんどん問題は大きくなる。戦時中、敵性語を禁じた日本と、それを学ばせたアメリカとの違いである。核を論ずることと、核を容認することは、全く違う。

学校でも同じである。日本では何かを論じるときにわざわざ、私はそういうことやその人を支持していないが、というまえがきや冒頭で話さなくてはいけない。ネットなどでも同じである。

意見と人格が、区別されていない。というか、言論で自立していないのだ。つまり、他人と異なる意見を言うと、孤立し批判でなく非難が無視される。君の意見は自分とまったく違うからお互いに学べる、とことんつきあおうという姿勢が持てないのだ。

私が研究所に私と違う観点や、やり方のトレーナーを入れていることに、日本の教育を正しく受けてきた人は、なかなか賛同してくれない。日本の教育を正しく受けてきたから、個性も表現も思想も、ことばも声もできてこなかったのだから、そこを変えようなどというのは、頭の中がない。だからこそ、条件づくりをしなくては、何ともならないのにといつも思う。それゆえ、私は言いたいことは尽きない。

スポーツ選手やお笑い芸人も、トップになると極限状態を味わう。そこまで勝利したものしか、生き残れない。紳助氏がTVで、「自分は学校時代、運動会で体育系には勝てないとわかり、勉強でも勝てないとわかり、しゃべりにした」と自嘲気味に言っていた。それは、同時に競争をよく思わない今の時代への痛烈な批判である。

本当の勝負は、常に他人とでなく、自分とであり、自分の毎日との勝負である。

それは他人の競争という比較からわかってくる。それを与えられなかった若い世代は、今のアジアの競争づけの若者に負けるしかないだろう。(原ジャパンや韓国がWB Aで強いのは、アメリカと違い、甲子園の一発勝負の慣れがあるとか言われた。「パールハーバー」のようでこれも怖い。)

最近、文末まで完結しようという意欲が失せる。毎回書くごとにあまりに方向が散乱して、収まらない。完結させると嘘になる。今回言いたかったことは、日常に極限をもってくるか、極限を味わう体験を求めて欲しいということだ。いつかそういう日がくる。そのときに、あたふたと、醜悪な行動をとらないくらいに、律せる自分を育てて欲しい。真剣に目の前のことに、勝負し続けて欲しいということだ。第三者でもよいから、世の中に関心を全てのことに對してもつということだ。抑止力と菅総理は言ったが、それとは異なる意味で、日本という国は、第三者として自ら厳しくチェックやストップをすることを判断する者を分立できないのだ。

福言 今月の詞 Ei Fukushima

A0035 W0/100521 W2/100611

「白いハンカチ」

恋をしたならハンカチをもちなさい
真っ白の 新しいハンカチを
そして心を白く保ちなさい
汚れがついたら すぐに洗い流しなさい
しわがついたら すぐに伸ばしなさい

それが恋を続ける秘訣なのです
その汚れに気がつかないように
いつも白いハンカチをもちなさい
めんどうでもいつもながめていなさい

目がくもっているときは 目をこらし
眠いときにも 目をさまし
見えないときも 心の眼でみなさい
恋をしたら白いハンカチをもちなさい

<新刊案内>

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

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

本書より Vol.3 (10) 日本人の声について

8. 対話には、強い声が必要

もし自論を一方的にまくしたてるというのなら、お腹から息で、強くメリハリをきかせて言い切っていかなければいけません。一つの自論をそれなりの長さで言い切るまで、聞き手は黙って待ちます。日本人のように、適当に言い出しても、相づちや受けをとってくれません。私たちにとっては、スクリーンの中でしかみられない、激しい怒鳴り合いは、諸外国では日常の中にあります。

そこで、おのずと腹式呼吸と胸式をベースとした深い声を中心となります。姿勢、発声、呼吸の問題もここから考えるべきことです。

少し大きな声で、強く言い切ると角の立ちかねない日本語では、常にあいまいに語尾を濁し、うやむやにします。この傾向は近来、さらに助長されています。

日本人に特有の、言語を介さない腹と腹との高度なハイコンテキストなコミュニケーションといえるのです。ただ、論をもって説得する必要がないため、言語能力や音声表現力は磨かれませんが、必要のないものは、発展せず、衰えていくのです。そこには、日本語の特性も、日本の風土、住環境、気質も大きく影響しているのです。

9. 日本語の音声力の弱点とは

日本語は読み書きは難しいのですが、音声は比較的、簡単です。私たちも、幼稚園に入るまえに両親などから教えてもらったキリではありませんか。

中学校で英語を学ぶまでは、よほど方言の強い地域でなくては、日本語(共通語)の発音練習などやっていないはずですが。

母音もアイウエオの5つが言い分けられたらよいのですから、大まかです。アだけでいくつもの発音のある国もあります。認識している音の数が100余りしかない日本と、何千もある国とは、耳の力も発声の調音能力も違って、あたりまえでしょう。

学ぶといっても、母音「ア」の出し方ひとつ、日本では明確に決まっていないのです。そこでそれぞれバラバラ、いい加減に使ってきた結果が、日本人の音声表現力の弱さになっているのです。

聞き取ったものを、声を整え、発声することによって、耳と共に内部の感覚から発声・発音・調整・器官は磨かれ、鍛えられていくのです。これがヴォイストレーニングです。

そのチェックは、相手によってなされるのですが、その相手が日本では不在です。本来は、両親や教師がよきヴォイストレーナーであるべきともいえるのです。

10. 日常の言語力を鍛える

声楽家であれ、声優、ナレーター、アナウンサーであれ、発音や歌唱トレーニングのまえに徹底して言語対話能力での音声表現力をつけるように強くお勧めしています。パフォーマンスやボディランゲージなども必修です。

舞台といえども、その多くは、日常でのテンションの高まったダイジェストだからです。生活での生の感情や思いが、発声や歌唱の技術に負けてはなりません。日常の感覚と舞台が一体化してこそ、真のリアリティが出てくるのです。

つまり、舞台芸術が輸入した文化や技術というなら、その形に足をとられないことが大切なのです。

まずは、自分の発することばの声の力をつけて語りましょう。それで相手に伝え、伝わるようにし、相手の心を動かしましょう。それが表現の基礎です。

これは、今の音響技術のサポートのある歌のようにごまかせません。まわりにも自分にも、声ではっきりと伝わる度合いがわかります。声で成立させる、音声でのドラマツルギーの世界こそが、トレーニングの前提になるのです。

11. モノローグから始めよう

伝わるかどうかは、まず母国の言語で判断することをお勧めします。日本語であるからこそ、日本人として伝わったかどうかかわかるからです。

発声なら、外国語、たとえばイタリア語から入るのもよいでしょう。声楽は、人間の声を出す原理に基づいた理想の方法の一つとして大いに使えます。

表現というのなら、伝わったかどうかの判断は、母語、つまり、生活に使っていることばで行なうべきでしょう。

もちろん、この判断は、ことばのない感嘆詞、悲鳴、怒声など、また音楽的演奏力、声を楽器として使うときのように、言語以外の場合でも、できなくはありません。しかし、ともに状況においてのごまかしがききやすいのです。ですから、トレーニングでは、マイクなど、音響技術の補助も除きましょう。

この前、ある有名な劇団の群読を聞いて、その声の力のなさに、情けなくなりました。体の動きの早さに定評のある劇団ゆえ、その動きに負けないように早口なので、口先での、のどを守る方法を使っていると思うしかないので。これは、心身を伴わずにハイトーン、ハイテンポになったJポップスでもいえます。

基礎を学ぶのなら、沈黙した空間でのモノローグにベースをもってきた方がよいのです。そこに声一つで表現を生じさせる。そこで感じては修正して磨いていくべきなのです。声の力とともに、それを判断し修正できる力をつけていくのです。